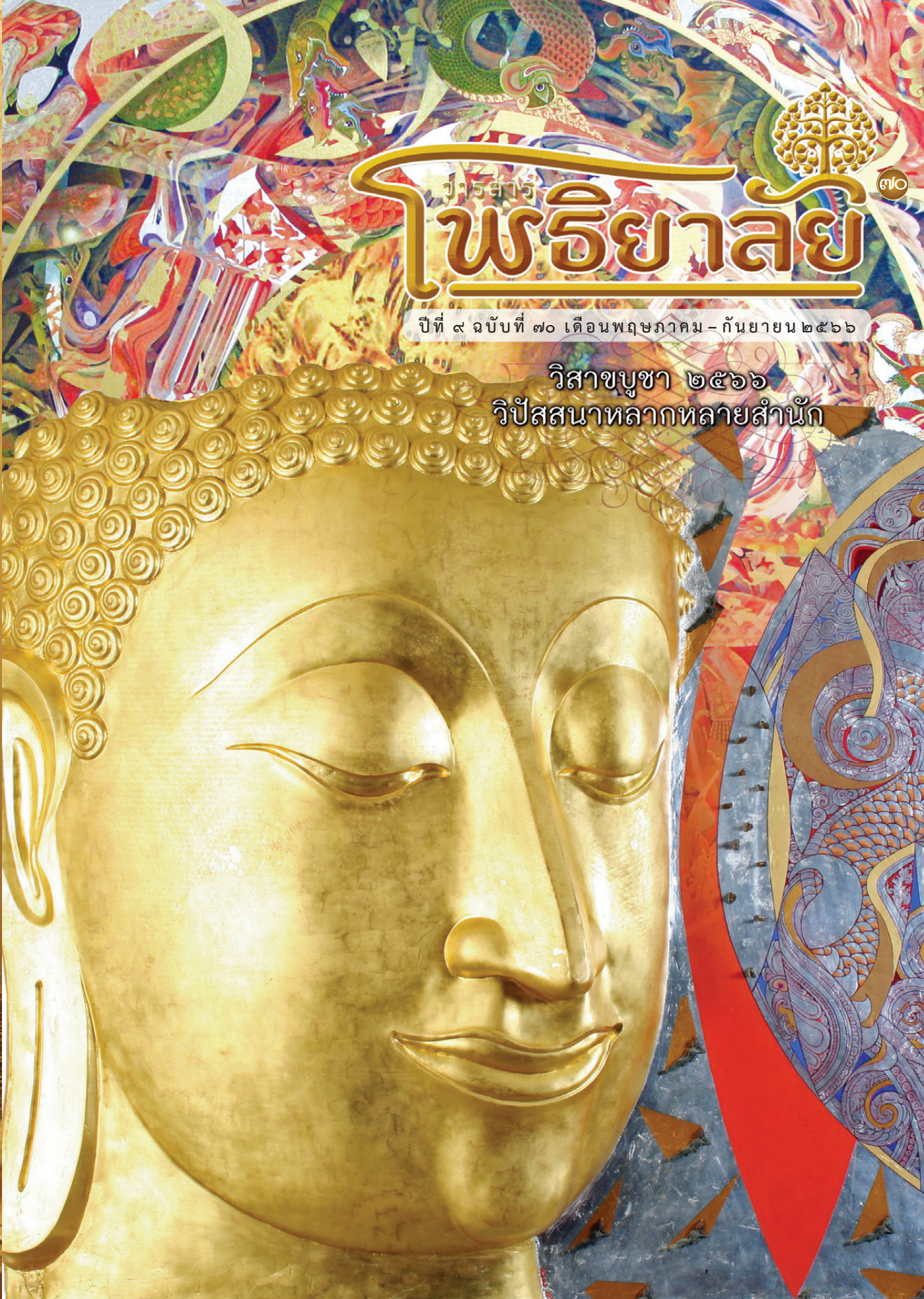


วารสาร โพธิยาลัย

๗๐

ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๗๐ เดือนพฤษภาคม – กันยายน ๒๕๖๖

วิสาขบูชา ๒๕๖๖
วิปัสสนาหลากหลายสำนัก

คาถาถวายพระพร

พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดี ศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ์ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว

เนื่องในพิธีมงคลสมโภชวันคล้ายวันพระราชสมภพ

วันที่ ๒๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

๑. วตฺถุตฺตยํ สมาคมฺม ยญฺจ โลเก มหิทฺธิกํ
ปูชาคารวฏฺฐานีย- รญฺโญ'วํ ปตฺถยาม โภ.

ขอเชิญเราทั้งหลาย อ้างเอาคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก ตั้งความปรารถนาแด่ พระธรรมราชาผู้เป็นที่เทิดทูนเคารพรักบูชาของปวงชนชาวไทยอย่างนี้ว่า

๒. สุขี นิรามโย ราชา สญาติคณราชินี
สทา มหิทฺธิโก โสมฺม- จิตฺโต จานีติโก ภเว.

๓. ฐานโส อิจฺฉิตํ ยํ ตํ ยถากามํ สมิชฺฌตุ
จริตฺวา สชฺชนาจารํ สมฺมาสมฺพุทฺธโถมิตํ
สาสนํ โคปยํ สมฺมา ชีวตํ สรโทสตํ.

ขอพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพร้อมด้วยพระบรมราชินีและพระบรมวงศานุวงศ์ ทรงพระเจริญแจ่มจรัสด้วยพระพลานามัย จงนิราศร้างห่างไกลทุกข์และอุปัทวันตราย ทรงพระราชศักดานุภาพไพศาล มีพระหฤทัยเกษมสำราญตลอดกาลทุกเมื่อ

ขอพระองค์ทรงสำเร็จประโยชน์สมดั่งเจตจำนงหมายโดยพลัน ทรงยึดมั่นพระราชจริยวัตรแห่งสัตบุรุษอันพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสรรเสริญแล้ว อีกทั้งยังพิทักษ์รักษาเชิดชูพระพุทธศาสนาให้สถิตสถาพรยั่งยืนนาน ขอจงทรงพระชนมสุขสิริสวัสดิ์ยิ่งด้วยร้อยปีเทอญ

พระคันธสาราภิวงศ์ ประพันธ์ ในนามวารสารโพธิยาลัย

วิสาขบูชา ๒๕๖๖

◉ ประจงจีบกลีบบัวบูชาพระ
ประทีปปะทะลมประทิ่นกลิ่นธูปหอม
ประคองมือถือมั่นไม่หมองมอม
เหนี่ยวน้อมนึกพระพุทธคุณคะนึง

◉ ประสูติ ตรัสรู้ ปรินิพพาน
สามเหตุการณ์พ้องกันในวันหนึ่ง
โลกเฉลิมฉลองฤกษ์อยู่เอิกอึง
พระผู้เป็นที่พึ่งแห่งพุทธชน

◉ ทำใจใสสะอาด สงบ สว่าง
ปล่อยวางว่างว้างห่างสับสน
รู้แล้วตื่นเบิกบานปานอุบล
ผุดผ่องผุดพ้นจากโคลนตม

◉ ผจงจิตแผ้วเพียงสุพรรณภาชน์
ธรรมรสหยดหยาดเยือกเย็นผสม
ประทักษิณพระพุทธปฏิมาพุทธารมณ์
สามรอบโดยนิยมมีอย่างมา

◉ รอบหนึ่งคุณพระพุทธพิสุทธิ์ร่ำ
รอบสองคุณพระธรรมที่ปรารถนา
รอบสามคุณพระสงฆ์ทรงศีลา
รวมเป็นไตรรัตนาบูชาคุณ

◉ อย่าเวียนเปล่าเอาสนุกเพียงน้อยนิด
น้อมพระธรรมนำชีวิตให้หายวุ่น
ตรวจตราตนเตรียมตัวดั่งบัวบุญ
บานรับแสงอรุณอร่ามเรือง

◉ วิสาขบูชาอย่าปล่อยเปล่า
ที่บูดเน่าทีละน้อยค่อยปลดเปลื้อง
จุดประทีปพุทธธรรมนำประเทือง
ใจสว่างทั้งเมืองหมดมืดเอย ฯ๑๐๐

พลเรือตรี ทองย้อย แสงสินชัย

วิสาขบูชา ๒๕๖๖

๑. *ประสูติ* – ทุกฺขา ชาติ ปุนปฺปุนํ

◉ เกิดมีเป็นเหตุต้อง เจ็บตาย
ยามอยู่ทุกข์ทวีวาย วุ่นจี้
ตัณหาตัดเหือดหาย ตัดเหตุ เหี้ยนแฮ
สมคาบพระประสูตินี้ นอบน้อมมโนถวาย

๒. *ตรัสรู้* – สมาหิโต ยถาภูตํ ปชานาติ

◉ คนเพียรพูนสติตั้ง เต็มตรง
ทราบชัดตัดกิเลสลง ราบลี้
เลิกวนว่ายเวียนวง วัฏจักร
สมคาบตรัสรู้นี้ นอบน้อมมโนถวาย

๓. *ปรินิพพาน* – ขีณาสโว ปรินิพฺพุโต

◉ กษัยสรรพอาสวะสิ้น สุดภาร
เสด็จสู่ปรินิพพานกาล ก่อนกี้
พุทธศาสน์แผ่ไพศาล สืบส่ง มานา
สมคาบปรินิพพานนี้ นอบน้อมมโนถวาย

◉ สมสมัยวิสาขมาสแล้ว มัวหลง ไฉนฤๅ
ใจจ่อพุทธคุณจง จิตไว้
ละโลภโกรธหลงลง ชำระ จิตแล
เป็นพุทธบูชาได้ ดั่งนี้บุญอนันต์ ฯะ ๔๚

พลเรือตรี ทองย้อย แสงสินชัย

DuongNgoc-HoangPhapPagoda

ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๗๐
วารสาร โพธิยาลัย
ประจำเดือน พฤษภาคม – กันยายน ๒๕๖๖
เป็นฉบับวิสาขบูชา ๒๕๖๖ วิปัสสนาหลากหลายแนว

เปิดเล่ม

โพธิยาลัยฉบับนี้เป็นฉบับจัดทำพิเศษเนื่องในโอกาสวันวิสาขบูชา ๒๕๖๖ ดังที่เคยได้จัดทำมาแล้วทุกปีนับตั้งแต่ปีที่ ๑ – ปีที่ ๙ คือฉบับนี้ ในแต่ละฉบับคณะผู้จัดทำได้สรรหาบทความ ธรรมบรรยาย กวีนิพนธ์ แนะนำหนังสือที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธเจ้า สารคดี ประวัติศาสตร์ เรื่องน่ารู้ เกร็ดประวัติศาสตร์ ฯลฯ บทความที่ได้รับการตีพิมพ์ไปแล้ว ได้รับคำชมเชยจากผู้อ่านว่า หาอ่านที่ไหนไม่ได้ นับเป็นความภูมิใจที่สร้างแรงบันดาลใจให้เรารักษาคุณภาพเช่นนี้ตลอดมา

เรื่องหลัก (Theme) ในเล่มนี้ คือ วิปัสสนาหลากหลายแนว คณะผู้จัดทำมีความประสงค์จะแนะนำแนวทางการฝึกวิปัสสนากรรมฐานที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในยุคปัจจุบัน ซึ่งมีแนวการเรียนการสอนแตกต่างกัน เพื่อให้เหมาะกับจริตของแต่ละบุคคล แนวการฝึกกรรมฐานในพระไตรปิฎกมีกล่าวไว้ถึง ๔๐ วิธี สำหรับพุทธบริษัทเลือกสรรให้เหมาะแก่ตน มีตั้งแต่ระดับง่ายไปจนถึงยาก

ในยุคสมัยนี้มีสำนักวิปัสสนากรรมฐานเกิดขึ้นมากมายนับไม่ถ้วน แม้ในซีกโลกตะวันตกและประเทศที่ห่างไกลสุดขอบโลกก็มีสำนักวิปัสสนากรรมฐานเกิดขึ้นเผยแผ่แก่ชาวโลกโดยไม่จำกัดชาติและภาษา คงไม่สามารถแนะนำแต่ละสำนักให้ทั่วทั้งหมดได้ ในฉบับนี้ เราได้แนะนำแนวทางการปฏิบัติของสามสำนักใหญ่ สำนักแรกคือสำนักพะอ๊อกตอยะ จากสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา ซึ่งเราได้ตีพิมพ์ประวัติ และความเป็นมาของสำนักนี้ไว้ด้วยแล้ว ต่อจากธรรมบรรยายของพระกรรมฐานาจารย์ที่ได้เดินทางมาจากสำนักพะอ๊อกตอยะ มาสอนกรรมฐานที่**ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติอ่างทอง** เป็นแนวปฏิบัติเบื้องต้นเท่านั้น หากผู้อ่านมีความสนใจก็อาจติดต่อสอบถามได้ที่ **ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติอ่างทอง** ต่อไป

แนวปฏิบัติที่ ๒ ประยุกต์มาจากแนวปฏิบัติของสำนักมหาสีสยาดอสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาเนื้อหามาจากการอบรมวิปัสสนาโดยพระอาจารย์คันธสาราภิวงศ์ เป็นคอร์สสั้นๆ ในเวลา ๔ วัน มีความกระจ่างพอสมควรสำหรับผู้เริ่มต้น ในฉบับนี้ตีพิมพ์ไว้เพียง ๒ ตอน อีก ๒ ตอนที่เหลือจะตีพิมพ์ในฉบับหน้า

แนวปฏิบัติที่ ๓ เป็นแนวปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ผู้ล่วงลับ แนวการปฏิบัติของท่านได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในหมู่พุทธศาสนิกชนไทยจำนวนหนึ่ง ว่ากันว่าท่านศึกษาแนวการปฏิบัตินี้มาจากอาจารย์พม่า บทความที่นำมาตีพิมพ์ได้แก่ประวัติของหลวงพ่อเทียน และวิธีการปฏิบัติเป็นคำอธิบายของพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ซึ่งได้บรรยายไว้อย่างไพเราะและเข้าใจง่าย

คณะผู้จัดทำจะพยายามนำเสนอแนวทางวิปัสสนาสายอื่นๆ ต่อไปในโอกาสหน้า เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้อ่านทุกท่านได้ศึกษาทำความเข้าใจและนำมาพิจารณาประพฤติปฏิบัติให้เหมาะสมแก่ตน เพราะบางทีแนวทางที่เราปฏิบัติอยู่ อาจจะยังไม่ใช่ ไม่เหมาะสำหรับเรา เราควรมีข้อมูลเพื่อขยายโลกทัศน์ของเราให้กว้างขวางยิ่งๆ ขึ้นไป เพราะชีวิตคือการเรียนรู้ที่ไม่มีที่สิ้นสุด ตราบใดที่เรายังไม่บรรลุนิพพาน

สารบัญ

สำหรับคนชอบบทกวี ฉบับนี้ได้ตีพิมพ์บทกวีเพราะๆ หลายบท คนชอบภาษาบาลี ก็มีฉันท์ภาษาบาลี คนชอบภาษาไทย ก็มีฉันทลักษณ์ภาษาไทย พิเศษสุดคือ คอลัมน์สนทนากับกวีเอกสองแผ่นดิน **พลเรือตรีทองย้อย แสงสินชัย** ซึ่งท่านจะได้เปิดเผยวิธีการเขียนกวีนิพนธ์ให้ไพเราะ สวยงาม และมีพลังในถ้อยคำที่ใช้ในการประพันธ์ นอกจากนี้เรายังมีบทความดีๆ อีกมากมาย ที่อ่านแล้วจะนำความซาบซึ้งติดตรึงในหัวใจและประทับอยู่ในความทรงจำไปอีกนาน ขอให้ท่านผู้อ่าน จงภูมิใจที่ได้สละเวลาอ่านวารสารโพธิยาลัย เพราะทุกหน้าของวารสาร คือแรงงานแห่งความศรัทธาในพระพุทธศาสนา ที่มั่นคงแข็งแรง ซึ่งเป็นเช่นนั้นตลอดมาและตลอดไป

คณะผู้จัดทำ

๑. ลีลาวาที : วิสาขบูชา ๒๕๖๖ *พล.ร.ต. ทองย้อย แสงสินชัย*...๑
๒. ธรรมบรรยายแปล : เส้นทางสู่พระนิพพาน (ปฏิบัติภาวนา) *พระกัมมัฏฐานาจารย์ วัดป่าพะอ๊อกตอยะ เมียนมา* บรรยาย *พระราชวัชรบัณฑิต (ประนอม ธมฺมาลงฺกาโร)* แปล.....๕
๓. แนะนำสำนักปฏิบัติธรรม : วัดพะอ๊อกตอยะ *ผศ.ดร.ชมชื่น สมประเสริฐ*.....๑๙
๔. ธรรมบรรยาย : อภิธรรมนำปัญญา วิปัสสนานำชีวิต *พระคันธสาราภิวงศ์*.....๒๓
๕. ธรรมบรรยาย : แนะนำวิธีฝึกเจริญสติปัฏฐาน ตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ *พระไพศาล วิสาโล*.....๕๑
๖. วิสาขบูชารำลึก : พุทธานุสสติในชีวิตประจำวัน *วินิตา รัตตบูรณินทุ์*.....๕๗
๗. ลีลาวาที : วิสาขบูชา ๒๕๖๖ *พล.ร.ต. ทองย้อย แสงสินชัย*....๖๐
๘. ธรรมเทศนา : กุสินารา ที่ปรินิพพาน *สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ปยุตฺโต)*.....๖๑
๙. ธรรมทัศนะ: พระพุทธคุณ ๑๐๙ บท *พระดุษฎี เมธังกุโร*.....๖๗
๑๐. *แนะนำหนังสือ* : พระพุทธรูปสำคัญในพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ *นกนางนวล*.....๗๑
๑๑. คมความคิด : เยาวหราล เนห์รู *พระครูปริยัติโพธิวิเทศ (คมสรณ์ คุตฺตธมฺโม)*.....๗๔
๑๒. สัมภาษณ์คนดัง : เมื่อแสงธรรมส่องนำดวงดาว *สมณะเพาะพุทธ จันทเสฏโฐ, คุณมยุริญ ผ่องผุดพันธุ์*.....๗๕
๑๓. สนทนากับกวีสองแผ่นดิน : หลักการในการเขียนบทร้อยกรอง *พล.ร.ต.ทองย้อย แสงสินชัย*.....๘๓
๑๔. *คนกับป่า* : สืบแสงประทีป สืบ นาคะเสถียร *จรรยา อินทรหนองไผ่*.....๘๗
๑๕. อำลาอาลัย : ผู้ว่าหมูป่า *สมณะเพาะพุทธ จันทเสฏโฐ*....๙๕
๑๖. สิ่งแวดล้อม : ทำไมดวงจันทร์จึงไม่มีปัญหา “ดวงจันทร์ร้อน” *ประสาท มีแต้ม*.....๑๐๐
๑๗. มิตรภาพสองแผ่นดิน : พระสยามลังกาธัมมจักกมุทราริน *อรชร ตั้งวงษ์เจริญ*.....๑๐๕
๑๘. มองเทศ-มองไทย : สมณสาสน์ระหว่างไทยกับศรีลังกาสมัยรัตนโกสินทร์ (๔) *วิเทศทัยย์*.....๑๑๒
๑๙. ท่องไปในโลกบาลีไวยากรณ์ : ประวัติคัมภีร์นยาสะ ตอนที่ ๔ *พระคันธสาราภิวงศ์*.....๑๑๙
๒๐. รัตนาวลี : ประทีปธรรม ตอนที่ ๑๔ *ปาฬิปาโมกข์*.....๑๒๕
๒๑. สนทนาภาษาบาลี : สนทนาภาษาพระพุทธเจ้า ตอนที่ ๒๔ *นายธรรมดา*.....๑๒๗
๒๒. วันสำคัญในพุทธศาสนา : วิสาขบูชา *สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ปยุตฺโต)*.....๑๒๙
๒๓. กวีนิพนธ์สองภาษา : ดีชั่วอยู่ที่การกระทำ *พระธรรมวชิรเจติยาจารย์ – สุเมธัส*.....๑๓๑
๒๔. ใต้ฟ้า ณ วัดจากแดง : พระราชวัชรบัณฑิต รับถวายรางวัลในงานตลาดนัดคุณธรรม.....๑๓๒

วารสารโพธิยาลัย จัดพิมพ์ด้วยปัจจัยบริจาคของท่านผู้มีจิตศรัทธา แจกเป็นธรรมทาน หากท่านไม่ได้ใช้วารสารนี้แล้ว โปรดบริจาคไปตามห้องสมุด เพื่อให้เกิดประโยชน์ทางปัญญาแก่ท่านผู้สนใจใฝ่ธรรมต่อไป ขออนุโมทนา

ประธานผู้ก่อตั้ง : พระครูธรรมธรสุมนต์ นนฺทิโก อัคคมหาบัณฑิต **บรรณาธิการอำนวยการ :** พระราชวัชรบัณฑิต (ประนอม ธมฺมาลงฺกาโร) **บรรณาธิการบริหาร :** พนิตา อังจันทรเพ็ญ panitaang@gmail.com **รองบรรณาธิการ :** พระมหากีรติ ธีรปญฺโญ **ผู้ช่วยบรรณาธิการ :** พันธุ์รพี นพรัมภา Punrapee@gmail.com **ประสานงาน :** พระครูประคุณสรกิจ (การุณย์ กุสลนนฺโท) pk.krun21@gmail.com **กองบรรณาธิการ :** กอง บ.ก.จิตอาสา **สำนักงาน :** วัดจากแดง ๑๖ หมู่ ๖ ซ.เพชรหึงษ์ ๑๐ ต.ทรงคนอง อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ ๑๐๑๓๐ โทรศัพท์ ๐๒-๔๖๔-๑๑๒๒ **พิมพ์ครั้งที่** ๑ : กันยายน ๒๕๖๖ จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม **ภาพปก :** ศิลปินแห่งชาติ ปัญญา วิจินธนสาร **ออกแบบปก :** บัญชา หนังสือ **เครดิตภาพประกอบ :** ธีรปญฺโญ กลุ่มเพื่อนธรรม เพื่อนทำ และขอขอบคุณเจ้าของภาพจาก Intternet ทุกท่าน **ศิลปกรรม :** สหมิตรกรุ๊ปทีม **อุปถัมภ์อุปกรณ์คอมพิวเตอร์ :** คุณพัชรพิมล ยังประภากร ประธานกรรมการ ‘สุวิมล’ **จัดพิมพ์ :** สหมิตรพริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง โทร. ๐๒ ๙๐๓ ๘๒๕๗-๙

ธรรมบรรยายแปล

เส้นทางสู่พระนิพพาน (ปฏิบัติ)

พระกัมมัฏฐานาจารย์ วัดป่าพะอ๊อก ตอยะ เมียนมา บรรยาย
พระราชวัชรบัณฑิต (ประนอม ธมฺมาลงฺกาโร) แปลและขยายความ

เราคงเคยได้ยิน “ปฏิบัติ ปริยัติเป็นสอง คือ ทางดำเนินดุจคลอง ให้ล่วงลุปอง ยังโลกอุดรโดยตรง” ต่อไปเป็น **ธรรมะภาคปฏิบัติ หนทางเข้าสู่พระนิพพาน**

ปกติจะเห็นวัดเน้นปริยัติหรือปฏิบัติ พระเถระได้เดินทางมาจากมัณฑะเลย์ สายกรรมฐานวัดป่าพะอ๊อก ตอยะ ซึ่งเน้นปริยัติกับปฏิบัติคู่ขนาน ใครจะปริยัติก็ปฏิบัติด้วย เพื่อให้เห็นผลแล้วนำปริยัติเป็นเครื่องพิสูจน์ เป็นเครื่องมือวัดผลในการปฏิบัติ ท่านจะแสดงพระธรรมเทศนาจากพระสูตรชื่อ **มหาสติปัฏฐานสูตร** เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ณ วัดจากแดง ตำบลทรงคนอง อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ โดยก่อนที่จะแสดงพระธรรมเทศนาซึ่งเป็นพระธรรมที่ลึกซึ้งอันพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว จะขอนำสวดนโม ๓ จบ เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา

มหาสติปัฏฐานสูตร ในส่วนของกายานุปัสสนาสติปัฏฐานจะมีอานาปานบรรพ หมวดของการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก อิริยาบถบรรพ หมวดของอิริยาบถย่อย เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นธรรมะที่ละเอียดลึกซึ้ง ท่านพยายามอธิบายให้เข้าใจง่ายๆ ด้วยเนื้อหาการปฏิบัติอย่างถูกต้องเป็นลำดับสืบต่อไป

เมื่อครั้งสังคายนา ท่านพระมหากัสสปะเถระได้ถามพระอานนท์ว่า “ดูก่อนพระอานนท์ มหาสติปัฏฐานสูตรนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสที่ไหน ทรงแสดงแก่ใคร เมื่อไร พระอานนท์กล่าวตอบว่า “เอวัมเมสุตตัง ข้าพเจ้าได้สดับมาแล้วอย่างนี้ ณ สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ที่แคว้นกุรุ (กรุงเดลีในปัจจุบัน) ได้แสดงธรรมแก่ภิกษุทั้งหลาย” เนื้อหาของสติปัฏฐานสูตรนี้ หลังจากที่ทรงแสดงต่อพระภิกษุแล้ว พระพุทธองค์จะทรงแสดงโปรดพระอานนท์อีกครั้ง เพื่อบันทึกเป็นข้อมูล

มหาสติปัฏฐานสูตร เริ่มต้นกล่าวถึงเหตุผล

ที่ทรงแสดงพระสูตรนี้ว่า *สัตตานัง วิสุทธิญา* เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสของสัตว์ทั้งหลาย หมายถึงศีลบริสุทธิ์ สมาธิบริสุทธิ์ ปัญญาบริสุทธิ์ จนถึงญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นเหตุผลหลัก เพื่อบรรเทาความเศร้าโศกของสัตว์ทั้งหลาย ตราบใดที่สัตว์ยังเวียนว่ายตายเกิด ตราบนั้นการเกิด แก่ เจ็บ ตายก็เป็นทุกข์ พลัดพรากก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์ สุดท้ายความเศร้าโศกเสียใจหรือกองแห่งทุกข์จะเกิดขึ้น

ญายัสสะ อธิคะมายะ เพื่อการบรรลุญายธรรม (อริยมรรค) *นิพพานะ ปัตติยา* เพื่อการบรรลุพระนิพพาน เพื่อการทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน เพื่อการรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจทั้ง ๔

คุณสมบัติที่นักปฏิบัติจะต้องมี

คุณสมบัติ ๓ ประการที่ต้องมีคือ อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา

๑. อาตาปี คือทำความเพียรเผากิเลสอย่างต่อเนื่อง มีสัมมัปปธาน ๔

๒. สัมปะชาโน มีสัมปชัญญะ ๔ ประการ : ๑ สาตถกสัมปชัญญะ ๒ สัปปายสัมปชัญญะ ๓ โคจรสัมปชัญญะ ๔ อสัมโมหสัมปชัญญะ สัมปชัญญะ คือปัญญาที่เป็นความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในอิริยาบถทั้ง ๔ ปัญญาที่รู้สึกตัวทั่วพร้อมในอารมณ์ ในการเคลื่อนไหว ในการเที่ยวไปเพื่อบิณฑบาต หรืออารมณ์กรรมฐานก็ดี ต้องมีสัมปชัญญะทั้ง ๔ ประการ <u>สรุปสัมปชัญญะ</u> คือตัวปัญญาที่อยู่กับปัจจุบัน ที่รู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์

๓.สะติมา คือความระลึกได้ นึกได้ สติระลึกรู้สิ่งที่เป็นอดีตใกล้ปัจจุบัน

สิ่งที่นักปฏิบัติจะต้องละ

สิ่งที่ต้องละ ๒ ประการ คือ **๑.ละอภิชฌา** คือละความยินดี ละการยึดติดในรูปนามขันธ์ ๕ *เป็นโลภะ* **๒.ละโทมนัส** คือความเศร้าโศกเสียใจ *เป็นโทสะ*

เช่นเดียวกันในการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และเจริญธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สิ่งที่จำเป็นต้องมี ๓ ประการ และสิ่งที่ต้องละมี ๒ ประการ เมื่อมองภาพรวมของการปฏิบัติได้แล้ว จึงลงมือปฏิบัติได้

เลือกสถานที่ให้เหมาะ

๑. *อรัญญะคะโต* ป่าที่มีต้นไม้

๒. *รุกขะมูละคะโต* โคนต้นไม้

๓. *สุญญาคารคะโต* อาคารบ้านร้าง ไม่มีคนอาศัยอยู่ เรียกว่า สุญญาคาร

จัดท่านั่งให้สบาย

ปัลลังกัง อาภุชิตะวา นั่งคู้บัลลังก์ คือตั้งตัวให้ตรง นั่งในท่าที่ตรงสบาย ไม่นั่งท่าคดงอ *อุชุง กายัง ปะณิธายะ ปะริมุขัง สะติง อุปัฏฐะเปตวา* คือตั้งสติจดจ่ออยู่กับอารมณ์กรรมฐาน ไม่ว่าจะเป็นรูปกรรมฐาน หรือนามกรรมฐาน อย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งรูปทั้งนาม ตามที่เราสามารถกำหนดได้ เรียกว่าวิธีการนั่งให้ตรง ดำรงสติให้มั่นและกำหนดจดจ่อที่อารมณ์กรรมฐาน สามารถทำได้ในอิริยาบถทั้ง ๔ : ยืน เดิน นั่ง นอน แต่อิริยาบถที่นิยมใช้มาก และเหมาะสมมากที่สุด คือ การนั่งคู้บัลลังก์ จะทำกรรมฐานต่อเนื่องได้นานขึ้น

สติปัฏฐานทั้ง ๔

สะติง อุปัฏฐะเปตวา ตั้งสติอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน

สติตั้งไว้ที่กาย-กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สติตั้งไว้ที่เวทนา-เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตั้งไว้ที่จิตตามดูจิต-จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตั้งไว้ที่รูปธรรมนามธรรม-ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สติตั้งไว้ปรากฏอย่างชัดเจนในสติปัฏฐานทั้ง ๔ โดยเฉพาะกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีถึง ๑๔ บรรพด้วยกัน เริ่มที่อานาปานบรรพเป็นหลักก่อน พิจารณากาย ในที่นี้ได้แก่ รูปกาย หมายถึงกองแห่งลมในส่วนกาย ยังไม่กล่าวถึง อสุภะกรรมฐาน ๑๐

อานาปานสติปัฏฐาน

ในอานาปานสติมีถึง ๑๖ ขั้น แบ่งเป็น ๔ หมวด ในขณะที่อิริยาบถบรรพ ก็ให้รู้ความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เดินก็รู้ว่าเดิน ถอยก็รู้ว่าถอย แต่ให้เริ่มศึกษาอานาปานบรรพ กรรมฐานพื้นฐานซึ่งเป็นกายานุปัสสนาก่อน

คำว่า กาย ในรูปธรรมเรียกว่า รูปกาย มี **ปฐวี อาโป เตโช วาโย** เป็นรูป ในการที่กำหนดลมหายใจเข้า-ออก วาโยธาตุเป็นส่วนหนึ่งของอานาปานะ ซึ่งเป็นลมในร่างกายของเรา

ลมในร่างกาย-วาโยธาตุ

ลมในร่างกาย มี ๖ ชนิด คือ ๑. ลมขึ้นเบื้องบน ๒. ลมลงเบื้องล่าง ๓. ลมในท้อง ๔. ลมในลำไส้ ๕. ลมพัดไปตามตัว และ ๖. ลมหายใจ

ลมหรือวาโยนี้เป็นรูปธรรม ให้กำหนดลมหายใจเข้า-ออก สติตั้งอยู่ที่กองแห่งลม เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐานอย่างชัดเจน เรียกว่าอานาปานสติปัฏฐาน

ฝึกสติรับรู้ในขณะที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ลมหายใจออกยาวก็รู้ ลมหายใจเข้ายาวก็รู้ ลมหายใจออกสั้นก็รู้ ลมหายใจเข้าสั้นก็รู้ สติฝึกให้เข้มแข็งกับลมที่หายใจเข้า-ออก

ตอนแรกอาจจะเห็นแค่ลมกระทบที่ปลายจมูก พอสติเริ่มมั่นคงจะเห็นกองลมเริ่มเกิดขึ้นมาตั้งอยู่แล้วก็ดับไป ตั้งแต่ต้นลม กลางลม ปลายลม คือการฝึกสติให้ตามดูลม

ลมเป็นวาโยธาตุ เป็นรูปธรรม สติเป็นนามธรรม เป็นสติเจตสิก เมื่อพิจารณารูปกับนาม สติก็จะเริ่มเข้มแข็งขึ้น ตอนแรกก็สักแต่ว่าลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก จากนั้นเริ่มตามดูตามรู้ ...ลมเข้าก็รู้ ลมออกก็รู้ ลมเข้ายาวก็รู้ ลมออกยาวก็รู้ ลมกระทบที่ปลายจมูกก็รู้ลมในขณะหายใจเข้ารู้ ขณะหายใจออกรู้ รู้ต้นลมว่าเริ่มกระทบตรงนี้ กลางลมอยู่ตรงนี้ และลมสุดตรงนี้ ความละเอียดของสติที่ตามดูลมจะเริ่มละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้นตามลำดับ มีสติระลึกรู้อยู่กับลมหายใจตลอดเวลา **การที่ใช้สติตามดูกองลม เพื่อให้สติเข้มแข็ง** สติไม่หลุดจากลมที่หายใจเข้า-ออก เมื่อสติอยู่กับปัจจุบันนานๆ จะเข้มแข็งขึ้น สมาธิก็จะเกิดขึ้นตามลำดับ

สติตามดูกองแห่งลม แต่ละอย่างจะเป็น ๔ หมวด หมวดละ ๔- ๔- ๔- ๔ = ๑๖ เราจะเห็นทั้งหมด ลมที่มากระทบช่วงแรกๆ อาจจะแรงจะเห็นชัดเจน ต่อไปลมจะละเอียดขึ้น แผ่วเบาขึ้น เราจะเห็นเข้ามากระทบในขณะลมหายใจเข้า-ออก ถ้าเรามีสติอยู่กับปัจจุบัน แต่ถ้าไม่มีสติอยู่กับปัจจุบัน ลมจะกระทบอย่างไร เราจะไม่รู้สึกมีแค่ลมหายใจเข้าออกอย่างเดียว หากมีสติรู้อยู่กับปัจจุบันแล้ว ลมที่กระทบแรงก็รู้ ลมที่กระทบเบาก็รู้ ลมที่หายใจเข้าไปลึกๆก็รู้ ลมหายใจเข้าไปสั้นๆ ตื้นๆก็รู้ เรียกว่ารู้กองลมทั้ง ๓ ระดับ ต้นลม กลางลม ปลายลม สามารถรู้ได้หมด ท่านบอกว่า **"สติระลึกรู้เฉพาะจุดลมกระทบก็พอ ไม่ต้องตามลมไป"** ลมจะเข้าก็ไม่ต้องตามไป ลมจะออก

ก็ไม่ต้องตามไป

สัมมาวายามะ ความเพียรระลึกรู้

สัมมาวายามะ ความเพียรที่เข้าไปตั้งสติไว้แต่แรก เป็นการระลึกรู้จนต่อเนื่องกระทั่งตั้งมั่น การระลึกรู้ตามธรรมชาติโดยที่เป็น สัมมาสัมปชัญญะ รู้อยู่ตลอด จนสัมมาสมาธิเกิดขึ้น จากนั้นรู้จริงตามสภาวะธรรมชาติ ว่าลมที่กระทบเป็นเพียงรูป ผู้รู้การกระทบเป็นแค่นาม การรู้ตามความเป็นจริง เป็นสัมมาทิฏฐิ สติจะตั้งมั่นอยู่ตรงนี้ เรียกว่า สัมมาสติ ปัญญาที่ไปรู้อาการที่ลมมากระทบ จะมีความรู้สึกเย็นๆ เป็นแค่รูปธรรม ผู้รู้อาการเย็น หรือรู้ลมกระทบเป็นเพียงแค่นาม ตัวที่รู้ ตัวที่ถูกรู้ จะชัดเจนขึ้น เป็นสัมมาสมาธิตามลำดับ เรียกว่ามรรคมีองค์ ๘

เราผ่านสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะมาแล้ว ตอนนี้เรากำลังฝึก**สัมมาสติ สัมมาสมาธิ** และ**สัมมาสังกัปปะ** ระลึกรู้ลมอยู่บ่อยๆ สัมมาสมาธิและสัมมาสังกัปปะทำงานร่วมกันทีละขั้นทีละตอน เรียกมรรคมีองค์ ๘ ในขณะที่กำหนดลมหายใจเข้าออกนั้น เราจะเห็นว่าเป็นสัมมาสติ หรือสัมมาสมาธิ หรือสัมมาสังกัปปะ หรือสัมมาทิฏฐิกำลังทำงาน ในขณะที่เรากำหนดสติ เราจะรู้ว่ามรรคข้อไหนกำลังทำหน้าที่อยู่**การเกิดมรรค ๘ ในอานาปานสติ**

สติที่จับดูลมกระทบซึ่งเป็นอานาปานสติ ไม่ต้องตามลมไปข้างใน-ข้างนอก ดูตรงจุดกระทบอย่างเดียว มรรคทั้ง ๘ จะทำหน้าที่ตั้งแต่สัมมาสติ สัมมาสมาธิ สัมมาสังกัปปะ จะเห็นมรรคเกิดขึ้นอย่างชัดเจน แม้ว่ายังไม่เข้าถึงฌาน แต่เป็นสัมมาสมาธิที่เกิดต่อเนื่องจากสัมมาสติ และหลังจากนั้นสัมมาทิฏฐิที่เข้าไปรู้ตามความเป็นจริงว่าลมก็เป็นเพียงแค่รูป แต่มีอาการเย็น อาการร้อน เกิดความรู้สึกในขณะลมกระทบ ก็เป็นเพียงแค่รูปธรรม ตัวรู้อาการก็เป็นเพียงแค่นาม จะเห็นแจ้งรูปนามตามความเป็นจริง ว่ากำลังเกิดขึ้น กำลังตั้งอยู่ และกำลังดับไป สัมมาสังกัปปะจะทำหน้าที่ระลึกรู้อยู่กับตรงนี้ต่อเนื่องต่อไป **ทั้งสมถะทั้งวิปัสสนาจะทำหน้าที่สืบเนื่องกันตามลำดับ** ดังนั้นมรรคมีองค์ ๘ ที่เกี่ยวกับการเจริญสติที่เรียกว่า สัมมาสติ ต่อด้วยสัมมาสมาธิ และสัมมาทิฏฐิ แล้วกลับมาที่สัมมาสังกัปปะ คือมรรคที่เกิดขึ้นในขณะเจริญสติอยู่

รักษาศีลให้มั่นคง

ท่านสยาดอ (พระอาจารย์) กล่าวว่า **“ถ้าเรารักษากายกรรม วจีกรรมไว้ให้ดี ศีลของเราจะบริสุทธิ์”**

เริ่มต้นจากมโนกรรมคือ กุศลจิตจากการที่ฝึกสติให้เข้มแข็งเพื่อให้สมาธิตั้งมั่น ทำให้เกิด*สัมมา*

*ทิฏฐิ*ความเห็นที่ถูกต้อง และเกิด*สัมมาสังกัปปะ* ดำริถูก ปัญญาจะเกิดขึ้น เมื่อเกิดขึ้นต่อเนื่อง ปัญญาจากมหากุศลญาณสัมปยุตจะพัฒนาไปสู่มรรคปัญญาที่เรียกว่าวิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นตามลำดับ เข้าไปสู่มรรคญาณและผลญาณได้

เมื่อพัฒนากายกรรม วจีกรรม ศีลจะมั่นคง แต่พัฒนามโนกรรม จะทำให้สมาธิมั่นคง การที่ฝึกมโนกรรม ให้เป็นสัมมาสติ สัมมาสมาธิอย่างมั่นคง เกิดสัมมาทิฏฐิ ปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง สัมมาสังกัปปะ ระลึกรู้อยู่กับกุศลที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นการช่วยรักษาพระศาสนาให้มั่นคง เพราะเป็นมโนกรรมที่เป็นกุศลมหากุศลที่เป็นญาณสัมปยุต เป็นเหตุปัจจัยไปสู่พระนิพพานนั่นเอง ทำได้ ๕ นาทีถือว่าได้รักษาพระศาสนาไว้ ๕ นาที ทำ ๑ ชั่วโมงก็ได้รักษาพระศาสนา ๑ ชั่วโมง

นิมิต ๓

นิมิตแบ่งเป็น ๓ ประเภท คือ ๑. บริกรรมนิมิต ๒. อุคคหนิมิต ๓. ปฏิภาคนิมิต จะเกิดขึ้นตามลำดับ

นิมิต เป็นเครื่องหมายสัญลักษณ์ แต่ไม่ใช่สัญลักษณ์ที่เห็นด้วยตาเนื้อ เห็นด้วยตาปัญญา ท่านบอกว่าในการฝึกกำหนดสตินี้ เป็นบริกรรมนิมิต คือการกำหนดรู้ลม โดยกำหนดสติเข้าไปในขณะหายใจเข้ามีลมกระทบ ขณะหายใจออกมีลมกระทบ อุคคหนิมิต เห็นชัดเจนติดตาด้วยตาปัญญา จนกระทั่งอุคคหนิมิตส่งภาพต่อเป็นปฏิภาคนิมิต แต่ก่อนจะถึง ปฏิภาคนิมิต จะสร้างพลัง ๕ ขึ้นมา มี ๑.ศรัทธาเป็นพลังแห่งความเชื่อ ๒.วิริยะเป็นพลังแห่งความเพียร ๓.พลังแห่งสติ ๔.พลังแห่งสมาธิ ๕.พลังแห่งปัญญา เมื่อพละทั้ง ๕ เกิดเข้มแข็งจนปฏิภาคนิมิตชัดเจนเพียงไรจะมีแสงสว่างออกมาเพียงนั้น

สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นจากการเจริญสติ เมื่อสติสมาธิเข้มแข็งแล้ว นิมิตต่างๆ จะเกิดขึ้นตามลำดับ ท่านกล่าวว่า **หากกำหนดแล้วนิมิตยังไม่เกิด** จะทำอย่างไรดี ถ้ากำหนดตามปกติแล้วนิมิตก็ยังไม่เกิด ให้กลับมาดูที่ลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก ไม่ต้องไปตามดูลมทั้งหมด แต่ดูตรงจุดลมกระทบ ใช้ความรู้สึกที่เข้ามากระทบว่ากระทบนานไหม ใช้สติสัมปชัญญะดูลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก ตามดู..ตามรู้ เราก็จะเริ่มเห็นนิมิต บริกรรมนิมิตที่เราเริ่มไว้ การกำหนดลมหายใจตามที่มันเกิดขึ้นจริงๆ อุคคหนิมิตก็จะเกิด แล้วจึงต่อยอดไปที่ปฏิภาคนิมิต แสงสว่างก็จะเกิดขึ้น ความใสของอารมณ์กรรมฐานจะปรากฏชัดเจนเหมือนของจริง ตอนนั้นปฏิภาคนิมิตจะเกิดด้วยอำนาจของพละทั้ง ๕ (ศรัทธาพละ วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ)

ท่านขยายความว่า ทำบริกรรมนิมิตแล้ว แต่อุคคหนิมิตยังไม่เกิด ปฏิภาคนิมิตยังไม่เกิด ให้พิจารณา กำหนดรู้กองลมทั้งหมด เรียกว่า สัพพะกายะปะฏิสังเวที ตั้งแต่จุดเริ่มต้น ท่ามกลาง และจุดสุดท้ายของการรับรู้ที่ลมกระทบ เมื่อพิจารณาอย่างนี้ได้ จากบริกรรมนิมิตจะเกิดอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตขึ้นตามลำดับ แต่ถ้ายังไม่เกิดให้เพิ่มวิริยะ เพิ่มสติ เพิ่มสมาธิเข้าไป เพื่อให้อุคคหนิมิตเกิด ปฏิภาคนิมิตเกิด โดยที่เราสร้างเหตุสร้างปัจจัยให้พร้อมแล้ว ผลคือนิมิตก็จะเกิด

แต่ถ้ากำหนดต้นลม กลางลม ปลายลม จนครบแล้ว นิมิตยังไม่เกิด ให้เพิ่มเหตุปัจจัยขึ้นอีกขั้นหนึ่ง *ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ* เรียกว่ากำหนดการดับอารมณ์ **เมื่อพิจารณาดูลมที่เข้า มีความละเอียดมากเหมือนกับลมหายใจดับไป** ใช้สติสัมปชัญญะเข้าไปจับ

ไปตามดู ตามรู้ เพื่อให้สมาธิตั้งมั่น เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป เมื่อสมาธิเข้มแข็ง นิมิตก็จะเกิด จากบริกรรมนิมิต จะเป็นอุคคหนิมิตที่จะเกิดเป็นภาพขึ้นมา พละ ๕ จึงเกิด หลังจากนั้นปฏิภาคนิมิตจะเกิดขึ้นตามลำดับ จะเห็นความใสของนิมิตเสมือนของจริง

การพัฒนาการกำหนดลมหายใจ ให้ขยับขึ้นทีละลำดับ เพื่อดูกองลม จากขั้นที่ ๑ ขั้น ๒ ขั้น ๓ และขั้น ๔ แม้แต่ลมแผ่วเบาที่กำลังเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป เรายังสามารถใช้สติสัมปชัญญะ เข้าไปตามดู ตามรู้จุดที่กระทบ เพื่อให้เกิดนิมิตขึ้นตามลำดับได้ สติสัมปชัญญะเกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน จะเห็นการเกิดดับของรูปนามได้

ทำความรู้จักลมหายใจ

มีการอุปมา... เมื่อกำหนดลมในอานาปานสติปัฏฐาน ๑.เหมือนการเป่าลมของช่างทอง ๒.เหมือนไกวเปลเด็ก การกำหนดลมหายใจ คือให้รู้จักลมว่าขณะนี้เป็นลมหายใจเข้าหรือออก ลมหายใจยาวหรือสั้น หรือลมหายใจแผ่วเบา ต้องกำหนดลม ทำความรู้จักลม ลมจะเข้าออกอย่างไร กระทบตรงจุดไหน ลมกระทบจะรู้สึกอย่างไร ต้นลม กลางลม ปลายลมจะกระทบเป็นลักษณะใด หรือลมละเอียดจนเกือบไม่รู้สึก ให้ตามดู ตามรู้ลมให้ได้ ทำความรู้จักกับลมให้กระจ่างชัด เมื่ออารมณ์ที่เป็นอานาปานสติชัดเจนในขณะที่บริกรรม มหากุศลจิตเกิดขึ้น เรียกว่า กามาวจรกุศลจิต

แต่ในขณะที่กำหนดจิตไป เกิดเป็นอุคคหนิมิต ภาพติดตา เป็นปฏิภาคนิมิต ภาพเสมือนจริงทุกอย่าง มีแสงออก จนกระทั่งเห็น**องค์ฌานทั้ง ๕** เกิดขึ้นอย่างชัดเจน เห็นวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา **วิตก** จะยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐานที่กำลังเกิดขึ้น (จิตคือตัวอารมณ์ต่อเนื่อง) **วิจาร** ทำให้สติสัมปชัญญะอยู่กับอารมณ์นั้นต่อไปๆ ไม่ให้เปลี่ยนอารมณ์ไปอย่างอื่น เมื่อจิตอยู่ในอารมณ์นั้น จึงเกิดมี **ปีติ** เมื่อปีติกับจิตที่นิ่งอยู่ในอารมณ์ต่อเนื่องนั้น **สุข** จึงเกิดขึ้นด้วยปัจจุบันอารมณ์ที่เรียกว่า *ทิฏฐธรรมสุขวิหาร* (ความสุขเกิดจากความสงบ) โลกธรรม ๘ และนิวรณ์ ๕ จะไม่เข้ามารบกวนองค์ฌาน (นิวรณ์: กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา) สุดท้ายเมื่อจิตตั้งมั่นอย่างไม่หวั่นไหว **เอกัคคตา** จะเกิดขึ้น องค์ฌานเกิดขึ้นเป็น *กามาวจรกุศลจิต* และเมื่อองค์ฌานทั้ง ๕ เกิดขึ้นสมบูรณ์ จะเป็น *รูปาวจรกุศลจิต* กุศลจิตที่อยู่ในรูปฌานจะเกิดขึ้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วเราสามารถพิจารณา *ปัจจเวกขณวิถี* พิจารณาทบทวนองค์ฌานย้อนหลัง การเข้า-ออกฌาน การอธิษฐาน ถ้าถึงฌานแล้วจะสามารถฝึกให้เกิดเป็น*วสี* ชำนาญในการเข้าฌานได้ทันที เรียกว่า *สมาปัชชนวสี* (วสี ๕ คือ ความคล่องแคล่วว่องไวในฌาน มี ๑. อาวัชชนวสี ๒.สมาปัชชนวสี ๓.อธิฏฐานวสี ๔.วุฏฐานวสี ๕.ปัจจเวกขณวสี)

เข้าสู่...ฌาน

เจริญอานาปานสติ เพื่อเข้าสู่ความดับทุกข์ จุดเริ่มต้นคือ ดับนิวรณ์ทั้ง ๕ เพื่อเข้าถึงสุขในฌาน แล้วพิจารณาทั้งอานาปานสติและองค์ฌานทั้ง ๕ เป็นอารมณ์ตามลำดับ

ทบทวนที่ท่านนำเสนอมาในการเข้าถึงฌานทั้ง ๕ ตั้งแต่**ปฐมฌาน** พิจารณา วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา เป็นอารมณ์ เมื่อเกิดความชำนาญในองค์ฌานทั้ง ๕ แล้ว พิจารณาเห็นโทษของวิตก วิจาร ให้ละวิตก วิจาร เข้าไปสู่**ฌานที่ ๒** ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา (ปีติคือความยินดี มีปีติ ๕ ประเภท) ละปีติออกไป เข้าสู่**ฌานที่ ๓**

สุข เอกัคคตา สุดท้าย**ฌานที่ ๔** ละไปแม้แต่สุข เหลืออุเบกขา คือจิตวางใจเป็นกลาง อย่างเที่ยงธรรม และเอกัคคตา คือจิตที่ตั้งมั่นในอารมณ์

ฌาน มี ๒ ประเภท : ปัญจกนัย กับ จตุกกนัย ที่ท่านกล่าวมา เป็นจตุกกนัย ฌาน ๔ คือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ประกอบด้วยองค์ฌานทั้ง ๕ : วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา โดยต้องละสิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ต่อองค์ฌานทั้ง ๕ ก่อน คือนิวรณ์ทั้ง ๕ :กามฉันทะ ถีนมิทธะ พยาบาท อุธัจจะกุกกุจจะ วิจิกิจฉา

ถึงยากก็รู้ไว้ให้เป็นอุปนิสัยที่จะไปได้ตามนั้น อธิบายภาคทฤษฎี แต่ภาคปฏิบัติต้องลงมือทำ ทำแล้วทำอีก จนกว่าจะได้องค์ฌานทั้ง ๕ โดยให้ละองค์ฌานที่หยาบๆ ตั้งแต่วิตก วิจาร ละปีติ สุข ละเอกัคคตา และอุเบกขา

เริ่มต้นจากอานาปานสติ ค่อยขยับขึ้นไปตามลำดับและกระทำต่อเนื่อง เมื่อละเอียดขึ้นจนไปถึงฌานที่ ๔ สัมมาสมาธิ จิตตั้งมั่นชอบเกิดขึ้น ในขณะเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีความเพียรต่อเนื่อง สัมมาวายามะเกิดได้ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ส่วนสัมมาทิฏฐิ เห็นรูป เห็นนามชัดเจน ผู้รู้เป็นนาม สิ่งที่ถูกรู้เป็นรูป สัมมาสังกัปปะ จิตกำหนดปลอดกามคุณอารมณ์ ในกุศลวิตกทั้ง ๓ อย่าง (มี ๑.เนกขัมมวิตก ปลอดจากกาม ๒.อัพยาปาทวิตก ปลอดจากความพยาบาท ๓.อวิหิงสาวิตก ปลอดจากการเบียดเบียน) จิตที่น้อมเข้าสู่กรรมฐานต่อเนื่อง ระลึกอยู่ในกรรมฐานต่อเนื่อง ตรึกอยู่ในกรรมฐานต่อเนื่อง สัมมาสังกัปปะจึงเกิดขึ้น

*__สัมมาทิฏฐิ__และ**สัมมาสังกัปปะ** ที่เกิดขึ้นจัดเป็นวิปัสสนา ส่วนนอกนั้นเป็นสมถะ

เมื่อฌานทั้ง ๔ เกิดครบ มรรคมีองค์ ๘ จะเกิดครบ เมื่อมรรคสมังคี การบรรลุธรรมจึงเกิดขึ้นได้

รู้จักวิสุทธิทั้ง ๗

๑.สีลวิสุทธิ ๒.จิตตวิสุทธิ ๓.ทิฏฐิวิสุทธิ ๔.กังขาวิตรณวิสุทธิ ๕.มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ๖.ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ๗.ญาณทัสสนวิสุทธิ

สีลวิสุทธิ จะเกิดขึ้น เมื่อเริ่มจากสัมมาวาจา การปิดวาจาและเว้นจากวจีทุจริต ๔ สัมมากัมมันตะ เว้นจากกายทุจริต ๓ สัมมาอาชีวะ เว้นจากมิจฉาชีพ ๕ ประการ สีลวิสุทธิจะเกิดขึ้น

จิตตวิสุทธิ เริ่มจาก *สัมมาวายามะ* ทำความเพียรในการทำสมถะ *สัมมาสติ* สติตั้งไว้ในสติปัฏฐานทั้ง ๔ *สัมมาสมาธิ* สติที่ตั้งไว้ในฌานทั้ง ๔ เมื่อสัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เกิดขึ้นแล้ว ความหมดจดแห่งจิต จิตตวิสุทธิจึงเกิด

ทิฏฐิวิสุทธิ คือการพิจารณาเห็นรูปและเห็นนาม สติสัมปชัญญะที่เกิดร่วมกับจิต กำหนดตามดูลมหายใจ<u>เป็นนาม</u> ลมหายใจก็เป็นวาโยธาตุ<u>เป็นรูป</u> แค่รูปแค่นามเท่านั้นที่กำลังเกิดขึ้น ตั้งอยู่.. แล้วก็ดับไป นอกจากรูปและนามแล้ว ไม่มีอะไรเกิดขึ้น เมื่อพิจารณาอย่างนี้ สัมมาทิฏฐิจะเริ่มทำงาน สัมมาสังกัปปะจะดำริออกจากกามคุณอารมณ์ทั้ง ๕ ก็ดี หรือจิตอยู่ในอารมณ์วิปัสสนากรรมฐาน พิจารณารูปนามอย่างต่อเนื่องก็ดี สัมมาสังกัปปะจะเกิดขึ้น เมื่อสัมมาสังกัปปะเกิดขึ้น หมายถึง ทิฏฐิวิสุทธิเริ่มทำงาน

ส่วนของปัญญา มีทิฏฐิวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ญาณทัสสนวิสุทธิ วิสุทธิทั้ง ๗ จะเกิดขึ้นตามลำดับ

สีลวิสุทธิ เป็นส่วนของศีล มีสัมมากัมมันตะ สัมมาวาจา สัมมาอาชีวะ

จิตตวิสุทธิ เป็นส่วนของฌานทั้ง๔ มีสัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ทำให้เกิดสมาธิ

ทิฏฐิวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ญาณทัสสนวิสุทธิ อยู่ในส่วนสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ ปัญญาเริ่มต้นจากทิฏฐิวิสุทธิ นั่นคือการทำงานของปัญญา

ดังจะเห็นว่า **จุดเริ่มต้นคือศีล ตรงกลางเป็นสมถะ ปลายเป็นวิปัสสนา** พยายามรักษาศีลเป็นเบื้องต้นให้ได้ ตรงกลางเริ่มลงมือกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นสมาธิ พอผ่านฌานแล้ว พิจารณารูปและนาม เกิดขึ้น..ตั้งอยู่..ดับไป เรียกว่าวิปัสสนา

พุทธะผู้รู้อริยสัจทั้ง ๔

เราจะเริ่มเข้าใจพระศาสนา คือการรู้แจ้งเห็นจริงพุทธะแปลว่า ผู้รู้ รู้จักอริยสัจทั้ง ๔ รู้ด้วยสัจจญาณ กิจจญาณ กตญาณ ตามลำดับที่เกิดขึ้น ไม่เป็นพุทธตามสำมะโนครัวแล้ว เป็นสุตะพุทธะ และต่อไปเป็นสาวกพุทธะ เป็นอนุพุทธะตามลำดับ คือพัฒนาการของความเป็นชาวพุทธ

เนื้อหาของธรรมะในส่วนของการปฏิบัติ ท่านได้นำมาเสนอเพื่อให้บรรดาญาติโยมสาธุชน ได้เห็นภาพรวมของการปฏิบัติ เริ่มตั้งแต่ <u>สิ่งที่จะต้องมี ๓</u> คือ อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา <u>สิ่งที่ต้องละ ๒</u> คือ อภิชชา โทมนัสสัง และสถานที่ที่จะปฏิบัติ คือ อรัญญะคะโต ไปสู่รุกขะมูละคะโต ไปสู่โคนต้นไม้ สุญญาคาระคะโต สู่เรือนว่าง บ้านร้าง หลังจากนั้นลงเข้าสู่วิธีการ ปัลลังกัง อาภุชิตตะวา นั่งคู้บัลลังก์ตั้งตัวให้ตรง ดำรงสติให้มั่น จนกระทั่งมาถึงญาณทัสสนวิสุทธิ ตามลำดับ

แนวทางการปฏิบัติอานาปานบรรพ มีเนื้อหาละเอียดมาก เมื่อเห็นภาพรวมแล้ว จะได้เจาะลึกเข้าสู่เป้าหมายตามต้องการ ในส่วนกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ช่วงแรกจะเป็นสมถะ ช่วงหลังเป็นวิปัสสนา พิจารณากายในกาย พิจารณาถึงรูปนามการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป พิจารณาเหตุ พิจารณาผล หมวดนี้เชื่อมถึงปฏิจจสมุปบาท พิจารณาเหตุเกิด ก็ให้รู้ว่าเกิดมาจากไหน พิจารณาเหตุดับ ก็ให้รู้ว่าดับมาจากไหน *อะวิชชาปัจจะยา สังขารา* อวิชชาจะเป็นแรงเกิดสังขาร สังขารเป็นแรงเกิดวิญญาณ เป็นต้น

ปฏิจจสมุปบาท พิจารณาเหตุและผล

พิจารณาถึงเหตุเกิดในปฏิจจสมุปบาท มีอดีตเป็นเหตุ ให้เกิดปัจจุบันผลที่กำลังปรากฏ

อยู่ ปัจจุบันเหตุที่กำลังสร้างเหตุ ให้ไปเกิดผลในอนาคต

อตีเต เหตุโวปัญจะ	อดีตเหตุ ๕
อิทานิ พละปัญจกัง	ปัจจุบันผล ๕
อิทานิ เหตุโวปัญจะ	ปัจจุบันเหตุ ๕
อนาคเต พละปัญจะกัง	อนาคตผล ๕

คือพิจารณาเหตุ พิจารณาผลระหว่างรูปกับนาม ช่วงหนึ่งนามเป็นเหตุ รูปเป็นผล อีกช่วงหนึ่งรูปเป็นเหตุ นามเป็นผล

ในขณะที่เราหายใจเข้า-หายใจออก *จิตตชวาโยธาตุ* จิตที่ทำให้เกิดลมเป็นเหตุ ลมที่เกิดขึ้นเป็นผล ลมที่หายใจเข้า-หายใจออกเป็นเหตุ จิตและสติสัมปชัญญะที่ตามดูตามรู้ลมเป็นผล

สิ่งที่ทำให้เกิด เป็นเหตุ - สิ่งที่เกิดขึ้น เป็นผล

สิ่งที่ถูกกำหนดรู้ เป็นเหตุ - สิ่งที่ตามดูตามรู้ เป็นผล

มีเหตุ - ผล มีรูป - นาม ตามลำดับ

เมื่อได้เห็นเหตุ - เห็นผลในรูป-นาม จะ...

เห็นทุกข์เป็นผล	เห็นสมุทัยเป็นเหตุ
เห็นนิโรธเป็นผล	เห็นมรรคเป็นเหตุ
เห็นนามเป็นเหตุ	เห็นรูปเป็นผล
เห็นรูปเป็นเหตุ	เห็นนามเป็นผล

อวิชชาเป็นเหตุให้เกิดสังขาร สังขารเป็นเหตุให้เกิดวิญญาณ วิญญาณเป็นเหตุให้เกิดนามรูป นามรูปเป็นเหตุให้เกิดสฬายตนะ สฬายตนะเป็นเหตุให้เกิดผัสสะ ผัสสะเป็นเหตุให้เกิดเวทนา เวทนาเป็นเหตุให้เกิดตัณหา ตัณหาเป็นเหตุให้เกิดอุปาทาน อุปาทานเป็นเหตุให้เกิดภพ ภพเป็นเหตุให้เกิดชาติ ชาติเป็นเหตุให้เกิดชรามรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เกิดขึ้นตามลำดับ ทั้งเหตุทั้งผล และสลับกันตามลำดับ

มีแค่เหตุและผล แค่รูปและนามเท่านั้นที่กำลังเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป นอกจากนั้นไม่มี ในพุทธศาสนาไม่มีคำว่าบังเอิญ ไม่เกิดขึ้นลอยๆ ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากเหตุ จะดับก็ดับแต่เหตุ ถ้าเข้าใจเหตุเข้าใจผล เราจะเข้าใจพุทธศาสนาอย่างกระจ่างชัด จะเริ่มเข้าใจอริยสัจทั้ง ๔ ซึ่งในตอนแรกเห็นว่าทุกข์เป็นผล สมุทัยเป็นเหตุ , นิโรธเป็นผล มรรคเป็นเหตุ

ตามรู้อริยสัจ ๔ ด้วยญาณ

ขันธ์ ๕ คือกองแห่งทุกข์ **ตัณหา** คือต้นตอของทุกข์ **นิโรธ** คือนิพพานดับทุกข์ได้ **มรรค** คือข้อปฏิบัติให้เข้าถึงความดับทุกข์ **ทุกข์** คือสิ่งที่เราจะต้องกำหนดรู้ ใช้วิปัสสนาญาณกำหนดรู้ คือมหากุศลญาณสัมปยุต มรรคกุศลมีหน้าที่กำหนดรู้ **สมุทัย** เป็นสิ่งที่จะต้องละ คือละตัณหา : ๑.ตัณหาอย่างหยาบ ละด้วยศีล ๒.ตัณหาอย่างกลาง คือนิวรณ์ทั้ง ๕ ละด้วยสมาธิในฌานทั้ง ๔ ๓.ตัณหาอย่างละเอียด เช่น กามราคานุสัย เป็นต้น ละด้วยวิปัสสนาปัญญา มรรคปัญญา ตามลำดับ **นิโรธ** เป็นสิ่งที่ต้องทำให้แจ้ง ด้วยมหากุศลญาณสัมปยุต เห็น**นิพพาน**แล้วทำให้แจ้งด้วยมรรคปัญญา แจ้งสว่างกลางใจ และทำให้แจ้งด้วยพลังปัญญา **มรรค** คือสิ่งที่ต้องทำให้เกิด ถ้ายังไม่เกิดก็ทำให้เกิด เมื่อเกิดแล้วทำให้มาก ทำให้เจริญ นี้คือ**สัจจญาณ**ที่ควรกระทำในมรรคทั้ง ๔

กตญาณ การกำหนดรู้ว่าได้ทำกิจเสร็จแล้ว **ทุกข์** คือขันธ์ ๕ เป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้-รู้แล้ว **สมุทัย** คือสิ่งที่ต้องละ-ละแล้ว **นิโรธ** คือสิ่งที่ต้องทำให้แจ้ง-แจ้งแล้ว **มรรค** คือสิ่งที่ต้องทำให้เกิด ทำให้เจริญ-เจริญแล้ว

วิสุทธิมรรคทั้ง ๗ ตั้งแต่สีลวิสุทธิ จิตตวิสุทธิ ทิฏฐิวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณ-

ทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ และญาณทัสสนวิสุทธิ จะเกิดขึ้นตามลำดับ การรู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจทั้ง ๔ การเข้าถึงความพ้นทุกข์จะบังเกิด เพราะฉะนั้นอดีตเหตุ-ปัจจุบันผล ปัจจุบันเหตุ-อนาคตผล พิจารณาถึงเหตุ และผลเชื่อมโยงปฏิจจสมุปบาท อริยสัจ ๔ มรรคมีองค์ ๘ ไตรลักษณ์ และเชื่อมโยงในวิสุทธิทั้ง ๗ จะเห็นว่า ๘๔,๐๐๐ ธรรมขันธ์นี้ เชื่อมโยงถึงกันได้ทั้งหมด

ถ้าอยากได้ผลนี้ต้องสร้างเหตุนี้ เราจะเห็นเหตุเห็นผลตามลำดับ นับตั้งแต่ลมหายใจ ลมหายใจเกิดจากจิต จิตเป็นเหตุ ลมหายใจเป็นผล ลมหายใจเป็นเหตุ สติและสัมปชัญญะที่เกิดร่วมกับจิตตามดูลมหายใจเป็นผล มีแค่เหตุแค่ผล มีแค่รูปแค่นาม ไม่มีอะไรเกิดขึ้นโดยบังเอิญ ตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา เมื่อเข้าสู่อริยสัจทั้ง ๔ แล้ว เราจะรู้แจ้ง *ยถาภูตญาณ* ญาณที่เข้าไปรู้แจ้งตามความเป็นจริง เห็นทั้งบัญญัติ เห็นทั้งปรมัตถ์ เห็นทั้งรูป-นาม เห็นไตรลักษณ์ เห็นด้วยความรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจทั้ง ๔ ด้วย **อริยสัจจญาณ กิจจญาณ กตญาณ**ตามลำดับ เป็นแนวทางการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความพ้นทุกข์

รูปกับนามตามความเป็นจริง

ในส่วนกาเย กายานุปัสสี วิหะระติ คือ พิจารณากายในกาย ทั้งรูปกายและนามกาย โดยเฉพาะรูป-นาม ขันธ์ ๕ ที่มีอยู่ใน ๓๑ ภพภูมิ ในกามภูมิ รูปภูมิ อรูปภูมิ กามภูมิมีขันธ์ ๕ ครบ อรูปภูมิมีแค่นามขันธ์ ๔ ในภพภูมิทั้ง ๓ และขันธ์ ๕ ทั้งหมดเป็นแค่รูป-นาม แต่เรายังไม่รู้ตามความเป็นจริง คิดว่ารูปอยู่ในตัวเรา ตัวเราเป็นรูป ก็เข้าไปยึดในขันธ์ ๕ ซึ่งเป็นกองแห่งทุกข์ ว่าเป็นเรา เป็นเขา เราพลอยทุกข์กับขันธ์ ๕ ไปด้วย ถ้ารู้ตามความเป็นจริงว่า **เราไม่มีตัวตน ร่างกายเป็นรูป จิตใจเป็นนาม** นามคือจิตเป็นเหตุ รูปคือลมหายใจเป็นผล รูปคือลมหายใจเป็นเหตุ นามที่เข้าไปตามดูตามรู้อาการหายใจเป็นผล มีแค่เหตุกับผล เราไม่มีอยู่ในรูป เราไม่มีอยู่ในนาม เป็นเพียงแค่รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ ย่อให้เหลือ ๒ คือรูปกับนามเท่านั้น **รูป** เกิดขึ้นตั้งอยู่ แต่เปลี่ยนแปลงผันแปรแตกสลายไป **นาม** น้อมเข้าไปรับรู้อารมณ์ น้อมอารมณ์มาใส่ตนเอง ทั้งรูปและนามไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทำไมจึงไม่เที่ยง เพราะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นทุกข์เพราะไม่สามารถตั้งอยู่ในสภาพเดิมได้ ทำไมจึงเป็นอนัตตา เพราะไม่อยู่ในบังคับบัญชาที่เราจะสั่งการได้ ตัวตนในรูป ในนามจะหายไป หรือเหลือแค่รูป แค่นามตามธรรมชาติ ถ้าเห็นเป็นรูป-นามตามความเป็นจริง เรียกว่า ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ เห็นว่าที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่นี้เป็นเพียงแค่รูป ส่วนอาการเคลื่อนไหวเป็นเพียงแค่นาม รับรู้การสัมผัสทางกายเรียก โผฏฐัพพารมณ์ ที่กระทบอยู่เป็นแค่รูป ผู้รู้อาการสัมผัสเป็นแค่นาม ถ้ารู้ตามความเป็นจริงเรียกว่า ปฏิปทาในข้อประพฤติปฏิบัติวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งข้อปฏิบัติจะเกิดขึ้น

ถ้าอุปาทาน ๔ (กามุปาทาน ทิฏฐุปาทาน สีลัพพัตตุปาทาน อัตตวาทุปาทาน) เข้าไปยึดในขันธ์ ๕ ปฏิปทาญาณวิสุทธิจะไม่เกิด ยึดรูปว่าเป็นเรา เรามีอยู่ในรูป รูปมีอยู่ในเรา เรามีอยู่ในเวทนา เราอยู่ในนาม นามอยู่ในเรา เป็นทั้งรูปทั้งนาม การเกิดปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิอย่างถูกต้องนั้น ยากพอสมควร จึงมีการพิจารณารูป พิจารณานาม พิจารณาเหตุ พิจารณาผล เมื่อพิจารณาเข้าใจอย่างถ่องแท้แล้วการเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในรูปนามขันธ์ ๕ จะไม่เกิด

การปฏิบัติเริ่มต้นจากอานาปานสติ แต่จบ

ลงด้วยการพิจารณารูป-นามเป็นอารมณ์ รูป นาม ขันธ์ ๕ ที่กำลังเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เริ่มเข้าสู่ไตรลักษณ์ เข้าสู่อริยสัจทั้ง ๔ การปฏิบัติเพื่อพ้นจากทุกข์จึงเกิดขึ้น

เริ่มต้น จุดที่ ๑. ไตรสรณคมน์ จุดที่ ๒. ศีล จุดที่ ๓. กุศลกรรมบถ จุดที่ ๔. สมถะ จุดที่ ๕. วิปัสสนา ถ้ายังเห็นเป็นเราเป็นเขาอยู่ วิปัสสนาจะยังไม่เกิด แต่ได้ผ่านไตรสรณคมน์ ศีล กุศลกรรมบถ และสมถะแล้ว

วิปัสสนา

ในขั้นวิปัสสนา หากแยกรูป-นามไม่ออก แยกเหตุ-ผลไม่ออก ทำให้ยังเข้าสู่อริยสัจทั้ง ๔ และไตรลักษณ์ไม่ได้ จึงจำเป็นต้องรู้จักรูป-นาม และอริยสัจ ๔ พิจารณาในภพภูมิทั้ง ๓ คือกามภูมิ รูปภูมิ อรูปภูมิ เมื่อยังมีอุปาทานไปยึดกับขันธ์ ๕ ในภพภูมิทั้ง ๓ ว่าเป็นกองแห่งสุขหรือทุกข์ ไม่รู้ตามความเป็นจริง เราจึงมีทุกข์ แต่เมื่อคลายอุปาทานออกได้ จะเหลือแค่รูป-นาม เหลือแค่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เหลือแค่เหตุ-ผล การปฏิบัติธรรมยิ่งสูง ยิ่งละเอียด จะเหลือแค่รูป-นาม ไม่เหลืออะไรอีก จากรูป-นามจะเข้าสู่ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามลำดับ เพราะฉะนั้นการปฏิบัติทั้งสมถะ และวิปัสสนา เพื่อให้เรารู้แจ้งเห็นจริงตามธรรมที่ควรรู้ควรเห็น จึงเป็นสิ่งที่เราควรใส่ใจ และลงมือปฏิบัติเป็นขั้นเป็นตอน จนกระทั่งรู้แจ้งตามความเป็นจริงได้

ท่านบอกว่าการที่จะปฏิบัติเพื่อพ้นจากทุกข์ทั้งปวง สุดท้ายต้องพิจารณาอริยสัจทั้ง ๔ **พิจารณาร่างกาย ขันธ์ ๕ ให้เห็นเป็นกองแห่งทุกข์ให้ได้** ทุกข์นี้มาจากตัณหา คือความอยาก : อยากรูป อยากได้ยินเสียง อยากได้กลิ่น อยากลิ้มรส อยากสัมผัส ทั้งอยากเลือกเกิดในภพภูมิ อยากเกิดในพรหมโลก อยากตายจากกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา นี้คือเหตุให้เกิดทุกข์

นิพพาน..สงบจากความเร่าร้อน

นิพพาน เวลาทำบุญให้ตั้งจิตว่า ขอจงเป็นปัจจัยแก่นิพพาน จะให้ทาน รักษาศีล เจริญปัญญาก็ปรารถนานิพพาน

นิพพานแปลว่า ดับ ดับกิเลสและเพลิงทุกข์ ลักษณะของนิพพาน *สันติลักขะณัง* สงบจากความเร่าร้อนของกิเลสทั้งปวง ถ้าเราเข้าใจว่า นิโรธสัจจะ คือนิพพาน ก็สามารถที่จะพัฒนาต่อไปได้ หรือสุดท้ายมรรคสัจจะ มรรคแปลว่า ผู้แสวงหานิพพาน, หนทางไปสู่พระนิพพาน มรรคหมายถึงผู้ฆ่ากิเลส มรรคจิตทั้ง ๔ เช่น อรหัตตมรรค โสดาปัตติมรรค เป็นผู้ฆ่า มรรคมีองค์ ๘ มรรคปฏิปทา คือหนทางไปสู่พระนิพพาน เพราะมรรค ๔ เป็นมรรคจิต มรรค ๘ เป็นมรรคเจตสิก เกิดร่วมกับจิต **มรรคทั้ง ๘ เกิดขึ้นพร้อมกัน เป็นมรรคสมังคี เมื่อไร มรรคจิตจะเกิดขึ้นเมื่อนั้น** เราต้องสร้างมรรคเจตสิก (มรรคมีองค์ ๘) เป็นเจตสิกธรรมที่ต้องรู้จักทำให้เกิด ทำให้มี ทำให้มาก ทำให้เจริญ มรรคจิตในใจของเราจึงจะเกิดขึ้น

การรู้ทุกขสัจจะ สมุทัยสัจจะ นิโรธสัจจะ มรรคสัจจะ การรู้จักสัจจะนี้อย่างถ่องแท้เป็นสัจจญาณ กิจจญาณ กิจที่ต้องทำในอริยสัจทั้ง ๔

ทุกข์ คือสิ่งที่ต้องกำหนดรู้ ยอมรับและเห็นว่าขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ เรามักไม่ยอมรับ ทำไมต้องปวด เมื่อย เจ็บขนาดนี้ เงินเราก็มี คนใช้ บ้าน อาหารเราก็มี เราจะยอมทุกข์ทำไม เมื่อไม่ยอมจึงไม่เห็นทุกข์ คือใช้อุปาทานเข้าไปโอบอุ้มขันธ์ ๕ ก็ทุกข์อยู่ร่ำไป ถ้าเราปล่อยวางขันธ์ ๕ ยอมรับว่าขันธ์ ๕ เป็นทุกข์อย่างนี้เอง ทุกข์อื่นยิ่งกว่าขันธ์ ๕ ไม่มี คือสิ่งที่เราต้องกำหนดรู้ พอยอมรับว่าขันธ์

๕ เป็นทุกข์ โทสะไม่เกิด น้อยใจไม่เกิด

ทุกข์ คือสภาพที่ปรุงแต่ง ทำให้เกิดจินตนาการจนน่ากลัว **ทุกข์** คือสภาพที่แปรปรวนตลอดเวลา พอทนตรงนี้ได้ ก็ไปเกิดที่ใหม่ **ทุกข์** คือสิ่งที่ต้องกำหนดรู้ รับรู้และยอมรับว่าขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ ทุกข์อื่นยิ่งกว่าขันธ์ ๕ ไม่มี **ทุกข์** คือสภาพที่ทนได้ยาก แทบไม่ไหว **ทุกข์** คือสภาพที่บีบคั้นทั้งกายและใจของเรา

ถ้ายอมรับว่าขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ จะลดทุกข์ได้ครึ่งหนึ่ง **นำอุปาทานออกจากขันธ์ ๕ เหลือแต่ทุกข์ตามธรรมชาติ**ที่มีอยู่ตามปกติ เช่น นั่งจนเมื่อย หิวข้าว ง่วงนอน แต่เรามักไม่ยอมรับ อยากมีครบทุกอย่าง อุปาทานเข้ามากำกับขันธ์ ๕ ทุกข์ซึ่งมีอยู่ ๕ กอง เมื่ออุปาทาน ๔ เข้าไปปรุงแต่งจึงขยายเป็น ๕ x ๔ = ๒๐ เรียกว่าสักกายทิฏฐิ ๒๐ ทุกข์เพราะขันธ์ ๕ ของเราเองยังไม่พอ ยังยึดขันธ์ ๕ ของลูก ภรรยา พ่อแม่ และเพื่อน ไปยึดขันธ์ ๕ ของคนอื่นอีก มันยิ่งทุกข์หนักมาก ถ้าเริ่มปล่อยจะเริ่มเบา จนกระทั่งปล่อยวางขันธ์ ๕ ของเราได้ เหลือแต่ทุกข์จากขันธ์ ๕ ตามธรรมชาติ ทุกข์จึงลดลงครึ่งหนึ่ง อยู่กับทุกข์ได้โดยที่ไม่ต้องทุกข์ เพราะไม่มีอุปาทาน **เราต้องบำบัดทุกข์บำรุงสุขตามปกติ แต่จะไม่บำบัดทุกข์บำรุงสุขตามตัณหา**

ตอนแรกคิดว่าเปลี่ยนอิริยาบถทุกข์จะหายสักพักหนึ่งมันทุกข์อีก เพราะถูกทุกข์บีบคั้นจึงเปลี่ยนอิริยาบถ แสดงว่ายอมรับว่าขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ ถ้าเอาอุปาทานออกจากขันธ์ ๕ ทุกข์จะเริ่มลดลงๆ จะพอบรรเทา พอไหวอยู่ แต่ถ้าไม่เอาอุปาทานออกจะทุกข์มากๆ ทุกข์เพราะโรคระบาด ทุกข์เพราะเศรษฐกิจ ฝุ่นละอองPM. ๒.๕ ก็มาอีก ทุกข์เพราะเหตุนั้นเหตุนี้ ทุกข์เต็มไปหมด *ทุกขังปชานาติ* ทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้ ถ้าตราบใดยังไม่ยอมรับว่าขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ ตราบนั้นยังไม่สามารถเอาอุปาทานออกจากขันธ์ ๕ ได้ ต้องแบกขันธ์ ๕ ที่เป็นทุกข์ต่อไป เมื่อเอาออกยาก **เราจึงต้องฝึกสุตมยปัญญา จินตมยปัญญา ภาวนา**

มยปัญญา ถ้าไม่คลายออก มันจะยึดให้เราติดอยู่ในสังสารวัฏ ตัณหาที่ละเอียดขึ้นจนยึดมั่นถือมั่น เปลี่ยนชื่อเป็นอุปาทานนั่นเอง

ทุกขสัจจะ *กิจจญาณ* เป็นกิจที่ต้องทำ ยอมรับว่าขันธ์ ๕ เป็นกองแห่งทุกข์ *สมุทัย* เหตุเพราะตัณหา แย่งที่กันอยู่ แย่งคู่พิศวาส แย่งอากาศกันหายใจ แย่งชิงความเป็นใหญ่ จะยึดโลกเป็นของตนเอง ให้ละด้วยศีล ลดได้ระดับหนึ่ง ถ้ายังเบียดเบียนคนอื่นด้วยตัณหาที่ละเอียดขึ้น เรียกว่ากามฉันทานิวรณ์ ให้ฝึกทำสมาธิ แล้วตัณหาจะเริ่มลดลง พอได้ *ฌาน ๔* ตัณหาอย่างกลางที่เรียกว่า *นิวรณ์ ๕* จะถูกตัดออกไป ส่วนตัณหาอย่างละเอียดที่อิงอาศัยนอนนิ่งอยู่ในใจ เรียกว่า กามราคานุสัย คือ*อนุสัย ๗* ที่ซ่อนอยู่ในขันธสันดานของเรา ละด้วยการเจริญวิปัสสนา วิปัสสนาปัญญา มรรคปัญญา ตามลำดับ

การจัดการตัณหาในระดับต่างๆ

การจัดการตัณหา ๑. <u>ใช้ศีล</u> จัดการตัณหาที่จะไปเบียดเบียนผู้อื่น ๒. <u>ใช้สมาธิในฌาน</u> จัดการนิวรณ์ ซึ่งเป็นตัณหาระดับกลาง ๓. <u>ใช้วิปัสสนาปัญญา มรรคปัญญา</u> จัดการตัณหาระดับละเอียดที่เรียกว่า อนุสัย ๗ มี กามราคานุสัย เป็นต้น

สัจจญาณที่ต้องทำในสมุทัยสัจจะ กตญาณที่ต้องทำในนิโรธสัจจะ **นิโรธ** คือนิพพาน ต้องรู้จักนิพพานของพระพุทธศาสนา นิพพานของฮินดู นิพพานของชาวบ้าน ฉะนั้น ในพรหมชาลสูตรจะมีนิพพาน ๕ อย่าง เรียกว่า *ทิฏฐิธัมมนิพพาน* มีกามคุณ ๕ นับเป็นนิพพานชนิดหนึ่ง รวมกับฌานทั้ง ๔ นับรวมเป็น ๕ เป็นนิพพานแบบชาวบ้าน จับได้สัมผัสได้ เราไม่เลือกนิพพานประเภทนี้ *สอุปาทิเสสนิพพาน* ดับกิเลสแต่ยังมีขันธ์ ๕ แต่ *อนุปาทิเสสนิพพาน* ดับกิเลสและดับขันธ์ ๕ ด้วย *สันติลักขณัง* มีลักษณะสงบจากความเร่าร้อนของกิเลสทั้งปวง เลือกนิพพานประเภทนี้

ฮินดู คอมมิวนิสต์ นักธุรกิจ พวกพราหมณ์ที่ได้ฌานก็มีนิพพาน นิพพานของนางกีสาโคตมีก็มี นิพพานมีหลายประเภท แล้วแต่จะเลือกนิพพานของใคร ถ้าเราไม่เข้าใจนิโรธสัจจะ สัจจ-ญาณอย่างกระจ่างชัด เราจะแยกไม่ออก ดังนั้น สัจจญาณในนิโรธสัจจะ ต้องรู้จักว่านิพพานที่พระพุทธเจ้าทรงประสงค์คืออย่างไร มีอธิบายไว้อย่างละเอียดในพรหมชาลสูตร นั้นคือนิพพาน สัจจญาณ ต้องรู้ความหมายจริงๆ การใช้ในความหมายที่ผิด เช่น เราใช้คำศัพท์สวยหรูว่า **ส่งพระมรณภาพสู่นิพพาน โยมส่งไปไม่ได้หรอก ต้องทำเอง**

หนทางใดไปสู่พระนิพพาน

เราต้องเข้าใจ ต้องรู้สัจจญาณในโลกสัจจะ สัจจญาณที่ต้องทำในมรรคสัจจะ

มรรค แปลว่า หนทาง หนทางไปสู่พระนิพพาน

มรรค แปลว่า ผู้แสวงหา แสวงหาพระนิพพาน

มรรค แปลว่า ผู้ฆ่า ฆ่ากิเลส คือ มรรคทั้ง ๔

การปฏิบัติธรรมไม่ใช่เริ่มที่สำนักปฏิบัติ **เริ่มต้นที่ปาก สัมมาวาจา** เริ่มทำทีละกองก่อน **๑. กองศีล** สัมมาวาจา ต้องเว้นจากวจีทุจริต ๔ สัมมากัมมันตะ เว้นจากกายทุจริต ๓ สัมมาอาชีวะ เว้นจากมิจฉาชีพ ๕ ประการ **๒. กองสมาธิ** สัมมาวายามะ ความเพียร สัมมาสติ สัมมาสมาธิ **๓. กองปัญญา** สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ เมื่อทำได้ครบ ๓ กองแล้ว ขยับให้เกิดขึ้นพร้อมๆ

---

* นิพพาน แปลว่า ดับ กิเลสดับ ขันธ์ ๕ ดับ และธาตุขันธ์ดับ

* มรรคเป็นหนทางที่ต้องทำสิ่งที่ยังไม่เกิด..ให้เกิด

กัน เป็นมรรคสมังคี วันนั้นโสดาปัตติมรรคจึงจะเกิด เพราะฉะนั้น มรรคคือสิ่งที่ต้องทำให้เกิด ให้มีให้มาก ให้เจริญ นั่นคือมรรคสัจจะ สัจจญาณที่ต้องรู้

สัจจญาณ กิจจญาณ กตญาณ ทุกขสัจจะเป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้ ได้กำหนดรู้แล้ว, ขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ คือสภาพที่ทนได้ยาก ยอมรับแล้ว, สมุทัย คือสิ่งที่ต้องละ เรารักษาศีล ทำสมาธิ เจริญวิปัสสนาเพื่อละสมุทัย เราได้ดำเนินแล้ว, นิโรธ คือสิ่งต้องทำให้แจ้ง ดับกิเลส เริ่มทำแล้ว, มรรคสัจจะ คือสิ่งที่ต้องทำให้เกิด ให้เจริญ เราก็ทำให้เกิด ให้มีให้มาก ให้เจริญตามลำดับแล้ว นั้นคือ กตญาณ

ทวาทะสาการัง - อาการ ๑๒

เรารู้จักอริยสัจทั้ง ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค และญาณทั้ง ๓ คือ สัจจญาณ กิจจญาณ กตญาณ

ญาณทั้ง ๓ นี้ไปหมุนอริยสัจทั้ง ๔ (๔ x ๓ = ๑๒) คือ อาการ ๑๒ และเป็นที่มาของพระพุทธรูปปางปฐมเทศนา

อริยสัจ ๔ หมุน ๓ รอบ <u>รอบที่ ๑</u> หมุนด้วยสัจจญาณ <u>รอบที่ ๒</u> หมุนด้วยกิจจญาณ <u>รอบที่ ๓</u> หมุนด้วยกตญาณ รวมเป็น *ทวาทะสาการัง* อาการ ๑๒ การรู้แจ้งแทงตลอด เข้าใจอริยสัจทั้ง ๔ ด้วยสัจจญาณ กิจจญาณ กตญาณ ตามลำดับ ด้วยปฏิเวธะ (การแทงตลอด) คือ มรรคญาณ จากจุดเริ่มต้นตั้งแต่ นามรูปปริจเฉทญาณ จนถึงโคตรภูญาณ เป็นมหากุศลญาณสัมปยุต พอเข้าสู่มรรคญาณ คือ มรรคจิต มีโสดาปัตติมรรค เกิดขึ้นเป็นต้น จะเริ่มผ่านมรรคญาณและผลญาณ ผลจิตเกิดขึ้น

ปัจจเวกขณญาณ (ปัญญาในการพิจารณาทบทวน) ถ้ายังไม่บรรลุเป็นพระอรหันต์ ปัจจเวกขณญาณ คือมหากุศลญาณสัมปยุต แต่ถ้าบรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว ปัจจเวกขณญาณ คือมหากิริยาญาณสัมปยุต เปลี่ยนไปในลักษณะนี้ การรู้จักอริยสัจทั้ง ๔ ด้วยสัจจญาณ กิจจญาณ กตญาณ เป็นการยกระดับความเป็นพุทธตามสำมะโนครัวให้เป็นสุตะพุทธะสามารถแยกถูกผิดได้ พัฒนาต่อเป็นสาวกพุทธะ ตั้งแต่โสดาบันถึงอนาคามี พัฒนาจากสาวกพุทธะให้เป็นอนุพุทธะคืออรหันต์

ถ้าอยากจะพ้นจากทุกข์ ขอให้ทุกท่านได้เข้าใจอริยะสัจทั้ง ๔ โดยเข้าใจด้วยสัจจญาณ กิจจญาณ กตญาณ แล้วลำดับญาณจะเกิดขึ้น เราจะเข้าใจแนวทางการปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

อิมายะ ธัมมานุธัมมะ ปะฏิปัตติยา พุทธัง ปูเชมิ
อิมายะ ธัมมานุธัมมะ ปะฏิปัตติยา ธัมมัง ปูเชมิ
อิมายะ ธัมมานุธัมมะ ปะฏิปัตติยา สังฆัง ปูเชมิ

ข้าพเจ้าขอบูชาพระพุทธเจ้า ด้วยการปฏิบัติตามสมควรแห่งธรรมที่ข้าพเจ้าได้รู้แจ้งเห็นจริงมาแล้วนี้

ข้าพเจ้าขอบูชาพระธรรม ด้วยการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบที่ได้ศึกษาและปฏิบัติมาแล้วนี้

ข้าพเจ้าขอบูชาพระสงฆ์ ด้วยการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์นี้

ข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่า ด้วยการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเช่นนี้ ข้าพเจ้าจะสามารถพ้นจากชาติชราพยาธิ มรณะได้อย่างแน่นอน

ข้าพเจ้าขอแบ่งส่วนบุญให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย ด้วยบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมานี้ ขอจงเป็นปัจจัยแก่พระนิพพาน

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย จงได้รับส่วนบุญนี้โดยถ้วนหน้ากันเทอญ.

วัดพะอ๊อกตอยะ

ผศ.ดร.ชมชื่น สมประเสริฐ

ถ้ามีใครสักคนประสงค์จะฝึกปฏิบัติธรรมที่มีแนวปฏิบัติ ตามที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้แสดงไว้ โดยมีการสังคายนาและจารึกไว้ในพระไตรปิฎก เขาควรจะไปสถานที่ใดก็จะมีคำตอบว่า วัดที่ได้จัดให้มีการเรียนทั้งปริยัติและปฏิบัติอย่างเข้มข้นก็คือ วัดพะอ๊อกตอยะ

ประวัติความเป็นมา

วัดพะอ๊อกตอยะ เป็นวัดในพุทธศาสนาเถรวาท มีจุดเน้นการสอนและฝึกปฏิบัติ ทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก่อตั้งในปี พ.ศ. ๒๔๖๙ ในหมู่บ้านพะอ๊อก ซึ่งอยู่ทางตะวันออกเฉียงใต้ ของเมือง มะละแหม่ง รัฐมอญ สาธารณรัฐเมียนมา ซึ่งมีการจัดตั้งศูนย์ฝึกปฏิบัติสมาธิ ที่มีผู้สนใจมาฝึกสมาธิระยะยาวเป็นจำนวนมาก ทั้งพระสงฆ์ และแม่ชีชาวต่างชาติจากหลากหลายประเทศ

วัดพะอ๊อกตอยะ มีสาขาทั้งในประเทศเมียนมา และต่างประเทศ คือ สาขาที่จัดตั้งในสาธารณรัฐเมียนมา จำนวน ๒๙ สาขา และมีการกระจายศูนย์ฝึกปฏิบัติสมาธิในประเทศต่างๆ อีก ๒๐ สาขา ได้แก่ ประเทศศรีลังกา สิงคโปร์ มาเลเซีย อินโดนีเซีย ไทย เนปาล ญี่ปุ่น สาธารณรัฐประชาชนจีน สาธารณรัฐจีน(ไต้หวัน) และสหรัฐอเมริกา

เจ้าอาวาสองค์ปัจจุบัน คือ สยาดอ ภัททันตะอาจิณณะ ในวันที่ ๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๒ พระอาจารย์ใหญ่ได้รับการยกย่องจากรัฐบาลเมียนมาให้เป็น “อัครมหากัมมัฏฐานาจริยะ” หมายถึง พระอาจารย์กัมมัฏฐานผู้ได้รับความเคารพอย่างสูง

การสอนสมาธิมีแนวทางอย่างไร

ระบบการสอนของวัดพะอ๊อกตอยะมีพื้นฐานมาจากคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่แสดงไว้ในพระไตรปิฎก (พระบาลี) และอรรถกถา แบบแผนการปฏิบัติธรรม คือ ไตรสิกขา ประกอบด้วยการฝึกปฏิบัติ ๓ ข้อ ได้แก่ ๑) อธิศีลสิกขา คือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง ๒) อธิจิตตสิกขา คือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณธรรม และ ๓) อธิปัญญาสิกขา คือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง การเจริญไตรสิกขา เพื่อเป็นพื้นฐานในการฝึกวิปัสสนานี้ คือ วิสุทธิ ๗ ซึ่งเป็น ๗ ขั้นความบริสุทธิ์ ในการชำระ กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ให้บริสุทธิ์จากกิเลส เพื่อการบรรลุพระนิพพานได้ในที่สุด

แนวการฝึกโดยย่อ เริ่มต้นจากการฝึกสมาธิจนกระทั่งสามารถบรรลุฌาน โดยจะเรียกผู้ฝึกว่า "โยคี" ทั้งนี้จะใช้เทคนิคการฝึก คือ อานาปานสติ เมื่อมีการฝึกจนมีความชำนาญและความก้าวหน้าตามลำดับ ก็จะสามารถไปฝึกวิปัสสนากรรมฐาน

การฝึกสมาธิ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สมถกัมมัฏฐานนั้น เริ่มด้วยการฝึกขั้นพื้นฐาน คือ "จตุรารักขกัมมัฏฐาน" ได้แก่

- เมตตาพรหมวิหาร การระลึกถึง [มนุษย์สัตว์ทั้งหลาย]ด้วยความรักความปรารถนาดี
- พุทธานุสสติ การระลึกถึงพระพุทธคุณ
- อสุภกัมมัฏฐาน การระลึกถึงความเป็นปฏิกูลของร่างกาย
- มรณานุสติ การระลึกถึงความตายที่จักต้องมาถึงทุกคน

แนวทางการฝึกจะใช้คัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นหลัก เพื่อทำให้มีสมาธิที่แก่กล้า และพัฒนาต่อไปสู่การฝึกวิปัสสนา โดยมีเป้าหมายเพื่อการบรรลุพระนิพพาน

กล่าวโดยย่อ หลักการปฏิบัติเริ่มจากสมถกัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นการเจริญสมาธิให้เกิดอัปปนาสมาธิ หรือที่เรียกว่า ฌาน โยคีผู้ปฏิบัติสามารถจะเลือกวิธีการทำสมถกัมมัฏฐานได้ ๔๐ วิธีตามที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ ที่วัดพะอ๊อกตอยะ โยคีส่วนมากได้ฌานจากการเจริญอานาปานสติ เมื่อเจริญสมถภาวนาจนได้ฌานแล้ว โยคีผู้ปฏิบัติจะสามารถฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไป

อีกทางเลือกหนึ่ง คือ โยคีอาจจะไม่ฝึกสมาธิถึงระดับฌาน โยคีจะได้รับการสอนให้พัฒนาสมาธิเพียงถึงระดับอุปจารสมาธิ โดยการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน พิจารณา **ธาตุ ๔** (จตุธาตุววัฏฐาน) ก่อนที่จะดำเนินการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไป ซึ่งทั้งสองกรณี กำลังสมาธิที่เกิดจากการเจริญสมถภาวนาของโยคีจะก่อให้เกิด "แสงสว่างแห่งปัญญา" โดยพิจารณาให้เห็นความจริงในรูปปรมัตถ์และนามปรมัตถ์ รวมไปถึงการสอนให้พิจารณาเหตุและผลของนามรูป คือ ปฏิจจสมุปบาท

หมายถึง การที่โยคีสามารถพิจารณา อดีตชาติ อนาคตชาติ และพิจารณาเหตุซึ่งจะนำไปสู่การปฏิสนธิในภพใหม่ อย่างตรงตามเหตุนั้นๆ ด้วย

การฝึกในลำดับต่อมา เป็นการพิจารณาปฏิจจสมุปบาท โยคีจะมีความพร้อม มีอารมณ์กัมมัฏฐานในการเจริญวิปัสสนา คือ การพิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ ซึ่งได้แก่ ลักษณะ ๓ อย่างของรูปนาม คือ ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) ความไม่มีตัวตน (อนัตตา)

ด้วยวิธีฝึกปฏิบัติตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค (หนทางสู่ความบริสุทธิ์) โยคีจะได้รับการสอนเป็นลำดับขั้นตอน ตามกระบวนการปฏิบัติอย่างละเอียด ซึ่งจะเป็นการพัฒนาบ่มเพาะวิปัสสนาญาณ ปัญญาของโยคีจะมีกำลังมากยิ่งขึ้นตามลำดับ และเมื่อรู้ประจักษ์ รูปธรรม นามธรรม ที่เป็นไปในอดีต ปัจจุบัน อนาคต โยคีจะสามารถก้าวหน้าไปตามลำดับวิปัสสนาญาณ ซึ่งเป็นบาทฐานสู่การบรรลุพระนิพพาน

หากว่าโยคีบรรลุพระนิพพาน โยคีจะได้รับการแนะนำวิธีพิจารณาดูว่า กิเลสใดได้ถูกตัดขาดไปแล้ว และได้บรรลุธรรมในขั้นใดแล้ว ด้วยการปฏิบัติต่อไป โยคีจะสามารถตัดขาดกิเลสได้ทั้งหมด และสามารถบรรลุความเป็นพระอรหันต์ ซึ่งหมายถึง โยคีผู้ปฏิบัติจะไม่กลับมาเกิดอีก เป็นการพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

พระวิปัสสนาจารย์

วัดพะอ๊อกตอยะ จัดหลักสูตรอบรมพระสงฆ์ที่จะทำหน้าที่วิปัสสนาจารย์ทั้งด้านปริยัติ และฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง จนกระทั่งมีความเชี่ยวชาญ ท่านอาจารย์ใหญ่ จึงมอบหมายให้เป็นพระวิทยากรปฏิบัติหน้าที่เผยแผ่พุทธศาสนาสายเถรวาท ซึ่งพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญจะสามารถแสดงธรรม ได้ทั้งภาษาพม่าและภาษาอังกฤษ บางรูปสามารถแสดงธรรมเป็นภาษาไทยได้ ทางวัดมีการออกแบบหลักสูตรอย่างเป็นมาตรฐาน โดยมีพระวิปัสสนาจารย์กำกับดูแล ให้โยคีได้มีทักษะในการฝึกปฏิบัติตามลำดับขั้นตอน ระหว่างการฝึกอบรมจะมีการสอบอารมณ์ เป็นส่วนตัวและเป็นกลุ่ม เพื่อประเมินความก้าวหน้าในการฝึกปฏิบัติ และให้ข้อแนะนำ เฉพาะบุคคลที่ประสบกับอุปสรรคในการฝึกปฏิบัติ

ตารางการฝึกปฏิบัติ

ในการฝึกปฏิบัติที่วัดพะอ๊อกตอยะ เมืองมะละแหม่ง รัฐมอญ สาธารณรัฐเมียนมา จะมีการกำหนดเป็นตารางฝึกประจำวัน เริ่มตื่นตั้งแต่เช้า สวดมนต์ทำสมาธิ รับประทานอาหารเช้า เสร็จแล้วมีการฝึกปฏิบัติอานาปานสติเป็นกลุ่ม ก่อนเพลมีการฝึกสมาธิ ด้วยอิริยาบถต่างๆ ตามความเหมาะสมของโยคีแต่ละคน ฝึกการเดิน หรือ จัดให้โยคีได้สนทนากับสยาดอ เพื่อซักถามวิธีการปฏิบัติ ข้อสงสัย สอบอารมณ์เป็นรายบุคคล หลังอาหารกลางวัน ในช่วงบ่ายจัดให้มีกลุ่มนั่งสมาธิ หรือเดิน พร้อมจัดให้โยคีได้สนทนากับสยาดอ เพื่อซักถามวิธีการปฏิบัติ แก้ไขอุปสรรคที่เกิดขึ้น หรือสอบอารมณ์เป็นรายบุคคล ในช่วงเย็นหลังการสวดมนต์มีกิจกรรมการฝึกสมาธิเป็นกลุ่มประมาณสามทุ่มก็เข้านอน ทั้งนี้อาหารที่เตรียมไว้สำหรับนักปฏิบัติ เป็นมังสวิรัติ และกำหนด

กติกาให้สำรวมกาย วาจา ใจ แต่งกายสุภาพตามระเบียบทั้งชายและหญิง

สาขาในประเทศไทย

วัดพะอ๊อกตอยะ ได้จัดตั้งสาขาในประเทศไทยที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติอ่างทอง วัดนิสสรณวนาราม ซึ่งเป็นหนึ่งในศูนย์สาขาของวัดพะอ๊อก-ตอยะ สาธารณรัฐเมียนมา ตั้งอยู่ ณ เลขที่ ๖๕/๖ หมู่ ๗ ตำบลจำปาหล่อ อำเภอเมือง จังหวัดอ่างทอง ภายใต้การสนับสนุนและบริหารงาน โดยมูลนิธิตามรอยบาทพระศาสดา โดยคุณกิ่งกาญจน์ อารักษ์พุทธนันท์ ดำรงตำแหน่งประธานมูลนิธิฯ

ทางศูนย์ฯ จัดให้มีการอบรมกัมมัฏฐานเป็นหลักสูตร โดยมีจำนวน ๑๔ วัน ๗ วัน ๓ วันบ้าง ปีละอย่างน้อย ๖ ครั้ง เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ที่สนใจปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนา ตามหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้เข้ามาศึกษาเรียนรู้ ตลอดจนมีการเปิดอบรมด้านปริยัติให้แก่พระภิกษุ สามเณร แม่ชี อุบาสกและอุบาสิกา ทั้งหลักสูตรพระอภิธรรม พระวินัยและพระสูตรปีละหลายครั้ง ทั้งนี้ พระภิกษุที่ต้องการฝึกปฏิบัติ เป็นระยะเวลานานๆ สามารถติดต่อ พระมหาสุรัช ปุญฺญาธิโก เจ้าอาวาสวัดนิสสรณว นาราม เพื่อขอจองกุฏิพัก ซึ่งอยู่ในอาณาเขตเดียวกันกับมูลนิธิฯ ส่วนอุบาสกอุบาสิกา ที่สนใจฝึกปฏิบัติสามารถติดตามสมัครเข้าฝึกอบรมในหลักสูตรต่างๆ ซึ่งได้แจ้งใน Face-book : ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติอ่างทอง โดยจะมีการจัดห้องพัก สำหรับโยคี และแม่ชี ไว้เป็นสัดส่วน ทั้งนี้ วิปัสสนาจารย์ จะมีทั้งพระสงฆ์ชาวไทยและ สยาดอจากวัดพะอ๊อกตอยะ ที่พระอาจารย์ใหญ่จะจัดวิปัสสนาจารย์ หมุนเวียน สลับกันมาประจำที่วัดนิสสรณวนาราม

ตัวอย่างหลักสูตรที่จัดอบรมในปี พ.ศ. ๒๕๖๖ เช่น ธุดงควัตร ๑๓ ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคและมหาฎีกา, สมถะ-วิปัสสนา เพื่อเห็นแจ้งพระนิพพาน, โครงการอบรมสมาธิภาวนา, โพชฌงค์สูตรสู่พระนิพพาน และจตุรารักขกัมมัฏฐาน เป็นต้น

สรุปความจาก บทความชื่อ *วัดพะอ๊อกตอยะ* ของ ผศ.ดร.ชมชื่น สมประเสริฐ

เอกสารอ้างอิง

พระพุทธโฆษะเถระ (๒๕๕๔) สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปลและเรียบเรียง. *คัมภีร์วิสุทธิมรรค.* กรุงเทพ:ธนาเพรส. สืบค้นจาก https://chantralibraryhome.files.wordpress.com/2019/07/12345.pdf

https://www.paaukthailand.org

https://www.paaukthailand.org/practicing/

https://www.paaukthailand.org/principle-teacher/

https://www.paaukforestmonastery.org/about-us

ธรรมบรรยาย

อภิธรรมนำปัญญา วิปัสสนานำชีวิต

ครั้งที่ ๑ วันแรก

พระอาจารย์คันธสาราภิวงศ์

ที่ธรรมสถานปิยชาติ ตำบลพรหมณี อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก

ท่านสาธุชนพุทธบริษัททั้งหลาย วันนี้ตรงกับวันที่ ๒๑ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๖๖ วันนี้เป็นวันแรกที่ได้ปฐมนิเทศ ก่อนอื่น อาตมาจะกล่าวถึงความเป็นมาของหลักสูตร “อภิธรรมนำปัญญา วิปัสสนานำชีวิต” สักเล็กน้อย ว่าเหตุใดเราต้องศึกษาพระอภิธรรม เหตุใดเราต้องปฏิบัติวิปัสสนา ในหลักสูตรดังกล่าวนี้ มีอาจารย์แม่ชีธนภัทร์ ณ นครรักประดิษฐ์ เป็นผู้สอนพระอภิธรรมพื้นฐาน เรื่องจิต เจตสิก รูป และนิพพาน วันละ ๔ ชั่วโมงด้วยกัน โดยนำหนังสือ **พระอภิธรรมใครว่ายาก** ของอาจารย์ **ดร.วิศิษฐ์ ชัยสุวรรณ** เป็นหนังสือพระอภิธรรมพื้นฐาน ซึ่งอ่านเข้าใจง่าย และเรียนรู้ได้ง่าย อาตมาพบว่าในเมืองไทยปัจจุบันนี้ หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่อ่านง่ายที่สุด เรียนรู้ง่ายที่สุด อาตมาเคยนำมาเปรียบเทียบกับตำราภาษาพม่าที่มีเขียนไว้หลายเล่มด้วยกัน ก็พบว่า ยังไม่ทันสมัยเท่ากับหนังสือเล่มนี้ อาจารย์แม่ชีธนภัทร์ ก็ได้ติดต่ออาจารย์ ดร.วิศิษฐ์ ชัยสุวรรณ ท่านได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้มา ๑๐๐ เล่ม เพื่อใช้เป็นหลักสูตรในครั้งนี้และครั้งต่อๆ ไป

พระอภิธรรมกับการปฏิบัติธรรม

สาเหตุที่ชาวพุทธหรือผู้ปฏิบัติธรรมควรศึกษาพระอภิธรรมไปด้วย เนื่องจากว่า อารมณ์กรรมฐานที่เราปฏิบัติอยู่นี้ ก็คือ รูปนามนั้น อาจจำแนกเป็น ๔ อย่าง คือ **สติปัฏฐาน ๔** ได้แก่ กาย เวทนา จิต และสภาวธรรม หรืออาจจำแนกเป็น **อุปาทานขันธ์ ๕** ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ สำหรับคนทั่วไปที่ยังไม่เคยศึกษาพระอภิธรรม ถ้ากล่าวว่า รูปนาม ก็ยังไม่เข้าใจชัดเจนว่ารูปคืออะไร อาจจะเข้าใจคร่าวๆ ว่า รูปคือสภาวะแปรปรวน คือร่างกายของเราเรียกว่ารูป นามนี่ก็ยังไม่เข้าใจชัดเจน แต่ถ้าเราเรียนพระอภิธรรม เราจะรู้ว่ารูปที่เราเข้าใจ

ว่า เป็นร่างกายนั้น ถือว่าเป็นบัญญัติ ไม่ใช่รูปปรมัตถ์ที่แท้จริง ไม่ใช่รูปปรมัตถ์อันเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติธรรม รูปปรมัตถ์ที่เป็นอารมณ์ของการปฏิบัติธรรมนี้ก็มี ๒๘ อย่าง ในรูป ๒๘ อย่างเหล่านั้น ได้แก่ โอฬาริกรูป ๑๒ อย่าง เป็นรูปหยาบที่ดูได้ง่ายที่สุด และในโอฬาริกรูป ๑๒ อย่างนี้ ธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นรูปที่ปรากฏชัดเจนที่สุด ในบรรดาโอฬาริกรูป คือรูปหยาบ ๑๒ อย่าง ส่วนนามก็คือ จิตกับเจตสิก หากผู้ปฏิบัติเข้าใจรูปและนาม ก็จะทำให้เราสามารถเข้าใจหลักการปฏิบัติได้ชัดเจนมากขึ้น สามารถรู้วิธีการปฏิบัติได้ดียิ่งขึ้น

เนื่องจากชีวิตของเรานั้น มีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลา หมดสิ้นไปอยู่ตลอดเวลา วินาทีกินนาที นาทีกินวัน วันกินเดือน เดือนกินปี ชีวิตของเรานั้นถูกกาลเวลากลืนกินอยู่ตลอดเวลา กาลเวลานี้เป็นจอมเขมือบโลก เขมือบคือมันกลืนกินตัวเองด้วย กลืนกินเหล่าสัตว์ด้วย และบุคคลที่จะไม่ถูกกาลเวลากลืนกินมีเพียงจำพวกเดียวคือ พระอรหันต์เท่านั้น เพราะว่าพระอรหันต์ได้หมดสิ้นกิจที่ควรกระทำแล้ว หมดสิ้นกิเลสทุกอย่างแล้ว ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติเพื่อการกำจัดกิเลสอีกต่อไป จึงถือว่าท่านสามารถกลืนกินกาลเวลาได้

เมื่อเป็นเช่นนั้น วิปัสสนาจึงทำให้เราได้ก่อให้เกิดแก่นสารคือ ความหลุดพ้นสำหรับชีวิตนี้ ที่เราได้เกิดเป็นมนุษย์ พบกับพระพุทธศาสนา จะเห็นได้ว่า ปริยัติธรรมก็เป็น ๑ ในศาสนา ๓ ประเภท คือ คำสอนของพระพุทธศาสนามีอยู่ ๓ อย่าง คือ ปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ **ปริยัติ** คือการศึกษาเล่าเรียนพระไตรปิฎก หรือคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นพระพุทธพจน์ที่พระพุทธองค์ได้ทรงแนะนำสั่งสอนให้ชาวพุทธได้หลีกเลี่ยงความชั่ว กระทำความดี ทำจิตให้หมดจดจากกิเลส ปริยัตินั้นเหมือนกับแผนที่เดินทาง ที่ก่อนเราเดินทาง เราก็ต้องศึกษาแผนที่ให้เข้าใจชัดเจนก่อน เมื่อเราได้รู้ถึงหนทางอย่างถูกต้องแล้วเราก็เดินทางอย่างไม่ผิดทาง ก็คือนำไปสู่**ปฏิบัติ** หมายถึง เป็นการเจริญไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา นั่นเอง และเมื่อเราเจริญไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เช่นนี้ ก็จะเกิดผลของการปฏิบัติ ก็คือ **ปฏิเวธ** ได้แก่ มรรค ผล นิพพาน นั่นเอง

ด้วยเหตุนี้ สำหรับนักปฏิบัติที่ยังไม่เคยศึกษาพระอภิธรรมมาก่อน อาตมาก็ขอแนะนำให้ศึกษาพระอภิธรรมไปด้วย แต่สำหรับนักปฏิบัติที่ได้เคยศึกษาพระอภิธรรมมาแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องเรียนซ้ำ ก็ขอให้ปฏิบัติได้อย่างเดียว โดยไม่ต้องศึกษาพระอภิธรรมไปด้วย เกี่ยวกับการศึกษาพระอภิธรรมนี้ ถึงแม้ว่าเราจะได้เรียนรู้พระอภิธรรมเราก็ต้องฝึกปฏิบัติไปด้วย จะมีตารางเวลาว่า ตอนเช้าตื่นตี ๕ ทำกิจส่วนตัวด้วยสติสัมปชัญญะถึง ๖ โมง จาก ๖ โมง ถึง ๗ โมงเช้า ก็ปฏิบัติธรรม ทางวิทยาศาสตร์ได้พิสูจน์ทราบว่า เวลาที่ปฏิบัติธรรมที่ดีที่สุดนั้นก็คือ หลังตื่นนอน ๔๕ นาที เนื่องจากว่า สมองของมนุษย์เราจะสดชื่นภายในช่วงเวลา ๔๕ นาทีหลังตื่นนอน ดังนั้น บางท่านที่นั่งกรรมฐานไม่เป็น ไม่รู้ว่าจะนั่งยังไง ต้องพยายามนั่งหลังตื่นนอน ซึ่งหลักการนั่งกรรมฐานอาตมาจะได้บรรยายโดยละเอียดต่อไป

จากนั้นตั้งแต่ ๗ - ๘ โมงเช้า เป็นเวลารับประทานอาหารเช้า ๘ - ๙ โมง ปฏิบัติธรรมอีกหนึ่งชั่วโมง จากนั้น ๙ - ๑๑ โมง ปฏิบัติธรรมหรือเรียนพระอภิธรรมเบื้องต้น ๑๑ - เที่ยง รับประทานอาหารกลางวัน ตั้งแต่เที่ยง ถึงบ่าย ๒ ก็พักผ่อนตามอัธยาศัย ซึ่งคำว่า “พักผ่อนตามอัธยาศัย” นี้อาตมาหมายถึงการนอนกลางวัน

เพราะว่าถ้าเราได้นอนกลางวันสักหนึ่งชั่วโมง ก็จะทำให้เรารู้สึกสดชื่นและมีพลังในการปฏิบัติได้ตลอดทั้งวัน ไม่ต้องมานั่งกำหนดว่า ง่วงหนอ ง่วงหนอ มานั่งสัปหงกในห้องปฏิบัติธรรม ก็ขอให้เรานอนให้เต็มที่ แต่ว่าหลังรับประทานอาหารกลางวันแล้ว เราอาจจะรู้สึกว่าแน่นท้องนอนไม่ได้ ก็อาจจะมาเดินจงกรมประมาณครึ่งชั่วโมงถึงหนึ่งชั่วโมง หลังจากนั้นค่อยกลับไปห้องตอนบ่ายโมง พักผ่อนกลางวันหนึ่งชั่วโมง ก็จะทำให้เรามีพละกำลังที่สามารถปฏิบัติต่อได้ ยิ่งเราตื่นนอนกลางวัน แล้วมาเดินจงกรมนั่งกรรมฐาน เราจะยิ่งรู้สึกสนุกและมีความสุขมากขึ้น แทนที่จะต้องไปกำหนดง่วงหนอ ง่วงหนอ ตลอดทั้งวัน ตั้งแต่เวลาบ่าย ๒ ถึงบ่าย ๓ โมง เป็นเวลาปฏิบัติธรรม ตั้งแต่บ่าย ๓ ถึง ๕ โมงเย็น ปฏิบัติธรรมหรือเรียนพระอภิธรรมเบื้องต้น

พอถึงเวลา ๕ โมงเย็น เป็นเวลารับประทานอาหารเย็นสำหรับท่านที่ถือศีล ๕ ส่วนท่านที่ถือศีล ๘ ก็มีน้ำปานะ อย่างไรก็ตาม น้ำปานะนี้หากว่าเราต้องการถือศีล ๘ ให้บริสุทธิ์จริงๆ ต้องดื่มเฉพาะน้ำปานะที่เป็นน้ำผลไม้ ถ้าเป็นนมก็ตาม นมถั่วเหลืองก็ตาม ชาก็ตาม กาแฟก็ตาม โกโก้ก็ตาม ช็อคโกแลตก็ตาม ทุกอย่างถือว่าเป็นอาหารทั้งหมด ในเมืองไทยของเรา สำนักปฏิบัติทั่วไป เวลาดื่มน้ำปานะก็จะมีนมบ้าง นมถั่วเหลืองบ้าง เหล่านี้ หรือเป็นชา กาแฟบ้าง โอวัลตินบ้าง

แต่ความจริงแล้วสิ่งเหล่านั้นถือว่าเป็นอาหาร การถือศีล ๘ นี้ ไม่เหมือนกับการถือศีล ๕ เวลาที่เราถือศีล ๕ นั้น หากเราสมาทานแยกกันทีละข้อๆ ว่า ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ อะทินนาทานา เป็นต้น ทีละข้อ เราก็มีเจตนาหรือวิรตีเจตสิกเกิด ๕ ครั้ง หากว่าศีลข้อใดข้อหนึ่งขาดก็ขาดเฉพาะศีลข้อนั้น แต่ข้ออื่นไม่ขาด แต่ศีล ๘ ไม่เหมือนกัน แม้ว่าเราจะสมาทานทีละข้อๆ ก็ตาม แต่พอขาดข้อใดข้อหนึ่งแล้ว ถือว่าขาดหมดเลย ไม่ได้ขาดเฉพาะข้อ ๖ อย่างเดียว แต่ขาดข้อ ๗ ข้อ ๘ ด้วย เพราะว่าไม่มีศีล ๖ ไม่มีศีล ๗ มีแต่ศีล ๘ ขาดข้อใดข้อหนึ่งก็ขาดหมด แต่ศีล ๖ มีอยู่ ศีล ๖ ของสิกขมานามีอยู่ ที่งดเว้นจากการบริโภคยามวิกาล แต่ศีล ๑๐ ข้อไม่มี ดังนั้น ถ้าศีลขาดต้องขาดหมดเลย

สำหรับท่านที่ต้องการจะถือศีล ๘ ให้หมดจดจริงๆ เราก็ต้องหลีกเลี่ยงจากการบริโภคนมก็ตาม นมถั่วเหลืองก็ตาม เป็นต้น ในเมืองไทยบางสำนักอนุญาตการบริโภคช็อคโกแลตบ้าง ดาร์กช็อคโกแลตบ้าง แต่ว่าที่ประเทศพม่านั้นอาจารย์พม่าถือว่าเป็นอาหาร ซึ่งอาตมาก็เห็นด้วย เพราะว่าพวกฝรั่งบริโภคเป็นอาหารกัน เป็นอาหารของชาวยุโรป แต่ก็มีข้อยกเว้นคือ ชีสหรือว่าเนยแข็งนั่นเอง

ชีสนี้ในสมัยพุทธกาลถือว่าเป็นยาอย่างหนึ่ง มียาอยู่ ๕ อย่าง คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย แม้ว่าปัจจุบันฝรั่งจะบริโภคชีสเป็นอาหารโดยบริโภคล้วนๆ ก็ตาม หรือบริโภคกับขนมปังก็ตาม แต่เนื่องจากชาวอินเดียในสมัยก่อนถือว่าเป็นยา ไทยเราก็ถือว่าเป็นยาเช่นกัน หากไม่ใช่ชีสแล้วอย่างอื่นถือว่าเป็นอาหารทั้งหมด ถ้าเราต้องการจะรักษาศีลให้ดีให้ครบถ้วนจริงๆ จะต้องหลีกเลี่ยงจากการบริโภคนมเป็นต้นเหล่านี้ ในเวลาวิกาล

จากนั้นเวลา ๖ โมง - ๒ ทุ่ม เป็นช่วงปฏิบัติธรรม และเมื่อถึงเวลา ๒ ทุ่ม อาตมาจะมาบรรยายธรรม แต่ว่าในวันนี้ และวันต่อๆ ไป ตอนบ่าย ๒ โมงอาตมาจะมาดูการปฏิบัติ มานั่งกรรมฐานด้วย และจะมาปรับท่าเดินท่านั่งด้วย ว่านักปฏิบัตินั้นเรานั่งถูกท่าไหม เดินถูกท่าไหม

จะได้มาปรับในช่วงบ่าย ๒ โมง หรือว่าในช่วงประมาณ ๖ โมงเย็น ถึง ๒ ทุ่ม และหลังจากนั้นก็พักผ่อนตอน ๓ ทุ่ม

วันที่ ๔ เป็นวันลากรรมฐาน เราก็จะได้ปฏิบัติธรรมกัน เรียนอภิธรรมกัน ๓ วัน วันที่ ๔ ก็ปฏิบัติธรรมตอนเช้า ตั้งแต่ ๖ - ๗ โมงเช้า และตั้งแต่ ๘ - ๑๐ โมงเช้า จากนั้นก็ปิดอบรมกรรมฐานในเวลา ๑๐ โมงเช้า

ปัญหาในการปฏิบัติธรรม

นักปฏิบัติที่มาเข้าปฏิบัติธรรม มีท่านใดบ้างไหมที่ไม่เคยปฏิบัติธรรมมาก่อน ไม่เคยเข้าคอร์สที่ไหนมาเลย ยกมือให้หน่อย อ้อ โยมยังไม่เคยนะ โยมยังไม่เคยเข้าที่ไหนมาก่อนเลย ส่วนใหญ่แล้วก็เคยปฏิบัติมาก่อนแล้ว แต่ถึงแม้ว่าเราเคยปฏิบัติธรรมมาก่อนแล้วก็จริงอยู่ แต่ว่าวิปัสสนาจารย์ก็เหมือนกับหมอ ซึ่งหมอแต่ละท่านต่างก็มีเทคนิคที่แตกต่างกันออกไป ก็ขอให้วางความรู้เก่าไว้ ลองทดลองการสอนหรือคำแนะนำที่อาตมาจะแนะนำให้ดูว่าเป็นอย่างไรบ้าง แล้วถ้าเกิดผลดีก็นำไปปฏิบัติต่อ หากว่าไม่ถูกจริตก็ทิ้งไว้ที่สำนักนี้ก็แล้วกัน อาตมาสังเกตว่าเวลาที่เราปฏิบัติธรรมนี้มีสิ่งที่นักปฏิบัติกังวลอยู่หลายข้อด้วยกัน **ข้อแรก คือ ทำอย่างไรเราจึงจะนั่งกรรมฐานได้ดี** ไม่ฟุ้งซ่าน หรือฟุ้งซ่านน้อยที่สุด กำหนดความฟุ้งซ่านได้เร็ว **ข้อที่ ๒ ทำอย่างไรเราจึงจะเดินจงกรมได้ดี** มีสมาธิมั่นคงกับการเดิน ไม่ฟุ้งซ่าน หรือฟุ้งซ่านแล้วกำหนดมันได้ทันที นี่แหละคือความก้าวหน้า สิ่งที่สามารถเช็คได้ว่าเราปฏิบัติธรรมแล้วก้าวหน้าหรือไม่ก้าวหน้า ก็ขึ้นอยู่ที่จิตของเรานั้นสามารถรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ได้หรือไม่ มีความฟุ้งซ่านน้อยหรือไม่ ไม่ใช่ว่าพอมานั่งกรรมฐานเดินจงกรมแล้ว ฟุ้งซ่านตลอดวัน นั่งพองหนอยุบหนอพองหนอยุบหนอคิดตลอดวัน หรือดูลมหายใจเข้าออก ดูไป

ดูไปก็นั่งหลับบ้าง คิดฟุ้งซ่านตลอดวันบ้าง ลงท้ายก็เกิดความเบื่อหน่ายขึ้นมา

เมื่ออาตมาไปอยู่พม่าตอนปฏิบัติธรรมอายุ ๒๐ อาตมาก็เคยพบกับอุปสรรคข้อนี้มาก่อน อาตมาก็ดูพองหนอยุบหนอ ดูได้ไม่นานหรอก เดี๋ยวก็ฟุ้งซ่าน พอฟุ้งก็ฟุ้งเตลิดเลยทีนี้ ฟุ้งเรื่องโน้นเรื่องนี้ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งอาตมาคิดว่า เรามาบ้าอยู่นี่หรือเปล่า นักปฏิบัติบางท่านอาจจะเคยคิดถึงเรื่องนี้ด้วย เพราะตอนนั้นอาตมายังไม่รู้ภาษาพม่า ก็ยังไม่สามารถจะสื่อกันได้ ตอนนั้นไม่มีล่ามด้วย จนตอนหลังมีล่าม ได้สื่อภาษากันถูกต้อง ก็ทำให้เข้าใจการปฏิบัติธรรมมากขึ้น ลงท้ายก็สามารถผ่านอุปสรรคนี้ไปได้

<u>ข้อ ๓ ทำอย่างไรเราจึงจะสามารถกำหนดความฟุ้งซ่าน และให้มันหายไปทันทีได้</u> ครั้งหนึ่งอาตมาสอนกรรมฐานชาวสิงคโปร์ เรื่องการกำหนดความฟุ้งซ่าน ปรากฏว่าสอนแล้วเขาก็ทำไม่ได้ มาปฏิบัติธรรมอยู่ ๗ วัน ๑๐ วัน ก็ไม่ได้เรื่องอะไรสักอย่าง จนตอนหลังมีนักปฏิบัติที่อยู่ข้างๆ บอกว่า โยมคนนี้เวลาเดินจงกรมชอบเปล่งเสียงออกทางจมูก (ชี่.. ชี่..) ชอบเปล่งเสียงออกมาแบบนี้ อาตมาได้ยินก็รู้ทันทีว่า บุคคลผู้นี้ปฏิเสธความฟุ้งซ่าน ไม่ยอมรับความฟุ้งซ่าน พอเราฟุ้งซ่านขึ้นมาก็หงุดหงิดกับมัน โกรธความฟุ้งซ่าน ก็เลยกลายเป็นความเคยชินที่ไม่ดี นี้คือความผิดพลาดของการกำหนดความฟุ้งซ่าน และอาตมาแนะนำเขาว่า ถ้าคุณไม่กำหนดมัน ไม่ยอมรับ คุณจะไปสำนักไหนทั่วโลก ไม่มีทางก้าวหน้าได้แน่นอน ซึ่งเดี๋ยวอาตมาจะได้สอนเรื่องนี้ต่อไป และ

<u>ข้อที่ ๔ คือ การทำอิริยาบถย่อย</u> อิริยาบถย่อยนี้บางสำนักก็สอนให้เราทำตามปกติ เพราะว่าเวลาที่เราอยู่บ้าน ในชีวิตประจำวัน เราก็เดินเหินตามปกติ เมื่อเป็นเช่นนั้น อิริยาบถย่อยก็ไม่ต้องทำช้าๆ เพราะว่าเรากลับบ้านแล้วทำไม่ได้ แต่อาตมาขอแนะนำว่า อิริยาบถย่อยนี้ สำหรับนักปฏิบัติใหม่ที่เรายังไม่เก่งมากนัก เราต้องทำช้าๆ ข้อนี้เปรียบได้กับพัดลม เราจะเห็นได้ว่าใบพัดของพัดลมนี้มีจำนวนไม่เท่ากัน บางยี่ห้อมี ๓ ใบก็มี ๔ ใบก็มี ๕ ใบก็มี ๖ ใบก็มี ไม่แน่นอนเสมอไป และถ้าหากพัดลมหมุนด้วยความเร็ว เราก็จะไม่อาจรู้ได้ว่าพัดลมนั้นมีใบพัดกี่ใบ ตอนนี้ทดสอบเลยนะ ขอให้ท่านสาธุชนยกมือขึ้นมาแบบนี้ ยกมือ แล้วก็วางมือลง ลองยกมือขึ้นมานะ ยกมือแล้วก็วางมือลง ยกมือแล้ววางมือลง เวลายกนี่ ให้เฉียงนะโยม ให้ยกมือเฉียงๆ อย่าคว่ำ เพราะถ้าคว่ำหรือหงายจะมีแรงต้าน ให้ยกมือเฉียงขึ้นมา โยมรู้สึกว่าเบาหรือเปล่า รู้สึกเบาไหม อาจจะเบาไม่มาก สมมติเราวาง แล้วยกช้าๆ ประมาณ ๖ ครั้ง บริกรรม ๖ ครั้ง ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ๖ ครั้ง ๒ เซ็ทๆ ละ ๓ ครั้ง ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ ยกให้รู้เบา ลงให้รู้หนัก ให้กำหนดทีละ ๓ ครั้ง ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ... ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ ... แต่ว่าอย่าหยุดนะโยม ทำให้ต่อเนื่อง ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ... ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ ... รู้สึกเบาหนักมากกว่าเดิมไหม เอาใหม่ ต้องหลับตานะ อิริยาบถย่อยนี่มีวิธีแก้ไขอย่างหนึ่ง คือเราต้องพยายามหลับตา อันนี้สำคัญมาก ถ้าเราลืมตาอยู่ อารมณ์ภายนอกจะเข้าสู่จิตของเรา ผ่านประตูตาสู่ประตูใจ จากทวารตาสู่ทวารใจ ดังนั้นเวลาที่เราเปิดปิดประตูเป็นต้น ให้พยายามหลับตา ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ... ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ ... รู้สึกเบาหนักชัดกว่าเดิมไหม ถ้ารู้สึกเบาหนักชัดกว่าเดิม ก็นับว่าถูกต้องแล้ว

ดังนั้น นี่คือวิธีทำอิริยาบถย่อย คล้ายกับว่าตอนนี้เรายังว่ายน้ำไม่เก่ง เราก็ต้องว่ายตามท่า

ไปก่อน ถ้าเราว่ายเก่งแล้ว ถึงตอนนั้น เราก็ไม่ต้องว่ายแล้ว เรานอนบนน้ำได้แล้ว เราก็จะลอยตัวไปเอง ไม่ต้องขยับแขนขยับขา ตัวก็จะลอยตามธรรมชาติไปได้เอง แต่ตอนนี้เรายังไม่เก่งขนาดนั้น เราต้องหลับตา แล้วก็ทำอิริยาบถช้าๆ นี้คือแนวการสอนของอาจารย์พม่า ซึ่งถามว่ามีในคัมภีร์ไหม ตอบว่ามี ในเถรคาถา มีคาถาบทหนึ่งกล่าวว่า :

จกฺขุมาสฺส ยถา อนฺโธ โสตวา พธิโร ยถา
ปญฺญวาสฺส ยถา มูโค พลวา ทุพฺพโลริว.

จกฺขุมาสฺส ยถา อนฺโธ แม้มีดวงตาก็ต้องทำตัวเหมือนคนตาบอด คือไม่ต้องสนใจอารมณ์รอบข้าง สำรวมอินทรีย์ คือมองทอดสายตาลงต่ำ ไม่พูดคุยกัน แม้ว่าในคอร์สนี้จะมีการเรียนหนังสืออยู่ด้วยแต่ก็ไม่ควรพูดคุยกัน เพราะการที่เราพูดคุยกันสัก ๕ นาที จะส่งผลต่อความก้าวหน้า ๓ วัน คือทำให้เรามีความฟุ้งซ่าน ๓ วัน ดังนั้นเราต้องสำรวมอินทรีย์ ไม่สบตากัน ไม่คุยกัน ถ้าเราไม่สำรวมอินทรีย์ มองนู่นมองนี่เราก็จะมีสติไม่ต่อเนื่อง มือนี่จะต้องไขว้ไว้ข้างหน้าตลอดเวลา สายตาทอดลงต่ำประมาณ ๗ - ๘ เมตรตลอดเวลา เห็นอะไรที่ไม่สำคัญก็เห็นหนอไป ไม่ต้องสนใจว่าเห็นอะไร ไม่ต้องตั้งใจดู ถ้าอยากดูให้กำหนดว่าอยากดูหนอ อยากดูหนอ

โสตวา พธิโร ยถา แม้จะมีหูก็ต้องทำตัวเหมือนคนหูหนวก คือไม่ต้องสนใจเสียงรอบข้าง หากว่าเราได้ยินเสียง อย่างเช่น เสียงพัดลมตอนนี้ เราก็ไม่ต้องสนใจมัน ยกเว้นว่าเสียงนั้นรบกวนการปฏิบัติธรรม เราก็กำหนดว่า ยินหนอ ยินหนอได้ หรือถ้ารู้สึกรำคาญ ก็รำคาญหนอ รำคาญหนอได้

ปญฺญวาสฺส ยถา มูโค แม้จะมีปัญญาก็พึงทำตัวเหมือนคนใบ้ เพราะว่าการพูดจะทำให้เราเสียสติ คือขาดสติในการปฏิบัติธรรม และเวลาที่เราพูดกับคนอื่นนั้น เสียงพูดที่เราพูดกับเขา มันจะมาเข้าหัวเราประมาณ ๓ วัน เราจะฟุ้งเรื่องที่เราพูดกับเขา ๓ วันเต็มๆ เลย และถ้าหากเราได้ยินใครพูดอะไร เสียงนั้นก็จะเข้าหูเราประมาณ ๓ วัน นี่คือข้อ ๓ ว่า แม้จะมีปัญญาก็ต้องทำตัวเหมือนคนใบ้ ก็คือห้ามคุยกัน

พลวา ทุพฺพโลริว แม้จะมีกำลังก็พึงทำตัวเหมือนคนไร้กำลัง นั่นก็คือเคลื่อนไหวช้าๆ นั่นเอง เพราะคนที่ไร้กำลัง มีกำลังน้อยก็จะเคลื่อนไหวเร็วเหมือนกับคนธรรมดาไม่ได้ เราจึงต้องทำตัวเหมือนคนป่วยที่เคลื่อนไหวช้าๆ จึงจะถูกต้องตามเถรคาถาที่กล่าวมานี้

ในอรรถกถาทีฆนิกายก็มีเรื่องเล่าว่า มีพระเถระรูปหนึ่งขณะกำลังคุยกับภิกษุที่เป็นอาคันตุกะ ท่านก็ยกมือขึ้นโดยขาดสติลืมกำหนดไป จากนั้นท่านก็วางมือลงช้าๆ ด้วยสติ แล้วก็ยกมือขึ้นช้าๆ อีกรอบนึง เป็นการทำซ้ำ ภิกษุอาคันตุกะก็แปลกใจ ถามว่าท่านอาจารย์ ทำไมยกมือขึ้นมาแล้ววางมือลง แล้วยกมือขึ้นมาอีก ทำไม ท่านก็บอกว่าตั้งแต่ปฏิบัติธรรมมาท่านไม่เคยขาดสติในการยกมือหรือวางมือเลย แต่ว่าในตอนนี้ที่กำลังคุยกับภิกษุอาคันตุกะอยู่ก็ทำให้ลืมสติไป ยกมือขึ้นมาโดยไม่ได้กำหนด ดังนั้นท่านจึงวางมือลงและยกมือขึ้นช้าๆ ด้วยสติ นี้คือหลักฐานที่ทำให้เราเข้าใจว่าการปฏิบัติธรรมนั้นเราต้องทำอะไรช้าๆ

การทำอิริยาบถย่อย

ในการทำอิริยาบถย่อยนี้ อาตมาขอแนะนำว่า ให้เราทำช้าๆ กำหนด ๖ ครั้ง ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ... คือ ๒ เซ็ทๆ ละ ๓ ครั้ง เหยียดหนอ เหยียดหนอ เหยียดหนอ เหยียดหนอ เหยียดหนอ

เหยียดหนอ ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ สมมติว่าจะเปิดประตูก็ เหยียดหนอ เหยียดหนอ เหยียดหนอ คู้หนอ คู้หนอ คู้หนอ หมุนหนอ หมุนหนอ หมุนหนอ เหยียดหนอ เหยียดหนอ เหยียดหนอ หมุนหนอ หมุนหนอ หมุนหนอ ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ พยายามหลับตา ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ ๖ ครั้ง พยายามหลับตาทำ คำบริกรรมที่ใช้มากมีอยู่ ๕ คำ ขึ้นหนอ ลงหนอ เหยียดหนอ คู้หนอ แล้วก็หมุนหนอ ที่เราใช้มากที่สุดก็ ๕ คำเหล่านี้ อย่างมากก็รวมทั้งหมดทั้ง ๕ คำก็ใช้ได้ แต่ว่ามีข้อยกเว้นก็คือ หลังตื่นนอน เวลาที่เราตื่นนอนขึ้นมาเรายังงัวเงียอยู่ ก็ไม่ใช่เวลาที่เราต้องกำหนดช้าๆ ขนาดนั้น เวลาที่เราลุกขึ้นมาให้เรากำหนด ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ อย่าลืมกำหนดด้วยเวลายกตัวขึ้นมาแต่กำหนด ๓ ครั้งพอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ เมื่อเราขึ้นมาแล้ว ก่อนที่เราจะลุกจากเตียง ก่อนที่จะยกก้นขึ้นมาเราต้องก้มตัวลงก่อน ต้องลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ ๓ ครั้ง จากนั้นก็ยกก้นขึ้นมาพ้นจากเตียง ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ พอยกก้นขึ้นมาแล้ว จากนั้นเราก็ต้องยกร่างกายส่วนบนขึ้น ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ตัวก็จะตรง จากนั้นก็ย่างหนอ ย่างหนอ ย่างหนอ ไปเปิดไฟ ก็ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ เวลาที่กดไฟ ก็กดหนอ กดหนอ กดหนอ เอามือวางลงก็ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ เป็นต้น

ในช่วงตั้งแต่หลังตื่นนอนจนถึงอาบน้ำ จนถึงล้างหน้าแปรงฟัน กำหนด ๓ ครั้งพอ ให้เรากำหนด ๓ ครั้งก็ใช้ได้แล้ว การกำหนดนี้เพียงเพื่อไม่ให้ฟุ้งซ่านก็พอแล้ว เพราะถ้าเราไม่กำหนดเลยความฟุ้งซ่านจะแทรกซ้อนได้ ซึ่งเดี๋ยวอาตมาจะอธิบายความฟุ้งซ่านต่อไป นี้คืออิริยาบถย่อยลืมบอกไปว่า อิริยาบถย่อยขณะรับประทานอาหาร เราต้องกำหนดด้วย ตักหนอ ตักหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ คู้หนอ คู้หนอ คู้หนอ ใส่หนอ หรือคู้หนอ ก็พอไม่ต้องใส่หนอ คู้หนอ ให้มันจบเลย คู้หนอ คู้หนอ แล้วอ้าหนอ ต้องอ้าด้วยนะ ไม่อ้าเดี๋ยวใส่ไม่ได้ เดี๋ยวหกขึ้นมายุ่งเลย อ้าหนอ แล้วก็ใส่หนอก็ได้ อมไม่จำเป็น แล้วก็ดึงหนอ ดึงหนอ ดึงหนอ ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ ... ถูกหนอ เอามือถูกพื้นก่อนนะ เอามือถูก พอถูกปุ๊บ ก็เคี้ยวหนอ เคี้ยวหนอ เคี้ยวหนอ ไปเรื่อยๆ แล้วค่อยกลืนหนอ แต่ว่าก่อนเคี้ยวให้เราเอามือวางไว้ก่อน เอามือวางให้ถูกพื้นก่อนแล้วค่อยเคี้ยว เพราะไม่ใช่ดึงออกแล้วเคี้ยวไปทันทีเลย แล้วถ้าเราทำ ๒ อากัปกิริยาพร้อมกัน จะทำให้เรากำหนดได้ยาก พยายามทำอากัปกิริยาทีละอย่าง ดึงหนอ ดึงหนอ ดึงหนอ หรือเหยียดหนอ เหยียดหนอ ก็ได้ ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ ... ถูกหนอ เคี้ยวหนอ เคี้ยวหนอ เคี้ยวหนอ ไปเรื่อยๆ แล้วก็กลืนหนอ เคี้ยวหนอ เคี้ยวหนอ เคี้ยวหนอ กลืน

หนอ ไปเรื่อยๆ ทำทีละส่วนกัน แต่เรื่องอมหนอหรืออยากหนอ ชอบหนอ ไม่ค่อยจำเป็นเท่าไรนัก เพราะว่าให้เรากำหนดรูปเป็นหลัก ในการทำวิปัสสนานี้ให้เรากำหนดรูปเคลื่อนไหวเป็นหลัก

เกี่ยวกับอิริยาบถย่อย เมื่อก่อนตอนที่อาตมาอยู่พม่า ที่ได้เล่าให้โยมฟังว่า ทำไมอาตมาปฏิบัติแล้วไม่ก้าวหน้า ก็เพราะว่าอาตมาไม่ทำอิริยาบถย่อยเลยในเดือนแรก เพราะสังเกตว่า พระพม่าที่อยู่ห้องข้างๆ ก็ไม่เห็นใครทำอิริยาบถย่อย อาตมาก็เลยไม่ทำ พอไม่ทำ เราก็ฟุ้งตลอดเวลา เพราะวันหนึ่งอิริยาบถย่อยเราอย่างน้อย ๔ ถึง ๕ ชั่วโมง ถ้าเราไม่กำหนดเลย ก็เหมือนกับเราฟุ้งซ่านวันละ ๔ ถึง ๕ ชั่วโมงได้ จนตอนหลังมีล่าม แล้วก็ค่อยเข้าใจว่าอิริยาบถย่อยเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะต้องทำตลอดเวลา อาตมาก็เลยตั้งใจทำ

อย่างล้างบาตร อาตมาใช้เวลาล้างบาตรประมาณครึ่งชั่วโมงได้ คิดดู แต่อาตมาว่า ทำแบบนั้นล้างบาตรล้างช้อนครึ่งชั่วโมงก็นานเกินไป อาตมาคิดว่าการปฏิบัตินี้เราต้องมีความพอดี ความพอดีว่าทำยังไงไม่นานเกินไป หรือว่าไม่เร็วเกินไป อาตมาเลยคิดค้นการทำอิริยาบถย่อย ๒ เซ็ทๆ ละ ๖ ครั้ง ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ก่อนในช่วง ๓ วันแรก แต่หลังจากนั้นถ้านักปฏิบัติเข้าระยะยาวต่อหลังจาก ๓ วันเป็น ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ เป็นต้น เราก็เพิ่มจาก ๖ ครั้งเป็น ๑๐ ครั้ง ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ครั้งสุดท้ายอีก ๑ ครั้ง ๓ เซ็ทกับอีก ๑ ครั้ง ถ้าทำแบบนี้เกิดอะไรขึ้น สติของเราในการทำอิริยาบถย่อยนั้นจะเทียบเท่ากับการนั่งและการเดินจงกรม นั่นก็คือ ถึงแม้ตอนนั้นเราไม่ได้นั่งกรรมฐาน เราไม่ได้เดินจงกรม เราทำอิริยาบถย่อยก็ใช้แทนกันได้ สามารถเทียบเท่าได้ ก็ลองคิดดู ถ้าเรายอม ทุกท่านลองยกมือดู ๒๐ ครั้ง ตามที่อาตมากำหนดดู ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ สังเกตไหมว่า เราจะรู้ถึงความเบาอย่างชัดเจน นี่แหละคือ ธาตุไฟ และความเบานี้ปรากฏชัดเจน จนกระทั่งความฟุ้งซ่านแทรกซ้อนไม่ได้ นี่คือสภาวธรรมที่เราสามารถรับรู้ได้อย่างชัดเจนขณะที่ทำอิริยาบถย่อย โดยที่ไม่มีความฟุ้งซ่าน

การนั่งกรรมฐาน

อาตมาได้กล่าวถึงเรื่องของการทำอิริยาบถย่อยแล้ว เดี๋ยวเรากลับมาเริ่มต้นใหม่ เรื่องของการนั่งกรรมฐาน กับการเดินจงกรม

หลังจากที่อาตมาบรรยายธรรมแล้วก็จะสอนเดินจงกรมต่อไปเลยว่า เดินจงกรมอย่างไร นั่งอย่างไรถึงจะก้าวหน้า ตอนนี้อาตมาจะสอนการนั่งก่อน การนั่งนี้เรามีวิธีนั่งอยู่หลายอย่างด้วยกัน บางท่านอาจจะชอบดูพองยุบก็ได้ พองหนอ ยุบหนอ ถ้าดูพองยุบก็ดูสภาวะตึงหย่อนของท้อง ถ้าดูลมหายใจ ก็ดูลมหายใจที่มันกระทบปลายจมูกอยู่ตลอดเวลา

ในตอนแรกนี้อาตมาขอแนะนำว่า ผู้ที่เจริญวิปัสสนานั้นถ้าเราเริ่มด้วยเมตตาจะดีที่สุด เมตตาก็ได้ พระพุทธคุณก็ได้ จะดีที่สุด แล้วเราทำวิปัสสนาทีหลัง จะทำให้จิตตั้งมั่นเร็วกว่าเร็วกว่าที่จะเริ่มด้วยพองยุบหรือลมหายใจเข้าออก แต่สมมติว่าบางท่านถ้าเริ่มด้วยพองยุบหรือลมหายใจเข้าออกนั้นก็ได้เหมือนกัน แต่ขอให้ทุกท่านใช้เทคนิคอาตมา ขอ ๓ ครั้ง นี่เทคนิคที่อาตมาคิดมา ขอ ๓ ครั้ง ขอ ๓ ครั้งหมายความว่าอย่างไร ขอ ๓ ครั้งคือเราคิดว่าเราจะตั้งสติ ๓ ครั้ง สมมติ

ว่าดูพองยุบนะ เราตั้งสติว่าจะไม่คิดฟุ้งซ่าน ๓ ครั้ง แล้วก็ดูไป พองหนอ ยุบหนอ พองหนอ ยุบหนอ พองหนอ ยุบหนอ ๓ ครั้ง ใน ๓ ครั้งจะสังเกตว่า ความฟุ้งซ่านจะเกิดน้อยมาก เพราะเราตั้งสติว่า จะไม่ฟุ้งซ่าน เพราะถ้าเราบอกว่าจะไม่ฟุ้งซ่าน ๑ ชั่วโมง เป็นไปไม่ได้อยู่แล้ว เราขอ ๓ ครั้งก่อน จากนั้นเราก็ว่าในใจ ขออีก ๓ ครั้ง ทำนองนี้นะ ให้เราตั้งใจ ไม่ต้องว่าก็ได้ ตั้งใจว่าเราจะตั้งสติ อีก ๓ ครั้ง ไปเรื่อยๆ แบบนี้ก็ได้ แบบนี้จะทำให้เรา ทำอย่างต่อเนื่องได้ สมมติว่ามีความฟุ้งซ่านขึ้นมา เราก็จะรู้มันได้เร็วขึ้น อันนี้คือเทคนิคอาตมาขอ ๓ ครั้ง จะดูลมหายใจเข้าออกก็ตาม ดูสภาวะ พองยุบก็ตาม ให้เราตั้งใจว่าเราจะตั้งสติ ๓ ครั้ง ขอ ๓ ครั้ง ทำไปเรื่อยๆ ประมาณอย่างน้อย ครึ่งชั่วโมงให้ต่อเนื่อง นี่คือวิธีนั่ง

ถ้าเมตตาบริกรรมตอนหายใจออก *เบิกบาน* หายใจเข้าก็ว่าซ้ำ *เบิกบาน* หายใจออก *เป็นสุข* หายใจเข้า *เป็นสุข* หายใจออก *พ้นทุกข์* หายใจเข้า *พ้นทุกข์* อันนี้ใช้เมตตา หายใจเข้าครั้งแรกไม่ต้อง ว่าอะไร หายใจออกครั้งแรกว่าคำใหม่ *เบิกบาน* จากนั้นหายใจเข้าแล้วว่าซ้ำ *เบิกบาน* หายใจออก *เป็นสุข* เพราะลมหายใจออกยาวกว่าลมหายใจ เข้าเกือบสองเท่า จะทำให้เราผ่อนคลายมากขึ้น หายใจเข้าว่าซ้ำ *เป็นสุข* หายใจออกว่าคำใหม่ *พ้นทุกข์* หายใจเข้าก็ว่าซ้ำ *พ้นทุกข์* อันนี้คือการ แผ่เมตตา แล้วแผ่เมตตาดูอะไร ตอนแผ่เมตตา นั้นให้เรารู้สึกถึงความนุ่มนวลในใจ ให้เรารู้สึก เหมือนกับว่ารักผู้อื่นเสมอตน จะแผ่ให้สรรพ สัตว์ทั้งหลายก็ได้ แผ่ให้พ่อแม่เราก็ได้ สมมติว่า พ่อแม่เป็นคนที่เรารักที่สุดในชีวิตเราก็แผ่ให้ท่าน แม้ท่านจะเสียชีวิตแล้วก็แผ่ให้ได้เหมือนกัน เวลา แผ่เมตตาควรนึกถึงคนใดคนหนึ่งก็พอ แต่ว่าบางที พ่อแม่ของเราบางท่านอาจจะเสียชีวิตแล้ว แต่ก็ ยังแผ่ได้เพราะว่าเมตตาของเรา ยังไม่ถึงระดับ ฌาน เมื่อไม่ถึงระดับฌานทำได้ ยกเว้นถ้าถึงระดับ ฌานแล้ว ก็ต้องหาอารมณ์ที่ยังมีชีวิตอยู่ แต่ถ้า ยังไม่ถึงระดับฌานไม่เป็นไร เราก็แผ่ให้กับบุคคล ผู้นั้น นึกถึงว่าท่านกำลังยิ้มอยู่ นึกถึงคุณพ่อ คุณแม่ของเราที่กำลังยิ้มอยู่ ในคัมภีร์อรรถกถา กล่าวว่า ให้แผ่เมตตาให้คนที่เรารักที่สุด เคารพรัก ที่สุดในชีวิต ก็น่าจะเป็นพ่อแม่ของเรา ให้นึกถึง ท่านกำลังยืนยิ้มอยู่ แล้วก็แผ่เมตตา เบิกบาน เป็นสุข พ้นทุกข์ ให้ท่านมีความเบิกบานเหมือน กับที่เรามี เป็นสุขพ้นทุกข์เหมือนกับที่เรากำลัง ประสบอยู่ หรือว่าต้องการที่จะได้เป็นเช่นนั้น นี่คือเมตตาภาวนา ซึ่งอาตมาจะสอนเพิ่มไปเรื่อยๆ

การกราบพระ

นอกจากเมตตาภาวนาแล้ว อาตมา ยังสอนการกราบพระด้วย เดี๋ยวให้ทุกท่าน ดูให้ดีนะ นี่คือวิธีการกราบพระ ๓ ครั้ง จะนั่ง เก้าอี้หรือนั่งพื้นก็ได้ ให้ทุกท่านดูวิธีกราบพระ จะทำให้เราฟุ้งซ่านน้อยมาก เวลายกมือขึ้นมา อาตมาได้กล่าวไว้ว่าให้รู้สภาวะเบาของธาตุไฟ หรือเวลายกเท้าตอนเดินจงกรม สภาวะเบาของ ธาตุไฟเวลายกเท้า เวลาย่างเท้าหรือเวลาเหยียด มือเป็นสภาวะผลักดันของธาตุลม เวลาวางมือลง หรือเวลาเหยียบเท้าลง เป็นสภาวะหนักของธาตุ น้ำ ให้ดู ๓ ธาตุนี้ก่อน ๔ ธาตุยังไม่ต้องดู สภาวะ ๓ อย่าง คือ ๑. สภาวะเบา เวลายกเท้าหรือยกมือ ๒. สภาวะผลักดัน เวลาย่างเท้าหรือเหยียดมือ ออกไป เหยียดมือไปข้างหน้าหรือว่าคู้มือเข้ามา ก็ได้ ก็เบา ๓. สภาวะหนัก เวลาเหยียบเท้าลง วางมือลง นี่ธาตุน้ำ จำสั้นๆ ว่า ไฟเบา ลมผลักดัน น้ำหนัก ๓ ธาตุก่อน เวลาเดินจงกรมให้เรา บริกรรมสั้นๆ ก็พอ ยก ย่าง เหยียบ พอ อยาก

บริกรรมก็ได้ ไม่บริกรรมก็ไม่เป็นไร แต่เราบริกรรมดีกว่า เพราะตอนนี้สมาธิยังไม่ค่อยดี ความฟุ้งซ่านยังมีมากอยู่ การบริกรรมนั้นทำให้เราได้รู้ตัวว่าทำอะไรอยู่ แต่อย่าบริกรรมมากเกินไป อย่าบริกรรมว่ายกหนอ... (ลากเสียง) ย่างหนอ... เหยียบหนอ... อย่างนี้มันยาวเกินไป จิตจะอยู่ที่คำบริกรรม ไม่อยู่ที่ปรมัตถ์ ให้บริกรรมสั้นๆ พอส้นเท้าขยับก็บริกรรมว่า ยก พอปลายเท้าพ้นพื้นก็ว่า ย่าง พอเหยียบเท้าลงก็ว่า เหยียบ บริกรรมสั้นๆ ตอนเดินจงกรม อย่าบริกรรมยาว แต่ว่าอิริยาบถย่อยนี้เราต้องบริกรรม ๖ ครั้งเพื่อว่าทำให้เราทำให้ช้าลง เพราะถ้าเราไม่กำหนด ๖ ครั้ง เราจะทำเร็ว เราไม่สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวได้ ไม่สามารถควบคุมให้มันช้าได้

เดี๋ยวอาตมาจะสาธิตการกราบพระให้ดูว่าทำอย่างไรเราจะก้าวหน้าเร็ว ให้ทุกท่านทำตามด้วย (สาธิต) ที่สอนเมื่อกี้นี้เป็นวิธีการกราบพระ ๓ ครั้ง เรียกว่ากราบสติปัฏฐาน เรากราบแบบนี้แล้วได้อะไร ตอบว่าวิธีนี้สำหรับผู้ที่ดูพองยุบไม่ชัด หรือว่าดูลมหายใจไม่ชัด จะสามารถทำวิธีนี้ได้ทุกคน ก็คือยกมือขึ้นมา ให้เรารู้ถึงสภาวะเบา พอเราคู้มือเข้ามาให้รู้สภาวะผลักดัน พอยกมือขึ้นมาก็ให้รู้สภาวะเบา พอวางมือลงก็ให้รู้สภาวะหนัก ก็คือดูเบา ผลักดัน หนัก ของ ๓ ธาตุตลอดเวลา ก็จะทำให้เราแทบไม่ฟุ้งซ่าน ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการกำหนดพองยุบ หรือว่าดูลมหายใจแล้วจะฟุ้งซ่านตลอดเวลา ทำแล้วไม่ได้ผลจากการปฏิบัติธรรม อาตมาขอแนะนำวิธีนี้ดู แล้วเราก็จะรู้เองว่าวิธีนี้เป็นอย่างไรบ้าง จะทำให้เราฟุ้งซ่านน้อยลงเพียงใด แต่ว่าเราต้องทำให้ถูกวิธี คือเราต้องทำช้าที่สุด คำว่าทำช้าที่สุดหมายความว่า รอบหนึ่งอย่างน้อย ๕ นาที ๓ รอบ ๑๕ นาที รอบหนึ่งก็คือ ยกขึ้นมาจนถึงวางมือลง ๕ นาที ๓ รอบก็ ๑๕ นาที ให้เราทำ ๖ รอบ ครึ่งชั่วโมง แต่ว่า ๕ นาทีคืออย่างน้อย บางท่านแค่ยกมือรอบเดียวก็ครึ่งชั่วโมงแล้วก็มี ถ้าเราทำช้าจริงๆ เราจะรู้สึกว่ายิ่งช้ายิ่งดี ยิ่งช้ารู้สึกว่ามือยิ่งเบาเป็นปุยนุ่น ยิ่งช้าก็ยิ่งเบาเป็นปุยนุ่น แล้วต่อมาในความเบาเป็น

ปุยนุ่นนั้น มันจะมีความเกิดดับเล็กๆๆๆ อยู่ เป็นความเกิดดับของสภาวะเคลื่อนไหวอยู่ เดี๋ยวเราจะรู้ได้เอง แต่ว่าอาตมายังไม่บอกนะ อันนี้เป็นเรื่องของอนาคตต่อไป

ให้เราได้รู้ถึงความเบาโดยที่ไม่มีรูปร่างสัณฐาน ตอนแรกเราเข้าใจว่ายังมีมือที่ขยับอยู่ ต่อมาเราจะรู้สึกว่ามือหายไป มีอะไรบางอย่างที่มันเคลื่อนไปเคลื่อนมา นี่แหละคือปรมัตถ์ บัญญัติเริ่มหายแล้ว ปรมัตถ์เริ่มปรากฏแล้ว ก็คือสภาวะของธาตุปรากฏชัดเจนนั่นเอง แล้วจากนั้นเราก็จะค่อยๆ ก้าวหน้าขึ้นเรื่อยๆ อันนี้คือข้อแรก ทำอย่างไรเราจึงจะเดินจงกรมได้ดี ทำอย่างไรเราจึงจะนั่งกรรมฐานได้ดี อาตมาก็ฝากไว้คือจะดูพองยุบหรือว่าดูลมหายใจเข้าออก ก็มีวิธีดูคือ ขอ ๓ ครั้ง หรือว่าใช้การยกมือช่วยก็ได้ จะทำให้เราเอาชนะความฟุ้งซ่านในขณะนั่งกรรมฐานได้

การเดินจงกรม

ต่อมา จะสอนท่าเดินจงกรม ท่าเดินจงกรมนั้น อาตมาก็เรียนรู้มาจากอาจารย์พม่า ซึ่งสำนักกรรมฐานทั่วไปก็มักจะให้เดินจงกรมตามที่เราถนัดกัน ตามที่รู้สึกว่าเป็นธรรมชาติ แต่ว่าคนทั่วไปรู้หรือเปล่าว่า การเดินจงกรมธรรมชาตินะทำอย่างไร เราไม่ได้เรียนรู้กายวิภาคศาสตร์ เราไม่รู้ว่าเราใช้กระดูกส่วนไหนเดิน เมื่อเราไม่รู้ เราก็เดินกันไม่ถูกวิธี พอเดินมาปุ๊บ เกิดการเกร็งกล้ามเนื้อทันที เพราะเราไม่รู้ว่าใช้กระดูกส่วนไหนเดิน อาตมาขอแนะนำว่า เวลาที่เราเดินจงกรมนั้น ให้เราใช้กระดูกส่วนกลางคือหัวเข่าตามหลักกายวิภาคศาสตร์ คือใช้กระดูกหัวเข่า แต่ว่าคนทั่วไปเวลาที่เดินธรรมดาเราก็ใช้กระดูกหัวเข่าเดิน แต่พอเดินจงกรมกลับใช้กระดูกข้อเท้าเดิน กลายเป็นการเกร็งข้อเท้าขึ้นมา ซึ่งเดี๋ยวอาตมาจะสอนท่าเดินให้ดูว่า ท่าเดินที่ถูกต้องตามหลักกายวิภาคศาสตร์คืออย่างไร แล้วผู้ปฏิบัติก็จะเดินได้สบาย

หลักการเดินของอาตมามีสโลแกนอยู่ ๔ คำด้วยกัน **ยกสูง ย่างยัน เหยียบเบา โยกงอ** <u>ยกสูง</u> คือ ยกให้สูงสุดประมาณ ๖๐ องศา ใช้กระดูกหัวเข่าในการยกขึ้นมา จากนั้น<u>ย่างยัน</u> ย่างไปยันไว้ การที่ยันนี้ก็คือเพื่อให้เราทรงตัวได้ดีขึ้น <u>เหยียบเบา</u>เพื่อไม่ให้เจ็บส้นเท้า ถ้าเราเหยียบหนักส้นเท้าจะช้ำ <u>โยกงอ</u> นักปฏิบัติจำนวนมากที่เดินจงกรมแล้วมักจะปวดหลัง มีใครเดินจงกรมแล้วปวดหลังบ้างหรือเปล่า โยมเคยเดินจงกรมปวดหลังบ้างไหม ที่ปวดหลังนี่ เพราะตอนที่เราโยกตัวเราไม่โยกตัวให้ถูกวิธี มันเป็นโช้ค คือว่าเวลาที่เราไม่โยกตัวนั้นหัวเข่าจะรับน้ำหนัก ๑๐๐% ถ้าอายุ ๗๐-๘๐ กระดูกจะหักได้ด้วยการเดินจงกรมที่ผิดท่า และ ณ เวลาที่เราถ่ายน้ำหนักไปที่กลางฝ่าเท้า มันจะเป็นโช้คที่ว่า จะต้องมีการงอแล้วก็ดีด งอหัวเข่าแล้วก็ดีดกลับไป เพื่อทำให้เอ็นเหนือหัวเข่ารับน้ำหนักไว้ครึ่งหนึ่ง นี่เป็นท่าเดินตามหลักกายวิภาคศาสตร์ ซึ่งตอนแรกอาตมาก็ไม่รู้วิธีนี้ เพียงแต่ว่าอาตมาเดินตามวิธีนี้ ตอนหลังอาตมาได้รับการบอกจากหลายๆ คน ว่าท่าเดินของอาตมาไม่เหมือนใครในเมืองไทยเลย ช่วงนั้นมีทนายคนหนึ่งที่เขาเรียนรู้กายวิภาคศาสตร์มาปฏิบัติธรรม แล้วเขาก็บอกว่า ท่าเดินของพระอาจารย์ที่สอนนี่เหมือนกับท่าเดินของชี่กง เพราะโยมคนนี้เป็นอาจารย์สอนชี่กงด้วย แล้วก็สอดคล้องกับกายวิภาคศาสตร์ด้วย เขาได้เอาหนังสือกายวิภาคศาสตร์ให้อาตมาดู อาตมาถึงได้รู้ว่าท่าเดินที่อาจารย์พม่าได้สอนมาสอดคล้องกับกายวิภาคศาสตร์ เดี๋ยวอาตมาจะสอนท่าเดินให้ดู ถ้าเดินแบบนี้แล้วเราจะไม่ปวดหลัง แต่

อาตมาลืมบอกไปว่า เวลาที่เรานั่งกรรมฐาน นั่งก็ตาม เดินก็ตาม ดูคออาตมาให้ดี คือคอของมนุษย์เรานี้ ถ้าเราตั้งตรง กระดูกคอจะซ้อนกันและจะปวดคอ โยมทดลองตั้งคอตรงดู รู้สึกตึงคอหรือเปล่า มันจะตึงคอใช่ไหม ให้เราเก็บคางลงเล็กน้อย กระดูกคอจะตรงแต่ไม่ซ้อน ถ้าเราตั้งคอตรง กระดูกคอมันจะซ้อนกันและจะปวดคอ ไม่ต้องนานโยม แค่วินาทีเดียวก็ปวดแล้ว

ตอนนี้ให้เราก้มคอนิดนึง เช่นเดียวกัน เวลาเดินจงกรมก็เหมือนกัน ดังนั้น เวลาเดินจงกรมต้องมองต่ำ แต่มองต่ำขนาดไหน อาตมาให้มองไกลประมาณ ๘ เมตร ถึง ๑๒ เมตร อย่างที่นี่อาตมาจัดทางเดินไว้ ท่านที่นั่งอยู่ตรงนี้ก็เดินนั่งประจำที่ของตัวเอง เดินจงกรม ไปกลับ ไปกลับก็จะเป็นแนวยาว ที่ใครที่มัน ตรงแนวเก้าอี้ตั้งแนวเก้าอี้ที่นั่งอยู่ หลักสูตรนี้มีคนจองมา ๑๕ ท่านด้วยกัน ถ้า ๒๐ ท่านนี่ทางเดินจงกรมจะไม่พอ สมมติว่าต่อไปถ้าอาตมารับอีก อาตมาก็จะรับไม่เกิน ๑๕ ท่าน ถือว่าเต็มที่แล้ว ถ้า ๒๐ ท่าน ทางเดินจงกรมจะไม่พอ ทางเดินจงกรมจะต้องยาวพอสมควร ต้องยาวจะได้ก้าวหน้าเร็ว

การเดินจงกรม ถ้าเราเดินจงกรม ยกสูงย่างยัน เหยียบเบา โยกงอ เดี๋ยวอาตมาจะสอนท่าเดินให้ เราก็จะเดินได้ถูกท่า แล้วถ้าเดินได้ถูกท่าจะเกิดอะไรขึ้น การเดินจงกรมนี่ เราจะเดินแบบวิปัสสนาก็ได้ ยกให้รู้**เบา** ย่างให้รู้**ผลักดัน** เหยียบให้รู้**หนัก** บริกรรมสั้นๆ ยก ย่าง เหยียบ ก็เป็นแบบวิปัสสนา หรือถ้าเราจะบริกรรมแบบเมตตาก็ได้ ยกเท้าก็**เบิกบาน** ย่างเท้าก็**เป็นสุข** เหยียบเท้าก็**พ้นทุกข์** เบิกบาน เป็นสุข พ้นทุกข์ก็ได้เหมือนกัน อันนี้คือเมตตาภาวนาที่อาตมาสอนไว้ ขอให้ทุกท่านเริ่มด้วยเมตตาก่อน เพราะเมตตาทำง่ายกว่าวิปัสสนา พอเรารู้สึกมีสมาธิดีแล้ว เราก็จะเปลี่ยนเป็นวิปัสสนาเอง แต่ช่วงแรกให้ทำสมถะไปก่อน นี่คือข้อ ๒.

การเดินจงกรม ถ้าทำตามนี้ท่าเดินของเราก็จะถูกจังหวะ เราจะไม่ปวดหัวไหล่ แล้วก็ดูที่มืออาตมา เวลาวางมือนักปฏิบัติต้องระวังให้ดีว่านักปฏิบัติทั่วไป เวลาเดินชอบประสานมือไว้ข้างหน้า จะสังเกตว่าถ้าเราประสานมือวางมือซ้ายไว้ข้างหน้าแบบนี้เราจะปวดไหล่ซ้าย ถ้าเราประสานมือขวาไว้ข้างหน้าแบบนี้เราจะปวดไหล่ขวา เราต้องวางให้สมดุลกัน จะจับมือแบบไหนก็ได้ จะจับแบบนี้ก็ได้ หรือไปข้างหลังก็ได้ ให้สมดุลกัน ก็จะทำให้ไม่ปวดหัวไหล่ แล้วก็คอ ต้องระวังให้ดี นักปฏิบัติบางท่านชอบก้มหน้า เวลาเดินจงกรมชอบมองต่ำ ๓ - ๔ เมตร กระดูกคอจะก้มงอ ส่งผลให้ปวดคอ บางท่านที่ปฏิบัติธรรมมาหลายครั้งอาจจะรู้สึกปวดคอ เดินแล้วปวดคอมากเพราะว่าเราก้มคอ ดังนั้นกระดูกคอนี่อย่าก้มมาก ก้มตามที่บอกก็พอ แล้วก็มองไกลๆ ประมาณสัก ๑๐ เมตร อย่างถ้าเราอยู่ตรงนี้ให้เรามองทะลุไปที่ต้นไม้เลย หรือถ้าอยู่ตรงริมสุดก็มองทะลุไปที่ผนัง มองให้สุดผนังตรงนี้เลยก็จะพอดี ทำให้เราไม่ปวดคอ ไม่ก้มคอจนเกินไป วิธีนี้ก็จะทำให้เราปฏิบัติธรรมแล้วก้าวหน้า ความก้าวหน้าหมายความว่าเรารู้สึกเพลิดเพลินต่อการเดินจงกรม มีความสุขที่ได้เดินจงกรม มีความสุขที่ได้แผ่เมตตา บางท่านแผ่เมตตาแล้วอาจจะรู้สึกว่ายิ้มออกมาก็ได้ ถ้าท่านใดใน ๓ วันนี้ยิ้มออกมา ก็ถือว่าสอบผ่านแล้ว ยิ้มออกมาได้แล้วก็บางท่านรู้สึกมีดอกไม้บานด้วย ดอกไม้บานออกมาจากใจของเรา ต่อมาก็จะเห็นแสงสว่าง ซึ่งจะเป็นขั้นตอนต่อไป แต่ว่าก่อนที่จะเห็นแสงสว่าง ขั้นแรกคือยิ้มออกมาด้วยความสุข จากนั้นก็จะเห็นดอกไม้บาน มันเป็นดอกกุหลาบ

ที่คลี่ออกมา บางท่านเดินจงกรมรู้สึกเหมือนมีดอกกุหลาบอยู่ริมทางเดินด้วย นี้เกิดจากสมาธิของเราที่เกิดปีติโสมนัสในการปฏิบัติธรรม

การกำหนดความฟุ้งซ่าน

อาตมาได้กล่าวไว้แล้วในธรรมบรรยายที่ทุกท่านได้ฟังมา โดยสรุป เวลาที่เราคิดฟุ้งซ่านนั้น จิตของเราอย่างแรกคือ ๑. เรื่องที่คิดฟุ้งซ่าน ๒. จิตที่คิดฟุ้งซ่าน ๓. สติที่กำหนดว่า คิดหนอ ในตอนนั้นเรากำหนดคิดหนอ และกำหนดส่วนที่ ๒ คือ จิตที่คิดฟุ้งซ่าน เราไม่ได้รับรู้เรื่องที่คิด ดังนั้น เมื่อเรากำหนดว่าคิดหนอเป็นการกำหนดส่วนที่ ๒ เป็นการกำหนดปรมัตถ์ แต่ว่าการกำหนดคิดหนอนี้ เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก อาตมาเลยสอนให้กำหนด อยากคิดหนอ จะเข้าใจง่ายกว่า

สมมติว่าเราคิดถึงนาย ก. ขึ้นมา จะมีฉันทะที่อยากจะคิดแน่นอน บางท่านบอกว่า โยมไม่อยากจะคิดเลย อาตมาก็ถามว่า แล้วทำไมโยมอยากคิดให้จบเรื่อง ก็เพราะว่าเราอยากคิดจึงคิดได้ ในตอนที่ให้กำหนดว่า อยากคิดหนอ มี **กอ ไก่** ด้วยนะ อยา**ก**คิดหนอ แล้วเราจะหยุดมันได้ที่ต้นประโยค ต้นวลี ต้นพยางค์ ถ้าเรากำหนด คิดหนอ นี่มันจะยาวเป็นประโยคไปแล้ว ถ้ากำหนด อยากคิดหนอ นี่จบเลย ภาษาไทยเป็นภาษาที่มีประธานนำหน้า มักมีชื่อคนนำหน้าแน่นอน ให้เรากำหนดว่า อยากคิดหนอ ให้ได้ทุกครั้ง ไม่ว่าจะกี่ครั้งก็ตาม อาตมาสังเกตดูทุก ๑ นาที จะต้องมีความฟุ้งซ่านแน่นอน ไม่มีเป็นไปไม่ได้ ถ้าเรายิ่งกำหนดความฟุ้งซ่าน อยากคิดหนอ ทุก ๑ นาทีได้ ยิ่งจะทำให้เราก้าวหน้าเร็วขึ้น เพราะว่าอะไรก็ตามที่ทำได้ยาก และเราทำได้ เป็นสิ่งที่ทำให้เราก้าวหน้าเร็ว ดังนั้น ทุก ๑ นาที ภายใน ๑ นาทีที่จะไม่คิดฟุ้งซ่านเป็นไปไม่ได้ ใน ๑ นาที ถ้ามีชื่อคนขึ้นมา นาย ก. นาย ข. ใครก็ตาม อยากคิดหนอ แล้วจบ มันจะหายไปเอง แล้วก็ดูลมหายใจ หรือดูพองยุบก็ตาม จากนั้นคิดฟุ้งซ่านอีก ก็อยากคิดหนอ ...ทุกครั้งไปเรื่อยๆ ยอมรับและกำหนดมัน ยกเว้นมีความรู้สึก ที่เป็นความโลภ ความโกรธ ให้กำหนดชอบหนอ โกรธหนอ ห่วงหนอ ก็ได้เหมือนกัน ถ้ามีความรู้สึกแบบนี้ก็กำหนดไปตามนั้น แต่ถ้าไม่มีความรู้สึกเป็นชื่อคนปกติก็กำหนดว่า อยากคิดหนอ ... นี่คือการกำหนดความฟุ้งซ่านซึ่งจะทำให้เราสามารถจัดการกับมันได้เป็นอย่างดี เทคนิคนี้เป็นเทคนิคที่อาตมาได้สอนมาแล้วมีนักปฏิบัติจำนวนมากที่ทำได้และก้าวหน้าด้วย แต่ก็ขอให้ทุกท่านปิดวาจา และกำหนดอิริยาบถย่อยช้าๆ ด้วย ทำตามที่บอกทุกอย่าง แล้วเราจะรู้ว่า ความก้าวหน้าคืออะไร เราจะรู้ได้เอง สัมผัสได้ด้วยตัวเอง

วันนี้อาตมาเห็นว่าสมควรแก่เวลาแล้ว ขอยุติธรรมบรรยายเกี่ยวกับปฐมนิเทศในการปฏิบัติธรรม ซึ่งเป็นการนั่งกรรมฐาน เดินจงกรม กำหนดความฟุ้งซ่าน และกำหนดอิริยาบถย่อยแต่เพียงนี้ ด้วยสุภาษิตว่า

ธมฺโม ติโลกสรโณ ปรโม รสานํ
ธมฺโม มหคฺฆรตโน รตเนสุ โลเก
ธมฺโม หเว ติภวทุกฺขวินาสเหตุ
ธมฺมํ สมาจรถ ชาคริกานุยุตฺตา.

พระธรรมเป็นสรณะในโลกสาม ยอดเยี่ยมกว่ารสทั้งหลาย พระธรรมเป็นรัตนะทรงค่ากว่ารัตนะอื่นในโลก พระธรรมแลเป็นเหตุแห่งการกำจัดทุกข์ในภพสาม ท่านทั้งหลายจงเป็นผู้มีสติขวนขวาย ประพฤติธรรมอยู่เสมอเถิด ขอเจริญพร ฯ

ธรรมบรรยาย

อภิธรรมนำปัญญา วิปัสสนานำชีวิต ครั้งที่ ๑ วันที่ ๒

พระอาจารย์คันธสาราภิวงศ์

ที่ธรรมสถานปิยชาติ ตำบลพรหมณี อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก

ท่านสาธุชนพุทธบริษัททั้งหลาย วันนี้ตรงกับวันที่ ๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๖ เป็นวันที่ ๒ ของการปฏิบัติธรรมในหลักสูตร **"อภิธรรมนำปัญญา วิปัสสนานำชีวิต ครั้งที่ ๑"**

วันก่อนอาตมาได้กล่าวถึงการปฏิบัติธรรมว่า ทำอย่างไรเราจึงจะก้าวหน้าในเวลานั่งกรรมฐาน ในเวลาเดินจงกรม ในเวลากำหนดความฟุ้งซ่าน และในเวลาทำอิริยาบถย่อย ทุกท่านที่ได้มาปฏิบัติธรรมในสำนักต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสถานที่นี้ก็ตาม สถานที่แห่งอื่นก็ตาม ไม่ว่าจะปฏิบัติตามสายนี้ก็ตาม หรือสายอื่นก็ตาม ต่างก็ประสงค์จะให้ตนประสบความก้าวหน้าในการเจริญกรรมฐานในทุกอิริยาบถ โดยไม่ปล่อยให้ความฟุ้งซ่านเกิดนาน เมื่อกำหนดแล้วให้มันหายไปทันที รวมไปถึงการทำอิริยาบถย่อยด้วย ซึ่งอาตมาจะขอสรุปความในเรื่องนี้ว่า เกี่ยวกับการนั่งกรรมฐานและการเดินจงกรมเป็นต้นนี้ แต่ละสำนักอาจจะมีหลักการ มีวิธีการที่แตกต่างกันบ้าง อาจจะไม่เหมือนกัน ซึ่งอาตมาจะกล่าวถึงหลักการของตัวเองมิได้พาดพิงถึงสำนักอื่น เพราะการกล่าวถึงสำนักอื่นก็ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ดีงาม

แต่อย่างไรก็ตาม มีบางท่านสงสัยเกี่ยวกับการเดินจงกรมนั่งกรรมฐานว่า มีอาจารย์สอนพระอภิธรรมบางท่านกล่าวว่า การปฏิบัติธรรมจะต้องเป็นธรรมชาติ จะต้องไม่มีรูปแบบ ถ้าเรามีรูปแบบในการเดินจงกรมนั่งกรรมฐาน ก็จะเป็นเจตนา เป็นความตั้งใจสร้างรูปแบบขึ้นมา และหากเราตั้งใจสร้างรูปแบบขึ้นมาก็ถือว่าไม่เป็นธรรมชาติ ไม่ใช่การเจริญสติ ถ้าเราพิจารณาข้อความนี้เมื่อเทียบกับพระสูตรแล้วจะพบว่าไม่ถูกต้อง ในพระสูตรต่างๆ หากว่าเกี่ยวกับการเจริญฌาน พระพุทธเจ้าจะตรัสถึงการนั่งกรรมฐานเป็นลำดับแรกด้วยการเจริญอานาปานสติกรรมฐาน โดยตรัสว่า ให้นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกาย

ตรง ดำรงสติมั่นต่อลมหายใจเข้าออก ซึ่งในเรื่องนี้พระพุทธองค์ก็มีรูปแบบคือการนั่งกรรมฐาน แต่หากว่าในพระสูตรใดก็ตามที่พระพุทธองค์ตรัสถึงการเจริญวิปัสสนาเป็นหลัก ในพระสูตรเหล่านั้นจะตรัสถึงการเดินจงกรมเป็นเบื้องแรกก่อน โดยตรัสว่าภิกษุย่อมยังกาลเวลาให้ล่วงเลยไปด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งกรรมฐานตลอดวัน เมื่อถึงปฐมยามย่อมยังกาลเวลาให้ล่วงเลยไปด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งกรรมฐานตลอดปฐมยาม แต่เมื่อถึงมัชฌิมยามก็เป็นเวลาพักผ่อน ต่อเมื่อถึงปัจฉิมยามก็ยังกาลเวลาให้ล่วงเลยไปด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งกรรมฐาน

ตามหลักของนักวิชาการปัจจุบันชาวตะวันตกได้กล่าวถึงการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งว่า จะต้องมีหัวข้อ ๕ ข้อที่สำคัญคือ ๑) หลักการ ๒) วิธีการ ๓) กระบวนการ ๔) ปฏิบัติการ ๕) ผลการปฏิบัติ นี่เป็นสิ่งที่ฝรั่งชาวตะวันตกได้วิจัยไว้ ไม่ว่าเราจะประกอบอาชีพการงานหรือว่าจะทำงานอะไรก็ตาม จะปฏิบัติธรรมก็ตาม ต้องมี ๕ หัวข้อนี้คือ

ข้อแรก หลักการ เราต้องมีหลักการก่อนว่าเราจะทำอะไร ถูกต้องไหม อย่างเช่น การปฏิบัติธรรมนี้เรามีหลักการคือ สติปัฏฐานสูตรเป็นหลักในการปฏิบัติ ต่อมาก็เป็นวิธีการ วิธีการในการเดินจงกรม นั่งกรรมฐาน ทำอิริยาบถย่อย ซึ่งวิธีการนี้มีตรัสไว้โดยตรงในมหาสติปัฏฐานสูตร หลักการนั้นเป็นการเจริญสติรู้รูปนาม โดยกำหนดรู้กองรูป ตามหลักกายานุปัสสนาก็ตาม กำหนดรู้เวทนา ตามหลักเวทนานุปัสสนาก็ตาม กำหนดรู้จิต ตามหลักจิตตานุปัสสนาก็ตาม หรือกำหนดรู้สภาวธรรมตามหลักของธรรมานุปัสสนาก็ตาม นี้คือหลักการอันได้แก่ สติปัฏฐาน ๔

ข้อที่ ๒. วิธีการ เป็นวิธีการเดิน วิธีการนั่ง ซึ่งในอังคุตตรนิกาย นวกนิบาต พระพุทธองค์ได้ตรัสข้อความหนึ่งที่น่าสนใจไว้ว่า **อสารทฺธกาโย** - มีกายไม่เร่าร้อน **อสารทฺธจิตฺโต** – มีจิตไม่เร่าร้อน ข้อความว่า **อสารทฺธกาโย** มีกายไม่เร่าร้อน ตรัสถึงวิธีการว่า เวลาที่เรานั่งก็ตาม ยืนก็ตาม ทำอิริยาบถย่อยก็ตาม ขอให้เราผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เมื่อเราผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จึงจะประสบความก้าวหน้าได้ หากเรายังไม่ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ยังเดินเกร็งอยู่ เดินแล้วยังปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดคอ ปวดสะโพก ปวดหัวเข่า ปวดส้นเท้า ปวดปลายเท้า เหล่านี้คือการเกร็งกล้ามเนื้อ และหากว่ากล้ามเนื้อยังเกร็งอยู่ จิตของเราก็จะไม่ผ่อนคลาย ไม่สามารถรวมตัวเป็นสมาธิได้ นี่คือความหมายของคำว่า **อสารทฺธกาโย** – มีกายไม่เร่าร้อน ก็คือผ่อนคลายร่างกายนั่นเอง

ข้อความต่อมา **อสารทฺธจิตฺโต** - มีจิตไม่เร่าร้อน คือ ผ่อนคลายจิตของเรา อย่าจดจ่อจ้องจับจนเกินไป มีความพอดีในการกำหนด เหมือนเรายิงธนูไปสู่เป้า จะต้องใช้แรงพอดีในการยิง ถ้าแรงที่เรายิงธนูอ่อนเกินไปธนูก็ไม่ถึงเป้า ถ้าแรงเกินไปธนูก็ทะลุเป้าได้ เราต้องมีความพอดีในการใช้กำลังที่จะยิงธนูออกไปนั้น นี้คือความพอดีที่เราจะต้องมีจิตไม่เครียดจนเกินไป ไม่จดจ่อจ้องจับจนเกินไป และนี่แหละคือวิธีการที่พระพุทธองค์สอนไว้

ในสติปัฏฐานสูตรนั้น มีแนะนำวิธีการเดิน การยืน การนั่ง การนอน มีพระดำรัสว่า **คจฺฉนฺโต วา คจฺฉามีติ ปชานาติ** – เมื่อเดินย่อมรู้ตัวว่าเดินอยู่ **ฐิโต วา ฐิโตมฺหีติ ปชานาติ** – เมื่อยืนย่อมรู้ตัวว่ายืนอยู่ **นิสินฺโน วา นิสินฺโนมฺหีติ ปชานาติ** - เมื่อนั่งย่อมรู้ตัวว่านั่งอยู่ **สยาโน วา สยาโนมฺหีติ ปชานาติ** - เมื่อนอนย่อมรู้ตัวว่านอนอยู่ เหล่านี้คือการกำหนดอิริยาบถ ๔ หรือในขณะที่ทำอิริยาบถย่อย พระพุทธองค์

ก็แจกแจงโดยละเอียดว่าขณะที่เรา **อภิกฺกนฺเต ปฏิกฺกนฺเต สมฺปชานการี โหติ** -กระทำการรู้ตัวในการก้าวไป ถอยกลับ เป็นต้น จนถึงการทำอิริยาบถย่อยต่างๆ ตั้งแต่การเปลี่ยนจีวร หรือการบริโภคอาหาร เป็นต้น นี่คือวิธีการที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ ให้เราได้เจริญสติอยู่ตลอดเวลา

ข้อที่ ๓. กระบวนการ เรารู้วิธีการก็จริง แต่ว่ากระบวนการนั้นเราต้องทำอย่างไร หากว่าเราเจริญวิปัสสนาเป็นหลัก อาตมาจะแนะนำการเดินจงกรมก่อน เพราะว่าการเดินจงกรมนี้ จากประโยชน์ของการเดินจงกรมแล้ว ก่อให้เกิดสมาธิได้เร็วกว่าการนั่งกรรมฐาน คือสมาธิที่เกิดจากการเดินจงกรมนั้นดำรงอยู่ได้นาน ในพระบาลีมีข้อความว่า **จงฺกมาธิคโต จ สมาธิ จิรฏฺฐิติโก โหติ** - สมาธิที่เกิดจากการเดินจงกรมดำรงอยู่ได้นาน นั่นหมายความว่า เราจะต้องเดินจงกรมก่อนนั่ง เพื่อที่จะนำสมาธิจากการเดินจงกรมนั้น มาประยุกต์ใช้ในการนั่ง ในอรรถกถาของ**จังกมสูตร** นี้ได้กล่าวว่า สมาธิจากการเดินจงกรมก่อให้เกิดสมาบัติ ๘ ได้ คือ ก่อให้ถึงรูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ ได้

แต่ว่าข้อความนี้เราต้องตีความให้ถูกด้วยตามหลักพระอภิธรรม ตามหลักพระสูตรต่างๆ ในบางแห่งพระพุทธเจ้าก็ตาม พระอรรถกถาจารย์ก็ตาม ท่านกล่าวไว้โดยย่อ เราต้องนำมาตีความ เราต้องนำมาวินิจฉัยข้อความให้ถูกต้อง ให้ไม่ขัดแย้งกัน

เนื่องจากว่า รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ จะต้องมีอารมณ์ของฌานเหล่านั้น แต่ว่าขณะเดินจงกรมนี้อยู่ในอิริยาบถเคลื่อนไหว จัดว่าเป็นธาตุกรรมฐาน คือเป็นการรับรู้ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม เช่น เวลาที่เรายกเท้าขึ้นเรารู้สภาวะเบาของธาตุไฟ ย่างเท้ารู้สภาวะผลักดันของธาตุลม เหยียบเท้าลงรู้สภาวะหนักของธาตุน้ำ เมื่อกระทบสัมผัสพื้น นี่คือสภาวะแข็งหรืออ่อนของธาตุดิน ขณะเดินจงกรมนั้นเรารู้เพียง ๔ ธาตุเป็นหลักสำคัญ เราไม่ได้เจริญฌาน เราไม่ได้เพ่งกสิณ ไม่สามารถที่จะบรรลุฌานขณะเดินจงกรมได้

ดังนั้น ข้อความที่พระอรรถกถาจารย์กล่าวว่า การเดินจงกรมก่อให้เกิดสมาบัติ ๘ นั้น หมายความว่า เมื่อเราเดินจงกรมจนกระทั่งมีสมาธิก่อตัวดีแล้ว เราก็นำสมาธิจากการเดินจงกรมนั้นมานั่งกรรมฐาน จะช่วยให้เราบรรลุถึงสมาบัติ ๘ ได้ ตามสมควรว่าเราเพ่งอารมณ์สมถกรรมฐานประเภทไหน เช่น สมมติว่าเราเจริญเมตตาภาวนาในตอนนั่งก็อาจบรรลุถึงฌาน ๓ ตามหลักจตุกกนัย คือปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน หรือว่าฌาน ๔ ตามหลักของปัญจกนัยได้ หรือหากว่าเราบรรลุรูปฌานแล้วเจริญอรูปฌานต่อ จึงจะบรรลุอรูปฌาน ๔ ตามลำดับต่อไป ดังนั้น ข้อ ๓ คือกระบวนการนี้ จึงถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญมากว่า นักปฏิบัติที่เจริญวิปัสสนานี้เราควรเริ่มด้วยการเดินจงกรมก่อน ขอให้สังเกตว่าเมื่อใดก็ตามเราเดินจงกรมดี ก็จะทำให้นั่งกรรมฐานดีด้วย

ถ้าหากว่าท่านใดรู้สึกว่าเดินจงกรมแล้วดี มานั่งกรรมฐานดี ขอให้จำไว้เลยว่า เราเริ่มหยั่งลงสู่มรรคาแห่งสมาธิแล้ว แต่หากว่ายังไม่รู้สึกว่าเดินจงกรมแล้วดี ส่งผลให้นั่งกรรมฐานดี แสดงว่าเรายังไม่หยั่งลงสู่มรรคาแห่งสมาธิ ยังไม่อาจที่จะรู้เห็นความเกิดดับได้ ทั้งนี้เพราะว่า การเดินจงกรมนั้นก่อให้เกิดสมาธิได้เร็ว เพื่อที่จะนำสมาธินั้นไปประยุกต์ใช้ในขณะนั่งกรรมฐานได้

ข้อที่ ๔. ปฏิบัติการ เมื่อมีหลักการ วิธีการ กระบวนการแล้ว ก็จะนำไปสู่การลงมือปฏิบัตินั่นเอง วิปัสสนาจารย์ไม่สามารถทำแทนได้ ไม่

สามารถที่จะนั่งแทนทุกท่าน เดินแทนทุกท่านได้ เราต้องลงมือทำด้วยตนเอง เหมือนกับเรารับประทานอาหาร บริโภคอาหารจึงจะรู้รสชาติและผลของการรับประทานอาหารได้

ประการสุดท้าย **ข้อที่ ๕. ผลการปฏิบัติ** ซึ่งเราจะรู้ได้ในเมืองไทยของเราเองก็มีวิปัสสนาจารย์สอนกรรมฐานจำนวนมากมาย ซึ่งความจริงแล้วลองสืบดูว่าท่านเหล่านั้นเคยไปเข้ากรรมฐานที่ไหนบ้างไหม ๓ เดือน ๖ เดือน เคยปฏิบัติมาหรือเปล่า หากว่ายังไม่เคยปฏิบัติธรรมถึง ๓ เดือน และผลการปฏิบัติบรรลุถึงระดับสังขารุเปกขาญาณ ตามหลักการของสำนักมหาสีสยาดอ ท่านอาจารย์มหาสีจะไม่แนะนำให้เป็นวิปัสสนาจารย์ และคำว่าวิปัสสนาจารย์นั้น อย่างน้อยจะต้องเข้ากรรมฐานอย่างต่อเนื่อง ๓ เดือน แล้วมีความก้าวหน้าถึงระดับสังขารุเปกขาญาณที่เป็นญาณสูงสุดของปุถุชนให้ได้ และเมื่อเป็นเช่นนั้นจึงจะสามารถสอนบุคคลอื่นให้บรรลุถึงสังขารุเปกขาญาณได้ หรือหากว่าผู้ปฏิบัติ มีศีล สมาธิ ปัญญา มีบารมีที่จะบรรลุธรรมได้ ก็สามารถสอนให้เขาบรรลุธรรมได้เหมือนกัน โดยที่ตนเองยังไม่บรรลุธรรมมาก่อน นี่ก็เป็นการปฏิบัติธรรม

ในเรื่องของการปฏิบัติธรรมนี้บางสำนักในเมืองไทยกล่าวว่า ให้เจริญสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา เดินก็ให้รู้ตัวว่าเดิน จะทำอะไรก็รู้ตัว ไม่ต้องมีรูปแบบของการปฏิบัติ ในเรื่องนี้ อาตมาขอยกตัวอย่างประสบการณ์ตัวเองให้ฟัง ตอนอาตมาเป็นสามเณรไปเรียนที่พม่า ตอนนั้นพบอาจารย์ท่านหนึ่งที่เป็นฆราวาส มีลูกศิษย์ลูกหามากมาย ตอนนี้ได้เสียชีวิตไปนานแล้ว อาจารย์ท่านนั้นบอกว่า ขอให้สามเณรมาอยู่ที่สำนักของท่านสัก ๓ วันก็ยังดี ๓ วัน ๗ วัน มาปฏิบัติธรรมดู ท่านจะสอนกรรมฐานให้ อาตมาตอนนั้นไม่เคยเข้ากรรมฐาน ก็อยากเรียนรู้ว่าการเข้ากรรมฐานคืออะไร อาตมาไปอยู่สำนักของอาจารย์ท่านนั้น ๓ วัน อาจารย์ท่านนั้นบอกอาตมาว่า *จะเดินก็รู้ตัวว่าเดิน นั่งก็รู้ตัวว่านั่ง ทำอะไรก็รู้ตัวว่าทำอะไรอยู่* อาตมาก็เลยไม่รู้ว่าต้องกำหนดอะไร เวลาเดินเรารู้อะไร ฝ่าเท้าเราก็เคลื่อนไหวอยู่ หัวเข่าก็ขยับอยู่ เราดูหัวเข่า หรือดูฝ่าเท้า หรือดูร่างกายส่วนบนที่โยกไปข้างหน้าดูอะไร อาตมาดูไม่เป็น ๓ วันนี่ไม่ได้เรื่องเลย

ตอนนั่งอาจารย์สอนให้ดูลมหายใจเข้าออก อาตมาดูก็นั่งหลับไป ไม่รู้ว่าดูอะไร ดูว่ากระทบอย่างเดียว รู้สึกว่ามันน้อยไปหรือเปล่า ลงท้ายอาตมารู้สึกว่าไม่ได้อะไรจากการปฏิบัติ ๓ วัน

หลายปีหลังจากนั้น ได้พบอาจารย์ท่านหนึ่งซึ่งเป็นวิปัสสนาจารย์สำนักหนึ่ง ท่านบอกอาตมาว่า *เวลาที่สอนกรรมฐานเราควรจะนำคัมภีร์เป็นหลักมากกว่า เอาตำราเป็นหลัก ตำราว่าอย่างไรแล้วเราทำตามตำรา อย่าเอาครูบาอาจารย์เป็นหลัก* อาตมาถามอาจารย์ท่านนั้นว่า ตอนเดินจงกรมต้องดูอะไร ดูหัวเข่า ฝ่าเท้า ร่างกายที่ขยับหรืออะไร ปรากฏว่าอาจารย์ท่านนั้นตอบอาตมาไม่ได้ว่าให้ดูอะไร วิธีการปฏิบัตินี้มีกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ว่าคัมภีร์ที่เราอ่านนั้น เรารู้เรื่องหรือเปล่า คัมภีร์นี้เขียนในพุทธศตวรรษที่ ๙ พ.ศ. ๙๕๐ กว่าๆ ตอนนี้ก็ประมาณ ๑๖๐๐ ปีมาแล้ว เราดูวิธีการเดินจงกรมในวิสุทธิมรรคที่เขียนไว้ก็อ่านไม่รู้เรื่อง เพราะว่าในวิสุทธิมรรคนั้น ท่านกล่าวว่า *เวลายกเท้า ธาตุไฟกับธาตุลมเป็นหลัก เวลาย่างเท้า ลมกับไฟเป็นหลัก เวลาเหยียบเท้าลง น้ำกับดินเป็นหลัก เมื่อกระทบพื้นแล้ว ดินกับน้ำเป็นหลัก* ท่านพูดแค่นี้ แล้วเราจะรู้เรื่องหรือเปล่าว่าดูอะไร เราไม่มีทางรู้ได้เลย เราต้องดูคัมภีร์ฎีกาของวิสุทธิมรรค ตอนหลังมีแปลเป็นภาษาไทย แต่ว่าอาตมาก็ไม่แน่ใจว่าแปลถูกหรือไม่ สำหรับคนที่อ่านบาลีได้ก็จะไม่อ่านภาษาไทย ที่เป็นคำแปลของคนอื่น แต่จะอ่านเอง เมื่อเราอ่านตำราบาลีจะพบว่า ในวิสุทธิมรรคมหาฎีกานั้น ท่านบอกว่า *ยกเท้าขึ้นมาให้รู้เบา ซึ่งเป็นสภาวะของธาตุไฟ เพราะว่าไฟเป็นหลัก ลมเป็นรอง เวลาย่างเท้าให้รู้สภาวะผลักดัน เพราะว่าย่างเท้าลมเป็นหลัก ไฟเป็นรอง เวลาเหยียบเท้าลงให้รู้สภาวะหนักเป็นหลัก เพราะว่าเหยียบเท้าลง น้ำเป็นหลัก ดินเป็นรอง เวลาเท้ากระทบพื้นแล้วให้รู้สภาวะแข็งหรืออ่อน เพราะว่าดินเป็นหลัก น้ำเป็นรอง* นี้คือวิสุทธิมรรคมหาฎีกา ซึ่งแต่งในพุทธศตวรรษที่ ๑๕ ทำให้เราเข้าใจมากขึ้นว่า *เวลาเดินจงกรมนั้น ให้ดูที่ฝ่าเท้าไม่ใช่ดูส่วนอื่น*

ถ้าเราอ่านวิสุทธิมรรคอย่างเดียวเราจะไม่เข้าใจว่า เอาใจไปไว้ที่ไหน และดูอะไร รับรู้อะไร แต่เมื่อเราอ่านคัมภีร์ฎีกาก็จะกระจ่างชัดเจนขึ้น และนี่แหละคือคำอธิบายที่ท่านอาจารย์มหาสีสยาดอได้นำมาสอนพวกเรา โดยมีตำราอ้างอิงจากวิสุทธิมรรค และวิสุทธิมรรคมหาฎีกา มิฉะนั้นแล้ว เราอ่านวิสุทธิมรรคเราก็ไม่เข้าใจชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อาจารย์ทั่วไปที่สอนพระอภิธรรมก็ตาม สอนวิปัสสนาก็ตามในเมืองไทยของเรามีกี่ท่านกันที่สามารถอ่านภาษาบาลีได้ ส่วนใหญ่ก็อ่านตำราที่คนอื่นแปล ซึ่งอาจจะแปลผิดแปลถูกก็ไม่รู้เหมือนกัน ดังนั้น อาตมาจึงอยากกล่าวว่า การปฏิบัติธรรมนี้ก็ต้องมีรูปแบบของการปฏิบัติ แต่อย่างไรก็ตามรูปแบบที่อาตมาสอนท่านทั้งหลายนี้ จะไม่เหมือนกับรูปแบบของสำนักมหาสี เหตุผลที่ไม่เหมือนกันเป็นเพราะว่าอาตมานำคัมภีร์มาเป็นหลักสำคัญ อาตมาไม่ได้สอนตามหลักของมหาสีทุกอย่าง อย่างเช่น เวลาที่ไปสำนักมหาสี มีการเดินระยะที่ ๑ คือ ย่างหนอ ให้รู้เพียงสภาวะย่าง สำนักมหาสีนั้นจะให้เริ่มด้วยการกำหนดในระยะที่ ๑ ก่อน คือ ย่างหนอ ย่างหนอ ระยะที่ ๒ คือ ยกหนอ เหยียบหนอ ไม่มีย่าง คือยกแล้ววางเลย ช่วงห่างกันครึ่งช่วงเท้า ถึงระยะที่ ๓ คือ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ เป็น ๓ ช่วงด้วยกัน

แต่หลังจากที่อาตมาปฏิบัติที่สำนักมหาสี ๓ เดือน ก็ไปเรียนหนังสือที่พม่า ๑๐ ปี จนเรียนจบชั้นธรรมาจริยะกับอภิวังสะแล้ว อาตมาก็

ไปปฏิบัติธรรมอีก ๓ ครั้งด้วยกัน พยายามสังเกตดูว่า ประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมของเราเป็นอย่างไร ทำอย่างไรจึงจะก้าวหน้า ในตอนนั้นอาตมาได้ค้นพบว่า เวลาเดินจงกรม ระยะ ๑ คือ ย่างหนอ ระยะ ๒ คือ ยกหนอ เหยียบหนอ ไม่จำเป็นแล้ว

นอกจากนั้น คำบริกรรมว่า ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ อาตมาคิดว่ารุ่มร่ามเกินไป บริกรรมสั้นๆ ก็พอว่า ยก ย่าง เหยียบ เท่านี้พอ หรือหากว่าเมื่อเราเดินแล้วเรารู้สึกคำบริกรรมรุ่มร่าม ไม่อยากบริกรรม ก็ไม่ต้องบริกรรมไม่เป็นไร รู้เพียงสภาวะเบา ผลักดัน และหนัก ก็ได้เหมือนกัน

สาเหตุที่อาตมาสอนแบบนี้เนื่องจากว่า เวลาอาตมาปฏิบัติอยู่ที่พม่านั้น เวลาที่ยกเท้าขึ้นมาอาตมาพบว่า ส้นเท้าขาดช่วงประมาณ ๑ วินาทีก่อน ก็คือ ยกเท้าขึ้นมาแบบนี้ แต่ว่าส้นเท้าขาดช่วงไปก่อน อาตมาจึงเกิดความเข้าใจว่า นี่แหละคือสภาวะขาดช่วงของยกส้นเท้า เพราะถ้าเรายกส้นเท้าขึ้นมาแล้วหยุด กำหนดว่ายกส้นหนอ ถือว่าเป็นการสร้างมันขึ้นมา เราไม่ได้เห็นด้วยตัวเอง เราไม่เห็นส้นเท้าขาดอย่างชัดเจน ส้นเท้าที่มันขาดช่วงนี้ มันขาดช่วงแค่ ๑ วินาทีเท่านั้นเอง และหากสมาธิของเราดีพอ เวลาเรายกส้นเท้าขึ้นมาเราจะรู้ว่า ในความต่อเนื่องนั้นมีความขาดช่วงของส้นเท้าอยู่ ๑ วินาที และหากเรากำหนดเช่นนี้ ถือว่าเป็นการเดิน ๔ ระยะ คือรู้สภาวะขาดช่วงของส้นเท้า ของเท้า ของย่าง ของเหยียบ นี้คือการเดิน ๔ ระยะด้วยกัน โดยที่เราอาจกำหนดว่า ยก ย่าง เหยียบ ก็ได้ ไม่กำหนดเลยก็ได้

ในวิสุทธิมรรคจะเห็นว่า การเดิน ๖ ระยะนี้ ไม่จำเป็นต้องเดินแบบนั้นเสมอไป เพราะท่านกล่าวว่า การเดิน ๖ ระยะจะปรากฏชัดเจนก็ต่อเมื่อ **สัมมสนญาณ** ถึงความไพบูลย์แล้ว ก็คือเมื่อสัมมสนญาณถึงความแก่กล้าเต็มที่แล้ว เราจึงจะรู้ ๖ ระยะได้ คือรู้ว่าส้นเท้าขาดช่วง ยก ย่าง เหยียบ จากนั้นรู้สภาวะสัมผัสเมื่อเราเหยียบเต็มฝ่าเท้า และสภาวะกดตอนที่เรากำลังจะโยกตัวไปข้างหน้า แต่ว่า ๖ ระยะนี้ก็ไม่ได้เกิดขึ้นเสมอไป อาจไม่ได้เกิดกับทุกคนด้วย แต่ก็ไม่เป็นไร หากว่าเราเดินจงกรม ๓ ระยะแล้วรู้สึกว่าเท้าเบาเป็นปุยนุ่นในสภาวะยกเท้า เราจะรู้สึกว่าตอนแรกนี้ สภาวะยก ย่าง เหยียบ เป็นช่วงเดียวกัน แต่เมื่อสมาธิของเราก่อตัวขึ้น เราจะรู้ว่าสภาวะยก ย่าง เหยียบนั้นมี ๓ ช่วง ยกช่วงหนึ่ง ย่างช่วงหนึ่ง เหยียบช่วงหนึ่ง ไม่ต่อเนื่องกัน ยกเกิดขึ้นแล้วดับไปจึงเกิดย่าง ในย่างไม่มียก เมื่อเราได้เหยียบลงแล้ว หรือว่าเมื่อสภาวะเหยียบปรากฏแล้วก็ดำเนินต่อไปสิ้นสุดลง ในสภาวะเหยียบไม่มีย่าง จะเป็น ๓ ช่วงด้วยกัน นี่คือ สัมมสนญาณที่เริ่มเกิดขึ้นกับนักปฏิบัติ

มีนักปฏิบัติบางท่านที่เคยเข้ากรรมฐานกับอาตมา มีสภาวธรรมหลายอย่างเกิดขึ้น เช่น เท้าเบาเป็นปุยนุ่น รู้สึกถึงสภาวะยก ย่าง เหยียบขาดช่วงเป็น ๓ ช่วงอย่างชัดเจน เห็นแสงสว่าง เกิดปีติขนลุกตามตัว มีความเย็นซาบซ่านตามร่างกาย แล้วพอไปสำนักอื่นเพราะที่เมืองไทยก็มีหลายสำนักด้วยกัน ไปสำนักอื่นก็เล่าประสบการณ์ให้ฟัง สำนักอื่นบอกว่า ทำผิดหมดเลย ไม่มีอะไรถูกสักอย่าง สภาวะพองยุบก็ไม่ถูก พองหนอยุบหนอก็ไม่ถูกแล้ว ไม่มีในพระไตรปิฎก ในเมืองไทยของเราชอบพูดประโยคนี้

ที่จริงแล้วตามหลักของวาโยธาตุ มีธาตุลม ๖ อย่าง ลมขึ้นเบื้องสูง ลมลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมหายใจเข้าออก และลมที่แล่นทั่วร่างกาย ซึ่งพองยุบนี้คือลมในท้องของ

เรานั่นเอง เพราะว่าเวลาที่เราหายใจลมเข้าไปในปอดไม่ได้ลงท้อง แต่ว่าเมื่อเราหายใจปอดของเราพองขึ้น กระบังลมก็จะยุบตัวลง ส่งผลให้ลมในท้องพองขึ้นมา ต่อเมื่อเราหายใจออกกระบังลมก็ขยายตัวขึ้น ทำให้ท้องของเรายุบลง เกิดจากการทำงานของกระบังลม จึงไม่แปลกที่ว่าเหตุใดแต่ละคนจึงดูสภาวะพองยุบไม่เหมือนกัน ปรากฏชัดเจนไม่เท่ากัน

บางท่านดูพองยุบแทบไม่ได้เลย อย่างอาตมาเองก็ดูพองยุบแทบไม่ได้เลย ตอนไปที่พม่าอาจารย์สอนพองหนอยุบหนอ หายใจเข้าท้องป่องท้องพอง หายใจออกท้องยุบท้องแฟบ อาตมาหายใจเข้าปรากฏว่า หายใจเข้าท้องอาตมายุบลง ไม่ได้ป่องขึ้นมากลับยุบลง อาตมาก็ไม่เข้าใจว่าเราผิดอะไร เกิดการผิดปกติทางร่างกายหรือเปล่า นี่ถือว่าเป็นการหายใจผิดวิธี เพราะอาตมาหายใจผิดวิธีมานานแล้ว ทางการแพทย์กล่าวว่า เด็กอายุ ๕ ขวบเป็นต้นไปอาจหายใจผิดวิธีได้ และถ้ามันผิดวิธีขึ้นมา ก็จะเป็นแบบนี้ตลอดชีวิตด้วย ถ้าไม่มีใครบอก ถ้าไม่มีใครแนะนำ จะเป็นแบบนี้ตลอดไป อาตมาก็เป็นหนึ่งในนั้น คือหายใจเข้าท้องแฟบลง หายใจออกท้องป่องขึ้นมา ก็เพราะว่ากระบังลมทำงานผิดปกติ ตอนหลังอาตมาไปเอกซเรย์ดูพบว่า พอเราหายใจผิดวิธีเป็นเวลาหลายสิบปี ส่งผลให้กระบังลมเคลื่อนตัวลง ปกติกระบังลมจะอยู่ชิดปอด น่าจะประมาณ ๓ เซ็นต์ หรือ ๕ เซ็นต์ ปรากฏว่ากระบังลมของอาตมานี่ เคลื่อนลงจากปอดตั้งเกือบ ๑๐ เซ็นต์ด้วยกัน อาตมาถึงได้เข้าใจว่า นี่แหละทำให้เราดูพองยุบไม่ได้ ดังนั้น บางท่านที่ดูพองยุบไม่ได้ก็ไม่ต้องดู เพราะกระบังลมเราเคลื่อนมาขนาดนั้นเราดูไม่ได้แล้ว

ตอนที่อาตมาดูพองยุบไม่ได้ ก็พยายามดูลมหายใจเข้าอาตมาก็ดันท้องให้ป่องออกมา ให้มันพองออกเหมือนที่อาจารย์บอกว่าต้องพอง เวลายุบอาตมาก็ดันให้มันยุบลง ปรากฏว่าอาตมามวนท้องมาก มวนท้องจนรู้สึกว่าเป็นทุกข์มาก แล้วก็เบื่อมากด้วย ฟุ้งซ่านตลอดทั้งวัน ยิ่งตอนนั้นพูดภาษาพม่าไม่ได้นี่ไปกันใหญ่เลย ไม่ได้สอบอารมณ์ ไม่ได้มีใครสอน แต่อาตมาก็ต้องอดทนอยู่พม่าครั้งนั้น นับว่าเป็นช่วงที่อดทนมากที่สุดในชีวิตเลยทีเดียว อดทนต่อการกิน การนอน อาหารพม่าก็ฉันไม่ค่อยได้ การนอนก็เหมือนกันก็ต้องอดทน เพราะว่าอาตมาต้องการไปเรียนหนังสือที่พม่า ถ้าอยู่ไม่ครบ ๓ เดือน ทางสำนักจะไม่ส่งไปเรียนที่สำนักเรียนต่อไป ถือว่าเป็นข้อแม้ที่สำนักกำหนดไว้ อาตมาจึงต้องทนให้ได้ ยังไงก็ต้องอยู่ให้ครบ ๓ เดือนให้ได้ ต้องสู้ตายสุดท้ายหลังจากนั้น พอมีล่ามสอบอารมณ์ ถึงเข้าใจและปฏิบัติได้ถูกต้อง

บางครั้งพอเราหายใจถูกวิธี ก็ดูพองยุบได้เหมือนกัน บางครั้งพองยุบก็ชัดบ้างแต่ไม่เสมอไป สำหรับคนที่ดูพองยุบไม่ได้ ทางสำนักมหาสีให้กำหนดสภาวะนั่งหนอ ถูกหนอ นั่งหนอคือสภาวะตั้งตรงของร่างกายส่วนบน ถูกหนอก็ตามที่อาตมากล่าวไว้ คือสะโพกขวา สะโพกซ้าย ตาตุ่มขวา ตาตุ่มซ้าย แต่ว่าอาตมาทำวิธีนี้หลายครั้งไม่ว่าในการเข้าครั้งนี้หรือว่าครั้งอื่นก็ตาม อาตมาพบว่าก้าวหน้าช้า ดังนั้น อาตมาจึงคิดหาวิธีการใหม่ขึ้นมา คือการดูลมหายใจเข้าออกก็ตาม หรือพองยุบก็ตาม ที่อาตมาแนะนำวันก่อนว่าเราต้องทำอย่างไรบ้าง และเมื่อเราทำได้เช่นนี้ก็จะค่อยๆ ก้าวหน้าในการนั่งกรรมฐาน ในการเดินจงกรมต่อไป ขอให้ทุกท่านมีความอดทนต่อการปฏิบัติธรรมด้วย อดทนหลายๆ อย่าง ต่ออาหารก็ตาม ต่อที่อยู่ก็ตาม เพราะว่าการอดทนนี้ถือว่าเป็นขันติ

สังวร จัดว่าเป็นความอดทนอย่างหนึ่งเหมือนกัน องค์ธรรมก็คือ มหากุศลจิตของเราเอง เพราะว่าสังสารวัฏอันยาวนานนี้ ลองคิดดูว่า หากเราไปตกนรกสักชาติหนึ่ง หรือไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานสักชาติหนึ่ง ในนรกไฟนรกนี่ร้อนกว่าอากาศร้อนในช่วงนี้อีกนะ ช่วงนี้อากาศร้อนยังร้อนไม่มากเท่าไร ไฟนรกร้อนกว่ามาก ขอให้เราอดทนต่อสถานที่อยู่ ต่ออาหาร หรือต่อสิ่งหลายๆ อย่างด้วยกัน อดทนต่อการปฏิบัติธรรม ต่อการเดินจงกรม นั่งกรรมฐาน พยายามเดินจงกรมให้ครบเวลาอย่างน้อยครึ่งชั่วโมงถึงหนึ่งชั่วโมง นั่งกรรมฐานก็อย่างน้อยครึ่งชั่วโมงถึงหนึ่งชั่วโมง ทำไปเรื่อยๆ แบบนี้เราก็จะรู้ถึงจุดก้าวหน้าได้

ท่านสาธุชนทั้งหลาย ความก้าวหน้าในการปฏิบัติคืออะไรเล่า ตัวอย่างเช่น เวลานั่งกรรมฐาน หากเรารับรู้ลมหายใจเข้าออกได้ดี ปรากฏชัดเจน โดยที่ความฟุ้งซ่านแทรกซ้อนน้อยมาก หรือแม้จะมีเรากำหนดมันได้ที่ต้นประโยค โดยกำหนดว่าอยากคิดหนอ ตามที่อาตมาสอนเมื่อวานนี้ เราก็จะหยุดมันได้ที่ต้นประโยค หรือเวลาที่เราแผ่เมตตา เจริญเมตตาภาวนา ก็เจริญเมตตาว่า เบิกบาน เป็นสุข พ้นทุกข์ ว่าแบบนี้ไปเรื่อยๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ผู้ที่สมาธิยังไม่ดีพอ อาจแผ่เมตตาให้ตัวเองก่อน เพื่อเป็นสักขีพยานว่าเรารักสุขเกลียดทุกข์ฉันใด บุคคลอื่นก็รักสุขเกลียดทุกข์ฉันนั้น หลังจากนั้นจึงแผ่เมตตาให้กับคนที่เรารักที่สุด ก็จะทำให้เรามีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ

ต่อมา เวลาที่แผ่เมตตาให้กับคนที่เราเคารพรักที่สุดเช่นบิดามารดาของเรา ก็ให้คิดถึงว่าท่านเหล่านั้นกำลังยิ้มอยู่และแผ่เมตตาไป ถ้าเป็นแบบนี้ได้ก็จะค่อยๆ ก้าวหน้าขึ้นเรื่อยๆ นี่คือความก้าวหน้าในขณะนั่ง ขณะเดินจงกรมนั้นอาตมาก็มีการบ้านให้ ก็คือเวลาเดินจงกรม ยกเท้าพร้อมกับหายใจเข้า ย่างหายใจออก เหยียบหายใจออก จะทำให้เราจับจังหวะการเดินจงกรมได้ ซึ่งผู้ปฏิบัติอาจจะทำวิธีนี้ประมาณ ๑ วันก่อน ให้เราเคยชินกับการเดินตามลมก่อน หลังจากนั้นวันพรุ่งนี้ พอเราเคยชินแล้ว เราค่อยหลับตาในขณะเดิน ก็คือเวลายกเท้าขึ้นมาก็ลืมตา เพราะเราหลับตาตลอดเวลาไม่ได้เดี๋ยวจะเดินเซ เดินผิดเลนเอา ยกเท้าก็ต้องลืมตา แต่ย่างเท้า เหยียบเท้าให้หลับตา เพราะเราไม่ต้องมองอะไรไม่ต้องเห็นอะไร จากนั้นตอนโยกตัวถ่ายน้ำหนักให้ลืมตา ยกเท้าอีกข้างหนึ่งขึ้นมา นี่คือวิธีการหลับตาในขณะเดินจงกรม ก็จะทำให้เราพัฒนาการเดินอีก ๒๐% และเมื่อเดินได้แบบนี้ สำหรับผู้ที่สมาธิยังไม่ดีพอ ท่าเดินอาจจะยังไม่ถูกต้องนัก ยังรู้สึกว่าเกร็งอยู่ ขอให้ใช้เมตตาภาวนาเป็นหลัก คือยกเท้าให้แผ่เมตตาว่า เบิกบาน ย่างเท้าก็ เป็นสุข เหยียบเท้าลงก็ พ้นทุกข์ แม้ว่าท่าเดินของเราอาจจะไม่ผ่อนคลายมากเท่าไร แต่ถ้าจิตของเราอยู่กับเมตตาได้ก็ถือว่าใช้ได้เหมือนกัน ดีกว่าเจริญวิปัสสนา ดีกว่าทำวิปัสสนาทั้งๆ ที่เรายังเดินไม่ถูกท่า ยังเดินแล้วยังติดขัดอยู่ สภาวะเบาหนักย่อมไม่ปรากฏชัดเจน

ในเรื่องของคัมภีร์ที่กล่าวไว้ว่าเราปฏิบัติตามคำสอนของครูบาอาจารย์นี้ก็เพราะว่า ครูบาอาจารย์นั้นได้แนะนำสิ่งที่ท่านได้เห็นแจ้งมาแล้ว และมีตำราอ้างอิง ในเมืองไทยของเราไม่ได้พูดเรื่องประวัติของคัมภีร์ หรือหนังสือ ***วิปัสสนานัย*** ของท่านอาจารย์มหาสีสยาดอ เขียนไว้ ๒ เล่มด้วยกัน เป็นภาษาพม่า ซึ่งอาตมาก็แปลเป็นภาษาไทยแล้ว หนังสือวิปัสสนานัย ๒ เล่มนี้ท่านเขียนไว้ตอนที่เกิดสงครามโลกครั้งที่ ๒ ในตอนนั้นมีพระเถระรูปหนึ่งอยู่ที่ภูเขาสกายชื่อว่า ท่านอาจารย์ฉู่ยู่หมิ่ง สยาดอ ก็คือท่านวิชัย หรือว่าท่าน

วิชยเถระ ท่านได้อ่านวิสุทธิมรรคแล้วไม่เข้าใจ ท่านจึงได้อธิษฐานว่าขอให้เทวดานำหนังสือที่อ่านเข้าใจมาให้ท่านด้วย ปรากฏว่าคืนนั้นท่านฝันว่ามีเทวดามาหา แต่งตัวเป็นแสงสว่าง มีแสงสีทองตลอดลำตัว ยื่นหนังสือให้เล่มหนึ่ง หนังสือเล่มนี้ภาษาพม่าตั้งชื่อว่า **วิปัสสนาชยุนี** ภาษาไทยคือ **วิปัสสนานัย** ท่านเห็นเข้าท่านจำชื่อได้ ตื่นมาก็ยังจำชื่อได้ ท่านก็ส่งลูกศิษย์ไปที่ย่างกุ้งที่เป็นเมืองหลวงเพื่อหาหนังสือเล่มนี้ ปรากฏว่าไม่มี ไปหาที่มัณฑะเลย์ ซึ่งเป็นเมืองหลวงแห่งที่สองก็ไม่มี ก็ส่งลูกศิษย์ไปหาที่เมืองเมาะลำไย ซึ่งเป็นเมืองหลวงอันดับ ๓ ของพม่า ปรากฏว่าพบหนังสือเล่มนี้ พอท่านอ่านดูพบว่า ตำราเล่มนี้เขียนได้กระจ่างชัดเจนมาก นำประสบการณ์จริงกับหลักปริยัติมาเทียบเคียงกันได้ และที่สำคัญคือ แนวการปฏิบัติคือพระสูตร ไม่ใช่พระอภิธรรม เพราะคำว่า **สุตฺต** แปลว่าเส้นด้าย คือ เส้นด้ายเป็นบรรทัดฐานของช่างไม้ เวลาช่างไม้จะเลื่อยไม้ก็ต้องขึงเส้นด้ายก่อน เช่นเดียวกันพระสูตรก็เป็นแนวปฏิบัติโดยตรง ไม่ใช่พระอภิธรรม **สมาธิในสมถกรรมฐาน**

ดังนั้น การที่ผู้ปฏิบัติมาเดินจงกรม นั่งกรรมฐาน ทำอิริยาบถย่อยเหล่านี้ ก็จะทำให้เราได้เจริญสติอย่างต่อเนื่อง สติดังกล่าวนั้นจะส่งผลต่อสมาธิ ซึ่งในเรื่องนี้อาตมาจะอธิบายสมาธิเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม กล่าวคือ ในเบื้องแรกจะขอกล่าวถึงสมาธิในสมถกรรมฐานก่อน อย่างเช่นเวลาที่ดูลมหายใจเข้าออก ถ้าเราเกิดบริกรรมสมาธิในระดับของสมถกรรมฐาน **ปริกมฺม** หรือ บริกรรม แปลว่ากระทำบ่อยๆ ก็คือเราดูลมหายใจเข้าออกบ่อยๆ บางท่านอาจสงสัยว่าบ่อยขนาดไหน ที่พม่ากล่าวว่าบ่อยขนาดวันละประมาณ ๙ - ๑๐ ชั่วโมงได้ ให้ดูลมวันละประมาณ ๙ - ๑๐ ชั่วโมง จึงจะถือว่าเป็น **ปริกมฺม** คือบ่อยๆ แล้วเมื่อทำบ่อยๆ แบบนี้ แต่ละคนก็อาจจะมีประสบการณ์ที่แตกต่างกันออกไป บางท่านดูลมหายใจแล้วปรากฏชัดเจน บางท่านอาจจะเคยบรรลุฌานมาในชาติก่อน ดูลมหายใจแบบนี้วันละ ๙ - ๑๐ ชั่วโมง ก็อาจบรรลุฌานได้ภายใน ๓ วัน ๗ วัน เหมือนกับสุเมธดาบสที่บรรลุฌานอภิญญาภายใน ๗ วัน

แต่สำหรับคนทั่วไปอย่างพวกเรานี้ อาตมาคิดว่ายากนะ เพราะถ้ามีบางท่านจะบรรลุฌานใน ๓ วัน ๗ วัน โยมก็คงไม่มาพบอาตมาแล้ว อาตมาก็คงไม่เจอกับโยมแล้ว คงหลุดพ้นกันไปนานแล้ว แต่อย่างไรก็ตาม เรายังเป็นเนยยะบุคคล เป็นบุคคลที่ยังแนะนำได้ ยังปฏิบัติและก้าวหน้าได้ นี่คือ **ปริกมฺมสมาธิ** สมาธิที่เกิดจากการทำบ่อยๆ

คำว่า สมาธิ นั้น ในภาษาบาลีมีรากศัพท์มาจาก **สม** + **อาธิ** **สม** แปลว่า สม่ำเสมอ **อาธิ** แปลว่า ตั้งไว้ มีการลบสระหน้า คือ ลบสระ **อะ** ที่ **ม** แล้วก็นำมาประกอบกัน ได้รูปเป็น **สมาธิ** การตั้งไว้เสมอกัน ตั้งไว้สมดุลกัน สม่ำเสมอกัน มีความหมายว่าเป็นการตั้งอินทรีย์ ๕ สมดุลกัน ก็คือในตอนนั้นศรัทธากับปัญญาสมดุลกัน สมาธิกับวิริยะสมดุลกัน อีกความหมายหนึ่งคือ **สํ** + **อาธิ** แปลงนิคหิตเป็น **ม** **สํ** แปลว่า ดี **อาธิ** แปลว่า ตั้งไว้ **สมาธิ** = ตั้งไว้ดี ความหมายว่า ตั้งไว้ดี คือ ตั้งจิตไว้โดยไม่มีความฟุ้งซ่านแทรกซ้อนได้ ด้วยเหตุนี้ ทุกขณะที่มีสมาธิแล้ว แสดงว่าต้องไม่มีความฟุ้งซ่าน หากจิตของเรายังมีนิวรณ์อยู่ ยังไม่ถือว่ามีสมาธิ

ในตอนแรกนี้ **ปริกมฺมสมาธิ** นี้ ท่านใช้ชื่อว่า **สมาธิ** แสดงว่าตอนนั้นนิวรณ์ก็ต้องหมดสิ้นไปแล้วด้วย แต่อาจจะยังไม่หมดไปโดยสิ้นเชิง ยังมีแว็บๆ บ้าง ซึ่งสมาธิในระดับ**ปริกมฺมสมาธิ**

หรือ บริกรรมสมาธินี้ หมายความว่า ลมหายใจเข้าออกจะมีลักษณะเป็นควันขาวๆ เข้าๆ ออกๆ ความรู้สึกว่าลมหายใจเป็นควันเข้าๆ ออกๆ นี่คือลักษณะของบริกรรมสมาธิ ต่อมา **อุปจารสมาธิ** สมาธิใกล้ฌาน ใกล้จะแนบแน่น คำว่า ใกล้ฌาน หมายความว่า แสงสว่างจากลมหายใจนั้นมีความชัดเจนมากขึ้น คือสว่างจ้า เป็นแสง เข้าๆ ออกๆ นี่คือลักษณะของอุปจารสมาธิ ซึ่งในขณะนั้น นิวรณ์ ๕ กามฉันทนิวรณ์ พยาบาทนิวรณ์ ถีนมิทธนิวรณ์ อุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์ วิจิกิจฉานิวรณ์ หมดสิ้นไปโดยสิ้นเชิง ก็จะอยู่ระดับอุปจารสมาธิ ถ้าระดับ **อัปปนาสมาธิ** ก็แนบแน่น คำว่า แนบแน่น หมายความว่า จิตของเรานั้นอยู่กับแสงสว่างแล้ว หมายความว่าตอนที่เราเกิดบริกรรมสมาธินั้น จิตจะอยู่ที่ลมหายใจ แต่รู้สึกว่าลมหายใจเป็นควันขาวๆ พอถึงระดับอุปจารสมาธิก็จะมีแสงสว่างจ้ามากขึ้น ในตอนนั้นเราสามารถทิ้งแสงสว่างได้แล้ว หรืออาจจะดูลมบ้าง ทิ้งแสงสว่างบ้างก็ได้ แต่ว่าเมื่อถึงอัปปนาสมาธิแล้ว จิตจะทิ้งลมหายใจโดยสิ้นเชิง หมายความว่า เราจะไม่รู้สึกถึงลมหายใจแล้ว จริงอยู่เราหายใจเข้าออกก็จริง แต่จิตจะไม่อยู่ที่ลมหายใจเข้าออก จะอยู่ที่แสงสว่างจ้าที่เกิดขึ้นที่ปลายจมูกนี้ นี่คือ อัปปนาสมาธิ จิตจะอยู่ที่ปฏิภาคนิมิต เป็นแสงสว่างจ้าที่สว่างมากกว่าอุปจารสมาธิเสียอีก บางท่านอาจแผ่แสงสว่างออกไปคืบหนึ่ง ศอกหนึ่งวาหนึ่ง จนแผ่ไปทั่วจักรวาลก็มีเหมือนกัน ขึ้นอยู่กับแสงสว่าง ขึ้นอยู่กับสมาธิว่ามีกำลังมากเพียงใด

อันที่จริงที่พม่าก็มีการปฏิบัติสายหนึ่ง เรียกว่า **สายกันดี** ดูลมหายใจเป็นหลัก สายนี้ก็เน้นการปฏิบัติถึงอุปจารสมาธิก่อน พอถึงอุปจารสมาธิแล้วให้แผ่แสงสว่างออกไป เพราะในตอนนั้นร่างกายของเราจะไม่ใช่ร่างกายแล้ว จะเป็นเหมือนกับเป็นกลุ่มแสงสว่าง หรือเป็นกลุ่มกองไฟกองหนึ่งซึ่งไม่ใช่ร่างกายของเรา ในตอนนั้นก็แผ่แสงสว่างออกไปได้ หรืออาจจะเป็นแก้วผลึกที่ใสมาก ก็ได้เหมือนกัน แต่ละคนอาจจะมีประสบการณ์ที่แตกต่างกัน

สำหรับท่านที่เจริญเมตตาภาวนา อะไรคือบริกรรมสมาธิ บริกรรมสมาธินั้นหมายความว่า ขณะที่เราเจริญเมตตาแล้ว เราก็เริ่มรู้สึกยิ้มออกมา มีดอกไม้บานในใจ รู้สึกว่าจิตสงบ นิวรณ์มีไม่มาก ฟุ้งซ่านไม่มาก นี่คือลักษณะของบริกรรมสมาธิในเมตตาภาวนา ต่อมาเมื่อถึงอุปจารสมาธิ เราก็จะรู้สึกว่าคำบริกรรมหายไป จะรู้สึกว่าเราไม่ต้องบริกรรมแล้วว่า เบิกบาน เป็นสุข พ้นทุกข์ ไม่ต้องแล้ว เราจะรู้สึกถึงความมีเมตตาของเราอย่างเดียว กระแสเมตตาเป็นคลื่นออกไป ถ้ารู้สึกว่ากระแสเมตตาเป็นคลื่นออกไป โดยที่เราเห็นแสงสว่างด้วย เกิดปีติด้วย เกิดความเย็นซาบซ่านตามร่างกายด้วย นี่คือลักษณะของอุปจารสมาธิในเมตตาภาวนา และอัปปนาสมาธิหมายความว่า เวลาที่เราแผ่เป็นคลื่นนั้น คลื่นดังกล่าวนี้เป็นแสงสว่าง ไม่ใช่เป็นเพียงคลื่นอย่างเดียว แต่เป็นคลื่นที่ประกอบด้วยแสงสว่างจ้า กระจายออกไปข้างนอก กระจายออกไปสู่อนันตจักรวาล บางท่านสามารถทำได้ นี่คือลักษณะของอัปปนา เป็นฌานที่เกิดจากการเจริญเมตตาภาวนา โดยที่ไม่ต้องมีคำบริกรรมแล้ว ผู้ที่ทำได้แบบนี้อาจรู้สึกว่าเวลาที่แผ่คลื่นกับแสงสว่างไปข้างหน้าด้วยเมตตา จะรู้สึกว่าเมตตานั้นพุ่งไปสู่อนันตจักรวาล แต่ว่าเวลาที่แผ่ไปด้านหลังจะรู้สึกว่าแผ่ลำบากหน่อย ไม่เหมือนกับแผ่ไปข้างหน้า คงเป็นเพราะว่าเหมือนกับเราเดินถอยหลังก็รู้สึกว่าทำลำบาก หรือแผ่ไปด้านข้างก็แผ่ได้ไม่ยาก เวลาแผ่ไปข้างบน แสงสว่างนั้นอาจรู้สึกเหมือนกับเห็นอะไรบางอย่าง เหมือนกับเห็นสีทองสีเงินบางอย่างอยู่ข้างบน แต่ว่าเวลาที่แผ่ไปข้างล่าง จะรู้สึกถึงหลุมดำอยู่ข้างล่าง บางครั้งอาจรู้สึกถึงมือที่ไขว่คว้า มือที่ไขว่คว้า ที่เจ็บปวดทรมานอยู่ข้างล่าง ดังนั้นคนที่ทำเมตตาฌานได้ ส่วนใหญ่มักแผ่เมตตาไปข้างหน้ามากกว่า ไม่ชอบแผ่เมตตาลงไปข้างล่าง เพราะแผ่ไปแล้วจะรู้สึกสงสารต่อสัตว์นรกที่อยู่ข้างล่าง ลักษณะของบริกรรมสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ มีดังกล่าวมานี้

สมาธิในวิปัสสนา

ต่อมาจะกล่าวถึงลักษณะของสมาธิในวิปัสสนา ซึ่งเรียกว่า **ขณิกสมาธิ** สมาธิในวิปัสสนาที่เรียกว่า ขณิกสมาธิ แปลว่า สมาธิชั่วขณะ คำว่า ชั่วขณะ นี้ หมายความว่า ปัจจุบันรูปนามที่เป็นอารมณ์ของสติปัฏฐานนั้นเป็นสิ่งที่เกิดดับตลอดเวลาทุกวินาที เมื่อมันเกิดดับตลอดเวลาเช่นนี้ จึงเรียกว่า ขณิกสมาธิ เพราะรับอารมณ์คือรูปนามที่แปรปรวนอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากรูปนามนั้นดำรงอยู่ชั่วขณะ จึงเรียกว่า ขณิกสมาธิ เพราะรับอารมณ์ที่ดำรงอยู่ชั่วขณะนั่นเอง แต่กำลังของขณิกสมาธิดังกล่าวนี้ มีกำลังเทียบเท่าอุปจารสมาธิในสมถภาวนา คือขณะนั้นนิวรณ์ต้องหมดสิ้นไป เราต้องไม่มีกามฉันทะ ต้องไม่มีความยินดีพอใจในกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ไม่มีความพยาบาทปองร้าย คิดโกรธคนโน้นคนนี้ ไม่มีถีนมิทธะ ความง่วงเหงาหาวนอน ไม่มีอุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ไม่มีวิจิกิจฉา ความสงสัยลังเลใจ

บางท่านที่เคยเข้ากรรมฐานมาหลายสำนัก ก็อาจจะมีความสงสัยลังเลใจอยู่ในการสอนของอาตมาว่า การสอนแนวนี้จะถูกต้องหรือเปล่า เพราะว่าก็มีหลายสำนักในเมืองไทยที่ปฏิเสธการปฏิบัติสายพองยุบ แต่ถ้าให้อาตมากล่าวถึงผลการปฏิบัติแล้ว เราจะพบว่าในประเทศต่างๆ ทั่วโลกนั้น มีสาขาของสำนักปฏิบัติสายพองยุบมากกว่าหลายพันแห่งด้วยกัน ในเมืองไทยของเราก็มีประมาณ ๕๐๐ แห่ง ที่พม่ามีประมาณ ๘๐๐

แห่ง รวมทั่วโลกนี่ไม่ทราบว่ามีกี่พันแห่ง อาจจะประมาณ ๕,๐๐๐ แห่งได้

หลายสิบปีก่อน มีพระสิงหลบางรูปได้เขียนตำราขึ้นมาโจมตีการปฏิบัติแบบพองยุบ ซึ่งในตอนนั้นท่านอาจารย์**มหาสีสยาดอ** ท่านก็ไม่ตอบโต้อะไร ท่านบอกแต่เพียงว่า ขอให้กาลเวลาเป็นเครื่องพิสูจน์การปฏิบัติแบบนี้ว่าจะเป็นอย่างไร ต่อมาเมื่อกาลเวลาผ่านไป ๖๐ ปี ปรากฏว่าการปฏิบัติแนวของท่านอาจารย์มหาสีสยาดอนั้น เป็นแนวที่นิยมกันทั่วโลก และบุคคลจำนวนหลายสิบล้านคนที่ได้รับผลจากการปฏิบัติสายนี้

ถามว่าผลการปฏิบัติคืออะไรเล่า ผลจากการปฏิบัตินั้นก็คือเวลาที่เราดูพองยุบก็ตาม ดูลมหายใจเข้าออกก็ตาม หากเรามีความก้าวหน้าจะรู้สึกว่า ลมหายใจเข้าออกชัดเจน พองยุบชัดเจน ความฟุ้งซ่านน้อยลง หรือเมื่อเรากำหนดมัน อยากคิดหนอ ก็จะหายไปเอง นอกจากนั้นแล้ว นักปฏิบัติจะรู้เห็นความเกิดดับอีกด้วย ความเกิดดับของสภาวะพองยุบที่เกิดดับอย่างรวดเร็วใน ๑ วินาทีเกิดดับเป็นแสนๆ ล้านๆ ครั้งด้วยกัน แต่เกิดไม่นานไม่กี่วินาทีแล้วหายไป ความเกิดดับของลมหายใจเข้าออกก็เหมือนกัน ความเกิดดับของเวทนาที่เรากำหนดว่า ปวดหนอ ก็จะเป็นเหมือนไข่ปลาที่เล็กละเอียด เราจะรู้สึกเกิดความปีติยินดี ขนลุกตามตัว เห็นแสงสว่าง เหล่านี้เป็นสิ่งที่เกิดกับนักปฏิบัติที่ปฏิบัติตามแนวนี้ทั่วโลก ไม่เพียงแต่ในเมืองไทย ไม่เพียงแต่ในสถานที่นี้เท่านั้น หากว่าเรามุ่งมั่นปฏิบัติอย่างแท้จริง เจริญสติอย่างต่อเนื่องจริงๆ ก็สามารถรู้ผลการปฏิบัติเช่นนี้ได้ โดยไม่จำกัดเพศ ไม่จำกัดวัย ไม่จำกัดฐานะ ไม่จำกัดอายุ ไม่ว่าของใครก็ตาม

เวลาเดินจงกรมก็เหมือนกัน เราจะรู้สึกเท้าเบาเป็นปุยนุ่น ทั้งยก ทั้งย่าง ทั้งเหยียบ และหลังจากนั้น จะรู้สึกว่าเวลายกเท้าขึ้นมา สภาวะยกมันขาดช่วงไปประมาณ ๓ - ๔ ขั้น เวลาย่างจะนานหน่อยประมาณ ๔ - ๕ ขั้น เวลาเหยียบเท้าลงประมาณ ๒ - ๓ ขั้น นี่คือลักษณะของ**อุทยัพพยญาณ** ที่เริ่มปรากฏขึ้นมา ยกเท้าขึ้นไม่ได้มีขั้นเดียว ไม่ได้มีช่วงเดียว แต่มี ๓ - ๔ ช่วง ย่างเท้ามี ๔ - ๕ ช่วง เหยียบลงมี ๒ - ๓ ช่วง เพราะว่าเวลาเหยียบลงระยะสั้นกว่า และเมื่ออุทยัพพยญาณแก่กล้าขึ้น เพียงแค่ยกเท้าขึ้นมาเท่านั้น จะรู้สึกถึงความเกิดดับเล็กๆ อย่างต่อเนื่อง อย่างรวดเร็ว วินาทีหนึ่งเกิดดับเป็นแสนครั้งล้านครั้งด้วยกัน นี่คือความเกิดดับของการเดินจงกรม ของสภาวะยกเท้า ย่างเท้า เหยียบเท้า

ต่อจากนั้น บางท่านอาจรู้เห็นความเกิดดับตามร่างกาย ตามผิวหนัง ตามใบหน้า หน้าผาก หัวไหล่ แขน เป็นต้น อาจจะรู้สึกว่าในผิวหนังนั้นมีอะไรยิบยิบอยู่ เกิดดับอย่างรวดเร็วในตำแหน่งเหล่านั้น นี่คือความเกิดดับในลักษณะของอุทยัพพยญาณ และเมื่อถึง**ภังคญาณ** ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่าสภาวะพองยุบนั้นเป็นเงาดำๆ มันไม่ใช่พอง ไม่ใช่สภาวะตึงหย่อนแล้ว แต่เป็นเงาดำๆ ที่เคลื่อนไปเคลื่อนมา หรือเวลาเดินก็เหมือนกัน เวลาเดินจงกรมก็เป็นเงาดำๆ ที่เคลื่อนไปเคลื่อนมา แม้กระทั่งหลับตาลง เพ่งจิตไปที่แขนก็จะไม่พบแขน เพ่งจิตไปที่ขาก็ไม่พบขาของเราเอง ครั้งหนึ่งตอนที่อาตมาเดินจงกรมอยู่ อาตมาต้องก้มหน้าดูฝ่าเท้าของตนเองว่าเท้าของเรายังมีอยู่หรือเปล่า เพราะรู้สึกเหมือนกับว่าไม่มีขาเลย ไม่มีร่างกาย ไม่มีขา แล้วเราเดินได้อย่างไร ต้องก้มลงดูว่าขาเรายังมีอยู่ไหม นี่เป็นลักษณะของภังคญาณที่แก่กล้า เราจะไม่รู้สึกว่ามีร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง จนเราสงสัยว่ามันหายไปจริงหรือเปล่า ต่อมาวิปัสสนาญาณก็จะแก่กล้าขึ้นเรื่อยๆ ตามลำดับ

จนถึง**สังขารุเปกขาญาณ** พอถึงตอนนั้นผู้ปฏิบัติจะรู้สึกถึงสภาวะพองยุบเป็นปุยนุ่น ยิ่งกำหนดก็ยิ่งละเอียดมากขึ้น บางท่านกำหนดลมหายใจเข้าออก จะรู้สึกว่าลมหายใจเข้าออกนั้นเป็นปุยนุ่นที่ละเอียดมากขึ้น แต่สำหรับท่านที่ดู **ถูกหนอ** ที่นิ้วมือ เราก็จะรู้สึกถึงสภาวะนุ่มนวลของการกระทบสัมผัส เหมือนปุยนุ่น ที่ยิ่งกำหนดไปก็ยิ่งละเอียดมากขึ้นเรื่อยๆ จนไม่อาจที่จะพรรณนาได้ ในตอนนั้นจิตของเราจะดิ่งลงสู่ **เอกัคคตา** คือสู่มิติแห่งความสงบ ในฌานที่มีองค์ฌาน ๕ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา

เอกัคคตานี้คือมิติแห่งความสงบ ซึ่งเราไม่สามารถดึงจิตออกมาได้ สมมติว่าเราดูลมหายใจเข้าออก วิตกคือรับรู้แสง ปฐมฌานนี้ยังมีแสงอยู่ จิตจะรู้ถึงแสงอยู่ วิจารเคล้าคลึง รับรู้แสงอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ปีติ ก็มีความปีติโสมนัสอยู่ในใจ สุข มีความสุขใจจนกระทั่งเย็นวาบตามร่างกายด้วย สุขนี้ไม่ได้กล่าวถึงสุขทางใจอย่างเดียว แต่ยังหมายรวมถึงสุขทางร่างกาย เพราะผู้บรรลุฌานนั้นจะรู้สึกเย็นตามร่างกายอีกด้วย และเอกัคคตา คือจิตของบุคคลนั้นหยั่งลงสู่แสงสว่าง เหมือนกับถูกดูดสู่มิติแห่งความสงบที่เป็นแสงสว่างนั้นนั่นแหละ นี่คือ**ปฐมฌาน**

พอถึง **ทุติยฌาน** ไม่มีวิตกวิจารหมายความว่าอย่างไร เพราะถึงทุติยฌานไม่มีวิตกวิจารแล้ว นั่นคือ จิตของบุคคลนั้นไม่ได้รับรู้แสงเป็นอารมณ์แล้ว แต่ว่าจิตของบุคคลนั้นอยู่ในเอกัคคตามิติแห่งความสงบ มีปีติ มีสุข มีมิติแห่งความสงบล้วนๆ โดยที่ไม่มีแสงสว่าง พอถึง **ตติยฌาน** สุข เอกัคคตา ไม่มีปีติ เพราะปีติยังกระเพื่อมอยู่ มีเพียงความสุขกับเอกัคคตา โดยที่จิตไม่รู้แสงสว่าง แต่ถามว่า แสงสว่างมีไหม ตอบว่ามี ลมหายใจมีไหม ตอบว่ามี เพราะถ้าไม่มีก็คือตาย แต่ว่าจิตไม่รับรู้ลมหายใจ ไม่รับรู้แสงสว่าง อยู่ในมิติแห่งความสงบคือฌาน ที่เรียกว่าเอกัคคตา พอถึง **จตุตถฌาน** มีอุเบกขา เอกัคคตา อุเบกขานี้

เป็นการวางใจเป็นกลางในสุข **อุเปกฺขา สนฺตวุตฺติตา สุขมิจฺเจว ภาสิตา** - อุเบกขา กล่าวว่าเป็นสุข เพราะดำเนินไปสงบ หมายความว่า อุเบกขานั้นก็เป็นสุขอย่างหนึ่ง ไม่ใช่เป็นความวางเฉย แต่เป็นความสุขที่ไม่ยึดติดผูกพัน เป็นความสุขที่นุ่มนวลกว่าความสุขตามปกติ นี่คืออุเบกขาในจตุตถฌาน ซึ่งในตอนนั้นผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่าจิตของเขาอยู่ในมิติแห่งความสงบ มีอุเบกขา คือความสุขที่ไม่ยึดติดผูกพัน และเอกัคคตา ก็คือมิติแห่งความสงบที่ไม่ไปรับรู้อะไรอย่างอื่น มีเพียงความสงบอย่างเดียวเท่านั้น นี่คือลักษณะของฌาน ๔ ซึ่งผู้ปฏิบัติที่ได้เจริญสติ ได้กำหนดรู้ตามหลักของสติปัฏฐาน ๔ ก็จะดำเนินต่อไปสู่วิปัสสนาญาณขั้นต่างๆ จนถึงสังขารุเปกขาญาณ ซึ่งสังขารุเปกขาญาณนี้ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่าจิตของเราอยู่ในมิติแห่งความสงบ แม้กระทั่งอยากคิดก็คิดไม่ได้ เราอยากทดลองคิดดูว่าเราชื่ออะไร คิดได้แค่ประโยคเดียวว่าเราชื่ออะไร คิดต่อไม่ได้ ก็เพราะว่านี้คือเอกัคคตา มิติแห่งความสงบนั่นเอง

หลังจากนั้น สภาวะนุ่มนวลก็จะหายไป จิตจะเหลือเพียงจิตดวงเดียว จิตที่สุกสกาวสว่างไสวเหมือนกับดาวประกายพรึกที่สว่างไสวอยู่ในโลกนี้ และนักปฏิบัตินั้นจะสามารถนั่งกรรมฐานได้นานมาก ในขณะที่รู้สึกถึงความสว่างไสวนั้น ก็หมายความว่านั่งกรรมฐานเพียงชั่วโมงเดียวอาจจะรู้สึกเหมือนนั่งเพียง ๕ นาทีเท่านั้นเอง บางท่านอาจนั่งได้ถึง ๕ ชั่วโมง ๑๐ ชั่วโมง นั่งเป็นวันเลยก็ได้ ซึ่งในตำราของท่านอาจารย์มหาสีสยาดอท่านได้กล่าวว่านี้คือ สังขารุเปกขาญาณ ซึ่งเป็นระดับสูงสุดของปุถุชนที่สามารถทำได้ นั่นก็คือไม่มีรูปอะไรอีกแล้ว ไม่มีสภาวะพองยุบ ไม่มีลมหายใจเข้าออก ไม่มีสภาวะกระทบสัมผัส ไม่มีร่างกาย มีเพียงจิตดวงเดียวที่สว่างไสว ซึ่งหากว่าผู้ปฏิบัติได้เจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะควบคู่ไปด้วยตามที่อาตมาสอนมาก็คือสอนการเจริญเมตตาภาวนาควบคู่ไปด้วย ก็จะทำให้เราได้มีความก้าวหน้ามากขึ้น ถือว่าเป็นการเจริญสมถะควบคู่กับวิปัสสนา

อาตมาประสงค์จะสอนเพิ่มเติมสักเล็กน้อยเกี่ยวกับสมถภาวนา เพราะว่าผู้ปฏิบัติจะได้นำการบ้านนี้ไปปฏิบัติต่อได้ สำหรับผู้ที่ประสงค์จะเจริญพระพุทธคุณ ก็อีกวิธีหนึ่ง คือเวลาที่เรายกเท้าขึ้นมา ให้บริกรรมว่า **นะโม** ย่างเท้าก็ว่า **ตัสสะ** เหยียบเท้าลงก็ว่า **ภะคะวะโต** ยกส้นเท้าอีกข้างหนึ่งก็ **อะระหะโต** เวลาย่างไปก็ **สัมมา** เหยียบเท้าลงก็ **สัมพุทธัสสะ** นี้คือการเจริญพระพุทธคุณในขณะเดินจงกรม บางท่านรู้สึกไม่ดีเพราะว่าเหมือนเราไม่เคารพต่อพระพุทธเจ้าหรือเปล่า แต่ความจริงแล้ว ใน **อาฏานาฏิยปริตร** ก็มีข้อความว่า **วจสา มนสา เจว วนฺทาเมเต ตถาคเต** - ข้าพเจ้าขอนมัสการตถาคตเหล่านั้นด้วยวาจา ด้วยใจ **สยเน อาสเน ฐาเน** – ในเวลานอน ในเวลานั่ง ในเวลายืน **คมเน จาปิ สพฺพทา** - และในเวลาเดิน ตลอดกาลทุกเมื่อ นั่นคือเวลาเดินเราก็สามารถเจริญสติ ระลึกถึงพระพุทธคุณได้เหมือนกัน เพราะว่าการที่เราบัญญัติว่าเท้าต่ำกว่าหัว ต่ำกว่าแขนนั้นก็เป็นเพียงบัญญัติเท่านั้นเอง แต่ว่าในการปฏิบัติกรรมฐานนี้จะต้องไม่ถือบัญญัติอย่างใดอย่างหนึ่ง มีเพียงปรมัตถ์ รูปนามเท่านั้น ซึ่งท่านสาธุชนทั้งหลายก็ได้เรียนรู้พระอภิธรรมจากอาจารย์แม่ชีธนภัทร์ เข้าใจบัญญัติปรมัตถ์ได้อย่างชัดเจนมากกว่าเดิมแล้ว

ในตอนนี้ อาตมาก็จะสอนการเดินจงกรมด้วยการระลึกถึงพระพุทธคุณ ซึ่งจะทำให้เราเกิดความปีติปราโมทย์ และที่สำคัญ ทำให้สมาธิก่อตัวได้เร็ว ช่วยให้การเจริญวิปัสสนาก้าวหน้า

เร็วขึ้น ยกเท้าขึ้นมาก็ว่า **นะโม** ย่างเท้าก็ **ตัสสะ** เหยียบเท้าลง **ภะคะวะโต** ยกเท้าอีกข้างก็ **อะระหะโต** ย่างเท้าก็ **สัมมา** เหยียบลงก็ **สัมพุทธัสสะ** ความหมายของบทนี้ คือ **นะโม** แปลว่า ขอนอบน้อม **ตัสสะ** พระองค์นั้น ซึ่งในเรื่องนี้คือพระโคตมสัมมาสัมพุทธเจ้าที่เป็นศาสดาของเรา **ภะคะวะโต** แด่พระผู้มีพระภาค **โต** แปลว่า แด่ **ภะคะวา** พระผู้มีพระภาค คือ พระผู้มีการจำแนกธรรม พระภาค คือการจำแนกธรรม ซึ่งข้อความนี้ระบุถึงพระมหากรุณาคุณของพระพุทธเจ้า **อะระหะโต** ผู้ห่างไกลจากกิเลส ผู้ไกลจากกิเลส คำว่า **อะระหัง** นี้มาจาก **อารกา** ศัพท์ แปลว่า ห่างไกล ความหมายคือหมดจดจากกิเลสนั่นเอง **อะระหะโต** ระบุถึงพระบริสุทธิคุณ **สัมมา** แปลว่า โดยชอบ **สัม** แปลว่า เอง **พุทธัสสะ** ผู้รู้หรือผู้ตรัสรู้ **สัมมาสัมพุทธัสสะ** แปลว่า ตรัสรู้โดยชอบด้วยพระองค์เอง แปลสั้นๆ ว่า ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง ซึ่งคำนี้ระบุถึงพระปัญญาคุณของพระพุทธเจ้า ที่ตรัสรู้อริยสัจ ๔ โดยปราศจากผู้แนะนำสั่งสอน การเจริญพระพุทธคุณนี้อาจทำได้ในตอนเดินจงกรมที่กล่าวมาแล้ว คือ **นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต** ทีละคำ แต่คำสุดท้ายนี่แยกเป็น ๒ ช่วง คือ **สัมมา** ช่วงหนึ่ง **สัมพุทธัสสะ** ช่วงหนึ่ง ที่เหลือก็เป็นทีละคำไป และตอนนี้ผู้ปฏิบัติเข้าใจความหมายแล้ว

ต่อมา ตอนนั่งเช่นเดียวกัน ให้เราว่าคำใหม่ตอนหายใจออก เหมือนกับเมตตาภาวนา พอหายใจเข้าก็ว่าซ้ำคำเดิม หายใจเข้าไม่ต้องว่าอะไร หายใจออกว่าคำใหม่ **นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ** ถ้าเราทำแบบนี้ได้ บางท่านระลึกถึงพระพุทธคุณไปเรื่อยๆ จะรู้สึกว่ามีพระพุทธรูปแวบเข้ามา เวลาภาวนาให้เราระลึกถึงพระพุทธคุณเป็นหลักสำคัญ

การระลึกถึงพระพุทธคุณนี้ เนื่องจากพระพุทธคุณเป็นปรมัตถ์ ดังนั้น ถึงแม้ว่าเรากล่าวคำว่า **นะโม ตัสสะ** ก็จริงอยู่ แต่ให้เราน้อมจิตไปสู่ปรมัตถ์ให้ได้ น้อมจิตไปสู่ปรมัตถ์ก็คือ **ภะคะวะโต** พระมหากรุณาคุณอันยิ่งใหญ่ของพระพุทธเจ้า **อะระหะโต** ความหมดจด ความบริสุทธิ์ผ่องแผ้วของพระพุทธเจ้า **สัมมาสัมพุทธัสสะ** ที่เราแปลว่า ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง ให้เรารู้ถึงปรมัตถ์ คือปัญญาอันยิ่งใหญ่ของพระพุทธเจ้า และหากว่าเราสมาธิดีอาจจะมีพระพุทธรูปปรากฏให้เห็นก็ได้ หรือบางท่านจะรู้สึกว่า มีพระพุทธรูปปรากฏอยู่ที่หน้าผาก ตรงที่หว่างคิ้วนี่ มีสีทองอยู่ที่หน้าผาก บางท่านรู้สึกได้ด้วยการเจริญพระพุทธคุณแบบนี้ ถือว่าเป็นการบ้านข้อหนึ่ง

สรุปคือ เวลาเดินจงกรมอาจจะเจริญเมตตาภาวนา เบิกบาน เป็นสุข พ้นทุกข์ ก็ได้ หรือจะเจริญพระพุทธคุณ นะโม ตัสสะ เป็นต้น ก็ได้ หรือจะเจริญวิปัสสนาก็ได้ ก็จะทำให้เราประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติตามสมควร

ในวันนี้ อาตมาเห็นว่าสมควรแก่เวลาแล้ว ขอยุติธรรมเทศนาในวันที่ ๒ แต่เพียงนี้ ด้วยสุภาษิตว่า

ธมฺโม หเว รกฺขติ ธมฺมจารึ
ธมฺโม สุจิณฺโณ สุขมาวหาติ
เอสานิสํโส ธมฺเม สุจิณฺเณ
น ทุคฺคตึ คจฺฉติ ธมฺมจารี.

พระธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรมโดยแท้
พระธรรมที่บุคคลประพฤติดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้
นี่คืออานิสงส์ของธรรมที่บุคคลประพฤติดีแล้ว
ผู้ประพฤติธรรมอยู่เสมอย่อมไม่ไปสู่ทุคติ

ธรรมบรรยาย

แนะนำวิธีฝึกเจริญสติปัฏฐาน ตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล

สติ หมายถึง **ความระลึกได้ ความจำได้** ตรงข้ามกับความหลง ความลืม เรามีความระลึกได้อยู่แล้วเป็นปกติ เช่น จำเบอร์โทรศัพท์ของเพื่อนได้ จำทางไปบ้านของญาติผู้ใหญ่ได้ จำเรื่องราวในอดีตได้

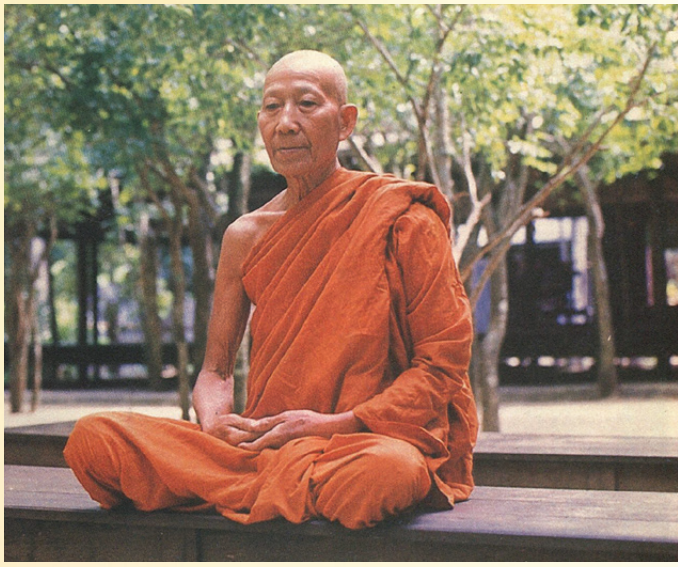
ความระลึกได้ส่วนใหญ่เป็นการระลึกได้ในเรื่องที่เป็นอดีตหรือเหตุการณ์ที่ผ่านไปแล้ว แต่การระลึกได้ที่สำคัญ คือ ระลึกได้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ในปัจจุบัน อันนี้คือปัญหาที่เกิดขึ้นกับคนส่วนใหญ่ ทำให้เกิดความลืมตัว หรือทำอะไรไปโดยไม่รู้ตัว ซึ่งนอกจากจะเป็นเหตุให้เกิดความผิดพลาดแล้ว ยังทำให้เกิดความทุกข์ได้ง่าย เพราะใจลอย ปล่อยใจจมอยู่กับเหตุการณ์ที่เลวร้ายในอดีต ทำให้เศร้าโศก คับแค้น หรือไม่ก็ปล่อยใจไหลไปพะวงกับเรื่องปรุงแต่งในอนาคต ทำให้เครียด

การเจริญสติแบบ**หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ** คือการฝึกให้มีสติระลึกรู้ในสิ่งที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบัน ทำอะไรก็รู้สึกตัว จะทำเช่นนั้นได้ก็ต้องรู้ตัวเมื่อใจลอย คือรู้ทันความคิดที่เกิดขึ้น สามารถพาจิตกลับมาอยู่กับสิ่งที่กำลังทำในปัจจุบัน

การเจริญสติแบบหลวงพ่อเทียน จะเน้นที่การสร้างความรู้สึกตัว ไม่เน้นความสงบ เพราะถ้าจิตสงบแต่ไม่รู้ตัว ดื่มด่ำกับความสงบ จนติดสงบก็สามารถก่อทุกข์ได้ ดังนั้นท่านจึงแนะนำให้เปิดตาเวลาปฏิบัติ และไม่นั่งนิ่งๆ แต่มีการเคลื่อนไหว โดยมีอิริยาบถหลัก คือ การเดินจงกรม กับการเคลื่อนมือเป็นจังหวะ เรียกว่า “สร้างจังหวะ”

วิธีการสร้างจังหวะ เริ่มต้นด้วยการนั่ง

จะนั่งในท่าไหนก็ได้ นั่งขัดสมาธิ หรือนั่งเก้าอี้ก็ได้ทั้งนั้น การปฏิบัติวิธีนี้ไม่ต้องปิดตา เปิดตาแต่ทอดสายตาลงกับพื้น ประมาณสัก ๑ เมตร ไม่ควรเงยหน้ามองไปข้างหน้า เพราะใจจะฟุ้งง่าย แต่ถ้าก้มมากไปก็ไม่ดี จะปวดเมื่อยหรือเครียดง่าย จากนั้นเอามือทั้งสองข้างวางไว้บนเข่า



เริ่มต้นด้วยการพลิกมือขวา แล้วก็ยกขึ้นมา จากนั้น เอามือขวาวางไว้ที่ท้อง

- พลิกมือซ้าย ยกขึ้นมา แล้วเลื่อนมาประกบกับมือขวาที่ท้อง
- เลื่อนมือขวามาที่หน้าอก ผายออก วางมือขวาบนเข่า แล้วพลิกมือขวาประกบกับเข่า
- เลื่อนมือซ้ายขึ้นมาที่หน้าอก ผายออก วางบนเข่า แล้วพลิกมือขวาประกบกับเข่า

ระหว่างที่เคลื่อนมือแต่ละจังหวะ ให้หยุดสักนิด ก่อนที่จะทำจังหวะต่อไป ระหว่างที่ทำก็ให้รู้สึกตัว คือรู้สึกว่ามือกำลังเคลื่อน โดยไม่ต้องเอาใจไปเพ่งที่มือ ให้รู้สึกสบายๆ ระหว่างที่ทำ ไม่ต้องพากย์ในใจ หรือมีคำบริกรรม

ทำใหม่ๆ ก็จะรู้สึกตัวดี รับรู้ว่ามือเคลื่อนไหวเป็นจังหวะต่างๆ แต่พอทำไปสักพัก โดยเฉพาะเมื่อทำคล่องแล้ว ใจก็มักจะลอย คิดนั่นคิดนี่ เรียกว่าใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ตอนนั้นจะไม่รู้สึกว่ามือเคลื่อนไหวไปมา

ทำใหม่ๆ ใจจะคิดไปหลายเรื่องกว่าจะรู้ตัวว่าเผลอใจลอยไปแล้ว พอรู้ตัว ก็ให้พาใจกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว กลับมารับรู้การเคลื่อนไหวของมือ ตอนนี้จะเกิดความรู้สึกตัวชัดเจน แต่ผ่านไปสักพักใจก็จะไหลไปตามความคิดที่เกิดขึ้น มันไหลไปแล้ว ก็ไม่เป็นไร รู้ตัวเมื่อใดก็ให้พาใจกลับมาที่กาย

ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ใจจะลอยน้อยลง และรู้ตัวเร็วขึ้น

อันที่จริงการยกมือเป็นจังหวะ เป็นเพียงรูปแบบ หรืออุบายที่ช่วยให้เราเกิดความรู้สึกตัว มีสติรู้กายได้ต่อเนื่องและเร็วขึ้น แต่ก็ไม่จำเป็นต้องยกมือสร้างจังหวะตลอดเวลาก็ได้ หากเมื่อยหรือเวลานั่งรถ คอยคน จะย่นย่อให้เหลือเพียงแค่พลิกมือไป พลิกมือมา หรือคลึงนิ้วก็ได้ ทำสบายๆ โดยไม่ต้องไปจดจ่อหรือเพ่งที่มือหรือนิ้ว ข้อสำคัญคือให้รู้สึกว่ามือหรือนิ้วเคลื่อนไหวไปมา

การปฏิบัติแบบนี้ จะไม่ใช้วิธีบังคับจิต ให้อยู่กับกาย หรือห้ามจิตไม่ให้คิด ดังนั้นจึงไม่มีการ

บริกรรมหรือท่องคำใดๆ เวลาเดินจงกรมก็เช่นกัน
- ให้เดินตามปกติ เดินสบายๆ ไม่ช้าไม่เร็วเกินไป
- ไม่ต้องเพ่งหรือไม่ต้องจดจ่อที่ขาหรือฝ่าเท้า หรือที่อวัยวะใดเป็นพิเศษ ให้รู้สึกสบายๆ กว้างๆ รู้สึกรวมๆ ว่า ร่างกายทั้งหมดกำลังเคลื่อนไหว
- เดินไป/กลับ ประมาณ ๓ เมตร หรือ ประมาณ ๑๓-๑๕ ก้าว จะมากกว่านี้ หรือน้อยกว่านี้ ปรับได้ตามความเหมาะสมกับสถานที่

ระหว่างที่เดินจงกรม ควรเก็บแขนด้วยการกอดอก กุมมือไว้ข้างหน้า หรือเอามือไพล่ไว้ข้างหลัง ตาทอดลงไปที่พื้นประมาณสัก ๑.๕ เมตร อย่ามองไปข้างหน้าตรงๆ และอย่าก้มหน้า เดินสบายๆ ไม่ต้องเอาจิตไปเพ่งที่เท้า เอาแค่รู้สึกตัวก็พอ รู้สึกว่าตัวกำลังขยับ เท้ากำลังเขยื้อน

ที่จริงเดินจงกรมแบบนี้ก็เหมือนกับการเดินเล่น ตรงที่เราไม่บังคับจิตตัวเอง ถ้าใจจะคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็เป็นเรื่องของมัน แต่เราไม่ไปผสมโรงด้วย จะฟุ้งบ้างก็ช่างมัน รู้ตัวเมื่อไหร่ก็ให้กลับมาที่กาย

การเจริญสติแบบหลวงพ่อเทียน มี ๒ ส่วนใหญ่ๆ

ควรหมั่นฝึกทั้ง ๒ ส่วน ผสมผสานในชีวิตประจำวัน

๑. เจริญสติในรูปแบบ คือ หาเวลาแค่วันละ ๑๐ นาที หรือมากกว่านั้น นั่งสบายๆ แล้วยกมือสร้างจังหวะ หรือเดินจงกรม จะทำเวลาไหนก็ได้ที่สะดวก

๒. ฝึกฝนนอกรูปแบบ เป็นการเจริญสติในชีวิตประจำวัน เช่น เวลาอาบน้ำ ล้างหน้า ถูฟัน ล้างจาน กินข้าว เป็นต้น ระหว่างที่ทำกิจต่างๆ ก็ให้รู้สึกตัว คือรู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของกายเวลาทำกิจนั้นๆ พูดง่ายๆ คือ “ตัวอยู่ไหน ใจอยู่นั่น” ระหว่างที่นั่งรอคน หรือนั่งรถ ก็เจริญสติไปด้วย เช่น กระดิกนิ้วเป็นจังหวะ กำมือ-แบมือ เอามือเคาะขาเล่นๆ หรือรูปแบบอื่นๆ แล้วแต่จะประยุกต์ตามความเหมาะสม ข้อสำคัญคืออย่าอยู่นิ่งๆ ให้มีการเคลื่อนไหว แม้เพียงเล็กน้อยเพื่อเป็นที่ตั้งของจิต หรือให้จิตมารับรู้ จะเรียกว่าหางานให้จิตทำก็ได้ หาไม่จิตจะเถลไถลและฟุ้งลอยไปจนลืมตัว

การปฏิบัติแบบนี้ หากใจลอย ก็ไม่เป็นไร ข้อสำคัญคือ เมื่อรู้ว่าใจลอย เผลอคิดเรื่องอื่น ก็ให้พาจิตกลับมา สิ่งที่พาจิตกลับมาคือ สติ เมื่อจิตกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว ความรู้สึกตัวก็จะเกิดขึ้น จิตจะโปร่งโล่ง เบาสบาย รวมทั้งทำให้รู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่

ขอให้สังเกตว่า เวลาใจลอย แม้ทำอะไรอยู่ เราจะไม่รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของกายเลย ไม่ว่าการขยับมือ หรือการเดิน แต่พอใจกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว ก็จะรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของกาย อย่างนี้เรียกว่า “รู้กาย”

การปฏิบัติแบบนี้ ดังที่กล่าว จะไม่ใช้วิธีการบังคับจิต เช่น ให้เพ่งที่มือเวลาสร้างจังหวะ หรือให้เพ่งที่เท้าเวลาเดินจงกรม อนุญาตให้จิตเป็นอิสระ แต่ขณะเดียวกันก็พยายามชวนให้จิตกลับมาที่กาย ให้จิตกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว แทนที่จะเถลไถล ไหลไปอดีต ลอยไปอนาคต

เมื่อจิตกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว ก็จะเกิดความรู้สึกตัว เมื่อมีความรู้สึกตัว มือขยับใจก็รู้ นิ้วขยับใจก็รู้ เราจะไม่ใช้วิธีการบังคับจิตให้อยู่กับเท้า ให้อยู่กับมือ เพราะเราไม่ได้จะตั้งใจให้จิตสงบ ขอเน้นตรงนี้ว่า เรา<u>ไม่ได้ทำเพื่อให้จิตสงบ</u> เราต้องการฝึกสติ สร้างความรู้สึกตัว

ใหม่ๆ ก็ให้รู้กายไปก่อน แต่ต่อไปก็จะฝึกจิตให้ “รู้ใจ” คือรู้ทันความคิดนึกและอารมณ์ เมื่อมีความคิดเกิดขึ้นก็รู้ ไม่ว่าความคิดใดก็ตาม มี

อารมณ์ใดเกิดขึ้นก็รู้ ไม่ว่ากุศล หรืออกุศล รู้แล้วก็วาง ไม่ยึด ไม่ปรุง รวมทั้งไม่ผลักไส หลวงพ่อเทียนเรียกว่า "รู้ซื่อๆ"

ภาวะที่ "รู้" เป็นจุดมุ่งหมายสำคัญของการเจริญสติแบบนี้ ไม่ได้เน้นที่ความสงบ เพราะความสงบแบบไม่รู้ก็มี เรียกว่า สงบแบบหลง คือเคลิบเคลิ้มดื่มด่ำกับความสงบจนลืมตัว แต่ถ้าฟุ้งแล้วรู้ว่าฟุ้ง อย่างนี้ดีกว่านิ่งแล้วไม่รู้อะไรเลย เพราะเราต้องการสร้างตัวรู้ให้เกิดขึ้น แล้วตัวรู้หรือความรู้สึกตัวจะพาไปสู่ความสงบเอง เป็นความสงบเพราะรู้ ไม่ใช่เป็นความสงบเพราะตัดการรับรู้ หรือรู้แล้วหลง

การเจริญสติแบบหลวงพ่อเทียน ท่านให้ทำด้วยใจที่สบายๆ อย่าทำด้วยอาการหน้าดำคร่ำเคร่ง หรือทำเพราะต้องการบังคับจิตให้สงบ จิตจะมีอาการอะไร ก็ช่างมัน แค่รู้ และเป็นการ "รู้ซื่อๆ" หรือ "รู้เฉยๆ" คือไม่ผลักไสหรือไหลตามความคิดและอารมณ์ใดๆ

ดังที่ได้กล่าวแล้ว ผู้ฝึกใหม่จะพบว่าเมื่อทำวิธีนี้จะรู้สึกตัวประเดี๋ยวเดียวเท่านั้น แล้วจิตก็จะหลุดออกไปอยู่ในโลกของความคิด ไหลไปอดีตบ้าง ลอยไปอนาคตบ้าง แล้วจะคิดอยู่ประมาณเจ็ด-แปดเรื่องกว่าจะรู้ตัวว่าใจฟุ้งไปแล้ว แต่จะฟุ้งไปนานแค่ไหน ก็ไม่เป็นไร เมื่อรู้ตัวให้กลับมาที่กาย ไม่ต้องไปหงุดหงิดว่า ทำไมถึงฟุ้งไปไกล ไม่ต้องสงสัยว่าเมื่อกี้คิดอะไร ทำไมถึงคิด ทิ้งมันไปเลย พอจิตกลับมาที่กายสักพัก เดี๋ยวมันก็ไปอีกแล้ว ไม่เป็นไร รู้ตัวเมื่อไหร่ก็กลับมา

เราทำเช่นนี้บ่อยๆ จะรู้ตัวได้ไวขึ้น แต่ก่อนคิดไป เจ็ด-แปดเรื่องถึงค่อยรู้ ตอนหลังคิดไป ห้า-หกเรื่องก็รู้แล้ว ตอนหลังคิดไปสอง-สามเรื่องก็รู้แล้ว รู้นี่คือ รู้ตัว หรือระลึกได้ว่าเผลอไปแล้ว ตอนหลังพอคิดไปแค่เรื่องเดียว ก็รู้ตัวแล้ว จิตกลับมาที่กาย ทำแบบนี้บ่อยๆ ความรู้สึกตัวจะเกิดขึ้นเร็ว รวมทั้งรู้ทันหรือเห็นความคิดได้ไวขึ้นๆ ผลก็คือเราจะฟุ้งหรือใจลอยลืมตัวไปได้ไม่นาน จะกลับมารู้ตัวได้ไวขึ้น

ตอนที่ลืมตัว ใจลอย ยกมือไปมาก็ไม่รู้สึกหรอก มือยก แต่ใจไม่รับรู้ เพราะหลงอยู่ในความคิด แต่ต่อไปๆ ใจจะรับรู้หรือรู้สึกว่ามือยกหรือเคลื่อนไปมาอย่างต่อเนื่อง แม้จะหลุด จะลืม จะเผลอแต่ก็ไม่นาน

วิธีนี้ทำให้สติเรามีกำลัง รวดเร็ว ว่องไว รู้ทันความคิดและอารมณ์ได้ไว เวลามีความโกรธ ความหงุดหงิด เราจะรู้ทันได้ไว และปล่อยวางได้เร็ว จิตจะกลับมาเป็นปกติได้ไว

ขอย้ำว่าการเจริญสติแบบหลวงพ่อเทียน **ไม่ได้มุ่งควบคุมความคิด แต่เป็นการรักษาใจไม่ให้ความคิดมาควบคุมเรา** การภาวนาที่หลายคนรู้จักจะเน้นที่การบังคับจิต หรือควบคุมความคิด คือ ไม่ให้คิด ไม่ให้ฟุ้ง แต่วิธีนี้ไม่ได้มุ่งควบคุมความคิด แต่เป็นการรักษาใจไม่ให้ความคิดมาควบคุมบงการจิต คือ จะมีความคิดใด อารมณ์ใดเกิดขึ้น ก็ทำอะไรจิตใจไม่ได้ เพราะมีสติรู้ทัน มีอารมณ์ใดเกิดขึ้น ก็สักแต่รู้ สักแต่เห็น มันจะโกรธ มันจะหงุดหงิดอย่างไร ก็ช่างมัน

หลักของการเจริญสติแบบหลวงพ่อเทียน ก็คือ **"รู้กายเคลื่อนไหว เห็นใจคิดนึก"** กายทำอะไร ก็รู้สึก ใจคิดนึกอะไร ก็รู้ รู้แล้ววาง ดังนั้นมันจึงทำอะไรจิตใจไม่ได้ เพราะไม่ได้เข้าไปยึดถือมัน ไม่ยึดหรือหลงคิดว่ามันเป็นเราหรือของเรา หลวงพ่อคำเขียนท่านใช้คำว่า **"เห็น ไม่เข้าไปเป็น"**

วิธีนี้ไม่เรียกร้องอะไรจากผู้ปฏิบัติมาก เวลาทำก็ทำด้วยใจที่สบายๆ หลวงพ่อเทียนท่านเคยแนะนำอาตมาว่า "ทำเล่นๆ" คืออย่าไปคาดหวังผล ฟุ้งบ้าง หลงบ้างไม่เป็นไร แต่ท่านก็บอกต่อว่า

"ให้ทำจริงๆ" คือทำตลอดเวลา ทำทั้งวัน ตั้งแต่ตื่นนอนจนเข้านอน

เมื่อทำได้ถูกต้องและทำสม่ำเสมอ จะรู้ทันความคิดและอารมณ์ได้ไว ปล่อยวางได้เร็ว ความคิดและอารมณ์จะรบกวนจิตใจได้น้อยลง เกิดความสงบได้มากขึ้น

อย่างไรก็ตามเมื่อเกิดความสงบ ก็อย่าเพลินในความสงบ แค่รู้ซื่อๆ เท่านั้นก็พอ

เมื่อเกิดความสงบในใจแล้ว ก็ให้ปฏิบัติต่อไปเรื่อยๆ สตินอกจากจะเป็นเสมือน "ตาใน"ที่ช่วยให้เห็นและรู้ทันความคิดและอารมณ์ต่างๆ แล้ว ยังช่วยให้เห็นลักษณะ อาการ และธรรมชาติของมันด้วย คือเห็นว่ามันไม่เที่ยง เกิดแล้วก็ดับมาแล้วก็ไป เป็นสิ่งที่ทนได้ยาก อีกทั้งยังเห็นต่อไปว่ามันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา

การเห็นในขั้นตอนนี้ จะไม่เพียงช่วยให้เกิดความสงบ แต่ยังช่วยให้เกิดปัญญา เห็นความจริงของกายและใจ หรือเห็นสัจธรรมของรูปและนาม กล่าวคือ เมื่อเดินอย่างมีสติ ก็จะเห็นว่า ที่กำลังเดินอยู่นี้คือ กายเดิน ไม่ใช่ "กูเดิน" เวลามีความคิด ความโกรธ ความหงุดหงิดเกิดขึ้น ก็เห็นว่าเป็นใจที่คิด โกรธ และหงุดหงิด ไม่ใช่ กูคิด กูโกรธ กูหงุดหงิด กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ **ไม่มีผู้คิด ผู้โกรธ ผู้หงุดหงิด**

เมื่อเห็นเช่นนี้ชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ ความสำคัญมั่นหมายในตัวกูของกูก็จะลดลง เวลากายปวดก็ไม่สำคัญมั่นหมายว่า กูปวด เห็นความปวด แต่ไม่มีผู้ปวด เวลามีทุกขเวทนาเกิดขึ้นในใจ ก็เห็นทุกข์ แต่ไม่มีผู้ทุกข์

มาถึงขั้นนี้ หลวงพ่อเทียนว่า จะเห็น **"รูปทำ นามทำ" ไม่ใช่กูทำ** เห็น "รูปทุกข์ นามทุกข์" ไม่ใช่กูทุกข์ ผลที่ตามมาคือ ความสงบใจ เป็นความสงบที่เกิดจากปัญญาเห็นความจริงของรูปและนาม

ความสงบช่วงแรกเกิดเพราะปล่อยวางความคิดและอารมณ์อกุศลด้วยสติ จะเรียกการปฏิบัติขั้นตอนนี้ว่าเป็นสมถกรรมฐานก็ได้ ความสงบต่อมาเกิดขึ้นเพราะเห็นความจริงของรูปและนาม จนถอนหรือคลายความยึดติดในตัวกูของกูได้ จะเรียกขั้นตอนนี้เป็นวิปัสสนากรรมฐานก็ได้

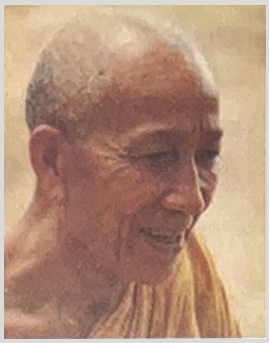
ถัดจากการเห็นความจริงของรูปและนาม สติและความรู้สึกตัวที่เพิ่มพูนขึ้นจะช่วยให้เห็นสัจธรรมที่ลึกซึ้งมากขึ้น ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เข้าถึงความจริงระดับปรมัตถ์ และไม่หลงสมมติ

คนเราทุกวันนี้ทุกข์เพราะความคิด โดยเฉพาะความคิดลบ คิดร้าย หรือจมอยู่กับภาพอดีตที่เจ็บปวด และภาพอนาคตที่ชวนวิตก ที่จริงความคิดเหล่านี้ทำอะไรจิตใจเราไม่ได้ หากเรามีสติรู้ทัน สติจะช่วยพาจิตออกจากหลุมความคิดและหลุมอารมณ์ต่างๆ ความคิดเหล่านี้เราห้ามไม่ได้ก็จริง แต่เรารู้ทันมันได้ เมื่อรู้ทัน มันก็มิอาจบีบคั้นเผาลนจิตใจได้ สติจึงช่วยให้ใจเป็นอิสระจากความคิดและอารมณ์ ซึ่งช่วยให้ทุกข์บรรเทาเบาบาง

ใช่แต่เท่านั้น สติยังเกื้อกูลให้เกิดปัญญาจนเข้าใจสัจธรรมอย่างแจ่มแจ้ง ไม่หลงยึดติดในสิ่งต่างๆ ว่าเป็นตัวตน คลายความสำคัญมั่นหมายในตัวกูของกู อันเป็นรากเหง้าแห่งความทุกข์ทั้งปวง จึงช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตได้ผาสุก มีจิตใจที่สงบเย็นและเป็นอิสระจากความผันผวนปรวนแปรของโลก อีกทั้งยังลดความเห็นแก่ตัว จิตเปี่ยมด้วยกรุณา สามารถบำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นได้อย่างเต็มที่

หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

สำนักทับมิ่งขวัญ อ. เมือง จ.เลย



นามเดิม	พันธ์ อินทผิว
กำเนิด	๕ กันยายน พ.ศ. ๒๔๕๔
ชาติภูมิ	บ้านบุฮม ต.บุฮม อ.เชียงคาน จ.เลย
อุปสมบท	๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๓
มรณภาพ	๑๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๑
	สิริอายุ ๗๗ ปี พรรษา ๒๘

ปีพ.ศ. ๒๕๐๐ เมื่ออายุได้ ๔๕ ปีเศษ ท่านได้ออกจากบ้านโดยตั้งใจแน่วแน่จะไม่กลับจนกว่าจะพบธรรมะที่จริง ท่านได้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดรังสีมุกดาราม ต.พันพร้าว อ.ท่าบ่อ จ.หนองคาย (ปัจจุบันคือ อ.ศรีเชียงใหม่) โดยทำกรรมฐานวิธีง่ายๆ คือ ทำการเคลื่อนไหว ท่านเพียงให้ความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายและจิตใจเท่านั้น ในชั่วเวลาเพียง ๒-๓ วัน ท่านก็สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด โดยปราศจากพิธีรีตองหรือครูบาอาจารย์ในเวลาเช้ามืดของวันขึ้น ๑๑ ค่ำ เดือน ๘ ซึ่งตรงกับวันจันทร์ที่ ๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๐๐ สามปีจากนั้นได้อุปสมบท ณ วัดศรีคุณเมือง อ.เชียงคาน จ.เลย

คำสอนของหลวงพ่อได้แพร่หลายออกไปทั้งในประเทศและต่างประเทศได้มีผู้ปฏิบัติตามเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ หลวงพ่อได้อุทิศชีวิตให้กับการสอนธรรมะอย่างไม่เห็นแก่เหน็ดเหนื่อยหรือสุขภาพของร่างกายจนกระทั่งอาพาธเป็นมะเร็งที่กระเพาะอาหารเมื่อปีพ.ศ. ๒๕๒๕ ถึงแม้ว่าสุขภาพของท่านจะทรุดโทรมลงมาก แต่ท่านก็ยังคงทำงานของท่านต่อไปจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต

หลวงพ่อได้ละสังขารอย่างสงบ ณ ศาลามุงแฝกบนเกาะพุทธธรรม สำนักปฏิบัติธรรมทับมิ่งขวัญ ต.กุดป่อง อ.เมือง จ.เลย เมื่อวันที่ ๑๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๑ ได้ใช้เวลาอบรมสั่งสอนธรรมะแก่คนทั้งหลายเป็นเวลา ๓๑ ปี

พระไพศาล วิสาโล

วิสาขบูชารำลึก

พุทธานุสสติในชีวิตประจำวัน

วินิตา รัตตบูรณินทุ์

หากมีคำถามว่าบุคคลใดที่เป็นแรงบันดาลใจที่สุดในชีวิตของผู้เขียนก็จะตอบว่า บุคคลนั้นคือ พระพุทธเจ้า เพราะทุกครั้งที่นึกถึงพระองค์ผู้เขียนจะรู้สึกปลาบปลื้มซาบซึ้งจนกระทั่งมีน้ำตารินทุกครั้งไปโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อครั้งเดินทางไปพุทธสังเวชนียสถาน ที่ประเทศอินเดียผู้เขียนจะเกิดจินตนาการว่า ที่ตรงนี้ตรงนั้น ครั้งหนึ่งพระพุทธองค์เคยประทับอยู่พระองค์เป็นมนุษย์คนหนึ่งเหมือนกับมนุษย์คนอื่นๆ หากแต่มีพระหฤทัยยิ่งใหญ่อย่างไม่มีผู้ใดเสมอเหมือนทรงเป็นมนุษย์ที่งดงามที่สุด บริสุทธิ์ที่สุด มีปัญญามากที่สุด มีความเมตตากรุณามากที่สุดในโลกนี้และโลกจักรวาล

เวลา ๒,๖๐๐ ปีที่แล้วมิได้ยาวนานเลยเมื่อเทียบกับอารยธรรมของมนุษย์ พระพุทธองค์ประสูติมาในวรรณะกษัตริย์ ทรงมีความสุขสบายตามฐานะ ทรงถูกปิดบังไม่ให้พบเห็นความจริงแห่งชีวิตมาเป็นเวลานานถึง ๒๙ ปี ครั้นเมื่อพระองค์ได้ทอดพระเนตรเห็นเทวทูตทั้งสี่ คือ คนแก่ คนเจ็บ คนตาย และนักบวช ทรงตระหนักว่า นี่คือความทุกข์ที่มนุษย์หลีกเลี่ยงไม่ได้ เป็นดังคำสาปที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญ ทรงคิดว่าทำอย่างไรจึงจะพ้นไปจากคำสาปนั้น ได้ทรงเสียสละพระองค์เองเพื่อแสวงหาคำตอบ ทรงละทิ้งพระราชอาณาจักร พระบิดา - พระเจ้าสุทโธทนะ พระมาตุฉา - พระนางมหาปชาบดีโคตมี พระชายา - พระนางยโสธราพิมพา และพระโอรส - พระราหุล เสด็จออกมหาภิเนษกรมณ์ไปมีพระชนม์ชีพเยี่ยงนักบวช ประสบกับความลำบากยากเข็ญนานัปการ แม้กระทั่งการทรมานตนด้วยการอดพระกระยาหารจนกระทั่งพระวรกายเหลือแต่หนังหุ้มกระดูก จนทำให้พระพลานามัยเสื่อมโทรมถึงที่สุด มีผลต่อเนื่องจนกระทั่งเสด็จดับขันธปรินิพพาน

แม้ในคืนวันเพ็ญเดือนวิสาขะ (วันตรัสรู้) ทรงตั้งพระทัยว่า หากพระองค์ไม่บรรลุอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ จะไม่เสด็จลุกขึ้นจากที่ประทับเป็นอันขาด เป็นความตั้งใจอันแน่วแน่ที่มหาบุรุษ

เท่านั้นจะมีได้ ในที่สุดพระโพธิสัตว์ก็ได้บรรลุเป้าหมาย ทรงเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยสมบูรณ์

ด้วยแรงกำลังมหาศาลเช่นนั้น เป็นเรื่องที่ไม่อาจทำได้โดยง่าย ทรงบำเพ็ญบารมีนานแสนนาน เพื่อให้ได้เป็นพระพุทธเจ้า ตามพระไตรปิฎกว่า ครั้งนั้นพระพุทธเจ้าทีปังกรได้ให้คำพยากรณ์ว่า สุเมธดาบสผู้นี้จะได้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าโคดมศากยมุนีในกาลข้างหน้า อันจะกินเวลา ๔ อสงไขยกับแสนมหากัป ว่ากันว่าเป็นเวลายาวนานเหลือเกินจนไม่อาจประมาณได้ จะนานเท่าไหร่ก็ช่างเถอะ แต่ผู้เขียนเชื่อว่ามันต้องนานมากแน่นอน พระพุทธองค์ได้ทรงเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารชาติแล้วชาติเล่า ต้องประสบกับความทุกข์ของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ซ้ำแล้วซ้ำเล่า

เนื่องจากพระโพธิสัตว์ผู้ได้ตั้งความปรารถนาไว้แล้วว่าจะเป็นพระพุทธเจ้า พระองค์จึงทรงมีความแน่วแน่และมั่นคงที่จะเดินทางไปสู่จุดหมายปลายทางคือพระนิพพาน และพระโพธิสัตว์ก็จะทำได้สำเร็จ เมื่อสำเร็จแล้ว ด้วยพระมหากรุณาได้ทรงประกาศเผยแผ่พระธรรมที่พระองค์ทรงค้นพบให้แก่ผู้มีธุลีในดวงตาน้อยได้มีโอกาสดื่มอมตรสของพระธรรมที่ทรงค้นพบ และได้รับความเจริญก้าวหน้าในพระธรรมตามกำลังแห่งตน ชาวพุทธทั้งหลายในฐานะที่ประกาศตนเป็นพุทธศาสนิกชน ควรได้ทบทวนเรื่องราวข้างต้นอันเป็นส่วนหนึ่งเล็กๆ น้อยๆ ในพุทธประวัติ และเมื่อมาเปรียบเทียบกับจิตใจของตัวเราเองว่า เราเป็นดังเช่นพระพุทธองค์ได้บ้างไหม

เราเกิดมาด้วยอวิชชา ตัณหา อุปาทานเต็มล้นในจิตใจ มีความเห็นแก่ตัวเป็นที่ตั้ง จนกระทั่งบางครั้งเสพติดกิเลสตัณหาของตัวเองจมลึกเพลิดเพลินมัวเมาคล้ายติดยาเสพติด มีคนนอกศาสนาพุทธจำนวนมากที่ชอบจะเป็นเช่นนั้น เพราะเขาอ้างว่าชีวิตที่ไม่มีกิเลสตัณหา (Passion) เป็นชีวิตที่น่าเบื่อหน่าย ไม่มีสีสันรสชาติใดๆ พวกเขาพอใจที่จะอกหักดีกว่ารักไม่เป็น (ลุ่มหลง มัวเมา) คนที่กิเลสน้อย ก็จะอ่านหนังสือนิยายประโลมโลก หรือดูภาพยนตร์

ดราม่าร้อนแรงไม่สนุก ชีวิตเช่นนั้นจะมีความหมายอะไร พุทธภาษิตที่ว่า “สุขอื่นเหนือความสงบไม่มี” เป็นเรื่องที่พวกเขาเข้าใจไม่ได้

ชนอีกพวกหนึ่งนิยมเรื่องลี้ลับ ไสยศาสตร์ เวทย์มนต์ คาถา ตื่นเต้นไปกับความเชื่ออันงมงายต่างๆ สิ่งศักดิ์สิทธิ์สารพัดรูปแบบ หวังพึ่งอำนาจดลบันดาล บนบานศาลกล่าว จนกระทั่งมีสำนักร่างทรง คุณไสย หมอผี ไสยเวทมากมาย แทบทุกจังหวัดทั่วประเทศ

แม้แต่บุคคลผู้ประกาศตนเป็นพุทธมามกะแล้ว ก็ยังมิวายไปตื่นเต้นกับวัตถุมงคลต่างๆ จนเกิดเป็นกระแสข่าวใหญ่โตเป็นครั้งคราว เช่น จตุคามรามเทพ ไอ้ไข่ ครูกายแก้ว ฯลฯ จนเกิดเป็นธุรกิจกว้างขวางใหญ่โตมีเงินสะพัดนับเป็นร้อยๆ ล้าน

ถึงเวลาแล้วหรือยัง ที่ชาวพุทธควรถือพุทธานุสสติเป็นที่พึ่งที่ระลึกของชีวิต เป็นสิริสวัสดิ์มิ่งมงคลที่จะคุ้มครองตน ถึงเวลาแล้วหรือยัง ที่เราจะนำพระพุทธคุณมาเป็นหลักชัย เป็นแบบอย่างให้แก่ชีวิตของเรา ให้เรามีชีวิตที่เจริญรอยตามเบื้องพระยุคลบาทแห่งพระศาสดา หมั่นชำระขัดเกลากิเลสให้เบาบาง ลดละความเห็นแก่ตัว เมื่อความเห็นแก่ตัวลดลง ก็จะรู้จักเสียสละให้ผู้ที่ด้อยโอกาส และสังคมส่วนรวม หมั่นระลึกถึงความดีงาม พระเมตตาคุณ พระกรุณาคุณ พระปัญญาคุณของพระพุทธองค์อยู่เสมอ ประพฤติปฏิบัติตามคำสอนที่พระพุทธองค์ทรงให้ไว้อย่างเข้มแข็งแน่วแน่ หมั่นศึกษาหาความรู้ในพระธรรมคำสอนด้วยความศรัทธาอันไม่หวั่นไหว หมั่นตรวจสอบภูมิธรรมของตนเองว่า เมื่อศึกษาปฏิบัติไปแล้วมีความเจริญก้าวหน้าไปมากเพียงใด การตรวจสอบภูมิธรรมของตนเองเป็นเรื่องที่สำคัญมาก

มีคนจำนวนมากหลังจากที่ได้ปฏิบัติธรรมแล้วความโลภโกรธหลงมิได้น้อยลงเลย บางคนสำคัญตนผิดว่าตนเองบรรลุธรรมขั้นสูง และดูถูกผู้อื่น บางครั้งถึงกับเป็นบ้าเสียสติไปก็มี จิตแพทย์ท่านหนึ่งเคยบอกผู้เขียนว่า บุคคลที่เสียสติจากการปฏิบัตินี้รักษายากแม้ใช้ไฟฟ้าช็อตก็เอาไม่อยู่

ผู้เขียนมีความเชื่อว่า หากเรามีพุทธานุสสติอย่างมั่นคงแล้ว พระพุทธคุณก็จะคุ้มครองเราให้มีชีวิตอันเป็นมงคล ให้ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม มีจิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหว หรือถดถอยไปในทางที่เสื่อม

พระพุทธศาสนาสรรเสริญคนที่พัฒนาตนแล้วว่า **ทนฺโต เสฏฺโฐ มนุสฺเสสุ** แปลว่า ในหมู่มนุษย์ ผู้ที่ฝึกตนแล้วประเสริฐสุด ไม่ใช่ประเสริฐเฉพาะในหมู่มนุษย์เท่านั้น **วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน โส เสฏฺโฐ เทวมานุเส** คนที่สมบูรณ์ด้วยความรู้และความประพฤติ เป็นผู้ประเสริฐสุดทั้งในหมู่มนุษย์และเทวดา

วิสาขบูชา ๒๕๖๖

๏ สัตว์เกิดในสากล
มิมีพ้นกิเลสภัย
พระเกิดประเสริฐไกล
ก็เพื่อเฉทกิเลสภินท์

๏ สัตว์รู้ก็รู้เขลา
เพราะรู้เดาแต่ฟ้าดิน
พระรู้ในกายิน
และสมรรถกำจัดมาร

๏ สัตว์ตายก็ตายบอด
ไม่ลุรอดซึ่งสังสาร
พระดับคือนิพพาน
และธรรมผ่องก็ส่องพราว

๏ วิสาขบูชา
อันเวียนมาทุกมื้อคราว
ละบาปล้างคราบคาว
ไปเป็นดาวอย่าจมดิน ฯะ๏

พลเรือตรี ทองย้อย แสงสินชัย

ธรรมเทศนา

กุสินารา ที่ปรินิพพาน*

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ปยุตฺโต)

อาตมภาพขอโอกาสกล่าวธรรมกถาสั้นๆ ในระยะเวลาสำคัญที่เราได้เดินทางมาถึง และได้นมัสการสังเวชนียสถานลำดับสุดท้ายในบรรดาสังเวชนียสถาน ๔ แห่ง

เราเดินทางมาถึงที่นี่จะค่ำมืดแล้ว เวลาก็จำกัด และโยมก็อาจจะอ่อนเพลียร่างกายเนื่องจากได้ตรากตรำในการเดินทาง ควรแก่การพักผ่อน จึงจะกล่าวธรรมกถาเป็นแง่คิดแต่เพียงสั้นๆ

ถ้าพิจารณาดูถึงสังเวชนียสถานที่คณะได้เดินทางมาแล้วซึ่งมีทั้งหมด ๓ แห่ง นับเฉพาะที่มีในรายการก็ครบถ้วน ณ แห่งนี้ ขอให้สังเกตว่า ที่เราเดินทางมานั้น เป็นไปตามลำดับกาลในพุทธประวัติ คือ เริ่มด้วยสถานที่ตรัสรู้ที่พุทธคยา จากนั้นก็เดินทางต่อมายังสถานที่ทรงแสดงปฐมเทศนา *"ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร"* ซึ่งปัจจุบันเราเรียกกันว่า *สารนาถ* หรือในพระบาลีเรียก *ป่าอิสิปตนมิคทายวัน* แล้วบัดนี้ก็มาถึงสถานที่เสด็จดับขันธปรินิพพาน เป็นบรรจบครบสังเวชนียสถาน ๔ แห่ง หรือ ๓ แห่งในรายการที่คณะได้เดินทางมา

สถานที่ดับขันธปรินิพพานนี้ เป็นที่ระลึกถึงการดำเนินพระพุทธกิจของพระพุทธเจ้ามาถึงวาระสุดท้าย เป็นการสิ้นสุดพระชนมชีพของพระองค์ เหตุการณ์ที่เกี่ยวกับการปรินิพพานนั้นมีกล่าวไว้อย่างค่อนข้างพิสดาร ในพระสูตรหนึ่งที่เรียกว่า *มหาปรินิพพานสูตร* หรือแปลว่าพระสูตรว่าด้วยการเสด็จดับขันธปรินิพพาน หรือการปรินิพพานอันยิ่งใหญ่ ซึ่งหมายถึงการปรินิพพานของพระพุทธเจ้า

เหตุการณ์โดยสรุปเริ่มมาตั้งแต่พระพุทธเจ้าจำพรรษาที่เมืองเวสาลี หลังจากออกพรรษาแล้วพระองค์ได้เสด็จพุทธดำเนินมาตามลำดับ มีเหตุการณ์เกี่ยวกับการที่ได้ทรงปลงพระชนมายุสังขาร คือ ประกาศความตกลงพระทัยที่จะปรินิพพานที่ปาวาลเจดีย์ในวันเพ็ญเดือน ๓ ซึ่งก็ไปประจวบกับวันที่เราเรียกว่า **มาฆบูชา** ด้วย คือตรงกับวันที่ทรงแสดงโอวาทปาฏิโมกข์ในตอนต้นพุทธกาล แต่ตอนนี้เป็นปลายพุทธกาล ก่อนปรินิพพาน ๓ เดือน จากนั้นก็เสด็จมาโดยลำดับจนกระทั่งถึงที่นี่ แล้วได้เสด็จดับขันธปรินิพพานภายใต้ร่มไม้สาละ หรือในเมืองไทยเรามักจะ

*จากหนังสือ ตามทางพุทธกิจ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) พิมพ์ครั้งที่ ๑๐: มีนาคม ๒๕๕๘

แปลกันว่า ไม้รังคู่ที่ *สาลวโนทยาน* ก็คือสวนป่าไม้สาละซึ่งเป็นพระราชอุทยานของกษัตริย์แคว้นมัลละ เป็นอันว่า สถานที่นี้เป็นส่วนหนึ่ง อยู่ในดินแดนของอาณาจักรของกษัตริย์มัลละ

พระพุทธองค์ได้เสด็จดับขันธปรินิพพานในวันเพ็ญเดือน ๖ หรือวันวิสาขปุรณมี ซึ่งเราจัดเข้าเป็นเหตุการณ์หนึ่งในบรรดาเหตุการณ์สำคัญ ๓ อย่างในวันที่เรียกว่า **วิสาขบูชา** นี้เป็นการกล่าวโดยสรุป

มีเรื่องราวที่ควรจะยกมาเน้นเป็นพิเศษ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าด้านพระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่ มีเหตุการณ์หลายตอนในระยะสุดท้ายเมื่อจวนเจียนจะปรินิพพาน กล่าวเฉพาะวันปรินิพพาน ก็มีเหตุการณ์หลายอย่างที่แสดงให้เห็นถึงพระทัยของพระพุทธเจ้าซึ่งประกอบด้วยความกรุณาอันยิ่งใหญ่ต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย มุ่งแต่จะบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่นโดยไม่คำนึงถึงความเหน็ดเหนื่อยยากลำบากของพระองค์เอง เช่นว่า

เมื่อเสด็จมาถึงถิ่นของนายจุนทะ *นายจุนทกัมมารบุตร* ก็ได้นิมนต์พระพุทธเจ้าพร้อมด้วยพระสงฆ์ที่ตามเสด็จให้ไปฉันภัตตาหารที่บ้านของเขา เขาได้ถวายอาหารที่เรียกว่า **สูกรมัทวะ** ซึ่งแปลกันว่า เนื้อสุกรอ่อนบ้าง ปราชญ์บางพวกแปลว่า เป็นเห็ดชนิดหนึ่งมีพิษบ้าง

พระพุทธเจ้าทรงทราบว่าอาหารนั้นย่อยยากจะเป็นโทษแก่ร่างกาย แต่พระองค์ทรงทราบว่าพระองค์ก็จะปรินิพพานอยู่แล้ว นายจุนทะก็มีความปรารถนาดี พระองค์มีพระประสงค์จะฉลองศรัทธานายจุนทะ และอีกประการหนึ่ง อาหารนั้นถ้าพระองค์ไม่ฉัน พระสงฆ์องค์อื่นก็จะต้องฉันแล้วจะได้รับความลำบากเดือดร้อน เพื่อตัดปัญหา พระองค์จึงตรัสบอกให้นำสูกรมัทวะมาถวายเฉพาะพระองค์ ส่วนพระองค์อื่นไม่ต้องฉันพระองค์ฉันแทนหมด สำหรับองค์อื่นก็ให้ถวายอาหารอื่นไป พระองค์ได้ฉันสูกรมัทวะนั้นเสร็จแล้ว ที่เหลือก็ให้ฝังดินเสีย และด้วยสูกรมัทวะนี้ก็เป็นเหตุให้พระองค์ซึ่งประชวรอยู่แล้ว ประชวรหนักยิ่งขึ้น

ในวันนั้น ได้มีการประชวรอย่างรุนแรงจวนจะปรินิพพานหลายหนก่อนที่จะเดินทางมาถึงสาลวโนทยาน แต่พระองค์ก็มีขันติธรรม ใช้กำลังสติสมาธิระงับทุกขเวทนาไว้ ทำให้โรคภัยไข้เจ็บระงับไปชั่วคราว เสด็จพระดำเนินต่อไป และในระหว่างที่เสด็จพุทธดำเนินมานั้น ก็ยังทรงห่วงถึงนายจุนทะ เกรงว่านายจุนทะจะเกิดความเดือดร้อนใจว่า อาหารของเขาเป็นเหตุให้พระพุทธเจ้าปรินิพพาน แล้วเขาจะไม่สบายใจเป็นอย่างยิ่ง พระองค์จึงตรัสสั่งพระอานนท์ซึ่งติดตามเฝ้าพยาบาลพระองค์อยู่ ให้ละพระองค์ไว้ กลับไปปลอบใจนายจุนทะว่า อาหารที่เขาถวายแก่พระพุทธเจ้านั้นเป็นอาหารครั้งสำคัญใน ๒ วาระที่มีผลอานิสงส์ยิ่งใหญ่ที่สุด โอกาสครั้งสำคัญนั้นก็คือ โอกาสที่จะตรัสรู้ครั้งหนึ่ง และโอกาสที่จะเสด็จดับขันธปรินิพพานครั้งหนึ่ง

อาหารที่ถวายเมื่อตอนจะตรัสรู้ ก็คือ อาหารที่*นางสุชาดา*ถวาย และที่จะปรินิพพานก็คืออาหารที่นายจุนทะถวายนี่เอง ถือว่าเป็นเหตุการณ์ครั้งสำคัญ เพราะถ้ามองในแง่ประวัติศาสตร์พุทธศาสนา ก็ถือว่าเป็นเหตุการณ์ที่ปรากฏในประวัติการณ์ของพระพุทธศาสนา ซึ่งทุกคนในหมู่ชาวพุทธจะต้องจดจำ

พระองค์ได้ตรัสสั่งให้ปลอบใจนายจุนทะให้เขาเห็นว่าเป็นการถวายอาหารครั้งสำคัญในพุทธประวัติ ให้เขามีจิตยินดีปลาบปลื้มใจ และพระอานนท์ก็ได้ปฏิบัติตามพระพุทธบัญชา เรื่องนี้

ก็แสดงถึงพระมหากรุณาธิคุณเป็นอย่างมาก ที่ทรงคำนึงถึงประโยชน์ของผู้อื่นมากกว่าห่วงพระองค์เอง

หลังจากนั้นก็เสด็จพุทธดำเนินต่อมาจนกระทั่งถึงป่าไม้สาละ ทั้งๆ มีทุกขเวทนาอย่างนั้นแล้ว ได้ประทับบรรทมที่เรียกว่า *อนุฏฐานไสยา* แปลว่า การนอนที่จะไม่ลุกขึ้นอีก คือการนอนครั้งสุดท้ายในชีวิต เมื่อเสด็จบรรทมแล้ว พระองค์ก็ยังตรัสแสดงธรรมแก่พระสงฆ์ต่อไปเรื่อยๆ

ตอนนั้นก็มีความในพุทธประวัติเล่าถึงปริพาชกคนหนึ่ง ชื่อ *นายสุภัททะ* ได้ข่าวว่าพระพุทธเจ้าจะปรินิพพาน และตัวเองก็มีปัญหาข้อสงสัยอยากจะถาม เกรงว่าจะไม่มีโอกาสถามต่อไปอีก จึงเข้ามาจะขอถามปัญหากับพระพุทธเจ้า

ขณะนั้นพระสงฆ์กำลังแวดล้อมพระพุทธองค์อยู่ โดยเฉพาะพระอานนท์ก็ต้องเป็นผู้จัดเรื่องว่า ใครควรจะเข้าเฝ้าได้หรือไม่ได้ หรือควรจะทำอะไรในเวลานั้นๆ เมื่อนายสุภัททะเข้ามาขอทูลถามปัญหา พระอานนท์ก็เกรงว่าจะเป็นการทำให้พระพุทธเจ้าลำบากพระวรกาย ซึ่งทรงประชวรหนักอยู่แล้ว จึงห้ามไม่ให้เข้าเฝ้า เขาก็ขอร้องว่าเขามีโอกาสครั้งสุดท้ายนี้เท่านั้น ปัญหาที่จะถามก็เป็น ปัญหาสำคัญในชีวิตของเขา จึงขอโอกาสพูดกันไปพูดกันมาเลยกลายเป็นทำนองถกเถียงก็ขอร้องคะยั้นคะยอกันอยู่ที่ตรงนั้นเอง จนเสียงนั้นเข้าไปถึงพระพุทธเจ้า

ทรงทราบความแล้วก็ตรัสอนุญาตให้สุภัททปริพาชกเข้าไปทูลถามปัญหา บอกพระอานนท์ให้ปล่อยเขาเข้ามา นี่ก็แสดงว่า พระองค์ไม่ได้ทรงห่วงใยพระวรกายของพระองค์เอง ทรงคำนึงถึงแต่ประโยชน์ที่จะได้กับผู้อื่น สุภัททะก็ได้มีโอกาสเข้าไปทูลถามปัญหากับพระพุทธเจ้า แล้วพระพุทธเจ้าก็ทรงตอบอธิบายชี้แจงให้สุภัททปริพาชกสิ้นความสงสัย

ปรากฏว่า สุภัททปริพาชกนี้ก็ได้เข้าถึงธรรมะแล้วก็ได้ขออุปสมบทในพระพุทธศาสนา เป็นพระสาวกที่ทันเห็นพระพุทธเจ้าเป็นองค์สุดท้าย เรียกว่าเป็น *"ปัจฉิมสักขิสาวก"* และเป็นพระอรหันต์ด้วย ก็จำกันมาว่า *"สุภัททะเป็นปัจฉิมสักขิสาวก"* พระสาวกทันเห็นพระพุทธเจ้าองค์สุดท้าย นี่ก็ด้วยพระมหากรุณาธิคุณ

ต่อจากนั้น พระพุทธเจ้าก็ทรงบำเพ็ญพุทธกิจแก่พระสงฆ์ต่อไปอีก ได้ตรัสแสดงธรรมะต่างๆ ตอนท้ายได้ตรัสถามว่า ในพระสงฆ์ที่มาชุมนุมอยู่ ณ สถานที่ปรินิพพาน องค์ไหนมีข้อสงสัยอะไรบ้าง แม้แต่เล็กน้อยก็ขอให้ถาม เพราะยังมีโอกาสในตอนสุดท้าย ก็ปรากฏว่าในพระสงฆ์เหล่านั้นไม่มีผู้ใดมีข้อสงสัยเพราะว่าเป็นพระอริยบุคคลทั้งสิ้น

ในที่สุด เมื่อไม่มีพระสงฆ์องค์ใดถามปัญหา พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสปัจฉิมวาจา หรือพระวาจาครั้งสุดท้ายของพระพุทธเจ้า อย่างที่เราจำกันแม่นว่า

"วยธมฺมา สงฺขารา อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ"

แปลว่า *"สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังประโยชน์ตน และประโยชน์ผู้อื่นให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท"*

แต่ก่อนหน้าที่จะตรัสปัจฉิมวาจานี้ ก็มีพุทธพจน์ที่สำคัญด้วย จะเรียกว่าเป็นการสั่งเสียก็ได้ คือพระองค์ทรงคำนึงถึงว่า เมื่อพระองค์ดับขันธปรินิพพานไปแล้ว พระสาวกทั้งหลายโดยเฉพาะผู้ที่เป็นปุถุชน ก็อาจจะนึกว่าบัดนี้พระบรมศาสดาสิ้นไปแล้ว ใครจะเป็นผู้นำต่อไป พระองค์จึงตรัสให้หลักไว้ เพื่อให้สาวกทั้งหลายมีเครื่องยึดเหนี่ยว มีแนวทางที่ให้เกิดความมั่นใจ ไม่เกิดความลังเล

สงสัยโดยตรัสว่า

"*มมจฺจเยน...*" ในเวลาที่เราล่วงลับไปแล้ว ธรรมและวินัยใดที่เราได้แสดงแล้ว บัญญัติแล้วแก่เธอทั้งหลาย ธรรมและวินัยนั้นแล จะเป็นศาสดาของเธอทั้งหลาย

หมายความว่า พระองค์ไม่ได้ทรงตั้งบุคคลผู้ใดผู้หนึ่งให้เป็นศาสดาแทนพระองค์ แต่ให้ถือว่าพระธรรมวินัยนั้นแหละ หรือ หลักธรรมที่พระองค์ได้แสดงไว้ วินัยที่พระองค์ได้บัญญัติไว้นั่นแหละเป็นศาสดาแทนพระองค์ ในพระพุทธศาสนาก็ถือหลักนี้สืบต่อกันมา

ส่วนพุทธปัจฉิมวาจานั้น ก็เป็นคำเตือนสำคัญที่เราจะต้องใช้เป็นเครื่องเร่งเร้าในการบำเพ็ญข้อปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า คือหลักความไม่ประมาท หรือ ***อัปปมาทธรรม*** นั่นเอง

อัปปมาทธรรม นั้น พระพุทธเจ้าตรัสไว้บ่อยๆ ว่าเป็นธรรมที่มีความสำคัญมาก พระองค์เปรียบความไม่ประมาทเหมือนกับรอยเท้าช้างที่ว่า รอยเท้าทั้งหลายทั้งปวงบรรดามีของสัตว์บกก็ย่อมประชุมลงได้ไม่ใหญ่เกินกว่ารอยเท้าช้างฉันใด ธรรมทั้งหลายทั้งปวงก็เช่นเดียวกัน ย่อมประชุมลงในความไม่ประมาท เพราะเมื่อมีความไม่ประมาทแล้ว ก็จึงมีการบำเพ็ญธรรมทั้งหลายได้ ธรรมทั้งหลายข้ออื่นๆ นั้น ถ้าหากว่าเรามีความประมาท คือ เราละเลยไม่ปฏิบัติเสียอย่างเดียว มันก็ไม่เกิดผล ไม่มีประโยชน์ มีแต่ชื่อ มีก็เหมือนไม่มี

ความประมาทนั้น ก็คือ ความละเลยไม่ใส่ใจทอดทิ้ง ถ้าประมาทเสียแล้ว ธรรมทั้งหลายแม้จะมีคุณค่า มีประโยชน์อย่างไร เราจะรู้จะเข้าใจมันก็ไม่เกิดผลอะไรขึ้นมา แต่ถ้ามีความไม่ประมาทแล้ว เราก็ไม่ละเลย ไม่ทอดทิ้ง เอาใจใส่ เพียรพยายามปฏิบัติ สิ่งใดที่ควรเว้นก็ต้องพยายามตั้งใจงดเว้น สิ่งใดที่ควรจะทำ ควรจะประพฤติเราก็พยายามตั้งใจเร่งประพฤติปฏิบัติ โดยมีสติระมัดระวังกระตุ้นเตือนตนอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น พระพุทธพจน์ครั้งสุดท้ายนี้ ก็เป็นการย้ำเรื่อง อัปปมาทธรรม นี้อีกครั้งหนึ่ง

เราหวนมาพิจารณาถึงว่า สังเวชนียสถานนั้นก็เป็นสถานที่ๆ มีความหมาย ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า เป็นที่ตั้งแห่งความสังเวช *ความสังเวช* นั้นก็คือ ทำให้เกิดความสลดใจได้คิด ได้คิดอย่างไร เช่น พิจารณาถึงการปรินิพพานของพระพุทธเจ้าให้เห็น ในแง่หนึ่งว่า

พระพุทธเจ้าทั้งที่ทรงเป็นพระบรมศาสดาเป็นศาสดาเอกของโลก เป็นศาสดาทั้งของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย แต่พระองค์ก็ทรงมีพระวรกายที่ประกอบด้วยขันธ์ ๕ ซึ่งเป็นสังขารและสังขารทั้งหลายนั้นก็ย่อมเป็นไปตามหลักไตรลักษณ์ คือเป็นของไม่เที่ยง คงทนอยู่ไม่ได้และมิใช่ตัวตน สังขารนั้นก็มีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา แม้พระองค์จะเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระวรกายของพระองค์ ก็เป็นไปตามหลักธรรมดาหรือกฎเกณฑ์แห่งธรรมชาติอันนี้จึงได้เสื่อมสิ้นไป

เราทั้งหลายที่ดำเนินชีวิตกันอยู่นี้ เมื่อจะดำเนินตามคำสอนของพระองค์ก็ควรเข้าใจถึงหลักการที่ว่านี้ และเมื่อเข้าใจแล้ว ก็จะได้มีความไม่ประมาทนั่นเอง หมายความว่า เมื่อได้พิจารณาถึงความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายที่มีความเปลี่ยนแปลง มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อมไป สลายไปอย่างนี้แล้ว ตราบใดที่ชีวิตยังดำรงอยู่ ก็จะได้เร่งรีบทำสิ่งที่ดีงาม ทำกิจที่ควรทำ เมื่อคำนึงถึงพระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็จะได้ตั้งใจรีบขวนขวายปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในธรรมนั้นยิ่งๆ ขึ้นไป

นี้เป็นโอกาสอันสำคัญที่เราทั้งหลายได้มา

นั่งอยู่ ณ สถานที่เสด็จดับขันธปรินิพพานอันเป็นจุดสุดท้าย เป็นที่อวสานของพระวรกายของพระพุทธเจ้า เป็นสถานที่สำคัญที่จะให้เกิดความสังเวช แล้วจะได้เป็นเครื่องกระตุ้นให้เกิดความไม่ประมาทในการที่จะประพฤติปฏิบัติธรรมสืบต่อไป นี่เป็นแง่คิดในด้านหนึ่ง

อีกอย่างหนึ่งก็คือ บัดนี้เราได้มาถึงสถานที่ปรินิพพานเป็นแห่งสุดท้าย ในระหว่างที่เดินทางมาโดยลำดับ เราได้เห็นสภาพแวดล้อมของท้องถิ่นอันเป็นที่ตั้งของพุทธสังเวชนียสถาน

สภาพแวดล้อมอันเป็นที่ตั้งของพุทธสังเวชนียสถานนี้ ก็คือ ดินแดนที่เรียกกันว่าประเทศอินเดียในปัจจุบัน โยมทุกท่านก็ได้เห็นมาแล้วว่า สภาพปัจจุบันของประเทศอินเดียเป็นอย่างไร เท่าที่อาตมภาพได้ฟังนั้น เข้าใจว่าหลายท่านมีความรู้สึกไม่ค่อยดีนักต่อประเทศอินเดียในสภาพปัจจุบัน

ในด้านหนึ่ง คือทางเศรษฐกิจ ก็มีความรู้สึกว่าเป็นสถานที่มีความแร้นแค้นยากจน สภาพภูมิประเทศก็แห้งแล้ง ไม่อุดมสมบูรณ์ ไม่น่าอยู่ไม่น่าดู ประชาชนทั้งหลายก็มีหน้าตาเหี่ยวแห้งความเป็นอยู่ ถ้าจะเรียกด้วยคำรุนแรงก็ว่าสกปรกอะไรทำนองนี้ ซึ่งบางทีก็ถึงกับเป็นเรื่องน่ารังเกียจเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจ ห้ามกันไม่ได้ เพียงแต่ว่าจะพูดออกมาหรือไม่ บางท่านก็เกิดความรู้สึกย้อนระลึกถึงเมืองไทย ซึ่งเมื่ออยู่ก็มองเห็นด้านโน้นไม่ดี ด้านนี้ไม่น่าพอใจ แต่เมื่อได้มาสัมผัสอินเดียแล้ว ถึงกับอุทานออกมา หลายครั้งว่า ได้เห็นอินเดียแล้ว ทำให้รักเมืองไทยขึ้นอีกเป็นกอง

ถ้าพิจารณาในแง่นี้ มาคำนึงถึงองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ก็ได้มาอุบัติในดินแดนนี้ ในสมัยพุทธกาลอาจจะเป็นได้ว่า ดินแดนทางชมพูทวีปยังมีความอุดมสมบูรณ์ ประชาชนอาจมีความเป็นอยู่ดีกว่านี้ก็ได้ เราก็ไม่ได้เห็นชัดเจน ถึงแม้ในปัจจุบันเอง อินเดียก็อาจมีหลายอย่างที่เป็นข้อดี แต่เอาละพูดให้ตรงตามความรู้สึกของโยมเท่าที่ได้มองเห็น เท่าที่กระทบความรู้สึกแต่ต้นมาพูดกันในแง่ที่ว่าอินเดียนี้ไม่ดี ไม่น่ารื่นรมย์ เป็นสถานที่มีสิ่งอันน่ารังเกียจหลายอย่าง หลายท่านคงไม่อยากจะอยู่เป็นต้น พิสูจน์ด้วยความรู้สึกเช่นนี้

ถ้าเรานำเอาความรู้สึกที่ว่านั้นมาพิจารณาเทียบเคียงว่า นี่เป็นสถานที่ที่พระพุทธเจ้าได้อุบัติขึ้น เรามาพิจารณาถึงการดำเนินพระชนมชีพของพระองค์ รวมทั้งพระปฏิปทา พระจริยาวัตรต่างๆ ก็จะมีข้อคิดอันหนึ่งเกิดขึ้น พระพุทธเจ้าเองก็ได้ตรัสไว้ว่า

พระองค์นั้นเหมือนกับดอกบัว ดอกบัวนั้นเกิดขึ้นในโคลนตม ในสิ่งสกปรก แต่แล้วดอกบัวนั้นก็งามบริสุทธิ์ ส่งกลิ่นหอม อันน่ารื่นรมย์ใจ ทำให้เกิดความสุขความสบายใจแก่ผู้ที่ได้พบเห็น และผู้ที่ได้ดมได้สูดกลิ่นของดอกไม้นั้น พระพุทธเจ้าก็เช่นเดียวกัน พระองค์เสด็จอุบัติในท่ามกลางประชาชาวโลกซึ่งเป็นปุถุชน ประกอบด้วยกิเลสมีโลภะ โทสะ โมหะ แต่พระองค์ไม่ติดในโลก ไม่ติดในกิเลสเหล่านั้น พระองค์บริสุทธิ์หมดจด ผ่องใส เบิกบาน นำสันติและประโยชน์สุขมาให้แก่ประชาชนทั่วไป

ถ้าเรามองดูพระชนมชีพของพระองค์ พระองค์ก็ได้ดำเนินปฏิปทามาเช่นนั้น และพระองค์ก็ได้นำคนที่ยังประกอบด้วยโลภะ โทสะ โมหะ นั้น ให้เข้าใจคำสอน รู้เข้าใจชีวิตและโลกตามเป็นจริง ช่วยให้เขาไถ่ถอนตนออกมาจากกิเลสเหล่านั้น ทำให้เป็นผู้เบิกบานผ่องใส มีความสุขด้วย

ทีนี้ถ้ามองพระพุทธศาสนาเป็นส่วนรวม ก็อาจจะได้แง่คิด เป็นเหมือนว่า พระพุทธศาสนาเกิดขึ้นในดินแดนที่ไม่น่ารื่นรมย์ ไม่น่าพึงใจ เสร็จแล้วก็ไปเบิกบานในที่อื่น ทำให้เกิดความรื่นรมย์ใจ แผ่ความสุขความรื่นรมย์ใจนั้นให้กว้างขวางออกไปในโลก ประเทศไทยก็เป็นประเทศหนึ่งที่ได้รับเอาความสุข ความเบิกบาน ความรื่นรมย์อันนี้ไว้

ถ้ามองในแง่นี้แล้ว จะต้องคิด ต้องพิจารณาต่อไปอีกว่า ความรื่นรมย์หรือความเบิกบานบันเทิงใจ ความผ่องใสนั้นจะเกิดขึ้นได้อย่างไร จะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยการประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า การบำเพ็ญตามพุทธจริยาวัตรของพระองค์

เพราะฉะนั้น เราทั้งหลายจะต้องเข้าใจธรรมะคำสั่งสอนของพระองค์ให้ชัดแจ้ง แล้วก็ศึกษาพุทธจริยา แล้วบำเพ็ญให้ถูกต้องตามหลักของพระองค์ อันประกอบด้วยพระพุทธคุณมีพระปัญญาคุณ พระกรุณาคุณ อีกทั้งพระวิสุทธิคุณด้วย คือพระคุณทั้ง ๒ ที่เป็นหลักได้แก่ พระปัญญาคุณ พระกรุณาคุณ พร้อมทั้งพระคุณอีกอย่างหนึ่งที่เข้ามาประกอบเป็น ๓ กล่าวคือ พระวิสุทธิคุณ อันเป็นหลักสำหรับชาวพุทธจะประพฤติปฏิบัติตาม

ประเทศอินเดียที่หลายท่านรู้สึกว่าไม่น่ารื่นรมย์ ไม่น่าอยู่นี้ มิได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงเป็นได้เพียงดินแดนที่พระพุทธศาสนาเกิดขึ้น เสมือนโคลนตมซึ่งเป็นที่เกิดของดอกบัว

ถ้าหากว่าเราได้บำเพ็ญตามพุทธจริยา และเข้าใจคำสอนของพระองค์ให้ถ่องแท้ ประพฤติปฏิบัติตามกันทั่วไปแล้ว ก็จะได้ผลคือความสุข ความเบิกบาน พระพุทธศาสนาก็จะไปเบิกบานอยู่ในสถานที่เราได้อาศัย คือในประเทศไทย ประเทศไทยก็คงจะมีความรุ่งเรืองเบิกบานเช่นนั้น ถ้าหากว่าจะดำรงอยู่ในคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสืบต่อไป

แต่ถ้าหากว่าเราไม่สามารถบำเพ็ญ หรือดำเนินตามพุทธจริยา ไม่เข้าใจคำสอนของพระองค์ และไม่ประพฤติปฏิบัติตามคำสอนนั้น สภาพตรงข้ามอันไม่น่าพึงใจก็จะเกิดขึ้น คือเมืองไทยก็อาจจะกลายเป็นเช่นเดียวกับประเทศอินเดียที่หลายท่านไม่ชอบใจอยู่ในบัดนี้ เพราะฉะนั้น ก็เป็นข้อคิดที่ว่า พวกเราทั้งหลายจะต้อง ช่วยกันศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าให้เข้าใจถ่องแท้ แล้วดำเนินตามพุทธจริยาวัตรให้ถูกต้องตามจริง

นี้ก็เป็นข้อคิดบางประการที่อาตมภาพนำมากล่าวในที่นี้ และที่พูดถึงประเทศอินเดียในทางไม่ดีบ้างนั้น ก็มิใช่จะกล่าวหาว่า ประเทศอินเดียเลวทราม เป็นแต่เมื่อความรู้สึกที่ไม่ดีเกิดมีขึ้นแล้ว ก็ฉวยเอามาใช้ให้เป็นประโยชน์ในการเจริญธรรม แต่สรุปว่า จะต้องคำนึงถึงพุทธปัจฉิมวาจาที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้เป็นครั้งสุดท้ายว่า ให้บำเพ็ญประโยชน์ตน ประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท ก็จะมีความเจริญก้าวหน้างอกงามในพระธรรม คำสอนของพระองค์ยิ่งๆ ขึ้นไป แล้วก็จะได้ประสบอานิสงส์คือ ความสุข ความเจริญ ทั้งส่วนตนและส่วนรวมโดยทั่วกัน พ

พระพุทธคุณ ๑๐๙ บท ที่ชาวพุทธควรทราบ

พระดุษฎี เมธังกุโร

พระพุทธคุณคือ คุณสมบัติหรือคุณความดีของพระพุทธเจ้า ทั้งฝ่ายรูปสมบัติ เช่น มหาปุริสลักษณะ ๓๒ ประการ และฝ่ายที่เป็นคุณสมบัติ คือ คุณงามความดีต่างๆ ที่พระองค์ได้บำเพ็ญ เช่น ทศบารมี จนได้บรรลุพระสัมโพธิญาณ ทศพลญาณ เป็นต้น

ในบทความนี้จะได้พูดถึงพุทธคุณที่เป็นคุณสมบัติที่มีหลากหลายอย่างย่อๆ พอสังเขป

พระพุทธคุณ ๓

ชาวพุทธจุดธูป ๓ ดอกบูชาพระพุทธคุณ ๓ ข้อ ได้แก่ พระบริสุทธิคุณ พระปัญญาคุณ และพระกรุณาคุณ

ทุกครั้งที่ทำพิธีต่างๆ จะตั้ง นะโม ๓ จบ ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง แสดงพระพุทธคุณ ๓ ประการนี้ก่อนเสมอ

พระพุทธคุณ หากสรุปเหลือเพียง ๒ ข้อ ได้แก่ พระปัญญาคุณ และพระกรุณาคุณ อธิบายกันว่า ความบริสุทธิคุณนั้นเกิดจากมีปัญญาตรัสรู้ทำให้ละกิเลสทั้งปวงได้หมดสิ้น (เกิดพุทธะ เมื่อละกิเลส)

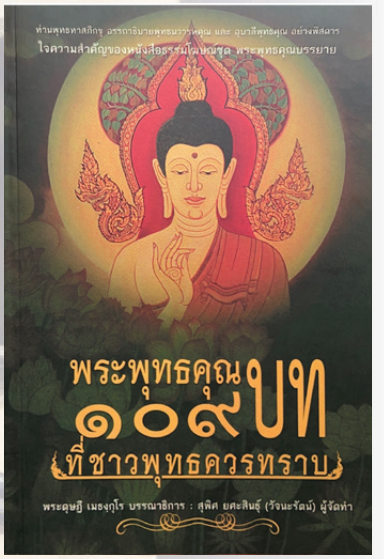
และหากเมื่อต้องสรุปพระพุทธคุณเหลือเพียงข้อเดียว ท่านอธิบายว่า ได้แก่ พระกรุณาคุณที่ประกอบด้วยปัญญา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าต่างจากพระปัจเจกพุทธะตรงที่มีพระกรุณาสั่งสอนสัตว์โลก

คนไทยยังมีสำนวนว่า ต้องใช้พระเดชด้วยเมตตา ใช้พระคุณด้วยปัญญา

พระพุทธคุณ ๙

บางแห่งมีการจุดธูปถึง ๙ ดอก หมายถึงพระพุทธคุณ ๙ หรือ **นวหรคุณ**ที่มาในธชัคคสูตร อันได้แก่ บท อิติปิโส ซึ่งนิยมสวดกันทั่วไปมากที่สุด



โดยเฉพาะในยามที่ต้องการขวัญกำลังใจ

พุทธคุณ ๙ นี้มีรายละเอียดที่น่าศึกษามาก ดังนี้

๑) **อรหัง** หรือ **อรหันต์**

เป็นบริสุทธิคุณ ตามรูปศัพท์แปลได้หลายนัย เช่น

๑. อารกา ผู้ไกล เป็นผู้ไกลจากกิเลสและวาสนา

๒. กำจัดข้าศึก (อริ+หน) คือกิเลสได้หมดสิ้น

๓. กำจัดซี่กำ (อรา ซี่กำ) ผู้หักซี่งกงล้อวัฏสงสาร

๔. เป็นผู้ควร+อันตะ(ที่สุด) เป็นผู้สมควรรับทักษิณาอย่างที่สุด

๕. ไม่มีความลับในการทำบาป

สรุปคือ "สะอาด"

๒) **สัมมาสัมพุทโธ** ตรัสรู้เองโดยชอบซึ่งอริยสัจ ๔ อริยมรรคมีองค์ ๘ ปฏิจจสมุปบาท ธรรมนิยาม และอสังขตะธรรมคือ นิพพาน รู้อย่างถูกต้องครบถ้วนโดยพระองค์เอง จัดเข้าในข้อ "ฉลาด"

๓) **วิชชาจรณะสัมปันโน** ถึงพร้อมด้วยวิชชาความรู้ (เช่น ญาณ ๓ คือ ปุพเพนิวาสานุสติญาณ จุตูปปาตญาณ อาสวักขยญาณ อริยสัจ ๔ เป็นต้น) และ จรณะ ๑๕ (เช่น ศีล อินทรีย์สังวร โภชเนมัตตัญญุตา ชาคริยานุโยค และพละ ๕) ข้อนี้จัดอยู่ใน "สามารถ"

๔) **สุคะโต** ผู้ไปแล้วด้วยดี คือไปจากทุกข์เสด็จมาดี ช่วยสัตว์โลกสำเร็จ ถึงดี ทรงทำดีถึงขนาด ตถาคต ทรงถึงซึ่งตถตา (ความเป็นเช่นนั้นเอง)

พุทธคุณ ๔ ข้อแรกคือ สะอาด ฉลาด สามารถ และเป็นคุณสมบัติความพร้อมส่วนพระองค์

๕) **โลกวิทู** ผู้รู้แจ้งโลก

รู้แจ้ง รู้จริงยิ่งกว่ารู้จัก และรู้จำ โลก มีหลายอย่างทั้งโลกภาษาคนและภาษาธรรม (โลกภายใน และเหนือโลกคือ โลกุตตรธรรม)

๖) **อนุตตโร ปุริสทัมมสารถิ**

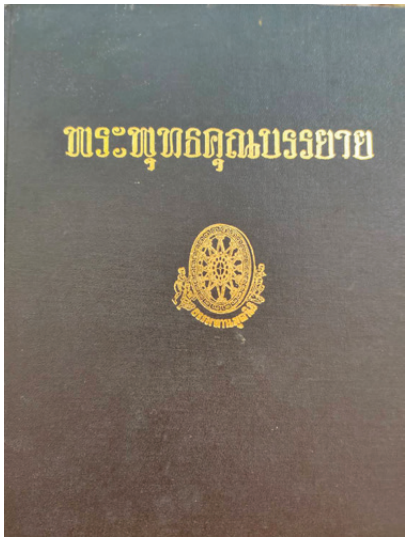
เป็นนายสารถีผู้ฝึก ผู้สามารถฝึกได้ไม่มีใครยิ่งกว่า ทรงมีทศพลญาณและปาฏิหาริย์ ๓ โดยเฉพาะอนุสาสนีปาฏิหาริย์ (คำสอนเป็นจริง สอนให้เห็นจริง นำไปปฏิบัติได้ผลสมจริงเป็นอัศจรรย์)

๗) **สัตถา เทวะมนุสสานัง** ทรงเป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ทรงมีปัญญาเป็นศาสตราวุธกำจัดข้าศึกคือ อวิชชา สงสาร คนทุกจำพวกทุกชนชั้น ทรงทำได้ในสิ่งที่สอน ทรงสอนอย่างไรทำอย่างนั้น ทรงให้เสรีภาพในการเชื่อ ไม่ครอบงำ ทรงให้ถือธรรมวินัยเป็นศาสดาแทนพระองค์ โลกนี้จึงไม่ว่างจากศาสดา

ข้อ ๕-๗ เป็นคุณสมบัติในการสอนหรือช่วยเหลือผู้อื่น

๘) **พุทโธ** เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ด้วยธรรม ทรงปลุกสัตว์โลกให้ตื่นจากความหลับและความหลง

๙) **ภควา** ทรงจำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์



๑. ภาคะ ภควาน ภควันต์ เป็นผู้จ่ายแจกธรรม ไม่ใช่แบ่งภาคมาเกิดแบบอวตาร
๒. ภคยธรรมคือ ความดีที่เลิศสุดที่มนุษย์จะพึงเข้าถึงได้
๓. ทรงมีโชคดี และทำให้ผู้อื่นโชคดีด้วย ข้อนี้นับเป็นพระกรุณาคุณ เหนือยิ่งกว่าพระปัจเจกพุทธะ

พระพุทธคุณร้อยบท

ยังมีการกล่าวถึงพระพุทธคุณโดยพิสดารอีกหลายแห่ง เช่น ในอุบาลีวาทสูตร (มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์) มีอุบาสกชื่อ อุบาลี สรรเสริญพระคุณของพระพุทธเจ้าไว้ถึง ๑๐๐ ประการ จัดเป็น ๑๐ หมวด หมวดละ ๑๐ ข้อ น่าฟัง ซึ่งท่านพุทธทาสภิกขุได้นำมาให้พระสงฆ์ ๔ รูป สวดพร้อมคำแปล ก่อนการบรรยายธรรมประจำวันเสาร์

และเมื่อบรรยายธรรมจบแล้ว พระสงฆ์คณะนี้ยังได้สวดรับเทศน์ว่า การบรรลุธรรมอันเลิศด้วยการกระทำอันเลว ย่อมมีไม่ได้เลย แต่การบรรลุธรรมอันเลิศ ด้วยการกระทำอันเลิศย่อมมีได้แล

พุทธคุณร้อยบทนี้ เจ้าชื่น สิโรรส คหบดีที่เชียงใหม่ผู้สร้างสวนพุทธธรรม วัดอุโมงค์ มีความซาบซึ้งและได้อาราธนาท่านพุทธทาสภิกขุบรรยายอรรถาธิบายโดยละเอียด ท่านพุทธทาสฉลองศรัทธาและยังแต่งกลอนสรุปความให้ด้วย

ต่อมาคำบรรยายชุดนี้พิมพ์เป็นหนังสือธรรมโฆษณ์ชื่อ “**พระพุทธคุณบรรยาย**” ด้วย และมีผู้นำมาย่อความ เป็นเล่มเล็กให้สำนักพิมพ์ธรรมสภาจัดพิมพ์

พระพุทธคุณ ๑๐๘

มีความนิยมสวดอิติปิโส ๑๐๘ บทและทำสายประคำคล้องคอ ๑๐๘ เม็ด เพื่อเป็นอุปกรณ์เครื่องช่วยจำด้วย

มีคำอธิบายถึงตัวเลข ๑๐๘ ในเชิงโหราศาสตร์ ดวงดาวและกำลังของเทวดาบ้าง ซึ่งไม่ขอกล่าวถึงในที่นี้

ท่านอธิบายพุทธคุณ ๑๐๘ ว่ามาจากบทสวดอิติปิโส ๑๐๘ พยางค์ แบ่งเป็น พุทธคุณ ๕๖ ธรรมคุณ ๓๘ และสังฆคุณเฉพาะบทแรก ๑๔ รวมตัวเลขเป็น ๑๐๘ พอดี (เรียกว่า บทอิติปิโสรัตนมาลา)

พระพุทธเจ้า ๔ ประเภท ได้แก่

๑. **สุตพุทธะ**คือ สาวกผู้ได้ยินได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าแต่ยังละกิเลสไม่ได้
๒. **อนุพุทธะ**คือ พระอรหันตสาวกที่รู้ธรรมะตามพระพุทธเจ้า
๓. **ปัจเจกพุทธะ**คือ ผู้มีปัญญารู้ธรรมด้วยตนเอง แต่ไม่ได้สอนใคร
๔. **สัมมาสัมพุทธะ**คือ พระบรมศาสดาผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ และประกาศพระศาสนาให้ผู้อื่นรู้ตามด้วย

พระพุทธคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านี่แหละที่เปี่ยมล้นพ้นจะพรรณนาให้หมดสิ้นได้

การรับรู้เกี่ยวกับพระพุทธเจ้ามีหลายระดับ

๑. พระพุทธเจ้าในคัมภีร์และตำนาน เจือด้วยปาฏิหาริย์ต่างๆ
๒. พระพุทธเจ้าที่เป็นบุคคลในประวัติศาสตร์
๓. สิ่งที่เป็นสัญลักษณ์ให้ระลึกถึง เช่น ต้นโพธิ์ เจดีย์ พระพุทธรูป พระบรมสารีริกธาตุ
๔. พระพุทธเจ้าในภาษาธรรมดังที่ตรัสว่า ผู้ใดเห็นธรรม (ปฏิจจสมุปบาท) ผู้นั้นเห็นเรา
๕. พระพุทธเจ้าที่ยังปรากฏอยู่ในโลก พร้อมด้วยคำถามน่าคิดหลายประการเช่น พระพุทธเจ้าเกิดเมื่อไร เกิดมาเพื่ออะไร พระพุทธเจ้าเป็นของใคร (ของอินเดีย ของชาวพุทธ ของโลก หรือของธรรมชาติ)

ในหนังสือ "**พุทธจริยา**" ท่านพุทธทาสภิกขุได้อธิบายโดยพิสดารถึงอัตถประโยชน์ ๓ ประการที่ทรงบำเพ็ญ

๑. โลกัตถะ คือ ประโยชน์แก่ชาวโลกทั้งมวล

๒. ญาตัตถะ คือ ประโยชน์แก่ประยูรญาติ

๓. พุทธัตถะ คือ ประโยชน์ตามหน้าที่ของพระพุทธเจ้า

ท่านยังให้หลักและวิธีปฏิบัติต่อพุทธคุณ ๗ ประการ ดังนี้

๑. ศึกษาพุทธคุณบทนั้นๆ ให้เข้าใจจนเกิดศรัทธาไม่หวั่นไหว
๒. ระลึกถึงอยู่เป็นประจำ (กาเลน กาลัง)
๓. ระลึกถึงเมื่อกำลังมีอันตรายดังใน ธชัคคสูตร ที่ออกรบแล้วเห็นธงนำทัพ
๔. น้อมนำพุทธคุณนั้นมาสู่ตน เราจะทำตามในวันนี้
๕. ช่วยการตัดสินใจให้ถูกต้อง ก่อนทำอะไรให้ปรึกษาพระพุทธเจ้าก่อน
๖. ละอายใจเมื่อทำผิดพลาดบกพร่อง
๗. ทดสอบและตรวจสอบตัวเองอยู่เสมอในวิกฤตต่างๆ ว่าสอบผ่านหรือไม่ ทำตามแม้ต้องเสียชีวิตก็ไม่เลิกละ

ชวนให้นึกถึง**ท่านภิกษุเงื่อม อินทปัญโญ** ที่ประกาศตนเป็นผู้รับใช้พระองค์ดังใช้นามว่า "**พุทธทาสภิกขุ**" ท่านได้อุทิศชีวิตเพื่อทำงานรับใช้ด้วยการเผยแผ่พระพุทธศาสนา นับจำเพาะพุทธประวัติ ก็พยายามทำสำหรับคนทุกกลุ่ม เช่น

- พุทธประวัติจากพระโอษฐ์ (แปลจากพระไตรปิฎก)
- พุทธประวัติสำหรับยุวชน (แปลจากงานพระภิกษุศิลาจาระ ชาวลังกา)
- พุทธศาสนาสำหรับคนหนุ่มสาว (มหาภิเนษกรมณ์)
- พุทธประวัติจากหินสลัก
- พระพุทธคุณที่จารึกอยู่ในประวัติศาสตร์
- พุทธจริยา และ
- พระพุทธคุณบรรยาย

ในบทนำนอกจากอธิบายถึงพระพุทธเจ้าในมุมต่างๆ แล้ว บทต่อมายังได้อธิบายพุทธคุณ ๙ อย่างละเอียด อุบาลีพุทธคุณ ๑๐๐ ประการ พร้อมด้วยบทกลอน และคำอธิบายโดยสังเขป

นับวันหนังสือเล่มนี้เป็นประโยชน์อย่างยิ่งแก่ชาวพุทธ ช่วยเพิ่มศรัทธาปสาทะแก่ผู้เริ่มศึกษา และให้ปัญญาความรู้อย่างพิสดาร เช่นเดียวกับงานนิพนธ์ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ปยุตฺโต)

หากชาวพุทธน้อมนำพุทธคุณคือ ปัญญาคุณ บริสุทธิคุณ และกรุณาคุณมาปฏิบัติ เพื่อความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน มีชีวิตที่สะอาด สว่าง สงบ ก็จะได้พบกับสิ่งที่ดีที่สุด ที่มนุษย์พึงได้โดยแน่แท้. พ

แนะนำหนังสือดี

พระพุทธรูปสำคัญในพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ

นกนางนวล

ย้อนไปเมื่อ ๓๕ ปีที่แล้ว ผู้เขียนได้เดินทางไปท่องเที่ยวประเทศสหภาพพม่า (ชื่อในขณะนั้น ปัจจุบันชื่อใหม่ว่า สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา) กับเพื่อนสาวชาวเยอรมันอายุ ๓๐ ปี บอกชื่อให้เป็นเกียรติกับเธอสักหน่อย เธอชื่อ Ute Pritn กลางวันเธอทำงานเป็นนักกายภาพบำบัดในโรงพยาบาลของรัฐแห่งหนึ่ง ตกเย็นเธอรับจ๊อบขับแท็กซี่ อีกประมาณ ๔ - ๕ ชั่วโมง ปีหนึ่งจะทำเช่นนี้ ๑๐ เดือน อีก ๒ เดือนไปท่องเที่ยว

ปีนั้นเธอได้มาเที่ยวเมืองไทยและมีผู้แนะนำให้รู้จักกับผู้เขียน ผู้เขียนพบว่า เธอเป็นสาวรูปร่างสูงโปร่ง มีกล้ามเนื้อสวยงาม อาจเป็นเพราะเธอเป็นนักกายภาพบำบัดและเป็นนักยิมนาสติก สามารถตีลังกากลับหน้ากลับหลังได้อย่างสบาย นอกจากนี้ เธอยังมีผมสีทองอร่ามซอยติดหนังศีรษะ มีดวงตาสีฟ้าเข้ม ด้วยลักษณะเช่นนี้ของเธอ ขณะที่อยู่ประเทศพม่า เราทั้งสองจึงเป็นจุดสนใจของชาวพื้นเมืองเป็นอย่างมาก คำถามที่เราเจอทุกวันคือ Where are you from? Ute จะยิ้มอย่างมีเลสนัย และตอบว่า We are from the moon. เล่นเอาชาวพื้นเมืองส่ายหัวไปตามๆ กัน

ทุกวันเราจะไปเที่ยวชมพุทธสถานต่างๆ ในพุกาม Ute เพ่งพิจารณาพระพุทธรูปมากมายที่ประดิษฐานในพุทธสถานเหล่านั้น แล้วเธอก็ถามผู้เขียนว่า ฉันเคยอ่านมาบ้างว่า พระพุทธเจ้าสอนเรื่องทุกข์ การเกิดเป็นทุกข์ ชีวิตเป็นทุกข์ แต่ทำไมพระพุทธรูปทุกองค์ที่ฉันเห็นจึงงามหนักหนา มีความสงบเยือกเย็น เห็นแล้วทำให้เราเกิดความสงบเย็นไปด้วย รอยแย้มพระสรวลของพระองค์เต็มเปี่ยมไปด้วยความเมตตา ฉันมาจากประเทศที่นับถือศาสนาคริสต์ รูปเคารพของเราเป็นรูปพระเยซูที่ถูกตรึงกางเขน มีแต่ความเจ็บปวด ทรมาน และในขณะเดียวกัน

คำสอนของเราให้เคารพเชื่อถือในพระเจ้า หรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Supreme Being แล้วทำไมพระเจ้าไม่ช่วยให้พระเยซูพ้นทุกข์ ทำไมปล่อยให้พระบุตร (พระเยซู) ทนทุกข์ทรมานอยู่อย่างนั้น

ผู้เขียนตอบว่า พระพุทธเจ้าสอนเรื่องทุกข์เพราะมันเป็นความจริงของชีวิตที่มนุษย์ทุกคนต้องเจอ ต้องเกิด แก่ เจ็บตาย ไม่สิ้นสุด พระองค์ได้สละพระชนม์ชีพของพระองค์เพื่อค้นพบวิธีพ้นไปจากความทุกข์นั้น และทรงทำได้สำเร็จ ทรงเปิดเผยวิธีการนั้นให้แก่มนุษย์ผู้อื่น บางคนก็มีโอกาสเข้าถึงสิ่งที่พระองค์ทรงสอน ซึ่งเขาก็จะพ้นไปจากความทุกข์เฉกเช่นเดียวกับที่พระองค์ทรงสอน พระพักตร์ของพระพุทธรูปสื่อให้เห็นถึงความเมตตาที่พระพุทธองค์ทรงมีต่อเพื่อนร่วมโลกอย่างไม่มีประมาณ

Ute ฟังอย่างสนใจแล้วบอกว่า เธอเห็นจะต้องกลับไปศึกษาพระพุทธศาสนาให้มากกว่านี้ และเธอรู้สึกประทับใจบรรยากาศความศักดิ์สิทธิ์ในทุกพุทธสถานที่เราผ่านมา

เรื่องข้างต้นก็เป็นตัวอย่างหนึ่งที่บ่งบอกให้รู้ว่า แม้แต่องค์พระปฏิมาที่เป็นเสมือนตัวแทนของพระพุทธองค์ยังสามารถสร้างศรัทธาปสาทะให้แก่ผู้พบเห็น ไม่ว่าเขาผู้นั้นจะเป็นชนชาติใด นับถือศาสนาใด

เรื่องการสร้างพระพุทธรูปนี้มิได้มีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล ปัจฉิมวาจาของพระพุทธองค์เมื่อครั้งปรินิพพานได้ตรัสว่า ให้นับถือพระธรรมและพระวินัยที่พระองค์ได้ทรงแสดงไว้เป็นศาสดาแทนพระองค์ การสร้างพระพุทธรูปได้รับอิทธิพลมาจากวัฒนธรรมกรีกโบราณสมัยพระเจ้าอเล็กซานเดอร์มหาราชบุกอินเดีย พระพุทธรูปรุ่นแรกเป็นแบบคันธาระ ซึ่งเป็นศิลปะแบบกรีก ในประเทศไทยเรามีมาตั้งแต่สมัยสุโขทัย จนกลายเป็นสกุลช่างแบบสุโขทัย ก่อนที่จะมีการหล่อพระพุทธรูป ช่างฝีมือจะต้องไปอยู่วัดนุ่งขาวห่มขาวถือศีลแปด ปฏิบัติสมาธิภาวนาชำระล้างร่างกายและจิตใจให้บริสุทธิ์ เมื่อพร้อมแล้วจึงลงมือหล่อพระพุทธรูป ประเพณีเช่นนี้ปฏิบัติกันในทุกประเทศในเอเชียอาคเนย์ที่นับถือพระพุทธศาสนาแบบเถรวาท (ลาว พม่า เขมร เป็นต้น)

หนังสือ *พระพุทธรูปสำคัญในพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ*จัดพิมพ์เนื่องในโอกาสครบรอบ ๑๑๒ ปีแห่งการสถาปนากรมศิลปากร กรมศิลปากรจึงได้มอบหมายให้สำนักพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติคัดสรรวิจิตรพุทธปฏิมาจากพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติทั่วประเทศจำนวน ๑๑๒ องค์ อันเป็นสมบัติที่บรรพชนได้สร้างสรรค์ขึ้นด้วยความศรัทธาในพระพุทธศาสนา จัดเป็นมรดกล้ำค่าของชาติ โดยคัดสรรพระพุทธรูปโบราณที่มีพุทธศิลป์งดงามเป็นพิเศษในแต่ละสกุลช่าง มีความโดดเด่นสะท้อนถึงคติความเชื่อทางศาสนาและสุนทรียภาพความงามที่แตกต่างกันไปในแต่ละสมัยและท้องถิ่นภูมิภาคของไทย มีสภาพค่อนข้างสมบูรณ์ มีประวัติความเป็นมาที่แน่ชัด นำมาเรียบเรียงประวัติและความสำคัญ พร้อมทั้งตำนานประวัติที่มา แนวคิดในการสร้างพระพุทธรูปและลักษณะของพุทธศิลป์แต่ละสมัย

หนังสือมีขนาด ๙ นิ้ว x ๑๒ นิ้ว ความหนา ๓๐๐ หน้า พิมพ์จำนวนจำกัดเพียง ๒,๐๐๐ เล่มเท่านั้น พิมพ์ด้วยกระดาษอาร์ต พร้อมภาพประกอบสี่สีทั้งเล่ม ราคาเล่มละ ๑,๒๐๐ บาท สนใจติดต่อที่ Facebook ศูนย์หนังสือกรมศิลปากร

หนังสือดีมีค่าเช่นนี้ สาธุชนพุทธบริษัทไม่ควรพลาดด้วยประการทั้งปวง อันจะเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา ชื่นชอบในพุทธศิลป์ ทั้งจะยังเป็นประโยชน์ให้ผู้อ่านเกิดความรักความภาคภูมิใจในมรดกอันหาค่ามิได้ของชาติ ที่สืบทอดมาแต่อดีตจวบจนปัจจุบัน และจะยั่งยืนนานต่อไปในอนาคตกาลข้างหน้า

คมความคิด

เยาวหราล เนห์รู หนึ่งในผู้มีคุณูปการต่อพระพุทธศาสนาในอินเดีย

พระครูปริยัติโพธิวิเทศ (คมสรณ์ คุตฺตธมฺโม)

หลังจากมุสลิมเติร์กได้ทำลายพุทธศาสนาลงจนหมดสิ้นเมื่อประมาณ พ.ศ. ๑๗๐๐ จนทำให้พุทธศาสนาต้องหายสาบสูญไปจากประเทศอินเดียเป็นเวลากว่า ๗๐๐ ปี ตามประวัติศาสตร์อินเดียนั้น

หนึ่งในบุคคลสำคัญที่มีส่วนในการฟื้นฟูพระพุทธศาสนาในอินเดีย คือท่าน**เยาวหราล เนห์รู** นายกรัฐมนตรีคนแรกหลังอินเดียได้รับเอกราชจากอังกฤษ และเป็นรัฐบุรุษของประเทศ แม้พื้นเพท่านจะเป็นฮินดู แต่ท่านเป็นผู้มีส่วนสำคัญต่อการฟื้นฟูพระพุทธศาสนาในอินเดียเป็นอย่างมาก ที่ควรกล่าวถึงก็คือ

๑. จัดงานฉลองพุทธชยันตี ๒๕ พุทธศตวรรษ ท่านเป็นผู้ผลักดันและแถลงต่อโลกสภาของอินเดียว่า

"พระพุทธเจ้าเป็นบุตรที่ปราดเปรื่อง ยิ่งใหญ่และรอบรู้ที่สุดของอินเดีย ในโลกซึ่งเต็มไปด้วยความวุ่นวาย ความคับแค้น เคียดแค้น และรุนแรง คำสอนของพระพุทธเจ้าส่องแสงเหมือนดวงอาทิตย์ที่รุ่งโรจน์ ไม่มีคนอินเดียคนใดที่จะนำเกียรติยศเกียรติภูมิกลับมาสู่อินเดียได้เท่ากับพระพุทธองค์ หากเราไม่จัดงานฉลองให้ท่านผู้นี้แล้ว เราจะไปฉลองวันสำคัญของใคร"

๒. จัดสร้างพระไตรปิฎกภาษาบาลีอักษรเทวนาครี

๓. สั่งบูรณะปฏิสังขรณ์พุทธสถานทั่วทั้งอินเดีย

๔. จัดตั้งมหาวิทยาลัยนาลันทาขึ้นมาใหม่ ไม่ไกลจากสถานที่เดิม

๕. บรรจุให้วันวิสาขบูชาเป็นวันหยุดราชการของประเทศอินเดีย

๖. นำธรรมจักร อันเป็นสัญลักษณ์ของพระพุทธศาสนา มาประดับไว้บนธงชาติอินเดีย

๗. ร่างกฎหมายให้ชาวพุทธมีสิทธิ์ในพุทธคยา

ท่านได้กล่าวทัศนะเกี่ยวกับพระพุทธเจ้าว่า

"เราอาจจะกล่าวได้ว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้ยิ่งใหญ่ที่สุดของอินเดียในประวัติศาสตร์ยุคปรมาณูนี้ เราผู้เป็นชาวอินเดียย่อมมีส่วนเกี่ยวข้องในการฉลองพุทธชยันตีนี้ยิ่งกว่าประชาชนประเทศอื่นๆ พระองค์เป็นประดุจดอกไม้ที่สวยงามที่สุดที่ผุดขึ้นในประเทศของเรา แล้วส่งกลิ่นหอมกระจายไปยังนานาประเทศ คำสอนของพระองค์มิใช่เฉพาะชาวอินเดียเท่านั้น แต่เพื่อชาวโลกทั้งมวล ข้าพเจ้ามิได้นับถือศาสนาอะไร แต่ถ้ามีการบังคับให้นับถือศาสนาแล้ว ข้าพเจ้าขอเลือกเอาพุทธศาสนา"

ท่านเยาวหราล เนห์รู ดำรงตำแหน่งเป็นเวลา ๑๗ ปี ตั้งแต่ ค.ศ. ๑๙๔๗ จนกระทั่งถึงแก่อสัญกรรมในตำแหน่งเมื่อ ค.ศ. ๑๙๖๔ ท่านสมรสกับนางกมลา คาอุล มีบุตรสาวคนเดียวคือ อินทิรา เนห์รู มีหลานชายชื่อ ราจิฟ คานธี บุคคลทั้งสามล้วนเป็นนายกรัฐมนตรีของอินเดีย.

ท่านคมสรณ์-พระธรรมทูตอินเดียนำเล่าสู่ฟัง
๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

ภาพจาก
https://www.blockdit.com/posts/5d5c2f48c58b2d14fa38f883

สัมภาษณ์คนดัง

เมื่อแสงธรรมส่องนำดวงดาว
ผู้หญิงปฏิบัติธรรมท่ามกลางกระแสโลก

ท่านสมณะเพาะพุทธ จันทเสฏโฐ ผู้สัมภาษณ์
คุณมยุริญ ผ่องผุดพันธุ์

สมณะเพาะพุทธ จันทเสฏโฐ :

โลกเราแตกดับครั้งหนึ่ง เท่ากับกัปหนึ่ง มีการอุบัติมาของพระผู้มีพระภาคเจ้า อาตมาขอขึ้นต้นด้วยบทกวี **สาธุ ศรัทธาปสาทะ*** ดังนี้

"สาธุ แทบเท้า เหล่าพุทธะ
ด้วยคารวะ ศรัทธา มหาศาล
พระผู้รู้ พระผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
พระผู้ผ่าน พระผู้พ้น วังวนวัฏฏ์
อันข้าน้อย ยังหนักหน่วง ด้วยบ่วงบาป
ยังมีคราบ ราคี ที่ข้องขัด
มีความชอบ ความชัง รุงรังรัด
หวังจะตัด ให้หลุด เช่นพุทธองค์
จึงพากเพียร เรียนพุทธ ไม่หยุดยั้ง
โถมพลัง ตัดโลด โลภโกรธหลง
แม้เหนียวหนืด ฝืดฝืน กลืนไม่ลง
ยังมั่นคง ตัดกิเลส ด้วยเจตนา
เพราะมีองค์ พระสัมพุทธ พิสุทธิ์ล้ำ
เป็นผู้นำ แน่วเนื่อง อยู่เบื้องหน้า
มีจำนวน เท่าเม็ดทราย สายธารา
ซึ่งนำพา พ้นกิเลส วิเศษแล้ว
วิชาพุทธ สุดประเสริฐ กำเนิดพระ
ซึ่งลดละ ราคิน ทุกถิ่นแถว
ก็พ้นทุกข์ สุขสกาว วับวาวแวว
ก็พราวแพรว พริ้งเพริศ กำเนิดพระ
จงเรียนเถิด เรียนพุทธ อย่าหยุดอยู่
เรียนให้รู้ เรียนให้ลุ สาธุสะ
เรียนให้ถึงที่สุด โลกุตตระ
เรียนให้ถึงชัยชนะนิรันดร์เทอญ"

โปรดทราบมีข้อความปรากฏในพระไตรปิฎกว่า โลกนี้พร่องอยู่เป็นนิจ ไม่รู้จักอิ่ม ไม่รู้จักเต็ม และหาความพอดีไม่มี อาตมาจึงเขียนบทกวีว่า

"หวังอะไรเต็มร้อยจะพลอยเศร้า

*ปสาทะ หมายถึง ความเลื่อมใสศรัทธา

อะไรเล่าเต็มร้อยมิด้อยค่า
หวังสมบูรณ์พูนสวัสดิ์เต็มอัตรา
จะชาติหน้าชาติไหนไม่ได้เจอ”

กิ๊ก มยุริญ เล่าให้ฟังว่า เธอไปบวชชีที่พม่าเกือบเจ็ดเดือน เพราะเหตุใดเธอจึงไปบวชชีที่พม่า

คุณกิ๊ก มยุริญ :

ที่จริงกิ๊กปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐาน ที่เมืองไทยกับพระอาจารย์ชาวพม่า มาเป็นสิบปีแล้วเจ้าค่ะ นิมนต์ท่านมาจัดคอร์สวิปัสสนาที่เมืองไทย จัดแบบ ๒ เดือนเป็นคอร์สยาว ประมาณ ๗ ถึง ๘ ครั้ง คอร์สสั้น ๑๕ วัน เข้าบ่อยจนกระทั่งวันหนึ่งเห็นภิกษุณี เรารู้สึกไม่อยากมีผม รำคาญ คิดว่าคงเป็นความก้าวหน้าในการปฏิบัติของเราที่สามารถลดละมันได้

เขาว่ากันว่า ปกติผู้หญิงกับผม เป็นอะไรที่แยกออกจากกันไม่ได้เลย แต่ว่าโยมไม่ได้รู้สึกแบบนั้นเจ้าค่ะ เวลาเรานั่งสมาธิแล้วพัดลมเป่าผมลงมาโดนหน้าเรารำคาญ เมื่อสระผมก็ต้องเป่าผมให้แห้ง ถ้าไม่เป่าจะไม่สบายเจ้าค่ะ รู้สึกว่าเป็นภาระก็อยากจะปลดวางภาระ ประกอบกับว่ามีพระอาจารย์ท่านหนึ่งเคยพูดว่า “โยมกิ๊ก มีโอกาสลองบวชสิ **เวลาปฏิบัติเป็นเพศบรรพชิตเป็นนักบวช กับเป็นเพศฆราวาสฟิลลิ่งต่างกันนะโยม**” เหมือนฝังอยู่ในจิตของเรา พอถึงเวลามีโอกาสก็รู้สึกว่าเราต้องจัดการงานให้ได้ แต่ว่าเวลาจะไปบวชนานๆ ต้องสะสางงานเป็นปีเจ้าค่ะ เพราะเราต้องวางแผนงาน เช่น ต้องมีค่าประกันดูแลพ่อแม่ ต้องทำงานบริษัทไว้ให้เรียบร้อยทั้งหมด ธรรมะก็จัดสรรทุกครั้งเจ้าค่ะ พอเราได้เป็นนักบวชรู้สึกว่ามีความกตัญญู

สมณะเพาะพุทธ :

ก่อนจะไปเป็นนักบวช เขาว่าคนเราก่อนบวชจะมีมารมาผจญ จริงหรือไม่จริง

คุณกิ๊ก มยุริญ :

ของโยมไม่มีมารผจญ มีแต่เขานำทรัพย์มาให้ โยมไม่ได้รู้สึกไปยึดติด แต่รู้สึกว่าเขาคงให้มาเพื่อเป็นปัจจัยในการไปอยู่ที่พม่า ทำงานจนเกือบวันสุดท้ายก่อนเดินทาง เวลาเราไปปฏิบัติธรรมเราสูญรายได้ไปมากนะเจ้าคะ เพราะเราต้องทิ้งทรัพย์สินที่จะได้ และช่วงก่อนที่จะไปบวช งานเข้ามามาก แต่โยมก็ปฏิเสธ เพราะเราให้สัจจะวาจากับพระพุทธเจ้าไว้แล้วว่าเราจะไป เราอยากจะไปประพฤติธรรม เราก็ต้องทำเต็มกำลัง โยมตั้งมั่น โยมมีสัจจะให้กับตนเอง ที่สำคัญคือเราจะไปพิสูจน์คำสอนพระพุทธเจ้าว่า สิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนนั้น จริงไหม

สมณะเพาะพุทธ :

สรุปคือก่อนบวช งานเข้ามาเยอะมาก ปานประหนึ่งจะบอกว่า อย่าไปบวชเลย ทำงานให้เสร็จก่อน

เมื่อไปบวชที่ประเทศพม่า โกนผม ใส่ชุดแม่ชีสีชมพู นุ่งผ้าถุงด้วย วันแรกที่โกนผม กับวันที่เป็นดาราไว้ผม แต่งตัวเช้งวับ สภาพจิตแตกต่างกันไหม หรือเป็นก่อนหน้านั้นแล้ว

คุณกิ๊ก มยุริญ :

โยมชอบสภาวะนักบวชเจ้าค่ะ มียูนิฟอร์มใส่ไม่ต้องวุ่นวายกับผม แต่ไม่ใช่ว่าไม่มีผมแล้ว ไม่ต้องโกน **มีอะไรก็ทุกข์กับสิ่งนั้น**จริงๆเจ้าค่ะ มีผมก็ต้องโกน โยมโกนหัวอาทิตย์ละสองรอบเจ้าค่ะ เพราะชอบหัวเลี่ยนๆ พอขึ้นตอ มันคันเจ้าค่ะ และที่พม่าโกนได้ตามสบาย ไม่จำเป็นว่าเฉพาะวันโกน วันพระเจ้าค่ะ เป็นแม่ชี เป็นอุบาสิกาถือศีลแปด ก็ไม่ได้มีข้อห้ามว่าห้ามโกน

สมณะเพาะพุทธ:

ความสุขในชีวิตการบวชชี ประการแรกคือได้โกนผม มีประการอื่นอีกไหม

คุณกิ๊ก มยุริญ :

ไม่ต้องคิดว่าจะกินอะไรดี ไม่ต้องคิดเมนูว่าอยากกินหมูกระทะ หมูปิ้ง เราก็กินตามที่พระท่านฉัน ที่สำนักได้เตรียมไว้ มีอะไรก็กินแค่นั้น กินเพื่ออยู่ ในขณะที่เราไปปฏิบัติวิปัสสนา เราต้องเจริญสติตลอดเวลา ยกเว้นในช่วงที่เราหลับ ท่านสยาดอ พระอาจารย์ท่านให้เราอ่านเรื่องการนอนท่าพุทธไสยาสน์เจ้าค่ะ แต่ว่าโยมนอนไม่ได้ จึงคิดว่าเราทำเต็มกำลังเท่าที่เราจะทำได้ ในขณะที่เรามีสติรู้ตัว โยมก็เจริญสติตลอด นอนวันละประมาณ ๕ ชั่วโมง ตื่นขึ้นมาเดินจงกรม นั่งสมาธิ เดิน...นั่ง เดิน...นั่ง และมีโอกาสได้ไปส่งอารมณ์กับพระอาจารย์ ไปอ่านปริยัติเรื่องของวิธีการปฏิบัติ เป็นการผ่อนคลายเจ้าค่ะ ท่านไม่อยากให้เราเครียดมาก ทุกวันวันละประมาณ ๔๕ นาที

ได้ประพฤติธรรมและมีความสุข เรารู้สึกว่ากำลังมากินบุญเก่าเจ้าค่ะ ในขณะที่โยมเป็นนักบวช โยมประพฤติปฏิบัติอยู่ มีสัตว์เดรัจฉานมากมาย เช่นแมงมุมที่กำลังกินแมลงอยู่ งูวิ่งไล่ฉกกบ มีหมาข้างถนน หมาจรจัดที่ไม่มีอะไรจะกินตัวผอมๆ เรารู้สึกว่าเรามีบุญมากนะ และเราได้มาเจริญภาวนาทางจิต กำลังเดินตามรอยพระอรหันตสาวก สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้

เราเกิดสภาวธรรมที่ได้เห็นเรื่องของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาชัดเจน โยมรู้สึกว่าทุกขณะที่เราเดิน อริยสัจสี่เกิดขึ้น รู้สึกว่านี่ล่ะทางพ้นทุกข์มีจริง โยมต้องขอบคุณการไปบวชครั้งนี้ เราได้รู้ว่าเพศนักบวชเป็นเพศที่ประเสริฐ และอยู่ยากจริงๆ เจ้าค่ะท่าน

สมณะเพาะพุทธ :

คำว่าอยู่ยาก หมายความว่าอย่างไร

คุณกิ๊ก มยุริญ :

พระท่านเดินไปบิณฑบาต ท่านก็ได้ฉันเฉพาะสิ่งที่ญาติโยมให้ เพราะที่พม่าจะเคร่งมาก อย่างเช่น สมมติว่าโยมจะถวายบะหมี่สำเร็จรูป โยมก็ต้องปรุงให้เสร็จ แล้วจึงนำไปถวายได้ พระจะมาคนอาหารไม่ได้เลยเจ้าค่ะ ชา กาแฟช่วงบ่ายดื่มไม่ได้อยู่แล้ว

ต้องทำตัวให้อยู่ง่าย กินง่าย มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ แล้วที่สำคัญ เรามาอยู่ฟรีกินฟรี คำว่าฟรีของโยม หมายถึงเราต้องมีความกตัญญูต่อผู้ที่มีบุญคุณกับเรา เพราะไม่ว่าจะเป็นชุดแม่ชี สยาเรคือแม่ชีที่พม่าเป็นผู้สนับสนุน ก็ตัดให้โยมใส่ ๕ ชุด มีคนฝากของให้โยมไปทำบุญมากมาย ของใช้ส่วนตัวแทบจะทุกอย่างมีคนบริจาคมาให้โยม เราก็รู้สึกว่าเราต้องประพฤติธรรมเต็มกำลัง เพราะนี่คือการแสดงความกตัญญู

สมณะเพาะพุทธ :

ปกติผู้หญิงกับความสวยงาม ผิวก็ต้องประทินดูแลผิว ใช้ภาษาที่พูดติดปากกันนะ ผู้หญิงจะคำนึงถึง อยู่ **๔ ผ.** คือ ๑.ผม ๒.ผอม ๓.ผิว ๔.ผัว เป็นอย่างไรลองอธิบาย

คุณกิ๊ก มยุริญ :

ผิวก็ไม่ต้องดูแล ผมก็ไม่มี แค่โกนเฉยๆ ผัวเราไม่มีอยู่แล้ว เพราะเราถือพรหมจรรย์ ถูกไหมคะ ผอมก็ผอมอัตโนมัติอยู่แล้ว เพราะเรากินแค่วันละสองมื้อเช้า-กลางวัน

แต่ต้องบอกว่า ในขณะที่สติ สมาธิมีกำลัง ผิวผ่องมากจริงๆ ไม่ต้องประทินผิวใดๆ เลย ยกเว้นแต่บางทีอากาศหนาว แห้ง โยมต้องตั้งเจตนาว่า ไม่ได้ทาเพื่อความสวยงาม ทาเพื่อการรักษาเจ้าค่ะ

ปกติโยมเป็นคนที่ไม่ชอบเครื่องประดับ ไม่ชอบดูแลตัวเอง ไม่ชอบแต่งหน้าเอง ต้องจ้างช่างมาแต่ง เป็นการให้เขามีรายได้ด้วยเจ้าค่ะ

สมณะเพาะพุทธ:

ถ้าใครอยากได้ค่านิยม ๔ ผ. มีชีวิตอย่างมีความสุข คือ โกนผม ผิวเปล่งปลั่งจากภายใน ถ้าบวชได้ ถือพรหมจรรย์ได้ ผิวจะเปลี่ยนเป็นผ่อง ซึ่งเป็นความงามจากภายในจริงๆ ผู้หญิงส่วนใหญ่จะมีแค่ความสวย **แต่ผู้ที่ประพฤติธรรมจะพ้นจากความสวยเข้าถึงซึ่งความงาม** เขาจึงบอกว่า

งามต้องงามน้ำใจใช่ใบหน้า
สวยต้องสวยจรรยาใช่ตาหวาน
แก่ต้องแก่ความรู้ใช่อยู่นาน
รวยต้องรวยศีลทานใช่บ้านโต

ตลอด ๗ เดือน มีวันไหนที่รู้สึกเบื่อ รู้สึกเซ็ง เศร้า เหงา บ้างไหม

คุณกิ๊ก มยุริญ :

ตามธรรมชาติของจิต ของอนุสัยที่เรามีอยู่ตลอดเจ้าค่ะ ไปแรกๆ เราต้องขีดปฏิทินทุกวัน เพราะว่าเราไปบำเพ็ญเพียรทางจิต ต้องใช้กำลังมากจริงๆ แล้วเราไม่เคยเป็นแม่ชี ต้องมีการปรับปรุงการเดิน บางทีโยมก็ยังมีความเป็นฆราวาสอยู่ กะเปิ๊บกะป๊าบ

ชาวพม่าบางคนเขาศรัทธามาก แม้แต่แม่ชีเขายังกราบ ๓ ครั้งเจ้าค่ะ โยมรู้สึกว่าเขากราบไม่ได้เพราะเป็นเรานะ เพราะเราเป็นสาวกของพระพุทธองค์ เราจึงต้องประพฤติให้สำรวมกาย วาจา ใจ ซึ่งเป็นหน้าที่ของผู้ที่ประพฤติธรรมอยู่แล้วเจ้าค่ะ ยูนิฟอร์มที่ใส่ ก็ทำให้เรามีความสำรวมทั้งกาย วาจา ใจมากยิ่งขึ้น และเรามีเวลาที่จะได้ศึกษาประพฤติธรรม ตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์

ถ้าถามว่า โยมอยู่ทางโลกประพฤติธรรมได้ไหม ได้..แต่ว่ามีภารกิจการงาน มีงานต่างๆที่เราต้องรับผิดชอบ อย่างทุกวันนี้ถึงแม้ว่าโยมจะทำงานจิตอาสามากก็ตาม งานจิตอาสาก็คืองานและงานละคร โยมรู้สึกว่าสิ่งเหล่านี้ดึงเราออกไป ทำให้เราไม่มีโอกาสหรือมีโอกาสในการจะวิเวกยากขึ้น ไม่ใช่ว่าอยู่ข้างนอกประพฤติธรรมไม่ได้นะคะ แต่ในความรู้สึกของโยม โยมคิดว่าถ้าโยมสามารถมีความสงบ ไม่ต้องมีมือถือ ไม่ต้องอยู่ในที่ที่มีการติดต่อได้ ไปประพฤติธรรมอย่างจริงจัง สติ สมาธิจะรวมได้เร็วกว่าอยู่ข้างนอก

แต่ข้างนอกก็เป็นห้องกรรมฐานของโยมได้เช่นเดียวกัน เหมือนเราติดเครื่อง เราบูทเครื่องไว้ตลอด รอวันที่เราได้เข้าไปอยู่วัดอีกครั้งหนึ่ง เครื่องจะได้ติดเร็วขึ้นนะเจ้าคะ อยู่ข้างนอกกระทบมากดี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบกับสิ่งต่างๆที่เป็นธรรมะ เราได้ฝึก **รู้สึกว่าการทำงานของโยมทุกวัน คือการฝึกจิต การขัดเกลาตัวเอง** ให้รู้ว่าเรายังมีกิเลส มีอนุสัยอะไรบ้าง แล้วจะได้เพียรลดละ ไม่เคยหมดกำลังใจ ในการจะละกิเลสในใจตน

สมณะเพาะพุทธ :

ตอนที่ไปบวช เวลาจิตตกทำอย่างไร

คุณกิ๊ก มยุริญ :

กำหนดอย่างเดียวเลยเจ้าค่ะ รู้ไว้..เดี๋ยวก็หายไป **ทุกสภาวะไม่ว่าสุขหรือทุกข์ ไม่เคยอยู่คงที่เลย มันหายไป** ต่อให้บางสภาวะอยู่เป็น ๔๕ นาที หรือหนึ่งชั่วโมง แต่สุดท้ายก็หายไป และในขณะที่เกิดแต่ละครั้ง ก็ไม่เคยมีระดับเท่ากันเลย เพราะฉะนั้นทำให้เราเห็นถึงเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาชัดเจนมากขึ้น

สมณะเพาะพุทธ :

โปรดสังเกตคำพูดของกิ๊ก มยุริญ โปรดสังเกต โปรดอ่านอาการ อ่านอารมณ์ เวลาจิตแห่งความเศร้าหมองหรือความไม่สบายใจเกิดขึ้น **ประเดี๋ยวก็หายไป เกิดมาก็ไม่ได้เท่ากันสักครั้งหนึ่ง** อย่าไปเอาจริงเอาจังกับอารมณ์

อาตมาเคยบอกว่า อย่าไปให้ความสำคัญอารมณ์มากกว่าพ่อ เพราะเป็นแค่น้องพ่อ คือเป็นอา เป็นแค่อา-รมณ์ แต่คนโดยจำนวนมากไปให้ความสำคัญยิ่งกว่าพ่อ ไปให้ความสำคัญกับอารมณ์ แม้ตอนนี้จะใกล้เที่ยง แต่ก็ยังไม่เที่ยง แม้เที่ยงแล้วก็อยู่เพียงแวบเดียว หลังจากนั้น ๑ วินาที ก็เลยเที่ยงไปแล้ว อะไรๆ ก็ไม่เที่ยง

วิธีการที่เราจะอยู่กับโลก โดยมีความรู้สึกเป็นนายของโลก ต้องอยู่แบบที่กิ๊ก มยุริญเธอบอกนี่ล่ะ มาเดี๋ยวก็ไป ความสุขมาเดี๋ยวก็ไป ความทุกข์มาเดี๋ยวก็ไป เพราะฉะนั้นอย่าไปเอาจริงเอาจังกับความสุข และอย่าเอาเป็นเอาตายกับความทุกข์ เพราะมาเดี๋ยวก็ไป และ**เราสามารถทำให้ไป โดยไม่มาได้ด้วย ถ้าเราปฏิบัติธรรมจนลดละกิเลส**

อาตมาจะแนะนำวิธีการถวายน้ำพระพุทธเจ้าให้กับเธอ ที่**ศรีลังกามีการถวายน้ำพระพุทธเจ้าอย่างเป็นรูปธรรม** และไม่มีคำถามว่าพระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้ว ทำไมต้องนำน้ำไปถวายพระพุทธเจ้า เพราะเขาถวายน้ำพระพุทธเจ้าด้วยการนำน้ำไปรดที่ต้นโพธิ์

ถ้ากิ๊ก มยุริญนำน้ำที่ถวายพระพุทธเจ้าในแต่ละวันๆ แล้วนำไปรดต้นไม้ โดยเฉพาะรดต้นโพธิ์ นั่นคือการถวายน้ำพระพุทธเจ้าอย่างเป็นรูปธรรมที่สุด เพราะต้นโพธิ์คือสัญลักษณ์แห่งโพธิ เป็นสัญลักษณ์แห่งพระผู้มีพระภาคเจ้า ฉะนั้นจึงบอกกับเธอว่า นอกจากเธอถวายน้ำพระพุทธแล้ว เธอกรุณานำน้ำนั้นไปรดต้นไม้ด้วย

ถ้าเป็นไปได้ คนที่มีลักษณะPositive หมายถึงคนที่มีลักษณะเชิงบวก มีท่าทีต่อความสุขแบบเธอ เธอน่าจะสามารถทำโครงการนำกระดูกปลูกต้นไม้ เป็นธรรมะก่อนตาย ใครก็ตามที่จัดงานศพ เผาเสร็จแล้ว กิ๊ก มยุริญ ชวนให้เจ้าภาพนำกระดูกมาปลูกต้นโพธิ์ เพื่อความเจริญเติบโตหลังความตาย ให้อยู่อีก ๑๐๐-๒๐๐-๓๐๐ ปี เป็นต้นโพธิ์ที่โตใหญ่ มนุษย์ ๑ คน มีต้นไม้ประจำตัวคือต้นโพธิ์ ๑ ต้น เป็นธรรมะก่อนตาย

คุณกิ๊ก มยุริญ :

มีโครงการปลูกต้นกากะทิงอยู่เจ้าค่ะ แทนได้ไหมเจ้าคะ

สมณะเพาะพุทธ:

พวกเราสังเกตไหม ใกล้กับศาลานี้จะมีต้นกากะทิง(ไม้นาคะ) และต้นกากะทิงเป็นต้นไม้

ยอดนิยมของพระพุทธเจ้าในอดีตถึง ๔ พระองค์ คือ ๑.พระสุมนะพุทธเจ้า ๒.พระเรวตะพุทธเจ้า ๓.พระโสภิตะพุทธเจ้า ๔.พระมังคละพุทธเจ้า และจะเป็นต้นไม้ที่พระพุทธเจ้าในอนาคตกาล พระศรีอริยเมตไตรย จะทรงมาตรัสรู้

กิ๊ก มยุริญเธอเล่าว่า ฟังธรรมะของพระพุทธเจ้าจนถึงขั้นฝังธรรมะของพระพุทธเจ้า อาตมาชอบคำว่า "ฝังธรรมะ" คนเราฟังก็ผ่านไปได้ แต่ฝังนี้ปักแน่นอยู่ในใจ เพราะฉะนั้นอาตมาจึงเห็นด้วยกับคำของเธอ ไม่ใช่แค่ฟังธรรมะแต่จะต้องฝังธรรมะ ดังที่เธอเข้าใจกฎพระไตรลักษณ์และเห็นประโยชน์จากการเรียนพระพุทธศาสนา และไม่ใช่แค่ในโรงเรียนเท่านั้น เราอาจจะมีปัญหาเรื่องไม่ได้รับประโยชน์จากการเรียนพระพุทธศาสนาในโรงเรียนได้เต็มที่ เหมือนกับที่เธอได้เล่าให้ฟัง แต่ถ้าทำให้ทุกที่เป็นโรงเรียนของเรา โดยมีวิชาไตรสิกขา คือศีล สมาธิ และปัญญา ทั้งสามประการนี้เป็นสมังคีธรรมไปด้วยกัน

อาตมาเห็นด้วยกับที่เธอบอกว่า **เบิกบานเป็นสุข พ้นทุกข์ สุขกาย สุขใจ และปลอดภัย** อาตมาก็มีสุภาษิตเหมือนกันว่า **ไม่ทุกข์ ไม่เครียด ไม่เกลียด ไม่โกรธ ไม่โทษใคร จิตใจเบิกบาน** ฉะนั้นพยายามทำให้จิตของเราเป็นดุจดอกไม้บานของชีวิต อย่าไปเหี่ยวเฉาเศร้าหมอง และอย่าไปหงุดหงิดกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น มีถ้อยคำกล่าวไว้ว่า "ไม่ว่าปรากฏการณ์ใดๆ จะเกิดขึ้นก็ตาม เรามีหน้าที่อย่างเดียวคือ ไม่ทุกข์" ปัญหาบางปัญหาอยู่นอกเหนือการควบคุมของเรา อย่างเช่นลมอยู่นอกเหนือการควบคุมของเรา แต่เราสามารถปรับใบเรือ แทนที่จะไปเปลี่ยนทิศทางลม

อาตมาอยากจะถามกิ๊ก มยุริญ ถึงประสบการณ์ในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งประสบการณ์ในเชิงลบ ในแวดวงดารา ข่าวฉาวซุบซิบนินทามากมายเลยทีเดียว เป็นของคู่กันในแวดวงของคนที่มีชื่อเสียง เธอตั้งรับกับสิ่งเหล่านี้อย่างไรในชีวิต

คุณกิ๊ก มยุริญ :

โยมว่าอย่างแรกเลย อย่าไปโทษคนอื่นที่มาว่าเรา คืออย่าทำตัวเองให้ฉาว ง่ายที่สุดเจ้าค่ะ

สมณะเพาะพุทธ :

หากว่าแม้เธอทำตัวเองไม่ให้ฉาว ระมัดระวังตัว อย่างกับเป็นแม่ชีสีชมพูแล้วก็ตาม แต่คนก็ยังนินทา กิ๊ก มยุริญอยู่นั่น เธอจะทำอย่างไร

คุณกิ๊ก มยุริญ :

เรื่องนินทาเป็นธรรมชาติเจ้าค่ะ เพราะถ้าเราศึกษาในพระสูตร เราจะเห็นว่าพระพุทธเจ้าก็ยังถูกนินทา แต่ว่าพระพุทธองค์ทรงใช้คุณธรรมความดีชนะทุกอย่างได้ เช่น เรื่องนางจิญจมาณวิกา นางมาคันทิยา ถ้าเราศึกษาเราจะรู้ว่า มีคนปองร้ายพระพุทธเจ้าและพระศาสนามากมาย หรือแม้แต่จ้างคนมาก่นด่า พระพุทธเจ้ายังตรัสแก่พระอานนท์ว่า "จะหนีไปไหนก็ถูกด่า จะหนีไปเมืองไหน" สุดท้ายพระพุทธเจ้าใช้คุณธรรมความดีจนเรื่องสงบ

เวลาเราน้อมมาดู พระพุทธเจ้ายังถูกนินทา ขนาดพระพุทธองค์เป็นผู้ที่เยี่ยมยอดที่สุดในโลกนี้ ยังมีคนที่ไม่หวังดีต่อพระพุทธเจ้า ต่อพระศาสนา เพราะว่าบุคคลเหล่านี้ เสียซึ่งลาภ ยศ สรรเสริญ เมื่อพระพุทธเจ้าทรงมาอุบัติขึ้น เพราะฉะนั้นถ้าเรายังยึดมั่นในคุณความดีที่เราทำ ถ้าสิ่งที่เขานินทาว่าร้ายเป็นความจริงนะเจ้าคะ เราก็น้อมมาแก้ไขตัวเอง แต่หากสิ่งที่เขานินทานั้นไม่เป็นความจริง ก็เปรียบเสมือนคนที่นำน้ำที่มียาพิษมาให้เรา "น้ำแก้วนี้ดื่มสิ" แต่ถ้าเรารู้ว่าเป็นยาพิษ เราไม่รับแก้วน้ำนี้ ก็จะกลับไปสู่ตัวคนที่พูดเองเจ้าค่ะ เรายึดมั่นในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนทั้งศีล สมาธิ

ปัญญา เราประพฤติปฏิบัติตาม

แล้วสิ่งที่เขามาวิพากษ์วิจารณ์ มันดีมันจริงก็จะยอมรับ โยมได้ไปออก“รายการแฉ” โดยปกติโยมเป็นคนที่ไม่อ่านความคิดเห็น เพราะรู้สึกว่ามาเอาอกุศลเข้าสู่จิต บางทีโยมไม่อยากรับ โยมก็ปล่อยวาง โยมต้องมานั่งกำหนดสติ อย่างเช่นโยมไปพูดในรายการ เรื่องตาย มีเพื่อนมาเล่าให้ฟังว่า “มีคนคอมเม้นต์ว่า แหม..พูดอย่างนี้ เคยตายเหรอ” เป็นต้นเจ้าค่ะ โยมเลยรู้สึกว่า ดูเหมือนใครเขาอยากจะมีความคิดเห็น เขาก็พร้อมจะวิพากษ์วิจารณ์ ทำได้หมด เพราะการพูดหรือการพิมพ์ทำได้ไม่ยาก แต่การที่เราจะรู้ว่า เรากำลังทวนกับกระแสกิเลส เรากำลังว่ายน้ำทวนกระแสน้ำอยู่ เพื่อที่จะประพฤติปฏิบัติตามพระพุทธเจ้าทรงสอน เราต้องใช้ทุกอย่างให้เป็นประโยชน์ในการที่น้อมจิตมา เพื่อให้เราไม่เสียกำลังใจ และพร้อมที่จะประพฤติธรรมต่อไปเจ้าค่ะ

สมณะเพาะพุทธ :

เกิดเป็นคน ต้องทน ให้คนด่า
เป็นคนดี คนบ้า ถูกด่าหมด
คนซื่อๆ เขาก็ด่า ว่าไม่คด
คนเลี้ยวลด เขาก็ด่า ว่าไม่ตรง

มีถ้อยคำปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “อาตุละเอ๋ย การนินทาและสรรเสริญนี้มีมานานแล้ว คนนั่งอยู่เฉยๆ...เขาก็นินทา คนพูดมาก...เขาก็นินทา แม้คนพูดน้อย...เขาก็นินทา ไม่มีใครเลยในโลกนี้..ไม่ถูกนินทา” *

อาตมาขอกล่าวว่า

“นินทาเหมือนหมาแทะ อย่าคล่องแวะแทะกับหมา
อ่อนเพลียเสียเวลา ไร้สาระสำหรับเรา
นินทาเหมือนยาถ่าย ยาระบายถ่ายหนักถ่ายเบา ความชั่วในตัวเรา ถ่ายทิ้งไปอย่าไยดี”

หรือขณะที่ถูกด่า อาตมามีบทกวีประกอบด้วยว่า

“ยินดีกับคำด่า เพราะเหตุว่ามันน่าฟัง
ด่าค่อยหรือด่าดัง ฟังให้ดีมีปัญญา
ด่าถูกหรือด่าผิด ไม่ควรคิดจิตถือสา
เลือกเฟ้นเอาคำด่า เพื่อตรวจตรารักษาตน
ด่าถูกเมื่อถูกด่า จงปรีดาในบัดดล
เลวทุกข์เขาขุดค้น เขาคือคนผู้มีคุณ
ด่าผิดผิดของเขา ไม่รับเอามากักตุน
ขอบใจที่เจือจุน ยอมลงทุนด่าตัวเรา
ด่าถูกหรือด่าผิด ไม่มีสิทธิ์ไปโกรธเขา
ด่าหนักหรือด่าเบา ไม่มีเราแล้วเขาจะด่าใคร”

เราต้องทำใจให้เหมือนลม เวลาใครเขาขว้างอะไรมา เขาขว้างถูกลมแต่ไม่ถูกเรา เพราะว่าเป็นอนัตตา

จริงๆ แล้วเราจะเป็นใครก็แล้วแต่ **หน้าที่ของเราคือลดกิเลส เพื่อสั่งสมหน่วยกิตแห่งปรินิพพาน** กิ๊ก มยุริญเล่าให้อาตมาฟังก่อนขึ้นเวทีว่า ตอนเธอแสดงบทบาทในละคร บางทีก็ต้องปล่อยให้ตัวเองเป็นไปตามบท ในที่สุดพอจบการแสดงแล้ว ก็ต้องรีบกลับมาสู่ความเป็นจริง ตอนร้องไห้ถ้าไม่ทำให้ใจเศร้าถึงขนาดร้องไห้ ทำอย่างไรก็ไม่ร้องไห้ แล้วดาราคนอื่นที่เขาร้องไห้กันเขาร้องจริงๆ ไหม

คุณกิ๊ก มยุริญ :

จริงเจ้าค่ะ กิ๊กจะเรียนว่า ละครหนึ่งเรื่องไม่ว่าจะประสบความสำเร็จหรือไม่ประสบความสำเร็จก็ตาม แต่เบื้องหลังการถ่ายทำ คือเราทำงานเป็นทีมเวิร์ค และทุกคนทำหน้าที่ของตัวเองอย่างเต็มที่ เราจะมีฝ่ายช่างหน้า ช่างผม ฝ่ายเสื้อผ้า ช่างไฟ กล้อง สวัสดิการ และเรามีผู้กำกับ

* พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม ๒๕ หน้า ๑๐๓-๑๐๔

ผู้ช่วยผู้กำกับ ทั้งแสงและเสียง คือเห็นปัจจัยมากมายในการทำละครหนึ่งเรื่อง แม้ในแต่ละฉาก

สมณะเพาะพุทธ :

ตอนเธอจะร้องไห้ เรื่องเยอะไหม

คุณกิ๊ก มยุริญ :

โยมเล่นละครมาเกือบ ๓๐ ปี เพราะฉะนั้นเป็นอัตโนมัติเจ้าค่ะ เนื่องจากเราศึกษาประพฤติธรรมด้วย เราเห็นกิเลสเรา แล้วเราก็สามารถจะน้อมจิตระลึกถึง บางทีโยมมานึกถึงพระพุทธเจ้า นึกถึงในหลวงรัชกาลที่ ๙ นึกถึงคุณงามความดีที่พระองค์ท่านทรงทำให้กับเรา น้ำตาก็ไหล คือเทคนิค เพราะบางทีโยมไม่สามารถเข้าถึงในบทละคร บางทีร้องแล้วหลายเทค บางทีเรานึกถึงเรื่องเดิมๆ พ่อตาย แม่ตาย ก็ซ้ำซาก จิตไม่เศร้าจริง ต้องไประลึกเรื่องอื่นบ้าง และพอน้ำตาเราไหล เราก็รีบเข้าถึงบทละครเรื่องนั้น เป็นเทคนิคส่วนตัวเจ้าค่ะ แต่จริงๆ แล้วการจะเป็นนักแสดงที่ดี ที่จะร้องได้สมบทบาทจริงๆ ต้องเข้าถึงบทละคร และเข้าใจในการกระทำของตัวละครนั้นๆ โยมบอกตัวเองว่า การเล่นละครในแต่ละเรื่องไม่ใช่ว่าเราเล่นตัวร้าย แต่จริงๆ แล้วทุกคนมีเหตุผลในการกระทำของตัวเอง เพียงแต่เขาอาจมี ทิฏฐิที่ไม่ถูกต้องเจ้าค่ะ

สมณะเพาะพุทธ :

นี่คือช่วงเวลาที่เราได้มีโอกาสเรียนรู้จากชีวิตของลูกผู้หญิงคนหนึ่ง อาตมาจะให้เวลากิ๊ก มยุริญ ส่งท้ายการสนทนาธรรมในครั้งนี้

คุณกิ๊ก มยุริญ :

อยากเป็นกำลังใจให้ทุกๆ ท่าน ได้มีโอกาสประพฤติปฏิบัติธรรมยิ่งๆ ขึ้นไปนะคะ ทั้งศีล ทาน ภาวนา ณ ขณะนี้เลยนะคะ ท.ท.ท. ทำทันที ทำเดี๋ยวนี้ไม่ต้องรอ “เอ้ย..เดี๋ยวค่อยรักษาศีล เดี๋ยวค่อยภาวนา เดี๋ยวค่อยฟังธรรม เดี๋ยวค่อยเจริญสมาธิ” ไม่ต้องค่ะ เราทำได้ทันทีเดี๋ยวนี้ ณ วันนี้

เรามีโอกาสมาเจอกัน ได้ฟังธรรมจากพระอาจารย์ มีเจตนาใดๆ ที่คิดว่าอยากจะทำก่อนตาย ไม่ต้องรอค่ะ บอกตัวเองเลยว่าฉันจะเริ่มทันที เดี๋ยวนี้ ในสมัยพุทธกาล ท่านพาหิยะทารุจิริยะ ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า ฟังแล้วปฏิบัติตามทันที บรรลุธรรมเลย คนในสมัยพระพุทธกาลเขาไม่ใช่บรรลุเพราะว่าเขาฟังแล้วเดี๋ยวไปทำนะคะ เขาฟังพระพุทธเจ้าแล้วเขาทำทันที กิ๊กมั่นใจว่า ท.ท.ท.ทำทันที

เพราะฉะนั้น วันนี้มีเจตนาที่จะแก้ไขตัวเอง ตั้งใจที่จะลดละอะไร ทำอะไรต้อนรับปีเถาะนี้ บอกตัวเองเลยว่า ตั้งเจตนาแล้วทำทันทีนะคะ ขอบคุณที่เราได้เจอกันในวันนี้ ขอบคุณที่เราได้มามีโอกาสร่วมบุญร่วมกุศลกัน ก่อนที่เราจะต้องตายในอัตภาพนี้ เป็นกำลังใจให้เราเดินทางอยู่บนศีล ทาน ภาวนา ยิ่งๆ ขึ้นไป เจอกันเมื่อไรไม่ว่าจะชาติใดในวัฏสงสารนี้ ก็ขอให้เราได้เป็นกัลยาณมิตร มีโอกาสได้เจริญธรรม ปฏิบัติธรรม และปฏิบัติตามที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ทรงประพฤติมาแล้ว เป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน และขอให้เราทุกคนมีสัมปรายภพอันเป็นสุคติเป็นที่หมาย เปลี่ยนภพชาติแล้วก็ขอให้เรามีโอกาสได้เจริญธรรม ประพฤติธรรมและเป็นสาวกของพระพุทธเจ้าตลอดไป ทุกภพ ทุกชาติ จนกว่าจะบรรลุถึงซึ่งมรรค ผล นิพพาน โดยเร็วเทอญ สาธุ

สมณะเพาะพุทธ:

ท.ท.ท. ทำทันที สำหรับสิ่งดี และ ท.ท.ท. ทิ้งทันที สำหรับกิเลสหรือความไม่ดีในชีวิต

สนทนากับกวีสองแผ่นดิน

หลักการในการเขียนบทร้อยกรอง

พลเรือตรี ทองย้อย แสงสินชัย

◉ หลักการในการเขียนบทร้อยกรอง

ผมเคยให้หลักสำหรับแต่งคำประพันธ์ร้อยกรองไว้ ต้องมี ๓ หลักคือ ๑. ฉันทลักษณ์ ๒. หลักภาษา ๓. จินตนาการ สามเรื่องนี้ต้องมีเป็นพื้นฐาน ถ้ายังไม่มีอย่ามาบังอาจแต่ง แต่ทุกคนสามารถมีได้

เริ่มจากฉันทลักษณ์ เช่น โคลง มีบังคับรูปวรรณยุกต์ ต้องรู้ เอก ๗ โท ๔ หรือกลอนแปดส่งสัมผัสอย่างไร คำท้ายวรรคแต่ละวรรค ต้องใช้เสียงอะไร เสียงสามัญ เอก โท ตรี ถ้ายังทำหน้างง แสดงว่าต้องเรียนรู้อีกนาน ผมเรียนมาตั้งแต่ กอ-อะ-กะ กอ-อา-กา ผันสระกันทุกวัน แต่ทำไมเด็กไทยเวลานี้ เขาประสมคำ ไอ-ปอ-ไป ทำไมเป็นอย่างนั้น สมัยเรา ปอ-ไอ-ไป

ฉันทลักษณ์นี้เรียนได้ ใครก็เรียนได้ เรียนรู้ว่าโคลงมีลักษณะโครงสร้างเป็นอย่างไร ฉันท์เป็นอย่างไร กาพย์เป็นอย่างไร กลอนเป็นอย่างไร ถ้าขอให้แต่งกาพย์เห่เรือ จะได้ไม่ต้องมาถามว่ากาพย์เห่เรือคืออะไร ต้องอยู่ในหัวหมดแล้ว ฉันทลักษณ์จำเป็นต้องรู้ก่อน

ถ้าแต่งคำประพันธ์ร้อยกรอง โดยไม่รู้ฉันทลักษณ์มันก็จบ ไม่ใช่คำประพันธ์แล้ว เคยเรียกกันในสมัยหนึ่งว่า กลอนเปล่า คือพวกที่ไม่อิงหลักเกณฑ์อะไร จะพูดอะไรก็พูดออกไป จะบอกว่าเป็นบทกลอนได้อย่างไร คำนี้ลอกมาจากภาษาอังกฤษว่า FREE VERSE

๑. ฉันทลักษณ์

ฉันทลักษณ์ ต้องรู้ ต้องพร้อมใช้งาน ไม่อยู่ในหัวก็ต้องอยู่ในตำราเปิดดูได้ แต่ถ้าเป็นบทร้อยกรองสามัญ : **กลอนแปด โคลงสี่สุภาพ กาพย์ยานี** สามอย่างนี้ต้องท่องจำโครงสร้างอยู่ในหัว จะเปิดตำราแต่งไม่ได้ ต้องแต่งออกมาได้เลย จึงจะมีคุณสมบัติข้อแรกคือ รู้ฉันทลักษณ์

๒. หลักภาษา

ผมจบประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคบังคับสมัยก่อน ปีพ.ศ. ๒๔๙๙ วิชาที่ทำคะแนนได้ดีที่สุดคือเรียงความ วิชาที่เป็นปฏิปักษ์มากที่สุดคือเลขคณิต อย่าให้ผมบวกเลขเลย แต่ถ้าเป็นเรื่องภาษาก็ใช้ได้

ผมได้แนะนำเสมอว่า เรื่องหลักภาษาต้อง

รู้จักใช้พจนานุกรม สมัยก่อนยังไม่มีโทรทัศน์ ช่องไทยพีบีเอส ยังไม่มีอินเทอร์เน็ต ต้องอ่านพจนานุกรมเป็นเล่มกระดาษ เมื่อผมบวชพระ เพื่อนรู้นิสัยว่า ทองย้อยชอบทางกาพย์ กลอน ซื้อพจนานุกรมฉบับ ปีพ.ศ. ๒๔๙๓ ให้เป็นของขวัญ เป็นพจนานุกรมฉบับแรก ผมอ่านพจนานุกรมเหมือนอ่านหนังสือ ทั้งที่จริงเขาใช้พจนานุกรมเป็นหนังสืออ้างอิง เขาอ่านเฉพาะเมื่อจะค้นคำนั้นคำนี้ แต่ทองย้อยอ่านเหมือนอ่านหนังสือ อ่านตั้งแต่หน้าแรกไปเลย **อ่านพจนานุกรมนี้ได้รับความรู้ อย่างนึกไม่ถึง** ตัวอย่างเช่น ลองให้คำจำกัดความของคำว่า กระทืบ ภาษาไทยง่ายๆ ปลายจมูก ใครเก่งภาษาไทยลองอธิบายว่าทำอย่างไร พอไปอ่านพจนานุกรม "ยกเท้าขึ้น แล้วกระแทกลงไป" อ้อ..มันง่ายอย่างนี้ นี่คือศิลปะในการนำคำมาใช้ ฉะนั้นอันดับที่สองจึงเป็นหลักภาษา

ถ้าจะพูดถึงดวงจันทร์ รู้คำเดียวไม่พอหรอก ดวงจันทร์มีอีกหลายคำที่มีความหมายเดียวกัน เช่น เดือน แข ถ้ามีคำจำกัด แต่ต้องการจะให้คำหรูหราจะใช้คำอะไร ต้องนึกออก ไม่ใช่รู้อยู่คำเดียว ดวงจันทร์ ไม่มีภาษาในกระเป๋า พอที่จะควักขึ้นมาแต่ง จะแต่งกลอนต้องมีคำอยู่ในหัว รู้จักเลือกใช้คำ เป็นนายของคำ ต้องเป็นนักอ่านทั้งอ่านร้อยแก้วและร้อยกรอง

ผมแนะนำเสมอว่า กามนิต คือหนังสือภาษาไทยที่ดีที่ควรอ่าน เด็กสมัยใหม่ยังงงว่า กามนิตคืออะไร ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไปไม่รู้จักกามนิตมาก่อน น่าเสียดายมาก **กามนิตเป็นหนังสือภาษาไทยที่ภาษางดงามหาที่ติได้ยากมาก** ที่จริงถ้าไม่รู้มาก่อนว่ากามนิตเป็นหนังสือแปล จะไม่รู้เลยว่าแปลมาจากภาษาอังกฤษ แปลมาไม่มีรสนมเนยเลย ได้อรรถรสเท่ากับต้นฉบับ พระยาอนุมานราชธน (ยง เสฐียรโกเศศ) ท่านแปลจากภาษาอังกฤษมาเป็นภาษาไทย เพราะท่านทำงานกับชาวตะวันตก ไม่ได้เรียนเมืองนอก แต่ว่าท่านเก่งภาษาอังกฤษ ส่วนพระสารประเสริฐ (ตรี นาคะประทีป) เปรียญธรรม ๗ ประโยค วัดเทพศิรินทราวาส ท่านเป็นเพื่อนกันตั้งแต่ตอนบวชพระ ได้ช่วยเกลาภาษาไทยจนสมบูรณ์ ขอให้ลองอ่านกามนิต คุณจะได้หลักภาษาที่ดีสำหรับใส่ไว้ในกระเป๋าแล้วนำออกมาเวลาแต่งกลอน และอ่านพจนานุกรมด้วย เวลานี้ผมยังเปิดดูพจนานุกรมทุกวัน แต่ไม่ได้เปิดจากกระดาษแล้ว เปิดจากอินเทอร์เน็ตเปิดจากไฟล์ อายุจะ ๘๐ ปีแล้วต้องรู้จักใช้บ้าง

เมื่อก่อนเชื่อทุกอย่างที่เขียนไว้ในพจนานุกรม แต่ปัจจุบันโต้แย้งได้แล้ว ผมมีความหวังว่า ถ้าราชบัณฑิตยสภาจะกรุณาแต่งตั้งให้เป็นคณะกรรมการชำระพจนานุกรม ก็จะเป็นพระคุณอย่างยิ่ง เวลานี้ผมทำงานให้สำนักงานราชบัณฑิตยสภาสองอย่าง คือ ๑.เป็นกรรมการจัดทำศัพท์พระไตรปิฎก ๒.ได้รับแต่งตั้งเป็นภาคีสมาชิก คือการเตรียมเป็นราชบัณฑิต ราชบัณฑิตทุกคนต้องเป็นภาคีสมาชิกก่อน ความกรุณาของราชบัณฑิตที่ทำให้เราได้เข้าไปใกล้ชิด ได้เสนอความคิดว่าควรปรับพจนานุกรม ได้อ่านพจนานุกรมจนกระทั่งรู้ว่า พจนานุกรมไม่ได้เก็บคำนี้ไว้ เช่น คำว่า "ธรรมสวนะ" และเชื่อว่าถ้าปรับปรุงพจนานุกรมฉบับปี พ.ศ. ๒๕๕๔ เล่มล่าสุด ก็คงไม่เก็บคำนี้อีก เพราะอะไรก็ไม่ทราบ ส่วนคำที่ไม่เคยใช้ ไม่เคยเห็น ก็มีในพจนานุกรม ส่วนคำที่พูดกันบ่อยๆ กลับไม่มีในพจนานุกรม

นี่คือหลักภาษาที่เราต้องสั่งสมไปเรื่อยๆ ให้พอจะมีอะไรอยู่ในกระเป๋า พอจะใช้งานจะได้นำออกมาใช้ได้สะดวก แต่ยังไม่ได้เก่งหมดทุกอย่าง ยังต้องศึกษาอีกมาก ฉะนั้น **ถ้าอยากรู้หลักภาษา**

ต้องเปิดพจนานุกรม เป็นวิธีหนึ่งที่ทุกคนทำได้ คือ การขยันเปิดพจนานุกรม จะได้คำศัพท์ไปแต่งกลอนสามารถใช้อีกคำหนึ่งแทนได้ หรือได้คำที่เป็นเสียงจัตวา ถ้าหากไม่มีศัพท์ในกระเป๋าแล้วจะนำอะไรมาแต่ง นั่งมึนอยู่ ผมเรียนบาลีก็ได้ประโยชน์มาก บาลีช่วยภาษาไทยได้มหาศาลเลย

๓. จินตนาการ

จินตนาการสำคัญที่สุด จินตนาการคือ วิธีคิดที่ไม่เหมือนชาวบ้าน จะว่าฝันเฟื่องก็ได้ อย่างเช่นกาพย์เห่เรือที่ผมแต่ง

"วังทิพย์คือท้องทุ่ง บ้านงามรุ้งคือเขาเขิน
ร้อนหนาวในราวเนิน มาโลมไล้ต่างรสสุคนธ์
ย่างพระบาทที่ยาตรา ยาวรอบหล้าฟ้าสากล
พระเสโทที่ถั่งท้น ถ้าไหลรวมคงท่วมไทย"

นี้คือจินตนาการ ถ้าถามว่า พระเสโทที่ถั่งท้น ถ้าไหลรวมคงท่วมไทย เหงื่อคนรองใส่ขันก็ยังไม่เต็ม แล้วเขียนว่าจะท่วมไทย นี่คือจินตนาการ แต่ว่าหลักของจินตนาการก็ต้องเป็นสัจจะ ใครเคยเห็นรูปในหลวงที่เหงื่อหยดที่ปลายจมูก ภาพนี้ภาพเดียวไม่ต้องพูดเลย คนเห็นแล้วก็จินตนาการได้ ในหลวงครองราชย์ปี พ.ศ.๒๔๘๙ ทรงงานทุกปี จนกระทั่ง ๗๐ ปีเมื่อสิ้นพระชนม์ ถ้าเหงื่อหยดแล้วเอาขันรองเก็บไว้ทุกวัน ทุกปีๆ จะท่วมไทยไหม ถามว่าเป็นไปได้ไหมตามข้อเท็จจริง ถ้าในหลวงไม่ได้ทรงงาน ประทับอยู่แต่ในวัง แล้วเขียนว่า พระเสโทที่ถั่งท้น ถ้าไหลลงคงท่วมไทย จะเป็นไปได้หรือ เป็นจินตนาการเท็จ เพราะฉะนั้นจินตนาการต้องมีความจริงอยู่ด้วย จึงจะใช้เป็นจินตนาการได้ ถ้าเขียนเรื่อยเปื่อยไร้สาระจะมาใช้แต่งกลอนไม่ได้ ต้องเป็นจินตนาการที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ไม่ใช่คำโกหก

ผมเคยยกตัวอย่างบ่อยๆ ว่า หนุ่มจะบอกรักสาว "ติ๋มครับ ผมรักคุณติ๋มมากครับ" ติ๋มก็จะบอกว่า "ขอบใจนะ" เพราะเป็นคำพูดซื่อๆ ไม่มีจินตนาการ แต่ถ้าพูดใหม่ว่า "ติ๋มครับ คุณคือดอกไม้ที่บานอยู่ในหัวใจของผม" คราวนี้ติ๋มจะพูดตอบธรรมดาไม่ได้แล้ว ใจมันกระเทือน ถามว่าข้อเท็จจริงดอกไม้อะไรจะไปบานอยู่ในหัวใจได้ แต่ถ้าหนุ่มนั้นไม่ได้รักเลย แต่ไปพูดกับเขาอย่างนี้ก็เป็นจินตนาการเท็จ เพราะฉะนั้น จินตนาการที่ใช้ในการแต่งกลอนต้องจริง ถ้าเมื่อไรนำจินตนาการเท็จเข้ามา กลอนบทนั้นก็จะหมดค่า ไม่มีรสชาติ เพราะคนอ่านเขารู้ว่าโกหก แต่ถ้าเป็นจินตนาการจริง ถ้อยคำอ่อย ไพเราะ เกิดความสะเทือนใจ กลอนที่ดีๆ เกิดจากจินตนาการ

"นิราศเรื่องเมืองแกลงแต่งมาฝาก
เหมือนขันหมากมิ่งมิตรพิสมัย"

เปรียบเทียบการมาเล่าเรื่อง ว่าเหมือนเป็นขันหมากมาขอสาว

กลอนที่ไม่มีจินตนาการมันจะแห้ง ไม่อร่อย ผมเคยยกตัวอย่าง นำแก้วน้ำมาแก้วหนึ่งวางไว้ มองแก้วน้ำดีๆ ดูว่าเกิดอะไรขึ้น "ก็ผมเห็นแต่แก้วเปล่าๆ ใบเดียว แล้วจะให้เห็นอะไร" แสดงว่าคุณไม่มีจินตนาการ ส่วนใครมองแก้วใบเดียวแล้วพูดว่า "สังคมเรานี้มีแต่คนเอาเปรียบกันมาก คนที่มีแก้วเปล่าคือคนจน มีมากเลย " จากแก้วเปล่าใบเดียว เกิดจินตนาการคิดถึงคนยากจน อย่างนี้แต่งกลอนได้เรียกว่ามีจินตนาการ คือการมองอะไรแล้วคิดต่อไปได้ เวลาเขาอ่านกลอน เขาไม่ได้อ่านแค่ภาษาที่อๆ ฉันทลักษณ์ เอก ๗ โท ๔ ใครๆ ก็รู้หมดแล้ว แต่เขาอยากได้จินตนาการต่างหาก ที่แต่ละคนมีไม่เหมือนกัน เอามาแลกกัน ใครใส่จินตนาการได้มากและมีความหมายก็ชนะใจกรรมการ แต่ว่ามันยากสำหรับคนไม่มีพื้นฐาน เริ่มตั้งแต่ฉันทลักษณ์เลย

ประวัติชีวิต

นาวาเอก ทองย้อย แสงสินชัย ผู้ประพันธ์กาพย์เห่เรือ ในกระบวนพยุหยาตราทางชลมารค

ถือกำเนิด วันที่ ๒๐ มิถุนายน พ.ศ.๒๔๘๘ ที่จังหวัดราชบุรี เป็นบุตรนายอิน และนางเหมิด แสงสินชัย

ครอบครัว มีคู่สมรสชื่อ สุดใจ นามสกุลเดิม อินทศิริ เป็นอาจารย์ที่วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี มีบุตรธิดา ๓ คน

ปัจจุบันเกษียณอายุราชการจากกองทัพเรือ ตำแหน่งสุดท้ายคือ ผู้อำนวยการกอง กองอนุศาสนาจารย์ กรมยุทธศึกษาทหารเรือ ภายหลังได้รับพระราชทานยศ พลเรือตรี เป็นกรณีพิเศษ เป็น **พล.ร.ต.ทองย้อย แสงสินชัย**

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. ๒๔๙๙ จบชั้นประถมศึกษา จากโรงเรียนวัดหนองกระทุ่ม อ.ปากท่อ ราชบุรี

พ.ศ. ๒๕๐๔ บวชเป็นสามเณร และเริ่มศึกษาบาลี สอบได้นักธรรมตรี สำนักเรียนวัดหนองกระทุ่ม

พ.ศ. ๒๕๑๕ สอบประโยค ป.ธ.๙ สำนักเรียนวัดมหาธาตุ ราชบุรี

พ.ศ. ๒๕๑๖ ไปศึกษาต่อปริญญาโทด้านประวัติศาสตร์ที่มหาวิทยาลัยมคธ รัฐพิหาร ประเทศอินเดีย หลักสูตร ๒ ปี แต่เรียนได้แค่ ๑ ปี มหาวิทยาลัยถูกสั่งปิด จึงต้องเดินทางกลับเมืองไทย

พ.ศ. ๒๕๓๐ รัฐศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัย สุโขทัยธรรมาธิราช

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. ๒๕๑๗ ลาสิกขา และเข้าทำงานเป็นนักวิชาการที่มูลนิธิภูมิพโลภิกขุ เพื่อการค้นคว้าทางพระพุทธศาสนา สำนักงานตั้งอยู่ในบริเวณวัดสระเกศ กรุงเทพฯ

พ.ศ. ๒๕๒๑ เข้ารับราชการเป็นนักภาษาโบราณ กองหอสมุดแห่งชาติ กรมศิลปากร

พ.ศ. ๒๕๒๔ เข้ารับราชการเป็นอนุศาสนาจารย์ กองทัพเรือ

พ.ศ. ๒๕๒๙ อนุศาสนาจารย์ กองบังคับการ กรมทหารราบที่ ๓ รักษาพระองค์ กรมนาวิกโยธิน ค่ายจุฬาภรณ์ จังหวัดนราธิวาส

พ.ศ. ๒๕๔๖ ผู้อำนวยการ กองอนุศาสนาจารย์ กรมยุทธศึกษาทหารเรือ

พ.ศ. ๒๕๔๘ เกษียณอายุราชการ

ประวัติการสร้างสรรค์ผลงาน

ตั้งแต่วัยเด็ก เป็นผู้มีอุปนิสัยสนใจใคร่รู้เรื่องราวต่างๆ เมื่อได้บรรพชาเป็นสามเณร มีโอกาสศึกษาเล่าเรียนปริยัติธรรม จึงมิได้สนใจเฉพาะหลักวินัยที่ปรากฏในหลักสูตรการเรียนของแต่ละชั้นเท่านั้น แต่ยังเรียนรู้และตั้งข้อสังเกตต่อหลักวิชาและประสบการณ์ต่างๆ ในสังคม ทำให้เกิดแรงบันดาลใจแสดงออกและสร้างสรรค์งานทางวรรณกรรม

ในด้านกวีนิพนธ์ ท่านเป็นผู้ที่มีความสามารถอย่างสูงในการแต่งบทกวี โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ได้เริ่มตั้งแต่ครั้งยังบวชเรียน (ดังจะเห็นได้จากฉายาที่ได้รับตอนบวช คือ “วรกวินฺโท” ซึ่งหมายถึง “จอมกวีผู้ประเสริฐ”) โดยในยุคแรก ได้รับแรงบันดาลใจจากสภาพชีวิตชนบท และเมื่อได้บรรพชาอุปสมบททำให้รู้ลึกถึงแก่นของวิถีชีวิตและวัฒนธรรมไทย ซึ่งเกือบทั้งหมดมีพระพุทธศาสนาเป็นบ่อเกิด

เมื่อรับราชการ ได้ทำงานวรรณศิลป์ ทั้งแต่งบทกวี ร้อยกรองบทกาพย์เห่เรือ ใช้ในพระราชพิธีสำคัญในการเสด็จทางชลมารค บทความ วรรณกรรมร้อยแก้ว และผลงานทางวิชาการด้านพระพุทธศาสนา

ด้วยความปรารถนาจะถ่ายทอดและจารึกสิ่งที่ได้ศึกษาและได้พบเห็นมา แม้เกษียณอายุราชการแล้วท่านก็ยังทำงานด้านวรรณศิลป์อย่างต่อเนื่อง

** ขอขอบคุณ ข้อมูลจากเว็บไซต์กองทัพเรือ*

สืบ นาคะเสถียร นักอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

จรรยา อินทรหนองไผ่ เรียบเรียง

อาจารย์ธีรยุทธ บุญมี แห่งคณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้รายงานผลการสำรวจความคิดเห็นของคนไทยในเดือนธันวาคม ปีพ.ศ. ๒๕๔๒ เพื่อสะท้อนภาพรวมสังคมในด้านต่างๆ ก่อนที่จะย่างเข้าสู่ปีค.ศ. ๒๐๐๐ ข้อหนึ่งในแบบสำรวจมีการตั้งคำถามว่า“ในรอบ ๕๐ ปีที่ผ่านมา ท่านเสียดายการจากไปของสามัญชน ท่านใดมากที่สุด ๑๐ อันดับ” ผลปรากฏว่า

อันดับ ๑ คือ หลวงปู่แหวน **อันดับ ๒ คือ สืบ นาคะเสถียร** มีคะแนนนำ ม.ร.ว. คึกฤทธิ์ ปราโมช, พุ่มพวง ดวงจันทร์, ป๋วย อึ๊งภากรณ์, ท่านพุทธทาสภิกขุ, ปรีดี พนมยงค์, จอมพล ป. พิบูลสงคราม

สืบ นาคะเสถียร คืออดีตหัวหน้าเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าห้วยขาแข้ง ที่แม้จะตายจากไปกว่ายี่สิบปีแล้ว แต่ดูเหมือนว่าสืบได้กลายเป็นวีรบุรุษในดวงใจของคนไทยที่ได้การยอมรับมากที่สุด

สืบในวัยเยาว์

สืบ นาคะเสถียร เกิดเมื่อวันเสาร์ที่ ๓๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๙๒ ที่จังหวัดปราจีนบุรี เป็นบุตรของนายสลับ นาคะเสถียร อดีตผู้ว่าราชการจังหวัดปราจีน และนางบุญเยี่ยม นาคะเสถียร สืบเป็นลูกชายคนโต มีน้องชาย ๑ คนและน้องสาว ๑ คน ได้รับการศึกษามาเป็นลำดับ เมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนเซ็นต์หลุยส์ จังหวัดฉะเชิงเทรา สืบ นาคะเสถียร อยากเรียนสถาปัตยกรรมเพราะชอบด้านศิลปะ แต่มาสอบติดคณะวนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ รุ่นที่ ๓๕ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๐-พ.ศ. ๒๕๑๔

นพรัตน์ นาคสถิตย์ เพื่อนสนิทร่วมรุ่น วน. ๓๕ ได้ถ่ายทอดชีวิตสมัยเป็นนักศึกษาให้ฟังว่า

"สืบเรียนหนังสือเก่ง เป็นคนตัวสูงกว่าเพื่อน แต่เวลานั่งฟังเลกเชอร์มักไปนั่งข้างหน้าห้อง เขาจดงานลงสมุดอย่างละเอียดเป็นระเบียบเรียบร้อย บางทีก็วาดรูปประกอบด้วย ตอนอยู่ปี ๔ ผมเคยพักห้องเดียวกันกับสืบ มีเพื่อนอยู่ด้วยกันสามสี่คน ทุกวันกลับจากกินข้าวเย็น พวกเราก็นั่งคุยกันเฮฮา แต่สืบจะอ่านหนังสือทุกวัน อ่านจนกระทั่งพวกเราต้องเงียบเสียงกันไปเอง จนพวกเราเข้านอนแล้วก็ยังเห็นสืบอ่านหนังสืออยู่ เขาเป็นคนทำอะไรจริงจัง ขนาดเวลาเล่นฟุตบอลในตำแหน่งแบ็กก็เล่นแบบจริงจัง ยากที่พวกเราจะพาลูกผ่านไปได้ เพราะขายาวๆ ของเขามารบกวน และสืบว่ายน้ำเก่งมากจนได้เป็นนักกีฬาโปโลน้ำของมหาวิทยาลัยด้วย"

สืบ นาคะเสถียร สำเร็จการศึกษาในช่วงที่กรมป่าไม้ไม่มีตำแหน่งว่าง สืบจึงได้เข้าทำงานที่การเคหะแห่งชาติ ประจำฝ่ายสวนสาธารณะ มีหน้าที่ปลูกต้นไม้ตามหมู่บ้านจัดสรร และต่อมาได้ลาออกมาศึกษาในระดับปริญญาโท สาขาวนวัฒน์วิทยา คณะวนศาสตร์ ในปี พ.ศ. ๒๕๑๖-๒๕๑๗ โดยเขาให้เหตุผลว่า"ไหนๆ ก็แหย่ขาเข้าไปในป่าไม้แล้ว" ระหว่างที่เรียน สืบสามารถสอบเข้ากรมป่าไม้ได้เป็นอันดับ ๓ ซึ่งในเวลานั้นคนที่สอบได้อันดับ ๑-๑๐ มีสิทธิ์เลือกบรรจุกองไหนก็ได้ ซึ่งส่วนมากมักจะเลือกเป็นป่าไม้ เพื่อมีโอกาสจะก้าวไปเป็นป่าไม้จังหวัด หรือป่าไม้เขตในอนาคต แต่**สืบกลับเลือกอยู่กองอนุรักษ์สัตว์ป่า** โดยไปประจำที่เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเขาเขียว-เขาชมพู่ จังหวัดชลบุรี ในปี พ.ศ. ๒๕๑๘

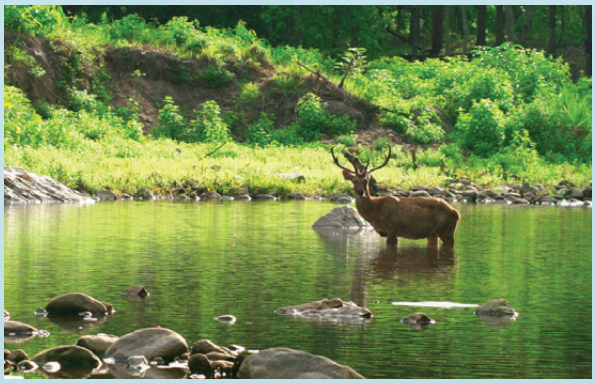
ปีพ.ศ. ๒๕๑๘ นี้เอง สืบได้ส่งบทกลอนเข้าประกวดคำขวัญด้านสัตว์ป่า-ป่าไม้ครั้งที่ ๓ ซึ่งจัดโดยคณะวนศาสตร์ และได้รางวัล กลอนบทนี้สามารถสะท้อนความรู้สึกของสืบที่มีต่อสัตว์ป่าได้ชัดเจนที่สุด

"สัตว์ป่า"

เสียงปืนที่ดังลั่น ตัวแม่นั้นต้องสิ้นใจ
ลูกน้อยที่แบกไว้ กระดอนไปเพราะแรงปืน
ฝืนใจเข้ากอดแม่ หวังแก้ให้แม่ฟื้น
แม่จ๋าเพราะเสียงปืน จึงไม่คืนชีวิตมา

โทษไหนจึงประหาร ศาลไหนพิพากษา
ถ้าลูกท่านเป็นสัตว์ป่า ใครเข่นฆ่าท่านยอมไหม
ชีวิตใครใครก็รัก ท่านประจักษ์หรือไม่ไฉน
โปรดเถิดจงเห็นใจ สัตว์ป่าไซร้ก็เหมือนกัน

ปีพ.ศ. ๒๕๒๒ สืบ นาคะเสถียร ได้รับทุนจาก British Council ไปเรียนปริญญาโทที่มหาวิทยาลัยลอนดอน ประเทศอังกฤษ ในสาขาอนุรักษ์วิทยา เป็นเวลา ๑ ปี



เริ่มต้นจากงานวิจัย

ปีพ.ศ. ๒๕๒๔ สืบ นาคะเสถียร ดำรงตำแหน่งหัวหน้าเขตห้ามล่าสัตว์ป่าบางพระ แต่ทำได้ไม่นานก็ขอย้ายตัวเองมาทำงานวิชาการในกองอนุรักษ์สัตว์ป่า เพราะเสียดายความรู้ที่เรียนมา และรู้สึกว่างานวิจัยเป็นงานที่ตัวเองสนใจมากที่สุด และเริ่มงานวิจัยชิ้นแรก คือ**การศึกษาการทำรังวางไข่ของนกบางชนิด** ที่อ่างเก็บน้ำบางพระ จังหวัดชลบุรี

ปีพ.ศ. ๒๕๒๘ สืบ นาคะเสถียร เดินทางไปทำวิจัยเรื่อง**กวางผา** กับดร.แซนโดร โรวาลี ที่ดอยม่อนจองในบริเวณเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าอมก๋อย จังหวัดเชียงใหม่

ปีพ.ศ. ๒๕๒๙ ได้มีโครงการใหม่เกิดขึ้นในประเทศไทยที่จังหวัดสุราษฎร์ธานี คือ**โครงการอพยพสัตว์ป่าที่กำลังจะถูกน้ำท่วม** อันเป็นผลมาจากการก่อสร้างเขื่อนเชี่ยวหลาน ทำให้ป่าดงดิบผืนใหญ่อันเป็นส่วนหนึ่งของอุทยานแห่งชาติเขาสก และเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าคลองแสง จำนวนแสนกว่าไร่ ต้องจมน้ำกลายเป็นทะเลสาบความลึกเกือบ ๑๐๐ เมตร บริเวณที่เคยเป็นเนินเขาและภูเขาก็ถูกตัดขาด โผล่พ้นน้ำกลายเป็นเกาะน้อยใหญ่จำนวนถึง ๑๖๒ เกาะ ส่งผลให้มีสัตว์ป่าจำนวนมากกว่า ๓๐๐ ชนิด อาทิ เลียงผา สมเสร็จ ชะนี ค่าง เสือลายเมฆ ไก่ฟ้าหน้าเขียว นกหว้า ที่หนีน้ำไม่ทันต้องติดตามเกาะ หรือหนีน้ำขึ้นไปอยู่ตามยอดไม้ รอวันตายเพราะขาดแคลนอาหารภารกิจของโครงการฯ คือ อพยพสัตว์เหล่านี้ออกมาอยู่ในที่ปลอดภัย สืบ นาคะเสถียร ได้รับแต่งตั้งจากกรมป่าไม้ให้เป็นหัวหน้าโครงการฯ นี้

สืบ นาคะเสถียร เคยเล่าไว้ว่า “**โครงการอพยพสัตว์ป่าที่นี่ ถือเป็นการทำครั้งแรกในเมืองไทย** เราเริ่มตั้งแต่การสำรวจสภาพป่าและสัตว์ว่ามีอยู่กี่ชนิด ไปจนถึงเตรียมการอพยพสัตว์ซึ่งไม่เคยทำกันมาก่อน แต่ก็พยายามจะทำให้ได้มากที่สุด สมมติว่ามีสัตว์ติดบนเกาะ ๑๐๐ ตัว เราพยายามที่จะช่วยชีวิตมันไว้ทั้ง ๑๐๐ ตัว ถ้าเราไม่ช่วย มันตายแน่ๆ ...ไปไหนไม่ได้แล้ว สัตว์หลายชนิดกำลังจะสูญพันธุ์ ยิ่งถ้าเราไม่ช่วยมัน พวกพรานมีปืนทั้งหลาย ต้องถือโอกาสล่ากันสนุกมือ ...ผมเชื่อว่าการก่อสร้างเขื่อนในสมัยก่อน คงมีสัตว์ที่หนีน้ำไม่ทัน ตายเป็นจำนวนมากแน่ๆ”

สืบและทีมงานได้ทำการศึกษาว่าต่างประเทศช่วยเหลือสัตว์กันอย่างไร ทั้งจากหนังสือและวิดีโอรายการ “ซิงเกอร์ เวิลด์” ซึ่งมีสารคดีการช่วยชีวิตสัตว์ป่า จากการสร้างเขื่อนที่ประเทศเวเนซุเอลา

ในแต่ละวันภารกิจของพวกเขาคือ นำเรือออกตระเวนไปตามต้นไม้สูงๆ ที่กำลังยืนต้นตายกลางทะเลสาบ หากเจอชะนีหรือค่างติดอยู่บนยอดไม้ พวกเขาจะนำเรือเข้าไปใกล้ ทำทุกอย่างตั้งแต่ส่งเสียง พุ่งเรือชนต้นไม้ ไปจนถึงเลื่อยต้นไม้

ให้โค่นลงมา เพื่อให้สัตว์ตกใจกระโดดลงน้ำ จะได้ว่ายไปจับสัตว์เหล่านั้นได้

หากแล่นไปเจอเกาะก็ขึ้นไปข้างบนเกาะ นำตาข่ายขึงพาดกลางเกาะ แล้วแบ่งคนเป็นสองฝ่าย ส่งเสียงดังตั้งแต่ท้ายเกาะ เพื่อไล่ต้อนสัตว์ให้ตกใจวิ่งหนีมาชนตาข่ายที่ขึงไว้ ซึ่งมักได้สัตว์อย่างกระจง กวาง เลียงผา

ลูกน้องทุกคนรู้ดีว่า หากงานใดเป็นงานเสี่ยงอันตราย สืบจะเป็นคนแรกที่ลงมือ และเป็นเช่นนี้จนถึงการทำงานครั้งสุดท้ายในป่าห้วยขาแข้ง

วาที เจ้าหน้าที่โครงการผู้หนึ่ง พูดถึงหัวหน้าสืบว่า “เขาเป็นคนจริงจัง มีความตั้งใจ โดยไม่คำนึงถึงความเหน็ดเหนื่อยของตัวเอง มีความรู้สึกว่าถ้าจะทำอะไรต้องทำโดยไม่คำนึงถึงเวลาสถานที่ว่าจะยากลำบากแค่ไหน

มีความตั้งใจสูง เห็นความเดือดร้อนของสัตว์มากกว่าความเดือดร้อนหรือความลำบากที่ตนเองจะได้รับ งานแทบทุกงาน เขาไม่เคยนั่งดูคนอื่นทำ เขามักจะเข้าไปทำเสมอ เจอสัตว์กำลังว่ายน้ำ พวกกระรอก ค่าง หรือชะนี เขากระโดดลงน้ำเอง สัตว์ที่อันตราย อย่างเสือ งู เขาจะทำเอง เพราะเขาพูดว่าเขาเป็นผู้นำ ถ้าเขาทำไม่ได้ คนอื่นก็จะไม่มั่นใจ แต่ถ้าผู้นำทำงานหนัก ทำงานที่ลำบาก ทุกคนจะตั้งใจทำงาน มีกำลังใจมากขึ้น หัวหน้าเสียสละได้ ทุกคนก็เสียสละได้...

ผมภูมิใจนะที่ได้ทำงานกับเขา เป็นผู้บังคับบัญชาที่ไม่เอาเปรียบลูกน้อง ไม่เคยเอาความดีความชอบใส่ตัว ไม่มีนายมีแค่เพื่อนร่วมงาน ไม่เลือกว่าคนนั้นจะเป็นลูกจ้างชั่วคราว ลูกจ้างรายวัน ไม่มีใครจริงจังและจริงใจเท่าเขาเลย”

สองปีผ่านไป โครงการอพยพสัตว์ป่าสามารถช่วยชีวิตสัตว์ป่าได้ ๑,๓๖๔ ตัว ซึ่งเป็นจำนวนที่น่าพอใจ แต่เทียบไม่ได้กับสัตว์อีกจำนวนมหาศาลที่จมน้ำตาย อดอาหารตาย จากการสร้างเขื่อนครั้งนี้ และสัตว์จำนวนหนึ่งที่ช่วยมาได้ก็ตายระหว่างการรักษาพยาบาล

ประสบการณ์การทำงานครั้งนี้ ทำให้สืบตระหนักดีว่า การอพยพสัตว์ป่าครั้งนี้ไม่สามารถช่วยชีวิตสัตว์ป่าได้เลย ยังมีสัตว์จำนวนมากที่ตายไปจากการสร้างเขื่อน เขาสรุปไว้ว่า

“ผลกระทบจากการสร้างเขื่อน เป็นกระบวนการทำลายแหล่งพันธุกรรม ตลอดจนแหล่งที่อยู่อาศัยและแหล่งอาหารที่สำคัญของสัตว์ป่า ซึ่งถือได้ว่าเป็นหัวใจของผืนป่าทั้งหมดที่มนุษย์มิอาจสร้างขึ้นมาได้”

บทบาทนักอนุรักษ์

ปีพ.ศ. ๒๕๓๐ สืบ นาคะเสถียร ได้เปลี่ยนบทบาทจากนักวิชาการไปสู่นักอนุรักษ์ โดยเข้าร่วมต่อสู้คัดค้านการสร้างเขื่อนน้ำโจน จังหวัดกาญจนบุรี สืบชี้ให้เห็นถึงบทเรียนจากการที่มีสัตว์จำนวนมากล้มตาย หลังจากการสร้างเขื่อนเชี่ยวหลาน สืบเริ่มต้นการอภิปรายทุกครั้งว่า **“ผมขอพูดในนามของสัตว์ป่า”**

วีรวัธย์ ธีระประสาธน์ เพื่อนสนิทของสืบ และเป็นหัวหน้าเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งใหญ่นเรศวรในเวลานั้น เป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการชักชวนให้ สืบ นาคะเสถียร ไปช่วยทำงานด้านข้อมูลในการเคลื่อนไหวคัดค้านการสร้างเขื่อนน้ำโจน เขากล่าวว่า

"สืบก็รู้ว่าผมค้านเขื่อน ช่วงนั้นสืบเขาเป็นนักวิจัย ไม่ค่อยมีมิติทางด้านงานเคลื่อนไหว สืบก็เล่าให้ฟังว่างานอพยพสัตว์ป่าไม่ประสบความสำเร็จ สัตว์รอดไม่ถึง ๑๐ เปอร์เซ็นต์

ทีนี้เขื่อนน้ำโจนก็มีโครงการอพยพสัตว์ป่าเหมือนกัน เราจึงคิดว่า น่าจะเอากรณีที่เชี่ยวหลานมาเป็นบทเรียนว่า สัตว์ตายมากเพียงใด สืบก็เห็นด้วย เราจึงจัดนิทรรศการทุ่งใหญ่นเรศวร เพื่อให้คนเมืองกาญจน์ได้รู้จักป่าทุ่งใหญ่ฯ ว่าคืออะไร สืบก็มาเสนอข้อมูลว่า ถ้ามีการสร้างเขื่อนแล้ว การอพยพสัตว์ออกจากพื้นที่จะมีปัญหาอะไรบ้าง จำได้ว่าคนเมืองกาญจน์ประทับใจการพูดของสืบมาก และรู้สึกจะเป็นครั้งแรกที่สืบพูดว่า **เขาพูดในนามของสัตว์ป่าที่กำลังจะตาย**"

สืบใช้ความเป็นนักวิชาการของเขาอธิบายต่อสาธารณชนให้เห็นว่า เราจะสูญเสียสัตว์ป่ามหาศาลเพียงใด หากมีการสร้างเขื่อนน้ำโจน สืบยึดถือหลักความจริงในทางวิชาการอย่างเคร่งครัด

ภายหลังเมื่อรัฐบาลมีมติระงับการสร้างเขื่อนน้ำโจน กลุ่มนักอนุรักษ์ได้วิเคราะห์ว่า น่าจะมีมาตรการระยะยาวเพื่อป้องกันไม่ให้มีการเสนอโครงการสร้างเขื่อนน้ำโจนในอนาคตอีก และในเวลานั้นประเทศไทยได้เป็นภาคีอนุสัญญามรดกโลก จึงเห็นว่าสืบน่าจะมีส่วนสำคัญในการเขียนรายงานทางวิชาการเพื่อนำเสนอต่อกรรมการให้พิจารณาว่าเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งใหญ่นเรศวร เหมาะสมที่จะเป็นมรดกโลกทางธรรมชาติ

การทำงานในป่าห้วยขาแข้ง

ในปี พ.ศ. ๒๕๓๑ สืบกลับเข้ารับราชการที่กองอนุรักษ์สัตว์ป่า และพยายามเสนอให้เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งใหญ่-ห้วยขาแข้งเป็นมรดกโลก เพื่อเป็นหลักประกันว่าเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าดังกล่าวจะได้รับการพิทักษ์รักษาถาวร

ปีพ.ศ. ๒๕๓๒ สืบ นาคะเสถียร ได้รับทุนเรียนต่อปริญญาเอกที่มหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ ประเทศอังกฤษ และได้รับคำสั่งแต่งตั้งให้เป็นหัวหน้าเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งใหญ่-ห้วยขาแข้งด้วย สืบเคยบอกว่า **ป่าห้วยขาแข้งเปรียบเสมือนบ้านของเขา** เขาเคยพูดเสมอว่า หากมีโอกาสไปดำรงตำแหน่งหัวหน้าเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าแล้ว เขาขอเลือกสองแห่งคือ ป่าทุ่งใหญ่นเรศวร และป่าห้วยขาแข้ง ดังนั้นสืบจึงสละสิทธิ์ทุนศึกษาปริญญาเอก ตัดสินใจเข้ารับตำแหน่งหัวหน้าเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งใหญ่-ห้วยขาแข้ง

ธันวาคม ปีพ.ศ. ๒๕๓๒ สืบ นาคะเสถียร เดินทางเข้ารับตำแหน่งหัวหน้าเขตฯ ด้วยความมุ่งมั่นและใจเต็มร้อยที่จะรักษาผืนป่าที่นี่ให้ดีที่สุด เขาสบายใจที่เห็นลูกทีมของเขามีคุณภาพ และในอนาคตเขาหวังว่าป่าห้วยขาแข้งและป่าทุ่งใหญ่นเรศวร จะเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าแห่งอื่นๆ

ห้วยขาแข้งเป็นป่าที่มีพื้นที่ขนาด ๑ ล้าน ๖ แสนกว่าไร่เศษ อุดมสมบูรณ์ไปด้วยสัตว์ป่าหายากจำนวนมาก เช่น กระทิง วัวแดง ควายป่า นกยูงไทย สมเสร็จ เสือโคร่ง เสือดาว ช้างป่า ฯลฯ

ณ ที่นั้นสืบพบว่า ป่าผืนใหญ่นี้อยู่ในความรับผิดชอบของข้าราชการ ๑๒ คน เจ้าพนักงานพิทักษ์ป่า ๓๐ คน และลูกจ้างชั่วคราว ๑๒๐ คน แบ่งไปประจำหน่วยพิทักษ์ป่า ๑๒ หน่วย แต่ละหน่วยจะต้องรับผิดชอบพื้นที่ป่าถึงหน่วยละ ๑ แสนกว่าไร่ และที่น่าแปลกใจก็คือ **งบประมาณในการดูแลป่าที่อุดมสมบูรณ์ที่สุดแห่งนี้ได้เพียงไร่ละ ๘๐ สตางค์ต่อปี** ในขณะที่ป่าสงวนที่ถูกบุกรุกจนเสื่อมสภาพแล้ว รัฐให้เงินถึงไร่ละ ๑,๐๐๐ บาทต่อปี

สืบ นาคะเสถียร พบปัญหาต่างๆ มากมายในห้วยขาแข้ง อาทิ ปัญหาการตัดไม้ทำลายป่า การล่าสัตว์ของบุคคลที่มีอิทธิพล เจ้าหน้าที่พิทักษ์ป่าถูกยิงเสียชีวิต ปัญหาความยากจนของชาวบ้านรอบป่า และที่สำคัญคือปัญหาเหล่านี้ไม่เคยได้รับความสนใจจากผู้ใหญ่เลย เป็นปัญหาใหญ่ที่เกิดขึ้นทุกวันในเวลานั้น

สืบเริ่มตระหนักว่า ปัญหาในป่าห้วยขาแข้งดูจะยิ่งใหญ่และสลับซับซ้อนมากกว่าที่เขาประเมินไว้แต่แรก สืบพยายามขอความร่วมมือจากหน่วยราชการนอกป่าห้วยขาแข้ง ในการช่วยกันป้องกันการทำลายป่าและการล่าสัตว์ โดยเฉพาะบริเวณป่าสงวนรอบๆ ป่าห้วยขาแข้ง ซึ่งอยู่นอกเหนืออำนาจของเขา เขาพยายามเดินเข้าหาผู้ใหญ่ ไปพูดคุยกับทุกคน แต่ก็ไม่ได้รับความสนใจอย่างจริงจัง กรมป่าไม้เองก็ไม่สนับสนุนสิ่งใด

มรดกโลก : ป่าทุ่งใหญ่นเรศวรและห้วยขาแข้ง

สืบยังมุ่งมั่นเดินหน้าแก้ไขปัญหาต่างๆ อย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย **เขาเชื่อว่าจะต้องรีบเร่งให้การศึกษาแก่ชาวบ้านรอบๆ พื้นที่ โดยเฉพาะกับเด็กๆ** ให้เห็นถึงความสำคัญของป่าห้วยขาแข้ง สืบจึงให้ความสำคัญกับงานเผยแพร่มาก เขาจะลงมือทำด้วยตนเอง ออกแบบงานนิทรรศการ เขียนโปสเตอร์ เขียนบอร์ดเอง หากไม่ดีก็ทำใหม่ ตัดภาพเอง ไม่สวยทำใหม่ ภาพที่นำมาใช้ล้วนเป็นภาพสวยงามจากฝีมือของเขา เขาจะควักเงินเป็นค่าอัดขยายภาพเอง ออกไปบรรยายเองตามโรงเรียน ตามที่ชุมชนต่างๆ จนถึงเก็บข้าวของเครื่องมือฉายสไลด์เอง ทำทุกอย่างตั้งแต่เช้าจนค่ำ บางครั้งเที่ยงคืนเขายังอุตส่าห์ขับรถจากในเมืองเข้ามาในป่า ตื่นแต่เช้ามืดมาเขียนงานเอกสารที่คั่งค้างไว้ พอรุ่งสางก็ขับรถออกไปตามโรงเรียนบรรยายให้เด็กนักเรียนฟังต่ออย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย

ความพยายามของสืบนั้นประสบผลสำเร็จน้อย เพราะผู้ใหญ่ในบ้านเมืองไม่ให้ความสนใจ ชาวบ้านท้องถิ่นก็สนใจปากท้องมากกว่า จึงรับจ้างผู้มีอิทธิพลเข้ารุกรานป่าเสมอมา สืบ**เสนอให้สร้างแนวป่ากันชน** คือบริเวณป่าสงวนรอบๆ ป่าห้วยขาแข้งในรัศมี ๕ กิโลเมตร ให้เป็นป่าชุมชนของชาวบ้าน ชาวบ้านสามารถมาใช้ประโยชน์ ตัดไม้หาของป่าได้ ในขณะเดียวกันก็ทำหน้าที่เป็นป่ากันชน ซึ่งจะทำให้ป่าห้วยขาแข้งปลอดภัยจากการบุกรุกด้วย เพื่อกันชาวบ้านออกนอกแนวกันชน และพัฒนาพื้นที่ในแนวกันชนให้เป็นป่าชุมชนที่ชาวบ้านใช้ประโยชน์ได้ แต่ก็ไม่ได้รับความสนใจเช่นกัน

เนื่องจากแนวความคิดนี้ อยู่นอกเหนือพื้นที่ของห้วยขาแข้ง เป็นเรื่องของป่าไม้เขต ป่าไม้จังหวัด กระทรวงมหาดไทย ทหาร ตำรวจ และข้าราชการท้องถิ่นที่จะมีอำนาจในการจัดการดังกล่าว แต่สืบก็พยายามอย่างหนัก วิ่งหาผู้ใหญ่ วิ่งหาข้าราชการที่เกี่ยวข้องคนนั้นคนนี้ตลอดเวลา ชี้แจงให้ทุกคนเห็นความสำคัญของแนวความคิดนี้ เพื่อรักษาป่าที่ดีที่สุดผืนนี้ให้ได้

ปีพ.ศ. ๒๕๓๓ สืบ**ตั้งกองทุนเพื่อรักษาป่าห้วยขาแข้งและทุ่งใหญ่นเรศวร** และได้ดำเนินกิจกรรมหลายประการเพื่ออนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ และอพยพสัตว์ป่าที่ยังตกค้างอยู่ในแก่งเชี่ยวหลาน

สืบเริ่มเข้าใจแล้วว่า หนทางเดียวที่จะทำให้เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าห้วยขาแข้ง ได้รับการปกป้องคุ้มครองอย่างดี คือการผลักดันให้ป่าแห่งนี้ ได้รับการประกาศให้เป็นมรดกทางธรรมชาติของโลก สืบจึงรีบลงมือเก็บข้อมูลอย่างหนักทุ่มเทเขียนรายงานเสนอยูเนสโกเพื่อพิจารณาให้ป่าทุ่งใหญ่นเรศวรและห้วยขาแข้งเป็นมรดกโลก อันเป็นสิ่งค้ำประกันให้พื้นที่แห่งนี้ได้รับการคุ้มครองเต็มที่ จนยูเนสโกประกาศให้ป่าแห่งนี้เป็นมรดกโลกในปี พ.ศ. ๒๕๓๔

วันสืบ นาคะเสถียร

เช้าวันที่ ๓๑ สิงหาคม ปีพ.ศ. ๒๕๓๓ สืบ นาคะเสถียร อยู่ในชุดกางเกงสีครีม สวมเสื้อสีส้มอ่อนๆ เดินขึ้นไปบนสำนักงาน เขียนหนังสือและครุ่นคิดอะไรบางอย่าง จนกระทั่งตกบ่าย สืบเริ่มเอาสิ่งของที่เคยยืมมาไปคืนเจ้าของ ประมาณห้าโมงเย็นสืบเดินมาชวนลูกน้องคนสนิท ๒-๓ คนนั่งกินเหล้า หนึ่งในนั้นคือ **จิตประพันธ์ กฤตาคม** หรือ **หม่อง** ซึ่งเป็นคนสุดท้ายที่ได้คุยกับสืบ หม่องถ่ายทอดบรรยากาศขณะนั้นให้ฟังว่า

"มาถึง แกก็บอกว่า เอาเหล้ามากินกัน กินไปคุยไปจนประมาณสองทุ่ม แกบอกให้พี่ยงยุทธ วิทยุไปที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ว่าจะไม่ไปแล้ว จะส่งวิดีโอไปให้แทน จนประมาณห้าทุ่มผมก็ขอแยกตัวไปเข้าเวร สักประมาณครึ่งชั่วโมงพี่สืบก็เดินตามออกมา ขอบุหรี่สูบและนั่งคุยกับยามถามทุกข์สุข ซึ่งก็แปลกเพราะยามคนนี้ทำงานมานานแล้ว แต่แกถามเหมือนคนไม่เคยรู้จักกัน คุยได้ไม่นานแกก็บอกว่า เดี๋ยวพี่กลับไปบ้าน ผมอาสาจะไปส่ง แกบอกไม่ต้อง แล้วหันมายิ้มเหมือนกับคนที่มีความสุขที่สุด พร้อมกับยกมือขึ้นแล้วบอกว่า หม่องพี่ไปแล้วนะ"

ประมาณตีสี่ของวันที่ ๑ กันยายน ปีพ.ศ. ๒๕๓๓ ยามในห้วยขาแข้งได้ยินเสียงปืนนัดหนึ่ง แต่ไม่ได้คิดอะไร ในป่าแห่งนี้เสียงปืนเป็นเรื่องธรรมดา จนประมาณสิบโมงเช้า เจ้าหน้าที่เริ่มแปลกใจว่า หัวหน้าสืบยังไม่ลงมากินข้าว หม่องจึงอาสาเดินไปตาม เมื่อไขกุญแจบ้านเข้าไป เขาพบร่างที่ไร้ลมหายใจของหัวหน้าสืบอยู่บนเตียง มีแผ่นกระดาษแผ่นหนึ่งเขียนข้อความไว้ว่า

"ผมมีเจตนาที่จะฆ่าตัวเอง โดยไม่มีผู้ใดเกี่ยวข้องในกรณีนี้ทั้งสิ้น"

ลงชื่อ สืบ นาคะเสถียร ผู้ตาย

(นายสืบ นาคะเสถียร)

สืบรู้ตัวดีว่า สักวันหนึ่งเขาอาจจะถูกยิงตาย จากการบงการของผู้มีอิทธิพลทั้งหลาย

สืบมีความฝันที่จะเปลี่ยนแปลงโลกให้ดีขึ้น ปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะทำให้สัตว์ป่าและป่าไม้ในป่าห้วยขาแข้งอยู่รอด เมื่อความมุ่งมั่นของเขาที่มีต่อห้วยขาแข้งถูกทำลายลงอย่างย่อยยับจากระบบราชการ และผู้มีอำนาจในเมืองไทยที่ไม่เคยสนใจปัญหาการทำลายธรรมชาติอย่างจริงจัง

เขาเคยปรึกษาแม่ว่าจะลาออกและไปบวช แต่เขาก็ไม่ลาออก การลาออกเป็นการทรยศต่อตัวเอง ทรยศต่อห้วยขาแข้ง และทรยศต่อลูกทีมของเขา แต่การมีชีวิตอยู่ต่อไป ไม่สามารถทำให้ความมุ่งมั่น ความเชื่อของเขาเป็นจริงได้ สืบ นาคะเสถียร เป็นคนไม่เคยทรยศต่อหลักการและความมุ่งมั่นของตัวเอง บางทีการตั้งใจฆ่าตัวตายอาจเป็นเพียงหนทางเดียวที่ทำให้ความฝันของเขาเป็นจริงขึ้นมาได้

วันที่ ๑ กันยายน ของทุกปี ถูกกำหนดให้เป็น **"วันสืบ นาคะเสถียร"** เพื่อระลึกถึงความเสียสละและสานต่อเจตนารมณ์ในการอนุรักษ์ผืนป่าและธรรมชาติ

๒ สัปดาห์ต่อมาหลังจากสืบ นาคะเสถียร ตัดสินใจปลิดชีพตนเอง ห่างจากบริเวณที่เกิดเสียงปืนไม่กี่สิบเมตร ข้าราชการระดับสูงจากกรมป่าไม้ ผู้ว่าราชการจังหวัด นายทหาร นายตำรวจชั้นผู้ใหญ่ นายอำเภอ และเจ้าหน้าที่บ้านเมืองนับร้อยคน ได้มาประชุมปรึกษาหารือในการป้องกันการทำลายเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าห้วยขาแข้งอย่างแข็งขัน เพื่อหารือถึงมาตรการในการดูแลรักษาป่า กำหนดมาตรการป้องกันการบุกรุกป่าห้วยขาแข้ง ไม่เพียงทำให้คนทั่วประเทศได้รับรู้ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นกับสัตว์ป่าและผืนป่าอนุรักษ์ แต่ยังทำให้ห้วยขาแข้งกลายเป็นผืนป่าที่คนทั้งประเทศรักและหวงแหน และส่งผลให้การอนุรักษ์สัตว์ป่าและผืนป่าเป็นประเด็นที่สาธารณชนให้ค่าและความสำคัญ

คนส่วนใหญ่อาจมีชีวิตเพื่อครอบครัวและตัวเอง แต่สำหรับสืบ นาคะเสถียรแล้ว เขารักและหวงแหนชีวิตสัตว์ป่าและป่ามากกว่าตัวเองและครอบครัวเสียอีก เขาทุ่มเททั้งชีวิตเพื่อสิ่งอันเป็นที่รักยิ่ง

ชีวิตของสืบ เปรียบได้กับแสงประทีปที่ทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ ดังมีคำกล่าวไว้ว่า ประทีปย่อมทำกิจ ๔ อย่างในขณะเดียวกัน ไม่ก่อนไม่หลัง คือ เผาไส้ ทำลายความมืด ส่องแสง กินน้ำมัน ตัวตนของสืบ ที่ดำเนินต่อเนื่องมา เริ่มตั้งแต่เกิด ได้สั่งสมเหตุจนเกิดเป็นผลดังที่ปรากฏสืบเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน

**เรียบเรียงจาก : ลำดับชีวิต ประวัติ สืบ นาคะเสถียร - มูลนิธิสืบนาคะเสถียร (seub.or.th) โดย วันชัย ตันติวิทยาพิทักษ์*

คอลัมน์ : อำลาอาลัย

บันทึกหน้าสุดท้าย ถึงผู้ว่าฯ หมูป่า

สมณะเพาะพุทธ จันทเสฏโฐ

บรรณาธิการวารสารโพธิยาลัย ท่านได้ฟังวิทยุรายการเพื่อนพระจันทร์ ทาง FM 90.5 MHz เวลาตีหนึ่งถึงตีห้า เมื่อตอนเช้าย่างเข้าวันพระราชทานเพลิงศพนายณรงค์ศักดิ์ โอสถธนากร อดีตผู้ว่าราชการจังหวัดปทุมธานี และอีกหลายจังหวัดก่อนหน้านี้ รวมทั้งจังหวัดเชียงราย โดยที่ข้าพเจ้าผู้ดำเนินรายการวิทยุเพื่อนพระจันทร์ได้เล่าถึงการไปร่วมงานของท่านผู้ว่าฯ ทั้งในวันรดน้ำศพและวันสวดศพคืนสุดท้าย ทางบรรณาธิการจึงขอให้ข้าพเจ้าเขียนเล่าเรื่องนี้ ข้าพเจ้าขอสนองเจตนารมณ์

ขอย้อนไปถึงการได้พบผู้ว่าราชการจังหวัดณรงค์ศักดิ์ โอสถธนากร ครั้งแรก เมื่อคราวนั้นท่านพ้นจากการเป็นผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงรายไปเป็นผู้ว่าราชการจังหวัดพะเยา ข้าพเจ้าได้รับนิมนต์ไปเทศน์งานศพที่อำเภอจุน จังหวัดพะเยา มีคนฟังเทศน์หนาแน่นเป็นยิ่งนัก นอกจากนั้นยังได้ให้**คุณละมัย กุณามา** ช่วยประสานงานเพื่อเข้าพบท่านผู้ว่าฯ ที่ศาลากลางจังหวัดพะเยา และได้รับโอกาสเข้าพบท่านโดยไม่ยากไม่ลำบาก

ท่านผู้ว่าฯ ณรงค์ศักดิ์ให้การต้อนรับข้าพเจ้าเป็นอย่างดี เราได้สนทนากันไม่มากนัก เนื่องจากท่านเซ็นเอกสารหรือตรวจแฟ้มเอกสารไปด้วย สุดท้ายท่านได้ลุกจากโต๊ะทำงานเพื่อบันทึกภาพร่วมกับข้าพเจ้า นับเป็นภาพที่**แสดงถึงความอ่อนน้อมถ่อมตนอย่างเห็นได้ชัด** และเป็นภาพที่ข้าพเจ้าจะเก็บไว้เป็นแบบอย่างทางธรรมตลอดชีวิตเลยทีเดียว

หลังจากนั้นข้าพเจ้าได้ติดต่อสื่อสารกับท่านผู้ว่าฯ ณรงค์ศักดิ์ทางจดหมายเพียงอย่างเดียว เพื่อไม่ให้เป็นการรบกวนการทำงานของท่าน ได้ทราบว่าท่านย้ายไปเป็นผู้ว่าราชการจังหวัดลำปางแล้ว และท่านเป็นผู้ว่าฯ จังหวัดแรกที่นำพา**ประชาชนฉีดวัคซีนต้านโควิดได้เป็นอันดับหนึ่งของประเทศ**

ในจังหวัดลำปางนี้ ท่านเคยแวะกราบนมัสการหลวงปู่วัดจองคำ อำเภองาว พระผู้รัตตัญญู อายุ ๙๒ ปี หลวงปู่เคยพูดเตือนท่านว่า “โปรด

ภาพ : https://workpointtoday.com/rip-governor-narongsak/

https://www.thairath.co.th/news/politic/2703772?gallery_id=1

ระมัดระวังในเรื่องอาหารการกิน” ท่านมีความสุขุมลุ่มลึกเป็นอย่างยิ่ง หลวงปู่ได้เล่าให้ข้าพเจ้าฟังในวันรดน้ำศพท่านผู้ว่าฯ

เมื่อคราวที่ท่านย้ายไปจังหวัดปทุมธานี ข้าพเจ้ายังได้แวะไปเยี่ยมท่านถึงศาลากลางจังหวัด ทราบจากเจ้าหน้าที่หน้าห้องว่า ท่านกำลังเซ็นแฟ้มเอกสาร ถ้าประสงค์จะเข้าพบก็ได้ แต่วันนั้นข้าพเจ้าตัดสินใจไม่เข้าพบ เขียนจดหมายที่หน้าห้องผู้ว่าฯ และฝากเจ้าหน้าที่มอบให้ท่านเป็นการแทน

เพียรหนัก-พักพอ

ผู้ว่าฯ หมูป่า ผู้มาแปลก
มาแจกพลังใจไมตรีจิต
บริหารงานเพื่อเอื้ออุทิศ
ฝากชีวิตผิดคาดเกินใคร

รดน้ำศพวัดพระศรีฯ มีคำสอน
อดตาหลับขับตานอนดีไฉน
ดีที่งานการยากชักลากไป
เสียที่ใช้ สังขาร หนักเกินควร

ในระยะหลังได้ทราบข่าวท่านผู้ว่าฯ ไม่สบายทางกายขันธ์ ก็มีความห่วงใย ได้แต่ระลึกถึงมาทราบล่าสุดว่าท่านได้เสียชีวิตลง ไม่รู้สึกเศร้าโศกเสียใจแต่ประการใด เช่นเดียวกับโยมบิดาและโยมมารดาที่ตายจากไปเมื่อปีพ.ศ. ๒๕๖๑ ก็ไม่รู้สึกเศร้าโศกเสียใจ เพราะเข้าใจธรรมชาติของชีวิตทุกชีวิต

ข้าพเจ้าได้จัดสรรเวลาไปร่วมงานรดน้ำศพที่วัดพระศรีมหาธาตุ บางเขนด้วย ได้รับโอกาสเป็นพิเศษจากฝ่ายดูแลงานศพ ให้รดน้ำศพท่านผู้ว่าฯ โดยแทรกกลางแถวท่านที่กำลังรอรดน้ำศพอยู่ ในขณะรดน้ำศพนั้น ได้ส่งกระแสจิตระลึกถึงคุณงามความดีของท่าน และตั้งอธิษฐานจิตขอดำเนินชีวิตอยู่ต่อไปให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ เพื่อสืบต่อคุณงามความดีของท่านสืบไป

งานรดน้ำศพ

พบหลวงปู่ลำปางย่าง ๙๓
พระผู้เคยปราม ผู้ว่าฯ หมูป่า
ระวังเรื่อง ใหญ่โต คือโภชนา
สินำพา โรคาพาธ ชีพอาจพัง

เจ้าอาวาสวัดจองคำมีธรรมะ
ผู้พบปะ ท่านน้ำใจ ไหลหลั่ง
มอบคำเตือน ติติง ไม่ตึงตัง
สมควรฟังคำเตือนท่านก่อนกาลตาย

ในวันรดน้ำศพนั้น เจ้าภาพได้จัดที่นั่งด้านหน้ารับรองพระภิกษุ ข้าพเจ้าได้พบและสนทนากับอดีตเจ้าคณะจังหวัดปทุมธานี พระผู้มีน้ำใจ หลังจากนั้นก็ได้พบท่านเจ้าอาวาสวัดจองคำ จังหวัดลำปาง พระหลวงปู่วัย ๙๒ ปี ท่านเล่าว่าเคยเตือนผู้ว่าฯ ณรงค์ศักดิ์ให้ระมัดระวังเรื่อง

อาหารการกิน เพราะจะนำมาซึ่งโรคภัยไข้เจ็บ หลวงปู่รูปนี้ท่านมีความสามารถพิเศษคือ เมื่อมองหน้าใครสักพักหนึ่งแล้ว ท่านจะรู้ว่าควรเตือนคนนั้นด้วยเรื่องใด ในวันนั้นข้าพเจ้าจึงขอให้ท่านช่วยมองหน้าและมอบคำตักเตือนแก่ข้าพเจ้าด้วย เล่าเรื่องนี้มาเผื่อว่าท่านผู้อ่านผ่านไปทางลำปาง จะแวะวัดจองคำ อำเภองาว ไปให้ท่านช่วยพิจารณาและขอคำตักเตือนก่อนล่วงหน้า

หน้าศพผู้ว่าฯ ณรงค์ศักดิ์ ที่วัดพระศรีมหาธาตุบางเขน ได้มีการสนทนากับคุณหมอผู้เป็นอดีตผู้อำนวยการโรงพยาบาลกระบี่ ท่านเป็นบิดาของสามีของลูกสาวท่านผู้ว่าฯ เล่าให้ฟังว่า เพิ่งสูญเสียลูกชายคนหนึ่งในสองคนที่ได้กระทำอัตวินิบาตกรรมเสียชีวิตไปแล้ว ทำใจยากมากเลย เราผู้เป็นพ่อตายเองเสียดีกว่า ตั้งใจว่าหลังงานศพลูกชายภายในหนึ่งปีจะยังไม่จัดงานแต่งลูกชายอีกคนหนึ่ง แต่เพราะท่านผู้ว่าฯ ป่วยหนักและขอร้องให้จัดงานแต่งลูกชายอีกคนหนึ่งของคุณหมอกับลูกสาวคนหนึ่งของท่าน ผู้ใหญ่ทั้งสองฝ่ายจึงจัดงานแต่งงานลูกสาวของท่านกับลูกชายของคุณหมอขึ้นแบบปุบปับฉับพลัน โดยที่ท่านผู้ว่าฯ ได้นั่งรถเข็นด้วยสังขารอันป่วยไข้ไปร่วมงานแต่งก่อนถึงวันตายเพียง ๖ วันเท่านั้น

https://siamrath.co.th/n/456502

งานแต่งก่อนงานศพ จึงเป็นเรื่องที่นำมาเล่าขานในวันรดน้ำศพท่านผู้ว่าฯ เพื่อเป็นข้อเตือนใจเราท่านทั้งหลายได้เป็นอย่างดีว่า พ่อของลูกสาวทั้งสองคนได้พยายามส่งลูกสาวให้ถึงฝั่งแห่งการครองเรือน ก่อนที่ตนเองจะตายจากไป โดยที่คุณพ่อเองก็ได้แต่งงานอยู่กินกับคุณแม่มาเป็นเวลานานจนมีลูกสาวสองคน มีการทะเลาะเบาะแว้งกันเป็นปกติธรรมดา ภรรยาของท่านผู้ว่าฯ เล่าให้ฟังหน้าศพว่า เคยทะเลาะกันถึงขั้นขว้างปาข้าวของก็ยังมี ฟังแล้วทึ่งใจที่ท่านทั้งสองประคองชีวิตคู่อยู่ร่วมกันจนถึงวาระสุดท้ายแห่งชีวิตของท่าน

งานศพของผู้ว่าฯ ณรงค์ศักดิ์เป็นงานที่มีคนไปร่วมงานแบบมืดฟ้ามัวดิน เห็นว่ามีการขนพวงหรีดและต้นไม้ขึ้นรถบรรทุกออกไปจากงานเป็นจำนวนมากก่อนที่จะถึงวันสุดท้ายของงาน ไม่เช่นนั้นจะเต็มพื้นที่ของงานพระราชทานเพลิงศพ

ข้าพเจ้าได้มีโอกาสไปร่วมงานในวันแรก คือ วันรดน้ำศพและวันสุดท้ายของการสวดศพ ได้สนทนากับภรรยา ลูกสาว ลูกเขย และคุณหมอผู้เป็นดองกับท่านผู้ว่าฯ จึงได้รับข้อมูลมาเขียนบอกเล่าให้รับทราบกัน โดยจะขอส่งใจมาร่วมไว้อาลัยกับชีวิตของข้าราชการมหาดไทยที่หาได้ยากยิ่งเยี่ยงท่านนี้ไว้ด้วย

ความตายของท่าน เตือนผู้ยังอยู่ หมั่นดูแลสุขภาพให้เป็นไปตามสุขภาวะ ระมัดระวังเรื่องอาหารการกิน ตามคำย้ำเตือนของหลวงปู่วัดจองคำ ลำปาง ที่มอบให้กับท่านผู้ว่าฯ เมื่อครั้งที่ท่านไปดำรงตำแหน่งผู้ว่าราชการจังหวัดลำปาง

อำลา อาลัย

ฝากบันทึก ศึกษา อยู่หน้าศพ
เมื่อได้พบ ญาติมิตร สนิทสนม
ของผู้ว่าฯ หมูป่า ดับอารมณ์
ฝากสังคมได้คิดพิจารณา

ผู้เรียนเก่ง งานเก่ง ผู้ทรงเกียรติ
นอนยาวเหยียดหยุดยออยู่ต่อหน้า
ผู้ช่วยคนออกจากถ้ำนำศรัทธา
ไม่อาจหนี มรณา ประสามนุษย์

ความเก่ง ความดี ความมีเกียรติ
คำยกย่องยาวเหยียดไม่รู้หยุด
เมื่อพญา มัจจุราช มาเร่งรุด
เป็นประดุจ ท่อนไม้ ไร้วิญญาณ

ร่วมงานแต่ง ลูกสาว ก่อนงานศพ
พ่อผู้พบ คำตอบ เรียนสอบผ่าน
ฝากความดีประดับดาวอยู่ยาวนาน
สืบสาน ณรงค์ศักดิ์ โอสถธนากร

ประวัติ

นายณรงค์ศักดิ์ โอสถธนากร
ผู้ว่าราชการจังหวัดปทุมธานี
ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๖๔ จนถึงปัจจุบัน
เกิดเมื่อวันที่ ๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๐๘ (อายุ ๕๘ ปี)
ภูมิลำเนาเดิม อ.แปลงยาว จ.ฉะเชิงเทรา
เป็นบุตรของ นายประสาน และนางนวลจันทร์ โอสถธนากร

การศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ ๓ (ม.ศ.๓) โรงเรียนเซนต์หลุยส์ ฉะเชิงเทรา
มัธยมศึกษาปีที่ ๕ (ม.ศ.๕) โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
พ.ศ.๒๕๒๘ ปริญญาตรี สาขาวิชาวิศวกรรมโยธา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
พ.ศ.๒๕๓๑ ปริญญาโท สาขาวิชาภูมิมาตรศาสตร์ และการสำรวจ (Geodetic Science and Surveying) มหาวิทยาลัยโอไฮโอสเตต สหรัฐอเมริกา
นอกจากนี้ ยังสำเร็จการศึกษาในสาขาวิชาอื่นๆ
จากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ดังนี้
พ.ศ. ๒๕๓๕ ประกาศนียบัตร กฎหมายการที่ดินและทรัพย์สิน
พ.ศ. ๒๕๓๖ ปริญญาตรี สาขาวิชานิติศาสตร์
พ.ศ. ๒๕๔๕ เทคโนโลยีสารสนเทศธุรกิจ
พ.ศ. ๒๕๕๖ รัฐประศาสนศาสตร์

ผลงานโดดเด่น

ผลงานที่ดังระดับโลกของนายณรงค์ศักดิ์ โอสถธนากร ในฐานะผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงราย จากเหตุการณ์ช่วยเหลือเด็กทีมนักฟุตบอล และผู้ช่วยผู้ฝึกสอนที่ติดถ้ำหลวงขุนน้ำนางนอน จ.เชียงราย ในปฏิบัติการค้นหาและกู้ภัยถ้ำหลวง ระหว่างวันที่ ๒๓ มิถุนายน - ๑๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ ได้รับการยกย่องว่าสามารถบริหารสถานการณ์ได้เป็นอย่างดี จนทำให้ทีมนักฟุตบอล “หมูป่า” ๑๓ ชีวิต รอดปลอดภัย

ขอบคุณข้อมูลจาก PPTV Online ๒๑ มิ.ย. ๒๕๖๖

ทำไมดวงจันทร์จึงไม่มีปัญหา "ดวงจันทร์ร้อน"?

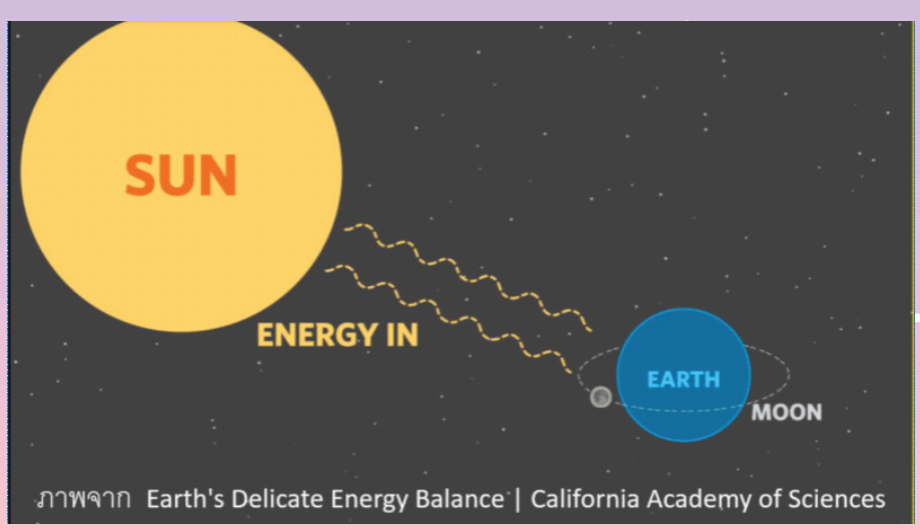
ประสาท มีแต้ม

ไม่ทราบว่า ท่านผู้อ่านเป็นเหมือนผมไหมครับ คือผมไม่เคยทราบและไม่เคยตั้งคำถามเลยว่า ดวงจันทร์ซึ่งอยู่ใกล้โลกและอยู่ห่างจากดวงอาทิตย์เท่ากับโลกนั้นมีอุณหภูมิ เท่าใด แต่ดันไปรู้ว่าอุณหภูมิของดาวพระศุกร์ซึ่งอยู่ใกล้ดวงอาทิตย์มากกว่าโลกว่า มีอุณหภูมิประมาณ ๔๖๐ องศาเซลเซียส ที่รู้ก็เพราะว่าครูสั่งให้ท่องขอบคุณครูครับ

ผมยกเรื่องอุณหภูมิของดวงจันทร์มาพูดก็เพราะว่าผมต้องการจะอธิบายเรื่อง "โลกร้อน (global warming)" ซึ่งกำลังเป็นเรื่องสำคัญที่เสี่ยงต่อความอยู่รอดของมนุษยชาติทั้งมวลเลยทีเดียว

นอกจากนี้ ก็กำลังเป็นปัญหาที่นักวิทยาศาสตร์บอกว่า "โลกกำลังร้อนขึ้นในอัตราเร่ง" ไม่ใช่แค่ "ร้อนขึ้นเรื่อยๆ ทีละนิดๆ" อย่างที่คนธรรมดาอย่างเราชอบพูดกัน

ปัญหาของผมคือ ผมควรจะเขียนอย่างไรให้คนธรรมดาๆ ที่ไม่ใช่นักวิทยาศาสตร์สามารถเข้าใจกันได้อย่างง่ายๆ โดยหวังว่าเมื่อเขาเข้าใจแล้วจะได้มาช่วยกันป้องกันไม่ให้ร้อนจนเกิดภัยพิบัติไปทั่วทั้งโลก



ภาพจาก Earth's Delicate Energy Balance | California Academy of Sciences

เมื่อผมได้แนวในการเขียนแล้ว ผมจึงได้ตั้งคำถามกับตัวเองว่า ทำไมดวงจันทร์จึงไม่มีปัญหา "ดวงจันทร์ร้อน (lunar warming)" ซึ่งผมมั่นใจว่าผมสามารถอธิบายได้ด้วยหลักการเดียวกันกับโลกร้อน แต่ผมไม่ทราบว่าอุณหภูมิของดวงจันทร์ในขณะนี้เป็นเท่าใด

ผมจึงได้ตั้งคำถามกับ Google จนได้คำตอบว่า อุณหภูมิจะแกว่งอยู่ในช่วง ลบ ๑๗๒ องศาเซลเซียส (ในช่วงที่เป็นเวลากลางคืนของดวงจันทร์) จนถึง บวก ๑๒๐ องศาเซลเซียส (ในช่วงที่เป็นเวลากลางวันของดวงจันทร์)

อย่าเพิ่งงงนะครับ เราทราบกันมานานแล้วว่า ดวงจันทร์หมุนรอบโลกโดยใช้เวลาประมาณ ๒๘ วัน

แต่ในขณะเดียวกัน ดวงจันทร์ก็หมุนรอบตัวเองด้วย แต่หมุนช้ามาก โดยใช้เวลาเท่ากับ ๒๘ วันต่อหนึ่งรอบ

ดังนั้น ในช่วงเวลา "๑ กลางวันของดวงจันทร์ (๑ lunar day time)" นานเท่าประมาณ ๒ สัปดาห์ของโลก และในทำนองเดียวกัน "๑ กลางคืนของดวงจันทร์ (๑ lunar night time)" ซึ่งเป็นช่วงที่ผิวด้านนั้นของดวงจันทร์ไม่ได้เจอดวงอาทิตย์เลย ก็นานประมาณ ๑๔ วันของโลก เรื่องนี้ก็เป็นความรู้ใหม่ของผมนะครับ

เอาละครับ มาถึงคำถามว่า ทำไมดวงจันทร์จึงไม่มีปัญหา "ดวงจันทร์ร้อน"

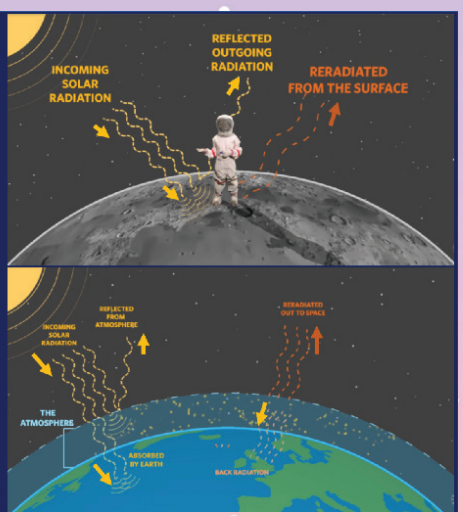
ก่อนอื่น ผมขอออกตัวก่อนว่า ผมยังไม่มีข้อมูลว่า ในช่วง ๓๐-๕๐ ปีมานี้ อุณหภูมิเฉลี่ยของผิวดวงจันทร์มีการเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ แต่ผมสันนิษฐานและเชื่อเอาเองว่า "ไม่มี" ประเด็นที่ผมกำลังจะอธิบายก็คือ ทำไมโลกจึงร้อนขึ้นหรือจึงมีการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ โดยยกเอาดวงจันทร์มาเป็นตัวเปรียบเทียบ โปรดพิจารณาเหตุผลดังปรากฏในภาพข้างล่างนี้ ซึ่งมาจากวิดีโอเรื่อง **"ความสมดุลด้านพลังงานที่เปราะบางของโลก" (Earth's Delicate Energy Balance) โดย California Academy of Sciences**

ความแตกต่างที่สำคัญ

ผิวดวงจันทร์ (บน) ไม่มีไอน้ำและไม่มีก๊าซเรือนกระจกห่อหุ้ม ในขณะที่ ผิวโลก(ล่าง) มีไอน้ำซึ่งเป็นกลไกตามธรรมชาติ และก๊าซเรือนกระจกที่เกิดจากฝีมือมนุษย์ห่อหุ้มไว้

ก๊าซเรือนกระจกจึงทำหน้าที่เป็น **"ผ้าห่ม"** ป้องกันไม่ให้ความร้อนจากผิวโลกสะท้อนออกไปสู่นอกบรรยากาศของโลกได้ **ผ้าห่มยิ่งหนา โลกยิ่งร้อน**

ภาพจาก Earth's Delicate Energy Balance | California Academy of Sciences



จากภาพข้างต้น เป็นการอธิบายโดยย่อ สรุปว่า แสงจากดวงอาทิตย์เมื่อส่องมากระทบผิวของดวงจันทร์ซึ่งไม่ถูกห่อหุ้มด้วยไอน้ำ (เพราะบนดวงจันทร์ไม่มีน้ำ) และไม่มีก๊าซเรือนกระจก (ซึ่งเป็นก๊าซที่มนุษย์เป็นผู้สร้างขึ้นจากการเผาเชื้อเพลิงฟอสซิล จากการเน่าเปื่อยของพืชและสัตว์ รวมทั้งปุ๋ยเคมีด้วย) แสงและความร้อนจากดวงอาทิตย์ก็จะถูกดูดไว้ส่วนหนึ่ง โดยอีกส่วนหนึ่งก็สามารถสะท้อนกลับไปจากดวงจันทร์ได้โดยสะดวก เพราะไม่มีก๊าซฯ มากีดขวาง

ในขณะที่โลกมี "บรรยากาศ" ห่อหุ้มด้วยไอน้ำและก๊าซเรือนกระจกที่ทำหน้าที่เป็น "ผ้าห่มโลก" แสงและความร้อนจึงสะท้อนออกไปได้ยาก ความร้อนจึงถูกสะสมไว้ในโลกมากขึ้นๆ ตามความหนาของผ้าห่มที่เพิ่มขึ้นในอัตราเร่งเสียด้วย ไอน้ำในบรรยากาศเป็น กลไกตามธรรมชาติ คือ อีกไม่นานก็จะกลายเป็นฝนกลับมาสู่ผิวโลก **แต่ก๊าซเรือนกระจก เช่น ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จะอยู่นานหลายร้อยปี ดังนั้น แม้เราหยุดการปล่อยก๊าซฯ ทันทีในวันนี้ อีกนานนับร้อยปี**

ความหนาของผ้าห่มจึงจะเริ่มบางลง

จากข้อมูลขององค์การ NASA พบว่า อุณหภูมิของโลกเฉลี่ยในช่วง ๑๙๕๑-๑๙๘๐ เท่ากับ ๑๔.๐ องศาเซลเซียส แต่ในปี ๒๐๒๒ อุณหภูมิดังกล่าวได้สูงขึ้นกว่าช่วงดังกล่าวถึง ๐.๙ องศาเซลเซียส โดยที่ความเข้มข้นของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในชั้นบรรยากาศในปี ๑๙๕๘ และ ปี ๒๐๒๓ เท่ากับ ๓๑๕ และ ๔๒๔ ส่วนในล้านส่วน (ppm) ตามลำดับ เห็นไหมครับว่า **เมื่อความหนาของผ้าห่มเพิ่มขึ้น อุณหภูมิของโลกก็สูงขึ้น**

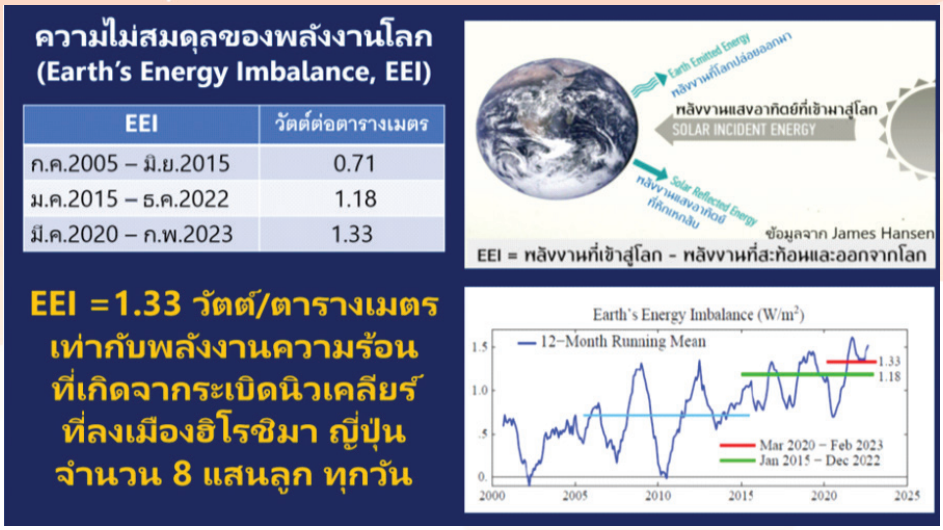
เพื่อความเข้าใจที่มากกว่านี้ นักวิทยาศาสตร์ได้จำแนกองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดระบบภูมิอากาศของโลก (global climate system) เป็น ๕ ส่วน คือ (๑) ส่วนที่เป็นบรรยากาศ (atmosphere) (๒) ส่วนที่เป็นน้ำ (hydrosphere) (๓) ส่วนที่เป็นน้ำแข็ง (cryosphere) (๔) ส่วนที่เป็นพื้นดิน (lithosphere) และ (๕) ส่วนที่เป็นสิ่งมีชีวิต (biosphere) โดยที่แต่ละองค์ประกอบเหล่านี้ส่งผลถึงกันและกัน จนเป็นระบบภูมิอากาศของโลกที่ซับซ้อนและเปราะบางมาก

ถ้าโลกเป็นเหมือนดวงจันทร์ คือไม่มีไอน้ำและก๊าซเรือนกระจกมาห่อหุ้ม ก็เหมือนกับคนไม่มีผ้าห่ม อุณหภูมิของโลกก็คงจะแกว่งแบบสุดขั้ว จากลบ ๑๗๒ ถึง บวก ๑๐๐ องศาเซลเซียส ภายใน ๒๘ วัน (ของโลก)

ด้วยเหตุนี้ ก๊าซเรือนกระจกจึงมีประโยชน์อย่างมหาศาลต่อสิ่งมีชีวิตบนโลก แต่ที่มันไม่ดีคือมากเกินไป ระดับความเข้มข้นของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่นักวิทยาศาสตร์เห็นว่าเหมาะสม คือ ๓๕๐ ส่วนในล้านส่วน เราได้ผ่านจุดนั้นมาแล้วตั้งแต่ปี ๑๙๘๕ ซึ่งมีอุณหภูมิเพิ่มขึ้น ๐.๒๒ องศาเซลเซียส และในปีนี้ ๒๐๒๒ ได้เพิ่มขึ้นเป็น ๐.๙๑ องศาเซลเซียสแล้ว

อย่างไรก็ตาม องค์การสหประชาชาติกำลังรณรงค์ให้ไม่เกิน ๑.๕ องศาเซลเซียสภายในปี ๒๑๐๐ โดยเริ่มต้นตามข้อตกลงปารีสเมื่อปี ๒๐๑๕ แต่เมื่อผ่านมาได้ ๘ ปี ปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจกไม่ได้ลดลง มีเพียงปีเดียวเท่านั้น คือปี ๒๐๒๐ ที่เกิดโควิด-๑๙ ปริมาณการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ลดลง ๗% นอกจากนั้นเพิ่มขึ้นตลอดจนถึงปีล่าสุด เพื่อที่จะบอกถึงสถานะของ “โลกร้อน” ว่าได้เปลี่ยนแปลงไปมากน้อยแค่ไหน นักวิทยาศาสตร์มีตัวชี้วัดหลายตัว ทั้งที่เกิดจากการตรวจวัดจริง และจากการศึกษาด้วยแบบจำลองทางคณิตศาสตร์ ผมขอนำเสนอในที่นี้สัก ๒ ตัว ด้วย ๒ ภาพ สั้นๆ ดังนี้

ตัวชี้วัดแรกคือ “ความไม่สมดุลของพลังงาน (Earth’s Energy Imbalance หรือ EEI)” ระหว่างพลังงานที่โลกได้รับจากดวงอาทิตย์ กับพลังงานที่โลกสะท้อนกลับออกไปสู่นอกบรรยากาศ โดยคิดเฉลี่ยต่อพื้นที่ของผิวโลกต่อหนึ่งตารางเมตร

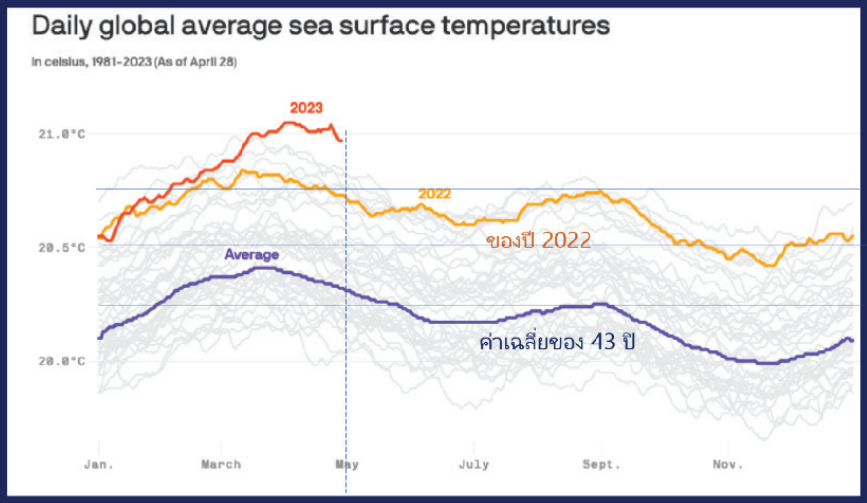


จากข้อมูลพบว่า ค่าเฉลี่ยในปี ๒๐๐๕-๒๐๑๕ ของ EEI เท่ากับ ๐.๗๑ วัตต์ต่อตารางเมตรต่อวัน แต่ได้เพิ่มสูงขึ้นทุกปี จนถึงช่วง ๒๐๒๐-๒๐๒๓ เท่ากับ ๑.๓๓ วัตต์ต่อตารางเมตรต่อวัน (ดูภาพ) การเพิ่มขึ้นของค่า EEI ตามเวลา คือตัวที่สะท้อนว่า “โลกร้อนขึ้นในอัตราเร่ง”

Dr. James Hansen นักวิชาการที่มีบทบาทสำคัญในองค์การ NASA และองค์การสหประชาชาติประเมินว่า พลังงานความร้อนที่เหลืออยู่ในโลก (EEI) หรือพลังงานที่ทำให้โลกร้อนนั้นเท่ากับพลังงานความร้อนจากระเบิดนิวเคลียร์ ที่ลงที่เมืองฮิโรชิมา ประเทศญี่ปุ่น (เมื่อ ๗๘ ปีก่อน) จำนวน ๘ แสนลูกต่อวัน ทุกวันโดยไม่มีวันหยุดราชการ

อีกตัวชี้วัดหนึ่ง คืออุณหภูมิเฉลี่ยของผิวน้ำทะเลทั่วโลกที่อยู่ระหว่าง ๖๐ องศาเหนือถึง ๖๐ องศาใต้

อุณหภูมิของผิวน้ำทะเลรายวันเฉลี่ยทั่วโลกของปีต่างๆในช่วง 1981-2023



https://climateandnature.org.nz/unprecedented-ocean-warming/

ในปี 2023 อุณหภูมิของผิวน้ำทะเลได้เพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็วนับถึงสิ้นเดือนเมษายน สูงกว่าค่าเฉลี่ย 43 ปีประมาณ 0.75 องศา นักวิทยาศาสตร์ยังอธิบายไม่ได้ว่าเพราะเหตุใด

จากรูป เราจะเห็นได้อย่างชัดเจนว่าในปี ๒๐๒๓ อุณหภูมิของผิวน้ำทะเลได้เพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็วมากนับถึงสิ้นเดือนเมษายน สูงกว่าค่าเฉลี่ย ๔๓ ปีประมาณ ๐.๗๕ องศาเซลเซียส นักวิทยาศาสตร์ยังอธิบายไม่ได้ว่าเป็นเพราะเหตุใด บางสื่อรายงานว่า นักวิทยาศาสตร์ได้แต่เกาหัว

เมื่อ ๒๐ กว่าปีก่อน งานวิจัยชิ้นหนึ่งรายงานว่า หากอุณหภูมิเฉลี่ยของผิวน้ำทะเลสูงขึ้น ๐.๕ องศาเซลเซียส จะส่งผลให้ความเสี่ยงที่จะเกิดพายุขั้นรุนแรงเพิ่มขึ้นถึง ๓๐% แม้ว่าบทความนี้ไม่ได้กล่าวถึงผลกระทบจากโลกร้อนอย่างเป็นเรื่องเป็นราว

แต่ผมเชื่อว่าท่านสามารถสังเกตได้ ทั้งจากที่ตัวเองกำลังประสบ และจากข่าวสารทั่วโลก ทั้งเอเชียยุโรปและอเมริกาเหนือ ทั้งอุณหภูมิร้อนสุดขั้ว น้ำท่วม และไฟป่า

สำหรับประเทศไทยเราเอง อุณหภูมิสูงสุดเพิ่งถูกทำลายเมื่อ ๑๕ เมษายน ๒๕๖๖ ที่จังหวัดตาก คือ ๔๔.๖ องศาเซลเซียส ถือเป็นสถิติใหม่ของประเทศไทยเรา มาช่วยกันทำอะไรสักอย่างเถอะครับ

พระสยามลังกา ธัมมจักกมุทราริน

อรชร ตั้งวงษ์เจริญ

พระสยามลังกา ธัมมจักกมุทราริน : ศรัทธาประดิษฐาน สืบสานไมตรี สองศรีพุทธวงศ์

ข้อมูลจำเพาะของพระปฏิมากร

ชื่อ	พระสยามลังกา ธัมมจักกมุทราริน พระพุทธรูปปางปฐมเทศนา
ศิลปิน	นายเทอดคงทน ต่อติด
ขนาด	หน้าตักกว้าง ๖๙ นิ้ว
วัสดุ	โลหะบรอนซ์ สำริด
ประดิษฐาน	ศูนย์วิปัสสนา สยาม-ลังกา อินเตอร์เนชั่นแนล ธรรมจักรเซ็นเตอร์ กรุงโคลัมโบ ประเทศศรีลังกา

ประดิษฐานเพราะความศรัทธา

พระสยามลังกา ธัมมจักกมุทราริน ได้เดินทางจากกรุงเทพมหานคร ประเทศไทย ไปยังกรุงโคลัมโบ ประเทศศรีลังกา เพื่อไปเป็นองค์พระประธาน ณ ศูนย์วิปัสสนา สยาม-ลังกา อินเตอร์เนชั่นแนล ธรรมจักรเซ็นเตอร์ ตั้งแต่เมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ ที่ผ่านมา

พระสยามลังกา ธัมมจักกมุทราริน พระพุทธปฏิมาที่เกิดจากศรัทธาของพุทธศาสนิกชนชาวไทย เริ่มต้นจากเมื่อปี พ.ศ.๒๕๕๕ พระภิกษุไทย ๓ รูป เดินทางจารึกไปศรีลังกา ได้พบเห็นและเลื่อมใสในวัตรปฏิบัติของพระท้องถิ่น เมื่อกลับมาเล่าขานให้ญาติโยมชาวไทยจนเกิดศรัทธา ในปีต่อมา ญาติโยมอุบาสกอุบาสิกาชาวไทยจึงได้เดินทางตามรอยพระภิกษุทั้ง ๓ สู่ประเทศศรีลังกา ซึ่งการเดินทางครั้งนี้คณะสหธรรมิกชาวไทยได้พบกับ **ท่านธัมมกุสลา*** พระภิกษุชาวศรีลังกาที่บวชในเมืองไทย เป็นผู้ให้การต้อนรับปฏิสันถารอย่างดียิ่ง เกิดเป็นความซาบซึ้งใจในเมตตาธรรมของท่าน

ต่อมาปี พ.ศ. ๒๕๕๖ **พระธัมมกุสลา** ได้นำคณะชาวศรีลังกาเดินทางมาเยือนไทย คณะญาติธรรมฝ่ายไทยจึงได้ดูแลรับรองญาติธรรมชาวศรีลังกาเป็นอย่างดี ก่อนคณะชาวศรีลังกาจะเดินทางกลับ ญาติธรรมชาวไทยได้มอบพระพุทธรูปเนื้อทองแดง ปางมารวิชัยที่จัดสร้างขึ้นเป็นพิเศษถวายแก่ท่านธัมมกุสลา เพื่อนำไปประดิษฐาน ณ วัดที่ท่านจำพรรษา หลังจากนั้นท่านธัมมกุสลา ดำริสร้างศูนย์ศึกษาธรรมะและวิปัสสนาเพื่อรองรับผู้สนใจจากทั่วโลกในที่ดินประมาณครึ่งเอเคอร์ ณ กรุงโคลัมโบ จึงเป็นที่มาของการสร้างพระประธานสำหรับศูนย์วิปัสสนาแห่งนี้ขึ้น

สืบสานไมตรี

พระธัมมกุสลา กล่าวถึงวัตถุประสงค์ในการสร้าง **ศูนย์วิปัสสนาสยามลังกา อินเตอร์เนชั่นแนล ธรรมจักรเซ็นเตอร์ ณ กรุงโคลัมโบ** คือ ต้องการให้เป็นศูนย์กลางการศึกษาพระพุทธศาสนาทั้งด้านปริยัติและปฏิบัติ เพื่อเผยแพร่คำสอนของพระพุทธเจ้า แก่ชาวต่างประเทศที่สนใจ และเพื่อเป็นการสืบสานไมตรีระหว่างประเทศไทยและศรีลังกา เพื่อระลึกถึงการฟื้นฟูพระพุทธศาสนาในศรีลังกาที่ได้ประเทศไทยเป็นกำลังหลักในการส่งคณะพระสงฆ์มาอุปสมบทให้พระชาวศรีลังกา (ที่พระสงฆ์ชาวศรีลังกาได้หมดสูญไปเพราะถูกฮอลันดาปกครอง) เพื่อครบองค์พระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จนปัจจุบันเรียกพระพุทธศาสนาในศรีลังกาว่า **นิกายสยามวงศ์** ดังนั้น ศูนย์วิปัสสนาแห่งนี้จึงใช้ชื่อ *สยาม-ลังกา อินเตอร์เนชั่นแนล ธรรมจักรเซ็นเตอร์* เพื่อสานไมตรีที่ประเทศไทยและประเทศศรีลังกามีต่อกันมาโดยตลอด

พระพุทธปฏิมากรพระสยามลังกาธัมมจักกมุทราริน

การดำเนินการจัดสร้างพระประธานองค์นี้เริ่มต้นจากการออกแบบลายเส้นโดย**อาจารย์พิทักษ์ เฉลิมเล่า** ประติมากรช่างสิบหมู่ กรมศิลปากร ซึ่งท่านมีแนวคิดในการออกแบบพุทธลักษณะ เป็นประพุทธรูปประทับนั่งปางปฐมเทศนาพระหัตถ์แสดงมุทรา หรือ ธรรมจักรมุทรา หมายถึงการแสดงธรรมครั้งแรกของพระพุทธเจ้า ประทับนั่งในซุ้มเรือนแก้ว โดยที่ฐานของซุ้มจะมีสัตว์ประจำถิ่น คือ ไก่ป่า เป็นสัญลักษณ์ของประเทศศรีลังกา และช้างสัญลักษณ์ของประเทศไทย

พระพุทธปฏิมากรองค์นี้เป็นงานพุทธศิลป์ประยุกต์ผสมผสานระหว่างศิลปะไทยกับศรีลังกา โดยส่วนสรีระขององค์พระจะเป็นพุทธศิลป์แบบ

ไทยเพื่อให้ดูอ่อนช้อยงดงาม พระพักตร์และลายเส้นที่ปรากฏเป็นริ้วบนอุตราสงค์ (จีวร) พาดผ่านพระอังสาและพระหัตถ์ จะเป็นศิลปะลังกาโบราณ

เมื่องานออกแบบเป็นที่ตกลงของทุกฝ่าย ศิลปินผู้ดำเนินการปั้น คือ **คุณเทอดคงทน ต่อติด** โดยปั้นองค์จำลองขนาดหน้าตัก ๗ นิ้ว ขึ้นเพื่อให้ผู้สนใจเช่าบูชา จัดหาทุนในการดำเนินงานเบื้องต้นและใช้เป็นต้นแบบในการสร้างองค์จริง ปัญหาและอุปสรรคนานัปการจึงเริ่มต้นขึ้น

งบประมาณการจัดสร้างและโรคระบาดโควิด-19

การจัดทำพระประธานขนาดใหญ่หน้าตัก ๖๙ นิ้ว ต้องใช้เวลาและงบประมาณอย่างมาก ในขณะที่ญาติธรรมทั้งหลายได้คิดหาทางระดมทุน ศิลปินช่างปั้น คุณเทอดคงทน ได้เริ่มต้นปั้นงานต้นแบบด้วยทุนส่วนตัวในปี พ.ศ.๒๕๕๗ โดยยังไม่มีงบประมาณในการจัดสร้าง

การจัดหาระดมทุนหลายล้านบาท ไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับคณะทำงาน ที่มีแนวการทำงานแบบอนุรักษ์ใช้การบอกบุญด้วยจิตศรัทธา การจัด

สร้างจึงเป็นแบบค่อยเป็นค่อยไป ตามกำลังทรัพย์ที่หามาได้ แต่ด้วยใจที่ตั้งมั่นแม้จะมีองค์พระจำลองมาแล้วหลายปี แต่ยังไม่สามารถหาทุนดำเนินการ และดูเหมือนโครงการนี้อาจจะเริ่มต้นไม่ได้ คณะจัดหาทุนนำโดย **คุณชูศักดิ์-คุณสิรานี บุญญแพทย์** จึงปรึกษากับเจ้าอาวาสวัดบางกระดี่ **พระครูโสภณธนสาร (สมบัติ อุชุจาโร)** ท่านเมตตาจัดตั้งกองผ้าป่า (ครั้งที่ ๑) ในวันอังคารที่ ๒๙ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๖๑ (ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๗) เพื่อจัดหาทุนในการจัดทำต้นแบบองค์พระให้สำเร็จ

เมื่อศรัทธาไม่สั่นคลอน คณะทำงานระดมกำลังอีกครั้งเพื่อหาทุนในการหล่อองค์พระ กองผ้าป่าครั้งที่ ๒ จึงจัดตั้งขึ้น กองผ้าป่าครั้งนี้มี**คุณสุมาณี เรืองวัฒนากุล** รับเป็นเจ้าภาพหลัก บริจาคเงินจำนวนที่มากพอเพียงในการหล่อองค์พระ **คุณประเสริฐ เลิศอัศวลักษณ์** ร่วมบริจาคทองแดง ๒ ตัน โดย**พระวินย์ สิริวฑฺฒโน วัดระฆังโฆสิตาราม** เป็นต้นบุญ **โรงหล่อของคุณบุญนาศ หมีเทศ** ที่จังหวัดพิษณุโลกก็ร่วมสนับสนุนทำงานให้ในราคามิตรภาพ และยังมีญาติธรรมกลุ่มรัตนอุบาสก วัดญาณเวศกวันร่วมแรงร่วมใจจัดหา

ทุนมาสมทบ ทำให้การจัดทำองค์พระประธานองค์นี้จากที่งานไร้ความหวัง กลายเป็นงานที่เกิดขึ้นจากพลังศรัทธาจากหลายๆ ฝ่ายผลักดันสู่ความเป็นจริง

กองผ้าป่าครั้งที่ ๒ นี้ทำให้สามารถจัดพิธีเททองหล่อพระเศียร ณ วัดบางกระดี่ แขวงแสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร ในวันจันทร์ที่ ๑๕ เมษายน พ.ศ.๒๕๖๒ เวลา ๑๕.๓๙ น. โดย ท่านเจ้าอาวาส พระครูโสภณธนสาร (สมบัติ อุชุจาโร) เป็นประธาน พร้อมด้วย พระธัมมกุสลา ที่เดินทางมาจากศรีลังกาเป็นตัวแทนชาวศรีลังกา

ที่สำคัญในวันเททองหล่อพระสยามลังกา ฯ ได้มีผู้ไม่ประสงค์ออกนามนำ นวโลหะ** ซึ่งถือเป็นโลหะที่มีพุทธคุณในการสร้างพระมาร่วมเททองหล่อพระในวันนี้ด้วย นับเป็นความมหัศจรรย์อีกประการหนึ่ง เพราะในปัจจุบันนวโลหะ โดยมีโลหะครบทั้ง ๙ ชนิดเป็นสิ่งที่หายากยิ่ง แต่ด้วยบุญบารมีของชาวพุทธ ๒ แผ่นดิน จึงมีผู้ยินดีนำนวโลหะที่ล้ำค่ามาร่วมบุญ

การทำงานยังคงเป็นไปอย่างช้าๆ ตามกำลังทรัพย์ที่มี กิจกรรมระดมทุนไม่ใช้วิธีการพุทธพาณิชย์ แต่ใช้วิธีร่วมบุญด้วยใจศรัทธา แม้การสร้างพระประธานเป็นงานบุญใหญ่ที่ประลองความเพียร งานนี้ยังไม่เห็นแสงสว่างที่ปลายอุโมงค์ แต่คณะทำงานก็ยังคงมุ่งมั่นต่อไป ไม่ยอมจำนนต่ออุปสรรค และแล้วปัญหาที่ไม่คาดคิดก็เกิดขึ้น คือ โรคระบาดโควิด-19 ทุกอย่างในโลกต้องสะดุด การเดินทาง การสื่อสาร ทุกอย่างหยุดชะงัก เศรษฐกิจโลกชะลอตัวทันที ทำให้การจัดหาทุนเป็นได้ยากลำบากยิ่งขึ้น

ปัญหายังไม่จบ เมื่อหล่อพระพุทธรูปเสร็จ การขนส่งและวัสดุอุปกรณ์ในการติดตั้งพระพุทธรูป เป็นเรื่องจำเป็นมาก การตั้งกองผ้าป่าครั้งที่ ๓ จึงเกิดขึ้น เมื่อวันที่ ๑๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ เพื่อหาเงินสมทบทุนการขนส่งพระพุทธรูป จากไทยไปศรีลังกา และจากศรีลังกาไปศูนย์วิปัสสนาอย่างปลอดภัย ในครั้งนี้ ได้รับความช่วยเหลือจาก **คุณสมเกียรติ วงศาโรจน์ และคุณทัศนี มณีธนู** ร่วมบุญจัดหาบริษัทชิปปิ้ง เพื่อขนส่งพระพุทธรูปไปศรีลังกาทางเรือ จนสำเร็จและปลอดภัย

ขณะนี้ พระสยามลังกา ธัมมจักกมุทราริน ประดิษฐาน ณ กรุงโคลัมโบ เพื่อรอวันที่ญาติธรรมชาวไทยจะได้เดินทางไปฉลองพระประธานองค์นี้กับชาวศรีลังกา โดยคาดว่าจะมีขึ้นในปีหน้าต้นเดือนพฤษภาคม ก่อนวันวิสาขบูชา ปีพ.ศ. ๒๕๖๗

สองศรีพุทธวงศ์

ประเทศไทยและประเทศศรีลังกา มิได้มีแผ่นดินที่เชื่อมติดกัน แต่ความสัมพันธ์กลับแน่นแฟ้น เพราะเราต่างมีศาสนาพุทธ เป็นพันธะสัมพันธ์

ศาสนาพุทธเข้ามาครั้งแรกในสยามตั้งแต่ครั้งกรุงสุโขทัย ในสมัยพระเจ้าลิไท ครั้งนั้นเราเรียก **นิกายลังกาวงศ์** เพราะมาจากประเทศศรีลังกา นับจากนั้นมาคนสยามก็นับถือศาสนาพุทธกันมาโดยตลอด แม้ต่อมาจะไม่มีนิกายลังกาวงศ์ในประเทศไทยแล้วก็ตาม แต่ถือว่าศรีลังกาคือผู้เริ่มต้นพระพุทธศาสนาในประเทศไทย

ครั้งศรีลังกาถูกปกครองโดยอังกฤษและฮอลันดา พุทธศาสนาถูกทำลายจนพระสงฆ์ในประเทศสูญสิ้นไป ทางศรีลังกาจึงขอให้ประเทศไทยส่งพระสงฆ์ไทยไปบวชพระและเผยแผ่คำสั่งสอนเพื่อรักษาศาสนาพุทธเอาไว้ ทางพระเจ้าบรมโกศ แห่งกรุงศรีอยุธยา จึงได้ส่งคณะสงฆ์ไปศรีลังกาเพื่อฟื้นฟูพระธรรมคำสอน จนเป็นที่มาของนิกายสยามวงศ์ จนถึงปัจจุบัน

ความสัมพันธ์ระหว่างประเทศทั้งสอง ถึงเป็นสองศรีพุทธวงศ์ ที่คงความรักและผูกพันได้อย่างยาวนาน

พระสยามลังกา ธัมมจักกมุทราริน พระปฏิมากรถาวรวัตถุที่บันทึกทางประวัติศาสตร์อีกหลักฐานหนึ่งที่แสดงถึงมิตรไมตรีที่มีมาอย่างยั่งยืน ระหว่างพุทธศาสนิกชนชาวไทยที่มีต่อพุทธศาสนิกชนชาวศรีลังกา

**นวโลหะ

ในการสร้างเหรียญพระเครื่อง และพระบูชา มีโลหะหลายชนิดที่นำมาผสมกันเพื่อใช้เป็นวัตถุดิบหรือมวลสารในการสร้าง ซึ่งแต่ละชนิดมีชื่อเรียก มีคุณสมบัติ และราคาที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับส่วนผสมของโลหะชนิดนั้นๆ ที่เราได้ยินบ่อยๆ เช่น ทองคำ ทองเหลือง ทองฝาบาตร นวโลหะ เป็นต้น

นวโลหะ หมายถึงโลหะ ๙ ชนิดที่หลอมให้เป็นเนื้อเดียวกัน ประกอบด้วยโลหะ ๕ ชนิด เรียนว่าเบญจโลหะ ได้แก่ เหล็ก ปรอท ทองแดง เงิน ทองคำ (ทองเป็นเกล็ดหรือเป็นก้อนซึ่งเกิดขึ้นตามธรรมชาติ) รวมกับอีก ๒ ชนิด คือ เจ้าน้ำเงิน (แร่ผสมชนิดหนึ่งมีพลวงเป็นส่วนผสมหลัก สีเขียวเป็นสีน้ำเงิน) และสังกะสี รวมเป็น ๗ ชนิด เรียกว่า สัตตโลหะ เพิ่มอีก๒ ชนิด คือ ชิน (โลหะผสมชนิดหนึ่งประกอบด้วยตะกั่วและดีบุก นิยมใช้ทำพระเครื่อง) และทองแดงบริสุทธิ์ รวมเป็น ๙ ชนิด เรียกว่า นวโลหะ

พระเครื่องที่สร้างด้วย เนื้อนวโลหะแบบโบราณนั้นสร้างได้ยากมาก เพราะส่วนมากผู้สร้างพระมักจะหาโลหะสำคัญบางชนิดไม่ได้ เช่น ชิน (ดีบุกผสมกับตะกั่ว) และ เจ้าน้ำเงิน ซึ่งคนส่วนมากไม่ทราบว่าเป็นโลหะอะไร จึงทำให้ยุคหลังๆ การสร้างพระเนื้อนวโลหะ มักจะไม่เต็มสูตร นอกจากนี้ส่วนผสมหลักอย่าง ทองคำ ก็มีราคาแพงมาก เวลาทำเหรียญเนื้อนวโลหะโดยทั่วไป จึงไม่มีใครใส่ทองคำลงไป เหรียญเนื้อนวโลหะที่เรียกกันอย่างกว้างขวางในปัจจุบันจึงไม่ได้ผสมด้วยโลหะ ๙ ชนิดแบบสมัยก่อนแล้ว

***ท่านธัมมกุสลา**

นามเดิม Palane Dhamma Kusala Thero ที่อยู่จังหวัดแคนดี้ ประเทศศรีลังกา เกิดวันที่ ๒๒ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๓๐ ท่านได้เดินทางมาบวชที่วัดทองนพคุณ กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย เมื่อปีพ.ศ.๒๕๕๖ ตามคำแนะนำของอาจารย์ชาวศรีลังกาที่เป็นลูกศิษย์หลวงพ่อชา ปัจจุบันท่านจำพรรษาอยู่ที่วัดเบอร์ลิน ประเทศเยอรมัน

ข้อมูลจาก https://www.aagold-th.com/article/1037/

สมณสาสน์ ระหว่างไทยกับศรีลังกา สมัยรัตนโกสินทร์ ๔

วิเทศทัยย์

ชื่อ: สมณสาสน์จากคณะสงฆ์วัดมัลวัตตมหาวิหาร (พุทธศักราช ๒๓๘๕)

ผู้เขียน: **พระคัลคิริยาเว ธัมรักขิตะ สุมังคลเถระ** แห่งวัดมัลวัตตมหาวิหาร พระปะระณะกุมบุเร-สรณังกร วิปัสสีอนุนายกเถระ แห่งคณะบุปผาราม และพระเดวินูวะระ สิรินิวาสอนุนายกเถระ แห่งคณะอุโบสถาราม เนื้อหาในสมณสาสน์ระบุไว้ว่า "เราทั้งหลายคือพระมหาสังฆนายกะ พระอนุนายกะ พร้อมกันทั้ง ๓ องค์ กับพระสงฆ์ทั้งปวง อันอยู่ในบุปผารามและอุโบสถาราม ๒ อารามด้วยกัน พร้อมกันจัดแจงแต่ง (หนังสือ) ฝากมายังสยามประเทศ"

จุดประสงค์: เพื่ออธิบายการพระศาสนา คติความเชื่อ กิจการภายในคณะสงฆ์ และการต้อนรับสมณทูตไทยสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว พร้อมทั้งรายงานการช่วยเหลือสืบค้นหาคัมภีร์สำคัญตามที่พระมหากษัตริย์ไทยต้องการ

เนื้อหา: สามารถแบ่งเป็น ๙ ตอน

ตอนที่ ๑ เริ่มต้นกล่าวถึงพระพุทธเจ้าเสด็จเกาะลังกา ๓ ครั้ง เพื่อมาปราบยักษ์ พญานาค และผู้อาศัยเกาะลังกา นัยว่าให้พากันหันมานับถือพระพุทธศาสนา สถานที่พระองค์เสด็จไปประทับทั่วเกาะลังกา ๑๖ แห่ง (ต่อมากลายเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ของชาวพุทธศรีลังกา) ประเด็นพิเศษคือ ก่อนจะเสด็จกลับอินเดียประเทศ พระพุทธเจ้ารับสั่งเทพเจ้าผู้ใหญ่นามว่า **อุบลวัณเทพบุตร** ให้ทำหน้าที่อารักขาดูแลเจ้าชายวิชัยแห่งแคว้นลาฬะ อินเดียอนุทวีป ผู้จะเสด็จมาจากอินเดียประเทศพร้อมข้าทาสบริวาร เพื่อมาสถาปนา

ราชวงศ์สิงหลบนเกาะลังกา ตรงกับวันปรินิพพานของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า "พระราชบุตรเป็นเชื้อกษัตริย์ชื่อ **วิชัย** จึงมาถึงเกาะลังกานี้ ได้ฆ่ายักษ์เสียเป็นอันมาก ได้เป็นพระมหากษัตริย์องค์ต้นในเกาะลังกาอันนี้"

ตอนที่ ๒ พรรณนาถึงการประดิษฐานพระพุทธศาสนาในเกาะลังกา โดยพระมหินทเถระและคณะจากอินเดียประเทศ ตามพระราชประสงค์ของพระเจ้าอโศกมหาราช การอัญเชิญกิ่งพระศรีมหาโพธิ์จากพุทธคยามาปลูกที่เมืองหลวงอนุราธปุระ โดยพระสังฆมิตตาเถรีและคณะ การยอมรับนับถือพุทธศาสนาของ**พระเจ้าเทวานัมปิยติสสะ** กษัตริย์แห่งแคว้นกาลิงคะ อินเดียอนุทวีป โปรดให้อัญเชิญพระเขี้ยวแก้วมาถวาย**พระเจ้ากิตสิริเมวัณ** แห่งเกาะลังกา **พระวสภเถระ** อัญเชิญพระคีวาธาตุมาประดิษฐานที่**มหิยังคณเจดีย์** เรื่องราวพระเจ้าเทวานัมปิยติสสะโปรดให้สร้าง**ถูปารามเจดีย์** แล้วประดิษฐาน**พระธาตุรากขวัญเบื้องขวา** และ**พระเจ้ากากวัณณติสสะ** โปรดให้สร้างเสรุเจดีย์และประดิษฐานพระนลาฏธาตุสำหรับสักการบูชา และศาสนูปถัมภ์ของกษัตริย์สิงหล "กษัตริย์ในลังกาแต่ก่อนๆ นับถือรักใคร่ทำนุบำรุงพระพุทธศาสนานี้ด้วยดีนักหนา อุตส่าห์รักษาดังหนึ่งพระชนมชีพของพระองค์"

ตอนที่ ๓ กล่าวถึงกษัตริย์ราชวงศ์สิงหลหลายพระองค์สมัยหลัง "ประมาทไม่ตั้งอยู่ในยุติธรรม ปฏิบัติมิดีทำให้พระพุทธศาสนาทรุดโทรมเสื่อมเสียไป จนถึงเชื้อสายพระสงฆ์สิ้นเสีย จะอุปสมบทกันต่อไปมิได้" จากนั้นเนื้อหาของสมณสาสน์ข้ามมากล่าวถึง**พระเจ้ากีรติศรีราชสิงหะ** แห่งอาณาจักรแคนดี ครั้นเสวยราชย์แล้ว พระองค์โปรดให้ราชทูตเดินทางไปอัญเชิญ**พระอุบาลีมหาเถระ**และคณะเดินทางมาศรีลังกา เพื่อ "ให้อุปสมบทแก่กุลบุตรมีพระสังฆราชองค์เดิม เป็นต้น พระอุบาลีมหาเถระเจ้าองค์นั้น ท่านได้ให้พวกเราชาวลังกาศึกษาเล่าเรียนพระธรรมวินัยให้ได้ทำศาสนกิจทั้งปวง พร้อมมูลทุกอย่างตามคติของท่าน" และพรรณนาคุณงามความดีของพระอุบาลี

มหาเถระและคณะว่า "เบื้องหน้าแต่นั้นจนเท่าทุกวันนี้ เราทั้งหลาย พระเถรานุเถระ เป็นศิษย์ของท่านนั้น ได้บำเพ็ญข้อปฏิบัติสืบมาๆ ตั้งอยู่ในเกาะสิงหล สมัครสโมสรพร้อมเพรียงกันดีอยู่"

ตอนที่ ๔ กล่าวถึงบทบาทและการอุปถัมภ์พระพุทธศาสนาของอังกฤษผู้ปกครองเกาะลังกา ความว่า "เดี๋ยวนี้เราทั้งหลายได้พึ่งความเมตตากรุณาแห่งท่านพระยาอังกฤษ ผู้เป็นอิสระในลังกาทวีปนี้ ท่านช่วยทำนุบำรุงเกื้อหนุนมิได้ลำบากด้วยจตุปัจจัย ได้อยู่ตามสุขสบายยิ่งนัก อันท่านผู้รักษาแผ่นดินคนนี้ เกิดในเกาะอิงเกลนดา เจ้านายของท่านให้มาเป็นใหญ่อยู่ในที่นี้ ท่านเป็นคนดีนักย่อมปฏิบัติให้เจริญแก่โลกแลพระศาสนาทุกเมื่อ" เนื้อหาดังกล่าวตรงกันข้ามกับหลักฐานหลายแห่งสมัยเดียวกัน ซึ่งชี้ให้เห็นถึงพระสงฆ์นำชาวบ้านก่อกบฏต่อต้านอังกฤษหลายต่อหลายครั้ง

ตอนที่ ๕ กล่าวถึงพระมหากษัตริย์ไทยโปรดให้ส่งพระสมณทูตไทยมาศรีลังกา ๕ รูป ประกอบด้วย "พระพุทธญาณองค์หนึ่ง พระอมรองค์หนึ่ง พระสุภูติอันเป็นบ่อเกิดแห่งคุณองค์หนึ่ง พระคัมภีระองค์หนึ่ง พระพุทธวีระองค์หนึ่ง มาแต่สยามประเทศกับคฤหัสถ์ไวยาวัจกร ๕ คน" พระสมณทูตไทยชุดนี้ได้รับการต้อนรับจากชาวเมืองแคนดีอย่างยิ่งใหญ่ "ทั้งภิกษุแลทายกชาวเมืองเป็นอันมาก ออกมาต้อนรับภิกษุ ๕ รูป แวดล้อมด้วยหมู่มหาชนแห่แหนนำเข้าไปในเมืองโดยท้องถนนทางใหญ่ ได้ให้ไปอยู่บุปผาราม ที่เป็นของพระเจ้ากีรติศรีราชสิงหะทรงสร้างไว้ ได้เป็นที่อยู่แห่งพระอุบาลีมหาเถระมาแต่ก่อน"

ตอนที่ ๖ กล่าวถึงพระเถระผู้ใหญ่แห่ง**วัดมัลวัตตมหาวิหาร** ได้แก่ ๑) พระมหานายกะนามว่า **คัลคิริยาเว ธัมมรักขิตะ สุมังคลเถระ** ๒) พระอนุนายกะนามว่า **ปรณกุมบุเร สรณังกร วิปัสสีเถระ แห่งคณะบุปผาราม** และ ๓) พระอนุนายกะนามว่า **เดวินูวะระ สิรินิวาสเถระ** แห่งคณะอุโบสถาราม พระเถระเหล่านี้พร้อมทั้งคฤหัสถ์ชาวเมืองแคนดี ล้วนชื่นชมยินดีพระสมณทูตไทยทั้งหมด "ได้เห็นภิกษุสยามมีข้อปฏิบัติงามเป็นที่เลื่อมใส ก็มีความชื่นชมยินดียิ่งนักทุกองค์ด้วยกัน" จึงปฏิสันถารและทำวัตรอุปัฏฐากพระสงฆ์ไทยไม่ให้ขาดตกบกพร่องด้วยการเป็นอยู่

ตอนที่ ๗ กล่าวถึงว่าพระสงฆ์เมืองแคนดี ครั้นได้รับสมณสาสน์จากประเทศไทยแล้ว "ก็ได้ชื่นชมยินดีรับคำสั่งของท่านทุกประการ พร้อมยินดีส่วนบุญกุศลที่พระสงฆ์ไทยอุทิศส่วนกุศลให้พวกเราทั้งปวงได้ฟังก็มีใจเต็มไปด้วยปีติปราโมทย์อนุโมทนาแล้ว" จากนั้นพระสงฆ์และชาวเมืองแคนดีได้ปรึกษากันนำความไปแจ้งแก่พระยาอังกฤษให้ทราบทุกประการ คราวนั้นพระยาอังกฤษ "ให้รับรองสงเคราะห์แก่พระสงฆ์สยาม ๕ รูป นั้นตามน้ำใจไม่ขัดขวาง"

ตอนที่ ๘ กล่าวถึงความสำคัญของพระทันตธาตุว่า "อันพระทันตธาตุองค์นี้ เดี๋ยวนี้ชาวสิงหลนับถือนัก ดั่งองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าอันทรงพระชนม์อยู่กับเราเป็นนิตย์เหมือนกัน" คราวนั้นอังกฤษอนุญาตให้พระสมณทูตไทยเข้าสักการะพระทันตธาตุอย่างใกล้ชิด พร้อมมอบถวายเครื่องบูชาทั้งปวงจากประเทศไทยทุกสิ่งอย่าง กล่าวคือ "ดอกไม้ทอง ดอกไม้เงิน และประทีปธูปเทียน สิ่งของต่างๆ ที่ส่งออกมาแต่สยามประเทศ เพื่อจะให้บูชาพระทันตธาตุนั้นก็แต่ล้วนงามดีมีราคาจะนับมิได้" นอกจากนั้น อังกฤษยังยินดีอนุญาตให้พระสงฆ์ไทยให้เข้าสักการะพระเขี้ยวแก้วอีกหลายครั้ง ตลอดเวลาที่พักอยู่ในเมืองแคนดี

ตอนที่ ๙ กล่าวถึงจุดประสงค์ความต้องการของพระสมณทูตไทยว่า"ต้องประสงค์หนังสือคัมภีร์ฉบับแปลกประหลาดกว่าที่มีในสยามประเทศ" แต่เนื่องจากคณะสงฆ์ไทยพักอยู่เมืองแคนดีเพียง ๑๕ วัน จึงไม่สามารถสืบค้นหาให้ทันเวลา "เพราะว่าบัดนี้หนังสือพระคัมภีร์เป็นอันมาก หาได้อยู่ในเมืองสิงขัณฑะไม่ ท่านผู้อื่นท่านเอารักษาไว้ในชนบทบ้านนอกต่างๆ หลายแห่งหลายตำบลแยกย้ายกันอยู่ และจะต้องไปประมวลเอามาให้พร้อมมูลแล้ว จึงจะดูชื่อตามบัญชีที่จดหมายไป แต่สยามประเทศนั้นสอบสวนดู ถ้าเห็นแปลกประหลาดจึงจะค่อยจัดแจงส่งเข้ามาให้ได้ต่อครั้งหลัง" และพระสงฆ์ลังกายืนยันจะช่วยเหลือสืบค้นหาคัมภีร์อย่างเต็มกำลัง

ตอนที่ ๑๐ กล่าวถึงว่าพระภิกษุชาวแคนดีรูปหนึ่งนามว่า**สิทธัตถะ** ประสงค์จะเดินทางไปประเทศไทยเพื่อศึกษาการพระศาสนาและสักการะเจดียสถาน พระเถระผู้ใหญ่แห่ง**วัดมัลวัตตมหาวิหาร** จึงฝากมากับพระสมณทูตไทย "ขอท่านพระเถรานุเถระทั้งปวง อันอยู่ในสยามประเทศจงเป็นที่พึ่งแก่เธอนั้นด้วย ทุกอย่างทุกประการเถิด" สุดท้าย เนื้อหาในสมณสาสน์ได้สรุปด้วยการอุทิศบุญกุศลทั้งหมดให้พระมหากษัตริย์ พระสงฆ์ และประชาชนคนไทยทั้งปวง และอธิษฐานให้ชาวไทยได้เกิดในสมัยพระศรีอริยเมตไตรยพุทธเจ้า "ได้ฟังธรรมมีศรัทธาเลื่อมใสออกบรรพชาในพระศาสนานั้นแล แลปฏิบัติจนบรรลุถึงพระอรหัตพ้นทุกข์ทั้งปวงด้วยกันเถิด"

วันเวลาการแต่ง: สมณสาสน์ระบุว่า "หนังสือสันเทศฉบับนี้ มา ณ วันพฤหัสบดี แรม ๒๕ ค่ำ เดือนผัดคุณมาส ต้นฤดูคิมหันต์ พระพุทธศาสนกาล ๒๓๘๕ พรรษา"

ประเด็นวิเคราะห์

๑) บุปผาราม เดิมเป็นพระราชอุทยานของพระเจ้าเสนาสัมมตวิกรมพาหุ (พ.ศ. ๒๐๑๒ - ๒๐๕๔) ผู้เป็นปฐมกษัตริย์แห่งอาณาจักรแคนดี อยู่ตรงกันข้ามกับวัดพระเขี้ยวแก้วเมืองแคนดีปัจจุบัน สมัยต่อมาพระเจ้านเรนทสิงหะ (พ.ศ. ๒๒๕๐ - ๒๒๘๒) โปรดให้ขนานนามว่าวัดบุบผาราม และสร้างเสนาสนะสำหรับเป็นที่พักของพระสงฆ์จำนวนมาก โดยเฉพาะพระปัลกุมบุเร อัตถทัสสีเถระนั้น พระองค์มีพระราชศรัทธายิ่งนัก โปรดให้สร้างเสนาสนะเป็นที่พำนักภายในวัดแห่งนี้ด้วย พร้อมกันนั้นโปรดให้เป็นผู้ดูแลพิธีบูชาพระเขี้ยวแก้วตลอดรัชสมัยของพระองค์ (ต่อมาพระเถระรูปนี้เป็นอาจารย์สอนภาษาบาลีแก่สามเณรแวลิวิฏะ สรณังกร) ครั้นล่วงเข้าสู่สมัย**พระเจ้ากีรติศรีราชสิงหะ** (พ.ศ. ๒๒๙๐ - ๒๓๒๕) ครั้นประดิษฐานสยามวงศ์เรียบร้อยแล้ว พระองค์โปรดให้สร้างเสนาสนะภายในอารามแห่งนี้เพิ่มเติม กล่าวคือ โปรดให้สร้างสังฆราชปันสละสำหรับเป็นที่พำนักของพระแวลิวิฏะ สรณังกรสังฆราชเถระ และติบโบฏุวาเวปันสละสำหรับเป็นที่พำนักของพระติบโบฏุวาเว สิทธารถะ พุทธรักขิตเถระ ครั้นแล้วโปรดให้รวมทั้งสามเป็นวัดเดียวกันในชื่อว่า **มัลวัตตมหาวิหาร** (วัดสวนดอกไม้) สำหรับสถานภาพของบุปผารามในปัจจุบันนั้น เป็นเพียงคณะหนึ่งของวัดมัลวัตตมหาวิหารเท่านั้น

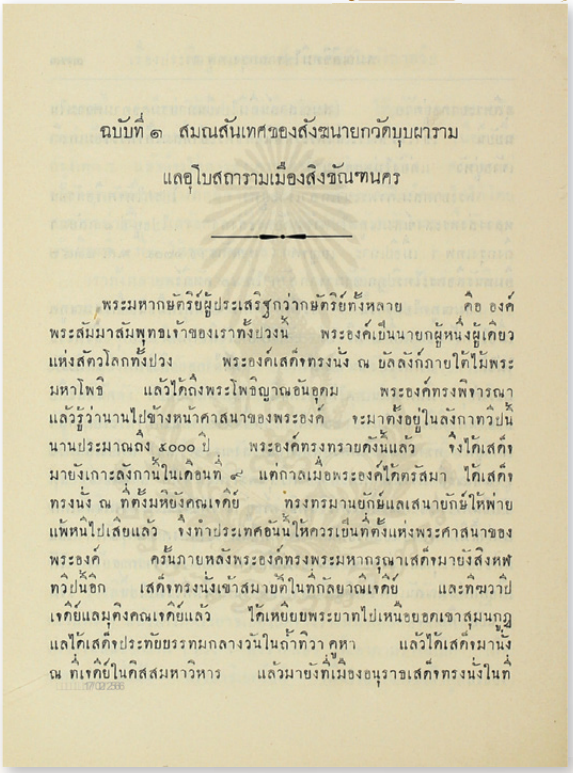
ร่องรอยของคำว่า “**บุปผาราม**” ที่ปรากฏในสมณสาสน์นั้น ผู้เขียนเห็นว่าน่าจะบ่งถึงพระเถระผู้ใหญ่ซึ่งเป็นเจ้าคณะบุปผารามนั้นเอง สมัยนั้นเจ้าคณะเป็นพระชั้นอนุนายกะนามว่า **พระเดวุนะระ สิรินิวาสเถระ** ลักษณะดังกล่าวไม่ต่างจากวัดพระอารามหลวงในเมืองไทย เพราะแต่ละวัดต่างมีมากมายหลายคณะและทำหน้าที่ดูแลพระสงฆ์และสร้างศรัทธาจากญาติโยมด้วยตัวเอง แม้โดยนิตินัยเจ้าอาวาสจะเป็นผู้มีอำนาจสูงสุดทางการปกครอง แต่ว่าด้วยบารมีของเจ้าคณะบางรูปมักจะเป็นที่รู้จักของศรัทธาญาติโยมมากกว่าเจ้าอาวาสก็เห็นบ่อย เหนือสิ่งอื่นใด เจ้าคณะแต่ละรูปในวัดมัลวัตตมหาวิหารปัจจุบัน ล้วนเป็นสมภารเจ้าอาวาสนอกเมืองแคนดี การเข้ามาพักที่คณะของตนในวัดมัลมัตตมหาวิหาร เป็นการเข้าเวรเพื่อทำพิธีบูชาพระเขี้ยวแก้วตามวาระ หรือมาพักเพื่อเข้าร่วมพิธีอุปสมบทซึ่งปีหนึ่งมีเพียงครั้งเดียว

๒) อุโบสถาราม เดิมเรียกว่า **โปยมาลุวิหาร** สร้างสมัย**พระเจ้าเสนาสัมมตวิกรมพาหุ** (พ.ศ. ๒๐๑๓ - ๒๐๕๔) แห่งอาณาจักรแคนดีตอนต้น ปัจจุบันอยู่ตรงกันข้ามวัดพระเขี้ยวแก้วเมืองแคนดี สมัยต่อมา**พระเจ้าวิมลธรรมสูริยะ**

ที่ ๒ (พ.ศ. ๒๒๓๐ - ๒๒๕๐) โปรดให้สร้างพระอุโบสถขึ้นเพื่อประกอบพิธีอุปสมบทแก่กุลบุตรชาวสิงหล โดยผู้ทำหน้าที่ประกอบพิธีคือพระสงฆ์จากอาณาจักรยะไข่ (ปัจจุบันคือ รัฐยะไข่ประเทศเมียนมา) คราวนั้นเองพระองค์โปรดให้เปลี่ยนชื่อวัดเป็น **อุโบสถาราม** ต่อมาพระสงฆ์เหล่านั้นพากันลาสิกขาหันมาเป็นนักบวชประเภท**คณินนานเส**หมดสิ้น นอกจากจะดูแลรักษาทรัพย์สินของวัดและประกอบพิธีกรรมทางศาสนาแล้ว คณินนานเสบางท่านยังรั้งตำแหน่งสำคัญทางการเมือง ก่อนการประดิษฐานสยามวงศ์โดยพระอุบาลีมหาเถระและคณะ วัดแห่งนี้เป็นศูนย์กลางอำนาจของนักบวชประเภทคณินนานเส

สมัยต่อมา**พระเจ้ากีรติศรีราชสิงหะ**โปรดให้ประดิษฐานสยามวงศ์ (พ.ศ. ๒๒๙๖) โดยความช่วยเหลือของ**พระอุบาลีมหาเถระ** และ**พระแวลิวิฏะ สรณังกรสังฆราชเถระ** คราวนั้นพระองค์โปรดให้สร้างเสนาสนะสำหรับเป็นที่พำนักของพระแวลิวิฏะ สรณังกรสังฆราช ชื่อว่า **สังฆราชปันสละ** และสร้างเสนาสนะสำหรับเป็นที่พำนักของพระติบโบฏุวาเว สิทธาราถะ พุทธรักขิตเถระ ชื่อว่า ติบโบฏุวาเวปันสละ ครั้นแล้วโปรดให้รวมเข้าเป็นวัดเดียวกัน เรียกชื่อว่า **วัดมัลวัตตมหาวิหาร** ปัจจุบันอุโปสถารามเป็นคณะหนึ่งของวัดมัลวัตตมหาวิหาร

เหตุที่ปรากฏคำว่า "**อุโบสถาราม**" ในสมณสาสน์ ผู้เขียนเชื่อว่าอาจเป็นเพราะธรรมเนียมพระสงฆ์ศรีลังกา กล่าวคือ พระสงฆ์ลังกามักให้ความสำคัญกับสถานที่มากกว่าตำแหน่ง เห็นได้จากการเรียกชื่อพระศรีลังกานั้น มักจะขึ้นต้นด้วยหมู่บ้านและจบด้วยฉายาพระสงฆ์ ยกตัวอย่างเช่น **พระคัลคิริยาเว ธัมมรักขิตะ สุมังคลเถระ** "คัลคิริยาเว" หมายถึง หมู่บ้านอันเป็นถิ่นกำเนิด



ฉบับที่ ๑ สมณสันเทศของสังฆนายกวัดบุบผาราม

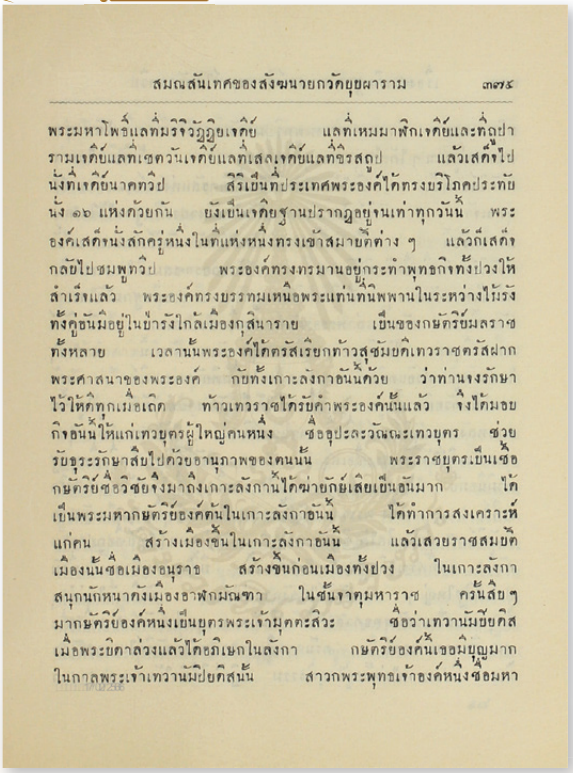
แลอุโบสถารามเมืองสิงขัณฑนคร

พระมหากษัตริย์ผู้ประเสริฐกว่ากษัตริย์ทั้งหลาย คือ องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราทั้งปวงนั้น พระองค์เป็นนายกผู้หนึ่งผู้เดียวแห่งสัตวโลกทั้งปวง พระองค์เสด็จทรงนั่ง ณ บัลลังก์ภายใต้ไม้พระมหาโพธิ แล้วได้ถึงพระโพธิญาณอันอุดม พระองค์ทรงพิจารณาแล้วรู้ว่านานไปข้างหน้าศาสนาของพระองค์ จะมาตั้งอยู่ในลังกาทวีปนั้นนานประมาณถึง ๕๐๐๐ ปี พระองค์ทรงทราบดังนั้นแล้ว จึงได้เสด็จมายังเกาะลังกานี้ในเดือนที่ ๙ แต่กาลเมื่อพระองค์ได้ตรัสมา ได้เสด็จทรงนั่ง ณ ที่ตั้งมหิยังคณเจดีย์ ทรงทรมานยักษ์แลเสนายักษ์ให้พ่ายแพ้หนีไปเสียแล้ว จึงทำประเทศอันนี้ให้ควรเป็นที่ตั้งแห่งพระศาสนาของพระองค์ ครั้นภายหลังพระองค์ทรงพระมหากรุณาเสด็จมายังสิงหฬทวีปนี้อีก เสด็จทรงนั่งเข้าสมาธิในที่กัลยาณีเจดีย์ และที่ฆวาปีเจดีย์แลมุคิงคณเจดีย์แล้ว ได้เหยียบพระบาทไปเหนือยอดเขาสุมนกูฏแลได้เสด็จประทับรรทมกลางวันในถ้ำทิวาคูหา แล้วได้เสด็จมานั่ง ณ ที่เจดีย์ในคิสสมหาวิหาร แล้วมายังที่เมืองอนุราธเสด็จทรงนั่งในที่

สำหรับ "สุมังคละ" หมายถึง ฉายาเมื่อบวชเป็นพระแล้ว ส่วน "ธัมมรักขิตะ" เป็นนามที่ศิษยานุศิษย์ยกย่องในฐานะผู้คุ้มครองรักษาพระพุทธพจน์

๒) พระยาอังกฤษปกครองลังกา

สมณสาสน์ฉบับนี้เขียนขึ้นในปีพุทธศักราช ๒๓๘๕ ภายหลังจากเกาะลังกาตกเป็นอาณานิคมของอังกฤษแล้ว ๒๗ ปี ท่านข้าหลวงอังกฤษผู้ปกครองดูแลเกาะลังกาสมัยนั้นชื่อว่า **โคลิน แคมป์เบลล์** (Colin Campbell) ว่าตามหลักฐาน ท่านข้าหลวงแคมป์เบลล์นั้นมีอคติกับคณะสงฆ์ค่อนข้างรุนแรง เห็นได้จากประกาศยกเลิกการแต่งตั้งตำแหน่งทางคณะสงฆ์ตลอดเกาะลังกา เป็นเหตุให้พระสงฆ์ไม่สามารถดำเนินกิจกรรมทุกสิ่งอย่างทางกฎหมายได้ โดยเฉพาะการเก็บเกี่ยวภาษีจากที่ดินของวัด การมอบมรดกซึ่งเป็นสมบัติของอารามวิหาร เหตุเพราะไม่มีกฎหมายรับรองสถานภาพ เป็นเหตุให้ระบบศิษยานุศิษย์ปรัมปรากระทบอย่างหนัก นอกจาก



สมณสันเทศของสังฆนายกวัดบุยผาราม ๓๗๕

พระมหาโพธิ์แลที่มีรีจวัฏฏิยเจดีย์ แลที่เหมมาฬิกเจดีย์และที่ฉปารามเจดีย์แลที่เชตวันเจดีย์แลที่เสลเจดีย์แลที่จิรสูป แล้วเสด็จไปนั่งที่เจดีย์นาคทวีป สิริเป็นที่ประเทศพระองค์ได้ทรงบริโภคประทับนั่ง ๑๖ แห่งด้วยกัน ยังเป็นเจดียฐานปรากฏอยู่จนเท่าทุกวันนี้ พระองค์เสด็จนั่งสักครู่หนึ่งในที่แห่งหนึ่งทรงเข้าสมาธิต่าง ๆ แล้วก็เสด็จกลับไปชมพูทวีป พระองค์ทรงทรมานอยู่กระทำพุทธกิจทั้งปวงให้สำเร็จแล้ว พระองค์ทรงบรรทมเหนือพระแท่นที่พพานในระหว่างไม้รังทั้งคู่อันมีอยู่ในป่ารังใกล้เมืองกุสินาราย เป็นของกษัตริย์มลราชทั้งหลาย เวลานั้นพระองค์ได้ตรัสเรียกท้าวสุชัมยดิเทวราชตรัสฝากพระศาสนาของพระองค์ กับทั้งเกาะลังกาอันนั้นด้วย ว่าท่านจงรักษาไว้ให้ดีทุกเมื่อเถิด ท้าวเทวราชได้รับคำพระองค์นั้นแล้ว จึงได้มอบกิจอันนี้ให้แก่เทวบุตรผู้ใหญ่คนหนึ่ง ชื่ออุปละวัณณะเทวบุตร ช่วยรับธุระรักษาสืบไปด้วยอานุภาพของตนนั้น พระราชบุตรเป็นเชื้อกษัตริย์ชื่อวิชัยจึงมาถึงเกาะลังกานี้ได้ฆ่ายักษ์เสียเป็นอันมาก ได้เป็นพระมหากษัตริย์องค์ต้นในเกาะลังกาอันนั้น ได้ทำการสงเคราะห์แก่คน สร้างเมืองขึ้นในเกาะลังกาอันนั้น แล้วเสวยราชสมบัติเมืองนั้นชื่อเมืองอนุราช สร้างขึ้นก่อนเมืองทั้งปวง ในเกาะลังกาสนุกนักหนาทั้งเมืองอาฬกมัณฑา ในชั้นจาตุมหาราช ครั้นสืบๆ มากษัตริย์องค์หนึ่งเป็นบุตรพระเจ้ามุคตะสิวะ ชื่อว่าเทวานัมปิยติสเมื่อพระบิดาล่วงแล้วได้อภิเษกในลังกา กษัตริย์องค์นี้เชื่อมีบุญมากในกาลพระเจ้าเทวานัมปิยติสนั้น สาวกพระพุทธเจ้าองค์หนึ่งชื่อมหา

นั้น ท่านข้าหลวงยังออกกฎหมายยกเลิกถวายความอุปถัมภ์พระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นประเพณีอันดีงามที่ข้าหลวงอังกฤษคนก่อนเคยทำไว้ โดยเฉพาะพิธีแห่พระเขี้ยวแก้วเป็นประจำทุกปี เกิดผลกระทบอย่างหนักเพราะไม่มีค่าใช้จ่ายในการดำเนินการ รวมถึงการศึกษาคณะสงฆ์ที่ดำรงอยู่ได้เพราะการอุปถัมภ์ของรัฐ ด้วยเหตุดังกล่าว เป็นเหตุให้พระสงฆ์และชาวพุทธประท้วงกันครั้งใหญ่

ส่วนกรณีสมณสาสน์ระบุว่า “เดี๋ยวนี้เราทั้งหลายได้พึ่งความเมตตากรุณาแห่งท่านพระยาอังกฤษ ผู้เป็นอิสระในลังกาทวีปนี้ ท่านช่วยทำนุบำรุงเกื้อหนุนมิได้ลำบากด้วยจตุปัจจัยได้อยู่ตามสุขสบายยิ่งนัก อันท่านผู้รักษาแผ่นดินคนนี้เกิดในเกาะอิงเกลนดา เจ้านายของท่านให้มาเป็นใหญ่อยู่ในที่นี้ ท่านเป็นคนดีนัก ย่อมปฏิบัติให้เจริญแก่โลกแลพระศาสนาทุกเมื่อ” สันนิษฐานว่าอาจเป็นเพราะท่านข้าหลวงถวายความอุปถัมภ์เฉพาะวัดใหญ่เท่านั้น หรืออาจเป็นเพราะท่านข้าหลวงถวายความอุปถัมภ์พระสงฆ์เฉพาะราย

โคลิน แคมป์เบลล์ (Colin Campbell)

บุคคล หรือว่าอาจเป็นเพราะมารยาททางการทูต พระเถระจึงเขียนสมณสาสน์เช่นนั้น

แต่สิ่งหนึ่งซึ่งปฏิเสธมิได้ในสมณสาสน์ฉบับนี้คือ การจะทำสิ่งใดก็แล้วแต่ ไม่ว่าจะเป็นการต้อนรับพระสมณทูตไทย การขออนุญาตให้พระสมณทูตไทยเข้ากราบพระเขี้ยวแก้วอย่างใกล้ชิด หรือว่าการจัดเตรียมเครื่องไทยธรรมถวายพระสมณทูตไทย ทุกสิ่งอย่างพระสงฆ์ศรีลังกา “เราพระเถรานุเถระทั้งปวงปรึกษาพร้อมกัน นำเอาความทั้งปวงเข้าไปแจ้งแก่ท่านพระยาอังกฤษผู้รักษาแผ่นดินให้ทราบทุกประการ” หลักฐานตรงนี้ชี้ให้เห็นว่า คณะสงฆ์ศรีลังกาแห่งเมืองแคนดีไม่ได้รับอิสรภาพทางศาสนาจริง ทุกสิ่งอย่างที่ดำเนินการเกี่ยวกับพระสมณทูตไทย จำต้องแสดงความบริสุทธิ์ใจด้วยการรายงานแก่ข้าหลวงอังกฤษ ผู้เขียนจึงมั่นใจว่า พระเถระผู้แต่งสมณสาสน์ฉบับนี้น่าจะแต่งขึ้นตามมารยาททางการทูต กล่าวคือไม่กล่าวร้ายอังกฤษผู้ปกครอง แต่เปลี่ยนเป็นสรรเสริญเพื่อประโยชน์ในภายภาคหน้า โดยเฉพาะการติดต่อสัมพันธ์กับประเทศไทยหลายครั้งในเวลาต่อมา ล้วนได้รับการช่วยเหลือจากอังกฤษเจ้าอาณานิคมด้วยดีเสมอมา

ประวัติคัมภีร์นยาสะ ตอนที่ ๔

พระคันธสาราภิวงศ์

จุดเด่นของคัมภีร์นยาสะอีกอย่างหนึ่ง คือ การอธิบายศัพท์อย่างกระจ่างชัดเจน เพื่อให้อนุชนเข้าใจความหมายของศัพท์อย่างถูกต้อง โดยอธิบายความหมายของธาตุบ้าง ปัจจัยบ้าง จะเห็นได้ว่า ในสูตรที่ ๑ ของกัจจายนไวยากรณ์ว่า

อตฺโถ อกฺขรสญฺญาโต (เนื้อความย่อมหมายรู้ได้ด้วยอักษร)

ประโยคข้างต้นมีคำแปลยกศัพท์ที่กล่าวไว้ในปทรูปสิทธิมัญชรี (เล่ม ๑ หน้า ๑๕) ดังนี้

อตฺโถ อ.เนื้อความ (**ปุคฺคเลน** อันบุคคล) **อกฺขรสญฺญาโต** หมายรู้ได้ด้วยอักษร **โหติ** ย่อมเป็น ฯ

คำแปลตามบาลีสนามหลวงของไทย

ประโยคดังกล่าวแปลตามบาลีสนามหลวงของไทยว่า

อตฺโถ อ.เนื้อความ (**ปุคฺคเลน** อันบุคคล) **อกฺขรสญฺญาโต** หมายรู้แล้วด้วยอักษร **โหติ** ย่อมเป็น ฯ

สาเหตุที่บาลีสนามหลวงของไทยแปล **อกฺขรสญฺญาโต** ว่า “หมายรู้แล้วด้วยอักษร” ก็เพราะว่าท่านถือว่า **ต** ปัจจัยที่ลงในกัตตุสาธนะและกรรมสาธนะ มีรูปสำเร็จเป็นกิริยากิตก์ ต้องใช้เป็นอดีตกาลเท่านั้น จะเห็นได้ว่า ในการแปลอรรถกถาธรรมบท นักเรียนต้องแปล **ต** ปัจจัยที่ลงในสาธนะเหล่านี้เป็นอดีตกาลแน่นอน มิฉะนั้นจะถือว่าผิดไวยากรณ์

คำแปลตามคำอธิบายของคัมภีร์นยาสะ

อย่างไรก็ตาม **ต** ปัจจัยดังกล่าวที่ลงในกรรมสาธนะอาจใช้ในกาล ๓ ได้อีกด้วย โดยกาล ๓ ดังกล่าวเป็นการไม่ระบุเจาะจงกาลแน่นอนว่าเป็นอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต ตามนัยนี้แปลว่า “หมายรู้ได้ด้วยอักษร” ดังคำอธิบายในคัมภีร์นยาสะว่า

เอตฺถ จ สญฺญาโตติ สํปุพฺพาย ญา อวโพธเน อิจฺเจตาย ธาตุยา รูปํ. ตาย จ ปน ธาตุยา ตปฺปจฺจโย กาลตฺตเยปิ สมฺภวติ. อาห จ

"**ณาทโย เตกาลิกาติ.** (นฺยาส ๑/๑)

"อนึ่ง คำว่า **สญฺญาโต** ในสูตรนี้ เป็นรูปสำเร็จของธาตุนี้ คือ **สํ** บทหน้า **ญา** ธาตุในอรรถว่า รู้ และ **ต** ปัจจัยที่ลงท้ายธาตุนั้นก็ใช้แม้ในกาลทั้ง ๓ สมจริงดังสูตรว่า **ณาทโย เตกาลิกา** (ปัจจัยมี **ณ** เป็นต้น เป็นปัจจัยลงในกาลทั้ง ๓)"

ตามสูตรในกัจจายนไวยากรณ์ สูตรที่อนุญาตให้ลง **ต** ปัจจัยมี ๓ สูตร มีลักษณะดังนี้ คือ

ต ปัจจัยที่ลงในกัตตุสาธนะ กาล ๓

๑. **ต** ปัจจัย ใช้เป็นนามนาม คุณนาม หรือกริยาคุมพากย์ ไตรลิงค์ ลงในกัตตุสาธนะ ด้วยสูตรว่า **พุธคมาทิตฺเถ กตฺตริ** (เมื่ออรรถของ **พุธ** ธาตุ และ **คมุ** ธาตุเป็นต้นปรากฏอยู่ ให้ลง **ต** ปัจจัยในกัตตุสาธนะ) เช่น

- **อพุชฺฌิ พุชฺฌติ พุชฺฌิสฺสตีติ วา พุทฺโธ** = ผู้ตรัสรู้แล้ว ตรัสรู้อยู่ หรือว่า จักตรัสรู้ ชื่อว่า พุทธะ (พุธ ธาตุ <อวคมเน = รู้> + ต ปัจจัยในกัตตุสาธนะ)

ต ปัจจัยที่ลงด้วยสูตร **พุธคมาทิตฺเถ กตฺตริ** นี้ใช้ได้ทั้ง ๓ กาล จึงไม่ระบุกาลเวลาว่าเป็นอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต จะเห็นว่า พระพุทธเจ้าผู้ตรัสรู้มาก่อนในอดีต หรือกำลังตรัสรู้ในปัจจุบัน หรือจักตรัสรู้ในอนาคต ก็ได้ชื่อว่า พุทธะ (ผู้ตรัสรู้) โดยมิได้เจาะจงว่าเป็นผู้ตรัสรู้แล้ว ผู้ตรัสรู้อยู่ หรือผู้จักตรัสรู้

<u>ตัวอย่างนามนาม ปุงลิงค์</u>

พุชฺฌตีติ พุทฺโธ (ผู้ตรัสรู้ ชื่อว่า พุทธะ)

<u>ตัวอย่างนามนาม นปุงสกลิงค์</u>

จินฺเตตีติ จิตฺตํ (สภาวะรู้ ชื่อว่า จิต)

<u>ตัวอย่างคุณนาม ไตรลิงค์</u>

[ปุงลิงค์] **สรณงฺคโต ปุริโส** (บุรุษผู้ถึงสรณะ)

[อิตถีลิงค์] **สรณงฺคตา อิตฺถี** (สตรีผู้ถึงสรณะ)

[นปุงสกลิงค์] **สรณงฺคตํ กุลํ** (ตระกูลที่ถึงสรณะ)

<u>ตัวอย่างกริยาคุมพากย์ ไตรลิงค์</u>

[ปุงลิงค์] **ปุริโส ญาโต** (บุรุษรู้)

[อิตถีลิงค์] **อิตฺถี ญาตา** (สตรีรู้)

[นปุงสกลิงค์] **กุลํ ญาตํ** (ตระกูลรู้)

ต ปัจจัยที่ลงในกัตตุสาธนะ อดีตกาล

๒. **ต** ปัจจัย ใช้เป็นคุณนาม หรือกริยาคุมพากย์ ไตรลิงค์ ลงในกัตตุสาธนะ อดีตกาล ด้วยสูตรว่า **อตีเต ตตวนฺตุตาวี** (เมื่อปรากฏอดีตกาลลง **ต, ตวนฺตุ** และ **ตาวี** ปัจจัย) **ต** ปัจจัยที่ลงด้วยสูตรนี้ชื่อว่า นิฏฐปัจจัย คือ ปัจจัยแสดงอดีตกาลที่ลงในกัตตุสาธนะเท่านั้น เช่น

- **อโหสีติ หุโต** = ผู้เป็นแล้ว ชื่อว่า หุตะ (**หู** ธาตุ <**สตฺตายํ** = มี, เป็น> + **ต** ปัจจัยในกัตตุสาธนะ อดีตกาล)

<u>ตัวอย่างคุณนาม ไตรลิงค์</u>

[ปุงลิงค์] **ภูโต ปุริโส** (บุรุษผู้เป็นแล้ว), **อคฺคึ หุโต ปุริโส** (บุรุษผู้เซ่นสังเวยกองไฟแล้ว)

[อิตถีลิงค์] **ภูตา อิตฺถี** (สตรีผู้เป็นแล้ว), **อคฺคึ หุตา อิตฺถี** (สตรีผู้เซ่นสังเวยกองไฟแล้ว)

[นปุงสกลิงค์] **ภูตํ กุลํ** (ตระกูลที่เป็นแล้ว), **อคฺคึ หุตํ กุลํ** (ตระกูลที่เซ่นสังเวยกองไฟแล้ว)

<u>ตัวอย่างกริยาคุมพากย์ ไตรลิงค์</u>

[ปุงลิงค์] **ปุริโส อคฺคึ หุโต** (บุรุษเซ่นสังเวยกองไฟแล้ว)

[อิตถีลิงค์] **อิตฺถี อคฺคึ หุตา** (สตรีเซ่นสังเวยกองไฟแล้ว)

[นปุงสกลิงค์] **กุลํ อคฺคึ หุตํ** (ตระกูลเซ่นสังเวยกองไฟแล้ว)

ต ปัจจัยที่ลงในกรรมสาธนะ อดีตกาล

๓.๑ **ต** ปัจจัย ใช้เป็นคุณนาม หรือกริยาคุมพากย์ ไตรลิงค์ ลงในกรรมสาธนะ อดีตกาล ด้วยสูตรว่า **ภาวกมฺเมสุ ต** (เมื่อปรากฏอดีตกาล ลง **ต** ปัจจัยท้ายธาตุ ในภาววาจกและกรรมวาจก) เช่น - **อคายิตฺถาติ คีตํ** = เพลงที่ถูกขับร้องแล้ว ชื่อว่า คีตะ (**เค** ธาตุ <**สทฺเท** = เปล่งเสียง> + **ต** ปัจจัยในกรรมสาธนะ อดีตกาล)

<u>ตัวอย่างคุณนาม ไตรลิงค์</u>

[ปุงลิงค์] **เตน คีโต คีตสฺสโร อตฺถิ** (เสียงเพลงอันเขาขับร้องแล้วมีอยู่)

[อิตถีลิงค์] **เตน คีตา คีติ อตฺถิ** (เพลงอันเขาขับร้องแล้วมีอยู่)

[นปุงสกลิงค์] **เตน คีตํ คายิตํ อตฺถิ** (เสียงเพลงอันเขาขับร้องแล้วมีอยู่)

<u>ตัวอย่างกริยาคุมพากย์ ไตรลิงค์</u>

[ปุงลิงค์] **คีตสฺสโร เตน คีโต** (เสียงเพลงอันเขาขับร้องแล้ว)

[อิตถีลิงค์] **คีติ เตน คีตา** (เพลงอันเขาขับร้องแล้ว)

[นปุงสกลิงค์] **คายิตํ เตน คีตํ** (เพลงอันเขาขับร้องแล้ว)

ต ปัจจัยที่ลงในภาวสาธนะ

๓.๒ **ต** ปัจจัย ใช้เป็นนามนาม หรือกริยาคุมพากย์ นปุงสกลิงค์ ลงในภาวสาธนะ อดีตกาล ด้วยสูตรว่า **ภาวกมฺเมสุ ต** (เมื่อปรากฏอดีตกาล ลง **ต** ปัจจัยท้ายธาตุ ในภาววาจกและกรรมวาจก) เช่น

- **คมนํ คตํ** = การไป ชื่อว่า คตะ (**คมุ** ธาตุ <**คติมฺหิ** = ไป> + **ต** ปัจจัยในภาวสาธนะ)

<u>ตัวอย่างนามนาม นปุงสกลิงค์</u>

คตํ อตฺถิ การไปมีอยู่

<u>ตัวอย่างกริยาคุมพากย์ นปุงสกลิงค์</u>

ตสฺส คีตํ อันเขาขับร้องแล้ว

ผู้เขียนได้กล่าวถึงวิธีใช้ **ต** ปัจจัยในกัตตุสาธนะ กรรมสาธนะ และภาวสาธนะ ตามที่กล่าวไว้ในสูตรของกัจจายนไวยากรณ์แล้ว ต่อไปนี้ จะอธิบายลักษณะของ **ต** ปัจจัยที่ลงในกรรมสาธนะ ซึ่งใช้ในกาล ๓ ตามที่คัมภีร์นยาสะอธิบายไว้ในบทว่า **อกฺขรสญฺญาโต** ของสูตรที่ ๑ ว่า **อตฺโถ อกฺขรสญฺญาโต**

ต ปัจจัยใน สญฺญาต ศัพท์

คำว่า **สญฺญาต** ใน **อกฺขรสญฺญาโต** สำเร็จรูปมาจาก **สํ** บทหน้า + **ญา** ธาตุ (รู้) + **ต** ปัจจัยในกรรมสาธนะ คัมภีร์นยาสะระบุว่า **ต** ปัจจัยในบทกรรมสาธนะนี้ ลงในกาล ๓ ที่เรียกว่า เตกาลิกะ ดังข้อความกล่าวว่า

โย โกจิ ฆฏปฏาทิวจนตฺโถ. โส สพฺโพ อกฺขเรเหว สญฺญาโต, สญฺญายติ สญฺญายิตฺถ สญฺญายิสฺสตีติ. เอตฺถ จ สญฺญาโตติ สํปุพฺพาย ญาอวโพธเน อิจฺเจตาย ธาตุยา รูปํ. ตาย จ ปน ธาตุยา ตปฺปจฺจโย กาลตฺตเยปิ สมฺภวติ. อาห จ "ณาทโย เตกาลิกาติ. (นฺยาส ๑/๑)

"เนื้อความของศัพท์มี **ฆฏ** (หม้อ) และ **ปฏ** (ผ้า) เป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่งมีอยู่ เนื้อความของศัพท์ทั้งหมดนั้น บุคคลย่อมหมายรู้ได้ด้วยอักษรเท่านั้นโดยกระทำรูปวิเคราะห์ว่า **สญฺญายติ สญฺญายิตฺถ สญฺญายิสฺสติ** (เนื้อความของศัพท์ย่อมถูกหมายรู้ ถูกหมายรู้แล้ว หรือจักถูกหมายรู้)

อนึ่ง คำว่า **สญฺญาโต** ในสูตรนี้ เป็นรูปสำเร็จของธาตุนี้คือ **สํ** บทหน้า **ญา** ธาตุในอรรถว่า รู้ และ **ต** ปัจจัยที่ลงท้ายธาตุนั้นก็ใช้แม้ในกาลทั้ง ๓ สมจริงดังสูตรว่า **ณาทโย เตกาลิกา** (**ณ** ปัจจัยเป็นต้น ลงในกาลทั้ง ๓)"

รูปวิเคราะห์ของ สญฺญาต ศัพท์

คำว่า **สญฺญาต** มีรูปวิเคราะห์ในกาลทั้งสาม คือ อดีต ปัจจุบัน และอนาคตว่า **สญฺญายติ สญฺญายิตฺถ สญฺญายิสฺสตีติ สญฺญาโต** (เนื้อความของศัพท์ใดย่อมถูกหมายรู้ ถูกหมายรู้แล้ว หรือจักถูกหมายรู้ เหตุนั้น เนื้อความของศัพท์นั้น ชื่อว่า สัญญาตะ) เพราะคำว่า **สญฺญายติ** เป็นรูปปัจจุบันกาล, คำว่า **สญฺญายิตฺถ** เป็นรูปอดีตกาล ส่วนคำว่า **สญฺญายิสฺสติ** เป็นรูปอนาคตกาล

สรุปความ ต ปัจจัยที่ลงในกัตตุ, กรรม และภาวสาธนะ

สรุปความ **ต** ปัจจัยที่ลงในกัตตุสาธนะ กรรมสาธนะ และภาวสาธนะ ตามไวยากรณ์ ๓ สาย คือ กัจจายนไวยากรณ์ โมคคัลลานไวยากรณ์ และสัททนีติปกรณ์ ดังต่อไปนี้

๑. **ต** ปัจจัย ที่ลงในกัตตุสาธนะด้วยสูตรในกัจจายนไวยากรณ์ (สูตร ๕๕๗) ว่า **พุธคมาทิตฺเถ กตฺตริ** (เมื่ออรรถของ **พุธ** ธาตุและ **คมุ** ธาตุเป็นต้นปรากฏอยู่ ลง **ต** ปัจจัยในกัตตุสาธนะ) ลงในกาล ๓ คือ ไม่ระบุว่าเป็นอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคตแน่นอน มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **เตกาลิกะ** คือ ประกอบด้วยกาล ๓

แม้สัททนีติปกรณ์ (สูตร ๑๑๔๔) ก็กล่าวว่า **พุธคมาทีหิ สพฺพตฺถ กตฺตริ** (เมื่ออรรถของ **พุธ** ธาตุและ **คมุ** ธาตุเป็นต้นปรากฏอยู่ ลง **ต** ปัจจัยในกัตตุสาธนะในกาลทั้งปวง) อีกทั้งคัมภีร์นิรุตติทีปนี (สูตร ๗๓๔) ได้กล่าวว่า **พหุลาธิการา ตปจฺจโย กาลตฺตเยปิ โหติ. อสกฺขิ, สกฺขติ, สกฺขิสฺสตีติ สกฺโก** (ลง **ต** ปัจจัยแม้ในกาลทั้ง ๓ เพราะคำว่า **พหุล** <โดยมาก> ติดตามมา เช่น ผู้ใดสามารถแล้ว สามารถอยู่ หรือจักสามารถ ผู้นั้นชื่อว่า สักกะ)

๒. **ต** ปัจจัย ที่ลงในกัตตุสาธนะด้วยสูตรในกัจจายนไวยากรณ์ (สูตร ๕๕๕) ว่า **อตีเต ตตวนฺตุตาวี** (เมื่อปรากฏอดีตกาล ลง **ต**, **ตวนฺตุ** และ **ตาวี** ปัจจัย) ลงในอดีตกาลเท่านั้น

แม้สัททนีติปกรณ์ (สูตร ๑๑๔๒) ก็กล่าวว่า **ตตวนฺตุตาวีตีเต** (เมื่อปรากฏอดีตกาล ลง **ต**, **ตวนฺตุ** และ **ตาวี** ปัจจัย) อีกทั้งโมคคัลลานไวยากรณ์ (กัณฑ์ที่ ๕ สูตร ๕๕) ได้กล่าวว่า **กตฺตริ ภูเต กฺต-กฺตวนฺตุ-กฺตาวี** (เมื่อปรากฏอดีตกาล ลง **กฺต**, **กฺตวนฺตุ** และ **กฺตาวี** ปัจจัยในกัตตุสาธนะ)

๓. **ต** ปัจจัย ที่ลงในกรรมสาธนะและภาวสาธนะด้วยสูตรในกัจจายนไวยากรณ์ (สูตร ๕๕๖) ว่า **ภาวกมฺเมสุ ต** (เมื่อปรากฏอดีตกาล ลง **ต** ปัจจัยท้ายธาตุในภาววาจกและกรรมวาจก) ลงในอดีตกาลเช่นเดียวกัน เพราะคำว่า **อตีเต** (อดีตกาล) ติดตามมาจากสูตรก่อนคือ **อตีเต ตตวนฺตุตาวี** (เมื่อปรากฏอดีตกาล ลง **ต**, **ตวนฺตุ** และ **ตาวี** ปัจจัย

แม้สัททนีติปกรณ์ (สูตร ๑๑๔๓) ก็กล่าวว่า **ภาเว กมฺเม จ ต** (เมื่อปรากฏอดีตกาล ลง **ต** ปัจจัยท้ายธาตุในภาววาจกและกรรมวาจก) อีกทั้งโมคคัลลานไวยากรณ์ (กัณฑ์ที่ ๕ สูตร ๕๖) ได้กล่าวว่า **กฺโต ภาวกมฺเมสุ** (เมื่อปรากฏอดีตกาล ลง **กฺต** ปัจจัยท้ายธาตุในภาววาจกและกรรมวาจก)

ไม่มีคัมภีร์ที่กล่าวว่า ต ปัจจัยที่ลงในกรรมสาธนะใช้ในกาลทั้ง ๓

แม้ไวยากรณ์บาลีทั้ง ๓ สายเหล่านั้น จะมิได้อนุญาตว่าให้ลง **ต** ปัจจัยในกรรมสาธนะที่ใช้ในกาลทั้ง ๓ ได้ เหมือนที่กล่าวไว้ในคัมภีร์นยาสะ ก็ถือว่าวิธีไวยากรณ์ที่กล่าวไว้ในคัมภีร์ไวยากรณ์เป็นเพียงวิธีใช้เป็นส่วนใหญ่ แต่ยังมี

บทพิเศษที่นอกเหนือไปจากกฎทั่วไปที่กล่าวไว้ในคัมภีร์ไวยากรณ์ ดังคำนิยามของพม่ากล่าวว่า "ไวยากรณ์เหมือนกระพุ้งแก้มของนักเป่าปี่" ทางออกในเรื่องนี้ มี ๒ อย่าง ดังนี้

ทางออกที่ ๑ ตามหลักภาษา

ทางออกที่ ๑ ในเรื่องนี้ คือ ให้ลง **ต** ปัจจัยในกรรมสาธนะที่ใช้ในกาลทั้ง ๓ ด้วยวินาธิการโยควิภาคะ คือ การแบ่งสูตรโดยเว้นศัพท์ที่ติดตามมาจากสูตรก่อน ซึ่งก็คือศัพท์ว่า **อตีเต** ที่ติดตามมาจากสูตรว่า **อตีเต ตตวนฺตุตาวี** ไปหาสูตรว่า **ภาวกมฺเมสุ ต** ส่งผลให้สูตรว่า **ภาวกมฺเมสุ ต** มีคำแปลเพียงเท่านี้ว่า "ลง **ต** ปัจจัยท้ายธาตุในภาววาจกและกรรมวาจก" โดยไม่มีคำว่า อตีเต (อดีตกาล) ในสูตรนี้

การใช้โยควิภาคะ คือการแบ่งสูตรดังกล่าวมี ๒ วิธี คือ

๑. วินาธิการโยควิภาคะ

การแบ่งสูตรโดยเว้นศัพท์ที่ตามมาจากสูตรก่อน เช่น การแปลง **ติ** เป็น **จ** ด้วย **สพฺโพ จํ ติ วินาธิการโยควิภาคะ** คือ การแบ่งสูตรโดยเว้นศัพท์ที่ตามมาในสูตร **สพฺโพ จํ ติ** โดยเว้นบทว่า **สเร** (ในเพราะสระ) ที่ตามมาจากสูตร **สรา สเร โลปํ** ได้ อุทาหรณ์ว่า

ก. ชจฺจมูโค [ชาติ + มูโค] (คนใบ้แต่กำเนิด)

ข. ชจฺจชโฬ [ชาติ + ชโฬ] (คนปัญญาอ่อนแต่กำเนิด)

๒. ทวิธากรณโยควิภาคะ

การแบ่งสูตรเป็น ๒ ส่วน โดยถือเอาเฉพาะส่วนที่ต้องการแล้วตัดส่วนที่ไม่ต้องการออกไป ทำให้ได้เนื้อความใหม่ เช่น การแบ่งสูตรว่า **มทา** ในสูตรว่า **มทา สเร** (แปลงนิคคหิตเป็น **ม** หรือ **ท** ในเพราะสระเบื้องหลังตามสมควร) ส่งผลให้แปลงนิคคหิตเป็น **ม** ได้บ้างในเพราะพยัญชนะหลัง ได้อุทาหรณ์ว่า **พุทฺธมฺ สรณมฺ คจฺฉามิ** (ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง)

ตำราอ้างอิงของทางออกที่ ๑

การประกอบใช้โยควิภาคะดังกล่าวเป็นวิธีใช้ที่พบในปทรูปสิทธิปกรณ์ว่า

โยควิภาคโต อิฏฺฐปฺปสิทฺธีติ เยภุยฺเยน ทีฆโตว โหติ. (รูป. ๖/๕๒๓)

"**ส** อาคมย่อมลงท้ายทีฆสระโดยมาก ตามกฎทั่วไปว่า **โยควิภาคโต อิฏฺฐปฺปสิทฺธิ** (การประกอบรูปศัพท์ที่ต้องการ ให้กระทำได้ด้วยการแบ่งสูตร)

ข้อความนี้มาจากคัมภีร์ปริภาเษนทุเสขระ ซึ่งกล่าวถึงปริภาสาคือกฎทั่วไปที่ใช้ในคัมภีร์ไวยากรณ์ว่า

โยควิภาคาทิษฺฏสิทฺธิะ. (ปริภาเษนฺทุ. ๑๒๓)

"การประกอบรูปศัพท์ที่ต้องการ ให้กระทำได้ด้วยการแบ่งสูตร"

การกล่าวถึงการลง **ต** ปัจจัยในกรรมสาธนะที่ใช้ในกาล ๓ ที่ผู้เขียนได้นำเสนอมานี้ เป็นอัตโนมัตยาธิบายของผู้เขียนเอง โดยกล่าวตามปทรูปสิทธิปกรณ์และไวยากรณ์สันสกฤต ต่อจากนี้ไปจะกล่าวถึงทางออกที่ ๒ ตามหลักภาษาตามคัมภีร์นยาสะต่อไป

ทางออกที่ ๒ ตามหลักภาษา

ทางออกที่ ๒ ในเรื่องนี้ คือ คัมภีร์นยาสะได้นำเสนอทางออกอีกทางหนึ่งว่า ให้ลง **ต** ปัจจัยในกรรมสาธนะที่ใช้ในกาล ๓ ตามสูตรว่า **ณาทโย เตกาลิกา** (ปัจจัยมี ณ เป็นต้นเป็นปัจจัยที่ลงใน ๓ กาล)

สูตรข้างต้นจัดเป็นปริภาสาสูตร คือ สูตรที่แสดงกฎทั่วไป สูตรนี้กล่าวถึงกิตกปัจจัยส่วนใหญ่

ว่าลงใน ๓ กาล คือ กาลสามัญทั่วไปที่มิได้ระบุกาลไว้โดยเฉพาะว่า เป็นปัจจุบัน อดีต หรืออนาคต เช่น ในประโยคว่า **ภวิตพฺพํ ภวตา ปญฺเญน** (ท่านพึงเป็นผู้มีปัญญา) คำว่า **ภวิตพฺพํ** (พึงเป็น) มาจาก **ภู** ธาตุ (มี, เป็น) + **ตพฺพ** ปัจจัยใน ๓ กาล จะเห็นได้ว่า คำว่า **ภวิตพฺพํ** มิได้ระบุกิริยา "เป็น" ว่าเป็นอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต แต่มีความหมายครอบคลุมทั้ง ๓ กาล

ปัจจัยที่กล่าวมานี้พบในสูตรของกัจจายนไวยากรณ์ กัณฑ์ที่ ๑ ของกิตกกัณฑ์เท่านั้น โดย **อาทิ** ศัพท์ใน **ณาทโย** หมายถึง ปัจจัยในกิตกกัณฑ์ที่ ๑ อันได้แก่ **ณ** ปัจจัยที่ลงด้วยสูตรว่า **ธาตุยา กมฺมาทิมฺหิ โณ** (เมื่อมีกรรมอยู่หน้า ลง **ณ** ปัจจัยท้ายธาตุ) เรื่อยไปจนถึง **ยุ** ปัจจัยที่ ๒ ซึ่งลงด้วยสูตรว่า **นนฺทาทีหิ ยุ** (ลง **ยุ** ปัจจัยท้าย **นนฺท** ธาตุเป็นต้น)

คำอธิบายข้างต้นกล่าวตามวุตติของกัจจายนไวยากรณ์ และพาลาวตารว่า

ณาทโย ปจฺจยา ยุปจฺจยนฺตา เตกาลิกาติ เวทิตพฺพา. (กจฺ. ๗/๕๕๐)

"ปัจจัยมี **ณ** เป็นหนต้น มี **ยุ** เป็นหนปลาย พึงทราบว่าลงใน ๓ กาล"

ณาทิทุติยยุอนฺตปฺปจฺจยา กาลตฺตเย ทฏฺฐพฺพา. (พา. ๘๓)

"ปัจจัยมี **ณ** เป็นหนต้น มี **ยุ** ที่สองเป็นหนปลาย พึงทราบว่าลงใน ๓ กาล"

ตามคำอธิบายในวุตติของกัจจายนไวยากรณ์และคัมภีร์พาลาวตารข้างต้น ปัจจัยดังกล่าวมี ๑๗ ศัพท์ คือ **ณ, อ, ณฺวุ, ตุ, อาวี, กฺวิ, รมฺม, ณี, ยุ, รู, ณุก, ร, ตพฺพ, อนีย, ณฺย, เตยฺย** และ **ริจฺจ** ที่กล่าวไว้ในกัณฑ์ที่ ๑ ของกิตกกัณฑ์เท่านั้น อย่างไรก็ตาม คัมภีร์นยาสะและปทรูปสิทธิปกรณ์เห็นว่า **อาทิ** ศัพท์ ยังหมายรวมถึงกิตกปัจจัยในกิตกกัณฑ์ที่ ๒ ได้แก่ **อิ** และ **ติ** ปัจจัยเป็นต้นอีกด้วย ซึ่งเป็นปัจจัยที่มิได้ระบุกาลว่าเป็นปัจจุบัน อดีต หรืออนาคต ด้วยคำว่า **ปจฺจุปฺปนฺเน** (ปัจจุบันกาล), **อตีเต** (อดีตกาล), **อนาคเต** (อนาคตกาล) เป็นต้น ดังที่กล่าวไว้ในสูตรเหล่านี้ว่า

ก. **วตฺตมาเน มานนฺตา** (เมื่อปรากฏในปัจจุบันกาล ลง **มาน** และ **อนฺต** ปัจจัย)

ข. **อตีเต ตตวนฺตุตาวี** (เมื่อปรากฏในอดีตกาล ลง **ต, ตวนฺตุ** และ **ตาวี** ปัจจัย)

ค. **ภวิสฺสติ คมาทีหิ ณีฆิณฺ** (เมื่อปรากฏในอนาคตกาล ลง **ณี** และ **ฆิณฺ** ปัจจัย)

ฆ. **กาเล วตฺตมานาตีเต ณฺวาทโย** (เมื่อปรากฏใน ปัจจุบันกาล และอดีตกาล ลง **ณฺ** ปัจจัยเป็นต้นท้ายธาตุ)

นอกจากนั้น สูตรว่า **ณาทโย เตกาลิกา** ยังหมายรวมถึงการลงปัจจัยในกาลทั้ง ๓ ของ **ต** ปัจจัยที่ระบุกาลไว้โดยตรงในสูตรทั้งสามเหล่านั้น ดังนั้น คัมภีร์นยาสะจึงอนุญาตให้ **ต** ปัจจัยที่ลงในกรรมสาธนะ สามารถลงในกาลทั้งสามได้ ตามปริภาสาสูตรว่า **ณาทโย เตกาลิกา**

บทสรุป

สรุปความว่า แม้ไวยากรณ์ทั้ง ๓ สาย คือ กัจจายนไวยากรณ์ โมคคัลลานไวยากรณ์ และสัททนีติ จะกล่าวถึงการลง **ต** ปัจจัยในกรรมสาธนะ อดีตกาลเท่านั้น ก็อาจลง **ต** ปัจจัยในกรรมสาธนะที่ใช้ในกาลทั้ง ๓ อีกด้วย ตามวินาธิการโยควิภาคะที่กล่าวมาแล้ว หรือตามข้อความในปริภาสาสูตรว่า **ณาทโย เตกาลิกา** ซึ่งพบในคัมภีร์นยาสะนี้ ฯ พ

ประทีปธรรมแห่งมาลี ตอนที่ ๑๔

ปาฬิปาโมกข์

คนจนผู้ยิ่งใหญ่

สุขํ ทุกฺขํ จุโภ จิตฺเต ลพฺภนฺติ ติทสาลเย
นิธิ สุนิหิโต โหติ ยโตมฺหิ ทุคฺคโต มหา.

"สุขทุกข์อยู่ที่ใจ เงินฝากอยู่บนสวรรค์ เพราะเราคือคนจนผู้ยิ่งใหญ่"

คาถาข้างต้นมีคำแปลตามศัพท์ว่า

อุโภ อ.สอง ท. **สุขํ จ** คือ อ.สุข ด้วย **ทุกฺขํ จ** คือ อ.ทุกข์ ด้วย (**มยา** อันเรา) **ลพฺภนฺติ** ย่อมได้ **จิตฺเต** ในจิต ฯ **นิธิ** อ.เงินฝาก **สุนิหิโต** เป็นสิ่งถูกฝากแล้ว **ติทสาลเย** บนสวรรค์ **โหติ** ย่อมเป็น ฯ **ยโต** เพราะเหตุใด (**อหํ** อ.เรา) **ทุคฺคโต** เป็นผู้ถึงแล้วซึ่งทุกข์ **มหา** ผู้ยิ่งใหญ่ **อมฺหิ** ย่อมเป็น ฯ (**ตโต** เพราะเหตุนั้น) **อุโภ** อ.สอง ท. **สุขํ จ** คือ อ.สุข ด้วย **ทุกฺขํ จ** คือ อ.ทุกข์ ด้วย (**มยา** อันเรา) **ลพฺภนฺติ** ย่อมได้ **จิตฺเต** ในจิต ฯ **นิธิ** อ.เงินฝาก **สุนิหิโต** เป็นสิ่งถูกฝากแล้ว **ติทสาลเย** บนสวรรค์ **โหติ** ย่อมเป็น ฯ

คำอธิบายโดยย่อ

๑. คำว่า **อุโภ** บาลีสนามหลวงไทยนิยมเพิ่มวิเสสยะเข้ามาแปลตามฐานะ แต่ที่จริงบทสรรพนามอาจไม่จำเป็นต้องเพิ่มบทวิเสสยะมาแปลร่วมก็ได้ เช่น **เอกญฺจ ทส จ เอกาทส** (หนึ่งและสิบ ชื่อว่า สิบเอ็ด) หรือ **เอเกน อธิกา ทส เอกาทส** (สิบยิ่งด้วยหนึ่ง ชื่อว่า สิบเอ็ด) ในตำรานิสสัยของพม่าจึงแปลสรรพนามในที่บางแห่งโดยไม่เติมบทวิเสสยะเข้ามาแปลร่วม

๒. คำว่า **ลพฺภนฺติ** มาจาก **ลภ** ธาตุ (**ลาเภ** = ได้) + **ย** ปัจจัย + **อนฺเต** วิภัตติในกรรมวาจก แปลง **อนฺเต** เป็น **อนฺติ**

๓. คำว่า **ติทสาลย** มาจาก **ติทส** (เทวดา) + **อาลย** (ที่พำนัก) มีรูปวิเคราะห์ว่า

- **ติทสานํ อาลโย ติทสาลโย** = ที่พำนักของเทวดา ชื่อว่า **ติทสาลยะ** (ฉัฏฐีตัปปุริสสมาส)

๔. คำว่า **นิธิ** แปลว่า ขุมทรัพย์, เงินฝาก มาจาก **นิ** บทหน้า + **ธา** ธาตุ (**ธารเณ** = ทรงไว้) + **อิ** ปัจจัยในกรรมสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า

- **นิธียตีติ นิธิ** หรือ **นิธาตพฺโพติ นิธิ** = เงินฝากที่ถูกฝากไว้/ขุมทรัพย์ที่ถูกฝังไว้ ชื่อว่า **นิธิ** (กรรมสาธนะ)

๕. คำว่า **สุนิหิต** มาจาก **สุ** บทหน้า + **นิ** บทหน้า + **ธา** ธาตุ (**ธารเณ** = ทรงไว้) + **ต** ปัจจัยในกรรมสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า

- **สุนิธียิตฺถาติ สุนิหิโต** = เงินฝากที่ถูกฝากไว้ดีแล้ว ชื่อว่า **สุนิหิตะ** (กรรมสาธนะ)

๖. คำว่า **ทุคฺคต** มีรูปวิเคราะห์ว่า

- **ทุกฺขํ คโต ทุคฺคโต** = ผู้ถึงแล้วซึ่งทุกข์ ชื่อว่า **ทุคคตะ** (ทุติยาตัปปุริสสมาส)

หมายเหตุ แม้บาทที่ ๓ ว่า **นิธิ สุนิหิโต โหติ** จะมี **น** คณะท้ายพยางค์เป็นรูปว่า **ธิ สุนิ** (๑ ๑ ๑) ก็ถือว่าสมควร เพราะสอดคล้องกับขุททกนิกาย นิธิกัณฑสูตร (ขุ.ขุ. ๒๕/๖/๑๒) พ

ขออนุโมทนาผู้ร่วมจัดพิมพ์วารสารนี้

๑. คุณกาญจนา เรืองจินดา
๒. คุณรัชนี ตรีพิพัฒน์กุล
๓. คุณสุวรรณา เตชะวิบูลย์
๔. คุณอภิญญา แจ้งอริยวงศ์
๕. คุณจิรวรรณ ศิริจิตร และครอบครัว
๖. พลโท นรวีร์ คุณเสริมสุข ปัทมสถาน
๗. คุณสุวพร หทัยสุทธิธรรม และครอบครัว
๘. คุณมานิต คุณมาลี และคุณก้องรัฐ ศิริมิตรผล
๙. คุณพัชรพิมล ยังประภากร

เรียนเชิญ

วารสารโพธิยาลัยขอเรียนเชิญท่านผู้อ่านและผู้สนใจในการเขียนบทความ หรือกวีนิพนธ์ธรรมะ ส่งบทความที่ท่านเขียนขึ้นเอง มาให้กองบรรณาธิการพิจารณาคัดเลือก เพื่อให้ได้รับการตีพิมพ์ต่อไป ทั้งนี้เป็นการแสวงหาเพชรเม็ดใหม่มาประดับวงการหนังสือธรรมะในยุคสมัยของเรา ซึ่งนักเขียนระดับคุณภาพหายากขึ้นทุกที นับเป็นเรื่องน่าเสียดายเป็นอย่างยิ่ง วารสารโพธิยาลัยในฐานะที่เป็นสื่อที่มีเป้าหมายชัดเจนในการทำนุบำรุง รักษา ต่ออายุ พระพุทธศาสนา และรักษาคุณค่าอันงดงามในความเป็นไทย มีความตระหนักว่า เราควรเสาะหาบุคคลรุ่นใหม่มาทำหน้าที่อันมีความสำคัญยิ่งนี้

หากท่านสนใจ กรุณาส่งบทความ หรือกวีนิพนธ์ของท่าน กรณีเป็นบทความ ควรมีความยาวประมาณ ๑ – ๔ หน้ากระดาษ A4 ขนาดตัวอักษรประมาณ ๑๖ – ๑๘ พ้อยท์ กรณีเป็นบทกวี หรือกวีนิพนธ์ โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ความยาว ๕ - ๑๒ บท อาจสั้นหรือยาวสามารถยืดหยุ่นได้

โดยส่งบทความหรือกวีนิพนธ์ของท่านมาที่ **พระครูประคุณสรกิจ email : pk.krun21@gmail.com** หรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่ email ดังกล่าวได้เช่นกัน

โปรดอย่าลังเลที่จะเขียน ที่จะทดลอง เรามีผู้เชี่ยวชาญที่สามารถให้คำแนะนำต่างๆ แก่ท่านได้ เพื่อพัฒนาการเขียนต่อไป เริ่มเขียนตั้งแต่วันนี้ วันหน้าท่านอาจเป็นนักเขียนที่ดีได้ ขอเพียงมีความพยายามและตั้งใจจริง

ตอนที่ ๒๔

สนทนาภาษาพระพุทธเจ้า

นายธรรมดา

โภนฺโต ปาฬิมามกา

มิตรรักแฟนบาลีทุกท่านครับ

กาโล ลหุโส วตฺตติ.

วันเวลา ผ่านไปอย่างรวดเร็วครับ

อปฺปมาเทน สมฺปาเทม.

พวกเราทั้งหลาย จะต้องไม่ประมาทครับ

อปฺปมาโท นาม พุทฺเธน วณฺณิโต โหติ ปสฏฺโฐ ธมฺโม.

ความไม่ประมาทนี้เป็นธรรมอันประเสริฐที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญ

เตน สมนฺนาคโต ปุคฺคโล ปาฬิยา อปฺปมตฺโตติ วุจฺจติ

ผู้ที่ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทนั้น ในบาลีท่านเรียกว่า **"อปฺปมตฺต"**. (บุคคลผู้ไม่ประมาท)

อิมสฺมึ ปน ธมฺมวินเย ทฺเว ธุรานิ ธรนฺโต คนฺถธุรญฺเจว วิปสฺสนาธุรญฺจ อปฺปมตฺโต นาม โหติ.

สำหรับในพระธรรมวินัยกล่าวคือพระพุทธศาสนาของเรานี้ พึงทราบว่า ผู้ที่เอาธุระ ๒ ประการ คือ การเรียนปริยัติ (พระไตรปิฎกและอัฏฐกถา เป็นต้น) และการฝึกปฏิบัติสมถะและวิปัสสนา) จัดเป็น "ผู้ที่ไม่ประมาทในพระศาสนา"

อยญฺหิ เม ปาฬิยา วาจนกาเล อตฺตโน โสตูนํ นิจฺจํ ทินฺโน โอวาโท โหติ.

"ทิวเส ทิวเส นิจฺจํ
ปิฏกํ โสคตํ สุเณ
อุโภ อตฺเถ สมาทาย
ภิยฺโย ภิยฺโย วิโรจตู"ติ.

ในส่วนตัวของกระผมแล้ว เวลาที่จะทำการสอนแต่ละวิชา กระผมมักจะยกคาถาที่ตนเองแต่งไว้มาให้โอวาทแก่นักศึกษา ดังต่อไปนี้ว่า

"นักศึกษาผู้ปรารถนาความเจริญควรศึกษาพระไตรปิฎก

ซึ่งเป็นคำสอนของพระสุคตทุกๆ วัน อย่าง

คงเส้นคงวา

พึงไขว่คว้าถือเอาประโยชน์ ๒ ประการ คือ ประโยชน์ทางโลก

และทางธรรม (หรือ) ประโยชน์ในชาตินี้และชาติหน้า

จงมุ่งมั่นพัฒนาตนให้เจริญรุ่งเรืองทั้งในทางโลกและทางธรรมยิ่งๆ ขึ้นไปเถิด”

โสตุชโน นาม อารมฺมณานํ อุจฺจินเน เจว คหเณ จ ชานเน จ นิปโก ภเวยฺย.

ขึ้นชื่อว่า “นักศึกษา” จะต้องฉลาดในการเลือก + รับ + รู้

โย สิกฺเข อตฺตโน กมฺมํ
ปุนปฺปุนํ ขเณ ขเณ
อกิจฺเฉเนว โน ยาติ
อวสฺสํ ยาว มตฺถกํ.

ผู้ที่หมั่นฝึกซ้ำทำการเรียนรู้อยู่เนืองๆ
ย่อมเข้าถึงเส้นชัยได้ง่ายขึ้นอย่างแน่นอน

อจิเรเนว ปตฺโต โส
พหุ ยสฺส ปรีจโย.

ยิ่งฝึกฝนมากเท่าไร คุณก็จะยิ่งแข็งแกร่ง
และวิ่งถึงเส้นชัยได้เร็วขึ้น

วิชฺชสิกฺขํ อุปาทาย
อปฺปกํ ชีวิตํ มตํ.

ชีวิตคนเรานั้นสั้นนักเมื่อเทียบกับเวลา
ที่ต้องใช้เรียนรู้วิทยาการ

เวลูปายา พฺยาปารํ
พลํ นิจฺจํ วฬญฺชเย
สวเน คณเณ กมฺเม
วฑฺเฒติ ปญฺญมตฺตโน.

นักเรียนสามารถพัฒนาทักษะ
การเรียนรู้ภาษาบาลีของตน
โดยใช้เวลา-พลังงาน-ความพยายาม
เพียงเล็กน้อยอย่างจดจ่อและมีกลยุทธ์

ราหุโล พุทฺธปุตฺโตว
สิกฺขากาโม ภเว พุโธ.

จงเป็นผู้คลั่งไคล้ใฝ่เรียนรู้
ดุจท่านพระราหุลเถิด

สาโรเยว อิจฺฉิตพฺโพ
อิจฺเฉ โน คณนํ สทา.

คุณภาพเท่านั้น ไม่ใช่ปริมาณ

โภนฺโต ปาฬิมามกา

เอวเมเต โอวาเท สุณิตฺวา ตตฺถ อาคตํ ปาฬิวจนํ สาธุกํ มนสิกริตฺวา วฺยากรณวิธานาทิวเสน อุปปริกฺขิตพฺพํ. น ยํ วา ตํ วา สุณิตพฺพนฺติ อตฺโถ.

มิตรรักแฟนบาลีที่เคารพครับ เมื่อทุกท่านได้อ่าน-ฟัง บทโอวาทที่กระผมได้เขียนมาให้ข้างต้นนี้แล้ว สิ่งที่ท่านทั้งหลายควรฝึกฝนก็คือการเรียนรู้คำศัพท์บาลีแต่ละคำด้วยวิธีการแห่งไวยากรณ์ (สร้างคำ-ทำตัวรูป-แปล-สัมพันธ์-วิเคราะห์เจาะความหมาย ฯลฯ) จงอย่าอ่านสักแต่ว่าอ่านแบบผ่านๆ นะครับ

โลเก พหูนิ สุตานิ สนฺติ, อปฺปมาเทน อตฺตโน เวลา สาธุกํ ปริหริตพฺพา.

เมื่อโลกที่เราอยู่มีเรื่องราวน่าสนใจมากมายสวนทางกับเวลาที่เรามี เราจึงควรบริหารเวลาที่มีอยู่น้อยนิดให้มีประสิทธิภาพ ด้วยสติมั่นคงเถิด

อชฺช อลเมตฺตาวตา, อาคามิโปตฺถเก มยํ ปสฺสิสฺสาม.

สำหรับฉบับนี้ ขอจบแค่นี้ก่อนนะครับ พบกันใหม่ฉบับหน้าครับ พ

วันสำคัญในพุทธศาสนา

วิสาขบูชา

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ปยุตฺโต)

วิสาขบูชา (เป็นคำเรียกตัดสั้น คำเต็มว่า "วิสาขปุณณมีปูชา" หรือ "วิสาขบูรณมีบูชา") การบูชาในวันเพ็ญเดือน ๖ เพื่อรำลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า เนื่องในวันประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพานของพระองค์

วันวิสาขบูชา นับว่าเป็นวันสำคัญที่สุดในบรรดาวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ทั้งในแง่เป็นวันเก่าแก่ : มีมาแต่โบราณ และในแง่เป็นสากล คือเป็นที่ยอมรับทั่วไป และมีการจัดงานฉลองในประเทศทั้งหลายที่นับถือพระพุทธศาสนา ในประเทศไทย การจัดงานฉลองวันวิสาขบูชา คงจะได้มีมาตั้งแต่สมัยสุโขทัย โดยอาจจะสืบมาจากการติดต่อกับลังกาทวีป ที่มีงานวิสาขบูชามานานแล้ว และหนังสือเรื่องนางนพมาศ ก็เล่าเรื่องพิธีวันวิสาขบูชาในกรุงสุโขทัยไว้ด้วย

ในสมัยอยุธยา ก็เข้าใจว่ามีการฉลองใหญ่ทั้งงานหลวงงานราษฎร์ ตลอด ๓ วัน ๓ คืน ครั้นกรุงแตกแล้ว ประเพณีจึงเสื่อมทรามไป จนมีการฟื้นฟูขึ้นใหม่ในรัชกาลที่ ๒ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ โดยมีพระราชโองการ เมื่อ จ.ศ. ๑๑๗๙ (พ.ศ. ๒๓๖๐) กำหนดให้มีงานสมโภชประจำปีเป็นการใหญ่ยิ่งกว่างานใดอื่น

ความในพระราชกำหนดพิธีวิสาขบูชา จ.ศ. ๑๑๗๙ ว่า ทรงมีพระทัยปรารถนาจะบำเพ็ญพระราชกุศลให้มีผลวิเศษยิ่งกว่าที่ได้ทรงกระทำมา จึงมีพระราชปุจฉาถามคณะสงฆ์ มีสมเด็จพระสังฆราช (มี) เป็นประธาน ซึ่งได้ถวาย

พระพรถึงโบราณราชประเพณีงานวิสาขบูชา ดังสมัยพระเจ้าภาติกราช แห่งลังกาทวีป (ตามคัมภีร์มหาวงส์ พงศาวดารลังกาเล่าไว้ ประมาณ พ.ศ. ๔๒๐) เป็นเหตุให้ทรงมีพระราชโองการกำหนดวันพิธีวิสาขบูชานักขัตฤกษ์ใหญ่ครั้งละ ๓ วัน สืบมา

อย่างไรก็ตาม ครั้นกาลล่วงนานมาสภาพสังคมเปลี่ยนไป งานวันวิสาขบูชาก็ค่อยซบเซาลงอีก

ส่วนในวงการพระพุทธศาสนาระหว่างประเทศ วันสำคัญที่รู้จักกันทั่วไปมีเพียงวันเดียว คือ วันวิสาขบูชา แม้ว่าการคำนวณวันเวลาจะแตกต่างกันและเรียกชื่อวันแตกต่างกันไปบ้าง เช่น ประเทศพุทธศาสนาในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้จัดงานตามปฏิทินจันทรคติ ในวันเพ็ญเดือน ๖ แต่ชาวพุทธญี่ปุ่นจัดงานฉลองวันประสูติของพระพุทธเจ้าตามปฏิทินสุริยคติ ในวันที่ ๘ เมษายน คนไทยเรียก วิสาขบูชา ชาวศรีลังกา

เรียกเพี้ยนไปว่า วีสัค หรือ วีซัค (Vesak หรือ Wesak) ดังนี้เป็นต้น แต่สาระสำคัญของงานก็เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

โดยการเสนอของศรีลังกา สมัชชาสหประชาชาติ ได้มีมติรับรองวันวิสาขบูชาเป็นวันสำคัญสากล (International recognition of the Day of Vesak) เมื่อเดือนธันวาคม ๒๕๔๒ จากนั้น ประเทศไทยได้จัดงานวันวิสาขบูชาในฐานะวันสำคัญสากลตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๔๓ ตลอดมาทุกปี และในปี ๒๕๔๗ ก็ได้เริ่มจัดกิจกรรมฉลองในระดับนานาชาติ โดยในช่วงเดือน พ.ค. - มิ.ย. นอกจากจัดประชุมผู้นำชาวพุทธนานาชาติ ณ หอประชุมพุทธมณฑลแล้ว ก็ได้จัดกิจกรรมเนื่องในวันวิสาขบูชาวันสำคัญสากลของสหประชาชาติ ณ สำนักงานใหญ่ องค์การสหประชาชาติ นครนิวยอร์ก และในงานฉลองวันวิสาขบูชาโลก พ.ศ. ๒๕๔๘ ที่ประชุมชาวพุทธนานาชาติ ๔๒ ประเทศ มีมติเห็นชอบลงนาม (๒๐ พ.ค.) ในแถลงการณ์ร่วม ให้พุทธมณฑลเป็นศูนย์กลางพระพุทธศาสนาโลก; วิศาขบูชา ก็เขียน

พระธรรมวชิรเจติยาจารย์ – สุเมธัส

๓. ดีชั่วอยู่ที่การกระทำ

ทุชฺชโน สุชโน จาปิ นิชกมฺเมน ญายเต
อตฺตุกฺกํสนวาจาย น หิ วิญฺญาปเนน วา.
สจฺจํ เว อมตํ โหติ อิติ วิญฺญูหิ ภาสิตํ
สุกตํ ทุกฺกฏญฺจาปิ โย กตฺตา ตมฺหิ ชายเต.

ใครชั่วหรือใครดี รู้ได้ที่การกระทำ
มิใช่เพียงถ้อยคำ ที่โอ้อวดโฆษณา
ความจริงสิ่งไม่ตาย ปราชญ์ทั้งหลายท่านสอนมา
ความดีความชั่วช้า ย่อมคงอยู่คู่คนทำ

พระธรรมวชิรเจติยาจารย์ ประพันธ์กลอนไทย
สุเมธัส ประพันธ์บาลี

ที่ สธ ๐๒๑๑๗/ว ๑๒๘๘

สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอนิมนต์รับการถวายโล่ประกาศเกียรติคุณ

นมัสการ เจ้าอาวาสวัดจากแดง จังหวัดสมุทรปราการ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการ จำนวน ๑ แผ่น
๒. แบบตอบรับ จำนวน ๑ แผ่น

ตามที่สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับ วัดจากแดง ร่วมกันจัดทำกิจกรรมเปลี่ยนขยะให้เป็นบุญ โดยเชิญชวนบุคลากรกระทรวงสาธารณสุขบริจาคขวดน้ำพลาสติกใสเหลือใช้เพื่อแปรรูปเป็นเส้นใยสำหรับทอเป็นผ้าไตรจีวร เพื่อช่วยกระตุ้นจิตสำนึกให้บุคลากรกระทรวงสาธารณสุขช่วยลดปริมาณขยะ ด้วยการนำขยะกลับมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด นั้น

สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข พิจารณาแล้ว เห็นว่ากิจกรรมดังกล่าว นับเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการทำความดีด้วยการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ควรค่าแก่การยกย่องเชิดชู จึงขอนิมนต์ท่านรับการถวายโล่ประกาศเกียรติคุณหน่วยงานผู้ที่ให้ส่วนช่วยสนับสนุนการทำความดี ในกิจกรรมตลาดนัดคุณธรรม (MOPH Moral Market) ปี ๖ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ในวันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๖๖ ระหว่างเวลา ๐๘.๐๐-๐๘.๓๐ น. ณ บริเวณโถงชั้น ๑ อาคาร ๓ ตึกสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ทั้งนี้ มอบหมายให้นางสาวนธเรินทร์ อภิสุทธิพยกฤต นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ หมายเลขโทรศัพท์ ๐ ๒๕๙๐ ๑๑๓๐ เป็นผู้ประสานงานในราชลอเยียด

จึงนมัสการมาเพื่อโปรดให้เกียรติรับการถวายโล่ประกาศเกียรติคุณ ตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว ข้างต้น ต่อไปด้วย

ขอนมัสการด้วยความเคารพ

(นายรุ่งเรือง กิจผาติ)
หัวหน้าที่ปรึกษากระทรวง ปฏิบัติราชการแทน
หัวหน้าศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต กระทรวงสาธารณสุข
ปฏิบัติราชการแทนปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ ๐ ๒๕๙๐ ๑๑๓๐
โทรสาร ๐ ๒๕๙๐ ๑๑๓๐

พระราชวัชรบัณฑิตรับถวายรางวัลในงานตลาดนัดคุณธรรม

จิตวิญญาณแห่งมารดา

พ. กิ่งโพธิ์

เจิดจรัส ประภัสสร สุนทรศรี
พระพันปี หลวงเลิศ เทิดคุณค่า
แบบอย่างจิตวิญญาณแห่งมารดา
ของดินฟ้า ป่าเขา ลำเนาไพร

เป็นต้นแบบ ต้นน้ำ แห่งสำนึก
ความสุขุมลุ่มลึกความยิ่งใหญ่
ทรงเป็นน้ำฉ่ำชีวินเลี้ยงดินไว้
เป็นบ้านเล็กในป่าใหญ่สงบเย็น

ด้วยความดี มีพลัง เลี้ยงสั่งสม
ช่วยสังคม ผู้คน พ้นทุกข์เข็ญ
ทำความดี ยิ่งยวด ทุกเช้าเย็น
เพียรบำเพ็ญเป็นมารดาบารมี

เลี้ยงลูก เลี้ยงโลก ด้วยความรัก
เทิดทอถัก ศรัทธา ทำหน้าที่
ด้วยยิ้มแย้มแจ่มใสมิตรไมตรี
เครื่องประดับความดีในแผ่นดิน

ใช้ความสวยช่วยความดีมีระดับ
เห็นวาววับ แห่งชีวา น่าถวิล
เป็นประโยชน์ใช้สอยช่วยชีวิน
เพื่อใช้สอย ไม่สิ้น ความยินดี

ความรักแม่ แท้จริง รักยิ่งใหญ่
จิตวิญญาณการให้ไหลล้นปรี่
ให้กำเนิดลูกมนุษย์สุดปรานี
เสี่ยงความตายวายชีวีทุกคืนวัน

รักษาลูก แปลว่า รักษาโลก
อำนวยโชคอำนวยชัยใจมุ่งมั่น
เป็นความดีที่ทำยากขอยืนยัน
คือยิ้มแฉ่ง แบ่งปัน ใจปล่อยวาง

พระคุณแม่ แท้จริง แล้วยิ่งใหญ่
ถ้าเบิกบาน แจ่มใส ใจสะสาง
ความคาดหวังดังใจได้จืดจาง
ความสว่างทางปัญญาก็มาเยือน

เพียรบำเพ็ญมารดาบารมี
ทำความดีร่วมสมัยหาใดเหมือน
สมเด็จพระพันปีหลวงดุจดวงเดือน
งามเสมือนจิตวิญญาณทุกมารดา

- ลีลาวาที : วิสาขบูชา ๒๕๖๖
- ธรรมบรรยายแปล : เส้นทางสู่พระนิพพาน (ปฏิบัติภาวนา)
- แนะนำสำนักปฏิบัติธรรม : วัดพะอ๊อกตอยะ
- ธรรมบรรยาย : อภิธรรมนำปัญญา วิปัสสนานำชีวิต
- ธรรมบรรยาย : แนะนำวิธีฝึกเจริญสติปัฏฐาน ตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ
- วิสาขบูชารำลึก : พุทธานุสสติในชีวิตประจำวัน
- ลีลาวาที : วิสาขบูชา ๒๕๖๖
- ธรรมเทศนา : กุสินารา ที่ปรินิพพาน
- ธรรมทัศนะ: พระพุทธคุณ ๑๐๙ บท
- แนะนำหนังสือ : พระพุทธรูปสำคัญในพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ
- คมความคิด : เยาวหราล เนห์รู
- สัมภาษณ์คนดัง : เมื่อแสงธรรมส่องนำดวงดาว
- สนทนากับกวีสองแผ่นดิน : หลักการในการเขียนบทร้อยกรอง
- คนกับป่า : สืบแสงประทีป สืบ นาคะเสถียร
- อำลาอาลัย : ผู้ว่าหมูป่า
- สิ่งแวดล้อม : ทำไมดวงจันทร์จึงไม่มีปัญหา “ดวงจันทร์ร้อน”
- มิตรภาพสองแผ่นดิน : พระสยามลังกาธัมมจักกมุทราริน
- มองเทศ-มองไทย : สมณสาสน์ระหว่างไทยกับศรีลังกาสมัยรัตนโกสินทร์ (๔)
- ท่องไปในโลกบาลีไวยากรณ์ : ประวัติคัมภีร์นยาสะ ตอนที่ ๔
- รัตนาวลี : ประทีปธรรม ตอนที่ ๑๔
- สนทนาภาษาบาลี : สนทนาภาษาพระพุทธเจ้า ตอนที่ ๒๔
- วันสำคัญในพุทธศาสนา : วิสาขบูชา
- กวีนิพนธ์สองภาษา : ดีชั่วอยู่ที่การกระทำ
- ใต้ฟ้า ณ วัดจากแดง : พระราชวัชรบัณฑิตรับถวายรางวัลในงานตลาดนัดคุณธรรม