

Zen Meditation for Beginners

คู่มือฝึกสมาธิแบบเซน วิธีปฏิบัติสู่ความสงบภายในใจ

นายสุชญา ศิริชัยกร

พระมหาขวัญชัย ปุตุตวิโส

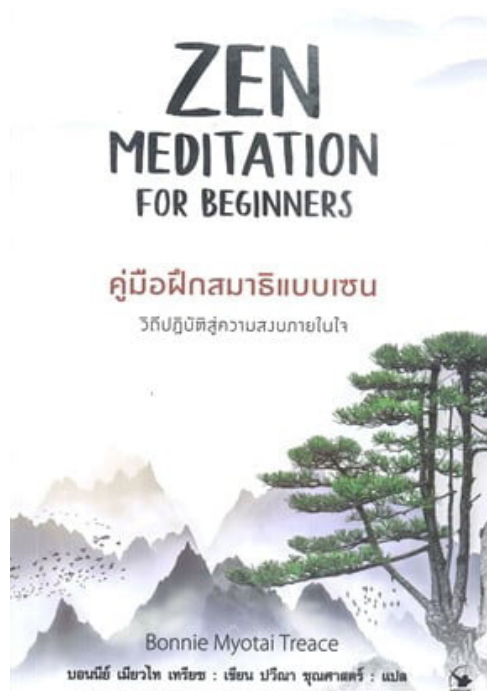
พระมหาทรงชัย วิชัยเกียร

กองบรรณาธิการ วารสารมหาจุฬาริชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เซน คือ “ศาสนาก่อนศาสนา” ซึ่งทุกคนสามารถปฏิบัติได้ แม้กระทั่งผู้ที่มีความเชื่ออื่น เซนใช้การทำสมาธิเป็นการฝึกหลัก เซนไม่ได้เรียกร้องการสักการบูชาหรือความศรัทธาในหลักคำสอน เซนไม่ใช่เทวนิยม และก็ไม่ใช่ทั้งการไม่เชื่อในเทพเจ้าหรือไม่เชื่อในพระเจ้า เซนไม่ใช่ทั้งการเสนอและปฏิเสธพระเจ้า เพียงแต่เซนไม่ได้หยิบยกคำถามเรื่องพระเจ้าขึ้นมาเป็นสิ่งสำคัญในการฝึกจิต

พระพุทธเจ้าทรงเป็นมนุษย์ธรรมดาที่ได้ปลดปล่อยตัวเองจากความทุกข์ และได้ทรงสอนผู้อื่นในความเป็นไปได้เช่นเดียวกัน เป็นเวลากว่า ๒,๖๐๐ ปี นับตั้งแต่การตรัสรู้

หนังสือเล่มนี้ จะให้สิ่งที่คุณต้องการในการเริ่มฝึกฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิถีเซน การฝึกปฏิบัตินั้นเป็นเพียงหนทางเดียวที่จะเข้าใจเซนและตัวเองได้อย่างกระจ่างแจ้ง เพื่อช่วยให้คุณผ่อนคลายความเครียดและค้นพบความสมดุลนั่นเอง



หนังสือเล่มนี้ เขียนโดย บอนนี เมียวไท เทรียซ (Bonnie Nyotai Treace) และแปลโดย ปวีณา ชุณศาสตร์ ประกอบด้วยเนื้อหา พร้อมภาพประกอบ มีจำนวน ๑๖๘ หน้า จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ แอร์โรว์ ในเครือบริษัท แอร์โรว์ มัลติมีเดีย จำกัด ราคาเล่มละ ๒๘๐ บาท

เนื้อหาภายในเล่ม ประกอบด้วย

บทนำ	พื้นฐานการฝึกสมาธิวิธีเซน
หลักข้อที่ ๑	ตอนนี้ถึงเวลาแล้ว
หลักข้อที่ ๒	นี่คือสถานที่ที่เหมาะสม
หลักข้อที่ ๓	คุณคือคนที่ใช่
หลักข้อที่ ๔	พักสายตา
หลักข้อที่ ๕	คุณคือคนที่มีความเมตตากรุณา
หลักข้อที่ ๖	ความซื่อสัตย์เริ่มขึ้น ณ ตอนนี้
หลักข้อที่ ๗	ดำเนินชีวิตจากภายในสู่ภายนอก
หลักข้อที่ ๘	เพียงแค่ล้างชามของคุณ
หลักข้อที่ ๙	ร่างกายของคุณรู้ดี
หลักข้อที่ ๑๐	ความสบายใจท่ามกลางความวุ่นวาย

บอนนี เมียวไท เทรียซ (Bonnie Nyotai Treace)

คือใครกัน

บอนนี เมียวไท เทรียซ (Bonnie Nyotai Treace) อาศัยอยู่ใกล้กับแบล็กเมาท์เทน (Black Mountain) ใน นอร์ท แคโรไลนา มีสามีเป็นนักบวชเซนและเป็นอาจารย์เซน เป็นเวลากว่ายี่สิบปีที่เธอได้ใช้ชีวิตนักบวชและสอนที่ Zen Mountain Monastery และ Zen Center of New York City โดยเธอทำหน้าที่เป็นเจ้าอาวาสอยู่เป็นเวลาสิบหกปี เธอเป็นผู้นำของ Hermitage Heart Zen ซึ่งเป็นการฝึกที่เน้นการปฏิบัติที่บ้าน และเธอไม่ได้เป็นพระที่โกนศีรษะ แต่เป็นผู้อาวุโสที่มีผมสีดอกเลา ชอบเวลาเจ็ดโมงเช้าเป็นพิเศษ เมื่อหมอกควัน ทำให้ริมขอบของเทือกเขาบลูริดจ์อ่อนลง ได้เขียนหนังสือหลายเล่ม เช่น A Year of Zen, Wake Up : How to Practice Zen Buddhism, Winter Moon, Empty และผลงานของเธอ ไปปรากฏอยู่ในหนังสือทางพระพุทธศาสนาและรวมถึงหนังสือ Best Buddhist Writing อีกด้วย

คู่มือฝึกสมาธิแบบเซน วิธีปฏิบัติสู่ความสงบภายในใจ

เริ่มตั้งแต่บทนำคือ พื้นฐานการฝึกสมาธิวิธีเซน ล้วนมีความน่าสนใจ เพราะให้ความกระจ่างสำหรับคนที่ฝึกสมาธิแบบเซน ได้เป็นอย่างดี

พวกเราส่วนใหญ่มีความสงสัยมาเป็นเวลาหลายปี สำหรับการคิดค้นค้นหาวิธีการจัดการกับความปรารถนาอันสงบงามเรียบง่าย ทว่าไม่สามารถหลีกเลี่ยงไปจากการมีที่พำนักอาศัยคือบ้านในชีวิตได้ บางทีพวกเราอาจได้อ่านคำสอนด้านจิตวิญญาณมาบ้าง หรือได้ยินความคิดเห็นอันกระจัดกระจายของเพื่อนที่ฝึกสมาธิมาแล้วบ้าง ปรากฏการณ์ดังกล่าวจึงทำให้ภาพร่างอันเลื่อนรางของเส้นทางสู่บ้านเปิดเผยตัวตนออกมา

พวกเราอาจไม่สามารถเชื่อมต่อสิ่งที่เรากำลังค้นหาได้ แต่เราก็ไม่สามารถเพิกเฉยต่อเสียงเรียกเพรียกหาภายในตัวเราได้เช่นกัน ดังนั้น สิ่งสำคัญอันดับแรกจึงเริ่มแจ่มชัดขึ้นมานั่นก็คือ การค้นหาสิ่งที่สำคัญที่สุดและใช้ชีวิตตามนั้น ในแง่หนึ่งนั้น เซนก็ได้มาถึงในขณะนั้นเอง มันเป็นวิธีค้นหาธรรมชาติของตัวเองและวิถีชีวิตที่อยู่บนพื้นฐานของความกระจ่างแจ้ง/จืดอย่างชัดเจน

หลักข้อที่ ๑ ตอนนี้ถึงเวลาแล้ว
 ไม่มีประตูสู่เส้นทางที่ยิ่งใหญ่
 ถนนหลายสายมุ่งหน้าสู่เส้นทางนี้
 เมื่อผู้ใดเดินทางเข้าที่ไร้ประตูนี้
 ผู้นั้น จะเดินอย่างอิสระระหว่างสวรรค์และโลกมนุษย์

เมื่อพูดถึงคู่มือฝึกสมาธิแบบเซน การทำสมาธิ จึงเป็นเรื่องที่ควรทำความเข้าใจอย่างยิ่ง และหนังสือเล่มนี้ ก็จะมีบทวิธีเตรียมตัวและขั้นตอนการทำสมาธิอย่างละเอียดและลำดับพัฒนาการ เพื่อเพิ่มความเข้าใจยิ่งขึ้น จึงขอยกตัวอย่างเริ่มต้นวัน มากล่าวถึงการทำสมาธิ ๕ นาทีดังนี้

๑. เข้าไปในสถานที่ที่คุณจะทำสมาธิและยืนโค้งคำนับเล็กน้อย
๒. ตั้งเวลาห้านาที การใช้รูปหอมอาจช่วยได้แต่ “ของตกแต่ง” สิ่งเดียวที่สำคัญคือตัวคุณ
๓. จัดท่าทำสมาธิบนเก้าอี้หรือเบาะที่วางบนพื้น

๔. มองลงต่ำและจดจ่อที่การหายใจของคุณ ไม่ต้องพยายามเปลี่ยนจังหวะการหายใจ แค่เป็นตัวของตัวเอง จะรู้สึกถึงการหายใจภายในตัวว่าอยู่ที่ใด โดยคุณจะรู้สึกได้ว่า ลมหายใจมันเคลื่อนไหวย่างไร สังเกตว่า โพรงจมูกของคุณรู้สึกได้ถึงลมเย็น เมื่อคุณหายใจเข้า หรือรู้สึกได้ว่า หน้าท้องเริ่มขยายตัวเล็กน้อย เมื่อคุณหายใจออก การหายใจของคุณจะช่วยพัฒนาการจดจ่อขึ้นมาได้ ดังนั้น คุณจงตั้งใจทำให้ได้ห้านาที

๕. เมื่อมีความคิดอื่นเกิดขึ้น และมันจะเกิดขึ้น ก็จงรับรู้มัน พยายามจับมันไว้ก่อนที่จะขยายไปไกล เมื่อใดก็ตามที่คุณสังเกตได้ว่า เกิดความคิดขึ้น ก็จะปล่อยมันไปอย่างมีสติและตั้งใจ จากนั้นให้กลับมาจดจ่อที่การหายใจอีกครั้ง-

- หลักข้อที่ ๒ นี่คือนสถานที่ที่เหมาะสม
จักรวาลทั้งหมดเป็นสหกรณ์ ดวงอาทิตย์
ดวงจันทร์ และดวงดาวต่างมีชีวิตอยู่ร่วมกัน
ในฐานะสหกรณ์ มนุษย์ สัตว์ ต้นไม้และโลกใบนี้
ก็เช่นเดียวกัน เมื่อเราตระหนักได้ว่า โลกนี้
เป็นสหกรณ์ที่สัมพันธ์กันและพึ่งพากันและกัน
เราก็จะสามารถสร้างสภาพแวดล้อมอันประเสริฐขึ้นมาได้
ถ้าชีวิตของเราไม่ได้มีพื้นฐานอยู่บนความจริงข้อนี้
เราก็จะดับสูญ
- หลักข้อที่ ๓ คุณคือคนที่ใช่
อย่าวิพากษ์วิจารณ์ บ่น
ตำหนิ ประเมินค่า ยอมรับ
พูด คิดเป็นเรื่องเป็นราว
แค่ไหล ไหลไป ปิดปาก ใช้ชีวิต เดินทาง
ผจญภัย อวยพร และอย่าเสียใจ
- หลักข้อที่ ๔ พักสายตา
ตั้งแต่สิ่งแรก ทั้งคนและสิ่งของ
ไม่มีสิ่งใดที่เป็นขยะ
- หลักข้อที่ ๕ คุณคือคนที่มีความเมตตากรุณา
จากมุมมองของความเห็นอกเห็นใจและความเคารพ
นับถือในชีวิต การฝึกปฏิบัติคือ การละเว้นการฆ่าจิต
ที่มีความเห็นอกเห็นใจและความเคารพนับถือ
- หลักข้อที่ ๖ ความซื่อสัตย์เริ่มขึ้น ณ ตอนนี้
คุณควรพิจารณาว่าชีวิตปัจจุบันของคุณและประสบการณ์ทั้งหมด
ได้เกิดขึ้นในขณะที่ชีวิตนี้ได้แบ่งกับอีกชีวิตหนึ่งหรือไม่
ไม่มีสิ่งใด ไม่มีช่วงขณะหนึ่ง และไม่มีสิ่งหนึ่ง

ที่แยกจากชีวิตที่เป็นหนึ่งเดียวกัน สำหรับทุกสิ่ง

และทุกจิตใจ ไม่มีสิ่งใดนอกจากชีวิตหนึ่งเดียวนี้

หลักข้อที่ ๗

ดำเนินชีวิตจากภายในสู่ภายนอก

ความทุกข์ต้องการสิ่งอื่นนอกเหนือจากตัวมันเอง

หลักข้อที่ ๘

เพียงแค่ล้างชามของคุณ

สำหรับบทที่ ๘ นี้ คือได้รอยยิ้ม เมื่ออ่านจบ เพียงแค่ล้างชามของคุณ

ลูกศิษย์คนหนึ่งถามอาจารย์เซน โจชูว่า “ผมเพิ่งมาถึงอารามของท่าน
ขอให้ท่านได้โปรดชี้แนะด้วย”

อาจารย์โจชูตอบว่า “ท่านได้รับประทานอาหารเช้าแล้วหรือยัง”

พระนักบวชตอบว่า “ขอรับ ผมได้รับประทานอาหารเช้าแล้ว”

อาจารย์โจชูตอบว่า “เช่นนั้นเอง จงไปล้างชามของท่านเถิด”

ด้วยวิธีการเดียวกับการที่เราทิ้งทุกอย่างลงคูน้ำ การหมกหมุ่นอยู่กับเรื่องแง่ลบจนเป็นนิสัย เรา
สามารถจัดการได้โดยไม่ต้องปรับตัวให้เข้ากับตนเอง เราทำเรื่องใหญ่จากทุกส่วนเล็ก ๆ ของความ
เข้าใจและปกป้องตัวเองด้วยความคิดเรื่องการรู้แจ้งของเราเอง อาจเป็นเรื่องง่ายที่จะรู้สึกพอใจในตัวเอง
และไม่ได้สังเกตเลยว่า ยังมีอีกหลายวิธีที่อยู่ใกล้ตัวมากในการกำจัดของเสียออกจากร่างกาย

ดังนั้น การถาม-ตอบ ไปมาระหว่างอาจารย์โจชูกับลูกศิษย์นั้นจึงเท่ากับข้อความว่า “การได้
รับประทานอาหารเช้าแล้ว” หมายความว่าตรงตามตัวอักษรที่ว่าได้รับประทานข้าวโอ๊ตแล้วและได้เข้าใจ
หยั่งรู้อย่างลึกซึ้งแล้ว แล้วคำแนะนำของอาจารย์หมายถึงสิ่งใด จงไปล้างชามของท่านเสียเถิด ในอีก
ความหมายหนึ่งก็คือ จงก้าวไปต่อจากสิ่งที่ไม่ว่าจะเป็นอดีตและปัจจุบัน เพื่อไปยังสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น
ณ บัดนี้ การทำเช่นนี้ได้จำเป็นต้องไม่ยึดติดในความดีหรือเศษอาหารที่เหลือจากมือสุดท้ายนั้น

หลักข้อที่ ๙

ร่างกายของคุณรู้ดี

คิดไปพร้อมกับทั้งร่างกาย

หลักข้อที่ ๑๐

ความสบายใจท่ามกลางความวุ่นวาย

ไม่มีโคลนตน ไม่มีดอกบัว

จากการที่อ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว ทำให้เห็นได้ว่า สมาธิ เป็นที่นิยมของชาวตะวันออกอย่างมาก
และมีอาจารย์ที่เป็นนักบวชสอนเรื่องสมาธิกันอย่างแพร่หลาย และมีลูกศิษย์มากมาย แต่ละสำนักก็สอน
เรื่องสมาธิ และฝึกสมาธิกันเป็นวิถีชีวิต คำสอนที่อาจารย์เซนแสดงผู้นำมาถ่ายทอดจะเกิดความซาบซึ้ง
คำสอนนั้นอย่างรู้แจ้งเห็นจริงหรือไม่ั้น ใครสนใจใคร่รู้อยากจะมาเรียนรู้คำสอนของอาจารย์แต่ละท่าน
ก็หาอ่านได้จากหนังสือเล่มนี้ ยกตัวอย่างหลักคิดที่เสมือนเป็นหัวใจหรือวรรคทองของหัวข้อหลัก ๑๐
ประการ ที่ปรากฏในหนังสือ เช่น

- หลักข้อที่ ๑ ตอนนีถึงเวลาแล้ว
 ไม่มีประตูสู่เส้นทางที่ยิ่งใหญ่
 ถนนหลายสายมุ่งหน้าสู่เส้นทางนี้
 เมื่อผู้ใดเดินทางเข้าที่ไร่ประตูนี้
 ผู้นั้น จะเดินอย่างอิสระระหว่างสวรรค์และโลกมนุษย์
 “โซฮาคู โอกุมุระ นักบวชโซโตเซน”
- หลักข้อที่ ๒ นี่คือสถานที่ที่เหมาะสม
 จักรวาลทั้งหมดเป็นสหกรณ์ ดวงอาทิตย์
 ดวงจันทร์ และดวงดาวต่างมีชีวิตอยู่ร่วมกัน
 ในฐานะสหกรณ์ มนุษย์ สัตว์ ต้นไม้และโลกใบนี้
 ก็เช่นเดียวกัน เมื่อเราตระหนักได้ว่า โลกนี้
 เป็นสหกรณ์ที่สัมพันธ์กันและพึ่งพากันและกัน
 เราก็จะสามารถสร้างสภาพแวดล้อมอันประเสริฐขึ้นมาได้
 ถ้าชีวิตของเราไม่ได้มีพื้นฐานอยู่บนความจริงข้อนี้
 เราก็จะดับสูญ
 “พุทธทาสภิกขุ นักปรัชญาผู้ถือสันโดษชาวไทย”
- หลักข้อที่ ๓ คุณคือคนที่ใช่
 อย่าวิพากษ์วิจารณ์ บ่น
 ตำหนิ ประเมินค่า ยอมรับ
 พุด คิดเป็นเรื่องเป็นราว
 แค้ไหล ไหลไป ปิดปาก ใช้ชีวิต เดินทาง
 ผจญภัย อวยพร และอย่าเสียใจ
 “แจ๊ค ครูแทก”
- หลักข้อที่ ๔ พักสายตา
 ตั้งแต่สิ่งแรก ทั้งคนและสิ่งของ
 ไม่มีสิ่งใดที่เป็นขยะ
 “อาจารย์อาวุโส โซโกะ โมรินากะ”

หลักข้อที่ ๕ คุณคือคนที่มีความเมตตากรุณา
จากมุมมองของความเห็นออกเห็นใจและความเคารพ
นับถือในชีวิต การฝึกปฏิบัติคือ การละเว้นการฆ่าจิต
ที่มีความเห็นออกเห็นใจและมีความเคารพนับถือ
“จอห์น ไคโด โสริ อาจารย์เซนชาวอเมริกัน”

หลักข้อที่ ๖ ความซื่อสัตย์เริ่มขึ้น ณ ตอนนี้
คุณควรพิจารณาว่าชีวิตปัจจุบันของคุณและประสบการณ์ทั้งหมด
ได้เกิดขึ้นในขณะที่ชีวิตนี้ได้แบ่งกับอีกชีวิตหนึ่งหรือไม่
ไม่มีสิ่งใด ไม่มีชั่วขณะหนึ่ง และไม่มีสิ่งหนึ่ง
ที่แยกจากชีวิตที่เป็นหนึ่งเดียวกัน สำหรับทุกสิ่ง
และทุกจิตใจ ไม่มีสิ่งใดนอกจากชีวิตหนึ่งเดียวนี้
“โดเกน เซนจิ” หนังสือ The Whole Works แปลโดย พระอาจารย์อันซาน โฮชิน
และอาจารย์ยาสุตะ โจซัว ไคเนน”

หลักข้อที่ ๗ ดำเนินชีวิตจากภายในสู่ภายนอก
ความทุกข์ต้องการสิ่งอื่นนอกเหนือจากตัวมันเอง
“อาชลอตต์ โจโค เบค อาจารย์เซนชาวอเมริกัน”

หลักข้อที่ ๘ เพียงแค่ล้างขามของคุณ
ลูกศิษย์คนหนึ่งถามอาจารย์เซน โจชูว่า
“ผมเพิ่งมาถึงอารามของท่าน ขอให้ท่านได้โปรดชี้แนะด้วย”
อาจารย์โจชูตอบว่า “ท่านได้รับประทานอาหารเช้าแล้วหรือยัง”
พระนักบวชตอบว่า “ขอรับ ผมได้รับประทานอาหารเช้าแล้ว”
อาจารย์โจชูตอบว่า “เช่นนั้นเอง จงไปล้างขามของท่านเถิด”
“จาก หนังสือ The Book of Serenity หนังสือรวบรวมคำสอนเซน

หลักข้อที่ ๙ ร่างกายของคุณรู้ดี
คิดไปพร้อมกับทั้งร่างกาย
“ทัลเซน เดชิมารุ นักบวชเซน”

หลักข้อที่ ๑๐ ความสบายใจท่ามกลางความวุ่นวาย

ไม่มีโคลนตน ไม่มีดอกบัว

“ติช นัท ฮันห์ อาจารย์เซนชาวเวียดนาม”

ในประเด็นเรื่องสมาธิ และในพระพุทธศาสนา แม้ทางคำสอนทางพระพุทธศาสนาเถรวาท พระพุทธองค์ก่อนที่จะได้ตรัสรู้อนัตตธรรมมาสัมโพธิญาณ ได้ไปเรียนกับอาจารย์อาฬารดาบส กาลามโคตร ได้มานั่งที่ ๑-๗ คือ ปฐมณาน ทุตติยณาน ตติยณาน จตุตถณาน อากาสนัญญายตนณาน วิญญานัญญายตนณาน และอาภิญญายตนณาน และไปเรียนกับอาจารย์ อุททกดาบส รามบุตร ได้มานั่งที่ ๘ คือ เนวสัญญานาสัญญายตนณาน และเมื่อมานั่งทั้ง ๘ แล้ว สุดท้ายแล้ว ก็มาพิจารณาเห็นว่า มานั่งทั้ง ๘ นี้ มีไข้ทาง จึงตัดสินใจออกจากสำนักอาจารย์ทั้งสองไปเรียนรู้ด้วยพระองค์เอง

ในที่สุด ก็มาข้อสรุปว่า การบำเพ็ญเพียรทางจิตที่เป็นการทำสมาธิแบบอย่างธรรมชาติของ พระพุทธเจ้า สมัยเมื่อพระองค์เป็นสิทธัตถราชกุมารภายใต้ต้นหว่านนั่นแหละ ก็คือสมาธิที่ใช้ต่อยอดไปทำ เจริญวิปัสสนาได้ และมานั่งแบบภาวนาช่วยให้ไปเกิดในพรหมโลกแล้วก็เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏ ส่วนสมาธิทางพระพุทธศาสนาที่สงบและเกื้อกูลให้เกิดการเจริญปัญญาหรือวิปัสสนาจนสามารถบรรลุ อนัตตธรรมมาสัมโพธิญาณได้นั้น คือสมาธิที่เรียกว่าอริจิตตสิกขา ซึ่งเป็นหนึ่งในสิกขา ๓ คือ อริศีลสิกขา อริจิตตสิกขาและอริปัญญาสิกขา ซึ่งสมาธิตรงนี้เกิดขึ้นจากที่ไม่มีตัวเราไปทำ และมองฉันท์ทำเป็นแหล่ง ให้เกิดภาพใหม่ และฉันท์ทำการคิดปรุง ให้จิตสงบได้ แต่ทำนิพพานให้แจ้งไม่ได้ หยุดการเกิดไม่ได้ ส่วนสมาธิ ที่เกิดการไม่ปรุงแต่ง รู้ธรรมชาตินั้นแหละ ทุกขณะที่รู้นั้นแหละ ก็ทำให้อริศีลสิกขา อริจิตตสิกขาและ อริปัญญาสิกขา ก็เกิดขึ้นพร้อมในขณะเดียวกันนั้นแหละ และทุกครั้งที่สมาธิที่เป็นอริจิตตสิกขาเช่นนี้ เกิดขึ้นแหละจะทำให้หยุดการเกิดได้และทำนิพพานให้แจ้ง

ข้อดีหนังสือเล่มนี้

๑. รูปเล่มหนังสือขนาดไม่หนา และขนาดพอเหมาะ อ่านไม่นานก็จบ
จำนวน ๑๐ บท เนื้อหากำลึงดีพอเหมาะควร
๒. บางบทสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
เช่นประโยคว่า “เพียงแค่ล้างชามของคุณ” เนื้อหา
๓. ภาพประกอบสวยงามดี
ภาพ ๑ ภาพ เลิศกว่าอักษร หนึ่งพันคำ
๔. รูปแบบการนำเสนอเนื้อหาช่วยให้ติดตามในบทต่อ ๆ ไป
คือนำคำสอนของอาจารย์เซน มาใส่ไว้ก่อนขึ้นบทใหม่

๕. ปกิณกะน่ารู้

เช่น เรื่อง พรจากน้ำ

๖. ประสบการณ์ผู้เขียน ถ่ายทอดอย่างเป็นธรรมชาติ

การทำสมาธิ ๓ นาที การทำสมาธิ ๕ นาที การทำสมาธิ ๑๐ นาที

ข้อน่าจะมีเพิ่มเนื้อหา

๑. หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เช่น พระไตรปิฎก ฉบับภาษาอังกฤษ ซึ่งหากนำมาประกอบในการเขียนจะทำให้หนังสือมีคุณค่าเพิ่มมากขึ้น

๒. หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับมหายาน แตกต่างจากเซนอย่างไร ตรงนี้หากบอกข้อแตกต่างได้ ก็จะทำให้ผู้ที่มาอ่าน รู้ซึ่งถึงคำสอนทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับสมาธิ เพิ่มมากขึ้น

๓. หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น อริยสัจ ๔ ก็ควรมีการขยายเนื้อหาให้มากกว่านี้ หรือมรรค ๘ หากนำมาขยาย ก็เพิ่มความรู้อธิบายความมรรค ให้มากกว่า ศีล สมาธิ และปัญญา เพียงเล็กน้อยก็น่าจะทำให้สัมมาสมาธิ กับสมาธิแบบเซน เป็นไปอย่างสอดคล้องกัน

๔. การพิสูจน์อักษรและการใช้วรรคตอน บางครั้งบางแห่ง อาจจะผิดบ้าง วรรคตอนไม่สมดุลบ้าง เพราะขนาดตัวอักษรใหญ่ ทำให้ข้อความตกไปอีกบรรทัด ก็มีบ้าง

สรุป

หนังสือเล่มนี้ ใครได้อ่านแล้ว จะบอกเลยว่า เป็นหนังสือที่ดีมากเล่มหนึ่ง เพราะนำสมาธิมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ผ่านการถ่ายทอดมาจากประสบการณ์ตรงของผู้เขียนเอง ซึ่งรูปแบบการนำเสนอในบทนั้นก็เล่าถึงประสบการณ์ผู้เขียนเอง และอธิบายวิธีเซนคืออะไร ตลอดถึงการบอกวิธีใช้หนังสือนี้อีกด้วย นอกจากนี้ ยังบอกถึงพื้นฐานการฝึกสมาธิวิธีเซน อย่างละเอียด และเป็นที่น่าพอใจว่า ใครที่ฝึกสมาธิวิธีเซนแล้ว จะได้รับความสบาย หายเครียด และดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุขและหากจะได้ประโยชน์สูงสุดแล้ว ต้องเขียนต่อให้คนที่ได้สมาธิแล้ว ไปเจริญวิปัสสนาด้วย ก็จะทำให้สมาธิที่ได้เรียนรู้มาเกิดประโยชน์อย่างเต็มที่เพราะได้ต่อยอดคือสมาธิและวิปัสสนาเป็นไปอย่างเกื้อกูลกันแล.

บรรณานุกรม

บอนนีเย เมียวไท เทริยซ (Bonnie Nyotai Treace). Zen Meditation for Beginners คู่มือฝึกสมาธิแบบเซน วิธีปฏิบัติสู่ความสงบภายในใจ. แปลโดย ปวีณา ชุณิศาสตร. นนทบุรี: บริษัทอมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๖๕.