

บทที่ ๓

ชีวประวัติ ผลงาน และแนวคำสอนการเจริญวิปัสสนาภาวนาของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิกขุ)

บทนี้ผู้ศึกษาจะได้กล่าวถึง ความเป็นมาและรูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนาในประเทศไทย ก่อนที่จะกล่าวถึง ชีวประวัติ ผลงาน และแนวคำสอนของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิกขุ) เพื่อความเข้าใจในความเป็นมาและรูปแบบของการเจริญวิปัสสนาภาวนาตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงประเทศไทยในปัจจุบันนี้ ฉะนั้น ในบทนี้ผู้ศึกษาจึงได้ตั้งประเด็นศึกษาไว้ดังนี้

๓.๑ ความเป็นมาและรูปแบบของการเจริญวิปัสสนาภาวนาในประเทศไทย

๓.๒ ชีวประวัติ และผลงาน ของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิกขุ)

๓.๓ แนวคำสอนการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิกขุ)

๓.๔ สรุปท้ายบท

๓.๑ ความเป็นมาและรูปแบบของการเจริญวิปัสสนาภาวนาในประเทศไทย

การเจริญวิปัสสนาภาวนาในประเทศไทยนั้น สืบเนื่องตั้งแต่สมัยการทำสังคายนาครั้งที่ ๓ กล่าวคือ พระโมคคัลลีบุตรติสสเถระ ได้ส่งสาธุวิหริกของตนคือพระโสณะและพระอุตตระ พร้อมด้วยพระอรหันต์ผู้เป็นสหายกัน ๕ รูป ร่วมเดินทางมาเผยแผ่พระพุทธศาสนายังรัฐสุวรรณภูมิ ดำเนินงานประกาศพระศาสนา ต่อสู้กับลัทธิความเชื่อดั้งเดิม ใช้เวลาเปลี่ยนทัศนคติของชาวท้องถิ่นด้วยความอดทน จากเดิมที่นับถือผีสงฆังไม้ ในที่สุดสามารถสร้างศรัทธาปาสาทะให้เกิดในหมู่ประชาชนท้องถิ่นได้^๑

ผลสุดท้ายสมเด็จพระเจ้าสิริมาโสกราชาธิบดี พร้อมชาวสุวรรณภูมิเลื่อมใส เคารพเชื่อฟัง เลื่อมใส พระโสณะและพระอุตตระจึงถือโอกาสแสดงธรรม พรหมชาลสูตร เมื่อแสดงจบแล้ว กุลบุตรจำนวนมากเกิดศรัทธาขออุปสมบทเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา จากนั้นพระเถระทั้งสองเริ่มงานสอนวิปัสสนากรรมฐานให้แก่ภิกษุบวชใหม่ทันที โดยเอาอัปปมาทธรรมเป็นประธาน ตั้งสติมั่นมากให้เป็นมหาสติปัญฐาน ดำเนินการพิจารณาในอนุปัสสนาทั้ง ๔ คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา ภิกษุที่บวชใหม่เหล่านั้นก็ตั้งใจในการบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐาน

^๑ พรรณราย ไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)”, ปริญญาพุทธศาสนตรมหาบัณฑิต (สาขาพระพุทธศาสนา), (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๔๕.

จนได้บรรลุผลสำเร็จเป็นพระอริยบุคคลตามบุรพวาสนาบารมีของตนจนถึงพระอรหันต์ เมื่อสอนวิปัสสนากรรมฐานแล้ว พระมหาเถระทั้งสองยังได้สอนคันถธุระเพื่อสืบพระศาสนาต่อไป

จากนั้นมีการสืบทอดพระพุทธศาสนากันมาอย่างไม่ขาดสาย จนถึงยุคพระธรรมทัสสี หลังพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานได้ ๑๐๐๐ ปี ประมาณปี พ.ศ. ๑๕๔๑ เป็นยุคที่อาณาจักรศรีวิชัยและลพบุรีรุ่งเรือง ในพม่าตรงกับสมัยพระเจ้าอนुरुทบรมกษัตริย์ ถึงประมาณ พ.ศ. ๒๑๘๓ ตรงกับรัชสมัยสมเด็จพระเจ้าสุธรรมราชาธิเบติ แห่งรัตนปุระธานี มีพระภิกษุที่สืบทอดวิปัสสนาวงศ์ที่สำคัญ คือ พระชมพุดชะ ได้ศึกษาพระไตรปิฎก และเรียนวิปัสสนากรรมฐานสืบทอดวิปัสสนาเป็นลำดับมา ต่อมาเมื่อพระชมพุดชะมหายศธรรมาเถระล่วงลับไปแล้ว การสืบทอดวิปัสสนาวงศ์ยังมีเรื่อยมาไม่ขาดสาย จนต่อมามีพระภิกษุอีก ๒ รูป คือ พระเขมะและพระติรงคะ ศึกษาพระไตรปิฎกและอรรถกถาจนแตกฉาน พระเขมะชักชวนให้พระติรงคะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อบรรลุพระอรหันต์ อันจะเป็นประโยชน์ในการธำรงรักษาพระพุทธศาสนา พระติรงคะกลับไม่เชื่อว่าสมัยนี้จะมีการบรรลุอรหัตผลได้ จึงมุ่งเอาใจใส่ด้านคันถธุระ ศึกษาพระไตรปิฎกและอรรถกถาอย่างเดียว จนมีชื่อเสียงโด่งดัง ฝ่ายพระเขมะก็มุ่งหน้าเข้าป่า ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ต่อมาพระเถระทั้งสองได้มีโอกาสพบปะสนทนากันอีก พระเขมะชักชวนให้พระติรงคะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอีก โดยให้เหตุผลว่า ถึงแม้จะไม่มีนิสัยใฝ่ปฏิบัติก็ขอให้เรียนเอาวิธีปฏิบัติเพื่อสั่งสอนพุทธบริษัทสืบไป พระติรงคะก็ยังไม่เห็นดีด้วย กระทั่งพระเขมะลากลับ ก่อนกลับได้แสดงอภินิหารบางอย่างให้เห็นเป็นที่ยศจรรย์ พระติรงคะเห็นอิทธิปาฏิหาริย์เช่นนั้นก็เลื่อมใสในผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อพระเขมะลับตาไปแล้ว จึงได้เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตั้งแต่นั้น

๓.๑.๑ การสืบทอดวิปัสสนาวงศ์ระหว่างจากศรีลังกาสู่ไทย

สมัยล้านนาและสุโขทัย ข้อมูลทางประวัติศาสตร์ไม่ได้ระบุโดยตรงว่า มีการสืบสานสัมพันธวิปัสสนาวงศ์ระหว่าง ๒ ประเทศนี้อย่างไร แต่มีหลักฐานปรากฏว่า พระสงฆ์ลังกาได้มีบทบาทต่อวิถีชีวิตสังคมไทยมาตั้งแต่สมัยล้านนา โดยครั้งนั้น พระอุทุมพรพุดผาสวามี เป็นพระภิกษุลังกา มาจำพรรษาที่เมืองพัน (เมาะตะมะ) พระเจ้าก็อนาแห่งเชียงใหม่ส่งคนไปอาราธนามาเชียงใหม่ แต่พระอุทุมพรพุดผาสวามี ส่งพระหลานชาย คือ พระอานันทะและคณะไปแทน พระเจ้าก็อนาทรงขอให้ท่านบวชกุลบุตรตามลัทธิลังกาวงศ์ แต่พระอานันทะขอให้himนัตพระสุมนเถระและพระอโนมทัสสีเถระชาวสุโขทัยมาบวชให้ ส่วนตัวท่านจะเป็นพระกรรมวาจา

พระพุทธศาสนาลัทธิลังกาวงศ์มาสู่ดินแดนสุวรรณภูมิใน พ.ศ. ๑๖๙๖ รัชสมัยพระเจ้าปรีกษมพาหุ พระพุทธศาสนาในลังกาเจริญรุ่งเรืองเป็นอย่างมาก เป็นเหตุให้พระสงฆ์จากพม่า มอญ ไทย เดินทางไปศึกษาพระพุทธศาสนาในลังกามาก แล้วนำกลับมาเผยแผ่ในบ้านเมืองของตน ซึ่งประมาณ พ.ศ. ๑๘๐๐ พระพุทธศาสนาลัทธิลังกาวงศ์เข้ามาสู่ประเทศไทย เบื้องต้นเข้ามาทาง

นครศรีธรรมราช โดยเมื่อพ่อขุนรามคำแหงทราบข่าว จึงให้คนไปนิมนต์คณะสงฆ์ลังกาวงศ์จากเมืองนครศรีธรรมราชมายังกรุงสุโขทัย ดังปรากฏข้อความในศิลาจารึกของพ่อขุนรามคำแหง เมื่อ พ.ศ. ๑๘๒๐ ว่า^๒ พ่อขุนรามคำแหงกระทำโอยทาน แก่มหาเถรสังฆราชปราชญ์เรียนจบพระไตรปิฎก หัวกั๊กกว่าปู่ครูในเมืองนี้ ทุกตนลูกแต่เมืองนครศรีธรรมราชมา

ลัทธิลังกาวงศ์มีอิทธิพลต่อวงการคณะสงฆ์สุโขทัยเป็นอย่างมาก ถึงขนาดทำให้แบ่งการปกครองสงฆ์ออกเป็น คณะคามวาสี (คณฤชระ) และคณะอรัญญวาสี (วิปัสสนาธุระ) ในรัชสมัยพระเจ้าเลอหมี่การส่งทูตไปนิมนต์พระสงฆ์ลังกามาสุโขทัย พระองค์เองทรงเลื่อมใสถึงกับเสด็จออกผนวชเป็นพระภิกษุ และทรงเป็นผู้พระราชนิพนธ์วรรณคดีทางพุทธศาสนาที่มีอิทธิพลต่อจิตใจชาวพุทธจนถึงทุกวันนี้คือ ไตรภูมิพระร่วง

จนมาถึงยุคสมัยอยุธยาก็ยังมีการแลกเปลี่ยนสมณทูตทำการเผยแผ่ฟื้นฟูพระพุทธศาสนาต่อกันระหว่างลัทธิลังกาวงศ์กับคณะสงฆ์ไทย ในยุคราชวงศ์ พระเจ้าบรมโกศ พ.ศ. ๒๒๙๓ พระเจ้าเกียรติศิริราชสิงหะ ส่งพระราชสาส์นและเครื่องบรรณาการพร้อมทูต ๕ นาย ให้มาถวายสาส์นสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวบรมโกศ ฉบับ ๑ และถวายสมเด็จพระสังฆราชกรุงศรีอยุธยา ฉบับ ๑ เพื่อให้ส่งพระสงฆ์ไทยไปฟื้นฟูพระพุทธศาสนาในลังกาที่ตกต่ำเพราะอิทธิพลของโปรตุเกสและฮอลันดา โดยพระสงฆ์ไทยที่ถูกส่งไปนั้นทำการฟื้นฟูพิธีอุปสมบทขึ้นมาใหม่ ทำให้เกิดนิกายสยามวงศ์ขึ้นในลังกา และพระเถระที่เป็นหัวหน้าคณะเดินทางไปในคราวนั้นคือ พระอุบาลีและพระอริยมุนี^๓

มาถึง พ.ศ. ๒๒๙๘ ในรัชสมัยพระเจ้าทรงธรรม ได้ส่งนิมนต์พระสงฆ์อื่นไปผลัดเปลี่ยนคณะของพระอุบาลี โดยมีพระวิสุทธาจารย์และพระวรญาณมุนี เป็นหัวหน้าคณะ พร้อมภิกษุ ๒๐ รูป และสามเณร ๒๐ รูป มีนโยบายที่จะเผยแผ่คณฤชระและวิปัสสนาธุระ เพราะพระวิสุทธาจารย์เชี่ยวชาญทั้งคณฤชระและวิปัสสนาธุระ ส่วนพระวรญาณมุนีเชี่ยวชาญคณฤชระ

พระวิสุทธาจารย์รับภาระสั่งสอนพระภิกษุสามเณร ประดิษฐานพระพุทธรูปนามันคงในศรีลังกาให้บรรพชาอุปสมบทแก่ชาวสิงหล ๓๐๐ รูป แต่ที่ให้บรรพชาเป็นสามเณรนั้นมากกว่ามางานสืบทอดวิปัสสนาวงศ์ระหว่างไทยกับศรีลังกาดำเนินมาไม่ขาดสาย เช่น ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระ

^๒ กรมพระยาดำรงราชานุภาพ, **ตำนานพุทธเจดีย์**, (กรุงเทพมหานคร : ศิลปบรรณาการ, ๒๕๑๓), หน้า ๑๐๔-๑๐๘.

^๓ สมเด็จพระบรมวงศ์เธอ กรมพระยาดำรงราชานุภาพ, **เรื่องประดิษฐานพระสงฆ์สยามวงศ์ในลังกาทวีป**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑), หน้า ๘๖.

พระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๓ พ.ศ. ๒๓๘๕ มีการส่งสมณทูตไปลังกา ๒ ครั้ง รวม ๕ รูป มีพระพุทธรูปเป็นต้น^๔

ผ่านยุคสมัยธนบุรีที่แม้มีการศึกสงครามติดพันมาแต่ช่วงปลายอยุธยา แม้พระมหากษัตริย์ ผู้เชี่ยวชาญศึกสงครามก็ยังเห็นคุณค่าของพระศาสนา เห็นได้จากน้ำพระทัยพระเจ้าตากที่สลักไว้บนแผ่นศิลา ประดิษฐาน ณ วัดอรุณราชวราราม ราชวรมหาวิหาร สรุปได้ว่า “กษัตริย์พระศาสนา เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา, สมณชีพรามณูปัฏฐิกันให้พอสม เจริญสมณะวิปัสสนาพ้อชื่นชม ถวายบังคมรอยบาทพระศาสดา”

จึงเห็นได้ว่าช่วงเวลาดังกล่าวแม้จะมีความวุ่นวายทางอาณาจักร แต่ทางศาสนจักรที่สืบทอดพระกรรมฐานมัชฌิมาแบบลำดับ^๕ มาตั้งแต่ยุคสมัยที่ไทยยังรวมอยู่ในสุวรรณภูมิ จนแยกตัวออกมาเป็นอาณาจักร ตั้งแต่สุโขทัย อยุธยา ธนบุรี จนถึงยุครัตนโกสินทร์ตอนต้น การสืบทอดการปฏิบัติในพระกรรมฐานมัชฌิมาแบบลำดับดังกล่าวแล้ว ก็ยังคงรุ่งเรืองมาถึงยุคสมเด็จพระสังฆราช (สุก โกลิเถื่อน) มีวัดอรุณวาสีสำนักพระกัมมัฏฐานหลัก ๑ วัด คือวัดราชสิทธิธาราม (พลับ) สมเด็จพระสังฆราช (สุก โกลิเถื่อน) เป็นเจ้าสำนัก เป็นพระอาจารย์ใหญ่ ประจำกรุงรัตนโกสินทร์ วัดราชสิทธิธารามจึงเป็นศูนย์กลางของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ประจำกรุงรัตนโกสินทร์ มีสำนักเล็กคือ วัดราชาธิวาส พระปัญญาวิศาลเถร (ศรี) เป็นเจ้าสำนัก

นับได้ว่ากรุงรัตนโกสินทร์ มีมหาวิทยาลัยพระกัมมัฏฐานทางพระพุทธศาสนาเพียง ๒ แห่ง สำหรับสำนักวัดราชาธิวาสนั้น เมื่อพระปัญญาวิศาลเถร(ศรี)มรณะภาพลงแล้ว พระกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับก็ค่อยๆ เสื่อมลง ปัจจุบันหมดไปแล้ว เพราะอยู่ในที่ใกล้ความเจริญมากกว่า (ฝั่งกรุงเทพมหานคร) ความเจริญของสมัยใหม่เข้ามาเร็ว และไม่มีการบำรุงรักษาไว้ต่อมาเหลือเพียงวัดราชสิทธิธาราม (พลับ) เพียงวัดเดียว ที่รักษาความเป็นสำนักพระกัมมัฏฐานใหญ่ สำนักพระกัมมัฏฐานหลักมัชฌิมาแบบลำดับแทนวัดแสนท้าวโกฐ ยุคทวาราวดี แทนวัดไตรภูมิป่าแก้ว ยุคสุโขทัย แทนวัดป่าแก้ว ยุครุ่งศรีอยุธยา ไปได้ยาวนานที่สุด ซึ่งแต่ละยุคศึกษาพระกัมมัฏฐานแบบเดียวกัน จนกระทั่งถึงบัดนี้ โดยมีพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายพระกัมมัฏฐานสืบทอดโดยไม่ขาดสาย ไม่ขาดระยะมาถึง ๑๒ รุ่น บางยุคก็เจริญ บางยุคก็เสื่อมลงบ้าง ตามหลักพระไตรลักษณ์

^๔ พรณราย ไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมุนี(โชดก ญาณสิทธิ)”, **ปริญญาพุทธศาสนดรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๖๑.

^๕ พระกรรมฐานมัชฌิมาแบบลำดับ ถือเอาความหมายตามหนังสือตำนานสืบทอดพระกรรมฐานมัชฌิมา แบบลำดับ ของพระราหุลเถรเจ้าสืบต่อมาจากสมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร (สุก โกลิเถื่อน) เรียบเรียงโดยพระครูสังฆรักษ์วีระ ฐานวีโร ว่าหมายถึง การปฏิบัติกรรมฐานเป็นกลางในทั้งสองฝ่าย คือ ฝ่ายสมณะกรรมฐาน ๔๐ ก่อน แล้วไปปฏิบัติต่อในฝ่ายวิปัสสนากรรมฐาน ไปตามลำดับ เป็นสมถะพุทฺธพมณนัย.

พระกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับของกรุงรัตนโกสินทร์นี้ นำสืบทอดมาจากกรุงศรีอยุธยา สู่กรุงรัตนโกสินทร์ โดยการนำมาของสมเด็จพระสังฆราช (สุก ไก่เถื่อน) วัดราชสิทธิาราม (พลับ) ซึ่งต่อมาในสมัยรัชกาลที่ ๒ เมื่อปีพระพุทธศักราช ๒๓๖๔ เห็นว่าพระกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับของเก่าดั้งเดิมกำลังจะแตกกระจาย โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์จะเกิดเป็นสายต่าง ๆ ขึ้นมา การศึกษาพระกัมมัฏฐานภาคปฏิบัติจะไม่เป็นระเบียบแบบแผนเหมือนแต่ก่อนว่า พระกัมมัฏฐานไหน ควรเรียนก่อนเรียนหลัง

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระพุทธเลิศหล้านภาลัย รัชกาลที่ ๒ จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ทำการชุมนุมพระสงฆ์สมณะ-วิปัสสนา ทั้งนอกกรุงในกรุง ทำการสังคายนาพระกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับ เพื่อรักษาพระกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับ มิให้แตกกระจายสูญหาย ทำให้เป็นปึกแผ่นเหมือนแต่ก่อน โดยสังคายนาพระสงฆ์ผู้สืบทอดพระกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับ โดยมีสมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร (สุก ไก่เถื่อน) เป็นองค์ประธานสังคายนาฝ่ายสงฆ์ เมื่อสังคายนาเสร็จแล้ว ทรงแต่งตั้งพระสงฆ์ไปเป็นพระอาจารย์ บอกพระกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับ จึงได้สืบทอดมาจนทุกวันนี้

จึงเห็นได้ว่าพระมหาเถระผู้ทรงคุณในประเทศไทยในอดีตที่ผ่านมาล้วนเป็นผู้ทรงคุณ มีอภิญญา และรู้แจ้งในกองสังขาร เพราะผ่านการปฏิบัติพระกรรมฐานมัชฌิมาแบบลำดับ สืบทอดมาจากครูบาอาจารย์ อย่างเคร่งครัดโดยไม่ข้ามขั้นตอน แต่การปฏิบัตินั้นหากมุ่งไปที่จุดหมายคือปัญญาที่เห็นจริงเห็นแจ้งในกองสังขารแล้ว ผู้มีศรัทธาและความเพียรยอมหาวิถีทางที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายให้ได้ ไม่วิธีการใดก็วิธีการหนึ่ง ซึ่งอาจจะเป็นไปตามลำดับขั้นตอนหรือไม่ก็ตาม

๓.๑.๒ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ของประเทศไทยในปัจจุบัน

ดังกล่ามาแล้วว่า ตั้งแต่สมัยแรกเริ่มมีพุทธศาสนาแบบเถรวาทแผ่เข้ามาในสุวรรณภูมิ จนมาถึงเป็นประเทศไทยนั้น ผ่านเหตุการณ์ทางประวัติศาสตร์มาหลายยุคหลายสมัย ตั้งแต่เป็นอาณาจักรทวารวดี ศรีวิชัย ล้านนาสุโขทัย จนเข้าสู่อยุธยา ธนบุรี มาถึงรัตนโกสินทร์ การปฏิบัติพระกรรมฐานมัชฌิมาแบบลำดับ ก็ยังคงสืบทอดกับมาจากรุ่นสู่รุ่นไม่ขาดสายจนถึงทุกวันนี้ และในช่วงพุทธศตวรรษ ที่ ๒๕ ก็มีการปฏิบัติวิปัสสนาแบบอีกแบบ ที่ข้ามขั้นตอนการปฏิบัติแบบลำดับไป กล่าวคือ สุทธิวิปัสสนา ที่เป็นการปฏิบัติโดยไม่ต้องผ่านอารมณ์สมาธิที่ถึงขั้นฌานก็ได้แต่ใช้เพียงสมาธิในช่วงขณะที่จิตมีสติกำหนดระลึกอยู่ในรูปและนามเป็นคราว ๆ ไป วิธีการนี้มีภิกษุผู้ทรงคุณแตกฉานในพระไตรปิฎก และสืบทอดวิปัสสนาวงศ์ในพม่า เป็นผู้ค้นพบและทดลองปฏิบัติดู แล้วเห็นผลด้วยตนเอง และเป็นที่ยินยอมในประเทศพม่า และมีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาในรูปแบบเดิมที่เคยสืบทอดปฏิบัติกันมาในประเทศไทย

จากที่กล่าวมาแล้วว่า กรรมฐานมัชฌิมาแบบลำดับที่สืบทอดกันมาแต่โบราณนั้น ให้ความสำคัญกับสมถกรรมฐาน ๔๐ ด้วยมาก และที่ไม่ใช่แบบลำดับเพราะ ผู้ปฏิบัติจะไม่ให้ความสำคัญกับกรรมฐาน ๔๐ มาก ด้วยเห็นว่าหากไปหลงผิดติดอยู่ในการปฏิบัตินั้นก็ไม่สามารถทำให้พ้นทุกข์ได้ แต่หากคลายความสนใจในกรรมฐาน ๔๐ ให้น้อยลง แล้วให้ความสำคัญในวิปัสสนากรรมฐานให้มากกว่าโดยมีความเชื่อว่าดับทุกข์ได้จริง และเป็นวิธีการไม่ที่ยุ่งยากซับซ้อน

ฉะนั้น ถึงตอนนี้ผู้วิจัยจะได้นำเสนอรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่เป็นที่รู้จักและนิยมกันแพร่หลายในประเทศไทย ทั้งที่เป็นพระกรรมฐานมัชฌิมาแบบลำดับ และไม่ใช่แบบลำดับโดยตรง ในเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทยนั้นผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นศึกษาไว้ ๕ รูปแบบ ได้แก่การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากรรมฐานแบบพอง-ยุบ แบบอานาปานสติ แบบพุท – โธ แบบสัมมารัง และแบบนามรูป ดังนี้

๓.๑ ๒.๑ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสายยุบ-พอง^๖

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสายพองยุบ-พอง มีจุดเริ่มต้นที่ประเทศพม่า ถ่ายทอดผ่านมายังประเทศไทยโดย พระธรรมธีรราชมุณี (โชดก ญาณสิทธิ) อดีตอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ที่เป็นแนวทางให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบพอง-ยุบ ในพุทธเถรวาทในประเทศไทย โดยใช้หลักธรรมสำคัญ ดังนี้หลักสติปัฏฐาน หลักธรรมแห่งการตรัสรู้ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ สัมมปธาน อธิบาป อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรคมีองค์ ๘ หลักวิปัสสนาภูมิ ๖ ใน วิธีปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๒๑ บรรพกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หลักฐานและสภาวะของวิปัสสนาญาณ เปรียบเทียบวิปัสสนาญาณ ๑๖ ใน วิสุทธิ ๗ หลักวิปัสสนาภูมิ ๖ ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน การสอนให้ใช้หลักการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน หลักธรรมที่เกื้อหนุนในการบรรลุธรรม วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน กิจเบื้องต้นที่ควรรู้และควรทำก่อนเข้าปฏิบัติ การสมาทานพระกัมมัฏฐาน ข้อที่ควรเว้นในการเจริญกัมมัฏฐาน ข้อที่ควรปฏิบัติ ในการเจริญกัมมัฏฐาน การกำหนด การปฏิบัติในอิริยาบถย่อยต่าง ๆ การปฏิบัติในอิริยาบถยืนและอิริยาบถเดิน (เดินจงกรม) การปฏิบัติในอิริยาบถนั่ง (นั่งสมาธิ) หลักธรรมเกื้อหนุนต่อวิปัสสนากัมมัฏฐาน การส่งและสอบอารมณ์

^๖ วัดหลวงพ่อดธรรมกายาราม อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี, คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย : พุทโธ อานาปานสติ ยุบหนอ-พองหนอ รูปนาม สัมมารัง, (นครปฐม : บริษัท เพชรเกษมพรินต์ติ้ง กรู๊ป จำกัด, ๒๕๕๓).

๓.๑.๒.๒ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบอานาปานสติ

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบอานาปานสติ เป็นแนวทางของ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) เป็นการเจริญกัมมัฏฐานแบบกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งเป็นกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับบุคคลทุกประเภท

ในภาคทฤษฎีของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบอานาปานสติภาวนา ภาคนำว่าด้วยบุพพกิจของสมาธิภาวนาบุพพกิจโดยเฉพาะของการเจริญสมาธิ ก. อุปมาประจำใจ : คนมีปัญญา ยืนบนแผ่นดินลัทธิอาวธคม ถางป่า ข. ตัดปิลิโพธ ๑๐ อย่าง มีอวาสปิลิโพธเป็นต้น ค. การเลือกสิ่งแวดล้อม ต้องรู้จริต เพื่อหาให้ตรงกับจริตเฉพาะ ๆ ธรรมชาติเป็นที่สัปปายะ ในการปฏิบัติ ฉ. ตระเตรียมทางหลักวิชาเกี่ยวกับสมาธิ ที่ต้องทราบล่วงหน้า ตระเตรียมทางปฏิบัติ เพื่อทฤษฎี-ปฏิบัติจะสัมพันธ์กัน ทำไมเลือกอานาปานสติ มาเป็นกัมมัฏฐานหลัก ใครที่จะเป็นผู้เจริญอานาปานสติ วิธีเจริญอานาปานสติ มีอยู่อย่างไร

ภาคอานาปานสติภาวนา ว่าด้วยวิธีเจริญอานาปานสติ จตุกกะที่ ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน **ตอน ๑** อานาปานสติ ขั้นที่ ๑ การกำหนดลมหายใจยาว ให้รู้จักว่ายาวนั้นอย่างไรสังเกตความแตกต่างที่ไหน ? เมื่อไร วิธีการกำหนดลมหายใจ ในลักษณะที่ต่างๆ กัน มีอย่างไร กรรมวิธี ๑๐ ระยะในขณะแห่งการกำหนดลม **ตอน ๒** อานาปานสติ ขั้นที่ ๒ การกำหนดลมหายใจสั้น การฝึกขั้นนี้ก็เพื่อรู้จัก เปรียบเทียบยาว-สั้น จะทำให้รู้ลมตามปรกติได้ อุปมาเหมือนไกวเปล ช้าหรือเร็ว สั้นหรือยาว สติไม่ผลไปไหน **ตอน ๓** อานาปานสติ ขั้นที่ ๓ การกำหนดลมหายใจทั้งปวง เริ่ม สิกขติ ทำในบทศึกษา คือตั้งแต่ขั้นนี้ไป เริ่มมีญาณเจือเข้ามา ขั้นนี้เปลี่ยนจาก ปชานาติ เป็น ปฏิสัเวติ คือรู้พร้อมเฉพาะกำหนดรู้กายทั้งปวง ก็คือการใช้กำหนดลมหายใจโดยประการทั้งปวง วิธีการรู้กำหนดลมหายใจทั้งปวง เมื่อรู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวงจริงแล้ว ก็นำไปสู่สมาธิแน่วแน่ต่อไป **ตอน ๔** อานาปานสติ ขั้น ๔ การทำกายสังขารให้ระงับ “กายสังขาร” หมายถึงลมหายใจทำหน้าที่ปรุงแต่งร่างกาย การทำกายสังขารให้ระงับ ทำให้ระงับด้วยการกำหนด - ทำให้ระงับด้วยการพิจารณา ลำดับแห่งกรรมของวิธีอานาปานสติ ๔ ระยะแรก เป็นขั้นสมถะ ๔ ระยะหลัง เป็นขั้นวิปัสสนา ระยะที่ ๑ คณนา นับด้วยสังขยา นับโดยคำนวณสั้นยาว ระยะที่ ๒ อนุปันณา การติดตามลมละเอียดอย่างใกล้ชิด ระยะที่ ๓ ผุสสา กำหนดฐานลมที่ถูกต้อง ระยะที่ ๔ ฐูปนา กำหนดฐานแห่งนิมิต จนเกิดปฏิภาคนิมิต กฏเกณฑ์เกี่ยวกับนิมิตบริกรรมนิมิตอุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต ตัวอย่าง กรรมเจริญกสิณ กรรมเจริญอุสุก กัมมัฏฐาน กรรมเจริญอานาปานสติ นิมิตต่างกัน มีผลแกจิตต่างกัน อุปสรรคการเกิดปฏิภาคนิมิตและฌาน อุปสรรคตอนแรกอุปสรรคทั่วไป ๙ คู่ การละนิวรณ์ เฉพาะที่เป็นหน้าที่ของสมาธิ องค์แห่งฌาน : วิตก วิจาร์ ปิตติ สุขเอกัคคตา องค์ฌานทั้ง ๕ ทำให้เกิดฌานได้ นับแต่ปฐมฌาน องค์ฌาน กำจัดนิวรณ์ได้อย่างไร องค์ฌาน กำจัดนิวรณ์เมื่อไร สมาธิ ๒ อย่าง โดยเปรียบเทียบระหว่างอุปจาระ

กับ อับปนา การอาศัยปฏิภาณนิมิต เพื่อหวังเอาฌาน การรักษาปฏิภาณนิมิต ที่เพิ่งได้ใหม่ ๆ เร่งให้ เกิดอับปนาสมาธิ ด้วยอับปนาโกศล ความฉลาด ๑๐ อย่าง การบรรลุนาน นับแต่ปฏิภาณจะปรากฏ ปรากฏแล้ว รักษาและหวังจนลุล ภาวะของจิตในขณะแห่งฌาน ฌานถัดไปปรากฏ : ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน วสี ๕ ประการ สรุปใจความของอานาปานสติ ขั้นที่ ๔ กล่าวสรุป จตุกกะที่ ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จตุกกะที่ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตอน ๕ อานาปานสติ ขั้นที่ ๕ การกำหนดปิติ สิกขติ ในขั้นนี้มีการคุมความรู้สึกต่อปิติ เป็นบทศึกษา ปิติปฏิสัเวที เป็นผู้รู้พร้อม เฉพาะซึ่งปิติ กล่าวคือความอึดใจ การเกิดแห่งปิติ นับแต่ขั้นต้นไปตามลำดับ ๑๖ ขั้น ความเป็น ภาวนา : ที่ได้ชื่อว่า ภาวนา เพราะมีความหมาย ๔ ภาวนาได้ผล เพราะมุ่งตรงจุดได้ถูกและเหมาะสม ภาวนาได้ผล เพราะประมวลให้ธรรมทำหน้าที่ร่วมกัน ภาวนาได้ผล เพราะสามารถใช้ความเพียรไป ตามนั้นได้ ภาวนาได้ผล เพราะสามารถทำได้มาก ได้สมบูรณ์ **ตอน ๖** อานาปานสติ ขั้นที่ ๖ การกำหนดสุข วิถีปฏิบัติ พึงย้อนกำหนดองค์ฌาน ที่เกี่ยวกับสุข ๑๐ หัวข้อ **ตอน ๗** อานาปานสติ ขั้น ที่ ๗ การกำหนดจิตตสังขาร จิตตสังขาร คืออะไร จิตตสังขาร ปรากฏแก่ใคร ในขณะไหน รู้พร้อม เฉพาะด้วยอาการอย่างไร **ตอน ๘** อานาปานสติ ขั้นที่ ๘ การทำจิตตสังขารให้ระงับ ที่แรกพึงทำกาย สังขารให้ระงับ จิตตสังขารจะพลอยเป็นของระงับ เลื่อนมากำหนด สัญญา เวทนา ที่ค่อย ๆ ระงับลง ๆ แล้วพิจารณาไตรลักษณ์ของสัญญาเวทนา จึงเป็นทั้งญาณ และระงับ สรุปใจความของอานาปานสติ ขั้นที่ ๘ กล่าวสรุป จตุกกะที่ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานจตุกกะที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน **ตอน ๙** อานาปานสติ ขั้นที่ ๙ การรู้พร้อมซึ่งจิต สิกขติ ในขั้นนี้ มีการคุมความรู้สึกต่อพฤติของจิตเป็น บทศึกษา จิตตปฏิสัเวที เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะจิต โดยเอาจิตเป็นอารมณ์ รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตในทุกขั้น ของการย้อนปฏิบัติมาแต่ต้น ๘ ขั้น ก. พิจารณายิ่งขึ้น ๆ โดยอาการ ๑๖ เห็นความที่จิตเป็นสังขาร ธรรม ข. พิจารณาโดยทุกลักษณะของจิต เช่นจิตมีราคะ-ไม่มีราคะ ฯลฯ เมื่อรู้พร้อมซึ่งจิตแล้ว ญาณ สติ ธรรมสโมธาน ก็เกิดตามส่วน สรุปเป็นข้อสังเกตว่า จตุกกะนี้คือดูและฝึกควบคุมจิตใน ลักษณะต่าง ๆ **ตอน ๑๐** อานาปานสติ ขั้นที่ ๑๐ การทำจิตให้ปราโมทย์ยังอยู่ ทำให้ปราโมทย์ขณะ ไหน ทำให้เกิดได้ในทุกขั้นที่ฝึกมาแต่ต้น ความปราโมทย์มีอยู่อย่างไร ปราโมทย์ในที่นี้เอาแต่ที่อาศัย ธรรม ๒ ปราโมทย์เกิดด้วยอำนาจสมาธิ ปราโมทย์เกิดด้วยอำนาจปัญญา ประคองปราโมทย์ทุกชั้น สติ ญาณ ธรรมสโมธาน ก็มีทุกกลมหายใจ **ตอน ๑๑** อานาปานสติ ขั้นที่ ๑๑ การทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ การสำรวมจิตอยู่ในเรื่องใด ชื่อว่ามีไตรสิกขาครบมาตั้งแต่ขั้นต้น ๆ ที่ว่าทำจิตให้ตั้งมั่นนั้น ๑.ความ ตั้งมั่นเป็นอย่างไร ๒. ความตั้งมั่นมีได้เมื่อไร ตั้งมั่นในระยะเริ่มแรกแห่งการกำหนดอารมณ์ตั้งมั่น ในขณะที่จิตอยู่ในฌาน (อับปนาสมาธิ) ตั้งมั่นในขณะอนันตรีกสมาธิ สรุปการฝึกในขั้นที่ ๑๑ ทำให้ เกิดสติ ญาณ ธรรมสโมธาน ตามส่วน **ตอน ๑๒** อานาปานสติ ขั้นที่ ๑๒ การทำจิตให้ปล่อย ที่ว่า ทำจิตให้ปล่อยอยู่นั้น ปล่อยอย่างไร ทำจิตให้ปล่อยสิ่งที่เกิดขึ้นในจิต (ขั้นสมถะ) ทำจิตให้ปล่อยสิ่งที่

จิตยึดไว้เอง (ขั้นวิปัสสนา) กล่าวสรุป จตุกกะที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานจตุกกะที่ ๔ อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน **ตอน ๑๓** อานาปานสติ ขั้นที่ ๑๓ การตามเห็นความไม่เที่ยง อะไรคือสิ่งไม่เที่ยง สิ่งที่ถูกล้มผัส(อายตนะภายนอก) สิ่งทำหน้าที่สัมผัส (อายตนะภายใน) อาการที่เนื่องกันในการสัมผัส ภาวะความไม่เที่ยงเป็นอย่างไร วิธีการตามเห็นไม่เที่ยงนั้น ทำอย่างไร มองที่กลุ่มสังขาร เช่นวัย เปลี่ยนไปทุกขณะมองที่สิ่งรูปนาม ล้วนขึ้นอยู่กับจิตที่เกิดดับ มองที่สิ่งต่างๆ มีเหตุปัจจัยที่เปลี่ยนไป ๆ มองที่อาการปรุงของทุกสิ่งมันไม่ใช่ตายตัว อูบายเข้าถึงความไม่เที่ยง ต้องเอาอารมณ์ตัวจริงมาเพ่ง พิจารณาทั้งขั้นอายตนะและอาการปรุง ต้องดูขณะมันกำลังทำหน้าที่อยู่เห็นอนิจจังได้จริง ย่อมเป็นการเห็นทุกภาวะทั้ง ๓ เห็นอนิจจังได้จริง ย่อมเป็นการเห็นอนัตตาพร้อมกันไป สรุปใจความของ อานาปานสติ ขั้นที่ ๑๓อนิจจานุปัสสี **ตอน ๑๔** อานาปานสติ ขั้นที่ ๑๔ การตามเห็นความจางคลาย วิจารณ์ ความจางคลายนั่นคืออะไร วิจารณ์ ความจางคลายเกิดขึ้นได้อย่างไร วิจารณ์ ความจางคลาย เกิดขึ้นในสิ่งใด วิถีปฏิบัติเพื่อเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลาย สรุปใจความของอานาปานสติ ขั้นที่ ๑๔ วิจารณ์ **ตอน ๑๕** อานาปานสติ ขั้นที่ ๑๕ การตามเห็นความดับไม่เหลือ ความดับไม่เหลือนั่นคืออะไร ความดับไม่เหลือของอะไร ดับไม่เหลือได้โดยวิธีใด สรุปใจความของอานาปานสติ ขั้นที่ ๑๕ นิโรธานุปัสสี **ตอน ๑๖** อานาปานสติ ขั้นที่ ๑๖ การตามเห็นความสลัดคืน ทำอย่างไรเรียกว่าเป็นการ สลัดคืน ทำอย่างไรจึงจะเชื่อว่าเป็นผู้ตามเห็นความสลัดคืนอยู่ กล่าวสรุป จตุกกะที่ ๔ อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ประมวลความของอานาปานสติทั้ง ๔ จตุกกะ

จากการศึกษาจะพบว่าแนวทางการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดว่าด้วยอานาปานสติ คือการกำหนดลมหายใจเข้าออก ๑๖ ขั้น

๓.๑.๒.๓ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสายพุทโธ

สายภาวนา “พุทโธ” สายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต พระกัมมัฏฐานสายพุทโธ ก็คือ อานาปานัสสติกัมมัฏฐานนั่นเอง แต่พระเถระจารย์ของไทยได้นำเอาพุทธานุสสติซึ่งเป็นกัมมัฏฐานอย่างหนึ่ง ที่เรียกว่า “พุทธานุสสติ” มาประกอบกับอานาปานัสสติเพื่อให้จิตเป็นสมาธิง่ายขึ้น เมื่อปฏิบัติ เห็นผลด้วยตนเองแล้วจึงได้นำมาสอนศิษยานุศิษย์ให้ได้ผลดีเป็นลำดับสืบมา และเป็นที่ยินยอมกันแพร่หลายมาจนทุกวันนี้แต่เนื่องจากการเจริญภาวนาสายพุทโธในประเทศไทยมีมากมายสำนัก แต่ละสำนักอาจจะเหมือนกันหรือแตกต่างกันไปบ้างเล็กน้อยในส่วนเบื้องต้น คือขั้นสมถะ ส่วนในขั้นวิปัสสนาก็ล้วนเป็นอันเดียวกัน (แม้กรรมฐานสายอื่นก็เช่นเดียวกัน) หลักปฏิบัติพระกัมมัฏฐานสายพุทโธ ของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโตได้แก่ แบบถึงพระไตรสรณคมน์ วิธีรักษาพระไตรสรณคมน์ ต้องไหว้พระ นั่งสมาธิทุกวัน แผ่เมตตาแก่ตนและผู้อื่น วิถีบูชาดอกไม้ธูปเทียน แบบวิธีนั่งสมาธิภาวนา ที่มาแห่งการภาวนา ประเภทแห่งการภาวนา สมถภาวนา ๓ อย่าง สมถะคืออะไร ธรรมที่ต้องเจริญอยู่เป็นนิตย์ การฝึกสมาธิภาวนา วิธีนั่งสมาธิภาวนา ตั้งสติลงตรงหน้า รวมจิต เข้าตั้งไว้ในจิต สำรวจแล้ว

นึกกว้างค์ วิธีออกจากสมาธิ อริยมรรคสมังคีวิธีตักแต่องริยมรรค วิธีเดินจงกรมภาวนา นิमितสมาธิวิธีแก้ นิमितสมาธิภาวนาปริณญาวิธี ตีรณปริณญาวิธีแก้ปฏิกาณนิมิตภายนอก แก้ปฏิกาณนิมิตภายใน วิธีพิจารณาโครงกระดูก พิจารณารวมศูนย์กลาง เจริญปหานปริณญา จะพบว่าการปฏิบัติวิปัสสนา ก็มีมาตรฐานแบบพุท - โธ โดยอาศัยพุทธคุณพุทธานุสติที่เน้นการภาวนาคำว่า พุท - โธ มาประกอบการเจริญภาวนาปานสติ

๓.๑.๒.๔ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสายสัมมารัง

โดยพระเดชพระคุณ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ที่มีความสนใจในด้านการศึกษาวิปัสสนาธุระโดยพยายามสืบเสาะ แสวงหาผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญ ในด้านนี้ แม้จะอยู่ห่างไกลในที่ต่างๆ ท่านก็ตัดสินใจไปพบไปศึกษากับอาจารย์เหล่านั้น หลังจากที่ได้ ศึกษาด้านวิปัสสนากับอาจารย์ทั้งหมดเป็นเวลาพอสมควรแล้ว หลวงพ่อท่านจึงออกแสวงหาที่สงบ สงัดที่มีความวิเวกเป็นสัปปายะสังจยอริชฐานว่า “ถ้ายังไม่เห็นธรรมตามที่พระพุทธองค์ทรงเห็นจะไม่ ยอมลุกขึ้นจากที่จนตลอดชีวิต” และได้ตั้งจิตกราบหูล่องคัมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า

“ขอให้พระองค์ทรงพระเมตตาโปรดประทานธรรมที่พระองค์ทรงตรัสรู้แล้วแก่ข้าพระ พุทธเจ้า แม้จะเป็นเพียงส่วนน้อยนิดก็ยินดี ถ้าหากการบรรลุธรรมของพระองค์แล้วจักเกิดโทษแก่ พระศาสนาก็ขออย่าได้ทรง ประทานเลย แต่ถ้าจะเป็นคุณแก่พระศาสนาแล้ว ขอได้โปรดประทาน แก่ข้าพระองค์ด้วยเถิด ข้าพระพุทธเจ้าจะขอรับเป็นทนายพระศาสนาต่อไปจนตลอดชีวิต” เมื่อตั้ง สังจยอริชฐานแล้วท่านก็เริ่มนั่งขัดสมาธิปฏิบัติกัมมัฏฐาน จนถึงยามตีวันหนึ่งจึงได้เริ่มเห็นดวงปฐม มรรคหรือดวงธัมมานุปัสสนาสติปัญญาคือดวง ธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์นั่นเอง เมื่อได้เห็นธรรมะ แล้ว ท่านจึงเข้าใจแจ่มแจ้งว่า พระธรรมนี้เป็นของลึกซึ้งยิ่งนักยากที่มนุษย์จะเข้าถึง การจะเข้าใจถึงได้ ต้องรู้ตรีกูณีกูคิด ต้องหยุดเป็นจุดเดียวกัน แต่พอหยุดก็ดับ ดับแล้วก็เกิด ถ้าไม่ดับก็ไม่เกิดนี้เป็นของ จริงๆอยู่ตรงนี้ ถ้าไม่ถูกส่วนนี้แล้วเป็นไม่เห็นเด็ดขาด นี่คือที่มาที่เป็นแบบอย่างในการปฏิบัติวิปัสสนา กัมมัฏฐานแบบ “สัมมารัง” ซึ่งเป็นหลักธรรมของผู้ที่นับถือและเชื่อมั่นภาวนาให้จริงจัง จนจิตเป็น สมาธิมั่นคง ย่อมได้ผลจริงดังใจหมาย ซึ่งถือเป็นหลักธรรมที่สำคัญของพระเดชพระคุณ พระมงคลเทพ มุนี (สด จนฺทสโร) วัดปากน้ำ ที่อนุชนรุ่นหลังได้นำมาประพฤติปฏิบัติตามแบบอย่าง

๑) หลักการและรูปแบบ โดยการใช้หลักวิธีเจริญสมถวิปัสสนาภาวนา หลักสติปัญญา ๔ ถึงธรรมกายและพระนิพพานของพระพุทธเจ้า ด้วยวิธีเจริญสมาธิให้ถึงรูปฌาน ๔ และฟังพระธรรม เทศนา โดยเป็นหลักการสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสัมมารัง

(๒) วิธีการวิธีในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสัมมารัง ตามรูปแบบของพระเดช พระคุณ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) วัดปากน้ำ คือ (ก) กราบบูชาพระรัตนตรัยเป็นการเตรียมตัว เตรียมใจให้มั่นคงไว้เป็นเบื้องต้น แล้วสมาทานศีล ๕ หรือศีลเพื่อย้ำความมั่นคงในคุณธรรมของ

ตนเอง (ข) คุณเข่าหรือนั่งพับเพียบสบายๆ ระลึกถึงความดี ที่ได้กระทำแล้วในวันนี้ ในอดีตและที่ตั้งใจจะทำต่อไปในอนาคต จนราวกับว่า ร่างกายทั้งหมดประกอบขึ้นด้วยธาตุแห่งคุณงามความดีล้วน ๆ

(ค) ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือ ข้างซ้ายวางไว้บนหน้าตักพอสบาย ๆ หลับตาเบา ๆ ค่อนลูก พอ สบาย ๆ คล้ายกับตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตาทำใจของเราให้เบิกบาน แ่มชื่น สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่งไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปล่อยวาง ทำใจให้ว่าง คลายความผูกพันในทุกสิ่ง แล้วก็รวมใจหยุดนิ่งอย่างนุ่ม ๆ เบา ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เห็นระดับสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ อยู่ภายในกลางท้องของเราโดยสมมุติว่ามีเส้นด้าย ๒ เส้น เส้นหนึ่งซึ่งจากสะดือทะลุไปด้านหลัง อีกเส้นหนึ่งซึ่งจากด้านขวาทะลุไปด้านซ้าย เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดเล็กเท่ากับปลายเข็ม เห็นจุดตัดนี้ขึ้นมา ๒ นิ้วมือเรียกว่าศูนย์กลางกายฐานที่ ๒ ซึ่งเป็นต้นทางไปสู่อายตณนิพพาน จากนั้นจึงกำหนดบริกรรมนิมิตเป็นดวงกลมใสเหมือนกับเพชรลูกที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีตำหนิ ใสสะอาด บริสุทธิ์ โด่เท่ากับแก้วตาหรือขนาดใดก็ได้ นึกอย่างสบาย ๆ นิ่ง ๆ เบา ๆ พร้อมกับประคองใจให้หยุดนิ่ง ด้วยบริกรรมภาวนาในใจเบาว่า “สัมมาอะระหัง...สัมมา อะระหัง...สัมมา อะระหัง” ให้เสียงของคำภาวนาดังออกมาจากกลางท้องของเราอย่างต่อเนื่อง ทุกครั้งที่ภาวนา สัมมา อะระหัง ต้องไม่ลืมนึกถึงดวงกลมใสที่ศูนย์กลางกายด้วย การนึกภาพดวงกลมใสและคำภาวนาในใจนี้จะช่วยนำใจของเราที่ฟุ้งออกไปในเรื่องราวต่าง ๆ นอกตัว ทั้งเรื่องคนสัตว์ สิ่งของ ธุรกิจ การงาน ครอบครัว บ้านเรือน การศึกษาเล่าเรียน หรือเรื่องทีนอกเหนือจากนี้ ให้กลับมาสู่ฐานที่ตั้งดั้งเดิมของใจ ซึ่งเป็นตำแหน่งที่จะทำให้เราได้บรรลุวัตถุประสงค์ของการมาเกิดเป็นมนุษย์ คือการเข้าถึงดวงธรรมและกายภายในต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่แล้วภายในตัวเรา ให้ภาวนา สัมมา อะระหัง ไปจนกว่าใจจะหยุดนิ่ง และเกิดความรู้สึกว่าไม่ อยากจะภาวนาต่อไป อยากจะหยุดใจนิ่งเฉย ๆ อยู่กับภาพของดวงกลมใสที่เราเห็น เมื่อรู้สึกเช่นนี้ ก็ปล่อยให้เป็นอย่างที่เราอยากจะเป็น แล้วใจของเราจะค่อย ๆ เคลื่อนเข้าสู่ภายในอย่างสบาย ๆ โดยมีภาพนิมิตหรือไม่มีก็ได้ ในที่สุดแล้ว จะมีความสว่างบังเกิดขึ้น หรืออาจเห็นเป็นจุดเล็ก ๆ ใส ๆ เหมือนดวงดาวในอากาศที่อยู่บนท้องฟ้าในยามราตรีจุดสว่างนี้เป็นที่ประชุมของความรู้และความลับของชีวิต นับตั้งแต่ดวงธรรมในดวงธรรม ภายในกาย ภพภูมิต่าง ๆ และธรรมทั้งมวลที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงนำมาสั่งสอน เป็นจุดสว่างเล็ก ๆ ที่ยิ่งใหญ่ เช่นเดียวกับเมล็ดโพธิ์หรือเมล็ดไทรเม็ดเล็ก ๆ ซึ่ง เป็นที่รวมของกิ่งก้าน ใบ ดอก และผล ของต้นโพธิ์หรือต้นไทรใหญ่ ๆ ทั้งต้นเมื่อเราสามารถรักษาความนิ่งของใจเอาไว้กับจุดใสสว่างนั้นได้อย่างมั่นคง จนกระทั่งความคิดอื่นเข้ามาแทรกไม่ได้ ใจก็จะยิ่งบริสุทธิ์ ยิ่งนิ่งใจก็ยิ่งบริสุทธิ์ ยิ่งบริสุทธิ์ก็ยิ่งมีความสุข ยิ่งมีความสุข แสงสว่างก็ยิ่งเกิด แสงสว่างยิ่งเกิด การเห็นแจ้งก็ยิ่งเกิด การเห็นแจ้งทำให้เรารู้แจ้ง ความรู้แจ้งทำให้เราหายสงสัยการหายสงสัยทำให้เราดำเนินชีวิตได้ถูกต้อง ปรับชีวิตไปสู่วิถีจุดหมายปลายทางได้อย่างแม่นยำเพราะฉะนั้นจุดว่างเล็ก ๆ

ใส ๆ นี่จึงเป็นสิ่งที่เราจะต้องครอบครองให้ได้ เราจะครอบครองได้ต่อเมื่อใจของเราหยุดนิ่ง แล้วความรู้สึกลึกซึ้งยิ่งใหญ่มุ่งเกิดขึ้นภายในตัว เป็นความยิ่งใหญ่ที่ปราศจากทิฐิมานะและความลำพองใจ ยิ่งใหญ่อย่างบริสุทธิ์ เป็นตัวของตัวเอง เป็นอิสระอย่างแท้จริง มีความพึงพอใจ อยู่ได้ด้วยตัวของตัวเอง เราจะมีดวงปัญญาเกิดขึ้น ทำให้ทราบว่าความพอดีของชีวิตเป็นเช่นไร เราจะกินแต่พอดี อยู่แต่พอดี และใช้แต่พอดี เพื่อสงวนเวลาของชีวิตที่มีอยู่อย่างจำกัดนี้ มาแสวงหาอริยทรัพย์ภายใน และความรู้ในวิชาธรรมกาย ที่จะนำไปสู่จุดหมายปลายทางแห่งการหลุดพ้นที่สมบูรณ์ที่สุดคือ ที่สุดแห่งธรรม

(๓) เป้าหมายการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสมาธิ เพื่อทำให้เกิดความรู้ในวิชาธรรมกาย ที่จะนำไปสู่จุดหมายปลายทางแห่งการหลุดพ้นที่สมบูรณ์ที่สุดถือเป็นที่สุดแห่งธรรม

๓.๑.๒.๕ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสายนามรูป

แนวปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานแบบนามรูปเป็นอารมณ์ มี ตจปัญจกกรมฐาน เป็นอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบนามรูปการปฏิบัติโดยเน้น ความสำคัญที่หมวด ๑ กัมมัฏฐาน มี ๒ อย่าง หมวด ๒ ชันธ ๕ หรือ รูป-นาม หมวด ๓ หน้าที่ของชันธ ๕ หมวด ๔ รูปภายในมี ๖ หมวด ๕ รูป ภายนอกมี ๖ หมวด ๖ ระหว่างรูปภายใน และภายนอกกระทบกันหมวด ๗ ฐานที่เกิดของรูปนาม หมวด ๘ รูป-นาม ที่เป็นปัจจุบันธรรม หมวด ๙ นามรู้ตามทวาร หมวด ๑๐ รูป-นามที่เกิดขึ้นเป็นปัจจุบันเป็นเหตุและผลกัน หมวด ๑๑ เหตุของนามเกิดขึ้นในทวารต่าง ๆ หมวด ๑๒ การพิจารณาอิริยาบถ ๔ และอิริยาบถย่อย หมวด ๑๓ การอธิบายความหมาย หมวด ๑๔ อธิบาย หมวด ๑๕ วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พร้อมทั้งเหตุผล หมวด ๑๖ เข้าสู่จุดท่าทางของรูปนาม หมวด ๑๗ ยกตัวอย่าง หมวด ๑๘สรุป หมวด ๑๙ หมายเหตุ หมวด ๒๐ ขอ กัมมัฏฐานจะพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบนามรูปนั้น เน้นที่วิธีการฝึกโดยการพิจารณานาม คือ การพิจารณาส่วนที่ทำงานของใจ เช่นเวทนา สัญญา ภายในร่างกายที่ประกอบด้วย ธาตุ ๔ ได้แก่ดิน น้ำ ลม ไฟ นามรูปก็คือสภาพที่เป็นมนุษย์ โดยมีหลักธรรมที่สำคัญคือ อายุตนะภายใน สฬายตนะ (อายตนะภายนอก) (เกิด) วิญญาณ หรือ ผัสสะ

จากการศึกษาข้อมูลเอกสารจากคัมภีร์พระไตรปิฎก ตำรา เอกสารทางวิชาการ สื่อต่าง ๆ ทั้งข้อมูลปฐมภูมิ และทุติยภูมิพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ การฝึกหัดจิต อบรมจิตให้สงบสงัดจากกิเลส ความวุ่นวาย และพัฒนาปัญญาให้สามารถดับทุกข์ได้ ความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ ลดละความวุ่นวายทางกายและจิตใจ พัฒนาจิตปัญญาให้ประเสริฐสูงส่งขึ้น จิตที่ผ่านการฝึกอบรมพัฒนาดีแล้วย่อมมีความสุข เข้มแข็ง นำมาใช้ ในการปฏิบัติงานทุกประเภทและก่อให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมและตนเอง การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทยึดหลัก มหาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่ง

ทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในประเทศไทยที่นิยมในปัจจุบัน ได้แก่ กลุ่มพอง-ยุบ กลุ่มอานาปานสติ กลุ่มพุท-โธ กลุ่มสัมมาอรหัง และกลุ่มนาม-รูป ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นแนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธเถรวาทในประเทศไทย

๓.๒ ชีวิตประวัติ และผลงานของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิริโต)

๓.๒.๑ ชีวิตประวัติของ พระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิริโต)^๗

ชาติภูมิ

พระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิริโต) มีนามเดิมว่า บุญมา นามสกุล อุทัย เกิดวันพฤหัสบดีที่ ๑๘ เดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๔๘๓ ปีมะโรง ณ บ้านเลขที่ ๔๕ หมู่ที่ ๔ บ้านคลองไผ่จาม ตำบลบ้านเขว้า อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ บิดาชื่อ คุณพ่อแหยม อุทัย มารดาชื่อ คุณแม่สุด อุทัย

บรรพชาและอุปสมบท

บรรพชาเป็นสามเณร เมื่อวันพฤหัสบดี แรมสองค่ำ เดือนยี่ ปีมะเส็ง วันที่ ๑ เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๙๖ ณ วัดทรงศิลา ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ มีพระครูวิจิตรนิโรธคุณ (จันทร์) เป็นพระอุปัชฌาย์

อุปสมบทเป็นพระภิกษุเมื่อวันพฤหัสบดี แรมสองค่ำ เดือนยี่ ปีชวด วันที่ ๑ เดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๐๓ ณ วัดมิ่งขวัญนิมิต ตำบลบ้านเขว้า อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ โดยมีพระครูพิพิธชัยคุณ วัดปทุมมาส ตำบลบ้านเขว้า อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ เป็นพระอุปัชฌาย์ เจ้าอธิการแท่น โชติโก วัดมิ่งขวัญนิมิต ตำบลบ้านเขว้า อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ เป็นพระกรรมวาจาจารย์ และพระมหานันท อานนโท วัดปทุมมาส ตำบลบ้านเขว้า อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ เป็นพระอนุสาวนาจารย์

การศึกษา

หลังจากสำเร็จชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ จากโรงเรียนบ้านคลองไผ่จามแล้ว หลังจากนั้นได้บรรพชาเป็นสามเณร เพื่อศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกธรรม สอบได้นักธรรมชั้นเอก สำนักศาสนศึกษาวัดทรงธรรม อำเภอจัตุรัส จังหวัดชัยภูมิ และแผนกบาลี สอบได้เปรียญธรรม ๖ ประโยค สำนักเรียนวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ กรุงเทพมหานคร ได้รับปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิตบัณฑิต (ศศ.บ.) สาขาพัฒนาชุมชนจาก

^๗ พระราชภาวนาวราจารย์ วิ (บุญมา ปุณฺณภิริโต, ป.ธ. ๖, ดร.) อีก ๑ แง่จามแห่งธรรมลิขิต, (กรุงเทพมหานคร : บพิธการพิมพ์, ๒๕๕๕). หน้า ๙.

มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ และได้รับปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ (พธ.ด.) สาขาวิปัสสนาภาวนา จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สมณศักดิ์

ได้รับพระราชทานตั้งสมณศักดิ์ครั้งแรกตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๑๘ เป็นพระครูสัญญาบัตรเทียบผู้ช่วยพระอารามหลวงชั้นเอกในราชทินนามที่ พระครูศรีพิพัฒน์คุณ และเป็นพระครูสัญญาบัตรเทียบผู้ช่วยพระอารามหลวงชั้นพิเศษในราชทินนามเดิม และได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็น พระราชาคณะชั้นสามัญ ที่ พระศีลวาลังการ ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ให้ขึ้นเป็น พระราชภาวนาวราจารย์ จนถึงปัจจุบัน พ.ศ. ๒๕๕๗ ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็น พระเทพภาวนาวิกรม

๓.๒.๒ ผลงานของพระราชนาวาจารย์ (บุญมา บุญญะโร) (บุญมา บุญญะโร)

๑) ด้านการเผยแผ่

เป็นพระธรรมทูตฝ่ายปฏิบัติการ จังหวัดชัยภูมิ, เป็นพระวิปัสสนาจารย์ ประจำจังหวัดชัยภูมิ, เป็นรองหัวหน้าพระธรรมทูตจังหวัดชัยภูมิ, เป็นประธานหน่วยอบรมประชาชนประจำตำบล, เป็นรองประธานอำนวยการโครงการฝึกอบรมพระนักเทศน์ ประจำจังหวัดชัยภูมิ และเป็นเจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดชัยภูมิ แห่งที่ ๑ วัดชัยภูมิพิทักษ์ (ผาเกิ้ง)

๒) ด้านการปกครอง

หลังจากศึกษาทั้งแผนกธรรมและบาลีแล้ว ท่านได้กลับมาเป็นเจ้าอาวาส ณ วัดสุวรรณาราม อำเภอบ้านเขว้าจากนั้นรับเป็นรักษาการแทนเจ้าอาวาสวัดชัยภูมิพิทักษ์ ตำบลกุดชุมแสง อำเภอหนองบัวแดง จังหวัดชัยภูมิ ตามคำอาราธนาอิมินต์ของผู้ว่าราชการจังหวัดชัยภูมิในสมัยนั้น เป็นพระอุปัชฌาย์ และรักษาการเจ้าคณะอำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ เป็นเจ้าอาวาสวัดชัยภูมิพิทักษ์ (ผาเกิ้ง) อำเภอหนองบัวแดง จังหวัดชัยภูมิ เป็นเจ้าคณะตำบลหนองบัวแดง เขต ๒ รับพระบัญชาแต่งตั้งเป็นรองเจ้าคณะจังหวัดชัยภูมิ รูปที่ ๑ และปีพ.ศ. ๒๕๕๗ รับพระบัญชาแต่งตั้งเป็นเจ้าคณะจังหวัดชัยภูมิ

๓) ด้านการศึกษาและการศึกษาสงเคราะห์

เป็นเจ้าสำนักเรียนวัดสุวรรณาราม บ้านคลองไผ่งาม อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ, เจ้าสำนักเรียนวัดชัยภูมิพิทักษ์ (ผาเกิ้ง) อำเภอนองบัวแดง จังหวัดชัยภูมิ, เป็นหัวหน้าศูนย์ครูพระปริยัติินเทศ ประจำจังหวัดชัยภูมิ, เป็นผู้จัดการโรงเรียนปริยัติสามัญ วัดชัยภูมิพิทักษ์ (ผาเกิ้ง), และเป็นผู้ดำริ ริเริ่มจัดหาทุนดำเนินการก่อตั้งวิทยาลัยสงฆ์ จังหวัดชัยภูมิ

๔) การศึกษาสงเคราะห์

มอบทุนการศึกษาแก่เด็กนักเรียน โรงเรียนห้วยต้อนพิทยาคม โรงเรียนหนองบัวแดงวิทยา และโรงเรียนนางแดดวังชมพู แห่งละ ๑๕,๐๐๐ บาท ทุก ๆ ปี, เลี้ยงอาหารแก่เด็กนักเรียนตามโรงเรียนต่าง ๆ พร้อมมอบทุนอาหารกลางวัน ทุก ๆ ปี, แจกวัสดุอุปกรณ์การเรียน เช่น โต๊ะ เก้าอี้ โทรทัศน์ สมุด ขอล็ค ดินสอ เป็นต้น แก่โรงเรียนที่ขาดแคลน, เลี้ยงเด็ก โดยตั้งศูนย์เด็กก่อนวัยเรียนในวัด เรียกว่า ศูนย์วัดชัยภูมิพิทักษ์ มีเด็กจำนวน ๑๓๐ คน, สร้างสนามกีฬาให้แก่โรงเรียนบ้านนาคานหัก, สร้างหอพระพุทธรูป พร้อมมอบพระพุทธรูป และสร้างสวนหย่อมให้แก่โรงเรียนต่าง ๆ, สร้างสำนักงานศึกษาธิการอำเภอบ้ำเขว่า จังหวัดชัยภูมิ, สร้างสำนักงานการประถมศึกษาให้แก่อำเภอกักตี่ชุมพล จังหวัดชัยภูมิ, และจัดหาเครื่องดนตรีไทย ปี่พาทย์ไทย ปี่พาทย์ ปี่พาทย์มอญ และเครื่องสายไทย ให้เด็กได้ฝึกดนตรี โดยเชิญอาจารย์จากวิทยาลัยนาฏศิลป์อ่างทอง มาเป็นครูฝึกสอน

๕) ด้านสาธารณูปการ

ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๑๗ จนถึงปัจจุบัน ท่านได้สั่งสาธารณูปการไว้มากมายดังนี้ สร้างกุฏิสงฆ์ ประมาณ ๑๐๐ หลัง และห้องน้ำประมาณ ๑๐๐ หลัง มูลค่าประมาณ ๔๐ ล้านบาท, ก่อสร้างศาลาหอฉันชั้นเดียว ตัวอาคาร กว้าง ๒๘ เมตร ยาว ๓๐ เพื่อใช้เป็นที่ประกอบศาสนกิจต่าง ๆ, สร้างทำนบกั้นน้ำใช้ได้ตลอดปี, เริ่มก่อสร้างอุโบสถ และเสร็จสมบูรณ์ พ.ศ. ๒๕๑๗ มูลค่า ๓๐๐.๐๐๐ บาท ประกอบพิธีผูกพัทธสีมาฝังลูกนิมิต ในปี พ.ศ. ๒๕๓๐, สร้างซุ้มประตู ปรับปรุงสถานที่จอดรถ เทศอนกริตถนและลานวัด มูลค่าประมาณ ๓๐๐.๐๐๐ บาท, สร้างศาลาปฏิบัติธรรม ขนาด ๒ ชั้นทรงไทยกว้าง ๒๔ เมตร ยาว ๓๗ เมตร มูลค่ากว่าหนึ่งล้านบาท ชั้นล่างใช้ประชุมอบรม สวดมนต์ และนั่งสมาธิ ชั้นบนแบ่งเป็นห้องสำหรับใช้เป็นห้องสำหรับใช้เป็นที่พัก ส่วนใต้ถุนศาลาใช้เป็นที่พักเก็บน้ำ, สร้างตึกพยาบาลพิเศษมอบแก่โรงพยาบาลหนองบัวแดง อำเภอหนองบัวแดง จังหวัดชัยภูมิ มูลค่า ๒,๘๐๐,๐๐๐ บาทเศษสร้างตึกถวายสมเด็จพระพุฒาจารย์ สำหรับเป็นที่พักครมมาปฏิบัติศาสนกิจ, สร้างศูนย์ฝึกอาชีพ ๒ ชั้น ชั้นล่างฝึกอาชีพสตรี ชั้นบนเป็นที่อาศัย, สร้างอาคารเอนกประสงค์ทรงไทย ๙ จั่ว ๒ ชั้น ชั้นล่างเป็นห้องประชุมและสวดมนต์ทำสมาธิ ชั้นบนใช้เป็นโรงเรียนพระปริยัติธรรมมูลค่ากว่า ๖ ล้านบาท, สร้างศูนย์อาชีพใช้สำหรับทอผ้าเป็นอาคารสร้างด้วยคอนกรีตเสริมเหล็กชั้นเดียว ๒ หลังแฝดทรงไทย ใช้เก็บเครื่องมือและทอผ้า, สร้างพระบรมธาตุผาเง็ก ลักษณะฐานฐานทรงกลม เส้นผ่าศูนย์กลาง ๒๐ เมตร สูง ๓๘ เมตร (หมายถึงมงคล ๓๘ ประการ) ภายในประดิษฐานพระพุทธรูปชัยภูมิพิทักษ์องค์จำลอง บุษบกบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ ตลอดจนใช้เป็นที่พักประกอบศาสนกิจ สวดมนต์ นั่งสมาธิ มูลค่ากว่า ๒๐ ล้านบาท, สร้างอาคารไม้สักทอง รูปทรงไทย ๒ ชั้น ๔ หลังแฝดเป็นพิพิธภัณฑ์เก็บวัตถุโบราณ และรวบรวมศิลปวัฒนธรรมของไทย เพื่อน้อมเกล้าถวายสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี มูลค่าตัวอาคารกว่า ๖ ล้าน บาท ส่วนมูลค่าโบราณวัตถุประมาณ ๑๐๐ ล้านบาท, สร้างตึกพยาบาล มอบแก่เรือนจำภูเขียว อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ กว้าง ๑๐ เมตร ยาว ๑๕ เมตร มูลค่า ๙๓๐,๐๐๐ บาท, สร้างสำนักงานทุนนิธิสมเด็จพระพุฒาจารย์ อาคารทรงไทย ๒ ชั้น กว้าง ๑๐ เมตร ยาว ๑๕ เมตร มูลค่ากว่า ๒ ล้านบาท, สร้างอาคารสำนักงานการประถมศึกษามอบอำเภอกักตี่ชุมพล จังหวัดชัยภูมิ ทรงไทย สูง ๒ ชั้น กว้าง ๑๐ เมตร ยาว ๒๑ เมตร มูลค่า

๑,๔๓๕,๕๗๒ บาท, สร้างอาคารพิพิธภัณฑ์สมเด็จพระพุฒาจารย์เป็นอาคารทรงไทย ๓ ชั้น ๙ จั่ว กว้าง ๑๕ เมตร ยาว ๒๐ เมตร มูลค่า ๘,๙๐๐,๐๐๐ บาท ใช้เป็นพิพิธภัณฑ์ เก็บวัตถุโบราณ, ก่อตั้งอาคารวิทยาลัยสงฆ์ จังหวัดชัยภูมิ สิ้นงบประมาณ ๑๒๐,๐๐๐,๐๐๐ บาท, และก่อสร้างอาคารประชุมหอประชุมคณะสงฆ์จังหวัดชัยภูมิ เป็นอาคาร ๒ ชั้น มีห้องน้ำโดยรอบอาคารพร้อมที่จอดรถรอบ ๆ อาคาร สิ้นงบประมาณไปแล้ว ๑๕,๐๐๐,๐๐๐ บาท

๖) สาธารณสงเคราะห์

แจกผ้าห่ม ข้าวสาร อาหารแห้ง และเสื้อผ้า แก่ผู้ยากไร้ทุก ๆ ปี, แจกโค กระบือแก่ชาวบ้าน ในวันเฉลิมพระชนมพรรษา ทุก ๆ ปี, ตั้งโรงงานในงานบุญต่าง ๆ เช่น งานฝังลูกนิมิต งานเข้ากรรม งานปฏิบัติธรรม ทุก ๆ ปี, มอบวัสดุอุปกรณ์การแพทย์ แก่โรงพยาบาล และสถานีนอนามัยที่ขอความอนุเคราะห์ เช่น เครื่องช่วยหายใจ เตียงรถเข็น เครื่องวัดความดัน เป็นต้น, สร้างตึกพยาบาลพิเศษ มอบแก่โรงพยาบาลอำเภอหนองบัวแดง จังหวัดชัยภูมิ สร้างตึกพยาบาลให้แก่เรือนจำภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ, ปรงน้ำมันมดแจกชาวบ้านเพื่อใช้บำบัดรักษาแผล และเคล็ดขัดยอก, ให้ความอุปถัมภ์วัดต่าง ๆ ที่ขาดแคลนเสนาสนะ เช่น กุฏิ ศาลา อุโบสถ ที่ยังสร้างไม่เสร็จ เป็นจำนวนมาก นับแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๒ เป็นต้นมา, และนำญาติโยมพุทธบริษัทปลูกป่าถาวรเฉลิมพระเกียรติทุก ๆ ปี โดยเริ่มตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๗ เป็นต้นมา

๗) ด้านอื่น ๆ

เป็นผู้แสดงธรรม ทุก ๆ วันธัมมัสสวนะ และวันสำคัญ ๆ, เป็นประธานที่ปรึกษาโรงเรียนห้วยต้อนพิทยา อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ, เป็นประธานที่ปรึกษากรรณการการศึกษา โรงเรียนบ้านนาแคนหักประชานุสรณ์ อำเภอหนองบัวแดง จังหวัดชัยภูมิ, เป็นประธานที่ปรึกษาโรงเรียนเจียงทองวิทยา อำเภอภักดีชุมพล จังหวัดชัยภูมิ, เป็นวิทยากรบรรยายธรรม อบรมธรรมแก่นักโทษเรือนจำภูเขียว เรือนจำจังหวัดชัยภูมิ และเรือนจำบัวใหญ่, ได้รับอาราธนาแสดงธรรม บรรยายธรรม ทางสถานีวิทยุ อสมท. ชัยภูมิ ในรายการเสียงธรรมจากผาเกิ้ง ทุกวันอาทิตย์, เป็นรองประธานศูนย์เด็กเล็กก่อนเกณฑ์ในวัด จังหวัดชัยภูมิ, และเป็นกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

๘) ผลงานทางวิชาการ

เขียนและแปลบทสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น นำไปใช้เผยแพร่ในหลายสำนักปฏิบัติธรรม, เขียนหนังสือเรื่อง อมตธรรม, บันทึกเทปเสียง และ ซีดีธรรมเผยแพร่ชุด ของฝากจากผาเกิ้ง, เขียนและแต่งหนังสือที่ระลึกงานอุทานปราสาทดินเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา, และเขียนหนังสือเรื่อง อีก ๑ แห่งมแห่งธรรมลิขิต

๙) เกียรติคุณที่ได้รับ

ได้รับเสนาสมารมจักร ในฐานะผู้ทำคุณแก่พระพุทธศาสนา สาขาพัฒนาชุมชน จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในปี พ.ศ. ๒๕๓๗, ได้รับปทัศพิเศษเครื่องหมายตราสำนักนายกรัฐมนตรี ใน

ฐานะผู้ทำคุณประโยชน์แก่ราชการ ในปี พ.ศ. ๒๕๓๖, ได้รับโล่จากปลัดกระทรวงศึกษาธิการ ในฐานะที่สร้างสำนักงานศึกษาธิการ อำเภอมอบให้แก่ราชการ เมื่อวันที่ ๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๐, ได้รับเกียรติบัตรจากโรงเรียนและหน่วยงานราชการ จำนวน ๑๕ ใบ ในฐานะวัดผู้ให้การอุปถัมภ์โรงเรียน, ได้รับพัตเกียรติยศจากสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช ในฐานะวัดพัฒนาตัวอย่าง ที่มีผลงานดีเด่น ปี พ.ศ. ๒๕๔๐, ได้รับโล่ และเข็มเครื่องหมายโครงการจารองนายกรัฐมนตรี (นายปัญญา เกษรทอง) ในการชักชวนชาวบ้านปลูกป่าถาวรเฉลิมพระเกียรติ, ได้รับโล่และเกียรติบัตรจากกรมราชทัณฑ์เนื่องในโอกาสสร้างตึกพยาบาลและอุปกรณ์เรือนจำอำเภอกุฉิเยว จังหวัดชัยภูมิ, ได้รับโล่เกียรติยศจากสำนักงานป่าไม้จังหวัดชัยภูมิ ในโอกาสร่วมกับทางราชการปลูกป่าตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๓๗, ได้รับพัตยศชั้นพิเศษจากกระทรวงศึกษาธิการในโอกาสที่สร้างสำนักงานการประถมศึกษา มอบให้แก่อำเภอกักตึชุมพล จังหวัดชัยภูมิ, และได้รับโล่เกียรติยศ พร้อมเกียรติบัตรพิเศษจากจังหวัดชัยภูมิในการคัดเลือกให้เป็นบุคคลดีเด่น ผู้ให้การสนับสนุนช่วยเหลือการประถมศึกษา

๓.๒.๓ ประวัติวัดชัยภูมิพิทักษ์ (ผาเก็ง)^๔

วัดชัยภูมิพิทักษ์ ผาเก็ง เริ่มต้นมาในปี พ.ศ. ๒๕๑๒ โดย นายประมุล ศรัทธาพิทย์ มาเป็นผู้ว่าราชการจังหวัดชัยภูมิ เมื่อมาเห็นภูมิพื้นที่นี้ ซึ่งเป็นที่ป่าเขาบรรยากาศดีเป็นที่เจริญตาเจริญใจเหมาะสมที่จะอนุรักษสถานที่นี่ ให้เป็นพุทธอุทยานด้วย จึงได้ริเริ่มความคิดที่จะสร้างพระพุทธรูปขึ้นมาก่อน และกำหนดวันเวลาวางศิลาฤกษ์สร้างพระ วันที่ ๑๕ เดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๑๒ พร้อมกันนี้ ท่านยังได้ปรึกษาหารือข้าราชการทุกระดับในเขตปกครองจังหวัดชัยภูมิ ว่าควรจะทำกันอย่างไรต่อไป ในที่ประชุมก็มีความเห็นชอบให้ทุกอำเภอร่วมด้วย โดยกำหนดให้ทุกอำเภอมาสร้างที่พักจะเป็นรูปแบบบ้านพัก ตลอดถึงเสนาสนะสงฆ์ เพื่อพระจะได้มีที่พัก เมื่อที่ประชุมมีความเห็นพร้อม และตกลงกันเป็นที่เรียบร้อยแล้วก็เริ่มลงมือปฏิบัติงาน

พอถึงปี พ.ศ. ๒๕๑๖ นายอนันต์ อนันตกุล มาเป็นผู้ว่าราชการจังหวัดชัยภูมิ ท่านได้เดินทางมาถึงที่วัดชัยภูมิพิทักษ์ ซึ่งท่านมาเห็นองค์พระที่สร้างด้วยราคาเป็นล้าน อยู่โดดเดี่ยวท่ามกลางป่าดงพงหนา ไม่มีใครเฝ้าดูแลรักษา ซึ่งก่อนที่ท่านจะมาเห็นนี้ สำนักสงฆ์แห่งนี้ก็ปล่อยให้รกร้างมาเป็นเวลา ๔ - ๕ ปี ไม่มีพระสงฆ์หรือคนอยู่เฝ้าดูแลรักษา จึงทำให้ท่านนายอนันต์ อนันตกุล คิดเสียตายและเป็นห่วงองค์พระมาก ถึงกับได้นำข้อมูลอันนี้ไปปรึกษาหารือกับข้าราชการ ซึ่งอยู่ในปกครองของท่านว่า เราจะทำอย่างไรกันดี จะหาพระที่ไหนไปอยู่เฝ้าดูแลรักษา และช่วยพัฒนาสำนักสงฆ์แห่งนี้ให้เจริญรุ่งเรืองและสำเร็จเป็นวัดที่จะได้เป็นที่พึ่งทางใจของประชาชนให้สมความปรารถนาได้ ผลที่สุดในที่ประชุมก็ได้ตกลงนิมนต์พระครูศรีพิพัฒนคุณ ซึ่งตอนนั้นท่านยังเป็นพระมหาบุญมาเปรียญธรรม ๖ ประโยค เจ้าอาวาสวัดสุวรรณาราม บ้านคลองไผ่งาม อ.บ้านเขว้า จ. ชัยภูมิ

^๔ คณะศิษยานุศิษย์, ชีวประวัติ พระนักสร้างสรรค์พัฒนา พระครูศรีพิพัฒนคุณ, (มปท, มปป), หน้า ๒๑.

เมื่อที่ประชุมตกลงเห็นพร้อมกันแล้ว ก็ให้จัดการทำหนังสือไปนิมนต์ท่านนิมนต์ พระครูศรีพัฒนาคุณ ที่วัดสุวรรณาราม บ้านคลองไผ่งาม ซึ่งท่านพระครูและชาวบ้านก็ไม่กล้าขัดข้อง และคัดค้านแต่ประการใด เพราะเป็นความประสงค์ของท่านผู้ว่าฯ และข้าราชการบ้านเมือง เมื่อรู้วาทกลงและไม่ขัดข้องแล้ว ก็เตรียมรถไปรับท่านมาที่สำนักสงฆ์แห่งนี้ ตั้งแต่วันที่ ๑๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๑๗ ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ท่านก็มาบุกเบิกหักล้างางพงปรับพื้นที่ซึ่งรกไปด้วยป่าดงพงหนา ต่อสู้กับอุปสรรคนานัปการ การมาเริ่มใหม่ ๆ ก็เจออุปสรรคปัญหามากมาย ไม่ว่าจะเป็นเหลือบ ยุง ลิ่น สัตว์เลื้อยคลาน อสรพิษ ปัญหาพวกมิจฉาชีพ ปัญหาพวกคนเกเร ซึ่งไม่เข้าใจกัน ไหนจะ ปัญหาพวกคนป่า (พวกหลบซ่อนตัวในป่า) ปัญหาอาหารและน้ำ ต้องพยายามแก้และปรับตัวให้เข้ากับ สถานการณ์ ช่วยตัวเองตลอดมา

วัดนี้ได้เป็นชนวนจูงใจผู้หลงผิดให้ตัดสินใจมอตัว และออกบวชในพระพุทธศาสนาหลาย คน คนเหล่านี้เมื่อบวชแล้วก็ได้เล่าความหลังให้ฟังว่า ผ่านไปผ่านมาทุกคำคืนเป็นประจำ เพราะข้าวก้นบาตรที่ได้มาจากจิตใจที่บริสุทธิ์ สุดซึ้งของญาติโยมแท้ ๆ สามารถแปรสภาพจิต ประจุเป็นเลือดเนื้อ คน ที่คนทั่วไปเรียกกันว่า คนป่าที่หลงผิดให้กลับชีวิตแบบใหม่ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ได้อย่างน่าอนุโมทนา เรื่องร้ายกลายเป็นดี เรื่องหนักก็เป็นเรื่องเบา ไม่ว่าอะไรถ้าเรามีจิตดีบริสุทธิ์ มีความจริงใจ เชื่อมั่น มีจิตเป็นกุศล ศรัทธาสัมมาทิฐิแล้ว ร้ายกลายเป็นดี หนักเป็นเบา มีปัญหาชีวิตเกิดขึ้นก็แก้ได้ มีอุปสรรคก็ผ่านได้ ชีวิตจกรุ่งเรือง สังคมจกร่มเย็น โลกจรมเย็นดับเชื้อได้ด้วยศาสนา

นับแต่นั้นมาถึงปัจจุบัน ปัญหาต่าง ๆ ก็ผ่านพ้นไป หลุดลวงไปไม่ว่าจะเป็นด้านอาหาร การเป็นอยู่จากภูมิพื้นอันเป็นป่าดงพงหนาอันรกชัฏ กลายสภาพมาเป็นสถานที่อันร่มรื่นเป็นที่เจริญตาเจริญใจ ของผู้ที่ผ่านเข้ามาได้พบเห็น ทุกคนก็มักจะพูดเป็นเสียงเดียวกันว่าได้ไปเที่ยวที่ไหนมา ก็ไม่เกิดปิติเหมือนมาเที่ยวที่นี่ ตลอดถึงการก่อสร้างวัดก็ไม่มีอุปสรรค ไม่มีปัญหา ประชาชนที่มาเที่ยว มาได้เห็นภูมิพื้นที่เจริญใจก็เกิดศรัทธา อดที่จะบริจาคตามกำลังไม่ได้ โดยที่ทางวัดมิได้ออกปาก เชื้อเชิญอะไรให้ยุ่งยากเลย ต่างคนต่างก็ยินดีบริจาคด้วยศรัทธาที่บริสุทธิ์

๓.๓ แนวคำสอนการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา บุญญภริโต)

แนวคำสอนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาภาวนาของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา บุญญภริโต) มีการสอนแบบทำให้ดูอยู่ให้เห็นในวัตรปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และกฎระเบียบภายในวัด ปรากฏผ่านสื่อในหลายรูปแบบ เช่น เทปอัดเสียง หนังสือที่ศิษยานุศิษย์ จัดทำรวบรวมถวายเป็นมูทิตาสักการะ รวมทั้งตัวอย่างคำสอนที่เป็นบทสุภาษิต คำกลอนต่าง ๆ ที่ท่านแต่งเขียนและดัดไว้ตามต้นไม้ เป็นคำสอนที่สั้น ๆ และเรียบง่ายแต่กินใจความที่ลึกซึ้ง มีคติเตือนใจ ผ่างด้วยคำสอนที่มุ่งให้พุทธศาสนิกชนสนใจในการเจริญวิปัสสนาภาวนา โดยพื้นฐานก็ให้ศึกษาให้เข้าใจในหลักไตรสิกขา ทำความเห็นให้ถูกต้องก่อน ผู้ศึกษาจะได้นำส่วน คำสอนทั่วไป ประภาทโธวาท อุดมคติ และวัตรปฏิบัติพร้อมทั้งแนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาของพระราชภาวนา

วราจารย์ (บุญมา ปุณฺณกริโต) มานำเสนอ เพื่อเป็นสื่อสะท้อนแสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาของท่านที่ได้จากการบำเพ็ญวิปัสสนากวนมา และนำมาใช้บูรณาการเผยแผ่แบบกว้างขวางพร้อมทั้งทำยที่สุดสรุปตัวอย่างคำสอนการเจริญวิปัสสนากวนโดยตรงของท่าน ดังนี้

๓.๓.๑ แนวคำสอนพื้นฐานทั่วไป

คำสอนของ พระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณกริโต) เป็นคำสอนที่เป็นสุภาษิต คำกลอน ที่ปรากฏในสถานที่ต่าง ๆ ภายในวัดในวัดชัยภูมิพิทักษ์ (ผาเกิ้ง) ที่มีปรากฏในหนังสือ “อีก ๑ แง่งามแห่งธรรมลิขิต” กล่าวถึงของดีจากผาเกิ้ง^๙ มีทั้งคำกลอนสอนห้าม ก้อนหินผาเกิ้งสอนธรรมะ ต้นไม้พุทได้ เป็นบทกลอน สุภาษิตกลอนพร้อมทั้งธรรมสุภาษิต และคำสอนเตือนจิตสะกิดใจสั้น ๆ ที่ท่านเล่าไว้ว่ากลั่นกรองมาจากสติปัญญาที่ผ่านการอบรมปฏิบัติฝึกหัดสัมผัสผัสพคุ่นกับกุศลสมาธิ ของท่านมาเป็นเวลา ๓๐ กว่าปี โดยมีได้เห็นทางสักโงะยาม^{๑๐} และจากหนังสือ “มฤตัสสการะ พระศีลวราลังการ (บุญมา ปุณฺณกริโต)” และหนังสือที่ระลึก “อุทยานปราสาทดินเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ถวายเป็นพระราชนุศล แต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวโรกาสมงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๘๐ พรรษา” ผู้ศึกษาได้เลือกคัดลอกส่วนที่สำคัญที่เกี่ยวข้องและเป็นสื่อไปถึงการสอนการเจริญวิปัสสนากวนของท่าน มานำเสนอเป็นหมวดหมู่ดังนี้

หมวดคำสอนว่าด้วยเรื่องชีวิต

“ชีวิต คือการต่อสู้ ศัตรู คือยากำลัง อุปสรรค เป็นพลัง ผลักดันชีวิตให้เจริญก้าวหน้า โปรดอย่าได้ท้อถอยหดหู่ท้อแท้ ธรรมดาว่าจะขึ้นสูงได้ อยู่ที่ได้ได้โลม ปลาที่เป็น ๆ จะต้องแหวกว่าย ทวนกระแส น้ำ ไม่มีปลาตัวใดจะว่ายลงตามกระแสน้ำ นอกจากปลาตาย”

“ทนลำบากไปก่อนจึงค่อยสบายในภายหลังถ้าเหลือกำลังลากให้ออกปากแซ่ช่วยแบกหาม”

“ความทุกข์ยากลำบาก เป็นครูสอนคนให้ได้ดี เหนือไม่ออกเมื่อยังเด็กยังหนุ่ม จะไปออกเป็นน้ำตา เมื่ออายุแก่ เพราะไม่มีสมบัติอะไรจะเหลือหรือแม้แต่ข้าวจะกรอกปากก็ยังจะหายาก”

การนำคำโบราณมาเป็นสื่อกล่าวสอน ให้ผู้มีปัญญาได้ดูใจคิดด้วยการผูกเป็นโครงกลอนตามคำโบราณที่ว่า รกคนดีกว่ารกหญ้า แต่ถ้าคนขาดคุณธรรม ขาดสติปัญญาแล้ว รกหญ้าดีกว่ารกคน ดังเช่นคำกลอนว่า

“อันทางคด	ลดเลี้ยว	ป่าเปลี่ยวรก
ก็พอลก	ถางตาย	ให้หายโล่ง

^๙ พระราชภาวนาวราจารย์ วิ (บุญมา ปุณฺณกริโต, ดร.) “อีก ๑ แง่งามแห่งธรรมลิขิต”, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : บพิตรการพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๒๒.

^{๑๐} ชโลมใจ กลั่นรอด, มฤตัสสการะ พระศีลวราลังการ (บุญมา ปุณฺณกริโต), (มปท, ๒๕๕๒), คำนำ.

แต่นิสัย	คนขี้ปิด	มักคดโกง
ยากจรรโลง	ให้หายโล่ง	เหมือนทางเตียน”

ท่านนำคำโบราณมาเป็นสื่อ สอนไว้อีกว่า “จงเอาเยี่ยงกา แต่อย่าเอาอย่างกา” ซึ่งธรรมดาณกานั้นหรืออีกานั้น มันตั้งแต่เข้ามิด จะตีก่อนสัตว์ทุกชนิด ในบรรดาสัตว์ที่หากิน ยามเช้า ท่านจึงสอนให้เอาเยี่ยงมันแต่อย่าเอาอย่างมัน เพราะสันดานของอีกาถึงมันจะตื่นแต่เช้ามิดก็จริงแต่มันไม่ได้หากินโดยสุจริต คอยด้อม ๆ มอง ๆ เวลาคนเขาเพลอ แล้วเมื่อได้โอกาสนี้ฉวยจับ หายตัวไปเลย เหมือนคนบางประเภทที่มีสันดานโสโครก ที่มักทำนาบนหลังคน เพลอไม่ได้ ประมาทไม่ได้ ต้องคอยระมัดระวัง แม้เวลาจะหลับนอนก็ต้องคอย ระวังระวัง หลับปิดตาไม่สนิทเลย

ท่านกล่าวสอนว่า “พระพุทธองค์ดำหนิบุคคลประเภทนี้ว่า คนมีสันดานโสโครก มักเห็นแก่ได้ คนพวกนี้ไม่ได้ด้วยเล่ห์ก็เอาด้วยกล ไม่ได้ด้วยมนต์ก็เอาด้วยคาถา หาโดยสุจริตไม่พอแก่ความต้องการ ไม่สมอยากสมหิว เพราะใจเป็นเปรต มีความหิวอยู่เรื่อย เอาได้ทุกอย่าง ลักปล้นจี้ ฉ้อโกง ตู๋หลอกลวง มีจิตวิปลาสขาดยางอายุ” ซึ่งเป็นการสอนให้คนละอายความชั่วสะดุ้งกลัวต่อบาป

คำสอนบทกลอนเตือนจิตให้ผู้มีปัญญาเลือกคบหาบัณฑิต

“คบคนดี	เป็นศรีแก่ตัว	คบคนชั่วชิบหาย
อันลูกยาง	ห่างตัน	หล่นกระเด็น
ก็ย่อมเป็น	เช่นโคตรเงา	ตามเผ่าพันธุ์”
“จะคบคน	ท่านให้ดู	ที่ที่ท่า
จะซื้อผ้า	ท่านให้ดู	ที่เนื้อสี
ใช้ปัญญา	เลือกคบหา	แต่คนดี
เพราะมักมี	ที่เขาบอก	ผีหลอกคน”

หมวดว่าด้วยเรื่องการอบรมจิต การปล่อยวาง

“สะสมความโกรธวันละนิด	เหมือนดื่มยาพิษวันละถ้วย”
“เมื่อหลงผิดคิดมัวเมาจะเข้าหา	หลักวิชาสัจจะธรรมนำมรรคผล
“อย่าหวังเลยเชยชอบประกอบตน	ห่างมรรคผลนิพพานทรนกาย”

หมายความว่า ถ้าจิตไม่พร้อมแล้วอย่าฝืน ถ้าฝืนแล้วจะเกิดความเครียด ต้องคอยฝึกออกทางไกลกังวล สัมผัสกับความวิเวก เพื่ออ่านใจตนเองก่อน

“ถ้าไม่หลงผิดคิดมัวเมาเร่งเข้าหา	หลักวิชาสัจจะธรรมนำมรรคผล
ประกอบกิจวิริยะพาให้ตน	บรรลุผลสูงส่งตรงนิพพาน”

หมายความว่า นี่ถ้าจิตพร้อมแล้ว จิตจะเดินอริยมรรค

“ผู้มุ่งหวังปฏิบัติเพื่อต้องการมรรค ผล อย่าชอบปฏิบัติตัวเหลวไหลไร้สาระ มีหน้าที่กำหนดรูปร่างอย่างเดียว”

หมวดว่าด้วยเรื่องให้พึงมีสติสังวร

“ชนเหล่าใด เข้าไปผูกความโกรธนั้นว่าผู้นั้นได้ตำเรา ผู้นั้นได้ตีเรา ผู้นั้นได้ชนะเรา ผู้นั้นลักสิ่งของ ๆ เราแล้ว เสรของชนเหล่านั้นย่อมไม่ระงับได้

ส่วนชนเหล่าใด ไม่เข้าไปผูกความโกรธนั้นไว้ว่าผู้นั้นได้ตำเรา ผู้นั้นได้ตีเรา ผู้นั้นได้ชนะเรา ผู้นั้นลักสิ่งของ ๆ เราแล้ว เสรของชนเหล่านั้นย่อมระงับได้”

“ผู้มีปริชาเห็นประจักษ์ ย่อมตั้งตนด้วยทุนทรัพย์แต่น้อย เหมือนคนก่อไฟกองน้อย ให้ลุกเป็นกองใหญ่ได้ฉะนั้น”

“ชนเหล่าใดมีปกติรู้ในสิ่งที่ไม่เป็นสาระ และเห็นในสิ่งอันเป็นสาระไม่เป็นสาระ ชนเหล่านั้น มีความดำริมิชอบเป็นอโคจร ย่อมไม่ประสบสิ่งอันเป็นสาระ ส่วนชนเหล่าใดรู้สิ่งที่ เป็นสาระโดยความเป็นสาระและสิ่งใดไม่เป็นสาระ ชนเหล่านั้น มีความดำริชอบเป็นโคจร ย่อมประสบสิ่งอันเป็นสาระ”

“เปือกตม คือ กาม อันผู้ใดข้ามได้แล้ว หนาม คือ กาม อันผู้ใดย่ำยีได้แล้ว ผู้บรรลุความสิ้นไปแห่งโมหะ ย่อมไม่หวั่นไหวในสุขและทุกข์”

“กรรมที่ไม่ดี และไม่เป็นประโยชน์แก่ตนทำได้ง่าย กรรมใดดีและเป็นประโยชน์ดีด้วยกรรมนั้นแลทำได้ยากอย่างยิ่ง”

“ดอกไม้อันงาม มีสี แต่ไม่กลิ่นหอม แม้ฉันท วาจาสุภาषิตก็ฉันทนั้น ย่อมไม่มีผลแก่ผู้ไม่ทำดี ส่วนดอกไม้อันงาม มีสีพร้อมด้วยกลิ่นหอม แม้ฉันท วาจาสุภาषิตนั้น ย่อมมีผลแก่ผู้ทำดีอยู่”

“ยศย่อมเจริญโดยยิ่ง แก่คนผู้ความขยัน มีสติ มีกิจการงาน สะอาด ผู้ใคร่ครวญแล้วจึงทำ ผู้มีความสำรวม ผู้เลี้ยงชีพโดยธรรมและไม่ประมาท”

“ผู้มีปัญญา พึงทำเกาะ คือ ที่พึ่ง ที่น้ำไม่ท่วมด้วยด้วยความหมั่น ด้วยความไม่ประมาท ด้วยความหวัง และความฝึก”

“บุคคลไม่ควรนำคำแสดงชนของคนอื่นไว้ในใจ ไม่ควรดูแลกิจที่ทำแล้ว และยังมีได้ทำของชนเหล่าอื่น พึงพิจารณากิจที่ทำแล้วและยังมีได้ทำของตนเองเท่านั้น”

“ปัญญาย่อมไม่บริบูรณ์ แก่ผู้มีจิตใจไม่มั่นคง”

หมวดว่าด้วยเรื่องการทำทานและผลของทาน

จุดเริ่มต้นของการทำทานนั้นอยู่ที่การเสียสละ ซึ่งภาษาพระท่านเรียกว่า “ทาน” คำว่า “ทาน” อันหมายถึง “การให้” นี่เป็นวิธีที่รู้จักกันโดยตรงทั่วไป พอขึ้นชื่อว่า “การทำบุญ” แล้ว ก็มักจะเข้าใจไปถึง การทำบุญโดยวิธีนี้เป็นส่วนมาก

การบริจาคทานนี้ เป็นวิธีชำระมลทินใจ กล่าวคือ ความตระหนี่ และความโลภให้ออกไปเสียจากใจ การให้ทาน เป็นเพียงอุบายที่ทำให้เข้าถึงความบริสุทธิ์เท่านั้น ฉะนั้น ถ้าจะถามว่า “ให้ทานอย่างไร จึงจะได้บุญมาก ?” ก็คงตอบว่าให้ทานแล้ว ใจบริสุทธิ์สะอาดปราศจากความตระหนี่ และความโลภมากเท่าไร บุญทางใจก็จะเกิดมากขึ้นเท่านั้นถ้าจะแยกแยะประเภทของทาน ก็ยังแยกแยะออกไปได้หลายประเภท อาทิ เช่น การให้ธรรมะเป็นทาน ซึ่งท่านยกย่องว่าเป็นทานที่ยอดเยี่ยม เพราะสามารถทำให้ผู้รับหลุดพ้นจากทุกข์ได้ รองลงมา ก็ อภัยทาน คือ การให้อภัย ไม่ถือโทษ ไม่โกรธเคือง ที่คนอื่นเขามาก้าวร้าวล่วงเกินเรา และสุดท้ายก็อามิสทาน กล่าวคือ การให้สิ่งของ ภายนอกเป็นทาน การให้ทาน ทุกอย่างมีอานิสงส์ของการให้ ที่บอกว่า “ยิ่งให้ ยิ่งได้นั้น ได้อะไร ? ลองคิดดู อย่างแรกก็ได้ความสบายใจ ได้ความสุขใจ “จิตที่คิดจะให้สบายกว่าจิตที่คิดจะเอา” จริ่งไหม “ยิ่งให้ ยิ่งได้” ข้อแรก ก็ได้ความสบายใจ ข้อต่อไป ก็ได้ความรักจากผู้อื่น นี่ก็มาถึงข้อสำคัญ คือ ได้ความบริสุทธิ์ทางจิต

การให้ทานนั้น ที่แท้เป็นเพียงอุบายเพื่อชำระจิตใจให้บริสุทธิ์เท่านั้น ฉะนั้น ในเมื่อเราคิดจะให้ทาน ก็ขอให้เราตั้งใจไว้เพียงว่าเราให้เพื่อชำระใจเราให้บริสุทธิ์ จากความโลภ และความตระหนี่เท่านั้น

จิตที่ไม่มีความตระหนี่นี้แหละ เขาเรียกว่า “จิตศรัทธา” ถ้าให้ไม่ได้ เขาเรียกว่า “จิตยังยากจนอยู่”

หมวดว่าด้วยเรื่องเบ็ดเตล็ดทั่วไป

คำสอนเรื่องฤทธิ์ ๓ ประการ คือ

๑. อิทธิฤทธิ์ คือ อานุภาพของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

๒. เทวฤทธิ์ คือ เทวดาฟ้าดิน หรือทวยเทพ เจ้าป่า เจ้าเขา

๓. บุญฤทธิ์ คือ พุ้มเทกำลังกายกำลังใจทำความดีด้วยความบริสุทธิ์ใจทำความดี

ยิ่ง ๆ ขึ้นจนถึงลมหายใจ เชือกสุดท้าย

ฤทธิ์ ๓ อย่างนี้ เป็นแก้วสารพัดนึก

ต้นไม้พูดได้เตือนใจ

ต้นไม้พูดได้ หมายถึง สุภาสิตคำกลอนสอนธรรม คำคม ที่ หลวงพ่อบุญมา พระราชภาวนาวราจารย์ คิดและเขียนบนแผ่นป้ายแล้วนำมาติดไว้ที่ติดต้นไม้ในบริเวณวัด เพื่อเตือนจิต สะกิดใจ แก่ผู้ที่ผ่านไปมา พบเห็นแล้ว อ่านพินิจพิจารณาพิเคราะห์แล้ว ก็จะก่อให้เกิดปัญญาได้

“กินมาก พูดมาก ลำบากกาย
กินน้อย นอนน้อย ไม่ค่อยสบาย
กินพอดี ถ่ายพอดี สุขมีมากมาย”

“ผู้มุ่งหวังพรหมจรรย์ อย่าหลงใหลสิ่งอุปโลกบริโลกจนเกินไป เสมือนสัตว์เดรัจฉาน ซึ่งมีชีวิตเพื่อเห็นแต่การกิน การนอน เป็นใหญ่ พอให้ชีวิตผ่านไปวัน ๆ เท่านั้น”

“โปรดยอมรับความจริงเถิดว่า โอชาอาหารที่เราทานหรือกินลงไปนั้น ดีและเอร็ดอร่อย อยู่แต่เพราะปลายลิ้น พอผ่านกระเพาะน้อยใหญ่ ในตัวไปสิ้นแล้ว ก็ไม่แคล้วที่จะเหลือแต่กากอันเน่าเหม็น แม้ตัวเองหรือใคร ๆ เห็นก็รังเกียจ”

“โปรดอย่าลืมนะว่า สมณะที่ดีย่อมไม่ทำลายศีลของตัวเอง เพราะเห็นแต่การกิน ลืมพิจารณา ก่อนฉัน ก็นับวันแต่จะตกนรก เพราะขาดสติ ตามพิจารณาตนด้วยตนเอง”

“ได้สิ่งใดพึงยินดีสิ่งนั้น อย่าดูถูกดูหมิ่น ลาภของตน ที่เกิดแก่ตนโดยธรรม”

ดงไม้พูดได้เตือนจิต

อันเงินทอง	หล่นหาย	ย้อนไปหา
ยังมีค่า	หวังพบ	ประสบสม
แต่วันคืน	ผ่านไป	อย่าปรารมภ์
จะนิยม	ย้อนหลัง	อย่าหวังเลย
คนไร้ศีล	ไร้สัจ	ปฏิบัติผิด
ปล่อยใจจิต	ติดชั่ว	พามัวหมอง
ถึงไม่ตาย	ก็เหมือนตาย	ขึ้นอืดพอง
คนทั้งผอง	เขาแสยง	สาปแข่งกัน

หมวดว่าด้วยเรื่องอุทมคติ ของพระราชทานนารายณ์ (บุญมา ปุณฺณกริต)

“เกิดมาทั้งทีต้องเอาดีให้ได้	จะตายทั้งทีต้องฝากดีเอาไว้
เรียนอะไรเรียนให้รู้เป็นครูเขา	จักเป็นเงาเรื่องฤทธิ์ประสิทธิ์สม
ทำอะไรทำให้เด่นเป็นบรม	ค่านิยมเอกอุตมสุดประมาณ
ของสิ่งน้อยน้ำใจใครเขาโปรด	มีประโยชน์มากมายมหาศาล
แม้นดินปั้นกระเบื้องมุงอาคาร	ก็ยังผ่านพาโชคโลกนิยม
อันเสื่อสิ่งหลังค่างและข้างแรด	ที่คลุกแดดแวดพงในดงป่า
นำมาเสริมเติมตัดตัดกายา	ก็สูงค่าพาโชคโลกต้องการ”
“ถ้าจะเรียนเรียนอะไรก็ต้องรู้	ถ้าจะดูอะไรก็ต้องเห็น
ถ้าจะทำทำอะไรก็ต้องเป็น	ถ้าไม่เล่นหมั่นทำจักจำเริญ”

“ไม่มีอะไรที่เราทำไม่ได้ ไม่มีอะไรที่เราทำไม่สำเร็จ และก็ไม่มีความอะไรที่เราทำไม่ทัน”

หมวดว่าด้วยเรื่องวัตรปฏิบัติของพระราชทานนารายณ์ (บุญมา ปุณฺณกริต)

จากการการที่หลวงพ่อบุญมาเป็นผู้รักความสงบ สมถะ มีความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย ท่านจึงสามารถดำเนินการศึกษาปฏิบัติธรรมะ โดยการออกจาริกธุดงค์ที่ยาวนาน คือตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๒๕ ถึง พ.ศ. ๒๕๒๘ โดยมีได้ใส่ใจกับความลำบากยากแค้นที่จะต้องจาริกไปในสถานที่ต่าง ๆ ท่านมีป่าเขาถ้ำนาไพรเป็นที่อาศัย มีเทวดาและสรรพสัตว์ทั้งหลายเป็นมิตรสหาย มีศีล สมาธิ เป็นอาหาร ในที่สุด หลวงพ่อก็เกิดความรู้เห็นจริงในหลักธรรม ด้วยการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จนเข้าใจอย่างลึกซึ้ง^{๑๑} และได้นำผลการปฏิบัติของท่านมาบูรณาการเผยแผ่ สอนแก่นักศึกษานิสิต ได้อย่างทะลุปรุโปร่งทุกแห่งทุกมุม เป็นที่เลื่อมใสศรัทธาของพุทธศาสนิกชนทั่วไป

ระเบียบปฏิบัติพระสงฆ์ สามเณร แม่ชี อุบาสก อุบาสิกา

๑. จะบวชอยู่ที่นี่ต้องมาเข้านาคอย่างน้อย ๗ วัน (พระ)
๒. พระใช้ผ้าสีกลัดดำ แม่ชีใช้ผ้าสีขาว
๓. ไม่ให้ใช้เงิน ไม่ชอบเที่ยว
๔. ไม่คลุกคลีพูดคุยกัน
๕. ไม่ขี้เกียจทำกรรมฐาน
๖. ไม่ติดนิสยานอนกลางวัน
๗. ไม่ฉันทมน โอวัลติน หมาก พลู บุหรี่

^{๑๑} ชลิมใจ กลั่นรอด, มุทิตาสักการะ พระศีลวรลังการ (บุญมา ปุณฺณกริต), (มปปท, ๒๕๕๒), หน้า ๘

๘. รักมารยาทเรียบร้อยดีงาม
๙. เปิด - ปิด ประตูหน้าต่างเบา ๆ
๑๐. ไม่รับและเก็บของกินไว้ในกุฏิ
๑๑. ช่วยกิจของสงฆ์ เช่น เก็บ ปัดกวาด
๑๒. ฉันทะมือเดียว นอกจากทำงาน
๑๓. เอาของสงฆ์ไปใช้ให้เก็บที่เดิม
๑๔. ช่วยประหยัดค่าไฟฟ้า
๑๕. ไม่ชอบเที่ยว ไปห้องกรรมฐานผู้อื่น อยู่เฉพาะห้องตัวเอง
๑๖. ไม่พูดล้อเล่น หรือพูดไร้สาระกับใครอื่น ตลอดจนชวนพูดคุย
๑๗. จะออกนอกห้อง ต้องแต่งตัว นุ่งห่มเรียบร้อย
๑๘. พระสงฆ์ สามเณร ห้ามไปยุ่งเกี่ยวในเขตอุบาสิกา แม่ชี
๑๙. ไม่รับแขกผู้หญิงในกุฏิ
๒๐. มีธุระจะออกนอกวัด ต้องได้รับอนุญาตจากเจ้าอาวาส

ผู้ใดฝ่าฝืน ขอให้พิจารณาตัวว่า = หมดลัทธิ = อยู่ต่อไปไม่ได้ รีบออกไปทันที

เจ้าอาวาส

๓.๓.๒ แนวทางการสอนการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของพระราชภาวนาวราจารย์

(บุญมา ปุณฺณกิริโต)

๑) ขั้นเตรียมการเข้าสู่การกำหนดรู้

เบื้องต้นเตรียมความพร้อมชำระกายให้สะอาดนุ่งห่มให้เรียบร้อยและปฏิบัติดังนี้

๑. ถ้าเป็นพระภิกษุ หรือสามเณร ให้แสดงอาบัติ และสมาทานต่อศีล ๑๐

๒. ถ้าเป็นฆราวาส ให้สมาทานศีล ๕ หรือ ศีล ๘

๓. บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์

๔. กล่าวสมาทานขึ้นกรรมฐาน ว่าดังนี้ “อิมามิ ภควา อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ” ๓ หน

ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้ ต่อพระรัตนตรัย เพื่อเจริญพระกรรมฐาน ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

๒) ขั้นปฏิบัติกำหนดรู้

เบื้องต้นแนะนำพื้นฐานในการปฏิบัติในการกำหนดให้เจริญในกายานุปัสสนาปิฎกฐาน ในอิริยาบถใหญ่ ทั้ง ๔ และอิริยาบถย่อย โดยก่อนลงมือกำหนดรู้ในอิริยาบถนั้น ๆ พึงให้เจริญพุทธานุสติ เมตตามาวนา อสุภกรรมฐาน และมรณานุสติ เป็นการสอนโดยอ้อมให้โยคีมีความรู้ตัวไม่ประมาทในขณะปัจจุบัน

การกำหนดรู้ในอิริยาบถนั้นๆ การสอนการเจริญวิปัสสนาภาวนาของพระราชภาวนา วราจารย์ (บุญถม บุญญะภริโต) ท่านไม่ได้มุ่งสอนเน้นในการจัดระเบียบรูปร่างในการนั่งมาก เพียงให้นั่งรู้ตัว ด้วยอาการที่ผ่อนคลาย หากนั่งนานแล้วเหนื่อยก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถอื่นเป็นยืนและเดินบ้าง และท่านไม่สอนให้นั่งนาน ๆ และวิธีการกำหนดรู้จะเอาวัตถุใดมาเป็นเครื่องมือในการกำหนดรู้ก็ได้ แต่ให้เนืองอยู่ในกายานุปัสสนาปิฎกฐาน

ในขณะนั่งนิ่ง ๆ ในอิริยาบถใหญ่ ให้กำหนดที่ลมหายใจเข้าออก หรือ อาการของผนังหน้าท้องที่ พองขึ้นหรือหดยุบลง กล่าวคือ นั่งให้มีสติรู้ตัวเพียบพร้อม ให้ตื่นอยู่ ต้องนั่งรู้ นั่งกำหนดรู้ นั่งตื่น รู้ตัว ตื่นตัว เป็นการนั่งกรรมฐานสมาธิ ตอนนั่งให้ใช้สติกำหนดรู้ หายใจเข้า หายใจออก รู้ ๒ จุด คือ จุดต้น จุดแรกก็คือ ต้นลม คือ ที่ปลายจมูก เอาจิตของเราหรือสติกำหนดรู้ คำว่าสติ คือ จิต จิต คือ สติ สติรู้ ก็เรียกว่า ใจยังอยู่ ถ้าสติเพเลอ ใจก็แลบออกไป หลงออกไป เอาสติคอยรู้ต้นลมคือ ปลายจมูก ลมหายใจผ่านเข้าก็นึกตามว่าเข้า ลมหายใจผ่านออกก็นึกตามว่าออก เข้าออก เข้าออก อันนี้ต้นลม ส่วนปลายลมก็คือท้อง ท้องของเรามันพอง มันยุบ มันยุบมันพองก็เพราะลมหายใจเข้า ออก เวลา ลมหายใจเข้าไปจนสุดมันพองออก เวลาลมหายใจออกมันยุบเข้า ท้องมันพองมันยุบ รู้ว่ามันพองก็นึก ตามว่าพอง รู้ว่ามันยุบก็นึกตามว่ายุบ พองยุบ พองยุบ อันนี้ปลายลม กำหนดรู้ต้นลมปลายลม รู้ที่ ๒ จุดเวลานั่งกำหนดรู้นิ่ง ๆ เฉย ๆ หากเป็นการนั่งที่มีการเคลื่อนไหวในอิริยาบถนั้น ท่านสอนให้เอา สติรู้ตัวในการเคลื่อนไหวนั้น กล่าวคือ นั่งก็ไม่ใช่นั่งอยู่เฉย ๆ นั่งกำหนดลมหายใจเข้าออก หรือนั่งรู้ พองหรือยุบ รู้ไปด้วย รู้ข้างนอกด้วยก็คือฟังเสียงธรรมมะ ฟังการแนะนำพร่ำสอน รู้ไปด้วย รู้ภายใน คือ ท้องพองท้องยุบหรือลมหายใจเข้าลมหายใจออก หรือยกมือเข้า ยกมือออก ยกมือขึ้น ยกมือลง มันเป็นวิธีเก็บอารมณ์ เก็บสมาธิพิจารณาอารมณ์ไปเรื่อย ๆ ก็คือ รู้เรื่องของตัวเองไปเรื่อย ๆ คำว่า พิจารณา คือ รู้ ที่ควรใช้ให้มากด้วย คือ โยนิโสมนสิการ

หากเป็นการนั่งและมีการเคลื่อนไหวในอิริยาบถนั้น ท่านสอนให้กำหนดรู้โดยการนึกตาม อาการนั้น ๆ แทนการใช้คำบริกรรม เอาสติรู้ตัวในการเคลื่อนไหวนั้น กล่าวคือ เวลานั้นมันชอบหลับ ก็อย่าไปหลับตาให้ลืมตา แล้วยกมือขึ้น ยกมือลง มือขวา มือซ้าย สลับกัน ต้องสำรวจตรวจตราดูความรู้สึกนึกคิด อยู่เรื่อย ๆ

ในการเดินจงกรม ท่านสอนให้กำหนดรู้ตามอาการนั้น ๆ โดยไม่ต้องใช้คำบริกรรม ให้นึกตามอาการ นั้นไป เดินขวานิกไป ซ้ายนิกไป รู้ตามอาการที่มันก้าวไป นึกตามไป ขวา ซ้าย ขวา ซ้าย เอามือประสานไว้ข้างหน้า

หรือไว้ข้างหลังก็ได้ ไม่ใช่ให้ว่า ไม่ใช่ให้บริการ หมายถึง ให้รู้ ให้รู้สึกว่าเขาขมมันไป ให้เกิดความรู้สึกว่า ขวา หรือ หากเดินจงกรม ยืนให้รู้อาการยืนก่อนแล้วหันกลับทางขวากำหนดรู้หรือนึกรู้ตามอาการนั้น และเดินกำหนดรู้อาการ นั้นด้วยสติที่แนบแน่นต่อไปว่า ขวาก้าวนี้ถึงขาขวา ขวาช้าก้าวเดินก็นึกถึงขวาช้า ขวาช้าย ขวาช้าย จนกว่าจะ หยุดยืนและหันหลังกลับด้วยการนึกรู้ตามอาการนั้น ให้มีสติที่แนบแน่น และก้าวเดินกำหนดนึกรู้ตามอาการที่เดิน แต่ละก้าวต่อไป

ในอิริยาบถนอนท่านสอนให้กำหนดนึกรู้ตามอาการ ผูกจิตไว้กับอาการนั้นว่า นอน และรู้ว่านอนอยู่ แต่หากนอนไม่หลับท่านแนะนำให้ ยกมือเคลื่อนไหว แทนที่จะนอนนิ่งเฉย ๆ ด้วยการยกมือออก ยกมือเข้า ยกมาหน้าอก ยกออก ยกมือขวาเข้า ยกมือซ้ายออก ยกมือขวากลับ ยกมือซ้ายออก ทำให้หลับได้ด้วยสมาธิ

การกำหนดในอิริยาบถย่อยที่มีในอิริยาบถใหญ่ ท่านสอนให้มีสติตามกำหนดระลึกนึกรู้ให้จดจ่อ ต่อเนื่องกันไปให้มากที่สุด เหมือนลูกโซ่ การทำสัมปชัญญะในการก้าว การถอย ในการเหยียด การคู้ ในการนุ่ง การห่ม ในการฉ้น การตี้ม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ รวมไปถึง การบ้วนน้ำลาย คายน้ำมูก การหยิบ การฉวย การก้ม การเงย ยกมือขึ้น ยกมือลง พุดจา หรือเดินไป เดินมา การกระทำที่เป็นอยู่ในระหว่างอิริยาบถต่าง ๆ แม้อาบน้ำ แปรงฟัน ถูสบู่ เป็นต้น ก็ต้องใช้สัมปชัญญะ กำหนดรู้ตัว นึกตาม หรือ ระลึกรู้ตาม ให้ทันในภาวะขณะปัจจุบัน ให้มากที่สุด

๓) ขั้นสรุปผลการปฏิบัติ

การสอบอารมณ์ พระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิริโต) แนะนำสอนให้ผู้ปฏิบัติสำรวจตรวจสอบ ดูอารมณ์ตนเองด้วยสติ และเปิดโอกาสให้ผู้ที่ยสงสัย และติดอยู่ในอารมณ์ให้เข้ามาสอบถาม และจะมีการแนะนำ ไปเป็นรายบุคคล

สรุปแนวทางการสอนการเจริญวิปัสสนาภาวนาของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิริโต)

การสอนการเจริญวิปัสสนาภาวนาของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิริโต) เป็นการสอน บรรยายให้โยคีได้เข้าใจใน สติปัฏฐาน ๔ ไตรสิกขา และอิริยาบถย่อย โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑) การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔

พระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิริโต) ได้ให้ความหมาย การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนว สติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า “เห็นแจ้ง เห็นภายใน เห็นความรู้สึกนึกคิด เห็นความเคลื่อนไหวของกาย เห็นความรู้สึกทางกาย คือเวทนา เห็นจิตที่มันนึกมันคิด เห็นสภาวะที่มันปรุงจิตของเราว่าตอนนี้มี อะไรปรุงแต่งให้สับสนวุ่นวาย อะไรปรุงแต่งย้อมให้จิตของเรา ร่าเริงเบิกบานผ่องแผ้วชุ่มชื่น เห็น ก็คือ รู้ รู้สภาวะที่มันเป็นจริง ที่หมุนเวียนเปลี่ยนแปลง เกิดดับสลับกันของรูปธรรมนามธรรม

เห็นอย่างนี้จึงชื่อว่าเห็นแจ้ง”^{๑๒} วิปัสสนากรรมฐานเป็นกรรมฐานขั้นสุดยอด ทำให้ผลของการปฏิบัติถึงขั้นสุดยอด โดยปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และท่านใช้คำว่า “เสพคุ่น” หมายถึงว่า เมื่อกาย วาจา มารยาท สงบ เป็นศีลวิสุทธิแล้ว ก็ให้กำหนดรู้ในสติปัฏฐาน ๔ ให้จดจ่อต่อเนื่อง กล่าวรวมลงใน การกำหนดรู้ และใช้โยนิโสมนสิการ โดยคำสอนว่า

“การรู้ธรรมดา กับ การกำหนดรู้นั้นต่างกัน กล่าวคือ ถ้ารู้ธรรมดาเป็นวิญญานในขั้น ๕ คือ รู้ทาง ทวาร ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นวิญญานรู้ เป็นการรู้ธรรมดา แต่ถ้ากำหนดรู้ในความรู้ที่เป็นธรรมดานั้นต่อไปอีก ถึงจะเป็นวิปัสสนา สมมุติว่าเราเดินไป ขวา ซ้าย ขวา ซ้าย เดินไปนี้รู้ว่าเดิน ขวา ซ้าย ขวา ซ้าย รู้ ต้องให้จิตแน่วแน่ แนบแน่นกำหนดรู้อีกทีหนึ่ง คือ นึกตามไป นึกตามไป ขวา ซ้าย ขวา ซ้าย ถ้าเป็นการกำหนดรู้ที่เป็นตัววิปัสสนา แล้ว มันจะต่อช่วงไปเลย มันจะมีพลังวิปัสสนาญาณที่จะแก่กล้า โดยการกำหนดรู้นั้น ถ้าขาดการกำหนดรู้ ตัววิปัสสนาญาณก็จะอ่อนกำลัง เพราะฉะนั้นต้องสำรวจจิตของตัวเองอยู่เรื่อย ๆ กำหนด ขวา ซ้าย ขวา ซ้าย หรือนั่ง ยกมือเข้า ยกมือออก ต้องสำรวจจิต ต้องสำรวจตรวจตราดู ความรู้สึกนึกคิดอยู่เรื่อย การสำรวจจิตนั้น เรียกว่า โยนิโสมนสิการ นั่งไปต้องคอยสำรวจอยู่เรื่อยว่า ตอนนี้รู้สึกอย่างไร นั่งอยู่นี้รู้สึกอย่างไร ปวดเอวไหม ปวดคอไหม จิตมันเป็นอย่างไร มีความรู้สึกเฉย ๆ ไหม ถ้าเฉย ๆ ก็เป็นอุเบกขา จิตมีสติคล่องตัวไหม ถ้าคล่องตัวแล้ว จิตที่มีสตินั้น แน่วแน่แนบแน่นไหม ถ้าแน่วแน่แนบแน่นก็เป็นสมาธิ ต้องคอยตรวจตราอยู่ทั้งกายและจิต เรียกว่า โยนิโสมนสิการ นี้แหละจะเป็นตัวเพิ่มพลังให้วิปัสสนาญาณแก่กล้า”^{๑๓}

๒) การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักไตรสิกขา

การสอนการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักไตรสิกขา ของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณวชิโร) สอนโดยใจความสำคัญ คือ ได้สอนเน้นเรื่องศีลไว้เป็นข้อสำคัญในเบื้องต้น ซึ่งในเรื่อง การเคร่งครัดในศีลนั้น ท่านได้เป็นผู้นำทำเป็นแบบอย่างเพื่อการอบรมขัดเกลากายและจิต ด้วยการ นำพาหมู่คณะสงฆ์ ทำการเดินธุดงค์ เกลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เป็นประจำทุกปี ปีละ ๑๐ วัน เริ่มตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๑๙ เป็นต้นมา จนถึงทุกวันนี้ เป็นการนำพาญาติโยมสาธุชนให้อยู่ ในปาริสุทธิสีล ๔ เน้นการสำรวมสังวรระวัง ด้วยสติและการกำหนดรู้ โดยท่านต้องการให้พุทธบริษัท เข้าใจว่า ศีลนั้น คือ เจตนา คือการสังวรสำรวมระวัง การไม่ล่วงละเมิด ในกฎข้อบังคับข้อห้ามเพื่อ สำรวมกายและวาจา อันได้ชื่อว่า ศีล^{๑๔} ในความหมายที่สอนในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ศีลที่บริสุทธิ์ได้แก่ ศีลที่เป็นไปในองค์มรรค ควบคู่ไปกับสมาธิและปัญญา ดังที่ท่านกล่าวไว้ว่าเป็น อริยศีล เน้นกล่าวถึง อริศีล อริจิต จนถึงอริปัญญา ที่ต้องใช้สติ สัมปชัญญะ การกำหนดตระลึกนึกรู้

^{๑๒} ขโสมใจ กลั่นรอด, มุทิตาสักการะ พระศรีสวรัณการ (บุญมา ปุณฺณวชิโร), (มปท., ๒๕๕๒), หน้า ๑๓๒.

^{๑๓} เล่มเดียวกัน, หน้า ๑๔๔.

^{๑๔} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๙/๖๐

และโยนิโมณสีการ ควบคู่กันไป จึงจะทำให้ ศีล สมาธิ และปัญญาเกิดขึ้นได้พร้อมกัน เป็นมัคคะสมังคี คือ รู้ตัว ตื่นตัว คล่องตัว สติสัมปชัญญะกลายเป็นหนึ่ง เป็นสัมปชัญญะออกหน้า สามารถทำลาย ความรู้สึกรู้สีกิดที่หยาบ ๆ ต่ำ ๆ ที่เป็นสมมุติบัญญัติ อันเป็นภูมิจิตของปุถุชนมันก็ค่อยจืดค่อยจาง ค่อยวาง ค่อยคลายออกไปจากภูมิจิต อันเป็นปุถุชนหยาบ ๆ มันก็จะค่อยจืด ค่อยจาง ค่อยวาง ค่อย คลาย ค่อยหลุด ค่อยล่องไปที่ละอย่าง สองอย่าง กลายเป็นภูมิจิตอริยชน ที่ไม่เป็นไปตามอำนาจของ โลภะตัณหาและทิฏฐิ ก็เพราะฝึกหัดเสพคุ้น ตั้งความเพียร และสติสัมปชัญญะคล่องตัว อยู่อย่างนั้น ภูมิจิตของอริยชนก็จะสูงขึ้นไปเรื่อย ๆ

๓) การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวอาการ ๔

การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวอาการ ๔ ของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิริโต) สอนโดยสรุปใจความว่า การเดินกำหนดรู้ หรือเดินจงกรมนั้น ให้กำหนดรู้ตามในอริยาบถย่อยที่ควบคู่ไป กับอริยาบถใหญ่ ท่านกล่าวว่ากำหนดรู้คือนึกตาม ต้องกำหนดรู้จึงจะเป็นวิปัสสนา ดังคำสอนที่ท่าน กล่าวถึงเรื่องนี้ไว้ในหนังสือมุทิตาสักการะท่าน^{๑๕} ว่า “ รู้จักความเคลื่อนไหวของกาย ให้รู้เรื่องของกาย ให้ได้มาก ๆ ให้เอากายเป็นหลัก จะเหยียดไป จะคู้เข้า จะหุบ จะฉวย จะก้ม จะเงย จะพุดจาเดินไป เดินมา กินอาหาร เคี้ยวอาหาร กลืนอาหาร บ้วนน้ำลายคายน้ำมูก ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ ทั้งอริยาบถ ใหญ่และอริยาบถย่อย ให้รู้ทัน คือ พยายามรู้ให้ทัน และไม่ได้หมายความว่า จะไปบังคับจนเกินไป ค่อยฝึกไปเรื่อย ๆ เรื่องของกายที่มันเคลื่อนไหวเวลาเดิน เวลาลุกขึ้นก็พยายามให้รู้ การทำอะไรกาย มันเคลื่อนไหวไปมาอย่างไรเรารู้ เวลาขึ้น เดิน ก็ไม่ต้องฝืน ไม่ต้องบังคับ ให้ยืนให้เดิน เหมือนกันเรา ยืนเราเดินตามธรรมชาติ เดินเพียงให้รู้ขาที่มันก้าวไปก้าวมา ขาขวาก้าว ก็ระลึกรู้ตามว่าขวา ขาซ้าย ก้าวไปก็ระลึกรู้ตาม (กำหนดรู้ นึกตาม) ว่าซ้าย ต้องนึกตามหรือกำหนดตาม ขวา ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา ซ้าย เดินก้าวไปก้าวมา ก้าวไปก้าวกลับ เดินไปเดินกลับ อันนี้เป็นการเดินจงกรม^{๑๖}”

ในอริยาบถที่ท่านสอนดังนี้ “ นั่งก็มีสติรู้ตัวเพียบพร้อม ให้ตื่นอยู่ ต้องนั่งรู้ นั่งกำหนดรู้ นั่ง ตื่น รู้ตัว ตื่นตัว เป็นการนั่งกรรมฐานสมาธิ^{๑๗}” ตอนนั่งให้ใช้สติกำหนดรู้ หายใจเข้า หายใจออก รู้ ๒ จุด คือ จุดต้น จุดแรกก็คือ ต้นลม คือ ที่ปลายจมูก เอาจิตของเราหรือสติกำหนดรู้ คำว่าสติ คือ จิต จิต คือ สติ สติรู้ก็เรียกว่า ใจยังอยู่ ถ้าสติเผลอ ใจก็แลบออกไป หลงออกไป เอาสติคอยรู้ต้นลมคือ ปลายจมูก ลมหายใจผ่านเข้าก็นึกตามว่าเข้า ลมหายใจผ่านออกก็นึกตามว่าออก เข้าออก เข้าออก อันนี้ต้นลม ส่วนปลายลมก็คือท้อง ท้องของเรามันพอง มันยุบ มันยุบมันพองก็เพราะลมหายใจเข้า

^{๑๕} ชโลมใจ กลั่นรอด, มุทิตาสักการะ พระศีลวราลังการ (บุญมา ปุณฺณภิริโต), (ม.ป.ท., ๒๕๕๒), หน้า ๖๐.

^{๑๖} ชโลมใจ กลั่นรอด, มุทิตาสักการะ พระศีลวราลังการ (บุญมา ปุณฺณภิริโต), (ม.ป.ท., ๒๕๕๒), หน้า ๑๔๙.

^{๑๗} ชโลมใจ กลั่นรอด, มุทิตาสักการะ พระศีลวราลังการ (บุญมา ปุณฺณภิริโต), (ม.ป.ท., ๒๕๕๒), หน้า ๔๕.

ออก เวลาลมหายใจเข้าไปจนสุดมันพองออก เวลาลมหายใจออกมันยุบเข้า ท้องมันพองมันยุบ รู้ว่ามันพองก็นึกตามว่าพอง รู้ว่ามันยุบก็นึกตามว่ายุบ พองยุบ พองยุบ อันนี้ปลายลม กำหนดรู้ต้นลมปลายลม รู้ที่ ๒ จุดเวลานั่ง”

ในอิริยาบถย่อยหรืออาการต่าง ๆ สรุปความว่า การสอนการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามอาการ ๙ ของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิริโต) เน้นรู้ปัจจุบันขณะ ด้วยสัมปชัญญะ ปัพพะ ที่เป็นองค์คุณอย่างหนึ่งร่วมกับสติและความเพียร ว่า “ถ้าเราฝึกหัดสัมผัสเสพค้น ฝึกหัดด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ให้รู้ตัว ตื่นตัว คล่องตัว รู้ความเคลื่อนไหวของกายในเรื่องอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถย่อย คือ เคี้ยวอาหาร กลืนอาหาร คู้เข้า เหยียดออก ยกมือขึ้น ยกมือลง บ้วน น้ำลาย คายน้ำมูก จะหยิบ จะฉวย จะก้ม จะเงย ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ จะพูดจา เดินไป เดินมาให้รู้ตัวให้ได้มาก ๆ รู้ตัวของตัวเองว่าเราทำอะไร รู้ปัจจุบันที่เรา กำลังทำอยู่ ให้รู้เรื่องของกายให้เอากายเป็นหลัก ได้มาก ๆ ให้รู้จักความเคลื่อนไหวของกาย โดยไม่บังคับจิต ขอแต่เพียงให้รู้ปัจจุบัน อย่าไปฝืนหรือบังคับ”^{๑๘}

๓.๔ สรุปท้ายบท

ความเป็นมาและรูปแบบของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในประเทศไทย ประเทศไทยมีการสืบทอดการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ที่เรียกว่าวิปัสสนาวงศ์ มาจากประเทศศรีลังกาตั้งแต่สมัยล้านนาและสุโขทัย ที่เรียกว่าหลักการปฏิบัติกรรมฐานมีขณิมาแบบลำดับ ที่สืบทอดมาอย่างเคร่งครัดถึงต้นราชวงศ์จักรี โดยสมเด็จพระสังฆราช (สุก โสเถียร) จนมาถึงยุคปัจจุบัน และวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในประเทศไทย ที่มุ่งสู่เป้าหมายเดียวกัน คือ ความดับทุกข์ ยุคปลายราชวงศ์จักรี พบว่ามีสำนักที่สอนแนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนากันในหลายรูปแบบ โดยอาศัยหลักกายนุสสนาสติปัฏฐาน เป็นบรรทัดฐานทั้งสิ้น

ชีวประวัติ และผลงานของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิริโต) เกิดเมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๓ ที่บ้านคลองไผ่จม ต.บ้านเขว้า อ.บ้านเขว้า จ.ชัยภูมิ หลังจากอายุครบ ๑๓ ขวบ แล้ว ก็บรรพชาและอุปสมบทเป็นพระภิกษุศึกษาเรียนรู้พระปริยัติธรรมแผนกธรรมและบาลี เป็นพระมหาเปรียญ ๖ ประโยค และ เป็นเจ้าอาวาสวัดชัยภูมิพิทักษ์ (ผาเก็ง) ปัจจุบันดำรงตำแหน่งเป็นเจ้าคณะจังหวัดชัยภูมิ ท่านได้สร้างผลงานที่มีคุณูปการแก่พุทธศาสนิกชนชาวจังหวัดชัยภูมิและจังหวัดใกล้เคียงไว้มากมาย สมกับที่เป็นพระสงฆ์สาวกสุปฏิปันโน

แนวคำสอนการเจริญวิปัสสนาภาวนาของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิริโต) จากการศึกษาแล้วพบว่าแบ่งเป็น ๒ ระดับ คือ แนวคำสอนพื้นฐานทั่วไปเกี่ยวกับการดำรงชีวิตตามหลักไตรสิกขา เป็นในรูปแบบสุภาชิตคำกลอน คติสอนใจให้คิด และอุตมคติข้อวัตรปฏิบัติแบบอย่างที่ท่านประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เห็นได้จากกฎระเบียบภายในวัด ก็เป็นการสอนแบบทำให้ดูอยู่

^{๑๘} ชลโมใจ กลั่นรอด, มุทิตาสักการะ พระศีลวาลังการ (บุญมา ปุณฺณภิริโต), (ม.ป.ท., ๒๕๕๒), หน้า ๑๔๙.

ให้เห็นไปด้วย และระดับที่สอนมุ่งให้ถึงตัวปัญญาที่แท้จริง และคำสอนที่เกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนาภาวนา คือ เพื่อให้ถึง อริศีล อริจิต และอริปัญญาด้วยสติปัฏฐาน ๔ และวิปัสสนาภูมิ เน้นที่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยเฉพาะสัมปชัญญะปัพพะ หรืออาการ ๙ อันเป็นผลมาจากการปฏิบัติตามหลัก ศีล สมาธิ และปัญญา