

บทที่ ๔

ความสอดคล้องในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวคำสอนของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิริโต) กับคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ในบทนี้ จะได้ทำการศึกษา ถึงเรื่องการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวคำสอน ของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิริโต) จากเทปอัดเสียง ที่ท่านได้แสดงธรรมไว้ เมื่อทรงสมณศักดิ์ที่พระศีลวราลังการ และถอดความมารวบรวมไว้ในหนังสือมุกตาสัการะ หนังสืออมตธรรม และหนังสือ อีก ๑ แฉ่งงามแห่งธรรมลิขิต โดยคัดเลือกบางส่วนที่เป็นคำสอนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาภาวนา ตามแนวของท่านมาทำการศึกษา ว่ามีส่วนเกี่ยวข้องเกี่ยวข้อง สอดคล้องกับหลักการในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ฉะนั้นในบทนี้ผู้ศึกษาจึงได้ตั้งประเด็นการศึกษาไว้ตามหัวข้อดังนี้

- ๔.๑ การสอนการเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔
- ๔.๒ การสอนการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวไตรสิกขา
- ๔.๓ การสอนการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวอาการ ๘
- ๔.๔ สรุปท้ายบท

๔.๑ การสอนการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔

พระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิริโต) ได้ให้ความหมายของวิปัสสนาไว้ว่า

“เห็นแจ้ง เห็นภายใน เห็นความรู้สึกนึกคิด เห็นความเคลื่อนไหวของกาย เห็นความรู้สึกทางกาย คือเวทนา เห็นจิตที่มันนึกมันคิด เห็นสภาวะที่มันปรุงจิตของเราว่าตอนนี้มีอะไรปรุงแต่งให้สับสนวุ่นวาย อะไรปรุงแต่งย้อมให้จิตของเรา ไร่เรงเบิกบานผ่องแผ้วแจ่มชื่น เห็นก็คือ รู้ รู้สภาวะที่มันเป็นจริง ที่หมุนเวียนเปลี่ยนแปลง เกิดดับสลับกันของรูปธรรมนามธรรม เห็นอย่างนี้จึงชื่อว่าเห็นแจ้ง”^๑

จากความหมายของวิปัสสนาภาวนา ดังที่ท่านกล่าวไว้นั้น ตามนัยแล้วก็คือ ความหมายตามในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งท่านให้ความหมายว่าเห็นแจ้งในภายใน ทั้งกายและจิต ว่าสุขหรือทุกข์ รู้ตามที่มันเป็นจริงว่าสิ่งเหล่านั้นเกิดดับสลับกัน อยู่ทุกขณะ ตามความหมายนี้สอดคล้องกัน

^๑ ชโลมใจ กลั่นรอด, มุกตาสัการะ พระศีลวราลังการ (บุญมา ปุณฺณภิริโต), (ม.ป.ท., ๒๕๕๒), หน้า ๑๓๒.

กับความหมายของวิปัสสนาจากคัมภีร์พระไตรปิฎกที่กล่าวไว้ว่า คือ ปัญญาเห็นแจ้ง รู้ชัดในธรรมทั้งปวง^๒ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นคุณและโทษพร้อมทั้งทางออกจากกาม ตามความเป็นจริง^๓

สมาธิจิตที่เป็นสัมมาสมาธิ ที่จะได้จากการปฏิบัติวิปัสสนา โดยกำหนดรู้ในสติปัฏฐาน ทั้ง ๔ นั้น ท่านกล่าวถึงสมาธิที่จะเป็นไปในวิปัสสนาภาวนา คือขณิกสมาธิ ซึ่งท่านให้ความหมายไว้ดังนี้ว่า “ลักษณะของสมาธิแรก ๆ จะเป็นขณิกสมาธิ คือ รู้บ้าง ไม่รู้บ้าง เผลอบ้าง หลงบ้าง เป็นขณิกสมาธิ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานท่านก็มุ่งเอาขณิกสมาธิ เป็นฐาน เพราะขณิกสมาธิ ถ้าแปลคำว่า สมาธิชั่วขณะ ชั่วขณะก็คือ ชั่วรู้ หรือแค่รู้ รู้รายมือเข้า ยกมือออกเรารู้ รู้นั่นแหละเป็นขณิกสมาธิ รู้แต่ละครั้งนั่นแหละ เป็นขณิกสมาธิ”^๔ หรือ รู้ทันปัจจุบัน ท่านยังกล่าวอีกว่า “มาปฏิบัติกรรมฐานสมาธิ หรือมาเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้รู้หลักอริยสัจ ให้รู้ความจริงของเรื่องธรรมชาติ รู้ความจริงของเรื่องรูปเรื่องนามเท่านั้น”

ในมหาสติปัฏฐานสูตร^๕ กล่าวถึงการกำหนดรู้ในสัมปชัญญะปัพพะว่า “ ภิกษุทั้งหลายอีกข้อหนึ่ง ภิกษุย่อมทำความรู้สึกตัวในการ ก้าว ในการถอย ในการแล ในการเหลียว ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิบาตรและจีวร ในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมทำความรู้สึกตัว ในการเดิน การนั่ง การหลับ การตื่น การพูด การนิ่ง ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็น กายในกายบ้าง พิจารณาเห็นกายในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ เกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตณหาและทิฎฐิ ไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่”

แนวการสอนการเจริญวิปัสสนาภาวนาของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิกฺขิตฺโต) ที่สอดคล้องตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ สัมปชัญญะ ตามคัมภีร์ไวยากรณ์ มีความหมายว่า สัมปชัญญะ, ความรู้ตัว, ปัญญา^๖ เพราะฉะนั้นการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิกฺขิตฺโต) ที่สอนว่าให้ปฏิบัติด้วยการกำหนดให้รู้ตัวทั่วพร้อมในอริยาบถ

^๒ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๓/๑๔๗.

^๓ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๗๑/๕๘๓.

^๔ ชโลมใจ กลั่นรอด, **มุทิตาสักการะ พระศีลวราลังการ (บุญมา ปุณฺณภิกฺขิตฺโต)**, (มปท, ๒๕๕๒), หน้า ๑๙๓.

^๕ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๖/๒๑๘.

^๖ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต) รวบรวมแปล, **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๖๗๔.

ใหญ่และย่อย ตรงสัมปชัญญะปัพพะ คือ การเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถย่อย ของการปฏิบัติ ประกอบด้วย การก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก เป็นต้น และความหมายยังสอดคล้องกับคำสอนในเรื่องสัมปชัญญะปัพพะ จากหนังสือ มหาสติปัฏฐานสี่ ทางสู่พระนิพพานที่กล่าวถึงความหมายของสัมปชัญญะ^๗ ดังนี้คือ

๑) ความรู้โดยชอบประการต่าง ๆ คือ ความรู้อย่างถูกต้องในสภาวะลักษณะ คือ ลักษณะพิเศษ หมายถึงลักษณะเฉพาะของรูปนามแต่ละอย่าง , รู้สังขตลักษณะ คือ ลักษณะของสังขตธรรม หมายถึง ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสังขตธรรม, และรู้สามัญญลักษณะ คือ ลักษณะทั่วไปของรูปนาม หมายถึง ไตรลักษณ์อันได้แก่ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตถ์ตน

๒) ความรู้ชอบโดยพิเศษ คือ ความรู้อย่างถูกต้องโดยลักษณะทั้ง ๓ อย่างนั้น ซึ่งพิเศษกว่าความรู้โดยสมมุติบัญญัติของคนทั่วไป

๓) ความรู้อย่างบริบูรณ์โดยประการต่าง ๆ คือ ความรู้อย่างถ้วนทั่วไม่ขาดไม่เกินโดยลักษณะทั้งสามนั้น

๔) ความรู้เองโดยประการต่าง ๆ คือ ความรู้จากประสบการณ์ของตนเอง ไม่ใช่ความรู้จากการฟังผู้อื่นหรือนึกคิดใคร่ครวญ

๕) ความรู้อย่างบริบูรณ์โดยพิเศษ คือ ความรู้อย่างถ้วนทั่วซึ่งพิเศษกว่าความรู้โดยสมมุติบัญญัติ

ท่านได้กล่าวถึงผลของการกำหนดรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่องในรูปนาม โดยกายนุสสนาสติปัฏฐานว่า

“ให้ตั้งสติรู้ปัจจุบันธรรม ตามแนวทางการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔^๘ ด้วยการฝึกหัดสัมผัสเสพคุณ ถ้าเราฝึกหัดสัมผัสเสพคุณดูตัวเราอยู่เรื่อย ๆ สติจะกลายเป็นมหาสติแล้วสัมปชัญญะจะเป็นตัวออกหน้าก่อนสติจะตามมา การกำหนดรู้แต่ละครั้ง คือ สมาส ปัญญา เกิดพร้อมกัน รวมเป็นพลังอันเดียวกัน เป็นมัคคสมังคี คือ รู้ตัว ตื่นตัว คล่องตัว สติสัมปชัญญะกลายเป็นหนึ่งเป็นสัมปชัญญะออกหน้า สามารถทำลายความรู้สึกลึกซึ้งนึกคิดที่หยาบ ๆ ต่ำ ๆ ที่เป็นสมมุติบัญญัติ อันเป็นภูมิจิตของปุถุชนมันก็ค่อยจืดค่อยจาง ค่อยว่าง ค่อยคลายออกไปจากภูมิจิต อันเป็นปุถุชนหยาบ ๆ มันก็จะค่อยจืด ค่อยจาง ค่อยว่าง ค่อยคลาย ค่อยหลุด ค่อยล่องไปที่ละอย่าง สองอย่าง กลายเป็นภูมิจิตอริยชน ที่ไม่เป็นไปตามอำนาจของโลภะตัณหาและทิฐิ ตั้งความเพียร และสติสัมปชัญญะ

^๗ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีลยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภังค์ พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙ MA. PhD) ตรวจชำระ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน การพิมพ์), ๒๕๕๙, หน้า ๑๑๐.

^๘ ชโลมใจ กลั่นรอด, มุทิตาสักการะ พระศีลวรางการ (บุญมา บุญญภิริโต), (ม.ป.ท., ๒๕๕๒), หน้า ๓๗.

คล้องตัว อยู่อย่างนั้น ภูมิจิตของอริยชนก็จะสูงขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อตั้งความเพียร สติสัมปชัญญะ พร้อมก็สามารถทำลาย อภิชฌาและโทมนัส กลายเป็นภูมิจิตของพระอริยชน ก็เพราะฝึกหัดสัมผัสเสพคุ่น”^๙

ดังกล่าวมาแล้วพอสรุปได้ว่าการสอนวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณการิตโต) สอดคล้องกับหลักการสอนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือสอนวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยอาศัย สัมปชัญญะปัพพะ ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหลักสำคัญในการกำหนดรู้ระลึกตัวอยู่เสมอ หรือ ท่านใช้คำว่า เสพคุ่น เช่นนั้นแล้วท่านจึงไม่สอนให้นั่งขัดสมาธิ เนื่องจากญาติโยมบางท่านมีจิตเลื่อมใสในการปฏิบัติ แต่มีปัญหา ด้านสรีระ ให้นั่งในอิริยาบถที่สะดวกสบายแก่ร่างกายตนเองมากที่สุด แต่ที่สำคัญต้องมีความรู้ตัวตื่นตัว ฝ้าสังเกตดูอาการที่เป็นของกายและจิตในขณะปัจจุบันอยู่เสมอ

๔.๒ การสอนการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวไตรสิกขา

การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวไตรสิกขา ต้องเป็นไปตามลำดับของความบริสุทธิ์ในศีล สมาธิ และปัญญา เริ่มต้นด้วยการทำศีลให้บริสุทธิ์ จากการศึกษาขอบรมใน ปาริสุตติศีล ๔ คือ การมีอินทริยสังวร หรือสำรวมอินทริย การสำรวมในพระปาฏิโมกข์ การทำมาหาเลี้ยงชีพที่บริสุทธิ์ และการบริโภคใช้สอยปัจจัยทั้ง ๔ ด้วยคุณค่าแท้ เข้าสู่ความมีจิตบริสุทธิ์ (สมาธิจิต) อาศัยพื้นฐานมาจากศีลที่บริสุทธิ์ แล้วส่งต่อความบริสุทธิ์ไปสู่ทิวฏฐิที่บริสุทธิ์ หรือทิวฏฐิวิสุทธิ นั้นเป็นจุดเริ่มต้นกระบวนการเข้าสู่ขั้น อธิปัญญา เพราะมีความหมายว่าเห็นรูปนามตามความเป็นจริง ความเห็นนั้นชื่อว่า อธิปัญญาสิกขา^{๑๐} เรื่องอธิปัญญานั้นจะขอนำไปกล่าวในหัวข้อต่อไป ที่เกี่ยวกับไตรสิกขา

เมื่อส่งต่อความบริสุทธิ์จากศีลสู่สมาธิที่มีผลต่อจิต ทำให้จิตบริสุทธิ์ เมื่อเจริญตามภูมิของปัญญาแล้ว ศีลวิสุทธิและจิตตวิสุทธิ นั้นซึ่งเปรียบเป็นมูลหรือรากเหง้าของปัญญา^{๑๑}

ดังนั้นอธิปัญญาจึงเริ่มต้นที่ ทิวฏฐิความเห็นที่บริสุทธิ์ แล้วข้ามพ้นความสงสัย รู้ว่าสิ่งไหนใช่ทางหรือไม่ใช่ทาง และปฏิบัติตามด้วยความบริสุทธิ์ต่อมา จนถึงความบริสุทธิ์แห่งญาณ ความรู้ที่รู้เห็นใน อริยสัจ ๔ อย่างแจ่มแจ้ง^{๑๒} ถึงขั้นพิกถอนกิเลสให้บรรลุถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบได้

^๙ ชโสมใจ กลั่นรอด, มุทิตาสักการะ พระศีลวราลังการ (บุญมา ปุณฺณการิตโต), (ม.ป.ท., ๒๕๕๒), หน้า ๗๐.

^{๑๐} พุ. ป.(ไทย) ๓๑/๔๑/๖๐๖-๖๐๗.

^{๑๑} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธมหาราชาจารย์ (อาจ อาสภมมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๗๔๑.

^{๑๒} พุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๙.

คำสอนวิปัสสนาภาวนาของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณการิโต) ที่เกี่ยวข้องกับ
กับความสามารถของศิลปิน ความบริสุทธิ์แห่งจิต และความบริสุทธิ์หมดจดแห่งทิวาราตี ที่เป็นไปโดยหลัก
ไตรสิกขา นั้นผู้ศึกษาได้รวบรวมจากหนังสือคำสอน พอเป็นแนวทางดังนี้

๔.๒.๑ คำสอนในการเจริญวิปัสสนาภาวนาที่เกี่ยวข้องกับ อธิศีล

คำสอนในทางปฏิบัติของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณการิโต)
ในเรื่องความสามารถของศิลปิน ท่านได้เน้นที่ การกำหนดรู้ ฝึกหัดสัมผัสเสพคุณในการสติปัฏฐาน ๔
ให้นาน ๆ แบบจดจ่อต่อเนื่อง แล้วความเป็นผู้รักษา กาย วาจา มารยาท ให้ปกติเรียบร้อยแล้ว ศิลปิน
เป็นปกตินั้นก็กลายเป็นอธิศีล ซึ่งท่านให้ความหมายว่า “เป็นศิลปินที่มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์แบบแล้ว
ประกอบจิตไว้ในองค์มรรค ไม่ให้มันไหลไปตามอำนาจความรู้สึกนึกคิด หยาด ๆ ต่ำ ๆ ที่เคยมีแบบ
ปุณฺณทั่วไป^{๑๓} หากปฏิบัติตามกรรมวิธีดังกล่าวแล้ว จะแปรสภาพจากศิลปินซึ่งเป็นคนสติปัฏฐาน
กลายเป็นศิลปินหรืออริยะศิลปินได้^{๑๔}”

ความหมายของศิลปินที่หลวงพ่อบอกท่านอธิบายมี ๒ แบบ คือ ศิลปินจัดระเบียบสังคมที่เป็นศิลปิน
ของปุณฺณชาวบ้านทั่ว ๆ ไป และที่เกิดมีศิลปินจัดระเบียบสังคมขึ้นก็เพราะ มีผู้ประพฤติชั่วทางกายและ
วาจา แล้วพระพุทธรูปทรงเครื่องทรงพระบังสุกุล หรือวินัยขึ้นมาบังคับใช้ ทั้งปุณฺณชาวบ้านและทั้ง
ปุณฺณครองผ้าเหลือง และอีกอย่างนอกจากศิลปินจัดระเบียบสังคมที่เป็นศิลปินของปุณฺณชาวบ้านแล้วยังมี
ศิลปินของพระอริยบุคคลทั้งชั้นหยาดจนละเอียดยิ่ง ๆ ขึ้นไปถึงสูงสุดก็คือ ศิลปินสมาธิ ปัญญา ซึ่งการ
ปฏิบัติดังกล่าวก็ต้องอาศัยการปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔

หลวงพ่อบอกท่านกล่าวถึงศิลปินห้า ศิลปินแปด ศิลปินสิบ ศิลปินร้อยยี่สิบเจ็ด หรือศิลปินสามร้อยสิบเอ็ด
ของภิกษุณีก็ดี ว่า “เป็นข้อห้ามที่สมมุติบัญญัติขึ้นในสมัยนั้น ที่ห้ามไว้เนื่องจากสันดานจิตที่ไม่ดีของ
คนในสมัยนั้นที่มาบวชเป็นพระภิกษุ ภิกษุณี แล้วมาทำสิ่งที่ไม่ดีที่ชั่ว จึงมีการบัญญัติศิลปิน ดังกล่าวขึ้น
เพื่อห้ามไม่ให้ทำอีก”

คำสอนในหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่พระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณการิโต) ได้สอน
เรื่องศิลปินว่าเป็นเบื้องต้น ตรงกับที่คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคกล่าวไว้ว่า คือการสังวร โดยท่านต้องการให้พุทธบริษัท
เข้าใจว่า ศิลปิน คือ เสดนา คือการสังวร การไม่ล่วงละเมิด ในกฎข้อบังคับข้อห้ามเพื่อสํารวมกายและวาจา อันได้ชื่อ

^{๑๓} ชลโมญี กลิ่นรอด, มุทิตาลัทธิกระ พระศีลวรลัทธิ (บุญมา ปุณฺณการิโต), (ม.ป.ท., ๒๕๕๒), หน้า ๑๐๓.

^{๑๔} พระราชภาวนาวราจารย์ วิ (บุญมา ปุณฺณการิโต, ดร.) “อีก ๑ แง่มุมแห่งธรรมลิขิต”, พิมพ์ครั้งที่ ๑ ,
(กรุงเทพมหานคร : บพิธการพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๖๕.

ว่า ศิล^{๑๕} ในความหมายที่สอนในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ศิลที่บริสุทธิ์ได้แก่ ศิลที่เป็นไปในองค์มรรค ควบคู่ไปกับสมาธิและปัญญา ดังที่ท่านกล่าวไว้ว่าเป็นอริยศิลป์

ในเรื่องการสอนเคร่งครัดในศิลนั้น ท่านได้เป็นผู้นำทำเป็นแบบอย่างเพื่อการอบรมขัด เกลาภายในและจิต ด้วยการนำพาหมู่คณะสงฆ์ และพุทธศาสนิกชนในจังหวัด ร่วมกันออกทำการเดิน รุดงค์ เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เป็นประจำทุกปี ปีละ ๑๐ วัน เริ่มตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๑๙ เป็นต้นมา จนถึงทุกวันนี้ เพื่อเป็นการย้ำในคำสอนของท่านที่ว่าด้วยศิล คือ อากาณังสรวร สำรวมระวังนั้น ได้แก่ การสำรวมระวังอินทรีย์ ที่เรียกว่าอินทรีย์สังวร คือ สำรวมระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ท่านได้กล่าวถึงเรื่องนี้ไว้ว่า “ถ้าจิตของตัวเองอยู่แต่ภายใน รู้ตัวทั่วพร้อม หรือคำพระพูดว่า เสพคุ่นกับรูปกับนามภายในตัว ไม่ไปคิดวนวายกับกามคุณ เสพคุ่นกับอารมณ์ภายในที่เรียกว่ารูปนาม มันจะไม่ไปติดอารมณ์ภายนอก ที่ผ่านมาจากตา หู จมูก ลิ้น ทางกาย ซึ่งเรียกว่ารูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ หรือสัมผัสทางเพศ ที่เป็นบ่วงมารหรือเหยื่อล่อของพญามาร เมื่อไม่หลงติด จิตมันก็ไม่ไป คิดวน กับอารมณ์บ้า ๆ วิปلاสน หรือเรียกแบบโก้ ๆ ตามภาษาพระว่า ไม่ไปเสพคุ่นกับอารมณ์ ภายนอก จะอยู่เฉพาะภายใน คือ รูป นาม สังขารภายในอย่างเดียว” ดังคำสอนดังกล่าว ก็คือ การ สำรวมอินทรีย์ นั่นเอง

การมีสมาธิอาชีพลีขังชีพโดยบริสุทธิ์ เว้นมิฉฉาชีพ อันเป็นศิลที่เรียกว่า อาชีวะปาริสุทธิศิล หลวงพ่อท่านก็ได้สอนรวม ๆ ลงไว้ในการเป็นอยู่ปฏิบัติชอบ ในองค์มรรค คือ สมาธิอาชีวะ ดังคำ สอนที่ท่านกล่าวถึงในเรื่องนี้ว่า “การเลี้งชีพที่บริสุทธิ์ คือ มีชีวิตอยู่อย่างเรียบง่าย โดยอยู่อย่างใดก็ได้ ขอแต่เพียงให้มีอาหาร อย่งไรก็ได้ขอเพียงแต่ให้มีเครื่องนุ่งห่ม อย่งไรก็ได้ขอเป็นที่ยู่อาศัยพอกัน แดด กันร้อน กันฝน กันหนาว กันเหลือบ ยุงได้ มีชีวิตอยู่เรียบง่ายอย่างนี้เป็นสมาธิอาชีวะ และการ ประกอบอาชีวะที่สุจริต เว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม หรือแสวงหาโดยผิดศีลผิด ธรรม อันเกิดจากความ โลภ ความหลง ความโกรธ ความเกลียด ความเครียดขม การจะกระทำให้เกิด การหาเลี้งชีพที่ถูกและบริสุทธิ์ได้ ก็ต้องเจริญในสติปัญญา ๔”

ศิลที่จะบริสุทธิ์ได้ด้วยการพิจารณาส่องเสพในปัจจัยทั้ง ๔ หรือ ปัจจัยสันนิสิตศิล คือ การพิจารณาใช้สอยปัจจัย ให้เป็นไปตามประโยชน์ที่แท้ของสิ่งนั้น ไม่บริโภครด้วยตัณหา เช่น ไม่บริโภครด้วยความอยากรับประทาน ไม่บริโภครด้วยความอยากใช้สอยนั้น หลวงพ่อท่าน ได้แสดงธรรม สัจสอนที่เป็นประโยชน์ไว้ดังนี้ว่า

“ผู้มุ่งหวังประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ตามปฏิบัติพาพระอริยะพระอรหันต์พระพุทธเจ้า ย่อมไม่หลงใหล สิ่งอุปโลก บริโภครจนเกินไป เหมือนสัตว์เดรัจฉาน ซึ่งมีชีวิตอยู่เพื่อเห็นแต่การกินการนอนเป็นใหญ่

^{๑๕} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๙/๖๐

พอให้ชีวิตผ่านไปวัน ๆ โปรดยอมรับความจริงเถิดว่า โอชะอาหารที่เรากินหรือรับประทานลงไปนั้น จะเอรีดอรร้อยอยู่ เฉพาะปลายลิ้น พอผ่านกระเพาะลำไส้ใหญ่หน่อยไปสิ้นแล้ว ก็ไม่แคล้วเหลือแต่กากอันเน่าเหม็น แม้ตัวเองหรือใคร ๆ เห็นก็รังเกียจ แสยะแสยง และโปรดอย่าลืมว่า สมณะที่ดีย่อมไม่ทำลายศีลของตนเพราะเห็นแต่การกิน สัมผัสพิจารณา ก่อนฉันก็นับวันแต่จะตกรก เพราะขาดสติพิจารณาตน ด้วยตนเอง ความสันโดษยินดีด้วยปัจจัย ๔ ตามมีตามได้ นำความสุขมาให้ เป็นสมณะผู้มีศีล ได้สิ่งใดพึงยินดีด้วยสิ่งนั้นอย่าดูถูกลาภของตนที่เกิดขึ้นแก่ตนโดยธรรม ผู้มุ่งหวังเพื่อการปฏิบัติเพื่อ มรรค ผล นิพพาน อย่าทำสิ่งที่เหลวไหลไร้สาระ มีหน้าที่เจริญสติ หรือกำหนดรูปรูปนาม สังขารอย่างเดียว”

จากคำสอนนี้แสดงให้เห็นว่าหลวงพ่อกำลังสอนให้เรารู้จักสันโดษในปัจจัย ๔ และสอนให้รู้จักปฏิภาณในอาหารที่เราบริโภค พร้อมทั้งให้พิจารณาก่อนที่จะสอเสพในปัจจัยทั้ง ๔ นั้นด้วย จึงกล่าวได้ว่าเป็นคำสอนที่เกี่ยวข้องกับ ปัจจัยสันนิสิตศีล ที่เป็นเหตุหนึ่งให้เกิดความบริสุทธิ์ในศีล ได้สอดคล้องกับคำสอนในเรื่องศีล ในวิสุทธิมรรค ที่กล่าวไว้ว่า คือ เจตนา และการสังวร และการไม่ล่วงละเมิด^{๑๖} เช่นกัน โดยเฉพาะที่เป็นไปในการสังวร ๕ ก็มีความหมายรวมถึง สติสังวร หรือ อินทริยสังวร การมีสติสำรวมระวังที่อินทริย ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ ที่เป็นองค์ประกอบเพื่อความบริสุทธิ์แห่งศีล ในปาริสุทธิศีล ๔ ด้วย และการสอเสพในปัจจัย ๔ รวมถึงความอดทนต่อความร้อน หนาว ก็เป็นขันติสังวร หรือความบริสุทธิ์แห่งอาชีวะ ดังที่พระราชภาวนาจารย์ (บุญมา บุญญานุรักษ์) กล่าวไว้ ว่าเป็นสัมมาอาชีวะ ก็คือ วิริยะสังวร

๔.๒๒ คำสอนในการเจริญวิปัสสนาภาวนาที่เกี่ยวข้องกับ อธิจิตตสิกขา

สำหรับคำสอนในเรื่อง การเจริญวิปัสสนาภาวนา ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิตตวิสุทธิ นั้น ท่านจะสอนย้ำให้ปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ โดยท่านกล่าวไว้ว่า พระพุทธเจ้า วางหลักสติปัฏฐาน ๔ ไว้สำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งกรรมฐานนั้นมีสองอย่าง คือ สมถกรรมฐานอย่างหนึ่ง เป็นกรรมฐานเบื้องต้น เป็นการฝึกจิตของเราให้มีสมาธิ ฝึกบังคับจิตให้อยู่กับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งในสี่สัปปายะ และวิปัสสนากรรมฐานเป็นกรรมฐานขั้นสุดยอด ทำให้ผลของการปฏิบัติถึงขั้นสุดยอด โดยปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และท่านใช้คำว่า “เสพคุ้น” หมายถึงว่า เมื่อกาย วาจา หมายาท สงบ ด้วยศีลวิสุทธิแล้ว ก็ให้กำหนดรู้ในสติปัฏฐาน ๔ ให้จดจ่อต่อเนื่อง ดังที่ท่านกล่าวไว้ในหนังสือมุกตสิกขาภาวนาว่า

“เวลาฟังธรรมให้ท่านทั้งหลายตั้งสมาธิ เพื่อจะได้ฟังเกี่ยวกับหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ในด้านของการปฏิบัติหลักธรรมของพระพุทธเจ้า มีอยู่ ๓ คือ ปริยัติสังฆธรรม ปฏิบัติสังฆธรรม ปฏิเวธสังฆธรรม ซึ่งหลักของสังฆธรรมนี้ ไม่ใช่การแสดงธรรม การแสดงธรรม คือ การท่องจำเอามาแล้วก็นำมาแสดง มาอธิบาย จัดเป็นการแสดงธรรม แต่สังฆธรรมนี้มีความหมายแยกออกไปว่า หมายถึงการแสดงธรรม ที่ผู้แสดงธรรมก็เป็นผู้ปฏิบัติ

^{๑๖} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐-๑๑.

เอาหลักที่ตัวเองปฏิบัติแล้ว รู้แล้ว สัมผัสแล้วมาชี้แจง มาแสดง มาอธิบาย คือ ตัวเองรู้แล้ว ปฏิบัติแล้ว สัมผัส
เสพคุ้นมาจนได้กุศล ได้มรรค ได้ผล ได้บารมี เสริมแล้วมา ชี้แจง มาแสดง มาถ่ายทอดออก อันนั้นเป็นการแสดงพระ
สังฆธรรม”^{๑๗}

ดังกล่าวแล้วแสดงให้เห็นว่าพระสังฆธรรม ที่ท่านแสดงนั้น มาจากการอบรมปฏิบัติในสติปัฏฐาน ทั้ง ๔
แต่รูปแบบการสื่อแสดงให้ผู้ฟังเข้าใจในสิ่งที่ท่านประสบพบมานั้น ท่านกล่าวรวมลงใน การกำหนดรู้ และใช้
โยนิโสมนสิการ โดยท่านได้สอนว่า “การรู้ธรรมดากับการกำหนดรู้ต่างกัน กล่าวคือ ถ้ารู้ธรรมดาเป็นวิญญาน
ในขั้น ๕ คือ รู้ทางทวาร ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นวิญญานรู้ เป็นการรู้ธรรมดา แต่ถ้ากำหนดรู้ในความรู้ที่เป็น
ธรรมดานั้นต่อไปอีก ถึงจะเป็นวิปัสสนา สมมุติว่าเราเดินไป ขวา ซ้าย ขวา ซ้าย เดินไปนี้รู้ว่าเดิน ขวา ซ้าย ขวา ซ้าย
รู้ ต้องให้จิตแน่วแน่มั่นคงกำหนดรู้อีกทีหนึ่ง คือ นึกตามไป นึกตามไป ขวา ซ้าย ขวา ซ้าย ถ้าเป็นการกำหนดรู้ที่
เป็นตัววิปัสสนาแล้ว มันจะต่อช่วงไปเลย มันจะมีพลังวิปัสสนาญาณที่จะแก่กล้า โดยการกำหนดรู้นั้น ถ้าขาดการ
กำหนดรู้ ตัววิปัสสนาญาณก็จะอ่อนกำลัง เพราะฉะนั้นต้องสำรวจจิตของตัวเองอยู่เรื่อย ๆ กำหนด ขวา ซ้าย ขวา
ซ้าย หรือนั่ง ยกมือเข้า ยกมือออก ต้องสำรวจดู ต้องสำรวจตรวจตราดู ความรู้สึกนึกคิดอยู่เรื่อย การสำรวจดูนั้น
เรียกว่า โยนิโสมนสิการ ซึ่ง โยนิโสมนสิการนั้น เป็นตัวเพิ่มพลังวิปัสสนาญาณจะแก่กล้า นั่งไปต้องคอยสำรวจอยู่
เรื่อยว่า ตอนนี้รู้สึกอย่างไร นั่งอยู่นี้รู้สึกอย่างไร ปวดเอวไหม ปวดคอไหม จิตมันเป็นอย่างไร มีความรู้สึกเฉย ๆ ไหม
ถ้าเฉย ๆ ก็เป็นอุเบกขา จิตมีสติคล่องตัวไหม ถ้าคล่องตัวแล้ว จิตที่มีสตินั้นแน่วแน่มั่นคงไหม ถ้าแน่วแน่มั่น
คงก็เป็นสมาธิ ต้องคอยตรวจตราอยู่ทั้งกายและจิต เรียกว่า โยนิโสมนสิการ นี้แหละจะเป็นตัวเพิ่มพลังให้วิปัสสนา
ญาณแก่กล้า”^{๑๘}

ดังนั้น คำว่าเสพคุ้น ที่ท่านใช้แทนคำว่า กำหนดให้จดจ่อต่อเนื่อง อยู่เสมอ จากความหมายที่ท่าน
กล่าวไว้ ว่าเป็นการกำหนดรู้ และสำรวจ ตรวจตราพิจารณา ด้วย โยนิโสมนสิการคือการอยู่เสมอ ท่านกล่าวว่าเป็นการ
เพิ่มกำลังวิปัสสนาญาณด้วย สอดคล้องกับคำสอนเรื่องโยนิโสมนสิการ ในพระไตรปิฎก ที่กล่าวไว้ว่า โยนิโสมนสิการ
คือ การพิจารณาสำรวจอินทรีย์ทั้ง ๕^{๑๙} การพิจารณาสาเหตุตามเหตุปัจจัยซึ่งเป็นเหตุให้เกิดปัญญา^{๒๐} ความคิด
อย่างถูกวิธี ด้วยการใส่ใจใคร่ครวญ โดยการพิจารณาโดยแยบคาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร
มีสติ สัมปชัญญะ กำจัดความโลภ เพ่งอยากได้และโหม่นสนในโลภได้^{๒๑} ในที่สุดก็เป็นปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฐิได้ ดังที่

^{๑๗} ชโสมใจ กลั่นรอด, มูทิตาสักการะ พระศีลวาลังการ (บุญมา บุญญภิริโต), (ม.ป.ท., ๒๕๕๒), หน้า ๑๗๐.

^{๑๘} ชโสมใจ กลั่นรอด, มูทิตาสักการะ พระศีลวาลังการ (บุญมา บุญญภิริโต), (ม.ป.ท., ๒๕๕๒), หน้า ๑๙๔.

^{๑๙} ม. ม. (ไทย) ๑๒/ ๒๓ / ๒๒.

^{๒๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๗/๓๑.

^{๒๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๔๐.

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎกว่า โยนิโสณสิการเป็นเหตุให้สัมมาทิฐิที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็เจริญยิ่งขึ้น เมื่ออนสิการโดยแยบคาย สัมมาทิฐิที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็เจริญยิ่งขึ้น^{๒๒}

นอกจากนั้นท่านยังได้กล่าวถึง จิตที่เป็นสมาธิ แล้วสัมผัสสพคฺขันด้วยการกำหนดอยู่เรื่อย ๆ ว่า จิตนั้นจะแปรสภาพจากสติธรรมตากลายเป็นมหาสติ เมื่อจิตเป็นมหาสติแล้วท่านกล่าวว่า จะมีอาการ ๖ อย่าง คือ^{๒๓}

๑) จิตเบา เบากับหนักตรงกันข้ามกัน กล่าวคือ จิตหนักเพราะไม่มีสัมมาสมาธิ จิตจะหนัก คิดขู่ คิดข่ม คิดอวด เมื่อมีอะไรมาขัดใจแล้ว มัวไปนึก ไปปรุงแต่งให้หนัก มีใครมาทำ มาพูดขัดใจ มาแสดงกิริยายั่วยวน ทำให้จิตนี้หนัก หากขาดสัมมาสมาธิ ตรงกันข้าม หากมีสัมมาสมาธิแล้วจิตจะเบา อะไรมากระทบทางตา เห็นแล้วก็สบาย มันปลงมันปล่อย เหมือนกับวางของหนักออกจากบ่า ใครมาพูดยั่วยวนกวนใจ จิตมันก็เบา มันไม่นึก ไม่คิด ไม่มาปรุงแต่ง มาเป็นหอก เป็นดาบเสียดแทงตัวเอง มาเป็นไฟเผาตัวเอง อย่างนี้เรียกว่าจิตเบา

๒) จิตอ่อนโยน ท่านกล่าวว่า จิตหากขาดสัมมาสมาธิ จิตก็จะแข็งกร้าว คิดขู่ คิดข่ม คิดอวด คิดแสดง อวดคนอื่น ยกตนข่มคนอื่น เป็นอย่างนั้นเพราะขาดสัมมาสมาธิ ถ้าจิตมีสัมมาสมาธิแล้ว จิตจะเบา จะโปร่ง อ่อนโยน ยอมแพ้ จิตอ่อนโยน แม้มดค่อมแดงก็ไม่กล้าไปกัด ไม่กล้าไปรบกวนเขา เพราะจิตมันอ่อนโยน

๓) มีความคล่องตัว ผู้ที่มีจิต เป็นสัมมาสมาธิ จิตจะคล่องตัว รู้ตัว ตื่นตัว รับสัมผัส สัมผัสกระทบ รับได้เร็ว ไม่ว่าจะเป็นผัสสะ ทางตา หู จมูก ลิ้น และกายสามารถรับสัมผัสรับผัสสะได้คล่องตัวหมด หากขาดจิตขาดสัมมาสมาธิแล้วจะตรงกันข้าม คือ มันจะทื่อ จะเฉื่อย และสับสนสละลือ

๔) ราบเรียบสงบเย็น เหมือนน้ำในสระ น้ำในสระไม่เหมือนน้ำในคลอง ซึ่งน้ำในคลองนั้นมันไหลและขุ่น มันกระเพื่อม แต่น้ำในสระมันราบเรียบ ตะกอนมันนอนลงไปใต้พื้นมันก็ใส

๕) มีความผ่องแผ้ว ราบเรียบ เบิกบาน

๖) โปร่งเย็น ว่าง วางเป็นอิสระ อาการที่จิตโปร่งเย็น ว่าง วาง เป็นอิสระนั้น คือ ไม่เป็นทาสของกิเลส ตัณหา ที่มันมายั่วยวนกวนใจ ที่มันผ่านไปผ่านมารกระทบ จิตก็จะโปร่งโล่งเย็น ว่าง วางเป็นอิสระได้

ในเรื่องการกำหนดรู้ด้วยการสพคฺขันจนจิตเป็นมหาสติแล้ว ดังที่ท่านกล่าวว่า จะมีอาการ ๖ อย่างนั้น สอดคล้องกับคำสอนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ที่กล่าวถึงอาการของจิตที่มีความอ่อน เบา และควรแก่การทำงาน ดังที่หลวงพ่อบุญราชมานวราจารย์ ท่านได้กล่าวสอนไว้ ถึงผลของความสงบจิตแห่งจิตที่บริสุทธิ์ หรือสมาธิไว้ เช่นในหนังสืออิทธิมมาตาร แสดงในเรื่องนี้ไว้ว่า สงบ ความอ่อน เบา ควรแก่การทำงานแห่งจิตนั้น เป็นเจตสิก ความเบาแห่งจิต หรือ จิตลหุตา นั้น เป็นปฏิปักษ์ต่อกิเลส มีถิ่นมิทธะ เป็นต้น ที่กระทำความหนักแก่นามขันธ์ และจิต ความอ่อนแห่งจิต หรือ จิตมุทุตา ก็มีการสำรวมสังวรระวัง ไม่ให้มีการกระทบกระทั่ง ในอารมณ์ ของนามขันธ์และจิต จิตที่เป็นมุทุจิตนั้นก็จะเป็นปฏิปักษ์ต่อกิเลส มีทิฏฐิและมานะ เป็นต้น ที่กระทำความแข็งแก่นามขันธ์

^{๒๒} อัง เอกก. (ไทย) ๒๐/๓๐๓/๓๔.

^{๒๓} ชโลมใจ กลั่นรอด, มุทิตาสักการะ พระศีลวาลังการ (บุญมา บุญญกริต), (มปท., ๒๕๕๒), หน้า, ๗๔.

และจิต ส่วนจิตที่เป็นกัมมัญญาตา เหมาะสมในกิริยาแห่งจิต หรือควรแก่การงาน ก็มีหน้าที่กำจัดความไม่เหมาะสม ในกิริยาแห่งจิต มีความถึงพร้อมแห่งการรับอารมณ์แห่งจิต คือ กำหนดรู้เท่าทัน อันเป็นปฏิปักษ์ต่อกิเลสมี งาม ฉันทะ ปฏิยะ และวิจิกิจฉาเป็นต้น ซึ่งจะทำให้จิตไม่เหมาะสมในกิริยา ส่วนที่ จิตมีความสงบ ผ่องแผ้ว เบิกบาน โปร่งเย็นนั้น อธิบายให้สอดคล้องกับหลักคัมภีร์ได้ว่า มาจากจิต ที่เป็น จิตตปัทสัทธิ คือ ความสงบแห่งจิต อันมีสภาพ คือ ความสงบแห่งความร่าร้อนของจิต มีหน้าที่กำจัดความร่าร้อนแห่งจิต มีความไม่ดิ้นรนและสงบเย็น ของจิตเป็นเครื่องปรากฏ ส่วนที่เบิกบาน และโล่งโปร่งเย็นนั้น อธิบายได้ว่า สอดคล้องกับที่กล่าวในหลักคัมภีร์ คือ จิตตปาคุญญาตา ได้แก่ความคล่องแคล่วแห่งจิต ที่มีหน้าที่กำจัดความไม่สบายแห่งจิต และมีความไม่โทษ คือ กิเลส เป็นเครื่องปรากฏ อันเป็นปฏิปักษ์ต่อกิเลส มีความไม่ศรัทธา เป็นต้น เพราะการที่จิตไม่โทษจากกิเลส ก็หมายความว่าพ้นจากกิเลส ที่ทำให้จิตเศร้าหมอง ก็ทำให้รู้สึกเป็นอิสระ แล้วเบิกบาน โปร่งเย็น ดังที่พระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณการิตฺโต) กล่าวไว้^{๒๔}

ทั้งหมดดังกล่าวแล้วเป็นอาการของจิตที่เป็นสัมมาสมาธิ หลักการทำสมาธิจะเกิด มรรค เกิดผล เกิดกุศล เกิดอานิสงส์ของจิตวิสุทธิ ดังที่พระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณการิตฺโต) ท่านกล่าวไว้อย่างนั้น จึงสอดคล้องกับหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ดังสรุปวิเคราะห์รวมกันไว้ข้างต้น แล้ว

เพราะฉะนั้นการทำจิตให้บริสุทธิ์ หรือจิตวิสุทธิ ตามแนวการสอนของพระราช ภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณการิตฺโต) ท่านมุ่งสอนให้ผู้ปฏิบัติ เจริญในสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการกำหนด รู้ในสติปัฏฐานทั้ง ๔ นั้น โดยการใช้สติเสพอให้คุ้นและมีโยสีโสมนสิการกับการกำหนดรู้ จนจิตสงบ เป็นขณิกสมาธิ เข้าสู่องค์มรรคเป็นสัมมาสมาธิ ในที่สุด

๔.๒.๓ คำสอนในการเจริญวิปัสสนาภาวนาที่เกี่ยวข้องกับ อธิปัญญาศึกษา

ดังกล่าวนมาแล้วแต่ต้น ในความหมายของวิปัสสนาภาวนา ดังที่พระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณการิตฺโต) ได้เคยกล่าวไว้ ว่า คือ ความเห็นแจ้งในภายในภายใน ซึ่งรูปและนาม ว่าเกิดดับ สลับไปอยู่เสมอ แล้วเห็น ถึง สามัญญลักษณะ ของธรรมเหล่านั้น และสามารถปลดปล่อยวางภาระ เอาขณะเวลาได้เป็นความเห็นที่ถูกต้อง เป็นสัมมาทิฐิและเป็นความเห็นที่บริสุทธิ์ กล่าวได้ว่าเป็น ทิฐิวินิสุทธิ และคำสอนของหลวงพ่อบุญมาพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณการิตฺโต) เมื่อมาถึงจุดที่เข้าสู่สัมมาทิฐิ เป็นความเห็นที่บริสุทธิ์และคือตัวปัญญา ดังที่ท่านกล่าวสอนอยู่เสมอ ให้เจริญใน ศีล สมาธิ และปัญญาสัมมาทิฐิ เพราะการปฏิบัติชอบที่สำรวมดีแล้วทั้งกาย วาจา และ ใจ นำไปสู่

^{๒๔} พระพุทธรัตนตรัย, อภิธัมมวาทาร, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, พระธัมมานันทมหาเถระ อัคร มหาบัณฑิต ตรวจชำระ, (กรุงเทพมหานคร : ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙,) หน้า ๕๙-๖๑.

ญาณความรู้ความเห็นความเข้าใจที่ถูกต้องสมบูรณ์ตามความเป็นจริงในชีวิต ซึ่งลำดับแห่งความบริสุทธิ์ดังกล่าว พระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิริโต) ได้สอนสรุปรวมลงในความเป็นสัมมาทิฐิที่เกิดจากอริปัญญาดังกล่าวแล้ว และผลที่ได้ตามต่อมาเป็นลำดับหลังจากทำจิตให้บริสุทธิ์มีความเห็นที่บริสุทธิ์ ดีแล้ว ก็จะได้ผลตามเป็นลำดับตามมา จนถึงเห็นพระไตรลักษณ์ เห็นอริยสัจจะ จนถึงเห็นพระนิพพาน ผู้ศึกษาได้รวบรวมคำสอนเหล่านั้นของท่านที่เกี่ยวกับเรื่องนี้ ในหนังสือมุกตาสักการะท่าน^{๒๕} ดังต่อไปนี้

“ท่านทั้งหลาย เรามาฝึกมาหัดมาสัมผัสเสพคุ้นกับปัจจุบันธรรม ฝึกหัดมาสัมผัสเสพคุ้นกับเรื่องของสภาวะธรรม ที่กำลังทำกันอยู่นี้แหละจะเกิดภูมิจิตที่เดินองค์มรรคจิตของเราจะแน่วแน่มั่นแน่นกับอริยมรรคมืองค์แปด จิตเดินองค์มรรค มาฝึกมาหัดยักจิตขึ้นสู่องค์มรรค อริยมรรคมืองค์ แปด สัมมาทิฐิ หรือความเห็นที่บริสุทธิ์ ความเห็นที่ชอบ ในหนังสือชี้แจงอธิบายออกไปเป็นภาษาหนังสือว่าเห็นอริยสัจสี่ คำว่าเห็น คือ เห็นอริยสัจสี่ ที่เห็นดังนั้นเป็นภาษาหนังสือ แต่ในที่นี้เราปฏิบัติเอามรรคเอาผล ถ้าออกใจความง่าย ๆ สู่การปฏิบัติไม่ใช่เอาตามภาษาหนังสือ คือ คำว่าสัมมาทิฐิเห็นชอบ ก็คือ เห็น เห็นหมายถึงรู้ รู้คือเห็น เห็นคือรู้ เห็นชอบในที่นี้ คือ เห็นความหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงของสภาวะที่เป็นปัจจุบันธรรมที่เกิดดับสลับกัน นั้นแหละเรียกว่า เห็นชอบ จะต้องเป็นปัจจุบันธรรม ตาเนื่อจะมองไม่เห็น ต้องใช้ตาในดู ตาใน คือ สติปัญญาดู หรือ สติปัญญาเห็น เพราะมันเห็น มันรู้ในอาการของรูปและนามที่เกิดและดับ เห็นพระไตรลักษณ์ เห็นไปทุกขณะ เห็นการหมุนเวียนเปลี่ยนไป ที่กายมันเคลื่อนไป ทั้งรูปและนามมันเคลื่อนไปหมุนไปขวา ซ้าย ขวา ซ้าย หมุนเวียนเปลี่ยนแปลง เกิดดับสลับกันของสภาวะอยู่อย่างนี้ อันนั้นแหละเรียกว่า เห็นรูปเกิดนามเกิด รูปดับนามดับไปทุกขณะ มีชีวิตอยู่วันเดียวก็ประเสริฐ เพราะเห็นรูปนามเกิดดับ ประเสริฐกว่าบุคคลที่ไม่ทำอะไรเลย มีการใช้ชีวิตเป็นอยู่แบบพระอริยะ คนมีสติเป็นคนงามทุกเมื่อ”

ท่านสอนให้พุทธบริษัทผู้มาปฏิบัติได้มีความรู้ความเห็นที่ถูกต้องชอบธรรมเป็นสัมมาทิฐิ มีความเห็นที่บริสุทธิ์ก่อน แล้วท่านก็กล่าวถึง ความบริสุทธิ์ที่จะเกิดเป็นลำดับไปหลังจากนั้น คือ เห็น พระไตรลักษณ์ เห็นอริยสัจ ๔ ได้ ก็กล่าวได้ว่าความบริสุทธิ์จากศีล สู่จิตตที่บริสุทธิ์ จนเข้าถึงมรรคญาณ ผลญาณ และปัจจเวกขณะญาณ ได้เพราะความเห็นที่เข้าใจแจ่มแจ้ง ในอริยสัจ ๔ ที่ผ่านจากอนุโลมญาณ สำหรับการสอนของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิริโต) ได้สอนในเรื่องการปฏิบัติให้เคร่งครัดในศีล และกำหนดรู้เสพคุ้นให้จดจ่อต่อเนื่อง จนกระทั่งจิตถึงความเป็นสมาธิ สัมมาทิฐิจนเห็นพระไตรลักษณ์ เห็นอริยสัจ ๔ ประการ จนลุลึงมรรคญาณ ผลญาณ และพระนิพพานนั้นท่านกล่าวสอนไว้ดังนี้

^{๒๕} ชลโมใจ กลั่นรอด, มุกตาสักการะ พระศีลวราลังการ (บุญมา ปุณฺณภิริโต), (มปท., ๒๕๕๒), หน้า ๑๓๙.

“สัมมาทิฐิเห็นชอบ คือ การกำหนดรู้จนเห็นความหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงของสภาวะธรรมที่เกิดดับสลับกัน ให้เป็นปัจจุบันธรรม ชื่อว่าเห็นชอบ”

คำสอนของพระราชนาวาราจารย์ (บุญมา ปุณฺณการิต) ที่สอดคล้องเกี่ยวข้องกับคำสอนจากตำราในพระพุทธศาสนา ที่ว่าด้วยเรื่องกระบวนการเกิด ศิล สมาธิ ปัญญา ที่เป็นวงจรไปในขณะจิตเดียวกัน และที่สอดคล้องกันนั้น กล่าวคือ ภาวะที่จิตจะเดินเข้าสู่วิปัสสนาญาณได้นั้น จะต้องอาศัยพลังทั้งสติ สมาธิและปัญญาควบคู่กันไป แต่พลังปัญญาที่มาจากสัมปชัญญะโดยมีสติที่กำหนดรู้ จะมีกำลังเกาะติดตามจิตที่เป็นสมาธิไป ตามกำลังของความเพียร มุ่งเฝ้าตามดูกระบวนการ ของกายและจิต จิตก็จะเข้าสู่ภาวะระงับนิรณได้ และเมื่ออินทรีย์ได้สดส่วน กันดี วิปัสสนาญาณก็จะเกิดขึ้น เห็นพระไตรลักษณ์ และเห็นแจ้งในอริยสัจสี่ จนละหรือบรรเทากิเลสได้ เรียกว่ากองปัญญา พระพุทธเจ้าก็ตรัสถึงเรื่องการปฏิบัติเป็นลำดับไปใน ศิล สมาธิ ปัญญา แต่มีปัญญาควบคู่ไปกับศิล ก่อนที่ปัญญานั้นจะกลายเป็นอภิญญา สัมมาทิฐิ ที่มีความรู้ความเห็นที่บริสุทธิ์ เป็นญาณทัสสนะวิสุทธิ ดังที่พระพุทธองค์ ตรัสกับพระพาหิยะ ไว้ในเรื่อง การปฏิบัติสติปัฏฐาน ที่ต้องเนื่องด้วย ศิล สมาธิ และปัญญา ในพาหิยสูตร^{๒๖} เมื่อพระพาหิยะ เข้าไปเฝ้าแล้ว ถวายบังคมทูล ขอให้พระพุทธเจ้าแสดงธรรมให้ฟังโดยย่อ เพื่อที่ตัวท่านเอง เมื่อได้ฟังแล้ว จะเป็นผู้หลีกออกจากหมู่อยู่ผู้เดียว ไม่ประมาทและมีความเพียร มีใจที่เด็ดเดี่ยว เกิด พระผู้มีพระภาค จึงตรัสว่า จงชำระเบื้องต้นในกุศลธรรมให้บริสุทธิ์เสียก่อน เบื้องต้นในกุศลธรรมนั้น คือ ศิลที่บริสุทธิ์ และความเห็นอันตรง ได้แก่กัมมัสสกตทิฐิ คือ มีความเห็นที่เชื่อในกรรม และผลของกรรม^{๒๗} แล้วเมื่อใดแลศิลปของเธอบริสุทธิ์ดี และความเห็นของเธอตรง เมื่อนั้นพึงอาศัยศิล ตั้งมั่นในศิล แล้วเจริญสติปัฏฐานสี่เหล่านั้นอย่างนั้น แล้วเธอพึงหวังความเจริญในกุศลธรรมทั้งหลายได้ทีเดียว ตลอดราตรี หรือวันที่จักมาถึง ไม่มีความเสื่อมเลย และที่พระอานนท์ กล่าวกับพระภัททะ ในสิลสูตรว่า ศิลที่เป็นกุศลเหล่าใดที่พระผู้มีพระภาคตรัสแล้ว ศิลที่เป็นกุศลเหล่านี้ พระผู้มีพระภาคตรัสแล้ว เพียงเพื่อเจริญสติปัฏฐานสี่^{๒๘} และสอดคล้องกับการเจริญใน ศิล สมาธิ ปัญญา ที่ทรงกล่าวตรัสย้ำเหมือนคำสั่งเสีย ก่อนที่จะดับขันธปรินิพพานถึงหลายครั้งว่า สมาธิอันบุคคลอบรมโดยมีศิลเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาอันบุคคลอบรมโดยมีสมาธิเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตอันบุคคลอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐาน ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะ ภาวะสวะ

^{๒๖} ส.ม (ไทย) ๑๙/๓๘๑/๒๓๖.

^{๒๗} ส.ม.อ. ๓/๓๘๐-๓๘๑/๒๔๙.

^{๒๘} ส.ม (ไทย) ๑๙/๓๘๗/๒๔๕.

อริยศาสตร์^{๒๙} ส่วนการทำลาย อภิชฌาและโทมนัส ที่พระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภริโต) กล่าวว่าเป็นความรู้สึกที่หยาบ ๆ เป็นภูมิของปุถุชนนั้น สอดคล้องกันกับตำราคัมภีร์ในพระพุทธศาสนาเถรวาทได้อธิบายขยายความต่อไปว่า อภิชฌา (โลภจิต) มีความหมายรวมทั้งความอยากในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส (กามฉันทะ) โทมนัส (ความเศร้าโศกเสียใจ) หมายรวมถึง ความรู้สึกโกรธแค้น (พยาบาท) ด้วย^{๓๐} อธิบายต่อไปได้ว่า การกำจัดอภิชฌา คือ ละความยินดีพอใจซึ่งเกิดจากกายสมบัติ ละความอภิมยในกาย หยุดเล็กความหลงใหลไปตามความสวยงามอันลวงตาและความสุขเป็นต้น อันไม่มีอยู่จริงในร่างกายเสียได้ กำจัดโทมนัส หมายถึง การละความไม่พอใจอันเกิดจากความวิบัติทางกาย ละความไม่ยินดีในการฝึกอบรมกาย (กายานุปัสสนา) หยุดเล็กเสียได้ซึ่งความรู้สึกรังเกียจผละออกจากความไม่งามและทุกข์ เป็นต้น ซึ่งเป็นของมีอยู่จริงในร่างกายคือ หยุดหรือเล็กปฏิบัติเสียกลางคัน การเข้าพันไปจากความยินดีและยินร้ายนี้ และการควบคุมความรู้สึกที่ชอบหรือไม่ชอบดังกล่าวแล้ว ส่วนความเพียร สัมปชัญญะ และสติ สำหรับผู้ที่ไม่มีความเพียร (ในการเจริญภาวนา) หรือความอดทนต่อความเพียรน้อย ก็จะทำให้เกิดความชะงักงันภายในขึ้นมาเป็นอุปสรรค และผู้ที่ขาดสัมปชัญญะก็จะเกิดความสับสนในการเลือกใช้วิธีการที่ถูกต้อง และในการหลีกเลี่ยงวิธีที่ผิด ผู้ที่มีสติอ่อนจะไม่สามารถหลีกเลี่ยงการละทิ้งวิธีการที่ถูกและกลับใช้วิธีการที่ผิด ผู้นั้นก็จะไม่ประสบความสำเร็จในการเจริญกรรมฐาน ดังนั้น องค์ธรรมที่จะช่วยให้บรรลุความสำเร็จ คือ จงมีความเพียร สัมปชัญญะ และมีสติ^{๓๑} ให้ถึงพร้อมกันไปกับศีล สมาธิ และปัญญา

“ถ้าเราฝึกหัดสัมผัสเสพคุ้นอยู่ เราอยู่เรื่อย ๆ ถ้าสติกลายเป็นมหาสติแล้ว สัมปชัญญะจะเป็นตัวออกหน้าก่อนสติจะตามมา การกำหนดรู้แต่ละครั้ง ศีล สมาธิ ปัญญา เกิดพร้อมกัน รวมเป็นพลังอันเดียวกัน เป็นมัคคสมังคี

เพราะฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่า คำสอนการเจริญวิปัสสนาภาวนาของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภริโต) ที่เป็นภาษาชาวบ้าน แต่ท่านพยายามสื่อให้ผู้ฟังเข้าใจในสัจธรรม ที่แท้จริงเห็นได้จากการสอนในเรื่อง การอบรมใน ศีล สมาธิ ปัญญา ให้เป็น อธิศีล อธิจิตต อธิปัญญา อันยิ่งขึ้นไป เป็น ศีลที่บริสุทธิ์ สมาธิ บริสุทธิ์ และ ปัญญาความรู้ความเห็นที่บริสุทธิ์ ด้วยการสอนให้กำหนดรู้ด้วยอาการเสพคุ้น หรือจดจ่อต่อเนื่อง กับรูปและนาม ตามในสติปัฏฐาน ๔ โดยเน้นการมีสติสัมปชัญญะ ที่อริยาบททั้งใหญ่และย่อย มีโยนิโสมนสิการตามพิจารณาไตร่ตรองในรูปนามที่

^{๒๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๒/๘๘.

^{๓๐} พระญาณโพนิกเถระ, **หัวใจกรรมฐาน**, แปลโดย พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิทย์, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๓), หน้า ๒๖๒.

^{๓๑} ม.อ. ปปัญจสุทนี ๑/๔๐๐.

กำหนดรู้อยู่เสมอ เพื่อเพิ่มกำลังให้วิปัสสนาญาณ ด้วยการกำหนดเช่นนั้นก็นำพาโยคีผู้เด็ดเดี่ยว เข้าถึงความที่ได้ปล่อยวางจิตจากความยึดถือยึดมั่น ในสิ่งที่เพ่งอยากได้ และคลายความทุกข์โศกเศร้า เสียใจ ละความอาฆาตพยาบาท ลงได้บ้างจนเห็นผลด้วยตนเอง และสะท้อนย้อนกลับมา เป็นความเลื่อมใสศรัทธาในตัวท่าน ซึ่งคำสอนการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณการิต) ในด้านสาระที่หวังผลเพื่อความสุขสงบเย็น

สรุปได้ว่าการสอนการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวไตรสิกขา ของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณการิต) นั้น ที่เป็นอริสัจหรือศีลวิสุทธิ ท่านสอนให้มีศีลโดยให้สำรวมสังวร ระวัง ส่วนจิตที่เป็นสมาธิ หรือจิตตวิสุทธิ ท่านกล่าวถึงการทำสมาธิจิตให้เป็นฌณิกสมาธิ และกำหนดรู้ คุอาการของรูปนาม ด้วยสติที่จดจ่อต่อเนื่อง หรือเสพคุ้นกับรูปนามนั้น โดยมีโยนิโสมนสิการ คอยใส่ใจตรวจสอบดูแลให้เท่าทันในปัจจุบันขณะ จนถึงทวิวิสุทธิ เป็นความเห็นที่ถูกต้องในรูปนาม คือเห็น ความหมุนเวียนเปลี่ยนแปลง ของสภาวะธรรมรูปนามที่เกิดดับสลับกัน ไม่มีสิ้นสุด เมื่อโยคีปฏิบัติได้ถึง ขั้นนี้แล้วก็จะพัฒนาการความรู้ความเห็นให้เจริญยิ่งขึ้นด้วยโยนิโสมนสิการ แล้วความบริสุทธิ์ ใน ความรู้ความเห็นที่เป็นญาณทัสสนะวิสุทธิ ก็จะเกิดตามเป็นลำดับต่อจากมีสัมมาทิฐิแล้ว คือเห็น พระไตรลักษณ์ จนถึงเห็นอริยสัจ ๔ ประการ เป็นอนุโลมญาณ ที่จะโน้มจิตเข้าสู่ มรรค ผล นิพพาน ต่อไป

คำสอนของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณการิต) ที่ว่าด้วยเรื่องกระบวนการเกิด ศีล สมาธิ ปัญญา ที่เป็นอริสัจ อริจิตต และอริปัญญา อันเกี่ยวเนื่องด้วย ศีลวิสุทธิ และจิตตวิสุทธิ และทวิวิสุทธิความเห็นที่บริสุทธิ์ ที่ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ในแนวทางไตรสิกขา จิตก็จะดำเนินเข้าสู่องค์มรรค เป็นมรรคญาณ หรืออริปัญญา ที่เห็นวงจรเกิดดับของรูปนามพร้อมกันในขณะที่จิตเดียวกันกับศีล สมาธิ ปัญญา กล่าวคือ ภาวะที่จิตจะเดินเข้าสู่วิปัสสนาญาณได้นั้น จะต้องอาศัยพลังทั้งสติ สมาธิและปัญญา ควบคู่กันไป แต่พลังปัญญาที่มาจากสัมปชัญญะโดยมีสติ ที่กำหนดรู้ จะมีกำลังเกาะติดตามจิตที่เป็น สมาธิไป ตามกำลังของความเพียร มุ่งเฝ้าตามดูกระบวนการ ของกายและจิต จิตก็จะเข้าสู่ภาวะระงับ นิรวณได้ และเมื่ออินทรีย์ได้สัดส่วน กันดี วิปัสสนาญาณก็จะเกิดขึ้น เห็นพระไตรลักษณ์ และเห็นแจ้ง ในอริยสัจสี่ จนละหรือบรรเทากิเลสได้เรียกว่ากองปัญญา เมื่อกำหนดรู้และเสพคุ้นอยู่กับรูปนามเป็น เวลานาน ๆ แล้ว ทำให้ ศีล สมาธิ และปัญญา เกิดขึ้นพร้อมกัน เป็นมัคคสมังคี ในขณะเวลาเดียวกัน และเป็นพลังอันยิ่งใหญ่ ให้ละความโลภ เพ่งอยากได้ พร้อมทั้ง ละ ลด ปล่อยวาง ความเศร้าโศก เสียใจรำไรรำพันเสียได้ ดังที่ท่านกล่าวไว้ในหนังสืออมตธรรม^{๓๒} ว่า สมาธิ ปัญญา จะเกิดขึ้นในจิต สันดาน ก็เกิดจากการเจริญสติ ตามแนวทางการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพียงตั้งสติรู้ทันปัจจุบัน

^{๓๒} พระศีลวราลังการ (บุญมา ปุณฺณการิต) “อมตธรรม” (ม.ป.ท., ม.ป.ป), หน้า ๓๖.

ธรรม กำหนดรู้ทันปัจจุบัน รู้ตัว ตื่นตัว คล่องตัว กำหนดรู้ทุกขณะ รู้เรื่องตัวเองให้มาก ๆ กำหนดรู้
 ประคองจิตให้เป็นปกติ ประคองจิตให้เป็นจิตสำนึก รู้เรื่องของตัวเองให้ได้มาก ๆ ทั้งอิริยาบถใหญ่ คือ
 ยืน เดิน นั่ง และนอน อิริยาบถย่อย คือ คู้เข้า เหยียดออก เคลื่อนไหวไปมา ก้ม เงย เคี้ยวอาหาร กลืน
 อาหาร บ้วนน้ำลาย คายน้ำมูก ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น

๔. ๓ การสอนการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวอาการ ๙

จากการศึกษาในหลักคำสอนการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของพระราชภาวนาวราจารย์
 (บุญมา ปุณฺณภิกขิตฺโต) ในเรื่องคำสอนที่เกี่ยวกับการกำหนดรู้ในอิริยาบถย่อยควบคู่ไปกับอิริยาบถใหญ่
 ที่ผู้ศึกษานำมาเป็นหัวข้อศึกษานั้น ส่วนใหญ่จะมาจากหลักการสอนวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์
 พระพุทธศาสนาเถรวาท ที่เป็นการสอนให้กำหนดรู้ในรูปนาม ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ
 อิริยาบถปัพพะ สัมปชัญญะปัพพะอานาปานสติปัพพะหรือวโยธาตุมนสิการ โดยอาศัยรูปกายนาม
 กาย เป็นเครื่องกำหนดรู้ผ่าน อิริยาบถย่อยควบคู่ไปกับอิริยาบถใหญ่ เป็นหลักในการตั้งสติกำหนดรู้
 เสพให้คุ่น ในรูปและนามที่จะเป็นไปในส่วนที่เป็นนามธรรมด้วย จนกว่าจะเห็นความเป็นพระไตร
 ลักษณะของรูปนามนั้น ๆ ได้ด้วยกำลังสติและปัญญาของตนเอง ฉะนั้น ในตอนนี้ จะได้กล่าวถึงการ
 สอนการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวอาการ ๙ ด้วยการกำหนดรู้ในอิริยาบถย่อยควบคู่ไปกับ
 อิริยาบถใหญ่ ตามลำดับที่กล่าวโดยหลักการไว้แล้วในบทที่ ๒ พร้อมทั้งวิเคราะห์ถึงความสอดคล้องใน
 คำสอนที่ท่านสอนกับหลักคำสอนที่กล่าวไว้ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้อย่างไร

๑) การกำหนดรู้ในอิริยาบถเดิน

คำสอนที่พระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิกขิตฺโต) ที่เคยแสดงสอนในเรื่อง
 การเดินกำหนดรู้ หรือเดินจงกรมนั้น ท่านได้เน้นสอนให้กำหนดรู้ตามในอิริยาบถย่อยที่ควบคู่ไปกับ
 อิริยาบถใหญ่ ท่านกล่าวว่ากำหนดรู้คือนึกตาม ต้องกำหนดรู้จึงจะเป็นวิปัสสนา ดังคำสอนที่ท่าน
 กล่าวถึงเรื่องนี้ไว้ในหนังสือมุตตาสักการะท่าน^{๓๓} ว่า

“ รู้จักความเคลื่อนไหวของกาย ให้รู้เรื่องของกายให้ได้มาก ๆ ให้เอากายเป็นหลัก
 จะเหยียดไป จะคู้เข้า จะหุบ จะฉวย จะก้ม จะเงย จะพุดจาเดินไปเดินมา กินอาหาร เคี้ยวอาหาร
 กลืนอาหาร บ้วนน้ำลายคายน้ำมูก ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ ทั้งอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย ให้รู้ทัน
 คือ พยายามรู้ให้ทัน และไม่ได้หมายความว่า จะไปบังคับจนเกินไป ค่อยฝึกไปเรื่อย ๆ เรื่องของกายที่
 มันเคลื่อนไหวเวลาเดิน เวลาลุกขึ้นก็พยายามให้รู้ การทำอะไรกายมันเคลื่อนไหวไปมาอย่างไรเราก็รู้
 เวลาเดิน ก็ไม่ต้องฝืน ไม่ต้องบังคับ ให้ยืนให้เดิน เหมือนกันเรายืนเราเดินตามธรรมชาติ เดินเพียง

^{๓๓} ชโลมใจ กลั่นรอด, มุตตาสักการะ พระศีลวราลังการ (บุญมา ปุณฺณภิกขิตฺโต), (มปท., ๒๕๕๒), หน้า ๖๐.

ให้รู้ขาที่มันก้าวไปก้าวมา ขาขวาก้าว ก็ระลึกรู้ตามว่าขวา ขาซ้ายก้าวไปก็ระลึกรู้ตาม (กำหนดรู้ นึกตาม) ว่าซ้าย ต้องนึกตามหรือกำหนดตาม ขวา ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา ซ้าย เดินก้าวไปก้าวมา ก้าวไป ก้าวกลับ เดินไปเดินกลับ อันนี้เป็นการเดินจงกรม^{๓๔}”

“รู้เฉย ๆ นี่แหละ ขวาซ้าย ขวา ซ้าย รู้เฉย ๆ นี่แหละขอเพียงแต่ทำให้รู้ชัด หรือภาษา ปฏิบัติว่ากำหนดรู้ กำหนดรู้คือนึกตามให้มันรู้ชัด ๆ นึกตาม สมมุติว่ากลับ ขาขวามันกลับ ก็ขวานึกตามว่าขวา ขาซ้ายมันกลับ รู้ นึกตามว่าซ้าย ขาขวามันกลับ รู้ นึกตามว่าขวา ขาซ้ายมันกลับ รู้ นึกตามว่าซ้าย อันนี้ คือ นึกตาม ตามภาษาชาวบ้าน แต่ภาษาปฏิบัติว่า กำหนดรู้ ต้องกำหนดรู้ถึงจะเป็นวิปัสสนา กำหนดรู้ คือ ให้รู้ชัด ๆ เจาะจงรู้ชัด ๆ (ตามอาการที่เป็นไป) ของรูปนาม แล้วมันจะค่อย ๆ แจ่ม ค่อยชัดเอง เห็นรูปนามเกิด รูปนามดับ เห็นพระไตรลักษณ์ เห็นอริยสัจ แค่นี้เท่านั้น รู้ขวา ซ้าย ขวา ในทุกขณะที่เดิน เวลาเดินจงกรม กลับไปกลับมา เราก็กำหนด ขวาซ้าย ขวาซ้าย ขวา ซ้าย ไปทุกขณะ” ท่านได้กล่าวถึงอริยาบถยืนรวมไว้กับอริยาบถเดิน ดังนี้ “ดูอาการยืน ยืนพิจารณา ยืนรู้ รู้อาการยืนว่าเป็นอย่างไร ยืนรู้ รู้ว่าอาการยืนมันเป็นอย่างนี้ เราหยุดยืนให้รู้อาการยืน รู้การหยุด เดินกำหนดรู้ขวาซ้าย ขวาซ้าย กลับแล้วก็ยืนเสียก่อน เสร็จแล้วก็เดินอีก เดินขวานึกไป ซ้ายนึกไป ไม่ใช่ให้ว่า ไม่ใช่ให้บริกรรม หมายถึง ให้รู้ รู้สึก รู้สึกว่าขวามันไป ให้เกิดความรู้สึกว่า ขวา หรือรู้ตามอาการที่มันก้าวไป นึกตามไป ขวาซ้าย ขวาซ้าย จะเอามือประสานไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ พอยืน รู้การยืนว่ามันเป็นอย่างนี้ เสร็จแล้วเราก็กลับ ขวาซ้าย ขวาซ้าย พอกลับแล้วก็เดินอีก คือ ทำใจของเราให้สบายอย่าไปให้ฝืนให้บังคับ อย่าให้มันเคร่งเครียด ให้เหมือนกับเราเดินเล่น ทำใจให้สบาย ๆ เราฝึกหัดสัมผัสเสพคุ้นกับศีลกับสมาธิ คือ ความสบายใจ พอเย็นเสร็จแล้วเราก็เดินอีก ขวา ซ้าย ขวาซ้าย รู้ให้มันได้มาก ๆ ไม่ได้หมายถึงให้รู้เฉพาะเวลามาปฏิบัติ มาเดินจงกรมอย่างนี้ อยู่ธรรมดาให้รู้ ให้รู้ทัน รู้ตัว ตื่นตัว คล่องตัวในทุกอริยาบถ ทั้งอริยาบถใหญ่และอริยาบถย่อย เดินไป เดินมา ก็ให้รู้ทัน ศีล สมาธิ ปัญญาจะได้เพิ่มพูนขึ้น” นอกจากนั้นท่านก็สอนการเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยทำ สัมปชัญญะรู้ตัว ในอริยาบถนอนไว้ด้วยว่า “เวลานอนถ้ามันยังไม่หลับเราก็กยกมือออก ยกมือเข้า ยกมือนำออก ยกออก ยกมือขวาเข้า ยกมือซ้ายเข้า ยกมือขวาออก ยกมือซ้ายออก เราทำอย่างนี้ทำให้เราหลับได้สบาย” และใจความสำคัญที่ท่านสอนวิปัสสนาภาวนา ที่เกี่ยวข้องกับอริยปัพพะและสัมปชัญญะปัพพะ ที่ได้จากการศึกษาดังนี้

“ ถ้าจิตของเรายังติดสมมุติบัญญัติอยู่ มันก็รู้ว่าสมมุติบัญญัติที่มันยังติดอยู่นั้นมันดี ดีแล้วไม่ต้องเปลี่ยนแปลงแล้ว วิเศษแล้ว ไม่มีใครเท่าแล้ว แต่ถ้าเราฝึกจิตสมาธิได้ที่แล้วจิตมันจะค่อย ละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้น ละสมมุติบัญญัติขึ้นมาเป็นสภาวะปรมาตมครองจิต จิตตอนนี้แหละจะ

^{๓๔} ชลโมใจ กลั่นรอด, มุทิตาสักการะ พระศีลวราลังการ (บุญมา ปุญญาภิโรโต), (มปท., ๒๕๕๒), หน้า ๑๔๔.

ละเอียดมาก จิตละเอียดนี้อธิบายให้ฟังกันไม่ได้ เราต้องฝึกสติให้ได้ต่อเนื่องกันต้องให้เกิดความรู้สึก
รู้ตัวทั่วพร้อมทุกขณะ ทั้งในอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย อิริยาบถใหญ่ ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถย่อย
กินดื่ม พูด ทำคิด คู้แขนขา เหยียดแขนออก การเคลื่อนไหวในอิริยาบถใหญ่ บ้วนน้ำลาย คายน้ำมูก
ยี้ม หัวเราะ ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เรามีสติ รู้ตัวทั่วพร้อม เราทำได้อย่างนี้ จิตของเราจะละจากภูมิที่
หยาบ ๆ ที่เรียกว่าสมมุติบัญญัติ มันจะขึ้นสู่สภาวะปรมาตม์แล้วจะรู้ด้วยตนเองว่า จิตเดิมแท้ของเรา
เป็นอย่างไร ถ้าจิตของใครมีสัมมาสติ สัมมาสมาธิ สัมมาญาณ จิตของคนนั้นจะโปร่ง จะใส จะเย็น
จะคล่องตัว” และท่านยังกล่าวบอกเล่าว่า ด้วยวิธีนี้ท่านทำมานานแล้ว ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๐๙ หมายถึง
การทำในสัมปชัญญะปีพพะ ที่กำหนดรู้อิริยาบถย่อยควบคู่ไปกับอิริยาบถใหญ่ ดังข้อความที่ท่านเล่าว่า

“เคยไปทำมาแล้วอย่างทีพูดให้ฟัง เสร็จแล้วพอตอนหลัง ใช้แบบพองแบบยุบ ใช้แบบพอง
แบบยุบแล้ว อารมณ์มันตกไปเลย แต่ก่อนอารมณ์ของอาตมา เวลาปฏิบัติมันจริงจัง ๆ พอมมาใช้แบบ
พองยุบ อารมณ์ที่เคยแจ่ม เคยดั่งนั้น มันก็มัวลง มัวลง มัวลง ผลที่สุดปฏิบัติเข้ามีแต่วังวุ่น ซึม เมื่อ
มีแต่ระบม เดินทีไร นั่งทีไรมีแต่ระบม ระบม ระบม มันทรมาณ พอนึกได้ก็ลองเอาแบบเดิมมาทำดูใหม่
ความว่งก็บรรเทาไป บรรเทาไป จิตที่เคยฟุ้ง เคยปรุงแต่ง ให้สับสนวุ่นวายมันก็บรรเทาไป ขอให้
พยายามตั้งจิตตั้งใจให้แน่วแน่มั่นคงอย่างแท้จริง เราจะได้ความโปร่งเย็น ผ่องแผ้ว แฉ่มชื่น เบิกบาน
ร่าเริงของจิตเบากายเบาทำให้เราหลับเป็นสุขตื่นก็สุข” ท่านสอนวิปัสสนาภาวนาโดยเน้นให้รู้ คือ
ให้เห็นในปัจจุบันธรรม ความเคลื่อนไหวทางกาย เป็นกายานุปัสสนา ความรู้สึกทางกาย เป็นเวทนา
นุปัสสนา จิตที่นึก คิด ปรุงแต่ง เป็นจิตตานุปัสสนา และอารมณ์ทางจิตที่มันห่อหุ้มทั่วร่างกาย
เศร้าหมอง หรือ ผ่องแผ้วแฉ่มชื่นร่าเริง โปร่งเย็นว่างว้างเป็นอิสระ อันนี้เป็นธัมมานุปัสสนา

ดังกล่าวมาแล้วแต่ต้น ถึงเรื่องวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระราชภาวนาวราจารย์
(บุญมา ปุณฺณการโธ) ในอิริยาบถเดิน คือ เดินก็ให้รู้ว่าเดิน ที่ท่านเน้นสอนให้รู้ในอาการนั้น ๆ
ในปัจจุบัน รวมไปถึงอาการยืน และนอน เพียงให้กำหนดรู้ตามในรูปที่เป็นอยู่ในปัจจุบันขณะให้มาก ๆ
ด้วยความเพียร สติ และสัมปชัญญะ โดยมี ศีล สมาธิ และปัญญาเป็นหลัก ส่วนวิธีการนั้น ท่านใช้วิธี
สอนให้โยคีกำหนดรู้ ตามอาการที่เป็นจริงโดยไม่มีคำบริกรรม เพียงให้รู้รู้ตามหรือกำหนดรู้ตาม
อาการที่เป็นปัจจุบันให้ได้เท่านั้น ในอาการที่เป็นจริงในปัจจุบัน ของรูปไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน หรือ
การเคลื่อนไหวในอิริยาบถใหญ่ ให้เรากำหนดรู้ในอาการนั้น ๆ ให้ชินให้ทันกาลในทุกขณะ
จะพลั้งเผลอไปบ้างก็ไม่เป็นไร เมื่อรู้ตัวแล้วให้กลับมาตั้งต้นกำหนดรู้ใหม่ จนกว่าจิตจะสงบละเอียด
เห็นพระไตรลักษณ์ในนามรูปที่กำหนดรู้อยู่นั้น และนำไปสู่ญาณความรู้ที่บริสุทธิ์ ในอริยสัจสี่ ในที่สุด
ซึ่งสอดคล้องกับหลักคำสอนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทในเรื่องการทำสติสัมปชัญญะ จากการ
เจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐานสี่ ในสัมปชัญญะปีพพะ ดังนี้

๒) การกำหนดรู้ในอิริยาบถนั่ง

การกำหนดรู้ในอิริยาบถนั่งนั้นก็เช่นกัน การสอนการเจริญวิปัสสนาภาวนาของ พระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภริโต) ท่านไม่ได้มุ่งสอนเน้นในการจัดระเบียบรูปร่างในการ นั่งมาก เพียงให้นั่งรู้ตัว ด้วยอาการที่ผ่อนคลาย หากนั่งนานแล้วเหนื่อยก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถอื่นเป็นยืน และเดินบ้าง และท่านไม่สอนให้นั่งนาน ๆ และวิธีการกำหนดรู้จะเอาวัตถุใดมาเป็นเครื่องมือในการ กำหนดรู้นั้นก็ได้ แต่ให้อยู่ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จากการศึกษาแล้วท่านเน้นการนั่ง^{๓๕} ในสัมปชัญญะปัพพะ ดังคำสอนของท่าน ตอนหนึ่งว่า

“นั่งก็มีสติรู้ตัวเพียบพร้อม ให้ตื่นอยู่ ต้องนั่งรู้ นั่งกำหนดรู้ นั่งตื่น รู้ตัว ตื่นตัว เป็นการนั่ง กรรมฐานสมาธิ^{๓๖} 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 ลมหายใจผ่านเข้า ก็นึกตามว่าเข้า ลมหายใจผ่านออกก็นึกตามว่าออก เข้าออก เข้าออก อันนี้ต้นลม ส่วนปลายลมก็คือ ท้อง ท้องของเรามันพอง มันยุบ มันยุบมันพองก็เพราะลมหายใจเข้า ออก เวลาลมหายใจเข้าไปจนสุด มันพองออก เวลาลมหายใจออกมันยุบเข้า ท้องมันพองมันยุบ รู้ว่ามันพองก็นึกตามว่าพอง รู้ว่ามันยุบ ก็นึกตามว่ายุบ พองยุบ พองยุบ อันนี้ปลายลม กำหนดรู้ต้นลมปลายลม รู้ที่ ๒ จุดเวลานั่ง”

และท่านยังสอนอุบายการแก้อารมณ์ในขณะนั่ง โดยเฉพาะความง่วง หดหู่เชื่องซึม ด้วยการให้โยคีขยับยกมือ ขึ้นลง เพื่อไล่ความง่วงนั้น อันเป็นการนำเอาการปฏิบัติในสัมปชัญญะ ปัพพะ ดังกล่าวแล้ว ว่าเป็นการปฏิบัติในอิริยาบถย่อยควบคู่กันไปกับอิริยาบถใหญ่ ดังที่ท่านสอน ในเรื่องนี้ไว้ว่า “เวลานั่ง มันชอบนั่งหลับ ก็อย่าไปหลับตาให้ลึมตา แล้วยกมือขึ้น ยกมือลง มือขวามือ ซ้ายสลับกัน พยายามแก้แล้วมันจะสามารถแก้ได้ ไม่สัปหงก ไม่ง่วง ไม่นั่งหลับ ลึมตาไว้ เอาสติรู้ ตรงมือขึ้นลง มือเคลื่อนไหวไปมา มือขวามือซ้ายสลับกัน มันจะบรรเทาความหลับจะได้ไม่นั่งสัปหงก โกงง่วง” ท่านยังได้กล่าวถึงการเก็บอารมณ์ ตามความหมายของท่านว่า

“นั่งก็ไม่ใช่ นั่งอยู่เฉย ๆ นั่งกำหนดลมหายใจเข้าออก หรือนั่งรู้พองหรือยุบ รู้ไปด้วย รู้ข้าง นอกด้วยก็คือฟังเสียงธรรมะ ฟังการแนะนำพร่ำสอน รู้ไปด้วย รู้ภายใน คือ ท้องพองท้องยุบหรือลม หายใจเข้าลมหายใจออก หรือยกมือเข้า ยกมือออก ยกมือขึ้น ยกมือลง มันเป็นวิธีเก็บอารมณ์

^{๓๕} ชโลมใจ กลั่นรอด, มุทิตาสักการะ พระศีลวาลังการ (บุญมา ปุณฺณภริโต), (มปท., ๒๕๕๒), หน้า ๑๘.

^{๓๖} ชโลมใจ กลั่นรอด, มุทิตาสักการะ พระศีลวาลังการ (บุญมา ปุณฺณภริโต), (มปท., ๒๕๕๒), หน้า ๔๕.

เก็บสมาธิพิจารณาอารมณ์ไปเรื่อย ๆ ก็คือ รู้เรื่องของตัวเองไปเรื่อย ๆ คำว่าพิจารณา คือ รู้ ที่ควรใช้ให้มากด้วย คือ โยนิโสมนสิการ”

เรื่องการสอนการเจริญวิปัสสนาภาวนาของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิกขิตฺโต) ในการกำหนดรู้ในอิริยาบถนั้น มีจุดที่สำคัญที่จะสอดคล้องกับหลักในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทได้ดังนี้

การนั่งกำหนดรู้โดยอาศัยทั้งลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูกและอาการพองยุบที่หน้าท้อง ดังที่พระราชภาวนาวราจารย์ ได้กล่าวไว้ว่า ได้แก่ ต้นลม และปลายลม สอดคล้องตรงกันกับที่มีกล่าวในอานาปานปัพพะว่า “เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น”^{๓๗} ซึ่งพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิกขิตฺโต) กล่าวสอนให้กำหนดรู้ที่ปลายจมูก ในขณะที่หายใจเข้าออก ไม่ว่าสั้น หรือยาว เรียกว่าต้นลม เป็นจุดแรกที่ให้กำหนด และให้ตามกำหนดรู้ในลมหายใจเข้าออกนั้น จนกระทั่งสุดที่ท้อง เป็นปลายลม จะพองหรือยุบ ก็จะเป็นไปตามที่ลมหายใจเข้าออกนั้น กล่าวคือ หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ ให้กำหนดรู้ตามอาการนั้น ๆ โดยไม่มีคำบริกรรมภาวนา เพียงแต่อาศัยให้นึกตามนึกรู้หรือกำหนดรู้ ว่ารู้ ในอาการที่เป็นในปัจจุบันขณะนั้นจริง ๆ คือ เข้ารู้ พองรู้ ออกรู้ ยุบรู้ ให้เห็นในสภาวะลักษณะ และสามัญลักษณะ ของธาตุลม และธาตุอื่น ๆ ที่มีในตัวเราด้วยตัวเอง ด้วยการกำหนดรู้ นึกตาม ตามระลึกรู้ ให้รู้ตัวในภาวะปัจจุบันขณะของร่างกายรูปกายนี้ให้ได้ให้มากที่สุด

การเก็บอารมณ์และการแก้อารมณ์ที่หุดหู่เชื่องซึม จะหลักในขณะที่นั่งกำหนดรู้ การเก็บอารมณ์ในความหมายของท่านคือ เคารพในการกำหนดรู้ สอดคล้องกับคำสอนตามหลักคัมภีร์ ในเรื่องให้ สำรวมในอินทรีย คือตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ หรือ อินทรียสังวร ที่จะนำไปสู่ความมีจิต หรือสมาธิที่บริสุทธิ์ได้

ส่วนเรื่องการแก้อารมณ์ที่จะทำให้จิตหุดหู่เชื่องซึม และนั่งหลับนั้น ท่านสอนอุปายให้ตื่นด้วยการนั่งสัณทิตา และนำเอา ความรู้ตัวในการเคลื่อนไหวของร่างกาย หรือ สัมผัสปัญญะปัพพะ^{๓๘} มาเป็นอุปายในการสอนเพื่อให้มีสติสัมผัสปัญญะตื่นตัว เพราะหากมีสัมผัสปัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมแล้ว ก็จะทำให้เป็นผู้ตื่นอยู่เสมอทั้งภายนอกและภายใน

๓) การกำหนดรู้ในอิริยาบถย่อยควบคู่ไปกับอิริยาบถใหญ่หรือสัมผัสปัญญะปัพพะ

^{๓๗} ที.ม (ไทย) ๑๐/๒๗๔ /๒๑๗.

^{๓๘} ที.ม (ไทย) ๑๐/๒๗๖ /๒๑๘.

ในหัวข้อนี้ ผู้ศึกษา จะได้รวมสรุปทุกหัวข้อ ที่เหลือในการสอนวิปัสสนาภาวนาของ พระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิกขโต) ในเรื่อง การกำหนดรู้ตามแนวอาการ ๙ คือ การทำ สัมปชัญญะในการก้าว การถอย ในการแล การเหลียว ในการเหยียด การคู้ ในการนุ่ง การห่ม ในการ ฉ้น การตี๋ม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ และ ในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น การพูดและการนิ่ง เพราะจากการศึกษาแล้วพบว่า ต่างก็เป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาในสัมปชัญญะ ปัพพะ^{๓๙} และสอดคล้องกับคำสอนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทแล้ว รวมสรุปลงในการทำ สัมปชัญญะใน การพูดและในการมองดู และการทำสัมปชัญญะในการเคลื่อนไหว ดังนี้

๓.๑ การเจริญวิปัสสนาภาวนาด้วยสัมปชัญญะในการพูดหรือนิ่ง

กล่าวถึงการกำหนดรู้ ในอิริยาบถย่อยที่เป็นไปในการพูดและนิ่ง อันเป็นหนึ่งใน อาการ ๙ อย่าง ดังหัวข้อที่กล่าวไว้แล้วใน บทที่ ๒ ถึงตอนนี้ผู้ศึกษาจะได้ยกเอาคำสอนของ พระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิกขโต) ที่สอนไว้ในเรื่องการกำหนดรู้ในการพูดหรือนิ่ง ในระหว่างอิริยาบถ ทั้ง ๔

“ ถ้าเราฝึกหัดสัมผัสเสพคุ่น ฝึกหัดด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ให้รู้ตัว ตื่นตัว คล่องตัว รู้ความเคลื่อนไหวของกายในเรื่องอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นิ่ง นอน อิริยาบถย่อย คือ เคี้ยวอาหาร กลืนอาหาร คู้เข้า เหยียดออก ยกมือขึ้น ยกมือลง บ้วนน้ำลาย คายน้ำมูก จะหยิบ จะฉวย จะก้ม จะเงย ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ จะพูดจา เดินไป เดินมาให้รู้ตัวให้ได้มาก ๆ รู้ตัวของตัวเองว่าเราทำอะไร รู้ปัจจุบันที่เราทำ กำลังทำอยู่ ให้รู้เรื่องของกายให้เอากายเป็นหลัก ได้มาก ๆ ให้รู้จักความเคลื่อนไหวของกาย โดยไม่บังคับจิต ขอแต่เพียงให้รู้ปัจจุบัน อย่าไปฝันหรือบังคับ”^{๔๐}

คำสอนดังกล่าวสอดคล้องกับหลักคำสอนในวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ในเรื่องการปฏิบัติเพื่อความรู้ตัวทั่วพร้อม รู้ชัด ในสัมปชัญญะปัพพะ มหาสติปัฏฐานสูตร และในคัมภีร์อรรถกถา ที่กล่าวไว้ว่า ภิกษุย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ (ความเป็นผู้รู้พร้อม) ในการก้าวไป ข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลัง ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการแลไปข้างหน้า แลเหลียวไปข้าง ซ้ายข้างขวา ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการคู้อวัยวะเข้า เหยียดอวัยวะออก ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการกิน ตี๋ม เคี้ยว ลิ้ม ย่อมเป็นผู้ทำ สัมปชัญญะ ในการถ่ายอุจจาระปัสสาวะ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการเดิน ยืน นิ่ง หลับ ตื่น พูด และความเป็นผู้หนึ่งอยู่^{๔๑} โดยเฉพาะสัมปชัญญะในการพูด

^{๓๙} ที.ม (ไทย) ๑๐/๒๗๖ /๒๑๘.

^{๔๐} ชโลมใจ กลั่นรอด, มุทิตาสักการะ พระศีลวราลังการ (บุญมา ปุณฺณภิกขโต), (มปป., ๒๕๕๒), หน้า ๑๔๔.

^{๔๑} ที.ม.อ.(ไทย) ๑๔/๒๗๖/๒๑๒.

๓.๒ การเจริญวิปัสสนาภาวนาด้วยสัมปชัญญะในการแลเหลียว มองดู

การกำหนดรู้ตัวในปัจจุบันขณะที่เกี่ยวเนื่องด้วยกาย ในอิริยาบถย่อยที่ควบคู่ไปกับอิริยาบถใหญ่ ที่พระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณการิตฺโต) สอนไว้ ว่าด้วยการทำความเข้าใจตัวในการมองดู รวมไปถึงการทำสัมปชัญญะให้รู้ตัวทั่วพร้อมใน การแลการเหลียว ด้วย เพราะการ แล หรือ เหลียว ก็เพื่อที่จะมองหรือดู นั่นเอง

เพราะฉะนั้นการทำสัมปชัญญะในการแล การเหลียว จึงต้องสำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก เป็นต้น จึงจัดเป็นความบริสุทธิ์แห่งศีล เพื่อความบริสุทธิ์แห่งจิตหรือสมาธิ ไปด้วย

๓.๓ การเจริญวิปัสสนาภาวนาด้วยการทำสัมปชัญญะในการเคลื่อนไหวในอิริยาบถ

การทำสัมปชัญญะ กำหนดรู้ในการเคลื่อนไหวในอิริยาบถที่พระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณการิตฺโต) สอนไว้ถึงตอนนี้ได้แก่ การทำสัมปชัญญะในการก้าว การถอย ในการเหยียด การคู้ ในการนั่ง การห่ม ในการฉ้น การตี๋ม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ รวมไปถึงการบ้วนน้ำลาย คายน้ำมูก การหยิบ การฉวย การก้ม การเงย ยกมือขึ้น ยกมือลง พุดจา หรือเดินไปเดินมา

สรุปได้ว่าการสอนการเจริญวิปัสสนาภาวนาของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณการิตฺโต) ตามแนวอาการ ๙ เพื่อให้เกิดมีสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ในอิริยาบถใหญ่และย่อย ด้วยการสำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก เป็นต้น จึงจัดเป็นความบริสุทธิ์แห่งศีล เพื่อความบริสุทธิ์แห่งจิตหรือสมาธิ ควบคู่กันไปให้รู้ตัวให้ได้มาก ๆ รู้ตัวของตัวเองว่าเราทำอะไร รู้ปัจจุบันที่เราทำ กำลังทำอะไร ให้รู้เรื่องของกาย ให้เอากายเป็นหลัก ให้ได้มาก ๆ ให้รู้จักความเคลื่อนไหวของกาย โดยไม่บังคับจิต ขอแต่เพียงให้รู้ปัจจุบัน อย่าไปฝันหรือบังคับ และสัมปชัญญะความรู้ตัวทั่วพร้อมนั้น จะพัฒนาเจริญยิ่งขึ้นไปตามกำลังอินทรีย์ เป็นปัญญาญาณควบคู่ไปกับสติ ซึ่งการมีสติและปัญญา ที่รู้เท่าทันความจริง ยอมรับและอยู่กับความจริงได้โดยมีทุกข์น้อยลงหรือไม่มีเลยถือเป็นจุดหมายในการเจริญวิปัสสนาภาวนาเช่นกัน

๔.๔ สรุปท้ายบท

การเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท สอดคล้องตามหลักการสอนของ พระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณการิตฺโต) คือสอนให้ตั้งสติรู้ทัน

ปัจจุบันธรรม ด้วยการกำหนดรู้ให้ชัดเจนและต่อเนื่อง แต่ท่านใช้คำว่า ฝึกหัดสัมผัสเสพคุ่น โดยอาศัยสัมปชัญญะปัพพะ ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นฐานสำคัญในการกำหนดรู้ระลึกนี้รู้ตัวอยู่เสมอ

การสอนการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวไตรสิกขา ตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท สอดคล้องกับคำสอนของ พระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณการิตฺโต) ที่ว่าด้วยอิทธิล คือ อาการสังวรสำรวมระวังนั้น ได้แก่ การสำรวมระวังอินทรีย์ ที่เรียกว่าอินทรีย์สังวร คือ สำรวมระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในอธิจิตต สมานสิกขา ท่านให้กำหนดรู้ด้วยอาการเสพให้คุ่นกับรูปนามในปัจจุบันขณะ ด้วยขณิกสมาธิ และมีโยนิโสมนสิการเพื่อเพิ่มกำลังให้วิปัสสนา ส่วนที่เป็นอภิปัญญา เรียกว่า ความเห็นชอบ จะต้องเป็นปัจจุบันธรรม ใช้กำลังสติปัญญาเห็นและรู้ในอาการของรูปและนามที่เกิดและดับจนค่อย ๆ ปล่อยวาง ความเป็นตัวตน ที่ยึดถืออยู่ เข้าสู่สภาวะจิตที่สงบเย็น และเมื่อกำหนดรู้และเสพคุ่นอยู่กับรูปนามเป็นเวลานาน ๆ แล้ว ทำให้ ศีล สมาธิ และปัญญา เกิดขึ้นพร้อมกัน เป็นมัคคะสมังคี ในขณะเวลาเดียวกัน วิปัสสนาญาณก็จะเกิดขึ้น เห็นพระไตรลักษณ์ และเห็นแจ้งในอริยสัจสี่

การสอนการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวอริยابถ ตามหลักในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มีความสอดคล้องกับการสอนการเจริญวิปัสสนาภาวนาของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณการิตฺโต) ตามความสอดคล้องกับอาการ ๙ คือ ท่านสอนเพื่อให้เกิดมีสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมในอริยบถใหญ่และย่อย ด้วยการสำรวมอินทรีย์ อาศัยสมาธิในการเคลื่อนไหวจากการปฏิบัติตามหลักในสัมปชัญญะปัพพะกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะการเคลื่อนไหวนั้นทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นผู้ตื่นอยู่เสมอ ด้วยสติความระลึกตัวอยู่ตลอดเวลา ด้วยการกำหนดรูปนามในปัจจุบันขณะ โดยผู้ปฏิบัติต้องเสพคุ่นกำหนดรู้ นึกตาม ผูกจิตไว้กับอาการที่เป็นไปในปัจจุบันนั้น ๆ จน ศีล สมาธิ ปัญญา มีพลังเป็นหนึ่งเดียวกัน เนื่องกันกับความบริสุทธิ์แห่งทวิญญูความเห็น ดำเนินสู่อริยมรรคญาณ ผลญาณ และพระนิพพานได้

หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มีความสอดคล้องต้องกันกับการสอนเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวคำสอน ของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณการิตฺโต) ที่ท่านสอนเรื่องการเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ไตรสิกขา และอาการ ๙ ดังกล่าวมาแล้วทั้งสิ้น