



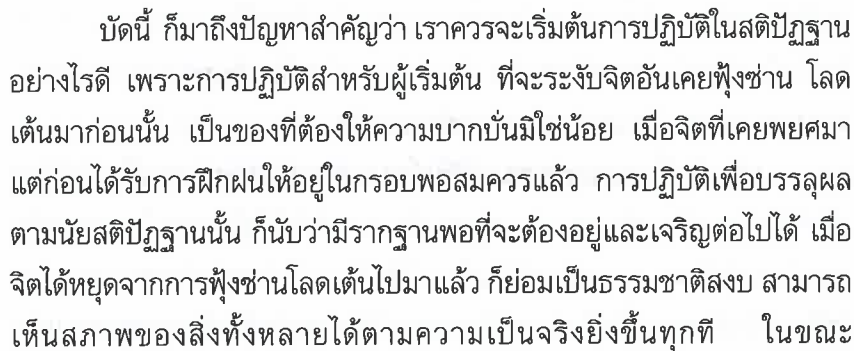
กบิลวฒโท ภิกขุ

กบิลวฒโท ภิภุ (ศาสตราจารย์ วิลเลียมมอร์กัสต์ เพอร์เฟลต์ P.H.D)

ปฐกถาณึ ทานกปิลวทูโธ (พระฝรั่ง) ได้แสดงที่สมาคมไทยจีนประชา เมื่อ ๒ ตุลาคม พ.ศ.๒๔๙๗ ทานฐิตเวโทภิกขุ เป็นผู้แปลจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย เราได้ยกข้อความตอนน่ารู้มาปฏิบัติตามมาลงไว้ตอนหนึ่ง ขอนิมนต์และเชิญท่านผู้สนใจอ่านดูเถิด เสมือนลองชิมส้มฝรั่งกับส้มเขียวหวานไทยดูว่า รสชาติจะแตกต่างกันหรือเหมือนกันอย่างไร

พระผู้มีพระภาคเจ้าของเราทั้งหลายนั้น พระองค์ก็ได้ปฏิบัติวิปัสสนาทางนี้ด้วยพระองค์เอง จึงได้สามารถทำตนให้เป็นแบบอย่างอันสามารถที่จะเรียกให้ชนทั้งหลายมาทดลอง และพิสูจน์ได้อย่างเต็มที่ว่า “เอहि ปัสสิโก มาเถิดท่านทั้งหลาย จงมาดูให้เห็นจริง” ครั้งนั้น บรรดาผู้มีปัญญาเป็นจำนวนมาก ก็ได้รับคำเชิญชวนของพระองค์และได้ปฏิบัติตามด้วยตนเอง จนเห็นผลไปแล้วตามๆ กัน ท่านเหล่านั้น ไม่ได้นึกหวังจะให้พระองค์มาช่วย ประคับ ประคองให้เลย เพราะทราบดีว่าพระองค์ไม่สามารถจะช่วยผู้ใดได้ นอกจากเขาจะทำความเพียรด้วยตนเองเท่านั้น ความจริงเรื่องนี้ เราจะเห็นได้ในเมื่อพระพุทธองค์ตรัสแกโมคคัลลานพราหมณ์ เมื่อพราหมณ์ทูล







กุฏิที่พักของพระฝรั่งในวัดปากน้ำ

ดังกล่าวนี้ คือเมื่อจิต
เป็นธรรมชาติสงบ
ระงับ แล้ว เช่นนี้
ย่อมเกิด “นิยน์ตา”
อันสามารถมองเห็น
และหยั่งรู้ความ
เปลี่ยนแปลงและ
ความเป็นไปของสิ่ง
ทั้งหลายทั้งปวงได้ไม่

ว่าสิ่งนั้นๆ จะเป็นฝ่ายนามธรรมหรือรูปธรรมใกล้เคียงหรือไกลออกไปก็ตาม และ
จากนั้นก็เกิดญาณหยั่งรู้และเป็นประจักษ์แก่จิต สามัญลักษณ์ะคือลักษณะ
ที่เป็นสาธารณะแก่สังขารทั้งปวงทั้งฝ่ายรูปและฝ่ายนามสามัญลักษณ์ะอันนี้ก็คือ
ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และความเป็นภาพมิใช่ตัวตนนั่นเอง พร้อมกับการ
เกิดขึ้นแห่งวิปัสสนาญาณดังกล่าวมา ผู้ปฏิบัติก็จะเกิดความรู้แจ้งเห็นจริง
อย่างไม่คลอนแคลนว่า ชันธ ๕ อันประกอบกันขึ้นเป็นร่างกายของตน อัน
เคยได้รับการยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตนนี้ ก็ตกอยู่ในสามัญลักษณ์ะคือเป็นสภาพ
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และมีใช้ตัวตนเช่นเดียวกัน เมื่อจิตพ้นแล้วจากการยึดมั่น
ถือมั่นดังกล่าวมา ก็ย่อมหลุดพ้นจากอุปาทาน อันเป็นเสมือนยางเหนียวได้ เป็น
อันว่าผู้ปฏิบัติผู้มีจิตถึงขั้นดังกล่าวมานั้น ได้รับลัทธิแห่งสาระธรรมของ
พระบรม-ศาสดา ด้วยตนเองแล้วอย่างแท้จริง

ปัจจุบันนี้ในประเทศไทย มีวิธีการบำเพ็ญสมาธิซึ่งนับว่าเป็นวิธีดีที่สุดใน
สำหรับการเจริญสติปัฏฐาน เพราะเป็นแบบที่ทำให้ผู้ฝึกหัดมีโอกาสเจริญ
สมาธิและวิปัสสนาพร้อมกันไปในตัว ผู้ฝึกหัดจะได้รับการสั่งสอนและอบรม
ให้มีสมาธิเสียก่อนเพื่อที่เขาจะได้ตระหนักถึงคุณค่าในขั้นต้นของพุทธศาสนา



ต่อจากนั้น เมื่อจิตเป็นสภาพตั้งมั่น อ่อนโยน ควรแก่การก้าวต่อไปแล้ว ก็ให้ผู้ฝึกหัดน้อมจิตไปเพื่อวิปัสสนา ซึ่งจะได้ผลเร็วเท่าที่ผู้ปฏิบัติจะเริ่มเข้าทางวิปัสสนา โดยยังไม่ได้รับการฝึกหัดในด้านสมาธิมาก่อนเลย

การปฏิบัติแบบนี้

ท่านพระอุปัชฌาย์ของข้าพเจ้าคือเจ้าคุณพระภาวนาโกศลเถร แห่งวัดปากน้ำภาษีเจริญเป็นผู้ทำการสอนอยู่ในปัจจุบัน ข้าพเจ้าขอแนะนำและเชิญชวนให้ท่านทั้งหลายรู้จักและทดลอง



การปฏิบัติตามแนวนี้อย่างดีด้วยกัน ทั้งนี้ เพราะข้าพเจ้าได้จากบ้านเกิดเมืองนอนเดินทางมาเป็นระยะทางหลายพันไมล์ และเมื่อได้พบและศึกษาวิธีปฏิบัติของพระอาจารย์ผู้นี้แล้วก็ไม่เคยผิดหวังเลย เท่าที่ข้าพเจ้ากล่าวยกย่องมานี้ ข้าพเจ้าก็ทราบดีว่าท่านอาจจะยังไม่ค่อยเชื่อนักก็ได้ แต่ข้าพเจ้าใคร่ขอร้องให้ท่านลองสละเวลาไปพิสูจน์ทดลองดูด้วยตนเองสักพักหนึ่ง ท่านก็จะเห็นคุณค่าของการปฏิบัติแบบนี้ด้วยตนเอง อย่างไรก็ตาม ข้าพเจ้าใคร่จะถือโอกาสแนะนำการปฏิบัติเบื้องต้นสำหรับเรื่องนี้โดยคร่าวๆ ให้ท่านทั้งหลายพึงสังเกตเล็กน้อย เพื่อเป็นทางให้ผู้สนใจได้ทดลองดูบ้างตามควรและเพื่อให้เป็นกำลังใจสำหรับการปฏิบัติก้าวไปสู่คุณเบื้องสูงขึ้นไปโดยลำดับ

เมื่อท่านตกลงใจว่าจะเริ่มปฏิบัติเพื่อชำระและฝึกจิตของตนเองแล้ว ก่อนอื่นจงไปสมาทานศีลจากภิกษุรูปใดรูปหนึ่งแล้วตั้งใจให้แน่วแน่ว่าจะรักษาไว้มิให้ขาดหรือต่างพร้อยไปได้ แม้ในระหว่างเวลาทำการงาน ตลอดทั้งกลางวันและกลางคืนเสมอไปต่อจากนั้นจงนั่งหรือเอนอย่างสบายตามแบบที่ท่านชอบ



จะเป็นแบบนั่งขัดสมาธิอย่างพระพุทธรูปหรือแบบอื่นใดก็ตาม แต่ต้องให้หลังตรง อิริยาบถนั่งหรือเอนต้องให้แน่น แต่อย่าให้เกิดความเคร่งเครียด หากเป็นท่านั่ง จะให้มือซ้ายวางไว้ที่ตัก และให้มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ขวาติดอยู่กับนิ้วหัวแม่มือซ้าย จงหายใจตามสบาย แต่ให้ออกมาจากส่วนลึกของปอด แล้วหลับตา

ต่อไป ให้ตั้งจิตไว้ที่ช่องจมูกข้างขวา (ถ้าเป็นสตรีให้ตั้งจิตไว้ที่ช่องจมูกซ้าย) แล้วนึกภาวนาว่า “สมมา อรห” ๓ ครั้ง แล้วให้ตั้งจิตไว้ที่ทางตาข้างขวา (สตรีข้างซ้าย) ระหว่างกลางหูทั้ง ๒ ตรงระดับเหนือหูเล็กน้อย, และภาวนา “สมมา อรห” ๓ ครั้ง ต่อไปให้ตั้งจิตไว้ที่ท้ายทอย ที่ระดับเหนือเพดานปาก และภาวนา ๓ ครั้ง เช่นเดียวกัน ต่อไปให้ตั้งจิตไว้ที่คอ ตอนที่ต่อกับลำตัวและภาวนาเช่นเดียวกับที่แล้วมา ต่อไปให้ตั้งจิตไว้ที่สะดือ และภาวนาเช่นเดิม ต่อจากนี้ไป ให้ตั้งจิตไว้ที่เหนือสะดือประมาณเท่ากับส่วนกว้างของนิ้วมือ ๒ นิ้ว และให้ภาวนา “สมมา อรห” ครั้งแล้วครั้งเล่า จนกว่าจิตจะแน่วแน่จะเป็นร้อยครั้งหรือพันครั้ง หรือมากกว่านั้นก็ตาม จนกระทั่งเห็นเป็นดวงสว่างปรากฏขึ้นทั้งๆ ในขณะที่หลับตาอยู่

อย่างนั้น เมื่อดวงสว่างหรือนิมิตปรากฏขึ้นดังนี้แล้ว ให้เพ่งดูต่อไปจะเป็นดวงสว่างอีกดวงหนึ่งปรากฏอยู่ที่ศูนย์กลางของดวงสว่างดวงเดิม และเมื่อเพ่งต่อไปอีก ก็จะได้เห็นอีกดวงหนึ่งอยู่ที่ศูนย์กลางของดวงที่ ๒ และอีกดวงหนึ่งที่ศูนย์กลางของดวงที่ ๓ ที่ ๔ ที่ ๕





และต่อไปเป็นลำดับ

หากการปฏิบัติขั้นนี้ ได้ผลบริบูรณ์จริงๆ ผู้ปฏิบัติจะได้วิปัสสนาญาณ
หยั่งลึกและเห็นแจ้งยิ่งขึ้นทุกที อย่างไรก็ตามเท่าที่กล่าวมานี้ ก็เป็นเพียงขั้น
ต้นๆ เท่านั้นยังมีส่วนที่ลุ่มลึกและละเอียดขึ้นไปกว่านี้อีกมาก กว่าจิตจะได้
บรรลुขึ้นมาน ซึ่งข้าพเจ้าไม่สามารถจะกล่าวในเวลานี้อีกมาก ถ้าหากท่านได้
ปฏิบัติดำเนินด้วยตนเองตามลำดับแล้ว ท่านจะรู้สึกถึงคุณค่าอันยิ่งใหญ่ของ
วิธีนี้ได้โดยถ่องแท้ และหากท่านต้องการทำรายละเอียดนอกเหนือไปจากนี้แล้ว
ขอเชิญท่านไปหาท่านพระอาจารย์ของข้าพเจ้าเถิด ซึ่งข้าพเจ้าเชื่อว่าท่านผู้
เต็มไปด้วยความกรุณาคงจะยินดีให้ความสะดวกและความสว่างแก่ทุกๆ คนที่
ไปหาด้วยความเต็มใจอย่างยิ่ง

ในที่สุดนี้ ข้าพเจ้าขออวยพรให้ท่านทั้งหลายจงประสบความสำเร็จใน
การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน เพื่อเข้าถึงธรรมวิเศษของพระบรมศาสดาของ
เราทั้งหลายโดยทั่วกัน

