

เสียงสะท้อนจากดวงทิพย์

๖ สิงหาคม ๒๕๖๒

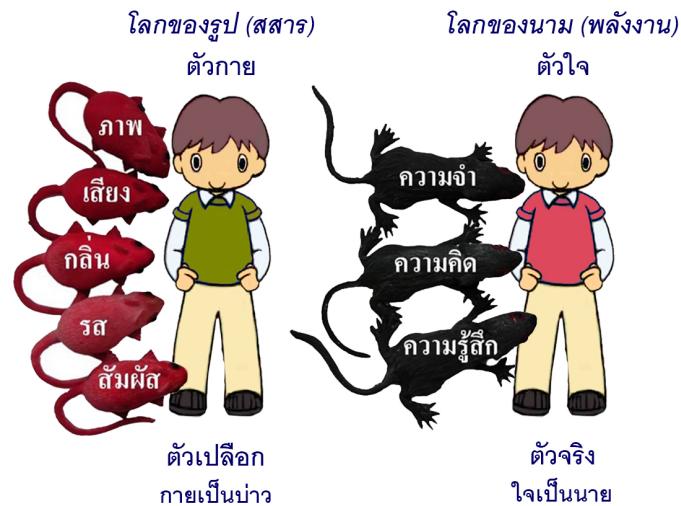
สวัสดิ์คะอาจารย์ศุภวรรณ

ดิฉันได้ยินชื่ออาจารย์เป็นครั้งแรกตอนไปนั่งรอตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาลสมิติเวชที่กรุงเทพตอนเดือนกุมภาพันธ์ปีนี้อะคะ เห็นหนังสือของอาจารย์เล่มหนึ่งชื่อว่า “ธรรมะจานด่วนสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง” วางอยู่ในห้องที่กำลังรอคิวหาหมอ ลองเปิดอ่านดูแล้วก็วางไม่ลง ต้องอ่านจนจบ พอมาถึงบ้านก็ภูเกิลเพื่อค้นหาชื่ออาจารย์ จึงพบคลิปในยูทูปที่อาจารย์สอน พอกลับมาอเมริกาไม่นาน ก็ได้ยินว่าอาจารย์จะมาสอนที่ศูนย์ปฏิบัติธรรม Buddhist Insight ที่ New York และจะมาที่วัด สติมา ที่เมือง Redding, Connecticut ในเดือนสิงหาคมด้วย ดิฉันดีใจเป็นอย่างมากที่จะได้พบตัวจริงของอาจารย์ในที่สุด

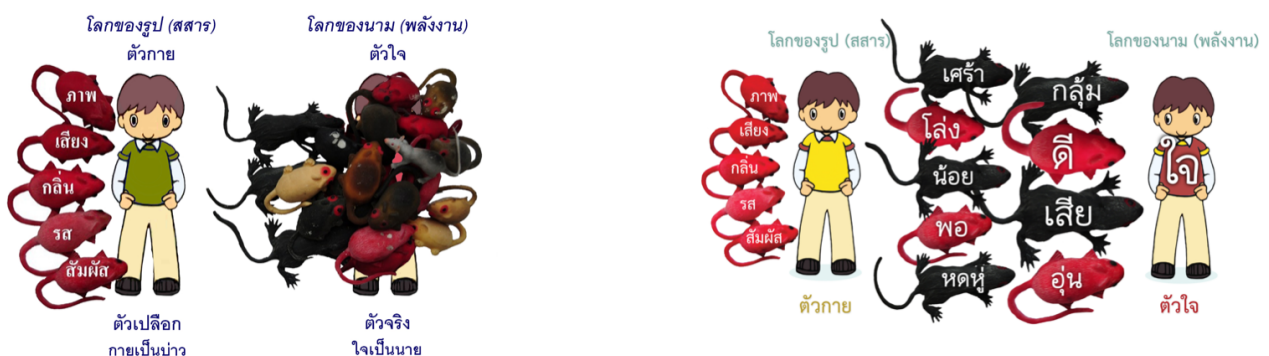
ดิฉันเป็นชาวพุทธ แต่ก็เหมือนคนไทยส่วนมากที่ไม่รู้อะไรมากกว่าไปวัดทำบุญถวายสังฆทาน จนกระทั่งมาสูญเสียสามีจากอุบัติเหตุเมื่อสิบปีที่แล้ว ความทุกข์จากการพลัดพรากจากคนที่เรารักนั้น ทำให้ดิฉันเริ่มค้นหาครูบาอาจารย์ทางจิตวิญญาณต่างๆ มากมาย ไปเข้าอบรมธรรมกับอาจารย์เหล่านั้น เช่น อาจารย์ Sadhguru Jaggi Vasudev ที่ New Jersey หนหนึ่ง กับที่ Tennessee อีกหน ไปฝึกปฏิบัติธรรมกับพระอาจารย์ณรงค์ ที่วัดอุโมงค์เชียงใหม่ ไปเข้าคอร์สอาจารย์ Goenka ที่ลำพูน ไปเรียนกับอาจารย์วิลลี่ที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมไตรสิกขาที่ Florida, ไปเข้าค่ายของอาจารย์ Mooji หนหนึ่งที่เมือง Rishiketch ริมแม่น้ำคงคา แล้วอีกหนที่เมือง Zamar ประเทศโปรตุเกส ไปเข้าค่ายกับอาจารย์ Nithya Shanti ที่เมือง Goa ประเทศอินเดีย ทุกสำนักมีวิธีการต่างๆ กัน แต่มีจุดหมายเดียวกันคือช่วยคนให้พ้นทุกข์ ดิฉันอ่านมากพอควร จึงเคยชินกับศัพท์แสงทางพุทธศาสนาเป็นอย่างดี ดิฉันเริ่มสามารถแยกตัวออกจากความคิดและอารมณ์ คือมองเห็นความเศร้าโศกกำลังจะมาเมื่อคิดถึงความหลัง ก็พยายามตัดตัวออกมาจากความคิดนั้นก่อนที่จะจมลงไป ดิฉันไม่ทราบว่าจะสภาวะนั้นคืออะไร จนได้เรียนรู้จากอาจารย์เมื่อสองวันก่อนนี้เอง ว่าสภาวะเช่นนี้คือ การกำลังปฏิบัติฐานที่สาม หรือ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นฐานที่สามของสติปัฏฐานที่มีสี่ฐาน

ดิฉันรู้เรื่องรูปนาม รู้ว่าขันธห้าประกอบด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ มาก่อน แต่ในส่วนชองนาม ก็ไม่เคยเข้าใจได้ชัดเจน จนมาฟังอาจารย์สอนที่แยกแยะเรื่องประธานออกจากกรรม หรือไขแดงต่างจากไขขาว จึงรู้ว่าวิญญาณขันธเป็นผู้รู้หรือเป็นประธาน และอีกสามขันธเป็นผู้ถูกรู้หรือเป็นกรรม วิธีที่อาจารย์แยกแยะและอธิบายพร้อมมีภาพประกอบ ทำให้เห็นความเชื่อมโยงชัดเจนระหว่างทุกข์และสาเหตุของทุกข์ ภาษาพระเรียกสาเหตุของทุกข์รวมๆว่า กิเลส ตัณหา อุปาทาน รัก โลภ โกรธ หลง เมื่อไม่เคยเห็นภาพขันธห้าที่อาจารย์ถ่ายทอด ก็ไม่รู้ว่ามันเป็นเรื่องเดียวกันหมด พอเห็นภาพ จึงเข้าใจได้ชัดเจนว่า ที่เราเรียกว่ากิเลสเหล่านี้ล้วนอยู่ในเวทนา (ความรู้สึก)

สัญญา (ความจำ) และ สังขาร (ความคิดปรุงแต่ง) ของเราเอง ซึ่งอาจารย์เรียกสามส่วนนี้ว่า “เจอรี้” ตัวเดียวเท่านั้น ทำให้เห็นสาเหตุของทุกข์ได้ชัดเจนมากขึ้น โดยมีตัวใจเป็นผู้รู้หรือแมวทอมเป็นประธาน ที่ต้องต่อสู้กับเจอรี้ที่เป็นกรรม เมื่อเห็นภาพและเข้าใจเช่นนี้ได้ ก็จะสามารถตัดเจอรี้ หรือปิดประตูใส่หน้าเจอรี้ได้ เท่ากับแก้ปัญหาชีวิตประจำวันของเราได้เลย



นั่งฟังอาจารย์นำเสนอข้อมูลอย่างเป็นระบบเช่นนี้ จึงเข้าใจได้ด้วยว่า เจอรี้ มาจากไหน ก็มาจากหนูแดง ๕ ตัวข้างนอก คือ ภาพ เสียง กลิ่น รส สัมผัส ซึ่งเป็นข้อมูลของปัญหาชีวิตของแต่ละคน กลายเป็นผัสสะที่ผ่านเข้ามาทางทวารทั้ง 5 คือตา หู จมูก ลิ้น ผิวน้ำ ที่อาจารย์เปรียบเป็นสะพาน จากหนูแดง ๕ ตัว รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ก็เปลี่ยนเป็น หนูดำ ๓ ตัว เป็นความรู้สึก ความจำ และความคิด สามสิ่งนี้คือ เจอรี้ที่เข้ามาโจมตีตัว



ใจที่เป็นผู้รู้หรือวิญญาณชั้น ๓ ที่อาจารย์เปรียบเทียบเป็นแมวทอม ถ้าแมวทอมไม่แข็งแรงคือ ไม่มีสติที่จะรู้ทันและปกป้องตัวเองไม่ได้ ทอมก็จะถูกเจอรี้รุมทำร้าย เป็นสาเหตุที่ทำให้คนเราจมอยู่ในความทุกข์ การอธิบายเป็นนิทานและภาพการ์ตูนของอาจารย์ทำให้เข้าใจขบวนการนี้ได้ชัดเจนมากค่ะ ช่วยให้เข้าใจและเห็นทางทางออก คือ แมวทอมต้องไม่ต้อนรับเจอรี้ ต้องต่อสู้กับเจอรี้ที่เป็นฝ่ายลบ ต้องตัดเจอรี้ทิ้งเหมือนตัดสาย

สะดือที่อาจารย์เฝ้ายำในขณะที่ทำสมาธิ ต้องไม่มีเยื่อใย สรุปคือ ปิดประตูไม่ให้เจอรึ
ลบบ้านได้เลย

จากการปฏิบัติฐานที่สามที่ทอมเจ้าของบ้านไม่ต้อนรับเจอรึผู้มาเยือน อาจารย์ได้อธิบาย
ฐานที่สี่ซึ่งดิฉันก็ไม่เคยเข้าใจมาก่อนเช่นกันว่ามันคืออะไร อาจารย์เรียกฐานนี้ว่าผัสสะ
บริสุทธิ์ คือ การเห็นสักแต่เห็น ได้ยินสักแต่ได้ยิน คำสอนนี้เป็นคำสอนที่พระพุทธเจ้า
ตรัสกับพระพาหิยะ เป็นคำสอนที่ลัดสั้นที่สุดเพราะพระพุทธเจ้ามองเห็นว่าพระพาหิยะ
กำลังจะสิ้นอายุขัย และเขาก็สะสมบารมีมามาก คงจะเข้าใจได้ พระพาหิยะเข้าใจคำ
สอนสั้นๆ นั้นและสามารถบรรลุเป็นอรหันต์ก่อนจะถูกแม่วัวฆาตกรรมในนาที่ต่อมา
อยากให้อาจารย์ช่วยขยายความเพิ่มเติมตรงนี้ด้วยค่ะ

ส่วนวิธีปฏิบัติของอาจารย์ที่ให้ตบๆ ตีๆ ทูบๆ ตามตัว ดิฉันคิดว่าดีมากค่ะ เพราะ
นอกจากจะเป็นฐานของสติที่ชัดเจน เกาะได้ง่ายแล้ว ยังมีประโยชน์ในการไล่เลือดลม
เปิดช่องทางเดินของพลังงานตามเส้นพลังงาน meridian ต่างๆ ให้อวัยวะที่อาจารย์สอน
นั้นก็เป็นการสร้างสมาธิที่ได้ประโยชน์กับทั้งรูปและนาม

ดิฉันต้องขอขอบพระคุณอาจารย์มาก ที่นำวิธีการสอนแบบใหม่ที่เราเข้าใจ
ธรรมะได้อย่างง่ายๆ และเข้าถึงวิธีที่จะแก้ทุกข์ หรือหาความสงบในใจได้ชัดเจนมาก
อาจารย์สามารถทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่ายได้จริงๆ ค่ะ

ดิฉันห่างเหินเมืองไทยมาอยู่อเมริกาได้ ๕๐ ปีแล้ว จึงพิมพ์ภาษาไทยไม่เก่ง ภาษาไทย
ของอาจารย์ดีกว่าของดิฉัน อาจารย์ช่วยแก้ไขคำผิดและปรับสำนวนให้ดิฉันได้ตามที่
เห็นควรค่ะ

ดิฉันก็มีลูกชายสามคนเหมือนกัน และมีลูกสาวคนเล็กอีกคน ลูกสามคนสุดท้ายของดิฉัน
มีใกล้กันภายในเวลา ๕ ปีเหมือนอาจารย์ ดิฉันจึงรู้ว่า การเลี้ยงลูกเล็กเหนื่อยแค่ไหน
จึงนึกภาพไม่ออกว่า อาจารย์สามารถทำงานกุศลเหล่านี้ เช่น เขียนหนังสือในขณะที่
กำลังเลี้ยงลูกเล็กได้อย่างไร อัจฉรียิ่งยั้งค่ะ

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์อีกครั้งค่ะ จะเข้าห้องใหญ่ค่ะ

With gratitude,
ดวงทิพย์

๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๒
สวัสดีค่ะ ดวงทิพย์

ขอบคุณมากค่ะ ที่ช่วยเขียนเสียงสะท้อนเป็นไทยให้โดยการพิมพ์ หลังจากเขียนภาษาอังกฤษให้แล้ว อาจารย์ได้แก้ไขให้แล้วนะคะ โดยอธิบายเพิ่มเติมในส่วนที่คนอ่านอาจจะไม่เข้าใจชัดเจน ก็เท่ากับช่วยตอบไปด้วย

เรื่องของพาหิยะที่พระพุทธเจ้าสอน ให้เห็นสักแต่ว่าเห็น เสียงสักแต่ว่าเสียง กลิ่น รส สัมผัส สักแต่ว่ารู้ นี่ ก็คือ สภาวะเดียวกับผัสสะบริสุทธิ์นั่นเอง ลองเข้าไปให้ถึงสภาวะผัสสะบริสุทธิ์ คงวิมุตติสุขให้มันคง ไม่มีเจอรึในหัว ดูสภาวะนั้นให้ดี จะเห็นว่า เพียงการนั่งเฉยๆ โดยที่ไม่หวั่นไหวปราศจากเจอร้อย่างนั้นแหละ นั่นคือ สภาวะผัสสะบริสุทธิ์ ที่กำลังรับรู้ทุกอย่างโดยสักแต่รู้เท่านั้น ไม่มีเจอรึเข้ามาบอกว่า รู้อะไร ไม่มีการเรียกชื่อ วิเคราะห์ วิจัย วิจรณ์อะไรทั้งสิ้น นี่คือ สภาวะของฐานที่ ๔ เป็นสภาวะเดียวกับนิพพาน เมื่อพาหิยะฟังเพียงเท่านั้น บารมีที่เขาสั่งสมมาพร้อมแล้ว ช่วยให้เขาเข้าใจทันที เกิดปัญญาจนบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ในบัดดลนั้น เหมือนไม่ต้องปฏิบัติอะไรเลย สิ่งพาหิยะขาดคือ ปัญญาหัวหอกจากพระพุทธเจ้าเท่านั้น ช่วยย่ำสภาวะที่เขาได้อยู่ แต่ไม่รู้ว่าเป็นอะไร ปัญญาหัวหอกนั้นได้ช่วยให้เขาเข้าถึงสภาวะจริงๆได้ในทันที จนบรรลุธรรมในฉับพลันนั่นเอง ทุกคนฝึกสภาวะนี้ได้อย่างง่ายดายนะคะ เพียงทำตามขั้นตอนที่พระพุทธเจ้าวางไว้ในเรื่องสติปัฏฐานสี่ ซึ่งอาจารย์เอามาปรับให้ง่ายขึ้นด้วยภาษาพื้นๆและภาพต่างๆ เมื่อเอาเจอรึออกได้แม้เพียงเวลาสั้นๆเท่านั้น ช่วงเวลานั้นคือ การรับผัสสะบริสุทธิ์ หรือสภาวะนิพพานแล้วค่ะ เป็นสภาวะที่เรียบง่ายเกินไปจนคนมองข้าม เพราะไม่มีอะไรหวือหวาเลย ผู้รู้ทุกท่านจึงพูดเหมือนกันว่า นิพพานเป็นเรื่องหญ้าปากคอก หรือ เส้นผมบังภูเขายิ่งอยู่ปลายจมูกเรานี่เอง แต่มองไม่เห็น ปัญญาส่วนนี้จะต้องเกิดจากการซาโตริของครูบาอาจารย์เท่านั้น เป็นวิปัสสนาญาณที่เกิดจากการปฏิบัติ ไม่ใช่เกิดจากการอ่านหนังสือธรรมะ ในอนาคต อยากให้ดวงทิพย์หาโอกาสมาเข้าอบรมรอบกัณฑ์ จะเข้าใจสิ่งที่อาจารย์อธิบายได้ชัดมากขึ้น หากไม่มีสภาวะรองรับ จะเข้าใจยากมากค่ะ

ดวงทิพย์ก็แสงหามาเยอะนะคะ ก็หวังว่า การมาเข้าอบรมกับอาจารย์ที่วัดสติมานี้ได้ช่วยให้เข้าใจแก่นธรรมเรื่องนิพพานได้ชัดเจนขึ้น ขอให้มุ่งหน้าปฏิบัติต่อไปจนกว่าจะสามารถแหกคุกชีวิตไปนิพพานได้ หวังว่าคงจะเข้าห้องใหญ่ได้นะคะ

เมตตา
อาจารย์สุวรรณ

Dear Ajahn Supawan,

I came across your book, “ธรรมะจานด่วน,” by chance while waiting for my physical check up at Samitivej Hospital in Bangkok in February. I was quickly captivated by it so when I heard that you were coming to the Redding Center in August, I considered it my good fortune. And indeed it was very nice to have met you.

I have been coming to the Center for the past 10 years after my husband passed away and I needed to search for inner peace and wisdom. The quest also took me to many other teachers in many places, from Sadhguru Jaggi Vasudev in New Jersey and Tennessee, to Ajahn Narong at Wat Umong in Chiangmai, to Goenka in Lumpun, to Ajahn Willie at Trisikha in Florida, to Mooji in Rishiketch and Zamar, to Nithya Shanti in Goa. I am reasonably well read and quite familiar with Buddhist concepts and terminology. My practice focuses on developing sati to be able to see thoughts and emotions as they arise so that I could step back to become an observer, and not be caught in them. I know about thought concoctions and try to be aware so as not to fall into the trap.

I understand the Five Aggregates, Rupa and Nama. And yet I never connected the dots that what I have been trying to do is to separate the Vinnana from the Veddana, Sanya and Sankara. Your metaphor of Vinnana Tom being the subject, and the other three as Jerry, the objects, is most ingenious. The pieces fall into place and are easy to understand. I also like the diagram of how stimuli (I don't think they are Jerry yet at that point since they can still be perceived innocently,) go through the five sense organs of the physical body, get processed to become feelings, thoughts and memories, and bombard Tom, the Consciousness or 6th sense. The model makes sense.

I have also read about Phra Bahiya who received the shortest sermon ever given by the Buddha and became enlightened just before he died. I have always thought that the teaching of เห็น ก็รู้สึกแต่ว่าเห็น ...means that you take things the way they are at face value without concocting stories to add on, i.e, without the สังขาร element. You took it one step further when your Innocent Perception means no labels as well. That agrees with a childhood education philosophy that avoids teaching children object names so that they can see things as they are without labels.

Another thing that i'd Like to thank you for is in making me understand what the third and forth Foundations of Mindfulness are. I only knew their names but never understood them before.

To make Tom stronger, is that the same thing as making sati stronger?

Thanks again for your novel approach to teach dhamma. Also the technique of tapping the body. Not only that it is a more effective anchor, but it also has health benefits of stimulating the circulation, opening the meridians. Right? The Qi gong is also great. I will try to keep up.

Good night!

Best regards,

Duangtip