

เห็นถูก รู้แจ้ง ๑



เมื่อสัมมาทิฏฐิมีเพียงพอ
จะเกิดสัมมาญาณและสัมมาวิมุตติ

อ.ประเสริฐ อุทัยเฉลิม



เห็นถูก รู้แจ้ง ๑
อาจารย์ประเสริฐ อุทัยเฉลิม



หนังสือดีลำดับที่ ๑๙๙

จำนวนพิมพ์ ๗,๐๐๐ เล่ม
ตุลาคม ๒๕๕๕

ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง
จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓

ศิลปินกรรม

ศิริส วัชรสุขจิตร

แยกสี่และอนุเคราะห์จัดพิมพ์โดย

บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

๖๕/๑๖ ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี)

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐

โทรศัพท์ ๐๒-๔๒๒-๙๐๐๐

โทรสาร ๐๒-๔๒๔-๑๓๘๒

สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanarat.com

www.suanyindee.net



คำนำ

ชมรมกัลยาณธรรม

เมื่อปลายเดือนมกราคม ๒๕๕๕ ที่ผ่านมา เพื่อนสนิทชวนไปเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธฯ ศูนย์ ๑ บางแค สอนโดย ท่าน**อาจารย์ประเสริฐ อุทัยเฉลิม** ฉันเคยอ่านหนังสือและศึกษาการสอนธรรมของท่านมาบ้าง ชื่นชมที่ท่านสื่อสิ่งที่น่าจะเข้าใจยาก ให้ง่ายต่อการเรียนรู้ตนเองของคนรุ่นใหม่ ช่วยให้เราเรียนรู้ได้อย่างไม่รู้เบื่อ แต่นั่นเป็นเพียงเหตุผลส่วนหนึ่งที่ฉันรับปากตกลงไปเข้าคอร์ส ๕ วันนั้น อย่างไม่ต้องคิดนาน ชอบวิธีสอนของอาจารย์มาก

เคยอ่านหนังสือที่อาจารย์เล่าถึงชีวิตที่ผ่านมาของท่าน แล้วมีศรัทธาเป็นพื้น อยากไปนั่งเป็นนักเรียนของอาจารย์สักครั้ง และก็ไม่ได้หวังเลย “**มัดคานาคา**” คอร์สนั้น เข้มข้นและอัดแน่นด้วยความรู้ในแนวทางแห่งผู้เดินตามมรรค มีโอกาสกราบเรียนเชิญอาจารย์มาเป็นองค์บรรยายในงานแสดงธรรมของชมรมฯ ในครั้งที่ ๒๔ ที่จะถึงใน ๔ พ.ย. ศกนี้อีกครั้ง และขอผลงานเขียนของท่านมาแจกเป็นธรรมทาน รอล้ำ รอล่ำ กว่าจะได้รับต้นฉบับอันทรงคุณค่านี้

หนังสือ “เห็นถูก รู้แจ้ง” ๑ มาจากบทความสั้น ๆ ในเว็บไซต์
สวนอินดิธรรมที่อาจารย์เขียนไว้เนื่อง ๆ เป็นเรื่องสั้น ๆ ที่ท่านหยิบยกเรื่อง
รอบตัวและเล็ก ๆ ในใจท่าน มาสอน มาเฉลย มาท้าทายและมาสะกิดใจ
ยิ่งนัก ขอขอบคุณ**คุณรัชดา อุทัยเฉลิม** ทายาทผู้เป็นหน่อเนื้อ แห่ง
ธรรมอันงามสดใสบริสุทธิ์จากบทความภาณูปุณท้ายเล่มนี้ที่คุณรัชดา
เขียนไว้ แทบจะข่มความใสบริสุทธิ์ของบทความทั้งเล่มที่คุณพ่อเขียน
ปลื้มใจแทนอาจารย์ที่มีสองจิตาธรรมผู้เดินตามรอยพ่ออย่างงดงาม

ชมรมกัลยาณธรรมขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ประเสริฐ
อุทัยเฉลิม ที่มอบต้นฉบับที่ “อ่านแล้ว วางไม่ลง” ถูกใจประธานชมรม
กัลยาณธรรมมาก ให้นำมาจัดพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ด้วยเวลาอัน
เฉียดฉิวที่ต้องเตรียมงานพิมพ์ จึงน้อมกราบขออภัยในความผิดพลาด
บกพร่องทุกประการ และขอขอบพระคุณ **คุณเมตตา อุทกะพันธุ์** และ
บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) ที่เอื้อเพื่อจัด
พิมพ์เป็นธรรมทานในครั้งนี้ ขอความเจริญในธรรมจงมีแต่สาธุชนทุกท่าน
สมตามเจตนาที่เสียสละของท่านอาจารย์ทุกประการ

กราบขอบพระคุณและอนุโมทนาทุกท่าน
ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ
ประธานชมรมกัลยาณธรรม



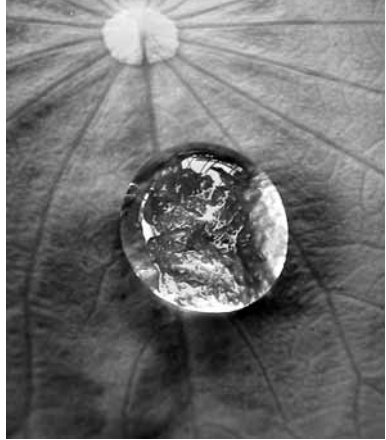
สารบัญ

เกริ่นนำ	หน้า	๘
กาลามสูตร	หน้า	๑๒
หยิบอันไหน	หน้า	๑๕
อยากปฏิบัติธรรมให้ได้ผล เอาแบบง่าย ๆ	หน้า	๑๗
จับอะไรดี	หน้า	๒๐
คนตาบอดเถียงคนตาดี	หน้า	๒๒
สืลพตปรัมมาส	หน้า	๒๕
โลกไม่ได้หมุนรอบดวงอาทิตย์	หน้า	๒๘
มูมมอง: โลกไม่ได้หมุนรอบดวงอาทิตย์	หน้า	๒๙
นั่งสมาธิไม่ได้...มันฟุ้ง	หน้า	๓๔
ลอกขนมชั้น	หน้า	๓๗
อยู่กับปัจจุบันไปก่อน	หน้า	๔๒
การวัดความก้าวหน้าในการปฏิบัติ	หน้า	๔๕

เหตุที่ใจไม่สงบ	หน้า	๔๘
ความเป็น BMW ไม่ได้อยู่ที่ล้อหรือไฟหน้า	หน้า	๕๑
ต้องเห็นเกิดดับแบบไหน ที่พระพุทธรองค์ตรัสไว้	หน้า	๕๓
คนเราพึงธรรมเฉพาะที่เราชอบ	หน้า	๖๑
เดินจงกรม-นั่งสมาธิไม่สงบเลย	หน้า	๖๓
นั่นไม่ใช่ของเรา	หน้า	๖๗
ขั้นตอนการพันทุกข์ตามวิถีมรรค	หน้า	๖๙
จะรู้ตัวว่าอยู่ที่ไหน	หน้า	๗๗
รู้แล้วดับ รู้แล้วไม่ดับ แล้วไม่รู้ดับไหม	หน้า	๘๑
พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร	หน้า	๘๕
ปกหลังหนังสือ “กลัวเกิด...ไม่กลัวตาย”	หน้า	๘๗
นรก สวรรค์ นิพพาน	หน้า	๙๐
มรรคมืองค์ ๘	หน้า	๙๓
ไต่กับไต่	หน้า	๙๕

สั่งสมความเห็นผิด	หน้า ๙๗
ยากจิตใจ เศรษฐีเศร้าใจ	หน้า ๑๐๐
สมัยพุทธกาลไม่มีการเปิดคอร์ส	หน้า ๑๐๒
ความสุขของคนติดเฮโรอีน	หน้า ๑๐๗
รู้ทำไม...รู้เพื่อไม่หลง แต่ต้องฝึกให้เขาละ...เพื่อหลุดพ้น	หน้า ๑๑๒
ธรรมอันเป็นเครื่องขุดเกลา (ลัทธิธรรม)	หน้า ๑๑๔
หักท่าย	หน้า ๑๑๘
ธรรมะอันเป็นฝักฝ่ายแห่งทุกข์ ที่มีกามตัณหาเป็นมูล ๔ อย่าง	หน้า ๑๒๒
เราไม่เคยฟังใคร	หน้า ๑๒๔
บทส่งท้าย	หน้า ๑๓๐
ประวัติผู้เขียน อ.ประเสริฐ อุทัยเฉลิม	หน้า ๑๓๙

เกริ่นนำ



ขอให้ท่านสุดลมหายใจช้า ๆ ลึก ๆ สักหนึ่งครั้ง

ขออนุโมทนากับความมีสติของท่าน เพื่อนแท้ที่จะอยู่เคียง
ท่านเสมอไม่ว่ายามไหน

เราทุกคนที่ปฏิบัติธรรม เหตุผล ณ จุดเริ่มต้นอาจมีต่างกัน
ไปเรื่อยเปื่อย แต่ความมุ่งหมาย ณ เส้นชัยมีมีอื่น นอกจากการพ้น
ทุกข์ แน่แน่นอนว่าการที่จะไปให้ถึงจุดนั้นย่อมไม่ใช่เรื่องง่าย เราเกิด
ในทุกข์ โตในทุกข์ ใช้ชีวิตอยู่ในทุกข์...ทุกวัน อยู่ ๆ จะให้ยกเลิก
สิ่งที่เราเคยทำมาทุกอย่าง คงเป็นไปได้สำหรับคนส่วนใหญ่ แค
คิดก็ดูจะไม่ไหวแล้ว

แต่เราเลือกได้ ก่อนที่เวลาอันจำกัดนี้จะหมดลง เราเลือกได้ว่าเราจะปล่อยให้ตัวเองตายในความทุกข์ หรือเลือกเส้นทางใหม่ให้ตัวเองนับตั้งแต่วันทีนี้ เส้นทางใหม่นี้ ถึงแม้จะรก จะไม่ราบเรียบ และไม่ราบรื่นเพราะแทบไม่มีใครเขาใช้กัน แต่ขอให้ท่านระลึกไว้เถิดว่า ถึงแม้ท่านจะต้องเดินในเส้นทางนี้เพียงคนเดียว แต่เส้นทางของท่านยังขนานกับกัลยาณมิตรอีกหลาย ๆ คน ที่พร้อมจะเป็นกำลังใจ สนับสนุน และให้คำแนะนำยามที่ท่านลั้ลสน

หนังสือเล่มนี้ เกิดจากการเขียนบทความลงเว็บไซต์ของสวนยินดีธรรมของ อ.ประเสริฐ อุทัยเฉลิม ซึ่งเขียนมาอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๓ และก็จะเขียนต่อไปเรื่อย ๆ เพื่อเป็นประโยชน์แก่สังคมและผู้ที่เป็นพุทธ徒ทุกท่าน เนื้อหาของบทความก็มีหลากหลาย ทั้งธรรมะที่สามารถนำมาเป็นข้อคิดในการดำเนินชีวิตประจำวัน การถอดความจากคำของพระพุทธเจ้า และหมวดธรรมที่มีประโยชน์ต่อการปฏิบัติธรรม ซึ่งเล่มแรกเล่มนี้เป็นการรวบรวมหมวดธรรมต่าง ๆ ที่จะช่วยให้การปฏิบัติธรรมกระจำจรัสด้วยการชี้แจงแถลงไข อธิบายสภาวะธรรมหรือข้อข้องใจให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

“อตุตา หิ อตุตโน นาโถ” เขวากันว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตน
แต่หากตนจะมองหาป้ายบอกทางเพื่อจะไปต่อบ้าง ก็คงจะไม่มี
ใครว่าอะไร

รัชชิตา อุทัยเฉลิม

บรรณาธิการ







กาลามสูตร

เขียนเมื่อวันที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๕๔

กาลามสูตรเป็นที่กล่าวถึงกันมากจากหลาย ๆ คำสอน ที่พระองค์ตรัสไว้โดยเฉพาะข้อที่ว่า **อย่าเชื่อ**

ทำไมท่านจึงตรัสอย่างนี้ จุดนี้ต่างจากคำสอนของศาสนาในศาสนาอื่น ๆ ทั้งหมด พระพุทธเจ้าทรงสอนหมวดธรรมหลากหลายหมวด ทั้งคุณธรรมจริยธรรม เช่น สอนให้มีศีล เป็นคนดี ส่วนของพระก็มีปาฏิโมกข์ ข้อบัญญัติที่พระต้องปฏิบัติตาม หากพระไม่เชื่อท่าน คงจะปั่นป่วนแน่ ๆ เพราะฉะนั้นในกาลามสูตร ท่านต้องการจะสื่ออะไร ต้องการหมายถึงอย่างไรกัน อย่าเชื่อ เพราะฟังตาม ๆ กันมา อย่าเชื่อเพราะคัมภีร์ว่าอย่างนั้น อย่าเชื่อ

เพราะคิดว่าน่าจะเป็นอย่างนั้น อย่าเชื่อเพราะเห็นว่าคนนี้เป็นอาจารย์เรา ฯลฯ ที่สำคัญคือคนมักจะฟังคนอื่น เพราะมักจะมีเหตุผลสารพัดมาทำให้ดูน่าเชื่อถือ

ดังนั้นในคำสอนชั้นสูงคือการหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงนั้น มีนักบวชนอกศาสนามากมายบำเพ็ญตบะเพื่อสิ่งนี้ แต่ท่านทราบดีว่าไม่มีใครถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้จริงแม้สักคนเดียว มีเพียงพระองค์ที่ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เองเท่านั้น และสิ่งที่พระองค์ตรัสรู้นั้นคือความจริงอันประเสริฐที่ประการที่จะทำให้สัตว์ทั้งหลายพ้นไปจากสังสารวัฏ และทางที่จะเข้าถึงอริยสัจสี่นี้ก็คือ อริยมรรคมีองค์แปด

สิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ คือได้รู้แจ้งในอริยสัจจนปล่อยความยึดถือในขั้นนี้ เพราะปล่อยความยึดถือจิต ขั้นนี้จึงเป็นอิสระเข้าถึงที่สุดแห่งทุกข์ ไม่ยึดเอาสภาพทุกข์มาเป็นของเราอีก สภาพนี้ไม่ใช่ให้เหล่าสาวกทำความเข้าใจตามท่าน แต่สิ่งนี้จะเกิดขึ้นกับแต่ละคนเองเมื่อปฏิบัติตามมรรค นั่นคือเมื่อมีคนเจริญมรรคคน ๆ นั้นจะรู้แจ้งขึ้นมาอย่างพระพุทธเจ้า เมื่อเข้าถึงสภาพนั้นก็

จะเสมอกันด้วยวิมุติเท่าเทียมกันทั้งหมด ไม่มีว่าผู้มีบารมีมาก
จะวิมุติมากกว่าก็หาไม่ได้ แต่ความเคารพในพระมหากษัตริย์คุณ
นั้นยังมีเต็มเปี่ยมหาที่สุดมิได้

ไม่เชื่อเพียงเพราะ...(ตามกาลามสูตร)...นั่น ต้องปฏิบัติให้รู้
แจ้งเอง ด้วยตนเอง แล้วถึงตอนนั้นก็จะเข้าใจ ตนเป็นที่พึ่งแห่ง
ตนอย่างแท้จริง (เพราะตน ความจริงก็ไม่ใช่ตน ภาษารธรรมก็
ต้องอาศัยภาษาโลกมาสื่อ)



หยิบอันไหน

เขียนเมื่อวันที่ ๒๖ กันยายน ๒๕๕๔

ถ้าเจอเงินตกอยู่ตรงหน้าไม่มีเจ้าของ เป็นแบงค์ ๑,๐๐๐ กับแบงค์ ๕๐๐ จะหยิบแบงค์ไหน? ตอบ...

ทำไมไม่หยิบทั้งสองใบล่ะ? หยิบทำไมใบเดียว?

วันนี้มีคำสอนที่ประเสริฐที่สุดคืออริยมรรคมีองค์ ๘ ทำไมจึงเลือกทำเฉพาะที่เราทำได้ล่ะ ทำไมไม่พยายามทำสิ่งที่เราทำไม่ได้ให้เป็นไปได้ล่ะ เอาแค่ที่เราทำได้ง่าย ๆ เท่านั้นก็พอ อย่างนั้นหรือ?

เสียดายของจริง ๆ เลย ชาตินี้ของท่านกำลังจะหมดแล้วนะ
ชาติหน้ายังไม่รู้จะเป็นอะไร จะได้พบคำสอนของพระพุทธองค์อีก
ไหม หรือจะรอพระศรีอริยเมตไตรย

แต่นั้นต้องผ่านช่วงกสิยุคที่โลกนี้หมดสิ้นทุกอย่างก่อนนะ
ตามคำจากพระโอรุฬว่า อาหารเลิศรสของคนยุคนั้นคือ หน้ำกับแก



อยากปฏิบัติธรรมให้ ได้ผลเอาแบบง่าย ๆ

เขียนเมื่อวันที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๕๔

ถือศีลสิ ใคร ๆ ก็ทำได้ อย่าอ้ำโน่นอ้างนี่...ทำเลย เท่านั้น
จะได้เริ่มซะที ไม่ต้องรอเมื่อนั้นเมื่อนี้ อะไรกระทบไม่ว่าทาง ตา หู
จมูก ลิ้น กาย ใจ รู้ทันแล้วกลับมารู้ลม ทำได้ถ้าพยายามตั้งใจ ทำ
ไปเรื่อย ๆ เดียวก็ดีขึ้น

รู้ประมาณในการกิน กินเท่าที่จำเป็น ไม่ใช่กินเพราะอยากกิน
ทำไม่ได้หรือ? ไม่ได้ก็ไม่ต้องจะพูดอะไรต่อ แต่ถ้าได้ ให้รู้ริยาบถ
ต่าง ๆ ให้มาก จะเกิดเป็นสติสัมปชัญญะ

เริ่มหาที่เจียบ ๆ หรือที่ ๆ ลับปายะอยู่ แล้วละอกุศลและ
การคร่ำครวญที่เกิดขึ้น จนข้างในสงบลง

แล้วนั่งสมาธิ จนเห็นว่าสรรพสิ่งล้วนเกิดดับ ไม่ว่าจะกาย
ความรู้สึก โลภ โกรธ หลง มีเหตุเกิดก็เกิด หหมดเหตุก็ดับ จน
หมดความยึดถือ เพราะมีเหตุเกิดก็เกิด หหมดเหตุก็ดับ เมื่อหมด
เหตุเกิดก็ไม่เกิด เมื่อไม่เกิดก็ดับอยู่อย่างนั้น ดับไปมาก ๆ ก็
ดับไปตลอด ดับจนไม่เกิดอีก ก็จบกันไม่เอาด้วยแล้วทุกข์ทั้งหลาย

นี่ละทางลัดสั้น ไม่ฟังเหตุผลของใครใด ๆ ทั้งสิ้น เหตุผล
ทั้งหลายมาจากกิเลส ความจริงแท้ไม่ต้องพิสูจน์ พระอาทิตย์มีอยู่
แท้ ๆ แต่คนตาบอดนั่งเถียงกัน สร้างทฤษฎีพิสูจน์กันอุตลุด แล้ว
คนตาบอดส่วนใหญ่สรุปว่า ดวงอาทิตย์ไม่มี บางกลุ่มสรุปว่า ไม่มี
ทางที่จะมีใครมองเห็น บางกลุ่มบอกว่าเราทุกคนก็เห็นอยู่ทุกวัน
ว่ามันมีตลอด จะมีดวงอาทิตย์บ่าบอที่ไหน แล้วอะไรคือดวง
อาทิตย์ เป็นแค่คนตาบอดคนหนึ่งเพื่อผันขึ้นมอลอย ๆ จึงสรุป
แบบชัดเจนแน่นอนว่า ดวงอาทิตย์ไม่มีอยู่จริง

ถ้าท่านเป็นคนตาดีท่านจะอย่างไรดี

ก. ไปดีกว่า

ข. พิสูจน์เถอะนะ...ได้โปรด

ค. ออดทนอยู่กับคนตาบอด พุดไม่หยุด หวังว่าสักวันหนึ่ง
อาจจะมีใครเข้าใจแล้วดวงตาของเขาจะเกิดขึ้น

ง. เถียงสุดใจขาดดิน

ไม่ว่าท่านจะตอบข้อใด จะทำให้ท่านเข้าใจคำคำหนึ่งอย่าง
ลึกซึ้งไปถึงก้นบึ้งของหัวใจ นั่นคือคำว่า **“พระมหากรุณาธิคุณ”** ของ
พระบรมศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า



จับอะไรดี

เขียนเมื่อวันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๕๔

จับแก้ว (ลมหายใจ)...สงบ

จับขวด (ความคิด..การปรุงแต่ง)...ทุกข์ (สุข ทุกข์ เฉย ๆ ก็
ทุกข์ทั้งนั้น)

ทั้งคู่เป็นสมณะ...ในเบื้องต้น

วันหนึ่งจะเกิดปัญญาว่า หากยังยึดว่ามีผู้จับ จึงเกิดผู้ถูกจับ
เมื่อเป็นอย่างนี้ ยังไง ๆ ก็ทุกข์

เมื่อไม่มีผู้จับ จึงไม่มีผู้ถูกจับ เมื่อไม่มีทั้งผู้จับและผู้ถูกจับ
จับอะไร ๆ ก็ไม่ทุกข์อีก

จะจับแกวก็สงบเย็น

จะจับขวดก็สงบเย็น

อย่างนี้เรียก **วิปัสสนา**



คนตาบอด เดียวคนตาดี

เขียนเมื่อวันที่ ๗ กันยายน ๒๕๕๔

คนตาบอดจะไม่เชื่อว่ามีคนมองเห็น เพราะความเป็นปกติของความมองไม่เห็นมีอยู่เป็นปกติ มีคน ๆ หนึ่งมาพูดให้ฟังเรื่องดวงอาทิตย์และดวงจันทร์ พูดให้ฟังเรื่องสวนดอกไม้และสลัมที่คนตาบอดอยู่ คนตาบอดจะไม่มีวันฟัง ต่อให้คนตาบอดตั้งใจฟัง แต่ต่างก็จะหาเหตุผลสารพัดและสารพัดเหตุผลมาคัดง้างขัดแย้งคำพูดของคนตาดีที่มาเล่าให้ฟัง

คนตาดีจะพยายามอธิบายให้ฟังอยู่สักพักหนึ่ง แล้วก็พบความจริงว่าคนตาบอดไม่สามารถปลงใจเชื่อสิ่งนี้ได้ มีวิธีเดียวคือต้องให้คนตาบอดสังเกตและพิสูจน์เอง เพราะหากคนตาบอด

พิสูจน์อย่างจริงจัง คนตาบอดย่อมต้องพบความจริงอย่างแน่นอน เพราะว่ามันคือ “ลัทธิธรรม”

เพราะความจริงมีอยู่ ดวงอาทิตย์มีอยู่ ดวงจันทร์มีอยู่ ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์จริง ๆ แล้วไม่ได้รอให้ใครมาพิสูจน์หรือทรมานมันอยู่แค่ว่า คนตาบอดจะเข้าถึงความจริงนี้ได้อย่างไร เท่านั้น มีทางเดียว คนตาบอดต้องเอาจริงเอางัง ยืนกลางแจ้ง ลักเตือนหนึ่ง เขาจะสังเกตอะไรบางอย่างได้เอง

ดวงอาทิตย์หรือดวงจันทร์ไม่เคยเปลี่ยนไปตามความเชื่อ หรือความเข้าใจผิดของคนตาบอด ส่วนหนึ่งของคนตาบอดนั้นก็คือนักวิทยาศาสตร์ทั้งหลาย ที่นึกว่าตัวเองแน่ ตั้งสมมติฐานหาเหตุผลยะยะมาพิสูจน์ความคิดกู คนตาบอดก็จะเชื่อและฟังนักวิทยาศาสตร์บอดอธิบายอย่างน่าเชื่อถือ แต่ดวงอาทิตย์ก็ยังคงส่องแสงต่อไป ดวงจันทร์ก็ขึ้นก็ลงตามปกติ ไม่เคยเกี่ยวข้องใด ๆ กับสารพัดเหตุผลของคนตาบอด

สิ่งที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้บอกสอนล้วนเป็นลัทธิธรรมที่แท้ (คนตาบอด) ให้พิสูจน์ เพราะคนที่เดือดร้อนเพราะต้องทน

ทุกข์ต่อไปก็คือคนตาบอดนั่นเอง ทั้ง ๆ ที่มีผู้ที่มีจักขุมาบอก ไม่ใช่ดวงอาทิตย์หรือดวงจันทร์ที่พลาดโอกาสที่คนจะรู้จัก แต่คือคนตาบอดเองที่จะพลาดโอกาสครั้งยิ่งใหญ่ครั้งนี้

เพราะสักวันหนึ่งจะไม่มีใครเชื่อคำพูดของพระองค์ ทั้ง ๆ ที่ดวงอาทิตย์และดวงจันทร์ก็ยังคงอยู่ คนตาบอดจะเชื่อคำคนตาบอดด้วยกัน จะไม่มีใครฟังคำของมหาบุรุษผู้มีจักขุเป็นเลิศอีกต่อไป **นี่จึงเป็นเหตุเสื่อมแห่งคำสอนก็เพราะคนตาบอดเอง เป็นกรรมของคนตาบอดแท้ ๆ**



สีลพตปรามาส

เขียนเมื่อวันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๔

เราคงเคยได้ยิน สังโยชน์ที่พระโสดาบันจะได้ “สังโยชน์ ๑๐” ซึ่งมีอยู่ครบในคนทั่วไป พระโสดาบันเกิดปัญญารู้แจ้งเกิดอริยมรรคชำระกิเลส สังโยชน์เบื้องต้น ๓ ตัวขาดสะบั้น มี

- ๑ **ลักกายทิฏฐิ** ความเห็นในความเป็นตัวตน บุคคล เรา เขา
- ๒ **สีลพตปรามาส** การทำตาม ๆ กันมาเพื่อหวังว่าสิ่งที่ทำจะทำให้พ้นทุกข์หรือเป็นสุข
- ๓ **วิจิกิจจา** ความลังเลสงสัย ในพระพุทฺธ พระธรรม พระอริยสงฆ์ นิพพาน

พระโสดาบันละทั้ง ๓ ข้อนี้ได้หมดแล้ว โดยเฉพาะสี่ลพพต ปรามาสนี้ อาจมีส่วนคร่อม ๆ กันกับความเข้าใจของบุคคล เช่น การทำตามประเพณี การเผากระดาศ การลอยกระทง ฯลฯ นั้น หากเป็นพระโสดาบันยังจะทำไหม การยึดถือตัวเลขโชคกลางยังจะมีหรือเปล่า

แน่นอนว่าท่านหมดความยึดถือแน่นอน ไม่ใช่เราพยายามไม่ยึดจะได้เป็นพระโสดาบันกับเขาบ้าง แต่ผู้ที่ถึงตรงนั้นจริง ๆ จะไม่ยึดเอง เหมือนเด็กน้อยเล่นตุ๊กตา มีคนบอกว่าพอหนูเป็นผู้ใหญ่แล้วหนูจะไม่เล่นมันอีก เด็กน้อยอยากเล่นแต่พยายามไม่เล่นจะได้เป็นผู้ใหญ่ ถ้าอย่างนี้ไม่ใช่ผู้ใหญ่ แต่พอเป็นผู้ใหญ่เขาไม่เล่นมันเองเพราะอะไร เพราะไม่เห็นประโยชน์นั่นเอง แต่อาจมีบางวันที่ผู้ใหญ่หยิบตุ๊กตามานั่งดู แต่ไม่มีวันที่ผู้ใหญ่คนนั้นจะกลับไปหลงใหลได้ปลื้มในตุ๊กตาอีก

พระโสดาบันยังเผากระดาศ ลอยกระทงไหม ถ้าการกระทำนั้นเป็นไปเพราะความสามัคคีเป็นวัฒนธรรมที่ไม่มีอะไรเสียหาย ท่านก็ทำไป แต่ไม่ใช่เพื่อวัตถุประสงค์ของการพันทุกข์ เพราะ

ท่านทราบได้อย่างแจ่มแจ้งว่า จะพ้นทุกข์ได้ก็มีแต่เส้นทางของ มรรคเท่านั้น

พูดมาถึงตรงนี้จะมีย่อคำที่คล้ายกันมากสำหรับผู้ศึกษาคือ คำว่า **สิลพพตูปาทาน** เป็น ๑ ในอุปาทาน ๔ ที่คนยึดถือ อุปาทาน ตัวนี้มีความละเอียดกว่าสิลพพตปราคาสตรงที่เป็นการยึดติดการ กระทำแม้จะเป็นเรื่องดีก็ตาม ยกตัวอย่างเช่น เราสวดมนต์ทุกวัน พอเจอคนไม่สวดมนต์เราก็นึกตำหนิเขาในใจ อย่างนี้เป็นสิลพพตูปาทาน ยึดมั่นในข้อวัตรที่เราทำว่าดีกว่าใคร ๆ หรือคำสอนของ อาจารย์ฉันดีกว่าสำนักนั้น อย่างนี้ก็ใช่ หรือแม้แต่ครูบาอาจารย์ ยึดมั่นคำสอนตัวเอง ใครว่าก็ไม่พอใจ นี่ก็ยังเป็นเหตุแห่งทุกข์ จะ ชำระเบ็ดเสร็จจนเข้าสู่ความเป็นพระอรหันต์ แสดงว่าแม้แต่ พระอนาคามีก็ยังมีทิฏฐิน้อยๆ ท่านจะทุกข์มาก (น้อยกว่าเราเยอะ) เพราะทุกข์จึงหาทางออก



โลกไม่ได้หมุน รอบดวงอาทิตย์

เขียนเมื่อวันที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๔

ดวงอาทิตย์ก็ไม่ได้พูด

โลกก็ไม่ได้พูด

ธรรมชาติของรูปร่างมันพลัดดันกันให้เป็นอย่างนั้น มัน
เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาตามเหตุปัจจัย ไม่มีใครหมุนรอบใครทั้งนั้น

แล้วใครละบอก...เรา

แล้วเราคืออะไร...สะเก็ดดาว (ที่มีวิญญาณ) ที่บังอาจคิดว่า
ตัวเองใหญ่คับจักรวาล เป็นเจ้าของทุกอย่าง



มุมมอง: โลกไม่ได้หมุน รอบดวงอาทิตย์

เขียนเมื่อวันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๕๔

บางท่านอ่านแล้วอาจไม่เข้าใจ จะขอต่อบันไดลงมาให้ขึ้นไป ถ้าเซนเซาก็จะผ่านเลย หรือครูบาอาจารย์ที่มองหาศิษย์ ก็จะใช้การโยนข้อความไป ถ้ามีคนลู่ได้ก็ใช่ ถ้าไม่มีก็ผ่านไป ไม่มีการอธิบาย

แต่พวกเราคงรู้อยู่แล้วละ บอกไปให้เทียบเคียงกับความเข้าใจบ้าง อาจจะต้องเห็นเหมือนนะ เพราะเรื่องของปัญญาอ่านอย่างเดียวกันแต่ไปเห็นต่างกันได้ ตามประสบการณ์หรือภูมิปัญญาของแต่ละคน

ลองนึกภาพตามนะ

สมมติท่านออกไปทำงานทุกวัน ท่านตื่นตี ๕ ทำสมาธิครึ่ง ชั่วโมง อาบน้ำแต่งตัวเสร็จ ๖ โมงเช้า ทานข้าวเสร็จออกจากบ้าน ๖ โมงครึ่ง ไปทำงานที่สี่ลม ท่านทำอย่างนี้มาทุกวัน บ้านตรงข้าม เห็นท่านออกจากบ้าน ๖ โมงครึ่งทุกวันมุ่งหน้าไปทำงานที่สี่ลม ส่วนบ้านข้าง ๆ ตื่นเช้ามาออกจากบ้านไปทำงานที่สี่ลมเหมือนกัน ตอน ๖ โมง ๒๐

คราวนี้เพื่อนบ้านบ้านตรงข้ามเขาเอาท่านไปพูดว่า ท่านออกจากบ้านตามคนข้างบ้านทุกวัน สงสัยคงหลงชอบแน่เลย

อีกมุมมองหนึ่ง ไทเกอร์ วู้ดส์ แข่งกอล์ฟพรอบตัดเชือกกับ โปรเบิร์ต ธงชัย ใจดี โปรเบิร์ตออกอาการเกร็ง เล่นไม่ออก แพ้ ไทเกอร์ขาดลอย

ไทเกอร์เคยแข่งตีลูกโปรเบิร์ตใหม่ ต่างคนต่างตีลูกตัวเอง มันแข่งกันตรงไหน เอาละ แข่งกันนะผมรู้ แต่สภาวะจริงมันต่าง คนต่างทำหน้าที่ของตนของตนเท่านั้นเอง เราไม่ทำหน้าที่ของเรา เพราะไปสร้างความรู้สึกขึ้นมาเป็นแรงเสียดทาน จึงทำงานผิดพลาด เหนื่อย แล้วก็ทุกข์เอง

เอาอีกสักตัวอย่าง แม่รักลูกห่วงใยลูก เลี้ยงลูก ให้อะไรในสิ่งที่ดีกับลูก แต่ลูกไปติดยา แม่เลยทุกข์ แต่ในความเป็นจริง สิ่งที่คุณเป็นแม่ควรทำก็คือทำหน้าที่ของแม่ต่อไป แก่ไขต่อไปเพราะนั่นเป็นหน้าที่ของแม่ที่ดี ลูกที่ดีวันหนึ่งจะเห็นถึงบุญคุณของแม่เอง แม่ลดความทุกข์ลงได้นะ ไม่ผิด ไม่ทุกข์ไม่ได้แปลว่าไม่รักนะ ดัชนีชี้วัดความรักไม่ใช่ น้ำตากับความทุกข์ เราทุกคนโดนโลกหลอกมา เราทำหน้าที่อย่างดีที่สุดด้วยรักไม่ต้องทุกข์ก็ได้

โลกทำหน้าที่ของเขาด้วยสภาพของธรรมชาติ ซึ่งธรรมชาติมีการรักษาสสมดุลของทุกสรรพสิ่ง แต่ความจริงที่เป็นสัจธรรมก็คือไม่เคยมีอะไรอะไรใด ๆ เลยสักอย่าง ที่รักษาสภาพสมดุลได้จริง ๆ จึงเป็นที่มาของ “อนิจจัง” ไงล่ะ

พระพุทธเจ้าทรงเห็นความจริงนี้ ท่านไม่ได้ตั้งกฎของไตรลักษณ์ให้สรรพสิ่งเป็นไปอย่างนั้นนะ สรรพสิ่งเป็นสภาพจริง ๆ อย่างนี้ทั้งหมด (ยกเว้นนิพพาน) รวมถึงกายใจ รูปนามนี้

ในสภาพที่สรรพสิ่งพยายามจะรักษาสภาพนี้ จึงเป็นสภาพทุกข์ ถ้าโลกไม่หมุน โลกจะถูกแรงของดวงอาทิตย์ดึงเข้าไป จะดู

แต่ปัจจัยของดวงอาทิตย์อย่างเดียวยังไม่ได้ เพราะทุกสรรพสิ่ง
เกี่ยวโยงเชื่อมกันหมด ที่โลกหมุนเท่านี้ ดาวพฤหัสบดีมีส่วน ดวง
จันทร์ของดาวพฤหัสบดีมีส่วน มันโยงกันหมด เพราะความว่าง
เชื่อมสิ่งต่าง ๆ อยู่ จึงเกิดการเคลื่อนไหว เมื่อเคลื่อนก็เกิดกาลเวลา
เกิดเป็นพลังงานไม่มีที่สิ้นสุด

เมื่อเข้าใจรูปนาม จะเข้าใจรูปนามระดับปรมาณู เมื่อเข้าใจ
ระดับปรมาณูจะเข้าใจระดับจักรวาล ความว่างของจักรวาลก็ไม่
ว่างจริง มีรูปนามโยงใยกันทุกอนุ ทุกอนุต่างทำหน้าที่ของตนของ
ตนในสภาพที่เหมือนกันแต่ไม่เหมือนกัน แต่มีเหตุปัจจัยส่งต่อ
ถึงกัน ความจริงเป็นสภาพไม่มีตัวตน มีเหตุปัจจัยส่งมาจึงเกิดขึ้น
แต่เมื่อทำเหตุแบบให้หมดเหตุ จึงหมดการเกิดดับ

ตรงนี้อาจง พอสว่างเหตุ ๑ ผลจึงเกิด ซึ่งอาจจะไม่ใช่ ๑
ก็ได้ เพราะเราดูจุดเดียว แต่ถ้าตามดูได้ครบทุกจุดที่หนึ่งไปกระทบ
เอากลับมารวมกันยังงี้ก็ได้ ๑ นั่นละ ที่นี้ถ้าเหตุกระทบเป็น ๐ ละ
การกระทบทั้งหลายไม่มีเหตุให้เกิดการเคลื่อนไหวสั่นสะเทือนอีก
ดังนั้นอนัตตารธรรมจึงเป็นเรื่องละเอียดอ่อน

เราจึงเห็นครูบาอาจารย์หลายท่านแสดงนิพพานด้วยอนัตตา
 ธรรม ส่วนพระพุทธเจ้าทรงเห็นแจ่มแจ้ง จึงบัญญัติศัพท์แยก
 ออกไปในความหมายเดียวกันว่า สุนฺณตา ก็คืออนัตตาที่หมด
 เหตุเกิดอีกต่อไป อนัตตาจึงเป็นธรรมที่ลึกซึ้งมาก หากจะบอกว่า
 อนัตตาที่หมดเหตุเกิดก็คือสุญญทานั้นละก็ไม่ผิดหรอก วันนี้จึงมี
 ผู้เข้าไม่ถึงพยายามตีว่าอนัตตาใช้อธิบายสภาพสังขตะ โดยใช้
 โวหารแต่ไม่เข้าใจสภาพธรรม เพราะจุดปลายสุดท้ายของอนัตตา
 กับสุญญตามันทับซ้อนกัน แต่จะให้ถูกตามคำพระสัมมาสัมพุทธ
 เจาก็ต้องใช้คำว่าสุญญตา เพราะหมดเหตุเกิดแล้วผลจึงดับหมด
 เหมือนรถจักรไอน้ำพ่นหมดจะเต็มแล้ว วิ่งต่อไปโดยเชื้อเก่าเท่านั้น



นั่งสมาธิไม่ได้ ...มันฟุ้ง

เขียนเมื่อวันที่ ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๕๔

คำกล่าวยอดฮิตสำหรับนักปฏิบัติหน้าใหม่หน้าเก่า เหมือนกันหมด ต้องขอถามกลับก่อนว่า แล้วตอนยังไม่นั่งสมาธิไม่ฟุ้งใช่ไหม?

ทำไมเราจึงมารู้ว่าฟุ้งตอนนั่งสมาธิ แต่ในชีวิตประจำวันทุกวันตลอดมาตั้งแต่เด็กจนโตกลับไม่รู้เลยว่าฟุ้ง การมีสมาธิจะทำให้จิตมีพลัง เกิดเป็นความสงบ จิตตั้งมั่น ผลเกิดเป็นอุเบกขา นั่นแปลว่าในทางกลับกัน หากจิตไม่สงบตั้งมั่นจิตใจจะอ่อนแอเองเรื่อย ๆ เมื่อสงบบ้างกลับเหวี่ยงเปล่าเปลี่ยวว้าวุ่น ทั้ง ๆ ที่ควรจะมีความสุขจากความสงบ

ดังนั้นเราควรจะฝึกที่จะมีสติตั้งไว้ที่กาย หรือให้กายและ
เป็นไปตามคำสอนจากพระพุทธองค์ ก็คือฝึกที่จะอยู่กับลมหายใจ
ให้มากที่สุด บ่อยที่สุดในแต่ละวันแต่ละเวลา

แล้ววันหนึ่งเมื่อกลับมาหนึ่งสมาธิจะรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลง
ได้ แต่ที่แน่ ๆ จะเกิดความสุขในระหว่างวันในระหว่างรู้ลมไปได้เลย

รู้ลมไปเรื่อย ๆ แต่ให้รู้ไว้ด้วยนะว่า ลมหายใจไม่ใช่เราไม่ใช่
ของเรา ลมมีได้จากปอดพองปอดบีบตัว ทำให้เกิดลมหายใจเข้า
และลมหายใจออก ปอดทำอย่างนั้นเพราะต้องการออกซิเจนไป
ฟอกเลือด เพราะมีเหตุเกิด ผลจึงเกิด มองให้เห็นความจริงอย่างนี้
วันหนึ่งจิตจะยอมรับความเป็นอนัตตาของสรรพสิ่ง เห็นและเข้าใจ
การเกิดดับเช่นกัน ไม่อย่างนั้น เดี่ยวลมหายใจก็ดีขึ้นมาอีก ลม
เข้าไม่ดี ลมออกดี ลมเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ขึ้นมา มันจะเป็น
อย่างไรก็เรื่องของเขา หน้าที่ของเรารู้ลมหายใจแล้วเกิดเป็นความ
ตั้งมั่นของจิตก็พอแล้ว จะเป็นอะไรก็แค่ของเกิดดับ เกิดตามเหตุ
ปัจจัย เปลี่ยนไปเพราะเหตุปัจจัยเปลี่ยน มีเท่านั้นเอง

แล้ววันหนึ่งเมื่อเห็นว่าไม่มีอะไรที่น่ายึดถือเพราะมีแต่สิ่ง
เกิดดับไม่มีตัวตน เมื่อถึงวันนั้นทุกข์จะดับเพราะจิตเบื่อหน่าย
คลายความยึดถือในสิ่งที่ไม่มีความอะไร แล้วทุกข์จะดับในที่สุด ดับ
จากเล็ก ๆ ไปเรื่อย ๆ จนในที่สุดดับสนิท **สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรง**
สอนก็มีแต่เรื่องทุกข์กับเรื่องดับทุกข์เท่านั้นเอง



ลอคชนมชั้น

เขียนเมื่อวันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๔

ชนมชั้นนี้อาศัยความเพียรอันถูกต้อง อาศัยสติอันถูกต้อง
อาศัยสมาธิอันถูกต้อง เป็นเครื่องมือลอคออก

ชั้นตอนแรก

ลอคความเห็นผิดในตัวตน ตัวกูที่หลงสร้างขึ้นมา ใครดำ “กู”
ถ้าแฟนทำให้โกรธ เขาต้องมาขอโทษ “กู” ไม่อย่างนั้น “กู” ไม่ยก
โทษให้ วันไหนลืมนั่น ผ่าขึ้นเป็นทुकซ์มาก เพราะมันขึ้นหน้า “ของ
กู” ไม่เห็นอนิจจัง ไปหลงสร้างตัวตนบุคคลเราเขาอย่างหยาบ
มากขึ้นมา นี่เป็นชั้นโลกียะเลย นี่เป็นเหตุให้ทुकซ์ ทุกซ์ทุกประเภท
เกิดได้หมดแถมเกิดได้ทุกขณะเพราะเป้าใหญ่เหลือเกิน ลอค

ระดับนี้ลอกออกได้ตอนเป็นพระโสดาบัน แต่ในขณะปฏิบัติเริ่มเห็นความจริงแล้วว่า เป็นการทำงานของรูป-นามในบางขณะจิต ซึ่งจะสั่งสมความเห็นถูกอย่างนั้นไปเรื่อย ๆ ความจริงเขาก็เกิดดับอยู่ทุกวินาที ไม่เคยมี “กู” เลย แต่เพราะไปหลงยึดรูปธรรม นามธรรมจึงบดบังสิ่งที่อยู่ต่อหน้าต่อตานี้เอง ไม่รู้จะว่าอย่างไร

ขั้นตอนที่สอง

เมื่อละความเห็นผิดในตัวตนบุคคลเราเขาลงได้ ทุกข์ก็ไม่ได้หมดไป เพราะความที่ไปหลงยึดมีอุปาทานในชั้น ๕ อยู่ ยังเห็นชั้น ๕ เป็นของเรา แต่สลบด้วยการเห็นความจริงของปัจจุสมุปบาทไปไม่ขาดสาย จิตจึงพิจารณาธรรมอยู่ตลอดเวลา เห็นทั้งส่วนปล่อยและส่วนยึด เมื่อปล่อยมากกว่า กำลังในการสร้างปัญญาความเห็นถูกก็มากขึ้น จนสามารถเข้าใจได้ว่า เพราะสภาพรู้ที่ถูกครอบงำด้วยวิชชานั้น สภาพรู้จึงเป็นของหนัก เห็นการเกิดดับของชั้นทั้ง ๔ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร ชัด แต่ด้วยความที่ไฉวัญญาณซึ่งแนบกันกับจิตเหมือนทิวชู่แผ่นเดียว (แต่มีสองชั้น) จึงเห็นการเกิดดับในชั้นชัด แต่ไม่เห็นวิญญานคือตัวเองเกิดดับ

เริ่มเข้าใจได้ว่า เพราะสิ่งนี้สิ่งนี้เป็นปัจจัย สิ่งนี้สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เห็นว่าเมื่อมีปัจจัยให้เกิดก็เกิด หมดปัจจัยก็ดับไป เข้าใจความไม่มีตัวตน (อนัตตา) ได้มากขึ้นเรื่อย ๆ เข้าใจปฏิเสธสมุปบาทจากญาณทัสสนะของตน ความตั้งมั่นสูงขึ้นมาก ก้าวเข้าสู่ความเป็นอริยบุคคลขั้นสูงขึ้นไป ไกลจะละกิเลสสังโยชน์ได้อีกชั้นเพราะเห็นจริงมากขึ้น

ขั้นที่สาม

เพราะเมื่อความตั้งมั่นสูงขึ้น ปัญญามากขึ้น จึงเห็นว่าการหลงยึดหรือเกิดราคะ (ยินดีพอใจ) หรือปฏิมะ (ความไม่พอใจทั้งหลายมีเหตุมาจากการยึดถือที่สิ่งสมมา การติดรูปก็มาจากรสอร่อยทั้งหลายที่ใจไปหลงยึดเท่านั้น ผู้หญิงสวยก็สวยเพราะใจปรุงแต่งให้ค่า สิ่งนั้นดีสิ่งนั้นปราณีตก็เพียงจากใจไปปรุงแต่งให้ค่า จึงเกิดเป็นวิญญานการรับรู้เป็นอารมณ์เป็นรูปเป็นขันธเป็นตัวเป็นตนขึ้นมา เมื่อเข้าใจแจ่มแจ้งแล้วจึงไม่หลงรูปหลงขันธอีก วิญญานเริ่มดับ เมื่อวางลงปลงลง รูปทั้งหลายหมดสภาพความลวงที่จะทำให้เกิดความหลงใหล เห็นสภาพจริงตามจริง ทะเลก็คือน้ำกับทราย ภูเขาป่าไม้ก็มีดินมากองกันกับต้นไม้ ดีไหม? ดี ดี

ตามจริงของเขา ไม่ได้แบบที่เราปรารถนาแล้ว ตรงนี้เป็นอริยบุคคลขั้นสูงขึ้น แต่ยังทุกข์อยู่เพราะต้นเหตุแรกยังไม่ถูกจัดการ

ขั้นสุดท้าย เผด็จศึก

ทั้งสิ้นทั้งปวงเพราะความที่จิตเองซึ่งเป็นธรรมชาติแต่ไปยึดถือตัวจิตเองเป็นเราอยู่ สิ่งนี้เป็นเหตุหลักที่ก่อให้เกิดความทุกข์ลงมาถึงปฏิกุณ เมื่อเกิดการยึดถือตั้งแต่ธรรมชาตินี้ก่อตัวมาชาติแรก เกิดความหลงผิดยึดถือจนเหตุปัจจัยรุนแรงและทรงพลังมากขึ้นที่เรียกว่าการสั่งสมของอาสวะหมักดองมายาวนาน

แต่อริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งมีอำนาจสูงมากสามารถชำระได้ในเวลาอันสั้น แบบเทียบกันไม่ได้กับเวลาที่สั่งสมมาเลยทีเดียว ไม่ว่าการสั่งสมจะมากมายเพียงใด มรรคจะค่อย ๆ ลอกขมชั้นกลับไปจนถึงการก่อกำเนิดของทุกข์ทั้งปวงได้

เมื่อถึงขั้นนี้ ด้วยเหตุที่จิตยึดถือตัวเองจึงเป็นผลให้เกิดเป็นสังโยชน์ ๕ ที่ยังเหลืออยู่จากการยึดถือจิต ตรงนี้จิตจะต้องเห็นอริยสัจอย่างแจ่มแจ้ง วางความยึดถือตัวเองลงทั้งหมด จึงเกิดการสลัดคืน เกิดจิตผู้รู้ที่ไม่มีการเกิดดับ ไม่ต้องรักษา ไม่ต้องดูแล

ไม่หลงสร้างความทุกข์ เกิดเป็นสัมมาญาณและสัมมาวิมุติขึ้น เพราะในการเดินทางมา เมื่อวางอุปาทานในชั้นธรรมาภิบาล วิมุตติขั้นนั้น ความที่จิตยังโง่ ไปหลงยึดว่านิพพานเป็นของเราอีก แต่เมื่อเกิดปัญญาสูงสุดจึงเกิดเป็นสัมมาวิมุติ จบกิจจบหน้าที่ไม่มีใครต้องบอกใคร ไม่มีใครอยากจะรู้ “ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ต้องทำได้ทำจบแล้ว กิจอื่นที่ต้องทำเพื่อความเป็นอย่างนี้มีได้มีอีก” ตามคำพระบรมศาสดา ทะเลก็คือทะเล อารมณอันวิจิตรก็มีของมันอยู่อย่างนั้น ไม่มีใครยึดถือ ก็ว่างแท้จริงเป็นธรรมชาติที่เป็นธรรมแท้

วันนี้เจริญมรรคนะ เพราะการเกิดทุกคราวเป็นทุกข์รำไป



อยู่กับปัจจุบันไปก่อน

เขียนเมื่อวันที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๔

เพราะยังอยู่ใต้อวิชชา (ความเห็นผิดเพราะไม่รู้ปริยาลัจ จึงไปยึดสิ่งเป็นทุกข์มาเป็นตัวตน) จึงเกิดเป็นกาลเวลา เมื่อมีกาลเวลาจึงมีอดีต จึงมีอนาคต เมื่อมีอดีต มีอนาคต ก็มีปัจจุบัน ทั้งหมดเป็นผลจากความเห็นผิด (พูดไปแล้วก็เหมือนกับการมีเวทนา ๓ เหมือนกัน มีทุกข์ ก็มีสุข ก็มีอุเบกขา นี่มันเลยมีผลเพราะมีเหตุที่ผิดนั่นเอง การให้อยู่กับปัจจุบันก็เหมือนให้อยู่กับอุเบกขานั้นเอง เพราะหากทำเหตุให้เกิดเป็นอุเบกขาจะเจ็บตัวน้อยสุด ทั้ง ๆ ที่มันยังเกิดดับอยู่)

กลับมาที่ปัจจุบัน การอยู่กับปัจจุบันจะทำให้เห็นความจริง ซึ่งมีอยู่แล้วโดยธรรมชาติ แต่ความชินบึงตาไปหมด เพราะหากคิดไปถึงอนาคตจะเกิดผลเป็นทุกข์ สุข อุเบกขา เมื่อคิดไปถึงอดีตจะเกิดเป็นทุกข์ สุข อุเบกขา แต่หากอยู่กับปัจจุบันจะเกิดเป็นอุเบกขาอย่างเดียว การกลับมาอยู่กับปัจจุบันได้ ก็อาศัยกายใจเป็นฐานที่ตั้ง ในขณะที่หากอาศัยฐานใจเป็นที่ตั้ง ผลจะเกิดเป็นสุข ทุกข์ อุเบกขา แต่เมื่ออาศัยกายจะเกิดผลเป็นอุเบกขา ในที่สุดพระพุทธองค์จึงให้ความสำคัญกับกายคตาสติ หรืออานาปานสติค่อนข้างมาก เพราะฐานนามธรรมค่อนข้างเสี่ยงและมีผลข้างเคียงทำให้เกิดภพอยู่รำไป หากจิตไม่ทรงฌาน

เมื่ออยู่กับปัจจุบันจิตจะตั้งมั่นเป็นบาทฐานให้เห็นสังขารได้ง่าย อยู่กับปัจจุบันไว้ จนวันหนึ่งที่พบความจริงจะเดินแหวกเข้าไป จนปัจจุบันเองก็ไม่มี

Happiness is here and now, but the real happiness is not here and never now, though it will still be here until then.

ข้อคิด

หลังสวนยินดีธรรมเป็นคลองท่ากูบ น้ำขึ้นน้ำลงทุกวันตามน้ำทะเลเพราะเชื่อมถึงกันอยู่ผ่านแม่น้ำตาปี แรกๆ ก็ชอบน้ำขึ้น ไม่ชอบน้ำลง จากนั้นเริ่มนั่งดูน้ำขึ้นน้ำลง คึกษาจนรู้จัก เลยรู้ว่ามันเป็นธรรมชาติ

จากนั้นพอน้ำขึ้นก็เข้าใจว่ามีเหตุ พอน้ำลงก็เข้าใจว่ามันก็มีเหตุ เลยไม่ได้ไปชอบหรือไม่ชอบ คึกษาจนเห็นว่ามันเป็นของมันอย่างนั้น จะบ้าชอบไม่ชอบ ก็เกิดสุขทุกข์ตามมา เกิดปัญญาตามขึ้นมา ฝ้าดูจนเต็มอิ่ม ไม่มีความจำเป็นในการจะไปดูไปรู้มันอีก ก็จึงวางปัญญาที่ได้จากการศึกษา ไม่ฝ้าดูมันแล้ว เพราะไปนั่งฝ้าดูก็เลยมีผู้ดู มีผู้ถูกดู ก็เป็นทุกข์อยู่ดี จากนั้นจึงไม่เป็นทุกข์เป็นร้อนกับน้ำขึ้นน้ำลง ไม่เป็นทุกข์เป็นร้อนกับการต้องไปฝ้าดู ไม่ไปทุกข์ไปร้อนกับใครจะมาโต้เถียงหรือพูดจายกหลักการเหตุผลสารพัดของน้ำขึ้นน้ำลงอีก พอแล้ววางไว้ ไม่หยาบคาย ไม่มีเก่งไม่เก่ง จลาตไม่จลาต ปัญญาดีไม่ดี ...มันก็เป็นของมันอย่างนั้นแหละ แบบสนิท ไร้กู ไร้เรา



การวัดความก้าวหน้า ในการปฏิบัติ

เขียนเมื่อวันที่ ๒๘ มิถุนายน ๒๕๕๔

หลายท่านบอกฉันเองมีความสุขดีในชีวิต ไม่ค่อยทุกข์ไม่ค่อยร้อนอะไร อย่างนี้ถือว่าดีใช่ไหม?

ถ้าจะเอาสุขอย่างนี้เป็นตัววัด จะเป็นผู้ที่เคยปฏิบัติหรือไม่เคยปฏิบัติ ก็ทำได้เหมือน ๆ กันอยู่แล้ว ในความเป็นจริงถ้าจะวัดความต่างกัน ต้องวัดตอนไม่ได้ตั้งใจ หรือเกิดเหตุการณ์ใด ๆ ที่เป็นไปในทางลบ เรายังคงเป็นปกติหรือกลับมาเป็นปกติได้อย่างไรรวดเร็วหรือไม่ นั่นต่างหากที่เป็นเครื่องวัดว่าท่านก้าวหน้าหรือไม่

อารมณ์ต่าง ๆ ดับลงไปไว้มากจะพริบตาไหม นั่นแหละที่ต้องฝึกละให้ไว ๆ โลกนี้เราควบคุมผลไม่ได้หรอก ทุกวันนี้เราเพียงสร้างเหตุที่จะให้ผลเป็นไปอย่างที่เราตั้งใจให้มากที่สุด แต่ด้วยความที่ผลแต่ละอย่างอาศัยเหตุปัจจัยที่หลากหลายในการเกิดเป็นแต่ละผล เราจึงทำได้แต่เหตุที่เราสามารถจะทำได้ นั่นคือการทำอย่างดีที่สุดในเรื่องนั้น ๆ ส่วนผลอาจจะจะเป็นหรือไม่เป็นไปตามที่คาดก็ว่กันไป เมื่อไม่เป็นไปตามคาดเราก็สร้างเหตุต่อไปอีก ไม่ต้องไปทุกข์ว่าไม่เป็นไปตั้งใจหวัง หวังได้ แต่จะได้หรือไม่ ไม่ได้ขึ้นกับใจหวัง ขึ้นกับสิ่งที่ทำ

ยกตัวอย่างเช่น แม่คนหนึ่งเลี้ยงลูก ๒ คน เลี้ยงดูแบบเดียวกัน คนโตก็อาจได้ตั้งใจไปยึดอย่างนั้น ทั้ง ๆ ที่ผลนั้นสัมฤทธิ์จากปัจจัยมากมาย ทั้งสิ่งที่เด็กสั่งสมมา อุปนิสัย เพื่อน สภาพแวดล้อม สติปัญญา ฯลฯ ส่วนคนเล็กก็ว่าได้ตั้งใจ เกิดความทุกข์ขึ้นมาเพราะไปยึดในผล หากแม่เข้าใจธรรมชาติว่าคนเราก็คทำได้แค่ดีที่สุด เราเป็นแม่ก็ทำหน้าที่ของแม่อย่างดีที่สุด ผลจะเป็นอย่างไรก็เข้าใจ หากยังไม่ดีก็ทำเหตุต่อไปเรื่อย ๆ สร้างเหตุที่ดีที่เป็นกุศลด้วยใจที่ปรารถนาดี แต่เข้าใจธรรมชาติของสังขาร

อย่างนี้เรียกว่าทำหน้าที่ด้วยใจที่เป็นธรรม

ดังนั้นคนเราทำได้แค่นี้ที่สุด ได้ชื่อว่าทำกุศลตลอดเวลา ด้วยใจที่เป็นกุศลแล้วจะสุขใจ จากนั้นเมื่อกุศลค่อย ๆ เพิ่มขึ้นจนเต็มใจจะไม่ยึดในกุศลก็สบายขึ้นไปอีกชั้นหนึ่ง กุศลก็ไม่หยุด จิตกลับไม่ยึด กุศลก็เลยไม่เป็นแรงหนืดในใจอีก



เหตุที่ใจไม่สงบ

เขียนเมื่อวันที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๔

ใจไม่สงบ มีเหตุหลักให้สังเกตได้เอง เช่น เวลาภาวนาแล้ว ฟุ้งซ่านอย่างที่ชอบบ่นกัน

๑. ติดในกามคุณ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่จิตไปยึดติดไว้ แวบเข้ามาเรื่อยๆ ได้มือถือใหม่ มั่นก็ลุ้นคิดแต่มือถือ ได้รถใหม่ มั่นก็แว็บไปไม่หยุด ชอบฟังเพลงนั้นเพลงนี้ ประเภทที่ชอบกินนั่นกินนี่ มั่นมารบรวนใจกันเพียบ บางทีลากไปเปิดตู้เย็นเลย กว่าจะรู้ตัวก็กินอิมไปแล้ว

๒. ความทุกข์ อกุศลจิตจากการทำผิดศีล ที่ทำผิดไว้นี้มา ก็นั่ง รู้ลมก็ไม่ไหว ใจเย็นๆ มองให้เห็นความจริง ถอยออก

มาก้าวหนึ่ง เห็นว่ามันมีเหตุเกิดก็เกิด เรื่องจบแล้ววิบากทางใจ
ยังเกิดอยู่ ละอารมณ์เสีย วางทุกข์แล้วอยู่กับอุเบกขา ยากหน่อย
แต่ทำไปเป็นแบบฝึกหัด แล้วจะเกิดปัญญาว่าทำไปแล้วเป็นทุกข์
ทีหลังจะย้อนกลับมาเป็นอินทรีย์สังวรณศีล เป็นศีลที่เกิดจาก
ปัญญา

๓. อกุศลจากการสังสมมาแต่เดิมที่จะผุดออกมาเป็นระยะ ๆ
นี่เป็นอาสวะเครื่องหมักดอง ต้องละอกุศลเจริณกุศลเบียดเข้าไป
จนมันจางลง ทำในใจไว้ซึ่งอริยสัจ ให้เห็นว่านี่ทุกข์ มีทุกข์
เพราะมีเหตุ การภาวนาอย่างนี้คือมรรค แล้ววันหนึ่งจะเกิดนิโรธ
ไปเรื่อย ๆ เป็นขณะจนถึงที่สุด

ทางแก้ก็อยู่ในมรรคมืองค์ ๘ อยู่แล้ว

๑. เนกขัมมะออกจากกาม เพื่อให้เห็นว่าเราติด เพื่อให้
พรากจะเห็นโทษ สู้ดท่ายเห็นมันเกิดดับไม่มีตัวตนแล้วปล่อยวาง
ในที่สุด มันแค่ชอบเสพใจที่วูบวาบแค่นั้น แม้จะวางยังไม่ถึงที่สุด
แต่ก็เพียงพอให้เดินทางได้สะดวกแล้ว

๒. ถือศีลไว้ จนถึงระดับที่ไม่ใช่แค่ไม่ฆ่าหรือเบียดเบียน แต่
เต็มไปด้วยการให้ตลอดเวลา ไม่หวังสิ่งตอบแทน ดิตกุศลไว้ มี
ความสุขกับกุศลไว้ ส่วนข้ออื่นก็พิจารณาเอาเอง

๓ ละอกุศลในใจให้ไว ๆ แล้วเจริญกุศลรู้ลุ่มแทน

ผลที่เกิดขึ้นจะเป็นอุเบกขาสุข จนเหลืออุเบกขาในที่สุด มี
ความสุขสงบโดยไม่ต้องอาศัยใครหรือปัจจัยใด ๆ เงินเหลือก็ให้
คนอื่นไปทำประโยชน์ ไม่มีข้อไหนที่บอกให้หยุดทำงานเลย เป็น
พระก็ทำหน้าที่ของพระ เป็นใครก็ทำหน้าที่ของใคร ส่วนธรรมะอยู่
ตรงที่การกระทำแล้วไม่เกิดเป็นอกุศลกรรม ใจเป็นสุขแม้จะไป
สร้างวิบากในส่วนสุคติภูมิก็เถอะ แต่เรามีปัญญากำกับเสมอว่า
ไม่ว่าสุขเองก็เกิดดับ ไม่ยึดถือ สูดท้ายก็อยู่เหนือเหตุที่ทำไปเอง
ผลที่ไม่เอามาเป็นของเรา เป็นธรรมชาติอย่างนั้นเอง

ไปเอาไปยึดมั่นทำไม ก็แค่ของเกิด-ดับ เข้าใจได้ถอดถอน
ได้เมื่อไหร่ ก็จบกัน...หมดเหตุเกิด



ความเป็น BMW ไม่ได้อยู่ที่ ล้อหรือไฟหน้า

เขียนเมื่อวันที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๔

วันที่ผมไปบรรยายที่ BMW และ DUCATI นั้น มีผู้ถามว่า
นั่งสมาธิไม่ค่อยสงบนิ่งได้ไม่ค่อยนาน ควรทำอย่างไร

ผมหยิบแคตตาล็อก BMW ขึ้นมา ปกเป็น BMW ซีรีส์ ๗
คันใหญ่โตสง่างาม ผมเปิดไปหน้าท้าย ๆ เป็นเรื่องของไฟหน้า
ซีนอนและล้อขนาด ๑๘" ผมอ่านข้อความ ๒-๓ บรรทัดตรงนั้น
แล้วบอกว่านี่คือ BMW หรือ? อะไรคือ BMW?

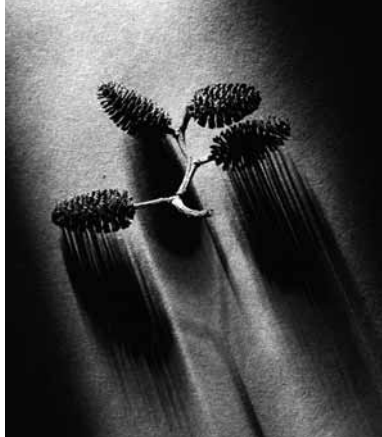
นั่นคือส่วนหนึ่งในความเป็น BMW ที่สนับสนุนให้เป็น BMW
ถ้าเราพยายามอยู่กับไฟและล้อเราอาจหลงหลุดจากความเป็น
BMW แต่หากเราเข้าใจคอนเซปต์ของ BMW เราจะสร้างไฟที่

เหมาะสม ใส่ล้อที่เหมาะสม รถยี่ห้ออื่นที่มีล้อใหญ่กว่าหรือไฟหลายดวงกว่า ไม่ได้แปลว่านั่นจะทำให้รถยี่ห้อนั้นดีกว่า BMW แต่เมื่อทุกสิ่งลงตัวสมดุลในทุกๆ ด้าน จึงจะประกอบกันเป็นรถที่เป็นเลิศ

สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เป็นองค์ประกอบให้เกิดสัมมาทิฐิ เมื่อเกิดสัมมาทิฐิจะเกิดความเข้าใจต่อการจัดสมดุล หรือความเพียรที่จะทำสิ่งต่าง ๆ

สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิจะเกิดขึ้นด้วยปัญญา ไม่ทำเพราะทำตามคนอื่น ไม่ทุกข์เพราะเราไม่สงบคนอื่นสงบ ไม่ทุกข์เพราะคนอื่นทำได้มากกว่าเรา อย่าให้สเป็คกำหนดรถ จงให้รถกำหนดสเป็ค

จะซูเปอร์คาร์หรืออีโคคาร์ ล้วนสุดยอดด้วยกันทั้งสิ้น แต่ทั้งสองก็ไม่ได้ดีกว่าจักรยานหรือเดินด้วยเท้าเปล่า



ต้องเห็นเกิดดับ แบบไหนที่ พระพุทธองค์ตรัสไว้

เขียนเมื่อวันที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๔

ในชีวิตประจำวัน: คิดปรุงแต่ง > รู้ลม > อุเบกขา ทำให้ได้
บ่อยๆ เรื่อยๆ มาก-มากที่สุด

ในการนั่งสมาธิ: รู้ลม > เพลอคิด > รู้ลม > อุเบกขา > แวบ
ไปคิด > กลับมารู้ลม > อุเบกขา ทำอยู่อย่างนี้ไปเรื่อย

จนวันหนึ่ง....ตั้งมั่นขึ้น สงบขึ้น จะเห็นอย่างนี้นะ (จะทำให้
เป็นรูปธรรมให้ดูแล้วกัน)

๑) เอาแก้วมา ๔ ใบกับถุงกระดาสีน้ำตาลแบบถุงแม็ค
โดนัลด์มา ๑ ใบ (เพราะถ้าบอกเอาถุงใส่กล้วยแขกเด็กรุ่นใหม่
ไม่รู้จัก) เอาแก้ววางคว่ำแล้วเขียนชื่อที่แก้วแต่ละใบว่า “รูป (กาย)”

“เวทนา (พอใจ ไม่พอใจ เฉย ๆ)” “สัญญา (จำได้หมายรู้)” “สังขาร (คิด ประชุมแต่ง)” ส่วนถุนั้นเขียนคำว่า “วิญญาณ (รู้อารมณ์)”

๒) เขียนชื่อที่ฝ่ามือขวาว่า “จิต” จากนั้นใส่ถุมือซ้ายข้างขวานั้น ที่ถุมือเขียนว่า “ใจ”

๓) เอาถุงกระดาศี่น้ำตาลที่เขียนว่า “วิญญาณ” ครอบมือขวาที่ใส่ถุมือนั้น ดังนั้นมือขวาตอนนี้จึงมี จิต ใจ และวิญญาณ อยู่ด้วยกันล่ะนะ

เอละ ถึงเวลาดูการทำงานของขันธ์และจิตกัน

ตอนนี้ให้ทุกคนรู้ลมหายใจไว้ รู้จริง ๆ เลย

๔) เอามือขวาไปจับแก้วที่เขียนว่า “รูป จิตตั้งอยู่ที่ลมหายใจใหม่ หรือจะบอกว่าจิตตั้งอยู่ที่กายก็ได้ (กายคตาสติ) ลมหายใจเขาเรียกกายลม หรือจะบอกว่าขณะนี้ วิญญาณตั้งอาศัยอยู่ที่รูป ก็ได้ ง่ายๆ ๆ อย่างนี้ก่อน รู้ลมไปเรื่อย ๆ ถุมือขวาที่จับแก้ว (รูป) ไว้

ลักพัก เผลอไปคิด

๕) เอามือขวาปล่อยจากแก้ว (รูป) ไปจับแก้วสังฆาร (ความคิดปรุงแต่ง) แทน

เวลาคิดจะเกิดเป็นความรู้สึกขึ้นมาเป็น สุข ทุกข์ อุเบกขา

๖) จากนั้นให้ปล่อยแก้วสังฆาร ไปจับ แก้วเวทนา

ลักพักแว็บไปเห็นหน้าคนที่เราไม่ชอบ

๗) ปล่อยแก้วเวทนาไปจับ แก้วสัญญา

จากนั้นเกิดความไม่พอใจคือทุกข์

๘) ปล่อยแก้วสัญญา ไปจับแก้วเวทนา

สติระลึกขึ้นมา กลับมารู้ลม

๙) ปล่อยแก้วเวทนา มาจับที่แก้วรูปแทน

สรุป

๑) จิต มโน (ใจ) วิญญาณ คือคำที่ใช้แทนกัน ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ไปไหนไปด้วยกัน แต่วันหนึ่งจะพบความจริงเอาไว้สามตัวนี้แยกกันค่อนว่ากันใหม่ วันนี้เน้นให้เห็นการเกิดดับ

ตามจริงก่อน มือขวาจะจับชั้นอื่น ๆ อีก ๔ ชั้นขึ้นไปเรื่อย ๆ เห็นไหม

๒) เมื่อวิญญูณตั้งอยู่ที่รูป หรือ กาย หรือลมหายใจนั้น เขาเรียก กายคตาสติ จะเกิดเป็นอุเบกขาหรือ อุเบกขาสุข

๓) เมื่อวิญญูณตั้งอยู่ในฐานของนามธรรมคือชั้นที่เป็น เวทนา สัญญา สังขาร จะเกิดเป็น ๓ อารมณ์คือ สุข ทุกข์ อุเบกขา ไข้ไหม? นี่คือเหตุว่าทำไมจึงให้จิตหรือวิญญูณมาตั้งไว้ที่รูป เพราะเกิดเป็นอุเบกขานั้นเอง แล้วก็อาศัยอุเบกขานี้ละเดินทางต่อไปสู่บุญญา เพราะอุเบกขายังเกิดดับอยู่

๔) เอาละเพื่อให้เข้าใจง่าย ๆ เราจะดูกันที่ความคิด (สังขาร) ตัวเดียว ถ้ารู้ลม คิดไม่ได้ ถ้าคิดก็ไม่วู้ลม กลับมาดูตัวอย่าง มือขวา จับแก้วรูป > ปล่อยแก้วรูป > จับแก้วสังขาร ทำกลับไปกลับมา แล้วจำภาพนี้ไว้

วิญญูณรู้ได้ทีละหนึ่งเดียวไข้ไหม?

ปัญญาเห็นถูกคือ

- สมถกรรมฐานใช้การเพ่ง การบริกรรมเข้าไปแทนที่สัญญา และสังขาร โดยจะได้ผลเป็นหทยลือคคือ อุเบกขา ความสุขจาก อุเบกขาสุขจะเกิด ไม่ใช่สุขแบบร้อน ๆ จากการตอบสนองตัณหา

- เมื่อทำให้มากจนจิตตั้งมั่น จะเห็นการเกิดปรากฏเมื่อ วิญญาณไปตั้งอยู่ที่รูป รูปปรากฏ เมื่อวิญญาณไปเกาะที่สังขาร คิดปรากฏ แต่ก่อนไปเกาะสังขารต้องดับไปจากรูปก่อน แล้วจึงไปเกิดที่คิด พอสติระลึกก็กลับมารู้ลม นั่นวิญญาณดับลงจาก สังขารมาเกิดที่รูป

- ในเบื้องต้นจิตจะเห็นชั้น ๔ ชั้นเกิดดับ ซึ่งก็เพียงพอที่จะเป็นพระโสดาบันได้ แต่เมื่อมีการละอารมณ์ไม่เฝ้าดูนามชั้นทั้งหลาย จะเห็นวิญญาณดับไปเช่นกันแล้วจึงเกิดใหม่ จึงได้เห็นว่าวิญญาณเองก็เกิดดับเช่นกัน ที่นี้เมื่อวิญญาณดับก็จะเริ่มว่างแล้ว

- ชั้น ๕ เกิด ๆ ดับ ๆ ตัวเราไม่มี จิตโง่ไปยึดชั้นเป็นเรา พอเกิดอารมณ์จิตก็ซึมซับอารมณ์นั้นเข้ามาเป็นไปกับเขาด้วย (ฝ่ามือมันติดกับถุงมือ พอจิตตั้งมั่น ฝ่ามือจะไม่ติดกับถุงมือ) ไม่ใช่เรื่องของตัวเองที่ไปสร้างตัวเองมารับ จิตไปยึดถือทุกชั้นที่ไปสัมผัส

มันจึงเป็นเราหมดเลย ไม่ทุกข์ยังงี้ไหว

- พระพุทธเจ้าตรัสว่า อริยสาวกผู้เห็นอย่างนี้ ย่อมละความเห็นผิด ย่อมเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนด ไม่มีอะไรนอกจากของเกิดดับ

เห็นตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้อย่างนี้เป็นพระโสดาบันแล้ว และพระองค์ยังบอกต่อไปอีกว่า อริยสาวกผู้เห็นอย่างนี้ไม่ต้องไปเห็นอย่างอื่นเลยในที่สุดจะถึงความเป็นพระอรหันต์ เอาไว้เท่านั้น ก่อนเดี๋ยวยังยาก แค่นี้ง่ายแล้ว เข้าใจได้แล้ว

สิ่งเกิดดับเป็นทุกข์ สิ่งเป็นทุกข์เป็นอนัตตา ใครไปยึดก็ทุกข์นะสิ ฝึกรู้ลมให้มากจะได้สมณะ เกิดความสุขเข้ามาแทนที่ทุกข์ เมื่อสุขสงบก็ตั้งมั่นไปเห็นการเกิดดับอย่างนี้ คืลก็รักษาให้บริสุทธิ์ไว้ ละอกุศลที่เกิดขึ้นในใจให้ไว ๆ แล้วรู้ลมอย่างที่บอก จากลมหายใจ ฎ จะกลายเป็นลักแต่ลมหายใจ จากกฎรู้ลมกลายเป็นสภาพรู้ไม่มีผู้รู้ ทำไปอย่างนี้ ชาตินี้มีความหวังแล้ว

จิตคนทั่วไปไม่มีกำลัง ไม่ชุ่มเย็น เพราะไม่ค่อยทำกุศลให้ผู้อื่นเป็นสุข ทำกุศลข้างนอกมาก ๆ โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน จะเกิดธรรมารมณ์มากกระทบให้ใจเป็นสุขเป็นกุศล คนแบบนี้จะเดินกรรมฐานได้ดีมาก ขอให้ได้พบสิ่งที่ปรารถนา (ด้วยความเพียร)

ความคิดเห็นจากผู้อ่านท่านหนึ่ง

“หลังจากอ่านที่อาจารย์ให้ข้อคิดและมุมมองเพื่อปัญญา เรื่อง ‘ต้องเห็นเกิดดับแบบไหน ที่พระพุทธรองค์ตรัสไว้’ แล้วพูดได้คำเดียวว่า ทำได้อย่างไร ย่อยให้เห็นภาพเสียขนาดนี้ นี่ขนาดไม่ได้เข้าคอร์สอาจารย์บ่อย ๆ ยังย่อยให้เห็นภาพแบบจะจะขนาดนี้ เสมือนเข้ามาอยู่ในตัวของลูกศิษย์ แบบตัวต่อตัวและสอนให้ทุกวิธีการอย่างละเอียดทุกขั้นตอน แทบจะเข้าถึงและทำความเข้าใจแทนกันเลยทีเดียว

จะปฏิบัติตามอย่างที่อาจารย์ได้หุ่่มถ่ายทอดความรู้อย่าง
 สุดกำลัง เพื่อพิสูจน์ว่าสิ่งที่อาจารย์พร่ำสอนนั้น ถ้าทำอย่างที่
 อาจารย์สอนอย่างต่อเนื่องแล้ว มันเห็นผลและพิสูจน์ได้ด้วย
 ตนเองจริง ๆ”

อ.ประเสริฐ ตอบ

เออใช่ ช่วงนี้เด็กเขาไหว้ครูกันนี่นะ ไหว้บรมครูเถิด ผมแค่
 ครูน้อยสอนวิทยาศาสตร์



คนเราฟังธรรม เฉพาะที่เราชอบ

เขียนเมื่อวันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๔

เพราะจะฟังแต่ที่ชอบ เลยไม่เพิ่มพูนความรู้ ธรรมะในระดับหลุดพ้นฟังยาก เพราะมันสวนกระแสคน ละกามอยู่สงบไม่วุ่นวาย ใครล่ะจะชอบ มีแต่คนชอบสนุก ชอบมันส์ ๆ แล้วจะพบนิพพานกันได้อย่างไร เพราะแก่นิพพานขมิลงั้นในเบื้องต้นคือ ปฐมฌาน คุณสมบัติของปฐมฌาน สัจจจากกาม สัจจจากธรรม อันเป็นอกุศล เมื่อสัจจจากสองสิ่งนี้ จิตจะสงบจากตัณหา ที่ ๆ สงบระงับจากตัณหานั่นเองที่เป็นนิพพานแม้จะชั่วคราวิกก็ตาม

ข้างนอกไม่เคยสงบหรอก โลกนี้มันเคลื่อนไหวตลอดเวลา (มันเป็นธรรมชาติ) แต่ข้างในสิ สงบได้แน่ๆ อาศัยการฝึก รู้ลมไว้ (จะว่าลมก็ไม่ใช่ของเรา มันเกิดขึ้นเพราะมีเหตุแห่งรูปนามที่พยายามดิ้นรนเหลือเกินที่จะรักษาสถานภาพคือชีวิตนี้ไว้ เขาเรียกสภาพทุกข์ แต่ไม่มีผู้ทุกข์ แล้ววันๆ นี้ใครทุกข์ใครสุข ใครนั้นมิได้เพราะหลงผิดไปสร้างเราปลอมๆ เปลา่ๆ ปลื้ๆ สร้างเอง ทุกข์เอง จะให้ว่ายังไง)



เดินจงกรม- นั่งสมาธิไม่สงบเลย

เขียนเมื่อวันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๔

การปฏิบัติธรรมต้องเดินจงกรม นั่งสมาธิ พอเดินจงกรมนั่งสมาธิก็ไม่สงบ ทำอย่างไรจึงจะสงบ ?

วันนี้เราปฏิบัติธรรมกันทำไม? เราปฏิบัติธรรมเพื่อละความเห็นผิดว่า กายใจนี้เป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นเพราะมีเหตุ (ไม่ใช่เรา) กายใจ (ขันธ ๕) นี้ ดำรงอยู่ด้วยการดำเนินไปของชีวิต กายประกอบมาจากธาตุอยู่ได้ด้วยธาตุ เพราะมีอาหารกายจึงตั้งอยู่ได้ ส่วนใจเมื่อยังมีเหตุเกิดของใจคือความหลงผิด จึงก่อร่างสร้างชีวิตให้เป็นทุกข์กันต่อไป กายนี้มีอายุขัย ใจเกิดดับเป็นพลังงาน แต่ตราบใดที่พลังงานนี้ยังมีสิ่งปนเปื้อนด้วยตัณหาจึงสร้างกรรม

ไม่จบไม่สิ้น จิตใจจะปรุงแต่งเรื่อยไป เมื่อไม่หยุดปรุงแต่งก็ก่อเกิด เป็นเชื้อให้เกิดการสร้างชีวิตใหม่ในภพภูมิที่สั่งสมไว้ ซึ่งมีทั้งกุศล และอกุศล

เนื่องจากเราไปคิดว่ากายใจนี้เป็นเรา มันจึงก่อให้เกิดความ ทุกข์ความทุกข์ทั้งหมดที่เราเป็นกันอยู่ในวันนี้ เวลาพูดอธิบายก็ดู เหมือนจะเข้าใจได้ แต่พอมีใครมากระทบจริง ๆ ก็เกิดเรา ของเราขึ้นมาทันที

ตรงนี้จึงยากที่จะอธิบายว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้นนี้ไม่ได้เกิด ขึ้นจากคนอื่นกระทำ แท้ที่จริงแล้วทุกข์ทั้งหลายเกิดเพราะใจของ เราก่อมันขึ้นมาเอง เพราะความเป็นเรานั้นเอง เมื่อเกิดเราก็ก็น่า เกิดเขา เมื่อไม่มีเราก็ไม่มีเขา การที่เขาทำอย่างนั้นขึ้นมาเพราะ เขาหลงผิดปล่อยชีวิตไปตามกิเลสหรือสัญชาตญาณ เขาเองก็ไม่วารู้ ส่วนเราเกิดเป็นทุกข์ขึ้นมาก็เพราะสร้างเราขึ้นมาด้วยความเห็นผิด เช่นกัน

แล้วจะอย่างไรจึงจะเห็นถูก ถอดถอนการปรุงแต่งความ เป็นของเราเป็นเราเป็นอัตตาของเราได้ นั่นจึงต้องเจริญปัญญา คืล

สมาธิ ใครเกิดปัญญาก็เห็นได้ทันที ถ้ายังไม่เห็นก็เริ่มใช้มรรคระดับสมาธิคือ ๖-๗-๘ ถ้าไม่มีความตั้งมั่น ไม่สงบ ก็มาจากการทำผิดศีลและการยึดติดในกามคุณทั้งหลาย ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ยังเป็นเหตุให้จิตใจกระเพื่อมตลอด ก็ต้องลดละเลิกกันบ้างให้การกระเพื่อมเบาลง

เพราะฉะนั้นวันนี้ เติบงามธรรม นั่งสมาธิเพื่อให้จิตตั้งมั่น ตั้งมั่นแล้วเห็นว่าสักแต่ว่ากายทำงานตามปัจจัย มีจิตเป็นคนสั่ง จิตสั่งนั้น บ้างก็สั่งเป็นกุศล บ้างก็สั่งเป็นอกุศลเพราะความเห็นผิดที่เขาสั่งสมมานาน ค่อยฝึกละอกุศลให้บ่อยให้มาก หมั่นเจริญกุศลให้บ่อยให้มาก จิตจะสงบตั้งมั่นเห็นเข้าได้สักวันว่า กายก็สักว่ากาย จิตใจก็สักว่าจิตใจ เป็นธรรมชาติ ยึดถือที่ไรทุกข์ทุกที่ กุศลทำไปเพราะเป็นสิ่งที่ดีแต่ไม่ยึดถือ

แล้วเวลานั่งสมาธิมันฟุ้งซ่านอย่างไร มันฟุ้งซ่านแปลว่ามันคิดไม่หยุด เรื่องนี้จบเรื่องโน้นต่อ เรื่องนี้ไม่ทันจบเรื่องใหม่โผล่ขึ้นมาอีก ก็จะแปลกอะไร วันๆ เราเป็นอย่างนั้น อยู่ๆ จะบอกให้หยุดกระทันหันจะเป็นไปได้อย่างไร แล้วที่สำคัญการปฏิบัติไม่ได้มาทำให้เขาหยุดคิด แต่ไม่ยึดถือคิดต่างหากละ เมื่อ

ไม่ยึดถือ คิดให้ตายก็ไม่ทุกข์ ความคิดทั้งหลายเกิดขึ้นเพราะ
 มั่นคุ่นที่จะทำอย่างนั้นคือปรุง คนมีปัญญาแค่เห็นเหมือนนักกีฬา
 กระโดดเชือกอยู่ จะบอกให้นักกีฬาเลิกกระโดดตลอดชีวิตก็ได้
 เพราะเขาฝึกมา แต่ทุกวันนี้เราเข้าไปจับนักกีฬาให้หยุดกระโดด
 จึงทำให้เราต้องกระโดดตาม เพราะหยุดเขาไม่ได้

ถามว่านักกีฬาเหนื่อยไหม ตอบว่าเหนื่อย ทุกข์นะเพราะ
 ดิ้นรนไม่หยุด หากเราไปผูกตัวเองติดกับนักกีฬาเราเหนื่อยด้วย
 ไหม? เหนื่อยด้วย ถ้าเห็นความจริงจะเห็นว่านักกีฬาก็ทำไปตาม
 เรื่อง จะไปสนใจมันทำไมละ วันแรก ๆ ไม่รู้ก็ทุกข์ที่นักกีฬาไม่
 ยอมหยุด วันต่อมาชักฉลาดไม่จับไว้แล้ว แต่ยังเฝ้าดูนักกีฬา
 ซึ่งมีสภาพทุกข์ พอเราเข้าไปยุ่งด้วย ทั้ง ๆ ที่แค่ดูเฉย ๆ ก็อด
 ไม่ได้ที่จะยังทุกข์ วันหนึ่งไม่อยู่ดูแล้ว เขาจะกระโดด จะนั่งพัก
 จะนอน จะชนะ จะแพ้ ก็ไม่ทุกข์ด้วย เพราะเราไม่มี นักกีฬา
 ก็แปลก อยู่ไปได้อีกพักก็เลิก สลายตัวไปหมดเช่นกัน

ตกลงเดินจงกรมนั่งสมาธิต้องสงบไหม สงบก็สงบ ไม่สงบก็
 ไม่สงบ ไม่ยึดไม่ทุกข์ นั่งไม่สงบก็ไม่ทุกข์ เพราะเข้าใจว่ามันเป็น
 อย่างนั้นเองยิ่งนั่งไม่สงบยิ่งเกิดปัญญา...พอเกิดปัญญาก็สงบจนได้



นั่นไม่ใช่ของเรา

เขียนเมื่อวันที่ ๑๓ มิถุนายน ๒๕๕๔

นั่นไม่ใช่ของเรา...นั่นไม่เป็นเรา...นั่นไม่ใช่อดีตตัวตนของเรา
 สิ่งใดเกิดดับ สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา
 อะไรไม่ใช่ของเราอย่าเอามาเป็นของเรา

เรามีชีวิตอยู่เพื่อทำกุศลโดยส่วนเดียว ผู้คนจะได้ความสุข
 ความสบายใจจากเรา

มีความทุกข์เกิดขึ้นเพราะมีผัสสะมากกระทบ (ไม่ว่าจากใคร
 ก็ตาม) หงุดหงิดรำคาญ ให้ท่องว่า

นั่นไม่ใช่ของเรา...นั่นไม่เป็นเรา...นั่นไม่ใช่อดีตตัวตนของเรา

สิ่งใดเกิดดับ สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็น
อนัตตา

เกิดอะไร ๆ ขึ้น จะพอใจหรือไม่พอใจ (หรือแม้แต่อุเบกขา
ก็ตาม) ก็บอกตัวเองว่า (อารมณ์ใด ๆ) นั้นไม่ใช่ของเรา...นั้นไม่
เป็นเรา...นั้นไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา

สิ่งใดเกิดดับ สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็น
อนัตตา

อะไรไม่ใช่ของเรา อย่าเอามาเป็นของเรา

เรามีชีวิตอยู่เพื่อทำกุศลโดยส่วนเดียว ผู้คนจะได้ความสุข
ความสบายใจจากเรา

ทำไว้ในใจให้มาก แล้ววันหนึ่งจิตจะนุ่มไป แล้ววางความ
ยึดถือ ละความเห็นผิดลงได้



ขั้นตอนการฟื้นทุกข์ ตามวิถีมรรค

เขียนเมื่อวันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๕๔

มรรคองค์ที่ ๒ ทุกข์เริ่มจากการมุงร้าย การเบียดเบียนผู้อื่น ลัทธิอื่น จัดการด้วยการมีศีล ศีลจะดูแลกายและวาจาที่จะไปเบียดเบียน พยาบาทผู้อื่น

ทุกข์มาจากการไปเสพติดกามคุณเช่น รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส พุดง่าย ๆ คือหลงเป็นทาสวัตถุนิยม แบรנדดัง อาหารอร่อย ฯลฯ จัดการด้วยเนกขัมมะเสีย พรากกออกจากกามที่หลงยึดไว้ ไม่พรากไม่รู้ณะ พรากกออก อดทนสู้ไม่ถอย ให้เห็นโทษภัย ใครติดยาเสพติดก็ว่ายาเสพติดดี แต่เมื่อพรากแล้วทุกข์ทรมานจะเกิด คนสองประเภท ประเภทหนึ่ง มีปัญญาเห็นว่าการเสพติด

มันทุกข์มากแล้วพยายามเลิกมันให้ได้เพื่อจะได้พ้นทุกข์ ประเภทที่สอง เห็นว่าการเลิกนั้นทุกข์จะตาย เสพต่อดีกว่ามีความสุข คนติดยา ก็จะติดยาต่อไปด้วยความโง่

เมื่อพรากจากกามคุณและไม่ทำอกุศลทางกายทางวาจาได้ จิตใจจะสงบในระดับที่ง่ายต่อการเจริญสมาธิ เพื่อการจัดการกับทุกข์ในจิตใจระดับต่อไป

ทุกข์มาจากใจที่ไปคิดเรื่องอกุศล สาเหตุมาจากสิ่งที่สังสมมายาวนาน ทั้งเห็นแก่ตัว อยากได้ไม่อยากให้ เห็นแต่เรื่องไม่ดีของคนอื่น ตัวเองดีหมด

จากนั้นจึงต้องเพียรละอกุศลในใจ ละอกุศลเจริญกุศล รู้ลมไว้

เติมกุศลในใจ เพียรเจริญกุศลไว้คือ อานาปานสติที่ดี เมตตาก็คดี ฯลฯ รู้ลมหายใจไว้มากๆ ในชีวิตช่วงไหนว่าง รู้ลมหายใจ (อ่านอยู่ หยุดอ่านตรงนี้เลย...รู้ลมแทน...หลาย ๆ ครั้ง แล้วค่อยอ่านต่อ)

ระยะนี้อกุศลจะถูกชำระด้วยกุศล โดยหลักการแน่นอนว่า

อกุศลต้องลด กุศลต้องเพิ่ม ผลคือจะสงบสุขในใจมากขึ้นแน่ ๆ จิตใจจะตั้งมั่น เป็นสุขสงบเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งเป็นผลจากการรู้ลม จากนั้นการนั่งสมาธิจะสงบขึ้นเองโดยธรรมชาติ ช่วงนี้ทำทั้งในรูปแบบคือการเดินจงกรม นั่งสมาธิและรู้ลม มีสติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวันไว้ให้มาก

ศีลกับวิมูรตขึ้นมา ไม่ว่าร้ายใคร ไม่เบียดเบียนด้วยกาย เริ่มพรากออกจากการยึดติดรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ได้มากขึ้น จิตใจจะสงบตั้งมั่น ปราศจากนิเวรณมารบกวน อกุศลในใจก็ละไป ด้วยการรู้ลมแทน เมื่อรู้ลมก็เกิดเวทนาขึ้นเฉพาะคืออุเบกขา ทุกข์เริ่มลดลง ๆ ความตั้งมั่นของจิตจะสูงขึ้น จะเริ่มเห็นว่าทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์ก็ดับไป สุขเกิดขึ้น สุขก็ดับไป เฉย ๆ เกิดขึ้นเฉย ๆ ก็ดับไป จนเห็นสรรพสิ่งภายนอกก็เช่นกัน ความรู้ความเห็นเข้าไปในระดับจิตมากเข้า ไม่เหมือนเมื่อก่อนมันรู้ระดับสมอง

เมื่อความคิดเกิดขึ้น สติระลึก กลับมารู้ลม จังหวะนี้จะเห็นว่าวิมูรตตั้งอาศัยที่สังขาร เกิดเป็นอารมณ์ในจิต เมื่อละมารู้ลม วิมูรตจะดับลงจากสังขารมาเกิดขึ้นที่รูปแทน ลักพักก็ไหลไปคิดอีก ก็ทำนองเดียวกัน วิมูรตดับลงจากรูปแล้วไปเกิดที่

สังขารอีก จะเห็นการเกิดดับอย่างนี้ไปเรื่อย รวมถึงในขั้นอื่น ๆ ด้วยคือ เวทนา (ความพอใจ ไม่พอใจ เฉย ๆ) สัญญา (ความจำ ได้หมายรู้) จะค่อย ๆ เห็นว่าไม่มีเรา ขั้นทำงานกันเอง เมื่อมีผัสสะมากระทบก็จะเกิดเป็นอาการต่าง ๆ เป็นผลออกมาหรือจะเรียกว่าพฤติกรรมก็ได้ แสดงว่าหากจะเปลี่ยนพฤติกรรมใครต้องไปแก้ที่สันดานที่สั่งสมมา ความเพียรในการละทิ้งหลาย ตั้งแต่ศีลมา ความเพียรละอกุศลในใจมา จนความเพียรสร้างกุศลนั้นเริ่มไปเปลี่ยนสันดานใหม่ ตรงนี้อยู่ในมรรคตั้งแต่ข้อ ๒-๓-๔-๕-๖ เพราะฉะนั้นการปรับเปลี่ยนสันดานเดิมจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเข้าไปจัดการกับความเคยชินในการตอบสนองที่เป็นอกุศล

เมื่อสันดานเดิมเริ่มเปลี่ยนมาเป็นนิสัยที่กุศลเป็นหลัก ใจจะสงบเยือกเย็น ไม่เร่าร้อน จิตจะตั้งมั่นได้ง่าย เห็นการเกิดดับ จนเบื่อหน่ายคลายความยึดถือในความทุกข์ และแม้ความสุขก็ล้วนของเกิดดับ จะเริ่มปล่อยวาง จะเกิดการดับว่าง จากจุดเป็นเส้นจากน้อยไปมาก เห็นความจริงโดยลำดับจนสามารถละความเห็นผิดว่ากายเป็นเรา จิตเป็นเรา ทุกข์ลดลงมหาศาล เพราะที่ทุกข์กันอยู่ทุกวันนี้ก็เพราะเห็นผิดว่ามีเรานี้ละ

จากนั้นแม้จะความเห็นผิดลงไปได้แล้ว เพราะจากการเฝ้าสังเกตรูปนาม (รูป เวทนา สัญญา สังขาร) มาตลอด เข้าใจว่าขั้นนี้ทั้งหลายเกิดดับ (แต่วิญญานหรือจิตกลับไม่เห็นว่าตัวเองก็เกิดดับ) จิตจึงยึดถือความรู้หรือปัญญาที่เกิดขึ้นจากการเฝ้าดูมาตลอด ตรงนี้หากไม่ใช้การละอารมณ์ให้วิญญานดับจากขั้นที่เป็นนามธรรม ให้วิญญานมาตั้งอาศัยที่รูปแทนหรือที่เรียกว่ากายคตาสติ การภาวนาที่ผ่านมาจะเกิดปัญหาตรงนี้มาก เพราะจิตไม่เห็นตัวเองเกิดดับ เราคิดเอาเองก็ไม่ได้เพราะเขาต้องเห็นเอง สร้างเหตุไว้อย่างไร ผลก็เป็นอย่างนั้น รู้แล้วต้องปล่อยต้องทิ้งทันที ให้วิญญานดับลงไปด้วย ไม่ให้สืบเนื่องไปในขั้นของนามธรรม ให้ละแล้วมาอยู่กับรูป ไม่เช่นนั้นก็จะก่อเป็นภพ

ถึงตรงนี้จิตจะคลายความยึดถือในขั้น อารมณ์ต่าง ๆ เริ่มดับไป ดับไปก็เสียบ ไม่มีการปรุงแต่งใด ๆ กุศลก็ไม่เอา ไม่ยึด ไม่หลงเสพอีก แต่ก็ทำกุศลไปไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย จนรูปธรรมทั้งหลายไม่สามารถทำความกระทบกระทั่งจนต่อจิตได้อีก จิตโปร่งเบาเป็นอิสระจากรูป หหมดความเกาะเกี่ยว ไม่ดึงเข้า ไม่ผลักออก ต่อรูป เสียง กลิ่น รส ที่มากระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย อีก ใคร

ทำอะไร ๆ ก็ไม่เอาโกรธอีก ไม่เห็นมีอะไร

จากนั้นทุกข์เบาบางเต็มที จะเหลืออยู่ที่ยังทุกข์บ้างก็เพราะไปยึดในกุศลบ้าง ในทิฏฐิบ้าง ฯลฯ ก็เพราะยังไม่เห็น ลัพเพ ธัมมา อนัตตา จนเมื่อเห็นความจริงอย่างแจ่มแจ้งว่า “นอกจากทุกข์แล้วไม่เคยมีอะไรเกิดขึ้น นอกจากทุกข์แล้วไม่มีอะไรตั้งอยู่ นอกจากทุกข์แล้วไม่มีอะไรดับไป” สิ่งเกิดดับล้วนเป็นทุกข์ สิ่งเป็นทุกข์ล้วนเป็นอนัตตา

อนัตตา คือ สิ่งทั้งปวงมีเหตุให้เกิดก็เกิด หมดเหตุก็ดับ สิ่งนี้แม้จะว่างจากตัวตนแต่ยังมีเหตุเกิดอยู่ เมื่อเห็นถึงที่สุดว่างในขั้นสุดก็เข้าสู่สุญญตา ที่ ๆ ไม่มีเกิด ไม่ดับอีกต่อไป ปล่อยจากความยึดถือสิ่งเกิดดับ ขั้นที่ ๕ เป็นของหนักนะ! ตัวขั้นเองก็เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อเห็นแจ่มแจ้งในอริยสัจ ๔ จิตเองจึงปล่อยความยึดถือในขั้น พระพุทธเจ้าจึงบัญญัติว่า นิพพาน ผู้รู้ที่เป็นวิญญานเกิดดับก็ถูกปลดปล่อย แม้นมีอยู่แต่ไม่มีราคา นันทิและตัณหาเป็นเชื้อให้ไปตั้งอาศัยในขั้นอื่น ๆ จึงเป็นของว่างทันที ขั้นนี้แม้สติเองก็เป็นธรรมฝ่ายเกิดดับ ถึงสภาพนี้สรรพสิ่งกลายเป็นความเคยชิน หมดเจตนาต้องถือต้องประคอง อิสระ เกิดเป็นวิมุตติ

ญาณทัสสนะ ไม่ยึดอะไร ๆ มาเป็นเราอีกต่อไป ถึงที่สุดแห่งทุกข์
ที่ตรงนี้

“ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ต้องทำได้สำเร็จ
แล้ว กิจอื่นที่ต้องทำเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มีอีก”

สรุป

๑. ละบาป ระดับกายวาจา ใช้ศีล

๒. ละการยึดติดกามคุณ เนกขัมมะ ถอนความยินดีใน
วัตถุนิยม รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ทั้งในระดับพรากด้วยกาย
หรือพรากด้วยใจ

๓. เพียรละอกุศลในใจ ละไปเรื่อย ๆ ในชีวิตประจำวัน

๔. เพียรเจริญกุศลในใจ อานาปานสติ เติบงกรม นั่งสมาธิ

๕. ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นการเกิดดับในสรรพสิ่งทั้ง
ภายนอกและภายใน โดยเฉพาะภายในสำคัญมาก

๖. เมื่อทำถูก ต้องรู้จักคลายความยึดถือในสิ่งต่าง ๆ ลง
สรรพสิ่งล้วนเป็นทุกข์

๗. เมื่อเห็นจนเต็ม คีลไม่บกพร่อง เผลออย่างไร ก็ไม่มีวันทำผิดอีก ไม่ต้องเจตนาในการถือศีล ใจรู้สึกเป็นกลางไม่ดิ้นรน เจริญกุศลต่อไป ช่วยเหลือสังคม อยู่ด้วยแล้วคนรอบข้างสัมผัสความสุขจากเรา อารมณ์ไม่วูบวาบ

๘. เจริญกุศล เจริญสติโดยเห็นฐานต่าง ๆ ไม่ว่า กาย เวทนา จิต ธรรม ล้วนเกิดดับ ว่างจากตัวตน มีเหตุก็เกิด หหมดเหตุก็ดับ จนวันหนึ่งเหตุเกิดก็ถูกชำระ จึงดับตลอด เมื่อดับก็ว่าง เมื่อว่างก็สงบเย็น จุดนี้อกุศลถูกละจนเบาบาง เป็นระดับละเอียดก็ละไปเรื่อย ๆ ละเพื่อให้เห็นวิมุตติญาณเองก็เกิดดับไป อย่างนั้นผู้รู้จะแข็งแรง

๙. กุศลเต็ม ทำกุศลหมดความยึดถือในกุศล ทุกสรรพสิ่งทำแล้วไม่ยึดถือ รวมทั้งว่างจากผู้กระทำ หหมดผู้ทุกข์ หหมดผู้ถูกกระทำ อยู่นอกเหตุ เห็นอผล ที่ผ่านมามีเหตุสร้างเหตุมาจนทั้งเหตุก็พอ ผลก็เต็ม หหมดความยึดถือทั้งปวง สงบเย็น จบพรหมจรรย์

เดินทางอยู่ตรงไหน ขาดอะไร ลองตรวจสอบดูคร่าว ๆ สำคัญคือต้องสู้ เพียรไม่หยุด อย่าเอาแต่สนุกสนานไปวัน ๆ หลงไปกับสิ่งที่เกิดขึ้นดับไปในใจ



จะได้รู้ว่าอยู่ที่ไหน

เขียนเมื่อวันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๕๔

มีตัวตนมีเรามีเขาอยู่ไหมตอนนี้...มี (ตอบเอง)

ถ้ามี ต้องสังเกตดูกายกับใจ แต่เวลาดูใจแล้วต้องอิงกาย
สลับไว้ ไม่งั้นไหลไปเป็นใจ วันหนึ่งจะรู้ว่าไม่มีเรา เพราะเห็นมัน
เกิด ๆ ดับ ๆ เป็นทุกข์

พอพิจารณาแล้วว่า กายใจ เกิด ๆ ดับ ๆ เป็นสภาพทุกข์แต่
ไม่มีผู้ทุกข์ มีเหตุให้เกิดก็เกิด หหมดเหตุก็ดับไป เดี่ยวก็มีเหตุ
เกิดอีก หหมดเหตุก็ดับอีก (คือผัสสะกระทบก็เกิด หหมดเหตุภายนอก
ก่อน แล้วภายในก็ดับตาม) ตรงนี้จะเห็นจะรู้จักขั้นที่ ๕ แต่ถ้า

พูดกันจริง ๆ แล้วน่าจะบอกว่ารู้จักขั้นที่ ๔ เพราะเวลาไปรู้ว่ามีขั้น
เกิดดับนั้น เห็นว่าขั้นที่ ๔ คือนามรูป อันมี รูป เวทนา สัญญา
สังขาร เกิดดับ แต่วิญญานที่ดูจะไม่เห็นตัวเองเกิดดับ คิดเอาไม่
ได้นะ ดังนั้นตรงนี้รู้ขั้นนามธรรมแล้วต้องวางทันที วิญญานจะดับ
ลงในเวทนา สัญญา สังขาร แล้วมารู้ลม วิญญานจะมาก่อเกิดที่รูป

เมื่อจิตตั้งมั่น จิตจะเห็นเองว่า ตัวเองเกิดดับเช่นกัน วิธีนี้
เป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าสอน ไปดูเรื่องอานาปานสติประกอบ

ละความเห็นผิดในความเป็นตัวตนลงได้แล้ว...(ใช่ไหม ถ้าใช่
เขามีชื่อเรียกบุคคลที่ละได้ว่า พระโสดาบัน เพราะฉะนั้นพระ
โสดาบันไม่ได้เป็นนะ) ถ้าใช่ จะเริ่มเห็นว่าเมื่อเกิดการกระทบคือ
ผัสสะ จะเกิดเป็นผล เช่น เวทนา (พอใจ ไม่พอใจ อุเบกขา) ซึ่งผล
เหล่านั้นสามารถอธิบายได้ด้วยคำว่า อากาโรของจิตหรือพฤติกรรม
ของจิต เกิดขึ้นได้เพราะจิตสังสมนัส (สันดาน) เอาไว้นานาน จะ
แก้สันดานต้องไปแก้ที่ตัวจิต จึงสังเกตต่อไป พระโสดาบันนี้รู้ ๆ
ละ ๆ มามากแล้ว จิตตั้งมั่นค่อนข้างมาก (กว่าคนทั่วไปที่เพิ่งเริ่ม)
จึงไม่ค่อยไหลหรือถลาลงไปในอาการต่าง ๆ ของจิต เห็นว่ามีเหตุ

ให้เกิดจึงเกิด หมดเหตุก็ดับ มีเหตุเกิดก็เกิดครู่เดียว หมดเหตุก็ดับลง แต่จะทันทีบ้างค้างบ้างก็ว่าไป เพราะพระโสดาบันยังมีปัญญาไม่มาก ตรงนี้จะเห็นความเป็นอนัตตาเพิ่มขึ้นตามลำดับ ไม่มีใครทำ ไม่มีใครถูกกระทำ ทุกอย่างเกิดขึ้นจากเหตุปัจจัย (จะเห็นปฏิจจสมุปบาทขึ้นมาเอง ความเข้าใจเริ่มเกิดขึ้นแล้ว แต่จะเห็นจากนามรูปลงมา เพราะคนเฝ้าดูคือวิญญูณข้างบน วิญญูณจึงรู้เขาแต่ไม่รู้เราคือตัววิญญูณเอง) เพราะมีเหตุเกิดก็เกิด หมดเหตุก็ดับไป (จำตอนที่พระสารีบุตรบรรลุลุทธิธรรมเป็นพระโสดาบันได้ใหม่ เพราะได้ฟังพระอัสสชิพูดว่า “สิ่งทั้งหลายเกิดมาแต่เหตุ เมื่อหมดเหตุผลก็ดับ” เบื้องต้นของคำนี้คือระดับพระโสดาบัน เบื้องสุดคือเมื่อหมดเหตุคือหมดอวิชชาแบบจิตรู้อย่างแจ่มแจ้ง ผลก็ดับแบบสนิทเป็นนิพพานนั่นเอง) ดังนั้นเมื่ออินทรีย์ปัญญาแก่กล้าขึ้น ความเข้าใจเรื่องว่างจากความหมายแห่งความเป็นตัวตนจะมากขึ้น อนัตตาเริ่มนำพาไปสู่สุญญตาที่แท้จริง ความจริงตอนเห็นอนัตตาก็คร่อมไปมาอยู่แล้วแต่ต่างกันตรงยังมีเหตุเกิดอยู่ถึงจะไม่มีตัวตนก็เถอะ

อริยบุคคลตั้งแต่โสดาบันไปจนถึงพระอนาคามีจึงเห็นความว่างจากตัวตนมากขึ้นตามลำดับ ชำระได้มากขึ้นตามลำดับ รู้แจ้งอริยสัจ ๔ ขึ้นตามลำดับ เกิดญาณทัสสนะขึ้นตามลำดับ

โลกนี้ว่าง....ก็ช่างหัวโลกมันปะไร (จะไปรู้มันทำไม) เพราะทันทีที่รู้ก็เกิดเรา (รู้) หมดรู้หมดเรา ไม่มีเรา ไม่รู้แต่ธาตุรู้ใหม่ กลายเป็นธาตุรู้แท้ วิมุติติญาณทัสสนะ ละความเห็นถูกลงด้วยตรงนี้



รู้แล้วดับ รู้แล้วไม่ดับ แล้วไม่รู้ดับไหม

เขียนเมื่อวันที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๕๔

รู้แล้วดับ เช่น กำลังหงุดหงิดอยู่ เกิดสติระลึกขึ้นมาว่า
อกุศลเกิด เพราะอกุศลเล็กน้อย หรือกำลังความตั้งมั่นดี อกุศล
ดับวับลงไป

เหตุการณ์แบบเดียวกัน เกิดแบบเดียวกัน เทียบนี้ไม่ดับ
เพราะความยึดติดในสิ่งนั้นสูงกว่าเดิม หรือเป็นเรื่องใหญ่สำหรับ
เรา คราวนี้ไม่ดับ

ถามจริง ๆ ถေးว่า อกุศลดับเองได้ไหม? คนที่เขาไม่
ปฏิบัติไม่เข้าไปรู้นะ ทุกข์เขาดับเองหายเองได้เหมือนกันใช่ไหม?

สรรพสิ่งในโลกเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปอยู่แล้ว เราแค่ไปสังเกตเห็น
 ธรรมชาตินี้เท่านั้นเองเพื่อให้เกิดความเข้าใจ แต่ยังไม่มีการเข้าไป
 จัดการต้นเหตุเลยนะ แล้ว “รู้” ทำไมหรือ? การรู้ในสติปัฏฐาน ๔
 นั้นจริง ๆ พระพุทธเจ้าใช้คำว่า เป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่
 เป็นประจำ (เวทนา จิต ธรรมก็เช่นเดียวกัน) หากการรู้นั้นเป็นไป
 เพื่อความเข้าใจดังกล่าวว่า สิ่งทั้งปวงเป็นอนัตตา จิตจะปล่อย
 ความยึดถือ (สญฺญตา)

ดังนั้นเวลา^๑รู้ ระวังเพิ่มความยึดถือใน^๒รู้ เพราะเหมือนเอา
 ของอร่อยให้กินแต่บอกอย่าติด มันไม่ยากนัก พระพุทธเจ้าจึง
 ตั้งสติอยู่ที่ฐานกาย เรียกกายคตาสติ โดยมีสติสัมปชัญญะตั้งไว้
 ที่รูปขันธ์ เกิดผลเป็นอุเบกขา จิตจะตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิ มี
 วัตถุประสงค์เพื่อให้เห็นว่า สิ่งทั้งปวงเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็น
 อนิจจัง สิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปนั้น มีสภาพที่รูปนามนั้นพยายาม
 ที่จะรักษาตัวเองให้เสถียร แต่มันทำไม่ได้ มันจึงก่อให้เกิดเป็น
 สภาพทุกข์ (ไม่มีผู้ทุกข์) สิ่งเกิด-ดับ เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน เป็นไป
 ตามเหตุปัจจัย เรียก อนัตตา ดังนั้นระลึกแล้วก็ละมาอยู่กับกายไว้
 ที่ง่ายที่สุดก็ลมหายใจนั้นละ

ดังนั้นหากนั่งเฝ้าดูอยู่อย่างนี้อย่างเดียว อารมณ์ต่าง ๆ ที่เป็นผลมาจากความไม่รู้นี้จะหายไปหมดไปเมื่อไหร่ เพราะต้นตอไม่ถูกชำระให้เบาบาง นั่นคืออัสวะที่หมักดองมาจนเป็นสันดาน พอมีสิ่งกระทบทางตาที่ดี ทางหูที่ดี ทางจมูกที่ดี เป็นต้น เดี่ยวก็โกรธ เดี่ยวก็โลภ เดี่ยวก็หลง นั่งเฝ้าดูมันเกิดขึ้น ดับไป เมื่อไหร่หมด วิธีนี้เขาใช้สังเกตเพื่อให้เห็นว่า สิ่งเกิดดับเป็นทุกข์และในที่สุดให้เห็นว่าไม่มีตัวตนเป็นอนัตตาในสัมมาสติ จะถอดถอนความเห็นผิดที่ไปยึดมั่น ๕ เป็นตัวตน ปล่อยได้ (ถาวร) เป็นพระอรหันต์

การจะทำให้กุศลเบาบางหรือการทำลายอัสวะนั้นหลัก ๆ ใช้มรรคองก์ที่ ๖ คือ สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ ข้อนี้เป็นขวนหรือจอบ ถากถางอัสวะออกไปมาก ๆ ก่อน แล้วค่อยแต่งเล็มกิ่ง จะถากถางก็ดี จะแต่งเล็มกิ่งด้วยสัมมาสติ ถ้าจะให้ดีต้องมีกำลังสัมมาสติด้วย

ดังนั้นอย่าเอาคัตเตอร์ไปตัดต้นปาล์ม ต้องรู้จักใช้อุปกรณ์ให้เหมาะสมในแต่ละเวลา ไม่ใช่มาทำทีละอย่าง ทำไปพร้อม ๆ กัน

นั้นละ แต่ต้องมีปัญญาอันยิ่ง แล้วจะเข้าถึงอริยสัจ แต่ผู้ที่ไม่ปฏิบัตินั้นที่ว่าหาประโยชน์ได้ก็เพราะทุกข์นั้นมีเหตุให้เกิดก็เกิด หมดเหตุก็ดับ เดียวก็มีเหตุเกิดอีกไม่สิ้นสุด เมื่อมีเหตุเกิดขึ้นมาก็ส่งผลเป็นการสร้างกรรมทั้งดีและไม่ดี ส่วนมากมันจะไม่ดีทั้งนั้น ก็จึงไปสร้างภพภูมิอันเป็นสุขเป็นทุกข์ไม่สิ้นสุด แต่การเจริญมรรค นั้นละเหตุเกิด อกุศลดับไปหมด กุศลนั้นทำตลอดไปและมากขึ้น ไม่มีประมาณ เพราะไม่ได้ทำเพื่อตนเอง ถึงทำกุศลก็ไม่ยึดถือในกุศล ไม่อย่างนั้นทำกุศลก็ทุกข์เพราะกุศลอีก ถ้าไม่เดินตามมรรคอย่างฉลาด

เพราะฉะนั้นเมื่อเข้าใจมรรคครบถ้วนแล้วจะฉลาดในการเดินทาง มรรคทั้งข้อ ๖-๗-๘ นั้นรวมเรียกว่า “สมาธิ” ในไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) จริง ๆ แล้ว มรรคองค์ ๗ คือสัมมาสตินี้สุดยอด

แต่จะเรียนสุดยอดไวยากรณ์โดยไม่ท่องศัพท์เลยก็เหนื่อยนะ แถมจะเน้นซ้ำด้วยสิ



พระพุทธเจ้า ตรัสรู้อะไร

เขียนเมื่อวันที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๕๔

พระพุทธองค์ตรัสรู้อะไร?

พระพุทธองค์ตรัสรู้ อริยสัจ ๔ ความจริงอันประเสริฐนี้
สำคัญอย่างไร เพราะหากแจ้งดูว่าความจริงอันประเสริฐคือ

ทุกข์

สมุทัย

นิโรธ

มรรค

จะเข้าใจได้เพียงใดคงไม่กล่าว ณ ที่นี้เวลานี้ เพียงจะบอกว่า
ในวันนั้นยังไม่มีมรรคคือหนทางแห่งการพ้นทุกข์ แต่พระองค์ทรง

ทำให้มรรคเกิดมีขึ้น จนเข้าถึงการตรัสรู้อรียสัจ ๔ ขึ้นมา นี่คือความยิ่งใหญ่ที่สุด จนผู้คนได้ดำเนินตามรอยพระบาทจนรู้แจ้งถึงอรียสัจ ๔ ตามพระอรหันต์ทั้งหลาย เข้าถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้

ในภาษาโลกอาจจะกล่าวว่าเป็นวันที่พระองค์ ประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพานในวันเดียวต่างวาระ แต่ในทางธรรมนั้น การประสูติ ตรัสรู้ ปรินิพพานนั้นเกิดในวาระเดียว ขณะจิตเดียว การประสูติเกิดขึ้นของพระพุทธเจ้าคือวินาทีที่พระองค์ตรัสรู้ซึ่งนั่นก็คือพระธรรม การปรินิพพานนั้นเป็นการจบลงและเข้าถึงความสงบเย็น อันเป็นนิพพานของเจ้าชายสิทธัตถะ ในวินาทีนั้นนั่นก็ถึงความ เป็นพระธรรม จากนั้นพระองค์ได้กลายเป็นพระธรรมคือเข้าถึง มหาสัจญ์ตา เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธะจากการตรัสรู้ สรุปรวมก็คือท่านเข้าถึงความเป็นพระธรรม

วันนี้เป็นวันที่ยิ่งใหญ่มาก พวกเราพึงปฏิบัติภาวนา อยู่ในศีลในธรรม ทำกุศลต่าง ๆ ให้เต็มรอบ ลังสมไว้เมื่อเหตุปัจจัยเจอเมื่อใด จะได้รู้แจ้งในธรรมอันพระบรมศาสดาได้ทรงนำมาไว้เป็นแนวทางให้คือ มรรค เพื่อเข้าถึงอรียสัจ ๔ เพื่อพ้นไปจากความทุกข์ไม่รู้จบคือ ชาติ ชรา และมรณะ



ปกหลังหนังสือ “กลัวเกิด... ไม่กลัวตาย”

เขียนเมื่อวันที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๕๔

ทุกข์ลดลง สุขสงบศานติก็เพิ่มขึ้นเพราะเบื้องต้นเริ่มเกิดปัญญาเกิดความเห็นถูก เริ่มตั้งใจที่จะไม่ทำบาปทำอกุศล เห็นโทษภัยในกามคุณทั้งหลายว่ามีสุขน้อยมีทุกข์มาก เป็นของหลอก ๆ จึงเริ่มละออกสละออก ใช้อย่างมีปัญญาไม่หลงใหล เริ่มมีศีลเป็นเครื่องป้องกันในระดับกายและวาจา จากนั้นเกิดปัญญาที่จะละอกุศลในระดับของจิตใจ เมื่อละไปจิตใจก็ตั้งมั่น ผีกลังสมกำลังสมาธิและเจริญกุศลในใจเพื่อประสิทธิภาพในการละอกุศลเจริญกุศล เมื่อใจเป็นกุศลการกระทำใด ๆ ต่อโลกภายนอกก็เป็นกุศลตามด้วย

จากนั้น การเจริญกุศลก็เพิ่มมากขึ้นจนเริ่มเกิดปัญญาเห็นจริงว่า “สรรพสิ่งล้วนเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย และดับไปเมื่อหมดเหตุปัจจัย” แต่การจะให้สรรพสิ่งเกิดขึ้นและสลายไปเองนั้น นำพาความทุกข์และโอกาสสร้างอกุศลกรรมได้อย่างมากมายเพราะความเห็นผิดที่สั่งสมมา เมื่อปฏิบัติตามมรรคจึงเข้าไปสลายทั้งความเห็นผิด และสัญญาตณฺเฑนเดิมที่สั่งสมมาในการมุงร้ายเบียดเบียนผู้อื่น เริ่มสลายความยึดมั่นถือมั่นและความเห็นผิดในสิ่งทั้งปวงว่าเป็นของเรา ว่าเป็นตัวเรา ว่าเป็นอัตตาของเรา ความเห็นผิดต่าง ๆ ก็เริ่มจางคลายลงไป นั่นเป็นเหตุให้ทุกข์ลดลงเรื่อย ๆ ทีละขณะ ทีละวัน จนวันหนึ่งเมื่อพบที่สุดแห่งทุกข์ ทุกข์ทั้งหลายมลายูไปสิ้น สิ่งทั้งปวงซึ่งล้วนเกิด-ดับ ก็ะว่างจากความเป็นตัวตน (มีเหตุให้เกิด พอเกิดหมดเหตุก็ดับ)

สิ่งทั้งปวงนั้นจึงเป็นเพียงเครื่องมือให้เข้าถึงสัจธรรมความจริงเดิมแท้ เมื่อนั้นจะพบว่าธรรมชาติเดิมแท้มีอยู่แล้วตลอดมาไม่เคยเสื่อมสลายหายไปไหน เราทั้งหลายเพียงเห็นผิดเพราะความที่ไม่รู้ในทุกข์ ในเหตุให้เกิดทุกข์ จึงได้เกิดการปรุงแต่งให้คำสรรพสิ่งทั้งหลายจนเป็นตัวตนขึ้นมา จึงเกิดเป็นวิญญาน ความรู้สึก

อารมณ์ นามธรรมรูปธรรมต่าง ๆ ทั้งเรา ของเรา ผู้อื่น คนอื่น ฯลฯ
จึงถูกบังคับให้มองผิดมุม ทั้ง ๆ ที่ มุมที่ถูกก็มองไปเหมือนกัน
แต่กลับเกิดมุมมอง (ญาณทัสสนะ) ที่เปลี่ยนไป

จนเมื่อใดเกิดสัมมาทิฐิ ละเหตุให้เกิดทุกข์ คือการยึดถือ
ตัวจิตเองเป็นจุดเริ่มต้น จนเป็นผลให้เกิดอุปาทานในชั้น ๕ ขึ้น
มาอีก เมื่อละได้ดังนั้น จะเข้าถึงธรรมชาติที่แท้จริงคือนิโรธ (นิพพาน)
เพราะหมดการปรุงแต่ง จึงพบกับความสุขสงบตามติเพราะรู้แจ้ง
ในอริยสัจ (เกิดวิมุตติญาณทัสสนะ) หนทางดำเนินเพื่อถึงความ
ดับทุกข์นี้แล คืออริยมรรคมีองค์ ๘



นรก สวรรค์ นิพพาน

เขียนเมื่อวันที่ ๕ เมษายน ๒๕๕๔

อันธรรมชาติคนตาบอดหัวดี

ย่อมปฏิเสธดวงอาทิตย์และดวงจันทร์

เพราะถือว่าตัวเองมองไม่เห็น แสดงว่าไม่มี

ส่วนคนตาดี มองเห็นดวงจันทร์ยามค่ำคืนสุกสว่างเย็นตา

เห็นดวงอาทิตย์สาดส่องแสงสว่างเจิดจ้าแจ่มใสอยู่ทุกวี่วัน

เหตุฉะนั้น! เราจะเชื่อใครดี ระหว่างคนตาบอดกับคนตาดี

เฉกเช่นเดียวกับเรื่องนรกสวรรค์

ซึ่งองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงรู้แจ้งแทงตลอดด้วย
พระองค์เอง

ส่วนปุถุชนผู้มีติดบอดด้วยอวิชชา หลงติดในเหยื่อกามคุณ มองไม่เห็นนรก-สวรรค์ เพราะตนเองไม่สามารถมองเห็นได้ จึงสรุปว่า นรก-สวรรค์ไม่มี

(ที่มา: ปกในหนังสือ “นรกสวรรค์ เราเลือกได้”)

ใจเราร้อนอยู่ เฝารออยู่ยังไม่รู้ แล้วประสาอะไรจะรู้นรกสวรรค์ ถ้ารู้จักสวรรค์จะรู้จักนรก ถ้ารู้จักนรกจะรู้จักสวรรค์ เมื่อรู้จักทั้งนรกสวรรค์แล้วจะไม่ยึดถือเลย เพราะล้วนเกิด ๆ ดับ ๆ ไม่มีตัวตนอะไร ไม่เห็นมีอะไรน่าเอนาเป็นสักอย่าง เมื่อนั้นจักรู้จักนิพพาน

ตถาคตไม่เคยเห็นใจของปุถุชนไม่มีความทุกข์แม้แต่สักขณะจิตเดียว จะเห็นก็มีเพียงแต่พระอรหันต์ซึ่งฉนาสพเท่านั้นที่ไม่มีความทุกข์

ตกลงที่ผ่านมานั้น เราทุกข์หรือรู้ผิด หรือว่าสุข ทุกข์ เฉย ๆ นั้นเป็นทุกข์ทั้งหมด? สิ่งเกิดดับเป็นทุกข์ สิ่งเป็นทุกข์เป็นอนัตตา ห่างจากตัวตน แปลว่าเกิดขึ้นเองตามเหตุปัจจัย ไม่มีผู้กระทำ ไม่มีผู้ถูกกระทำ วันนี้เราสร้างทั้งผู้กระทำและผู้ถูกกระทำขึ้นในใจเรา

เพราะเราไม่รู้ورىลัจ เพราะเราไม่รู้ورىลัจเราจึงเห็นผิด เมื่อเห็นผิดแปลว่าไม่เห็นถูก (มิจฉาทิฏฐิ) เพราะถ้าเห็นถูกก็เป็นสัมมาทิฏฐิ เพราะถ้ามีสัมมาทิฏฐิจะรู้แจ้งورىลัจ เมื่อรู้แจ้งورىลัจเป็นวิชา เมื่อเกิดวิชาที่ไม่เป็นวิชา เมื่อวิชาที่วิมุตติ เมื่อวิมุตติจะเกิด วิมุตติญาณทัสสนะ ไม่ใช่วิญญูญาณไปรู้ ไม่ใช่ผู้รู้แบบที่เราเข้าใจ เกิดเป็นสัมมาญาณ จึงเกิดสัมมาวิมุตติ เกิดเฉพาะที่พระอรหันต์ เท่านั้น วิญญูญาณชั้นเข้าไปตั้งอาศัยในชั้นอื่น ๆ ให้เป็นอารมณ์ นั้นจึงว่างสงบเย็น

วิญญูญาณดับคือที่สุดแห่งทุกข์ วิญญูญาณดับเพราะสังขารดับ สังขารดับเพราะอวิชชาดับ เมื่อวิญญูญาณดับนั้นจึงเป็นเพราะอวิชชาดับ เมื่ออวิชชาดับสนิท จิตไม่หยาบฉวยขึ้นขึ้นมาอีกเพราะเห็นว่าชั้น ๕ เป็นทุกข์ วิญญูญาณดับจึงไม่เกิดเป็นอารมณ์ เกิดสภาพรู้แจ้งเห็นจริงเป็นวิมุตติญาณทัสสนะ เป็นสัมมาญาณ

เดินตามทางแห่งพระพุทธเจ้าทั้งหลายผู้เป็นลัทธิปัญญ เป็นผู้รู้มรรค-มรรคปัญญา เป็นผู้แจ้งมรรค-มรรควิฑู เป็นผู้ฉลาดในมรรค-มรรคโกวิท ส่วนพระอรหันต์ทั้งหลายและเหล่าสาวกทั้งหมดเป็นผู้เดินตามมรรค-มัคคานุกา



มรรคมืองค์ ๘

เขียนเมื่อวันที่ ๔ มีนาคม ๒๕๕๔

๑. สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ (ปัญญา)
รู้ทุกข์ รู้สมุทัย รู้นิโรธ รู้มรรค
๒. สัมมาสังกัปปो ความดำริชอบ (ปัญญา)
เนกขัมมะออกจากกาม ไม่พยาบาท ไม่เบียดเบียน
๓. สัมมาวาจา การพูดจาชอบ (ศีล)
ไม่พูดเท็จ ไม่พูดเลียดสี ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ
๔. สัมมากัมมันโต การทำงานชอบ (ศีล)
ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่เอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ ไม่ประพฤติ
ผิดลูกเมียบุคคลที่เป็นที่รักของผู้อื่น

๕. สัมมาอาชีโว การเลี้ยงชีวิตชอบ (ศีล)

ละการเลี้ยงชีวิตที่ผิด เข้าสู่ธรรมวินัยของพระพุทธเจ้า

๖. สัมมาวายาโม ความ پاکเพียรชอบ (สมาธิ)

เพียรไม่ให้อกุศลเกิด

เพียรละบาป อกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

เพียรทำกุศลให้เกิด

เพียรทำกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญยิ่ง ๆ

๗. สัมมาสะติ ความระลึกชอบ (สมาธิ)

สติปัฏฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม

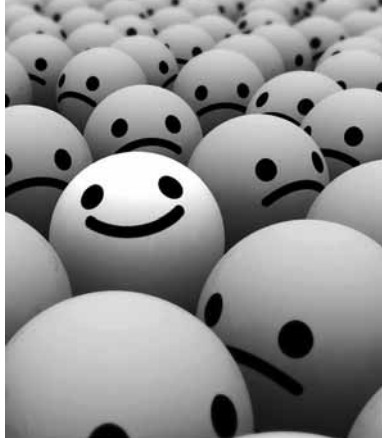
๘. สัมมาสะมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ (สมาธิ)

ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน

ย่อเหลือสามคือ ศีล สมาธิ ปัญญา

ย่อเหลือสองคือ สมถะและวิปัสสนา

ทั้งหมดต้องท่องได้ เข้าใจได้ ปฏิบัติตามได้ ปฏิบัติไม่หยุด
ไม่หย่อน จนถอดถอนได้ เมื่อนั้นจะพ้นทุกข์ได้



ไถ่กับไข

เขียนเมื่อวันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔

ไถ่เกิดก่อนไขหรือไข่เกิดก่อนไถ่ ตาเกิดก่อนทุขหรือทุข
เกิดก่อนตา หูเกิดก่อนทุขหรือทุขเกิดก่อนหู

เพราะมีตาจึงมีทุข...เพราะมีทุขจึงมีตา

เพราะมีหูจึงมีทุข...เพราะมีทุขจึงมีหู

เพราะมีจมูกจึงมีทุข...เพราะมีทุขจึงมีจมูก

เพราะมีลิ้นจึงมีทุข...เพราะมีทุขจึงมีลิ้น

เพราะมีกายจึงมีทุข...เพราะมีทุขจึงมีกาย

เพราะมีใจจึงมีทุข...เพราะมีทุขจึงมีใจ

ใครเกิดก่อนใครกัน?

เพราะมีวิชาจึงมีทุกข์ เกิดวิชาหมดทุกข์

ถึงมีตาก็ไม่มีทุกข์...เมื่อไม่ทุกข์ก็ไม่สร้างตา

ถึงมีหูก็ไม่ทุกข์...เมื่อไม่ทุกข์ก็ไม่สร้างหู

ถึงมีจมูกก็ไม่ทุกข์...เมื่อไม่ทุกข์ก็ไม่สร้างจมูก

ถึงมีลิ้นก็ไม่ทุกข์...เมื่อไม่ทุกข์ก็ไม่สร้างลิ้น

ถึงมีกายก็ไม่ทุกข์...เมื่อไม่ทุกข์ก็ไม่สร้างกาย

ถึงมีใจก็ไม่ทุกข์ (วิสังขาร)...เมื่อไม่ทุกข์ก็ไม่สร้างใจ (มโนสังขาร)

เพราะมีวิชาจึงเป็นเหตุเกิด เมื่อหมดอวิชา (หมดเหตุ) ผล (ทุกข์) จึงดับตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจไม่ใช่เรา เกิดขึ้นมาตามธรรมชาติเพราะมีเหตุปัจจัยให้เกิดจึงมีขึ้น หมดเหตุก็ดับไป...(แต่ไม่ดับสูญ...ดับลงเพราะไม่ยึดถืออีก จิตเมื่อยึดถือเรียกว่า “จิต” เมื่อหมดความยึดถือ (ในขั้นที่ ๕) จึงไม่เรียกว่าจิตอีกเพราะไม่สมฐานะ ถูกเปลี่ยนชื่อเป็น “จิตเดิมแท้ จิตหนึ่ง จิตโมกข์ จิตเกลี้ยง...”

พุทฺธो ธัมโม สังโฆ...นิพพาน นิพพาน



สั่งสมความเห็นผิด

เขียนเมื่อวันที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๕๕

เราทุกคนสั่งสมความเห็นผิดกันมายาวนาน ในทุกๆ เรื่อง ไม่ว่าจะเป็นความเป็นตัวเรา การเอาตัวรอดถึงขั้นที่ต้องเบียดเบียนผู้อื่น การเห็นว่าสิ่งเป็นทุกข์เป็นสุข สิ่ง que เปลี่ยนแปลงเป็นอนิจจัง แต่เรา กลับพยายามจะฝืนกฎให้ได้ ทำให้มันเป็นนิจจังเป็นอมตะ นี่คือ เหตุที่ทำให้มนุษย์และสัตว์ทุกข์ไม่มีที่สิ้นสุด

ยอมรับเถอะว่าสังขธรรมความจริงคือธรรมชาติซึ่งแปร เปลี่ยนไปตามเหตุตามปัจจัย เราทำเหตุใหม่ได้แต่ผลนั้นก็มาจาก เหตุปัจจัยที่หลากหลาย ไม่ได้เปลี่ยนได้ตั้งใจเพราะเหตุปัจจัยใหม่ ที่เราทำเพียงอย่างเดียว คนเราทำให้ดีที่สุดในแต่ละขณะ เป้าหมาย

มีแต่อย่ายึดว่ามันต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้เพราะนั่นเป็นทุกข์ กลับมาอยู่ที่วิถีเสีย อย่าเบะไว้ที่เป้าหมาย ไม่งั้นทุกข์ฟรีนะ เมื่อทุกข์ฟรีก็นรกฟรี

เมื่อสิ่งสมความเห็นผิดมาเราจึงคิดผิด พุดผิด ทำผิดมา ตลอด สิ่งนี้สั่งสมฝังแน่นมานานต้องละออก แล้วสร้างนิสัยของ จิตใหม่ให้มาทางกุศลแทน พร้อมกับไม่ทำอกุศลทั้งทางกาย ทาง วาจา และทางใจ เมื่อเกิดอกุศลในใจให้ละเสีย เบื้องแรกจะวิธิต่าง ๆ ก็เอาเถิด แล้วรู้ลมสลบไว้อย่างน้อย ๆ พอสมาธิดีแล้ว ลมเป็นที่พึ่งได้แล้วก็ง่ายขึ้นสบายขึ้น

อย่าทิ้งนะลมหายใจเป็นที่พึ่งเป็นเพื่อนที่ดีที่ขนาดพระพุทธรูปเจ้า ก็ยังทรงแนะนำบอกสอนมากที่สุด แต่แม้ที่พึ่งที่ว่าดีก็เกิด ๆ ดับ ๆ พึ่งก็พึ่งได้ชั่วคราว สามปี เพื่อน แฟน ที่ทำงาน ลูกก็ยังชั่วคราวยิ่งกว่านะ ขนาดลมหายใจอยู่กับกายนี้แท้ ๆ ยังควบคุมบังคับบัญชาให้อยู่ตลอดไปไม่ได้ แล้วประสาอะไรจะไปบังคับโลกนี้ที่แปรเปลี่ยนตามปัจจัยให้เป็นไปตั้งใจเราทำเหตุที่ดียิ่งเต็มที่ไม่ว่าทำอะไรก็ตาม

ที่ฟังถวามืออยู่ เบื้องแรก ไตรสรณคมน์ เบื้องต่อมา เข้าถึง
อริยสัจ ๔ โดยเดินตามมรรค เมื่อเข้าถึงความเป็นโสดาบัน เบื้อง
สุดคือเข้าถึงปัญญาวิมุตติ เจโตวิมุตติสุดทางที่พระอรหันต์ **ทำเหตุ**
ไปเรื่อย ๆ เมื่อถึงก็ถึงเอง แต่ศีลต้องบริสุทธิ์ไม่ว่าขั้นไหน ๆ อย่า
หลงทางนะ



ยากดีใจ เศรษฐีเศร้าใจ

เขียนเมื่อวันที่ ๙ มกราคม ๒๕๕๔

ยากยากจนเข็ญใจใช้ชีวิตทุกขระทม มีความสุขกับการเก็บของเก่าที่ต้องแย่งชิงกันในหมู่ยาก มีอยู่วันหนึ่งเก็บเบงก์ ๑๐๐ บาทได้ ดีใจมาก เทียวพูดถึงเรื่องเบงก์ ๑๐๐ บาทนี้ไม่หยุดไม่หย่อน เวลาจะผ่านไปเท่าไรเรื่องเบงก์ ๑๐๐ บาทที่เก็บมาได้ก็ไม่เคยจางคลายไปจากใจ เล่าได้ต่อไปไม่มีวันเลือน

ส่วนเศรษฐีผู้มั่งคั่งด้วยทรัพย์มีทรัพย์จากการประกอบสุจริต ดำรงชีวิตประกอบการงานด้วยความไม่ประมาท ได้ทรัพย์เรือนแสนเรือนล้านอยู่มิได้ขาด วันหนึ่งเกิดพลาตพลั้งขาดความระมัดระวังทำให้เกิดความเสียหายในทรัพย์ แม้เพียง ๑๐๐ บาท

แต่ก็รู้สึกเสียใจกับความประมาทนั้นราวเป็นเรื่องใหญ่ อุดรรู้ล่วงหน้า
โหว่เพื่อไม่ให้เกิดอีก

ผู้ไม่มี ได้อะไรมาเล็กน้อยดีใจมาก ผู้มีมาก ได้ของยิ่งใหญ่
มหาศาลเพียงใดกลับเฉย ๆ แต่เสียเล็กน้อยราวกับเป็นเรื่องใหญ่
ปฏิบัติแล้วจะเป็นอย่างนี้ (ไม่มีอะไรเกี่ยวกับทรัพย์ (ภายนอก) เลย)



สมัยพุทธกาล ไม่มีการเปิดคอร์ส

เขียนเมื่อวันที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๓

“...นั่นโคนไม้ นั่นเรือนว่าง พวกเธอจงเพียรเผากิเลส อย่าได้ประมาท อย่าเป็นผู้ต้องร้อนใจในภายหลังเลย นี่แหละวาจาเครื่องพร่ำสอนของเราแก่เธอทั้งหลาย...”

คอร์สในสมัยพุทธกาลไม่ได้ถือศีล ๘ อยู่ ๘ วัน ๗ คืน หรือ ๕ วัน ๔ คืน ฯลฯ เขาออกบวชอยู่ในธรรมวินัยของพระพุทธเจ้ากันทั้งชีวิต พระฉันอะไรก็ได้อย่างที่ต้องการหรือ? พระอยากไปไหนก็ไปได้ตามอำเภอใจหรือ? พระอยากดูหนังเรื่องไหนก็ไปดูหรือ? ทำไมพระพุทธองค์จึงบัญญัติธรรมวินัยไว้อย่างนี้ ปฏิบัติสบาย ๆ ให้มีความสุขอยู่ในวังกับกามคุณได้แล้วจะไปกันทำไม แล้วทำไม

ทั้งราहुล พระนางพิมพา พระนางปชาบดีจึงออกบวชกันหมด ทำไม
ละ หากวิธีการปฏิบัติที่ให้อยู่กับกามแล้วออกจากกาม หากใช้ได้
ดีพระองค์คงไม่ต้องให้ครอบครัวของท่านออกมาลำบากกันหรอก
แน่นอนว่าบุคคลผู้อยู่กับกามโดยไม่ติดกามมีอยู่ แต่แน่ใจหรือว่า
เป็นเรา ลองดูการใช้ชีวิตของเราดูเองว่าติดกามหรือไม่ กามนั้นมา
ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กายเลยนะ ไม่ใช่กามหยาบ ๆ แค่นี้

อย่าหลงผิดนะ ถึงบอกเตือนมาเสมอว่าเข้าใจให้ถูก (สัมมา
ทิฐิ - ต้องรู้ว่าอะไรคือทุกข์ อะไรคือเหตุให้เกิดทุกข์-กามตัณหา
ภวตัณหา วิภวตัณหา ดับมันได้เมื่อไหร่ นิโรธอยู่ตรงนั้นนะ) ส่วน
ทำได้แค่ไหนไม่มีใครว่าอะไร เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าทรงสั่ง
สอนเพื่อให้พ้นทุกข์นะ (พระอรหันต์) ไม่ใช่ให้สนุกหลงในกาม
แล้วยึดติด ดังนั้นคำสอนทั้งหมดของท่านพุ่งไปที่ความหลุดพ้น
จริง ๆ จัง ๆ จิตต้องหยุดการมาการไปสนธิ นิ่งแข็งตั้งคิลาจริง ๆ
เมื่อถึงตรงนั้นแล้วโลกนี้จะเป็นของว่าง ดังภาสิตว่า “โลกนี้ไม่มีค่า
อะไรมากไปกว่าเศษหญ้าเศษไม้” แล้วจะอยู่นิ่งเล่นเศษหญ้าไปทำไม
ว่างจริงไม่อยู่นะ

วันนี้เราจะปฏิบัติได้แค่ไหนไม่มีปัญหาแต่เป้าหมายให้ชัดเจน หากยังละกามหรืออกุศลหรือสังโยชน์เครื่องร้อยรัดไม่ได้ ก็ให้ถอดถอนความยินดีพอใจในสิ่งนั้นๆ ออกเสีย ได้มากได้น้อยก็ทำกันไปให้เต็มกำลัง

การพรากจากกามทั้งหลายเรียกว่า **เนกขัมมะ** คือไม่ยอมตามใจกิเลส ที่เรียกว่าทางสุดโต่งสายแรกคือ กามสุขัลลิกานุโยค เพราะฉะนั้นการฝึกที่จะละกามนั้นจะเกิดความอึดอัดบ้าง แต่นั่นเกิดจากการไปยึดติดมัน การพรากต้องอดทนอดกลั้นจนสามารถละขาดได้ ละขาดจากอะไร? จากตัณหา (ความทะยานอยากในกาม ความอยากมีอยากเป็น ความไม่อยากมีอยากเป็น) ราคะ (ความยินดีพอใจ) นันทิ (ความเพลินในอารมณ์) ส่วนละขาดได้ด้วยการถอนฉันทราคะในการอยู่กับมันแล้วถอดถอนมัน พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ในกามละอาสวะ แม้จะต้องมีอยู่หรือใช้อยู่คือการพิจารณาใช้เสนาสนะ บิณฑบาต จีวร คิลานเภสัช นั่นคือให้บริโภคอย่างมีสติปัญญาและเท่าที่จำเป็นไม่มีเกิน คือถอนความพอใจในสิ่งนั้น ก็ถอดถอนได้เช่นกัน

วันนี้ทำได้แค่นี้ ไม่ใช่จะต้องดิ่งคำสอนมาตอบสนองใจ “กู” ล้มมาอาชีวะคือ อาชีวะที่เป็นล้มมา หมายถึง “พระ” เมื่อเกิดล้มมาทฤษฏีขึ้นมาจริง ๆ จึงจะรู้ว่าการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องเป็นอย่างไร แต่วันนี้เราพรากกันได้ยากก็ต้องพยายามบริหารเวลาที่มีกันอยู่นิดเดียวภายใต้ข้อจำกัด ก็เท่านั้นเอง

ดังนั้นที่บางคนบอกสมัยพุทธกาลไม่มีคอร์ส ก็เพราะเขาบวชเป็นพระกันไปเลย ไม่มีจบคอร์ส วันจบคอร์สคือวันที่ **“ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ต้องทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นที่ต้องทำเพื่อการเป็นอย่างนี้มิได้มีอีก”**

แต่วันนี้เราทำได้แค่นี้ก็แค่นี้ละ การมาคอร์สทำให้เราได้เข้าใจในสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ได้ในเวลาอันสั้น ไม่ใช่มาบรรลุธรรมในคอร์ส กลับไปก็ไปปฏิบัติกันต่อเองในชีวิตประจำวัน รู้ ๆ ละ ๆ ไปไว ๆ เปลี่ยนนิสัยสันดานจิตใจใหม่ อุปาทานเป็นสัญญาที่เหนียวแน่น การจะเปลี่ยนนิสัยต้องทำต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ เอาลมหายใจเป็นที่พึ่งที่อาศัยไว้...ไม่ทำอกุศล นั้นรวมถึงมโนทุจริตด้วยอย่าเอาแต่คิดเรื่องผิดศีล

ลองนึกถึงชีวิตก่อนที่จะมารู้จักธรรมะในคอร์สปฏิบัติกันดูสิ ว่าตอนนั้นเป็นอย่างไรกัน ดำเนินชีวิตด้วยมิจฉาทิฏฐิกันขนาดไหน ใครเป็นอย่างไรผมไม่ทราบ แต่วันนี้สำหรับตนเองกลับมาเป็นผู้เป็นคนได้เพราะคอร์สปฏิบัตินี้ละ เวลาที่มีชีวิตอยู่มันกำลังนับถอยหลังนะ ไม่ได้นับไปข้างหน้า อย่างมัวประมาทก็แล้วกัน มาเรียนรู้ มาฝึกภาวนา ฝึกพรากจากกาม ฝึกออกจากที่มีแต่ “กู กับของกู” นั่งไปพักหนึ่งก็จะไปทำโน่นทำนี่อยู่เรื่อย

เวลานักเรียนไปเรียนเมืองนอกครั้งแรก เขาจะบอกกันว่า พ่อเครื่องบินขึ้นแล้วครึ่งทางแรกจะนั่งคิดถึงสิ่งที่เพิ่งพรากมาเช่น พ่อแม่ แฟน เพื่อน อะไรจีปาตะ ส่วนครึ่งหลังจะเริ่มกังวลถึงสิ่งที่จะต้องไปเจอ วันนี้เครื่องบินขึ้นกันมาถึงครึ่งทางหรือยัง อย่ามัวหลงสนุกหลงเสียใจอยู่นะ เพราะงานนี้กับตันไม่เคยบอกว่าปลายทางอยู่ไหนและถึงเมื่อไหร่ หาที่พึ่งไว้ได้แล้ว อย่ามัววิ่งวน มรรคมีองค์ ๘ มีอยู่ อย่าพลาดโอกาส ทั้งๆ ที่ได้มีโอกาสเกิดมาพบความจริงอันประเสริฐคืออริยสัจ ๔ แล้ว



ความสุขของ คนติดเฮโรอีน

เขียนเมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๓

เราพูดถึงถึงความสุขว่าเป็นเครื่องนำพาสู่การปฏิบัติ เช่น การนั่งสมาธิแล้วเกิดความสุข การรู้ลมอยู่กับปัจจุบันทำให้เกิดความสุข นั่นเป็นความเห็นที่ถูกต้องแล้ว แต่มีคนจำนวนมากกำลังสับสนเรื่องการนำคำนี้มาพูด ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจผิดอย่างน่าเป็นห่วง ก็คือ เห็นว่าการปฏิบัติธรรมนั้นเมื่อเนกขัมมะ (พรากออกจากกาม กามคือสิ่งที่ตาหูจมูกลิ้นกายไปยึดติด) แล้วเกิดเป็นทุกข์ (ซึ่งจริง ๆ เป็นสิ่งที่เกิดเป็นผลจากความไปยึดติดสิ่งนั้น ๆ แล้วเกิดเป็นนิเวรณ ๕ เพราะไปเสพติดกามนั้นก่อน พระพุทธองค์ไม่เคยบัญญัติการพรากจากกามเป็นทุกข์ เพราะนั่นจะนำสู่ที่แท้มาให้) พระพุทธเจ้า

ให้ใช้ขันติเป็นธรรมเครื่องเผากิเลส เมื่อพ้นไปจากนิรวรณ จิตจะเป็นอิสระ เกิดเป็นความสุขชั้นสูงขึ้นไปอีกคือความเป็นอิสระจากกาม จากตัณหา จากอุปาทาน

เปรียบเสมือนมีคนติดยา เสพยาก็บอกว่าเสพแล้วมีความสุข เอาคนเสพยามานั่งสมาธิ รู้ลม อยู่กับปัจจุบัน คนติดยาก็เริ่มสับสนระหว่างความสุขที่ได้เสพยากับความสุขจากจิตตั้งมั่นว่าเป็นสุขอย่างเดียวกัน ต่อให้คนติดยาสามารถพบความสุขจากการนั่งสมาธิได้จริงเหมือนพระสงฆ์องค์เจ้าผู้ปฏิบัติถูกต้องตามธรรมวินัยก็ตาม แต่ในที่สุดคนติดยาก็จะต้องโหยหาหาเสพติดอยู่ดี เพราะเขาไม่เห็นว่าจะต้องเลิกยาไปทำไม เขาสับสนปนเปกันระหว่างความสุขทั้ง ๒ อย่าง จริง ๆ อย่างหนึ่ง “สุข” อีกอย่างหนึ่ง “สุข” เลยขอเอาความสุขทั้ง ๒ อย่างเลยดีกว่า

ในเมื่อคนติดยาสามารถหาเสพติดมาเสพได้ก็เลยไม่คิดจะเลิก ที่สำคัญไม่เห็นโทษเสียด้วย เพราะเคยคุ้นกับสุขเล็กน้อยหลังการเสพ ส่วนสุขจากสมาธิความตั้งมั่นเราก็ทำอยู่หาได้อยู่จากการปฏิบัติธรรม จึงเอาทั้งสองทางเข้าทำนอง รักพี่เสียดายน้องอยู่

อาจเสียไปชาติหนึ่งเพราะชาตินี้มีเงิน มีปัญญา (โลก ๆ) หากมา มา
 เสพได้ทั้งชาติเพราะมีทรัพย์พอ จึงไม่เกิดปัญญา (ทางธรรม) แต่
 วันหนึ่งหากสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาหรือไม่คาดคิดเกิดขึ้นก็คงทุกข์อยู่ดี

วันนี้คนติดยาที่นั่งสมาธินั้น สุขอย่างหนึ่งที่เขาจะไม่มีวัน
 พบเลย คือสุขจากความเป็นอิสระของจิตที่ไม่อยู่ภายใต้อำนาจ
 ของยาเสพติด ซึ่งนั่นเป็นสุขที่เป็นไทจากการมาจากการค้นหา คือพระ
 นิพพาน

ดังนั้น ในอริยมรรคมีองค์ ๘ ข้อแรกคือสัมมาทิฐิ ความ
 เห็นอันถูกต้อง เมื่อเกิดสัมมาทิฐิ จะเห็นถูกต้องว่าหากจะให้ถึง
 ความพ้นทุกข์ จิตต้องเป็นอิสระจากกามทั้งหลาย ไม่มุงร้าย ไม่
 เบียดเบียนเพื่อนมนุษย์หรือสัตว์ร่วมเกิดแก่เจ็บตาย ดังนั้นจึงเกิด
 การดำริชอบ คือดำริอันถูกต้องขึ้นมา คือสัมมาสังกัปป เมื่อเห็น
 ถูกก็คิดถูก เมื่อดำริถูกในข้อแรกจึงหาทางทำทุกอย่างเพื่อพราก
 ออกจากกามทั้งหลาย ตรงนี้บ้างก็พรากตัวเองออกเลยเป็นการหัก
 ดิบ ซึ่งมักเป็นวิธีที่พระพุทธรเจ้าแนะนำ “...นั่นโค่นไม้ นั่นเรือนว่าง
 พวกเธอจงเพียรเพ่งเผากิเลส จงอย่าเป็นผู้ต้องร้อนใจในภายหลัง

เลย...” ส่วนอีกประเภทที่ก็มีได้คือ “...เธอจงถอนนันทราคะในสิ่งนั้น แล้วสิ่งนั้นก็จะไม่สามารถเป็นกามได้อีก...” นั่นคือหากต้องอยู่กับ สิ่งนั้นก็ต้องถอนราคะคือความยินดีพอใจในสิ่งนั้นออก ก็จะ ไม่เกิดตัณหาอีก นั่นท่านใช้กับ อาหาร จีวร (เสื้อผ้า) เสนาสนะ (ที่อยู่) ยารักษาโรค ใช้เสพเพียงพอควร แต่ท่านจะบอกว่าเสพเท่าที่ จำเป็น ตรงนี้เราก็น่าจะลองเทียบกับชีวิตของเราเอง

สาระสำคัญก็คือ หากจะให้ความสุขนำทางสู่นิพพานต้องใช้ ความสุขที่ถูกต้องคือ สุขจากการมีสมาธิ ปราศจากตัณหา นิเวรณะนี้ คือนิโรธจากระดับแรก สุขที่เกิดจากการแยกอุปาทานตามจริง ขาด จากสมมติบัญญัติ เป็นสุขจากนิโรธระดับที่สอง สุขจากการละ ลักกายทิฏฐิ เริ่มดับจากความเป็นตัวกูหยาบ ๆ ได้ นั่นเป็นนิโรธ ในระดับที่สาม จากนั้นนิโรธเริ่มเกิดมากขึ้น พบสภาพว่างจากตัว ตนมากขึ้นมากขึ้น เป็นสุขสงบระงับเป็นไทจากตัณหาได้ เป็นสุข ระดับที่ ๔ ในอริยบุคคลที่เดินทางแล้วเห็นที่สุดแห่งทุกข์เป็น ลำดับ ๆ และเมื่อปล่อยวางจิตเห็นแจ้ง ถอดถอนอุปาทานขั้นที่ ๕ แล้ว ไม่หยาบฉวยหรือยึดถือขึ้นมาอีก เป็นนิโรธระดับสูงสุด คือ มหาสุญญตา นั่นเป็นปรมังสุขซึ่ง เป็นไทจากทุกสิ่ง

เพราะฉะนั้นหากยังเป็นคนติดยา นั่งสมาธิแล้วต้องเห็น
โทษภัยนะ...หาทางเลิกยาดีกว่า เลิกไม่ได้ก็พยายามต่อไป

แต่อย่าเห็นว่าการเลิกยาไม่ดี เห็นให้ถูกต้องก่อน ส่วนทำได้ไม่
ได้ วันหนึ่งเมื่อทุกข์จากการไปติดยาไว้มันมากจนทนไม่ไหว จะ
คิดได้เองว่าเรารู้จักทางออกจากทุกข์นะ ซึ่งนั่นยังจะดีกว่า



รู้ทำไม...รู้เพื่อไม่หลง แต่ต้องฝึกให้เขาละ ...เพื่อหลุดพ้น

เขียนเมื่อวันที่ ๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๓

วิญญานไม่ให้ตั้งอยู่นาน ตั้งที่กายเพื่อให้เกิดอุเบกขา หลังจากนั้นละอีกที ให้เห็นว่าอุเบกขาก็ไม่ต้องยึดถือ รู้...รู้...ละ...ละไปเรื่อย ๆ อย่าเข้าใจรู้อะไร

เพราะไม่มีอะไรต้องรู้ นอกจาก สิ่งเกิดดับ...เป็นทุกข์โดยตัวมันเอง...ว่างจากตัวตน ทุกอย่างโดยเฉพาะเรานั้นแหละตัวดี อย่าคร่ำครวญ รู้แล้วละ อารมณ์ต่าง ๆ ล้วนพาเกิดทั้งนั้น

ละ...เลยได้ไหมโดยไม่ต้องรู้...ได้ก่อนละก็รู้ไปแบบหนึ่งแล้วละ
นั่นไง สติที่เกิดจากการฝึก ถ้าไม่ฝึกสติใครจะมาเตือนล่ะว่าหลง
ไป สติเองก็ไม่มีตัวตน เกิดขึ้นดับไปจากเหตุปัจจัยเหมือนกัน

**สุดท้ายก็ของเกิดดับเหมือนกัน มีสิ่งไม่เกิดดับอยู่อย่าง
เดียวคือ...นิพพาน**



ธรรมอันเป็น เครื่องขุดเกลา (สัลเลขธรรม)

เขียนเมื่อวันที่ ๙ กันยายน ๒๕๕๓

นักปฏิบัติมักเอาแต่دينจงกรมนั่งสมาธิ แต่นี้เสียในทางไม่ดี (สันดาน) ที่สั่งสมมาไม่โดนขุดเกลา พระพุทธองค์ตรัสว่า สมาธิ ละคราคะ คือความยินดีพอใจ พวกเราจะทำวิปัสสนาให้รู้แจ้งกันทำได้

ก็เหมือนถือศีลนั้นละ ศีลช่วยทำให้ชีวิตเป็นปกติสุข ไม่ถูกความทุกข์หยาบๆ มาเบียดเบียน แม้ศีลจะไม่สามารถถอดถอนความเห็นผิดภายในได้ แต่ศีลคือเจตนาเป็นเครื่องเว้นนั้น ช่วยเหลือสิ่งที่สั่งสมมาเช่น ชอบเมาท์ ชอบตบยุง ฯลฯ โดนละไป ด้วยการฝืนใจ ข่มใจ จนวันหนึ่งพ้นไปก็ไม่ต้องมีเจตนาเป็นเครื่องเว้นอีก

แต่หากจะใช้ปัญญาล้วน ๆ มาชำระศีลโดยใช้ทุกข์เป็นตัวตั้งก็ทำได้ แต่ใช้กำลังมาก เจ็บตัว ทุกข์กายทุกข์ใจเยอะ ไม่แนะนำ ถือศีลดีกว่า ง่ายกว่า ได้กำลังด้วย

แล้วในศีลในข้อต่าง ๆ นั้นต้องใช้เวลานานแค่ไหนจึงจะหมดเจตนาเป็นเครื่องเว้นอีก ตรงนี้ก็ลองสังเกตดูจะพบความจริงว่า บางข้อก็ง่ายสำหรับเรา บางข้อเว้นมาตั้งนานแล้วไม่ขาดสักที นั่นก็เพราะเรามีการสั่งสมแต่ละข้อแต่ละอย่างมาไม่เท่ากัน แต่ละคนก็ไม่เหมือนกันด้วย แต่เมื่อหมดเจตนาเป็นเครื่องเว้นแล้ว จะเบาสบายเป็นสุขไม่เป็นภาระ ไม่หลงไม่ไหลไปทำผิด เหมือนจะบอกว่า แม้ไม่รู้ตัวก็ไม่ทำผิดอีก เหมือนจะบอกว่าผลอย่างไรก็ไม่ทำผิด (เข้าใจตรงนี้จะก็เป็นเรื่องใหญ่เลย เราต้องมีสติเพื่อจะได้ไม่ทำผิดตามกิเลสใช้ใหม่ เมื่อไม่ทำผิดอีก ชู้ตเกลากจนหมดแล้ว ปล่อยวางจนหมดโลภะโทสะโมหะแล้ว เครื่องชักนำให้ทำผิดเห็นผิดไม่มีอีก สติก็หมดงานทำ เพราะสติเองก็เกิดดับ สิ่งเกิดดับเป็นทุกข์ สิ่งเป็นทุกข์เป็นอนัตตา เมื่อไม่มีสติก็เป็นอิสระ สบาย แต่นั่นต้องถึงตอนนั้นจริง ๆ ไม่ใช่ไปไม่ถึงแล้วมาทิ้งสติ เพราะที่สำคัญไม่ใช่ “เรา” (ทิ้ง) สติปัญญาดับไปเพราะจิตไม่เข้าไปยึดถือ นั่นจึงเป็นความ

หมายของ “ดับ”

ขณะที่มีเจตนาเป็นเครื่องเว้นในข้อที่ยังทำไม่ได้เช่น พุดส่อเสียด (ไม่ใช่พุดเสียดสินะ แปลว่าพุดให้คนแตกแยกกัน ทะเลาะกัน) คนมักจะบอกว่าตนพุดความจริง แต่อย่าลืมนะว่าเจตนาเป็นตัวกรรม เจตนาหลอกคนอื่นได้ หลอกตัวเองไม่ได้ และต้องใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาดี ๆ ว่าน้ำหนักควรไปทางใด ระหว่างการพุดที่ว่าจริง กับผลแห่งการพุดแล้วทำให้เกิดการแตกแยก ซึ่งอาจมีโทษใหญ่หลวงมากกว่า คงบอกลำบากว่าต้องทำอะไร เพราะสถานการณ์ต่าง ๆ ก็แตกต่างกันไป ต้องรู้เอง คนหนึ่งคิดแบบหนึ่ง อีกคนหนึ่งก็คิดแบบหนึ่ง ก็ต่างกันไปเอง ยกตัวอย่างเช่น ครั้งหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่ดัตถันไม้ มีโจรวิ่งผ่านท่านไป ท่านก็ขยับไปอยู่ในตำแหน่งอื่น ราชบาล (ตำรวจ) วิ่งตามมาทูลถามท่านว่า ท่านอยู่ตรงนี้เห็นโจรวิ่งผ่านมาไหม ท่านตรัสตอบว่า ไม่เห็น ถ้าคนตีความก็ตีกันสารพัดเหตุผลละ แต่เชื่ออย่างหนึ่งเถิดว่า สิ่งที่พระพุทธองค์ทำ เป็นที่สุด เป็นประโยชน์สูงสุด โดยสามารถตั้งการกระทำของท่านไว้ว่าเป็นที่สุดและหาเหตุผลเดินไปหา อย่าเอากرอบความคิดของเราเป็นเกณฑ์ แต่นั่นก็อาจจะพิจารณากันเป็น

กรณี ๆ ไปก็ได้ เรามักมีตัวตนบางครั้งก็คิดเกินเลยไป เช่นครั้งหนึ่ง ท่านนั่งอยู่กับสาวกในตอนกลางคืนท่ามกลางแสงเทียน แมลงบินเข้ามาที่เปลวไฟแล้วก็ตาย ท่านก็สอนสาวกว่า สัตว์โลกเป็นไปตามกรรม (แต่ท่านไม่ได้ดับไฟนะ) เราก็อาจคิดไปได้สารพัด บนฐานความคิดของ “กู”

มาที่สัลเลขะต่อ การสัลเลขะเป็นธรรมเครื่องขูดเกลากายที่ใช้ในชีวิตประจำวันได้ดีมาก เช่นเราเห็นคนขี้โกรธ เราก็จักสอนตนเองว่าเราจะไม่เป็นคนขี้โกรธ แต่ที่สำคัญให้มองเน้นมาที่ตัวเรา อย่าไปเพ่งโทษหรือวิจารณ์คนอื่นเสียวนะ



ทักทาย

เขียนเมื่อวันที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๓

สวัสดิ์เพื่อนผู้ร่วมเดินทาง (ออก) ทั้งหลาย ไม่ค่อยจะมีโอกาสทักทายกัน ส่วนใหญ่ก็เจอหน้ากันตามหลักสูตรต่าง ๆ หรือแม้แต่การบรรยายตามสถานที่ต่างๆ ที่ไปเป็นกำลังใจให้กันและกัน บางคนก็ไปตามสถานที่ต่าง ๆ แทบจะไม่ขาด ขอบอกเลยว่าเป็นกำลังใจได้มากทีเดียว ปิติกียังคงหล่อเลี้ยงบ้างให้มีความชุ่มเย็น จนกว่าวันหนึ่งจะมีสรวงอย่างสมบูรณ์

วันนี้เราก็ปฏิบัติกันไปแล้ว เก่งแล้ว มีผลเป็นเครื่องยืนยัน การปฏิบัติกันระดับหนึ่งแล้วคือ ทุกข์ต้องลดลง เห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่นมากขึ้น ทำดีกับผู้อื่นแบบไม่หวังสิ่งตอบแทนจริง ๆ เลิกใช้

คำว่าอุตุสำห ั ไม่ปล่อยใ้ใครำครวญในรื่องตัวเองดี ตัวเองตกต่ำต่ำต้อย ตัวเองเสมอผู้อื่น ละได้ไ้ รู้ว่าจบไปจบไป ไม่ปล่อยใ้ อารมณ์ค้าง (วิญญูณตั้งอำคัย)

อุบายเครื่องอยู่เพื่อจะละอกุศลและมาเจริญกุศลของเราคือ ลมหายใจ ทำไมเราใช้ลมหายใจ เพราะหนึ่งพระพุทธเจ้าสอน สิ่งที พระองค์ทรงแนะนำต้องมึประโยชน์แน ๆ และท่านใช้เป็นตถาคต วิหารและทรงสอนสาวกอย่างพระอรหันต์ทั้งหลาย ว่าให้อยู่กับลมหายใจแล้วกายจะไม่ลำบาก ตาก็ไม่ลำบาก ฯลฯ สอง ลมหายใจมีอยู่แล้วตลอดเวลา สาม เมื่อให้จิตเกาะอยู่ที่ลมหายใจจะเข้าสู่อุเบกขาได้โดยง่าย เมื่อจิตเคยคุ้นกับอุเบกขามาก ๆ เมื่อเกิดการปรุ้งแต่งขึ้นแล้วเกิดอารมณ์อันเป็นที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจก็ดี จิตจะละอารมณ์นั้นเองและเข้าสู่อุเบกขา (วันข้างหน้าจะละอุเบกขาอีกคร้ง เมื่อเห็นว่าอุเบกขาก็เกิดดับเช่นกัน...ละอุเบกขาก็สุญญตาเริ่มเป็นขณะ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนวันหนึ่งก็เกิดมหาสุญญตาเอง)

วันนี้เดินไปที่ละชั้น นี่ละโยคะกรรมอันเธอพึงกระทำเพื่อใหรู้ว่ นี้ทุกข์ นี่เหตุให้เกิดทุกข์ นี้ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ และนี่คือทางดำเนินให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ สรณะของเราคือ

พระรัตนตรัยนะ พระรัตนตรัยก็คือพระธรรม พระพุทธเจ้าเมื่อตรัสรู้ ก็เป็นพระธรรม พระอริยเจ้าทั้งหลายก็เป็นพระธรรม ดังนั้นพระธรรมก็คือความสงบเย็น เราทั้งหลายกำลังเดินทางไปสู่ความสงบเย็น (แต่สิ่งนั้นมีอยู่แล้วที่เราเอง พบได้เมื่อหมดเรา) เดินทางตามรูปแบบก็ดี ไม่มีรูปแบบก็ดีตามถนัด เปรียบเสมือนแม่ค้าผลไม้ในตลาด ขายมะนาวกองละ ๕ ลูก ๒๕ บาท มีคนซื้อ ๘ กอง แม่ค้าก็บอกได้ว่าทั้งหมด ๒๐๐ บาท ทั้ง ๆ ที่ไม่รู้จักสูตรคูณ ส่วนเด็กป.๖ ไปซื้อก็บอกได้ว่า ๒๐๐ บาท เพราะเด็กใช้ $๒๕ \times ๘ = ๒๐๐$ บาท แต่หากจะต้องอธิบายหรือโจทย์เกิดซับซ้อนขึ้นอีก แม่ค้าจะไปต่อไม่ได้ แต่เด็กที่รู้สูตรคูณยังใช้สูตรมยปัญญา จินตามยปัญญา เข้าช่วยไขปัญหาต่อไปได้ ศึกษาไปด้วยปฏิบัติไปด้วยนะ ผู้มีสุขะมากเปรียบดังผู้มีศาสตราวุธหลายชนิด ในแต่ละสถานการณ์จะสามารถเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม

เอาละวันนี้พูดคุยกันเท่านี้ก่อน ทำดีกับทุกคนในที่ทำงาน ทำดีกับผู้ที่เข้ามาพบปะเรา ทำดีกับสามี ภรรยา แฟน ลูก คนกวาดถนน ยามหน้าหมู่บ้าน เสมือนว่าวันนี้จะเป็นวันสุดท้ายของเรา

ไม่มีโอกาสแก้ตัวอีก แล้วเราจะพูดว่า หากถอยเวลากลับไปได้
เราก็ไม่รู้จะทำอะไรอีกแล้ว เพราะเราทำดีที่สุดแล้ว ขอความสงบ
เย็นจงมีแก่ท่านนักปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นทั้งหลาย...อัครวิญญู
กล้าของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลาย



ธรรมอันเป็นฝึกฝาย แห่งทุกข์ที่มีกามตัณหา เป็นมูล ๙ อย่าง

เขียนเมื่อวันที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๓

เมื่อเกิด ตัณหา จึงเกิด การแสวงหา

เมื่อเกิด การแสวงหา จึงเกิด การได้

เมื่อเกิด การได้ จึงเกิด ความปลงใจรัก

เมื่อเกิด ความปลงใจรัก จึงเกิด ความกำหนดด้วยความพอใจ

เมื่อเกิด ความกำหนดด้วยความพอใจ จึงเกิด ความสยบ

มัวเมา

เมื่อเกิด ความสยบมัวเมา จึงเกิด ความจับอกจับใจ

เมื่อเกิด ความจับอกจับใจ จึงเกิด ความตระหนี่

เมื่อเกิด ความตระหนี่ จึงเกิด การหวงกั้

เมื่อเกิด การหวงกั้ จึงเกิด การมีเรื่องราวจากการหวงกั้
(การทะเลาะเบาะแว้ง)

--อริยสัจจากพระโอรุ หน้า ๓๖๖ เรื่อง ปกิณกะทุกข์

เมื่อมีสิ่งนี้ ๆ เป็นปัจจัย สิ่งนี้ ๆ จึงเกิดขึ้น การจะดับอะไร
ต้องไปดับที่เหตุ ในกรณีนี้เหตุที่ต้องดับคืออะไร?...คือตัณหา ดับ
ตัณหาอย่างไร?...ดับความยินดีพอใจ (เวทนา) จะดับเวทนามัก
ต้องดับผัสสะ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีสติไว้ ให้อยู่ให้ถึ
จนพบสมดุขของน้ำหนั แล้วจะสบายไม่เป็นภาระ



เราไม่เคยฟังใคร

เขียนเมื่อวันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๕๓

ไม่ว่าจะการฟังธรรมก็ดี การฟังครูอาจารย์ เพื่อนร่วมงาน เจ้านาย ลูกน้องที่พูดกับเรา เราไม่ได้ฟังเขาเลย เพราะในทุกครั้งที่เราฟัง จะมีสิ่ง ๆ หนึ่งเป็นตัวกลั่นกรองการรับรู้เสมอ สะท้อนออกมาในรูปของ “เสียงพูดเล็ก ๆ ในหัว”

เวลาเราไปเข้าคอร์สฟังธรรม ไม่ว่าใครจะแสดงก็ตาม เจ้าเสียงเล็ก ๆ ในหัวก็จะพูดว่า “เฮ้อ...เรื่องนี้อีกแล้ว รู้แล้ว เคยอ่านมาก่อน โธ่เอ๊ย...พูดแต่เรื่องนี้ เดี่ยวหาทางออกไปเข้าห้องน้ำดีกว่า...” ลักพักเมื่อสบช่องท่านก็ลุกออกไป

เห็นไหมว่าในทุก ๆ ครั้ง ท่านจะถูกกระบวนการกลั่นกรอง

โดยอะไรสักอย่างให้ท่านทำสิ่งนั้นสิ่งนี้มาตลอด สิ่งนั้นไม่ใช่ว่าจะไม่ตืออย่างเดียวนะ ดี ๆ ก็มี แต่ส่วนใหญ่จะน้อยกว่า แล้วสิ่งนี้ที่บงการชีวิตเราอยู่นั้น ลองคิดง่าย ๆ ว่า ถ้าเขาเป็นคนเถื่อนคนไม่ดี เขาจะบงการชีวิตเราไปอย่างไร เสมือนเราอาศัยรถยนต์คันที่คนขับเป็นคนเจ้าอารมณ์ฉุนเฉียว คอยด่า ไล่ปาดหน้า แก่แค้นเอาคืนทุกคันที่ผ่านมาผ่านไป ท่านจะนั่งเป็นสุขหรือ

เชื่อไหมว่าท่านกำลังนั่งอยู่พาหนะแบบนั้น แต่ท่านไม่รู้ นี่ก็ว่าแบบที่กำลังนั่งอยู่นี้แหละโอเค คันไหน ๆ เขาก็เป็นกันอย่างนี้ละ “นกไม่เห็นฟ้า ปลาไม่เห็นน้ำ หนอนไม่เห็นคุณ (ขี้)” หากเราไม่กลับเข้ามาสังเกตที่กาย-ใจเราบ่อย ๆ เนือง ๆ เราจะไม่เห็นเลย เพราะอะไรหรือ? เพราะอำนาจความเคยชินปิดบังไว้

ดังนั้นเมื่อเรายังไม่สามารถจะเห็นความจริงได้ ท่านจึงให้หลักยึดไว้

ละความชั่ว...คือถือศีล ๕ ไว้ (ในศีล ๕ ข้อนั้น เป็นข้อย่อยในมรรคข้อที่ ๓-๔-๕ ด้วยวัตถุประสงค์ในการดูแลกายกับวาจา) แล้วเราจะไม่ก่อเวรกรรมกับใคร ๆ เพราะทางกายและวาจา ก่อน

จะถือศีลนั้นควรจะต้องความปรารถนาตั้งใจในการไม่มุงร้ายไม่เบียดเบียนใคร ๆ นั่นคือสัมมาสังกัปปะ มรรคข้อที่ ๒ คือดำริชอบ

ทำความดี ผีฝนการเป็นผู้ให้ทั้งกำลังกาย กำลังใจ กำลังทรัพย์ทุกวัน ทุกเวลา หรืออย่างน้อยเท่าที่ทำได้ก็ยิ่งดี ให้ตั้งความปรารถนากับตนเองไว้ว่าเราจะทำประโยชน์ให้เพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตายทุก ๆ วัน ทำได้ตลอดเวลา บางทีเศษอาหารในงานที่เราทิ้งไป นั่นต่อชีวิตสัตว์มากมายที่กำลังหิวโหยนะ แล้วจิตใจเราจะเปี่ยมไปด้วยความเป็นผู้ให้

เมื่อศีลบริบูรณ์ ไม่ทำบาปอกุศล เรื่องร้าย ๆ จะลดลง (เหลือแต่วิบากเก่าที่ทำมาแล้ว ซึ่งก็ไม่ใช่สาระอะไร อะไรจะเกิดก็เกิด ไม่หมุ่นต่ออีกแล้ว) อกุศลละไป ทำกุศลเข้าใจ (สัมมาวายามะ มรรคข้อ ๖) ทำความดีให้กับเพื่อนมนุษย์ รวมถึงสรรพสัตว์ทุกภูมิ จากนั้นจะพบว่า จิตใจที่เป็นทุกข์ทนยากอยู่ทุกวันนี้ ยังคงมีอยู่ แล้วจะพบโจรชั่วที่สั่งผ่านเสียงเล็ก ๆ ทำให้ใจรุ่มร้อนก็คือ อวิชชา เครื่องเสียดแทงไม่ได้สิ้นสุด

การเข้าไปสังเกตที่กาย-ใจบ่อย ๆ จะทำให้สัมมาสติเกิด นี้

คือมรรคข้อที่ ๗ สัมมาสติคืออะไร

สำหรับผู้ปฏิบัติ ในกรณีแรก ต้องหมั่นรู้ไว้บ่อย ๆ วันข้างหน้าจะตื่นเร็วขึ้น ข้อ ๒ เมื่อสติระลึกละแล้วไม่ดับ เพราะมันเลยเข้าไปสู่ตัวตนแล้ว นั่นประการแรก หรือไม่อีกประการคือ ความตั้งมั่นของจิตมีกำลังอ่อน ซึ่งความตั้งมั่นจะเกิดขึ้นได้จาก ๒ เหตุหนึ่ง ผีกสติไปเรื่อย ๆ ความตั้งมั่นจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ สอง ทำสมาธิไปเรื่อย ๆ บ่อย ๆ ทั้งรูปแบบและในชีวิตประจำวัน (แค่สังเกตลมหายใจไว้เวลาที่ว่าง) แล้วนำมาผสมผสานกับการสังเกตความรู้สึก ไม่อย่างนั้นจะกลายเป็นลัทธิมิดจนคมแต่เอามาใช้ตัดอะไรไม่เป็นก็เลยคมอยู่ในฝักเฉย ๆ เพียรขี้ใจ ไม่ตามใจกิเลสไว้บ้างนะ เพราะไม่อย่างนั้นจะไม่เห็นการยึดติด การปล่อยเพลิน

เมื่อทำอย่างนี้ได้ จะพบเคล็ดลับที่ไม่ลับว่าพอรู้อารมณ์แล้วทุกข์ เป็นเพราะวิญญาณเข้าไปตั้งในอารมณ์ เกิดภพขึ้นมา เพราะภพเป็นสมุทัย พระพุทธเจ้าเปรียบภพเหมือนकुถ แม้เพียงน้อยก็เหม็นมาก ไม่มีประโยชน์ใดเลยที่จะเลี้ยงไว้ ให้เราทิ้งอกุศลคือภพแล้วไปเจริญกุศลเลยง่าย ๆ ก็กลับมาอยู่กับลมหายใจ ลมหายใจไม่ใช่เรื่องเล็ก ๆ นะ ท่านใช้คำว่า “ตถาคตวิหารและอริยวิหาร” เลย

ทีเดียวนี่ก็คือล้มมาวายามะ มรรคข้อที่ ๖ ละอกุศล เจริญกุศล
 นั้นเอง จิตต้องฝึกก่อนนะ วันข้างหน้าเขาจะรู้จะละจะปล่อยวางจะ
 วางอุเบกขาได้เอง ช่วยเขาหน่อย ถึงตรงนี้ ชำระจิตใจจะขาวรอบ

วันนี้เราจึงต้องเข้ามาศึกษา ฝึกปฏิบัติ เข้าคอร์สต่าง ๆ จุด
 มุ่งหมายก็คือจัดการกับตัณหาเครื่องพาเกิดนี่ละ แล้ววันนั้นล้มมา
 ทิฏฐิจะเกิด คือการรู้ทุกข์ ละสมุทัย แจ้งนิโรธ เพราะเราเจริญ
 มรรคนั่นเอง

เบื้องต้นคงได้แต่ดูเขาตาปริบ ๆ “ทำไม่ไม่ได้...ทำไม่ไม่ได้...”
 โธ..เลี้ยงเขา ให้อาหารเขาทุกวันตลอดเวลา อุปมาดังได้ลูกเสือมา
 แล้วไปซื้อเนื้อมาตั้งไว้ให้เสือกิน เข้าเปิดกรงเอาอาหารใส่ บ่ายบน
 ว่าทำไมมันไม่ตายเสียที มันสร้างความเดือดร้อนเหลือเกิน แล้ว
 เข้าก็ไปหาอาหารมาใส่อีก...มันจะตายไหมละ ตอนนี้อย่างไรก็ฆ่า
 ไม่ได้ แต่การจัดการต้องใช้ปัญญา ศึกษาเขาก่อน แล้วอยู่กับเขา
 แบบเขาทำอะไรไม่ได้ จนสุดท้าย เสือขอลาจากไปเอง โกรธแต่ไม่
 แสดงออกทางกายทางวาจา นั้นดีมากแล้ว จากนั้นในระดับของใจ
 ไม่คร่ำครวญ พร่ำเพ้อละเอียดให้เจ็บ ทำแบบนี้มาก ๆ เดี่ยวจะ
 เห็นการเปลี่ยนแปลงแน่นอน

วิชาและวิมุติเกิดจากปัญญาะ เห็นรียังว่าอริยมรรคมองค์ ๘ เริ่มต้นจากพื้นฐานการใช้ชีวิตปกติไปจนถึงแจ้งในนิโรธสูงสุดเลย

“ภิกษุทั้งหลาย!...การไม่สำรวมอินทรีย์บริบูรณ์แล้ว ย่อมทำทุจริต ๓ ประการให้บริบูรณ์ (ทุจริตทางกาย-วาจา-ใจ)

ทุจริต ๓ บริบูรณ์แล้ว ย่อมทำนิวรณ์ ๕ ประการ (สิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ๑. กามฉันทะ-ความพอใจในกาม ๒. พยาบาท-ความคิดร้าย ความขัดเคืองแค้นใจ ๓. ถีนมิทธะ-ความหดหู่ เชื่องซึม ๔. อุทธัจจะกุกกุกจะ-ความฟุ้งซ่าน ร้อนใจ ๕. วิจิกิจฉา-ความลังเลสงสัย) ให้บริบูรณ์

นิวรณ์ ๕ ประการบริบูรณ์แล้ว ย่อมทำอวิชา (ความไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้เหตุให้เกิดทุกข์ ไม่รู้ความดับทุกข์ ไม่รู้หนทางให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์) ให้บริบูรณ์

อวิชาบริบูรณ์แล้ว ย่อมทำตัณหาให้บริบูรณ์...ภิกษุทั้งหลาย อาหารแห่งภวตัณหา ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างนี้และบริบูรณ์ด้วยอาการอย่างนี้

--อริยสัจจากพระโอบุสส์ หน้า ๓๑๔ ปัจจัยแห่งภวตัณหา



บทส่งท้าย

หนังสือเล่มนี้เขียนไว้เป็นข้อคิดมุมมองให้ผู้ที่กำลังเดินทาง
สู่หนทางพันทิว ได้ทำความเข้าใจและเป็นประโยชน์บ้างในการ
ทำความเข้าใจเรื่องยาก ๆ ที่เป็นนามธรรมให้เป็นเรื่องเข้าใจได้
ผ่านเนื้อเรื่องที่พวกเราพบเจอกันอยู่ในทุก ๆ วัน

แน่นอนธรรมะไม่ได้อยู่ในหนังสือ ไม่ได้อยู่ที่วัด แต่อยู่ใน
ชีวิตเราจะพบความจริง ๆ ที่ลึกล้ำผ่านเรื่องราวที่แสนธรรมดา
เหมือนกับเรารู้กันว่าเราทุกคนมีลมหายใจ ไปไหนมาไหนกับลม
หายใจกันตลอดเวลา แต่เรากลับไม่เคยรู้ความจริงที่แสนธรรมดา
ว่าลมหายใจนั้นไม่ใช่ของเรา เราแสวงหาศึกษาเข้าใจทุกอย่างในโลก

ในจักรวาล แต่เราไม่เคยรู้ความจริงเลย ทั้ง ๆ ที่ทุกอย่างอยู่กัน
ตรงนี้

นั่นเพราะเราโฟกัสไปผิดที่ เหมือนกล้องถ่ายรูปถ่ายภาพ ๆ
หนึ่งแล้วโฟกัสไปที่หน้าคน รูปอื่น ๆ เช่นต้นไม้ ดอกไม้อาจไม่ได้
ได้รับความสนใจทั้ง ๆ ที่มีอยู่ เมื่อเราสามารถปรับโฟกัสไปที่เรื่องที่ถูกต้อง
นั่นจะทำให้เราได้เห็นความจริงแท้ได้ในที่สุด วันนั้นเราจะพบกับ
สิ่งอัศจรรย์ที่อาจปนกับความฉงนว่า “อะไรกัน อยู่ด้วยกันแท้ ๆ
หามาตั้งนาน ใช้ความพยายามอย่างสุดความสามารถ แต่บทยจะ
เห็นก็เห็นชะอย่างนั้น”

ดังนั้นจะว่าไม่พยายามก็ไม่ใช่เพราะความเพียรอันถูกต้อง
นั้นเพื่อตัดนิสัยไม่ดีที่สั่งสมมาจากกิเลสให้ออกไป นั่นต้อง
พยายามกันหน่อย พุดถึงความพยายามแล้วทำให้นึกถึงบทความ
หนึ่งที่ลูกสาวเคยส่งมาให้สมัยเขาไปได้ทุนเรียนที่ญี่ปุ่น เขาได้แต่ง
บทความนี้และกล่าวสุนทรพจน์ให้กับโปรเฟสเซอร์ชาวญี่ปุ่นและ
เพื่อนร่วมมหาวิทยาลัยที่เขาไปเรียนอยู่ฟัง ซึ่งสามารถเห็นมุมมอง
ธรรมะได้ดีทีเดียว

ฉบับถอดความเป็นภาษาไทย

“อากาศกับความไม่เที่ยง”

หากมีคนญี่ปุ่นมาพูดกับคุณว่า “วันนี้อากาศดีนะคะ” ขอให้ทราบว่าเป็นคำทักทายปรกติธรรมคำหนึ่งของเขา แม้แต่ประเทศทางฝั่งตะวันตกก็ไม่ได้พูดกันบ่อยเท่ากับคนญี่ปุ่น เพราะเหตุใดกัน? จากการสังเกตของฉันตั้งแต่มาอยู่ที่ประเทศนี้นั้น จะว่าเป็นเอกลักษณ์อย่างหนึ่งของประเทศก็คงจะได้ ด้วยความเป็นประเทศที่มีฤดูกาลครบสี่ฤดูกาล และอากาศก็ค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงไปทุกวัน ทำให้คนญี่ปุ่นที่ผูกพันกับธรรมชาติอยู่แล้วรู้สึกถึง “ความไม่เที่ยง” ที่มาและไปกับสภาพอากาศได้อย่างลึกซึ้ง

ช่วงนี้เวลาที่ฉันเดินตามถนนคุณสังเกตบ้างหรือเปล่า คุณหยุดก้าวเดินเพื่อจะชื่นชมใบไม้สีแดงดงามที่มีให้ชมเฉพาะฤดูใบไม้ร่วงนี้บ้างหรือเปล่า ใบอ่อนสีเขียวที่ค่อย ๆ เปลี่ยนสี เป็นสีเหลือง สีส้ม สีแดง สีน้ำตาล ในที่สุดก็ปลิดปลิวร่วงหล่น เพื่อรอรับการมาเยือนของฤดูหนาว ความงดงามนี้ ไม่ใช่จะไปหาดูเมื่อไรตอนไหนที่ว่างก็ได้ ไม่ใช่สิ่งที่จะผลัดวันออกไปก่อนได้

หากไม่รีบไปชมเสียบัดนี้ มิแล้วต้องรอไปอีกหนึ่งปีกระมัง

ในฤดูใบไม้ผลิก็เช่นกัน ดอกซากุระที่เป็นตัวแทนของ “ความไม่ยั่งยืน” นั้น ปีหนึ่ง ๆ จะผลิบานเต็มที่เพียงแค่สองอาทิตย์เท่านั้น ส่วนตัวแล้วฉันคิดว่าซากุระทำให้รู้สึกถึงความไม่เที่ยงได้ยิ่งกว่าใบไม้แดงเสียอีก

นอกจากนี้ ฉันยังคิดว่า “ความไม่เที่ยง” นี้มีอะไรเกี่ยวข้องกับคำว่า “พยายามเข้า” อีกด้วย คำว่า “พยายามเข้านะ” หรือไม่ก็ “จะพยายามค่ะ” ที่ใช้กันจนเกร่อในบทสนทนาทั่วไปนั้น แท้จริงแล้วคงจะหมายถึง “วันนี้จะต้องพยายามให้ดีที่สุดจนถึงนาฬิกาสุดท้ายจะได้ไม่ต้องเสียใจทีหลัง เพราะโลกนี้เปลี่ยนไปเรื่อย ๆ ทุก ๆ วัน” ไม่ใช่เรื่องที่จะต้องรอหรือผลัดออกไปก่อนเลย ถ้าตอนนี้ยังพอทำได้ ก็ต้องลงมือทำมันเสียตอนนี้ละ

จริง ๆ แล้ว จิตสำนึกแบบนี้มันต่างจากคนไทยโดยสิ้นเชิง ถ้าถามว่าต่างอย่างไรละก็ ลองมาพิจารณาสภาพอากาศของประเทศไทยดูบ้าง

ประเทศไทยนั้นประกอบด้วยสองฤดูหลัก ๆ คือฤดูแล้ง และฤดูฝน อุณหภูมิก็แทบจะไม่กระดิกเลยตลอดปี แทบไม่จำเป็นต้องหาเสื้อผ้าตามฤดูกาลมาใส่เลยแม้แต่หน่อย ด้วยเหตุนี้ เวลาที่คนไทยมองธรรมชาติโดยรอบ ก็จะรู้สึกทิวทัศน์ที่มองเห็นอยู่นั้นไม่เคยเปลี่ยน ไม่ว่าจะเดือนกุมภาพันธ์หรือเดือนกรกฎาคม ก็อยู่ได้สบาย ๆ ด้วยเสื้อแขนสั้น เพราะฉะนั้นคนไทยจะรู้สึกว่ “ทุก ๆ วันก็เหมือนกันหมด” ถ้าวันนั้นเกิดเหนื่อยเสียแล้วก็ไม่ต้องรีบร้อน พักเอาไว้อย่างนี้ก่อน พรุ่งนี้จะพยายามต่อก็ไม่ใช่เรื่องใหญ่โตอะไร ไม่ว่าจะวันนี้หรือวันไหนก็เหมือนกันหมด อยู่ดี เก็บไว้ค่อย ๆ ทำตอนอารมณ์ดี ๆ ไม่ได้ดีกว่าหรือ

ยิ่งไปกว่านั้นคนไทยจะรู้สึกว่อากาศร้อนอยู่ตลอดเวลา ก็เลยเกิดคำว่ “สบาย สบาย” ขึ้น อากาศมันร้อนจะเร่งไปทำไม “สบาย สบาย” “ไม่เป็นไร” อะไรประมาณนี้ละ ที่กลายมาเป็นภาพลักษณ์ของคนไทย

เวลามองจากมุมคนไทย คนญี่ปุ่นจะกลายเป็นพวกเครียดเกินไป ทำไมต้องพยายามอะไรมากมายตลอดเวลาขนาดนั้น ในทางกลับกันหากมองจากมุมคนญี่ปุ่น เห็นที่คนไทยคงจะดูเป็น

พวกเหนื่อยเกิน อะไรอะไรก็ดูจะไม่ค่อยมีแรงทำเอาเสียเลย ความแตกต่างทางวัฒนธรรมอย่างนี้หากขบคิดดูก็น่าสนใจดีไม่น้อยนะ เอาละ วันนี้ฉันก็ต้อง “พยายาม” กับเข้างานเสียแล้ว!

ต้นฉบับภาษาญี่ปุ่น

「天気と儂さ」

日本では「今日はいいい天気ですね」というあいさつ言葉が珍しくないです。欧米でさえも、これほどまでは使われていないらしいです。これは日本の特徴だとも思われています。四季がある国で、天気が毎日変わっているのです、自然に深く関わっている日本人は天気だけではなく、それについてくる「儂さ」も強く意識していると私は日本に来て気がつきました。

最近、外で歩いていたら皆さん気がつきませんか。足止めて、味わって楽しんでいませんか、秋にしか見れない美しい紅葉を。青葉がだんだん変わって、黄色、オレンジ、赤、茶色、そして落ちて、冬の訪れを待ちます。この美しさはいつでも、こちらが暇な時に見れるものではないのです。待てることではないのです。今見れるうちに見ておかないと、後1年間待たなければならぬのです。

春にも一緒です。「もののあはれ」の象徴の桜は1年間に2週間しか咲いていません。桜は、紅葉よりも儂さを感じさせると思います。

そして、「儂さ」は、「がんばる」という言葉にも繋がっていると思います。日常会話に使われている「がんばって」とか、「がんばる」とかは「世界が毎日変わっているから、後悔しないように、今日最後までがんばらない」という意味だと感じています。待てるわけではなく、やれるうちに、やらなければなりません。

実は、こういう意識はタイ人の意識とぜんぜん違います。どうしてかというと、タイの天気についてよく考えれば分かるでしょう。

タイには、雨季と乾季、2つの季節しかないと言われています。温度はほとんど一年中に服装を変える必要がないくらい変わりません。そういうわけで、タイ人は周りを見る度、いつでも変わらない景色を見えます。2月でも7月でも半袖で楽に過ごせます。ですから、タイ人には「同じ毎日」の意識が強いのです。今日はもう疲れたら、急ぐ必要がない。今日はこのままおいといて、明日またがんばっても大したことではないのです。今日でも、明日でも、どうせ一緒なんですから、ゆっくりと、よい気分の時にやるとよいのではないのでしょうか。

それに、タイ人はいつも暑いと感じています。それをきっかけにして、「サバイ・サバイ」ということばが作られました。「サバイ・サバイ」は「ゆっくり」という意味です。暑いから焦るわけではなく、「サバイ・サバイ」、「マイ・ペン・ライ」、「大丈夫」、これがタイ人のイメージになっています。

タイ人から見ると、日本人は厳しすぎて、いつも頑張っていて疲れているように見えるかもしれません。一方日本人から見ると、タイ人はのんびりすぎて、あまりやる気がないように見えてしまうかもしれませんが、この異文化について考えてみたら面白いと思います。さあ、今日から私も「がんばらないと！」。

คนญี่ปุ่นเฝ้ารอเพื่อจะได้พบดอกไม้อันสวยสดในแต่ละปี เมื่อมันร่วงไป ใจก็เฝ้ารอปีต่อไป เพื่อเห็นดอกซากุระบานโดยไม่เห็นอนิจจัง เพราะใจพุ่งไปข้างหน้าเพื่อรอวันนั้นมาถึง นี่จึงกลายเป็นเครื่องปิดบังความจริง

ส่วนคนไทยกลับอยู่กับความเคยชินจนหมดความทะเยอทะยาน จึงไม่เห็นประโยชน์ใด ๆ ที่จะต้องดิ้นรน เสมือนเห็นทุกอย่างเป็นธรรมดา จนหมดพลังแห่งการดิ้นให้หลุดจากความหลอกลวง

ต้องขอขอบใจในความช่วยเหลือจาก บ.ก.ที่นามสกุลคุ้นตา ผู้อ่านเพราะเธอคือลูกสาวของผมเอง (หมีว) ได้นำวิชาความรู้ที่เรียนมาจาก พื (ตัวเดียวสื่อความหมายครบถ้วน, อักษร-จุฬา) มาใช้ช่วยงานทางธรรม ในการเผยแผ่ออกไปผ่านสิ่งที่เขาถนัด ต้องขอบใจและอนุโมทนาไว้ ณ ที่นี้ รวมถึงบทความที่น่ารักสื่อความหมายที่ลึกซึ้งผ่านเรื่องเล็ก ๆ ที่ยิ่งใหญ่ ทั้งเวอร์ชันภาษาไทยและภาษาญี่ปุ่น

หนังสือในชุดนี้มีทั้งหมด ๓ เล่ม ๆ นี้เป็นฉบับที่หนึ่งซึ่งอีกสองเล่มจะทยอยออกตามกันมา

หากสังสารวัฏนี้เปรียบดังกรงขังสัตว์ สัตว์ทั้งหลายกลับเฉยชาที่จะแสวงหาหนทางออกจากกรง ยอมจำนนอยู่ในกรง แถมสับสนกับกรงขังนี้แล้วไซ้ร นั่นจะเป็นเรื่องยากเรื่องลำบากเป็นที่สุดสำหรับพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ที่จะบอกว่า “ที่กำลังหลงอยู่นั้นนั่นนะทุกข์ทรมานมากนะ เรามีทางออกให้พวกเธอ” แต่สัตว์ที่ถูกขังอยู่ในกรงทั้งหมดกับหัวเราะอย่างเย้ยหยันด้วยความโง่เขลาว่า “ใครว่าฉันทุกข์ ฉันสุขจะตาย ยยยยยยอยู่แล้ว”



ประวัติผู้เขียน
อ.ประเสริฐ อุทัยเฉลิม

อ.ประเสริฐ อุทัยเฉลิม จบปริญญาโทจากสหรัฐอเมริกา ในสาขา บริหารธุรกิจ จนวันหนึ่งประสบกับความทุกข์มากในยุค IMF เมื่อปี ๒๕๓๙ ชีวิตจึงเริ่มเข้าสู่การปฏิบัติธรรมโดยการชักชวนของคุณแม่ยินดี

จนเข้ามาบวชในปี ๒๕๔๙ ที่ยุวพุทธ ศูนย์ ๒ ปทุมธานี โดยมีพระอาจารย์นวลจันทร์เป็นวิปัสสนาจารย์ในเวลานั้น ในระหว่างบวชได้บันทึกเหตุการณ์รวมถึงสภาวะธรรมต่าง ๆ ไว้ จนเป็นที่มาของหนังสือเล่มแรกชื่อ “ดูจิต หนึ่งพรรษา” ซึ่งขึ้นอันดับหนังสือขายดีในเวลานั้นในร้านนายอินทร์ จากนั้นอีกไม่นานผลงานอีกเล่ม

จึงตามออกมาชื่อ “ดูจิต ชั่วพริบตา” เป็นหนังสือที่สอนให้ผู้สนใจปฏิบัติสามารถเริ่มปฏิบัติได้ด้วยตนเองจากหนังสือซึ่งให้ทั้ง สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญาในเล่มเดียวกัน

จนมาถึงปี ๒๕๕๒ ได้พบหลวงพ่อเอี่ยมซึ่งท่านเป็นศิษย์ ท่านอาจารย์พุทธทาส อยู่ที่สำนักวิปัสสนาวังสันติบรรพต จังหวัด พัทลุง ในเวลานั้นได้มีโอกาสปังธรรมและสนทนากับท่าน จน ปวารณาตัวรับใช้และอุปฐากมอตัวเป็นศิษย์ให้ท่านสั่งสอนตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

จากนั้นจึงเขียนหนังสือขึ้นเล่มหนึ่งชื่อ “กลัวเกิด..ไม่กลัวตาย” ซึ่งเป็นคำที่หลวงพ่อเอี่ยมเคยพูดไว้ในการบรรยายธรรมที่ยุวพุทธ โดยวัตถุประสงค์ของหนังสือเล่มนี้เพื่ออธิบายให้ชาวพุทธสามารถ เข้าใจมรรคมงคล ๘ ในระดับนำมาปฏิบัติได้จริง ในภาษาที่คนทั่วไปสามารถเข้าใจได้ทั้งการใช้ตัวอย่างจากในชีวิตประจำวัน

จนกระทั่งก่อนหนังสือเล่มนี้จะออกมา ได้นำหนังสือ ดูจิต ชั่วพริบตามาปิดฝุ่นใหม่เนื่องจากโครงสร้างหนังสือสร้างความเข้าใจได้ง่ายแต่ปรับปรุงคำสอนให้ถูกต้อง อ้างอิงได้ตามที่พระพุทธรเจ้า

ตรัสไว้ ให้นักปฏิบัติสามารถเดินตามคำพระศาสดาได้อย่างเข้าใจ
ในหนังสือที่ชื่อ “นิพพาน ชั่วพริบตา”

ดังนั้นหนังสือชุดใหม่ชุดนี้ทั้งสามเล่มนี้ที่ออกมาเป็นโครง
เรื่องจากข้อเขียนในเว็บสวนอินดิธรรม จึงเป็นการรวบรวมตาม
คำขอของสมาชิกที่ได้อ่านไปแล้วและเห็นว่าสะกิดใจ เข้าใจง่าย
สามารถนำไปใช้กับชีวิตของทุก ๆ คนได้ดี จะออกเป็นชุดสามเล่ม
เพื่อเป็นของขวัญปีใหม่ ๒๕๕๖ ให้กับทุก ๆ คน

ผมเองจากวันที่บวชจนถึงวันนี้ได้ทำหน้าที่สาวกผู้ออก
ประกาศธรรมอย่างไม่เคยย่อท้อ เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ ด้วยการ
กล่าวสัจจะวาจานี้ ขอกุศลทั้งหลายอันบังเกิดมีขึ้น จงเป็นสะพาน
ให้ท่านทั้งหลายผู้กำลังเดินทางตามอริยมรรคมีองค์แปด เกิด
ความเห็นถูก จงได้เกิดดวงตาเห็นธรรม ตามธรรมอันพระศาสดา
ได้รู้แจ้งแล้วด้วย..เทอญ

ท่านสามารถเข้าไปโหลดคำบรรยายในหลักสูตรต่าง ๆ และ
อ่านข้อคิดหรือถามปัญหาในการปฏิบัติได้ที่ www.suanyindee.net

ก่อนจะมีวันนี้ของ “สวนอินดีธรรม”

(บันทึกไว้วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๕๑ โดยนายประเสริฐ อุทัยเฉลิม)

คุณแม่ยินดี สุขสด ด้วยวัย ๖๙ ปี เป็นผู้ที่สนใจใฝ่ธรรมมานานแล้ว เมื่อ ๓๐ ปีที่แล้ว ท่านกับคุณพ่อสุรชาติ สุขสด (สมัยท่านยังมีชีวิตอยู่) เดินทางตามล่าพระอาจารย์ในภาคอีสาน เพื่อได้มีโอกาสได้ทำบุญกับพระเกจิอาจารย์ คุณแม่เคยเล่าให้ฟังว่า หลวงปู่เทศก์เคยบอกแม่ว่า พออายุมาก โยมจะได้ปฏิบัติธรรม จนเมื่อตนเองวนเข้ามาอยู่ในเส้นทางปฏิบัติ จากการชักชวนจากเพื่อนคนหนึ่งให้ไปปฏิบัติในหลักสูตรคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย

จากนั้นคุณแม่เริ่มเห็นประโยชน์และคุณค่าของการปฏิบัติธรรม จึงเริ่มนำครูในโรงเรียนเข้าปฏิบัติธรรม เป็นช่วงที่ลูกชายคือคุณประเสริฐ กำลังมีความทุกข์ในการดำเนินธุรกิจในช่วง IMF ในปี พ.ศ.๒๕๔๐ อยู่พอดี จึงชวนเข้าปฏิบัติไปด้วย จนที่สุดคุณแม่เริ่มเป็นเจ้าภาพและเปิดคอร์สเพื่อให้ครูตนเองบ้างและบุคคลทั่วไปบ้าง ในใจของคุณแม่เริ่มคิดว่า หากเรามีศูนย์ปฏิบัติธรรมของตนเอง คงจะสามารถช่วยทั้งครู นักเรียน รวมไปถึงผู้ปกครองและบุคคลภายนอกที่สนใจได้สะดวกขึ้น

จนกระทั่งวันหนึ่งขณะที่คุณแม่ อยู่ที่โรงเรียนธีรธรรมสุทธาภรณ์ จะมีการประชุมที่ดินแปลงข้างโรงเรียน จึงเกิดความคิดว่า อยากได้ที่ดินแปลงนี้ มาสร้างศูนย์ปฏิบัติธรรม ในการประชุมในครั้งนั้นราคากลางอยู่ที่ ๒๕ ล้าน

บาท เป็นที่ดินขนาดประมาณ ๓ ไร่เศษ มีผู้เช่าประมูลร่วมกัน ๑ ราย คือ เจ้าของโรงแรมที่อยู่ใกล้ ๆ โรงเรียนธีรราชมรุตราชูร์นั่นเอง ก่อนจะถึงเวลาประมูล คุณแม่ได้พบกับผู้ร่วมประมูล จึงเอ่ยปากขึ้นว่า ที่แปลงนี้อยู่ติดกับโรงเรียน ขอเถอะ จะได้ให้นักเรียนเอาไว้เป็นสนามและสร้างศูนย์ปฏิบัติธรรม แต่ได้รับคำตอบจากฝั่งนั้นว่า คงไม่ได้ และทั้งสองฝ่ายก็ใส่ราคาตามที่ตั้งใจมาจากบ้าน ในที่สุดเมื่อถึงเวลาเปิดซอง คู่แข่งใส่ราคามา ๒๖ ล้านบาท แต่โยมแม่ใส่ไป ๒๗,๑๐๐,๐๐๐ บาท จึงได้ที่มาของที่ดินที่จะเกิดเป็นศาลาปฏิบัติธรรม

ในช่วงนั้นพระอาจารย์นวลจันทร์ลงไปพอดี จึงแวะเข้าไปดูที่ดินที่ประมูลมาได้ จึงได้อนุโมทนาและให้ข้อคิดว่า โยมก็อายุมากแล้ว และไม่มีใครมีบารมีพอที่จะสร้างศูนย์นี้ให้สำเร็จได้ นอกจากโยม คนบางคนมีเงินมากมายอยากจะทำแต่ก็สร้างไม่ได้ บางคนไม่มีเงินมีแต่บารมีก็อาจทำไม่สำเร็จ แต่โยมมีทั้งสองอย่าง แถมยังมีพระลูกชายคอยช่วยอีกแรง ส่วนอาตมาหากนิมนต์มาให้ช่วยก็ต้องมาอยู่แล้ว เนื่องจากเป็นสิ่งที่สงฆ์สมควรทำ หากทำได้จะอะไรไปทำไม หากพอจะทำได้

สำหรับชื่อของศูนย์ปฏิบัติธรรม พระอาจารย์บอกว่าชื่อ**สวนยินดีธรรม** ก็ดีนะ เพราะหนึ่งมีชื่อโยมเป็นการให้เกียรติกับผู้ก่อตั้ง สองคำว่ายินดีธรรม หรือยินดีในธรรมก็เป็นความที่ดีในตัวเอง สามคำพ้องเสียงของยินดีธรรม ก็มีความหมายในตัวเช่นกัน ยินดีทำ (ก็คือสถานที่นี้ ยินดีเป็นคนทำ)

จากวันนั้นถึงวันนี้ สวนอินดิธรรมก็ค่อย ๆ เป็นรูปเป็นร่างขึ้นจากความตั้งใจของคุณแม่ยินดี สุขสด ซึ่งก็มีกัลยาณมิตรมากมายช่วยเหลือบริจาคเงินมา ที่สำคัญคือ เป็นกำลังใจให้คุณแม่ยินดีได้สร้างสิ่งที่จะเป็นประโยชน์กับมหาชน สวนอินดิธรรมทำพิธีเปิดอย่างเป็นทางการในวันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๕๑



หากสังสารวัฏนี้...เปรียบดังกรงขังสัตว์
สัตว์ทั้งหลายกลับเฉยชาที่จะแสวงหาหนทางออกจากกรง
ยอมจำนนอยู่ในกรง แคมสุดปลื้มกับกรงขังนี้แล้วไซ้
นั่นจะเป็นเรื่องยากเรื่องลำบากเป็นที่สุดสำหรับ
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ที่จะบอกว่า
“ที่พวกเธอกำลังหลงอยู่นั้นนั่นแหละทุกข์ตรมมากนะ
เรามีทางออกให้พวกเธอ”

แต่สัตว์ที่ถูกขังอยู่ในกรงทั้งหมด
กลับหัวเราะอย่างเย้ยหยิน
ด้วยความโง่เขลาว่า “ใครว่าฉันทุกข์
ฉันสุขจะตายยยยยยอยู่แล้ว”



www.suanyindee.net
www.kanlayanatam.com