

บทที่ ๓

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของ พระราชสิทธิอาจารย์ (ทองใบ ปกสฺสโร)

ในบทนี้จะได้กล่าวถึงการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวการสอนของวัดนาหลวง อภิญาเทสิตธรรม แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดนาหลวงอภิญาเทสิตธรรม วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแบบสติปัฏฐาน ๔ และวิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระราชสิทธิอาจารย์

๓.๑ ความเป็นมาของสำนักปฏิบัติธรรม วัดนาหลวงอภิญาเทสิตธรรม

๓.๑.๑ ข้อมูลทั่วไปของวัดนาหลวง (อภิญาเทสิตธรรม)

วัดนาหลวง (อภิญาเทสิตธรรม) ตั้งอยู่บนยอดเขาภูเขาไถ่หมู่บ้านนาหลวง อยู่ในเขตตำบลคำด้วง อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี ห่างจากตัวอำเภอบ้านผือไปทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือประมาณ ๔๖ กิโลเมตร ความเป็นมาเกี่ยวกับการตั้งวัดมีว่า เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๙ พระราชสิทธิอาจารย์ (หลวงพ่อทองใบ ปกสฺสโร) เป็นพระสงฆ์ปฏิบัติปฏิบัติชอบได้ปฏิบัติธรรมอย่างอุกฤษฏ์ มีความเข้าใจและซาบซึ้งในพระธรรมคำสั่งสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างยิ่ง อยู่มาวันหนึ่งได้ทำความเพียรอย่างยอดเยี่ยมได้เข้าสมาบัติอยู่จนล่วงเข้า ปัจฉิมยาม (เวลาโดยประมาณ ๐๓.๐๐ น.) เมื่อออกจากสมาบัติได้มีนิมิตเห็นหมู่เทพธิดา ๔ ตน แต่งกายสวยงาม สะอาดเรียบร้อยด้วยเสื้อผ้าเงิน ผ้าถุงสีน้ำเงิน มือถือดอกฮวงสุ่ม (ดอกไม้ป่าเรียกชื่อและออกเสียงตามภาษาและสำเนียงท้องถิ่นอีสาน) ในมโนทวาร หลวงพ่อได้ทำความรู้สึกแผ่เมตตาสาธุชาณียธาตุกว้างไกลโดยไม่มีประมาณ หลังจากนั้นความรู้สึกกระแสนจิตสามารถสื่อสารทำความเข้าใจกับเหล่าเทพธิดา ได้ และรับรู้วาทะที่เหล่าเทพธิดาเหล่านั้นต้องการให้ท่านเดินทางไปบำเพ็ญเพียรสร้างพลัง ธรรมโปรดสรรพสัตว์ที่ภูเขาไถ่ ซึ่งอยู่ทางทิศตะวันออกมีสัญลักษณ์สำคัญคือต้นไทรคู่ พระราชสิทธิอาจารย์ ตกลงใจว่าจะปฏิบัติตามคำขอร้องนั้นก่อนจากไปเทพธิดาตนหนึ่งได้กล่าวกับท่านว่า “จากนี้ไปอย่าไปเข้าถ้ำอีก” พูดจบแล้วได้เอาดอกฮวงสุ่มปิดปากถ้ำไว้ ฝ่ายเทพธิดาตนที่เป็นหัวหน้าได้กล่าวกับท่านด้วยถ้อยคำที่ไพเราะว่า “จงไปโปรดสัตว์เถิด”^๑

ต่อมาหลวงพ่อ จึงปรารภนาที่จะเผยแผ่ให้พุทธศาสนิกชนได้ซาบซึ้งในธรรมรสนั้น ทั้งยังปรารภนาที่จะยังสันติธรรมให้เกิดมีแก่สังคมโลก จึงออกแสวงหาที่สัปปายะ ในที่สุดได้ค้นพบภูเขาไถ่ ต้นไทรคู่ตามนิมิต ตรงจุดที่ชาวบ้านในท้องถิ่นเรียกว่า “ถ้ำเก้ง” อยู่ในเขตป่าสงวนแห่งชาติป่าน้ำ

^๑ สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดอุดรธานี, หมู่บ้านรักษาศีล ๕, แหล่งที่มา : (ออนไลน์), <http://udn.onab.go.th/>. (๒๐ มีนาคม ๒๕๕๙).

โสมนายุ้ง บ้านนาหลวง ตำบลคำด้วง อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี เมื่อพิจารณาสภาพทางภูมิศาสตร์เห็นว่าเป็นสถานที่ที่เหมาะสมกับการที่จะบำเพ็ญ บารมีธรรมปฏิบัติธรรมให้เจริญในธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไป ทั้งยังเป็นสถานที่ที่เห็นเป็นชัยภูมิเหมาะที่จะก่อตั้งเป็นวัดถาวรต่อไปในอนาคตจึงตัดสินใจเลือกสถานที่แห่งนี้เป็นที่ตั้งวัดแต่นั้นมา

ต่อมาเมื่อวันที่ ๙ มกราคม ๒๕๒๙ โดยการนำของหลวงพ่อดองใบ ปภัสสโร พร้อมด้วยพระภิกษุอีก ๕ รูป สามเณร ๒ รูป ได้เลือกปักกลดใต้ร่มไทรคู่บนภูเขา มีศรัทธาสาธุชนชาวบ้านในละแวกใกล้เคียงพร้อมทั้งโยมอุปัฏฐากได้ร่วมแรงร่วมใจกันสร้างกุฏิชั่วคราวขึ้นเพื่ออำนวยความสะดวกตามอัธยาศัย^๒

หลวงพ่อดองใบ ปภัสสโร เป็นพระภิกษุที่เคร่งครัดในพระธรรมวินัย มีจริยวัตรงดงาม สม่ำเสมอเหมาะสมแก่สมณสาธูป มีความแน่วแน่มุ่งมั่นเสียสละเผยแผ่เมตตาธรรมต่อมหาชนไม่มีประมาณ ทำให้มีศิษย์เลื่อมใสศรัทธาเพิ่มมากขึ้นอย่างกว้างขวาง บุคคลเหล่านั้นได้ร่วมใจกันบริจาคทุนทรัพย์จัดสร้างเสนาสนะเครื่องอุปโภค บริโภคที่จำเป็นภายในวัดขึ้น แต่สถานภาพยังคงเป็นสำนักปฏิบัติธรรม แม้กระนั้นในแต่ละปีมีพระภิกษุเข้าอยู่จำพรรษากว่าร้อยรูป ซึ่งล้วนมีความเคร่งครัดพากเพียรทั้งด้านสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน หลวงพ่อดองใบ ปภัสสโร ได้ตั้งชื่อสำนักปฏิบัติธรรมแห่งนี้ว่าวัดอภิญญาเทสิตธรรม และเนื่องจากตั้งอยู่บนภูเขาอยู่คนทั่วไปจึงเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า วัดภูเขาอยู่ เป็นชื่อที่ผู้คนทั่วไปเรียกกันติดปากเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน

เมื่อวันที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๔๓ กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศแต่งตั้งให้เป็นวัดโดยสมบูรณ์ มีชื่อว่า “วัดนาหลวง”

ปัจจุบันสำนักงานเจ้าคณะจังหวัดอุดรธานี ได้ประกาศแต่งตั้งวัดนาหลวง ให้เป็นสำนักวิปัสสนาธุระประจำจังหวัดอุดรธานี โดยมีพระครูประภัสสรสุทธิตุคุณเป็นเจ้าสำนัก ทำหน้าที่เผยแผ่ธรรมให้แก่พระสงฆ์ นักเรียน นักศึกษา และประชาชนในเขตจังหวัดอุดรธานีและจังหวัดใกล้เคียงให้ได้รับประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์อย่างยิ่งเพื่อเกื้อกูลการธำรงส่งเสริมสืบทอดคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้เจริญรุ่งเรืองสืบไป

ประกาศ ณ วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๔๔ เป็นต้นมา ผลงานของวัดที่ดำเนินการมาได้สนองเจตนารมณ์ตามประกาศได้ผลเป็นอย่างดี ทั้งนี้มีบุคคลสำคัญที่มีความสามารถในการบริหารจัดการ คือ พระอธิการ บุญทัน อัครธัมโม ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาส พระมหาสำรี ธีมมาโร เป็นรองเจ้าอาวาส ภายใต้การอำนวยการเป็นประธานสงฆ์ คือ พระราชสิทธิอาจารย์ หรืออดีตพระครูประภัสสรสุทธิตุคุณ

วัดนาหลวง (อภิญญาเทสิตธรรม) ตั้งอยู่บนยอดเขาภูเขาอยู่ ซึ่งเป็นภูเขาสูงหนึ่งในกลุ่มเทือกเขาภูพานอยู่ในเขตป่าสงวนแห่งชาติป่าน้ำ โสมนายุ้ง อยู่ห่างจากตัวอำเภอบ้านผือไปทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือประมาณ ๔๖ กิโลเมตรห่างจากหมู่บ้านนาหลวงประมาณ ๕ กิโลเมตร บริเวณที่ปลูกสร้างอาคารเสนาสนะต่าง ๆ เพื่อใช้ประโยชน์ในศาสนกิจและที่พำนักอาศัยของพระภิกษุสงฆ์ สามเณร แม่ชี ตลอดจนสถานที่ที่ใช้ในการอบรมพุทธศาสนิกชน ผู้เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา

^๒ กลุ่มส่งเสริมพระพุทธศาสนา, วัดนาหลวง (อภิญญาเทสิตธรรม), (อุดรธานี : สำนักงานพระพุทธศาสนา, ม.ป.ป.) หน้า ๑.

และต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานถือศีลบำเพ็ญภาวนามีประมาณ ๑๕ ไร่ สำนักงานป่าไม้จังหวัดอุดรธานี กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ได้มอบหมายให้ทางวัดช่วยดูแลป่าอุทยานแห่งชาติที่อยู่ล้อมรอบมีเนื้อที่ทั้งหมดโดยประมาณ ๒๕,๐๐๐ ไร่ ทั้งนี้เพื่อเป็นการอาศัยบารมีหลวงพ่อดองใบ ปกสโร ประธานสงฆ์แห่งวัด ช่วยป้องกันการบุกรุกตัดไม้ทำลายป่าเป็นการอนุรักษ์ป่าไม้ต้นน้ำลำธารให้คง สภาพอุดมสมบูรณ์เสมอไป ลักษณะของป่าไม้บนภูเขาแห่งนี้มีทั้งส่วนที่เป็นป่าเดิมและป่าใหม่ที่ปลูก ขึ้นทดแทนได้รับการดูแลรักษาอย่างดี เป็นแบบอย่างในการรักษาระบบนิเวศสร้างความสมดุลให้ธรรมชาติ^๓

ลักษณะภูมิทัศน์วัดนาหลวง (อภิญญาเทสิตธรรม)

๑) เนื้อที่

วัดนาหลวง (อภิญญาเทสิตธรรม) มีเนื้อที่ธรณีสงฆ์ ๑๕ ไร่ และสำนักงานป่าไม้จังหวัดอุดรธานีกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ได้มอบหมายให้ทางวัดช่วยดูแลป่าอุทยานแห่งชาติ ที่อยู่ล้อมรอบมีเนื้อที่ทั้งหมด โดย ประมาณ ๒๕,๐๐๐ ไร่

๒) ที่ตั้ง

ตั้งอยู่บนยอดเขาภูย่าอู่ใกล้หมู่บ้านนาหลวง ตำบลคำด้วง อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี ห่างจากหมู่บ้านนาหลวงประมาณ ๕ กิโลเมตร และห่างจากตัวอำเภอบ้านผือไปทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือประมาณ ๔๖ กิโลเมตร

๓) อาณาเขตติดต่อ

ทิศเหนือ ติดต่อกับ บ้านตาดน้ำพุ อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี
ทิศใต้ ติดต่อกับ บ้านสระคลอง อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี
ทิศตะวันตก ติดต่อกับ บ้านสว่างปากราง อำเภอนายูง จังหวัดอุดรธานี
ทิศตะวันออก ติดต่อกับ บ้านนาหลวง อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี^๔

๓.๑.๒ ประวัติพระราชสิทธิอาจารย์ (วิ). (หลวงปู่ทองใบ ปกสโร)

พระราชสิทธิอาจารย์ (หลวงพ่อดองใบ ปกสโร) ปัจจุบันปฏิบัติหน้าที่เป็นองค์ประธานสงฆ์ของวัดนาหลวง ท่านเป็นผู้บุกเบิกก่อตั้งวัดเผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจนมีศิษยานุศิษย์มากมาย มีความสามารถพิเศษในเชิงวาทศิลป์ การแสดงธรรมทุกครั้งจึงมีผู้เข้าร่วมรับฟังอย่างล้นหลาม ด้วยนิสัยและบุคลิกลักษณะที่สมถะสันโดษต้องการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย ไม่ปรารถนาตำแหน่งฐานะที่สำคัญใดๆ ท่านจึงขอเป็นประธานสงฆ์คอยให้คำปรึกษาในการบริหารงานในวัด ประวัติของท่านมีโดยสังเขปดังนี้^๕

^๓ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓.

^๔ พระวัช ธนัสโร (อินทะไชย), “การศึกษาชีวิตและงานการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระภิกษุสิทธิอาจารย์ (ทองใบ ปกสโร)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๑๘.

^๕ กลุ่มส่งเสริมพระพุทธศาสนา, วัดนาหลวง (อภิญญาเทสิตธรรม), หน้า ๔.



๑) ชาตภูมิ

พระราชสิทธิอาจารย์ เกิดเมื่อวันที่ ๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๗๙ เดิมชื่อ ทองใบ แนนอุดร เป็นบุตรคนที่ ๕ ในจำนวน ๘ คน ซึ่งเป็นชาย ๖ คน หญิง ๒ คน ของนายบุญ แนนอุดร มีภูมิลำเนาอยู่ที่บ้านโนน ตำบลป่าฝาง อำเภอจังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด และนางศรี ชินามน มีภูมิลำเนาอยู่ที่บ้านนามน อำเภอกมลาไสย จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อเยาว์วัยมีจิตใจใฝ่ในทางธรรมบเร้า บิดามารดาว่าอยากไปอยู่วัดตั้งแต่ อายุ ๔ ขวบ แต่บิดามารดาเห็นว่ายังเด็กเกินไปจึงรอไว้ก่อน จน อายุ ๗ ขวบ เป็นเวลาที่ต้องเข้าเรียนหนังสือจึงได้ไปอยู่วัดพร้อมกับเรียนหนังสือจนจบ การศึกษาภาคบังคับคือชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

๒) บรรพชาอุปสมบท

ในปี พ.ศ. ๒๔๙๙ ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุที่วัดนามน บ้านนามน อำเภอกมลาไสย จังหวัดกาฬสินธุ์ ซึ่งเป็นบ้านเกิดของโยมมารดา ชีวิตการเป็นพระภิกษุท่านได้ศึกษาเล่าเรียนปริยัติธรรมจนสอบได้นักธรรม ตรี โท เอก จากสำนักเรียนวัดสะแกนนามน กิ่งอำเภอนามน อำเภอกมลาไสย จังหวัดกาฬสินธุ์ ประสบการณ์ที่ท่านได้มีโอกาสพบเห็นคนมากมาย หลากหลาย ทำให้ท่านคิดว่าจะต้องนำความรู้ที่ได้ศึกษาพัฒนาตนเอง และช่วยเหลือผู้อื่น ท่านเป็นคนที่มีความขยันหมั่นเพียรจึงได้รับการแต่งตั้งให้เป็นพระครู ประภัสสรสุทธิคุณในปี พ.ศ. ๒๕๑๕ เป็นพระภิกษุวิสุทธาจารย์ ในปี พ.ศ. ๒๕๔๖ เป็นพระราชสิทธิอาจารย์ ในปี พ.ศ. ๒๕๕๒ มีตำแหน่งหน้าที่การงาน ดังนี้

- พ.ศ. ๒๕๑๕ เป็นเจ้าอาวาสวัดสุขวนาราม ตำบลคำบง อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี
- พ.ศ. ๒๕๑๕ เป็นเจ้าคณะตำบลคำบง อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี
- พ.ศ. ๒๕๑๘ เป็นรองเจ้าคณะอำเภอบ้านผือ
- พ.ศ. ๒๕๑๙ เป็นพระอุปัชฌาย์

^๒ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔ - ๕.

พ.ศ. ๒๕๒๔ เป็นรองเจ้าคณะอำเภอบ้านฝือ รูปที่ ๑

ในด้านการศึกษาปฏิบัติธรรมของท่านนั้น ท่านแสวงหาและศึกษาอบรมจากพระอริยสงฆ์หลายท่าน ดังนี้

พ.ศ. ๒๕๐๘ อยู่กับหลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ และหลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

พ.ศ. ๒๕๐๙ อยู่กับหลวงปู่ขาว อนาลโย, หลวงปู่เพชร

พ.ศ. ๒๕๑๐ อยู่กับหลวงปู่ชา สุภัทโท

พ.ศ. ๒๕๑๑ อยู่กับหลวงปู่ฝั้น อาจาโร (รอบสอง)

พ.ศ. ๒๕๑๒ อยู่กับหลวงปู่สด

พ.ศ. ๒๕๑๓ อยู่กับหลวงปู่ดุลย์ อตุโล, หลวงปู่หล้า

พ.ศ. ๒๕๑๔ อยู่กับท่านพุทธทาส (รอบสอง)

พ.ศ. ๒๕๑๕ อยู่กับหลวงพ่อบุญญา วัดชลประทาน, หลวงปู่อาจ จังหวัดชลบุรี, หลวงปู่อาจ วัดมหาธาตุ และวัดเพลงวิปัสสนา

พ.ศ. ๒๕๑๖ – ๒๕๑๗ ท่านได้อยู่ปฏิบัติกรรมฐานในถ้ำโพธิสัตว์ จังหวัดสระบุรี

หลังจากนั้น ท่านได้ออกธุดงค์ทั่วไทย และยังไปถึงประเทศใกล้เคียงคือ ลาว เขมร พม่า และมาเลเซีย

ในปี พ.ศ. ๒๕๑๙-๒๕๓๐ ท่านได้สมานทานเข้าห้องบำเพ็ญภาวนา ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างอุกฤษฏ์ในอริยาบถ ๓ คือ ยืน เดิน นั่ง ที่วัดไทยทรงธรรม บ้านคำบง อำเภอบ้านฝือ จังหวัดอุดรธานี การปฏิบัติวิปัสสนาในห้องกรรมฐานนี้ จะสลับกับการออกธุดงค์ ดังนี้

อยู่ในห้องกรรมฐาน ๗ เดือน ออกธุดงค์ ๕ เดือน

อยู่ในห้องกรรมฐาน ๙ เดือน ออกธุดงค์ ๓ เดือน

อยู่ในห้องกรรมฐาน ๑๑ เดือน ออกธุดงค์ ๑ เดือน

พ.ศ. ๒๕๒๙ บำเพ็ญภาวนาอยู่ที่ อำเภอกุหลาบ

พ.ศ. ๒๕๓๐ บำเพ็ญภาวนาอยู่ที่ ถ้ำผาป่าไร่ (ถ้ำพญานาค) อำเภอน้ำหนาว จังหวัดเพชรบูรณ์

เมื่อครบ ๑๒ ปีแล้ว ท่านจึงออกเผยแผ่ธรรมเป็นเวลา ๑๐ ปี (๒๕๓๓-๒๕๔๓) มาจำพรรษาอยู่ที่วัดนาหลวง (อภิญญาเทสิตธรรม)

ในปี พ.ศ. ๒๕๑๙ ท่านได้ตั้งสัจจะบารมีว่าจะถืออริยาบถ ๓ คือ ยืน เดิน นั่ง งดอริยาบถนอนเป็นเวลา ๓๐ ปี และท่านได้ถือปฏิบัติมาตลอดจนกระทั่งถึงปี พ.ศ. ๒๕๔๔ ท่านจำเป็นต้องนอน ทั้งนี้เพราะอาพาธต้องเข้ารับการรักษาด้วยการผ่าตัดด้วยโรคกระดูกสันหลังทับเส้นประสาท

ที่โรงพยาบาลศรีนครินทร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น สาเหตุการอาพาธครั้งนี้สันนิษฐานว่าท่านทำงานหนักเกินไป

ในปี พ.ศ. ๒๕๓๓ ท่านได้ลาออกจากตำแหน่งรองเจ้าคณะอำเภอบ้านฝือ แล้วเริ่มออกทำงานด้านการเผยแผ่พุทธธรรม โดยนำพระภิกษุสามเณรที่เป็นศิษยานุศิษย์ภายในวัดออกเผยแผ่ปีละ ๕ เดือนเป็นระยะเวลา ๑๐ ปี เริ่มจาก พ.ศ. ๒๕๓๓ จนถึง ปี พ.ศ. ๒๕๔๒

ในปี พ.ศ. ๒๕๔๓ ท่านได้ตั้งสัจจبارมีว่าจะไม่รับกิจนิมนต์ใดเพื่อทำพิธีกรรมต่าง ๆ เป็นเวลา ๑๓ ปี จนถึง พ.ศ. ๒๕๕๕ ทั้งนี้ เพื่อจะเป็นการทำความกิจในการอบรมและสั่งสอนพระภิกษุสามเณรในวัดและประชาชนทุก หมู่เหล่าที่จะเข้ามาอบรมวิปัสสนากรรมฐานและฟังพระธรรมเทศนา ณ วัดนาหลวง อำเภอบ้านฝ่อ จังหวัดอุดรธานี ให้ได้ผลอย่างสมบูรณ์

การศึกษา พระราชสิทธิอาจารย์ได้เข้ารับการศึกษาคณะครั้งแรกตามระเบียบการศึกษาภาคบังคับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๔ หลังจากนั้นได้บรรพชาเป็นสามเณรได้ศึกษาเล่าเรียนหนังสือใบลานหลักสูตร อักษระ สันยะโต (มูลกระจายน์) จำนวน ๗ ผูก คือ ส ง วิ ธา ปุ กะ ยะ ปะ จนสำเร็จ ทำให้ ท่านแตกฉานในด้านอักษรศาสตร์ แม้กระนั้นท่านก็มีได้หยุดนิ่ง ได้ชวนขวายเป็นนักเรียนวิชาแพทย์แผนโบราณ มีความสามารถในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง มีความขยันหมั่นเพียรอย่างสม่ำเสมอ ปัจจุบันท่านได้ฟื้นฟูความรู้เรื่องพืชสมุนไพร โดยให้บรรดาลูกศิษย์ คณะญาติโยมสร้างสวนสมุนไพรขึ้น

๒) ผลงาน

๑. ผลงานด้านการเผยแผ่

ผลงานของพระราชสิทธิอาจารย์ด้านการเผยแผ่ มีดังนี้^๗

พระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณพระราชสิทธิอาจารย์ได้เน้นย้ำ เป็นพิเศษ ซึ่งบ่งบอกถึงปฏิบัติตลอดชีวิตของท่าน โดยกำหนดหลักสูตร การอบรมออกเป็น ๒ ส่วน คือ

๑. อบรมภาคหลักฐานการออกเผยแผ่สู่มวลชน (ภาคทฤษฎี) ๑๕ วัน
๒. อบรมภาคเทศนาโวหาร (ภาคปฏิบัติ) ๑๕ วัน

รวมระยะเวลาการอบรม หลักสูตรนี้ ๑ เดือนเต็ม เริ่ม ๑ ถึง ๓๐ พฤศจิกายน ของทุกปี การฝึกอบรมเทศนาโวหารนี้ มีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ซึ่งเป็นหลักสูตรพิเศษ เพื่อให้พระวัดนาหลวงมีความโดดเด่นทั้งปรีดีปฏิบัติ และปฏิเวธการแสดงธรรม จึงเป็นทั้งการทบทวนความเข้าใจ ในหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า การฝึกปฏิบัติที่ตนเองได้ฝึกฝนในช่วงเข้าพรรษา เพื่อที่จะได้นำเอาพระสัทธรรมออกเผยแผ่สู่มวลชน อันเป็นวัตถุประสงค์หลักของท่านเจ้าคุณฯ ที่ได้ตั้งวัดนาหลวงขึ้น

การอบรมตามโครงการต่างๆ ภายในวัดนาหลวง

สำหรับประชาชนทั่วไป นักเรียน นักศึกษา หน่วยงานข้าราชการและทหาร ทางวัดได้จัดหลักสูตรการอบรมปฏิบัติธรรม บวชนกขัมมะ (นุ่งขาว ถือศีล ๘) ของบุคคลทั่วไป มีระยะเวลา ๕ วัน โดยมีระเบียบกติกาในการ เข้าอยู่อบรมกำหนดเวลาจักรวัตรประจำวันของผู้เข้ารับการอบรมตามหลักสูตร ๕ วัน

การออกจาริกธุดงค์มีอุดมการณ์ในการเผยแผ่พุทธธรรม

๑. เพื่อตอบสนองงานของพระพุทธเจ้าที่วางไว้ดีแล้วทุกขั้นตอน
๒. เพื่อสืบต่อกิจการ การเผยแผ่ธรรมวินัยหรือศีลธรรม
๓. เพื่อยึดถืออริยธรรมให้ตั้งมั่นอยู่ชั่ววันรันดรมิให้เสื่อมสูญไป จากมนุษยโลก
๔. เพื่อเดินตามร่องรอยยุคลบาทของพระศาสดาที่ตรัสประกาศ ไว้ดีแล้วอย่างทั่วถึง

^๗ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗ - ๑๐.

- ๕.เพื่อทำตามหน้าที่ของพระสงฆ์ผู้สืบเชื้อสายสันติวงศ์ต่อไป
- ๖.เพื่อฟื้นฟูธรรมวินัยหรือศีลธรรมให้รุ่งเรืองถาวรตลอดไป
- ๗.เพื่อธรรมวินัย เพื่อเกื้อกูลประโยชน์สุข แก่เทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย
- ๘.เพื่ออนุเคราะห์กุลบุตร กุลธิดา ให้รู้คุณค่าของพระพุทธศาสนา ให้เต็มร้อยเปอร์เซ็นต์
- ๙.เพื่อปลูกฝังจิตใจของปวงชนชาวไทยให้มีธรรมวินัย นิสสัยดี รักสงบ และเคารพกฎหมายทั่วไป

๑๐.เพื่อให้รู้แจ้งทุกข์อันเกิดจากกาม โทษของกาม และหาทางออกจากกาม เพื่อให้สุกายสงบใจยิ่งขึ้น ตลอดชีวิตนี้จะสิ้นสุดลง

สถิติการเผยแผ่พุทธธรรมภายนอกวัดผลงานความสำเร็จในการเผยแผ่พุทธธรรมของวัดนาหลวง นำโดย พระราชสิทธิอาจารย์ (หลวงพ่อทองใบ ปภัสสโร) ซึ่งจัดให้มีการ เผยแผ่พุทธธรรมอันเป็นคำสั่งสอนของพระบรมศาสดา อย่างถ่องแท้ จึงได้วางโครงการเผยแผ่พุทธธรรมอย่างต่อเนื่องกันมา เป็นเวลา ๑๐ ปี เริ่ม พ.ศ. ๒๕๓๓ - ๒๕๔๓ โดยใช้ช่วงเวลาระหว่างวันที่ ๑ ธันวาคม - วันที่ ๓๐ เมษายน ของทุกปี ปีละ ๕ เดือน ใช้วิธีการรุกคืบไป ตามเขตคามนิคมน้อยใหญ่ ในชนบท วัด บ้าน โรงเรียนเป็นคณะสงฆ์กลุ่มใหญ่

นอกจากนี้ยังมีผลงานหนังสือ พระราชสิทธิอาจารย์นอกจากจะเผยแผ่ธรรมด้วยมุขปาฐะแล้วยังได้เรียบเรียงคำ สอนเป็นลายลักษณ์อักษรไว้หลายเล่ม เช่น ธรรมธारा เล่ม ๑-๒ และชั้น ๕ คือกองทุกข์ ละชั้น ๕ ละกองทุกข์ ในชุดเดียวกัน พันภัยด้วยธรรม มาตา ปิตุธรรม ธัมโม วิภาโค ฯลฯ เป็นต้น นอกจากนั้น หนังสือ และเอกสารคำสอนต่าง ๆ ซึ่งเปรียบเสมือนมรดกธรรมของท่านได้ถูกลูกศิษย์ลูกหา รวบรวม จัดทำเป็นรูปเล่ม ต่างกรรม ต่างวาระกัน ดังจะเห็นได้มากขึ้นในปัจจุบัน รวมทั้งมีการนำสื่อสมัยใหม่มาใช้ เพื่อช่วยเก็บหลักฐาน สะสมความรู้ และเรียบเรียงให้อยู่ในรูปแบบ วีซีดี ดีวีดี เทป และแม้กระทั่ง อยู่ในรูปแบบ MP3

๒. งานด้านการปกครอง

งานด้านการปกครอง จากประสบการณ์ที่ท่านได้มีโอกาสพบเห็นคนมากมายหลากหลายทำให้ท่านคิดว่าจะต้องนำความรู้ที่ได้ศึกษามาพัฒนาตนเองและช่วยเหลือผู้อื่น ท่านเป็นคนที่มีความขยันหมั่นเพียรจึงได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระครูสัญญาบัตรที่ พระครูประภัสสรสุทธินคุณ ในปี พ.ศ. ๒๕๑๕ และได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญฝ่ายวิปัสสนาที่พระภาวนาวิสุทธิจารย์ ในปี พ.ศ. ๒๕๔๖ และมีตำแหน่งหน้าที่การงานดังนี้

พ.ศ. ๒๕๑๕ เป็นเจ้าอาวาสวัดสุขวนาราม ตำบลคำบง อำเภอบ้านฝาง จังหวัดอุดรธานี

พ.ศ. ๒๕๑๕ เป็นเจ้าคณะตำบลคำบง อำเภอบ้านฝาง จังหวัดอุดรธานี

พ.ศ. ๒๕๑๘ เป็นรองเจ้าคณะอำเภอบ้านฝาง จังหวัดอุดรธานี

พ.ศ. ๒๕๑๙ เป็นพระอุปัชฌาย์

พ.ศ. ๒๕๒๔ เป็นรองเจ้าคณะอำเภอบ้านฝาง รูปที่ ๑

ในสมัยที่ท่านเป็นเจ้าอาวาส และเป็นรองเจ้าคณะอำเภอบ้านฝางอยู่นั้น ท่านได้จัดการปกครองเป็นไปตามระเบียบการปกครองคณะสงฆ์แห่งราชอาณาจักรไทย สนองงานคณะสงฆ์

ดูแลคณะสงฆ์ในเขตการปกครองให้เป็นไปเพื่อความสมัคสมานสามัคคีกัน จนได้รับความไว้วางใจจากพระเถระผู้ใหญ่เป็นอย่างดี แต่ท่านก็ได้สนองงานกิจการคณะสงฆ์ได้ไม่นาน ก็ได้ลาออกจากตำแหน่งเมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๓ และได้หันมาเน้นการปฏิบัติธรรมเผยแผ่ธรรมอย่างจริงจังตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา และในปัจจุบันท่านได้รับความไว้วางใจให้เป็นที่ปรึกษาเจ้าคณะภาค ๘^๘

๓. ผลงานด้านการศึกษา

ในขณะที่ท่านดำรงตำแหน่งรองเจ้าคณะอำเภอบ้านฝื่อ ท่านได้จัดการศึกษาทั้งคดีโลกศีลธรรมเพื่อให้พระภิกษุสามเณรภายในเขตการปกครองให้รับการศึกษาอย่างทั่วถึง แต่การจัดการศึกษาในช่วงนั้นได้ดำเนินการอยู่ไม่นานก็ต้องมีอันหยุดไป เนื่องจากท่านได้ลาออกจากตำแหน่งรองเจ้าคณะอำเภอบ้านฝื่อ จังหวัดอุดรธานีนั้นเอง นับแต่พระราชสิทธิธำมรงค์ ได้มุ่งเพื่อเผยแผ่พระพุทธศาสนาอย่างจริงจัง งานจึงมุ่งไปที่การให้ความรู้ความเข้าใจในพุทธธรรม ทั้งการปริยัติปฏิบัติและปฏิบัติ ด้านการปฏิบัติมุ่งให้ความรู้ความเข้าใจทั้งด้านสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน มีกลุ่มเป้าหมายทั้งที่เป็นภิกษุสามเณร และฆราวาส ในแต่ละกลุ่มเป้าหมายมีแนวทางการศึกษาดังนี้^๙

๑) การศึกษาสำหรับพระภิกษุสามเณร

ทางวัดจะรับอบรมพระภิกษุสามเณร เฉพาะผู้ที่เข้าอยู่จำพรรษาในวัดโดยวางกฎเกณฑ์ไว้ว่าภิกษุทุกรูปจะต้องมาอยู่ในวัดก่อนวันที่ ๑ มิถุนายนของทุกปี ถ้ามาหลังวันที่ ๑ มิถุนายนแล้วจะไม่รับเข้าอยู่ที่วัดและมีคุณสมบัติตามที่ทางวัดกำหนด ในกรณีที่พระบางรูปยังไม่มีคุณสมบัติการศึกษาแผนกธรรมชั้นตรี โท เอก ทางวัดจะจัดให้มีการสอนและส่งชื่อเข้าสอบ ณ สนามสอบอำเภอบ้านฝื่อทุกปี ส่วนพระนวกะ (พระบวชใหม่) ท่านได้มอบหมายให้เจ้าอาวาสและรองเจ้าอาวาสช่วยอบรมสั่งสอนในเรื่องพระธรรมวินัยตลอดถึงการปฏิบัติกิจวัตรของสงฆ์ในการทำวัตรสวดมนต์และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรที่พระราชสิทธิธำมรงค์ (ทองใบ ปกสฺสโร) กำหนดไว้ให้พระทุกรูปถือปฏิบัติ ในแต่ละปีการศึกษา พระราชสิทธิธำมรงค์ (ทองใบ ปกสฺสโร) ผู้เป็นประธานสงฆ์จะแบ่งภาคการศึกษาของพระภิกษุสามเณรออกเป็น ๔ ภาคด้วยกันคือ

๑. ภาคทฤษฎี (อบรมสมณะ วิปัสสนา) ให้แก่พระเถระทุกรูป ๑ เดือนเต็ม เริ่มตั้งแต่วันที่ ๑ เดือนมิถุนายนของทุกปี

๒. ภาคปฏิบัติธรรมกรรมฐาน ๔ เดือนเต็มโดยเริ่มจากเดือนกรกฎาคม-ตุลาคมจนถึงออกพรรษาของทุกปี

๓. ภาคเทศนาโวหารฝึกอบรมเพื่อเตรียมออกเผยแผ่ ฝึกอบรม ๑ เดือนเต็ม เริ่ม ๑ พฤศจิกายนของทุกปี

๔. ภาคเผยแผ่จะออกจาริกธุดงค์ ๓-๔ เดือน เริ่มตั้งแต่วันที่ ๑ ธันวาคม ของทุกปี ๑ ละ ๒ รุ่นการศึกษาปฏิบัติในภาคต่าง ๆ นั้น พระราชสิทธิธำมรงค์ (ทองใบ ปกสฺสโร) ได้จัดวางสัดส่วนไว้ดังนี้คือ

๑) อบรม ๒๐% เป็นการอบรมด้านสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน

^๘ พระวัช ธีรสุโร (อินทไชย), “การศึกษาชีวิตและงานการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระภาวนาวิสุทธิธำมรงค์ (ทองใบ ปกสฺสโร)”, หน้า ๑๓.

^๙ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔.

- ๒) ฝึกฝน ๒๐% เป็นการฝึกฝนด้านสติปัญญา ๔
 ๓) ศึกษา ๒๐% เป็นการศึกษาศรีไตรปิฎก (ปุจฉา วิสัชนา)
 ๔) พัฒนา ๒๐% เป็นการอบรมเทศนาโวหารก่อนออกเผยแผ่ธรรมแก่มวลชน
 ๕) ปฏิบัติ ๒๐% เป็นการออกจาริกธุดงค์เผยแผ่พุทธธรรม ๒ รุ่น ในแต่ละปี
 รุ่นแรกเริ่มตั้งแต่วันที่ ๑ ธ.ค. - ๒๘ ก.พ. และรุ่นที่ ๒ เริ่มตั้งแต่วันที่ ๑ มี.ค. - ๓๐ พ.ค.

พระภิกษุสามเณรภายในวัดต้องเข้ารับการเล่าเรียนศึกษาอบรมทั้งทางโลก และทางธรรมให้มีคุณลักษณะที่เหมาะสมแก่สมณสาธูป บริบูรณ์พร้อมทั้งทางกายวาจา และใจ โดยให้พระภิกษุสามเณรเรียนวิชาพื้นฐาน นักธรรมชั้นตรี โท เอก จากพระอาจารย์ และการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง โดยสร้างห้องสมุดไว้ศึกษา เมื่อมีปัญหาติดขัดในเรื่องใดก็สามารถไปปรึกษาพระผู้เป็นอาจารย์ได้ตลอดเวลา เมื่อถึงคราวสอบสนามหลวงที่ทางการคณะสงฆ์จัดให้สอบในแต่ละปีก็จะจัดส่งพระภิกษุสามเณรให้เข้าสอบที่สนามหลวงอำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี^{๑๐}

๒) การศึกษาสำหรับฆราวาส

การศึกษาสำหรับฆราวาสนั้น จะมีลักษณะเป็นการอบรมและแนะนำหลักการประพฤติปฏิบัติตนให้เคารพในกฎกติกา ระเบียบอันต่างต่าง ๆ และจะต้องมีการสมาทานศีล ๘ บวชนกขัมมะ นุ่งขาวห่มขาวทุกคน สำหรับบุคคลทั่วไปจะมีระยะเวลาอบรมนาน ๕ วัน เท่านั้น เมื่อครบกำหนดแล้วจะต้องกลับภูมิลำเนาของตนก่อน เมื่อมีความประสงค์จะเข้ารับการอบรมอีกครั้งก็มาใหม่ได้โดยไม่จำกัดจำนวนครั้ง ที่ให้ปฏิบัติเช่นนี้เพื่อไม่ต้องการให้ผู้ปฏิบัติยึดติดกับสถานที่นาน ๆ ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมได้

๔. ผลงานด้านสาธารณูปการ

งานด้านสาธารณูปการ ในขณะที่เป็นเจ้าอาวาส และรองเจ้าคณะอำเภอท่านได้จัดสร้าง และบูรณปฏิสังขรณ์อาคารกุฏิวิหาร เพื่อเป็นสถานที่รองรับอำนวยความสะดวกแก่พุทธศาสนิกชนทั้งหลายที่มาร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาและสาธารณประโยชน์ทั่วไป หลังจากที่ท่านได้มาตั้งฐานที่พำนักที่พระธรรมเพื่อการปฏิบัติและการเผยแผ่ที่วัดนาหลวง ท่านได้ให้ความสำคัญในงานด้านสาธารณูปการ ที่ช่วยเสริมกิจกรรมต่าง ๆ ในการปฏิบัติธรรม โดยได้จัดสร้างอาคารกุฏิศาลาปฏิบัติธรรมและอาคารต่าง ๆ ดังนี้^{๑๑}

๑. อุโบสถ	๑ หลัง
๒. วิหารสุภาสิตเตือนชีวิตชุมชน	๑ หลัง
๓. โรงทาน	๑ หลัง
๔. โรงครัว	๑ หลัง
๕. โรงหุงต้ม	๑ หลัง
๖. ห้องแจกภัตตาหาร	๑ หลัง
๗. ห้องปฐมพยาบาล	๑ หลัง

^{๑๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕.

^{๑๑} พระครูภาวนาธรรมาภินันท์(บุญทัน อคฺคธมฺโม), แดนศีลถิ่นธรรมน่ายุค, (อุดรธานี: ม.ป.ท., ๒๕๔๖), หน้า ๔๖.

๘. ห้างน้ำ	๑๙๕ ห้อง
๙. เรือนพักอุบาสิกา	๑๑ หลัง
๑๐. กุฏิพระเณร	๑๑๒ หลัง
๑๑. กุฏิแม่ชี	๑๑ หลัง

๔. ผลงานด้านสังคมสงเคราะห์

งานด้านสังคมสงเคราะห์ ท่านเริ่มทำมาตั้งแต่สมัยเป็นเจ้าอาวาสวัดสุทธวนารามและรองเจ้าคณะอำเภอบ้านผือ ได้ช่วยสงเคราะห์สังคมให้คำแนะนำปรึกษาแก่ญาติโยม โรงเรียน โรงพยาบาล ชมรมผู้สูงอายุจัดชมรมยาสมุนไพรและท่านก็มีความรู้เกี่ยวกับยาสมุนไพรเป็นอย่างดี เพราะท่านอาศัยอยู่กับป่า รักษาป่าและใช้ประโยชน์จากป่านั้นด้วยในปัจจุบันงานด้านสังคมสงเคราะห์นี้พระราชสิทธิอาจารย์ (ทองใบ ปภสสโร) ก็ได้ทำอย่างต่อเนื่องและถือเป็นงานสำคัญที่ทำไปพร้อม ๆ กันกับงานการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เช่นเป็นวิทยากรบรรยายธรรม อบรมศีลธรรมแก่นิสิต นักเรียน นักศึกษาจากสถาบันการศึกษาต่าง ๆ ในจังหวัดอุดรธานี และจังหวัดใกล้เคียงอีกหลายแห่งบทบาทด้านสังคมสงเคราะห์ของพระราชสิทธิอาจารย์ ที่มีต่อพุทธศาสนิกชนต่างๆ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่ท่านได้สร้างสรรค์ผลงานให้ปรากฏ เป็นงานเพื่อสังคม ประเทศชาติและพระพุทธศาสนา ซึ่งถือเป็นผลงานที่ท่านได้ทุ่มเทอย่างจริงจังอีกงานหนึ่งจนมีผลงานเป็นที่ยอมรับ จนได้รับพระราชทานเสมาธรรมจักร จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในสัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาวันวิสาขบูชา เมื่อวันที่ ๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๑ ประเภผู้ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา เผยแผ่พระพุทธศาสนาดีเด่นในประเทศ^{๑๒}

๓.๑.๒.๑ บุคลิกภาพของพระราชสิทธิอาจารย์

บุคลิกภาพเป็นองค์ประกอบสำคัญประการหนึ่งของพระนักเผยแผ่พระพุทธศาสนา เพราะบุคลิกภาพที่สง่างามย่อมสร้างความศรัทธาให้เกิดแก่ผู้พบเห็นเป็นครั้งแรกพระพุทธเจ้าท่านทรงมีบุคลิกลักษณะอันควรแก่ศรัทธาปสาทะทุกประการ พระองค์ทรงมีพระวรกายที่สง่างาม ประกอบด้วยมหาบุริสลักษณะ ๓๒ ประการ และอนุพยัญชนะ ๘๐ ประการ ดังมีผู้ชมว่า“พระสมณโคดม มีพระฉวีวรรณเปล่งปลั่งดุจทอง ละออยดลออนละองอรุณีไม่อาจติดพระวรกายได้มีพระวรกายตั้งตรงดุจกายพรหม พระวรกายทุกส่วนบริบูรณ์ดุจลำตัวของหน้าของราชสีห์”^{๑๓} “มีพระสุระเสียงดุจเสียงพรหม ตรัสเสียงดุจเสียงร้องของนกการเวก...”^{๑๔} “พระสมณโคดมพระองค์นั้นทรงมีพระสุระเสียงที่กึกก้องเปล่งออกมาจากพระโอษฐ์ประกอบด้วย ๘ ประการ คือ

๑. นุ่มนวล
๒. ฟังชัดเจน
๓. ไพเราะ
๔. ฟังง่าย
๕. กลมกล่อม
๖. ไม่พร่า

^{๑๒} พระธวัช ธนีสโร (อินทไชย), “การศึกษาชีวิตและงานการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระภิกษุสิทธิอาจารย์ (ทองใบ ปภสสโร)”, หน้า ๑๖.

^{๑๓} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๘๖/๔๗๖.

^{๑๔} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๘๖/๔๗๘.

๗. ลุ่มลึก ๘. มีกังวาน”^{๑๕}

พระอากัปกิริยามารยาททุกอย่างมีส่วนสำคัญที่ทำให้ผู้เห็นเกิดความเลื่อมใส เริ่มแต่สมบัติผู้ดีและมารยาทอันเป็นที่ยอมรับของสังคม ตลอดจนพระบุคลิกลักษณะที่เป็นเสน่ห์ทุกประการ พร้อมไปด้วยความองอาจความสง่างาม ความสงบเยือกเย็น การแสดงธรรมของพระพุทธองค์นอกจากแจ่มแจ้งด้วยสัจธรรมแล้วยังก่อให้เกิดความรู้สึกเพลิดเพลินสุขใจช่วยอยากให้ฟังอยากใกล้ชิดพระองค์^{๑๖}

การเผยแผ่พระพุทธศาสนานอกเหนือจากความรู้ความสามารถในการเผยแผ่แล้วคุณสมบัติของนักเผยแผ่ก็เป็นสิ่งหนึ่งที่สร้างความศรัทธาให้เกิดขึ้นได้ เพราะนักเผยแผ่ที่ดีนั้นแม้จะไม่ออกปากพูดก็สามารถเผยแผ่พุทธธรรมได้ บุคลิกลักษณะที่ดีสง่างามก็ยิ่งความพอใจให้เกิดศรัทธาได้แก่ผู้ที่พบเห็น เช่น พระอัสสชิ เพราะท่านมีความเรียบร้อย มีกิริยาที่ก้าวไป แลดู เหลียวดู คู้เข้าเหยียดออก น่าเลื่อมใส มีจักขุทอดลง ถึงพร้อมด้วยอิริยาบถ^{๑๗} เวลาเดินแต่อย่างก้าวดูเรียบร้อยเยือกเย็น อุปติสสะคือพระสารีบุตรเห็นกิริยาอาการของพระอัสสชิเท่านั้น ก็เกิดความศรัทธาอยากเข้าไปหาร่วมสนทนาด้วยนอกจากนี้ การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งจะเกิดความพอใจเลื่อมใสศรัทธาในพระภิกษุสงฆ์เพราะอาศัยลักษณะ ๔ ประการ คือ

๑. รูปร่างปมาณิกา บุคคลผู้ถือรูปเป็นประมาณ เลื่อมใสในรูป

๒. โสฬสปมาณิกา บุคคลผู้ถือเสียงเป็นประมาณ เลื่อมใสในเสียง

๓. ลูขัปปมาณิกา บุคคลผู้ถือความเศร้าหมองเป็นประมาณ เลื่อมใสในความเศร้าหมอง

๔. รัมมปมาณิกา บุคคลผู้ถือธรรมเป็นประมาณ เลื่อมใสในธรรม^{๑๘}

พระพุทธเจ้านั้นมีครบทั้งลักษณะ ๔ ประการ ดังพระอรธกถาจารย์กล่าวไว้ในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบทว่า “จำพวกสัตว์ผู้ถือรูปเป็นประมาณ เห็นพระสรีระของพระตถาคตเจ้าซึ่งประกอบด้วยพระลักษณะและอนุพยัญชนะ มีพระฉวีวรรณดุจทองคำแล้ว ย่อมเลื่อมใสจำพวกสัตว์ผู้ถือเสียงเป็นประมาณ ฟังเสียงประกาศพระคุณของพระบรมศาสดาซึ่งอาศัยเป็นไปตั้งหลายร้อยชาติ และเสียงประกาศพระธรรมเทศนา ซึ่งประกอบด้วยองค์ ๘ ประการแล้ว ย่อมเลื่อมใสแม้สัตว์ผู้ถือความเศร้าหมองเป็นประมาณ อาศัยความที่พระบรมศาสดาเป็นผู้เศร้าหมองด้วยปัจจัยมีจ্বরเป็นต้นแล้ว ย่อมเลื่อมใส แม้จำพวกสัตว์ผู้ถือธรรมเป็นประมาณ ย่อมเลื่อมใสว่าพระทศพลมีศีลแบบนี้ มีสมาธิแบบนี้ มีปัญญาแบบนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้า หาผู้เสมอมิได้ ไม่มีผู้เสมอเท่า หาผู้เสมอเหมือนมิได้ ไม่มีผู้ทัดเทียมด้วยพระคุณทั้งหลาย มีศีลเป็นต้น”^{๑๙}

อย่างไรก็ตาม บุคลิภาพถือว่า เป็นปัจจัยภายนอกที่สร้างเสริมศรัทธาให้เกิดในขั้นต้นเท่านั้น การที่พระนักเผยแผ่คำนึงการปรับปรุงบุคลิภาพของตน ย่อมเป็นการสร้างเสริมศรัทธาอย่าง

^{๑๕} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๘๗/๔๘๑

^{๑๖} พระราชวรมณี(ประยูรย์ ปยุตโต), เทคนิคการสอนของพระพุทธเจ้า, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๑), หน้า ๑๑.

^{๑๗} วิ.ม. (ไทย) ๔/๖๐/๗๒.

^{๑๘} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๕/๑๐๙.

^{๑๙} พุ.ธ.อ. ๔๒/๑๕๙-๑๖๐.

มีต้องสงสัย ผู้ที่มีบุคลิกภาพดีจึงควรเป็นผู้ที่ระมัดระวังตนให้มีความสะอาดทั้งร่างกายและจิตใจ มีความแจ่มใส สงบสำรวมสง่าผ่าเผยด้วยความมั่นใจในตนเอง

จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลเอกสาร การสัมภาษณ์ การสนทนา และร่วมงานกับผู้เคยรับฟังการบรรยายแล้ว พบว่าพระราชสิทธิอาจารย์ แม้ท่านจะมีบุคลิกภาพไม่ครบถ้วนตามที่ปรากฏในพระบาลีหรือในอรรถกถาก็ตามกล่าวโดยรวมแล้วท่านเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพอยู่ในขั้นดี คือเป็นผู้ที่มีกิริยามารยาทเรียบร้อย อ่อนน้อมถ่อมตน มีน้ำใจไมตรีเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนสหธรรมิก ไม่โอ้อวดยกย่องตน เป็นคนสุขุม พุดจาฉะฉาน เสียงดังฟังชัด แต่น้ำเสียงนั้นแผ่วด้วยความน้อมนวลชวนฟัง มีวาจาไพเราะเป็นที่สบายใจแก่ผู้ฟัง จึงทำให้ท่านได้รับการยอมรับและการยกย่องจากบุคคลต่าง ๆ ซึ่งผู้วิจัยได้ประเมินด้านบุคลิกภาพของท่านตามที่ปรากฏในข้อความต่อไปนี้

พระราชสิทธิอาจารย์เป็นพระที่มีบุคลิกลักษณะท่าทางสง่าผ่าเผย วางตัวได้ดี งามอาจพุดจาตรงไปตรงมา พุดจาชัดถ้อยชัดคำ ไพเราะ น่าฟัง พุดจริงทำจริง กล่าวในสิ่งที่คนอื่นไม่กล้าทำสำเร็จแจ่มใส เป็นคนใจดี มีความสุขุมคัมภีรภาพ มีความรู้ความสามารถดี ๑๘ เป็นหลักเป็นกำลังใจ เป็นที่ปรึกษาของทุกคน มีความเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือผู้ขัดข้องในปัญหาต่าง ๆ ในยามทุกข์ ช่วยปลุกปลอบและให้สติเสมอมา มีความโอบอ้อมอารี วางตัวได้เสมอต้นเสมอปลาย น่าเคารพนับถือ หารับพระภิกษุที่เข้ามาปฏิบัติธรรมอยู่ในสำนักท่านจะให้โอกาสเข้าพบปะปรึกษาหารือได้ตลอดเวลา จะให้คำแนะนำอบรมพร่ำสอนศิษย์อย่างสม่ำเสมอด้วยดี ไม่เห็นแก่ตัว เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตนมีความคิดเห็นกว้างไกล มีความจริงใจและให้ความสำคัญต่องานเพื่อพระพุทธศาสนาอย่างยิ่ง เพื่อหวังให้เกิดประโยชน์แก่อกุลแก่ชาติบ้านเมืองและความเจริญรุ่งเรืองแห่งพระพุทธศาสนาสืบไป

จากการศึกษาข้อมูลเอกสาร และการสัมภาษณ์ผู้เคยพบเห็น สนทนา ร่วมงานหรือผู้เคยรับฟังการเทศน์ การบรรยายของพระราชสิทธิอาจารย์พบว่า ท่านเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่สามารถช่วยให้ประสบความสำเร็จในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้ในระดับหนึ่ง พอสรุปได้ดังนี้

๑. เป็นผู้ที่มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
๒. มีเมตตาธรรม
๓. น่าเคารพนับถือ
๔. มีกิริยามารยาทเรียบร้อย
๕. ร่าเริง แจ่มใส
๖. มีความสุข สง่า งามอาจ
๗. มีความรู้ความสามารถดี
๘. พุดจาชัดถ้อยชัดคำไพเราะ น่าฟัง
๙. มีความเห็นกว้างไกล
๑๐. พุดตรงไปตรงมา
๑๑. พุดจริง ทำจริง
๑๒. อ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ถือตัว

กล่าวได้ว่า พระราชสิทธิอาจารย์เป็นพระนักเผยแผ่ที่จัดว่ามีบุคลิกภาพที่ดีรูปหนึ่ง บุคลิกลักษณะเหล่านี้ ถือว่าเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวซึ่งไม่สามารถเลียนแบบกันได้ ถึงแม้ว่าท่านจะมี

บุคลิกภาพไม่ครบถ้วนตามที่ปรากฏในพระบาสิหรืออรรถกถาก็ตาม เมื่อกล่าวโดยรวมแล้วท่านก็เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพอยู่ขั้นดีรูปหนึ่ง สามารถทำให้ประสบความสำเร็จในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้ในระดับหนึ่ง

๓.๑.๒.๒ ปฏิปทาของพระราชสิทธิท้าว

พระราชสิทธิท้าวท่านเป็นที่รู้จักและเคารพนับถือของชาวไทยและต่างชาติ คนส่วนมากที่เข้าไปหาท่านจะเกิดความรู้สึกศรัทธาเลื่อมใสในตัวท่านโดยไม่ต้องสงสัย ท่านมีปฏิปทาน่าเลื่อมใสยิ่งอย่างเรื่องปลุกเสกเลขยันต์ขึ้นน้ำมันตันท่านไม่ทำ เพราะมีไข้ทางแห่งอมตนิพพาน นี่แหละที่ทำให้ประชาชนและผู้คนทั้งหลายต่างพากันยกย่องท่านว่า “เป็นปูชนียบุคคลแห่งพุทธศาสนิกชนอย่างแท้จริง” อีกประการหนึ่งคือวัตรปฏิบัติของท่าน ท่านเป็นพระที่เรียบง่าย ไม่ถือเนื้อถือตัว พุดจาไพเราะจับใจ อย่างนี้คนโบราณเรียกว่า “ปากกบใจตรงกัน” จึงทำให้พุทธบริษัทมุ่งหน้าตรงสู่วัดนาหลวง (อภิญญาเทศธรรม) ไม่ขาดสาย ชื่อเสียงของท่านก็ยิ่งจรจรายไปทั่วทิศานุทิศ แม้ท่านจะได้รับพระราชทานสมณศักดิ์ เป็นพระราชอาคันตุกะที่พระราชสิทธิท้าวแล้ว ท่านก็ยังอยู่อย่างปกติ เป็นพระที่ไม่เรียกร้องอะไร และวางตัวเป็นพระธรรมดา ๆ รูปหนึ่งที่น่าเลื่อมใสยิ่งนัก ที่สำคัญหลวงพ่อก็มีชีวิตที่เป็นไปเพื่อผู้อื่นเป็นนิจ คือไม่มีเวลาที่จะมานั่งพักผ่อน ทุกลมหายใจของท่านต้องรับภาระงานเพื่อเผยแผ่พระสัทธรรมอยู่ตลอดทุกวัน

วัตรปฏิบัติของท่าน คือ การถือธุดงค์วัตรในการอยู่ป่า เมื่อครั้งที่เริ่มบวชเข้ามาสู่ผ้ากาสาวพัตร์การถือผ้าไตรจีวร การบิณฑบาต การอุปัชฌาย์อุปัชฌาย์อาจารย์ และกิจวัตรของสงฆ์ที่ท่านไม่เคยขาดคือการทำวัตรสวดมนต์เจริญภาวนา โดยเฉพาะการบิณฑบาตโปรดประชาชนนั้นถือว่าเป็นการเปิดโอกาสให้ญาติโยมได้ทำบุญใส่บาตร นอกจากนี้ท่านยังเคร่งครัดถือธุดงค์วัตรรักษาศีลประพาศิลาภิธานวัตร เป็นพระที่อ่อนน้อมถ่อมตน ไม่โอ้อวดไม่ถือตัว ดังนั้นจึงพอประมวลวัตรปฏิบัติหรือปฏิปทาที่ท่านได้ถือปฏิบัติอยู่ประจำได้ดังนี้

๑. อุปัชฌาย์วัตร	วัตรปฏิบัติในพระอุปัชฌาย์
๒. อาจารย์วัตร	วัตรปฏิบัติในพระอาจารย์
๓. เสนาสนวัตร	วัตรปฏิบัติในเสนาสนะ
๔. อารัญญวัตร	วัตรปฏิบัติของพระภิกษุผู้อยู่ป่า
๕. บิณฑบาตจริยวัตร	วัตรปฏิบัติของพระภิกษุผู้เที่ยวบิณฑบาต
๖. อาคันตุกวัตร	วัตรปฏิบัติสำหรับผู้มาเยือน

พระราชสิทธิท้าวเป็นพระที่มีศีลาจารวัตรเพียบพร้อมทุกอย่าง มีความเรียบง่าย มีเมตตาธรรมสงสารสัตว์โลกที่ตกทุกข์ได้ยาก จึงสงเคราะห์ด้วยการให้ธรรมทานเป็นชีวิตจิตใจ ก็มีความเพียรความสมณะ ความศรัทธา ความเมตตา มีศีล มีความรักในเพื่อนมนุษย์ มีธรรมะในหัวใจ ๒๓ นอกจากนี้ท่านยังเป็นพระที่มักน้อยสันโดษ เสียสละประโยชน์สุขส่วนตัวเพื่อการเผยแผ่ โดยมุ่งประโยชน์อันเป็นประโยชน์สุขของส่วนรวม และชีวิตสมณะอย่างท่านก็มีความเรียบง่าย ไม่นิยมสะสมของส่วนตัว ท่านจึงเป็นพระอีกรูปหนึ่งที่บริสุทธิ์ด้วยศีลอันน่ายกย่อง

๓.๑.๒.๓ เกียรติคุณที่ได้รับ

พ.ศ. ๒๕๑๕ ได้รับพระราชทานโปรดเกล้าฯ ตั้งสมณศักดิ์เป็นพระครูสัญญาบัตรเจ้าคณะตำบลชั้นตรีในราชทินนามที่“พระครูประภัสสรสุทธินุคุณ”

พ.ศ. ๒๕๔๖ ได้รับพระราชทานโปรดเกล้าฯ เลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญในราชทินนามที่“พระภาวนาวิสุทธิธำมจารย์”

พ.ศ. ๒๕๕๒ ได้รับพระราชทานโปรดเกล้าฯ เลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญในราชทินนามที่“พระราชสิทธิธำมจารย์”

จะเห็นได้ว่า พระราชสิทธิธำมจารย์ได้รับพระราชทานโปรดเกล้าฯ เลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญ โดยไม่ผ่านชั้นโท เอก และชั้นพิเศษ ทั้งนี้ก็เพราะท่านมีผลงานในด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่ปรากฏชัดแก่สังคม จึงได้รับพระกรุณาโปรดเกล้าฯ เป็นกรณีพิเศษ

ส่วนรางวัลและเกียรติคุณในส่วนที่เป็นรูปธรรมที่พระภาวนาวิสุทธิธำมจารย์ ได้รับเนื่องโอกาสที่ท่านได้บำเพ็ญประโยชน์แก่สังคมในด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนา มีดังนี้^{๒๐}

พ.ศ. ๒๕๔๑ ได้รับพระราชทานเสมาธรรมจักร จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ประทานผู้ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา เผยแผ่พระพุทธศาสนาดีเด่นในประเทศ

พ.ศ. ๒๕๔๖ มูลนิธิส่งเสริมพระพุทธศาสนา เขตการศึกษา ๙ ถวายเกียรติคุณผู้เป็นพระวิทยากรอบรมและเผยแผ่พระพุทธศาสนาดีเด่น

พ.ศ. ๒๕๔๖ ได้รับแต่งตั้งให้เป็นที่ปรึกษาเจ้าคณะภาค ๘ นับตั้งแต่ การเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยรูปแบบถูกต้องตามโครงการ ๑๐ ปี สิ้นสุดลงในปี พ.ศ.๒๕๔๓ ท่านได้ปรับเปลี่ยนวิธีการเป็นการเผยแผ่ภายในวัด โดยใช้วัดนาหลวง (อภิญญาเทสิตธรรม) เป็นสถานที่เผยแผ่อบรม ทำให้ได้รับเกียรติคุณ ดังนี้

พ.ศ. ๒๕๔๔ ได้รับแต่งตั้งเป็นสำนักวิปัสสนาธุระประจำวัดอุดรธานีโดยสำนักงานเจ้าคณะจังหวัดอุดรธานี

พ.ศ. ๒๕๔๕ ได้รับคัดเลือกให้เป็นหน่วยอบรมประจำตำบลดีเด่นระดับจังหวัด จากสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

พ.ศ. ๒๕๔๖ ได้รับคัดเลือกให้เป็นวัดส่งเสริมสุขภาพดีเด่น จากกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข

กล่าวได้ว่า พระราชสิทธิธำมจารย์เป็นพระเถระที่สังคมให้การยอมรับและนับถือมากรูปหนึ่ง เพราะท่านได้สร้างสรรค์ผลงานด้านพระพุทธศาสนา และคุณงามความดีเพื่อสังคมมาโดยตลอดเห็นได้จากเกียรติคุณที่ได้รับนั้นจะเป็นการกล่าวยกย่องชมเชยผลงานที่ท่านได้มีเมตตาธรรมเสียสละมุ่งมั่นเพื่องานเผยแผ่พระพุทธศาสนาเพื่อประโยชน์สุขของพุทธศาสนิกชนและความเจริญรุ่งเรืองแห่งพระพุทธศาสนาสืบไป

^{๒๐} พระครูภาวนาธรรมาภินันท์ (บุญทัน อคฺคธมฺโม), แดนศีลถิ่นธรรมนำยุค, หน้า ๑๑๘.

๓.๑.๒.๔ การบริหารจัดการวัด

๑. การปกครอง

รูปแบบการปกครองของวัดนาหลวงมี ๒ ลักษณะ คือลักษณะภายในและ ลักษณะที่เป็นทางการตามระบบราชการ ลักษณะแรก พระภิกษุสามเณรทุกรูป บุคลากรภายในวัดทุกคนยกย่องให้ พระราชสิทธิอาจารย์ เป็น ประธานสงฆ์ ของวัดเป็นผู้ให้คำปรึกษาอำนวยความสะดวกกิจการงานต่างๆ ภายในวัดเป็น พระอาจารย์ผู้สอน สมณะ - วิปัสสนากรรมฐาน และหลักการแสดงพระธรรมเทศนา หลักวาทะต่างๆ ให้กับภิกษุ สามเณรทุกรูปที่อยู่ภายในวัด ส่วนรูปแบบการปกครองอีกรูปแบบหนึ่ง คือ ลักษณะที่เป็น ทางราชการ ซึ่งจะใช้ระเบียบการเดียวกันกับวัดอื่นๆ ดังนี้

- พระครูภาวนาธรรมาภินันท์ เป็นเจ้าอาวาส
- พระครูปัญญาสุตาภรณ์ เป็นรองเจ้าอาวาส
- พระเครื่อง อนุตตโร เป็นพระอุปัชฌาย์ประธานสงฆ์^{๒๑}

๒. กฎระเบียบ ข้อวัตรปฏิบัติ

กฎระเบียบ ข้อวัตรปฏิบัติของวัดนาหลวง (อภิญญาเทสิตธรรม ถ้ำเก็ง) บ้านนาหลวง ต. คำด้วง อ.บ้านผือ จ.อุดรธานี

๑) กฎระเบียบภายในวัด

๑. ไม่สูบบุหรี่ กินหมาก ของมันเมาให้เกิดโทษทุกชนิด
 ๒. ไม่เล่นของขลัง แร่ เหริยญ ปลุกเสก ติดพิธีรีตองต่างๆ
 ๓. ไม่เมามัวในโลกธรรม ๘ ติดวัตถุ คน สัตว์ สังขาร อามิส ปัจจัย
 ๔. มีสังวร ๕ สารธรรม ๕ เป็นวราภรณ์ของการใจ
 ๕. เจริญสมณะ วิปัสสนา มีสติทุกอิริยาบถ น้อยใหญ่
 ๖. ต้องละพยศ ลดตำแหน่ง เลิกแข่งดี ไม่มีมานะ ทิฎฐิ มายา
 ๗. เว้นสุรา อิตถียา เงินตรา มิจฉาชีพ ไม่ควรแตะต้องและเข้าใกล้อย่างเด็ดขาด
- เป็นเยี่ยม

๘. เสพอยู่ซึ่งศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ปฏิภาณ หิริ โอตตัปปะ
๙. ไม่ชวนทะเลาะก่อวิวาท ประมาท เกียจคร้าน เห็นแก่กินนอน ใ้อวดมากแต่พูด
๑๐. ใช้ของที่มีอยู่ภายในวัด รู้จักเก็บรักษา ทำความสะอาด ฉลาด อยู่กับหมู่คณะ สละอารมณ์บ้าง บอๆ จากจิตใจ ละพิษโลเลทางกามคุณ ออกเสีย
๑๑. อยู่ด้วยวิหารธรรม ๔ อย่าง สุญญตา อริยา พรหม อนุบุพพิหาร ไม่พึงว่างจากธรรมเหล่านี้แม้แต่วินาทีเดียว

๑๒. เคารพกฎระเบียบศีลธรรมวินัย เป็นทางเดินของชีวิตประจำวันตลอดไป^{๒๒}

๒) กฎระเบียบ การรับพระภิกษุ-สามเณร และแม่ชีพราหมณ์ เข้ามาอยู่วัด

^{๒๑} พระวัช ธานีโสโร (อินทะไชย), “การศึกษาชีวิตและงานการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระภาวนาวิสุทธิจารย์ (ทองใบ ปภสฺสโร)”, หน้า ๒๐.

^{๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒.

๑. ต้องมีบริวารครบ และต้องเรียบจบนักธรรมตรี โท เอก
 ๒. ไม่มีโรคน่ารังเกียจ สุขภาพร่างกายแข็งแรง เป็นผู้สุภาพอ่อนโยน
 ๓. ต้องมาก่อนวันที่ ๑ เดือนมิถุนายน หรือปลายเดือนพฤษภาคม ของทุกปี
 ๔. เมื่ออยู่ต้องเข้ารับการอบรมครบทั้ง ๓ ภาค คือ ภาคทฤษฎี(สมณะ - วิปัสสนา) ภาคปฏิบัติ (เข้ากรรมฐาน) ภาคเผยแผ่ (หลักฐานการออกสู่มวลชน)
 ๕. สมัยครใจในการออกเผยแผ่ หรือธุดงค์ หรืออยู่วัด
 ๖. ต้องอบรมครบสมบูรณ์ก่อน จึงจะออกทำงานได้
 ๗. ถ้ามาหลังวันที่ ๑ มิถุนายน ทางวัดจะไม่รับ
 ๘. ผู้ที่มาอยู่จะต้องจำพรรษาที่วัดนาหลวงอย่างน้อย ๕ ปี จึงจะอนุญาตให้ไปจำพรรษาที่อื่นได้
 ๙. ผู้ที่จะมาบวชพระหรือสามเณร จะต้องมาเข้านาค หรือเป็นชีปะขาว ก่อนอย่างน้อย ๓ เดือนจึงจะอนุญาตให้บวช
 ๑๐. แม่ชีที่จะมาอยู่จะต้องได้รับอนุญาตจากทางผู้บริหาร หรือประธานเสียก่อน และจะต้องอยู่ตามกฎระเบียบ อย่างเคร่งครัด
 ๑๑. เมื่อลงไปทำธุระที่อื่นได้ไม่เกิน ๑๕ วัน ถ้าเกิด ถือว่าหมดสิทธิ์ในการอยู่ร่วมกัน (ยกเว้นบางกรณี)ไม่นำญาติ หรือคนอื่นมาด้วย หากนำมาทางวัดจะให้พักอยู่ด้วยเพียง ๓ วัน จากนั้นเดินทางกลับ ถิ่นของตน และต้องแจ้งให้เจ้าอาวาสทราบทั้งมาทั้งกลับ
 ๑๒. ผู้ที่มาอยู่ปฏิบัติธรรม อยู่ได้ไม่เกิน ๗ วัน แล้วกลับถิ่นเดิมของตน^{๒๓}
- ๓) กฎระเบียบ และข้อวัตรปฏิบัติ ของอุบาสก-อุบาสิกา เมื่ออยู่ในวัด**
๑. สาธุชนชาย - หญิงควรแต่งกายด้วยเสื้อผ้าชุดขาวบริสุทธิ์ ไม่ควรแต่งให้ประเจิดประเจ้อ
 ๒. สมาทานศีล ๕ หรือศีล ๘ ให้บริสุทธิ์อย่างทั่วหน้า
 ๓. ไม่เสพของมีนเมาทุกอย่าง ระหว่างเข้าวัดหรือขณะอยู่ปฏิบัติธรรม
 ๔. พูดน้อย ไม่เสียงดังก่อความรำคาญให้แก่ผู้อื่นที่อยู่ใกล้เคียง
 ๕. เก็บของใช้ต่างๆ ให้เป็นระเบียบเรียบร้อยภายในที่อยู่ของตน
 ๖. รักษาความสะอาดห้องนอน ห้องน้ำ ให้สะอาดสวยงาม
 ๗. ขณะเดินไปมา ควรระวังอย่าวิ่ง อันเป็นเหตุให้ขาดความสำรวมทางกาย
 ๘. เปิด ปิด ประตูหน้าต่างให้เบาๆ อย่าใช้เสียงดัง
 ๙. รับประทานอาหาร ห้ามพูดคุยกัน ควรสงบเรียบร้อย
 ๑๐. ภาชนะที่ใช้ เมื่อเสร็จธุระ ควรเก็บไว้ที่เดิม
 ๑๑. ถ้าอยู่เฉพาะกรด หรือที่อยู่ของตน ห้ามร้องตะโกนต่อเพื่อน
 ๑๒. ควรเร่งทำธุระต่างๆ ให้เรียบร้อยก่อนออกปฏิบัติธรรมและพร้อมเพรียง กันก่อนเวลาทุกครั้ง โดยมีกติกาประจำใจว่า คอยเพื่อนดีกว่าให้เพื่อนคอย

^{๒๓} เรื่องเดียวกัน, ๒๓.

๑๓. ทำตามกฎระเบียบของทางวัด เคารพธรรมเกรงวินัยไม่ควรล่วงเกิน จะเป็น
สิ่งที่ดีเยี่ยม

๑๔. ชาย – หญิง ทุกคน จงให้ความรู้เคารพซึ่งกันและกัน ไม่ควรดูหมิ่นน้ำใจกับ
พระมาอยู่วัด มาอบรมปฏิบัติธรรมอยู่

๑๕. ควรเคารพบูชาเทิดทูน ครูอาจารย์ สถานที่ ธรรมะอย่างสมบูรณ์ ด้วยกาน
วจา ใจ ตลอดชีวิตนี้จะไม่ทำให้ใครหนักใจ เพราะความประพฤติของตนเอง^{๒๔}

๔) ระเบียบมารยาท ของผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรม

๑. จริยาศึกษา (คือ จรรยา มารยาท) กายา กายอ่อนน้อม ไม่กระโดดโลดเต้น แข็ง
กระด้าง ควรสำสวระมัดระวังตัว ให้มีความสง่างามน่ารัก ทุกอิริยาบถน้อยใหญ่ วาจาการเปิด-ปิดวาจา
ควรสงบเคารพสถานที่ ธรรมะ อาจารย์ ไม่ ควรเอะอะโวยวายทั่วในที่ประชุม นอกที่ประชุม ในที่
ประชุม ในที่พักและนอกที่พัก การพูดจาให้อ่อนหวาน จิตตามีใจอ่อนโยน นอบน้อม ควรเคารพเชื่อฟัง
พระพี่เลี้ยง พระคุณ เจ้าด้วยดี ไม่หัวดื้อ ถื้อตัว ไม่มัวซัดใจ ทะเลาะเบาะแว้งกัน สามัคคีให้มั่น เมตตา
กันพร้อมอภัยเสมอ การบริโภค ควรงดการพูดจา บริโภคด้วยความสงบ สำรวม มีสติการรักษาความ
สะอาด ที่พัก ห้องน้ำ บริเวณสถานที่ต่างๆ ให้เรียบร้อย สวยงาม การรักษาภาชนะ เครื่องใช้ เสื้อผ้า
ส่วนตัว ควรเก็บให้เป็นระเบียบ การใช้ไฟฟ้า เปิด-ปิดไฟ ให้ช่วยกันประหยัด อย่างมีก่ายายตัว

๒. หัตถศึกษา (การใช้มือ) ลงมือฝึกหัด ยืน เดิน นั่ง นอน ด้วยวิปัสสนา

๓. พลศึกษา (การใช้กำลัง) บริหารกายให้มือนามัย บริหารใจให้มีธรรมะ เลิกละ
อบายมุขสิ่งมีนเมาทุกชนิด มีธรรมคุ้มครองกาย-จิต ตลอดอายุขัย

๔. พุทธิศึกษา (การใช้ปัญญา) การศึกษาธรรม ควรเคารพ ไม่ควรหยิกหยอก เล่น
กันเดินไป เดินมา^{๒๕}

๕) หลักสูตรอบรมปฏิบัติธรรมพิเศษ

การแสวงหาในโลก ๒ อย่าง คือ การแสวงหาอามิส เพื่อส่งเสริมให้ชีวิตนี้บริบูรณ์ไพบูลย์
ด้วยอามิส เรียกว่าอามิสไพบูลย์ และการแสวงหาธรรม เพื่อส่งเสริมให้ชีวิตนี้บริบูรณ์ไพบูลย์ด้วยธรรม
เรียกว่าธรรมะไพบูลย์ ย่อมมีอยู่ในหมู่บัณฑิตชนทั้งหลายเป็นปกติวิสัย ทางวัดนาหลวง (อภิญาเท
สถิตธรรม) ให้ความใส่ใจกับผู้ที่มีความประสงค์ที่จะพัฒนา จิตวิญญาณของตนให้สูงยิ่งๆ ขึ้นไป จึงได้
เปิดคอร์สอบรม “หลักสูตรปฏิบัติธรรมพิเศษ” สำหรับผู้สนใจ

โดยเปิดอบรมเป็นคอร์ส คอร์สละ ๗ วัน เดือนละ ๔ คอร์ส ดังนี้

คอร์สที่ ๑ ตั้งแต่วันที่ ๑ ถึงวันที่ ๗ ของเดือน

คอร์สที่ ๒ ตั้งแต่วันที่ ๘ ถึงวันที่ ๑๔ ของเดือน

คอร์สที่ ๓ ตั้งแต่วันที่ ๑๕ ถึงวันที่ ๒๑ ของเดือน

คอร์สที่ ๔ ตั้งแต่วันที่ ๒๒ ถึงวันที่ ๒๘ ของเดือน^{๒๖}

^{๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒.

^{๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕.

^{๒๖} พระครูภาวนาธรรมาภินันท์(บุญทัน อคฺคธมฺโม), แดนศีลถิ่นธรรมนำยุค, หน้า ๓๐.

๕.๑ คุณสมบัติของผู้เข้ารับการอบรม

๑. ผู้เข้ารับการอบรมต้องมีอายุระหว่าง ๑๕ – ๖๕ ปี (ผู้ที่มีอายุต่ำกว่าหรือเกินกว่าที่ระบุอาจพิจารณาอนุญาตตามความเหมาะสม)
๒. มีความตั้งใจจริงและศรัทธาที่จะเข้ารับการอบรม
๓. มีความพร้อมและเต็มใจที่จะรักษาและปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ กติกา ที่กำหนดไว้
๔. ไม่มีโรคประจำตัวที่จะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม
๕. ไม่มีภารกิจผูกพัน มีความพร้อมที่จะอุทิศเวลาใน ๗ วันนี้เพื่อการศึกษาและปฏิบัติธรรม
๖. ผู้ที่เข้ารับการอบรม ต้องเดินทางมาถึงวัด ก่อนที่จะถึงคอร์สอบรมนั้นๆ ล่วงหน้าอย่างน้อย ๑ วัน^{๒๗}

๕.๒ สิ่งที่จะต้องเตรียมมาด้วย

๑. ชุดขาว ๑ – ๒ ชุด
๒. ผ้าสำหรับเปลี่ยนอาบน้ำ
๓. ไฟฉาย
๔. สบู่ แปร่ง ยาสีฟัน
๕. ยาประจำตัว
๖. ของใช้ส่วนตัวอื่นๆ ที่จำเป็น^{๒๘}

๕.๓ กิจวัตรประจำวัน

๐๓.๓๐ น.	ตื่นตัวทำกิจ
๐๔.๐๐ น.	ทำวัตรเช้า
๐๕.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรมรับอรุณ
๐๖.๐๐ น.	ทานอาหารว่าง
๐๗.๐๐ น.	พัก / ทำกายบริหาร
๐๘.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรมภาคเช้า
๐๙.๓๐ น. - ๑๑.๐๐ น.	รับประทานอาหาร
๑๑.๐๐ น.	พัก
๑๒.๐๐ น. - ๑๕.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม
๑๕.๐๐ น.	พัก / ทำกายบริหาร
๑๖.๐๐ น.	รับน้ำปานะ
๑๗.๐๐ น.	ทำวัตรสวดมนต์เย็น
๑๘.๐๐ น. - ๒๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม
๒๒.๐๐ น.	พักผ่อนกับสติ ^{๒๙}

^{๒๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐.

^{๒๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕.

^{๒๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๖.

๓.๒ แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของวัดนาหลวงอภัยญาเทสิตธรรมสำหรับการพัฒนาจริยธรรม

๑) การอบรมภายในวัด

รูปแบบสำหรับอบรมพระภิกษุและสามเณร ๓ เดือน ๓ ปี ๕ ปี เป็นต้นไป

รูปแบบจัดการอบรมนักเรียน นิสิตนักศึกษา ข้าราชการ พ่อค้า ประชาชน โดยจัดหลักสูตรอบรมระยะสั้น ๔ คืน ๕ วัน ตามความต้องการของผู้เข้าอบรม ซึ่งจะดำเนินการอบรมหลังออกพรรษาไปแล้ว จนกระทั่งถึงเดือน กรกฎาคม ก่อนเข้าพรรษา (ในช่วงเข้าพรรษางดการอบรมโครงการต่าง ๆ) เนื้อหาหลักสูตรในการอบรม คือการอบรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สมถและวิปัสสนากรรมฐาน ในอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน

วิธีการอบรม จะแบ่งเป็นกลุ่ม เพื่อฝึกปฏิบัติจริงพระวิทยากรพี่เลี้ยงซึ่งมีฐานละ ๒ รูป ในการเข้าฐานการอบรมเทคนิคและการปฏิบัติจริง ภาคกลางคืนจะมีการประเมินผลการอบรมรวมทุกฐาน พร้อมฟังพระธรรมเทศนาจากพระวิทยากร และรับฟังโอวาทธรรมจากพระภิกษุวิสุทธาจารย์

ในวันสุดท้ายของการอบรมพระราชวิสุทธาจารย์ (ประธานสงฆ์วัดนาหลวง) จะแสดงพระธรรมเทศนาโดยเลือกหัวข้อธรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มบุคคลและเหตุการณ์ตามสภาวะการณ์นั้นๆ ใช้หลักการอบรมวิธีพุทธ คือ พูดให้จำ ทำให้ดู อยู่ให้เห็น เย็นให้สัมผัส สวดให้ครบ สงบให้พร้อม เสงี่ยมให้พอ

ทุกวันเสาร์ที่ ๒ ของเดือน เวลา ๑๒.๐๐ น. พระราชวิสุทธาจารย์ จะบรรยายธรรมให้พุทธศาสนิกชนได้รับฟังด้วย

๒) การอบรมภายนอกวัด

จะดำเนินการโดยมีหัวหน้าสายนำพระภิกษุที่ผ่านการอบรมและสามารถนำปฏิบัติได้ โดยทางวัดจะจัดส่งพระภิกษุประมาณ ๕ – ๑๐ รูป ออกไปอบรมตามวัด บ้าน โรงเรียน ที่ได้มานิมนต์ไปฝึกอบรมให้ตามโครงการแต่ต้องมีระยะเวลาในการอบรมตั้งแต่ ๔ คืน ๕ วัน เป็นต้นไป ซึ่งจะใช้หลักสูตรในการอบรมเหมือนกับการอบรมที่อยู่ภายในวัด^{๓๐}

๓.๓ การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวการสอนของวัดนาหลวงอภัยญาเทสิตธรรม

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแบบของพระราชสิทธิอาจารย์ (หลวงพ่อทองใบ ปภสฺสโร) จะให้เกิดผลและมีความเจริญก้าวหน้าขึ้น โยคีจะต้องลงมือประพฤติปฏิบัติด้วยตัวเองอย่างเคร่งครัดหลังจากที่ได้รับการแนะนำจากครูบาอาจารย์จนเป็นที่พอเข้าใจแล้ว จึงลงมือปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้คือ

^{๓๐} พระราช ธิสฺสโร (อินทโชติ), “การศึกษาชีวิตและงานการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระภิกษุวิสุทธาจารย์ (ทองใบ ปภสฺสโร)”, หน้า ๑๖.

๓.๓.๑ บุพกิจเบื้องต้น

กิจเบื้องต้นสำหรับผู้ที่จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หรือเรื่องที่ควรเตรียมให้เสร็จ ก่อนที่ลงมือปฏิบัติการใด ๆ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ก่อนที่ลงมือปฏิบัติ มีเรื่องที่จะต้องทำให้เสร็จสิ้น ก่อน ดังต่อไปนี้

๑) ตัดปิลิโพร

ปิลิโพร หมายถึง ความกังวลใจ มี ๑๐ ประการ^{๓๑} อันได้แก่ ห่วงที่อยู่อาศัย ห่วงญาติโยม อุปัชฌา ห่วงลาภสักการะ ห่วงหมู่คณะ ห่วงการงานต่าง ๆ กลัวลำบากในการเดินทาง ห่วงญาติพี่น้อง กลัวจะไม่สบาย ห่วงการศึกษาเล่าเรียน อายากมีฤทธิ์มีเดช^{๓๒} ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ถือว่าเป็นสิ่งที่คอยขัดขวางทางจิต ในการปฏิบัติของโยคี ฉะนั้นโยคีผู้ปฏิบัติต้องปล่อยวางภาระหน้าที่และสิ่งกังวลใจเหล่านี้ และความกังวลเล็ก ๆ น้อยๆ ก็ต้องละด้วย เช่น การแต่งกาย เป็นต้น การประพฤติดุปฏิบัติถึงจะเจริญก้าวหน้าต่อไป

๒) แสวงหาสปปายะ

สปปายะ หมายถึง ความสะดวกสบาย สิ่งที่จะสะดวกสบายก็อยู่ใกล้การเจริญวิปัสสนาภาวนา ทำให้เกิดสมาธิได้ง่าย ไม่ใช่สิ่งที่ไปไปด้วยความมักมากในกามคุณ ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาจึงจำเป็นต้องแสวงหาสปปายะเหล่านี้ สำนักวิปัสสนาวัดนาหลวงอภัยภูเบศรธรรมนั้น ถือว่าเป็นสถานที่ปฏิบัติที่ถือว่า สปปายะ เป็นสถานที่สมควรต่อการปฏิบัติธรรมเหมาะแก่การเจริญกัมมัฏฐาน โยคีผู้ปฏิบัติเมื่ออาศัยอยู่อาจบรรลุผลได้^{๓๓} สำนักแห่งนี้สงบ ได้ให้ความรู้ทั้งปริยัติและปฏิบัติ สำนักแห่งนี้ไม่ห่างจากตัวเมืองมากนักเหมาะสำหรับนักปฏิบัติ ตรงตามหลักในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๓๔}

๓) เลือกหาภิกษุณมิตรหรือวิปัสสนาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐาน

คำว่า ภิกษุณมิตร^{๓๕} นั้น หมายถึงภิกษุณมิตรผู้ดำรงตนอยู่ในฝ่ายข้างดี มีจิตมุ่งในสิ่งที่ เป็นประโยชน์^{๓๖} ภิกษุณมิตรผู้เปรียบกับคบคิดมั่งคั่งผู้เป็นใหญ่กว่าพ่อค้าทั้งหลาย และเป็นทีที่เคารพนับถือ เหมือนคนใจดีมีความกรุณา เหมือนบิดามารดาผู้เป็นที่รักยิ่ง ย่อมทำให้โยคีมุ่งมั่น เหมือนการล่ำมโซ่ทำให้ช่างมุงงาน เหมือนกับถนนหนทางที่ดี ภิกษุณมิตร หมายถึง มิตรผู้มีความอันธพาลพิงพิงว่าเพื่อน^{๓๗} หมายถึงบุคคลผู้เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะสั่งสอน แนะนำ ชักจูง ช่วยบอกทาง หรือเป็น

^{๓๑} พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธปาปิยาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (Taiwan: The Corporate body of the Buddha Educational Foundation, ๒๕๔๘), หน้า ๑๔๗.

^{๓๒} พระบรมปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโก), แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพลส จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๒๘-๒๙.

^{๓๓} ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๑๘๑/๑๓๙.

^{๓๔} พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๒๒๐-๒๒๒.

^{๓๕} อัง. สดตก. (บาลี) ๒๓/๓๗/๘๗, อัง. สดตก. (ไทย) ๒๓/๓๗/๕๗.

^{๓๖} พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๖๑.

^{๓๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๓), หน้า ๑๕.

ตัวอย่างในการดำเนินไปในมรรคาแห่งการฝึกฝนอบรมอย่างถูกต้อง^{๓๘} หรืออาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐานต้องมีคุณสมบัติ คือท่านใดก็ตามที่ให้กัมมัฏฐานทั้ง ๒ อย่างคือ สมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ ท่านผู้นั้น ชื่อว่า ผู้สามารถให้กัมมัฏฐาน ผู้ประสงค์จะเจริญกัมมัฏฐานพึงเข้าหาท่านผู้สามารถให้กัมมัฏฐานได้ อาจารย์ผู้เช่นนี้เป็นผู้ไม่แนะนำ ในทางที่ไม่สมควร พระพุทธองค์ทรงตรัสเรื่องความมีกัลยาณมิตรเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์^{๓๙} และกัลยาณมิตรมี ๒ ประเภท คือ

๑. กัลยาณมิตรผู้ทรงคุณธรรมสูง ได้แก่ เป็นผู้ทรงความรู้ด้านพระวินัยปิฎกพระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก เรียกว่า การได้เฉพาะซึ่งผลอันน่าปรารถนา

๒. กัลยาณมิตรผู้เข้าใจกฎแห่งกรรม มีความรู้ด้านวิชาการทางโลก และรู้เรื่องอริยสัจ ๔ กัลยาณมิตรผู้สมบูรณ์ด้วยคุณสมบัติทุก ๆ ประการ นั้น คือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยมีพระดำรัสรับรองว่า “อานนท์ สัตว์ทั้งหลายผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากชาติความเกิดได้ด้วยอาศัยกัลยาณมิตรคือเราตถาคตนั้นเทียว”^{๔๐}

๓.๔ วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแบบสติปัฏฐาน ๔

วิธีการสอนของพระราชสิทธิอาจารย์ (หลวงพ่อทองใบ ปกสฺสโร) ตามแนวการสอนแบบพองหนอ ยุบหนอ หรือ การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ และท่านได้แสดงไว้ในหนังสือแสงสว่างทางปฏิบัติ ว่า สติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ เป็นหนทางของการประพฤติปฏิบัติของพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระอัครสาวกซ้ายขวา พระมหาสาวก ๘๐ พระองค์ หรือ พระอรหันต์สาวกเจ้าทั้งหลายดำเนินไปแล้วสู่พระนิพพานก็เพราะปฏิบัติตามสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้^{๔๑} ผู้วิจัยได้สรุปจากคู่มือวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นแนวการสอนของพระราชสิทธิอาจารย์ (หลวงพ่อทองใบ ปกสฺสโร) และสามารถสรุปประเด็นได้ดังนี้

๓.๔.๑ กำหนดการสอน

หลักสูตรของโครงการนี้มีระยะเวลาการสอน ๕, ๗, ๑๕, ๒๐, ๓๐ วัน กำหนดการสอนดังต่อไปนี้

วันแรกของการปฏิบัติ

๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	เดินทางจากบ้าน-วัด เข้าสู่วัดนาหลวงด้วยตัวเอง
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	ลงทะเบียน เข้าที่พัก
๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	ทำวัตรเย็นแปล ชี้แจงกฎระเบียบผู้ปฏิบัติ
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	พิธีบวชเนกขัมมะ สมาทานศีล ๘ และสมาทานกัมมัฏฐาน
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	พระวิปัสสนาจารย์ให้อวาทการปฏิบัติธรรม

^{๓๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๖๒๓.

^{๓๙} พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, วิมุตติมรรค, พระอุบาสกเสนา รจนา แปลจากฉบับภาษาอังกฤษ ของเอฮารา พระโสมเถระและพระเขมินทเถระ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม บริษัทเคสดีไทย จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๔๙.

^{๔๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๙/๑๕๒, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒/๑.

^{๔๑} พระบวรปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท), แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม ๓, หน้า ๒๐๗.

๒๐.๐๐ - ๒๑.๓๐ น. ปฏิบัติธรรม

๒๑.๓๐ - ๒๒.๐๐ น. ทำภารกิจส่วนตัว

๒๒.๐๐ น. กำหนดเข้านอน

วันที่สองของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น. ปฏิบัติธรรม

๐๖.๐๐ - ๐๖.๓๐ น. ทำวัตรเช้าแปล

๐๖.๓๐ - ๐๗.๐๐ น. ทำภารกิจส่วนตัว

๐๗.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้า

๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. ปฏิบัติธรรม

๑๑.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พัก

๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ปฏิบัติธรรม / สอบอารมณ์

๑๖.๐๐ - ๑๗.๓๐ น. รับน้ำปานะ / พักทำภารกิจส่วนตัว

๑๗.๓๐ - ๑๘.๐๐ น. ทำวัตรเย็นแปล

๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. ธรรมบรรยายแนวทางปฏิบัติธรรม/พระวิปัสสนาจารย์

๑๙.๐๐ - ๒๑.๓๐ น. ปฏิบัติธรรม

๒๑.๓๐ - ๒๒.๐๐ น. ทำภารกิจส่วนตัว

๒๒.๐๐ น. กำหนดเข้านอน

วันที่สุดท้ายของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐ - ๐๖.๓๐ น. ปฏิบัติธรรม/ทำวัตรเช้าแปล

๐๖.๓๐ - ๐๗.๐๐ น. ทำภารกิจส่วนตัว/เก็บ-ทำความสะอาดที่พัก

๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. รับประทานอาหารเช้า

๐๘.๓๐ - ๑๐.๐๐ น. ปฏิบัติธรรม

๑๐.๐๐ - ๑๑.๓๐ น. พิธีปิด

- บรรยายสรุป

- แสดงความรู้สึก

- ขอขมาพระรัตนตรัย

- ลาศีล ลาบวชนกขัมมะ สมาทานศีล ๕

๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน

๓.๔.๒ ระเบียบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

- โยคีโปรดฝึกการตรงต่อเวลาจนเป็นอุปนิสัย

- โยคีโปรดดใช้โทรศัพท์ตลอดโครงการ เพื่อการเจริญสติที่ต่อเนื่อง

- โยคีเวลาพัก ห้ามจับกลุ่มคุยกัน ให้ใช้เวลาว่างปฏิบัติต่อเนื่อง

- ห้ามโยคีสอบอารมณ์กันเอง หากมีสิ่งใดสงสัย ให้แจ้งพระวิปัสสนาจารย์ผู้ดูแล

- ในเวลาพักกลางวัน เข้าที่นอน ๒๒.น ห้ามโทรศัพท์ เวลานอน หรือจับกลุ่มคุยกัน เพราะจะรบกวนเพื่อนผู้ปฏิบัติอื่นๆ

- โยคีที่ปฏิบัติจะออกนอกสถานที่จะต้องขออนุญาตพระเจ้าหน้าที่ก่อน
- กรณีมีแขกมาเยี่ยมต้องแจ้งพระเจ้าหน้าที่ก่อน และห้ามนำผู้ไม่ได้เข้าปฏิบัติมาพักค้างด้วย
- ที่นอนแยกชายหญิง และพักในสถานที่ทำงานพระเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัย โปรดสำรวมอิริยาบถให้มาก
- ห้ามสูบบุหรี่ในสถานที่ปฏิบัติกัมมัฏฐาน
- โยคีเจ็บไข้ ไม่สบาย ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่โดยทันที ห้ามรักษาหรือให้ยาตนเอง
- ห้ามโยคี เรี่ยไร บอกบุญ ขายตรง จัดทัวร์หรือโฆษณาสินค้าใดๆ แก่โยคีด้วยกันเด็ดขาด เว้นแต่ได้รับอนุญาต
- ให้โยคีกำหนดอิริยาบถย่อยนอกเวลาปฏิบัติและเวลารับประทานอาหารด้วย
- ห้ามโยคีตั้งตนเป็นอาจารย์ให้กรรมฐานเพื่อน ดูดวง หรือบริการนวดใดๆ ทั้งสิ้น
- ห้ามโยคีแจกเอกสารประชาสัมพันธ์กิจกรรมอื่นๆ โดยที่ไม่ได้รับอนุญาต
- ห้ามนำเด็ก อายุต่ำกว่า ๕ ขวบมาด้วย จะเป็นภาระแก่ท่านเองและแก่ผู้อื่นด้วย
- ห้ามนำสัตว์เลี้ยงมาในเขตปฏิบัติเด็ดขาด
- ให้ถือว่ามาปฏิบัติขัดเกลา กิเลสง่าย อยู่ง่าย ไม่เลือกที่พัก อาหาร ให้รับตามที่จัดให้เท่านั้น
- โปรดช่วยกันปิดไฟ ปิดน้ำ รักษาความสะอาดแก่สถานที่ช่วยกัน
- โยคีต้องสอบอารมณ์วันละ ๑ ครั้ง ทุกคน
- หากผู้ใดก่อความเดือดร้อน แก่ผู้อื่น ก่อความเสียหาย และผิดระเบียบดังกล่าวมานี้ หรือประพฤติดนไม่สมควรแก่ผู้มาปฏิบัติธรรม ผู้จัดการ อบรมขอสงวนสิทธิ์ในการให้เดินทางกลับโดยไม่ต้องแจ้งล่วงหน้า

๓.๔.๓ การสอบอารมณ์

การสอบอารมณ์ คือ การนำเอาประสบการณ์อันเกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มาเล่าแก่ผู้มีหน้าที่รับฟังหรือที่เรียกว่า วิปัสสนาจารย์ เพื่อให้คำแนะนำ ที่ดีและวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมตรงตามสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ

๑. ข้อควรปฏิบัติในการสอบอารมณ์

ก่อนอื่นอาจารย์ผู้ทำ การสอบอารมณ์ต้องปรับความเข้าใจกับผู้ถูกสอบอารมณ์ให้เข้าใจเสียก่อนว่า อาจารย์ไม่ใช่มาจับผิดลูกศิษย์ลูกหา ขออย่าได้โกหก อย่าได้ปกปิดอาจารย์เลย ขอให้พูดตามความเป็นจริง^{๔๒} ตามสภาวะที่เกิดขึ้นกับตัวเอง พระเดชพระคุณหลวงพ่อบุญใหญ่ จะเตือนเสมอว่า “คู่มือสอบอารมณ์เป็นดาบสองคม ถ้าไม่สนใจปฏิบัติจริงเพื่อพ้นทุกข์จริง ๆ หลวงพ่อไม่ให้ครูบาอาจารย์ผู้ที่ได้ไปแล้วไม่รักษา ปล่อยให้ลูกศิษย์เห็น อ่านแล้วทิ้งเกะกะ เหมือนเศษกระดาษเวลาปฏิบัติ จ้องเกินไปจิตใจกระเพื่อม” ผู้ได้ไปควรเก็บรักษาไว้ให้ดี

^{๔๒} สำนักปฏิบัติธรรมประจำ จังหวัดอุบลราชธานีแห่งที่ ๓ วัดพิชโสภาราม, การสอบอารมณ์. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://www.watpitvipassana.com> (๑๒ ก.ค. ๒๕๕๔).

๒. ตัวอย่างการสอบอารมณ์

การสอบอารมณ์นั้นเป็นการสอบถามสภาวะการปฏิบัติเป็นการถามตอบหรือบอกเล่า สภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนให้พระวิปัสสนาจารย์ฟัง จะได้แก้อารมณ์ให้โยคีผู้ปฏิบัติได้ถูกต้องและ การปฏิบัติก็จะพัฒนาไปโดยตามลำดับ ในสมัยพุทธกาลก็มีการสอบอารมณ์เช่นกัน แต่ไม่ใช่การสอบ เป็นรูปแบบเหมือนสมัยปัจจุบันนี้ ตัวอย่าง ในสมัยพุทธกาล พระพุทธองค์ตรัสสอบ ถามปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ใน อนัตตลักขณสูตร^{๔๓} เป็นการถามตอบกับปัญจวัคคีย์ เช่น รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยงหาเที่ยงหรือไม่ สัญญาเที่ยงหรือไม่ สังขารเที่ยงหรือไม่ ปัญจวัคคีย์ ตอบว่า ไม่เที่ยงพระเจ้าข้าพระพุทธองค์ก็ตรัสต่อไป อีกว่า เมื่อไม่เที่ยงเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ปัญจวัคคีย์ ตอบว่า เป็นทุกข์พระเจ้าข้า พระพุทธองค์ตรัส ต่อไปอีกว่า เมื่อเป็นทุกข์แล้ว ควรยึดมั่นถือมั่นหรือไม่ ปัญจวัคคีย์ตอบว่า ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นพระเจ้า ข้า พระพุทธองค์ก็ตรัสต่อไปว่า คุณก่อนท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสาร เมื่อสิ่งเหล่านี้ล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ฉะนั้นจึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ปัญจวัคคีย์ต่างพอใจยินดีชื่นชม ในพระภาติของพระพุทธ องค์ แล้วก็บรรลธรรมเป็นพระอรหันต์ ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เมืองพาราณสี^{๔๔}

สำหรับโยคีที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา สำนักปฏิบัติธรรมทั่วไปนั้นพระเดชพระคุณ หลวงพ่อใหญ่ ก็จะมีการสอบอารมณ์หรือสอบถามการปฏิบัติว่าเป็นอย่างไร

กำหนดได้ปัจจุบันดีไหม นั่งแล้วเป็นอย่างไร จะได้แก้อารมณ์หรือบอกแนวการกำหนดให้ ถูกกับอารมณ์ปัจจุบัน และจะได้แก่อารมณ์ที่ผิดทางให้เข้าสู่ทางมรรค ๘ ตัวอย่างการสอบอารมณ์ ดังนี้

การสอบถาม ญาณแรก หรือ นามรูปปริจเฉทญาณ หมายถึง ปัญญากำหนดพิจารณา รู้จักแยกแยะนามออกจากกัน อาจารย์ผู้สอบอารมณ์ถามเขาว่า “กำหนดง่ายไหม” ถ้าเขาตอบว่า “กำหนดง่าย” ก็แสดงว่าเขาโง่ เพราะการกำหนดบทกัมมัฏฐานนั้นกำหนดยาก ถ้าเขาตอบว่า “กำหนดสบาย คิดก็ไม่คิด” ก็แสดงว่าคนนั้นสติหย่อน สติตามจิตไม่ทัน เว้นแต่ได้ฌานการไม่คิดมีอยู่ ๒ ลักษณะ คือ ๑) สติตามจิตไม่ทัน ๒) เข้าฌาน ถ้าเขาว่าไม่คิด ควรถามเขาว่า “เวลาคนอื่นคุยกันได้ยินเสียงไหม ได้ยินเสียงดังมากน้อยขนาดไหน หดหืดไหม ได้ยินเสียงดังๆ สะดุ้งตกใจหรือเปล่า” ถ้า ตกใจแสดงว่ายังไม่ได้ฌานแม้แต่ฌานเดียว ถ้าเขาตอบว่า “กำหนดยาก” ก็เข้าล้อคของเรามาต่อไป อีกว่า “ท้องพองกับท้องยุบเป็นอันเดียวกันหรือไม่” การตอบไม่คงที่ก็มี วันนี้ตอบอย่างหนึ่ง พรุ่งนี้ตอบ อีกอย่างหนึ่งก็มี ถ้าเขาตอบว่า “อาการพอง-ยุบเป็นอันเดียวกัน” แล้ว ก็ยกตัวอย่างขึ้นมา เช่น การ เติ้นจกกรม กำหนดขวย่าง-ซ้ายย่าง อันเดียวกันหรือไม่ ถ้าเขาตอบว่าอันเดียวกัน ถามต่อไปอีกว่า “เท้าขวากับเท้าซ้ายนี้ก้าวไปพร้อมกันหรือไม่”

ก. ถามทางจิต

“เวลากำหนดท้องพองท้องยุบเอาอะไรมากำหนด” ถ้าเขายังไม่รู้ให้ถามเขาว่า “คนตาย พุดได้ไหม” ตอบว่า “ไม่ได้” ถามว่า “ไม่ได้เพราะอะไร” ตอบว่า “เพราะไม่มีจิต” ถามว่า “เวลา กำหนดท้องพอง-ยุบนี้ ใจที่กำหนดท้องพอง-ยุบ เป็นใจเดียวกันหรือไม่” ถ้าเขาตอบว่า “เป็นใจ เดียวกัน” ถามว่า “แล้วใจบุญกับใจบาป ใจโลก ใจโกรธ ใจหลง ใจเดียวกันหรือเปล่า” ใจกำหนดท้อง

^{๔๓} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๒๗-๑๓๑/๘๔-๘๗.

^{๔๔} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๕๘/๙๔-๙๖.

พองท้องยุบต้องเป็นคนละขณะกันจึงจะใช่ สอบท้องพอง-ท้องยุบ ขว้าง-ซ้ายอย่างเสร็จแล้ว ถ้ามีเวลา
มาก ก็สอบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สอบไปหมดทุกทาง

ถ้าพื้นฐานของการปฏิบัติดี มานะ ทิฐิก็ลดลงไปด้วย ถ้าพื้นฐานไม่ดีไม่ค่อยได้ผลหนักๆ
เข้าก็หาว่าอาจารย์สู้เราไม่ได้ เสียผู้เสียคนเกิดทิฐิวิปลาสไปก็ได้ ถ้ามานะ ทิฐิกล้า เจ็บปวดนิด ๆ
หน่อย ๆ ก็ไม่กล้าสู้ ถ้ามานะ ทิฐิลดลง ไปจุดดั่งก็ได้ไม่กลัวตายสอบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย

ข. งามทางตา

“สีขาวกับตาเป็นอันเดียวกันหรือไม่” ถ้าเขาตอบว่า “เป็นอันเดียวกัน” แล้วให้เอาผ้า
ปิดตาไว้ งามเขาว่า “เห็นหรือไม่” ถ้าตอบว่า “เห็น” หยุดสอบแค่นั้น แต่อย่าบอกว่าเป็นคนละอันกัน
อย่างโน้นอย่างนี้ไม่ได้

ค. งามทางหู

“หูได้ยินเสียงนกร้องไหม เสียงกับหูเป็นอันเดียวกันหรือไม่” ถ้าเขาตอบว่า “เป็นอัน
เดียวกัน” งามว่า “คุณฟังเสียงวิทยุเทปอยู่ที่บ้านสนุกไหม เสียงวิทยุเทปติดหูมาไหม” ถ้าตอบว่า “ติด”
ก็ถามว่า “ไหนลองฟังเสียงวิทยุเทปดูซิ” แล้วก็แนะนำให้สังเกตว่าขณะที่ฟังเสียงแล้วดีใจ เสียใจกลุ้มใจมี
หรือเปล่า แนะนำให้สังเกตกำหนดดูให้รู้

ง. งามทางจมูก

“จมูกกับกลิ่นอันเดียวกันหรือไม่” ถ้าเขาตอบว่า “อันเดียวกัน” งามว่า “กลิ่นติดจมูกมา
หรือไม่”

จ. งามทางลิ้น

“ลิ้นกับรสอันเดียวกันหรือไม่” ถ้าเขาตอบว่า “อันเดียวกัน” งามว่า “รสเผ็ด รสเค็มเป็น
ต้น ที่เกิดจากอาหารที่เราบริโภคติดอยู่ที่ลิ้นหรือไม่”

ฉ. งามทางกายสัมผัส

“เสื่ออ่อนไหม” ถ้าเขาตอบว่า “อ่อน” งามเขาว่า “อ่อนกับกายอันเดียวกันหรือไม่” ถ้า
เขาตอบว่า “อันเดียวกัน” แล้วก็ถามว่า “สัมผัสอ่อนนั้นติดกายไปด้วยหรือเปล่า” สอบเสร็จเป็นลำดับ ๆ ไป

ในการสอบอารมณ์ ถ้ามีเวลามาก ให้ถามรูปกับนามควบคู่กันไป เช่น งามตากับรูปและความรู้สึก ๓ อย่างนี้เป็นอันเดียวกันหรือไม่

ตากับสี เกิดความรู้สึกขึ้น ให้ถามว่า “ตาเป็นรูปหรือเป็นนาม สีเป็นรูปหรือเป็นนาม
ความรู้สึกเป็นรูปหรือเป็นนาม ตา สี และความรู้สึกทั้ง ๓ อย่างนี้ เป็นอันเดียวกันหรือไม่” หูกับเสียง
เกิดความรู้สึกขึ้น งามเขาว่า “หูเป็นรูปหรือเป็นนาม เสียงเป็นรูปหรือเป็นนาม เสียงที่ได้ยินเป็นรูป
หรือเป็นนาม และหู กับเสียงและการได้ยินเสียงทั้ง ๓ เป็นอันเดียวกันหรือไม่”

จมูกกับกลิ่น เกิดความรู้สึกขึ้น งามเขาว่า “จมูกเป็นรูปหรือเป็นนาม กลิ่นที่ได้รับเป็นรูป
หรือเป็นนาม และจมูก กับกลิ่น และความรู้สึกที่รับกลิ่น ทั้ง ๓ เป็นอันเดียวกันหรือไม่”

ลิ้นกับรส เกิด ความรู้สึกขึ้น งามเขาว่า “ลิ้นเป็นรูปหรือเป็นนาม รสเป็นรูปหรือเป็นนาม
และลิ้น กับกลิ่น และความรู้สึกที่รับรสทั้ง ๓ เป็นอันเดียวกันหรือไม่”

กายกับผัสสะ เกิดความรู้สึกขึ้น งามเขาว่า “กายเป็นรูปหรือเป็นนาม ผัสสะเป็นรูปหรือ
เป็นนาม ความรู้สึกเป็นรูปหรือเป็นนาม และกาย ผัสสะ และความรู้สึกทั้ง ๓ นี้เป็นอันเดียวกัน

หรือไม่” ถ้าเขาตอบถูก ก็เทศน์โปรดเขาต่อ เช่น การปฏิบัติธรรมนี้ต้องตั้งใจสำเหนียกรูปนามที่เกิดขึ้น ให้เห็นชัดให้เห็นรูป กับนามเกิดขึ้นพร้อมกัน จึงจะใช้ได้ สิ่งเหล่านี้สัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย สิ่งเหล่านี้เป็นรูป (ลิ้นสัมผัสกับโอหารส)

ถ้าผู้ถูกสอบอารมณ์ถามขึ้นว่า “ผมตอบถูกไหม” ฟังตอบเขาไปว่า “จะถูกหรือไม่ไม่เป็นไรหรอก อาจารย์ต้องการทราบถึงความรู้สึกละในเวลานี้เท่านั้น” สอบอารมณ์ขั้นต่อไป คือสอบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กับขั้น ๕ หมายความว่าขณะที่ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กาย ถูกต้องโณภัพพะ ใจรู้ธรรมารมณ์การกระทบกันของอายตนะเหล่านี้แต่ละครั้ง ขั้น ๕ (ย่อก็คือ รูปนาม) ก็จะเกิดขึ้นพร้อมกันทุกครั้งเช่น

ตาเห็นรูปคน ตาและรูปนั้นจัดเป็นรูปขั้น เมื่อเห็นคนแล้วรู้สึกดีใจ เสียใจ หรือเฉย ๆ จัดเป็นเวทนาขั้น ถ้าจำได้ว่าคน จัดเป็นสัญญาขั้น ถ้าใจปรุงแต่งให้รู้ว่าเป็นคนดีหรือว่าเป็นคนไม่ดี จัดเป็นสังขารขั้น และการเห็นเป็นจิตดวงหนึ่ง เรียกว่า จักขุวิญญาณจิต จัดเป็นวิญญาณขั้น

หูกับเสียง จัดเป็นรูปขั้น เมื่อได้ยินเสียงแล้วรู้สึกดีใจ เสียใจ หรือเฉย ๆ จัดเป็นเวทนาขั้น ความจำ เสียงได้ จัดเป็นสัญญาขั้น ถ้าใจปรุงแต่งให้รู้ว่าเป็นเสียงดีหรือว่าเป็นเสียงไม่ดีจัดเป็นสังขารขั้น และการฟังเป็นจิตดวงหนึ่ง เรียกว่า โสตวิญญาณจิต จัดเป็นวิญญาณขั้น

จมูกกับกลิ่น จัดเป็นรูปขั้น เมื่อได้กลิ่นแล้วรู้สึกดีใจ เสียใจ หรือเฉย ๆ จัดเป็นเวทนาขั้น ความจำ กลิ่นได้ จัดเป็นสัญญาขั้น ถ้าใจปรุงแต่งให้รู้ว่าเป็นกลิ่นดีหรือว่าเป็นกลิ่นไม่ดี

จัดเป็นสังขารขั้น และการดมกลิ่นเป็นจิตดวงหนึ่ง เรียกว่า ฆานวิญญาณจิต จัดเป็นวิญญาณขั้น ลิ้นกับรส จัดเป็นรูปขั้น เมื่อได้รับรสแล้วรู้สึกดีใจ เสียใจหรือเฉย ๆ จัดเป็นเวทนาขั้น ความจำรสได้ จัดเป็นสัญญาขั้น ถ้าใจปรุงแต่งให้รู้ว่าเป็นรสดีหรือว่าเป็นรสไม่ดี จัดเป็น

สังขารขั้น และการลิ้มรสเป็นจิตดวงหนึ่ง เรียกว่า ชิวหาวิญญาณจิต จัดเป็นวิญญาณขั้น กายกับโณภัพพะ จัดเป็นรูปขั้น เมื่อกายถูกต้องโณภัพพะแล้วรู้สึกดีใจ เสียใจ หรือเฉย ๆ จัดเป็นเวทนาขั้น ความจำ การถูกต้องโณภัพพะได้ จัดเป็นสัญญาขั้น ถ้าใจปรุงแต่งให้รู้ว่าการถูกต้องโณภัพพะนั้นดีหรือไม่ดี จัดเป็นสังขารขั้น และความถูกต้องเป็นจิตดวงหนึ่ง เรียกว่า โณภัพพะวิญญาณจิต จัดเป็นวิญญาณขั้น

ใจกับธรรมารมณ์ หทัยวัตถุ จัดเป็นรูปขั้น ธรรมารมณ์เป็นนาม เมื่อใจถูกต้องกระทบอารมณ์ เกิดความรู้สึกดีใจ เสียใจ หรือเฉย ๆ จัดเป็นเวทนาขั้น ความจำ การกระทบอารมณ์นั้นได้ จัดเป็นสัญญาขั้น การปรุงแต่งใจให้รู้ว่าเป็นอารมณ์นั้นดีหรือไม่ดี จัดเป็นสังขารขั้น การรับรู้อารมณ์เป็นจิตดวงหนึ่ง เรียกว่า มโนวิญญาณจิต จัดเป็นวิญญาณขั้น

ถ้าไม่มีสติกำหนด ขั้น ๕ ไม่เกิดถ้ารูปนามขั้น ๕ ไม่ชัด มานะ ทิฐิจะแรงกล้ามาก เราจะต้องแก้ด้วยวิธีพูดให้เขาเจ็บใจมากๆ แล้วความโกรธก็จะเกิดขึ้น เมื่อความโกรธเกิดขึ้นแล้ว สมาธิก็ลดลงทันที สภาวะต่างๆ ช่วงนั้นจะหายไป แล้วเขาก็จะเกิดความรู้สึกผิดชอบชั่วดีได้

ถ้ารูปนามขั้น ๕ ชัด ตายก็ยอมตาย ขาขาดเอวคางเกะไป เมื่อรูปนามชัด จะเห็นว่าร่างกายนี้ไม่มีอะไรดี มีแต่รูปนามเท่านั้น บางท่านจะไม่ยอมเรียกชื่อตนเอง เพราะเห็นแต่รูปแต่นามเท่านั้น ใช้นัตตาแทนชื่อตัวเองบ้าง

ญาณนี้อ่ายาปล่อยให้ผ่านเร็วมากนัก ให้ใจเย็น ๆ สบให้ละเอียด ๆ ถ้าจะไปเพิ่มบทกัมมัฏฐานเข้าไป จะเกิดความฟุ้งซ่าน ถ้าผ่านแล้วก็เพิ่มบทจงกรมเข้าไปอีก ญาณจะผ่านช้าหรือเร็วแล้วแต่บารมี

ญาณที่ ๑ ถ้าตายในขณะที่อยู่ในญาณ หรือเวลาที่จะตาย เรามีสติกำหนดท้องพองท้องยุบ ภาวนาพองหนอ ยุบหนอ เวลาตายจะไม่ไปสู่อบายภูมิ ๑ ขาติ ถ้าไม่ประมาท เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์เป็นเทวดา ก็จะเป็นสัมมาทิฐิ

เมื่อโยคีปฏิบัติจนได้ผลเป็นที่น่าพอใจ สมควรที่จะฟังลำดับญาณแล้ว พระเดชพระคุณหลวงพ่ोज้าคุณ ท่านก็จะเทศน์ลำดับญาณให้ผู้สมควรฟังลำดับญาณต่าง ๆ เริ่มตั้งแต่ ญาณ ๑ – ญาณ ๑๖ เรียกว่า โสฬสญาณ^{๔๕} ให้โยคีวินิจฉัยตนเองว่าการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ที่ผ่านมาได้ผ่านในลำดับญาณที่เท่าไรหรือที่ผ่านมาอาการที่เกิดขึ้นกับโยคินั้นคล้ายญาณที่เท่าไรเพราะของแบบนี้มันเป็น ปัจจัตตัง คือ รู้ได้เฉพาะตน ท่านจะเตือนเสมอว่าอย่าไปอวดอ้างว่าตนเองได้ญาณที่เท่าไรนั้น ญาณที่เท่าไร คนที่ไม่ปฏิบัติเขาจะหัวเราะเอา และคนที่เคร่งวินัยก็จะต่อว่าอวดคุณอุตตริมนุสสธรรมที่ไม่มีในตัว ถ้าเราได้เราผ่านก็ถือว่าเป็นบุญญาวาสนาของเรา

๓.๔.๔ วิธีสมาทานวิปัสสนากัมมัฏฐาน

พระราชสิทธิอาจารย์ (หลวงพ่อทองใบ ปภสฺสโร) ท่านกำหนดไว้ว่าในวันที่จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้นผู้มีความประสงค์จะขึ้นพระกัมมัฏฐานพึงปฏิบัติ ดังต่อไปนี้ คือ

- ๑) จัดเตรียมดอกไม้ธูปเทียนไปทำวัตรพระเถระผู้เป็นประธานในสถานที่นั้น ๆ
- ๒) ถวายสักการะต่อพระอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐาน
- ๓) จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย
- ๔) ถ้าเป็นพระให้แสดงอาบัติก่อน^{๔๖} ถ้าเป็นสามเณร อุบาสก อุบาสิกา ให้สมาทานศีล^{๔๗}

เสียก่อน (ศีล ๕ ศีล ๘ และศีล ๑๐ ตามสมควรแก่อัชฌาสัยแก่เหตุและปัจจัย)

- ๕) มอบกายนถวายตัวต่อพระรัตนตรัย ว่า

“อิมายัง ณะกะวา อตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะขามิ”

ข้าแต่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระพุทธเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้

แด่พระพุทธเจ้า แด่พระธรรมเจ้า แด่พระสงฆ์เจ้า เพื่อเจริญพระกัมมัฏฐาน ณ โอกาส

ต่อไปนี้

- ๖) มอบกายนถวายตัวต่อพระอาจารย์

“อิมายัง อาจะริยะ อตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะขามิ”

ข้าแต่ท่านพระอาจารย์ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวแก่ท่าน เพื่อเจริญพระกัมมัฏฐาน

ณ โอกาสต่อไปนี้

^{๔๕} สำนักปฏิบัติธรรมประจำ จังหวัดอุบลราชธานีแห่งที่ ๓ วัดพิชโสภาราม, คู่มือพระวิปัสสนาจารย์ (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://www.watpitvipassana.com> (๑๒ ก.ค. ๒๕๕๔).

^{๔๖} พระครูอรุณธรรมรังษี (เยี่ยม สิริวัฒน), มนต์พิธิ สำหรับพระภิกษุสามเณรและพุทธศาสนิกชนทั่วไป, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ อักษรสมัย (๑๙๙๙) มปป.), หน้า ๑๗๕-๑๗๖.

^{๔๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๘-๑๗๙.

๗) ขอพระกัมมัญฐาน

“นิพพานัสสะ เม ภันเต สัจฉิกระณัตถายะ กัมมัญฐานัง เทहि”

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้พระกัมมัญฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อประโยชน์แก่การทำให้แจ้งซึ่งมรรค ผล พระนิพพาน ณ โอกาสต่อไปนี้

๘) แผ่เมตตา

การแผ่เมตตานี้มีหลายแบบด้วยกัน แล้วแต่โยคีผู้ปฏิบัติจะเลือกเอาว่าจะแผ่แบบไหน ประการแรกแผ่เมตตาให้ตนเองให้ผู้มีพระคุณทั้งหลาย แผ่โดยทิศ ๑๐^{๔๘} แผ่ให้แก่สรรพสัตว์และเจ้ากรรมนายเวร แผ่ไปทุกทิศ แผ่ไปไม่มีประมาณ การแผ่เมตตา ๓ อย่าง ๑) แผ่ไปโดยไม่เจาะจงบุคคล เรียกว่า โอโนธิสพรณา ๒) แผ่ไปโดยเจาะจงบุคคล เรียกว่า โอธิสพรณา ๓) แผ่ไปในทิศทั้งหลาย เรียกว่า ทิสพรณา^{๔๙}

๙) เจริญมรณานุสติ^{๕๐}

การเจริญมรณานุสติ นี้ก็เพื่อจะทำให้ผู้ปฏิบัติรีบเร่งทำความดี ไม่มัวเมาประมาทในชีวิต มัวเมาประมาทในวัยของตนเอง ขวนขวายในการสร้างกุศลให้มาก ๆ เข้าไว้ เพราะความตายรอเราอยู่ข้างหน้า เราทุกคนเดินหน้าไปสู่ความตายตลอดเวลา เพราะว่าสัตว์ทั้งหลายเกิดมาก็เดินบ่าหน้าต่อความตายมิได้หวนกลับมาเลยแม้สักน้อยเดียว เปรียบเหมือนพระอาทิตย์โผล่ขึ้นมาแล้วก็โคจรบ่าหน้าต่อที่ตกไปทำเดี๋ยว มิได้กลับมาหาที่ ๆ โคจรไปแล้วนั้น ๆ แม้สักน้อยหนึ่งหรือมิฉะนั้น เปรียบเหมือนสายน้ำ เล็ก ๆ ที่ไหลลงจากภูเขามีกะแสร่เชี่ยว มีปกติพัดเอาสิ่งของที่พัดไป ได้ ย่อมไหลหลุดไปทำเดี๋ยว มิได้หวนกลับแม้สักน้อยหนึ่ง ท่านจึงกล่าวไว้ว่า “สัตว์อยู่ในครรรค์เพียงคืบเดียวซึ่งเป็นคืบแรก ย่อมบ่าหน้าไป (สู่ความตาย) เหมือนเมฆฝนตั้งขึ้นแล้ว ก็ย่อมเคลื่อนไปเรื่อยไปไม่หวนกลับมา”^{๕๑} เมื่อสัตว์บ่าหน้าไปสู่ความตายอย่างนี้ เหมือนอย่างความเหือดแห้งไปแห่งแม่น้ำน้อยอันถูกแดดแผดเผาในฤดูร้อน เหมือนผลไม้ที่หล่นจากต้นเมื่อถูกลมกระทบเข้าเวลาเข้า ดุจภาชนะดินที่แตกไปด้วยการถูกทุบด้วยไม้ค้อน เหมือนความเหือดแห้งไปแห่งหยาดน้ำค้างทั้งหลายที่ต้องแสงพระอาทิตย์แผดเผา ความตายนี้ย่อมคร่าเอาชีวิตถ่ายเดียว คร่าเอาไปแล้วมิได้ปล่อยให้กลับคืนมา ดังเพชรฆาตกวัดแกว่งดาบอยู่ที่คอ เพราะมาพร้อมกับความเกิดและเพราะคร่าชีวิตไป ฉะนั้นพระโยคีผู้

^{๔๘} พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๕๑๕.

^{๔๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๑๖.

^{๕๐} อะธูวััง เม ชีวิตัง ชีวิตของเราเป็นของไม่ยั่งยืน

ธูวััง มะระณัง ความตายเป็นของยั่งยืน

อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง อันเราจะพึงตายเป็นแท้

มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุตรอบ

ชีวิตัง เม อะนียะตัง ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง

มะระณัง เม นิยะตัง ความตายของเราเป็นของเที่ยง

เป็นโชคอันดีของเราแล้วหนอที่ได้มีโอกาสมาสมาทานพระกัมมัญฐาน ณ บัดนี้ ไม่เสียทีที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา ฯ

^{๕๑} พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๓๙๙.

ปฏิบัติพึงระลึกถึงความตายโดยปรากฏดังเพชฌฆาต^{๕๒} เพราะว่าความตายนี้ ไม่เลือกหน้าว่าเป็น พระภิกษุ สามเณร หรือชาวบ้าน อยู่ในวัยใดก็ตายด้วยกันทั้งนั้น^{๕๓}

๑๐) ตั้งสัจจาอธิฐาน^{๕๔}

ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจาอธิฐานปณิธานตนต่อพระรัตนตรัยต่อครูอาจารย์ว่าจะตั้งอกตั้งใจ ประพฤติปฏิบัติจริง ๆ เท่าที่ตนสามารถเท่าที่ตนมีโอกาสจะประพฤติปฏิบัติได้เพื่อบูชา พระรัตนตรัย

๑๑) ตั้งความปรารถนา^{๕๕}

๑๒) สวดพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ

๑๓) ถ้าอยู่ป่าอยู่ถ้ำ อยู่บนภูเขา ให้สวดกรณียเมตตสูตร^{๕๖} และสวดขันธปริตตคาถา^{๕๗} ด้วย (วิรูปักเข)^{๕๘}

สาเหตุที่ต้องมีการสวดกรณียเมตตสูตร เพราะในเมตตสูตรนั้นได้กล่าวถึงภิกษุผู้ปรารถนา วิปัสสนา ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสกับภิกษุ ๕๐๐ รูป ที่เรียนกันมีภูมิลำเนาจากสำนักของพระบรมศาสดา แล้วเดินทางไปไกลถึง ๑๐๐ โยชน์ ไปเจริญวิปัสสนาในไพรสณฑ์ แล้วเกิดทำให้เจ้าที่ภูตผีปีศาจ ที่อยู่อาศัยในป่านั้นมาก่อน เกิดความไม่พอใจแล้วมาหลอกหลอนให้เกิดความหวาดกลัว เรื่องทราบถึงพระพุทธองค์ พอภิกษุเหล่านั้นประสพจะหนีกลับเพราะกลัวผีและได้รับความเดือดร้อน พอไปถึงสำนักพระพุทธองค์ก็เลยให้บทแผ่เมตตาจิตเป็นอาวธประจำกาย สำหรับผู้อยู่ป่าใช้ และตรัสรับสั่งให้ภิกษุเหล่านั้นกลับไปที่พักเดิม แล้วภิกษุเหล่านั้นก็กลับไปที่พักเดิมแล้วสวดและเจริญภาวนา จนสามารถบรรลุปะ ระอรหัตถ์กันทุกองค์ และภูตผีปีศาจเหล่านั้นก็กลับมาเป็นมิตร มารักษาอันตรายต่าง ๆ ให้ภิกษุเหล่านั้นอีกด้วย สวดบทขันธปริตตคาถาเป็นคาถาที่ฤาษีโพธิสัตว์สอนดาบสทั้งหลายให้มีเมตตาต่อ พญานกทั้ง ๔ และสัตว์สองเท้า สี่เท้า หลายเท้า ให้แผ่เมตตาไปในสัตว์เหล่านั้น

^{๕๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐๐.

^{๕๓} พระบรมปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท), แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม ๑, หน้า ๑๐๗.

^{๕๔} เยเนวะ ยันติ นิพพานัง พุทธา เตสฺสยจะ สวากา

เอกายะเนนะ มัคเคนะ สะติปฺปฐานะสฺสยฺญินา.

พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอริยสาวก ย่อมดำเนินไปสู่พระนิพพานด้วยหนทางสายนี้ อันเป็นทางสายเอก ซึ่งนักปราชญ์ราชบัณฑิตทั้งหลายรู้ทั่วถึงกันแล้วว่า ได้แก่ สติปฐฐาน.

^{๕๕} อิมายะ อัมมานุอัมมะปะฏิปัตติยา ระตะนัตตะยัง ปุเชมิ.

ข้าพเจ้าขอบูชาซึ่งพระพุทธเจ้า ซึ่งพระธรรม ซึ่งพระสงฆ์ด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมนี้

อัทธา อิมายะ ปะฏิปัตติยา ขาติชะราพะยาธิมะระณาทีหิ ปะภูมิจจิสสามิ.

ข้าพเจ้าจักพ้นจากชาติทุกข์ ขราทุกข์ พยาธิทุกข์ และมรณทุกข์ ด้วยการปฏิบัติธรรมนี้แน่นอน

อุกาสะ อุกาสะ ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้าขอสมาทานเอาซึ่งพระกรรมฐาน ขอบนิกขสมาธิ อุปะการสมาธิ อับปนาสมาธิ และวิปัสสนาญาณ ของจงบังเกิดขึ้นในขันธสันดานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะตั้งสติกำหนดไว้ที่ลมหายใจ เข้าออก ลมหายใจเข้ารู้ ลมหายใจออกรู้ สามหนและเจ็ดหน ร้อยหนและพันหน ด้วยความไม่ประมาทตั้งแต่บัดนี้เป็น ต้นไป ฯ

^{๕๖} พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๖/๒๐, พุ. ธ. (ไทย) ๒๕/๑๐/๑๓.

^{๕๗} พุ.ธ. (บาลี) ๒๗/๒๕๕-๒๕๖/๗๔-๗๕, พุ.ธ. (ไทย) ๒๗/๑๐๕-๑๐๖/๙๒.

^{๕๘} พระบรมปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท), แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม ๒, หน้า ๓๕-๖๕.

๓.๔.๕ แนววิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

พระอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐานควรปฏิบัติ ดังนี้

วันแรก ให้กัมมัฏฐานไปปฏิบัติ ๖ ข้อ คือ

๑) เติณจกรรม ให้ยืนตัวตรง เอามือขวาวางไขว้ทับมือซ้ายก็ได้ วางไว้ตรงๆ ก็ได้ ไขว้หลังก็ได้ตามแต่ถนัด ส่วนมากเอาไว้ข้างหน้า หอดสายตาไปประมาณ ๔ - ๕ ศอก ให้ลืมตาอย่าหลับตาให้สติจับอยู่ที่ร่างกาย ภาวนาว่า ยืนหนอ ๆ (๓ หน)^{๕๙} ต่อนั้นไปให้สติจับอยู่ที่สันเท้า เดินช้าๆ ภาวนาอยู่ในใจว่า “ขวา-ย่าง-หนอ” ขณะที่ใจนึกว่า ขวา ต้องยกสันเท้าขวาขึ้นให้พร้อมกัน เท้าที่ยกกับใจนึกต้องให้ตรงกัน ขณะว่า ย่าง ต้องเคลื่อนเท้าไปอย่างช้าๆ ลากเสียงยาวแล้วหยุดนิดหนึ่งขณะว่า หนอ เท้าต้องลงถึงพื้นพร้อมกัน เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน ภาวนาในใจว่า “ซ้าย-ย่าง-หนอ” เช่นเดียวกัน ให้สันเท้ากับปลายเท้าห่างกันประมาณสัก ๒ - ๓ นิ้ว เมื่อเดินสุดเส้นสุดถนนหรือสุดสถานที่ ให้เอาเท้าเคียงกัน แล้วหยุดยืน ภาวนาในใจว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” ว่าช้าๆ ประมาณสัก ๓ ครั้ง หรือ ๔-๕ ครั้ง ขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกไปนอกร่างกายแล้วกลับ จะกลับข้างขวา หรือข้างซ้ายก็ได้ ถ้ากลับข้างขวา เวลากลับ สันเท้าติดอยู่กับพื้น ยกปลายเท้าให้พ้นพื้น แล้วหมุนไปซ้าย ๆ พร้อมกับภาวนาในใจว่า “กลับหนอ กลับหนอ กลับหนอ” ให้หมุนไปประมาณสัก ๔-๕ นิ้ว ส่วนเท้าซ้ายให้ยกขึ้นพ้นพื้นแล้วหมุนไปตามพร้อมกับภาวนาว่า กลับหนอ กลับหนอ เช่นเดียวกัน ให้หมุนกลับไปอย่างนี้ประมาณ ๓ หรือ ๔ คู่ ก็จะพอดีกับความต้องการที่จะหยุด แล้วยืนตรงอยู่กับที่ภาวนาว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ ว่า ๓ ครั้งหรือ ๔ ครั้งแล้วเดินจงกรมต่อไปโดยภาวนาว่า ขวา - ย่าง - หนอ ซ้าย - ย่าง - หนอ

ให้เดินกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ประมาณ ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง เมื่อเดินพอสมควรแก่เวลาแล้ว ก็ให้นั่งติดต่อกันไปเลย จึงจะไม่ขาดระยะ สติ สมาธิ ปัญญา จึงจะแก่กล้าดี

๒) นั่ง ให้เตรียมจัดอาสนะสำหรับนั่งไว้ก่อนเดินจงกรม เมื่อเดินครบกำหนดแล้วให้นั่งลงเวลานั่งให้ค่อย ๆ ย่อตัวลง พร้อมกับภาวนาว่า นั่งหนอ นั่งหนอ นั่งหนอ ให้ภาวนาอย่างนี้เรื่อยไปจนกว่าจะนั่งเสร็จเรียบร้อย

วิธีนั่ง ให้นั่งขัดสมาธิ คือ เอาขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรงดำรงสติให้มั่น ถ้าจำเป็น จะนั่งเก้าอี้หรือนั่งพับเพียบก็ได้ นั่งเรียบร้อยแล้วให้หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่ท้องเหนือสะดือประมาณ ๒ นิ้ว เวลาหายใจเข้าท้องพองให้ภาวนาตามอาการพองว่า “พองหนอ” ใจที่นึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน ให้ตรงกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกันจึงจะได้ปัจจุบันได้ เวลาหายใจออกท้องยุบ ให้ภาวนาว่า “ยุบหนอ” ใจที่นึกกับท้องที่ยุบต้องให้ทันกันอย่าให้ก่อนหรือหลังกัน

ข้อสำคัญให้จิตจับอยู่ที่ อาการณ อาการณของท้องเท่านั้น อย่าไปดูลมที่จมูกและอย่าตะเบ็งท้องให้นั่งภาวนาอย่างนี้ตลอดไป อย่างต่ำประมาณ ๓๐ - ๔๐ นาที อย่างสูงประมาณ ๑ ชั่วโมงหรือเกินกว่านั้นก็ยังดี

๓) เวทนา คือ ความสบาย ไม่สบาย หรือเฉย ๆ ในขณะที่นั่งอยู่นั้น ถ้าเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คั้น เป็นต้น ให้ปล่อยพอง ยุบ แล้วเอาสติไปกำหนดที่เจ็บ ปวด

^{๕๙} ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนาญาณ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐),

เมื่อ ย คั้น เป็นต้น พร้อมกับภาวนาว่า เจ็บหนอๆ หรือ ปวดหนอๆ หรือ เมื่อ ยหนอๆ หรือ คั้นหนอๆ ตามอาการเวทนานั้นๆ สุดแต่แต่เวทนาอย่างไหนจะเกิดขึ้น เมื่อเวลาหายแล้วให้เอาสติกลับไปกำหนดที่ท้องภาวนา พองหนอ ยุบหนอ ต่อไปอีก จนกว่าจะครบกำหนดเวลาที่ตนกำหนดไว้ หรือที่ตนได้กะไว้

๔) จิต ในเวลาที่นั่งกำหนดอยู่นั้น ถ้าจิตคิดถึงบ้าน ถึงทรัพย์สมบัติ หรือ คิดถึงกิจการงานต่าง ๆ ให้เอาสติกำหนดที่หัวใจ พร้อมกับภาวนาว่า คิดหนอ คิดหนอ จนกว่าจะหยุดคิด เมื่อหยุดคิดแล้ว ให้กลับไปกำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไปอีกแม้ดีใจ เสียใจ โกรธ เป็นต้น ก็ให้ใช้สติกำหนดที่หัวใจ โดยทำนองเดียวกันอย่างนี้ คือ ถ้าดีใจก็ให้กำหนดว่า ดีใจหนอ ดีใจหนอ ถ้าเสียใจให้กำหนดว่า เสียใจหนอ เสียใจหนอ ถ้าโกรธให้กำหนดว่า โกรธหนอ โกรธหนอ จนกว่าความโกรธนั้นจะหายไป เมื่อความโกรธหายไปแล้วให้กลับไปกำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไปอีก จนกว่าจะหมดเวลา

๕) เสียง ในขณะที่นั่งกำหนดอยู่นั้น ถ้ามีเสียงดังหนวกหู ให้ใช้สติกำหนดที่หู ภาวนาว่าได้ยินหนอ ๆ จนกว่าจะหายหนวกหู เมื่อหายหนวกหูแล้วให้กลับไปกำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป

๖) นอน เวลานอนให้ค่อย ๆ เอนตัวลงพร้อมกับภาวนาว่า นอนหนอ นอนหนอ จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะที่ภาวนานั้นให้สติจับอยู่กับอาการที่เคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้วให้เอาสติมาไว้ที่ท้อง พร้อมกับภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ ต่อไปจนกว่าจะหลับ ให้คอยสังเกตให้ดีกว่า จะหลับไปตอนพองหรือหลับไปตอนยุบ

วันแรก ให้บทเรียนไปปฏิบัติเพียงย่อ ๆ เท่านั้นก่อน วันต่อไปให้นักปฏิบัตินั้นไปส่งอารมณ์คือให้ไปสอบกัมมัฏฐานกับพระอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐานนั้น

วันที่ ๒ เมื่อพระอาจารย์สอบกัมมัฏฐานแล้ว ให้เพิ่มบทเรียน ๑ บทคือกำหนดตั้งใจหมายความว่า เมื่อพระอาจารย์ได้สอบถามอารมณ์โดยละเอียด นับแต่ การเดิน การนั่ง เวทนา จิตและการนอน แล้วถามสภาวะต่อไป เช่นถามว่า พองกับยุบอันไหนสั้น อันไหนยาว อันไหนปรากฏชัดอันไหนไม่ปรากฏชัด เป็นอันเดียวกัน หรือเป็นคนละอัน พองหนอ ครั้งหนึ่งมีกี่ระยะ เป็นต้นเมื่อสอบเสร็จแล้วจึงเพิ่มบทเรียนได้

การเพิ่มบทเรียนวันนี้ ได้แก่ให้กำหนดตั้งใจ^{๖๐} ตั้งใจได้แก่ความอยากนั่นเอง เช่น อยากลุกอยากยืน อยากเดิน อยากนั่ง อยากนอน อยากถ่ายอุจจาระ อยากถ่ายปัสสาวะ เป็นต้น จะยกมาพอเป็นตัวอย่าง เช่น เวลาจะลุกให้เอาสติกำหนดที่หัวใจ ภาวนาว่า อยากลุกหนอ อยากลุกหนอ อยากลุกหนอ เวลาลุกขึ้นให้ ภาวนาว่า ลุกหนอ ลุกหนอ ลุกหนอเวลาจะเดิน ให้ภาวนาว่า อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ แล้วจึงเดิน เวลาเดินก็ให้ภาวนา ขว-ย่าง-หนอ ซ้าย-ย่าง-หนอ ดังที่เคยปฏิบัติมาแล้วนั้น

เมื่อเราจะทำอะไรทุก ๆ อย่างให้กำหนดตั้งใจทุก ๆ ครั้ง เวลาจะรับประทานอาหารก็ให้ภาวนาว่า อยากหนอ ๆ เวลารับประทานอาหารให้ภาวนาว่า รับประทานอาหารหนอ ๆ หรือจะว่าย่อ ๆ ว่า ทานหนอ ๆ ดังนี้ก็ได้ ให้เอาสติไว้ที่ขากรรไกรข้างล่าง

^{๖๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), ทาง ๗ สาย, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๖๑.

วันที่ ๓ หรือ วันที่ ๔-๕ ให้เพิ่มบทเรียนได้อีก ๑ บท คือ เพิ่มการกำหนดทวารทั้ง ๕ ได้แก่กำหนด ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย^{๖๑} วิธีปฏิบัติดังนี้

- เวลาตาเห็นรูป ให้ตั้งสติไว้ที่ตา ภาวนาว่า เห็นหนอ เห็นหนอ เห็นหนอ
- เวลาหูได้ยินเสียง ให้ตั้งสติไว้ที่หู ภาวนาว่า ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ
- เวลาจมูกได้กลิ่น ให้ตั้งสติไว้ที่จมูก ภาวนาว่า กลิ่นหนอ กลิ่นหนอ กลิ่นหนอ
- เวลาลิ้นได้รส ให้ตั้งสติไว้ที่ลิ้น ภาวนาว่า รสหนอ รสหนอ รสหนอ
- เวลากายถูกต้องเย็น ร้อน อ่อน แข็งให้ตั้งสติไว้ตรงที่ถูกภาวนาว่า ถูกหนอ ถูกหนอๆ
- วันต่อไป เมื่อญาณที่ ๑-๒ เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนอีก ๑ บท คือ เพิ่มเดินจงกรม

ระยะที่ ๒ ว่า “ยกหนอ เขยิบหนอ” ทุกครั้งที่ปฏิบัติ ต้องให้เดินจงกรมระยะที่ ๑ ก่อน เดินประมาณ ๓๐ นาทีแล้วจึงเดินระยะที่ ๒ ประมาณ ๓๐ นาทีแล้วจึงเดินระยะที่ ๒ ประมาณ ๓๐ นาที รวมเป็น ๑ ชั่วโมง จึงนั่งภาวนาว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ต่อไป

วันต่อไป เวลากำหนดยุบหนอนั้น ถ้ารู้สึกว้างจืดหวิวไว้นาน ท้องจึงจะพองขึ้นมา ให้เพิ่มคำว่า นั่งหนอ ต่อได้ ตอนที่ว่า นั่งหนอ นั้น รูปนั่งปรากฏในใจดูส่องกระจกดูตัวเอง เห็นชั่วแวบเดียวเท่านั้นเมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิมก็จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้ คือ

ก. เวลาเดินจงกรม ได้ ๒ ระยะคือ

ระยะที่ ๑ ขว้าง-หนอ ซ้าย-ย่าง-หนอ

ระยะที่ ๒ ยก-หนอ เขยิบ-หนอ

ข. เวลานั่งปฏิบัติ จะได้ ๒ ระยะ คือ

ระยะที่ ๑ พอง-หนอ ยุบ-หนอ

ระยะที่ ๒ พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ

(ตอนยุบได้ ๒ ระยะ เพราะเพิ่มนั่งเข้าไปต่อยุบอีก ๑ บท)

วันต่อไปเมื่อญาณที่ ๓-๔ เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนได้อีก ๑ บท คือ เดินจงกรมระยะที่ ๓ ว่า ยก-หนอ ย่าง-หนอ เขยิบ-หนอ

เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิม ก็จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้คือ

ระยะที่ ๑ ขว้าง-หนอ ซ้าย-ย่าง-หนอ ให้เดินประมาณ ๑๐-๒๐ นาที

ระยะที่ ๒ ยก-หนอ เขยิบ-หนอ ให้เดินประมาณ ๑๐-๒๐ นาที

ระยะที่ ๓ ยก-หนอ ย่าง-หนอ เขยิบ-หนอ ให้เดินประมาณ ๑๐-๒๐ นาที

วันต่อไป เวลากำหนด พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ เมื่อถึงตอนที่ว่า นั่งหนอ นั้น ถ้ายังทั้งระยะห่างอยู่ คือท้องยังไม่พองขึ้นมามาก ให้เพิ่ม ถูกหนอ ได้อีก ถ้าผู้ใดกำหนดเพียงพองหนอยุบหนอ ก็ได้สมาธิอยู่แล้วไม่จำเป็นจะต้องเพิ่มนั่งหนอถูกหนอลงไปอีก หรือคนเฒ่าคนแก่ หรือเด็กก็ไม่ควรเพิ่ม แม้เวลาเดินจงกรม จะใช้เพียงระยะที่ ๑ ว่า ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ ก็ได้ เวลานั้นจะใช้เพียงว่า พองหนอ ยุบหนอ ก็ได้ เพราะถ้าเพิ่มบทเรียนมากกว่านั้นอาจจะทำให้ฟั่นเฟือนและจะไม่ได้ผลดีเมื่อเพิ่มถูกหนอ เข้าไปอีก จะได้วิธีปฏิบัติเต็มที่ คือ พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอหมายเหตุ คำว่า ถูก

^{๖๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๓.

หนอ ในที่นี้ หมายถึงเอาถูกที่ก้นย่อ^{๖๒} คือก้นย่อหรือก้นกบถูกกับพื้นแล้วเอาสติกกำหนดลงไปตรงที่ถูก
นั้น ยุบ นิ่ง ถูก ทั้ง ๓ คำนี้ ต้องให้อยู่ในระยะเดียวกัน เมื่อภาวนาว่า ถูกหนอ แล้วท้องจึงจะพองขึ้นมา

เมื่อญาณที่ ๕-๖-๗ เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนได้อีก ๑ บท คือ เพิ่มเดิมระยะที่ ๔ ดังนี้

ยกสันหนอ ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ

เมื่อต่อกันเข้าบทเรียนเดิม ก็จะได้ปฏิบัติดังนี้คือ

ระยะที่ ๑ ขวา-ย่าง-หนอ-ซ้าย-ย่าง-หนอ ให้เดินประมาณ ๑๐-๑๕ นาที

ระยะที่ ๒ ยกหนอ-เหยียบหนอ ให้เดินประมาณ ๑๐-๑๕ นาที

ระยะที่ ๓ ยกหนอ - อย่างหนอ - เหยียบหนอ ให้เดินประมาณ ๑๐-๑๕ นาที

ระยะที่ ๔ ยกสันหนอ - ยกหนอ - อย่างหนอ - เหยียบหนอ ให้เดินประมาณ ๑๐ - ๑๕

นาที

เมื่อญาณที่ ๘ - ๙ - ๑๐ เกิดขึ้นแล้วให้เพิ่มบทเรียนให้อีก ๑ บท คือ เพิ่มเดินจงกรม

ระยะที่ ๕ ดังนี้

ยกสันหนอ - ยกหนอ - อย่างหนอ - ลงหนอ - ถูกหนอ

เมื่อต่อกันเข้าบทเรียนเดิม จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้ คือ

ระยะที่ ๑ ขวา-ย่าง-หนอ ซ้าย-ย่าง-หนอ ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๒ ยกหนอ-เหยียบหนอ ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๓ ยกหนอ - อย่างหนอ - เหยียบหนอ ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๔ ยกสันหนอ - ยกหนอ - อย่างหนอ - เหยียบหนอ ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๕ ยกสันหนอ - ยกหนอ - อย่างหนอ - ลงหนอ - ถูกหนอ ให้เดินประมาณ ๑๐

นาที

เมื่อญาณที่ ๑๑ เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนได้อีก ๑ บท คือ เพิ่มเดินจงกรมระยะที่ ๖

ดังนี้

ยกสันหนอ - ยกหนอ - อย่างหนอ - ลงหนอ - ถูกหนอ - กดหนอ ประมาณ ๑๐ นาที

เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิม จะได้วิธีการปฏิบัติในการเดินจงกรมดังนี้ คือ

ระยะที่ ๑ ขวา - ย่าง - หนอ ซ้าย - ย่าง - หนอ ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๒ ยกหนอ - เหยียบหนอ ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๓ ยกหนอ - อย่างหนอ - เหยียบหนอ ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๔ ยกสันหนอ - ยกหนอ - อย่างหนอ - เหยียบหนอ ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๕ ยกสันหนอ - ยกหนอ - อย่างหนอ - ลงหนอ - ถูกหนอ ให้เดินประมาณ ๑๐

นาที

ระยะที่ ๖ ยกสันหนอ - ยกหนอ - อย่างหนอ - ลงหนอ - ถูกหนอ - กดหนอ ให้เดิน
ประมาณ ๑๐ นาที

ถ้ามีเวลามาก ให้เดินระยะละ ๑๐ นาที รวมเป็น ๑ ชั่วโมง แล้วจึงนั่งสมาธิ ถ้ามีเวลาน้อย
ก็ให้นักปฏิบัติลดลงได้เอง คือจะเดินระยะละ ๕ นาทีก็ได้ น้อยกว่านั้น มากกว่านั้นก็ได้ มีหลักสำคัญ

^{๖๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๕.

อยู่ว่า ถ้าเดินมากสมาธิดี ถ้าเดินน้อยสมาธิอ่อนและได้ผลช้าส่วนการนั่งนั้นเพื่อเป็นการฝึกสติ สมาธิ ปัญญา ให้แก่กล้า ให้เข้มแข็ง ให้เพิ่มอีกได้อีกถึง ๖ แห่ง คือ

พองหนอ – ยุบหนอ – นั่งหนอ – ถูกหนอ (ถูกกันย้อยข้างขวา)

พองหนอ – ยุบหนอ – นั่งหนอ – ถูกหนอ (ถูกกันย้อยข้างซ้าย)

พองหนอ – ยุบหนอ – นั่งหนอ – ถูกหนอ (ถูกเข้าข้างขวา)

พองหนอ – ยุบหนอ – นั่งหนอ – ถูกหนอ (ถูกตาตุ่มขวา)

พองหนอ – ยุบหนอ – นั่งหนอ – ถูกหนอ (ถูกตาตุ่มซ้าย) เป็นอันได้ความว่า บทเรียนนี้ครบบริบูรณ์แล้ว ญาณที่ ๑๑ คือ สังขารเพิกขานญาณ ก็จะได้แก่

ถ้าขึ้นมาพอสมควร เมื่อญาณนี้ครบองค์ ๖ ประการแล้ว พระวิปัสสนาจารย์ต้องเตือนผู้ปฏิบัติให้ประมาท ให้ตั้งใจปฏิบัติอย่างเคร่งครัดระมัดระวังให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพราะจนจะได้ผลดีเต็มที่แล้วย่านอนใจ อย่าชะล่าใจ อย่างนี้กว่ายังอยู่ไกลอยู่ อันที่แท้ใกล้จะได้ผลดีอยู่แล้วถ้าผู้ใดไม่ประมาท ผู้นั้นจะได้ผลดีโดยไม่นานเลย ประมาณ ๒-๓ วันเท่านั้น ก็จะเห็นผลแต่ถ้าผู้ใดประมาทขาดการปฏิบัติติดต่อกัน ผู้นั้นจะได้ผลช้า อาจจะเลยไป ๕ วัน ๑๐ วัน หรือ ๑๕ วันก็ได้ อาจจะไม่ได้ผลเต็มที่ก็เป็นได้ ถ้าหากว่าผู้นั้นตกอยู่ในความประมาท ดังนั้น ระวังเข้าด้ายเข้าเข็มจึงควรระมัดระวังให้มากที่สุดเท่าที่จะระวังได้ จนกระทั่งชีวิตก็ยอมสละได้

ค. การอธิษฐาน

เมื่อผู้ปฏิบัติมีสภาวะซัดดีแล้ว พระวิปัสสนาจารย์ผู้สอนผู้สอนพึงให้อธิษฐานดังนี้ คือ

วันที่ ๑ ให้เดินจงกรมระยะ ๑ – ๒ แล้วนั่งลงขัดสมาธิอธิษฐานว่า “ธรรมวิเศษที่เกิดขึ้นแล้วขออย่าให้เกิดอีกธรรมวิเศษเบื้องต้นยังไม่เกิด ขอจงให้เกิดขึ้นภายใน ๒๔ ชั่วโมงนี้” ^{๖๓} แล้วให้กำหนดพองหนอ ยุบหนอต่อไป ถ้านั่งกำหนดเหนื่อยแล้ว ให้ลุกขึ้นเดินจงกรมอีก นั่งอีก ให้ปฏิบัติติดต่อกันสลับกันอยู่อย่างนี้ จนกว่าจะถึงเวลารอนอนวันนี้ ถือว่าเป็นวันสำคัญมากในชีวิตของเราตั้งนั้น ถ้าไม่ร่งว่อย่างนอนง่าย เมื่อนอนตื่นมาก็ให้ปฏิบัติต่อไปอีกจนกว่าจะครบ ๒๔ ชั่วโมงจึงจะต่อบทเรียนที่ ๒ ได้

วันที่ ๒ ให้เดินจงกรมระยะ ๑-๒ แล้วนั่ง อธิษฐานว่า “ภายในชั่วโมงนี้ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก กำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป จนกว่าจะครบ ๒๔ ชั่วโมง จึงจะต่อบทเรียนใหม่ได้

วันที่ ๓ ให้เดินจงกรมระยะ ๑-๒ แล้วนั่ง อธิษฐานว่า “ภายในชั่วโมงนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก กำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป บทนี้ให้อธิษฐานทุกชั่วโมงที่นั่ง

วันที่ ๔ ให้เดินจงกรมระยะ ๑-๒ แล้วนั่ง อธิษฐานว่า “ภายใน ๑๕ นาทีนี้ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก” นั่งกำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป บทนี้ให้อธิษฐานทุก ๓๐ นาทีที่นั่ง

วันที่ ๕ ให้เดินจงกรมระยะ ๑-๒ แล้วนั่ง อธิษฐานว่า “ภายใน ๑๕ นาทีนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก นั่งกำหนดไปจนครบ ๑๕ นาที ภายใน ๑๐ นาทีนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก” นั่งกำหนดไปจนครบ ๑๐ นาที “ภายใน ๕ นาทีนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก” นั่งกำหนดไปจนครบ ๕ นาที

^{๖๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๑.

วันที่ ๖ ให้เดินจงกรมระยะ ๑-๖ แล้วนั่ง อธิษฐานว่า “ภายในชั่วโมงนี้ขอให้จิตสงบเงียบไปได้นานประมาณ ๕ นาที” แล้วกำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป บทนี้ต้องเดินนาน นั่งนาน จึงจะได้ผลดี เพราะต้องการสมาธิให้เป็นพิเศษกว่าธรรมดา

ถ้าจิตสงบได้ ๕ นาทีตามที่ได้อธิษฐานไว้ ต่อไปให้อธิษฐานเพิ่มว่า “ขอให้จิตสงบเงียบไปได้นานประมาณ ๑๐ นาที” ถ้าได้ ๑๐ นาทีตามที่ได้อธิษฐานไว้ก็ให้อธิษฐานเพิ่มขึ้นไปอีกเรื่อยๆ จนได้ ๑ ชั่วโมง ๒-๓-๔-๕-๘-๑๒-๒๔ ชั่วโมงหรือมากกว่านั้น เพราะบางคนได้ถึง ๓๐-๔๐-๗๒ ชั่วโมงก็มีทั้งนี้ สุดแต่ความขยัน ความอดทน และความเป็นผู้มีสมาธิดี เพราะบุญกุศล วาสนาบารมีของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน

ความสำคัญได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นเรื่องของการเอาใจมาหยุดนิ่งและสงบอยู่ที่กาย เวทนา จิตและธรรม หรือกล่าวอีกว่าเป็นการเอาใจมาอยู่ที่กายตลอดเวลา เมื่อกายอยู่ที่ตรงไหน ใจก็อยู่ที่ตรงนั้น และการปฏิบัติธรรมไม่ใช่เรื่องยุ่ง หรือวุ่นวาย เป็นเรื่องที่ทำให้ใจเย็นตลอดเวลา การเจริญวิปัสสนาเป็นธรรมขั้นสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา เป็นทางสายเอก เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา การปฏิบัติเพื่อให้พ้นไปจากกิเลสและกองทุกข์ ถึงสันติสุขอย่างแท้จริง ผู้ที่จะซาบซึ้งและเห็นความอัศจรรย์ของพระพุทธศาสนาก็มีอยู่ทางเดียวเท่านั้น คือเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

นอกจากพระราชสิทธิอาจารย์ (หลวงพ่อทองใบ ปภสฺสโร) ได้สอนวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแบบท่านยังยกเรื่องการสอนมูลกัมมัฏฐานคือ ผม ขน เล็บ ฟัน และหนัง มาเป็นอารมณ์กัมมัฏฐานให้พระภิกษุผู้บวชใหม่และผู้ปฏิบัติธรรมได้ศึกษาและเพื่อจะนำไปใช้เป็นกุศโลบายในการปฏิบัติธรรมเพื่อทำให้จิตใจเกิดความสงบเป็นสมาธิ ซึ่งมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

มูลกัมมัฏฐานถือได้ว่าเป็นกัมมัฏฐานอีกหมวดหนึ่งในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทที่นำมาใช้เป็นอุปกรณ์ในการสอนผู้ที่เข้าบวชใหม่ (นาค) ตลอดถึงอุบาสก อุบาสิกาและผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไปให้มีความเข้าใจที่ถูกต้องต่อ ผม ขน เล็บ ฟัน และหนัง ทั้ง ๕ ประเภทนี้มีอยู่กับทุกคน และยังทำให้เป็นสิ่งที่หลงใหล ขอบใจ ของคนส่วนมาก ยกเว้นผู้ที่ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ที่ดับยั้งกิเลสแล้วจะไม่ติดอยู่ในเรื่องเหล่านี้ ส่วนปุถุชนที่หนาด้วยกิเลสย่อมมองว่าเป็นสิ่งน่ารัก น่าปรารถนา และมีความต้องการอยากให้สิ่งเหล่านี้อยู่กับตัวเองไปนาน ๆ โดยลืมนึกถึงความจริงว่า ทุกสิ่งในโลกใบนี้ล้วนตกอยู่ภายใต้ของอำนาจไตรลักษณ์ ดังนั้น ทางพระพุทธศาสนาเถรวาทจึงได้มีการนำเอา ผม ขน เล็บ ฟัน และหนัง เหล่านี้มาเป็นอุปกรณ์ในสอนอบรมจิตใจของพระภิกษุสงฆ์ที่เพิ่งเข้าสู่เพศนักบวช จะต้องเรียนรู้และถือเอาเป็นหลักที่จะให้จิตใจยึดเป็นอารมณ์โดยให้ถือเป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐาน คือ สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน การที่ได้ยึดเอามูลกัมมัฏฐานมาพิจารณาอย่างทำให้เห็นสภาวะตามความเป็นจริงของร่างกายที่มีลักษณะไม่สวย ไม่งาม มีความน่าเกลียด มีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น มีความแปรปรวนในท่ามกลางและมีความดับไปในที่สุด อันเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้จิตใจของผู้ปฏิบัติคลายจากความยึดมั่น ถือมั่นในร่างกายตัวตนบุคคลอื่น โดยเฉพาะจิตใจผู้ที่จะบวชเป็นพระภิกษุจะต้องถอนจิตใจของตนให้ออกจากความรักสวรั้งามในร่างกายให้ได้ จึงจะทำให้การบวชหรือการประพฤติปฏิบัติธรรมจะมีความสงบและมีความเจริญก้าวหน้า ดังมีพุทธพจน์ที่ทรงตรัสไว้ว่า “บุคคลเจริญธรรมอย่างเลิศแล้วให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อความสังเวช เพื่อประโยชน์ เพื่อความ

เกษมจากโยคะ (กิเลส) เพื่อสติสัมปชัญญะที่ยิ่งใหญ่ เพื่อความอยู่สำราญในปัจจุบัน เพื่อให้แจ้งวิชา วิมุติและผล”^{๖๔}

จากพุทธพจน์ที่ยกมานี้แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติธรรมตามแนวทางของมูลกัมมัญฐาน ที่ถูกต้องและทำให้มากแล้ว ถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติธรรมอันเลิศ ที่บุคคลได้ปฏิบัตินั้นชื่อว่าได้สัมผัสอมฤต แล้วการนำเอามูลกัมมัญฐานใช้เป็นอุปกรณ์เพื่อปริกรรมและพิจารณาให้เห็นความจริงว่าเป็นสิ่งปฏิกุศล ไม่งาม เป็นของน่าเกลียด เป็นกัมมัญฐานชั้นพื้นฐาน ที่พระอุปัชฌาย์ใช้สอนแก่นาคก่อนที่จะได้มอบผ้าไตรให้ไปนุ่งห่มเพื่อให้อุปสมบทต่อไป เรียกขั้นนี้ว่า บอกกัมมัญฐาน เป็นที่พระอุปัชฌาย์มุ่งสอนขึ้นเบื้องต้นให้การพิจารณากายเพื่อเป็นการชักย้อมจิตใจของผู้บวชเพื่อให้เหมาะสมแก่การที่จะนุ่งห่มผ้ากาสาเยาะ ที่พูดถึงเรื่อง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อันเราเคยหลงเคยโง่ในเรื่องความสวยงามของผมที่อยู่บนศีรษะ ตบแต่งกันอย่างนั้นอย่างนี้ เพื่อหลอกหลวงคนอื่นให้นิยมเรา ว่าผมของเราสวย นี่ถูกสำหรับฆราวาสที่เป็นปุถุชนคนหนาไปด้วยกิเลส แต่ถ้าผู้มีปัญญาก็จะมองว่าโดยแท้จริงมันไม่น่าจะหลงใหลบูชาขนาดนั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนเรื่องปฏิกุศลสัญญา ให้มองเห็นโดยเป็นสิ่งที่น่าเกลียดของสิ่งต่างๆ เหล่านี้

๓.๕ เทคนิคและวิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระราชสิทธิอาจารย์

ท่านสำเร็จการศึกษาทางโลก ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ และสำเร็จการศึกษาแผนกธรรมนักธรรมชั้นเอก เป็นผู้ใคร่ในการศึกษาหมั่นฝึกฝนอบรมตนอยู่เสมอมีประสบการณ์มากในด้าน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การปกครอง การเทศน์ การบรรยาย การเขียนหนังสือธรรมะ อีกทั้งยังเป็นผู้ยึดถือการปฏิบัติตามพระธรรมวินัยอย่างเคร่งครัด จึงทำให้ท่านประสบผลสำเร็จในการเผยแผ่พุทธธรรม ซึ่งท่านมีเทคนิคและวิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ทั้งที่เป็นหลักการ แนวปฏิบัติ แนวการสอน ผลที่เกิดขึ้น งานเขียนที่ได้วางไว้อย่างเป็นระบบมีคุณค่าควรแก่การศึกษาเรียนรู้อย่างยิ่ง ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๓.๕.๑ หลักการ

พระราชสิทธิอาจารย์ได้เผยแผ่พุทธธรรมออกไปอย่างกว้างขวาง เพื่อต้องการให้คำสั่งสอนได้ฝังรากลึกเข้าถึงพุทธบริษัทโดยทั่วหน้ากัน ซึ่งท่านได้ใช้หลักการถ่ายทอดคำสั่งสอน ตามองค์แห่งธรรมกถึก ๕ อย่าง คือ

- ๑) เราจักกล่าวไปตามลำดับ
- ๒) เราจักชี้แจงยกเหตุผลมาแสดงให้เข้าใจ
- ๓) เราจักแสดงด้วยอาศัยความเมตตา
- ๔) เราจักไม่แสดงเพราะเห็นแก่อาภิส
- ๕) เราจักแสดงไปโดยไม่กระทบตนและคนอื่น^{๖๕}

^{๖๔} อด.พุก. (ไทย) ๒๐/๓๒/๗๖.

^{๖๕} อด.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๗/๘๖-๘๘.

ในการกล่าวสอนธรรมแต่ละครั้งท่านได้คำนึงถึง และสอนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล เช่น บุคคล ๔ จำพวก แม้สอนเรื่องเดียวกันแต่ต่างบุคคลอาจใช้วิธีต่างวิธี เพื่อให้เพิลิตเพลินในธรรมไม่ตึงเครียด เกิดความรู้ความเข้าใจมีความศรัทธาต่อคำสอนนำไปสู่การปฏิบัติจริง เพราะเห็นประโยชน์จากการปฏิบัติตามคำสอนนั้น การแสดงธรรมก็มีเนื้อหาหลุ่มลึกลงไปโดยลำดับเพื่อขัดเกลากิเลสตัณหาของผู้ฟังให้ประณีตขึ้นไปเป็นขั้นๆ จนพร้อมที่จะทำความเข้าใจในธรรมส่วนปรมัตถ์ เรียกว่า กล่าวธรรมตามอนุปปทิกกา ๕ คือ

- ๑) ทานกถา เรื่องทาน, กล่าวถึงการให้ การเสียสละเผื่อแผ่แบ่งปันช่วยเหลือกัน
- ๒) สีลกถา เรื่องศีล, กล่าวถึงความประพฤติที่ถูกต้องดีงาม
- ๓) สัคคกถา เรื่องสวรรค์, กล่าวถึงความสุขความเจริญ และผลที่น่าปรารถนาอันเป็นส่วนดีของกามที่จะพึงเข้าถึง เมื่อได้ประพฤติดีงามตามหลักธรรมสองข้อต้น
- ๔) กามาทีนวกถา เรื่องโทษแห่งกาม, กล่าวถึงส่วนเสีย ข้อบกพร่องของกาม พร้อมทั้งผลร้ายที่สืบเนื่องมาจากกาม ไม่ควรหลงใหลหมกมุ่น จนถึงรู้ที่จะหน่ายถอนตนออกได้
- ๕) เนกขัมมานิสังกถา เรื่องอานิสงส์แห่งความออกจากกาม, กล่าวถึงผลดีของการไม่หมกมุ่นเพิลิตเพลินติดอยู่ในกาม และให้มีฉันทะที่จะแสวงหาความดีงามและความสุขอันสงบที่ประณีตยิ่งขึ้นไปกว่านั้น^{๖๖}

การสั่งสอนนั้นท่านมุ่งเพื่อการพัฒนาผู้ฟังให้มีคุณสมบัติครบทั้ง ๔ ประการ คือ

- ๑) กายภาวิโต มีการพัฒนากายภาพ รู้จักเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีทั้ง ๕ ด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมเจริญงอกงามให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกาย
- ๒) สีลภาวิโต มีการเจริญศีล ได้รับการพัฒนาด้านความประพฤติการฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อน อยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน
- ๓) จิตตภาวิโต ได้รับการพัฒนาการทางจิต ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิและสดชื่น เบิกบาน ผ่องใส เป็นต้น
- ๔) ปัญญาภาวิโต ได้รับความเจริญด้านปัญญา รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงรู้เท่าทันเห็นแจ้งในโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพ้นจากความทุกข์แก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา^{๖๗}

ในด้านเนื้อหาที่ใช้สอนมีความสำคัญมาก คำสอนมีมากมายหลายประการ แต่ที่เป็นหลักสำคัญเป็นแม่บท ได้แก่ หลักไตรสิกขา จึงได้ยึดหลักคำสอนข้อนี้เป็นแนวทางในการสั่งสอนอบรมพุทธศาสนิกชน ในพระไตรปิฎก ปรากฏเป็นหลักฐานว่า “สิกขา ๓ คือ ๑.อริสัสสิกขา คือศีลยิ่ง ๒.อริจิตตสิกขา คือจิตยิ่ง ๓.อริปัญญาสิกขา คือปัญญายิ่ง”^{๖๘} เพราะไตรสิกขาเป็นหลักการสำคัญในการฝึกฝนและพัฒนามนุษย์อย่างมีบูรณาการมีคุณภาพ ตามที่กล่าวเมื่อประมวลให้ครบวงจรจึงสงเคราะห์ตามหลักสัทธรรม ๓ อย่าง คือ ๑.ปริยัติสัทธรรม คือคำสั่งสอนอันจะต้องเล่าเรียน ได้แก่พระพุทธรพจน์

^{๖๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร :บริษัท สำนักพิมพ์แพรวแอนดโฮม จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๑๗๙.

^{๖๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๐.

^{๖๘} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๒/๓๐๙.

๒.ปฏิบัติสัทธรรม คือปฏิบัติอันจะต้องปฏิบัติ ได้แก่อัฐสังคัมภรคหรือไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ๓.ปฏิเวธสัทธรรม คือผลอันจะพึงบรรลุด้วยการปฏิบัติ ได้แก่ มรรคผลและนิพพาน^{๖๙}

พระราชสิทธิอาจารย์มีหลักการสอนที่ทำให้ผู้ฟังเข้าใจง่าย ในการแสดงแต่ละคราวจะเริ่มจากเรื่องง่ายๆ เรื่องใกล้ตัว เช่นเรื่องศีลจากนั้นจึงเริ่มกล่าวถึงเรื่องสมาธิการฝึกจิตให้มั่นคงและพัฒนาปัญญาให้เจริญขึ้น จะกล่าวลุ่มลึกไปตามลำดับ เพื่อให้ผู้ฟังได้รับประโยชน์สูงสุดคือสิ้นความทุกข์ นอกจากหลักการที่ท่านได้วางไว้เป็นแนวทางการเผยแผ่พระสัทธรรมแล้ว ยังมีอุดมการณ์ในการถ่ายทอดหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอยู่ ๑๐ ประการ คือ

๑. เพื่อตอบสนองผลงานของพระพุทธเจ้าที่วางไว้ดีแล้วทุกขั้นตอน
๒. เพื่อสืบต่อกิจการของการเผยแผ่ธรรมวินัย หรือศีลธรรม
๓. เพื่อยึดถืออริยธรรมให้ตั้งมั่นอยู่ชั่ววันรันดร มิให้เสื่อมสูญไปจากมนุษยโลก
๔. เพื่อเดินตามร่องรอยยุคลบาทของพระศาสดาที่ตรัสประกาศไว้แล้วอย่างทั่วถึง
๕. เพื่อทำตามหน้าที่ของพระสงฆ์ผู้สืบเชื้อสายสันติวงศ์ต่อไป
๖. เพื่อฟื้นฟูธรรมวินัยหรือศีลธรรมให้รุ่งเรืองถาวรตลอดไป
๗. เพื่อธรรมวินัย เพื่อเกื้อกูลประโยชน์สุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย
๘. เพื่ออนุเคราะห์กุลบุตรกุลธิดาชาวพุทธให้รู้คุณค่าของพระศาสนาให้เต็มบริบูรณ์
๙. เพื่อปลูกฝังจิตใจให้มีธรรมวินัย นิสสัยดี รักสงบ และเคารพกฎหมาย
๑๐. เพื่อให้รู้แจ้งทุกข์อันเกิดจากกาม โทษของกาม และหาทางออกจากกาม ให้สุข

กาย สงบใจยิ่งขึ้น ตลอดจนกว่าอายุชีวิตจะสิ้นสุดลง^{๗๐}

ดังที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าท่านมีหลักการเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาอย่างชัดเจน นอกจากนั้นยังมีอุดมการณ์เพื่อการเผยแผ่ เพื่อความเจริญรุ่งเรืองแห่งพระสัทธรรมนี้ ซึ่งจะเป็นบรรทัดฐานเบื้องต้นสู่แนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้องต่อไป

๓.๕.๒ แนวปฏิบัติ

แนวปฏิบัติของพระราชสิทธิอาจารย์ (ทองใบ ปภสฺสโร) ที่ใช้สอนสาธุชนนั้น มุ่งไปที่เรื่องของ การพัฒนาอบรมจิตเพื่อให้รู้และเข้าใจรูปนามตามความเป็นจริง มีการอบรมปฏิบัติทั้งสมถะและ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางแห่งมหาสติปัฏฐาน เพราะเป็นหลักปฏิบัติที่สนับสนุนส่งเสริมซึ่งกัน และกัน เพื่อความเป็นเอกภาพของมรรค คือ ศีล สมาธิ ปัญญา หรือที่เรียกว่าไตรสิกขานั้นเอง ในการ ปฏิบัติจึงต้องบำเพ็ญร่วมกันจะแยกกันไม่ได้ เพราะเป็นกระบวนการทำงานของสภาวะธรรมที่เรียกว่า องค์มรรคภายในตัวของมนุษย์ซึ่งเป็นหนทางที่จะนำบุคคลเข้าถึงความหลุดพ้นอันเป็นเป้าหมายสูงสุด ของพระพุทธศาสนา ดังนั้น ท่านจึงได้วางแนวปฏิบัติหลักคำสอนในเชิงประยุกต์ เพื่อให้เข้าใจง่ายใน ลักษณะเป็นรูปธรรมมากขึ้นเหมาะแก่จริตนิสัยของผู้เข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรมซึ่งมีลักษณะเฉพาะ มี รายละเอียดดังต่อไปนี้

^{๖๙} อ.อ. (ไทย) ๓/๓๑๙.

^{๗๐} พระครูภาวนาธรรมาภินันท์ (บุญทัน อคฺคธมฺโม), **แดนศีลถิ่นธรรมนำสุข**, (อุดรธานี: ม.ท.ป., ๒๕๕๖), หน้า ๑.

๓.๕.๒.๑ การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งของสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำหนดรู้สิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพียงไปตามอำนาจของกิเลสมี ๔ อย่าง คือ สติในกาย เวทนา จิตและธรรม^{๗๑}

การเจริญสติปัฏฐานนี้ ถือว่ามีพร้อมทั้งสมถะและวิปัสสนาในตัว ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมถะจนได้ฌานก่อนแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาตามจนทำให้ละสังโยชน์ อนุสัยหมดสิ้นไป หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้นๆ เท่าที่จำเป็นมาประกอบเจริญวิปัสสนาเป็นต้นนำตามแนวสติปัฏฐานนี้ไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือเจริญทั้งสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไปก็ได้ มหาสติปัฏฐาน ๔ โดยสังเขป มีรายละเอียดดังนี้

๑. กายานุปัสสนา คือ การพิจารณากาย หรือตามดูรู้ทันกาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงแค่งายไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา จำแนกไว้ โดยให้พิจารณา ๖ อย่าง ได้แก่ (๑) อานาปานสติ คือ ไปในที่สงัด นั่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยอาการต่าง ๆ (๒) กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างใดก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น ๆ (๓) สัมผัสปัญญะ คือ สร้างสัมผัสปัญญะในการกระทำทุกอย่างและความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด เป็นต้น (๔) ปฏิกุลมณสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายมารวม ๆ อยู่ด้วยกัน (๕) ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่าง ๆ และ (๖) นวสีวิภา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา ๙ ระยะตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงกระดูก แล้วในแต่ละกรณีนั้นให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตนว่าก็ต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

๒. เวทนานุปัสสนา ได้แก่ การตามดูรู้ทันเวทนา คือ เมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดีทั้งที่เป็นชนิดอามิส และนิรามิส ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

๓. จิตตานุปัสสนา ได้แก่ การตามดูรู้ทันจิต คือ จิตของตนในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

๔. ธัมมานุปัสสนา คือ การตามดูรู้ทันธรรม ได้แก่ นิรวณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ มีอธิบายโดยสังเขป ดังนี้ (๑) นิรวณ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า นิรวณ ๕ แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในจิตตนหรือไม่ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วจะเสียได้อย่างไร ที่จะได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ชัดนามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ (๒) ชั้นธ คือ กำหนดรู้ว่าชั้นธ ๕ แต่ละอย่างคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร (๓) आयตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอก แต่ละอย่าง ๆ รู้ชัดในสังโยชน์ที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอายตนะนั้น ๆ รู้ชัดว่าสังโยชน์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วจะเสียได้อย่างไร ที่จะได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร (๔) โพชฌงค์ คือ รู้

^{๗๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๒๕, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮมจำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๒๙๖.

ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า โพชฌงค์๗ แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร และ

๕. อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ ๔ แต่ละอย่าง ๆ ตามความเป็นจริงว่าคืออะไร เป็นอย่างไร^{๗๒}

๓.๕.๒.๒ การปฏิบัติตามแนวไตรสิกขา

ไตรสิกขา เป็นหลักการสำคัญของการพัฒนามนุษย์ ซึ่งถือว่าเป็นระบบการศึกษาที่ทำให้บุคคลพัฒนามีบุรณการและมีคุณภาพ พระราชสิทธิอาจารย์ (ทองใบ ปกสุสโร) ได้นำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ในการอบรมสั่งสอนศิษยานุศิษย์ คือ ฝึกหัดอบรมกาย วาจา จิตใจ ให้เจริญยิ่งขึ้นไป จนได้รับประโยชน์สูงสุดคือการเข้าถึงแก่นธรรม เห็นแจ้งในมรรคผล นิพพาน หลุดพ้นจากทุกข์ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

๑) อธิศีลสิกขา คือข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง อันมีเจตนาที่จะละเสียซึ่งการทุจริต เพราะศีลเป็นสภาพที่ทรงไว้ซึ่งความปกติ ทางกาย วาจา บุคคลที่จะทรงศีลไว้ได้ ต้องสำรวมอินทรีย์มีฉันทะ หิริ โอตตัปปะ เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงไว้

๒) อธิจิตตสิกขา คือข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณธรรม เช่นสมาธิ คือความตั้งมั่นแห่งจิตและเจตสิกอย่างสม่ำเสมอและถูกทางอยู่ในอารมณ์เดียว อารมณ์ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องใช้เพ่งกัมมัญฐาน ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แสดงไว้ ๔๐ ประการ คือ กสิณ ๑๐ อสภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อัปปมัญญา ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุวัตถุ ๑ อรูปฌาน ๔ เมื่อจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งจิตก็เป็นเกิดกุศลธรรมอย่างเต็มที่ อาณิสสแห่งสมาธิได้เสพรูปฌาน อรูปฌาน และเจโตวิมุตติ

๓) อธิปัญญาสิกขา คือข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นตามความเป็นจริงตามไตรลักษณ์ ทำลายอาสวะ มานะ อวิชชา อนุสัย ได้เสพปัญญาวิมุตติสิกขาบท ๓ ประการนี้ ภิกษุผู้ทำให้บริบูรณ์ย่อมให้สำเร็จได้บริบูรณ์^{๗๓}

๓.๕.๒.๓ แนวปฏิบัติตามหลักธุดงค์วัตร

ธุดงค์วัตรเป็นข้อปฏิบัติที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่พระราชสิทธิอาจารย์ กำหนดไว้แก่ผู้ประสงค์จะปฏิบัติอย่างเข้มงวด ธุดงค์จะช่วยเพิ่มความเคร่งครัดในการรักษาศีลได้เป็นอย่างดี ผู้ปฏิบัติธุดงค์วัตร หรือที่เรียกสั้นๆ ว่า พระป่า พระกรรมฐาน คือผู้มีข้อวัตรปฏิบัติเป็นไปเพื่อกำจัดกิเลส ด้วยการปฏิบัติภาวนาในด้านสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อฝึกหัดอบรมพัฒนาจิตให้เข้าถึงความสงบ และเกิดปัญญาการฝึกอบรมปฏิบัติถือเอาไตรสิกขาเป็นหลักใหญ่ แต่ในระหว่างที่ต้องฝึกฝนอยู่นั้น ก็จำเป็นที่จะต้องอาศัยบทฝึกฝนด้านต่าง ๆ ประกอบด้วย บทฝึกดังกล่าว คือ ธุดงค์วัตร ซึ่งถือว่าเป็นการฝึกฝนอบรมตนเองอย่างเข้มข้น เพื่อให้ได้รับผลตามหลักไตรสิกขาดังกล่าวด้วย

^{๗๒} พระราช ฐนิสสุโร (อินทะไชย), “การศึกษาชีวิตและงานการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระภิกษุสงฆ์”, หน้า ๔๐.

^{๗๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๓๑.

๑) ความหมายของคำว่าธุดงค์วัตร

ธุดงค์ แปลว่า องค์คุณเครื่องสลัดหรือกำจัดกิเลส ข้อปฏิบัติประเภทวัตรที่ผู้สมาธิจะพึงสมทานประพฤติได้ เพื่อเป็นอุบายขัดเกลากิเลส ช่วยส่งเสริมความมักน้อยและสันโดษเป็นต้น^{๗๔} ธุดงค์วัตรมิได้เป็นบพัญญัติบังคับให้ต้องถือปฏิบัติ แต่ให้เลือกปฏิบัติตามความสมัครใจ เพราะถือว่าเอื้ออำนวยต่อการฝึกฝนอบรมตนในการขัดเกลากิเลส ไม่ให้ตามใจตนเองดำรงตนเป็นผู้เลี้ยงง่าย ในพระไตรปิฎกมีปรากฏธุดงค์ ไม่ครบจำนวนในที่เดียวกัน แต่กระจายกระจายกันอยู่ จะมีครบ ๑๓ ข้อ ก็แต่ในวิสุทธิมรรคเท่านั้นธุดงค์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ตัวอย่างเช่น วัตรไม่ใช่ศีล เป็นอย่างไร คือธุดงค์ ๘ ข้อ

๒) วิธีออกธุดงค์

วิธีออกธุดงค์ที่พระราชสีหราชจารย์ ได้นำมากำหนดวิธีปฏิบัติไว้เป็นแบบเฉพาะ ซึ่งเป็นหลักการที่พระโยคีบุคคลพึงปฏิบัติโดยเคร่งครัด เพื่อขัดเกลากิเลสให้เบาบาง และรักษาเจตนาที่มุ่งเข้าสู่โลกุตตรธรรมอันเป็นภูมิสูงสุดของการประพฤติพรหมจรรย์ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้^{๗๕}

๑. ให้พักอาศัยในป่าช้า ป่าละเมาะ ถ้ำ ที่สัปปายะต่อการโคจรบิณฑบาตแห่งละไม่เกิน ๓ เดือนแล้วจาริกไปที่ใหม่ ประพฤติจนครบเดือนที่ออกธุดงค์ไป

๒. ห้ามไม่ให้เล่นแร่แปรธาตุ แสดงฤทธิ์ อวดคุณพิเศษบางอย่าง ที่ทำให้วุ่นอยู่ในวิภวสังสารอันไม่สมควร ที่ขัดต่อมรรคผลและเป็นการหน่วงเหนี่ยวปิดกั้นทางพระนิพพาน

๓. ไม่ให้เปลือยเปลือยในอามิสวัตุลาภ สักการะ ภิรมย์มานะ อันเป็นประตูปิดกั้นทางตรัสรู้ของพระอรหันต์ทั้งหลาย

๔. ไม่ควรปลูกสร้างที่อยู่อาศัยให้ถาวรนักขณะที่จาริกธุดงค์ไม่ควรผูกพันในการก่อสร้างต่างๆ พร้อมทั้งการสวด สอน ฉันทเล็ก ๆ น้อย ๆ ตามอย่างชาวบ้านทั่วไป

ข้อปฏิบัติข้างต้นนี้ พระโยคีบุคคลควรถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ไม่พึงล่วงเกินสิทธิอันนี้ เพราะจะทำให้เกิดความเดือนร้อนใจอันเป็นทางขวางกั้นการเจริญธรรมให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นนั่นเอง

๓) กิจที่ควรระวังในขณะธุดงค์

๑. ในขณะเข้าสู่บ้าน คามนิคม นคร ชนบท บุคคล สถานที่ หมู่ญาติ ควรประพฤติตนไม่โลเลหละหลวมต่อกิจธุระหน้าที่ของตน เช่น ทำอะไร อย่าไปทำอย่างชาวบ้านที่เขาทำทั่วไปที่ไม่ใช้ธรรมไม่ใช่นิย

๒. การพูดจาควรสังวรระวังให้ถี่ถ้วนทุกกาลสมัย อย่าพูดอย่างชาวประมง วังสุราษฎร์ ภาบตร อันเป็นที่หมิ่นประมาทดูถูกของผู้อื่นเช่นชาวบ้านชาวเมือง ควรเก็บตัวรักษาตนให้พ้นภัยพิบัติ ที่จะทำให้เกิดอันตรายแก่ตนเองทุกกาลไป อย่าทำให้ความมืดที่โง่เขลาครอบงำกายใจ อันจะทำให้เสื่อมจากสัทธรรมมีมรรคผลเพราะพระสมณะในศาสนาไม่บังอาจทำ พูด คิด ในสิ่งลามก เลว ทรมาน ที่มีอสุคนธ์นำหน้าได้

^{๗๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๑๔.

^{๗๕} พระครูปลัดสรวุทธิคุณ (ทองใบ ปสฺสโร), ภาวนาจิต, (อุดรธานี: ม.ป.ท., ๒๕๔๓), หน้า ๕-๖.

๓. รักษาอารมณ์ไม่ให้กำเริบต่อสิ่งยั่วยุดึงดูดแห่งหนึ่งว่าโลกติดอยู่มีกาม กาย รูป หลับ ทัพย์ หรือกามคุณ ๕ เป็นต้น อย่าให้สิ่งเหล่านี้ล่องเข้าสู่ทวารใดทวารหนึ่งเป็นอันตราย เพราะจะทำให้จิตตกต่ำไปสู่อบายภูมิควรสังวรไว้อย่างดีตลอดนิรันดร์กาล

ในขณะที่พระโยคีบุคคลออกธุดงค์ไปในสถานที่ต่าง ๆ นั้นได้ปฏิบัติตนเช่นนี้ ชื่อว่าสมบุรณ์ ในธัมมภาสิสมัย ได้ประพจน์พรหมจรรย์อันประเสริฐเลิศยิ่งกว่าคนทั้งหลาย คือการปราบอสุสให้ตนปลอดภัยเท่านั้นที่ถือว่าอยู่ในกฎเกณฑ์ของผู้มีภูมิธรรมอันจะหลุดพ้น^{๗๖}

๔) ปฏิบัติภาคพิเศษยามออกธุดงค์วัตรต่างถิ่น

การปฏิบัติภาคพิเศษยามออกธุดงค์วัตรต่างถิ่นนั้น ท่านก็ได้วางหลักไว้สำหรับพระโยคีบุคคลที่ธุดงค์จาริกไปในสถานที่ต่าง ๆ เพื่อให้สามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมแก่บุคคล สถานที่ และได้สำเร็จประโยชน์ตามที่ตนตั้งใจไว้ดีแล้ว ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๑. พึงดเว้นในการประกอบประเพณีต่าง ๆ ที่เขากระทำอยู่ เพราะเป็นการคลุกคลีด้วยหมู่คณะอันเป็นวิธีการทำให้เนิ่นช้าต่อธุระหน้าที่ของเราที่ประพจน์อยู่

๒. ไม่พึงจาริกไปเป็นหมู่ใหญ่เกิน ๓ รูป เพราะจะทำให้อารมณ์ทางโลกีย์เกิดขึ้น เมื่อยามพุดคุยสนทนา ทำให้สติตกเป็นทาสโมหะอวิชชา จึงมีกฎเกณฑ์ให้ไปไม่เกิน ๓ รูป

๓. เมื่อประพจน์ธรรมอยู่ที่สถานใด เป็นป่า เป็นถ้ำ ไม่พึงสนทนากันให้ติรัจฉานกถา อันจะทำให้ยึดติดเป็นอัตตาทิฐิแล้วจะทำให้ติดอยู่ในบุคคลควรงดเว้นเสียเป็นดีที่สุด

๔. ประพจน์อยู่ที่ใดไม่พึงสะสมปัจจัย ๔ อยู่ในที่นั้น ๆ ให้เกิดอุปาทานห่วงอาลัยจนทำให้กังวลไม่กล้าสละจากไป ควรตัดให้มีใช้พอประมาณต่อการศึกษาปฏิบัติของตน

๕. ไม่พึงผูกพัน พัวพัน ต่อบุคคล พึงทำกาย วาจา ใจ ให้ออกห่างชื่อว่า ข้าม-ตัด-ทวน-หลุดกระแสนะ ของโลกียวิสัย ชื่อว่า ทรงอยู่ซึ่งอภิธรรม อภินิย ของกายใจอันอุดมในการที่จะได้ชื่นชมเสพอยู่ในคุณธรรมพิเศษคือ มรรค ผล ที่ปรารถนาไว้แล้วโดยชอบธรรม

๖. ไม่พึงแวะเข้าไปเข้าปรีวาสนกรรม ตามภาษาของความนิยมของภิกษุที่ประพจน์กัน โดยทั่วไปเพราะจะทำให้การหละหลวมต่อโลกุตตรธรรมที่ตนพึงสร้างสรรค์อยู่ ให้หยุดชะงักไม่สมประกอบ เพราะเพื่อจะลากดึงไปตามโครงของโลกสันนิบาต เป็นทาสของวัตถุ ที่เอิกเกริก จะทำให้วิสัยของโยคีเลอะเลือนไปสู่สภาพแห่งความโลเล ไม่สังวรระวังต่อการประพจน์ของธรรมอันสูงยิ่ง ที่เราอธิษฐานจิตตั้งใจไว้แล้วพร้อมกันนั้นยังจะทำให้ตกหล่นจากคำว่า อริยะ ชีวนาสวะ อรหันตบุคคลไปอีก ด้วย ควรดเสียหลักเร้นเฉพาะตน ไม่ควรเที่ยวเตร่จาริกไปตามสิ่งชอบใจตนและหมู่คณะชักจูงไปตามภาวะที่เขาชอบ และนิยมอยู่จึงเชื่อมั่นมั่นอยู่ในฐานแห่งการบรรลุตธรรม ตามภาวะวิสัยของการตรัสรู้มาแล้วทุก ๆ พระองค์ทรงเคารพสักการะมุ่งตามรอยท่าน จึงจะได้ประโยชน์ถาวรไม่พลัดหวังชีวิตที่มีคติดีงามไว้แล้วโดยสมบุรณ์^{๗๗}

๓.๕.๒.๔ แนวการสอน

แนวการสอนที่พระราชสิทธิอาจารย์ (ทองใบ ปกสฺสโร) ใช้เพื่อการเผยแผ่พระสัทธรรมนั้น ตรงตามหลักไตรสิกขา หลักสติปัฏฐาน ๔ แต่ก็มีลักษณะเฉพาะเพื่อให้พุทธศาสนิกชนเกิดความรู้ความ

^{๗๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒-๑๓.

^{๗๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓.

เข้าใจนำสู่การปฏิบัติอย่างถูกต้องจนสามารถพัฒนาศีลธรรม ปิดทางอบายมุข บรรเทาความทุกข์ภายในจิตใจ ตัดตัณหาและดับอวิชชาได้แนวการสอนจึงมุ่งหมายเพื่อให้กลุ่มบุคคลต่าง ๆ นั้น มีคุณสมบัติ ๔ ประการ คือ การเจริญกาย การเจริญศีล การเจริญจิต และการเจริญปัญญา ซึ่งมีรายละเอียดตามลำดับ ดังนี้

๑. กิจเบื้องต้นของการปฏิบัติธรรม

กิจเบื้องต้นของการปฏิบัติธรรมนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องชำระร่างกายให้สะอาดก่อน คือ ทำกายให้สละสลวยปกติตามความเหมาะสม อย่าให้อารมณ์เน่า อารมณ์มีด อารมณ์เมาหงอยเหงา เศร้าซึมมาสู่ใจ อย่าให้เหลวไหลเข้ามาสู่จิต พึงทำความรู้สึกภายในใจจิตว่าเราจะปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะ ไม่มีอะไรมาปิดกั้นทางโปร่งใสตัดกังวลออกไป อย่าให้มีขุ่นมัวเด็ดขาด ให้ตัดปณิธาน ๑๐ คือความกังวลต่างๆ ออกไปให้หมดความกังวลอาลัยในสิ่งต่างๆ นั้น ย่อมทำให้จิตวุ่นวาย กระสับกระส่ายเป็นเหตุให้ความสงบไม่เกิดขึ้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องตัดความกังวลออกไปในเมื่อจะปฏิบัติธรรม เราจะไม่กังวลในสกุล แม้การแสดงฤทธิ์ก็ชื่อว่าสร้างปัญหาให้แก่ใจ ความสงัดจะไม่พบ ความสงบจะไม่เจอ ทำให้การอบรมจิตใจมีเวลา

โอกาสน้อยลงด้วย ห่วงอาลัยยึดต่อความผูกพัน กังวลอย่างนี้ คือ จุดด้อยของจิตใจ นอกจากนี้จะต้องเสริมหลักที่ทำให้การปฏิบัติดำเนินไปด้วยดี เหมาะสมแก่การปฏิบัติในการพัฒนากายและใจให้เกิดความสบายทำให้เป็นคนที่มีสมบูรณ์ในศีลธรรม คือ สัปปายะ ๗ อย่าง เช่น (๑) อิริยาบถ (๒) อาหาร อุดมสมบูรณ์ในปัจจัย ๔ (๓) โคจร การโคจรอาหารสะดวกมาก (๔) ฤดู ไม่ร้อนจัด เย็นจัด ฝนตกมากเกินไป (๕) อาวาส ที่อยู่อาศัยที่สบาย (๖) บุคคล กัลยาณมิตร ครูอาจารย์สะดวก (๗) ธรรมะ ธรรมะก็มีผู้นำมาอบรมสมบูรณ์

จากที่กล่าวแล้วนี้ เป็นกิจเบื้องต้นที่จะต้องทำก่อนการบำเพ็ญภาวนา เพื่อการทำความเพียรได้เต็มเจตนา จะไม่กังวลสนเท่ห์ต่ออะไรในการบำบัติเวทนาในเมื่อตัดปณิธานได้แล้ว พร้อมทั้งอาศัยสิ่งอันเป็นสัปปายะก็จะทำให้เกิดความสบายกายใจ พร้อมทั้งจะอบรมพัฒนากายใจของตนให้เจริญยิ่งขึ้นโดยสมบูรณ์ต่อไป

ผู้ประสงค์ปฏิบัติพึงปฏิบัติตามขั้นตอน เริ่มตั้งแต่จุดรูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย ถวายสักการะต่อพระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน ถ้าเป็นพระภิกษุให้แสดงอาบัติก่อน ถ้าเป็นอุบาสก อุบาสิกาให้สมาทานศีลหลังจากนั้น พึงกล่าวคำสมาทานกรรมฐานตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

๑. บูชาพระรัตนตรัย อมินา สักกาเรนะ พุทธัง อภิพุชยามิ

อมินา สักกาเรนะ ธัมมัง อภิพุชยามิ

อมินา สักกาเรนะ สังฆัง อภิพุชยามิ

๒. ว่าบท นะโม ๓ จบ แล้วต่อด้วยบท

อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง ฯลฯ

สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ฯลฯ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ฯลฯ

๓. กล่าวคำขอขมาโทษ

“มหาเถเร ปะมาเทนะ ทวารัตตะเยนะ กะตัง, สัพพัง อปปะราธัง ขะมะตุ โน ภันเต.

๔. ประธานสงฆ์ กล่าวว่า “อะหัง ขะมามิ ตุมहेหิปี เม ขะมิตัพพังฯ

๕. กล่าวคำสมาทานกรรมฐาน

“อะหัง ภันเต, สัมมาทิฏฐัง, สมทานัง, สัพพัง ทุกขัง, อุปปีจจะคฺง, อัสนะมิมานัสสะ วินะโย, อัปปะมาเทนะ, สุทธิธัมมา ปวัตตะติ, นิพพานัสสะ สัจฉิกระณตถายะ, กัมมัฏฐานัง เทติ”

แปลว่า “ข้าพเจ้า ขอสมาทานเอาซึ่งสัมมาทิฏฐิ ที่เป็นความเห็นถูกต้องอันเป็นแนวทางให้พ้นทุกข์ และถอนอัสนะมิมานะออกเสีย ด้วยความไม่ประมาทให้เห็นธรรมชาติล้วน ๆ ไหลไป เกิดดับตามเหตุปัจจัย ขอให้พระนิพพานอันเป็นธรรมะผ่องใส จงปรากฏแจ่มแจ้ง แห่งใจข้าพเจ้า ในขณะที่เจริญกัมมัฏฐานอยู่นี้ก็ข้าเทอญ”

๖. กล่าวคำอธิษฐานจิต

“อิธะ จิตเต สัจจธัมมัง, ปัญญาวุฑฺฒิ สุทธิมคฺคะ อุปะสะมะ, สังกิลิฏฺฐัง จาคะ, ญานัง นิพพานะ เสวะ สุตัพพังฯ”

แปลว่า “ข้าพเจ้าขอตั้งจิตไว้อย่างมั่น ซึ่งความจริงแห่งธรรมที่แหลมกล้าทางเจริญที่ ขาวรอบ ถูกทาง ไม่มีข้าศึกที่หม่นหมองแห่งใจ ธรรมะที่สละผ่องใส มีญาณนำออกไปสู่นิพพาน ที่ตั้งมั่นอยู่บริบูรณ์ อย่าให้อันตรายมาปกบัง ข้าพเจ้าหวังอย่าเนิ่นช้าให้บรรลุธรรมตามสมเจตนา ของชีวิตที่เกิดขึ้นแก่มากก็ข้าเทอญฯ”

๗. วิธีกำหนดเวลาปฏิบัติธรรมอย่างพิเศษ มี ๓ แบบ

๑) แบบอ่อน คือ ทำเพียร ๘ ชั่วโมง นอน ๘ ชั่วโมง พักผ่อน ๘ ชั่วโมง

๒) แบบกลาง คือ ทำเพียร ๑๒ ชั่วโมง นอน ๖ ชั่วโมง พักผ่อน ๖ ชั่วโมง

๓) แบบอุกฤษฏ์ คือ ทำเพียร ๑๖ ชั่วโมง นอน ๔ ชั่วโมง พักผ่อน ๔ ชั่วโมง

วิธีกำหนดเวลาปฏิบัติธรรมดังกล่าวนี้มุ่งหมายในการทำความเพียรเพื่อการบรรลุธรรมขั้นสูงแต่ถ้าบุคคลต้องการจะทำพอเป็นบารมีก็สามารถทำได้ตามความเหมาะสม เช่น เริ่มแต่ ๑๐ นาที ถึง ๑ ชั่วโมงขึ้นไปเรื่อยๆ ตามลำดับ แต่ก็ควรให้เหมาะสมแก่สภาพของบุคคลและโอกาสจะอำนวยให้

๘. วิธีปฏิบัติตนขณะบำเพ็ญ

๑) งดพูดคุยทางดริจฉานวิชา

๒) งดไปในที่โอ้อวดอันทำให้มัวเมา ๖ อย่าง คือ ๑. หญิงแพศยา ๒. หญิงหม้าย

๓. สาวเทื่อ ๔. ภิกษุณี ๕. บัณฑิตเกะ (กะเทย) ๖. ร้านสุราของมึนเมาทุกชนิด

๓) อ่าน-เขียน หนังสือให้น้อย เพราะทำให้วิตกวิจารณ์กำเริบ

๔) งดกินหมาก สูบบุหรี่ เทียวเตร่ เก็บตัวอยู่กับความว่าง เก็บใจให้ออกห่าง ตัดตัวอย่างไม่ดีทั้งกาฬออกจากกาย ถีบมารร้ายออกจากจิต ดับยาพิษใจให้หาย สลัดทางชั่วร้ายทุกชั้นไม่รีรอ ไม่มีต่อทางภพชาติตลาดครองศักดิ์ศรีทำพุดคิดทางมีตีกี้ออกเดินหนีของป่าเถื่อนศึกษาเรียนอย่างสุขุม

๕) ไม่รับนิมนต์อย่างพระทั่วไป จะทำให้ฟุ้งซ่าน ขี้เกียจทำเพียร

๖) ร่วมทำอุโบสถทุกศีล เว้นแต่อาพาธ

๗) จะพูดถามต่อเมื่อสอบถามมณเฑียรป่วย ธุระอันไม่ถูกกาลแห่งสมณะวิปัสสนาก็ไม่พึงทำเว้นแต่การเข้า-ออกพรรษา หรือวันสำคัญทางศาสนาเท่านั้น

๙. คติธรรมประจำใจเวลาปฏิบัติธรรม

- ๑) สรรวมอินทรีย์๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
- ๒) กินน้อย พูดน้อย นอนน้อย
- ๓) ไม่คลุกคลีหมู่คณะ ทำเพียรมาก ตื่นเสมอ
- ๔) จะทำการปฏิบัติต่อเนื่องไม่ปล่อยเวลาให้เสียไป

๑๐. การแผ่เมตตา ภายหลังการปฏิบัติธรรมเสร็จแล้วจะต้องมีการแผ่เมตตาทุกครั้ง ซึ่งเป็นการอนุโมทนาส่วนบุญ ประารณาที่จะให้สรรพสัตว์ทั้งหลายพ้นทุกข์ เป็นการให้อย่างมีเมตตา การแผ่เมตตาแบ่งออกเป็น

๑) การแผ่เมตตาให้แก่ตนเอง มีดังนี้

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุขเถิด
 อะหัง นิททุกโข โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงอย่าได้มีความทุกข์เลย
 อะหัง อะเวโร โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงอย่าได้มีเวรมีภัยเลย
 อะหัง อภัยาปิขโณ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงอย่าได้มีความพยาบาทเบียดเบียนซึ่งใครๆ

เลย

อะหัง อะนีโฆ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงอย่าได้มีความเจ็บไข้ ทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย
 สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจาก
 ทุกข์ภัยอันตรายทั้งสี่เสียด

๒) แผ่เมตตาให้แก่บุคคลอื่นและสัตว์อื่น ดังนี้

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
 อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุข ๆ เถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
 อภัยาปิขมา โหนตุ จงเป็นสุข ๆ เถิด อย่าได้มีความพยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกัน

เลย

อะนีฆา โหนตุ จงเป็นสุข ๆ เถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย
 สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ ขอจงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย
 ทั้งสี่เสียดฯ

๑๑. การตั้งสัจจาธิษฐานต่อปฏิบัติธรรมของพระโยคีบุคคล

การตั้งสัจจาธิษฐานต่อปฏิบัติธรรมของพระโยคีบุคคลนี้ ได้แบ่งออกตามระดับความเพียรของผู้ปฏิบัติธรรมได้ดังนี้^{๗๘}

๑) ผู้อธิษฐานอย่างเพลา (อ่อน) ๓ ปี

ปีที่ ๑ อยู่ในห้อง ๗ เดือน ออกธุดงค์บำเพ็ญที่อื่น ๕ เดือน ให้รีบกลับมาเข้าต่อ

ปีที่ ๒ ต้องอยู่ในห้อง ๙ เดือน ออกธุดงค์บำเพ็ญข้างนอก ๓ เดือน

ปีที่ ๓ ต้องอยู่ในห้อง ๑๑ เดือน ออกธุดงค์บำเพ็ญที่อื่น ๑ เดือน แล้วให้กลับมา

รับอารมณ์ผ่านหรือไม่ผ่านค่อยว่ากันต่อไปตามภูมิธรรมแห่งการปฏิบัติของตน

๒) ผู้อธิษฐาน ๖ ปี

ปีแรกอยู่บำเพ็ญในห้อง ๘ เดือน ออกธุดงค์ ๔ เดือน

^{๗๘} พระครูปลัดสสรสุทธิดุณ (ทองใบ ปกสฺสโร), ภาวนาจิต, หน้า ๓ - ๔.

- ปี ๒ อยู่บำเพ็ญในห้อง ๙ เดือน ออกธุดงค์ ๓ เดือน
- ปี ๓ อยู่บำเพ็ญในห้อง ๑๐ เดือน ออกธุดงค์ ๒ เดือน
- ปี ๔ อยู่บำเพ็ญในห้อง ๑๑ เดือน ออกธุดงค์ ๑ เดือน
- ปี ๕ อยู่บำเพ็ญในห้อง ๑๑ เดือน ออกธุดงค์ ๑ เดือน
- ปี ๖ อยู่บำเพ็ญในห้อง ๑๒ เดือนเต็ม

๓) ผู้อธิษฐาน ๙ ปี

- ปีแรก อยู่บำเพ็ญในห้อง ๙ เดือน ออกธุดงค์ ๓ เดือน
- ปี ๒ อยู่บำเพ็ญในห้อง ๑๐ เดือน ออกธุดงค์ ๒ เดือน
- ปี ๓ ถึงปีที่ ๘ อยู่บำเพ็ญในห้อง ๑๑ เดือน ออกธุดงค์ ๑ เดือน
- ปี ๙ อยู่บำเพ็ญในห้องตลอด

๔) ผู้อธิษฐาน ๑๐ ปี

- ปีแรก อยู่บำเพ็ญในห้อง ๑๐ เดือน ออกธุดงค์ ๒ เดือน
- ปี ๒ ถึงปีที่ ๙ อยู่บำเพ็ญในห้อง ๑๑ เดือน ออกธุดงค์ ๑ เดือน
- ปีสุดท้าย อยู่บำเพ็ญในห้องครบ ๑๒ เดือน

การอธิษฐานธรรมนี้ ไม่ได้มีการบังคับแต่ให้เป็นไปตามความสมัครใจของผู้ปฏิบัติเอง ผู้มีศรัทธาจะเริ่มฝึกจากอย่างอ่อนก่อนก็ได้ เมื่ออินทรีย์แก่กล้าแล้วก็เพิ่มการปฏิบัติตามกำลังความเพียรของตน ซึ่งจะเป็นการพัฒนาความต่อเนื่องในกระแสแห่งธรรม เพื่อพัฒนากายวาจาจิตใจให้บรรลุธรรมขั้นสูงสุด คือความหลุดพ้นจากทุกข์

กำหนดใช้แบบบริกรรมว่า พอง-ยุบ- โดยการอาศัยลมหายใจเข้าออก เช่น หายใจเข้าว่า พองหนอ หายใจออกว่า ยุบหนอ เช่น กาย ยืน เดิน นั่ง นอน มีสติสังวร วาจา ไม่พูดจาอย่างอื่น ควรว่า บริกรรมภาวนาไว้ในใจเสมอ กำหนดรู้ กำหนดเห็น กำหนดละอารมณ์และในขณะที่นั่งสมาธินั้นต้องตั้งกายให้ตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มองไปข้างหน้าประมาณ ๒ ศอก หลังตาลงเบา ๆ ปิดวาจา ปิดหู สติรู้อยู่ เห็นอยู่ รู้ตัวทั่วพร้อมหายใจเข้ายาว ๆ ออกยาว ๆ สัก ๓ ครั้งจากนั้นก็หายใจเข้า กำหนดรู้ว่า พองหนอ หายใจออก กำหนดรู้ว่า ยุบหนอ จะใช้เวลาปฏิบัติเริ่มตั้งแต่ ๑๐ นาที หรือ ๓๐ นาทีก็ได้ และเพิ่มระยะเวลาขึ้นไปตามลำดับ ก่อนออกจากสมาธินั้นให้กำหนดรู้ภายในชั้น ๕ ว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สัก ๕ นาที แล้วค่อยแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายต่อไป

ในการกำหนดแบบพอง-ยุบนี้ย่อมใช้ได้ทุก ๆ คนไป หรือผู้ปฏิบัติจะใช้คำบริกรรมอย่างอื่นก็ได้ตามความเหมาะสมแก่จริตของตน เพราะในหลักบริกรรมนี้ไม่ได้กำหนดไว้ตายตัว เพราะเป็นเพียงอุบายที่ทำให้จิตสงบเท่านั้น ฉะนั้นเมื่อเคยฝึกบริกรรมอย่างใดแล้วทำให้จิตสงบง่าย ก็ใช้ให้บริกรรมอย่างนั้นต่อไปได้เพื่อพัฒนาอินทรีย์คือศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญาให้แก่กล้า ในการบริกรรมนี้ผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติปลูกเร้าตัวเอง อย่าปล่อยสยบต่ออารมณ์เลส วิชาฝ่ายเดียว บางคนเกิดมาอาศัยกรรมเก่าส่งผล บางคนอาศัยกรรมใหม่ส่งผล บางคนอาศัยทั้งกรรมเก่าและกรรมใหม่ส่งผล บางคนไม่ต้องอาศัยกรรมเก่าและกรรมใหม่ ทำเองในปัจจุบันก็ล่วงทุกข์ได้

๒. การกำหนดอิริยาบถ ๔

๑) ยืนหนอ ๆ ๆ ๆ พิจารณาจากศีรษะลงไปจรดเท้า จากเท้าขึ้นมาบนศีรษะ ให้พิจารณากลับไปกลับมาด้วยสติสัมปชัญญะ

๒) เดิน ให้กำหนดจังหวะก้าวอย่าง เดินมองไปข้างหน้าสายตาทอดลงต่ำห่างจากตัวประมาณ ๔ ศอก มี ๖ จังหวะ ได้แก่

- | | |
|----------|---|
| จังหวะ ๑ | ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ |
| จังหวะ ๒ | ยกหนอ เขยิบหนอ |
| จังหวะ ๓ | ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ |
| จังหวะ ๔ | ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ |
| จังหวะ ๕ | ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ เขยิบหนอ |
| จังหวะ ๖ | ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ |

๓) นั่ง ให้นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น ตั้งไว้เฉพาะ อย่าก้มหน้าเกินไป จะทำให้ปวดท้ายทอย อย่าแหงนหน้าเกินไป จิตจะไม่สงบง่าย ให้บริกรรมว่าพองหนอ-ยุบหนอ

๔) นอน แบบไสยาสน์มีสติสัมปชัญญะ^{๗๙}

๓. การกำหนดอิริยาบถย่อย

การกำหนดอิริยาบถย่อย ได้แก่ ลืมตา อ้าปาก เหลี้ยวซ้าย แลขวา จับวาง กระดิกนิ้ว ระหว่างจะทำ จะพูด จะคิด แม้ขณะทำ ขณะพูด ขณะคิด อาบน้ำ ถูฟัน จะเคี้ยว จะกลืนจะลึ้ม จะเลีย จับวาง เราต้องสร้างสติเสมอไม่ปล่อยผิด ในจิตอันละเอียดนี้ควรรู้ตัวรู้ดับ กลับไป กลับมา ข้างหน้า ข้างหลัง นั่ง นอน ยืน เดินไม่ล่วงเกินประมาณ ให้รู้ทั่วพร้อมในตัวตนอยู่ทุกขณะ ไม่ควรประมาทว่าจับจ้อย สิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ เพราะจะทำให้เกิดอภิสลราศีเข้าครอบงำได้

จากการที่กำหนดรู้ในอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อยนี้ถือว่าเป็นการเสพธรรมารส บทบัญญัติ ตั้งตนไว้ชอบด้วยสัมมาสติ มีความระลึกรู้ชอบ เป็นต้น หากรู้ไวเห็นทันในอิริยาบถใหญ่น้อยนี้พร้อมสรรพทั้งกลางวัน

๔. การกำหนดใช้ปัจจัย ๔

การกำหนดใช้ปัจจัย ๔ คือสิ่งของจำเป็นสำหรับผู้ปฏิบัติเพื่อเป็นการเตือนสติให้รู้ว่สิ่งของเหล่านี้มีไว้สำหรับเป็นเครื่องอำนวยความสะดวกในการพัฒนาจิตให้เจริญในธรรมยิ่งขึ้นไป เมื่อมีการกำหนดอยู่เสมอก็เป็นการเจริญสติให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องกำหนดปัจจัย ๔ อย่างดังนี้

๑) เครื่องนุ่งห่ม บริหาร บริโภค อุปโภค บริหาร ๘ ได้แก่จีวร สังฆาฏิ สบง ประคดเอว บาตร มีดตัดเล็บ ธรรมกรกรรอน้ำ มีดโกน พร้อมทั้งบริหารโจล เช่น ผ้าเช็ดมือ เช็ดบาตร ผ้าอาบน้ำ นิสีทนะผ้าเช็ดหน้า ในการใช้บริหารต่าง ๆ เหล่านี้ พึงพิจารณาด้วยสติ สักว่าเป็นเครื่องปกปิดร่างกาย ไม่ให้เกิดความละอายและป้องกันเหลือบยุง ลมหนาว แดด เท้านั่น

๒) อาหาร ต้องกำหนดทุกอย่าง เห็น ยกมือไป ถูก จับ ยกมา ถึง ปาก ถูกหนอ เคี้ยวหนอ กลืนหนอ กลับไป-กลับมา ให้กำหนดอย่างต่อเนื่อง เป็นสายไม่ควรให้ความอยากความหิวมาตัดรอน ด้บริวณถอนเมาในรสอาหารที่จะทำให้เกิดโรควิถีอย่างยิ่ง กำหนดรู้ที่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่มีชีวิต เป็น

^{๗๙} พระครูปลัดสรสสุทธิดุณ (ทองใบ ปสสโร), คู่มือปฏิบัติธรรม เล่ม ๑. หน้า ๕๒-๕๓.

แค่ธาตุ ว่างอยู่ตลอดไป ถอนความพอใจตัดความหลงใหลในรสชาติอาหารนั้นได้จึงชื่อว่า เป็นผู้ไม่ตกอยู่ในอำนาจแห่งความอยากในอาหารนั้น

๓) ทิ่ออยู่อาศัยเสนาสนะ กำหนดว่าไม่ควรติดที่อยู่ว่ากำหนดรู้ว่าสักว่าอาศัยป้องกัน เหลือบุงแดดสำหรับหลักเรือนภาวนาเท่านั้น และบำบัดเวทนาได้ชั่วครั้งชั่วคราว ไม่ควรลุ่มหลงยินดีเกินกว่าเหตุจนทำให้เกิดอุปาทาน อันจะนำมาแห่งการระคะ กามอภิขณา กามฉันทะ กามตัณหา สยบอยู่ในที่หลักเรือนนั้นอันจะทำวันคืนให้เป็นหมันในที่อาศัยนั้น ให้กำหนดรู้เท่าทัน ว่าอาศัยมันเพียงเล็กน้อย ประเดี้ยวเดียว ก็พลัดพรากจากไป

๔) เกสัช (ยา) ควรกำหนดรู้ในเกสัชทุกอย่างว่า สักว่าเป็นเครื่องบำบัดทุกข์อันเกิดแต่กายได้เพียงชั่วครู่ชั่วคราวตามกาลเวลาที่เจ็บป่วยอาพาธต่าง ๆ ไม่ควรเสพติดในฤทธิ์รส ควรกำหนดใช้ด้วยความรู้จริงรู้แจ้ง รู้แจ้ง รู้ชัดและตัดอาลัยหลงใหลในรสของยาประเภทต่าง ๆ เหล่านั้น และกลางคืน จนเกิดความชำนาญ ย่อมนำสู่การดับไฟทั้งสาม คือ ไฟคือราคะ ไฟคือโทสะ ไฟคือโมหะ จัดว่าได้รับชัยชนะอย่างภาคภูมิใจ^{๘๐}

๕. ัมมานุคคิ ๗

๑) เย็น หน้าหนาว หน้าฝนให้กำหนดรู้ว่าเย็นแค่นั้น สักแต่อาการเย็น ภาวะเย็นธาตุเย็น ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา

๒) ร้อน หน้าร้อน หน้าแล้ง อาการร้อนอบอ้าว มีแดด มีไฟ ไม่ควรเสียใจ เศร้าใจ เหี่ยวใจ ร้อนนอก คือไฟ ร้อนในคือกิเลส ควรรู้เหตุรู้ผล

๓) หิว หิวข้าว หิวน้ำ หิวนอน หิวกาม หิวเกียรติ ล้วนแต่เป็นภพมายาล้อหลอกให้คนหลงใหลให้สัตว์ลุ่มหลงวิ่งตามความหิวจนไม่มีที่สิ้นสุดทั้งกลางวันกลางคืน ต้องหาอยู่หากินอย่างอุตลุดเสมอทั้งโลกไม่ว่าสัตว์ปาสัตว์น้ำมนุษย์เดรัจฉานเท่ากันจนหลงวัน ลืมคืน เพราะรุ่มอยู่กับความหิว ความอยาก

๔) กระจาย แปลว่า อย่าอย่าไม่หยุดสู้ทนชวนชววยแสวงหา เพื่อให้ได้ซึ่งสิ่งนั้น ๆ มาตามที่ใจปรารถนาและพอใจในสิ่งนั้น ๆ

๕) ปวดอุจจาระ ปัสสาวะ ควรกำหนดรู้ไว้ภายในจิตเสมอทุกครั้งไป ไม่ควรให้ทุกข์เหล่านี้ครอบงำเพราะมันเป็นธรรมดาของมนุษย์และสัตว์ อย่างมักายประมาณเดี่ยวยกเป็นทาสของโมหะอวิชชา ซึ่งเป็นสิ่งเน่าเหม็นยิ่งกว่าอุจจาระปัสสาวะเสียอีก ดังนั้นในขณะที่กิจนี้ผ่านมาถึงควรกำหนด ให้สมาธิเสมอนักเบา ก็รู้เท่าทันในทุกขณะ ไม่พึงด่วนทำจนขาดสติ ยามเจ็บปวดนั้นพึงรู้ไว้ภายในใจ สติไว้ เห็นทันในเหตุการณ์นั้นๆ

๖) ทำ พุด คิด ให้รู้ตัวทั่วพร้อมมีสัมปชัญญะทุกขณะไป และก่อนทำ ก่อนพุด ก่อนคิด ให้มีสติกำกับ กำหนดรู้ กำหนดทันทุกกาล ทุกสมัย

๗) ความตรึกตรอง ไปในภพภูมิจะเป็นกามภพ กามภูมิ รูปภพ รูปภูมิ ก็ตามควรกำหนดรู้อย่างรวดเร็ว ว่ากามภพ กามภูมินั้น ควรเลิกแสวงหาขย่องสรรเสริญที่จะทำให้เกิดเพลิดเพลินในกามราคะ รูปราคะ อรูปราคะ อันจะทำให้มี ให้เป็นกามตัณหา ภวตัณหาและวิภวตัณหา ที่มีปิยรูป

^{๘๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕.

สาตรูป เป็นเครื่องร้อยรัดให้ติดแน่นอยู่ไม่รู้จักขยับไม่เหินโทะของภพภูมิควรขจัดเสียในความตริตรองที่กล่าวมานั้น^{๘๑}

๖. หลักกรรม

หลักกรรมที่พระราชสิทธิอาจารย์ ได้วางเป็นแบบอย่าง เพื่อใช้เป็นเครื่องหมายสำหรับให้จิตกำหนดหรือเป็นภาพที่เห็นในใจเพื่อการเจริญภาวนา ละจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองแห่งจิตใจ แบ่งเป็น ๓ อย่างตามลำดับความเจริญ ดังนี้^{๘๒}

๑) ปรักขณนิมิต นิมิตในกรรม เช่น ปรักขณว่า ยูปหนอ-พองหนอ, อานาปานสติ แล้วเกิดเห็นเกิดได้ยิน เกิดได้กลิ่น เกิดรู้ นิมิต ในขณะนั้น ๆ ภาวนานั้น ๆ อันเป็นอารมณ์ที่ปรักขณอยู่นี้ เรียกว่า ปรักขณนิมิต

๒) อุกคหนิมิต นิมิตติดตาม เช่น เห็นพุทธรูป แม้อยู่ในสมาธิก็เห็นอยู่ แม้ออกจากสมาธิแล้วก็เห็นอยู่ จาก ๑-๗ วัน จาก ๑ ถึง ๗ เดือน จาก ๑ ถึง ๗ ปี หรือจนตลอดชีวิตติดตาม ติดใจอยู่อย่างนั้น แต่ถ้ารู้ไม่เท่าทันความเป็นจริงก็จะสำคัญผิดว่าเป็นจริงตามนั้นก็พอใจ ติดใจ ไม่อยากปล่อยวางจนทำให้เอา อวด อ้างอันเป็นทางขวางกั้นการบรรลุธรรมขั้นสูงได้เช่นกัน

๓) ปฏิภาณนิมิต นิมิตที่ขยายของน้อยให้เป็นของใหญ่ เช่น เล่นกสิณ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นต้นในขณะที่ภาวนาอยู่ให้รู้อิทธิพลของกรรมที่จิตมันซ่านไปในอารมณ์หรือกับอารมณ์เช่นดีใจ ในเมื่อจิตตั้งมั่นอันเป็นกุศลเจตสิก ที่เล่นไปในภพภูมิว่าเป็นทุกข์เป็นสุขตามที่จริงอย่างแน่นแน่ว จนทำให้เกิดนั่งอยู่ในสังขตธาตุ และอสังขตธาตุนั้นเป็นรูปธรรมนามธรรมที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เที่ยง ไม่มีประมาณไม่มีอารมณ์ว่างอยู่ เห็นชัดเห็นแจ้งแค่สภาพปรากฏ เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ในสังขารทั้งปวงทั้งที่มีใจครอง และไม่มีใจครองมีวิญญาณและไม่มีวิญญาณ เคลื่อนที่ได้และไม่ได้ เป็นสังขารที่มีปัจจัยปรุงแต่ง และไม่ปรุงแต่งหาคนสัตว์ไม่ได้ เป็นเพียงแค่เหตุและปัจจัยเท่านั้น มีอยู่เป็นอยู่ปราศจากผู้รักษา ป้องกันต้านทานให้อยู่ในอำนาจตามความต้องการของตนได้ เพราะทุกอย่างไหลเวียนวนกันอยู่ตามเหตุปัจจัยเท่านั้น

๗. การทำสมาธิ

การทำสมาธิเป็นองค์กรรมฐานในขั้นสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน ที่ทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นทราบสภาวะธรรมที่ตนบรรลุในแต่ละระดับตามลำดับ ดังนี้

๑) ฌณีสมาธิ สมาธิเล็กน้อย เช่นเกิดขึ้นในขณะที่ปรักขณขณะยืน เดิน นั่ง นอน เล็ก ๆ น้อยๆ ตามเหตุปัจจัยที่ตนอธิษฐานตั้งจิต และชีวิตอัตภาพเพื่อจะารู้ทุกข์เห็นสุข จะมีจะเป็นในขณะที่ทำสมาธิอยู่นั้น

๒) อุปจารสมาธิสมาธิอันซาบซ่านจนลูกขนพองปลาบปลื้มดีใจ น้ำตาไหล ลมคว่ำไปข้างหน้า หลังซ้าย ขวาแล้วแต่อารมณ์สมาธิที่จะส่งผลให้ปรากฏในยามนั้นๆ

๓) อัปปนาสมาธิ สมาธิอันตั้งมั่นอยู่เช่นผู้เข้าฌาน จาก ๑ ชั่วโมง - ๑๐ ชั่วโมง ๑ วัน ๑ ค่ำ ถึง ๗ วัน ๗ ค่ำ ด้วยฤทธิ์อำนาจของสมาธิอันแน่นแน่วหมดจดตั้งมั่น เมื่อเข้าถึงจิตอันอุดมที่เป็น

^{๘๑} พระครูปลัดสรสสุทฺธิคุณ (ทองใบ ปภสฺสโร), ภาวนาจิต, หน้า ๗-๑๒.

^{๘๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๘๕๗.

กุศล เจตสิกอันสมบูรณ์ด้วยสติปัญญา จิตก็ปราศจากอุปกิเลสเบียดเบียนครอบงำ เสียดสี รังแก สงบ
อยู่นั่นเอง^{๘๓}

นอกจากนี้ในขณะที่ทำสมาธิอยู่นั้นต้องฉลาดในวิธีการต่าง ๆ ดังนี้ ๑.การเข้าให้ชำนาญ
น้อมเข้าไปสู่ความสงบระงับ ๒.การระลึกให้ระลึกรู้ทางทันที่ไม่ผิดพลาด ๓.การตั้งอยู่ให้ตั้งอยู่ในสภาวะ
สมาธิเสมอ

๔) การออกให้ออกมาพิจารณาชั้น ๕ ให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ ๕.การพิจารณาให้พิจารณา
เกิด แก่ เจ็บ ตายเสมอกันทุกชีวิต

อีกประการหนึ่ง การเข้าสู่สมาธิก็พึงทราบดังนี้ คือ วาจาสงบก่อน กายสงบ จิตสงบ
หมายความว่าไม่ต้องพูดคุยนั่งอะไรอีก วาจาจะระงับหยุดนิ่ง ขณะทำสมาธิภาวนากายก็สงบเรียบร้อย
ไปตามในขณะนั้น ไม่เดินเพ่นพ่านผ่านไปมา แม้ในหมู่คณะทุกขณะต้องดูสุขภาพหนึ่งอยู่ดังก้อนหิน ไม่
จับวางอะไรทั้งสิ้น จิตก็สงบระงับไปตามกันขณะออกจากสมาธิ จิตตื่น กายตื่น วาจาตื่น ออกมา
ตามแล้วยกจิตขึ้นพิจารณาชั้น ๕ ให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ ค่อยแผ่เมตตา

๘. การเลื่อนขั้นของจิตในการปฏิบัติธรรม

การเลื่อนขั้นของจิตในการปฏิบัติธรรม เป็นการกำหนดรู้ กำหนดละ ทำให้แจ้ง และรักษา
อารมณ์ที่รู้แจ้งให้เจริญยิ่งขึ้น การที่จะรักษาอารมณ์ได้นั้นผู้ปฏิบัติธรรมต้องเว้นจากการฟัง การสนทนา
ที่ไม่ดี และไม่ควรนึกถึงอดีตและอนาคตจนลืมวันคืน เพื่อการตัดกระแสอารมณ์ให้ข้ามพ้นอารมณ์ที่ไม่
พึงปรารถนาและไม่ควรเสพ พระโยคีบุคคลจึงควรมีสติสัมปชัญญะรู้ชัดแจ้งในตนในขณะปัจจุบันทุก
อิริยาบถน้อยใหญ่^{๘๔} อันจะเป็นการพัฒนาจิตของตนให้เจริญยิ่งขึ้นตามลำดับ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๑) ฉลาดในการอบรมจิตของตน หมายถึง การปฏิบัติต้องกำหนดรู้เท่าทันถึงวาระจิตใน
แต่ละขณะคือ ๑.จิตมีราคะ ก็รู้ ว่าจิตมีราคะ จิตหมดราคะ ก็รู้ตามจริง ๒.จิตมีพยาบาท ปองร้ายหมาย
อาฆาตตัดเมตตาที่รู้ตามจริง ๓.จิตมีถีนมิทธะ อ่อนแอขี้เกียจไม่สู้ต่อการทำงาน ก็รู้ตามจริง ๔.จิตมีอุทธัจจ
กุกกุจะ พุ้งซ่านไม่ปกติ ก็รู้ตามจริง ๕.จิตมีวิจิกิจฉา สงสัยไม่กล้าทำความดีเต็มที่ก็ได้ ก็รู้ตามจริง ๖.จิต
มีความเศร้าหมอง ด้วยกรรมกิเลสเป็นสิ่งสกปรก ก็รู้ตามจริง ๗.จิตมีความโกรธ ความฉุนเฉียว กริ้ว
โกรธเป็นทุกข์ ก็รู้ตามจริง ๘.จิตมีความอ่อนแอ ถ้อยคำไม่สู้ต่อธุระหน้าที่อันเยี่ยงมียอด ก็รู้ตามจริง ๙.จิตมี
ความเกียจคร้าน ชอบเห็นแก่ตัวไม่ตื่นตัวเร่งรีบต่อการหน้าที่การทำงาน ก็รู้ตามจริง ๑๐.จิตไม่ตั้งมั่น
หวั่นไหว ไม่เข้มแข็ง ก็รู้ตามจริง จะเห็นได้ว่า การอบรมจิตดีจะทำให้เกิดอริจิตอันยอดเยี่ยม พร้อมทั้ง
อริปัญญาบรรลุผลอันสูงสุดได้

๒) เมื่อจิตเฉยไม่เอาไหน ต้องปลุกด้วยธรรม ๔ ประการ คือ ๑.ต้องเร่งให้เกิดสังเวช
คิดถึงความเกิดแก่เจ็บตายไม่เลือกหน้าใคร ๒.กาลเวลาไม่รอคอยใคร ๓.คิดถึงสภาพที่ทุกข์ทรมานใน
ภพของเปรต นรกดิรัจฉาน อสุรกาย ยักษ์ มาร ๔.ชีวิตอัตภาพ สุข ทุกข์ เพียงขณะจิตเดียวก็แตกสลาย
ไม่แน่นอน เมื่อพิจารณาเห็นสภาพที่มีแต่ทุกข์เช่นนี้แล้ว จึงไม่ควรนิ่งเฉย แต่ควรเร่งทำความเพียร
ชำระจิตให้ขาวรอบ บริสุทธิ์หลุดพ้นจากทุกข์

^{๘๓} พระครูปลัดสรสสุทธิคุณ (ทองใบ ปภสฺสโร), *ภาวนาจิต*, หน้า ๗-๑๙.

^{๘๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓.

๓) ขณะทำสมาธิอยู่มีอารมณ์ต่าง ๆ เกิดรบกวน พระโยคีบุคคลต้องพิจารณากำหนดรู้ กำหนดเห็นกำหนดละ โดยใช้สติจลึงไปที่เวทนาต่าง ๆ เช่น อาการเจ็บปวด ก็ให้กำหนดว่า เจ็บหนอยๆ ปวดหนอยๆ เมื่อกำหนดไปมันยังไม่หาย ก็พึงพิจารณาว่า เจ็บอยู่ที่ไหน ใครเป็นผู้เจ็บ เจ็บแล้วได้อะไร เมื่อมันไม่หายก็เปลี่ยนอิริยาบถไป หรือเมื่อเกิดความคิดไปในอดีต ในอนาคต ปัจจุบันก็ตาม พึงกำหนดว่า คิดหนอยๆ หากยังไม่หาย ก็พึงพิจารณาว่า คิดอยู่ที่ไหน ใครเป็นผู้คิด คิดได้อะไร เอาสติตามจุ่มันไป เมื่อหายแล้วก็กลับมาบริกรรมภาวนาว่า พองหนอ-ยุบหนอ ต่อเช่นเดิม ในการปฏิบัติกรรมฐานต้องใช้สติปัญญา ญาณ ต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรคทั้งหลายอย่าให้ช่องอยู่ ติดอยู่ จมอยู่ จนสามารถผ่านพ้นออกไปสู่ความว่าง โปร่ง เย็น^{๘๕}

๔) การเร่งเร้าของการเจริญภาวนา ควรใช้สติปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งชัด ดังนี้ ๑.ให้รู้ธรรมชาติ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ๒.ให้รู้ธรรมดา คือเกิด แก่ เจ็บ ตาย ๓.ให้รู้โลก ว่าไม่มีอะไรน่ายินดีเพราะมีแต่มายาล่อลวง ๔.ให้รู้ชั้น ๕ ว่าเป็นกองทุกข์ สุขเล็กน้อยไม่มีเลย ๕.ให้รู้ว่ชั้น ๔ มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขาเป็นเพียงสักว่าธาตุเฉย ๆ ดินก็ไปสูดิน น้ำก็ไปสู่น้ำ ไฟก็ไปสู่ไฟ ลมก็ไปสู่ลมเท่านั้นเอง

๕) อันตรายและอุปสรรคของการปฏิบัติธรรม เรียกว่าปัญญาภิธรรมมี ๑๘ อย่าง คือ สังโยชน์ ๑๐ กิเลส ๑๐ มัจฉัตตะ ๑๐ โลกธรรม ๘ มัจฉริยธรรม ๕ นิรวรณ ๕ วิปัสสา ๓ มลทิน ๓ คันถะ ๔ อคติ ๔ โฆษะ ๔ โยคะ ๔ อาสวะ ๔ อุปาทาน ๔ สลัปปตปราคาส ๑ อนุสัย ๗ อกุศลกรรมบถ ๑๐ อกุศลจิต ๑๒ ซึ่งอกุศลธรรมเหล่านี้ เป็นสิ่งร้ายระตัตตยาก ของเศร้าหมองเห็นผิดจิตเศร้า เหมง หงอย เศร้าสร้อย ดังนั้น พระโยคีบุคคลจึงควรเพ่งเพียรโดยอาศัยธรรมวินัยนำหน้าจิตก็จะวิ่งเข้าสู่สมาธิทันทีมีปัญญารู้เท่าทันเดินทางสายตรงหรือสายเอกที่เป็นสัมมาทิฐิ เพื่อการบรรลุธรรมขั้นสูงสุด คือความหลุดพ้นจากทุกข์

๖) การแก้อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น หมายถึงเอาในขณะที่พระโยคีบุคคลกำลังเพ่งเพียรเจริญจิตภาวนาอยู่นั้น ควรมีธรรมที่เข้าไปช่วยแก้อารมณ์ต่าง ๆ ด้วย คือ ๑. นิพพิทา รู้จักทำความเบื่อหน่ายต่ออารมณ์นั้นๆ ๒. วิราคะ รู้จักเลิกล้างความกำหนัดต่ออารมณ์นั้น ๓. วิมุตตะ รู้จักทำจิตให้หลุดพ้นจากอำนาจของอารมณ์นั้น ๔. นิโรธะ รู้จักดับสภาวธรรมอันจะทำให้หลงในอารมณ์นั้น ๕. ปหานะ รู้จักละเว้นในสภาวะอารมณ์ทำให้หยุดติดในอารมณ์นั้น ๖. วิสุทธิ รู้จักชำระจิตให้บริสุทธิ์จากทางมาของอารมณ์นั้น นอกจากนี้ ก็ให้รู้จักปล่อยวางไม่ติดชั้น ๕ และปลดแอกคือตัดหาร้อยแปดไม่ตกเป็นทาส รู้ทัน เห็นทัน รู้ละ ไม่ยึดอยากอยู่กับอารมณ์นั้นๆ อีกต่อไป^{๘๖}

การที่พระราชสิทธิอาจารย์ ได้นำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการสั่งสอนสาธุศิษย์และทำให้สาธุศิษย์มีความเลื่อมใสต่อพระรัตนตรัย ได้แนวทางในการพัฒนาชีวิตให้เจริญยิ่งขึ้นนั้นถือว่าเป็นความชาญฉลาด พร้อมกับเป็นผู้มีความรู้แตกฉานในพุทธธรรมอย่างลึกซึ้งด้วย ในถ้อยคำสำนวนที่ท่านใช้สื่อสารออกมานั้นก็ถือเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตน และแนวการสอนของท่านก็เป็นไปตามทางแห่งองค์มรรคอันประเสริฐที่พระอริยเจ้าทั้งหลาย มีพระพุทธเจ้าเป็นต้นได้ถือปฏิบัติมาแล้ว ดังนั้น แนวการ

^{๘๕} พระครูปลัดสรสสุทธิคุณ (ทองใบ ปภสฺสโร), **คู่มือปฏิบัติธรรม เล่ม ๑**, หน้า ๓๖-๓๙.

^{๘๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒-๔๖.

สอนของท่านจึงเป็นไปเพื่อให้บุคคลผู้ประพฤติปฏิบัติตามคำสอน ได้รับประโยชน์ตามสมควรแก่อินทรีย์ของตน ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

๑. พัฒนาชีวิตเพื่อให้งดเว้นจากอบายมุขอันเป็นทางแห่งความเสื่อม
๒. มีความซื่อสัตย์ ยุติธรรม เว้นจากอคติ ๔ คือ รัก ชัง หลง กลัว
๓. มีเมตตาธรรม คือ ให้ตัดโกรธโหดเล็ก
๔. มีสติสัมปชัญญะคุ้มครองกาย วาจา จิตใจอยู่เสมอ
๕. มีความเห็นถูกต้องตามคลองธรรม ละเว้นความชั่ว ทำความดี ชำระจิตใจให้บริสุทธิ์

๓.๖ ผลสัมฤทธิ์ที่เกิดขึ้น

ผลจากการสอนของพระราชสิทธิอาจารย์ (ทองใบ ปสฺสโร) นั้น เกิดจากการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม ซึ่งเป็นความชาญฉลาดเพื่อต้องการที่จะให้พระสัทธรรมคำสอนสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเข้าไปครองอยู่ในใจคนให้ได้มากที่สุด ผลที่เกิดขึ้นจึงเป็นไปเพื่อการพัฒนาบุคคลให้มีความรู้ความเข้าใจในชีวิตตามความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น มีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม เพื่อความสิ้นไปแห่งความทุกข์ทั้งปวง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้^{๘๗}

๑. เพื่อพัฒนาชีวิต คือรูปนามให้เกิดความสมดุล เพราะเป็นหน้าที่ของมนุษย์ที่ต้องพัฒนาตนเองให้มีความสุข สะดวกสบาย สงบเย็น ทั้งกายและใจไปพร้อมกัน แต่ส่วนที่เป็นใหญ่กว่ากายคือการพัฒนาจิตใจตนเองให้เจริญไปในทางสะอาด สงบ สว่าง อันจะนำความสุขมหาศาลมาให้แก่ตัวเรา และมองเห็นความจริงที่ปรากฏอยู่ คือ เห็นชั้น ๕ ว่าเป็นของไม่เที่ยง ไหลไป ลื่นไป ฉิบหายไปตามวันเวลา ทุกขณะลมหายใจ เห็นชั้น ๕ ว่าเป็นทุกข์ ทนยากลำบาก เห็นชั้น ๕ เป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ บอกว่าอย่าแก่ ก็แก่ บอกว่าอย่าเจ็บ ก็เจ็บ บอกว่าอย่าตาย ก็ตาย แตกสลายพลัดพรากจากไป ส่วนที่เห็นลึกลงไปกว่านี้ในธรรมสัจจะ ๔ ประการ คือ เห็นว่าทุกข์มีจริง เหตุเกิดทุกข์มี การดับทุกข์มี ทางปฏิบัติออกจากทุกข์มี อันเป็นทางสัมมาปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์โดยตรง อย่างนี้เรียกว่า เห็นไม่ผิด โดยอาศัย สติกล้า ปัญญาแก่ ญาณผ่องใส อบรมจนแจ่มแจ้ง ด้วยสมณะวิปัสสนา รู้ไว้ เห็นไกล ใจเยือกเย็น สามารถแหงนทะลุวงหลดจากมุมมืด คือ อวิชชา นี่คือจุดประสงค์ของการพัฒนาชีวิตรูปนามอย่างถูกต้อง

๒. เพื่อปิดอบายทั้งภายนอกและภายใน ภายนอกคือ ๑๐ อบายภายในคืออกุศลกรรม ในการเจริญสังกรรมอันเป็นทางพ้นทุกข์ ต้องละเลิกสิ่งที่มีคุณมีโทษเจือปน หรือโทษฝ่ายเดียวอบายมุข ได้แก่ เป็นนักเลงหญิง นักเลงสุรา นักเลงการพนัน นักเลงหัวไม้ ตีมน้ำเมา เทียวกลางคืน เทียวดูการละเล่น เล่นการพนัน คบมิตรชั่ว ทำตัวเป็นคนขี้เกียจ ต้องตัดออกทั้ง ส่วนอบายภายใน ได้แก่ มีโลภะ โทสะ โมหะ ต้องระวัง ตั้งใจละ ลดละไล่เขลาออกไป ไม่เอาไฟราคะ ไฟโทสะ ไฟโมหะ สละออกไปโดยเร็วเพื่อไม่ให้ เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมอันวิเศษนี้

๓. เพื่อขยายทางนิพพาน คำว่า นิพพาน เป็นชื่อของความดับเย็นที่เกิดจากกุศลจิตที่ไม่มีโลภโกรธหลง ครอบงำไว้ จิตเย็นเมื่อเป็นนิพพาน เย็นจิตชุ่มฉ่ำ มีอมตะธรรมรักษา เย็นรักษาใจ ย่อม

^{๘๗} พระราช ฐนีสโร (อินทโชติ), “การศึกษาชีวิตและงานการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระภิกษุสงฆ์”, หน้า ๖๔ – ๖๗.

ตั้งอยู่ได้นาน เย็นรักษาใจจะว่างโล่งโปร่งใสเสมอ น้ำแข็งแช่เนื้ออยู่ได้นาน น้ำแช่เนื้อเปื่อยง่าย น้ำแข็งเป็นก้อนจับกลุ่ม น้ำร้อนไอระเหยไม่เป็นก้อนกลุ่ม ตัณหาร้อนรักษาใจจึงแตกสลายง่ายตายไว นิพพานรักษาใจจึงผ่องใสชั่วนิรันดร์ นิพพานมี ๒ ประการคือ ๑. สอุปาทิเสสนิพพานธาตุ โดยอาศัยสมณะภาวนา ทำให้จิตหลุดพ้น ๒. อนุปาทิเสสนิพพานธาตุ โดยอาศัยวิปัสสนาภาวนา ทำให้หลุดพ้นด้วยปัญญาไม่หลงไหลอะไรอีก

๔. เพื่อดับทุกข์ในวิภังคสูตร คือ ทุกข์มีเหตุมาจากกิเลส กรรม วิบาก ที่มีลักษณะจุจวนลื้อที่มีการหมุนเวียนไปไม่รู้จักจบสิ้น มีกิเลสทำกรรมไว้ซึ่งแสดงออกมาทางกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม กิเลสนี้มีอยู่ ๓ ชั้น คือ หยาบ ละเอียด สุขุม กิเลสชั้นหยาบ ได้แก่การทุจริต ปราบด้วย อธิศีลสิกขา กิเลสชั้นละเอียด คือนิर्वรณ ๕ ปราบด้วยอธิจิตสิกขา กิเลสชั้นสุขุม คือ อนุสัย ๗ ปราบด้วย อธิปัญญาสิกขา นอกจากนี้ยังมีกรรม ๑๒ อย่าง ที่ให้ผลตามคราว ตามกิจ ตามลำดับ คือ ๑. ทิฏฐธรรมเวทนียกรรม กรรมให้ผลในภพนี้ ๒. อุปปัชเวทนียกรรม กรรมให้ผลต่อเมื่อเกิดแล้วในภพหน้า ๓. อปรปรเวทนียกรรม กรรมให้ผลในภพต่อ ๆ ไป ๔. อโหสิกรรมกรรมให้ผลสำเร็จแล้ว กรรม ๔ ประการนี้ข้างต้นนี้ให้ผลตามคราว ๕. ชนกกรรม กรรมแต่งให้เกิด ๖. อุปัตถัมภกกรรม กรรมสนับสนุนกรรม ๗. อุปปีฬกกรรม กรรมบีบคั้นจิตใจ ๘. อุปชาตกรรม กรรมตัดรอน กรรม ๔ ประการข้างต้นให้ผลตามกิจ ๙. ครุกรรม กรรมหนัก ๑๐. พหุลกรรม กรรมชิน ๑๑. อาสันนกรรมกรรมเมื่อจวนเจียน ๑๒. กัตตตกรรม กรรมสักว่าทำ กรรม ๔ ประการข้างต้นนี้ให้ผลตามลำดับ นี่คือวิบากที่เป็นผลของการกระทำ พูด คิด ซึ่งมีทั้งสุคติ ทุกคติ ทางดีกับทางชั่ว ทางสุขกับทางทุกข์ ผู้ที่เจริญภาวนา ๒ คือสมณะภาวนาและวิปัสสนาภาวนา เต็ม ๑๐๐ เปอร์เซนต์ ย่อมมีสุคติเป็นผล ส่วนที่ตรงกันข้ามผู้ไม่เจริญธรรมเสพแต่อธรรม ย่อมมีทุคติเป็นผล เต็ม ๑๐๐ เปอร์เซนต์เช่นกัน

๕. เพื่อสุขสำราญของกายใจ คือ สุขกาย (กายิกสุข) เพราะหลุดพ้นด้วยปัญญา (วิปัสสนา) หมายเอาผู้ที่อบรมวิปัสสนาภาวนาอย่างเต็มทีนั่นเอง ส่วนสุขใจ (เจตสิกสุข) เพราะหลุดพ้นด้วยจิต (สมณะ) หมายเอาผู้ที่อบรมสมณะภาวนาเต็มทีนั่นเอง นอกจากนี้ยังมี โลกียสุข คือสุขด้วยการเสพอารมณ์รูปราคะ อรูปราคะและ โลกุตระสุข คือ สุขด้วยการเสพมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ นั่นเอง

๖. เพื่อให้สว่างไสวทางสติปัญญา คือ ก่อนทำ พูด คิด พินิจด้วยสติเสมอ ผลอ้อมไม่มีปัญญาต้องฉลาดทันอกุศลทุกคราวไป เกิดญาณหยั่งรู้เห็นเสมอในมิจฉา และสัมมาวิมุตติ ไม่ยึดติดอยู่ในสิ่งใดอันเป็นอุปาทาน สว่างนอกทางกายต้องมีไฟ ดวงอาทิตย์สว่างใน (ทางจิต) ด้วยสติปัญญา ญาณ สว่างนอก หลอกตาตันทนหาคอบังงัดใจ สว่างใน สำรอกอาสวะ ชนะตันทา สว่างนอก บอกทางหาอยู่หา กินเท่านั้น สว่างใน บอกทางเทวดา พรหม นิพพาน เมื่อบุคคลมีทั้งสว่างนอกคือมีไฟและสว่างในคือมีปัญญา ก็สามารถพัฒนาชีวิตให้เจริญก้าวหน้า แม้จะมีอุปสรรคปัญหาก็จะผ่านพ้นไปได้

๗. เพื่อดัดตนในทางจิต คือ ตัดกามตัณหา ด้วยปหานะ ๓ มิให้กำเริบได้ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ กำหนดละ ขณะถูกต้องนั่นเอง ตัดภวตัณหา ด้วยปริณญา มิให้กำเริบได้ เช่น ลาภ สักการะ ทิฐิ มานะ กำหนดรู้ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นของว่าง ไม่มีตัวตน ตัดวิภวตัณหา ด้วยนิโรธ มิให้กำเริบได้ เช่น เกิด แก่ เจ็บ ตาย กำหนดให้แจ้งว่า เราต้องเกิด ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ไม่อาจผ่านพ้นไปได้ ต้องรู้เท่าทันด้วยวิธีไม่ขาดสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาทอยู่ตลอดเวลา

๘. เพื่อดับอวิชชา เมื่อพระโยคีต้องเจริญภาวนา ๒ คือ สมณะภาวนาและวิปัสสนาภาวนา มีญาณเกิดขึ้นในดวงจิต หยั่งรู้ขั้น ๕ ว่าเป็นทุกข์แท้ ๆ วิชชาเกิดขึ้น รอบรู้ สัตว์โลก ต้องเกิดดับ

ปัญญาเกิดขึ้นฉลาดรู้ ไม่จริงยั่งยืน ไม่สุข ไม่มีตัวตนอะไร อาโลโกเกิดขึ้น เห็นชัด ชันธ ธาตุ รวมกันก็ต้องแยก ธรรมะเกิดขึ้น รู้แจ้ง ว่างอยู่ สูญอยู่ ไม่มีเจ้าของ เมื่อมีญาณ วิชชา ปัญญาเกิดขึ้นในบุคคลใดแล้วก็จะสามารถกำจัดอวิชชาได้ อวิชชา คือความมืดมิดทางปัญญา ชนิดไม่รู้เลยว่าใครคือเรา เราคือใคร หุ้มห่อ ครอบงำ ปกปิดเอาไว้ให้อับเฉา เป็นกรงกักขัง ภายใจของหมู่สัตว์โลกให้ติดจมอยู่นั่นเอง

๙. เพื่อสร้างสรรค์ญาณวิชา ผู้เจริญวิปัสสนาได้บริบูรณ์แล้วจะเกิดญาณ ส่วนผู้เจริญสมณะบริบูรณ์แล้วก็จะเกิดญาณ ๑๐ เมื่อญาณเหล่านี้เกิดขึ้นแก่พระโยคีแล้วจะเป็นผู้พร้อมทั้งวิชาอย่าง เมื่อเจริญธรรมอย่างต่อเนื่องไม่หยุดก็จะบรรลุธรรมขั้นสูงตามลำดับ ได้แก่ เสขปฏิบัติทา พระโสดาบัน ผู้เจริญวิปัสสนาอย่างยิ่งแล้ว ย่อมได้ญาณแจ้งแจ่มชัด รู้ชัดในขันธ ๕ เป็นต้น พร้อมทั้งทำลายอาสวะ แม้ในปัจจุบันนี้ก็สามารถทำกายจิตให้มีฤทธิ์เดชได้ด้วย แต่ไม่ได้ติดใจอยู่เพียงเท่านั้นเพราะต้องการทำกายใจนี้พ้นอนุสัยอาสวะเลิกละการเวียนว่ายตายเกิดในสงสารอีกต่อไป

๑๐. เพื่อสิ้นไปแห่งอาสวะอุปาทาน หมายถึง การเจริญภาวนา ๒ ประการ คือ เจริญภาวนาทั้งสมณะและวิปัสสนาอย่างต่อเนื่อง ในการปฏิบัตินั้นก็ควรให้เหมาะสมกับจริตนิสัยและอินทรีย์ เช่น ๑. เจริญสมณะออกหน้า วิปัสสนาตามหลังก็ได้ ๒. เจริญวิปัสสนาออกหน้า สมณะตามหลังก็ได้ ๓. เจริญสมณะวิปัสสนาพร้อมกัน ๔. เพิกถอนวิปัสสนูปกิเลสให้หมดสิ้นไป เมื่อบุคคลประพฤติธรรมให้สมควรแก่ธรรมดีแล้ว ย่อมทำให้เกิดคุณธรรมภายในกายใจอย่างมหาศาล เช่น เกิดญาณทัสสนะแจ้งแจ่ม เห็นขันธ ๕ อันมีกายใจว่าตกอยู่ในไตรลักษณ์ สังวรอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีให้ตกเป็นทาสอบายมุข ๑๐ จะได้ไม่หลงใหลในปัจจัย ๔ งตเวณอกุศล เกิดความรู้เท่าทันพิจารณาเห็นสรรพสิ่งที่ตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์เหมือนกัน ไม่มีข้อยกเว้นให้กับสิ่งใดๆ

๓.๗ สรุป

พระราชสิทธิอาจารย์ (หลวงพ่อดองใบ ปภสสโร) ปัจจุบันปฏิบัติหน้าที่เป็นองค์ประธานสงฆ์ของวัดนาหลวง วัดนาหลวง (อภิญญาเทสิตธรรม) ท่านเป็นผู้บุกเบิกก่อตั้งวัดเผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจนมีศิษยานุศิษย์มากมาย มีความสามารถพิเศษในเชิงวาทศิลป์ การแสดงธรรมทุกครั้งจึงมีผู้เข้าร่วมรับฟังอย่างล้นหลาม ด้วยนิสัยและบุคลิกลักษณะที่สมณะสันโดษต้องการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย ไม่ปรารถนาตำแหน่งฐานะที่สำคัญใดๆ พระราชสิทธิอาจารย์เป็นพระที่มีศีลาจารวัตรเพียบพร้อมทุกอย่าง มีความเรียบง่าย มีเมตตาธรรมสงสารสัตว์โลกที่ตกทุกข์ได้ยากจึงสงเคราะห์ด้วยการให้ธรรมทานเป็นชีวิตจิตใจ ก็มีความเพียรความสมณะ ความศรัทธา ความเมตตา มีศีล มีความรักในเพื่อนมนุษย์ มีธรรมะในหัวใจ ๒๓ นอกจากนี้ท่านยังเป็นพระที่มักน้อยสันโดษ เสียสละประโยชน์สุขส่วนตัวเพื่อการเผยแผ่ โดยมุ่งประโยชน์อันเป็นประโยชน์สุขของส่วนรวม และชีวิตสมณะอย่างท่านก็มีความเรียบง่าย ไม่นิยมสะสมของส่วนตัว ท่านจึงเป็นพระอีกรูปหนึ่งที่บริสุทธิ์ด้วยศีลอันน่ายกย่อง

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแบบของพระราชสิทธิอาจารย์ (หลวงพ่อดองใบ ปภสสโร) จะให้เกิดผลและมีความเจริญก้าวหน้าขึ้น โยคีจะต้องลงมือประพฤติปฏิบัติด้วยตัวเองอย่างเคร่งครัดหลังจากที่ได้รับการแนะนำจากครูบาอาจารย์จนเป็นที่พอเข้าใจแล้ว จึงลงมือปฏิบัติตามขั้นตอน ผลสัมฤทธิ์ที่เกิดขึ้นพัฒนาชีวิต คือรูปรูปนามให้เกิดความสมดุล เพราะเป็นหน้าที่ของมนุษย์ที่ต้องพัฒนาตนเองให้มีความสะดวก สบาย สงบเย็น ทั้งกายและใจไปพร้อมกัน ปิดอบายทั้งภายนอก

และภายใน อบายภายนอก คือ อบายมุข ๑๐ อบายภายใน คืออภัสสกรรม ในการเจริญสังกรรมอันเป็นทางพ้นทุกข์ ต้องละเลิกสิ่งที่มีคุณมีโทษเจือปน หรือโทษฝ่ายเดียวอบายมุขขยายทางนิพพาน คำว่า นิพพาน เป็นชื่อของความดับเย็นที่เกิดจากกุศลจิตที่ไม่มีโลภโกรธหลง ครอบงำไว้ จิตเย็นเมื่อเป็นนิพพาน เย็นจิตชุ่มฉ่ำ มีอมตะธรรมรักษา เย็นรักษาใจ ย่อมตั้งอยู่ได้นาน เย็นรักษาใจจะว่างโล่งโปร่งใสเสมอ ดับทุกข์ในวัฏสงสาร คือ ทุกข์มีเหตุมาจากกิเลส กรรม วิบาก ที่มีลักษณะดุจวงล้อที่มีการหมุนเวียนไปไม่รู้จักจบสิ้น

กิเลสทำกรรมไว้ซึ่งแสดงออกมาทางกายกรรม วาจากรรม มโนกรรม กิเลสนี้มีอยู่ ๓ ชั้น คือ หยาบ ละเอียด สุขุม กิเลสชั้นหยาบสุขสำราญของกายใจ คือ สุขกาย (กายิกสุข) เพราะหลุดพ้นด้วยปัญญา (วิปัสสนา) หมายเอาผู้ที่อบรมวิปัสสนาภาวนาอย่างเต็มทีนั่นเอง ส่วนสุขใจ (เจตสิกสุข) เพราะหลุดพ้นด้วยจิต (สมณะ) หมายเอาผู้ที่อบรมสมณะภาวนาเต็มทีนั่นเอง นอกจากนี้ยังมี โลกียสุข คือสุขด้วยการเสพอารมณ์รูปราคะ อรูปราคะและ โลกุตระสุข คือ สุขด้วยการเสพมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ นั่นเอง สว่างไสวทางสติปัญญา คือ ก่อนทำ พุด คิด พินิจด้วยสติเสมอ ผลอ้อมไม่มีปัญญา ต้องฉลาดทันอกุศลทุกคราวไป ตัดค้นหาในทางจิต คือ ตัดกามตัณหา ด้วยปหานะ ๓ มิให้กำเริบได้ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ กำหนดละ ขณะถูกต้องนั่นเอง ตัดภวตัณหา ด้วยปริยญา มิให้กำเริบได้ ดับอวิชชา เมื่อพระโยคีต้องเจริญภาวนา ๒ คือ สมณะภาวนาและวิปัสสนาภาวนา มีญาณเกิดขึ้นในดวงจิตหยั่งรู้ชั้น ๕ ว่าเป็นทุกข์แท้ ๆ สร้างสรรค์ญาณวิชา ผู้เจริญวิปัสสนาได้บริบูรณ์แล้วจะเกิดญาณ ส่วนผู้เจริญสมณะบริบูรณ์แล้วก็จะเกิดญาณ ๑๐ เมื่อญาณเหล่านี้เกิดขึ้นแก่พระโยคีแล้วจะสิ้นไปแห่งอาสวะอุปาทาน หมายถึง การเจริญภาวนา ๒ ประการ คือ เจริญภาวนาทั้งสมณะและวิปัสสนาอย่างต่อเนื่อง ในการปฏิบัตินั้นก็ควรให้เหมาะสมกับจริตนิสัยและอินทรีย์ป็นผู้พร้อมทั้งวิชาอย่าง เมื่อเจริญธรรมอย่างต่อเนื่องไม่หยุดก็จะบรรลุธรรมขั้นสูงตามลำดับ