

ได้อะไร? จากวัดอัมพวัน

เสียงสาธ ตันสา

R10012

จากการที่กองทัพบกได้ดำเนินการเปิดฝึกองบรมพัฒนาบุคลากรกองทัพบกประจำปี ๓๘ ที่วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี ผ่านมาแล้ว ๓ รุ่น ๆ ละ ๑๕๐ คน ซึ่งการฝึกเช่นนี้มีมานานหลายรุ่นแล้ว จนท่าน หลวงพ่อจรัญ หรือ พระราชสุทธินิยามมงคล ได้พูดเสมอว่า กองทัพบกเป็นผู้ริเริ่มก่อนใคร ๆ และทำมานานหลายปีแล้ว จนเดี๋ยวนี้วัดอัมพวันเป็นที่รู้จักของคนทั่วไปทั้งในและต่างประเทศ มีผู้คนมานั่งวิปัสสนากรรมฐานกันมากมาย ซึ่งทั้งหมดนี้ก็เป็นผลสืบเนื่องมาจากจุดเริ่มต้นของกองทัพบก

การฝึกกองบรม ระยะเวลาแตกต่างกันไปตามหมู่คณะ ๒ วัน ๓ วันก็มี ๕ วัน ๗ วันก็มี ผู้เข้ารับการฝึกไม่ต้องเตรียมอะไรให้ยุ่งยากกังวลใจ เพียงแต่เตรียมชุดปฏิบัติธรรมสีขาวสักชุดหรือ ๒ ชุดไปก็พอแล้ว นอกนั้นก็เตรียมกายใจไว้รับเอาตามกำลังบุญของเรา ซึ่งวันหนึ่งจะมีการนั่งสมาธิ ๓-๕ ครั้ง (เช้า สาย ปาย เย็น กลางคืน) รวมระยะเวลาที่ประมาณ ๓ - ๕ ชั่วโมง ตอนเช้า ๐๕.๐๐ น. กับเวลากลางคืน ๑๙.๐๐ น. สวดมนต์ แผ่เมตตา สลับกับการอบรมแนะนำธรรมะและศาสนพิธี ผู้เข้ารับการฝึกทุกคนรับศีล ๘ รับประทานอาหาร ๒ มื้อ ดื่มน้ำปานะ เสริม ๒ ช่วง ที่ทุกคนจำได้แม่น คือบทธแผ่เมตตาบทธแผ่ส่วนกุศล ท่องกันได้ทั้งภาษาบาลีภาษาไทย เพราะหลังจากการเดินจงกรมนั่งสมาธิเสร็จแล้ว จะต้องแผ่อุทิศส่วนกุศลให้กับบิดามารดา ญาติ ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ เทวดา เปเรต เจ้ากรรมนายเวร สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ทุกครั้ง และได้พิเศษคือคำพิจารณาอาหาร โดยก่อนรับประทานอาหารจะกล่าวพร้อมกันว่า “อาหารและน้ำนี้ ข้าพเจ้าจะรับประทานเพื่อระงับความหิว บำรุงร่างกายให้แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เพื่อมีชีวิตอยู่กระทำความดีปฏิบัติธรรม ข้าพเจ้าจะไม่รับประทานเพื่อบำรุงกิเลสตัณหาแต่อย่างใด ขอให้ท่านที่บริจาคและท่านที่บริการ จงมีอายุวรรณะ สุขะ พละ ปราศจากโรคภัยอันตรายทั้งหลายทั้งปวง และจงเป็นผู้มีส่วนแห่งบุญ ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาแล้ว โดยทั่วกันทุกท่านเทอญ”

ด้วยคำพิจารณาที่จับใจ ด้วยผู้ปฏิบัติธรรมและพระสงฆ์รักษาศีลอย่างบริสุทธิ์แนแท้ จึงมีผู้มีจิตศรัทธาของจกิวเป็นเจ้าภาพเลี้ยงอาหารทุกวัน คงเป็นเพราะว่า การได้เป็น

เจ้าภาพเลี้ยงพระเลี้ยงผู้ปฏิบัติธรรม รักษาศีลนับร้อยนับพันคน นับว่าได้บุญกุศลมหาศาล ในเรื่องการเลี้ยงอาหารแล้ว ที่วัดอัมพวันเลี้ยงดูผู้ไปเยือนตลอดวัน

ที่ผ่านมา พอจะส่งกำลังพลไปวัดอัมพวัน บางคนปฏิเสธ เริ่มคิดสำรวจตนเองว่าเราเนื่อกพร่องอะไร? ไปแล้วได้อะไร? อย่าได้สงสัยเลย ไปเถิด ไปแล้วจะรู้แจ้งเอง ได้ไปนับว่าได้บุญใหญ่แล้ว จึงขอให้มองกันเสียใหม่ว่าผู้ที่ไปเป็นผู้พร้อมที่จะยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น และไปแล้วขอให้ตั้งใจปฏิบัติจริง ๆ หากไปหลบ ๆ เลี่ยง ๆ สู้ที่บ้านดีกว่ายังไม่บาปเท่ากับไป เพราะที่นั่นเป็นดินแดนแห่งความศักดิ์สิทธิ์ ดินแดนแห่งธรรมะ คนนับร้อย ๆ ทำได้ เราก็ต้องทำได้

ต่อไปคาดว่าจะจะเป็นหลักสูตรสำคัญหลักสูตรหนึ่ง ที่จะต้องหมุนเวียนกำลังพลไปพัฒนาจิต ข้อสำคัญจะเห็นว่านายทหารระดับผู้ใหญ่ไปฝึกกันมิใช่น้อย อย่างรุ่นที่ ๒ ในจำนวนผู้รับการฝึก ๑๕๓ คน มีระดับ พ.ต. - พ.ท. จำนวน ๑๔ นาย พ.อ. - พ.อ. (พ.) ๗ นาย บางรุ่นมีระดับนายพล เพราะการปฏิบัติธรรมไม่ได้แบ่งชั้นยศ สิ่งที่เราแบกไว้เป็นสิ่งกังวลต้องปล่อยละวางในช่วงนี้ อย่างประธานรุ่นที่ ๒ ท่าน พ.อ.(พ.) ผอ.ง. นิตยวรรณ ผอ.ภ. กกพ.นปอ.ทบ. และ พ.อ.สัมฤทธิ์ คมขอรอง ผอ.กอสจ.กร.ทบ. ถึงกับปวารณาตัวขอล้างห้องสุขา ห้องน้ำ คนละ ๕-๗ ห้อง เพื่อบำเพ็ญทาน เพื่อชำระล้างจิตวิญญาณให้บริสุทธิ์ และอีกหลายคนปวารณาเก็บกวาดเช็ดถูทำความสะอาดวัด จะสังเกตเห็นว่าเวลาหลังรับประทานอาหารต่างของจอล้างถ้วยชามกัน.... นี้อะไรกันหรือ การไปวัดอัมพวันสามารถเปลี่ยนจิตใจกันได้ถึงขนาดนี้ นี่เป็นเครื่องยืนยันอย่างหนึ่งว่า การไปวัดอัมพวันได้สิ่งที่ดีงาม ที่เป็นประโยชน์กลับมาแน่นอน คติกรรมฐานมีอยู่ว่า “กินน้อย นอนน้อย พุดน้อย ทำความเพียรมาก...”**ปิดหูซ้ายขวา ปิดตาสองข้าง ปิดปากเสียบ้าง แล้วนั่งสบาย** ผู้ปฏิบัติธรรมสวมใส่ชุดขาวสะอาดตาเต็มวัดไปหมด แต่ละคนไม่หลงรูปหลงวัตถุ ไม่ตบแต่งร่างกายอะไรที่เกินความจำเป็น

ทหารอย่างเรา ๆ ท่าน ๆ เคยผ่านการฝึกหลักสูตรต่าง ๆ กันมามากมาย เช่น หลักสูตรกระโดดร่ม, จู่โจม. ปจว.ม ปปส.ม สนบ. หลักสูตรของหน่วยของเหล่า แต่ละหลักสูตรแต่ละคนต้องการเอาดี ให้ได้คะแนนดี ๆ ที่ดี ๆ แต่หลักสูตรนี้ค่อนข้างจะแตกต่าง เพราะไม่จำเป็นต้องแข่งขันกับใคร ใครทำใครได้ ไม่ต้องการปมเด่นเป็นยอดเป็นหนึ่งในรุ่นทุกอย่างอยู่ที่ตัวเรา ท่านมองหมายให้เราคุมคน **คนเดียว** คนคนนั้นคือ **ตัวเรา** ทำได้เท่านั้น แล้วปฏิบัติตามที่ท่านวิทยากร **พ.ท.วิง รอดเฉย** (อดีตท่านก็เป็นทหารพลร่มเช่นกัน เป็นวิทยากรหลัก) แนะนำ ก็จะได้อะไรดี ๆ ตามมา

นี่เป็นเพียงเกร็ดเล็ก ๆ น้อย ๆ เท่านั้นที่นำมาเล่าสู่กันฟัง สิ่งที่น่าจะเป็นแก่น คือได้รู้ ได้ฝึกปฏิบัติด้านศาสนพิธี เช่นการสวดมนต์ไหว้พระ การกราบไหว้ที่ทำการเป็นหมู่คณะมาก ๆ ทำกันได้อย่างพร้อมเพรียง และประการสำคัญ คือ การได้รับฟังข้อธรรมะจากหลวงพ่ โดยตรง ซึ่งคงไม่่ง่ายนัก เพราะระดับพระอริยสงฆ์เช่นท่านหลวงพ่ จรรย์ ท่านมีภารกิจธรรม มาก เวลาว่างวันมีน้อยเหลือเกิน ซึ่งสิ่งที่เราได้รับรู้ได้ยินกับหูได้เห็นกับตาในกิริยาอาการ สำรวมของท่าน ไม่ว่าจะเป็นการเดิน การนั่ง การกราบไหว้ การเทศนา วิสัชนา ดู เพียบพร้อมงดงามไพเราะน่าเลื่อมใส สมเป็นพระนักวิปัสสนากรรมฐานโดยแท้ แล้วเมื่อเรา ได้ใกล้ชิดพระอริยะเช่นนี้ย่อมได้บุญกุศลมหาศาลนักแล

ที่ได้ฝึกและติดปากแน่ ๆ คือคำว่า **หนอ** คำ ๆ นี้ใช้มากที่สุด เพราะเวลาจะเดิน จงกรมหรือนั่งวิปัสสนา เช่นยืนหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ กลับหนอ นั่งหนอ พองหนอ ยุบ หนอ และอิริยาบถต่าง ๆ จะใช้ **หนอ** ลงท้ายเสมอ เพราะคำว่า **หนอ** นี้เป็นฉนวนป้องกัน กิเลส เป็นคำที่ต้องการให้รู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่

อาการ สำรวม การสำรวมเป็นหลักปฏิบัติตลอดกิเลสที่ถูกต้องทาง ยามเดินระมัดระวัง ยามนั่งพิจารณา ยามกินกินแบบไม่ติดรส สำรวมตาไม่สอดสายโน่นนี่ มีการระมัดระวังอยู่ เสมอ ทั้งในด้านที่ทำให้เกิดชื่นชอบ หรือไม่ชอบชิงชัง นี้ก็ได้ฝึก

สิ่งที่ได้อย่างมากคือ **สติ** รู้จักใช้พิจารณายับยั้งชั่งใจ จะคิดจะทำอะไรรู้ตัว รู้สึกนึกคิด ได้ตลอด เช่นโกรธแค้นอย่างรุนแรงถึงกับจะฆ่ากันให้ตาย คนมีสติแล้วจิตจะหยุดคิด หลวง พ่ท่านสอนว่า ทำใจให้เป็นกลาง ๆ แล้วจะพบความสุข ให้เอาสติคุมจิตเพราะจิตเป็นตัว เติลิต จิตคิดพอดีแล้วจะทำงานได้ดี มีอะไรมากระทบรุนแรงก็จะเกิดสติหยุดยั้งคิดได้ ไม่ดีใจ หรือเสียใจจนเกินไป

ที่กล่าวมาก็ได้ทั้ง **หนอ** ทั้ง สำรวม และทั้ง **สติ** ซึ่งความละเอียดกว่านี้ต้องไปศึกษา เอาเอง นอกจากนั้นที่เป็นหัวใจของศาสนา คือ **อริยสัจ ๔** อันมี **ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค** ที่ นัก ปจว. นำมาจัดระบบการบรรยายทางวิชาการเป็น **ปัญหา สาเหตุของปัญหา แนวทาง แก้ปัญหา การแก้/วิธีแก้ปัญหา** ซึ่งก็เป็นหนทางแห่งความสำเร็จอย่างหนึ่งในชีวิตเรา นอกจากนั้นก็มี **ขันธ์ ๕** ซึ่งมี **รูป** กับ **นาม** แต่ละอย่างคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไป อย่างไร ที่ว่า **อายตนะภายใน หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ** **อายตนะภายนอกมี รูป เสียง กลิ่น รส ถูกต้อง-สัมผัส นึกคิดอารมณ์** เป็นอย่างไร ท่านไปวัดอัมพวัน จะได้รับรู้ยิ่ง ๆ ขึ้น

จุดสุดยอดของกองทัพบก คือ ทำการรบให้ประสบชัยชนะ

หน้าที่ของทหาร คือ ช่วยให้กองทัพประสบผลสำเร็จ

จุดสุดยอดในโครงการพัฒนาบุคลากรกองทัพบก ที่วัดอัมพวัน เพื่อให้กำลังพล
ผู้เข้ารับการอบรมมีสติ เพราะมีสติแล้วจิตดี จิตดีแล้วจะพัฒนาตัวเรา ให้ทำแต่สิ่งที่ดี
งามและถูกต้อง อันจะเป็นผลพวงถึงความสำเร็จของหน่วยงานเราด้วย