

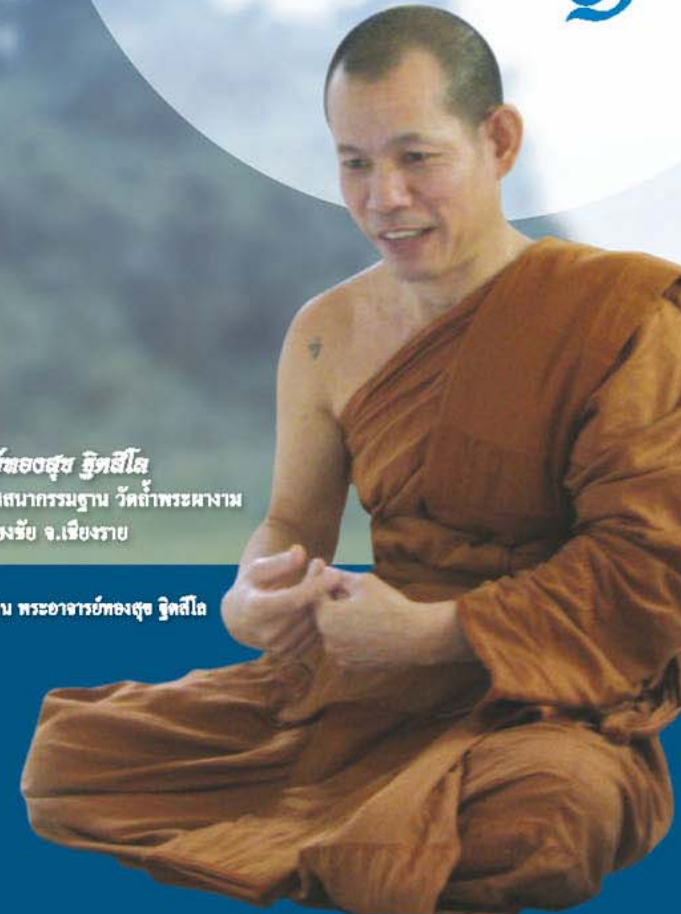


การทำกรรมดี
ไม่ทำให้ศักดิ์ศรีเราด้อยค่า
ไม่ทำให้ผิดว่า
ไม่ทำให้เทวดาเสียใจ

แสงธรรมสู่โยนกนคร ๑

พระอาจารย์ทองสุข ฐิตสีโล
ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน วัดถ้ำพระนางาม
ต.นางาม อ.เวียงชัย จ.เชียงราย

เจ้าประวัติน ปณิธาน พระอาจารย์ทองสุข ฐิตสีโล



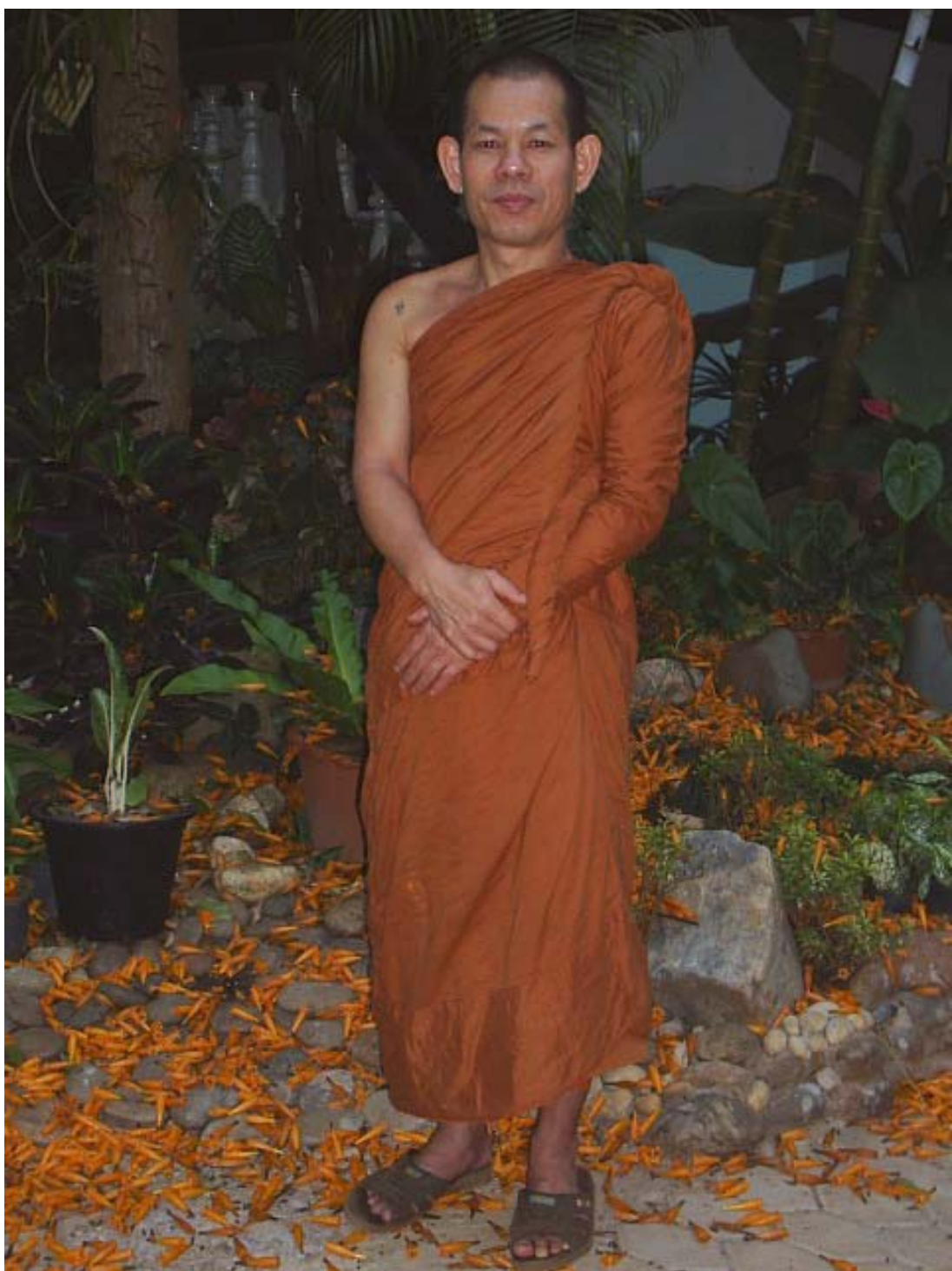
พิมพ์ที่ บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด

๕๗/๑๗๘ ถ.รามอินทรา (ข.รามอินทรา ๒๘) แขวงคันนายาว เขตคันนายาว กทม. ๑๐๒๓๐

โทร. ๐-๒๕๑๖-๗๕๕๕, ๐-๒๕๑๖-๐๕๕๕๒-๓, ๐-๒๕๑๖-๐๕๕๕๖-๗, ๐-๒๕๑๖-๐๕๕๕๖-๒

โทรสาร. ๐-๒๕๑๖-๗๐๖๒ มือถือ. ๐๙-๕๕๖๕๐๖๑, ๐๙-๖๖๖๐๖๗๖

แสงธรรมสู่โยนกนคร ๑



แสงธรรมสวโยนกนคร

ซึ่งประวัติ ปณิธาน
พระอาจารย์ทองสุข จิตสัสดี



ขอมอบแด่

แสงธรรมสุโยนกนกร

ชีวประวัติ ปณิธาน ของพระอาจารย์ทองสุข จิตสืโล

ตัวแทนคณะผู้จัดทำ : คุณชนินทร์ ชินะรังษี

พิมพ์ครั้งที่ : ๑

จำนวนพิมพ์ : ๑,๕๐๐ เล่ม

คณะลูกศิษย์และผู้มีจิตศรัทธา
ร่วมกันจัดพิมพ์ ถวายสักการะ
แด่พระอาจารย์ทองสุข จิตสืโล
ผู้มีอุปการคุณในการอบรมสั่งสอน
เยาวชน และผู้สนใจปฏิบัติธรรม

พิมพ์ที่ บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด

๕๘/๑๘๘ ซ.รามอินทรา ๖๘ ถ.รามอินทรา แขวง/เขต คันนายาว กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐

โทร. ๐-๒๕๑๗-๗๔๔๕, ๐-๒๕๑๘-๐๑๙๒-๓, ๐-๒๕๑๘-๑๒๑๘

๐-๑๔๔๖-๕๐๗๑, ๐-๑๖๖๖-๐๗๙๗ โทรสาร. ๐-๒๕๑๗-๙๐๗๒ วิริยะ ๒๔๔



การปฏิบัติธรรม

ก็เหมือนกับการปลูกต้นไม้ ต้องคอยดูแล
หมั่นรดน้ำพรวนดินอยู่เสมอ ไม่นานนักก็เกิดผล..

เหมือนกับการฝึกสติ

ต้องคอยตามรู้ ตามกำหนดภาวนา ไม่ช้า
จิตก็เกิดผลปัญญาแจ่มเจนเดียวกัน ทั้งหมดนี้
ก็เพื่อให้เรามีพลังของจิตใจ เพื่อดำรงมั่นอยู่ใน
โลกนี้ ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม สง่างาม...

คำนำ

แสงธรรมสุโยนกันคร
ชีวประวัติ ปณิธาน
ของพระอาจารย์ทองสุข สิริสีโล

พระอาจารย์ทองสุข เป็นพระผู้มีปณิธานอันแน่วแน่ที่จะใช้ชีวิตส่วนที่เหลืออยู่ทั้งหมด หลังจากที่ได้กราบลาท่านพระเดชพระคุณ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อดำ ฐิตธมฺโม) แห่งวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี ซึ่งเป็นพระอาจารย์ของท่านกลับสู่บ้านเกิดเพื่อการสร้างคน โดยเฉพาะประชาชนและเยาวชนในแถบภูมิภาคนั้น ด้วยการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

คณะลูกศิษย์ที่ได้มีโอกาสมาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับท่าน ได้ประทับใจกับคุณประโยชน์จากการปฏิบัติ และได้พบเห็นการที่ท่านได้สอนขณะที่มีการอบรมนักเรียนหรือสามเณร เมื่อเราได้ทราบและตระหนักถึงเจตจำนงอันหนักแน่นเช่นนี้ ฉะนั้นเพื่อให้ประชาชนและเยาวชนในแถบภูมิภาคนี้ รวมทั้งสาธุชนโดยทั่วไปได้รู้จักสถานที่ปฏิบัติธรรมแห่งนี้

แนวคิดในการจัดทำหนังสือจึงเกิดขึ้นมา หวังเพื่อเผยแพร่เป็นสื่อให้
ศูนย์ปฏิบัติการแห่งนี้เป็นที่รู้จักในวงกว้างมากขึ้น

คณะลูกศิษย์จึงได้จัดทำ “แสงธรรมสู่โยนกนคร” เพื่อสาน
ต่อเจตนารมณ์ของท่าน อันเป็นการบูชาคุณพระรัตนตรัยและ
คุณครูบาอาจารย์ ด้วยความร่วมแรงร่วมใจของเหล่าศิษยานุ-
ศิษย์และสาธุชนผู้เลื่อมใส เคารพและศรัทธาในการปฏิบัติธรรม
ตามสติปัฏฐาน ๔ และในปณิธานอันแน่วแน่ของท่าน พระอาจารย์
ทองสุข จิตฺตสีโล ขอขอบพระคุณและอนุโมทนากับทุกท่านที่มีส่วน
ร่วม ขอให้ท่านได้รับพรความร่มเย็นและพระบารมีจากคุณพระรัตนตรัย
โดยทั่วกัน

ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและกุศลกรรมที่ได้กระทำแล้ว
จงเป็นพลวปัจจัยให้ท่านพระอาจารย์ทองสุข จิตฺตสีโล พระผู้เสียสละ
ทั้งใจและกาย เพื่อนำแสงธรรมสู่โยนกนคร นครอันเก่าแก่ที่กลายมาเป็น
เชียงรายและถิ่นเมืองเหนือ สถานที่พำนักของท่านพระอาจารย์ จงได้สำเร็จ
ผลสมดังปณิธาน ด้วยเทอญ

ด้วยความนอบน้อมสำนึกในพระคุณ
คณะผู้จัดทำ

คำอนุโมทนา

เนื่องด้วยทางคณะศิษยานุศิษย์นำโดย อ.ชนินทร์ ชินะรังษี และคณะ ได้มีจิตศรัทธาที่จะจัดพิมพ์หนังสือเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาในการจัดตั้ง ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระนางาม พร้อมทั้งประวัติชีวิตและ ปฏิปทาของอาตมาภาพ เพื่อเป็นแสงสว่างนำทางแห่งชีวิตเข้ามาสู่สถานที่ ปฏิบัติธรรม ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมแห่งนี้ ถือว่าเป็นหนังสือที่ดีมีคุณค่า ประชาชนทั่วไปจะได้ศึกษา ได้เรียนรู้ ได้อ่านแล้วก็จะ เป็นแนวทางในการ นำเอาไปดำเนินชีวิตเข้าสู่หนทางที่งามได้

ฉะนั้นการจัดสร้างหนังสือในครั้ง นี้ อาตมาภาพก็ถือว่าเป็นสิ่งที่ ดีงามมาก อาตมาตั้งใจที่จะทำมานานแล้ว แต่ยังไม่มีโอกาสที่จะทำ ในครั้งนี้ลูกศิษย์ทุกคนก็มีความปรารถนาที่จะช่วยกันจัดทำและเก็บข้อมูล ต่างๆ ในหนังสือนี้มีเนื้อหาสาระที่ดี คือ หนึ่ง เป็นหนังสือที่ทำให้คนได้อ่าน และรู้จักการเดินทางมาสู่ศูนย์ปฏิบัติธรรมแห่งนี้และ สอง มารับรู้ถึงแนววิถี ปฏิบัติอย่างถูกต้องแล้วปฏิบัติให้ได้รับผลที่ถูกต้องซึ่งจะนำไปสู่ความเจริญ กาวหนาของชีวิตทุกคน จึงเป็นหนังสือที่ได้สร้างกุศลให้เกิดขึ้นตลอดไป

อาตมาภาพขออนุโมทนาในความศรัทธาและความเลื่อมใสที่แบ่งปันคุณงามความดีหรือเผยแพร่ธรรมะของพระบรมศาสดาจารย์ของเรา อาตมาภาพขออำนวยการใหญ่ที่จัดพิมพ์จัดทำหนังสือรวมทั้งลูกศิษย์และ ประชาชนทั่วไปที่บริจาคปัจจัยในการสนับสนุนการพิมพ์



ขอให้ท่านมีความเจริญงอกงามไพบูลย์ด้วยคุณธรรมและทรัพย์สมบัติ
นานาประการ ขอให้ท่านทั้งหลายจงประสบแต่ความสำเร็จรุ่งเรืองในชีวิต
ทุกท่านเทอญ

ขออำนาจพร

พระอาจารย์ทองสุข จิตสีโล
ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน วัดถ้ำพระผางาม
ต.ผางาม อ.เวียงชัย จ.เชียงราย

สารบัญ

บทที่ ๑ ภาคชีวประวัติและบทสวดมนต์

ชีวประวัติ.....๑

บทสวดมนต์.....๑๒

บทที่ ๒ ภาควิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนากรรมฐาน.....๓๒

บทที่ ๓ ภาคฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน

โครงการเข้าวัดพัฒนาจิต ร.ร.เชียงคำวิทยาคม.....๕๒

สัมภาษณ์คุณครูโรงเรียนเชียงคำวิทยาคม.....๕๖

สัมภาษณ์นักเรียนโรงเรียนเชียงคำวิทยาคม.....๗๐

รายนามผู้เยี่ยมปฏิบัติปี พ.ศ.๒๕๔๘.....๘๘

พระอาจารย์ฝากไว้.....๙๐

บทที่ ๔ ภาคประสบการณ์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ธรรมะกับการสร้างคน.....๙๕

ความประทับใจที่วัดถ้ำพระผางาม.....๙๙

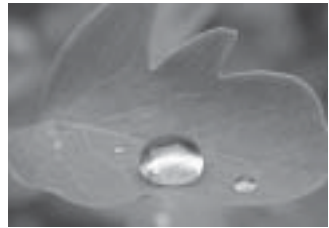
อานิสงส์ของการปฏิบัติธรรม.....	๑๐๔
ความเศร้าหมองที่ดับไป.....	๑๐๙
ความศรัทธา.....	๑๑๖
กรรมฐานกับชีวิตของชาวพม่า.....	๑๒๕
ประสบการณ์ของการปฏิบัติธรรม.....	๑๒๙
ครั้งหนึ่งในชีวิต.....	๑๓๕
ความภูมิใจ.....	๑๓๙
หลงผิดไป เริ่มใหม่ได้.....	๑๔๕
ขอถวายคำกลอนสักการะแด่พระอาจารย์.....	๑๔๙

บทที่ ๕ คำแนะนำในการมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

สถานที่ตั้งและการเดินทาง.....	๑๕๒
ระเบียบการสำหรับปฏิบัติธรรม.....	๑๕๖
อาคาร สถานที่พักปฏิบัติธรรม.....	๑๕๘

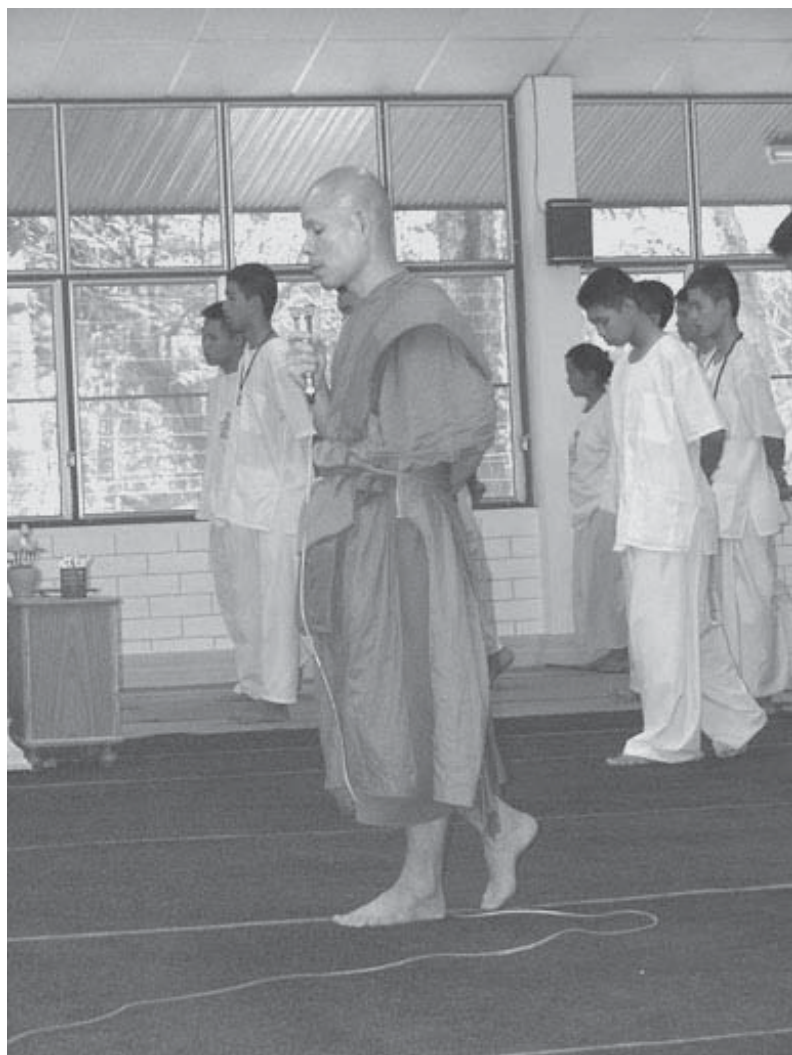
แผนที่เดินทาง(ปกหลังด้านใน)





บทที่ ๑

ภาคชีวประวัติและบทสวดมนต์



ชีวประวัติพระอาจารย์ทองสุข ฐิตสีโล



ชาติกำเนิด

พระอาจารย์ทองสุข ฐิตสีโล เป็นชาวจังหวัดเชียงรายโดยกำเนิด บ้านอยู่ บ้านแม่ลาว ตำบลดงมะดะ อำเภอมืองในสมัยนั้น ซึ่งปัจจุบันคือ อำเภอมะลาว นามเดิมของท่านคือ ทองสุข สมจันทร์ ท่านกำเนิดเมื่อวันที่ ๒๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๐๐ ตรงกับปีระกา มีพี่น้อง ๗ คน เป็นชาย ๓ คน หญิง ๔ คน พระอาจารย์เป็นลูกชายคนกลาง โยมบิดาชื่อ ผัด โยมมารดาชื่อ เขียว ปัจจุบันโยมบิดามารดา พี่และน้องเสียชีวิตแล้ว เหลือโยมพี่สาว เพียงคนเดียวชื่อ กาน

ชีวิตวัยเยาว์

สมัยเมื่อยังเล็กครอบครัวฐานะปานกลางมีชีวิตด้วยความอบอุ่น เมื่ออายุครบกำหนด ๗ ปี ก็เข้าเรียนตามเกณฑ์ที่โรงเรียนแม่อ่าว อำเภอมะนัง จันทบุรี บิดาล้มป่วยลง ไม่สามารถทำงานได้ ภาวะการเลี้ยงดู บุตรธิดาทั้งหมดรวมทั้งค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลบิดา จึงตกเป็นของมารดาแต่เพียงผู้เดียว ภาวะการเงินจึงเริ่มขัดสนมากขึ้นเรื่อยๆ จนในที่สุดพระอาจารย์ต้องลาออกจากโรงเรียน ซึ่งขณะนั้น อายุได้ ๘ ปี กำลังเรียนอยู่ชั้นประถมปีที่ ๒

ท่านออกมาช่วยมารดา ทำงานต่างๆ เช่น หาบของขาย แลกเปลี่ยนของพื้นเมือง ต้องแบกของเดินวันหนึ่งไกล ๓๐-๔๐ กิโลเมตร ใช้เวลาอย่างน้อย ๑๐ ชั่วโมงขึ้นไป ตลอดเวลาที่เห็นมารดาแบกรับภาระหนักเช่นนี้ จึงเกิดความสงสารมารดาเป็นอย่างยิ่ง ประกอบกับความรักที่มีต่อมารดา พระอาจารย์จึงรับจ้างทำงาน ทุกอย่างโดยไม่เลือกเพื่อช่วยแบ่งเบาภาระของ มารดา ตั้งแต่รับจ้างขุดดิน ดายหญ้า แบกหาม เป็นต้นเรื่อยมาตั้งแต่นั้น

จุดเริ่มแห่งปณิธาน

เมื่ออายุ ๑๖ ปี ท่านได้เดินทางมาทำงานที่ต่างจังหวัด ทำงานในส่วนผลไม้ ต่อมาไปเป็นนักมวย ช่วงเวลานี้นเองที่ท่านได้มีโอกาสสัมผัสชีวิตสภาพความเป็นอยู่ของหญิงขายบริการที่ถูกกล่ลวงมา ซึ่งโดยส่วนใหญ่เป็นเยาวชนที่มาจากทางภาคเหนือ ได้เห็นภาพการกักขัง ทบตีทารุณ



อยู่เป็นประจำ ท่านจึงมีความรู้สึกสลดใจและสงสารมาก ต้อง
การช่วยเหลือ แต่ไม่ทราบจะทำอย่างไร

ศึกษาธรรม

ปี ๒๕๑๘ ท่านย้ายมาทำงานในกรุงเทพ ทำงานในปั้มน้ำมัน
รับจ้างเป็นช่างฝีมือในบริษัทเอกชน ทำงานอยู่ ๒ ปี ช่วงนี้เอง ท่านเกิด
ความรู้สึกเบื่อหน่ายชีวิตความเป็นอยู่ที่มีแต่ความจำเจ การทำงานกินอยู่
แบบคนทั่วไป รู้สึกชีวิตไม่มีคุณค่า ไม่มีประโยชน์ ไม่ทราบว่าจะมีชีวิต
อยู่ไปเพื่ออะไร แต่โชคดีที่ท่านมีเพื่อนคนหนึ่งที่เขาบ้านอยู่ด้วยกันซึ่งเคย
บวชพระมาก่อน และชอบสวดมนต์ ทำกรรมฐาน จึงได้ปรึกษาซักถาม
จนทราบว่า การสวดมนต์ฝึกสมาธินั้น ทำแล้วได้บุญ และยังได้ฟังคำ
สั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอีกด้วย

ท่านจึงมีความสนใจ ที่จะศึกษาธรรม และก็ได้เพื่อนท่านนี้ พาไป
ไหว้พระทำบุญ ให้หนังสือธรรมมาอ่าน จนเกิดความคิดใหม่ ขึ้นมาว่า
ชีวิตคนเราเปลี่ยนแปลงได้ถ้าเรามีความเลื่อมใส ศรัทธาในการที่จะ เปลี่ยน
แปลงตัวเองตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้ามีคำสอน
หลากหลายให้เราเลือกทางเดินได้มากมาย คนเราเลือกเกิดได้
เลือกทางเดินได้ด้วยตัวเอง พัฒนาไปจนถึงนิพพาน เมื่อเข้าใจเช่นนั้นแล้ว
ท่านจึงเริ่มลงมือปฏิบัติตามคำสอนจากพระในวัดต่างๆ ปฏิบัติตาม
หนังสือเองบ้าง รู้สึกชีวิตมีคุณค่าจึงยิ่งสนใจที่จะศึกษาและปฏิบัติ
มากขึ้น



ผู้ร่วมกาสาวพัสตร์

ช่วงประมาณปี ๒๕๒๓ ถึง ๒๕๓๔ ท่านเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายชีวิตฆราวาส จนถึงที่สุดจึงได้ตัดสินใจเข้ารับการอุปสมบทที่ วัดปากน้ำ บางกอ.ท่าม จ.ลพบุรี เมื่อวันที่ ๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๒๔ ตรงกับปีระกา พระอุปัชฌาย์คือ ท่านพระครูสิริโพธิทัตต์ ท่านได้รับฉายาว่า พระทองสุข จิตฺตสีโล หลังจากบวชแล้ว ท่านยังคงฝึกกรรมฐานเองตามหนังสือถูกบ้างผิดบ้างโดยที่ไม่เข้าใจ และไม่ทราบ่วาวิธีใดทำให้เกิดสมาธิ จนวันหนึ่งได้มาพึ่งเทศน์ ที่วัดอัมพวัน ของท่านพระเดชพระคุณ หลวงพ่อจรัญ จิตฺตมโห (พระธรรมสิงหบุราจารย์-สมณศักดิ์ ปัจจุบัน) เมื่อได้ฟังแล้วก็รู้สึกถูกใจ เพราะหลวงพ่อท่านสอนแนวปัญญา เหมือนกับสิ่งที่ท่านฝึกปฏิบัติมา ท่านจึงอธิษฐานขอให้มีโอกาสมาเป็นศิษย์ฝึกกรรมฐานกับท่านหลวงพ่อสัก ๑ ถึง ๒ เดือน ก็ยังดี

เข้าวัดอัมพวัน

สองปีผ่านไป พระอาจารย์ตัดสินใจออกเดินทาง แต่ก่อนเดินทางท่านได้พบโยมที่เคยอุปถัมภ์กันมา ชื่อว่าคุณยายเป่า เมื่อได้ทราบ



ความจึงถูกหักทวง จากคุณยายด้วยเกรงว่าจะเกิดอันตราย ในที่สุดด้วยความตั้งใจอย่างมุ่งมั่นที่ต้องการ แสวงหาครู และสถานที่เพื่อฝึกปฏิบัติกรรมฐาน คุณยายเป่าจึงได้พาไปฝากไว้ กับท่านหลวงพ่ोजารย์ คำกล่าวของท่านหลวงพ่อ เมื่อคุณยายเป่า ฝากให้ท่านช่วยสอนการปฏิบัติธรรม คือ “ถ้ามาสร้างความดีก็รับ แต่ถ้าไม่สร้างความดีไม่เอา” จึงเป็นอันว่าท่านได้พบสำนักปฏิบัติ และพระอาจารย์ผู้สอนวิธีการปฏิบัติตามแนวทางสายเอก แห่งพระพุทธศาสนาสมความมุ่งหมาย

มุ่งมั่นจริงจัง

ช่วงเวลานั้นทางวัดอัมพวันได้จัดการฝึกอบรมปฏิบัติกรรมฐานให้กับพระสงฆ์ที่มาจากที่อื่นๆ โดยทั่วไปจะเข้ามาอบรมครั้งละประมาณ ๑๕ วัน ท่านคิดว่าตนเองมีเวลาเท่านี้จึงตั้งใจปฏิบัติอย่างดีที่สุด แต่เมื่อครบกำหนดเวลาก็กังไม่มีใครบอกให้ไปไหน จึงอยู่ปฏิบัติเรื่อยมาจาก หนึ่งเดือนเป็นสามเดือน

ทุกๆ วัน พระอาจารย์จะตื่นตีสี่ขึ้นมาปฏิบัติเอง ทำตามระเบียบปฏิบัติไม่เคยขาด จนวันหนึ่งท่านพระครูปัญญาประสิทธิคุณ ซึ่งเป็นรองเจ้าอาวาสในสมัยนั้น ได้นำตาลปัตรมาให้เก็บไว้ และให้ช่วยรับงานนิมนต์ให้กับทางวัด ท่านจึงอยู่ต่อเรื่อยมา จนใกล้ถึงวันเข้าพรรษา และได้ทราบเรื่องให้พระสงฆ์ที่ต้องการอยู่จำพรรษาที่วัดดำเนินการขอย้ายมา ท่านจึงทำเรื่องขอย้ายและได้อยู่จำพรรษาที่วัดอัมพวันตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

ปฏิบัติ - ปริยัติ

ช่วงเวลา ๗ ปีแรกที่ได้เข้ามาอยู่ในวัดท่านได้ฝึกปฏิบัติกรรมฐาน ดูกาย วาจา ใจ ของตนเองอย่างจริงจัง เนื่องจากหลายครั้งพบว่าตนเอง ไม่สามารถตอบคำถามที่มีผู้ถามมาได้ หรือตอบได้แต่ ผิดๆ ถูกๆ จึงทราบวาทรงนี้ ควรเน้นปฏิบัติแต่เพียงอย่างเดียว เว้นจากการพูดคุย การอ่านหนังสือ ให้ปฏิบัติอย่างจริงจัง ต่อมาจึงได้ไปสอบผ่านนักธรรม ชั้นตรี-โท-เอก ตามลำดับ เนื่องจากท่านหลงพอจรัญสนับสนุนให้ ศึกษาทั้งด้านปริยัติและปฏิบัติ

ปัญญาภาวนา

ระหว่างปี ๒๕๓๐ คราวหนึ่งมีกลุ่มพยายาลจากจังหวัดนครสวรรค์คณะหนึ่งประมาณ ๒๐ คน มาเข้ากรรมฐานที่วัดอัมพวัน ในช่วงเวลาที่หลงพอไม่อยู่ที่วัด ต้องการพึ่งเทศน์จากพระปฏิบัติ อุบาสก โยมสุม ทอชิง หรือแม่ใหญ่ ผู้ดูแลผู้เข้าอบรมฝ่ายฆราวาส ในสมัยนั้น จึงนิมนต์พระอาจารย์ให้มาเป็นผู้เทศน์สอน จากครั้งแรก ที่ท่านคิดว่า คงจะใช้เวลาไม่เกิน ๑๕ นาที ก็คงจบการเทศน์ แต่ตรงกันข้าม ท่านพบว่ายิ่งสอน ก็ยิ่งมีเรื่องราวให้กล่าวออกมาได้เรื่อยๆ ยิ่งถูกถาม ยิ่งตอบได้อย่างชัดเจน ครั้งนั้นท่านจึงได้เข้าใจในสิ่งที่หลงพอ สอนว่าปฏิบัติแล้ว ให้เก็บข้อมูล ถ้าหากผู้ปฏิบัติ ปฏิบัติจนเห็นจริง รู้แยก रूप แยกนามได้ รู้แจ้งในขันธหา ถึงเวลาข้อมูลจะไหลออกมาเป็นงู เป็นปัญญาภาวนา ให้ปัญญาผุดขึ้นมาจากในใจเราเองไหลมาจากความจริง ไม่ใช่



สุดมยปัญญาซึ่งเป็นความคิด ตั้งแต่นั้นท่านได้ เริ่มสอนพระนวกะ ที่เข้ามาบวชจำพรรษาเรื่อยมา ต่อมาภายหลัง มีประชาชนที่สนใจ เข้ามาศึกษาปฏิบัติธรรมที่วัดมากขึ้น ท่านจึงเข้ามาช่วยดูแลฝึกอบรม การทำกรรมฐานให้แก่มรรวาสเพิ่มขึ้นอีกส่วนหนึ่งเรื่อยมาจนถึงปี ๒๕๓๙

ย้ายกลับบ้านเกิด

เวลาต่อมาพระอาจารย์ท่านเริ่มมีความคิดที่จะกลับมาพัฒนา ประชาชน และเยาวชนที่บ้านเกิด เนื่องจากสมัยที่ท่านใช้ชีวิตเป็นฆราวาส ทราบว่าที่นั่นมีปัญหามาก ชาวบ้านรู้จักพระแบบผิดๆ คิดว่า พระมีหน้าที่ให้พร หรือดูหมอม ไม่รู้เรื่องธรรมะ ใช้ชีวิตแบบชาวบ้าน ทั่วไปถือไสยศาสตร์ จึงทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ขึ้น เช่น เรื่องยาเสพติด ในท้องถิ่น ซึ่งทำให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตัว ผู้ติดยาและครอบครัว ปัญหาเยาวชนถูกหลอกให้มาขายบริการทางเพศ และนำมาใช้แรงงาน อย่างผิดกฎหมาย

ในที่สุดจึงได้ตัดสินใจลาท่านหลวงพ่อดินทางกลับมายัง จังหวัดเชียงราย หาสถานที่ที่จะสร้างเป็นสถานปฏิบัติธรรม จัดอบรม กรรมฐานให้แก่วัยชน ตามแนวการสอนของท่านหลวงพ่อดิน ซึ่งหาก เยาวชนผู้นั้น ได้รู้จักกรรมฐานตั้งแต่อายุน้อยๆ หมั่นปฏิบัติสม่ำเสมอ ก็จะดำรงชีวิตอย่างถูกต้อง ประสบความสำเร็จในเรื่องการเรียน วิชาความรู้ ประกอบอาชีพการงานที่ดี มีความเจริญรุ่งเรือง ก้าวหน้า เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และในที่สุดเยาวชนนั้นก็สร้าง ความดี

แก่งค้มและประเทศชาติ ท่านจึงเห็นความสำคัญต่อการอบรมเยาวชน เป็นอย่างยิ่ง รวมเวลาที่ท่านพำนักอยู่ที่วัดอัมพวันทั้งสิ้น ๑๔ พรรษา



ตามหานิมิต

ในช่วงแรกที่ขึ้นมาที่เชียงรายได้มาพักอยู่ที่วัดแห่งหนึ่งใน อ.พาน มีหน้าที่ช่วยสอนให้แก่วัยรุ่น ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้สูงวัย ซึ่งมีความตั้งใจในการปฏิบัติและได้ผลดี ท่านอาศัยอยู่ที่นั่นได้ ประมาณหนึ่งพรรษาก็ย้ายออกมา เพราะจะหาสถานที่เพื่อที่จะจัดอบรมตามวิชาที่ได้เรียนรู้มาอย่างเต็มที่ จึงได้อธิษฐานจิต ขอให้พบเห็นสถานที่ที่เคยอยู่มาในอดีต ในบริเวณจังหวัดเชียงราย เมื่อทำกรรมฐานภาพนิมิตก็ปรากฏขึ้นตามคำอธิษฐานนั้น ท่านได้สำรวจไปตามสถานที่ต่างๆ เป็นเวลาหลายเดือน จนในที่สุด ในช่วงระหว่างออกพรรษาปี ๒๕๓๙ ท่านจึงได้พบสถานที่ที่ตรงกับภาพนิมิตที่วัดถ้ำพระผางาม (คือศูนย์ปฏิบัติธรรมในปัจจุบัน) อยู่บริเวณด้านหลังวัดส่วนที่อยู่บนเขาติดกับหมู่บ้าน เป็นเขตป่าชุมชน ลักษณะเป็นป่าที่บมีแต่ต้นไม้ใหญ่ทั้งหมด ช่วงเวลาที่จะได้เห็น



แสงอาทิตย์ส่องลงมาในแต่ละวันจะสั้นมาก คือประมาณสิบโมงเช้าไปถึงบ่ายสามถึงสี่โมงเย็นเท่านั้น จึงทำให้ไม่ค่อยมีใครเข้าไปในบริเวณนั้น ชาวบ้านเรียกพื้นที่แถบนี้ว่า ฝาคอก ซึ่งในบริเวณนี้เดิมเคยเป็นศูนย์รดงควัตร หรือเรียกว่า วัดสมเด็จนางาม เป็นที่พระสงฆ์มาจำพรรษาเป็นครั้งคราว แต่ขณะนั้นเป็นศูนย์ร้างมา ๒-๓ ปีแล้ว อาคารและสิ่งก่อสร้างอยู่ในสภาพใกล้พัง เมื่อท่านมาสำรวจพบว่าสถานที่นั้นเหมาะที่จะเป็นที่สำหรับปฏิบัติธรรมจึงตัดสินใจเลือกที่นี่

เจตนารมณ์

หลังจากตัดสินใจเลือกสถานที่ได้แล้ว ท่านจึงเริ่มพัฒนาศูนย์นี้ขึ้นมาใหม่ด้วยตัวท่านเอง โดยมีเจตนารมณ์ที่จะพัฒนาให้เป็นศูนย์ปฏิบัติธรรม ที่เป็นสาขาของวัดอัมพวัน ของอำเภอ ของจังหวัด และเป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมของภาคเหนือต่อไปในอนาคต

ทั้งกายใจเพื่อพัฒนาศูนย์ฯ

ต้นปี ๒๕๔๐ เมื่อออกพรรษาแล้ว ท่านขึ้นมาปฏิบัติธรรมบนศูนย์ร้างนี้ พร้อมทั้งปรับปรุงพื้นที่เริ่มก่อสร้างสถานที่พักเป็นกุฏิ ซ่อมแซมกุฏิเก่าที่มีอยู่ในสภาพทรุดโทรมให้ใช้งานได้ หาแหล่งน้ำเนื่องจากบริเวณฝาคอกนี้ไม่มี จนพบอยู่ห่างถัดลงมาที่เชิงเขาเป็นน้ำธรรมชาติใสและบริสุทธิ์ สามารถใช้ดื่มได้โดยไม่ต้องต้ม

ต่อจากนั้นจึงสร้างห้องน้ำและบ่อน้ำ เดินสายไฟ สร้างศาลา ตามลำดับ ในระยะแรกนี้ท่านได้รับการสนับสนุนด้านการเงินจากลูกศิษย์สมัยที่เคยพบมาตั้งแต่อยู่วัดอัมพวัน เป็นคนอำเภอเชียงคำ คือ อาจารย์จำเริญ คำแดงดี ทำงานเป็นครูอยู่ที่โรงเรียนเชียงของวิทยาคม ระหว่างการสร้างศูนย์มีพระสงฆ์และฆราวาสที่ทราบข่าวขึ้นมาปฏิบัติเป็นกลุ่มเล็กๆ อยู่เป็นระยะๆ

ทำตามปณิธาน

เมื่อสถานที่พร้อมพอที่จัดอบรมได้ ก็เริ่มการอบรมในระยะแรก เป็นการจัดอบรมให้แก่วิภิกขุ ต่อมาเริ่มโครงการนำนักเรียนเข้ารับการอบรม ซึ่งได้รับการตอบรับที่ดี มีโรงเรียนต่างๆ และจำนวนนักเรียนเข้าร่วมโครงการมากขึ้นเรื่อยๆ รวมทั้งได้จัดอบรมให้แก่เยาวชนที่เกเร ติดยา เสพติด ไม่อยากเรียนหนังสือ โดยที่ท่านเชื่อว่าสิ่งของเสียหายยังซ่อมให้ใช้การใหม่ได้ เด็กจิตไม่ดีก็สามารถซ่อมจิตให้ได้ดีเช่นกัน ซึ่งได้ผลที่ดีเยาวชนเหล่านี้เกิดความสำนึกได้คิดว่า พ่อแม่จะมีความเสียใจหรือเกิดความเสียหายในการกระทำของตนหรือไม่ คนจะทำชั่วไม่ได้ เพราะมีความรัก คนมีความรักก็จะมีห่วงพ่อแม่ ก่อนหน้านี้ไม่ทราบจึงทำผิด จนเมื่อได้มาปฏิบัติจึงทราบ ดังนั้น สติปัญญาสิ่งจึงทำให้คนมีคุณธรรม โรงเรียนต่างๆ เมื่อทราบข่าวการอบรมเยาวชนที่มักกระทำความผิดได้ผลดี จึงได้ส่งนักเรียนมาเข้าอบรมบ้าง การอบรมจึงขยายขอบเขตมากขึ้น จากกลุ่มเล็กเป็นกลุ่มใหญ่ขึ้น จนต้องมีการขยาย



พื้นที่ สร้างศาลาเพื่อใช้ในการปฏิบัติขึ้นมาอีกหนึ่งหลังในปี ๒๕๔๒ การจัดอบรมขยายเข้าสู่คณะนักศึกษาครูของสถาบันราชภัฏเชียงราย และประชาชนที่สนใจทั่วไป ในช่วงเวลาเดียวกันกับที่ท่านจัดอบรมนั้น งานหลักอีกสิ่งหนึ่งที่ยังคงปฏิบัติอยู่เสมอ คือการก่อสร้างและพัฒนา สถานที่ให้มีที่รองรับได้เพียงพอกับผู้ที่ต้องการเข้ามาอบรมที่เพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ

ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ปี ๒๕๔๔ สถานที่ปฏิบัติธรรมที่ท่านพระอาจารย์ทองสุข พัฒนามาตลอด ได้รับการรับรองจากทางราชการให้เป็นศูนย์ปฏิบัติธรรม ชื่อว่า “ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานถ้ำพระผางาม” ตั้งอยู่ที่ ต.ผางาม อ.เวียงชัย จ.เชียงราย รับคณะนักเรียน นักศึกษา ประชาชนที่สนใจ เข้ารับการอบรมกรรมฐาน มาจนถึงปัจจุบันนี้



บทสวดมนต์

บูชาพระรัตนตรัย

อิมิ^{นา} สักกา^{เร}นะ พุ^ทธัง อะ^{ระ}หิ^ณชะ^{ยา}มิ
อิมิ^{นา} สักกา^{เร}นะ ธัม^มมัง อะ^{ระ}หิ^ณชะ^{ยา}มิ
อิมิ^{นา} สักกา^{เร}นะ สัง^ฆมัง อะ^{ระ}หิ^ณชะ^{ยา}มิ

บทกราบพระรัตนตรัย

อะ^{ระ}หัง สัม^{มา}สัม^{พุ}ท^โธ ภา^{คะ}วา, พุ^ทธัง ภา^{คะ}วัน^ตัง
อะ^{ระ}หิ^ณชะ^{ยา}มิ (กราบ)

พระ^{ผู้}มี^{พระ}ภา^คเจ้า เป็น^{พระ}อร^{หัน}ต์ ดับ^{เพ}ล^{ิง}กิ^{เลส} เพ^ลิง^{ทุ}ก^ขสัน^{หิ}ง
ตรัส^{สุ}ขอ^บได้^{โดย}พระ^{อง}ค^เง ฆา^พเจ้า^อภิ^{วาท}พระ^{ผู้}มี^{พระ}ภา^คเจ้า
ผู้^{รู้} ผู้^{ตื่น} ผู้^{เบิก}บาน

ส^ะวาก^{ขา}โต ภา^{คะ}วะ^{ตา} ธัม^{โม}, ธัม^มมัง^{นะ}มัส^{สามิ} (กราบ)

พระ^ธรร^มเป็น^ธรร^มที่^{พระ}ผู้^{มี}พระ^{ภา}ค^{เจ้า} ตรัส^{ไว้}ดี^{แล้ว}
ข้า^พเจา^นมัส^{สการ}พระ^ธรร^ม

สุ^{ปะ}ฏิ^ปัน^{โน} ภา^{คะ}วะ^{โต} ส^าวะ^{กะ}สัง^ฆโม, สัง^ฆมัง^{นะ}มา^{มิ} (กราบ)

พระ^{สง}ฆ์^{สาว}ก^{ของ}พระ^{ผู้}มี^{พระ}ภา^คเจ้า ปฏิ^{บัติ}ดี^{แล้ว}
ข้า^พเจา^นอบ^{นอม}พระ^{สง}ฆ์

บทสวดมนต์

นมัสการพระรัตนตรัย

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
(กล่าวซ้ำ ๓ ครั้ง)

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

ไตรสรณคมน์

พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทฺธเจ้าเป็นสรณะ

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ

แม่อีกครั้งที่ ๒ ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทฺธเจ้าเป็นสรณะ

ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

แม่อีกครั้งที่ ๒ ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

แม่อีกครั้งที่ ๒ ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

บทสวดมนต์

ตะติยมปี พุทธัง สรรณัง คัจฉามิ
แม่ครั้งที่ ๓ ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธานุภาพเป็นสรณะ

ตะติยมปี ัมมมัง สรรณัง คัจฉามิ
แม่ครั้งที่ ๓ ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

ตะติยมปี สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ
แม่ครั้งที่ ๓ ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

พระพุทธานุคุณ

อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ
วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร
ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถาเทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติฯ
พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เป็นผู้ไกลจากกิเลส
เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ (ความรู้และความประพฤติ)
เป็นผู้เสด็จไปดีแล้ว เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง
เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งไปกว่า
เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น
ผู้เบิกบานด้วยธรรม เป็นผู้มีความจำริญ
จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้

บทสวดมนต์

พระธรรมคุณ

สรวากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก
เอหิภัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิตะ

พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว
เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้
และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า
ท่านจงมาดูเถิด เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว
เป็นสิ่งที่ผู้รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้

พระสังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวากะสังโฆ อสุปะฏิปันโน
ภาคะวะโต สวากะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต
สวากะสังโฆ สามีจีปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวากะสังโฆ
ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา
เอสะ ภาคะวะโต สวากะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย
ทักขิเนยโย อัญชะลีกะระณีโย อะนุตตะรัง ปญญักเขตตัง
โลกัสสาตี

* อ่านว่า วิญญูหิตะ

บทสวดมนต์

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติดีแล้ว
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติตรงแล้ว
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติเพื่ออุรวรรม
เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติสมควรแล้ว
ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ
คู้แห่งบุรุษ ๔ คู้ นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ
นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา
เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ
เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน
เป็นที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี
เป็นนื่อนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้

บทสวดมนต์

ชัยมงคลคาถา (พาหุงฯ)

พาหุงสหัสสมะณีนิมิตะสาธุธันดัง
ครีเมชะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง
ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภาวะะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ
พระจอมมุนีได้ทรงชนะพญามารผู้นิรมิตแสนมากตั้งพัน
ถืออาวุธครบมือ ชีคชสารชื่อครีเมชะ
พร้อมด้วยเสนามารโหรงกีกกอง ด้วยธรรมวิธีคือ
ทรงระลึกถึงพระบารมี ๑๐ ประการที่ทรงบำเพ็ญแล้ว
มีทานบารมี เป็นต้น
ขอชัยมงคลทั้งหลายจงมีแก่ข้าพเจ้า
ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

* ถาสวดให้ตนเอง เปลี่ยนคำว่า เต เป็น เม

บทสวดมนต์

มาราติเรกะมะภิชฺยฉณิตะสัพพะรัตติง
โฬรัมปะนาพะวะกะมักกะมะถัถะยักขัง
ขันตีสุทนต์ะวิธินา ชิตะวา มุนินโท

ตันเตชะสา ภาวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

พระจอมมุนีไฉทวง ผู้มีจิตกระด้าง ทุกรายเหี้ยมโหด
มีฤทธิ์ยิ่งกว่าพญามารผู้เข้ามาต่อสู้อย่างนักจวนตลอดรุ่ง
ด้วยวิธีที่ทรงฝึกฝนเป็นอันดี คือ ขันติบารมี (คือ ความอดทน
อดกลั้น) ขอขัยมงคลทั้งหลายจงมีแก่ข้าพเจ้า
ด้วยเดชแห่งพระพุทธรัชมงคลนั้น

นาฬาคีริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภุตัง

ทาวักคิจักกะมะสะนีวะ สุทธารุณันตัง

เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท

ตันเตชะสา ภาวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

พระจอมมุนีไฉทวงชนะ พญาช้างชื่อนาฬาคีรี เป็นช้างเฒ่ามันยิ่งนัก
ทุกรายประดุจไฟป่าและสายแวงดั่งจักราวุธและสายฟ้า
(ขององค์อินทรี) ด้วยวิธีรดลงด้วยน้ำ คือพระเมตตา
ขอขัยมงคลทั้งหลายจงมีแก่ข้าพเจ้า
ด้วยเดชแห่งพระพุทธรัชมงคลนั้น

* ถ้าสวดให้ตนเอง เปลี่ยนคำว่า เต เป็น เม

บทสวดมนต์

อุกขิตตะชัคคมะตติหัตถะสุทธารุณันตัง

ธาวันติโยชณะปะถังคูลิมาละวันตัง

อิทธิภิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท

ตันเตชะสา ภาวะะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

พระจอมมุนีทรงบันดาลอิทธิฤทธิ์ทางใจอันยอดเยี่ยม

ชนะใจของคูลีมาล (ผู้มีพวงมาลัยคือนิ้วมือนุชชย)

แสนร่ายกายมีฝีมือ ถือดาบวิงไโลพระองค์ไปเส้นทาง ๓ โยชน์

ขอชัยมงคลทั้งหลายจงมีแก่ข้าพเจ้า

ด้วยเดชแห่งพระพุทธรชัยมงคลนั้น

กัตตะวานะ กัมมฐะมุทะรัง อิวะ คัพภินียา

จิญจาเยะ ทุณฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัสสเณ

สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท

ตันเตชะสา ภาวะะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

พระจอมมุนีได้ทรงชนะคำกล่าวร้ายของนางจิญจมาณวิกา

ผู้ทำอาการประหนึ่งว่ามีครรภ์เพราะทำไม่มีหลักฐานกลมผูกติดไว้

ให้เป็นประดุจมีทอง ด้วยวิธีสมาธิอันงดงาม คือ ความสงบระงับ

พระฤทัยในทามกลางฝูงชน ขอชัยมงคลทั้งหลายจงมีแก่ข้าพเจ้า

ด้วยเดชแห่งพระพุทธรชัยมงคลนั้น

* ถาสวดให้ตนเอง เปลี่ยนคำว่า เต เป็น เม

บทสวดมนต์

สัจจัง วิหาเย มะติสัจจะกะวาทะเกตุง

วาทาภิโรปิตะมะนัง อะติอันธะภูตัง

ปัญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท

ตันเตชะสา ภาวะะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

พระจอมมุนีทรงรุ่งเรืองแลด้วยพระทีปคือ ปัญญา
ได้ชนะสัจจกนิครนถ์ (นักบวชประเภทหนึ่งในสมัยพุทธกาล)
ผู้มีอัชฌาสัยในที่จะสลະซึ่งความสตัย มุ่งยกถ้อยคำของตน
ให้สูงล้ำดูยกธง เป็นผู้มีตมณยัณัก ด้วยเทศนาญาณวิธี
คือรู้อัชฌาสัยแลแล้วตรัสเทศนา ไหมมองเห็นความจริง
ขอขมยมกมลทั้งหลายจงมีเกษภาพเจ้า
ด้วยเดชแห่งพระพุทธานุภาพขมยมกมลนั้น

นันทะปะนันทะภูชะคัง วิพุธัง มะหิทธิง

ปุตเตนะ เถระภูชะเคนะ ทะมาปะยันโต

อิทธูปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท

ตันเตชะสา ภาวะะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

พระจอมมุนีทรงโปรดให้พระโมคคัลลานะเถระ
พุทธชินโรสนิรมิตกายเป็นนาคราชไปทรมานพญาราช

* ถาสวดให้ตนเอง เปลี่ยนคำว่า เต เป็น เม

บทสวดมนต์

ชื่อนันโทปนันทะ ผู้มีความหลงผิด มีฤทธิ์มาก
ด้วยวิธีให้ฤทธิ์ที่เหนือกว่าแก่พระเถระ
ขอชัยมงคลทั้งหลายจงมีแก่ข้าพเจ้า
ด้วยเดชแห่งพระพุทธรูปชัยมงคลนั้น

ทศคาหะทิกฺกุฏฐะเคนะ สุทฺถุสฺสัหฺตถัง
พรหมัง ** วิสุทฺธิชฺชติมิทฺธิพะกาภิธานัง
ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ
พระจอมมุนีได้ทรงชนะพรหม ผู้มีนามว่าพกาพรหม ผู้มีฤทธิ์
สำคัญตนว่าเป็นผู้รุ่งเรืองด้วยคุณอันบริสุทธิ
มีความเห็นผิดประดุกงูรัดมือไว้อย่างแน่นแฟ้นแล้ว
ด้วยวิธีวางยาอันพิเศษคือ เทศนาญาณ
ขอชัยมงคลทั้งหลายจงมีแก่ข้าพเจ้า
ด้วยเดชแห่งพระพุทธรูปชัยมงคลนั้น

* ถ้าสวดให้ตนเอง เปลี่ยนคำว่า เต เป็น เม

** อ่านว่า พรหมมัง

บทสวดมนต์

เอตปิ พุทธะชะยะมังคะละอฏฐะคาถา โย

วาจะโน ทินะทีเน สะระเต มะตันที

หิตวานะเนกะวิวิธานิ จุปัททะวานิ

โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญ

นรชนใดมีปัญญา ไม่เกียจคร้าน สวดก็ดี ระลึกก็ดี

ซึ่งพระพุทธรูปมงคล ๘ บทนี้ทุกๆ วัน

นรชนนั้นจะพึงละเสียได้ซึ่งอุปัทวันตรายทั้งหลาย มีประการต่างๆ
เป็นเอนก และถึงซึ่งวิโมกข์ (คือ ความหลุดพ้น) อันเป็นบรมสุขแล

มะหาการุณิโก นาโถ หิตายะ สัพพะปาณินัง ปุเรตวา

ปาระมี สัพพา ปัตโตสัมโพธิมุตตะมัง

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เต * ชะยะมังคะลังฯ

ผู้เป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลาย ประกอบแล้วด้วยพระมหากรุณา
ยังบารมีทั้งหลายทั้งปวงให้เต็มเพื่อประโยชน์แก่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย
ได้บรรลุสัมโพธิญาณอันอุดมแล้ว ด้วยการกล่าวคำสัจนี้

ขอชัยมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า

* ถ้าสวดให้ตนเอง เปลี่ยนคำว่า เต เป็น เม

บทสวดมนต์

ชะยันโต โพธิยา มูเล สักยานัง นันทิวัทธมโน

เอวัง ตะวัง วิชะโย โหหิ ***

ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล อะปะราชิตะบัลลังเก สีเส
ปะฐะวิโปกชะเร อะภิเสเก สัพพะพุทธานัง อัคคัปปัตโต
ปะโมหะติฯ สุนักขัตตัง สุมังคะลัง สุปะภาตัง สุนฺณูจิตัง
สุชะโน สุมุหุตโต จะ สุยิฏฐัง พรหมะ ****

จาริสฺส ปะทักขิณัง กายะกัมมัง วาจากัมมัง ปะทักขิณัง
ปะทักขิณัง มะโน กัมมัง ปะณิธิเต

ปะทักขิณา ปะทักขิณานิ

กัตวานะ ละภันตัตถะ ปะทักขิणेฯ

ขอข้าพเจ้าจงมีชัยชนะ เหมือนพระจอมมุนีทรงชนะมาร
ที่โคณโพธิพฤกษ์ ถึงความเป็นผู้เลิศในสรรพพุทธานิเชก
ทรงปราโมทย์อยู่บนอปราชิตบัลลังก์อันสูง เป็นจอมมหาปฐพี
ทรงเพิ่มพูนความยินดี แก่เหล่าประยูรญาติศากยวงศ์ฉะนั้นเทอญ
เวลาที่สวด (หมายถึง สิ่งมีชีวิตทั้งหลาย เช่น มนุษย์และสรรพสัตว์)
ประพาสดีชอบ ชื่อว่าฤกษ์ดี มงคลดี สว่างดี รุ่งดี และชนะดี ครุดี

*** ถ้าสวดให้ตนเอง เปลี่ยนคำว่า ตะวัง วิชะโย โหหิ

เป็น อะหัง วิชะโย โหมิ

**** อ่านว่า พรหมะ

บทสวดมนต์

บูชาดีแล้ว ในพรหมจารีบุคคลทั้งหลาย กายกรรมเป็นประตักษิณ
(หมายถึงการกระทำความดีด้วยความเคารพ
โดยใช้มือขวาหรือแขนด้านขวา หรือที่หลายท่านเรียกว่า
“ส่วนเบื้องขวา” ซึ่งเป็นธรรมเนียมที่มีมาช้านานแล้ว)
วจีกรรมเป็นประตักษิณ มโนกรรมเป็นประตักษิณ
ความปรารถนาของท่านเป็นประตักษิณ
สัตว์ทั้งหลายทำกรรมอันเป็นประตักษิณแล้ว
ย่อมได้ประโยชน์ทั้งหลาย อันเป็นประตักษิณ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะพุทธานุภาวนะ สะทา โสติถิ ภะวันตุ เต * ๑
ขอสรรพมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า
ขอเหล่าเทวดาทั้งปวงจงรักษากข้าพเจ้า
ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธรเจ้า ขอความสวัสดิ์ทั้งหลาย
จงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อเทอญ

* ถาสวดให้ตนเอง เปลี่ยนคำว่า เต เป็น เม

บทสวดมนต์

ภาวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะธัมมานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภาวันตุ เต * ๙

ขอสรรพมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า
ขอเหล่าเทวดาทั้งปวงจงรักษาข้าพเจ้า ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรม
ขอความสวัสดิ์ทั้งหลาย จงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อเทอญ

ภาวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะสังฆานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภาวันตุ เต * ๙

ขอสรรพมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า
ขอเหล่าเทวดาทั้งปวงจงรักษาข้าพเจ้า ด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์
ขอความสวัสดิ์ทั้งหลาย จงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อเทอญ

* ถ้าสวดให้ตนเอง เปลี่ยนคำว่า เต เป็น เม

บทสวดมนต์

อิติปิโส เท่าอายุ

อิติปิโส ภาคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ
วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร
ปุริสทัมมะสารถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภาคะวาติ
ให้สวดเกินอายุ ๑ จบ เช่นอายุ ๔๐ ปี ให้สวด ๔๑ จบ

บทสวดมนต์

คำอธิษฐานขอโหสิกรรม

ข้าพเจ้าขอโหสิกรรม กรรมใดที่ทำแก่ผู้ใดในชาติใดๆก็ตาม
ขอให้เจ้ากรรมนายเวรโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า
อย่าได้จองเวรจองกรรมต่อไปอีกเลย
แม้แต่กรรมที่ใครๆ ทำแก่ข้าพเจ้าก็ตาม
ข้าพเจ้าขอโหสิกรรมให้ทั้งสิ้น
ยกถวายพระพุทธเจ้าเป็นอภัยทาน
เพื่อจะได้ไม่มีเวรกรรมต่อไป
ด้วยอานิสงส์แห่งอภัยทานนี้
ขอให้ข้าพเจ้า ครอบครัว บุตรหลาน
ตลอดจนวงษาคณาญาติ และผู้มีอุปการะคุณของข้าพเจ้า
มีความสุข ความเจริญ ปฏิบัติแต่สิ่งที่ดี
และสิ่งที่ชอบด้วยเทอญ

แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ

จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

บทสวดมนต์

อัมพะยาปัชฌา โหนตุ

จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ

จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิดฯ

บทแผ่ส่วนกุศล

อิทัง เม มาตาปิตูนัง โหตุ สุขिता โหนตุ มาตาปิตะโร

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่มารดาบิดาของข้าพเจ้า

ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้าจงมีความสุข

อิทัง เม ญาดินัง โหตุ สุขिता โหนตุ ญาดะโย

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า

ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้าจงมีความสุข

อิทัง เม ครูปัชฌายาจารย์นันัง โหตุ สุขिता โหนตุ

ครูปัชฌายาจารย์ยา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ครูอุปัชฌาจารย์ของข้าพเจ้า

ขอให้ครูอุปัชฌาจารย์ของข้าพเจ้าจงมีความสุข

อิทัง สัพพะเทวานัง โหตุ สุขिता โหนตุ สัพเพ เทวา

บทสวดมนต์

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง

ขอให้เทวดาทั้งหลายทั้งปวงจงมีความสุข

อิหัง สัพพะเปตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เปตา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เปรตทั้งหลายทั้งปวง

ขอให้เปรตทั้งหลายทั้งปวงจงมีความสุข

อิหัง สัพพะเวรีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เเวรี

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง

ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวงจงมีความสุข

อิหัง สัพพะสัตตตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ สัตตา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง

ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงมีความสุข

กรวดน้ำให้เจ้ากรรมนายเวร

ข้าพเจ้าขออุทิศบุญกุศล

จากการเจริญภาวนานี้ให้แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายของข้าพเจ้า

ที่ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินท่านไว้ ตั้งแต่อดีตชาติจนถึงปัจจุบันชาติ

ท่านจะอยู่ภพใดหรือภูมิใดก็ตาม

ขอให้ท่านได้รับผลบุญนี้แล้วโปรดอโหสิกรรม

และอนุโมทนาบุญแก่ข้าพเจ้าด้วยอำนาจบุญนี้ด้วยเทอญ





บทที่ ๒

ภาควิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนากรรมฐาน

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจัญญ์ จิตฺตมโม)



วิปัสสนาฯ เป็นเรื่องของการศึกษาชีวิต เพื่อจะปลดปล่อยความทุกข์นานาประการออกจากชีวิต เป็นเรื่องของการค้นหาความจริงว่า ชีวิตมันคืออะไรกันแน่ ปกติเราปล่อยให้ชีวิตดำเนินไปตามความเคยชินของมัน ปีแล้วปีเล่า มันมีแต่ความมืดบอด

วิปัสสนาฯ เป็นเรื่องของการตีปัญหาซับซ้อนของชีวิต เป็นเรื่องของการค้นหาความจริงของชีวิตตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงกระทำมา

วิปัสสนาเป็นการเริ่มต้นในการปลดปล่อยตัวเราให้พ้นจากความเป็นทาสของความเคยชิน ในตัวเรานั้นเรามีของดีที่มีคุณค่าอยู่แล้ว คือ สติสัมปชัญญะ แต่เรานำออกมาใช้น้อยนัก ทั้งที่เป็นของมีคุณค่าแก่ชีวิตหาประมาณมิได้

วิปัสสนาเป็นการระดมเอาสติทั้งหมดที่มีอยู่ในตัวเรา เอาออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์

วิปัสสนาคือการขยันเจริญสติที่ถูกทอดทิ้งขึ้นมาตั้งแต่บั้นปลายของชีวิต เมื่อสติขึ้นมาถึงศูนย์กลางแล้ว จิตก็จะคลานเข้ามาหอบ ถวายบังคม อยู่เบื้องหน้าสติ สติจะควบคุมจิตมิให้แสออกไปคบหาอารมณ์ต่างๆ ภายนอก ในที่สุดจิตก็จะค่อยคุ้นเคยกับการสงบอยู่กับอารมณ์เดียว เมื่อจิตสงบตั้งมั่นดีแล้วการรู้ตามความจริงก็เป็นผลตามมา เมื่อนั้นแหละ เราก็จะทราบได้ว่าความทุกข์มันมาจากไหน เราจะสกัดกั้นมันได้อย่างไร นั่นแหละผลงานของสติ ละ

ภายหลังจากได้ทรมานสติสัมปชัญญะลงไปอย่างเต็มที่แล้ว จิตใจของผู้ปฏิบัติก็จะได้สัมผัสกับสัจจะแห่งสภาวะธรรมต่างๆ อันผู้ปฏิบัติไม่เคยเห็นอย่างซึ่งใจมาก่อน ผลงานอันมีค่าล้ำเลิศของสติสัมปชัญญะจะทำให้เราเห็นอย่างแจ่มชัดว่าความทุกข์รอบนานาประการนั้น มันไหลเข้ามาสู่ชีวิตของเราทางช่องทวาร ๖ ช่อง ทวาร นั้นเป็นที่ต่อและบ่อเกิดสิ่งเหล่านี้คือ ชันธุ ๕ จิต กิเลส



ของทวาร ๖ นี้ทางพระพุทธศาสนาท่านเรียกว่าอายตนะอายตนะ
มีภายใน ๖ ภายนอก ๖ ดังนี้ อายตนะภายในมี ตา หู จมูก ลิ้น
กาย ใจ อายตนะภายนอกมี รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (กายถูกต้อง
สัมผัส) ธรรมารมณ์ (อารมณ์ที่เกิดจากใจ) รวม ๑๒ อย่างนี้ มีหน้าที่
ต่อกันแบบ คู่ๆ คือ ตาคู่กับรูป หูคู่กับเสียง จมูกคู่กับกลิ่น ลิ้นคู่กับรส
กายคู่กับการสัมผัสถูกต้อง ใจคู่กับอารมณ์ที่เกิดจากใจ เมื่ออายตนะคู่ใด
คู่หนึ่ง ต่อกันเข้า จิตก็จะเกิดขึ้น ณ ที่นั้นเองและจะดับไป ณ ที่นั้นทันที
จึงเห็นได้ว่า จิตไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน การที่เราเห็นว่าจิตเป็นตัวตนนั้น ก็เพราะ
ว่าการเกิดดับของจิตรวดเร็วมาก การเกิดดับของจิตเป็นสันตติคือ
เกิดดับต่อเนื่องไม่ขาดสาย เราจึงไม่มีทางทราบได้ถึงความเป็นตัวตน
ของจิต ต่อเมื่อเราทำการกำหนด รูป นาม เป็นอารมณ์ตามระบบ
วิปัสสนากรรมฐาน ทำการสำรวจสติสัมปชัญญะอย่างมั่นคง จนจิต
ตั้งมั่นดีแล้ว เราจึงจะรู้เห็นการเกิด ดับของจิต รวมทั้งสภาวะธรรมต่างๆ
ตามความเป็นจริง

จิตเกิดทางอายตนะต่างๆ นั้นมันเป็นการทำงานร่วมกันของขันธ์ ๕
เช่น ตากระทบรูป เจตสิกต่างๆ ก็เกิดตามมาพร้อมกันคือ เวทนา เสวย
อารมณ์ สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ สัญญา จำได้ว่ารูปอะไร สัมผัส ทำหน้าที่
ปรุงแต่ง วิญญาณ รูปร่างนี้ ดี ไม่ดี หรือเฉยๆ ขาดสติกำหนดเป็นโมหะ
อันนี้เองจะบันดาลให้อกุศลกรรมต่างๆ เกิดติดตามมา อันความ
ประพฤติชั่วร้ายต่างๆ ก็เกิด ณ ตรงนี้เอง

ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับจิตตามช่อง ทวารทั้ง ๖ เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้ว ก็จะเข้าตัดต่ออายตนะทั้ง ๖ คู่นั้น ไม่ให้ติดต่อกันได้ โดยจะเห็นตามความเป็นจริงว่า เมื่อตากระทบรูปก็จะ เห็นว่า สักแต่ว่าเป็นแค่รูปไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน บุคคลเราเขาไม่ทำให้ความ รู้สึกนึกคิดปรุงแต่งให้เกิดความพอใจหรือไม่ พพอใจเกิดขึ้น รูปก็จะดับลง อยู่ ณ ตรงนั้นเอง ไม่ให้ไหลเข้ามาสู่ภายในจิตใจได้ อกุศลกรรมทั้งหลาย ก็จะไม่ตามเข้ามา

สติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น นอกจากจะคอย สกัดกั้นกิเลสไม่ให้เข้ามาทางอายตนะแล้ว ยังเพ่งเล็งอยู่ที่รูปกับนาม เมื่อเพ่งอยู่ก็จะเห็นความเกิดดับของรูปนาม นั้น จักนำไปสู่การเห็น พระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตนของ สังขารหรืออัฐภาพอย่างแจ่มแจ้ง

ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น จะมีผลน้อยมากเพียงใด อยู่ที่ หลักใหญ่ ๓ ประการ ๑. อาตาปี ทำความเพียรเผากิเลสให้เราจน ๒. สติมา มีสติ ๓. สัมปชาโน มีสัมปชัญญะอยู่กับรูปนามตลอดเวลา เป็นหลักสำคัญ นอกจากนั้นผู้ปฏิบัติต้องมีศรัทธา ความเชื่อ ว่าการ ปฏิบัติเช่นนี้มีผลจริง ความมีศรัทธาความเชื่อว่าการ ปฏิบัติเช่นนี้มีผลจริง ความมีศรัทธา นี้เปรียบประดุจเมล็ดพืชที่สมบูรณ์ พร้อมที่จะ งอกงามได้ทันทีที่นำไปปลูก ความเพียร ประดุงน้ำที่พรมลงไป ที่ เมล็ดพืชนั้น เมื่อเมล็ดพืชให้น้ำพรมลงไป ก็จะงอกงามสมบูรณ์ขึ้นทันที



เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจะได้ผลมากน้อยเพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับสิ่งเหล่านี้ด้วย ผู้ปฏิบัติจะต้องเปรียบเทียบดู จิตใจของเราในระหว่าง ๒ วาระ ว่า ก่อนที่ยังไม่ปฏิบัติและหลังการปฏิบัติแล้ว วิเคราะห์ตัวเองว่า มีความแตกต่างกันประการใด

หมายเหตุ เรื่องของวิปัสสนากรรมฐานที่เขียนขึ้นดังต่อไปนี้ จะยึดถือ เป็นตำราไม่ได้ ผู้เขียนเขียนขึ้นเป็นแนวปฏิบัติเท่านั้น โดยพยายามเขียน ให้ง่ายแก่การศึกษาและปฏิบัติมากที่สุดเท่าที่จะกระทำได้เท่านั้นเอง

ฐานะในพระศาสนา มี ๒ อย่างคือ

๑. คันถฐานะ

๒. วิปัสสนาฐานะ

คันถฐานะ ได้แก่ การศึกษาเล่าเรียนให้รู้เรื่องพระศาสนา และหลักศีลธรรม

วิปัสสนาฐานะ ได้แก่ ฐานะหรืองานอย่างสูงในพระศาสนา ซึ่งเป็นงานที่จะช่วยให้ผู้นับถือพระพุทธศาสนาได้รู้จักดับทุกข์ หรือเปลื้องทุกข์ออกจากตน มากน้อยตามควรแก่การปฏิบัติ ทางนี้ทางเดียวเท่านั้น จะทำให้คนพ้นทุกข์ ตั้งแต่ทุกข์เล็กน้อยจนถึงทุกข์ใหญ่ เช่น การเกิด แก่ เจ็บ ตาย และ เป็นทางปฏิบัติที่มีอยู่ในศาสนาของพระพุทธเจ้าเท่านั้น



วิปัสสนาธุระ คือส่วนมากเราเรียกกันว่า วิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง เมื่อกล่าวถึงกรรมฐาน ขอให้ปฏิบัติแยกกรรมฐานออกเป็น ๒ ประเภทเสียก่อน การปฏิบัติจึงจะไม่ปะปนกัน

กรรมฐานมี ๒ ประเภท คือ

๑. สมถกรรมฐาน กรรมฐานชนิดนี้เป็นอุบายให้ใจสงบคือ ใจที่อบรมในทางสมถะแล้วจะเกิดนิมิต และเกาะอยู่กับอารมณ์หนึ่งเพียงอย่างเดียว อารมณ์ของสมถกรรมฐานนั้น แบ่งออกเป็น ๔๐ กอง คือ กสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุววัฏฐาน ๑ และ อรูปธรรม ๔

๒. วิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายให้เรื่องปัญญา คือ เกิดปัญญาเห็นแจ้งหมายความว่า เห็นปัจจุบัน เห็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์ และเห็น มรรค ผล นิพพาน การเรียนรู้วิปัสสนากรรมฐานนั้นเรียนได้ ๒ อย่างคือ ๑. เรียนอันดับ ๒. เรียนสันโดษ การเรียนอันดับ คือ การเรียนใหญ่จัก ชันท์ ๕ ว่าได้แก่อะไรบ้าง ย่อให้สั้นในทางปฏิบัติ เหลือเท่าใด ได้แก่อะไร เกิดที่ไหน เกิดเมื่อไร เมื่อเกิดขึ้นแล้ว อะไรจะเกิดตามมาอีก จะกำหนดตรงไหนจึงจะถูกชันท์ ๕ เมื่อกำหนดถูก แล้วจะได้ประโยชน์อย่างไรบ้าง เป็นต้น นอกจากนี้ก็ต้องเรียนใหญ่เรื่องใน आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทริย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ โดยละเอียดเสียก่อน เรียกว่า เรียนภาคปริยัติวิปัสสนาภูมิตนเอง แล้วจึงจะลงมือปฏิบัติได้



หลักใหญ่ในการปฏิบัติวิปัสสนา มีหลักอยู่ ๓ ประการ คือ

๑. อาตาปี ทำความเพียรเพิกเล่ห์ให้เรารอน

๒. สติมา มีสติ คือระลึกอยู่เสมอว่าขณะนี้เราทำอะไร

๓. สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ คือขณะนี้ทำอะไรอยู่นั้นต้องรู้ตัว

อยู่ตลอดเวลา

การเดินจงกรม



วิธีปฏิบัติ

ก่อนเดินให้ยกมือไขว้หลัง มือขวาจับข้อมือซ้าย วางไว้ตรง
กระเบนเหน็บ ยืนตัวตรง เงยหน้า หลับตา ให้ทำความรู้สึกโดย จิต สติ
รู้อยู่ตั้งแต่กลางกระหม่อมแล้วกำหนด “ยืน...หนอ...” ซ้ำๆ ๕ ครั้ง

ขณะนั้นให้สตติอยู่ที่ร่างกายอย่าให้ออกไปนอกกาย เสร็จแล้ว ลืมตาขึ้น
 กมหนา ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก สติ จับอยู่ที่เท้า
 การเดิน กำหนดว่า ขวา ย่าง นหนอ กำหนดในใจ คำว่า “ขวา...”
 ต้องยกส้นเท้าขวาขึ้นจากพื้นประมาณ ๒ นิ้ว เท้ากับใจนี้ก็ต้องให้
 พร้อม คำว่า “ย่าง...” ก้าวเท้าขวาไปข้าง หน้าให้ขาที่สุด เท้ายังไม่เหยียบ
 พื้น คำว่า “นหนอ...” เท้าเหยียบ พื้นเต็มฝ่าเท้า อย่าให้ส้นเท้าหลังเปิด
 เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน กำหนดคำว่า “ซ้าย...ย่าง...นหนอ...” คงปฏิบัติ
 เช่นเดียวกับ ขวา ย่าง นหนอ ระวังการในการเดินทางกันประมาณ ๑ คืบ
 เป็นอย่างมากเพื่อการทรงตัวขณะก้าวจะได้ดีขึ้น เมื่อเดิน สุดสถานที่
 ไซ้เดินแล้ว พยายามไซ้เท้าขวาเป็นหลักคือ ขวา ย่าง นหนอ แล้วตามด้วย
 เท้าซ้าย ย่าง นหนอ จะประกบกันพอดี แล้วกำหนดว่า “หยุดนหนอ...”
 จากนั้นเงยหน้า หลับตากำหนด “ยืน...นหนอ...” ซ้ำๆ อีก ๕ ครั้ง เหมือนกับที่
 ได้อธิบายมาแล้ว ลืมตาคมหนา ทกกลับ การกลับกำหนดว่า “กลับ...นหนอ...”
 ๔ ครั้ง คำว่ากลับนหนอครั้งที่หนึ่ง ยกปลายเท้าขวา ไซ้ส้นเท้าขวาหมุนตัว
 ไปทางขวา ๔๕ องศา ครั้งที่ ๒ ลากเท้าซ้ายมาติดกับเท้าขวา ครั้งที่ ๓
 ทำเหมือนครั้งที่ ๑ ครั้งที่ ๔ ทำเหมือนครั้งที่ ๒ ขณะนี้จะอยู่ในท่า
 กลับหลัง แล้วต่อไปกำหนด “ยืน... นหนอ...” ซ้ำๆ อีก ๕ ครั้ง ลืมตา
 กมหนา แล้วกำหนดเดินต่อไป กระทำเช่นนี้จนหมดเวลาที่ต้องการ



การนั่ง



วิธีปฏิบัติ

กระทำต่อจากการเดินจงกรม อย่าให้ขาดตอนลงเมื่อเดินจงกรมถึงที่จะนั่ง ให้กำหนด “เย็น...หนอ...” อีก ๕ ครั้ง ตามที่ กระทำมาแล้วเสียก่อน แล้วกำหนดปล่อยมือลงข้างตัวว่า “ปล่อย มือหนอ...ๆๆๆ” ซ้ำๆ จนกว่าจะลงสู่เวลานั่งค่อยๆ ย่อตัวลง พร้อมกับกำหนดตามการกระทำไปจริงๆ เช่น “ย่อตัวหนอ...ๆๆๆ”, “เท้าพื้นหนอ...ๆๆ”, “คุกเข่าหนอ...ๆๆ”, “นั่งหนอ...ๆๆ” เป็นต้น

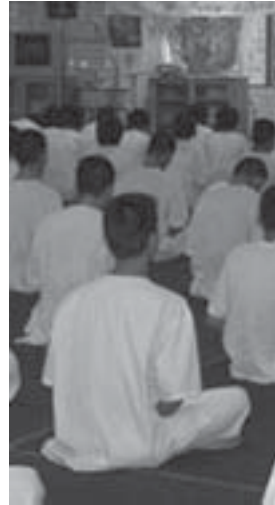


วิธีนั่ง ให้นั่งขัดสมาธิ คือ ขาขวาทับ
ขาซ้าย นั่งตัวตรง หลังตา เอาสติมา
จับอยู่ที่สะดือที่ท้องพองยุบ เวลา
หายใจเข้าท้องพอง กำหนดว่า
พอง หนอ ใจนี้กับท้องที่พองต้องให้
ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน หายใจ
ออกท้องยุบ กำหนดว่า ยุบ หนอ ใจ
นี้กับท้องที่ยุบต้องทันกัน อย่าให้
ก่อนหรือหลังกัน ขอสำคัญให้สติจับ

อยู่ที่ พอง ยุบ เท่านั้น อย่าดูลมที่จมูก อย่าตะเบ็งท้องให้มีความรู้สึก
ตามความเป็นจริงว่าท้องพองไปข้างหน้า ท้องยุบมาทางหลัง อย่า
ให้เห็นเป็นไปว่า ท้องพองขึ้นข้างบน ท้องยุบลงข้างล่าง ให้กำหนด
เช่นนี้ตลอดไป จนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนด



ในขณะที่นั่งหรือเดินจงกรมอยู่นั้น ถ้ามีเวทนาความเจ็บ ปวด เมื่อย คั้น ๆ เกิดขึ้นให้หยุดเดิน หรือหยุดกำหนด พองยุบ ให้เอาสติไปตั้งไว้ที่เวทนาเกิด และกำหนดไปตามความเป็นจริงว่า “ปวดหนอ... ๆ ๆ”, “เจ็บหนอ... ๆ ๆ”, “ คั้นหนอ... ๆ ๆ” เป็นต้น ให้กำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าเวทนาจะหายไป เมื่อ เวทนา หายไปแล้ว ก็ให้ กำหนดนั่ง หรือ เดินต่อไป



จิต เวลานั้นอยู่หรือเดินอยู่ ถ้าจิต คิดถึงบ้าน คิดถึงทรัพย์สิน หรือคิดฟุ้งซ่าน ต่าง ๆ นา ๆ ก็ให้เอาสติปักลงที่ลิ้นปี่ พร้อมกับกำหนดว่า “คิดหนอ... ๆ ๆ ๆ” ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจิตจะหยุดคิด แม้ดีใจ เสียใจ หรือโกรธ ก็กำหนดเช่นเดียวกัน ว่า “ดีใจหนอ... ๆ ๆ ๆ”, “เสียใจหนอ... ๆ ๆ ๆ”, “โกรธหนอ... ๆ ๆ ๆ” เป็นต้น



การนอน

วิธีปฏิบัติ

เวลานอนเวลานอนค่อยๆ เอนตัวนอนพร้อมกับกำหนด ตามไปว่า “นอนหนอ... ๆ ๆ ๆ” จนกว่าจะนอนเรียบรอย ขณะนั้นให้เอาสติจับ อยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบรอย แล้วให้เอาสติมาจับที่ท้อง แล้วกำหนดว่า “พองหนอ...ยุบหนอ...” ต่อไปเรื่อยๆ ให้ค่อยสังเกตให้ดีว่า จะหลับไป ตอนพอง หรือตอนยุบ

อิริยาบถต่างๆ การเดินไปในที่ต่างๆ การเข้านอน การเข้าห้องส้วม การรับประทานอาหาร และการกระทำกิจการงาน ทั้งปวง ผู้ปฏิบัติต้องมีสติกำหนดอยู่ทุกขณะในอาการเหล่านี้ ตามความเป็นจริง คือ มีสติสัมปชัญญะ เป็นปัจจุบัน อยู่ตลอดเวลา



สรุปการกำหนดต่าง ๆ พอสั่งเขป ดังนี้

๑. **ตาเห็นรูป** จะหลับตาหรือลืมตาก็แล้วแต่ ให้ตั้งสติไว้ที่ตา กำหนดว่า เห็นหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าจะเห็นก็สักแต่ว่าเห็น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้ ถ้าหลับตาอยู่ ก็กำหนดไปจนกว่าภาพนั้นจะหายไป

๒. **หูได้ยินเสียง** ให้ตั้งสติไว้ที่หู กำหนดว่า เสียงหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าจะได้ยิน ก็สักแต่ว่าเสียง ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๓. **จมูกได้กลิ่น** ตั้งสติไว้ที่จมูก กำหนดว่า กลิ่นหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าจะได้กลิ่น ก็สักแต่ว่ากลิ่น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๔. **ลิ้นได้รส** ตั้งสติไว้ที่ลิ้น กำหนดว่า รสหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าจะได้รส ก็สักแต่ว่ารส ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๕. **การถูกต้องสัมผัส** ตั้งสติไว้ตรงที่สัมผัส กำหนดตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้



๖. ใจนึกคิดอารมณ์ ตั้งสติไว้ที่ลึ้นปี กำหนดว่า คิดหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าความนึกคิดจะหายไป

๗. อาการบางอย่างเกิดขึ้น กำหนดไม่ทัน หรือกำหนดไม่ถูกว่าจะกำหนดอย่างไร ตั้งสติไว้ที่ลึ้นปี กำหนดว่า ฐั่นหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าอาการนั้นจะหายไป

กำหนดจิต และตั้งสติไว้เช่นนี้ เพราะเหตุว่าจิตของเราอยู่ได้บังคับของความโลภ ความโกรธ ความหลง เช่น ตาเห็นรูป ชอบใจ เป็นโลภะ ไม่ชอบใจ เป็นโทสะ ขาดสติไม่ได้กำหนด เป็น โมหะ หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกต้องสัมผัส ก็เช่นเดียวกัน

สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔

มักจะมีคำถามอยู่เสมอว่า เราจะปฏิบัติธรรมในแนวไหน หรือสำนักใด จึงจะเป็นการถูกต้องและได้ผล คำถามเช่นนี้ เป็นคำถามที่ถูกต้องและสมควรถูกตำหนิว่าชอบเลือกนั้นเลือกนี้ ที่ถามก็เพื่อระวังไว้ไม่ให้เดินทางผิด ทางปฏิบัติที่ถูกต้อง คือ ปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔



สติปัฏฐาน ๔ แปลให้เข้าใจง่าย ๆ ก็คือ ฐานที่ตั้งของสติ หรือ เหตุปัจจัยสำหรับปลูกสติให้เกิดขึ้นในฐานทั้ง ๔

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณากาย จำแนก โดยละเอียดมี ๑๔ อย่างคือ

๑. อัสสาสะปัสสาสะ คือ ลมหายใจเข้าออก
๒. อิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน
๓. อิริยาบถย่อย การก้าวไปข้างหน้า ถอยไปทางหลัง คู้ขาเหยียดขาออก งอแขนเข้า เหยียดแขนออก การถ่ายหนัก ถ่ายเบา การกิน การดื่ม การเคี้ยว ฯลฯ คือ การเคลื่อนไหวร่างกายต่าง ๆ
๔. ความเป็นปฏิภูลของร่างกาย (อาการ ๓๒)
๕. การกำหนดร่างกายเป็นธาตุ ๔
๖. ปาฐา ๙

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การเจริญสติ เอาเวทนาเป็นที่ตั้ง เวทนาแปลว่า การเสวยอารมณ์มี ๓ อย่างคือ

๑. สุขเวทนา
๒. ทุกขเวทนา
๓. อุเบกขาเวทนา

เมื่อเวทนาเกิดขึ้น ก็ให้สติสัมปชัญญะกำหนดไปตามความเป็น

จริงว่า เวทนานี้เมื่อเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่เที่ยงแท้ แน่นนอน เวทนาก็สัก
แต่ว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา ไม่ยินดียินร้าย ตัณหาที่จะ
ไม่เกิดขึ้น และปล่อยวางเสียได้ เวทนานี้เมื่อเจริญให้มากๆ เป็นไปอย่าง
สมบูรณ์แล้ว อาจทำให้ ทุกขเวทนา ลดน้อยลง หรือไม่มีอาการเลยก็
เป็นได้ อย่างที่เรียกกันว่า สามารถแยก รูปนาม ออกจากกันได้
(เวทนาอย่างละเอียดมี ๙ อย่าง)

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การปลุกสติ

โดยเอาจิตเป็นอารมณ์ หรือเป็นฐานที่ตั้งจิตนี้มี ๑๖

จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ

จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ

จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ

จิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน

จิตยิ่งใหญ่ (มหัคคตจิต) จิตไม่ยิ่งใหญ่ (อมหัคคตจิต)

จิตยิ่ง (สอตุตตรจิต) จิตไม่ยิ่ง (อนตุตตรจิต)

จิตตั้งมั่น จิตไม่ตั้งมั่น

จิตหลุดพ้น จิตไม่หลุดพ้น

วิปัสสนา ให้มีสติพิจารณากำหนดให้เห็นว่า จิตนี้เมื่อเกิดขึ้น
ตั้งอยู่ ดับไป ไม่เที่ยงแท้ แน่นนอน ละความพอใจและความไม่พอใจออก
เสียได้



๔. รัทธานุสัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติพิจารณาธรรม ทั้งหลายทั้งปวง

๔.๑ นิรวณ คือ รู้ชัดในขณะนั้นว่า นิรวณ ๕ แต่ละอย่างมีอยู่ในใจหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร ให้รู้ชัดตามความเป็นจริงที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

๔.๒ ชันธ ๕ คือ กำหนดรู้วาทันท์ ๕ แต่ละอย่างคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร

๔.๓ อายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่าง รู้ชัดในสังโยชนที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอายตนะนั้นๆ รู้ชัดว่าสังโยชนที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้อย่างไร

๔.๔ โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้นว่า โพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่างมีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

สรุป รัทธานุสัสสนาสติปัฏฐาน นี้คือ จิต ที่คิดเป็น กุศล อกุศล และอัปยากฤตเท่านั้น

ผู้ปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ต้องทำความเข้าใจอารมณ์ ๔ ประการใหญ่ถูกต้องคือ



๑. กาย ทั่วร่างกายนี้ไม่มีอะไรสวยงามแม้แต่ส่วนเดียว ควรละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้
๒. เวทนา สุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์นั้น แท้จริงแล้วมีแต่ทุกข์ แม้เป็นสุขก็เพียงปิดบังความทุกข์ไว้
๓. จิต คือ ความนึกคิด เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงแปรผันไม่เที่ยง ไม่คงทน
๔. ธรรม คือ อารมณ์ที่เกิดกับจิต อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้น เมื่อเหตุปัจจัยดับไป อารมณ์นั้นก็ดับไปด้วย ไม่มีสิ่งเป็นอัตตาใดๆ เลย



อานิสงส์ในการเดินจงกรม

๑. อุดหนุนต่อการเดินทางไกล
๒. อุดหนุนต่อความเพียร
๓. มีอาพาธน้อย
๔. ย่อยอาหารได้ดี
๕. สมาธิที่ได้ขณะเดินตั้งอยู่ได้นาน (ในปัญจกนิบาต อังคุตตรนิกาย เล่ม ๓๒)





บทที่ ๓

ภาคฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน

โครงการเข้าวัดพัฒนาจิต



โครงการเข้าวัดพัฒนาจิต

เฉลิมพระเกียรติ ๗๒ พรรษามหาราชนิ รุ่นที่ ๕

วันที่ ๑๐-๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๘

ที่มาของโครงการ

เมื่อปีการศึกษา ๒๕๔๗ โรงเรียนเชียงคำวิทยาคม อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา มีนักเรียนมากถึง ๒,๕๐๐ กว่าคน เป็นธรรมดาที่คงจะต้อง



ประสบกับปัญหาบางในการปกครองนักเรียน ซึ่งครูรำเพยหลังจากที่เคย
เข้ารับการปฏิบัติปัสสนากรรมฐานกับพระอาจารย์ทองสุข มีความคิด
เห็นที่จะทดลองนำนักเรียนเข้ารับการอบรม และรับคำสั่งสอนศีลธรรม
และจริยธรรมจากพระสงฆ์ เพื่อขัดเกลาพฤติกรรม ให้มีความนอบน้อม
และตั้งใจเรียนมากขึ้น ในช่วงปิดภาคเรียนที่ ๑ ทางฝ่ายกิจการนักเรียน
จึงมีโครงการพานักเรียนเข้ารับการอบรม จากนั้นก็จัดไปอีกครั้งในช่วง
ปิดภาคเรียนที่ ๒ ปี ๒๕๔๗ รวมเป็น ๓ รุ่นในปี ๒๕๔๗ แล้วก็ได้ผลดี

เปิดภาคเรียนที่ ๑ ปี ๒๕๔๘ ทางโรงเรียนจึงมีนโยบายให้นักเรียน
ในระดับชั้น ม.๔ เข้าอบรมทุกคน แต่ทางวัดถ้าพระนางามไม่สามารถ
รับได้ทั้งหมด จึงจัดเป็น ๓ รุ่น รุ่นละประมาณ ๑๕๐-๑๖๐ คน โดยการ
นำของผู้อำนวยการประพันธ์ ศรีสว่าง และหัวหน้าฝ่ายกิจการนักเรียน

โรงเรียนเชียงคำวิทยาคมได้มีโครงการสนับสนุนให้นักเรียน ได้
เข้าปฏิบัติธรรมเต็มกำลังความสามารถ ภายใต้การนำของผู้บริหาร
ทุกฝ่าย และชุมชนซึ่งได้ให้การสนับสนุนเป็นอย่างดี

ทางทีมงานโชคดีที่มีโอกาสไปพบเห็น และทราบว่าโรงเรียนมี
การเจ้มนักเรียนมาอบรมปฏิบัติปีละหลายครั้งต่อเนื่องกันโดยตลอด
เราจึงเห็นว่า โรงเรียนเชียงคำวิทยาคม น่าจะเป็นโรงเรียนตัวอย่าง
ที่สามารถถือเป็นแบบอย่างได้ดี เพราะให้ความสำคัญกับการอบรม
จริยธรรมและศีลธรรมให้แก่เด็กนักเรียนที่จะเป็นกำลังสำคัญของชาติต่อไป
จึงได้เก็บภาพและบทสัมภาษณ์นำมาเล่าสู่เนื้อหาหนังสือเล่มนี้



“ขอเชิญชวนนะค่ะ ทั้งครูทั้งนักเรียนแล้วก็ทุกคน
 แล้วยิ่งถ้าเป็นครูควรต้องเข้ามาสัมผัสสักก่อนนะ
 เมื่อเราเข้าใจเนี่ย เวลาพาเด็กมาปฏิบัติ
 มันก็เหนื่อยทุกครั้ง แต่ถามว่าเหนื่อยแล้วได้อะไร
 ถ้าเราเข้าใจว่าผลมันมีมากมาย
 ความเหนื่อยก็หายแล้วก็มีกำลังใจ
 ดังนั้นเหนื่อยก็ไม่กลัว”



“ ก็ เข้าครั้งแรกนะคะ
รู้สึก.. ก็สงสัยตัวเองเหมือนกันคะว่าเข้ามาทำไม
เรามาทำอะไรทำนองนี้คะ แต่พอเข้าไป
ก็รู้ว่ามันปวดมันเมื่อย ก็พยายามต่อไป
เพื่อนทนได้ เราก็ต้องทนได้
แล้วก็รู้ว่ามันเกิดผลดีหลายๆด้านเลยคะ
เป็นคนใจร้อนก็เป็นคนใจเย็นไปเลยคะ
จากที่เคยเสียงดังอะไรประมาณนั้น
แต่ก็กลายเป็นคนมีเหตุผลคะ ”



สัมภาษณ์ครูโรงเรียนเชียงคำ วิทยาคม

ผู้สัมภาษณ์ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุภาวดี เลิศวรรณเอก

ผู้ถอดเทป : คุณสมพล อัสวกำธร



คุณครูอนิรุทธิ์ ศุภการกำจร
หัวหน้าฝ่ายกิจการนักเรียน

คุณครูจรัส เมืองมูล
ครูกลุ่มสาระภาษาต่างประเทศ



คุณครูรำเพย ดำแดงดี
ครูกลุ่มสาระภาษาไทย



ผู้สัมภาษณ์ :

สวัสดีค่ะ ต้องขออนุญาตให้คุณครูแนะนำตัวก่อนว่ามาจากที่ไหน แล้วก็รู้จักที่นี่ สถานปฏิบัติธรรมวัดถ้าพระผางามได้อย่างไร มีเหตุผลอย่างไรที่นำนักเรียนมาที่นี่คะ

ครูรำเพย :

ก็ขอแนะนำตัวก่อนนะคะ ชื่อคุณครูรำเพย ดำแดงดี เมื่อก่อนสอนอยู่ที่โรงเรียนห้วยซอวิทยาคม รัชมังคลาภิเษกเชียงราย แต่ปัจจุบันย้ายไปโรงเรียนเชียงคำวิทยาคม อำเภอเชียงคำจังหวัดพะเยาได้หนึ่งปีแล้ว เหตุผลที่ได้รู้จักกับสถานที่ปฏิบัติ ก็คือเมื่อประมาณ ปี ๒๕๓๔ ได้มีโอกาสไปปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี ๗ วัน ความคิดอะไรก็เปลี่ยนแปลงรู้สึกกว่าตัวเองได้ผล แล้วก็ที่ผ่านมา เรามีความเห็นผิดนะ ซึ่งเราคิดว่าถูก แต่เมื่อไปปฏิบัติธรรมแล้วปรากฏว่า มันผิด กลับมาจึงเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเองก็มีความสุขขึ้นและเมื่อไปปฏิบัติที่วัดอัมพวัน สิ่งที่ได้รู้คือ เราไม่เคยซาบซึ้งถึงพระคุณของคุณพ่อ คุณแม่เลย ที่จริงก็เป็นลูกกตัญญูนะ ได้เงินเดือนมาก็เอาให้พ่อแม่ซะ แต่มันทำไปแบบไม่ค่อยซาบซึ้งเท่าไรหรอกแต่เมื่อไปปฏิบัติธรรมแล้ว ก็นึกถึงภาพอะไรๆตอนเป็นเด็ก สิ่งที่แม่เคยทำอย่างไรกับเรา เรามีอะไรที่ทำผิดต่อแม่ ความคิดเราก็เปลี่ยน คือที่เราไม่เคยภูมิใจแม่ คิดว่าแม่ไม่เก่ง ก็รู้สึกว่ามีผิด กลับมาก็เปลี่ยนวิธีคือความเห็นผิดอันนั้นเสีย อยากให้เด็กรู้สึกอย่างนี้บ้าง เพราะต้องมีหลายคนที่ไม่ภูมิใจในพ่อแม่ตัวเอง อยากให้พ่อแม่เก่ง ฉลาด เก่งในสังคม ก็ลองไปดูนะคะ ถ้าเด็กเขาทราบอย่างนี้ รู้อย่างนี้ก็น่าจะดี



เด็กจะได้มีความกตัญญู คิดดี ประเทศชาติก็จะดี เป็นครูก็มีหน้าที่ผลิตเด็กให้ดีค่ะ

ครูจำเอย :

ตอนนั้น ก็ไปวัด ๗ วันกลับมา ก็มีพระอาจารย์ทองสุขนี่แหละที่สอน มีปัญหาเหนื่อยมาก คิดว่าตนเองทำไม่ได้แล้ว คิดจะกลับตั้งหลายที แต่ก็ทนเอา พอวันที่สี่ไปสอบอารมณ์ ก็เจอพระอาจารย์ทองสุข ไม่รู้ว่าท่านเป็นคนเหนือ เพราะพูดภาษากลาง แล้วก็รู้จักชื่อท่าน แล้วก็ไม่ได้เจอกันอีกเลย จนปี ๒๕๓๙ ที่ท่านมาอยู่ที่เชียงใหม่ ไปอยู่ที่วัดถ้าพระบำเพ็ญบุญ ที่กลับมาแล้วก็พยายามพาเด็กไปปฏิบัติธรรม แต่มันไม่เจอยังไงว่า จะสอนเด็กด้วยธรรมะที่เหมาะสมกับเด็ก เมื่อเจอพระอาจารย์ทองสุข ก็จำท่านไม่ได้ ท่านบอก เอ.. โยมนี้ อาตมาเคยสอนที่วัดอัมพวัน ก็ดีมาก เพราะตั้งจิตอธิฐานอยู่เรื่อยๆ เราจะไปเจอพระรูปนั้นได้ที่ไหน เจออย่างไรอยากรู้ เพราะไม่รู้จักชื่ออะไร สักอย่าง ก็โชคดีเลยปรึกษาท่านว่าจะเอาเด็กมาปฏิบัติธรรมกับท่าน ก็บอกกับ พระอาจารย์ว่า ถ้าพระอาจารย์มีที่เหมาะสมๆ ที่ไหนกับอกหนู จะได้พาเด็กมา

ครูจำเอย :

ตั้งแต่ท่านมาอยู่ที่นี้ท่านกับอกนี่เป็นเรื่องใหม่สำหรับโรงเรียนทางภาคเหนือ ในยุคนั้นที่จะพาเด็กมาปฏิบัติธรรม เมื่อปี ๒๕๓๙ ก็คุยกัน ท่านกับอกว่ายังไม่พร้อม พอปี ๒๕๔๐ ศาลาก็ยังไม่พร้อม แต่ก็อยากจะทำมาแล้ว พระอาจารย์ท่านก็ตกลง มารุ่นแรกปี ๒๕๔๐ หลังจากนั้นก็พามาตลอด ปีละสองรุ่นเป็นอย่างน้อย สาม สี่ ห้า แล้วแต่โอกาสค่ะ อย่างวันเฉลิม



ปิดหลายวัน ก็พามา วันเข้าพรรษา วันวิสาขบูชา ปิดภาคเรียนก็พามา

ผู้สัมภาษณ์ :

ถ้าพูดถึงเหตุผลที่คุณครูพานักเรียนมาเข้ากรรมฐาน เป็นเพราะตัวคุณครูพบประสบการณ์ที่ดีก่อน มีความคิดตั้งแต่อยู่วัดอัมพวันแล้วหรือเปล่าคะ

ครูจำเอย :

ใช่ค่ะ พอนั่งแล้วก็คิดอยู่ตลอดเวลาว่า เอ..เราจะทำได้อย่างไร

ผู้สัมภาษณ์ :

จนมาถึงวันหนึ่งที่เจอพระอาจารย์ทองสุขที่เคยสอบอารมณ์เรา ก็เลยได้เกิดโครงการพานักเรียนมาปฏิบัติจริงๆ และได้รับผลจริงๆ ถ้าพูดถึงก็เริ่มมาตั้งแต่ปี ๒๕๔๐ เป็นต้นมาใช่ไหมคะ

ครูจำเอย :

คะ ก่อนนั้นก็เคยพาเด็กไปที่อื่นบ้าง แต่ว่ารู้สึกเนื้อหาการสอนไม่ค่อยเหมาะกับเด็ก

ผู้สัมภาษณ์ :

ขออนุญาตกลับมาที่ครูท่านอื่นนะคะ เชิญแนะนำตัวก่อนค่ะ และเคยเข้ากรรมฐานหรือยังคะ

ครูจรัส :

ผมจรัส เมืองมูล ครับ เป็นครูอยู่ที่โรงเรียนเชียงคำวิทยาคม ครับ ในส่วนที่มาครั้งนี้ก็มาครั้งแรก ก็ตามเขามาแล้วก็เป็นทีปรักษาของนักเรียนชั้นม.๔ ด้วย ใจผมเองก็ตั้งใจไว้ว่าอยากจะทำตั้งนานแล้วมาถึงก็ใส่ชุดธรรมดาเขาก็ให้ใส่ชุดขาว ก็ดีครับ



นักเรียนที่มาที่นี่มีถึงสี่ หารุ่นแล้ว เมื่อกลับไป ก็เห็นผลที่ดีขึ้นครับ

ผู้สัมภาษณ์ :

ครูเห็นการเปลี่ยนแปลง ยกตัวอย่างให้ทราบได้ไหมคะ

ครูจรัส :

นักเรียนมีสมาธิมากขึ้น แล้วก็เอาไปใช้ในโรงเรียนได้ด้วย ในโรงเรียนเรามี “โครงการพี่โรงเรียนน้องรับวิชาด้วยสมาธิ”

ผู้สัมภาษณ์ :

ความหมายของคำว่ามีสมาธิครูหมายความว่าอย่างไรคะ

ครูจรัส :

คือนักเรียนมีวินัย.. นิ่ง..

ผู้สัมภาษณ์ :

เช่น พังบรรยายได้โดยที่ไม่ยุ่งยากๆ

ครูจรัส :

ครับ แล้วก็มีเหตุผล โดยส่วนตัวแล้วผมก็ชอบประโยชน์ที่ได้จากสมาธิอย่างนี้แหละ

ผู้สัมภาษณ์ :

คะ ช่วงที่มานี้กี่วันคะ

ครูจำเพย :

๕ วันคะ ทุกวันก็ ๕ วันคะ

ผู้สัมภาษณ์ :

วันนี้เป็นวันที่ ๓ ก็เหลืออีก ๒ วัน แล้วสำหรับครูท่านนี้จะคะ



ครูอนิรุทธิ์ :

ผม นายอนิรุทธิ์ ศุภการกำจร รักษาการตำแหน่งรองผู้อำนวยการฝ่ายกิจการนักเรียน ซึ่งในช่วงนี้ผมก็ขอขอบคุณครูจรัส และครูจำเริญที่นำนักเรียนมาทำสมาธิกรรมฐานที่นี่ ซึ่งเรา ก็เห็นแล้วว่าเด็กมีพฤติกรรมที่ดีขึ้น ซึ่งเราก็จะทำต่อไปจนกว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงทางการบริหาร ทุกวันนี้เราก็ทำแล้วอย่างที่ว่า ครูจรัสว่า “โครงการพี่โรงเรียน น้อมรับวิชาด้วยสมาธิ” ซึ่ง เราทำทุกเช้าก่อนจะเข้าเรียน เราจะทำสับนานี่ สำหรับนักเรียน ทั้งหมดก่อนจะเข้าเรียน

ครูจรัส :

โครงการน้อมรับวิชาด้วยสมาธินี้เป็นโครงการที่โรงเรียนเดียวในประเทศไทยมั้งครับ (หัวเราะ) ที่ก่อนเข้าเรียนเราจะทำสมาธิ ก็เป็นผลที่น่าพอใจมากในปีแรก คือปีที่แล้ว เวลาเคารพธงชาติเสร็จช่วงเวลาที่นักเรียนเข้าห้องก่อนเรียนสับนานี่ โรงเรียนจะเฝ้าประกบ นักเรียนสองพันกว่าคน โรงเรียนจะเฝ้าประกบเลยครับ เป็นเวลาสิบถึงสิบห้านาที ทุกๆวัน

ผู้สัมภาษณ์ :

หมายความว่าเริ่มต้นการเรียนด้วยการทำสมาธิเลย แล้วบุคคลที่คุมก็เป็นครูประจำชั้น

ครูจรัส :

ครับ ครูประจำชั้นทุกห้อง



ผู้สัมภาษณ์ :

ดังนั้นครูประจำชั้นก็ต้องรู้วิธีการทำ

ครูจรัส :

ครับ เราจะมีการประชุมประจำเดือน เราจะมีเอกสารแจกให้เราต้องทำ
อย่างไรกันต่อ

ครูจรัส :

เรามีขั้นตอนครับ มีรายละเอียดขั้นตอนที่ว่าไว้อย่างไร ก็ตกลงกันว่า
ทำสมาธิ กี่นาที เมื่อไหร่ ที่ไหน ทุกวัน โครงการนี้เป็นโครงการ
โรงเรียนเดียวในประเทศไทย มั้งครับ (หัวเราะ)

ผู้สัมภาษณ์ :

ดีจริงๆเลยคะ ครูจะเล่าเกร็ดรายละเอียดต่อไปไหมคะ เชิญเลยคะ

ครูจรัส :

ครับ ก็คือ ปกติแล้วนักเรียนจะเดินแตกแถวกันใช่ไหมครับ เวลาจะเดิน
จากหน้าเสาธงไป ที่นี้นักเรียนจะมีจุดหมาย เดินตรงไปที่ห้องเลย แล้วก็
พอมี สัญญาณบอกความพร้อมก็จะพร้อมกันหมดเลย ในสัญญาณแรก
สัญญาณที่สองก็จะเงียบกริบทั้งโรงเรียน ไม่มีแม้แต่รถ คนเดินก็ไม่มี
เสียงจริงๆ แล้วทางประตู โรงเรียนก็จะปิด เมื่อทำสมาธิครบตามเวลา
เราก็แผ่เมตตา แผ่เมตตาเสร็จถึงจะเริ่มเรียนวิชาแรก

ผู้สัมภาษณ์ :

แล้วก็สอนปกติ



ครูจรัส :

ครับสอนตามปกติ

ผู้สัมภาษณ์ :

แล้วเด็กนักเรียนที่มาสายก็ต้องรออยู่ที่หน้าโรงเรียนนี้แหละ

ครูจรัส :

ครับ แต่พูดถึงมีวินัยมากขึ้นนะครับ

ครูอนิรุทธิ์ :

เด็กที่เขาหองเรียนไม่ทันนะครับ ณ จุดใดจุดหนึ่ง เขาต้องยืนตรงนั้น ทำตรงนั้นเลย

ครูจรัส :

จะมีสัญญาณพร้อม ถ้าอยู่ตรงไหนก็ต้องอยู่ตรงนั้น ถ้าสมมุติว่าอยู่หน้าประตูโรงเรียน ก็ต้องอยู่ตรงนั้น

ผู้สัมภาษณ์ :

ครูคิดว่าสำหรับในอนาคตจะมีการทำอะไรที่มากขึ้นไปกว่านี้ไหมคะ

ครูจรัส :

คือคงจะมีการเพิ่มจริยธรรม

ครูรำเพย :

โรงเรียนของเราเนี่ย สำหรับ ม.๔ ตอนนี้จะพาเขามาค่ายเหมือนกับ ปฐมนิเทศ ก่อนนี้เคยจัดที่โรงเรียน พอทางวัดที่นี้รับได้ ก็เลยจัดการแบ่งออกเป็นทีละ ๓ รุ่น



ผู้สัมภาษณ์ :

อย่างที่มาในรุ่นนี้มีกี่คนคะ

ครูจำเเพย :

๑๔๐-๑๖๐ คน คะ เป็นประจำทุกปีเลย

ผู้สัมภาษณ์ :

ทุกปีเลย ตั้งเป้าไว้ที่ เป็นนักเรียน ม.สี่ ทุกคน

ครูจรัส :

พอได้ขึ้น ม.หก ทุกคนก็จะได้เข้าวัด ศาสนาอื่นก็มาครับ มานั่งสมาธิด้วย
แต่ทางด้านปฏิบัติธรรมเขาก็ไม่ทำ เวลาสวดมนต์เขาก็ไม่สวด

ผู้สัมภาษณ์ :

คะ คือเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับศาสนา

ครูจรัส :

ครับ อย่างเรื่องแผ่เมตตา เขาก็ทำตามแบบศาสนาของเขา เขาก็มีจิตที่ดีขึ้น

ผู้สัมภาษณ์ :

คะ เมื่อสักครูครูจรัสบอกว่าเห็นเป็นรูปธรรม เห็นเด็กมีสมาธิดีขึ้น
ใส่ใจการเรียนดีขึ้น นอกจากนั้นแล้วยังมีอะไรที่เห็นชัดอีกไหมคะ เด็ก
มีวินัยมากขึ้นไหมคะ เห็นเมื่อไหร่ได้ยินแว่วๆ

ครูอนิรุทธิ์ :

ก็ทางฝ่ายคณะกรรมการเห็นว่า ถ้านักเรียนมีวินัย ภูหน้าที่ วิชาการก็จะ
ตามมา ทุกอย่างจะตามมาหมด เด็กจะเรียนเก่ง จะตั้งใจเรียน เขาจะรู้
หน้าที่เขา



ครูจรัส :

จะลดการก้าวร้าว

ผู้สัมภาษณ์ :

ครูรำเพยคะ เมื่อสักครู่พูดเหมือนลักษณะว่า จะซาบซึ้งกับพระคุณของพ่อแม่มากขึ้น มีอะไรจะบอกเพิ่มเติมไหมคะ

ครูรำเพย :

เท่าที่ไปสอบถามกับพ่อแม่เขาเนะ เด็กบางคนที่ไม่ค่อยมาเนี่ย เขาจะขัดแย้งกับคุณพ่อคุณแม่ บางทีก็ไม่ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน กลับไปก็สอบถามผู้ปกครอง ปรากฏว่าดีขึ้น ๙๐ กว่าเปอร์เซ็นต์ว่าดีขึ้น เขาก็อยากใหญ่ของเขากลับมาอีก

ครูอนิรุทธิ์ :

คือ ผู้ปกครองทุกคนอยากให้กลับมาอีก

ผู้สัมภาษณ์ :

แล้วถ้าเขาขอมาเป็นรอบสอง รอบสามเนี่ย จะได้ไหมคะ

ครูรำเพย :

ได้คะ แต่ว่าทางวัดนี้คะ สถานที่ที่ไม่พอใช้ไหมคะ ที่จริงโรงเรียนอยากได้รวดเร็วไปเลย รุ่นเดียวหารอยคนไปเลย

ผู้สัมภาษณ์ :

อย่างนี้ก็คือ ถ้าเกิดนักเรียนคนไหนสนใจก็คงต้องหาวันหยุดของตัวเองแล้วก็มาเขา



ครูจำเเพย :

ผู้ปกครองนี้ถ้าจะให้เด็กมาเอง เขาก็คงอยากให้ครูพามา โรงเรียนก็ทำ
ไม่ไหว (หัวเราะ)

ผู้สัมภาษณ์ :

แล้วครูคะ มีไหมคะที่พานักเรียนมา แล้วผลตามมาว่าผู้ปกครอง
เขาก็มา

ครูจรัส :

ครับ เขามากันเองเลยนะครับ

ครูอนิรุทธิ์ :

รุ่นนี้รู้สึกว่าจะมีพยาบาลมาร่วมด้วย ทั้งๆที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับเรา
พวกเขาก็ไปคุยกันว่ามานั่งสมาธิแล้วได้อะไร ตอนนีเขามาอยู่ร่วม
ปฏิบัติด้วย อยู่ด้วยตลอดทั้งวัน

ผู้สัมภาษณ์ :

แล้วอีกนิดหนึ่งคะ ครูบอกว่าพามาเป็นชั้น ม.สี่ ทำไมต้องเป็น
ชั้น ม.สี่ คะ หรือครูมองว่าเป็นช่วงวัยเขาพอดี หรือว่าเป็นจังหวะการ
เรียน หรืออื่นๆคะ

ครูอนิรุทธิ์ :

คือกลุ่มนี้เขากำลังเป็นวัยรุ่น จากเด็กชายเป็นนาย จากเด็กหญิงเป็น
สาว ตรงนี้เขาก็อยากมาบุปผ์ให้เขา

ครูจรัส :

เป็นช่วงของ ม.ปลาย ด้วยครับ คือชั้น ม.๕ ม.๖ เขาจะได้มีสมาธิที่ดี



ครูอนิรุทธิ์ :

จะได้ตั้งเข็มว่าเขาจะไปทางไหน เพราะตอนนี้เขายังไม่รู้ว่าเขาจะไปทางไหน เคยถามเด็กที่ยังไม่เคยอบรม ถามเขาตอนนี้เธออยู่ ม.ห้า เธอจะมุ่งไปทางไหน เขาตอบไม่ได้ เขายังไม่รู้่ว่าตัวเองมีความสามารถทางไหน ยังไม่รู้จักจิตรู้จักใจตน แต่หลังจากที่ได้กับพวกนี้ได้มาปูพื้นฐานแล้ว เขาพอที่จะจับได้ว่าเขาจะไปทางไหน รู้จักตัวเองมากขึ้น

ผู้สัมภาษณ์ :

รู้จักตัวเองมากขึ้น ดินะคะมีผลไปถึงอนาคตด้วย ในแง่มุมมองของคุณครู อาจจะพูดถึงข้อดี หรือเชิญชวนที่จะทำให้ครู นักเรียนจากโรงเรียน หรือว่าพร้อมทั้งประชาชนทั่วไปให้เห็นประโยชน์จากการฝึกกรรมฐานเช่นนั้นแล้วมีผลอย่างไรต่อชีวิตหรือการเรียนของนักเรียนฝากคุณครูด้วยคะ

ครูรำเพย :

คะ การปฏิบัติธรรมสำหรับเราก็ มันไม่ใช่ว่าจะไปสวรรค์หรือ นิพพาน เอาแค่ว่าไปใช้ชีวิตประจำวันได้ เพราะสังคมในปัจจุบันนี้ โลกของวัตถุไปไกลมาก แต่เราไม่สามารถที่จะพัฒนาจิตใจเราให้ทัน แล้วเด็กเขาก็ยังอ่อนประสบการณ์ บางที่เขาเห็นสื่อเห็นอะไร โอกาสที่เขาจะเสียคนมีมาก แล้วมันก็ยากที่ครูจะไปควบคุมตลอดเวลา ๒๔ ชั่วโมง เราอยู่กับเขาแค่ ๘ ชั่วโมง เราก็จะผ่อนนะ ถ้าให้เขารู้จักตัวเอง การมาปฏิบัติกรรมฐาน คือ การมาดูตัวเอง ถ้าเขารู้จักตัวเองได้นะ เขาก็จะรู้จักดูแลตัวเอง ก็เป็นการแบ่งเบาภาระเรา เมื่อเด็กมาปฏิบัติกรรมฐานแล้ว



ถ้าเขาดูแลตัวเองได้เมื่อไร การสอนก็ง่ายขึ้นใหม่คะ งานปกครองก็จะลดภาระลง จะได้ไปพัฒนาด้านอื่น เขาจะได้ก้าวไปข้างหน้าได้ไวขึ้น ไม่เฉพาะแค่ความรู้วิชาการเท่านั้น แต่รวมไปถึงพื้นฐานของจิตใจที่มั่นคงด้วยคะ ถ้าโรงเรียนเราแม้แต่จับแต่เด็กที่ทำผิด แม่จะได้ตัวเด็กที่มีความผิดมากๆ เนี่ย การพัฒนาเราก็จะไม่ไปไหน ฉะนั้นการปฏิบัติกรรมฐานเนี่ย ช่วยลดภาระของครู นักเรียนมีคุณภาพแล้วก็จะพัฒนาโรงเรียนให้มีชื่อเสียงได้อีกคะ

ครูจำเอย :

จึงขอเชิญชวนนะคะ ทั้งครูทั้งนักเรียนแล้วก็ทุกคน แล้วยิ่งถ้าเป็นครูควรต้องเข้ามาสัมผัสก่อนนะ เมื่อเราเข้าใจเนี่ย เวลาพาเด็กมาปฏิบัติ มันก็เหนื่อยทุกครั้ง แต่ถามว่าเหนื่อยแล้วได้อะไร ถ้าเราเข้าใจว่าผลมันมีมากมาย ความเหนื่อยก็หายแล้วก็กำลังใจ ดังนั้นเหนื่อยก็ไม่กลัว เลยชวนครูมาปฏิบัติธรรมก่อน แล้วเมื่อได้ผลดี เข้าใจ แล้วก็จะได้มีกำลังใจงานครูงานนั้นเป็นงานที่หนัก ยิ่งยุคปัจจุบันเนี่ย โอ้ย.. ครูทำงานหนักเลยนะคะ เป็นที่จับตาของสังคม เวลาเด็กทำไม่ดีก็จะถูกกล่าวพูดถึงแบบเหมารวม จริงๆ นี่มันไม่ใช่ทั้งหมด ก็ฝากตรงนี้นะคะ

ครูจรัส :

ครับสำหรับผม โดยปกติแล้วนะครับ ผมคิดว่าเด็กรุ่นใหม่สมัยใหม่เขาจะ ออกนอกกรอบนอกทางที่ไม่ค่อยดี ถ้าเราไม่ดึงกลับมาเนี่ยก็จะไปกันใหญ่ อย่างที่มาทำอย่างนี้แล้วเนี่ย เด็กที่คิดจะเติลโตเปิดโปงไปทีอื่นก็จะสามารถรวบรวมสมาธิคิดได้ว่าอันไหนผิดอันไหนถูก โดยเฉพาะครูผู้ที่เป็น



บุคลากรของโรงเรียนเนี่ย ถ้ามาทำก่อนมานำก่อนเนี่ยเด็กจะเห็นว่า เออ.. ครูเขาก็มาแะ..ครูเขาก็สนใจ..ทำไมครูสนใจ..ทำไมครูรักเรา เขาจะมีความภูมิใจในตัวของเขาเอง ดังนั้นก็อยากจะเชิญชวนว่าถ้า ครูทำได้เด็ก เขาก็จะภูมิใจมาก

ครูอนิรุทธิ์ :

ส่วนผมก็ขอเชิญชวนนะครับ ผู้ปกครองและเด็กนักเรียน ควรจะมาทำสมาธินะครับ เพราะว่าในการทำสมาธิ จะทำให้เรารู้จักตัวเอง สามารถควบคุมตัวเองได้ ทุกวันนี้ที่มันเร็วมาก ทั้งเรื่องดี ไม่ดีมันเร็วเหลือเกิน ถ้าเรารู้จักตัวเองแล้ว อะไรก็ทำให้เราไม่เขวหรือออกนอกเส้นทางได้ เพราะฉะนั้นผมคิดว่าตรงนี้จะช่วยให้เรารู้จักละมือนัยต่อตนเอง และผมก็จะขอฝากตามผู้ปกครองตั้งใจไว้ว่าต้องการให้ลูกเราไปทางไหนครับ

ผู้สัมภาษณ์ :

ถ้าฟังแบบนี้แล้วเนี่ย นอกจากคุณครูแล้วคุณพ่อคุณแม่ก็ควรต้องมาด้วยนะค่ะ

ครูอนิรุทธิ์ :

ครับคิดว่าต้องเป็นอย่างนั้น มันจะไปจับปรับกันได้ด้วย ไม่ใช่พ่อไปอย่าง แม่ไปอย่าง ลูกไปอย่าง (หัวเราะ)

ผู้สัมภาษณ์ :

ฟังแล้วดีจริงๆค่ะ ขออนุโมทนาด้วยนะค่ะ ที่ครู และ โรงเรียนมีนโยบายที่ดีเหลือเกิน ก็หวังว่าน่าจะเป็นประโยชน์ต่อเด็กนักเรียนทุกคน อย่างน้อยก็เด็กนักเรียนโรงเรียนเชียงคำวิทยาคม ขอบพระคุณมากค่ะ

สัมภาษณ์นักเรียนโรงเรียนเชิงคำวิทยาคม

ผู้สัมภาษณ์ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุภาวดี เลิศวรรณเอก

ผู้ถอดเทป : คุณสมพล อัครกำธร



นายเจริญ อัครมณีวรรณ
(น้องเอ็ม) ม.๔/๖ อายุ ๑๕ ปี

น.ส. อัญชัญ กันทะเนตร
(น้องแตน) ม.๔/๕ อายุ ๑๖ ปี



น.ส.ชรีชา แสงศรีจันทร์
(น้องไว) ม.๔/๕ อายุ ๑๖ ปี



ผู้สัมภาษณ์ :

สวัสดิ์ค่ะ อันดับแรกนะคะอยากให้องทั้งสองคนแนะนำตัวว่าชื่ออะไร
เรียนอยู่ชั้นอะไร

น้องไว :

สวัสดิ์ค่ะ หนูชื่อ ชริชา แสงศรีจันทร์ ชื่อเล่น ไว อยู่ชั้น ม.๔/๕ ค่ะ ศิลป์
ภาษาอังกฤษค่ะ

น้องแตน :

สวัสดิ์ค่ะ หนูชื่อ อัญชัญ กันทะเนตร ชื่อเล่น แตน อยู่ชั้น ม.๔/๕ เหมือนกันค่ะ

ผู้สัมภาษณ์ :

ห้องเดียวกันเลยใช่ไหมคะ

น้องแตน :

ค่ะ

ผู้สัมภาษณ์ :

พี่ทราบว่า ครูจัดให้นักเรียนทุกคนมา ม.๔ เป็นประจำทุกปี ถ้าโดย
ส่วนตัวแล้ว เมื่อรู้ว่าต้องมา เต็มใจมา หรือว่าต้องมาเพราะโรงเรียนจัดให้
มาทุกคน เริ่มถามที่น้องแตนก่อนนะ

น้องแตน :

เคยมาตอน ม.๓ ครั้งหนึ่งค่ะเขาจัดให้มา ใครสมัครใจก็มา ก็เห็นว่าเป็น
โครงการที่ดี แล้วก็เห็นว่าต้องมาอยู่นาน ก็หนักใจนิดหนึ่งค่ะ

ผู้สัมภาษณ์ :

นั่นคือความรู้สึกตอน ม.๓ แล้วตอนนี้ล่ะคะ



น้องแต่น :

คราวนี้ก็เคยมีประสบการณ์แล้ว ก็ไม่เป็นไรคะ เติบโตมาคะ

ผู้สัมภาษณ์ :

ไม่เป็นไร เติบโตมา แสดงว่ามากก็ได้ ไม่มากก็ได้ หรือว่าอยากมา

น้องแต่น :

ก็ทั้งสองอย่างคะ

ผู้สัมภาษณ์ :

แล้วหนูชอบดีใจจากที่ไหนคะ ถึงได้เข้ามาเมื่อครั้งแรกที่อยู่ ม.สาม

น้องแต่น :

เคยเห็นออกทีวีบ้าง จากที่ครูเล่าให้ฟังบ้างคะ เห็นครูเขาแนะนำ
ถ้าเรามีทุกข้ออะไร วิธีนี้อาจจะช่วยให้ ก็ลองมาทำดู ก็เป็นวิธีที่ช่วยให้
อย่างหนึ่งคะ

ผู้สัมภาษณ์ :

มีน้องเข้ามาเพิ่มอีกหนึ่งคน สวัสดิ์คะ เดี่ยวคอยให้แนะนำตัวคะ ขอเบรค
น้องแต่นก่อน แล้วคอยมาตอบตอนนะคะ แล้วน้องไวเป็นอย่างไร
คำถามเดียวกัน มาที่นี่เติบโตใหม่ หรือว่ามาเพราะกติกาของโรงเรียน

น้องไว :

เติบโตมาคะ มาแล้วรู้สึกดี ทำตอนแรกก็รู้สึกเมื่อยเหมือนกันคะ
(หัวเราะ) แต่พอหลังๆไปก็จะพยายามแล้วก็ออกมาดีคะ มีสติคะ

ผู้สัมภาษณ์ :

มาถึงวันนี้ วันที่สามแล้ว รู้สึกเหมือนว่าดีแล้ว มีสมาธิมากขึ้น รู้สึกอยาก



อยู่ต่ออีกไหม

น้องไว :

คะ อยู่กับเพื่อนๆ ก็เริ่มสนุกแล้ว เริ่มชิน

ผู้สัมภาษณ์ :

เมื่อไหร่จะหาอะไรเพิ่มไหมคะ

น้องแตน :

คือเราได้เป็นคนหมู่มาก ก็เห็นเพื่อนทำในสิ่งที่ดี ก็อยากให้เขาทำต่อไป
แล้วก็จะพยายามทำต่อไปเรื่อยๆ แต่ไม่อยากจะให้เพื่อนๆ ที่เสียงดังมารบกวน

ผู้สัมภาษณ์ :

คนอื่น ต้องให้ตั้งใจปฏิบัติ

น้องแตน :

คะ

ผู้สัมภาษณ์ :

คะ ถ้าอย่างนั้น ต้องฝากครู(ครูหัวเราะ)

ผู้สัมภาษณ์ :

เอาละ น้องผู้ชายที่เพิ่งมาใหม่ แนะนำตัวก่อนคะ

น้องเอ้ม :

ผมชื่อ เจริญ อัครมณีวรรณ ครับ ชื่อเล่นว่าเอ้ม อยู่ ม.๔/๖ ครับ

ผู้สัมภาษณ์ :

เมื่อไหร่ที่ถามคะว่า เราอยู่แล้วเราจัดให้นักเรียน ม.๔ มาที่นี้ทุกคน



ถามว่าโดยส่วนตัวแล้วน้องเอ็มอยากมาไหม มาเพราะอยากมา หรือว่า
ถูกบังคับว่าให้ต้องมาทุกคนคะ

น้องเอ็ม :

เต็มใจมาครับ เคยมาครั้งหนึ่ง รู้สึกว่าดีครับ

ผู้สัมภาษณ์ :

มาเมื่อไหร่คะที่เคยมาครั้งที่แล้ว เหมือนน้องแทนเลย

น้องเอ็ม :

มาเมื่อวันที่สิบสี่ ตุลาคมครับ ปีที่แล้วครับ มากับครูจำเริญครับ

ผู้สัมภาษณ์ :

อ้อ มาเขาพร้อมครูท่าน อย่างนี้คงไม่ต้องถามแล้วว่าดี แต่ต้อง
ถามว่า พี่บอกว่าดีนั้น ดียังไง เอาคราวที่แล้วก่อนก็ได้คะ

น้องเอ็ม :

มาแรกๆ รู้สึกเมื่อยตอนนั่งสมาธิครับ แต่พอหลังๆ รู้สึกมีสมาธิครับ การ
ทำอะไรก็ดูมีสติมากขึ้นครับ เมื่อก่อนนี้จะทำอะไรแบบไม่ค่อยรู้ พอนั่ง
สมาธิเวลาจะทำอะไรก็จะพิจารณาไตร่ตรองทุกครั้งครับ

ผู้สัมภาษณ์ :

ทำอะไรก็พิจารณา หมายถึงว่าคิดก่อนทำ ใช้ความหมายเดียวกันไหม

น้องเอ็ม :

ครับ

ผู้สัมภาษณ์ :

แล้วผลออกมาเป็นอย่างไร



น้องเอ๋ม :

ดีครับ ไม่ค่อยมีผลเสีย

ผู้สัมภาษณ์ :

ยกตัวอย่างสักหนึ่งเรื่องได้ไหมคะ ให้เพื่อนๆ วัยเดียวกันเข้าใจคะ ถึงสิ่งที่เกิดประโยชน์กับเรา

น้องเอ๋ม :

ที่แน่ๆ ก็การเรียนนะครับ แล้วก็การทำกิจกรรมต่างๆ นะครับ

ผู้สัมภาษณ์ :

เรียนเป็นอย่างไรคะ การทำกิจกรรมต่างๆ เป็นอย่างไรคะ

น้องเอ๋ม :

เรียน เราก็มีสมาธิ แล้วเวลานั่งสมาธิเสร็จแล้วก็จะมีความจำดีขึ้น รู้สึกเลยครับว่ามีความจำดีขึ้น เวลาครูสั่งงานก็จำได้ดีขึ้น เมื่อก่อนถ้าไม่มีสมาธิก็มักจะคุยกับคนรอบข้าง จะสั่งอะไรก็ไม่รู้ พอมีสมาธิก็สามารถควบคุมตัวเองได้

ผู้สัมภาษณ์ :

แสดงว่าเรารู้สึกว่า เราจำอะไรได้แม่นยำขึ้นแล้วรู้สึกว่าการเรียนเข้าใจง่ายขึ้น บางไหมคะ

น้องเอ๋ม :

ครับ

ผู้สัมภาษณ์ :

แล้วบอกไปถึงว่าเกรดดีขึ้นบ้างไหม ดูดีขึ้น ไม่ถามก็ได้ว่าขึ้นเท่าไร



น้องเอ๋ม :

ครับ (หัวเราะ)

ผู้สัมภาษณ์ :

เดี๋ยวลบมาที่น้องแต่น้องแต่นเป็นอย่างไรคะเมื่อเข้าครั้งแรก ผลหลังจากเขาจนมาถึงปีนี้

น้องแต่น :

ก็ เข้าครั้งแรกนะคะ รู้สึก.. ก็สงสัยตัวเองเหมือนกันคะว่าเข้ามาทำไมเรามาทำอะไร ทำนองนี้คะ แต่พอเข้าไป ก็รู้ว่ามันปวดมันเมื่อย ก็พยายามต่อไป เพื่อนทนได้ เราก็ต้องทนได้ แล้วยังว่ามันเกิดผลดี หลายๆ ด้านเลยคะ เป็นคนใจรอนก็เป็นคนใจเย็นไปเลยคะ จากที่เคยเสียงดังอะไรประมาณนั้น แต่ก็กลายเป็นคนมีเหตุผลคะ

ผู้สัมภาษณ์ :

เสียงดังลดลง หรือยังดังอยู่

น้องแต่น :

ก็มีบ้างคะ (ยิ้ม)

ผู้สัมภาษณ์ :

หรือว่ายังดังอยู่แต่รู้ว่าตอนนี้อยู่

น้องแต่น :

คะ

ผู้สัมภาษณ์ :

มีอะไรจะบอกอีกไหม



น้องแต่น :

หมดแล้วคะ

ผู้สัมภาษณ์ :

แต่น้องไว พอถึงแค่วันนี้ วันนี้นั้นที่สามใช่ไหมคะ มีความคิดที่มันเกิดขึ้น
ในใจหรือยังว่า เกี่ยวกับเรื่องของการที่เราเข้ามาปฏิบัติ นอกจากคำว่าดีเฉยๆ
เมื่อก็พูดว่า.. รู้สึกว่าเริ่มมีสมาธิมากขึ้น มีอะไรอีกไหมที่อยากจะบอกมา

น้องไว :

คือ.. จะเป็นคนที่ไม่โง่งายคะ แล้วก็มีเพื่อนที่ส่งเสียงดังด้วย ก็พยายาม
จะบังคับใจไม่ให้โง่งายคะ

ผู้สัมภาษณ์ :

จริงๆก็รู้นะคะ ถ้าเราไม่โง่งายก็ให้รู้ว่า รู้นะ ไม่พอใจไหนอ ที่ใจเรา
บางที่ห้ามไม่อยู่เหมือนกัน ก็ให้รู้ว่าโกรธแล้วหนอ ไม่พอใจไหนอ

น้องไว :

คะ

ผู้สัมภาษณ์ :

ที่จะขอลถาม เป็นคำถามก่อนที่จะเชิญครูถามเพิ่มเติมนะคะ น้องๆ
มีอะไรพูดใหม่ ในแง่เชิญชวน หรือว่าชักชวนเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ
ที่อยู่ภายในวัดเดียวกับเรา ได้รู้จักว่าการปฏิบัติกรรมฐานแบบสติปัฏฐาน ๔
คืออะไร ควรเข้ามาปฏิบัติใหม่ เพราะอะไร ลองให้พูดดูทีละคนเลย
เริ่มจากน้องเอ๋มาก่อนก็ได้คะ



น้องเอ็ม :

ผมอยากให้เพื่อนๆ มาลองทำวิปัสสนากรรมฐาน จะทำให้เกิดสมาธิ
แล้วก็เป็นการฝึกการอยู่รวมกัน เพราะเราต้องอยู่รวมกับอีกหลายๆ คน
ทำให้การเข้าสังคมดีขึ้นด้วยครับ

น้องแตน :

ก็อยากชวนเพื่อนๆ มานะคะ ถ้าไม่มากก็ไม่รู้จะ ก็เหมือนกับสิ่งมีัยรอบ
ตัว ของเล่นอะไรอย่างนั้นจะ ถ้าเราไม่ลองก็ไม่รู้ จะเห็นว่ามันน่าเบื่อ ก็ลอง
มาดูนะจะ มันไม่น่าเบื่ออย่างที่คิดหรอกค่ะ

ผู้สัมภาษณ์ :

สโลแกน ไม่ลองก็ไม่รู้ (ครู-นักเรียนหัวเราะ)

น้องไว :

ก็อยากให้ทุกคนมานะคะ ก็เป็นสิ่งที่เหมือนกัน ถ้าเราไปบอกทุกคนอาจ
จะไม่เชื่อ ก็ให้ลองมาทำดู ก็จะได้สิ่งที่ดีที่นั่นกลับไปมากค่ะ ลองมาทำดู
สิคะ เพราะนอกจากทำให้จิตใจเราดีขึ้น ยังทำให้รู้จักตัวเองมากขึ้น
และมีระเบียบด้วยนะค่ะ เพราะว่าได้อยู่กับคนส่วนมากแล้วการนั่ง
หรือการเดินก็จะทำให้เรามีสมาธิมากขึ้นในการทำงานหรืออะไรต่างๆ
ได้ผล เข้ากับสังคมได้ง่ายค่ะ

ผู้สัมภาษณ์ :

พูดเมื่อก็เหมือนกับว่าเราอยู่กับคนหมู่มาก เหมือนกับทำให้เราต้องหัด
อยู่ในระเบียบใช้ไหมคะ มีวินัยที่จะอยู่ร่วมกับคนเป็นกลุ่มใช้ไหม



น้องไว :

คะ

ผู้สัมภาษณ์ :

เชิญครูเลยคะ

ครูจรัส :

ครับ ในส่วนของครู ถาถามนักเรียน เอ็มกับเตนที่มาครั้งนี้ครั้งที่สอง กลับไป
แล้วมีfeed backกลับมาอย่างไรบ้าง เช่นเพื่อนๆ บอกว่า เช็ด หรือบอกว่า
อยากมาอีก หรือว่าดีขึ้น หรืออย่างไร

ผู้สัมภาษณ์ :

ขออนุญาตขยายความหมายว่า เพื่อนๆ คุณกันเอง

น้องไว :

ก็ส่วนน้อยคะ ที่บอกว่า เช็ดแล้ว เพราะว่า นังนานเกินไปคะ

ครูจรัส :

แนะนำให้ใช้ในโรงเรียนได้อย่างไรบ้างกับการเข้ากับคนหมู่มาก การสำรวจ
การเจอครูบาอาจารย์ การจะเดินจะนั่งอย่างไร เป็นอย่างไรบ้างครับ

น้องเตน :

เวลาจะนั่ง จะคุยเรียบร้อย แล้วก็เดินดูสวยงามทำให้เรา คลายๆ แบบ

ครูจรัส :

สำรวจขึ้น

น้องเตน :

ใช่คะ เจอผู้หลักผู้ใหญ่ที่มาทางโรงเรียนก็จะไหวกันบ้าง เพราะว่า



ระเบียบมากขึ้นคะ แล้วก็เดินผ่านผู้ใหญ่จะมีก้มคะ ทำให้เราดูน่ารักมากขึ้นคะ

ผู้สัมภาษณ์ :

คะ กลับไปที่คำถามของครูจรัชคะ น้องเอ็มกับน้องแตนยังไม่ได้ ตอบว่าคุยกันเองกับเพื่อนๆ เป็นอย่างไรบ้างคะในรอบที่แล้วที่มา ว่าอย่างไร

น้องเอ็ม :

ถาคคนที่ไม่มาส่วนใหญ่ก็ไม่พูดนะครับ สำหรับคนที่เคยได้มาส่วนใหญ่ก็อยากจะมาอีกรอบ เพราะรู้สึกว่าจะมีสมาธิมากขึ้น แล้วก็สนุกสนาน ก็ไม่ทำนองว่าสนุกสนานครับผมหมายถึงได้อยู่ด้วยกันในหมู่เพื่อนๆแล้วรู้สึกดี

ผู้สัมภาษณ์ :

เพื่อนๆส่วนใหญ่เห็นวดี อยากรมาอีก พอดีเราเป็นเด็กผู้ชาย เพื่อนๆนี่ก็เป็นผู้ชายด้วยกันหรือมีเด็กผู้หญิงคละด้วย

น้องเอ็ม :

เป็นเด็กผู้ชายล้วนครับ

ผู้สัมภาษณ์ :

เด็กผู้ชาย แต่ของน้องไวจะเป็นเด็กผู้หญิงใช่ไหม เออละ ที่นี้ต้องลองดูน้องแตนบางละ เพื่อนๆเคยคุยกันอย่างไรคะ

น้องแตน :

คะ ส่วนมากเพื่อนๆก็บอกว่าค่อนข้างดี จะมีส่วนน้อยที่แบบว่าเขาไม่รู้เพิ่งมาครั้งแรก เขาบอกว่ามันเมื่อยนะคะ เขาก็เลยทอกัน แล้วก็วิ่งตอตื่นแต่เขา



ผู้สัมภาษณ์ :

ยังไม่ขึ้น

นางแตง :

ใช่ค่ะ ก็เลยถอยกลับง่ายค่ะ ไม่รู้แล้ว ประมาณนั้นค่ะ

ผู้สัมภาษณ์ :

หมายความว่า คนที่ไม่อยากมาอีกแล้วจะว่า ต้องตื่นเช้า มันเมื่อย ไม่อยากทำ แต่ถาคนที่อยากมาคือ รู้สึกว่าได้สมาธิ

นางแตง :

ใช่ค่ะ ได้รู้จักตัวเองมากขึ้นค่ะ รู้ว่าเราเนีย มาทำเพื่ออะไร ถือศีลทำไม ทำไมเราต้องมา รู้สึกว่าจะดีต่อชีวิตมาก เห็นในชีดีที่วิทยาลัยหมอบอกว่าพอเขาเป็นมะเร็งใช่ไหมคะ ใช้วิธีนี้รักษาใช่ไหมคะ หนูก็เชื่ออะคะ

ผู้สัมภาษณ์ :

ประเด็นอยู่ที่ว่าได้รู้จักตัวเอง อย่างที่แตงยกตัวอย่างที่เราว่าตัวเองโกรธใช่ไหมคะ เมื่อที่ที่แตงพูดก็รู้ว่าเราโกรธใช่ไหมคะ

นางแตง :

ค่ะ

ผู้สัมภาษณ์ :

อยากจะเพิ่มเติมไหมคะ ในส่วนนี้...ถ้าไม่มีเชิญครูถามต่อคะ

ครูจำพาย :

ครูก็ถามว่า ในเมื่อว่าดีแล้วเนีย พวกเรามีแนวคิดอย่างไร



ที่จะไปชักชวนเพื่อนๆ มา จะมีวิธีการยังไง ลองแนะนำครู ให้แนวคิดครูว่า
แล้วเราจะขยายไปให้เพื่อนๆ ได้อย่างไรบ้าง

ครูจรัส :

ครูจะได้ไปโน้มน้าวอีกที่

ครูจำเอย :

ใช่ค่ะ ครูก็จะไปทำอีกครั้งหนึ่งนะ แล้วในส่วนตัวของเรา ถ้าตั้งเป็นประชา
สัมพันธ์ของโครงการอย่างนี้เนี่ย จะไปชวนเพื่อนๆ ในโรงเรียนกันอย่างไร

น้องแตน :

วิธีที่ทันสมัยที่สุด อาจจะบอกว่า หนึ่งไปลดความอ้วนกันใหม่ประมาณ
นั้นคะ (ครูหัวเราะ)

น้องแตน :

เพราะว่าเราต้องอดข้าวเย็นนะ เขากินอะไรเราต้องกิน เราทำอะไรเรา
ต้องทำต้องอยู่ในระเบียบค่ะ แล้วก็อีกวิธีหนึ่งก็คือ มั่นตินะ เขามีสมาธิกัน
มันจะช่วยให้ในหลายด้านเลย เช่นการเรียน ครูสั่งงานมา ไม่รู้ เรื่อง
ทำไม่เป็น เดี่ยวลอกเขาเอาประมาณนี้ ให้เรารู้จักว่า เออ..มีสตินะ
ต้องคนหาตัวเองให้ได้ ไม่ใช่เราเรียนไม่เก่งอยู่แล้ว ก็ยังซ้ำตัวเอง เราต้อง
รู้จักชวนชวาย ถ้าเราไม่รู้ก็ถามครู ถ้าครูไม่รู้ก็ดูในหนังสือก็มี
ประมาณนั้นคะ

ผู้สัมภาษณ์ :

ของน้องไว กับของน้องเอ็ม



น้องเอ๋ม :

ก็พูดชวนถึงประโยชน์ครับ เราไม่ค่อยพูดถึงผลเสียเท่าไรครับ เพียงทำให้เพื่อนๆ ไม่อยากมากันประมาณนี้นะครับ สมควรพูดถึงประโยชน์ พูดถึงว่าไปนี้ไปด้วยกัน ไปด้วยกันเยอะๆ เป็นการฝึกไปในตัวด้วย เพราะว่าเราจะไปอยู่ไหน ไปที่ไหน การมาอยู่เป็นหมู่คณะโดยที่ไม่รู้จักกัน จะปรับตัวกันได้ แล้วก็ฝึกความอดทนครับ เพราะต้องทานอาหารแค่อสองมือครับ ฝึกสมาธิ อดทน ต้องนั่งวิปัสสนากรรมฐาน วันละสามบัลลังก์ครับ

ผู้สัมภาษณ์ :

เน้นความอดทน ในมุมมองของเอ๋มที่ความจำเป็นต้องไม่พูดถึงข้อเสีย ในความคิดของเอ๋มนี้เห็นว่ามีข้อเสียหรือคะ

น้องเอ๋ม :

ก็เพื่อนๆ เวลากลับไปชอบพูดถึงเรื่องการเมืองลาของร่างกาย คือทำให้คนที่ยังไม่เคยมา พอฟังแล้วเขาเกิดรู้สึกว่ามันไม่อยากมา

ผู้สัมภาษณ์ :

นั่นคือ ข้อเสีย หรือว่านั่นคือ ความเข้าใจผิดของเขา

น้องเอ๋ม :

ความเข้าใจผิดของเขาครับ แต่ก็เป็นอย่างนั้นจริงๆ นะครับ

ผู้สัมภาษณ์ :

คะ เราคิดใหม่ ความจริงความจริงความเมื่อยความปวดทั้งหลาย เขาก็เป็นกระบวนการ หรือเป็นขั้นตอนหนึ่งให้เราเรียนรู้ รู้จักเขา ถ้ามองง่ายๆ



อย่างหมอ ก็จะต้องอดทน เราต้องกลับไปชี้แจง

น้องเอ็ม :

ครับ

ผู้สัมภาษณ์ :

ของน้องไว

น้องไว :

คะ ก็ไปชวนเพื่อนๆมาบอกว่า ก็เหมือนกับที่เตนพูดนะคะว่า ถ้าเป็น
ผู้หญิงก็บอกความมาลดความอ้วน ก็อาจจะมาได้ง่าย แล้วยังบอกมาที่นี้
จิตใจเราจะดีขึ้น การที่เราเป็นเด็กก้าวร้าว อาจจะทำให้เราใจเย็นขึ้นคะ
ถ้าทำให้เรามีสมาธิมากขึ้น มีระเบียบกับตัวเองมากขึ้น จัดระเบียบตัวเอง
ให้ดีขึ้น จะได้ไปโรงเรียนไม่สายคะ

ผู้สัมภาษณ์ :

ฟังคุณองๆตอบเหมือนกับเขาเข้าใจอารมณ์ในวัยเดียวกันนะคะ

ครูรำเพย :

คะ

ผู้สัมภาษณ์ :

เขาใช้จุดที่วัยรุ่นสนใจ ความสวยความงามของผู้หญิง จุดอ่อนของการ
เป็นนักเรียน วาเรียนไม่เก่งทำอะไรให้เก่งขึ้นซะใหม่คะ แล้วอีกมุมหนึ่ง
เตนพูดเหมือนกับว่า ความจริงที่ได้จากการปฏิบัติคือได้มีสมาธิ ได้มีสติ
มากขึ้น เทาที่จับประเด็นจะมีสามอย่างนี้ แต่ของไวนี้ก็จะเป็นเรื่องผล
ก็อยู่ขอสาม ก็คือว่าได้ประโยชน์จริงๆของเขา บรรลุถึงเป้าหมายเรา



ใช้จุดที่เขาสนใจ เด็กผู้ชายเขาใช้เรื่องความอดทน เข้าสังคมได้ ก็พูดถึง
จุดอ่อน เขาขอดีเข้ามาแก้จุดอ่อน

น้องไว :

ใช่ค่ะ

ผู้สัมภาษณ์ :

ครูอยากถามอะไรเพิ่มไหมค่ะ

ครูรำเพย :

อยากถามว่าเวลากลับไปบ้านเนีย เพื่อนๆไปคุยกันใหม่ว่า คุณพ่อคุณแม่มี
ความคิดเห็นอย่างไร หรือพฤติกรรมเราพอแม่พอใจไหม พฤติกรรมเรา
ในครอบครัวเปลี่ยนแปลงไหม

น้องไว :

เปลี่ยนแปลงค่ะ ส่วนหนึ่งนะคะ หนูก็จะตื่นเข้ามามากขึ้นค่ะ เพราะว่าหนู
เป็นคนที่ไม่เคยตื่นไม่เช้าค่ะ ทุกครั้งคุณแม่ก็ต้องมาปลุกค่ะ แต่พอมา
รวมโครงการนี้ค่ะ กลับไปบ้านก็ตื่นเช้าค่ะ เพราะว่าติดเป็นนิสัย แล้ว
แม่ก็บอกว่า มาโครงการนี้ดีค่ะ หนูก็ชวนพี่นะค่ะ พี่สาวแล้วก็แม่ให้มา ปฏิบัติ
ก็จะมาค่ะ แต่รอพี่สาวกลับมาจากกรุงเทพค่ะ แม่เขาบอกว่า โครงการนี้ดีค่ะ
ทำให้เราเปลี่ยนแปลงชีวิตมากขึ้น หนูมีมารยาทที่ดี มากขึ้นค่ะ (หัวเราะ)

ผู้สัมภาษณ์ :

แล้วแต่นเป็นอย่างไรค่ะ

น้องแตน :

กลับไป ก็รู้สึกว่ เรารู้พระคุณพ่อแม่ค่ะ ที่เห็นเขาเอาสิ่งอะไรมาให้



ดูเหมือนชีวิตจริงนะค่ะ ก็เหมือนอย่างในละคร ถึงเรามีพ่อแม่ครอบครัว
เราไม่ได้ด้อยไปกว่าเขา เขาทำได้เราก็ต้องทำได้ เห็นแล้วก็คิดรู้ได้เองค่ะ
ไปถึงบ้านก็พยายามทำทุกอย่างให้พ่อแม่ค่ะ

ผู้สัมภาษณ์ :

ของเอ็ม

น้องเอ็ม :

ครับ กลับไปบ้าน ที่บ้านจะมีน้องอยู่สองคนนะครับ แล้วส่วนมากก่อน
ที่จะมาเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เวลาดูทีวีหรือมาทำอะไร ชอบมา
กวนโมโห แล้วรำคาญเสียงน้อง แต่พอเข้ามาปฏิบัติเวลากลับไป
เวลาโมโหอะไร ก็รู้จักระงับอารมณ์ได้ครับ แล้วตอนกลับไปใหม่ๆ แม่ถาม
ว่าเป็นอย่างไรบ้าง ก็บอกว่าเหนื่อยเหมือนกันแต่รู้สึกดีขึ้น สบายใจขึ้น
ครับ แม่บอกว่าการนั่งวิปัสสนากรรมฐานเป็นกิจกรรมที่ดี ถ้าแม่มีโอกาส
ก็จะมาเหมือนกัน

ผู้สัมภาษณ์ :

คุณแม่ทราบจากเห็นพฤติกรรมที่เอ็มเปลี่ยนไป หรือว่ารู้อยู่แล้วจาก
อย่างอื่น แล้วจึงอยากที่จะเข้ามาปฏิบัติกรรมฐานเหมือนกัน

น้องเอ็ม :

เห็นพฤติกรรมเปลี่ยนไปครับ อยู่ที่บ้านก็เกียจมากครับ แล้วเมื่อก่อนนี้
ก็ชอบเป็นคนขี้โกหกด้วยครับ (หัวเราะ) กลับไปบ้านแม่ถามว่า มี
การบ้านไหม ผมก็โกหกบอกว่าทำมาแล้ว เดียวนี้ไม่โกหกแล้วครับ



ผู้สัมภาษณ์ :

ถือว่าเป็นความกล้าหาญเหมือนที่พระอาจารย์ทองสุข ท่านสอนนะคะ
เป็นความกล้าหาญที่เราบอกความจริงออกมาเป็นตัวอย่างที่ดีมากเลยคะ
สุดท้ายนี้พี่ขอให้กำลังใจ ขอให้องๆ ทุกคนตั้งใจปฏิบัติ แล้วที่สำคัญ
คือ พุทธกรรมเหล่านี้เขาจะอยู่กับเรา ถ้าเรากลับไปแล้วเรายังคง
ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง แต่ถาเราเลิกทำนะ เดี่ยวเราก็กลับไปเป็นอย่างเดิม
ทุกคนเคยเขามาสองรอบแล้วคงเข้าใจนะคะ

นักเรียน :

คะ, ครับ

ผู้สัมภาษณ์ :

แต่พี่ก็เชื่อว่าสองรอบนี้ ก็คงจะทำให้เราขยัน อยากปฏิบัติให้ต่อเนื่องขึ้น
ขอบคุณมากคะ

นักเรียน :

ขอบคุณคะ, ขอบคุณครับ

รายนามสถาบันและคณะบุคคลที่เข้าอบรม **และปฏิบัติธรรม ปีพ.ศ.๒๕๔๘**

ทางคณะผู้จัดทำได้รวบรวมรายนามผู้เยี่ยมปฏิบัติพอสังเขปดังนี้

วัน/เดือน/ปี	รายนามสถาบันและคณะบุคคล
๒๓-๒๗/๐๓/๔๘	โรงเรียนเชียงคำวิทยาคม ๔๐ คน โรงเรียนจุนวิทยาคม ๒๒ คน
๒๐-๒๖/๐๔/๔๘	ชมรมรักษารวม เชียงราย
๘/๐๕/๔๘	พระครูพิธานพิพัฒน์คุณ โรงเรียนวัด เวียงชัยพิทย ๓๖ รูป
๑๙-๒๓/๐๕/๔๘	โรงเรียนเชียงคำวิทยาคม ๑๕๐ คน
๒๘-๒๙/๐๖/๔๘	ก.ศ.น เวียงชัย ม.ต้น - ม.ปลาย
๕-๙/๐๗/๔๘	นายณัฐพงศ์ อะทะวงษา และคณะครูนักเรียน โรงเรียนเวียงเดิม ๑๐๔ คน
๑๑-๑๓/๐๗/๔๘	โรงเรียนบ้านจุนสำนักงานพื้นที่เขตการศึกษา ๒ จำนวน ๗๙ คน
๑๔-๑๖/๐๗/๔๘	โรงเรียนจุนวิทยาคม ๑๐๑ คน
๒๐-๒๔/๐๗/๔๘	โรงเรียนเชียงคำวิทยาคม ๑๔๓ คน / วิทยาลัย การอาชีพเทิง / น.ส.สุดา เหลืองปัญญากิจ ตัวแทนโรงเรียนบ้านครึ่งใต้ อ.เชียงของ
๒๙/๗-๑/๘/๔๘	ผศ.วิโรจน์ แสงเสมอ ม.ราชภัฏเชียงราย ๓๒๒ คน

รายนามสถาบันและคณะบุคคลที่เข้าอบรม และปฏิบัติธรรม ปีพ.ศ.๒๕๔๘

๓-๕/๐๘/๔๘	โรงเรียนชุมชนบ้านทุ่ง อ.จุน จ.พะเยา ๕๑ คน
๙-๑๒/๐๘/๔๘	โรงเรียนเซี่ยงคำวิทยาคม ๑๒๙ คน
๑๙-๒๑/๐๘/๔๘	น.ส.ทัศนีย์ คำตื้อ อนุบาลนางแล / นางสุวัฒนา ภูริโรจน์ โรงเรียนบ้านดอยฮาง / น.ส.จุฑารัตน์ วงศ์หนัก โรงเรียนบ้านดอน
๒๘/๘- ๓/๙/๔๘	โรงเรียนแม่ใจวิทยาคม ๔๔๒ คน
๑๖-๒๒/๑๐/๔๘	ชมรมรักษารวม เชียงราย ๑๘๕ คน
๒๖-๒๘/๑๐/๔๘	โรงเรียนแม่ต๋ำวิทยา
๒-๕/๑๑/๔๘	โรงเรียนบ้านห้วยหมากเอี้ยง ๙๒ คน
๑๘-๒๐/๑๑/๔๘	โรงเรียนบ้านเวียงชัย
๒๓-๒๕/๑๑/๔๘	โรงเรียนบ้านตาตลาด ๘๒ คน
๒๕-๒๗/๑๒/๔๘	โรงเรียนเวียงท้าว ๑๒๔ คน
๑๕-๑๗/๐๓/๔๙	โรงเรียนบ้านดอนมูล ๕๐ คน
๒๐-๒๒/๐๓/๔๙	โรงเรียนบ้านหวาย ๔๑ คน
๒๓-๒๗/๐๓/๔๙	โรงเรียนปล่องวิทยาคม ๗๐ คน

รายนามดังกล่าวนี้ เป็นส่วนหนึ่งของคณะผู้เข้าอบรมวิปัสสนา-
กรรมฐาน ซึ่งนอกจากนี้ ยังมาเป็นกลุ่มเล็กๆ ๒-๕ คนที่มักทยอยมา
ปฏิบัติธรรมที่ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน วัดถ้ำพระผางาม ตลอดทั้งปี

พระอาจารย์ฝากไ้

คำปณิธานของพระอาจารย์ :

รักษา และ ปกป้องพระพุทธศาสนา และ ผลักดันเยาวชนให้ก้าว
หน้าด้านคุณธรรมจริยธรรม

คติธรรมประจำใจ :

การทำความดี ไม่ทำให้ศักดิ์ศรีเราด้อยค่า ไม่ทำให้ผิดว่า ไม่ทำให้
เทวดาเสียใจ

ชีวิตจะมีคุณค่า ถ้าพัฒนาด้วยไตรสิกขา

ชีวิตจะด้อยค่า ถ้าปล่อยวันเวลาให้ไร้ประโยชน์

สิ่งที่พระอาจารย์เน้นย้ำเสมอ :

ความกตัญญูต่อบิดา-มารดา







บทที่ ๔

ภาคประสบการณ์ปฏิบัติพิธีสวดมนต์ฐาน

รวบรวม นานาทัศนะจากผู้นับถือธรรม...

	ถ้าทำอะไรครึ่งๆ กลางๆ เพียง สักครั้ง อีกหน่อย ก็ทำอะไรไม่ สำเร็จไปตลอดชีวิต		สวดๆ ไปบางครั้ง ก็เกิดปัญญา คิด ได้หลายอย่าง เหตุการณ์ที่ทันทุด มั่นแทงใจไปหมด	
ตั้งแต่หายเศร้าหมอง ที่เชียงราย สบมากไม่คิดถึงบ้าน เลยตั้งใจปฏิบัติ อยากจะปฏิบัติ		กรรมฐาน แก้ปัญหาชีวิต ช่วยขัดเกลา นิสัยใจคอของฉัน ให้เป็นพ่าคณใหม่		แม้ว่าจะมีอะไร เกิดขึ้น ก็ยังยืนยันที่ จะเลือกอยู่บน เส้นทางแห่งธรรมะ
	สติสัมปชัญญะ ที่ฝึกมาดี จะมาช่วยเรา ตอนคับขัน ค่ะ		มีประโยชน์มากกับการ รู้เท่าทันจิตใจตนเอง สุข-ทุกข์ เกิดจาก อะไร มีสติตามดู ตามรู้ทำให้ไม่หลง	
การทำบุญ สูงสุดของ พระพุทธศาสนา ให้กับตนเองนั้น ทำไม่ต้องรอ		เมื่อลาสิกขาออกมา พระอาจารย์ได้ให้ โอวาทแก่ข้าพเจ้าว่า ให้ใช้สติในการทำงาน ภูมิใจที่ได้เป็นศิษย์		ข้าพเจ้า มีความรู้สึก ภูมิใจที่ได้ขัดใช้ หนัสน้ำตาที่มีแก่ พ่อแม่ได้

ธรรมะกับการสร้างคน



โดย คุณครูรำเพย ดำแดงดี
๖๐ ม.๓ ต.เวียง อ.เชียงคำ
จ.พะเยา ๕๖๑๑๐

ข้าพเจ้าชื่อนางรำเพย ดำแดงดี ขณะนี้รับราชการครูอยู่โรงเรียน
เชียงคำวิทยาคม อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา การปฏิบัติธรรมทำให้
ข้าพเจ้ารู้ว่าเราเคยคิดผิดมาตลอดและยังเชื่อว่าเป็นความคิดที่ถูกต้อง
เสียอีก จนเมื่อปฏิบัติธรรมจึงเข้าใจ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๕ คุณครูแสงเดือน
กลิ่นหอม ได้มาพูดเรื่องการปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวันให้ข้าพเจ้าฟัง และ
บอกว่าข้าพเจ้าน่าจะไปลองดูเพราะว่าเป็นสิ่งที่ดีมาก ข้าพเจ้ารู้สึกรักและ
นับถือคุณครูแสงเดือนเพราะท่านเมตตาข้าพเจ้าเสมอมา ข้าพเจ้าจึง
เดินทางไปปฏิบัติที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี ตามคำแนะนำเดือน
เมษายน ที่วัดอัมพวัน ปี พ.ศ. ๒๕๓๕ เป็นความทรงจำที่สุดในชีวิต
ของข้าพเจ้า ความทุกข์ขเวทนาจากการปฏิบัติธรรม อากาศที่ร้อนอบอ้าว
การไม่มีคนที่รู้จักแม่แต่คนเดียว การที่ต้องยืนรอรับประทานอาหาร



ความเหนื่อยสารพัด ในคืนวันที่ ๓ ของการปฏิบัติธรรม ข้าพเจ้า
อยากหนีกลับบ้าน ยังบอกตัวเองว่า ถ้าเราอายุคนอื่นว่าทำไมไม่สำเร็จ
เราก็หนีไปเที่ยวกรุงเทพฯ ๔ วัน ก็ได้ เพื่อให้ครบ ๗ วัน แต่คิด
ไปคิดมาว่ามันคงไม่ถึงตาย อยู่ให้ครบเดี๋ยวจะเคยตัว แพ้อะไรง่าย ๆ
เพราะแม่เคยบอกว่า ถ้าทำอะไรครึ่ง ๆ กลาง ๆ เพียง ๑ ครั้ง อีกหนอย
ก็ทำอะไรไม่สำเร็จไปตลอดชีวิต ก็กลัวคำพูดของแม่จะเป็นจริง จำได้
ว่าตอนเป็นเด็ก หัดถักโครเชต์ จะทึงครึ่ง ๆ กลาง ๆ แม่เคยบอกว่า
ต้องทนถักให้เสร็จเดี๋ยวมันจะเป็นอาถรรพณ์ติดชีวิตตลอดไป จะทำอะไร
ไม่สำเร็จเลย ก็เลยตัดสินใจอยู่

ในวันที่ ๔ ของการปฏิบัติธรรม แม่ชีก็ให้ยกมือขึ้นว่าใครอยู่มา ๔ วัน
แล้วต้องแยกกลุ่ม ข้าพเจ้าไม่อยากไปเลยเพราะกลัวถูกฝึกหนักกว่าเดิมอีก
แต่แม่ชีก็ไม่ให้อยู่ จะขัดขึ้นคำสั่งก็กลัวผิดศีล นี่ก็นึกว่าปฏิบัติ
ธรรมก็ไม่รู้เรื่องแล้วยังจะมาหลอกเขามากกว่ายังไม่ครบ ๔ วัน มันน่าอาย
ก็เลยไปพบ พอดตอนสายมีพระมาควบคุมดูแลแทนแม่ชี ข้าพเจ้ามี
ปัญหาอีก คือขณะหลับตาหัวสั่น พอลืมตาก็หาย เป็นอยู่อย่างนี้ก็เลย
รำคาญ จึงเดินไปบอกพระที่ดูแลว่าหัวสั่น ท่านเลยมาอธิบายและให้
กำหนดใหม่ให้พอดตอนหลัง ท้องก็มีหลายพอง พอดตอนยุบก็มีหลายยุบ อีก
จึงเดินไปบอกท่านอีกครั้ง ท่านก็เลยอธิบายและบอกให้กำหนดต่อไป
เมื่อครบ ๗ วัน ทำให้ข้าพเจ้าได้เข้าใจว่าตลอดชีวิตที่ผ่านมา ข้าพเจ้ามี

ความหลงผิดที่ข้าพเจ้าได้พบจากการปฏิบัติธรรมคือ คิดว่าแม่เป็น
คนไม่เก่ง ไม่น่าชื่นชมยกย่อง ข้าพเจ้ารู้สึกผิดอย่างมาก เพราะภาพที่

ปรากฏขณะที่ข้าพเจ้าปฏิบัติธรรมคือ ความเก่งของแม่ทั้งสิ้น และภาพความลำบากขณะที่ท่านเลี้ยงดูข้าพเจ้า ภาพความรักความห่วงใยข้าพเจ้า ข้าพเจ้าร้องไห้เสียใจและสัญญากับตัวเองใหม่ว่าข้าพเจ้าจะรักและเทิดทูนแม่เป็นที่สุด นี่เป็นความผิดเพียงแค่ว่าความคิด แล้วคนที่ผิดมากกว่าข้าพเจ้า ทั้งวาจา ทั้งร่างกาย ช่างน่ากลัวเสียจริงๆ ด้วยความที่มีอาชีพครูทำให้ข้าพเจ้าอยากให้นักเรียนได้เข้าใจอย่างข้าพเจ้า ข้าพเจ้าอยากพบพระที่สอนข้าพเจ้าอีกสัก ครั้งเพื่อที่จะกราบขอบคุณท่านที่ได้ชี้ทางสว่างให้กับข้าพเจ้า แม่จะมีเวลาแคสอนแคสอนครั้ง ครั้งละไม่เกิน ๕ นาที แต่มันเป็นเวลาที่มีคุณค่าที่สุดในชีวิต แต่ข้าพเจ้าก็ลืมถามชื่อท่าน จึงได้แต่ระลึกถึงและกล่าวขอบคุณในใจและอธิษฐานว่า ขอให้ได้มีโอกาสเจอท่านอีกสักครั้งในชีวิตก็ยิ่งดี

จนปี พ.ศ. ๒๕๓๙ น้าข้าพเจ้าเสียชีวิตจากการถูกปล้นทรัพย์ ถูกฆ่าอย่างเหี้ยมโหด ทำให้อนุญาติฯ หากคนทรงจะถามถึงคนฆ่า และรู้ข่าวว่ามีทางบ้านแม่ลาว จังหวัดเชียงรายจึงพากันเดินทางไป แต่ด้วยบุญบันดาลทำให้หลงทางไปทางวัดถ้าพระบำเพ็ญบุญ จึงได้ไปทำบุญ ไม่ได้เข้าทรงตามที่ตั้งใจแต่แรก มีพระรูปหนึ่งมาทัก ข้าพเจ้าว่าท่านเคยสอนกรรมฐานข้าพเจ้าที่วัดอัมพวัน ภาพที่ท่านนั่งภาวนาแล้วสอนข้าพเจ้าก็ปรากฏชัดขึ้นในความคิด ทำให้ ข้าพเจ้าดีใจจนไม่อาจบรรยายเป็นคำพูดได้ ไม่นึกว่าคำที่อธิษฐานไว้ จะเป็นจริงได้ การสอนกรรมฐานที่วัดอัมพวันตอนนั้น สื่อกันด้วยภาษากลาง เพราะไม่รู้ว่าเป็นคนเหนือ แต่ขณะนี่ยังดีใจด้วยสื่อกันด้วยคำเมือง



จึงถามที่ไปที่มาซึ่งกันและกัน ก็เลยสรุปว่าจะพานักเรียนไปปฏิบัติธรรมกับท่าน คือ พระอาจารย์ทองสุข จิตสีโล ที่วัดถ้ำพระบำเพ็ญบุญ ซึ่งขณะนั้นชาวเขาสอนอยู่ที่โรงเรียนห้วยซอวิทยาาคม รัชมังคลาภิเษก อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย มีนักเรียนไปประมาณ ๔๐ คน

พอปี ๒๕๔๐ พระอาจารย์ทองสุขได้ย้ายมาพัฒนาศูนย์ปฏิบัติธรรมวัดถ้ำพระผางาม อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย ซึ่งขณะนั้นขาดผู้ดูแล สภาพมีแต่ป่าและภูผาทั้งๆ เมื่อพระอาจารย์ทองสุขพัฒนามีน้ำและไฟฟ้าใช้ในปีนั้น ก็บอกกับชาวเขาว่าพานักเรียนมาได้แต่ไม่เกิน ๔๐ คน ชาวเขาจึงพานักเรียนมาเป็นรุ่นแรกตั้งแต่นั้นมาทุกปี ปีละ ๓-๔ รุ่น แลแต่โอกาสจะอำนวย มีอยู่หนึ่งนักเรียนประมาณ ๒๕ คนมา ๑๕ วัน นักเรียนก็อยู่กันรอด จนปัจจุบันชาวเขาดีใจที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมมีความเจริญรุ่งเรือง สามารถรับนักเรียนได้มากขึ้นถึง ๒๐๐ คน หวังน้ำที่พักรมีความสะดวกสบายดีเหมาะแก่การนำเด็กเข้าฝึกอบรมมากเลยคะ

ณ โอกาสนี้ขอขอบคุณวัดถ้ำพระผางามโดยการนำของพระอาจารย์ทองสุข จิตสีโล ตลอดจนผู้ให้การสนับสนุนทุกท่าน ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยจงช่วยอำนวยผลให้กิจกรรมการอบรมปฏิบัติธรรมนี้ได้เจริญรุ่งเรืองแมกระทั่งศิษย์ผู้ทูลสนับสนุนทุกท่านจงเจริญในธรรม ยิ่งๆ ขึ้นไป มีความสุขสวัสดิ์ทุกท่านเทอญ





ความประทับใจที่วัดถ้ำพระผางาม



โดย นางสาวสุวดา แสงงาม

๓๒/๑ ซอยหลังสวน

ถนนเพลินจิต แขวงปทุมวัน

เขตลุมพินี กทม. ๑๐๓๐๐

ปฏิบัติธรรมที่วัดถ้ำพระผางาม
เมื่อวันที่ ๓๐ เม.ย. – ๘ พ.ค. ๒๕๔๘

ข้าพเจ้าได้เคยปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี ของหลวงพ่ोजริญมาหลายครั้ง เคารพศรัทธาในตัวหลวงพ่อกมาก มีอยู่ครั้งหนึ่งได้ไปปฏิบัติกรรมฐานที่วัดอัมพวัน ๗ วัน ครั้งนั้นมีความตั้งใจมากกว่าทุกครั้งที่ผ่านมา พอวันที่ ๔ ของการปฏิบัติ ขณะนั่งสมาธิ เกิดอาการท้องพองยุบไม่ชัด อึดอัด มีความลึกลงสลับมากๆ รู้สึกเสียใจที่เราเคยกำหนดหันทำไม่ตอนนั้นเราไม่หัน ตอนนั้นยังไม่ทราบสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจนเข้ามาสนทนาธรรมที่เว็บหลวงพ่ोजริญ(<http://www.jarun.org>)



มีญาติธรรมแนะนำให้สอบอารมณ์กับพระอาจารย์ทองสุข ท่านเป็นลูกศิษย์หลวงพ่อก็ได้จำพรรษาและปฏิบัติที่วัดอัมพวันมา ๑๔ ปี ได้กราบลาพระเดชพระคุณหลวงพ่อกับจำพรรษา อยู่ที่จังหวัดเชียงราย ตอนนั้นรู้สึกดีใจมากเพราะเคยเห็นท่านในวีซีดีสอนกรรมฐานของวัดอัมพวัน แต่ไม่ทราบว่าเป็นปัจจุบันท่านอยู่ที่ไหน ยังจำคำพูดท่านได้ติดใจจนทุกวันนี้ “เราไม่มีสิทธิ์ไปโกรธไปเกลียดใคร เรามีสิทธิ์แค่ดูความโกรธ ความเกลียดนั้น” ญาติธรรมท่านได้ให้เบอร์โทรคุยกับพระอาจารย์ หลังจากนั้นข้าพเจ้าก็ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

จนมีโอกาสเข้าไปปฏิบัติกรรมฐานที่วัดถ้ำพระผางาม และมีเหตุการณ์ที่ทำให้ยิ่งศรัทธาในตัวพระอาจารย์มากขึ้น มีหลายครั้งสิ่งที่ข้าพเจ้าคิดหรือสงสัยอยู่ในใจ เหมือนท่านรับรู้สิ่งนั้น (เคยได้ยินคนปฏิบัติที่ไปวัดอัมพวันเคยเล่าให้ฟังว่าหลวงพ่อบรรพชาท่านรู้วาระจิต ไปฟังท่านเทศน์สอนถ้าสงสัยถามในใจแล้วท่านก็พูดตอบออกมาโดนใจเลย ได้ฟังกับลืมปีติไปกับเขาด้วย) มาเจอกับตัวเองกับพระอาจารย์ทองสุข มีอยู่ครั้งหนึ่งก่อนที่จะไปปฏิบัติที่วัดพระอาจารย์ ได้คุยกับภักตยาณมิตรท่านหนึ่ง เกี่ยวกับการอธิษฐานจิต ขอให้มียานที่อยู่อาศัยถาวรให้กับคุณแม่ว่าอธิษฐานได้จริงหรือ และข้าพเจ้าก็ได้สอบถามเกี่ยวกับวัดวายุที่ไหน อำเภออะไร เราอยากรู้ว่าเป็นมาเป็นอย่างไรมาก่อนทำไมท่านจึงไปสร้างวัดที่เชียงราย แต่ก็ได้ทราบว่าอยู่อำเภออะไร สภาพแวดล้อมคร่าวๆ ยังไม่ทราบรายละเอียด พอวันรุ่งขึ้นข้าพเจ้าก็ได้โทรไปเพื่อขออนุญาตเข้ากรรมฐาน พอโทรติด ยังไม่ทันจะได้พูดก็ได้ยินเสียง



พระอาจารย์พูดเกี่ยวกับการอธิษฐานจิต ว่ามีผู้หญิงคนหนึ่งอยู่กับแม่
สองคน อธิษฐานจิตขอให้บ้านใหญ่คุณแม่อยู่ แล้วเขาก็ได้จริงๆ เขา
ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง การอธิษฐานจิตได้ ได้เพราะสัจจะ ถ้าเราเสียสัจจะ
บ้านนั้นก็จะมีเหตุต้องเสียไปนะ ต้องรักษาสัจจะ เสียงานกำลังคุยกับ
คนที่มาปฏิบัติที่วัด แต่ท่านก็รับโทรศัพท์ของข้าพเจ้า เพื่อให้ข้าพเจ้าได้ยิน
ด้วย แล้วท่านก็เริ่มพูดความเป็นมาของวัด เรื่องของท่านว่าเริ่มบวช
ตั้งแต่เมื่อไรอย่างละเอียด เล่าเรื่องสภาพแวดล้อมของวัดอย่างละเอียด
จนเกือบมองภาพวัดออก เสียงจากโทรศัพท์ชัดเจนเหมือนคุยกับ
ข้าพเจ้าโดยเฉพาะ แต่คงไม่ใช่เพราะได้ยินเสียงถามตอบจากญาติธรรม
ที่มาปฏิบัติ ข้าพเจ้าฟังโทรศัพท์ประมาณชั่วโมง แล้วเสียงก็เริ่มไม่ชัด แล้ว
ก็เห็นที่เครื่องวาววางสาย แต่ความสงสัยของข้าพเจ้าคลายหมด ไม่มีอะไร
อยากรู้อีก ยังคงเห็นว่าท่านรู้ว่าเราอยากรู้หรือเปล่า

เรื่องที่เกิดขึ้นยังคิดอยู่ว่าอาจจะบังเอิญ แต่เมื่อเขาไปปฏิบัติธรรม
ในวัด ข้าพเจ้าตั้งใจว่ามีอะไรสงสัยจะถามๆ เพราะว่ามัน ไปได้ไปถึง
เชียงราย และได้ใกล้ชิดพระอาจารย์มีปัญหาคะถามให้หายข้องใจ
ปรากฏว่าข้าพเจ้าไม่ค่อยได้ถามเลยคะ ท่านตอบให้หมด

มีอยู่เช้าวันหนึ่งขณะนั่งสมาธิเกิดสภาวะธรรมบางอย่างแล้วก็
ไม่แน่ใจ คิดว่าคงไม่ใช่ เพราะพระอาจารย์บอกอีกอย่าง ก็สงสัยๆ แต่ก็
ตั้งใจคงไม่ใช่หรอก พอถึงช่วงสอบอารมณ์พระอาจารย์ก็สอบอารมณ์
ท่านอื่น ๆ แล้วท่านก็พูดขึ้นว่าอาการแบบที่ข้าพเจ้าเป็นไปดูให้ดี มันมี ๓
อย่าง แล้วท่านก็อธิบายแต่ละอย่างแบบละเอียด ข้าพเจ้าเข้าใจ



และหายสงสัยในเดี๋ยวนั้น ท่านตอบได้ตรงจุดทุกครั้งไป ไม่ใช่เฉพาะ
ข้าพเจ้าที่รู้สึก เพื่อนๆ ที่ไปด้วยก็โดนใจกันคนละแบบ บางครั้งท่านสอน
บางคนจากบทสวดทำวัตรเย็น ซึ่งการสวดสังเกตุว่าท่านจะไม่ได้
สวดทุกบทที่อยู่ในหนังสือ บางวันก็จะเพิ่มบางบทซึ่งสวดๆ ไปบางครั้ง
ก็เกิดปัญญาคิดได้หลายอย่าง เหตุการณ์ที่ท่านพูดมันแทงใจ ไปหมด
หายสงสัยจริงๆ ข้าพเจ้าไปอยู่ที่วัดถ้ำพระผางาม ๙ วัน รู้สึก
ศรัทธาในตัวพระอาจารย์มาก ไม่มีความสงสัยหรือแปลกใจอีกแล้ว
บางวันอยู่ในกุฏิที่พักเกิดอาการไข้เฉียจ โธเอ่ในการปฏิบัติ และก็มีเหยียด
แข้งเหยียดขา แต่พอนึกถึงพระอาจารย์ต้องรีบลุกขึ้นทันที ในใจเอากลับ
ท่านเห็น และมีอีกหลายเรื่องมากที่ข้าพเจ้าได้สัมผัสด้วยตัวเอง

บริเวณวัดถ้ำพระผางามเป็นที่ลุ่มปายะ มีต้นไม้ใหญ่ คุ่มริน
เงียบสงบ ข้าพเจ้าเคยคิดว่าถาเกิดฝนตกคงจะมีลม และเสียงนากลัว
หรือเปลา เพราะต้นไม้เยอะแต่พอฝนตกก็ไดยืนแค่เสียงฝน ไม่มีเสียง
นากลัว คุแลเงียบสงบ ไม่รู้สึกฉวนนากลัวอย่างทีคิด ทำให้จิตดูสดชื่น
ข้าพเจ้าได้พักที่กุฏิที่ทางวัดจัดให้ ท่านเมตตามากคะมีสิ่งของเครื่องใช้
ที่จำเป็นทุกอย่าง สำหรับอาหารจะให้แม่บ้านไปส่งให้ที่กุฏิเลยเพื่อไม่ให้
เสียเวลาการปฏิบัติหรือเดินมาทานมีคนจัดทำอาหารจะทานเจ มังสวิรัติ
ทาน ๑ มื้อ ๒ มื้อ เราแจ้งให้แม่บ้านจัดให้ได้คะ

หลังจากทำวัตรเช้า-เย็น พระอาจารย์จะนำปฏิบัติ ข้าพเจ้ารู้สึก
ปลื้มปิติที่ได้เห็นพระอาจารย์ปฏิบัติและจะได้มาปรับปรุงการปฏิบัติ
ของตัวเอง โดยเฉพาะการเดินจงกรม เคยคิดว่าเราเดินได้ซาซุดๆ แค่นี้



แต่พอเห็นพระอาจารย์ท่านเดินเข้ามาค่ะ ท่านบอกว่าการเดินจงกรมให้เป็นปัจจุบันที่สุดตามดูให้ทัน เห็นการเกิด-ดับ เมื่อสติอยู่กับปัจจุบันได้ดี จิตจะแกร่งไม่มีอะไรแทรกเข้ามาได้ ข้าพเจ้าได้พยายามปฏิบัติและรู้สึกสติดีขึ้น การนั่งข้าพเจ้าจะเกิดเวทนามากจริงๆ ท่านให้หายใจยาวๆ หลักอยู่ที่ท้องพองยุบ สติจับพองยุบให้ทัน กำหนดอย่างอื่นประโยชน์จะน้อย อย่าไปดูมากเวทนา พยายามหายใจยาวๆ เข้าไว้ ข้าพเจ้าได้นำมาปรับใช้ เมื่ออยู่ใกล้ครูบาอาจารย์ท่านจะแนะนำในข้อที่เรายังหย่อน ท่านบอกข้าพเจ้าว่าเพียรมากๆ เพียรเอาสติกำหนดทันปัจจุบันนี้มาก กำหนดตะพึด การไปปฏิบัติครั้งนี้ทำให้ข้าพเจ้าเข้าใจการปฏิบัติมากขึ้นท่านมีเกร็ดมาเล่าสอนทำให้มีแรงใจในการเดินทางสู่เส้นทางสายเอกนี้ ต่อไปให้ถึงที่สุดค่ะ



อานิสงส์ของการปฏิบัติธรรม



โดย นางสาวสุพรรณา ผลพานิชเจริญ

ใครจะคาดคิดว่าคนอย่าง สุพรรณา (โก)
จะเข้ามาอยู่บนเส้นทางสายธรรมได้
หากคุณเป็นคนหนึ่งที่เคยเห็นโกในอดีตมาก่อน
ก็ต้องคิดเช่นนั้นเหมือนกัน.....อย่าว่าแต่คุณเลย
แม้กระทั่งตัวโกเองก็ยิ่งแปลกใจ และยากจะเชื่อเช่นกัน

เด็กน้อยคนหนึ่งที่มีชีวิตเพียบพร้อม สะดวกสบายทุกอย่าง แม่
พ่อแม่ จะเสียชีวิตไปตั้งแต่ยังเล็ก แต่ก็มีอาม่า (ยาย) คอยดูแลอย่างดี
เมื่อแม่เสียชีวิตตั้งแต่โก ๒ ขวบ เราก็เปรียบเหมือนตัวแทนของแม่
อีกทั้งยังเป็นหลานสาวคนแรกของตระกูล ก็ยังได้รับความรักเพิ่มอีก
หลายเท่าทวี้นั้นแหละเป็นที่มาของผู้หญิงคนหนึ่งที่ไม่เคยรู้จักคำว่า ผิดหวัง



ไม่เคยแพ้ มีความมั่นใจสูง เอาแต่ใจตัวเองสุดๆ และชีวิตของไก่อี้ยังเป็นสูตรสำเร็จที่ผู้หญิงส่วนใหญ่ต้องการอีกด้วย.....อย่างไรเหรหอะ? ก็ตั้งแต่เรียน ทำงาน ต้องการอะไร อยากทำอะไร หรืออยากไปเที่ยวไหน จนกระทั่งมีชีวิตคู่ ทุกอย่างลงตัว เห็นใหม่่ว่าชีวิตคู่ดีทุกอย่าง จนใครๆ ก็ต้องอิจฉา

ฉะนั้นเรื่องการทำบุญ ไปวัดปฏิบัติธรรม หรือรักษาศีล นอกจากจะไม่ปฏิบัติแล้ว ยังต่อต้านอย่างรุนแรง เวลาที่มีใครมาชวนไปทำบุญ จะรู้สึกว่ “ไปกันทำไม” เวลามีคนมาใหช่วยทำบุญ ก็ทำๆ ไปจั้นๆ แหละ... ไม่เข้าใจ

แต่ความสุขมักอยู่ไม่นาน ปี ๒๕๔๕ เรื่องร้ายๆ ในชีวิต เริ่มรวมตัวกันถาโถมเข้ามา ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเรื่องงาน เพื่อนร่วมงาน สุขภาพ (ต้องตัดมดลูก/รังไข่ ออกทั้งหมด) ทะเลาะกับพี่น้อง มีหนี้สินมากมาย และปัญหาชีวิตคู่ ที่มีอันต้องเลิกรากันไป เพราะบุคคลที่สาม (เวอร์รรมตามทัน หักอกหนุ่ม ๆ ไว่เยอะ)..... “ความทุกข์มักไม่ได้ทยอยกันเข้ามาให้คุณได้ทันตั้งตัว”

ชีวิตเริ่มหักเห จากคนที่มีความมั่นใจสูง เริ่มแสวงหาหมอดู เทียวกลางคืนหนีภักหนีไปต่างจังหวัด เพื่อให้ลืมความทุกข์จนกระทั่งมีแฟนใหม่ เพื่อชดเชยความเหงา ชีวิตเริ่มแยลงเรื่อยๆ กลายเป็นคนโมโหร้าย กว่าเดิม (ขอย้ำว่ากว่าเดิม เพราะเดิมก็เป็นคนขี้โมโหอยู่แล้ว) ขวางป่าขาวของหงุดหงิด สารพัดจะเป็นนางมารร้าย



.....ยัง..ความโชคช่วยมาแล้วจบยาก แฟนใหม่ที่คบอยู่ ปรากฏว่ามีภรรยาอยู่แล้ว (แต่ยังไม่ได้แต่งงาน) ...ไม่เป็นไร ตอนนั้นคิดเช่นนั้น.... ความรักมันมันงตา

ธันวาคม ๒๕๔๕ สวรรค์มีตา ได้ส่งกัลยาณมิตรคนแรกชื่อ คุณเกื้อกูล (ตุ๊กตา) มาชี้แนวทางสว่างแห่งชีวิต ตอนนั้นช่วงวันพ้อ (๕ ธ.ค.) ตุ๊กตาชวนไปที่วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี (๓ วัน) ตอนนั้นรู้สึกเฉยๆ... แต่ไปก็ไป ช่วงที่อยู่ที่วัดอัมพวัน แม่ชี้ให้ทำอะไรก็ทำ ไม่ค่อยรู้เรื่องอะไรกับ เคาหрок แต่วันสุดท้ายก่อนออกจากวัด รู้สึกเลยว่า คนที่มาวัดส่วนใหญ่ ล้วนแต่มีทุกข์เป็นของตน (ความคิดตอนนั้น) ตอนนั้นก็เลยบอกกับตัวเองว่า “ถ้าทุกข์จะไม่มาวัดอีก แต่จะมาเพราะต้องการปฏิบัติจริงๆ” นั่นเป็นที่มาของการเริ่มปฏิบัติธรรม

หลังจากนั้นเริ่มมีกัลยาณมิตรมากขึ้น ชักชวนไปทำบุญ และ ปฏิบัติธรรมตามวัดต่างๆ (วัดเชิงเลน วัดมหาธาตุ) ชีวิตเริ่มเปลี่ยน แต่ เป็นไปในทางที่ดีขึ้น เริ่มจากปัญหากับเพื่อนร่วมงาน ก็คลายลง จนดีขึ้น ในที่สุด ส่วนเรื่องงานมีผู้ใหญ่เห็นความสามารถถึงตัวมาช่วยงาน ปัญหา สุขภาพ เรื่องร้ายกลับกลายเป็นดี หลังจากตัดมดลูก และรังไข่ ออกแล้ว สุขภาพร่างกายแข็งแรงกว่าเดิม (จริง ๆ แล้ว ก็เป็นธรรมชาติ มีมา ก็ยอม มีไป เลยไม่เครียด สุขภาพก็เลยดี) ส่วนปัญหากับพี่น้อง นอกจาก ไม่มีแล้ว ยังรักกันมากขึ้น ตอนนีพี่ชายเสนอตัวเข้ามาช่วยเคลียร์หนี้สินให้ ส่วน แม่และน้อง ๆ (ภรรยาพ่อคนที่สอง) ยอมย้ายเข้ามาอยู่ที่บ้าน ทำให้



บ้านเริ่มเป็นบ้านมากขึ้น อบอุ่น มีแต่เสียงหัวเราะ ^_^ ส่วนอดีตสามี
ปัจจุบันก็คุยกันเหมือนเพื่อน ให้อภัย และภาวนาให้เขามีความสุข

เรื่องแฟนใหม่ เป็นปัญหาใหญ่สุด (ณ ขณะนั้น) นอกจากจะไม่
เล็กกับภรรยาเก่าแล้ว ยังมีพี่เลี้ยงงานอีกด้วย ตอนนั้นเป็นช่วงหัวเลี้ยว
หัวต่อของชีวิต (ถ้าตัดสินใจพลาดก็คงไม่มีวันนี้) ไก่เลือกตัดสินใจไม่
ต่อกรรมกับเค้าอีก ขณะนั้นคิดได้ว่า “เราเคยโดนคนอื่นทำกับเราแบบนี้แล้ว
เราจะต่อกรรมกับผู้อื่นอีกทำไม” เรื่องก็ลงเอยด้วยดี ความรักไม่
จำเป็นต้องจบลงด้วยการครอบครองเสมอ ทุกวันนี้เราก็เป็นเพื่อนกัน

ช่วงวิชาญชา ๒๕๔๘ ธรรมะเริ่มจัดสรร ได้รับความกรุณาจาก
อาจารย์ชนินทร์ คุณสุภาวดี (พี่สุ) และคุณสุรดา (น้องเก) เสียสละมา
สอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จนเดี๋ยวนี้ไม่คิดเสาะแสวงหาการ
ปฏิบัติจากวัดต่างๆ แล้ว เพราะเข้าใจแล้วว่าสามารถ “ทำบ้านให้เป็นวัด”
และเจริญวิปัสสนาที่ได้ก็ได้ ซึ่งอันนี้ส่งผลจากการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง
ทำให้เริ่มเป็นคนมีศีลมากขึ้น รู้จักให้อภัย อ่อนน้อมถ่อมตน มีเมตตา
อาสาช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจและจริงใจ ทั้งนี้ยังมีอีกมากมาย
ที่ไม่สามารถบรรยายออกมาเป็นข้อเขียนได้

ท่านอาจจะสงสัยว่าเป็นเรื่องแต่งหรือไม่ ไก่ขอยืนยันว่าเป็น
เรื่องจริง แต่ทั้งนี้ไม่จำเป็นต้องเชื่อ เพราะสิ่งเหล่านี้ “ท่านจะสามารถรู้
ด้วยตัวท่านเอง”

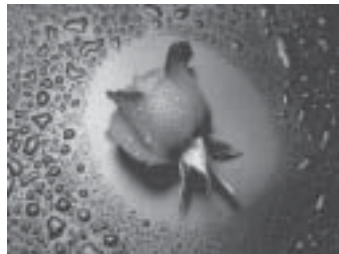


ทั้งนี้ขอกราบขอบพระคุณหลวงพ่ोजรัญที่เป็นจุดเริ่มต้นแห่งศรัทธา
ขอบพระคุณอาจารย์ชนินทร์ พิสุ นองเก และกัลยาณมิตรทุกท่าน
ที่ทำให้วันนี้รวมถึงกราบคุณพ่อ คุณแม่ซึ่งเปรียบดังพระอรหันต์ของลูก
สุดท้ายนี้ขอเป็นกำลังใจให้กับผู้ปฏิบัติทุกท่าน ไม่ว่าจะเพิ่งเริ่มต้น
หรือปฏิบัติมานานแล้ว ให้เจริญทั้งทางโลก และทางธรรม.....
“แม้ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นก็ยังยืนยันที่จะเลือกอยู่บนเส้นทาง
แห่งธรรมะ”

สาธุ

สุพรรณภา

๑๑/๑๐/๕๘



ความเศร้าหมองที่ดับไป



โดย คุณชลฤดี ฉันทะธัมมะ

๓๐/๘๓ หมู่บ้านสวนสน

ถ.รามคำแหง ๖๐ หัวหมาก

บางกะปิ กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐

ปี พ.ศ.๒๕๔๓ ดิฉันได้มีโอกาสไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่
ภาคอีสาน เป็นครั้งแรกของชีวิตดิฉัน ก่อนไปดิฉันรู้จักการกำหนด
อิริยาบถย่อยบางแล้วจากทางวิทยุที่ดิฉันเป็นกรรมการชมรมอยู่ ดิฉัน
ไม่เคยปฏิบัติอะไรเลย ชีวิตประจำวันนั่งแต่เก้าอี้ห้อยขา นั่งกับพื้นไม่
เป็นเลย ขาแข็งมาก มีแม่ชี “แพง” อายุประมาณ ๖๐ แล้วเป็นพี่เลี้ยง
ประกบติดดิฉันตลอดเวลาเดินและนั่ง ท่านสอนเดินจงกรมวันละ ๑ ระยะ
เดินครึ่งชั่วโมง นั่งครึ่งชั่วโมง กับดิฉันด้วย จนกระทั่งสอนดิฉันเดินครบ
๖ ระยะแล้ว ก็ให้เพิ่มเป็นเดิน ๑ ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมง ซึ่งแม่แพงก็ปฏิบัติ
พร้อมกับดิฉัน เดินคู่กันนั่งคู่กันตลอด ที่มีประเพณีนั่งสมาธิ ๒๔ ชั่วโมง
ด้วย เริ่ม ๑๒.๐๐ นาฬิกา วันนั้นถึง ๑๒.๐๐ นาฬิกา พุธนี้ ก่อน ๑๒.๐๐
นาฬิกา จะครบ ๒๔ ชั่วโมง แม่แพงพาไปดู ดิฉันเห็นมีแม่ชีและชาวบ้าน



(เป็นหญิงล้วน) ๕-๖ คนน้อย (เริ่มแรกมีหลายสิบคนรวม พระ ชี ผู้ชาย
ผู้หญิง) เห็นเลวน่าศรัทธามาก วันต่อมาดิฉันโดนจับนั่ง ๑ ชั่วโมง ด้วยการ
อธิษฐานว่าจะไม่กระดุกกระดิก

เดินจงกรมเสร็จก็เริ่มนั่ง นั่งได้ประมาณ ๕ นาที เท้านั้นทุกขเวทนา
มาจากไหนไม่ทราบ เจ็บปวดมากมายมหาศาล ซึ่งดิฉันนั่ง ๑ ชั่วโมง มา ๒
วันแล้วแต่ขยับตัวบ้าง บางครั้งเปลี่ยนขาละเพราะทนไม่ไหว แต่ครั้งนี้
เจ็บมากกว่าเยอะมาก แม้ชีแพ่งนั่งประกบให้กำลังใจตลอด ท่านพูด
ให้กำลังใจว่าอดทนไว้ อธิษฐานจิตก็อย่างนี้แหละจะเจ็บมาก ดิฉัน
เหงื่อแตกจนเสื้อชุ่มไปหมด แม่แพ่งท่านก็พัดให้ดูๆแม่แพ่งบอกเดียว
มานะไปแป๊บเดียว ช่วงนั้นดิฉันจึงอยู่คนเดียว เหลือเวลาอีก ๑๐ นาที
ก็จะครบชั่วโมงแล้ว แต่ทนไม่ไหวจึงเปลี่ยนขาลืมตาด้วย แม่แพ่งกลับมา
ดูจากสีหน้าแม่แพ่งแล้วรู้ได้เลยว่าท่านเสียใจ ดิฉันจำภาพนั้นได้ติดตา
(ท่านดีกับดิฉันมาก รู้สึกได้ว่าแม่ชีท่านนี้ดีกับทุกคนเลย) ดิฉันมีปัญหา
เรื่องฟังภาษาอีสานไม่เป็น การปฏิบัติของดิฉันจึงไม่ได้รับการอธิบาย
มากนัก จนกลับบ้าน (เกือบ ๒ อาทิตย์เต็มที่อยู่ปฏิบัติ) ตั้งแต่กลับมา
ไม่ได้ปฏิบัติต่อเนื่องเท่าใดเลย แต่ได้ช่วยงานศาสนามาตลอด

ในปี ๒๕๔๘ วันหนึ่งน้องสาวของดิฉันได้ชวนไปส่งหลานชาย
ที่เพิ่งจะบวชเป็นพระสงฆ์มาปฏิบัติปัสสนากรรมฐานที่วัดถ้ำพระนางาม
เวียงชัย จ.เชียงราย น้องสาวพูดว่าไปกราบพระอธิการสงฆ์กัน
ท่านปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ มากกราบท่านให้เป็นสิริมงคลกันเถอะ ไปวันเสาร์
กลับวันอาทิตย์ ดิฉันตอบตกลง น้องจึงไปซื้อตัวเครื่องบินไปกลับ



ประมาณห้าพันกว่าบาท ก่อนถึงวันจะไป ดิฉันเริ่มบ่นกับทุกคนว่าไม่อยากไปเลย เสียค่าตัวเครื่องบินเลยต้องไป พอมาถึงวัดถ้าพระนางมไดกราบพระอาจารย์ทองสุขแล้ว น้องสาวก็พูดขึ้นว่า จะอยู่ต่อ ก็ได้ะพี่
วางนี้ ส่วนน้องต้องทำงาน พระอาจารย์ทองสุขท่านก็ให้ กรรมฐานเลย
ถือศีล ๘ ปฏิบัติด้วยการเดิน ๑ ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมง คิดในใจไม่อยาก
ปฏิบัติเลย แต่ทุกคนปฏิบัติกันหมด เราก็ต้องปฏิบัติ ๑ ชั่วโมงก็ ๑ ชั่วโมง
“ทนเอา” ได้ทำวัตรเย็นกับพระอาจารย์และปฏิบัติ เราทำวัตรพร้อมกับ
พระอาจารย์ทองสุขอีก จบทำวัตรเช้าพระอาจารย์ให้ เดินจงกรมปฏิบัติ
เลยเดิน ๑ ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมง “ทนเอา” แต่ไม่ทราบ ด้วยอะไร ดิฉัน
รู้สึกวุ่นวายในความ “ทนเอา” นั้น รู้สึกแปลกๆ ในการปฏิบัติ รู้สึกกลัวๆ
กลๆ ในการปฏิบัติ มีอาการแปลกๆ แทกรตลอด แผลโม่งเขา วันนั้น
ระหว่างทานข้าวกับน้องสาวอยู่ ดิฉันก็พูดกับน้องว่าจะลองอยู่ต่อ
ยังไม่กลับบ้าน ตัวเครื่องบินเลื่อนได้ใช่ไหม ดิฉันนึกถึงกลับบ้านก็
เหมือนเดิม เบื่อนิสัยตัวเองบางครั้งอยากฆ่าตัวตายเป็นคนเครียดง่าย
คนในบ้านใครทำผิดจะพูดจี้ใจดำเขา จนบางครั้งถามตัวเองว่า เราก็เคย
ปฏิบัติธรรมบางแล้ว ชวรงานศาสนามากมีมาก มีพระพุทธรูปศาสนาในใจ
มาตลอด ทำไมจึงนิสัยไม่ดี เบื่ออะไรก็ไม่รู้ เบื่อมาก ลองอยู่ต่อหน่อย
เถอะนา ดิฉันคิดแคลงอยู่ ให้โอกาสตัวเองเหนื่อยเถอะไหนๆ ก็มาตั้งไกล
แล้ว เราก็วางใจมาเผื่อจะได้อะไรบ้าง (เพราะรู้ว่ากรรมฐานได้บุญมาก)
ตกลงน้องสาวกลับบ้านคนเดียว ดิฉันอยู่กับน้องผู้หญิงอีก ๒ คน รวมมี
๓ คน ที่นี้เงียบเชียบมากเลย ตอนเช้าตื่นดีสามครั้ง ทำวัตรเช้าเสร็จ



ก็เริ่มเดินจงกรมเลย ประมาณ ๗ โมงเช้าปฏิบัติเสร็จ พระอาจารย์ทองสุขจะเรียกถามอาการ (สอบอารมณ์) ทุกเช้า ทานข้าวมื้อเดียว ก็แยกย้ายกันไปปฏิบัติ ดิฉันจะอยู่เฉยๆ ก็นึกเดียวพระอาจารย์ถาม (สอบอารมณ์) จะทำอย่างไร น้องสาวก่อนกลับก็พูดกับดิฉันว่าให้ดิฉันรับปากจะพูดน้อย นอนน้อย ปฏิบัติมากๆ ดิฉันตอบรับคำไว้ (ปกติดิฉันก็ถือศีล ๕ อยู่แล้วไม่กลาโกหก) เลยต้องฝึกตัวเองปฏิบัติ “ทนเอา”

กระทั่งวันที่ ๕ ถึง ๖ ของการปฏิบัติ พระอาจารย์สอบอารมณ์น้องคนหนึ่งเล่าให้พระอาจารย์ฟังว่า ทุกขเวทนาเกิดขึ้นมากเหลือเกิน หายแล้วก็เกิดใหม่จนหมดเวลาพอดี นี่ดูแต่ทุกขเวทนา พระอาจารย์จึงถามว่าที่ผ่านมามีทุกขเวทนาเกิดขึ้นแล้วดับไป รู้ไหม เคยเห็นไหม บ่อยไหม ถ้างั้นก็รู้แล้วซิ ว่า พระไตรลักษณ์เป็นอย่างไร เคยเห็นพระไตรลักษณ์บ่อยแล้วซิ เท่านั้นแหละดิฉันหูผึ่งทันที ถามขึ้นมาทันทีว่า พระไตรลักษณ์คืออะไร เป็นอย่างไรเจาะๆ พระอาจารย์ทองสุขก็เมตตาอธิบายให้ฟังว่า ก็เห็นทุกขเวทนา มันเริ่มเกิดขึ้น ตั้งอยู่คือเจ็บปวดมาก และสุดท้ายมันก็หายเจ็บไป คือเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดิฉันก็ตอบว่า เห็นอาการอย่างนี้บ่อยมาก ไม่รู้ว่าเรียกพระไตรลักษณ์เกิด พระอาจารย์จึงบอกกับดิฉันและน้องคนนั้นว่าต่อไปไม่ต้องสนใจดูทุกขเวทนาแล้ว ทนไม่ไหว ขยับขาอย่างมีสติ รู้ว่ากำลังขยับขาได้เลยหรือเปลี่ยนขาก็ได้ แล้วจับพองหนอ ยุบหนอ อย่าปล่อยไป ตามจับดูอาการพองยุบอย่าทิ้ง พองยุบสำคัญที่สุด ตามดูให้ดี อย่าปล่อย กำหนดพองยุบให้ทัน ใรู้พองยุบสั้นหรือยาวแค่ไหน เราไม่ได้



ลูกจากบัลลังก์ แคชยันชาเปลี่ยนขาไม่เป็นไร กันเรายังนั่งอยู่ไม่ได้ลูก
ไปไหนดิฉันถามต่อว่าการนั่งแล้วเปลี่ยนขาบาปมากมีหรือ พระอาจารย์
ตอบว่า ไม่บาป ดิฉันถามซ้ำอีกครั้งให้แน่ใจ ว่าไม่บาปจริงๆ หรือเจ้าคะ
ท่านก็ตอบ ไม่บาป ไม่ต้องสนใจอย่างอื่น ตามดูพองยุบให้ดี
กำหนดให้ทันพอดีกับพองยุบ ดิฉันรู้สึกแตกโพละ โลงทั้งกายและใจทันที
รู้สึกสว่างโล่ง โอ...ที่ผ่านมา เรามีแต่ความเศร้าหมองมาตลอด ยิ่งเวลา
ปฏิบัติกรรมฐานจะรู้สึกผิดมากเวลาที่เปลี่ยนขา ตอนไม่ได้ปฏิบัติพูดกับ
ตัวเอง ว่า ทำได้นะ เจ็บก็ทนได้ ไม่ตายหรอก พอปฏิบัติเหมือนเดิม ทน
ทุกขเวทนาไม่ไหว ก็บ่นกับตัวเอง อีกแล้วทำไมได้อีกแล้ว มีบาปอีกแล้ว
ออ...เราติดเศร้าหมองนี้เอง จำได้ว่าาก่อนกลับบ้านครั้งหลังครั้งตื่น
ฝันว่ายืนอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ มีกำแพงอยู่ติดหน้ามากเลย มีหินสีแดงเป็นก้อนๆ
คล้ายกับอิฐมอญ แต่ใหญ่กว่าแข็งแรงกว่ามาก อยู่ขวางขวางหน้าไว้
ตั้งตระหง่านเต็มไปหมด ขาตัวเองก็หนักมาก ยกขาไม่ขึ้น เหมือนถูกตรึง
ไว้กับที่ ขยับไม่ได้ หันตัวก็ไม่ได้ ไม่มีทางออกเลย ตั้งแต่ปี ๒๕๔๓ ที่อีสาน
เกือบ ๖ ปีทีเดียวที่ติดเศร้าหมองมาตลอดโดยไม่รู้ตัว บางครั้งคิดว่า
ตัวเอง เป็นโรคประสาทจะไปโรงพยาบาลศรีธัญญาก็หลายครั้ง สุดท้าย
โล่งหมดเลย ด้วยบุญบารมีพระอาจารย์ทองสุขแท้ๆ เลยที่แปรปรวนให้เรา
หลังจากเข้าใจการนั่งกำหนดแล้ว ขยับขาได้ไม่กลัวแล้ว พอถึง
เวลานั่งจริงๆ ทุกขเวทนาที่รุนแรงมาก ไม่เกิดเลย แต่เห็นเหมือนเส้นครึ่ง
วงกลมลอยเข้ามาวัดขอบเท่าตาตุ่มแต่ก็ลอยออกไป และเห็นเหมือนเหล็ก
แหลมลอยเสียบเข้ามาที่ฝ่าเท้าแล้วลอยออกไป ก็กำหนด เห็นหนอ ฐนอ



จนผ่านไป ๓๕-๔๐ นาที จึงเริ่มซาซาตึงหนักร แต่ไม่ทรมานเหมือน ก่อน
ไม่ต้องเปลี่ยนชาเลย ได้ตามดุษพงษ์บุจนเกิดสภาวะต่างๆ จาก
พงษ์บุจนมากมาย พระอาจารย์พูดว่า สติมาแล้ว สติเริ่มทันปัจจุบัน
บ้างแล้ว เป็นต้น ตั้งแต่หายเศร้าหมองอยู่เชียงราย สงบมากไม่คิดถึง
บ้าน เลยตั้งใจปฏิบัติ อดยาปฏิบัติ สนใจปฏิบัติ (ซึ่งก่อนหน้านี้ ๕๐-๕๐
ว่าจะอยู่หรือกลับบ้านดีหนอ) อยู่ ๑๑ วันคะ

ดิฉันอธิษฐานจิตอยู่ตลอดเวลา ขอพบกัลยาณมิตรที่ดี ทุกภพ
ทุกชาติและชาตินี้ ดิฉันก็มีน้องสาวคนหนึ่งที่เป็นกัลยาณมิตรที่ดี
กับดิฉันที่สุดจะประมาณได้ ดิฉันจะปฏิบัติไปให้ถึงจุดหมายให้ได้ การเกิด
แก่ เจ็บ ตาย นาเบื่อจริงๆ ถ้าเราระลึกชาติได้เราคงบ้า เพราะเราเกิด
ตายมานับไม่ถ้วน เจอความทุกข์มาไม่รู้กี่รูปแบบ

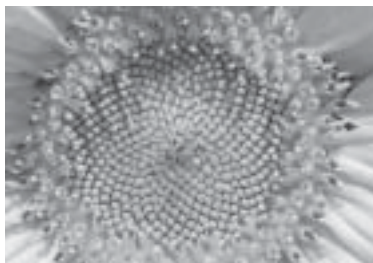
ดิฉันอยู่ปฏิบัติธรรมกับพระอาจารย์ทองสุขแล้ว รู้ได้เลยว่า บุญ
เหลือเกินที่ได้มาเจอท่าน ท่านดูแลถามการปฏิบัติทุกเช้า แนะนำว่าควร
ทำอะไรตลอด ฟังง่าย เข้าใจง่าย ท่านออกตัวว่า ไม่ค่อยมีความรู้ทาง
อภิธรรม จึงตอบคำถามการปฏิบัติแบบชาวบ้าน ดิฉันคิดว่าถ้าตอบ
คำถามแบบนักอภิธรรมสิ จะฟังไม่เข้าใจมากนัก ท่านยกตัวอย่าง
ที่ท่านพระเดชพระคุณหลวงพ่อดำจรัสถามท่านให้พวกเรา
ฟังบ่อยๆ สมัยที่ท่านปฏิบัติอยู่วัดอัมพวัน ติดขัดตรงไหน เหมือนท่าน
หลวงพ่อดำจะทราบปัญหาของพระอาจารย์ เพราะวันนั้น ท่านหลวงพ่อดำ
จะพูดเรื่องนั้นๆ ให้พระอาจารย์ฟังพอดี



ดิฉันรู้ว่าการทำกรรมฐานนั้น ไม่ว่าเราจะทำได้ดีหรือไม่ได้ดี สิ่งหนึ่งก็คือ เรากำลังสร้างบารมีอยู่ ในขณะที่เราเริ่มยืนหนอ ๕ ครั้ง และกำหนดเดินจงกรมจนถึงนั่งดูท้องพองยุบอยู่นั้น เราไม่ได้คิดอะไรอื่น นอกจากภายในร่างกายเรา ฉะนั้น ขณะนั้นเราไม่ได้ก่อกรรมใดๆ ขึ้นเลย แต่กลับตรงกันข้าม เรากำลังสร้างบารมีต่างหาก

วันนี้เรายังมีต้นไม้ใหญ่อยู่ที่วัดอัมพวัน คือท่านหลวงพ่ोजรัญ แต่เราก็กาลังมีต้นไม้เพิ่มอยู่อีกหนึ่งต้น คือ พระอาจารย์ทองสุข แห่งวัดถ้าพระผางาม อ.เวียงชัย จ.เชียงราย และในวันข้างหน้าต้นไม้ต้นนี้ก็จะเติบโตใหญ่เหมือนท่านหลวงพ่ोजรัญแห่งวัดอัมพวันแน่นอนด้วยบุญกุศลที่ดิฉันได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และแหล่งบุญอื่นๆ ที่ดิฉันได้ทำไปแล้วนั้น ขอจงสำเร็จแด่ท่านหลวงพ่ोजรัญและพระอาจารย์ทองสุข

ขอให้หลวงพ่อและพระอาจารย์ มีสุขภาพแข็งแรง มีความสุขกายสุขใจ ขอบริวารของท่านหลวงพ่ोजรัญและพระอาจารย์ทองสุข จงมีความสามัคคี รักใคร่กันและกัน เพื่อช่วยกันเป็นกำลังให้หลวงพ่อและพระอาจารย์ทองสุขด้วยเทอญ



ความศรัทธา



โดย คุณปาจริย์ สังวัฒนา

โอกาสของคนที่จะปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานนั้น มีน้อยคนนักที่จะมีโอกาสเช่นนี้เพราะผู้ที่ปฏิบัติธรรมได้นั้นต้องมีความพร้อมโดยพื้นฐาน คือร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงไม่เป็นโรคที่จะมีผลต่อการปฏิบัติจิตใจ มีสุขภาพจิตปกติ และหากมีกัลยาณมิตรที่แนะนำสนับสนุน จะทำให้มีกำลังใจในการปฏิบัติต่อเนื่องไปได้โดยทั้งนี้ขึ้นอยู่กับช่วงจังหวะเวลาของชีวิตของแต่ละคนดูว่าจะสนใจธรรมะเมื่อไหร่ คนส่วนใหญ่จะนึกถึงก็ต่อเมื่อบุญที่มีอยู่นั้นใกล้หมดเต็มทีหรือจะหมดแล้ว จึงจะสนใจธรรมะ คนที่ยังไม่ประสบความสำเร็จทุกชีวิตหากกรรมก็จะหาเหตุผลหาข้ออ้างตัวเองว่ายังไม่พร้อม ยังไม่ถึงเวลา และยังมีความสุขสบายกับบุญที่มีมากอยู่แล้วยังไม่จำเป็นต้องไปปฏิบัติกรรมฐาน หรือยังไม่มีเวลารอ.....ก่อน



ซึ่งดิฉันเองก็เคยคิดเช่นนั้น ว่ารอให้ลูกโตสามารถช่วยเหลือตัวเองไม่ต้องห่วงเคามาก่อนแล้วจะไปปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐาน มาถึงวันนี้แล้วดิฉันคิดว่าเวลาไม่เคยคอยใครและการที่จะทำบุญสูงสุดของพระพุทธ ศาสนาให้กับตัวเองนั้น ทำไมเราต้องรอ ต้องอ้างเหตุผลมากมาย เพียงเพราะเรายังติดความสบาย ติดสุข ติดกิเลส อยู่นั่นเอง เราไม่รู้ว่พรุ่งนี้เราจะเป็นอย่างไร คนที่อยู่ข้างหลังเรา คนที่เรารักและห่วงใยที่สุดจะเป็นอย่างไร หากบุญของเราหรือพวกเค้าหมดลงดิฉันจึงเริ่มที่ตัวของดิฉันก่อน

ดิฉันรู้จักวัดอัมพวัน และได้มีโอกาสกราบนมัสการหลวงพ่ोजรัญเมื่อ ๒๐ ปีที่แล้ว เนื่องจากคุณย่าของดิฉัน จะพาไปทำบุญที่วัดอัมพวันในเทศกาลสำคัญ ได้มีโอกาสกราบนมัสการท่าน และได้ฟังท่านเทศน์ ด้วยรู้สึกประทับใจการเทศน์คำสั่งสอนที่ตรงไปตรงมาของหลวงพ่อ จึงเกิดความศรัทธาหลวงพ่อแต่ไม่มีโอกาสไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เนื่องจากตอนนั้นยังไม่เข้าใจในเรื่องปฏิบัติกรรมฐาน และเห็นผู้คนที่มาปฏิบัติกันมาก ไม่แน่ใจว่าจะได้รับความสงบทางใจ และที่สำคัญที่ทำให้ดิฉันศรัทธาหลวงพ่อ ท่านสามารถล่วงรู้อนาคตของพี่ชายดิฉันได้ ดิฉันจำได้ว่าหลวงพ่อ เคยบอกพี่ชายของดิฉันว่า “เราอยากกินเหล้านะ ถ้ากินชีวิตจะไม่เจริญรุ่งเรือง” ซึ่งตอนนั้นดิฉันสงสัยว่าทำไมท่านจึงบอกด้วยน้ำเสียงจริงจังและชี้หน้าด้วย เพราะพี่ชายดิฉันตอนนั้นเป็นคนเรียบร้อยและเรียนหนังสือเก่ง ไม่น่าจะเป็น



ไปได้ที่พี่ชายจะเป็นเช่นนั้น แต่พี่ชายดิฉันไม่ได้จำคำพูดของ
หลวงพ่อดีตอนใด ต่อมาชีวิตของพี่ชายเกิดพลิกผัน จากที่มีงานดี
หน้าที่ตำแหน่งสูง ต้องออกจากงานโดยสาเหตุ มาจากการดื่มเหล้า
และมีหนี้สินเป็นจำนวนมากทำให้งานเสีย จึงต้องลาออกจากงาน
และตกงานอยู่ ๒ ปี เพิ่งจะได้งานเมื่อปี ๒๕๔๗ ช่วงที่พี่ชายดิฉัน
หมดอาลัยในชีวิต ใช้ชีวิตอยู่ไปวันๆ นั้น ดิฉันได้ให้กำลังใจพี่ชาย
อย่าหมดหวังในชีวิตให้ลุกขึ้นมาสู้ และแนะนำให้ไปปฏิบัติธรรม
ที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย กับสวดมนต์ตามบทสวด
หนังสือสวดมนต์ของหลวงพ่ ซึ่งโดยปกติพี่ชาย เป็นคนที่ไม่ชอบทำบุญ
ไม่ชอบเข้าวัด แต่หลังจากที่ชีวิตตกต่ำเมื่อดิฉันแนะนำให้รู้จักธรรมะ
ก็สนใจขึ้นมาทีเดียว และยอมไปปฏิบัติที่ยุวพุทธฯ ๗ วัน
โดยดิฉันเป็นธุระจัดการให้ขับรถพาพี่ไปส่งถึงที่ปฏิบัติ ดิฉันอยากให้
พี่ชายได้บุญและลดวิบากกรรมที่เคยกำลังเผชิญอยู่ให้เบาบางลง
เพื่อว่าชีวิตของเขาจะดีขึ้น และที่สำคัญอยากให้พี่ชายมีธรรมะมีสติ
ในการใช้ชีวิต หลังจากนั้นไม่นานพี่ชาย ก็ได้งานทำที่บ้านต่างจังหวัด
แต่ก็ยังคงดื่มเหล้า โดยอ้างว่าอยู่ต่างจังหวัดเหงา และยังใช้ชีวิตอยู่
ด้วยความประมาท ติดสบายนิดกิเลสที่ตนเองเคยหลงใหลอยู่
ทุกวันนี้ดิฉันตั้งจิตอธิษฐานขอให้พี่ชายมีสัมมาทิฐิดำรงชอบ กตัญญู
รู้คุณพ่อแม่ มีจิตนอบเขาหาธรรม และมีโอกาสปฏิบัติธรรม
วิปัสสนากรรมฐานที่วัดอัมพวัน



ดิฉันเริ่มปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อปี ๒๕๔๒ เนื่องจากดิฉันกำลังจะแต่งงานในปลายปีนั้น ได้มีพี่ที่ทำงานซึ่งเปรียบเสมือนพี่สาวของดิฉัน คุณวิภาพรรณ สุขคนธ์สวรรค์ ได้แนะนำให้ดิฉันไปปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ๗ วัน เพื่อจะได้อันติสงส์จากการปฏิบัติธรรม ทำให้ชีวิตหลังการแต่งงานและครอบครัวราบรื่นมีความสุข ดิฉันจึงตัดสินใจลงงานและสามารถงานได้โดยไม่มีอุปสรรคทั้งที่งานขงนั้นยุ่งมาก โดยได้ตั้งจิตอธิษฐานขอให้ ได้ไป หลังจากทีกลับจากการปฏิบัติ ดิฉันก็ไม่ได้มาปฏิบัติต่ที่บ้าน แต่จะสวดมนต์ตามบทสวดหนังสือสวดมนต์ของหลวงพ่อเสมอก่อนนอน และตั้งใจว่าจะหาโอกาสไปปฏิบัติที่วัดอัมพวัน จนปัจจุบันดิฉันก็ยังไม่เคยได้มีโอกาสไปปฏิบัติ จะไปเพียงแต่นมัสการกราบหลวงพ่อเท่านั้น และในช่วงปี ๒๕๔๓ ดิฉันทองลูกคนแรก ดิฉันได้เข้าไปดูหนังสือที่ร้านหนังสือแห่งหนึ่งและไปเห็นหนังสือหน้าปกเป็นรูปหลวงพ่ोजรัญ ชื่อหนังสือ “พระธรรมเทศนา ของหลวงพ่ोजรัญ สุตมโม” ของธรรมสภา ซึ่งเล่มหนามาก เหลืออยู่ ๑ เล่ม ดิฉันซื้อทันที เมื่อดิฉันอ่านหนังสือนั้น ดิฉันเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรม ศรัทธาในอันติสงส์ของการปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐาน และอยากไปปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐาน แต่ก็ยังไม่มีโอกาสเนื่องจากภาระผูกพันทางครอบครัว และตั้งใจจะไปปฏิบัติเมื่อลูกโต

ต่อมาเดือนพฤษภาคม ๒๕๔๔ ศูนย์ฝึกอบรมพนักงานของบริษัทที่ดิฉันทำงานได้จัดการฝึกอบรมหลักสูตร “Introduction to Vipassana”



(คำแนะนำเกี่ยวกับวิปัสสนา-ผู้รวบรวม) และ “Vipassana Practice” (การฝึกปฏิบัติวิปัสสนา-ผู้รวบรวม) โดยผู้สอนเป็นผู้บริหารระดับสูงของบริษัทชื่อ คุณชนินทร์ ชินะรังษี ซึ่งมีประสบการณ์การปฏิบัติธรรม วิปัสสนากรรมฐาน จากพระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺโม) วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี มาหลายปี ดิฉันดีใจเป็นอย่างมากที่จะมีโอกาสได้เรียนรู้ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก่อนเวลาที่เคยตั้งใจไว้ว่าจะไปปฏิบัติที่วัดอัมพวัน และที่สำคัญเป็นแนวทางการปฏิบัติธรรมของหลวงพ่ोजรัญ เมื่อได้รับการอบรม ดิฉันมาปฏิบัติเองที่บ้านทุกวันช่วงเช้าวันละ ๒ ชั่วโมง ตั้งแต่เวลา ๐๔.๐๐-๐๖.๐๐ น. (เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง) คุณชนินทร์เป็นอาจารย์สอนที่สามารถถ่ายทอดการปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของหลวงพ่ोजรัญให้เข้าใจได้เป็นอย่างดี รวมทั้งยังเป็นผู้สอบอารมณ์คอยดูแลให้ คำแนะนำในการปฏิบัติให้ดิฉันมีความเพียรตั้งใจ มีความอดทน เพื่อให้สามารถก้าวปฏิบัติต่อเนื่องไปได้ และนอกจากนี้ คุณชนินทร์ยังสอนความรู้เกี่ยวกับธรรมศาสนาในพระไตรปิฎก ซึ่งดิฉันไม่เคยรู้ ให้มีความรู้เพิ่มขึ้นและเป็นการกำลังใจให้ดิฉันเดินถูกทางไม่หลงทาง เหตุผลหลักที่ดิฉันตัดสินใจให้สัจจะกับตัวเองในการปฏิบัติ ให้มีความเพียรและความอดทนนั้น เนื่องจากพ่อของดิฉันป่วยเป็นโรคหัวใจ เบาหวาน ไต (ขึ้นไตวายต้องล้างไตอาทิตย์ละ ๒ ครั้ง) เมื่อพ่อล้างไต พ่อจะทรมานมาก จะล้างได้ ๑-๒ ชั่วโมงเท่านั้น (คนป่วย ปกติจะล้าง



๔-๕ ซม./ครั้ง) เพราะพอผ่าตัดหัวใจมาแล้ว เมื่อกลางไตจะเหนื่อย
สู้ไม่ไหวอาจทำให้เกิดอาการโรคคือไตวายหรือ หัวใจวายได้ ดิฉัน
ภาวนาหวังว่าหากเกิดอะไรขึ้นกับพ่อขอให้พ่อ ไปอย่าง สงบมีสติไม่
หลงทาง ดิฉันต้องการอุทิศส่วนบุญกุศลจากการ เจริญกรรมฐานให้พ่อ
เพราะทราบวาอันสงฆ์ของการเจริญกรรมฐานนั้นสูงมาก และดิฉัน
หวังให้ลูกทั้งสองคนของดิฉันเจอคนและสิ่งที่ดีๆ มีสติและจิตใจ
ที่ดีมีธรรมะเพราะดิฉันเห็นว่าทุกวันนี้สภาพสังคมปัจจุบันน่ากลัวดิฉัน
เป็นห่วงลูก และหวังให้ครอบครัวของดิฉันเจอแต่สิ่งดีๆ มีความสุข
ความเจริญ ดิฉันน้อมระลึกถึงพระคุณอันยิ่งใหญ่ของหลวงพ่ोजรัญ
และพีชนินทร์เสมอ ที่ทำให้ดิฉันมีชีวิตที่เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

หลังจากที่ดิฉันปฏิบัติกรรมฐานมา ประมาณ ๕ เดือน ดิฉันเห็น
ความเปลี่ยนแปลงในตัวเอง ดิฉันรู้สึกถึงจิตที่ละเอียด และสงบภายในใจได้
ทุกวันนี้หายใจว้าวุ่น ทำให้ใจเย็นขึ้น เมื่อรู้ว่าตัวเองจิตไม่ดี
คิดไม่ดี สามารถระงับอารมณ์ที่ไม่ดี หงุดหงิด โมโหได้ ดิฉันเลี้ยง
ลูกใจเย็นมากขึ้น พูดเพราะมากขึ้น เมตตาสงสารและรู้จักให้อภัยมากขึ้น
ที่เราารู้สึกเช่นนี้เพราะเรารู้สภาวะอารมณ์ของตัวเองได้เร็วและดีขึ้น สามารถ
แยกแยะว่าอะไรดีไม่ดีคิดก่อนพูดและทำ เมื่อสติและจิตดี ความคิด
การพูด และการกระทำ ก็ดีตาม ทุกครั้งเมื่อปฏิบัติกรรมฐาน เสร็จ
ดิฉันจะแผ่เมตตาอุทิศส่วนบุญกุศล โดยตั้งจิตอธิษฐานเช่นนี้เสมอ
โดยขอให้คนในครอบครัวพ่อแม่ สามีและลูก พี่น้องของดิฉัน



มีโอกาสเจริญวิปัสสนากรรมฐานและพบธรรมะ และดิฉันก็ได้รับ
อานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามที่ดิฉันอธิษฐานดังนี้

ในเดือนตุลาคม ๒๕๔๘ แม่ได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่
วัดอัมพวัน ๗ วัน เนื่องจากก่อนหน้านี้แม่จะไปปฏิบัติกรรมฐาน ดิฉันได้
นำหนังสือเกี่ยวกับเรื่องกฎแห่งกรรมประวัติของหลวงพ่อกวไปให้แม่อ่าน
แม่อ่านแล้วจึงเกิดความศรัทธาและเชื่อในอานิสงส์ของการปฏิบัติ
กรรมฐาน และดิฉันได้สอนกรรมฐานเบื้องต้นให้กับแม่ แม่จะทำทุกเช้า
วันละ ๑ ชั่วโมง (เดินจงกรมและนั่งสมาธิอย่างละครึ่งชั่วโมง) แม่ปฏิบัติมา
ประมาณ ๒ เดือน และแม่ก็บอกว่าอยากจะไปปฏิบัติกรรมฐานที่
วัดอัมพวัน ส่วนพ่อนั้น เนื่องจากร่างกายไม่แข็งแรง จึงไม่สามารถไป
ปฏิบัติกรรมฐานได้ พี่ภรรยาได้แนะนำให้ดิฉันให้พ่อสวดมนต์พุทธุคุณ
๕๖ จบ ธรรมคุณ ๓๘ จบ สังฆคุณ ๑๔ จบ รวมทั้งหมด ๑๐๘ จบต่อวัน
โดยให้ตั้งใจสวด เพื่อให้มีสติ พ่อจะสวดทุกวันต่อเนื่องโดยนับ
ลูกประคำ และพี่นรินทร์แนะนำให้พ่อสวดมนต์บทสวด “กะระณียะ
เมตตะสูตร” ด้วย ดิฉันรับรู้ได้ว่าพ่อมีสติขึ้น แจ่มใสขึ้นไม่กลัวหากจะ
เกิดอะไรขึ้น ช่วงนั้นดิฉันลงงานไปคุยกับพ่อให้กำลังใจพ่อบ่อย บอก
พ่อให้รู้ของ การเกิด อยู่ ดับ นั้นเป็นเรื่องธรรมชาติ เป็นอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา ไม่ให้พ่อมีความรู้สึก ห่วงคนข้างหลังมาก ช่วงแรกดิฉันรู้ว่า
พ่อกลับ แต่เมื่อดิฉันพูดบ่อย มากขึ้นและอ่านหนังสือให้ฟัง ให้ฟังวิธีดีที่
เป็นเรื่องเกี่ยวกับการจากไปพ่อสามารถฟังได้มากขึ้น และพี่นรินทร์ได้แนะนำ
ให้ดิฉันพาพ่อไปถวายผ้าไตรแก่หลวงพ่อกว ซึ่งดิฉันก็ได้ตั้งใจ อธิษฐานขอ



ให้พอมีโอกาสดูและได้พบหลวงพ่อดิฉันได้พาคุณย่าซึ่งอายุมากแล้ว
คุณย่าเป็นบุคคลที่ทำให้ดิฉันรู้จักหลวงพ่อดิฉันและวัดอัมพวัน ไปถวายผ้าไตร
พร้อมพอดวย และในวันนั้นดิฉันไปรับแม่ซึ่งออกจากกรรมฐานทันทีที่
พบแม่ ดิฉันก้มกราบแม่ ๓ ครั้ง แม่ร้องไห้ขอบคุณดิฉันที่พามาปฏิบัติ
กรรมฐาน แม่ได้ธรรมะแล้ว ดิฉันปีติอย่างยิ่ง และปัจจุบันแม่ยังคง
ปฏิบัติกรรมฐานทุกเช้าและที่สำคัญสามีของดิฉันซึ่งคอยเฝ้ามองตลอดว่า
ดิฉันตื่นขึ้นมาตีสัปดาห์ปฏิบัติกรรมฐานเพื่ออะไร ปฏิบัติกรรมฐานแล้วจะใจเย็น
ขึ้นไหมและเมื่อเห็นดิฉันทำทุกวันก็เกิดความกังวลว่าดิฉันจะ ไปทาง
ธรรมมากกว่าจะไม่สนใจลูกและครอบครัวสามีไม่เคยพูดว่าห้ามไม่ให้
ปฏิบัติกรรมฐาน แต่บอกว่าจะทำอะไรก็ได้แต่ขอให้คิดถึงลูก เป็นอันดับ
แรกดิฉันจะไม่เคยคุยกับสามีในเรื่องของการปฏิบัติธรรมว่าทำแล้วจะ
เป็นอย่างไร ดิฉันอยากให้สามีรู้ว่าตัวดิฉันเปลี่ยนไปหรือไม่ก่อน วันนี้
ดิฉันรู้แล้วว่าสามีเห็นความเปลี่ยนแปลงในตัวดิฉัน สามีมีความศรัทธาใน
วิปัสสนากรรมฐานมากขึ้น สามีดิฉันได้บอกว่าจะเข้าปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐาน ที่ยุวพุทธนิคมมาคมแห่งประเทศไทย ๗ วันในเดือนพฤศจิกายน
๒๕๔๘ นี้ (ก่อนหน้านี้ประมาณเดือนกันยายน ๒๕๔๘) พี่สาวสามี ได้
บอกแถมบังคับให้สามีกรอกใบสมัคไปปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธฯ ซึ่งดิฉัน
แปลกใจมากที่อยู่ดีๆ พี่สาวสามีก็โทรมาบอกให้สามีกรอกใบสมัค
โดยกรอกใบสมัคไปอย่างไม่พร้อมที่จะไป



เดือนถัดมาทางยุวพุทธฯแจ้งตอบตกลง แต่สามีก็บอกว่ายังไม่รู้จะ
ได้ไปหรือไม่เพราะงานต้องรับผิดชอบมาก) ดิฉันปีติมากยิ่งขึ้นเป็น
เพราะอานิสงส์ ของเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่ดิฉันอธิษฐานทุกเช้า
วันนี้ดิฉันมั่นใจแล้วว่า ดิฉันมาถูกทางแล้ว มีความเชื่อมั่นและศรัทธา
ในพระรัตนตรัย และดิฉันยังมีความหวังว่าพี่และน้องของดิฉันจะเป็น
ดังที่อธิษฐาน ให้มีสัมมาทิฐิดำรงชอบ กตัญญูรู้คุณ ได้เจริญปฏิบัติ
วิปัสสนากรรมฐาน และเข้าถึงธรรมะ

ดิฉันขอบนอนมระลึกถึงพระคุณอันยิ่งใหญ่ของหลวงพ่ोजรัญ
ฐิตธมฺโม ที่ดิฉันเคารพบูชาอย่างสูง ที่ทำให้ดิฉันได้บทความนี้เพื่อ
เป็นการสร้างเสริมความศรัทธาแก่ผู้อ่านให้มั่นคงในพระรัตนตรัย
อันเป็นสรณะ ที่เคารพบูชาสูงสุดของเราทั้งหลาย และขอเป็นกำลังใจ
ให้ทุกท่านผู้อ่าน ผู้ปฏิบัติธรรม วาขอให้พยายามสังสมความดี ความเพียร
อย่าท้อใจ เรามีพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกเป็นแบบอย่างให้เห็น
และ เจริญรอยตามคำสั่งขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ย่อมมี
โอกาสในการบรรลุจุดหมายปลายทางในอนาคตกาลแน่นอน
ดิฉันขอกราบ นอบนอมอาราธนา
คุณพระศรีรัตนตรัย โปรดดลบันดาล
ให้หลวงพ่ोजรัญ ฐิตธมฺโม มีสุขภาพ
พลานามัย แข็งแรง ดียิ่งและขอให้
พระพุทธศาสนา มั่นคงถาวรต่อไป
ด้วยเทอญ





กรรมฐานกับชีวิตของชาวพม่า



โดย คุณมณธิดา นามกำแหง

แต่ก่อนดิฉันชอบนั่งคิดทบทวนเรื่องราวชีวิตของตัวเอง และมักจะพูดกับตัวเองอยู่เป็นประจำว่า “เปื้อน” โดยไม่รู้สาเหตุว่าเปื้อนอะไร ทั้งๆที่ชีวิตก็สมบูรณ์พูนสุขดี มีบ้าน มีครอบครัวอบอุ่น มีสามีที่ดี มีลูกสาว และลูกชายที่น่ารัก มีเงินใช้จ่ายตามควร งานก็มีทำ ได้ทำงานในบริษัท ที่มีชื่อเสียง กิจกรรมประจำวันในแต่ละวันมีไม่มาก ตื่นเช้า มาทำงาน เย็น เลิกงาน ตรงกลับบ้าน ชำแหละข้าเล้าทุกวัน เป็นมาอย่างนี้รวม ๑๒ ปี ที่ทำงานมาถึง ๒ ปีหลัง ก็เริ่มเกิดมรสุมระลอกเล็กๆมารบกวนจิตใจ ก็เรื่อง ที่ทำงาน ซึ่งก็ไม่พ้นเรื่องหัวหน้ากับลูกน้อง ดิฉันอยู่ในฐานะลูกน้องคะ จากระลอกเล็กๆที่เกาะกินใจอยู่ทุกวัน ส่งผลให้ดิฉันนำเรื่องความขัดข้อง หมองใจจากที่ทำงานกลับไปบ้านด้วยทุกวัน ที่นั่นพอจะคุยกับใครก็กลายเป็นไปอารมณ์เสียกับเค้าซึ่งก็คือคุณสามีที่แสนดีจะเป็นที่รองรับอารมณ์



ดิฉันโดยที่ดิฉันคิดว่าตัวเองไม่เคยผิด ทุกวันมีเรื่องขัดใจกันทุกวันทุกคืน พุดอะไรไม่เข้าใจกัน

มรสุมในที่ทำงานดิฉันเริ่มก่อตัวเป็นคลื่นลมแรง แต่ยังมีที่ที่มีพื้นที่อยู่ใต้วงๆ คอยให้กำลังใจ “ฟ้าเนี่ยเป็นคนที่มีความอดทนและใจเย็นนะ” ขอตอบตามตรง นะคะवादตดคะเพราะคิดว่าเราต้องอดทนถ้าเราหนีเราต้องหนีตลอด แต่เรื่องใจเย็นนะไม่เย็นหรอกคะ ใจร้อนด้วยซ้ำ แต่พยายามอดกลั้นเอาไว้

เริ่มรู้จักกับพี่คนดีท่านหนึ่งชื่อ พี่ปู ..ปาลจี๊ สงวัฒนา ภายหลังฟ้าได้ประสานงานกันบ่อยเข้าจึงเกิดความไว้วางใจเล่าความทุกข์ในหน่วยงานให้พี่ปูฟัง เชื้อมัยคะ พี่เคามีคำตอบสั้นๆ แต่ ความหมายไพศาลยิ่งนัก “พี่อยากให้ฟ้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” โอ้โฮ ฟังแล้วอึ้งไปเลยเป็นคำตอบที่ไม่ได้คาดคิด ดิฉันตอบตกลงในทันที อีก ๒ วันต่อมาดิฉันก็ไปรับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับ อาจารย์ ชรินทร์ ชินะรังษี ที่ภูมิลานและให้คำแนะนำ รวมทั้งเป็นผู้ผลักดัน และดิฉันลุกขึ้นมาปฏิบัติ จากแรกๆทำเฉพาะวันพุธ บางพุธก็ไม่ไป หลังๆ ไปทุกพุธ ทำก่อนนอนทุกคืน ทำๆ เวนๆ ไม่สม่ำเสมอ ถูกถามจากอาจารย์ ชรินทร์ พี่ปู พี่ฟ้า พี่เก บ่อยๆ เขา เลยทำวันละ ๔ ชั่วโมงเลย ดิฉันขออนอบนอมกราบขอบพระคุณ ครูบาอาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่าน ทั้งที่ได้เคยและไม่ได้เคยนามในที่นี้

พอทำไปแล้วความรู้สึกดีๆก็เริ่มเกิด อันดับแรกคือคลายความทุกข์ลงและได้พบกัลยาณมิตรมากขึ้น ได้รับพลังความช่วยเหลือทั่วสารทิศ



ในขณะที่เดียวกันก็ได้ออโหสิกรรมแต่ท่านผู้มีพระคุณที่เราได้ล่วงเกินท่าน ด้วยมโนกรรม วชิกรรม กายกรรม พรอมทั้งสำนึกในพระมหากษัตริย์คุณ พระปัญญาธิคุณและพระบริสุทธิคุณ แห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทุกพระองค์

การปฏิบัติของดิฉันมีความก้าวหน้าขึ้นเป็นลำดับ ความทุกข์ร้อนใจ คลายลง กรรมฐานแก้ปัญหาชีวิตช่วยขัดเกลานิสังยใจของดิฉัน ให้เป็นฟ้าคนใหม่ ชุบชีวิตใหม่ให้ดิฉัน ได้พบสังฆธรรม ได้พบผลงานอันมีค่า ลำเลิศของสติสัมปชัญญะ ได้เจอนทางไปสู่การดับทุกข์

แม้ว่ากรรมฐานจะช่วยพัฒนาอารมณ์จิตใจและทำให้ชีวิตดีขึ้น แต่ก็เนื่องจากความเหนื่อยของงานก็มักเป็นข้ออ้างใหญ่ของฟ้า ที่จะทำให้อลดการปฏิบัติจากวันละ ๔ ชม. เป็น ๒ ชม. ทำให้ตนเองคิดว่า เหตุใดเมื่อก่อนทำความเพียรได้ดีหรือเพราะว่าเรามีทุกข์เป็นเหตุจูงใจ เมื่อพอมีความสุขมากขึ้นทุกข์น้อยลงก็เลยละการปฏิบัติไป เมื่อมีสติก็เลย ตั้งใจใหม่ว่าจะกลับไปเพียรเหมือนเดิม เพราะยังคงจำคำของอาจารย์ ที่เน้นย้ำอยู่เสมอว่าอย่าประมาทในธรรม

ฝากินิดหนึ่งคะว่ากรรมฐานช่วยแก้กรรมเก่าในอดีตได้จริงนะคะ ในชาตินี้ที่เราเห็นละคะ การแก้กรรมคือการเรียนรู้โทษภัยที่แสดงออกจาก ใจจริงโดยไม่คิดติดใจ หรือผูกใจเจ็บ สิ่งทีหลุดพามาได้ทำให้เราได้พบกับหัวหน้าและทีมงานใหม่ที่มีจิตใจดีมาก ทุกวันนี้สิ่งหนึ่งที่ดิฉันได้รับ คือความสุข ความสุขที่สงบร่มเย็นชุ่มชื่นใจ สามารถทำงานได้อย่างมีความสุข ได้รับรอยยิ้มจากเพื่อนร่วมงาน ได้รับความช่วยเหลือจาก



ทุกหน่วยงานที่ไปติดต่อ อยู่บ้านก็ใช้ชีวิตร่วมกับครอบครัว และ
คนรอบข้างอย่างมีความสุข พ่อแม่ พี่น้อง รวมทั้งญาติๆ ต่างแสดง
ความยินดีในความเปลี่ยนแปลงของดิฉัน วันนี้ธรรมะจัดสรร ให้ดิฉัน
มีบ้านหลังใหญ่มีสนามหญ้าให้ลูกได้วิ่งเล่น ดูเหมือนอะไรหลายๆ อย่าง
ดูจะลงตัวไปเสียหมด

ความก้าวหน้าในธรรมของดิฉัน ขอขอบคุณความดีให้แด่อาจารย์
ผู้เลิศคุณ พระอาจารย์ทองสุข พระอาจารย์ของอาจารย์ชินนทร์
ท่านฐะเจตต์ตลอด ความคิดในใจเราท่านทราบได้ ยิ่งทำให้เราต้องระวัง
สำรวมจิต ครั้งหนึ่งมีโอกาสได้พบและสนทนาธรรมกับพระอาจารย์
ยังความซาบซึ้งและเพิ่มมหาศรัทธายิ่งนัก ขอตอบแทนบุญคุณ
ท่านครูบาอาจารย์ อีกทั้งผู้มีพระคุณด้วยการตั้งอกตั้งใจ มุ่งมั่นหมั่นเพียร
ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ และจะขออาสาที่จะช่วยเหลือผู้อื่น ให้พ้นทุกข์
ประสบสุข... นี่คือสัจจะของ ดิฉัน น.ส.มณธิดา นามกำแหง อายุ ๓๓ ปี





ประสบการณ์ของการปฏิบัติธรรม



โดย คุณวิภาพรรณ สุนทรสวรรค์

ดิฉัน น.ส.วิภาพรรณ สุนทรสวรรค์ เป็นคนเมืองดอกบัว คือ จ.ปทุมธานี ซึ่งก่อนหน้านี้เป็นคนใจร้อน ไม่ค่อยง่าย หงุดหงิดง่าย เอาแต่ใจ แต่ด้วยความโชคดีเคยอ่านหนังสือของท่านหลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมโณ นึกอยากไปปฏิบัติธรรมแต่ก็ไม่กล้า เพราะเป็นผู้หญิงกลัวว่า ไปนอนค้างคืนแล้วจะไม่ปลอดภัย และเลวธรรมะก็จัดสรรให้เองสาว เพื่อนชื่อ คุณพัฒนา เบญจโคภินัฐ อาสาไปด้วยกัน ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นในการไปปฏิบัติธรรมครั้งแรกปีพ.ศ. ๒๕๔๐ ที่วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี แต่พอ ไปจริง กลับเป็นสถานที่ ดีมากๆ ปลอดภัย สะดวก ปฏิบัติโดยใช้ เวลา ๓ วัน ทำให้รู้สึกสบายใจ เนื่องจากในตอนนั้น ที่ทำงานเกิดปัญหา ต่าง ๆ มาก ประกอบกับคนในครอบครัวส่วนใหญ่เป็นคน อารมณ์ร้อน ทะเลาะกัน ทำให้ ดิฉันเบื่อหน่าย ซึ่งความรู้สึกตอนนั้นเหมือนน้ำกำลังเต็มแก้ว



ใส่ลงไปไม่ได้อีกแล้ว ต้องหาที่พักใจ จึงหาวิธีที่จะหยุดพัก โดยการเปลี่ยนสถานที่ไปอยู่ที่ ๆ สงบ ซึ่งตอนนั้นดิฉันก็ยังไม่รู้ว่าการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน คืออย่างไร ขอแค่สบายใจก็พอ แต่เมื่อไปปฏิบัติจริงแล้วยิ่งทำให้หมกมุ่นใจที่จะ กลับมาทำงานต่อได้อย่างมีความสุข แต่ก็ได้ปฏิบัติต่อเนื่องหยุดไป นาน พอเวลาผ่านไปสิ่งทำให้รู้สึกว่าการเจริญวิปัสสนากรรมฐานดีจริง ๆ ก็ตอนที่พี่น้องคนหนึ่งมีปัญหาชีวิตเกี่ยวกับสามีมาขอปรึกษา ก็ให้คำ แนะนำไปหลายครั้งเธอก็รู้สึกดี แต่ก็มาปรึกษาอยู่บ่อย ๆ ดิฉันก็มาคิดว่า ต้องหาวิธีให้เธอช่วยตัวเองให้ได้ เพราะดิฉัน ไม่สามารถจะช่วยเหลือตลอดเวลา ดิฉันจึงแนะนำให้เธอไปปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวัน ๓ วัน หลังจากพี่น้องคนนั้นไปปฏิบัติจบครบ ๓ วัน เธอกลับมาหาดิฉัน แล้ว ยกมือไหว้ พูดกับดิฉันว่า พี่คะถ้าหนูไม่เจอพี่หนูคงฆ่าตัวตาย หรือไม่ก็ หนีทิ้งทุกคนไปจากครอบครัวแล้ว พอได้ยินเช่นนั้น ทำให้รู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมวิเศษจริง ๆ สามารถช่วยเหลือชีวิตคนได้ ช่วยทำให้คนมีสติ กลับมาอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข จึงเป็นการจุดประกายทำให้ดิฉันศึกษาอ่านหนังสือธรรมะและก็ไปปฏิบัติต่อโดยเข้าอบรมหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา ของคุณแมดร.สิริ กรินชัย ที่วิทยาลัยครูราชภัฏสวนสุนันทาเป็นเวลา ๗ คืน ๘ วัน ได้ซาบซึ้งผลการปฏิบัติ ทำให้ใจมีความสุขมากขึ้น มีทัศนคติและมุมมองในชีวิตเปลี่ยนไป จากที่เคยคิดว่าอะไรในชีวิตก็ไม่มีดี กลับกลายเป็นชีวิตนี้มีคุณค่า สามารถช่วยเหลือชีวิตเพื่อนมนุษย์ได้ด้วย

หลังจากที่ไปปฏิบัติธรรมมาหลายที่ทำให้ดิฉันมีความสุขอดทนที่จะ



รอดได้ ซึ่งสมัยก่อนดิฉันจะหงุดหงิดถ้าต้องรออะไรนาน ดิฉันดีใจมากที่ได้พบพระพุทธศาสนา ได้มีโอกาสช่วยเหลือคนที่มีความทุกข์หลายต่อหลายคน เช่น ประสบการณ์ของผู้หญิงท่านหนึ่งฐานะการเงินดีมากแต่เป็นคนขี้โมโห อารมณ์เสียน่าย ไม่สบายบ่อย ๆ เครียดบ่อย ๆ จนต้องนอนโรงพยาบาลเสมอ ดิฉันก็แนะนำให้ไปสวดมนต์บทพาหุงมหากาแล้วบอกว่า คุณจะมีสุขภาพแข็งแรง ซึ่งไม่ว่าจะคุยกันกี่ครั้ง ดิฉันก็จะถามว่าสวดมนต์หรือเปล่า เธอก็จะตอบว่า สวดตามที่หนูบอกทุกวัน ในปัจจุบันนี้เธอมีสุขภาพแข็งแรง ผมที่เคยวิ่งจนเกือบหมดศีรษะกลับขึ้นมาใหม่จนเต็มศีรษะเหมือนปกติ ทำให้เธอมีความสุขทั้งครอบครัว เพราะคนในครอบครัวรักเธอ เมื่อเห็นเธอมีความสุขก็สุขใจไปด้วย เธอก็เริ่มปฏิบัติธรรม ซึ่งรู้สึกรู้ว่าทำให้เธอใจเย็นขึ้นมาก

และเมื่อเร็ว ๆ นี้มีสามีภรรยาคนหนึ่งทำการค้าแล้วเป็นหนี้มากมาย ดิฉันได้ให้หนังสือสวดมนต์ไป แล้ววันหนึ่งผู้หญิงท่านนั้นก็มาเยี่ยมดิฉัน ดิฉันก็สงสัยบอกว่ารอทำไม เธอก็บอกว่าอยากไปวัดปฏิบัติธรรม ดิฉันก็แนะนำให้ไปวัด ๓ วัน พอกลับเธอก็พูดว่า หากไม่เจอคุณภา ดิฉันคิดจะหนีแล้ว หนีหนี หนีครอบครัว ดิฉันก็พูดว่า เป็นหนี้ก็ต้องใช้ จะหนีไปไหน ให้ปฏิบัติธรรมทุกวันแล้วปัญญาจะเกิด ซึ่งทุกวันนี้เธอกับสามีก็ยังปฏิบัติธรรมสม่ำเสมอ การค้ายังทำก็ยิ่งขายดียิ่งขึ้น ทำให้มีกำลังใจต่อสู้กับชีวิต เธอพูดว่า ดีใจที่ได้รู้จักคุณภา และดีใจที่ได้ปฏิบัติธรรม ทำให้ชีวิตดีขึ้นไม่ต้องหนีหนี้ การค้าก็เจริญก้าวหน้า



ประสบการณ์ของผู้หญิงท่านหนึ่งมีอาชีพขายทองเคยปฏิบัติธรรมมาบ้างแต่ก็ไม่รู้จักทำตามแบบโดยยังไม่เข้าใจแต่เหตุเกิดจากการมีความทุกข์ใจเรื่องลูก เนื่องจากส่งลูกไปอยู่โรงเรียนประจำ ทำให้ลูกเข้าใจผิดว่าพ่อแม่ไม่รักจึงส่งไปอยู่ไกลจนกลายเป็นเด็กเก็บกด พ่อแม่พูดอะไรก็ไม่ทำตาม ทำตรงกันข้ามเสมอ เธอจึงหันหน้ามาปฏิบัติธรรม ทำให้สามารถแก้ไขปัญหาคได้ เมื่อมีความทุกข์ก็ปฏิบัติธรรมมากยิ่งขึ้นเพื่อให้มีสติแก้ไขปัญหาค วันหนึ่งลูกชายของเธอก็ได้มีโอกาสไปปฏิบัติ ๗ คืน ๘ วัน กลับมาซื้อพวงมาลัยมาบูชาพ่อแม่ ก้มลงกราบเท้าขอขมาพ่อแม่ ทำให้ครอบครัวดีขึ้น แต่เธอก็ยังมุ่งมั่นปฏิบัติธรรมต่อสม่ำเสมอ และการค้าทองของเธอก็ยิ่งขายดีเหมือนเทพเจ้าพิฆาต ชีวิตของเธอดีขึ้น หน้าตาก็ผ่องใส เธอบอกว่าชีวิตดีได้เพราะกรรมฐาน

ประสบการณ์ของตัวเอง ดิฉันปฏิบัติธรรมมาหลายปีมีอยู่ครั้งหนึ่งเกิดอุบัติเหตุกับดิฉัน คือ วันนั้นดิฉันขับรถเลียบทางด่วนวัชรพล-รามอินทรา วิ่งมาวาลูตด้วยความเร็ว ๑๐๐ กม.กว่า บังเอิญมีมอเตอร์ไซด์คันหนึ่งเลี้ยวกลับรถโดยอยู่ในเลนซ้ายมือของดิฉัน ซึ่งปกติต้องเข้าวาลูตก่อนค่อยเลี้ยว แต่ชายคนนั้นเลี้ยวที่เดียว ๒ เลน ตอนนั้นดิฉันมีสติดีมากไม่ตกใจ ไม่ร้อง และก็ไม่ได้ปล่อยมือจากพวงมาลัย แต่ดิฉันเหมือนได้ยินเสียงมีคนบอกให้หักขวาแล้วจะปลอดภัย ซึ่งวินาทีนั้นไม่มีเวลาในการตัดสินใจ เพราะวาลูตกระชั้นชิดมาก ดิฉันหักขวาชิ้นฟุตบาททั้งคัน ล้มตามาคูตัวเอง ซึ่งตอนแรกคิดว่าตายแล้ว แต่พอรู้สึกตัวก็ดับเครื่องรถ



แล้วสติก็บอกต่อให้โทรหาประกัน ซึ่งบังเอิญประกันเป็นแฟนเพื่อนของ
ดิฉัน ถามว่ากลับบ้านได้ไหม ดิฉันตอบว่าได้ แฟนเพื่อนก็บอกว่า
พรุ่งนี้จะจัดการเรื่องประกันให้ ซึ่งในตอนนั้นฉันเองผู้ชายคนหนึ่ง
ที่ติดรถมาประจำกับดิฉันพูดว่า ดินะที่พี่ภาคตัดสินใจถูก ถ้าพี่เบรก
เราตายทั้งคู่เพราะรถหลังมาเร็วมาก ส่วนคนที่ตัดหนาก็ตาย ทำให้
ดิฉันรู้สึกว่าการเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่ดิฉันได้ฝึกมามีประโยชน์
มากๆ จึงทำให้ดิฉันตัดสินใจและเอาตัวรอดได้ หากวันนั้น ดิฉันไม่ได้
ฝึกเจริญวิปัสสนากรรมฐานมา ดิฉันคงร้องกรี๊ดแล้วก็ ปล่อยมือ
เพราะทำอะไรไม่ถูก ดิฉันโชคดีที่ฝึกสติมาดีจึงไม่กลายเป็นคนพิการ
หรือทุพพลภาพ ส่วนเรื่องรถซ่อมง่าย แต่คนซ่อมยาก หลังจากนั้น
ดิฉันได้ไปเรียนถามพระว่า เสียงที่ได้ยินคืออะไร ท่านตอบว่า
เป็นเพราะสติสัมปชัญญะที่เราฝึกมาดี จะมาช่วยเราตอนคับขัน
ดิฉันรู้สึกขอบพระคุณครูอาจารย์ที่สอนดิฉัน ทุกๆ ปี ดิฉันตั้งใจจะไป
ปฏิบัติธรรมในโครงการมูทิดาสักการะซึ่งเป็นช่วงวันเกิดของท่านหลวงพ่
อจรัญ ๗ ค่ำ ๔ วัน เพื่อตอบแทนพระเดชพระคุณของหลวงพ่อจรัญ
ฐิตมโม ที่ท่านได้เมตตาต่อดิฉัน ซึ่งบุญคุณนี้ยิ่งใหญ่มหาศาล หลังจาก
นั้นมาดิฉันก็เริ่มปฏิบัติธรรมโดยตื่นนอนประมาณตี ๔ ปฏิบัติธรรม
ทุกวันๆ ละ ๑ ชั่วโมง จนวันหนึ่งได้พบกับคุณชนินทร์ ชินะรังษี
ซึ่งท่านเป็นลูกศิษย์ของหลวงพ่อจรัญ ท่านสอนให้ดิฉันได้ปฏิบัติธรรม
วันละ ๔ ชั่วโมง และช่วยสวดอารมณให้สม่ำเสมอ ทำให้ชีวิตของดิฉัน
เปลี่ยนไปมากๆ มีความสงบ ร่มเย็น และได้มีโอกาสรักษากาย วาจา ใจ

ให้สะอาด กราบขอพระคุณอาจารย์ชินทร์ เป็นอย่างสูง หลังจากนั้น
ดิฉันยังได้มีโอกาสพบพระอาจารย์ทองสุข ฐิตสีโล ซึ่งเป็นพระอาจารย์
ของอาจารย์ชินทร์ ท่านเป็นพระที่มีจริยาวัตร ที่งดงามมาก ๆ เท่าที่
เคยพบเห็นพระสงฆ์มา เนื่องจากมีอยู่ครั้งหนึ่ง ท่านได้ไปพบพระอาจารย์
ทองอิน (วัดกลางคลอง ๔) ซึ่งมีพรรษามากกว่า ท่านนั่งด้านล่าง
ส่วนพระอาจารย์ทองอินทร์ นั่งบนเก้าอี้ ทำการสนทนากัน ซึ่งดิฉัน
สังเกตท่านตลอดเวลาว่า ท่านสำรวมมาก ทั้งยังเคารพ นอบน้อม
แก่พระผู้ใหญ่ ท่านยกมือไหว้ตลอดเวลาที่สนทนาอยู่ ทำให้ดิฉันอยาก
ทำตัวให้เล็ก ๆ หรือทำตัวให้เป็นผู้นอบน้อมกับผู้ใหญ่ให้มากยิ่งขึ้น
เพราะรู้สึกดีที่คนเราควรเคารพนอบน้อมผู้ใหญ่และให้เกียรติคนอื่น
อย่างที่ท่านพระอาจารย์ทองสุขปฏิบัติให้เห็น ดิฉันจะไม่ลืมที่จะทำตัว
ให้ดูอ่อนน้อมถ่อมตัวกับผู้อื่นตลอดเวลา ตามแบบอย่างท่านพระอาจารย์
ทองสุข พระผู้ที่มีแต่ความเมตตากรุณา เป็นความโชคดีของดิฉันที่ได้
พบพระพุทธานุภาพ ขออำนาจของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน
ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันนี้ ขออำนาจ คุณพระศรีรัตนตรัยคุ้มครอง
ครู อาจารย์ของข้าพเจ้าให้มีความสุข
และมีความเจริญก้าวหน้าในธรรมของ
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายิ่ง ๆ
ขึ้นเทอญ





ครั้งหนึ่งในชีวิต



โดย คุณฉันทนา อัครานนท์
๙๙/๒ ม. ๘ ต.กระดังงา
อ.บางคนที จ.สมุทรสงคราม

ข้าพเจ้านางสาวฉันทนา อัครานนท์ ครั้งหนึ่งที่ได้ไปปฏิบัติธรรม ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดถ้ำพระฝางาม ต.ฝางาม อ.เวียงชัย จ.เชียงราย (๓๐เม.ย. – ๗ พ.ค. ๒๕๔๘)

การได้ไปปฏิบัติธรรมในครั้งนี้ ข้าพเจ้าไม่ได้คาดคิดมาก่อนว่าจะได้ไป เพราะงาน ของข้าพเจ้าเป็นธุรกิจประเภทค้าขายเบเกอรี่ ถ้าข้าพเจ้าไม่อยู่ก็หมายความว่าต้องปิดร้าน ในที่สุดข้าพเจ้าได้ไปปฏิบัติธรรม ณ ที่นี้ ซึ่งข้าพเจ้าต้องการไปอยู่แล้วนั้น กัลยาณมิตรบอกว่าการได้ไปครั้งนี้เป็น เพราะ ธรรมจัดสรรเพราะก่อนหน้านี้ประมาณ ๒ สัปดาห์ ข้าพเจ้าได้ดูแล บิดาซึ่งป่วยเข้าโรงพยาบาล การไปในครั้งนี้ ไปกับเพื่อนรุ่นน้องคนหนึ่ง ซึ่งเขาปฏิบัติได้ก้าวหน้ามาก เมื่อไปถึงรู้สึกถึงความร่มรื่นของธรรมชาติ



ความเจี๊ยะบสงบซึ่งต่างจากโลกภายนอกที่เราดำรงชีวิตอยู่ ช่วงบ่ายของวันที่ ๓๐ เม.ย. ๒๕๔๔ เมื่อขอพระกรรมฐานจากพระอาจารย์ทองสุขเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ก็เริ่มปฏิบัติ เวลาผ่านไปประมาณ ๓ วัน ข้าพเจ้ามีความรู้สึกว่ พระอาจารย์มีความเมตตาอย่างมาก พระอาจารย์บอกกล่าวแนะนำ ขอสงสัยเกี่ยวกับปฏิบัติ ซึ่งตรงกับที่ข้าพเจ้าสงสัยหลายอย่าง และนำมาปฏิบัติได้จริง และเริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลงของตัวเอง เช่น ความศรัทธาต่อการปฏิบัติที่มีมากขึ้น ความเข้าใจต่อกัลยาณมิตร ความลึกซึ้งที่มีต่อพระศาสนา

ข้าพเจ้าเป็นคนชอบอ่านหนังสือเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา กฎแห่งกรรม รวมถึงแนวทางการปฏิบัติธรรมด้วย แต่ความเข้าใจจากการอ่านนั้นไม่ชัดเจน เท่ากับความเข้าใจที่ได้จากการปฏิบัติ ข้าพเจ้าเริ่มเข้าใจมากขึ้น ณ ที่แห่งนี้ ก่อนหน้านี้ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติอยู่ก่อนแล้ว แต่ทำจึ่มๆ จ้าๆ ทำไม่สม่ำเสมอ ไม่ตั้งใจจริงจัง ทำให้เสียเวลาไปเปล่า

ณ สถานที่แห่งนี้ ข้าพเจ้าปฏิบัติธรรมได้ก้าวหน้าขึ้น เพราะมีพระอาจารย์ทองสุข ช่วยชี้แนวทางที่ถูกตองให้ อาตปปี สติมา สัมปชาโน ความเพียร สติ สัมปชัญญะ ตองเื่อรวมกันเสมอ จึงจะทำให้ปฏิบัติธรรมก้าวหน้าและเกิดปัญญา การปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เห็นความเปลี่ยนแปลงได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะจิตใจของเรา ไม่มีใครรู้ได้เท่าตัวเราเอง

ข้าพเจ้ารู้จักการปฏิบัติธรรมมานานแล้ว ไม่ได้ได้ลึกซึ้ง ฐูแบบ ผ่านๆ เพราะคิดว่าชีวิตไม่ค่อยทุกข์อะไร เจอทุกข์หนักๆ คร้งหนึ่ง ก็เข้าวัด คร้งหนึ่ง



พอทำได้ก็ละเลยการปฏิบัติ แต่จะสวดมนต์มาตลอด เพราะตั้งแต่จำความได้ก็ได้นับิตามารดาสวดมนต์เสมอ และมารดาจะคอยสอนในเรื่องการทำความดี มีน้ำใจ ไม่ให้ดูถูกเหยียดหยาม คนที่ต่ำกว่า และไม่ให้ทอดยในงานที่สุจริต ในวันนี้ข้าพเจ้าภูมิใจในตัวมารดาของข้าพเจ้ามาก ซึ่งท่านได้จากข้าพเจ้าไปแล้ว (๑๖ พ.ค. ๕๖) แต่คำสอนของท่านข้าพเจ้าได้นำมาใช้ในชีวิตนี้ได้อย่างมีคุณค่าเหมือนกับแนวทางการปฏิบัติ ถ้าใครได้ลองนำไปปฏิบัติ อย่างสม่ำเสมอ ถือได้ว่าเป็นบุญกุศลอย่าง มหาศาล ในชีวิตนี้ได้มีโอกาสเกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา ทุกวันนี้ข้าพเจ้าเริ่มปฏิบัติมากขึ้น แต่ยังไม่สม่ำเสมอ แต่จะพยายามทำ ให้ถึงที่สุด เพื่อชีวิตนี้

เมื่อประมาณปี ๒๕๕๒ ข้าพเจ้าได้รู้จักเพื่อนรุ่นน้องคนหนึ่ง ชีวิตของเขามีความทุกข์มาก ข้าพเจ้ารู้สึกสงสาร เขาต้องแบกปัญหาของทุกคนในครอบครัวไว้ (พ่อ แม่ พี่ชาย) มองไปทางไหนก็มีดีไปหมด ข้าพเจ้าจึงคอยช่วยเหลือเขาทุกด้าน โดยเฉพาะเป็นเพื่อนคู่คิด ให้เขาได้ระบาย และช่วยพูดให้เขาสบายใจ ในที่สุดก็ได้ชักจูงกันไปปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี นั่นถือเป็นจุดเริ่มต้น ทุกวันนี้ชีวิตของเขามีประสิทธิภาพมากขึ้น ข้าพเจ้าแทบจะไม่ได้ยินเรื่องทุกข์จากปากเขาเลย ข้าพเจ้าเองเสียอีกที่ต้องปรับทุกข์กับเขาบ่อยๆ และเริ่มเห็นความทุกข์ของตัวเอง เริ่มเบื่อหน่ายการเวียนว่ายตายเกิด เริ่มคิดถึงทุกข์ที่ต้องสัมผัสทุกวัน นอน-ตื่น-ทำงาน-กิน-ถ่าย-สุข-ทุกข์ ไม่มีอะไรแน่นอนเลยสำหรับชีวิตนี้ อยากจะพ้นไปเสียที ก็ได้แต่คิด ส่วนการกระทำนั้น



ถือว่าเพียรมากทีเดียว ทุกวันนี้ สุข-ทุกข์ มีอยู่ แต่ข้าพเจ้าพยายามที่จะรู้ให้เท่าทัน มันมีประโยชน์มากมายมหาศาล กับการรู้เท่าทันจิตใจตัวเอง รู้ สุข-ทุกข์ แค่นั้น เกิดจากอะไร มีสติตามดูตามรู้ตลอด จะทำให้ เราไม่หลงทาง ตรงนี้แหละที่เป็นผลมาจากการปฏิบัติ ถึงแม้จะยังไม่เต็มที่ของตัวข้าพเจ้าเองแต่ประโยชน์ที่ได้รับนั้นข้าพเจ้าเริ่มเห็นแล้ว

ท่านทั้งหลายเมื่อได้อ่านบทความของข้าพเจ้าแล้ว ถ้าท่านปฏิบัติอยู่แล้วขอให้ท่านปฏิบัติให้สม่ำเสมอ แต่ท่านยังลังเลสงสัย เกี่ยวกับการปฏิบัติ ข้าพเจ้าขอยืนยันว่าท่านไม่ต้องสงสัย เริ่มวันนี้เลย เวลาไม่คอยใคร เพื่อท่านจะได้สำรวจตัวเอง เพื่อรู้ตัวเองอย่างแจ่มชัดจะได้อ่าน ตัวออกเหมือนคำที่หลวงพ่อบุญ



ความภูมิใจ



โดย นายณัฐพงศ์ อะทะวงษา
ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านเวียงเดิม
สพท. เชียงราย เขต ๑

เรื่องที่ท่านอ่านนี้เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในชีวิตการบริหารการครู
ในฐานะผู้บริหารโรงเรียนได้ประสบชะตากรรม ถูกโรงเรียนกล่าวหา
ว่าทำผิดระเบียบราชการ ขณะนั้นมีจิตใจร้อนรุ่มคิดแค้นแค้นด้วย
“พระกรรมฐาน” ข้าพเจ้าจึงรอดพ้นขอลาออกมาได้ ดังนี้

ปี พ.ศ. ๒๕๔๕ ข้าพเจ้านายณัฐพงศ์ อะทะวงษา มีปัญหา
ถูกกลั่นแกล้งจากเพื่อนร่วมงาน ช่วงเดือนตุลาคม ๒๕๔๕ เนื่องจาก
เป็นปีที่ผลการพิจารณาเงินเดือนออกมาแล้ว ครูที่ไม่ได้รับเลื่อนขั้น
กรณีพิเศษ ได้รวมตัวกันและโรงเรียนข้าพเจ้าเกี่ยวกับการปฏิบัติงาน
ในโรงเรียน มีการร้องเรียนกล่าวหาข้าพเจ้าว่ากระทำความผิดวินัยทางราชการ
ข้าพเจ้าถูกตั้งกรรมการขึ้นสืบสวนหาข้อเท็จจริงตามที่ถูกกล่าวหา



ในระยะเวลาที่มีปัญหานั้น ข้าพเจ้ามีจิตใจที่รอนรุ่ม คิดแค้น
ด้วยวิธีต่างๆ นานา จิตใจเศร้าหมอง อยากกายหนีไปให้ไกลๆ แต่ก็ทำ
ไม่ได้เพราะต้องแกไขข้อกล่าวหาของครูในโรงเรียน ด้วยจิตใจที่รอนรุ่ม
วุ่นวายใจ มีความโกรธแค้นอยู่นั้น แม้ยายของข้าพเจ้า ได้มาที่
จังหวัดเชียงราย เพื่อเข้าปฏิบัติธรรม “วิปัสสนากรรมฐาน” ได้ทราบ
เรื่องของข้าพเจ้าทั้งหมดจึงได้พยายามแนะนำ เคี่ยวเข็ญให้ข้าพเจ้า
เข้าไป ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในวันที่ ๑๕-๒๑ ตุลาคม ๒๕๔๕
ณ สถาบันราชภัฏเชียงราย มีอาจารย์บุญทัน อยู่หมบุญ เป็นผู้นำจัดการ
แรกๆ ข้าพเจ้าไม่อยากไปเพราะจิตใจไม่ปกติ สุดท้ายก็ใจออน
ยอมเข้าปฏิบัติธรรมกับแม้ยาย ณ สถาบันราชภัฏเชียงราย ในโครงการ
ปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิต ข้าพเจ้าได้รู้จักและพบกับพระอาจารย์ทองสุข
จิตสีโล ท่านเป็นวิทยากรที่บรรยายได้สาระความจริง ท่านมีความ
สำรวมกิริยาดีแล้วมาเลื่อมใสศรัทธา ทำให้ข้าพเจ้านึกในใจว่า ข้าพเจ้า
จะขอเข้าพบท่านและกราบทานด้วยตนเองเพราะอาจารย์บุญทัน
อยู่หมบุญ ได้แนะนำในที่อบรมว่าท่านพำนักอยู่ ณ ศูนย์วิปัสสนา
กรรมฐาน ถ้าพระผางาม ตำบลผางาม อำเภอเชียงชัย จังหวัดเชียงราย
ซึ่งเป็นสถานที่ในตำบล ที่ข้าพเจ้าขอย้ายเข้าไป ปฏิบัติหน้าที่ราชการ
ที่โรงเรียนบ้านทุ่งยั้งห้วยฝายวิทยา ตำบลผางาม จ.เชียงราย
ต่อมาข้าพเจ้าได้เข้าไปกราบทาน และได้สนทนากับท่าน ได้เล่า
เรื่องปัญหาในการทำงานในโรงเรียนเดิมที่ข้าพเจ้ามีปัญหาถูกร้องเรียน
ท่านได้แนะนำให้ข้าพเจ้าทองสวดมนต์ พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ



หรือบทพาทุงมหาภา และได้นำข้าพเจ้า ให้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะจากการสนทนากับพระอาจารย์คนหนึ่ง พระอาจารย์ทองสุขได้กล่าวกับข้าพเจ้าว่า เรื่องทั้งหมดอาจเป็นเพราะข้าพเจ้า สร้างเวรกรรมมากอนก็ได้

ช่วงเดือนธันวาคม ๒๕๔๕ คุณแม่จันทร์สวย อะทะวงษา มารดาของข้าพเจ้าได้ล้มป่วยลง ก่อนที่ท่านจะเสียชีวิต ข้าพเจ้าได้กล่าวกับท่านว่า “หากแม่หายป่วยหรือไม่หาย ข้าพเจ้าก็จะบวชอุทิศส่วนกุศลให้ท่าน” ท่านพยักหน้ารับรู้ และเสียชีวิตในเวลาต่อมา เมื่อวันที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๔๖ และข้าพเจ้าได้นิมนต์พระอาจารย์ทองสุข มาเทศนาธรรมในงานศพ สร้างความเลื่อมใสศรัทธาแก่ญาติโยม และแขกที่มาในงานเป็นอย่างยิ่ง เพราะเนื้อหาที่ท่านเทศนาธรรมนั้น ได้กล่าวถึงหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและกฎแห่งกรรม

เมื่อจัดการศพมารดาเรียบร้อยแล้ว ข้าพเจ้าได้เข้าไปกราบพระอาจารย์และสนทนาธรรมกับท่านหลายๆ ครั้ง พร้อมกับเริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และสวดมนต์บทพาทุงมหาภาเท่าอายุบวก ๑ ที่บ้านเกือบทุกวัน

ในช่วงใกล้เทศกาลเข้าพรรษา ข้าพเจ้าจึงตัดสินใจยื่นใบลาอุปสมบทต่อผู้บังคับบัญชา เข้าพิธีอุปสมบทและเลือกจำพรรษาอยู่ที่ศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน ถ้าพระผางาม ตำบลผางาม อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย เป็นเวลา ๔ เดือนเต็มๆ ณ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน ถ้าพระผางาม ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างจริงจัง



ตามความตั้งใจเพื่ออุทิศส่วนกุศลให้คุณแม่ และอุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร และเพื่อนครูทั้งหลายที่มีปัญหาต่อกัน เพราะข้าพเจ้าได้อ่านหนังสือ อนุสาสนีปาฏิหาริย์ ของหลวงพ่ोजรัญ ท่านได้กล่าวเกี่ยวกับการจองเวรซึ่งกันและกันว่า “หมามันกัดแล้วอย่าไปทะเลาะกับหมา” หมามันกัด เราต้องรักษาแผล หมากัดแล้วอย่าไปตีหมา อย่าทะเลาะกับหมา เรารู้แผลแล้วเราต้องแก้ที่แผล ต้องรักษาแผล”

สถานที่ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าพระผางามแห่งนี้ เป็นสถานที่สงบเงียบร่มเย็น เป็นป่าไม้ที่มีไม้นานาชนิด ล้อมรอบด้วยภูเขา ข้าพเจ้าเป็นพระภิกษุได้ออกบิณฑบาตกับพระอาจารย์ทุกวัน ได้พบเห็นการปฏิบัติอย่างสำรวมและเคร่งครัดในวินัยสงฆ์ การปฏิบัติตนที่เป็นแบบอย่างที่ดีแก่พระภิกษุสงฆ์และประชาชนทั่วไป พระอาจารย์ไม่ให้ข้าพเจ้าทำงานในวัด ซึ่งมีงานต่างๆ มากมาย เช่น สร้างศาลาปฏิบัติธรรม ฯลฯ แต่มุ่งให้ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างเดียว เพราะท่านเห็นว่าข้าพเจ้ามาอยู่แค่ ๔ เดือน เวลาน้อย ข้าพเจ้าตื่นนอนตี ๓ และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตลอดเวลา วันละไม่น้อยกว่า ๑๐ ชั่วโมง เมื่อข้าพเจ้าได้ขอพระอาจารย์เข้าวิปัสสนากรรมฐาน เนื่องในวันคล้ายวันเกิดของท่านในเดือนกันยายน เป็นเวลา ๑๕ วัน พระอาจารย์กับข้าพเจ้าได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน วันหนึ่งไม่ต่ำกว่า ๑๒ ชั่วโมง หรือบางวันได้นอนแค่ ๒-๓ ชั่วโมง คือเริ่มปฏิบัติตั้งแต่เวลา ๒ นาฬิกา ถึง ๔.๐๐ น. และฉันอาหาร ๓๐ นาที จากนั้นจะปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง



คือเดินจงกรม ๑ ชั่วโมง นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง จนถึงเวลา ๒๓.๐๐ น. หรือมากกว่านั้น ทุกวันไม่หยุดคุย จะสนทนาเฉพาะในช่วง อาหารเช้า ประมาณ ๓๐ นาที พระอาจารย์จะทดสอบอารมณ์ การเข้ากรรมฐาน ของข้าพเจ้าว่าเป็นอย่างไรบ้าง ข้าพเจ้าก็เล่าให้ท่าน ฟังตามความเป็นจริง ยกตัวอย่าง เช่น ขณะนั่งเห็นอวัยวะภายใน ตับ ไต ไส้ พุง ของตนเอง พระอาจารย์แนะนำให้กำหนด เห็นหนอ... เห็นหนอ... เรื่อยไปจนกว่าภาพนั้นจะเลือนหาย เพราะเป็นภาพลวง เป็นต้น

ในช่วงเวลาเข้าวิปัสสนากรรมฐาน ๑๕ วันนั้น ในวันที่แปดของการปฏิบัติ ข้าพเจ้าเหมือนมีสติบอกวา เหตุที่ข้าพเจ้าได้รับการรองรับเรียนนั้น เพราะในอดีตข้าพเจ้านึกคิดได้ว่า ข้าพเจ้าเคยรองรับเรียน กล่าวหา “ผู้บริหารท่านหนึ่ง” ซึ่งมีปัญหากับข้าพเจ้า กรรมนั้นจึงมาสนองต่อข้าพเจ้า หรือเหตุการณ์เมื่อ ๕ ปีก่อน ข้าพเจ้านั่งรถยนต์ของตนเอง มีลูกน้องเป็นคนขับ ได้ขับรถชนท้ายรถจักรยานชายแก่คนหนึ่ง ได้รับบาดเจ็บ แลวดตกใจหลบหนี ในปีต่อมา ข้าพเจ้าประสบอุบัติเหตุถูกรถยนต์ชนเกือบเอาชีวิตไม่รอด หรือ ปี พ.ศ.๒๕๔๖ ทราบว่าลูกน้องข้าพเจ้าที่ขับรถชนชายแก่คนนั้นก็ประสบอุบัติเหตุเช่นกัน หมาดเงินไปหลายแสน เพราะกฎแห่งกรรมนี้เอง

ตลอดระยะเวลาเข้าวิปัสสนากรรมฐานทั้ง ๔ เดือน และเข้ากรรมฐานกับพระอาจารย์ทองสุข ๑๕ วัน ข้าพเจ้าได้อุทิศส่วนบุญกุศล ให้บิดามารดา และเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง ทั้งครูที่มีปัญหาต่อกัน ก็แผ่เมตตาขอให้อิทธิกรรมต่อกัน จวบจนข้าพเจ้าได้ลาสิกขาบทออกมา



พระอาจารย์ได้ให้โอวาทแก่ข้าพเจ้าว่า ให้ใช้สติในการทำงาน ทุกวันนี้ข้าพเจ้ามีความสุขสบายใจ ใช้ชีวิตอย่างเป็นปกติสุขเพราะ

๑. เรื่องที่ข้าพเจ้าถูกรองเรียนและถูกตั้งกรรมการสืบสวนนั้น ผู้บังคับบัญชาสั่งให้ยุติเรื่องเพราะไม่มีมูลที่จะถูกลงโทษทางวินัย

๒. ครูที่เป็นแกนนำเคยมีปัญหากับข้าพเจ้า เคยร้องเรียนข้าพเจ้า ได้มาขอโทษและกราบขออภัยที่ได้ล่วงเกินในงานเลี้ยงเกษียณอายุราชการผู้บริหารท่านหนึ่ง เมื่อเดือนตุลาคม ปี ๒๕๔๗ ดังคำกล่าวของหลวงพ่ोजรัญฐิตธมฺโมที่ว่า “กรรมฐานจะทำให้ชีวิตรุ่งเรือง กรรมฐานช่วยให้ คนที่เป็นศัตรูกันกลับกลายมาเป็นมิตร” “กรรมฐานแก้ไขปัญหาคได้” “เขารายมา อย่ารายตอ เขาไม่ดีมา จงใช้ความดีแก้ไข”



ทุกวันนี้ข้าพเจ้าภูมิใจที่ได้เป็นศิษย์ของพระอาจารย์ทองสุข ฐิตสีโล ผู้ที่นำข้าพเจ้าเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน ถ้าพระผางาม อันเป็นสถานที่ร่มรื่นเหมาะสม กับบรรยากาศที่เป็นธรรมชาติ ผู้คนทั่วทุกสารทิศจึงหลั่งไหลมาร่วมกันสร้างศาลาปฏิบัติธรรมหลังใหญ่ เพื่อรองรับผู้ที่มาปฏิบัติธรรม “วิปัสสนากรรมฐาน” ตามคำ สั่งสอนของท่านหลวงพ่ोजรัญฐิตธมฺโม

หลงผิดไป เริ่มใหม่ได้



โดย บุรุษนิรนาม

ประวัติข้าพเจ้า ข้าพเจ้าเป็นคนหนึ่ง ที่มีโอกาสได้บรรพชาเป็นสามเณรอยู่ที่ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานถ้ำพระผางามแห่งนี้ ถ้าวข้าพเจ้ายังคงมีวาสนาได้สัมผัสศีลธรรมปฏิบัติแนววิปัสสนากรรมฐานจากท่านพระอาจารย์ทองสุข จิตสัสโส ซึ่งพระอาจารย์ท่านได้พร่ำสอนวิปัสสนา ซึ่งที่ผ่านมาข้าพเจ้าไม่เคยได้รู้จักมาก่อนเลย ข้าพเจ้าได้เรียนรู้วิธีปฏิบัติวิปัสสนา และการปฏิบัติตนจากท่านพระอาจารย์ ซึ่งเป็นจุดหักเหในชีวิตของข้าพเจ้าให้ไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งข้าพเจ้าไม่เคยคิดฝันมาก่อนว่าข้าพเจ้าจะมาถึงจุดนี้ได้ ข้าพเจ้าได้ระลึกอยู่เสมอมาว่า การเปลี่ยนแปลงครั้งนี้ถ้าไม่มีผู้ชี้แนวทางในการปฏิบัติอย่างพระอาจารย์ และผลบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้เกื้อหนุนหนุนส่ง ข้าพเจ้าคงจะไม่มีวันได้มาถึงจุดนี้ ข้าพเจ้าเป็นคนหนึ่งที่มีความเลื่อมใสในพระอาจารย์ผู้เปลี่ยนแปลงชีวิตของข้าพเจ้า และเลื่อมใสในการปฏิบัติ



วิสัยทัศน์การรวมฐาน และอันสังสรรค์ของการสวดมนต์ ซึ่งข้าพเจ้าได้ประสบ
มาในชีวิตจริง

ข้าพเจ้ามีภูมิลำเนาอยู่บ้านป่าบาง ตำบลผางาม อำเภอเวียงชัย
จังหวัดเชียงราย มีครอบครัวอยู่ที่นั่นตั้งแต่กำเนิด ครอบครัวของข้าพเจ้า
เป็นครอบครัวที่อบอุ่น และข้าพเจ้าเป็นลูกคนเดียวในครอบครัว พ่อแม่
รักข้าพเจ้าเท่าที่จำความได้ตั้งแต่เด็กพ่อแม่และแม่จะตามใจและคอยเอา
ใจข้าพเจ้ามาโดยตลอดข้าพเจ้าเข้าเรียนในระดับประถมศึกษาที่โรงเรียน
ป่าบาง และเรียนในระดับมัธยมตอนต้นที่โรงเรียนคอนศิลาวิทยาคม
ตอนที่ข้าพเจ้าเรียนอยู่ นับว่าเป็นเด็กเรียนบ่อยคนหนึ่ง เชื้อพ้องคำสั่งสอน
ของพ่อแม่เป็นอย่างดี จนข้าพเจ้าได้เรียนจบระดับมัธยมต้น ก็ได้เข้าไป
เรียนต่อในระดับมัธยมตอนปลายที่วิทยาลัยพาณิชยการเชียงราย
ซึ่งอยู่ในตัวเมือง

ช่วงเวลาที่ย้ายมาเรียนอยู่ในตัวเมืองตอนแรกๆ ข้าพเจ้าก็ปฏิบัติ
ตัวเหมือนเดิม ไม่ออกนอกถิ่นนอกทาง แต่พอข้าพเจ้าเรียนจบปีที่สอง
ข้าพเจ้าก็ได้ย้ายมาอยู่ที่หอพักในตัวเมืองกับเพื่อน และเริ่มรู้จัก คบกับ
เพื่อนมากขึ้น เพื่อนของข้าพเจ้ามากมายหลายกลุ่ม ทั้งกลุ่มเรียนดี
และเรียนบ้างไม่เรียนบ้างก็มี และगेเรไม่เอาถ่านก็มี ข้าพเจ้าเป็นคน
ที่คบได้กับเพื่อนๆ ทุกคนทุกกลุ่ม เรียนบ้าง กินเหล้าบางตามภาษาวัยรุ่น
ที่เพิ่งเคยได้ใช้ชีวิตอิสระ ปราศจากการควบคุมจากพ่อแม่ ทำให้ข้าพเจ้า
เริ่มหลงระเริงอยู่กับความสนุกในชีวิตกับเพื่อนหลายคน ซึ่งมีความรู้สึก
อย่างเช่นเดียวกัน ข้าพเจ้าเริ่มสูบบุหรี่ กินเหล้าและเที่ยวกลางคืน โดยที่



พ่อแม่ไม่มีทางรู้ได้เลย ในขณะที่เดียวกันข้าพเจ้ากับเพื่อนๆ ได้เริ่มรู้จักกับยาเสพติดบางชนิด และได้เริ่มเสพยา โดยมีใครตัวเลยวามันเป็นภัยมหันตต่อชีวิตเราเอง หลังจากที่ข้าพเจ้า ได้เสพยาและตกเป็นทาสของมันทำให้ชีวิตของข้าพเจ้าได้ตกต่ำลงมาก การเรียนก็แย่มาก จนในที่สุด ข้าพเจ้าก็เรียนต่อไปไม่ไหว ต้องหยุดเรียน โดยที่พ่อแม่ไม่รู้เรื่องเลย แต่ข้าพเจ้าก็ยังไม่ว่างกลับบ้าน ยังคงหนีไปเที่ยวกับเพื่อนๆ จนไม่นานพ่อแม่ข้าพเจ้าก็รู้ข่าวของข้าพเจ้า ทานทั้งสองได้เสียใจมาก

ข้าพเจ้าก็ได้ออกมาอยู่กับพ่อแม่ เป็นครั้งแรกของชีวิต ที่ข้าพเจ้าได้เห็นแม่เสียหน้าตา ทานร้องไห้เมื่อเห็นข้าพเจ้า แต่ทานก็ยังให้อภัยในสิ่งที่ข้าพเจ้าได้ทำผิดไป ตอนนั้นข้าพเจ้ามีความรู้สึกที่แย่มาก และสับสนไปหมด ไม่รู้จะทำอย่างไรกับชีวิตดี แต่ก็ยังดีที่มีพ่อแม่ให้กำลังใจอยู่ตลอด จนกระทั่งมีอยู่วันหนึ่งข้าพเจ้าได้ยินข่าวมาว่า ที่ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยท่านพระอาจารย์ทองสุข จิตฺตฺสิโล ได้มีการรับบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อนพอดี ข้าพเจ้ารู้ได้ทันทีว่ามีโอกาสเดียวนี้แหละที่จะได้ทดแทนบุญคุณของพ่อแม่ และเปลี่ยนแปลงเส้นทางชีวิตตนเอง ข้าพเจ้าจึงตัดสินใจบวชเป็นสามเณร มีความตั้งใจที่จะปฏิบัติวิปัสสนากับท่านพระอาจารย์ ในช่วงเวลานั้นมันเป็นอะไรที่สงบ และรู้สึกจิตใจดีมาก ในช่วงเวลาหกเดือนที่ข้าพเจ้าได้บวชอยู่นั้น ข้าพเจ้าได้เรียนรู้อะไรที่ดีๆ หลายอย่างจากท่านพระอาจารย์ที่ทันทพยายามพร่ำสอนและแนะแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และวิธีปฏิบัติตนเมื่ออยู่ในสังคม จนข้าพเจ้าได้มีความรู้สึกมั่นใจในตนเองอีกครั้งที่จะออกไปต่อสู้และ



แก้ไขข้อผิดพลาดในอดีตที่ผ่านมาอีกครั้งหนึ่ง ข้าพเจ้าจึงได้ขออนุญาต
ท่านพระอาจารย์ลาสิกขาไปเรียนต่อ

ข้าพเจ้าออกมาก็เรียนต่อจนจบ ในระหว่างที่เป็นฆราวาส ข้าพเจ้า
ก็ได้สวดมนต์อยู่เป็นประจำเพื่อจะได้เป็นกุศลที่จะนำพาชีวิตเราไป
ในทางที่ดีขึ้น ต่อมาข้าพเจ้าก็ได้มีโอกาสสอบบรรจุเข้ารับราชการตำรวจ
ข้าพเจ้าก็สอบได้ ข้าพเจ้ารู้สึกดีใจเป็นอย่างมากแต่หมากกว่านั้น ข้าพเจ้า
ได้เห็นน้ำตาของแม่เป็นครั้งที่สอง แตต่างกันที่ครั้งนี้ แม่หลังน้ำตาด้วยความ
ปลาบปลื้มในความสำเร็จของข้าพเจ้าที่ผ่านไปในระดับหนึ่ง ซึ่ง
ข้าพเจ้ามีความรู้สึกภูมิใจที่ได้ช่วยให้แม่น้ำตาที่มีต่อพ่อแม่ได้ แต่ก็คงไม่
เพียงพอต่อบุญคุณของพ่อแม่ที่มีต่อข้าพเจ้าได้เลย ปัจจุบันนี้ ชีวิต
ของข้าพเจ้ามีความสุข มีครอบครัวที่อบอุ่น และการทำงานที่มั่นคง และ
เป็นความภูมิใจของข้าพเจ้าที่ได้ผ่านพหุอุปสรรคและผืนทรายในชีวิต
ที่ผ่านมาผ่านไป และที่ข้าพเจ้าได้ระลึกไว้อยู่ในใจเสมอมา คือ บุญคุณของ
ท่านพระอาจารย์ทองสุข ที่เป็นผู้นำทางสว่างเข้ามาสู่ข้าพเจ้า จะเป็น
อะไรที่ข้าพเจ้าต้องจดจำและระลึกไว้อยู่เสมอตลอดไป



ขอถวายคำกลอนสักการะแด่พระอาจารย์



พระอาจารย์ ท่านเป็นพระ ผู้ประเสริฐ จริยเลิศ ด้วยวัตรงาม ตามแบบสงฆ์
สอนศิษย์เล็ก ไฉนน้อย คอยบรรจง เพื่องตรง สิ่งประสงค์ ขององค์กร
ท่านชี้นำ การปฏิบัติ วิปัสสนา เล็งคุณค่า ปญฺหาวจิต ศิษย์รุ่นหลัง
ขอภิกษุสงฆ์ อย่างท่านคง ดำรงค้ำยัง เพื่อปลูกฝัง แต่เยาวชน ทุกตนเทอญ

จากเหล่าศิษย์และทีมงานคณะผู้จัดทำ
ประพันธ์โดย สมพล อัสวกำธร





บทที่ ๕

คำแนะนำในการมาปฏิบัติปัสสนากรรมฐาน

สถานที่ตั้งและการเดินทาง



สถานที่ตั้ง

ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผางาม

ตั้งอยู่ หมู่ ๙ บ้านผางาม ตำบลผางาม

อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย

บนเส้นทางระหว่างที่ตั้งอำเภอเวียงชัยไปอำเภอพญาเม็งราย
อยู่บนภูเขาเล็กๆ ที่สลับปายะ ซึ่งชาวบ้านแถบนั้นเรียกว่า ผาคอก

สถานที่ตั้งและการเดินทาง

การเดินทางมาศูนย์ปฏิบัติธรรม

โดยรถยนต์ส่วนตัว หากออกจากอำเภอเมือง เชียงราย จากสี่แยกถนนสายหลัก (พะเยา-เชียงราย) แยกไปทาง อำเภอเวียงชัย อำเภอพญาเม็งราย โดยปกติออกได้สองแยกคือ

๑. สี่แยกทางไปอำเภอเวียงชัย เส้นทางนี้ไปจนถึงศูนย์มีระยะทาง ๓๐ กิโลเมตร ขับรถไปตาม ทางคดเคี้ยว ไม่ต้องเลี้ยวแยกซ้าย หรือขวา จะผ่านที่ตั้งศูนย์ราชการ อำเภอเวียงชัย และตรงไปทางบ้านหนองหลวง (ผ่านที่ทำการสถานีประมงน้ำจืดตั้งอยู่ด้านซ้ายมือของถนน ด้านขวามือจะมีหนองน้ำขนาดใหญ่สังเกตง่าย) แล้วเข้าสู่เส้นทางไปอำเภอพญาเม็งราย เมื่อเข้าสู่เส้นทางอำเภอพญาเม็งราย แล้วมีจุดสังเกตในระหว่างทาง คือ ภูเขาหินสูงตั้งอยู่โดดเดี่ยวกลางทุ่งทางด้านซ้ายมือ แสดงว่า มาถูกทางแล้ว แสดงว่า อีกประมาณ ๖ กม. จะถึงทางแยกเข้าสู่ศูนย์ฯ ขับรถต่อไปอีกจนกระทั่งผ่านบ้านดอนศิลาผางาม ผ่านโรงเรียนดอนศิลาผางาม ซึ่งตั้งอยู่ฝั่งขวามือติดถนน จากนั้นเข้าเขตบ้านป่าบง นับจากนี้ ไปประมาณ ๒ กม. จะถึงทางแยกจากถนนใหญ่เข้าสู่ศูนย์ฯ เลี้ยวซ้ายมือตรงปากทางแยก จะมีป้ายชี้ชัดเจน ขับรถไปตามทางต่อไปอีก ประมาณ ๑.๑๙ กม.



สถานที่ตั้งและการเดินทาง



ทางด้านขวามือจะเห็นเป็นทางขึ้นเขาเตี้ยๆ เข้าไปที่ศูนย์ฯ
ซึ่งจะพบ ป้ายบอกไว้อย่างชัดเจน ขับขึ้นไปอีกประมาณ
๔๐๐ เมตร

สถานที่ตั้งและการเดินทาง

๒. **สี่แยกแม่กรณ์ไปทางอำเภอเพ็ญ** ออกจากแยกประมาณ ๖ กม. เลี้ยวซ้าย เขาสู่อำเภอเพ็ญเมืองราย ผ่านสนามกอล์ฟสันติบุรี ซึ่งตั้งอยู่ด้านขวามือของถนน มุ่งไปสามแยกบ้านหนองหลวง (เมื่อเลี้ยวขวาแล้วจะเห็นสถานีประมงน้ำจืดตั้งอยู่ด้านซ้ายมือ และมีหนองน้ำขนาดใหญ่อยู่ด้านขวามือ) เลี้ยวขวา เขาเส้นทางไปอำเภอเพ็ญเมืองราย ผ่านหมู่บ้านต่างๆ เหมือนเส้นทางแรก

โดยรถประจำทาง จากสถานีขนส่งประจำจังหวัดเชียงราย ให้ขึ้นรถประจำทางที่วิ่งจากอำเภอเมืองไปอำเภอเพ็ญเมืองราย แจ้งกับคนขับว่าจะไปศูนย์ฯ หรือ ผาดอก ซึ่งตั้งอยู่ หมู่ ๙ บ้านผางาม เมื่อรถวิ่งผ่านปากทางแยกของศูนย์ฯ ก็ลงเดินเข้าไปประมาณ ๑.๑๙ กม. หรือ จะเลือกนั่งรถสองแถวเล็กที่สถานีขนส่งฯ ซึ่งอาจขอให้ส่งถึงหน้าทางเข้าศูนย์ฯ ได้ แล้วเดินขึ้นไปอีกเพียง ๔๐๐ เมตร โดยให้คาร์ตเพิ่มอีกเล็กน้อย

ระเบียบการสำหรับการมาปฏิบัติธรรม

เพื่อให้ข้อมูลกับผู้สนใจมาปฏิบัติธรรม ที่มงานจึงได้เรียบเรียงข้อมูลจากประสบการณ์มาให้ท่านทราบ โดยทั่วไปทางศูนย์ฯ ไม่ได้มีกติกากี่เคร่งครัดนักเว้นแต่เฉพาะที่มาเป็นกลุ่มใหญ่ๆ ก็จะจัดให้มีระเบียบเรียบร้อย ที่มงานขออนุโมทนากับการตัดสินใจมาปฏิบัติแก่ทุกท่านมา ณ ที่นี้ด้วยครับ ต่อไปจะขอแนะนำให้เห็นภาพการมาปฏิบัติพอสังเขปดังนี้

การนัดหมาย

๑. คณะที่มาเป็นกลุ่มใหญ่เช่นจากสถาบัน องค์กรต่าง ๆ หรือหน่วยงานราชการ ควรติดต่อทางวัดเพื่อตรวจสอบตารางว่างรองรับได้หรือไม่และควรติดต่อพระอาจารย์ทองสุขโดยตรง (เบอร์ติดต่อระบุไว้ที่หลังปกด้านใน) ทั้งนี้ตารางประจำปีส่วนใหญ่จะมีโรงเรียนต่างๆ ได้แจ้งความจำนงมาพอสมควร

๒. กลุ่มที่มาเป็นคณะเล็กๆ เช่น ๓-๕ ท่าน ปกติทางศูนย์ฯ ก็จะสามารถรองรับได้ แต่เพื่อความไม่ประมาทที่มงานแนะนำให้ตรวจสอบก่อน เพราะบางครั้ง ถ้ามาปฏิบัติที่ไม่ตรงกันกับที่คณะกลุ่มใหญ่มา ก็จะเป็นไปด้วยความสงบและสะดวกในการสอบอารมณ์กับพระอาจารย์ทองสุข

สำหรับคณะเล็กๆ นั้น หากมาทางเครื่องบินลงที่สนามบินเชียงใหม่ อาจจะติดต่อทางวัดล่วงหน้าเพื่อสอบถามการเดินทาง หรือขอให้จัดผู้มารับและช่วยเหลือค่าน้ำมันบ้างก็ใช้ได้

การรับประทานอาหาร

การรับประทานอาหารสามารถบอกทางวัดให้จัดเตรียมให้ บางท่านก็ทานมังสวิรัต หรือทานวันละ ๑ มื้อ ๒ มื้อ ก็แล้วแต่ ไม่บังคับ

ระเบียบการสำหรับการมาปฏิบัติธรรม

การเตรียมสถานที่พัก

ทางวัดมีสถานที่พักทั้งแบบพักรวมในอาคาร (ดูหน้า ๑๕๙) หรือพักแยกเดี่ยว (ดูหน้า ๑๖๐-๑๖๑) สำหรับที่พักแยกเดี่ยวจะมีห้องน้ำในตัว เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติอยู่แต่ในบริเวณเพื่อเก็บอารมณ์อย่างเคร่งครัด

ตารางเวลาปฏิบัติคร่าว ๆ

๐๔.๐๐ - ๐๗.๐๐ สวดมนต์ทำวัตรเช้า / ปฏิบัติกรรมฐาน

พักรับประทานอาหาร

๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ เข้าปฏิบัติกรรมฐาน

พักรับประทานอาหาร

๑๒.๓๐ - ๑๖.๓๐ เข้าปฏิบัติกรรมฐาน

พักผ่อน

๑๘.๐๐ - ๒๑.๐๐ เข้าปฏิบัติกรรมฐาน

เข้านอน

ข้อมูลนี้เป็นข้อมูลเบื้องต้นที่สรุปมา ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสมต่อไป

อาคารและสถานที่พัก



ศาลาปฏิบัติธรรม

ศาลาแห่งนี้ใช้ทำวัตรเช้า-เย็น ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และฉันบนได้
ดัดแปลงทำเป็นเรือนนอนของเด็กนักเรียนชายอีกกว่า ๑๐๐ คนด้วย
ตามที่พระอาจารย์ทองสุข เคยเล่าให้ฟังว่า ศาลาแห่งนี้สร้างขึ้น
โดยท่านและพระลูกวัดเพื่อลดต้นทุนค่าแรง ท่านบอกว่าได้เรียนรู้ถึงความเพียร
ของท่านเองในฐานะมนุษย์ที่มีความเหนื่อยล้า วันหนึ่งที่ต้องเพียร
พื้นศาลาและขัดเงา ท่านเล่าว่าทำอยู่ ๑ วันกับอีก ๑ คืน
โดยไม่ได้พักผ่อนเลย หยุดทำไม่ได้ เพราะพื้นปูนจะแห้ง พื้นจะเสีย
จนกระทั่งสุดท้ายเหลือท่านรูปเดียวที่ผ่านพ้นความเพียรในคืนนั้นได้
เพราะอาศัยกำลังของสติ สมาธิ และความเพียรยิ่ง

อาคารและสถานที่พัก



อาคารเจริญ ชินะรังษี

สมัยก่อนมีท่านผู้มีจิตศรัทธา บริจาคไม้ที่เรือมาจากเรือนที่อาศัย
ของบิดาท่านนั้น ถวายให้เป็นวัสดุก่อสร้างตามแบบอนุรักษนิยม
แด่พระอาจารย์ เพื่อสนับสนุนอำนวยความสะดวกแก่
กิจกรรมอบรมเยาวชน ตามแนวปณิธานของพระอาจารย์
และอุทิศส่วนกุศลให้แก่บิดาโดยใช้ชื่อเรือนว่า “เจริญ ชินะรังษี” ตามชื่อบิดา
จึงเป็นเรือนพักอาศัยหลังแรก ที่รองรับให้แก่คณะผู้มาปฏิบัติธรรม
ที่มาเป็นคณะใหญ่ ปัจจุบันก็ยังใช้การได้ดี พระอาจารย์ได้ออกแบบเป็น
เรือนสองชั้น ชั้นบนแยกชั้นบันไดที่แยกตัวออกมาต่างหาก
ทำให้แยกกันอยู่ได้สองกลุ่ม (ชั้นบน-ล่าง) โดยมากให้กลุ่มเด็กนักเรียนหญิงอาศัย

อาคารและสถานที่พัก



อาคารเก็บอารมณ์หลังใหม่

เมื่อมีผู้มาปฏิบัติมากขึ้น ทั้งจากนักเรียน และกลุ่มคนทำงาน
ทั้งที่มาจากท้องถิ่น กรุงเทพฯ และทั่วๆ ไป พระอาจารย์ก็ดำริที่จะขยาย
สถานที่พักเพิ่มเติม จะรองรับการมาปฏิบัติธรรมหลายกลุ่มในขณะเดียวกันได้
ประกอบกับผู้มีจิตศรัทธา อยากที่จะส่งเสริมผู้มาปฏิบัติธรรมเหมือนกัน
จึงได้แสดงความประสงค์บริจาคปัจจัยสร้างอาคารเก็บอารมณ์หลังใหม่ขึ้น
มีสองชั้น ๓ ๔ ห้อง รวมเป็น ๘ ห้อง แต่ละห้องกว้างขวางดี
ใช้เดินจงกรมได้ ๒ คน มีห้องนำในตัว ใช้รองรับกลุ่มครูและผู้ใหญ่ทั่วไป

อาคารและสถานที่พัก



เรือนเก็บอารมณ์หลังเลิก

เรือนนี้ออกแบบมากระจัดไว้เก็บอารมณ์แยกเดี่ยว มีห้องน้ำในตัว และยกพื้นสูงเพื่อหลีกเลี่ยงมดแมลงได้เป็นอย่างดี ข้างในเรียบง่าย มีช่องรับแสงบนเพดาน มีช่องเก็บสัมภาระเจาะติดกับฝาผนัง ไม่เกะกะ รบกวนการเดินจงกรมในห้อง ทราบว่าพระอาจารย์ออกแบบจากประสบการณ์ ที่มี สมัยที่อยู่พัฒนาที่วัดอัมพวัน ที่งานหลายท่านได้เคยอาศัยเรือนแห่งนี้ เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เนื่องจากแยกเรือนออกมา ให้ห่างจากศาลาปฏิบัติธรรมพอประมาณ(๑๐๐-๒๐๐ เมตร) จึงไม่ถูกรบกวนด้วยเสียงของเด็กนักเรียนในขณะที่มาปฏิบัติธรรมด้วยกัน ใช้รองรับผู้หลักผู้ใหญ่ ผู้ที่ต้องการเก็บอารมณ์อย่างเคร่งครัด บางครั้งก็บริการชั่วคราวให้แก่พระปฏิบัติที่มาจากที่อื่นได้ด้วย

อาคารและสถานที่พัก



ห้องน้ำสาธารณะ

ห้องน้ำเป็นปัจจัยสำคัญอีกประการ ที่จะก่อให้เกิดความสะดวกแก่
กลุ่มผู้มาปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะเมื่อก่อนเป็นจำนวนมาก ดังนั้นจะเห็นได้ว่า
มีการสร้างห้องน้ำเรียงรายอย่างเป็นระเบียบภายในสถานที่ปฏิบัติธรรม
เคยสอบถามพระอาจารย์ว่าไม่ผิดหลักความเชื่อที่วัดทางภาคเหนือ
บางส่วนอาจจะหลีกเลี่ยงและไม่นิยมสร้างห้องน้ำภายในวัด
พระอาจารย์ท่านตอบสั้นๆ ว่าถึงเห็นแต่คุณประโยชน์จึงไม่ถือ
เคยได้ยินพระอาจารย์สอนนักเรียนบ่อยๆ ให้มีระเบียบวินัย ให้รู้จักรักษา
ความสะอาดของห้องน้ำ และวางรองเท้าให้เป็นระเบียบ
ห้องน้ำที่นี้จึงสะอาด และอากาศถ่ายเทดี หมดปัญหาเรื่องสุขอนามัย

อาคารและสถานที่พัก



ห้องสมุดธรรมสาธารณะ

หนังสือมา ปัญญาเกิด คงเป็นแรงบุญอีกหนึ่งเรื่องที่มาช่วยให้แก่เยาวชน
หลังจากที่ เมื่อก่อนในศาลาปฏิบัติธรรมมีหนังสืออยู่จำนวนมาก
ต่อมามีผู้บริจาคตุ้และชั้นวางหนังสือ แลดูเป็นระเบียบยิ่งขึ้น
แต่ก็ยังไม่เป็นสัดส่วนโดยเฉพาะ พระอาจารย์ดำริไว้ว่า ถ้าทำเป็นห้องสมุด
เอาไว้บริการเยาวชนและชาวบ้านแถบนี้ได้เข้ามาหาความรู้ทางธรรม
เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ก็คงจะดี มีครอบครัวผู้มีจิตศรัทธา
จำนวนหนึ่งทราบจากการสนทนากับท่านโดยที่ท่านไม่ได้ชี้แนะก่อน
จึงได้รวมถวายเป็นปัจจัยสร้างโครงสร้างพื้นฐานของห้องสมุด เมื่อมีผู้ผ่านมาเยี่ยมวัด
เห็นโครงสร้างนี้ก็สมทบทุนเรื่อยๆ จนสร้างเสร็จเต็มหลัง
ปัจจุบันมีหนังสือธรรมะที่ได้รับบริจาคจากผู้ใจบุญมากมาย

อาคารและสถานที่พัก



สวนป่าธรรมชาติ

สิ่งหนึ่งที่ประทับใจ ที่ทีมงานเคยไปสัมผัสคือ ความสงบร่มเย็น
ของป่าไม้ภายในศูนย์ปฏิบัติธรรมแห่งนี้ หนาวจนจะไม่ร้อนมาก
เพราะร่มไม้ใหญ่ที่ขึ้นปกคลุมไว้ ไม่มีผู้คนขว่นวายในป่า ไม่มีใครผู้ร้าย
สถานที่แห่งนี้จึงสงบและแลดูศักดิ์สิทธิ์ยิ่งนัก อาณาบริเวณก็กว้างขวางมาก
เพราะเป็นป่าธรรมชาติ พระอาจารย์ท่านอยู่ร่วมกับธรรมชาติ
ด้วยถ้อยทีท่อนุรักษ์ป่าแห่งนี้ ทีมงานเคยได้ทราบเรื่องราว
จากศิษย์วัดว่า ท่านหลีกเลี่ยงการกางป่าอย่างจงหนัก เมื่อพระอาจารย์
จะสร้างถาวรสถานที่ใด จะใช้พื้นที่ให้คุ้มค่าทุกตาราง เพื่อไม่ให้เบียดเบียน
ธรรมชาติให้มากเกินไป เคยแม้กระทั่งว่าต้นไม้จะล้มทับห้องน้ำ
ของพระอาจารย์ยังใช้วิธีชิงเชือกรั้งไว้ หลีกเลี่ยงไม่โค่นต้นไม้ นั่นเลย

อาคารและสถานที่พัก



โรงทาน-สถานที่พักและปฏิบัติธรรม

เดิมที่ทางศูนย์ฯ เคยมีโรงฉันหลังเก่ามากอยู่หลังหนึ่ง พระอาจารย์มีจิตเมตตา

จะส่งเสริมให้ปฏิบัติธรรมสะดวกในการปฏิบัติเต็มที่ โดยไม่ต้องห่วงเรื่องการกินการนอน ท่านเคยกล่าวแก่เด็กนักเรียนบ่อยๆ ว่า ถ้าใครสนใจจะมาปฏิบัติธรรมที่นี่ พระอาจารย์ยินดีต้อนรับ และจะบิณฑบาตรอาหารมาเลี้ยงแก่เธอทุกวัน ปัจจุบันพระอาจารย์จึงจัดทำโรงทานใหม่ขึ้น

โดยอาศัยแรงศรัทธาและการบอกรับบุญจากเหล่าศิษย์เบื้องต้น จากความที่อนุรักษป้าไม่ ท่านจึงต้องทุบโรงฉันเก่าทิ้งแล้วสร้างใหม่ให้ใช้สอยได้มากกว่าเดิม เป็นอาคารสองชั้นครึ่ง ชั้นล่างเป็นโรงอาหารชั้นบนเป็นที่พักและประยุกต์เป็นที่เดินจงกรมได้ รอบอาคารชั้นใต้ถุนบริเวณเนินยังจะแทรกห้องน้ำห้องทำอีกด้วย ปัจจุบันยังรอปัจจัยจากผู้มีจิตศรัทธาอยู่เรื่อยๆ ที่มงานขอเสนอบุญนี้แก่ทุกท่าน

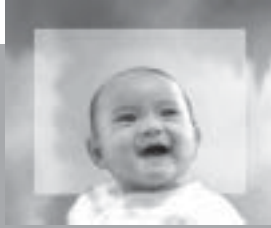
อาคารและสถานที่พัก



เพียรสร้าง หมั่นทำ

พระอาจารย์มีพระลูกศิษย์อยู่ราว ๕-๑๐ รูป มากน้อยแล้วแต่ในระหว่างปี พระทุกท่านขยันในกิจทุกอย่างตามแบบอย่างพระอาจารย์ทองสุข ท่านเหล่านั้น นอกจากจะเป็นผู้รวมสร้างวัดและอุปกรณ์ใส่สอยที่จำเป็นให้แก่มหาอบรมแล้ว ยังหาช่วงเวลาแห่งการปฏิบัติธรรมเสมอ ท่านได้ใช้สติควบคุมใจไปในระหว่าง ทำคุณประโยชน์อีกด้วย ที่มงานทราบว่ พระอาจารย์เป็นนักพัฒนาตั้งแต่ ฟานักที่วัดอัมพวัน และท่านก็ได้มาพัฒนาที่นั้ต่อ ยังความศรัทธาแก่ชาวบ้าน แม้กระนั้นก็ตามท่านก็ได้ให้พระผู้มาบวชใหม่ มาทำคุณประโยชน์ดังกล่าว แต่ให้ทำคุณประโยชน์แกตนเองที่สูงส่งยิ่งกว่านั้นคือ การปฏิบัติธรรม ท่านว่ “มีเวลาน้อย ต้องเพียรปฏิบัติธรรมให้มากขึ้นะ”

[illegible]



ต้นฉบับของหนังสือเล่มนี้

ได้มอบถวายแด่ พระอาจารย์ทองสุข ลีตสีโล
หากผู้ใดต้องการหนังสือ ต้องการรวมบริจาคปัจจัย หรือต้องการ
จัดพิมพ์หนังสือเพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทานในครั้งต่อไป
สามารถติดต่อได้ที่ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
วัดถ้ำพระผางาม ต.ผางาม อ.เวียงชัย จ.เชียงราย ๕๗๒๑๐
โทร. ๐๕๓-๗๓๖-๒๓๙ หรือ ๐๑๗-๕๖๗-๐๓๔

ขอแสดงความขอบคุณ
และอนุโมทนาในกุศลจิตรวมกันมา ณ ที่นี้

ขอสงวนสิทธิ์หากพิมพ์เพื่อจัดจำหน่าย

