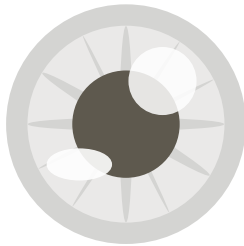


ดวงตาแห่งชีวิต

เขมานันทะ

เขียน



ศาสตราจารย์ ดร. จิří สต์ ฌมโม่

คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขอขอบคุณของสัปดาห์บุรุษจางยังยี่น

พร้อมทั้งผู้ทรงธรรมนั้นด้วย

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	(๘)
คำนำสำนักพิมพ์ (ฉบับพิมพ์ พ.ศ. ๒๕๕๔)	(๙)
คำปรารภ	(๑๐)
แสวงหาโลกที่เล็กกว่า	๒
นิพพานคือจุดหมายปลายทางของชาวพุทธ?	๑๘
ทุกก้าวย่างของความรู้อันล้วนๆ โดยไม่เพ่งเล็งจำเพาะ	
คือการภาวนา	๓๘
มายาแห่งวิญญาน	๔๖
ร่มไม้แห่งการตรัสรู้	๕๘
แรงทะยานในภพชาติอันเชี่ยวชาญดุจสายธาร	
และการทวนกระแสด้วยอำนาจพระอรหันตผล	๖๔
สัญชาตญาณแห่งการุณยธรรมบนรากฐาน	
แห่งความเป็นอันเดียวกันของชีวิต	๗๒
ปล่อยให้จิตคิด แต่อย่าไปคิดกับมัน	๗๘
ก้าวอึดั้นตรีระหว่างความคิดปรุงแต่งกับความรู้อัน	๘๘
กอบกู้สติปัญญา กอบกู้ชาติและชุมชน	๙๖
ทำบ่อยๆ ทำมากๆ จนกลายเป็นวิถีทาง	๑๐๘
ความรู้ตัวเป็นความสว่างของชีวิต ความมีดีดย่อมถูกกำจัด	
ด้วยเหตุนี้	๑๑๒

ทุกๆ คำซ้ำ, ซ่อมแซมร่างกายและจิตใจองงาม	
ในกิจภาวนา คือกินแยียงอริยะ	๑๒๒
ดอกไม้ของอรหันต์ ปราสาทมนตร์คนธรรพ์	๑๓๔
ตราตราในกิจภาวนา จนกว่าธาตุทรหดปรากฏขึ้นรองรับ	๑๔๒
ทุกอย่างก้าวของการเดินที่ไม่มีผู้เดิน ทุกครั้งที่มีการเห็นล้วนๆ	
คือรากฐานของศิลปศาสตร์	๑๔๖
สายสัมพันธ์ของชีวิตและวิญญูณ	๑๕๘
คืนเดือนหงายทั่วทั้งจักรวาล	๑๗๐
ภายใต้ร่มมหาวิหารอันแสนประเสริฐของชีวิต	๑๘๐
ลอดอุโมงค์มืดของชีวิต กว่าจะเห็นแสงสว่างข้างหน้า	๑๙๐
สิ้นแรงเสียดทานในจิต ชีวิตมโนรม	๑๙๘
มานบังตา	๒๑๐
ประวัติท่านเวมานิกะ	๒๒๑
กาลาบสูตร	๒๒๒
การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว (ในอริยาบถนั่ง)	
ตามแนวทางของหลวงพ่อกี๊ยน จิตตสุโก	๒๒๓

ในชั่วโมงบ่ายนี้ ผมอยากจะนำเสนอการภาวนาแบบเคลื่อนไหว โดยทั่วไปนั้นเราจะคุ้นเคยกับรูปแบบที่หนึ่งนั่นแหละครับ แล้วก็สะกดตัวเองด้วยลมปราณ ลมประณีตก็เข้าถึงความสงบระงับ หรืออาจจะถึงระดับประสบการณ์พิเศษ เกิดปีติซาบซึ่งน้ำตาไหลก็ได้ แต่สิ่งที่ผมอยากจะเรียนให้ทราบก็คือ **วิธีนั่งสงบ สะกดจิตตัวเองให้ตี๋มด่ำกับเพทนาการอันประณีตนั้น หาใช่คำสอนโดยตรงของพระพุทธเจ้าไม่**

นับตั้งแต่เริ่มต้นของอารยธรรมมนุษย์ สี่พันหรือห้าพันปีเศษที่แล้วมา มีหลักฐานทางด้านโบราณคดี เช่น รูปประติมากรรมของชาวเมโสโปเตเมียเป็นรูปนักพรตกำลังหลับตาพร้อมแน่งตี๋มด่ำในความสงบ วัฒนธรรมแห่งการสะกดจิตตัวเองให้มีประสบการณ์พิเศษ เป็นความสงบระงับประณีตนั้นเป็นอยู่ก่อนสมัยพุทธกาลอย่างน้อยที่สุดสองสามพันปี ร่องรอยหลักฐานในพระไตรปิฎกก็คือ ครูสองท่านของพระพุทธเจ้าที่เป็นนักพรต อุทกดาบสและอาฬารดาบส ซึ่งประชาชนร่วมสมัยกับท่านถือว่าเป็นพระอรหันต์ และเป็นเลิศที่สุดในบรรดาบสหรือฤๅษีสมัยนั้น อันพระพุทธเจ้าสมัยที่ยังแสวงหาพระโพธิญาณอยู่ถือว่าท่านเป็นครู คำถามก็ผุดขึ้นในใจของเราแล้วว่า ถ้าวิถีทางการสะกดจิตตัวเองให้สงบระงับประณีตเช่นนั้นนั้นเป็นคำตอบ ทำไมพระพุทธเจ้าไม่ทำต่อจนถึงที่สุด เมื่อไปเรียนกับดาบสทั้งสองแล้วพระองค์กลับปลื้มตัวไป

เรามาทบทวนว่าสิ่งซึ่งทำให้เรามานั่งร่ายล้อมกันอยู่ได้ร่มไม้ที่
อารามชื่อศานติ-โมตริ์นี้ เพราะพระพุทธรเจ้าทำให้เรามานั่งนี้ ดังนั้นเรา
มาทำความเข้าใจต่อพุทธรประวัติบางตอน อันจะเป็นประโยชน์เกื้อกูล
การภาวนาของเรา ตามคัมภีร์ฝ่ายมหายานระบุว่า ในขณะที่เจ้าชาย
กำลังเพลิดเพลินกับชีวิต ทรงได้ยินเสียงเพลงของนักร้องร้องรำพัน
ถึงแผ่นดินซึ่งเลิศกว่า ทำให้พระองค์ท่านสะอิดใจ และเป็นสาเหตุให้
ออกแสวงหาสิ่งที่เลิศกว่า ชีวิตที่ดีกว่านี้ ผมว่าประเด็นนี้สำคัญ ถ้าเรา
มีชีวิตที่ค่อนข้างสับสนและทุกข์ เราจะเริ่มต้นแสวงหาสิ่งที่ดีกว่านี้
สังคมที่ดีกว่านี้ วิธีชีวิตที่ดีกว่านี้ วัฒนธรรมที่ดีกว่านี้ ระบบเศรษฐกิจ
ที่เป็นธรรมมากกว่านี้ เราแสวงหาสิ่งที่ดีกว่านี้เรื่อยๆไป เจ้าชายจึงออก
ผนวช

ผู้ที่เสียใจมากที่สุดก็คือพระบิดาผู้คาดหวังจะให้เจ้าชายเป็น
พระราชสาส์นต่ออาณาจักรสมบัตติ และอาจจะสอดคล้องกับคำพยากรณ์
ของโหร เพื่อที่ท่านจะได้เป็นพระจักรพรรดิครองโลก นอกจากนั้น
ก็พระบรมญาติ ซึ่งล้วนแล้วแต่รักใคร่พระองค์

เราอาจจะมองว่าเจ้าชายทรงออกผนวชเพราะความหน่ายแห่ง
โลกย์และไม่รับผิดชอบต่อราชสมบัตติ แต่แท้จริงเพราะต้องการแสวงหา
สิ่งที่ดีกว่า บางพุทธรประวัติที่มีมุมมองแคบๆว่าเจ้าชายเบื่อหน่าย
กามารมณ์ ซึ่งผิดพลาดคลาดเคลื่อน การมองว่าเมื่อโลกแล้วหนีรยา
หิ้งลูกไปบวช เป็นการตีความที่แคบและผิดพลาด จะอย่างไรก็ตาม
พระบิดา พระมารดาเลี้ยง-ปชบาดีโคตมี ต่างโศกเศร้าอย่างสุดซึ้ง

ต่อมาท่านไปหาครูสองคนดังที่เล่าแล้ว ท่านไปเรียนจนกระทั่ง
ว่าสามารถทำจิตให้ระงับสงบเท่ากับครู แต่แล้วเจ้าชายผู้ช่างสังเกตนั้น
ได้พบว่า ทรายใต้เท้าที่มีการกระทำเช่นนั้นอยู่ ความสงบระงับจึงมีอยู่
เมื่อเลิกกระทำ ความฟุ้งซ่านก็เกิดขึ้น ดังนั้นเป็นการเล่นเอาเถิดกับ
ความสงบของตัวเอง ซึ่งในกาลต่อมา อาจารย์รุ่นหลังๆ ผู้จัดเจนใน
เรื่องการทำสมาธิได้เปรียบเทียบการกระทำเช่นนั้นว่าเหมือนดังศิลา
ทับหญ้า หญ้างอกไม่ขึ้นเพราะเอาหินไปทับไว้ แต่พอยกหินออก หญ้า
ก็งอกงามเหมือนเดิม กิเลส อาสวะยังไม่ขาดจากสันดาน เพียงแต่
สะกดไว้ด้วยพลังสมาธิ เมื่อเจ้าชายเห็นนิมิตอันนั้นแล้วท่านกล่าว
คำอำลาอย่างสุภาพ เพราะท่านเองก็ไม่มีคำตอบ ได้ค้นพบเพียงแต่ว่า
อาการสงบระงับนั้นเป็นสิ่งชั่วคราว เหมือนกับเรามาวัด มาหนึ่งสงบ
ก็สบายดี แต่พอกลับบ้านก็วุ่นวายเหมือนเดิมหรือมากกว่านั้น นัก
ภวานาอยู่ในวัดก็สงบ จิตใจเยือกเย็น ครั้นกลับบ้านก็อาจทะเลาะ-
เบาะแว้ง รุนแรงต่อคนใกล้ชิดได้ มันพิสูจน์ว่า การสงบระงับที่เราทำขึ้น
ชั่วคราว เหมือนศิลาทับหญ้านั้นไม่ใช่ของจริง ไม่ว่าเราสงบสักเพียงใด
เห็นนิมิต เห็นแสงสว่าง เห็นองค์พระพุทธรูป เห็นองค์พระพุทธรเจ้า
เพียงใดก็ตาม แต่เมื่อกระทบอารมณ์ก็หาละโหระ โมหะได้ไม่

เมื่อเจ้าชายสังเกตเห็นนิมิตอันนี้แล้วก็เข้าไปขออำลาอย่างสุภาพ
ต่อมาท่านไปทรมานตนอย่างแสนสาหัส ก็ไม่มีคำตอบ แต่อุปมาอันหนึ่ง
ปรากฏขึ้นจากการได้ยินครูดนตรีสอนศิษย์ คล้ายๆ กับเรื่องหญิง
นักร้องพรรณาถึงแผ่นดินที่เลิศกว่า ชีวิตที่ดีกว่านี้ ในคัมภีร์ฝ่าย
บ้านเรอบอกว่า พระอินทร์มาติดพิณสามสาย สายที่ตึงเกินไปก็ขาด
ฟังไม่ไพเราะ หย่อนก็ไม่ไพเราะ ชิ่งพอดีๆ ถ้าเป็นนักดนตรีจะเข้าใจ

เรื่องราวเหล่านี้ว่าซึ่งพอคืนนั้นไฟระเอยอยู่ในตัวมัน พระพุทธเจ้าท่านเห็น
นิมิตนี้ก็หันมาเสวยพระกระยาหาร ซึ่งเป็นที่รู้จักกันว่าของนางสุชาดา
เสวยอาหารแล้วก็มีกำลัง ลอยภาคเสีียงพระบารมีแล้วเสด็จข้ามแม่น้ำ
เนรัญชรา แล้วเริ่มปฏิบัติอีกแนวทางหนึ่ง ส่วนแนวทางใหม่จะเป็นอะไร
นั้น เราจะศึกษากันตลอดในสัปดาห์ที่เราใช้ชีวิตร่วมกัน ณ ที่นี้

เหตุการณ์ตอนที่พระพุทธองค์เสด็จข้ามเนรัญชราหลังจากลอย
ภาคเสีียงบารมีแล้ว เป็นรหัสที่สำคัญที่สุดในการภาวนา นั่นคือ **การ
ทวนกระแสนามรณ์** และเมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จประทับใต้ต้นพระศรี-
มหาโพธิ มรรคแห่งพุทธธรรมที่แท้จริงถูกเปิดเผย ณ ที่นั้น

๓๐๐ ปีหลังพุทธกาล พระเจ้าอโศกมหาราชได้รับสั่งให้ช่าง
แกะสลักแท่นหินไว้ใต้ต้นศรีมหาโพธิ เรียกว่า “แท่นวัชรอาสน์” ไม่ใช่
ที่นั่งของพระพุทธเจ้า เพราะเราทราบดีว่าคืนวันเพ็ญเดือน ๖ นั้น พระ-
พุทธเจ้านั่งบนพอนหญ้าคา ซึ่งนายโสตถียพรหมณัถถวาย ไม่ใช่แท่นหิน
สลักที่มีลวดลาย วัชรอาสน์คงหมายถึงสติปัญญา ๔ หมายความว่า
เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะในรูปของนักบวชขึ้นนั่งเหนือแท่นสติปัญญาแล้ว
การตรัสรู้อันยิ่งใหญ่ก็เกิดขึ้น และในคืนนั้นเองมารก็ทดสอบอย่าง
รุนแรงที่สุด นี่คือเหตุการณ์ย่อยๆ ของพุทธประวัติในตอนสำคัญ

ตลอดสัปดาห์ที่จะถึงนี้ เราจะใช้ชีวิตร่วมกันเพื่อปฏิบัติกิจภาวนา
บนฐานการเคลื่อนไหว ไม่ใช่บนฐานการนิ่ง การนิ่งที่สุดของมันก็คือ
ความสงบ และความสงบเกินสงบนี้ไม่มี ความสงบคือเพียงสงบ ใน
ความสงบนั้นเป็นไปได้ที่ผู้ภาวนาต่อๆ สูญเสียความรู้สึกตัว ความ

ตื่นตัว แต่เราจะตื่น เราจะปฏิบัติปลุกเร้าธาตุรู้ให้ตื่นขึ้น แล้วความสงบอีกแบบหนึ่งจะปรากฏ คือสงบด้วยอำนาจของความรู้ตัว

ต่อแต่นี้ผมจะสาธิตการเคลื่อนไหวด้วยมือและด้วยเท้า ไม่ใช่พื่อนำ เราจะใช้อริยาบททั้งสี่ คือ เดิน ยืน นั่ง และนอน สำหรับนอนนั้น บางท่านอาจจะรู้สึกสงสัย เพราะไม่เคยได้ยินเรื่องการนอนสมาธิ ที่จริงปฏิบัติได้ สมานนั้นไม่เกี่ยวกับท่าทาง ไม่ว่าอริยาบทใดสมาธิเกิดได้เสมอ ขณะที่เดินอยู่ก็เป็นสมาธิได้ ขณะที่นอน นั่งกินอาหาร เราจะใช้อริยาบท ๔ อันกลมกลืนนี้ให้ได้ประโยชน์ในทางเร้าธาตุรู้ให้ตื่นตัว

มนุษย์เรานั้นนับว่ามีโชคความ การได้อัตภาพเป็นมนุษย์นี้เป็นโชคลาภอันประเสริฐ เพราะเรามีความกลมกลืนในอริยาบทที่จะก่อให้เกิดสมาธิในการเคลื่อนไหว และเรายังมีโชคลาภอีกชั้นหนึ่งคือ ได้เกิดมาเป็นคนไทย แผ่นดินของพระพุทธศาสนา พ่อแม่สั่งสอนให้นั่งสมาธิตั้งแต่เด็ก ๆ เรียกว่านั่งขัดตะหมาด ขัดตะหมาดคือขัดสมาธินั่นเอง เรื่องนี้ฝรั่งมังค่า คนต่างวัฒนธรรมจะยืนยันได้ว่า เขายุ่งยากลำบากเพียงใดกว่าจะนั่งราบกับพื้นได้ หัวเข่าห่างจากพื้นเป็นคืบ ขาเข่าแข็งบางคนทำไม่สำเร็จ นั่งไม่ได้เลย ดังนั้นความกลมกลืนของอริยาบททั้งสี่ก็ขาดหายไป พวกเรานับว่าโชคดีมาก นั่งได้สบายๆไม่ต้องฝืน เพราะพ่อแม่เคยฝึกปรือให้นั่งกับพื้นมา การนั่งกับพื้นนี้ผมว่ามีความยิ่งใหญ่ในตัวเอง หมายความว่า เราปักหลักลงตรงนั้น เราเป็นของแม่ธรณีที่ตรงนั้นแล้ว นั่งลงด้วยความรู้สึกหนักแน่น เมื่อยืนมีอาการเคลื่อนไหว แต่สมาธิเกิดได้ในทุกอริยาบท ขณะเดิน แม้ขณะวิ่ง

เพราะว่าธาตุรู้ตื่นตัวเต็มที่แล้ว ว่างก็เกิดสมาธิได้ เอี้ยวตัว กะพริบตา เป็นสมาธิไปหมด แต่ถ้าเราไปฝึกด้วยการนั่งนิ่งหลับตา เราอาจจะ มีสมาธิในสิ่งแวดล้อมหนึ่ง แต่ไม่อาจมีสมาธิได้ในทุกๆ เหตุการณ์ เพราะ ฉะนั้น **สมาธิที่เกิดภายใต้การควบคุมอิริยาบถนั่งนิ่งหลับตาเกิดความสงบ มีลักษณะจำกัด และเป็นความสงบภายใต้โมหะ สติไม่ตื่น ความรู้ตัวไม่พอ** อีกทั้งเผชิญกับอุปสรรคนานัปการ เช่น ปวดหลัง ง่วง ล้าหงก หลับใน อุปสรรคเต็มไปหมดในการทำสมาธิแบบนั่งนิ่ง แม้บางครั้งจะสงบสัก เกิดปีติดีมีดื่มน้ำก็ตาม แต่ไม่เป็นเช่นนั้นทุกเวลา ส่วนสมาธิแบบเคลื่อนไหวนั้นมีความตื่นตัว ปฏิบัติได้ทุกแห่ง ทุกเวลา ทุกอิริยาบถ

บางท่านอาจจะเคยเรียนวิช เคลื่อนไหวมือสร้างจิ้งหะ^๑ มาแล้ว โปรดอย่าเข้าใจว่ามันเป็นของสำนักนั้นสำนักนี้ มันไม่สำคัญเลย สำคัญคือว่า เมื่อเราเคลื่อนไหวเป็นจิ้งหะจนกระทั่งความรู้สึกตัวมันตื่น เราก็สามารถทิ้งรูปแบบนั้นได้ เพราะเมื่อธาตุรู้ตื่นแล้วมันไม่ต้องการ รูปแบบอีกต่อไป โดยปกติคนเราก็เคลื่อนไหวกันอยู่แล้ว เดิน ยืน นั่ง และนอน เช่น ในครัว ในห้องน้ำ บนถนน ในสำนักงาน ถ้าว่าสมาธิที่เกิดจากการเคลื่อนไหวติดตั้งขึ้นดีแล้ว เราจะได้ประโยชน์อย่าง มหาศาล

นี่ไม่ใช่คำโฆษณาชวนเชื่อแต่ประการใด ในขณะที่เราเดินไป รับประทานอาหาร ถ้าคนมีสติ เจริญสติดีแล้ว มันเป็นการรับข่าวสารทาง

^๑ดูรายละเอียดการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว (ในอิริยาบถ) ตามแนวทางของหลวงปู่ เทียน จิตตสุโก ได้ที่ภาคผนวก ท้ายเล่ม



โทรศัพท์ด้วย และเป็นการภาวนาปฏิบัติธรรมไปด้วยในตัวเอง หรือ ขณะกำลังพักผ่อนอยู่ กำลังปรุงอาหารอยู่ กำลังใช้เครื่องมือ เราสามารถ ประยุกต์ใช้ได้เสมอไป ในบรรดาท่วงท่าของการเคลื่อนไหวนั้นแบ่งเป็น สองประเภท

ประเภทที่หนึ่งเป็นไปเพื่อทำความระงับใจชั่วคราว ในที่นี้ผมจะ เรียกชื่อว่า การเคลื่อนไหวแบบมูทรา การเคลื่อนไหวแบบมูทรานั้นจะให้ กลมกลืนก่อน เพราะว่าในชีวิตประจำวันของเรา เรามักมีความละเหย อ่อนโยน เพลีย น้อยใจคนนั้นมา ทะเลาะกับคนนั้นมา ไม่พร้อมที่จะรู้ เห็นอาการด้านในของชีวิต ดังนั้นอาศัยท่วงท่ามูทราซึ่งมีความอ่อนโยน นอบน้อมและเป็นไปเพื่อความรักในตัวเอง เป็นการทำให้เกิดความ สงบสุขชั่วคราว ด้วยกรรมวิธีเคลื่อนไหวมือ

ส่วนรูปแบบที่สองนั้นเป็นการเคลื่อนไหวสร้างจังหวะแบบตรง ยกมือขึ้นตรงๆอย่างนี้ สร้างจังหวะ จังหวะ ๑ จังหวะ ๒ ต่อไปนี้ ผมจะเคลื่อนไหวเป็นจังหวะให้ดูก่อน เพราะเรียนง่ายและไว ส่วน มูทรานั้นซับซ้อน แต่ถ้าจำได้ทั้งสองก็สามารถใช้สลับกันตามโอกาส อันเหมาะสมตลอด ๖-๗ วันที่อยู่ที่นี่ ผมเชื่อว่าจะก่อเกิดผลดีกับคน ที่ปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างต่อเนื่อง

ในการปฏิบัติธรรมนั้น เรามักจะได้ยินว่าต้องเรียนทฤษฎีก่อน คือปริยัติ หลักธรรมกว้างๆ แล้วก็ไ้ม้กาย วาจา ใจ ปฏิบัติตามหลัก นั้น แต่ผมเชื่อว่าคนไทยชาวพุทธส่วนใหญ่คุ้นเคยกับธรรมะดีพอควร ถึงไม่รู้อะไร แต่ก็รู้เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรื่องความทุกข์อะไรนี้

พอรู้ รู้ดีกว่าชาวต่างชาติต่างวัฒนธรรม ดังนั้นผมมีทัศนะว่าแทนที่จะเริ่มจากทฤษฎีไปสู่ภาคปฏิบัติ ผมกลับเห็นว่า จากภาคปฏิบัติไปสู่ภาคทฤษฎี ถ้าถามว่าทำไมจึงเป็นอย่างนั้น ผมก็จะตอบว่าเหมือนเล่นดนตรี ถ้าเรารักจะเป็นนักดนตรีจริงๆ นั้น เราต้องไม่เริ่มที่ทฤษฎีดนตรี หากเริ่มที่ทฤษฎีดนตรีก็กลายเป็นนักวิจารณ์ดนตรีไป การเป็นนักดนตรีนั้น เราไม่เริ่มต้นตรงเพลง เราเริ่มต้นตรงโน้ต ดัดฟังเสียงมันที่ละเส้นที่ละเสียง ไม่ช้าไม่นานก็จะเล่นดนตรีเป็นและเป็นผู้เข้าใจดนตรี

ภาระรับผิดชอบของเราตลอด ๕-๖ วันนี้ อยู่ที่เราต้องให้นำธรรมะนั้นเข้าสู่ภาคปฏิบัติอย่างเด็ดเดี่ยว อย่างเอาจริง แต่ต้องไม่เครียด ศิลปะของการเล่นดนตรีหรือการทำกิจกรรมการทำงานที่สำคัญอันหนึ่งอันใดคือ **การทำงานยิ่งสลักสำคัญ เราจะต้องไม่เคร่งเครียด แต่ว่าต้องทำจริง ปัญหาที่สลบซับซ้อนแก้ไขไม่ได้ด้วยจิตที่เคร่งเครียดและยุ่งยาก ปัญหาที่สลบซับซ้อนนั้นแก้ไขได้ด้วยจิตที่ง่ายตายเป็นปกติตามธรรมชาติ**

ถ้าบางท่านที่เข้าร่วมภาวนาสงสัยในข้อธรรมะใครจะถามให้หายข้องใจ ขอให้ระงับไว้ก่อน อย่าเพิ่งไถ่ถาม เรียนรู้การปฏิบัติจริงก่อน แล้วบางทีข้อสงสัยนั้นจะตกไปเองโดยไม่จำเป็นต้องมีใครตอบ ทั้งนี้เพราะปัญญามันเกิด มีการรู้การเห็นตามเป็นจริงโดยไม่ต้องเชื่อใคร เช่น ปัญหาเรื่องภพชาติ เมื่อสติตื่นเต็มที่แล้ว ปัญหาเหล่านั้นจะตกไป ชีวิตหลังตายจะมีหรือไม่มีไม่สำคัญ สำคัญตรงทุกข์สิ้นไปก็มากน้อย นี่สำคัญมาก แก่นพุทธศาสน์อยู่ตรงนี้ ไม่จำเป็นต้องแสวงหาคำตอบล่วงหน้าต่อปัญหาอื่นใด แม้พระพุทธรเจ้าท่านก็ไม่ตอบบางทีท่านปิดเลย ถ้าตอบ บางทีท่านตอบเพื่อการปลอบใจต่อผู้จับสาระสำคัญ

ของชีวิตยังไม่ได้ เช่น ถ้าชาติหน้ามีจริง ถ้าเราปฏิบัติธรรมดี เราคงเกิดดี ถ้าชาติหน้าไม่มี นั่นดีแล้วไม่ต้องเกิดอีก เพราะการเกิดย่อมเป็นทุกข์รำไป อะไรเหล่านี้เป็นเครื่องปลอบประโลมใจ

ต่อไปนี่ก็ถึงเขตท่าเคลื่อนไหวของผม นั่งขัดตะหมาด ทำดอกบัวก็ได้ อย่างนี้เรียกว่า “ท่าดอกบัว” “ท่าเพชร” “ขัดตะหมาดเพชร” บางคนนั่งท่านี้ไม่ได้ ก็นั่งในท่าสบายๆ คว่ามือลงบนหัวเข่าทั้งสองหลังตรง เมื่อกระดูกสันหลังตั้งสนิทกันทุกข้อแล้ว สภาพัตินในตัวเองมันจะเริ่มทำงาน ถ้าเรานั่งงอๆ เตี้ยข้างในมันก็มอຍกระรอก เรานั่งตรง แต่อย่าถึงกับให้ตัดจนกลายเป็นพระพุทธรูป นั่งสบายๆ แต่ให้หลังมันตรง พลิกสันมือขวาตั้งขึ้น แล้วให้เอาสมปฤติสัมปชัญญะเข้าดู การเคลื่อนไหวนั้น มีสัมปชัญญะ มีสติในการเคลื่อนไหวนั้น มีสมปฤติ คือความรู้สึกตัวของเรา พลิกให้รู้อันนั้น เราเริ่มเหมือนกับเล่นโน้ต โด เร มี ฟา ซอล เรื่องเล็กๆแต่จะไปสู่เรื่องใหญ่ เพราะว่าการเอาสมปฤติสัมปชัญญะเข้าดูนี้เป็นอุบายที่จะดักจิตให้อยู่ร่างกายเรานั่งตรงนี้ไม่มีใครลามาใช้มือใช้เท้าของเรา แต่จิตใจเราหิวว่อน คิดโน้นคิดนี้ตลอดเวลา นี่เป็นอุบายที่จะดักจิตให้อยู่ ดักให้มันอยู่ ไม่ใช่อยู่ที่วัดศานติ-โมตริ แต่อยู่ในตัวของมันเองด้วยการกระทำของมันเอง

สมมติว่ามีคนมายกมือผมให้ตั้งขึ้น บางทีจิตผมคิดไปได้ แต่ถ้ายกเองมันพุงกัน ไม่ช้าไม่นานจิตก็ตกกลับเข้าที่เข้าทาง เพราะเราทำเอง พลิกสันมือขวาตั้งขึ้น รู้ เอาสัมปชัญญะเข้าจับ อย่าใช้ตาจับ ไม่งั้นจะมึนหัวมึนหน้ามึนตา เกิดจุกเสียดขึ้นมาเป็นอุปสรรค **ทำเล่นๆ ครับ แต่ว่าทำจริงๆ เอาจริงแต่เล่นๆ เอาสัมปชัญญะเข้ามาจับ**

ขณะที่พลิกให้รู้ หยุดให้รู้ ยกมือขาขึ้นให้รู้เฉยๆ เป็นท่อนไปอย่างนี้
เอามือขวามาปิดที่หน้าท้อง นี่อีกท่อนหนึ่ง ขณะที่เลื่อนมาปิดให้มี
สัมผัสผญะรู้ รู้อะไร รู้อาการเคลื่อนไหวนั้น รู้ต่ออาการนั้น อาการอื่น
มีมาก เสียงจ๊กจั่นก็เป็นอาการทางหู เราอย่าไปสนใจอันนั้นก่อน แต่
ว่าเมื่อสติตื่นเต็มที่แล้ว ทุกอย่างเป็นสิ่งที่ปลุกเราให้ตื่น ทุกสิ่งใช้ได้
หมด ต่อให้เสียงรถยนต์ เสียงหวูด เสียงเรือ เสียงหมาเห่า มันเป็น
สักแต่ว่าเสียง เป็นสมาธิไปหมด ถ้าปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวนี้

ซึ่งถ้าปฏิบัติ นั่งนิ่งนี่พอขาดกมันก็หมดแล้ว ขณะที่พลิกสันมือ
ขาตั้งขึ้นนั้นให้เอาสัมผัสผญะมารู้สึกต่อการเคลื่อนไหว ไม่ใช่ไปเพ่งดู
มือ รู้สึกต่อการเคลื่อนไหว หยุดก็รู้ ยกขึ้น เอามือขวามาปิดหน้าท้อง
พลิกสันมือซ้ายตั้งขึ้น ยกขึ้น เอามาปิดทับมือขวา ลูบมือขวาถึงหลุมคอ
รู้ เอามือขวาออกไป รู้ ลดมือขวาลงบนหัวเข่าขวา รู้ตัว คำว่ามี
เอามือซ้ายขึ้นหลุมคอ เอามือซ้ายออกไป ลดมือซ้ายลงบนหัวเข่า คำว่า
เท่านั้นครับ

สมมติเราทำรู้เป็นจังหวะทุกขั้นทุกตอน เราสามารถใช้สัมผัสผญะ
เข้าจับได้ต่อการเคลื่อนไหวนั้นๆ ดูคล้ายๆ ไม่มีอาณิสงสีใดๆเลย แต่
อุปมาเหมือนเราหัดขับรถยนต์ เรานั่งหลังพวงมาลัยและสตาร์ทบอยๆ
เข้าเกียร์บอยๆ เคลื่อนรถบอยๆ ทำซ้ำอย่างนั้นสักช่วงเวลาหนึ่งก็กลายเป็น
คนขับเป็น เมื่อตอนเริ่มขับนั้นลำบากมาก เพราะต้องรู้จักหน้าที่
การทำงานของเกียร์ ของคลัตช์ ของเบรก ถอยหน้าถอยหลัง ยุ่งยาก
แต่ขอให้เราทำเรื่อยๆ ไม่ช้าไม่นานมันจะกลายเป็นสัญชาตญาณ
ดั่งนักขับรถที่ดีนั้น เมื่อถึงระดับขับเป็นนี้เป็นสัญชาตญาณแล้ว

หมายความว่า เขาไม่ได้สนใจส่วนละเอียดปลีกย่อยแล้ว พอรถ
เสียการทรงตัวจะรู้ สิ่งอะไรผิดปกติจะรู้

ซึ่งในลำดับต่อไปนั้น เมื่อเรามีสติแทบทุกครั้งที่ยับเขยื้อน
เคลื่อนมือนั้น ต่อไปมันจะจับการเคลื่อนไหวที่ปลีกย่อย ที่นั่นมันจะทำ
หน้าที่เอง เมื่อตาเรากะพริบ มันเหมือนการเคลื่อนมือหรือเอี้ยวตัว
มันจะเริ่มทำกิจอันนี้ พอเอี้ยวตัว มันจะรู้สึกตัวทันที เอื้อมมือจับ
หูโทรศัพท์ แทนที่จะรู้สึกโกรธ ระแวง หรือตกใจ มันไม่เป็นอย่างนั้น
มันมาอยู่ที่การเคลื่อนไหวนี้ หรือถ้ามากกว่านั้นถึงจุดที่มุดโตแตก
(break through) มันจะเห็นความคิด ความคิดซึ่งเกิดกับตัวเราอยู่
ทุกขณะ ความคิดที่ควบคุมเราอยู่ตลอดเวลา ความคิดทำให้เราเดินไป
ด่าคน และความทุกข์ยากทั้งหมดเกิดจากการที่มนุษย์เราไม่รู้เท่าทัน
ความคิดของตัวเอง เวลาเกลียดใครเกลียดหนัก เพราะมันคิดซ้ำๆ
จนกระทั่งคนคนนั้นไม่มีดีเลยสำหรับเรา ที่จริงเขาอาจจะมีดีอยู่ด้วย
ความคิดได้กลายเป็นนายเหนือชีวิต เราเห็นได้จากบางคืนที่เรานอน
ไม่หลับ เราอยากจะทำอะไร มันไม่ยอมเรา มันข่มขู่เรา **ผลขั้นตอน**
สำคัญที่สุดในการภาวนาแบบเคลื่อนไหวคือ การเห็นความคิดก่อรูป
ขึ้นอย่างทันทั่วๆ ถ้าเราไม่ทัน มันก็เล่นงานเรา

ในกรณีผมนั่งอยู่ตรงนี้ ผมยกมือ ทุกท่านเห็น ถ้าไม่หลับหรือ
ตาดีก็จะเป็น แต่ผมแก้งนั่งนิ่ง คนที่อยู่ในระยะใกล้ก็เห็นว่าผม
กะพริบตา คราวนี้ผมแก้งไม่กะพริบตา คนนั่งใกล้ก็จะเห็นทรวงอก
ของผมกระเพื่อมขึ้นกระเพื่อมลง แสดงว่าผมยังเป็นอยู่ แต่ถ้าผมคิด
อยู่นี้ ไม่มีมนุษย์คนไหนเห็นเลย ถ้าผมไม่เห็นเสียอีกคน ในโลกนี้จะ

ไม่มีมนุษย์คนไหนเห็นอีกเลย **ความคิดมันเคลื่อนไหวอยู่ลึกลหลายชั้น**
ความเกลียด ความรัก ความแบ่งแยก ความหมั่นแคลน ความริษยา
ก่อรูปที่นั่น ถ้าไม่ทันมัน มนุษย์จะไม่มีวันอิสระเลย ความคิดเป็น
ห่วงโซ่ที่ร้อยรัดจิตใจของมนุษย์ เราปรารถนาอิสรภาพ แต่อิสรภาพ
มีไม่ได้ด้วยความคิด เรียกว่าความคิดเป็นส่วนสำคัญของชีวิตที่ทำให้
ทั้งคุณทั้งโทษอย่างลึกซึ้งที่สุด วยเด็กนักเรียนสาว ๆ หนุ่ม ๆ เป็นวัยที่
เหมือนดอกไม้แรกแย้ม ทำไมแกไปกระโดดตึกตายเมื่อผิดหวังสิ่งใด
สิ่งหนึ่ง ไม่ใช่เพราะขาดความยับยั้งชั่งใจแล้วตกเป็นทาสความคิด
ดอกหรือ แต่ถ้าสติตื่นดีแล้ว ความยับยั้งชั่งใจมีอยู่ วิจาร์ณญาณ
มีขึ้น มันทำความคิดได้เลย ทำความคิดให้หายไป มันไม่นำไปไหนได้
ภายใต้ความรู้ตัว ซ้ำก่อเกิดปัญญา เข้าใจทุกข์และอาการทุเลาแห่ง
ทุกข์ได้ดี ดังนั้น จุดเปลี่ยนแปลงหักเหของเรื่องคือว่า**เราจะเห็นข้อต่อ**
ของความคิด และถ้าความคิดหักสะบั้นลงตรงนั้นเราจะประจักษ์แจ้ง
สภาพเหนือคิดทันที

ผมนั่งอยู่ตรงนี้ หันหน้าไปทางนี้โดยบังเอิญ โดยจังหวะของมัน
เห็นต้นข้าหลวงหลังลาย เมื่อตามผมเห็นข้าหลวงหลังลายนั้น ทันใดมัน
คิดวูบไปถึงสมัยอยู่สวนโมกข์ ความคิดมันโลดแล่นไป คิดถึงวัน
ฝนตกหนัก ออกไปหาข้าหลวงหลังลายมาปลูกกัน แล้วก็คิดถึงยี่ด ๆ
ลืมหัดไปตลอดเวลา ทั้งที่ตามันเห็นอันนั้นนิดเดียว หรือผมหันไปดูทาง
กระดานแสดงภาพอันนั้น เห็นสี่เหลี่ยม ใจผมอาจจะอาวรณ์กับจิ๋ว
ก็ได้ เพราะครั้งหนึ่งเคยบวช ตาเห็นนิดเดียวมันไป ไป ไป ไม่รู้จักจบ
แต่ถ้าสติตื่นทัน พอเห็นบ๊ีบ มันจะหยุด ขาดออกทันที

ดังนั้น รูปแบบการเคลื่อนไหวที่หนึ่งนั้นจะมีประสิทธิภาพอย่างยิ่ง
ในการสกัดกันความคิดปรุงแต่ง เมื่อยกมือเคลื่อนไหวไปอย่างนี้เราอาจจะ
ยังคิดฟุ้งซ่าน แต่ไม่ช้าไม่นานจิตก็ตกกลับมาที่นี้ หมายความว่า มือที่
เคลื่อนไหวได้เคลื่อนจิตซึ่งมักจะหิวว่อนไปข้างนอก ตกมาที่ตัวเอง
ถามว่าเมื่อมันตกมาที่ตัวเองแล้วนี่เรารู้ได้อย่างไร เรารู้ได้ เรารู้สึกตัว
ได้ว่าอันนี้จิตมันอยู่ตัวแล้ว จิตกลับบ้านแล้ว เหมือนกับเราเที่ยว
ต่างประเทศนานๆ พอเครื่องบินถึงดอนเมือง พอกลับถึงบ้านก็รู้ว่าถึง
เข้าไปในบ้านก็รู้ชัดว่านี่บ้านที่เราเคยอยู่ ความพลัดพรากของจิตและ
กายเป็นความสับสนอยู่ในตัวมัน กายนั่งตรงนี้ จิตคิด คิดไปโน่น
คิดไปนี่ เข้าข่ายเป็นการฝันเพ้อพก ฝันกลางวันของมนุษย์ เราเรียนรู้อันนี้
บทเรียนอันนี้ บทเรียนเบื้องต้นอันนี้ ผมไม่อยากจะใช้คำว่าเทคนิคการ
ฝึกจิต แต่เป็น **ยุทธศาสตร์ในการชิงพื้นที่ชีวิตด้วยความรู้สึกตัว** แทนที่
จะให้ความคิดครอบงำอำพราง

เมื่อปฏิบัติอย่างนี้จนคุ้นดี สติจะก่อตัวแน่นเข้าเหมือนสะพานน้ำ
ที่ละลาย ที่ละลาย ธรรมดาน้ำหนึ่งหยดทำอะไรไม่ได้มาก แม้มันมี
คุณสมบัติของน้ำแท้ๆ ดีมาก็ไม่หายหิว รดต้นไม้ก็ไม่พอเพียง ล้างมือ
ก็ไม่ได้ แต่เมื่อน้ำสะสมตัวหลายหยดจนเป็นน้ำหนึ่งขัน การงานเพิ่ม
ขึ้น ประโยชน์มันเริ่มทวีคูณ เป็นถึงหนึ่ง เป็นโองหนึ่ง เป็นทะเล เป็น
มหาสมุทรในที่สุด **มหาสมุทรแห่งความรู้สึกตัวนั้นอยู่ในเรา แต่เรา
ต้องเริ่มที่ละลาย ทุกครั้งที่ยกมือรู้ตัว นี่คือน้ำหนึ่งหยด ความรู้สึกตัว
ที่บริสุทธิ์นั่นเองที่อุปมาด้วยน้ำ** เมื่อมีปริมาณที่พอเพียงมันจะแสดง
พลาณาภาพออกมา เช่น เมื่อความรู้สึกตัวต่อเนื่องถึงระดับหนึ่ง มัน
จะกลายเป็นพลังสมาธิ ต่อจากนั้นจะมีการเห็นการมาการไปของความคิด

นิมิตต่างๆ อารมณ์ต่างๆ สุข ทุกข์ ที่สุดทุกข์ก็อยู่ในกระบวนการนั้น
หมายความว่า ในขณะที่นั้น ในระดับนั้น มันพัฒนาจนถึงระดับปัญญา
แท้จริง สติ สมาธิ ปัญญาเป็นกระแสเดียวกัน ไม่อาจแยกจากกันได้
เหมือนน้ำหยดหนึ่ง กับน้ำในถ้วย ในหนอง ในคลอง ในบึง ในทะเล
มันเป็นน้ำหนึ่งเท่านั้นเอง ให้มีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ แต่อย่าจ้อง ตา
ลึมเข้าไปให้แสงสว่างเข้าไปในตา แต่อย่าจ้องมองจำเพาะอันใดอันหนึ่ง
ถ้าเราหลับตาจะเปลืองพลังง่าย มันจะง่วงนอน ลึมตาเข้าไป เพราะ
การเห็นของจริงนั้นง่ายที่จะประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของเรา เรา
ไม่สามารถไปหลับตาในโรงงานที่เราทำงานได้ ข้ามถนนก็ข้ามไม่ได้
ด้วยการหลับตา ต้องลึมตาให้แสงสว่างเข้าไป ยกมือขึ้นให้มีจังหวะ
พลิกซ้ายตั้งขึ้น ยกซ้ายขึ้น เอาซ้ายมา ยกมือขวาไปที่หลุมคอ เอา
มือขวาออกไป ลดลงบนหัวเข่า คว่า ยกซ้ายขึ้น เอาออกไป ลดลง
คว่า ทำเท่านี้ ดูคล้ายๆ เป็นท่วงท่าที่โง่ๆ **ผมเองเมื่อตอนเรียนใหม่ๆ
ยังเฝ้าดูแคลนกลางแคลงใจ เอ เราต้องการปัญญา มานั่งยกมือไปมา
จะได้อะไร แต่ว่าอันนี้เป็นเคล็ดที่สำคัญ เป็นยุทธศาสตร์ที่จะเข้าไปถึงความ
ความรู้สึกตัวจริง ๆ ล้วน ๆ ไม่มีอะไรเจือปน** แทนที่จะนั่งคิดธรรมะอยู่

เมื่อปฏิบัติไปมาก ๆ แล้วจะค่อย ๆ ชำนาญเอง การเคลื่อนไหว
ที่เป็นจังหวะนั้นมีบทบาทสำคัญ พลิกรู้ หยุดก็รู้ สำหรับผมเองอยาก
จะเล่าให้ฟัง ไม่ใช่คุยโวโอ้อวดภูมิธรรมเพื่ออะไรเลย ขณะที่ผมยก
อย่างนี้ ยกมือขึ้น พอหยุดนี้ไม่ใช่เพียงมือหยุด โลกทั้งโลกหยุดกับ
ผมด้วย หยุดความคิดปรุงแต่ง คือหยุดโลกของความคิดปรุงแต่ง
นั่นเอง ไม่ช้าไม่นานความรู้สึกตัวจะปรากฏขึ้น เป็นเรื่องเป็นราว
เป็นพลังที่จะทำให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้น **เนื่องจากมนุษย์เรารู้จักตัวเอง**

น้อยจึงใช้สอยประโยชน์ไม่ถึถ้วนและไม่สะอาด แต่เมื่อใดที่เราสามารถค้นพบขุมพลังในตัวเองที่จะแลเห็นอุปสรรคในตัวเองและการก้าวข้ามกองอุปสรรคนั้นๆ ต่อแต่นั้นมหกรรมของการสร้างสรรค์สังคมใหม่จะเป็นจริงขึ้น

ยกมืออย่างนี้เรื่อยๆ พอเมื่อหรือปวดไหล่ ยกนานๆ เมื่อยหัวไหล่ พลิกมือเล่นๆ อย่างนี้ก็ได้ อย่าพลิกสองข้างพร้อมๆ กัน อย่างนี้จิตมันจะสับสนขึ้นมา พลิกเล่น คำว่าก็รู้ หายก็รู้ คำว่าก็รู้ พลิกก็รู้ หรือใช้หัวแม่มือเคลียด้วยกัน นี่เป็นกลอุบายเล็กน้อยเวลานั่ง สมมติว่านั่งฟังผมพูดนี้ เอาหัวแม่มือเคลียด้วยกัน ผูกพันตัวเองไว้กับความรู้สึกแม่เล็กน้อย หรือถ้าคนที่สติดีโดยธรรมชาติแล้ว ใช้จิ้งหระอาการกะพริบตานี้ได้ เมื่อกะพริบก็รู้ มันจะเงียบเขียนเข้าไปในหัวใจ เวลาเรานั่งในเครื่องบินหรือในรถเมล์ เราจะยกมืออย่างนี้ไม่ได้ เดียวเพื่อนหาว่าไม่สบาย เราก็ใช้วิธีอย่างนี้ หรือแม้แต่ยี่นิ้วเล่น สิ่งเล็กน้อยเหล่านี้เป็นอุบายที่จะเอาประโยชน์ช่วงชิงห้วงเวลาที่จะเป็นทาสความคิดมาสู่ความรู้สึกตัว เรากำลังมุ่งจะเปลี่ยนฐานจากการถูกความคิดครอบงำมาสู่การเป็นอิสระจากความคิด

เรื่องทั้งหมดนี้อยู่ในตัวเรา ดังนั้นในเวลานี้ อย่ามัวสนใจคนอื่นหรือเอาอย่างคนอื่น เห็นคนอื่นทำเราลอกแบบ ไม่ได้ เพราะว่ามันไม่ใช่แพชั่น ไม่ใช่สมัยนิยม เป็นเรื่องของความพยายามที่จะเข้าไปให้ถึงฐานของการภาวนา ประหนึ่งการเข้าถึงแท่นวัชรอาสน์ คือสติปัญญาฐานเพื่อก้าวหน้าทางภาวนาต่อไป