

## รายงาน การเข้าร่วมโครงการวิปัสสนาและพัฒนาครูตามแนววิถีพุทธ ปีที่ 2

( 20 - 26 เมษายน 2558 )

โดย นายณัฐพัฒน์ ลากุล

หมวดสังคมศึกษา/ศูนย์การเรียนรู้วิชรมงกุฏ

### ความประทับใจ / สิ่งที่ได้รับ

โครงการวิปัสสนากรรมฐานสำหรับครู จัดโดยยุวพุทธภิกษุสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยมีพระอาจารย์ พระอธิการครรชิต อภิญโญ เจ้าอาวาสวัดป่าสันติธรรม ต.ท่าหินโงม อ.เมือง จ.ชัยภูมิ ลูกศิษย์หลวงพ่อกำเขียน สุวณโณ เป็นการสอนการเจริญสติปัฏฐาน 4 โดยการใช้การเคลื่อนไหว 14 จังหวะ ตามแนวทางหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ

สำหรับครู-อาจารย์และผู้สนใจ ครั้งนี้ มีผู้เข้าร่วมและอยู่จนครบ 7 วัน จำนวน 214 คน (ผู้ชาย 21 คน หญิง 193 คน) เนื่องจากเป็นการอบรมที่ต้องใช้ความอดทนและความตั้งใจค่อนข้างสูง ห้ามพูดคุยกัน (สมาทานการไม่พูดตลอดจนจบโครงการฯ)ห้ามใช้โทรศัพท์(ยึดโทรศัพท์ไว้) ดังนั้น ผู้ที่เข้าร่วมส่วนใหญ่ จึงมีความตั้งใจและมีสมาธิอยู่เพียงการฝึกปฏิบัติที่พระอาจารย์ครรชิต จะนำพาไปสู่การฝึกปฏิบัติที่ค่อย ๆ เข้มข้น ๆ มากขึ้น ๆ ทุกวัน พร้อมกับชี้แนะแนวทาง ผ่านประสบการณ์ตรง (ความทุกข์และสรรพกิเลสที่ถ้าโถมเข้ามา) ด้วยการฝึกที่เรียกว่า การสร้างจังหวะ 14 จังหวะ เพื่อให้เห็นกายกับจิต ที่เรียกว่า สิ่งที่เกิด กับ สิ่งที่ผลออก (กาย-จิต , รูปธรรม-นามธรรม) เพื่อให้เห็นซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนเกิดความเข้าใจว่า มันมีธรรมชาติ 2 ตัวนี้อยู่ ซึ่งเป็นแนวทางในการปฏิบัติตามแนวทางที่ถูกตรงของพระพุทธศาสนาอีกวิธีหนึ่ง

สำหรับผมที่ได้ฝึกปฏิบัติตามแนวทางยุพหนอ-พองหนอ การเดินจงกรมที่นับจังหวะแบบช้า ๆ เรียนรู้ทุกขณะจิต เมื่อมาได้ฝึกปฏิบัติแบบสร้างจังหวะ 14 จังหวะและเห็นการชี้แนะ ไขข้อสงสัย อย่างแจ่มแจ้งของพระอาจารย์ เป็นปีที่ 2 ครั้งนี้ จึงมีความตั้งใจฝึกปฏิบัติอย่างเต็มที่ กับการฝึกปฏิบัติ วันละ 4 เวลา คือ ตอนเช้า 4 ครั้ง ตื่นนอน ติ 5 ฝึกโยคะ-ท้าวตรเข้า ฟังบรรยาย-ฝึกปฏิบัติ และรับประทานอาหารเช้า โดยอาหารจะเป็นอาหารมังสวิรัตทุกมื้อ (วันละ 2 มื้อ)

ภาคเช้า เริ่มอีกครั้ง ตอน 8 โมงครึ่ง เป็นการฟังบรรยายและฝึกปฏิบัติ สร้างจังหวะ เดินจงกรม(ที่เป็น การเดินแบบสบาย ๆ แต่ให้รู้สึกตัวกับการเดิน ก็พอ) 11 โมง อาหารกลางวัน(เนื่องจากพวกเราสมาทานศีล 8)

ภาคบ่าย เริ่มตอน บ่ายโมงตรง ฝึกปฏิบัติด้วยตัวเอง จนบ่าย 2 โมง พระอาจารย์ครรชิต จะมานำบรรยาย ตอบคำถาม(ที่มีมากมายทุกวัน -เป็นการสอบอารมณ์กรรมฐานอย่างหนึ่ง) ช่วงบ่าย ( 13.00-16.30 น.) ซึ่งช่วง 3 วันแรก จะเป็นช่วงที่วัดใจผู้เข้าร่วมโครงการฯ มากที่สุด เพราะเป็นช่วงที่ยาวและต้องฝึกปฏิบัติดูกาย ดูจิตดูใจ(ดูอารมณ์ต่างๆ) ให้ได้ชัดที่สุด

ในส่วนของตนเอง ช่วงวันที่ 3 ยังเป็นวันที่ทรมาณเช่นเดิม เพราะทั้งปวดขา ปวดเข่า เมื่อยขบไปทั้งตัว ไหนจะอารมณ์ต่าง ๆ ที่วิ่งพลุ่งพล่าน ไล่จับกันแทบไม่ทัน แต่เมื่อผ่านมาได้ ก็ทำให้เห็นอารมณ์ต่าง ๆ ได้ชัดขึ้น และเมื่อเข้าวันที่ 4 เป็นวันที่พระอาจารย์ให้ที่นั่งนอนที่สุด( ชั่วโมงครึ่ง) เป็นช่วงวัดใจและต่อสู้กับอารมณ์ต่าง ๆ ที่วิ่งเข้ามา จนแทบจะพ่ายแพ้ไปไม่รู้กี่ครั้ง แต่ก็สามารถผ่านวิกฤติช่วงนั้นมาได้ ทำให้มีความมั่นใจและเห็นอารมณ์มากมายที่พระอาจารย์ชี้ให้ตามเห็นให้ทัน และในวันต่อ ๆ มา ก็สามารถอยู่กับการฝึกสร้างจังหวะได้

อย่างเต็มที่ มีความมุ่งมั่นและมั่นคงมากขึ้นๆ (ก็ลายฉัตรทุกคน จะตั้งใจฝึกปฏิบัติกันอย่างเต็มที่มากเช่นเดิม นี่ คือ ข้อดีของการฝึกแบบหมุ่มมาก)

ภาคค่ำ เริ่มตอน 6 โมงเย็น โดยการทำวัตรเย็นสวดมนต์บทสำคัญต่าง ๆ 1 ชม. จากนั้น ฝึกปฏิบัติ และฟังบรรยายธรรม-ตอบปัญหา จนถึง 3 ทุ่มของทุกวัน จึงได้เวลากลับไปพักผ่อน โดยทุกคนต้องพยายามอยู่ในอารมณ์กรรมฐานให้ได้มากที่สุด ซึ่งพวกเราส่วนใหญ่ พอลกลับถึงห้องพัก(ที่สะดวกสบาย เป็นสัปปายะดีมาก)ก็กลับไปอย่างรวดเร็ว เพื่อตื่นมารับกับการฝึกปฏิบัติในวันถัดไปอย่างแจ่มใสและตั้งใจให้ดีที่สุดนั่นเอง

สิ่งที่ได้รับ จากการเข้าร่วมโครงการฯ มีมากมายเช่นเดิม แต่ขออนุญาตนำมาเล่า (เพียงบางส่วน) ดังนี้

1. การฝึกปฏิบัติแบบสร้างจังหวะ 14 จังหวะ สามารถนำมาใช้ที่โรงเรียน ในห้องเรียนหรือบนหอประชุม ก่อนการสวดมนต์ได้ เป็นการฝึกให้อยู่กับตนเองได้ดีที่สุด(วิธีหนึ่ง) ซึ่งหากท่านผู้บังคับการอนุญาต ก็จะขออนุญาตไปแนะนำให้นักเรียนได้ร่วมฝึก หรือหากคิดว่า ยังไม่พร้อม ควรให้มีพระอาจารย์ที่เชี่ยวชาญแนะนำเป็นการเบื้องต้นก่อน จะกราบอาราธนานิมนต์พระอาจารย์(ที่ฝึกแนวนี้) มาเป็นผู้แนะนำเป็นเบื้องต้นต่อไป (ในส่วนของผมเอง ได้แนะนำและทดลองฝึกเป็นเบื้องต้นกับนักเรียนที่สอนในปีการศึกษาที่ผ่านมาบ้างแล้ว)

2. สามารถแยกทุกข์(ในโลก) ออกได้ชัดเจน ทุกข์มี 3 อย่าง คือ 1.ทุกข์กาย(ที่ต้องบำบัดทุกข์ ซึ่งทำได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น จะจากอย่างถาวร เมื่อเราตาย 2.ทุกข์ขัง -ทุกข์พระไตรลักษณ์ = ความทนอยู่ได้ยาก ,ทนอยู่ไม่ได้ ต้องยอมรับมัน(อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา) 3.ทุกข์ทางจิตใจ(ทุกข์อุปาทาน,ทุกข์ในอริยสัจ) เพราะหลงเข้าไปยึด ปรุงแต่ง จึงเป็นทุกข์ ทุกข์ตัวสุดท้ายนี้ เป็นทุกข์ที่คนเราต้องเห็นให้ชัดและพยายามที่จะไม่ให้มันเกิดขึ้นกับเรามากจนเกินไป และเมื่อมันเกิดขึ้น ต้องตามกำหนดรู้ให้ทัน

3. เข้าใจสติปัญญา 4 ชัดเจนมากขึ้น กับคำว่า กาย เวทนา จิต ธรรม ที่เกิดกับเราอยู่ตลอดเวลา โดยมีแผนภูมิของพระอาจารย์ครรชิต ที่ฉายให้ดูซ้ำแล้วซ้ำเล่า เพื่อให้พวกเราเข้าใจอย่างแจ่มชัด ( เป็นแนวการสอนของพระพุทธเจ้า อีกวิธีหนึ่ง )

4. ได้มุมมอง วิธีคิดและข้อมูลความจริงเกี่ยวกับพุทธประวัติที่แจ่มชัดมากยิ่งขึ้น จากการวิเคราะห์ของพระอาจารย์ครรชิต (เช่น การลอยถาดในแม่น้ำ เป็นธรรมาธิษฐานเกี่ยวกับการที่พระพุทธองค์ ต้องเผยแผ่ธรรมะแบบทวนกระแสสังคມยุคนั้น (2 กระแสหลักๆ คือ อัตตกลิมถานุโยค กับ กามสุขัลลิกานุโยค ) รวมถึงประวัติพระสาวกรูปสำคัญที่จะมาช่วยเป็นกำลังใจในการฝึกปฏิบัติอีกหลายท่าน และพระสูตร 3 พระสูตรสำคัญ (ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร อนัตตลักษณะสูตร อาทิตตปริยายสูตร) ในช่วงแรกของการออกเผยแผ่ธรรมที่มีหลักคิดและการวางแผนที่ชัดเจนของพระพุทธองค์ (พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ)

5. ได้เห็นการทำงานของพระอาจารย์(พระวิปัสสนาจารย์) ที่ทำงานทั้งการเผยแผ่ธรรม การสังคມสงเคราะห์ในด้านต่าง ๆ มากมาย โดยเฉพาะโครงการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยระยะประคับประคองและระยะสุดท้าย ที่มีเรื่องราวดี ๆ เกิดขึ้นมากมาย เป็นที่น่าชื่นชมและร่วมอนุโมทนาอย่างยิ่ง(พระดี ๆ พระปฏิบัติดี ยังมีอยู่อีกมากมายที่เราอาจยังไม่รู้จัก)

6. คำคิด คมธรรม ที่สามารถนำมาเตือน จิตเตือนใจ ได้เสมอ เช่น
  - 1.วลี 3 วลีสำคัญต่อการฝึกปฏิบัติของหลวงพ่อบุญญาน สุวณฺโณ “ดูกาย เห็นจิต ดูจิต เห็นธรรม” “ผู้ดู ผู้เป็น ” “ไม่มี ไม่เป็นอะไร กับอะไร”
  - 2.หลักการอบรมโครงการ คือ “พูดให้ฟัง พาทำ ชี้ให้ชัดเจน แשר์ประสบการณ์ ถอดบทเรียน”
  - 3.หลักการฝึกการสร้าง 14 จังหวะ คือ “ รู้กาย เคลื่อนไหว รู้ทันใจ นึกคิด”
  - 4.“ความตั้งใจเป็นอาหารของความรู้สึกตัว ความเคยชินเป็นอาหารของความหลง”
  - 5.“ฮึ้ย... ทำบุญใหญ่ทั้งที ก็ไม่ได้บุญ ตกนรกทั้งวัน” (คำพูดที่เปลี่ยนนายพัน อินทนิล อุบาสกผู้มีฐานะ มาเป็นหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ)
  - 6.“ทำให้ดู อยู่ให้เห็น เย็นให้สัมผัส”(คำพูดสำหรับครู-อาจารย์ในการเป็นแบบอย่างที่ดีของลูกศิษย์)
  7. “ให้พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาประจำใจ(ของทุกคน)” ไม่ต้องเขียนบัญญัติไว้ในรัฐธรรมนูญให้ใครมาลบทิ้ง (พระอาจารย์ครรรชิต อภิญโญ)
  8. “เดินที่ละก้าว จุดหมายอยู่ที่ปลายเท้า...” คาถาสำหรับเดินทางไกล และการทำงาน ( เหมือนคำที่พวกเราคุ้นเคย คือ “เดินที่ละก้าว กินข้าวที่ละคำ ทำทีละอย่าง ” )
  9. “เปิดตา เปิดหู เปิดใจ รับรู้เรื่องราวต่าง ๆ แต่อย่าซัดโยออกไป” (คาถาหักห้ามใจเวลาเดินไปในร้านค้า ห้างสรรพสินค้าต่างๆ และเรื่องราวต่าง ๆ ที่วังมากระทบ)
  - 10.คำสอน 5 ข้อ ของลุงโฮ (ที่เวียดนามใช้สอนเด็กๆ) คือ 1. รักชาติ รักประชาชน 2. เรียนดี ทำงานดี 3. สามัคคี มีวินัย 4. รักษาอนามัยดี 5. ถ่อมตน ซื่อสัตย์ กล้าหาญ (นักเรียนที่เพื่อนๆโหวตให้ว่าเป็นเด็กดีที่ทำตามทั้ง 5 ข้อ จะได้รับมอบผ้าพันคอสีแดง เป็นรางวัลแห่งความภาคภูมิใจ คล้ายกับประเทศไทยเราที่มีหลักคุณธรรม 12 ประการของ คสช. )

6. คาถาสำหรับผู้นำ (คือ คาถาพาหุง 8 บท นั่นเอง) คือ 1.รู้จักแบ่งปัน (ปราบพญามารด้วยปรมัตถทาน ปารมี) 2.มีความอดทน อดกลั้น(ปราบอหวกยักษ์ด้วยความอดทนและเข้าใจ) 3.มีเมตตา เห็นอกเห็นใจกัน (ปราบช้างนาฬาคีรีด้วยพระเมตตา) 4.ต้องมีวิสัยทัศน์ (ปราบองค์สิมมาลที่วังถืดาบไล่ 3 โยชน) 5.นิ่งให้เป็น (ปราบนางกัญจนมุกาที่มากล่าวหาด้วยคำที่ไม่จริง) 6.มีปฏิภาณไหวพริบ ฉลาดหลักแหลม(ปราบสังกคนิครนถ์ ผู้เยอหยิ่ง) 7.ใช้คนให้ถูกทาง (ให้พระโมคคัลลานะ อัครสาวกเบื้องซ้าย ใช้ฤทธิ์ปราบพญานาค ชื่อ นันโทปนันทะ) 8.รู้จัก รู้กว้าง รู้จริง (ปราบท้าวผกาพรหม ผู้รอบรู้ ด้วยความจริงแท้) ...

นอกจากนั้น ยังมีนิทาน เรื่องเล่าเกี่ยวกับประวัติผู้คนที่ทำดี ๆ อีกมากมายหลายเรื่อง อันควรค่าแก่การเล่าขาน ซึ่งก็จะนำมาเล่าและบอกกล่าว ในโอกาสที่เหมาะสมต่อไป.

### ภาพกิจกรรม(บางส่วน)

(ในระหว่างปฏิบัติ ไม่อนุญาตให้นำอุปกรณ์ต่าง ๆ เข้าไปได้ อนุโลมให้เฉพาะวันสุดท้ายเท่านั้น จึงมีภาพกิจกรรมไม่มากนักนั่นเอง)



ขณะกำลังสรุปกิจกรรม



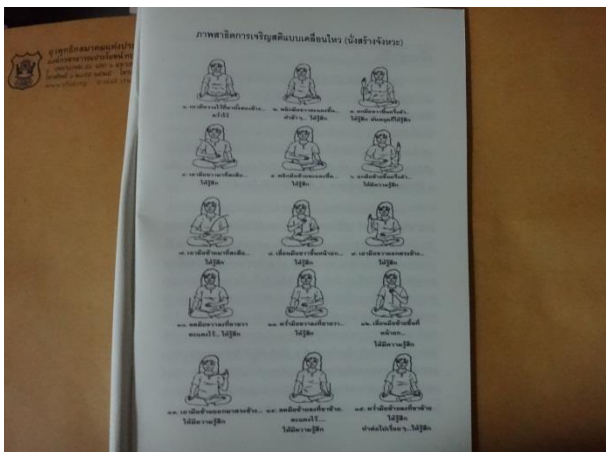
มาเข้าร่วมเป็นปีที่ 2 แล้ว



พระอาจารย์ครรชิต อภิญญาโณ



ภาพหมู่เป็นที่ระลึก



ภาพแสดงรูปแบบการฝึก 14 จังหวะ



วุฒิบัตรที่ไม่ได้มีความหมายกับการฝึกปฏิบัติมากนัก