



การศึกษาการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางการเคลื่อนไหวของ
หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ วัดป่าสุคโต อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ
**A STUDY ON SATIPAṬṬHĀNA PRACTICE BY WAY OF MOVING
ACCORDING TO LUANG PHOR KHAMKHIEAN SUVAṆṆO,
WAT PA SUGATO, KAENG KHRO DISTRICT,
CHAIYAPHUM PROVINCE**

พระถวัลย์ โชติโย (หาญไชยนะ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑



การศึกษาการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางการเคลื่อนไหวของ
หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ วัดป่าสุคโต อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ

พระถวัลย์ โชติโย (หาญไชนะ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**A Study on satipaṭṭhāna Practice by Way of Moving
According to Luang Phor Khamkhien Suvanṇo,
Wat Pa Sugato, Kaeng Khro District,
Chaiyaphum Province**

Phra Thawan Jotiyo (Hanchaina)

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Master of Arts
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
“การศึกษาการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางการเคลื่อนไหว ของหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ วัดป่าสุ
คะโต อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

(พระราชปริยัติกวี, ศ. ดร.)

ประธานกรรมการ

(ผศ. ดร.วิเชียร แสนมี)

กรรมการ

(พระมหามิตร รุตตปญโญ, รศ. ดร.)

กรรมการ

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ. ดร.)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระมหามิตร รุตตปญโญ, รศ. ดร.

ประธานกรรมการ

พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ. ดร.

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระถวัลย์ ไชติโย)

- ชื่อวิทยานิพนธ์** : การศึกษาการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางการเคลื่อนไหวของ
หลวงพ่อบุญมา เขื่อนขันธ์กาถะปิณฑะ จันทบุรี
- ผู้วิจัย** : พระถวัลย์ โชติโย (หาญไชนะ)
- ปริญญา** : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
- คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์**
- : พระมหามิตร ฐิตปณฺโณ, รศ. ดร., ป.ธ. ๔, พธ.บ. (รัฐศาสตร์),
พธ.ม. (พระพุทธศาสนา), Ph.D. (Buddhist Studies)
 - : พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ. ดร., พธ.บ. (ศาสนา),
ศษ.บ. (ประถมศึกษา), ศศ.ม. (ปรัชญา), Ph.D. (Buddhist Studies)
- วันสำเร็จการศึกษา** : ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๒

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อศึกษาชีวิตและผลงานของหลวงพ่อบุญมา เขื่อนขันธ์กาถะปิณฑะ ๒) เพื่อศึกษาการเจริญสติปัฏฐาน ๔ แนวทางการเคลื่อนไหวของหลวงพ่อบุญมา เขื่อนขันธ์กาถะปิณฑะ และ ๓) เพื่อศึกษาผลของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางของหลวงพ่อบุญมา เขื่อนขันธ์กาถะปิณฑะ ที่มีผลต่อการดำรงชีวิตประจำวัน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ พระวิปัสสนาจารย์ จำนวน ๓ รูป และประชาชนที่ร่วมปฏิบัติเจริญสติปัฏฐาน จำนวน ๑๕ คน วิเคราะห์ด้วยวิธีการพรรณนาตามหลักอุปนัย

ผลการศึกษาพบว่า ประวัติชีวิตและผลงานของหลวงพ่อบุญมา เขื่อนขันธ์กาถะปิณฑะ ท่านเป็นชาวจังหวัดขอนแก่น หลังจากอุปสมบทแล้วท่านได้ศึกษาวิปัสสนากัมมัฏฐานในสายหลวงปู่เทียมน ท่านเป็นเจ้าของาวาสวัดป่าสุคะโต และเป็นเจ้าคณะตำบลหนองขาม อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ ท่านเป็นพระนักพัฒนาที่มีความรู้ความสามารถ ในด้านการบริการกิจสงฆ์ ด้านการปกครอง ด้านการศึกษา ด้านสังคมสงเคราะห์ และท่านยังเป็นพระวิปัสสนาจารย์

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ แนวทางการเคลื่อนไหวของหลวงพ่อบุญมา เขื่อนขันธ์กาถะปิณฑะ คือ การกำหนดสติให้ระลึกรู้อยู่ในกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธรรมานุปัสสนา โดยการฝึกสมาธิด้วยวิธีแบบเคลื่อนไหวมือ ๑๔ ท่า คือ ทำการเคลื่อนไหวมือไปมา ๑๔ ท่าพร้อมกับการกำหนดสติไว้ที่การเคลื่อนไหวของมือ

ผลของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางของหลวงพ่อบุญมา เขื่อนขันธ์กาถะปิณฑะ ที่มีผลต่อการดำรงชีวิตประจำวัน คือ ๑) ทำให้เกิดสมาธิได้เร็วและสามารถลดความโลภ ความโกรธ ความหลงได้ง่าย ๒) การฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหว ทำให้ร่างกายได้ผ่อนคลายความปวดเมื่อยตามร่างกาย และสามารถลดความเครียด ๓) ทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติสมาธิสามารถควบคุมอารมณ์และตัดสินใจด้วยเหตุผล

Thesis Title : A Study on satipaṭṭhāna Practice by Way of Moving According to Luang Phor Khamkhen Suvaṇṇo, Wat Pa Sugato, Kaeng Khro District, Chaiyaphum Province

Researcher : Phra Thawan Jotiyo (Hanchaina)

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Phramaha Mit Thitapanyo, Assoc. Prof. Dr., Pali IV, B.A. (Political Science), M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

: Phra Sophonphattanabundit, Assoc. Prof. Dr., B.A. (Religion), B.A. (Primary Education), M.A. (Philosophy), Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Graduation : March 15, 2019

Abstract

The aims of this research paper were: 1) to study the life and works of Luang Phor Khamkhen Suvaṇṇo; 2) study the four mindfulness on the moving practices of Luang Phor Khamkhen Suvaṇṇo; 3) to study the results of the four mindfulness based in the moving practices of Luang Phor Khamkhen Suvaṇṇo, affecting the daily life. This study employed the qualitative research methodology by using its research tools as an interview with 3 insight meditation masters and 15 general meditative practitioners. The obtained data were analyzed by the descriptive analysis.

The research results revealed that Luang Phor Khamkhen Suvaṇṇo is a native of Khon Kaen province. After ordination, he studied the meditation in line with the meditation method of Luang Phor Tien. He was the abbot of Sugato forest temple and the Nong Kham sub-district Sangha governor, Kaeng Khro district, Chaiyaphum province. He was the competent developer in the field of Sangha service, administration, education, public assistance. Also he was the meditation master.

The four mindfulness of the moving practices of Luang Phor Khamkhien Suvaṇṇo is the consciousness determination within the bodies (kāyānupassanā), feeling (vadanānupassanā), mind (cittānupassanā) and dhamma (dhammānupassanā) conducted through 14 postures of hand movements and mindfulness on hand moving.

The four mindfulness based in the moving practices of Luang Phor Khamkhien Suvaṇṇo affecting the daily life are that: 1) this practice enables the practitioners to rise the fast mindfulness and to decrease greed, anger and delusion easily; 2) the moving causes relaxation to the body and release the physical pain and stress; 3) it enables the practitioners to control their emotion and to reasonably make a decision.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี เพราะได้รับความเมตตาอนุเคราะห์ช่วยเหลือจากบุคคลหลายฝ่าย ผู้วิจัย ขอขอบคุณพระมหามิตร จิตปณฺโญ, ผศ.ดร. ประธานกรรมการ และพระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ.ดร. กรรมการที่ปรึกษาตรวจสอบวิทยานิพนธ์ ที่ให้คำชี้แนะประเด็นในการวิจัยในครั้งนี้

ขอบคุณ ผศ.ดร.สุวิน ทองปั้น และคณาจารย์ทุกๆ ท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัย เจ้าหน้าที่ บุคลากรห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่นทุกๆ ท่าน ที่ให้คำแนะนำสืบค้นหาตำราวิชาการต่างๆ

เจริญพรขอบคุณญาติโยมบิดา ในครอบครัวที่คอยให้กำลังใจแก่ผู้ศึกษา ญาติโยมชาวบ้านโพนงาม หมู่ที่ ๑๐ ตำบลโพนงาม อำเภอกมลาไสย จังหวัดกาฬสินธุ์ เป็นอย่างสูงที่ให้การสนับสนุนการศึกษาและมีจิตเมตตาอนุเคราะห์ให้ที่พักอาศัยแก่ผู้วิจัยได้อยู่ศึกษาเล่าเรียน และขอขอบคุณพระไพศาล วิสาโล วัดป่าสุคะโต อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดชัยภูมิ พระภิกษุสงฆ์ภายในวัดและอุบาสกอุบาสิกาที่ให้ความร่วมมือและให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์เพื่อการทุนการศึกษาผู้วิจัยในครั้งนี้

คุณงามความดีทั้งหลายและคุณประโยชน์ใดๆ ที่จะพึงเกิดขึ้นจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ผู้วิจัยขอถวายเป็น พุทธบูชา ธรรมบูชา และสังฆบูชา ซึ่งเป็นที่เคารพอย่างยิ่งของผู้ศึกษาวิจัย และขออุทิศบุญกุศลนี้ไปให้แก่พระอุปัชฌาย์จารย์ ชาวบ้านโพนงาม หมู่ที่ ๑๐ ตำบลโพนงาม อำเภอกมลาไสย จังหวัดกาฬสินธุ์ เจ้ากรรมนายเวรตลอดถึงปู่ ย่าตา ยาย บิดา ญาติพี่น้องผู้ล่วงลับไปสู่ปรโลกทุกท่าน

พระถวัลย์ โชติโย (หาญไชนนะ)

๑๕ มีนาคม ๒๕๖๒

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
สารบัญภาพ	ช
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ณ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ขอบเขตของงานวิจัย	๓
๑.๔ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๕ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย	๙
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๐
บทที่ ๒ ชีวิตและผลงานของหลวงพ่อบุญรอด สุวณฺโณ	๑๑
๒.๑ ประวัติหลวงพ่อบุญรอด สุวณฺโณ	๑๑
๒.๑.๑ ชาตภูมิ และชีวิตในวัยเด็ก	๑๑
๒.๑.๒ การบรรพชาและอุปสมบท	๑๕
๒.๑.๓ ปฏิปทาของหลวงพ่อบุญรอด สุวณฺโณ	๑๘
๒.๑.๔ สมณศักดิ์ เกียรติประวัติของหลวงพ่อบุญรอด สุวณฺโณ	๒๒
๒.๒ การบริการกิจสงฆ์	๒๒
๒.๒.๑ การปกครอง	๒๓
๒.๒.๒ ด้านการศึกษา	๒๘
๒.๒.๓ งานด้านสังคมสงเคราะห์	๓๒
๒.๓ กำเนิดวัดป่าสุคะโต	๓๕
๒.๓.๑ ลักษณะทางกายภาพวัดป่าสุคะโต	๓๕

๒.๓.๒	พันธกิจของวัดป่าสุคะโต	๓๗
๒.๓.๓	การพัฒนาวัดป่าสุคะโต	๔๑
๒.๔	สรุป	๔๕
บทที่ ๓	วิธีการฝึกการปฏิบัติการเจริญสติปัฏฐาน ๔ แบบการเคลื่อนไหว	
	ของหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ	๔๗
๓.๑	เทคนิคในการอธิบายหลักการปฏิบัติการเจริญสติปัฏฐาน ๔	๔๗
๓.๒	เทคนิคและขบวนการทำในการเคลื่อนไหวร่างกาย ๑๔ ท่า	๕๒
๓.๒.๑	แนวทางการปฏิบัติการเคลื่อนไหว ๑๔ ท่า	๕๒
๓.๒.๒	ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ	๖๒
๓.๓	งานด้านการปฏิบัติธรรมตามแบบของหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ	๗๑
๓.๔	สรุป	๗๒
บทที่ ๔	ผลของการปฏิบัติการเจริญสติปัฏฐาน ๔ แบบเคลื่อนไหว	
	ของหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ	๗๕
๔.๑	ผลที่มีต่อทางกาย	๗๕
๔.๑.๑	ด้านสุขภาพ	๗๕
๔.๑.๒	ด้านการควบคุมอริยาบถต่างๆ	๗๘
๔.๒	ผลที่มีต่อทางจิตใจ	๘๒
๔.๒.๑	ด้านอารมณ์	๘๕
๔.๒.๒	ด้านสติสัมปชัญญะ	๘๙
๔.๒.๓	ด้านการรู้จักตนเอง	๙๑
๔.๒.๔	ด้านการมีสมาธิ	๙๓
๔.๒.๕	การเข้าใจผู้อื่น	๙๔
๔.๓	ผลที่มีต่อการดำรงของชุมชนวัดป่าสุคะโต	๙๕
๔.๓.๑	ผลแก่สังคม	๙๕
๔.๓.๒	ผลแก่สิ่งแวดล้อม	๙๖
๔.๔	สรุป	๑๐๑
บทที่ ๕	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๑๐๔
๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๑๐๔
๕.๒	ข้อเสนอแนะ	๑๐๖
๕.๒.๑	ข้อเสนอแนะทั่วไป	๑๐๖

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	๑๐๖
บรรณานุกรม	๑๐๗
ประวัติผู้วิจัย	๑๐๑

สารบัญภาพ

เรื่อง	หน้า
ภาพที่ ๔.๑ กระบวนการเจริญสติปัฏฐานที่ส่งผลต่อการควบคุมอิริยาบถ และการทำงาน	๘๑
ภาพที่ ๔.๒ ภาพของการแก้ปัญหาด้านจิตใจทางอารมณ์	๘๘

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อคัมภีร์

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์นี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๕. เช่น ที.ม.(บาลี) ๑๐/๓๘๕/๓๐๑. หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวคคปาติ เล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๓๘๕ หน้า ๓๐๑. และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ โดยได้กล่าวถึงแหล่งที่มา/เล่ม/ข้อ/และหน้า ตามลำดับ เช่น ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑. หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๓๗๓ หน้า ๓๐๑.

พระสุตตันตปิฎก

เล่มที่	อักษรย่อ	ชื่อคัมภีร์	
๑๐	ที.ส. (ไทย)	สุตตันตปิฎกทีฆนิกาย สีสักขัณธวรรค	(ภาษาไทย)
๑๐	ที.ม. (บาลี)	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
๑๐	ที.ม. (ไทย)	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา. (ไทย)	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
๑๒	ม.ม. (ไทย)	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๑	อง.จตุกก. (ไทย)	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๓	อง.อฏฐก. (ไทย)	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อฏฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๕	ช.ธ. (ไทย)	สุตตันตปิฎก ชุททกนิกาย ธัมมบท	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเจริญสติปัฏฐานนี้ เป็นวิธีการปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมาก และได้รับการยกย่องนับถือกันอย่างสูง เชื่อว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาอยู่ในตัว ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมณะจนได้มาอย่างที่ได้กล่าวถึงตามแนวสัมมาสมาธิอันเป็นมรรคข้อที่ ๘ ก่อน แล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ไปจนถึงที่สุดก็ได้ วิปัสสนาเป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนาที่ได้ยินได้ฟังกันมามาก พร้อมกับมีความเข้าใจไขว่เขวกันอยู่เป็นอันมากเช่นเดียวกัน จึงเป็นเรื่องที่ควรศึกษา และทำความเข้าใจให้ แจ่มแจ้งตามสมควรจากการศึกษาในเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ทำให้เกิดความเข้าใจในความหมายของคำว่าวิปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ ในสาระสำคัญดังนี้

สติปัฏฐาน ๔ แปลว่า การตั้งสติบ้าง หรือ การที่เอาสติเข้าไปตั้งอยู่ คือมีสติกำกับอยู่บ้างว่าโดยความเป็นจริงแล้วก็คือการใช้สติ หรือ วิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้เกิดผลดีที่สุดดังพุทธพจน์ ขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้าได้ กล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางที่เป็นมรรคาเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อข้ามพ้นความโศก และปริเทวะ เพื่อความอัสตงแห่งทุกข์ และ โทมนัส เพื่อบรรลุโลกุตมรรคเพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔^๑

จากพุทธพจน์ที่กล่าวมาแล้วนั้น เราพอจะขยายความให้แจ่มแจ้งได้อีกว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นข้อปฏิบัติที่มีสติเป็นตัวสำคัญในการปฏิบัติ จะเห็นได้ว่าในสติปัฏฐานได้ยกให้เอาสติตั้งเป็นหลักซึ่งสติ ที่แปลว่า ความระลึกได้ ย่อมทำกิจหรือสะกดความคิดมิให้พละไปมาทั้งคิดดีและคิดชั่ว จัดเป็นความสำคัญทั้งคติโลกคตินิยามในขณะที่ทำ ที่พูด ที่คิด และเป็นเครื่องพิจารณา ความถูกผิดของความคิดและการทำการพูด รวมทั้งการพิจารณาอารมณ์ของจิต ของตนเองอยู่เสมอ ว่าอารมณ์ของจิตเป็นไปอย่างไร เป็นอารมณ์ ทางอกุศลหรือทางกุศล ละจากอำนาจการหลงใหลต่างๆ หรือไม่อย่างไร

^๑ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๘๑๐.

ส่วนการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ของวัดป่าสุคะโต โดยมีหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ เป็นผู้ได้นำเอาคำสอนของหลวงพ่อดำเขียน จิตตสุโก ซึ่งเป็นอาจารย์ผู้ได้ให้แนวทางการปฏิบัติและแนะนำหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ โดยได้เน้นในการปฏิบัติเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดกายานุปัสสนา โดยใช้หลักการทางอิริยาบถบรรพเป็นหลัก หรือ หลักการเคลื่อนไหวเป็นหลักใหญ่ และหลวงพ่อดำเขียน จิตตสุโก พูดไว้ว่า “เมื่อการเจริญสติปัฏฐาน ๔ โดยการพลิกมือขึ้น คว่ำมือลง ยกมือขึ้น เอามือลง เดินไปข้างหน้า ถอยหลัง เอียงซ้าย เอียงขวา ก้มเงย ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวของร่างกาย เป็นการเอาสติ ไปจับความรู้สึกของการขณะที่มีการเคลื่อนไหวตามจังหวะที่กำหนดขึ้น เป็นการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในทางกายานุปัสสนา แล้วจึงนำเอาสติปัฏฐาน ๔ ข้ออื่นๆ ไม่ว่าจะเป็น เวทนา จิต ธรรม เข้ามาพิจารณาภายหลังจากที่จิตได้อารมณ์กรรมฐานแล้ว เป็นการเจริญสติปัฏฐานแบบการเคลื่อนไหว”^๒

หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ แห่งวัดป่าสุคะโต ได้นำแนวทางการปฏิบัติธรรม และการเจริญสติปัฏฐาน ๔ แบบการเคลื่อนไหว ๑๔ ท่า โดยมีการเอาสติไปกำหนดรู้ ตามอิริยาบถต่างๆ ทำกำหนดขึ้น ๑๔ ท่า คือ คว่ำมือลง ยกมือขึ้น ยืนแขนออก หดแขนเข้ามา และอิริยาบถอื่นๆ อีก เช่น การเดิน

การยืน การนั่ง การนอน ซึ่งการเคลื่อนไหวแบบนี้เป็นวิธีการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เกิดสมาธิ เกิดปัญญา เพื่อจะเป็นวิธีการในการทำที่สุดแห่งทุกข์ให้สิ้น และง่ายต่อการปฏิบัติเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ตลอดถึงการนำเอาธรรมไปเผยแพร่แก่สาธุชน เป็นการนำเสนอแบบง่ายๆ ไม่มีพิธีรีตอง ไม่มีการบริกรรมอะไร ไม่ยึดติดกับพิธีกรรมต่างๆ ที่ไม่มีความจำเป็นต่อการปฏิบัติ จึงเป็นวิธีที่ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจง่ายและมีความมั่นใจว่าทำได้ปฏิบัติได้ ในการแสวงหาวิธีการที่จะทำให้พบทางพ้นทุกข์ได้ หากมีการปฏิบัติต่อเนื่องและจริงจัง ที่สำคัญคือ ในการปฏิบัติวิธีนี้เป็น การเน้นให้รู้จักคุณค่าของชีวิตในการอยู่อย่างสงบด้วยหลักธรรมขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างแท้จริง ดังนั้นวิธีการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการเคลื่อนไหว ๑๔ ท่าของหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ แห่งวัดป่าสุคะโต จึงเป็นการแสวงหาความรู้ ความเข้าใจ ในการใช้สติเพื่อการระลึกได้ในความคิด การพูดและการทำ เพื่อให้เกิด ศีล สมาธิ และปัญญา ในการพัฒนาจิตและสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้^๓

ด้วยเหตุดังกล่าว จึงได้มีสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ ได้นำแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน ๔ แบบการเคลื่อนไหว ๑๔ ท่า ได้ถูกนำมาเผยแพร่ในประเทศไทยหลายแห่ง หลายสาขา และใน

^๒ หลวงพ่อดำเขียน จิตตสุโก, *รู้ทุกข์รู้ธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่โรงพิมพ์เมธิตทราย, ๒๕๕๑), หน้า ๖๓.

^๓ หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ, *ผู้รู้ผู้เป็น*, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เมธิตทราย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓๐.

หลายจังหวัด สำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าสุคะโต ตำบลท่ามะไฟหวาน อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ โดยมีหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณเป็นวิปัสสนาจารย์ ได้ดำเนินการสั่งสอน อุบาสกอุบาสิกา ให้ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แบบการเคลื่อนไหว ๑๔ ท่า ตลอดมาและมีประชาชนทั้งที่อยู่ใกล้และอยู่ไกลได้เดินทางมาร่วมกิจกรรมเป็นประจำตลอดปี โดยมีวิปัสสนาจารย์ต่างๆ ซึ่งเป็นศิษย์ของท่าน เป็นผู้ดูแลและให้ความกระจ่างแก่สาธุชนที่มาร่วมการเจริญสติปัฏฐาน ๔ อยู่เสมอ

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน ๔ แบบการเคลื่อนไหว ๑๔ ท่าของหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณว่ามีผลปฏิบัติที่สอดคล้องกับสติปัฏฐาน ๔ ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อันเป็นคัมภีร์ทางพุทธศาสนามีหลักปฏิบัติที่เอื้อประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมและสังคมอย่างไร

๑.๒ วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาชีวิตและผลงานของหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการเจริญสติปัฏฐาน ๔ แนวทางการเคลื่อนไหวของหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาผลของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางของหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ ที่มีผลต่อการดำรงชีวิตประจำวัน

๑.๓ ขอบเขตของงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) โดยกำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ดังนี้

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเอกสาร

๑.๓.๑.๑ ข้อมูลปฐมภูมิ ได้แก่พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ภาษาบาลี และคัมภีร์อรรถกถา ฎีกาต่าง ๆ และเอกสารเกี่ยวกับการปฏิบัติการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ของหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ ที่เป็นภาษาไทย และข้อมูลจากการสัมภาษณ์

๑.๓.๑.๒ ข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ เอกสารตำรา หนังสือวิชาการ ทางพระพุทธศาสนาและสาขาวิชาอื่นที่เกี่ยวข้องกับการเจริญสติปัฏฐาน การเจริญสติปัฏฐาน ๔ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๓.๒ ขอบเขตเนื้อหา

เนื้อหาที่ทำการวิจัยจะเป็นการศึกษาชีวิตและความเป็นมาของหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ และผลงานต่างๆ ของหลวงพ่อดำที่ได้ทำการในการเผยแผ่ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ แบบการเคลื่อนไหวและมีวิธีการฝึก การเจริญสติปัฏฐาน ๔ แบบการเคลื่อนไหว ๑๔ ท่า ของหลวงพ่อดำ

คำเขียน สุวณโณ ว่ามีวิธีการฝึกอย่างไรและผลที่ได้จากการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางการเคลื่อนไหว ๑๔ ท่า มีผลต่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของผู้รับการฝึก

๑.๓.๓ ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ พระวิปัสสนาจารย์และผู้เข้าร่วมเจริญสติปัฏฐานใน สำนักธรรมวัดป่าสุคะโต ตำบลท่ามะไฟหวาน อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ โดยจำแนกออกเป็นดังนี้

- ๑) อาจารย์วิปัสสนาจารย์ จำนวน ๓ รูป คือ พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล, พระอาจารย์ยุทธิ นรเทโว, พระอาจารย์สุทธิศาสตร์ ปณญาทีโป,
- ๒) ประชาชนที่ร่วมปฏิบัติเจริญสติปัฏฐาน ในสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าสุคะโต เป็นชาย ๖ คน หญิง ๖ คนรวมทั้งหมด ๑๕ คน

๑.๓.๔ ขอบเขตด้านพื้นที่

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกพื้นที่ในการวิจัย คือ วัดป่าสุคะโต ตำบลท่ามะไฟหวาน อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ

๑.๔ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ หมายถึง การปฏิบัติธรรมโดยมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ให้รู้เท่าทันความเป็นจริง โดยรู้เท่าทันตามสถานะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย

อิริยาบถบรรพ หมายถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายของมนุษย์ เช่น การยืน เดิน นั่ง นอน ยืดแขนออก หกแขนเข้า เอียงซ้าย เอียงขวา เป็นต้น

แนวทางการเคลื่อนไหว หมายถึง การเคลื่อนไหวเป็นจังหวะ ๑๔ ท่า และการเคลื่อนไหวอื่น ๆ เช่น การเดิน การยืน การนั่ง การนอนตามแนวทางของหลวงพ่อกำเขียน สุวณโณ

ผลการเจริญสติปัฏฐาน ๔ แบบการเคลื่อนไหว ๑๔ ท่า หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นหลังจากการดำเนินการเจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้วทำให้มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่เป็นผลที่มีต่อร่างกาย ในด้านสุขภาพ ด้านการควบคุมอิริยาบถต่างๆ ผลที่มีต่อทางจิตใจ ในด้านอารมณ์ ด้านสติสัมปชัญญะ ด้านการรู้จักตนเอง ด้านการมีสมาธิ การเข้าใจผู้อื่น และผลที่มีต่อการดำรงของชุมชนวัดป่าสุคะโต ที่เป็นผลแก่สังคม ผลแก่สิ่งแวดล้อม

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวการเคลื่อนไหวของหลวงพ่อกำเขียน สุวณโณ หมายถึง การกำหนดสติ หรือการเพ่งสติไปในอิริยาบถต่าง ๆ ของร่างกายในการเคลื่อนไหวตามแบบ

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ โดยได้นำมาปรับประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวการเคลื่อนไหวของหลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ

๑.๕ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัย พอสังเขป ดังนี้

๑.๕.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

สมเด็จพระวันรัต (เฮง ป. ๙ เขมจารีมหาเถระ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ เขมจารีนิพนธ์ ว่าสติปัฏฐานแปลว่า ธรรมเป็นอารมณ์ของสติ โดยอธิบายว่า สติต้องมีธรรมเป็นอารมณ์เครื่องหนุน จึงจะอบรมจิตให้สงบระงับได้ เมื่อกกล่าวตามธรรมที่เป็นอารมณ์ของสติในที่นี้ทรงจำแนกพระสติปัฏฐาน ๔ คือ เป็นอันทรงยกอารมณ์ของสติ ๔ ประการ คือ กาย, เวทนา, จิต, ธรรม และทรงอธิบายว่า การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ต้องไม่ให้ระคนเจือปนกัน ส่วนกายก็อยู่ในส่วนกาย เวณาก็อยู่ในส่วนเวทนา จิตก็อยู่ในส่วนจิต ธรรมก็อยู่ในส่วนธรรม ถ้าหากมีการเจริญสติให้ระคนเจือปนกัน จะทำให้ความคิดความนึกส่ายตกอยู่ในความคิดฟุ้งซ่าน และจะถอนอดีตสัญญา ความสำคัญว่า เป็นตัวตนออกไม่ได้ด้วยกายที่ยกเป็นอารมณ์แห่งจิตในที่นี้นั้น^๕

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความว่า โดยสาระสำคัญ หลักสติปัฏฐาน ๔ บอกให้ทราบว่ ชีวิตของเรานี้มีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลเพียง ๔ แห่ง เท่านั้นเอง คือ ร่างกายและพฤติกรรมของมัน ๑ เวทนา คือ ความรู้สึกสุขทุกข์ต่างๆ ๑ ภาวะจิตที่เป็นไปต่างๆ ๑ และความคิดนึกไตร่ตรอง ๑ ถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครอง ณ จุดทั้งสิ้นแล้วก็จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัยไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใส และเป็นปฏิปทา นำไปสู่ความรู้แจ้งในอริยสัจธรรม^๕

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน พอสรุปได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ทำให้มีสติระลึกอยู่เสมอ ทำให้เกิดปัญญา เพื่อการดับทุกข์ทางกายและทางใจ ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวันให้ถูกต้อง ไม่หลง ไม่มัวเมา มีความเมตตา ไม่เบียดเบียน หรือไม่เอารอดเอาเปรียบผู้อื่น ไม่

^๕ สมเด็จพระวันรัต (เฮง ป. ๙ เขมจารีมหาเถระ), เขมจารีนิพนธ์, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทรุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๓๕๐.

^๕ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับขยายความ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๘๑๒.

มีปฏิญษีมานะไม่ถือตัว สามารถควบคุมตัวเองได้ทุกสถานการณ์ ทำให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และ สุดท้ายคือ ความสุขในนิพพาน^๖

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช)^๗ จากหนังสือภาษาธรรม ท่านได้กล่าวไว้ว่า สติปัฏฐาน คือ การเอาสติเป็นที่ตั้ง เป็นชื่อ วิธีการบำเพ็ญกรรมฐาน ที่ใช้สติคอยกำหนด พิจารณาฐานทั้ง ๔ คือ กาย, เวทนา, จิต, ธรรม เป็นอารมณ์ ให้สติจดจ่ออยู่กับฐานอารมณ์นั้นๆ มิให้พลั้งเผลอ ผู้ที่จะเจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้ดีต้องเป็นผู้ที่มีความเพียรที่จะละกิเลส ๑ มีสัมปชัญญะ กำหนดรู้เสมอ ๑ และมีสติระลึกทุกๆ เมื่อ ๑^๗

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ **รู้ทุกข์ รู้ธรรม หลวงพ่อให้ข้อคิดเป็นเครื่องเตือนจิตสะกิดใจ**นี้ ให้จำเอาไปปฏิบัติกัน ให้เป็นคู่ชีวิตจิตใจของเรา อย่าไปคิดทางผิด มันก็ปฏิบัติบ่อย บ่อยได้ผล ถ้าปฏิบัติอย่างหลวงพ่อสอนนี้ รับรอง ตามตำราว่า การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้ติดต่อกันเหมือนลูกโซ่ อย่างนานเจ็ดปี อย่างกลางเจ็ดเดือน อย่างเร็วเจ็ดวัน ก็จะมีอานิสงส์สองประการ หนึ่งเป็นพระอรหันต์ และสองถ้าหากบ่เป็นพระอรหันต์ก็เป็นพระอนาคามี ซึ่งหมายถึงผู้ที่ละความโลภ ความโกรธ ความหลง อยู่ด้วยความมีสติ และปัญญาจริงๆ^๘

๑.๕.๒ วิทยานิพนธ์

พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนรส) ได้ทำการวิจัยได้ศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของสำนักวิเวกอาศรม ซึ่งเป็นสำนักที่มีชื่อเสียงในประเทศไทย งานวิจัยชิ้นนี้มุ่งเน้นไปเสนอวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานในพระไตรปิฎกและอรรถกถาเป็นเบื้องต้นโดยยึดหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นหลัก สำนักวิจัยวิเวกอาศรม ได้จัดสอนวิปัสสนากรรมฐานอย่างเป็นระบบและสอดคล้องกับพระไตรปิฎก ควรเป็นแบบอย่างเป็นอย่างยิ่ง^๙

พระมหานิพนธ์ มหารมมรฤชิต (แสงแก้ว) ได้ทำการวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ และท่านพุทธทาสภิกขุ พบว่าหลวงพ่อเทียน

^๖ พระธรรมธีรราชมุณี (โชดก), **ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓๒.

^๗ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **ภาษาธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เสียงเสียง ๒๕๕๔), หน้า ๑๔๙.

^๘ มุลินธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, **รู้ทุกข์ รู้ธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๓.

^๙ พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนรส), “การศึกษาการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของสำนักวิเวกอาศรม”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), บทคัดย่อ.

จิตตสุโก มองความคิดปรุงแต่งที่เกิดขึ้นโดยปราศจากควบคุมและกำกับของสติ เป็นสาเหตุแห่งการเกิดทุกข์ จึงได้นำเสนอวิธีการควบคุมกำกับความคิด โดยอาศัยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ แบบการเคลื่อนไหวเป็นหลักในการปฏิบัติ ส่วนท่านพุทธทาสภิกขุ เห็นว่า การยึดมั่นถือมั่นเป็นสาเหตุแห่งการเกิดทุกข์ จึงเสนอการดับทุกข์ตามหลักปฏิจจนูปบาท เป็นการทำลายการยึดมั่นถือมั่น^{๑๐}

พระสุวรณ สุวณโณ (เรื่องเดช) ได้ทำการวิจัยผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อกุศลจิตตสุโก พบว่า การเจริญสติปัฏฐาน ๔ แบบเคลื่อนไหว ของหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก คือการมีสติรู้ตัวอยู่กับอริยาบถน้อยใหญ่ ทำให้สามารถที่จะดับทุกข์ได้ในปัจจุบัน และสามารถนำผลการเจริญสติปัฏฐาน ๔ มาใช้ในชีวิตประจำวันได้ ในลักษณะต่างๆ เช่น การควบคุมอารมณ์ การมีสติสัมปชัญญะ การรู้จักตนเอง การมีสมาธิเป็นต้น^{๑๑}

พระจิตพัฒน์ โสภณปญโญ (กิจจาณฐ์) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาปรากฏการณ์ของโอกาสในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ พบว่า โอกาส หมายถึง แสงสว่าง เกิดจากความศรัทธาที่ประกอบด้วยกุศล ไม่ใช่ศรัทธาที่เกิดจากอกุศล เช่นตัวอย่าง เรื่องอนาถปิณฑิกเศรษฐีเกิดความศรัทธาในการทำบุญกับพระพุทธเจ้า ถึงกับนอนไม่หลับทั้งคืน ต้องตื่นแต่ดึก เพื่อไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า เพราะศรัทธาที่แรง จึงมองไม่เห็นความมืด ศรัทธานี้จัดเป็นธรรมเบื้องต้นและความสำคัญของโอกาสที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติวิปัสสนา คือ ช่วยให้เห็น : วิปัสสนาญาณ^{๑๒}

พระมหาศรัญญ ปณฺญาโร (นุชมิตร) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาหลักการและวิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสุธรรมญาณเถร (ครูบาอินทจักรรักษา) ผลการศึกษาได้ข้อสรุปว่า ครูบาอินทจักรรักษา เป็นพระสงฆ์ที่ถือหลักการเผยแผ่ พระพุทธศาสนาโดยยึดหลักที่พอจะจับประเด็นสำคัญได้ ๕ ประการ คือ ๑) หลักสติปัฏฐาน ๔ ๒) หลักไตรสิกขา ๓) หลักตระหนักถึงศักยภาพของผู้ฟัง ๔) หลักธรรมาธิปไตย ๕) หลักสร้างปัญญา หลักสำคัญทั้ง ๕ นี้ครูบาอินทจักร

^{๑๐} พระมหานិพนธ์ มหาอมรรคชิตโต (แสงแก้ว), “การศึกษาเปรียบเทียบแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อกุศล จิตตสุโกกับพุทธทาสภิกขุ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๔๖), บทคัดย่อ.

^{๑๑} พระสุวรณ สุวณโณ (เรื่องเดช), “ศึกษาผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพทอง”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), บทคัดย่อ.

^{๑๒} พระจิตพัฒน์ โสภณปญโญ (กิจจาณฐ์), “การศึกษาปรากฏการณ์ของโอกาสในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

รักษา ได้ใช้ในการเผยแพร่ประสบผลสำเร็จ เกิดประโยชน์แก่พุทธบริษัทและความมั่นคงของพระพุทธศาสนา^{๑๓}

กนิษฐรัตน์ แสงจันทร์ ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความรู้ ทักษะและการใช้ประโยชน์จากธรรมะของผู้ปฏิบัติกรรมฐาน ที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี ผลของการวิจัยสรุปได้ว่าผู้เข้าปฏิบัติกรรมฐานส่วนใหญ่ต้องการพัฒนาชีวิตตนเองให้ดีขึ้น โดยนำธรรมะจากการปฏิบัติกรรมฐานไปเป็นหลักในการดำเนินชีวิต และพัฒนาจิตใจ และสติปัญญาของตนเองให้สูงขึ้น ส่วนทักษะที่มีต่อการปฏิบัติกรรมฐาน ทุกคนตอบสนองระดับ คือระดับดีกับดีมาก เพราะทำให้ได้พัฒนาตนเอง ทางด้านพฤติกรรม ทางกาย วาจา ใจ และสามารถพัฒนาสติปัญญาได้ด้วย ไปเป็นหลักในการดำเนินชีวิต และพัฒนาจิตใจ และสติปัญญาของตนเองให้สูงขึ้น ส่วนทักษะที่มีต่อการปฏิบัติกรรมฐาน ทุกคนตอบสนองระดับ คือระดับดีกับดีมาก เพราะทำให้ได้พัฒนาตนเองทางด้านพฤติกรรม ทางกาย วาจา ใจ และสามารถพัฒนาสติปัญญาได้ด้วย^{๑๔}

พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์ ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชฆราวาส พุทธมามณี ผลจากการศึกษาได้ข้อสรุปว่า พระธรรมธีรราชฆราวาส ได้ดำเนินตามหลักสติปัฏฐานสูตร และสอนให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจทั้งภาคทฤษฎี ตามหลักสมถกรรมฐาน ควบคู่กันไป ส่วนภาคปฏิบัติ ได้เน้นวิธีการแบบสมถะมีวิปัสสนานำ และประยุกต์ให้เข้ากับสถานการณ์ โดยอาศัยแนวพระไตรปิฎกและแนวพระวิปัสสนาจารย์แห่งประเทศไทยมาเป็นกรอบ จึงเกิดระบบหนอตามแบบปฏิบัติที่ปรากฏในปัจจุบัน คือ ยุบหนอ พองหนอ^{๑๕}

อภิราษฏร์ ปรีชาจารย์ ได้ทำการวิจัยเรื่อง วิเคราะห์สมถยานิกะ ในการปฏิบัติกรรมฐาน อันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ ผลจากการวิจัยได้ข้อสรุปว่า การวิปัสสนากรรมฐานแบบสมถยานิกะ ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพผสมผสานกับงานวิจัยเชิงปริมาณ โดยการใช้แบบสอบถาม

^{๑๓} พระมหาศรีบุญ ปณฺญาโร (นุชมิตร), “การศึกษาหลักการและวิธีการเผยแพร่พระพุทธศาสนาของพระสุธรรมญาณเถร (ครูบาอินทจักรรักษา)”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

^{๑๔} กนิษฐรัตน์ แสงจันทร์, *ความรู้ทักษะและการใช้ประโยชน์จากธรรมะของผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี*, *วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ๒๕๔๓), บทคัดย่อ.

^{๑๕} พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แนวการสอนของพระธรรมธีรราชฆราวาส พุทธมามณี”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), บทคัดย่อ.

เพื่อสำรวจทัศนคติ ของผู้ปฏิบัติกรรมฐานแนวสลิณ ๑๐ ตามแนวทางสมถยานิกะ โดยอาศัยกำลังสมาธิ จนสำเร็จได้อภิญญาญาณให้เกิดขึ้น^{๑๖}

จากการทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าการปฏิบัติธรรมเจริญสติในพระพุทธศาสนา เน้นมหาสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณา รูปและนามนั่นเอง แต่การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ของหลวงพ่อบุญมาเขียนสุวรรณโณจะเน้นเฉพาะอิริยาบถเป็นส่วนสำคัญ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน ยืนแขนออก หดแขนเข้า เอียงซ้าย เอียงขวา เหล่านี้เป็นต้น เป้าหมายก็คือการให้มีสติ แล้วเกิดปัญญา ในการแก้ไขปัญหาต่างๆ เพื่อดำเนินชีวิตของตนเอง เช่น มีสติในการยับยั้งความคิด ไม่ให้ฟุ้งซ่าน ไม่รำคาญ ไม่ให้เกิดโมหะ โทสะ โลภะ มีความอดกลั้น รู้จักควบคุมตนเองให้อยู่ในอารมณ์ปกติ จนทำให้เกิดศีล เกิดสมาธิ และเกิดปัญญาขึ้น

๑.๖ วิธีการดำเนินการวิจัย

๑.๖.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) โดยการเก็บข้อมูลจากเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก

๑.๖.๒ สร้างเครื่องมือการวิจัยและการหาคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยการสัมภาษณ์ คือแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

๑. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวของหลวงพ่อบุญมาเขียน สุวรรณโณ
๒. ร่างแบบสัมภาษณ์เชิงลึก แล้วนำไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อขอคำแนะนำ
๓. ปรับแบบสัมภาษณ์ตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาแล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ ๓ ท่านตรวจสอบ ความถูกต้องและความเที่ยงตรงของเนื้อหา
๔. นำแบบสัมภาษณ์ที่ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อแก้ไขแบบสัมภาษณ์ ให้เกิดความสมบูรณ์
๕. พิมพ์แบบสัมภาษณ์ฉบับสมบูรณ์ แล้วนำไปเก็บรวบรวมข้อมูล

^{๑๖} อภิราชกูร์ ปรินาจารย์, “ศึกษาวิเคราะห์สมถยานิกะในการปฏิบัติกรรมฐานอันมิกสลิณ ๑๐ เป็นอารมณ์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๔๕), บทคัดย่อ.

๑.๖.๓ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๑. ขอรับหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อขออนุญาตหน่วยงานในการเก็บข้อมูล
๒. ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ไปพบกลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูลและสัมภาษณ์ในเชิงลึก เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและสมบูรณ์
๓. นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยต่อไปโดยใช้การพรรณนาวิเคราะห์

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.๗.๑ ได้ทราบถึงชีวิตและผลงานของหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ
- ๑.๗.๒ ได้ทราบถึงแนวทางการปฏิบัติ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ แบบการเคลื่อนไหว ๑๔ ท่า ของหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ อย่างถ่องแท้
- ๑.๗.๓ ได้ทราบผลการปฏิบัติการเจริญสติปัฏฐานแบบการเคลื่อนไหว ๑๔ ท่า มีผลต่อการดำรงชีวิตของประชาชนในชุมชนสุคะโต

บทที่ ๒

ชีวิตและผลงานของหลวงพ่อบุญรอด สุวณฺโณ

จากการศึกษาชีวิตและผลงานของหลวงพ่อบุญรอด สุวณฺโณ ผู้วิจัยได้ศึกษาประวัติหลวงพ่อบุญรอด สุวณฺโณ ที่เกี่ยวข้องกับชาติภูมิ และชีวิตในวัยเด็ก การบรรพชาและอุปสมบทปฏิบัติของหลวงพ่อบุญรอด สุวณฺโณ สมณศักดิ์ เกียรติประวัติของหลวงพ่อบุญรอด สุวณฺโณ อีกทั้งการบริการกิจสงฆ์ ในด้านการศึกษา งานด้านสังคมสงเคราะห์ และการกล่าวถึงการตั้ง หรือการก่อกำเนิดวัดป่าสุคะโต ลักษณะทางกายภาพวัดป่าสุคะโต หน้าที่และพันธกิจของวัดป่าสุคะโต ในการพัฒนาวัดป่าสุคะโต ที่ได้กล่าวถึงในลำดับต่อไป

๒.๑ ประวัติหลวงพ่อบุญรอด สุวณฺโณ

จากการศึกษาประวัติหลวงพ่อบุญรอด สุวณฺโณ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าในส่วนเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับหลวงพ่อบุญรอด สุวณฺโณ ที่ได้กล่าวถึงชาติภูมิ และชีวิตในวัยเด็ก การบรรพชาและอุปสมบท ปฏิบัติของหลวงพ่อบุญรอด สุวณฺโณ สมณศักดิ์ เกียรติประวัติของหลวงพ่อบุญรอด สุวณฺโณ และที่ปรากฏในปัจจุบัน รวมถึงผู้ที่รับตำแหน่งต่อจากท่านว่าได้สืบทอดแนวทางการปฏิบัติของท่านไปใช้ในปัจจุบัน และการพัฒนารูปแบบการปฏิบัติ การเผยแผ่ไปอย่างกว้างขวาง ซึ่งจะได้กล่าวถึงในลำดับต่อไป

๒.๑.๑ ชาติภูมิ และชีวิตในวัยเด็ก

หลวงพ่อบุญรอด สุวณฺโณ เกิดที่บ้านหนองเรือ ตำบลหนองเรือ (เดิมชื่อ ตำบลบ้านเม็ง) อำเภอหนองเรือ (เดิมอยู่ในเขตอำเภอเมือง) จังหวัดขอนแก่น เมื่อวันที่ ๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๔๗๙ ตรงกับวันพุธ แรม ๙ ปีชวด โยมพ่อชื่อ นายสมาน เหล่าขำนิ โยมแม่ชื่อ นางเฮื่อน แอมปัดขำนิ (เหล่าขำนิ) ทั้งสองมีบุตรธิดา รวม ๗ คน คือ

- ๑) นางเหรียญ บุญหลง (เหล่าขำนิ)
- ๒) นางสุดตา แอมปัดขำนิ (เหล่าขำนิ)
- ๓) หลวงพ่อบุญรอด สุวณฺโณ
- ๔) นายดำ เหล่าขำนิ
- ๕) นางเอี้ยน ดวงโพธิ์ศรี (เหล่าขำนิ)

๖) นายสุพล เหล่าขำนิ

๗) นางอุบล พลแสน (เหล่าขำนิ)^๑

เมื่อท่านอายุย่างเข้า ๑๐ ขวบ บิดาและมารดาของท่านได้ย้ายไปอยู่บ้านหนองแก อำเภอกำแพงศรี จังหวัดชัยภูมิ ทำการบุกเบิกที่ทำกิน ประกอบอาชีพทำไร่ ทำนา ในช่วงแรกต้องเดินทางไปมาระหว่างบ้านหนองแกและบ้านหนองเรือ ซึ่งมีระยะทางประมาณ ๓๐-๔๐ กิโลเมตร เนื่องจากสมัยนั้นยังไม่มีถนนหนทางและรถยนต์โดยสาร มีเพียงทางเกวียนช่วงสั้นๆ ใกล้เคียง หมู่บ้าน จึงต้องเดินเท้าหอบหิ้วสัมภาระบุกป่าฝ่าดงด้วยความยากลำบาก ในช่วงเวลานั้น บิดาและมารดาของท่านต้องทำงานหนัก โดยเฉพาะบิดาของท่านต้องหาบสัมภาระเดินทางไกลตลอดวันและพักผ่อนกลางป่ากลางดงในเวลากลางคืน ท่านรู้สึกสงสารบิดาของท่านมาก คิดอยากช่วยแบ่งเบาภาระบ้าง แต่ก็ช่วยไม่ได้มาก เพราะท่านเองก็ยังไม่โต ได้แต่รู้สึกชื่นชมว่าบิดาของท่านมีความเข้มแข็ง อดทน และทำงานหนักมาก ทำให้ท่านเก็บความประทับใจนั้นไว้และนำมาเป็นแบบอย่างในเวลาต่อมา

ชีวิตวัยเด็กของท่านเหมือนกับเด็กไทยในชนบททั่วไปที่ครอบครัวทำเกษตรกรรม มีอาชีพทำนา ทำสวน ทำไร่ และเลี้ยงสัตว์ ครอบครัว สามารถพึ่งพาตนเองได้ ถึงแม้ไม่มีเงินก็ไม่เดือดร้อน เพราะมีข้าวปลาอาหารผัก ผลไม้ รวมถึงมียาสมุนไพรอยู่รอบบ้าน เลี้ยงวัว เลี้ยงควาย ไว้ใช้แรงงานรวมทั้งในป่า มีเห็ด มีหน่อไม้ และผักต่างๆ ท่านใช้ชีวิตวัยเด็กคลุกคลีกับการงานเหล่านี้ อยู่กับครอบครัวไม่มีโอกาสได้เที่ยวเล่นสนุกสนานเช่นเด็กทั่วไป เนื่องจากบิดาของท่านเสียชีวิตตั้งแต่ท่านอายุได้ประมาณ ๑๐ ขวบ ประกอบกับพี่ของท่าน ๒ คน ไปอยู่กับปู่และย่า ท่านจึงต้องรับผิดชอบการงานแทนบิดาของท่าน ในชนบทสมัยนั้นยังไม่มีโรงเรียนภาคบังคับของรัฐบาล ผู้ชายส่วนใหญ่นิยมบวชเป็นระยะเวลาหลายๆ เพื่อศึกษาเล่าเรียน ท่านบวชเป็นสามเณร เมื่ออายุได้ ๑๕ ปี ที่วัดหนองแก ระยะเวลาที่ท่านบวชได้ศึกษาเล่าเรียนปริยัติธรรมขั้นต้น สามารถจดจำข้อธรรมต่างๆ ได้อย่างแม่นยำท่านเองต้องการเรียนต่อในชั้นที่สูงขึ้น

โดยตั้งใจว่าจะไปเรียนที่วัดธาตุจังหวัดขอนแก่น แต่ไม่อาจทำได้ด้วยความห่วงใยโยมแม่และน้องๆ ที่ยังเล็กอยู่ แม้ว่าท่านบวชเป็นสามเณรอยู่ ท่านยังดูแลเอาใจใส่และช่วยเหลือโยมแม่และน้องๆ อยู่เสมอ บางครั้งหลังคาบ้านรั่ว ท่านก็ไปซ่อมให้บันไดบ้านหัก ท่านก็ทำแล้วแบกไปใส่ให้ที่บ้าน ทั้งนี้เพราะไม่มีผู้ใดช่วยเหลือดูแล นอกจากนั้นแล้ว ที่ดินพื้นที่ไร่นาก็ถูกปล่อยให้รกร้างว่างเปล่า ในที่สุดท่านจำต้องลาสิกขา ออกไปช่วยงานของครอบครัว หลังจากที่บวชเป็นสามเณรได้ประมาณ ๒ ปี หลังจากลาสิกขาบวชมาแล้ว ได้กลับมาช่วยกิจการของครอบครัวอย่างเต็มที่ ท่าน

^๑ พระโกศล ปริปัญโญ, ประวัติและการงานของหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, (ชัยภูมิ: วัดป่าสุคะโต, ๒๕๕๒), หน้า ๒.

เล่าว่าชีวิตประจำวันของท่าน ตั้งแต่เช้าจนค่ำอยู่แต่ในไรนา ใครต้องการพบท่าน ต้องไปที่นั่น ท่านไม่มีเวลาไปเที่ยวเตร่เฮฮาที่ใด ทุกวันท่านจะออกจากบ้านแต่เช้าไปทำงานในไรนา ตอนกลางวัน มารดาของท่านจะให้ฮ่องนำอาหาร ท่านก็ยังคงทำงานต่อไป

ด้วยเหตุที่ต้องประสบความยากลำบากตั้งแต่เล็ก ประกอบกับมีนิสัยรักงาน ท่านจึงมีความสามารถหลายด้าน ทั้งในด้านจักสาน ทอผ้า ก่อสร้าง และที่ขึ้นชื่อไปหลายท้องถิ่นก็คือความสามารถในการรักษาโรคด้วยคาถาอาคมและน้ำมันต์ รวมทั้งปัดรังควานไล่ผี ท่านฝึกปรือมาทางนี้อย่างเชี่ยวชาญด้วยความอุทิศตน ทุกคืนก่อนนอนท่านต้องสวดมนต์ บริกรรม และท่องคาถาอาคมต่างๆ จนชำนาญและได้ เป็น “หมอธรรม” ตั้งแต่อายุ ๑๗ ปี ท่านเล่าว่า สาเหตุที่ทำไมอาชีพทางนี้ก็ไม่สบายใจที่เห็นแม่และญาติพี่น้อง เวลาป่วยต้องไปพึ่งหมอคนอื่น โดยท่านไม่สามารถช่วยอะไรได้ด้วยเหตุนี้จึงเกิดความพากเพียรเรียนคาถาอาคม ด้วยมานะว่า หากคนอื่นเป็นหมอธรรมกันได้ ทำไมตนจะเป็นกับเขาไม่ได้ แล้วท่านก็สามารถทำได้เชี่ยวชาญสมใจ จนเป็นที่นับถือของคนทั่วไป ใครที่เดือดร้อนเป็นต้องมาขอให้ท่านช่วยเหลือ ไม่ว่าจะเจ็บไข้ได้ป่วย ผีเข้า คลอดลูก ท่านก็ช่วยเหลือหมดไม่เว้นแม้กระทั่งการรักษาคนบ้า คลุ้มคลั่ง เป็นโรคประสาท ตลอดจนการบ “ผี” ที่เข้าสิงคน^๒

เมื่อรักษาหายแล้ว ด้วยเป็นเพราะกำลังใจของเขาเองท่านเพียงแต่ช่วยให้เขาและญาติพี่น้องที่แวดล้อม มีความมั่นใจว่าเขาจะหายได้ในที่สุด โดยที่พิธีกรรม คาถาอาคม เป็นเพียงเครื่องมือเสริมสร้างกำลังใจเขาเท่านั้น อย่างไรก็ตามตอนนั้นท่านเชื่อว่า เป็นเพราะคาถาอาคมและพิธีกรรมของท่านต่างหากที่ทำให้เขาหายปกติ ความมั่นใจเช่นนี้กระมังที่เป็นสาเหตุประการหนึ่ง ทำให้คนป่วยของท่านหายได้เป็นส่วนมากแต่หากเป็นผู้ป่วยที่อาการหนักจริงๆ หรือที่เจ็บด้วยโรคทางกาย สุนัขจะกัดได้ท่านจะไม่รักษา โดยไม่ให้เกิดผล เพียงแต่บอกให้ไปรักษากับคนอื่น ด้วยอาชีพนี้ ท่านและครอบครัวจึงมีฐานะดีขึ้นเรื่อยๆ การเป็นหมอธรรม ทำให้ท่านถือศีล ๕ และรักษาอุโบสถศีลทุกวันพระดำรงตนอยู่ในศีลในธรรมอย่างเคร่งครัด ไม่โกรธ ไม่เกลียด ไม่อาฆาตมาดร้ายผู้ใด ครั้งหนึ่งมีคนมาขโมยควายไปหมดทั้งคอก ซึ่งมีทั้งหมด ๗ ตัว ท่านก็ไม่ได้มีความรู้สึกโกรธแค้นแม้แต่น้อย ได้แต่คิดว่าเมื่อสูญหายไปแล้วก็หาเอาใหม่ ด้วยเหตุผลหลายประการประกอบกันนี้ เมื่อก้าวเข้ามาสู่เส้นทางแห่งการปฏิบัติธรรม ท่านจึงสามารถปฏิบัติได้อย่างราบรื่น ไม่มีอดีตกรรมหยาบมาสะดุ้งให้หลงทาง หรือดำเนินไปอย่างเชื่องช้าช่วยเหลือผู้คน มากล้น เมื่อเป็นหมอธรรม ก็ให้รักษา ช่วยรักษา เขาเรียกหมอธรรมน้อยเวลาไปไหนผู้เฒ่าผู้แก่ก็มากกราบไหว้ หลวงพ่อก็บอกอย่างกราบอย่าไหว้พ่อใหญ่ แม่ใหญ่ เป็นลูกเป็นหลาน สมัยก่อนมันไม่มีหมอ เอาคนออกลูก

^๒ พระโกศล ปริปัญโญ, ประวัติและการงานของหลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ, หน้า ๒-๔.

คนเจ็บไข้ เป็นหมอเดินเท้า แล้วมันก็พอใจได้ไปช่วยคนป่วย เป็นงานเป็นอาชีพ ไม่ได้เรียกร้องเงินทอง เป็นหมดทำคลอดหลายคน อย่างแม่สุดนี่แม่สุดออกลูกไม่เคยไปเรียกใครหрок ออกด้วยกันกับผมกับแม่เท่านั้น ไม่ต้องไปออก (คลอด) กับใคร แล้วก็คุ้มครองครอบครัว ด้วยการรักษาศีล สมานี ที่นำทางสร้างนีสัย หลังจากเกณฑ์ทหารอายุ ๒๑ ปี หลวงพ่อได้บวชเป็นพระอยู่ ๑ เดือน แล้วก็สึก (ลาสิกขา) ออกมาแต่งงาน แต่ก็ยังคงมีศรัทธาทำตามคำสอนอยู่เมื่อตอนเรียนหมอธรรมก็ได้เรียนทำสมาธิ ภาวนาพุทโธ อาจารย์กรมเป็นผู้สอน เป็นฆราวาสนะ ก็ทำอยู่เป็นประจำ เพราะว่าถ้าหมอธรรมไม่มีสมาธิคาถาก็จะไม่ศักดิ์สิทธิ์ รักษาโรคก็จะไม่หาย ตอนนั้นก็มั่นใจอย่างนั้น บางวันอยู่ที่ท้องนาใจมันจะสงบ พอกลับมาบ้านเข้าห้องพระมันก็นิ่งเลย สงบเลย แต่ต้องระมัดระวัง ประครอง รักษาไว้

อานิสงส์ของการฝึกสมณะมันก็เหมือนกัน ทำให้เรามีประสบการณ์หลายๆ อย่าง รักษาคนป่วยหาย บางทีก็ทำนายทายทักถูกไม่เก้อเขิน ไปทางไหนก็เหมือนมีเทวดารักษาตลอดเวลา จะคิดไม่ดีก็ได้อายุเทวดา มีความรู้สึกแบบดีๆ หลายอย่าง แต่ถ้าวันไหนใจไม่ดีก็ทำสมาธิยาก วันไหนโกรธให้ให้อภัย โกรธให้หัวควาย ก็ทำสมาธิได้ยาก ท่านถือศีล ๕ อยู่เป็นประจำ ศีล ๕ ต้องบริสุทธิ์ ถ้าวันไหนเป็นวันพระก็จะถือศีลอุโบสถ (ศีล ๘) เหมือนกับพระ ผมยังว่าผมดีกว่าพระอีกในสมัยก่อน มีศีลต้องถนอม ไม่โกรธไม่เกลียด ไม่อาฆาตมาดร้ายผู้ใด ครั้งหนึ่งมีคนมาขโมยควายไปหมด ๗ ตัว หมดคอกเลย หลวงพ่อก็ไม่ได้โกรธแค้นอะไร คิดแต่ว่าหายแล้วก็หามาใหม่ หรือบางทีไถนาเห็นปลา เห็นกบ ก็จะเอาเท้าเหยียบๆ ปิดไว้ไม่ให้ใครเห็น แต่บางคนก็ฉลาด ชอบสังเกด หลวงพ่อ ถ้าเห็นหลวงพ่เอาเท้าเหยียบกบอะไร ก็จะรู้ว่ามีปลามีกบ อันหนึ่งที่หลวงพ่อกลัวมากที่สุด คือ กลัวบาบการทำให้ดีถือว่าทำได้สำเร็จมันใจ แต่ว่าสิ่งที่ไม่มันใจคือ กลัวบาบ ไม่รู้จักบาบ อยากรู้บุญไม่รู้จักบุญ นี่มันเป็นการบ้านที่เราคิดกัน ทำบุญก็ทำบุญไม่รู้จักบุญ กลัวบาบก็ไม่รู้จักบาบ แต่ว่าไม่ทำชั่ว แต่ยังกลัวบาบ กลัวตกรอก พ่อแม่สอนตั้งแต่เป็นเด็กเรื่องบุญเรื่องบาบ ทำอะไรลงไป กลัวบาบ ไปลักของเขากลับบาบ ก็พูดกันแต่เรื่องกลัวบาบ แม่ก็สอนเรื่องกลัวบาบ อย่าไปทำนะมันเป็นบาบ ปัญหาทำให้คิดเรื่องบวชเป็นปัจจัย พบ (หลวงพ่) เทียน ผู้ชี้มา^๑

พอดีมีคนบ้านหนองแก เคยไปบวชอยู่ที่เมืองเลย วัดป่าพุทธยาน พอสึกออกมา กลับบ้านแล้วเขาก็ไปอาบน้ำจิ้งพบกัน ก็ถามเขา เขาก็ว่ามีหลวงพ่องค์หนึ่ง หลวงพ่เทียน อยู่เมืองเลย สอนกรรมฐานจะรู้จักบุญ รู้จักบาบ รู้จักศาสนา รู้จักพุทธศาสนา ก็ได้ยินอยู่ ๒-๓ ปี ก่อนจะไปหาหลวงพ่เทียน ก็พอดีหลวงพ่บุญธรรมซึ่งเป็นญาติกัน ก็ไปบวชระหว่างปีนั้น มันก็เลยจูงใจมากเลย บอกครอบครัวว่าจะไปปฏิบัติธรรม นายนวนย (ลูกชายหลวงพ่) ยังไม่เกิดยังอยู่ในท้อง

^๑ พระโกศล ปริบูรณ์, ประวัติและการงานของหลวงพ่คำเขียน สุวณฺโณ, หน้า ๔-๖.

อยู่เลย ก็เลยขอไปปฏิบัติธรรม (เดือนสิงหาคม พ.ศ. ๒๕๑๐) ไปแล้วหลวงพ่อก็บอกให้ปฏิบัติธรรม หลวงพ่อก็สอนผมก็ยังมีทิฐิมานะ ผมก็เป็นนักปฏิบัติธรรมเหมือนกัน ทำแบบพุทโธ หลวงพ่อก็สอนแบบสร้างจังหวะ มันก็ไม่ยอมรับ ก็เอาวิธีการของเราไปสอดแทรกลงดู หลวงพ่อก็เห็นว่าเอาทั้งแล้ว พูดเรื่องความสงบ คาถาอาคม ไสยศาสตร์ต่างๆ หลวงพ่อก็ว่าเอาทั้งแล้ว หลวงพ่อก็คุยมากเลยเล่าคาถาอยู่ยงคงกระพัน คาถานั้นคาถานี้ให้เราฟัง หลวงพ่อก็เห็นว่า ความสุขหรือ คุณเคยมีผู้หญิงมานอนด้วยคืนละ ๕ คน ๑๐ คนไหม ถ้าเรียกว่าความสุข คุณมีลูกมีเมีย หลวงพ่อก็เห็นว่าหาเงินสิบ เงินพันหายาก หาเงินหมื่น เงินแสนหาง่าย หลวงพ่อก็คุยให้ฟังก็ตั้งใจปฏิบัติ การปฏิบัติไปแล้วมันก็สู้กัน สร้างจังหวะไปๆ มันกลับมา นั่งสมาธิ มีพ่อใหญ่เม่า เป็นโยมผู้เฒ่า ผมก็เป็นหนุ่มๆ ไปนั่งปฏิบัติธรรมด้วยกันในป่า นั่งสงบอยู่ ผู้ใหญ่เม่าก็มาบอก ไปนั่งตายอยู่นั่นแล้วมาเฮ็ด (สร้าง) จังหวะนี้ไปนั่งหลับตายอยู่นับอัฐ (ไม่รู้) หรือ ทำอย่างนี้ๆ (สร้างจังหวะ) ยังคิดถึงพ่อใหญ่เม่าอยู่ทุกวันนี้^๔

สรุปได้ว่า ชาตินุมิ และชีวิตในวัยเด็ก หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ เกิดที่บ้านหนองเรือ ตำบลหนองเรือ (เดิมชื่อ ตำบลบ้านเม็ง) อำเภอหนองเรือ (เดิมอยู่ในเขตอำเภอเมือง) จังหวัดขอนแก่น เมื่อวันที่ ๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๔๗๙ เป็นบุตรคนที่ ๓ ท่านบวชเป็นสามเณร เมื่ออายุได้ ๑๕ ปี ที่วัดหนองแก ระยะเวลาที่ท่านบวชได้ศึกษาเล่าเรียนปริยัติธรรมขั้นต้น สามารถจดจำข้อธรรมต่างๆ ได้อย่างแม่นยำท่านเองต้องการเรียนต่อในชั้นที่สูงขึ้น มีความสามารถในการรักษาโรคด้วยคาถาอาคมและน้ำมันต์ รวมทั้งปัดรังควานไล่ผี ท่านฝึกปรือมาทางนี้อย่างเชี่ยวชาญด้วยความอุตสาหะ ทุกคืนก่อนนอนท่านต้องสวดมนต์ บริกรรม และท่องคาถาอาคมต่างๆ จนชำนาญและได้เป็น “หมอธรรม” ตั้งแต่อายุ ๑๗ ปี แล้วท่านก็สามารถทำได้เชี่ยวชาญสมใจ จนเป็นที่นับถือของคนทั่วไป หลังจากเกณฑ์ทหารอายุ ๒๑ ปี หลวงพ่อได้บวชเป็นพระอยู่ ๑ เดือน แล้วก็สึก (ลาสิกขา) ออกมาแต่งงาน แต่ก็ยังคงมีศรัทธาทำตามคำสอนอยู่เมื่อตอนเรียนหมอธรรมก็ได้เรียนทำสมาธิ ท่านถือศีล ๕ อยู่เป็นประจำ ศีล ๕ ต้องบริสุทธิ์ ถ้าวันไหนเป็นวันพระก็จะถือศีลอุโบสถ (ศีล ๘)

๒.๑.๒ การบรรพชาและอุปสมบท

เมื่อตัดสินใจปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อก็ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๑๐ ท่านได้คำตอบที่เคยสงสัยได้คำตอบกระจ่างขึ้นเรื่อยๆ เห็นว่าเป็นทิศทางที่ทำให้จิตใจเปลี่ยนแปลงได้ จากความที่ไม่เข้าใจ ก็เกิดความเข้าใจขึ้น เห็นว่าการเป็นการเปลี่ยนวิถีชีวิตของท่านไปในทางที่ถูก รู้สึกเบากายเบาใจ เห็นถูกเป็นถูก เห็นผิดเป็นผิด การปฏิบัติในช่วงแรกก็เข้าใจเท่านั้น แต่ถ้าไม่ปฏิบัติต่อไปก็รู้เท่าเดิม

^๔ พระโกศล ปริบูรณ์, ประวัติและการงานของหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, หน้า ๔-๖.

ครั้งแรกท่านไม่คิดจะบวช คิดเพียงแต่จะมาศึกษาและปฏิบัติ พร้อมกันนั้นก็ยังคงดูแลรับผิดชอบทางบ้านไปด้วย เพราะท่านมีความรู้สึกต้องทำหน้าที่และยังต้องรับผิดชอบต่อแม่พี่น้องมารดาของท่านไม่让您บวชอีกและเคยบอกกับท่านว่าลูกทั้งหมด ๗ คนนั้นท่านไม่หวังพึ่งใครเลย นอกจากพึ่งท่านเพียงคนเดียว มารดาของท่านพูดให้ท่านได้ยินอย่างนี้หลายครั้ง ท่านจึงไม่คิดที่จะบวชอีก^๕

พอได้มาปฏิบัติกับหลวงพ่อเทียนเข้า รู้ว่าทำเพียงเท่านี้ ก็รู้ว่าไม่เป็นบาป ถ้าหากทำได้มากขึ้น ท่านอาจจะรู้มากกว่านี้ วิธีที่จะทำได้มากและมีโอกาสทำอย่างเต็มที่ ก็คือ ต้องบวช ท่านคิดว่าการบวชเป็นพระหรือชีวิตนักบวชนี้เหมาะกับการปฏิบัติที่สุด เพราะจะปฏิบัติได้อย่างเต็มที่ ท่านจึงตัดสินใจบวช เมื่อบวชแล้ว หลวงพ่อก็อยู่จำพรรษาตามวัดต่างๆ ดังนี้

ปี พ.ศ. ๒๕๑๐ ที่วัดป่าพุทธยาน อ.เมือง จ.เลย ภายหลังจากการไป ปฏิบัติกับหลวงพ่อเทียนอยู่ ๑ เดือน จนจิตใจเปลี่ยนแปลงระดับหนึ่งแล้วท่านได้กราบลา มารดาของท่านและญาติพี่น้องและภรรยา เพื่อจะไปบวช แม้ว่าถูกคัดค้านก็ตาม ท่านไม่เปลี่ยนแปลงความตั้งใจ ได้เดินทางออกจากบ้านไปหาหลวงพ่อเทียนและบวชที่จังหวัดเลย และอยู่จำพรรษาที่วัดป่าพุทธยาน อ.เมือง จ.เลย

ปี พ.ศ. ๒๕๑๑ ที่วัดบ้านบุษม อ.เชียงคาน จ.เลย เมื่อเข้าพรรษาที่ ๒ ภายหลังจึงมุ่งมั่นปฏิบัติทำความเพียรอย่างต่อเนื่องจนจิตใจมั่นคงแน่วแน่ในธรรมแล้ว หลวงพ่อเทียนได้นิมนต์ให้ท่านไปอยู่จำพรรษาที่บ้าน ซึ่งเป็นบ้านเกิดหลวงของพ่อเทียนเอง เพื่ออนุเคราะห์ชาวบ้านในช่วงฤดูเข้าพรรษา ตามความต้องการของศรัทธาญาติโยมที่นั่น

ปี พ.ศ. ๒๕๑๒-๒๕๑๔ ที่วัดป่าพุทธยาน อ.เมือง จ.เลย กลับมาวัดป่าพุทธยานอีก และจำพรรษาคติดต่อกันเป็นเวลา ๓ พรรษา

ปี พ.ศ. ๒๕๑๕ วัดโมกขวนาราม ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น ปีนั้นหลวงพ่อเทียนเริ่มแผ่ธรรมเข้าสู่จังหวัดขอนแก่น ท่านจึงได้มาช่วยการทำงานของหลวงพ่อเทียนและอยู่จำพรรษาที่นั่นร่วมกับเพื่อนพระอีกหลายรูป

ปี พ.ศ. ๒๕๑๖-๒๕๑๗ ที่วัดป่าพุทธยาน ในปีนี้ทางราชการได้ ก่อตั้งวิทยาลัยครู และได้ใช้สถานที่ครอบคลุมเขตป่าพุทธยานเดิมเข้าด้วยและให้ย้ายป่าพุทธยานมาอยู่ข้างนอก ซึ่งไม่ไกลจากที่เดิมมากนัก คือที่อยู่ปัจจุบันนี้ ท่านจึงได้กลับมาช่วยการทำงานของวัด และอยู่จำพรรษาที่วัดป่าพุทธยานที่เพิ่งย้ายเข้ามาใหม่แห่งนี้

^๕ พระโกศล ปริบูรณ์, ประวัติและการงานของหลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ, หน้า ๑๔.

ปี พ.ศ. ๒๕๑๘ ที่วัดชลประทานรังสฤษฎ์ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี ปีนั้นท่านได้ติดตาม หลวงพ่อเทียนมาช่วยเผยแพร่ธรรมกับคนกรุงเทพเป็นครั้งแรก และเป็นจุดเริ่มต้นที่แนวคำสอนของ หลวงพ่อเทียนได้แผ่กระจายเข้าสู่วงสังคมเมือง โดยเฉพาะกลุ่มปัญญาชน คนรุ่นใหม่ และต่อเนื่อง เรื่อยมาจนกระทั่งเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางมาถึงปัจจุบัน

ปี พ.ศ. ๒๕๑๙ ที่วัดป่าสุคะโต (ชื่อทางการเรียก วัดเอราวัณ) ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ หลังจากออกมาจากวัดชลประทานฯแล้ว ได้มาช่วยบูรณะวัดสนามใน อยู่ช่วง ระยะเวลาหนึ่งเมื่อใกล้เข้าพรรษาท่านได้ลาหลวงพ่อเทียนขึ้นไปจำพรรษาที่วัดป่าสุคะโต

ปี พ.ศ. ๒๕๒๐-๒๕๒๕ วัดภูเขาทอง ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ หลังจาก ท่านได้คลุกคลีกับชาวบ้านและเห็นความเดือดร้อนทุกข์ยากก็นึกสงสารชาวบ้านต้องการจะช่วยเหลือ จึงได้มาอยู่กับชาวบ้านที่วัดภูเขาทอง บ้านท่ามะไฟหวานซึ่งอยู่ท่านกลางชุมชน ขณะเดียวกันก็ได้ ดูแลและสั่งสอนแนะนำผู้สนใจปฏิบัติที่วัดป่าสุคะโตด้วย

ปี พ.ศ. ๒๕๒๖-๒๕๓๐ ที่วัดป่าสุคะโต

ปี พ.ศ. ๒๕๓๑-๒๕๓๖ ที่วัดภูเขาทอง

ปี พ.ศ. ๒๕๓๗ ที่วัดจวงหวิณ เมืองคาร์เมล รัฐนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา กลุ่มผู้สนใจ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ได้นิมนต์ให้ไปสอนและจำพรรษาที่นั่นเป็นเวลา ๕ เดือน

ปี พ.ศ. ๒๕๓๘ ที่วัดโมกขวนาราม ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น คณะสงฆ์และญาติ โยมได้นิมนต์ให้ท่านไปอยู่จำพรรษาที่นั่น เพื่อแนะนำสั่งสอนอบรมการปฏิบัติแก่ผู้สนใจการเจริญสติ ตามแนวทางหลวงพ่อเทียน

ปี พ.ศ. ๒๕๓๙ ที่วัดป่าสุคะโต ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ

ปี พ.ศ. ๒๕๔๐ ที่วัดป่าสุคะโต ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ

ปี พ.ศ. ๒๕๔๑ ที่วัดป่าสุคะโต ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ

ปี พ.ศ. ๒๕๔๒-๒๕๔๗ ที่วัดป่าสุคะโต ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ

ปี พ.ศ. ๒๕๔๘ ที่วัดภูเขาทอง ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ

ปี พ.ศ. ๒๕๔๙-๒๕๕๐ ที่วัดป่าสุคะโต ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ เพื่อ รักษาตัวจากอาพาธด้วยโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลือง^๖

สรุปได้ว่า การบรรพชาและอุปสมบท เมื่อตัดสิ้นใจปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อเทียน ครั้งแรก ท่านไม่คิดจะบวช คิดเพียงแต่จะมาศึกษาและปฏิบัติ พร้อมกันนั้นก็ยังคงดูแลรับผิดชอบทางบ้านไปด้วย เพราะท่านมีความรู้สึกต้องทำหน้าที่และยังต้องรับผิดชอบพ่อแม่พี่น้อง มารดาของท่าน พอได้มา

^๖ พระโกศล ปริบูรณ์, ประวัติและการงานของหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, หน้า ๒๓-๒๖.

ปฏิบัติกับหลวงพ่อกุศลเข้า รู้ว่าทำเพียงเท่านี้ ก็รู้ว่าไม่เป็นบาป ถ้าหากทำได้มากขึ้น ท่านอาจจะรู้มากกว่านี้ วิธีที่จะทำได้มากและมีโอกาสทำอย่างเต็มที่ ก็คือ ต้องบวช ท่านคิดว่าการบวชเป็นพระหรือชีวิตนักบวชนี้เหมาะกับการปฏิบัติที่สุด ปฏิบัติได้อย่างเต็มที่ ท่านจึงตัดสินใจบวช

๒.๑.๓ ปฏิปทาของหลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ

ในปี พ.ศ. ๒๕๐๙ ระหว่างที่ท่านได้ศึกษาและปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อกุศลนั้น หลวงพ่อกำเขียนยังอ่านและเขียนภาษาไทยไม่ได้ อ่านได้แต่ภาษาลาว หลวงพ่อได้ฝึกฝนการอ่านและการเขียนภาษาไทยพร้อมๆ กับการสั่งสอนการปฏิบัติธรรมให้กับลูกศิษย์ และมีหลายๆ ครั้งที่ท่านได้สอนหลวงพ่อกุศลอ่านหนังสือภาษาไทย

หลวงพ่อกำเขียนสอนโดยการปฏิบัติให้ดูและพูดให้ฟัง หลวงพ่อใช้ชีวิตเรียบง่าย แม้การนั่ง การนอนหรือการขบฉัน จะมีระเบียบและเอาใจใส่ต่อลูกศิษย์ ไม่เห็นแก่ความยากลำบาก เสียสละทุกอย่างทั้งกำลังกายและกำลังทรัพย์เพื่อผู้อื่น เพราะท่านอยากให้ทุกคนรู้ธรรมะจริง แม้เวลาผ่านไปจนถึงวาระสุดท้ายแห่งชีวิต ปฏิปทาของหลวงพ่อไม่เคยเปลี่ยนแปลง ท่านจึงมีความเคารพนับถือว่าหลวงพ่อกุศลเป็นผู้มีพระคุณอันยิ่งใหญ่ ไม่มีวันเสื่อมคลายได้ในชีวิตนี้^๗

การปฏิบัติธรรมในป่าพุทธานุ ผู้ที่ไปใช้ชีวิตในป่าพุทธานุในครั้งกระโน้น ทุกคนมีความตั้งใจศึกษาและปฏิบัติธรรมร่วมกัน ไม่ต้องตั้งกฎหรือระเบียบติดไว้ที่ประตู อยู่กันด้วยความเรียบง่าย ๒๐-๓๐ ชีวิตยามไต่ถ้ำกันก็ทำด้วยความระมัดระวัง ทุกคนนั่งสร้างจิงหะและเดินจงกรม ท่านเคยลองถามสามเณรที่สร้างจิงหะอยู่ สามเณรผู้นั้นยังไม่ค่อยอยากจะทำ การสอนกรรมฐานของหลวงพ่อกุศลในครั้งกระโน้น มีแต่การเน้นการปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ ที่นั่น มีน้ำค้ำมาก หากได้ยินเสียงน้ำค้ำตกลงบนใบตองก็เป็นเวลาตีสามพอดี ทุกชีวิตก็ลุกขึ้นปรารถนาความเพียร เสียงเดินจงกรมในตอนเช้ามีดกับเสียงน้ำค้ำตกลงใสบใบตองดังต๊อบๆ แสงตะเกียงผ่านละอองน้ำค้ำสลัวๆ แต่ละวันได้ผ่านไปอย่างรวดเร็ว พร้อมๆ กับได้รับรสของพระธรรมที่เกิดขึ้นจากการเจริญสติ และได้รับคำตอบของชีวิตเพิ่มขึ้นทุกวัน

ที่อยู่ที่ใช้อาศัยยามปฏิบัติธรรมเป็นกระท่อมหลังเล็ก เวลาฝนตกก็เปียกบ้างเล็กน้อย ได้สัมผัสกับการใช้ชีวิตที่ไม่ปรุงแต่ง การขบฉันบางครั้งก็ได้จากการเอาน้ำในกาเทมสมลงในน้ำพริกที่ใกล้จะหมด เป็นการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า น้ำที่ใช้ล้างบาตรแล้ว ไม่เททิ้ง ต้องเทรวมกันไว้ในภาชนะรองรับ แล้วนำน้ำนั้นไปใช้ล้างถ้วยชามอีกทีก่อน แล้วนำน้ำไปรดน้ำต้นไม้ที่ปลูกไว้ต่อไป แหล่งน้ำที่เป็นน้ำดื่มน้ำใช้อยู่ห่างจากป่าพุทธานุมากกว่า ๑ กิโลเมตร เวลาไปอาบน้ำต้องหาภาชนะสำหรับใส่น้ำกลับมากลึงด้วย ทุกคนต้องช่วยตนเอง พระผู้เฒ่าก็หิ้วกระบุงใส่น้ำกลับมา ส่วนพระหนุ่มก็ใช้การ

^๗ พระโกศล ปริปัญโญ, ประวัติและการงานของหลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ, หน้า ๗.

หยาบ ความยากจนทำให้ทุกคนใช้ชีวิตอย่างมีระบบ ไม่ทอดถอย ไม่กลัวความทุกข์ ไม่กลัวความยากลำบาก ในบางครั้งถึงพลาสติกที่ญาติโยมห่ออาหารใส่บาตรก็เก็บไว้ใช้อุดหลังคาที่รั่ว

การปรารถนาความเพียรอย่างแน่วแน่มั่นคงและกระตือรือร้นนี้ เห็นได้จากทางเดินจงกรม ที่นั่งบนกุฏิเป็นรูปรอยนั่ง เมื่อได้สร้างจังหวะและได้เดินจงกรม ท่านมีความรู้สึกเหมือนว่าในโลกนี้มีตัวคนเดียว ไม่ถูกแบ่งแยกไปทิศทางใดเลย เวลาที่ญาติโยมนิมนต์ไปขอขมา ไปประกอบพิธีต่างๆ ที่บ้าน เป็นเวลาที่ฝึกความรู้สึกอย่างมาก ท่านได้แต่คิดถึงทางจงกรม คิดถึงที่นั่งบนกุฏิ ที่ให้แต่ความสงบร่มเย็น มีความรู้สึกภาคภูมิใจ มีความรู้สึกเป็นสง่าและรู้สึกว่ากำลังทำงานที่มีเกียรติในชีวิต ในเวลาที่ได้เดินจงกรม ในเวลาที่ได้นั่งสร้างจังหวะและเจริญสติ ไม่มีความรู้สึกเบื่อหน่าย^๘

พอเปิดประตูออกมา หลวงพ่อเทียนก็บอกว่า “ให้เห็นทั้งข้างนอกทั้งข้างในนะ อย่าให้เห็นแต่ข้างนอกและอย่าให้เห็นแต่ข้างในนะ ดูตรงกลางๆ นี้นะ” หลวงพ่อเทียนย้ำ ว่าแล้วท่านก็เดินผ่านไปกุฏิอื่น ท่านก็เข้าใจได้ในทันทีว่า หลวงพ่อเทียนพูดภาษาใจ คือ การดูกาย การดูจิตใจ การบำเพ็ญทางจิต ต้องทำอย่างนี้ หากเข้าไปอยู่ในความคิดก็ผิด หากคิดออกนอกตัวก็ผิด ต้องเพียงแต่เป็นผู้ดูอะไรเกิดขึ้นให้ดูด้วยตาใน คือ สติและปัญญา อย่าไปยึดเอาความคิดและอย่าไปเป็นกับความคิดที่เกิดขึ้น ตอนเช้าและเย็น หลังจากทำวัตรแล้ว หลวงพ่อเทียนจะให้การอบรมทุกวัน เพราะที่นี้ไม่มีเทพฟัง ไม่มีหนังสืออ่าน ได้แต่ฟังคำสอนของหลวงพ่อเทียนตลอดเวลา จนสามารถลำดับสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจากการเจริญสติได้ คือ จิตใจเปลี่ยนไปเรื่อย รู้เอง เห็นเอง

การชี้แนะของหลวงพ่อเทียน ประกอบกับการบำเพ็ญเพียร ทำให้หลวงพ่อคำเขียนเข้าใจภาษาธรรมและปฏิบัติเป็น และรู้ว่าการสอบอารมณ์ไม่ใช่คิดเอามาถาม ไม่ใช่คิดจากจินตนาการ หรือไม่ใช่คิดด้วยเหตุด้วยผลใดทั้งสิ้น แต่ต้องพบเห็นจริงด้วยผลของกรรมฐาน นี่เป็นกฎตายตัวของธรรมชาติที่มีอยู่คือ ตั้งต้นจากการเห็นรูปเห็นนาม ที่เป็นของจริงที่มีอยู่ เมื่อรู้กฎเกณฑ์นี้แล้ว ก็ดูไปจนทุกข์หาที่ตั้งไม่ได้ ไม่มีตัว ไม่มีตน หลวงพ่อเทียนสอนแต่เรื่องอย่างนี้ ชี้ให้เห็นชัด เหมือนจูงมือมาดู ไม่ใช่เห็นโดยคิดเอาไปเอง

เมื่อถึงที่สุดแห่งทุกข์ ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นอีก เรียกตามอาการที่เป็นว่า การดับไม่เหลือของนาม-รูปคำสั่งของหลวงพ่อเทียนชี้ได้ชัดมากในเรื่องนี้ ไม่ใช่แต่เพียงสอนให้รู้ให้เข้าใจเท่านั้น แต่สอนให้เป็นจริงๆ เปรียบเสมือนถูกปลิงเกาะดูดเลือด ขณะที่ปลิงเกาะอยู่ไม่รู้สึกและไม่เห็น แต่เมื่อมีเหตุปัจจัยทำให้ปลิงหลุดออก จึงรู้ว่าเป็นเรื่องที่น่ารังเกียจ เช่นเดียวกันกับที่ปล่อยให้กิเลสตัณหาอยู่ในใจ เมื่อได้รู้ได้เห็น กิเลสตัณหาเหล่านั้นจึงหลุดออกไป

^๘ กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม, แนวทางการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ตามรอยหลวงพ่อเทียน เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งแรก, (กรุงเทพมหานคร: หจก. หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๔๓), หน้า ๗๑-๗๓.

เมื่อเป็นแล้วจึงรู้ จึงเข้าใจ เมื่อรู้แล้วไม่ต้องไปถามใครอีก ชีวิตคนเราจบที่ตรงนี้ โดยตั้งต้นศึกษาปฏิบัติธรรมตามแบบของการเคลื่อนไหว สร้างจังหวะ เดินจงกรมและเจริญสติสัมปชัญญะ ท่านได้ยึดหลักการเจริญสติแบบการเคลื่อนไหว โดยมีหลวงพ่อเทียนเป็นครู ท่านได้ปฏิบัติตามแนวทางนี้จนยืนยันได้ว่า ทุกคนที่ได้ปฏิบัติ นั่งสร้างจังหวะ เดินจงกรม เจริญสติ ดูการเคลื่อนไหวทั้งกายและใจอย่างจริงจัง จะได้รับอิสรภาพ ชีวิตจะเป็นอมตะเหนือการเกิด แก่ เจ็บและตาย^๙

งานสอนธรรมของหลวงพ่อคำเขียน แพร่หลายออกไปตามลำดับ ได้ประกาศว่า มนุษย์ทุกคนไม่ว่าเป็นชนชาติใด ไม่ว่าจะอ่านหนังสือได้หรือไม่ ถ้ามาศึกษาและปฏิบัติอย่างจริงจัง จะสามารถพบเห็นได้เช่นเดียวกันทุกคน ยามอาพาธหนักหลวงพ่อยังคงสั่งสอนและอุทิศชีวิตเพื่อผู้อื่น ถึงแม้เมื่อครั้งหลวงพ่อยังไม่ได้บวช ก็ชวนชายที่จะสอนให้คนได้พบเห็นเรื่องนี้ เห็นได้จากท่านได้สร้างกุฏิหลังเล็กนับสิบหลังด้วยทรัพย์ส่วนตัว ให้ผู้สนใจมาอยู่ปฏิบัติที่บ้านของท่าน พร้อมจัดอาหารให้ โดยไม่มีผู้อื่นรับภาระ ท่านมีคนเคารพเชื่อฟังมาก ท่านมักเป็นผู้นำเรื่องการทำบุญให้ทาน ท่านสร้างอุโบสถด้วยทุนทรัพย์ส่วนตัว ความจริงแล้วท่านก็เป็นคนธรรมดาๆ แต่สามารถค้นพบสัจธรรมได้ สมควรที่ผู้คนจะได้เอาเป็นตัวอย่าง)^{๑๐}

เมื่อท่านไปศึกษาและปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อเทียนนั้น หลวงพ่อเทียนมักจะเล่าให้ฟังว่า เคยทำบุญทอดกฐิน ทอดผ้าป่า สร้างโบสถ์วิหาร ทำทุกอย่างที่เป็นการทำบุญแบบพิธี แต่ไม่รู้ธรรม ท่านก็คิดว่า ตัวเองนั้นไม่ได้ทำบุญเหมือนหลวงพ่อเทียน คงไม่มีโอกาสรู้ธรรมเห็นธรรมเป็นแน่ เมื่อปฏิบัติจึงรู้ว่า ที่แท้จริงแล้วไม่ใช่เลย ไม่ว่าจะเป็นคนจน คนมี ก็รู้ได้ทั้งนั้น หากปฏิบัติจริงๆ ให้มีสติสัมปชัญญะอย่างเพียงพอ หลวงพ่อเทียนเองได้ยืนยันในเรื่องนี้ ได้ทำทนายและเชิญชวนผู้คนให้มาพิสูจน์ด้วยตนเองเสมอ ท่านได้ย้ำหลายครั้งว่า ที่ได้มาเป็นลูกศิษย์ของหลวงพ่อเทียนนี้ ไม่ใช่เพราะประวัติของหลวงพ่อเทียน ไม่ใช่เพราะกิริยามารยาท ไม่ใช่เพียงแต่ได้ยินคำพูด คำเล่าลือของผู้คนทั้งหลาย หากแต่เมื่อได้ทดลองวิธีการเจริญสติสัมปชัญญะแบบการเคลื่อนไหวและได้เกิดผลแก่ท่านมากมายหลายอย่าง เพราะการกระทำตามแบบอย่างที่ท่านสอนนั้น จะกล่าวว่าเป็นวิธีแบบที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ก็ไม่ผิด

ท่านได้ทำตามที่หลวงพ่อเทียนสอนทุกอย่าง เช่น สร้างจังหวะและเดินจงกรม เพื่อเป็นการปลุกสติให้เห็นกายเคลื่อนไหว เห็นใจที่คิด สติสัมปชัญญะเป็นดวงตาภายใน เป็นผู้เฝ้า ดูกาย ดูใจจนเห็นกายกับใจว่า เป็นเพียงแต่รูปธรรม นามธรรมเท่านั้น ไม่ใช่ตัวตนที่ไหน เป็นธรรมชาติล้วนๆ

^๙ กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม, แนวทางการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ตามรอยหลวงพ่อเทียน, พิมพ์ครั้งแรก, (กรุงเทพมหานคร: หจก. หอรัตนชัยการพิมพ์, ม.ป.ป.), หน้า ๑๔๔-๑๔๕.

^{๑๐} พระโกศล ปริบูรณ์, ประวัติและการงานของหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, หน้า ๓๑.

จากนั้นหลวงพ่อก็เขียนสอนให้ดูทุกข์ที่อยู่กับรูปและให้ดูทุกข์ที่อยู่กับนาม ให้เริ่มต้นจากดูรูปก่อน รูปที่เป็นรูปธรรม เมื่อมีสติสัมปชัญญะ ดูรูป ก็เห็นว่า เป็นรูปทุกข์ เป็นกองทุกข์ เป็นก้อนทุกข์ หายใจก็คือ แก้วทุกข์ ก็นั่นก็คือแก้วทุกข์ ตลอดถึงยืน เดิน นั่ง นอน คือแก้วทุกข์ให้รูป เมื่อเห็นว่ารูปเป็นโรค การเจ็บไข้ ก็ต้องหาวิธีแก้ทุกข์ นี่เป็นเรื่องของรูปธรรม

จากนั้น ให้มาดูที่นามหรือจิตใจ เปรียบเสมือนนั่งอยู่ในห้องกระจก สิ่งใดเข้ามาก็เห็นได้ทันที ใจหรือจิตใจแต่เดิมก็ปกติ แต่อารมณ์เมื่อจรเข้ามา คือ เมื่ออาศัยผัสสะจรมา จะเป็นความดีใจ เสียใจ ก็เห็น จะเป็นความรัก จะเป็นความโกรธ จะเป็นความโลภ จะเป็นความหลง ก็เห็น เห็นทุกอย่าง อย่างเพราะเมื่อเป็นผู้ดูก็เห็น เห็นแล้วละได้ ไม่เป็นไปกับมัน ไม่เหมือนกับดูรูปธรรม ทุกข์ของรูปละไม่ได้ ทำได้แต่เพียงบรรเทาอยู่อย่างนั้น จะไม่ให้หิวไม่ได้ ไม่เหมือนกับใจ จิตใจนี้ละได้เด็ดขาด ละทีเดียว จะละได้ตลอดชีวิต. หากได้มาศึกษาถูกจุด ตรงเป้า จะไม่ยาก เหมือนกับการไขกุญแจที่ถูกกุญแจก็เปิดออกได้ทันที ไม่เสียเวลา

หลักของสติปัญญาขั้นนี้ ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกุญแจ หรือเหมือนกับเครื่องมือการเดินทางที่สมบูรณ์แบบ ก็จะผ่านได้ตลอด แม้กาย เวทนา จิต ธรรมซึ่งเป็นด่านกักขังมนุษย์ให้ยากที่จะพ้นไปได้ แต่ถ้าได้เจริญสติปัญญา ทำให้มาก สติสัมปชัญญะก็จะเป็นแชมป์ในเรื่องนี้ ได้ชัยชนะผ่านได้ตลอด เพราะรู้ว่ากาย เวทนา จิต ธรรม ไม่ใช่ตัวตนที่ไหน จึงสารภาพและยอมจำนนต่อสติ ความจริงเห็นความจริงไปไม่ได้ ความไม่จริงก็ทนต่อการพิสูจน์ไม่ได้ หลักของสติปัญญาขั้นนี้ เปรียบเหมือนผู้พิพากษาตุลาการที่พิพากษาคืออย่างยุติธรรมไม่ลำเอียงเข้าฝ่ายหนึ่งฝ่ายใด^{๑๑}

สรุปได้ว่า ปฏิบัติของหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ ท่านได้ศึกษาและปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อดำเขียนนั้น หลวงพ่อดำเขียนยังอ่านและเขียนภาษาไทยไม่ได้ อ่านได้แต่ภาษาลาว หลวงพ่อได้ฝึกฝนการอ่านและการเขียนภาษาไทยพร้อมๆ กับการสั่งสอนการปฏิบัติธรรมให้กับลูกศิษย์ และมีหลายๆ ครั้งที่ท่านได้สอนหลวงพ่อดำเขียนอ่านหนังสือภาษาไทย หลวงพ่อดำเขียนสอนโดยการปฏิบัติให้ดูและพูดให้ฟัง หลวงพ่อใช้ชีวิตเรียบง่าย แม้การนั่ง การนอนหรือการขบฉัน จะมีระเบียบและเอาใจใส่ต่อลูกศิษย์ การปฏิบัติธรรมในป่าพุทธานุ ผู้ที่ไปใช้ชีวิตในป่าพุทธานุในครั้งกระโน้น ทุกคนมีความตั้งใจศึกษาและปฏิบัติธรรมร่วมกัน ที่อยู่ที่ใช้อาศัยยามปฏิบัติธรรมเป็นกระท่อมหลังเล็ก เวลาฝนตกก็เปียกบ้างเล็กน้อย ได้สัมผัสกับการใช้ชีวิตที่ไม่ปรุงแต่ง การปรารภความเพียรอย่างแน่วแน่มั่นคงและกระตือรือร้นนี้ เห็นได้จากทางเดินจงกรม การขี้นะของหลวงพ่อดำเขียน ประกอบกับการบำเพ็ญเพียรทำให้หลวงพ่อดำเขียนเข้าใจภาษาธรรมและปฏิบัติเป็น และรู้ว่าการสอบอารมณ์ไม่ใช่คิดเอาสมาธิ

^{๑๑} กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม, แนวทางการเจริญสติของหลวงพ่อดำเขียน จิตตสุโณ ตามรอยหลวงพ่อดำเขียน, หน้า ๑๗๐-๑๘๗.

ไม่ใช่คิดจากจินตนาการ หรือไม่ใช่คิดด้วยเหตุด้วยผลใดทั้งสิ้น และปฏิบัติตามหลวงพ่อดำด้วยหลักของสติปัญญาอันนี้ ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกุญแจ หรือเหมือนกับเครื่องมือการเดินทางที่สมบูรณ์แบบ

๒.๑.๔ สมณศักดิ์ เกียรติประวัติของหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ

ปี พ.ศ. ๒๕๒๑ ได้รับแต่งตั้งให้เป็น เจ้าอาวาสวัดภูเขาทอง บ้านท่ามะไฟหวาน ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ

ปี พ.ศ. ๒๕๓๗ ได้รับการแต่งตั้งสมณศักดิ์จากคณะสงฆ์ฝ่ายปกครองให้เป็น พระครูบรรพตสุวรรณกิจ

ปี พ.ศ. ๒๕๓๙ ได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งเจ้าคณะตำบลหนองขาม อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ

ปัจจุบัน

ท่านประจำอยู่วัดป่าสุคะโตและดูแลวัดภูเขาทองควบคู่กันไปด้วย นอกจากนั้นได้ดูแลวัดป่ามหาวัน (ภูหลง) อีกแห่งหนึ่งด้วย ซึ่งเป็นวัดป่าในสามขาและอยู่ไม่ไกลจากกันนัก คือ ราว ๑๕ กิโลเมตรจากวัดป่าสุคะโต^{๑๒}

สรุปได้ว่า สมณศักดิ์ เกียรติประวัติของหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ ได้รับแต่งตั้งให้เป็น เจ้าอาวาสวัดภูเขาทอง บ้านท่ามะไฟหวาน ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ ได้รับการแต่งตั้งสมณศักดิ์จากคณะสงฆ์ฝ่ายปกครองให้เป็น พระครูบรรพตสุวรรณกิจ ได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งเจ้าคณะตำบลหนองขาม อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ ท่านประจำอยู่วัดป่าสุคะโตและดูแลวัดภูเขาทองควบคู่กันไปด้วย นอกจากนั้นได้ดูแลวัดป่ามหาวัน (ภูหลง) อีกแห่งหนึ่งด้วย

๒.๒ การบริการกิจสงฆ์

หลวงพ่อย้ายอยู่เสมอว่างานหลักของท่าน คือ งานสอนธรรม ส่วนกิจกรรมอื่นๆ เป็นงานอริเดก เช่น กิจกรรมเกี่ยวกับชุมชน เกี่ยวกับการสงเคราะห์ อนุเคราะห์ ท่านเล่าว่า ถ้าจะถามว่า การทำเภสัช การทำน้ำมัน การปลุกเสกเครื่องรางของขลัง ท่านได้ทิ้งไปแล้ว แต่คนยังสนใจ บางคนถือว่าท่านเป็นพระศักดิ์สิทธิ์ เช่น เขาถอยรถมา เขาก็ต้องขับเข้ามาวัดก่อน เขามามอบให้หลวงพ่อบางทีก็เจิมให้ ท่านบอกว่าท่านเจิมไม่เป็น เขาขอให้นั่งให้ก็ได้ก็ต้องไปนั่งให้เขา เขาก็ยังถือว่า ท่านเป็นผู้ศักดิ์สิทธิ์ไปอย่างนั้น สอนบอกว่ารถมันไม่เป็นไร น้ำมันก็ช่วยอะไรไม่ได้นอกจากตัวเรา สอนให้เห็นสัจธรรม ให้เหตุ ให้ผล ให้พึ่งตัวเอง บางคนไม่ยอมเอา จะเอาน้ำมัน จะเอา

^{๑๒} พระโกศล ปริบุญโญ, ประวัติและการทำงานของหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ, หน้า ๒๕.

ด้ายผูกแขน จะให้พ่นน้ำมันต์ บางทีก็ทำ ไม่ใช่สิ่งที่ท่านอยากทำแต่ทำไปเพื่อให้มันแล้วๆ รอดๆ ไป แต่ก็สอนเขาอยู่

ที่ผ่านมามีคนนิมนต์ไปสอนธรรม บางทีก็ไปต่างประเทศ ท่านได้ลองไปหลายประเทศแล้ว ท่านได้พิจารณาแล้วว่า การเดินทางไปต่างประเทศไม่เหมาะกับท่านเพราะปัญหาของการใช้ภาษา ท่านจึงต้องอาศัยผู้อื่นเป็นล่าม ท่านเล่าว่า คนต่างชาติ มีความสนใจการปฏิบัติ เขาศึกษาตรง เขาไม่ให้สอนเขาให้เราสั่งให้เขาทำ ถ้าไปสอน เขาไม่เอา ให้เขาทำอะไรก็บอกเขา ท่านจึงให้เขาเจริญสติ เขาก็ชอบ เขาพอใจ แต่ท่านว่า หากเป็นไปได้ ท่านคงไม่ไปต่างประเทศ ท่านจะอยู่เมืองไทยและจะสอนคนไทย ท่านมีความตั้งใจอย่างนี้ ท่านเคยพูดกับเพื่อนพระว่า เมื่ออายุ ๖๐ ปี จะขอยู่ประจำที่ ไม่รู้ว่าจะเป็นไปได้แค่ไหน หลายคนก็ให้ความสนับสนุนให้อยู่เป็นหลักเป็นที่ และบางโอกาสก็เดินทางบ้าน ถ้าจำเป็น แต่ถ้ามีสงฆ์มีเพื่อพวที่จะเข้าใจกันให้ทำงานแทนกันได้ ท่านก็อยากมี

ท่านเคยพูดว่า ท่านนั้นอาภัพเรื่องการเผยแผ่ธรรม กล่าวคือ สมัยก่อนท่านเป็นลูกศิษย์ของหลวงพ่อเทียนท่านได้พูดสิ่งที่ได้พบเห็นให้หลวงพ่อเทียนฟัง หลวงพ่อเทียนก็ได้ยินคำพูดที่เกิดจากสิ่งที่ท่านได้พบได้เห็นแต่เมื่อท่านสอนคนมา ท่านไม่เคยได้ยินจากคนที่ท่านสอนเหมือนกับที่ท่านเคยพูดให้หลวงพ่อเทียนฟังเลย ท่านจึงเป็นพระกรรมฐานที่อาภัพลูกศิษย์แม้คนที่ศรัทธาท่านจะพอมิ แต่จะให้ถึงขั้นภูมิใจในคำสอน ภูมิใจในผลการสอนท่านยังไม่ภูมิใจ ท่านว่า ถ้าผู้ปฏิบัติเข้าถึงจริงๆ จะอดพูดไม่ได้ จะห้ามก็ไม่อยู่ มันจะกระตือรือร้นในการสอนคน จะมีความยากลำบากแค่ไหน ก็ไม่เกรงกลัวเพราะว่าจะพูดความจริงให้คนฟัง^{๑๓}

๒.๒.๑ การปกครอง

ในการปกครองของหลวงพ่อคำเขียนนั้น จะเป็นการนำหลักธรรมคำสอนมาใช้ในการปกครอง และมีจิตใจเมตตาให้การช่วยเหลือส่งเสริมผู้คนในชุมชน ให้มีการประพฤติปฏิบัติที่ดี หลวงพ่อคำเขียน สุวณโณ พระผู้ใช้ชีวิตสอดคล้องกับธรรมชาติบนเทือกเขาภูแล่นคากว่า ๔๐ ปี โครงการธรรมยาตรา เพื่อฟื้นฟูชีวิตและธรรมชาติลุ่มน้ำลำปะทาวก็ได้เริ่มขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๓ โดยมี พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล เป็นผู้อำนวยการขับเคลื่อนโครงการให้ดำเนินมากกว่า ๑๐ ปีแล้ว เป็นการปกครองชุมชน พระสงฆ์ด้วยการปฏิบัติธรรม มีความเป็นกลางยึดกฎธรรมชาตินเป็นหลัก ด้วยการเน้นทางจิตใจ และการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ทำให้เกิดความเคารพศรัทธาต่อชาวบ้านในชุมชน เป็นผู้นำทางจิตใจ และเป็นที่พักพิงของผู้คนในระแวงนั้น โดยมีจุดมุ่งหมายทั้งในด้านศาสนธรรมการอนุรักษ์และวิถี

^{๑๓} คณะศิษยานุศิษย์, ตถาคต จะตายก็เป็นเช่นนั้นเอง, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่โรงพิมพ์เม็ดยาย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๘๔-๑๘๖.

เกษตรอินทรีย์ เพื่อสร้างแรงกระตุ้นให้ผู้คนในชุมชนท้องถิ่นและชุมชนเมืองได้ตระหนักถึงศักยภาพ และหน้าที่ของตนในการดูแลรักษาและอยู่ร่วมกับธรรมชาติว่า ทำได้ง่าย หลากรูปแบบ เพียงเริ่มต้น จากตนเองการออกเดินจาริกด้วยเท้าเป็นระยะเวลา ๘ วัน ๗ คืน ของกลุ่มพระสงฆ์ ผู้ปฏิบัติธรรม ชาวบ้าน เยาวชน เด็กนักเรียน และกลุ่มคนที่สนใจไปตามหมู่บ้านต่างๆ ตามลำน้ำปะทิว บน เทือกเขาภูแลนคา นอกจากจะก่อให้เกิดความตื่นตัวและตระหนักถึงศักยภาพ และหน้าที่ของตนต่อ ธรรมชาติแล้ว ยังเป็นการฝึกฝน ตนเองของผู้เดินด้วยเช่นกัน เมื่อธรรมชาติดีงาม ผู้คนดีงาม สังคมดี งามย่อมเกิดขึ้น

เมื่อครั้งหลวงพ่อบุญศรี สุวัฒน์ เจ้าอาวาสวัดภูเขาทอง บ้านท่ามะไฟหวาน ได้จาริก จากวัดป่าสุคะโต บ้านกุดโง้ง ซึ่งอยู่ห่างจากประมาณ ๔ กิโลเมตร เพื่อกลับวัดภูเขาทอง บ้านท่ามะไฟ หวาน ระหว่างทางได้พบเห็นชาวบ้านสามเณรยาอุ้มลูกซึ่งป่วยเป็นไข้ป่า (มาลาเรีย) มาหยุดตรงหน้า เพื่อให้หลวงพ่อช่วย แต่ในที่สุดเด็กก็ได้ตายไปต่อหน้าหลวงพ่อ ทำให้หลวงพ่อรู้เห็นถึงทุกข์ยากของ ชาวบ้าน และการสูญเสียคนในครอบครัว นับเป็นสิ่งที่สะอิดใจหลวงพ่อ อันเป็นเหตุให้ท่านเริ่มงาน พัฒนาชุมชนอย่างแข็งขัน

ในเวลาต่อมาปัญหาของเด็กเล็กซึ่งไม่ได้รับการเลี้ยงดูเอาใจใส่เท่าที่ควรเวลาพ่อแม่ไปไร่นา ต้องหอบหิ้วเด็กเล็กไปด้วยเนื่องจากไม่มีใครที่บ้านที่จะช่วยดูแล เวลาเจ็บไข้ไม่สบายป่วยเป็นมาลาเรีย ถึงตายก็มี เพราะภูคังเวลานั้นยังเป็นป่าดงดิบ ดังนั้น จึงได้มีการจัดประชุมชาวบ้านเพื่อสอบถาม ความเดือดร้อนพร้อมทั้งหาแนวทางในการแก้ไข ซึ่งความทุกข์ของชาวบ้าน ก็คือการป่วยด้วยโรคไข้ มาลาเรีย ความเดือดร้อนจากการถูกจับกุมโดยป่าไม้ จากผลการประชุมได้มีการตกลงให้นำเด็กๆ ก่อนเกณฑ์วัยเรียนมาฝากไว้ที่วัดภูเขาทอง จึงได้จัดตั้งเป็นศูนย์พัฒนาเด็กเล็กก่อนวัยเรียนขึ้น เมื่อปี ๒๕๒๑ ในระยะแรกนั้นหลวงพ่อได้ทำหน้าที่เป็นครู เลี้ยงดูเด็กๆ ด้วยตัวตนเอง หลังจากนั้นจึงได้ จัดหาชาวบ้านมาช่วยสอนเด็กๆ เหล่านี้ การที่เด็กๆ มาอยู่ที่วัดทำให้หลวงพ่อบอกว่าเด็กๆ เหล่านี้ขาด สารอาหาร หลวงพ่อก็ได้จัดทำโครงการนมถั่วเหลือง เพื่อเพิ่มสารอาหารให้กับเด็ก

แต่เมื่อครั้งที่เด็กๆ กลุ่มนี้ได้เข้าศึกษาในระดับประถมศึกษาในโรงเรียนบ้านท่ามะไฟหวาน ก็ยังคงแวะเวียนมาเล่นอยู่ที่วัดประจำอันเนื่องจากความผูกพันกับวัด หลวงพ่อและพระภิกษุในวัด ดังนั้นจึงได้มีการรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมอยู่เป็นประจำพระอิศราและพระไพศาลวิสาโล ซึ่งเป็นพระรุ่น ใหม่และเป็นชาวกรุงเทพมหานคร ได้มีการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ของเด็กกลุ่มนี้ด้วยการเชื่อมโยง ระหว่างสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติและธรรมะจึงได้อาศัยนกเป็นสื่อและก่อตั้งเป็นชมรมเด็กกรีกนก บ้านท่า มะไฟหวานเมื่อเดือนมีนาคม ๒๕๓๔ มีการประสานงานกับทางสมาคมอนุรักษ์นกและธรรมชาติแห่งประเทศไทย เพื่อการเผยแพร่กิจกรรมและจัดฝึกอบรมการศึกษาคุณกเบื้องต้นการจำแนกชนิดของนก การวาดและบันทึกนก ด้วยการเชื่อมโยง ระหว่างนกกับสิ่งแวดล้อม ชุมชน ธรรมชาติและธรรมะ นอกจากนี้ได้ขยายกิจกรรมไปสู่วัดบ้านท่าทางเกวียน ซึ่งเป็นหมู่บ้านใกล้เคียงกัน แต่ก็ต้องหยุด

กิจกรรมเนื่องจากพระที่ทำกิจกรรมกับเด็กๆ ไม่อยู่แต่ที่วัดภูเขาทอง บ้านท่ามะไฟหวาน หลวงพ่อคำเขียนและพระลูกวัดยังให้ความสนใจกับกิจกรรมนี้อย่างต่อเนื่องจนกระทั่งพระอิสริยา ลาสิกขา (สึก) ในปี ๒๕๓๘ การดำเนินงานต้องหยุดกิจกรรม เนื่องจากขาดบุคลากรและอาสาสมัครในการดำเนินกิจกรรม

แต่ในปี ๒๕๔๑ นายวิชัย นาพั้ว สมาชิกคนหนึ่งของชมรมเด็กรักนกและเป็นเยาวชนในหมู่บ้านได้กลับมาภูมิลำเนาเดิม หลังจากได้รับประสบการณ์ในด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติที่มูลนิธิคุ้มครองสัตว์ป่าและพรรณพืชแห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์ โดยได้กลับมารวมกลุ่มกับเพื่อนๆ ซึ่งเป็นเยาวชนในหมู่บ้านและเคยร่วมกิจกรรมในวัยเด็ก เพื่อส่งเสริมการศึกษาทางด้านสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติ ด้วยการอาศัยความรู้ประสบการณ์เดิม ในการเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้กับเด็กๆ ในหมู่บ้าน และขยายกิจกรรมสู่โรงเรียนบนเทือกเขาภูแลนคาในกิจกรรมห้องเรียนธรรมชาติ โครงการศึกษาและสำรวจนกบนเทือกเขาภูแลนคาเป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน พร้อมทั้งได้เข้าร่วมเป็นองค์กรเครือข่ายกับสมาคมอนุรักษ์นกและธรรมชาติแห่งประเทศไทย

หลวงพ่อคำเขียนครั้งแรกๆ เดือนมีนาคม ๒๕๒๓ ที่โรงพยาบาลประทาย นครราชสีมา ตอนนั้นมีการประชุมเกี่ยวกับการช่วยเหลือเด็กขาดอาหารในภาคอีสาน ตอนนั้นกำลังเริ่มต้นทำโครงการ “แต่น้องผู้หิวโหย” อยู่ โดยมีพื้นที่ส่วนหนึ่งอยู่อำเภอประทายด้วย ส่วนหลวงพ่อคำเขียนนั้นทำศูนย์เด็กเล็กที่บ้านท่ามะไฟหวานมาได้ ๒ ปีแล้ว ครั้งนั้นเป็นการประชุมแบบง่ายๆ นั่งล้อมวงคุยกัน โดยมีผู้ร่วมประชุมไม่ถึง ๒๐ คน แม้หลวงพ่อคำเขียนเป็นผู้ที่อาวุโสที่สุดในวงนั้น ขณะที่ผู้ประชุมส่วนใหญ่อายุ ๒๐ ต้นๆ แต่ท่านมิได้ทำตัวขี้น้ำพวกเราแม้แต่น้อย หากฟังพวกเราเป็นส่วนใหญ่ โดยแสดงความเห็นบ้างเป็นครั้งคราว สิ่งที่พวกเรารู้สึกได้คือความสงบเย็นของท่าน เปี่ยมด้วยเมตตาและความเป็นกันเอง แม้ท่านจะพูดน้อยก็ตาม

หลวงพ่อคำเขียนในฐานะพระนักพัฒนา ไม่ได้ตระหนักว่าท่านเป็นอาจารย์กรรมฐาน จนกระทั่งเพื่อนคนหนึ่ง (พัฒนาพงศ์ โกสโยกานนท์) มาเล่าในอีก ๒ ปีต่อมาว่าได้ไปบวชและปฏิบัติธรรมกับท่านที่วัดป่าสุคะโต และได้รับประโยชน์จากการบวชมาก ตอนนั้นข้าพเจ้าตั้งใจจะบวชอยู่พอดีในอีก ๒ เดือนข้างหน้า แต่ยังหาวัดปฏิบัติที่สงบวิเวกไม่ได้ จึงตัดสินใจว่าเมื่อบวชแล้วจะไปปฏิบัติกับท่านที่นั่น แต่กว่าจะได้ไปอยู่ที่วัดป่าสุคะโตจริงๆ ก็หลังจากบวชแล้ว ๕ เดือน โดยก่อนหน้านั้นได้ปฏิบัติอยู่ที่วัดสนามในกับหลวงพ่อเทียนตามคำแนะนำของหลวงพ่อคำเขียน เนื่องจากวัดป่าสุคะโตตอนนั้นไม่ค่อยมีพระอยู่จนกว่าจะถึงช่วงเข้าพรรษา^{๑๔}

^{๑๔} สัมภาษณ์พระยูกิ ฌรเทโว วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

พระไพศาลกล่าวไว้ว่า การได้มาอยู่กับหลวงพ่อดีคำเขียนนับเป็นโชคของข้าพเจ้า อดคิดไม่ได้ว่าหากไม่ได้จำพรรษาแรกกับท่าน คงจะบวชได้ไม่นานถึงทุกวันนี้ เพราะสุคะโตตอนนั้นแม้กัณดารแต่ก็สงบวิเวกมาก ทั้งพรรษามีพระแค่ ๕ เณร ๒ จึงได้อยู่ใกล้ชิดกับท่าน ได้ฟังธรรมทั้งเช้าและเย็น (ซึ่งมักจะใช้เวลา ๔๐ นาทีเกือบพอดีบอติทั้งๆ ที่ท่านไม่ได้ดูนาฬิกา) รวมทั้งมีโอกาสพูดคุยกันแบบสบายๆ แม้ว่าชีวิตที่วัดป่าสุคะโตเวลานั้นค่อนข้างลำบาก โดยเฉพาะเรื่องอาหาร (ปลากระป๋องและมาม่าคืออาหารที่ดีที่สุดเวลานั้น) แต่ก็ได้ปฏิบัติอย่างเต็มที่ โดยไม่ต้องห่วงเรื่องงานการในวัด เพราะหลวงพ่อดูแลจัดการเองหมด ท่านต้องการให้โอกาสแก่พวกเราในการภาวนาอย่างไม่ต้องมีปิลิโธ ขณะเดียวกันก็มีความไว้วางใจพวกเรา จึงไม่จู้จี้จั่วไซ หลวงพ่ออยากให้พวกเรารับผิดชอบตัวเอง ท่านจึงไม่พยายามมากำกับชี้แนะเป็นรายบุคคล แต่เวลาแสดงธรรม ก็จะแนะนำว่าอะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ

ความไว้วางใจของหลวงพ่อเป็นเรื่องสำคัญ อย่างน้อยก็สำหรับข้าพเจ้าในตอนนั้น เพราะช่วงนั้นทางการบ้านเมืองยังมีความหวาดระแวงนักศึกษาหรือคนหนุ่มสาวอยู่มาก เนื่องจากกลัวว่าเป็นพวกคอมมิวนิสต์ ประกอบกับภูโคงค์เคยมีประวัติว่าเป็นเขตปฏิบัติการของคอมมิวนิสต์มาก่อน ดังนั้นเมื่อทางการรู้ว่ามีคนหนุ่มอย่างข้าพเจ้ามาอยู่ที่วัดป่าสุคะโต จึงจับตาเฝ้ามอง และยังจับตามากขึ้นเมื่อรู้ว่ามีคนหนุ่มสาวอีกหลายคนแวะเวียนมาที่นั่นบ่อยๆ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเพื่อนข้าพเจ้านั่นเอง ได้ทราบมาว่ามีอาจารย์กรรมฐานบางท่านเมื่อได้ฟังคำของเจ้าหน้าที่บ้านเมืองก็เกิดความหวาดระแวงพระหนุ่มจากกรุงเทพฯ ที่มาปฏิบัติกับท่าน โดยเฉพาะกรณีที่เคยมีประวัติการประท้วงรัฐบาลมาก่อน จนถึงกับหาทางบีบให้ออกจากวัดก็มี แต่หลวงพ่อดีคำเขียนหาโอกาสหวั่นไหวเช่นนั้นไม่ แม้จะมีเจ้าหน้าที่ตำรวจหรือทางอำเภอมาด้อมๆ มองๆ ที่วัดก็ตาม ส่วนหนึ่งคงเป็นเพราะหลวงพ่อก็เคยถูกมองด้วยสายตาหวาดระแวงแบบนี้มาแล้วสมัยที่เริ่มก่อตั้งศูนย์เด็กเล็กขึ้น เพราะไม่เคยมีใครทำอย่างนั้นมาก่อนโดยเฉพาะบนป่าเขาอันกัณดาร การที่หลวงพ่อดีคำมีความไว้วางใจในตัวข้าพเจ้า ประกอบกับความกล้าของท่านด้วย ข้าพเจ้าจึงอยู่วัดป่าสุคะโตอย่างปกติสุขมาตั้งแต่พรรษาแรก และทำให้อยากบวชต่อ ทั้ง ๆ ที่ตั้งใจบวชแค่ ๓ เดือนเท่านั้น เป็นไปได้มากกว่าหากหลวงพ่อดีคำมีความหวาดระแวงข้าพเจ้า หรือหวั่นไหวต่อสายตาของเจ้าหน้าที่บ้านเมือง (ซึ่งอาจมองว่าท่านใกล้ชิดกับพวก “นักศึกษา”) ข้าพเจ้าก็คงจะอยู่วัดป่าสุคะโตได้แค่พรรษาเดียวเท่านั้น และอาจลาสิกขาในเวลาไม่นาน

อันที่จริงหลังจากพรรษาแรกแล้ว ข้าพเจ้าก็เริ่มรับกิจนิมนต์ซึ่งทยอยมามากขึ้นตามอายุพรรษา มีทั้งที่เป็นเรื่องธรรมะ สิ่งแวดล้อม สันติวิธี การพัฒนาชุมชน ทำให้เดินทางบ่อยขึ้น แต่หลวงพ่อดีคำเขียนก็ไม่ได้ห้ามปรามหรือขัดขวาง ส่วนหนึ่งคงเพราะท่านเห็นว่าพระไม่ควรตัดขาดจากสังคม หากควรมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคม และเพื่อนมนุษย์ ซึ่งเป็นการนำธรรมะเข้าสู่สังคมไปในตัว ดังท่านเองก็ทำงานช่วยเหลือชาวบ้านและพัฒนาชุมชนควบคู่กับการบรรยายธรรมและสอนกรรมฐาน การที่หลวงพ่อเปิดโอกาสให้ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านควบคู่กัน โดยไม่แยก

งานทางโลกและทางธรรมออกจากกัน มีส่วนอย่างสำคัญที่ช่วยให้ข้าพเจ้าบวชได้นาน นอกจากไม่รู้สึกขัดแย้งกับวิถีของบรรพชิตแล้ว ยังมีความสุขที่ได้อยู่วัดป่าสุคะโต และไม่คิดที่จะย้ายไปไหนเลย (จนกระทั่งมีเหตุให้ต้องออกจากที่นั่นไปอยู่ภูหลงพักใหญ่ แล้วเลยมีกิจติดพัน จนภายหลังต้องอยู่ภูหลงเป็นส่วนใหญ่)

การที่ได้อยู่วัดป่าสุคะโตอย่างต่อเนื่องหลายปี คุณค่าอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นคือ การได้เห็นแบบอย่างของบรรพชิตซึ่งมีวิถีชีวิตที่งดงาม หลวงพ่อคำเขียนเป็นผู้ที่มีความสงบเย็นที่แผ่ออกมาจนสัมผัสได้ ท่านไม่เคยแสดงความโกรธเกลียดออกมาให้ใครเห็น เป็นเพราะท่านไม่มีความรู้สึกเช่นนั้นกับใคร แม้กระทั่งกับผู้ที่ใส่ร้ายป้ายสีและกลั่นแกล้งท่าน (คราวหนึ่งถึงกับมายึดวัดป่าสุคะโตและขับไล่ท่านออกไป) ท่านก็ไม่ได้ตอบโต้หรือพูดร้ายกับท่านเหล่านั้นเลย หลวงพ่อเป็นพระผู้ใหญ่ มีผู้คนเคารพนับถือมากมาย แต่ก็ไม่เคยเห็นท่านวางอำนาจแม้กระทั่งกับเณรน้อยหรือญาติโยม กับใครก็ตามท่านจะพูดจาอย่างสุภาพ ไม่ถือตัว หรือมองเขาว่าต่ำกว่าตน ท่านจะโอภาปราศรัยด้วยความยิ้มแย้ม ยิ่งกับอาคันตุกะด้วยแล้ว ท่านจะดูแลเอาใจใส่มาก แม้จะเป็นฆราวาสก็ตาม ใครที่มาเยือนวัดภูเขาทองหรือวัดป่าสุคะโตในสมัยแรกๆ (ซึ่งยังมีพระไม่มาก) จะได้รับการต้อนรับจากท่านอย่างดี โดยเฉพาะการเตรียมที่หลับที่นอนให้ด้วยตัวท่านเอง

ลักษณะเด่นอีกอย่างหนึ่ง คือ ความเรียบง่ายของท่าน เป็นเวลานานหลายปีที่เดียวที่ข้าพเจ้าไม่เคยเห็นท่านมีกุฏิส่วนตัวที่วัดป่าสุคะโตเลย ที่พักของท่านคือศาลาไก่อ (ซึ่งตอนนั้นเป็นทั้งที่ทำวัตร ประกอบพิธีกรรมและฉันอาหาร) ที่วัดภูเขาทองก็เช่นกัน จนกระทั่งราวๆ ปี ๒๕๓๖ จึงมีญาติโยมจากกรุงเทพฯ สร้างกุฏิให้ท่านที่วัดภูเขาทองเป็นเอกเทศ นอกจากเสนาสนะแล้ว จีวรก็เช่นกัน แต่ละผืนท่านใช้นานมาก ผ้ารัดเอวของท่านผืนหนึ่งท่านใช้นานเกือบ ๒๐ ปี ท่านเล่าว่าเวลาซักจีวรท่านจะไม่บิดผ้าเพราะจะทำให้ผ้าเปื่อยเร็ว แต่ท่านจะใช้วิธีบีบให้น้ำออก แล้วจึงตาก แต่ปกติแล้วท่านจะผึ่งลมมากกว่าตากแดด เพราะช่วยให้ผ้าทนนาน

หลวงพ่อคำเขียนมีความเผื่อแผ่มีน้ำใจต่อผู้อื่น ท่านเป็นแบบอย่างที่น่าปฏิบัติตาม เพราะความเมตตาของท่านไม่ได้มีกับผู้คนหรือเพื่อนมนุษย์เท่านั้น แต่ยังแผ่ออกไปยังธรรมชาติและสรรพสัตว์ด้วย ท่านจึงให้ความสำคัญกับการอนุรักษ์ป่ามาก ซึ่งทุกวันนี้ยังเป็นกิจวัตรอย่างหนึ่งของท่าน โดยเน้นที่การปลูกป่า การที่จิตใจท่านแผ่ออกกว้างขวางนั้น เป็นเพราะความลุ่มลึกภายในของท่าน หลวงพ่อเล่าว่ากรรมฐานเปลี่ยนจิตใจของท่าน ทำให้ท่านรักป่าทะนุถนอมธรรมชาติอย่างที่ไม่เคยรู้สึกตอนเป็นฆราวาส แน่แน่นอนว่าที่ท่านมีเมตตาต่อผู้คนมากก็เพราะกรรมฐานเช่นเดียวกัน

ความประทับใจทั้งหมดที่ข้าพเจ้ามีต่อหลวงพ่อดังที่กล่าวมา จะว่าไปแล้วก็รวมลงที่ตรงนี้คือ กรรมฐานของท่าน ปัญญาญาณและคำสอนของหลวงพ่อเกี่ยวกับการเจริญสติปัญญา เป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของข้าพเจ้า ช่วยให้จิตใจสงบเย็นและแก่ทุกซี้ให้แก่ตนเองได้ เพราะรู้เท่าทันกิเลสได้ไวขึ้น เห็นมายาแห่งตัวตนได้ชัดขึ้น แม้จะยังไม่ถึงกับหลุดจากอำนาจ

ของมันได้อย่างสิ้นเชิง แต่ก็มิอัสระมากกว่าแต่ก่อน อีกทั้งยังมั่นใจในหนทางแห่งสติปัญญาว่าจะทำให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้งในสังขารจนลุล่วงถึงความพ้นทุกข์ได้ คำสอนหลายอย่างของท่าน ไม่อาจเข้าใจได้ในที่แรกที่ได้ยิน แต่เมื่อได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งได้เห็นแบบอย่างจากการปฏิบัติของท่านเอง ก็ช่วยให้เข้าใจได้มากขึ้นหรือเห็นจริงในที่สุด จนสามารถแนะนำผู้อื่นให้เห็นตามหรือปฏิบัติตามได้ด้วย ความมั่นใจ ทำให้ชีวิตที่ดำรงอยู่ก่อให้เกิดทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านอย่างเต็มที่^{๑๕}

สรุปได้ว่า การปกครอง ในการปกครองของหลวงพ่อดำเขียนนั้น จะเป็นการนำหลักธรรม คำสอนมาใช้ในการปกครอง และมีจิตใจเมตตาให้การช่วยเหลือส่งเสริมผู้คนในชุมชน ให้มีการประพฤติปฏิบัติที่ดี เป็นการปกครองชุมชน พระสงฆ์ด้วยการปฏิบัติธรรม มีความเป็นกลางยึดกฎธรรมชาติดำเนินการ ด้วยการเน้นทางจิตใจ และการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ทำให้เกิดความเคารพศรัทธาต่อชาวบ้านในชุมชน เป็นผู้นำทางจิตใจ และเป็นที่พึ่งของผู้คนในระแวงนั้น ความเป็นกลางยึดกฎธรรมชาติดำเนินการ ด้วยการเน้นทางจิตใจ และการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ทำให้เกิดความเคารพศรัทธาต่อชาวบ้านในชุมชน เป็นผู้นำทางจิตใจ และเป็นที่พึ่งของผู้คนในระแวงนั้น โดยมีจุดมุ่งหมายทั้งในด้านศาสนธรรมการอนุรักษ์และวิถีเกษตรอินทรีย์ เพื่อสร้างแรงกระตุ้นให้ผู้คนในชุมชนท้องถิ่นและชุมชนเมืองได้ตระหนักถึงศักยภาพ และหน้าที่ของตนในการดูแลรักษาและอยู่ร่วมกับธรรมชาติ หลวงพ่อได้ทำหน้าที่เป็นครู เลี้ยงดูเด็กๆ ด้วยตัวตนเอง หลังจากนั้นจึงได้จัดหาชาวบ้านมาช่วยสอนเด็กๆ เหล่านี้ การที่เด็กๆ มาอยู่ที่วัดทำให้หลวงพ่อบพบว่าเป็นเด็ก ๆ เหล่านี้ขาดสารอาหาร หลวงพ่อจึงได้จัดทำโครงการนมถั่วเหลือง เพื่อเพิ่มสารอาหารให้กับเด็ก หลวงพ่อดำเขียนในฐานะพระนักพัฒนา ไม่ได้ตระหนักว่าท่านเป็นอาจารย์กรรมฐาน หลวงพ่อดำเขียนมีความเผื่อแผ่มีน้ำใจต่อผู้อื่น ท่านเป็นแบบอย่างที่น่าปฏิบัติตาม เพราะความเมตตาของท่านไม่ได้มีกับผู้คนหรือเพื่อนมนุษย์เท่านั้น

๒.๒.๒ ด้านการศึกษา

การศึกษาของหลวงพ่อดำเขียน ในปลายปี พ.ศ.๒๕๐๙ ขณะนี้อายุได้ ๓๐ ปี ท่านได้ยินกิตติศัพท์ของหลวงพ่อดำเขียน หรือพระพันธ์ จิตตสุโข ว่าเป็นอาจารย์กรรมฐานที่มีแนวการสอนต่างจากคนอื่น กล่าวคือไม่สนใจเรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ฤทธิ์เดชใดๆ หากมุ่งที่ธรรมล้วนๆ ข้อนี้สะดุดใจท่านมาก เพราะตอนนั้นยังเชื่อว่า พุทธศาสนาเป็นเรื่อง คาถาอาคม ประกอบกับลูกพี่ลูกน้องของท่าน (หลวงพ่อบุญธรรม อุตุตมธมโม) ได้ไปบวชอยู่ในสำนักของหลวงพ่อดำเขียน ท่านจึงเกิดความสนใจตามไปศึกษาปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อดำเขียนที่ วัดป่าพุทธยาน จังหวัดเลย

เวลานั้นท่านยังมีทิฐิมานะมาก ด้วยความที่เป็นหมอธรรม เป็นที่เคารพนับถือของคนทั่วไป จึงสำคัญตนว่า ดีกว่าพระภิกษุบางรูปด้วยซ้ำ แต่เมื่อพบหลวงพ่อดำเขียน ก็ฉุกใจคิด เพราะ

^{๑๕} สัมภาษณ์พระไพศาล วิสาโล วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

หลวงพ่อบอกสิ่งที่ท่านไม่เคยได้ยิน และไม่เคยคิดมาก่อน ท่านว่า “โยม ถึงจะเก่งขนาดไหน แต่ถ้ายังมีความโกรธ ความโลภ ความหลง ก็แสดงว่า ยังไม่ใช่ โยมถึงจะชอบทำบุญ ถ้าตัวโลก โกรธ หลงไม่เบาบาง ทำลายไม่ได้ ก็ไม่มีโอกาสได้บุญ บุญที่แท้จริงมันต้องทำลายตัวนี้หมดไป”

เมื่อมาปฏิบัติกับหลวงพ่อเถียน ท่านสอนให้สร้างจิ้งหะและเดินจงกรม ท่านเองเคยฝึกหัดมาแบบพุทโธ โดยนั่งนิ่งๆ สารพัดเข้าถึงความสงบได้อย่างว่องไว ทำให้ไม่ชอบการสร้างจิ้งหะ แต่หลวงพ่อบอกสอนไม่ให้สงบแต่เพียงอย่างเดียว ท่านสอนให้รู้สึกตัวอยู่เสมอ กำหนดรู้ไปกับการสร้างจิ้งหะและไม่ให้เข้าไปอยู่ในความสงบ^{๑๖}

คำสอนของหลวงพ่อบอกเถียนสวนทางกับวิธีที่ท่านฝึกหัดมา ทำให้บางครั้งท่านไม่ยอมทำ เกิดความรู้สึกคัดค้านอยู่ในใจ หลวงพ่อบอกก็พูดให้ฟัง ทำให้ดูและบางทีก็พูดท้าทายให้ปฏิบัติ โดยพูดว่า “คุณทำงานอยู่ที่บ้าน ถ้าคิดเป็นเงินจะได้เดือนละกี่บาท?” ท่านก็ตอบว่า “อย่างน้อยก็ได้เดือนละ ๑,๐๐๐ บาท” หลวงพ่อบอกก็พูดว่า “คุณมาอยู่ปฏิบัติธรรมสร้างจิ้งหะและเดินจงกรม ให้มีสติสัมปชัญญะนี้ ถ้าคุณไม่รู้อะไรเลยและจิตใจไม่เปลี่ยนไปจากเดิม อาตมาจะเสียเงินให้ เดือนละ ๑,๐๐๐ บาท แต่ต้องทำจริงๆ นะ ให้ทำตามที่อาตมาสอนทุกอย่างนะ” เมื่อถูกท้าทายเช่นนี้ ท่านจึงลองปฏิบัติด้วยการเจริญสติตามวิธีการที่หลวงพ่อบอกแนะนำ ปรากฏว่า ในเวลาไม่ถึงเดือน ปัญญาญาณก็เกิดขึ้นกับท่าน รู้เรื่องรูป เรื่องนาม ตามความเป็นจริง จนจบอารมณ์

รูปนามเบื้องต้น จากนั้นจิตใจของท่านก็เปลี่ยนไป พันภาวะเดิม ความลึกลับสงสัยหมดไป ท่านรู้สึกถึงความทุกข์ที่มีอยู่หมดไป ๖๐% จึงมั่นใจในคำสอนของหลวงพ่อบอกมาก ท่านเล่าว่า ตอนนั้นเองได้ประจักษ์แจ้งแก่ใจว่า ศาสนาที่แท้จริงคืออะไร สิ้นความหลงไหลติดยึดสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และผีสังเทวดา แม้บุรุษที่เคยติดอย่างหนัก ก็เลิกได้ทันที คุณค่าแห่งธรรมที่ประสบนั้น เป็นสิ่งที่ท่านไม่เคยสัมผัสมาก่อน ทำให้ท่านตัดสินใจบวช ความตั้งใจเดิมของท่านตอนที่มาปฏิบัติกับหลวงพ่อบอก ท่านไม่มีความคิดจะบวชเลย เพราะท่านมีภาระที่จะต้องเลี้ยงดูแลแม่และน้องในฐานะลูกชายคนโตในบ้าน มารดาของท่านก็ไม่อยากให้บวช ทั้งยังเคยบอกกับท่านว่าลูกทั้งหมด ๗ คนนั้น ท่านไม่หวังพึ่งใครเลย นอกจากท่านเพียงคนเดียวเท่านั้น^{๑๗}

ครั้งได้มาปฏิบัติกับหลวงพ่อบอกเถียน พบว่าทำเพียงเท่านี้ ยังรู้ถึงขนาดนี้ ถ้าหากทำมากขึ้น น่าจะรู้มากกว่านี้ วิธีที่จะทำได้มากและมีโอกาสทำอย่างเต็มที่ ก็คือ ต้องบวช ท่านคิดว่าการบวชเป็นพระหรือชีวิตนักบวชนี้เหมาะกับการปฏิบัติที่สุด เพราะจะปฏิบัติได้อย่างเต็มที่ ท่านจึง

^{๑๖} กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม, แนวทางการเจริญสติของหลวงพ่อบอกเถียน จิตตสุโภ ตามรอยหลวงพ่อบอกเถียน, หน้า ๑๔๑-๑๔๓.

^{๑๗} กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม, แนวทางการเจริญสติของหลวงพ่อบอกเถียน จิตตสุโภ ตามรอยหลวงพ่อบอกเถียน, หน้า ๑๔๔.

ตัดสินใจบวช โดยอุปสมบทที่วัดพุทธยานเมื่อวันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๑๐ มีพระราชมนู เจ้าคณะจังหวัดเป็นพระอุปัชฌาย์ ช่วง ๓ พรรษาแรกท่านทุ่มเทกับการปฏิบัติอย่างเต็มที่ โดยเก็บตัวปฏิบัติที่วัดป่าพุทธยานเป็นส่วนใหญ่ มีความเจริญก้าวหน้าในการเปลี่ยนแปลงทางจิตครั้งสุดท้าย ท่านเล่าว่าเห็นอาการของชั้น ๕ เหมือนแก้วที่แตกกระจาย นับแต่นั้นมาท่านก็ออกไปช่วยหลวงพ่อเทียนสอนธรรม โดยได้ช่วยท่านก่อตั้งวัดโมกขวนาราม อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น เพื่อเป็นสถานที่เผยแผ่การเจริญสติตามแนวของท่าน สืบต่อแทนวัดป่าพุทธยาน ซึ่งต่อมาได้ถูกผนวกพื้นที่เข้าเป็นส่วนหนึ่งของวิทยาลัยครู (มหาวิทยาลัยราชภัฏเลยในปัจจุบัน)^{๑๘}

หลังจากออกบวชและอยู่ปฏิบัติกับหลวงพ่อเทียนได้ ๗ ในปี พ.ศ. ๒๕๑๗ หลวงพ่อบัญญานันทภิกขุได้มาปรึกษาเจ้าคณะจังหวัดเลยและปรารถนาว่าต้องการได้พระธรรมฐานมาสอนที่วัดชลประทานรังสฤษฎ์ อำเภอปากเกร็ด จันทบุรี หลวงพ่อบัญญานันทภิกขุ (สีหนันตภิกขุ) จึงแนะนำให้หลวงพ่อเทียนไปช่วยสอน ช่วงนี้เองที่หลวงพ่อบัญญานันทภิกขุได้ติดตามหลวงพ่อเทียนมาจำพรรษาที่วัดชลประทานฯ นับเป็นครั้งแรกที่ท่านได้ลงมาจำพรรษาและร่วมเผยแผ่ธรรมในภาคกลาง

เมื่อหลวงพ่อเทียนกับหลวงพ่อบัญญานันทภิกขุมาอยู่ที่วัดชลประทานฯ ใหม่ ๆ นั้นไม่เป็นที่รู้จักผู้คนส่วนใหญ่จะรู้จักพระอาจารย์โกวิทเป็นอย่างดีเนื่องจากเป็นพระมีความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม และมีบุคลิกน่าเลื่อมใสศรัทธา ส่วนหลวงพ่อบัญญานันทภิกขุเป็นพระหลวงตาแก่ๆ มาจากบ้านนอก พูดภาษากลางไม่ค่อยชัด จึงไม่มีใครให้ความสนใจ อยู่ ๑ อาทิตย์แล้ว ยังไม่ได้พูดแนะนำสั่งสอนใครเลย พระเถระทั้งหมดไปปฏิบัติอานาปานสติอยู่กับพระอาจารย์โกวิท

หลวงพ่อบัญญานันทภิกขุกับท่านจึงได้ชวนลูกศิษย์ของพระอาจารย์โกวิทมาแอบสอน จนเวลาผ่านไป ๑ เดือน พระบางรูปก็เข้าใจเรื่องรูปนาม เมื่อเข้าใจแล้วก็ไปชวนพระรูปอื่นๆ มาเพิ่มขึ้นอีก จนกระทั่งพระอาจารย์โกวิทแปลกใจว่าทำไมลูกศิษย์หายไปเรื่อยๆ จึงสอบถามจากพระเหล่านั้น เมื่อทราบความจริง พระอาจารย์โกวิทจึงเกิดความสนใจและมาพบหลวงพ่อบัญญานันทภิกขุหลังจากสนทนาธรรมกันแล้ว พระอาจารย์โกวิทเกิดศรัทธาเลื่อมใส ยินยอมให้หลวงพ่อบัญญานันทภิกขุสั่งสอนลูกศิษย์ทั้งหมดรวมทั้งตัวท่านเองด้วย นับตั้งแต่นั้นมา คำสอนตามแนวของหลวงพ่อบัญญานันทภิกขุได้แผ่ขยายออกสู่ คนรุ่นใหม่ โดยพระอาจารย์โกวิทเป็นกำลังสำคัญ ในช่วงนั้นท่านได้มีโอกาส พูดแนะนำและสอนการปฏิบัติเคียงข้างกับหลวงพ่อบัญญานันทภิกขุอย่างเต็มความสามารถ จนกระทั่งมีทั้งพระและฆราวาสเกิดความสนใจในการปฏิบัติมากขึ้นเรื่อยๆ

^{๑๘} กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม, แนวทางการเจริญสติของหลวงพ่อบัญญานันทภิกขุ ตามรอยหลวงพ่อบัญญานันทภิกขุ, หน้า ๒๖๐.

ต่อมาหลวงพ่อกุศลเห็นเห็นว่าน่าจะทำที่ใหม่เพื่อสะดวกแก่การสอน คุณวิโรจน์ ศิริรัฐ ได้นำหลวงพ่อกุศลมาวัดสนามใน ซึ่งเป็นวัดร้างอยู่ขณะนั้นมีร่องรอยของโบสถ์ เจดีย์เก่า ซากอิฐกระจัดกระจายอยู่ตามพื้นดิน พอให้เห็นร่องรอยว่าเคยเป็นวัดมาก่อน บางครั้งพระพุทธรูปมาแหว่งหักแรมบ้างแล้วผ่านไป มีที่ดินเหลืออยู่เฉพาะบริเวณโบสถ์และเจดีย์เท่านั้นที่นอกนั้นชาวบ้านได้ยึดไปทำสวนหมดแล้ว หลวงพ่อกุศลรู้สึกพอใจในสถานที่นี้ จึงตัดสินใจที่จะมาอยู่บูรณะให้เป็นวัดโดยสมบูรณ์อีกครั้งหนึ่ง^{๑๙}

เมื่อหลวงพ่อกุศลตั้งใจจะอยู่บูรณะวัดสนามในเพื่อให้เป็นที่เผยแผ่ธรรมนั้น หลวงพ่อกุศลได้มาร่วมงานด้วย ในตอนแรกเริ่มพระอาจารย์โกวิทได้ติดตามมาจากวัดชลประทานฯ พร้อมญาติโยมหลายคน นอกจากนั้นยังมีพระอาจารย์ทองล้วน ได้เข้าร่วมงานด้วย ทุกคนต้องทำงานหนักเพื่อก่อสร้างศาลาและกุฏิที่พัก งานที่หนักที่สุดคือ ได้แก่ งานปรับพื้นที่ ต้องหาอิฐแบกทราย จากหมู่บ้านเดินข้ามทางรถไฟมาถมนานวัด กว่าจะเป็นรูปร่างเรียบร้อยให้ใช้สอยได้ก็เป็นเวลาหลายเดือน หลวงพ่อกุศลได้ช่วยงานก่อสร้างและปรับปรุงวัด ตลอดจนสอนธรรมร่วมกับหลวงพ่อกุศล จนกระทั่งใกล้เวลาเข้าพรรษาปี พ.ศ. ๒๕๑๙ ท่านได้ลาหลวงพ่อกุศลไปจำพรรษาที่วัดป่าสุคะโต อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ

ปี ๒๕๑๒ สมัยนั้นเจ้าคุณพิมลธรรมได้จัดโครงการพระใจสิงห์จึงรวบรวมพระกรรมฐานทั่วประเทศไทยให้ไปร่วมปฏิบัติธรรมกันเป็นเดือนมีไปเดินกันภาคเหนือบ้าง อีสานบ้าง ใต้บ้าง ตะวันออกบ้าง พวกผมไปเริ่มต้นที่เชียงใหม่ ผมได้รับคัดเลือกจากพระภาคีสาน เจ้าคุณเจ้าคณะจังหวัดเลยส่งรายชื่อไป ก็ไปจุดงค์ ได้เพื่อน ได้มิตรตอนไปจุดงค์เยอะเยอะไปเดินตั้งแต่จากเชียงใหม่ไปลำพูน ลำปาง เชียงราย ๔ จังหวัดให้เวลาเดือนหนึ่งพอดี พอจบก็แยกย้ายกันกลับ หลังจากนั้นก็ไปศึกษากับครูบาอาจารย์หลักๆ นั้นไปคนเดียว อยากไปดูว่าเขาสอนอะไรกัน ไม่ได้จุดงค์หรือพอใจในธรรมะแบบหลวงพ่อกุศลแล้ว ก็ร้อนวิชาอยากรู้ว่าเขาสอนกันอย่างไร พระสงฆ์ในเมืองไทยนี่ก็ไปศึกษาตามอาจารย์ต่างๆ หลวงพ่อต่างๆ ภาคอีสานก็ หลวงพ่อพิน หลวงพ่อขาว หลวงพ่อชา หลวงพ่อเทศน์ หลวงพ่ออะไรต่างๆ ไปดูไม่กี่วัน ไปดูการขบการฉัน ไปฟังไปสนทนากับครูบาอาจารย์ ไปอยู่กับหลวงพ่อกุศลน้อย

หลวงพ่อกุศลได้ไปศึกษาที่กรุงเทพมหานคร วัดมหาธาตุ วัดปริณายก วัดเพลง วิปัสสนา ภาคใต้ก็ไปนครศรีธรรมราช ก็ไปสอยอยู่กับสวนโมกข์ (วัดธารน้ำไหลหรือสวนโมกขพลาราม) คิดว่าสวนโมกข์นี้เป็นอาจารย์รูปหนึ่ง ท่านเจ้าคุณพุทธทาสท่านสอนเรื่องมีสาระ ไม่โง่หลงม

^{๑๙} ผู้ชื่อๆ (ฉบับปัจฉิมฤกษ์ เพื่อเป็นปฐมฤกษ์ปีที่ ๑๐๑ ของหลวงพ่อกุศล สุจิตตสุโข), เรื่อง หลวงพ่อกุศลในใจเรา โดย หลวงพ่อกุศล สุวณฺโณ, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ธนาพรินตัง, ๒๕๕๕), หน้า ๘-๙.

งาย สอนเรื่องปรมัตถสภาวะธรรม ไม่เกี่ยวข้องกับฤทธิ์ปาฏิหาริย์อันใด อาจารย์พุทธทาสท่านพูดจากความรู้อีกสักสิ่งๆ ไม่ได้พูดจากความจำแต่ท่านพูดจาภาษาที่อิงตำรา แต่สำหรับหลวงพ่อเทียนพูดภาษาธรรมอ้างอิงธัมมาธิฐาน หลวงพ่อไปอยู่สวนโมกข์ ๒ เดือนบ้าง ๔ เดือนบ้าง ช่วยทำงานบ้าง การที่หลวงพ่อคำเขียนได้ไปศึกษากับพระอาจารย์เกจิต่างๆ หรือการไปอบรมปฏิบัติธรรมในสถานที่ต่างๆ เพื่อนำความรู้ที่ได้รับมาใช้ในการสั่งสอนลูกศิษย์ นักเรียนนักศึกษา ข้าราชการและบุคคลทั่วไป ญาติโยม อุบาสกอุบาสิกา ให้ได้เกิดความรู้ทางธรรมและสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้^{๒๐}

สรุปได้ว่า ด้านการศึกษา การศึกษาของหลวงพ่อคำเขียน ในปลายปี พ.ศ.๒๕๐๙ ขณะนี้อายุได้ ๓๐ ปี ท่านได้ยินกิตติศัพท์ของหลวงพ่อเทียน หรือพระพันธ์ จิตตสุโก ว่าเป็นอาจารย์กรรมฐานที่มีแนวการสอนต่างจากคนอื่น เมื่อมาปฏิบัติกับหลวงพ่อเทียน ท่านสอนให้สร้างจังหวะและเดินจงกรม ท่านเองเคยฝึกหัดมาแบบพุทธ โดยนั่งนิ่งๆ หลังจากออกบวชและอยู่ปฏิบัติกับหลวงพ่อเทียนได้ ๗ ในปี พ.ศ. ๒๕๑๗ หลวงพ่อปัญญาหนันทภิกขุได้มาปรึกษาเจ้าคณะจังหวัดเลยและปรารถนาว่าต้องการได้พระธรรมฐานมาสอนที่วัดชลประทานรังสฤษฎ์ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี หลวงพ่อเจ้าคณะจังหวัดเลย (สีหนันตภิกขุ) จึงแนะนำให้หลวงพ่อเทียนไปช่วยสอน หลวงพ่อเทียนกับท่านจึงได้ชวนลูกศิษย์ของพระอาจารย์โกวิทมาแอบสอน จนเวลาผ่านไป ๑ เดือน พระบางรูปก็เข้าใจเรื่องรูปนาม เมื่อเข้าใจแล้วก็ไปชวนพระรูปอื่นๆ มาเพิ่มขึ้นอีก จนกระทั่งพระอาจารย์โกวิทแปลกใจว่าทำไมลูกศิษย์หายไปเรื่อยๆ นับตั้งแต่นั้นมา คำสอนตามแนวของหลวงพ่อเทียนได้แผ่ขยายออกสู่ คนรุ่นใหม่ โดยพระอาจารย์โกวิทเป็นกำลังสำคัญ หลวงพ่อคำเขียนได้อยู่ช่วยงานก่อสร้างและปรับปรุงวัด ตลอดจนสอนธรรมร่วมกับหลวงพ่อเทียน จนกระทั่งใกล้เวลาเข้าพรรษาปี พ.ศ. ๒๕๑๙ ท่านได้ลาหลวงพ่อเทียนไปจำพรรษาที่วัดป่าสุคะโต อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ หลวงพ่อคำเขียนได้ไปศึกษาที่กรุงเทพมหานคร วัดมหาธาตุ วัดปรีณายก วัดเพลง วิปัสสนา ภาคใต้ก็ไปนครศรีธรรมราช ก็ไปสยบอยู่กับสวนโมกข์ การที่หลวงพ่อคำเขียนได้ไปศึกษากับพระอาจารย์เกจิต่างๆ หรือการไปอบรมปฏิบัติธรรมในสถานที่ต่างๆ เพื่อนำความรู้ที่ได้รับมาใช้ในการสั่งสอนลูกศิษย์

๒.๒.๓ งานด้านสังคมสงเคราะห์

บ้านท่ามะไฟหวานในเวลานั้นเป็นหมู่บ้านตั้งใหม่ ห่างไกลจากเมือง จึงเป็นสถานที่หลบภัยของผู้มีคดีติดตัว ต่อมาได้มีชาวบ้านจากทุกสารทิศ ขึ้นมาห้กร้างถางป่า จับจองที่เป็นการใหญ่ เพื่อทำไร่มันสำปะหลัง ซึ่งตอนนั้นมีราคาสูงเป็นประวัติการณ์ เงินจึงค่อนข้างสะพัดในหมู่บ้านนี้

^{๒๐} พระโกศล ปริบูรณ์, ประวัติและการงานของหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, หน้า ๒๙-๓๐.

เปิดช่องให้การพนันและอบายมุข ซึ่งมีอยู่มากแต่เดิมแล้วนั้น เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วการสุรายาเมา ตามถนนหนทางมีวงไพ่ไฮโลและชนไก่กันเกร่อไปหมด ยิ่งวันไหนมีงานบุญงานกุศลด้วยแล้ว วงพนัน และวงเหล้าจะตามเข้าไปถึงในวัดพร้อมๆ กับมหรสพ สิ่งที่มาคือ การทะเลาะวิวาท การต่อตี ตามท้องถนนและแม้กระทั่งในวัดมิใช่สิ่งผิดปกติสำหรับท่ามะไฟหวาน จนได้ชื่อว่าเป็นดงเลือด

เมื่อหลวงพ่อดำเขียนย้ายมาอยู่ท่ามะไฟหวานนั้น งานแรกที่ท่านทำคือ จัดระเบียบวัด โดยท่านวางเงื่อนไขไว้ ๒ ข้อ ข้อแรก จะต้องล้อมรั้ววัดห้ามไม่ให้เอาควายมาเลี้ยงในวัด ข้อที่สอง ห้ามไม่ให้มีมหรสพ เล่นการพนันหรือกินเหล้าในวัด หลังจากนั้นท่านก็ทำการปรับปรุงวัดภูเขาทอง เริ่มจากการปลูกไม้ใหญ่เพื่อฟื้นสภาพนาให้กลับคืนมาใหม่ สร้างกุฏิ ขุดบ่อน้ำ พร้อมกันนั้นก็เริ่มงานสอนธรรมโดยเฉพาะการชี้แนะประชาชนให้ละอบายมุขมีการกระจายเสียงจากวัดทุกเช้า เพื่อชี้ให้เห็นโทษของอบายมุขทุกชนิดแม้การเทศน์ในวัด ท่านก็มุ่งชี้ประเด็นนี้จนชาวบ้านเริ่มเข้าใจและคล้อยตามท่าน

เมื่อหมู่บ้านมีความสงบเรียบร้อยแล้ว ยังมีงานด้านอื่นอีกที่ชาวบ้านต้องการความช่วยเหลือจากท่าน วันหนึ่งท่านเดินจากวัดป่าสุคะโตไปท่ามะไฟหวาน เห็นชาวบ้านอุ้มลูกซึ่งเป็นไข้ มาลาเรียออกมาจากป่ามาตายกลางทางพอดี ท่านเห็นพ่อแม่เด็กเป็นทุกข์ จึงถือว่าเป็นธุระของท่าน ด้วยท่านจึงคิดหาหนทางว่าจะช่วยเหลือเด็กเหล่านั้นได้

ท่านได้เรียกประชุมชาวบ้าน โดยเสนอว่าไม่ควรพาเด็กที่ยังเล็กอยู่เข้าไปในไร่ ขอให้พามาที่วัด ท่านจะเลี้ยงดูให้ ที่แรกชาวบ้านกลัวว่าจะเป็นบาปที่นำลูกมาให้พระเลี้ยง อีกทั้งวิตกว่าพระดูแลได้อย่างไร เพราะไม่เคยมีใครทำอย่างนี้มาก่อน แต่เมื่อท่านได้ชี้แจงและให้เหตุผลชาวบ้านก็ยอมให้ลูกมาอยู่วัด โดยท่านเป็นผู้ดูแลเอง ส่วนพระในวัดก็ช่วยกันรับผิดชอบจึงเกิดเป็นศูนย์พัฒนาเด็กเล็กขึ้นที่วัดบ้านท่ามะไฟหวาน เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๑ นับเป็นแห่งแรกในจังหวัดชัยภูมิ

หลังจากศูนย์พัฒนาเด็กเล็กก่อตั้งขึ้นได้ ๒ ปี สหกรณ์ข้าวก็เกิดขึ้นตามมา เพราะท่านเห็นว่าเวลาชาวบ้านจะซื้อข้าวแต่ละทีก็ต้องเดินลงเขาและหาบเอาขึ้นมา ลำบากยิ่งนัก หากไม่มีเวลาลงไปเนื่องจากงานในไร่รั้วตัวก็ต้องซื้อจากร้านค้าในหมู่บ้านซึ่งราคาแพงมาก ด้วยเหตุนี้ท่านจึงนึกถึงกองทุนเพื่อจัดหาข้าวจากตลาดมาขายในราคาพอประมาณ ที่แรกท่านก็อาศัยเงินยืม มาเป็นกองทุนหมุนเวียน ภายหลังเมื่อดำเนินไปได้ด้วยดีก็แปรเป็นสหกรณ์ข้าว โดยอาศัยทุนสนับสนุนจากญาติโยมในกรุงเทพมหานคร ซึ่งจัดผ้าป่าข้าวมาที่วัดของท่าน นับเป็นผ้าป่าข้าวแห่งแรกในประเทศไทย จากความตั้งใจเดิมที่จะสอนธรรมแก่ชาวบ้าน ท่านได้ขยายมาสู่งานพัฒนาชุมชน โดยริเริ่มโครงการหลายอย่างที่ น่าสนใจ ทำให้ท่านเป็นที่รู้จักของนักพัฒนาชุมชน จนหลายคนได้มาศึกษาปฏิบัติธรรมกับท่าน ที่วัด พระสงฆ์สวดมนต์ทุกวัน ได้ยินมาว่า ชาวบ้านก็จะมานั่งสมาธิที่วัดเพื่อแก้ไข ปัญหาทางจิตใจที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ที่นี่เป็นสถานที่ทำให้เรารู้สึกถึงความสงบทางจิตใจและ

ความอบอุ่นซึ่งเราไม่สามารถทราบได้ว่า เพราะเหตุใดความรู้สึกแบบนี้จึงเกิดขึ้นโดยปริยายเมื่อได้เข้ามาอยู่ที่นี้ อาจจะถูกกล่าวได้ว่า ที่นี่คือ สถานที่ที่ทำให้เรามีโอกาสนึกถึงความสำคัญของสิ่งต่างๆ^{๒๑}

จัดระเบียบชุมชน กิจวัตรประจำวันของท่านคือ เดินตรวจตราในหมู่บ้าน บ้านไหนที่ท่านรู้ว่ามึนงง ท่านก็จะที่ชะเง้อดูชาวบ้านเห็นเข้าก็รู้สึกละอาย ท่านทำเช่นนี้สม่ำเสมอ มาภายหลัง ใครที่เล่นการพนัน พอเห็นท่านเดินมา ก็แตกฮือ ในช่วงเวลาไม่ถึง ๒ นาที ชาวบ้านหลายคนก็กลับตัวกลับใจ ด้วยเห็นโทษของอบายมุขตามที่ท่านสอนที่เคยสำมะเลเทเมาในการพนัน เหล้า บุหรี่ ก็เลิกไป ที่เคยเป็นอันธพาลก็หันมาใส่ใจกับอาชีพการงาน ใช้ชีวิตอย่างสงบ

นอกจากการชักนำชาวบ้านให้อยู่ในศีลธรรม ไม่หลงไหลในอบายมุขแล้ว ท่านยังต้องทำหน้าที่ใกล้เคียงข้อพิพาทและรักษาความสงบในหมู่บ้านอยู่เนืองๆ ไม่ว่าจะเป็นการทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัว ไปจนถึงการวิวาทในหมู่บ้าน ชาวบ้านหาใครเป็นที่พึ่งไม่ได้ ก็ต้องมาขอให้ท่านช่วยระงับเหตุอย่างไรก็ตามเมื่อเกิดเหตุดังกล่าว หลวงพ่อจะพยายามให้คนในคุ้มแก้ไขปัญหากันเอง หากเรื่องยังไม่ยุติ จึงให้เป็นหน้าที่ของผู้ใหญ่บ้าน หากยังไม่แล้ว จึงค่อยตกเป็นภาระของท่าน ต่อเมื่อเป็นเรื่องร้ายแรง หรือท่านช่วยเหลืออะไรไม่ได้ จึงโอนไปให้เจ้าหน้าที่จัดการ ด้วยเหตุนี้ท่ามะไฟหวานจึงมีความสงบเป็นลำดับ จนปัจจุบันคำว่า “ดงเดือด” ได้เลื่อนหายไปจากความทรงจำของชาวบ้านไปแล้ว^{๒๒}

สรุปได้ว่า งานด้านสังคมสงเคราะห์ เมื่อหลวงพ่อดำเขียนย้ายมาอยู่ที่ท่ามะไฟหวานนั้น งานแรกที่ท่านทำคือ จัดระเบียบวัด จะต้องล้อมรั้ววัดห้ามไม่ให้เอาควายมาเลี้ยงในวัด ห้ามไม่ให้มีมหรสพ เล่นการพนันหรือกินเหล้าในวัด หลังจากนั้นท่านก็ทำการปรับปรุงวัดกุหาทอง เริ่มจากการปลูกไม้ใหญ่เพื่อฟื้นฟูสภาพนาให้กลับคืนมาใหม่ สร้างกุฏิ ขุดบ่อน้ำ พร้อมกันนั้นก็เริ่มงานสอนธรรมโดยเฉพาะการชี้แนะประชาชนให้ละอบายมุขมีการกระจายเสียงจากวัดทุกเช้า เมื่อหมู่บ้านมีความสงบเรียบร้อยแล้ว ยังมีงานด้านอื่นอีกที่ชาวบ้านต้องการความช่วยเหลือจากท่าน ท่านได้เรียกประชุมชาวบ้าน โดยเสนอว่าไม่ควรพาเด็กที่ยังเล็กอยู่เข้าไปในไร่ ขอให้พามาที่วัด ท่านจะเลี้ยงดูให้ จัดระเบียบชุมชน กิจวัตรประจำวันของท่านคือ สอนคนในชุมชนให้เห็นโทษของอบายมุขตามที่ท่านสอนที่เคยสำมะเลเทเมาในการพนัน เหล้า บุหรี่ ก็เลิกไป ที่เคยเป็นอันธพาลก็หันมาใส่ใจกับอาชีพการงาน ใช้ชีวิตอย่างสงบ นอกจากการชักนำชาวบ้านให้อยู่ในศีลธรรม ไม่หลงไหลใน

^{๒๑} พระไพศาล วิสาโล, หวานพันธุ์แห่งโพธิ ประวัติ ชีวิต ผลงานของหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนธัการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๗-๑๐.

^{๒๒} พระไพศาล วิสาโล, หวานพันธุ์แห่งโพธิ ประวัติ ชีวิต ผลงานของหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ, หน้า ๑๙-๓๓.

อบายมุขแล้ว ท่านยังต้องทำหน้าที่ไกล่เกลี่ยข้อพิพาทและรักษาความสงบในหมู่บ้านอยู่เนืองๆ ไม่ว่าจะเป็นการทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัว ไปจนถึงการวิวาทในหมู่บ้าน

๒.๓ กำเนิดวัดป่าสุคะโต

กำเนิดวัดสุคะโต หรือการสร้างวัดสุคะโตนั้นเกิดจากการที่ต้องการสถานในการปฏิบัติธรรมของหลวงพ่อดำเขียน ซึ่งมีบริบทดังต่อไปนี้

๒.๓.๑ ลักษณะทางกายภาพวัดป่าสุคะโต

หลวงพ่อดำเขียนขึ้นมาจากภูไค้เป็นแรกเมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๓ โดยตามขึ้นมากับหลวงพ่อบุญธรรม ซึ่งเป็นลูกพี่ลูกน้องของท่าน แต่ท่านไม่ได้มาจำพรรษาด้วย มาเริ่มจำพรรษาครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๙ ณ วัดป่าสุคะโต ซึ่งก่อตั้งขึ้นโดยหลวงพ่อบุญธรรมตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๑๒ สาเหตุที่ท่านขึ้นมาจำพรรษาที่วัดป่าสุคะโต ก็เพราะท่านแลเห็นถึงความจำเป็นที่จะปกหลักอยู่ที่ใดที่หนึ่ง เพื่อสอนกรรมฐานให้ต่อเนื่อง แทนที่จะเดินทางสั่งสอนตามทีต่างๆ อีกทั้งท่านยังเห็นว่า ป่าบนภูไค้ นั้นเหมาะแก่การเจริญภาวนาและสอนกรรมฐานด้วยสงบ สงัด ธรรมชาติเอื้ออำนวยต่อการดูจิตดูใจยิ่งนัก ในขณะนั้น วัดป่าสุคะโต ติดต่อกับป่าผืนใหญ่ รอบๆ ยังไม่มีไร่มีน ไรข้าวโพด และไร่ยูคาลิปตัส บ้านคนยังไม่มี มีแต่สัตว์ต่างๆ อาศัยอยู่มากมาย ท่านเล่าให้ฟังว่า ท่านอยู่กับอีแก๊ง ได้เอาน้ำเอาปลาไปให้มันกินแล้วท่านก็นั่งดู เห็นมันชนกัน มันไถกัน มันจ่ากลืนท่านได้ จนถึงปี พ.ศ. ๒๕๒๒ แถวนั้นยังมี ช้าง เสือดาว หมูป่า และสัตว์ต่างๆ อีกมากมาย คราวหนึ่งท่านมาพักที่กุฏิหมายเลข ๒ (ที่อยู่ในเขตอุบาสิกาปัจจุบัน แต่สมัยนั้นยังไม่มีกำแพงเขต) ตกกลางคืนมีเสียงเหมือนรถติด ดังตืดๆ ท่านได้ส่องไฟดู เห็นเม่นทำขนพองทั้งตัว พอเวลามันวิ่ง มันก็ลู่ขนก่อน เวลาปราบศัตรู มันจะสั่นขน เสียงดังตืดๆ

มีครั้งหนึ่ง ท่านนอนหันศรีษะไปทางกอไผ่ ตัวนิ่ม เอามาแห่ท่านเสียงดับตึบๆ ท่านอยู่ในมุ้งมองไป นึกว่างูมาตอด ท่านป็นกอไผ่ขึ้นไปดูจึงรู้ว่าตัวนิ่ม ท่านทำท่านอนสงบอยู่ในมุ้ง มันจึงถอยลงมา เอาหางบ้าง หัวบ้าง มาแห่ พอจับหางมาตึงไว้ มันก็ขีด พอดีถึงเวลาทำวัตร ท่านก็อุ้มตัวนิ่มไปศาลาไถด้วย คนผ่านไปผ่านมาถึงสงสัยว่าตัวอะไร ท่านไปตีระฆังมันก็เฉย ไม่ตกใจ เสียงระฆัง ทุกวันนี้ ไม่มีสภาพเช่นนั้นแล้ว ท่านเล่าว่าเมื่อท่านไปอยู่วัดโมกขวนาราม จังหวัดขอนแก่น ๑ เดือน อีแก๊งที่อยู่แถบนี้ถูกฆ่าตายเกือบหมด

สมัยแรกๆ ที่ท่านไปอยู่วัดป่าสุคะโต ความเป็นอยู่ทั้งลำบากทั้งขัดสน พระต้องบิณฑบาตไกลจากวัดมาก ได้มาแต่ข้าวเหนียวเปล่าๆ พระต้องมาทำกับข้าวเอง กับข้าวที่มีทุกวันคือน้ำปลาผสมพริกไว้จิ้มกับข้าวเหนียวและยอดผักป่าที่หาได้บริเวณนั้น การเดินทางขึ้นไปก็ลำบากมาก ต้องปีนเขาขึ้นไปทางอำเภอแก้งคร้อ ซึ่งมีความชันมาก เนื่องจากยังไม่มีถนนตัดขึ้นมาในขณะนั้น ทั้งพระและญาติโยมต้องแบกสัมภาระที่จำเป็นติดตัวขึ้นไปด้วย เมื่อถึงยอดเขาแล้ว ต้องลัดเลาะไป

ตามไร่ ตามนา กว่าจะถึงบ้านท่ามะไฟหวานและถึงวัดป่าสุคะโต ก็รู้สึกเหนื่อยอ่อนเป็นกำลัง หลวงพ่อคำเขียนจำพรรษาที่วัดป่าสุคะโตได้ปีเดียว ชาวบ้านก็มานิมนต์ท่านไปเป็นเจ้าอาวาสวัดภูเขาทอง บ้านท่ามะไฟหวาน ซึ่งอยู่ห่างไป ๓ ก.ม. หลังจากที่ชาวบ้านมานิมนต์ครั้งแล้วครั้งเล่า ท่านก็รับเป็นเจ้าอาวาสเพราะเล็งเห็นว่า ท่ามะไฟหวานเป็นหมู่บ้านใหญ่บนภูโศก้าง หากชาวบ้านที่นั่นมีพื้นบานทางธรรม ก็จะเอื้อให้ท่านและหลวงพ่อบุญธรรม สามารถเผยแผ่ธรรมออกไปให้กว้างขวาง เวลานั้นท่านดำรงชีพประจำที่นั่นเพียง ๑-๒ ปี เท่านั้นและไม่คิดว่าจะมีกิจอย่างอื่น นอกจากการสอนธรรมแก่ชาวบ้าน แต่ปรากฏว่าท่านอยู่ที่นั่นถึง ๕ ปี และได้ทำหลายสิ่งหลายอย่างที่ท่านไม่คิดว่าจะต้องทำมาก่อน

หลวงพ่อกับที่ภูโศก้าง (ภูแลนค่า) ป่าสุคะโตครั้งแรกปี ๒๕๑๓ ก็ขึ้นมาเรื่อยๆ ตอนนั้นหลวงพ่อบุญธรรมมาอยู่ก่อนแล้ว แต่คาดไว้ว่ายังไม่พร้อมที่จะมาอยู่ ตอนมาแรกๆ บ้านใหม่ไทยเจริญยังไม่มี มีแต่บ้านกุดโง้ง ผู้คนก็พึ่งพาอาศัยกัน พระก็อาศัยชาวบ้าน ชาวบ้านก็อาศัยพระ เวลาเขาออกลูก พวกผมก็เดินผ่านเข้าไปในบ้านให้หมาทำให้เขาอุ่นใจ มันมีความจำเป็น เวลาที่มีปัญหาที่รู้กันหมด ชาวบ้านก็ร่วมมือ ช่วยกันทำงานส่วนรวมเลี้ยงไม้ทำศาลากลางบ้าน ทำฝายทำถนน ช่วยกัน ภูเขา ป่าไม้ก็ยังสมบูรณ์อยู่นะ สัตว์ป่ามีทั้งเสือ ช้าง เก้ง กวาง หมูป่า ลิง ค่าง บ่าง ชะนี สารพัด ขึ้นเขาก็กินกันขึ้นมา หาบข้าวหอบของกันอีรุงตุงนังลำบาก ไม่สบายเหมือนเดิมนี่ ที่ดินตรงวัดป่าสุคะโตนี้ ก็เป็นที่ที่ชาวบ้านมาจับจองอยู่ ๓-๔ เจ้า (ราย) หลวงพ่อบุญธรรมเดินธุดงค์มาที่บ่ออาจารย์อินทร์ ๒ รูป เขาก็เลยยกที่ให้ประมาณปี ๒๕๑๒

ตอนปี ๒๕๑๙ หลวงพ่อก็กเริ่มอึดตัวกับการเผยแผ่ อึดกับการเดินทางการไปการมา คิดแต่ว่าจะตั้งหลักสอนคน แล้วก็ชอบภูเขา ชอบป่าไม้เป็นจริตนิสัย ก็ไปหาหลายที่ หลวงพ่อก็กว่าเรื่องคนรู้ธรรมะธัมโมอะไรจะไปหลบเหมือนหนู เหมือนลิง เหมือนค่าง คนรู้ธรรมะต้องอยู่กับคน ทางก็เหมือนทางหนูมาอยู่ทำไม ที่จริงท่านให้ช่วยสอนธรรมที่วัดโมกข์ ตอนแรกหลวงพ่อกับหลวงพ่อบุญธรรมปี ๒๕๑๙ อาจารย์ทองก็มาอยู่ด้วย แต่ก็อยู่ได้ไม่นาน (ปี ๒๕๒๐) โยมบ้านท่ามะไฟหวานก็มานิมนต์ให้ไปอยู่บ้านท่ามะไฟหวาน (วัดภูเขาทอง) เขาเอารถม้ามารับ ก็ไม่ขึ้นก็เดินไป^{๒๓}

สรุปได้ว่า ลักษณะทางกายภาพวัดป่าสุคะโต หลวงพ่อคำเขียนขึ้นมากภูโศก้างเป็นแรกเมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๓ โดยตามขึ้นมากับหลวงพ่อบุญธรรม ซึ่งเป็นลูกพี่ลูกน้องของท่าน แต่ท่านไม่ได้มาจำพรรษาด้วย มาเริ่มจำพรรษาครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๙ ณ วัดป่าสุคะโต ซึ่งก่อตั้งขึ้นโดยหลวงพ่อบุญธรรมตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๑๒ สาเหตุที่ท่านขึ้นมากจำพรรษาที่วัดป่าสุคะโต ก็เพราะท่านแลเห็นถึง

^{๒๓} พระไพศาล วิสาโล, หว่านพันธุแห่งโพธิ ประวัตติ ชีวติ ผลงานของหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, หน้า ๓๖-๔๒.

ความจำเป็นที่จะปักหลักอยู่ที่ใดที่หนึ่ง เพื่อสอนกรรมฐานให้ต่อเนื่อง แทนที่จะเดินทางสั่งสอนตามที่ต่างๆ แลวนั้นยังมี ช้าง เสือดาว หมูป่า และสัตว์ต่างๆ อีกมากมาย หลวงพ่อก็เริ่มอึดอัดกับการเผยแผ่ อึดอัดกับการเดินทาง การไปการมา คิดแต่ว่าจะตั้งหลักสอนคน แล้วก็ชอบภูเขา ชอบป่าไม้เป็นจริตนิสัย ก็ไปหาหลายที่แต่ก็อยู่ได้ไม่นาน โยมบ้านท่ามะไฟหวานก็มานิมนต์ให้ไปอยู่บ้านท่ามะไฟหวาน (วัดภูเขาทอง)

๒.๓.๒ พันธกิจของวัดป่าสุคะโต

ตอนที่หลวงพ่อกำเขียนท่านไปอยู่ใหม่ๆ ความเป็นอยู่ดูยุ่งยากมาก ด้วยความไม่พร้อมอะไรหลายๆ อย่างก็เลยปักใจอยู่ที่นั่น ไปทีแรกต้องขอเสื่อ ขอหมอนชาวบ้านมาหนุน ไปดูกุฏิก็มีแต่คนบ้าเฝ้ากุฏิ มีแต่ขี้เถ้า มีแต่ไซ้ ข้อง เขาเอามาจับปลา มีหมาหลายตัว อะไรก็กรงรัง ขวดเหล้าตามบริเวณศาลา เก็บไปฝังข้างโถ่งเป็นอาทิത്യ ไม่มีอะไรน่าดู มีป่าหญ้าคา มีบวก (ปลัก) วัวบวกควาย เขาเลี้ยงวัวเลี้ยงควายที่นั่น ตามทางมีแต่ขี้ของวัวควาย เมื่อถึงเวลาถึงงานประจำปี ก็ไม่มีอะไรเข้าที่สักอย่าง ถ้าไม่มีการดูแลวัดแล้วจะมีใครจะมาอยู่ ความที่ไม่ดี ไม่ถูกต้องหลายอย่าง ทำให้ปักใจอยู่ ไม่ได้อยู่เพื่อความสะดวกสบายอะไร

มีการจัดงานประจำปีเอามวยมาตีในวัด มีการกินเหล้าเมายา ศาลาการเปรียญ เป็นเวทีมวย เห็นชาวบ้านทำอะไรไม่ถูกไม่ต้องหลายอย่าง วงการพนันที่เต็มบ้านเต็มเมือง ที่วัดก็ยังมี และมีการตีกัน จึงได้เรียกชาวบ้านและผู้นำมาประชุม รวมทั้งชาวบ้าน ถามความคิดเห็นของชาวบ้าน ว่าอยากให้วัดเป็นอย่างไร อยากให้พระเป็นอย่างไร อยากให้วัดเป็นแบบไหน อยากได้พระเป็นแบบไหน เอาหลวงพ่อกำเขียนมาอยู่เพื่ออะไร ให้หลวงพ่อกำเขียนมาเฝ้าวัด หรือให้หลวงพ่อกำเขียนเป็นผู้นำพาวิวัฒนาการ ศีลธรรม พอประชุมเขาก็เริ่มคล้อยตาม ก็วางแผน ถ้าจะให้มาสั่งมาสอนสิ่งไม่ดีไม่งาม ผิดศีลธรรมแก่ผู้คน เราก็ควรจะมียะไรเป็นหลักเป็นแหล่ง ก็ชี้ไปที่วัดนี้ ไม่มีหลักมีเขต วัวความเต็มวัดกลางวันหลวงพ่อกำเขียนไม่ได้เลย ควรที่จะปักหลักล้อมรั้วจะดีไหม มีขอบมีเขตซะ เขาก็ว่าดี ก็แบ่งกันคนละ ๕ ตัน ให้เขาช่วยกันฝัง เมื่อเขาฝังเสร็จ หลวงพ่อกำเขียนมีเงิน ๕๐๐ บาท มาซื้อลวดหนามมาล้อม

ต่อไปก็เรื่องการพนันในวัด ในบ้าน ก็ไม่ดีไม่ชอบ ไม่อยากให้มี หลวงพ่อกำเขียนก็ขอห้ามเล่นการพนันในวัด ห้ามกินเหล้าในวัด เขาก็เห็นดีเห็นชอบด้วย เวลาคนเล่นการพนัน จะฆ่าจะตีกัน คนก็ชอบให้หลวงพ่อกำเขียนลองเดินเล่นเข้าไปในบ้าน พอชาวบ้านเห็นพระ เขาก็ค่อยๆ หลบหนีออกไป มีอยู่วันหนึ่ง หลวงพ่อกำเขียนเดินจากวัดป่าสุคะโต จะไปท่ามะไฟหวาน เจอชาวบ้านเดินมาบอกว่าลูกตายๆ ร้องไห้ เพราะเมื่อวานยังเห็นต้อยนี้ เขาก็บอกเอาลูกไปไร่ด้วย ลูกเป็นไซ้ (มาลาเรีย) ก็สงสารเรียกประชุมชาวบ้าน ชาวบ้านก็ไม่รู้จะทำอย่างไร หลวงพ่อกำเขียนเลยเสนอจะเอาเด็กมาไว้ที่วัดตีไหม หลวงพ่อกำเขียนจะเลี้ยงให้ ชาวบ้านบอกกลัวบาป หลวงพ่อกำเขียนว่าเด็กไปตายมันบาป เอาเด็กมาไว้ที่วัดมันไม่ได้ทรมาณอะไร มันจะเป็นบุญด้วย ก็เลยให้ชาวบ้านมาเป็นผู้ทำอาหารเลี้ยงเด็กวันละ ๒-๓ คน

หลวงพ่อก็สอนเด็กเอง ก็เลยกลายมาเป็นศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ในปี ๒๕๒๑ ตอนหลังก็มีครูพี่เลี้ยงมาช่วย^{๒๔}

ต่อมาเรื่องข้าวสาร หลวงพ่อเห็นชาวบ้านท่ามะไฟหวานทำอะไรก็ต้องซื้อข้าวสารกิน ข้าวสารก็ต้องซื้อจากตลาดในอำเภอ จะซื้อก็ต้องลงเขาไปซื้อแล้วก็หาบขึ้นมา หาบไม่ไหวก็จ้างเขา ถ้าซื้อในร้านค้าในหมู่บ้านก็แพงมากหลวงพ่อก็เลยประชุมชาวบ้านถามเขา ถ้าเรามีเงิน ๑๐ บาท ซื้อข้าวได้ ๑๐ จะดีไหม เขาก็ว่าดี หลวงพ่อก็เลยตั้งเป็นสหกรณ์ข้าว ตอนปลายปี ๒๕๒๓ ก็จัดหาข้าวจากตลาดมาขายในราคาพอประมาณ ให้ชาวบ้านได้ซื้อกิน สมัยนั้นชาวบ้านหาว่าหลวงพ่อเป็นพระนักพัฒนา หลวงพ่อก็บอกว่าไม่ใช่พระนักพัฒนา เป็นพระธรรมดาที่เห็นปัญหาชาวบ้าน ก็ช่วยกันแก้ปัญหา ไม่ได้คิดโครงการพัฒนา เช่นเห็นชาวบ้านยากจนซื้อข้าวไม่เป็นธรรมเห็นลูกหลานชาวบ้านเจ็บป่วย ก็ร่วมแก้ปัญหากับชาวบ้าน เป็นพระสงฆ์รูปหนึ่งธรรมดา ไม่ใช่พระนักพัฒนา พระมีชีวิตจริงๆ สอนธรรมะ งานอันหนึ่งเป็นงานอดิเรก ผมก็บอกเขา แต่เขาก็เอาผมไปลงหนังสือหลายเล่มว่าเป็นพระนักพัฒนา

เมื่อหลวงพ่อย้ายกลับมาวัดป่าสุคะโตอีกครั้งใน พ.ศ.๒๕๒๕ ท่านก็ยังทำงานช่วยเหลือชุมชนควบคู่ไปกับการสอนกรรมฐาน นอกจากการตั้งศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ที่บ้านใหม่ไทยเจริญ ซึ่งอยู่ติดวัดแล้ว ท่านยังสนับสนุนชาวบ้านให้ทำเกษตรกรรมพึ่งตนเองแทนที่จะปลูกพืชเชิงเดี่ยวขาย เพราะมีแต่จะขาดทุนและเป็นหนี้สิน เนื่องจากต้นทุนสูงแต่ราคาผันผวนไม่แน่นอน ท่านถึงกับลงทุนทำแปลงสาธิตในวัด เรียกว่า “พุทธเกษตร” โดยมีการปลูกพืชแบบผสมผสานเพื่อเป็นแบบอย่างให้แก่ชาวบ้าน รวมทั้งชักชวนชาวบ้านมาปลูกผักในวัดเพื่อการบริโภคในครัวเรือน แทนที่จะซื้อกิน แต่ปรากฏว่าไม่ค่อยได้รับความสนใจจากชาวบ้านมากนัก

ระยะหลังหลวงพ่ोजึงเน้นหนักงานด้านอนุรักษ์ป่า ซึ่งเป็นงานที่หนักมาก เนื่องจากมีชาวบ้านลักลอบตัดได้ ล่าสัตว์ ยิงนก ตลอดจนบุกรุกพื้นที่ป่าในวัดอยู่เรื่อยๆ การห้ามปรามของท่านทำให้บางคนไม่พอใจถึงกับกล่าวหาท่านในทางเสียหายก็มี หลังจากใช้ความพยายามอยู่หลายปี ปัญหาเหล่านี้ก็ลดลง คงเหลือแต่ปัญหาจากไฟป่า (ซึ่งเกิดจากฝีมือคน) ซึ่งทำลายสภาพป่าไปแล้วปีเล่า จนในที่สุดก็บรรเทาเบาบางลงเมื่อมีการสร้างกำแพงล้อมรอบวัด รวมทั้งมีการปลูกต้นไม้ฟื้นฟูสภาพป่าอย่างต่อเนื่องทุกปีโดยหลวงพ่อเป็นทั้งผู้นำและทำเป็นแบบอย่าง จนทุกวันนี้แม้กว่า ๗๐ ปีแล้ว ท่านก็ยังใช้เวลาว่างในการปลูกต้นไม้และรดน้ำไม่เว้นแต่วัน

^{๒๔} พระไพศาล วิสาโล, หว่านพันธุ์แห่งโพธิ์ ประวัตติ ชีวีต ผลงานของหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ, หน้า ๑๓-๑๘.

ใน พ.ศ. ๒๕๓๓ เกิดเหตุขึ้นในวัดป่าสุคะโตเนื่องจากพระอาคันตุกะกลุ่มหนึ่งซึ่งได้รับความสนับสนุนจากชาวบ้านบางส่วน ต้องการเข้ามามีอำนาจในการบริหารวัด อีกทั้งก่อความขัดแย้งกับพระที่มีอยู่เดิม เมื่อปัญหาทำท่าลุกลาม พระที่เป็นฝ่ายบริหารวัดอยู่แต่เดิมจึงได้ถอนตัวออกจากวัดป่าสุคะโต เพื่อเป็นการตัดปัญหา โดยหลวงพ่อย้ายกลับไปพำนักที่วัดภูเขาทอง ท่าไม้หวานอย่างต่อเนื่อง และไม่ได้กลับมาที่วัดป่าสุคะโตเลยจนกระทั่งปี ๒๕๓๗ เมื่อสภาพการณ์ในวัดกลับคืนสู่สภาพปกติแล้ว

ในปีนั้นเองหลวงพ่อก็ได้รับสมณศักดิ์ เป็นพระครูบรรพตสุวรรณกิจ สองปีต่อมาได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าคณะตำบลหนองขาม อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ แม้ท่านจะมีงานบริหารคณะสงฆ์เพิ่มขึ้น แต่งานสอนธรรมฐานก็ยังเป็นงานหลักของท่าน ช่วงหลังนี้เองที่ท่านวางมือด้านงานพัฒนาชุมชนเกือบจะสิ้นเชิง และอุทิศตัวให้การสอนธรรมควบคู่กับการฟื้นฟูป่าประกอบกับนับแต่ปี พ.ศ.๒๕๔๐ เป็นต้นมา ได้มีการอบรมธรรมฐานอย่างจริงจังมากขึ้น ถึงกับมีการตั้งเป็น “สถาบันสติปัญญา” โดยมีลูกศิษย์หลายท่านมาช่วยงานหลวงพ่อด้านการอบรมฆราวาส ทำให้มีผู้มาปฏิบัติธรรมที่วัดป่าสุคะโตมากขึ้นไม่เว้นแต่ละเดือน จนต้องมีการขยายเสนาสนะ เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง^{๒๕}

กิจกรรมดังกล่าวให้หลวงพ่อดำเนินการเป็นที่รู้จักกว้างขวาง ท่านจึงได้รับกิจนิมนต์ไปแสดงธรรมในที่ต่างๆ ไม่เฉพาะเมืองไทยเท่านั้น หากยังรวมถึงต่างประเทศ เช่น สหรัฐอเมริกา ดังได้ไปจำพรรษาที่วัดจวงเหียน รัฐนิวยอร์กปี พ.ศ. ๒๕๓๗ และ พ.ศ.๒๕๔๐ กิจนิมนต์ที่มีอยู่มากมายเมื่อสะสมานวัน คงมีส่วนให้ท่านถึงกับอาพาธในปี ๒๕๔๙ แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งต่อมไทรอยด์ เป็นครั้งแรกในชีวิตของท่านก็ว่าได้ที่ต้องเข้าโรงพยาบาลรักษาตัว แต่หลังจากได้รับการเยียวยารักษาอย่างเต็มที่นานนับปี โดยคณะแพทย์โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ท่านก็มีสุขภาพดีขึ้น แพทย์ไม่พบความผิดปกติจนกระทั่งบัดนี้ ที่ป่าสุคะโต ปี ๒๕๖๐ หลวงพ่อบุญธรรมก็ลงไปอยู่ที่หมู่บ้านหนองแกหลวงพ่อก็ต้องไปๆ มาๆ ทั้งสองวัด ที่สุคะโตบ้าง ท่ามะไฟหวานบ้าง แต่บางครั้งก็มีเพื่อนมาอยู่ มีอาจารย์วิมลบ้าง หลวงพ่อเล็ก หลวงพ่อเสถียรอาจารย์ประยูรบ้าง

คนหนุ่มสาว กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม เขาก็ขึ้นไปหาหลวงพ่อยะเยาะเขามาปฏิบัติธรรมกัน แต่อาหารการกิน ก็ลำบากน้ำปลานี้เป็นของมีค่า บางทีก็เอาเทา (สาหร่ายชนิดหนึ่ง) มาทำกินกัน แต่ทางการเขาเฝ้าดูนะ คนหนุ่มสาวมาหาหลวงพ่อ เห็นหลวงพ่อกำลังทำบุญเด็กเล็ก ทำสหรณ์ข้าว ทำอะไรต่างๆ เขาก็จับตาดู เขาก็หาว่าเราเป็นแนวร่วม เป็นคอมมิวนิสต์ บางคืนมีคนเดินรอบ

^{๒๕} พระไพศาล วิสาโล, หวานพันธุ์แห่งโพธิ์ ประวัติ ชีวิต ผลงานของหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ, หน้า ๓-๖.

วัดตลอดคืน มีสันติบาลปลอมตัวไปอยู่ด้วย ตอนหลังมาเห็นเขาจึงถามเขาว่า คุณมาอยู่กับหลวงพ่อกี่ทำไม เขาว่าที่แรกก็จะมาดูแลหลวงพ่อก่อน แต่ไม่เห็นมีอะไร จึงกลับไป พวกฝ่ายซ้ายก็มาดราเหมือนกัน^{๒๖}

นายอำเภอก็ขึ้นมาเมื่ออยู่คราวหนึ่งปลัดอำเภอ นำทหารมาที่วัดภูเขาทองกล่าวหาหลวงพ่อกับเป็นคอมมิวนิสต์ ก็มีโยมผู้หญิงบ้านท่ามะไฟคนหนึ่งทนไม่ได้ ก็ได้ปลัดอำเภอไปว่าเดี๋ยวนี้เจ้าหน้าที่มาส่งสยงหลวงพ่อบ้านผู้ข้า (ฉัน) ว่าเป็นคอมมิวนิสต์ เป็นแนวร่วม เอ้า! ถ้าหลวงพ่อกับเป็นอียัง ผู้ข้าก็จะเป็นนำเพิ่น (เป็นด้วย) เพิ่น (ท่าน) บ่เคยสอนจั่งสิจักเทีย (ไม่เคยสอนอย่างนี้สักครั้ง) เพิ่นสิพาเป็นหยังกะสิเป็น เพิ่นสอนให้ผัวฉันเซา (เลิก) กินเหล้าเพิ่นสิพาเป็นคอมมิวนิสต์อย่างนี้ดี ผู้ข้าก็สิเป็น ตอนหลังทาสงการก็เลิกว่าหลวงพ่อกับเป็นแนวร่วมก็เป็นปีเป็นขลุ่ยกันดี หลวงพ่อกับไปอบรมครูที่แก้งคร้อ ครูก็เข้าใจ ต่อมาก็สร้างหมู่บ้านแผ่นดินธรรมแผ่นดินทอง ได้เป็นพระพัฒนาดีเด่นอำเภอแก้งคร้อ

อีกอย่างเขาหาว่าผมเป็นพระนักอนุรักษ์ด้วย ที่จริงสิ่งเหล่านี้ มันก็เกิดขึ้นมาทีหลังหลังจากหลวงพ่อกับเข้าใจธรรมชาติ (ธรรมะ) มันไม่ได้รักแต่มนุษย์ มันรักธรรมชาติ รักสิ่งแวดล้อม อยากปกป้องมัน เกิดรับผิดชอบต่อสรรพสิ่งทุกอย่าง หลวงพ่อกับไม่ได้รู้สึกมาก่อน เคยเป็นคนทีถ่างป่าทำไร่ทำสวนคนหนึ่งเหมือนกัน หัวไร่ปลายนา ต้นไม้ต้นไรโค่นลง ไปจุดไฟตอนหน้าแล้วเผา คิดแต่วันหนึ่งๆ มันครอบจักรวาลนะทำงาน เมื่อจิตใจเราสัมผัสและรับผิดชอบ เกิดรักธรรมชาติ รักต้นไม้ รักมนุษย์ ให้ความยุติธรรมตั้งแต่นั้นมา

บนเขาเรา (ภูแลนคา) หลวงพ่อกับอยู่มานาน ก็เห็นปัญหา เห็นคนล้างถ้ำเคมียาฆ่าหญ้าลงในละปะทาว เห็นต้นไม้มันหายไป ดินก็เสีย น้ำก็เสีย ไม่พอใช้ด้วยหลวงพ่อกับคิดทำอย่างไรหนอ จะให้คนหลังเขาเรามาช่วยกันดูแลรักษาธรรมชาติ ก็เลยคิดจัดโครงการธรรมยาตรา (เพื่อชีวิตและธรรมชาติลุ่มน้ำลำปะทาว จัดครั้งแรกปี ๒๕๔๓) เพื่อบอกข่าวป่าวร้อง ขอเป็นตัวแทนให้ธรรมชาติ แม่น้ำกำลังร้องไห้ แผ่นดินกำลังล้มป่วย อยากให้ทุกคนมาช่วยกัน^{๒๗}

อย่างที่วัดสุคะโต บางทีหลวงพ่อกับคำเขียนไม่อยู่ สมัยก่อนนะ ต้นไม้ก็โดนตัดสัตว์ป่าก็โดนยิง หลวงพ่อกับประชุมชาวบ้าน ๓-๔ หมู่บ้านรอบวัด (บ้านใหม่ไทยเจริญ บ้านกุกโง้ง บ้านวังเข้ บ้านท่ามะไฟหวาน)แต่ก็ไม่ได้ทั้งหมดหรอกนะ คุยกันเราช่วยกันดูแลป่าได้อย่างไร ความเห็นไม่ตรงกันบ้าง ได้ยินเสียงต้นไม้ล้มนี้ เสียตาย ก็ไปขอบิณฑบาตเขา ก็ทำหนอ มือหำนี้นี้ ปลุกต้นไม้

^{๒๖} สัมภาษณ์พระไพศาล วิสาโล วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

^{๒๗} พระไพศาล วิสาโล, หวานพันธ์แห่งโพธิ์ ประวัตติ์ ชีวิต ผลงานของหลวงพ่อกับคำเขียน สุวณฺโณ, หน้า ๓๙-๕๑.

ทั้งปี ปลูกแล้วปลูกเล่า บางอย่างก็ไม่สำเร็จ แต่ช่วง ๔-๕ ปีนี้ (ปี ๒๕๔๓ - ๒๕๔๘) พอมีเงินก็ปลูกเอาๆ ก็สมความตั้งใจ หลวงพ่ออยากสร้างวัดป่านี้ให้เป็นที่ๆ ให้คนมาปฏิบัติธรรมตอนนี้ก็สำเร็จ พอสมควร มีคนมาปฏิบัติธรรมที่วัด สร้างวัดมาถ้าไม่มีคนมาใช้มันก็เจียบเหงาไม่ได้ประโยชน์ ด้วยตอนนั้นหลวงพ่อกำเขียนที่ต้องพึ่งพาอาศัยพวกเรา แล้วผมก็ไม่อยากเป็นผู้นำต่อไป อยากมอบให้พวกเราเป็นผู้นำต่อไป แล้วผลก็มองพวกเราว่าเป็นไปได้ ผมก็อยู่ข้างเคียง ไม่ออกหน้าออกตา ก็เหมือนหลวงพ่อกำเขียนสอนพวกเรา ต่อมาพวกเราก็ก้าวเข้มแข็งขึ้นมาเอง ตอนหลวงพ่อกำเขียนหมดสภาพลง ถ้าหลวงพ่อกำเขียนคุมงานเกินไป หลวงพ่อกำเขียนคุมงานเกินไป หลวงพ่อกำเขียนก็แย่ พวกเราก็ก้าวทำงานกันไม่ได้ หลวงพ่อกำเขียนจึงได้มอบให้ลูกศิษย์คุณแล้ววัดสุคะโต คอยให้การสั่งสอนอบรม ท่านจะได้พักผ่อนไม่ต้องทำอะไรเกินวัย^{๒๘}

สรุปได้ว่า พันธกิจของวัดป่าสุคะโต ตอนที่หลวงพ่อกำเขียนท่านไปอยู่ใหม่ๆ ความเป็นอยู่ดูยุ่งยาก ด้วยความไม่พร้อมอะไรหลายๆ อย่างก็เลยปักใจอยู่ที่นั่น มีการจัดงานประจำปีเอามวยมาตีในวัด มีการกินเหล้าเมายา ศาลาการเปรียญ เป็นเวทีมวย เห็นชาวบ้านทำอะไรไม่ถูกต้องหลายอย่าง วงการพนันที่เต็มบ้านเต็มเมือง ที่วัดก็ยังมี และมีการตีกัน จึงได้เรียกชาวบ้านและผู้นำมาประชุม รวมทั้งชาวบ้าน พอประชุมเขาก็เริ่มคล้อยตาม ก็วางแผน ถ้าจะให้มาสั่งมาสอนสิ่งไม่ดีไม่งาม ผิดศีลธรรมแก่ผู้คน มีการจัดการเรื่องข้าวให้กับคนในชุมชน จัดให้วัดเป็นเขตสำหรับกระทำกิจทางศาสนา และการสั่งสอนและปฏิบัติธรรม ห้ามนำสัตว์มาเลี้ยง เมื่อหลวงพ่อย้ายกลับมาวัดป่าสุคะโตอีกครั้งใน พ.ศ.๒๕๒๕ ท่านก็ยังทำงานช่วยเหลือชุมชนควบคู่ไปกับการสอนกรรมฐาน นอกจากการตั้งศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ท่านยังสนับสนุนชาวบ้านให้ทำเกษตรกรรมพึ่งตนเองแทนที่จะปลูกพืชเชิงเดี่ยวขายเพราะมีแต่จะขาดทุนและเป็นหนี้สิน ระยะเวลาหลังหลวงพ่อกำเขียนเน้นหนักงานด้านอนุรักษ์ป่า ซึ่งเป็นงานที่หนักมาก เนื่องจากมีชาวบ้านลักลอบตัดได้ ลำสัตว์ ยิงนก ตลอดจนบุกรุกพื้นที่ป่าในวัดอยู่เนืองๆ

๒.๓.๓ การพัฒนาวัดป่าสุคะโต

ในอดีตขณะนั้น วัดป่าสุคะโต ติดต่อกับป่าผืนใหญ่ รอบๆ ยังไม่มีไร่มัน ไร่ข้าวโพดและไร่ยูคาลิปตัส บ้านคนยังไม่มี มีแต่สัตว์ต่างๆ อาศัยอยู่มากมาย ท่านอาศัยอยู่กับอื่แก๊ง ได้เอาอาหารให้กิน จนถึงปี พ.ศ. ๒๕๒๒ แลวนั้นยังมี เม่น เสือดาว หมูป่า และสัตว์ต่างๆ อีกมากมาย ตอนนั้นกุฏิหมายเลข ๒ ที่อยู่ในเขตอุบาสิกาปัจจุบัน สมัยนั้นยังไม่มีแบ่งเขต บางครั้งท่านก็พักอยู่กุฏิหลังนี้ คืนหนึ่งมีเสียงแปลกๆ ท่านได้ส่องไฟดู เห็นเม่นทำขนพองทั้งตัว พอเวลามันวิ่ง มันก็ลูบก่อน เวลาปราบศัตรู มันจะสั่นขน มีครั้งหนึ่ง ท่านนอนหันศีรษะไปทางกอไผ่ ตัวลีน (นึ่ง) เอาหางมาเหยยท่าน ท่านอยู่

^{๒๘} สัมภาษณ์พระไพศาล วิสาโล วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

ในมุ้งมองไป นึกว่างูมาตอด เหมือนงูขดแล้วเอาหัวลงมาตอด ท่านจึงปีนกอไผ่ขึ้นไปดู จึงรู้ว่าเป็นตัว
 ลิ่น ท่านทำท่านนอนสงบอยู่ในมุ้ง มันจึงถอยลงมา เอาหางข้าง หัวข้าง มาแหง่ พอจับหางมาดึงไว้ มัน
 ก็ขด พอดีถึงเวลาทำวัตร ท่านก็อุ้มตัวลิ่นไปศาลาไถ่ด้วย คนผ่านไปผ่านมาก็สงสัยว่าตัวอะไร ท่านไปตี
 ระฆัง มันก็เฉย ไม่ตกใจเสียงระฆัง ทุกวันนี้ ไม่มีสภาพเช่นนี้แล้ว เมื่อท่านไปอยู่วัดโมกขวนาราม
 จังหวัดขอนแก่นหนึ่งเดือน อีแก๊งที่อยู่แถบนี้ตายเกือบหมด^{๒๙}

สมัยแรกๆ ที่ท่านไปอยู่วัดป่าสุคะโต การเลี้ยงชีพลำบากมากและขัดสน พระต้อง
 บิณฑบาตไกลจากวัดมาก ได้มาแต่ข้าวเหนียวเปล่าๆ พระต้องมาทำกับข้าวเอง กับข้าวที่มีทุกวันคือ
 น้ำปลาผสมพริกไว้จิ้มกับข้าวเหนียวและยอดผักป่าที่หาได้บริเวณนั้น การเดินทางขึ้นไปก็ลำบากมาก
 ต้องปีนเขาขึ้นไปทางอำเภอแก้งคร้อ ซึ่งมีความชันมาก ในขณะนั้นทั้งพระและญาติโยมต้องแบก
 สัมภาระที่จำเป็นติดตัวขึ้นไปด้วย เมื่อถึงยอดเขาแล้ว ต้องลัดเลาะไปตามไร่ ตามนา กว่าจะถึงบ้านท่า
 มะไฟหวานและถึงวัดป่า สุคะโต ก็รู้สึกเหนื่อยอ่อนเป็นกำลัง^{๓๐}

วันหนึ่งท่านเดินจากวัดป่าสุคะโตไปท่ามะไฟหวาน เห็นชาวบ้านอุ้มลูกซึ่งเป็นไข้มาลาเรีย
 ออกมาจากป่ามาตายกลางทางพอดี ท่านเห็นพ่อแม่เด็กเป็นทุกข์ จึงถือว่าเป็นธุระของท่านด้วย ท่าน
 คิดว่า จะทำวิธีใดหนอจึงจะช่วยเด็กให้พ้นอันตรายได้บ้าง ท่านได้เรียกประชุมชาวบ้าน ตกลงให้เด็กที่
 ไม่จำเป็นต้องเข้าไปในไร่ ในป่า ให้มาอยู่วัด ท่านจะเลี้ยงดูให้ ชาวบ้านไม่เคยมีใครทำอย่างนี้ก็กลัว
 บาบ จะนำลูกมาให้พระเลี้ยง พระดูแลได้อย่างไร ก็กลัวเป็นบาบ เมื่อประชุมกัน ท่านได้ให้ความ
 คิดเห็นต่างๆ รวมถึงอธิบายเรื่องราวต่างๆ จนชาวบ้านยอมให้ลูกมาอยู่วัด ท่านเป็นผู้ดูแลเองและพระ
 ในวัดก็ช่วยกันรับผิดชอบ จึงเกิดเป็นศูนย์เด็กเล็กขึ้นที่วัดบ้านท่ามะไฟหวาน

ต่อมาวัดป่าสุคะโตขาดพระดูแล หลวงพ่อบุญธรรมลงไปอยู่หนองแก ท่านต้องรับผิดชอบ
 ทั้ง ๒ วัด เดินไปเดินมา บางทีก็มีพระมาอยู่ ท่านก็เดินมาสอนที่วัดป่าสุคะโต แล้วก็เดินทางกลับไป
 เดินทุกวันในช่วง พ.ศ. ๒๕๒๑- ๒๕๒๓ ตอนนั้นพระไพศาลยังไม่มา (พระไพศาลมาอยู่ในปี พ.ศ.
 ๒๕๒๖) เมื่อมีคนมาปฏิบัติ พอฉันเช้าเสร็จ ท่านก็เดินมาสอนที่วัดป่าสุคะโต ทำวัตรเย็นเสร็จ ท่านก็
 เดินกลับวัดท่ามะไฟหวาน นับการเดินจากศาลาไถ่ วัดป่าสุคะโต ถึงประตูวัดบ้านท่ามะไฟหวาน นับได้
 ๕๓๐๗ ก้าว สมัยก่อนเป็นหนุ่มท่านเดินได้ทุกวัน เพราะมีคนมาปฏิบัติเรื่อยๆ ไม่ขาด^{๓๑}

ประมาณปี ๒๕๒๕ กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรมก็รู้จักหลวงพ่อ เมื่อครั้งท่านปรับปรุงวัดป่า
 สุคะโตนั้นท่านไม่คิดจะสร้างอะไรมาก เมื่อมีกลุ่มมากขึ้น ไม่มีที่อยู่ จึงเกิดมีศาลาหลังใหญ่ขึ้นมา

^{๒๙} พระไพศาล วิสาโล, หลวงพ่อคำเขียนกับบทเรียนที่ท่ามะไฟหวาน, (ชัยภูมิ: วัดป่าสุคะโต, ๒๕๕๕), หน้า ๒๒.

^{๓๐} พระโกศล ปริบุญโญ, ประวัติและการทำงานของหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, หน้า ๑๗-๑๙.

^{๓๑} สัมภาษณ์พระไพศาล วิสาโล วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

มีกุฏิหลายหลังที่มีเจ้าภาพสร้าง จึงคิดไปว่าถ้าสร้างตามศรัทธาญาติโยมคงไม่จบสิ้น ก็เลยหยุดสร้างในปี พ.ศ. ๒๕๒๗ ศาลาหลังใหญ่ในบริเวณวัดป่าสุคะโต เกิดขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๗-๒๕๒๘ เพราะกลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม ตอนนั้นคุณวุฒิชัย ทวีศักดิ์ศิริผล (อดีตประธานกลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม) เป็นผู้นำคณะมา คุณวุฒิชัยรู้จักหลวงพ่อเทียนที่วัดสนามใน เมื่อรู้จักท่าน (หลวงพ่อดำเขียน) ที่วัดสนามใน จึงช่วยกันสนับสนุนวัดป่าสุคะโต ให้เป็นสถานที่ปฏิบัติให้มีสปปายะตามสมควรและเป็นไปตามฐานะ ปัญหาการดูแลรักษาป่าและสัตว์ป่าเป็นปัญหาหนึ่งของท่าน บางทีคนที่ไม่ปรารถนาดีเขาอยากได้ป่าเป็นไร่ของเขา อยากได้ไม้สร้างบ้านสร้างเรือนของเขา เขาก็ลักลอบตัด แล้ววาง ท่านคนเดียวก็ดูไม่ไหว ดูไม่ทั่วถึงก็เกิดความขัดแย้งกัน บางคนถึงกับยิงปืนข้ามหัว จนใบไม้ร่วงเป็นแถวก็มี ท่านอยู่ไม่สบายต้องเอาชีวิตเป็นเดิมพัน เพื่อรักษาป่าให้มีหลงเหลือเท่านั้น

นอกจากเรื่องของคนแล้ว ยังมีปัญหาเรื่องไฟฟ้า แต่ก่อนป่าในรัศมีของวัดป่าสุคะโตมีป่าล้อมรอบ ไร่ของคนไม่จรดเขตวัด ต่อมาคนถางป่าหมดก็เหลือแต่เขตวัดป่าสุคะโต ไฟก็ลามเข้าได้ง่าย แต่ก่อนไฟเข้าไม่ถึง สมัยนี้ลมพัดทะเลลุไปเลย ต้นไม้ก็ล้ม ไฟก็ไหม้ ป่าก็ทรุดโทรม ทุกๆ ปี ปัญหาเรื่องไฟฟ้า ก็อบทำให้เสียชีวิตไปหลายครั้ง กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม จึงได้จัดแนวร่วมป้องกันไฟฟ้าให้ โดยสร้างที่เก็บน้ำที่หอไตรและที่เรือนธรรม และล้อมรั้วในเขตรัศมีของวัดป่าสุคะโตประมาณ ๕๕๙ ไร่ ซึ่งเดี๋ยวนี้ถูกทางสวนป่าตัดไปคงเหลือไม่ถึง ๕๐๐ ไร่^{๓๒}

สมัยก่อนการกันไฟก็ต้องจ้างคนมาเดินรอบทุกวัน ไม่ต้องให้เขาทำอะไร ให้เดินรอบวัด ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ มีนาคม เมษายน จ้างคน ๓ คน รับผิดชอบ. ถ้ามีไฟมีเกิดลุกลามเข้ามาเขาก็ดับ ทั้ง ๓ คนอยู่แถวนี้ให้เขารับผิดชอบ โดยให้เงินเดือน เดือนละ ๓๐๐ บาท ต่อมาพวกนี้มีกิจกรรมอื่นจะจ้างราคานี้ไม่ได้ ท่านจึงจ้างรถแทรกเตอร์ จ้างให้เฝ้ารอบวัด บางปีก็กันไฟได้ บางปีก็กันไม่ได้

วัดป่าสุคะโตมักเป็นประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติธรรมที่มาจากที่อื่น เช่น กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม คนแถวนี้แทบไม่มีใครสนใจการปฏิบัติ ท่านกล่าวว่า ทุกวันนี้คนหลงในเงินตรามาก ต้องการเงินมาก ถือว่าเงินเป็นใหญ่ให้ความสำคัญเรื่องเงินมาก ถ้าเงินนี้เข้าสู่ชุมชนใด จะทำลายเครือญาติ ทำลายวัฒนธรรมประเพณี ทำลายวัดวาอารามไปหมด จะให้คนมาปฏิบัติภาวนา โดยเฉพาะคนแถวนี้ (รอบวัดป่าสุคะโต) ก็น่าเห็นใจเขาเพราะอาชีพการงานต่างๆ ความยาก ความลำบากทำให้เขาคิดไม่ถึง ถ้าจะไปสอนเรื่องภาวนาที่เห็นว่าจำเป็นสำหรับเรา ชาวบ้านก็ถือว่าไม่มีความสำคัญ เขาเข้าไม่ถึงภาวนา ทุกวันนี้ถือว่าอุปสรรคการสอนธรรมข้อหนึ่งก็คือเรื่องเงิน ชาวบ้านแถวนี้โตขึ้นมาก็หาแต่เงิน เงินเป็นใหญ่ ทำลายระบบครอบครัว ระบบเครือญาติ ทำลายระบบเศรษฐกิจ ทำลายอะไรทุกอย่าง การปกครองก็เสียไป การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ก็น้อยลง แม้ชาวบ้านเคารพเชื่อฟังบ้าง แต่จะให้สนใจปฏิบัติจน

^{๓๒} พระโกศล ปริบูรณ์, ประวัติและการทำงานของหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ, หน้า ๑๙.

เข้าถึงธรรมนั้นยาก ท่านว่าท่านพูดอะไรเขาก็เคารพอยู่พอสมควร พูดว่าได้ พอเขียนพดด้วงกันได้ ว่าอะไรหนักๆ บ้าง แม้แต่ฝ่ายปกครอง ผู้ใหญ่บ้าน กำนัน ท่านสามารถกล่าวตักเตือนสักสอนได้ เพราะทุกคนให้ความเคารพท่าน

ท่านจึงยังคงอยู่ที่วัดป่าสุคะโตต่อไปด้วยเหตุผลว่า เพราะคนแถวนี้ยังไม่ดีพอ ถ้าจะเปรียบเทียบกับคนอื่น ท่านจึงทุ่มเทกำลังกาย กำลังทรัพย์ กำลังสติปัญญาให้กับที่นี่ ท่านยังไปจากแถวนี้ไม่ได้ ถ้าคนยังไม่เป็นคนดี ดังนั้นการให้อุปถัมภ์จึงให้ตามสภาพของเขา เช่น ที่ผ่านมากลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรมให้การสนับสนุนกิจกรรม เช่น จัดธรรมหรรษาสู่วัดป่าสุคะโต เป็นต้น ชาวบ้านจึงได้รับแจกเสื้อผ้า สิ่งของ ของเล่น บางสิ่งบางอย่าง ชาวบ้านก็พลอยมีฟ้ามีฝนไปด้วย คนบางคนก็บอกว่าได้นั่งได้หม่อมเพราะท่าน

เหตุที่มากลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรมมีกิจกรรมแจกเสื้อผ้าเพราะสมัยหนึ่งไปประชุมร่วมกับชาวบ้าน ประชุมเวลากลางคืน ตอนนั้นหน้าหนาว ท่านก็เดินตรวจรอบๆ เห็นชาวบ้านบางคนหม่อมผ้าเปียกๆ เสื้อไม่มี ท่านถามเขาว่า ทำไมไม่ใส่เสื้อ เขาตอบว่า มีเสื้อตัวเดียวไปทำงาน เสื้อมันเปียก ไม่มีเสื้อผ้า ท่านจึงปรารถนาให้กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรมฟัง ก็เลยจัดเสื้อผ้ามาแจก^{๓๓}

ดังนั้น การพัฒนาวัดป่าสุคะโต ในอดีตขณะนั้น วัดป่าสุคะโต ติดต่อกับป่าผืนใหญ่รอบๆ ยังไม่มีไร่มีน ไร่ข้าวโพดและไร่ยูคาลิปตัส บ้านคนยังไม่มี มีแต่สัตว์ต่างๆ อาศัยอยู่มากมาย สมัยแรกๆ ที่ท่านไปอยู่วัดป่าสุคะโต การเลี้ยงชีพลำบากมากและขัดสน พระต้องบิณฑบาตไกลจากวัดมาก ได้มาแต่ข้าวเหนียวเปล่าๆ พระต้องมาทำกับข้าวเอง วันหนึ่งท่านเดินจากวัดป่าสุคะโตไปท่ามะไฟหวาน เห็นชาวบ้านอุ้มลูกซึ่งเป็นไข้มาลาเรียออกมาจากป่ามาตายกลางทางพอดี ท่านเห็นพ่อแม่เด็กเป็นทุกข์ จึงถือว่าเป็นธุระของท่านด้วย ต่อมาวัดป่าสุคะโตขาดพระดูแล หลวงพ่อบุญธรรมลงไปอยู่หนองแก ท่านต้องรับผิดชอบทั้ง ๒ วัด เดินไปเดินมา บางทีก็มีพระมาอยู่ ท่านก็เดินมาสอนที่วัดป่าสุคะโต แล้วก็เดินทางกลับไป กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรมก็รู้จักหลวงพ่อ เมื่อครั้งท่านปรับปรุงวัดป่าสุคะโตนั้นท่านไม่คิดจะสร้างอะไรมาก เมื่อมีกลุ่มมากขึ้น ไม่มีที่อยู่ จึงเกิดมีศาลาหลังใหญ่ขึ้นมา มีกุฏิหลายหลังที่มีเจ้าภาพสร้าง จึงคิดไปว่าถ้าสร้างตามศรัทธาญาติโยมคงไม่จบสิ้น ก็เลยหยุดสร้างนอกจากเรื่องของคนแล้ว ยังมีปัญหาเรื่องไฟฟ้า แต่ก่อนป่าในรัศมีของวัดป่าสุคะโตมีป่าล้อมรอบ ไร่ของคนไม่จรดเขตวัด ต่อมาคนถางป่าหมดก็เหลือแต่เขตวัดป่าสุคะโต ไฟก็ลามเข้าได้ง่าย แต่ก่อนไฟเข้าไม่ถึง วัดป่าสุคะโตมักเป็นประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติธรรมที่มาจากที่อื่น เช่น กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม คนแถวนี้แทบไม่มีใครสนใจการปฏิบัติ จัดธรรมหรรษาสู่วัดป่าสุคะโต เป็นต้น ชาวบ้านจึงได้รับแจกเสื้อผ้า สิ่งของ ของเล่น บางสิ่งบางอย่าง

^{๓๓} พระโกศล ปริบูรณ์, ประวัติและการทำงานของหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ, หน้า ๑๙-๒๑.

๒.๔ สรุป

ชีวิตและผลงานของหลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ พบว่า ประวัติหลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ ชาตัญญิ และชีวิตในวัยเด็ก หลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ เกิดที่บ้านหนองเรือ ตำบลหนองเรือ (เดิมชื่อ ตำบลบ้านเม็ง) อำเภอหนองเรือ (เดิมอยู่ในเขตอำเภอเมือง) จังหวัดขอนแก่น เมื่อวันที่ ๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๔๗๙ เป็นบุตรคนที่ ๓ ท่านบวชเป็นสามเณร เมื่ออายุได้ ๑๕ ปี ที่วัดหนองแก ระยะเวลาที่ท่านบวชได้ศึกษาเล่าเรียนปริยัติธรรมขั้นต้น สามารถจดจำข้อธรรมต่างๆ ได้อย่างแม่นยำท่านเองต้องการเรียนต่อในชั้นที่สูงขึ้น มีความสามารถในการรักษาโรคด้วยคาถาอาคมและน้ำมันต์ รวมทั้งปัดรังควานไล่ผีเป็น “หมอธรรม” ตั้งแต่อายุ ๑๗ ปี มีศรัทธาทำตามคำสอนอยู่เมื่อตอนเรียนหมอธรรมก็ได้เรียนทำสมาธิ ท่านถือศีล ๕ อยู่เป็นประจำ ศีล ๕ ต้องบริสุทธิ์ ถ้าวันไหนเป็นวันพระก็จะถือศีลอุโบสถ (ศีล ๘) การบรรพชาและอุปสมบท เมื่อตัดสินใจปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อกำเขียน พอได้มาปฏิบัติกับหลวงพ่อกำเขียนเข้า รู้ว่าทำเพียงเท่านี้ ก็รู้ว่าไม่เป็นบาป ถ้าหากทำได้มากขึ้น ท่านอาจจะรู้มากกว่านี้ การบวชเป็นพระหรือชีวิตนักบวชนี้เหมาะกับการปฏิบัติที่ดีที่สุด ปฏิบัติได้อย่างเต็มที่ ท่านจึงตัดสินใจบวช และปฏิปทาของหลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ หลวงพ่อกำเขียนสอนโดยการปฏิบัติให้ดูและพูดให้ฟัง หลวงพ่อใช้ชีวิตเรียบง่าย แม้การนั่ง การนอนหรือการขบฉัน จะมีระเบียบและเอาใจใส่ต่อลูกศิษย์ ยามปฏิบัติธรรมอาศัยกระต๊อบหลังเล็ก เวลาฝนตกก็เปียกบ้างเล็กน้อย ได้สัมผัสกับการใช้ชีวิตที่ไม่ปรุงแต่ง การปรารถนาความเพียรอย่างแน่วแน่มั่นคงและกระตือรือร้น เห็นได้จากทางเดินจงกรม สมณศักดิ์ เกียรติประวัติของหลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ ได้รับการแต่งตั้งให้เป็น เจ้าอาวาสวัดภูเขาทอง บ้านท่ามะไฟหวาน ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ ได้รับการแต่งตั้งสมณศักดิ์จากคณะสงฆ์ฝ่ายปกครองให้เป็น พระครูบรรพตสุวรรณกิจ ได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งเจ้าคณะตำบลหนองขาม อ. แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ ท่านประจำอยู่วัดป่าสุคะโตและดูแลวัดภูเขาทองควบคู่กันไปด้วย นอกจากนั้นได้ดูแลวัดป่ามหาวัน (ภูหลง) อีกแห่งหนึ่งด้วย

การบริการกิจสงฆ์ การปกครอง ในการปกครองของหลวงพ่อกำเขียนนั้น จะเป็นการนำหลักธรรมคำสอนมาใช้ในการปกครอง และมีจิตใจเมตตาให้การช่วยเหลือส่งเสริมผู้คนในชุมชน ให้มีการประพฤติปฏิบัติที่ดี เป็นการปกครองชุมชน พระสงฆ์ด้วยการปฏิบัติธรรม มีความเป็นกลางยึดกฎธรรมชาติดั้งเดิม ด้วยการเน้นทางจิตใจ และการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ทำให้เกิดความเคารพศรัทธาต่อชาวบ้านในชุมชน เป็นผู้นำทางจิตใจ ทำให้เกิดความเคารพศรัทธาต่อชาวบ้านในชุมชน โดยมีจุดมุ่งหมายทั้งในด้านศาสนธรรมการอนุรักษ์และวิถีเกษตรอินทรีย์ เพื่อสร้างแรงกระตุ้นให้ผู้คนในชุมชนท้องถิ่นและชุมชนเมืองได้ตระหนักถึงศักยภาพ และหน้าที่ของตนในการดูแลรักษาและอยู่ร่วมกับธรรมชาติ หลวงพ่อได้ทำหน้าที่เป็นครู เลี้ยงดูเด็กๆ ด้วยตัวตนเอง หลังจาก ด้านการศึกษา การศึกษาของหลวงพ่อกำเขียน ในปลายปี พ.ศ.๒๕๐๙ ท่านได้มาปฏิบัติกับหลวงพ่อกำเขียน ท่านสอนให้สร้างจิ้งหะและเดินจงกรม ท่านเองเคยฝึกหัดมาแบบพุทธโธ โดยนั่งนิ่งๆ และหลวงพ่อกำเขียน

ปัญญานันทภิกขุได้มาปรึกษาเจ้าคณะจังหวัดเลยและปรารถนาว่าต้องการได้พระธรรมฐานมาสอนที่วัดชลประทานรังสฤษดิ์ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี หลวงพ่อเจ้าคณะจังหวัดเลย (สีหันทภิกขุ) จึงแนะนำให้หลวงพ่отיעินไปช่วยสอน หลวงพ่отיעินกับท่านจึงได้สอนเรื่องรูปนามนับตั้งแต่นั้นมา คำสอนตามแนวของหลวงพ่отיעินได้แผ่ขยายออกสู่ คนรุ่นใหม่ ตลอดจนสอนธรรมร่วมกับหลวงพ่отיעิน หลวงพ่อคำเขียนได้ไปศึกษาที่กรุงเทพมหานคร วัดมหาธาตุ วัดปริณายก วัดเพลงวิปัสสนาภาคใต้ก็ไปนครศรีธรรมราช กับสวนโมกข์ เพื่อนำความรู้ที่ได้รับมาใช้ในการสั่งสอนลูกศิษย์ งานด้านสังคมสงเคราะห์ เมื่อหลวงพ่อคำเขียนย้ายมาอยู่ท่ามะไฟหวานนั้น งานแรกที่ท่านทำคือ จัดระเบียบวัด จะต้องล้อมรั้ววัดห้ามไม่ให้เอาควายมาเลี้ยงในวัด ห้ามไม่ให้มีมหรสพ เล่นการพนันหรือกินเหล้าในวัด หลังจากนั้นท่านก็ทำการปรับปรุงวัดภูเขาทอง จัดระเบียบชุมชน กิจวัตรประจำวันของท่านคือ สอนคนในชุมชนให้เห็นโทษของอบายมุขตามที่ท่านสอนที่เคยสำมะเลเทเมาในการพนัน เหล้า บุหรี่ ก็เลิกไป ท่านยังต้องทำหน้าที่ไกล่เกลี่ยข้อพิพาทและรักษาความสงบในหมู่บ้านอยู่เนืองๆ

กำเนิดวัดป่าสุคะโต ลักษณะทางกายภาพวัดป่าสุคะโต หลวงพ่อคำเขียนขึ้นมากฎโค้ง โดยตามขึ้นมากับหลวงพ่อบุญธรรม ซึ่งเป็นลูกพี่ลูกน้องของท่าน แต่ท่านไม่ได้มาจำพรรษาด้วย มาเริ่มจำพรรษาครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๙ ณ วัดป่าสุคะโต ซึ่งก่อตั้งขึ้นโดยหลวงพ่อบุญธรรมตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๑๒ สาเหตุที่ท่านขึ้นมาจำพรรษาที่วัดป่าสุคะโต เพื่อสอนกรรมฐานให้ต่อเนื่อง แทนที่จะเดินทางสั่งสอนตามที่ต่างๆ โยมบ้านท่ามะไฟหวานก็มานิมนต์ให้ไปอยู่บ้านท่ามะไฟหวาน (วัดภูเขาทอง) พันธกิจของวัดป่าสุคะโต ตอนที่หลวงพ่อคำเขียนท่านไปอยู่ใหม่ๆ ความเป็นอยู่ดูยุ่งยาก เห็นชาวบ้านทำอะไรไม่ถูกต้องหลายอย่าง การพนัน ต้มสุรา และมีการตีกัน จึงได้เรียกชาวบ้านและผู้นำมาประชุมรวมทั้งชาวบ้าน จึงได้สั่งสอนสิ่งที่ดีงาม ไม่ผิดศีลธรรม มีการจัดการเรื่องข้าวให้กับคนในชุมชน จัดให้วัดเป็นเขตสำหรับกระทำการกิจทางศาสนา และการสั่งสอนและปฏิบัติธรรม เมื่อหลวงพ่อย้ายกลับมาวัดป่าสุคะโต ท่านก็ยังทำงานช่วยเหลือชุมชนควบคู่ไปกับการสอนกรรมฐาน นอกจากการตั้งศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ท่านยังสนับสนุนชาวบ้านให้ทำเกษตรกรรมพึ่งตนเองและเน้นพนักงานด้านอนุรักษ์ป่า การพัฒนาวัดป่าสุคะโต ในอดีตขณะนั้น วัดป่าสุคะโต ติดต่อกับป่าผืนใหญ่ บ้านคนยังไม่มี มีแต่สัตว์ต่างๆ อาศัยอยู่มากมาย สมัยแรกๆ ที่ท่านไปอยู่วัดป่าสุคะโต การเลี้ยงชีพลำบากมากและขัดสน ต่อมาวัดป่าสุคะโตขาดพระดูแล หลวงพ่อบุญธรรมลงไปอยู่หนองแก ท่านต้องรับผิดชอบทั้ง ๒ วัด เดินไปเดินมา บางทีก็มีพระมาอยู่ ท่านก็เดินมาสอนที่วัดป่าสุคะโต แล้วก็เดินทางกลับไปท่ามะไฟหวาน มีกลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรมก็รู้จักหลวงพ่อ เมื่อครั้งท่านปรับปรุงวัดป่าสุคะโตนั้นท่านไม่คิดจะสร้างอะไรมาก จึงเกิดมีศาลาหลังใหญ่ขึ้นมา มีกุฏิหลายหลังที่มีเจ้าภาพสร้าง ยังมีปัญหาเรื่องไฟป่า วัดป่าสุคะโตมักเป็นประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติธรรมที่มาจากที่อื่น เช่น กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม คนแถวนี้แทบไม่มีใครสนใจการปฏิบัติ จัดธรรมหรรษาสู่วัดป่าสุคะโต เป็นต้น ชาวบ้านจึงได้รับแจกเสื้อผ้า สิ่งของ ของเล่น บางสิ่งบางอย่าง

บทที่ ๓

วิธีการฝึกการปฏิบัติการเจริญสติปัฏฐาน ๔ แบบการเคลื่อนไหวของหลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ

การปฏิบัติกรรมฐาน ที่แสดงไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร มีนัยสำคัญ ๔ อย่างคือ การมีสติรู้ระลึกและพิจารณาในกาย เวทนา จิตและธรรม ส่วนการเจริญสติของหลวงพ่อกำเขียน จิตตสุโข เน้นที่อิริยาบถบรรพ คือ การกำหนดสติให้รู้ระลึกอยู่ที่รู้ระลึกอยู่ในอริยาน้อยใหญ่ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน กิน พุด คิด ดังผู้วิจัยจะได้นำเสนอต่อไปนี้

๓.๑ เทคนิคในการอธิบายหลักการปฏิบัติการเจริญสติปัฏฐาน ๔

การเจริญสติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร มีหลักการและวิธีการปฏิบัติที่ทำให้เกิดสติโดยเรียกว่า “สติปัฏฐาน ๔ ประการ คือ สติที่เป็นไปในกายหรือการพิจารณากาย เรียกว่า กายานุปัสสนาสติที่เป็นไปในเวทนา เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติที่เป็นไปในจิต เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติที่เป็นไปในธรรมทั้งหลาย เรียกว่า ธัมมานุปัสสนา

๑) มูลเหตุให้เกิดมหาสติปัฏฐานสูตร

พระพุทธเจ้าทรงแสดงสติปัฏฐาน ๔ ที่นิคมของชาวกรุงช็อกัมมาสทัมมะ ในกรุงชนบท สุมังคลวิลลีนี อธิบายเพิ่มเติมถึงเหตุผลที่พระพุทธองค์ตรัสมหาสติปัฏฐานสูตรแก่พุทธบริษัทชาวกรุงว่า เป็นเพราะพุทธบริษัทเหล่านั้นสามารถพึงธรรมเทศนาที่ลึกซึ้งได้เนื่องจากแคว้นกรุงเป็นแคว้นที่อุดมสมบูรณ์มีภูมิอากาศที่ดีไม่หนาวเกินไปไม่ร้อนเกินไป ชาวแคว้นกรุงนั้น จึงสามารถตั้งสติพิจารณาเรื่องที่ลึกซึ้งได้ดี^๑ โดยเฉพาะการบำเพ็ญสติปัฏฐานดังพระพุทธพจน์ที่ได้ตรัสแสดงสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญ แห่งทุกข์และโหมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน”^๒

การเจริญสติปัฏฐานนี้ เป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมาก และยกย่องนับถือกันอย่างสูง ถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสณาในตัวเอง ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมณะจนได้ญาณอย่างที่จะกล่าวถึงในเรื่องสัมมาสมาธิอันเป็นองค์มรรคข้อที่ ๘ ก่อนแล้ว จึงเจริญวิปัสณาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้

^๑ ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

^๒ ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้นๆ เท่าที่จำเป็นมาประกอบเจริญวิปัสสนาเป็นตัวนำตามแนวสติปัฏฐานนี้^๓ ไปจนถึงที่สุดก็ได้ วิปัสสนาเป็นหลักปฏิบัติสำคัญในพระพุทธศาสนาที่ได้ยินได้ฟังกันมาก

สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งของสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความ เป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพียงไปตามอำนาจกิเลส มี ๔ อย่าง คือ สติในกาย เวทนา จิตและธรรม^๔

๒) การเจริญสติที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร

คำว่า สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งของสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความ เป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพียงไปตามอำนาจกิเลส มี ๔ ข้อ คือ ความมีสติในกาย เวทนา จิต และธรรม^๕ โดยเมื่อ

ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักการทางพระพุทธศาสนาแล้วย่อมได้รับประโยชน์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน รวม ๑๐ ประการ^๖ ได้แก่

- ๑) สามารถกำจัดกิเลสต่างๆ อันเป็นต้นเหตุของ ความทุกข์ ความเดือดร้อนลงได้
- ๒) มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น
- ๓) คลายความยึดมั่น ในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่วุ่นวายเดือนร้อน ไปตามกระแสของโลก
- ๔) มีจิตใจมั่นคง รู้เท่าทันความเป็นจริง ของสิ่งทั้งหลาย ไม่ฟูขึ้นหรือ ยุบลงด้วยอำนาจ

โลกธรรม

- ๕) มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น
- ๖) จิตใจมีคุณธรรมหรือมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นของการปฏิบัติ
- ๗) สามารถเข้านิโรธสมาบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบันภพได้
- ๘) สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก
- ๙) ย่อมได้เต็มรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้

๑๐) การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน จะเป็นเหตุให้ได้บรรลุผลอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ บรรลอรหัตผลในปัจจุบัน แต่ถ้ายังมีเชื้อเหลือก็จะได้บรรลุความเป็นพระอนาคามี (ผู้ไม่กลับมาเกิดในโลกนี้อีก) ภายใน ๗ ปี หรือลดลงมาโดยลำดับถึงภายใน ๗ วัน^๗

^๓ คำว่า “สติปัฏฐานสูตร” เรียกโดยย่อแห่งมัชฌิมนิกาย มูลปนิณาสก์ เล่มที่ ๑๒, ส่วนคำว่า มหาสติปัฏฐานสูตร” เรียกตามทีนิกาย มหาวรรค (ดูเพิ่มเติมที่ ที.ม. (ไทย). เล่มที่ ๑๐ บทนำ หน้า (๕๗).

^๔ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๙๖.

^๕ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๙๖.

^๖ ที.ม.(ไทย) ๑๐/๔๐๔๘/๓๓๘-๓๔๐

มหาสติปัฏฐานสูตรโดยย่อ ได้กล่าวถึง กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา ดังต่อไปนี้

๑) กายานุปัสสนา คือ การพิจารณากาย หรือตามดูรู้ทันกาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเพียงแค่งายไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา จำแนกไว้ โดยให้พิจารณา ๖ อย่างได้แก่ (๑) อานาปานสติ คือ ไปในสังต์ นั่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยอาการต่างๆ (๒) กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างใดก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้นๆ (๓) สัมผัสสัญญา คือ สร้างสัมผัสสัญญาในการกระทำทุกอย่างและความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กินดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด เป็นต้น (๔) ปฏิกุลมณสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่างๆ มากมายมารวมๆ อยู่ด้วยกัน (๕) ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่างๆ และ (๖) นวสีวธิกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่างๆ กัน โดยระยะเวลา ๙ ระยะตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึงกระดูก แล้วในแต่ละกรณีนั้นให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตนว่าก็ต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

๒) เวทนานุปัสสนา ได้แก่ การตามดูรู้ทันเวทนา คือ เมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดีทุกข์ก็ตีเฉยๆ ก็ดีทั้งที่เป็นชนิดอามิส และนิรามิส ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

๓) จิตตานุปัสสนา ได้แก่ การตามดูรู้ทันจิต คือ จิตของตนในขณะนั้นๆ เป็นอย่างไร เช่นมีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิหลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่มีเป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

๔) ธัมมานุปัสสนา คือ การตามรู้ทันธรรม ได้แก่ นิรวณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ มีอธิบายโดยสังเขป ดังนี้ (๑) นิรวณ คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่า นิรวณ ๕ แต่ละอย่างๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ชัดนามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ (๒) ชั้น คือ กำหนดรู้ว่าชั้น ๕ แต่ละอย่างคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร (๓) आयตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่างๆ รู้ชัดในสังโยชน์ที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอายตนะนั้นๆ รู้ชัดว่าสังโยชน์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเลยได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร (๔) โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่าโพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่างๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไรที่ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร และ (๕) อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ ๔ แต่ละอย่างๆ ตามความเป็นจริงว่าคืออะไร เป็นอย่างไร

๓) จุดมุ่งหมายของการเจริญสติ

เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในรูปนาม เมื่อเกิดการรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว ก็ย่อมจะคลายความเข้าใจผิด จนกลายเป็นความยึดมั่นถือมั่นในสังขารทั้งหลายซึ่งข้อนี้พระพุทธองค์ทรงสอนให้บุคคลพิจารณาเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงว่ารูปนามหรือชั้น ๕ ที่เป็นอดีตก็ตี

^๗ รัฐฉนโณภิกขุ, วิปัสสนาภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒.

อนาคตก็ดี ปัจจุบันก็ดี หยาบก็ดี ละเอียดก็ดี เลวก็ดี ประณีตก็ดี อยู่ไกลก็ดี อยู่ใกล้ก็ดี ไม่ใช่ตัวตนของเราเมื่อบุคคลเห็นชอบด้วยปัญญาเช่นนี้แล้ว ก็จะเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดจิตก็จะหลุดพ้นจากความยึดถือว่าเป็นของเราเป็นเรา เป็นตัวตนของเราเมื่อจิตหลุดพ้นแล้วญาณคือความรู้จะเกิดผุดขึ้นภายในใจของท่านผู้หลุดพ้นรู้ว่าตนเองได้หลุดพ้นจากอำนาจกิเลสเหล่านั้นแล้วเสร็จกิจที่ควรประพฤติกกระทำเกี่ยวกับการละความชั่วประพฤติความดีหรือละกิเลส ดังนั้น การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานกับวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการปฏิบัติซึ่งเกื้อกูลและกัน ผู้ปฏิบัติอาจจะเริ่มต้นที่สมถกัมมัฏฐานแล้วไปเจริญวิปัสสนาหรือเริ่มที่วิปัสสนาก่อนแต่ในที่สุดท่านเหล่านั้นก็จะประสบผลเช่นเดียวกัน เมื่อกำลังจุดหมายปลายทางของการปฏิบัติ ดังนั้น กัมมัฏฐานทั้งสองประการนี้ พระผู้มีพระภาคจึงทรงแสดงว่า เมื่อบุคคลอบรมกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เป็นไปเพื่อความรูดีเป็นไปเพื่อความดับ กัมมัฏฐานทั้งสองประการ ก็คือหลักของจิตศึกษา และปัญญาศึกษา และปัญญาศึกษาในทางพระพุทธศาสนานั้นเองการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น ผู้เจริญพึงศึกษาให้รู้จักกรรม ๔ ประการ ดังนี้

๔) ธรรมที่เป็นภูมิเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา

วิปัสสนาภูมิ ได้แก่ สังขารธรรมอันเป็นปัจจัยประชุมปรุงแต่งขึ้น เป็นอุปาทินกสังขารหรือนามรูป โดยแบ่งออกเป็นประเภทต่างๆ คือ ชั้นธ ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒

ธรรมอันเป็นรากเหง้า กล่าวคือ ธรรมเป็นเหตุเกิดขึ้นตั้งอยู่ของวิปัสสนา ประกอบด้วย (๑) ศีลวิสุทธิ ความหมดจดแห่งศีล และ (๒) จิตตวิสุทธิ ความหมดจดแห่งจิต หมายเอา อุปลารสมาธิและอัปปนาสมาธิเป็นมูลเหตุ

ธรรมที่เป็นตัววิปัสสนา ได้แก่ ปัญญาหรือญาณ^๖ อีกนัยหนึ่งคือ ทิฐิวินิสุทธิ หมายถึง ความบริสุทธิ์แห่งทิฐิหรือความเห็น กังขาวิตรณวิสุทธิ คือ ความหมดจดแห่งญาณเป็นเครื่องข้ามพ้นสงสัย มัคคญาณทัสสนวิสุทธิ คือ ความหมดจดแห่งญาณเป็นเครื่องเห็นทางปฏิบัติ มัคคฐานทัสสน ความหมายโดยองค์ก็คือ อริยมรรค^๗ (โสดาปัตติมรรค สกทาคามิมรรคอนาคามิมรรค และอรหัตตมรรค รวมเป็น ๔ ด้วยกัน)

ธรรม คือ ตัววิปัสสนา ได้แก่ อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ อนัตตา ความเป็นของไม่ใช่ตัวตน ผู้เจริญวิปัสสนาพึงปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีศีลที่บริสุทธิ์และพึงศึกษาให้รู้จักกรรม ๕ ประการ ประกอบด้วย ๑) ลักษณะของวิปัสสนา ๒) กิจกรรมวิปัสสนา ๓) ผลของวิปัสสนา ๔) เหตุเกิดขึ้นและตั้งอยู่ของวิปัสสนา

^๖ พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๕๑), หน้า ๑๙๘-๑๙๙.

^๗ พระเทพวิสุทธิกวี, **คู่มือการบำเพ็ญกัมมัฏฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๗๑-๗๙.

วิภาคของวิปัสสนา คือ ความจำแนกของวิปัสสนา ได้แก่ อนิจจัง ไม่เที่ยง อนิจจลกขณฺ์ เครื่องหมายกำหนดให้รู้ว่า มิใช่ตัวมิใช่ตน ในการเจริญวิปัสสนาตามนัยแห่งอรรถกถานั้น ท่านแสดงประเภทแห่งบุคคลผู้เจริญวิปัสสนาไว้ ๒ ประการ คือ

(ก) สมถยานิก คือ ผู้เจริญวิปัสสนาได้มานานเบื้องต้นมาก่อนแล้ว คือได้เจริญกัมมัฏฐานจนได้บรรลุภูมิตั้งเอง

(ข) วิปัสสนายานิก คือ ผู้เจริญวิปัสสนายังไม่ได้มานานสมบัติเลย เริ่มเจริญวิปัสสนาเลยทีเดียว โดยไม่ได้เจริญสมถกัมมัฏฐานมาก่อน ส่วนสภาวะธรรมอันเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดนาม-รูป คือ เบญจขันธ์ ได้แก่ อวิชชา เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดกรรม คือ ภาวะธรรม เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ คือ นาม-รูป ดังนั้นการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ก็คือ การพิจารณาขันธ์ ๕ ให้เห็นสภาวะธรรมชาติของสรรพสิ่ง เป็นสักแต่ว่า การประชุมกันแห่งรูปนามธาตุขันธ์เท่านั้น

๕) อานิสงส์ของการเจริญสติ

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมในภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาทิฏฐิปราศจากความยึดมั่น^{๑๐}

พระพุทธพจน์ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้อย่างนี้ ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบันหรือเมื่อยังมีปัญจกเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๗ ปี ยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ ปี ๕ ปี ๔ ปี ๓ ปี ๒ ปี ๑ ปี ๑ ปียกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ เดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือ เมื่อยังมีชั้นปัญจกเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๗ เดือน ยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๖ เดือน... ๕ เดือน...๔ เดือน ... ๓ เดือน ... ๒ เดือน ... ๑ เดือน ... กิ่งเดือน กิ่งเดือนยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ วัน เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใด อย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีชั้นปัญจกเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี”^{๑๑}

สรุปได้ว่า การเจริญสติในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ พระพุทธองค์ทรงมีวัตถุประสงค์สำคัญ เพื่อให้พุทธบริษัท ๔ ได้ประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสอนในส่วนที่เป็นวิปัสสนาธุระ หรืองานของจิต โดยมุ่งหวังผลของการเจริญสติ คือ การหลุดพ้นจากเครื่องผูกพันธนาการของกิเลสและตัณหา เพราะว่า มหาสติปัฏฐาน นี้ เป็นทางสายเอก เป็นทางสายเดียว ที่จะนำเวไนยสัตว์ให้สามารถหลุดพ้นจากอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมองของใจได้ ทั้งนี้ ผู้เจริญสติ พึงมีสติกำหนดตระลึกรู้อยู่ในกายานุปัสสนา

^{๑๐} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๕/๓๐๑.

^{๑๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๗/๑๒๘-๑๓๐.

นา (การพิจารณารู้ภายในกาย) เวทนานุปัสสนา (การพิจารณารู้เวทนาในเวทนา) จิตตานุปัสสนา (การพิจารณารู้จิตในจิต) และธรรมานุปัสสนา (การพิจารณารู้ธรรมทั้งหลายในธรรมทั้งหลาย) มี อริยสัจ ๔ เป็นต้น)

๓.๒ เทคนิคและขบวนการในการเคลื่อนไหวร่างกาย ๑๔ ท่า

การเจริญสติของหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ ได้ปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ด้วยการเคลื่อนไหว ๑๔ ท่า โดยทำกรรมฐานวิธีง่ายๆ คือ ทำการเคลื่อนไหวแต่ท่านไม่ได้ภาวนาคำว่า “ติง - นิ่ง” (ติง แปลว่า ไหว) อย่างที่คนอื่นทำกัน ท่านเพียงให้รู้สึกตัวในขณะที่เคลื่อนไหวเท่านั้น ในช่วงเวลาเพียง ๒-๓ วัน ท่านก็สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างเด็ดขาดโดยปราศจากพิธีรีตองหรือครูบาอาจารย์^{๑๒} ซึ่งมีหลักการปฏิบัติดังต่อไปนี้

๓.๒.๑ แนวทางการปฏิบัติในการเคลื่อนไหว ๑๔ ท่า

หลักการปฏิบัติสติด้วยวิธีการเจริญสติการเคลื่อนไหว ๑๔ ท่า ด้วยการยกมือ ๑๔ จังหวะ ติดต่อกัน ต่อเนื่อง ด้วยความรู้สึกตัว ที่มีการปฏิบัติ^{๑๓} ดังนี้

เริ่มต้น เอามือวางไว้ที่เข่าทั้งสองข้าง ... คว่าไว้

ท่าที่ ๑ พลิกมือขวาตะแคงขึ้นซ้าย...ให้รู้สึก

ท่าที่ ๒ ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว...ให้รู้สึก มือหยุด...ให้รู้สึก

ท่าที่ ๓ เอามือขวามาแตะสะตือ...ให้รู้สึก

ท่าที่ ๔ พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้นซ้าย...ให้รู้สึก

ท่าที่ ๕ ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว...ให้รู้สึก มือหยุด...ให้รู้สึก

ท่าที่ ๖ เอามือซ้ายมาแตะสะตือ...ให้รู้สึก

ท่าที่ ๗ เลื่อนมือขวามาที่หน้าอก...ให้รู้สึก

ท่าที่ ๘ ยกมือขวาออกไปด้านข้าง...ให้รู้สึก

ท่าที่ ๙ ลดมือขวาวางตะแคงไว้ที่เข่าขวา...ให้รู้สึก

ท่าที่ ๑๐ คว่ามือขวาลงที่เข่าขวา...ให้รู้สึก

ท่าที่ ๑๑ เลื่อนมือซ้ายมาที่หน้าอก..ให้รู้สึก

ท่าที่ ๑๒ ยกมือซ้ายออกไปด้านข้าง...ให้รู้สึก

^{๑๒} คณะศิษย์หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, **อู้อ้อๆ รู้ชื่อๆ รู้สึกตัว**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (สงขลา: มุลินิธิสูธรรมชาติ, ๒๕๕๗) หน้า ๓.

^{๑๓} เรื่องเดียวกัน, ๔-๕.

ท่าที่ ๑๓ ลดมือซ้ายวางตะแคงไว้ที่เข่าซ้าย...ให้รู้สึก

ท่าที่ ๑๔ คว่ำมือซ้ายลงที่เข่าซ้าย...ให้รู้สึก แล้ววนกลับไปท่าที่ ๑

การศึกษาหาความรู้ความเข้าใจมาแล้วต้องรู้จักนำมาใช้ต้องกระทำลงไปจริงๆ เพื่อให้ได้รับมรรคผลจากการกระทำจริงๆ การปฏิบัติฝึกหัดจิตใจตนเอง ให้เราถือเป็นหน้าที่สำคัญ เพราะเป็นกิจจำเป็นของชีวิต เรื่องของศาสนา เรื่องของชีวิตที่หลุดรอดปลอดภัยที่ดำเนินไปด้วยความเป็นปกติสุข ถือเป็นชีวิตที่เราจำเป็นจะต้องเรียนรู้ และกระทำให้เป็นในกิจวัตรประจำวัน ชีวิตเราจึงจะอยู่อย่างมีคุณค่า มีราคา มีประโยชน์ สร้างสรรค์สิ่งดีงามทั้งต่อตนเองและผู้อื่นอย่างแท้จริง

ซึ่งพุทธบริษัทของเรากำลังหลงทิศทาง หลงบุขากราบไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์เครื่องรางของขลัง ให้ปกป้องคุ้มภัยต่างๆ นานา การฝึกจิตก็เกินไปเพื่อมีฤทธิ์เดชมีอำนาจทิพย์ถอดจิตดำดิน มีการลงทุนมากมายกายกอง การกระทำต่างๆ เหล่านี้บางทีผลลัพธ์ที่ได้อาจจะมึนน้อย อาจจะเป็นการส่งเสริมให้พุทธบริษัทของเราหลงมกมายพึ่งพาอาศัยสิ่งที่ไม่ใช่ที่พึ่งที่แท้ ไม่เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ ไม่เป็นไปเพื่อการพึ่งพาตนเอง ซึ่งหลวงพ่อดำได้อธิบายหลักการเจริญสติไว้ดังนี้

ดังนั้นเพื่อให้เราได้รับประโยชน์จากพระพุทธศาสนา จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องหัดเดินตามรอยของพระพุทธเจ้า ที่พระองค์ทรงแสวงหาทางดับทุกข์ ค้นคว้าทดลองปฏิบัติต่างๆ นานา อยู่หลายปี จนค้นพบหนทางที่จะรู้เท่าทันตนเอง รู้เท่าทันความทุกข์ เห็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ เห็นหนทางออกจากความทุกข์ เป็นอิสระจากความคิดที่วิมานะต่าง ๆ ครองชีวิตด้วยความปกติสุขอย่างแท้จริง รอยที่พระพุทธองค์ทรงเดินและบอกกล่าวให้เหล่าพระสาวกเดินตาม ก็คือการปฏิบัติฝึกหัดจิตใจ ฝึกหัดเจริญสติปัญญา เป็นผู้ครองชีวิตอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์ มีความรู้สึกทั่วพร้อมในทุกหน้าที่การงาน^{๑๔}

พระพุทธองค์ทรงย้ายตลอดมา ให้เหล่าพระสาวกตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท เป็นผู้รู้เท่าทันอารมณ์จิตของตนเองอยู่เสมอ ทรงสรรเสริญการเจริญสติปัญญานานว่า เป็นหนทางที่นำชีวิตให้หลุดรอดปลอดภัย จากอำนาจหลงไหลไปตามความโลภ โกรธ หลง ของตนเองได้อย่างถึงที่สุด เป็นที่พึ่งของตนเองได้อย่างถึงที่สุดจริงๆ พระพุทธองค์ไม่ทรงสรรเสริญทางอื่นหรือสิ่งอื่น ว่าเป็นที่พึ่งเป็นสรณะของมนุษย์ได้อย่างแท้จริง และทรงกล่าวเตือนเหล่าพระสาวกไม่ให้เสียเวลาไปกับการฝึกหัดในเรื่องฤทธิ์เดชและศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ นานาดังเช่นที่เป็นกันมาอยู่มากมาย

ดังนั้นขอให้เราศึกษาพุทธประวัติและจับเอาที่จุดนั้น วันเพ็ญเดือนหก วันที่พระองค์ทรงบำเพ็ญเพียรทางจิต ทำสมาธิเพื่อตรัสรู้ ให้เรามาจับมาฝึกหัดปฏิบัติตามกันที่จุดนี้กันเลย อย่าไปหลงทำหนทางอื่น หนทางอย่างอื่นนั้นพระพุทธเจ้าของเราได้ทรงบำเพ็ญมามากแล้ว ทรงเห็นแล้วว่า เป็นหนทางที่ไม่เป็นไปเพื่อความสิ้นทุกข์ไม่เป็นไปเพื่อความยุติแห่งไพเราะ โทสะ โมหะ ที่ก่อความสับสนวุ่นวายให้กับชีวิตเราต่างๆ นานาถ้าทำอย่างอื่น พุทธภาวะในจิตใจของเราอาจจะไม่เติบโตใหญ่

^{๑๔} หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, **เส้นทางธรรม ผู้รู้ผู้เป็น**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทราย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๕-๑๖.

เป็นหลักเป็นที่พึ่งแก่ตนเอง ก็เพราะการมาบำเพ็ญเพียรทางจิต ครอบงำชีวิตด้วยสติ ทัดตั้งสติ ปลุกสติให้ตื่นตัว มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมา

สติเป็นสมบัติที่มีอยู่แล้วในเราทุกคน แต่วามันยังมีน้อยเกินไปมันยังไม่มากไม่เติบโตใหญ่ เพราะชีวิตของเราแต่ละเวลาที่เราปล่อยจิตใจไปตามอำนาจของความคิดความอยากต่างๆ ไปตามโลก ตามวัตถุที่รักที่ชอบ เป็นทาสของอายตนะเสียเป็นส่วนใหญ่ เราลองมาสำรวจตรวจตราตนเองดูดีๆ ชีวิตเราแต่ละวัน แต่ละเวลาที่เราปล่อยชีวิตจิตใจไหลไปตามโลกตามความคิดอยากต่างๆ นั้นเท่าใด และเรายู่กับตัวสติ ตัวพุทธะ อยู่กับความรู้สึกตัวนี้มากน้อยเท่าใด

ลองพิจารณาตนเองดู บางทีจะเห็นว่า ชีวิตของเรา ความลุ่มหลงสับสนวุ่นวายเสียเหลือเกิน ซึ่งวันเวลาที่เหลืออยู่ ชีวิตที่เราได้อยู่ต่อไปนั้นขอให้เรากลับมาทำความคุ้นเคยหัดครองชีวิตด้วยสติ ด้วยความรู้สึกตัว อย่าเห็นห่างจากสติ มิฉะนั้นเราจะเสียเวลา แทนที่จะครองสติที่เด่นชัด มันก็จะขาดกระเทือนกระแท่น กลายเป็นเรื่องของโลก เรื่องของความชุ่มชื้นหลงไหลในทางโลก ทางความอยากเสพสุขไป ชีวิตมันจะหนัก สัญชาตญาณของสัตว์ตามความทะยายอยากของเรานี้มันรุนแรง มันไหลไปตามอำนาจใฝ่ต่ำ หากเราไม่ใส่ใจดีๆ แล้ว ความทะยายอยากของเราจะรุนแรงจะนำชีวิตเราไปสู่ความหลงตัวลืมนอน ไปสู่ที่ต่ำ ไปทางที่มันจะเดือดร้อนกายใจ ต่ำลงเรื่อยๆ จนไม่เห็นแก่นแท้ของชีวิตไม่พบกับความเป็นปกติสุขของชีวิตของเรา มีแต่ความสับสนวุ่นวายเดือดเนื้อร้อนใจ ไม่รู้จบ ไม่รู้จักว่าชีวิตจริงแท้ของมันเป็นอย่างไร หลงลืมนตัวพุทธะ หลงลืมนตัวสติสัมปชัญญะไปอย่างเสียตายโอกาส^{๑๕}

วิธีที่เราจะเจริญชีวิตเพื่อก้าวเข้าสู่อริยมรรคนั้นก็คือ วิธีที่เรา กำลังทำกันอยู่นี้แหละ ฝึกหัดเป็นอยู่ด้วยสติ ใช้ชีวิตทำการงานด้วยความรู้สึกตัวอยู่เสมอๆ สติมี ๒ อย่าง อย่างหนึ่งมันจำมาเป็นภาษานกแก้วนกขุนทอง ท่องจำจากตำรับตำรา พูดให้ฟังได้อธิบายได้เป็นประเด็นๆ ต่างๆ นานา อันนั้นเป็นสติที่ใช้เพื่อสื่อให้เกิดความเข้าใจเราท่องจำได้แปลได้มีความเข้าใจ แต่ยังไม่ใช้การได้ ครองสติได้คราวใดมันก็มีประโยชน์ทุกที เกิดความรู้เนื้อรู้ตัวขึ้นมาทุกที เป็นประโยชน์เหมือนกับเราปลุกข้างลงไปโนนา ปลุกจริงๆ ก็ได้ตื่นข้าวได้เม็ลตข้าวขึ้นมาจริงๆ ปลุกพริกปลุกมะเขือก็ได้พริกได้มะเขือขึ้นมาจริงๆ

การปลุกสติหมั่นทำความเพียรนี้เราต้องกระทำจริง ๆ ต้องปลุกฝังการปลุกสติขึ้นมาจริงๆ ปลุกให้ชีวิตของเรามีความรู้เนื้อรู้ตัว มีความรู้สึกตัวกันอยู่เป็นประจำ หัดทำการงานด้วยสติกันเป็นประจำ ไม่ปล่อยจิตปล่อยใจเป็นไปตามอารมณ์ตามความครุ่นคิดจนลืมนเนื้อลืมนตัวอย่างที่ผ่านมา ทำอย่างนั้นจะทำให้เราเดือดร้อน คนเราชอบหลงลืมน เพราะชอบทำตามความคิดตามอารมณ์ของตนเองดังนั้นจึงจำเป็นต้องมาแนะนำ มาขัดชวนกันให้หัดกำหนดสติทำความรู้สึกตัวกันให้มากขึ้น เคลื่อนไหวทำการงานอย่างไร ก็อย่าปล่อยใจให้ครุ่นคิดออกไป ให้หัดกำหนดสติทำความรู้สึกตัว กำหนดความรู้สึกตัวลงไป จำไว้ว่า สติสัมปชัญญะของเราจะตั้งมั่น เป็นผู้ตื่นตัวมีจิตใจละเอียดสุขุม มันคงขึ้นมาได้ ก็เพราะการหมั่นประกอบ ประกอบอย่างไร เราก็ต้องมีกรรมมีการกระทำเหมือนกับหน้าที่การงานอย่างอื่นเหมือนกับการปลุกต้นยาง เราต้องจับจอบจับเสียมขุดดินเอาพืชพันธุ์ คือเม็ล

^{๑๕} หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, เส้นทางธรรม ผู้รู้ผู้เป็น, หน้า ๑๗-๑๘.

ต้นยางแท้ๆ อันนี้เรียกว่า กรรม เมื่อปลุกสติก็เช่นกัน ต้องมีกรรม จะนั่งอธิบายนึกคิด พูด แคล้วคล่องว่องไว อย่างนั้นมันไม่ใช่แล้ว เราต้องกระทำลงไปจริงๆ จึงจะเป็นกรรมฐาน

กรรมก็คือ การกระทำนั้นแหละ เมื่อใดที่เรากำหนดสติลงไปเวลาที่กายเคลื่อนไหวทำการงาน เดินจงกรมไปมา ให้มันปลุกสติกำหนดความรู้สึกตัว ทำความรู้สึกตัวตั้งอยู่เป็นประจำ ทำไป ทำไปอย่างนั้น นี้เรียกว่าเราทำกรรมฐานแล้ว เมื่อเราทำความรู้สึกตัว โดยเอาการเคลื่อนไหวของกายเป็นฐาน เป็นนิมิตในการกำหนดรู้แล้วความรู้สึกตัวของเราจะต่อเนื่องขึ้น ต่อเนื่องขึ้น จิตใจเราก็จะเริ่มตื่นตัว รับรู้ปรากฏการณ์ได้ต่อเนื่องขึ้นเช่นกัน แต่เดิมเราชอบใช้ความครุ่นคิดไปทางอื่นขณะทำการงาน ใช้ความคิดไปทางที่เราอยากให้มี ให้เป็น ในเรื่องหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทำให้เราขาดสมาธิ หลงตัวลืมนั่นไปจนเป็นนิสัย มาบัดนี้เราเริ่มทำการกรรม เริ่มไต่เต้าไปตามมรรคแล้ว หัดกลับมากำหนดสติทำความรู้สึกตัว มีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ตั้งสติครองความรู้สึกตัวต่อเนื่องขึ้น ตื่นขึ้น ต่อเนื่องขึ้น ตื่นขึ้น นี้ละคือ องค์มรรค คือ กรรมฐาน เรากำหนดสติที่ไรก็เรียกว่าเราเจริญองค์มรรค ดำเนินชีวิตอยู่ในองค์มรรค เป็นผู้เริ่มต้นใช้ชีวิตอยู่ในความไม่ประมาทแล้ว ต่อเมื่อใดที่เราหลงสติ ก็ชื่อว่าเราหลงทางเสียแล้ว ไปทางอื่นเสียแล้ว^{๑๖}

ดังนั้นขอให้เรามีความตั้งใจตลอดช่วงเวลาที่มาฝึกหัดกันอยู่นี้ หัดทำความรู้สึกตัวบ่อย ผลออกไปแล้วตั้งต้นกันใหม่ เอาใหม่ หัดครองความรู้สึกตัว ปลุกสติให้ตื่นตัวขึ้นมาให้ได้ ทีแรกๆ เรามาฝึกหัดกันนี้ ก็จำเป็นต้องใช้ความพยายามมากหน่อย เราต้องรู้จักหาเวลาสถานที่ หาสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ฝึกหัดใหม่ๆ บางทีเราต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม มีเพื่อนมีผู้แนะนำ มีสถานที่ที่อำนวยความสะดวกในการเป็นอยู่ เพื่อโน้มน้ำใจปฏิบัติประกอบกิจอันนี้ อย่างกับเราจะฝึกช้าง ช้างนี้มันยังไม่หายพยศ ก็ต้องพาไปฝึกในป่าไผ่ ซ่อมกันอยู่ในป่า พอฝึกจนเชื่องแล้วก็ขี่คอมันเข้ามาในบ้านในเมือง เอาเข้ามาใช้งานได้เลย

การฝึกหัดอบรมกันเป็นเวลา ๑๐ วัน ก็เพื่อให้เรามาใช้สถานที่ที่เหมาะสม มีหมู่เพื่อนผู้แนะนำ ก็เหมือนกับควาญช้างที่พาช้างไปฝึกในป่าไผ่เอง พวกเรามากันที่นี้ก็ขอให้พากันตั้งใจฝึกฝนตนเอง แม้จะมาฝึกหัดกันที่นี่ พอออกจากที่นี่ไปแล้วก็ให้รู้จักทิศทางบ้าง เข้าไปอยู่กับบ้านกับลูกกับหลาน ก็จะเป็นประโยชน์ ใช้ชีวิตครองสติครองความรู้สึกตัวอยู่กับกิจการงานได้เมื่อเราจับได้แล้วว่า ชีวิตที่ตื่นตัว มันปลอดโปร่งแคล้วคล่อง ว่องไว มีชีวิตชีวา ครองสติครองความรู้สึกตัวรับรู้และโต้ตอบทำการงานได้อย่างอิสระ เป็นตัวของตัวเอง สุขุมนุ่มนวลจริงๆ ชีวิตเราก็จะปลอดภัยมากขึ้น ต่อไปเราจะมีบังเกอร์หลบภัย คนที่ตั้งสติเป็นนี้เหมือนกับชีวิตเขาอยู่ในบังเกอร์ป้องกันอารมณ์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นทั้งทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถ้าเป็นคนยังหลงไหลในอารมณ์เปรียบเหมือนกับคนที่ยืนอยู่อย่างโดดเดี่ยว ลูกศรแห่งกิเลสตัณหาจะมาทิศทางใดก็อาจจะถูก เกิดการเสวยเวทนาเป็นภพเป็นชาติวุ่นวายหลงไหลกันไปตลอดเวลา เพราะฉะนั้นการรบกับศัตรูของชีวิต ก็คือสติสัมปชัญญะที่ตื่นตัวตั้งมั่นขึ้นมา เป็นบังเกอร์ที่ปลดเปลื้องชีวิต ปลดแอกจิตวิญญาณ จากการเป็นทาสของอารมณ์ทะยานอยาก ความเอาแต่ใจตัวเองต่างๆ นานา

^{๑๖} หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, เส้นทางธรรม ผู้ผู้เป็น, หน้า ๑๙-๒๑.

ถ้าเราตั้งสติครองความรู้สึกตัวได้คราวใด ใจเราก็หลุดพ้นมันเป็นการหลุดพ้นของจิต วิญญาณ ต่อเมื่อใดที่เราขาดสติ ขาดความรู้สึกตัว ชีวิตจิตใจของเราก็ช่องแวงเสวยอารมณ์ เป็นไปตามอารมณ์ ตามความคิด ความอยาก ความเชื่อของเราเอง ดีใจเสียใจมันใจไปตามทิวของตนเอง เป็นขณะๆ ไป ชีวิตเปียกชุ่มอยู่ด้วยนิโคติน คือ กามคุณ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ ที่มันเกิดขึ้นรูปแบบต่างๆ นั้นเพราะคนเราเคยชินกับอย่างนั้นอยู่แล้ว แม้แต่พระพุทธเจ้าของเรา ก่อนการตรัสรู้ ทรงลุ่มหลงติดอกติดใจในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ต่างๆ ตามโลกกระทำการได้การเสีย การยินดีเสียอกเสียใจ การนิทาสสรรเสริญนั้นห้ามไม่ได้

ดังนั้นเราจึงต้องมีเกาะป้องกันของชีวิต ใช้ชีวิตอยู่กับโลกแต่ให้มันเหนือโลก สัมผัสได้ต่อเบเวทนาอารมณ์ต่างๆ อย่างรู้เท่าทัน ไม่ช่องแวงติดใจหลงไหล รู้จัดระเบียบอย่างมีศิลปะในการครองชีวิต หัดตั้งสติ ปลูกความรู้สึกตัว ปลูกจิตใจให้ตื่นตัวขึ้นมารับรู้และโต้ตอบกับภาวะการณ์ต่างๆ อย่างไม่ติดข้องใจ ครองสติครองชีวิตด้วยใจที่บริสุทธิ์ขึ้น ตื่นตัวขึ้นเป็นลำดับๆ ไป^{๑๗}

การฝึกหัดอย่างนี้ไม่ใช่เพื่อให้หลบหนีเข้าป่า แต่เป็นชีวิตเป็นกิจของชาวบ้านโดยตรง สามิภรรยาฝึกหัดอย่างนี้ ลูกเต้ามาฝึกหัดอย่างนี้ พ่อแม่มาฝึกหัดเองอย่างนี้ มันทำให้เกิดประโยชน์สุขเป็นที่พึ่งซึ่งกันและกัน เมื่อใดที่สามิภรรยา มีเกาะป้องกัน ภรรยาก็พึ่งพาอาศัยได้ ต่อเมื่อภรรยาเป็นผู้ถึงธรรม สามิและลูกเต้าก็พึ่งพาอาศัยได้เรียกว่า มีดีด้วยกันทุกคน พึ่งพาอาศัยกันได้ ชีวิตก็มั่นคงกว่าเก่าอยู่เย็นเป็นปกติสุข ชีวิตดีกว่าเหมือนเดิม

ลองสังเกตดูตอนที่เรายังไม่มาฝึกหัดตนเองนั้น บางทีชีวิตมันคุ้มดีคุ้มร้าย เป็นไปตามอารมณ์ ครุ่นคิดอยู่ในอารมณ์จริงๆ บางครั้งขณะอารมณ์ดี บางขณะอารมณ์ร้าย กลับไปกลับมา เป็นเพราะจิตเรายังลุ่มหลง ไม่มีอิสระ ปรุงแต่งความคิดแต่งอารมณ์ไปต่างๆ นานา ไม่รู้จักปล่อยวางชีวิตจากสังขารที่มันยึดติดอยู่ตลอดเวลา ชีวิตเราจึงสับสนวุ่นวายโดนใส่หวงทางความคิด สวมวิญญาณของสัตว์ให้แก่ชีวิตตนเองอยู่ตลอดเลย มีความอยาก ความโกรธ อิจฉาอยู่ในอารมณ์ เตี้ยวดีเตี้ยวร้าย นี้เรียกว่า ยังพึ่งไม่ได้ ยังเป็นหลักให้กับตัวเองไม่ได้

ดังนั้นวิธีที่พวกเรานำมาบอกกล่าวมาชักชวนให้ฝึกปฏิบัติกันอยู่นี้จึงบอกว่าเป็นทางที่เหมาะสมที่สุดแล้ว สำหรับพวกเราชาวบ้านการรู้จักตั้งสติครองความรู้สึกตัว ครองจิตครองใจให้เป็นปกติได้ในทุกภาวะทุกเหตุการณ์นี้ เป็นหนทางเป็นที่พึ่งให้กับตนเองได้อย่างวิเศษจริงๆ เป็นชาวบ้านญาติโยมมาฝึกหัดก็ดี เป็นเพื่อนภิกษุสามเณรมาฝึกหัดก็ดี เมื่อรู้จักตั้งสติปลูกสติครองความรู้สึกตัวเป็นปัจจุบันได้จริงๆ และเป็นประโยชน์ ใช้ชีวิตทำกิจการงานไปตามฐานะตามหน้าที่อย่างเป็นปกติสุข ช่วงเวลาที่เรามาอยู่ร่วมกัน ขอให้เราตั้งใจฝึกหัดอาศัยอิริยาบถจงกรมไปมา อาศัยการนั่งสร้าง จังหวะยกมือไปมา ตามท่าที่ได้แนะนำกัน จะลุกจะเดินจะนั่ง เคลื่อนไหวกาย ไปในอิริยาบถต่างๆ อย่างไม่รู้ก็ตาม ให้เราเห็นให้เราทำด้วยความรู้สึกตัวกำหนดสติ สร้างสติ อยู่กับสติให้มาก จิตเราจะคิดนึกไปในทางอื่นไปในอารมณ์อย่างอื่น จะละทิ้งการดูการเห็นอิริยาบถที่เป็นอยู่ ก็ให้เรา รู้ตัว รู้จัก

^{๑๗} หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, เส้นทางธรรม ผู้ดูแลเป็น, หน้า ๒๑-๒๔.

วางความคิดวางอารมณ์นั้นๆ ถอนตัวกลับมาดูมาเห็นความเป็นไปของกาย ให้เราฝึกจุดนี้ให้ชำนาญ ตั้งสติให้เป็น เอาทางอันนี้เป็นการสร้างการทำ อาศัยรูปนี้เป็นผู้ทำ เห็นรูปทำนามทำ^{๑๘}

การกระทำอย่างนี้เรียกว่า “กรรม” นี้ฝึกให้เห็นชีวิตเบื้องต้นจุดเริ่มแรกของชีวิตที่เราจะเห็นมันจริงๆ เห็นรูปเห็นนาม ให้มันเห็นอยู่อย่างนี้ รู้จักว่า ส่วนไหนมันเป็นรูป ส่วนไหนมันเป็นนาม รูปก็คือ ตัวเรานี้แหละ ที่มันเคลื่อนไหวไปมาอยู่ในอริยาบถต่างๆ เดินอยู่ นั่งอยู่ นามก็คือตัวความรู้สึกรู้คิดที่มันสั่งให้กายเราเคลื่อนไหวไปมา ที่มันสั่งให้รัก ให้โกรธ ให้ดีใจ เสียใจ มันสั่งให้ไปโน่นไปนี่ นั่นเป็นนามภาวะทั้งนั้น เป็นภาวะการเคลื่อนไหวของจิตทั้งนั้น เรียกว่า นามทำ

ที่จริงกว่าเราจะเห็นรูปเห็นนาม แยกรูปแยกนามเป็น มันวกไปวนมาพอสมควร เพราะจิตของเรามันเคยชินกับความคิด เคยเป็นไปตามอารมณ์มาก่อน มันเป็นสิ่งใดมันก็เป็นไปเลย นึกโกรธก็โกรธไปเลย สิ่งใดก็หลงไหลไปเลยสุดจิตสุดใจ พอเราจะมากำหนดให้มันอยู่ในขอบเขต ตั้งสติมีความรู้สึกตัวขึ้นมา เจ้าอารมณ์ที่เคยเป็นใหญ่มันก็เลยแสดงปฏิกิริยา บางคนเดินจงกรมไปสักพักก็ง่วงหาวนอน บางคนนั่งสร้างจิงหะทำไปๆ ก็คิดฟุ้งออกไปทางอื่น แล้วตื่นนอนออกไป อึดอัดขัดเคืองปวดหัวแน่นหน้าอก มีเรื่องจุกจิก ขึ้นมาเป็นอุปสรรคตลอดเวลา ก็ให้ถือว่าเป็นธรรมดา

เราอย่าไปรำคาญอึดอัดขัดเคืองในปรากฏการณ์ต่างๆ เหล่านั้นตั้งสติครองความรู้สึกตัวให้ดีๆ ภาวะอาการใดจะเกิดขึ้นในระหว่างทำความเพียร ก็ให้เรารู้จักมัน เห็นมัน มีความรู้สึกตัวที่เด่นชัดอยู่ระลึกรู้ถึงหน้าที่หลักของเรา คือ การปลุกความรู้สึก เห็นว่ากำลังเคลื่อนไหวในอริยาบถนั้นๆ เป็นหลัก ส่วนความคิดหรืออารมณ์ใดๆ ที่เกิดแทรกซ้อนขึ้นมา ก็ให้ถือว่าเป็นธรรมดา ถือเป็นอารมณ์ที่มันแปรปรวนไปตามอารมณ์ตามความคิดความเคยชินของจิตที่ยังไม่เคยฝึกหัด มันจะเกิดก็เกิดไป แต่หน้าที่หลักของเราคือการตั้งสติทำความรู้สึกตัว ปลุกสติให้เห็นกายเห็นภาวะอาการเป็นไปของกายที่กำลังเคลื่อนไหวไปมาให้เด่นชัดอยู่เสมอๆ ให้รู้จักวางความคิดวางอารมณ์ที่แปรปรวนไปให้เป็นอุปสรรคตรงจุดนี้บางคนอาจเป็นมากบางคนอาจเป็นน้อย มีลักษณะอาการที่แตกต่างกันไปตามอุปนิสัยที่เป็นมา บางครั้งความคิดหรืออารมณ์ที่มันแทรกซ้อนขึ้นมานี้ก็รุนแรงอาจทำให้จิตใจของเราคิดตีกล้อยตามไป จนหลงตัวลืมนตน จิตใจ เลื่อนลอยไปทางอื่น เคลิบเคลิ้มจริงจังไปกับอารมณ์นั้นๆ ก็ไม่เป็นไรต่อเมื่อเราได้สติรู้ตัวขึ้นมาใหม่ ก็ให้เราระมัดระวัง กลับมากำหนดสติทำความรู้สึกตัวต่อไป

ภาวะอาการที่จิตใจเลื่อนลอยขาดสติ จิตใจอึดอัดขัดเคืองนี้จะเป็นอย่างๆ ก็ในตอนที่เราเริ่มต้นฝึกเจริญสติใหม่ๆ นี้แหละ จะเป็นกันทุกคน เพราะแต่เดิมมา เราเคยชินมากับการคิดนึกอะไรไปตามความคิด ตามอารมณ์ตามใจตนเองจนเคย เมื่อพยายามที่จะตั้งสติปลุกความรู้สึกตัวขึ้นมา จึงเป็นการทวนกระแส ทวนพฤติกรรมเก่า ที่เราเคยเป็นมา อุปสรรคต่างๆ จึงมีมากเป็นธรรมดา ดังนั้นในขั้นตอนนี้ เราจึงต้องอาศัยใจรัก และมีความเพียรพยายามอย่างมากที่จะหัดตั้งสติครองความรู้สึกตัวขึ้นมาให้ได้ ตั้งใจทำความเพียร เดินจงกรม นั่งสร้างจิงหะ เคลื่อนไหวกายไปมา หัดทำความรู้สึกตัวให้มาก ใจเราจะผลัดคิดไปทางอื่นสักร้อยครั้งพันครั้งก็ไม่เป็นไร ให้ถือว่าเป็น

^{๑๘} หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, เส้นทางธรรม ผู้รู้ผู้เป็น, หน้า ๒๔-๒๖.

ยังอ่อนหัดอยู่ยังเป็นผู้ใหม่อยู่ ให้มีกำลังใจ มีความเพียรพยายามเอาไวให้ดี ตั้งสติทำความรู้สึกตัว เอาไว้เรื่อยๆ เผลอไปแล้ว ก็กำหนดใหม่ เผลอแล้วเอาใหม่^{๑๙}

จากภาวะที่เราหลงตัวลืมนอนไปบ่อยๆ และสามารถกลับมาตั้งสติมีความรู้สึกตัวกลับมาได้ ประสบการณ์ต่างๆ เหล่านี้ จะทำให้เราเริ่มรู้จักแยกแยะ เริ่มรู้จักอุปนิสัยใจคอของเราเองว่าแท้จริง เราเป็นคนอย่างไร เริ่มรู้จักที่จะปรับจิตปรับใจตนเองให้มีความรู้สึกตัว มีสติ รู้จักวางความคิดวาง อารมณ์ที่แปรปรวนไป ประสบการณ์จะสองให้เราตั้งสติได้ไวขึ้น ชัดขึ้น มีความรู้สึกตัวเด่นชัดขึ้น เเด่นชัดขึ้นตลอดเวลาที่เรามีความเพียร เราจะเริ่มแยกแยะภาวะจิตของตนเองออกจริงๆ อันไหน เป็นไปตามความคิดตามอารมณ์ อันไหนเป็นไปด้วยสติ ด้วยความรู้สึกตัว

เราจะรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองมากขึ้น มีสติตื่นตัวมากขึ้น ภาวะที่เคยอึดอัดขัดเคือง ภาวะที่เคยล้งเล็บบสน ภาวะที่เคยคิดฟุ้งซ่าน ภาวะที่เคยเบื่อหน่ายมีนชา จะค่อยๆ คลี่คลายไปทุกขณะ ที่สติสัมปชัญญะเราเริ่มตื่นตัวมากขึ้นๆ จนในที่สุดเมื่อเราปลุกสติตื่นตัวตั้งมั่นขึ้นมาจริงๆ แล้ว เห็นรูป เห็นนามที่เป็นอยู่อย่างเด่นชัด นั้นแหละเราถึงจะเข้าใจเรื่องราวของชีวิต เข้าใจความทุกข์ เข้าใจรูป ทุกข์ นามทุกข์จริงๆ รู้จักว่ารูปหรือกายของเรานี้ก็เป็นกองทุกข์อันหนึ่ง เป็นองค์ประกอบที่มีการ เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เห็นภาวะเห็นกิริยาอาการที่เป็นไปของกายในภาวะต่างๆ อย่าง เเด่นชัดจริงๆ หายใจอยู่ก็เป็นทุกข์ เป็นความเป็นไปลักษณะหนึ่ง เป็นทุกข์ เป็นภาวะธรรมดาที่เป็น ไปเอง การกลืนน้ำลาย กระพริบตา อ้าปาก เคลื่อนไหวไปมา การกินการนอนอาบน้ำ ห่มผ้า อะไรต่างๆ มันก็เป็นทุกข์ เป็นภาวะธรรมดาที่เป็นไปเองของกายนี้

คนเราโดยส่วนมากไม่เคยเห็นภาวะความเป็นไปของกายตามความเป็นจริงอย่างนี้ และ โดยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เรายังเอาความทุกข์อีกอันหนึ่งเข้าไปก่อความยุ่งยากให้กับชีวิตตนเอง นั่น คือนามทุกข์ ตามที่เรายังไม่เคยฝึกหัด นามที่คิดนึกไปตามความคิดความชอบ ตามอารมณ์อยาก ของตนเอง นามที่ยังเต็มไปด้วยความติดยึด ครุ่นคิดในอารมณ์ที่ตนปรารถนา ประสงค์ความคิด ประสงค์ทิว เป็นตัวเป็นตนขึ้นมาอีกรูปแบบหนึ่ง อันนี้เป็นความทุกข์อีกตัวหนึ่งที่เรายังไม่เคยรู้จัก ไม่เคยเรียนรู้ ทำความเข้าใจ เป็นความทุกข์ซ้อนขึ้นมาในชีวิตเราอีกอันหนึ่ง นามที่ยังไม่เคยฝึกหัดนี้ มันไม่เคยให้ความยุติธรรมแก่รูป แก่ชีวิตของตนเอง แต่พอเรามาดูเห็นมาฝึกหัดขัดเกลาตนเอง รู้จัก ปลุกสติตั้งสติตื่นตัวขึ้นมา ตัวสตินี้แหละมันจะเป็นตุลาการ เป็นผู้พิพากษาที่ยุติธรรมที่สุด ความ ทุกข์อันใดที่ไม่ได้เกิดจากทุกข์ เกิดจากภาวะธรรมชาติของกาย สติมันจะรู้จัก แยกแยะ รู้จักยับยั้ง อันทุกข์คือความเป็นไปของกาย ของชีวิตนั้นเป็นภาวะที่เป็นไป ใครห้ามไม่ได้ เป็นภาวะที่เราต้องมี สติเห็นมัน รับรู้และแก้ไขดูแลกันไป ให้เป็นปกติสุขตามสภาวะตามเหตุตามปัจจัยแต่ทุกข์ที่เกิดจาก ความคิด เกิดจากนาม เกิดจากความทะยานอยากต่างๆ นั้น เป็นภาวะที่คิดซ้อนขึ้นมา เพราะ กระบวนความคิดความเชื่อของเราเอง นั้นแหละสติมันจะเห็น มันจะรู้จักระงับยับยั้ง รู้จักวางรู้จัก ถอนตัวจากการครุ่นคิดในภาวะในเรื่องนั้นๆ สติมันเป็นตุลาการจริงๆ^{๒๐}

^{๑๙} หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, เส้นทางธรรม ผู้ดูผู้เป็น, หน้า ๒๖-๒๘.

^{๒๐} หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, เส้นทางธรรม ผู้ดูผู้เป็น, หน้า ๒๗-๒๘.

เมื่อสติตื่นตัวขึ้นมาแล้วมันให้ความเป็นธรรมกับรูปกับนาม กับชีวิตจิตใจของเราเองจริง ชีวิตเราจะเริ่มต่างไปจากแต่ก่อนที่เคยเป็นมา จากแต่เดิมที่เคยเป็นทาสของอารมณ์ความทะยานอยากตกอยู่ในความครุ่นคิดตลอดเวลา จะคิดนึกพูดจากระทำการใดๆ ก็เป็นไปตามอารมณ์ตามอุปนิสัยของตนเองในแต่ละขณะทุกครั้งไปมาบัดนี้ถึงเวลาที่สติตื่นตัวตั้งมั่นขึ้นมาได้แล้ว กายเราก็มีอิสรภาพมากขึ้น ไม่ต้องเป็นไปตามอำนาจของความอยากอีกต่อไป อย่างเมื่อก่อนนี้เราเคยสูบบุหรี่ เคยติดหมาก เคยเที่ยวเตร่ดื่มสุรามา เสพติดอบายมุขต่างๆ มาจนเคย เป็นทาสของความอยาก มีอยากเป็นทางเนื้อหนังตลอดเวลา พอได้สติขึ้นมา มันทิ้งเลย สติมันรู้จักแยกแยะ รู้จักพิจารณาขึ้นมาจริงๆ เห็นจริงๆ มันความทุกข์ชัดๆ ทำไมเราจึงหมกมุ่นมกมายกับมันขนาดนี้ สิ่งที่เคยหลงใหลมัวเมามันหลุดออกไปจากชีวิตจิตใจเราจริงๆ บุหรี่ หมากพลู สุรามา ความอยากในสิ่งเหล่านั้นมันหมด มันเลิกละกันไปเลย

อย่างตัวหลวงพ่อก่อนนี้เป็นคนเชื่อในไสยศาสตร์ ฝึกหัดตนเองจนเป็นหมอดูเครื่องรางของขลัง ดูกฤษ์ ดูยาม โอ มีเครื่องมือเครื่องมือหอบหิ้วพะรุงพะรังมาก เดินทางไปที่ไหนก่อนจะหลับจะนอน ต้มน้ำล้างหน้าตามห้วยหนอง ต้องมีคาถาอาคม จะต้องว่าอย่างนั้นอย่างนี้ ห้องหับเต็มไปด้วยเครื่องเช่นไห้ ต่างๆ มีดอกไม้ธูปเทียน ชันน้ำหมากน้ำมนต์สีเชียวสีแดง จะเจ้านอนต้องท่องคาถาเป็นชั่วโมงๆ จะเดินทางไปไหนมาไหนหนึ่งต้องดูทิศดูทางดูฤกษ์ยามกันก่อน ว่าจะไปทิศไหนเวลาใดจึงจะมีฤกษ์มีชัย เข้าป่าป็นเขาลงห้วยก็ต้องร่ายคาถาแคล้วคลาดจากสิ่งสราสาสัตว์ พบปะค้าขายกับผู้คนก็ต้องว่าคาถา โอมันหลายเรื่องจริงๆ พอมาพบกับหลวงพ่อกุศล ได้อยู่ฝึกหัดเจริญสติกับท่านที่วัดป่าพุทธยานเมืองเลยช่วงปี ๒๕๐๙ หัดทำความเพียรอยู่ถึง ๑ เดือนเต็มๆ จึงรู้จักตั้งสติปลุกสติตื่นตัวขึ้นมา สิ่งต่างๆ เหล่านั้นที่เคยคิดเคยเชื่อเคยปฏิบัติเป็นพิธีรีตองต่างๆ มันหลุด มันหมดไปจากตัวเองจริงๆ สติมันเด่นชัด มันได้คิดขึ้นมาเลยว่า โอนี้เพราะความคิดความปักใจเชื่อของเราเองแท้ๆ มัวหลงอยู่ในทิวี่ต่างๆ ตั้งหลายปี เป็นบ้าหอบฟางจริงๆ ช่วงนั้น

ที่นี้พ่อกุศลได้สติ รู้จักฝึกหัดทำความเพียร เติบงกรมบ้าง นั่งสร้างจิ้งหะบ้าง ก็ฝึกหัดกันเหมือนกับที่พวกเรากระทำกันอยู่ที่แหละหัดทำความรู้สึกตัวไป ทำไป จากที่เคยเป็นไปตามความคิด ตามอารมณ์ มันก็ค่อยๆ มีสติรู้ตัวมากขึ้น ตื่นขึ้น เเด่นชัดขึ้นมาเองภาวะอารมณ์ความรู้สึกของเรา หลังจากทีสติตื่นตัวขึ้นมาแล้วนี้ รู้สึกว่าชีวิตเรานี้กลับพื้นตัวมีผลกำลัง กระฉับกระเฉงแคล้วคล่องขึ้นมาจริงๆ รู้สึกว่าจิตใจมันโปร่งสลาย มีกิริยาอาการที่แจ่มชัดขึ้นกว่าเก่ามากทีเดียว มีความรู้สึกเหมือนกับเราได้ยกภูเขา ยกน้ำหนักที่เคยถ่วงจิตถ่วงใจให้อึดอัดขัดเคืองมา แรมปี ออกจากชีวิตของเราเกือบหมดเลย เข้าใจสภาวะที่คนเฒ่าคนแก่ท่านสอนไว้พูดไว้เสมอๆ ว่า สวรรค์อยู่นอก นรกก็อยู่ที่ใจเราเอง มันรู้สึกจับใจจริงๆ สติเด่นรู้สึกว่าจะมันตื่นตัวของมันเองอยู่ อย่างนั้น ไม่ต้องไปประคองประคองอะไรมากมาย เหมือนตอนแรกที่ทำความเพียรใหม่ๆ จะคิดนึกพูดจาทำการงาน เคลื่อนไหวกาย เติบงกรม ไปมาอย่างไร มันทำด้วยความรู้เนื้อรู้ตัวจริงๆ เห็นภาวะ เห็นกิริยาอาการ เห็นความเป็นไปของสิ่งที่คิดที่ ทำอย่างละเอียด^{๒๑}

^{๒๑} หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, เส้นทางธรรม ผู้รู้ผู้เป็น, หน้า ๒๘-๓๔.

ที่นี้สำหรับความคิดความเชื่อที่เคยยึดถือ เรื่องอารมณ์ รักชอบ โกรธหลงนั้น ที่จริงมันยังไม่หมดไปจากจิตใจเลยทีเดียว เพียงแต่รู้สึกว่ามีเบาบางลงมาก มันไม่รุนแรงไม่เป็นใหญ่ เหมือนกับตอนที่เรายังตั้งสติไม่ได้ อารมณ์ความทะยานอยากนั้นมันก็ยังแฝงตัวอยู่มันยังแสดงอาการขึ้นมาเป็นพักๆ ในจิตใจเหมือนกัน หลวงพ่อก็ยังครุ่นคิดวิทกวิจารณ์ไปเรื่องโน้นเรื่องนี้เป็นพักๆ แม้จะตั้งสติเป็นแล้วมีความรู้สึกตื่นตัวดีแล้ว แต่ก็ยังรู้สึกว่าตนเองยังไม่เป็นอิสระเด็ดขาดจากอารมณ์รักชอบโกรธหลง หลวงพ่อเทียบท่านก็เตือนให้ระมัดระวังสิ่งเหล่านี้ ให้ระมัดระวังความคิด ให้ระวังกิเลสของนักวิปัสสนา อันได้แก่ การติดอกติดใจในภาวะอารมณ์ละเอียดๆ ปิติเกินไป ยินดีเรื่องต่างๆ เราต้องระมัดระวังเอาไว้ ไม่ประมาท หลงตัวลืมนั่นไปอีก

หลวงพ่อบอกท่านยังต้องทำความเพียรต่อไปอีก แต่ช่วงนั้นรู้สึกว่าจะไม่ยากลำบากเหมือนตอนแรกแล้ว มาตอนหลังนี้จะเรียกว่าเป็นการบำเพ็ญเพียรทางจิตก็ได้ วิธีการก็ยังอาศัยอิริยาบถการเคลื่อนไหวไปมาของกายเป็นฐาน เป็นนิมิตในการกำหนด ในการทำความรู้สึกตัวอยู่อย่างเดิม แต่ก็รู้สึกตัวว่าสบายขึ้น เดินจงกรมก็เดินไปสบายๆ ยกมือไปเอามือมาตามจังหวะท่าทางต่างๆ แบบสบายๆ มีความรู้สึกตัวเห็นภาวะ เห็นกิริยาอาการของกายที่เป็นอยู่ เคลื่อนไหวอยู่ ชัดเจนดี ไม่ใช่เกียจหลักหนึ่ ไม่อึดอัดขัดเคือง ไม่เบื่อหน่ายท้อแท้ ความรู้สึกไม่สับสนเหมือนตอนแรกๆ แต่ก็มาบางขณะที่จิตเรครุ่นคิดไปทางอื่น ครุ่นคิดวิทกวิจารณ์เป็นอารมณ์เป็นความรู้เรื่องนั้น เรื่องนี้ เกิดมีอาการครุ่นคิดไปเองแทรกซ้อนขึ้นมาเป็นขณะๆ เป็นช่วงๆ บางเรื่องบางอารมณ์ที่ครุ่นคิดก็รู้สึกว่ามันเป็นเรื่องสำคัญ เป็นการอธิบายธรรมให้คนที่เรารัก ให้เพื่อนฝูงพี่น้องฟัง บางครั้งเป็นการค้นคว้าหาคำตอบในธรรม ก็รู้สึกว่าแต่ละเรื่องที่เรครุ่นคิดขึ้นมามันสำคัญ บางคราวก็เลยเผลอเข้าไปในอารมณ์ในความคิดนั้นๆ ไปเลย

อารมณ์ความครุ่นคิดต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นมาเป็นช่วงๆ นี้ เป็นอารมณ์เดิม อารมณ์เก่า เป็นอาสวะ เป็นอาการปรากฏของทิฐิมานะ เป็นความคิดความเชื่อรูปแบบต่างๆ ของเราเอง มันปรุงแต่งขึ้นมาเป็นคราวๆ ดังนั้นระหว่างที่บำเพ็ญทางจิต เห็นภาวะอาการของจิต เห็นความครุ่นคิดในอารมณ์ของตนเองนั้น เราจำเป็นต้องมีสติที่ตื่นตัวเด่นชัด รู้จักตั้งสติให้เป็น มีจุดยืนขึ้นมาจริง ไม่ว่าจะเราจะครุ่นคิดไปสู่เรื่องหนึ่งเรื่องใดก็ตาม แม้ว่าดูเหมือนจะสำคัญปานใด ให้เรามีสติเด่นชัดอยู่เสมอ เห็นอาการปรากฏต่างๆ เหล่านั้น มันจะเผลอคิดไปทางใด แม้จะเริ่มครุ่นคิดขึ้นมาก็ตาม ให้เราเห็นมัน รู้เท่าทันมันแต่อย่าเผลอไปผสมโรงคิดนึกเป็นอารมณ์ เป็นเรื่องราวสวาทต่อไปกับมัน จนลืมนั่นลืมนี่ไปอีก^{๒๒}

เราต้องมีจุดยืนอยู่ที่สติ อยู่ที่ความรู้สึกตัวที่โดดเด่นอยู่เสมอ รู้จักวางภาพอารมณ์นั้นๆ อย่างไม่ติดใจยึดจริง ๆ กลับมามีสติมีความรู้ตัวอยู่เสมอ ไม่ว่าจะอารมณ์ความคิดนั้นจะรุนแรงจะนำยินดียินร้ายอย่างใดก็ตาม ตั้งสติครองความรู้สึกตัวเอาไว้เป็นหลักมันครุ่นคิดก็ให้มันคิดไป ให้เราเห็นกิริยาอาการของมัน มีสติเด่นอยู่เท่านั้น อย่าผสมโรง อย่าเสริม หรือคัดค้านอารมณ์ความคิดนั้นๆ ทำอยู่อย่างนี้ ยืนอยู่จุดนี้ ไม่นานอาการครุ่นคิดนั้นๆ ก็จะยุติไปเองจางหายไปเอง

^{๒๒} หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, เส้นทางธรรม ผู้ดูผู้เป็น, หน้า ๓๔-๓๕.

มันก็จะกลายเป็นเพียงภาพปรากฏ ให้เราเห็นให้เราดูให้เรา รู้จักอาการเกิด-ดับ ของมันขึ้นมาเป็นพักๆ ที่สุดสติของเราก็ยังคงโดดเด่นอยู่อย่างเดิม

ที่จริงวิธีการตรงนี้ก็เหมือนกับวิธีการในตอนแรกที่เราหัดตั้งสติใหม่ๆ จะต่างกันก็ตรงในช่วงแรกแห่งการเจริญสตินี้ เราเน้นหนักในจุดที่ให้เรา รู้จักตั้งสติให้เป็น ให้รู้จักแหวกวงล้อมของอารมณ์ต่างๆ ออกมาก่อน เราจึงเน้นไปที่การกำหนดรู้ความเคลื่อนไหวไปมาของภายในอริยาบถของกายแต่เพียงอย่างเดียว เพื่อให้เรามีฐานมีนิมิตในการหัดนั้นภาวะอารมณ์ของเรายังรุนแรง เรายังเคยชินที่จะคิดนึกเป็นอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งตามอุปนิสัยของแต่ละคนที่เคยเป็นมา ดังนั้นเราจึงยังไม่สนใจกับการดูความคิดเป็นความคิด เหมือนกับตอนมาบำเพ็ญเพียรทางจิต เพราะผู้ที่ยังตั้งสติตั้งความรู้จักไม่เป็นนั้น เปรียบเสมือนกับคนที่ยังไม่มีจุดยืน ยังลื่นไถลแก่ง เมื่อเราดูความคิดดูอารมณ์ที่มันรุนแรง มันกลับพลัดเข้าไปในอารมณ์ยินดียินร้ายต่างๆ เรามักจะเป็นไปตามอารมณ์ที่เราดูมันได้ง่าย เรายังแยกไม่ออกระหว่างอารมณ์กับความรู้จักตัว แม้เราจะรู้จะเห็นว่าเราเป็นคนที่มามีอารมณ์ชนิดใดก็ตาม แต่เราจะยังไม่รู้จักละ รู้จักวางอารมณ์

ดังนั้นช่วงแห่งการบำเพ็ญเพียรทางจิต จะเป็นไปได้สำหรับผู้ที่รู้จักตั้งสติ ปลูกความรู้สึกตื่นตัวเป็นแล้วเท่านั้น และช่วงนี้นับเป็นช่วงสำคัญที่จะทำให้เรา รู้จักตนเองอย่างตรงไปตรงมา รู้จักละ รู้จักวางอารมณ์ความคิดความเชื่อความถือดีมีมานะต่างๆ ของตนเองได้อย่างเป็นอิสระเด็ดขาดจริงๆ เราเคยเป็นคนที่มีอุปนิสัยสันดานเป็นมาอย่างไร มีความคิดความเชื่อถือต่ออะไรอย่างไร มีอารมณ์รักชอบโกรธหลงอย่างไร เราจะเห็นจิตในจิตของตนเอง อย่างตรงไปตรงมาชัดเจนจริงๆ จากภาวะกิริยาอาการของจิตที่ครุ่นคิดขึ้นมา เป็นอารมณ์เป็นเรื่องราวต่าง เป็นขณะๆ เป็นช่วงๆ เกิดญาณทัศนะ เกิดการรู้จักตนเองจริงๆ^{๒๓}

เราคิดอย่างนี้เองหรือ เราโกรธขนาดนี้หรือ เราเชื่ออย่างนี้หรือ มันจะเห็นความคิดเป็นเรื่องๆ ไปตามความครุ่นคิดที่ปรากฏเป็นขณะๆ ไป และ อาศัยจุดยืนของชีวิต จุดหลักที่เรา รู้จักตั้งสติครองความรู้จักตื่นตัวอยู่ได้นี้ จิตใจไม่ไหลไม่คล้อยตามอารมณ์ความครุ่นคิดนั้นๆ ไป เราจะเกิดปัญญาญาณ รู้จักพิจารณาแยกแยะอารมณ์ทะยานอยากกับความเป็นจริง เราจะ รู้จักละ รู้จักวางความคิดวางความหลง วางภาพ วางอารมณ์ปรุงแต่งนั้นๆ ถอนจิตถอนตนเองจากความคิดความเชื่อที่เราเคยยึดถือปกป้องปกป้อง คลายความยึดมั่นถือมั่น กลับมามีความรู้สึกตัวที่โดดเด่นอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อนความคิดทิวี่ ความถือดีมีมานะในเรื่องในสิ่งใดๆ ก็ตาม มันจะถูกรื้อถอนไป รื้อถอนไปที่ละอย่างสองอย่าง จนในที่สุด ชีวิตจิตใจเราราบเรียบ ไม่หวนกลับมา มีความทุกข์มีปัญห เพราะอารมณ์ปรุงแต่งอีกต่อไป รื้อหมดแล้ว เจ้าสังขารที่เคยเป็นใหญ่ เคยก่อนความทุกข์หนักอกหนักใจให้กับชีวิตของเรา กับครอบครัวของเรา หมดสิ้นกันที่มันหมดพิษสงไปจริงๆ ชีวิตราบเรียบ เราจะ รู้จักครองชีวิตด้วยสติสัมปชัญญะที่โดดเด่น รู้จักสร้างสรรค์ทำกิจการงานตามฐานะตามหน้าที่ ด้วยความสุขุมมีดุลยพินิจ รู้จักพิจารณาแยกแยะในสิ่งต่างๆ เป็นตัวของตัวเองอย่างถึงที่สุดจริงๆ

แนวทางการปฏิบัติฝึกหัดตนเองได้ซึ่งคำสอนของพระพุทธเจ้า ได้ทำหน้าที่ของพุทธบริษัททำกิจการงานที่พระภิกษุองค์หนึ่งพึงกระทำ พุทธภาษิตที่ว่า อโรคยา ปรมา ลาภา ความไม่

^{๒๓} หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, เส้นทางธรรม ผู้ดูแลเป็น, หน้า ๓๖-๓๘.

มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง ที่จริงก็หมายถึงอันนี้ หมายถึงชีวิต หมายถึงวิธีการอันนี้ สมัยก่อนพระสงฆ์ไปอยู่ในถิ่นที่ใด จะพูดเรื่องทุกข์และการดับทุกข์ เพื่อไปสู่ความสุข ก็คิดว่าได้ทำหน้าที่อย่างสมบูรณ์สนองความตั้งใจของหลวงพ่อดาวแล้ว ก็ขอให้พวกเราสวดรับฟังนำไปพิจารณา นำข้อคิดความเห็นต่างๆ เหล่านี้ไปปฏิบัติ ตั้งใจฝึกหัดขัดเกลตาตนเอง ให้ได้มรรคผล สมดังความปรารถนาของเราทุกท่านทุกคน^{๒๔}

สรุปได้ว่า เทคนิคและขบวนการในการเคลื่อนไหวร่างกาย ๑๔ ท่า การเจริญสติของหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ ได้ปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อดำเขียน จิตตสุโก ด้วยการเคลื่อนไหว ๑๔ ท่า โดยทำกรรมฐานวิธีง่ายๆ คือ ทำการเคลื่อนไหวแต่ท่านไม่ได้ภาวนาคำว่า “ติง-นิง” (ติง แปลว่า ไหว) การศึกษาหาความรู้ความเข้าใจมาแล้วต้องรู้จักนำมาใช้ต้องกระทำลงไปจริงๆ เพื่อให้ได้รับมรรคผลจากการกระทำจริงๆ การปฏิบัติฝึกหัดจิตใจตนเอง คือการปฏิบัติฝึกหัดจิตใจ ฝึกหัดเจริญสติปัญญาเป็นผู้ครองชีวิตอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์ มีความรู้สึกทั่วพร้อมในทุกหน้าที่การงาน สติเป็นสมบัติที่มีอยู่แล้วในเราทุกคน วิธีที่เราจะเจริญชีวิตเพื่อก้าวเข้าสู่อริยมรรคนั้นก็คือ วิธีที่เรา กำลังทำกันอยู่นี้แหละ ฝึกหัดเป็นอยู่ด้วยสติ ใช้ชีวิตทำการงานด้วยความรู้สึกตัวอยู่เสมอ การปลุกสติหมั่นทำ ความเพียรนี้เราต้องกระทำจริง กรรม เมื่อปลุกสติก็เช่นกัน ต้องมีกรรม จะนั่งอธิบายนึกคิด พูด แคล้วคล่องว่องไว อย่างนั้นมันไม่ใช่แล้ว เราต้องกระทำลงไปจริงๆ จึงจะเป็นกรรมฐาน กรรมฐาน เรา กำหนดสติที่เรารู้จักว่าเราเจริญองค์มรรค ดำเนินชีวิตอยู่ในองค์มรรค เป็นผู้เริ่มต้นใช้ชีวิตอยู่ในความไม่ประมาท คนที่ตั้งสติเป็นนี้เหมือนกับป้องกันอารมณ์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นทั้งทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จากกามคุณ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ ที่มันเกิดขึ้นรูปแบบต่างๆ การกระทำอย่างนี้ เรียกว่า “กรรม” นี้ฝึกให้เห็นชีวิตเบื้องต้นจุดเริ่มแรกของชีวิตที่เราจะเห็นมันจริงๆ เห็นรูปเห็นนาม และภาวะอาการที่จิตใจเลื่อนลอยขาดสติ จิตใจอีตดขัดเคืองนี้จะเป็นมากๆ ก็ในตอนที่เราเริ่มต้นฝึกเจริญสติใหม่ๆ เราจะรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองมากขึ้น มีสติตื่นตัวมากขึ้น เมื่อสติตื่นตัวขึ้นมาแล้วมันให้ความเป็นธรรมกับรูปกับนาม กับชีวิตจิตใจของเราเองจริงๆ ชีวิตเราจะเริ่มต่างไปจากแต่ก่อนที่เคยเป็นมา พอมาได้สติ รู้จักฝึกหัดทำความเพียร เดินจงกรมบ้าง นั่งสร้างจิงหวะบ้าง ก็ฝึกหัดกัน เหมือนกับที่พวกเรากระทำกันอยู่ที่แหละหัดทำความรู้สึกตัวไป ช่วงแห่งการบำเพ็ญเพียรทางจิต จะเป็นไปได้สำหรับผู้ที่ยังตั้งสติ

๓.๒.๒ ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ

การที่เรามาเรียนหลักสูตรของมนุษย์ ด้วยการใช้กายและใจเป็นตำรากล่าวคือพยายามให้มีสติ ให้มีความรู้สึกตัวอยู่กับการใช้กายและใจเข้าไปศึกษาทำให้รู้ให้เห็นโดยอาศัยวิธีการเจริญสติตามรูปแบบของหลวงพ่อดำเขียน จิตตสุโก คือ การยกมือสร้างจิงหวะเคลื่อนไหวเพื่อเห็นกายหยาบๆ ไปก่อนแล้วจึงจะเห็นใจหรือเห็นความคิดปรุงแต่งได้ ถ้าจะเปรียบการเจริญสติเหมือนเด็กเรียนหนังสือเมื่อครูเขียน ก ไก่ ข ไข่ ใส่กระดานอย่างชัดเจนแล้ว เด็กจะจำและเขียนได้ การเรียนรู้เรื่องกายเรื่องใจก็เช่นเดียวกัน ต้องฝึกให้มีสติเห็นกายเห็นใจ ชัดเจนก่อน แล้วเราจะทำได้ดี

^{๒๔} หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ, เส้นทางธรรม ผู้รู้ผู้เป็น, หน้า ๓๘-๓๙.

การยกมือสร้างจังหวะหรือการเดินจงกรม ก็เพื่อให้มีสติรู้ชัดเกี่ยวกับกายเคลื่อนไหว ถ้าเห็นกายเคลื่อนไหว ก็เห็นใจชัด เราไม่ต้องไปหาดูใจ แต่อาศัยการดูผ่านกายเคลื่อนไหวนี้ หาโอกาสที่จะดูกายอยู่เสมอๆ พยายามเจตนาดู (หมายถึงให้รับรู้ถึงความรู้สึกในขณะที่กายเคลื่อนไหว) เช่น ในขณะที่ฝึกปฏิบัติด้วยการยกมือสร้างจังหวะหรือเดินจงกรม เป็นต้น วันหนึ่งอาจจะรู้หลายรู้^{๒๔}

ขณะมีความรู้สึกอยู่กับการเคลื่อนไหวของกาย บางขณะอาจมีหลายเรื่องที่ทำให้เราหลง เช่น ความคิดที่ลึกคิด (หมายถึงเราเข้าไปในความคิดหรือมีความคิดปรุงแต่ง) ซึ่งมักเกิดขึ้นในขณะที่เราตั้งความเพียรด้วยการเจริญสติ เมื่อเกิดขึ้น ให้ถือว่าเป็นบทเรียนเป็นประสบการณ์สอนเรา ขอให้เรากลับมาตั้งต้นดูกายเคลื่อนไหวเสียใหม่ เพราะความหลงจะสอนให้เราไม่หลง บางคนมีความสงบเป็นปกติ ก็ง่ายที่จะมีความรู้สึกตัวหรือมีสติสัมปชัญญะเกิดขึ้น การบำเพ็ญภาวนาจึงให้ความสำคัญกับการมีสติสัมปชัญญะ คือมีความรู้สึกระลึกได้อยู่เสมอๆ เพราะสติสัมปชัญญะจะสามารถเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดี เปลี่ยนผิดให้กลายเป็นถูกได้ ผู้มีสติสัมปชัญญะย่อมทำดี เพราะสติสัมปชัญญะเป็นที่เกิดของศีล สมาธิ ปัญญา เราจึงมาหาวิธีที่จะเรียนรู้เรื่องจิตใจของเรา โดยอาศัยการดูกายดูใจ ถ้าเรามีสติดูกายดูใจให้ชำนาญ ให้รู้แจ้งเรื่องกายเรื่องใจ จะทำให้รู้เรื่องบุญเรื่องบาป เรื่องศาสนา เข้าไปสัมผัสกับศีล สมาธิ ปัญญา โดยไม่ได้คิดเอาเอง แต่สัมผัสได้ นี่เป็นกฎของธรรมชาติ

ดังนั้น ให้เราพยายามดูกายให้เห็นกายอยู่เสมอ ให้รู้เห็นด้วยใจสัมผัส เปรียบเหมือนกับเวลาครูสอนให้ดูบนกระดาน เราต้องพยายามดูไปก่อน ตั้งใจดูให้ติดหูติดตา แต่ก่อนนี้ ก ไก่ ก็อยู่ในกระดาน ข ไข่ ก็อยู่ในกระดาน แต่เดี๋ยวนี้ ก ไก่ กับ ข ไข่ อยู่ที่ที่ใจเราสัมผัส เพราะเราพยายามใส่ใจดู การมีสติดูกายดูใจ จึงเปรียบเหมือนกับเครื่องคอมพิวเตอร์ได้บันทึกข้อมูลที่ตีไว้ การใส่ข้อมูลในจิตใจของเราโดยการฝึกดูบ่อยๆ เห็นบ่อยๆ ก็จะมีการพัฒนาตนเอง ทำให้เห็นกายใจตามความเป็นจริง เกิดความรู้ความเข้าใจเรื่องกายเรื่องใจของเราจนจบหลักสูตรของมนุษย์ นี้เรียกว่าการเห็นแจ้ง

การมีสติดูกายดูใจ จึงเปรียบเหมือนกับเครื่องคอมพิวเตอร์ได้บันทึกข้อมูลที่ตีไว้ การใส่ข้อมูลใจของเราโดยการฝึกดูบ่อยๆ เห็นบ่อยๆ ก็จะมีการพัฒนาตนเอง ทำให้เห็นกายเห็นใจตามความเป็นจริง เกิดความรู้ความเข้าใจเรื่องกายเรื่องใจของเราจนจบหลักสูตรของมนุษย์ นี้เรียกว่าการเห็นแจ้ง การเห็นแจ้งเปรียบเหมือนกับการเปิดเราออกจากความมืด เราจึงเห็นจิตใจตนเอง และไม่เป็นไปกับอาการต่างๆ (หมายถึงไม่เกิดความคิดปรุงแต่งขึ้นในจิตใจของเรา) เห็นรูปธรรมนามธรรม ว่าเป็นอย่างไร ธรรมชาติของรูปเป็นอย่างไร ธรรมชาติของรูปเป็นอย่างไร ธรรมชาติของนามเป็นอย่างไร อาการที่เกิดขึ้นกับกายกับใจ เช่น ความร้อน ความหิว ความหนาว ความดีใจ ความเสียใจ เป็นต้น ถ้าเราไม่เห็นแจ้ง เราจะสยบยอมต่อรูป ต่อนาม ต่ออาการของรูป ต่ออาการของนาม ทำให้เราตกอยู่ในอำนาจของความคิดปรุงแต่ง ต่อเมื่อมีสติสัมปชัญญะ เราจึงหลุดจาก

^{๒๔} หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, เส้นทางธรรม ผู้ดูผู้เป็น, หน้า ๔๓-๔๔.

อำนาจความคิดปรุงแต่ง คล้ายกับที่เราสามารถคิดโทษเลขได้ถูก ไม่มีอะไรที่ขัดแย้งเหมือนแต่ก่อน การเรียนรู้เรื่องกายเรื่องใจ จึงเปรียบเหมือนเราเรียนจบหลักสูตรชั้นประถมอย่างสมบูรณ์^{๒๖}

แต่ก่อนเราเข้าไปเป็นกับอาการของรูปหรือกาย เช่น เมื่อรู้สึกร้อนเราก็เป็นผู้ร้อน เมื่อรู้สึกหนาวเราก็เป็นผู้หนาว เมื่อรู้สึกหิวเราก็เป็นผู้หิว เมื่อรู้สึกเจ็บเราก็เป็นผู้เจ็บ เป็นต้น เราเป็น “ผู้เป็น” ไปกับอาการเหล่านั้นเป็นใหญ่ ต่อเมื่อมีสติสัมปชัญญะ สิ่งเหล่านั้นเป็นใหญ่ไม่ได้อีก เพราะเราเห็นว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นเพียงอาการของรูป อาการของนาม เช่น ความโกรธเป็นอาการ มันไม่เที่ยง มันไม่มีตัวมีตนอะไร การเห็นเช่นนี้จึงเปรียบเหมือนกับเกิดตาวิเศษขึ้นมารับรู้เกี่ยวกับอาการของรูป เกี่ยวกับอาการของนาม

การมีตาวิเศษ คือ การมีสติสัมปชัญญะเห็นรูปธรรม นามธรรมตกอยู่ในสภาพไตรลักษณ์ เราจึงสามารถละวางรูปและนามได้ ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับไม่มีขยะทิ้งไว้เกลื่อนกลาดกรุงกรัง เหมือนแต่ก่อนอะไรที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับรูปกับนาม อาการของรูป อาการของนาม เราทิ้งลงในพระไตรลักษณ์ทั้งหมด แต่ก่อนมีขยะซึ่งเป็นภาระแก่เราเต็มไปด้วยหมัด เช่น มีรอยทุกข์ รอยโกรธ รอยโลภ รอยหลง รอยรัก รอยชัง รอยร้อน รอยหนาว เป็นต้น แต่บัดนี้เราไม่มีขยะเหล่านั้นอีกต่อไป การเห็นความไม่เที่ยง หรือเห็นไตรลักษณ์นี้ ถือว่าเป็นบุญ บุญในที่นี้คือ ภาวะที่เห็นอาการของรูป อาการของนาม และสามารถใช้รูปนามในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง

บาป คือ การไม่รู้เกี่ยวกับอาการของรูป อาการของนาม จึงเปรียบเหมือนความมืด ถ้าเป็นคนก็ถือว่าเป็นคนเถื่อน กายของเราก็เถื่อน ใจของเราก็เถื่อน เพราะปล่อยให้ความคิดปรุงแต่ง มีอำนาจทำให้เรายึดความโกรธ ความโลภ ความหลง บางครั้งปล่อยให้ความโกรธอยู่กับเราข้ามวัน ข้ามคืน ต่อเมื่อเรารู้แจ้งเห็นเรื่องกายเรื่องใจเช่นนั้น (เกิดวิปัสสนาญาณ) เราก็เป็นคนไม่เถื่อน เป็นคนมีคุณภาพ ศาสนาเป็นเรื่องของคนโดยเฉพาะ เพราะเกี่ยวข้องกับกายและใจ ซึ่งมีอยู่ในเราทั้งหมด เรื่องบุญ เรื่องบาป ก็มีอยู่ในการกระทำของเรา

เมื่อปฏิบัติถึงภาวะนี้ รูปกับนามหรือกายกับใจจะมีความเป็นธรรมต่อกัน แต่ก่อนรูปกับนามเบียดเบียนกันตลอดเวลา เช่น เมื่อรู้สึกว่าร้อนหรือหนาวเกิดขึ้นที่กาย ใจก็เป็นทุกข์ ความโกรธเกิดขึ้นที่ใจ กายก็เป็นทุกข์ ต่างเบียดเบียนกันและกันตลอดเวลา แต่บัดนี้เราเห็นรูปกับนามเกี่ยวข้องอย่างเป็นธรรมต่อกัน เพราะมีสติสัมปชัญญะเข้าไปดู ดังนั้น เมื่อมีสติสัมปชัญญะหรือความรู้สึกตัวเกิดขึ้นที่ใดความเป็นธรรมจะเกิดขึ้นที่นั่น

เมื่อรู้ถึงจุดนี้ เราก็ได้หลักในการปฏิบัติ จึงก้าวหน้าไปเรื่อยๆ เปรียบเหมือนกับเราเรียนหนังสือจบชั้นประถมด้วยระดับคะแนนที่ดีจึงมีโอกาสดูเรียนต่อชั้นมัธยมได้ การได้หลัก หมายถึงเรามีความคล่องตัวในการดูความคิดปรุงแต่งที่เกิดขึ้น จึงทำให้เห็นความคิด ปรุงแต่ง เมื่อเกิดภาวะที่เห็น ก็ทำให้เราไม่เป็นไปกับความคิดปรุงแต่งที่เกิดขึ้น^{๒๗}

“การเห็น” นี้เป็นหลักสำคัญ เพราะสามารถถูกลงและย่อยกิเลสออกทั้งหมด เปรียบเหมือนกับเราเรียนหนังสือเก่ง จึงอ่านออกและเข้าใจความหมายได้ ภาวะที่ดูไปเรื่อยๆ นี้ จะไปเห็น

^{๒๖} หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, เส้นทางธรรม ผู้ดูผู้เป็น, หน้า ๔๔-๔๖.

^{๒๗} หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, เส้นทางธรรม ผู้ดูผู้เป็น, หน้า ๔๔-๔๘.

เรื่องสมมุติ เห็นเรื่องทุกข์ภาวะที่ดูทำให้เกิดความคล่องตัว คล้ายกับว่าเป็นเครื่องมืออย่างดีทำให้ผ่านทางชีวิตได้ตลอดและไม่พบทางตัน การไม่เห็นทุกข์หรือความทุกข์ที่เกี่ยวกับรูปและนาม ทำให้เรายึดรูปทุกข์ นามทุกข์ เป็นภาระไปหมด ครั้นเมื่อเราเห็นแจ้ง ทุกข์บางอย่างหลุดทันที เพราะเราเห็นโลกนี้เต็มไปด้วยสมมุติ เป็นรูปธรรมก็มี เป็นนามธรรมก็มี แม้ภาษาคำพูดอะไรต่างๆ ก็เป็นสมมุติ เต็มไปทั้งโลก เรียกว่าสมมุติบัญญัติ

แต่ก่อนนี้หลวงพ่อเรียนไสยศาสตร์ คาถาอาคมมากมาย นั่งบริกรรมทั้งคืน เวลาทำน้ำมันต์ก็มีคาถา นุ่งผ้าก็มีคาถา กินข้าวก็มีคาถา ออกจากบ้านจากเรือนก็มีคาถา จับวัวจับควายก็มีคาถาทั้งหมด เหมือนคนบ้าหอกว้าง หากได้ความสุขก็ได้ความสุขเล็กน้อย เปรียบเหมือนกับเป็นพ่อค้าบรรทุกลูกขนานไปขายได้เงินเล็กน้อย ถ้าจะเป็นบุญก็บุญเล็กน้อย ไม่เป็นบุญถาวร บัดนี้หลวงพ่อไม่เป็นพ่อค้าขายขนานไปขายได้อีกต่อไป แต่เป็นพ่อค้าขายเพชรขายได้เงินมาก การเห็นสมมุติทำให้สามารถรื้อถอนคาถาออกหมดสิ้น เช่น คาถาพุทธคุณ ๑๐๘ ความเชื่อในพิธีกรรมต่างๆ คาถาอยู่ยงคงกระพันซึ่งต้องบริกรรมจนรู้สึกตัวใหญ่ ตัวหนา หนักหนา และมองเห็นมีดปลิวเหมือนใบหญ้า เหล่านี้หลวงพ่อได้รื้อถอนออกหมดสิ้น จึงเกิดความเบากาย ความเบาใจ รู้แจ้งในเรื่องสมมุติ ใครทำอะไรก็รู้ ใครทำผิดทำถูกก็รู้

ขณะที่ “ตกแหล่งของความรู้อันนี้” คือ เห็นทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เต็มไปด้วยวัตถุ ปรมาณู อาการต่างๆ เห็นว่าทุกอย่างมีเหตุ มีปัจจัยต่อกัน เช่น เห็นว่าบางที อารมณ์ ก็บัญญัติว่าดี ว่าไม่ดี ว่าชอบ ว่าไม่ชอบ คนธรรมดา ก็บัญญัติว่ารัก ว่าชัง ว่าชอบ ว่าไม่ชอบ ว่าสวย ว่างาม ว่าคนนั้นดี ว่าคนนั้นไม่ดี ทั้งที่เป็นเรื่องปกติธรรมดา ทำให้ไม่เป็นอิสระในการเห็น นี้เรียกว่า รู้สมมุติ รู้บัญญัติ รู้ปรมาณู เมื่อมารู้สมมุติ รู้บัญญัติ รู้ปรมาณู จิตก็เป็นอิสระ เพราะเกิดภาวะการเห็นแจ้ง

การตกแหล่งของความรู้อันนี้ จะรู้ในทุกอิริยาบถที่เคลื่อนไหวกล่าวคือ เดินก็รู้ นั่งก็รู้ เห็นก็รู้ ได้ยินก็รู้ เรียกว่าเกิดปัญญาญาณนำเราให้หลุดออกจากปัญหาต่างๆ การเห็นแจ้งจึงสนับสนุนให้เราเลื่อนระดับไปเรื่อยๆ ไปรู้เรื่องศีล เรื่องสมาธิ เรื่องปัญญา ได้สัมผัสกับบุญจริงๆ ไม่ใช่คิดเอาเองเหมือนเมื่อก่อน ใจที่สัมผัสกับบุญจริงๆ แล้ว รับรองว่าไม่ตกนรก ไม่เป็นเปรตไม่เป็นอสุรกาย เพราะจะรู้ถูก รู้ผิด การสัมผัสกับบุญจึงเป็นประโยชน์ การสัมผัสกับบาปก็ทำให้รู้จักละบาป เปรียบเหมือนกับเราเคยเหยียบหนาม ต่อมาเมื่อเราเห็นหนาม เราจึงไม่เหยียบหนามเช่น แต่ก่อน ดังนั้น การสัมผัสกับบุญจริงๆ จึงเป็นไปเพื่อความดับทุกข์เป็นไปเพื่อความสงบ เป็นไปเพื่อความหลุดพ้น^{๒๘}

ถ้าอยู่กับศีล สัมผัสกับศีลแล้ว จะมีความปกติกายปกติใจ คือ กายก็เป็นปกติ ใจก็เป็นระเบียบ ใจไม่ฟุ้ง ไม่แพบ ไม่พยศ ภาวะความปกติของกายและใจก็เป็นศีล เป็นสมาธิ เกิดปัญญา คือ ความรอบรู้ที่จะปลดปล่อยให้จิตบริสุทธิ์อยู่เสมอ การรู้เหตุ รู้ปัจจัย ทำให้ไม่เผลอ ไม่หลง ไม่ติดอะไร และสามารถสัมผัสกับศีล กับสมาธิ กับปัญญา นี้เรียกว่า เป็นศีลสิกขา เป็นศีลที่เกิดจาก

^{๒๘} หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, เส้นทางธรรม ผู้ดูผู้เป็น, หน้า ๔๘-๕๐.

มรรค ภาวะที่ดู ดูแล้วเห็น เห็นแล้วไม่เข้าไปเป็นนี้ คือ ทางพันทุกข์แท้ๆ ภาวะที่ดูแล้วเห็น เห็นแล้วไม่เข้าไปเป็นเช่นนี้ ถ้าดูอยู่เรื่อยๆ จิตก็จะบริสุทธิ์ เป็นการประพาศิพรหมจรรย์

การสัมผัสกับศีล คือสัมผัสอย่างนี้ อยู่กับสภาวะอย่างนี้ อย่างสม่ำเสมอ เป็นศีลสิกขา เป็นศีลที่ถลึงและย่อยกิเลสออก จึงสามารถละความชั่ว ทำความดี ทำให้จิตบริสุทธิ์ ศีลสิกขาถือเป็นศีลที่มีอานิสงส์จริงๆ ไม่ใช่ศีลสมาทาน ไม่ใช่ศีลสามัญลักษณะ การดำเนินชีวิตในขณะนั้นจึงพบศีล เป็นคนมีศีลจริงๆ ทำให้กายปกติ วาจาปกติ ใจปกติ ขณะนี้ เราได้ผ่านพ้นมาเป็นมนุษย์ได้จริงๆ ปิดประตูรก ปิดประตูอบายภูมิได้จริงๆ เพราะเรารู้เรื่องของมรรค รู้เรื่องของศีล รู้เรื่องของสมาธิ รู้เรื่องปัญญาโดยการสัมผัส ไม่ใช่จำเอา ไม่ใช่ “คิดรู้” (หมายถึงรู้ด้วยการคิดเอาเอง) แต่ “พบเห็น” เป็นการสัมผัสกับศีล สัมผัสกับสมาธิ สัมผัสกับปัญญา สัมผัสกับอริยมรรค และสัมผัสกับพรหมจรรย์คือความบริสุทธิ์

แต่ก่อนคล้ายกับว่าตัวเรามีหลายตัว คือ ตัวดูตัวหนึ่ง ตัวคิดตัวหนึ่ง ตัวเคลื่อนอีกตัวหนึ่ง บัดนี้ภาวะที่ดู ได้รวมทั้ง ๓ ตัวเป็นหนึ่งเดียวกัน ภาวะที่ดูเช่นนี้จะเกิดขึ้นในขณะที่เจริญสติอยู่กับการเคลื่อนไหวมือ การเดินจงกรม จึงทำให้สะดวกที่จะรู้เห็นกายที่เคลื่อนไหวและใจที่คิดปรุงแต่ง แต่ก่อนนี้ความคิดปรุงแต่งครอบครองเราหมด เช่น ทำให้เกิดความง่วงเหงาหาวนอน ความคิดฟุ้งซ่าน ความลึกลับสงสัย เป็นต้น เมื่อมีความรู้สึกตัว เราจึงสามารถชนะความคิดปรุงแต่งได้ และไม่มีสภาพอย่างนั้นอีกต่อไป เปรียบเหมือนกับเราเดินทางบนทางเอกเมื่อเราได้ผ่านบ้านนั้นเมืองนี้ไปเรื่อยๆ ไปถึงถิ่นไหน ผ่านพ้นมาอย่างไร เราจะรู้เห็นและสัมผัสได้เองตามธรรมชาติ โดยไม่ต้องมีใครบอก

ต่อมาจึงมารู้ มาเห็น มาสัมผัสเรื่องเทวดา เทวดา คือ คนที่ละอายต่อความชั่ว ไม่กล้าคิดชั่ว ไม่กล้าพูดชั่ว ไม่กล้าทำชั่ว แต่ก่อนหลวงพ่อบอกเข้าใจว่าเทวดาอยู่บนฟ้าอยู่บนก้อนเมฆ คิดไปว่าเป็นเมืองบนสวรรค์ นั่นก็ถูกอยู่ เทวดาตามความเชื่อนั้น ไม่ใช่เทวดาที่จะช่วยเราได้ แต่เทวดาที่เกิดอยู่กับเรานั้น คือ มีความละอายต่อความชั่วไม่กล้าคิดชั่ว ไม่กล้าพูดชั่ว ไม่กล้าทำชั่ว แม้แต่คิดก็ไม่กล้า นี่คือเทวดา เทวลักษณะนี้จะช่วยเรา รักษาเรา คุ้มครองเรา เราไม่ต้องไปกราบไหว้ ไม่ต้องไปขอร้องเทวดาที่ไหน เพราะเทวดาอยู่ในตัวเรา^{๒๙}

ความรู้เช่นนี้ไม่เคยคิดไม่เคยรู้มาก่อน จึงคิดอยากให้คนมารู้ อยากให้คนมาศึกษา อยากให้คนมาปฏิบัติ วันหนึ่ง ขณะหลวงพ่อบอกเดินจงกรม ก็คิดไปว่าคนนั้นคงไม่รู้ คนนี้คงไม่รู้ คิดถึงพ่อแม่ คิดถึงพี่น้อง อยากให้มาเดินจงกรม อยากให้มานั่งสร้างความรู้สึกรู้ตัว คิดแบบเมตตากรุณา อยากช่วยเหลือ การเข้าสู่ทางเอกจะนำเราผ่านจากความเป็นคน เป็นเปรต เป็นยักษ์ เป็นมาร มาเป็นมนุษย์ผู้ใจสูง เป็นผู้มีศีล ดำเนินชีวิตตามองค์มรรค ละความชั่ว ทำความดี มีจิตใจเป็นพระ

^{๒๙} หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, เส้นทางธรรม ผู้ดูผู้เป็น, หน้า ๕๐-๕๑.

อินทร์ เป็นพระพรหม รั้บุญ รั้บาป เข้าใจพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง ทางเอกจะนำเรามาพบเห็น มาเข้าใจอย่างนี้

ศาสนามีอยู่ในจิตใจคนเรานี่เอง ถ้าคนคนนั้นละการทำชั่ว กระทำแต่ความดี และมีศีลบริสุทธิ์ แต่ถ้ายังคิดชั่วอยู่ ก็ถือว่าไม่เข้าถึงพุทธศาสนา แม้จะกล่าวบทสวดว่า พุทธัสมณคจฉามิ ฉมนัสมณคจฉามิ สงฆัสมณคจฉามิ ศาสนาสอนให้คนไม่ทุกข์ สอนให้คนทำดี ไม่เป็นทุกข์ ถ้ายังมีทุกข์อยู่ก็ไม่ได้ชื่อว่าเข้าถึงศาสนา ชีวิตก็อาจหมองไป อาจไหลเทไปทางต่ำ เมื่อเราเข้าถึงศาสนา คือเราละการทำชั่ว กระทำแต่ความดี ก็เปรียบเหมือนกับคนทำกิจกรรมบางอย่างจนเป็นอาชีพ จึงมีความมั่นคงสามารถยึดอาชีพนั้นเป็นที่อาศัย มีอยู่มีกิน นี่เราได้สัมผัสมาอย่างนี้ ภาวะที่ดู ดูแล้วเห็นเห็นแล้วไม่เข้าเป็นเช่นนี้ เป็นการกระทำที่ย่อที่สุด เปรียบเหมือนว่าธรรมอยู่ในกำมือเดียวแท้ๆ ไม่ต้องทำอะไรมาก

แต่ก่อนหลวงพ่อดวงพระรัง ยึดพิธีรีตอง ยึดถือความดีจากคนอื่น เชื่อพิธีกรรมต่างๆ มีความกลัวแม้กระทั่งความคิดของตนเอง เช่น คิดขึ้นมาแล้วเกิดความสงสัย คิดขึ้นมาแล้วกลัว คิดขึ้นมาแล้วก็รัก คิดขึ้นมาแล้วก็ชัง เมื่อมีสติสัมปชัญญะเกิดขึ้นหลวงพ่อดวงจึงไม่เป็นเช่นนั้นแล้ว เพราะตั้งใจ “ดู” อย่างเดียว คล้ายกับว่าชีวิตเป็นอย่างนั้น

ฉะนั้น ถ้าใครได้ศึกษาปฏิบัติ จนเข้าถึงภาวะที่ดูแล้วเห็น เห็นแล้วไม่เข้าไปเป็นได้แล้ว จะเป็นจุดที่พร้อมเป็นจุดรวม เป็นจุดเพชรแห่งธรรม เพราะสามารถถลุงสังโยชน์ได้ (กิเลสหรือความคิดปรุงแต่งที่ละเอียดขึ้น) การเห็นรูปนาม เห็นทุกข์ เห็นสมมติ เห็นจิตที่คิดปรุงแต่งจะค่อยๆ ลบเลือนตัวกู(ความรู้สึกรู้สึกเป็นตัวตน) จิตใจค่อยๆ เปลี่ยนเป็นมนุษย์ คือมีศีลเป็นที่พึ่ง ปิดนรก ปิดอบายภูมิ ละการทำชั่ว ทำแต่ความดี ทำจิตให้บริสุทธิ์ได้จริงๆ ประตู่แห่งพระสัจธรรมก็เปิด จิตใจก็เป็นอิสระเพราะทำลายตัวกูลงได้ ละสักกายทิฏฐิ (ความเป็นตัวกู ของกู วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) สิลัพพตปรามาส (ความยึดถือในพิธีรีตอง) ถึงจุดนี้จิตมันเปลี่ยนมาเห็นมาเข้าใจ แต่ก่อนนี้คล้ายกับว่าตัวกูมันหลบซ่อนอยู่ที่ประตู่ บัดนี้ ตัวกูเหมือนกับเผื่ออยู่ที่ประตู่ พอตัวกูจะออกมา ตัวกูก็ล้มละลายไป เพราะมันทนต่อการพิสูจน์ไม่ได้ ถ้าจะเปรียบเหมือนกับต้นไม้ที่มีผล พอเขย่าเล็กน้อยบางผลก็หล่น^{๓๐}

ดังนั้น ความโลภ โกรธ หลง สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สิลัพพตปรามาส ที่เป็นสัญชาตญาณลึกๆ และเป็นอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากรูปจากนาม ได้หล่นหลุดหายไป ภาวะที่จิตใจเปลี่ยนเป็นพระ คือมีใจที่ประเสริฐ สามารถทำลายตัวกูลงได้ เมื่อสัมผัสกับภาวะนี้ ตัวกูก็หลุดไปหมดไป เหมือนกับว่า กุศลกับอกุศล หรือความสกปรกกับความสะอาดได้แยกออกจากกัน

^{๓๐} หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, เส้นทางธรรม ผู้ดูผู้เป็น, หน้า ๕๒-๕๕.

ความเป็นพระคือมีใจที่ประเสริฐอย่างนี้ จิตใจจะเปลี่ยนมาอย่างนี้ ไม่ใช่เปลี่ยนเครื่องนุ่งห่ม ไม่ใช่เปลี่ยนแต่คำพูด ไม่ใช่การบวชแบบเอสาหัง และแบบอุกาสะ นั้นเป็นพิธีกรรม นั้นเป็นสมมติบัญญัติ เป็นพระสงฆ์โดยสมมติ แต่ถ้าเป็นพระอริยสงฆ์ คือ มันไกลจากความทุกข์ มันไกลจากกิเลส ความทุกข์และกิเลสคือข้าศึกของชีวิต ตัวกูที่มีอุปาทานเป็นข้าศึกของชีวิต เพราะถ้ามีตัวกูที่ไร ก็เปรียบเหมือนมีรอยแผล รอยแพ้ รอยชนะ รอยสุข รอยทุกข์ รอยได้ รอยเสีย เมื่อละตัวกูลงได้ ก็เปรียบเหมือนรถยนต์ที่ชำรุดแล้ว ได้รับการซ่อมแซมให้กลับสู่ภาวะปกติ ใจก็เช่นเดียวกัน

เส้นทางธรรมก็นำเรามาถึงจุดนี้ เป็นเส้นทางอันประเสริฐ เป็นหมายเลขหนึ่ง เป็นทางเอกของชีวิต เมื่อมาถึงจุดนี้แล้ว ก็สัมผัสกับความเป็นพระ จิตใจที่เปลี่ยนมาอย่างนี้ เป็นเพชรทางธรรม เป็นประตูแห่งสัจธรรม อย่างบทสวดที่เราสวดว่า “สทธรรมโฆสุภูตติคณาติยุตโต, พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัทธรรม ประกอบด้วยคุณ มีการปฏิบัติ เป็นต้น” ที่เกิดโดยพระสัทธรรมอยู่ตรงนี้ พระอริยสงฆ์เกิดจากตรงนี้ เกิดจากการเจริญสติ จนเข้าถึงภาวะที่ดูแล้วเห็น เห็นแล้วไม่เข้าไปเป็นนี่เอง

ภาวะที่ดูนี้เป็นมรรค เป็นพรหมจรรย์ ถ้าเปรียบกับทางก็เป็นทางด่วนที่ราบเรียบ กามราคะ (ความกำหนัดในกาม) ปฏิฆะ (ความหงุดหงิดขัดเคือง) มานะ (ความถือตัว) ทิฏฐิ (การยึดถือความคิดเห็นว่าเป็นจริง) ที่เคยมีเคยเป็น ก็ได้เหี่ยวแห้งไป เปรียบคล้ายผลไม้ที่แห้งติดคาคัน เกิดความบริสุทธิ์ เป็นศีลอันยิ่ง เป็นสมาธิอันยิ่ง เป็นปัญญาอันยิ่ง เป็นศีลชั้นัน เป็นสมาธิชั้นัน เป็นปัญญาชั้นัน มันดีขึ้นเรื่อยๆ กายก็ไม่ได้ทำชั่ว วาจาก็ไม่ได้พูดชั่ว จิตก็ไม่ได้คิดชั่ว เหมือนอยู่คนละโลกกันแล้ว จึงไกลออกไปจากข้าศึกไปเรื่อยๆ เหมือนกับแต่ก่อนเราขับรถอยู่บนเส้นทางที่มีหลุมขรุขระ กระตุ้มกระเตี้ยมอยู่ แต่พอเป็นเส้นทางราบเรียบ มันวิ่งได้คล่อง ไม่ติด วิ่งผ่านได้ตลอด ภาวะที่ดู ดูแล้วเห็น เห็นแล้วไม่เป็นนี่ จึงเกิดเป็นความชำนาญเป็นศิลปะชั้นเรื่อยๆ ดังนั้น การทำสิ่งใดถ้ามีศิลปะก็ทำได้ยอดเยี่ยมเหมือนกับเป็นนักเขียนที่ใช้ปากกาตามเดียว พู่กันตามเดียว ก็สามารถวาดรูปภูเขาได้คล่องและชำนาญ มันเป็นเรื่องที่วิเศษขึ้นเรื่อย ๆ^{๓๐}

ที่กล่าวมานี้ ก็พยายามสมมติมาเปรียบเทียบ สัจธรรมบางอย่างหาคำพูดไม่ได้ ต้องนำสมมติมาเปรียบเทียบให้ฟัง มันเป็นอย่างนั้น เมื่อเกิดภาวะที่เป็นศิลปะอย่างยิ่ง สมาธิอย่างยิ่ง ปัญญาอย่างยิ่ง พรหมจรรย์อย่างยิ่ง บริสุทธิ์อย่างยิ่ง ก็จะละสิ่งที่เคยข้องแวะต่างๆ ในกายในใจ (เช่น เคยถือว่ามีตัวตนอยู่ในเวทนา เป็นต้น) มันเปลี่ยนไปเป็นคนละมุม ผ่านอะไร สัมผัสอะไรมา ก็รู้เอง เห็นเองจริงๆ เหมือนกับเราทำอะไรสำเร็จ มันบอก มันตรึกรตรองในธรรมที่รู้ที่เห็นที่หลุดมาว่ามันเกิดขึ้นอย่างไร มันพลัดเข้าไปคล้ายกับว่าเกิดวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข มันพลัดลงๆ เหมือนกับน้ำที่มันดูเราลงไปลึกๆ เทไปสู่ทะเลที่ลึกๆ พัดพาไป ไม่ต้องออกแรง เหมือนคนมีกำลังยกอะไรที่มันหนักสามารถยกขึ้นได้ทันที เป็นมรรคเป็นผล เหมือนกับเข้าสู่โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล

^{๓๐} หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, เส้นทางธรรม ผู้ดูผู้เป็น, หน้า ๕๕-๕๗.

สกทาคามิมรรค สกทาคามิผล อนาคามิมรรค อนาคามิผล มันเรียบ มันประณีต มันทำลายตัวถูกลงได้ ทำให้กิเลสเหี่ยวแห้งไป

ภาวะขณะนี้จะไม่เกิดสัญญา ไม่หลงภพหลงชาติ จะคิดหาที่ยาก รู้สึกคล้ายๆ อย่างนั้น จะหวนคิดให้เป็นอย่างอื่นก็รู้สึกขนหัวลุกใจมันไม่เป็น กายก็ไม่เป็นด้วย กิเลสมันหดตัว มันคิดอย่างนั้นไม่ได้แล้ว หาสัญญาอันเก่าไม่ได้แล้ว คล้ายกับเป็นชาติใหม่ เป็นภพใหม่ พอมาถึงจุดนี้คล้ายกับว่าตัวกูได้สูญไป มันหมดเนื้อหมดตัว มันถูกเผาด้วยญาณ เหมือนการหดตัว การสิ้นสัญญาทั้งหลาย จิตเป็นอิสระ ถึงภาวะนี้ คล้ายกับว่าเกิดสภาวะที่มันขาดหลุดออกไป ดูเลื่อนๆ ลางๆ เหมือนกับชั้น ๕ ที่เคยมี อุปาทานที่เคยเป็นเชื้อ เคยชุ่มอยู่ คราวนี้มันไม่ได้เอาอาหารจึงเหือดแห้ง จึงขาดออกจากกัน แต่ก่อนรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทำงานร่วมกัน แต่ว่าทำคนละหน้าที่ บัดนี้มันเหือดแห้ง ทุกสิ่งทุกอย่างหดตัว เหมือนกับว่ามันหลุดมันขาดออกจากกัน บางทีเรายังหลงเอามาต่อกัน แม้จะมาต่อกันมันก็ไม่ติด เป็นกิริยาอาการลั่นๆ การพูดอะไร การคิดอะไร เป็นกิริยาอาการลั่นๆ ชีวิตมันจบการปรุงแต่ง จบสิ้นต้นเหตุอุปาทาน เมื่อถึงภาวะนี้เราจะรู้ว่ามีมรรค ผล นิพพานมีจริง ความไม่เกิด ความไม่แก่ ความไม่เจ็บ ความไม่ตายมีจริงๆ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ท่านรู้เรื่องนี้ที่อยู่ตรงนี้ พระพุทธเจ้ามีจริง พระธรรมมีจริง พระอริยสงฆ์มีจริง มรรคผล นิพพานมีจริง เราสามารถที่กระทำให้หลุดพ้นได้ในชีวิตนี้จริงๆ

การสอนให้คนมารู้เรื่องนี้ ถือว่ามันเป็นเรื่องที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตของมนุษย์ ถ้าสอนให้ทุกคนมาถึงจุดหมายปลายทางอันนี้ จะดีกว่าไปสอนให้คนทำบุญตักบาตร สร้างวัด เพราะเป็นเรื่องที่ทำให้สิ้นทุกข์ สิ้นภพ สิ้นชาติ เป็นเรื่องที่ประเสริฐที่สุด ถ้าทำอย่างนี้ เกิดภาวะอย่างนี้ขึ้นมาแล้ว ก็ขอให้ช่วยกันสนับสนุนการสอนเรื่องนี้ ถ้าไม่มีคนพูด ไม่มีคนฟังเรื่องนี้ ธรรมะก็จะสูญหายไปหมด การพูดสังฆธรรมนี้หลวงพ่อบอกถือเป็นอาชีพ เมื่อถือสังฆธรรมเป็นอาชีพ ก็ต้องพูด ถ้าไม่มีใครพูด ไม่มีใครฟัง ไม่มีใครนำปฏิบัติให้ดูสังฆธรรมก็หมด หากท่านสนใจศึกษาและปฏิบัติ หลวงพ่อพอจัดหาสถานที่ ภูมิกาศาலைเพื่อให้ท่านได้ใช้ฝึกฝนอบรมได้ทดลองปฏิบัติ พอเป็นที่พึ่ง ที่อาศัยตามฐานะ มีอาหารและสัปปายะพร้อม^{๓๒}

แต่ก่อนนี้ ที่อยู่ของหลวงพ่อบนที่อยู่ที่อยู่ในชนบท ไกลจากความเจริญ เวลามีคนมาปฏิบัติมากๆ ก็มีปัญหา บางทีก็ขาดแคลน ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่สะดวก ขณะนี้พอมีสถานที่แล้ว ถ้าท่านสนใจ หลวงพ่อก็จะเป็นภาระให้ จะเป็นมิตรกับท่านตามฐานะ ตามอัตภาพ สุขด้วยกัน ทุกข์ด้วยกัน ท่านอย่าไปทุกข์อยู่คนเดียว คิดว่าหลวงพ่อก็จะไม่พาท่านหลงทิศหลงทาง พอพบทางมาบ้าง เห็นทุกข์จึงพบกับทุกข์บ้าง เห็นผิดจึงพ้นจากผิดบ้าง พบทางจึงไปถึงจุดหมายปลายทางได้ ไม่ว่าจะท่านจะเป็นนักบวช เป็นพระสงฆ์ หลวงพ่อก็มีสถานที่อยู่เตรียมไว้รับท่านถ้าท่านมีทุกข์ก็อย่าพึ่งตัดสินใจทำอย่างอื่น หลวงพ่อพบทางออกแท้ๆ เป็นทางหมายเลขหนึ่ง

ขอให้พิจารณา ดูอย่าพึ่งไปคิดหาเหตุ อย่าพึ่งไปขัดแย้ง ไปศรัทธา ไปรังเกียจอะไร ให้ถือว่า ที่กล่าวมาเป็นเสียงเสียงหนึ่ง เมื่อรับทราบแล้วอาจจะเลือนลหายไปได้ แต่ถ้าสนใจก็ลองมาปฏิบัติดู อ่านแล้วเกิดศรัทธาเลยก็ไม่ถูก ให้ลองปฏิบัติดูก่อน ถ้าปฏิบัติแล้วเกิดผล จึงค่อยเชื่อ

^{๓๒} หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, เส้นทางธรรม ผู้ดูแลเป็น, หน้า ๕๗-๕๙.

ถ้าปฏิบัติแล้วไม่เกิดผล จึงค่อยหาวิธีใหม่ เรื่องของกรรมฐานนั้น ต้องทดลองปฏิบัติ เมื่อสัมผัสด้วยตนเองแล้ว การกระทำจะจำแนกไปเอง หรือลิขิตการดำเนินชีวิตไปเอง ไม่ใช่การคิดเอา ไม่ใช่การจำเอา ต้องมีการกระทำและมีการสัมผัสด้วยตนเอง

การมีความรู้สึกตัวนี้เป็นการเจริญสติปัฏฐานสี่ ถ้าใครพลิกมือขึ้นรู้สึกตัว เคลื่อนไหวไปมา มีความรู้สึกตัวก็ใช้ได้แล้ว เพราะความรู้สึกตัวเป็นหน่อโพธิ คือ ทำให้เกิดสติปัญญา ความรู้สึกตัวนี้ต้องตั้งต้นจากจุดนี้ (การสร้างความรู้สึกตัวขณะกายเคลื่อนไหว) นี้คือ ทางเอกแท้ๆ เรียกว่า เอกมคโควิสุทธยา เป็นที่เกิดของสติปัฏฐานสี่ พุทธะเกิดขึ้นจากการสร้างความรู้สึกตัวให้มาก ต้องสร้างเอาเอง และปฏิบัติเอาเอง

วิธีการเจริญสติตามรูปแบบที่หลวงพ่อกุศลเขียนท่านสอนนั้นทันสมัยและทันเวลาจริงๆ ยิ่งขยันสร้างเท่าไร ก็ยิ่งรู้เห็นและเข้าใจชีวิตของเราได้มากขึ้นเรื่อยๆ ความรู้สึกตัวมีอยู่กับเราทุกชีวิต ทั่วทุกที่ที่เราไป การมีความรู้สึกตัวเป็นมนุษยสมบัติของเราทุกชีวิตไม่ยกเว้นใครที่ไหนไม่ว่าท่านจะอยู่ในประเทศใด เชื้อชาติใด ภาษาใด ขอให้ท่านมีความรู้สึกตัว^{๓๓}

สรุปได้ว่า ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ การยกมือสร้างจังหวะหรือการเดินจงกรม ก็เพื่อให้มีสติรู้ชัดเกี่ยวกับกายเคลื่อนไหว ถ้าเห็นกายเคลื่อนไหว ก็เห็นใจชัด เราไม่ต้องไปหาดูใจ แต่อาศัยการดูผ่านกายเคลื่อนไหวนี้ หาโอกาสที่จะดูกายอยู่เสมอ ๆ พยายามเจตนาดูในขณะที่ฝึกปฏิบัติด้วยการยกมือสร้างจังหวะหรือเดินจงกรม ขณะมีความรู้สึกอยู่กับการเคลื่อนไหวของกาย การบำเพ็ญภาวนา จึงให้ความสำคัญกับการมีสติสัมปชัญญะ คือมีความรู้สึกระลึกได้อยู่เสมอๆ เพราะสติสัมปชัญญะจะสามารถเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดี การมีสติดูกายดูใจ ทำให้เห็นรูปธรรม นามธรรม ว่าเป็นอย่างไร ธรรมชาติของรูปเป็นอย่างไร ธรรมชาติของรูปเป็นอย่างไร ธรรมชาติของนามเป็นอย่างไร อาการที่เกิดขึ้นกับกายกับใจ เช่น ความร้อน ความหิว ความหนาว ความดีใจ ความเสียใจ เป็นต้น การมีตาวิเศษ คือ การมีสติสัมปชัญญะเห็นรูปธรรม นามธรรมตกอยู่ในสภาพไตรลักษณ์ เราจึงสามารถละวางรูปและนามได้ ขณะที่ “ตกแหล่งของความรู้อัน” คือ เห็นทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เต็มไปด้วยวัตถุ ปรมาณู อาการต่างๆ เห็นว่าทุกอย่างมีเหตุ มีปัจจัยต่อกัน จะรู้ในทฤษฎีที่เคลื่อนไหวกล่าวคือ เดินก็รู้ นั่งก็รู้ เห็นก็รู้ ได้ยินก็รู้ เรียกว่าเกิดปัญญาญาณนำเราให้หลุดออกจากปัญหาต่างๆ การสัมผัสกับศีล คือสัมผัสอย่างนี้อยู่กับสภาวะอย่างนี้อย่างสม่ำเสมอ เป็นศีลสิกขา เป็นศีลที่ถลุงและย่อยกิเลสออก จึงสามารถละความชั่ว ทำความดี ทำให้จิตบริสุทธิ์ การมีความรู้สึกตัวนี้เป็นการเจริญสติปัฏฐานสี่ ถ้าใครพลิกมือขึ้นรู้สึกตัว เคลื่อนไหวไปมา มีความรู้สึกตัวก็ใช้ได้แล้ว เพราะความรู้สึกตัวเป็นหน่อโพธิ คือ ทำให้เกิดสติปัญญา ความรู้สึกตัวนี้ต้องตั้งต้นจากจุดนี้ เป็นที่เกิดของสติปัฏฐานสี่ ต้องสร้างเอาเอง และปฏิบัติเอาเอง

^{๓๓} หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, เส้นทางธรรม ผู้ดูผู้เป็น, หน้า ๕๙-๖๑.

๓.๓ งานด้านการปฏิบัติธรรมตามแบบของหลวงพ่อกำเขียน สุวณโณ

การปฏิบัติธรรมของหลวงพ่อกำเขียน สุวณโณ เป็นการปฏิบัติธรรมหลังจากออกบวชอยู่ปฏิบัติกับหลวงพ่อเทียนได้ ๗ ปี จนหมดความลึกลงเสียการปฏิบัติในแนวทางนี้แล้ว ในปี ๒๕๑๘ หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุได้พบกับเจ้าคณะจังหวัดเลยและปรารภว่าต้องการให้พระกรรมฐานมาสอนที่วัดชลประทานรังสฤษฎ์ อำเภอบางเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

หลวงพ่อกำเขียนจังหวัดเลย (สีหนาทภิกขุ) จึงแนะนำให้หลวงพ่อเทียนไปช่วยสอน ท่านได้ติดตามหลวงพ่อเทียนมาจำพรรษาที่วัดชลประทานฯ นับเป็นครั้งแรกที่ท่านได้ลงมาจำพรรษาและร่วมเผยแผ่ธรรมในภาคกลาง ในขณะนั้นพระอาจารย์โกวิท เขมานันโท ซึ่งเป็นพระที่บวชอยู่สวนโมกขพลาราม อำเภอยะโฮรา จังหวัดสุราษฎร์ธานี หลายปี ท่านมีภูมิรู้ทางธรรมแตกฉานในพระไตรปิฎกสามารถบรรยายธรรมได้อย่างลึกซึ้งไพเราะ เป็นที่สนใจของนักศึกษา ครู อาจารย์ และปัญญาชนทั่วไป ท่านมาจำพรรษาที่วัดชลประทานฯ ด้วยและเป็นผู้สอนกรรมฐานแบบอานาปานสติ ตามแนวทางของสวนโมกข์

เมื่อหลวงพ่อเทียนกับท่าน มาอยู่ที่วัดชลประทานฯใหม่ๆ นั้น ไม่เป็นที่รู้จัก คนจะรู้จักพระอาจารย์โกวิทเป็นอย่างดี เนื่องจากเป็นพระมีความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรมและมีบุคลิกน่าเลื่อมใสศรัทธา ส่วนหลวงพ่อเทียนเป็นพระหลวงตาแก่ๆ มาจากบ้านนอก พูดภาษากลางก็ไม่ค่อยชัด จึงไม่มีใครให้ความสนใจ มาอยู่ ๑ อาทิตย์แล้ว ยังไม่ได้พูดแนะนำสั่งสอนใครเลย พระเถรทั้งหมดไปปฏิบัติแบบอานาปานสติอยู่กับพระอาจารย์โกวิท

หลวงพ่อเทียนกับท่านจึงได้ชวนลูกศิษย์ของพระอาจารย์โกวิทมาแอบสอนกันลับ ๆ จนเวลาผ่านไป ๑ เดือน พระบางรูปก็เข้าใจเรื่องรูปนาม เมื่อเข้าใจแล้วก็ไปชวนพระรูปอื่นๆ มาเพิ่มขึ้นอีก จนกระทั่งพระอาจารย์โกวิทแปลกใจว่าทำไมลูกศิษย์ได้หายไปเรื่อยๆ จึงถามพระ พระก็เล่าให้ฟัง พระอาจารย์โกวิทจึงได้สนใจหลวงพ่อเทียนและมาพบหลวงพ่อเทียน หลังจากสนทนาธรรมกันแล้ว พระอาจารย์โกวิทเกิดศรัทธาเลื่อมใส ยินยอมให้หลวงพ่อเทียนสอนลูกศิษย์ทั้งหมด รวมทั้งตัวท่านเองด้วย

นับแต่นั้นมา คำสอนตามแนวของหลวงพ่อเทียนได้แผ่ขยายออกสู่คนรุ่นใหม่ โดยพระอาจารย์โกวิทเป็นกำลังสำคัญ ในช่วงนั้นท่านได้มีโอกาสพูดแนะนำและสอนการปฏิบัติเคียงข้างกับหลวงพ่อเทียนอย่างเต็มความสามารถ จนกระทั่งมีทั้งพระและฆราวาสเกิดความสนใจในการปฏิบัติมากขึ้นเรื่อยๆ ต่อมาเห็นว่าที่นั่นไม่เหมาะสมอีกต่อไป ญาติโยมจึงชวนหลวงพ่อเทียนมาหาที่แห่งใหม่ ในครั้งแรกคุณวิโรจน์ ศิริอัฐ ได้นำหลวงพ่อเทียนมาควัดสนามโน ซึ่งเป็นวัดร้างอยู่ ขณะนั้นมีร่องรอยของโบสถ์ เจดีย์เก่า วากอิฐกระจัดกระจายอยู่ตามพื้นดิน พอให้เห็นร่องรอยว่าเคยเป็นวัดมาก่อน บางครั้งพระธุดงค์มาแวะพักแรมบ้างแล้วผ่านไป มีที่ดินเหลืออยู่เฉพาะบริเวณโบสถ์และเจดีย์เท่านั้น

ที่นอกนั้นชาวบ้านได้ยึดไปทำสวนหมดแล้ว หลวงพ่อเทียนรู้สึกพอใจในสถานที่นี้ จึงตัดสินใจที่จะมาอยู่บูรณะให้เป็นวัดโดยสมบูรณ์อีกครั้งหนึ่ง^{๓๔}

สรุปได้ว่า งานด้านการปฏิบัติธรรมตามแบบของหลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ การปฏิบัติธรรมของหลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ เป็นการปฏิบัติธรรมหลังจากออกบวชอยู่ปฏิบัติกับหลวงพ่อเทียนได้ ๗ ปี จนหมดความล่งเลงสัยการปฏิบัติในแนวทางนี้แล้ว ในปี ๒๕๑๘ หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ ได้พบกับเจ้ากระทรวงตมและปรารภว่าต้องการให้พระกรรมฐานมาสอนที่วัดชลประทานรังสฤษดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี เมื่อหลวงพ่อเทียนกับท่าน มาอยู่ที่วัดชลประทานฯ ใหม่ ๆ นั้น ไม่เป็นที่รู้จัก คนจะรู้จักพระอาจารย์โกวิทเป็นอย่างดี เนื่องจากเป็นพระมีความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรมและมีบุคลิกน่าเลื่อมใสศรัทธา หลวงพ่อเทียนกับท่านจึงได้ชวนลูกศิษย์ของพระอาจารย์โกวิทมาแอบสอนกันลับๆ จนเวลาผ่านไป ๑ เดือน พระบางรูปก็เข้าใจเรื่องรูปนาม เมื่อเข้าใจแล้วก็ไปชวนพระรูปอื่นๆ มาเพิ่มขึ้นอีก นับแต่นั้นมา คำสอนตามแนวของหลวงพ่อเทียนได้แผ่ขยายออกสู่คนรุ่นใหม่ โดยพระอาจารย์โกวิทเป็นกำลังสำคัญ ในช่วงนั้นท่านได้มีโอกาสพูดแนะนำและสอนการปฏิบัติเคียงข้างกับหลวงพ่อเทียนอย่างเต็มความสามารถ จนกระทั่งมีทั้งพระและฆราวาสเกิดความสนใจในการปฏิบัติมากขึ้นเรื่อยๆ ต่อมาเห็นว่าที่นั่นไม่เหมาะสมอีกต่อไป

๓.๔ สรุป

วิธีการฝึกการปฏิบัติการเจริญสติปัฏฐาน ๔ แบบการเคลื่อนไหวของหลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ พบว่า การเจริญสติในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ พระพุทธองค์ทรงมีวัตถุประสงค์สำคัญ เพื่อให้พุทธบริษัท ๔ ได้ประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสอนในส่วนที่เป็นวิปัสสนาธุระ หรือ งานของจิต โดยมุ่งหวังผลของการเจริญสติ คือ การหลุดพ้นจากเครื่องผูกพันนาการของกิเลสและตัณหา เพราะวามหาสติปัฏฐาน นี้ เป็นทางสายเอก เป็นทางสายเดียว ที่จะนำเวไนยสัตว์ให้สามารถหลุดพ้นจากอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมองของใจได้ ทั้งนี้ ผู้เจริญสติ พึงมีสติกำหนดระลึกขันธ์อยู่ในกายานุปัสสนา (การพิจารณารู้กายในกาย) เวทนานุปัสสนา (การพิจารณารู้เวทนาในเวทนา) จิตตานุปัสสนา (การพิจารณารู้จิตในจิต) และธรรมานุปัสสนา (การพิจารณารู้ธรรมทั้งหลายในธรรมทั้งหลาย มีอริยสัจ ๔ เป็นต้น) เทคนิคและขบวนการในการเคลื่อนไหวร่างกาย ๑๔ ท่า การเจริญสติของหลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ ได้ปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ด้วยการเคลื่อนไหว ๑๔ ท่า โดยทำกรรมฐานวิธีง่ายๆ คือ ทำการเคลื่อนไหวแต่ท่านไม่ได้ภาวนาคำว่า “ติง-นิง” (ติง แปลว่า ไหว)

^{๓๔} พระโกศล ปริบุญโณ, ประวัติและการงานของหลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ, (ชัยภูมิ: วัดป่าสุคะโต, ๒๕๕๒), หน้า ๑๕-๑๗.

การศึกษาหาความรู้ความเข้าใจมาแล้วต้องรู้จักนำมาใช้ต้องกระทำลงไปจริงๆ เพื่อให้ได้รับมรรคผลจากการกระทำจริงๆ การปฏิบัติฝึกหัดจิตใจตนเอง คือการปฏิบัติฝึกหัดจิตใจ ฝึกหัดเจริญสติปัญญา เป็นผู้ครองชีวิตอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์ มีความรู้สึกทั่วพร้อมในทุกหน้าที่การงาน สติเป็นสมบัติที่มีอยู่แล้วในเราทุกคน วิธีที่เราจะเจริญชีวิตเพื่อก้าวเข้าสู่อริยมรรคนั้นก็คือ วิธีที่เรากำลังทำกันอยู่นี้แหละ ฝึกหัดเป็นอยู่ด้วยสติ ใช้ชีวิตทำการงานด้วยความรู้สึกรู้ตัวอยู่เสมอ การปลุกสติหมั่นทำ ความเพียรนี้เราต้องกระทำจริง กรรม เมื่อปลุกสติก็เช่นกัน ต้องมีกรรม จะนั่งอธิบายนึกคิด พูด แคล้วคล่องว่องไว อย่างนั้นมันไม่ใช่แล้ว เราต้องกระทำลงไปจริงๆ จึงจะเป็นกรรมฐาน กรรมฐาน เรา กำหนดสติที่ไรก็เรียกว่าเราเจริญองค์มรรค ดำเนินชีวิตอยู่ในองค์มรรค เป็นผู้เริ่มต้นใช้ชีวิตอยู่ในความไม่ประมาท คนที่ตั้งสติเป็นนี้เหมือนกับป้องกันอารมณ์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นทั้งทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จากกามคุณ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ ที่มันเกิดขึ้นรูปแบบต่างๆ การกระทำอย่างนี้ เรียกว่า “กรรม” นี้ฝึกให้เห็นชีวิตเบื้องต้นจุดเริ่มแรกของชีวิตที่เราจะเห็นมันจริงๆ เห็นรูปเห็นนาม และภาวะอาการที่จิตใจเลื่อนลอยขาดสติ จิตใจอึดอัดขัดเคืองนี้จะเป็นมากๆ ก็ในตอนที่เราเริ่มต้นฝึกเจริญสติใหม่ๆ เราจะรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองมากขึ้น มีสติตื่นตัวมากขึ้น เมื่อสติตื่นตัวขึ้นมาแล้วมันให้ความเป็นธรรมกับรูปกับนาม กับชีวิตจิตใจของเราเองจริงๆ ชีวิตเราจะเริ่มต่างไปจากแต่ก่อนที่เคยเป็นมา พอมาได้สติ รู้จักฝึกหัดทำความเพียร เดินจงกรมบ้าง นั่งสร้างจิ้งหะบ้าง ก็ฝึกหัดกัน เหมือนกับที่พวกเรากระทำกันอยู่ที่แหละหัดทำความรู้สึกตัวไป ช่วงแห่งการบำเพ็ญเพียรทางจิต จะเป็นไปได้สำหรับผู้รู้จักตั้งสติ

ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ การยกมือสร้างจิ้งหะหรือการเดินจงกรม ก็เพื่อให้มีสติรู้ชัดเกี่ยวกับกายเคลื่อนไหว ถ้าเห็นกายเคลื่อนไหว ก็เห็นใจชัด เราไม่ต้องไปหาดูใจ แต่อาศัยการดูผ่านกายเคลื่อนไหวนี้ หาโอกาสที่จะดูกายอยู่เสมอๆ พยายามเจตนาดูในขณะที่ฝึกปฏิบัติด้วยการยกมือสร้างจิ้งหะหรือเดินจงกรม ขณะมีความรู้สึกอยู่กับการเคลื่อนไหวของกาย การบำเพ็ญภาวนาจึงให้ความสำคัญกับการมีสติสัมปชัญญะ คือมีความรู้สึกระลึกได้อยู่เสมอๆ เพราะสติสัมปชัญญะจะสามารถเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดี การมีสติดูกายดูใจ ทำให้เห็นรูปธรรม นามธรรม ว่าเป็นอย่างใด ธรรมชาติของรูปเป็นอย่างใด ธรรมชาติของรูปเป็นอย่างใด ธรรมชาติของนามเป็นอย่างใด อาการที่เกิดขึ้นกับกายกับใจ เช่น ความร้อน ความหิว ความหนาว ความดีใจ ความเสียใจ เป็นต้น การมีตาวินิจฉัย คือ การมีสติสัมปชัญญะเห็นรูปธรรม นามธรรมตกอยู่ในสภาพไตรลักษณ์ เราจึงสามารถละวางรูปและนามได้ ขณะที่ “ตกแหล่งของความรู้” คือ เห็นทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เต็มไปด้วยวัตถุ ปรมาณู อาการต่างๆ เห็นว่าทุกอย่างมีเหตุ มีปัจจัยต่อกัน จะรู้ในทุกอิริยาบถที่เคลื่อนไหวกล่าวคือ เดินก็รู้ นั่งก็รู้ เห็นก็รู้ ได้ยินก็รู้ เรียกว่าเกิดปัญญาญาณนำเราให้หลุดออกจากปัญหาต่างๆ การสัมผัสกับศีล คือ สัมผัสอย่างนี้อยู่กับสภาวะอย่างนี้อย่างสม่ำเสมอ เป็นศีลสิกขา เป็นศีลที่ถลุงและย่อยกิเลสออก จึงสามารถละความชั่ว ทำความดี ทำให้จิตบริสุทธิ์ การมีความรู้สึกตัวนี้เป็นการเจริญสติปัญญา ถ้าใครพลกมือขึ้นรู้สึกตัว เคลื่อนไหวไปมา มีความรู้สึกตัวก็ใช้ได้แล้ว เพราะความรู้สึกตัวเป็นหน่อโพธิ คือ ทำให้เกิดสติปัญญา ความรู้สึกตัวนี้ต้องตั้งต้นจากจุดนี้ เป็นที่เกิดของสติปัญญา ต้องสร้างเอาเอง และปฏิบัติเอาเอง งานด้านการปฏิบัติธรรมตามแบบของหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ การปฏิบัติธรรม

ของหลวงพ่อดีความ สุวณฺโณ เป็นการปฏิบัติธรรมหลังจากออกบวชอยู่ปฏิบัติกับหลวงพ่อดีความได้ ๗ ปี จนหมดความเล็งเลงสัจการปฏิบัติในแนวทางนี้แล้ว ในปี ๒๕๑๘ หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุได้พบกับเจ้าคณะจังหวัดเลยและปรารถนาว่าต้องการให้พระกรรมฐานมาสอนที่วัดชลประทานรังสฤษฎ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี เมื่อหลวงพ่อดีความกับท่าน มาอยู่ที่วัดชลประทานฯ ใหม่ ๆ นั้น ไม่เป็นที่รู้จัก คนจะรู้จักพระอาจารย์โกวิทเป็นอย่างดี เนื่องจากเป็นพระมีความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรมและมีบุคลิกน่าเลื่อมใสศรัทธา หลวงพ่อดีความกับท่านจึงได้ชวนลูกศิษย์ของพระอาจารย์โกวิทมาแอบสอนกันลับๆ จนเวลาผ่านไป ๑ เดือน พระบางรูปก็เข้าใจเรื่องรูปนาม เมื่อเข้าใจแล้วก็ไปชวนพระรูปอื่นๆ มาเพิ่มขึ้นอีก นับแต่นั้นมา คำสอนตามแนวของหลวงพ่อดีความได้แผ่ขยายออกสู่คนรุ่นใหม่ โดยพระอาจารย์โกวิทเป็นกำลังสำคัญ ในช่วงนั้นท่านได้มีโอกาสพูดแนะนำและสอนการปฏิบัติเคียงข้างกับหลวงพ่อดีความอย่างเต็มความสามารถ จนกระทั่งมีทั้งพระและฆราวาสเกิดความสนใจในการปฏิบัติมากขึ้นเรื่อยๆ ต่อมาเห็นว่าที่นั่นไม่เหมาะสมอีกต่อไป

บทที่ ๔

ผลของการปฏิบัติการเจริญสติปัฏฐาน ๔ แบบการเคลื่อนไหวของหลวงพ่อดำ เขียน สุวณโณ

ผลของการปฏิบัติการเจริญสติปัฏฐาน ๔ แบบการเคลื่อนไหวของหลวงพ่อดำเขียน สุวณโณ ที่ผู้วิจัยได้ศึกษาเป็นการกล่าวถึงผลที่มีต่อร่างกาย ด้านสุขภาพ ด้านการควบคุมร่างกายในอิริยาบถต่างๆ ผลที่มีต่อทางจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสติสัมปชัญญะ ด้านการรู้จักตนเอง การเข้าใจผู้อื่น ผลที่มีต่อการดำรงของชุมชนวัดป่าสุคะโต ผลแก่สังคม ผลแก่สิ่งแวดล้อม ที่จะได้อธิบายในลำดับต่อไป

๔.๑ ผลที่มีต่อร่างกาย

จากการศึกษาวิเคราะห์ผลที่เกิดจากการปฏิบัติการเจริญสติปัฏฐาน ๔ แบบการเคลื่อนไหวที่มีผลต่อร่างกาย ที่ถือได้ว่าเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการเสริมสร้างสุขภาพทางกายและการควบคุมอิริยาบถต่างๆ ไม่ให้เป็นไปตามอารมณ์ที่ไม่ถูกต้องซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น ๒ ส่วน ดังนี้

๔.๑.๑ ด้านสุขภาพ

ผลจากการปฏิบัติสติปัฏฐานสี่แบบการเคลื่อนไหวส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสามารถรักษาโรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในร่างกายได้เป็นอย่างดี จากที่มีการปฏิบัติที่อาศัยจิตเป็นตัวกำกับกำหนดท่าทางการเคลื่อนไหว หลังจากการปฏิบัติเสร็จแล้ว จะทำให้เกิดความรู้สึกว่าร่างกายตัวเองมีความแข็งแรง จากความเจ็บปวดบริเวณช่องคลอดหรือบริเวณมดลูก ได้หายไป และความรู้สึกนี้เหมือนกับการออกกำลังกาย^๑

กล่าวคือ การปฏิบัติสติปัฏฐานสี่แบบเคลื่อนไหวหลักในการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐานสี่แบบการเคลื่อนไหวหลักในการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนาต้องมีตัวรู้ คือ สติ โดยเข้าไปรู้ในกาย เวทนา จิตและธรรม หรือพูดง่ายๆ คือ ฝึกปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีดังนี้^๒

^๑ สัมภาษณ์คุณวนิดา ลิ่มสุนทร, วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

^๒ พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากัมมัฏฐานจริยะ, จดตาโร สติปัฏฐานา, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๘-๒๑.

๑. ตามกำหนดรู้อาการของกาย ซึ่งในบรรดาอาการกายที่ปรากฏอยู่ ได้แก่ การตามรู้ลมหายใจ การตามรู้อิริยาบถใหญ่ทั้งสี่ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน การตามรู้อิริยาบถย่อยต่างๆ เช่น การเหยียด การคู้ การเหลียว การแล การเคลื่อน การก้ม การหัน การเอี้ยว การยัน การตะแคง การถู การละ เป็นต้น

๒. ตามกำหนดรู้อาการของเวทนา ซึ่งในบรรดาอาการเวทนาทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ที่เป็นทุกข์ สุข หรืออุเบกขา ทั้งทางกายและทางใจ อาการทุกขเวทนา เช่น ความเจ็บ ความปวด ความเมื่อยความชา ความคัน ความร้อน ความหนาวเหน็บ ความอบอ้าว ความเหนียว อาการวิงเวียน คลื่นไส้ อยากจะอาเจียน อาการแน่น อาการจุกเสียด เสียใจ อยากจะร้องไห้ น้อยใจ กลุ้มใจ อึดอัดใจ ไม่สบายใจ เป็นต้น สุขเวทนา ได้แก่ สบายกาย สบายใจ อิ่มเอิบใจ ดีใจ ขบขัน สนุก อยากจะยิ้ม อยากจะหัวเราะ เป็นต้น ส่วนอุเบกขา เวทนา เป็นความรู้สึกวางเฉยต่ออารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบทางกายและใจ

๓. ตามกำหนดรู้อาการของจิต ซึ่งในบรรดาอาการของจิตที่ปรากฏอยู่ จิต มโน หรือวิญญาณนี้เป็นนาม ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ประณีตละเอียดอ่อนมากที่สุด รู้เห็นได้ยาก จิตชอบตกไปในอารมณ์ที่น่าปรารถนา และไม่น่าปรารถนา มีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็วมาก ไม่มีตัวตนเหมือนรูปเห็นได้ยากกว่าอาการของรูป เพียงสามารถบอกได้ว่าเป็นนาม ย่อมมีสภาพนุ่มไปหรือสามารถรับรู้อารมณ์ได้เท่านั้น รู้ได้ทางมโนทวาร (ใจ) โดยการคิด นึก ในขณะที่เดียวกันจิตเป็นอารมณ์ของ

กรรมฐานด้วย คือ เป็นสภาพธรรมที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงของรูปนาม เช่น จิตที่ฟุ้ง สงสัย โกรธ หลง อิจฉา ริษยา หดหู่ เชื่องซึม ไม่พอใจ เป็นต้น ในพุทธศาสนามีวิธีที่จะรู้ความเป็นไปของนามได้ด้วยการตามกำหนดด้วยความตั้งใจ เมื่อตั้งสติตามกำหนดแล้วกิเลสจะไม่สามารถเข้ามาเจือปนในจิตได้ และจะนำความสุขมาสู่ผู้ปฏิบัติ

๔. ตามกำหนดสภาวะธรรม (สิ่งที่เกิดขึ้นทั้งทางกาย และใจ) ที่เข้ามาทางทวารทั้ง ๖ ได้แก่ จักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร และมโนทวาร (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) กล่าวคือ เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัส การรู้อาการของธรรมอย่างหนึ่งในบรรดาอาการของธรรมทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ เช่น นิรวณ ๕ อันประกอบด้วย^๓

กามฉันทะ	ความยินดีพอใจในกาม
พยาปาหะ	ความหงุดหงิด ไม่พอใจ โกรธ เกลียด ปองร้าย
ถีนมิทหะ	ความง่วงซึม
อุทธัจจกุกกุกจะ	ความฟุ้งซ่าน เตื่อตร้อนใจ

^๓ พระคันธสาราภิวังศ์, วิปัสสนานัย เล่ม ๑, (ลำปาง: วัดท่ามะโอ, ๒๕๔๘), หน้า ๒๓.

วิจิตรจินดา ความลึกลับสงสัย ในพระพุทธรเจ้า สงสัยในพระธรรมและพระสงฆ์
เป็นต้น

หรือชั้น ๕ อันประกอบด้วย รูป เวทนาสัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นต้น

ดังนั้นหลักในการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนา คือ ให้อำนาจในสิ่งที่เรากระทำอยู่ รู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย รู้สิ่งที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ รู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นทาง

จากการศึกษา พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติตามแนวทางของหลวงพ่อกำเชียย สุวณฺโณ สรุปลงได้ดังนี้

๑) ผลจากการปฏิบัติสติปัฏฐานสี่ทำให้หายจากโรคภัย ไข้เจ็บหรืออาการเจ็บป่วยทางกาย ที่แต่ก่อนมีอาการเจ็บปวดที่เอวเป็นประจำ หลังจากปฏิบัติทำให้อาการที่เกิดขึ้นนี้ทุเรลงและหายไป ทำให้ร่างกายไม่เจ็บปวดเมื่อมีสุขภาพกายดี สุขภาพใจก็ดีตาม^๕ ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง เวลาเดินทำให้สามารถเดินได้ทั้งวัน ไม่มีอาการปวดตามร่างกาย^๕

๒) มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงด้วยการเคลื่อนไหว การปฏิบัติสติปัฏฐานสี่แบบเคลื่อนไหว ทำให้เป็นเหมือนการออกกำลังกาย จากความเจ็บปวดตามร่างกาย หายไปมีร่างกายที่คล่องแคล่ว และเคลื่อนที่ได้ดี^๖ สุขภาพร่างกายที่ต้องไปพบหมอเป็นประจำและให้หมอตตรวจ แต่เมื่อการปฏิบัติตาม หลวงพ่อกำเชียย สุวณฺโณ ทำให้ไม่ต้องไปพบหมอและโรคภัยหายไป^๗ สามารถออกไปพบปะเพื่อนได้ โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งลูกหลาน^๘

๓) ทำให้สุขภาพสดใส มีชีวิตที่แจ่มใส ร่าเริง และมีความสุขสนุกร่วมกับร่างกายที่ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน^๙

สรุปได้ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติตามแนวทางของหลวงพ่อกำเชียย สุวณฺโณ ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง เวลาเดินทำให้สามารถเดินได้ทั้งวัน ไม่มีอาการปวดตามร่างกาย ทำให้หายจากโรคภัย ไข้เจ็บหรืออาการเจ็บป่วยทางกาย ที่แต่ก่อนมีอาการเจ็บปวดที่เอวเป็นประจำ หลังจากปฏิบัติทำให้ อาการที่เกิดขึ้นนี้ทุเรลงและหายไป ทำให้ร่างกายไม่เจ็บปวดเมื่อมีสุขภาพกายดี สุขภาพใจก็ดีตาม จากความเจ็บปวดตามร่างกาย หายไปมีร่างกายที่คล่องแคล่ว และเคลื่อนที่ได้ดี สุขภาพร่างกายที่

^๕ สัมภาษณ์พระยูกิ ณรเทโว วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

^๕ สัมภาษณ์คุณสมศรี เขียวกลาง วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

^๖ สัมภาษณ์คุณปอ สายชล วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

^๗ สัมภาษณ์แม่ทองคำ ญาตีปลื้ม วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

^๘ สัมภาษณ์ยายดวงจันทร์ ทชาจันทร์ วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

^๙ สัมภาษณ์คุณเชน นาใจกล้า วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

ต้องไปพบหมอเป็นประจำและให้หมอตตรวจ หลังจากปฏิบัติไม่ต้องไปพบหมอและโรคก็หายไป สามารถออกไปพบปะเพื่อนได้โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งลูกหลาน

๔.๑.๒ ด้านการควบคุมอริยาบถต่างๆ

ผลแก่การทำงาน สัมมาสัมมันตะ หมายถึง การงานชอบ คือ การกระทำชอบมี ๓ ประการ ได้แก่การละจากปาณาติบาต หมายถึง เว้นการทำลายชีวิตทั้งคนและสัตว์ทุกจำพวก ขณะเดียวกันก็ช่วยเหลือเกื้อกูลแก่กัน ละอทินนาทาน คือ เว้นการเอาทรัพย์สินสมบัติ สิ่งของคนอื่นที่ไม่อนุญาตหรือ ไม่ได้มีเจตนาที่จะให้ ขณะเดียวกัน ก็ควรจะบริจาคทรัพย์ให้ทานตามโอกาส และฐานะ ละกามเมสุมิฉฉาจารา คือ เว้นความประพฤติดุคในกาม หมายถึง ไม่ล่วงเกินในสามี ภรรยาอันเป็นที่รัก ยิ่งของคนอื่น ขณะเดียวกัน ก็ประพฤติ สหการสันโดษ คือ พอใจในคู่ครองของตนเองเท่านั้น^{๑๐} ดังพระพุทธพจน์ที่ได้ตรัสสัมมาสัมมันตะ ไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสัมมันตะ เป็นไฉน? นี้เรียกว่า สัมมาสัมมันตะ คือเจตนางดเว้นจากการตัดรอนชีวิต เจตนางดเว้นจากการถือเอาของที่เขามิได้ให้เจตนางดเว้นจากการประพฤติดุคในกามทั้งหลาย”^{๑๑}

การทำงานตรงกับคำว่า สัมมาสัมมันตะ คือ การกระทำชอบ หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ อธิบายว่า หมายถึง ความตั้งใจในการปฏิบัติธรรม เนื่องจากว่า ท่านเห็นว่า การกระทำใดที่ปราศจากความตั้งใจมั่นแล้ว ไม่มีประโยชน์ใดๆ ที่จะเกิดมรรคผลนิพพานเลย ท่านจึงเน้นในการเจริญสติด้วยความตั้งใจโดยการพูดให้น้อยลงจนกระทั่งไม่พูดคุยกันเลย ไม่ว่าจะอยู่ในอริยาบถใดเราสามารถที่จะปฏิบัติได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการทำนา ทำไร่ ทำสวน หรือจะทำสิ่งใดขอให้สติเข้าไปกำหนดกำกับสิ่งที่กระทำให้รู้ตัวอยู่เสมอ วิธีการปฏิบัติธรรมจะไม่มีการนอน เวลากลางวัน เพราะเป็นเหตุให้ขัดขวางความก้าวหน้าของการปฏิบัติ ซึ่งจัดเป็นนิรวณฺชนิตหนึ่งอันเป็นเครื่องกั้นสติปัญญา^{๑๒}

จากการศึกษา พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติตามแนวทางของหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ สรุปลงได้ดังนี้

๑) ผลจากการฝึกเจริญสตินี้ ทำให้ตนระลึกอยู่กับปัจจุบันและรู้เท่าทันกับสิ่งที่เข้ามากระทบ ทั้งปัญหาเรื่องงานและชีวิตครอบครัวที่มีภาระหน้าที่ต้องคอยดูแล มีความกังวลน้อยลง เมื่อคิดวางแผนงาน มีความละเอียดรอบคอบ และสามารถแก้ปัญหาของงานโดยไม่มีความกังวลเข้าปนเจือ มีใจเป็นกลาง ทำให้มีความเมตตาและเข้าใจเพื่อนร่วมงานมากขึ้น รู้จักให้อภัยเมื่อเห็นผู้อื่นทำผิด

^{๑๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๔๗/๓๖๒ - ๓๖๔.

^{๑๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๑๒๖.

^{๑๒} หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, **ฐิติธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภา, ๒๕๕๑),

และที่สำคัญมีความทุกข์กับงานน้อยลง ถึงจะมีปัญญาน้อยนิดก็สามารถหาวิธีการแก้ปัญหาได้ตาม วัตถุประสงค์^{๑๓}

๒) ผลจากการที่ได้ไปปฏิบัติธรรม คือ ในชีวิตการทำงาน ก็พยายามนำสติมาใช้ควบคู่กับ การทำงาน และสามารถแก้ไขปัญหางานได้หลายแนวทาง มีความกล้าตัดสินใจมากขึ้น ความกลัว ลดลง การทำงานผิดพลาดน้อยลง ไม่ว่าจะทำงานอะไร ต้องมีสติ สมาธิ จดจ่ออยู่กับปัจจุบัน ให้ ได้มากที่สุด ผลงานที่ออกมาจะประสบความสำเร็จหรือไม่ก็ตาม จงภูมิใจและพอใจในสิ่งที่เกิดขึ้น และ ให้ดำเนินชีวิตอย่างปกติมีความสุข เพราะถือว่าเราได้ทำสิ่งนั้นดีที่สุดในแล้ว^{๑๔}

๓) ผลจากการที่ได้ไปปฏิบัติธรรม คือ หลังจากปฏิบัติธรรมได้นำมาปรับใช้กับการทำงาน โดยก่อนที่จะลงมือทำงานก็จะตั้งสติก่อนและลำดับเหตุการณ์ว่ามีสิ่งใดค้างค้ำหรือมีปัญหาที่จะต้อง ได้รับการแก้ไขก่อนหลัง มองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นทุกอย่างสามารถแก้ไขได้ จึงทำให้รู้สึกไม่เครียดเวลา ที่มีปัญหาเหมือนเมื่อก่อน มีผลในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวันของเราได้ดียิ่งขึ้น ทำให้มี ประสิทธิภาพในการทำงานมากยิ่งขึ้น บางครั้งเราอาจจะไม่รู้ตัวเลยด้วยซ้ำ^{๑๕}

๔) ผลจากการที่ได้ไปปฏิบัติธรรม คือ ในแง่การทำงานก็ได้ นำ การกำหนดรู้ มาใช้ในเวลาที่ ต้องทำงานที่ต้องใช้สมาธิเป็นอย่างมาก เช่น การอ่านต้นฉบับ การพิสูจน์อักษร ก็ช่วยให้จิตใจไม่ วอกแวกไปคิดเรื่องอื่น หรือเวลาคิดอะไรฟุ้งซ่าน ก็จะรู้จักดึงจิตกลับมาอยู่กับงานที่ทำ การทำงาน คือ การปฏิบัติธรรม งานทุกอย่างที่เราทำอยู่นั้นเราต้องมีสติกำหนดรู้อยู่ตลอด ก็คือ การเอาใจใส่ในงานที่ เราทำ และการกำหนดรู้นั้นจะทำให้เรามีสติมากขึ้นในการทำงาน และจะคิดจะทำอะไร ก็จะไตร่ตรอง ออกมาอย่างดี เพราะตัวสตินี้จะทำให้เรามีปัญญามากขึ้น งานที่ออกมาจึงมีคุณภาพ และนำหลักและ วิธีการปฏิบัติของหลวงพ่อกาเขียนเป็นหนังสือเป็นภาษาต่างประเทศ^{๑๖}

๕) ผลจากการที่ได้ไปปฏิบัติธรรม คือ ตนได้ถือศีล ๕ ในการทำงานและได้พบปะ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลต่างๆ ทางสังคมในหลายประเภท ซึ่งก็มีกระทบกระทั่งกันบ้าง อารมณ์เป็นสิ่งที่สำคัญ แต่ถ้าเรามีสติในการควบคุมอารมณ์และมีสติในการแก้ไขปัญหางานต่างๆ ทั้งตัวเราเองและคนอื่น อีกทั้งจะพัฒนาทางด้านตัวเราเองและองค์กรไปพร้อมๆ กัน เราก็จะพบกับ ความสำเร็จในชีวิตต่อไป เมื่อมีสิ่งใดที่ไม่ได้ตั้งปรารถนาก็สามารถควบคุมจิตใจและสติได้ ทำให้การ ปฏิบัติงานเป็นไปด้วยสติและค่อยๆ หาวิธีแก้ปัญหา^{๑๗}

^{๑๓} สัมภาษณ์คุณสงค์ นามจำปา วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

^{๑๔} หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, **ฐิติ** ๑, หน้า ๑๗๙-๑๘๓.

^{๑๕} สัมภาษณ์คุณแสง อีนอก วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

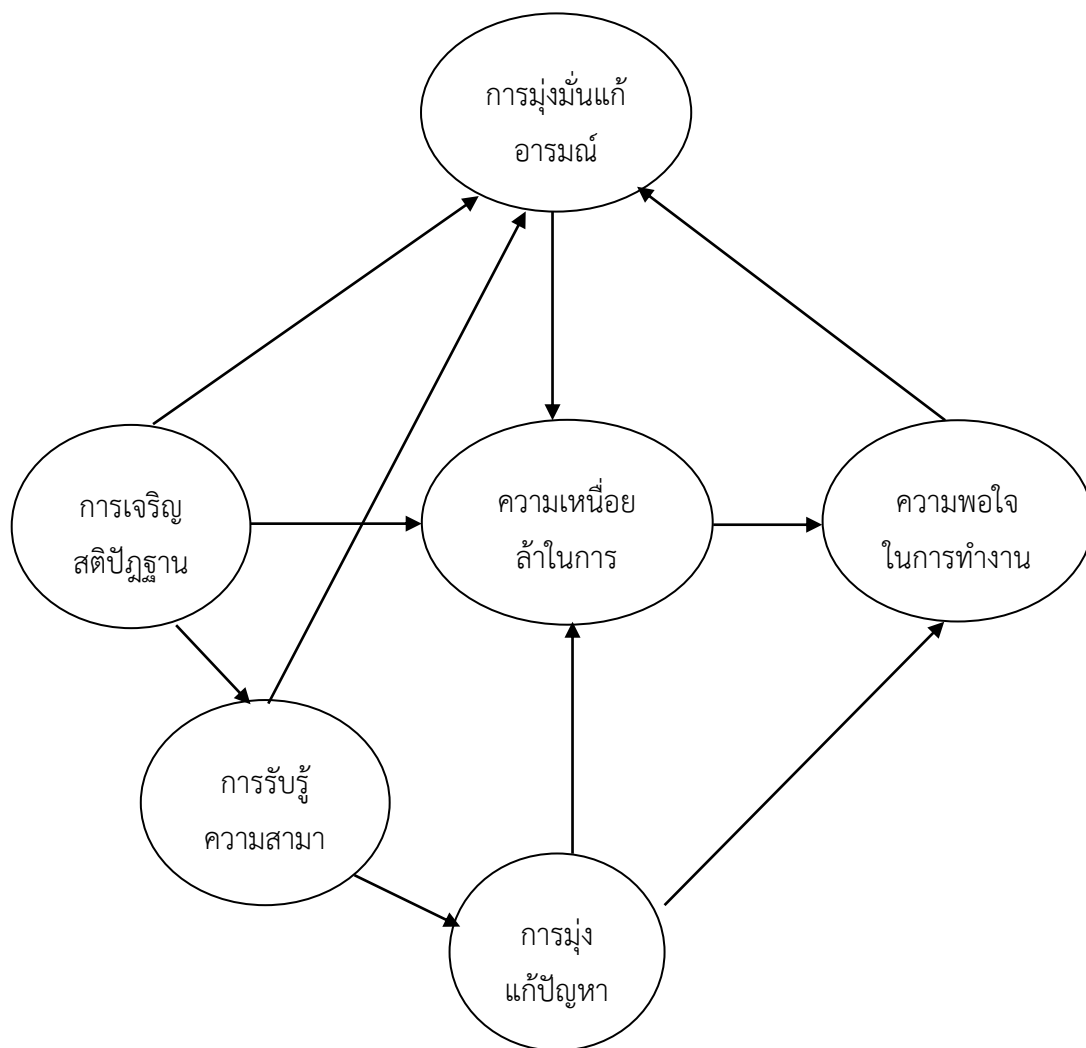
^{๑๖} สัมภาษณ์พระยุทธิ ฌรเทโว วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

^{๑๗} สัมภาษณ์คุณชววรรณ ตรุนานา วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

ดังนั้น ในชีวิตการทำงานนั้นหลายๆ คนอาจหลีกเลี่ยงไม่ได้กับการที่ต้องประสบกับปัญหา ทำท้ายที่ผ่านเข้ามาในที่ทำงานไม่เว้นแต่ละวัน ในทางจิตวิทยานั้นกล่าวไว้ว่า เมื่อคนเราประสบกับปัญหาหรืออุปสรรคใดๆ เรามักจะมีกลไกในการจัดการกับปัญหาหลักๆ อยู่สองทาง ทางแรกคือการมุ่งแก้ปัญหา (Problem-focused coping) ซึ่งคนที่เลือกการใช้การจัดการกับปัญหาวิธีนี้จะเผชิญหน้ากับปัญหาโดยตรง โดยจะพยายามเรียนรู้เกี่ยวกับสาเหตุของปัญหาและหาวิธีทางในการแก้ไข การปฏิบัติสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐานมาเป็นระยะเวลาอันยาวนานและมากพอสมควรนั้นเลือกที่จะใช้วิธีการมุ่งแก้ปัญหามากกว่าการมุ่งแก้อารมณ์แต่ในทางตรงกันข้าม กลุ่มที่ขาดประสบการณ์ในการปฏิบัติสมาธิหรือยังปฏิบัติไม่มากพอจะเลือกแนวทางการมุ่งแก้อารมณ์มากกว่าการมุ่งแก้ปัญหา การวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมยังพบอีกว่า ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติสมาธิเลือกจะใช้วิธีการมุ่งแก้ปัญหานั้น แท้จริงแล้วเกิดจากการศักยภาพการรับรู้ความสามารถของตนเองการที่ผู้ปฏิบัติสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐานเลือกที่จะใช้การมุ่งแก้ปัญหามากกว่าการมุ่งแก้อารมณ์นั้นก็เนื่องมาจากว่าพวกเขามีความเชื่อมั่นว่าตัวเองมีศักยภาพเพียงพอในการที่จะแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเมื่อมองย้อนกลับไปความเชื่อมั่นในศักยภาพการแก้ปัญหานี้เองก็เป็นผลสืบเนื่องมาจากความฉลาดทางอารมณ์และจิตใจที่สงบของผู้ปฏิบัติสมาธิสามารถทำให้พวกเขามีสติในการพิจารณาไตร่ตรองศักยภาพที่ตัวเองมีได้อย่างถี่ถ้วนโดยไม่ถูกครอบงำโดยอารมณ์ในด้านลบ สิ่งนี้เองเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ที่ปฏิบัติสมาธิมีความเชื่อมั่นว่าพวกเขาสามารถจัดการกับปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้เป็นอย่างดี เมื่อประสบกับปัญหาในที่ทำงาน คนกลุ่มนี้จึงเลือกที่จะเผชิญกับปัญหาแทนที่จะหนีมัน ซึ่งผิดกับกลุ่มที่ขาดประสบการณ์ในการปฏิบัติสมาธิที่มักจะเลือกแนวทางในการหนีปัญหามากกว่า

ตามที่ได้กล่าวมาในข้างต้นว่าการฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐานนั้นสามารถฝึกได้ทุกที่ทุกเวลาในชีวิตประจำวันของคนเรา トラบไคที่เราหายใจ มีการเคลื่อนไหวร่างกาย มีการคิด มีการรับรู้ถึงอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ การคอยตามดูตามรู้การเคลื่อนไหวทางกาย ความคิดความรู้สึกและอารมณ์ จึงเป็นสิ่งที่แทบจะทำได้ตลอดเวลาที่เราจะทำให้ความใส่ใจกับมัน และด้วยประโยชน์ของการฝึกสมาธิที่มีผลต่อการเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพซึ่งส่งผลในท้ายที่สุดต่อการป้องกันความเหนื่อยล้ากับงานและสร้างความพึงพอใจกับงานนี้เอง การเจริญสติปัฏฐานนั้นอาจถือเป็นนโยบายที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาศักยภาพของคนในองค์กรอย่างยิ่งยวดวิธีหนึ่ง การมีโอกาสไปฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐานนั้นจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะท้ายที่สุดแล้วความสำเร็จต่อบุคคลากรที่

มีประสิทธิภาพทั้งทางด้านความสามารถความคิดและทางอารมณ์ทั้งสิ้น^{๑๘} ดังภาพของกระบวนการ
เจริญสติปัฏฐานที่ส่งผลต่อการควบคุมอริยาบถและการทำงานดังนี้



ภาพที่ ๔.๑ กระบวนการเจริญสติปัฏฐานที่ส่งผลต่อการควบคุมอริยาบถและการทำงาน
สรุปได้ว่า การปฏิบัติธรรมเจริญสตินี้ ทำให้บุคคลมีสติรู้ระลึกอยู่กับการทำงานในปัจจุบัน
และยังแก้ปัญหาต่างๆ ในการทำงานให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี เพราะหากมีสติแล้วปัญญาในการไตร่ สอน
ข้อมูลก็แม่นยำและตรงไปตรงมา รู้เหตุรู้ผลและเข้าใจต่อปัญหาได้ดีกว่าคนที่ไม่มีสติ เพราะเป็นการ

^{๑๘} พีรยุทธ เจริญสุขมงคล (ดร.), ประโยชน์ของการฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐาน, งานวิจัย,
(กรุงเทพมหานคร: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า), ม.ป.ป.) หน้า ๔-๑๑.

ป้องกันความผิดพลาดในการทำงานและผู้เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะพูด จะทำและจะคิดเป็นมีสติคอยป้องกันรักษาตนเองอยู่เสมอ แม้การมีศีลหรือเป็นผู้มีระเบียบวินัยในการทำงานก็ล้วนมาจากสติทั้งสิ้น

๔.๒ ผลที่มีต่อทางจิตใจ

การปฏิบัติด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ แบบการเคลื่อนไหวของหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ เป็นการกำหนดการเคลื่อนไหวด้วยการใช้สติเข้าไปกำหนดอริยาบถของร่างกายที่เคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ ซึ่งในเบื้องต้นมันเป็นสมณะที่ทำให้เกิดสมาธิ ตามที่พระสุทธิธา ปณฺญาสุทธิโธได้กล่าวว่า “มันเป็นการปฏิบัติที่เป็นยอดของการปฏิบัติ แต่ก่อนที่เราจะปฏิบัติการเจริญสติปัฏฐานสี่แบบการเคลื่อนไหว เราต้องเจริญอานาปานสติเพื่อให้เกิดสมาธิที่เป็นความสงบเสียก่อน เมื่อมีความสงบที่เกิดจากสมาธิแล้ว หลวงพ่อดำเขียน ก็จะให้ปฏิบัติในแบบการเคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาสติและพัฒนาจิตใจ เพื่อที่สติก็จะรู้ตัวเอง มีสติที่รู้ว่าสิ่งนี้เป็นทุกข์ สิ่งนี้เป็นกิเลส เป็นสิ่งที่ไม่ดี และทำให้กิเลสที่เกิดขึ้นเริ่มลดน้อยลงไป เมื่อจิตใจถูกพัฒนาให้สูงขึ้นด้วยการปฏิบัติทำให้รู้จักพิจารณา และรู้แยกแยะสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองทั้งภายในและภายนอกได้”^{๑๙}

ซึ่งผลที่เกิดจากการปฏิบัติที่ผู้ปฏิบัติได้รับจะเป็นการกำหนดรู้หรือการเคลื่อนไหวของร่างกายที่จิตเข้าไปกำหนดรับรู้ได้ที่มีกระบวนการการปฏิบัติที่ง่ายไม่ยากซับซ้อนเพียงแค่รับรู้อาการของการเคลื่อนไหวจิตที่สงบแล้วก็ทำให้มีสมาธิและเข้าถึงปัญญาได้

ด้วยเหตุนี้การเจริญสติปัฏฐานสี่แบบการเคลื่อนไหวของหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ จึงเป็นการกำหนดด้วยการยึดหลัก การปฏิบัติที่ทำให้เกิดประสบการณ์ของการรู้ตัว กับท่าเคลื่อนไหวของร่างกายทำให้รู้อยู่กับปัจจุบันได้ดีมาก จิตสงบเกิดปัญญารู้ความจริงตามธรรมชาติ ท่านนำประสบการณ์ของท่านมาสอน โดยไม่มีทฤษฎีอะไรมา ฟุ้งตรงสู่การปฏิบัติ และในการปฏิบัติก็มีหลักการง่ายๆ คือ ตามรู้การเคลื่อนไหวของกาย โดยท่านนำการปฏิบัติแบบการเคลื่อนไหวมือ และแขนเป็นจังหวะมือ และแขนเคลื่อนไหวไปอย่างไรก็ตามรู้ พยายามให้รู้การเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องเมื่อรู้อย่างต่อเนื่องก็รู้อยู่กับปัจจุบัน เมื่อรู้อยู่กับปัจจุบันก็ตัดความฟุ้งซ่านไปในอดีตและความวิตกกังวลไปในอนาคตจิตก็สงบ สงบจนสงบเป็นอิสระจากความคิดปรุงแต่ง จิตที่ตามรู้กายทำให้ตามรู้ใจได้ง่าย

การมีสติรู้กายของตนเองก็ตรงกับ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานนั่นเอง แต่ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้นเป็นการตามรู้กายทุกแง่ทุกมุม ตั้งแต่ลมหายใจไปจนถึงอริยาบถและการเคลื่อนไหวกาย

^{๑๙} สัมภาษณ์พระสุทธิธา ปณฺญาสุทธิโธ, วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

การขบถาย จนแม้เห็นร่างกายตัวเองตายเน่าเปื่อยผุพัง ละเอียดพิศดารมาก ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าศึกษา และปฏิบัติ

อานาปานสติ คือ การตามรู้ลมหายใจเข้าออกนั้น มีการสอนและการปฏิบัติกันมากที่สุด แต่ผู้ปฏิบัติบางคนตามรู้ลมหายใจลำบาก เพราะความแผ่วเบาของลม ทางสายพม่าจึงสอนให้ดูการพองการยุบของหน้าท้องซึ่งหยาบกว่าลมหายใจ ดังที่เรียกกันว่า

“พองหนอ ยุบหนอ” การเดินจงกรมที่ให้ตามรู้การเคลื่อนไหวของขา ก็เป็นการตามรู้กายที่หยาบกว่าลมหายใจ นั้นเป็นในอิริยาบถเดิน หลวงพ่อคำเขียนสอนว่าแม้เมื่อนั่งอยู่ก็สามารถกำหนดการเคลื่อนไหวกายได้ นั้นเป็นที่มาของการคิดท่าเคลื่อนไหวมือและแขนที่บางคนพบว่าตามรู้ได้ง่ายกว่าลมหายใจภายหลังพุทธกาลมีผู้ประดิษฐ์นวัตกรรม หรือ “ลูกเล่น” ต่างๆ ในการเจริญสติ “ลูกเล่น” เหล่านี้ถ้าอยู่ในหลักการใหญ่ของมหาสติปัฏฐานก็เป็นเรื่องที่ดี นวัตกรรมต่างๆ เหล่านี้ไม่อาจกล่าวว่ามีดีกว่าวิธีเก่าๆ แต่เป็นการเพิ่มทางเลือกให้ผู้ปฏิบัติซึ่งมีจริตแตกต่างกันไป นั้นเป็นส่วนของการมีสติตามรู้กายหรือรูป^{๒๐}

ในส่วนของนามนั้น มหาสติปัฏฐานแบ่งเป็น ๓ คือ เวทนา จิต ธรรม เมื่อรวมกับรูปด้วยจึงเป็น ๔ จึงเรียกว่ามหาสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ในส่วนของนามนี้ หลวงพ่อเทียนก็สอนแบบลัดสั้นว่าให้ตามดูใจ หรือให้รู้ใจของตนเอง ใจของตนเองก็คือความรู้สึกนึกคิดใจเป็นอยู่อย่างไรให้ตามรู้ไปตามนั้นฉะนั้นจึงรวมแล้วเหลือสั้น นิดเดียว คือฝึกให้ “รู้ตัว” คือ รู้กายรู้ใจของตัวเอง ดังกล่าวข้างต้น ผู้รู้ละเอียดก็อาจวิจารณ์ว่าลัดสั้นเกิน ซึ่งก็อาจวิจารณ์ได้ แต่แบบลัดสั้น ของหลวงพ่อเทียนก็ถูกกับจริตของนักปฏิบัติบางจำพวก จนมีผู้ปฏิบัติและถ่ายทอดขยายวงออกไปจนถึงเป็นการเจริญสติสายหนึ่งคือสายหลวงพ่อเทียน การที่มีสายปฏิบัติสายต่างๆ ไม่ควรรอดอ้างว่าสายไหนดีกว่ากัน แต่เป็นการเปิดทางเลือกให้ผู้ปฏิบัติที่มีจริตแตกต่างกัน^{๒๑} ผลทางใจที่เกิดจากการปฏิบัติมีดังนี้คือ

การเจริญสติปัฏฐานสี่แบบการเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ มีความสอดคล้องกับหลักปฏิบัติกรรมฐานในพระไตรปิฎกโดยเฉพาะมหาสติปัฏฐานสูตร^{๒๒} ซึ่งมีหลักการปฏิบัติที่สำคัญ คือ การนำสติเข้าไปตั้งไว้ที่ฐานทั้ง ๔ อย่าง ได้แก่ ระลึกรู้หรือกำหนดสติให้อยู่ในกาย เวทนา จิตและธรรม โดยมีจุดประสงค์สำคัญคือ เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัส (ความยินดีและความยินร้าย) ออกไปเสียจากใจ ดังนั้น จากการสัมภาษณ์ผู้ผ่านการปฏิบัติธรรมที่นำผลการเจริญสติไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันด้านการควบคุมอารมณ์ ทางพระพุทธศาสนากล่าวว่า จะต้องบังคับที่

^{๒๐} สัมภาษณ์พระสุทธิตา ปณฺญาสุทธิโต, วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

^{๒๑} ประเวศ วะสี, **รู้ซื่อๆ รู้ลึกๆ รู้ลึกตัว**, (มูลนิธิหมอชาวบ้าน: เผยแพร่ในนิตยสารหมอชาวบ้าน ฉบับเดือนมกราคม ๒๕๕๒). หน้า ๘.

^{๒๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๑๔๘.

จิตใจ เพราะว่าคนเรามีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นประธานจะพูด จะทำ หรือจะคิดสิ่งใดๆ ก็ล้วนมาจากใจทั้งสิ้น ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า

“ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจชั่ว ก็จะถูกชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วย เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไปเหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ฉะนั้น”^{๒๓}

ในทางตรงกันข้าม หากเขาพูดดี ทำดีและคิดดีแล้ว ความสุขย่อมเกิดตามมาเช่นกัน ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า

“ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจดี ก็จะถูกดีหรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไปเหมือนเงาติดตามตัวเขาไป ฉะนั้น”^{๒๔}

การเจริญสติปัฏฐานสี่สำหรับบุคคลที่เจ็บป่วยมาก หรือบุคคลที่ไม่สามารถลุกนั่งได้ ใช้การปฏิบัติในท่านอนโดยการเคลื่อนไหวมือ และใช้คำภาวนาเช่นเดียวกับท่านั่ง ผู้เขียนได้ประยุกต์วิธีปฏิบัติจากคำสอนของ หลวงพ่อเทียนและนำมาใช้โดยให้ผู้ปฏิบัติระลึกอยู่กับการเคลื่อนไหวมือ แล้วหลับตาเข้าสมาธิในท่านอน โดยรู้ลมหายใจและรู้อาการที่เข้ามากระทบทั้งกายใจ ในขณะที่นอน ในสถานะของการเจ็บป่วยบางครั้งขาและมือไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ แต่ยังมีลมหายใจมีความรู้สึกสามารถใช้ลมหายใจเป็นกรรมฐาน (สิ่งที่ถูกเพ่ง) โดยรู้ตามลมหายใจเข้า ออก และรู้ในสิ่งที่กระทบไม่ว่าเป็นทุกขเวทนา เจ็บปวด หายใจลำบาก แน่น เป็นต้น หรือรู้สภาวะจิตใจ เช่น กลัว เศร้า เครียด กังวล เป็นต้น ให้รู้ไปตามธรรมชาติที่เกิดขึ้น รู้แล้วปล่อย มีจิตที่มั่นคงในการรู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลง หรือสภาพความเป็นจริงในขณะนั้น สุดท้ายของการรู้ในขณะที่จะต้องจากโลกนี้ไป ผู้ปฏิบัติต้องรู้สภาพการหยุดของลมหายใจ และอาการที่ปรากฏเป็นสิ่งที่สุดท้ายไม่ว่าจะด้วยสภาพการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รสอาการทางกาย หรืออารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น นี้แหละ คือ การปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนาที่แท้จริง เพราะไม่ลดละจากตัวรู้ ไม่ว่าสภาพร่างกายจะแข็งแรงอ่อนแอ เจ็บป่วย ทุกข์ทรมาน หรือก่อนตายสภาพรู้จะเกิดขึ้นตลอดเวลา ดวงจิตที่จากไปจึงไม่เศร้าหมอง และขณะมีชีวิตอยู่แม้กายป่วยแต่จิตร่าเริงแจ่มใสเพราะเรารู้เท่าทันสิ่งที่ปรากฏทั้งทางกายและใจจากการมีสติ ซึ่งเกิดจากการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนานั่นเองจากประสบการณ์ตรงที่มารดาของผู้เขียนใช้การเคลื่อนไหวมือในขณะที่ป่วย โดยท่านไม่สามารถเคลื่อนไหวขาได้ ท่านปฏิบัติสมาธิในท่านอนโดยการเคลื่อนไหวมือทั้งมือขวาและมือซ้าย (มือวางข้างลำตัว-ยกมือขวาขึ้น-วางมือขวาที่หน้าท้อง-ยกมือซ้ายขึ้น-วางมือซ้ายที่หน้าท้องยกมือซ้ายไปข้างลำตัว-วางมือซ้ายข้างลำตัว-ยกมือขวาไปข้างลำตัว-

^{๒๓} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

^{๒๔} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒/๒๔.

วางมือขวาข้างลำตัว) และนอน เข้าสมาธิ ประมาณขณะปฏิบัติได้กำหนดรู้สิ่งที่เข้ามากระทบทางกาย ทางใจ เช่น อาการปวด อาการแน่น ความคิด เป็นต้น ท่านปฏิบัติสมาธิเช่นนี้ทุกวัน ช่วงเช้าเย็น จนกระทั่งอาการแสบลงไม่สามารถเคลื่อนไหวมือท่านก็กำหนดรู้อาการปวด แน่นหน้าอก น้ำลาย ออกมากก็สามารถกำหนดรู้ถึงอาการได้ (รู้หนอรู้นอ) ดุตเสมหะในปากกำหนดรู้ได้ตลอด ตลอดทั้งคืนที่อาการแสบลงท่านสามารถตามรู้ในอาการที่เกิดขึ้นได้ตลอด ช่วงเช้าท่านเล่าว่าขณะที่กำหนดรู้อยู่กับอาการต่างๆ ปรากฏแสงสว่างจ้าขึ้น หลังจากนั้นอาการท่านก็ค่อยๆ ดีขึ้น จากที่อัมพาตเริ่มสูงขึ้น จนถึงระดับหายใจ ก็คลายลง สุดท้ายสามารถลงกายภาพบำบัดได้ โดยในขณะที่ทำกายภาพบำบัดท่านสามารถกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของเท้าขวา-ซ้ายได้ จากประสบการณ์การใช้การสมาธิแบบวิปัสสนา ในยามเจ็บป่วยครั้งนี้ จะเห็นได้ว่าท่านไม่มีอาการเศร้าหมอง หรืออารมณ์โกรธ ท่านมีสติอยู่กับอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้น จึงสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในยามท่านเจ็บป่วย^{๒๕}

จากการศึกษา พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติปัฏฐานสี่แบบการเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่คำเขียน สุวณฺโณ สรุปลงได้ดังนี้

๔.๒.๑ ด้านอารมณ์

เป็นเรื่องที่จำเป็นอย่างยิ่งในการใช้ชีวิตในปัจจุบันนี้เนื่องจากว่า การสัมผัสอารมณ์ทั้งดีและไม่ดี กล่าวคือ อិฏฐารมณ์ อารมณ์เป็นที่น่าพอใจและอนิฏฐารมณ์ อารมณ์ ซึ่งไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจ^{๒๖} ผู้ที่มีความเครียดมากเมื่อเข้าปฏิบัติหลังจากนั้นความเครียดลดลง ความทุกข์ที่เกิดจากอารมณ์เครียดน้อยลง เบาลง มีความสบายเพิ่มมากขึ้น นอนหลับสบาย ย่อมทำให้บุคคล อาจเผลอสติไปตามอารมณ์ที่มากกระทบนั้นๆ ได้ ฉะนั้น เมื่ออารมณ์ดังกล่าวเกิดขึ้น จึงต้องรู้เท่าทันเพื่อไม่ให้ตกเป็นทาสของอารมณ์ ดังจะเห็นได้ว่า เมื่อบุคคลผู้ผ่านการปฏิบัติธรรมและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันในการควบคุมอารมณ์ คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถรู้ปัจจุบัน อารมณ์ ตามความเป็นจริงของตนเอง ไม่ตัดสินอารมณ์ว่าดีหรือไม่ดี ไม่คิดต่อ ไม่เล่นกับความคิด อารมณ์ไหนชัดรู้ อารมณ์นั้น^{๒๗}

๒) ความคิดเป็นเรื่องปกติของมนุษย์ทุกคน เนื่องจากว่า ความคิดนั้น จิตของคนเราก็คงคิดโน้นคิดนี้ไปอย่างไม่สิ้นสุดเหตุตั้งนั้น เมื่อบุคคลมาบังคับความคิดของตนเองได้ ก็คือ มาฝึกบังคับจิตใจได้นั่นเองเพราะว่าการบังคับความคิด ดังตัวอย่างของผู้ปฏิบัติธรรมท่านหนึ่งที่กล่าวว่า ก่อนปฏิบัติธรรมจากอดีตที่ผ่านมาจะเป็นคนคิดมาก คิดเล็กคิดน้อย ขึ้น้อยใจ ร้องให้กับตัวเองเสมอ มี

^{๒๕} อารี นุ้ยบ้านด่าน, และคณะ, ผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานต่อความระดับ, สติของนักศึกษาพยาบาล, (มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์: วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๗-๒๗.

^{๒๖} อ.อ.อ.อ. (ไทย) ๒๓/๙๕/๑๕๐.

^{๒๗} สัมภาษณ์พระไพศาล วิสาโล วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

ความทุกข์บ่อยครั้ง หลังจากที่ได้ปฏิบัติธรรมแล้วสามารถนำมาพัฒนาจิตใจตัวเองได้ทำให้รู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น มีความรู้สึกดี และเมื่อได้นำมาปฏิบัติที่บ้านและที่ทำงานอย่างต่อเนื่อง ผลที่ได้จากการฝึกปฏิบัติทำให้มีสติและสมาธิมากขึ้น ใจเย็น ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ในระดับหนึ่ง เข้าใจความทุกข์ที่เกิดจากตัวเอง และเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงความเป็นตัวตนของบุคคลอื่น ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย ไม่ยึดติดกับวัตถุสักเท่าไร มีความสุขที่ได้อยู่กับตัวเอง แล้วก็สามารถนำไปแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้^{๒๘}

๓) ในชีวิตประจำวันนั้นจากการที่ต้องอยู่กับคนหมู่มากและหลากหลายพฤติกรรม สิ่งที่เคยเฝ้าระวังมากที่สุด ก็คืออารมณ์ของตัวเอง พยายามให้หนึ่งต่อสิ่งที่เข้ามากระทบ คือ การรู้ตัวเองได้ชัดเจนมากขึ้น ควบคุมตัวเองได้ลดความอยาก ความโกรธ ความหลง ได้ และความเอาแต่ใจ มีจิตใจที่ดีขึ้นทำให้มีความสุขและอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมหรือกลุ่มที่ทำงานด้วยกันได้เป็นอย่างดี^{๒๙}

๔) สิ่งที่ได้จากการปฏิบัติธรรม คือการหันกลับมามองดูใจเรา ว่าใจเราคิดอะไรและรู้สึกอย่างไร เพราะถ้าเรามองดูจิตได้ลึกมากเท่าไร ก็มีผลทำให้เราควบคุมอารมณ์ภายในใจเราได้เร็วมากเท่านั้น รู้จักควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดียิ่งขึ้น และรักตัวเองมากขึ้น จากที่เคยเป็นคนขี้โมโห หงุดหงิดง่าย แต่เมื่อหลังจากปฏิบัติแล้วทำให้จิตใจสงบรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะมีความดีที่ไม่ดี ไม่พอใจมากระทบในทางใดก็รู้สึกเฉยๆ เป็นธรรมดา^{๓๐}

๕) การดำเนินในชีวิตประจำวันนั้น บุคคลควรรู้จักระงับความฟุ้งซ่านทางความคิดมากขึ้น เพราะโดยปกติค่อนข้างเป็นคนคิดเยอะ หาเรื่องวุ่นวายใส่สมองอยู่เสมอ และพักหลังๆ มักจะโกรธและหงุดหงิดง่าย เวลาที่ไม่พอใจอะไร หรือไม่พอใจใคร แต่พอได้ปฏิบัติธรรมได้เรียนรู้กับการอยู่กับ “ปัจจุบัน” มากขึ้น ทำให้รู้จักละสิ่งในอดีตที่เกิดขึ้น หรืออนาคตที่ยังไม่มาถึง ความฟุ้งซ่านลดน้อยลง เพราะเหตุที่ต้องอยู่กับคนอื่นจำนวนมาก จึงต้องมีสิ่งต่างๆ ที่ไม่ดีเข้ามา ก็ได้ใช้สติเป็นตัวควบคุมไม่ให้เกิดอารมณ์ฟุ้งซ่าน คิดมากเกิดขึ้น หลังจากที่ได้ไปปฏิบัติธรรม ๑ ถึง ๒ ครั้ง ผลการปฏิบัติธรรมที่มีต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และ การทำงาน ดีขึ้นจากการใช้ชีวิตอย่างที่แล้มาแล้ว แต่ก็ยังไม่แตกต่างมากมายนักจากการใช้ชีวิตแบบเดิม ทำให้เราสงบมากขึ้น จากที่เป็นความเครียด จิตใจเต้นไม่เป็นปกติจากการที่มีจิตใจที่เปลี่ยนแปลงง่าย ไม่เป็นปกติ ไม่สงบไม่อยู่นิ่งก็เริ่มหายไป ทำให้ตอนนี้จิตใจสงบลง^{๓๑}

^{๒๘} สัมภาษณ์คุณปอ สายชล วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

^{๒๙} สัมภาษณ์คุณวรรณา ลิ่มสุนทร วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

^{๓๐} สัมภาษณ์คุณชววรรณ ตรุนานา วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

^{๓๑} สัมภาษณ์คุณทองสุข ไหมวิสัย วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

๖) รู้จักควบคุมอารมณ์ของตัวเอง ใจเย็นมากขึ้น ทำกิจวัตรประจำวัน ด้วยความละเอียดรอบคอบมากขึ้น จากการทำเป็นคนที่โวยวาย ซี้โมโห เก็บอารมณ์ไม่เป็น หลังจากการฝึกมาพอสมควร ทำให้เรารู้ว่าเราเปลี่ยนแปลงตัวเองได้โดยที่มีผู้อื่นเป็นกระจกคอยดูและสังเกตเรา และรวมไปถึงชีวิตส่วนตัวจากการที่เป็นคนคิดมาก ซ้ำหูซึ้งก็ปรับอารมณ์ตัวเองให้เป็นคนเจิบ มีเหตุผลจนคนรอบข้างคิดว่านี่ไม่ใช่ตัวเรา ภูมิใจที่เปลี่ยนแปลงตัวเองได้เป็นผู้ใหญ่ มีความคิด ความอ่านมาก ภูมิใจที่สามารถปรับปรุงตัวเองได้^{๘๒}

๗) ตั้งแต่ปฏิบัติธรรมมา ทำให้ตนเองดีขึ้น มีสติ มีความรู้สึกตัวได้ในสภาวะต่างๆ คือ รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเอง และอย่าพึ่งปฏิเสธการปฏิบัติธรรม ในเมื่อคุณเอาชนะกิเลสไม่เป็นอีกทั้งเข้าใจต่อจิตใจหรืออารมณ์ คือ ความรู้สึกของเราเอง ไม่ว่าจะดีใจ เสียใจ หรือเฉยๆ โดยการทำให้อยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน อดีตเป็นสิ่งที่ผ่านมาแล้ว อนาคตเป็นสิ่งมาไม่ถึง ดังนั้นควรจะอยู่กับปัจจุบัน^{๘๓}

ดังนั้น ผลจากการปฏิบัติสติปัญญาฐานสี่แบบการเคลื่อนไหวของหลวงพ่อกำเชียย สุวณโณ ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความเครียด อารมณ์” หรือ **Emotion contagion** ซึ่งอธิบายไว้ว่าอารมณ์ของคนสามารถติดต่อกันได้เหมือนการติดโรคระบาด การที่เราอยู่ใกล้ๆ กับคนที่อารมณ์เสียอยู่ตลอดเวลาๆ เข้าก็มีโอกาสที่เราจะพลอยรู้สึกหงุดหงิดเสียอารมณ์ตามคนๆ นั้นได้ง่าย ต่อให้พื้นฐานเราจะเป็นคนอารมณ์ดียังไงก็ตาม ถ้าเราอยู่กับพวกอารมณ์บูดเข้าบ่อยๆ ก็คงต้องถอยหนีเหมือนกัน ในทางตรงกันข้ามถ้าเราอยู่ใกล้ๆ กับคนที่อารมณ์ดี ร่าเริงและเบิกบานอยู่ตลอดเวลา เราก็มักจะรู้สึกดีด้วยเมื่อได้คลุกคลีอยู่กับคนๆ นั้น อารมณ์จึงถือเป็นพลังงานอย่างหนึ่งซึ่งสามารถแผ่กระจายจากบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่ง อีกทั้งยังเป็นพลังงานที่มีอำนาจดึงดูดและผลักไสคนออกจากชีวิตเราได้อีกด้วย และด้วยเหตุผลนี้เองคนที่สามารถบริหารจัดการและควบคุมอารมณ์ในแง่ลบของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพจึงมีโอกาที่จะสร้างความสัมพันธ์อันดีกับคนในสังคมได้ง่าย คนประเภทนี้มักจะมีแต่คนอยากเข้าหาและมีโอกาที่จะประสบความสำเร็จในการติดต่อคบค้าสมาคมกับผู้อื่นสูงอีกด้วย

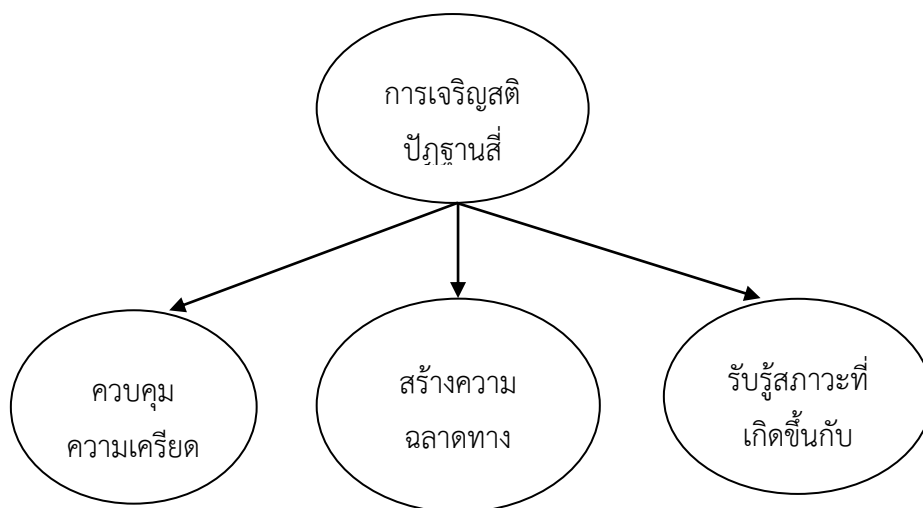
นอกเหนือจากประโยชน์การเจริญสติปัญญาฐานสี่ส่งผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเราแล้ว มันยังส่งผลทางอ้อมกับคนเราในด้านการพัฒนาความมั่นใจในศักยภาพที่ตัวเรามี โดยเฉพาะในด้าน การรับรู้ความสามารถของตนเอง (**Self-efficacy**) การรับรู้ความสามารถของตนเองนี่คือการที่คนเรามีความเชื่อว่าตัวเรานั้นมีศักยภาพเพียงพอในการที่จะทำการกิจบางอย่าง

^{๘๒} สัมภาษณ์แม่ทองคำ ญาติปลื้ม วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

^{๘๓} สัมภาษณ์พระสุทธิตา ปัญญาสุทธิโต วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

หนึ่งให้บรรลุผลสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีหลักฐานงานวิจัยเป็นอันมากที่พบว่าศักยภาพการรับรู้ความสามารถของตนเองมีส่วนสัมพันธ์เชิงบวกกับโอกาสในการประสบความสำเร็จของคนๆ นั้น อีกด้วย

เมื่อเราได้รู้ถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์แล้ว เราจึงจำเป็นที่จะต้องพัฒนาความสามารถในด้านนี้ให้เกิดขึ้น การฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐานจะช่วยให้เราสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ก็เนื่องมาจากว่า การที่เราตั้งใจตามดูตามรู้อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งที่ผุดขึ้นมาในจิตใจของเราขณะที่กำลังปฏิบัติโดยไม่ไปคิดเสริมเติมแต่งต่อนั้นจะทำให้เราเห็นการแสดงตัวของอารมณ์นั้นๆ ได้อย่างกระจ่างชัดมากขึ้น การฝึกเช่นนี้จะทำให้เรามองออกได้อย่างละเอียดว่าอารมณ์นั้นๆ ที่ “เกิดขึ้น” ในใจเรามันผุดขึ้นมาได้อย่างไรและเกิดเพราะสาเหตุอะไร การเฝ้าดูการเกิดขึ้นของอารมณ์นี้ ยังสามารถช่วยทำให้เราเข้าใจถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากอารมณ์นั้นๆ ได้อีกด้วย เช่นเมื่อความโกรธเกิดขึ้นกับเราและเราพยายามตามดูตามรู้ว่าขณะนี้อารมณ์โกรธของเรากำลังก่อตัวขึ้น เราจะได้รับรู้ถึงความทุกข์ที่บังเกิดขึ้นกับใจของเราซึ่งก็เป็นเรื่องธรรมดา แต่แทนที่เราจะไปคิดปรุงแต่งต่อเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้เราโกรธหรือไปคิดวนเวียนอยู่กับเรื่องที่เราโกรธนั้น ก็ให้เรตามดูตามรู้อารมณ์โกรธนั้นไปเรื่อยๆ ด้วยใจที่เป็นกลางโดยไม่ต้องฝืน แต่หากเราไปคิดปรุงแต่งในสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกโกรธขึ้นมาเมื่อไหร่ ความทุกข์นั้นก็ยิ่งทวีความรุนแรงขึ้น เมื่อยิ่งไปคิด ใจก็ยิ่งทุกข์^{๓๔} ดังภาพของการแก้ปัญหาด้านจิตใจทางอารมณ์ดังนี้



ภาพที่ ๔.๒ ภาพของการแก้ปัญหาด้านจิตใจทางอารมณ์

^{๓๔} พริยทุท เจริญสุขมงคล (ดร.), ประโยชน์ของการฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐาน, งานวิจัย, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า), ม.ป.ป.) หน้า ๔-๑๑.

สรุปได้ว่า ปฏิบัติธรรมเจริญสติปัฏฐานสี่แบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลทางจิตใจด้านอารมณ์ เป็นการฝึกบังคับจิตใจได้นั่นเองเพราะว่าการบังคับความคิด เพื่อสามารถนำมาพัฒนาจิตใจตัวเองได้ ทำให้รู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น มีความรู้สึกดี และเมื่อได้นำมาปฏิบัติที่บ้านและที่ทำงานอย่างต่อเนื่อง อารมณ์ของตัวเอง พยายามให้นิ่งต่อสิ่งที่เข้ามากระทบ คือ การรู้ตัวเองได้ชัดเจนมากขึ้น ควบคุมตัวเองได้ลดความอยาก ความโกรธ ความหลง ได้ และความเอาแต่ใจ มีจิตใจที่ดียิ่งขึ้นทำให้มีความสุข และอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมหรือกลุ่มที่ทำงานด้วยกันได้เป็นอย่างดี

๔.๒.๒ ด้านสติสัมปชัญญะ

ในสัมปชัญญะบรรพ (หมวดว่าด้วยสัมปชัญญะ) คือ การเจริญวิปัสสนา โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาบถย่อยต่างๆ เช่น มีก้าวไปข้างหน้า ถอยหลัง คู้แขนเหยียดแขน การกิน ดื่ม คิด อาบน้ำ ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ^{๓๕}

จากการศึกษา พบว่า ผลจากการปฏิบัติในข้อนี้ หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ ได้นำหลักการปฏิบัติที่แสดงไว้ในสัมปชัญญะบรรพมาประยุกต์ใช้โดยไม่ได้ดัดแปลงแต่ประการใดเพียงแต่ให้มีสติรู้สึกตัวถึงการเคลื่อนไหวของแต่ละอิริยาบถย่อยทุกอิริยาบถ เช่น คู้ขา เหยียดแขน เคลื่อนไหว กระพริบตา อ้าปาก หายใจเข้าหายใจออก เอียงซ้าย-ขวา ก้ม เงย เดินหน้าถอยหลัง กลืนน้ำลาย เป็นต้น ไม่ว่าจะเคลื่อนไหวอย่างไรก็ตามให้มีสติเข้าไปกำหนดรู้ในทุกๆ อิริยาบถนั้น และท่านได้นำการทำ ความรู้สึกตัวขณะหายใจเข้าออกในอานาปานบรรพ มาใช้เป็นส่วนประกอบในการปฏิบัติร่วมกับการปฏิบัติในอิริยาบถย่อยด้วย^{๓๖}

จากการศึกษา พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ สรุปได้ดังนี้

๑) จากการปฏิบัติธรรมนี้ทำให้ตนเองกลายเป็นคนมีจิตใจที่เยือกเย็นขึ้น เป็นคนมีสติอยู่กับตัวเองเสมอ ทุกขณะทำงานและการใช้ชีวิต ครอบครัวยุค มองโลกในแง่ดี เข้าใจบริวารและคนใกล้ชิดมากขึ้น ตัวเองสงบมากขึ้น ทำงานด้วยหลักเหตุและผล ที่สำคัญที่สุด คือ ไม่สนใจแต่งตัวซื้อของฟุ่มเฟือยสำหรับตัวเองเกินความจำเป็น อยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดจมปลักกับอดีต และไม่คิดฝันเฟื่องถึงอนาคต ทำให้รู้ถึงคำว่า “สติ” หรือความรู้สึกตัวเป็นอย่างไร ใจเย็นมากขึ้น สงบมากขึ้น รู้ว่าตัวเองกำลังทำอะไรอยู่ มีจิตใจเมตตามากขึ้น อยากให้คนอื่นได้รู้ได้เห็นในสิ่งที่เราทำได้ ยิ้มแย้มแจ่มใส ปลอ่ยวางได้มากขึ้น ทุกข์น้อยลง สิ่งที่ได้เหล่านี้ จึงเป็นผลพวงในการปฏิบัติงานของเรา รู้เหตุผลมากขึ้น ไม่

^{๓๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๓๖} พระอาจารย์คำเขียน สุวณฺโณ, **ไม่มี ไม่เป็น**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสาร, ๒๕๓๕),

โกรธง่าย ไม่หงุดหงิดง่าย เข้าใจเพื่อนร่วมงานมากขึ้น เข้าใจธรรมชาติของคนมากขึ้น ทำงานรู้สึกมีสติมากขึ้น ผิดพลาดหลงลืมน้อยลง อารมณ์แจ่มใส มีความสุขในการทำงาน^{๓๗}

๒) ผลจากการฝึกเจริญสติทำให้ตนเองระลึกอยู่กับเหตุการณ์ปัจจุบันและรู้เท่าทันกับสิ่ง ที่เข้ามากระทบ ทั้งปัญหาเรื่องงานและชีวิตครอบครัวที่มีภาระหน้าที่ต้องคอยดูแล มีความกังวล น้อยลง เมื่อคิดวางแผนงาน มีความละเอียดรอบคอบ และสามารถแก้ปัญหาของงานโดยไม่มี ความกังวลเข้าปนเจือ มีใจเป็นกลาง ทำให้มีความเมตตาและเข้าใจเพื่อนร่วมงานมากขึ้น รู้จักให้อภัยเมื่อ เห็นผู้อื่นทำผิด และที่สำคัญมีความทุกข์กับงานน้อยลง ถึงจะมีปัญหาอันน้อยนิดก็สามารถหาวิธีการ แก้ปัญหาได้ตามวัตถุประสงค์^{๓๘}

๓) ผลจากการปฏิบัติธรรมที่ผ่านมา ทำให้เราเริ่มรู้เรื่องของการฝึกและใช้สติเป็นตัวกำกับ การกระทำในอิริยาบถต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นยืน เดิน นั่ง นอน หรือขณะปฏิบัติงานใดๆ อยู่ก็ตามได้มาก ขึ้นกว่าเดิม^{๓๙}

๔) ผลจากการปฏิบัติธรรมนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน คือ การจัดการชีวิตให้เป็นระบบมาก ขึ้น ให้มีสมาธิกับสิ่งที่ทำอยู่กับปัจจุบันได้นานไม่วกแวกไปกับสิ่งรอบข้าง ใส่ใจกับสิ่งที่ทำไม่ต้องพะวง หน้าพะวงหลัง ตัดความกังวลออกไป มีสติ แล้วเกิดสมาธิเมื่อมีสมาธิแล้วจะเกิดปัญญามีสติกำหนดรู้ ในสิ่งที่ทำ^{๔๐}

๕) ผลจากการปฏิบัติธรรมนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน คือ จากที่ไม่ค่อยเป็นคนกล้า แสดงออก เพราะเป็นคนใจร้อน กลัวจะพูดผิด แต่พอได้ปฏิบัติธรรม ทำให้เรามีความคิดแบบใหม่และมี สติที่จะพูดและคิดอะไรได้มากขึ้น แง่คิดคือ มีสติอยู่กับปัจจุบัน-เก็บอารมณ์และมีการฟังความคิด ของผู้อื่นมากขึ้น และสามารถที่จะบอกหรือแนะนำผู้ที่มีความคิดเดิมๆ อยู่ ณ ปัจจุบันได้ ปกติจะอยู่ หนึ่งๆ ไม่เป็น ชอบทำและคิดเพื่อฝันตามแต่ใจชอบ อารมณ์จะปรวนแปรกับสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาง่ายมาก เหมือนชีวิตจะสับสนวุ่นวายตลอดเวลา แต่หลังจากที่ได้เจริญสติได้มองเห็นความจริงของชีวิตมากขึ้น ยึดติดกับสิ่งต่างๆ รอบข้างน้อยลง สุขุมขึ้นรอบคอบกับชีวิต ดูแลตัวเองได้ดีขึ้น ประมาทกับชีวิต น้อยลง อยู่กับปัจจุบันในแต่ละวัน ใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย แต่ก็อยู่ได้อย่างปกติสุข^{๔๑}

๖) ในการใช้ชีวิตให้อยู่กับปัจจุบัน ทำวันนี้ให้ดีที่สุด อนาคตก็จะดีขึ้น เพียงแค่เราทำทุก อย่างอย่างมีสติ และอยู่กับปัจจุบันเสมอ จากการที่ได้ปฏิบัติธรรม ทำให้ชีวิตเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

^{๓๗} สัมภาษณ์คุณชววรรณ ตรุนานำ วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

^{๓๘} สัมภาษณ์คุณวริศรัตน์ ลิ้มสุนทร วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

^{๓๙} สัมภาษณ์คุณแดง วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

^{๔๐} สัมภาษณ์คุณทองสุข ไหมวิสัย วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

^{๔๑} สัมภาษณ์แม่ทองคำ ญาติปลื้ม วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

อาจจะไม่ดีที่สุดในสายตาใคร แต่ในความรู้สึกของตัวเองมันคือสิ่งดีๆ ที่ได้รับ ทำให้มีสติรอบคอบขึ้น ความฟุ้งซ่านลดน้อยลง คิดแค่เพียงว่า เราต้องอยู่กับปัจจุบัน มองความทุกข์ ความสุข เป็นเรื่องปกติที่คนเราทุกคนต้องเจอ การทำงานก็ต้องมีทั้งความสำเร็จและความล้มเหลว เป็นเรื่องธรรมดา เพียงแค่เราทำอย่างตั้งใจ และมีสติในการคิดการทำ ทุกอย่างย่อมดีเสมอ^{๕๒}

สรุปได้ว่า ปฏิบัติธรรมเจริญสติปัฏฐานสี่แบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลทางจิตใจด้านสติสัมปชัญญะ เป็นการฝึกให้ตนเองกลายเป็นคนมีจิตใจที่เยือกเย็นขึ้น เป็นคนมีสติอยู่กับตัวเองเสมอ ทุกขณะทำงานและการใช้ชีวิต ครอบครัวยุคใหม่ มองโลกในแง่ดี เข้าใจบริวารและคนใกล้ชิดมากขึ้น ตัวเองสงบมากขึ้น ทำงานด้วยหลักเหตุและผล ที่สำคัญที่สุด ทำให้มีความเมตตาและเข้าใจเพื่อนร่วมงานมากขึ้น ให้เราเริ่มรู้เรื่องของการฝึกและใช้สติเป็นตัวกำกับกับการกระทำในอิริยาบถต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นยืน เดิน นั่ง นอน หรือขณะปฏิบัติงานใดๆ อยู่ก็ตาม การจัดการชีวิตให้เป็นระบบมากขึ้น ให้มีสมาธิกับสิ่งที่ทำอยู่กับปัจจุบันได้นานไม่วกแวกไปกับสิ่งรอบข้าง ใส่ใจกับสิ่งที่ทำไม่ต้องพะวงหน้าพะวงหลัง ตัดความกังวลออกไป มีสติ แล้วเกิดสมาธิ

๔.๒.๓ ด้านการรู้จักตนเอง

การรู้จักตนเองหรือการเข้าใจชีวิตซึ่งเป็นการมองโลกตามความเป็นจริง โดยมองชีวิตแบบวิภาษวาทะหรือมองให้เห็นส่วนแยกแยะย่อยลงไป ทำความเข้าใจโครงสร้างของชีวิตอย่างถูกต้อง เนื่องจากว่า มนุษย์เรานั้น มีส่วนประกอบสำคัญ ๕ อย่างหรือรูปขันธ์ ได้แก่ร่างกายประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ส่วนที่เป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จัดเป็นนามขันธ์^{๕๓} รวมกันเข้าจึงกลายเป็นร่างกายและจิตใจ เมื่อเข้าใจชีวิตมองชีวิตตามความเป็นจริง เกิดความรู้สึกว่าชีวิตของมนุษย์น้อยนัก สั้นนักตั้งอยู่ได้ไม่นาน จะได้มีสติอยู่ด้วยความไม่ประมาท ชีวิตและความตายเป็นสิ่งที่ควรระลึกถึงเรื่อยๆ เพื่อไม่ให้เกิดความประมาทในชีวิต เมื่อเข้าใจชีวิตจะเข้าใจโลกด้วย เพราะโลกและชีวิตมีองค์ประกอบและโครงสร้างเหมือนกัน^{๕๔}

ในการปฏิบัติเพื่อให้รู้จักตนเองนั้น ก็คือ การฝึกฝนให้ตนเกิดสติตามหลักสติปัฏฐานสี่ ซึ่งเป็นทางสายกลาง ดังคำที่หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ สอนไว้ว่า การปฏิบัติสติปัฏฐานสี่แบบง่ายๆ ไม่ได้ยากเลย นั่งอย่างไรก็ได้ นั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบก็ได้ เหยียดแข้งขาก็ได้ นอนก็ได้ นั่งเก้าอี้ก็ได้ พลิกมือขึ้น เอามือลง ยกมือไป เอามือมา ก้ม เงย ให้มีสติรู้เท่าทัน รู้จักว่ามันคิดอย่างไร ไปอย่างไร มันคิด

^{๕๒} สัมภาษณ์คุณแสง อีออนก วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

^{๕๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑/๑.

^{๕๔} หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ, ตถาคตจะตายก็เป็นเช่นนั้นเอง, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: เม็ดทราย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๑๗-๑๑๘.

มาจากไหน ให้รู้จักความคิดอันนั้น ทำให้มันติดต่อกัน มันมีรสชาติเหมือนกัน มีความรู้รสชาติเหมือนกัน แต่มันเป็นหนทางโค้ง มันเดินช้า ต้องตัดเข้าไปหาเลย เพื่อดูและมีสติ^{๔๕}

จากการศึกษา พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติตามแนวทางของหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณสรุปได้ดังนี้

๑) ผลจากการที่ได้ไปปฏิบัติธรรม คือ ทุกๆ อย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตเราไม่มีอะไรหรอกที่ “สุข” หรือ “ทุกข์” ตัวเราเองต่างหากที่ไปกำหนด ตั้งกฎเกณฑ์กับมัน ทุกอย่างล้วนเริ่มต้นที่ใจ ถ้าเรานิ่งและสงบมากพอ เราจะรู้จักแยกแยะได้ว่าสิ่งไหนที่เราควรให้ความสำคัญอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต ซึ่งคำตอบจริงๆ ก็คือ “ปัจจุบัน” นั่นเอง^{๔๖}

๒) ผลจากการปฏิบัติธรรม คือ สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน ในเรื่องความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อ พอใจในสิ่งที่มี ไม่ไขว่คว้าว่ารวยจนเกินตัว รู้จักและเข้าใจตัวเองและผู้อื่นมากขึ้น เพราะได้นำเอาหลักธรรมมาสอนตัวเองอยู่เสมอ เพราะไม่มีใครสอนเราได้ดีเท่ากับตัวเอง เรียนรู้ความผิดพลาดจากตัวเองมากกว่าที่มองคนอื่น ผลจากการทำงานช่วยในเรื่องของอารมณ์ทำให้อารมณ์เย็นลง เมื่อมีสิ่งมากระทบต่อใจ ใช้ชีวิตอย่างระมัดระวังไม่ประมาท เรียนรู้ในสิ่งที่ผิด และนำมาเป็นครูสอนใจตัวเองมากกว่าให้ผู้อื่นสอนทำให้เรารู้ว่าบางทีการผินใจ ผินตัวเอง ทำอะไรสักอย่างที่ไม่อยากทำ บางครั้งมันก็ทำให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้น^{๔๗}

๓) ผลจากการที่ได้ไปปฏิบัติธรรม คือ ทำให้ตนเองสามารถที่จะทำความรู้สึกตัวได้ความสงบในการดำเนินชีวิตประจำวัน และ การทำงาน ระหว่างที่ปฏิบัติธรรมนั้น ได้ตั้งคำถามกับตัวเองว่า จากที่ผ่านมาการปฏิบัติธรรมช่วยให้เราเกิดความรู้สึกตัวมากขึ้นกว่าเดิมที่เป็นอยู่หรือไม่? พอปฏิบัติธรรมหลายวันเข้าเริ่มหาคำตอบให้กับตัวเองได้ว่า เมื่อกายสงบ จะเกิดสติ สมาธิ และพยายามตัดความคิดที่ผุดขึ้นมาให้ออกไป และประคอง (สติ) ความรู้สึกตัวให้เกิดขึ้นเรื่อยๆ^{๔๘}

สรุปได้ว่า ปฏิบัติธรรมเจริญสติพื้นฐานสี่แบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลทางจิตใจด้านการรู้จักตนเอง กล่าวคือ ทุกๆ อย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตเราไม่มีอะไรหรอกที่ “สุข” หรือ “ทุกข์” ตัวเราเองต่างหากที่ไปกำหนด ตั้งกฎเกณฑ์กับมัน ทุกอย่างล้วนเริ่มต้นที่ใจ ถ้าเรานิ่งและสงบมากพอ เราจะรู้จักแยกแยะได้ว่าสิ่งไหนที่เราควรให้ความสำคัญอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต ซึ่งคำตอบจริงๆ ก็คือ “ปัจจุบัน” สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน ในเรื่องความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อ พอใจในสิ่งที่มี ไม่ไขว่คว้าว่ารวยจนเกินตัว รู้จักและเข้าใจตัวเองและผู้อื่นมากขึ้น เพราะได้นำเอาหลักธรรมมา

^{๔๕} หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ, **ฐิติ**, หน้า ๖๘.

^{๔๖} สัมภาษณ์แม่ทองคำ ญาติปลื้ม วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

^{๔๗} สัมภาษณ์พ่อสุวรรณ นาโพธิ์ วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

^{๔๘} สัมภาษณ์คุณวรดิษฐ์ สัมสุนทร วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

สอนตัวเองอยู่เสมอ ทำให้ตนเองสามารถที่จะทำความเข้าใจตัวเองได้ความสงบในการดำเนินชีวิตประจำวัน และ การทำงาน ระหว่างที่ปฏิบัติธรรมนั้น ได้ตั้งคำถามกับตัวเองว่า จากที่ผ่านมาการปฏิบัติธรรมช่วยให้เราเกิดความรู้สึกตัวมากขึ้นกว่าเดิม

๔.๒.๔ ด้านการมีสมาธิ

การมีสติหรือการฝึกจิตให้เข้าสู่กระบวนการอธิจิตตสิกขา ในข้อนี้หลวงพ่อกาเชียน จิตตสุโณ ได้อธิบายไว้ว่า การมีสมาธิ ก็คือ การตั้งมั่นความรู้สึกตัว เมื่อมีความรู้สึกตัวต่อเนื่องเรียกว่ามีสมาธิ หรือเรียกว่ามีสติ สมาธิ หมายถึง การตั้งจิตเพื่อที่จะดูจิตใจของเราเอง สมาธิ หมายถึง ความสงบ สงบ จากโทสะ สงบจากโมหะ สงบจากโลภะ สงบจากความทุกข์ สงบจากความยึดมั่นถือมั่น สมาธิ หมายถึง การตั้งใจเพื่อให้รู้สึกถึงตัวของเราเอง เมื่อเรามีความรู้สึกตัวอย่างต่อเนื่องจึงเรียกว่ามีสมาธิ เมื่อจิตใจคิดเราจะรู้ความคิดทันที และความคิดจะสั้นเข้าๆ เหมือนดังบวกกับลบ^{๕๙}

หลวงพ่อกาเชียน สุวณฺโณ เน้นการนำผลของสมาธิเกิดจากการเจริญสติที่ไปใช้ใน ชีวิตประจำวันมากที่สุดไม่ว่าเราจะทำอะไรอยู่ก็ตาม การกำหนดรู้อิริยาบถหรืออาการนั้นทำให้จิตเกิด สมาธิได้สมาธิในความเข้าใจของท่าน ไม่ใช่เรื่องของการรู้ด้วยรูปแบบจากการนั่งสมาธิเพียงอย่างเดียว แต่หมายถึงการมีสติกำหนดรู้อยู่เสมอ เมื่อกำหนดรู้แน่นเข้าความรู้สึกตัวก็จะพัฒนายกระดับขั้นสู่อสมาธิและปัญญาเป็นลำดับไป โดยท่านกล่าวไว้ว่า “สัมมาสมาธินั้น เป็นสมาธิที่รู้ อยู่ เห็น อยู่ ตื่น ตัว เต็มที่ เสียงใครพูดอะไรก็ได้ยินอยู่ชัดเจน แต่จิตเราไม่เผลอไปรับเอาเข้ามา เป็นเรื่องของจิตใจ โดยเฉพาะ กำลังทำอะไรอยู่ก็ทำสมาธิได้ เพราะสัมมาสมาธิหมายถึง การตั้งมั่นที่จะละกิเลส เราก็มา ฝึาคูจิตใจของเราไม่ให้ไปตามอารมณ์^{๕๐}

จากการศึกษา พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติตามแนวทางของหลวงพ่อกาเชียน สุวณฺโณ สรุปได้ดังนี้

๑) การปฏิบัติธรรมช่วยให้เรามีสติ สมาธิ ในการกระทำการสิ่งใดช่วยเพิ่มความเข้าใจมากขึ้นว่า “ความรู้สึกตัวทางโลกกับความรู้สึกตัวทางธรรมนั้นไม่เหมือนกัน”^{๕๑}

๒) การปฏิบัติธรรมช่วยให้มีสมาธิ มีจิตที่นิ่ง สงบ เกิดจิตที่มุ่งมั่น ช่วยให้สามารถผ่านพ้น ปัญหาต่างๆ ไปได้^{๕๒}

๓) การปฏิบัติช่วยให้เรามีสมาธิกับสิ่งที่เกิดขึ้นและเข้ามาภายในจิตใจ^{๕๓}

^{๕๙} พระอาจารย์คำเชียน สุวณฺโณ, ไม่มี ไม่เป็น, หน้า ๕๑.

^{๕๐} หลวงพ่อกาเชียน สุวณฺโณ, ผู้ชื่อๆ, หน้า ๓๔๗.

^{๕๑} สัมภาษณ์พระสุทธิตา ปณฺญาสุทธิโต วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

^{๕๒} สัมภาษณ์คุณแสง อีนอก วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

^{๕๓} สัมภาษณ์คุณสงค์ นามจำปา วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

สรุปได้ว่า ปฏิบัติธรรมเจริญสติปัฏฐานสี่แบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลทางจิตใจด้านด้านการมีสมาธิ การปฏิบัติธรรมช่วยให้เรามีสติ สมาธิ ในการกระทำการสิ่งใดช่วยเพิ่มความเข้าใจมากขึ้นว่า “ความรู้สึกตัวทางโลกกับความรู้สึกตัวทางธรรมนั้นไม่เหมือนกัน” การปฏิบัติธรรมช่วยให้มีสมาธิ มีจิตที่นิ่ง สงบ เกิดจิตที่มุ่งมั่น ช่วยให้เราสามารถผ่านพ้นปัญหาต่างๆ ไปได้ การปฏิบัติช่วยให้เรามีสมาธิกับสิ่งที่เกิดขึ้นและเข้ามาภายในจิตใจ

๔.๒.๕ การเข้าใจผู้อื่น

การเข้าใจผู้อื่นในความหมายของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ หมายถึง การเข้าใจต่อเรื่องโลก ธรรม ๘ ประการ^{๕๔} อันประกอบด้วย ความมีลาภ ความมียศ สุข และสรรเสริญ เป็นต้นดีที่ทุกคนปรารถนา ส่วนอีก ๔ ข้อ คือ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ ทุกข์และถูกนินทา เป็นต้นที่ทุกคนไม่ปรารถนาหรือต้องการให้เข้ามาสู่ชีวิตของตนเอง แต่ก็หลีกเลี่ยงไม่ได้เลย ดังนั้น การรู้เท่าทันต่ออารมณ์ดังกล่าว จึงทำให้เข้าใจต่อโลก บุคคลและสภาพสิ่งแวดล้อมที่ตนเกี่ยวข้องข้องจากการศึกษา พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติตามแนวทางของหลวงปู่คำเขียน สุวณฺโณ เช่น ทำให้ตนเองเป็นคนมองโลกในแง่ดี เข้าใจน้อยๆ มากขึ้น ตัวเองสงบมากขึ้น^{๕๕}

นอกจากนั้นยังมองโลกด้วยใจที่กว้างขึ้น รู้จักเปิดใจและยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น รู้จักให้อภัย^{๕๖} ตลอดจนเกิดความรู้สึกเข้าใจถึงจิตใจผู้อื่น เกิดความรัก ความปรารถนาดี แก่ผู้อื่นด้วยใจจริง^{๕๗} และทำให้เป็นคนมีความเมตตาและเข้าใจเพื่อนร่วมงานมากขึ้น รู้จักให้อภัยเมื่อเห็นผู้อื่นทำผิด รู้จักผิดถูก ดีชั่ว^{๕๘}

สรุปได้ว่า ในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติ เมื่อผ่านกระบวนการฝึกฝนตนเองตามหลักการเคลื่อนไหวของหลวงปู่คำเขียน สุวณฺโณ นี้แล้ว ย่อมเป็นบุคคลที่มีขีดความสามารถในการที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ กล่าวคือ เคยโกรธง่ายก็จะไม่โกรธง่ายเหมือนเดิม เคยดำหรือบ่นจุกจิกก็เป็นผู้นิ่งเสีย ทำให้ตนมีสติตั้งมั่นในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เข้าใจคนอื่นได้ดี มีสมาธิที่แน่วแน่ตัดสินใจสิ่งใดก็แน่วยามีเหตุผลมีมือคอดี เข้าใจสภาพสังคม บุคคลแวดล้อม และเข้าใจต่อสิ่งที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจของตนเอง มีสติคอยระคับระคองไม่ได้เผลอทำความชั่ว ตรงข้ามกลับมุ่งมั่นที่จะบำเพ็ญตนให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อครอบครัวและส่วนร่วม

^{๕๔} อง.อภฺรฎก. (ไทย) ๒๓/๙๖/๑๕๙.

^{๕๕} สัมภาษณ์พ่อสุวรรณ นาโพธิ์ วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

^{๕๖} สัมภาษณ์คุณทองสุข ไหมวิสัย วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

^{๕๗} สัมภาษณ์คุณแสง อีนอก วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

^{๕๘} สัมภาษณ์คุณเชน นาใจกล้า วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

๔.๓ ผลที่มีต่อการดำรงของชุมชนวัดป่าสุคะโต

การปฏิบัติสติปัฏฐานสี่แบบการเคลื่อนไหวของวัดป่าสุคะโต ถือได้ว่ามีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตและการดำรงอยู่ของชุมชนวัดป่าสุคะโตได้เป็นอย่างดี ในอนาคตมนุษย์ทั่วโลกจะหันมาเจริญสติกันมากขึ้นๆ เพราะพบว่าทำให้ทุกอย่างดีขึ้นหมด เช่น ลดความเครียด มีความสุขมากขึ้น สุขภาพดีขึ้นความสัมพันธ์ดีขึ้นทั้งในบ้านและนอกบ้าน การเจริญสติจะให้คำตอบแก่วิกฤตการณ์โลก ซึ่งขณะนี้ไม่มีคำตอบ วิกฤตการณ์นี้เกิดจากระบบเศรษฐกิจแบบบริโภคนิยมที่ต้องอาศัยการกระตุ้นให้บริโภคมามากเข้าไปเพื่อจะรักษาระดับการเติบโตของเศรษฐกิจแต่การบริโภคที่เกินเลยก็นำไปสู่ปัญหามานานาประการ เช่น การทำลายทรัพยากรธรรมชาติและสร้างปัญหาสิ่งแวดล้อม รวมทั้งปัญหาโลกร้อนซึ่งกำลังคุกคามการอยู่รอดของสรรพชีวิต รวมทั้งของมนุษยชาติ

๔.๓.๑ ผลแก่สังคม

การเจริญสติปัฏฐานนั้น มีผลทั้งแก่ตนเองในด้านต่างๆ เช่น ทำให้เป็นคนมีสติมากยิ่งขึ้น รู้จักการทำงานอย่างรอบคอบ มีสติยับยั้งความนึกคิดฝ่ายอกุศล จึงมีผลทำให้เป็นคนมีศีลธรรมอันดีงามในสังคม ตัวอย่างเช่น เมื่อคนเรามีสติ จะทำ จะพูด จะคิดสิ่งใดก็ล้วนเป็นไปในสิ่งที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรมประจำปีของสำนักมหาสติปัฏฐานสี่ บ้านเหล่าโพหนอง ในเทศกาลสำคัญต่างๆ เช่น การปฏิบัติธรรมเจริญสติในวันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา และเทศกาลช่วงวันเข้าพรรษาในแต่ละปี เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ เป็นเครื่องยืนยันได้ว่า ผู้เจริญสติอยู่เสมอ เป็นผู้เจริญทุกเมื่อทั้งกลางวันและกลางคืน ดังนั้น การเจริญสติ จึงมีผลดีทั้งแก่ตนและสังคมดังกล่าวมา

ส่วนในทัศนะของหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ เห็นว่า คนในสังคมของเรานี้ หากมีศีลรู้จักประพฤติดี ปฏิบัติชอบตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ย่อมเป็นผู้ที่เจริญทั้งกายและใจ คือ เป็นคนมีสติ รู้สิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ นอกจากนั้น ยังเชื่อว่าเป็นผู้ที่รู้จักรักษาใจ มีจิตใจที่เป็นปกติ คือ มีกายปกติ มีวาจาปกติและมีใจปกติ เพราะท่านเห็นว่าศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ศีล ๓๑๑ นั้น เป็นเพียงศีลทางสังคม คนมีศีลคือคนที่มีจิตใจเป็นปกติ มีสภาพจิตที่รู้และเข้าใจในสิ่งที่ถูกต้อง เพราะว่าคนมีศีลเหมือนกับคนที่มีบุญ จะมองเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง คนที่มีศีลย่อมเข้าใจแจ่มแจ้ง และเป็นแนวทางให้เดินตามองค์มรรคได้ถูกต้อง โดยท่านให้ความหมายของศีลว่า ศีล แปลว่า ปกติ ไม่มีดี ไม่มีชั่ว คือ เฉยๆ นี้แหละ เรียกว่า เป็นคนมีศีลในขณะที่พวกเราไม่มีศีล พระภิกษุสามเณรก็มีศีล ญาติโยมก็มีศีล ถ้าหากผิดปกติขึ้นมาในเวลาใด เวลานั้นให้พวกเราคิดว่า ตายแล้ว เราไม่มีศีลแล้ว เรามีทุกข์แล้ว มันเป็นอย่างนี้^{๕๙}

^{๕๙} พระอาจารย์คำเขียน สุวณฺโณ, ไม่มี ไม่เป็น, หน้า ๕๕.

จากการศึกษา พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติตามแนวทางของหลวงปู่คำเขียน สุวณฺโณ สรุปลงได้ดังนี้ ผลจากการไปปฏิบัติธรรมได้กลับมาปฏิบัติตนอยู่ในศีลในธรรม มีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต ให้เยาวชนและชุมชนได้นำเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต เมื่อปฏิบัติดีย่อมส่งผลให้สังคมดีขึ้น ด้วยคำสอนสามารถนำมาพัฒนาชุมชนให้ดีขึ้น แก้ปัญหาต่างได้เป็นอย่างดี^{๖๐}

สรุปได้ว่า มนุษย์เป็นสัตว์สังคม จึงต้องอาศัยความเป็นระเบียบวินัยหรือกฎกติการ่วมกัน ซึ่งเรียกว่า ความเป็นเบญจศีลเบญจธรรมขั้นพื้นฐานนั่นเองเป็นเครื่องยั้งมวลมนุษย์ให้อยู่กันอย่างปกติ สุข ไม่เบียดเบียนทำร้ายกัน ไม่ลักขโมยสิ่งของๆ กัน ไม่ละเมิดคุ้มครองของกัน ไม่พูดจาใส่ร้ายป้ายสีกัน และไม่ดื่มสุราหรือสิ่งเสพติดให้ให้อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทในการใช้ชีวิต

๔.๓.๒ ผลแก่สิ่งแวดล้อม

การพัฒนาสิ่งแวดล้อมภายใน จัดอนุโลมอยู่ในการพัฒนาระดับศีล เพราะลำพังเพียงกายอย่างเดียว ไม่มีศีลควบคุมแล้ว พระพุทธศาสนาไม่ถือเป็นการพัฒนาทางกายแต่ตรงกันข้ามถ้าพัฒนาเพียงสิ่งแวดล้อมทางกายอย่างเดียวแล้ว อาจเป็นการส่งเสริมให้เกิดตัณหาความทะยานอยาก เพื่อให้ได้วัตถุมาบำรุงกายให้เจริญ โดยพระพุทธศาสนาไม่พิจารณาการพัฒนาแยกต่างหากจากจริยธรรม เพราะลำพังความเจริญทางกายอย่างเดียว ย่อมไม่มีความหมายเป็นสิกขา และตามปกติจะเอียงไปทางเป็นการสนับสนุนให้ตัณหา ได้เครื่องมือที่จะแสวงหาซื้อแย่งโลกามิส^{๖๑} ซึ่งเป็นสายตรงข้ามกับการศึกษา คือ ไตรสิกขาเพื่อพัฒนาฝึกปรือตนเองให้เจริญยิ่งขึ้น เมื่อไม่พัฒนาเรื่องกายให้ชัดเจนหรือชำนาญแล้ว ก็ย่อมตกเป็นเครื่องมือของวัตถุนิยมไปโดยหลีกเลี่ยงได้ยาก โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบัน ที่ใช้สื่อมวลชนสาขาต่างๆ เช่น สื่อทางโทรทัศน์ สื่อทางหนังสือพิมพ์ สื่อทางอินเทอร์เน็ต เป็นต้น มอมเมาให้ผู้ไม่ฝึกฝน พัฒนาตนเองต้องเสียคน เสียความดีของตนไปก็มากด้วยสื่อที่เข้ามาแล้ว ไม่พัฒนากายหรืออินทรีย์ให้รู้เท่าทันตาม จึงเกิดปัญหาตามมาทางสังคมหลายประการ ด้วยเหตุผลดังกล่าวแล้ว พระพุทธศาสนาจึงวางหลักการพัฒนาสิ่งแวดล้อมภายในของมนุษย์ไว้ เป็นแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

การพัฒนาสิ่งแวดล้อมภายใน ในงานวิจัยนี้ หมายถึง การที่บุคคลมีศักยภาพและสามารถที่จะพัฒนาอินทรีย์ของตนเองให้เป็นปกติได้ กล่าวคือ เป็นผู้ที่รู้จักการใช้อินทรีย์ ๖ ภายในให้เกิดประโยชน์เป็นคุณต่อคนอื่น คือ สามารถที่จะควบคุมอินทรีย์ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับสัมผัส หรือเป็นทาง เชื่อมต่อกับโลกภายนอก (คือ อินทรีย์ภายนอก ๖) ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจรับรู้ เปิดช่องทางที่เข้าไปสัมผัสกับสภาพแวดล้อมทางวัตถุ และทางธรรมชาติ

^{๖๐} สัมภาษณ์คุณเขน นาใจกล้า วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

^{๖๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๔๘/๒๗๒.

ทั้งหมด ในการฝึกพัฒนากาย หรือ ฝึกพัฒนาอินทรีย์นั้น การพัฒนากายจึงเป็นการการพัฒนาอินทรีย์ คือ ฝึกให้มีอินทรีย์สังวร ได้แก่ ความสำรวมอินทรีย์ ๖ เพื่อเป็นเครื่องมือให้เกิดความแข็งแกร่งของศีล ความประพฤติ เพื่อสนับสนุนจิตให้มีพลังงานที่มั่นคงและเป็นทางให้เจริญปัญญาอีกด้วย ในมหาอัสสปุรสูตรพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่าเป็นกิจที่ควรทำให้ยิ่งขึ้นไป ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า

“เธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราทั้งหลายจักเป็นผู้คุ้มครองทวารแล้วในอินทรีย์ทั้งหลาย เห็นรูปทางตาแล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ จักปฏิบัติเพื่อความสำรวมจักขุนทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรม คือ อภิขมาและโทมนัสครอบงำได้ จักรักษาจักขุนทรีย์ ถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์...ฟังเสียงทางหู.. ฯลฯ รู้ธรรมทางใจ..”^{๖๒}

ส่วนวัตถุประสงค์ในการพัฒนาสิ่งแวดล้อมภายใน คือ ทำให้อินทรีย์เหล่านั้น มีความเฉียบคม มี ความละเอียด มีความไว มีความคล่อง มีความชัดเจน คล้ายกับการฝึกทักษะและเพื่อฝึกฝนในด้านการเลือกสิ่งที่มีคุณค่า และมีประโยชน์มากที่สุด ขณะเดียวกันก็มีวิธีหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นภัย เป็นโทษหรือสิ่งไม่ดีต่างๆ ไม่ให้ทะลักเข้ามาสู่อินทรีย์ภายใน โดยมีใจเป็นตัวรับรู้ทั้งหมด จะต้องป้องกันไว้ก่อน ทั้งนี้ บุคคลพึงมีความพร้อมในการพัฒนาสิ่งแวดล้อมภายในกับสิ่งแวดล้อมภายนอก การเตรียมความพร้อมในก่อนการพัฒนามนุษย์ให้อยู่กับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น มีความจำเป็นอย่างยิ่ง กล่าวคือ ในความพร้อมส่วนตัวซึ่งหมายถึงความดีหรือบุญเก่าเป็นทุนเดิม สถานที่หรือที่โคจรไป บุคคลที่ควรคบหาสมาคมด้วยหรือกัลยาณมิตร แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการพัฒนา ทัศนคติ ค่านิยมตลอดจน ความไม่ประมาท ในการพัฒนาตนเองอยู่เสมอด้วยสติสัมปชัญญะ มี ๖ ประการดังนี้

(๑) ความพร้อมเรื่องส่วนตัว ได้แก่ คุณสมบัติเฉพาะที่เป็นอุปนิสัยเดิมมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน^{๖๓} คือ ความเป็นคนได้สั่งสมความดีมาแต่เดิม (บุพเพกตปุญญตา) การมีความพร้อมในด้านต่างๆ คือ มีสติปัญญา (สชาติกปัญญา) ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจเป็นต้น การวางตนให้พอเหมาะคือ รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาลเวลา รู้ชุมชนและรู้บุคคลเรื่องราวที่ตนไปเกี่ยวข้อง และต้องใช้อินทรีย์นั้นๆ อย่างระมัดระวังรอบคอบ^{๖๔}

(๒) ความพร้อมด้านสถานที่ทำกิจกรรม หมายถึง การเว้นจากที่โคจร และไปที่สู่ที่โคจร หมายถึง การไปมาหาสู่ในสถานที่อันไม่เหมาะสม เช่นการไปมาหาสู่หญิงแพศยา หญิงโสเภณี หญิงหม้าย บัณเฑาะก์ โรงสุรา^{๖๕} ในปัจจุบันนี้ บุคคลไม่ควรไปบ่อยนักได้แก่ บ่อนการพนัน แหล่งมั่วสุมดื่มสุรายาเมา เพราะเป็นแหล่งสร้างความรุนแรงด้านความรู้สึกทางอารมณ์เป็นอย่างยิ่ง แต่ควรไปในที่

^{๖๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๑/๔๕๕.

^{๖๓} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๑/๓/๕๐.

^{๖๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๐/๓๓๓.

^{๖๕} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๑/๕๐.

โคจร เช่น วัดเป็นสถานที่ทำบุญโรงเรียนสถานศึกษาต่างๆ หลังจากที่ปฏิบัติทำให้เลิกสุรา สูบบุหรี่ หันหน้าเข้าวัด ปฏิบัติธรรม จนเป็นที่นับหน้าถือตาและได้รับการเคารพ ยอมรับให้เป็นผู้นำของหมู่บ้าน^{๖๖}

(๓) ความพร้อมด้านแหล่งความรู้ และแบบอย่างที่ดี (กัลยาณมิตร) ได้แก่บุคคลผู้เปรียบพร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกช่องทาง หรือเป็นตัวอย่างให้ผู้อื่นดำเนินไปในมรรคาแห่งการฝึกฝนอบรมอย่างถูกต้อง^{๖๗} เช่น พระพุทธเจ้าพระอรหันตสาวก ครู อาจารย์ และท่านผู้เป็นพหูสูตรทรงปัญญา สามารถสั่งสอนแนะนำเป็นที่ปรึกษาได้ แม้จะอ่อนวันกว่า นัยตรงกันข้าม ควรเว้นบุคคลผู้เป็นคนพาล มิใช่บัณฑิตเสีย เมื่อปฏิบัติตามทำให้น่าไปสั่งสอนลูกหลาน ชักชวนญาติพี่น้อง เพื่อนมิตรให้ปฏิบัติตาม^{๖๘}

(๔) ความพร้อมด้านแรงจูงใจใฝ่รู้สร้างสรรค์ (ฉันทสัมปทา) ได้แก่ ความพร้อมด้านความพึงพอใจ โดยมีกุศลจิตเป็นพื้นฐาน รู้จักพิจารณาญาณควบคุมต่ออินทรีย์ภายใน เมื่อได้รับสัญญาณจากอินทรีย์ภายนอก เช่น เมื่อตาเห็นรูป หูฟังเสียง เป็นต้น แล้วปฏิบัติตามขั้นตอนการรับรู้อย่างมีสติสัมปชัญญะ คือ ให้ความพอใจในกุศลการทำสุจริตกรรม ซึ่งมีฉันทะเป็นผู้นำเบื้องต้น และละเว้นอกุศลการทำทุจริตกรรมอันมีต้นเหตุเป็นตัวนำก่อน เมื่อลงมือปฏิบัติหน้าที่กิจการงานของตนเอง เพื่อความปลอดภัยจากตัวทุกข์นั่นเอง หรือให้มีทุกข์น้อยที่สุด ถ้าเราสามารถปฏิบัติตน ฝึกฝนตนให้มีฉันทสัมปทานี้^{๖๙}

(๕) ความพร้อมด้านทัศนคติและค่านิยมให้รับแนวเหตุผล (ทิวฐิสัมปทา) ได้แก่มีความถึงพร้อมด้วยความเห็นเข้าใจตามนัยเหตุผล หลักการที่เห็นสมข้อที่ถูกต้อง ปัจจุบันนิยมเรียกว่า ค่านิยมรวมไปถึงอุดมการณ์ แนวทัศนะในการมองโลก ที่นิยมเรียกว่า โลกทัศน์และชีวทัศน์ต่างๆ ตลอดจนทัศนคติพื้นฐานที่สืบเนื่องจากความเห็นความเข้าใจ และความใฝ่นิยมเหล่านั้น ซึ่งความเห็นนี้ ถือว่าสำคัญมากต่อการแสดงออกทางกาย และวาจา ถ้าคิดดีเห็นดีก็จัดเป็นกุศลกรรมบถ ถ้าคิดชั่วก็จะพูดชั่วและทำชั่วเป็นอกุศลกรรมบถ^{๗๐}

(๖) ความพร้อมด้านสติความตื่นตัวในการทำกิจ (อัปมาทสัมปทา) ได้แก่ ความไม่ประมาท ความเป็นอยู่อย่างมีสติ ความไม่เปลอ ความไม่เลินเล่อเปลอสติ ความไม่ปล่อยปละละเลย ความระมัดระวังที่จะไม่ทำเหตุแห่งความผิดพลาดเสียหาย และไม่ละเลยโอกาสที่จะทำเหตุแห่งความดีงามและความเจริญ เป็นคนรอบคอบ โดยเมื่อกล่าวสรุป คือ ไม่ประมาทใน ๔ สถาน คือ ในการละ

^{๖๖} สัมภาษณ์คุณเชน นาใจกล้า วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

^{๖๗} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๑/๒/๕๐.

^{๖๘} สัมภาษณ์คุณสงค์ นามจำปา วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

^{๖๙} สัมภาษณ์คุณปอ สายชล วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

^{๗๐} สัมภาษณ์คุณสมศรี เขียวกลาง วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

กายทุจริต ประพฤติกายสุจริต ในการละวจีทุจริตประพฤติวจีสุจริต ในการละมโนทุจริต ประพฤติมโนสุจริต และในการละมิจฉาภิภูฏฐิ แล้วประพฤติสัมมาภิภูฏฐิ^{๗๑}

ปัจจัยที่เป็นอุปการะต่อการพัฒนาสิ่งแวดล้อมภายใน ประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ คือ

(๑) การป้องกันด้วยการเห็น หมายถึง การเข้าไปหา เข้าไปพบเห็นสัตบุรุษ คือ คนมีความประพฤติดี สัตบุรุษ หมายถึง ผู้มีสัปปุริสธรรม ๗ ประการ ได้แก่ เป็นผู้รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้จักประมาณ รู้จักกาลอันควรและไม่ควร รู้จักชุมชนสังคมนั้น และรู้จักบุคคลโดยความแตกต่างกันทั้งทางจิตนิสัย และคุณสมบัติที่จะฝึกฝนได้หรือไม่ เพราะถ้าขาดการเห็นสัตบุรุษ ไม่เข้าใจหลักธรรมของท่าน ไม่พิจารณาถึงธรรมที่ควรมนสิการ และไม่ควรมนสิการย่อมจะเกิดอาสวะ^{๗๒}

(๒) การป้องกันอาสวะด้วยการบริโภคปัจจัย หมายถึง การจะใช้สอยปัจจัย ๔ คือ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค จะต้องพิจารณาโดยแยบคายก่อนจึงบริโภค คือ อย่าใช้สอยเพื่อสนองต่อตัณหา^{๗๓} ข้อนี้สำคัญมากต่อการเกิดค่านิยมทางวัตถุในปัจจุบัน เพราะเมื่อคนเราขาดการพิจารณาโดยแยบคายแล้ว อาสวะจะเจริญได้เร็วมาก และยากที่จะป้องกันได้ ส่วนมากจะไปแก้ที่ปลายเหตุ คือ เมื่อเกิดปัญหา การแย่งชิงทรัพย์สิน อันเป็นปัจจัยที่ดีและดีกว่ามาสนองต่อตัณหาของตน เข้าทำนองว่า “แย่งถิ่นกันอยู่ แย่งคู่กันพิศवासแย่งอำนาจกันเป็นใหญ่”^{๗๔}

(๓) การป้องกันอาสวะด้วยการบรรเทา หมายถึง ให้พิจารณาโดยแยบคายภายในใจ โดยไม่ยอมรับบอกุศลวิตกมาสู่ใจของตน ได้แก่ ไม่รับกามวิตก คือ ความคิดในเรื่องกามคุณ ๕ ที่น่ารักน่าพอใจ ไม่รับพยาบาทวิตก ได้แก่ ความคิดในเรื่องแผนการทำร้ายคนอื่นและ ไม่รับวิหิงสาวิตก ได้แก่ ความคิดชนิดเบียดเบียนคนอื่นด้วยวิธีการต่างๆ ให้พินาศไปและละบาปอกุศลทั้งปวงที่เกิดขึ้นแก่ตน แต่พยายามละอีกต่อไปถ้ายังไม่หมด^{๗๕}

(๔) การป้องกันอาสวะด้วยการเจริญ หมายถึง เมื่อพิจารณาโดยแยบคายแล้วพึงเจริญโพชฌงค์ คือ ฝึกให้เป็นคนมีสติ รู้จักเลือกเฟ้นธรรมะ มีความเพียร แล้วได้ปิติ มีความสงบทางกาย (กายปัสสัทธิ) มีความสงบทางใจ (จิตปัสสัทธิ) หรือมีสมาธินั่นเอง แล้วข้อสุดท้าย คือ ให้มีอุเบกขา ความวางเฉยต่ออารมณ์ โดยอาศัยความวิเวก วิราคะ นิโรธ ให้น้อมไปเพื่อความสละทิ้ง จนกว่าจะหายความเร่าร้อน ความคับแค้นใจ^{๗๖}

^{๗๑} สัมภาษณ์คุณชววรรณ ตรุณานำ วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

^{๗๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๗-๒๑/๑๘-๒๑.

^{๗๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓ /๒๒-๒๓.

^{๗๔} สัมภาษณ์คุณเชน ใจกล้า วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

^{๗๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๖/๒๕.

^{๗๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๗ /๒๕-๒๖.

จากการศึกษา ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติตามแนวทางของหลวงปู่คำเขียน สุวณโณ สรุปได้ดังนี้

๑) ผลที่ได้จากการปฏิบัติธรรม คือ ทำให้เราเข้าใจธรรมชาติมากขึ้น ทุกอย่างมีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป เป็นสัจธรรมของโลก เช่น เวลาที่เราโกรธ หรือไม่พอใจ ถ้าเป็นอดีต ก่อนที่จะไปปฏิบัติธรรมเราจะรู้ไม่เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น ควบคุมตัวเองไม่ได้ เมื่อมีสิ่งมากระทบ ก็หลงไปยึดติดกับอารมณ์เหล่านั้น พยายามอยู่กับตัวเอง อยู่กับปัจจุบัน มีสติจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำอยู่^{๗๗}

๒) ผลที่ได้จากการปฏิบัติธรรม คือ ทำให้รู้จักการคบหาสัตว์บุคคลดีเป็นเพื่อนและรู้จักแยกแยะว่าบุคคลใดควรคบและไม่ควรคบ อันเป็นสิ่งแวดล้อมที่ใกล้ตัวเองมากที่สุด^{๗๘}

๓) ผลที่ได้จากการปฏิบัติธรรม คือ แต่เดิมจากความเป็นคนที่ไม่ค่อยสำรวมอินทรีย์ ตา เห็นรูป ก็ดีใจบ้าง เสียใจบ้าง หูฟังเสียงก็ดีใจและเสียใจบ้าง ทำให้อารมณ์ทางจิตไม่ค่อยปกติ จิตใจหดหู่ แต่เมื่อได้เจริญสติรู้ระลึกแล้ว ทำให้ตนรู้เท่าทันต่อสิ่งแวดล้อมภายนอกที่เข้ามากระทบในทันที^{๗๙}

๔) ผลที่ได้จากการปฏิบัติธรรม คือ ก่อนที่จะปฏิบัติธรรมก็มักจะเดินทางไปในสถานที่ต่างๆ โดยไม่ได้ระมัดระวังแต่ประการใด เช่น ร้านขายสุราหรือสถานที่บันเทิงต่างๆ ทำให้ประมาทในการดำเนินชีวิต แต่เมื่อได้เจริญสติรู้ระลึกในตนแล้ว กลับมีพฤติกรรมตรงกันข้าม คือ ชอบความสงบ ไม่ชอบสถานที่ที่มีผู้คนพลุกพล่าน จึงส่งผลให้เกิดความสงบทางกาย และความสงบทางใจเพราะสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมนั่นเอง^{๘๐}

๕) ผลที่ได้จากการปฏิบัติธรรม คือ แต่เดิมเป็นคนที่ไม่ชอบการฟังธรรมหรือการแนะนำให้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะเห็นว่า เป็นเรื่องที่ไกลตัวเอง ไม่ได้นำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ แต่เมื่อได้เจริญสติเกิดปัญญาแล้ว จึงรู้ว่าการเจริญสติเป็นการพัฒนาให้ตนรู้เท่าทันต่อสภาพปัญหาทั่วไป ทั้งภายในตนและภายนอกตน คือ เมื่อตา หู จมูก ลิ้น กาย ไปสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ย่อมทำให้เกิดความทุกข์ได้ทันทีหากตั้งสติไว้ไม่ทัน แต่หากมีสติรู้ระลึกแล้ว กลับมีปัญญาและไม่มีทุกข์มารบกวนจิต^{๘๑}

สรุป การมีสติทำให้คนเราเข้าใจและรู้เท่าทันต่อสภาพทางกายภาพหรือสภาพสิ่งแวดล้อมที่สามารถมองเห็นด้วยสายตา ฟังด้วยหู ดมด้วยจมูก สัมผัสด้วยกาย และรู้ด้วยใจของตนเอง แล้วมีปัญญาคอยพิจารณาไตสวนว่า ตนควรรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่สัมผัสมากน้อยหรือไม่เพียงใด และสิ่งที่ผ่าน

^{๗๗} สัมภาษณ์คุณปอ สายชล วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

^{๗๘} สัมภาษณ์คุณแดง วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

^{๗๙} สัมภาษณ์แม่ทองคำ ญาติปลื้ม วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

^{๘๐} สัมภาษณ์คุณวรดิษฐ์ สัมสุนทร วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

^{๘๑} สัมภาษณ์นายดวงจันทร์ ทชาจันทร์ วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

เข้ามากระทบต่ออินทรีย์ภายในนั้น เป็นข้อมูลจริงหรือเท็จอย่างไร ควรบริโภคนหรือไม่ โดยมีตัวสติเป็นตัวป้องกันและปัญญาเป็นตัวกรองให้เห็นแก่นแท้ของเรื่องราวต่างๆ เช่นนี้แล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมเจริญทั้งกลางวันและกลางคืนผลจากการศึกษาในบพนี้ จะเห็นว่า สติมีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง เริ่มตั้งแต่เช้าตรู่ตื่นนอน แปรงฟัน ล้างหน้า ลุกขึ้นไปทำงาน การรับประทานอาหาร เครื่องดื่ม การพบปะสังสรรค์กับบุคคลต่างๆ เป็นต้น เพราะสติเป็นตัวป้องกันความพลั้งเผลอของจิต ไม่ให้จิตตกเป็นทาสของอารมณ์ที่เข้ามากระทบทั้งฝ่ายอารมณ์ดีและไม่นำปรารถนา ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมที่ผ่านกระบวนการฝึกฝนตนเองให้มีสติดีแล้วนั้นจึงเป็นที่พึงให้แก่ตนและคนอื่นได้ เพราะสติเป็นธรรมที่ส่งต่อไปยังสมาธิ และปัญญา หากขาดสติแล้ว ปัญญา คือ เครื่องวินิจฉัยเรื่องราวต่างๆ ย่อมไม่เกิด เมื่อบุคคลขาดปัญญา ทุกข์ คือสภาพที่กักร้อนหัวใจของมนุษย์ย่อมเข้ามาทำลายผู้นั้นให้ประสบกับความเสียใจ ความเศร้าใจ ฉะนั้น พระพุทธศาสนา จึงมุ่งสอนให้คนเรา เจริญสติตลอดเวลาไม่ให้ประมาทในการใช้ชีวิต

๔.๔ สรุป

ผลของการปฏิบัติการเจริญสติปัฏฐาน ๔ แบบการเคลื่อนไหวของหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ พบว่า ผลที่มีต่อร่างกาย ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติตามแนวทางของหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง เวลาเดินทำให้สามารถเดินได้ทั้งวัน ไม่มีอาการปวดตามร่างกาย ทำให้หายจากโรคภัยไข้เจ็บหรืออาการเจ็บป่วยทางกาย ที่แต่ก่อนมีอาการเจ็บปวดที่เอาจเป็นประจำ หลังจากปฏิบัติทำให้อาการที่เกิดขึ้นนี้ทุเรลงและหายไป ทำให้ร่างกายไม่เจ็บปวดเมื่อมีสุขภาพกายดี สุขภาพใจก็ดีตามจากความเจ็บปวดตามร่างกาย หายไปมีร่างกายที่คล่องแคล่ว และเคลื่อนที่ได้ดี สุขภาพร่างกายที่ต้องไปพบหมอเป็นประจำและให้หมอตรวจ หลังจากปฏิบัติไม่ต้องไปพบหมอและโรคภัยหายไประสามารถออกไปพบปะเพื่อนได้โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งลูกหลาน การปฏิบัติธรรมเจริญสตินี้ ทำให้บุคคลมีสติรู้ระลึกอยู่กับการทำงานในปัจจุบัน และยังแก้ปัญหาต่างๆ ในการทำงานให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี เพราะหากมีสติแล้วปัญญาในการไตร่สวนข้อมูลก็แม่นยำและตรงไปตรงมา รู้เหตุรู้ผลและเข้าใจต่อปัญหาได้ดีกว่าคนที่ไม่มีสติ เพราะเป็นการป้องกันความผิดพลาดในการทำงานและผู้เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะพูด จะทำและจะคิดเป็นมีสติคอยป้องกันรักษาตนเองอยู่เสมอ แม้การมีศีลหรือเป็นผู้มีระเบียบวินัยในการทำงานก็ล้วนมาจากสติทั้งสิ้น และผลที่มีต่อทางจิตใจ กล่าวคือ ผลที่เกิดจากการปฏิบัติที่ผู้ปฏิบัติได้รับ จะเป็นการกำหนดรู้อิริยาบถหรือการเคลื่อนไหวของร่างกายที่จิตเข้าไปกำหนดรับรู้ได้ที่มีกระบวนการปฏิบัติที่ง่ายไม่ยากซับซ้อนเพียงแค่รับรู้อาการของการเคลื่อนไหวจิตที่สงบแล้วก็ทำให้มีสมาธิและเข้าถึงปัญญาได้ ได้แก่ ปฏิบัติธรรมเจริญสติปัฏฐานสี่แบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลทางจิตใจด้านอารมณ์เป็นการฝึกบังคับจิตใจได้นั้นเองเพราะว่าการบังคับความคิด เพื่อสามารถนำมาพัฒนาจิตใจตัวเองได้ ทำให้รู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น มีความรู้สึกดี และเมื่อได้นำมาปฏิบัติที่บ้านและที่ทำงานอย่างต่อเนื่อง

อารมณ์ของตัวเอง พยายามให้หนึ่งต่อสิ่งที่เข้ามากระทบ คือ การรู้ตัวเองได้ชัดเจนมากขึ้น ควบคุมตัวเองได้ลดความอยาก ความโกรธ ความหลง ได้ และความเอาแต่ใจ มีจิตใจที่ดียิ่งขึ้นทำให้มีความสุข และอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมหรือกลุ่มที่ทำงานด้วยกันได้เป็นอย่างดี ด้านสติสัมปชัญญะ เป็นการฝึกให้ตนเองกลายเป็นคนมีจิตใจที่เยือกเย็นขึ้น เป็นคนมีสติอยู่กับตัวเองเสมอ ทุกขณะทำงานและการใช้ชีวิต ครอบครัวยุคใหม่ มองโลกในแง่ดี เข้าใจบริวารและคนใกล้ชิดมากขึ้น ตัวเองสงบมากขึ้น ทำงานด้วยหลักเหตุและผล ที่สำคัญที่สุด ทำให้มีความเมตตาและเข้าใจเพื่อนร่วมงานมากขึ้น ให้เราเริ่มรู้เรื่องของ การฝึกและใช้สติเป็นตัวกำกับการทำงานในอิริยาบถต่างๆ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน หรือ ขณะปฏิบัติงานใดๆ อยู่ก็ตาม การจัดการชีวิตให้เป็นระบบมากขึ้น ให้มีสมาธิกับสิ่งที่ทำอยู่กับปัจจุบัน ได้นานไม่วอกแวกไปกับสิ่งรอบข้าง ใส่ใจกับสิ่งที่ทำไม่ต้องพะวงหน้าพะวงหลัง ตัดความกังวลออกไป มีสติ แล้วเกิดสมาธิ

ด้านการรู้จักตนเอง กล่าวคือ ทุกๆ อย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตเราไม่มีอะไรหรอกที่ “สุข” หรือ “ทุกข์” ตัวเราเองต่างหากที่ไปกำหนด ตั้งกฎเกณฑ์กับมัน ทุกอย่างล้วนเริ่มต้นที่ใจ ถ้าเรานิ่งและสงบมากพอ เราจะรู้จักแยกแยะได้ว่าสิ่งไหนที่เราควรให้ความสำคัญอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต ซึ่งคำตอบจริงๆ ก็คือ “ปัจจุบัน” สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน ในเรื่องความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อ พอใจในสิ่งที่มี ไม่ใช่คิดว่ารุ่นรวยจนเกินตัว รู้จักและเข้าใจตัวเองและผู้อื่นมากขึ้น เพราะได้นำเอาหลักธรรมมาสอนตัวเองอยู่เสมอ ทำให้ตนเองสามารถที่จะทำความรู้สึกตัวได้ความสงบในการดำเนินชีวิตประจำวัน และ การทำงาน ระหว่างที่ปฏิบัติธรรมนั้น ได้ตั้งคำถามกับตัวเองว่า จากที่ผ่านมา การปฏิบัติธรรมช่วยให้เราเกิดความรู้สึกตัวมากขึ้นกว่าเดิม ปฏิบัติธรรมเจริญสติปัญญาแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลทางจิตใจด้านด้านการมีสมาธิ การปฏิบัติธรรมช่วยให้เรามีสติ สมาธิ ในการกระทำ การสิ่งใดช่วยเพิ่มความเข้าใจมากขึ้นว่า “ความรู้สึกตัวทางโลกกับความรู้สึกตัวทางธรรมนั้นไม่เหมือนกัน” การปฏิบัติธรรมช่วยให้มีสมาธิ มีจิตที่นิ่ง สงบ เกิดจิตที่มุ่งมั่น ช่วยให้สามารถผ่านพ้นปัญหาต่างๆ ไปได้ การปฏิบัติช่วยให้เรามีสมาธิกับสิ่งที่เกิดขึ้นและเข้ามาภายในจิตใจ ในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติ เมื่อผ่านกระบวนการฝึกฝนตนเองตามหลักการเคลื่อนไหวของหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ นี้แล้ว ย่อมเป็นบุคคลที่มีขีดความสามารถในการที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ กล่าวคือ เคยโกรธง่ายก็จะไม่โกรธง่ายเหมือนเดิม เคยด่าหรือบ่นจุกจิกก็เป็นผู้นิ่งเสีย ทำให้ตนมีสติตั้งมั่นในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เข้าใจคนอื่นได้ดี มีสมาธิที่แน่วแน่ตัดสินใจสิ่งใดก็แม่นยำมีเหตุผลมีมือคอดี เข้าใจสภาพสังคม บุคคลแวดล้อม และเข้าใจต่อสิ่งที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจของตนเอง มีสติคอยประคับประคองไม่ได้ผลต่อความชั่ว ตรงข้ามกลับมุ่งมั่นที่จะบำเพ็ญตนให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อครอบครัวและส่วนร่วม

และผลที่มีต่อการดำรงของชุมชนวัดป่าสุคะโต มนุษย์เป็นสัตว์สังคม จึงต้องอาศัยความเป็นระเบียบวินัยหรือกฎกติการ่วมกัน ซึ่งเรียกว่า ความเป็นเบญจศีลเบญจธรรมขั้นพื้นฐานนั่นเองเป็น

เครื่องยังมวลงมนุษย์ให้อยู่กันอย่างปกติสุข ไม่เบียดเบียนทำร้ายกัน ไม่ลักขโมยสิ่งของๆ กัน ไม่ละเมิด
 คู่ครองของกัน ไม่พุดจาใส่ร้ายป้ายสีกัน และไม่ดื่มสุราหรือสิ่งเสพติดให้ให้อันเป็นที่ตั้งแห่งความ
 ประมาทในการใช้ชีวิต การมีสติทำให้คนเราเข้าใจและรู้เท่าทันต่อสภาพทางกายภาพหรือสภาพ
 สิ่งแวดล้อมที่สามารถมองเห็นด้วยสายตา ฟังด้วยหู ดมด้วยจมูก สัมผัสด้วยกาย และรู้ด้วยใจของ
 ตนเอง แล้วมีปัญหาคอยพิจารณาไต่สวนว่า ตนควรรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่สัมผัสมาน้อยหรือไม่เพียงใด
 และสิ่งที่ผ่านเข้ามากระทบต่ออินทรีย์ภายในนั้น เป็นข้อมูลจริงหรือเท็จอย่างไร ควรบริโภคหรือไม่
 โดยมีตัวสติเป็นตัวป้องกันและปัญญาเป็นตัวกรองให้เห็นแก่นแท้ของเรื่องราวต่างๆ เช่นนี้แล้ว ผู้
 ปฏิบัติธรรมย่อมเจริญทั้งกลางวันและกลางคืนผลจากการศึกษาในบพนี้ จะเห็นว่า สติมีความจำเป็น
 ต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง เริ่มตั้งแต่เข้าตुरुตื่นนอน แปรงฟัน ล้างหน้า ลุกขึ้นไปทำงาน
 การรับประทานอาหาร เครื่องดื่ม การพบปะสังสรรค์กับบุคคลต่างๆ เป็นต้น เพราะสติเป็นตัวป้องกัน
 ความพลั้งเผลอของจิต ไม่ให้จิตตกเป็นทาสของอารมณ์ที่เข้ามากระทบทั้งฝ่ายอารมณ์ดีและไม่นำ
 ประารณา ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมที่ผ่านกระบวนการฝึกฝนตนเองให้มีสติดีแล้วนั้นจึงเป็นที่พึ่งให้แก่ตน
 และคนอื่นได้ เพราะสติเป็นธรรมที่ส่งต่อไปยังสมาธิ และปัญญา หากขาดสติแล้ว ปัญญา คือ เครื่อง
 วิวินิจฉัยเรื่องราวต่างๆ ย่อมไม่เกิด เมื่อบุคคลขาดปัญญา ทุกข์ คือสภาพที่กััดกร่อนหัวใจของมนุษย์
 ย่อมเข้ามาทำลายผู้นั้นให้ประสบกับความเสียใจ ความเศร้าใจ ฉะนั้น พระพุทธศาสนา จึงมุ่งสอนให้
 คนเรา เจริญสติตลอดเวลาไม่ให้เป็นประมาทในการใช้ชีวิต นอกเหนือจากประโยชน์ของการฝึกสมาธิแนว
 การเจริญสติปัฏฐานที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และศักยภาพการรับรู้ความสามารถของตนเองแล้ว
 การฝึกสมาธิในแนวนี้นี้ยังมีประโยชน์ต่อการลดทอนความเครียดของคนเราได้อีกด้วย ในสภาพ
 เศรษฐกิจและสังคมปัจจุบันซึ่งเต็มไปด้วยความเร่งรีบ การแข่งขัน การเอาตัวรอด ตลอดจน
 สภาวะการณ์ต่างๆ ที่ไม่แน่นอนนั้น คนส่วนมากมักจะหลีกเลี่ยงกับปัญหาความเครียดในชีวิตประจำวัน
 ได้ยาก ความเครียดนั้นไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยที่ควรจมองข้าม เพราะสุขภาพจิตที่เสียนั้นสามารถส่งผล
 กระทบที่รุนแรงต่อสภาวะทางกายโดยเฉพาะปัญหาด้านสุขภาพและโรคร้ายต่างๆ เช่นมะเร็ง ความ
 ตัน และโรคหัวใจ ล้วนมีจุดเริ่มต้นจากความเครียดด้วยกันทั้งสิ้น

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาการศึกษาการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางการเคลื่อนไหว ของหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ วัดป่าสุคะโต อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาชีวิตและผลงานของหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ (๒) เพื่อศึกษาประโยชน์การเจริญสติปัฏฐาน ๔ แนวทางการเคลื่อนไหวของหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ และ (๓) เพื่อวิเคราะห์คุณค่าและอิทธิพลการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางของหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ ที่มีผลต่อการดำรงชีวิตประจำวัน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) โดยการเก็บข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิและทุติยภูมิ และข้อมูลจากการสัมภาษณ์ แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการพรรณนาตามหลักอุปนัย

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ ชีวิตและผลงานของหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ ประวัติหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ ชาตภูมิ และชีวิตในวัยเด็ก หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ เกิดที่บ้านหนองเรือ ตำบลหนองเรือ อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น เมื่อวันที่ ๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๔๗๙ ท่านบวชเป็นสามเณร เมื่ออายุได้ ๑๕ ปี ที่วัดหนองแก ได้ศึกษาเล่าเรียนปริยัติธรรมขั้นต้น การบรรพชาและอุปสมบท เมื่อตัดสินใจปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อเทียน พอได้มาปฏิบัติกับหลวงพ่อเทียนเข้า รู้ว่าทำเพียงเท่านี้ ก็รู้ว่าไม่เป็นบาป ถ้าหากทำได้มากขึ้น ท่านอาจจะรู้มากกว่านี้ การบวชเป็นพระหรือชีวิตนักบวชนี้เหมาะกับการปฏิบัติที่สุด ปฏิบัติได้อย่างเต็มที่ ท่านจึงตัดสินใจบวช หลวงพ่อใช้ชีวิตเรียบง่าย แม้การนั่ง การนอนหรือการขบฉัน จะมีระเบียบและเอาใจใส่ต่อลูกศิษย์ ท่านได้รับแต่งตั้งให้เป็น เจ้าอาวาสวัดภูเขาทอง บ้านท่ามะไฟหวาน ตำบลท่ามะไฟหวาน อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ ได้รับการแต่งตั้งสมณศักดิ์จากคณะสงฆ์ฝ่ายปกครองให้เป็น พระครูบรรพตสุวรรณกิจ ได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งเจ้าคณะตำบลหนองขาม อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ ท่านประจำอยู่วัดป่าสุคะโตและดูแลวัดภูเขาทองควบคู่กันไปด้วย นอกจากนั้นได้ดูแลวัดป่ามหาวัน (ภูหลง) การบริการกิจสงฆ์ การปกครอง ในการปกครองของหลวงพ่อคำเขียนนั้น จะเป็นการนำหลักธรรมคำสอนมาใช้ในการปกครอง และมีจิตใจเมตตาให้การช่วยเหลือส่งเสริมผู้คนในชุมชน ให้มีการประพฤติปฏิบัติที่ดี เป็นการปกครองชุมชน พระสงฆ์ด้วยการปฏิบัติธรรม มีความเป็นกลางยึดกฎธรรมชาติด้านการศึกษา ท่านได้มาปฏิบัติกับหลวงพ่อเทียน ท่านสอนให้สร้างจังหวะและเดินจงกรม ท่านเองเคยฝึกหัดมาแบบพุทธโธ และหลวงพ่อบัญญานันทภิกขุ หลวงพ่อเจ้าคณะจังหวัดเลย (สีหนันทภิกขุ) จึงแนะนำให้หลวงพ่อ

เขียนไปช่วยสอน งานด้านสังคมสงเคราะห์ จัดระเบียบวัด ห้ามไม่ให้มีมหรสพ เล่นการพนันหรือกินเหล้าในวัด หลังจากนั้นท่านก็ทำการปรับปรุงวัดภูเขาทอง จัดระเบียบชุมชน กำเนียดวัดป่าสุคะโต ลักษณะทางกายภาพวัดป่าสุคะโต โดยตามขึ้นมากับหลวงพ่อบุญธรรม เริ่มจำพรรษาครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๙ ณ วัดป่าสุคะโต เพื่อสอนกรรมฐานให้ต่อเนื่อง แทนที่จะเดินทางสั่งสอนตามที่ต่างๆ โยมบ้านท่ามะไฟหวานก็มานิมนต์ให้ไปอยู่บ้านท่ามะไฟหวาน (วัดภูเขาทอง) พันธกิจของวัดป่าสุคะโต การสั่งสอนและปฏิบัติธรรม และการพัฒนาวัดป่าสุคะโต

๕.๑.๒ วิธีการฝึกการปฏิบัติการเจริญสติปัฏฐาน ๔ แบบการเคลื่อนไหวของหลวงพ่อบุญเขียน สุวณฺโณ การเจริญสติในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ พระพุทธองค์ทรงมีวัตถุประสงค์สำคัญ เพื่อให้พุทธบริษัท ๔ ได้ประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสอนในส่วนที่เป็นวิปัสสนาธุระ หรือ งานของจิต โดยมุ่งหวังผลของการเจริญสติ คือ การหลุดพ้นจากเครื่องผูกพันนาการของกิเลสและตัณหา ผู้เจริญสติพึงมีสติกำหนดตระลึกรู้อยู่ในกายานุปัสสนา (การพิจารณารู้กายในกาย) เวทนานุปัสสนา (การพิจารณารู้เวทนาในเวทนา) จิตตานุปัสสนา (การพิจารณารู้จิตในจิต) และธรรมานุปัสสนา (การพิจารณารู้ธรรมทั้งหลายในธรรมทั้งหลาย มีอริยสัจ ๔ เป็นต้น) เทคนิคและขบวนการในการเคลื่อนไหวร่างกาย ๑๔ ท่า การเจริญสติของหลวงพ่อบุญเขียน สุวณฺโณ ได้ปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อบุญเขียน จิตตสุภโก ด้วยการเคลื่อนไหว ๑๔ ท่า โดยทำกรรมฐานวิธีง่ายๆ คือ ทำการเคลื่อนไหวแต่ท่านไม่ได้ภาวนาคำว่า “ติง-นิง” (ติง แปลว่า ไหว) การปฏิบัติฝึกหัดจิตใจตนเอง คือการปฏิบัติฝึกหัดจิตใจฝึกหัดเจริญสติปัฏฐาน เป็นผู้ครองชีวิตอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์ มีความรู้สึกทั่วพร้อมในทุกหน้าที่การงาน ดำเนินชีวิตอยู่ในองค์มรรค คนที่ตั้งสติเป็นนี้เหมือนกับป้องกันอารมณ์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นทั้งทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จากกามคุณ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ ที่มันเกิดขึ้นรูปแบบต่างๆ ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ การยกมือสร้างจังหวะหรือการเดินจงกรม ก็เพื่อให้มีสติรู้ชัดเกี่ยวกับกายเคลื่อนไหว ถ้าเห็นกายเคลื่อนไหว ก็เห็นใจชัด เราไม่ต้องไปหาดูใจ แต่อาศัยการดูผ่านกายเคลื่อนไหวนี้ หาโอกาสที่จะดูกายอยู่เสมอๆ พยายามเจตนาดูในขณะที่ฝึกปฏิบัติด้วยการยกมือสร้างจังหวะหรือเดินจงกรม ขณะมีความรู้สึกอยู่กับการเคลื่อนไหวของกาย การบำเพ็ญภาวนาจึงให้

๕.๑.๓ ผลของการปฏิบัติการเจริญสติปัฏฐาน ๔ แบบการเคลื่อนไหวของหลวงพ่อบุญเขียน สุวณฺโณ ผลที่มีต่อร่างกาย ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติตามแนวทางของหลวงพ่อบุญเขียน สุวณฺโณ ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง เวลาเดินทำให้สามารถเดินได้ทั้งวัน ไม่มีอาการปวดตามร่างกาย ทำให้หายจากโรคภัย ไข้เจ็บหรืออาการเจ็บป่วยทางกาย การปฏิบัติธรรมเจริญสตินี้ ทำให้บุคคลมีสติรู้ระลึกอยู่กับการทำงานในปัจจุบัน และยังแก้ปัญหาต่างๆ ในการทำงานให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี เพราะหากมีสติแล้วปัญญาในการไตร่สวนข้อมูลก็แม่นยำและตรงไปตรงมา รู้เหตุรู้ผลและเข้าใจต่อปัญหาได้ดีกว่าคนที่ไม่มีสติ ผลที่เกิดจากการปฏิบัติที่ผู้ปฏิบัติได้รับจะเป็นการกำหนดรู้อิริยาบถหรือการเคลื่อนไหวของร่างกายที่จิตเข้าไปกำหนดรับรู้ได้ที่มีกระบวนการการปฏิบัติที่ง่ายไม่ยากซับซ้อนเพียงแค่รับรู้อาการ

ของการเคลื่อนไหวจิตใจที่สงบแล้วก็ทำให้มีสมาธิและเข้าถึงปัญญาได้ การรู้ตัวเองได้ชัดเจนมากขึ้น ควบคุมตัวเองได้ลดความอยาก ความโกรธ ความหลง ได้ และความเอาแต่ใจ มีจิตใจที่ดียิ่งขึ้นทำให้มีความสุขและอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมหรือกลุ่มที่ทำงานด้วยกันได้เป็นอย่างดี ด้านสติสัมปชัญญะ ด้านการรู้จักตนเอง กล่าวคือ ทุกๆ อย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตเราไม่มีอะไรที่ “สุข” หรือ “ทุกข์” ตัวเราเองต่างหากที่ไปกำหนด ถ้าเรานิ่งและสงบมากพอ เราจะรู้จักแยกแยะได้ว่าสิ่งไหนที่เราควรให้ความสำคัญอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต ปฏิบัติธรรมเจริญสติปัญญาอันสืบแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลทางจิตใจด้านด้านการมีสมาธิ การปฏิบัติธรรมช่วยให้เรามีสติ สมาธิ ในการกระทำการสิ่งใดช่วยเพิ่มความเข้าใจมากขึ้น ผลที่มีต่อการดำรงของชุมชนวัดป่าสุคะโต มนุษย์เป็นสัตว์สังคม จึงต้องอาศัยความเป็นระเบียบวินัยหรือกฎกติการ่วมกัน ซึ่งเรียกว่า ความเป็นเบญจศีลเบญจธรรม การฝึกสมาธิในแนวนี้นี้ยังมีประโยชน์ต่อการลดทอนความเครียดของคนเราได้อีกด้วย ในสภาพเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบันซึ่งเต็มไปด้วยความเร่งรีบ การแข่งขัน การเอาตัวรอด ตลอดจนสภาวะการณ์ต่างๆ ที่ไม่แน่นอนนั้น

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป

(๑) การศึกษาการเจริญสติปัญญา ๔ แบบการเคลื่อนไหวของหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ เป็นการศึกษาในส่วนที่เป็นการปฏิบัติที่ให้ผลในส่วนที่ช่วยในการดำเนินชีวิต และการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นการนำมาประยุกต์ใช้กับตนเองที่เป็นเพียงหลักการปฏิบัติทางโลก ที่มีได้กล่าวถึงการเข้าถึงการปฏิบัติเพื่อมุ่งสู่หลักโลกุตระ หรือการมุ่งสู่ความหลุดพ้น

(๒) การศึกษาเจริญสติปัญญา ๔ แบบการเคลื่อนไหวของหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ เป็นเพียงส่วนที่ปฏิบัติทั่วไป ไม่ได้กล่าวไว้ใน การปฏิบัติที่มีทั้ง ๑๔ แบบ ว่ามีรูปแบบการปฏิบัติแต่ละแบบเป็นอย่างไร และสามารถช่วยให้เกิดผลทางด้านใด ซึ่งผู้วิจัยได้กล่าวไว้ในส่วนรวมจึงเป็นการแสดงไว้อย่างไม่ครอบคลุม

(๓) การศึกษาเจริญสติปัญญา ๔ แบบการเคลื่อนไหวของหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ เป็นการศึกษาในสติปัญญาอันสืบโดยภาพรวมที่ผู้วิจัยได้ศึกษา อีกทั้งยังไม่ได้ขยายหลักการปฏิบัติแต่ละส่วนให้ชัดเจนเพื่อให้เข้าถึงการปฏิบัติ และจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของการปฏิบัติสติปัญญาแบบเคลื่อนไหว

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

(๑) ควรศึกษาเปรียบเทียบหลักการปฏิบัติสติปัญญาแบบการเคลื่อนไหวกับการปฏิบัติโยคะ หรือการรำไทเก๊ก

(๒) ควรศึกษารูปแบบการปฏิบัติสติปัญญาอันสืบแบบเคลื่อนไหวในแต่ละแบบเพื่อประยุกต์ใช้ในการรักษาโรค

(๓) ควรศึกษาหลักการเจริญสติเพื่อการหลุดพ้นในแบบเคลื่อนไหว

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

(๑) เอกสาร

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี**. ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก. ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๕.

_____. **พระไตรปิฎกภาษาไทย**. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙.

(๒) สัมภาษณ์

คุณเชน นาใจกล้า วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

คุณชววรรณ ตรุนานา วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

ยายดวงจันทร์ ทชาจันทร์ วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

คุณแดง วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

แม่ทองคำ ญาติปลื้ม วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

คุณทองสุข ใหม่วิสัย วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

คุณปอ สายชล วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

พระไพศาล วิสาโล วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

คุณวนิดา ลิ้มสุนทร, วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

คุณวนิดา ลิ้มสุนทร วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

พระยูกิ ฌรเทโว วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

คุณสงค์ นามจำปา วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

คุณแสวง อีอนอก วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

คุณสมศรี เขิญกลาง วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

พระสุทธิตา ปณญาสุทธิโต, วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

พ่อสุวรรณ นาโพธิ์ วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘.

ข. ข้อมูลวิทยุภูมิ

(๑) หนังสือ:

กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม. แนวทางการเจริญสติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ตามรอยหลวงปู่
เทียน. พิมพ์ครั้งแรก. กรุงเทพมหานคร: หจก. หอรัตนชัยการพิมพ์, ม.ป.ป..

_____ . แนวทางการเจริญสติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ตามรอยหลวงปู่เทียน เล่ม ๒.
พิมพ์ครั้งแรก. กรุงเทพมหานคร: หจก. หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๔๓.

คณะศิษยานุศิษย์. ตถาคต จะตายก็เป็นเช่นนั้นเอง. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่โรง
พิมพ์เม็ดทราย, ๒๕๕๗.

คณะศิษย์หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ. ผู้ชี้่อๆ รู้ชื่อๆ รู้ลึกตัว. พิมพ์ครั้งที่ ๒. สงขลา: มูลนิธิสุธรรมชาติ,
๒๕๕๗.

ฐิตณโณภิกขุ. วิปัสสนาภาวนา. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย,
๒๕๔๖.

ประเวศ วะสี. ผู้ชี้่อๆ รู้ชื่อๆ รู้ลึกตัว. มูลนิธิหมอชาวบ้าน เผยแพร่ในนิตยสารหมอชาวบ้าน ฉบับ
เดือนมกราคม ๒๕๕๒.

พระโกศล ปริบุญโณ. ประวัติและการงานของหลวงปู่คำเขียน สุวณโณ. วิทยุ: วัดป่าสุคะโต,
๒๕๕๒.

พระคันธสาราภิวังศ์. วิปัสสนานัย เล่ม ๑. ลำปาง: วัดท่ามะโอ, ๒๕๔๘.

พระเทพวิสุทธิกวี. คู่มือการบำเพ็ญกัมมัฏฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราช
วิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). ภาษารธรรม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๕๔.

พระธรรมธีรราชมุนี (โชดก). ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหา
จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒.

_____ . พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร:
มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). พุทธธรรมฉบับขยายความ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท
สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒.

- พระไพศาล วิสาโล. หลวงพ่อคำเขียนกับบทเรียนที่ท่ามะไฟหวาน. ชัยภูมิ: วัดป่าสุคะโต, ๒๕๕๕.
- _____. หัวหน้าพันธู์แห่งโพธิ ประวัติ ชีวิต ผลงานของหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนรัชการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๖.
- พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาเถรคัมภีร์ฐานจริยะ. จตตารโ สติปฎฐานา. กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๔๘.
- พระอาจารย์คำเขียน สุวณฺโณ. ไม่มี ไม่เป็น. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสาร, ๒๕๓๕.
- พุทธทาสภิกขุ. คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๕๑.
- มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโข. รู้ทุกข์ รู้ธรรม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๑.
- สมเด็จพระวันรัต (เฮง ป. ๙ เขมจาริมหาเถระ). เขมจารีนิพนธ์. กรุงเทพมหานคร: บริษัทรุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๔.
- หลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ. เส้นทางธรรม ผู้ดูแลเป็น. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เม็ดทราย, ๒๕๕๐.
- _____. ผู้ชี้่อๆ. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภา, ๒๕๕๑.
- _____. ผู้ดูแลเป็น. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เม็ดทราย, ๒๕๕๔.
- _____. รู้ทุกข์รู้ธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่โรงพิมพ์เม็ดทราย, ๒๕๕๑.
- _____. ตถาคตจะตายก็เป็นเช่นนั้นเอง. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: เม็ดทราย, ๒๕๕๗.
- ผู้ชี้่อๆ (ฉบับปัจฉิมฤกษ์ เพื่อเป็นปฐมฤกษ์ปีที่ ๑๐๑ ของหลวงพ่อเทียน สัจจิตสุโข). เรื่อง หลวงพ่อเทียนในใจเรา โดยหลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ. กรุงเทพมหานคร: หจก. ธนาพรินตัง, ๒๕๕๕.

(๒) วิทยานิพนธ์ :

- กนิษฐรัตน์ แสงจันทร์. ความรู้ที่ศนคติและการใช้ประโยชน์จากธรรมะของผู้ปฏิบัติกรรมที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี. วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ๒๕๔๓.
- พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโรโส). “การศึกษาการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของสำนักวิเวกอาศรม”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.
- พระจิตตพัฒน์ โสภณปัญญา (กิจจาณัฐ). “ศึกษาปรากฏการณ์ของโอกาสในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปฎฐาน ๔”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระมหานิพนธ์ มหาธมมรูกิโต (แสงแก้ว). “การศึกษาเปรียบเทียบแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงปู่เทียมน จิตตสุโขกับพุทธทาสภิกขุ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระมหาศรีบุญ ปลูกบุญโร (นุชมิตร). “การศึกษาหลักการและวิธีการเผยแพร่พระพุทธศาสนาของพระสุธรรมญาณเถร (ครูบาอินทจักรรักษา)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระสุวรรณ สุวณโณ (เรื่องเดช). “ศึกษาผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงปู่เทียมน จิตตสุโขกรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แนวการสอนของพระธรรมธีรราชกุมาร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

พีรยุทธ เจริญสุขมงคล (ดร.). ประโยชน์ของการฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐาน. **งานวิจัย**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า), ม.ป.ป..

อภิราษฎร์ ปรีชาจารย์. “ศึกษาวิเคราะห์สมถยานิกะในการปฏิบัติกรรมฐานอันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

(๓) วารสาร

อารี น้อยบ้านด่าน และคณะ. ผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานต่อความระดับสติของนักศึกษาพยาบาล. **มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์: วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์**, ๒๕๔๙.

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ ฉายา/นามสกุล	: พระถวัลย์ โชติโย (หาญไชยนะ)
วัน เดือน ปีเกิด	: ๒๙ ตุลาคม ๒๔๘๗
ภูมิลำเนาที่เกิด	: บ้านโพนงาม หมู่ที่ ๑๐ ตำบลโพนงาม อำเภอกมลาไสย จังหวัดกาฬสินธุ์
การศึกษา	: ครุศาสตร์บัณฑิต วิทยาลัยครูมหาสารคาม นักธรรมชั้นตรี จากสำนักวัดปฐมเกาศาราม
อุปสมบท	: วันที่ ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๔
สังกัด	: มหานิกาย
ปีที่เข้าศึกษา	: ๒๕๕๔
ปีที่สำเร็จการศึกษา	: ๒๕๖๒
ที่อยู่ปัจจุบัน	: วัดบ้านโพนชัย หมู่ที่ ๑๑ ตำบลโพนงาม อำเภอกมลาไสย จังหวัดกาฬสินธุ์