



เดินด้วยเท้า ก้าวด้วยใจ

“ไปวัด... ไปทำอาราย... ไปเดินจงกรมขวาซ้ายก้าวไปมานั่งหลับตาอยู่อย่างนั้น หรือทำอะไรเหมือนไม่มีหัวใจปัญญาเลยนะ หากเดินไปมาแล้วบรรลุธรรม วัวควาย มันไม่เป็นกันหมดแล้วหรือ

คุณลองมาศึกษาธรรมกับกลุ่มของหมอคูลี พวกเรามักจะไปเช่าโรงแรมเสนาธรรมกันทุกวันเสาร์ เราเป็นคนมีการศึกษาต้องรู้จักใช้ความคิดใช้มันสมองกันบ้าง อย่าไปมัวหลับหูหลับตาภาวนาหาธรรมกันอยู่เลย มันไม่มีทางเกิดปัญญาได้หรอก สงบได้ก็แต่เพียงชั่วครา...”

นี่เป็นคำบอกเล่าของโยมคนหนึ่งซึ่งทำงานอยู่ที่สหราชอาณาจักร นำเอาความประชิดประชันแบบไม่ประสีประสาของคุณหมอนั่นมาจรรยา โดยยืนยันว่าไม่ได้ใส่ไข่เลยแม้แต่เนื้อ

พอดิฉันมาปฏิบัติธรรมที่นี่แล้ว ก็ไม่รู้เป็นอย่างไร มันกลับไปหาเขาที่คลินิกนั้นอีก เปล่าเลยไม่ได้ป่วยอะไรหรอก แต่ดีดอารมณ์ คั้นปากอยากสอนหมอ(คนนั้น) ว่า จั้นเถอะ อยากช่วยเขาให้หูตาสว่างบ้าง... ก็มารู้ทีหลังว่าโดนวิปัสสนูปกิเลสเล่นงานเข้าให้แล้ว อายย้อนหลังจริงๆ

พอไปเจอเธอ ก็โดนคำถามเดิมๆ นั้นอีก ไปมาอีกแล้วหรือ? หากเพียงเพราะอยากออกกำลังกาย น่าจะทำที่ไหนก็ได้ ไม่จำเป็นต้องไปวัดหรอก “คุณหมอคะ ดิฉันไปเดินจงกรมที่วัด พระท่านสอนว่าให้เดินด้วยเท้า แต่ก้าวด้วยใจ เท้าอยู่ติดกับพื้น แต่จิตยืนอยู่บนโลกุตตระ...” วัวควายเดินได้ด้วยสัญชาตญาณ คนทั่วไปเดินอยู่กับสังขาร (ปรุงแต่ง) มันจะต่างอะไรกัน, แต่การเดินจงกรมคืออุบายการฝึกจิต ให้ใจก้าวออกมาจากความคิดอารมณ์ เป็นการฝึกก้าวด้วยใจให้ห่างไกลจากทุกข์...

หากเดินแต่กายไม่ได้ก้าวด้วยใจ เคลื่อนไหวโดยไม่มีการระลึกรู้คงไม่ต่างอะไรจากควายเป็นแน่แท้ ความจริงมนุษย์เราก็คือสัตว์ประเภทหนึ่งนะ โครงสร้างชีวิตความเป็นอยู่ ปัจจัยพื้นฐานความต้องการปัจจัยสี่เสมอกับสัตว์เดรัจฉาน เพียงแต่จะมากน้อยขึ้นอยู่กับอุปาทาน ความคิด ความอยาก ความยึด

ปัจจัยความต้องการพื้นฐานเดิมๆ ของสรรพสัตว์ตามสัญชาตญาณที่เหมือนกัน
ได้แก่

1. อาหาร
2. การหลับนอนพักผ่อน
3. ความกลัวภัย
4. ความต้องการที่อยู่อาศัย
5. เมถุนธรรม

ความโกรธ โลก หลง ระหว่างคนกับสัตว์มีเหมือนกัน แต่มีธรรมชาติชนิดหนึ่ง
เท่านั้นที่คนต่างจากสัตว์ คือวัฒนธรรมทางด้านจิตวิญญาณในระดับปัญญาญาณ ซึ่งถือ
เป็นเกณฑ์มาตรฐานวัดค่าความเป็นมนุษย์ ที่เราแปลว่าเป็นสัตว์ประเสริฐนั้นแหละ

การมีสติตามระลึกรู้ตัว เป็นการพัฒนาสติแบบสัญชาตญาณสู่ปัญญาญาณ ไม่
หลงปล่อยจิตไหลตามสัญชาตญาณทั้งห้า ให้ตัวสติรู้ระเียดถึงขั้นรู้เท่าทันตัวคิด สติจะ
มีความระลึกรู้เร็วจุสหายฟ้า ทันท่องจิตคิด ทำให้เกิดปัญญาญาณรู้ความจริงและคลาย
ความหลงปลงความยึดถือ เห็นกาย เวทนา จิต อารมณ์ เป็นคนละส่วนสภาวะกัน กาย
มีอยู่ เวทนามีอยู่ แต่ใจไม่เสวย คุณกายแก่ เจ็บ หรือตายได้แบบเราไม่ได้เป็น เพราะ
ประจักษ์แจ้งรู้ว่า นั่นไม่ใช่ของเราเหมือนว่าเราไม่ใช่เจ้าของร่างนี้ มันเป็นธาตุขันธ์
อิสระ ไตรลักษณ์ปรากฏทุกอณูอยู่อย่างนั้น, เผ่าจิตคิดไม่คิด คิดปรุงแต่งหรือคิดตาม
กรรม คิดสั้นหรือคิดยาว คิดด้วยอำนาจกุศลหรืออกุศล, รู้เห็นธรรมารมณ์ ดับนิวรรณ์
จิตมีสติรู้ตัวทั่วพร้อมได้

จิตมีปิติเกิดความเอิบอิ่มโล่งโปร่งเบาสบาย

จิตมีสุขเกิดมีความสุขสบายใจ สุขใจปรากฏขึ้น

จิตมีเอกัคคตา คือมีสภาวะเป็นหนึ่งเดียว ไม่ติดสุข

จิตมีอุเบกขา ปล่อยวาง เจยต่อธรรมชาติที่ปรากฏในจิต ไม่ยินดียิน
ร้ายไปกับธรรมารมณ์ คุณเฉยๆ เห็นเฉยๆ ได้

เกิดมาเป็นคนต้องทำเรื่องนี้ให้ได้ อย่าให้เสียชาติเกิด เดี่ยวจะถูกตะเพิดไปอยู่กับ
ฝูงควาย, ญายัสสะ อธิคมายะ สภาวะธรรมชนิดนี้เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนควรจักต้องรู้
ต้องเข้าถึงเป็นอย่างยิ่ง เดินย่ำอยู่กับที่ แท้ก้าวไป แต่ใจให้อยู่กับปัจจุบัน เดินเหมือน
ไม่ได้เดิน ไม่เดินแต่ก็เหมือนเดิน แท้ก้าวไป ใจรับรู้ หากใช้สมองท่องจำเอา ก็จะเป็น

คนโบราณเล่าเหมือนพระโกฎิณะ, ถ้ามีวัชระก็มีความเทียบชั้นนักปรัชญา, หากหยุดแสวงหาความจริงอิงอยู่กับวัตถุที่สัมผัสได้ภายนอก บ่งบอกว่านั้นคือภุมิ นักวิทยาศาสตร์, ศาสนศาสตร์หรือก็ตื่นเงินอยู่แค่ระดับไสยศาสตร์, จริยศาสตร์, จิตวิทยา ไปไม่ถึงความเป็นพุทธศาสตร์หรือวิปัสสนาศาสตร์อันเป็นภูมิธรรมภูมิปัญญา ที่ทำให้จิตวิญญาณแยกออกจากวัตถุสู่ความเป็นอิสระภาพ จิตบริโภควัตถุตามธรรมชาติ ไม่เห็นวัตถุเป็นเหยื่อเพียงเพื่อสนองตัณหา อยู่ด้วยกันแบบฉันท์มิตร ถ้อยทีถ้อยอาศัย วัตถุจะเป็นปัจจัยเสริมไม่ใช่ปัจจัยหลักที่จะให้ความสุขกับมนุษย์หรือวัตถุไม่ใช่ต้นกำเนิดของความสุขที่มนุษย์ทุกคนจักต้องขี้แยแสวงหา เช่นนี้แล้ว วัตถุปัจจัยคงพอมีไว้ต่อการสืบเผ่าพันธุ์มนุษย์ได้สักอีกเพลานึง แต่ความสุขสันติภาพที่แท้จริงจะเกิดขึ้นได้ด้วยการค้นพบแบบประจักษ์แจ้งกับธรรมชาติแห่งสัจธรรมที่ปรากฏอยู่ภายในใจของแต่ละบุคคลเท่านั้น

ตราบใดที่มนุษย์ยังมีจิตไม่อิสระ ยังไม่รู้แจ้งในจิตตามหลักพุทธศาสตร์ ไม่มี การเรียนรู้เรื่องของวิปัสสนาอย่างถูกต้อง จะถูกก้องหาสันติภาพจากที่ไหนมาให้กับโลก นี้ได้อีกเล่า เหมือนเอาใบหญ้าคา ใบหญ้าแฝก ใบหญ้าเหี่ยวหมู ใบมะยมไปห่อน้ำหรือไปห่อใบตาล ย่อมไม่ใช่ฐานะที่จะเกิดมีขึ้นได้.

www.watsonpharmas.com