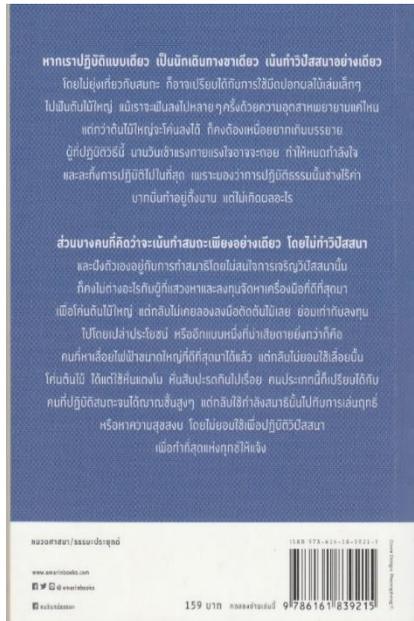
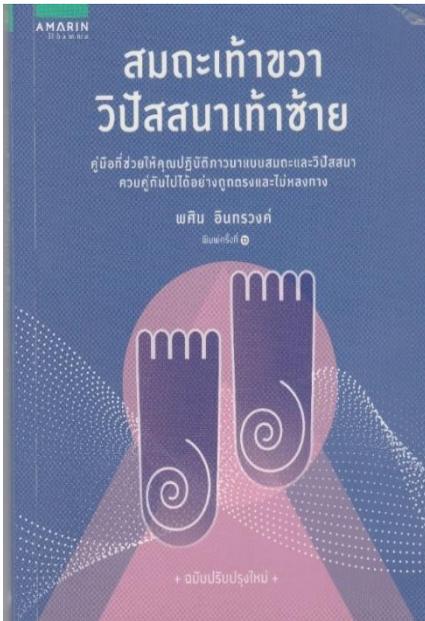


บทวิจารณ์หนังสือ เรื่อง “สมณะเท้าขวา วิปัสสนาเท้าซ้าย”

ผู้เขียน: พศิน อินทรวงค์

ผู้วิจารณ์: พระยอด คมภีโร (เสมอดี)¹



¹ นิสิตระดับปริญญาเอก หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่, e-mail: SamerdeeYod@gmail.com

1. บทนำ

“สมณะเท้าขวา วิปัสสนาเท้าซ้าย” เป็นหนังสือหมวดศาสนา ธรรม ประยุกต์ ที่มีเนื้อหากล่าวถึง ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติสมาธิทั้งสมณะและ วิปัสสนา โดยแสดงให้เห็นภาพรวม ข้อแตกต่าง การทำงานที่เชื่อมโยงกัน รวมถึง ความจำเป็นของสมาธิทั้งสองแบบซึ่งจะส่งผลต่อกัน รู้แจ้งตามความเป็นจริงของ ธรรมชาติและยังได้มีการกล่าวถึงคุณประโยชน์ของสมาธิ อันส่งผลให้เกิดปัญญา ในรูปแบบต่าง ๆ อาทิ การสามารถหยั่งรู้อดีต อนาคต บุพกรรมในปัจจุบัน รู้วาระ จิต การสื่อสารกับพลังงานต่างมิติ การควบคุมวัตถุธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ตลอดจน การแสดงปาฏิหาริย์เหนือธรรมชาติรูปแบบต่าง ๆ

เขียนโดยพศิน อินทรวงค์ หนังสือเล่มนี้มีทั้งหมด 10 บท จำนวน 182 หน้า บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) เป็นเจ้าของผู้พิมพ์ โฆษณา บรรณารักษ์ คือ ฐิติขวัญ เหลี่ยมศิริวัฒนา, ภัทรภร นิลเศรษฐีเป็นผู้ ตรวจทานต้นฉบับ ศิริพร เสนายอด เป็นผู้ดูแลเรื่องศิลปกรรม ทองเพียร วรรณทอง เป็นผู้ตรวจดูคอมพิวเตอร์ โสภี เรื่องพยัคฆ์ เป็นผู้พิสูจน์อักษร แยกสีและพิมพ์ที่ สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) จำหน่ายโดย บริษัทอมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด ในราคา 159 บาท

ประวัติของผู้เขียน คือ พศิน อินทรวงค์ เกิดเมื่อวันที่ 6 ตุลาคม พ.ศ. 2521 จังหวัดกรุงเทพมหานคร คุณแม่ มีอาชีพค้าขาย ส่วนคุณพ่อ มีอาชีพวิศวกร ในวัยเด็กเคยถามคุณพ่อว่า “เป็นวิศวกรกับพระอรหันต์ เป็นอะไรดีกว่ากัน” คุณ พ่อให้คำตอบว่า “เป็นวิศวกรพอก็เป็นอยู่ ไม่เห็นดีตรงไหน เป็นพระอรหันต์ดีกว่า ไม่ต้องกลับมาเกิดอีก” ฟังแล้วจึงเกิดความสงสัยว่า ทำไมพระอรหันต์จึงไม่ต้อง เกิดอีก นับแต่นั้นเป็นต้นมาจึงมีความสนใจในด้านจิตวิญญาณ ควบคู่ไปกับ วิทยาศาสตร์และศิลปะที่สนใจอยู่แล้ว ชั้นประถมศึกษาที่โรงเรียนชิวิตวิทยาลัย ชั้น

มัธยมต้นเรียนที่โรงเรียนมัธยมวัดด่านสำโรง ชั้นมัธยมปลายเรียนที่โรงเรียน อัสสัมชัญ สมุทรปราการ ชั้นอุดมศึกษาเรียนที่มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ คณะ สถาปัตยกรรมศาสตร์ เรียนได้ระยะหนึ่งจึงเริ่มรู้สึกว่าจะไม่ใช่สิ่งที่ทำให้ตนมีความสุข จึงลาออกเพื่อเริ่มต้นทำตามฝัน ภายหลังได้นำศาสตร์ของการเขียนเพลงกับ บริหารจัดการมาผสมผสาน เพื่อทำในสิ่งที่ตนเองรัก คือ การเขียนหนังสือ

ผลงานด้านการเขียนมาแล้วกว่า 30 เล่ม งานเขียนแนววรรณกรรม เยาวชน ได้แก่ Sacus Bnarus แผนที่มีหาเวท, งานเขียนแนวธรรมะประยุกต์ ได้แก่ เลิกผูกใจก็ไม่ผูกทุกข์, รู้ทันใจ สุขได้ทันที, ชีวิต...ทำให้ง่ายก็สุขได้ไม่ยาก, จักรวาลของความรู้สึก, ศิลปะ ใจคือศิลปะ เราคือศิลปิน งานเขียนแนวอภิปรัชญา ได้แก่ ไม้บรรทัดวัดชีวิต, วิถีปลาเป็น, ปาฏิหาริย์แห่งการหยุดคิด, งานเขียนแนว ธรรมะปฏิบัติ ได้แก่ สมณะเท่าชวา วิปัสสนาเท่าซ้าย, ตามรอยอริยเจ้าเข้า นิพพาน, งานเขียนแนวธรรมะเชิงการบริหารจัดการและวิทยาศาสตร์ ได้แก่ พระพุทธเจ้าสอนเศรษฐี, อำนาจพลังจิต, The Ticket ตีตั๋วดูตัวตน, งานเขียนแนว สารคดี ได้แก่ หลวงปู่มั่น จอมทัพธรรม และผลงานเรียงเรียงแนวอัตชีวประวัติ ได้แก่ ภูริทัตตะ อัครเถราจารย์ ปัจจุบันยังคงทำงานเผยแพร่ ความคิดผ่าน รูปแบบต่างๆ ทั้งหนังสือนิตยสาร สื่อออนไลน์ บทเพลง และการเป็นวิทยากร พิเศษ อนาคตใฝ่ฝันอยากเป็นผู้ไม่มีความทุกข์ เป็นดั่งต้นไม้ใหญ่ที่มีความแข็งแรง เบิกบาน และเป็นประโยชน์ต่อโลกใบนี้ต่อไปติดต่อกับทุกคน อินทรวงศ์ ได้ที่ facebook.com/talktopasin2013

2. โครงสร้างและเนื้อหาของหนังสือ

ปกหนังสือ สมณะเท้าขวา วิปัสสนาเท้าซ้าย ใช้โทนสีน้ำเงินและสีม่วงมีรอยเท้าทั้งสองอยู่ตรงกลาง ข้างบนมีชื่อหนังสือสมณะเท้าขวา วิปัสสนาเท้าซ้าย ปกหลังใช้โทนสีน้ำเงินและสีขาวมีข้อความหนังสือระบุไว้ทำให้มองเห็นได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ภายในใช้กระดาษโทนสีส้มเป็นหลักทำให้ดึงดูดความสนใจ และรู้สึกสบายตา มีการเขียนคำนำจากทั้งสำนักพิมพ์และจากผู้เขียน เนื้อหาภายในเป็นการกล่าวถึงแนวการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนาตามหลักทางพระพุทธศาสนา นอกนั้นยังได้มีการยกเอาแนวทางของครูบาอาจารย์สายพระป่ามาประกอบด้วย อาทิ หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต หลวงตามหาบัว ญาณสมปนฺโน หลวงปู่ขาว อนาลโย เป็นต้น เพื่อให้ผู้อ่าน ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจวิธีการปฏิบัติ สมณะและวิปัสสนา ให้รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง รู้เท่าทันจิตใจของตนเอง ไม่ตกเป็นทาสของความโลภ ความโกรธ และความหลง เพื่อเป้าหมายสูงสุด คือ นิพพาน โดยมีเนื้อหาทั้งหมด 10 บทพอที่จะสรุปรายละเอียดได้ดังนี้

บทที่ 1 สมณะเท้าขวา วิปัสสนาเท้าซ้าย สมณะและวิปัสสนา คือ องค์ประกอบสำคัญของการปฏิบัติธรรมเป็นรากฐานของกันและกัน เกี่ยวเนื่องกันไป ทั้งสองสิ่งล้วนสำคัญ เพราะทำหน้าที่สนับสนุนกันและกัน เพื่อเป้าหมายสูงสุด คือ นิพพาน แปลว่า ความสิ้นไปแห่งราคะ โทสะ โมหะ อันเป็นต้นกำเนิดแห่งทุกข์ทั้งปวง หรือจะแปลว่า การดับแล้วซึ่งกิเลส พระพุทธเจ้าได้ให้คำจำกัดความไว้อีก อยางว่า นิพพานเป็นบรมสุข เช่น พระอรหันต์ ผู้ปฏิบัติเข้าถึงความเป็นพระอรหันต์แล้วก็ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก หนทางแห่งการเข้าถึงนิพพานก็คือ มรรคมีองค์ 8 ย่อลงมาให้เหลือเพียงสาม คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ย่อลงมาให้เหลือหนึ่ง คือ อานาปานสติ มนุษย์ทุกคนย่อมมีโอกาสฝึกฝนตนเองให้เข้าสู่ภาวะนิพพานได้

บทที่ 2 อรหันต์ทุกแบบ ล้วนเดินด้วยเท้าทั้งสองข้าง พระอรหันต์ คือ ผู้บรรลुरुธรรม หลุดพ้นจากอวิชชาพบความสว่างไสวในธรรมเป็นอิสระจากการเวียนว่ายตายเกิดไม่ต้องทนทุกข์ทรมานในวงจรแห่งกิเลสอีกต่อไปตราบช้วนินรันตร์ พระอรหันต์มี 4 ชั้น ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ เมื่อบรรลुरुพระอรหันต์แล้ว ภพชาติ ขรา มรณะ และการเวียนว่ายตายเกิดทั้งหลายเป็นอันสิ้นสุด พระอรหันต์มีอยู่ 4 ประเภท คือ 1) สุกขวิปัสสโก คือ ผู้เข้าถึงความจริง ดับกิเลสได้ แต่ไม่สามารถแสดงฤทธิ์ได้ 2) เติวิโซ คือ ผู้เข้าถึงความจริง ดับกิเลสได้ ระลึกชาติและสามารถรู้บุพกรรมของสัตว์ได้ 2) ฉฬภิญโญ คือ ผู้เข้าถึงความจริง ดับกิเลสได้ แสดงฤทธิ์ได้ มีตาทิพย์ หูทิพย์ รู้ความคิดของผู้อื่น สามารถรู้เหตุการณ์ต่าง ๆ ในอดีตชาติได้ และ 4) ปฏิสัมภีที่ปตโต คือ ผู้เข้าถึงความจริง ดับกิเลสได้ มีความสามารถเหมือนอรหันต์ฉฬภิญโญทุกประการ

บทที่ 3 นิยามแห่ง “สมาธิ” สมาธิ หมายถึงอาการที่ข่มใจให้สงบโดยใช้อุบายจดจ่อไปที่สิ่งหนึ่ง เช่น ถ้าจดจ่อไปที่ดวงไฟจะเรียกการทำสมาธิอย่างนี้ว่า กสิณ ถ้าจดจ่อลมหายใจ จะเรียกการทำสมาธิอย่างนี้ว่าอานาปานสติ หรือบางศาสนาที่ใช้การนับลูกประคำ การสวดมนต์ หรือการเพ่งจ้องวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง ระดับสมาธิเป็น 2 ระดับ ขณิกสมาธิ หรือสมาธิระดับตั้งไข่ อุปะการสมาธิ หรือสมาธิระดับที่เริ่มมีความตั้งมั่น อัปมาสมาธิ หรือสมาธิในระดับดำดิ่ง วิปัสสนา หมายถึงการเห็นแจ้งในความจริงชั้นสูงสุด ซึ่งก็คือการเห็นว่าสิ่งทั้งปวงล้วนเป็นทุกขัง อนิจจัง อนัตตา เป็นสิ่งเปลี่ยนแปลงยึดมั่น ถือมั่นไม่ได้ สมถะและวิปัสสนาไม่อาจแบ่งแยกจากกันเพราะเป็นสิ่งที่สนับสนุนซึ่งกัน และกันเหมือนเท้าทั้งสองข้างที่ต้องทำงานร่วมกันจะขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไปไม่ได้เด็ดขาด

บทที่ 4 นิยามแห่ง “ฌาน” ฌาน แปลว่า เพ่งอารมณ์จนจิตแน่วแน่ ฌานมีอยู่ 8 ระดับ คือ รูปฌาน 4 และอรุฌาน 4 ได้แก่ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน อากาสนัญญายตนะ วิญญานัญญายตนะ อากิญจัญญายต

นะ เนวส์ญญานาสัญญาตนะ พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญ คือ ฌาน 4 ระดับแรก หรือรูปฌาน ส่วนฌาน 4 ระดับหลัง หรือรูปฌานนั้นไม่จำเป็น นอกจากฌานทั้ง 8 ระดับแล้วยังมีฌานอีกประเภทหนึ่งถือว่าเป็นฌานชั้นสูงสุดคือ สัญญาเวทียิต นิโรธ หรือนิโรธสมาบัติผู้ที่เข้าถึงสมาธิในขั้นนี้ได้จะต้องเป็นพระอนาคามี หรือ พระอรหันต์เท่านั้น

บทที่ 5 นิยามแห่ง “ญาณ” ญาณ คือ ความรู้พิเศษอันเกิดจากการสังสมกำลังสมาธิ ญาณวิเศษมีอยู่ 9 ชนิด ได้แก่ ญาณ 2 และอภิญา 6 ญาณวิเศษนี้จะเกิดขึ้นแก่ผู้มีศีลถึงพร้อมแล้วเท่านั้น เพราะศีลคือบ่อเกิดของสมาธิ สมาธิคือบ่อเกิดของฌาน และฌานคือบ่อเกิดของญาณตามลำดับ พระพุทธเจ้าไม่ทรงสรรเสริญโลกียญาณต่าง ๆ แต่ท่านสนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติทั้งหลายมุ่งตรงสู่อาสวักขยญาณซึ่งเป็นหนทางแห่งทุกข์ที่ประเสริฐสุด

บทที่ 6 วิปัสสนากัมมहाสติปัฏฐาน 4 มหาสติปัฏฐาน 4 เป็นหลักการปฏิบัติที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสว่าเป็นทางสายเอก หรือเอกายตนะมรรค เมื่อปฏิบัติอย่างตั้งมoyoมทำให้โพชฌงค์องค์แห่งการตรัสรู้บริบูรณ์ คือ จะทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ถึงที่สุด สติปัฏฐาน 4 เป็นธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติจุดประสงค์การเจริญสติปัฏฐาน 4 ก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเห็นตนเองและสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงเพื่อฝึกสติและใช้สติพิจารณารู้เท่าทันในกาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้เกิดนิพพิทา ความคลายกำหนด ละวางซึ่งตัณหาและอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น เป็นสาเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง

บทที่ 7 นิพพิทาญาณ นิพพิทาญาณ คือ ญาณหยั่งรู้ความเบื่อหน่ายในกองทุกข์ ทำให้เกิดความคลายกำหนดยินดีในสังขาร เพราะรู้แจ้งเห็นจริงแล้วว่าเป็นสิ่งน่าเบื่อยิ่ง เพราะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ควรแก่การยึดถือ เป็นความเบื่อหน่ายที่เกิดจากปัญญาโดยแท้ ซึ่งแตกต่างจากความเบื่อหน่ายทางโลกโดยทั่วไป เมื่อเห็นโทษของสังขารจะทำให้เกิดแรงบันดาลใจในการปฏิบัติธรรมจน

ความรู้สึกนึกคิดผันสภาพไปจากความเป็นปุถุชนเข้าสู่ความเป็นอริยชน ตั้งแต่ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์

บทที่ 8 วิปัสสนูปกิเลส วิปัสสนูปกิเลส คือ ความหลงผิดในการปฏิบัติธรรม เมื่อเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติแล้วจะทำให้ผู้ปฏิบัติคิดว่าตนสำเร็จสมาธิขั้นสูง ได้ญาณพิเศษต่าง ๆ เป็นผู้บรรลุดุธรรม และหากปล่อยไว้นานจะทำให้เกิดการหลงผิดจิตใจตกต่ำได้โดยง่าย และด้วยหลักโยนิโมณสิการ การคบหากัลยาณมิตร และการมีสติไม่หลงลืมตน สามสิ่งนี้จะทำให้รอดไปจากวิปัสสนูปกิเลสได้

บทที่ 9 นักเดินทางขาเดียว การปฏิบัติวิปัสสนาโดยใช้หลักสติปัฏฐาน 4 พิจารณาไตรลักษณ์ ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป จนเกิดวิปัสสนาญาณ และเกิดอัสวักขยญาณ สามารถกำจัดกิเลสทั้งหมดให้สิ้นไป เป็นคำสอนที่มีคุณค่ามากที่สุด วิปัสสนาเป็นสมบัติอันวิเศษ มีค่าเหนือธรรมใด ๆ ในโลก พระพุทธองค์ทรงดับขันธปรินิพพานไปแล้วกว่า 2,500 ปี แต่พระองค์ทรงมอบหลักแห่งวิปัสสนาไว้ให้แก่หมู่เวไนยสัตว์เป็นมรดกชิ้นสำคัญ เป็นคำสอนเพียงหนึ่งเดียวที่บอกเส้นทาง การปฏิบัติสู่การดับทุกข์อย่างถาวร

บทที่ 10 เชื้อสมณะจุดไฟวิปัสสนา พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญกับการพิจารณากาย คือ เกศา โลมา นขา ทันตา ตโจ ซึ่งก็คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง และพิจารณาว่ากายจากธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่มารวมตัวกันขึ้น เดียวก็แตกสลายไปในที่สุด หรือพิจารณาว่ากายประกอบด้วย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง มูตร อุจจาระ น้ำมูก น้ำลาย เหงื่อ ฯลฯ ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งปฏิภูล เน่าเหม็น โสโครก ไม่น่าดู หรือจะพิจารณากายให้แยก กระจายออกเป็นส่วน ๆ และเพื่อให้เกิดความก้าวหน้าผู้ปฏิบัติธรรมควรมีหลักธรรม เช่น หลักโยนิโสมนสิการ หลักอิทัปปัจจยตา หรือหลักปฏิจจสมุปบาท หลักชั้น 5 หลักสังโยชน์ เพราะหลักธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อการตัดรากถอนโคนกิเลสเป็นไปเพื่อการไม่เกิดไม่ตาย เป็นธรรมที่ผู้ปฏิบัติสมควรทั้งสิ้น

3. ประเด็นวิจารณ์

รูปแบบการนำเสนอ หนังสือเล่มนี้มีส่วน คือ เป็นงานเขียนเชิงปฏิบัติ เนื้อหาอ่านง่าย การจัดลำดับเหตุการณ์ การกล่าวถึงหลักสมณะและวิปัสสนา ในทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้เข้ากับวิถีชีวิตของสังคมปัจจุบัน ได้เป็นอย่างดี เข้าใจง่าย การนำเสนอ สำนวน และลีลาการเขียนดูดีมีสีสันสวยงาม หน้าปกหนังสือใช้โทนสีน้ำเงินและสีม่วงอ่อน พร้อมทั้งมีเท้าทั้งสองข้างประกอบด้วย การรูปเล่มไม่ใหญ่เกินไปและไม่เล็กมากเหมาะสำหรับถือพกพาไปที่ต่าง ๆ ได้สะดวกสบาย ส่วนการเขียนเป็นการเขียนแบบการพรรณนาโวหารและลีลาการเขียนดูดี เห็นแล้วทำให้อยากอ่าน ส่วนภายในเล่มจัดรูปแบบเนื้อหาสาระเป็นชั้นเป็นตอน ใช้กระดาดขนอมสายตา พร้อมทั้งตัวหนังสือ มีการคลุมดำตัวหนังสือไว้เป็นที่ ๆ เพื่อให้รู้ว่าเป็นข้อความที่สำคัญ และแต่ละบทมีการสรุปเนื้อหาสำคัญเอาไว้ในท้ายบทของบทนั้น ๆ เพื่อให้ผู้อ่านได้ทราบและเข้าใจในภาพรวมของแต่ละบทมากยิ่งขึ้น

ในการนำเนื้อหาหาสาระของสมณะเท้าชัว วิปัสสนาเท้าช้วย มีเนื้อหา กล่าวถึงความสัมพันธ์ของการปฏิบัติสมาธิทั้งสมณะและวิปัสสนา โดยแสดงให้ผู้อ่านมองเห็นภาพรวม ข้อแตกต่าง การทำงานที่เชื่อมโยงกัน ดังคำกล่าวของ หลวงตามหาบัว ญาณสมปนฺโน เคยเทศนาสั่งสอนเหล่าศิษย์ไว้ว่า “สมณะสำคัญที่เป็นรากฐานที่จะให้ปัญญานี้เคลื่อนตัวออก และเคลื่อนตัวออกไปเรื่อย ๆ เหมือนกับรถที่กำลังเริ่มออกก็เอื่อย ๆ พอออกได้จึงหวัะแล้วก็พุ่ง ๆ นี่อาศัยสมณะคือสมณะนี้เป็นพื้นฐานอันสำคัญที่จะยังปัญญาให้เกิดหรือเป็นเครื่องหนุนปัญญาให้เกิดได้เป็นอย่างดี สมณะคือความสงบใจ พอจากนี้แล้วปัญญาก็ค่อยเอื่อย ๆ ออกตามขั้นของตัวเอง พอมีกำลังแล้วที่นี้ปัญญาก็พุ่ง ๆ จนกลายเป็นปัญญาอัตโนมัติ” นอกจากนี้ ยังมีหลวงพ่อกฤษ์ลิขิตดำ ท่านได้เมตตาตอบว่า “ถึงจะปฏิบัติแบบสุขขวิปัสสโกก็ต้องมีสมณะ สุขขวิปัสสโกนี้ เขาขึ้นต้นตั้งแต่สมาธิขั้นต่ำ ตั้ง

แต่ขณิกสมาธิ มันขึ้นไปตั้งแต่เล็ก ใช้ปัญญาพิจารณาไปเลย อารมณ์คิดควบคุมจิต โดยเฉพาะจุด เขาเรียกว่าสมถะ แต่ว่าถ้าคุมไม่ได้มันจะตดกิเลสไม่ได้ ต้องคุม เข้าไปถึงปฐมฌาน จึงจะสามารถตดกิเลสได้ เป็นพระโสดาบันได้ ถ้าหากว่าแค่ ปฐมฌาน มันจะอยู่ได้แค่พระโสดาบันและพระสกิทาคามี จะเป็นพระอนาคามี ไม่ได้ ถ้าจะถึงพระอนาคามีได้ จิตต้องเข้าถึงฌาน มันต้องใช้ควบคู่กันไปคือทั้ง สมถะและวิปัสสนา” รวมถึงความจำเป็นของสมาธิทั้งสองแบบ ซึ่งจะส่งผลต่อการ รู้แจ้งตามความเป็นจริงของธรรมชาติ นอกจากนี้ เนื้อหาภายในยังได้สอดแทรก สภาวะธรรมต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นขณะทำสมาธิทั้งขั้นต้น ขั้นกลาง และขั้นปลาย และ เรื่องราวสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจริงของเหล่าพระอริยสงฆ์ที่ได้รับการยอมรับจาก สังคมไทย ตัวอย่าง หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ผู้ที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นสุดยอดพระ อรหันต์แห่งยุคและปฏิปทาของท่านได้รับการเล่าขานสืบต่อกันมาอย่างไม่รู้จบ ท่านได้ชื่อว่าเป็นบิดาของพระป่าสายกรรมฐาน เป็นครูบาอาจารย์ผู้สำเร็จ อรหัตตผลที่มีลูกศิษย์ลูกหามากมายเป็นผู้พ้นแล้วจากกิเลสทั้งปวง

ตลอดทั้งเล่มนี้ยังได้มีการกล่าวถึงคุณประโยชน์ของสมาธิทั้งสมถะและ วิปัสสนา หมายถึงการเห็นแจ้งหรือวิธีการทำให้เกิดความเห็นแจ้ง ข้อปฏิบัติต่าง ๆ เพื่อฝึกฝนปัญญาให้รู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งต่าง ๆ พิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็น จริง เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดในสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของสิ่งนั้น ๆ ตามความเป็น จริง เมื่อรู้แล้วจึงสามารถถอนความหลงผิด ความเห็นผิด และความยึดติดใน สิ่งทั้งหลายได้ เช่น การพิจารณาไตรลักษณ์หรือหลักแห่งความเป็นจริงด้วยกำลัง จากสมถะ นั่นเองสำหรับผู้ที่ต้องการมรรคผลนิพพาน ต้องการก้าวสู่ความเป็น อิศรชนอย่างแท้จริง จะต้องทำวิปัสสนาโดยอาศัยกำลังจากสมถะ หรือเริ่มจาก การทำสมถะแล้วหนุนเนื่องด้วยวิปัสสนา นักปฏิบัติที่ทำวิปัสสนาพิจารณาข้อ ธรรมต่าง ๆ โดยมีกำลังสมาธิ มีพื้นฐานจากสมถะ ปัญญาที่เกิดขึ้นจะคมชัด และ รู้แจ้งในสิ่งต่าง ๆ อย่างชัดเจน แต่ถ้าทำวิปัสสนาโดยไม่มีสมาธิเป็นฐานกำลัง

ปัญญาจะพรั่มัวไม่ชัดเจน การทำสมณะและวิปัสสนาจึงเปรียบเทียบเข้าทั้งสองข้างในการเดินทางไปสู่จุดหมายเบื้องหน้า ถ้าปฏิบัติทั้งสมณะและวิปัสสนาไปพร้อม ๆ กันก็เหมือนกับการก้าวเดินไปข้างหน้าด้วยเท้าทั้งสองข้าง ข้ายขวาสลับกันไป ผู้ที่เลือกทำเพียงสมณะอย่างเดียว หรือทำวิปัสสนาแค่อย่างเดียว ก็เหมือนผู้ที่ก้าวเดินด้วยเท้าเพียงข้างเดียวโดยไม่ขยับเท้าอีกข้างหนึ่ง จึงไม่สามารถเคลื่อนที่ไปสู่เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ นิพพาน แปลว่า ความสิ้นไปแห่งราคะ โทสะ โมหะอันเป็นต้นกำเนิดแห่งทุกข์ทั้งปวง หรือจะแปลว่า การดับแล้วซึ่งกิเลสก็ได้ พระพุทธเจ้าได้ให้คำจำกัดความไว้อีกอย่างว่า นิพพานเป็นบรมสุข เราเรียกผู้เข้าถึงภาวะเช่นนี้ว่าพระอรหันต์ ผู้ใดปฏิบัติเข้าถึงความเป็นพระอรหันต์แล้วก็ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก

การใช้ภาษา ภาษาที่ใช้เป็นภาษาพูดทำให้ผู้อ่านเข้าใจได้ดี ไม่ซ้ำซ้อน ไม่วกไปวกมา อ่านแล้วสามารถจินตนาการตามอย่างเพลิดเพลิน มีเนื้อหากล้าถึงความสัมพันธ์ของการปฏิบัติสมาธิทั้งสมณะและวิปัสสนา โดยแสดงให้เห็นผู้อ่านมองเห็นภาพรวม ข้อแตกต่าง การทำงานที่เชื่อมโยงกันของสมาธิทั้งสองแบบ ซึ่งส่งผลต่อการรู้แจ้งตามความเป็นจริงของธรรมชาติ เหมาะสำหรับผู้่านที่ต้องการศึกษา เรียนรู้ด้วยตัวเองมาก การใช้ภาษาและการนำเสนอ การเรียบเรียงเนื้อหา ผู้เขียนได้เรียบเรียงเนื้อหาไว้ 10 บทแต่ละบทมีรายละเอียดน้อยบ้าง มากบ้าง แตกต่างกันไป แต่การกำหนดลำดับการนำเสนอเนื้อหาที่มีความน่าสนใจการใช้ภาษาสละสลวย เช่น “นิพพานอยู่ไม่ไกล ถ้าเดินไปด้วยเท้าทั้งสองข้าง” เป็นภาษาเขียนที่งดงามไพเราะง่ายต่อการทำความเข้าใจทำให้สามารถนำเสนอต่อถึงมือคนรุ่นใหม่อย่างได้ผล ยกตัวอย่างชื่อของเรื่องในแต่ละบทอ่านง่ายน่าสนใจทั้งภาษาไทยและภาษาบาลีที่เป็นคำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เป็นต้น

ความทันสมัย เนื่องจากผู้เขียนเป็นนักเขียนหนังสือเล่มนี้ จัดได้ว่าเป็นนักเขียนรุ่นใหม่และได้พิมพ์เมื่อปี พ.ศ. 2563 เนื้อหาภายในหนังสือเล่มนี้ จึงมี

เป็นประโยชน์สูงสุด ไม่ต้องทนทุกข์ทรมานไม่มีวันจบสิ้น สามารถหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ไปสู่มรรคผลนิพพาน

แก่นเรื่องและหลักธรรม ในส่วนของสมถกรรมฐานจัดเป็นเจโตวิมุตติ เป็นการหลุดพ้นด้วยกำลังใจไม่มีกิเลสไว้ และจากนั้นจึงใช้กำลังสมาธิในการพิจารณาให้กิเลสหมดสิ้นไปในภายหลัง ส่วนในวิปัสสนากรรมฐานนั้นจัดเป็นปัญญาวิมุตติ หลุดพ้นด้วยการใช้กำลังเข้าไปพิจารณาภายในให้มองเห็นสภาพความเป็นจริงในกายเรานี่เอง ท่ามกลางความเร่าร้อนสับสนวุ่นวายของคนในสังคม การแก่งแย่งแข่งขันเอารอดเอาเปรียบโดยปราศจากคุณธรรมในสังคมแล้วไซ้ร ทำให้ศาสนาเสื่อมลง ผู้คนจะอยู่ในศีลธรรมน้อยลง ผู้ดีจะเดินตามตรอก ชี้ออกจะเดินตามถนน ทว่าในสังคมปัจจุบันดูจะเป็นความจริง เพราะคนทุกวันนี้ห่างธรรมกันมากขึ้น ต้องให้คนเข้าไปปฏิบัติธรรมกันมาก ๆ ปฏิบัติจนเห็นทุกข์เมื่อเห็นทุกข์ จึงเห็นธรรม เมื่อเห็นธรรมจิตใจจึงเปลี่ยนเป็นคนดี มีศีลธรรม เปลี่ยนจากคนให้เป็นมนุษย์จากมนุษย์เป็นเทวดา จากเทวดาจึงเป็นพรหม จากพรหมจึงสู่ความหลุดพ้นคือ พระนิพพานในที่สุด

การออกแบบ ปกหนังสือมุ่งสื่อสารข้อมูลโดยใช้คำหรือข้อความที่เป็นตัวอักษร เพราะตัวอักษรจะมีบทบาทสำคัญมาก ปกหนังสือใช้โทนสีน้ำเงินและสีม่วงมีรอยเท้าทั้งสองอยู่ตรงกลาง ข้างบนมีชื่อหนังสือสมณะเท้าขวา วิปัสสนาเท้าซ้าย ปกหลังใช้โทนสีน้ำเงินและสีขาวยมีข้อความหนังสือระบุไว้มีความสะดุดตา และให้ความรู้สึกที่สอดคล้องกับเนื้อหา ใช้ตัวอักษรที่อ่านได้ชัดเจน เห็นได้แต่ไกล มีข้อความถูกต้องตามความหมาย มีการเลือกใช้สีที่เด่น มีความสดของเข้มของสี คำนึงเสมอว่าตัวอักษรเป็นเสมือนภาพประกอบ ออกแบบให้มีความเด่นชัด มีรูปร่าง รูปทรงและพื้นผิวดูดีและสวยงาม ผู้เขียนต้องอาศัยความคิดสร้างสรรค์ทางภาษาและความคิดค่อนข้างมากเป็นพิเศษ

4. บทสรุป และข้อเสนอแนะ

หนังสือเล่มนี้ มีเนื้อหาครบถ้วนสมบูรณ์และชัดเจนในทุกประเด็นเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติของสมณะและวิปัสสนาภิกษุในสังคมยุคปัจจุบันนี้ ได้เป็นอย่างดี ลีลาการนำเสนอและสำนวนภาษาที่ใช้ง่ายเนื้อหา กล่าวถึงความสัมพันธ์ของการปฏิบัติสมาธิทั้งสมณะและวิปัสสนา โดยแสดงให้เห็นภาพรวม ข้อแตกต่าง การทำงานที่เชื่อมโยงกัน รวมถึงความจำเป็นของสมาธิทั้งสองแบบซึ่งจะส่งผลต่อกัน รู้แจ้งตามความเป็นจริงของธรรมชาติ และยังได้มีการกล่าวถึงคุณประโยชน์ของสมาธิ อันส่งผลให้เกิดอภิญญาในรูปแบบต่าง ๆ อาทิ การสามารถหยั่งรู้อดีต อนาคต บุพกรรมในปัจจุบัน รู้วาระจิต การสื่อสารกับพลังงานต่างมิติ การควบคุมวัตถุธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ตลอดจนการแสดงปาฏิหาริย์เหนือธรรมชาติรูปแบบต่าง ๆ ในส่วนของสมถกรรมฐานจัดเป็นเจโตวิมุตติ เป็นการหลุดพ้นด้วยกำลังใจขมกิลเลสไว้ และจากนั้นจึงใช้กำลังสมาธิในการพิจารณาให้กิเลสหมดสิ้นไปในภายหลัง ส่วนในวิปัสสนากรรมฐานนั้นจัดเป็นปัญญาวิมุตติ หลุดพ้นด้วยการใช้กำลังเข้าไปพิจารณาภายในให้มองเห็นสภาพความเป็นจริงในกายเรานี้เอง ท่ามกลางความเร่าร้อนสับสนวุ่นวายของคนในสังคม

ส่วนคุณค่าของสมณะเท้าขวา วิปัสสนาเท้าซ้าย เล่มนี้ทำให้เห็นแสงสว่างเป็นทางเดินของพุทธบริษัทหรือศาสนิกชนโดยทั่วไป มีคุณค่าทางด้านกายภาวนา และจิตภาวนาต่อผู้ที่ปฏิบัติสมณะและวิปัสสนาทำให้ได้รับประโยชน์สูงสุด 2 ประการ ได้แก่ 1) ทัศนคติที่ดีต่อประโยชน์เป็นประโยชน์ในชาติปัจจุบันนี้ 2) สัมปรายิกัตถประโยชน์ เป็นประโยชน์ในโลกหน้า และ 2) ปรมัตถประโยชน์ เป็นประโยชน์สูงสุด ไม่ต้องทนทุกข์ทรมานไม่มีวันจบสิ้น สามารถหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ไปสู่มรรคผลนิพพาน

1. จากการอ่านหนังสือเล่มนี้แล้วได้ประโยชน์มาก เริ่มต้นด้วยการที่ได้รับความเพลิดเพลินใจในหลักธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมไว้ในพระไตรปิฎก 84,000 พระธรรมขันธ์

2. หนังสือเล่มนี้ มีคุณค่าทางด้านจิตใจเป็นอย่างมากอ่านแล้วได้เห็น และได้พิจารณาไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ทำให้เกิดความคลายกำหนดยึดมั่นในสังขาร เพราะรู้แจ้งเห็นจริง ความสิ้นไปแห่งราคะ โทสะ โมหะ อันเป็นต้นกำเนิดแห่งทุกข์ทั้งปวง จนเกิดปัญญานำไปสู่ วิปัสสนาญาณ และเกิดอัสวักขยญาณสามารถกำจัดกิเลสทั้งหมดให้สิ้นไป เพื่อเป็นหนทางเข้าสู่พระนิพพาน

3. จากการอ่านหนังสือเล่มนี้ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้โดยการปฏิบัติสมาธิทั้งสมถะและวิปัสสนา เมื่อปฏิบัติตนทุกขณะจิตเป็นประจำแล้ว ทำให้เกิดอานิสงส์ในการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนา สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้ปฏิบัติได้มีความสุขในภพนี้เป็นเบื้องต้น ส่วนเบื้องปลายจะได้จุติในโลกสวรรค์ จนกว่าจะได้เข้าสู่พระนิพพาน ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา สิ่งสำคัญทำให้สังคมที่อยู่ร่วมกันเป็นปกติสุข สังคมเจริญรุ่งเรือง มีเมตตาต่อกัน อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติ

จากการสังเคราะห์ของผู้วิจารณ์มองว่า หนังสือสมถะทำชา วิปัสสนาทำชา ้วย กระผมหรืออาตมาภาพ ได้อ่านหนังสือของคุณโยมพศิน อินทรวงค์ เกี่ยวกับหลักปฏิบัติธรรมตามหลักของสมถะทำชา วิปัสสนาทำชา ้วย แล้วมีความเห็นว่าเป็นหนังสือที่เขียนได้ดี น่าอ่าน เนื่องจากได้หยิบยกเอาหลักธรรมจากพระไตรปิฎก และยังได้หยิบยกเอาหลักแนวทางการปฏิบัติของครูบาอาจารย์สายต่าง ๆ ท่านปฏิบัติมาอย่างไร ท่านพบธรรมะในการภาวนาอย่างไร พร้อมทั้งหลักปฏิบัติของครูบาอาจารย์ผู้ที่เข้าถึงแก่นธรรมะมาประกอบอีกด้วยเพื่อให้ผู้ศึกษาและผู้อ่านได้เห็นภาพรวม หลังจากได้ศึกษาหรืออ่านหนังสือเรื่องนี้แล้วทำให้เกิดกำลังใจ เกิดความปีติปลาบปลื้มปราโมทย์ เกิดแรงบันดาลใจ ยังผลให้เกิดความ

มุ่งมั่นอุทิศสาธุ บำเพ็ญเพียรประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อความหลุดพ้นจากภพชาติ ชรา มรณะ และจากการเวียนว่ายตายเกิดทั้งหลายทำให้สิ้นสุด ในทาง พระพุทธศาสนาสอนให้ถือธรรมเป็นสิ่งสำคัญที่สุด แม้จะประสพทุกข์เพราะการ ประพฤติธรรม ก็ขอให้ยอมสละทุกอย่างแม้กระทั่งชีวิตเพื่อรักษาธรรมไว้จนกว่า จะได้บรรลู่ถึงพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์

การทำสมณะและวิปัสสนาในปัจจุบันมีอยู่มากมาย หลากหลายแบบแต่ ละเอียดประณีต แต่ละสำนัก ล้วนมีรายละเอียด มีแนวทางปฏิบัติที่ไม่เหมือนกัน อาทิ บางสำนักปฏิบัติโดยการดูท้องพอง-ยุบ บางสำนักคลุมหายใจเข้า-ออก บางแห่ง ฝึกมโนมยิทธิ บางแห่งภาวนาพุทโธบ้าง ก็ให้ขยับมือเป็นจังหวะ บ้างก็สอนการ เพ่งกสิณ ฯลฯ ความแตกต่างหลากหลายนี้มีใช้เรื่องแปลกแต่สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาก็ คือการปฏิบัติทุกสายไม่ว่าจะแบบสมณะหรือวิปัสสนา ล้วนมีความสำคัญพอ ๆ กัน มีจุดมุ่งหมายอันเดียวกันนั่นคือ การหลุดพ้นความทุกข์เข้าสู่พระนิพพาน

เอกสารอ้างอิง

พดิน อินทรวงศ์ .(2563) . *สมณะเท้าวา วิปัสสนาเท้าวาย*. พิมพ์ครั้งที่ 6.
กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง.