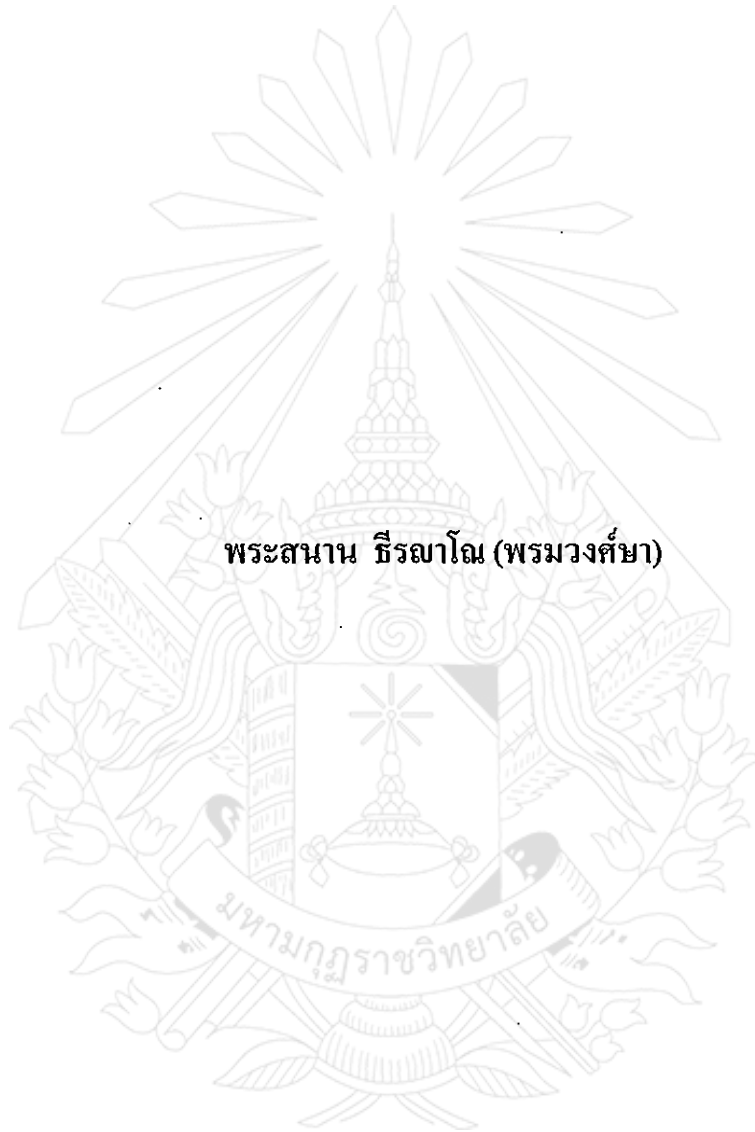


วิธีการสอนกัมมัฏฐานของพระวิสุทธิญาณเถร (สมชาย จิตวิริโย)



พระสนาน ชีรณาโณ (พรมงศ์ษา)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนาสตวรรษมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๕๑

B 10616

**METHODS OF TEACHING MEDITATION OF PHRA VISUDTHIYANATHERA
(SOMCHAI THITAVIRIYO)**



PHRA SANAN THEERAYANO (PROMWONGSA)

. A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS

FOR THE DEGREE OF MASTER OF ARTS

DEPARTMENT OF BUDDHIST STUDIES


GRADUATE SCHOOL

MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY

B.E. 2551 (2008)


หัวข้อวิทยานิพนธ์ : วิธีการสอนกัมมัฏฐานของพระวิสุทธิญาณเถร (สมชาย ฐิตวิริโย)
ชื่อนักศึกษา : พระสนาน ธีรญาโณ (พระมวงศ์ษา)
สาขาวิชา : พุทธศาสนศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา : พระสุทธิสารโสภณ
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม : พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์


บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต


.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(พระครูปลัดสัมพิพัฒนวิริยาจารย์)

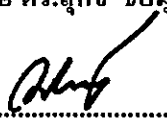
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....ประธานกรรมการ
(พระครูปลัดสัมพิพัฒนวิริยาจารย์)


.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(พระสุทธิสารโสภณ)


.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์)


.....กรรมการ
(ผศ. พิเศษ ดร.สุกิจ ชัยมุสิก)


.....กรรมการ
(ดร. ไพรัช พันชมภู)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Thesis Title : Methods of Teaching Meditation of Phra Visudthiyanathera
(Somchai Thitaviriyo)
Student's Name : Phra Sanan Theerayano (Promwongsa)
Department : Buddhist Studies
Advisor : Phrasutthisarasophon
Co-Advisor : Phrakhruwichitpanyaporn

Accepted by the Graduate School, Mahamakut Buddhist University in Partial
Fulfillment of the Requirements for the Master's Degree.

P. Sampipattanaivajarn
..... Dean of Graduate School
(Phrakhrupaladsampipattanaviriya-jarn)

Thesis Committee

P. Sampipattanaivajarn
..... Chairman
(Phrakhrupaladsampipattanaviriya-jarn)

P. Sutthisarasophon
..... Advisor
(Phrasutthisarasophon)

Phrakhruwichitpanyaporn
..... Co-Advisor
(Phrakhruwichitpanyaporn)

S. Chaimusik
..... Member
(Asst. Emeritus Prof. Dr. Sukit Chaimusik)

P. Phuenchomphoo
..... Member
(Dr. Phairat Phuenchomphoo)

หัวข้อวิทยานิพนธ์	: วิธีการสอนกัมมัฏฐานของพระวิสุทธินายกเถร (สมชาย จิตวิริโย)
ชื่อนักศึกษา	: พระสนาน ธีรญาโณ (พรมงศ์ษา)
สาขาวิชา	: พุทธศาสนศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา	: พระสุทธิสารโสภณ
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	: พระครูวิจิตรปัญญากรณ์
ปีการศึกษา	: ๒๕๕๑

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาชีวประวัติและปฏิปทาของพระวิสุทธินายกเถร (สมชาย จิตวิริโย) ๒) เพื่อศึกษาหลักกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา และ๓) เพื่อศึกษาวิธีการสอนกัมมัฏฐานของพระวิสุทธินายกเถร (สมชาย จิตวิริโย) การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยได้ศึกษาแหล่งข้อมูลต่าง ๆ คือ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย พิมพ์เนื่องในวโรกาสครบ ๒๐๐ ปี แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ พุทธศักราช ๒๕๒๕ ผลงานของผู้รู้ในทางพระพุทธศาสนา และข้อมูลเอกสารที่เป็นคำสั่งสอนของพระวิสุทธินายกเถร (สมชาย จิตวิริโย)

ผลการวิจัยพบว่า

พระวิสุทธินายกเถร (สมชาย จิตวิริโย) เป็นพระสงฆ์ฝ่ายธรรมยุติกนิกาย สายวิปัสสนาธุระ ที่มีชื่อเสียงมากรูปหนึ่ง มีบทบาทต่อสังคมและต่อพระพุทธศาสนาในหลาย ๆ ด้าน โดยเฉพาะในด้านการเผยแผ่หลักธรรมคำสั่งสอนตามแนวทางของพระพุทธศาสนา เป็นพระนักปฏิบัติที่มีความเข้มแข็ง มีความอดทน และมีความเคร่งครัดต่อการปฏิบัติธรรมเป็นอย่างมาก โดยมีวิธีการสอนที่เข้มงวดกวดขัน มีศีลธรรม ใช้คำสั่งสอนแบบง่าย ๆ ที่เป็นภาษาธรรม มีความนุ่มนวล และเหมาะสมตามสภาพภูมิธรรมของแต่ละบุคคล เน้นที่การปฏิบัติตามหลักของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา และการปฏิบัติที่เข้มงวดจริงจัง มีความอดทน และรู้เท่าทันอารมณ์ตามอิริยาบถทั้ง ๔ อยู่ทุกขณะ ซึ่งโดยส่วนมากแล้ว จะเป็นวิธีการสอน โดยการแสดงธรรม สอนโดยการตอบปัญหา สอนโดยให้ศีลธรรมและสอนโดยนำปฏิบัติ แก่พุทธบริษัทผู้ปฏิบัติธรรม เป็นต้น

วิธีการสอนกัมมัฏฐานของพระวิสุทธินายกเถร (สมชาย จิตวิริโย) ส่วนใหญ่จะใช้คำสั่งสอนในเรื่องอานาปานสติกัมมัฏฐาน คือการกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยบริกรรมว่า “พุท โธ” และคำสั่งสอนในเรื่องที่เกี่ยวกับมหาสติปัฏฐานสูตร เพราะง่ายและมีความสะดวก และมีอยู่แล้วในตัวเราตามธรรมชาติที่มีอยู่ของธรรมโดยทั่วไปคือ การพิจารณาเห็นกาย-เวทนา-จิต-ธรรม เป็นต้น นอกจากนั้น ยังเป็นพระนักพัฒนาสังคมควบคู่ไปกับการพัฒนาในด้านจิตใจ จนชาวพุทธให้ความเคารพ และมีศรัทธาต่อพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น

Thesis Title : **Methods of Teaching Meditation of Phra Visudthiyanathera
(Somchai Thitaviriyo)**

Student's Name : **Phrasanan Theerayano (Promwongsa)**

Department : **Buddhist Studies**

Advisor : **Phrasutthisarasophon**

Co-Advisor : **Phrakhruwichitpanyaporn**

Academic Year : **B.E. 2551 (2008)**

ABSTRACT

The objective of this thematic paper were 1) to study on Phravisuddhiyana Thera's biography and his dispositions, 2) to studies principles of meditation in Buddhism and 3) to study his methods of instructing mediation. The research was based on the qualitative research method, conducting the research on the Tipitaka of Thai version, scholars' writing on Buddhism and his teachings.

The results of research were found as follows :

He was a Buddhist monk of Dhammayuttika Sect and one of experts on meditation, playing the significant roles to Buddhism in various aspects, especially in those of disseminating the Buddha's teachings. He was regarded as the vigorous, patient and strict to observing the Buddha's teachings. His instruction of meditation was stringent, moral oriented, using simple languages with religious aspects, good mannered, in compatible with an individual's backgrounds, putting the special emphasis on Principles of Threefold Trainings. In addition, he was of stern, attentive observance, knowing of mind following four movements, i.e. sitting, lying, walking and standing at every moment, whose instructions was mainly exposed by the formal dissemination, queries and answers, offering moral riddles and teaching by doing, etc.

Most of his meditation instructions put the emphasis on Anapanasati Sutta, dealing with mindfulness on breathing in and out with the word 'Buddho' since it naturally exists in everyone in general, that is, examining one's body, feeling, mind and the Ultimate Reality. Additionally, he acted as a social worker together with developing Bddhists' spiritual attitudes to the extent that his followers paid respects and faiths to him in a great number.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จลงได้ด้วยดีเพราะความเมตตาอนุเคราะห์จากมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอภัยภูเบศร์ และคณาจารย์เจ้าหน้าที่ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทสรรพวิชาความรู้และให้คำแนะนำด้วยดีโดยตลอด

ขอกราบขอบพระคุณพระสุทธีสาร โสภณ อาจารย์ที่ปรึกษา พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำตลอดจนตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี จึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณพระครูปลัดสัมพิพัฒน์วิริยาจารย์ คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ขออนุโมทนาขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พิเศษ ดร. สุกิจ ชัยมุสิก ที่เมตตาตรวจสอบแก้ไขรูปแบบ รูปเล่ม และทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้เสร็จสมบูรณ์ ขออนุโมทนาขอบคุณ ดร. ไพรัช พันธ์ชมภู เจ้าหน้าที่ห้องสมุด เจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอภัยภูเบศร์ ที่ให้คำปรึกษาแนะนำในการติดต่อกานให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย

คุณประโยชน์พร้อมด้วยคุณงามความดีแห่งวิทยานิพนธ์นี้ ขอน้อมไว้เพื่อเป็นเครื่องสักการบูชาคุณพระรัตนตรัย ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ผู้ประสิทธิ์ประสาทสรรพวิชาความรู้ และขอน้อมอุทิศถวายแด่พระเดชพระคุณพระวิสุทธิญาณเถร (หลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย) ขอกราบขอบพระคุณพระครูอุโฆษธรรมประกาศ เจ้าคณะอำเภอเมืองนครพนม (ธรรมยุต) ที่เมตตาจัดอบรมสั่งสอนทั้งจริยาและปัญญา พระครูศรีวิริยโสภณ เจ้าคณะอำเภอเมืองร้อยเอ็ด (ธรรมยุต) พระสุวิทย์ ธีรปัญญา โภ พระครูบาพิเชษฐ พรหมสิริ พระนพพร กิตติปัญญา และขออนุโมทนาขอบคุณแม่ชีเลื้อก ศรีเสนาะ คุณไพจิตร-คุณเพิ่มพร ธนสัมฤทธิ์ คุณอิสสระ-คุณสุกัญญา เลิศภากรณ์ และครอบครัว หจก. ทรัพย์สมบัติปิโตรเลียม คุณเล็ก ทองศรี คุณอิทธิศักดิ์ กุลศิริ คุณสิทธิโชค กุลศิริ ด.ญ. ศรุตตรา กุลศิริ คุณสมจิตร วงศ์ดีด คุณศรีสุพรรณ จันทร์เพ็ญ คุณวนิดา พงษ์เกษม คุณธิดินาฎ ไชยหงษ์ คุณแจ่มใส แสงวงศ์ ที่ให้การอุปถัมภ์และสนับสนุนทั้งกำลังใจและกำลังทรัพย์ และโยมพ่อแสนห์-โยมแม่วัลย์ พรหมวงศ์ษา ผู้ให้กำเนิดชีวิตอบรมสั่งสอนทั้งเป็นกำลังใจให้การสนับสนุนในทุกด้าน ตลอดถึงญาติมิตรทั้งหลาย และเพื่อนพระนักศึกษามหาบัณฑิต เอกพุทธศาสนศึกษาทุกรูปที่ให้การปรึกษาเป็นแรงใจด้วยดีโดยตลอด

พระสนาน ธีรญาโณ (พรหมวงศ์ษา)

สารบัญย่อ

พระไตรปิฎกที่ผู้วิจัยใช้เป็นหลักในการศึกษาค้นคว้า เพื่อการเขียนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ คือ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย พิมพ์เนื่องในวโรกาสครบ ๒๐๐ ปี แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ พุทธศักราช ๒๕๒๕ ค่าย่อและคำเต็ม ชื่อของคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และปกรณ์วิเสส มีดังต่อไปนี้

ค่าย่อ	คำเต็ม
พระสุตตันตปิฎก	
ที.ปา.	สุตตนตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวคค
ม.อุ.	สุตตนตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปญญาสก
ส.นิ.	สุตตนตปิฎก สงยุตตนิกาย นิทานวคค
ส.สพา.	สุตตนตปิฎก สงยุตตนิกาย สพายตนวคค
อง.ทูก.	สุตตนตปิฎก องคุตตรนิกาย ทูกนิปาต
ขุ.ธ.	สุตตนตปิฎก ขุททกนิกาย ธมมปท
ฎีกา	
มูล.ฎีกา	มูลศึกษาฎีกา

สำหรับการอ้างอิงเลขที่อยู่หลังชื่อย่อของคัมภีร์มี ๒ แบบ คือ

๑. แบบ ๓ ตอน คือ พระไตรปิฎกในวิทยานิพนธ์นี้ ใช้การอ้างอิงแบบ ๓ ตอน และ ๒ ตอน การอ้างแบบ ๓ ตอน เล่ม/ข้อ/หน้า เช่น ที.ปา. ๑๕/๑/๑. หมายถึง ทีฆนิกาย ปาฎิกวคค เล่มที่ ๑๕ ข้อที่ ๑ หน้าที่ ๑ เป็นต้น

๒. แบบ ๒ ตอน คือ ข้อ/หน้า เช่น มูล.ฎีกา. ๒ /๑๗๒. หมายถึง อ้างในฎีกา ชื่อคัมภีร์ มูล.ฎีกา ข้อที่ ๒ หน้าที่ ๑๗๒

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญคำย่อ	ง
สารบัญ	จ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๒
๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย	๒
๑.๔ วิธีดำเนินการวิจัย	๓
๑.๕ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๖
๑.๗ คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๖
บทที่ ๒ ศึกษาชีวประวัติและปฏิปทาของพระวิสุทธินุญจนเถร (สมชาย จิตวิริโย)	๕
๒.๑ ชีวประวัติของพระวิสุทธินุญจนเถร (สมชาย จิตวิริโย)	๕
๒.๑.๑ ชีวิตเมื่อปฐมวัยกับหน้าที่รับผิดชอบ	๑๐
๒.๑.๒ อุปนิสัยในทางธรรม	๑๑
๒.๑.๓ บรรพชา	๑๓
๒.๑.๔ อุปสมบท	๑๔
๒.๑.๕ มูลเหตุที่ทำให้เกิดกำลังใจในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน	๑๔
๒.๑.๖ มรณภาพ	๑๖
๒.๒ ปฏิปทาและการปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระวิสุทธินุญจนเถร (สมชาย จิตวิริโย)	๑๗
๒.๒.๑ รักษารุ่งดวงวัตร ๑๓ ข้อ เพื่อมุ่งแสวงหาธรรมในสถานที่ต่าง ๆ	๑๗
๒.๒.๒ การปฏิบัติธรรมบนเขาสุกิม	๒๖

บทที่ ๓ ศึกษาหลักกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา	๓๑
๓.๑ ความหมายของกัมมัฏฐาน	๓๑
๓.๒ ประเภทของกัมมัฏฐาน	๓๔
๓.๒.๑ สมถกัมมัฏฐาน	๓๔
๓.๒.๒ วิปัสสนากัมมัฏฐาน	๓๕
๓.๓ ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติกัมมัฏฐาน	๔๒
๓.๓.๑ ทำให้เกิดมีสติ	๔๒
๓.๓.๒ ทำให้เกิดมีสมาธิ	๔๔
๓.๔ กัมมัฏฐานที่ได้รับความนิยมใช้อย่างแพร่หลาย	๕๓
๓.๔.๑ คำสอนเรื่องอานาปานสติกัมมัฏฐาน	๕๔
๓.๔.๒ คำสอนเรื่องสติปัฏฐานสูตร	๕๖
บทที่ ๔ ศึกษาวิธีสอนกัมมัฏฐานของพระวิสุทธิญาณเถร (สมชาย จิตวิริโย)	๕๕
๔.๑ สอนโดยการแสดงธรรม	๕๕
๔.๒ สอนโดยการตอบปัญหา	๖๕
๔.๓ สอนโดยให้คิดธรรม	๗๓
๔.๔ สอนโดยนำปฏิบัติ	๗๕
บทที่ ๕ บทสรุปและข้อเสนอแนะ	๘๑
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๘๑
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๘๘
๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	๘๘
๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย	๘๘
บรรณานุกรม	๘๕
ประวัติผู้วิจัย	๘๑

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธศาสนาถือว่าเป็นศาสนาประจำชาติไทย เพราะประชากรของประเทศไทยมากกว่าร้อยละ ๙๕ นับถือพระพุทธศาสนาอย่างต่อเนื่องกันมาเป็นเวลายาวนาน กล่าวได้ว่าวิถีชีวิตของคนไทยตั้งแต่เกิดกระทั่งตายล้วนมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับพุทธศาสนา คือ พุทธธรรมหลักคำสอนได้ทำหน้าที่กล่อมเกลาคิดใจและซึมซาบเข้ากับวิถีชีวิตในทุกด้านจนกลายเป็นวัฒนธรรมตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน มีหลักฐานทางประเพณีการทำบุญที่ปรากฏชัดเจนว่าประเทศไทยมีพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ คือมีประเพณีการทำบุญประจำทุกเดือนและพุทธศาสนา มีหลักคำสอนให้ทำความดี ละเว้นความชั่ว และทำจิตให้ผ่องใส เพื่อให้พุทธศาสนิกชนนำไปปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนให้ก้าวไปสู่เป้าหมายสูงสุดของชีวิตตามระบบความศรัทธานั้น ๆ แต่ก็หาผู้ที่เข้าใจพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้งได้ยากยิ่ง ส่วนใหญ่ไม่สามารถเข้าถึงหลักธรรมคำสอนอันแท้จริงแห่งพระพุทธศาสนาได้ และยังคงมองว่าหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องไกลตัวและปฏิบัติให้เห็นผลได้ยาก จึงเป็นเหตุให้ไม่มีใครอยากศึกษาและปฏิบัติตามหลักคำสอนจนกลายเป็นผู้เห็นห่างจากพระพุทธศาสนาได้ในที่สุด

ในปัจจุบันนี้จะเห็นได้ว่าโลกมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา คือ มีวิถีชีวิตตามกระแสเศรษฐกิจสมัยใหม่ทำให้คนต้องเร่งรีบประกอบอาชีพแข่งขันกันเพื่อชิงดีชิงเด่นและความผาสุกของครอบครัวตนเอง จึงเป็นเหตุให้ไม่เห็นความสำคัญแห่งพุทธศาสนา ซึ่งเห็นได้จากการแข่งขันกันเพื่อพัฒนาทางด้านวัตถุ เพื่อเป็นที่ยืนยันแห่งความเจริญ และความสำเร็จของตัวเอง แต่ตรงกันข้ามคือ ไม่มีการแข่งขันกันเพื่อพัฒนาทางด้านจิตใจให้เจริญไปด้วย สังเกตเห็นได้จากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว และไม่สามารถให้สมาชิกในสังคมปรับตัวทันต่อการเปลี่ยนแปลง และทำใจไม่ได้ต่อการเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ จึงทำให้ยุคปัจจุบันมนุษย์มักเป็นโรคจิต โรคประสาทเพิ่มมากขึ้น และเป็นเหตุให้เกิดปัญหาตามมาอย่างมาก เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาการฆ่าตัวตาย เป็นต้น กล่าวคือมนุษย์ขาดศีลธรรม ไม่เชื่อในเรื่องบุญบาป ในเรื่องนรกสวรรค์ การทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ซึ่งปัญหาทั้งหมดนี้จะแก้ไขได้ด้วยหลักธรรม คือการพัฒนาจิตใจตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เรียกกันว่า “การทำสมาธิ” หรือการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

ผู้ทำหน้าที่ในการสอน ได้ดีที่สุด คือ พระภิกษุสงฆ์ เพราะถือว่าเป็นผู้ได้รับการเคารพนับถือ และมีการยอมรับในสังคมชาวพุทธ และในสังคมปัจจุบันก็มีพระภิกษุที่เป็นนักปราชญ์แตกฉาน ในหลักธรรมและหัวใจในพุทธศาสนาเกิดขึ้นอยู่อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งท่านเหล่านั้นก็มีเมตตาเป็นกำลังสำคัญ ในการเผยแผ่หลักธรรมทางพุทธศาสนาให้มีความเจริญรุ่งเรืองทั้งทางด้านวัตถุและด้านจิตใจ ไปพร้อม ๆ กัน โดยถือว่าวัดเป็นศูนย์กลางในการเผยแผ่พุทธศาสนาและเป็นศูนย์รวมน้ำใจของ ชาวพุทธ ในการทำบุญ ในการศึกษาและปฏิบัติธรรม เพื่อกลม่อเมลาจิตใจของพุทธศาสนิกชนไม่ให้เบียดเบียน ซึ่งกันและกัน ให้เกิดความสามัคคีใน สังคมและทำให้ความสันติสุขเกิดขึ้น ในสังคม ซึ่งผู้ที่มี บทบาทเช่นนี้ คือ พระวิสุทธินาถเถร (สมชาย จิตวิริโย) ท่านเป็นพระกัมมัฏฐานที่ประพาศิตี ปฏิบัติชอบ มีปฏิปทาอันน่าเคารพเลื่อมใส ถือได้ว่า ท่านเป็นกำลังสำคัญในการสอนกัมมัฏฐานและเผยแผ่ พุทธศาสนาให้มีความเจริญรุ่งเรืองเป็นที่รู้จักทั้งในประเทศและต่างประเทศ ซึ่งทำให้พุทธศาสนิกชน เคารพนับถือและเลื่อมในพุทธศาสนาเป็นอย่างมาก

ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาชีวประวัติและวิธีการสอนกัมมัฏฐานของพระวิสุทธินาถเถร (สมชาย จิตวิริโย) อันจะเป็นหนทางนำไปสู่ภาคปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นประโยชน์แก่กุล ต่อการฝึกอบรมปฏิบัติกัมมัฏฐานของพุทธศาสนิกชนทั่วไป เพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าวและการดำรงชีวิต ที่ชัดเจนทำให้เกิดความสุขและพ้นทุกข์ได้

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาชีวประวัติและปฏิปทาของพระวิสุทธินาถเถร (สมชาย จิตวิริโย)
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาหลักกัมมัฏฐานในพระพุทศาสนา
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาวิธีการสอนกัมมัฏฐานของพระวิสุทธินาถเถร (สมชาย จิตวิริโย)

๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ได้กำหนดขอบเขตของการวิจัย คือ ศึกษาชีวประวัติ การปฏิบัติกัมมัฏฐาน และวิธีการสอนกัมมัฏฐานของพระวิสุทธินาถเถร (สมชาย จิตวิริโย) วัดเขาสุกิม ตำบลเขาบายศรี อำเภอท่าใหม่ จังหวัดจันทบุรี โดยมุ่งเน้นศึกษาวิธีการสอนกัมมัฏฐานในวิธีต่าง ๆ ดังนี้

๑.๓.๑ สอนโดยการแสดงธรรม ได้แก่ การอธิบายชี้แจงแสดงเหตุผลในเนื้อหาเรื่องราวต่าง ๆ เกี่ยวกับการปฏิบัติกัมมัฏฐาน เพื่อให้ผู้ฟังเข้าใจและนำไปปฏิบัติได้ถูกต้อง

๑.๓.๒ สอนโดยการตอบปัญหา ได้แก่ ตอบปัญหาระหว่างผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานที่สงสัยและ ไม่เข้าใจ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดปัญญา คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น ได้อย่างถูกต้อง

๑.๓.๓ สอน โดยให้คติธรรม ได้แก่ การให้คติธรรม คือให้ละชั่ว ทำดี มีพุทโธอยู่ทุกลมหายใจ เพื่อให้เป็นคนดีและเป็นพื้นฐานแห่งการปฏิบัติอันก่อให้เกิดสมาธิตามสมควรแห่งการปฏิบัติ

๑.๓.๔ สอน โดยนำปฏิบัติ ได้แก่ การปฏิบัติให้ดูเป็นแบบอย่างในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม การยืนภาวนา และการนอนภาวนา

๑.๔ วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วางวิธีการและขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

๑.๔.๑ ชั้นศึกษาข้อมูล ผู้วิจัยจะศึกษาข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง คือ

๑) เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) คือ ศึกษาจากพระไตรปิฎก

๒) เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) คือ เอกสารงานวิจัยของผู้รู้ที่ได้รวบรวมไว้

๑.๔.๒ ชั้นรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยจะรวบรวมข้อมูลจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ คือ

๑) หอสมุดแห่งชาติ

๒) ห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๓) ห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย และวิทยาเขตร้อยเอ็ด

๔) ห้องสมุดวัดเขาสกิม

๕) ห้องสมุดประชาชนอำเภอเมืองนครพนม

๖) พบอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ

๑.๔.๓ ชั้นวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจะอภิปรายผลข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

๑) อภิปรายผลชีวประวัติและปฏิปทาของพระวิสุทธินุญจนเถร (สมชาย จิตวิริโย)

๒) อภิปรายผลกัมมัฏฐานที่พระวิสุทธินุญจนเถร (สมชาย จิตวิริโย) นำมาปฏิบัติและสอน

๓) อภิปรายวิธีการสอนกัมมัฏฐานของพระวิสุทธินุญจนเถร (สมชาย จิตวิริโย)

๑.๔.๔ ชั้นนำเสนอผลการวิจัย

ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าในรูปแบบพรรณนาวิเคราะห์ ตามความเหมาะสมแก่เนื้อหาในบทต่าง ๆ แล้วเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาและมหาวิทยาลัย

๑.๕ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ มีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

เอกสารทั่วไป

พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ จิตตญาณ) กล่าวไว้ในธรรมปริทรรศน์ว่า “เครื่องที่ทำให้เศร้าหมองเป็นสนิมที่เกาะจิตใจให้เศร้าหมองทำให้เราเช็ดถือสำคัญตัวจะประพฤติปฏิบัติธรรมก็ลำบากไม่เห็นผล สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นในสิ่งใด สิ่งนั้นย่อมเศร้าหมอง เกิดขึ้นภายในจิตใจก็จะทำให้จิตใจขุ่นมัว เศร้าหมองกระสับกระส่ายออกมาทางกายเป็นกายทุจริต ออกมาทางวาจาเป็นวจีทุจริต เกิดอยู่ในจิตใจจิตก็จะขาดจากความสงบ”^๑

สุชีพ ปุญญานุภาพ ได้กล่าวไว้ในพระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชนว่า “พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นอายตนะภายในเป็นของร้อน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ คือ สิ่งที่ถูกต้องได้ด้วยกาย ธรรมะ คือ สิ่งที่อยู่ได้ด้วยใจ ซึ่งเป็นอายตนะภายนอก เป็นของร้อน วิญญาน คือ ความรู้ อารมณ์ทางตา เป็นของร้อน ผัสสะ คือ ความกระทบอารมณ์ทางตา เป็นต้น เป็นของร้อน ร้อนเพราะไฟ คือ รากะ โทสะ โมหะ ร้อนเพราะความเกิด ความแก่ ความตาย ความเศร้า โศก ความพิโรธรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ และความขัดใจ สิ่งเหล่านี้ทั้งหมดก็รวมลงเป็นตัวทุกข์”^๒

พระประภัสสรมุณี กล่าวไว้ในพระธรรมเทศนาของพระอาจารย์ศรี มหาวิโรว่า “การประพฤติปฏิบัติธรรม ซึ่งถือเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ต้องประพฤติปฏิบัติติดต่อกันไปโดยสม่ำเสมอ จึงจะเกิดอุปนิสัยปัจจัยและต้องยอมเสียสละทุกอย่าง แม้กระทั่งชีวิตเพื่อธรรมะปฏิบัติ อุปสรรคทุกอย่างที่เกิดขึ้น ในขณะที่ปฏิบัติธรรมต้องกล้าต่อสู้ และพิจารณาจัดให้สิ้นไป ผู้ปฏิบัติจะต้องเป็นผู้ขยัน มั่นเพียรอดทนกล้าหาญเด็ดเดี่ยวให้ยึดพุทธสุภาษิตที่ว่า “ความเพียรรีบทำเสียแต่ในวันนี้ดีกว่า เพราะทุกอย่างแม้แต่ชีวิตของเราที่เป็นของไม่แน่นอนจะรอคอยวันนั้นวันนี้ โอกาสนั้น โอกาสนี้เสียก่อนไม่ได้ต้องรีบลงมือปฏิบัติในทันที” การอ้างเหตุอย่างนั้นอย่างนี้ไม่ปฏิบัติธรรมนั้นเป็นลักษณะของบุคคลผู้ประมาท ผู้ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ถือว่ามีเครื่องมือการประพฤติปฏิบัติธรรมพร้อมที่จะปฏิบัติธรรมะได้ทันที”^๓

^๑พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ จิตตญาณ), ธรรมปริทรรศน์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๒๖), ๓๒๖ หน้า.

^๒สุชีพ ปุญญานุภาพ, พระไตรปิฎก ฉบับสำหรับประชาชน, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), ๘๒๐ หน้า.

^๓พระประภัสสรมุณี, พระธรรมเทศนาของพระอาจารย์ศรี มหาวิโร, (ร้อยเอ็ด : โรงพิมพ์รัตนกิจการพิมพ์, ๒๕๒๔), ๑๓๕ หน้า.

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระปัญญา ธนปญโญ (บัวทอง) การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่องสมถกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา พบว่า “การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนามีวิธีปฏิบัติอยู่ ๒ วิธี วิธีแรก คือการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน เป็นการอบรมจิตให้สงบจนเกิดสมาธิ วิธีปฏิบัติคือใช้การเพ่งกสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสติ ๑๐ อัปมัณฺญา หรือพรหมวิหาร ๔ อาหารเรปฏิกูลสติญา ๑ จตุธาตวัญฐาน ๑ และอรุปรมาณ ๔ ผลที่ได้รับคือ สร้างเสริมกำลังใจในการดำรงชีวิต โดยเน้นหลักสันโดษ คือให้พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ ไม่ทะยานอยาก ในสิ่งที่เกินความจำเป็น ได้ขณิกสมาธิหรือมีสติสมบูรณ์ขึ้น ทำให้เป็นคนมีวินัย เข้มแข็ง มั่นคง มีประสิทธิภาพขณะปฏิบัติงาน รับผิดชอบในหน้าที่การงาน ศึกษาเล่าเรียนความจำแม่นยำและคึกซ์ขึ้น โรคบางชนิดหายได้ มีความสุข ผิวพรรณผ่องใส อายุยืน พร้อมเผชิญหน้าต่อเหตุการณ์ต่างๆ ได้อย่าง สุขุม รอบคอบ สร้างความรักและเมตตาให้เกิดขึ้นแก่มนุษย์ชาติเป็นผลให้สังคมสงบสุข ได้จตุตถฌาน หรือฌานสมาบัติและเป็นฐาน ไปสู่วิปัสสนากัมมัฏฐาน ส่วนวิธีที่สอง คือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผลที่ได้รับคือเพื่อรู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริงด้วยปัญญาหรือบรรลุพระนิพพาน”^๔

พระมหาสุชน ยสสีโล (ผลชอบ) การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา พบว่า “วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นกัมมัฏฐานที่ใช้ปัญญาพิจารณาขันธ์รู้เบญจขันธ์ตามสภาพความเป็นจริง เป็นคำสอนเพื่อพัฒนาจิตหรือยกระดับจิตของปุถุชนธรรมดาให้ขึ้นสู่ระดับจิตความเป็นอริยบุคคล ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสำคัญในทางพระพุทธศาสนา วิปัสสนากัมมัฏฐานนี้มีหน้าที่กำจัด โมหะคือความมืด อันปกปิดไว้ซึ่งสภาวะปกติแห่งรูปนามทั้งปวง จึงจะสามารถทำให้เกิดปัญญาและผ่านวิปัสสนาญาณไปได้ ธรรมที่เป็นภูมิหรือเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา มีขันธ์ ๕ อายุคณะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจจนุปบาท ๑๒ โยคาวจรจะต้องพิจารณาธรรมเหล่านี้ หรือธรรมหมวดใดหมวดหนึ่ง เพื่อให้เกิด ปัญญารู้เท่าทัน ความเป็นจริงของสังขารทั้งปวง จนจิตปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น ในเบญจขันธ์เสียได้ ทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตบริสุทธิ์หรือทำให้จิตมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นแห่ง โสฬสญาณ แล้วบรรลุมรรคผล นิพพานในที่สุด”^๕

^๔พระปัญญา ธนปญโญ, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่องสมถกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๔๒, ๑๔๐ หน้า.

^๕พระมหาสุชน ยสสีโล, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๔๑, ๑๑๒ หน้า.

พระมหาเถรธรรมาธิบดี สุธีโร (ยศโสธร) การศึกษาเปรียบเทียบแนวปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระสงฆ์ไทยในปัจจุบัน : ศึกษากรณีวัดอัมพวัน สิงห์บุรี และวัดจันทาราม อุทัยธานี ผลการศึกษาเปรียบเทียบพบว่า “วัดทั้งสองมีทั้งคล้ายคลึงและแตกต่างกันในประเด็นหลัก ๆ ได้แก่ ประเด็นแรก คือภูมิหลังของแต่ละวัดนั้นมีความเป็นมาที่ค่อนข้างแตกต่างกัน จึงเป็นผลให้แนวปฏิบัติต่างๆ มีความแตกต่างไปด้วย ประเด็นที่สอง คือคำสอนเกี่ยวกับพระนิพพาน แม้วัดทั้งสองจะมองพระนิพพานว่าเป็นเป้าหมายสูงสุดเหมือนกัน แต่ท่าทีการมองสภาวะนิพพานและวิธีการเข้าถึงพระนิพพานกลับแตกต่างกัน ประเด็นที่สามคือ รูปแบบในการปฏิบัติ ซึ่งวัดทั้งสองมีแนวปฏิบัติสอดคล้องกันในแง่ระดับความเคร่งครัดในการรักษาศีลและขั้นตอนการเตรียมความพร้อมก่อนลงมือปฏิบัติ ส่วนรูปแบบการใช้อิริยาบถในขณะปฏิบัติกลับมีแนวปฏิบัติที่แตกต่างกันอยู่บ้าง นอกจากนี้วัดอัมพวันจะเน้นหนักไปทางการสอนวิปัสสนา โดยใช้คำภาวนา “ขุบนอ-พองนอ” ซึ่งจะไม่ต้องใช้อุปกรณ์พิเศษเข้าช่วย ส่วนวัดจันทารามจะมุ่งไปที่การสอนมโนมยิทธิ โดยใช้อุปกรณ์หลายอย่างเข้าช่วยในการปฏิบัติพร้อมกัน ใช้คำภาวนาว่า “นะ มะ พะ ทะ” ประเด็นที่สี่ คือแนวปฏิบัติเกี่ยวกับการสอบอารมณ์ ซึ่งดูเหมือนวัดจันทารามจะยืนยันว่าไม่มีการสอบอารมณ์ แต่ถ้าพิจารณาในแง่ที่เป็นการประเมินผลการปฏิบัติแล้ว ต่างก็มีการทำเช่นเดียวกัน แต่รูปแบบการทำจะแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง ประเด็นสุดท้าย คือผลจากการปฏิบัติ ซึ่งมีความแตกต่างกันเล็กน้อย คือฝ่ายวัดอัมพวันมักจะได้รับผลเป็นวิปัสสนาญาณ ส่วนฝ่ายวัดจันทารามมักจะได้รับเป็นสมาธิขั้นต่าง”^๖

พระมหาธีรยุทธ ธีรยุทธโต (เกษตรสุนทร) การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องอารมณ์ สมถกัมมัฏฐานในพุทธปรัชญาเถรวาท กล่าวถึงผลของการฝึกจิตตามอารมณ์กัมมัฏฐาน ๔๐ อย่าง มีผลต่อชีวิตมาก โดยสรุปลงเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้

๑) สามารถเอาชนะนิรวรณ ๕ มีกามฉันทะ เป็นต้น ได้หรือสามารถทำให้จิตมีความเป็นบวกและมีความเป็นลบลดน้อยลงกว่าเดิม

๒) สามารถได้อภิญญา ๖ มีญาณที่ทำให้กำหนดใจคนอื่นได้ เป็นต้น

๓) สามารถทำให้ได้พื้นฐานที่ดีมากในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๔) สามารถทำให้เข้าถึงสภาพจิตว่างหรือจิตปกติสสรได้ไวขึ้นกว่าเดิม

๕) สามารถทำให้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ขึ้น คือทำอะไรมีความผิดพลาดน้อยลง

๖) สามารถเพิ่มความจำให้แม่นยำขึ้น ยิ่งกว่าแต่ก่อน เพราะวาจิตใจสงบขึ้น

^๖พระมหาเถรธรรมาธิบดี สุธีโร, “การศึกษาเปรียบเทียบแนวปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระสงฆ์ไทยในปัจจุบัน : ศึกษากรณีวัดอัมพวัน สิงห์บุรี และวัดจันทาราม อุทัยธานี”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๔๗, ๑๒๘ หน้า.

- ๗) สามารถทำงานได้มากขึ้นและมีประสิทธิภาพดี
- ๘) สามารถแก้ปัญหาชีวิตได้ดี เพราะรู้ดีถึงภาววิสัย อตวิสัย และปัญญาวิสัย
- ๙) สามารถทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น คือมีกายิกสุขและเจตสิกสุขมากขึ้น
- ๑๐) สามารถทำให้การศึกษา ภาคปริยัติ, ภาคปฏิบัติและภาคปฏิเวธปรากฏภาพพจน์ได้ชัดเจนขึ้นในตัวผู้ปฏิบัติกัมมัญฐาน

๑๑) สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติกัมมัญฐานมองเห็นได้ว่า อารมณ์กัมมัญฐานเป็นหัวใจที่สำคัญที่สุดของพระพุทธปรัชญาเถรวาท

๑๒) สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุขไม่เป็นทุกข์จนเกินไป

๑๓) สามารถบำบัดโรคทางกาย ทางจิต และทางวิญญาณได้

๑๔) เมื่อสิ้นอายุไขก็ตายอย่างมีสติสัมปชัญญะมากขึ้น^๑

งานวิจัยที่กล่าวมาทั้งหมดเป็นส่วนหนึ่งในการนับถือศาสนาและทัศนคติเกี่ยวกับการปฏิบัติกัมมัญฐานของพุทธศาสนิกชนชาวไทย คือการปฏิบัติสมถกัมมัญฐานเพื่อให้เกิดสมาธิ และวิปัสสนากัมมัญฐานเพื่อให้เกิดซึ่งปัญญารู้เท่าทันตามสภาพความเป็นจริง เพื่อเป็นหนทางในการนำไปสู่การหลุดพ้นจากอภิสวะกิเลสทั้งหลาย โดยมีจุดมุ่งหมายอันเดียวกัน คือการบรรลุพระนิพพาน ซึ่งหลักธรรมคำสอนต่าง ๆ ในทางพระพุทธศาสนาที่มีมากถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ นั้น ล้วนแต่มีคุณค่าต่อการดำเนินชีวิตของเราเป็นอย่างมาก มีหลักในการนำมาประพฤติปฏิบัติให้เกิดความสงบสุขร่มเย็นแต่ตนเองและต่อสังคมได้เป็นอันมาก และยังเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับชีวิตของผู้คนในสังคมทุกระดับ ทุกเพศ และทุกวัย เพราะการพัฒนาฝึกฝน ขัดเกลาจิตใจของตนเองเพื่อยกระดับคุณค่าในความเป็นมนุษย์ที่มีอยู่ในตนเองให้สูงขึ้นตามแนวทางของพระพุทธศาสนา จึงควรต้องทราบถึงวิธีการสอนกัมมัญฐาน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการนำไปสู่ภาคปฏิบัติให้ถูกต้องในลำดับต่อไป

^๑พระมหาธิชยุต ธีรยุตโต, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องอารมณ์สมถกรรมฐานในพุทธปรัชญาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๔๗, ๒๓๖ หน้า.

๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.๖.๑ ทำให้ทราบชีวประวัติและปฏิปทาของพระวิสุทธิญาณเถร (สมชาย จิตวิริโย)
- ๑.๖.๒ ทำให้ทราบหลักกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา
- ๑.๖.๓ ทำให้ทราบวิธีการสอนกัมมัฏฐานของพระวิสุทธิญาณเถร (สมชาย จิตวิริโย)
- ๑.๖.๔ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

๑.๗ คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

กัมมัฏฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน งานของใจ ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติแห่งการทำสมาธิเพียรฝึกอบรมจิต พัฒนาจิต

สมถกัมมัฏฐาน หมายถึง อุบายที่ทำให้ใจสงบ มี ๔๐ วิธี เช่น กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสติ ๑๐ อัปมัณเฏ ๔ อาหารเรปฏิกูลสังขยา ธาตุวิภูฐาน ๑ และอรูป ๔

วิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง การใช้ปัญญาในการพิจารณาความจริง เพื่อกำจัดกิเลสอาสวะให้หมดสิ้นไป หลังจากที่ใช้สมถกัมมัฏฐาน จนจิตมีความพร้อม สงบนิ่ง มั่นคง ควรแก่งานแล้ว

สมาธิ หมายถึง การตั้งจิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียว หรือมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไปมา มี ๓ ระดับ คือ

๑) ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วคราว เป็นสมาธิขั้นต้น

๒) อุปจารสมาธิ คือ สมาธิเฉียดๆ หรือสมาธิจวนแน่วแน่ เป็นสมาธิขั้นระงับนิรณันได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน หรือสมาธิในนุพภาคแห่งอัปนาสมาธิ

๓) อัปนาสมาธิ คือ สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิที่แนบสนิท เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ

เนตฺตชชิกังคะ หมายถึง การไม่เอนกายลงนอนจำวัดทั้งกลางวันและกลางคืน

สังสารวัฏ หมายถึง การหมุนเวียนไป, การท่องเที่ยวไป, การตายแล้วเกิด การเกิดแล้วตาย ของชาติภพหนึ่ง ไปสู่อีกชาติภพหนึ่ง

นิพพาน หมายถึง ความดับกิเลสและกองทุกข์ อีกนัยหนึ่ง หมายถึง ภาวะที่ออกจากตัณหา หรือภาวะอันก้าวออกจากกิเลสเครื่องร้อยรัด

บทที่ ๒

ศึกษาชีวประวัติและปฏิปทาของพระวิสุทธิญาณเถร (สมชาย ฐิตวิริโย)

พระวิสุทธิญาณเถร หรือ หลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย เป็นพระสายกัมมัฏฐานที่สำคัญรูปหนึ่ง ที่ได้มีการจดบันทึก รวบรวมชีวประวัติของท่านไว้จากบุคคลผู้ใกล้ชิด เพราะเคยได้รับการอบรม ถ่ายทอดการปฏิบัติธรรมจากหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต รวมทั้งข้อวัตรอื่น ๆ ที่แสดงให้เห็นถึงเรื่องราว ชีวประวัติและปฏิปทาของท่านในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ดังนี้ คือ

๒.๑ ชีวประวัติของพระวิสุทธิญาณเถร (สมชาย ฐิตวิริโย)

หลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย เป็นชาวจังหวัดร้อยเอ็ด เกิดเมื่อวันที่ ๗ เดือนเมษายน พ.ศ. ๒๔๖๘ ตรงกับ วันอังคาร ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๕ ปีฉลู เวลาเที่ยงวัน ณ หมู่บ้านเหล่าจิว ตำบลจังหาร อำเภอเมือง (ปัจจุบันอำเภอจังหาร) จังหวัดร้อยเอ็ด บิดาชื่อ นายสอน มติยาภักดิ์ มารดาชื่อ นางบุญ มติยาภักดิ์ ซึ่งเป็นบุตรคนเล็กของคุณหลวงเสนา ผู้นำของศาสนาพราหมณ์-ฮินดู และเป็นผู้ปกครองหมู่บ้าน ที่ได้รับบรรดาศักดิ์ เป็น “หลวงเสนา” หลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย มีพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกัน ๒ คน คือ นายหนู มติยาภักดิ์ และหลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย เมื่อท่านอายุได้ ๒ ขวบ มารดาของท่านก็เสียชีวิต หลังจากนั้นคุณตา หรือคุณหลวงเสนาก็ได้ให้การอุปการะเลี้ยงดูต่อมาและไม่นานคุณหลวงเสนาก็เสียชีวิต^๑

เมื่อแรกเกิดในวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๕ ถือเป็นวันขึ้นปีใหม่ จะมีการแห่ต้อนรับปีใหม่ส่งท้ายปีเก่า ขบวนแห่ในปีนั้นเทพธิดาทรงหลังเสียมี่วัวประจำปีฉลู มีการตั้งขบวนอยู่ที่บ้านหัวน้ำคือบ้านคุณหลวงเสนา และจะต้องแห่ไปรอบ ๆ หมู่บ้าน ปกติจะต้องเริ่มแห่เวลาตอนเที่ยงวัน แต่บังเอิญบุตรของท่านซึ่งได้ร่วมในขบวนนั้นด้วยมีอาการปวดท้องจะคลอดบุตร จึงเป็นเหตุให้พิธีต่าง ๆ ที่กำลังจะดำเนินในระหว่างนั้นต้องหยุดชะงักลง เพราะคุณหลวงเสนาต้องมาดูแลในเรื่องการคลอดบุตรของลูกสาว จึงเป็นเหตุ ทำให้ต้องเสียเวลาในการแห่ และเมื่อเด็กคลอดออกมาสัญลักษณ์รูปเสียมี่วัวก็มาตั้งอยู่ที่ปลายเท้าของเด็ก ชาวบ้านทั้งหลายจึงได้พากันรังเกียจในเด็กทารก เนื่องจากเกิดมาทำลายพิธีการแห่ในครั้งนี้^๒

^๑ พระครูวิบูลสรโร โมกาส, ชีวประวัติพระวิสุทธิญาณเถร (หลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทศิลป์สยามบรรจุกัมภ์และการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑.

^๒ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒.

ด้วยนิมิตหมายในเหตุการณ์ครั้งนี้ คุณหลวงเสนาได้พยากรณ์ทำนายไว้ว่า เด็กคนนี้จะต้องเป็นผู้เปลี่ยนแปลงศาสนาเดิมของตระกูลในวันข้างหน้าอย่างแน่นอน เนื่องจากการเกิดของเด็กนั้นต้องทำให้เสียพิธี จึงถือเป็นสิ่งบอกเหตุอย่างหนึ่งที่จะทำให้ศาสนาพราหมณ์ในถิ่นนั้นสิ้นสุดลง ซึ่งก็เป็นความจริง เพราะในเวลาต่อมาท่านก็ได้อุปสมบทในบวรพระพุทธศาสนา และได้ศึกษาพระธรรมวินัยประพฤติปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัด จนเกิดความซาบซึ้งในหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาแล้วท่านก็ได้เอารธรรมะไปอบรมสั่งสอนชาวบ้านในท้องถิ่นนั้น จนทำให้ชาวบ้านเกิดความศรัทธามานับถือพระพุทธศาสนาากเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนในปัจจุบันนี้ชาวบ้านในท้องถิ่นนั้น ได้หันกลับมานับถือพุทธศาสนากันจนหมดสิ้นทุกครอบครัว

๒.๑.๑ ชีวิตเมื่อปฐมวัยกับหน้าที่รับผิดชอบ

ในช่วงวัยเด็ก หลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย ท่านต้องได้รับความลำบากกว่าเด็กอื่นๆ ในรุ่นเดียวกันมาก เพราะ มารดาของท่านได้เสียชีวิตลง ตั้งแต่เมื่อท่านมีอายุได้เพียง ๒ ขวบ เท่านั้น ท่านจึงได้ไปอาศัยอยู่กับคุณตาของท่านคือ คุณหลวงเสนา ซึ่งต่อมากุณตาของท่านก็ได้เสียชีวิตลงอย่างกะทันหันด้วยอุบัติเหตุโรคในเวลาที่ไม่นานนัก เมื่อเหตุการณ์หรือมรสุมร้ายผ่าน ไปได้ท่านก็ได้ไปอาศัยอยู่กับญาติผู้หนึ่งมีศักดิ์เป็นพี่ชายในฐานะเป็นลูกผู้พี่ ก็อยู่ร่วมกันมาด้วยดีมีความสุขราบรื่นมาระยะหนึ่ง มรสุมลูกใหม่ก็เกิดขึ้นอีก คือพี่สะใภ้ได้เสียชีวิต และทิ้งให้ลูกเล็ก ๆ ๔-๕ คนเป็นกำพร้า ต่อมาเด็กชายสมชายต้องรับผิดชอบเป็นภาระเลี้ยงดู ทำหน้าที่เปรียบเสมือนแม่บ้านและผู้ปกครอง เพราะหลังจากที่พี่สะใภ้เสียชีวิตแล้ว พี่ชายก็ประพฤติดัวเผลวมั่วสุมอบายมุข ทำตัวเป็นนักเลงหัวไม้ ไม่สนใจต่อหน้าที่ของตนปล่อยให้ความเป็นไปภายในครอบครัวทั้งหมดตกเป็นภาระหน้าที่ของเด็กชายสมชายรับผิดชอบ^๑

ดังนั้นท่านจึงได้พยายามทุกวิถีทาง เพื่อสร้างฐานะทางครอบครัว โดยยึดอาชีพเป็นพ่อค้าค้าขายสิ่งของทั่วไประหว่างหมู่บ้านกับตลาด วันไหนค้าขายได้กำไรมากท่านก็ซื้ออาหารการบริโภคมาฝากคนเฒ่าคนแก่ฝากเด็ก ๆ ในหมู่บ้าน ให้ได้รับประทานกัน เพราะนิสัยของท่านเป็นผู้มีน้ำใจเอื้อเฟื้อแบ่งปันผู้อื่นอยู่แล้ว สมัยที่ท่านกำลังหาเงินสร้างฐานะอยู่นั้น ท่านมีอายุเพียง ๑๔ ปี เท่านั้น และต้องเลี้ยงดูหลานอีก ๔-๕ คน ซึ่งบ้านที่จะอยู่อาศัยก็ไม่มีต้องไปขออาศัยอยู่ได้ถุนบ้านญาติคนหนึ่ง แต่ก็ไม่ได้รับความเอื้อเฟื้อจากผู้เป็นเจ้าของบ้านเท่าไรนัก จึงเป็นเหตุให้ท่านต้องค้ำหนุนฐานะเพิ่มขึ้นอีกเป็นอย่างมาก

^๑ เพ็ชรภรณ์ ธรรมวัชชัย, ชีวิตประวัติและพระธรรมเทศนาท่านเจ้าคุณพระวิสุทธิญาณเถร พระอาจารย์สมชาย ฐิตวิริโย วัดเขาสุกิม, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท คิวพรีนซ์แอนด์เนจเม้นท์ จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๒๐.

เพื่อที่จะพยายามเก็บหาเงินเพื่อซื้อบ้านอยู่เป็นของตัวเอง ท่านจึงได้เก็บสะสมเงินไว้ทีละเล็กทีละน้อย แต่พี่ชายชอบมาขโมยไปเป็นประจำ จึงทำให้ท่านรู้สึกผิดหวังและเสียใจในตัวของตัวเองเป็นอย่างยิ่งนัก เพราะทั้ง ๆ ที่ถูกขโมยตัวเองก็ไม่เลียดูแลแล้วยังมาขโมยเงินไปอีก ท่านได้พยายามเก็บเงินสร้างฐานะอยู่ประมาณ ๒ ปี ด้วยการเป็นพ่อค้าบ้าง บางครั้งวัดใกล้บ้านมีงาน มีการชกมวย ท่านก็สมัครขึ้นชกมวย ไม่ว่าวิธีไหนที่จะหาเงินได้โดยสุจริต ท่านยอมทุ่มเทกำลังกายกำลังใจทุกอย่างเพื่อแลกกับเงินที่จะนำมาเลี้ยงดูครอบครัว บางครั้งก็ยังไปรับจ้างเฝ้าแก่คนจีนในตลาดร้อยเอ็ดหมื่นเครื่องรถยนต์ (ติดเครื่องยนต์) โดยสารร้อยเอ็ด-ขอนแก่น เมื่อช่วงอายุ ๑๖ ปี ท่านจะฝันอยู่เป็นประจำทุก ๆ คืน เป็นระยะเวลา ๔ ปีเศษว่า ในอดีตชาติได้บวชเป็นนักพรตบำเพ็ญพรตโดยปราศจากคู่ครองมาแล้ว ๓ ชาติ ชาติแรกได้ฝันไปว่า ได้เกิดเป็นลูกของชาวประมงเป็นบุตรคนเดียวของพ่อแม่ซึ่งอาศัยอยู่ในเกาะกลางทะเลแห่งหนึ่งซึ่งมีอาชีพในทางจับปลาและมีคุณลุงซึ่งบวชเป็นหัวหน้าฤๅษีมาบิณฑบาตที่บ้านประจำอุปนิสัยสมัยเด็กไม่ชอบทำปาณาติบาต ลุงซึ่งบวชเป็นฤๅษีชักชวนให้ไปอยู่ด้วยเลยติดตามลุงไปบวชแล้วบำเพ็ญพรตพรหมจรรย์จนได้เป็นอาจารย์ฤๅษี ชาติต่อมามีญาติเป็นหัวหน้าฤๅษีอยู่ในเขาแห่งหนึ่งและได้มาบวชกับญาติบำเพ็ญพรตอยู่ในเขาภูหนึ่งจวบจนสิ้นอายุขัยในเขาลูกนั้น ชาติที่สามได้บวชเป็นฤๅษีในป่าใหญ่ เนื่องจากมีอุปนิสัยมาแล้ว ๒ ชาติ บำเพ็ญพรตบูชาธัมมได้จนได้เป็นหัวหน้าฤๅษีประพาศพรหมจรรย์อยู่ในป่าใหญ่จนสิ้นอายุขัย อายุได้ประมาณ ๑๗-๑๘ ปีความพยายามของท่านก็เกิดผลสำเร็จเป็นที่น่าพอใจคือ ได้ซื้อบ้าน ๑ หลัง ราคา ๗๕ บาท เกวียน ๑ เล่ม วัว ๑ คู่ ราคา ๗๕ บาท และสิ่งอำนวยความสะดวกในด้านอื่นๆ อีกหลายอย่าง

จึงนับว่าท่านมีนิสัยเป็นหัวหน้าและเป็นผู้นำที่ดีคือ รู้จักรับผิดชอบตัวเองและส่วนรวมมาตั้งแต่สมัยเป็นวัยรุ่น ท่านจึงเป็นที่ยอมรับ เป็นที่ยกย่องสรรเสริญ และเป็นที่เคารพนับถือของผู้ที่ใกล้ชิดตลอดทั้งบุคคลทั่วไปในหมู่บ้านนั้นอีกด้วย

๒.๑.๒ อุปนิสัยในทางธรรม

เมื่อครั้งสมัยที่คุณหลวงเสนายังมีชีวิตอยู่ก็ได้พยายามอบรมสั่งสอนทุกวิถีทางที่จะทำให้เกิดความรู้ความสามารถเพื่อให้ได้เป็นผู้ดำรงวงศ์สกุลสืบไป เพราะว่าคุณหลวงเสนาได้มองเห็นลักษณะพิเศษของหลานชายหลายอย่างที่แสดงให้เห็นว่า เป็นลักษณะของบุคคลสำคัญคนหนึ่งในอนาคตข้างหน้า แต่ด้วยนิสัยปัจจัยเก่าที่หลวงปู่สมชายได้สร้างสมอบรมมาแล้วแต่อดีตชาติและมาประสบกับเหตุการณ์ที่ทำให้ท่านเกิดความเบื่อหน่ายในชีวิตฆราวาสและพอใจในเพศของนักบวช

ซึ่งมีความเป็นอยู่อย่างง่าย ๆ สันโดษ แสวงหาความพ้นทุกข์แต่อย่างเดียว ท่านจึงมีความพอใจมากขึ้น เป็นทวีคูณ เพราะท่านมีความสนใจธรรมะในพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว และได้ใสแสวงหา หนังสือที่เกี่ยวกับพระพุทธศาสนามาอ่านอยู่เสมอ ๆ หนังสือที่ท่านชอบอ่านมากที่สุดในสมัยนั้นคือ หนังสือพุทธประวัติ บางครั้งท่านก็ได้หลบหลุมตาไปฟังเทศน์พระกัมมัฏฐานอีกด้วย คือไปฟังเทศน์ พระอาจารย์นาค โฆโส ซึ่งเป็นพระกัมมัฏฐานสายหลวงปู่มั่นแต่การกระทำของเด็กชายสมชายนั้น ก็ไม่ได้ทำอย่างเปิดเผยเพราะเขาถือว่าเป็นการกระทำผิดต่อลัทธิศาสนาของบรรพบุรุษอย่างร้ายแรงทีเดียว วันไหนที่คุณหลวงเสนาสีบู้เข้าก็ต้องถูกจับลงโทษทันทีบางครั้งถูกเข็มนติ มัดมือไว้หลังคากแดด เพื่อไม่ให้เป็นตัวอย่างแก่คนอื่น เพื่อให้เข็ดหลาบไม่ให้ทำอีก แต่อย่างไรก็ตามท่านก็ไม่ได้ละ ความพยายาม และเพิ่มความระมัดระวังอย่างเต็มที่แต่การกระทำของท่านนั้นก็ไม่ได้รอดพ้นสายตา ของคุณหลวงเสนาไปได้ บางครั้งก็ถูกจับได้และถูกลงโทษเหมือนเดิม ถึงแม้ว่าท่านจะถูกคุณหลวงเสนา ลงโทษอย่างไร ท่านก็ไม่เคยร้องไห้ไม่เคยขอความเห็นใจจากผู้ลงโทษเด็ดขาด โดยท่านจะนั่งเสียบเฉย ตลอดเวลา เมื่อคุณตาซักถามว่าเข็ดหรือยัง หลาบหรือยัง ท่านก็นิ่งเสียบเฉยอยู่อย่างนั้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ท่านมีความกล้าหาญอดทนยอมรับความผิด ที่กระทำและยอมให้ลงโทษ แต่การยอมรับผิดและถูกลงโทษนั้น ไม่อาจจะเปลี่ยนความคิดในการสนใจศึกษาหลักธรรมคำสอนในพุทธศาสนาของท่านได้ คือ การสนใจอ่านหนังสือธรรมะ การอ่านหนังสือพุทธประวัติ และการไปฟังเทศน์พระกัมมัฏฐาน ตลอดถึงการไปทำบุญกับพระตามวัดต่าง ๆ ที่เป็นสำนักปฏิบัติก็ได้ดำเนินไปเรื่อย ๆ ไม่หยุดยั้ง แต่ท่านก็ทำอย่างสุขุมรอบคอบมากยิ่งขึ้น เพราะเกรงใจคุณตา และกลัวถูกลงโทษอีก จึงนับได้ว่าท่าน มีอุปนิสัยในทางธรรมมาตั้งแต่เด็กๆ ทั้งที่เกิดมาในตระกูลของหัวหน้าผู้นับถือศาสนาพราหมณ์ แต่มีความศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างยิ่ง ท่านได้ปฏิบัติหน้าที่โดยสมบูรณ์ทุกประการ และใช้ชีวิตอยู่ในทางฆราวาสจนถึงอายุ ๑๕ ปี ด้วยความเบื่อหน่ายต่อความเป็นอยู่ของโลกที่เต็มไปด้วยความสับสนวุ่นวายและเต็มไปด้วยความเป็นทุกข์ ไม่เที่ยง น่าเบื่อหน่าย ท่านจึงคิดที่จะสละเพศฆราวาสออกบวชในพุทธศาสนา เพื่อแสวงหาความพ้นทุกข์ ท่านจึงหาโอกาสอันสมควรพูดเรื่อง การออกบวชให้พี่ชายฟัง พี่ชายเห็นว่าคงเป็นไปได้ จึงพูดว่า ถ้าบวชได้ก็ดี ไม่ขัดข้องเมื่อท่าน เห็นว่าได้รับอนุญาตแต่โดยดีแล้วจึงได้รับจัดเตรียมสิ่งของเพราะกลัวพี่ชายจะเปลี่ยนใจ เมื่อเตรียมสิ่งของเสร็จเรียบร้อยและได้เวลาประมาณเที่ยงคืนท่านจึงได้ออกจากบ้านเดินทางมุ่งหน้าสู่ วัดป่าศรีไพรวัน อำเภอเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด พอรุ่งเช้าก็เข้าไปมอบกายถวายตัวเป็นนาคกับท่าน พระอาจารย์เพ็ง พุทธธมฺโม ซึ่งเป็นเจ้าอาวาสอยู่ในขณะนั้น และได้ฝึกฝนอบรมสมควรแล้วก็ได้ บรรพชาเป็นสามเณร^๔

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕.

๒.๑.๓ บรรพชา

เมื่ออายุใกล้ครบวัยที่จะอุปสมบทได้แล้ว หลวงปู่สมชาย จิตวิริโย หรือนายสมชาย มติยาภักดิ์ ในขณะนั้น ได้รับการบรรพชา ณ วัดเหนือ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด เมื่อวันที่ ๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๘๗ ตรงกับวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๗ ปีวอก อายุ ๑๕ ปี โดยมีพระโพธิญาณมุนี เจ้าคณะจังหวัดร้อยเอ็ด (ธรรมยุต) ในขณะนั้น เป็นพระอุปัชฌาย์

เมื่อบรรพชาแล้ว ได้จำพรรษาที่วัดป่าศรีไพรวัน ๑ พรรษา ในขณะที่อยู่วัดป่าศรีไพรวันนั้น ท่านได้ขิณจิตติศัพท์ว่า หลวงปู่มั่นเป็นพระอรหันต์หมดจดจากกิเลส (หลวงปู่มั่น ฐริทตฺโต ซึ่งตามประวัติกล่าวว่า เกิดเมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๔๑๓ ณ บ้านคำบัง อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี บรรพชาเป็นสามเณร ณ วัดบ้านคำบัง เมื่ออายุ ๑๕ ปี และได้อุปสมบทเมื่ออายุ ๒๒ ปี ในวันที่ ๑๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๓๕ ณ วัดสีทอง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี โดยมีพระอริยภิกขุ (อ่อน) เป็นพระอุปัชฌาย์ พระครูสีทา ชยเสโน เป็นพระกรรมวาจาจารย์ พระครูประจักษ์อุบลคุณ (สู้ย) เป็นพระอนุสาวนาจารย์ นามมคธที่พระอุปัชฌาย์ตั้งให้ชื่อ ฐริทตฺโต และท่านได้มรณภาพในวันที่ ๑๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๕๒ ณ วัดป่าสุทธาวาส จังหวัดสกลนคร สิริอายุรวมได้ ๘๐ ปี) จึงทำให้ท่านเกิดความปีติยินดีเป็นอย่างยิ่ง ใครที่จะได้เห็นพระอรหันต์ในสมัยปัจจุบัน ดังนั้น เมื่อออกพรรษาแล้วท่านจึงได้กราบลาท่านพระอาจารย์เพ็ง พุทฺธรมุ โม ผู้เป็นเจ้าอาวาส พร้อมด้วยคณะรวม ๕ รูป คือ

๑. ท่านพระอาจารย์ประสพ
๒. ท่านพระอาจารย์อินตา
๓. ท่านพระอาจารย์ป่อง จนุทสาโร
๔. ท่านพระอาจารย์สุวจน์ สุวโจ
๕. สามเณรสมชาย มติยาภักดิ์

ได้ออกเดินทางมุ่งหน้าสู่สำนักหลวงปู่มั่น ในระหว่างทางที่ผ่านไปนั้นก็ได้แวะเยี่ยมชม และศึกษาข้อวัตรปฏิบัติตามสำนักต่าง ๆ เรื่อยไป เช่น สำนักของท่านพระอาจารย์แดง วัดป่าสักวัน สำนักของท่านพระอาจารย์สอน วัดภูค้อและเข้าถึงเขตสาขานักหลวงปู่มั่นคือสำนักของท่านพระอาจารย์ภู ทุมมทินุ โน วัดป่าบ้าน โภกมะนาว ซึ่งเป็นสำนักหน้าด่านตั้งอยู่รอบนอก^๖

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕.

๒.๑.๔ อุปสมบท

สามเณรสมชายได้เข้ารับการอุปสมบท ณ วัดศรี โพนเมือง อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร เมื่อวันที่ ๒๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๘๕ โดยมีพระธรรมเจดีย์ (จูม พนฺธุโล) วัดโพธิสมภรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี เป็นพระอุปัชฌาย์ หลวงปู่ฝั้น อาจาโร วัดป่าภูธรพิทักษ์ อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร เป็นพระกรรมวาจาจารย์ และหลวงปู่กงมา จิรปุญฺโญ วัดคอยธรรมเจดีย์ อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร เป็นพระอนุสาวนาจารย์ พระอุปัชฌาย์ให้ฉายาว่า “จิตวิริโย” แปลว่า ผู้มีความเพียรเป็นที่ตั้ง เมื่ออุปสมบทแล้วก็ได้ไปพักอยู่กับ หลวงปู่ฝั้น ณ วัดป่าภูธรพิทักษ์ เพื่อจะได้ศึกษาข้อวัตรปฏิบัติขนบธรรมเนียมของพระกัมมัฏฐานให้เข้าใจ ชัดเจนมากขึ้นว่าสิ่งไหนควรปฏิบัติและสิ่งไหนควรละเว้นเพื่อจะได้สำรวมระวังในการประพฤติปฏิบัติไม่ให้เกิดขึ้น เพราะเห็นว่า โทษอันเกิดขึ้นจากการกระทำโดยตั้งใจหรือไม่ได้ตั้งใจก็ดี ย่อมมีผลต่อด้านจิตใจ ทำให้จิตเศร้าหมองอันจะเป็นเหตุให้การประพฤติปฏิบัติธรรมนั้น เป็นไปได้ยากและไม่สามารถบรรลุ ธรรมชั้นสูง อันเป็นจุดหมายสูงสุดของนักบวชได้^๑

หลังจากที่ได้อุปสมบทแล้ว พระสมชาย จิตวิริโย ได้ตั้งใจในการปฏิบัติ ศึกษาธรรมะจาก ครูบาอาจารย์ในสายของพระกัมมัฏฐานหลวงปู่ฝั้น ภูริทัตโต ด้วยความอดทน ตลอดมาจนถึงพรรษาสุดท้าย

๒.๑.๕ มูลเหตุที่ทำให้เกิดกำลังใจในการปฏิบัติ

มูลเหตุที่ทำให้เกิดกำลังใจในการปฏิบัติ เพราะมีสาเหตุมาจาก ครั้งหนึ่ง เมื่อพระสมชาย จิตวิริโย ท่านได้เข้าไปอุปัฏฐากหลวงปู่ฝั้นที่ภูฏี ท่านทำการบิณฑบาตถวายหลวงปู่ฝั้นเป็นเวลานาน พอสมควรแล้วก็เกิดความคิดว่า เราได้ประกอบความเพียรติดต่อกันมาเป็นระยะเวลา ๒ วัน ๒ คืน แล้ว ยังไม่ได้พักเลย พรุ่งนี้ก็ต้องออกเดินทางไปบูรณะที่สกลนครเพื่อบอกกล่าวคุณแม่หนุ่มในฐานะที่เป็น โยมอุปัฏฐาก ได้จัดบริวารถวายในคราวอุปสมบทจากนั้นก็จะไปกราบลาหลวงปู่ฝั้นเพื่อจะ เดินทาง ไปจำพรรษาที่อำเภอท่าบ่อ จังหวัดหนองคาย เมื่อคิดแล้วก็เกิดความอยากจะไปพักผ่อนเพื่อ บรรเทาความเหน็ดเหนื่อย และเอากำลังไว้ใช้ในการเดินทาง ในขณะที่กำลังกังวลอยู่กับความคิด เหล่านั้น หลวงปู่ฝั้นก็ได้พูดสวนความคิดขึ้นมาว่าจะ ไปพักก็ได้ นะสังขารร่างกายอย่าไปหักโหมมัน มากนัก พรุ่งนี้เราก็จะออกเดินทางไกล เราก็ไม่ได้พักมาสองวันสองคืนแล้ว คำพูดของหลวงปู่ฝั้นได้ไป ตรงกับความคิดที่ท่านกำลังคิดอยู่พอดี จึงได้นึกสะกิดใจว่า หลวงปู่ฝั้นพูดขึ้นมาลอย ๆ หรือว่าท่าน จะรู้วาระจิตของเราในขณะที่วิจยวิจารณ์อยู่จิตก็ได้หวนคิดถึงเรื่องที่จะ ไปพักขึ้นมาอีก หลวงปู่ฝั้นก็ได้พูดขึ้นมาอีกเป็นครั้งที่สองซึ่งก็ตรงกับความคิดในขณะนั้นอีก จึงทำให้หลวงปู่สมชาย จิตวิริโย แน่ใจว่า หลวงปู่ฝั้นรู้วาระจิตได้จริง ๆ จึงทำให้ท่านเกิดความอึดอึดปลื้มปีติและมีความซาบซ่าน ไปทั่ว สรรพางค์กาย หายเหน็ดเหนื่อย หายอ่อนเพลีย ความง่วงเหงาหาวนอนหายไปจนหมดสิ้น

^๑เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘.

เนื่องจากเกิดความมหัศจรรย์ในคุณธรรมและวิชาของหลวงปู่มั่น ท่านจึงได้ตัดสินใจในการประพฤติปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างเด็ดเดี่ยวจริงจังและได้เข้าศึกษาธรรมะข้อวัตรปฏิบัติขบธรรมเนียบจากครูบาอาจารย์โดยเฉพาะหลวงปู่มั่นที่ถือได้ว่าเป็นอาจารย์ใหญ่ฝ่ายกัมมัฏฐานเพื่อจะนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง อันจะเป็นหนทางแห่งการบรรลุถึงจุดหมายสูงสุด ในทางพุทธศาสนาชื่อพระนิพพาน^๕

ดังนั้น พระสมชาย ฐิตวิริโย ท่านจึงได้ตั้งใจศึกษาหลักธรรมคำสอนและตั้งใจประพฤติปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวทางที่ได้ศึกษาจากตำราบ้าง จากครูบาอาจารย์บ้างอย่างจริงจังและเด็ดเดี่ยว และได้ออกธุดงค์กัมมัฏฐานเพื่อบำเพ็ญภาวนาตามสถานที่ต่าง ๆ หลักปฏิบัติในธุดงค์ ๑๓ ซึ่งถือได้ว่าเป็นเครื่องบำเพ็ญทางกายและมีกัมมัฏฐาน ๔๐ เป็นเครื่องบำเพ็ญทางใจ โดยจะสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันไปในอิริยาบถต่าง ๆ

ธุดงค์ ๑๓ คือ

- | | |
|---------------------|--|
| ๑. บังสุกุลิกงค | องค์แห่งภิกษุผู้มีการทรงไว้ซึ่งผ้าสุกุลเป็นวัตร |
| ๒. เตจิวริกงค | องค์แห่งภิกษุผู้มีการทรงไว้ซึ่งไตรจีวรเป็นวัตร |
| ๓. ปิณฑปาติกงค | องค์แห่งภิกษุผู้มีการเที่ยวไปปิณฑบาตเป็นวัตร |
| ๔. สप्तทานจาริกงค | องค์แห่งภิกษุผู้มีการเที่ยวไปตามลำดับเรือนเป็นวัตร |
| ๕. เอกาสนิกงค | องค์แห่งภิกษุผู้มีการฉัน ณ อาสนะเดียวเป็นวัตร |
| ๖. ปตฺตปิณฑกิกงค | องค์แห่งภิกษุผู้มีอันถือเอาก้อนข้าวในบาตรเป็นวัตร |
| ๗. ขลุปจฺญาภตฺติกงค | องค์แห่งภิกษุผู้มีอันไม่ฉันปัจฉากภัตรเป็นวัตร |
| ๘. อารณญิกงค | องค์แห่งภิกษุผู้มีอันอยู่ในป่าเป็นวัตร |
| ๙. รุกขมุลิกงค | องค์แห่งภิกษุผู้มีอันอยู่โคนไม้เป็นวัตร |
| ๑๐. อพฺุ โภกาสิกงค | องค์แห่งภิกษุผู้มีอันในที่แจ้งเป็นวัตร |
| ๑๑. โสสานิกงค | องค์แห่งภิกษุผู้มีอันอยู่ในป่าช้าเป็นวัตร |
| ๑๒. ยถาสนฺนตฺติกงค | องค์แห่งภิกษุผู้มีอันอยู่ในเสนาสนะที่ท่านจัดให้เป็นวัตร |
| ๑๓. เนสฺหุชิกงค | องค์แห่งภิกษุผู้มีอันอยู่ด้วยความนั่งเป็นวัตร ^๖ |

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘.

^๖ มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑๒๑.

การออกธรรมาของท่านนั้น โดยท่านจะไปกับครูบาอาจารย์บ้าง ไปรูปเดียวบ้าง และได้รับผลแห่งการปฏิบัติคือความสงบแห่งจิตใจ จึงเป็นที่เคารพเลื่อมใสของพุทธศาสนิกชนทั้งหลายตามสถานที่ที่ได้ไปพักบำเพ็ญภาวนา เพราะท่านได้ทำคุณประโยชน์ทั้งแก่ตนและสังคมเป็นอันมาก โดยท่านได้อบรมสั่งสอนชาวบ้านให้ถึงซึ่งพระรัตนตรัย และพัฒนาสถานที่ให้มีความร่มรื่นและเหมาะแก่การปฏิบัติธรรมจนทำให้ท่านมีชื่อเสียงโด่งดังมีคนรู้จักทั้งในประเทศและต่างประเทศไม่ว่าจะเป็นด้านการปฏิบัติกัมมัฏฐานด้านการปกครอง ด้านการเผยแผ่ ด้านสังคมสงเคราะห์เพราะท่านชอบบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมส่วนรวม โดยไม่เห็นแก่ความเหนื่อยยากจึงถือได้ว่าเป็นผู้ได้ทำคุณประโยชน์ต่อสังคมเป็นอันมากดังผลงานที่ได้ปรากฏแก่สาธารณชนทั่วไปคือพระสมชายได้รับพระราชทานแต่งตั้งเป็นพระราชาคณะ ดังนี้

วันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๑ เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญที่ พระวิสุทธิญาณเถร

วันที่ ๑๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๕ ได้รับปริญญาคุณวุฒิปรัชญาบัณฑิตศึกษาศาสตร์ สาขาพุทธศาสนมหาวิทาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย โดยสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ ถวายเป็นกรณีพิเศษ ณ วัดเขาสุกิม

๒.๑.๖ มรณภาพ

พระวิสุทธิญาณเถร (สมชาย จิตวิริโย) เป็นพระกัมมัฏฐานผู้ประพาศปฏิบัติชอบเป็นที่เคารพเลื่อมใสของพุทธศาสนิกชนทั้งในประเทศและต่างประเทศ ด้วยปฏิบัติทางจริยาวัตรอันงดงาม ท่านได้มรณภาพลงด้วยอาการสงบ ณ โรงพยาบาลวิชัยยุทธ กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ ๑๘ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๘ สิริอายุรวมได้ ๘๐ ปี ๖๐ พรรษา และท่านได้เป็นผู้ที่มีปฏิปทาที่เป็นแบบแผนแบบอย่างที่น่าเคารพปฏิบัติที่ท่านทำเป็นตัวอย่างสำหรับพระนักปฏิบัติกัมมัฏฐานและเหล่าบรรดาพุทธบริษัททุกคนในเวลาต่อมา^{๑๑}

โดยสรุปแล้ว ในช่วงตลอดระยะเวลา รวมทั้งสิ้น ๘๐ ปี ของหลวงปู่สมชาย จิตวิริโย ได้อุทิศเวลาให้กับการฝึกฝนตนเองมาโดยตลอดเวลา มีความมุ่งมั่น และอดทน เพราะความเชื่อมั่นในหนทางที่ได้ปฏิบัติตามหลักกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาของหลวงปู่มั่น กุริตฺโต ด้วยความมั่นคงและเสมอต้นเสมอปลายตลอดมาจวบจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต จึงนับได้ว่า หลวงสมชาย จิตวิริโย เป็นพระสายวิปัสสนากัมมัฏฐานอีกรูปหนึ่ง ที่มีชีวิตประวัติที่ควรค่าแก่การนำมาศึกษา เพื่อยกย่องและเชิดชูในปฏิปทาและการปฏิบัติกัมมัฏฐานของท่าน ซึ่งถือว่าเป็นศิษย์รุ่นสุดท้ายของหลวงปู่มั่น กุริตฺโต ที่ได้มีโอกาสได้ฝึกฝนปฏิบัติกัมมัฏฐานกับหลวงปู่มั่น โดยตรง และมีปฏิปทาที่ควรค่าแก่การนำมากล่าวถึงในลำดับต่อไป

^{๑๑} พระครูวินัยธรโรภาส, ชีวิตประวัติพระวิสุทธิญาณเถร (หลวงปู่สมชาย จิตวิริโย), อ้างแล้ว, หน้า ๔.

๒.๒ ปฏิปทาและการปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระวิสุทธินุญจนเถร (สมชาย จิตวิริโย)

พระวิสุทธินุญจนเถร (สมชาย จิตวิริโย) เป็นผู้มีศรัทธาเลื่อมใสในพุทธศาสนาตั้งแต่สมัยที่เป็นเด็ก ๆ ซึ่งเป็นปฏิปทาของท่านที่ติดตัวท่านมาตลอดเวลาและตัวท่านเองได้เข้ามาบรรพชาอุปสมบทในบวรพุทธศาสนาเพื่อศึกษาหลักธรรมคำสอนพร้อมนำไปประพฤติปฏิบัติอย่างจริงจังและได้เข้าศึกษาข้อวัตรปฏิบัติจากครูบาอาจารย์สำคัญๆหลายรูปด้วยกัน โดยเฉพาะหลวงปู่มั่นซึ่งถือได้ว่าเป็นอาจารย์ใหญ่ฝ่ายกัมมัฏฐาน และท่านได้ออกบำเพ็ญทำความเพียรภาวนาตามสถานที่ต่าง ๆ ที่สำคัญ หลายแห่ง ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำเสนอเฉพาะในส่วนที่น่าสนใจ ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกปฏิบัติตน เช่น ในเรื่องของความเพียร และความอดทน ในสถานที่ต่าง ๆ ซึ่งควรค่าแก่การกล่าวถึง ดังนี้

๒.๒.๑ รัชมงคลกวัตร๑๓ข้อ เพื่อมุ่งแสวงหาธรรมในสถานที่ต่าง ๆ

เมื่อเสร็จจากการอุปัฏฐากหลวงปู่มั่นแล้วหลวงปู่สมชายก็ได้กลับไปสู่ที่พักและไม่ได้พักผ่อนหรือจำวัดตามที่คิดเอาไว้ตั้งแต่แรกแต่ได้เร่งประกอบความเพียรในคืนนั้นตลอดทั้งคืนในอิริยาบถสามคือ ยืนภาวนา เดินจงกรม และนั่งสมาธิ พอรุ่งเช้าก็ออกบิณฑบาตตามปกติเมื่อเสร็จจากภักติกิจแล้วท่านก็ได้เข้าไปกราบลาหลวงปู่มั่น เพื่อเดินทางไปจังหวัดสกลนคร

๑) ปฏิบัติธรรมที่ถ้ำคำไฮและถ้ำเจ้าผู้ข่า เมื่อทำธุระทุกอย่างเสร็จเรียบร้อยแล้วแทนที่จะมุ่งหน้าไปอำเภอท่าบ่อ จังหวัดหนองคาย ตามที่ได้ตั้งใจไว้ในเบื้องต้นแต่เปลี่ยนใจเข้าไปบำเพ็ญในป่าซึ่งมีถ้ำอยู่ถ้ำหนึ่ง เรียกว่า “ถ้ำคำไฮ” บ้านลาดกระเมอ ท่านได้พักบำเพ็ญอยู่เป็นเวลาพอสมควรและได้ย้ายไปบำเพ็ญที่ “ถ้ำเจ้าผู้ข่า” อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร ถ้ำทั้งสองนี้ก็อยู่ไม่ห่างจากสำนักหลวงปู่มั่นเท่าไรนัก ท่านได้บำเพ็ญมาโดยตลอดไม่เคยลดละและประมาณเลย นับตั้งแต่ได้ออกจากสำนักหลวงปู่มั่นมาเป็นระยะเวลาหนึ่งเดือนเศษได้บำเพ็ญเพียรอยู่ในอิริยาบถทั้งสามซึ่งไม่เคยเอนกายลงพักผ่อนหรือจำวัดเลย ด้วยความเอิบอิ่มและปลื้มปีติซึ่งได้รับมาจากหลวงปู่มั่นเป็นพื้นฐานแล้ว คือ จงกรม นั่งสมาธิ บำเพ็ญภาวนา จนจิตสงบเข้าสู่ฐานของสมาธิยิ่งทำให้ความสุขความเอิบอิ่มมีพลังสูงยิ่งเป็นทวีคูณเหลือวิสัยที่จะพรรณานำให้ถูกต้องตามความรู้สึกภายในได้ ยิ่งปฏิบัติเท่าไรรสชาติต่าง ๆ ของธรรมะที่เกิดขึ้นจากผลของสมาธิยิ่งทำให้เกิดความคุ้นเคย แปลกประหลาดมหัศจรรย์ซาบซึ้งถึงใจยากที่จะหารสชาติอะไรในโลกมาเปรียบได้ หลวงปู่สมชายก็มีแง่คิดมาอย่างหนึ่งว่า “สมัยเมื่อพระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ธรรมใหม่ ๆ พระองค์ได้ทรงเสวยวิมุตติสุขถึง ๗ สัปดาห์ สิ่งนี้ไม่ต้องสงสัยเลย ของเราเพียงแค่สมาธิขั้นต่ำ ๆ หรือขั้นกามาวจรกุศลชั้นละเอียดเท่านั้น ยังไม่ถึงวิมุตติวิโมกข์หรือได้มานอะไรเลยยังมีความสุขถึงเพียงนี้”^{๑๑}

^{๑๑} คณะศึกษานุกิตย, ๑๒ ปี พระวิสุทธินุญจนเถร (หลวงปู่สมชาย จิตวิริโย), อ้างแล้ว, หน้า ๒๕.

จะเห็นได้ว่า ความสงบสุขที่เกิดขึ้นจากการค้นพบของพระพุทธเจ้านั้น เกิดขึ้นมาจากการสร้างปัญญาของพระพุทธเจ้าตามหลักของ ไตรสิกขา ถ้าคนผู้นี้กตเอาโดยไม่ได้ปฏิบัติ และสามารทำให้เกิดความสงบขึ้นได้ด้วยตนเองแล้ว ก็จะไม่มีความซาบซึ้งและเข้าใจได้อย่างถ่องแท้ เพราะการ ศึกษาตามตำรามาก ยิ่งสงสัยมาก เถามากเท่าไรยิ่ง โกลความจริงมากเท่านั้น แต่ถ้าใครปฏิบัติจนเกิดความสงบ ก็สงบจากบาปก็จะเกิดความซาบซึ้งขึ้นเอง ถ้าสงบมากก็ยิ่งมาก ถ้าสงบน้อยก็ยิ่งน้อยโดยสมควรแก่การปฏิบัติ ผู้ที่มีความซาบซึ้งในพระศาสนาจริง ๆ จะมีความรักและหวงแหนในพระพุทธศาสนาที่สุดยิ่งกว่าชีวิต

๒) ปฏิบัติธรรมที่ภู่ว ในการทำงานเพื่อธรรมที่ถ้ำคำไฮและถ้ำเจ้าผู้ข่านี้ ได้แสดงให้เห็นถึงความอดทน และความเพียรที่เกิดจากผลของการฝึกตนที่ต่อเนื่องและยาวนานมาตั้งแต่ครั้งที่ได้บวชเป็นสามเณรจนทำให้เกิดกำลังใจ และเกิดกำลังศรัทธาในการที่จะต่อสู้กับความยากลำบากต่าง ๆ ได้อย่างที่ตีเยี่ยม

เมื่อเวลาเปลี่ยนอิริยาบถในลักษณะต่าง ๆ จะใช้สถานที่หลายแห่งที่เหมาะสมแก่การไปนั่งปฏิบัติธรรมเพื่อภาวนา โดยอาศัยทิวทัศน์ต่าง ๆ ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ เช่น ภูเขาชัน ปรดดับไปด้วยหมู่มัว และภูเขาสลับซับซ้อนกัน ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน และเกิดความสงบ ซึ่งนักปฏิบัติหรือพระกัมมัฏฐานชอบไปแสวงหากำลังใจจากความสงบวิเวกในสถานที่แห่งนี้เป็นจำนวนมาก ซึ่งสถานที่แห่งนี้มีชื่อว่า “ภู่ว” หมู่บ้านที่อยู่ใกล้ที่สุดพอออกบิณฑบาตได้มีระยะทางห่างจากที่อยู่ประมาณ ๗ กิโลเมตร คือบ้านคอนเสียด ตำบลบ้านด้อง อำเภอเซกา จังหวัดหนองคายหลวงปู่สมชายเมื่อเดินทางไปถึงก็ได้ปักกลดบำเพ็ญภาวนาติดต่อกันเป็นระยะเวลาหลายเดือน และมีโอกาสทำสมาธิได้เต็มที่ เพราะครั้งนั้น ท่านได้ธุดงค์ไปเพียงรูปเดียว ท่านจึงไม่มีความกังวลใด ๆ ทั้งสิ้น เกี่ยวกับเรื่องของคนอื่น มีหน้าที่บำเพ็ญสมณธรรมเพื่อความหลุดพ้นซึ่งเป็นจุดหมายที่ได้ตั้งใจเอาไว้ ท่านเป็นผู้มีนิสัยเด็ดเดี่ยวกล้าหาญในการออกปฏิบัติธรรมจริง ๆ ท่านยอมเสียสละทุกสิ่งทุกอย่างแม้กระทั่งชีวิต เพื่อแลกเปลี่ยนเอาคุณธรรมอันสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือพระนิพพาน โดยท่าน มีอุคมคิดว่า “ไม่ดีให้ตาย ไม่ตายให้ดี”^{๑๒} ซึ่งเป็นปณิธานอันเด็ดเดี่ยวของท่าน เพราะสมัยนั้นภู่ว เต็มไปด้วยสัตว์ร้ายนานาชนิด เช่น ช้าง เสือ หมี และสัตว์อื่นๆ ถ้าไม่เสียสละจริง ๆ จะไม่สามารถอยู่ได้เลย บางครั้งเวลาออกบิณฑบาตยังเห็นรอยเสือดุจขวอนต้นไม้ตามสายทางที่ผ่านไป มีทั้งใหม่และเก่า บางครั้งน้ำยังขุ่น ๆ ก็มี ยิ่งพอดกตอนกลางคืนเสียงเสือดุร้องคำรามนำหวาดหวั่น จึงนับว่าเอาชีวิตไปเสี่ยงต่ออันตรายจริง ๆ ท่านได้คุณธรรมและกำลังใจจากสถานที่แห่งนี้เป็นส่วนมาก จึงทำให้ท่านมีความมั่นคงในพระศาสนายอมมอบกายถวายชีวิตอุทิศแด่พระรัตนตรัยด้วยการปฏิบัติบูชาและท่านยังได้อบรมสั่งสอนชักชวนผู้ที่ยังไม่เลื่อมใสศรัทธาในพุทธศาสนา

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐.

ให้ได้รับรู้จักคุณค่าประโยชน์ของธรรมะด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง วิธีที่ท่านทำให้เกิดศรัทธาปสาทะต่อพระศาสนานั้น มีจุดสำคัญที่สุดได้แก่ การฝึกทำสมาธิภาวนาให้จิตใจมีความสงบคือ สงบจากบาป เมื่อผู้ปฏิบัติได้ดีมีรสชาติของความสงบ ก็จะมี ความซาบซึ้งในธรรมะและรู้จักคุณค่าประโยชน์ของพุทธศาสนา

ฉะนั้นหลวงปู่สมชาย จึงพยายามชักชวนเพื่อสหธรรมิกให้เห็นคุณค่าของการปฏิบัติภาวนา ท่านจึงได้นำพาเพื่อนสหธรรมิกออกธุดงค์กัมมัฏฐานในป่าเป็นประจำทุกปีอย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง เพื่อหมู่คณะจะได้มีโอกาสสัมผัสกับความสงบวิเวก^{๓๓}

เมื่อถึงฤดูกาลเข้าพรรษาในปี พ.ศ. ๒๔๕๒ หลวงปู่สมชาย ได้ออกจากที่บำเพ็ญสมาธิภาวนา อยู่ที่วัดอรุณวุฒาสี อำเภอท่าบ่อ จังหวัดหนองคาย ซึ่งวัดแห่งนี้หลวงปู่เสาร์ กนฺตสีโล เป็นผู้สร้างไว้ เมื่อออกพรรษาแล้วท่านก็ได้เดินทางไปกราบนมัสการหลวงปู่มั่น และอยู่ฟังธรรมะจากหลวงปู่มั่น เป็นเวลาพอสมควรแล้วก็ได้กราบลาออกหาสถานที่บำเพ็ญภาวนา ท่านได้ปฏิบัติอยู่อย่างนี้ตลอดมา และการไปภาวนาตามสถานที่ต่าง ๆ ของท่านนั้นก็ไม่ได้ไปเองตามชอบใจคือไปตามคำสั่งของครูบาอาจารย์ ในเมื่อครูบาอาจารย์สั่งให้ไปภาวนาที่ไหนก็ไปที่นั่น จะให้อยู่กี่วันก็เดือนก็แล้วแต่ครูบาอาจารย์จะสั่งเมื่ออยู่ครบตามกำหนดที่ครูบาอาจารย์สั่งแล้วก็เดินทางกลับเข้าไปหาครูบาอาจารย์ท่านปฏิบัติอยู่อย่างนี้โดยตลอดผู้ปฏิบัติธรรมถือกันมากเรื่องการเคารพครูบาอาจารย์ถ้าใครฝ่าฝืนคำสั่งครูบาอาจารย์ โดยส่วนมากจะปฏิบัติไม่เป็นไป (การเจริญสมณธรรมไม่ขึ้น)

๓) ปฏิบัติธรรมร่วมกับหลวงปู่ฝั้น อาจาโร หลวงปู่สมชาย จิตวิริโย ได้บุกป่าฝ่าดง เผลียดกับสัตว์ร้ายนานาชนิดเพื่อบำเพ็ญสมณธรรม เพราะในอดีตเมืองไทยเต็มไปด้วยสัตว์ร้าย นานาชนิดการออกธุดงค์กัมมัฏฐานในยุคนั้น จึงหนีไม่พ้นกับการผจญภัยกับสัตว์ร้ายต่าง ๆ บางครั้งท่านก็ได้ออกบำเพ็ญกัมมัฏฐานเพียงรูปเดียว บางครั้งท่านก็ไปกับหลวงปู่ฝั้นในฐานะเป็นครูบาอาจารย์ที่ท่านให้ความเคารพนับถือมากรูปหนึ่ง และเป็นพระกรรมวาจาจารย์ของท่านอีกด้วย หลวงปู่ฝั้น อาจาโร กับหลวงปู่สมชาย ได้ออกบำเพ็ญร่วมกันที่ภูวหลวงปู่สมชายได้ปักกลดอยู่ใกล้โขดหินแห่งหนึ่ง เขาเรียกที่แห่งนั้นว่า หินก้อนน้ำอ้อย (หินค้างหิน) ที่ตรงนั้นเป็นทางผ่านของสัตว์ร้ายมีช้างและเสือผ่าน ไปมาแทบทุกคืนนับว่าเอาชีวิตไปเสี่ยงกับอันตรายเป็นอย่างยิ่ง

เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๕๔ ก่อนที่จะเข้าพรรษา หลวงปู่สมชาย ก็ได้ลงมาจากภูวเพื่อแสวงหา สถานที่จำพรรษา ในปีนั้นก็จำพรรษากับ หลวงปู่สีลา อิศุโร วัดป่าอิสสระธรรม จังหวัดสกลนคร ซึ่งเป็น ลูกศิษย์ผู้ใหญ่ของหลวงปู่มั่นอีกรูปหนึ่งที่มีข้อวัตรปฏิบัติอันน่าศึกษาเป็นแบบฉบับ ของพระกัมมัฏฐาน ได้ เป็นอย่างดีและหลวงปู่สมชายก็ได้นำปฏิบัติทาของหลวงปู่สีลามาคอยก่องสรรเสริญอยู่เสมอในช่วงที่

^{๓๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓.

บำเพ็ญภาวนาอยู่บนภูเขานั่นหลวงปู่สมชายได้ประกอบความเพียรอยู่อย่างอุกฤษฏ์ และเหมือนกับจะมีอาการป่วยเป็นไข้ป่าอยู่บ้างเมื่อมาจำพรรษาที่วัดป่าอิสสระธรรม ท่านก็ได้ประกอบความเพียรเพิ่มขึ้นอีกตลอด ๓ เดือน โดยไม่ได้เอนกายลงนอนจำวัดเลยท่านได้ประกอบความเพียรอยู่ในอิริยาบถ ๓ คือ ยืน เดิน นั่ง ตลอดทั้งชั่ววัตรกิจวัตรอาจารย์วัตรทั้งหมดท่านได้ทำอย่างสม่ำเสมอโดยไม่ขาดตกบกพร่องแม้แต่น้อย เมื่อใกล้จะออกพรรษาในปีนั้นหลวงปู่สมชาย ได้ล้มป่วยลงด้วยพิษของไข้ป่าหรือไข้มาลาเรียขึ้นสมองอย่างแรง จนทำให้สลบไปถึง ๑๕ ชั่วโมง และได้ฟื้นกลับคืนมาใหม่^{๑๔}

เมื่อท่านได้หายจากอาการป่วยแล้วท่านก็ยังได้ประพฤติปฏิบัติธรรมอยู่กับหลวงปู่สีลา อิสสระโร เพราะที่หลวงปู่สีลานั้น มีข้อวัตรปฏิบัติเป็นที่น่าเลื่อมใสน่าเคารพกราบไหว้สักการะบูชาเป็นอย่างยิ่งเป็นครูบาอาจารย์ที่หลวงปู่สมชายให้ความเคารพมากรูปหนึ่งและเมื่อหลวงปู่สีลาไม่สะดวกเรื่องอะไรหรือมีความประสงค์สิ่งใดแล้วถ้าสิ่งนั้นไม่เหลือวิสัย หลวงปู่สมชายจะต้องทำสนองเจตนาทุกครั้งไปเมื่อหลวงปู่สมชายเห็นว่าได้ช่วยงานครูบาอาจารย์และได้บำเพ็ญภาวนาศึกษาปฏิบัติหาข้อวัตรปฏิบัตินานพอสมควรแล้ว จึงได้กราบลาหลวงปู่สีลาเพื่อออกหาสถานที่ปฏิบัติธรรมแห่งใหม่ และในครั้งนั้นหลวงปู่สีลาจึงแนะนำให้ไปพักบำเพ็ญที่วัดบ้านกุดเรือ อำเภอดอนเจดีย์ จังหวัดสกลนคร หลวงปู่สมชายก็ได้ปฏิบัติตามที่ครูบาอาจารย์แนะนำและได้พักปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดบ้านกุดเรื่อนานพอสมควร จึงได้มากราบลาหลวงปู่สีลาเพื่อเดินทางไปยังอำเภอท่าบ่อ จังหวัดหนองคายและได้เข้าไปพักบำเพ็ญที่วัดพระงามศรีมงคล ซึ่งมีท่านพระอาจารย์อ่อนสี สุเมโธ เป็นเจ้าอาวาส ซึ่งเป็นวัดที่หลวงปู่มั่นเป็นผู้สร้างไว้ ตลอดระยะเวลาการบำเพ็ญก็เป็นที่ดีจากนั้นก็ได้ออกเดินทางไปยังจังหวัดมุกดาหารเพื่อแสวงหาสถานที่บำเพ็ญแห่งใหม่ต่อไป^{๑๕}

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นนี้ จะเห็นได้ว่าพระวิสุทธิญาณเถร (สมชาย จิตวิริโย) เป็นพระนักปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาคือพระนิพพาน เป็นผู้มีความเมตตาเป็นห่วงห่มุ่คณะมีความเคารพในครูบาอาจารย์ เคารพในธรรมวินัย และไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อยในการบำเพ็ญภาวนา โดยท่านปฏิบัติแบบเอาชีวิตเข้าแลก ถือได้ว่าเป็นพระที่มีปฏิปทาโดดเด่นในการปฏิบัติก็มีภูฐานและควรนำไปเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติ มีแต่ทุกข์อย่างเดียว ส่วนเมืองสวรรค์นั้นก็มิได้สุขอย่างเดียว

^{๑๔} เพ็ชรภรณ์ ธรรมวิชัย, ชีวิตประวัติและพระธรรมเทศนาท่านเจ้าคุณพระวิสุทธิญาณเถร พระอาจารย์สมชาย จิตวิริโย วัดเขาสุกิม, อ่างแก้ว, หน้า ๕๑.

^{๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๑.

๔) การปฏิบัติธรรมที่ภูเกล้า หลวงปู่สมชายได้ออกเดินทางจากวัดพระงามศรีมงคลหาสถานที่วิเวกเพื่อบำเพ็ญโดยไปทางจังหวัดมุกดาหารและมีพระภิกษุสามเณรติดตามไปด้วยหลายรูปเดินทางไปเรื่อยๆ และพักบำเพ็ญตามสถานที่ต่าง ๆ ตามสายทางที่ผ่านแห่งละคืนสองคืนบ้างจนกระทั่งเข้าไปถึงภูเกล้าอำเภอหนองสูง จังหวัดมุกดาหาร (สมัยก่อนเป็นจังหวัดนครพนม) เห็นว่าเป็นสถานที่สงบวิเวกน่าบำเพ็ญและก็ใกล้จะถึงฤดูเข้าพรรษาพอดีจึงได้ตัดสินใจอยู่จำพรรษาในปี พ.ศ. ๒๔๕๖ ณ ภูเกล้าแห่งนี้ ๑ พรรษาตลอดฤดูกาลเข้าพรรษาหลวงปู่สมชายก็นำพาพระภิกษุสามเณรประพฤติปฏิบัติธรรมตลอดทั้งกลางวันและกลางคืนสำหรับหลวงปู่สมชายนั้นต้องรับภาระหนักกว่าทุกรูปเพราะว่าเป็นหัวหน้าคณะ นอกจากจะนำพาปฏิบัติในเวลากลางวันแล้วท่านก็ยังได้นำเอาหนังสืออุปปสิกขารรณมาอ่านและอธิบายให้พระเณรฟังเกี่ยวกับเรื่องของพระวินัยเป็นประจำตลอดพรรษาและได้นำพาทำทุกอย่างทั้งเรื่องการบำเพ็ญภาวนาเรื่องข้อวัตรกิจวัตรต่าง ๆ ตามแบบปฏิบัติมาจากหลวงปู่มั่นคือการเดินจงกรมนั่งสมาธิกรบิณฑบาตกวาดตาดทำความสะอาดทำวัตรสวดมนต์ท่านจะเป็นผู้นำปฏิบัติทุกวันมิได้ขาด และอบรมสั่งสอนชาวบ้านให้เข้าถึงพระรัตนตรัยเป็นจำนวนมาก

การจำพรรษาที่วัดอรัญญวิเวก (บ้านหนองโตน โต้น) เมื่อออกพรรษาแล้วหลวงปู่สมชายก็ได้้นำพระภิกษุสามเณรลงจากภูเกล้ามาบำเพ็ญที่วัดอรัญญวิเวกซึ่งเป็นวัดร้างและชาวบ้านทั้งหมดจึงได้กราบนิมนต์ให้ท่านได้อยู่อบรมสั่งสอนชาวบ้านที่นี้ต่อไปเนื่องจากญาติโยมในหมู่บ้านแถบนี้ไม่ได้ทำบุญมาเป็นเวลานานแล้วท่านจึงได้อยู่สอนเจตนาของชาวบ้านเรื่องมาจนถึงปี พ.ศ. ๒๔๕๗ และจำพรรษาอยู่ ณ วัดอรัญญวิเวก ๑ พรรษา ในพรรษานี้มีพระภิกษุสามเณร ๑๔ รูป ตลอดพรรษาในปีนี้ท่านก็ได้้นำพาประพฤติปฏิบัติเหมือนกับที่อยู่บนภูเกล้าส่วนด้านญาติโยมชาวบ้านก็เพิ่มจำนวนมากขึ้นเพราะมีความเลื่อมใสศรัทธาในข้อวัตรปฏิบัติของหลวงปู่สมชายและพระภิกษุสามเณร

เมื่อออกพรรษาแล้วญาติโยมก็ได้จัดให้มีการทอดกฐินตามประเพณี เมื่อรับกฐินเสร็จแล้วหลวงปู่ก็ถือโอกาสบอกญาติโยมเพื่อจะเดินทางไปหาสถานที่บำเพ็ญภาวนาแห่งใหม่ญาติโยมส่วนใหญ่ถึงกับร้องไห้อาลัยด้วยความสงสารชาวบ้าน ท่านจึงให้หลวงปู่มูล ฆมมวีโร หลวงปู่พรหมากับสามเณรอีกสามรูปอยู่ฉลองศรัทธาญาติโยมต่อไปส่วนหลวงปู่สมชายและพระเณรอีกส่วนหนึ่งก็ออกเดินทางไปหาสถานที่บำเพ็ญต่อไปในระหว่างทางนั้นก็ได้แวะไปกราบท่านพระอาจารย์คำ คมภิโร วัดศิลาวิเวก จังหวัดมุกดาหาร พักอยู่ ๒-๓ คืนก็กราบลาออกเดินทางไปจังหวัดนครพนม ใช้การเดินทาง ๕๐ นาที พัก ๑๐ นาที คำที่ไหนก็หาพักที่นั่นบำเพ็ญไปตลอดระยะทาง^{๖๖}

^{๖๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๔.

ครั้งหนึ่งหลวงปู่สมชายได้นำหมู่คณะไปอำเภอวานรนิวาสไปพักอยู่ที่บ้านหนองแอกบ้านหนองท่มท่ากะคั่นและบ้านคองหม้อทอง ได้สับเปลี่ยนที่บำเพ็ญระหว่างสามหมู่บ้านนี้มาเรื่อยๆ จนใกล้จะถึงฤดูเข้าพรรษาจึงได้ตัดสติใจพาหมู่คณะไปจำพรรษาที่ป่าช้าบ้านหนองท่มท่ากะคั่นป่าช้าหนองท่มท่ากะคั่นนี้มีสภาพเป็นป่าแฝก สมัยนั้นเสื่อยังชุกชุมมากจึงได้ช่วยกันสร้างกุฏิที่เดียวพร้อมกัน ๑๔ หลัง พระเณรได้ช่วยกันบูรณะพัฒนาสภาพป่า ป่าช้าให้โล่งโปร่งเพื่อสะดวกในการบำเพ็ญสมณธรรมตลอดพรรษาพระเณรทุกรูปก็ได้เร่งทำความเพียรกันทั้งกลางวันและกลางคืนกลางวันหลวงปู่ก็ได้นำหนังสืออุพพิทวารรณนาซึ่งเป็นหนังสือเกี่ยวกับพระวินัยมาอ่านให้ความรู้แก่พระภิกษุสามเณรเป็นประจำทุกวันตลอดพรรษา ในวันพระหลวงปู่ก็ต้องเป็นภาระอบรมสั่งสอนชาวบ้านที่มารักษาศีลฟังธรรม โดยหลวงปู่อบรมและนำปฏิบัติภาวนาด้วย แต่เวลากลางคืนพระเณรเดินจงกรมนั่งสมาธิก็ต้องคอยระมัดระวังเสื่อให้ดีเพราะไม่รู้ว่ามีลมจะมาเมื่อไหร่กุฏิหลังไหนที่เห็นว่าจะเป็นทางผ่านของเสื่อ ซึ่งอาจจะเป็นอันตรายแก่พระเณรแล้วหลวงปู่จะต้องไปอยู่กุฏิหลังนั้นเพื่อคอยระมัดระวังอันตรายอันจะเกิดขึ้นกับหมู่คณะ เพื่อให้พระภิกษุสามเณรอบอุ่นใจมากขึ้นท่านมีนิสัยรักหมู่คณะตลอดมาสิ่งไหนที่ไม่ดีหรืออาจจะเป็นอันตรายแก่หมู่คณะหรือครูบาอาจารย์ท่านจะต้องขอรับเองก่อนที่อันตรายนั้นจะไปถึงหมู่คณะหรือครูบาอาจารย์ หลวงปู่สมชายได้พักบำเพ็ญที่ป่าช้าบ้านหนองท่มท่ากะคั่น ๑ พรรษา เมื่อออกพรรษาแล้วก็ได้ออกลาญาติโยมและออกเดินทางไปอำเภอโพนพิสัย จังหวัดหนองคาย และไปตั้งบ้านโพนแพงในช่วงนั้นก็ตรงกับงานมัสการรอยพระบาทบ้านโพนแพง ท่านและหมู่คณะจึงได้พากันเข้าไปนมัสการรอยพระบาทก่อนออกเดินทาง ซึ่งมีประชาชนเดินทางไปนมัสการกันเป็นจำนวนมากไม่ขาดระยะเพราะเชื่อกันว่าเป็นรอยพระบาทที่มีความศักดิ์สิทธิ์มากสำหรับฝั่งตรงกันข้ามคือด้านประเทศลาวก็มีรอยพระบาทอย่างเดียวกันอีก เรียกว่ารอยพระบาทบ้านโพนสัน ก็เชื่อกันว่าเป็นของจริงและศักดิ์สิทธิ์เช่นกันในสมัยนั้นจึงเป็นธรรมเนียมที่ว่าเมื่อมัสการรอยพระบาทบ้านโพนแพงแล้วจะต้องข้ามไปนมัสการรอยพระบาทบ้านโพนสันทางฝั่งประเทศลาวด้วยจึงถือเป็นสิริมงคลอย่างยิ่ง^{๑๑}

๖) ปฏิบัติธรรมในประเทศลาว หลวงปู่สมชายก็ได้พาข้ามไปทางฝั่งประเทศลาวเพื่อนมัสการรอยพระบาทบ้านโพนสันอีกครั้งหนึ่ง ที่บ้านโพนสันนั้นมีพระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์อยู่องค์หนึ่ง หลวงปู่สมชายจึงได้ไปยกเพื่อเสี่ยงทายว่า คณะของท่านทั้งหมดจะเดินทางไปถึงนครเวียงจันทน์ได้หรือไม่ เมื่อไปถึงแล้วจะมีอุปสรรคอย่างไรหรือไม่ แล้วหลวงปู่ก็ได้ยกองค์พระปรากฏว่ายกขึ้นได้ประมาณสิบเดียวก็กลับหนัก และยกไม่ขึ้นอีกเลยจะยกอีกเท่าไรก็ยกไม่ขึ้น ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องแปลกมาก

^{๑๑} พระครูวิบูลธรรมโมภาส, ชื่อประวัติพระวิสุทธิญาณเถร (หลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย), อ้างแล้ว, หน้า ๔๘.

ต่อจากนั้นหลวงปู่สมชายก็ได้พาหมู่คณะพระภิกษุสามเณรออกเดินทางไปยังนครเวียงจันทน์ วันนั้นเดินได้ประมาณ ๕ กิโลเมตรก็มีรถยนต์ผ่านมาและจอดรถลงมาถามว่า พระคุณเจ้าจะเดินทางไปไหนไม่ทราบ หลวงปู่สมชายตอบว่า อาตมาและคณะมีความประสงค์ที่จะเดินทางไปยังนครเวียงจันทน์ เจ้าของรถคันนั้นก็ได้กราบนิมนต์ให้ขึ้นรถเพราะว่าเขากำลังจะไปนครเวียงจันทน์พอดี จึงนับว่าเป็น โชคดีของคณะเป็นอย่างยิ่ง เมื่อถึงนครเวียงจันทน์แล้วหลวงปู่สมชายก็บอกให้คนขับรถช่วยไปส่งที่วัดจอมไตร บ้านดงนาชก คนขับก็มีน้ำใจได้ไปส่งถึงวัดจอมไตร เมื่อไปถึงวัดจอมไตรแล้วก็มีพระออกมาให้การต้อนรับเป็นอย่างดี แต่แปลกที่ว่าพระที่วัดนั้นมีแต่หลวงพ่อหลวงตาอายุมาก ๆ ทั้งนั้น และเข้าไปกราบท่านพระอาจารย์อ่อนสี นาคิโย ซึ่งเป็นเจ้าอาวาส เสร็จแล้วจึงแยกย้ายกันไปอยู่ที่พักตาม ที่ทางวัดได้จัดให้วัดจอมไตรเป็นวัดธรรมยุตที่มีชื่อเสียงในประเทศลาวแต่มีพระเณรไม่มากนัก ในระหว่างนั้นท่านพระอาจารย์อ่อนสีได้อาพาเป็นวัณโรคชนิดร้ายแรง อยู่ในระหว่างอันตราย หลวงปู่สมชายจึงได้มีโอกาสช่วยรักษา บางครั้งก็ต้องเข้าไปซื้อยาที่กรุงเทพมหานครเพื่อนำไปรักษาแต่อาการก็ไม่ทุเลาเพราะอยู่ในขั้นหนักแล้ว และหลวงปู่สมชายก็ให้การดูแลรักษาเป็นอย่างดีที่สุดและท่านพระอาจารย์อ่อนสีก็ได้มรณภาพในเวลาต่อมาในปี พ.ศ. ๒๔๕๘^{๘๘}

ท่านเจ้าพรรษาที่ประเทศลาว เมื่อฤดูกาลเข้าพรรษามาถึงก็ได้อธิษฐานจำพรรษาที่วัดจอมไตร ในปี พ.ศ. ๒๔๕๘ ในระหว่างพรรษานั้นหลวงปู่สมชายก็ได้แนะนำระเบียบอันดีงามที่เคยปฏิบัติไปเผยแพร่ในประเทศลาว คือเวลากลางวันให้พระเณรทุกรูปมาประชุมกัน แล้วท่านเป็นผู้อ่านหนังสืออุพพิสขา วรรณนาพร้อมทั้งอธิบายถึงหัวข้อธรรมวินัยให้เข้าใจและนำไปปฏิบัติให้ถูกต้อง เข้า-เย็นให้มีการทำวัตรสวดมนต์เป็นประจำสลับกับการบำเพ็ญภาวนาเวลาบ่ายสาม โมงให้มีการทำความสะอาดปิดกวาดบริเวณวัด เวลากลางคืนหลังจากทำวัตรเย็นแล้วให้มีการเดินจงกรมและนั่งสมาธิกันทุกคืน เป็นต้น

เมื่อใกล้จะถึงฤดูกาลเข้าพรรษาปี พ.ศ. ๒๕๐๐ หลวงปู่สมชายจึงได้นำพาพระภิกษุสามเณรกลับมาเตรียมตัวเพื่อจำพรรษาที่วัดจอมไตรอีกครั้งหนึ่ง และเป็นพรรษาที่สองในการจำพรรษาที่วัดจอมไตร เนื่องจากพรรษาแรกหลวงปู่สมชายได้ปลุกฝังศรัทธาญาติโยมไว้เป็นอย่างดีด้วยการประพฤติปฏิบัติชอบสร้างสรรค์และนำพาปฏิบัติทั้งด้านวัตถุและจิตใจ ซึ่งเป็นที่ประจักษ์แก่สายตาของบุคคลทั่วไป เมื่อมีฝ่ายสนับสนุนก็มีฝ่ายต่อต้านตลอดพรรษาได้มีประชาชนชาวบ้านทุกระดับชั้นมาทำบุญที่วัดจอมไตรกันเป็นจำนวนมากเป็นประวัตินิการณอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน จนกระทั่งวัดในนครเวียงจันทน์หลายวัดไม่ค่อยมีญาติโยมไปทำบุญและสนับสนุนเหมือนแต่ก่อน เพราะมาสนับสนุนที่วัดจอมไตรกันเกือบหมด จึงเป็นเหตุให้พระเณรวัดอื่นๆ ตั้งข้อรังเกียจหาทางโจมตีให้ร้ายทุกวิถีทางคอยยุแหย่ให้ชาวบ้านรังเกียจและไม่ให้ชาวบ้านไปทำบุญที่วัดจอมไตร โดยกล่าวหาว่า

^{๘๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓.

เป็นพระปลอมบ้างเป็นพระคอมมิวนิสต์บ้าง เป็นได้ศึกษาจากประเทศไทยบ้างสุดแล้วแต่จะพูดกัน บางครั้งก็แจ้งตำรวจให้มาจับไปสอบสวน หลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย เคยถูกจับไปขังไว้ในคุกขี้ไก่ แล้วก็ถูกปล่อยตัวกลับมาครั้งแล้วครั้งเล่ารวม ๖ ครั้งด้วยกัน เมื่อท่านกลับออกมาท่านก็ได้ทำหน้าที่อบรมสั่งสอนประชาชนอย่างเดิมอีกเป็นอยู่อย่างนี้เรื่อย ๆ จึงเป็นการไปขัดขวางการเผยแพร่ลัทธิของพวกเขา จนถึงในครั้งที่ ๗ พวกคลังลัทธิเหล่านั้นได้พากันมาจับเอาตัวหลวงปู่สมชายไปอีก ครั้งนี้ทราบว่าเขาต้องการนำไปสัมมนาแล้วไม่มีใครได้กลับมาอีกเลย ในครั้งนี้ก็คงจะเป็นเช่นนั้นทุกรูปทราบดีว่าอะไรกำลังจะเกิดขึ้นกับตัวเอง ต่างก็ร้องขอชีวิตร้องขอความเมตตาจากพวกคลังลัทธิทั้งหลายเหล่านั้นตลอดระยะทางที่เรือแล่นไปตามลำน้ำโขง แต่สำหรับหลวงปู่สมชายนั้นท่านไม่เคยสนใจเลยว่าเหตุการณ์อะไรจะเกิดขึ้นกับตัวท่านเองท่านนั่งสงบนิ่งเงียบกำหนดทำสมาธิภาวนาของท่านไปตลอดทางโดยไม่ร้องขอชีวิตจากใครทั้งสิ้น ไม่สะทกสะท้านต่อเหตุการณ์ใด ๆ ทั้งสิ้น เตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นกับท่าน เรือเพชฌฆาตต้องไปตามลำน้ำโขง ประมาณว่าไปไกลพอสมควร เมื่อถึงสถานที่ส่งปลดปล่อยจากสายตาของผู้คนที่จะพบเห็นแล้ว นาฬิกาหุโหลก็ได้เกิดขึ้นในบัดนั้น ปากกระบอกปืนได้ถูกหันไปยิงเป้าหมายคือ พระสงฆ์ที่นั่งร้องขอชีวิตอยู่นั้นทีละรูป ๆ เป็นภาพที่น่าสลดสังเวชเป็นอย่างยิ่ง สามรูปผ่านไปอย่างเรียบร้อยปากกระบอกปืนก็ได้หันมายังพระรูปที่สี่คือ หลวงปู่สมชาย จะด้วยเดชานุภาพหรือเหตุบังเอิญก็ไม่ทราบได้ เพชฌฆาตที่กำลังยกปืนขี้อยู่ตรงนั้นถึงกับเข่าอ่อนทรุดลงนั่งแล้วค่อย ๆ คลานเข้ามากราบที่เท้าและกล่าวคำขอขมาโทษท่านแทนที่เพชฌฆาตนั้นจะนำท่านไปทางฝั่งลาวแต่กลับนำท่านมาส่งขึ้นทางฝั่งไทย และขอร้องไม่ให้ท่านข้ามกลับไปอีก^{๑๕} หลังจากนั้นท่านก็ได้เดินทางไปพักอยู่ที่วัดศรีเมืองจังหวัดหนองคาย และได้สั่งให้ญาติโยมอีกคณะหนึ่งไปรับพระเถระคณะของท่านที่อยู่ประเทศลาวกลับมาทั้งหมดในเวลาต่อมา

๑) กลับจากประเทศลาว มาปฏิบัติธรรมในฝั่งไทย โดยได้เดินทางกลับมาพักอยู่ที่วัดศรีเมือง จังหวัดหนองคาย ได้ไม่นานนัก ก็ได้ย้ายไปพักบำเพ็ญที่วัดอรุณรังษี อยู่ประมาณ ๘ เดือน หลวงปู่สมชายก็ได้้นำพบบำเพ็ญภาวนาและพัฒนาวัดด้วยได้ช่วยกันสร้างรั้วเพื่อกันเขตวัดทำเป็นเสาคอนกรีตเสริมเหล็กอย่างดีพร้อมล้อมลวดหนามรอบบริเวณวัดและก่อสร้างเสนาสนะอื่นๆ อีกหลายอย่าง อยู่วัดอรุณรังษีจนถึงปี พ.ศ. ๒๕๐๑ จึงได้ออกเดินทางไปทางจังหวัดนครราชสีมาและพักอยู่หลายแห่ง เช่น พักอยู่ที่วัดป่าสาละวันบ้าง วัดป่าศรัทธารวมบ้าง และต่อมาก็ได้ย้ายลงมาทางอำเภอปากช่องถึงอำเภอแก่งคอย และได้ไปพักอยู่ที่บ้านพระบาทน้อย เมื่อใกล้เข้าพรรษาในปี พ.ศ. ๒๕๐๑ หลวงปู่สมชาย จึงกลับมาจำพรรษาที่วัดเขา ไทรส้ายันท์ และในปีนี้หลวงปู่โง่น โสรโย ก็ได้จำพรรษาอยู่ด้วยกัน

^{๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๖.

ในพรรษานี้หลวงปู่สมชายได้เร่งความเพียรอย่างอุกฤษฏ์ท่านได้อุคอาหาร ๗ วันบ้าง ๑๕ วันบ้าง จึงฉันภัตตาหารครั้งหนึ่งและได้อธิษฐานเนสาชชิกังคะทุกวันตลอดพรรษาคือไม่เอนกายลงนอนจำวัด ทั้งกลางวันและกลางคืน สำหรับเวลากลางวันนั้นหลวงปู่สมชายก็ยังได้ช่วยหลวงปู่โง่นก่อสร้างอีกด้วย เพราะทางวัดกำลังสร้าง โบสถ์และวิหารบนยอดเขา

หลวงปู่สมชาย เมื่อได้รับคำแนะนำดังนั้นก็ได้ตัดสินใจเดินทางไปจังหวัดจันทบุรีพร้อม ด้วยพระภิกษุสามเณรจำนวน ๑๐ รูป เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๔ และได้ไปที่วัดเขาน้อยสามผานตำบลสองพี่น้องอำเภอท่าใหม่จังหวัดจันทบุรีเพราะว่าเป็นสำนักปฏิบัติที่มีชื่อเสียงอีกแห่งหนึ่งสถานที่แห่งนี้ เหมาะสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมเป็นอย่างยิ่ง มีความร่มรื่นสวยงามตามธรรมชาติ อีกทั้งสงบวิเวกดี จึง เหมาะแก่การเจริญสมณธรรมยิ่งนักหมู่บ้าน โคจรวิณฑบาตก็อยู่ไม่ไกลไปมาได้สะดวกแต่พอดี ต่อสอบถามหัวหน้าสำนักแล้วปรากฏว่ากุฏิที่พักมีจำกัดพระภิกษุสามเณรได้เข้าอยู่ครบหมดแล้ว และจะรับได้อีกไม่เกิน ๕ รูปเท่านั้นคณะของหลวงปู่สมชายมีทั้งหมด ๑๐ รูป และไม่ประสงค์ที่จะ แยกกันจำพรรษาด้วย จึงได้พิจารณาหาที่จำพรรษาแห่งใหม่ต่อไปแต่ไม่รู้ว่าจะไปหาสำนักใดเพื่อจำ พรรษากันทั้งหมดนี้ได้ เนื่องจากไม่เคยมาจังหวัดจันทบุรีจึงไม่รู้จักกับใครเลยถ้าจะเดินทางกลับ เมืองอีสานเวลาที่เหลือน้อยเต็มทีเกรงว่าจะไม่ทันเวลาเข้าพรรษาประกอบกับค่าโดยสารในการเดินทางก็หมดพอดี ในขณะที่กำลังกังวลใจอยู่นั้นก็มีโยม ๒ คน เดินเข้ามาในที่พักเพื่อนิมนต์ไปจำ พรรษาที่วัดเนินดินแดงและสนทนากันจนได้ข้อสรุปและหลวงปู่สมชายได้รับนิมนต์ไปจำพรรษา และญาติโยมได้จัดรถมารับเพราะระยะทางห่างกันประมาณ ๑๐ กิโลเมตร เมื่อไปถึงวัดเนินดินแดง แล้ววันรุ่งขึ้นก็เป็นวันเข้าพรรษาพอดี

ท่านจำพรรษาที่วัดเนินดินแดงปี พ.ศ. ๒๕๐๔ หลวงปู่สมชาย ได้นำพาพระภิกษุสามเณร จำพรรษาที่วัดเนินดินแดงตำบลทุ่งเบญจาอำเภอท่าใหม่จังหวัดจันทบุรีวัดเนินดินแดงตั้งอยู่บนเนิน เขา มีลักษณะเป็นป่าไม้ธรรมชาติปกคลุมให้ความร่มรื่นตลอดเวลาตั้งแต่หลวงปู่สมชายมาพักอยู่ที่ วัดเนินดินแดงท่านก็ได้เริ่มพัฒนาทั้งภายนอกและภายในได้แก่การนำพาพระภิกษุสามเณร เติบงกรรม นิ่งสมาธิ เจริญเมตตาภาวนา เป็นประจำทุกวันมิได้ขาด เทศนาอบรมสั่งสอนชาวบ้านให้ ประพฤติดีปฏิบัติชอบจนชาวบ้านมีความเลื่อมใสศรัทธาในพระศาสนามากขึ้น หลายคนได้เลิกละ จากอบายมุขเครื่องมั่วเมาต่าง ๆ บางคนเลิกจากการเป็นนายพรานหันหน้าเข้าวัดประกอบความดี ส่วนภายนอกนั้นหลวงปู่ก็ได้นำพาชาวบ้านพัฒนาก่อสร้างเสนาสนะมีกุฏิศาลาการเปรียญเป็นต้น และมีความเจริญรุ่งเรืองเป็นลำดับต่อมาวัดเนินดินแดงนี้นับว่าเป็นวัดแรกที่หลวงปู่สมชายได้จัด สร้างขึ้นในจังหวัดจันทบุรีและได้พักจำพรรษาอยู่ถึงปี พ.ศ. ๒๕๐๖^{๒๐}

^{๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๘.

จะเห็นได้ว่า ในช่วงระยะเวลาต่าง ๆ นับตั้งแต่ที่ได้เริ่มออกบวชเป็นสามเณร เมื่อครั้งที่อยู่ วัดป่าศรี ไพรวัน อำเภอเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด และได้รับการบรรพชา อุปสมบท ณ วัดเหนือ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด เมื่อวันที่ ๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๘๗ เป็นต้นมา หลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย ก็ได้ทุ่มเทให้แก่การเรียนรู้และการปฏิบัติธรรมตลอดมา ด้วยความอดทนและความพากเพียร มีความเสมอต้นและเสมอปลายอย่างแน่วแน่ จนบางครั้งเกือบอาชีวิต ไม่รอดจากภัย และอันตรายต่าง ๆ มาได้ ก็เพราะมีปฏิปทาที่มั่นคง และตั้งมต่อพระพุทธศาสนาอย่างต่อเนื่องจนถึง ปี พ. ศ. ๒๕๐๖

๒.๒.๒ การปฏิบัติธรรมบนเขาสุกิม

เมื่อวันที่ ๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๐๗ มี โยมนิมนต์หลวงปู่สมชาย พร้อมด้วยพระภิกษุสามเณร จากวัดเนินดินแดงจำนวน ๘ รูป เพื่อมาเจริญพระพุทธมนต์ ณ หมู่บ้านคลองพลูกระต้อย (ปัจจุบัน เป็นบ้านเขาสุกิม) ตำบลเขายายศรีอำเภอท่าใหม่จังหวัดจันทบุรี ชาวบ้านเห็นว่าเป็น โอกาสดีจึงได้ กราบนิมนต์หลวงปู่สมชายพร้อมด้วยคณะให้ขึ้นไปพักบำเพ็ญบนเขาสุกิม เพราะเห็นว่าเป็นสถานที่แห่งนี้มีความสงบวิเวกน่าจะเป็นที่บำเพ็ญภาวนาได้ เมื่อหลวงปู่พร้อมด้วยพระภิกษุสามเณรได้ ขึ้นไปบนเขาสุกิมแล้วท่านก็พิจารณาเห็นว่าบนภูเขาแห่งนี้เหมาะแก่การบำเพ็ญสมณธรรมเป็นอย่างดี มีลักษณะเป็นสภาพป่าดงดิบหนาที่บดเต็มไปด้วยต้นไม้ขนาดใหญ่เขียว สงบอากาศดีน้ำก็อุดมสมบูรณ์และในครั้งนั้นมีพระภิกษุสามเณรติดตามขึ้นไปจำนวน ๔ รูป มีอุบาสกอุบาสิกาติดตามขึ้นไป ปฏิบัติธรรมจำนวน ๑๐ คน ในระยะแรก ๆ คณะพระภิกษุสามเณรและผู้ปฏิบัติได้ปักกลดภาวนาอยู่ตาม โคนไม้บ้าง เงื้อมหินบ้าง ซึ่งมีอยู่ทั่วไปบนเขาสุกิมนั้น ได้พักบำเพ็ญภาวนาจนกระทั่งหัวใกล้จะเข้า พรรษาและหลวงปู่สมชายจึงมีความตั้งใจว่าจะอยู่จำพรรษา ณ สถานที่แห่งนี้ ท่านจำพรรษาที่เขาสุกิม ฤดูแล้งเข้าพรรษาปี พ.ศ. ๒๕๐๗ คณะผู้ปฏิบัติธรรมได้ร่วมกันจัดสร้างกุฏิชั่วคราวขึ้นจำนวน ๑๕ หลัง ศาลาโรงฉัน ๑ หลัง มีพระภิกษุจำพรรษาจำนวน ๗ รูป สามเณร ๔ รูป ผู้ปฏิบัติธรรมอีกจำนวนมากตลอด ฤดูแล้งพรรษาก็ได้บำเพ็ญภาวนากันอย่างจริงจัง เขาสุกิมแห่งนี้เป็นวัดที่สมบูรณ์มีความเจริญรุ่งเรืองใน โอกาสต่อไป เริ่มการก่อสร้างวัดเขาสุกิม เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๘ พันโทสนิท คุณนายประนอม บุรณะคุณและคุณรัตนา เอกพานิชได้มีจิตศรัทธาบริจาคที่ดินจำนวน ๖ ไร่ ๕๐ ตารางวา ถวายเพื่อ สร้างวัด ต่อจากนั้นชาวบ้านก็ได้เข้ามาให้การสนับสนุนส่งเสริมในด้านต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ^{๒๐}

วัดเขาสุกิม ได้มีการพัฒนาขึ้นมาเรื่อยๆ ซึ่งหลวงปู่สมชายเป็นผู้ริเริ่มและสร้างสรรค์กุญแจ ลูกนี้ขึ้นมาโดยพัฒนาจากเป็นป่าดงดิบให้เป็นวัดที่ร่มรื่นให้เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมของพระภิกษุ สามเณรและผู้ที่มีสนใจในการปฏิบัติก็มัญฐานตลอดถึงเป็นสถานที่ทัศนศึกษาของประชาชนทั่วไป ทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ

^{๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๘.

ปฏิปทาในการเผยแผ่ และนวัตรมบนเขาสุกิม

ปัจจุบันนี้วัดเขาสุกิมมีที่ดินในการอนุญาตสร้างวัด จำนวน ๖ ไร่ ๕๐ ตารางวา มีเนื้อที่เป็นของวัด ๓,๓๔๕ ไร่ ต่อมาทางวัดได้จัดสร้างโรงเรียนมัธยมวัดเขาสุกิม ๕๐ ไร่ และได้จัดสร้างโรงพยาบาลวัดเขาสุกิม ๑๔ ไร่ จึงเหลือที่ดินเป็นของวัดจำนวน ๓,๒๘๐ ไร่ และมีสิ่งก่อสร้างภายในวัดดังนี้ คือ

๑. อุโบสถจัตุรมุข ๒ ชั้น ขนาดกว้าง ๔๒ เมตร ยาว ๔๒ เมตร จำนวน ๑ หลัง
๒. ตำหนักสมเด็จพระสังฆราช “ตำหนักสันตจิตตาศรม” เป็นอาคารครึ่งตึกครึ่งไม้ ขนาดกว้าง ๑๐ เมตร ยาว ๑๓ เมตร สูง ๒ ชั้น จำนวน ๑ หลัง
๓. ตำหนักเจ้าฟ้าเพชรรัตน์ เป็นอาคารครึ่งตึกครึ่งไม้ ขนาดกว้าง ๑๔ เมตร ยาว ๑๘ เมตร สูง ๒ ชั้น จำนวน ๑ หลัง
๔. หอทอง-หอรระฆัง เป็นอาคารคอนกรีตเสริมเหล็ก ขนาดกว้าง ๖ เมตร ยาว ๖ เมตร สูง ๑๕ เมตร จำนวน ๒ หลัง
๕. ห้องสมุด เป็นอาคารคอนกรีตเสริมเหล็ก ขนาดกว้าง ๖.๕๐ เมตร ยาว ๒๐.๑๕ เมตร สูง ๒ ชั้น จำนวน ๑ หลัง
๖. ตึกธรรมสาริต เป็นอาคารคอนกรีตเสริมเหล็ก สูง ๔ ชั้น จำนวน ๑ หลัง
๗. ตึกธรรมวิชัย เป็นอาคารคอนกรีตเสริมเหล็ก ขนาดกว้าง ๑๔ เมตร ยาว ๔๕ เมตร สูง ๔ ชั้น จำนวน ๑ หลัง
๘. ตึกกัมมัฏฐาน เป็นอาคารคอนกรีตเสริมเหล็ก ขนาดกว้าง ๑๘ เมตร ยาว ๖๖ เมตร สูง ๕ ชั้น จำนวน ๑ หลัง
๙. ตึก ๖๐ ปี เฉลิมพระเกียรติ เป็นอาคารคอนกรีตเสริมเหล็ก ขนาดกว้าง ๔๑ เมตร ยาว ๘๓ เมตร สูง ๕ ชั้น จำนวน ๑ หลัง
๑๐. วิหารบูรพาจารย์อุทิศ ซึ่งตั้งอยู่ชั้น ๔ ของตึก ๖๐ ปี เฉลิมพระเกียรติ จำนวน ๖ หลัง
๑๑. กุฏิพยาบาลสงฆ์ เป็นอาคารคอนกรีตเสริมเหล็ก สูง ๔ ชั้น จำนวน ๑ หลัง
๑๒. กุฏิพระภิกษุสามเณร กุฏิแม่ชี และกุฏิผู้ปฏิบัติธรรม เป็นอาคารเรือนไม้ ขนาดกว้าง ๖ เมตร ยาว ๑๐ เมตร สูง ๒ ชั้น มีทางเดินจงกรม จำนวน ๕๖ หลัง
๑๓. กุฏิพระภิกษุสามเณร กุฏิแม่ชี และกุฏิผู้ปฏิบัติธรรม เป็นอาคารเรือนไม้ ขนาดกว้าง ๓ เมตร ยาว ๓ เมตร สูง ๒ ชั้น (ไม่มีทางเดินจงกรม) จำนวน ๒๒ หลัง
๑๔. เรือนพักรับรองอุบาสิกา เป็นอาคารครึ่งตึกครึ่งไม้ ขนาดกว้าง ๑๓ เมตร ยาว ๑๕ เมตร สูง ๒ ชั้น จำนวน ๒ หลัง
๑๕. เรือนพักรับรองคณะแม่ชี และผู้ปฏิบัติธรรม เป็นอาคารคอนกรีตเสริมเหล็ก สูง ๒ ชั้น จำนวน ๒ หลัง

๑๖. โรงครัว เป็นอาคารคอนกรีตเสริมเหล็ก ขนาดกว้าง ๒๐ เมตร ยาว ๒๐ เมตร สูง ๒ ชั้น
จำนวน ๑ หลัง

๑๗. โรงเลี้ยงอาหาร ขนาดกว้าง ๕ เมตร ยาว ๓๐ เมตร จำนวน ๑ หลัง

๑๘. ศาลาพักผ่อนขึ้น – ลง ลิฟต์ ขนาดกว้าง ๖ เมตร ยาว ๘ เมตร จำนวน ๑ หลัง

๑๙. ห้องควบคุมเครื่องลิฟต์ ขนาดกว้าง ๘ เมตร ยาว ๘ เมตร จำนวน ๑ หลัง

๒๐. ศาลาพักผ่อนระหว่างเดินขึ้นเขา “ศาลาพิทักษ์ชายแดนอนุสรณ์” ขนาดกว้าง ๘ เมตร
ยาว ๘ เมตร จำนวน ๑ หลัง

๒๑. ศาลาสามัคคีธรรม ขนาดกว้าง ๖ เมตร ยาว ๑๒ เมตร จำนวน ๑ หลัง

๒๒. ศาลาจัตุรมุขกลางสระน้ำ “ศาลาศิริเจริญธรรมอนุสรณ์” ขนาดกว้าง ๕ เมตร ยาว ๕ เมตร
จำนวน ๑ หลัง

๒๓. ศาลาจัตุรมุขกลางสระน้ำ “ศาลาพลับพลาพุทธาวาส” ขนาดกว้าง ๕ เมตร ยาว ๕ เมตร
จำนวน ๑ หลัง

๒๔. ศาลาประดิษฐานหลวงพ่อบุญพระสังกัจจายน์ ขนาดกว้าง ๑๐ เมตร ยาว ๑๐ เมตร จำนวน ๑ หลัง

๒๕. มณฑปประดิษฐานหลวงพ่อบุญพระโคตม เป็นมณฑปคอนกรีตเสริมเหล็ก จำนวน ๑ หลัง

๒๖. มณฑปประดิษฐานพระพุทธรูปหินเขียนแกะสลัก ณ บริเวณสวนพุทธาวาส จำนวน ๑ หลัง

๒๗. มณฑปประดิษฐานพระพุทธรูปปางนาคปรก ณ บริเวณสวนพุทธโคตม จำนวน ๑ หลัง

๒๘. มณฑปประดิษฐานพระพุทธรูปหินเขียนแกะสลักปางประทานพร จำนวน ๑ หลัง

๒๙. ถังเก็บน้ำคอนกรีตเสริมเหล็ก ขนาดกว้าง ๕ เมตร สูง ๖ เมตร จำนวน ๑๐ ถัง

๓๐. ถังเก็บน้ำคอนกรีตเสริมเหล็ก ขนาดกว้าง ๓.๕๐ เมตร สูง ๖ เมตร จำนวน ๑๐ ถัง

สิ่งก่อสร้างทั้งหมดนี้ ได้จัดเป็นระบบระเบียบเรียบร้อยและเหมาะสมกับสถานที่ และยังเป็นสถานที่เก็บรวบรวมศาสนวัตถุทั้งเก่าและใหม่ ส่วนมากจะเป็นวัตถุโบราณสมัยต่าง ๆ ซึ่งมีผู้ศรัทธานำมาถวายไว้เป็นสมบัติของวัดและทางวัด ได้จัดเป็นพิพิธภัณฑ์ให้ประชาชนได้เข้าเยี่ยมชมและศึกษาค้นคว้าโดยไม่เก็บค่าธรรมเนียมแต่อย่างใดซึ่งสิ่งก่อสร้างทั้งหมดนี้ก็มีความสำคัญมากคือเป็นสถานที่รับรองพระมหาเถระผู้ใหญ่เป็นสถานที่ประดิษฐานหุ่นขี้ผึ้งหลวงปู่เสาร์ กนฺตสีโล หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต หลวงปู่ฝั้น อาจาโรเป็นต้นและเป็นสถานที่ฝึกอบรมกัมมัฏฐานของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ตั้งแต่ปีพ.ศ. ๒๕๑๗ เป็นต้นมา

หลวงปู่สมชายท่านเป็นผู้ริเริ่มวัดเขาสุกิมจนเป็นที่รู้จักของนักปฏิบัติธรรมและประชาชนทั่วไปเป็นอย่างดีและเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ เป็นสถานที่ที่มีความสำคัญอีกแห่งหนึ่งของจังหวัดจันทบุรี ซึ่งแต่ละวันที่วัดเขาสุกิมนั้น จะมีพุทธศาสนิกชนไปกราบนมัสการหลวงปู่สมชายเป็นประจำทุกวันมิได้ขาด

ทั้งประชาชนในท้องถิ่น และประชาชนในต่างจังหวัด ตลอดไปจนถึงชาวต่างประเทศ บุคคลที่ไปนั้น ก็ไม่เฉพาะพุทธศาสนิกชนเท่านั้น ศาสนิกในศาสนาอื่นก็ไปเยี่ยมนมัสการหลวงปู่อยู่เป็นประจำ เช่น ศาสนาคริสต์ศาสนาอิสลามศาสนาซิกข์ เป็นต้นและท่านยังได้จัดระบบการบริหารการปกครอง ให้เป็นไปตามระเบียบของกรมการศาสนาและมหาเถรสมาคม คือได้แต่งตั้งให้ลูกศิษย์ของท่านเป็น เจ้าอาวาส มีหน้าที่ในการบริหารการปกครองคอยสอดส่องดูแลและอบรมสั่งสอนพระภิกษุสามเณร และเป็นผู้ประสานงานกับทางราชการคณะสงฆ์ฝ่ายปกครอง โดยหลวงปู่สมชายนั้นจะเป็นประธาน สงฆ์วัดเขาสุกิมวัดเขาสุกิม ตำบลเขาบายศรี อำเภอท่าใหม่ จังหวัดจันทบุรี มีเจ้าอาวาสมาแล้ว ๓ รูป คือ

๑. พระอธิการคำพันธ์ สิริปัญญา เป็นเจ้าอาวาสตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๐๘ ถึงปี พ.ศ. ๒๕๑๗
๒. พระอธิการคำพันธ์ ฅมภิรญาโณ เป็นเจ้าอาวาสตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๑๗ ถึงปี พ.ศ. ๒๕๒๖
๓. พระญาณวิลาส (บุญ สิริปัญญา) เป็นเจ้าอาวาสตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๒๖ ถึงปัจจุบัน

หลวงปู่สมชายนอกจากจะได้ก่อสร้างวัดเขาสุกิมให้เจริญรุ่งเรืองแล้ว ยังได้นำพาศิษยานุศิษย์ กลับไปพัฒนาที่จังหวัดร้อยเอ็ดอีกด้วย โดยได้นำสิ่งของไปแจกให้กับชาวบ้านที่ขาดแคลนเป็นประจำ มีเสื้อผ้าเครื่องใช้อุปโภคบริโภคและผลไม้ เป็นประจำทุกปี โดยเฉพาะในปี พ.ศ. ๒๕๒๕ ท่านมองเห็นสถานที่ใกล้ ๆ กับบ้านเหล่าจั่ว ซึ่งเป็นบ้านเกิดของท่าน มีที่ว่างเปล่าเป็นจำนวนมากซึ่งเป็นที่ เลี้ยงสัตว์ของชาวบ้านท่านจึงต้องการที่จะนำความเจริญเข้าไปสู่หมู่บ้านของท่านจึงได้ติดต่อกับ หน่วยราชการประสานกับชาวบ้านจนเป็นที่เรียบร้อยโดยหาทุนทรัพย์เพื่อจัดสร้างวัดพร้อมกับ สร้างโรงเรียนมัธยม สถานีนอนามัย สถานีดารวจ เป็นระยะเวลา ๑๐ ปีจากสถานซึ่งเคยเป็นที่ว่างเปล่า ก็กลายเป็นกิ่งอำเภอจันทบุรี และเป็นอำเภอจันทบุรีในเวลาต่อมาจนถึงปัจจุบันที่ทันสมัยพร้อมไปด้วยสาธารณูปโภคครบถ้วน เพราะเกิดจากแนวคิดของหลวงปู่สมชาย ที่ท่านมีอุดมคติว่า “อยู่ที่ใด ต้องทำประโยชน์ให้ที่อยู่ เกิดที่ใดต้องทำประโยชน์ให้ที่ที่เกิด”

โดยสรุปแล้วสถานที่ต่างๆ ที่หลวงปู่สมชายฐิติวิริโย ได้จำพรรษานับตั้งแต่บรรพชาที่วัดเหนือ จังหวัดร้อยเอ็ด เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๘๗ เป็นต้นมา ท่านได้ออกแสวงหาธรรมในสถานที่ต่างๆ หลายแห่ง เช่น วัดป่าศรีไพรวัน วัดคอกธรรมเจดีย์ วัดศรีโพธิ์เมือง วัดป่าภูธรพิทักษ์ วัดอรุณอุวาส วัดพระงามศรีมงคล วัดอรุณอุวาสิ วัดป่าโศตถิผล (วัดป่าบ้านหนองโคก) วัดป่าอิสสระธรรม เสนาสนะป่าบ้านโสกก้าม ภูเกล้า วัดป่าอรุณอุวิเวก (บ้านหนองโค้งไต้) วัดป่าสันติธรรม วัดจอมไตร (ประเทศลาว) วัดเขาไทรสายัณห์ ถ้ำเป็ด ภูเหล็ก ปราสาทเขาพนมรุ้ง วัดเนินดินแดง และวัดเขาสุกิม^{๒๒}

^{๒๒} ฅณะศิษยานุศิษย์, ๗๒ ปี พระวิสุทธินญาณเถร (หลวงปู่สมชาย ฐิติวิริโย), อ้างแล้ว, หน้า ๘๐.

จากปฏิปทาดังกล่าว ของพระวิสุทธิญาณเถร (สมชาย จิตวิริโย) นี้ จะเห็นได้ว่าท่านเป็นพระกัมมัฏฐานที่ประพฤติปฏิบัติชอบ อันมีข้อวัตรปฏิบัติที่น่าเคารพเลื่อมใส เป็นพระนักพัฒนา เป็นพระนักเสียสละ เป็นพระนักสังคมสงเคราะห์ที่กระทำโดยไม่หวังผลตอบแทน และท่านเป็นพระกัมมัฏฐานที่ออกบำเพ็ญภาวนาตามสถานที่ต่าง ๆ ซึ่งได้พบกับอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตมากมาย แต่ท่านก็ไม่ได้ละความพยายาม เพราะท่านมีนิสัยเด็ดเดี่ยวเอาจริงอ้างกับการปฏิบัติ โดยเอาชีวิตเข้าแลกและได้รับผลแห่งการปฏิบัติเป็นที่น่าพอใจและอัศจรรย์เป็นอย่างยิ่ง นอกจากนั้นท่านยังได้เมตตาอบรมสั่งสอนชาวบ้านให้เข้าถึงซึ่ง พระรัตนตรัย รักษาศีล ๕ รักษาศีล ๘ ให้ฝึกบำเพ็ญภาวนา และทำให้ท่านเป็นที่เคารพเลื่อมใสของพุทธศาสนิกชนทั้งหลายจนทำให้มีชื่อเสียงโด่งดังเป็นที่รู้จักทั้งในประเทศและต่างประเทศเป็นจำนวนมาก เป็นผู้ที่มิคุณแก่พระพุทธศาสนาอย่างเอนกอนันต์ นำเหล่าบรรดาศิษยานุศิษย์บำเพ็ญบารมีธรรมอย่างเต็มเปี่ยมบริบูรณ์ด้วยคุณธรรมที่ท่านได้บำเพ็ญประพฤติปฏิบัติตามรอยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างแท้จริง



บทที่ ๓

ศึกษาหลักกัมมัญฐานในพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติธรรมตามหลักของพระพุทธศาสนา มีหลักที่ใช้ในการศึกษาเรียนรู้เพื่อให้เข้าถึงความจริงได้ เรียกว่า “ไตรสิกขา” ซึ่งประกอบไปด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา โดยมีจุดหมายที่สำคัญคือ ต้องการให้คนเรามีสติปัญญา มีวิธีคิดที่ชาญฉลาด สามารถเข้าถึงความจริงที่มีอยู่ได้ตามลำดับของกำลังสติปัญญา จนถึงขั้นสามารถสลัดหลุดพ้น หรือถอยถอนจากอาสวะกิเลสทั้งหลายได้โดยสิ้นเชิง ซึ่งทั้งหมดนั้น ต้องอาศัยกระบวนการสร้างสติปัญญาให้เกิดขึ้นมาได้เสียก่อน แล้วพิจารณาตัดสินด้วยกำลังของปัญญา เพื่อให้คลายจากความยึดมั่นถือมั่นทั้งปวงลงได้ในที่สุด กระบวนการสร้างปัญญาให้เกิดขึ้นตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนานั้น ต้องอาศัยการพัฒนาจิต คือ การทำให้จิตใจแน่วแน่ เป็นสมาธิ ด้วยวิธีการปฏิบัติตามหลักของการปฏิบัติกัมมัญฐาน ซึ่งมีรายละเอียดที่ควรกล่าวถึงดังนี้

๓.๑ ความหมายของกัมมัญฐาน

กัมมัญฐาน คือ ที่ตั้งแห่งการงาน หมายถึง งานของใจ ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติแห่งการทำความเพียรฝึกอบรมจิต พัฒนาจิต โดยเฉพาะ ประกอบด้วย ตัวกัมมัญฐาน และโยคาวจร ตัวกัมมัญฐาน คือ สิ่งที่ถูกเพ่ง ถูกพิจารณา ได้แก่ อารมณ์ต่าง ๆ ส่วนโยคาวจร คือ ผู้เพ่ง หรือผู้พิจารณาอารมณ์ มีหลักสำคัญอยู่ ๓ ประการ ได้แก่ ความเพียร สติ และสัมปชัญญะ การฝึกกัมมัญฐานว่าโดยธรรมาธิษฐาน จึงหมายถึงการใช้ สติสัมปชัญญะ (กำหนด) อารมณ์ที่มากระทบทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ถ้าผ่านเข้ามาทางตาเรียก รูปารมณ์ เข้ามาทางหูเรียก โสถารมณ์ เข้ามาทางจมูกเรียก คันธารมณ์ เข้ามาทางลิ้นเรียก ชิวหารมณ์ เข้ามาทางกายเรียก โภกฐัพพารมณ์ เข้ามาทางใจเรียก ธรรมารมณ์ อย่างระมัดระวัง ไม่ให้บาปเกิดขึ้น เพียรหมั่นระลึกถึงกุศลและรักษากุศลนั้นอยู่มิให้เสื่อมไป

กัมมัญฐาน แบ่งศัพท์ ได้เป็น ๒ ศัพท์ คือ

กมฺม แปลว่า การกระทำ

ฐาน แปลว่า ที่ตั้ง

มีวิเคราะห์ว่า กิริยา = การกระทำ ชื่อว่า กรรม

คฺฤชฺติ เหตุชาติ = ฐาน

*สุนทร ฌ รังษี, พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๔๖.

สำหรับกัมมัญฐานที่มาในพระบาลี ตามนัยแห่งมูลฎีกาแสดงวินิจฉัยคำ “กัมมัญฐาน” ไว้ว่า “กมมเมว วิเสสธิกมณสุส จานนุติ กมมญฺฐาน”^๒ แปลว่า การงานอันเป็นการเจริญการบรรลุคุณวิเศษ ชื่อว่า “กัมมัญฐาน” เมื่อพูดในความหมายทั่ว ๆ ไป กัมมัญฐาน หมายถึง ฐานะแห่งการงาน หรือการปฏิบัติกิจในหน้าที่ จะเห็นได้จากข้อความในสุกสูตร^๓ ที่สุกมาณพได้ทูลถามพระพุทธเจ้าในเรื่องผลของฐานะแห่งการงานหรือการปฏิบัติกิจในหน้าที่ระหว่างคฤหัสถ์ที่มีการเตรียมมากมีกิจที่ต้องทำมากเป็นต้นกับบรรพชิตที่มีการเตรียมน้อยมีกิจที่ต้องทำน้อยเป็นต้น อย่างไรหนจะมีผลมากกว่ากัน พระพุทธองค์ตรัสว่าฐานะแห่งการงานหรือการปฏิบัติกิจในหน้าที่ของคฤหัสถ์ที่มีการเตรียมมากมีกิจที่ต้องทำมากเป็นต้น เมื่อเหตุปัจจัยถึงพร้อมย่อมมีผลมาก แต่เมื่อเหตุปัจจัยไม่สมบูรณ์ย่อมมีผลน้อย ส่วนฐานะแห่งการงานหรือการปฏิบัติกิจในหน้าที่ของบรรพชิตที่มีการเตรียมน้อย มีกิจที่ต้องทำน้อยเป็นต้น เมื่อเหตุปัจจัยถึงพร้อมย่อมมีผลมาก แต่เมื่อเหตุปัจจัยไม่สมบูรณ์ย่อมมีผลน้อย

คำว่า “กัมมัญฐาน” ในพระสูตรนี้ จึงหมายถึงการดำเนินงานในหน้าที่หรือการประกอบอาชีพของคฤหัสถ์และบรรพชิต ในฝ่ายคฤหัสถ์นั้นสามารถใช้ในการประกอบอาชีพทั่วไปได้ ถ้าใช้กับฝ่ายบรรพชิตมีความหมายกว้างครอบคลุมถึงกิจวัตรทุกประเภทที่บรรพชิตควรปฏิบัติตลอดถึงการบำเพ็ญเพียรทางจิตเพื่อละกิเลสด้วย มิได้ใช้ในความหมายเพียงเป็นการทำงานด้านจิตใจเพื่อชำระกิเลสอย่างเดียว ต่อมา คัมภีร์อรรถกถาให้คำจำกัดความของกัมมัญฐานแคบเข้าโดยใช้หมายถึงการอบรมจิตเพื่อให้เกิดสมาธิและปัญญาอย่างเดียว ซึ่งความหมายตามแนวที่พระอรรถกถาจารย์ให้ไว้นี้ตรงกับความหมายที่ใช้ในพระไตรปิฎกเดิมหลายคำ เช่น “วิชาภาคิยธรรม” หมายถึง ธรรมอันเป็นส่วนแห่งการรู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง โดยแบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ สมถะและวิปัสสนา ดังพุทธดำรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๒ ประการที่เป็นไปในฝ่ายแห่งการรู้แจ้งมีอยู่ ๒ ประการ คือ สมถะ ๑ วิปัสสนา ๑”^๔ ในพระบาลีบางแห่งใช้คำว่า “ภาวนา” หรือ “ภาเวตัพพธรรม” หมายถึง ธรรมที่พึงทำให้เกิดขึ้นในตน บางแห่งใช้คำว่า “อภิญญาธรรม” หมายถึง ธรรมที่บุคคลพึงรู้แจ้งอย่างยิ่ง บางแห่งใช้คำว่า “อสังขตคามิมรรค”^๕ หมายถึง ธรรมที่ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงสภาวะที่มีปัจจัยปรุงแต่งมิได้

^๒ มูล.ฎีกา ๒/๑๓๒.

^๓ อัง.ทูก. ๒๐/๒๓๕/๓๖.

^๔ ที.ปา. ๑๑/๓๓๕/๒๕๐.

^๕ ส.สพ. ๑๘/๓๖๓/๓๑๕.

ความสำคัญแห่งการปฏิบัติกัมมัฏฐานหรือการฝึกจิตนั้น จำเป็นจะต้องมีสิ่งที่ไม่เป็น โทษ ให้จิตอิงอยู่ได้ สิ่งอิงที่ว่านี้มี ๒ ลักษณะ คือ อาจเป็นได้ทั้งสิ่งที่อยู่ภายนอกบร่ำกายและจิตใจ หรือสิ่งที่อยู่ภายในบร่ำกายและจิตใจก็ได้ สิ่งที่อยู่ภายนอกบร่ำกายและจิตใจอาจเป็นส่วนที่ สร้างขึ้นหรือมาจากภาวะแวดล้อม เช่น ดวงกลืน ซากศพ หรืออาหารที่รับประทานอยู่ทุก ๆ วัน ส่วนสิ่ง ที่มาจากภายในบร่ำกายและจิตใจ ก็คืออิริยาบถต่าง ๆ และความคิด เป็นต้น ทั้งหมดเหล่านี้ สามารถนำมาเป็นองค์ประกอบในการฝึกอบรมจิตที่เรียกว่ากัมมัฏฐานได้

ตัวกัมมัฏฐาน จัดเป็นอารมณ์ชนิดหนึ่งที่กำหนดขึ้นเพื่อประโยชน์ในการฝึกอบรมจิตใจ ส่วนโยคาวจรหรือผู้กำหนดอารมณ์ ต้องมีสติสัมปชัญญะ และความเพียรในการรับรู้อารมณ์เป็น พิเศษที่กำหนดขึ้น การรับรู้อารมณ์ดังกล่าว เป็นการบริหารจิตใจให้มีความยืดหยุ่น ขณะกระทบกับ สิ่งที่พอใจหรือไม่พอใจ ก็สามารถควบคุมจิตให้กลับคืนสู่สภาวะปกติได้เร็ว ไม่ดีใจหรือเสียใจจน เกินไป เป็นภาวะจิตที่ควรแก่การงานในการเผชิญปัญหาชีวิต เผชิญกับความจริงเฉพาะหน้า ตาม ความเป็นจริงดังกล่าวได้

การปฏิบัติกัมมัฏฐาน เป็นการกระทำด้วยความตั้งใจหรือจงใจลักษณะหนึ่ง แต่เป็นไปใน ฝ่ายกุศลส่วนเดียว เพราะมิได้มีเหตุจงใจจากความต้องการในกามคุณารมณ์ การปฏิบัติกัมมัฏฐาน จึงไม่ขึ้นกับกามคุณดังกล่าว แต่สามารถนำ โลกธรรมและกามคุณมาเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติ กัมมัฏฐานได้ มีจุดมุ่งหมายพื้นฐานคือ การอบรมจิตใจให้สงบจากนิเวศธรรม คือ ตัณหา ความคิด มุ่งร้าย ความเกียจคร้าน ความร่ำร้อน ไม่สบายใจ และสงสัย เป็นต้น จิตที่สงบจากนิเวศธรรมทั้ง หลาย จักเข้าถึงสภาวะแห่งปัญญาได้ไม่ยากนัก

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการปฏิบัติ (กิริยวาท) และเป็นศาสนาแห่งความเพียร (วิริยวาท) ความเพียรในการปฏิบัตินี้ จึงตั้งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อที่สำคัญ คือ ศรัทธา ๔ ได้แก่ ความเชื่อในเรื่องกรรม (กมุสสทฐา) ในผลของกรรม (วิปากสทฐา) ความที่สัตว์มีกรรมเป็นของของตน (กมุสสกุตาสทฐา) และความเชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ (ตถาคค โปธิสทฐา) ดังนั้น “กรรม” จึงเป็นคำสำคัญในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ใช้อธิบายแนวคิดเกี่ยวกับโลกและชีวิต ตามหลัก พระพุทธศาสนา โดยมีความหมายสัมพันธ์กับคำว่า กุศล อกุศล บุญ บาป วาสนา บารมี

สรุปความว่า กัมมัฏฐาน คือ การปฏิบัติเพื่อฝึกฝนพัฒนาจิตใจให้สงบและให้เกิดปัญญา จนสามารถข่มและทำลายกิเลสได้ในที่สุดด้วยวิธีการปฏิบัติที่เป็นหลัก ๒ วิธี กล่าวคือ ทำจิตให้ สงบระงับก่อนแล้วใช้จิตที่สงบระงับนั้นเป็นพื้นฐานของปัญญาเพื่อกำหนดพิจารณาสภาวธรรมให้ เกิดปัญญาความเห็นแจ้งตามความเป็นจริงได้ ตามแนวทางแห่งการปฏิบัติที่พระพุทธองค์สั่งสอน นั้น ต่างเกื้อกูลอาศัยซึ่งกันและกัน โดยมีจุดมุ่งหมายหลักสำคัญ คือการดับทุกข์ได้สิ้นเชิง

๓.๒ ประเภทของกัมมัฏฐาน

กัมมัฏฐานนั้น ถือได้ว่าเป็นหลักปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์ได้ และได้จำแนกเกี่ยวกับการปฏิบัติออกเป็น ๒ ประเภท คือ

๑. สมถกัมมัฏฐาน ได้แก่ การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิด้วยวิธีการฝึกต่าง ๆ เช่น การเพ่งกลิ่น การระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย เป็นต้น

๒. วิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ การฝึกจิตให้เกิดปัญญาด้วยการพิจารณาไตรลักษณ์ ให้เห็นตามสภาวะความเป็นจริง เป็นต้น^๖

๓.๒.๑ สมถกัมมัฏฐาน

ความหมายของสมถกัมมัฏฐาน สมถะ แปลว่า ความสงบ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นคงแห่งจิต ความไม่ซัดส่ายไปแห่งจิต สมถกัมมัฏฐานจึงหมายถึง วิธีทำให้ใจสงบด้วยการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ จนถึงขั้นได้คุณวิเศษระดับต่าง ๆ หลักการปฏิบัติของสมถะ ได้แก่ การกำหนดศกฺขใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เป็นอารมณ์ ให้จิตมั่นคงแน่วแน่น้อมดิ่งลงไป ในอารมณ์เดียว จนเกิดเป็นอัปนาสมาธิ เมื่อสมาธิแนบแน่นเต็มที่ก็จะเกิดภาวะจิตที่เรียกว่าฌาน ซึ่งมีระดับต่าง ๆ กันไป ระดับที่กำหนดรูปธรรมเป็นอารมณ์เรียกว่า “รูปฌาน” มี ๔ ชั้น ระดับที่กำหนดอรูปธรรมเป็นอารมณ์เรียกว่า “อรูปฌาน” มี ๔ ชั้น รวมกันเรียกว่า สมาบัติ ๘ “ภาวะของจิตในฌานเป็นภาวะที่สุขสงบผ่อนคลาย ไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองปราศจากนิวรณ์ เป็นความหลุดพ้นจากกิเลสตลอดเวลาที่ยังอยู่ในฌานสมาบัตินั้นซึ่งสงบด้วยเดชแห่งสมาธิ” นอกจากการเข้าฌานแล้ว สมถะยังมีผลที่สืบเนื่องจากฌานนั้นอีก คือการได้บรรลุคุณวิเศษที่เรียกว่า “อภิญญา ๕” ได้แก่ การแสดงฤทธิ์ได้ ทายใจคนอื่นได้ การระลึกชาติได้ และมีฤทธิ์ดำทมิฬ ซึ่งถือได้ว่าเป็นการพัฒนาจิตในขั้นกลางที่ให้ผลเช่นนั้นคือ “สมาธิ” เท่านั้น

“สมถะ” ตามความหมายของราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง ความสงบจิต^๗

คำว่า “สมถะ” ตามความหมายของ พ.อ. ปิ่น มุกข์กันต์ ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง การทำสมาธิให้ใจสงบ โดยใช้อารมณ์เป็นเครื่องยึด^๘

^๖ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓๐๕.

^๗ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๗๘๔.

^๘ พ.อ. ปิ่น มุกข์กันต์, ประมวลศัพท์ ๖ ศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สารมวลชนจำกัด, ๒๕๓๔), หน้า ๓๐๖.

สรุปได้ว่า ความหมายของ “สมถะ” คือ การได้รับความสงบแห่งจิต จากการปฏิบัติสมาธิ
 ดังนั้น สมถกัมมัฏฐาน จึงเป็นงานสำหรับฝึกจิตให้สงบ เพราะ โดยธรรมชาติจิตมักถูก
 กิเลสและนิวรณ์ครอบงำ ทำให้ฟุ้งซ่านไม่สงบ ในฝ่ายสมถกัมมัฏฐานนั้น ได้แบ่งประเภทแห่ง
 กัมมัฏฐานสำหรับเป็นอุบายในการฝึกจิตไว้ ๔๐ อย่าง

อารมณ์สมถกัมมัฏฐาน ๔๐ อย่าง

อารมณ์สมถกัมมัฏฐานซึ่งพระอรธกถาจารย์แสดงไว้ ๔๐ อย่าง โดยแบ่งเป็น ๗ หมวด ได้แก่
 กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อัปป์มัญญา หรือพรหมวิหาร ๔ อาหารปฏิภูมิลัญญา ๑ จตุราตฺววิภูฏาน ๑
 อรูปฌาน ๔ ดังนี้

๑. หมวดกสิณ คือ วัตถุอันจูงใจ เป็นชื่อของกัมมัฏฐานที่ใช้วัตถุสำหรับเพ่งเพื่อผูกจิตให้
 เป็นสมาธิ “กสิณ” แปลว่า ทั้งหมด หมายความว่าผู้เพ่งกสิณ จะต้องเพ่งองค์กสิณทั่วไปทั้งหมด
 มี ๑๐ ประการ คือ

๑) ปฐวีกสิณ กสิณคือการใช้ดินเป็นวัตถุสำหรับเพ่งเป็นอารมณ์เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ
 โดยการใช้ดินสีอรุณที่มีความเหนียวโตพอประมาณ ขนาด ๑ คืบ ๔ นิ้ว ทำให้ผิวเรียบสม่ำเสมอแล้ว หา
 ที่สูงตั้งองค์กสิณไว้เฉพาะหน้า อยู่ในระดับสายตาแล้วนั่งขัดสมาธิ ห่างจากองค์กสิณ ประมาณ ๒ ศอก
 เพื่อเพ่งจดจำ พร้อมกับบริกรรมว่า “ปฐวี” หรือ ดิน เป็นระยะ ๆ ไป เพื่อบำเพ็ญจิตนั้นให้แม่นยำขึ้นใจ
 การหลับตานั้นทำได้เพียงครั้งคราว เพื่อสังเกตนิมิตขององค์กสิณว่า จะแนบแน่นกับกับจิตใจหรือยัง
 และบริกรรมอยู่เช่นนี้เรื่อย ๆ ไป จนกว่าอุคคหนิมิตจะปรากฏขึ้น และได้รูปฌาน

๒) อาโปกสิณ กสิณคือการใช้น้ำเป็นวัตถุสำหรับเพ่งเป็นอารมณ์เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ
 โดยนำน้ำใส่ขัน หรือภาชนะที่เสมอขอบปาก กว้าง ประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว พร้อมกับบริกรรมว่า
 “อาโป ๆ” หรือ “น้ำ ๆ” จนกว่าจะได้อุคคหนิมิต หรือ ได้รูปฌาน

๓) เตโชกสิณ กสิณคือการใช้ไฟเป็นวัตถุสำหรับเพ่งเป็นอารมณ์เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ
 โดยจัดหาหญ้าหรือฟืน มาก่อสุมไฟให้ลุกโพล่งขึ้น แล้วจึงเอาสี้อราแพน หรือแผ่นหนัง หรือวัสดุที่
 เจาะเป็นวงกลม โตประมาณ ขนาด ๑ คืบ ๔ นิ้ว มาตั้งกั้นไว้ข้างหน้าตรงกองไฟที่จะเพ่ง และต้องเพ่ง
 เฉพาะเปลวไฟ พร้อมกับบริกรรมว่า “เตโช ๆ” หรือ “ไฟ ๆ” จนกว่าจะได้อุคคหนิมิต หรือ ได้รูปฌาน

๔) วาโยกสิณ กสิณคือใช้ลมเป็นวัตถุสำหรับเพ่งเป็นอารมณ์เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ โดยใช้
 การเห็นหรือการถูกต้องของลมกับวัตถุต่าง ๆ ที่พัดแกว่งไปมา เช่น ยอดหญ้า หรือใบไม้ ฯลฯ พร้อมกับ
 บริกรรมว่า “วาโย ๆ” หรือ “ลม ๆ” จนกว่าจะได้อุคคหนิมิต หรือ ได้รูปฌาน

๕) นิลกถิน กถินคือการใช้สีเขียวเป็นวัตถุดิบสำหรับเพ่งเป็นอารมณ์เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ โดยใช้วัสดุต่าง ๆ ที่มีสีเขียว ทำเป็นรูปทรงกลม เช่น ผ้า หรือกระดาษ ที่มีสีเขียว และกระทำในลักษณะเดียวกันกับการเพ่ง ดิน น้ำ ไฟ ลม เพียงแต่เปลี่ยนคำบริกรรมในขณะที่เพ่งว่า “นิล ๆ” หรือ สีเขียวเท่านั้น จนกว่าจะได้อุคคหนิมิต หรือ ได้รูปฌาน

ส่วนการเพ่งกถินที่เหลืออยู่ ในข้อที่ ๖ และ ๗ จะมีลักษณะเดียวกันกับข้อที่ ๕ เพียงแต่เปลี่ยนคำบริกรรมไปตามชื่อของกถินนั้น ๆ

๖) ปิตกถิน กถินคือการใช้สีเหลืองเป็นวัตถุดิบสำหรับเพ่งเป็นอารมณ์เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ

๗) โลหิตกถิน กถินคือการใช้สีแดงเป็นวัตถุดิบสำหรับเพ่งเป็นอารมณ์เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ

๘) โอทาทกถิน กถินคือการใช้สีขาวเป็นวัตถุดิบสำหรับเพ่งเป็นอารมณ์เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ

๙) อาโลกกถิน กถินคือการใช้แสงสว่างเป็นวัตถุดิบสำหรับเพ่งเป็นอารมณ์เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ

โดยใช้แสงสว่างที่ลอดช่องมาจากช่องฝา ช่องหน้าต่าง หรือจากแสงสว่างที่ได้ประดิษฐ์ขึ้นเอง พร้อมกับบริกรรมว่า “อาโลโก ๆ” หรือ “อนันโต ๆ” จนกว่าจะได้อุคคหนิมิต หรือ ได้รูปฌาน

๑๐) อากาสกถิน กถินคือการใช้ช่องว่างเป็นวัตถุดิบสำหรับเพ่งเป็นอารมณ์เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ โดยอาศัยที่ว่าง เช่น รูลูกदान รูฝ้ายบ้าน รูหรือช่องที่หน้าต่าง ซึ่งต่างจากกถินในข้อที่ ๙ ที่ใช้แสงสว่าง พร้อมกับบริกรรมว่า “อาโลโก ๆ” หรือ “อนันโต ๆ” จนกว่าจะได้อุคคหนิมิต หรือ ได้รูปฌาน^๕

โดยสรุปแล้ว สิ่งที่เกิดจากอำนาจของการเพ่งกถินทั้ง ๑๐ ประการ นี้ ย่อมทำให้เกิดความสงบจากกิเลสในระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งเป็นผลดีต่อการพัฒนาให้ก้าวหน้าไปสู่การละกิเลสได้โดยสิ้นเชิงในที่สุดในอนาคตได้ และนอกจากนี้แล้วอำนาจของการเพ่งกถิน ยังสามารถทำให้เกิดฤทธิ์ต่าง ๆ ดังนี้ คือ ทำการกำบังสิ่งต่าง ๆ ไว้มิให้ผู้ใดเห็น ทำวัตถุสิ่งของที่เล็กให้กลับใหญ่ หรือสิ่งที่ใหญ่ให้กลับเล็ก ระยะทางใกล้ให้เป็นไกล และย่นระยะทางที่ไกลให้กลับเป็นใกล้ได้ เป็นต้น

๒. หมวดอสุภะ คือ การพิจารณาร่างกายของตนและผู้อื่น ให้เห็นเป็นสภาพที่ไม่งาม ในที่นี้หมายถึงซากศพในสภาพต่าง ๆ ซึ่งใช้เป็นอารมณ์กัมมัญฐานมี ๑๐ อย่าง คือ

๑) อุทรมาดกะอสุภะ การพิจารณาซากศพที่เน่าพองขึ้นอีค ภายหลังที่ตายแล้ว ได้ ๒-๓ วัน

๒) วินีลกะอสุภะ การพิจารณาซากศพที่มีเขี้ยวคล้ายสัตว์สี่เท้าต่าง ๆ ปนกัน คือ สีแดง สีขาว และสีเขียวคล้ำ

๓) วิปุปพะกะอสุภะ การพิจารณาซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มอยู่ และน้ำหนองไหลออกมาจากเนื้อ หรือจากทวารทั้ง ๕

^๕พระพุทธร ฆมาจารย์, วิสุทธิมคฺคสุต นาม ปกรณวิเสสสุต ปฐโม ภาค, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๒๑๗-๒๑๘.

๔) วิจิตตกะอสุภะ การพิจารณาซากศพที่ขาดเป็น ๒ ท่อน เช่น การเกิดอุบัติเหตุจากรถยนต์ หรือรถไฟที่ขบวนขาดเป็นท่อน ๆ

๕) วิขายิตกะอสุภะ การพิจารณาซากศพที่ถูกสัตว์กัดกินแล้ว

๖) วิกขิตตกะอสุภะ การพิจารณาซากศพที่มีมือ เท้า ศีรษะขาดกระจุยกระจาย

๗) หตวิกขิตตกะอสุภะ การพิจารณาซากศพที่ถูกคนสับฟันทิ้งกระจัดกระจาย

๘) โลहितกะอสุภะ การพิจารณาซากศพที่ถูกประหารด้วยศาสตราวุธโลหิตไหลอาบอยู่

๙) ปุพฺพกะอสุภะ การพิจารณาซากศพที่มีตัวหนอนคลาคล่ำไปอยู่

๑๐) อัญญิกะอสุภะ การพิจารณาซากศพที่ยังเหลือแต่ร่างกระดูก^{๑๐}

การพิจารณาอสุภะ ๑๐ ประการ นี้ หากพิจารณาอยู่เสมอแล้ว ย่อมทำให้จิตคลายจากความกำหนัดยินดีในสังขารร่างกาย เป็นเหตุให้ได้ปฐมฌาน ในขั้นต้น และเมื่อทำให้เกิดความชำนาญมากยิ่งขึ้นแล้ว ย่อมเป็นฐานในการบำเพ็ญวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไป จนถึงบรรลุมรรคผลนิพพาน

๓. หมวดอนุสสติ คืออารมณ์ที่ควรระลึกถึงเนื่อง ๆ มี ๑๐ อย่าง คือ

๑) พุทธานุสสติ การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า เช่น การระลึกถึงคุณที่เป็นผู้ตรัสรู้ธรรม โดยชอบด้วยพระองค์เอง การระลึกถึงคุณที่เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยรู้และการปฏิบัติอย่างประเสริฐสุด

๒) ธรรมานุสสติ การระลึกถึงคุณของพระธรรม เข้าถึงแล้วประกาศให้รู้ตาม ได้แก่ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ และพระไตรปิฎก ๑

๓) สังฆานุสสติ การระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ ได้แก่ การระลึกถึงคุณของพระอริยสงฆ์สาวก ๘ จำพวก เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ สมบูรณ์ด้วยอริสัสสิกขา อริจิตสิกขา และอริปัญญาสิกขา

๔) สीलานุสสติ การระลึกถึงศีลของตนว่า ได้รักษาไว้ดีแล้ว

๕) จาคานุสสติ การระลึกถึงทานที่ตนบริจาค โดยบริสุทธิ์แล้วอยู่เนื่อง ๆ

๖) เทวदानุสสติ การระลึกถึงเทวดา คือพิจารณาคุณธรรมที่ทำให้บุคคลเป็นเทวดา

๗) มรณานุสสติ การระลึกถึงความตายที่เหล่าสัตว์ทุกชนิดจะต้องตายเป็นธรรมดา

๘) กายคตาสติ การกำหนดพิจารณาอาการ ๓๒ ที่มีอยู่ในกายนี้

๙) อานาปานสติ การตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก

๑๐) อุปสมมานุสสติ การระลึกถึงธรรมคือพระนิพพานเป็นสิ่งที่สงบระงับกิเลสและทุกข์

^{๑๐}พระมหาธีรพุทธ ธีรยุต โด, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องอารมณ์สมถกรรมฐานในพุทธปรัชญาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ศาสนาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๔๗, ๒๖-๓๓ หน้า.

กล่าวโดยสรุปแล้ว อนุสสติ ๑๐ เป็นอุบายที่ทำให้ใจสงบ เป็นเครื่องมือ หรือเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจในการสมถกัมมัฏฐาน เพื่อให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายความกำหนัดยินดี เพื่อการตรัสรู้เพื่อการนิพพาน เป็นต้น

๔. อัปปมัญญา หรือพรหมวิหาร คือการแผ่คุณธรรม ๔ ประการไปยังสรรพสัตว์ คือ

- ๑) เมตตา ความมีจิตเมตตาคิดให้สัตว์ทั้งปวงมีความสุข
- ๒) กรุณา ความสงสารคิดจะช่วยให้พ้นทุกข์
- ๓) มุทิตา ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี
- ๔) อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง

อัปปมัญญา หรือพรหมวิหาร หมายถึงธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมประจำใจอันประเสริฐ หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์ ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหัวใจและกำกับความประพฤติ จึงชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อมนุษย์ สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ

๕. หมวดอาหารแปดประการ คือการพิจารณาความสำคัญในอาหารว่าเป็นของปฏิบัติ เป็นของน่าเกลียดโดยอาการต่าง ๆ เช่น ปฏิภูณโดยบริโศก เป็นต้น มีผล ๓ ประการ คือ ประหารรสตัณหาไม่ให้มีวามเมา ทำให้กำหนดรู้รูปขันธ์ และเข้าสู่สุคติ หรือมรรคผลนิพพานในปัจจุบัน

๖. หมวดจตุราตุวัญญาณ คือการพิจารณาธาตุเป็นอารมณ์ คือกำหนดพิจารณาร่างกายนี้แยกแยะออกไปเป็นส่วน ๆ โดยให้เห็นว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ ประชุมกันเท่านั้น คือ

๑) ปฐวีธาตุ ธาตุดิน คือธาตุที่มีลักษณะแข็งในร่างกายนี่ใช้เป็นที่ตั้งของอวัยวะต่าง ๆ เช่น ฝ่ามือ ฝ่าเท้า เป็นต้น

๒) อาโปธาตุ ธาตุน้ำ คือธาตุที่มีลักษณะเปียกชื้นในร่างกายนี่ใช้เป็นที่ตั้งของอวัยวะต่าง ๆ เช่น เลือด น้ำเหลือง เป็นต้น

๓) เตโชธาตุ ธาตุไฟ คือธาตุที่มีลักษณะร้อน ความร้อนในร่างกายนี่ใช้เป็นที่ตั้งของอวัยวะต่าง ๆ เช่น ไฟที่ร่างกายให้อบอุ่น ไฟที่ร่างกายให้ทรุดโทรม ไฟที่ร่างกายให้กระวนกระวาย ไฟที่ยังอาหารให้ย่อย เป็นต้น

๔) วาโยธาตุ ธาตุลม คือธาตุที่มีลักษณะพัดไปมา ภาวะหวั่นไหวในร่างกายนี่ใช้เป็นที่ตั้งของอวัยวะต่าง ๆ เช่น ลมที่พัดขึ้นเบื้องบน ลมที่พัดลงเบื้องต่ำ ลมหายใจเข้าออก เป็นต้น

มีผลทำให้ผู้ปฏิบัติโดยการพิจารณาจตุราตุวัญญาณ ย่อมหยั่งลงถึงสุญญตา คือ ความว่างเปล่าจากการมีตัวตน ย่อมถอนสัจตัตถ์ญาณ คือ ความสำคัญว่าเป็นสัตว์ บุคคล เสียดได้ ย่อมเป็นผู้ข่มความกลัวภัย ความยินดี ยินร้าย ได้

๗. หมวดอรุณญาณ คือ ฌานที่มีรูปธรรมเป็นอารมณ์ ได้แก่กัมมัฏฐานที่กำหนดเอาสิ่งไม่มีรูปเป็นอารมณ์มี ๔ อย่าง คือ

- ๑) อากาสนัญญาตนะ กำหนดที่ว่างหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์
- ๒) วิญญาณัญญาตนะ กำหนดวิญญาณหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์
- ๓) อากิญจัญญาตนะ กำหนดภาวะที่ไม่มีอะไร ๆ เป็นอารมณ์
- ๔) เนวสัณฺญาณาตัญญาตนะ กำหนดภาวะมีสัญญาไม่ใช่ ไม่มีสัญญาไม่ใช่เป็นอารมณ์

ผลของการเจริญรูปรูปมาณ ๔ เมื่อเสวยอารมณ์สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่า สิ่งเหล่านั้นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ย่อม ไม่ยึดมั่นอะไรในโลก ย่อม ทราบชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว

๓.๒.๒ วิปัสสนากัมมัฏฐาน

วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นกัมมัฏฐานที่สอนให้บุคคลใช้ปัญญาหรือเป็นวิธีทำจิตให้เกิด ความเห็นแจ้ง รู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือ ให้เข้าใจตามความเป็นจริงของมันเอง เช่น การพินิจดูขั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือกล่าวโดยสรุปว่ามีแต่รูปกับนามเท่านั้น และรูปนามเหล่านั้นล้วนแต่มีความเกิดขึ้น มีการแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาไม่หยุด อยู่กับที่ สิ่งเหล่านั้นดำรงอยู่ได้เพียงชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น และที่สุดก็ต้องแตกสลายไปตามหลักของ สามัญลักษณะคือ ลักษณะที่เสมอกันในสัตว์และสังขารทั้งหลาย ดังที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า “สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มีอันเกิดขึ้นแล้วเสื่อมไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป การไม่ ต้องมีสังขารเหล่านั้น (คือการ ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก) เป็นสุข”^{๑๑}

ความหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐาน “วิปัสสนา” หมายถึง การเห็นแจ้ง การเห็นโดยพิเศษ การ เห็นตามความเป็นจริงในกฎของไตรลักษณ์ ได้แก่ ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ เห็นจริงในสิ่งทั้งปวงตามสภาวะนั้นด้วยปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน รู้แจ้งเข้าใจ จริง จนถอนความหลงผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ จนถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อ โลกและชีวิตใหม่ ผลที่ เกิดในระหว่างการปฏิบัติ นั้น เรียกว่า “ญาณ” แปลว่า เครื่องรู้แจ้งพิเศษ ญาณที่สำคัญในขั้นสุดท้ายเรียกว่า “วิชชา” เป็นภาวะที่ตรงกันข้ามกับอวิชชาคือความหลงผิดยึดมั่นในขั้น ๕ ว่าเที่ยง เป็นสุข และเป็น อดตา “ญาณและวิชชาจึงเป็นจุดหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพราะนำไปสู่วิมุตติคือความหลุดพ้นที่ เรียกว่า สมุจเฉตนิโรธหรือสมุจเฉตวิมุตติ คือความหลุดพ้นด้วยการตัดกิเลสโดยเด็ดขาด”^{๑๒}

โดยสรุปแล้ว วิปัสสนากัมมัฏฐาน จึงเป็นขั้นตอนที่ต่อเนื่องจาก สมถกัมมัฏฐาน คือ หลังจากที่ได้ ใช้อุบายอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๔๐ อย่าง ตามความถนัดของตน เพื่อให้จิตใจสงบได้แล้ว จึงใช้ปัญญา ในการพิจารณาให้เห็นความจริงทั้งหลายที่มีอยู่ตามความเป็นจริง เช่น อริยสัจ ๔ ไตรลักษณ์ เป็นต้น

^{๑๑} ส.น. ๑๖/๔๖๑/๒๒๘.

^{๑๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับขยายความ, อ่างแล้ว, หน้า ๓๐๖.

อารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน

อารมณ์วิปัสสนาว่าโดยหลักใหญ่ ๆ มี ๒ อารมณ์ คือ

(๑) อารมณ์แต่ละชนิด

(๒) อารมณ์โดยปรมาัตถ์

อารมณ์แต่ละชนิด ได้แก่ อารมณ์แต่ละประเภท หรือแต่ละอย่างที่เป็นส่วนประกอบของ สกทกายทั้งสี่ ซึ่งมีเรียกแตกต่างกันไปเท่านั้น คือ ชั้น ๕ อายุคนละ ๑๒ ชาติ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ เป็นต้น เพราะธรรมเหล่านี้รวมลงในสติปัญญา ๔ ซึ่งเป็นอารมณ์ของกายเวทนา จิต ธรรม กล่าวโดยย่อได้แก่รูปกับนามนั่นเอง

อารมณ์โดยปรมาัตถ์ คือ สภาวะธรรมที่สำคัญยิ่งเป็นอารมณ์มี ๔ อย่าง คือ จิต เจตสิก รูป และ นิพพาน “ทั้ง ๔ อย่างนี้ เป็นสภาวะที่ไม่มีตัวตน จัดเป็นอารมณ์ปรมาัตถ์ของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน”^{๑๑}

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จึงเป็นวิธีการฝึกจิตที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ อย่างมี สติสัมปชัญญะ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำลายกิเลสอันเป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์ และนิสัยความเคยชิน แบบบุุชคนที่รับรู้ต่อปรากฏการณ์ภายนอกโดยมีอนุสัยกิเลสเป็นตัวคอยกำกับอยู่เบื้องหลังทำให้ การรับรู้ปรากฏการณ์ต่าง ๆ เป็นไปอย่างมีอคติและบิดเบือนจากความจริง ผู้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างต่อเนื่องแล้วจะเกิดผลคือญาณทัสสนะ กล่าวคือปัญญาที่รู้เห็นสภาวะธรรม ตามความเป็นจริงว่าสรรพสิ่งล้วนตกอยู่ในลักษณะ ๓ ประการ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งเป็นหนทางเข้าถึงความบริสุทธิ์จากกิเลสต่อไป ดังพระบาลี “เมื่อใดบุคคลมาพิจารณาเห็นว่าสังขาร ทั้งปวงไม่เที่ยงสังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา เมื่อนั้นเขาย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์ นั้นเป็นหนทางแห่งความบริสุทธิ์”^{๑๒}

ปัญญาที่รู้เห็นไตรลักษณ์เช่นนี้ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างประจักษ์แจ้งกับตัวผู้ปฏิบัติเอง มิใช่ ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการนึกคิดคาดคะเน และมีใ้เกิดขึ้นจากการเชื่อหรือได้ยินได้ฟังมาจากผู้อื่น เมื่อพิจารณาเห็นดังนี้แล้วจิตก็ปล่อยวางไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจอุปาทานในสิ่งที่เข้าไป เกี่ยวข้องสามารถกำจัดกิเลสได้อย่างถาวร บรรลุมรรคผลนิพพาน เป็นจิตเข้าถึงสภาวะที่บริสุทธิ์ได้

^{๑๑}พระมหาจำลอง อชิโร, การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวมหาสติปัญญาสูตร, (กรุงเทพมหานคร : นีลนาราการพิมพ์, ๒๕๓๕), หน้า ๕๗.

^{๑๒}พ.ธ. ๒๕/๓๐/๔๓.

วิธีดำเนินการหรือวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐาน

ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน โดยทั่วไป ไม่จำกัดเฉพาะแต่เพียงนักบวชในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ที่จะสามารถเป็นผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน และสามารถเข้าถึงมรรคผลต่าง ๆ ได้เหมือนกันทุกคน ซึ่งมีหลักการปฏิบัติที่กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

เมื่อมีความพร้อมในด้านร่างกาย และจิตใจที่ดี เช่น การรักษาศีลมั่นคงดีแล้ว ควรเลือกสถานที่ ที่มีความเหมาะสม โดยมีการพิจารณาจากสิ่งต่าง ๆ โดยสรุป มีดังนี้

๑. สถานที่ที่มีความสะดวกสบาย และมีความเหมาะสมแก่ตนเอง
๒. สถานที่ที่ไม่มีเสียงอึกทึกคึกโครม
๓. เป็นสถานที่ปราศจากสัตว์ร้าย หรือ อันตรายอื่น ๆ
๔. เป็นสถานที่พร้อมด้วยปัจจัย ๔
๕. เป็นสถานที่ ที่มีกัลยาณมิตรที่ดี

กิจเบื้องต้นในการปฏิบัติต่อไป คือ ตัดความวิตกกังวลต่าง ๆ หรือ เรียกว่า การตัดปليโพธ และตัดความกังวลเล็กน้อย และชำระศีลให้บริสุทธิ์ แล้วถวายตัวแด่พระพุทธเจ้าและอาจารย์ ระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย แม่เมตตา เจริญมรณสติ ระลึกถึงความจริงของชีวิต แล้วปฏิบัติตามอิริยาบถทั้ง ๔ ดังนี้

๑. อิริยาบถนั่ง โดยการนั่งขัดสมาธิ นำเท้าขวาวางทับเท้าข้างซ้าย หงายมือซ้อนกัน โดยให้มือข้างขวาทับมือข้างซ้าย นั่งตัวให้ตรง ดำรงสติให้มั่น กำหนดลมหายใจเข้าออกให้พอดีไม่ให้ช้าหรือเร็วมากเกินไป แล้วเริ่มภาวนาถึงอารมณ์ตามที่กำหนดไว้ เช่น พุท-โธ หรือ สัมมา-อรหัง เป็นต้น

๒. อิริยาบถยืน โดยการยืนตัวให้ตรง ศีรษะตั้งตรง วางมือทับลงบนหน้าท้อง แล้วนำมือข้างขวาวางทับมือข้างซ้ายตาม สายตาทอดต่ำลง และมีอาการกาย วาจา สงบ เหมาะที่จิตจะภาวนา และกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยใช้คำภาวนา หรือ คำบริกรรม เช่น พุท-โธ หรือ สัมมา-อรหัง เป็นต้น

๓. อิริยาบถเดิน เรียกว่า “จงกรม” หมายถึงการเดินกลับไปกลับมาโดยมีสติกำกับตลอดเวลา เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถจากการนั่งมาเป็นลุกนั่งนาน ๆ โดยกำหนดระยะทางให้เหมาะสม ความยาวอย่างสั้น ไม่ควรน้อยกว่า ๒๕ ก้าว อย่างยาวประมาณ ๕๐ ก้าว ความกว้างโดยประมาณ ๑ เมตร เป็นอย่างมาก แล้วกำหนดคำภาวนา หรือคำบริกรรมตามที่ชอบใจ

๔. อิริยาบถนอน การนอนภาวนาเป็นท่านอนทำสมาธิที่เหมาะสมสำหรับคนแก่ คนป่วย หรือคนที่อ่อนมาก เพราะเป็นการผ่อนคลายร่างกายทำให้ไม่ปวดเมื่อยเหมือนการปฏิบัติด้วยวิธีนั่ง ยืน หรือเดินจงกรม คือ นอนตะแคงเบื้องขวา หรือวางมือข้างขวาหงายรับแก้มด้านขวาของใบหน้า ชักขวา มือข้างซ้ายวางราบไปตามลำตัว

๓) จิตตานุปัสสนา สติปัญญา คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตว่าจิตของคนในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

๔) ธรรมานุปัสสนา สติปัญญา คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า นิเวศน์ ๕ แต่ละอย่างๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ได้แก่

- กามฉันทะ คือ ความหลงใหลมัวเมาในกามมารมณี แก่โดยใช้อสุภกัมมัฏฐาน หรือการพิจารณากายให้เห็นเป็นของไม่สวยงาม มี ผมขน เล็บ ฟัน หนัง

- ความพยาบาทอาฆาต ใช้พรหมวิหาร ๔ เป็นเครื่องหักล้าง

- ความท้อแท้ใจหดหู่ และซึมเซา ใช้กสิณ และอนุสติบำบัด

- ความฟุ้งซ่านและหงุดหงิด ใช้อานาปานสติบำบัด

- ความวิตก ลังเล ตกใจไม่ได้ ใช้จตุรธาตุวชิวนุสติบำบัด

กำหนดรู้ว่าขั้น ๕ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอก รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า โภชณงค์ ๗ แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว เจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร รู้ชัดอริยสัจ ๔ แต่ละอย่างๆ ตามความเป็นจริง ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร เป็นต้น

สติ นั้น ถือว่าเป็นธรรมที่มีอุปการคุณแก่ธรรมอื่น ๆ มาก และจะขาดเสียมิได้เลยในการทำสิ่งใด ๆ ก็ตาม

สติ มีลักษณะให้ระลึกได้ และมีลักษณะถือไว้

๑) ระลึกได้ คือ นึกได้ถึงธรรมที่เป็นกุศล และอกุศล มีโทษ หรือไม่มีโทษ เปรียบเหมือนจักรพรรดิที่ทรงระลึกถึงราชสมบัติของพระองค์ว่า อย่างไรก็ดี

๒) ถือไว้ คือ คั่นหาธรรมทั้งหลายทั้งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ ให้รู้ว่า ธรรมเหล่านี้มีประโยชน์ ธรรมเหล่านี้ไม่มีประโยชน์ เหล่าธรรมนี้มีอุปการะ เหล่าธรรมนี้ไม่มีอุปการะ ดังนี้แล้ว กีดกันธรรมที่ไม่มีประโยชน์ ถือเอาแต่ธรรมที่มีประโยชน์

สติ เป็นธรรมที่ควรปรารถนาในที่พึงปรารถนา^{๖๖}

กล่าวโดยสรุปได้ว่า กัมมัฏฐานนั้น เป็นสิ่งที่เกื้อกูลซึ่งกันและกันกับสติ คือ เมื่อเริ่มต้นก็ต้องใช้สติเพื่อการกัมมัฏฐาน และเมื่อกัมมัฏฐานมีความมั่นคงดีแล้ว ก็จะทำให้เกิดสติ มีความแข็งแรง มีความรวดเร็ว รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่ประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต และพัฒนาคุณภาพของความเป็นมนุษย์ในตนเองให้สูงขึ้นได้

^{๖๖} สุวรรณ เพชรนิล, พุทธปรัชญาเบื้องต้น, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๓๖), หน้า ๑๓๖-๑๕๓.

๓.๓.๒ ทำให้เกิดมีสมาธิ

กัมมัฏฐาน เป็นสิ่งที่ทำให้เกิด สมาธิ คือ การตั้งจิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ภาวะที่จิตมี อารมณ์เดียว หรือมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป ได้แก่ ฌาน ๔ คือ

๑) ปฐมฌาน คือ สงัดจากกามทั้งหลาย สงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย ซึ่งมี วิตก วิจารณ์ ปิติ และสุข เกิดแต่วิเวกอยู่

๒) ทุติยฌาน คือ มีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน มีภาวะใจเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ ไม่มี เพราะวิตก วิจารณ์ ระงับไป มีแต่ ปิติ และสุข เกิดแต่สมาธิอยู่

๓) ตติยฌาน คือ มีสติสัมปชัญญะ เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข

๔) จตุตถฌาน คือ ละสุขและทุกข์ และเพราะโสมนัส โทมณัส ดับหายไปก่อน อันไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์ เพราะอุเบกขาอยู่

ระดับของสมาธิ

ความตั้งมั่นของจิต สมาธิที่ดี ต้องเป็นสัมมาสมาธิ คือ ไม่เป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ส่วนมิจาสมาธิ เป็นไปเพื่อการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น สมาธิมีอยู่ ๓ ชั้น คือ

๑) ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วคราว เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาก็ได้

๒) อุปจารสมาธิ คือ สมาธิเฉียด ๆ หรือสมาธิจวนแน่วแน่ เป็นสมาธิขั้นระงับนิรวรณได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน หรือสมาธิในบุพภาคแห่งอัปปนาสมาธิ

๓) อัปปนาสมาธิ คือ สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิที่แนบสนิท เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ

ลักษณะของจิตที่มีสมาธิ

๑) แข็งแรง มีพลังมาก เหมือนกระแสน้ำที่ถูกครอบคลุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียวกัน ย่อมมีกำลังกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพร่ากระจายไป

๒) ราบเรียบ สงบซึ้ง เหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

๓) ไสวระจ่าง มองเห็นอะไร ๆ ได้ชัดเจน เหมือนน้ำสงบนิ่งไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มีก็ตกตะกอนนอนกันหมด

๔) นุ่มนวลควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่เร้าร้อน ไม่กระวนกระวาย

จิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบุรณ์เฉพาะอย่างยิ่งสมาธิถึงขั้นฌานนั้น พระอรชณกถาจารย์เรียกว่า จิตประกอบด้วยองค์ ๘ ตามคำบรรยายที่เป็นพุทธพจน์ คือ

- | | |
|-----------------------|---|
| ๑. ตั้งมั่น | ๒. บริสุทธิ |
| ๓. ผ่องใส | ๔. โปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา |
| ๕. ปราศจากสิ่งหมองมัว | ๖. นุ่มนวล |
| ๗. ควรแก่งาน | ๘. อยู่ตัวไม่วอกแวกหวั่นไหว ^{๑๑} |

จิตที่มีองค์ประกอบเช่นนี้ เหมาะแก่การนำไปใช้งานมากที่สุด ไม่ว่าจะนำเอาไปใช้งานในทางปัญญาพิจารณาให้เกิดความรู้ความเข้าใจถูกต้องแจ่มชัด หรือใช้ในทางสร้างพลังจิตให้เกิดอิทธิญาสมบัติอย่างใด ๆ ก็ได้ ตามที่กล่าวมานี้มีข้อความย้ำว่า ลักษณะเด่นที่สุดของจิตที่เนสมาธิซึ่งสัมพันธ์กับความมุ่งหมายของสมาธิด้วยก็คือ ความควรแก่งาน หรือความเหมาะแก่การใช้งาน และงานที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาก็คือ งานทางปัญญา อันได้แก่ การใช้จิตที่พร้อมดีเช่นนั้นเป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาในการพิจารณาสภาวะธรรมให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง และโดยนัยนี้จึงควรย้ำเพิ่มไว้อีกด้วยว่าสมาธิที่ถูกต้องไม่ใช่การที่จิตหมกความรู้สึกลอยตัวตนรวมเข้าหายไปในอะไร ๆ แต่เป็นภาวะที่ใจสว่าง โปร่งโล่ง หลุดออกจากสิ่งบดบังบีบคั้นกั้นขวาง เป็นอิสระเป็นตัวของตัวเอง ตั้งอยู่ เบิกบาน พร้อมทั้งจะใช้ปัญญา

การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผนนั้นลำดับแรกจะต้องมีศีลบริสุทธิเป็นเบื้องต้นเสียก่อน นอกจากนี้จะต้องปฏิบัติดังนี้

๑. ตัดปติโพธ (เครื่องผูกพันหรือห่วงเหนี่ยว)
๒. มีกัลยาณมิตรที่ดี
๓. รับกัมมัฏฐาน ๔๐ อย่างใดอย่างหนึ่ง
๔. อยู่ในที่สงบ สงัด มีความเหมาะสมแก่การเจริญสมาธิ และตัดปติโพธคือข้อกังวลเล็ก ๆ น้อย ๆ
๕. ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ^{๑๒}

ขณิกสมาธิ เป็นได้ทั่วไปในอารมณ์ทั้ง ๖ เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ขณะย้ายอารมณ์ไปตามทวารทั้ง ๖ ด้วยเหตุใดก็ตาม ขณิกสมาธิจะติดตามไปด้วยเสมอ

^{๑๑}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๘๒๖.

^{๑๒}พร รัตนสุวรรณ, สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวันเล่มที่ ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๓), หน้า ๘๖.

ขณิกสมาธิดังกล่าวนี้ จึงเป็นปัจจัยหรือเป็นบาทฐาน ให้แก่วิปัสสนาเพราะการเปลี่ยนอารมณ์ที่เป็นไปตามเหตุผลนั่นเอง ที่เป็นเหตุให้เห็นถึงความเกิดขึ้นและดับไปของอารมณ์และของจิตได้ ถ้าหากไม่เห็นความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์แล้ว ยากที่จะเข้าใจถึงสภาวะของความเกิด ความดับ ของจิตได้

ความเกิดของจิตในอารมณ์หนึ่ง ๆ นั้น รวดเร็วมากจนไม่ทันเห็นความดับของจิตได้ จึงคิดว่าอารมณ์มีอยู่ ดังนั้น สมาธิที่แน่วแน่จึงไม่เป็นบาทฐานแก่วิปัสสนาและไม่เป็นเหตุให้ความเกิดขึ้นและความดับไปของจิตและอารมณ์ ความสามารถในการรู้ทุกข์ในจิตหรือในอารมณ์นั้น ไม่อาจรู้ได้ด้วยสมาธิ แต่จะรู้ได้ด้วยปัญญา จิตที่ตั้งอยู่ในอารมณ์ของสติปัญญา จึงเป็นบาทให้เห็นความเกิดขึ้นและดับไปของอารมณ์ได้ ผู้บำเพ็ญเพียรจะ โดยสมณะกัถี หรือวิปัสสนากัถี สิ่งสำคัญอยู่ที่อารมณ์ที่ใช้ในการพิจารณา จึงต้องศึกษาเรื่องอารมณ์ว่าอารมณ์อย่างไร จึงจะทำให้จิตสงบได้ดี หรือรวดเร็ว

สมาธิที่เป็นจิตวิสุทธิ จะต้องเป็นไปในอารมณ์ของสติปัญญา เพราะทำลายกิเลส คือ อภิชฌาและโทมนัส ถ้าสมาธิไม่มีสติปัญญาเป็นอารมณ์แล้ว จะทำให้เกิดความสงบ มีความสุข มีความพอใจในความสงบหรือความสุขนั้น ความพอใจเป็นกิเลสอย่างหนึ่งอาศัยสมาธิเกิดขึ้น สมาธิเช่นนี้จึงไม่สามารถทำลายอารมณ์วิปลาสได้

สมาธิเป็นกระบวนการพัฒนาตนเองไปสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิตมนุษย์ นอกจากศีลแล้วสังคมยังต้องการสมาธิมาเป็นองค์ประกอบในส่วนที่ต่อเนื่องให้เกิดการแก้ปัญหาต่าง ๆ อย่างถูกต้อง และเป็นระบบแบบแผนยิ่งขึ้น คือ สัมมาวายามะ ได้แก่ เพียรพยายามชอบ เพียรสร้างความดี, สัมมาสติ ได้แก่ มีสติชอบ และสัมมาสมาธิ ได้แก่ มีสมาธิชอบ เพราะมนุษย์มีกิเลสเป็นเครื่องหมักดองสันดานอยู่ และกิเลสต่าง ๆ ที่มีอยู่นี้ หลักของพุทธปรัชญาได้กล่าวไว้ คือ อุปกิเลส คือ โทษ เครื่องเศร้าหมอง ๑๖ ประการ ได้แก่

๑. อภิชฌาวิสมโลภะ คือ ความละโมภ ไม่สมน้ำเสมอ ๒. โทสะ คือ ความมีความคิดอันจะประทุษร้ายผู้อื่นอยู่เสมอ ๓. โกรธะ คือ ความโกรธและความเกลียดชังกันและกัน ๔. อุปนาหะ คือ การผูกความอาฆาตพยาบาทเอาไว้ ๕. มกฺขะ คือ การลบหลู่บุญคุณท่านทั้งหลาย ๖. ปลาสะ คือ การยกตนเทียมท่าน ๗. อีสสา คือ ริษยา ๘. มัจฉริยะ คือ ความตระหนี่ ๙. มายา คือ มายา ๑๐. สาเลชยะ คือ ความโอ้อวด ๑๑. ถัมภะ คือ หัวคือ ๑๒. สารัมภะ คือ การกล่าวแข่งดี ๑๓. มานะ คือ ถือตัว ๑๔. อติมานะ คือ การดูหมิ่นท่าน ๑๕. มหะ คือ ความมัวเมา ๑๖. ปมาหะ คือ ความเลินเล่อ^๑

กิเลสทั้งหลายที่สั่งสมอยู่ในจิตใจของมนุษย์นี้ จะเป็นเครื่องกั้นคุณงามความดีอื่น ๆ ของมนุษย์ ไว้มิให้ได้บรรลุถึงซึ่งความดี ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่อยู่ภายในจิต

^๑ แก้ว ชิดตะขบ, ธรรมวิทยารมศึกษาขั้นตรี, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๗), หน้า ๕๗.

อารมณ์ที่หน่วงไว้ สกัดกั้นไว้ ไม่ให้เกิดสมาธิรับรู้ความเป็นจริงทั้งหลายเหล่านั้นได้ในทาง
พุทธปรัชญาเรียกว่า นิเวศน์ ๕ (กามฉันทะ คือ ความหลงใหลมัวเมาในกามมารมณณ์ แก่โดยใช้
อสุภกัมมัญญา หรือการพิจารณาให้เห็นเป็นของไม่สวยงาม มี ผมขน เล็บ ฟัน หน้าง ความพยายบาทอาฆาต
ใช้พรหมวิหาร ๔ เป็นเครื่องหักล้าง .ความท้อแท้ใจหดหู่ และซึมเซา ใช้กสิณ และอนุสติบำบัด
ความฟุ้งซ่านและหงุดหงิด ใช้อานาปานสติบำบัด ความวิตก ลังเล ตกใจไม่ได้ ใช้จตุธาตวัญญาบำบัด)

เมื่อขจัดสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ทำให้เบาบางลงได้แล้ว ความสงบเบากาย เบาใจ และสมาธิ
ก็จะเกิดขึ้นได้ง่ายและรวดเร็ว

ในการพัฒนาทางจิตให้มีความเข้มแข็งได้นั้น ต้องรู้จักที่จะฝึกฝนตนเอง และรู้จักปรับ
ปรุงตนเอง เพราะผู้ที่มีสมาธิเข้มแข็งและอดทน ย่อมทำให้สังคมน้อยร่วมกันอย่างปกติสุขปราศจาก
ความขัดแย้งและสมาธิที่ดีที่ผ่านการฝึกฝนอบรมมาดีแล้ว ย่อมเป็นผลของการพัฒนาทางกาย วาจา
และทางจิต และมีผลประโยชน์อย่างมากต่อผู้ดำเนินชีวิต

วิธีเจริญสมาธิ

การปฏิบัติเพื่อให้เกิดสมาธิ จนเป็นผลสำเร็จต่างๆ อย่างที่กล่าวแล้วนั้น ย่อมมีวิธีการหรือ
อุบายสำหรับเหนี่ยวนำสมาธิมากมายหลายอย่าง พระอรุณกถาจารย์ได้รวบรวมข้อปฏิบัติที่เป็นวิธี
การต่างๆ เหล่านี้วางไว้ มีทั้งหมดถึง ๔๐ อย่าง ดังที่ได้กล่าวไว้แล้ว คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสติ
๑๐ อัปมัญญา ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ ธาตวัญญา ๑ และอรูปร ๔ เป็นต้น

วิธีปฏิบัติ ๔๐ อย่างนี้ เรียกว่า กัมมัญญา ๔๐ การปฏิบัติกัมมัญญาเหล่านี้ต่างกันโดยผล
สำเร็จ ที่วิธีนั้นๆ สามารถให้เกิดขึ้น สูงต่ำ มากน้อยต่างกัน และต่างโดยความเหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติ
ซึ่งจะต้องพิจารณาเลือกใช้ให้เหมาะกับลักษณะนิสัยความโน้มเอียงที่แตกต่างกันระหว่างบุคคล ที่เรียกว่า
“จริยา” ต่างๆ เช่น อสุภะเหมาะสำหรับคนหนักทางราคะ เมตตาเหมาะสำหรับคนหนักในโทสะ
เป็นต้น จริยา มี ๖ คือ

๑. ราคจริยา ลักษณะนิสัยที่หนักไปทางราคะ รักสวยรักงาม
๒. โทสจริยา ลักษณะนิสัยที่หนักไปทางโทสะ ใจร้อนหุนหัน
๓. โมหจริยา ลักษณะนิสัยที่หนักไปทางโมหะ มักรหลงลืม ซึมงง
๔. สัทธาจริยา ลักษณะนิสัยที่มากด้วยศรัทธา ซาบซึ้ง เชื่อง่าย
๕. พุทธิจริยา ลักษณะนิสัยที่หนักในปัญญา คล่องแคล่ว ชอบคิดพิจารณาเหตุผล
๖. วิตักกจริยา ลักษณะนิสัยที่มากด้วยวิตก ชอบครุ่นคิดกังวล

บุคคลใดหนึ่งในจริยาใด ก็เรียกว่าเป็น “จริต” นั้นๆ เช่น รากจริต โทสจริต เป็นต้น รายละเอียดเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติต่างๆ และลักษณะนิสัยเหล่านี้ เป็นเรื่องที่จะต้องอธิบายไว้ต่างหาก^{๒๐}

ขอบเขตความสำคัญของสมาธิ

ก) ประโยชน์ที่แท้ และผลจำกัดของสมาธิ

สมาธิเป็นองค์ธรรมที่สำคัญยิ่งข้อหนึ่งก็จริง แต่ก็มีขอบเขตความสำคัญที่พึงตระหนักว่าสมาธิมีความจำเป็นแค่นั้นเพียงใด ในกระบวนการปฏิบัติ เพื่อเข้าถึงวิมุตติ อันเป็นจุดหมายของพุทธธรรม ขอบเขตความสำคัญนี้อาจสรุปดังนี้

๑. ประโยชน์แท้ของสมาธิ ในการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายของพุทธธรรมนั้น อยู่ที่ทำให้จิตเหมาะสมแก่งาน ซึ่งจะนำมาใช้เป็นที่ทำการสำหรับให้ปัญญาปฏิบัติกรอย่างได้ผลดีที่สุด และสมาธิที่ใช้เพื่อการนี้ก็ไม่จำเป็นต้องถึงขั้นสูงสุด

ในทางตรงข้าม ถ้าพึงสมาธิอย่างเดียว แม้จะเจริญถึงขั้นฌานสูงสุด หากไม่ก้าวไปสู่ขั้นการใช้ปัญญาแล้ว ย่อมไม่สามารถทำให้ถึงจุดหมายของพุทธธรรมได้เป็นอันขาด

๒. ฌานต่าง ๆ ทั้ง ๘ ชั้น แม้จะเป็นภาวะจิตที่ลึกซึ้ง แต่ในเมื่อเป็นผลของกระบวนการปฏิบัติที่เรียกว่าสมถะอย่างเดียวกัน ก็ยังเป็นเพียงโลกีย์เท่านั้น จะนำไปปะปนกับจุดหมายของพุทธธรรมหาได้ไม่

๓. หลุดพ้น ได้ชั่วคราว กล่าวคือ ในภาวะแห่งฌานที่เป็นผลสำเร็จของสมาธินั้น กิเลสต่างๆ สงบระงับไป จึงเรียกว่าเป็นความหลุดพ้นเหมือนกัน แต่ความหลุดพ้นนี้มีชั่วคราวเฉพาะเมื่ออยู่ในภาวนานั้นเท่านั้น และถอยกลับสู่สภาพเดิมได้ ไม่ยั่งยืนแน่นอน ท่านจึงเรียกความหลุดพ้นชนิดนี้ว่าเป็นโลกียวิโมกข์ (ความหลุดพ้นชั้นโลกีย์) และกุปวิโมกข์ (ความหลุดพ้นที่กำเริบ คือเปลี่ยนแปลงกลับกลายหายสูญได้) และเป็นวิกัมภณวิมุตติ (ความหลุดพ้นด้วยข่มไว้ คือ กิเลสระงับไปเพราะกำถึงสมาธิข่มไว้ เหมือนเอาแผ่นหินทับหญ้า ยกแผ่นหินออกเมื่อใด หญ้าย่อมกลับงอกงามขึ้นได้ใหม่)

จากข้อพิจารณาที่กล่าวมานี้ จะเห็นว่า

- ในการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายของพุทธธรรมนั้น องค์ธรรมหรือตัวการสำคัญที่สุดที่เป็นตัวตัดสินขั้นสุดท้าย จะต้องเป็น ปัญญา และ

- ปัญญาที่ใช้ปฏิบัติกรในขั้นนี้ เรียกชื่อเฉพาะได้ว่า “วิปัสสนา”

ดังนั้น การปฏิบัติจึงต้องก้าวมาถึงขั้นวิปัสสนาด้วยเสมอ

ส่วนสมาธิ แม้จะจำเป็น แต่อาจขีดหุ่นเลือกใช้ขั้นใดขั้นหนึ่งก็ได้ เริ่มแต่ขั้นต้นๆ เรียกว่า วิปัสสนาสมาธิ (ท่านแสดงไว้ในระดับเดียวกับขณิกสมาธิ และอุปจารสมาธิ)

^{๒๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, อ่างแล้ว, หน้า ๘๒๖.

ข) สมถะ-วิปัสสนา

โดยนัยนี้ วิธีแห่งการเข้าถึงจุดหมายแห่งพุทธธรรมนั้น แม้จะมีสาระสำคัญว่า ต้องประกอบพร้อมด้วยองค์มรรคทั้ง ๘ ข้อเหมือนกัน แต่ก็อาจแยกได้โดยวิธีปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับการใช้สมาธิเหมือนเป็น ๒ วิธี หรือวิธี คือ

๑. วิธีการที่มุ่งเฉพาะด้านปัญญา คือการปฏิบัติอย่างทีกล่าวไว้ข้างแล้วในเรื่องสัมมาสติ เป็นวิธีปฏิบัติที่สติมีบทบาทสำคัญ คือ ใช้สมาธิแต่เพียงขั้นต้นๆ เท่าที่จำเป็นสำหรับการปฏิบัติ หรือใช้สมาธิเป็นเพียงตัวช่วย แต่ใช้สติเป็นหลักสำคัญ สำหรับยึดจับหรือมัดสิ่งที่ต้องการกำหนดไว้ ให้ปัญญาตรวจพิจารณา นี่คือวิธีปฏิบัติที่เรียกว่า วิปัสสนา

แท้จริงนั้น ในการปฏิบัติวิธีที่ ๑ นี้ สมถะก็มีอยู่ คือการใช้สมาธิขั้นต้นๆ เท่าที่จำเป็นแก่การทำงานของปัญญาที่เป็นวิปัสสนา แต่เพราะการฝึกตามวิธีของสมถะไม่ปรากฏเด่นออกมา เมื่อพูดอย่างเทียบกันกับวิธีที่ ๒ จึงเรียกการปฏิบัติในวิธีที่ ๑ นี้ว่าเป็นแบบ วิปัสสนาล้วน

๒. วิธีการที่เน้นการใช้สมาธิ เป็นวิธีปฏิบัติที่สมาธิมีบทบาทสำคัญ คือบำเพ็ญสมาธิให้จิตสงบแน่วแน่ จนเข้าถึงภาวะที่เรียกว่า ฌาน หรือสมาบัติ ขั้นต่างๆ เสียก่อน ทำให้จิตมีค้ำแน่นแน่นอยู่กับสิ่งที่กำหนดนั้นๆ จนมีความพร้อมอยู่โดยตัวของมันเอง ที่จะใช้ปฏิบัติการต่างๆ อย่างที่เรียกว่าจิตนุ่มนวล ควรแก่การทำงาน โนม้ ไปใช้ในกิจที่ประสงค์อย่าง ได้ผลดีที่สุด

ในสภาพจิตเช่นนี้ กิเลสอาสวะต่างๆ ซึ่งตามปรกติฟุ้งขึ้นรบกวนและบีบบังคับจิตใจพล่านอยู่ ก็ถูกควบคุมให้สงบนิ่งอยู่ในเขตจำกัด เหมือนหงูที่ตกตะกอนในเวลาน้ำนิ่ง และมองเห็นได้ชัดเพราะน้ำใส เหมาะสมอย่างยิ่งแก่การที่จะก้าวต่อไป สู่อขั้นใช้ปัญญาจัดการกำจัดตะกอนเหล่านั้นให้หมดไปโดยสิ้นเชิง การปฏิบัติในขั้นนี้ทั้งหมดเรียกว่าเป็น สมถะ

ถ้าไม่หยุดเพียงนี้ ก็จะก้าวต่อไปสู่อขั้น ใช้ปัญญากำจัดกิเลสอาสวะให้หมดสิ้นเชิง คือ ขั้นวิปัสสนา คล้ายกับในวิธีที่ ๑ แต่กล่าวตามหลักการว่า ทำได้ง่ายขึ้นเพราะจิตพร้อมอยู่แล้ว

การปฏิบัติอย่างนี้ คือ วิธีที่เรียกว่าใช้ทั้งสมถะ และวิปัสสนา

ก) เจโตวิมุตติ-ปัญญาวิมุตติ; ปัญญาวิมุตติ-อุภโตภาควิมุตติ

ผลสำเร็จของการปฏิบัติตามวิธีที่ ๑ เรียกว่า ปัญญาวิมุตติ คือ ความหลุดพ้น ด้วยปัญญา

เมื่อปัญญาวิมุตติเกิดขึ้น สมาธิขั้นเบื้องต้นที่ใช้เป็นฐานของการปฏิบัติมาแต่เริ่มแรก ก็จะมั่นคงและบริสุทธิ์สมบูรณ์เข้าควบคู่กับปัญญา กลายเป็น เจโตวิมุตติ แต่เจโตวิมุตติในกรณีนี้ไม่โดดเด่น เพราะเป็นเพียงสมาธิขั้นต้นเท่าที่จำเป็น ซึ่งพ่วงมาด้วยแต่ต้น แล้วพลอยถึงจุดสิ้นสุดบริบูรณ์ไปด้วย เพราะปัญญาวิมุตตินั้น^{๒๐}

^{๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๒๘.

ผลสำเร็จของการปฏิบัติตามวิถีที่ ๒ แบ่งได้เป็น ๒ ตอน

ตอนแรก ที่เป็นผลสำเร็จของสมณะ เรียกว่า เจโตวิมุตติ คือ ความหลุดพ้น (เป็นอิสระพ้นอำนาจกิเลส-ชั่วคราว-เพราะคุมไว้ได้ด้วยกำลังสมาธิ) ของจิต และ

ตอนที่ ๒ ซึ่งเป็นขั้นสุดท้าย เรียกว่า ปัญญาวิมุตติ เหมือนอย่างวิถีแรก เมื่อถึงปัญญาวิมุตติแล้ว เจโตวิมุตติที่ได้มาก่อนซึ่งเสื่อมถอยได้ ก็จะพลอยมั่นคงสมบูรณ์ไม่กลับกลายอีกต่อไป

เมื่อแยกโดยบุคคลผู้ประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติตามวิถีทั้งสองนี้

๑. ผู้ได้รับผลสำเร็จตามวิถีแรก ซึ่งมีปัญญาวิมุตติเด่นชัดออกหน้าอยู่อย่างเดียว เรียกว่า “ปัญญาวิมุต” คือผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา

๒. ส่วนผู้ได้รับผลสำเร็จตามวิถีที่ ๒ เรียกว่า “อุกโตภาควิมุต” คือผู้หลุดพ้นทั้งสองส่วน (ทั้งด้วยสมาบัติและอริยมรรค)

ข้อที่ควรทราบเพิ่มเติมและเน้นไว้เกี่ยวกับวิถีที่สอง คือ วิถีที่ใช้ทั้งสมณะ และวิปัสสนา ซึ่งผู้ปฏิบัติได้ผลสำเร็จเป็นอุกโตภาควิมุตนั้น มีว่า

๑. ผู้ปฏิบัติตามวิถีนี้ อาจประสบผลได้พิเศษในระหว่าง คือความสามารถต่างๆ ที่เกิดจากฌานสมาบัติด้วย โดยเฉพาะที่เรียกว่า อภิญญา ซึ่งมี ๖ อย่าง คือ

๑) อิทธิวิธิ (แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้- Magical powers)

๒) ทิพพโสต (หูทิพย์- Clairaudience หรือ Divine Ear)

๓) เจโตปริยญาณ (กำหนดใจหรือความคิดผู้อื่นได้- Telepathy หรือ Mind-reading)

๔) ทิพพจักขุ หรือ จุตูปปาตญาณ (ตาทิพย์ หรือ ญาณรู้การจุติและอุบัติของสัตว์ทั้งหลายตามกรรมของตน- Divine Eye หรือ Clairvoyance หรือ Knowledge of the Decease and Rebirth of Beings)

๕) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ (การระลึกชาติได้- Reminiscence of Previous Lives)

๖) อาสวักขยญาณ (ญาณหยั่งรู้ความสิ้นอาสวะ- knowledge of the Extinction of all Cankers)

จะต้องทราบว่า ความรู้ความสามารถพิเศษ ที่เป็นผลได้ในระหว่าง ซึ่งท่านผู้เป็นอุกโตภาควิมุต (อาจจะ) สำเร็จนั้น หมายถึงอภิญญา ๕ ข้อแรก อันเป็นอภิญญาขั้นโลกีย์ (โลกียอภิญญา)

ส่วนอภิญญา ข้อที่ ๖ คือ อาสวักขยญาณ ข้อเดียว ซึ่งเป็นโลกุตตระ- อภิญญา เป็นผลสำเร็จสุดท้ายที่เป็นจุดหมาย ทั้งของพระปัญญาวิมุต และพระอุกโตภาควิมุต อันให้สำเร็จความเป็นพุทธะ และเป็นพระอรหันต์^{๒๒}

ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติไม่ว่าวิถีแรก หรือวิถีที่ ๒ คือ ไม่ว่าจะปัญญาวิมุต หรืออุกโตภาควิมุต ก็ต้องได้บรรลุอภิญญา ข้อที่ ๖ ที่เป็นโลกุตตระ คือ อาสวักขยญาณ

^{๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓๐.

แต่ท่านผู้อุกโศภาควิมุต อาจจะได้อภิญาขั้น โลกีย์ ๕ ข้อแรกด้วย
ส่วนท่านผู้ปัญญาวิมุต (วิถิแรก) จะได้เพียงอภิญา ข้อที่ ๖ คือความสิ้นอาสวะอย่างเดียว ไม่ได้โลกีย อภิญา ๕ ที่เป็นผลสำเร็จพิเศษอันเกิดจากฉาน

โลกียอภิญา ๕ นั้น ฤาษีโยคีก่อนพุทธกาล ได้กันมาแล้วมากมาย
ความเป็นพุทธะ ความเป็นพระอรหันต์ ความเป็นผู้ประเสริฐ อยู่ที่ความสิ้นอาสวะกิเลสด้วย
อัสวัภยญาณ ซึ่งทั้งพระปัญญาวิมุต และพระอุกโศ- ภาควิมุต มีเสมอเท่ากัน

๒. ผู้ปฏิบัติตามวิถิที่ ๒ จะต้องปฏิบัติให้ครบทั้ง ๒ ชั้นของกระบวนการปฏิบัติ
การปฏิบัติตามวิถิของสมณะอย่างเดียวกัน แม้จะได้ฉาน ได้สมบัติขั้นใดก็ตาม ตลอดจน
สำเร็จอภิญาขั้น โลกีย์ทั้ง ๕ คาทิพย์ หูทิพย์ อ่านใจผู้อื่นได้ มีฤทธิ์ต่างๆ ก็เป็นได้แค่ฤาษีโยคีก่อน
พุทธกาล ที่พระโพธิสัตว์เห็นว่ามิใช่ทางแล้ว จึงเสด็จปลีกออกมาก

ถ้าไม่ก้าวหน้าต่อไปถึงขั้นวิปัสสนา หรือควบคู่ไปกับวิปัสสนาคำด้วยแล้ว จะไม่สามารถเข้าถึง
จุดหมายของพุทธธรรมเป็นอันขาด

การใช้สมาธิเพื่อประโยชน์ต่าง ๆ

การฝึกอบรมเจริญสมาธินั้น ย่อมมีความมุ่งหมายเพื่อประโยชน์ต่างๆ กัน ขอให้พิจารณาด้วย
อย่างการใช้ประโยชน์ ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย สมาธิภาวนา (การเจริญสมาธิ) มี ๔ อย่าง ดังนี้ คือ

๑. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้วเข้าไปเพื่อทิวฐธรรม-สุขวิหาร (การอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน)

๒. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อการ ได้ญาณทัสสนะ

๓. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ

๔. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย” นี้

เป็นตัวอย่างการใช้ประโยชน์ต่าง ๆ จากการฝึกอบรมสมาธิ

แบบที่ ๑ ได้แก่ การเจริญรูปฌาน ๔ ซึ่งเป็นวิธีเสวยความสุขแบบหนึ่ง ตามหลักที่แบ่ง
ความสุขเป็น ๑๐ ชั้น ประณีตขึ้นไปตามลำดับ คือ กามสุข สุขในรูปฌาน ๔ ชั้น สุขในอรุณฌาน ๔ ชั้น
และสุขในนิโรธสมาบัติ พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ส่วนมากนิยมเจริญฌาน ๔ นี้ ในโอกาสว่าง
เพื่อพักผ่อนอย่างสุขสบาย เรียกว่า ทิวฐธรรมสุขวิหาร

แบบที่ ๒ อรรถกถาอธิบายว่า หมายถึงการ ได้ทิพยจักขุ จึงเป็นตัวอย่างการนำสมาธิไปใช้
เพื่อผลทางความสามารถพิเศษประเภทปาฏิหาริย์ต่างๆ

แบบที่ ๓ มีความหมายชัดเจนอยู่แล้ว

แบบที่ ๔ คือการใช้สมาธิเพื่อประโยชน์ทางปัญญา หรือเป็นบาทฐานของวิปัสสนาโดยตรง
เพื่อบรรลุมุมหมายสูงสุด คือ ความหลุดพ้นสิ้นอาสวะ

ความเข้าใจในเรื่องประโยชน์หรือความมุ่งหมายในการเจริญสมาธินี้ จะช่วยป้องกันและกำจัดความเข้าใจผิดพลาด เกี่ยวกับเรื่องสมาธิ และชีวิตของพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนาได้เป็นอันมาก เช่น ความเข้าใจผิดว่าการบำเพ็ญสมาธิเป็นเรื่องของการถอนตัวไม่เอาใจใส่ในกิจการของสังฆม หรือว่าชีวิตพระสงฆ์เป็นชีวิตที่ปลีกตัวโดยสิ้นเชิง ไม่รับผิดชอบต่อสังฆม เป็นต้น^{๒๓}

ข้อพิจารณาในการป้องกัน และกำจัดความเข้าใจผิดเกี่ยวกับสมาธิ

สมาธิ เป็นวิธีการเพื่อเข้าถึงจุดหมาย ไม่ใช่ตัวจุดหมาย ผู้เริ่มปฏิบัติอาจต้องปลีกตัวออกไป มีความเกี่ยวข้องกับสังฆมน้อยเป็นพิเศษ เพื่อการปฏิบัติฝึกอบรมช่วงพิเศษระยะเวลาหนึ่ง แล้วจึงออกมามีบทบาททางสังฆมตามความเหมาะสมของตนต่อไปอีกประการหนึ่ง การเจริญสมาธิโดยทั่วไป ก็มีใช้จะต้องมานั่งเจริญอยู่ทั้งวันทั้งคืน และวิธีปฏิบัติก็มีมากมาย เลือกใช้ได้ตามความเหมาะสมกับจริตา เป็นต้น

การดำเนินปฏิบัติทางของพระสงฆ์ ขึ้นต่อความถนัด ความเหมาะสมของลักษณะนิสัย และความพอใจส่วนตัวด้วย บางรูปอาจพอใจและเหมาะสมที่จะอยู่ป่า บางรูปถึงอยากไปอยู่ป่า ก็หาสมควรไม่มีตัวอย่างที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงอนุญาตให้ภิกษุบางรูปไปปฏิบัติธรรมในป่าและแม้ภิกษุที่อยู่ป่าในทางพระวินัยของสงฆ์ก็หาได้อนุญาตให้ตัดขาดจากคามรับผิดชอบทางสังฆมโดยสิ้นเชิงอย่างถาวรเสียไม่ได้

ประโยชน์ของสมาธิและฌานที่ต้องการในพุทธธรรม ก็คือภาวะจิตที่เรียกว่า “นุมนวล ครอบงำ” ซึ่งจะนำมาใช้เป็นทีปฏิบัติการของปัญญาต่อไปดังกล่าวแล้ว ส่วนการใช้สมาธิและฌานเพื่อประโยชน์อื่นจากนี้ ถือเป็นผล ได้พิเศษ และบางกรณีกลายเป็นเรื่องไม่พึงประสงค์ ซึ่งพระพุทธเจ้าไม่ทรงสนับสนุน ตัวอย่างเช่น ผู้ใดบำเพ็ญสมาธิเพื่อต้องการอิทธิปาฏิหาริย์ ผู้นั้นชื่อว่าตั้งความดำริผิด อิทธิปาฏิหาริย์นั้นอาจก่อให้เกิดผลร้ายได้มากมาย เสมอได้ และไม่ทำให้บรรลุจุดหมายของพุทธธรรมได้เลย ส่วนผู้ใดปฏิบัติเพื่อจุดหมายทางปัญญา ผ่านทางวิธีสมาธิ และได้อิทธิปาฏิหาริย์ด้วย ก็ถือเป็นความสามารถพิเศษที่พลอยได้ไป

อย่างไรก็ดี แม้ในกรณีปฏิบัติด้วยความมุ่งหมายที่ถูกต้อง แต่ตราบไฉยยังไม่บรรลุจุดหมายการได้อิทธิปาฏิหาริย์ย่อมเป็นอันตรายได้เสมอ เพราะเป็นเหตุให้เกิดความหลงเพลิน และความติดหมกมุ่น ทั้งแก่ตนและคนอื่น เป็นปรีโพรอย่างหนึ่ง และอาจเป็นเหตุพอกพูนกิเลสจนถ่วงให้ดำเนินต่อไปไม่ได้ หรือถึงกับไกลออกจากทางพระพุทธเจ้า แม้จะทรงมีอิทธิปาฏิหาริย์มากมาย แต่ไม่ทรงสนับสนุนการใช้อิทธิปาฏิหาริย์ เพราะไม่ใช่วิถีแห่งปัญญาและความหลุดพ้นเป็นอิสระ ตามพุทธประวัติจะเห็นว่า พระพุทธเจ้าทรงใช้อิทธิปาฏิหาริย์ในกรณีที่ต้องกำราบผู้ลำพองในฤทธิ์ ให้หมดพยศ แล้วสงบลง และพร้อมที่จะรับฟังธรรม

^{๒๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓๓.

สำหรับท่านผู้ฝึกอบรมก้าวหน้าไปในมรรคแล้ว หรือสำเร็จบรรลุดุจดหมายแล้ว มักนิยมใช้การเจริญสมาธิขั้นฌาน เป็นเครื่องพักผ่อนอย่างมีความสุขใน โอกาสว่าง เช่น พระพุทธองค์เอง แม้จะเสด็จจาริกสั่งสอนประชาชนเป็นอันมาก เกี่ยวข้องกับคนทุกชั้นวรรณะ และทรงปกครองคณะสงฆ์หมู่ใหญ่ แต่ก็ทรงมีพระคุณสมบัติอย่างหนึ่ง คือ ฌานสี่ตี หมายความว่า ทรงนิยมฌาน ทรงพอพระทัยเจริญฌานเป็นที่พักผ่อนในโอกาสว่าง เช่นเดียวกับพระสาวกเป็นอันมาก อย่างที่เรียกว่าทิฐฐธรรมสุขวิหาร คือเพื่อการอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ที่ปรากฏว่าทรงปลีกพระองค์ไปอยู่ในที่สงบเป็นเวลานาน ๆ ถึง ๓ เดือนเพื่อเจริญสมาธิ ก็เคยมี

การนิยมหาคความสุขจากฌาน หรือเสวยสุขในสมาธิ บุคคลใดจะทำแค่ไหนเพียงใด ย่อมเป็นเสรีภาพส่วนบุคคล แต่สำหรับผู้ยังปฏิบัติ ยังไม่บรรลุดุจดหมาย หากติดชอบเพลินมากไป อาจกลายเป็นความประมาท ที่ติดกันหรือทำลายความก้าวหน้าในการปฏิบัติ และอาจเป็นเหตุละเลยความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ซึ่งถูกถือเป็นเหตุดำเนินได้ ถึงแม้จะเป็นความคิดหมกมุ่นในขั้นประณีตก็ตาม อีกทั้งระบบชีวิตของภิกษุสงฆ์ในพระพุทธศาสนา ว่าตามหลักบทบัญญัติในทางวินัย ย่อมถือเอาความรับผิดชอบต่อสงฆ์คือส่วนรวมเป็นหลักสำคัญ ความเจริญรุ่งเรืองก็ดี ความเสื่อมโทรมก็ดี ความตั้งอยู่ได้และไม่ได้ก็ดี ของสังฆะ ย่อมขึ้นอยู่กับความเอาใจใส่รับผิดชอบต่อส่วนรมนั้น เป็นข้อสำคัญประการหนึ่ง ดังจะเห็นได้ในภาคว่าด้วยมัชฌิมาปฏิปทาในแง่ประยุกต์ต่อไป^{๒๔}

โดยสรุปแล้ว กัมมัฏฐาน ทั้งที่เป็นสมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน จึงเป็นหนทางที่จะเดินไปสู่ความเป็นผู้มีสมาธิ และจะได้อาศัยความเป็นผู้มีสมาธินั้นเป็นเครื่องมือในการที่จะพิจารณาเข้าถึงปัญญา รู้และเข้าใจความจริงต่าง ๆ ที่มีอยู่ตามสภาพของความเป็นจริงได้ และด้วยเหตุดังกล่าวนี้เอง กัมมัฏฐาน จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ขาดไม่ได้ของผู้ที่ฝึกปฏิบัติธรรมในทุก ๆ ระดับ

๓.๔ กัมมัฏฐานที่ได้รับความนิยมใช้อย่างแพร่หลาย

พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนมากถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ และเน้นความสำคัญในการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งหลาย และมีจุดหมายสูงสุดคือ พระนิพพาน(การดับไป) อันเป็นความสมบูรณ์แท้แท้จริงซึ่งเป็นปรมาตยะ มิใช่เป็นความรู้ที่ศาสนิกชนจะศึกษาได้จากพระไตรปิฎกเพียงอย่างเดียว แต่จำเป็นต้องนำความรู้นั้นไปปฏิบัติเองด้วย หากไม่ปฏิบัติหรือไม่พยายามดำเนินไปถึงเป้าหมายตามความรู้นั้นด้วย และกัมมัฏฐานที่ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวาง ทั้งในอดีตครั้งเมื่อสมัยพุทธกาลและในปัจจุบันนี้ก็คือ การพิจารณาลมหายใจเข้าออก หรือที่เรียกว่า อานาปานสติกัมมัฏฐาน และการพิจารณาภายในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ หรืออาการ ๓๒

^{๒๔}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๔๕.

ที่มีอยู่ในตัวเราว่า เป็นของปฏิภูณ น่าเกลียด ไม่งาม มี ผล ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ทั้งนี้อาจเป็น เพราะว่ามีความสะดวก และสามารถที่จะพิจารณาได้ในทุกโอกาส ทุกสถานที่ หรือทุกอิริยาบถ ไม่ต้องมี อุปกรณ์ใด ๆ ให้อยู่ยากและเสียเวลา แม้ในครั้งสมัยพุทธกาลจะกล่าวถึงวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ของผู้ที่แสวงหาความจริงว่ามีวิธีการปฏิบัติอยู่ถึง ๔๐ วิธี ก็ตาม แต่วิธีที่มักจะได้รับคามนิยมนมากที่สุด เหมาะแก่จริตของผู้ปฏิบัติมากที่สุดก็คือ วิธีดังกล่าวข้างต้นทั้ง ๒ ประการ^{๒๕} ดังนี้

๓.๔.๑ คำสอนเรื่องอานาปานสติกัมมัฏฐาน

อานาปานสติกัมมัฏฐาน เป็นกัมมัฏฐานที่มีความสะดวก และสมชาย จิตวิริโย ผู้ที่เคารพเลื่อมใส ของพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ก็นิยมใช้ปฏิบัติและสั่งสอนพุทธศาสนิกชนอยู่เสมอ เพื่อให้ประชาชน ผู้สนใจในการปฏิบัติได้เข้าถึงซึ่งความสงบแห่งจิต นั่นก็คือ การเจริญภาวนา หรือการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ซึ่งท่านเมตตาได้นำพาปฏิบัติและเทศนาอบรมสั่งสอนเกี่ยวกับกัมมัฏฐาน โดยการกำหนดและพิจารณา ลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ คืออานาปาสติกัมมัฏฐาน เพราะเป็นกัมมัฏฐานที่ปฏิบัติได้ไม่ยาก เพราะ ทุกคนก็มีลมหายใจอยู่แล้ว และเหมาะกับคนทุกจริต “ท่านก็สอนอานาปานสติอย่างเดียวเท่านั้น ไม่สอน กัมมัฏฐานอื่น เพราะท่านชำนาญในกัมมัฏฐานนี้ และเห็นผลประจักษ์มากกับตัวท่านเอง รวมทั้งในการ สอนคนอื่น”^{๒๖} จึงได้นำมาใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติ และสั่งสอนพุทธบริษัททั้ง ๔ ดังนี้

อานาปานสติ

คำว่า “อานาปาน” หรือ “อานาปาม” แปลว่า ลมหายใจเข้าออก ถ้าต่อท้ายด้วยสติ เรียกว่า “อานาปานสติ” แปลว่า สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ถ้าต่อท้ายด้วยภาวนา เรียกว่า “อานาปานสติ ภาวนา” แปลว่า การอบรมจิต โดยมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ถ้าต่อท้ายด้วยกัมมัฏฐาน เรียกว่า “อานาปานสติกัมมัฏฐาน” แปลว่า กัมมัฏฐานซึ่งมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก

ในอานาปานสติสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้าแสดงไว้ว่า อานาปานสติที่เจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มากทำสติปัญฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัญฐาน ๔ ที่เจริญ ทำให้มากแล้ว ทำ โพชฌงค์ ๗ (องค์แห่งปัญญาตรัสรู้) ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่เจริญ ทำให้มากแล้ว ทำให้วิชชา (ความรู้) และวิมุตติ (ความหลุดพ้น) ให้บริบูรณ์^{๒๗} มีลำดับขั้นปฏิบัติดังนี้

^{๒๕}พระเทพวิสุทธิกวี, การพัฒนาจิต ภาคหนึ่ง, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (นครปฐม : โรงพิมพ์มหาบุญ ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๓๖.

^{๒๖}เพชรภรณ์ ธรรมวัชชัย, ชีวประวัติและพระธรรมเทศนาท่านเจ้าคุณพระวิสุทธินุญจนเถร พระอาจารย์สมชาย จิตวิริโย วัดเขาสูกิม, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท คิวพรีนซ์แมเนจเม้นท์ จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๓๗.

^{๒๗}ม.อ. ๑๔/๒๘/๑๖๐.

ขั้นที่ ๑

- (๑) เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว
เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว
- (๒) เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น
เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น
- (๓) ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้รู้แจ้งกายทั้งปวงหายใจออก
ย่อมสำเนียงกว่า เราจักรู้แจ้งกายทั้งปวงหายใจเข้า
- (๔) ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้ระงับกายสังขารหายใจออก
ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า

จัดเป็นกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน คือตั้งสติพิจารณาตามเห็นกายในกาย ได้แก่ การกำหนดรู้ลมหายใจเป็นอารมณ์ ดังนั้นลมหายใจจัดเป็นภายใน

ขั้นที่ ๒

- (๕) ย่อมสำเนียงกว่า เราจักรู้แจ้งปีติหายใจออก
ย่อมสำเนียงกว่า เราจักรู้แจ้งปีติหายใจเข้า
- (๖) ย่อมสำเนียงกว่า เราจักรู้แจ้งสุขหายใจออก
ย่อมสำเนียงกว่า เราจักรู้แจ้งสุขหายใจเข้า
- (๗) ย่อมสำเนียงกว่า เราจักรู้แจ้งจิตสังขารหายใจออก
ย่อมสำเนียงกว่า เราจักรู้แจ้งจิตสังขารหายใจเข้า
- (๘) ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้ระงับจิตสังขารหายใจออก
ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้ระงับจิตสังขารหายใจเข้า

จัดเป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือตั้งสติพิจารณาตามรู้เวทนาเป็นอารมณ์

ขั้นที่ ๓

- (๙) ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้รู้แจ้งจิตหายใจออก
ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้รู้แจ้งจิตหายใจเข้า
- (๑๐) ย่อมสำเนียงกว่า เราจักทำจิตให้บันเทิงหายใจออก
ย่อมสำเนียงกว่า เราจักทำจิตให้บันเทิงหายใจเข้า
- (๑๑) ย่อมสำเนียงกว่า เราจักตั้งจิตมั่นหายใจออก
ย่อมสำเนียงกว่า เราจักตั้งจิตมั่นหายใจเข้า
- (๑๒) ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเปลื้องจิตหายใจออก
ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเปลื้องจิตหายใจเข้า

จัดเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือตั้งสติพิจารณาตามเห็นจิตในจิตเป็นอารมณ์

ขั้นที่ ๔

(๑๓) ย่อมสำเหนียกว่า	เราจักพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจออก
ย่อมสำเหนียกว่า	เราจักพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจเข้า
(๑๔) ย่อมสำเหนียกว่า	เราจักพิจารณาเห็นความคลายกำหนดหายใจออก
ย่อมสำเหนียกว่า	เราจักพิจารณาเห็นความคลายกำหนดหายใจเข้า
(๑๕) ย่อมสำเหนียกว่า	เราจักพิจารณาเห็นความดับหายใจออก
ย่อมสำเหนียกว่า	เราจักพิจารณาเห็นความดับหายใจเข้า
(๑๖) ย่อมสำเหนียกว่า	เราจักพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจออก
ย่อมสำเหนียกว่า	เราจักพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจเข้า

จัดเป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือตั้งสติพิจารณาธรรมในธรรมเป็นอารมณ์

อานาปานสติกัมมัฏฐานที่แสดงข้างคั่นนั้น เป็นกัมมัฏฐานที่พระวิสุทธิญาณเถร (สมชาย ฐิตวิริโย) ได้นำมาปฏิบัติและสอน เพราะเป็นกัมมัฏฐานที่ครอบคลุมหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา และปฏิบัติได้ง่ายเหมาะกับคนทุกจริต ทั้งนี้เนื่องจากอานาปานสตินั้นประกอบไปด้วยศีล สมาธิ และปัญญา ถ้าบำเพ็ญให้สมบูรณ์แล้วถือได้ว่าได้บำเพ็ญสติปัฏฐานทั้ง ๔ และ โพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ และมีขั้นของการปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ คือ ขั้นที่ ๑-๔ เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขั้นที่ ๕-๘ เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขั้นที่ ๙-๑๑ เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขั้นที่ ๑๓-๑๖ เป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน และในลำดับอานาปานสติตั้งแต่ขั้น ๑-๑๒ เป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนาขั้นที่ ๑๓-๑๖ เป็นวิปัสสนาล้วน ๆ เพราะต้องประกอบด้วยปัญญา เป็นต้น

๓.๔.๒ คำสอนเรื่องสติปัฏฐานสูตร

สติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่มีความสำคัญมากในการเจริญกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา กล่าวคือ เป็นได้ทั้งในขั้นสมถะและขั้นวิปัสสนากัมมัฏฐาน และเป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวถึงและนำมาใช้มากที่สุด ทรงแสดงจุดมุ่งหมายของสติปัฏฐานสูตรไว้ ๕ ประการ ดังนี้

๑. สัตตทานัง วิสุทธิยา เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย
๒. โสภปริเทวานัง สมตักกมาเย เพื่อการข้ามพ้นความเศร้าโศก และความคร่ำครวญ
๓. ทุกขโทมนัสสานัง อุตถังคมาเย เพื่อขจัดเสียดซึ่งความทุกข์ และความโทมนัส
๔. ญายัสสะ อธิคมาเย เพื่อบรรลุดุธรรมที่ควรรู้ (คืออริยมรรค)
๕. นิพพานัสสะ สัจฉิกิริยาเย เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน^{๒๕}

^{๒๕} ฐิตญาณ โณ ภิกขุ, วิปัสสนาภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (นครปฐม : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๓๕.

สติปัญญาสูตร คือพระสูตรว่าด้วยการตั้งสติอย่างใหญ่ มีความเกี่ยวเนื่องกันกับการประพฤติปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา เป็นหนทางที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนพระภิกษุทั้งหลายให้ประพฤติปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมและทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานอันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา เป็นหนทางอันประเสริฐ และแยกหัวข้อธรรมโดยละเอียดได้ ๔ ประการ^{๒๕} ดังนี้

๑. กายานุปัสสนาสติปัญญา การตั้งสติกำหนดพิจารณาให้เห็นร่างกายว่า กายนี้สักว่ากาย มิใช่เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพียงแต่ร่างกายเท่านั้น ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น การพิจารณากาย แบ่งออกเป็น ๖ ส่วน คือ

- ๑) อานาปานสติ พิจารณากำหนดลมหายใจเข้าออก
- ๒) อิริยาบถ พิจารณาอิริยาบถของกาย เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน
- ๓) สัมผัสสัญญา พิจารณารู้ตัวในความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น ก้าวไป ก้าวมา คู่แขน เขยียดแขน กิน ดื่ม เป็นต้น
- ๔) ปฏิภูมมนสิการ พิจารณาความน่าเกลียดของร่างกาย ซึ่งแบ่งออกเป็นส่วนย่อยต่าง ๆ มีผม หน้ งขน เล็บ เป็นต้น
- ๕) ธาตุมนสิการ พิจารณาส่วนประกอบในร่างกายของตนให้เห็นว่าสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่าง
- ๖) นวสัณนิเวศนา พิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ ๙ ชนิดในป่าช้า ให้เห็นคติกรรมตาของร่างกายของผู้อื่นเป็นเช่นของตน คือให้เห็นว่าแม้ร่างกายของตนก็เป็นเช่นนั้น

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัญญา การตั้งสติพิจารณาว่า เวทนานี้สักว่าเวทนา มิใช่เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา การพิจารณาเวทนา (ความรู้สึกอารมณ์) ๕ อย่าง คือ

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ๑) สุข | ๒) ทุกข์ |
| ๓) ไม่ทุกข์ไม่สุข | ๔) สุขประกอบด้วยอามิส (เหยื่อล่อ มีรูป เสียง ฯ) |
| ๕) สุขไม่ประกอบด้วยอามิส | ๖) ทุกข์ประกอบด้วยอามิส |
| ๗) ทุกข์ไม่ประกอบด้วยอามิส | ๘) ไม่ทุกข์ไม่สุขประกอบด้วยอามิส |
| ๙) ไม่ทุกข์ไม่สุขไม่ประกอบด้วยอามิส | |

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัญญา การตั้งสติพิจารณาว่า จิตนี้สักว่าจิต มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา การพิจารณาจิต ๑๖ อย่าง คือ

- | | |
|--------------|-------------------|
| ๑) จิตมีราคะ | ๒) จิตปราศจากราคะ |
| ๓) จิตมีโทสะ | ๔) จิตปราศจากโทสะ |

^{๒๕} คณะศิษยานุศิษย์, ๗๒ ปี พระวิสุทธิญาณเถร (หลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย), (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๔๐), หน้า ๒๑.

- | | |
|--|----------------------------------|
| ๕) จิตมีโมหะ | ๖) จิตปราศจากโมหะ |
| ๗) จิตหคหุ | ๘) จิตฟุ้งซ่าน |
| ๙) จิตใหญ่ (จิตในฌาน) | ๑๐) จิตไม่ใหญ่ (จิตที่ไม่ถึงฌาน) |
| ๑๑) จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า (จิตได้อรูปฌาน) | ๑๒) จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า |
| ๑๓) จิตตั้งมั่น | ๑๔) จิตไม่ตั้งมั่น |
| ๑๕) จิตหลุดพ้น | ๑๖) จิตไม่หลุดพ้น |

๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาธรรมให้เห็นว่า ธรรมนี้เพียงสักว่าธรรม มิใช่เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา การพิจารณาธรรมแบ่งออกเป็น ๕ หมวด คือ

๑) พิจารณาธรรมที่กั้นจิตมิให้บรรลุสมาธิ เรียกว่า นิ वर्ณ ๕ มีกามฉันท (ความรักใคร่ในทางกาม) พยาบาท (ความปองร้าย) ถีนมิทระ (ความท้อแท้และง่วงซึม) อุทัจจกุกุกจะ (ความฟุ้งซ่าน) วิจิกิจจา (ความลังเลสงสัย)

๒) พิจารณาขันธ์ ๕ มี รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

๓) พิจารณาอายตนะภายใน ๖ มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

๔) พิจารณาธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ เรียกว่า โพชฌงค์ ๗ มี สติ (ความระลึกได้) ธรรมวิจยะ (ความสอดส่องธรรม) วิริยะ (ความเพียร) ปิตี (ความอิ่มใจ) ปัสสัทธิ (ความสงบกายสงบใจ) สมาธิ (ความตั้งใจมั่น) อุเบกขา (ความวางเฉย)

๕) พิจารณาอริยสัจ ๔ มี ทุกข์ (ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ) สมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์) นิโรธ (ความดับทุกข์) มรรค (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์)^{๑๑}

จะเห็นได้ว่า พระวิสุทธิญาณเถร (สมชาย ชูติวิริโย) เน้นสอนเรื่อง อานาปานสติ และสติปัฏฐาน ๔ เพราะ สตินั้นเป็นเครื่องควบคุมทั้งกาย วาจา และจิตใจ ไม่ให้ไปยึดติดกับสิ่งของที่ไม่ยั่งยืน คือ ไม่ยึดติดอยู่กับร่างกาย แต่ให้รู้และเข้าใจเห็นแจ้งตามสภาวะความเป็นจริง และอาศัยกายนี้ปฏิบัติตนให้พ้นไปจากความ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ให้รู้ทันตามอารมณ์ที่เข้ามาปรุงแต่งจิตให้หลงไหลไปตามกิเลสตัณหา ให้มีสติกำกับอยู่เสมอ ดังนั้นสติปัฏฐานจึงเป็นสิ่งสำคัญในการปฏิบัติกัมมัฏฐานของท่าน และนำมาสอนทั้งพระภิกษุสามเณรทั้งคฤหัสถ์ญาติโยมให้เห็นความสำคัญของสติปัฏฐาน และให้ตั้งใจปฏิบัติเพื่อนำพาจิตใจไปสู่อารมณ์ที่ดีและเข้าถึงธรรมขั้นสูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป

^{๑๑} เพ็ชรภรณ์ ธรรมวัชชัย, ชีวประวัติและพระธรรมเทศนาท่านเจ้าคุณพระวิสุทธิญาณเถร พระอาจารย์สมชาย ชูติวิริโย วัดเขาสุทิม, อ้างแล้ว, หน้า ๗๔.

บทที่ ๔

ศึกษาวิธีสอนกัมมัฏฐานของพระวิสุทธิญาณเถร (สมชาย จิตวิริโย)

วิธีสอนกัมมัฏฐานถือได้ว่าเป็นมีความสำคัญต่อการปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง และอาจารย์ผู้สอนจะต้องมีความรู้ความสามารถในการปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างชำนาญ เพราะกัมมัฏฐานนั้นเป็นการฝึกฝนบำเพ็ญภาวนาเพื่อพัฒนาด้านจิตใจให้มีความสงบทำให้เกิดสมาธิ และการใช้ปัญญาพิจารณาตามหลักไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน โดยมีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น ตั้งอยู่ในท่ามกลาง และแตกสลายไปในที่สุด ดังนั้นอาจารย์ผู้สอนจะต้องมีความรู้ความสามารถในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน และได้รับผลแห่งการปฏิบัติพอสมควร ไม่ใช่จะนั่งเฝ้าเอาเอง หรือศึกษาจากตำราแล้วนำมาสอนได้ จำเป็นจะต้องนำไปปฏิบัติฝึกฝนเป็นอย่างดีด้วย

พระวิสุทธิญาณเถร (สมชาย จิตวิริโย) ซึ่งเป็นพระกัมมัฏฐานที่เด็ดเดี่ยว เอาจริงเอาจังในการบำเพ็ญภาวนา ในการเผยแผ่พุทธศาสนา ซึ่งเป็นที่เคารพเลื่อมใสของพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ได้มีเมตตาแสดงธรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติกัมมัฏฐานไว้หลายอย่าง แก่คณะลูกศิษย์ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ เพื่อจะให้ผู้ปฏิบัติได้รู้และเข้าใจในการปฏิบัติบำเพ็ญภาวนาอย่างถูกวิธี และได้รับผลแห่งการปฏิบัติ โดยท่านได้หาอุบายแสดงเหตุผลหรือวิธีสอนกัมมัฏฐาน พอที่จะจำแนกได้ดังนี้

๔.๑ สอนโดยการแสดงธรรม

การสอน โดยการแสดงธรรมนั้น คือการนำหลักธรรมในพุทธศาสนาอธิบายชี้แจงแสดงเหตุผล ให้รู้ดี ชั่ว บาบ นุญ สิ่งไม่ควรละเว้น สิ่งไม่ควรปฏิบัติ โดยท่านจะแสดงธรรมแก่ลูกศิษย์ด้วยประสบการณ์จริง จากผลของการปฏิบัติที่ท่านเคยปฏิบัติมาแล้ว ซึ่งท่านจะแสดงได้อรชรสอย่างเด่นชัด เหมือนได้ลิ้มรสแห่งพระธรรมนั้นมาก่อนแล้ว จึงแสดงธรรมอย่างมีเหตุผล และตามหลักของความเป็นจริง ส่วนผู้ที่มาฟังก็สามารถเข้าใจได้ดี เพราะว่าเป็นขณะที่ท่านแสดงธรรมนั้น ผู้ฟังสามารถที่จะจินตนาการไปตามความรู้สึกที่ท่านได้แสดงนั้น นับได้ว่าท่านเป็นผู้มีความแตกฉานในธรรมเป็นอย่างมาก

การแสดงธรรมนั้นท่านจะเน้นในเรื่องสร้างสติในการระลึก เพราะเมื่อเราฝึกระลึกในเหตุการณ์อย่างใด ฝึกในเมื่อมีเหตุการณ์ชนิดใดปรากฏขึ้น จะเป็นไปเพื่อความเสียหาย หรือเจริญก็ตาม เราต้องระลึกอยู่เสมอ ฝึกระลึกให้ได้ทั้งทางดีและทางชั่ว เมื่อระลึกในทางชั่ว เราไม่พอใจทางชั่ว การกระทำอย่างนั้น การพูดอย่างนั้นมันชั่ว แต่บัดนี้เราต้องการในทางเจริญ เรากำลังดำเนินอยู่ในทางเจริญ

ความชั่วเป็นไปอย่างนั้นมันตรงกันข้าม เราก็จะรู้ได้เพราะเป็นสิ่งเปรียบเทียบกัน หรือมีเหตุการณ์ในสิ่งที่จะเป็นไปเพื่อความเสียหาย เมื่อเราระลึกถึงความชั่วก็เหมือนกัน เราก็ไม่กล้าที่จะกระทำความชั่ว หรือพูดชั่วลงไป เมื่อเราระลึกถึงความดีแล้วก็ยังเป็นเหตุให้เรา ไม่กล้ากระทำความชั่ว เพราะว่าความดีมีอานิสงส์ที่เราต้องการอยากได้ เพราะฉะนั้นเมื่อมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น เราควรฝึกระลึกถึงสิ่งที่จะเอามาแก้ให้ทัน เช่น มีคนเขาดำหนิงโทษเรา หรือมีเหตุการณ์อะไรปรากฏขึ้น เป็นสิ่งที่จะนำความทุกข์มาทับถมเรา เราควรรีบหาทางระลึกถึงสิ่งต่าง ๆ มาเพื่อเป็นการป้องกันให้เร็วที่สุด

ในเบื้องต้นนั้น การระลึกคล้ายกับว่าเราอาจจะสอนให้ระลึกถึงเหตุการณ์เบื้องหลัง เรื่องของคนอื่นก็ดี เรื่องของตนก็ดี ที่ผ่านมาแล้วทั้งทางดีและทางชั่ว ระลึกมาเพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เหตุการณ์ในทางที่ไม่ดีปรากฏขึ้น ถ้าเรายอมให้ปรากฏขึ้นแล้วจะเป็นการเสียหาย เมื่อเราพยายามหักระลึกอยู่เช่นนี้เสมอ ๆ แล้ว ต่อไปคล้ายกับว่าไม่ต้องระลึกก็เป็นไปเอง มันเกิดระลึกของมันไปเอง มันมาแก้ไขกันเอง จนรู้สึกว่าได้ขึ้น ๆ เป็นลำดับ ๆ ไป แต่เบื้องต้นเราต้องชวนมันก่อน เราต้องนำพามันก่อน เมื่อเราชวนจนจิตของเราเคยชินแล้วรู้สึกว่าเป็นของง่าย ในระยะแรก ๆ ที่มันยังไม่เคยชินนี้ เราจะต้องหาอุบายบังคับ เมื่อฝึกได้บังคับได้ดีแล้วจะเป็นของง่าย เมื่อฝึกกันอยู่อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนชำนาญดีแล้ว ต่อไปก็เพียงแต่มีสติคอยจับรู้ให้สมบูรณ์ คือสติเต็มทีพอรับรู้การระลึก การแต่ง การวาง คล้ายกับว่าเป็นเพียงแต่รับรู้เท่านั้น ไม่ต้องนึก ไม่ต้องสอดเข้าไปหาเรื่องอะไร ให้มันมาช่วยปรับปรุงคล้ายกับว่ามันเป็นไปเอง มันปรับปรุงกันเอง ทางที่ดี ทางที่ชั่ว คืออย่างไร ใครทำไม่ดีตรงไหน เมื่อเราระลึกเท่านั้น เราระลึกได้หมด อาการเคลื่อนไหวของเราทั้งหมดคล้ายกับว่า เขาช่วยประคอง ช่วยแต่ง ให้เราเอง

ต่อไปก็ฝึกระลึกถึงวิบากกรรม กรรม แปลว่า การกระทำ เขากระทำมาแล้วแต่บุรุษชาติกรรมส่วนนั้นจะมาจำแนกสัตว์และมนุษย์ให้เป็นไปตามอำนาจของกรรม ทั้งกรรมดี และกรรมชั่วของบุคคลอื่น ตัวอย่างบุคคลผู้มีความสุขสบาย บุคคลผู้มีความทุกข์เนื่องจาก โภคทรัพย์สมบัติ บุคคลผู้ได้รับความทุกข์จากอวัยวะร่างกาย เป็นต้น เมื่อเรามองเห็นแล้วทั้งความสุขและความทุกข์ของผู้อื่น เราก็จะมองเห็น ได้ชัดประจักษ์ว่า เนื่องมาจากกรรมดีและกรรมชั่วไม่ได้เนื่องมาจากอะไรเลย กรรมดีและกรรมชั่วทั้งสองอย่างที่เขาได้ทำมาแล้วแต่บุรุษชาติ กรรมนั้นย่อมมีกำลังเหนี่ยวเขา ย่อมมาจำแนกให้เขาเป็นไปตามอำนาจของกรรมดี กรรมชั่ว ด้วยอำนาจของกรรม คนที่มีความสุข คนที่มีความทุกข์ก็เนื่องด้วยอำนาจของกรรม การทำให้ฝึกระลึกอย่างนี้ก็เพื่อประโยชน์ให้เรากลับต่อกรรมที่ไม่ดี ให้เราชอบแต่ในกรรมดี กรรมที่ไม่ดีเราจะได้ไม่กล้ากระทำ เนื่องจากอาศัยการระลึกถึงผลของบุคคลผู้สวดยวิบากกรรม เป็นเครื่องสกัดกั้นจิตของเราไม่ให้ทำความชั่ว ไม่พูดชั่ว ส่วนกรรมดีนั้นก็จะได้เป็นเครื่องช่วยให้เราทำดีพูดดี มีกำลังที่จะบุกบันประกอบกรรมดีให้สำเร็จตามความปรารถนา ได้นี้เป็นเรื่องของคนอื่น

ส่วนเรื่องของตัวเองก็จะมองเห็นได้ว่า ตามธรรมดาเราไม่ใช่จะดีทุกส่วน มันคืออย่างหนึ่งมันก็มีเสียส่วนหนึ่ง เพราะว่าการกระทำความดีนั้นไม่สม่ำเสมอ อาจจะมีสติและความชั่วเจือปนกันอยู่ ความดีมีทางหนึ่ง ความชั่วก็อาจจะมีทางหนึ่ง ทั้งทางดีและทางชั่วที่ปรากฏก็เนื่องจากกรรมมันติดตาม เพราะธรรมดาแล้วมันจะติดตามเรามาเบื้องหลังเสมอ ๆ เมื่อกรรมติดตามมาถึงก็ย่อมอำนวยผลให้เห็นว่า จะทำอะไร ๆ ก็ตาม รู้สึกลัวว่ากลัวว่าสะดกไปทุกอย่าง ในเมื่ออกุศลกรรมบาปตามมาถึงจะทำอะไรก็ไม่สะดกไม่สบายมีอุปสรรคขัดขวางไปเสียทุกสิ่งทุกอย่าง เราก็มองเห็นได้ชัด ๆ อยู่อย่างนี้ แม้แต่อัฐภาพร่างกายของเรา ซึ่งเป็นเครื่องมือที่เราจะใช้เข้าไปประกอบสิ่งที่เราต้องการ ก็รู้สึกว่าจะขัดข้องไม่สะดก เป็นต้น เราก็มองเห็นได้ชัดว่า กรรมดีและกรรมชั่วย่อมติดตามเรามาเสมอ ๆ ย่อมอำนวยผลดีให้แก่เราในเมื่อกรรมดีมาถึง ย่อมให้โทษทุกข์แก่เราในเมื่อกรรมชั่วมาถึง เป็นต้น การระลึกถึงอย่างนี้ สมควรที่เราจะต้องระลึกถึงอยู่เสมอ ๆ เพราะว่าเมื่อเราหัดระลึกถึงอย่างนี้เสมอ ๆ แล้ว จะเป็นเหตุไม่ให้เราทำความชั่วและพูดชั่วต่อไป จะเป็นรู้ร่วมกันได้อย่างดียิ่ง และกลับเป็นเครื่องส่งเสริมให้เราทำความดีได้ พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนให้เรามีสติระลึกถึงตัวเองและคนอื่นในเรื่องกรรมวิบากนี้อยู่เสมอ ๆ เรื่องเหล่านี้จัดว่าเป็นเรื่องภายนอก

เมื่อเรามีอุบายวิธีสร้างสติให้สูงขึ้น เพื่อต้องการส่งเสริมสิ่งที่ควรส่งเสริม และป้องกันในสิ่งที่ควรป้องกัน จิตของเราจะได้ก้าวเจริญสูงขึ้นเป็นลำดับ ก็เรียกว่าเป็นผู้มีสติอันสมบูรณ์ ตลอดการเคลื่อนไหวของกายทั้งหมดไม่เพอเรอ มีสติระลึกอยู่เสมอ จับรู้อยู่เสมอ ทั้งของตนและคนอื่น ตัวเองก็ได้แก่การจับของที่เราผลอสติมันไม่ใช่อะไรเราก็มองเห็น เมื่อเวลาที่เรามีสติมันคืออย่างไร บทบาทขั้นเชิงทั้งหมดนี้เรามีสติจับรู้อยู่เสมอตลอดเวลาที่เราแสดงนั้นมันคืออย่างไร คนอื่นมองเห็นจะเป็นอย่างไร เราระลึกถึงอาการของเรา และคำที่เราพูดทั้งหมด ขณะที่เรามีสติเข้าประคองรับรู้อยู่นั้น จะรู้สึกอย่างไรบ้าง เราก็ฝึกระลึกให้มาก ส่วนของคนอื่น เขาหยาบของ วางของไม่ดี เป็นอย่างไร เขานั่งไม่ดีเป็นอย่างไร เขาพูดไม่ดีเป็นอย่างไร เนื่องมาจากการผลอสติ หรือลุ่มอนาถฝ่ายต่ำ เป็นต้น สิ่งทั้งหมดนี้ก็คุ้นเคยด้วยกัน คือการระลึกรู้ก็มุ่งต้องการเอามาป้องกันไม่ให้กล้าทำชั่ว พูดชั่ว อาการเคลื่อนไหวทั้งหมดจะได้มีสติจับรู้ระลึกอยู่เสมอทั้งหมด และจะได้แต่งให้ถูกตามสิ่งที่เราชอบ ต่อจากนี้ไปเมื่อเราทำทางนี้ให้เจริญขึ้น ดีขึ้น ๆ เป็นลำดับ ก็เป็นอันว่าจะเนื่องเข้าไปถึงจิตเหมือนกัน เรื่องจิตของเราก็เหมือนกัน เรื่องของการคิดของจิตที่มันคิดไปนั้น เมื่อตัวนี้ดีแล้ว ตัวข้างหน้าการฝึกของเรา ก็จะง่ายเข้าเป็นลำดับ เพราะว่าเมื่อจิตสายส่ายไปต่ออารมณ์ เราก็พยายามนึกเอาไว้ว่า นี่เป็นการต่อภพของจิต เราอย่าส่งเสริม พยายามตัดกระแสหักห้าม อย่าให้จิตนึกคิดไปได้เป็นอันขาด และพยายามตัดกระแสให้ได้อยู่เสมอ ๆ อย่างนี้ ตามธรรมดาจิตกับอารมณ์มันเป็นของคู่กัน อารมณ์กับอารมณ์ ก็คือความคิด คือจิตของเราคิดไปนั่นเอง มันคิดไปมีทั้งทางดีและทางชั่วเป็นคู่กันอยู่

เมื่อคิดไปในทางชั่วมันก็มีเหตุให้เป็นไป ในทางเศร้าหมอง เป็นเหตุให้ทุกข์ เมื่อคิดไปในทางที่ดีมันก็มีเหตุให้เป็นไป ในทางสะอาดหมดจด นำมาซึ่งความสุข เราก็มองเห็น ได้ชัด ในเบื้องต้นนี้เราอยู่ในกระแสกามาวจร เราก็พยายามตัดกระแสแห่งความทุกข์ หรือตัดกระแสแห่งการเป็นไปเพื่อบำเพ็ญพยายามบำรุงไว้ ในแนวคิดที่เป็นไปเพื่อบุญ อย่างนี้เรียกว่า ผู้บำรุงในกุศล จิตเจตนาทางกามาวจร เมื่อเราพยายามตัดกระแสในทางที่ชั่ว ไม่ยอมให้เป็นไป โดยเด็ดขาด ให้มันพอใจแต่แนวคิดที่ดี พอใจในทางที่ดี ทางไม่ดี ไม่ยอม พยายามหักห้ามทำลายอยู่อย่างนี้เสมอ ๆ ก็เรียกว่าเป็นผู้ถึงซึ่งเอกัตถธรรม คือสิ่งที่เป็นบุญ บำรุงไว้ซึ่งอารมณ์ที่เป็นบุญ ในส่วนกุศลที่เจตนาในทางกามาวจรแล้วโดยสมบูรณ์ ก็เรียกว่าเป็นผู้มีทางที่จะงอกงามเจริญขึ้นตามลำดับ อันความสุขนี้แหละจะบำรุงให้เกิดปีสัทธา แห่งกายกับจิต แล้ว กายกับจิตก็มีทางที่จะก้าวเข้าไปสู่สมาธิขั้นละเอียดต่อไปได้

จะเห็นได้ว่า การแสดงธรรมของท่านนั้น จะเน้นไปในเรื่องของการฝึกฝนบำเพ็ญภาวนา เพื่อให้ผู้ฟังนั้นนำไปประพฤติปฏิบัติเพื่อสร้างสติให้ไปสู่อารมณ์ที่ดี ท่านจึงได้กล่าวไว้ตอนหนึ่งว่า

คำว่า สตินั้นเป็นของดี แต่คำว่าสติในที่นี้หมายถึงการระลึก รู้ถึงการระลึก รู้ถึงความดี และความชั่ว ทั้งของตนและคนอื่น ระลึกถึงความดีเพื่อเอามาเป็นกำลังใจ ในเมื่อต้องการจะทำความดีแต่จิตมันอ่อนแอท้อแท้จะได้เป็นกำลังส่งเสริมจิตใจของเราให้เข้มแข็ง ส่วนความชั่วที่ระลึกถึงนั้น ก็ต้องการจะเอามาเป็นเครื่องป้องกันไม่ให้เราทำชั่วพุดชั่ว และการระลึกถึงนั้น ไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อบุคคลผู้สร้างกำลังสติคือตัวระลึกทำให้มากที่สุดเท่าที่จะระลึกได้แล้ว การระลึกเบื้องหลังถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ จะระลึก ได้ไกลที่สุด แต่ระยะแรก ๆ การฝึกนั้นอาจจะช้า เมื่อพยายามสร้างการระลึกนี้ให้ดีขึ้น ๆ จนกลายเป็นชวนะ ในที่สุดแล้วจะสามารถว่องไวต่อการระลึกได้ ที่เรียกว่า ชวนสติ

การระลึกในสติปัญญา ๔

กายานุปัสสนาสติปัญญา คือ มีสติระลึกรู้ในการเคลื่อนไหวของกายพร้อมทั้งวาจาที่พูด สิ่งเหล่านี้เรียกว่าอาการที่รู้ในการเคลื่อนไหว เราจะลุก จะนั่ง ทั้งหมดไม่ได้ปล่อยไปโดยธรรมชาติ แม้แต่อาการหนึ่ง เราจะต้องมีสติจับระลึกรู้อยู่ทุกอาการ แต่การจับรู้เพียงแค่นี้ยังไม่พอกับความดี เราจะต้องมีจำพวกเวทนาเป็นเครื่องประกอบด้วย คำว่าเวทนานั้นหมายถึง ความเสวย ความเสวยอันมีค่าหมายถึงเฉพาะเราเองผู้ทำ เราเองผู้พูด สิ่งที่เป็นอนิสงสนันปรากฏขึ้นเรียกว่า

° คณะศิษยานุศิษย์, ๗๒ ปี พระวิสุทธินายกเถร (หลวงปู่สมชาย จิตวิริโย), (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๔๐), หน้า ๘๕.

การเสวย เมื่อทำความดีเมื่อคิดดี อานิสงส์ที่เสวยก็คือความสุข เรียกว่าผู้เสวย เรากระทำไม่ดี เราพูดไม่ดี อานิสงส์ที่เสวยก็คือความทุกข์ นี่เป็นอานิสงส์ของเรา ส่วนของคนอื่น เมื่อเขาพูดไม่ดี ทำไม่ดี เขาก็ไม่มีความสุขเหมือนกัน เมื่อเขาพูด ทำดี เขาก็มีความสุข เพราะฉะนั้น การที่แสดงทั้งกายและวาจาที่ ออกมานั้น มีเวทนาเครื่องเสวยสุขกับทุกข์เป็นอานิสงส์อย่างนี้ ท่านเรียกว่าเวทนาเป็นคู่กับกายานู ปัสสนาสติปัญญา มีเวทนานูปัสสนาสติปัญญาเป็นเครื่องพิสูจน์ เมื่อมีเวทนานูปัสสนาสติปัญญา เป็นเครื่องพิสูจน์ เวทนาอันนี้มีค่า พุคกันแต่สุขกับทุกข์ ทุกข์เราไม่ต้องการ สุขเป็นสิ่งที่เราต้องการ เมื่อเราต้องการในทางที่เป็นสุข เหตุที่จะให้เกิดสุขสำหรับส่วนตัวนั้นคือ การทำดี การพูดดี ของคน อื่นก็เช่นเดียวกัน คือการทำดี การพูดดีของเขา สรูปแล้วได้ความอย่างง่ายที่สุดว่า การพูดดี การทำดี นั้นแหละทำให้มีความสุขในทางสุข เรียกว่า สุขเวทนา มีความสุขทั้งกายและจิตด้วย เป็นของคู่กัน เมื่อเรารู้แบบนี้แล้วเราก็จะมองเห็นเข้าไปอีกว่า คำที่ว่าไม่ดีนั้นคืออะไร เราเองก็รู้ได้ดี ไม่ดีเราก็รู้ สิ่งที่ดีเราก็ชอบ สิ่งที่ไม่ดีเราก็ไม่ชอบ คนที่แสดงบทบาทชั้นเชิงจะลุกขึ้น นั่งลง ทุกสิ่งทุกอย่างที่เรา มองเห็น สิ่งที่เราไม่ชอบเพราะเหตุไร เราก็มองเห็นได้ชัด ส่วนตัวของเราเองที่ทำไปแล้วเป็นอย่าง ไร คนที่ทำไปแล้วเป็นอย่างไรเราก็รู้ เมื่อเรารู้แบบนี้แล้วเราจะได้พยายามทำให้ถูกจุดที่เราต้องการ มันเป็นอย่างไร ดังนั้นกายานูปัสสนาสติปัญญากับเวทนา สิ่งที่จะลึกลงไปในสิ่งที่จะให้มีคุณค่าสูงขึ้น

จิตตานูปัสสนาสติปัญญา พร้อมด้วยธัมมานูปัสสนาสติปัญญา จิตหมายถึง ความระลึกรู้ ทั้งทางดีและทางชั่ว จินตนาถึงตัวรับรู้ทั้งทางดีและทางชั่ว ดีก็รู้ ชั่วก็รู้ ที่รู้นี้แหละเรียกว่าจิต จิตหรือ วิญญาณก็เป็นอันเดียวกัน เมื่อตาเห็นรูป รู้ดีชั่ว รู้ดี สบาย ไม่สบาย รัก ไม่รัก สิ่งเหล่านี้มาจากจิต หู ได้ ฟังเสียงก็เหมือนกัน จมูก ได้สูดกลิ่นก็เหมือนกัน ลิ้น ได้ลิ้มรสก็เหมือนกัน กายถูกต้องสัมผัสก็เช่น เดียวกัน ในสิ่งที่ต่อเนื่องมาจากทางวิญญาณประสาททั้งหลายเหล่านี้ เรียกว่าวิญญาณ มันต่อเข้ามาถึงใจ เป็นเหตุให้พอใจกับไม่พอใจเกิดขึ้น สิ่งนี้เรียกว่าจิต คำที่ว่าจิตตานูปัสสนาสติปัญญานั้น ท่านให้มี สติระลึกรู้ในอาการเคลื่อนไหวของจิต คำที่ว่าเคลื่อนไหวนั้นหมายถึง จิตเคลื่อนไหวเข้าไปต่อ อารมณ์ หรือสิ่งกระทบ พุคอย่างง่ายที่สุดคือ ความรู้สึกนึกคิดต่อสิ่งกระทบ สิ่งที่น่ารัก สิ่งที่น่าชัง ต้องการ ไม่ต้องการ ความรู้สึกนึกคิดที่แสดงต่อสิ่งกระทบ ให้ระลึกอยู่ในสิ่งนั้น ส่วนธัมมานูปัส สนาสติปัญญา ธรรมมีบาปมีบุญ ไม่บาปไม่บุญ กลาง ๆ ก็เหมือนกัน เพราะแนวคิดจะเป็นไปเพื่อรัก เพื่อชัง ต้องการหรือไม่ต้องการเราจะมองเห็นได้ชัดประจักษ์ว่า มันมีบาปกับบุญเจือปนกันอยู่ เมื่อ รักต้องการกระเสือกกระสนจนเกิดความเศร้าหมอง ก็เรียกว่าบาป เมื่อชังไม่ต้องการ อยากค้าอยากตี อยากฆ่าทิ้งเสีย มันก็เกิดความเศร้าหมองเป็นทุกข์ เรียกว่าบาป หรือมีความเมตตาอาารีในบุคคลนี้ ซึ่ง เขาแสดงกิริยาแบบนี้ น่าสงสารและเมตตา ต้องการอยากจะสงเคราะห์ส่วนนี้เรียกว่าบุญมันเกิดขึ้น หรือมองเห็นพระภิกษุสามเณรและท่านผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเราต้องการอยากจะทำบุญ หรือทำทาน กับท่านเหล่านี้ เป็นต้น เป็นเหตุให้เกิดขึ้นซึ่งบุญ นั่นเป็นธัมมามรรณที่มันเป็นไปในทางบุญและบาป

เรียกว่า รัมมารมณ เพราะฉะนั้น เราก็ต้องดู เมื่อจิตเรารัก เมื่อจิตเราชัง เรื่องเราอยู่ในกามาวจร มันมีรัก กับชังคู่กันอย่างรุนแรง ไม่ก็รักก็ชัง ไม่ชังก็รัก เรื่องเจมีบ้างแต่น้อย รักชัง ๆ นี้มากในสิ่งที่กระทบ เพราะฉะนั้น เรื่องรักเรื่องชังนี้เราต้องมีสติเรียกว่า สติปัญญา ให้มีสติเป็นรานรองรับรู้อยู่เสมอ คือ รับรู้อยู่ที่จิต เมื่อจิตจะรักก็ให้มีสติผลักดันไว้ อย่าให้รัก เมื่อจิตจะชังก็ให้มีสติผลักดันไว้อย่าให้ชัง เมื่อไม่รักไม่ชังคอยผลักดันเอาไว้แล้ว ประเดี๋ยวจะมีปัญญาไหลขึ้นมาเอง

เพราะฉะนั้น เรื่องจิตก็มีรัมมารมณ คือ บาป บุญ เกษ ๑ เป็นคู่กัน เราต้องมีสติหักห้ามใน เมื่อจิตของเราจะเล็ดลอดออกไป เพราะว่าเมื่อจิตของเรามีเหตุการณ์เกิดขึ้นมันก็พุ่งต่อ นั้นเรียกว่า ต่อภพปัจจุบันต่อหน้า เมื่อมันเล็ดลอดออกไปต่ออารมณ์ที่ผ่านมาแล้ว ตั้งแต่อดีตในชาติปัจจุบันนี้แหละแต่มันอดีตไกล ตั้งแต่เมื่อวาน วานขึ้น หรือปีที่แล้ว เป็นต้น มันก็เป็นส่วนอดีตไกลในชาติ ปัจจุบัน จิตที่คิดหรือเคลื่อนไหวไปต่อแบบนี้ เรียกว่า ภพ การต่อภพต่อชาติของจิตมันเชื่อม โยงต่อ ภพชาติเรานำปัญหาต้องการถึง โลกุตตระ ก็ถึงนิพพาน ต้องอาศัยสติตัวนี้เข้าไปตัดหรือหักห้ามอย่า ให้จิตของเราต่อได้เป็นอันขาด พยายามทำลายเอาไว้ เมื่อเราสามารถกดหรือบังคับจิตของเรานี้ให้อยู่ในอำนาจของตปธรรม ตัวสั่ง ตัวห้าม ตัวแผดเผา ตัวบังคับ ได้ตามปรารถนาแล้ว เมื่อจิตยอม จ้านนไม่งอแงแล้ว ต่อจากนี้ไปจะมีความรู้วิเศษสูงขึ้น ๆ เป็นอานิสงส์ ผลสุดท้ายก็รู้จริงตามสภาพ ความเป็นจริง ว่า สิ่งทั้งปวงนี้มันเป็นมาอย่างไร อะไรเป็นตัวนำพา จิตของเราได้รับบัญชามาจากตัว ไหน ใครเป็นผู้บัญชาอยู่ภายใน จะมองเห็นหน้าตามัน ได้ชัด ผลสุดท้ายเมื่อพยายามกำจัดพวกเหล่านี้ ออก ให้จิตของเราไม่มีสิ่งใดเป็นเครื่องสั่งนำมันแล้ว ก็เรียกว่าจิตที่ไม่มีพินัยอันร้ายบังคับให้เพื่อ หรือรุนแรงไป ก็เรียกว่าจิตที่ไม่มีเพื่อน เป็นจิตที่สงบคาบคาบ ต่อจากนั้น ไปจะได้ความรู้อันวิเศษ จากจิต เราจะเอาอย่างไรเมื่อเราต้องการแล้ว เราจะเรียนความรู้จากจิต โดยไม่มีวันที่สิ้นสุด อยากจะรู้ เรื่องอะไร อดีต อนาคต เพราะฉะนั้นแล้วผู้นำปัญหามาต้องการอยากจะมีวิชาดี อยากจะได้ความรู้วิเศษ จากจิต พวกเราก็ต้องทำอย่างนี้ คือทำสติปัญญาสูตร มีกายนุปีสสนาสติปัญญา เวทนานุปีสสนาสติปัญญา จิตตานุปีสสนาสติปัญญา รัมมานุปีสสนาสติปัญญา ซึ่งเป็นทางสายที่พวกเราดำเนินอยู่ ณ ปัจจุบันนี้ เมื่อพวกเราระทำได้อย่างนี้อยู่เสมอ ๆ รับรองว่า เรื่องภพชาติของจิตที่มันต่อกันอยู่ ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งภพทั้งปวง พวกเราต้องมีหวังทำลายได้ พวกเราต้องมีหวังว่า เมื่อทำลายภพชาติได้แล้ว อาสวกิเลสเครื่องดองทั้งหมดจะไม่พินัยทำให้จิตพุ่งหรือรุนแรง เรียกว่าจิตที่อ่อนกำลังลง เนื่องจาก อาศัยกำลังตปธรรม เป็นตัวบังคับไม่ให้มีพลังสูงเหนือกว่า แล้วสามารถเข้าไปเหยีย หรือกำจัดสิ่ง ที่ช่วยให้เป็นกำลังนั้นออกไปแล้ว ก็เรียกว่า จิตที่ถึงซึ่งมหาสติ คือจิตที่สงบระงับเมื่อจิตนั้นสงบระงับ ไม่มีพินัยแล้ว เป็นจิตที่ชำระดีแล้ว เป็นจิตที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง จิตนั้นก็สามารสมควรรแก่ “นิพพาน”

สรุปได้ว่า วิธีสอนกัมมัฏฐานของหลวงปู่สมชาย จิตวิริโย โดยการแสดงธรรม พบว่า การนำ ประสบการณ์จริง จากการปฏิบัติที่ท่านเคยปฏิบัติมาแล้วและเห็นผลได้ด้วยตนเอง สามารถอธิบายธรรมะต่าง ๆ

ได้อย่างมีเหตุผล โดยใช้ภาษาที่เรียบง่าย ชัดเจน และเป็นกันเอง ที่เกิดจากการเรียนรู้และเข้าใจด้วยการปฏิบัติตามหลักของความเป็นจริง โดยจะเน้นในเรื่องการสร้างสติในการระลึก เมื่อมีเหตุการณ์ปรากฏขึ้นเพื่อใช้แก้ปัญหาต่าง ๆ และหมั่นทบทวนถึงเรื่องที่ดีและไม่ดีอยู่เสมอ ซึ่งในเบื้องต้นนั้น จะสอนให้ระลึกถึงเหตุการณ์เบื้องหลัง เรื่องของคนอื่นบ้าง เรื่องของคนบ้าง ที่ผ่านมาแล้วทั้งทางดีและทางชั่ว เพื่อใช้เป็นเครื่องเตือนใจในการป้องกันไม่ให้เหตุการณ์ในทางที่ไม่ดีเกิดขึ้น และการฝึกระลึกถึงวิบากกรรม การกระทำของเขาที่ได้กระทำมาแล้วแต่อดีตชาติว่า กรรมส่วนนั้นจะมาจำแนกสัตว์และมนุษย์ให้เป็นไปตามอำนาจของกรรม ทั้งกรรมดี กรรมชั่ว และเน้นที่การฝึกฝนเพื่อภาวนาตนเองให้เกิดสติ สัมผัสบุญฤทธิ์ว่องไว รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา เพื่อระลึกถึงสิ่งดีและไม่ดี เป็นต้น

๔.๒ สอนโดยการตอบปัญหา

สอน โดยการตอบปัญหา คือการตอบปัญหาระหว่างผู้ปฏิบัติกับมัชฌิมาที่สงสัยและไม่เข้าใจ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดปัญญา คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น ได้อย่างถูกต้อง โดยท่านมีเมตตาตอบปัญหาทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ให้หายสงสัยได้เป็นอย่างดี และให้เห็นคุณค่าแห่งการปฏิบัติกับมัชฌิมาอีกด้วย เมื่อศึกษามาแล้วได้นำไปปฏิบัติก็จะได้รับรสชาติอันแท้จริงของธรรมะได้ และก็จะหายสงสัย

จะเห็นได้จากท่านมีเมตตาตอบปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติกับมัชฌิมาแก่ พระศรีวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณฺโณ) ในโอกาสนำพระนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย รุ่นที่ ๒๔ เข้าฝึกอบรมกับมัชฌิมาภาคปฏิบัติ เมื่อวันที่ ๒๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๐ ณ วัดราชบุรณราชวรวิหาร (เขาสุกิม) จังหวัดจันทบุรี^๒ ดังนี้

พระศรีวิสุทธิกวี

ถาม พระนักศึกษบางรูป ขณะเดินจงกรมได้เห็นร่างกระดูกของตนเอง จึงเกิดความกลัวขึ้นมา ต้องหยุดการปฏิบัติ อย่างนี้จะแก้อย่างไร

หลวงปู่สมชาย จิตวิริโย

ตอบ เห็นอะไรก็แล้วแต่เราต้องทำความเข้าใจแต่เบื้องต้นว่า เราจะรู้เห็นอะไรก็สักแต่รู้ว่าเห็น เราต้องตั้งปัญหามตนเองและบอกตนเองไว้ก่อนว่า เราเห็นอะไรถือว่าเป็นอุคคหนิมิต (นิมิตติดตา) เท่านั้น ขอให้บอกตนเองไว้ก่อน ผมเองเคยได้ประสบอย่างนี้ คือผมนั่ง ๆ ไปเห็นร่างกระดูกนอนหงายอ้าปาก ผมถามตนเองว่า กระดูกนั้นเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย กระดูกนั้นก็ป็นรูปของผู้หญิง

^๒ เพ็ชรารักษ์ ธรรมวัชชัย, ธีวประวัติและพระธรรมเทศนาท่านเจ้าคุณพระวิสุทธิญาณเถร พระอาจารย์สมชาย จิตวิริโย วัดเขาสุกิม, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๑๕๖.

ถ้ากระตุนั้นเป็นรูปผู้หญิง เมื่อมันมากอดเราจะทำอย่างไร มันคิดอย่างไรก็เป็นอย่างนั้นแหละ กระตุนก็ลุกโงนเงนขึ้นมาเลย เห็นที่มันจะเอาเราจริง ๆ มันจะมากอดเราจริง ๆ แล้วก็วิ่งเข้ามากอดจริง ๆ ผมตกใจเกือบจะวิ่งแล้วครับ นี่มันจะกัดเราหรือไง มันก็กัดใบหูตึงก็บ ๆ แหมผมจะไปแล้ว ผมจะวิ่งให้ได้ แต่ผมทำความเข้าใจไว้แล้วว่า นี่มันเป็นเพียง “อุคคหนิมิต เท่านั้น” หวนระลึกถึงที่ผมตั้งใจไว้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่ได้เห็น มันเพียงเป็นอุคคหนิมิตเท่านั้น ไม่ใช่เรื่องจริง ผมนึกได้แค่นี้ แล้วมันก็สงบ ที่มันปล้ำผม มันก็ปล้ำอยู่นั่นแหละ ที่มันกัดหูมันก็กัดคอกอยู่นั่นแหละ แต่ผมก็รู้เท่าทันมัน โดยเป็นเรื่องอุคคหนิมิตมันก็หยุด หยุดแล้วก็เลิกกลับไปนอนอยู่เท่านั้นแหละ ผมก็ไม่ได้สนใจ ผมก็พยายามคุมจิตของผมอย่างเดียว จิตของผมไปคิดเรื่องอะไรต่ออะไร ผมก็ยังบังคับหยุด จิตก็ไม่เอา อำนาจของผมมันพอสำหรับตัวเองอยู่แล้ว มันก็ไม่ไปต่อในสิ่งใด ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็อยู่ในความสงบ พอมันจะไหวตัวมันไหวตัวอยู่ในความสงบ เพราะฉะนั้นก่อนทำสมาธิต้องทำความเข้าใจเท่าก่อนว่า เราทำสมาธิก็เป็นอันแล้วกัน บัดนี้อะไรทั้งหมดที่เกิดขึ้นเป็นอุคคหนิมิตเท่านั้น เราไม่สนใจ เราต้องการจะประคองจิตของเราให้รู้ในจิตของเราว่า ชอบในทางอานาปาน ก็กำหนดอานาปาน ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น สิ่งทั้งปวงจะไม่สนใจเด็ดขาด เราจะรับรู้เฉพาะอย่างนี้อย่างเดียว บังคับให้อยู่ในสิ่งที่เราต้องการ แจ่วอยู่ตลอดเวลา เป็นอันใช้ได้ อันนี้ถึงจะถูก

พระศรีวิสุทธิภิกขุ

ถาม บางท่านสงสัยว่าอุคคหนิมิตมันเกิดจากอะไร ทำไมมันจึงเกิดปรากฏขึ้นมาได้ บางท่านก็กลัวกัน บางท่านเคยนั่งเกิดนิมิตขึ้นก็กลัว ไม่อยากทำต่อ มันเกิดจากอะไร มันของจริงหรือไม่จริงแค่ไหนเพียงใดครับ

หลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย

ตอบ มันก็มีหลายแบบเหมือนกัน คือระหว่างในตัวของนิมิต ในระหว่างช่วงมันมีลักษณะของจิตอยู่ ๑ ลักษณะด้วยกัน คือลักษณะธรรมก็คือธรรมดา ลักษณะหนึ่งมันจะอยู่ในลักษณะครึ่ง ๆ ลำนี้ก อันนี้พอนึกถึงอะไรเห็นอันนั้นทันที เราจะสันนิษฐานได้ ในระหว่างเรากำลังนอนหลับฝัน ถ้าหลับสนิทก็จะไม่ฝัน ครึ่งหลับ ครึ่งตื่น สะลึมสะลือ กำลังเคลิ้ม ๆ นี่แหละฝันแน่ ถ้าตื่นปกติจะไม่ฝัน คิดอะไรก็ไม่ฝัน ฉะนั้นในระหว่างทำสมาธิที่จะเข้าสู่ขณิกะ ถ้าเข้าไปถึงขณิกะ เข้าไปแล้วมันเป็นอีกแบบหนึ่ง ถ้าอยู่ในระหว่างจะเข้าข้างไม่เข้าข้าง สติมันอาจจะขาด ๆ นิด ๆ นึกไม่ได้ นึกอะไรอันนั้นขึ้นมาทันทีเลย เพราะฉะนั้นที่ว่าเหนือสำนึกจริง ๆ มันก็ไม่เห็น ลงไปในระหว่างกลาง ๆ ถ้าเข้าไปถึงจุดของขณิกะจริง ๆ มันก็ไม่เห็นลงไป ในระหว่างกลาง ๆ ถ้าเข้าไปถึงจุดของขณิกะจริง ๆ มีการดูจริง ๆ นะครับไม่เป็น ถ้าหากทุกท่านทำความเข้าใจเอาไว้ว่านี่เราทำสมาธิทุกสิ่งทุกอย่างอย่างที่เกิดเป็นอุคคหนิมิต ก็เป็นอันแล้วกันไป สรุปแล้วง่าย ๆ มันเหมือนกันกับว่ามโนภาพนั่นเอง มันขึ้นมาเอง

พระศรีวิสุทธิกวี

ถาม เป็นอันว่าถ้าหากอุคคหนิมิตเกิดขึ้นมา เราก็อย่าไปกลัว เพราะว่าเราฟื้นขึ้นมาเอง มันเป็นตัวเป็นตนขึ้นมา เพราะฉะนั้นเราอย่าไปสนใจมัน มีนักศึกษาบางท่านมีประสบการณ์บางอย่างเกิดขึ้น คือเมื่อสมัยเป็นสามเณร ท่านบอกว่าเคยนั่งได้จนตลอดรุ่ง และบอกว่ามีความสุขมาก เคยเกิดขึ้นครั้งหนึ่ง แต่พอมาคราวนี้จะให้ได้แบบนั้นอีกมันก็ไม่ได้ ทำอย่างไรมันก็ไม่ได้แบบที่เคยได้มา มันเป็นเพราะเหตุใดครับ

หลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย

ตอบ ถ้ามีความอยากอยู่ ความอยากมันไม่ได้หรอก ทั้งความอยากเสียก่อน ประคองจิตของเราให้ได้รับรู้อยู่ในจิตที่ตัวของเรา อย่าไปมัวหมองผลของสมาธิ ผู้ที่จะทำสมาธิ ถ้าไปพบผลแล้ว โดยมากมักจะประคองผลและพะวงอยู่ในผลตลอดเวลา แทนที่จะประคองเหตุกลับไม่แท้ที่จริงเราเข้าสู่ผลอันนั้น เราต้องประคองเหตุมันถึงจะเข้าไปสู่ผล เพราะฉะนั้น เราเลิกจากผลกลับมามองเหตุ เหตุมันอยู่ตรงไหน เอาละอะไรกำหนดกลมหายใจเข้าออก มีบริกรรมภาวนาประคอง เอาจุดที่ตั้งที่ตรงปลายจมูกกำหนดคพุทโท ๆ โดยไม่ต้องมองหรือคำนึงถึงผลที่เคยได้ประสบมาแล้ว เมื่อกำหนดคพุทโท ๆ จนจิตของเราไม่ไปต่ออารมณ์สัญญาภายนอก มันก็จะน้อมเข้าสู่ความสงบได้ง่ายสบายมาก อย่างพวกผมทำนะครับ ที่ผลของสมาธิไม่คำนึง อย่างผมนี่อะไรจะเกิดก็แล้วแต่ไม่มีสนใจจนสามารถบังคับให้รับรู้จนถึงจุดที่เราจะต้องการ แจ้วแล้วการแจ้วนี้จะไม่มีการกด ไม่มีการดัน ไม่มีมีนง ตรงไหนสักอย่าง แต่งได้ถูกต้องหมด กำหนดเป็นอันว่ากำหนดรับรู้ที่ปลายจมูก แจ้วอยู่ตลอดเวลา ถึงขนาดนอนบางทีนะทั้งคืน จะไม่ให้หลับก็ได้ จะแจ้วและมีลมหายใจเข้าออกปกติรับรู้อยู่ตลอดเวลา ไม่มีหรีดงหรือกรับ พอตอนเช้าลืมตาขึ้นมาก็ไม่มีมีนง โลงธรรมคา แต่เรารับรู้ได้ว่าไม่หลับแต่อย่างใด เพราะแจ้วอยู่ตลอดเวลา ต่อจากนั้นไปการน้อมเข้าสู่ฐานแห่งความสงบง่าย เพราะว่าจิตของเราอยู่ในอำนาจของตัวบังคับของตัวคุ้มครองที่เราเรียกว่าคปธรรมนั้นสมบูรณ์แล้ว การน้อมเข้าสู่ฐานแห่งความสงบนั้นมันง่าย ลักษณะการน้อมเราก็อ้อมรู้ณะครับ พออารมณ์กลมกล่อมแล้วก็จะมองรู้สึกมีลักษณะการลงของจิต มีขึ้นมาทันที มีลักษณะวูบลงไป ลักษณะเหมือนอย่างลงลิฟต์ ถ้าสังเกตดี ๆ ก็มีลักษณะเหมือนลงลิฟต์ ผมขอเล่าอย่างเปิดเผยตามที่ได้ประสบการณ์มานะครับ ลงถึงอันดับที่ ๑ มีลักษณะอิม มันอิมเต็มในหัวอกหัวใจ มันอิมจริง ๆ อิมอย่างบอกไม่ถูก จะไม่เหมือนอิมข้าว มันอิมเต็มถึงแม้ว่าจะออกจากสมาธิไปแล้ว การเดินเหินก็จะไม่เหมือนบุคคลธรรมดา เป็นบุคคลสมบูรณ์ สุขุม หนักแน่น การก้าวขา การมองซ้าย แลขวา สุขุม

เข้าไปถึงอันดับที่ ๒ มันจะมีความเมตตาสงสารนึกถึงหมู่คณะเกิดมาเสียชาติเปล่า ๆ ได้มานั่งเสวยผลของสมาธิที่ยังดี อะไรเหล่านี้ นึกย้อนลงไปแล้วน้ำตาก็จะไหล แต่อยู่ในอันดับนี้ไม่อยากจะคุยกับใคร ใครจะมาคุยด้วยก็ไม่เอา รำคาญ ชอบหลบไปนั่งอยู่คนเดียว

เข้าไปถึงอันดับที่ ๓ จงรู้สึกว่ามัน เบา เหมือนจะเหาะจะลอยอย่างนั้น เราจะนั่งทั้งคืน มันไม่รู้สึกเหนื่อยหรือ เหมือน ๆ กับมันลอยอยู่เหนืออาสนะนั้นแหละ ไม่มีกคคันเลย เมื่อเรานั่งสมาธิทั้งคืนลิ้มตาขึ้นมาลุกขึ้นเดินไปไหนไม่มีเป็นเหน็บหรือ เป็นปกติธรรมดา

เข้าไปถึงอันดับที่ ๔ รู้สึกมันเย็นแล้ว เย็น เหมือน ได้ยาทิพย์มาชโลม รู้สึกมันเย็นแล้ว ๆ อันนี้อึดเอบมาก อดข้าวอดปลาได้เป็นเดือน ๆ ก็ไม่ยอม อันนี้แปลกมาก แปลกจริง ๆ แล้วมีกำลัง ผิดคนธรรมดา การทำงานทำการอะไรแปลกมาก

เข้าไปถึงอันดับที่ ๕ เหมือน ได้ยาทิพย์ชโลมทั้งตัว มันเย็นซาบซ่าไปทั่วทั้งตัว ถ้าคนเป็นโรคประสาท อันนี้ซัดจะเริ่มมีสติปัญญา เริ่มมีปัญญาดี มีความทรงจำดี เข้าใจอะไรถูกต้องขึ้นมาเป็นลำดับ

เข้าไปถึงอันดับที่ ๖ รู้สึกว่ามันแบบ โอภาส มัน โปร่ง – โลงไปหมดตลอดวิถีประสาท คล้าย ๆ มันมีอุคคณินิตประกอบเหมือนกับแสงนีออนขาวโพลนเหมือน ๆ หมอกโล่งไปหมด

นี่เป็นลักษณะของกามภพ เราเข้าไปเสวยแค่นี้ก็พอแล้ว เราเสวยแค่ ๖ ลักษณะ ในอันดับสมาธิ ๓ ฐาน อันนี้เรียกว่าพูดตามประสบการณ์ ไม่ได้พูดตามหลักปฏิบัติที่ว่า ขณิกะ อุปจาระ อัปภานา มีลักษณะเช่นนั้น ผมไม่ได้พูดตามนั้น ตามลักษณะที่เข้าไปแต่ละจุดมันมี ๓ จุดใหญ่ ๆ แต่มี ๖ ลักษณะด้วยกัน ข้อนี้ขอให้พยายามมองเหตุ อย่าไปพยายามมองผล อย่าไปมองหาผล อย่าไปจ้องหาผล ให้พยายามมองเหตุ ประกอบเหตุ ผลนั้นจะปรากฏเอง ถ้าไปมองเห็นผลหรือว่าต้องการอยู่ในผลแล้ว จะไม่เป็นเลยเด็ดขาด ถึงแม้ลักษณะมันทำทำจะเป็นพววาบเดียวก็หายแล้ว

พระศรีวิสุทธิกวี

ถาม มันมีลักษณะบางอย่างที่เกิดขึ้นกับผู้บำเพ็ญใหม่ ๆ เช่น เมื่อนั่งไป เกิดอาการคันไป ตามใบหน้า เหมือนกับมีไร มีมดมีแมลงมาไต่ตอม พอปิดคูก็ไม่มี แล้วก็เหตุการณ์แบบนี้จะเป็นอยู่ บ่อย ๆ จะเกิดขึ้นกับบุคคลที่บำเพ็ญใหม่ ๆ มันจะหายไปได้อย่างไร

หลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย

ตอบ ให้เราทำความรู้เท่าทันหน้อยหนึ่งเท่านั้นเอง ก็มันเป็นเพียงแค่ความรู้สึก เป็นความเข้าใจของเราเอง มันเป็นกับผมบ่อย ๆ บางทีมันก็เหมือนกับขุมมากัดที่ปาก นี่ในขณะที่ทำใหม่ ๆ นะ เหมือนกับมันกัดมันแทงเข้าไปจริง ๆ พอเราเอามือลูบก็ไม่มีอะไร บางทีเหมือนกับมดมันขึ้นมา มดดำ มดคัน เหมือนมันไต่ขึ้นมา ลอง ๆ ดูซิว่ามันจะไต่ไปได้แค่ไหน เหมือนกับมันกัดไปหมดทั้งตัว พอลิ้มตาขึ้นมาลุกก็ไม่มี มันเป็นเพียงความรู้สึกของเรา นึกอะไรขึ้นมาก็เป็นอย่างนั้นไปเลย เพราะฉะนั้น ในระหว่างที่เราสร้างอำนาจของสมาธิ ซึ่งเป็นตัวบังคับขึ้นมาพอสมควรแล้ว เรานึกอย่างไร มันก็อย่างนั้น นึกว่ามดกัดก็กัด นึกถึงภาพก็เป็นภาพ นึกเป็นอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น มันนึกได้ เพราะฉะนั้น เราทำความรู้เท่าที่ว่ามันนี้เป็นเพียงความรู้สึกนึกคิด ไม่ใช่เรื่องจริง มันก็หมดไป

พระศรีวิสุทธิกวี

ถาม ขอย้ำอีกที่ว่าความรู้สึกมันจะเกิดขึ้นบ่อย ๆ ว่ามันคันไม่หายต้องไปลูบไปเกามัน หรือไม่สนใจมัน มันไม่หายจะทำอย่างไร

หลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย

ตอบ มันเป็นอุปาทาน ให้เรารู้เท่าทันว่าเป็นอุปาทานให้มันแน่นชัดลงไป มันจะหยุดทันที

พระศรีวิสุทธิกวี

ถาม มันเป็นอย่างนี้สำหรับผู้ฝึกใหม่ ๆ จะเกิดมาก พอนั่งหลับตาภาวนาบางทีได้ ๓ นาที ใจก็ไปอีกแล้ว พอตั้งกลับมาได้ มันก็ไปอีกแล้ว ทำอย่างนี้บ่อยที่สุด จะมีวิธีใด อะไรจะให้มันหยุดได้ไว และจะให้มันอยู่กับที่ได้นาน ๆ

หลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย

ตอบ อันนี้ก็มีอยู่ว่าโดยมากผู้ปฏิบัติก็มักจะมีอาการโมโหเข้าประกอบ พอจิตมันไปเราดึงกลับมา มันก็ยัง ไปอีก เป็นบ่อย ๆ มันก็ชักจะเอาละ ชักจะมีอารมณ์หงุดหงิด อาการหงุดหงิดชักจะกระแทกกันละทีนี้ ยิ่งเอาเลยชักจะยากจับไม่อยู่ เพราะฉะนั้นการทำสมาธิต้องนิมนวล ถ้าเรากำหนดรูปร่างนี้เป็นสมาธิ เราจะทำใจดี ๆ ไว้เอาละทีนี้กำหนดใหม่ ทำใจเย็น ๆ สบาย ๆ อย่าให้มีอารมณ์โมโหเข้ามาประกอบง่ายกว่าอะไรทั้งหมด แล้วการกำหนดนั้น เราต้องกำหนดแบบที่เรียกว่าอย่าไปคิด อย่าไปค้น รับรู้เฉย ๆ ก็จะสบายมาก สบายโปร่ง และก็พยายามสังเกตอยู่เรื่อย ๆ ไปในเวลาพักบำเพ็ญ เมื่อเรากำหนดลมหายใจเข้าออก ถ้าเรามีอาการเพ่งหรือกดดันตัวเอง เราจะมีความรู้สึกหลายอย่าง เช่น มีอาการมีนขา งงศีรษะ อันนี้หยุดปล่อยเด็ดขาด เดี่ยวได้เรื่อง ให้กำหนดใหม่ เพียงรับรู้เฉย ๆ ไม่เพ่ง ไม่กดดัน จะสบายโปร่ง หรือกำหนดไปแล้วคอมันแห้ง ไม่มีน้ำลายจะไออยู่ท่าเดียว หรือกำหนดแล้วจะมีน้ำลายสอไหลไม่หยุด ไหลอยู่เรื่อย ๆ เพราะไปกดด้อมน้ำลาย อันนี้ใช้ไม่ได้ ในเมื่อกำหนดลงไปแล้ว จังหวะการเต้นของหัวใจเป็นปกติ โล่งสบาย อันนั้นถึงแม้ประคองจิตก็ดีกว่าอะไรทั้งหมด ง่าย ถ้าเรามีการกดดัน ไม่สบายตั้งแต่เริ่มต้น เราก็เริ่มบังคับจิตของตัวเองตั้งแต่เริ่มต้นทำให้ถูก ทำให้มันนิมนวล อย่าให้มีอารมณ์โมโห แล้วอย่าให้มีอาการกดดัน เพราะกลัวว่าจะกดดันอย่างเดียว

พระศรีวิสุทธิกวี

ถาม นั้นเป็นวิธีแบบตายตัวหนึ่ง เพราะฉะนั้นท่านรูปใดหรือนักศึกษารูปใดเกิดแบบนี้เข้าก็ทดลองดู เชื่อว่าจะได้ผล แต่ที่นี้สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ ๆ ยังมีอีกหลายเรื่องสำหรับการปฏิบัติของตนก็ว่าต้องการส่วนนี้ แต่ว่ายังไม่มีความชำนาญโดยเฉพาะการเดินทางกรรม นั่งสมาธิ บางท่านก็กลับบางท่านก็นั่งอย่างเดียว บางท่านก็เดินอย่างเดียว ทางที่ดีควรจะทำอย่างไร

หลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย

ตอบ ถ้าจะว่าในทางที่ดี ตามที่ผมได้ศึกษามาจากหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต มันก็อยู่ที่สุขภาพเหมือนกัน แต่ในทางที่ดีแล้ว ควรจะให้ส้วมเสมอกัน เดิน นั่ง ยืน นอน การนอนทำสมาธิ ยืนทำสมาธิ นั่งทำสมาธิ หรือเดินจงกรมนี้ ผมก็เชื่อครูบาอาจารย์ทั้งหลายเหล่านี้ท่านต้องเข้าใจ แต่เราต้องประกอบให้พร้อมทั้ง ๔ อิริยาบถนี้ ให้ส้วมเสมอกัน แต่มันก็แปลกอยู่นิดหนึ่ง โดยมากครูบาอาจารย์ก็มักจะสอนแบบเหมือน ๆ กัน

โดยเฉพาะหลวงปู่มั่นแล้ว ตามที่ผมได้ศึกษามา ท่านให้สัมผัสรับรู้ในการก้าวเหยียบ สมมุติว่านั่ง เรากำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูก ขึ้นก็เหมือนกัน นอนก็เหมือนกัน แต่เดินให้เปลี่ยนสัมผัสในการเดินก้าวเหยียบ ก้าวขาขวาพุท ขาซ้าย โธ สมมุติทางเดินจงกรมว่า ถ้าเราจะเดินก็ประมาณ ๒๕ ก้าว เราก็หันหน้าตรง ๆ เดินบริกรรมพุท โธ ๆ การวางมือก็วางมือซ้ายก่อน โดยคว่ำลง แล้วเอามือขวาวางทับ แล้วก็เดิน อย่าเร็วนัก อย่าช้านัก พอก้าวไปสุดทางเดินก็หยุดสักนิดหนึ่ง แล้วก็หมุนตัวไปทางขวา พอหมุนกลับมาตรงก็ก้าวขาขวาอีก “พุท” ขาซ้าย “โธ” กำหนดพุท โธ ๆ จนกระทั่งถึงสุดทางก็ยืนนิดหนึ่ง แล้วก็หมุนกลับไปกลับมาอย่างนี้ ทอดสายตาไกลนักก็ไม่ดี ใกล้นักก็ไม่ดี อันนี้มันอยู่ที่ประสาท จะไปกำหนดอยู่ด้วยตัวไม่ได้ต้องให้พอดี เราก็ทอดสายตาตกลงแล้วก็เดินไปเรื่อย ๆ อย่าหลับตาเดิน ต้องลืมตาแล้วกำหนดพุท โธ ๆ เหมือนกัน

อย่าว่าแต่เดินเลย แม้แต่นั่งก็เหมือนกัน นั่งสมาธิไม่ใช่ นั่งจนตัวตรงเลยทีเดียว นั่งตรงที่เดิวนั้นก็ไม่ดี ต้องหย่อนเอาแค่พอดีที่สุด สบายที่สุด สบายแก่ไหนก็เอาแค่นั้น กำหนดลมหายใจเข้าออกพอดี ๆ ไม่หนักไม่เบาเกินไป เพราะการทำสมาธิไม่ใช่วิธีกดคั้นหรือบังคับ เป็นวิธีที่ทำความสบาย อยู่ในลักษณะสบาย ๆ ไม่มีการกดคั้นในการทำสมาธิ เพราะฉะนั้นเมื่อเราเป็นสมาธิแล้ว เป็นอุบายที่เราจะแก้จิตของเรา ในระหว่างที่เราจะลุ่มหลงด้วยผลของสมาธิที่ดี ในระหว่างที่เห็นผลของสมาธิแล้ว จะนำออกใช้ภายนอกเพื่อฤทธิ์เดชเพื่ออวดอ้างต่าง ๆ เพื่อลาภ สักการะ เพื่อคำสรรเสริญที่ดี เพื่ออุบายวิธีที่จะเป็นตัวแทนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่เป็นประมุขประชาชน เป็นความคิดที่อยู่ในอำนาจกิเลส มันก็จะมี ความคิดอย่างนี้ พอได้คิดอย่างนี้แล้ว เห็นสิ่งมหัศจรรย์จะเอาแสดงออก อย่างนี้ก็ต้องรีบแก้ไขหักห้ามทั้งหมด ความรู้จักหักห้ามของตัวเองว่าเรามีนิสัยอย่างไร สมควรที่เราจะทำอะไรก่อนแก้ไขไหน ขนาดไหน ประโยชน์นั้นมันไม่ใช่ของที่เราจะต้องทำก่อน เราจะต้องห้ามปรามกันอยู่เสมอ มันถึงจะไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่ตามผลของสมาธิ เราก็พร้อมที่จะเป็นไปได้ทุกอย่างมันถึงจะทำไปได้ตลอด

พระศรีวิสุทธิกวี

ถาม คือว่าบางท่านเร่งความเพียรมาก ๆ สมมุติว่าผู้ฝึกใหม่ ๆ คืออยากทราบว่าจะต้องใช้เวลามาก่อนประมาณเท่าใดจึงจะเหมาะสม

หลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย

ตอบ อยู่ที่สุขภาพ ถ้าสุขภาพอยู่ในลักษณะปกติดี กลางคืน ๔ ชั่วโมงกำลังดี

พระศรีวิสุทธิกวี

ถาม ส่วนเวลากลางวันจะพักเท่าไร

หลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย

ตอบ สมัยนั้นผมไม่ได้นอนกลางวัน จะป่วยหรือไม่ป่วยก็ตาม ผมไม่นอนเด็ดขาด ผมเอาเฉพาะกลางคืนแค่ ๔ ชั่วโมงพอแล้ว แถมบางคืนผมก็ไม่ได้นอนเอาเสียด้วย เพราะสุขภาพของผมดี และก็มีกำลังของสมาธิมีส่วนช่วย”

และนอกจากนี้ ในการตอบปัญหาเกี่ยวกับธรรมะของพระวิสุทธิญาณแดร หรือ หลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย ที่น่าสนใจตอนหนึ่งที่ทำให้สัมภรณ์หนังสือพิมพ์ คม-ชัด-ลึก เมื่อวันที่ ๒๒ สิงหาคม ๒๕๔๕ เกี่ยวกับการใช้ “พุทธโธ” เป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐาน เพื่อสอนให้ละชั่ว ทำดี โดยผู้วิจัยได้นำเสนอในบางประเด็นที่เกี่ยวกับการสอนให้ละชั่ว ทำดี โดยสรุปได้ดังนี้ คือ

หนังสือพิมพ์ คม-ชัด-ลึก

ถาม หลวงปู่คิดว่า สมัยนี้ยังมีพระอรหันต์อยู่บ้างมั๊ยครับ

หลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย

ตอบ อาตมาก็ไม่รู้ คำว่า พระอรหันต์ หมายถึง ผู้ถึงนิโรธ คือความดับทุกข์ ผู้ที่มีความสุขแล้วจะไปหาความสุขที่ไหนอีกเล่า คนที่แสวงหาความสุขอยู่ก็คือ ผู้มีทุกข์ ยกรูปเปรียบคนที่หิว อาศัยความหิวเป็นเหตุ จึงได้แสวงหาของรับประทาน คนที่อึดออกมาจากครัวเดี๋ยวนี้ เขายังจะต้องวิ่งควักไปหาของรับประทานอีกหรือ คนที่เขาอบน้ำมาเดี๋ยวนี้ สะอาดเย็นแล้วเขายังจะต้องวิ่งไปอาบน้ำอีกหรือ

หนังสือพิมพ์ คม-ชัด-ลึก

ถาม ระยะนี้ หลวงปู่ยังคงปฏิบัติธรรม และบำเพ็ญภาวนาได้เป็นปกติหรือเปล่าครับ

หลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย

ตอบ ก็ทำได้ นอนก็ทำได้ ก็ภาวนาน่าว่า พุท – โธ ทุกกลมหายใจเข้าออก

หนังสือพิมพ์ คม-ชัด-ลึก

ถาม การภาวนา “พุท – โธ” มีความสำคัญอย่างไรครับ

หลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย

ตอบ ทำให้เกิดสมาธิและจิตใจสงบสุข

”พระโสภาส โสภาโส, ฐิตวิริยจารย์เทศนา รวมธรรมคำสอนของพระวิสุทธิญาณแดร (หลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย) วัดเขาสุทิม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๘), หน้า ๑๔.

อยากให้ญาติโยมรู้จักการภาวนา พุท – โธ เพราะจะทำให้ใจสงบ ถ้าใครจิตใจขุ่นมัว ต้องพยายามภาวนาพุท – โธ จะทำให้จิตสงบเกิดความสุขได้ เนื่องจากจิต คือ ตัวเราเองเป็นไทยไม่ใช่ทาส มีอิสระในตัวเต็มที่เป็นจิตไทย ไม่ใช่ทาส มีอิสระในตัวเต็มที่เป็นจิตที่ไม่เียง เป็นจิตที่ฉลาด จิตรู้คือ รู้ดี รู้ชั่ว รู้สุข รู้ทุกข์ ไม่ยึดเอาเรื่องทุกข์เป็นเรื่องสุข จิตนี้ประภัสสร เพราะจิตสะอาด ปราศจากสิ่งปรุงกิเลสตัณหา เจ้านายของจิตก็ถูกสตีขับไล่ออกไปแล้ว สติปัญญาก็เลยเข้าไปทำงานแทนกิเลส จิตที่เป็นไปด้วยกำลังของสติปัญญา

เมื่อบังคับออกมาภายนอก คือ ทางกาย และวาจา ก็ตั้งออกมาด้วยกำลังของสติปัญญา จะพูดอะไร จะฟังอะไร ทั้งหมดทุกอย่างไม่ได้เป็นอำนาจกิเลสตัณหาเลย จะเป็นไปด้วยกำลังของสติปัญญานำพาทุกอย่าง สติปัญญาเป็นตัวรู้ จึงควรให้นามผู้รู้แบบนี้ว่า “พุท โธ” เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเต็มไปด้วยความรู้ คือสติปัญญานำพาจึงเรียกว่าผู้ไม่หลงสังขาร คือความปรุง เรียกว่า ผู้ถึงอสังขัตธรรม หรืออสังขตะธาตุ หมายถึง มโนธาตุ คือ ใจเป็นอสังขตะธาตุ

หนังสือพิมพ์ คม-ชัด-ลึก

ถาม เรื่องกายภาวนาว่า “พุท – โธ” ทุกลมหายใจเข้าออกนี้ หลวงปู่มั่นเป็นคนสอนหลวงปู่ ไช้มัยศรีครับ

หลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย

ตอบ ไช้ท่านสอนให้ละความชั่ว ทำความดี และภาวนาพุท โธ^๔

จากการสนทนาได้ตอบปัญหาดังกล่าวของหลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย ข้างต้นนี้ พบว่า วิธีสอนก็มีมาตรฐานของหลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย ที่สอน โดยการตอบปัญหา เป็นการสอนให้รู้ถึงแนวทางการปฏิบัติต่าง ๆ เช่น การเห็นภาพที่เป็นอุคคหนิมิตต่าง ๆ เกิดขึ้นแล้ว พึงกำหนดสติอารมณ์ไว้ให้มั่นคงว่า เป็นเพียงภาพนิมิตเท่านั้น การบริการรรมภาวนา พุท โธ ประกอบ โดยเอาจุดที่ตั้งไว้ตรงปลายจมูก และกำหนดโดยไม่ต้องมองหรือคำนึงถึงผลที่เกิดขึ้น การรู้เท่าทันของอารมณ์ที่เกิดขึ้น ในขณะที่กำลังนั่งทำความเพียรภาวนาอยู่ การกำหนดก้าวเมื่อเดินจงกรม เช่น การก้าวขาขวา ให้กำหนดรู้ พร้อมกับบริกรรมคำว่า “พุท” และเมื่อก้าวขาซ้ายก็ให้กำหนดรู้ พร้อมกับบริกรรมคำว่า “โธ” เป็นต้น ซึ่งเมื่อก้าวโดยรวมแล้ว จะเป็นการตอบปัญหาในแง่มุมต่าง ๆ เพื่อให้เห็นถึงวิธีการปฏิบัติ และการแก้ปัญหาในทางอารมณ์ขณะที่กำลังฝึกพัฒนาจิตให้เป็นสมาธิ โดยอาศัยประสบการณ์ตรง ที่สามารถทำให้ผู้ฟังเกิดความรู้และความเข้าใจได้ด้วยตนเองจนสิ้นสงสัยได้

^๔เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔-๘.

๔.๓ สอนโดยให้คติธรรม

การสอนโดยให้คติธรรม คือการให้คติธรรมต่าง ๆ เป็นเครื่องเตือนสติ เป็นกำลังใจ เป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติได้ตั้งใจบำเพ็ญภาวนา ให้รู้จักการทำบุญ และรู้ผลของบาป เพื่อให้ผู้ฟังเข้าใจว่าผลของกรรมนั้นมีจริง ๆ ผู้ทำกรรมใดก็ย่อมจะได้รับผลของกรรมนั้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และเพื่อเป็นพื้นฐานแห่งการปฏิบัติอันก่อให้เกิดสมาธิตามสมควรแห่งการปฏิบัติ คือเมื่อต้องการของจริงต้องทำจริง โดยให้แรงความพยายามอดสาหะบากบั่นลงในหัวใจของตนเอง เอาธุระอย่างใจสมัคร เอาใจใส่แน่วแน่ ทำอะไรให้ตั้งใจทำจริง ทำให้ตรงต่อหน้าที่ มุ่งให้สำเร็จ ไม่คั่งค้าง มุมนะอดทนฝ่าฟันอุปสรรค โดยไม่ท้อทอย มีสติจดจ่ออยู่เฉพาะกิจที่ตนทำ เพียรคิดเพียรทำให้สำเร็จ ให้ทำไปในทำนองรำกไม่แทรกหีนค้อยแทรกทีละน้อย ๆ ก้อนหินใหญ่ก็พังทลาย เมื่อทำจริงอย่างนี้ของจริงของแท้จะปรากฏเป็นอนิสงส์ ความทุกข์ก็หมดไปกลายเป็นเจ้าของความสุข ไม่ต้องดิ้นรนไปหาความสุขอื่นอีก เราจะเป็นผู้รองความสุขอย่างสมบูรณ์ด้วยความอิมใจ อนุสาวรีย์อันใดจะเด่นกว่าความจริงอย่างนี้ไม่มี กำลังแรงทั้งหลายในโลกจะผลักดันให้พังทลายไม่ได้ เพราะเป็นอนุสาวรีย์มั่นคงถาวร ถึงแม้กาลจะล่วงไปแต่อนุสาวรีย์คือความดียังคงอยู่ด้วยเหตุนี้ ขอเชิญท่านที่รักของจริงแท้ คือ อมตธรรม ขอเชิญสร้างอนุสาวรีย์อันยืนนานกว่าอนุสาวรีย์ใด ๆ ในโลกให้จงสำเร็จ และถือสถิติเป็นของสำคัญ เพราะมีสติเป็นเหตุไม่ให้คิดพลาดพลัดพลาด กระทำก็ไม่พลาด ความเป็นผู้มีสติเป็นแม่บทของความดีงาม บัณฑิตย่อมกล่าวสรรเสริญว่าเป็นเหตุแห่งความดีความงามทั้งสิ้น

จะเห็น ได้จากการสอน โดยให้คติธรรมแก่ผู้ที่บวชเข้ามาในพุทธศาสนา คือให้ตั้งใจศึกษา และประพฤติปฏิบัติถึงจะเรียกว่าเป็นผู้เทินทูนพระศาสนา ถ้าไม่ประพฤติปฏิบัติเรียกว่าเป็นการย่ำยีพระศาสนา เพราะพุทธศาสนานั้นประกอบไปด้วยสังฆธรรมที่มีคุณค่าประโยชน์ต่อชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก เพราะเป็นคำสอนที่ทำให้คนเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ คือไม่ต้องมาเวียนว่ายตามเกิดอีก และเป็นคำสอนที่มีเหตุมีผลโดยสมบูรณ์ ท่านจึงได้กล่าวไว้ตอนหนึ่งว่า

การเข้ามาบวชในพุทธศาสนานี้ เป็นวิธีที่จะปลดเปลื้องหนี้บุญคุณของผู้ที่มีพระคุณทั้งหลายจะเป็นพ่อ – แม่ก็ดี เพราะเราเป็นหนี้บุญคุณต่อท่าน เราจึงควรจะหาสิ่งตอบแทน คือการบวชเป็นอุบายวิธีจะสนองบุญคุณของท่านที่มีพระคุณทั้งหลาย แต่การบวชอย่างเดียวไม่ได้ประพฤติดีปฏิบัติชอบให้เกิดซึ่งบุญกุศลแล้ว ก็ไม่มีทางที่จะปลดเปลื้องได้^๕

^๕เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔.

การสอนของท่านนั้นยังให้พิจารณาถึงความไม่เที่ยงของขันธ ๕ ให้เป็นคตินิธรรม คือสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ล้วนแต่อาศัยขันธ ๕ ประกอบกันขึ้นมาในเบื้องต้น ตั้งอยู่ในท่ามกลาง และสลายไปในที่สุด และมีความยากไม่มีที่สิ้นสุดคือกิเลส ฉะนั้นจึงขอให้ระลึกถึงความตายให้มาก เพื่อจะทำให้เราไม่ทะเยอทะยานอยากในสิ่งที่ไม่ควรทะเยอทะยานเกินไป ควรที่จะรับมาประพฤติกปฏิบัติทางด้านสมาธิเพื่อจะก้าวไปสู่มรรคผล และสิ่งเหล่านั้นเป็นเพียงวัตถุภายนอกถึงจะมีมากเท่าไรก็ตาม เมื่อความตายมาถึงแล้ว สมบัติเหล่านั้นก็เป็นสมบัติของโลกต่อไป เราไม่สามารถนำไปได้นอกจากความดีและความชั่ว ซึ่งเป็นสิ่งที่เราประกอบไปแล้วปฏิบัติไม่ได้ เพราะฉะนั้นจึงจำเป็นที่เราจะมาคำนึงถึงข้อปฏิบัติของเรา ที่จะเป็ผลอันแท้จริงที่จะติดตามตัวเราไป คือเมื่อเราทำชั่วในทางกาย วาจา และใจ สิ่งเหล่านั้น ประกอบลงไปแล้ว ผลที่ส่งให้ต้องไปสู่ทุกข์ ส่วนความดีทั้งหลายที่ประกอบขึ้น ก็มีผลส่งให้ไปสู่สุคติภพ ดังนั้นความชั่วจึงนำไปทรมานทุกข์ ความดีนำไปสู่ความสุข ซึ่งมีความแตกต่างกันดังนี้ คือจะมองเห็นความแตกต่างการเกิดมาเป็นมนุษย์ว่าจะเหมือนกันเพียงอาการโดยรวม แต่มองให้พิศดารออกไปจะไม่เหมือนกัน คือมีเสียงไม่เหมือนกัน เสียงใหญ่บ้าง เสียงเล็กบ้าง เสียงแหลมบ้าง เป็นต้น รูปร่างลักษณะก็ไม่เหมือนกัน มีสูง มีเตี้ย มีดำ มีขาว ขี้เหล็ก สวยงาม เป็นต้น มันแตกต่างกันเพราะทำความดีไม่เสมอเหมือนกัน ยิ่งหย่อนกว่ากัน ซึ่งมีเหตุมาจากความดี ความชั่วเมื่อหลังที่เราประกอบมาแล้ว เมื่อมองเข้ามาในลักษณะเช่นนี้ทุกคนคงไม่ชอบในสิ่งที่ไม่ดี ในเมื่อไม่ชอบในสิ่งที่ไม่ดีก็ควรละเว้น แล้วประกอบในสิ่งที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมาธิจิตนี้ให้รีบเร่งปฏิบัติ ซึ่งเป็นอุบายวิธีที่จะทำลายกิเลส เป็นอุบายวิธีที่จะทำลายภพของจิต เป็นอุบายวิธีที่จะทำให้หมดจดจากกิเลส โดยไม่ต้องมาเกิด แก่ ได้รับความทุกข์ทรมานอย่างปัจจุบันอีก จึงควรพิจารณาถึงความไม่เที่ยงในขันธ ๕ ให้มาก ๆ เพราะว่าขันธ ๕ เป็นเครื่องมือทั้งของกิเลสและของธรรม และขันธนั้นจะแตกสลายไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ จึงไม่มีความยึดถือในเรื่องของขันธ ๕ เป็นต้น

สรุปได้ว่า วิธีสอนกัมมัฏฐานของหลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย โดยคตินิธรรม พบว่า คตินิธรรม เป็นวิธีสอนอีกหนึ่ง ที่เป็นการขกหลักธรรมในพระพุทธศาสนา แล้วนำมาเปรียบเทียบกับสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่แล้ว เพื่อให้ผู้ฟังเกิดความเข้าใจแล้วนำมาประพฤติกปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง เช่น กฎของไตรลักษณ์ เพื่อคลายความกำหนัดยินดี ไม่ยึดมั่นถือมั่นในขันธ ๕ อันจะก่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามสภาวะความเป็นจริง และถึงซึ่งความพ้นทุกข์ได้ และยกคตินิธรรมเปรียบเทียบกับให้เกิดความเข้าใจ ว่า แมื่อนุสาวรีย์ที่สูงเด่นเพียงใด แต่ก็ยังไม่อาจที่จะสูงเด่นเทียบเท่าความถูกต้องจึงามได้ และความดีงามยังมั่นคงถาวร ไม่มีอะไรที่จะทำให้ล้มทะลายลงไปได้เหมือนกับอนุสาวรีย์ เป็นต้น คตินิธรรมเหล่านี้ จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยสติปัญญาที่ลึกซึ้ง สามารถนำนามธรรมมาแสดงให้ผู้ฟังรู้ และเข้าใจได้เช่นเดียวกับนำวัตถุสิ่งของมาแสดงให้เห็นได้ หรือกล่าวได้ว่า หลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย เป็นผู้ที่สามารถสอนในสิ่งที่ยาก แล้วทำให้ผู้ฟังเกิดความเข้าใจในสิ่งนั้นได้ง่าย

๔.๔ สอนโดยนำปฏิบัติ

สอนโดยนำปฏิบัติ คือ ท่านจะนำพาปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างจริงจัง โดยไม่เห็นแก่ความเหนื่อยยากลำบาก เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้ถือเอาเป็นแบบอย่าง และตั้งใจประพฤติปฏิบัติ โดยท่านได้นำปฏิบัติในอิริยาบถทั้ง ๔ คือการนั่งสมาธิ การเดินจงกรม การยืนภาวนา และการนอนภาวนา

การดำเนินทางสมาธิจิต เพื่อให้จิตสงบจะต้องมีวิธีปฏิบัติในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม การยืนทำสมาธิ และการนอนทำสมาธิ ดังนี้

การนั่งสมาธิ

วิธีนั่งทำสมาธิ คือการนั่งขัดสมาธิ โดยการนั่งเอาขาซ้ายวางทับลงบนขาขวา เอามือซ้ายวางทับลงบนฝ่ามือขวาวางลงบนตักวางซ้อนทับลงไป อย่างเช่นพระพุทธรูปปางนั่งสมาธิ ตั้งกายให้ตรงดำรงสติให้มั่น ถ้าตรงเกินไปไม่สบายก็ผ่อนหาจนรู้สึกว่าจะสบาย แล้วกำหนดบริกรรมภาวนาต่อไป ถ้าหากว่าการนั่งขัดสมาธิไม่สบาย เนื่องจากเป็นผู้หญิง เพราะผู้หญิงนั้นชินกับการนั่งพับเพียบ เมื่อนั่งสมาธิไม่ได้เราก็นั่งพับเพียบก็ได้ และบางคนอาจนั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งพับเพียบก็ได้ไม่สะดวก เพราะแข่งขาพิการ อาจจะนั่งเก้าอี้ก็ได้ เพราะจุดมุ่งหมายคือต้องการจะสร้างอำนาจตัวสั่งหรือตัวคุมครองได้แก่สตินั่นเอง

การนั่งสมาธิเมื่อรู้สึกว่าจะปกติดีแล้วให้พยายามปรับแต่งหาที่สบายที่สุด แล้วกำหนดลมหายใจเข้าออก เมื่อรู้สึกสบายดีแล้ว หายใจเข้ากำหนดว่าพุท หายใจออกกำหนดว่าโฮ โดยไม่ต้องออกเสียงให้นึกพุท โฮอยู่ในใจไปเรื่อย ๆ ถ้ามันสบายโปร่งก็ให้กำหนดอยู่อย่างนั้น เมื่อผลอไปคิดเรื่องอื่น พอรู้ตัวก็รีบนึกถึงลมหายใจเข้าออกทันที โดยมีพุท โฮกำกับอยู่ตลอดเวลา ให้ทำอยู่อย่างนี้เสมอ ๆ จนกว่าสติของเราจะแก่กล้าสมควรแก่การงาน คือการบริหารจิตของเราต่อไป

การกำหนดลมหายใจเข้าออกนั้น ถ้ากำหนดที่ปลายจมูกมันเกิดไม่สบาย ก็พยายามเปลี่ยนที่ใหม่ กำหนดตรงคอกอหอย ถ้าไม่สบายก็เปลี่ยนมากำหนดตรงหน้าอก ถ้ายังไม่สบายก็เลื่อนต่ำลงไปตรงเหนือสะดือเล็กน้อย ที่ให้กำหนดอย่างนี้ก็เพราะว่าบางที่หรือบางวันเรากำหนดต่ำก็รู้สึกว่าร่ากายมันนุ่มลง ๆ ประคองไว้ไม่ค่อยจะอยู่ บางที่กำหนดสูงเกินไปก็รู้สึกว่าร่ากายมันคล้ายกับว่าหลังมันแอ่นลง ๆ มันจะหงายไปข้างหลัง อีกสาเหตุหนึ่ง คือผู้ทำสมาธิมีอำนาจตัวคุมครองตัวบังคับมันแก่กล้าแล้วแต่ไม่รู้ อาจจะเพ่งหรือสะกดตัวเอง เช่น กำหนดที่ปลายจมูก มันที่อซาไปหมด ในทางเบื้องบนนั้นก็แสดงให้เห็นว่าอำนาจของสติมันแรงแก่กล้า แต่เราจะสะกดหรือเพ่งตัวเองก็ให้เปลี่ยนจากจมูกเสีย เปลี่ยนมาตรงชอกคอ ถ้าเห็นว่าจะไอ คอแห้ง หรือน้ำลายไหล ก็ให้เปลี่ยนมาท่ามกลางอก

เพื่อชราภรณ์ ธรรมวิชัย, ชิวประวัติและพระธรรมเทศนาท่านเจ้าคุณพระวิสุทธิญาณเถร
พระอาจารย์สมชาย ฐิตวิริโย วัดเขาสุทิม, อ่างแก้ว, หน้า ๑๓๕.

เมื่อกำหนดที่ทำกลางอก ก็ยังรู้สึกว่ามันบีบคล้ายกับว่าหัวใจเต้นผิดจังหวะ หรืออาจจะไม่เต้นเลย ลมหายใจเข้าออกหมดไป ๆ เราก็เปลี่ยนเป็นเหนือสะดือ ถ้ามันอึดอึดก็ให้เปลี่ยนหาจุดที่สบาย ถ้าเปลี่ยนหาจุดไหนก็ไม่ได้ก็ลองหาวิธีผ่อนเอาเอง เช่น กำหนดที่ปลายจมูกเราจะกำหนดรับรู้แบบไหน ทำจิตอย่างไรจึงจะสบายก็พยายามปรับเปลี่ยน เมื่อทำเสร็จเรียบร้อยมันสบายก็ให้กำหนดอย่างนั้น ถ้าทำอย่างไรและกำหนดตรงไหนก็ไม่ได้ ต่อไปไม่ต้องกำหนดจุดเป็นเพียงรับรู้ หรือปรากฏว่ามีลมหายใจเข้าออกเท่านั้น จะอยู่ตรงไหนก็แล้วแต่ แล้วกำหนดพุทโธ ๆ ที่ลมหายใจเข้าออก เมื่อสบายแล้วก็ให้กำหนดแบบนั้น แต่ถ้ากำหนดแล้วไม่สบายก็ยังฝืนกำหนดอยู่ เช่น กำหนดที่ปลายจมูก ศีรษะมันท้อชา มีนงง มันอาจสามารถที่จะทำให้ประสาทพิการเป็นบ้าไปได้ เพราะสะกดตัวเอง

อย่างการดำเนินทางจิตวิทยา เมื่อเขาสร้างกำลังตัวบังคับหรือตัวสั่ง ตัวสะกดให้พอกับความต้องการแล้วเอาไปทดสอบกับสัตว์จนกระทั่งเอามาสะกดกับคนแล้วทำการผ่าตัดได้ ความแรงของจิตคนนั้น ไม่ใช่สะกดตัวเอง แต่สะกดคนอื่นให้อนกลับและทำการผ่าตัดได้ มันแรงแค่ไหน บางคนทำได้ดียังสามารถใช้อำนาจตัวนี้ไปบังคับเลือดตรงที่จะทำการผ่าตัดให้เลือดขยายออก ผ่าตัดแล้วไม่มีเลือดหรืออาจจะออกน้อยที่สุด คนที่ทำได้ดีเขาสามารถทำได้ขนาดนั้น

เมื่อกำหนดที่ปลายจมูก เรายังไม่รู้อำนาจที่เรากำหนดที่เราสร้างขึ้นมาได้นี้คือสักแค่ไหน แรงแค่ไหน เพื่อเราสะกดตัวเองเข้าอาจจะบังคับเลือดให้ออกจากสมองส่วนบน เลือดขึ้นมาไม่ได้ มันจะงงท้อไปหมดเลยนี่ก็อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งมันอาจจะบังคับเลือดให้มารวมตรงจุดที่เรา กำหนดหรือขึ้นข้างบนไปเสียหมดมันก็จะท้อชาเหมือนกัน เพราะฉะนั้นเมื่อฝึกสังเกตแล้วให้หยุด ถ้าขึ้นจะเป็นอันตราย แล้วหาวิธีแก้ไขจนกว่าจะดีได้ หลังจากนั้นก็กำหนดพุทโธ ไปเรื่อย ๆ

เมื่อจิตของเราเข้าไปสู่สมาธิ จะเป็นไปเพื่อภวังคจิต (ภวังคจิต) เราก็ไม่เอา เพราะโดยจุดมุ่งหมายนั้นต้องการจะสร้างกำลัง ตัวบังคับ ตัวสั่ง หรืออำนาจตัวอริยมัคคุเทศก์ ตัวนำพาไปสู่ความเป็นอริยะเป็นจุดประสงค์เบื้องต้น เมื่อเราต้องสร้างอำนาจด้วยการกำหนด จนสามารถบังคับความรู้สึกของเราให้รับรู้อยู่ที่ปลายจมูก หรือจุดใดจุดหนึ่งที่เรากำหนดเป็นจุดที่ตั้ง มีบริกรรมภาวนา จะเป็นพุทโธ ธัมโม สังโฆ ซึ่งเป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวอีกเป็นกำลังที่สอง เมื่อกำหนดพุทโธ ๆ ให้อยู่ในอำนาจตัวนี้ให้สมบูรณ์แล้ว กำลังตัวสั่งอำนาจตัวนำพา หรืออำนาจตัวอริยมัคคุเทศก์มีอำนาจเหนือจิตแล้ว ความรู้สึกจะไปคิดในเรื่องอื่นนอกเหนือจากตัวคุ้มครองไม่ได้ หมายความว่าจิตของเราไม่มีทางที่จะหนีหน้ากำลังตัวบังคับไปคิดทางอื่นได้ นอกจากเราจะบังคับให้คิดเท่านั้น มันจะกำหนดได้พุทโธ ๆ อยู่ตลอดเวลา เมื่อเราสามารถกำหนดอยู่ได้อย่างนี้เต็มที่แล้ว ก็แสดงว่าการนั่งสมาธิของเราสมบูรณ์

การเดินทางกรรม

วิธีเดินทางกรรมให้เริ่มด้วยการยื่นท่าสงบก่อน ก้มไปข้างหน้านิดหนึ่ง มือซ้ายเอววางบนหน้าท้องแล้วเอามือขวาทับลงบนมือซ้าย เดินทอดสายตาลงไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก ถ้าหากว่า ไกลนักไม่ดีเราก็ก้มเข้ามาใกล้หน่อย ใกล้นักไม่ดีเราก็ก้มออกไป เมื่อเห็นว่าพอดีแล้ว ก็ก้าวเดินไป แต่พอดี คือ อย่าให้ชันนัก อย่าให้เร็วนัก อย่าให้ยาวนัก อย่าให้สั้นนัก ไม่ต้องหลับตา ให้ลืมตาแล้วก็นึกกำหนด พุท โธ โดยก้าวเท้าขวาไปก่อนพร้อมกับภาวนาว่า “พุท” แล้วก้าวเท้าซ้ายไปพร้อมกับภาวนาว่า “โธ” ให้กำหนดสัมผัสของเท้าที่ก้าวเหยียบลงกับพื้น แล้วเดินภาวนาว่า พุท-โธ ไปเรื่อย ๆ ระยะเวลาสำหรับเดินทางกรรมนั้นก็แล้วแต่สถานที่ ถ้าสถานที่ยาวก็กำหนดยาว ถ้าสั้นก็กำหนดเอาสั้น แต่ถ้ายาวก็ประมาณ ๒๕ ก้าว เพราะบางคนขวยนักไม่ค่อยดี ก็เอาสั้นเข้าหน่อย แต่บางคนสั้นนักไม่ค่อยดีเวียนหัว ก็หาเอาให้พอดี ๆ พอเดินไปถึงปลายสุดด้านหนึ่งของสถานที่จงกรมอย่าเพิ่งควงหมุนตัวกลับ ต้องยืนก่อนแล้วจึงค่อย ๆ หมุนตัวไปทางขวา พอหมุนขวาเสร็จก็ขึ้นตรง แล้วจึงก้าวเดินพร้อมบริกรรม พุท โธ ๆ ให้กำหนดจนจิตของเราไม่มีทางวอกแวกเข้าไปต่ออารมณ์ได้เลย รู้สึกว่ามันรับรู้ที่บริกรรมภาวนาและที่ก้าวขาที่เราก้าวอยู่ตลอดเวลา ไม่มีวอกแวกไปทางไหนเลย แสดงให้เห็นว่าตัวปฐมนที่เราร่างขึ้นมา มีอำนาจเหนือจิตพร้อมกับความต้องการแล้ว เราก็ก้าวไปแต่งจิตคุ้มครองจิต และปฏิบัติธรรมชาติของจิตในลำดับต่อไป นี่เป็นวิธีเดินทางสมาธิ

การยื่นท่าสมาธิ

วิธียื่น ยื่นท่าสงบมือและท่าทางที่วางแบบการเดินทางกรรม คือเอามือซ้ายวางลงบนหน้าท้องแล้วเอามือขวาทับลงมือซ้าย แล้วเริ่มกำหนดกลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูก บริกรรมว่า พุท-โธ ๆ เมื่อหายใจเข้าบริกรรมว่า พุท หายใจออกบริกรรมว่า “โธ” ถ้าหลับตามัน โยกยกเราก็ลืมตา ทอดสายตาลงประมาณ ๔ ศอก เมื่อเราสามารถบังคับให้จิตของเราอยู่ในจุดที่เราตั้งเอาไว้ หรือบริกรรมภาวนาที่เรายึดพุท โธ ๆ อยู่ตลอดเวลา จินตไม่หนีหน้าของสติไปสู่อารมณ์ตามธรรมชาติได้ ก็เป็นอันว่าการสร้างอำนาจตัวคุ้มครองของเราพร้อมกับความต้องการเหมือนกัน

การนอนท่าสมาธิ

วิธีนอน นอนด้วยอาการอันสงบแบบสี่เหลี่ยมไสยาสน์ คือ นอนตะแคงขวา เอามือขวาวางไว้ที่ข้างแก้ม มือซ้ายวางราบไปตามตัว ขาซ้ายทับขาขวาให้พอเหมาะพอดี ถ้าเหยียดตรงไปที่เดียวมันไม่สบาย เราก็ก้มเข้ามาให้พอดี เมื่อหาวิธีให้สบายแล้วก็กำหนดกลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูกเช่นกัน บริกรรมว่า พุท-โธ เมื่อหายใจเข้าบริกรรมว่า “พุท” หายใจออกบริกรรมว่า “โธ” จินตของเราไม่มีทางที่จะวอกแวกไปสู่อารมณ์ได้แล้ว ปกติดีแล้ว เรียบร้อยดีแล้ว ก็เป็นอันว่าอำนาจที่เราร่างขึ้นมา เพื่อต้องการที่จะนำพาจิตของเราเข้าไปสู่ความเป็นอริยบุคคลก็สมบูรณ์แล้ว

หลังจากนั้นก็มาฝึกการลุกขึ้น-นั่งลง เราจะทำแบบไหนจึงจะเหมาะสมกับเพศ วัช ฐานะ เช่น ชาย หญิง สมณเพศ พระภิกษุ สามเณร แม่ชี วัชเราเป็นเด็กหรือคนโต กลางคนหรือคนแก่ รุ่นคุณพ่อ หรือคุณแม่ คุณตาหรือคนยาย เป็นต้น แล้วก็นึกถึงฐานะของเราว่ามีอย่างไร เราเป็นพ่อหรือเป็นแม่ เป็นศิษย์หรืออาจารย์ เป็นต้น การแสดงออกทางกายและวาจาเหมาะสมกับเพศ วัช ฐานะ แล้วหรือยัง เราต้องนึกถึงเพศ วัช ฐานะ อยู่เสมอ ว่าการแสดงออกทั้งหมด ประกอบด้วยโทษหรือคุณ ถ้าเป็นไปเพื่อโทษบังคับทันทีไม่ยอมเป็นอันขาด ถ้าเป็นไปเพื่อคุณถึงแม้จะขัดอหยาตย์ของจิตก็ไม่ยอม เราจะหาอุบายให้จิตพอใจจนได้ การดำเนินทางภายนอกเกี่ยวกับกายและวาจา ก็สบายทำอย่างนี้

ต่อจากนั้น เหตุการณ์ที่เราได้ประสบ เช่น เขาด่าเราก็ดี เขาชมเราก็ดี หรือเห็นสิ่งที่น่าเกลียด น่ากลัว น่าชอบก็ดี ความรู้สึกของจิตมันเป็นอย่างไร เราก็เอาอำนาจส่วนนั้นเข้าไปประคองเอาไว้ แล้วก็พยายามหาเหตุผลมาแก้ต่อไป ความรู้สึกของเราก็ไว้ขึ้น ๆ สามารถทนเหตุการณ์ที่มันจะวอกแวกไปต่ออารมณ์ หรือมันจะวูบวาบไปตามเหตุการณ์ก็ดี เป็นไปไม่ได้ กำลั้งตัวยับยั้งประคองไม่ได้เลย พอเราสามารถประคองจิตให้อยู่ในอำนาจได้แล้ว มันจะมีความรู้สึกหนึ่งขึ้นมา แก้ไขทันที บางทีอาจจะเอาตัวอย่างมาจากพระพุทธเจ้า และพระอริยเจ้า เช่น เหตุการณ์อันนี้พระพุทธเจ้าได้ประสบมาแล้วหรือยัง พระอริยเจ้าได้ประสบมาแล้วหรือยัง ประสบแล้วท่านทั้งหลายเหล่านั้นทำอย่างไร เราจะมีความรู้สึก ไปน้อมเอาเหตุการณ์และเหตุผลทั้งหลายของท่านผู้เป็นอริยบุคคลเหล่านั้น มาเป็นตัวอย่างเตือนเราแล้วความรู้สึกของเราที่ไม่มีทางที่จะเป็นไปตามเหตุการณ์

การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ เราก็พยายามทำอยู่ตลอดเหมือนกัน เราก็ฝึกของเราไปเรื่อย ๆ ทั้งภายนอกและภายใน เกิดความอัศจรรย์หลายอย่าง ความคุ้นเคยของจิต ความรุนแรงของจิตจะเบาบางลงหรืออาจจะหมดไป ส่วนผลพลอยได้อีกต่างนั้น คือความสุข ที่เรียกว่าบรมสุข เป็นสุขที่แท้จริงนั้นประจักษ์ขึ้นมา หรือความรู้สึกอย่างอื่น เช่น อภิญญาสามบัตติ เราไม่ต้องไปขอร้อง ไม่ต้องไปฝึก มันเป็นเองหากเรามีวาสนาเป็นไปในทางจตุปฏิสัมภิทา แล้วมันรู้ มันแตกฉานขึ้นมาเอง มันก็สามารถเกิดขึ้นมาให้เป็นอนิสงส์เรียกว่า ผลพลอยได้ มันยังสามารถหยั่งรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมหัศจรรย์ อันนี้ประจักษ์มาก

สมาธิอีกประการหนึ่ง ที่ผู้ปฏิบัติโดยส่วนมากไปติดหรือหลงกัน ที่เรียกว่าวาทังค์หรือภพภายในของจิต ถ้าใครไปตกวาทังค์พวกนี้แล้ว มีหวังไปยากเต็มที่ ไม่แก่จริง ๆ มีหวังจมอยู่เพียงแค่นั้น เพราะผลของสมาธิจึงดูจิตใจมาก ถ้าไปหลงติดอยู่แค่นี้ ก็ไม่มีทางที่จะเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ได้ ฉะนั้นเมื่อเราสร้างอำนาจตัวคุ้มครองขึ้นมาได้แล้ว เราเอาคุ้มครองจิตของเราจริง ๆ เมื่อจิตของเราจำนนต่ออำนาจตัวบังคับ คือสติได้แล้ว จิตของเราไม่มีโอกาสไปต่ออารมณ์สัญญา โดยลำพังของมันได้ มีหวังว่าจิตของเราจะจมดิ่งเข้าสู่สมาธิ พอจิตตกกระแสนหรือรวมเข้าสู่สมาธิแล้ว

เราจะเห็นผลหลายอย่างเกิดขึ้น เช่น ความอึด ความเบา ความเย็นซาบซ่า ความสว่างไสว เป็นต้น แต่ผลในที่นี่หมายถึงผลเกิดขึ้นจากความสงบแห่งจิต จิตสงบนั้นมี ๓ ฐาน ได้แก่ ขณิกะ อุปจาระ อัปปนา แต่ละฐานแบ่งออกเป็น ๒ ระยะ คือตอนต้นกับตอนปลาย รวมเป็น ๖ ระยะ

ขณิกะ ภาวรั้งของมันในฐานต้นได้แก่ ความอึดนี้เอง มันรู้สึกมีความอึดจริง ๆ อึดจนไม่ยอมหลับไม่ยอมนอน ไม่อยากพูดจากับใคร มันเพลินอยู่คนเดียว ฐานปลายได้แก่ ความเบาเข้ามาแทรกกับความอึด แต่ไม่มาก

อุปจาระ ภาวรั้งของมันในฐานต้นได้แก่ ความเบาเหมือนจะเหาะจะลอย เหมือนไม่ได้นั่งอยู่กับพื้น คล้าย ๆ กับว่ามีของทิพย์เป็นเครื่องรองรับ ลอยอยู่สักสองสองสอง ฐานปลายได้แก่ความเย็นซาบซ่าเพิ่มเข้ามาอีก ถ้าเราสามารถสร้างสติให้สมบูรณ์ หรืออำนาจตัวสั่ง ตัวบังคับ มันบังคับความรู้สึกได้ดีที่สุด บังคับให้อยู่ในอำนาจของมันตลอดเวลา มันจะสามารถดึงเข้าไปลึกกว่านั้นอีก

อัปปนา ภาวรั้งของมันในฐานต้นได้แก่ ความสว่างเพิ่มเข้ามานิด ๆ จากความซาบซ่า พออยู่ในอันดับชานิชาญาณแล้ว ฐานปลายได้แก่ ความสว่างไสว โลง โปร่ง มีความเย็นซาบซ่าไปทั่วสรรพางค์กาย เย็นเหมือน ยาทิพย์เข้าในอยู่ในร่างกาย และยังมีคล้ายกับเมฆหรือหมอกขาว ๆ สลัว ๆ ทั่วสรรพางค์กาย สว่างไสวรุ่งโรจน์ ที่ขาว ๆ นั้นเหมือนยาทิพย์ โลมตัวเรา รู้สึกสบายมาก มันเย็นซาบซ่าโปร่ง โลงในสมอง ประสาท แม้แต่ถอนสมาธิออกมาแล้วก็ยังรู้สึกโปร่ง โลงในสมอง สิ่งที่มีมืด ๆ ทึบ ๆ ในสมองของเรามันหายหมดเกลี้ยง

สมาธิ ๓ ระดับนี้ เป็นของสำคัญมาก ถ้าผู้ปฏิบัติไม่ศึกษาให้เข้าใจจริง ๆ แล้ว อาจจะหลงอยู่เพียงแค่นี้ เข้าใจว่าเป็นจุดสูงสุดของการบำเพ็ญ แท้ที่จริงเป็นภาวรั้งในสมาธิเท่านั้น ถ้าใครไปหลงยึดมั่นถือมั่นก็เป็นวิปัสสนุกิเลส คือกิเลสในสมาธิ ถ้าใครรู้เท่าทันจิตทุกอย่าง ไม่ไปหลงยึดมั่นถือมั่น รู้แล้ววางเป็นวิปัสสนา แต่บางคนเข้าใจว่า ภาวรั้งคือการนอนหลับ เพราะจิตมันทำงานมาก จิตเหนื่อย มันก็เข้าไปพักในภาวรั้ง ความจริงไม่ถูกต้อง คำว่า ภาวรั้ง ในที่นี้หมายถึง จิตติดอยู่ในผลของสมาธิ เพราะฉะนั้น ผู้ทำสมาธิจึงยังมีกิเลสท่วมทับกันอยู่ เช่น มีการทะเลาะเบาะแว้งซึ่งกันและกัน เป็นต้น ก็เป็นไปตามเรื่องตามเหตุการณ์ เนื่องจากการทำสมาธิดังกล่าวยังไม่ได้ออนกิเลส เพราะยังไม่ได้สร้างตัวอริยมัคคุเทศก์ คือตัวปัญญาญาณ จึงไม่สามารถสังหารกิเลสได้เลยแม้แต่ตัวเดียว เป็นเพียงใช้อำนาจสติข่มกันอยู่เท่านั้น

จะเห็นได้ว่าพระวิสุทธิญาณเถร (สมชาย ฐิตวิริโย) จะสอนกัมมัฏฐานแก่ลูกศิษย์ด้วยประสบการณ์จริง จากผลของการปฏิบัติที่ท่านได้ปฏิบัติมาแล้ว เพื่อจะให้ผู้ปฏิบัติตามได้รับความสุข ทำให้จิตสงบ และมีจุดมุ่งหมายในการสร้างกำลัง ตัวบังคับ ตัวสั่ง หรืออำนาจตัวอริยมัคคุเทศก์ตัวนำไปสู่ความเป็นอริยะ โดยมีวิธีปฏิบัติในอริยาบถทั้ง ๔

คือ การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม การยืนทำสมาธิ และการนอนทำสมาธิ แล้วกำหนดลมหายใจเข้าออก เมื่อหายใจเข้าให้บริกรรมว่า “พุท” เมื่อหายใจออกให้บริกรรมว่า “โธ” มีสติกำหนดที่ธรรมอย่างใด อย่างหนึ่งอยู่ทุกลมหายใจเข้าและหายใจออก และกำหนดจุด หรือลมกระทบมี ๓ จุด คือ

๑. ที่ปลายจมูก

๒. ท่ามกลางอก

๓. ที่ท้องเหนือสะดือ หรือจะเพิ่มที่คออีก ๑ จุดก็ได้ อยู่ที่ความเหมาะสมของแต่ละคน

ซึ่งถือได้ว่าเป็นกัมมัฏฐานมีความสำคัญมาก มีอานิสงส์มาก มีคุณประโยชน์มาก และเป็นกัมมัฏฐานที่ปฏิบัติได้ไม่ยาก เนื่องจากการกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ และทุกคนก็มีลมหายใจอยู่แล้ว และเหมาะกับคนทุกจริต

สรุปได้ว่า วิธีสอนกัมมัฏฐานของหลวงปู่สมชาย จิตวิริโย ที่สอน โดยสอนโดยนำไปปฏิบัติ พบว่า หลวงปู่สมชาย จิตวิริโย ได้นำอริยาบถทั้ง ๔ ที่มีอยู่ในชีวิตของคนเรา คือ ยืน นอน เดิน และนั่ง มาเป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน และได้แนะแนวทางให้รู้ถึงระดับของสมาธิว่ามีอยู่ ๓ ระดับ คือ

๑. ขณิกสมาธิ ได้แก่ ความอึดใจเอง มันรู้สึกมีความอึดจริง ๆ อึดจนไม่อยากหลับ ไม่อยากนอน ไม่อยากพูดคุยกับใคร มีเพลินอยู่คนเดียว ฐานปลาย ได้แก่ มีความเบาเข้ามาแทรกกับความอึดอึด แต่ไม่มากนัก

๒. อุปจารสมาธิ ได้แก่ ความเบาเหมือนจะเหาะจะลอย เหมือนไม้ไผ่ตั้งอยู่กับพื้น คล้าย ๆ กับว่ามีของทิพย์เป็นเครื่องรองรับ ลอยอยู่ตักตอกสองตอก ฐานปลาย ได้แก่ ความเย็นซาบซ่าเพิ่มขึ้นเข้ามาอีกด้วย

๓. อัปปนาสมาธิ ได้แก่ ความสว่างเพิ่มเข้ามานิด ๆ จากความซาบซ่า พออยู่ในอันดับ ซ่านี่ชำนาญแล้ว ฐานปลาย ได้แก่ ความสว่างไสวโล่งโปร่ง มีความเย็นซาบซ่าไปทั่วสรรพางค์กาย เย็นเหมือน ยาทิพย์เข้าไปอยู่ในร่างกาย และยังมีคล้ายกับเมฆหรือหมอกขาว ๆ สลัว ๆ ทั่วสรรพางค์กาย สว่างใสสว่างโรจน์ ที่ขาว ๆ นั้นเหมือนยาทิพย์ โลมตัวเรา รู้สึกสบายมาก มันเย็นซาบซ่าโปร่ง โล่งในสมอง แม้ว่าจะถอนสมาธิออกมาแล้วก็ยังมีความรู้สึก โล่ง โปร่งใสอยู่เหมือนเดิม

โดยกำหนดลมหายใจเข้าออก หรืออานาปานสติ เมื่อหายใจเข้าให้บริกรรมว่า “พุท” และเมื่อหายใจออกให้บริกรรมว่า “โธ” มีลักษณะเด่น ที่น่าสนใจ คือ สามารถปฏิบัติได้ทุกอริยาบถ ตามความถนัดของแต่ละบุคคล หรือทุกขณะที่ต้องการเปลี่ยนอริยาบถ ทำทาง ตามจากประสบการณ์จริงของท่านที่ได้เคยทดลองปฏิบัติและได้ผลมาก่อนแล้ว

บทที่ ๕

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

จากการวิจัย วิธีการสอนกัมมัฏฐานของพระวิสุทธินุญจนเถร (สมชาย จิตวิริโย) สามารถสรุปได้ว่า วิธีการสอนกัมมัฏฐานแก่พุทธบริษัทนั้นท่านสอนตามแนวทางพระพุทธศาสนา คือ สอนโดยการแสดงธรรม สอนโดยการตอบปัญหา สอนโดยให้คติธรรม และสอนโดยนำปฏิบัติ เป็นต้น ซึ่งการสอนดังกล่าวนี้มีทั้งส่วนที่เป็นสมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยลำดับในขั้นต้นนั้นเป็นการแสดงธรรมเพื่อให้พุทธบริษัทได้รู้และเข้าใจถึงสิ่งที่ควร และไม่ควร สิ่งที่ดีและไม่ดี สิ่งที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์เป็นพื้นฐานเสียก่อน แล้วสอนให้รู้จักศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นองค์คุณแห่งการศึกษาและการเรียนรู้ เพื่อที่จะได้ปฏิบัติธรรมในลำดับขั้นต่อไป พร้อมทั้งได้ชี้แนะแนวทางในการปฏิบัติที่ถูกต้องให้แก่พุทธบริษัทตามประสบการณ์ของท่านที่ได้สั่งสมมาช้านาน ตั้งแต่เมื่อครั้งที่เริ่มออกบวชเป็นสาร์ณเรศติดตามศึกษาธรรมกับหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เป็นต้นมา ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำประเด็นต่างๆ ที่น่าสนใจในเรื่องวิธีการสอนกัมมัฏฐานของพระวิสุทธินุญจนเถร (สมชาย จิตวิริโย) นำเสนอในรายละเอียดที่เป็นสาระสำคัญตามประเด็นที่ได้วิจัยตามลำดับ ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ สรุปผลชีวประวัติและปฏิปทาของพระวิสุทธินุญจนเถร (สมชาย จิตวิริโย)

พระวิสุทธินุญจนเถร หรือหลวงปู่สมชาย จิตวิริโย เกิดเมื่อวันที่ ๗ เดือนเมษายน พ.ศ. ๒๔๖๘ ตรงกับวันอังคาร ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๕ ปีฉลู เวลาเที่ยงวัน ณ หมู่บ้านเหล่าจิว ตำบลจันทาร อำเภอมือง (ปัจจุบันอำเภอมือง) จังหวัดร้อยเอ็ด บิดาชื่อ นายสอน มติยาภักดิ์ มารดาชื่อ นางบุญ มติยาภักดิ์ มีพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกัน ๒ คน คือ นายหนู มติยาภักดิ์ และหลวงปู่สมชาย จิตวิริโย เดิมทีเดวิดันตระกูลท่านนับถือศาสนาพราหมณ์ เมื่อมีอายุได้ ๒ ขวบ มารดาเสียชีวิต จึงได้รับการอุปการะเลี้ยงดูจากคุณตาหรือคุณหลวงเสนาซึ่งเป็นบุคคลที่มีความสำคัญคนหนึ่ง มีตำแหน่งเป็นหัวหน้าใหญ่ และเป็นผู้นำประกอบพิธีกรรมเกี่ยวกับการบูชาเทพเจ้าและเทวดาตามลัทธิของศาสนาพราหมณ์ เมื่อครั้งที่ท่านจะคลอดออกมา มารดาของท่านซึ่งกำลังร่วมพิธีสำคัญอยู่เกิดปวดท้องคลอด ทำให้หัวหน้าพิธีซึ่งเป็นบิดาของท่านเองต้องสั่งพักหยุดพิธีกลางครัน

ทำให้ชาวบ้านทั้งหลายพากันรังเกียจเด็กทารกที่เกิดมา เนื่องจากเกิดมาทำลายพิธีการแห่ในครั้งนั้น และด้วยนิมิตหมายในเหตุการณ์ครั้งนั้น คุณหลวงเสนาได้พยากรณ์ทำนายไว้ว่า “เด็กคนนี้จะต้องเป็นผู้เปลี่ยนแปลงศาสนาเดิมของตระกูลในวันข้างหน้าอย่างแน่นอน”

ในช่วงปฐมวัยได้ผ่านความทุกข์ยากลำบากมากมายหลายเรื่องด้วยกัน เมื่อคุณตาเสนาสิ้นชีวิตแล้วก็ได้ไปอาศัยญาติผู้ที่อยู่ และรับผิดชอบเลี้ยงดูหลานอีก ๔-๕ คน ในขณะที่มีอายุได้เพียงแค่ว่า ๑๔ ปี เมื่อช่วงอายุ ๑๖ ปี ท่านจะฝันอยู่เป็นประจำทุก ๆ คืน เป็นระยะเวลา ๔ ปีเศษว่า ในอดีตชาติได้บวชเป็นนักพรตบำเพ็ญพรตหมจรริย์โดยปราศจากคู่ครองมาแล้วถึง ๓ ชาติ โดยในชาติแรกได้ฝันไปว่า ได้เกิดเป็นลูกของชาวประมง เป็นบุตรคนเดียวของพ่อแม่ซึ่งอาศัยอยู่ในเกาะกลางทะเลแห่งหนึ่งซึ่งมีอาชีพในทางจับปลาและมีคุณลุงซึ่งบวชเป็นหัวหน้าฤๅษีมาบิณฑบาตที่บ้านประจำอุปนิสัยสมัยเด็กไม่ชอบทำปาณาติบาต ลุงซึ่งบวชเป็นฤๅษีชักชวนให้ไปอยู่ด้วยเลยติดตามลุงไปบวชแล้วบำเพ็ญพรตพรหมจรรย์จนได้เป็นอาจารย์ฤๅษี ชาติต่อมามีญาติเป็นหัวหน้าฤๅษีอยู่ในเขาแห่งหนึ่งและได้มาบวชกับญาติบิณฑบาตอยู่ในเขาลูกหนึ่งจวบจนสิ้นอายุขัยในเขาลูกนั้น และในชาติที่สามได้บวชเป็นฤๅษีในป่าใหญ่เนื่องจากมีอุปนิสัยมาแล้ว ๒ ชาติ บำเพ็ญพรตบวชขยันขันแข็งได้เป็นหัวหน้าฤๅษีประพฤติพรหมจรรย์อยู่ในป่าใหญ่จนสิ้นอายุขัย

อายุได้ประมาณ ๑๗-๑๘ ปี ความพยายามของท่านก็เกิดผลสำเร็จเป็นที่น่าพอใจ คือได้ซื้อบ้าน ๑ หลัง ราคา ๑๕ บาท เกวียน ๑ เล่ม วัว ๑ คู่ ราคา ๑๕ บาท และสิ่งอำนวยความสะดวกในด้านอื่นๆ อีกหลายอย่าง จึงนับว่าท่านมีนิสัยเป็นหัวหน้าและเป็นผู้เป็นที่ดี คือรู้จักรับผิดชอบตัวเองและส่วนรวมมาตั้งแต่สมัยเป็นวัยรุ่นท่านจึงเป็นที่ยอมรับเป็นที่ยกย่องสรรเสริญและเป็นที่ยอมรับนับถือของผู้ที่ใกล้ชิดตลอดทั้งบุคคลทั่วไปในหมู่บ้านนั้นอีกด้วย

เมื่อครั้งที่อยู่ในวัยเยาว์ อุปนิสัยของท่านเป็นผู้ที่ใฝ่ในทางธรรมมาโดยตลอด ท่านมีความสนใจธรรมะในพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานมาโดยตลอด และได้เสาะแสวงหาหนังสือที่เกี่ยวกับพระพุทธศาสนามาอ่านอยู่เสมอๆ หนังสือที่ท่านชอบอ่านมากที่สุดสมัยนั้นคือ หนังสือพุทธประวัติ บางครั้งท่านก็ได้หลบคุณตาไปฟังเทศน์ของพระอาจารย์นาค โฆโส ซึ่งเป็นพระกัมมัฏฐานสายหลวงปู่มั่นในสมัยนั้น จนต้องถูกจับลงโทษเข็ญติจากคุณตาของท่านอยู่เป็นประจำ

เมื่ออย่างเข้าสู่วัยหนุ่ม อายุ ๑๕ ปี ท่านได้เข้ารับการบรรพชา ณ วัดเหนือตำบลในเมืองอำเภอมืองจังหวัดร้อยเอ็ด เมื่อวันที่ ๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๘๗ ตรงกับวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๗ ปีวอก โดยมีพระโพธิญาณมุนี เจ้าคณะจังหวัดร้อยเอ็ด (ธรรมยุต) ในขณะนั้น เป็นพระอุปัชฌาย์ แล้วได้ไปจำพรรษาที่วัดป่าศรีไพรวัน ๑ พรรษา ซึ่งในขณะนั้น ท่านได้เินกิดดิศัพท์ว่าหลวงปู่มั่นเป็นพระอรหันต์หมดจดจากกิเลส จึงได้เดินทางพร้อมด้วยคณะ ๕ รูป ออกเดินทางมุ่งหน้าสู่สำนักหลวงปู่มั่น เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๘๗ ที่วัดป่าบ้านหนองผือตำบลนาใน อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร เรื่อยมา

จนได้เข้ารับการอุปสมบท ณ วัดศรีโพธิ์เมือง อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร เมื่อวันที่ ๒๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๘๘ โดยมีพระธรรมเจดีย์ (จุม พนฺธุโล) วัดโพธิสมภรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี เป็นพระอุปัชฌาย์ หลวงปู่ฝั้น อาจาโร วัดป่าภูธรพิทักษ์ อำเภอเมือง จังหวัดสกลนครเป็นพระกรรมวาจาจารย์ และหลวงปู่กงมา จิรปุญฺโญ วัดค้อยธรรมเจดีย์ อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร เป็นพระอนุสาวนาจารย์ พระอุปัชฌาย์ให้ฉายาว่า “จิตฺตวิริโย” แปลว่า ผู้มีความเพียรเป็นที่ตั้ง

เมื่ออุปสมบทแล้วก็ได้ไปพักอยู่กับหลวงปู่ฝั้น ณ วัดป่าภูธรพิทักษ์ เพื่อจะได้ศึกษาข้อวัตรปฏิบัติขนบธรรมเนียมของพระกัมมัฏฐาน ให้เข้าใจชัดเจนมากขึ้น และมูลเหตุที่ทำให้เกิดกำลังใจในการปฏิบัติก็เพราะเนื่องมาจากขณะที่ท่านได้เข้าไปอุปัฏฐากหลวงปู่ฝั้นที่กุฏิ ท่านทำการบีบนิ้วถวายเป็นหลวงปู่ฝั้น และหลวงปู่ฝั้น ได้พูดตอบความคิของ ท่านในขณะที่ท่านเพียงแต่คิดไว้ในใจเท่านั้นหลายครั้งหลายหนด้วยกัน จึงรู้แน่ชัดว่า ไม่ใช่เรื่องบังเอิญที่เกิดขึ้น แต่เป็นเพราะหลวงปู่ฝั้น ท่านรู้วาระจิตของผู้อื่น จึงความปลื้มปิติความอímเอิบ เกิดความมหัศจรรย์ใจยิ่งนัก และเกิดมีกำลังใจที่จะปฏิบัติกัมมัฏฐานต่อไปเพื่อที่จะสามารถทำรู้วาระจิตของผู้อื่นได้เหมือนกับหลวงปู่ฝั้น

ระยะเวลาหลายปีนับจากที่ได้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน เที่ยวออกธุดงค์เรื่อยตลอดมา ผ่านความทุกข์ยากลำบากนานับการ ทั้งเสื่อ สิ่ง ช้าง สัตว์ร้ายในป่าใหญ่ และไข้ป่า จนเจียนแทบเอาชีวิตไม่รอดมาหลายครั้ง จนถึงถูกลัทธินอกศาสนาในประเทศลาวจับตัวไปเพื่อที่จะยิงทิ้งกลางลำน้ำ แต่ในที่สุดก็ถูกปล่อยตัวให้กลับรอดมาได้ อย่างน่าอัศจรรย์ และท่านก็สร้างสิ่งสาธารณูปโภคไว้มากมายในหลายสถานที่ด้วยกัน จนท้ายที่สุด ที่วัดเขาสุกิม ตำบลเขาบายศรี อำเภอท่าใหม่ จังหวัดจันทบุรี ซึ่งเป็นที่รู้จักกันเป็นอย่างดีของพุทธบริษัทโดยทั่วไป จนได้เลื่อนสมณศักดิ์ เป็นพระราชกณเฑาะฐนสามมัญญที่พระวิสุทธินญาณเถร เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๓ และได้รับปริญญาคุณวุฒิปณฺเชตตคิตติมศักดิ์ สาขาพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย โดยสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ ถวายเป็นกรณีพิเศษ ณ วัดเขาสุกิม เมื่อวันที่ ๑๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๕

พระวิสุทธินญาณเถร (สมชาย จิตฺตวิริโย) เป็นพระกัมมัฏฐานผู้ประพฤตปฏิบัติชอบเป็นที่เคารพเลื่อมใสของพุทธศาสนิกชนทั้งในประเทศและต่างประเทศ ด้วยปฏิบัติทางจริยาวัตรอันงดงาม ท่านได้มรณภาพละสังขารด้วยอาการสงบ ณ โรงพยาบาลวิชัยยุทธ กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ ๑๘ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๘ สิริอายุรวมได้ ๘๐ ปี ๖๐ พรรษา

๕.๑.๒ สรุปผลหลักกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา

หลักกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา พบว่า มีหลักที่สำคัญ ดังต่อไปนี้

๑. ความหมายกัมมัฏฐาน หมายถึง การปฏิบัติเพื่อฝึกฝนพัฒนาจิตใจให้สงบและให้เกิดปัญญาจนสามารถข่มและทำลายกิเลสได้ในที่สุดด้วยวิธีการปฏิบัติที่เป็นหลัก ๒ วิธี กล่าวคือ ทำจิตให้สงบระงับก่อนแล้วใช้จิตที่สงบระงับนั้นเป็นพื้นฐานในการพิจารณาทำให้เกิดปัญญา

๒. ประเภทของกัมมัฏฐาน มีอยู่ ๒ ประเภท คือ

๑) สมถกัมมัฏฐาน หมายถึง ความสงบ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นคงแห่งจิต ความไม่ซัดส่ายไปแห่งจิต กล่าวโดยย่อคือ วิธีหรืออุบายที่ทำให้จิตใจสงบด้วยการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ จนถึงขั้นได้คุณวิเศษระดับต่าง ๆ มี ๔๐ วิธี ได้แก่

หมวดกสิณ คือ วัตถุอันจูงใจ เป็นชื่อของกัมมัฏฐานที่ใช้วัตถุสำหรับเพ่งเพื่อผูกจิตให้เป็นสมาธิมี ๑๐ ประการ มี ปฐวีกสิณ กสิณคือการใช้ดินเป็นวัตถุสำหรับเพ่งเป็นอารมณ์เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ อาโปกสิณ กสิณคือการใช้น้ำเป็นวัตถุสำหรับเพ่งเป็นอารมณ์เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ เป็นต้น

หมวดอสุภะ คือ การพิจารณาร่างกายของคนและผู้อื่นให้เห็นเป็นสภาพที่ไม่งาม ในที่นี้หมายถึงซากศพในสภาพต่าง ๆ ซึ่งใช้เป็นอารมณ์กัมมัฏฐานมี ๑๐ อย่าง มีอุทฺทรมตกะอสุภะ คือการพิจารณาซากศพที่เน่าพองขึ้นอีก วินีลกะอสุภะ การพิจารณาซากศพที่มีเขี้ยวคล้ายกระดูกซี่ต่าง ๆ เป็นต้น

หมวดอนุสสติ คืออารมณ์ที่ควรระลึกถึงเนื่อง ๆ มี ๑๐ อย่าง มีอานาปานสติ การตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก อุปสมานุสสติ การระลึกถึงธรรมคือพระนิพพานเป็นสิ่งที่สงบระงับกิเลสและทุกข์ เป็นต้น

อัปปมัญญา หรือพรหมวิหาร คือการแผ่คุณธรรม ๔ ประการ ไปยังสรรพสัตว์ คือ เมตตา ความมีจิตเมตตาคิดให้สัตว์ทั้งปวงมีความสุข กรุณา ความสงสารคิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ มุทิตา ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี และอุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง

หมวดอาหารปฏิกูลสัจฉยา คือการพิจารณาความสำคัญในอาหารว่าเป็นของปฏิกูล เป็นของน่าเกลียดโดยอาการต่าง ๆ เช่น ปฏิกูลโดยบริโภคนั้น เป็นต้น

หมวดจตุธาตวัญฐาน คือการพิจารณาธาตุเป็นอารมณ์ คือกำหนดพิจารณาร่างกายนี้แยกแยะออกไปเป็นส่วน ๆ โดยให้เห็นว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ (ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ) ประชุมกันเท่านั้น คือ ปฐวีธาตุ เช่น ธาตุดิน คือธาตุที่มีลักษณะแข็งในร่างกายนี่ใช้เป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง หรือ อาโปธาตุ ธาตุน้ำ คือธาตุที่มีลักษณะเอิบอาบ อุดซึมในร่างกายนี่ใช้เป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ เป็นต้น

หมวดอรุปรมาณ คืออานที่มีรูปธรรมเป็นอารมณ์ ได้แก่กัมมัฏฐานที่กำหนดเอาสิ่งไม่มีรูปเป็นอารมณ์มี ๔ อย่าง คือ อากาสนัญจายตนะ กำหนดที่ว่างหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์ วิญญานัญจายตนะ กำหนดวิญญานหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์ อากิญจัญญายตนะ กำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรเป็นอารมณ์ และเนวสัจฉยาตนะ กำหนดภาวะมีสัจฉยาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัจฉยาที่ไม่ใช่เป็นอารมณ์

๒) วิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง การอาศัยอุบายทั้ง ๔๐ อย่าง เพื่อทำให้จิตใจสงบตั้งมั่นดีแล้ว ก็พิจารณา ทำจิตให้เกิดความเห็นแจ้ง รู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมันเช่น การพินิจดูขั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือกล่าวโดยสรุปว่ามีแต่รูปกับนามเท่านั้น

และรูปร่างเหล่านั้นล้วนแต่มีความเกิดขึ้น มีการแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาไม่หยุดอยู่กับที่ สิ่งเหล่านั้นดำรงอยู่ได้เพียงชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น แล้วต้องแตกสลายไปตามหลักของสามัญลักษณ์ คือ ลักษณะที่เสมอกันในสัตว์และสังขารทั้งหลาย เป็นต้น

อารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยหลักใหญ่ ๆ มี ๒ อารมณ์ คือ

๑) อารมณ์แต่ละชนิด ได้แก่ อารมณ์แต่ละประเภท หรือแต่ละอย่างที่เป็นส่วนประกอบของสกลกายทั้งสิ้น

๒) อารมณ์โดยปรมาัตถ์ ได้แก่ สภาวะธรรมที่สำคัญยิ่งเป็นอารมณ์มี ๔ อย่าง คือ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน ซึ่งถือว่าเป็นสภาวะที่ไม่มีตัวตน

๓. ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

๑) ทำให้เกิดมีสติ คือ มีสติ ตั้งแต่สติในระดับต้น ที่เกิดความระลึกได้ และรู้ตัวอยู่บางขณะ ไปจนถึงรู้ตัวอย่างต่อเนื่องยาวนาน ตามกำลังความสามารถที่เกิดจากการฝึกฝนที่เรียกว่า มหาสติ คือ สติปัญญา ๔ ได้แก่

(๑) กายานุปัสสนา สติปัญญา คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย หรือตามดูรูปร่าง กายอยู่ในอาการอย่างไร ๆ ก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น ๆ

(๒) เวทนานุปัสสนา สติปัญญา คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาเมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นชนิดสามิส และนิรามิส ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

(๓) จิตตานุปัสสนา สติปัญญา คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตว่าจิตของตนในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

(๔) ธัมมานุปัสสนา สติปัญญา คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า นิรวรรณ ๕ แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ได้แก่ กามฉันทะ คือ ความหลงใหลมัวเมาในกามมารมย์ ความพยาบาทอาฆาต ความถือแค้นใจหุดหู่ และขี้มเซา ความฟุ้งซ่านและหงุดหงิด และความวิตก ลังเล ตกใจไม่ได้

๒) ทำให้เกิดมีสมาธิ

คือทำให้จิตใจมีความตั้งมั่นและ สมาธิที่ดี มีอยู่ ๓ ระดับ คือ

๑) ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วคราว เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี

๒) อุปจารสมาธิ คือ สมาธิเฉียด ๆ หรือสมาธิจวนแน่น เป็นสมาธิขั้นระดับนิรวรรณได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน หรือสมาธิในบุพภาคแห่งอัปปนาสมาธิ

๓) อัปปนาสมาธิ คือ สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิที่แนบสนิท เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฉนทุกขันธ์หลาย ถิ่นว่าเป็นผลสำเร็จที่ต่องการของการเจริญสมาธิ

ซึ่งเมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว วิธีการเจริญสมาธินั้น ต้องเริ่มต้นจากการรักษาศีลให้มั่นคงดี แล้วเสียบก่อน แล้วตัดข้อวิตตองกังวลทั้งหลายที่มีอยู่ให้สิ้นไป แล้วเลือกปฏิบัติตามกัมมัฏฐาน ๔๐ อย่าง ที่เหมาะแก่จริตของตนเองเพื่อให้เกิดผลที่ดีจากการปฏิบัติกัมมัฏฐาน และจะมีอานิสงส์ตั้งแต่การทำให้ดับทุกข์ได้ในช่วงขณะหนึ่ง ไปจนถึงการดับทุกข์โดยสิ้นเชิง และอภิญญาต่าง ๆ ที่ได้ติดตาม เป็นต้น

๔. กัมมัฏฐานที่ได้รับความนิยมใช้อย่างแพร่หลาย

๑) คำสอนเรื่องอานาปานสติกัมมัฏฐาน อานาปานสติกัมมัฏฐาน เป็นกัมมัฏฐานที่มีความสะดวก เพราะเป็นกัมมัฏฐานที่ปฏิบัติได้ไม่ยาก เพราะทุกคนก็มีลมหายใจอยู่แล้ว และเหมาะ กับคนทุกจริตของคนส่วนใหญ่

๒) คำสอนเรื่องสติปัฏฐานสูตร สติปัฏฐานสูตร เป็นอภรณ์ของกัมมัฏฐานที่นิยมใช้กันอีกอย่างหนึ่ง เพราะมีอยู่แล้วในตัวเรา และตามธรรมชาติที่มีอยู่ของธรรม โดยทั่วไป คือ การพิจารณาเห็นกาย-เวทนา-จิต-ธรรม เป็นต้น

๕.๑.๓ สรุปผลวิธีการสอนกัมมัฏฐานของพระวิสุทธิญาณเถร (สมชาย จิตวิริโย)

จากการสรุปผล วิธีการสอนกัมมัฏฐานของพระวิสุทธิญาณเถร (สมชาย จิตวิริโย) พบว่า มี ๔ วิธี ดังนี้

๑. สอนโดยการแสดงธรรม

วิธีสอนกัมมัฏฐานของหลวงปู่สมชาย จิตวิริโย โดยการแสดงธรรม เป็นสอนโดยการนำประสบการณ์จริงจากการปฏิบัติที่ท่นเคยปฏิบัติมาแล้วและเห็นผลได้ด้วยตนเอง จึงสามารถอธิบายธรรมะต่าง ๆ ได้อย่างมีเหตุผล โดยมีใช้ภาษาที่เรียบง่าย ชัดเจน และเป็นกันเอง เพราะเกิดจากการเรียนรู้และความเข้าใจจากการปฏิบัติด้วยตนเองมาก่อน โดยตรง โดยจะเน้นในเรื่องการสร้างสติในการระลึก เมื่อมีเหตุการณ์ต่าง ๆ ปราภฏ ขึ้นเพื่อใช้แก้ปัญหา คือ การสอนให้รู้จักหมั่นทบทวนถึงเรื่องที่ดีและไม่ดี มีประโยชน์ หรือ ไม่มีประโยชน์อยู่เสมอ โดยในเบื้องต้น จะสอนให้ระลึกถึงเหตุการณ์เบื้องหลัง ที่เกี่ยวกับเรื่องของคนอื่น หรือราวเรื่องของคนที่ผ่านมาแล้วทั้งในทางที่ดีและในทางที่ไม่ดี เพื่อจะใช้เป็นเครื่องเตือนใจในการป้องกันไม่ให้เหตุการณ์ในทางที่ไม่ดีเกิดขึ้น และการฝึกระลึกถึงวิบากกรรมที่เกิดขึ้นจากการกระทำของเขาที่ได้กระทำมาแล้วทั้งในอดีตชาติว่า กรรมส่วนนั้นจะมากำหนดสัตว์และมนุษย์ให้เป็นไปตามอำนาจของกรรม ทั้งกรรมดี กรรมชั่ว และเน้นที่การฝึกฝนเพื่อภาวนาตนเองให้เกิดสติ สัมปชัญญะที่ว่องไว รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา เพื่อระลึกถึงสิ่งดีและไม่ดีได้ด้วยตนเอง

๒. สอนโดยการตอบปัญหา

วิธีสอนกัมมัฏฐานของหลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย โดยการตอบปัญหาพบว่า เป็นการสอนให้รู้ถึงแนวทางการปฏิบัติต่าง ๆ เช่น การเห็นภาพที่เป็นอุคคหนิมิตต่าง ๆ เกิดขึ้นแล้ว ฟังกำหนดสติอารมณ์ไว้ให้มั่นคงว่า เป็นเพียงภาพนิมิตเท่านั้น โดยการใช้การบริกรรมภาวนาว่า “พุท โธ” ประกอบและเอาจุดที่ตั้งไว้ตรงปลายจมูก กำหนดโดยไม่ต้องมองหรือคำนึงถึงผลที่เกิดขึ้นเพื่อการเรียนรู้เท่าทันของอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่กำลังนั่งทำความเพียรภาวนาอยู่ การกำหนดก้าวเมื่อเดินจงกรมก็ให้กำหนดรู้ พร้อมกับบริกรรมคำว่า “พุท” และเมื่อก้าวขาซ้ายก็ให้กำหนดรู้ พร้อมกับบริกรรมคำว่า “โธ” เช่นเดียวกัน โดยรวมแล้วจะเป็นการตอบปัญหาในแง่มุมต่าง ๆ ให้เห็นถึงวิธีการปฏิบัติ และการแก้ปัญหาในทางอารมณ์ขณะที่กำลังฝึกพัฒนาจิตให้เป็นสมาธิเป็นสำคัญ

๓. สอนโดยให้คติธรรม

วิธีสอนกัมมัฏฐานของหลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย โดยคติธรรม พบว่า ได้มีการยกคติธรรมแล้วนำมาเปรียบเทียบกับสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่แล้ว เพื่อให้ผู้ฟังเกิดความเข้าใจได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น เช่น กฎของไตรลักษณ์ ชั้นที่ ๕ โดยเปรียบเทียบให้ฟังว่า เมื่อนุสาวรีย์ที่สูงเด่นเพียงใด แต่ก็ยังไม่อาจที่จะสูงเด่นเทียบเท่าความถูกต้องดีงามได้ และความดีงามนั้นยังมีความมั่นคงถาวรไม่มีอะไรที่จะทำให้ล้มทะลายลงไปได้ง่ายเหมือนกับอนุสาวรีย์ เป็นต้น โดยอาศัยสติปัญญาที่ลึกซึ้ง สามารถนำนามธรรมมาแสดงให้ผู้ฟังรู้เกิดความเข้าใจได้ดียิ่งขึ้น เพราะสามารถคิดเห็นตามได้อย่างเป็นรูปธรรม

๔. สอนโดยนำปฏิบัติ

วิธีสอนกัมมัฏฐานของหลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย ที่สอนโดยสอนโดยนำปฏิบัติ พบว่า ได้นำอิริยาบถทั้ง ๔ ที่มีอยู่ในชีวิตของคนเรา คือ ยืน นอน เดิน และนั่ง มาเป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน โดยได้แนะแนวทางให้รู้ถึงระดับของสมาธิว่ามีอยู่ ๓ ระดับ คือ

๑) ขณิกสมาธิ ได้แก่ ความอึดนี้เอง มันรู้สึกมีความอึดจริง ๆ อึดจนไม่อยากจะหลับไม่อยากจะนอน ไม่อยากพูดจากับใคร มีเพลีนอยู่คนเดียว

๒) อุปจารสมาธิ ได้แก่ ความเบาเหมือนจะเหาะจะลอย เหมือนไม่ได้นั่งอยู่กับพื้น คล้าย ๆ กับว่ามีของทิพย์เป็นเครื่องรองรับ ลอยอยู่สักสองสองสอง

๓) อัปปนาสมาธิ ได้แก่ ความสว่างเพิ่มเข้ามานิด ๆ จากความซาบซ่าน พออยู่ในอันดับขำนิขานาญแล้ว แม้ว่าจะถอนสมาธิออกมาแล้วก็ยังมีความรู้สึก โลง โปรงใสอยู่เหมือนเดิม

เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว วิธีสอนกัมมัฏฐานของหลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย ที่สอนโดยวิธีต่าง ๆ ทั้ง ๔ วิธี นั้น เป็นวิธีการสอนที่มีลักษณะเด่นเฉพาะตัวที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ของหลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย โดยตรง แม้จะมีชื่อเรียกเหมือนกันในทางภาษา แต่ความลุ่มลึก นุ่มนวล ในความหมายที่แสดงออกมานั้น เป็นภาษาธรรม ภาษาธรรมชาติ ที่มีความหมายลึกซึ้งและกินใจ

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากการวิจัย วิธีการสอนกัมมัฏฐานของพระวิสุทธิญาณเถร (สมชาย จิตวิริโย) สามารถชี้ให้เห็นได้ว่า คุณประโยชน์ของการฝึกอบรมกัมมัฏฐานนั้น เป็นสิ่งที่มีความจำเป็นต่อการพัฒนาคุณภาพในชีวิตของคนเราให้มีสูงขึ้นได้ ผู้วิจัยจึงขอแนะนำเสนอแนวทางในเชิงนโยบาย ที่อาจเป็นประโยชน์ต่อการนำไปปฏิบัติได้ ดังนี้

๑) ส่งเสริมในด้านการศึกษาแก่ผู้นำ เด็กและเยาวชน และคนในครอบครัว ให้รู้จักประโยชน์ของการพัฒนาอบรมจิต เช่น จัดโครงการอบรมและพัฒนาจิตแก่ ผู้นำ เด็กและเยาวชน และคนในครอบครัว อย่างต่อเนื่อง

๒) สนับสนุนด้านการศึกษาให้แก่เด็กและเยาวชน ชีดมั่นในคุณธรรมและจริยธรรม โดยมีผู้นำ ชุมชนทุกระดับ เป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่เยาวชน ในด้านการรักษาศีล สมาธิ และภาวนา

๓) ภาครัฐและเอกชนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับทางการศึกษา หรือหน่วยงานอื่นที่มีความพร้อมควรร่วมเข้ามาให้ความช่วยเหลือในด้านการศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

นโยบายต่าง ๆ เหล่านี้ หากนำไปสู่การปฏิบัติได้ ย่อมจะส่งผลดีต่อการพัฒนาสังคมและประเทศชาติได้โดยตรง

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

ผู้วิจัยเห็นว่าในการศึกษาวิจัยนี้เป็นประโยชน์แก่ทุกส่วนต่อผู้ที่มีความสนใจ ในการศึกษา เรื่องการพัฒนาคุณภาพของจิต หากนำแนวคิดที่ได้จากการศึกษานี้ไปศึกษาวิจัยเพื่อแยกประเด็นต่าง ๆ ออกไป โดยผู้วิจัยขอเสนอแนะหัวข้อในการทำวิจัยคราวต่อไปดังนี้ คือ

- ๑) ควรศึกษาวิธีการสอนกัมมัฏฐานของพระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมฺปนฺโน)
- ๒) ควรศึกษาวิธีการสอนกัมมัฏฐานของพระสุธรรมวิสุทธิมงคล (เหรียญ วรลาโภ)
- ๓) ควรศึกษาวิธีการสอนกัมมัฏฐานของพระราชนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาจารย์ (เทศก์ เทสรังสี)

บรรณานุกรม

เอกสารปฐมภูมิ

๑. พระไตรปิฎก

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พิมพ์เนื่องในวโรกาสครบ ๒๐๐ ปี แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ พุทธศักราช ๒๕๒๕ เล่มที่ ๑๑, ๑๔, ๑๖, ๑๘, ๒๐, และ ๒๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

เอกสารทุติยภูมิ

๒. หนังสือทั่วไป

แก้ว ชิดตะขบ. รวมวิชาธรรมศึกษาชั้นตรี. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๗.

คณะศึกษานิเทศย์. ๗๒ ปี พระวิสุทธิญาณเถร (หลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๔๐.

ฐิตวณ โณ ภิกขุ. วิปัสสนาภาวนา. พิมพ์ครั้งที่ ๓. นครปฐม : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

ปิ่น มุฑากันต์, พ.อ. ประมวลศัพท์ ๖ ศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสารมวลชนจำกัด, ๒๕๓๔.

พร รัตนสุวรรณ. สมถิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน เล่มที่ ๑. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๓.

พระครูวิบูลธรร โมภาส. ชีวประวัติพระวิสุทธิญาณเถร (หลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย). พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : บริษัทศิลป์สยามบรรจภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๑.

พระมหาจำลอง อชิโต. การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร. กรุงเทพมหานคร : นีลนารการพิมพ์, ๒๕๓๕.

พระเทพวิสุทธิกวี. การพัฒนาจิต ภาคหนึ่ง. พิมพ์ครั้งที่ ๖. นครปฐม : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓, หน้า ๓๖.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). พุทธธรรม ฉบับขยายความ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

_____ พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

พระประภัศรมุณี. พระธรรมเทศนาของพระอาจารย์ศรี มหาวิโร. ร้อยเอ็ด : โรงพิมพ์รัตนกิจการพิมพ์, ๒๕๒๔.

พระพุทธโฆษาจารย์. วิสุทธิมคฺคสุต นาม ปกรณวิเสสสุต ปฐโม ภาค. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ จิตตญาโณ). ธรรมปริทรรศน์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ การศาสนา,
๒๕๒๖.

พระโอภาส โอภาโส. จิตตวิริยาจารย์เทศนา รวมธรรมคำสอนของพระวิสุทธิญาณเถร (หลวงปู่สมชาย
จิตตวิริโย) วัดเขาสุกิม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๘.

เพ็ชรภรณ์ ธรรมวัชชัย. ชีวประวัติและพระธรรมเทศนาท่านเจ้าคุณพระวิสุทธิญาณเถร พระอาจารย์
สมชาย จิตตวิริโย วัดเขาสุกิม. กรุงเทพมหานคร : บริษัท คิวพรีนซ์แมเนจเม้นท์ จำกัด, ๒๕๕๐.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๑. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร :
บริษัท นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์ จำกัด, ๒๕๔๖.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. พระไตรปิฎก ฉบับสำหรับประชาชน. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

สุนทร ณ รั้งยี. พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

สุวรรณ เพชรนิล. พุทธปรัชญาเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๓๖.

๓. วิทยานิพนธ์

พระปัญญา ธนปญฺโญ. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสมถกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา”. วิทยานิพนธ์
ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระมหาสุธน ยสสีโล. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา”. วิทยานิพนธ์
ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

พระมหาเรืองฤทธิ์ สุทธิโร. “การศึกษาเปรียบเทียบแนวปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระสงฆ์ไทยในปัจจุบัน :
ศึกษากรณีวัดอัมพวัน สิงห์บุรี และวัดจันทาราม อุทัยธานี”. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต.
บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระมหาธีรยุทธ์ ธีรยุตฺโต. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องอารมณ์สมถกัมมัฏฐานในพุทธปรัชญาเถรวาท”.
วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย,
๒๕๔๗.

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : พระสนาน ธีรญาโณ (พรมงศ์ษา)
- วัน/เดือน/ปีเกิด : ๑๗ ตุลาคม ๒๕๒๔
- ที่อยู่ : วัดป่าศรัทธาราม บ้านไผ่ล้อม ตำบลอาจสามารถ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม
- วุฒิการศึกษา :
- พ.ศ. ๒๕๔๓ นักธรรมชั้นเอก
 - พ.ศ. ๒๕๔๕ ศน.บ. (ศาสนศาสตร์บัณฑิต) สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยวิทยาเขตร้อยเอ็ด

