

วิปัสสนาสาส์



รวมโอวาทธรรม เล่ม 2

ในแนวทางของท่านอาจารย์อุบาชิน
สอนโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

วิปัสสนาสาส์น

รวมโอวาทธรรม เล่ม 2

ในแนวทางของท่านอาจารย์อุบาซิ่น

สอนโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

วิปัสสนาสาส์

รวมโอวาทธรรม เล่ม 2

ในแนวทางของท่านอาจารย์อุบาซิ่น

สอนโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กันยายน พ.ศ. 2564

จัดพิมพ์โดย

มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

100/513 หมู่ 5 ถ. บางกรวย-ไทรน้อย

ต. บางรักพัฒนา อ. บางบัวทอง จ. นนทบุรี 11110

โทร. 08-6970-7412 (ในเวลาราชการ)

Line ID : dhamma.th

อีเมล : info@thaidhamma.net

ISBN (e-book) : 978-616-7948-04-1

มูลนิธิฯ อนุญาตให้นำหนังสือนี้ (ไม่รวมภาพประกอบ) ไปใช้เผยแพร่เป็นธรรมทาน
ในรูปแบบอื่น ๆ ต่อไปได้ เช่น นำไปอ่านบันทึกเสียง ฯลฯ ภายใต้เงื่อนไขดังนี้

1. อ้างอิงแหล่งที่มา ได้แก่ ชื่อผู้เขียนและชื่อหนังสือ
2. ห้ามนำข้อความจากหนังสือนี้ไปใช้เพื่อการค้า หรือเพื่อผลประโยชน์
ตอบแทนด้วยการเผยแพร่ทุกรูปแบบ
3. ห้ามเพิ่มเติม ตัดทอน ดัดแปลง หรือแก้ไขข้อความจากต้นฉบับ

ทั้งนี้ขอให้แจ้งความประสงค์แก่มูลนิธิฯ ก่อนดำเนินการใด ๆ เนื่องจากหนังสือส่วนใหญ่มีลิขสิทธิ์ของต่างประเทศ

คำนำ

วิปัสสนาสาส์ จัดทำขึ้นเพื่อสานต่อการเผยแผ่บทความปาฐกถา โอวาทของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า โดยคัดสรรจากที่เคยตีพิมพ์ในจุลสารวิปัสสนาภาษาอังกฤษ (Vipassana Research Institute Newsletter) และภาษาไทย รวมถึงหนังสือธรรมะของท่าน อาทิ *เพื่อประโยชน์สุขของมหาชน*

ในส่วนต้นประกอบไปด้วยเนื้อหาสำคัญที่ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าสอน รวมถึงข้อคิดเตือนใจเพื่อให้เข้าใจในแนวทางและวิธีการปฏิบัติอย่างถูกต้อง สามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงตามสถานการณ์ปัจจุบัน ลำดับต่อมาเป็นสาส์นจากท่านอาจารย์ที่มอบให้แก่ผู้ปฏิบัติ ธรรมบริกร กรรมการศุนย์วิปัสสนากรรมฐาน และอาจารย์ผู้ช่วยสอนตามแนวทางนี้ เนื้อหาเกี่ยวกับใครคือผู้สืบทอดธรรมะและการประกาศปรับโครงสร้างองค์กรวิปัสสนาทั่วโลกใหม่ในปี ค.ศ. 2012 (พ.ศ. 2555) ซึ่งท่านอาจารย์ได้พิจารณาเตรียมการไว้ก่อนจะประกาศใช้ ตามมาด้วยบทความที่กล่าวถึงการฝึกปฏิบัติธรรมะในศุนย์วิปัสสนาเพื่อ

นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นแรงบันดาลใจในการปฏิบัติ และตระหนักถึงความสำคัญของการรักษาความบริสุทธิ์ของ ธรรมะ ตอนท้ายคือข้อปุจฉา-วิสัชนาธรรม โดยท่านอาจารย์ โกเอ็นก้า เป็นการรวบรวมคำถามคำตอบเกี่ยวกับการปฏิบัติไว้ อย่างละเอียด นอกจากนี้ในตอนท้ายของเล่มยังประกอบด้วย ข้อมูลศูนย์ฯ ต่าง ๆ ภายใต้มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานฯ ในประเทศไทย ทั้งที่เปิดดำเนินการอบรมอยู่ในปัจจุบัน และ ศูนย์ฯ ใหม่ที่อยู่ในระหว่างการก่อสร้าง

เพื่อรองรับต่อความสนใจได้อย่างทั่วถึง การจัดทำ **วิปัสสนาสาส์ เล่ม 2** ในครั้งนี้จึงดำเนินการเป็นสองรูปแบบ คือพิมพ์เป็นหนังสือเล่มขนาดพ็อกเก็ตบุ๊กและในรูปของหนังสือ อิเล็กทรอนิกส์ (e-book) ซึ่งผู้อ่านสามารถดาวน์โหลดได้จาก เว็บไซต์ของมูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆ-ราชูปถัมภ์

คณะผู้จัดทำฯ หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์แก่ ผู้อ่าน และเป็นแรงบันดาลใจในการปฏิบัติบนหนทางแห่งความ หลุดพ้นนี้

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

	หน้า
1. ความบริสุทธิ์ของธรรมะ	7
2. ความสมานฉันท์แห่งธรรม	15
3. ขอธรรมะจงเจริญรุ่งเรืองออกไปอย่างบริสุทธิ์	21
4. ใครคือผู้สืบทอด	33
5. การประกาศปรับโครงสร้างองค์กรใหม่ ปี ค.ศ. 2012 (พ.ศ. 2555)	49
6. ครอบครัวยุทธธรรมะ	59
7. จะรับใช้ธรรมะอย่างไรให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง	69
8. ปุจฉา-วิสัชนาธรรม โดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้า	81
❖ รายชื่อศูนย์วิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย	99

ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า





ความบริสุทธิ์ของธรรมะ

❖ พุทธพจน์ ❖

อุปะนียะติ ชีวิตะมัพปะมายุ
ชะรุปะนีนีตัสสะ นะ สันติ ตาณา
เอตัง ภาะยัง มะระเณ เปกชะมาโน
โลกามิสัง ปะชะเห สันติเปกโข

ชีวิตคืออายุมีน้อย ถูกต้อนเข้าไปเรื่อย
เมื่อถูกขรต้อนเข้าไปแล้ว ย่อมต้านทานไม่ได้
ผู้เล็งเห็นภัยในความตายนี้ ย่อมมุ่งสู่ความสงบ
พึงละอามิสในโลกเสีย

เพื่อให้เกิดความเข้าใจว่า เหตุใดพระธรรมคำสอนอันบริสุทธิ์ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้สูญสิ้นไปจากประเทศอินเดีย เราต้องมองย้อนกลับไปประวัติศาสตร์อินเดียเมื่อสองพันปีที่ผ่านมา ก่อนหน้านั้นได้มีผู้ที่ปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนจนสามารถบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ หรือไม่ก็ได้บรรลุธรรมในขั้นใดขั้นหนึ่ง แต่ต่อมาพลังอำนาจที่ต่อต้านธรรมะก็เพิ่มพูนขึ้น และได้พยายามบ่อนทำลายความบริสุทธิ์ของธรรมะ มีพระภิกษุถูกฆ่าตายไปเป็นจำนวนมาก จนพวกท่านต้องพากันอพยพออกจากอินเดีย วัดแทบทั้งหมดถูกทำลาย ที่เหลืออยู่เพียงไม่กี่แห่งก็ไม่อาจรักษาความบริสุทธิ์ของพระธรรมคำสอนเอาไว้ได้ ความมัวหมองนี้ได้ลุกลามไปทางตะวันออกจนถึงเมืองพุกามของประเทศพม่า

สุดตันเตสุ อะสันเตสุ	เมื่อไม่ได้สดับฟังธรรม
ปะมุฏฐะ วินะยัมหิ จะ	ไม่ปรารถนาความเพียร
ตะโม ภาะวิสสะติ โลกะ	โลกย่อมมีตมิต
สุริเย อัตถังคะเต ยะถา	ดุจดั่งอาทิตย์อัสดง

อง.อ. (บาลี) ๑๔/๑๓๐/๘๔

ครั้นพระอรหันต์ธรรมทัสสีที่อยู่ทางภาคใต้ของประเทศพม่าได้รับทราบเรื่องราวที่เกิดขึ้นในภาคเหนือ ก็ตัดสินใจเดินทางขึ้นไปในเมืองพุกามด้วยตนเอง และได้ไปเข้าเฝ้ากษัตริย์อินรธา

เพื่ออธิบายให้ทราบถึงพระธรรมคำสอนที่บริสุทธิ์ของผู้มีพระภาคเจ้า เมื่อพระองค์ทรงเข้าพระทัยแล้ว ก็ให้ยุติการปฏิบัติต่าง ๆ ที่ผิดเพี้ยน และฟื้นฟูความบริสุทธิ์ของพระไตรปิฎกและวิปัสสนาขึ้นใหม่ ซึ่งนั่นก็เป็นเวลาประมาณพันปีที่แล้ว

ก่อนหน้านั้นในสมัยของพระเจ้าอโศกมหาราชแห่งอินเดีย ได้ส่งพระธรรมทูตออกไปยังประเทศต่าง ๆ เพื่อเผยแผ่พระธรรมคำสอนอันบริสุทธิ์ของพระพุทธเจ้า รวมถึงวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาด้วย โดยหนึ่งในประเทศเหล่านั้นก็คือสุวรรณภูมิหรือทางภาคใต้ของพม่าในปัจจุบัน ซึ่งเป็นที่ที่ได้มีการเริ่มต้นประเพณีทรงจำพระไตรปิฎกทั้งหมดหรือเป็นส่วน ๆ เพื่อรักษาพระพุทธพจน์ที่แท้จริงไว้ ขณะเดียวกันผู้คนก็ยังคงปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์ด้วยการสืบทอดวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาไว้ในรูปแบบที่บริสุทธิ์ดั้งเดิม

พระเจ้าอโศกยังได้ส่งพระโอรสและพระธิดาเป็นธรรมทูตไปยังศรีลังกาด้วย ซึ่งที่นั่นก็ได้มีการเขียนบันทึกพระไตรปิฎกทั้งหมดขึ้นเป็นครั้งแรกเพื่อการเก็บรักษา รวมทั้งยังได้สืบทอดวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาที่บริสุทธิ์มาหลายชั่วอายุคน

อานิสงส์ของเรื่องนี้เห็นได้จากในยุคสมัยเมื่อไม่นานมานี้ที่บรรดาผู้ทรงความรู้จากประเทศต่าง ๆ มาร่วมกันสังคายนาพระไตรปิฎกในพม่า โดยในศตวรรษที่ 19 พวกเขาได้ดำเนินการให้จารึกพระไตรปิฎกลงบนแผ่นศิลา และศตวรรษที่ 20 ก็ได้นำมาตีพิมพ์เป็นหนังสือ

สุดตันเตสุ รักขิตะ สันเต เมื่อพระสัทธรรมยังดำรงมั่น
ปะฏิปัตติ โหติ รักขิตา การปรารถนาความเพียรยังดำรงอยู่
ปะฏิปัตติยัง ฐิตะ อีโร นักปราชญ์หมั่นปรารถนาความเพียร
โยคักเขมา นะ อังสะตีสติ ย่อมไม่เสื่อมจากธรรมอันเกษม

อง.อ. (บาลี) ๑๔/๑๓๐/๘๔

จากท่านธรรมทัสสีมาถึงยุคสมัยของพระอาจารย์แลดี ก็ยังคงมีการสืบทอดวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาอันบริสุทธิ์อยู่ทางตอนเหนือของพม่า แม้จะหลงเหลืออยู่ไม่มากนักก็ตาม ซึ่งนับเป็นโชคดียิ่งอย่างยิ่งสำหรับพวกเรา พระอาจารย์แลดีมีความเชื่อมั่นอย่างแรงกล้าว่า 2,500 ปีหลังพุทธกาล พระธรรมคำสอนจะกลับมารุ่งเรืองอีกครั้ง และวิปัสสนาจะเผยแผ่ออกไปนอกเขตวัดวาอารามที่มีผู้ปฏิบัติเพียงน้อยนิด ด้วยเหตุนี้ท่านจึงได้ตัดสินใจที่จะฝึกอบรมวิปัสสนาให้มีใช้แต่เฉพาะเพียงพระภิกษุและภิกษุณี หากยังรวมไปถึงฆราวาสด้วย ท่านได้แต่งตั้งท่านอาจารย์เท็ดที่เป็นชาวนาให้เป็นวิปัสสนาจารย์ และต่อมาท่านอาจารย์เท็ดก็ได้แต่งตั้งท่านอาจารย์อุบาซิน ซึ่งได้ทำให้พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าและวิปัสสนาเป็นที่รู้จักในอินเดียและทั่วโลก

เนื่องจากวิปัสสนาเป็นสากล มิใช่ลัทธินิกาย ผู้คนจากทุกลัทธิศาสนาจึงให้ความสนใจ ไม่มีใครคัดค้านวิธีการปฏิบัตินี้ คำสอนเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนาของพระพุทธเจ้านั้นเป็นที่ยอมรับไปทั่วทุกหนแห่งตลอดระยะเวลา 40 ปีที่ผ่านมา ผู้คนใน 80 กว่า



พระอาจารย์แดดี



ท่านอาจารย์เห็ด

ประเทศได้ร่วมแรงร่วมใจกันเพื่อประโยชน์สุขของหมู่ชนจำนวนมาก มีอาจารย์ผู้ช่วยกว่าพันคน และศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากว่า 150 แห่ง นอกจากนี้ยังมีการจัดอบรมนอกศูนย์ฯ และผู้ดำเนินการอบรมหลักสูตรเด็กตามที่ตั้งต่าง ๆ อีกร่วม 1,200 คน คำสอนและธรรมบรรยายที่ใช้ในการอบรมหลักสูตรวิปัสสนานั้นได้รับการแปลเป็นภาษาต่าง ๆ ไปแล้วเกือบ 60 ภาษา

ถ้าพูดถึงเรื่องพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว วิทยาการสมัยใหม่ช่วยให้เราคงความบริสุทธิ์ของพระธรรมคำสอนได้ง่ายขึ้น แต่กระนั้นก็ยังมียุทธศาสตร์ที่วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาจะถูกบิดเบือนไป ท่านอาจารย์อุบาซิ่นอาจารย์ของข้าพเจ้าได้



ท่านอาจารย์อุบาชิน

เน้นย้ำว่าจะต้องรักษาคำสอนที่บริสุทธิ์ของพระพุทธเจ้าเอาไว้ให้ได้ ฉะนั้นจึงเป็นความรับผิดชอบของเราก็จะต้องรักษาวิธีการปฏิบัตินี้ให้สืบต่อไปในรูปแบบที่บริสุทธิ์ ดังเช่นที่ได้รับมาจากท่านอาจารย์อุบาชิน

ในหลักสูตรการอบรมวิปัสสนาทั้งที่อินเดียและทั่วโลก ต่างก็ใช้เทปคำสอนและธรรมบรรยายฉบับเดียวกันมา 40 ปีแล้ว ทุกที่ล้วนให้การยอมรับเหมือนกันหมด ฉะนั้นจึงไม่มีเหตุอันควรที่จะไปเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ได้รับการยอมรับไปทั่วแล้ว แต่ถ้าคนไหนเห็นว่าคำสอนตรงไหนมีปัญหา ก็ขอให้ส่งเรื่องไปถึงอาจารย์ใหญ่ (ในที่นี้คือท่านอาจารย์โกเอ็นก้า - กอง บ.ก.) เพื่อให้ท่านได้พิจารณาและดำเนินการตามความเหมาะสม

ท่านอาจารย์อุบาชินได้กำชับไว้ว่า สถานที่จัดการอบรม วิปัสสนาจะต้องไม่มีการนำวิธีการปฏิบัติอื่นใดเข้ามาปะปน แม้ว่าวิธีการปฏิบัตินั้นจะดูเหมือนดีเพียงใดก็ตาม เพราะสิ่งนั้น จะกลับกลายเป็นมีความสำคัญแทน จนทำให้ต้องสูญเสียความ บริสุทธิ์ของธรรมะ เราได้ปฏิบัติตามคำแนะนำนี้ด้วยความเอา ใจใส่มาตลอด 40 ปี

แต่ถึงกระนั้นก็ยังมิมีผู้ที่เจตนาดี ซึ่งบางครั้งได้พยายามจะ เพิ่มเติมบางสิ่งบางอย่างเข้ามาในคำสอนของวิปัสสนา เช่น มีการ จัดอาหารเพื่อสุขภาพเป็นพิเศษในระหว่างการอบรม หรือมีการ ให้คำแนะนำเรื่องการดูแลสุขภาพจากผู้เข้าปฏิบัติที่เป็นแพทย์มี ชื่อเสียง หรือมีการพูดถึงวิธีการปฏิบัติของศาสนาต่าง ๆ หรือ ผนวกเรื่องการออกกำลังกายเข้ามา หรือแสดงธรรมเพิ่มเติมเป็น พิเศษให้แก่ผู้ปฏิบัติ นอกเหนือไปจากเทศน์ที่เปิดในการอบรม รวมไปถึงเรื่องที่มีผู้เสนอว่าจะสอนโยคะให้แก่ผู้ปฏิบัติหลังจบ การอบรม และเรื่องที่มีผู้เสนอจะให้การรักษาแบบกดจุดขึ้นภายใน ศูนย์ฯ

ผู้ที่ต้องการจะให้มีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ดังกล่าวแล้ว แล้วแต่มีความบริสุทธิ์ใจและเจตนาดี มีความคิดที่ดี แต่สิ่งที่ เสนอมาแต่ละอย่างนี้ไม่เหมาะกับการอบรมวิปัสสนาเลย เพราะ วิปัสสนาเป็นวิธีการปฏิบัติแบบเฝ้าสังเกตตัวเอง ที่มีจุดมุ่งหมาย เพื่อชำระจิตให้หลุดพ้นจากความทุกข์เพียงอย่างเดียวเท่านั้น

ฉะนั้นจึงเป็นความรับผิดชอบของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่มีความบริสุทธิ์ใจจริง ๆ ที่จะต้องรักษาวิธีการปฏิบัตินี้เอาไว้ให้ได้ โดยไม่นำสิ่งใดเข้ามาปะปน แม้สิ่งนั้นจะดูดีเพียงใดก็ตาม เช่น นี้แล้วกงล้อแห่งธรรมก็จะสามารถเคลื่อนต่อไปได้ร่วนแล้วร่วนเล่า เพื่อประโยชน์สุขของแต่ละบุคคลและชนทั้งหลาย

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข จงหลุดพ้นเถิด

ที่มา : จุลสารวิปัสสนา ปีที่ 26 ฉบับที่ 4 ต.ค. - ธ.ค. 2555

ความสามัคคีแห่งธรรม

คำกล่าวปิดการประชุมประจำปี ณ ศูนย์ธรรมคีรี ประเทศอินเดีย

16 มกราคม 2535

ลูก ๆ ทางธรรมที่รักทั้งชายและหญิง

ตลอดระยะเวลา 21 ปีที่ผ่านมา เราได้ช่วยกันทำงานมากมายเพื่อเผยแผ่ธรรม แต่งานที่ทำลงไปนั้นยังเป็นเพียงก้าวเล็ก ๆ บนหนทางที่ยาวไกล ข้าพเจ้าไม่ได้มีเจตนาที่จะทำลายขวัญกำลังใจของพวกท่าน เพราะถึงแม้จะเป็นก้าวเล็ก ๆ แต่ก็ เป็นก้าวที่สำคัญยิ่ง เป็นการก้าวไปในทิศทางที่ถูกต้อง บนหนทางที่ถูกต้อง บัดนี้ถึงเวลาที่ธรรมะจะจรขจรายออกไป ธรรมะได้เริ่มเผยแผ่ออกไปแล้ว ทุกคนควรรู้สึกยินดีที่ได้มีโอกาสเป็นส่วน

หนึ่งในการเผยแพร่ธรรม ช่วยให้ผู้คนทั้งหลายหลุดพ้นจากความทุกข์

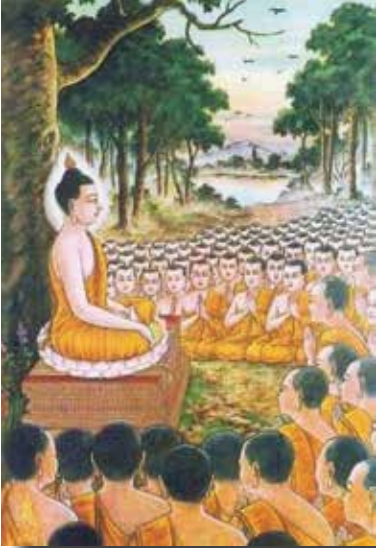
การเผยแพร่ธรรมกำลังเจริญรุดหน้าไป งานรับใช้บริการ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นมาก เป็นเรื่องดีที่ผู้คนจำนวนมากกำลังเข้ามา รับใช้ธรรมะ แต่ถ้าท่านยังช่วยตัวเองไม่ได้ ท่านย่อมไม่สามารถ จะช่วยผู้อื่นได้ คนที่ง้อเปลี่ยเสียขายยอมไม่อาจระครองคนที่ ง้อเปลี่ยเสียขาดด้วยกันได้ คนตาบอดก็ไม่อาจนำทางคนตาบอด ด้วยกันได้ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า “ตถาคตขอรับรองว่า เธอสามารถหลุดพ้นได้อย่างแน่นอน เพียงแต่เธอต้องขจัดอึดตา ของตนเองให้ได้เสียก่อน” ถ้าผู้ที่เข้มารับใช้ผู้อื่นไม่ขจัดอึดตา ของตนเองแล้ว เขาจะรับใช้ได้อย่างไรกัน ถ้าท่านต้องการจะ ช่วยเหลือผู้อื่นให้หลุดพ้นจากเครื่องพันธนาการ จากความทุกข์ โดยที่ตัวท่านเองไม่ได้ทำอะไรเพื่อปลดปล่อยตัวเองจากเครื่อง พันธนาการและความทุกข์ ไม่ได้ละลายอึดตาของตนเองแล้ว การรับใช้ดังกล่าวก็ย่อมจะไม่ใช้การรับใช้ธรรมะ ท่านต้องละลาย อึดตาของตนเองเสียก่อน มีงานอื่น ๆ มากมายที่เราสามารถเก็บ เกี่ยวผลประโยชน์ทางวัตถุได้ แต่ในงานรับใช้ธรรมะนั้นจะต้อง ไม่มีเรื่องของผลประโยชน์เข้ามาเกี่ยวข้อง ที่นี่ไม่ใช่สถานที่ที่จะ แสวงหาชื่อเสียง อำนาจ หรือสถานภาพใด ๆ

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า มีบุคคลอยู่สองจำพวกที่หาได้ ยากยิ่ง พวกแรกคือผู้ที่ทำหน้าที่รับใช้ธรรมะ มีความริเริ่มที่จะ รับใช้ธรรมะ ในใจไม่ได้คิดถึงเรื่องอื่นใดนอกจากการรับใช้ธรรมะ



คนเหล่านี้คิดแต่ว่า พหุชะนะ หิตายะ พหุชะนะ ลุขายะ การรับใช้ของฉันทือการช่วยเหลือผู้อื่น ขอให้ผู้คนมากขึ้น ๆ จึงได้รับประโยชน์จากการรับใช้นี้ พวกที่สองคือผู้ที่มีความรู้สึกกตัญญูรู้คุณ จึงพัฒนาคุณสมบัติทั้งสองประการนี้ แล้วท่านจะมีความเจริญก้าวหน้าบนหนทางธรรม มีความพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่น

องค์กรของเรากำลังเติบโต แต่ในขณะที่เติบโตก็มีโอกาสที่จะเกิดความคิดเห็นแตกต่างกัน อาจมีการกระทบกระทั่งกัน ยึดถือในความคิดเห็นของตน ซึ่งเราต้องระวังให้มาก เพราะสิ่งนี้เปรียบเสมือนไฟ อย่าปล่อยให้ไฟปะทุขึ้นได้ แต่ถ้าหากปะทุขึ้นแล้วก็ต้องรีบดับทันที อย่าให้มันลามออกไป จงระลึกถึงคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอยู่เสมอว่า



วิวาทั้ง ภาวะโศก ทิสวา
อะวิวาทัญ จะ เขมะโศ
สะมัคคา สะขิลา โหถะ
เอสา พุทธานุสาสะนี

ท่านทั้งหลายเห็นการวิวาทกันเป็นภัย
และเห็นการไม่วิวาทกันเป็นความเกษมแล้ว
จงสมัคกรรมานเป็นมิตรกันเถิด
นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

ขุ.อ. (บาลี) ๒๔/๑/๙

หากท่านพบว่ามีผู้ใดกระทำความผิดพลาด ก็ควรจะเข้าไปตักเตือนเขาด้วยความอ่อนน้อม มีเมตตากรุณา “ผมรู้สึกว่าคุณทำนั่นมันขัดกับธรรมะอยู่นะ” พยายามโน้มน้าวเขา แต่ถ้าเขาไม่เชื่อ ก็อย่าไปรู้สึกขุ่นเคือง ขอให้เมตตาเขามากยิ่งขึ้น แล้วลองพยายามใหม่อีกครั้ง ถ้าเขายังไม่เข้าใจอีก ก็ขอให้ไปปรึกษากับผู้ที่อาวุโสกว่า ให้ผู้ที่อาวุโสกว่าลองพยายามดู ถ้ายังไม่ได้ผล ก็ให้ผู้ใหญ่อีกท่านช่วย และถ้าไม่สำเร็จอีก ก็ขอให้เมตตาแก่คนผู้นี้

ถ้าท่านมีความรู้สึกโกรธเกลียดแล้ว ท่านจะช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างไร ในเมื่อท่านยังไม่อาจช่วยเหลือตัวเองได้ จงระมัดระวัง จำไว้ว่า วิวาทั้ง ภาวะโศก ทิสวา เป็นเรื่องน่ากลัวอย่างยิ่ง

ที่ท่านจะสร้างความจงเกลียดจงชังหรือความขัดแย้งขึ้น เราเป็นครอบครัวเดียวกัน เมื่อสมาชิกคนใดคนหนึ่ง ครอบครัวอ่อนแอ คนในครอบครัวทั้งหมดก็ควรจะช่วยกันทำให้เขาเข้มแข็งขึ้น อย่าไปกล่าวโทษหรือพยายามผลักไสไล่ส่งเขาออกไป เขาต้องการความเมตตาจากเรา ไม่ใช่ความเกลียดชัง

ถ้าเรามีทัศนคติเช่นนี้ ธรรมะก็จะคงอยู่กับเราตลอดเวลา เพราะเราได้เริ่มช่วยเหลือตัวเองก่อนแล้ว เราควรจะมีแต่ความรักความเมตตา เรื่องนี้ควรถือเป็นหลักปฏิบัติสำหรับผู้รับใช้ธรรมะทุก ๆ ท่าน

ต่อไปเป็นเรื่องเกี่ยวกับงานวิจัย มีหลายประเทศที่คำสอนของพระพุทธเจ้าได้หายสาบสูญไป เราจึงควรขอขอบคุณประเทศที่ยังคงสืบทอดคำสอนนี้ไว้ได้ในรูปแบบที่บริสุทธิ์ดั้งเดิม เราต้องเผยแพร่คำสอนเหล่านี้เพื่อสนับสนุนการปฏิบัติ แต่ไม่ควรให้เรื่องของปริยัติ (ทฤษฎี) สิ่งพิมพ์ และงานวิจัย กลายเป็นเป้าหมายหลักไป เป้าหมายหลักของเราต้องเป็นเรื่องการปฏิบัติเสมอ ถ้าหากเรายังพอใจอยู่เพียงแค่การอ่านพุทธพจน์ โดยไม่ได้ก้าวเดินไปบนหนทางที่พระพุทธองค์ทรงสอน ก็เท่ากับว่าเราได้เริ่มทำร้ายตัวเราเอง ธรรมะในส่วนที่เป็นทฤษฎี เป็นพุทธวจนะนั้น จะช่วยเหลือเรา เป็นแรงบันดาลใจ เป็นเครื่องนำทางให้แก่เรา แต่ที่สำคัญคือเราจะต้องค่อย ๆ ก้าวเดินไปบนเส้นทางธรรมทีละก้าว จงใช้ประโยชน์จากพุทธพจน์ ซึ่งจะเป็นแรงบันดาลใจให้แก่ท่านได้อย่างแน่นอน

ข้าพเจ้าขอแนะนำว่า อย่างน้อยผู้ปฏิบัติวิปัสสนาทุกท่าน น่าจะได้ศึกษาภาษาบาลีขั้นพื้นฐานอันเป็นภาษาที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงใช้ด้วย จากประสบการณ์ของข้าพเจ้า พระวจนะทั้งหมดของพระพุทธองค์ให้แรงบันดาลใจเป็นอย่างมากและช่วยให้ปฏิบัติต่อไปได้ ท่านต้องศึกษาความจริงภายในด้วยตัวของท่านเอง ศึกษาถึงความเกี่ยวพันกันระหว่างกายกับจิตว่า อวิชชาทำให้เราคอยแต่จะปรุงแต่งตอบโต้ได้อย่างไร และเราจะใช้ปัญญา นำพาตัวเองให้หลุดพ้นจากอวิชชาได้อย่างไร นี่คือนิติวิธีที่จะนำ คำสอนของพระพุทธเจ้ามาใช้เพื่อความหลุดพ้นของท่าน

ความทุกข์ทรมานนั้นมีอยู่ทุกหนทุกแห่ง ขอให้โอสถอันแสนวิเศษของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้ จงช่วยเหลือผู้ทุกข์ยาก ให้พ้นจากความป่วยไข้ จากความทุกข์ ขอให้ประทับแห่งธรรม จงส่องสว่างไปทั่วโลก ชับไล่ความมืดมิดแห่งอวิชชาด้วยเทอญ

ภวตุ สัพพะ มังคลัง

ที่มา : หนังสือ เพื่อประโยชน์สุขของมหาชน, หน้า 110-112

ขอธรรมะจงเจริญรุ่งเรือง ออกไปอย่างบริสุทธิ์

ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าแสดงโอวาธรรม ณ เมืองว่านหลี่ ไต้หวัน
3 สิงหาคม 2541

❖ พุทธพจน์ ❖

อะนุปะวาโท อะนุปะชาโต ปาฏิโมกฺเข จะ สังวะโร
มัตตัญญูตา จะ ภัตตัสมี ปันตัญจะ สะยะนาสะนัง
อะธิจิตเต จะ อาโยโค
เอตัง พุทธานะ สาสะนัง

ไม่ว่าร้ายกัน ไม่ฆ่ากัน สำรวมในปาฏิโมกข์
รู้ประมาณในอาหาร อยู่ในที่สงัด
มีความเพียรในการชำระจิต
นี่คือคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

ลูก ๆ ทางธรรมที่รักทั้งหลาย

พวกท่านต่างก็มีความปรารถนาที่จะได้เห็นพระธรรมคำสอนอันบริสุทธิ์ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากลับมาเจริญรุ่งเรือง ณ ที่นี้อีกครั้ง ข้าพเจ้าก็ปรารถนาเช่นนั้นเหมือนกัน อย่างไรก็ตาม ถ้าท่านจัดการอบรมหลักสูตร 10 วันขึ้น โดยที่ไม่ได้เน้นย้ำถึงความสำคัญของการนำธรรมะไปใช้ในชีวิตจริงแล้ว การอบรมนี้ก็จะกลายเป็นเพียงแค่พิธีกรรมอย่างหนึ่ง และไม่ให้ผลอย่างที่ควรจะเป็น

วิปัสสนาช่วยให้เราเรียนรู้ที่จะนำเอาศีลมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และศีลนั้นก็เริ่มต้นด้วยสัมมาวาจาหรือการพูดดี ซึ่งหมายถึงการละเว้นจากการพูดเท็จ พูดเพ้อเจ้อ และนิทานว่าร้าย ฉะนั้นในที่มีกรอบรมวิปัสสนาเราจึงแนะนำว่า ถ้าท่านพบเห็นข้อบกพร่องผิดพลาดของเพื่อนธรรมะคนใดแล้ว ก็ไม่ควรนำเรื่องของเขาไปนินทาให้ผู้อื่นฟัง แต่ควรจะพูดคุยกับเขาเป็นการส่วนตัวด้วยความสุภาพว่า “ฉันคิดว่าสิ่งที่เธอทำ มันขัดกับธรรมะอยู่นะ”

ท่านอาจแสดงความคิดเห็นไปสักครั้งสองครั้ง แล้วถ้าคนผู้นั้นยังไม่เข้าใจ ท่านก็อาจจะบอกเขาไปว่า “ฉันว่าจะเอาเรื่องนี้ไปปรึกษากับผู้ใหญ่หรืออาจารย์ใหญ่ดู เพราะเรามีความเห็นในเรื่องนี้ไม่เหมือนกัน” นี่เป็นสิ่งที่ท่านควรทำมากกว่าที่จะมานั่งว่าร้ายอีกฝ่ายลับหลัง เพราะนั่นจะเป็นการทำผิดศีลข้อแรกที่สำคัญในสัมมาวาจา

ท่านควรจะสำรวจตัวเอง ถ้าหากท่านได้พูดถึงเพื่อน
ธรรมะคนใดในทางที่เสียหาย ก็ควรจะแก้ไขโดยเร็วที่สุด นั่นคือ
ไปขอขมาว่า “ฉันผิดไปแล้วที่พูดถึงเธอในทางไม่ดี ทั้ง ๆ ที่ควร
จะมาพูดคุยกับเธอโดยตรง”

เราเป็นสังฆะ เป็นผู้ปฏิบัติที่อยู่ร่วมครอบครัวเดียวกัน
การพูดจาให้ร้ายผู้อื่นมีแต่จะสร้างความบาดหมางและแตกแยก
บางคนอาจจะเชื่อในสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมา บางคนอาจจะไม่เชื่อ
แล้วความขัดแย้งก็จะค่อย ๆ เริ่มต้นขึ้น ซึ่งเป็นเรื่องที่สวนทางกับ
ธรรมะอย่างสิ้นเชิง พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงชี้ชัดถึงการกระทำ
ที่เป็นบาปมหันต์หรือนันตริยกรรมว่า ย่อมมิให้ผลที่รุนแรง เช่น
การทำให้สงฆ์หรือหมู่คณะแตกแยกก็เป็นข้อหนึ่งในอนันตริย-
กรรม

เป็นเรื่องธรรมดาของคนที่อยู่ร่วมครอบครัวเดียวกันหรือ
ผู้ปฏิบัติที่มารับใช้ธรรมะร่วมกันจะมีความเห็นต่างกัน ท่านจึงไม่
ควรฟังความข้างเดียว แม้คนผู้นั้นจะมีอาวุโสก็ตาม เราไม่ควร
ปล่อยให้ความเห็นที่แตกต่างกันนี้เป็นชนวนของความแตกแยก
ในหมู่คณะ

ข้าพเจ้าพยายามสอนอยู่เสมอว่า ขอให้ทุกคนที่อยู่ใน
ครอบครัวธรรมะหรือครอบครัววิปัสสนานี้ มีแต่ความรักความ
เมตตาต่อกัน อย่าได้มีความรู้สึกโกรธเกลียดใด ๆ ต่อกันแม้แต
่น้อย



ในองค์กรทางสังคมและการเมือง ผู้ที่ต้องการอำนาจ และตำแหน่งจะสร้างกลุ่มของตนเองขึ้นมาเพื่อโจมตีอีกฝ่าย แต่ พฤติกรรมเช่นนี้ไม่ควรจะเกิดขึ้นกับองค์กรของธรรมะ เมื่อใดที่ท่านรู้สึกรู้สึกว่ามีกลุ่มคนแตกออกเป็นฝ่ายที่เห็นด้วยกับท่านและ ฝ่ายที่ไม่เห็นด้วยกับท่านแล้ว ก็ควรจะสำนึกในทันทีว่า “ฉันนี่ แยะจริง ๆ ที่เรียกร้องแต่จะให้ทุกคนทำตามความต้องการของฉัน อัดตาเยอะเหลือเกิน ไม่เหมาะที่จะรับใช้ธรรมะเลย ตอนนี้ควรจะกลับไปตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติก่อนดีกว่า”

หากท่านไม่ยอมรับว่าตัวเองมีอึดตาหรือความยึดมั่น ถือมั่นแรงกล้าแล้ว ก็จะไม่มีความหลุดพ้นจากนิสัยแย่ ๆ ที่ชอบ เพ่งโทษผู้อื่นได้ แต่ทันทีที่ท่านรู้ตัวว่า “ดูสิ ที่ฉันพูดอย่างนั้น ทำ ลงไปอย่างนั้น ก็เพราะอึดตาตัวเองแท้ ๆ” เมื่อนั้นอึดตาของท่าน ก็จะเริ่มบรรเทาเบาบางลง แต่ถ้าท่านมัวแต่หาข้ออ้างให้ตัวเอง ไม่หยุด อึดตาของท่านก็มีแต่จะเพิ่มพูนขึ้น ๆ

เขานี้ข้าพเจ้าได้ยินว่า เมื่อเร็ว ๆ นี้มีธรรมบริกรหญิง 1-2 คนรู้สึกหงุดหงิดขัดเคืองที่การจัดวางอาสนะไม่เป็นไปตามความต้องการ ช่างเป็นเรื่องน่าเศร้าจริง ๆ ธรรมะไปอยู่ที่ไหนกันนี้ จึงได้ปล่อยให้อัตตาเข้าครอบงำ ข้าพเจ้ารู้สึกสงสารพวกเขาเหลือเกิน พวกเขาจะต้องพัฒนาธรรมะให้มากกว่านี้ เพื่อจะได้มีความรักความเมตตาต่อผู้อื่น แทนที่จะมาจ้องจับผิดกัน

ถึงแม้ี่จะเป็นเรื่องเล็ก ๆ แต่ก็ทำให้ความขุ่นมัวเริ่มต้นขึ้น และลุกลามต่อไปได้ ถ้าเราไม่พูดอะไรในเรื่องนี้บ้างเลย ท่านก็จะเอาแต่กระพือออตตาและขุ่นเคืองผู้อื่น

นอกจากนี้ยังมีเรื่องที่ข้าพเจ้าเป็นห่วงว่าจะเกิดความเสียหายขึ้น นั่นคือ คำสอนวิปัสสนาที่สืบทอดกันมาจะต้องเหมือนกันทั่วโลก ไม่มีการแก้ไขเปลี่ยนแปลงใด ๆ ทั้งสิ้น ประวัติศาสตร์ที่ผ่านมาทำให้ข้าพเจ้าเห็นชัดว่า วิปัสสนาได้สูญสิ้นไปจากอินเดียภายในระยะเวลาเพียง 500 ปี เพราะผู้คนจากลัทธินิกายต่าง ๆ ได้นำเอาประเพณีความเชื่อของตนเข้ามาผสมปนเปที่ละเล็กละน้อย จนสิ่งที่เพิ่มเติมเข้ามานี้กลับมีความสำคัญ และทำให้วิปัสสนาเลือนหายไปที่สุดในที่สุด

ในขณะที่ประเทศพม่าซึ่งเป็นแผ่นดินเกิดของข้าพเจ้าสามารถถนอมรักษารักรธรรมะมาได้อย่างบริสุทธิ์เกือบ 2,300 ปี ด้วยการสืบทอดจากอาจารย์ถึงศิษย์ ถ้าพวกเขาได้เพิ่มเติมอะไรเข้าไป วิปัสสนาก็คงสูญสิ้นไปแล้ว แต่พวกเขากลับรักษารักรธรรมะไว้ได้อย่างบริสุทธิ์และสืบทอดมาถึงพวกเราในปัจจุบัน ฉะนั้น

เราจะต้องไม่ทำลายธรรมะด้วยข้ออ้างที่ว่าเพื่อให้ดีขึ้น “ฉันแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้นนะ” อย่าอวดรู้ที่พระพุทธรูปเจ้าหรือคำสอนที่ได้สืบทอดกันมา นี่เป็นอันตรายที่จะเกิดขึ้นได้ เราจึงต้องระมัดระวังให้มาก

ฉะนั้นผู้ที่ปรารถนาจะให้ธรรมะอันบริสุทธิ์ที่กำลังปรากฏขึ้นในขณะนี้เจริญรุ่งเรืองต่อไปอีกนานเท่านาน จักต้องตระหนักถึงความรับผิดชอบที่ใหญ่หลวง เราไม่มีสิทธิ์ที่จะเปลี่ยนแปลงกฎระเบียบ คำสอนหรือวิธีการสอน ถ้าท่านต้องการจะเปลี่ยนแปลงตรงส่วนไหนจริง ๆ แล้วละก็ ขอให้เสนอกับอาจารย์ใหญ่ (คือท่านอาจารย์โกเอ็นก้า - กอง บ.ก.) ต่อเมื่ออาจารย์ใหญ่เห็นด้วยจึงจะเปลี่ยนแปลงได้ ถ้าท่านคิดว่าตัวเองฉลาดกว่าอาจารย์ใหญ่และสามารถเปลี่ยนแปลงคำสอนตามความเห็นของตัวเองแล้ว ก็เท่ากับว่าท่านได้ทำลายคำสอนที่สืบทอดกันมา ทำลายการเผยแผ่ธรรมะ

อีกเรื่องที่จะต้องเข้าใจให้ชัดเจนก็คือ ธรรมบรรยายตอนเย็น คำสอนประจำวัน คำสอนอานาปานสติ คำสอนวิปัสสนา และคำสอนแม่เมตตา ที่ได้แปลไปแล้วกว่า 30 ภาษานั้น เราต้องแน่ใจว่าได้แปลไปอย่างถูกต้อง เพราะการแปลผิดจะทำให้ผู้ฟังภาษานั้นได้รับคำสอนผิด ๆ ไป

ขอให้เข้าใจขั้นตอนการแปลตามนี้คือ เมื่อแปลต้นฉบับเสร็จแล้ว ขอให้ผู้ปฏิบัติสักคนหรือมากกว่านั้นที่มีความรู้ความชำนาญทั้งสองภาษาช่วยกันตรวจสอบความถูกต้อง แล้วส่งเทป



บันทึกตัวอย่างเสียงของผู้ปฏิบัติหลาย ๆ คนในประเทศนั้นมาให้
ข้าพเจ้าเพื่อคัดเลือกเสียงที่เหมาะสม หลังจากนั้นคนผู้นั้นจะ
ต้องเดินทางมาบันทึกเสียงที่อิกัตปุรี ผู้ที่เดินทางมาจากประเทศ
ไกล ๆ เช่น มองโกเลีย อินโดนีเซีย และรัสเซีย ฯลฯ จะต้องบันทึก
เสียงเฉพาะที่อิกัตปุรีหรือศุนย์ฯ ที่พัฒนาใกล้เคียงกับอิกัตปุรี
ทั้งนี้เพราะกระแสน้ำสะท้อนของบรรยากาศนั้นมีความสำคัญ
มาก สิ่งที่บันทึกเข้าไปในเทปจะรวมถึงพลังของบรรยากาศรอบ ๆ
ตัวด้วย ถ้ากระแสน้ำสะท้อนของบรรยากาศนี้ไม่ดี สิ่งที่ทำนพูด
แม้จะได้รับการแปลมาอย่างถูกต้องสมบูรณ์ ก็จะไม่ให้ผลดีเท่า
ที่ควร เราได้พบเห็นข้อแตกต่างในการบันทึกเสียงนี้มาแล้ว นั่น
จึงเป็นที่มาของการกำหนดกฎเกณฑ์เหล่านี้

ส่วนเรื่องการเข้าอบรม เราต้องการให้ผู้ปฏิบัติมีความมั่นคงอยู่ในวิธีนี้ ด้วยการเข้าปฏิบัติหลักสูตร 10 วันหลายครั้ง ก่อนที่จะมาเข้าอบรมในหลักสูตรสติปัญญา เพราะหลักสูตรสติปัญญาจะทำให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติในภาคปริยัติหรือทฤษฎี และเป็นการยืนยันว่าสิ่งที่เราปฏิบัติอยู่นั้นเป็นไปตามคำสอนของผู้มีพระภาคเจ้าจริง ๆ

โดยทั่วไปผู้คนมักสนใจธรรมะในแง่ของการขบคิดมากกว่าการลงมือปฏิบัติ ทั้ง ๆ ที่การลงมือปฏิบัตินั้นมีความสำคัญเหนือสิ่งอื่นใด เราจะยอมให้เรื่องเช่นนี้เกิดขึ้นที่นี้ไม่ได้ ถ้าผู้ปฏิบัติสามารถเข้าอบรมในหลักสูตรสติปัญญาเป็นหลักสูตรแรกได้แล้ว พวกเขา ก็จะเฝ้าแต่ขบคิดถึงทฤษฎี แล้วจะลงมือปฏิบัติจริง ๆ ได้อย่างไรเล่า

ถ้าเราสอนหลักสูตรสติปัญญาให้แก่ผู้ที่สนใจเพียงแต่การใช้ความคิดวิเคราะห์ ก็เท่ากับเป็นการทำร้ายและขัดขวางความเจริญก้าวหน้าในธรรมะของพวกเขา พวกเขาจะไม่มีทางได้ฝึกปฏิบัติอย่างจริงจังเพราะมันแต่เพลิดเพลิดกับการขบคิด ธรรมะไม่ได้มีไว้เพื่อประลองปัญญา จงระวังให้ดี

วันก่อนข้าพเจ้าได้รับรู้อีกเรื่องที่น่าตกใจมากกว่า มีการขอให้ผู้ปฏิบัตินั่งปฏิบัติและสวดมนต์ก่อนหน้าหน้านักข่าวจะมาสัมภาษณ์ เพื่อแสดงให้เห็นถึงการปฏิบัติธรรมของเรา นี่เป็นเรื่องที่ขัดกับธรรมะ

ในวันสุดท้ายของธรรมบรรยายหลักสูตร 10 วัน ข้าพเจ้าได้บอกว่า “ขอให้ท่านปฏิบัติที่บ้านเป็นเวลา 1 ชั่วโมงทุกวัน เข้า-เย็น และในขณะที่เดินทางอยู่บนรถโดยสารหรือรถไฟก็ขอให้ปฏิบัติโดยสังเกตดูความจริงภายในแบบลึมตา” หากท่านหลับตาในที่สาธารณะ ก็จะเป็นการแสดงให้เห็นว่า “ฉันเป็นนักปฏิบัติที่ยิ่งใหญ่ ถึงแม้จะเดินทางก็ยังปฏิบัติ” ถ้าเป็นเช่นนี้ก็หมายความว่าท่านยังไม่เข้าใจธรรมะเลย



เวลาที่ข้าพเจ้าพบเห็นผู้ที่พยายามแสดงตัวว่าเคร่งศาสนา ด้วยการเจิมเครื่องหมายบนหน้าผาก แขนวนั้นแขนนี้ หรือใส่เสื้อผ้าพิเศษ ก็รู้ว่าพวกเขาไม่เข้าใจธรรมะเลย มิฉะนั้นแล้วคงไม่จำเป็นต้องแสดงออกเช่นนี้ ความประพฤติของท่านต่างหากที่จะเป็นเครื่องบ่งชี้ว่าท่านเป็นคนดีมีธรรมะหรือเปล่า

เมื่อใดก็ตามที่ข้าพเจ้าได้มีโอกาสไปแสดงปาฐกถาในที่ต่าง ๆ ทั่วโลก จะมีผู้ปฏิบัติที่เป็นศิษย์เก่ามาถึงก่อนเวลาประมาณ 1 ชั่วโมงเพื่อนั่งปฏิบัติร่วมกันในห้องโถง และหลังจากนั้น ก่อนเริ่มปาฐกถาธรรมสัก 15 นาทีก็จะมีผู้คนทยอยกันมา แต่ก่อนหน้านั้นเราจะไม่อนุญาตให้คนอื่น ๆ ที่ไม่เคยเข้าปฏิบัติมาร่วมอยู่ในห้องนั้นเลย มิฉะนั้นแล้วการปฏิบัติของเรา ก็จะกลายเป็นการแสดงไป

ถึงแม้เรื่องพวกนี้จะเป็นรายละเอียดปลีกย่อย แต่ก็มี ความสำคัญ เพราะคนเรามักจะเริ่มต้นจากความผิดพลาดเล็ก ๆ น้อย ๆ โดยไม่ได้ตั้งใจก่อน แล้วจึงค่อย ๆ พลุพังลาดมากขึ้นไปเรื่อย ๆ นี่แหละที่เป็นสาเหตุแห่งความเสื่อมของธรรมะในอดีต ซึ่งไม่ใช่เกิดขึ้นเฉพาะที่อินเดีย หากยังรวมถึงประเทศอื่น ๆ ด้วย พวกท่านทั้งหลายล้วนเป็นผู้นำวิปัสสนาของที่นี่ ดีแล้ว ที่มีเรื่องเกิดขึ้นในระหว่างการแกลงข่าว เพราะเป็นโอกาสที่ข้าพเจ้าจะได้ชี้แจงให้พวกท่านทราบว่านี่ไม่ใช่การทำงานตามแนวทางของธรรมะ ถ้าข้าพเจ้าไม่บอกกล่าว ในกรณีที่มีคนรู้สึกไม่สบายใจ ข้าพเจ้าก็คงจะไม่ใช่ครูที่ดีนัก จึงเป็นหน้าที่ที่ข้าพเจ้าจะต้องอธิบาย หากได้พบเห็นความผิดพลาดใด ๆ โดยชี้ให้เห็นด้วยความรักความปรารถนาดี เมื่อแก้ไขความผิดพลาดนั้นได้แล้ว ธรรมะก็จะเริ่มขจรขยายออกไปได้อย่างบริสุทธิ์

ข้าพเจ้ามองเห็นอนาคตอันสดใสที่ธรรมะอันบริสุทธิ์จะ
เจริญรุ่งเรืองขึ้น ณ ที่แห่งนี้ ข้าพเจ้ามีความฝันว่าสักวันประเทศ
ที่ยิ่งใหญ่อย่างจีนและอินเดีย จะช่วยกันเผยแผ่ธรรมะที่บริสุทธิ์
นี้ออกไปทั่วโลก ซึ่งจะเป็นประโยชน์มหาศาลแก่ผู้คนที่ตกอยู่ใน
ความทุกข์

ที่มา : จุลสารวิปัสสนา ปีที่ 22 ฉบับที่ 4 ต.ค.-ธ.ค. 2551
(แปลจากหนังสือ *For the Benefit of Many*, หน้า 164)

ท่านอาจารย์อุบาซิ่น



ใครคือผู้สืบทอด

โดย กัลยาณมิตร สัตยา นารายัน โกะเอ็นก้า

❖ พุทธพจน์ ❖

ธัมมัง จะเร สุจะริตัง
นะ นัง ทุจจะริตัง จะเร
ธัมมะจारी สุขัง เสติ
อัสมิง โลกเ ปะรัมหิ จะ

พึงประพฤติธรรมให้สุจริต
ไม่พึงประพฤติธรรมให้ทุจริต
ผู้ประพฤติธรรมย่อมอยู่เป็นสุข
ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า

เมื่อบิดามีบุตร ไม่ว่าจะมีกี่คน บุตรเหล่านั้นย่อมเป็น ทายาทผู้สืบทอดและรับมรดกความมั่งคั่งและทรัพย์สมบัติต่าง ๆ ซึ่งพวกเขาอาจจะทำให้งอกเงยขึ้นหรือผลาญมันไปได้

แต่นี้มิใช่การสืบทอดในหนทางของธรรมะ ทุกคนที่ได้เรียน วิปัสสนาจากพระพุทธเจ้าและนำไปเผยแผ่ ล้วนถือเป็นผู้สืบทอด ของพระองค์ อาจารย์ผู้สืบทอดเหล่านี้สอนวิปัสสนาให้ แก่ผู้คน ช่วยให้พวกเขามีความเชี่ยวชาญในการปฏิบัติวิปัสสนา จนสามารถเป็นผู้สืบทอดต่อจากตน ธรรมะจึงถูกถ่ายทอดโดย ผู้สืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นในรูปแบบของอาจารย์สู่ลูกศิษย์ด้วยวิธีนี้ นี้เอง ในยุคของพระเจ้าอโศกมหาราชก็เช่นเดียวกัน พระภิกษุ โสณะและพระภิกษุอุตตระ เมื่อได้รำเรียนธรรมะแล้วย่อมกลายเป็น ผู้สืบทอดของพระพุทธองค์ และในฐานะผู้สืบทอดพระศาสนา ท่านจึงเดินทางไปยังประเทศพม่าเพื่อเผยแผ่ธรรม ซึ่งนอกจาก จะสอนให้แก่ชาวบ้านทั่วไปแล้ว ท่านยังได้อบรมศิษย์ให้เป็นผู้ สืบทอดธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยรักษาธรรมเนียม จากครูสู่ศิษย์สืบต่อไป

พระพุทธองค์ไม่เคยทรงมอบหมายให้พระราหุล ราชโอรส ของพระองค์เป็นผู้สืบทอดธรรมะ ขณะที่ท่านครุ นานัก เดว ยี (ศาสดาแห่งศาสนาซิกข์) แต่งตั้งศิษย์ของท่านนามว่า ท่านอังขัด เดว ให้เป็นผู้สืบทอดการสอนแทนที่จะแต่งตั้งบุตรชายของท่าน ดังนี้ ผู้สืบทอดธรรมะจึงเป็นผู้ที่ได้รับการถ่ายทอดวิธีสอนธรรมะ จากอาจารย์ของตน แล้วจึงเริ่มสอนให้แก่ผู้อื่น ธรรมเนียมการ

สืบทอดจากอาจารย์สุคีชัยเช่นนี้มีปฏิบัติกันมากกว่า 2,500 ปีแล้ว และจะดำเนินต่อไปในอนาคตเช่นกัน

ข้าพเจ้าได้เรียนรู้การปฏิบัติวิปัสสนาซึ่งก็คือธรรมะอันบริสุทธิ์จากท่านอาจารย์อุบาซิน และเพื่อความปรารถนาอันแรงกล้าของท่านอาจารย์ให้เป็นจริง ข้าพเจ้าจึงได้กลับไปประเทศอินเดียและเริ่มต้นสอนธรรมะ นับเป็นเวลาถึง 14 ปีที่ข้าพเจ้าได้มีโอกาสใกล้ชิดกับท่านอาจารย์ในช่วงที่อาศัยอยู่ที่กรุงย่างกุ้ง และหลายต่อหลายครั้งจนนับไม่ถ้วนที่ข้าพเจ้าได้ยืนยันท่านกล่าว

“เราได้รับอัญมณีที่ไม่อาจประมาณค่าได้นี้จากประเทศอินเดียในรูปแบบของวิปัสสนา แต่ปัจจุบันอินเดียกลับสูญเสียวิธีปฏิบัตินี้ไปจนหมดสิ้น เราต้องใช้หนี้คืนให้กับอินเดีย แต่ใครเล่าจะเป็นผู้จ่าย ฉันจะต้องขอใช้หนี้สินนี้ให้จงได้” ท่านอาจารย์ประสงค์จะเดินทางไปยังประเทศอินเดียเพื่อขอใช้หนี้อันมีอาจประมาณมูลค่าได้นี้ด้วยตัวท่านเอง

ท่านต้องการจะนำวิธีปฏิบัติวิปัสสนากลับไปฟื้นฟูยังประเทศอินเดีย แต่ในสมัยนั้นมีเหตุผลเพียงสองประการที่ชาวพม่าจะได้รับหนังสือเดินทางคือ ต้องเป็นการเดินทางออกจากพม่าไปอย่างถาวร หรืออีกทีหนึ่งต้องได้รับการว่าจ้างไปทำงานในต่างประเทศ แต่ท่านอาจารย์อุบาซินไม่ต้องการที่จะออกจากประเทศอย่างถาวรหรือแสวงว่าจ้างที่ต่างประเทศเพื่อจะไปอินเดีย ดังนั้นรัฐบาลจึงไม่อาจออกหนังสือเดินทางให้กับท่าน

และท่านจึงไม่สามารถไปประเทศอินเดีย ในส่วนของข้าพเจ้านั้น ได้รับหนังสือเดินทางพม่าด้วยเหตุผลพิเศษ เนื่องจากมารดาของข้าพเจ้าซึ่งพำนักอยู่ที่เมืองบอมเบย์ (มุมไบ) เกิดล้มป่วยด้วยโรคทางจิตประสาท และข้าพเจ้าเห็นว่าหากท่านได้ปฏิบัติวิปัสสนา ท่านอาจจะหายเป็นปกติ ข้าพเจ้ามีเพื่อนสนิทสองคนในคณะรัฐมนตรีพม่าที่ให้การสนับสนุนอย่างเต็มที่ ทำให้ข้าพเจ้าสามารถได้รับหนังสือเดินทางด้วยเหตุผลพิเศษดังกล่าว

ท่านอาจารย์ยินดีเป็นอย่างยิ่งเมื่อได้ทราบข่าวนี้ ท่านกล่าวว่า “ฉันไม่สามารถใช้หนี้คืนให้กับอินเดียได้ด้วยตัวองคราวนี้เธอต้องเป็นตัวแทนของฉันไปทำงานนี้ให้สำเร็จจงได้”

หลังจากได้รับถ่ายทอดวิธีสอนวิปัสสนาจนครบถ้วนตามคำแนะนำของท่านอาจารย์ ข้าพเจ้าได้เดินทางไปยังอินเดียและปฏิบัติภารกิจตามความประสงค์ของท่าน ภายใต้งบळแห่งธรรมและประเพณีการสืบทอดจากอาจารย์ไปสู่ลูกศิษย์ ข้าพเจ้าจึงนับได้ว่าเป็นผู้สืบทอดของท่านอาจารย์อุบาซิ่น และหลังจากการสอนวิปัสสนาเป็นเวลาหลายปีในอินเดีย ข้าพเจ้าก็ได้แต่งตั้งให้ศิษย์ของข้าพเจ้าบางคนเป็นอาจารย์ผู้สอน ผู้ที่ได้รับการแต่งตั้งเหล่านี้ถือเป็นผู้สืบทอดของข้าพเจ้าไปสอนวิธีปฏิบัติวิปัสสนาให้แก่ผู้อื่นต่อไป การได้เห็นความฝันของท่านอาจารย์กลายเป็นความจริงช่วยให้ข้าพเจ้ารู้สึกเบาใจว่าภารกิจในการชดเชยหนี้ของพม่าคืนให้กับอินเดียได้เริ่มต้นขึ้นแล้ว



หลังจากนั้นจึงมีการก่อตั้งศูนย์อบรมวิปัสสนากรรมฐาน
ขึ้นเรื่อย ๆ ไม่เพียงเฉพาะที่อินเดียเท่านั้น หากยังรวมถึงตาม
ประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก จวบถึงปัจจุบันยังคงมีศูนย์วิปัสสนาเกิด
ขึ้นใหม่อย่างต่อเนื่อง และเมื่อมีศูนย์ปฏิบัติอยู่ที่ใด อาจารย์ผู้
ดำเนินการอบรม ณ ศูนย์นั้น ๆ ย่อมถือเป็นผู้สืบทอดของข้าพเจ้า
เพราะท่านเหล่านั้นกำลังเผยแผ่วิปัสสนาตามที่ได้รับการศึกษา
จากข้าพเจ้านั่นเอง

เนื่องจากมีการก่อตั้งศูนย์อบรมวิปัสสนาขึ้นอย่างแพร่
หลายไปตามสถานที่ต่าง ๆ และยังเพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อย ๆ ข้าพเจ้า
จึงตัดสินใจว่าแต่ละศูนย์วิปัสสนาควรมีอาจารย์ประจำศูนย์
ของท้องถิ่นนั้น ๆ ในฐานะผู้สืบทอด และหากมีความจำเป็นก็จะ
แต่งตั้งอาจารย์ผู้สอนประจำพื้นที่เพื่อคอยให้คำแนะนำแก่อาจารย์

ประจำศูนย์ฯ หากที่ได้มีอาจารย์ประจำพื้นที่เป็นจำนวนมาก ก็อาจมีความต้องการอาจารย์ประจำภูมิภาคในแต่ละพื้นที่ทางภูมิศาสตร์ขนาดใหญ่ อาจารย์ประจำศูนย์ฯ อาจารย์ประจำพื้นที่ และอาจารย์ประจำภูมิภาค ที่ได้รับการแต่งตั้งทุก ๆ ท่านล้วนถือเป็นผู้สืบทอดของข้าพเจ้า ซึ่งข้าพเจ้าจะจัดพิมพ์รายชื่อของท่านทั้งหมดนี้ต่อไป *

แต่ทั้งนี้การดำรงสถานะอาจารย์ประจำศูนย์ฯ อาจารย์ประจำพื้นที่ และอาจารย์ประจำภูมิภาค ไม่ได้หมายความว่าพวกท่านเป็นเจ้าของของศูนย์ปฏิบัติ หรือพื้นที่ หรือภูมิภาคเหล่านั้น พวกท่านทั้งหมดเป็นเพียงอาจารย์ผู้สืบทอดหน้าที่ในการสอนวิปัสสนาเท่านั้น

เช่นเดียวกับกรรมการบริหารทรัพย์สินของศูนย์ฯ ก็ไม่ได้มีสิทธิในการครอบครองศูนย์ฯ ไม่ว่าจะเป็ศูนย์ฯ แห่งใด พวกเขาก็ไม่มีสิทธิแต่อย่างใดในลาภยศสรรเสริญจากตำแหน่งทุกคนล้วนเป็นเพียงผู้รับใช้ธรรมะที่มาช่วยงานในศูนย์ฯ ตามการร้องขอ เมื่อผู้ใดก็ตามบริจาคที่ดินเพื่อสร้างศูนย์ปฏิบัติธรรมหรือเพื่อก่อสร้างสิ่งปลูกสร้างต่าง ๆ ที่นั่น พวกเขาก็มิได้มีสิทธิเป็น

* ปัจจุบันได้มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างนี้ใหม่แล้ว โดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้าได้ยกเลิกตำแหน่ง “อาจารย์ประจำภูมิภาค” (Regional Teacher) และเปลี่ยนชื่อเรียก “อาจารย์ประจำพื้นที่” (Area Teacher) มาเป็น “อาจารย์ผู้ประสานงานในพื้นที่” (Co-ordinator Area Teacher) แทน โปรดดูรายละเอียดได้ในเรื่อง “การประกาศปรับโครงสร้างองค์กรใหม่ในปี ค.ศ. 2012 (พ.ศ. 2555)”

เจ้าของที่ดินหรือสิ่งปลูกสร้างเหล่านั้นที่ตนได้บริจาคไว้ ธรรมะต่างหากคือเจ้าของที่แท้จริง ไม่ใช่ผู้บริจาค ผู้บริจาคและให้บริการจะได้รับผลประโยชน์เพียงประการเดียว นั่นคือกุศลผลบุญอันมหาศาลที่ประเมินค่ามิได้

ข้าพเจ้าขอยกตัวอย่างในสมัยพุทธกาล ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีได้ซื้อที่ดินถวายพระพุทธเจ้าเป็นมูลค่าเท่ากับเหรียญทองคำที่นำมาปูเรียงจนทั่วที่ดินผืนนั้น และท่านก็ยังสร้างเสนาสนะสงฆ์ด้วยจำนวนเงินอันมหาศาล ท่านอนาถบิณฑิกมีความเข้าใจธรรมนิยมทางธรรมเป็นอย่างดีว่า ถึงแม้ท่านจะเป็นผู้ซื้อที่ดินและสร้างเสนาสนะ แต่ท่านก็ไม่มีสิทธิใด ๆ เหนือผืนดินและสิ่งปลูกสร้างที่ได้ถวายไปแล้วเหล่านั้น สิ่งใดที่บริจาคออกไปแล้วถือเป็นการให้อย่างถาวร การคาดหวังว่าจะได้รับสิ่งใดตอบแทนนับเป็นเรื่องอกุศลอย่างยิ่ง ท่านเศรษฐีก็ยังบังเกิดความเศร้าใจที่ได้เห็นว่า เมื่อฤดูฝนผ่านไป พระพุทธองค์พร้อมด้วยสงฆ์สาวกได้เสด็จจาริกไปยังอารามต่างๆ ในภูมิภาคอื่น จนสถานที่นั้นต้องรกร้างว่างเปล่า ผู้คนมากมายที่เคยพากันมาเข้าเฝ้าในช่วงที่พระพุทธองค์เสด็จประทับก็หายหน้าไปหมด เป็นเหตุให้ท่านเศรษฐีเกิดความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะทำให้สถานที่นั้นเต็มไปด้วยผู้คน แม้ในยามที่พระพุทธองค์มิได้เสด็จประทับอยู่ก็ตาม ท่านจึงคิดที่จะสร้างวัดขึ้นที่นั่น แต่แม้จะมีความปรารถนาแรงกล้าเพียงใด ท่านก็ไม่อาจทำตามอำเภอใจ เพราะท่านไม่มีสิทธิในผืนดินที่ได้ถวายไปแล้ว และเพื่อให้บรรลุความประสงค์ ท่าน



จึงไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าและกราบทูลขอให้ทรงอนุญาตก่อสร้าง
วัดที่บริเวณนั้น หากท่านอนาถบิณฑิกยังเป็นเจ้าของผืนดินแห่ง
นั้น เหตุใดท่านจึงต้องไปทูลขออนุญาตจากพระพุทธองค์อีกเล่า
ทว่าพระผู้มีพระภาคเจ้ากลับไม่ทรงอนุญาต เพราะไม่ต้องการ
ให้อาณาบริเวณของธรรมะถูกใช้ไปเพื่อการสวดอ้อนวอน การ
สักการบูชา หรือเป็นเพียงที่ชุมนุมของหมู่ชน สถานที่แห่งนี้มี
ไว้เพื่อการปฏิบัติภาวนา ด้วยเหตุนี้พระองค์จึงทรงมีพระบัญชา
ให้ปลุกต้นโพธิ์ขึ้น และรับสั่งว่า “เมื่อต้นโพธิ์เติบโตขึ้น ผู้คนจะ
ได้อาศัยนั่งปฏิบัติธรรมได้ร่มไม้ นั่น วิธีนี้จะทำให้ผู้คนได้รับ
ประโยชน์จากผืนดินแห่งนี้อย่างถูกต้องเหมาะสม”

ในปัจจุบันก็เช่นเดียวกัน ใครก็ตามที่บริจาคที่ดินหรือเงินทองเพื่อก่อสร้างศูนย์ปฏิบัติธรรม พึงตระหนักในธรรมเนียมนั้นแก่แก่นี้ว่า ตนไม่อาจถือสิทธิเป็นเจ้าของในสิ่งใดก็ตามที่ได้บริจาคไปแล้ว ธรรมะจะเจริญงอกงามได้ก็ต่อเมื่อแนวทางอันบริสุทธิ์ยังคงได้รับการรักษาไว้อย่างเหนียวแน่น ศูนย์ปฏิบัติจะตั้งมั่นอยู่เพื่อธรรมะและการสอนวิปัสสนารุ่นแล้วรุ่นเล่าเท่านั้น ตัวอาจารย์ผู้สอนย่อมผลัดเปลี่ยนไปตามกาลเวลา แต่งานสอนธรรมะจะยังคงดำเนินสืบต่อไป

หลังจากที่ได้ก่อตั้งศูนย์วิปัสสนาหลายแห่งแล้ว ข้าพเจ้าเกิดความคิดสำคัญ ๆ บางประการผุดขึ้นมาในใจ ซึ่งมีได้เกี่ยวข้องกับการสอนวิปัสสนาแต่อย่างใด เรื่องแรกคือข้าพเจ้าสงสัยว่าเหตุใดคำสอนอันบริสุทธิ์ของพระพุทธองค์จึงได้สูญหายไปจากอินเดียโดยสิ้นเชิง ควรที่จะมีการศึกษาวิจัยในประเด็นนี้ และในยามนี้วิปัสสนาก็ได้กลับคืนสู่อินเดียและสู่สากลโลกอีกครั้ง เอกสารทั้งชุดที่ใช้สอนการปฏิบัติตามแนวทางนี้จึงสมควรจะได้รับการฟื้นฟูและทะนุบำรุงให้ยืนยาวต่อไปนานนับศตวรรษ ในขณะที่เดียวกันพระสังฆธรรมของพระพุทธองค์ที่เรียกว่าพระไตรปิฎก ซึ่งประกอบด้วยภาคทฤษฎีที่ได้สูญหายไปจากประเทศอินเดีย ก็ควรได้รับการตีพิมพ์ใหม่อีกครั้งหนึ่ง ด้วยเหตุนี้จึงได้มีการก่อตั้งสถาบันวิจัยวิปัสสนา (VRI) ขึ้น สำหรับเก็บรักษาพระไตรปิฎกเพื่อประโยชน์ในการศึกษาวิจัย ไม่เพียงในปัจจุบัน แต่จะยืนยาวไปจนอีกหลายศตวรรษข้างหน้า ผู้ทรงคุณวุฒิจาก

หลากหลายสาขาวิชาจะมาชุมนุมกันที่สถาบันฯ เพื่อร่วมทำงานวิจัยในด้านนี้ตามวาระโอกาส ในส่วนของงานวิจัยนี้จะไม่มีการนิยมการสืบทอดจากอาจารย์สู่ลูกศิษย์ ดังนั้นข้าพเจ้าจึงได้รับข้อเสนอให้แต่งตั้งบุคคลที่เหมาะสมเพื่อเป็นผู้สืบทอดในครั้งที่ทำหน้าที่สื่อจัดตั้งสถาบันฯ

ความคิดที่สองที่ผุดขึ้นมาในใจของข้าพเจ้านั้น ข้าพเจ้าคิดว่าพระบรมสารีริกธาตุของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าควรได้รับการเคารพบูชาอย่างถูกต้อง โดยการนำไปประดิษฐานในพระเจดีย์ตามที่พระพุทธองค์ทรงประทานแนวทางไว้ให้ และพระเจดีย์แห่งนี้ควรจะก่อสร้างตามรูปแบบสถาปัตยกรรมของพม่า ด้วยเหตุที่พม่าสามารถรักษาปรีชา (หลักธรรมคำสอน) และปฏิบัติ (วิปัสสนา) ซึ่งได้รับจากพระเจ้าอโศกมหาราช ไว้ในรูปแบบอันบริสุทธิ์ผ่านธรรมเนียมสืบทอดจากอาจารย์สู่ศิษย์มาเป็นเวลาถึงกว่าสองพันปีแล้ว เป็นผลให้เราได้รับทั้งหลักธรรมและวิธีปฏิบัติครบถ้วน ดังเช่นที่ชาวพม่ารู้สึกเป็นหนี้บุญคุณต่อประเทศอินเดียที่เป็นต้นกำเนิดของธรรมะอันบริสุทธิ์ และเป็นหนี้บุญคุณต่อพระเจ้าอโศกมหาราชที่ทำให้ชาวพม่าได้รับธรรมะด้วยพระวิริยะของพระองค์ ในทางเดียวกันชาวอินเดียก็ควรสำนึกในบุญคุณของประเทศพม่า และของท่านอาจารย์อุบาสิกาผู้เมตตาให้การปลูกฝังอบรมข้าพเจ้าอย่างเข้มงวด ก่อนจะส่งข้าพเจ้าไปยังประเทศอินเดียเพื่อชดใช้หนี้ให้กับประเทศพม่าด้วยความปรารถนาอันแรงกล้าที่จะธำรงความสำนึกในบุญคุณ

อันล้ำพันของทั้งสองประเทศให้คงอยู่สืบไปชั่วกาลนาน ทำให้ข้าพเจ้าเกิดความคิดที่จะสร้างเจดีย์ขนาดใหญ่โตโอฬาร เรียกว่าพระมหาเจดีย์โลก อนุสรณ์สถานแห่งนี้จะเป็นเสมือนประภาคารที่โดดเด่น คอยส่องแสงนำทางให้กับผู้คนทั่วโลกที่ดำเนินรอยตามพระบรมศาสดา โดยเฉพาะนักวิปัสสนาทั้งหลาย จากเหตุผลนี้จึงได้มีการจัดตั้งมูลนิธิพระมหาเจดีย์โลก (Global Vipassana Foundation) ขึ้น เพื่อความมั่นใจว่าการออกแบบและโครงสร้างของพระมหาเจดีย์โลกจะได้รับการถอดแบบมาจากสถาปัตยกรรมของพม่าอย่างถูกต้อง เพื่อตอกย้ำความรำลึกในบุญคุณของชาวพม่าและท่านอาจารย์อุบาซิ่น ไม่เพียงในขณะนี้ แต่ให้สืบต่อไปยังอนาคตด้วย

พระมหาเจดีย์โลกได้รับการก่อสร้างตามแนวทางที่ข้าพเจ้าวางไว้ โดยได้รับเงินบริจาคเพื่อการก่อสร้างจากผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่มีจิตศรัทธาในอินเดียและประเทศเพื่อนบ้านทั้งหลาย รวมทั้งจากผู้คนมากมายที่เลื่อมใสศรัทธาในอริยมรรคของผู้มีพระภาคเจ้า ไม่มีผู้ใดบริจาคเพราะหวังว่าจะได้รับการคัดเลือกเป็นกรรมการ เป็นประธาน หรือเป็นทายาทผู้ครอบครองพระมหาเจดีย์ในยามที่ข้าพเจ้าล่วงลับไปแล้ว ในบรรดาผู้บริจาคเพื่อสร้างพระมหาเจดีย์ทั้งหลายเหล่านั้น ข้าพเจ้ารู้สึกประทับใจเป็นพิเศษกับบุคคลหนึ่ง ซึ่งความใจบุญของคนผู้นี้ทำให้ข้าพเจ้าถึงกับน้ำตาริน โดยในพิธีวันเปิดพระมหาเจดีย์โลกนั้น เราได้ตั้งกล่องรับบริจาคเล็ก ๆ ไว้กล่องหนึ่งภายในบริเวณโดมใหญ่

พระมหาเจดีย์วิปัสสนาโลก
(Global Vipassana Pagoda)



พิธีเปิดพระมหาเจดีย์วิปัสสนาโลกได้จัดขึ้นอย่างเป็นทางการเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2552 ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าได้กล่าวว่า พระมหาเจดีย์นี้เป็นอนุสรณ์แสดงถึงกตเวทิตาคุณต่อประเทศพม่า ที่ได้ธำรงรักษาพระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเอาไว้อย่างบริสุทธิ์มากกว่าสองพันปี จนสืบต่อมาถึงพวกเราทั้งหลายอีกครั้ง

พระมหาเจดีย์นี้มีความสูง 325 ฟุต โดยจำลองแบบมาจากพระเจดีย์ชเวดากองของพม่า ภายในเป็นห้องโถงใหญ่ ซึ่งรองรับผู้ปฏิบัติได้ร่วม 10,000 คน ส่วนตรงกลางยอดโดมที่เป็นธรรมจักรสีทองนั้น บรรจุพระบรมสารีริกธาตุที่ได้รับมาจากรัฐบาลศรีลังกาและสมาคมมหาโพธิ์ของอินเดีย นับเป็นอนุสาวรีย์หินที่สูงที่สุดในเอเชีย ซึ่งสร้างด้วยหินจากเมืองโซรปุร์ ทั้งสิ้นกว่า 2.5 ล้านตัน โดยใช้เวลาในการก่อสร้างถึง 11 ปี

ค่าใช้จ่ายในการก่อสร้างนั้นมาจากศิษย์เก่าและประชาชนทั่วโลก โดยชาวพม่าได้บริจาคหินอ่อนที่ใช้ปูพื้นและฉัตรบนยอดพระมหาเจดีย์ ชาวไทยบริจาคสีทอง ส่วนที่ดินได้รับบริจาคจากศิษย์เก่าชาวอินเดียครอบครัวหนึ่ง และเงินค่าก่อสร้างทั้งหมด 800 ล้านรูปีนั้นล้วนได้รับบริจาคมาจากทั่วโลก

ข้าพเจ้าได้เห็นสตรีนางหนึ่งซึ่งเป็นผู้ที่นับถือท่านบาสาเฮบ อัมเบตการ์ เธอผู้นี้หาเลี้ยงชีพด้วยการเร่ขายผักไปตามบ้านต่าง ๆ เมื่อได้มาเห็นพระมหาเจดีย์อันยิ่งใหญ่ที่สร้างขึ้นถวายเป็นพุทธบูชา เธอบังเกิดความประทับใจถึงขนาดล้วงเอาเหรียญสตางค์ที่ม้วนเก็บไว้ในชายพกสำหรับออกมายอดลงไปในกล่อง เสียงกริ่งกริ่งของเหรียญเหล่านั้นกระทบหัวใจของข้าพเจ้าเป็นอย่างยิ่ง ช่างเป็นทานที่บริสุทธิ์และยากจะประเมินค่าเหลือเกิน บุญกุศลที่ได้รับนี้ยิ่งใหญ่มากกว่าทานที่บริจาคโดยมหาเศรษฐีเสียอีก เธอย่อมมิได้คาดหวังเหมือนใคร ๆ ว่าโดยการบริจาคทานนี้จะทำให้เธอได้รับสิ่งตอบแทนเป็นตำแหน่งกรรมการ เป็นผู้บริหารสำนักงาน หรือเป็นเจ้าของมหาเจดีย์แห่งนี้ได้ในอนาคต ทานอันบริสุทธิ์จากหญิงยากไร้ที่ไม่คิดหวังสิ่งใดตอบแทนผู้นี้เป็นเหตุการณ์สำคัญอันน่าจดจำไว้ในประวัติศาสตร์อย่างแท้จริง การให้โดยมิได้มุ่งหวังสิ่งใดตอบแทนนั้นคือการบริจาคทานที่แท้จริง ผิดจากนี้ย่อมเป็นเพียงการประกอบการค้าเท่านั้น

ภายในพระมหาเจดีย์มีห้องแสดงงานศิลปะที่จัดแสดงภาพชีวิตในพระพุทธประวัติโดยฝีมือของจิตรกรรับเชิญชาวพม่าผู้มีชื่อเสียงหลายท่าน หลังจากงานเขียนภาพเสร็จสมบูรณ์ลงหนังสือจัดตั้งที่ได้ร่างไว้ถูกนำขึ้นเสนอให้ข้าพเจ้าลงนามแต่งตั้งทายาทผู้จะสืบทอดหน้าที่อนุรักษ์ภาพเขียน สถาปัตยกรรม และองค์ประกอบอันวิจิตรงดงามต่าง ๆ ของพระมหาเจดีย์ หนึ่งในผู้ได้รับมอบหมายจะทำหน้าที่ดูแลศิลปกรรมของพม่าและ

สถาปัตยกรรมของพระมหาเจดีย์เป็นพิเศษ อีกสี่ท่านที่เหลือเป็น
อาจารย์ผู้สอนวิปัสสนาที่จะคอยดูแลไม่ให้มีการจัดกิจกรรมใด ๆ
ที่ขัดแย้งต่อธรรมะขึ้นในโดมใหญ่ที่ใช้เป็นสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนา
ร่วมกัน ตลอดถึงสถานที่โดยรวมของพระมหาเจดีย์ ดังนั้นการ
มอบหมายให้มีผู้สืบทอดถึงห้าคน แทนที่จะเป็นเพียงคนเดียวใน
ขณะผู้ดูแลนี้ ข้าพเจ้าได้กระทำไปเพื่อให้สอดคล้องกับความจำเป็น
ตามข้อกำหนดขั้นมูลฐาน

เรื่องที่สาม เนื่องจากได้เล็งเห็นถึงความจำเป็นที่จะต้อง
มีกองทุนสำรองค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาและทะนุบำรุงพระ
มหาเจดีย์ ซ่อมแซมงานศิลปกรรมและสถาปัตยกรรมพม่า จึง
มีการจัดตั้งมูลนิธิสมมาพานิชย์เพื่อการกุศล (Samyak Vanija
Charitable Trust) ขึ้น ซึ่งภารกิจนี้ไม่มีความเกี่ยวข้องใด ๆ กับ
ประเพณีสืบทอดจากอาจารย์สู่ลูกศิษย์ ดังนั้นข้าพเจ้าจึงต้อง
แต่งตั้งผู้ดูแลขึ้นมา

กล่าวในอีกทางหนึ่งก็คือ มีเพียงสามสถาบันดังกล่าวที่
ข้าพเจ้าแต่งตั้งผู้สืบทอดโดยที่ไม่ได้อยู่ในส่วนของศูนย์อบรม
วิปัสสนา

สถาบันทั้งสามนี้เกิดขึ้นจากความใฝ่ฝันของข้าพเจ้าโดย
จัดตั้งขึ้นด้วยวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกัน ซึ่งข้าพเจ้าเล็งเห็นถึง
ความจำเป็นที่จะต้องทะนุบำรุงสถาบันเหล่านี้ให้ยั่งยืนต่อไปถึง
รุ่นลูกรุ่นหลานหลังผ่านพ้นยุคของข้าพเจ้าไปแล้ว ดังนั้นจึงมี
การเสนอให้ข้าพเจ้าแต่งตั้งผู้สืบทอดเพื่อทำหน้าที่ดูแลสถาบัน

เหล่านี้โดยระบุไว้ในหนังสือจัดตั้ง ซึ่งผู้สืบทอดที่ข้าพเจ้าจะแต่งตั้งนับจากนี้ก็จะแต่งตั้งผู้ที่มีความเหมาะสมเพื่อสืบทอดที่ต่อไป หลังจากพวกเขาพ้นวาระไปแล้ว เพื่อให้สถาบันทั้งสามนี้สามารถดำเนินภารกิจต่อไปด้วยความราบรื่นและมีประสิทธิภาพจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง

ในส่วนที่มีคำถามเกี่ยวกับการตอบแทนบุญคุณให้กับประเทศอินเดียนั้น ศุนย์วิปัสสนาล้วนได้รับการจัดตั้งภายใต้แนวทางสืบทอดจากครูสุตีสขย์ ซึ่งเป็นธรรมเนียมที่แพร่หลายมาแต่ครั้งโบราณ ภายใต้ธรรมเนียมนี้ ผู้ที่สอนธรรมะและช่วยปลูกฝังธรรมะให้่องงามขึ้นในคนอื่น ๆ ถือเป็นผู้สืบทอดโดยชอบของศุนย์วิปัสสนา อาจารย์ผู้สอนที่ได้รับการแต่งตั้งในวันนี้หรือที่จะได้รับการแต่งตั้งในวันข้างหน้าย่อมจะปฏิบัติหน้าที่ในฐานะผู้สืบทอด ด้วยเหตุนี้ในช่วงของการก่อตั้งศุนย์วิปัสสนาทั้งหลายนั้นจึงมีการระบุว่า จะไม่มีการมอบหมายตำแหน่งผู้สืบทอดแก่ผู้ใด เว้นแต่ผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมให้เป็นอาจารย์ผู้สอนธรรมะเท่านั้น ศุนย์วิปัสสนาทุกศุนย์ฯ จะมีเพียงอาจารย์ผู้สอนที่ผ่านการฝึกอบรมเท่านั้นที่เป็นผู้สืบทอด และในภายหน้าพวกเขาย่อมจะแต่งตั้งผู้สืบทอดต่อจากตนตามแบบฉบับเก่าแก่จากอาจารย์สุตีสขย์ ในหนังสือจัดตั้งศุนย์ฯ ทั้งหลายจึงมิได้ระบุให้ข้าพเจ้าต้องมอบหมายให้ใครเป็นผู้สืบทอด อย่างไรก็ตาม สำหรับหนังสือจัดตั้งสถาบันทั้งสามที่เอ่ยถึงข้างต้นนั้นจะมีส่วนที่แตกต่าง เนื่องจากต้องระบุผู้สืบทอด เพราะสถาบันเหล่านี้ไม่ใช่ศุนย์

อบรมวิปัสสนา

ข้าพเจ้าขอกล่าวย้าและขอให้ทุก ๆ ท่านจงเข้าใจให้ชัดเจนว่า ในอาณาเขตของธรรมะนั้น ไม่มีใครมีกรรมสิทธิ์เหนือสิ่งใด ไม่ว่าจะเป็นทายาทผู้สืบทอด เป็นคณะกรรมการ เป็นผู้บริจาค หรือฝ่ายบริหารจัดการ ทุก ๆ คนต่างมีภาระในการปฏิบัติตามหน้าที่และความรับผิดชอบในส่วนของตนเท่านั้น

การปฏิบัติกิจกรรมทางธรรมทั้งหลายควรจะดำเนินไปอย่างสันติ หากใครมีข้อสงสัยหรือความสับสนเรื่องใดก็ควรจะมาพบและสอบถามจากข้าพเจ้าเพื่อให้คลายความสงสัยเหล่านั้น ขอให้ภารกิจทางธรรมดำเนินต่อไปด้วยไมตรีจิตและความสุข เพื่อยังประโยชน์และสันติสุขแก่สรรพสัตว์ทั้งมวล

ที่มา : จุลสารวิปัสสนา ปีที่ 27 ฉบับที่ 2 เม.ย.-มิ.ย. 2556



การประกาศ
ปรับโครงสร้างองค์กรใหม่
ปี ค.ศ. 2012 (พ.ศ. 2555)

โอวาทท่านอาจารย์โกเอ็นก้า
ถึงอาจารย์ประจำศูนย์ฯ และอาจารย์ผู้ประสานงานในพื้นที่

ลูก ๆ ทางธรรมที่รักทั้งหลาย

ข้าพเจ้าขออวยพรด้วยความจริงใจแก่ทุกท่าน นับเป็นเวลานานกว่า 50 ปีแล้ว ที่ข้าพเจ้าได้เริ่มสอนวิปัสสนาครั้งแรกในประเทศพม่า และต่อมาในประเทศอินเดียตั้งแต่ปี พ.ศ. 2512 ตามความประสงค์ของท่านอาจารย์อุบาซิ่น ท่านได้ฝึกฝนข้าพเจ้าอย่างจริงจังเหมือนอย่างที่ท่านทั้งหลายทราบ และด้วยความปรารถนาอันแรงกล้าของท่านอาจารย์ ข้าพเจ้าจึงสามารถนำวิปัสสนากลับมาตั้งมั่นอีกครั้งในประเทศอินเดีย และยัง

สามารถเผยแผ่ออกไปทั่วโลกด้วยโดยความช่วยเหลือจากพวกท่านทั้งหลาย พวกเราทุกคนได้ประสบความสำเร็จในการทำ ความฝันของท่านอาจารย์อุบาซันให้เป็นจริง และได้เกื้อหนุน การเผยแผ่คำสอนในยุคที่สองของพระพุทธศาสนาอย่างสุดความสามารถของเรา

ข้าพเจ้ายังระลึกถึงวันที่ท่านอาจารย์บอกกับข้าพเจ้าว่า “โกเอ็นก้า ไม่ใช่เธอหรอกที่จะไปประเทศอินเดีย แต่เป็นฉันต่างหากที่จะไปทดแทนคุณของประเทศอินเดียที่มีต่อประเทศพม่า เธอจะเป็นตัวแทนของธรรมะ” ท่านอาจารย์ได้ส่งข้าพเจ้าไปโดยไม่มีคณะกรรมการใดคอยให้คำแนะนำ มีแต่ความเข้าใจธรรมะอย่างถ่องแท้ และคำแนะนำที่ลึกซึ้งของท่านอาจารย์ที่ข้าพเจ้ายึดถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัดตลอดมา โดยข้าพเจ้าจะขอคำแนะนำจากท่านเมื่อคราวจำเป็นอยู่เสมอ ถึงแม้ว่าข้าพเจ้าจะได้รับคำแนะนำอันมีค่าอย่างยิ่งจากท่านเพียงในระยะเวลาสามปีแรกเท่านั้น แต่เมตตาพรอันเปี่ยมล้นและคำแนะนำของท่านอาจารย์ยังคงแนบแน่นอยู่กับข้าพเจ้าตราบนานทุกวันนี้ แม้ว่าท่านอาจารย์ได้ละจากโลกไปแล้ว

ข้าพเจ้าได้รับใช้ธรรมะมาเป็นเวลากว่า 50 ปี ด้วยตนเองตามคำแนะนำที่ได้รับจากท่านอาจารย์ ข้าพเจ้าหวังว่าพวกท่านทุกคนจะสานต่อภารกิจทางธรรมนี้ด้วยความกระตือรือร้นและความรับผิดชอบเช่นเดียวกับที่ข้าพเจ้าได้ทำมาแล้ว และท่านจะทำต่อไปเพื่อรักษาธรรมะให้บริสุทธิ์ พร้อมทั้งเผยแผ่ธรรมะ

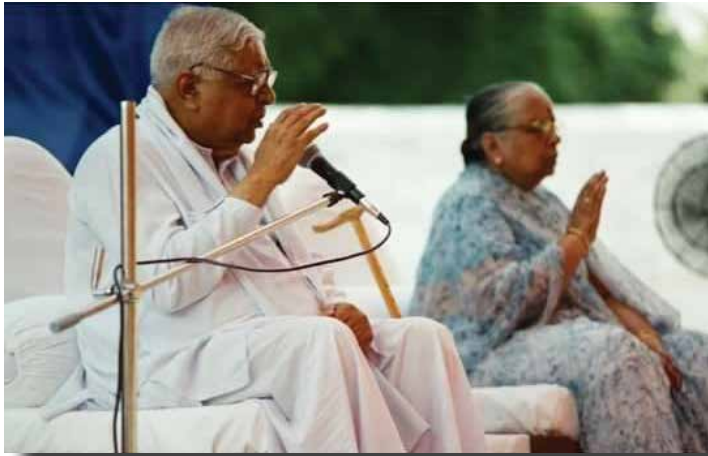
อันบริสุทธิ่นี้ให้แผ่ขยายยิ่ง ๆ ขึ้นไป เพื่อประโยชน์สุขแก่มหาชน
ทั่วโลก บัดนี้พวกท่านต้องรับผิดชอบภารกิจนี้ด้วยตัวของท่าน
เองแล้ว แต่ท่านยังสามารถที่จะขอคำแนะนำจากข้าพเจ้าเมื่อใด
ก็ตามที่ท่านต้องการ และเมตตาพรของข้าพเจ้าจะอยู่กับท่าน
เสมอและตลอดไป

ธรรมะได้แผ่ขยายไปทั่วโลกแล้ว และดังนั้นข้าพเจ้าจึงได้
แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบไปยังแต่ละศูนย์ฯ และแต่ละพื้นที่
โดยข้าพเจ้าได้แต่งตั้งอาจารย์ประจำศูนย์ (Center Teacher)
ให้ดูแลภารกิจทางธรรมของแต่ละศูนย์ฯ และแต่งตั้งอาจารย์ผู้
ประสานงานในพื้นที่ (Co-ordinator Area Teacher) เพื่อช่วย
เหลืออาจารย์ประจำศูนย์ฯ และเพื่อช่วยเผยแผ่ธรรมะในพื้นที่
หรือประเทศที่ตนรับผิดชอบอยู่

ขอแนบรายชื่ออาจารย์ประจำศูนย์ฯ และอาจารย์ผู้
ประสานงานในพื้นที่ทั่วโลก * พร้อมทั้งรายละเอียดของหน้าที่
รับผิดชอบมาให้ด้วย และยังมีกฎระเบียบอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับการ
บริหารองค์กรระดับโลกที่จัดตั้งขึ้นใหม่นี้ด้วย

ถึงแม้ว่าบัดนี้พวกท่านจะต้องรับผิดชอบภารกิจด้วยตัว
ท่านเองแล้ว ข้าพเจ้าก็ยังหวังว่าพวกท่านทั้งหลายจะให้ความ
เคารพนับถือผู้ที่มีอาวุโสกว่า อาจารย์ประจำศูนย์ฯ จะมีหน้าที่

* ท่านสามารถดูรายละเอียดข้อมูลดังกล่าวได้ที่ <https://www.vridhamma.org/newsletters> โดยข้อมูลที่มีการปรับปรุงล่าสุดจะนำเสนอใน Newsletter ฉบับต่อ ๆ ไป



ดูแลศุนย์ฯ นั้น ๆ และอาจารย์ผู้ประสานงานในพื้นที่ที่จะแนะนำ
อาจารย์ประจำศุนย์ฯ จากประสบการณ์อันเป็นประโยชน์เมื่อมี
ความจำเป็น รวมทั้งมีหน้าที่รับผิดชอบหลักในการเผยแพร่ธรรมะ
ในพื้นที่หรือประเทศที่ตนดูแลอยู่

ข้าพเจ้ายังหวังด้วยว่า พวกท่านที่ยังไม่เคยเข้าอบรมใน
หลักสูตร 45 วันหรือ 60 วันจนถึงวันนี้ จะเข้าอบรมให้เร็วที่สุด
เท่าที่จะทำได้ ตามที่โอกาสจะเอื้ออำนวย

ด้วยความปรารถนาอันดีงามทั้งหมด เพื่อความเจริญก้าวหน้า
บนหนทางธรรมของพวกท่าน ความเมตตาอย่างเปี่ยมล้น
ของข้าพเจ้าจะอยู่กับพวกท่านทั้งหลายตลอดไป

ด้วยความเมตตาอย่างยิ่ง

เอส. เอ็น. โกเอ็นก้า

❖ ภาระหน้าที่ของอาจารย์ประจำศูนย์ฯ

1. งานบริหารจัดการทั้งหมดของศูนย์ฯ จะเป็นหน้าที่ของคณะกรรมการศูนย์ฯ ที่ได้รับการแต่งตั้งจากอาจารย์ประจำศูนย์ฯ แต่เป็นหน้าที่ของอาจารย์ประจำศูนย์ฯ ที่จะตรวจตราว่าการดำเนินงานเสร็จตรงตามเวลาและถูกต้องตามแนวทางและกฎระเบียบที่กำหนดไว้ (ตามกฎระเบียบข้อบังคับของรัฐและประเทศนั้น ๆ)
2. งานที่เกี่ยวกับการปฏิบัติและหลักสูตรการอบรมทั้งหมดเป็นหน้าที่รับผิดชอบของอาจารย์ประจำศูนย์ฯ อาจารย์ประจำศูนย์ฯ อาจขอความร่วมมือจากอาจารย์ผู้ช่วย (AT - Assistant Teacher) อาจารย์ผู้ช่วยอาวุโส (SAT - Senior Assistant Teacher) อาจารย์ (T - Full Teacher) และธรรมบริกรในพื้นที่ในการทำงานให้สำเร็จลุล่วงไป
3. การอบรมธรรมบริกรเป็นหน้าที่ของอาจารย์ประจำศูนย์ฯ
4. การส่งรายงานประจำไตรมาสของศูนย์ฯ นั้น ๆ ให้กับอาจารย์ผู้ประสานงานในพื้นที่ และสถาบันวิจัยวิปัสสนา (VRI)

อาจารย์ประจำศูนย์ฯ ทั้งหมดได้ลงนามในหนังสือยินยอมแล้วซึ่งระบุหน้าที่บางส่วนของอาจารย์ประจำศูนย์ฯ ไว้ กล่าวโดยสรุปคือ มีหน้าที่ดูแลรับผิดชอบภารกิจทั้งหมดของศูนย์ฯ นั้น ๆ ติดตามการปฏิบัติงานทุกอย่างให้เป็นไปตามแนวทางที่กำหนดไว้ อาจารย์ประจำศูนย์ฯ อาจขอรับคำแนะนำในแนวทางการ

ปฏิบัติหน้าที่เหล่านี้จากอาจารย์ผู้ประสานงานในพื้นที่ที่ดูแลพื้นที่หรือประเทศนั้น ๆ

❖ ภาระหน้าที่ของอาจารย์ผู้ประสานงานในพื้นที่

1. พัฒนาและเผยแพร่วิปัสสนาในพื้นที่หรือประเทศที่รับผิดชอบอยู่ ได้แก่ การจัดหลักสูตรการอบรมนอกศูนย์ฯ การจัดหลักสูตรอานาปานสติสำหรับบุคคลทั่วไป การจัดกิจกรรมแนะนำการปฏิบัติวิปัสสนาให้กับคณะบุคคลหรือองค์กรต่าง ๆ เป็นต้น
2. ช่วยเหลืออาจารย์ประจำศูนย์ฯ ในพื้นที่หรือประเทศที่รับผิดชอบอยู่ เมื่อมีการร้องขอ
3. ดูแลสอดส่องว่างานเผยแพร่วิปัสสนาในพื้นที่หรือประเทศที่รับผิดชอบอยู่ มีการดำเนินงานที่ถูกต้องตามแนวทางและกฎระเบียบที่ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าได้วางไว้
4. พิจารณาคำขอเปิดศูนย์ฯ ใหม่ในพื้นที่หรือประเทศที่รับผิดชอบอยู่ และอนุมัติโดยปรึกษากับอาจารย์ประจำศูนย์ฯ ใกล้เคียงหรืออาจารย์ (Full Teacher) ท่านอื่น
5. แก้ปัญหาของอาจารย์ผู้ช่วย อาจารย์ผู้ช่วยอาวุโส อาจารย์ในพื้นที่หรือประเทศที่รับผิดชอบอยู่
6. ดูแลการฝึกอบรมอาจารย์ผู้ช่วยในพื้นที่หรือประเทศที่รับผิดชอบอยู่ อย่างไรก็ตาม กระบวนการฝึกอบรมอาจารย์

ผู้ช่วยใหม่จะยังคงเหมือนกันในทุกประเทศทั่วโลก สอดส่อง
ดูแล้วอาจารย์ผู้ช่วย อาจารย์ผู้ช่วยอาวุโส และอาจารย์ใน
พื้นที่หรือประเทศที่รับผิดชอบอยู่ เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติ
การสำหรับอาจารย์ผู้ช่วยอย่างน้อยทุก ๆ 3 ปี

7. รับผิดชอบให้มีการแปลหนังสือ สื่อสิ่งพิมพ์เกี่ยวกับธรรมะ
เป็นภาษาท้องถิ่น
8. ดูแลเรื่องตารางดำเนินการอบรมของอาจารย์ผู้ช่วยในพื้นที่
หรือประเทศที่รับผิดชอบอยู่
9. อาจารย์ (Full Teacher) สามารถจะเสนอรายชื่อผู้ปฏิบัติที่มี
ความเหมาะสมให้เป็นอาจารย์ผู้ช่วยตามกฎระเบียบในคู่มือ
อาจารย์ผู้ช่วย โดยส่งรายชื่อไปให้อาจารย์ผู้ประสานงานใน
พื้นที่ เพื่ออาจารย์ผู้ประสานงานในพื้นที่จะดำเนินการต่อไป
ตามกฎระเบียบที่วางไว้ในปัจจุบัน
10. อนุมัติให้มีการจัดหลักสูตรระยะยาวขึ้นในศูนย์ฯ ใดศูนย์ฯ
หนึ่งในพื้นที่หรือประเทศที่รับผิดชอบอยู่
11. ส่งรายงานประจำไตรมาสไปยังสถาบันวิจัยวิปัสสนา (VRI)

กล่าวโดยสรุปคือ อาจารย์ผู้ประสานงานในพื้นที่ มีหน้าที่
สอดส่องดูแลงานเผยแผ่วิปัสสนาทุก ๆ อย่างในพื้นที่หรือประเทศ
ที่รับผิดชอบอยู่ ให้มีการดำเนินการอย่างถูกต้องตามแนวทาง
และกฎระเบียบที่วางไว้

❖ กฎระเบียบอื่น ๆ

- การปฏิบัติในแนวทางของท่านอาจารย์อุบาซิ่น สอนโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้านั้น ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าคือผู้มีอำนาจสูงสุด จึงจะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของท่านอาจารย์โกเอ็นก้าโดยตลอด ถึงแม้ว่าบางครั้งท่านอาจารย์โกเอ็นก้าอาจจะเปลี่ยนแปลงกฎระเบียบบ้าง
- ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าได้มอบกรรมสิทธิ์ทรัพย์สินทางปัญญาของท่านทั้งหมดให้กับสถาบันวิจัยวิปีสสนาในประเทศอินเดีย ซึ่งครอบคลุมงานเขียนและงานบันทึกเสียงทั้งหมด ผู้ที่ประสงค์จะใช้ทรัพย์สินทางปัญญาเหล่านี้ ไม่ว่าจะทางใดทางหนึ่ง จะต้องขออนุญาตจากสถาบันวิจัยวิปีสสนาก่อน
- ทุกคนจะต้องปฏิบัติตามคู่มืออาจารย์ผู้ช่วย (ฉบับปรับปรุงในเดือนธันวาคม 2555)
- การอบรมทุกหลักสูตรจะยังคงเหมือนกันทั่วโลก
- ข้อมูลทั้งหมด เช่น รายชื่ออาจารย์ผู้ช่วย ข้อมูลหลักสูตรการอบรมทั่วโลก จะถูกรวบรวมไว้ที่สถาบันวิจัยวิปีสสนาในประเทศอินเดียด้วย
- ควรจะมีการประชุมประจำปีของอาจารย์ผู้ช่วยทั่วโลกที่ศูนย์ธรรมคีรี หรือที่ศูนย์ธรรมปัตนะ (ที่มหาเจดีย์) สถานที่ซึ่งสามารถจัดให้ทุกคนเข้าร่วมประชุมได้ หากไม่สามารถเข้าร่วมประชุมทุกปีได้ ก็ควรจะเข้าประชุมอย่างน้อยทุก ๆ 3 ปี

- ควรจะส่งรายงานการประชุมอาจารย์ผู้ช่วย (การประชุมระดับโลกใด ๆ) ให้กับอาจารย์ (Full Teacher) ทั้งหมดทั่วโลก ได้รับทราบ
- ระบบการจัดส่งคำสอนและธรรมบรรยายจะยังคงทำตามแบบแผนการปฏิบัติที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน

ในกรณีที่ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าไม่อยู่แล้ว

- จะไม่มีการเปลี่ยนแปลงข้อมูลคำสอนใด ๆ
- หากมีเหตุให้มีการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ในคู่มืออาจารย์ผู้ช่วย หรือหลักสูตรการอบรม จะต้องมิมติเป็นเอกฉันท์โดยอาจารย์ผู้ประสานงานในพื้นที่ทั่วโลก หรืออย่างน้อย 3 ใน 4 ของอาจารย์ผู้ประสานงานในพื้นที่ มีความเห็นตรงกันว่าควรจะให้มีการเปลี่ยนแปลงนั้น (สถาบันวิจัยวิปัสสนาจะเป็นผู้ประสานงานในการดำเนินการเรื่องนี้)
- ในกรณีที่อาจารย์ประจำศูนย์ฯ ไม่อยู่ในตำแหน่งอย่างกะทันหัน อาจารย์ผู้ประสานงานในพื้นที่อาจจะเสนอชื่ออาจารย์ผู้ช่วย อาจารย์ผู้ช่วยอาวุโส หรืออาจารย์ โดยปรึกษากับอาจารย์ประจำศูนย์ฯ ใกล้เคียงหรืออาจารย์ (Full Teacher) ท่านอื่นในพื้นที่หรือประเทศที่รับผิดชอบอยู่

- ในกรณีที่อาจารย์ผู้ประสานงานในพื้นที่ไม่อยู่ในตำแหน่ง
อย่างกะทันหัน ให้อาจารย์ (Full Teacher) และอาจารย์ผู้ช่วย
อาวุโสในพื้นที่หรือประเทศนั้น ๆ อย่างน้อย 75% ลงมติเห็น
ชอบร่วมกัน

ที่มา : VRI Vipassana Newsletters Vol. 22, No. 13,

28 December 2012

ครอบครัวยุทธะ

คำกล่าวปิดการประชุมประจำปี ณ ศูนย์ธรรมถลี (Dhamma Thali)
ประเทศอินเดีย, 5 มกราคม 2536

ลูก ๆ ทางธรรมที่รักทั้งชายและหญิง

รายงานที่ข้าพเจ้าเพิ่งจะได้ฟังไปนั้นเป็นเรื่องที่ค่อนข้างน่ายินดี ครอบครัวยุทธะกำลังเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งนับเป็นนิมิตหมายที่ดี แต่ในขณะเดียวกันเราต้องเติบโตไปทางที่ถูกต้อง ครอบครัวยุทธะที่สวดมนต์ทั้งหมดควรมีน้ำหนึ่งใจเดียว ไม่แตกแยกกัน

ความรับผิดชอบอันยิ่งใหญ่อยู่ในมือของผู้ที่รับใช้ธรรมะ การรับใช้ธรรมะเริ่มต้นขึ้นนับตั้งแต่ที่บุคคลผู้นั้นได้อสาเข้ามาเป็นธรรมบริกรในศูนย์ฯ เพื่อที่จะพัฒนาบารมี พัฒนาการปฏิบัติของตนเองด้วยการรับใช้ผู้อื่น หลังจากที่ได้เรียนรู้วิธีการปฏิบัติ

แล้ว ตอนนี้ก็ต้องเรียนรู้ที่จะนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิต ท่านกลาง
บรรยากาศที่เอื้ออำนวย เมื่ออยู่ในโลกภายนอก ท่านอาจพบว่า
บรรยากาศไม่ดีนัก และท่านก็ไม่สามารถนำธรรมะไปใช้ได้เลย
แต่ที่นี้บรรยากาศพิเศษมาก ทั่วทุกแห่งอบอวลไปด้วยกระแสของ
ธรรมะ ในขณะที่ท่านกำลังรับใช้ผู้ปฏิบัติอยู่นั้น อาจมีผู้ปฏิบัติ
บางคนเกิดความรู้สึกขุ่นมัวและพุดจาไม่ดีใส่ท่าน หรือไม่ยอมทำ
ตามกฎระเบียบ หากท่านรู้สึกขัดเคือง อารมณ์เสีย ก็แสดงว่า
ท่านปฏิบัติไม่ถูกต้อง ท่านควรจะรู้สึกตัวในทันทีว่า “โอ้ ฉันมา
ที่นี่เพื่อรับใช้ผู้คน เพื่อขัดเกลากิเลสของตัวเอง ไม่ได้มาทำตัว
เป็นตำราจนะ”

ขณะที่นั่งปฏิบัติ ท่านไม่ควรมัวปฏิบัติตอบโต้ต่อเวทนาที่
เกิดขึ้น ถึงกระนั้นท่านก็พบว่าเวลาที่มีเวทนาไม่น่าพอใจปรากฏ
ขึ้น จิตส่วนที่มีนิสัยชอบตอบโต้จะเริ่มทำงาน แต่ท่านรู้ตัวได้
รวดเร็วเพียงใดว่า “โอ้ ไม่ ฉันกำลังจะมีปฏิกิริยาตอบโต้ด้วยความ
ขุ่นเคืองหรือนี้” หากทำได้ ท่านก็จะกลับมาวางอุเบกขา
เมื่อมีเวทนาที่น่าพอใจเกิดขึ้น ท่านก็ตอบโต้ด้วยความชอบ ท่าน
ตอบโต้เพราะท่านยังไม่แข็งแกร่งพอ แต่หลังจากนั้นท่านรู้ตัว
รวดเร็วเพียงใดว่า “ดูสิ ฉันกำลังตอบโต้ โอ้ ไม่ ฉันต้องกลับมา
เฝ้าดูอย่างมีอุเบกขา ฉันต้องออกมาจากความชอบนี้”

ในทำนองเดียวกัน ขณะที่ท่านกำลังรับใช้ผู้ปฏิบัติและมี
ปฏิกิริยาตอบโต้ออกไปอย่างผิด ๆ ท่านรู้ตัวรวดเร็วเพียงใดว่า “โอ้
ไม่ ฉันมาที่นี่เพื่อรับใช้ผู้อื่น และฉันก็ได้ทำผิดพลาดไปแล้ว” ขอ



ให้กลับมารู้ตัวแล้วรับใช้ด้วยความรักความเมตตาเสมอ ทุก ๆ การกระทำและทุก ๆ คำเตือนของท่านที่ให้แก่ผู้ปฏิบัติ จะต้องทำด้วยจิตที่สงบเสียบ มีมิตรไมตรีเปี่ยมไปด้วยความรักความเมตตา

การรับใช้ในระหว่างการอบรมคือสนามฝึกสำหรับท่านความสำเร็จจากที่นี่จะช่วยให้ท่านสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาไปใช้กับโลกภายนอก

นอกจากธรรมบริการแล้ว ยังมีผู้จัดการหลักสูตรหรือผู้จัดการศูนย์ฯ ซึ่งมีความรับผิดชอบใหญ่หลวง กล่าวคือต้องมีความสัมพันธ์อันดีกับธรรมบริการและผู้ปฏิบัติ เป็นผู้ที่เปี่ยมไปด้วยความรักความเมตตา

เรายังมีผู้สอนหลักสูตรเด็ก ซึ่งงานของพวกเขาถือเป็นงานที่สำคัญยิ่ง โชคร้ายที่ผู้คนปัจจุบันต้องแบกรับภาระอันหนักอึ้งใน

เรื่องของการแบ่งแยกลัทธิในกายหรือฝึกฝ่าย มีการต่อสู้ ทะเลาะ เบาะแว้ง หรือเข่นฆ่ากันไม่หยุดหย่อน เพราะผู้คนหลงลืมนิยาม เห็นว่าลัทธิในกายของตนเท่านั้นที่สำคัญ ทุก ๆ คนพยายามจะ สร้างลัทธิในกายของตัวเองขึ้นมา แต่ไม่ต้องการจะสร้างธรรมะให้ กับตัวเอง

เราไม่ควรจะปล่อยให้สิ่งเหล่านี้ตกทอดไปถึงชนรุ่นหลัง ไม่ควรให้พวกเขาคลั่งไคล้ในลัทธิในกาย หากพวกเขาได้รับธรรมะ ที่บริสุทธิ์ ซึ่งปราศจากการแบ่งแยกลัทธิในกาย เป็นธรรมะที่สากล ตั้งแต่เยาว์วัยแล้ว ก็จะเข้าใจได้ว่า “ฉันเป็นมนุษย์ ไม่สำคัญหรอก ว่าจะเรียกตัวเองเป็นฮินดู มุสลิม คริสเตียน หรือเซน” เราจะ เป็นมนุษย์ก็ต่อเมื่อเราใช้ชีวิตอย่างมีธรรมะกำกับ มิฉะนั้นแล้ว ก็ย่อมจะสูญเสียความเป็นคนไป จึงต้องให้เด็ก ๆ ตั้งแต่อายุน้อย น้อย ๆ เข้าใจว่า จะมีชีวิตอยู่บนครรลองแห่งธรรมในฐานะของ มนุษย์ที่ดีได้อย่างไร

เด็ก ๆ จะได้รู้จักกับวิธีพัฒนาธรรมะในตัวเอง ศิล สมาธิ ปัญญานั้นเป็นสากล ซึ่งเรื่องนี้ก็ต้องทำความเข้าใจกันตั้งแต่อายุน้อย ๆ เพื่อให้ได้เรียนรู้ธรรมะที่บริสุทธิ์ หากเราให้การอบรม พวกเขาด้วยความรักความเมตตาแล้ว พวกเขา ก็จะยอมรับ ข้อมูล ที่ข้าพเจ้าได้รับจากการอบรมหลักสูตรเด็กนั้นเป็นที่น่ายินดีอย่างยิ่ง เพราะกำลังเห็นผล มีความต้องการที่จะจัดอบรมหลักสูตรเด็ก เพิ่มมากขึ้น นั่นเป็นเหตุผลที่ข้าพเจ้าต้องการให้มีผู้สอนหลักสูตร เด็กเข้ามาทำงานนี้มากขึ้น

ต่อไปคืออาจารย์ผู้ช่วย ซึ่งมีความรับผิดชอบสำคัญในการอบรมหลักสูตร 10 วัน คนทั้งหลายจะพากันมาเข้าปฏิบัติ หากอาจารย์ผู้ช่วยปฏิบัติหน้าที่ด้วยดี มีความตั้งใจที่จะรับใช้ผู้อื่น ไม่ใช่เพียงเพื่อเพิ่มพูนอัตราตนเอง อย่าคิดว่า “ตอนนี้ฉันเป็นอาจารย์ผู้ช่วย ได้นั่งอยู่บนธรรมาสน์แล้ว ทุกคนต้องก้มกราบฉัน 3 ครั้ง วิเศษจริง ๆ” เราต้องปราศจากอวดตาเช่นนั้น ท่านมาที่นี่เพื่อรับใช้ เวลาที่ผู้ปฏิบัติก้มกราบนั้น พวกเขา ก้มกราบให้กับธรรมะ ไม่ใช่ตัวท่าน ทุกคนควรจะเข้าใจประเด็นนี้อย่างชัดเจน

ยังมีอาจารย์ผู้ช่วยอาวุโส ซึ่งไม่เพียงแต่ต้องรับผิดชอบในการอบรมหลักสูตร 10 วัน หากยังต้องดูแลหลักสูตรที่สูงขึ้นด้วย ในขณะเดียวกันก็ต้องให้คำแนะนำและฝึกอบรมผู้ที่ได้รับแต่งตั้งเป็นอาจารย์ผู้ช่วยและผู้สอนหลักสูตรเด็ก

นอกจากนี้ก็มีอุปการะย์ เมื่อก่อนเราเรียกว่า “ผู้ประสานงาน” แต่ข้าพเจ้าอยากขอเรียกอุปการะย์ ซึ่งหมายถึงรองอาจารย์ มีความรับผิดชอบและปฏิบัติหน้าที่ในแบบเดียวกับผู้ได้รับแต่งตั้งเป็นอาจารย์

ความสัมพันธ์ของทุก ๆ ฝ่ายเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ถือเป็นหัวใจของครอบครัววิปัสสนาเลยทีเดียวนับตั้งแต่ธรรมบริการไปจนถึงอาจารย์ ถ้าท่านทะเลาะกันแล้ว ธรรมะจะไปอยู่ที่ไหนเล่า ท่านเป็นตัวแทนของธรรมะ ผู้คนจะตรวจสอบธรรมะผ่านท่าน พวกเขาจะจับตามองว่าท่านได้ดำเนินชีวิตอย่างที่ควรหรือไม่ ซึ่งถ้าเป็นเช่นนั้น พวกเขาก็จะตัดสินใจได้ว่าธรรมะเป็นสิ่งที่ดี



แต่ถ้าไม่เป็นเช่นนั้น พวกเขาก็จะเห็นว่าธรรมะเป็นเรื่องโกหก หลอกลวงทั้งเพ ท่านจะทำร้ายผู้คนเหล่านี้ ด้วยการขับไล่พวกเขาออกไปจากเส้นทางธรรม ฉะนั้นจึงต้องระมัดระวังให้มาก ท่านมีความรับผิดชอบอันยิ่งใหญ่ในขณะที่นั่งอยู่บนธรรมาสน์

ถ้าผู้ใดได้เลื่อนตำแหน่งสูงขึ้น ก็ขอให้เข้าใจว่า “ตอนนี้ฉันมีโอกาสได้รับใช้ในหน้าที่นี้ ทุกคนต้องรับใช้ก็เท่านั้น” จงเข้าใจว่าไม่มีอำนาจอะไรเลย ไม่เหมือนกับการปกครองแบบระบบข้าราชการหรือเจ้าขุนมูลนาย ที่ผู้อาวุโสมีอำนาจปลดผู้้น้อย หรือทำอะไรในทำนองนั้น ซึ่งเป็นเรื่องที่อันตราย

หากผู้อาวุโสพบว่าผู้ที่อ่อนอาวุโสกว่ามีข้อบกพร่องบางอย่าง ก็ควรจะดำเนินการด้วยความรักความเมตตา คิดว่า “ฉันจะต้องแก้ไขสิ่งที่ผิดพลาดในตัวของคน ๆ นี้ แต่จะต้องไม่ขับไล่

ใส่ส่งเขาออกไป” ฉะนั้นขอให้พยายามปรับปรุงแก้ไขคนผู้นี้ด้วยความรัก และผู้ที่อ่อนอาวุโสเองก็ต้องให้ความเคารพแก่ผู้ที่มีอาวุโสกว่าเสมอ นี่เป็นธรรมเนียมที่ถือปฏิบัติกันมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาล

ในสมัยนั้นมีเหตุการณ์ ๆ หนึ่งเกิดขึ้นคือ เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จกลับนครกบิลพัสดุ์ภายหลังจากที่ได้ตรัสรู้แล้ว ชาวเมืองก็ไม่ค่อยจะยินดีนัก ด้วยกลางแครงใจว่าเหตุใดจึงทรงละทิ้งความรับผิดชอบ แต่แล้วพวกเขาก็พบว่า พระองค์ทรงเป็นบุคคลที่น่าอัศจรรย์ยิ่ง และสิ่งที่ทรงรู้แจ้งก็เป็นผลดีต่อโลกทั้งมวล นั่นจึงทำให้พวกเขาเกิดความรู้สึกเลื่อมใสศรัทธาขึ้นมา

เจ้าชายจำนวนหนึ่งตัดสินใจว่า จะดำเนินรอยตามพระสมณโคดมเสด็จออกผนวชเป็นพระภิกษุเพื่อรับใช้ตนเอง จากนั้นจึงค่อยรับใช้ผู้อื่น ขณะที่พากันมาเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า ได้มอบเครื่องประดับและอาภรณ์มีค่าทั้งหมดให้แก่เข้ารับใช้ที่เป็นช่างตัดผมชื่ออุบาสี พร้อมกับตรัสว่า “เรากำลังจะออกบวช เจ้าจงรับของพวกนี้ไปเถิด” ช่างตัดผมคิดว่า “เจ้าชายผู้มีชีวิตสุขสบายเหล่านี้พากันละทิ้งของมีค่าทั้งหมดนี้ แล้วเราจะเอามันไปทำอะไรกัน ทำไมเราจึงไม่ออกบวชเสียด้วยเล่า”

เจ้าชายเหล่านี้มาจากวรรณะสูง โชคร้ายที่ในประเทศนี้มีระบบวรรณะและก็ยังคงมีอยู่ซึ่งถือเป็นปัญหาใหญ่ ฉะนั้นบรรดาเจ้าชายจึงร่วมกันตัดสินใจว่า ควรจะให้ช่างตัดผมออกบวชเป็นคนแรก มีธรรมเนียมว่าผู้ที่บวชก่อนนั้นมีอาวุโสกว่าผู้ที่บวช

ทีหลัง และผู้ที่บวชทีหลังก็จะต้องให้ความเคารพผู้ที่อาวุโสกว่าเสมอ พวกเจ้าชายพูดคุยกันว่า “ทุกครั้งที่เราก็มกราบช่างตัดผมผู้นี้ เราจะได้ทำลายอึดตาตนเอง เพราะถ้าเขายังให้ความเคารพพวกเราอยู่ ก็จะไม่มีการทำลายอึดตาของพวกเราลงได้” ช่างเป็นความคิดที่ประเสริฐยิ่งนัก

ในทำนองเดียวกัน ผู้ที่ได้รับแต่งตั้งให้ทำหน้าที่เหล่านี้ก่อนย่อมถือเป็นผู้อาวุโส และได้รับความเคารพจากผู้ที่ได้รับการแต่งตั้งทีหลัง ขอให้เข้าใจว่าพวกเขาคือตัวแทนของธรรมะ ฉันทกัมมักราบธรรมะ และฉันทก็ต่อให้ความเคารพพวกเขา เพียงเท่านี้ก็จะช่วยให้บรรยากาศทั้งหมดราบรื่น ผู้ที่อาวุโสกว่าต้องให้ความรักความเมตตาแก่ผู้น้อยเสมอ

ในสมัยพุทธกาล แน่นนอนที่จะต้องเป็นผู้ที่ประพฤติปฏิบัติตนไม่เหมาะสมอยู่บ้าง แต่ส่วนใหญ่แล้วสาวกของพระพุทธองค์ มีพระภิกษุสงฆ์ เป็นต้น ล้วนมีกิตติศัพท์ในด้านความสามัคคี “ดูสิพวกเขาอยู่ร่วมกันอย่างกลมเกลียว วิเศษจริง ๆ” พวกเขาเป็นสาวก เป็นบุตรธิดาของพระพุทธเจ้า

พวกท่านทั้งหลายก็ถือเป็นบุตรธิดาของพระผู้มีพระภาคเจ้า เพราะคำสอนของพระองค์ทำให้พวกท่านได้มีชีวิตใหม่ แล้วศากยบุตรศากยธิดามีชีวิตเช่นไร *สะมัดคา* คือ อยู่ร่วมกันอย่างปรองดอง ไม่วิวาทกัน มีความสุขใจ *สัมโมทะมานา* คือ ทุก ๆ ขณะมีแต่ความรัก ความเมตตา ความสุข และมีมิตรไมตรี นั่นเป็นคุณสมบัติของพุทธบุตรหรือพุทธบุตรี *อะวิวะทะมานา* คือ ไม่

ทะเลาะเบาะแว้งกัน หากมีการทะเลาะกัน ก็ไม่สมควรที่จะเป็น
บุตรธิดาของพระองค์

ต่อมาคือ ซีโรทะกิฎตา - ชิระ หมายถึงนม อุทก หมายถึง
น้ำ พวกเขาใช้ชีวิตดุดังน้ำกับนมที่หลอมรวมกันจนแบ่งแยก
ไม่ได้ มองดูกันด้วยแววตาที่เปี่ยมไปด้วยความรัก ไม่ใช่แค้น
หรือขุ่นเคือง แววตาของพวกเขาประดุจฉาบไปด้วยน้ำผึ้ง ปิยะ
จักขุ - ท่วมท้นไปด้วยความรัก นี่คือนิเวศน์ชีวิตของพวกเขา เป็นแบบ
อย่างที่จะต้องสืบสานกันต่อไป นี่แหละแบบแผนของครอบครัว
ซีโรทะกิฎตา ครอบครัวทั้งหมดต้องอยู่ร่วมกันฉันท์พี่น้อง และ
เป็นแบบอย่าง เป็นอุดมคติ ผู้คนกำลังเฝ้ามองพวกท่านอยู่ จึง
เป็นเรื่องสำคัญยิ่งที่พวกท่านจะต้องมีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน
ซึ่งนั่นจะเป็นแรงบันดาลใจให้แก่ผู้พบเห็น ท่านควรจะต้องดูผู้
ที่ไม่มีศรัทธาในธรรมะให้เกิดความศรัทธา และทำให้ผู้ที่มีศรัทธา
อยู่แล้วเกิดความศรัทธายิ่ง ๆ ขึ้นไป

นี่เป็นความรับผิดชอบที่ใหญ่หลวงนัก ตอนนี้เป็นเวลา
ที่ธรรมะกำลังเริ่มแผ่ขยาย ซึ่งแน่นอนว่าจะเป็นไปอย่างรวดเร็ว
มาก พวกเราโชคดียิ่งที่ได้มีโอกาสเข้ามารับใช้ธรรมะในบรรยากาศ
ที่ดีเช่นนี้ นี่คือนช่วงเวลาแห่งยุคเขี้ยว ธรรมะจึงต้องอุบัติขึ้น ธรรมะ
ได้เริ่มอุบัติขึ้นแล้ว และจะเจริญงอกงามต่อ ๆ ไป ไม่ว่าพวกเรา
จะอยู่ที่นี้หรือไม่ก็ตาม ตอนนี้อยู่เป็นโอกาสที่พวกเราจะได้รับใช้
ธรรมะไปพร้อม ๆ กับพัฒนาบารมีของตัวเอง



จงใช้โอกาสนี้เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข เพื่อความหลุด
พ้นของตัวเองและผู้อื่น ขอให้ธรรมะจงเจริญงอกงาม ขอให้
ผู้คนทั้งโลกจงก้าวออกมาจากความทุกข์ ได้พบกับความสุข ความ
สงบด้วยเถิด

ภาวตุ สัพพะ มังคลัง

ที่มา : หนังสือ เพื่อประโยชน์สุขของมหาชน, หน้า 125-129



จะรับใช้ธรรมะอย่างไร ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง

ณ ศูนย์ธรรมคีรี ประเทศอินเดีย
ธันวาคม 2528

❖ พุทธพจน์ ❖

ปุณฺณญฺเจะ ปุริโส กะยิรา
กะยิราเถนัง ปุณฺโปปฺปํ
คัมมิ ฌินฺทัง กะยิราละ
สุโข ปุณฺณุตฺตะ อจจะโย ฯ

ถ้าหากจะทำความดี
ก็ควรทำบ่อย ๆ
ควรพอใจในการทำความดีนั้น
เพราะการสะสมความดีนำสุขมาให้

ลูก ๆ ทางธรรมที่รักทั้งชายและหญิงทั้งหลาย

เย็นนี้ข้าพเจ้าใคร่ขอพูดถึงเรื่องการรับใช้ธรรมะในระหว่าง การอบรม การแบ่งเขตชายหญิง และการใช้จ่ายเงินที่ได้รับบริจาค มาสักเล็กน้อย วันนี้ก่อนที่จะมาพบกับพวกท่าน ข้าพเจ้าได้อ่าน ข้อปฏิบัติสำหรับธรรมบริกรอีกครั้ง นับเป็นข้อความที่งดงาม เปี่ยมด้วยธรรมะ พวกท่านทุกคนก็คงจะได้เคยอ่านข้อปฏิบัตินี้ มาแล้ว จึงไม่จำเป็นที่ข้าพเจ้าจะต้องกล่าวซ้ำอีก แต่ถ้าเอกสาร ดังกล่าวถูกทิ้งอยู่ในสำนักงานของศูนย์ฯ เฉย ๆ โดยที่พวกท่าน ไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำเหล่านั้น ก็ย่อมจะไม่เกิดประโยชน์ใด ๆ ท่านต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบนี้

การที่ท่านได้มาอยู่บนผืนดินธรรมก็เพื่อประโยชน์ของ ตัวท่านเอง ถึงแม้ว่าท่านจะกำลังรับใช้ผู้อื่น แต่ก็เป็นการทำเพื่อ ประโยชน์ของตัวท่านเอง ข้าพเจ้าอยากให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาทุก ๆ คนเห็นแก่ตนเอง นี่คือคำสอนของพระพุทธเจ้า จงเห็นแก่ ประโยชน์ตน แต่ท่านก็ต้องเข้าใจว่าการเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน ที่แท้จริงนั้นอยู่ตรงไหน มโนกรรมคือการกระทำที่แท้จริง หาใช่ กายกรรมหรือวจีกรรมไม่ นี่เป็นสิ่งที่ท่านได้เรียนรู้จากธรรมะ หากมโนกรรมของท่านเป็นอกุศลเสียแล้ว ท่านก็จะทำร้ายตัวเอง ถึงแม้จะดูเหมือนว่าท่านกำลังให้ความช่วยเหลือมากมายแก่ผู้ เข้าอบรมอยู่ก็ตาม

การรับใช้ธรรมะนั้นมีสองลักษณะด้วยกัน ลักษณะแรก เป็นงานที่ท่านไม่ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับผู้ปฏิบัติ เช่น ท่านอาจ

จะรดน้ำต้นไม้ ทำความสะอาดอาคารหรือห้องน้ำ ส่วนงานในลักษณะที่สองนั้น ต้องติดต่อเกี่ยวข้องกับผู้เข้าอบรมโดยตรง แต่ไม่ว่าการรับใช้ธรรมะของท่านจะต้องติดต่อเกี่ยวข้องกับผู้เข้าอบรมหรือไม่ ท่านก็ควรจะได้รับประโยชน์สูงสุดจากการมาอยู่ที่นี่

ขณะที่ท่านให้บริการในลักษณะที่ไม่ต้องเข้าไปข้องเกี่ยวกับผู้ปฏิบัติ ขอให้เฝ้าสังเกตดูว่าตัวท่านเองมีความยินดีเบิกบานอย่างไร ระหว่างที่ท่านกำลังเก็บกวาดหรือทำความสะอาดอยู่นั้น ท่านควรจะมีสติปลื้มใจว่า “ความประทับใจแรกของผู้ปฏิบัติใหม่ที่เข้ามาในศูนย์ฯ นั้นเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง การรับใช้ของฉันจะเป็นประโยชน์แก่ผู้คนจำนวนมากที่มาเยือน”

เวลาที่ท่านรดน้ำต้นไม้ ก็ควรจะมีแต่ความยินดีเบิกบาน รู้สึกผูกพันใกล้ชิดกับต้นไม้ทุกต้น และในขณะที่ท่านดูแลต้นไม้ด้วยความรักอยู่นั้น ท่านก็จะเริ่มสัมผัสได้ว่า ต้นไม้สร้างกระแสแห่งความรักความเมตตาและกระแสแห่งธรรมะออกมาได้อย่างไร งานของท่านจะไม่มีคุณค่าอะไรเลย หากขาดความยินดีเบิกบานในขณะที่กำลังทำงาน ถ้าท่านคิดว่า “ฉันต้องการจะเข้ามาปฏิบัติติด ๆ กัน แต่ฝ่ายจัดการไม่ยอม แล้วนี่ตัวฉันเองก็ไม่มีเงินพอที่จะไปพักตามโรงแรม ฉะนั้นก็น่าจะอยู่ที่นี่เสีย แล้วจำใจลักลอบรับใช้ธรรมะไปอย่างนั้น ๆ” ท่านก็จะทำลายบรรยากาศของผืนแผ่นดินธรรมนี้ไปพร้อม ๆ กับทำร้ายตัวเองด้วย



ถ้าการรับใช้ของท่านต้องเกี่ยวข้องกับผู้ปฏิบัติโดยตรง ท่านก็ต้องคอยเฝ้าสังเกตตัวเองว่า “การรับใช้ธรรมะนี้เป็นการทำร้ายตัวฉัน หรือเป็นการช่วยตัวฉันเอง” จงเห็นแก่ประโยชน์ของตัวเอง บางครั้งในระหว่างชั่วโมงปฏิบัติรวม ข้าพเจ้าได้เห็นผู้ปฏิบัติใหม่ลุกออกจากห้องไป ซึ่งอาจจะด้วยความไม่เข้าใจ หรือเพราะมีเหตุจำเป็นจริง ๆ แต่แล้วข้าพเจ้าก็ต้องรู้สึกเศร้าใจที่เห็นธรรมบริกรหน้านี้ว่คิ้วขมวดวิ่งตามผู้ปฏิบัติคนนั้นไป เขาจะทำอย่างไรตอนที่อยู่ข้างนอกนั้น ข้าพเจ้าทราบดีว่าเขาจะต้องพบกับผู้ปฏิบัติด้วยอารมณ์ที่ขุ่นมัว ถ้าผู้รับใช้ธรรมะได้แต่ทำหน้าที่ว่คิ้วขมวดแล้ว จะเป็นการรับใช้ธรรมะแบบไหนกัน ท่านไม่อาจช่วยผู้อื่นได้ในขณะที่มีความรู้สึกขุ่นมัว แม้ผู้ปฏิบัติใหม่คนนั้นจะตั้งใจทำผิดกฎ ไม่เคารพระเบียบวินัยของศูนย์ฯ แต่หน้านี้ว่

คือความผิดของท่านจะช่วยอะไรได้ ท่านต้องมีสีหน้ายิ้มแย้มและมี
ความเมตตาต่อเขา ท่านมาที่นี่ก็เพื่อรับใช้เขา หากท่านไม่เข้าใจ
ประเด็นนี้แล้ว การให้บริการของท่านก็ย่อมไม่ใช่การรับใช้ธรรมะ

ข้าพเจ้าได้รับจดหมายจากผู้ที่มาปฏิบัติที่ธรรมคีรีเขียน
บอกว่า พวกเขารู้สึกประทับใจธรรมบริการมาก หลาย ๆ คนทำ
งานด้วยความเบิกบาน มีเมตตากรุณา แต่ขณะเดียวกันข้าพเจ้า
ก็ได้รับจดหมายติเตียนว่า “นี่คือแบบอย่างของธรรมะหรือ ธรรม
บริการที่ผมเจอนั้นมีแต่อารมณ์ขุ่นมัว ไม่มีเมตตาเลยสักนิด จน
ทำให้ผมรู้สึกว่าบรรยากาศทั้งหมดนั้นเต็มไปด้วยความขุ่นมัว”
ถ้าธรรมบริการเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อผู้ปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติก็จะรู้สึก
ได้จากบรรยากาศโดยรอบ ความผิดพลาดซึ่งอาจเกิดจากความ
กระตือรือร้นที่จะรับใช้ธรรมะทำให้ท่านสร้างอุปสรรคขวางกั้น
ไม่ให้ผู้ปฏิบัติเจริญงอกงามในธรรม เขาจะไม่กลับมาปฏิบัติที่
ศูนย์ฯ อีกเลย ทั้งยังจะขัดขวางผู้อื่นที่อาจต้องการมาเข้าปฏิบัติ
โดยบอกว่า “ผู้คนในศูนย์ฯ นั้นนะดีแต่พูดคุยถึงเรื่องธรรมะ แต่
ไม่ได้เอาไปปฏิบัติเลย”

ถ้าท่านมีท่าทีที่หยาบกระด้าง ปราศจากความรักความ
เมตตา หรือความเห็นอกเห็นใจต่อผู้ปฏิบัติแล้ว ไม่ว่าท่านจะทำ
งานหนักเพียงใด ก็เท่ากับท่านไม่ได้รับใช้พวกเขาเลย ตรงกันข้าม
ท่านควรจะคิดว่า “การรับใช้ธรรมะของฉัน ทำให้ฉันสามารถให้
กำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติที่ต้องเผชิญกับความยากลำบากเหมือนที่ฉัน
เคยเผชิญในตอนที่มาเข้าปฏิบัติใหม่ ๆ” ไม่ใช่ว่าท่านจะปล่อย

ปละละเลยเมื่อมีผู้ปฏิบัติฝ่าฝืนระเบียบ แต่ท่านต้องเข้าหาพวกเขาด้วยความเมตตา หากท่านรับใช้ธรรมะได้เช่นนี้แล้ว ท่านก็จะรับใช้ไม่ใช่แต่เฉพาะผู้เข้าอบรม หากยังรับใช้ตัวเองด้วย

มีผู้ปฏิบัติชาวตะวันตกจำนวนมากมารับใช้ธรรมะที่ธรรมคิริ ซึ่งเป็นศูนย์ฯ ที่มีชาวอินเดียมาเข้ารับการอบรมเป็นจำนวนมาก แม้จะมีความยากลำบากในการสื่อสารเพราะธรรมเนียมไม่รู้ภาษาถิ่น แต่ข้าพเจ้าก็พยายามบอกอยู่เสมอว่า “ภาษาธรรมะนั้นเป็นภาษาที่ทุกคนเข้าใจได้ ไม่จำเป็นต้องพูดอะไรเลย” ถ้ามีผู้ปฏิบัติชาวอินเดียทำผิดกฎระเบียบ ก็เพียงแต่เดินเข้าไปหาพร้อมรอยยิ้ม และพนมมือไหว้ตามธรรมเนียมทักทายของชาวอินเดีย แล้วผู้ปฏิบัติคนนั้นก็เข้าใจได้เอง โดยที่ท่านไม่ต้องปริปากสักคำ การพูดพร่ำยาวเหยียด ทำหน้านิ่งคือขมวด จะไม่ช่วยให้สถานการณ์ดีขึ้นได้เลย

คราวนี้ข้าพเจ้าจะขอพูดถึงเรื่องการแบ่งเขตชายหญิงสักเล็กน้อย ข้าพเจ้าทราบว่าผู้ปฏิบัติชาวตะวันตกส่วนใหญ่มาจากวัฒนธรรมที่ไม่มีการแบ่งแยกชายหญิง จึงไม่อาจเข้าใจได้ว่าเรื่องนี้มีความจำเป็นเช่นไร แต่พระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญกับเรื่องนี้เป็นพิเศษ ถือเป็นส่วนหนึ่งในพระธรรมคำสอน เราได้พบเจอเหตุการณ์ที่มาร (หมายถึงพลังอำนาจที่คอยขัดขวางการหลุดพ้น) ก่อเรื่องยุ่งยากนี้ให้แก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งมีใช้มีเพียงหนึ่งหรือสองราย หากแต่มันบร้อย ๆ ราวเดียวทีเดียว ศัตรูตัวฉกาจที่สุดของท่านก็คือกามราคะ ปกติแล้วผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจะสามารถจัด

กิเลสอื่น ๆ ออกไปได้ทีละตัวโดยไม่ยากลำบากนัก แต่สำหรับ
กามราคะนั้น เป็นกิเลสที่ฝังรากลึกมากจนยากที่จะขุดรากถอน
โคนได้ง่าย ๆ

มีอันตรายสองอย่างที่อาจเกิดขึ้น อย่างแรกคือ มารอาจ
จะไปกระตุ้นเชื้อของกามราคะในตัวท่านให้กระพือขึ้น ท่านอาจ
พุดคุยกับเพศตรงข้ามโดยไม่มีเจตนาอกุศล แต่เมื่อท่านได้เริ่ม
พุดคุย เข้าไปใกล้อีกฝ่ายมากขึ้น ๆ ความใกล้ชิดนี้อาจไปกระตุ้น
กามราคะขึ้นได้ ที่นี้ก็เปรียบเสมือนโรงพยาบาลที่กำลังมีการ
ผ่าตัดจิตในระดับลึก ซึ่งการผ่าตัดนี้อาจไปทวนให้สังขารของ
กามราคะหลุดโผล่ขึ้นมา เมื่อท่านพุดคุยและยืนอยู่ใกล้ ๆ กับเพศ
ตรงข้าม สังขารนี้อาจมีอำนาจครอบงำท่าน จนทำให้ท่านก่อเรื่อง
ผิดพลาดขึ้นได้ ซึ่งจะเป็นอันตรายทั้งต่อตัวท่านเองและอีกฝ่าย
หนึ่งด้วย

ยังมีอันตรายอีกอย่าง โดยเฉพาะสำหรับผู้ปฏิบัติชาว
ตะวันตกที่อยู่ในศูนย์ฯ ที่อินเดีย มีภาษิตซึ่งกล่าวเอาไว้ดีมากว่า
“เข้าเมืองตาหลิว ให้หลิวตาตาม” เมื่อท่านมาอยู่ในประเทศนี้
ก็จงลืมนิสัยที่ได้ประพฤติปฏิบัติในประเทศของท่านเสีย และขอ
ให้เข้าใจว่า ท่านกำลังอยู่ในสังคมที่มีมุมมองทัศนคติต่างไปจาก
โลกตะวันตกอย่างสิ้นเชิง น่าเสียดายว่าผู้ที่เรียกตัวเองเป็นครู
อาจารย์จากประเทศอินเดีย ได้สอนแต่สิ่งที่เป็นเปลือกกระพี้ใน
ประเทศตะวันตก แล้วบอกว่าเป็นวิปัสสนา ด้วยเหตุนี้จึงทำให้
ชาวอินเดียจำนวนมากรู้สึกกลางแกลงใจในผู้ปฏิบัติชาวตะวันตก

รวมไปถึงครูผู้สอนด้วย พวกเขาสงสัยว่าศูนย์วิปัสสนาคงจะเป็นสถานที่ที่มั่วสุมทางเพศ ถ้าชาวอินเดียได้เห็นคู่สามีภรรยาชาวตะวันตกในลักษณะอาการใกล้ชิดสนิทสนม ขณะที่นั่ง นอน หรือเดินด้วยกันในสถานที่ปฏิบัติธรรมแห่งนี้แล้ว พวกเขาย่อมต้องเกิดความรู้สึกเคลือบแคลงเป็นแน่ ท่านไม่เข้าใจหรือกว่าท่านคือผู้ที่กำลังขัดขวางไม่ให้ธรรมะแบ่งบานในดินแดนแห่งนี้

เป็นไปได้ที่ทั้งชายหญิงชาวตะวันตกจะเดินด้วยกันโดยไม่มีเรื่องของกามราคะอยู่ในใจ พวกเขาอาจเดินโอบก้นไปด้วยซ้ำ แต่ถ้าผู้คนในโลกตะวันออกเห็นภาพนี้เข้า ก็อาจเฝ้าอารมณ์ด้านกามราคะของเขาขึ้นมา เพราะที่นี้ไม่มีใครประพฤติเช่นนี้ แม้แต่คู่สามีภรรยาก็ไม่ทำเช่นนี้ในที่สาธารณะ ท่านจึงกลายเป็นผู้ที่บ่มเพาะเชื่อมารให้แก่ผู้ปฏิบัติชาวอินเดีย และได้เริ่มทำร้ายพวกเขาด้วย

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตระหนักถึงเรื่องนี้ เมื่อท่านเข้ามาในดินแดนของธรรมะ ก็ต้องรู้จักที่จะใช้ชีวิตอยู่เยี่ยงพระภิกษุหรือภิกษุณี จงระมัดระวังให้มาก การแบ่งแยกเขตชายหญิงจะช่วยให้ท่านขจัดกามราคะที่อยู่ในระดับลึกที่สุด ทั้งยังเอื้อไม่ให้เกิดกามราคะขึ้นได้ง่าย ๆ อีกด้วย แม้กฎข้อนี้จะไม่ค่อยถูกใจนัก แต่ก็เป็นไปเพื่อประโยชน์ของตัวท่านเอง เวลาที่ท่านไปโรงพยาบาล ท่านจำต้องปฏิบัติตามกฎของโรงพยาบาล ไม่ว่าท่านจะชอบหรือไม่ก็ตาม เพราะกฎเหล่านั้นเป็นไปเพื่อประโยชน์ของตัวท่านเอง ในทำนองเดียวกัน เมื่อท่านเข้ามายังโรงพยาบาล



แห่งนี้ โรงพยาบาลธรรมะ ท่านก็ต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบ
ต่าง ๆ ของที่นี่ ขอให้ท่านปฏิบัติตามอย่างเต็มใจ ไม่ใช่ด้วยความ
หงุดหงิดคับข้อง กฎระเบียบมีไว้เพื่อประโยชน์ของตัวท่านเอง
และของทุก ๆ คนที่เข้ามาในสถานที่แห่งนี้

ที่นี่ข้าพเจ้าจะขอพูดถึงเรื่องการใช้จ่ายเงินที่ได้รับบริจาค
มาสักหน่อย ถ้าในระหว่างที่รับใช้ธรรมะ ธรรมบริการได้ใช้จ่าย
เงินบริจาคไปอย่างสูญเปล่าแม้เพียงสตางค์แดงเดียว ก็เท่ากับเขา
ไม่ได้รับใช้ธรรมะอย่างแท้จริงเลย คนเรานั้นต้องทำงานหนักกว่า
จะหาเงินมาได้โดยสุจริต จึงเป็นการยากที่พวกเขาจะยอมสละให้
ง่าย ๆ ฉะนั้นเงินบริจาคทุกบาททุกสตางค์ที่ได้รับมาจึงต้องใช้
จ่ายอย่างเหมาะสมด้วยความระมัดระวัง ธรรมบริการจะต้องไม่
ใช้เงินบริจาคไปอย่างสูญสลายแม้เพียงสตางค์แดงเดียว

ในสมัยพุทธกาลได้มีพระมหากษัตริย์ผู้มั่งคั่งพระองค์หนึ่ง ทรงถวายผ้าไตรจีวร 500 ชุด แก่เหล่าพระภิกษุสงฆ์ แม้ผ้าไตรจีวรเหล่านี้จะมีราคาน้อยนิดสำหรับพระองค์ แต่กระนั้นก็ยังทรงอดหวังไม่ได้ พระองค์จึงได้ตรัสถามพระอานนทองค์อุปถุฏฐากของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า

“ท่านจะนำจีวรใหม่ 500 ชุด ที่ข้าพเจ้าถวายแก่พระสงฆ์ไปทำอะไร”

“เราจะนำไปเก็บไว้” พระอานนทตอบ

“เพราะเหตุใด”

“เราจะมอบจีวรผืนใหม่ให้แก่พระภิกษุ ก็ต่อเมื่อเราเห็นว่าจีวรของพระภิกษุรูปนั้นขาดแล้วเท่านั้น นี่เป็นวิธีที่เราใช้ทานที่ได้รับมา”

“แล้วท่านจะจัดการอย่างไรกับจีวรที่เก่าและขาดนั้นเล่า” พระเจ้าแผ่นดินตรัสถามต่อ

“เราก็จะนำจีวรผืนเก่านั้นมาตัดทำเป็นผ้าปูนอน”

“ดีจริง แต่ถ้าผ้าปูนอนนั้นขาด ท่านจะอย่างไร”

“เราก็จะนำมาตัดเป็นชิ้นและใช้เป็นผ้าเช็ดตัว” พระอานนทตอบ

“ดีจริง ๆ แต่ถ้าผ้าเหล่านั้นขาดแล้ว ท่านจะนำไปทำอะไร”

“เราก็จะนำมาตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใช้เป็นผ้าเช็ดมือ”

“แล้วถ้าผ้าเหล่านั้นขาดอีก ท่านจะนำไปทำอะไร”



“เราก็จะนำเศษผ้าเหล่านั้นมาเย็บปะกัน เป็นผ้าเช็ดเท้า ให้แก่ผู้ที่ย่ำโคลนมา”

“วิเศษแท้ ๆ และถ้าเศษผ้าเหล่านั้นขาดร้วย ท่านจะทำอย่างไรต่อไป”

“เราก็จะเอาไปตีให้เปื่อยยุ่ยและนำไปใช้ประโยชน์ต่อ”

“วิเศษแท้ ๆ”

นี่คือแนวทางของพระพุทธองค์ ผู้ที่บริจาทานย่อมปรารถนาที่จะให้ทานของตนได้รับการใช้สอยไปในทางที่ถูกที่ควร ถ้าหากพวกเขาที่มาที่นี่ แล้วพบว่าเราใช้สอยสิ่งต่าง ๆ อย่างสุร่ยสุร่าย พวกเขา ก็จะคิดว่าผู้คนที่นี้ไม่ใส่ใจกับทานที่ได้รับบริจาคมานี้ แล้วจะไม่บริจาคอะไรให้อีก หากมีเรื่องเช่นนี้เกิดขึ้น

นั่นเท่ากับว่าท่านไม่ได้ช่วยผู้บริจาคคนก่อน ๆ และผู้ปฏิบัติใหม่
เลย เราต้องใช้เงินทุกบาททุกสตางค์อย่างเหมาะสม

ขอให้ท่านจงจดจำทั้งสามเรื่องนี้ไว้ นั่นคือ การรับใช้ของ
ท่านต้องเป็นการรับใช้ธรรมะที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตัวท่าน
จริง ๆ ต้องเคร่งครัดเรื่องการแบ่งเขตชายหญิง ซึ่งก็เป็นไปเพื่อ
ประโยชน์ของตัวเอง และสุดท้าย ขอให้ใช้ประโยชน์จาก
ท่านที่ได้รับบริจาคมาอย่างคุ้มค่าที่สุด นี่ก็เพื่อประโยชน์ของตัว
ท่านเองอีกเช่นกัน

หากท่านทำงานเพื่อประโยชน์ของตนเอง ท่านก็จะพบว่า
ท่านได้กำลังเริ่มต้นช่วยเหลือผู้อื่นไปในตัวด้วยเช่นกัน ธรรมะนั้น
เป็นไปเพื่อความผาสุก เพื่อประโยชน์ เพื่อความหลุดพ้นทั้งแก่
ตนเองและผู้อื่น

ที่มา : จุลสารวิปัสสนา ปีที่ 28 ฉบับที่ 4 ต.ค.-ธ.ค. 2557



บุจจา-วิศีขนาธรรม

คำอธิบายเกี่ยวกับการปฏิบัติวิศีขนา
โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

ถาม ทำไมจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องนั่งปฏิบัติให้ได้วันละ 2 ชั่วโมงเต็มด้วยครับ?

ท่านอาจารย์ ท่านจำเป็นต้องให้อาหารแก่ร่างกายอย่างน้อยวันละ 2 มื้อ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพดี ในทำนองเดียวกัน ท่านก็ต้องให้อาหารแก่จิตใจเพื่อให้มันเข้มแข็งและมีสุขภาพจิตที่ดี ด้วยการนั่งปฏิบัติวันละ 2 ชั่วโมง

ถาม เราควรทำอย่างไร ถ้าในระหว่างชั่วโมงอานาปานสติรู้สึกว่ารูจุมุกอดตัน?

ท่านอาจารย์ พยายามไปเรื่อย ๆ ถ้ารูจุมุกทั้งสองข้างอดตัน

อย่างน้อยสักข้างก็จะเปิดโล่งขึ้น แต่ถ้าท่านเลิกพยายาม หันไป
หายใจทางปาก มันก็จะไม่เปิดโล่ง ขอให้พยายามต่อไปเรื่อย ๆ
อย่างน้อยสักข้างก็จะเปิดโล่ง

ถาม จะนับลมหายใจได้ไหม?

ท่านอาจารย์ ไม่ได้ ไม่ได้ นั่นเป็นการท่องจำ ท่านต้องเฝ้า
สังเกตดูลมหายใจธรรมชาติตามอย่างที่เ็น

ถาม ลมหายใจของผมผิดและตื่น หนึ่งตาก็กระตุก อย่างนี้เป็น
อะไรหรือเปล่าครับ?

ท่านอาจารย์ ไม่เป็นไร ถ้ามันตื่น ก็ตื่น ตราบใดที่ท่านยังรู้สึกถึง
ลมหายใจที่ผ่านเข้า-ออก ก็ใช้ได้แล้ว อย่าไปสนใจว่ามันต้องลึก
ไม่ใช้ตื่น บางครั้งมันก็ลึก บางครั้งก็ตื่น เมื่อจิตเป็นสมาธิ ท่าน
จะพบว่าลมหายใจค่อย ๆ สั่นลง สั่นลง บางครั้งอาจถึงกับหยุดไป
ซึ่งท่านจะรับรู้ได้ จากนั้นลมหายใจก็จะลึก เพราะท่านต้องการ
ออกซิเจน แล้วมันก็จะกลับตื่นและละเอียด จากนั้นก็ลึกอีก ถ้า
มันเป็นไปตามธรรมชาติ ก็จงปล่อยให้มันเกิดขึ้น ไม่มีอะไรผิด

ถาม ช่วงที่ทำอานาปานสติ (ในระหว่างเข้าอบรมหลักสูตร
10 วัน) ผมมีเวทนาเหมือนกับที่เกิดขึ้นในตอนปฏิบัติวิปัสสนา

ท่านอาจารย์ ถูกแล้ว เวทนาเกิดขึ้นที่ทุกส่วนของร่างกาย แต่
อย่าไปสนใจมัน ระหว่างปฏิบัติอานาปานสติ ให้สนใจแต่บริเวณ
นี้เท่านี้ (บริเวณเล็ก ๆ ที่อยู่เหนือริมฝีปากบน ใต้ช่องจมูก) ใน

ฐานะที่เป็นศิษย์เก่า พຽງนี้เข้า (วันที่สี่) ท่านจึงจะเริ่มสังเกตเวทนา
ที่บริเวณนี้ ระหว่างสามวันนี้ขอให้เฝ้าสังเกตแต่ลมหายใจเท่านั้น
ถึงแม้จะมีสิ่งต่าง ๆ มากมายเกิดขึ้นในร่างกายก็ไม่ต้องไปสนใจมัน

ถาม การทำอานาปานสติจะช่วยขจัดสังขารได้เช่นเดียวกับ
วิปัสสนาหรือไม่?

ท่านอาจารย์ ได้บางส่วน แต่ที่จริงแล้วอานาปานสติเป็นการ
ลัทธิให้แหลมคม ซึ่งจะช่วยให้ปฏิบัติวิปัสสนาได้ดียิ่งขึ้น

ถาม ระหว่างที่ปฏิบัติ ลูกตาผมกลอกไปมาจะต้องให้มันจ้อง
ไปที่ไหนหรือเปล่าครับ?

ท่านอาจารย์ ไม่ต้อง ขอให้ลืมเรื่องลูกตาเสีย แล้วหลับตา ถ้า
ปล่อยให้ลูกตากลอกไปมาจะทำให้ปวดเกร็งได้ เมื่อใดที่รู้สึกว
มันกำลังเริ่มจะกลอกไปมาก็จงหยุดเสีย “วิธีการนี้ไม่จำเป็นต้อง
ใช้ตา” แล้วมันก็จะหยุด จากนั้นถ้าเริ่มเป็นอีก ก็ขอให้หยุดมันอีก
ทำอย่างนี้ไป เลิกนิสัยนี้เสีย ให้ลูกตาอยู่นิ่ง ๆ ตามธรรมชาติ

ถาม ผมเห็นภาพมากมายในระหว่างปฏิบัติ เห็นแสงสว่างจ้า
เห็นหน้าใครต่อใคร...

ท่านอาจารย์ นั่นเป็นเพียงภาพสะท้อนของสิ่งที่ท่านได้สั่งสมไว้
ลึก ๆ ในระดับจิตไร้สำนึก ไม่ว่าสิ่งที่ท่านสะสมไว้จะปรากฏออกมา
มาเช่นไร ก็จงอย่าไปสนใจ อย่าไปให้ความสำคัญ อย่าพยายาม
ผลักไสมันออกไปหรือให้ความสนใจกับมัน แล้วมันก็จะดับไปเอง



นี่เป็นสิ่งที่แสดงถึงความก้าวหน้าในการปฏิบัติ เพราะปกติมันจะเกิดขึ้นเมื่อท่านปฏิบัติลึกลงไป ลึกลงไป

ถาม ผมเป็นศิษย์เก่า แต่เวลานั่งปฏิบัติอย่างนี้ 45 นาทีก็ยังมีความเจ็บปวดอยู่ นั่นหมายความว่าถึงสังขารหรือความไม่บริสุทธิ์ใช่หรือเปล่าครับ?

ท่านอาจารย์ ใช่ มีบางอย่างเกี่ยวข้องกับสังขาร แต่ในระหว่างที่ปฏิบัติอานาปานสติ ท่านไม่จำเป็นต้องนั่ง 1 ชั่วโมงโดยไม่เปลี่ยนแปลง ทำ นั่นไว้ค่อยทำตอนหลังจากวิปัสสนาเท่านั้น ตอนนี้ เมื่อใดก็ตามที่มีความเจ็บปวดรุนแรงให้เปลี่ยนท่านั่งได้

ถาม ความเจ็บปวดมีส่วนสำคัญในการขจัดสังขารหรือครับ?

ท่านอาจารย์ สังขารบางอย่างจะปรากฏออกมาเป็นความเจ็บปวดเท่านั้น ฉะนั้นจงปล่อยให้มันปรากฏออกมา

ถาม เวลาที่ปฏิบัติ ผมรู้สึกเจ็บตามข้อต่อมาก

ท่านอาจารย์ ดีแล้ว ดีแล้ว ไม่มีความรู้สึกอย่างไรหนที่เหมือนกับ ความเจ็บปวด ถ้าท่านรู้สึกเจ็บ ก็วิเศษ! ขอให้เรียนรู้ที่จะเฝ้าสังเกตดูมันไป ถ้าความเจ็บมันครอบงำท่านอยู่ ก็จงพยายามหาจุดศูนย์กลางของความเจ็บตรงนั้น แล้วดูว่าความเจ็บมันแผ่ไปถึงไหน การทำเช่นนี้เป็นการแบ่งพื้นที่ เหมือนท่านกำลังสำรวจความเจ็บปวดของผู้อื่น จงสำรวจดังเช่นที่หมอตตรวจร่างกายคนไข้ แล้วท่านก็จะวางเฉยกับมันได้ ส่วนใหญ่ความเจ็บจะเข้าครอบงำท่าน แต่ขอให้พยายามไปเรื่อย ๆ แล้วในความเจ็บปวดนั้น ท่านก็จะเริ่มรับรู้ถึงความรู้สึกอื่น ๆ ด้วย อาจเป็นความรู้สึกกดดัน ความรู้สึกร้อน ความรู้สึกว่าเต้นตุบ ๆ แล้วท่านก็จะรู้สึกถึงกระแสสันสะเทือนซึ่งมีอยู่ทั่วร่างกาย จงพยายามรักษาอุเบกขาเอาไว้ ไม่ช้าท่านก็จะเข้าถึงสภาวะที่ความเจ็บปวดไม่อาจรบกวนท่านได้

ถาม สังขารส่วนใหญ่ปรากฏออกมาในรูปของความเจ็บปวดหรือครับ?

ท่านอาจารย์ ไม่จำเป็นต้องเป็นความเจ็บปวดเสมอไป มันอาจปรากฏออกมาในรูปอื่น ๆ อาจเป็นความร้อน ความกดดัน การเต้นตุบ ๆ หรือกระแสสันสะเทือนที่ละเอียด แล้วแต่ชนิดของสังขารนั้น ๆ

ถาม เมื่อมีเวทนารุนแรงเกิดขึ้นที่บริเวณใดบริเวณหนึ่ง เราควรจะหยุดอยู่ที่นั่นหรือเคลื่อนต่อไป?

ท่านอาจารย์ อย่าหยุดอยู่ที่ใดที่หนึ่ง ให้ใช้ลมหายใจช่วย จิตจะเริ่มเคลื่อนไป ถ้าติดอยู่ที่ใด ลมหายใจจะช่วยท่านได้ ถ้าปฏิบัติอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ท่านก็จะสามารถเคลื่อนความสนใจไปยังที่ที่ต้องการได้แม้จะมีความเจ็บปวดรุนแรงอยู่ก็ตาม หากท่านพยายามต่อไป ก็จะประสบผลสำเร็จ

ถาม ผมฝันร้าย (ระหว่างที่เข้าอบรม)

ท่านอาจารย์ นี่เป็นสัญญาณที่บ่งบอกถึงปมแห่งความกลัวลึก ๆ ในตัวท่านซึ่งปกติจะไม่ปรากฏออกมา เนื่องจากวิปัสสนาได้ผ่าตัดลึกลงไป จึงทำให้มันปรากฏขึ้นมา และแสดงตัวในรูปของฝันร้าย แม้ในระหว่างปฏิบัติ ท่านก็อาจมีความกลัวเกิดขึ้น แต่มันเกิดขึ้นแล้วดับไป เช่นเดียวกับเวลาที่ท่านผ่าผี หนองก็ย่อมจะไหลออกมา ดีแล้วที่หนองไหลออกมา ปรากฏออกมาเพื่อที่จะหลุดลอกไป

ถาม เวลาที่เกิดพายุอารมณ์ ผมเฝ้าสังเกตดูเวทนา แต่มันกลับทำให้ผมรู้สึกสับสนและคลื่นเหียน

ท่านอาจารย์ บางครั้งที่มีพายุลูกใหญ่เกิดขึ้น และท่านนึกว่าท่านกำลังเฝ้าสังเกตดูเวทนาอยู่ในขณะนั้น แท้จริงแล้วท่านไม่ได้กำลังเฝ้าสังเกตดูเวทนาอยู่หรอก ก็เลสกำลังครอบงำท่าน จิตส่วนน้อยเท่านั้นที่กำลังเฝ้าสังเกตเวทนา เมื่อเป็นเช่นนี้ จงใช้ลมหายใจให้มากขึ้น เมื่อพายุใหญ่เกิดขึ้น ท่านต้องหยุดเล่นเรือ

ท่านต้องทอดสมอแล้วรอเวลา ลมหายใจก็คือสมอ ให้กลับมาทำ อานาปานสติจนกว่าจิตจะค่อย ๆ สงบลง แล้วจึงกลับไปสังเกต เวทนาต่อ การทำเช่นนี้จะช่วยให้ท่านค่อย ๆ ขจัดรากเหง้าของ กิเลสที่ปรากฏออกมาบนพื้นผิวในรูปของพายุได้

ถาม ในขณะที่ผมกำลังปฏิบัติ (ในหลักสูตร) มีความคิดบางอย่างปรากฏออกมาอย่างแจ่มชัดต่อเนื่อง จนผมรู้สึกว่ากำลังเริ่ม จะแก้ปัญหบางอย่างที่เกี่ยวข้องกับตัวเอง...

ท่านอาจารย์ ใช่แล้ว นั่นจะกลายเป็นความฟุ้งซ่านอย่างมาก ถึงแม้ความคิดที่เกิดขึ้นจะช่วยท่านได้ เพราะทุก ๆ ความคิดที่เกิดขึ้นในระดับลึกจะเป็นความคิดที่ดี ที่ถูกต้อง และจะทำให้ท่านตัดสินใจได้ถูกต้องก็ตาม แต่ทว่าตอนนี้ท่านไม่ได้มาที่นี่เพื่อตัดสินใจ แต่ท่านมาเพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์ ฉะนั้นเมื่อมีความคิดเกิดขึ้น ท่านก็ไม่ต้องไปเก็บกดมันไว้ เพียงแต่อย่าไปให้ความสนใจกับมัน ขอให้เพียงความสนใจทั้งหมดมาที่เวทนา ถ้าท่านเริ่มรู้สึกถึงโลดไปกับความคิดดังกล่าว ท่านก็จะลืมสังเกตเวทนา แล้วกระบวนการชำระจิตก็จะหยุดชะงักไป ฉะนั้นจงอยู่กับเวทนา ปล่อยให้ความคิดผุดโผล่ออกมา มันจะไม่ทำอันตรายอะไรท่าน

ถาม ในระหว่างการอบรม จะฝึกปฏิบัติวิธีอื่นอย่างเช่น หัตถโยคะและปราณยามได้ไหมครับ?

ท่านอาจารย์ โยคะและปราณยามในส่วนที่เป็นการบริหารร่างกายนั้นไม่เป็นไร แต่ถ้าเป็นโยคะในส่วนของสมาธิ จะเป็น

อันตรายต่อการปฏิบัติวิปัสสนา จึงไม่ควรนำมาผสมผสาน ถ้าใช้เพียงเพื่อบริหารร่างกายก็ไม่เป็นไร

ถาม เราจะบอกได้อย่างไรว่าตัวเองกำลังเก็บกดอารมณ์อยู่หรือเปล่า?

ท่านอาจารย์ หากท่านเฝ้าสังเกตเวทนาอย่างมีอุเบกขา ก็เท่ากับว่าไม่ได้เก็บกดมันอยู่ แต่ถ้าท่านไม่ได้อยู่กับเวทนา แน่แน่นอนว่าส่วนหนึ่งของจิตย่อมไม่ต้องการให้อารมณ์นี้เกิดขึ้น เพราะมันเป็นทุกข์ ฉะนั้นจิตของท่านจึงต้องการที่จะขจัดมันออกไป ส่วนหนึ่งของจิตจะเริ่มผลึกใสมันออก ซึ่งนั่นก็คือการเก็บกด แต่ถ้าท่านยอมรับว่า “มีความทรงจำบางอย่างผุดโผล่ขึ้นมา อารมณ์บางอย่างผุดโผล่ขึ้นมา” โดยที่ท่านยังคงให้ความสำคัญอยู่กับเวทนา ท่านก็ย่อมจะขจัดรากเหง้าของอารมณ์นี้ได้ มันจะหลุดลอกออกไป เพราะการอยู่กับเวทณาก็คือการที่ท่านกำลังจัดการกับรากเหง้าของความทุกข์ ถ้าท่านหลงลืมราก แล้วไปพยายามแก้ไขที่ใบและกิ่งก้านนั้นย่อมจะไม่ได้ผล ท่านต้องไปที่รากเหง้าของมัน

ถาม ถ้าเราไม่มีพลังอำนาจใด ๆ ที่จะบันดาลให้เกิดเวทนาตามความต้องการ แล้วจะใช้พลังอำนาจอะไรไปวางอุเบกขา?

ท่านอาจารย์ พลังนั้นนอนเนื่องอยู่ในจิตส่วนที่ทำหน้าที่รับรู้ ซึ่งปกติมักจะมีลักษณะเป็นอุเบกขา ทว่ามันอ่อนกำลังลง จนจิตส่วนที่สี่ซึ่งมีหน้าที่ปรุงแต่งตอบโต้เข้าครอบงำท่านไว้ แต่การ



ปฏิบัติวิปัสสนาจะช่วยให้พลังการรับรู้อันบริสุทธิ์นี้กลับฟื้นคืนมา และถ้าจิตส่วนนี้เข้มแข็งขึ้น จิตส่วนที่เหลือทั้งหมด คือจิตส่วนที่สอง สาม สี่ ก็จะทำค่อย ๆ อ่อนกำลังลง แล้วการรับรู้อันบริสุทธิ์ที่ไม่มีปฏิกิริยาตอบโต้นี้ก็กลับกลายเป็นธรรมชาติที่แท้จริงของจิตไป นั่นคือการที่พลังอันบริสุทธิ์ของจิตส่วนที่หนึ่งหรือวิญญูณ กลับคืนสู่ธรรมชาติแท้ ๆ ของมัน

ถาม ผมมีปัญหากับอารมณ์ที่ผุดโผล่ขึ้นมาบนพื้นผิว (ในระหว่างปฏิบัติอานาปานสติ)

ท่านอาจารย์ ดีแล้ว นั่นเป็นสัญญาณที่ดี เพราะวิธีการปฏิบัติทั้งหมดคือการผ่าตัดจิตใจ และท่านเองก็ได้สั่งสมอารมณ์เก็บกดมากมายไว้ในตัว ฉะนั้นตราบใดที่อารมณ์เหล่านั้นยังฝังลึกอยู่ในตัวท่าน มันก็ย่อมจะเป็นต้นตอแห่งความทุกข์ของท่านเรื่อยไป

จงปล่อยให้มันออกมา ในขณะที่ท่านกำลังมีสติจดจ่ออยู่กับลมหายใจนี้ จงปล่อยให้มันออกมา มันจะหลุดลอกออกไปชั้นแล้วชั้นเล่า แล้วท่านก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์

ถาม เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเรากำลังสร้างเวทนาขึ้นมาเองหรือเปล่า?

ท่านอาจารย์ ท่านสามารถทดสอบตัวเองได้ ถ้าสงสัยว่าเวทนาที่กำลังประสบอยู่นั้นเป็นความจริงหรือไม่ ก็ขอให้ลองสั่งตัวเองดูสัก 2-3 ครั้ง ถ้าท่านพบว่าเวทนานั้นเปลี่ยนแปลงไปตามคำสั่งท่านก็จะรู้ว่ามันไม่ใช่เวทนาจริง ๆ ถ้าเป็นเช่นนั้นท่านต้องเลิกสังเกตเวทนา แล้วกลับมาเริ่มต้นใหม่ด้วยการเฝ้าสังเกตลมหายใจไปสักระยะหนึ่ง แต่ถ้าท่านพบว่าไม่อาจควบคุมเวทนาได้ มันไม่ยอมเปลี่ยนแปลงไปตามความประสงค์ของท่านแล้ว ท่านก็ต้องเลิกสงสัย และยอมรับว่าสิ่งที่ตนเองกำลังประสบอยู่นั้นเป็นความจริง

ถาม มีเหตุผลอะไรในการให้นั่งอธิษฐานครับ (นั่งหนึ่งชั่วโมงด้วยความตั้งใจแน่วแน่ว่าจะไม่เปลี่ยนท่าหรือลืมตา)

ท่านอาจารย์ ท่านกำลังฝึกที่จะรู้จักวางอุเบกขา แม้ในขณะที่กำลังประสบกับความเจ็บปวดอย่างรุนแรง การที่ท่านต้องเผชิญกับความทรมาณเช่นนี้ก็เพื่อเรียนรู้ที่จะวางอุเบกขา เป็นการฝึกรับมือกับสถานการณ์ที่ยุ่งยาก ขมขื่นในชีวิตจริง ซึ่งท่านไม่อาจทำอะไรได้นอกจากเผชิญกับมัน ระหว่างการนั่งอธิษฐาน แม้

ท่านจะวางอุเบกขาได้เพียงไม่กี่นาที หรือเพียงแค่ชั่วขณะเดียว
ชั่วขณะนั้นก็ยังมีพลังแรงกล้าพอที่จะชำระความไม่บริสุทธิ์ในตัวท่าน
ออกไปได้ ดังนั้นการนั่งอธิษฐานจึงไม่ใช่เพียงเพื่อการทรมาน

ถาม การนั่งปฏิบัติร่วมกันมีประโยชน์อย่างไรบ้าง?

ท่านอาจารย์ เมื่อใดก็ตามที่มีผู้ปฏิบัติมานั่งร่วมกันสักสองสาม
คน สิ่งที่เขาสร้างสมขึ้นในใจจะส่งผลต่อบรรยากาศด้วย ถ้า
มีผู้ปฏิบัติมาปฏิบัติร่วมกันสักห้า สิบ ยี่สิบ หรือห้าสิบคน ในนั้น
อาจมีสัก 1-2 คนที่มีกระแสสันสะเทือนที่ดี ซึ่งจะช่วยให้คนอื่น ๆ
ปฏิบัติได้ดีขึ้นในบรรยากาศนั้น

ถาม ผมยังมีความเจ็บปวดอย่างมาก แม้ในเวลาที่ปฏิบัติอยู่
ที่บ้าน จะทำอย่างไรดีครับ?

ท่านอาจารย์ จงปฏิบัติต่อไป ท่านจะทำอะไรอื่นได้? ตอนนี
ท่านมีสิ่งมหัศจรรย์ที่จะใช้ขจัดโทสะกิเลสเก่า ๆ แล้ว เมื่อใดก็ตาม
ที่ท่านประสบกับสิ่งที่ไม่น่าพอใจ นิสัยเก่า ๆ ของจิตมักจะตอบ
โต้ออกไปด้วยความขุ่นเคือง แต่วิปัสสนาจะช่วยให้ท่านหลุดพ้น
จากการปรุงแต่งทั้งหลายเหล่านี้ ท่านจะไม่สามารถขจัดความ
ขุ่นเคืองต่อเวทนาที่ไม่น่าพอใจได้ ถ้าไม่เผชิญหน้ากับความ
เคยชินเหล่านี้และเปลี่ยนแปลงมันเสีย ฉะนั้นจงยอมรับสิ่งเหล่า
นี้ เพราะมันจะช่วยให้ท่านหลุดพ้นจากโทสะกิเลสเก่า ๆ จุดมุ่ง
หมายทั้งหมดของวิปัสสนาก็เพื่อเปลี่ยนแปลงนิสัยเก่า ๆ ของจิต
ไม่ให้มีความชอบต่อเวทนาที่น่าพอใจ หรือขุ่นเคืองต่อเวทนาที่ไม่

น่าพอใจ เมื่อท่านประสบกับเวทนาที่น่าพอใจ ก็ให้เฝ้าสังเกตดูมันไป โดยไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่มีปฏิกิริยาตอบโต้ พร้อมกับเข้าใจว่าสิ่งนี้ไม่เที่ยง ดีแล้วที่เวทนาอันไม่น่าพอใจผุดโผล่ขึ้นมา จงใช้ประโยชน์จากมันด้วยการปฏิบัติวิปัสสนา

ถาม หลังจบการอบรม ผมปฏิบัติไปได้ด้วยดีอยู่ระยะหนึ่ง แต่จากนั้นก็ยากลำบากขึ้น จนผมไม่สามารถเคลื่อนความสนใจไปทั่วร่างกาย ผมควรจะทำอย่างไรดีครับ?

ท่านอาจารย์ ปฏิบัติต่อไป พยายามไปเรื่อย ๆ เมื่อท่านเข้ามาอยู่ในสภาพแวดล้อมของธรรมชาติเช่นนี้ บรรยากาศทั้งหมดจะมีแต่กระแสสันสะเทือนที่ต่อต้านโลภะ โทสะ โมหะ ท่านจึงปฏิบัติได้ดีและได้รับพลังจากการปฏิบัติ แต่ท่านต้องนำพลังนี้ไปเผชิญกับโลกภายนอก ท่านต้องมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ ไม่สามารถที่จะอยู่ในศูนย์ฯ ได้ตลอดเวลา ท่านไปโรงพยาบาลเพื่อฟื้นฟูสุขภาพ ไม่ใช่ไปอยู่อาศัย ฉะนั้นจงมาฟื้นฟูพลังที่นี้ แล้วกลับไปใช้ชีวิตในโลกภายนอก หลังจากนั้นสักระยะ ท่านอาจพบว่าการปฏิบัติของตนเองอ่อนลงอีก ขอให้เข้าใจว่าบรรยากาศภายนอกทั้งหมดเต็มไปด้วยกระแสสันสะเทือนของโลภะและโทสะ และท่านก็กำลังปฏิบัติในสิ่งที่กำลังสวนกระแสกับโลภะโทสะอยู่ บรรยากาศภายนอกจะพยายามเข้าครอบงำท่าน ทำให้ท่านอ่อนแอลง ท่านจึงต้องต่อสู้กับมัน เมื่อใดก็ตามที่ท่านพบว่าตัวเองอ่อนแอลงมาก จนไม่สามารถเคลื่อนความสนใจไปสังเกตเวทนาในร่างกาย ก็ให้

กลับมาทำอานาปานสติ ท่านสามารถหายใจให้แรงขึ้น ถ้ายังไม่ได้ผล ท่านไม่สามารถรู้สึกถึงลมหายใจ ก็ให้หายใจแรงขึ้นอีกสักหน่อย ตั้งใจให้แรงขึ้นได้ จงทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ แล้วจิตของท่านก็จะสงบลงจนสามารถกลับไปเฝ้าสังเกตเวทนาบนร่างกายได้อีก

ถาม ถ้าผมไม่สามารถรู้สึกถึงเวทนาอันละเอียดอ่อนในร่างกายได้แล้ว ผมจะแผ่เมตตาได้อย่างไร?

ท่านอาจารย์ จริงอยู่ที่ว่าถ้าท่านแผ่เมตตาในขณะที่มีเวทนาละเอียด ย่อมจะก่อให้เกิดพลังและอานิสงส์แรงกล้า เพราะในเวลานั้นท่านได้ปฏิบัติลงไปในระดับที่ลึกที่สุดของจิต แต่ถ้าท่านกำลังมีเวทนาที่หยาบ นั้นหมายความว่าท่านกำลังปฏิบัติอยู่ในระดับพื้นผิวของจิตเท่านั้น การแผ่เมตตาจึงไม่ค่อยให้ผล แต่ไม่เป็นไร ในกรณีนี้ให้ท่านน้อมนึกในใจว่า “ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข จงมีความสุข” แล้วปฏิบัติต่อไป เมื่อท่านเข้าถึงสถานะที่มีกระแสสันสะเทือนอันละเอียด ท่านจะปฏิบัติได้ในระดับที่ลึกขึ้น และการแผ่เมตตาก็จะให้ผลยิ่งขึ้น

ถาม ในเวลาที่กระแสอารมณ์และความคิดพุ่งพรูออกมา จะเฝ้าสังเกตมันอย่างมีอุเบกขาได้อย่างไร?

ท่านอาจารย์ ไม่จำเป็นต้องไปเฝ้าสังเกตความคิดและอารมณ์ขอเพียงแต่ยอมรับความจริงว่าตอนนี้กำลังมีความปั่นป่วนอยู่ในใจแค่นั้นก็พอแล้ว ไม่มีความคิดหรืออารมณ์ใดเกิดขึ้นในใจได้



โดยปราศจากเวทนาบนร่างกาย เมื่อท่านเฝ้าสังเกตเวทนา เท่ากับท่านกำลังลงลึกถึงจิตในระดับรากเหง้า ท่านกำลังชำระจิตให้บริสุทธิ์ในระดับรากเหง้า ฉะนั้นจงอยู่กับเวทนา และเพียงแต่ยอมรับความจริงว่ากำลังมีสิ่งรบกวนหรืออารมณ์บางอย่างเกิดขึ้นเท่านั้นก็พอ อย่าลงไป ในรายละเอียดของมัน

ถาม ในใจผมยังคงหมกมุ่นกับเรื่องกามารมณ์ จนไม่สามารถปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง จะทำอย่างไรดีครับ?

ท่านอาจารย์ จงต่อสู้กับมัน ตัณหาราคะเป็นสิ่งที่ติดตามท่านมาชาติแล้วชาติเล่าจึงเป็นสังขารที่ฝังลึกมาก เมื่อใดที่เกิดอารมณ์ ความต้องการขึ้นในใจ จงอย่าไปจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำให้เกิดตัณหา

ราคา แต่จงยอมรับความจริงว่าตัณหาราคะก็คือตัณหาราคะ “ตอนนี้ในใจฉันเต็มไปด้วยตัณหาราคะ” จงยอมรับ แล้วดูสิว่า เวทนาในตัวท่านเป็นอย่างไร ทันทีที่มันเริ่มเกิดขึ้น ขอให้เฝ้าสังเกตเวทนาใด ๆ ก็ตามที่ครอบงำร่างกายท่านอยู่ พร้อม ๆ กับทำความเข้าใจว่า “อนิจจัง อนิจจัง สิ่งนี้ไม่เที่ยง สิ่งนี้ไม่เที่ยง ตัณหาราคะที่เกิดขึ้นนี้ก็ไม่เที่ยงด้วยเช่นกัน ฉันจะดูซิว่ามันจะอยู่ไปได้นานเท่าใดกัน” วิธีนี้จะทำให้อารมณ์ความต้องการอ่อนกำลังลง อ่อนกำลังลง และดับไป

ถาม ผมควรจะเฝ้าสังเกตดูเวทนาเฉย ๆ แล้วที่เหลือปล่อยให้มันเป็นเรื่องของธรรมชาติ หรือผมควรจะพยายามคิดหรือใช้วิธีการอื่น ๆ ด้วย เพื่อให้เข้าใจในอนิจจัง?

ท่านอาจารย์ ไม่ใช่เพียงแค่ว่าการคิด แต่จะต้องประสบกับมันเอง ท่านต้องเฝ้าสังเกตเวทนา จนประจักษ์แจ้งในความจริง “ดูสิ นี่มันไม่เที่ยง” นั่นจึงจะถูก แต่ถ้าท่านเพียงแค่ว่าประสบกับเวทนาโดยไม่เข้าใจว่า “มันเป็นสิ่งไม่เที่ยง” แล้ว ท่านจะพัฒนาอุเบกขา พัฒนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้อย่างไร

ถาม ผมรู้สึกเหมือนกับว่าการปฏิบัติของตัวเองแย่มาก ๆ ไม่รู้เหมือนกันว่าทำไม ผมอยากทราบว่าการปฏิบัติอะไรผิดไปหรือเปล่าครับ

ท่านอาจารย์ ไม่ ไม่มีอะไรผิด สิ่งที่ท่านเรียกว่าปฏิบัติได้ดีจริง ๆ แล้วก็คือการผ่าตัดที่ดี ทุกครั้งที่ท่านปฏิบัติด้วยความตั้งใจ

มีสติ มีอุเบกขา ย่อมเท่ากับการผ่าตัดจิตใจได้เริ่มขึ้นแล้ว พายุอารมณ์อาจพัดโผล่ขึ้น หนองจากบาดแผลเริ่มไหลออกมา เมื่อมันเกิดขึ้น ท่านจะรู้สึกราวกับการปฏิบัติถดถอยลง แต่พายุจะต้องเกิดขึ้น ถ้ามันยังคงนอนเนื่องอยู่ภายใน ท่านก็จะไม่หลุดพ้นจากมัน เวลาที่อยู่ในทะเล หากมีพายุลูกใหญ่เกิดขึ้น ท่านก็ต้องหยุดเล่นเรือ แล้วทอดสมอ รอจนกว่าพายุจะสงบ สำหรับที่นี่สมอของท่านก็คืออานาปานสติ จงลี้มวิปัสสนาในเวลาที่เกิดพายุ แล้วกลับมาปฏิบัติอานาปานสติ หายใจให้แรงขึ้นเล็กน้อย แล้วจิตของท่านจะค่อย ๆ สงบลงจนสามารถกลับไปทำวิปัสสนาต่อได้ พายุอารมณ์ที่เกิดขึ้นไม่ใช่การถอยหลัง แต่เป็นส่วนหนึ่งของวิธีการปฏิบัติ เมื่อมันเกิดขึ้นก็อย่าไปกังวล

ถาม ศิลข้อที่ห้า นั้นให้งดเว้นจากสิ่งเสพติด หรือว่าไม่ให้เสพจนเมามาย? การดื่มพอประมาณโดยไม่ให้เมาไม่น่าจะเป็นอันตรายอะไร หรือท่านกำลังจะบอกว่าการดื่มเหล้าแม่เพียงแก้วเดียวก็ผิดศีลแล้ว?

ท่านอาจารย์ ถ้าท่านปฏิบัติวิปัสสนาอย่างจริงจัง แล้ววันหนึ่งเกิดไปดื่มไวน์แก้วหนึ่งด้วยความเปลอโผล่หรือเพื่อการสังสรรค์ วันนั้นท่านจะพบว่าการปฏิบัติของตัวเองอ่อนแอลง ธรรมะไม่อาจไปด้วยกันกับการใช้สิ่งเสพติด ถ้าท่านต้องการที่จะพัฒนาธรรมะจริง ๆ ก็ต้องหลีกเลี่ยงห่างจากสิ่งเสพติดทั้งหลาย นี่เป็นประสบการณ์จากผู้ปฏิบัติหลายพันราย การดื่มแม่เพียงเล็กน้อย

จะทำให้เกิดความรู้สึกอยากดื่มได้อีกในระยะยาว ท่านอาจไม่รู้ตัว แต่ทว่าท่านได้เริ่มก้าวแรกไปสู่การเสพติดแล้ว ซึ่งแน่นอนว่ามันย่อมจะเป็นอันตรายทั้งต่อตัวท่านและผู้อื่น ทุกคนที่เสพติดล้วนเริ่มจากการดื่มเพียงแก้วเดียว แล้วทำไมจะต้องก้าวเข้าไปสู่ความทุกข์ด้วย



แต่ที่จริงแล้วธรรมชาติด่อมเป็นไปตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ
ถ้าเราปลูกพันธุ์พืชที่มีความหวาน ผลที่เก็บเกี่ยวได้ก็ย่อมจะหวาน
ถ้าปลูกพันธุ์พืชที่มีความขม ผลที่เก็บเกี่ยวได้ก็ย่อมจะขม
พันธุ์พืชเป็นเช่นใด ผลก็จะออกมาเป็นเช่นนั้น
ในการทำงานเดียวกัน
ถ้าทำกรรมใดไว้ ผลของกรรมก็จะปรากฏเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

ธรรมบรรยาย (ฉบับย่อ)



รายชื่อศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน ในประเทศไทย

ที่เปิดดำเนินการอบรมในปัจจุบัน

❖ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานธรรมกมล จ. ปราจีนบุรี

ธรรมกมล (Dhamma Kamala) มีความหมายว่า “ดอกบัวแห่งธรรม” (Lotus of Dhamma)

เป็นศูนย์วิปัสสนาแห่งแรกในประเทศไทย ที่สอนปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวทางท่านอาจารย์อุบาซิ่น สอนโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้า เปิดให้การอบรมหลักสูตร 10 วันครั้งแรกในเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2535

ตั้งอยู่บนที่ดิน 15 ไร่ ในเขตตำบลดงขี้เหล็ก อำเภอเมืองจังหวัดปราจีนบุรี อยู่ห่างไม่ไกลจากอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ ฝืนป่า

มรดกโลก ประกอบกับภายในศูนย์ฯ มีไม้ยืนต้นหนาแน่น และยังมีสระบัวล้อมรอบ บรรยากาศภายในศูนย์ฯ จึงร่มรื่นตลอดทั้งปี ศูนย์ฯ อยู่ห่างจากกรุงเทพฯ ไปทางทิศตะวันออก 170 กิโลเมตร บนเส้นทางกรุงเทพฯ – สระแก้ว ใช้เวลาเดินทางโดยรถยนต์ประมาณ 2 ชั่วโมงครึ่ง

ที่อยู่และการติดต่อ

กม.166+900 ทางหลวงหมายเลข 33 (สุวรรณศร)

เลขที่ 200 บ้านเนินผาสุก ต. ดงขี้เหล็ก อ. เมือง จ. ปราจีนบุรี 25000

โทร. 08-9782-9180, 08-7483-6605 | Line ID : @kamala

อีเมล dhamma.kamala@thaidhamma.net



❖ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานธรรมอาภา จ. พิษณุโลก

ธรรมอาภา (Dhamma Abha) มีความหมายว่า “แสงสว่างแห่งธรรม” (Radiance of Dhamma)

เป็นศูนย์วิปัสสนาแห่งที่ 2 ของประเทศไทย เปิดให้การอบรมหลักสูตร 10 วันครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. 2542

ศูนย์ฯ มีอาณาบริเวณ 120 ไร่ ตั้งอยู่ใกล้เชิงเขาที่มีเทือกเขาเรียงรายอยู่ทางทิศตะวันออก อยู่ห่างจากกรุงเทพฯ ประมาณ 410 กิโลเมตร ใช้เวลาเดินทางประมาณ 5 ชั่วโมงโดยรถยนต์

ภายในศูนย์ฯ มีสระน้ำใหญ่และแมกไม้หนาพรรณ ทำให้บรรยากาศร่มรื่น เงียบสงบ เกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรม ฤดูฝนจะมีฝนตกค่อนข้างมาก ส่วนฤดูหนาวมีอากาศเย็นสบายถึงค่อนข้างหนาว

ศูนย์ธรรมอาภามีเจดีย์ที่ภายในเป็นห้องปฏิบัติเดี่ยวจำนวน 144 ห้อง เพื่อใช้ปฏิบัติระหว่างการอบรมในหลักสูตร 10 วันและหลักสูตรระยะยาว

ที่อยู่และการติดต่อ

กม.49+400 ทางหลวงหมายเลข 12 (พิษณุโลก-หล่มสัก)

เลขที่ 138 หมู่ 3 บ้านห้วยพลู ซ. ภูแดงร้อน 5

ต. แก่งโสภา อ. วังทอง จ. พิษณุโลก 65220

โทร. 08-1605-5576, 08-7135-2128 | Line ID : 0816055576

อีเมล dhamma.abha@thaidhamma.net



❖ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานธรรมสุวรรณา จ. ขอนแก่น

ธรรมสุวรรณา (Dhamma Suvanna) มีความหมายว่า “แสงทองแห่งธรรม” (Gold of Dhamma)

เป็นศูนย์วิปัสสนาแห่งที่ 3 ของประเทศไทย เปิดให้การอบรมหลักสูตร 10 วันครั้งแรกในเดือนมกราคม พ.ศ. 2548

ตั้งอยู่บนที่ดิน 80 ไร่ ในเขตอำเภอหนองเรือ จังหวัด
ขอนแก่น บริเวณภายในศูนย์ฯ อาศัยความร่มรื่นจากป่าไม้ และ
ล้อมรอบด้วยไร่นา

ที่อยู่และการติดต่อ

กม.31 ทางหลวงหมายเลข 12 (ขอนแก่น-ชุมแพ)

เลขที่ 112 หมู่ 1 ต. บ้านกง อ. หนองเรือ จ. ขอนแก่น 40240

โทร. 08-6713-5617 | Line ID : 0867135617

อีเมล dhamma.suvanna@thaidhamma.net



❖ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานธรรมธานี กรุงเทพฯ

ธรรมธานี (Dhamma Dhani) มีความหมายว่า “เมืองแห่ง
ธรรมะ” (City of Dhamma)

เป็นศูนย์วิปัสสนาแห่งที่ 4 ของประเทศไทย เปิดให้การ
อบรมหลักสูตร 10 วันครั้งแรกในเดือนมีนาคม พ.ศ. 2548

ตั้งอยู่บนที่ดิน 1 ไร่ 3 งาน ในหมู่บ้าน เค.ซี. การ์เด็นโฮม
ถนนนิมิตใหม่ เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ ห่างจากชุมชนเมือง
บรรยากาศเงียบสงบ ลักษณะที่ตั้งเป็นอาคาร 2 ชั้น อยู่บนที่โล่ง
กว้าง ด้านหลังเป็นบึงน้ำขนาดใหญ่ อาศัยความร่มรื่นจากต้นไม้
รอบ ๆ ศูนย์ฯ และทุ่งนาในเขตหมู่บ้าน

ที่อยู่และการติดต่อ

เลขที่ 42/660 หมู่บ้าน เค.ซี. การ์เด็นโฮม ถนนนิมิตใหม่ ซอย 40

แขวงสามวาตะวันออก เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510

โทร. 0-2993-2711, 08-7314-0606, 08-6905-9304

โทรสาร 0-2993-2799 | Line ID : @ddn2019

อีเมล dhamma.dhani@thaidhamma.net



❖ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานธรรมกาญจนา จ. กาญจนบุรี

ธรรมกาญจนา (Dhamma Kancana) มีความหมายว่า “แดนทองแห่งธรรม” (Gold of Dhamma)

เป็นศูนย์วิปัสสนาแห่งที่ 5 ของประเทศไทย เปิดให้การอบรมหลักสูตร 10 วันครั้งแรกในเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2549

ตั้งอยู่บนที่ดิน 55 ไร่ ในเขตอำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี เป็นอำเภอชายแดนติดกับประเทศเมียนมาร์ ห่างจากกรุงเทพฯ ประมาณ 330 กิโลเมตร (5-6 ชั่วโมงโดยรถยนต์) ห่างจากอำเภอเมืองกาญจนบุรีประมาณ 180 กิโลเมตร (2-3 ชั่วโมงโดยรถยนต์) ลักษณะที่ตั้งอยู่บนเนินเขาใกล้กับเขาสามยอด ท่ามกลางเทือกเขาตะนาวศรี สูงจากระดับน้ำทะเล 193.5 เมตร ล้อมรอบด้วยธรรมชาติของป่าไม้อันอุดมสมบูรณ์ เช่น

อุทยานแห่งชาติเขาแหลม เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งใหญ่นเรศวร
และยังมีเขื่อนวชิราลงกรณ์ เป็นต้น

ที่อยู่และการติดต่อ

กม.32+500 ทางหลวงหมายเลข 323 (ทองผาภูมิ-สังขละบุรี)

เลขที่ 20/6 หมู่ 2 บ้านวังขยาย ต. ปรางค์ อ. สังขละบุรี

จ. กาญจนบุรี 71240

โทร. 0-3468-3065, 08-9742-8490, 08-1811-6196

โทรสาร 0-3468-3066 | Line ID : @kancana

อีเมล dhamma.kancana@thaidhamma.net



❖ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานธรรมสี่มนต์ จ. ลำพูน

ธรรมสี่มนต์ (Dhamma Simanta) มีความหมายว่า “เขตแดนแห่งธรรม” (Dhamma on Border)

เป็นศูนย์วิปัสสนาแห่งที่ 6 ของประเทศไทย เปิดให้การอบรมหลักสูตร 10 วันครั้งแรกเมื่อวันที่ 23 ธันวาคม พ.ศ. 2552

ตั้งอยู่บนเนินเขา เนื้อที่ 49 ไร่ ในเขตเทศบาลตำบลมะกอก อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน โอบล้อมด้วยทิวเขาสูงสลับซับซ้อน พื้นที่โดยรอบเต็มไปด้วยสวนลำไยนานาพันธุ์และผลิตผลทางการเกษตรอื่น ๆ อาทิ หอมและพืชผักสวนครัว เป็นต้น

ภูมิอากาศฤดูร้อนอากาศร้อนในเวลากลางวันและค่อนข้างเย็น
ในเวลากลางคืน ส่วนฤดูฝนอากาศเย็นชุ่มชื้นตลอดวัน และฤดู
หนาวอากาศหนาวถึงหนาวจัดทั้งกลางวันและกลางคืน ด้วยทำเล
ที่ตั้งศูนย์ฯ อยู่ห่างไกลชุมชน บรรยากาศจึงเงียบสงบเอื้อต่อการ
ปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง

ที่อยู่และการติดต่อ

200 หมู่ 1 บ้านหนองสร้อย ต. มะกอก อ. ป่าซาง จ. ลำพูน 51120

โทร. 08-6431-0417, 08-6423-4938

อีเมล dhamma.simanta@thaidhamma.net



❖ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานธรรมโปราโน

จ. นครศรีธรรมราช

ธรรมโปราโน (Dhamma Porano) มีความหมายว่า “ทางสาย
เก่าแห่งธรรม” (Ancient Dhamma) มีที่มาจาก “โปราโนมัคโค”
อันหมายถึงทางสายเก่าของธรรมะที่พระพุทธเจ้าทุกพระองค์
ทรงดำเนิน

เป็นศูนย์วิปัสสนาแห่งที่ 7 ของประเทศไทย เปิดให้การ
อบรมหลักสูตร 10 วันครั้งแรกเมื่อวันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2554

ตั้งอยู่บนที่ดิน 12 ไร่ ท่ามกลางขุนเขาในเขตอุทยานเขาหลวง บนถนนทางเข้าน้ำตกกระโรม ตำบลเขาแก้ว อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งแวดล้อมไปด้วยสวนยางพาราลองกองและมังคุด

ที่อยู่และการติดต่อ

271 ม. 4 ถ. ทางเข้าน้ำตกกระโรม ต. เขาแก้ว อ. ลานสกา

จ. นครศรีธรรมราช 80230

โทร. 08-1535-8207 | Line ID : dpn0815358207

อีเมล dhamma.porano@thaidhamma.net



❖ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานธรรมปุเนติ จ. อุดรธานี

ธรรมปุเนติ (Dhamma Puneti) มีความหมายว่า “การกลับมาของธรรม” (Re-experiencing the Dhamma)

เป็นศูนย์วิปัสสนาแห่งที่ 8 ของประเทศไทย เปิดให้การอบรมหลักสูตร 10 วันครั้งแรกเมื่อวันที่ 1 มิถุนายน พ.ศ. 2559

ตั้งอยู่บ้านนาสมบุรณ์ ตำบลโคกสะอาด อำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี อยู่ห่างจากกรุงเทพฯ ประมาณ 560 กม. ศูนย์ฯ อยู่ห่างจากตัวจังหวัดไปทางทิศตะวันตกประมาณ 22 กม. อยู่ใกล้ “เขื่อนห้วยหลวง” ภูมิประเทศมีลักษณะเป็นเนินลูกคลื่น

เตี้ย ๆ มีพื้นที่ป่าไม้ประมาณ 40 ไร่ ที่เหลือเป็นพื้นที่โล่ง รอบ ๆ
ศูนย์ฯ เป็นพื้นที่เกษตรปลูกยางพารา อ้อย และมันสำปะหลัง
อยู่ห่างไกลจากหมู่บ้าน บรรยากาศจึงเงียบสงบ เกื้อกูลต่อการ
ปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง

ที่อยู่และการติดต่อ

เลขที่ 161 หมู่ 8 บ้านนาสมบุรณ์ ต. โคกสะอาด อ. เมือง

จ. อุตรธานี 41000

โทร. 09-3389-3805 | Line ID : 0933893805

อีเมล dhamma.puneti@thaidhamma.net



❖ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานธรรมจันทปภา จ. จันทบุรี

ธรรมจันทปภา (Dhamma Canda Pabha) มีความหมายว่า
“แสงจันทร์แห่งธรรม” (The Glowing Moon of Dhamma)

เป็นศูนย์วิปัสสนาแห่งที่ 9 ของประเทศไทย เปิดให้การ
อบรมหลักสูตร 10 วันครั้งแรกเมื่อวันที่ 17 เมษายน พ.ศ. 2556

ตั้งอยู่บนที่ดิน 42 ไร่ ในเขตเทศบาลโป่งน้ำร้อน อำเภอ
โป่งน้ำร้อน จังหวัดจันทบุรี ลักษณะที่ตั้งเป็นเนินเขาสูงจาก
ระดับพื้นราบประมาณ 100 เมตร (จากระดับน้ำทะเลปานกลาง
ประมาณ 220 เมตร) ล้อมรอบด้วยสวนผลไม้ชานาชนิด มีบึงน้ำ

ขนาดใหญ่ แลเห็นเขาสวยดาวตั้งตระหง่านอยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือและเขาคิซมกุฎอยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ อากาศภายในศูนย์ค่อนข้างเย็นในช่วงค่ำตลอดทั้งปี

ที่อยู่และการติดต่อ

เลขที่ 51 ม. 1 ต. ทับไทร อ. โป่งน้ำร้อน จ. จันทบุรี 22140

โทร. 08-8253-6605 | Line ID : @candapabha

อีเมล dhamma.candapabha@thaidhamma.net



ศูนย์ฯ ใหม่ที่กำลังอยู่ในระหว่างการก่อสร้าง

❖ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานธรรมปฐวี จ. เพชรบุรี

ธรรมปฐวี (Dhamma Pathavi) มีความหมายว่า “แผ่นดินแห่งธรรมะ” (Soil of Dhamma)

เป็นศูนย์วิปัสสนาแห่งที่ 10 ของประเทศไทย ตั้งอยู่ที่บ้านยางชุม ตำบลกลัดหลวง อำเภอยายาง จังหวัดเพชรบุรี มีเนื้อที่กว่า 21 ไร่ อยู่ห่างจากกรุงเทพฯ ประมาณ 180 กม. ห่างจากตัวจังหวัดประมาณ 60 กม. และห่างจากโครงการซั้งห้วมันตามพระราชดำริประมาณ 8 กม. บริเวณรอบ ๆ ศูนย์ฯ เป็น

พื้นที่เกษตรปลูกสับปะรด อยู่ใกล้แนวเทือกเขาตะนาวศรีที่สลับ
ซับซ้อนในเขตพื้นที่อุทยานแห่งชาติแก่งกระจานทางด้านทิศ
ตะวันตก ห่างไกลจากหมู่บ้านจึงมีบรรยากาศเงียบสงบ

ที่ผ่านมาศูนย์ธรรมปฐวีได้เปิดการอบรมหลักสูตรระยะ
สั้น 3 วันสำหรับศิษย์เก่าที่ผ่านการอบรมหลักสูตร 10 วันมาแล้ว
โดยจะเริ่มดำเนินการก่อสร้างภายในปี พ.ศ. 2564

ที่อยู่และการติดต่อ

เลขที่ 332 หมู่ 6 บ้านยางชุม ต. กัดหลวง อ. ท่ายาง

จ. เพชรบุรี 76130

โทร. 06-2035-3332 | Line ID : dhamma.ptv

อีเมล dhamma.pathavi@thaidhamma.net



❖ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานธรรมสุธาลัย จ. นครสวรรค์

ธรรมสุธาลัย (Dhamma Sudhalaya) มีความหมายว่า “น้ำ
อมฤตแห่งธรรม” (Dhamma House of Ambrosia)

เป็นศูนย์วิปัสสนาแห่งที่ 11 ของประเทศไทย ตั้งอยู่ที่
ตำบลบ้านไร่ อำเภอลาดยาว จังหวัดนครสวรรค์ มีเนื้อที่ประมาณ
40 ไร่ ศูนย์ฯ อยู่ห่างจากกรุงเทพฯ ประมาณ 330 กม. ห่าง
จากตัวจังหวัดประมาณ 46 กม. ภูมิประเทศโดยโดยทั่วไปเป็น

ที่ราบ ที่ตั้งศูนย์ฯ อยู่ห่างจากชุมชน บริเวณโดยรอบเป็นพื้นที่
เกษตรกรรมที่มีความเงียบสงบ

ปัจจุบันอยู่ระหว่างการออกแบบและดำเนินการก่อสร้าง



❖ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานธรรมนิทานะ จ. นนทบุรี

ธรรมนิทานะ (Dhamma Nidhana) มีความหมายว่า “ที่
ประดิษฐานแห่งธรรม” (Enshrine of Dhamma)

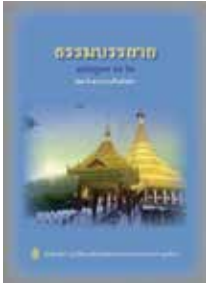
มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์
จะจัดสร้างสำนักงานในบริเวณเดียวกับศูนย์ฯ แห่งนี้

เป็นศูนย์วิปัสสนาแห่งที่ 12 ของประเทศไทย ตั้งอยู่ที่
ตำบลราชวรนิยม อำเภอไทรน้อย จังหวัดนนทบุรี ห่างจากถนน
ทางหลวงหมายเลข 340 (บางบัวทอง-สุพรรณบุรี) ประมาณ 2
กิโลเมตร มีเนื้อที่ประมาณ 9 ไร่ ศูนย์ฯ ตั้งอยู่ด้านทิศตะวันตก
ของกรุงเทพฯ ห่างจากท่าอากาศยานดอนเมืองประมาณ 53 กม.
บริเวณโดยรอบศูนย์ฯ ยังคงเป็นพื้นที่เกษตรกรรมที่มีความเงียบ
สงบ

ปัจจุบันศูนย์ฯ อยู่ระหว่างการออกแบบเพื่อดำเนินการ
ก่อสร้างต่อไป

รายชื่อหนังสือ e-book

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ : https://www.thaidhamma.net/index.php?option=com_content&task=view&id=136&Itemid=122



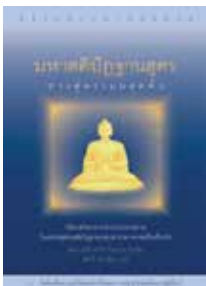
ธรรมบรรยายหลักสูตร 10 วัน
โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

ธรรมบรรยายฉบับย่อ
โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า
แปลจาก The Discourse Summaries
เรียบเรียงโดย วิลเลียม ฮาร์ท



มหาสติปัฏฐานสูตรแปล

จากต้นฉบับคำแปลภาษาอังกฤษ ของสถาบันวิปัสสนาวิจัยแห่งธรรมคีรี
หนังสือประกอบการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน
หลักสูตรสติปัฏฐานสูตรของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า
แปลและเรียบเรียงโดย สุทธิ ชัยาคม



ธรรมบรรยายฉบับย่อ : มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่ความหลุดพ้น
เรียบเรียงจากธรรมบรรยาย

หลักสูตรสติปัฏฐานของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า
โดย แพ้ททริก กิฟเวน-วิลสัน
แปลและเรียบเรียงโดย สุทธิ ชัยาคม



รัตนะในเรือนทอง

บทสวดมนต์ในหลักสูตรอบรมวิปัสสนา 10 วัน
จากหนังสือ *The Gem Set In Gold* ของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า
แปลและเรียบเรียงโดย สุทธิ ชัยาคม



ฉากชีวิตในพุทธประวัติ

แปลและเรียบเรียงจาก Glimpses of the Buddha's Life
โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า



สาระสำคัญของพระพุทธธรรม
เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนา โดย ท่านอาจารย์อุบาซัน
และ สัมปชัญญะ โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

ความโกรธ และการระงับความโกรธ
โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า



ความสุขประเภทต่าง ๆ
และ ความหมายของความสุข
โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

ศิลปะแห่งการดำเนินชีวิต
และ ตายแล้วไปไหน
โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า



การต่อต้านการทำลายพระพุทธศาสนา
เรื่องที่ชาวพุทธทุกคนควรรู้
โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

เพื่อประโยชน์สุขของมหาชน
รวมปาฐกถาและวิศิขนาปัญหาธรรม
ระหว่างปี พ.ศ. 2526-2543 ของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า
แปลจากหนังสือ *For The Benefit Of Many*



อุปะนียะติ ชีวิตะมัปปะมายุ
ชะรุปะนิตัสสะ นะ สันติ ตาณา
เอตัง ภายัง มะระเณ เปกขะมาโน
โลกามิสัง ปะชะเห สันติเปกโข

ชีวิตคืออายุน้อย ถูกตอนเข้าไปเรื่อย
เมื่อถูกรขาดตอนเข้าไปแล้ว ย่อมต้านทานไม่ได้
ผู้เล็งเห็นภัยในความตายนี้ ย่อมมุ่งสู่ความสงบ
พึงละอามิสในโลกเสีย

