

จะรู้ได้อย่างไรว่ากำลังปฏิบัติธรรมอย่างถูกทาง?

๙ ตุลาคม ๒๕๔๗

เรียนพี่ศุภวรรณที่เคารพ

“เวลาดูหนังหรือฟังอะไรเกี่ยวกับเมียน้อยเมียหลวง สติเหมือนจะรีบกลับมาดูความคิด ดูอารมณ์ของตัวเองทันที สติจะจ้องอยู่อย่างนั้นเลย ทำให้เจอร์โพลออกมาไม่ได้ เลยคิดว่าตัวเองฝึกเสียจนเอาสติกดมันไว้หรือเปล่า เหมือนเอาหินกดทับหญ้าไว้ พอเอาหินออก หญ้าก็เกิดอีก”

ผมมีคำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติที่สงสัยมานานแล้วเหมือนกันครับ จึงอยากขอถือโอกาสนี้เรียนถามพี่ศุภวรรณเช่นเดียวกัน

๑) เราจะทราบได้อย่างไรว่า ตอนนี้เรากำลังทำวิปัสสนา ไม่ใช่สมณะครับ (คำถามเหมือนข้อความ quote ที่ผมยกขึ้นมา) เพราะสมณะเปรียบเหมือนหินทับหญ้า ส่วนวิปัสสนาเป็นการถอนหญ้าออกโดยสิ้นเชิง

ข้อเปรียบเทียบระหว่างสมณะกับวิปัสสนาโดยใช้เรื่องหินทับหญ้านั้น เรื่องถอนหญ้าออกที่รบกวนนี้ พี่ก็ไม่ว่าใครเป็นคนใช้คนแรก พระพุทธเจ้าหรืออาจารย์รุ่นหลังนี้ พี่ไม่ทราบแน่นอน พี่ก็ใช้มาก่อนเช่นกัน เดียวนี้ไม่อยากพูดเช่นนั้นแล้ว ปัญญาชนฝรั่งก็วิเคราะห์เรื่องความคิดความรู้สึกในแง่ของการเก็บกด suppression เช่นกัน ตอนนี้ พี่มานั่งพิจารณาอย่างถี่ถ้วนแล้ว เห็นว่าคำศัพท์เหล่านั้นยังไม่ถูกต้องต่อสภาวะของมันอย่างแท้จริง อะไรก็ตามที่เราจะไปกดทับมันได้โดยไม่ให้มันโผล่ขึ้นมา สิ่งนั้นต้องมีรูปร่าง forms มีมวล volume เป็นสสาร matter ความคิดกับความรู้สึกไม่ได้มีธรรมชาติเป็นมวล เป็นสสาร จึงไม่สามารถไปกดทับหรือถอนรากมันได้ พอเราไปวิเคราะห์ผิดแล้ว การดำเนินเรื่องที่จะนำไปสู่การแก้ไขจึงผิดตามไปด้วย เป็นเหตุเป็นปัจจัยเช่นนั้น เช่น ฝรั่งเห็นว่าคนมีปัญหาเรื่องคิดมาก เป็นเรื่องการเก็บกดที่เกี่ยวข้องกับสารเคมีในสมอง ฉะนั้น ยาหล่อมประสาทที่เขาให้กินนั้นเท่ากับไปกดปุ่มที่สารเคมีในสมอง ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อผ่อนคลายความเก็บกดของความคิดและความรู้สึก ทำให้คนใช้รู้สึกเบาขึ้น ดีขึ้น สิ่งพี่คัดค้านมาตลอดคือ หากยาหล่อมประสาทช่วยคนให้หยุดคิดมากแล้วละก็ ยาเขาคงขายไม่ได้ดีเป็นเท่านี้เท่าเช่นนี้ และโลกก็จะไม่วุ่นวาย คนไม่มานั่งฆ่าแกงกันเช่นนี้ เพราะยาเหล่านี้ใช้ไม่ได้ผล และอาจจะไปสร้างผลข้างเคียงที่ร้ายกาจ สารคดีที่น่าเรื่องเช่นนี้มาเปิดเผยมีบ่อยมาก รายการล่าสุดเมื่อไม่นานนี้ได้เอายาหล่อมประสาทชื่อ Seroxat มาเปิดโปง Prozac นี้

พูดกันมานานเป็นสิบ ๆ ปีแล้ว คนที่ออกมาให้สัมภาษณ์บอกว่าใช้ยา Seroxat ตัวนี้แล้วยังทำให้รู้สึกชบเซา depression บางคนรู้สึกโกรธคนขึ้นมาอย่างไม่มีเหตุผล โกรธถึงขนาดอยากฆ่าคนตาย หรือไม่ก็อยากฆ่าตัวตายในกรณีที่คนทานยาอายุต่ำกว่า ๑๘ ปี ข้อมูลเหล่านี้เป็นเรื่องเปิดเผย common knowledge ในสังคมตะวันตกแล้ว บริษัทยาก็รู้ข้อเท็จจริงของผลข้างเคียง side effect นี้ รัฐบาลก็รู้ หมอก็ต้องรู้ แต่ก็พยายามปกปิดปฏิเสธกัน และกลุ่มผลักดันก็ทำอะไรไม่ได้มากไปกว่ามาเปิดโปงเท่านั้น เพราะเงินที่บริษัทยาอย่าง Glaxo ทำได้แต่ละปีมีมากเหลือเกิน เขาสามารถจ้างนักกฎหมายเก่ง ๆ เป็นทีมมาต่อกรกับเรื่องฟ้องร้องต่าง ๆ แต่พบว่าเหตุผลใหญ่ข้อหนึ่งที่ไม่สามารถแก้ปัญหาเรื่องยาได้คือ ถ้าไม่让他ใช้ยาแก้ ปัญหาเรื่องการคิดมากของคนแล้ว ฝรั่งจะไม่มีทางออกอย่างอื่น จะไม่มีที่พึ่งเลย เพราะคนคิดมากย่อมต้องการที่พึ่ง อย่างน้อยหากเขารู้ว่ามียาที่ช่วยเขาได้ เขายังพึ่งยาได้ และคนที่รู้สึกดีขึ้นเพราะทานยากล่อมประสาท ก็มีด้วยเช่นกัน ไม่ใช่ไม่มีเสียเลย อย่างไรก็ตาม หากเขาไม่อยากพึ่งยาแล้ว เขาต้องมีทางออกอย่างอื่น ซึ่งที่จริงเรื่องวิปัสสนาเป็นทางออกที่ดีเยี่ยมให้ได้ แต่หากว่าเขายังไม่เข้าใจและไม่ยอมรับเรื่องวิปัสสนาอย่างออกหน้า ออกตาถึงขนาดให้เขาไปอยู่ในหลักสูตรการศึกษาของเขาแล้วละก็ แม้ทางออกมีอยู่ ก็ไม่มีประโยชน์ต่อคนหมู่มากแต่อย่างใด

กลับมาพูดเรื่องการเก็บกดความคิดต่อ ถ้าไม่ใช้คำว่า เก็บกด แล้วควรใช้คำอะไรที่จะพาไปสู่การแก้ปัญหาเรื่องความคิดความรู้สึกได้อย่างถูกต้อง ความคิดไม่ใช่สสารก็จริงอยู่ แต่มันเกิดขึ้น มีอยู่ และหายไป ในลักษณะที่เหมือนกับการเกิดขึ้นของรุ้งกินน้ำ rainbow และ มirage ซึ่งเป็นข้อเปรียบเทียบที่ดีที่สุด จะเห็นได้ว่า สายรุ้งกับ mirage นี้ เราไม่สามารถไปกดทับอะไรมันเพื่อไม่ให้มันเกิด จริงไม่มี สายรุ้งกับ mirage เกิดขึ้นตั้งอยู่ และหายไปเพราะเหตุปัจจัย คือ ต้องมีแดดที่ส่องมาในแง่มุมที่พอเหมาะพอเจาะ มีละอองน้ำในอากาศในจำนวนที่เหมาะสม เมื่อปัจจัยพร้อม สายรุ้งก็จะเกิดให้เห็น เมื่อปัจจัยเปลี่ยนไป สายรุ้งก็หายไป ความคิดกับความรู้สึกของคนเราเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ในลักษณะที่เหมือนการเกิดของสายรุ้งกับ mirage นี้ไม่มีผิด เหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิดความคิดและความรู้สึก คือ

๑) อวิชชา ถ้าใครไม่เคยรู้เรื่องราวพระพุทธเจ้าสอนอะไรแล้ว ก็จะไม่รู้เรื่องราวของการฝึกสติเลย เท่ากับสร้างปัจจัยให้ความคิดความรู้สึก หรือจิต เกิดขึ้น และคงอยู่ในลักษณะที่เกาะติดใจแน่นเป็นกะละแม แต่ถ้าใครมีวิชาแล้ว ปัจจัยเริ่มเปลี่ยน เพราะรู้เรื่องการฝึกสติ

๒) ระดับของสติที่อ่อนหรือแก่ หรือ ความอ่อนแอและแข็งแรงของแนวทอม ก็เป็นปัจจัยที่สร้างเงื่อนไขให้ความคิด ความรู้สึก เข้ามาในใจ และอยู่นานแค่ไหน ใครที่สติไวถึงขนาดจับความคิดสุดท้ายได้ทันและปล่อยได้ทันที่นั้น ความคิดก็จะน้อยลงไปมาก

เหตุปัจจัยทั้งสองข้อดังกล่าวจึงรับผิดชอบต่อการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป ของความคิดและความรู้สึกอันมีธรรมชาติเหมือนการเกิดของสายรุ้ง rainbow effect จึงเป็นเรื่องที่เราจะไปกดทับหรือถอนรากไม่ได้ เพราะไม่มีอะไรที่เป็นแก่นสารจริง ๆ ให้กดทับ สิ่งที่จะทำได้ต่อธรรมชาติอันเหมือนสายรุ้ง rainbow effect นี้คือ การสร้างปัจจัยที่จะทำให้ความคิด ความรู้สึกหายไปได้เร็วขึ้นในกรณีที่ความคิดนั้นเปรียบเหมือนหนุอันธพาลที่มารังแก ตัวใจของเรา ทำให้เราเจ็บ จะทำได้อย่างไร ก็โดยการต้องมิวิชชา มีความรู้ทางธรรมหรือมีสัมมาทิฐิ รู้ว่าพระพุทธเจ้าสอนอะไร ต่อจากนั้น ก็ต้องทำวิปัสสนาซึ่งเป็นการเพิ่มระดับสติให้แก่กล้า การทำเช่นนี้ จึงก่อให้เกิดปรากฏการณ์ที่เจ้าของความคิด หรือ ตัวใจ หรือ แมวทอม นั่งเฝ้าดูความคิดอยู่ห่าง ๆ วันไหนมีสติดี แก่กล้า ก็สามารรถเห็นความคิดหรือหนุเข้าออกบ้าน เราได้ชัดเจน วันไหนสติอ่อน ก็จะไม่ชัด เมื่อนั่งเฝ้าดูการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของความคิด และ ความรู้สึกอยู่เช่นนั้นเป็นปี ๆ ก็จะเริ่มเข้าใจการทำงานของมัน รู้ว่ามันไปมันมาอย่างไร จึงสามารถเข้าไปจัดการกับมันได้ หนูด้าตัวไหนที่จะมารังแกเราละก็ ตะปบมันทิ้งทันที ไม่เลี้ยงไว้ให้เป็นเสนียดจัญไรแก่ตนเอง จะเห็นได้ว่า วิปัสสนาเป็นวิธีการเรียนรู้ปรากฏการณ์ทางจิตใจที่เป็นวิทยาศาสตร์มากที่สุด ปัญญาชนฝรั่งนี้ หากเขามีโอกาสได้ฟังพื่ออย่างตั้งอกตั้งใจโดยปราศจากอคติ prejudice แล้ว เขาจะเถียงพี่ไม่ได้เลย

น้องเข้าใจหรือยังว่า ทำไมพี่จึงต้องเรียก วิญญาณชั้นห้า เป็นตาใจ เพราะการที่ใครจะดูอะไร เครื่องมือพื้นฐานที่ต้องมีคือ ตา ถ้าไม่มีตาแล้ว แม้มีสิ่งที่ให้ดู ก็มองไม่เห็น นี่คือปัญหาใหญ่ของคนที่ยากปฏิบัติธรรม แต่ไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร มีตา แต่ใช้ไม่เป็น ตรงนี้แหละ พี่จึงต้องเริ่มวิธีการใหม่หมด new approach ต้องให้คนรู้เสียก่อนว่านอกจากมีตาเนื้อสองลูกแล้ว ทุกคนยังมี “ตาใจ” อันเป็นอายตนะที่ ๖ sixth sense พอกำหนดตาใจได้แล้ว การเฝ้าดูความคิดและความรู้สึกจึงเกิดขึ้นได้ พอจับเรื่องตาใจได้แล้ว ก็เข้าเรื่องวิปัสสนาได้ง่าย ๆ ทันที ฝรั่งแปล วิปัสสนาว่า insight meditation นี้ ดีมาก มันทำเช่นนั้นจริง ๆ in-sight ก็คือ วิวที่อยู่ภายในใจเรา อันมีภาพวิวของความคิดและความรู้สึก thinking and emotional landscapes ใครอยากเห็นวิวของความคิดกับความรู้สึก ก็ต้องใช้ “ตาใจ” (แมวทอม) นั่งมอง นั่งดูไปเรื่อย ๆ เหมือนเรานั่งรถดูวิวสองข้างทางของถนนอย่างไร ก็อย่างนั้น

คนที่เฝ้าดูความคิดกับความรู้สึกจนชำนาญ จนรู้ว่ามันทำงานอย่างไร แล้วนั้น ล้วนบอกเป็นเสียงเดียวกันว่า มันมีธรรมชาติที่เป็น “มายา” อย่างร้ายกาจ รู้ด้วยว่ายากมากที่จะกำจัดความเป็นมายาของมัน พอพี่รู้เช่นนี้แล้ว พี่จึงสอนใหม่ เพื่อให้ง่ายต่อการเข้าใจและการปฏิบัติ พี่จึงรวบรวมความคิดกับความรู้สึกมารวมกันและตั้งชื่อใหม่ให้ว่า เจอรี โดยให้ ตาใจ ของเราเป็นแมวทอม ที่ต่างฝ่ายต้องต่อกรกันจนเห็นดำเห็นแดงไปข้างหนึ่ง

การฝึกตาใจหรือแมวทอมนั่งดูเจอร์รี่ตั้งแต่เช้าจรดเย็น วันแล้ววันเล่า เช่นนี้ มันก็มีแหละ บางวันอาจจะรู้สึกว่ามันอ่อนกำลัง นั่งดูหน้อย่าง เครียดหน้อย โดยเฉพาะหากเจอร์รี่มาแรง พาเอาเพื่อนฝูงมารื้อบ้านเรา แมว ก็ต้องจ้องหน้อย่างเครียด ๆ ก็ได้ แต่ก็มีบางวันที่แมวรู้สึกตื่นตัวดี สามารถ นั่งมองหน้อย่างผ่อนคลาย ฉะนั้น เรื่องการปฏิบัติธรรมแบบเครียดเกินไป หรือ ผ่อนคลายจนเกินไปหรือไม่นี้ ไม่ควรมองให้มันเป็นปัญหามากเกินไป

เมื่อเข้าใจได้ว่า ความคิดความรู้สึกมีธรรมชาติเป็นเหมือนสายรุ้งแล้ว เราจะเอามันออกจากหัวเราหมดแบบถอนรากถอนโคนนั้นก็ไม่ได้เช่นกัน เพราะมนุษย์กับความคิดมาด้วยกัน ความคิดเป็นส่วนหนึ่งของชั้น ๕ ที่ ประกอบขึ้นมาเป็นมนุษย์ ต้องมีความคิดก่อนเพื่อการดำรงอยู่ งานทุกอย่าง จะสำเร็จลุล่วงได้ต้องคิดวางแผนก่อนทั้งนั้น จำเป็นต้องมีการใช้ความคิด พอดูวิวภายในใจไปนาน ๆ จนเข้าใจการทำงานแบบสายรุ้งหรือมายาของ เจอร์รี่แล้ว คนดู ตาใจ หรือ แมวทอมนี้จะเริ่มรู้จักศิลปะแห่งการอยู่ร่วมโลก กับเจอร์รี่ ไม่ถูกมันหลอกอีกต่อไป จะเริ่มเป็นฝ่ายใช้เจอร์รี่ให้เป็นประโยชน์ ความคิดไหนมีประโยชน์ เอามันมาใช้ ใช้เสร็จแล้วต้องปล่อยทันที เพื่อ กลับมาอยู่กับความว่างหรือธรรม จะได้เอาธรรมหรือนิพพานเป็นที่พึ่ง

ฉะนั้น เรื่องการเฝ้าดูความคิดนี้ควรมองให้เป็นเรื่องศิลปะมากกว่ามอง เรื่องเครียด หรือ ไม่เครียด กตทัพบ หรือ ถอนรากถอนโคน อะไรเหล่านั้น ไม่ ต้องไปใช้คำเหล่านั้น ซึ่งเป็นคำนำที่สร้างความเข้าใจผิด และสร้างเจอร์รี่ตัว ใหม่ที่ไม่จำเป็น ก่อให้เกิดความคิดใหม่ ตัวนิวรรณ์ สงสัยว่าตนเองทำถูกทาง หรือไม่ และถ้าใครลงรถไฟขบวนสุดท้ายไม่ทันละก็ มันก็จะติดอยู่ที่ความคิดสุดท้าย (นิวรรณ์) นี้อีกนาน ทุกอย่างเป็นอนิจจัง การปฏิบัติก็เป็นอนิจจัง ทั้งเครียดและไม่เครียด ผ่านพ้นไปแล้วทั้งนั้น ทิ้งไปเลย ไม่ต้องถาม ไม่ต้องพูดกับตัวเอง ฝึกเช่นนั้นไปได้เรื่อย ๆ แล้ว ความชำนาญ ทักษะจะดีขึ้นเอง ทำให้การดำรงชีวิตของแต่ละวันง่ายขึ้น เบาขึ้น การงานที่เคยเกลียด ไม่อยากทำ กลับไม่เป็นปัญหาเหมือนที่เคยเป็น คนที่เคยไม่ชอบหน้า กลับ ทนเขาได้มากขึ้น สามารถพูดคุยกับเขาได้อย่างปกติโดยไม่มีความรู้สึกฝ่าย ลบ สิ่งที่เคยทำให้ต้องบ่นเข้า บ่นเย็น คำบ่นก็หายไป ความหงุดหงิดใจน้อย ลง จะยินดีอยู่กับความเรียบง่ายของชีวิต รู้คุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ เช่น พ่อแม่ พี่น้อง สามภรรยา ลูก ๆ หลาน ๆ จะพยายามใช้เวลากับคนใกล้ชิดเหล่านี้ มากขึ้นโดยไม่คิดแสวงหาอย่างอื่นที่ไกลตัวเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ไม่ คิดฝันอะไรที่ลมๆแล้ง ๆ จะพอใจกับของจริง ๆ ที่มีอยู่รอบตัวแล้วอันคือ บุคคลผู้ที่เรารักทั้งหลาย รู้ว่าเวลาเหล่านั้นมีคุณค่ามาก หาความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ กับครอบครัว เพราะเดี๋ยวก็แก่ ก็ตาย ต้องจากกันไปอีกแล้ว ชีวิตสั้น มาก ทำเช่นนี้ได้ ชีวิตจะค่อย ๆ ลงตัวของมันเอง เป็นสุขมากขึ้น

นี่เป็นเรื่องที่ฟังพื้น ๆ ไม่ตื่นเต้นหรือหวา หนุ่มสาวที่ยังรักสนุกจะฟัง ไม่รู้เรื่อง เห็นเป็นเรื่องน่าเบื่อ แต่เรื่องพื้น ๆ เหล่านี้แหละ เป็นเรื่องลึกซึ้ง

มากที่สุดทีเดียว เพราะเป็นผลพวงของการเข้าใจการทำงานของจิตใจ อันเนื่องจากการเฝ้าดูความคิดกับความรู้สึกนั่นเอง เป็นการฝึกฝนที่หยั่งรากแก้วของชีวิตให้ลึก ชีวิตจึงไม่ล้มง่าย ๆ ไม่เป็นโรคประสาท ใครดำเนินชีวิตแต่ละวันได้เช่นนี้ นับว่าเป็นศิลปะและอาศัยความชำนาญอย่างยิ่ง ไม่เช่นนั้น ไปไม่รอด ชีวิตจะซัดสาย ชี้นลงมาก ปัญหามาก เพราะจิตใจซัดสายนั่นเอง เรื่องอะไรไม่เป็นเรื่องก็นำมาคิด มาบ่น ไม่จบชะที ทำเรื่องเล็กน้อยที่ไม่เป็นเรื่อง ให้กลายเป็นเรื่องใหญ่โดยไม่จำเป็น เพราะลงรถไฟความคิดไม่เป็น ได้คลื่นชีวิตไม่เป็น ฉะนั้น ขอให้ดูการปฏิบัติธรรมในแง่นี้ให้มากกว่า ไม่ใช่เพียงเรื่องการเข้าวัดแต่ถ่ายเดียวเท่านั้น เข้าวัดเสร็จ ฟังพระเทศน์เสร็จแล้ว ต้องนำมาปฏิบัติเองเช่นว่านี้

พี่ไม่เคยฝึกเรื่องสมณะอย่างจริงจังกับใคร หนังสือก็อ่านน้อย จึงไม่รู้ว่าสมณะนี้มีความตื่นลึกหนาบางอะไร อย่างไร ภูนิทหน้อยว่า ใครฝึกสมณะมากนี้ อาจพัฒนาให้ตนเองมีอภิญา มีฤทธิ์เดชได้เหมือนพระเทวทัต พี่เข้าใจเช่นนี้ว่า คนอื่นเคยสมัยก่อนพระพุทธเจ้าตรัสรู้ พี่เขาฝึกสมณะมาก่อน เรื่องอานาปานสตินี้มีมาก่อนที่พระพุทธเจ้าจะตรัสรู้เสียอีก แต่ไม่มีเรื่องสติปัฏฐานสี่หรือวิปัสสนา หรือ เรื่องการดูความคิดจนเข้าใจความเป็นมาของมัน แต่แม้เรื่องสมณะนี้ มันก็ยังมีขั้นตอนที่เป็นพื้นฐานของมันก่อนที่จะเลี้ยวลึกเข้าสู่ถนนของสมณะ หมายความว่า ต้องเริ่มที่การนั่งหลับตาทำสมาธิแบบที่พวกเราทำ ๆ กันนี้แหละ พอหลับตานั่งดูลมหายใจแล้วละก็ มันก็เหมือนกับการเริ่มเดินทางของจิตวิญญาณแล้ว จะมีขั้นตอนที่จิตใจเดินทางถึง (เห็นภาพวิเวกภายใน) ซึ่งก็คือเรื่องฌานสี่นี่เอง คือ พอหลับตาแล้วก็เห็นความคิด (วิตก วิจารณ์) เห็นบีบิต เห็นความสุข และแล้วใจก็เป็นอุเบกขา เป็นเอกัคคตา ใจรวมเป็นหนึ่งอันเป็นองค์ฌานที่สี่แล้ว พอเขาเดินทางมาถึงจุดนี้แหละ เขาไปต่อไม่ได้ เขานิพพานไม่ได้ เพราะพระพุทธเจ้ายังไม่ได้ตรัสรู้ ยังขาดปัญญาในเรื่องพระนิพพานอยู่ เหมือนได้เดินทางมาถึงสี่แยกแล้ว แต่ไปต่อไม่ได้ ไม่รู้ว่าจะเลี้ยวไปทางไหน จึงนั่งจอดอยู่ตรงสี่แยกนั่นเอง นั่งแช่อยู่แค่ความสงบนิ่งของใจเท่านั้น ไม่มีปัญญาจะพัฒนาต่อไป ไม่รู้ว่าธรรมอันสูงสุด หรือ นิพพานอยู่ตรงไหน

คนที่ไม่ยกนั่งแช่อยู่ตรงสี่แยกเฉย ๆ คิดว่าเสียเวลาเขา เขาอาจจะตัดสินใจเดินทางต่อโดยเลี้ยวเข้าถนนของสมณะ โดยการพัฒนาเรื่องสมณะภาวนาให้ลึกเข้าไปอีก วิธีการของสมณะเข้าใจว่าต้องมีการเพ่งกสิณ เป็นต้น สามารถพัฒนาตนเองจนมีฤทธิ์เดช มีหุทธิพิย ดาทธิพิย อานใจคนได้ เห็นเดินอากาศ ดำดิน เล่นแร่แปรธาตุได้ เป็นต้น ใครเดินเข้าถนนของสมณะก็จะบรรลุเป้าหมายเหล่านี้ ซึ่งในเมืองไทยเรา ต้องมีคนฝึกเรื่องเหล่านี้ไม่น้อยโดยเฉพาะพระสงฆ์ เพราะความรู้เรื่องนี้มีอยู่ ช่วงที่ยังไม่ได้เกิดญาณรู้และเกิดปีติอย่างมากมาย มีพลังสมาธิล้นหลามนั้น เคยคิดเหมือนกันว่า ถ้าได้ครูบาอาจารย์มาสอนนี้ เราอาจจะมีความก้าวหน้าได้ จะได้ว่าเราสามารถเอาพลังสมาธิที่ล้นหลามนั้นไปทำอะไรได้บ้าง คิดเล่น ๆ ไม่ได้เอาจริงเอาจัง ที่จริงแล้ว สมาธิที่ล้นหลามนั้นย่อมเป็นองค์คุณสำคัญบ่มให้เกิดการ

หลุดพ้นด้วยเจโตวิมุตติปัญญาวิมุตตินั่นเอง ซึ่งสำคัญมากกว่าการได้อภิญญาต่าง ๆ แต่ยังมีติดบอดอยู่ ที่เคยพูดคุยสนทนากับพระรูปหนึ่ง จำไม่ได้ว่ารูปไหน และท่านเห็นกับตาหรือรับฟังต่อมา ก็จำไม่ได้เช่นกัน จำได้แต่ว่า พูดถึงพระหนุมรูปหนึ่งที่ปฏิบัติธรรมอยู่ในป่า บนเขา มีคนเคยเห็นท่านลอยขึ้นลงได้

ฉะนั้น ถ้าเอาพระนิพพานเป็นเกณฑ์ เป็นจุดหมายปลายทางของชีวิตแล้ว จะเห็นได้ว่า การพัฒนาเรื่องสมณะนี้เป็นการเลี้ยวผิดทาง ทำให้ห่างเหินต่อประตูประนิพพานมากกว่าคนที่นั่งแช่อยู่ตรงสี่แยก คือพอใจความสงบของใจ แม้ปัญญายังไม่เกิดก็ตาม คนเหล่านี้จะอยู่ใกล้ประตูประนิพพานมากกว่าคนที่เดินลึกเข้าไปในถนนของสมณะภาวณา ยังมีฤทธิ์มีเดชทำสิ่งมหัศจรรย์เหล่านั้นที่คนอื่นทำไม่ได้แล้ว ก็ยิ่งถอนตัวยาก เพราะสนุกและไปสร้างอัตตาตัวตนให้ใหญ่ขึ้น พระเทวทัตเสียคนก็เพราะเดินลึกเข้าไปในถนนของสมณะนั่นเอง คิดว่าตัวเองเก่งมากแล้ว

แต่พอพระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว ทรงทราบว่า พระนิพพานมีหน้าตาอย่างไรแล้ว จากจุดที่ใจเป็นหนึ่ง เป็นอุเบกขา เป็นเอกัคคตาซึ่งเป็นสภาวะที่คนอื่นอินเดียมากมายทำได้อย่างเป็นธรรมดาแล้วก่อนหน้าการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าในยุคก่อนจนกระทั่งถึงพุทธกาลนั้น มีคนอินเดียมากมายที่นั่งคอยอยู่ตรงสี่แยกแล้ว เพียงรอให้คนท้องถิ่นของเมืองนิพพานออกมาบอกเท่านั้นว่าแยกไหนที่ควรเลี้ยวจึงจะเดินไปถึงเมืองนิพพานได้ พอพระพุทธเจ้าทรงออกมาบอกทางเท่านั้น คนมากมายที่รออยู่ตรงสี่แยกจึงต่างลุกขึ้นเดินไปตามทางที่พระบรมศาสดาทรงชี้ให้ทันที โดยการทำสติปัญญาฐานสี่เท่านั้น แต่ละคนก็สามารถเดินถึงเมืองนิพพานได้อย่างรวดเร็ว เพราะเขารออยู่ที่ปากทาง ที่สี่แยกแล้ว คนในครั้งพุทธกาลจึงบรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์ในระดบใดระดับหนึ่งได้อย่างมากมายก็ด้วยเหตุผลนี้ เพราะเขาแสวงหาของเขายู่แล้ว พอเลี้ยวถูกทางเท่านั้น คนเหล่านี้ก็เข้ากระแสพระนิพพานทันที ประตุนรกปิดลั่นกลอนทันที

ฉะนั้น เราจะมีคำว่า “สมาธิวิปัสสนา” คำควบนี้เป็นการใช้ที่ถูกต้องแล้ว ใครที่จะเข้าสู่เรื่องวิปัสสนาได้นี้ต้องมีสมณะคือมีระดับสมาธิที่ดีพอสมควร สามารถทำใจให้เป็นหนึ่ง เป็นอุเบกขาได้ง่าย ถ้าดูที่การเปรียบเทียบของพีแล้ว หมายความว่า ก่อนจะไปถึงเมืองนิพพานนั้น ทุกคนต้องเดินมาถึงสี่แยกก่อนทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นผู้ต้องการมุ่งสมณะฝ่ายเดียวหรือมุ่งเอาแต่วิปัสสนาก็ตาม ทั้งสองฝ่ายต้องมีพื้นฐานดีมาก่อน คือสามารถทำให้ใจรวมเป็นหนึ่งได้ดีพอสมควร จากจุดนั้น ถึงจะเลี้ยวเข้าสู่ถนนของสมณะหรือวิปัสสนาอย่างจริงจัง ใครจะเอาสมณะก็ไปเฟ่งกสิณต่อ ไม่ต้องพูดเรื่องปัญญา ใครจะเอานิพพาน ก็ต้องฝึกวิปัสสนา เข้าใจเรื่องปัญญา เรื่องทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ต้องมองให้ออกกว่าชีวิตเป็นทุกข์ จะปล่อยวางได้อย่างไร ต้องเข้าใจความเป็นมายาของความคิด และหัดปล่อยมัน และก็ต้องรู้เรื่องผัสสะบริสุทธิอันเป็นหน้าตาที่แท้จริงของเมืองนิพพาน ต้องทำเช่นนี้จึงจะ

ถึงเมืองนิพพานได้ พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายล้วนเข้าสู่
ปรินิพพานที่องค์ฌานที่สี่ ที่ใจเป็นอุเบกขา เป็นเอกัคคตา สำหรับผู้ที่บรรลุ
ธรรมแล้ว สภาวะนั้นก็อยู่กับนิพพานแล้ว

ที่นี้ ลองกลับมามองดูสิ่งที่พวกเรากำลังทำอยู่ที่ก่อให้เกิดคำถาม
ดังกล่าว นักปฏิบัติส่วนมากมักไม่แน่ใจว่าตนเองเดินถูกทางไปนิพพานหรือ
ไม่ กลัวหรือสงสัยว่ากำลังติดอยู่กับเรื่องสมณะหรือไม่ จึงขอให้ลอง ๆ
หลาน ๆ เข้าใจตามนี้ว่า หากพวกเรากำลังปฏิบัติสติปัญญาหรือวิปัสสนาอยู่
แล้วละก็ พวกเราไม่ได้นั่งแช่อยู่ตรงสี่แยกแล้ว ได้ลุกขึ้นและเดินเข้าถนนที่
จะพาพวกเราไปนิพพานแล้ว จึงไม่ต้องกลัวว่าตนเองจะติดเรื่องสมณะอยู่
หรือไม่ (นอกจากใครที่กำลังฝึกเน้นเรื่องสมณะอย่างเอาเป็นเอาตาย มีการ
เพ่งกลืน เป็นต้น ก็อีกเรื่องหนึ่ง) คือ ถ้าเข้าใจได้ตามที่พออธิบายในเรื่องการ
เฝ้าดูความคิดจนเห็นความเป็นมายาของมัน เข้าใจเรื่องผัสสะบริสุทธิ์ รู้ว่า
มันมีหน้าตาอย่างไรแล้ว ก็หมายความว่าเรากำลังพัฒนาเรื่องวิปัสสนาแล้ว
พอเจอรีหายไป ใจเป็นหนึ่ง อยู่กับความว่างแล้ว จุดนี้สามารถรับผัสสะ
บริสุทธิ์ได้แล้ว เข้าประตูพระนิพพานได้แล้ว ขอให้รู้นี้คือ ที่สุดของการ
ปฏิบัติแล้ว เท่ากับใส่เครื่องหมาย full stop เขียนได้จบประโยคแล้ว เป็น
เรื่องของปัญญาแล้ว เราเพียงอาศัยสมณะเพื่อพาให้เราอยู่ตรงสี่แยกเท่า
นั้น คือ ในช่วงเริ่มต้น ควรต้องหัดทำสมาธิแบบหลับตานั่งดูลมหายใจ เพื่อ
ให้ใจสงบ (ถึงสี่แยก) พอใจสงบแล้ว ก็เข้าประตูพระนิพพานได้ทันที

การรู้นี้คือ สภาวะของผัสสะบริสุทธิ์หรือนิพพานนี้ก็เท่ากับอาศัย
ปัญญาของพี่ไปก่อน เหยียบปัญญาของพี่ไปก่อน คนที่ยังไม่ได้ตรัสรู้ด้วย
ตนเองจะไม่รู้ว่าสภาวะง่าย ๆ เช่นนี้คือ พระนิพพาน ต้องมีผู้รับอกให้ (โพร
โตโฆชะ) เมื่อผู้รับอกให้แล้ว แม้คนที่ยังไม่ได้บรรลุธรรม ก็สามารถฝึกการ
รับผัสสะบริสุทธิ์เช่นนั้นไปได้เรื่อย ๆ (โยนิโสมนสิการ) เหมือนการหัดเขียน
เรียงความ หัดเขียนให้จบประโยคแล้วใส่ full stop ทันที ไม่ได้เขียน
ประโยคอย่างไรเรื่อยเปื่อย ไม่มีจุดจบอย่างที่เคยทำอีกต่อไป ทำเช่นนี้ได้บ่อย
ๆ แล้ว พี่อยากเชื่อว่า นี่เป็นการสร้างเหตุปัจจัยให้เกิดสภาวะการหลุดพ้นได้
เร็วขึ้น อาจจะได้เกิดได้ภายในชาตินี้ก็ว่าได้ เพราะการปฏิบัติเช่นนี้เป็นการ
บ่มปัญญาบารมีให้สุกงอม น่าจะเป็นเหตุเป็นปัจจัยที่ถูกต้อง แต่ในภาค
ปฏิบัติจริง ๆ แล้ว จะไปคิดเร่งเช่นนั้นไม่ได้เด็ดขาด ขอให้คิดถึงทักษะและ
ศิลปะในการยืนอยู่บนกระดานโต้คลื่นโดยไม่ล้ม จะต้องฝึกการวางใจให้อยู่
อย่างพอดีพอดีจริง ๆ ไม่ใจร้อน พี่บอกเช่นนี้เพียงเพราะอยากให้กำลังใจ
แก่หลาน ๆ น้อง ๆ เท่านั้น พี่เข้าใจดีว่าบางครั้งพวกเราต้องมีความรู้สึก
รุนแรงที่อยากจะหลุดพ้นให้รู้แล้วรู้รอดเสียที จะได้หมดเรื่องหมดราวเสียที
เพราะเมื่อความทุกข์เต็มทน นี้แหละ ความรู้สึกเหล่านี้ก็ต้องปล่อยออกไป
อย่างเย็น ๆ สบาย ๆ อย่าไปต่อล้อต่อเถียงกับมัน ปล่อยอย่างเดียว จับความ
คิดสุดท้ายให้ทันเสมอและปล่อยทันที ทำเท่านี้ หวังว่าคำตอบนี้คงทำให้
พวกเราเข้าใจเรื่องสมณะกับวิปัสสนามากขึ้นนะคะ

๒) ในขณะที่ผมยกมือสร้างจังหวะตามแนวหลวงพ่อเทียน บ่อยครั้งผมจะรู้สึกง่วงเสมอ เราจะจัดการกับความง่วงอย่างไรดีครับ ผมอ่านหนังสือของท่านเขมานันทะ ท่านบอกว่าถ้าเกิดง่วงขึ้นมา ให้รีบเปลี่ยนอิริยาบถทันที จากท่านั่งให้ลุกขึ้นยืน สบัดความง่วงออกทันที แต่หนังสือบางเล่มที่ผมเคยอ่าน และถ้าผมเข้าใจไม่ผิด ผู้แต่งบอกว่า ให้เราดูความง่วงไปเรื่อย ๆ อย่าทำอะไรกับมัน แล้วความง่วงจะหายไปเอง ท่านอนนั้นครับ

ส่วนตัวผมเองนั้น ผมใช้วิธียกมือขึ้นเหนือศรีษะ เวลาที่เกิดความง่วงครับ เพราะเคยดูจาก VCD ของหลวงพ่อเทียน ก็ใช้ได้ผลพอสมควร ผมจึงอยากเรียนถามว่า พิศุภวรรณมีความเห็นอย่างไรครับ เพราะผมเชื่อว่าทุกคนที่ปฏิบัติธรรมจะต้องเจอความง่วงเป็นด่านแรกทั้งนั้น

คำถามที่เกี่ยวข้องกันคือ ทำไมนั่งสมาธิมักจะง่วงครับ ตอนที่ผมนั่งสมาธิครั้งแรกประมาณ ๑๐ ปีที่แล้ว จำได้ว่า นั่งไม่ถึง ๕ นาทีต้องล้มลงนอนทันที เพราะเกิดความง่วงมากอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน แต่ตอนนี้ไม่เป็นขนาดนั้นแล้วครับ

เกือบลืมไปแล้วว่า ความง่วงนี้เป็นปัญหามากสำหรับคนปฏิบัติธรรมอยู่ ทำไมนั่งทำสมาธิที่ไร ง่วงทุกที พี่ก็ไม่รู้เหมือนกันว่าทำไม แต่จริง ถึงจุดหนึ่งแล้ว นิสัยตัวนี้จะหายไปเอง พี่ก็เคยเป็น ตอนทำงานค่ายอพยพครั้งหนึ่งไปค่ายอพยพเขมรที่จันทบุรี เพื่อนที่ชอบปฏิบัติธรรมเหมือนกันจึงพาไปปฏิบัติที่วัดเขาสุกิม ในช่วงสองหรือสามวันที่พี่ไปถึงนั้น ทำสมาธิไม่ได้เลย ง่วงตลอด ง่วงมากขนาดต้องนอนอย่างเดียว เขินเพื่อนมาก ไม่รู้เหมือนกันว่าทำไมจึงเป็น แต่ถึงจุดหนึ่ง หายไปเอง

เรื่องความง่วงเพราะการนั่งสมาธินี้ ก่อให้เกิดการสร้างสรรค้อย่างไร ก็กึก มีเรื่องเล่าต่อกันมาว่า Legend ในยุคที่พระพุทธศาสนาเข้าไปสู่ประเทศจีน เมื่อพระนั่งสมาธิแล้วเกิดความง่วงนั้น ครูบาอาจารย์ได้หาทางออกโดยฝึกหัดให้พระสงฆ์ทำสมาธิในขณะที่เคลื่อนไหว meditation with movement โดยการนำท่ารำไท่เก๊กมาฝึกฝน ทำช้า ๆ เพื่อเป็นการทำสมาธิไปในขณะเดียวกัน การรำไท่เก๊กก่อนหน้านี้จะเน้นแต่เรื่องการเดินทางภายใน chi energy เพื่อรักษาโรคภัยไข้เจ็บ และฝึกการป้องกันตัว self defense เท่านั้น ไม่ได้ใช้เป็นวิธีการของการทำสมาธิแต่อย่างใดจนกระทั่งศาสนาพุทธได้เข้าไปในเมืองจีนแล้ว การรำไท่เก๊กอย่างช้า ๆ และมีสติอยู่กับ การเคลื่อนไหวจึงเกิดขึ้น เป็นการทำสมาธิวิปัสสนาอย่างก้าวหน้าที่สามารถปิดเป่านิเวศน์ตัวเองนี้ได้ดีทีเดียว การเน้นเรื่องสมาธิในการรำไท่เก๊กก็ได้สูญหายไปอีก เพราะถ้าอาจารย์สอนไท่เก๊กไม่รู้เรื่องสมาธิและสติปัญญาแล้ว เขาก็เน้นให้ไม่ได้ เรื่องสมาธิจึงเป็นสิ่งที่พี่พยายามนำกลับมาสู่ไท่เก๊กอีก เดียวนี้ พี่พูดกับนักศึกษาตรง ๆ ว่า มารำไท่เก๊ก ก็คือ มาทำสมาธิ

แบบเคลื่อนไหว You are doing meditation by using the dynamic Tai chi movements as the focus point so that you don't fall to sleep. จะได้ไม่ง่วง แล้วพี่ก็พาเข้าเรื่องหอมกับเจอรู้ได้ทันที พอเขารู้ว่าจิตใจคนมี ปัญหาเช่นนี้แล้ว เขาก็ยอมรำไท้เก๊กชี่กงอย่างช้า ๆ อย่างมีสติอยู่กับฐานอัน คือท่ารำ เท่ากับยอมทำสมาธิวิปัสสนาไปโดยปริยาย ไม่รู้สึกเคอะเขิน เพราะไท้เก๊กนี่เป็นการออกกำลังกายที่ยอมรับกันทั่วโลกแล้ว ไม่รู้สึกว่าคุณ เองกำลังถูกมอมเมาด้วยความคิดทางศาสนาด้วย

ในขณะที่พระสงฆ์กลุ่มหนึ่งในเมืองจีนแก้ปัญหาวงด้วยการรำ ไ้เก๊ก พระสงฆ์อีกกลุ่มหนึ่งก็หาวิธีแก้วงโดยการชงชาจากใบไม้สีเขียว green tea ชนิดหนึ่งที่มีสารคาเฟอีนสูง อันเป็นสารที่กระตุ้นให้ระบบ ประสาทตื่นตัว โดยชงชานี้เป็นน้ำปานะให้พระฉันก่อนทำสมาธิ เพื่อแก้ ปัญหาวงวง เมื่อพระจีนเหล่านี้เข้าไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาในญี่ปุ่นอัน เป็นต้นกำเนิดของศาสนาพุทธนิกายเซ็นแล้ว ก็เอาวิธีการชงชาใบเขียวนี้ติด ไปด้วย เมื่อผสมผสานกับวัฒนธรรมอันละเอียดอ่อนของชาวญี่ปุ่นที่มักทำ อะไรอย่างประณีตบรรจงแล้ว การชงชาอย่างเป็นพิธีรีตรอง แต่เรียบง่ายจึง ได้กลายเป็นวัฒนธรรมของชาวญี่ปุ่นไปในที่สุดดังที่เขาเรียกว่า Tea ceremony ในยุคปัจจุบันนี้ ได้กลายเป็นวัฒนธรรมที่เชิดหน้าชูตาของชาว ญี่ปุ่น เอามาอวดชาวโลกได้ มีนักศึกษาชาวญี่ปุ่นได้เคยมาทำพิธีชงชาที่ บ้านพี่ถึง ๓ ครั้ง เห็นได้ชัดว่า คนที่สามารถทำพิธีชงชาได้อย่างประณีต บรรจงได้จริง ๆ นั้น ผู้ทำต้องมีสมาธิดีมากทีเดียว ใจต้องเป็นหนึ่ง เป็นเรื่อง การฝึกสมาธิที่ดีมาก อยากรู้ก็ตาม ต้นตอของการชงชาก็เพื่อช่วยพระขจัด ความง่วงก่อนทำสมาธินั่นเอง

พี่เคยได้ดูรายการของคุณไมเคิล เพลิน Michael Pailin ชาวอังกฤษ ที่เอาความคิดเรื่องเดินทางรอบโลกภายใน ๘๐ วันมาทำใหม่ ครั้งหนึ่งที่เขา เดินทางไปถึงญี่ปุ่น เขาไปเรียนรู้การปฏิบัติในวัดเซ็น นักปฏิบัติจะนั่งเรียง เป็นแถวบนพื้นไม้ที่ยกสูง เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว อาจารย์เซ็นจะเดินเข้ามา พร้อมกับถือไม้เรียวที่ยาวพอสมควร และแล้วอาจารย์จะเดินไปหยุดอยู่หน้า นักปฏิบัติแต่ละคน เมื่ออาจารย์หยุดตรงหน้าใครแล้ว นักศึกษาที่กำลังนั่ง ทำนั่งแบบคนญี่ปุ่น สองเท้าพับไปข้างหลัง จะต้องก้มลง ลำตัวกับหน้าแนบ ติดพื้น ทำให้แผ่นหลังตรงอยู่เบื้องหน้าอาจารย์ และแล้ว อาจารย์ก็จะเอา ไม้เรียวยวมนั้นหวดลงที่แผ่นหลังของลูกศิษย์แต่ละคน แรงพอสมควร เสียง ดังทีเดียวแหละ ต้องเจ็บไม่น้อย ในรายการนี้เห็นแต่ลูกศิษย์ผู้ชายเท่านั้น รวมทั้งคุณไมเคิล เพลิน ด้วย พอหวดเสร็จ นักศึกษาก็จะนั่งตัวตรง และ กลับมาทำสมาธิต่อไป ไม่ง่วงแน่นอน นี่ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งของพระเซ็นที่จะ สามารถช่วยขจัดความง่วงให้ผู้ที่ต้องการฝึกฝนสมาธิ พี่ก็ไม่รู้ว่าเขาทำอย่าง นี้ในวัดเซ็นทุกวัดหรือไม่

(ไหน ๆ ได้เอ่ยถึงคุณไมเคิล เพลิน แล้ว ขอถือโอกาสคุยทิ้งไว้ เมื่อ ไม่กี่วันมานี้ ได้ดูรายการของคุณเพลินเดินทางไปเทือกเขาหิมาลัย เมื่อเขา

ไปถึงเมืองลาซา เมืองหลวงของทิเบตแล้ว ได้มีโอกาสไปวัดแห่งหนึ่ง พอเดินผ่านประตูหนึ่งที่พาเข้าไปยังลานวัดบริเวณหนึ่งนั้น ได้เห็นพระทิเบตหมัจฉีแดงเลือดหมูหนึ่งบ้าง ยืนบ้าง จำนวนมากมาย จับกันเป็นกลุ่ม ๆ พูดคุยอะไรกันอยู่ เหมือนโต้วาทะกัน เสียงดังมาก บรรยากาศครึกครื้นมาก ถ้าคุณเพลินไม่อธิบาย ก็ไม่รู้ว่าเขาทำอะไรกันอยู่ คุณเพลินอธิบายสั้น ๆ ว่า ศาสนาพุทธเน้นการสอนเรื่องใช้เหตุผล ฉะนั้น สิ่งที่พระกลุ่มนี้กำลังทำอยู่คือ เขากำลังโต้ตอบกันด้วยชั้นเชิงของเหตุผลเพื่อดูว่าใครมีเหตุผลเหนือกว่า พิสูจน์ทางกิริยาของพระหนุ่ม ๆ เหล่านั้นที่พูดกัน หัวเราะกันอย่างสนุกสนาน จุดหนึ่ง พระที่ยืนต่อหน้าพระกลุ่มที่นั่งฟังอยู่นั้น ก็จะเอามือขวาดบลงไปที่มือซ้ายของตนเองอย่างแรง บางคนถึงกับกระโดดขึ้นลงอย่างตื่นเต้น ดีใจ ในขณะที่พระที่นั่งอยู่บางท่านจะทำหน้าตาดีด่า งง ๆ พรรคนั้น พยายามอ่านภาษาที่แสดงออกทางกาย body language เดว่า เกมส์โต้วาทะนี้ คงจะเริ่มที่การตั้งคำถามเพื่อหาคำตอบที่มีเหตุผลดีที่สุด ใครที่คิดว่ามีเหตุผลดีกว่า ก็จะยืนขึ้นมาตอบ เมื่อตอบได้มีเหตุผลดีกว่า ก็จะตบมือตัวเองอย่างดีใจแสดงออกถึงความเหนือกว่าในทางปัญญา ท่านองว่า “เห็นไม่ละ เหตุผลของฉันเหนือกว่าของเธอ” อะไรเทือกนั้น พี่เดว่าคงเป็นเช่นนั้น นี่เป็นวัฒนธรรมของพระชาวทิเบตที่น่าสนใจมาก อยากมีโอกาสดำเข้าไปสัมผัส และรู้แน่ชัดว่า เขาโต้ตอบอะไรกันจริง ๆ)

กลับมาพูดเรื่องกำจัดความง่วงต่อ เดียวนี้พี่ไม่ค่อยได้ทำสมาธิแบบนั่งหลับตาแล้ว จึงไม่มีปัญหาเรื่องความง่วงเช่นนั้น แม้เมื่อทำบ้างและเกิดง่วงขึ้นมา พี่ก็นอนเลย ความง่วงช่วงกลางวันมักจะเกิดตอนหลังทานอาหารกลางวัน หรือ มือเข้ากับกลางวันควบกัน blunch ตอนราว ๑๑ โมงเช้านั้น ในขณะที่ร่างกายกำลังย่อยอาหารอยู่นั้น พี่จะง่วงมาก จนหัวสมองไม่ทำงาน ถ้าไม่ได้นอนแล้ว จะทำงานเขียนไม่ได้เลย ต้องนอนสักครึ่งชั่วโมงพอตื่นแล้ว จึงทำงานต่อได้ แต่ถ้าไม่อยากนอนเพราะเขียนติดพัน ก็เอาน้ำลูบหน้าให้ตื่น จะได้ทำงานต่อ ความง่วงเหตุผลหนึ่งก็มาจากร่างกายต้องทำงานย่อยอาหาร จึงง่วง ฉะนั้น อย่าไปทำสมาธิหลังทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ

อย่าลืมว่า การนั่งหลับตาทำสมาธิไม่ใช่เป็นวิธีการเดียวที่เราทำได้ ถ้าทำสมาธิแล้วง่วงแล้ว ควรลุกขึ้นมาเดินจงกรม หรือไม่ก็ทำท่าซิ้ง ๑๘ ท่า ไม่จำเป็นต้องทำให้หมดทุกท่าก็ได้ เอาสัก ๒-๓ ท่าที่เราชอบ และทำซ้ำๆ ที่สำคัญคือ ต้องหายใจลึก ๆ และทำช้า ๆ ทำได้เช่นนี้ ก็จะได้สมาธิแบบพอดีพอดี ใจสงบพอที่จะเห็นเจอรูผ่านเข้าออกดีทีเดียว พี่สอนเช่นนี้แก่นักศึกษา พอรู้ท่าซิ้งเสร็จแล้ว ใจสงบและตื่นตัว พี่จึงให้เขานั่งหลับตา เพื่ออยู่กับความสงบอยู่พักหนึ่ง และฝึกเรื่องผัสสะบริสุทธิ์เลย นักศึกษาของพี่จึงไม่ค่อยง่วงกัน เพราะเป็นการทำสมาธิวิปัสสนาอย่างมีกิจกรรมหลากหลาย ถ้าไม่ทำซิ้ง ก็หากิจกรรมงานอย่างหนึ่งทำ ภูบ้านนี้สามารถฝึกฝนเรื่องสติได้ดีมาก ฉะนั้น อย่าไปทุ้ซึ่ ผีนทำสมาธิแบบหลับตา

ในขณะที่ว่างมาก ๆ จนเป็นทุกข์ ควรนั่งสมาธิก็ต่อเมื่อใจตื่นตัว ว่าง ว่าง นั่งจนถึงจุดที่ใจสงบ เป็นอุเบกขาแล้ว ก็ฝึกเรื่องการรับผัสสะบริสุทธิ์ และออกจากสมาธิเลย ลืมตาขึ้นมาหัดดูสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นอย่งนั้นเอง แล้วก็ฝึกเรื่องสติต่อไป

ในส่วนตัวของพี่แล้วไม่ได้คิดว่าการนั่งดูความว่างของตัวเองจะช่วยให้หายว่างได้ มันช่วยไม่ได้ ความว่างนี้เป็นความต้องการของร่างกายที่ต้องการพักผ่อน ถ้าว่างมากแล้วไม่ได้นอนนี่ จะทุกข์มาก

ในกรณีที่ทำสมาธิแล้วว่างมาก จำเป็นต้องนอนนั้น ขอให้ล้มตัวลงนอนในลักษณะที่ยังพยายามกำหนดลมหายใจอยู่ กำหนดลมหายใจเช่นนั้นจนหลับไป อย่างน้อยก็เรียกว่านอนอย่างมีสติ เมื่อตื่นขึ้นมาแล้วจะรู้สึกสบายขึ้น แต่พอตื่นแล้ว มักถูกรบกวนจากความรู้สึกละเอียด ตะขิดตะขวงใจ ไม่สบายใจ อดไม่ได้ที่จะคิดว่าตัวเองว่าซีเกียจอีกแล้ว ตรงนี้ ต้องมีสติให้เร็ว จัดการกับความรู้สึกเหล่านี้ได้ไหม ดูออกหรือไม่ว่าเจอมาหลอกทันทีให้อีกแล้ว การนอนก็ผ่านไปแล้ว เป็นอดีตไปแล้ว พยายามตื่นขึ้นมาอยู่กับปัจจุบันขณะ ที่นี้ เดียวนี้ ทันที ไม่ต้องไปต่อล้อต่อเถียงกับมันอีก จึงมาลงที่การรู้ตัวให้ทันว่ากำลังนั่งรถไฟขบวนสุดท้ายอยู่ รีบลงซะ วิปัสสนาณี หยุดทำไม่ได้เลย เห็นไม้ ต้องทำตลอดเวลาที่ตื่นอยู่ จับความคิดสุดท้ายให้ทันเสมอ จำไว้ว่าทุกอย่างเปลี่ยนแปลง เป็นอนิจจัง การปฏิบัติธรรมก็ต้องผ่านแต่ละขั้นตอนของมันไป อดทน ทำให้ดีที่สุด ขั้นตอนของความว่างจะผ่านไปเอง เดียวนี้ ถ้าฟังว่างมาก อยากนอน ก็นอนเลย ไม่ได้เถียงกับตัวเองอีกแล้ว

๓) เวลาที่เรา นั่งสมาธิหรือเดินจงกรมเสร็จแล้ว จำเป็นหรือไม่ที่เราต้องแผ่เมตตาหรืออุทิศส่วนกุศลให้กับบุคคลต่าง ๆ ด้วยหรือไม่ครับ

นี่เป็นวัฒนธรรมของชาวพุทธที่ได้สอนสืบทอดกันต่อมาว่าควรทำเช่นนั้น ครั้งหนึ่งพระเจ้าพิมพิสารได้จัดงานบุญถวายอาหารแด่พระบรมศาสดาและพระสงฆ์มากมาย เพราะยุ่งกับงาน จึงลืมแผ่ส่วนบุญกุศลให้แก่ญาติที่ล่วงลับไปแล้ว หรือ ยังไม่ทรงทราบว่าต้องแผ่ส่วนบุญกุศล พี่ก็ไม่แน่ใจปรากฏว่า คิณนั้นเปรตญาติมาบังเบ้ง มาหลอกหลอน พระเจ้าพิมพิสารจึงนำเรื่องราวมากราบทูลพระบรมศาสดา ท่านจึงทรงสอนให้แผ่ส่วนบุญกุศลให้กับเปรตญาติทั้งหลาย การแผ่ส่วนบุญกุศลหลังจากงานบุญให้แก่เปรตญาตินี้จึงเป็นวัฒนธรรมที่ทำต่อเนื่องกันมาจนถึงทุกวันนี้ พี่ฟังพระท่านเทศน์จึงเข้าใจได้ว่า ภพภูมิเปรตนี้ไม่สามารถทำมาหาเลี้ยงชีพเหมือนภพภูมิมนุษย์ จำเป็นต้องอาศัยกินส่วนบุญของญาติที่แผ่ไปให้ เรื่องนี้พี่ก็เข้าใจตามที่ได้ฟัง ได้อ่านมาเท่านั้น นี่เป็นเหตุผลหนึ่งว่าทำไมจึงต้องมีการแผ่ส่วนบุญกุศลมีคนถามพระพุทธเจ้าในทำนองว่า ก็เมื่อได้แผ่ส่วนบุญให้แก่เปรตญาติแล้ว

เพราะผลแห่งบุญนั้นได้ทำให้เปรตญาติเหล่านั้นไปสู่สุคติภูมิแล้ว จะหยุดแผ่ได้หรือไม่ พระพุทธเจ้าตรัสว่า การที่ไม่มีเปรตญาติมารับส่วนบุญนั้นเป็นเรื่องอลงานะ เป็นไปไม่ได้ เพราะทุกชีวิตได้เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏนี้นานมาก ได้เกิดมาในภพภูมิมนุษย์นี้นับไม่ถ้วนครั้งแล้ว ทุกครั้งที่เกิด ก็มีญาติเสมอ และชีวิตของญาติเหล่านั้นก็วนเวียนอยู่ในถนนวงแหวนของสังสารวัฏนี้อยู่ เปรตญาติของเราบางคนอาจจะได้รับส่วนบุญของเราและละจากภูมิเปรตแล้วก็จริงอยู่ แต่เปรตญาติคนอื่นอาจจะเพิ่งมาเกิด (อุปบัติ) ในภูมิเปรตก็ได้ จึงต้องแผ่ไปเรื่อย ๆ นี่เป็นการอธิบายด้วยภาษาของพินะ

ในอดีตเมื่อทำสมาธิเสร็จ พี่มักแผ่ส่วนบุญเสมอ โดยพูดว่าบุญกุศลใดที่ข้าพเจ้าได้กระทำไปแล้ว ขอแผ่ให้แก่สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ทั้งหมดทั้งสิ้น ขอให้ท่านทั้งหลายเป็นสุขเป็นสุขเถิด ขอให้ท่านทั้งหลายได้มีโอกาสดังฝั่งแห่งพระนิพพานด้วยเถิด

เพราะพี่เป็นคนปรารถนาพระนิพพาน จึงมักอยากให้คนอื่นไปนิพพานด้วยเสมอ จึงพูดเช่นนั้น วันไหนที่ไม่อยากพูดยาว ก็พูดสั้น ๆ ว่า “ขอให้ท่านทั้งหลายเป็นสุขเป็นสุขเถิด”

พี่ว่าเรื่องการแผ่เมตตา แผ่ส่วนบุญกุศลนี้ อีกเหตุผลหนึ่งเป็นเรื่องการสร้างองค์คุณเพื่อบ่มใจของเราให้มีเมตตาบารมี อันเป็นองค์คุณสำคัญที่ช่วยให้เกิดการหลุดพ้นได้ เป็นการทาลายโทสะกิเลสได้ดีทีเดียว ใครที่มีนิสัยโกรธง่าย ไม่พอใจ หงุดหงิดง่ายเช่นนี้ ควรหัดแผ่เมตตาบ่อย ๆ โดยเอาความทุกข์ของตนเองเมื่อเวลาโกรธ เหมือนมีไฟเผาผลาญใจมาเป็นบทเรียน เพื่อให้รู้ว่าคนอื่นก็เป็นทุกข์เหมือนเรา จึงปรารถนาให้คนอื่นเป็นสุข การฝึกแผ่เมตตาเช่นนี้ จะทำให้โทสะกิเลสของเราค่อย ๆ น้อยลง จึงควรแผ่เมตตาเพื่อเหตุผลนี้ด้วย สร้างองค์คุณสำคัญเพื่อการหลุดพ้นของตนเอง

สรุปว่า การแผ่เมตตา แผ่ส่วนบุญกุศล เป็นเรื่องควรทำสำหรับผู้ที่ยังไม่ได้ถึงฝั่งแห่งพระนิพพาน จะพูดแบบสั้น หรือ ยาว ก็ควรต้องพูด เดียวนี้ พี่ไม่ได้แผ่เมตตาอย่างเป็นทางการเช่นนั้นแล้ว ที่ทำบ่อยก็ต่อสัตว์ตัวเล็กตัวน้อยในสวนของพี่ เจอตัวหนอน ตัวทาก มด แมลงอะไรต่าง ๆ แล้ว มักพูดกับสัตว์เหล่านั้นอย่างเป็นทางการเป็นส่วนตัวเสมอว่า ขอให้เขาได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และได้มีโอกาสมาอ่านหนังสือของพี่ในอนาคต จะช่วยให้เขาไปนิพพานอย่างมาเกิดเป็นสัตว์เช่นนี้เลย

ขอถือโอกาสพูดเรื่องการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตอย่างไม่ได้ตั้งใจด้วย โดยเฉพาะการทำสวน ขุดดิน มันต้องมีบ้างแหละที่ไปฆ่าสัตว์ตัวเล็ก ๆ เหล่านั้น โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ สิ่งแรกที่เราควรทำเมื่อรู้ตัวว่าได้ฆ่าสัตว์เล็กเหล่านั้น คือรีบขออโหสิกรรม พูดกับชีวิตนั้นทันที ว่า ขอโทษนะ เราไม่ได้ตั้งใจฆ่าเจ้านะ ขออโหสิกรรมด้วย และแล้ว ก็แผ่ส่วนบุญกุศลที่เราได้ทำไปแล้วในอดีต

ให้เขาด้วย ขอให้เขาไปเกิดในสุคติภูมิ มากกว่านั้นหน่อยก็ขอให้เขาได้มีโอกาสปฏิบัติธรรมเพื่อไปนิพพานด้วยเถิด

เรื่องปานาติบาตเป็นเรื่องบาปแน่นอนหากใครทำด้วยความตั้งใจ แต่หากทำอย่างไม่ตั้งใจแล้ว ก็รีบขอโหสิกรรมเสีย อย่าไปทุกข์มาก ขอให้เห็นว่าชีวิตเป็นเรื่องหมุนเวียนอยู่ในสังสารวัฏ recycle แม้เราได้ทำให้ชีวิตสัตว์เล็ก ๆ เหล่านั้นตายอย่างไม่ตั้งใจก็ตาม เรายังสามารถช่วยสัตว์เหล่านั้นได้โดยสร้างกรรมใหม่กับเขา ตั้งความปรารถนาดีกับเขาว่าขอให้เขามีโอกาสได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้พบพระพุทธศาสนา ได้พบผู้รู้ ได้อ่านหนังสือของผู้รู้ และสามารถปฏิบัติธรรมจนบรรลุพระนิพพาน เหมือนที่พี่ทำกับสัตว์ในสวน การได้พูดเช่นนี้กับชีวิตสัตว์ต่าง ๆ ที่เราได้ปลิดไปด้วยความไม่ตั้งใจนั้น ก็เป็นการสร้างกรรมใหม่ที่เป็นบุญกุศลแก่เขา จะช่วยให้เขามีโอกาสบรรลุธรรมได้ในอนาคตชาติ ไม่ใช่เพียงกลับไปหมุนเวียนอยู่ในสังสารวัฏอีก ไม่ได้เป็นประโยชน์แก่เขาเลย

แม้สัตว์ที่เราจำเป็นต้องปลิดทิ้งอย่างตั้งใจก็ตาม เช่น ปลวก ใครที่ไม่จำเป็นต้องทำ ก็ไม่มีปัญหา แต่บางครั้งในโลกแห่งความเป็นจริง จำเป็นต้องเลือกระหว่างปลวกกับบ้าน จะเลือกอะไร เคยได้ยินครูบาอาจารย์ท่านหนึ่งบอกให้ไปพูดกับมดในอ่างน้ำว่า ฉันจะต้องใช้อ่างน้ำนี้ ขอให้เจ้ามดน้อยทั้งหลายเดินจากไปนะ พอกลับมาอีกที เหลือมดไม่กี่ตัว พี่ก็ไม่ว่า ที่มดจากไปเพราะการขอของเรา หรือ มันต้องเดินของมันไปเองอยู่แล้ว ถ้ามาถึงปลวกกำลังกินบ้านเราอย่างสนุกสนาน มันจะไปไม่ เมื่อเราพูดขอแล้ว ถ้ามันเดินจากไปง่าย ๆ อย่างนั้น ก็คงไม่มีปัญหา ถ้าพี่จำไม่ผิด เคยอ่านหรือฟังข่าวเรื่องวัดที่ไหนก็ไม่ทราบ จำไม่ได้ มีปัญหาเรื่องปลวกกินวัดอยู่ พระได้พยายามทุกอย่าง สวดมนต์ไล่ ขอให้ไป แต่ไม่สำเร็จสักอย่าง ในที่สุด พระท่านจำเป็นต้องให้คนกำจัดปลวกมาจัดการให้ ในกรณีที่ต้องฆ่าชีวิตสัตว์เช่นนี้ ขอให้พูดกับมันอย่างใช้เหตุผลว่า จำเป็นต้องทำ และขอให้เขาได้เกิดมาเป็นมนุษย์ มาปฏิบัติธรรมเพื่อเอานิพพานดีกว่า แม้ได้ปลิดชีวิตเขาไปแล้ว ก็ยังช่วยเขาก็ก โดยให้เขามีส่วนได้เชื่อมโยงกับผู้รู้กับพระนิพพานให้ได้ ไม่ใช่ขอโทษเขาแล้วปล่อยให้เขาไปเวียนว่ายตายเกิดต่อไปอย่างไม่จบสิ้นเพื่อกลับมาเกิดเป็นสัตว์ให้คนฆ่าเช่นนี้อีกอย่างนับครั้งไม่ถ้วน เรื่องการสอนคนไม่ให้ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตนั้นพูดง่าย แต่ในโลกแห่งความเป็นจริงนี้ ไม่ใช่เรื่องตรงไปตรงมาเลย ยากมากที่จะทำให้ถูกต้อง ฉะนั้น การพูดของพี่ แม้อาจฟังขัดหูของคนบางคน แต่ก็เอามาลงที่พระนิพพานจนได้

ก่อนที่เราจะนั่งสมาธิ ยกมือสร้างจิ้งหะ หรือ เดินจงกรม ควรจะต้องเตรียมตัวอย่างไรก่อนหรือเปล่าครับ เช่น สวดมนต์ ไหว้พระ หรือ ปฏิบัติทันที

เรื่องนี้แล้วแต่นิสัยส่วนตัวของแต่ละคน ใครที่ทำแล้วสบายใจ ทำให้นั่งสมาธิ เดินจงกรมได้ดีขึ้น ก็ทำไป ใครที่ไม่รู้สึกว่าจะต้องสวดมนต์ก่อน ยัง

สามารถนั่งทำสมาธิได้ดี ก็ไม่ต้องทำ นี่เป็นขั้นตอนของการปฏิบัติเช่นกัน คนที่เข้ามาปฏิบัติธรรมใหม่ ๆ มักจะได้รับแรงบันดาลใจจากวัฒนธรรมประเพณีของพุทธศาสนา เช่น ทำวัตร สวดมนต์ ได้ฟังเสียงสวดมนต์ของพระ ได้กลิ่นธูปแล้ว รู้สึกสบายใจ โลง โปรงเบา ชวนให้อยากทำบุญ ทำสมาธิ และทำได้ดี พี่ก็เป็น เคยชอบทำวัตรสวดมนต์แปลมาก แม้มายู่อังกฤษ ก็ยังสวดมนต์แปลอยู่ถ้ามีเวลา ไม่ได้ทำมาหลายปีแล้ว เพราะเหมือนกับสิ่งอื่น ๆ นั้นแหละ ทุกอย่างเปลี่ยนแปลง ถึงจุดหนึ่งที่สติไวมากขึ้น สามารถปฏิบัติธรรมได้ในขณะมีชีวิตอยู่กับคนอื่น ๆ เรื่องพิธีกรรมเหล่านี้ก็ค่อย ๆ หดหายไป ไม่ได้ทำ และก็ไม่ได้รู้สึกว้าวดพร่องไปด้วยซ้ำ เพราะความเต็มเปี่ยมได้เกิดอยู่ภายในใจแล้ว ฉะนั้น เรื่องนี้จึงขอให้ดูจิตใจตนเองเป็นหลักก็แล้วกัน มีเวลา ทำได้ ก็เท่ากับสร้างระเบียบวินัยให้แก่ใจของตนเอง เป็นนิสัยดี เป็นองค์คุณที่ดี แต่ถ้าไม่มีเวลามาก ทำสมาธิไปเลยก็ได้

๔) คำถามนี้ไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติเท่าไรครับ ผมชอบอ่านนิทานเขินมานานแล้ว แต่อ่านไม่ค่อยรู้เรื่องนัก พอเริ่มปฏิบัติธรรมแล้ว เริ่มเข้าใจบ้างบางเรื่อง แต่หลายเรื่องก็ยังคงไม่เข้าใจ

ในนิทานเขินหลายเรื่อง มักจะพูดถึงว่า พระในเรื่องนั้นจะเกิดชาโตริ สิ่งที่ผมอยากทราบคือ ชาโตริคือการบรรลุหันท (บรรลุธรรม) หรือเปล่าครับ หรือเป็นเพียงสิ่งที่ฝรั่งเรียกกันว่า Aha experience คือ เกิดการหยั่งรู้ขึ้นมาในบางเรื่อง แต่ไม่ได้เป็นการบรรลุธรรม

พี่ศุภวรรณไม่จำเป็นต้องรีบตอบอีเมลฉบับนี้ครับ เมื่อมีเวลาว่าง ๆ ค่อยตอบก็ได้ครับ

**ด้วยความเคารพอย่างสูง
ธงชัย โรจน์กังสดาล**

เรื่องชาโตริของเขิน หรือ การหลุดพ้นอย่างฉับพลันนั้น เขาหมายถึง การหลุดจากความคิดในแต่ละขณะแล้ว ใจก็โล่ง สว่าง พอใจหลุดจากจิตหรือความคิดในแต่ละขณะแล้วจะเกิดปัญญาว่าเมื่อกี้ถูกเจอรึหลอกเอาแล้ว ผู้ปฏิบัติเมื่อรู้เช่นนั้นแล้ว มักผงกหัวให้ตัวเองว่า รู้แล้ว เข้าใจแล้ว เป็นการฝึกหัดการตรัสรู้แบบย่อย ๆ ไปก่อน เหมือนสภาวะยूरีก้าของปัญญาทางโลก ชาโตริไม่ใช่การหลุดพ้นแบบบรรลุธรรมอันสูงสุด นิทานเขินเหล่านี้ล้วนเป็นเรื่องราวของอาจารย์ที่พยายามช่วยให้ลูกศิษย์หลุดออกจากโลกแห่งความคิดเท่านั้น จึงมักพูดหรือทำอะไรแผลง ๆ ที่ลูกศิษย์ไม่เข้าใจ เมื่อไม่เข้าใจ เหตุผล การแสวงหาเหตุผลในหัวจึงหยุดกึกทันที เหมือนกำลังขับรถด้วยความเร็วสูงอยู่ มีคนเดินตัดหน้ารถ คนขับต้องเหยียบเบรคอย่างแรง รถหยุด

ก็กัณฑ์ เจอเรือกโยนออกจากบ้านของหอมทันที ใจว่าง สว่าง ชาโตริ...พีก็
ไม่เคยทราบว่าฝรั่งเขาเรียกสภาวะนี้ว่า Aha...experience!

แต่เพราะความเป็นอนิจจัง อีกเดี๋ยวเจอาก็แอบเข้าบ้านเราอีก หลอก
เราอีก ก็ต้องปล่อยอีก ชาโตริเกิดอีก อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนปัญญาบารมีเต็ม
เปี่ยมนั่นแหละ การหลุดพ้นอย่างสิ้นเชิงจึงเกิดได้ ชาโตริที่หนึ่งก็เหมือน
กลับหัวหอมหลุดออกมากลับหนึ่งนั่นเอง ใครที่ปฏิบัติวิปัสสนา ดูความคิด
ของตนเองแล้ว จะเกิดชาโตริเองบ่อยมากโดยไม่ต้องมีครูบาอาจารย์เข้ามา
ช่วยเลยก็ได้ มันจะเกิดอีก รู้เอง ได้บอกแล้วว่า สติปัญญาสี่เป็นความก้าว
หน้าอย่างเป็นธรรมชาติของมัน

พอเข้านิพพานได้ถาวรแล้ว ตรัสรู้ได้ด้วยปัญญาวิมุตติแล้ว ชาโตริ
ย่อย ๆ พวกนั้นก็หายไปหมด ไม่มีการผกผันรับรู้แล้วว่าถูกเจอหลอกเอา
ไม่ต้องรู้แล้ว เพราะรู้เท่าทันกลลวงหมดแล้ว ผู้บรรลุธรรมแล้ว จึงเหลือแต่
การยืนอยู่บนกระดานไต่คลื่น มีความชำนาญ มีทักษะที่จะยืนได้เช่นนั้นโดย
ไม่ล้ม แม้คลื่นลมมาแรงเพียงใดก็ตาม สามารถเคลื่อนไปกับคลื่นลมเหล่านั้น
ได้อย่างมีศิลปะอย่างยิ่ง

พูดเรื่องชาโตริของเขินแล้ว จึงถือโอกาสพูดเรื่องบทกวีไฮกุของเขิน
ด้วย ไม่รู้เขาเรียกเขินนี้หรือไม่ สมัยนักศึกษาอ่านบ่อย ไม่ค่อยรู้เรื่องหรือ
กว่า เขาต้องการให้เราเรียนรู้อะไร ตอนนี้อยู่แล้ว ไฮกุ เป็นกวีที่เขียนสั้น ๆ
ง่าย ๆ ไม่ก็บรรทัด เช่น

ท้องฟ้ากว้างใหญ่
ไม่มีเมฆ
นกตัวหนึ่ง
บินผ่านไป

กวีเขินนี้ คือ การเน้นเรื่องผัสสะบริสุทธิ์นั่นเอง เน้นสภาวะพระ
นิพพานว่ามันก็คือทุกอย่างที่เรียบง่ายที่เราเห็นอยู่เบื้องหน้า แม้คนที่ยังไม่
ได้บรรลุธรรมขั้นสูงสุด ก็พอรู้อย่างคล้ายคลึงคลาแล้วว่สภาวะพื้น ๆ
ธรรมดา ๆ ง่าย ๆ เหล่านั้นคือคำตอบของชีวิต จึงเกิดกวีเขินนี้ขึ้นในหมู่คนที่
ซาบซึ้งในสภาวะเรียบง่ายของธรรมชาติ หรือไม่เช่นนั้น บทกวีไฮกุอาจจะม
ีต้นตอจากผู้บรรลุธรรมขั้นสูงแล้ว สามารถรู้ว่าสัจธรรมอันสูงสุดคือความ
ธรรมดาของทุกสิ่ง ทุกอย่างที่อยู่เบื้องหน้า จึงพยายามถ่ายทอดออกมาเป็น
บทกวีไฮกุ ง่าย ๆ สั้น ๆ เช่นนี้ แล้วคนก็ค่อย ๆ เลียนแบบเขียนต่อ ๆ กันมา
คนที่ยังไม่ได้เข้าถึงความเป็นธรรมดาของชีวิตจะไม่เข้าใจว่า บทกวีเขินนี้
ต้องการสอนอะไร เพราะไม่เห็นจะมีเนื้อหา แก่นสารอะไร ที่จริง แก่นสาร
ของมันก็อยู่ที่ความเรียบง่ายนี่เอง เรื่องธรรมดากับความเรียบง่ายนี้เป็นเรื่อง
สอนยากที่สุด อธิบายไม่ได้ ไม่มีคำอธิบายอันรัดกุมให้กับสิ่งที่เป็นธรรมดา

อยู่แล้ว อย่างไรก็ตาม นี่แหละคือ วิธีการสอนให้คนรับผัสสะบริสุทธิ์ หรือ
สังขารอันสูงสุด หรือพระนิพพานนั่นเอง

พระคัมภีร์เต๋าเด็กเก็งของท่านเหลาจี้ก็งานเขียนของท่านกฤษณา
มูรติ ก็อยู่ในลักษณะที่ว่านี้ ผู้เขียนได้เข้าถึงธรรมอันสูงสุดแล้ว ยืนอยู่บน
ยอดเขาอันสูงสุด แล้วพยายามพูดบรรยายภาพทั้งหมดของชีวิตให้คนที่ยัง
อยู่ติดดินได้รู้ว่ามันมีหน้าตาอะไร อย่างไร เหมือนคนยืนบนยอดเขากำลัง
อธิบายภาพวิวของเมืองหนึ่งในหุบเขา คนอ่านที่ยังไม่เคยปีนเขาลูกนั้น จะ
อ่านไม่เข้าใจ จะมองไม่ออกว่าถนนนี้เชื่อมกับถนนนั้นได้อย่างไร เพราะตน
เองมองไม่เห็น คนละวิวกัน

พี่อ่านหนังสือของท่านกฤษณา มูรติ มากในช่วงเป็นนักศึกษา มา
อังกฤษก็ยังอ่านอยู่ ชอบเพราะเขาพูดทำท่ายมาก ปฏิเสธเรื่องราวต่าง ๆ ที่
มี ๆ เป็น ๆ อยู่ แต่เมื่อปฏิเสธแล้ว จะให้คนเอาอะไรมาทดแทนสิ่งที่ปฏิเสธ
ไป ที่จริงแล้ว การจะให้คนคิดเพื่อปฏิเสธสิ่งต่าง ๆ นั้นเท่ากับการพยายาม
สอนให้คนไล่หนูเจอร์ออกจากหัวของปัญญาชน แต่วิธีของท่านไม่ชัดเจน
พี่สังเกตได้ว่าจับหลักการปฏิบัติไม่ได้เลย ท่านพูดเรื่อง non-action หรือ
อกรรม บ่อยมาก แต่ทำอย่างไร จึงจะเรียกว่าเป็น non-action นี้ ท่านไม่ได้
สอนให้ชัดเจน ตรงนี้ คนทำต่อเอาได้ ไปทำอะไรมีดีมีร้ายกับใคร ก็ดูว่านั่น
เป็นอกรรมได้ ฮิตเลอร์ฆ่าชาวยิวเป็นล้าน บอกว่าเขาทำด้วยจิตว่าง เป็นอ
กรรมทั้งนั้น ไม่บาป การสอนที่ไม่ชัดเจนนั้นจะทำให้คำสอนนั้นกลายเป็น
เรื่องปรัชญาที่ทำให้คนคิดมาก แต่ไม่มีทางออกอย่างแท้จริง พี่จึงย้ำให้ชัด
เจนเลยว่า อกรรม หมายถึงเรื่องเดียวเท่านั้น คือ วิปัสสนา ใครที่กำลังฝึก
สติปัฏฐานอยู่นั้น คนนั้นกำลังทำเรื่องอกรรมอยู่ จะเป็นอย่างอื่นไม่ได้เด็ด
ขาด ขอให้เข้าใจตามนี้

ขอให้น้องคงชัยมีกำลังใจ อดทน ฝึกไปเรื่อย ๆ นะคะ

ด้วยความเมตตา

พีศุภวรรณ

๓๐ ตุลาคม ๒๕๔๗