

อานาปานสติภาวนา

ล ม ห า ย ไ จ

เพื่อเดินสู่

อิสรภาพภายใน

อธิบายตามแนวทางพุทธทาสภิกขุ โดย ประมวล เพ็งจันทร์



ขอน้อมถวายเป็นอ า จ า ร ิ ย บู ช า
แด่ท่านอาจารย์พุทธทาส

ประมวล เพ็งจันทร์

คำปรารภ

โลกนี้เดือดร้อนวุ่นวายเพราะมนุษย์ในโลกไม่สนใจทำตามศาสนาของตนที่มุ่งสอนให้ทุกคนเป็นคนดี มีศีลธรรม ทุกวันนี้มนุษย์กลับไม่เคารพศีลธรรม ท่านอาจารย์พุทธทาสเคยพูดไว้อย่างคมคายว่าการฉีกโลกว่า “ศีลธรรมไม่กลับมา โลกาวินาศ” เราในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน คือชาวพุทธ นับถือคำสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อรำลึกถึงพระองค์ก็พากันบูชาด้วยการบูชา ๒ อย่างคือ

อามิสบูชา คือบูชาด้วยวัตถุสิ่งของ

ปฏิบัติบูชา คือการปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์

ในบรรดาการบูชา ๒ อย่างนี้ พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญการปฏิบัติบูชา

อีกทั้งพระสัทธรรมในพระพุทธศาสนาแบ่งเป็น ๓ อย่างคือ

๑.ปริยัติสัทธรรม คือคำสั่งสอน มีพระไตรปิฎก เป็นต้น

๒.ปฏิบัติสัทธรรม คือการปฏิบัติตามคำสอน ที่มีในพระไตรปิฎก เป็นต้น

๓.ปฏิเวธสัทธรรม คือผลของการปฏิบัติ

สามอย่างนี้สนับสนุนสืบเนื่องกัน จะเห็นว่าการปฏิบัติเป็นส่วนสำคัญต้องเกื้อหนุนกันทั้งปริยัติและปฏิบัติ จึงจะประสบผลสำเร็จเป็นปฏิเวธ

ท่านอาจารย์พุทธทาสเมื่อจะฟื้นฟูพระพุทธศาสนาที่ถูกต้องแท้จริงให้กลับมา ท่านจึงทำทั้งภาคปริยัติคือการเล่าเรียนพระปริยัติธรรมจนสามารถแปลพระไตรปิฎกได้ แล้วทำภาคปฏิบัติไปพร้อมๆ กับการค้นคว้าพระไตรปิฎก โดยเฉพาะภาคปฏิบัติท่านเน้นย้ำทำตามรอยพระอรหันต์ มีการปฏิญาณตนเป็น “พุทธทาส” ปฏิบัติอานาปานสติ อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติจนสำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วทรงสั่งสอน

อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ เมื่อครั้งเป็นสามเณรได้เข้าไปกราบท่านอาจารย์พุทธทาส ได้รับคติธรรมคำสอนนำไปเป็นแนวทางในการ

ดำเนินชีวิตจนประสบความสำเร็จในชีวิตการงานเป็นอาจารย์สอนในมหาวิทยาลัย ในวัย ๕๐ ปีเศษได้ใช้ชีวิตเป็นเดิมพันใช้อานาปานสติที่พระพุทธรูปเจ้าทรงสั่งสอนแล้วท่านอาจารย์พุทธทาสนำมาแนะนำ เดินเท้าจากจังหวัดเชียงใหม่จนถึงบ้านเกิดที่เกาะสมุย สุราษฎร์ธานีโดยไม่ใช้เงิน

วาระครบ ๑๒๐ ปีชาตกาลพุทธทาสภิกขุ ในปี ๒๕๖๙ อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ เมื่อคิดจะทำอาจริยบูชา ตอบแทนพระคุณของท่านอาจารย์พุทธทาส จึงเรียบเรียงหนังสือ “อานาปานสติภาวนา ลมหายใจเพื่อเดินสู่อิสราภาพภายใน” ขึ้นมาตามแนวอานาปานสติที่ท่านพุทธทาสแนะนำตามพระบาลี ที่มาในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๔ หน้า ๑๙๔ ข้อ ๒๘๘ ฉบับสยามรัฐ หรือถ้าเป็นพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬารัตน ก็เป็นเล่มที่ ๑๔ หน้า ๑๓๑ ข้อ ๑๔๙ คืออานาปานสติ ๑๖ ชั้น อาจารย์ประมวลนำมาอธิบายแบบเป็นขั้นเป็นตอนให้เข้าใจง่ายพร้อมทั้งมีอุปมา - อุปมา เปรียบเทียบให้เห็นภาพ

สำนักพิมพ์สุภาพใจได้รับความเมตตาจากท่านอาจารย์พุทธทาสพิมพ์ผลงานเผยแพร่ธรรมของท่านมานานกว่า ๔๐ ปี บัดนี้ได้รับความเมตตาจากอาจารย์ประมวลพิมพ์เล่ม “อานาปานสติภาวนา ลมหายใจเพื่อเดินสู่อิสราภาพภายใน” อธิบายตามแนวของพุทธทาสภิกขุ จึงมีความยินดีเป็นอย่างยิ่งในการจัดพิมพ์เผยแพร่ เพราะหนังสือเล่มนี้นับเป็นคู่มือ นักปฏิบัติ เป็นการบูชาคุณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้เป็นต้นแบบและท่านอาจารย์พุทธทาสผู้นำจากพระไตรปิฎกมาปฏิบัติและใช้อยู่เป็นประจำแล้วมาเผยแพร่อีกทอดหนึ่ง

หวังเป็นอย่างยิ่งให้หนังสือเล่มนี้ ติดตัว ติดใจ ผู้อ่าน ผู้สนใจเริ่มปฏิบัติ และนักเลงปฏิบัติอานาปานสติ จนได้รับประโยชน์อย่างยิ่งไม่เสียที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ได้พบพระพุทธศาสนา ได้ทำทั้งปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธคือผลแห่งการปฏิบัติ ด้วยกันทุกคน

ด้วยความเคารพในธรรม

สำนักพิมพ์สุภาพใจ

เมษายน ๒๕๖๙

คำนำ

การเจริญอานาปานสติภาวนาเป็นรูปแบบและวิธีการภาวนา
ที่ผมได้ฝึกฝนปฏิบัติตั้งแต่เมื่อครั้งได้บวชเป็นสามเณรและมีโอกาส
ได้อยู่ดูแลรับใช้ท่านอาจารย์พระมหาสำเร็จ สุธรวาสี อยู่ที่ถ้ำแหลม
เสียด ต.ตลิ่งงาม อ.เกาะสมุย จ.สุราษฎร์ธานี

ท่านอาจารย์พระมหาสำเร็จ สุธรวาสี เป็นพระภิกษุชาว
กาญจนบุรี ที่ได้มาอยู่ศึกษาธรรมร่วมกันกับท่านอาจารย์พุทธทาส
ตั้งแต่แรกเริ่มก่อตั้งสวนโมกขพลาราม ที่พุมเรียง อันเป็นส่วนโมกข์
เก่า และต่อมาก็มาร่วมกันสร้างสวนโมกข์ใหม่ในพื้นที่ปัจจุบัน

เมื่อท่านอาจารย์พระมหาสำเร็จเป็นพระมหาเถระแล้ว
และท่านมีอายุย่างเข้าสู่วัยชรา ได้ปลีกวิเวกไปจำศีลภาวนาอยู่ที่
เกาะสมุย บ้านเกิดของผม

ญาติผู้ใหญ่ของผมหลายท่านมีศรัทธาในวิถีปฏิบัติของท่าน
อาจารย์พระมหาสำเร็จมาก โดยเฉพาะคือ น้าแนบ อินทรักษ์ ผู้เป็น
น้าสาวของผมได้ออกบวชเป็นชี เพื่อปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังตั้งใจ

เมื่อผมได้บวชเป็นสามเณร ขณะที่อายุได้ ๑๗ ปีแล้ว น้า
ชีแนบ ก็ได้ชักชวนให้ไปอยู่ดูแลรับใช้และปฏิบัติธรรมกับท่าน
อาจารย์พระมหาสำเร็จ ที่ถ้ำแหลมเสียด

ด้วยบรรยากาศที่เป็นสปปายสถานและเมตตาธรรม ของ
ท่านอาจารย์พระมหาสำเร็จ ทำให้การเจริญอานาปานสติภาวนา
ได้เกิดปรากฏขึ้นในชีวิตของผม

นอกจากการแนะนำวิธีการเจริญอานาปานสติภาวนาแล้ว
ท่านอาจารย์พระมหาสำเร็จยังได้เมตตาบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับ
ท่านอาจารย์พุทธทาสและสวนโมกขพลาราม ให้สามเณรผู้เป็น
ศิษย์ได้รับรู้ด้วย

เรื่องเล่าเกี่ยวกับท่านอาจารย์พุทธทาสและสวนโมกขพลา-

ราม ได้เป็นแรงบันดาลใจให้สามเณรจากเกาะสมุย เดินทางมายัง
สวนโมกขพลาราม ในต้นปี พ.ศ. ๒๕๑๖ ขณะที่บวชเป็นสามเณรได้
๒ พรรษาแล้ว

ณ สวนโมกขพลาราม สามเณรจากเกาะสมุย ได้เข้าไป
กราบคารวะพระมหาเถระนามว่า “พุทธทาส” ขณะที่ท่านนั่งอยู่
บนม้านหินหน้ากุฏิใกล้ๆ กับลานหินโค้ง

บุคลิกภาพของพระมหาเถระ ที่ปรากฏอยู่เบื้องหน้า ทำให้
จิตใจของสามเณรหวั่นไหว เพราะไม่รู้ว่าจะวางตัวและพูดคุย
สนทนาอย่างไรให้เหมาะสมกับสถานะของพระมหาเถระผู้ยิ่งใหญ่
ภายในใจของสามเณร

“มาจากไหน?” เป็นถ้อยคำแรกที่สามเณรได้ยินจากปาก
ของพระมหาเถระ

“มาจากเกาะสมุย” สามเณรยกมือขึ้นพนมระหว่างอก ขณะ
ที่กล่าวตอบคำถามด้วยน้ำเสียงที่เจือปนไปด้วยความหวั่นเกรงใน
บารมีธรรมของพระมหาเถระ

ดูเหมือนพระมหาเถระ จะให้ความสนใจในตัวสามเณร เมื่อ
ท่านรู้ว่า มาจากเกาะสมุย ท่านได้ถามต่อว่า

“จะทำอะไร?”

“จะมาปฏิบัติธรรม” เป็นคำตอบจากสามเณร ขณะที่ยังพนม
มืออยู่ระหว่างอก

พระมหาเถระมองจ้องหน้าสามเณร เมื่อได้ยินคำตอบว่าจะ
มาปฏิบัติธรรม และดูเหมือนว่า ท่านสนใจจะพูดคุยสนทนาด้วย คือ
มีคำถามอื่นๆ ตามมา เช่นว่า

บวชมากี่ปีแล้ว?

ศึกษาอะไรมาบ้าง?

เมื่อท่านได้รู้ว่าปฏิบัติธรรมกับอาจารย์พระมหาสำเร็จ สุทธิวาส
และศึกษาพระปริยัติธรรมทั้งแผนกธรรมและบาลีกับพระมหา
กลีบ วรปญฺโญ

บทสนทนานี้ระหว่างพระมหาเถระกับสามเณรจากเกาะสมุย

จบลง เมื่อพระมหาเถระจ้องมองหน้าสามเณร พร้อมทั้งกล่าว
ข้อความสุดท้ายว่า

“ไปสอบนักธรรม สอบบาลีให้ได้แน่แหละปฏิบัติธรรม”

ทันทีที่กล่าวประโยคนั้นจบ พระมหาเถระก็หันหน้าไปมองทาง
อื่น เหมือนจะบอกให้รู้ว่าการสนทนาจบแล้ว

สามเณรก็ลงกราบที่เท้าของพระมหาเถระ แล้วก็ถอยจาก
ท่าน ลุกขึ้นยืน เดินจากมา ขณะที่ถ้อยคำว่า “ไปสอบนักธรรม สอบ
บาลีให้ได้แน่แหละปฏิบัติธรรม” ยังดังก้องอยู่ในใจ

นับจากต้นปี ๒๕๑๖ จนถึงวันนี้ กาลเวลาผ่านไปถึง ๕๐ กว่า
ปีแล้ว แต่ความหมายแห่งการได้พบกับท่านอาจารย์พุทธทาสใน
ครั้งแรก ยังแจ่มชัดอยู่ในใจของผม

ในปี พ.ศ. ๒๕๔๙ ซึ่งเป็นปีแห่งการเฉลิมฉลองวาระครบ
“๑๐๐ ปีชาตกาลพุทธทาสภิกขุ”

ในช่วงเวลานั้น เป็นช่วงเวลาที่ผมกำลังเดินทางจาริกสู่โลก
ภายในใจตนเอง และได้กลับไปคารวะท่านอาจารย์พุทธทาส ณ ที่
เดิม สามเณรจากเกาะสมุยได้พบและกราบท่านอาจารย์พุทธทาส
เป็นครั้งแรก

ความรู้สึกที่ผุดปรากฏขึ้นภายในใจ ในปี ๒๕๔๙ นั้น ได้ถูก
บันทึกไว้ว่า

“ท่านอาจารย์ครับ... ผมได้ปฏิบัติธรรมตามที่อาจารย์แนะนำ
แล้ว ผมได้สอบนักธรรม สอบบาลีด้วยความมุ่งมั่นเพียรพยายาม
และต่อจากนั้นก็ได้ปฏิบัติธรรมด้วยการศึกษาเล่าเรียนด้านอื่นๆ
ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ได้ปฏิบัติธรรมด้วยการทำหน้าที่
เป็นครู เป็นอาจารย์สั่งสอนอบรมศิษย์ ได้ปฏิบัติธรรมด้วยการ
ทำหน้าที่อื่นๆ ทางสังคม ผมได้ปฏิบัติธรรมตามที่ท่านอาจารย์
แนะนำพอสมควรแล้ว ผมรู้แล้วว่าการปฏิบัติธรรมที่ท่านอาจารย์
แนะนำผม นั้น หมายความว่าอย่างไร ผมจะปฏิบัติตามที่ท่านอาจารย์
แนะนำไว้จนกว่าชีวิตจะหาไม่.....

ปีนี้เป็นปีที่โลกสมมติให้รู้ว่า ท่านอาจารย์ได้อุบัติขึ้นมาบนโลกใบนี้ครบร้อยปีแล้ว และในวาระที่สมมติให้เป็นพิเศษนี้ ผมจึงได้เดินมา

เดินมา เพื่อกราบคารวะท่านอาจารย์

เดินมา เพื่อกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า ผมได้ปฏิบัติธรรมพอสมควรแก่ธรรมแล้ว

เดินมา เพื่อแสดงให้เห็นท่านอาจารย์รู้ว่า ผมมีความสุขเหลือเกินที่ได้พบท่านอาจารย์ ได้รับโอวาทจากท่านอาจารย์ และได้ปฏิบัติตามโอวาทของท่านอาจารย์

ท่านอาจารย์ครับ...

ผมจะมีความสุขเป็นที่สุดที่จะได้ตายเสียก่อนตาย
ขณะนี้ ผมกำลังเดินไปสู่ความตายอันแสนงดงามนั้น..."

(จาก “เดินสู่อิสรภาพ” หน้า ๔๙๖-๔๙๗)

ด้วยการเจริญอานาปานสติภาวนาตามที่ท่านอาจารย์พุทธทาสได้แนะนำไว้ ทำให้ผมสามารถเดินออกจากโลกแห่งโลภะ โทสะ และโมหะ ไปสู่โลกแห่งจาคะ เมตตา และปัญญา ได้

ปีนี้ (พ.ศ. ๒๕๖๙) เป็นปีที่โลกสมมติกันว่าเป็นวาระ “๑๒๐ ปีชาตกาลพุทธทาสภิกขุ” ผมได้ถือโอกาสในวาระพิเศษเช่นนี้ ได้น้อมรำลึกนึกถึงท่านอาจารย์พุทธทาสด้วยการทบทวนความหมายแห่งอานาปานสติภาวนา ที่บำเพ็ญมานับตั้งแต่แรกเริ่มที่ถ้ำแหลมเสียด จวบจนถึงปัจจุบันนี้

ความหมายแห่งอานาปานสติภาวนา ที่ปรากฏขึ้นภายในใจ ได้ถูกบันทึกไว้ให้เป็นเครื่องบูชาคุณ เป็นอาจารย์บูชา ในวาระ “๑๒๐ ปีชาตกาลพุทธทาสภิกขุ”



ประมวล เพ็งจันทร์
๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙

สารบัญ

บทนำ

พุทธทาส ๑๒๐ ปี	๑๕
พุทธทาส – พุทธธรรม	๑๖
พุทธทาสและสวนโมกขพลาราม	๑๘
พุทธทาสและการเจริญภาวนา	๒๔
มรดกที่ ๓๖	๒๘
	๓๐

อานาปานสติภาวนา

อุปมา – อุปมัย	๔๑
	๕๒

กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน

บทนำ กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน	๕๗
ขั้นที่ – ๑	๖๐
อุบายวิธีแห่งการภาวนาในขั้นที่ ๑	๖๔
ความหมายและความสำเร็จของการภาวนาในขั้นที่ ๑	๖๖
อุปมา – อุปมัย ๑	๗๐
ขั้นที่ – ๒	๗๒
อุบายวิธีแห่งการภาวนาในขั้นที่ ๒	๗๖
ความหมายและความสำเร็จของการภาวนาในขั้นที่ ๒	๗๘
อุปมา – อุปมัย ๒	๘๐
ขั้นที่ – ๓	๘๒
อุบายวิธีแห่งการภาวนาในขั้นที่ ๓	๘๖
ความหมายและความสำเร็จของการภาวนาในขั้นที่ ๓	๘๘

จากสมณะสู่วิปัสสนา	๙๐
อุปมา – อุปมัย ๓	๙๔
ขั้นที่ – ๔	๙๖
อธิบายวิธีแห่งการภาวนาในขั้นที่ ๔	๑๐๐
ความหมายและความสำเร็จของการภาวนาในขั้นที่ ๔	๑๐๒
อุปมา – อุปมัย ๔	๑๐๔
บทสรุป ภาวนาวิปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๐๖

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน **๑๑๓**

บทนำ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๑๔
ขั้นที่ – ๕	๑๒๐
อธิบายวิธีแห่งการภาวนาในขั้นที่ ๕	๑๒๔
ความหมายและความสำเร็จของการภาวนาในขั้นที่ ๕	๑๒๖
อุปมา – อุปมัย ๕	๑๒๘
ขั้นที่ – ๖	๑๓๐
อธิบายวิธีแห่งการภาวนาในขั้นที่ ๖	๑๓๔
ความหมายและความสำเร็จของการภาวนาในขั้นที่ ๖	๑๓๖
อุปมา – อุปมัย ๖	๑๓๘
ขั้นที่ – ๗	๑๔๐
อธิบายวิธีแห่งการภาวนาในขั้นที่ ๗	๑๔๔
ความหมายและความสำเร็จของการภาวนาในขั้นที่ ๗	๑๔๖
อุปมา – อุปมัย ๗	๑๔๘
ขั้นที่ – ๘	๑๕๐
อธิบายวิธีแห่งการภาวนาในขั้นที่ ๘	๑๕๔
ความหมายและความสำเร็จของการภาวนาในขั้นที่ ๘	๑๕๖
อุปมา – อุปมัย ๘	๑๕๘
บทสรุป เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๖๐

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑๖๕

บทนำ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑๖๖

ขั้นที่ – ๙

๑๗๒

อุบายวิธีแห่งการภาวนาในขั้นที่ ๙

๑๗๖

ความหมายและความสำเร็จของการภาวนาในขั้นที่ ๙

๑๗๘

อุปมา – อุปมัย ๙

๑๘๐

ขั้นที่ – ๑๐

๑๘๒

อุบายวิธีแห่งการภาวนาในขั้นที่ ๑๐

๑๘๖

ความหมายและความสำเร็จของการภาวนาในขั้นที่ ๑๐

๑๘๘

อุปมา – อุปมัย ๑๐

๑๙๐

ขั้นที่ – ๑๑

๑๙๒

อุบายวิธีแห่งการภาวนาในขั้นที่ ๑๑

๑๙๖

ความหมายและความสำเร็จของการภาวนาในขั้นที่ ๑๑

๑๙๘

อุปมา – อุปมัย ๑๑

๒๐๐

ขั้นที่ – ๑๒

๒๐๒

อุบายวิธีแห่งการภาวนาในขั้นที่ ๑๒

๒๐๖

ความหมายและความสำเร็จของการภาวนาในขั้นที่ ๑๒

๒๐๘

อุปมา – อุปมัย ๑๒

๒๑๐

บทสรุป จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒๑๒

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒๑๗

บทนำ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒๑๘

ขั้นที่ – ๑๓

๒๒๔

อุบายวิธีแห่งการภาวนาในขั้นที่ ๑๓

๒๒๘

ความหมายและความสำเร็จของการภาวนาในขั้นที่ ๑๓

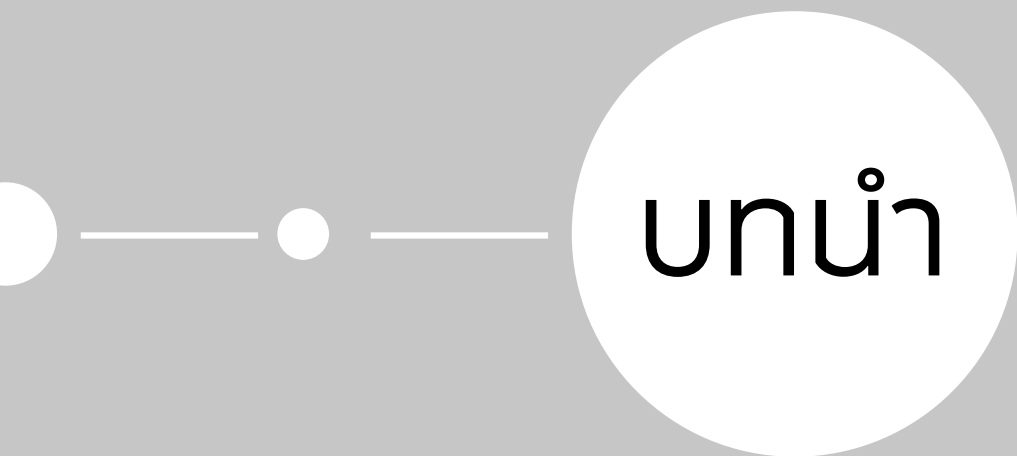
๒๓๐

อุปมา – อุปมัย ๑๓

๒๓๒

ชั้นที่ – ๑๔	๒๓๔
อุบายวิธีแห่งการภาวนาในชั้นที่ ๑๔	๒๓๘
ความหมายและความสำเร็จของการภาวนาในชั้นที่ ๑๔	๒๔๐
อุปมา – อุปมัย ๑๔	๒๔๒
ชั้นที่ – ๑๕	๒๔๔
อุบายวิธีแห่งการภาวนาในชั้นที่ ๑๕	๒๔๘
ความหมายและความสำเร็จของการภาวนาในชั้นที่ ๑๕	๒๕๐
อุปมา – อุปมัย ๑๕	๒๕๒
ชั้นที่ – ๑๖	๒๕๔
อุบายวิธีแห่งการภาวนาในชั้นที่ ๑๖	๒๕๘
ความหมายและความสำเร็จของการภาวนาในชั้นที่ ๑๖	๒๖๐
อุปมา – อุปมัย ๑๖	๒๖๒
 บทสรุป ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	 ๒๖๔
 บทสรุป อานาปานสติภาวนา	 ๒๖๖
 หมวดธรรมอันเกี่ยวเนื่องในการเจริญอานาปานสติภาวนา	 ๒๗๕
อินทริย์ ๕	๒๗๖
พละ ๕	๒๗๗
โพชฌงค์ ๗	๒๗๘





บทนำ

พุทธทาส
๑๒๐ ปี

๒๗ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๖๙ นี้ นับเป็นวาระครบรอบ ๑๒๐ ปีชาตกาลของท่านอาจารย์พุทธทาสแห่งสวนโมกขพลาราม

“พุทธทาส” เป็นนามเรียกขานพระภิกษุผู้สร้างตำนานแห่งการฟื้นฟูเนื้อหาสาระแห่งพุทธธรรม ให้กลับฟื้นคืนมาสู่วิถีชีวิตของพุทธบริษัทอีกครั้ง หลังจากจางคลายหายไป เหลือไว้แต่เพียงรูปแบบตามจารีตประเพณีทางสังคม

ความเลือนรางจางคลายหายไปของเนื้อหาสาระแห่งพุทธธรรมนี้ มิได้เป็นไปเฉพาะในวิถีชีวิตของอุบาสกอุบาสิกาผู้เป็นศฤงคารเท่านั้น หากแต่ยังปรากฏชัดในหมู่พระภิกษุสงฆ์ผู้เป็นบรรพชิตอีกด้วย

การบรรพชาอุปสมบทเป็นบรรพชิตในพระพุทธศาสนาเหลือไว้แต่เพียงรูปแบบการกระทำตามจารีตประเพณีที่สืบต่อๆ กันมา

ท่านอาจารย์พุทธทาสได้ใช้เวลา ๘๖ ปีแห่งชีวิตของท่าน (พ.ศ. ๒๔๘๙-๒๕๓๖) เพื่อนำเนื้อหาสาระที่แท้จริงแห่งพุทธธรรม กลับคืนมาสู่ชีวิตของท่านเอง พร้อมทั้งประกาศให้เพื่อนพุทธบริษัททุกหมู่เหล่าได้รับรู้ว่าพุทธธรรมที่แท้จริงนั้นเป็นอย่างไร

พุทธทาส

—

พุทธธรรม

เมื่อพระมหาบุรุษได้ทรงบรรลुพระอนุตรสัมมา-
สัมโพธิญาณแล้วนั้น พระองค์ได้ทรงประกาศความจริงที่
พระองค์ตรัสรู้โดยบัญญัติชื่อเรียกว่า “อริยสัจ”

อริยสัจ คือความเป็นจริงอันประเสริฐ ซึ่งเกิดมี
ปรากฏอยู่ภายในเนื้อตัวของบุคคลแต่ละคนทุกๆ คน บุคคล
ผู้ใดรู้แจ้งประจักษ์อริยสัจอันเกิดปรากฏอยู่ภายในตนเองได้
แล้ว บุคคลผู้นั้นได้ชื่อว่า “อริยบุคคล”

คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้เป็นพระบรม
ศาสดาของเหล่าพุทธบริษัท ล้วนเป็นไปเพื่อชี้แสดงให้พุทธ-
บริษัทได้ประพุดติปฏิบัติให้ได้ประจักษ์แจ้งอริยสัจอันเกิด
ปรากฏอยู่ภายในตนเอง

อริยสัจเป็นความจริงอันประเสริฐซึ่งเกิดปรากฏอยู่
ภายในตนเอง

พระบรมศาสดา พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรง
ประกาศอริยสัจธรรมนี้ให้ปรากฏใน ๔ ความหมาย

๑. ทุกขสัจ – ความเป็นจริงแห่งทุกข์
๒. สมุทัยสัจ – ความเป็นจริงแห่งเหตุให้เกิดทุกข์
๓. นิโรธสัจ – ความเป็นจริงแห่งการดับไปของทุกข์
๔. มรรคสัจ – ความเป็นจริงแห่งหนทางอันนำไป
สู่การดับทุกข์

คำสอนของพระบรมศาสดา พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทั้งหมด
ทั้งมวล ล้วนเป็นไปเพื่อแสดงนัยความหมายแห่งอริยสัจธรรมทั้ง
๔ นี้

รูปแบบและวิธีปฏิบัติเพื่อให้ได้ประจักษ์แจ้งในอริยสัจทั้ง
๔ นั้นต่อมาได้ถูกเรียกขานโดยชื่อว่า “พุทธศาสนา”

บุคคลผู้ปฏิบัติตามหลักคำสอนแห่งพุทธศาสนาถูกนับว่า
เป็น “พุทธบริษัท”

พุทธบริษัทฝ่ายบรรพชิต คือพระภิกษุและพระภิกษุณี

พุทธบริษัทฝ่ายคฤหัสถ์ คืออุบาสกและอุบาสิกา

ไม่ว่าจะเป็นบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ต่างมีเป้าหมายแห่งชีวิต
เหมือนกัน กล่าวคือการทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานอันเป็นเป้าหมาย
สูงสุดของการมีชีวิตอยู่

พระนิพพานเป็นเป้าหมายสูงสุดของพุทธบริษัททุก
คน และเพื่อให้ได้บรรลุซึ่งเป้าหมายสูงสุดแห่งชีวิตดังกล่าว
นั้น พุทธศาสนิกชนแต่ละคนต้องประพฤติปฏิบัติกิจของตน ให้
เป็นไปตามหลักแห่งการฝึกฝนบ่มเพาะภาวนาที่เรียกโดยชื่อว่า
“ไตรสิกขา” หรือ “สิกขา ๓”

ไตรสิกขาของบรรพชิต คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

ไตรสิกขาของคฤหัสถ์ คือ ทาน ศีล ภาวนา

พระภิกษุ – ภิกษุณีเป็นบรรพชิตสละบ้านเรือนออกมาบวช
เพื่อดับสลายทุกข์ให้ได้โดยเร็วพลัน ศีล – สมาธิ – ปัญญา จึงเป็น
มรรคาที่ต้องดำเนินไป

ส่วนอุบาสก – อุบาสิกาเป็นคฤหัสถ์ผู้ครองเรือน มรรคาที่
ต้องดำเนินไปจึงเป็นไปในความหมายของบำเพ็ญทาน สมาทาน
ศีล และเจริญภาวนา

สังคมไทยเป็นสังคมพุทธมาเป็นเวลายาวนาน จนวิถีชีวิต
แบบพุทธได้กลายมาเป็นจารีตประเพณีที่สืบทอดกันมาจากรุ่นสู่
รุ่น กิจกรรมตามจารีตประเพณีในสังคมไทยล้วนเป็นไปตามหลัก
ไตรสิกขา ทาน – ศีล – ภavana อันเป็นมรรคาแห่งชีวิตของคฤหัสถ์
ทาน เป็นอุบายวิธีในการละลาย สลายความเห็นแก่ตัว แล้ว
ให้มาผลิตเพลินสนุกสนานกับการแบ่งปันสิ่งที่ตนมีแก่ผู้อื่น
ศีล เป็นอุบายวิธีในการทำลายความรุนแรงที่ก่อเกิดขึ้น
ภายในตนให้สลายหายไปเพื่อจะได้ดำเนินชีวิตไปบนวิถีแห่งเมตตา
ธรรมและการอุเบกขา
ภavana เป็นอุบายวิธีสลายละลายโมหะอันปกคลุมหุ้มห่อ
จิตไว้ไม่ให้ยังเห็นความจริงอันเป็นประเสริฐ อันเกิดปรากฏอยู่
ภายในใจตน
ทาน – ศีล – ภavana นี่เป็นรหัสลับที่จะนำไปสู่การรู้แจ้ง
ประจักษ์ “อริยสัจ” ภายในตน

แต่ครั้งเมื่อกาลเวลาผ่านไป ไตรสิกขา กลับปรากฏอยู่แต่เพียงแค่รูปแบบทางพิธีกรรมตามจารีตประเพณีที่สืบต่อๆ กันมา

“ทาน” เป็นเพียงแค่พิธีกรรมเพื่อสนองความโลภ คือ ความอยากร่ำอยากรวยด้วยทรัพย์สินเงินทอง มิได้เป็นอุบายวิธีเพื่อละลายสลายความโลภอันเป็นเหตุแห่งทุกข์อีกต่อไป

“ศีล” เป็นแค่พิธีกรรมทางศาสนาตามจารีตประเพณี ที่มุ่งหวังความศักดิ์สิทธิ์ตามความเชื่อทางไสยศาสตร์ มิได้มีความหมายของการสำรวมระวังกาย – วาจา – ใจ ให้เป็นไปเพื่อความรู้แจ้งในอริยสัจธรรมอีกต่อไป

“ภาวนา” เป็นเพียงแค่รูปแบบที่งดงามทางพิธีกรรม เพื่อความขลัง ความศักดิ์สิทธิ์ทางไสยศาสตร์ มิได้เป็นวิธีสู่ความรู้แจ้งในอริยสัจธรรมอีกต่อไป

ไตรสิกขา อันเป็นมรรคาไปสู่ความดับสลายไปแห่ง โลภะ โทสะ และโมหะ เพื่อที่ว่าจะได้ประจักษ์แจ้งอริยสัจธรรมอันเกิดปรากฏอยู่ในตน มิได้มีความหมายตามหลักพุทธธรรมที่พระพุทธองค์ทรงตรัสแสดงไว้ หากเหลืออยู่แต่เพียงรูปแบบทางพิธีกรรม

ความเป็นไปเช่นนี้มิได้ปรากฏอยู่ในหมู่อุบาสก – อุบาสิกา เท่านั้น หากแต่ยังเป็นไปแม้กระทั่งในหมู่พระภิกษุผู้เป็นบรรพชิต

พุทธทาส คือ พระภิกษุผู้ฟื้นฟูพุทธธรรมให้กลับคืนมา
สู่วิถีชีวิตของตัวท่านเอง พร้อมทั้งประกาศเชิญชวนให้เพื่อน
พุทธบริษัททุกหมู่เหล่ากลับคืนมาสู่วิถีพุทธธรรม



พุทธทาส
และ
สวนโมกข
พลาราม

แก่นแท้ของพุทธธรรมนั้นอยู่ที่การประพฤติปฏิบัติตามหลักแห่งไตรสิกขา เพื่อความรู้แจ้งในอริยสัจอันเกิดปรากฏอยู่ภายในตนเอง

การดับทุกข์ได้ ณ ที่นี้และเดี๋ยวนี้ เป็นความหมายที่แท้จริงแห่งพุทธธรรม และเพื่อให้การศึกษาพุทธธรรมเป็นไปได้อย่างครบถ้วน ท่านอาจารย์พุทธทาสจึงได้สร้างสรรค์พื้นที่เพื่อการศึกษาเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาขึ้น

พื้นที่แห่งการศึกษาเรียนรู้ถูกเรียกโดยชื่อว่า “สวนโมกขพลาราม”

ณ สวนโมกขพลารามนี้ ที่ท่านอาจารย์พุทธทาสได้อุทิศเวลาแห่งชีวิตพรหมจรรย์ของท่านเพื่อการศึกษาค้นคว้าปฏิบัติ เพื่อให้เกิดผล คือการรู้แจ้งประจักษ์ชัดในอริยสัจธรรม ตามที่พระบรมศาสดา พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงไว้

“รมณีสถานอันก่อให้เกิดพลังเพื่อการประพฤติปฏิบัติให้หลุดพ้นจากทุกข์” เป็นความหมายของสวนโมกขพลาราม

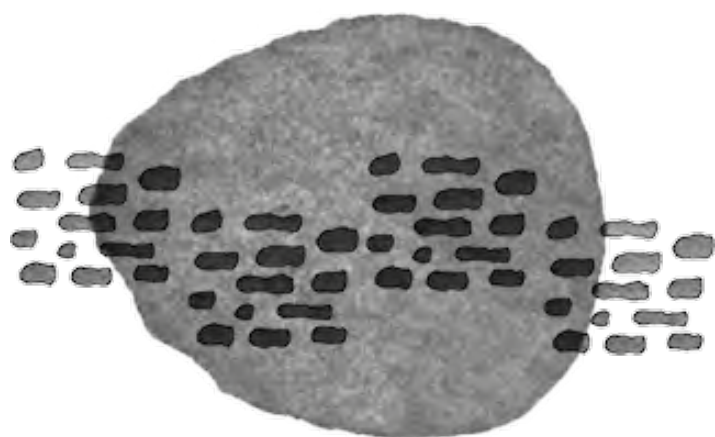
ตามความหมายดังกล่าวนี้ พื้นที่แห่งใดแห่งหนึ่งก็อาจเป็น
สวนโมกขพลารามได้ ถ้าหากพื้นที่แห่งนั้นก่อให้เกิดพลังในการ
ประพฤติปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นออกจากทุกข์ได้

ห้องนอนของแต่ละคนก็อาจเป็นสวนโมกขพลารามได้
หากใช้เป็นพื้นที่เพื่อการภาวนาให้จิตรู้แจ้งในอริยสัจธรรมภายใน
ตน

ณ สวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี
พื้นที่อันเป็นรมณีสถานให้ท่านอาจารย์พุทธทาสได้ประพฤติ
ปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา จนปรากฏผลให้เห็นเป็นที่ประจักษ์

ณ สถานที่แห่งนี้ ที่พุทธธรรมอันเป็นนามธรรมได้ถูกเนรมิต
ให้ปรากฏเป็นรูปธรรม

สะอาด – สว่าง – สงบ ปรากฏอยู่ในพื้นที่ทางกายภาพ
และได้เป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้เกิดความสะอาด – สว่าง – สงบ ขึ้น
ภายในจิตใจของผู้คน สมกับชื่อว่า “สวนโมกขพลาราม”



พุทธทาส
และ
การเจริญ
ภาวนา