



Movement meditation:
The way of Siamese original Zen

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว เล่ม 4



ปฐมาจารย์เซ็น
๙ แห่งประเทศสยาม

โดย พุทธยานันท

Luangpor Tean's Movement meditation:
The way of Siamese original Zen

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว เล่ม 4

ตอน

EXCLUSIVE

หลวงพ่อเทียน

ปฐมาจารย์เซ็นแห่งประเทศไทย

โดย พุทธยานันท์

ปฐมาจารย์เซ็นแห่งประเทศไทย

Movement meditation: The way of Siamese original Zen

Isbn: 978-616-90221-0-7

พุทธยานันท์ : บรรยาย

พิมพ์เมื่อ : สิงหาคม 2553

© Thai Language copyright 2010 by
Freedom Publishing Partnership Limited

จกามานนท์	:	เรียบเรียง
วิริยา วิชัยดิษฐ	:	คอมพิวเตอร์กราฟฟิก
ปราโมทย์ ใจเล็ก	:	ภาพวาดหลวงพ่อเทียน
Freedom Asian Co.,Ltd.	:	ตลาดและประชาสัมพันธ์
ประไพศิริ เชี่ยวสวรกิจ	:	บรรณาธิการ

พิมพ์และจำหน่ายโดย

หจก. สำนักพิมพ์ ฟรีดอม

เลขที่ 2/230 ม.1 แขวงสายไหม เขตสายไหม กรุงเทพฯ 10220

โทรศัพท์ 0-89128-8665 โทรสาร 0-2991-8954

www.freedom-books.com

Email: freedom_books@hotmail.com

ราคา 85 บาท

คำไขกุญแจ คำแก้ประตูลใจ

การทำอะไรตามๆ กัน และการพูดการคิดอะไรตามๆ กันไปตามกระแสหรือตามค่านิยม เป็นเรื่องของกระแสโลกนิยม แต่ในโลกของธรรมเนียมแล้ว อาจจะไม่ใช่ทั้งหมด แต่ควรจะเป็นว่า “ทำในสิ่งที่ควรทำ พูดในสิ่งที่ควรพูด และคิดในสิ่งที่ควรคิด” มากกว่าการทำอะไรตามๆ กัน ทั้งๆ ที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง หรือไม่เหมาะกับกาลเทศะ

คนไทยเราโดยธาตุแท้และดั้งเดิม เป็นชนชาติที่มีพรสวรรค์ในการประยุกต์และปรับปรุงตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์อย่างยอดเยี่ยม และบุคลิกในส่วนนี้เองที่ทำให้คนสยามประเทศของเรามีพรสวรรค์เป็นเลิศในการสร้างสรรค์และดัดแปลงสภาพแวดล้อมต่างๆ ให้ทันสมัย อยู่เสมอ หรือเรียกว่า “อมตะ” คงจะไม่ผิด ดังนั้น เมืองไทยของเราจึงลือเลื่องเฟื่องฟูไปด้วยศิลปวัฒนธรรมอันดีงามและสร้างสรรค์ ไม่ว่าจะเป็นงานศิลปกรรมแขนงต่างๆ เช่น วรรณกรรม สถาปัตยกรรม ตลอดจนถึงศาสนกรรม เป็นต้น เราจึงปฏิเสธไม่ได้สำหรับพรสวรรค์ในการสร้าง

ผลงานอันหลากหลายเหล่านี้ ชนชาติสยามของเราได้รับอิทธิพลมาจาก พุทธศาสนา จนกลายมาเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของเราจนทุกวันนี้

หนังสือเล่มนี้อยากจะบอก ว่าแม้แต่เรื่องพุทธศาสนาอันเป็น เรื่องของนามธรรม คนสยามเราก็สามารถปรับปรุงแก้ไขให้เข้ากับชนชาติ ของตนเองได้อย่างเหมาะสมกลมกลืน เช่น เมื่อเรารับเอาพุทธศาสนา แบบเถรวาทเข้ามาสู่สยามประเทศเป็นเวลานานกว่ายี่สิบศตวรรษแล้ว แต่เราก็สามารถปรับปรุงพุทธศาสนาแบบเถรวาทให้ได้ดีกว่าประเทศ ต้นกำเนิดอย่าง เช่น อินเดียและศรีลังกา เพราะในประเทศสยามของ เราได้ให้กำเนิดพระอริยเจ้าหรือผู้บรรลุธรรมมากมาย มาตั้งแต่อดีตจน ถึงปัจจุบัน นั่นเป็นหลักฐานยืนยันว่าเราสืบทอดพุทธศาสนาได้ตรงตาม เจตนารมณ์ของพระศาสดามากกว่าประเทศผู้กำเนิดศาสดาเสียอีก

แม้ว่าสยามประเทศไม่ได้รับเอาพุทธศาสนาแบบมหายานเข้า มาโดยตรงเหมือนเช่น จีน เกาหลี ญี่ปุ่น เป็นต้น แต่วิถีของคนสยามก็ เป็นวิถีแห่งพุทธมหายานได้อย่างกลมกลืน ถึงแม้ไม่ได้ประกาศตนเอง ว่าเป็นมหายาน ไม่ว่าท่านเหล่านั้นจะเป็นนักบวชหรือคฤหัสถ์ก็ตาม แต่ ก็ยังไม่ชัดเจนในแง่พิธีกรรมและรูปแบบที่ถือว่าเป็นมหายานหรือเซ็น (ต่อไปขอใช้คำว่า เซ็น แทนคำว่า มหายาน)

จนถึงปีพุทธศักราช 2500 อันเป็นปีที่ประเทศพุทธศาสนาทั่วโลก ได้จัดงานเฉลิมฉลอง 25 พุทธศตวรรษ (เราเชื่อกันว่าพุทธศาสนาของ พระสมณโคตมพุทธะ จะมีอายุได้เพียง 5000 ปีเท่านั้น ซึ่งว่ากันโดย สมมติ แต่ไม่ได้ถูกต้องโดยหลักของปรมาตม์ เพราะว่าพุทธศาสนาไม่

มีอายุ เป็นอภิลิขกรรม เป็นธรรมที่อยู่เหนืออายุหรือกาลเวลา: ผู้เขียน) ใน
ปีนั้นแผ่นดินสยามได้ให้กำเนิดปฐมาจารย์ขึ้นอย่างเป็นทางการ ท่าน
ผู้นั้นคือท่านอุบาสกพัน อินทนิว หรือหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ในเวลา
ต่อมา

แท้ที่จริงแล้วการใช้ชีวิตแบบวิถีแห่งเซ็นได้ปรากฏมาในสยาม
ประเทศมานานแล้ว แต่ไม่ปรากฏเป็นคำสอนหรือรูปแบบที่ชัดเจนเป็น
ทางการ และก่อนหน้านี้ก็มีนักปราชญ์ท่านผู้รู้หลายท่าน เช่น พุทธทาส
ภิกขุ เป็นต้น ได้นำเสนอบทความ ข้อเขียน และงานแปลจากสำนักเซ็น
ที่เป็นต้นแบบอย่างจีนและญี่ปุ่น นำออกมาสู่สายตาพุทธศาสนิกชนแห่ง
สยามอย่างต่อเนื่อง แต่ก็ยังไม่ได้มีการตอบรับอย่างกว้างขวาง จะแพร่
ขยายอยู่ในกลุ่มผู้นิยมศึกษาพุทธศาสนาหายากเพียงบางกลุ่มเท่านั้น
เพราะยังถือเป็นเรื่องแปลกแยกสำหรับสังคมพุทธแบบเถรวาทในสยาม
ด้วยซ้ำและไม่ได้แผ่ขยายออกไปเป็นขบวนการประชาชน

หลังจากหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้ปรากฏตัวในสังคมพุทธเถรวาท
ปี 2502 เป็นต้นมา ปรากฏว่าการเผยแผ่วิธีการและคำสอนของท่าน มี
นัยยะที่แตกต่างไปจากพุทธแบบเถรวาทอย่างมาก จะเห็นได้จากตัวอย่าง
เหล่านี้ ขอแยกให้เห็นเป็นเรื่องราวๆ ไป

1. พิธีกรรมทางศาสนา: ไม่นิยมจุดธูปเทียน หรือดอกไม้บูชา
พระรัตนตรัย เมื่อมีงานมงคลหรืออวมงคล ถ้าเจ้าภาพไม่ใช่
นักปฏิบัติแบบนี้มาก่อน ก็อนุโลมตามเจ้าภาพ ก็จวัตรทำวัตร
สวดมนต์ ถ้าเป็นรูปแบบของหลวงพ่อเทียนแท้ๆ จะไม่ยุ่งกับ
สิ่งเหล่านี้ ถือว่า การปฏิบัติบูชา เป็นการบูชาอย่างสูงสุด

2. ไม่นิยมการสาธยายสวดมนต์แบบงมงาย ถ้ามีก็สวดแปลทุกครั้ง และนำเอาบทสวดที่เป็นคำสอนหลักๆ ของพระพุทธองค์ มาสวดแปล มากกว่าเอาบาลีที่พระอรรถกถาจารย์ขึ้นหลังๆ แต่งขึ้นมาสวดกัน แบบที่ทำกันโดยทั่วไป
3. ไม่นิยมทำพิธีกรรมแบบยืดเยื้อวุ่นวาย ฟั่นเฟือนเสียเวลา แต่ทำพิธีกรรมพอเตรียมใจให้พร้อมเพื่อการฟังธรรมเท่านั้น ไม่มีความหมายอื่น
4. ไม่นิยมแสดงธรรมเพื่อการยกย่องลัทธิพิธีกรรม หรือส่งเสริมการสร้างบุญบารมีแบบงมงาย หรือปลุกเสกให้คนหลงในบุญกุศลเพื่อแสวงลาภสักการะ หรือแสดงธรรมแบบยกขาดกนิทานสรวรรค์รุกรมมาหลอกล่อให้คนหลงกลด้วยอำนาจวิชา
5. นิยมการเจริญสติแบบตื่นตัวมากกว่านั่งสมาธิหลับตา ไม่นิยมบริกรรมภาวนาทุกรูปแบบ ไม่นิยมการอธิษฐาน การอ้อนวอนต่อเทพเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ทุกรูปแบบ
6. ไม่นิยมประกอบเครื่องเจษณาวิชาทุกชนิด หรือไม่ส่งเสริมพิธีกรรมทางไสยศาสตร์ต่างๆ ที่ไร้เหตุผลและงมงาย ตลอดถึงการปลุกเสกเลขยันต์ ไม่นิยมการออกรูปเหรียญเคารพ และวัตถุมงคลแบบต่างๆ ที่ถือว่าขลังศักดิ์สิทธิ์ ไม่นิยมเล่นคาถา อาคม ทุกรูปแบบ ไม่นิยมบูชาเทพอารักษ์ หรือบูชาพระโพธิสัตว์ปางต่างๆ ไม่ส่งเสริมการทรงเจ้า เข้าผี ติดต่อดูสสารทางจิตวิญญาณ เล่นแร่แปรธาตุทุกรูปแบบ หรือการทำนายทายทัก อันเป็นเครื่องข่ายเครื่องเจษณาวิชา
7. ไม่นิยมในการแสวงลาภสักการะ สมณศักดิ์ หรือเสียงสรรเสริญจากผู้อื่น ไม่นิยมวิ่งเต้นแสวงหายศตำแหน่ง เพื่อมีอำนาจในการปกครองที่ไม่ได้มาโดยธรรม

8. ไม่ส่งเสริมอบายมุขทุกชนิด เช่น การบอไก่ไข่ ให้หยวนเล่นหยวน การพนันทุกรูปแบบ ละเว้นสิ่งเสพติดให้โทษทุกรูปแบบ ละเว้น การเรียบริบอบกนุญทุกรูปแบบ ที่นิยมทำกันในทำเนียบของ เถรวาท

อันนี้เป็นหลักย่อยๆ ที่แตกต่างไปจากรูปแบบพุทธเถรวาทที่มีใน สยามประเทศนี้โดยสิ้นเชิง แต่จะเน้นศึกษาพุทธธรรมอย่างตรงไปตรง มา ไม่เน้นการศึกษาเล่าเรียนปริยัติเกินจำเป็นและเสียเวลา เน้นการ เจริญสติปัฏฐานแบบเคลื่อนไหว เป็นหลักชัยของชีวิต

นิยมวิถีชีวิตที่สงบ สันโดษ มักน้อย ไม่นิยมการสังสรรค์แบบ ไม่ เหลือเหิมทะเยอทะยานตามวิสัยโลกียะ วัชรธรรมชาติ ใช้หลักการครอง ชีวิตด้วยเมตตาและปัญญา ถ้าเป็นนักบวชก็ไม่ยึดติดสถานที่ พร้อมทั้ง จะจาริกไปเผยแผ่เรื่องราวของการเจริญสติแบบนี้ได้ทุกหนทุกแห่ง ในโลก โดยไม่เกรงกลัวต่อภัยอันตราย และความทุกข์ยากลำบากที่จะ เกิดขึ้นแต่อย่างใด

ด้วยค่านิยมและวิถีชีวิตเช่นนี้ ผู้เขียนจึงกล้ากล่าวได้ว่า หลวงพ่อ เทียน ได้นำวิถีชีวิตแบบนี้มาใช้อย่างเป็นรูปธรรม ที่ผู้เขียนเองไม่เคย สัมผัสที่ไหนมาก่อน เมื่อตนเองได้ดำเนินชีวิตนักบวชตามทางสายนี้นาน กว่าสามสิบปี จึงมั่นใจได้ว่า เป็นวิถีชีวิตที่เป็นพุทธแท้ ถ้าจะสมมติ เรียกกันว่า เซ็น ตามสมัยนิยมก็คงไม่ผิด เพราะผู้เขียนเองได้เคยคลุกคลี และคุ้นเคยกับวิถีชีวิตแบบเซ็นมาบ้าง ทั้งเซ็นแบบตะวันตกและตะวันออก ทั้งเคยอ่านและแปลหนังสือตามหลักของเซ็นมาบ้าง ก็เห็นว่าเป็นหลัก อันเดียวกัน

ดังนั้น การนำเสนอประสบการณ์เล็กๆน้อยๆ ของผู้เขียน ก็เพื่อยืนยันว่า หลวงพ่อเทียน เป็นองค์ปฐมแห่งปฐมาจารย์เซ็นแห่งประเทศไทยได้อย่างเต็มใจ ส่วนใครจะเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย ก็ไม่ваกัน เพราะทุกคนมีสิทธิ์ที่จะเห็นต่างได้ แต่ขอให้เราได้มีโอกาสเปิดเผยเส้นทางปฏิบัติอีกทางหนึ่ง อันเป็นทางออกให้แก่ชาวพุทธในสยามประเทศนี้ ให้ได้มีทางเลือกที่ดีกว่า ประเสริฐกว่าและสัมผัสสัมพันธ์กับชีวิตจริงได้ลึกกว่าเท่านั้น

หลักการหลวงพ่อเทียนที่เป็นหลักกรรมฐาน แบบชื่อกๆตรุงๆ มุ่งสู่สาระแห่งการรู้จัก รู้แจ้ง รู้จริงในตนเองเป็นหลัก ได้แผ่ขยายออกไปสู่ประชาชนคนธรรมดาได้อย่างกว้างขวางและรวดเร็ว แต่ในหมู่มุขของคนที่รู้ ผู้ดีทั้งหลาย ผู้ยังยึดติดในหลักแห่งเหตุผลแบบสมมติ วิธีการหลวงพ่อเทียนจึงก้าวไปอย่างอึดอัดมาก เพราะคนกลุ่มนี้เคยยึดติดมากับทำเนียมของเถรวาทแบบเดิม ยากที่จะสลัดได้เด็ดขาด เพราะได้กลายเป็นอาสวธรรมอย่างเหนียวแน่นที่สุด แต่หลักการของหลวงพ่อเทียนก็ได้อาศัยคนกลุ่มนี้ช่วยเผยแผร์มากที่สุด เพราะมีสมมติภาษาที่ทันสมัยและมีเทคนิคในการถ่ายทอดสูง ถึงแม้จะได้สัมผัสธรรมะแบบนี้เพียงเล็กน้อย แต่ก็ช่วยเผยแผร์ได้มากกว่าคนธรรมดา

ดังนั้น จึงขออนุโมทนาสาธุในกุศลเจตนาของคุณประไพศิริและคณะ ที่ได้ชวนขวายจัดพิมพ์หนังสือชุดนี้ เพื่อการเผยแผร์และทำความเข้าใจเรื่องคำสอนของหลวงเทียนในมิตินี้ แม้กลุ่มอื่นจะไม่เห็นด้วย ก็เป็นเรื่องของทิวฐิของแต่ละคน เราต้องเคารพและฟังกันได้ เพราะหลักการของหลวงพ่อเทียน ก็เปรียบเสมือนต้นไม้สมุนไพรรต้นหนึ่ง ที่ผู้เจ็บป่วย

ต้องการยารักษาโรค จะเก็บเอาส่วนไหนของต้นไม้ก็ได้ ที่เอามาปรุงยา แม้รสชาติของต้นไม้แต่ละส่วนจะแตกต่างกันไป มันก็มาจากต้นเดียวกัน จะให้เปลือกของต้นไม้หวานเหมือนลูก หรือใบจะหอมเหมือนดอกของ มันย่อมเป็นไม่ได้ฉันนั้น ความต่างของความคิดเห็นในกลุ่มศิษย์ของ หลวงพ่ออีกฉันนั้น และผู้ที่รู้จริงในหลักการของท่านจะไม่มีวันขัดแย้งกับ ใครเป็นเด็ดขาด ฉะนั้นจึงมั่นใจได้ว่า การนำเสนอของผู้เขียนแต่เล่มนั้น เป็นหลักการส่วนตัวที่เกิดจากประสบการณ์ที่ดำเนินตามวิธีการนี้ ถ้ามี อะไรผิดพลาดก็ขอให้ชี้แนะและตักเตือน จะนำไปปรับปรุงแก้ไขเพื่อ ประโยชน์และความสุขของมหาชน และเพื่อเอื้อเอ็นดูแก่เทวดาและ มนุษย์ เพื่อให้เข้าถึงซึ่งมรรคผลนิพพาน อันเป็นอุดมการณ์สูงสุดของ ชาวพุทธทุกคนด้วยเทอญ.

**พระพุทธานันท์ภิกขุ
วัดป่าพุทธานันทาราม**

04-24-2010

5320 Kell Lane

Las Vegas

Nevada 89156 USA

สารบัญ

ตอนที่หนึ่ง

หลวงพ่อก๊วย พูให้กำเนิดพุทธรูปแบบเขินในประเทศไทยมา 15

บทเรียนแรกในการสอนแบบเขินของหลวงพ่อก๊วย	17
สว่างทั้งตานอกและตาใน	19
สติแบ่งเป็นหลายระดับตามหน้าที่	20
สติต้องสมดุลกับความคิด	21
อนุปัสนาหรือพิจารณากันแน่	21
วิธีตามดูกายาอนุปัสนา	22
วิธีตามดูเวทนาอนุปัสนา	23
วิธีตามดูธัมมาอนุปัสนา	26
อีกตัวอย่างของการตามดูธรรม	26
วิธีการเจริญสติแบบหลวงพ่อก๊วย	27
เจริญสติแบบเคลื่อนไหวต้องไม่ดัดจริต	31
การสร้างหะเป็นเพียงอุปกรณ์หรือเครื่องมือ	32
เราต้องมาฝึกใช้อุปกรณ์ให้เป็น	32

สารบัญ

ตอนที่สอง

อินทรีห้าพละห้าเป็นกองหนุนที่เป็นกำลังหลัก	35
ชาวพุทธกับพิธีกรรม พิธีกรรมชาวพุทธที่แท้ เป็นแบบไหน	36
ทำไมต้องจุดธูป	37
ไตรทวารประกอบด้วยอะไรบ้าง	38
ทำไมต้องจุดเทียน	39
การจุดเทียน 2 เล่ม หมายความว่าอย่างไร	41
ควรจุดเทียนเล่มไหนก่อน เริ่มจากซ้ายหรือเล่มขวา?	42
อันตรายภายในคืออะไร	42
ตาในเกิดขึ้นได้อย่างไร เราจะทำให้ตาในสว่างไสว	46
ตลอดเวลาได้อย่างไร	
ดาทิพย์ในพุทธศาสนา เป็นอย่างไร	47
เราจะเห็นความโลภ ความโกรธ ความหลง	48
ว่าเป็นภัยอันตรายได้อย่างไร	
ความไม่พอใจ เหตุต้นของความโกรธ	49

สารบัญ

ความหลงหรือโมหะ สาเหตุของทั้งโลภะและโทสะ	50
องค์ประกอบแห่งการเกิดของดวงตาภายใน	53
มิตรกับสหายต่างกันอย่างไ	56
ทำไมต้องมีแจกันดอกไม้บูชาด้วย	58
ใครคือพระสงฆ์แท้และพระสงฆ์เทียม	59

ตอนที่สาม

เปิดประตูลัทธิ เปิดประตูสู่ความสงบแห่งชีวิต	61
---	----

พิธีกรรมแบบพุทธแท้	
ทำไมต้องตั้งนะโม 3 จบในทุกๆ พิธีกรรม	61
พระพุทธเจ้าคือใคร	63
รู้แบบไหนจึงเรียกว่าพุทธภาวะ	64
ปรมาต্মเกี่ยวข้องกับรูปนามอย่างไร	66
ผู้ตื่นด้วยธรรม	67
ผู้เบิกบานด้วยธรรม	71
การตรวจสอบจิตใจที่เป็นพุทธภาวะ	73

ตัวอย่างของผู้ที่ไปพบภาวะพุทธะ	76
เหตุบันดาลใจให้ติดตามหลวงพ่อกุ๊ยน	77
พบหลวงพ่อกุ๊ยนพ่อกุ๊ยนครั้งแรก	78
กำลังวิปัสสนาคือวัตถุดิบของวิปัสสนา	79
กระต่ายเฒ่าใช้เงาฆ่าราชสีห์	80
ความคิดคือเงาของความรู้ วิปัสสนาคือเงาของวิปัสสนา	82
ฆ่าความคิด แต่อย่าฆ่าปัญญา	83
ไม่รู้ทันวิปัสสนาจะก้าวไปสู่วิปัสสนา	86
วิธีสอบอารมณ์แบบเซ็น	87
เก็บอารมณ์ครั้งแรก	88
สะกดจิตหรือเข้าฌานสมาบัติกันแน่	89
สัมผัสอารมณ์ปรมาตม์ครั้งแรก	90
ผ่าขวดแห่งชีวิต ปรัชญาธรรมที่ถูกเฉลย	91
วิถีแห่งการค้นหาพุทธภาวะ	93
ปลุกสติในทะเลทรายเกิดยาก แต่ตายยาก	94



One day Retreat

ตอนที่หนึ่ง

หลวงพ่อเทียน

ผู้ให้กำเนิดพุทธแบบเซ็นในประเทศไทยสยาม

ในเบื้องต้นต้องเข้าใจให้ถูกต้องก่อนว่า วิธีการกรรมฐานแบบของหลวงพ่อเทียน เป็นวิปัสสนาแบบเซ็นสยามหรือแบบเถรวาท มิใช่เซ็นแบบจีน เกาหลี่ ญี่ปุ่น หรือทิเบตแบบมหายาน ถ้าเป็นสมณะก็เป็นสมณะแบบพุทธแท้ มิใช่พุทธเทียมหรือพราหมณ์ สมณะกรรมฐานในเอเชียของเรายังเป็นพราหมณ์อยู่ถึงเก้าสิบเปอร์เซ็นต์ทีเดียว สมณะแบบพุทธแท้ หมายถึงการตามรู้อาการของกายว่าเป็นแค่รูปแค่นามเท่านั้น ไม่ต้องไปพิจารณาอะไรไปมากกว่านั้น ไม่ต้องไปเพ่งอะไรเป็นพิเศษ

วิปัสสนาแบบเซ็นสยาม ท่านสอนให้ตามรู้ตัวอยู่ในปัจจุบัน ตามรู้ใจอยู่ในปกติเท่านั้นเอง ความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นในกายในใจก็ให้ตามรู้เท่านั้นเอง ไม่ต้องไปกำหนดจดจำอะไรให้ลำบากเลย วิธีการสมณะแบบทั่วไปต้องกำหนดรู้ ต้องเข้าฌาน ทำเวลานั้นเวลานี้ อาศัยรูปนั้นรูปนี้เป็นนิมิตเป็นอารมณ์ ก็ว่ากันไปตามรูปแบบสมณะสำนักนั้นๆ แต่ไม่ใช่สมณะเคลื่อนไหวแบบนี้

แต่วิธีการแบบหลวงพ่อเทียน ไม่ได้เน้นการเข้าฌานแบบพรหมณ์ คือทำจิตให้สงบตลอดเวลา บังคับให้จิตอยู่กับอารมณ์ปัจจุบันให้สงบแบบทื่อๆ แบบตายด้านทางอารมณ์ ไม่ยอมให้จิตรับรู้อะไร นอกจากนิมิตกรรมฐาน

แต่วิปัสสนาแบบนี้ สามารถเข้าฌานได้ ออกฌานได้ตลอดเวลา คือ รู้จักวิธีน้อมเอากายกับใจมาอยู่ด้วยกันก็เป็นฌานแล้ว ส่วนจะละเอียดมากละเอียดน้อยขึ้นอยู่กับความตั้งใจ คนไหนละเอียดมากก็เข้าฌานขั้นสูง คนไหนละเอียดน้อยหน่อยก็เข้าฌานขั้นต่ำลงมา นี่เขาเรียกว่า เซ็น ซึ่งท่านไหนละเอียดน้อยหน่อยก็ฌานขั้นสูง ปรมจารย์ตั๊กม้อ หรือท่านปรมจารย์โพธิธรรม ได้นำวิถีแบบนี้ไปเผยแพร่ในประเทศจีน หลังพุทธเจ้าปรินิพพานเพียงหกร้อยปีเท่านั้น ส่วนรายละเอียดต่างๆ ไปหาอ่านได้ในหนังสือเซ็นโดยทั่วไป และที่ผู้เขียนได้แปลไว้เล่มหนึ่ง ชื่อ โพธิธรรม คำสอนของปรมจารย์ตั๊กม้อ ซึ่งพิมพ์จำหน่ายและเผยแพร่ที่วัดป่าโสมพนัส โดยหลวงตาสุริยา มหาปัญโญ จังหวัดสกลนคร

ท่านพระโพธิธรรม หรือตั๊กม้อ ท่านก็ใช้วิธีแบบเคลื่อนไหวเหมือนกัน ต่างกันก็แต่รูปแบบลีลาของการเคลื่อนไหวเท่านั้นเอง รูปแบบวิปัสสนาการเคลื่อนไหวของท่านโพธิธรรม ได้ถูกประยุกต์เป็นวิถีแห่งศิลปะการออกกำลังกายชนิดต่างๆ อย่างหลากหลายในยุคปัจจุบัน เช่น ไทเก็ก โยคะ กังฟู ชีกง ตลอดจนกำลังภายในชนิดต่างๆ ที่เจริญอยู่ในจีน จนกลายเป็นมรดกทางศิลปวัฒนธรรมอันล้ำค่าส่วนหนึ่งของจีนไปแล้ว และกำลังขยายผลออกไปทางโลกตะวันตกและอีกหลายๆ ประเทศทั่วโลก นั่นคือ อิทธิพลของพุทธศาสนาแบบเซ็นทั้งนั้น

วิธีการเคลื่อนไหวแบบหลวงพ่อเทียนก็เช่นกัน ผู้เขียนกล้าเอาหัวเป็นประกันได้เลยว่า ใครมีความจริงจั่งตั้งใจในการปฏิบัติ และถ้าทำอย่างจริงจั่งแล้ว เรื่องที่จะไม่รู้ เป็นไม่มี มันต้องรู้ เพราะเป็นกฎตายตัวของกฎธรรมดา แต่จะรู้ช้ารู้ไวเท่านั้นเอง ขึ้นอยู่กับความตั้งใจ ความเข้าใจ และความจริงใจ สามปัจจัยนี้บวกกันแล้วต้องรู้แน่นอน

บทเรียนการสอนแรก

แบบเซ็นของหลวงพ่อเทียน

ครั้งแรกที่ผู้เขียนได้พบกับหลวงพ่อเทียน ที่วัดสวนแก้ว อำเภอ บางกรวย จังหวัดนนทบุรี ผู้เขียนได้ถูกชักนำ โดยอาจารย์โกวิท เขมานันท์ ให้มาพบกับหลวงพ่อ ด้วยความอยากรู้คำตอบในปัญหาที่ตนเองสงสัยมานาน ว่า “อารมณ์รูปนามแบบสติปัฏฐานแท้ๆ นั้นเป็นอย่างไร?” เพราะผู้เขียนเคยไปฝึกกรรมฐานกับสำนักอาจารย์ต่างๆ มาหลายสำนัก แต่ละสำนักจะมีคำถามที่ใช้สอบอารมณ์เหมือนกันแทบทุกสำนัก คำถามหนึ่งก็คือถามว่า “ท่านรู้จักรูป รู้จักนาม แล้วยัง?” เมื่อผู้เขียนตอบด้วยคำตอบเดิมทุกครั้งว่า “รูปก็คือกาย นามก็คือใจ” ก็เป็นเหมือนเดิมทุกครั้งที่ได้คำตอบยืนยันกลับมาว่า “มันใช่ แต่มันไม่ถูก?”

คำตอบกลับมาแบบนี้ มันผูกมัดบีบคั้นจิตใจของผู้เขียนมายาวนาน จนกระทั่งได้โอกาสมาพบหลวงพ่อเทียนในครั้งแรก ก็ยิงคำถามแบบเดียวกับที่ได้จากอาจารย์กรรมฐานท่านก่อนๆ ว่า

“อารมณ์รูปนามแบบวิปัสสนาเป็นอย่างไรครับ หลวงพ่อ?”

แต่คำตอบของท่านแปลกไปกว่าอาจารย์วิปัสสนาท่านอื่นๆ มาก คำตอบของท่านก็คือ ท่านหันไปหยิบเอาขวดน้ำพลาสติกที่ตั้งอยู่

ใกล้ๆ แล้วยกชู้ขึ้นมา แล้วถามผู้เขียนกลับมาว่า

“ขวดน้ำนี้ ถ้าผมโยนขวดน้ำนี้ทิ้งไปโดยไม่ปิดฝาขวด อะไรจะเกิดขึ้น?” ผู้เขียนก็ตอบว่า

“น้ำก็ไหลออกหมดสิครับหลวงพ่อ” ผู้เขียนก็ตอบแบบซื่อๆ เหมือนกัน ท่านจึงถามต่อว่า

“ถ้าผมปิดฝาขวดแล้วโยนขวดทิ้ง มันจะเป็นอย่างไร?” ท่านถามพร้อมกับมองหน้าผู้เขียน

“มันก็ไม่ไหลออกไปครับ น้ำยังอยู่เท่าเดิมครับ” แล้วท่านก็วางขวดไว้ แล้วหันไปถามเรื่องอื่นๆ ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับขวดอีกเลย ทำให้ผู้เขียนงงเป็นอย่างมาก

การมาพบท่านในครั้งต่อมา พบท่านที่วัดสนามใน มีลูกศิษย์ของท่านนิมนต์ย้ายมาอยู่ที่นี่ ผู้เขียนได้ไปพบท่านและมีโอกาสได้คุยกับท่านอีกหลายครั้ง แล้วท่านก็พูดเหมือนจะเป็นการเฉลยปริศนาธรรมที่ผู้เขียนเคยถามในครั้งแรก ซึ่งผู้เขียนไม่ได้ถามเรื่องนี้ในตอนนั้นเลย ท่านก็ปรารภขึ้นมาเองว่า

“รูปนาม มีอยู่แล้วในคนทุกคน การรู้รูป รู้นามก็มีอยู่แล้ว แต่เราไม่มีสติเข้าไปรู้จักมัน มันก็เหมือนไม่มี พอเรามีสติเข้าตามรู้นั้น มันก็เห็นทันที คือรู้กายก็เห็นความรู้สึกของกาย ที่เราเรียกว่า เวทนา รู้จิตก็เห็นความรู้สึกของจิต ที่เรียกว่า อารมณ์ การที่เรามาเจริญสติให้เข้มแข็ง ก็เพื่อจะได้ตามรู้นั้นได้ต่อเนื่องนานๆ ไม่หลงลืมได้ง่าย เหมือนเราปิดฝาขวดไว้ให้สนิท เมื่อใดต้องการดื่มก็ดื่มได้ แล้วปิดไว้เหมือนเดิม การรู้สึกตัวอยู่เสมอ ก็เหมือนเติมน้ำใส่ขวดเรื่อยๆ เมื่อใดลืมหันสติ ก็เหมือนขวดล้นปิดฝาล้นลงเมื่อใดน้ำก็ไหลออกหมด

น้ำมีอยู่พร้อมแล้วในขวด แต่เราไม่ได้ปิดฝาเอาไว้ เมื่อมีอะไรไปชนล้มลง มันก็ไหลออกหมดฉันใด ฝาขวดนี้ก็เป็นเสมือนสติปัญญาที่เราเจริญและพัฒนาให้มีมากขึ้น เมื่อมีอะไรมากระทบสัมผัสผิวกายหรือใจ ก็ตั้งสติตามรู้มันไปเรื่อยๆ การรู้แบบนี้ เรียกว่า รู้รูป รู้นาม ถ้าสติไม่เข้มแข็งก็ตามรู้ไปสั้นๆ รู้ตัวไม่นานก็ลืมตัวอีก เราจะไม่เลิกล้มพยายามเจริญสติให้รู้สึกตัวไปเรื่อยๆ ให้รู้มันเฉยๆ รู้มันชิวๆ ไม่ต้องไปคิดพะวงสงสัยอะไรให้ยุ่งยาก มันเป็นมรรคเป็นผลในตัวของมันเองเสร็จ”

สว่างทั้งตานอกและตาใน

หลังจากได้พบหลวงพ่อเทียนในครั้งแรก ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2519 จนถึงบัดนี้ (พ.ศ. 2553) เป็นเวลา 35 ปี ผู้เขียนไม่เคยไปตั้งคำถามแบบนี้กับอาจารย์ท่านไหนอีกเลย เพราะมันหายสงสัย และผู้เขียนก็ได้สมาทานการปฏิบัติแบบนี้มาโดยตลอด ไม่เคยเปลี่ยนวิธีการอีก เพราะยิ่งทำ ก็ยิ่งได้คำตอบที่ถูกต้องไปเรื่อยๆ สงสัยอะไร ก็มีคำตอบเกิดขึ้นมาเอง โดยไม่ต้องไปคิดเอาเองให้ยุ่งยากปวดหัว และเป็นคำตอบสุดท้ายของทุกๆ คำถาม จึงหายสงสัยเลยว่าทำไมต้องลืมตาทำ เกิดความสว่างทั้งตานอกตาใน จะหลับหรือจะลืมก็ไม่เป็นเรื่องต้องสงสัยอีกต่อไป เพียงแต่รู้สึกว่าการหลับตาในเวลาที่ไม่ควรหลับ รู้สึกว่าทำอะไรก็ไม่สะดวกเท่าที่ตนเองลืมตาทำจะดีกว่า เห็นของจริงทั้งนั้น จะไปหลับตาเห็นภาพลวงของปลอมไปทำไมกัน

ดังนั้น เราจะไปที่ไหน จะทำอะไรก็ต้องลืมตาไว้จะดีกว่า เราต้องรู้จักรักษากายตัวเองให้ปลอดภัยไว้ก่อน เพราะสติทำหน้าที่เป็นผู้รักษาตามพระบาลีว่า รักษาmano สโต รักเข เมื่อจะรักษาอะไรให้ดี ต้องใช้สติ



วัดถ้ำแสงเทียน

(วัดป่าบ้านหนองใหญ่)

สถานที่ปฏิบัติธรรม

ต.บ้านผึ่ง อ.ภักดีชุมพล จ.ชัยภูมิ



ชีติธรรมบรรยาย
ปฐมาจารย์เชียน
แห่งประเทศสยาม
(ดูรายละเอียดท้ายเล่ม)



isbn 9786169022107



9 786169 022107

ราคา 85 บาท