


เห็นถูก

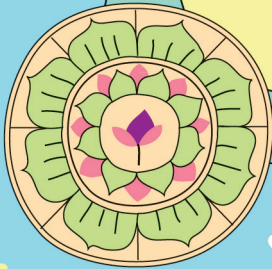
รู้แจ้งได้

อ. ประเสริฐ อุทัยเฉลิม

วางความยึดถือจึงจะสงบ
ว่างเพราะเห็นความจริง
วางความเห็นผิด
ถอดถอนความเห็นผิดที่สั่งสมมา
ลาที่จักรวาลที่นึกว่าใหญ่
ที่แท้เล็กกว่าจิตชะอีก



ขอมอบเป็น
ธรรมบรณการ
แต่





จาก



ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีลำดับที่ ๒๓๖

เห็นถูก รู้แจ้ง ๔

อ. ประเสริฐ อุทัยเฉลิม

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๖ จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย

ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง
จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

ภาพประกอบ / ออกแบบรูปเล่ม สุวดี ผ่องใสภา

ออกแบบปก คนข้างหลัง

พิสูจน์อักษร ทีมงานกัลยาณธรรม

พิมพ์ Canna Graphic โทรศัพท์ ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๑

สรรพทานัง อัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com

www.suanyindee.net

สารบัญ

เพราะสิ่งนี้ๆ เป็นปัจจัย สิ่งนี้ๆ จึงเกิดขึ้น ๘

๑๑ พระอาจารย์องค์นั้นไม่ดี

เปิดแสนสุข ๑๘

๒๒ เชื่อใหม่ว่านี้..เขียด

เนกขัมมะ การพรากออกจากสิ่งยึดติด ๒๕

๓๑ วิธีเลิกยาเสพติด

ศาสตราจารย์ ๓๕

๓๗ ยาแก้แอกเสกกับพาราเซตามอล

เมื่อน้ำหนาว...รดตัว!!! ๓๙

๔๒ ห้องน้ำกับชั้น ๕

ขึ้นบันไดอย่างมั่นคง ๔๔

๔๘ สรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวง

ล้วนเป็นไปตามเหตุและปัจจัย

คุณนี่...เป็นเศรษฐีนะ! ๕๗



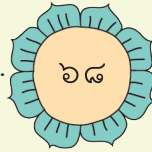
สุขสันต์ปีใหม่ ๒๕๕๖... ๖๑

๖๔ ...บ้านเช่า

เล่นโยคะเป็นกายนุ้สสนาฯ...



..... ตามดู ไม่ตามไป



เมฆอยู่บนฟ้า น้ำอยู่ในขวด ... ๘๘

๙๑ ... ปกป้องพระศาสนา

คนเราไม่รู้ورىยัจจ... ๑๐๓

๑๑๗ ... กระแสโลกมันแรง

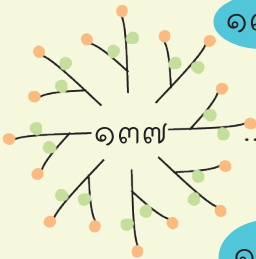
การเจริญสติ ต่างจากการเจริญมรรค อย่างไร... ๑๒๐

๑๒๖ ... หน่วยศึกษา “ชี้” กับ หน่วย “ทิ้งชี้”

ความท่วงใย... ๑๒๙

๑๓๒ ... ลูกของนักโทษ

แอร์ Inverter... ๑๓๔



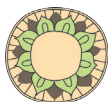
... คิดเลขได้ ไม่เห็นต้องเรียน

คนน่ารังเกียจ... ๑๔๕

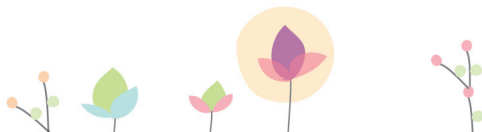
๑๔๘ ... นกกับต้นไม้

คำนำ

ของชมรมกัลยาณธรรม



จากบทความกรรมคมกริบ กระตุกสติปัญญาผู้คน ของอาจารย์ ประเสริฐ อุทัยเฉลิม (นักเขียนระดับ Best Seller ของแวดวงธรรมะสมัยใหม่) ซึ่งเผยแพร่ในเว็บไซต์สวนอินดีธรรม (www.suanyindee.net) อย่างต่อเนื่อง มีผู้สนใจติดตามอ่านกันมากมาย ท่านอาจารย์เมตตา ส่งต่อบทความดีๆ เหล่านี้เพื่อแผ่มายังมวลมิตรผู้สนใจใฝ่ธรรม ท่านมอบความไว้วางใจให้ชมรมกัลยาณธรรม ได้จัดพิมพ์รวมเล่มเพื่อแจกเป็นธรรมทาน ทั้งหมด ๓ เล่มแล้ว ซึ่งเสียงตอบรับดีมาก มีผู้กล่าวขวัญถึงอย่างชื่นชม เพราะเนื้อหาต่างๆ ที่เรียงเรียงจากปัญญาแท้ๆ เป็นเนื้อเป็นแก่นของธรรมแท้ มีประโยชน์เกื้อกูลในการเดินตามอริยมรรคมีองค์ ๘ อย่างยิ่ง ทั้งนี้ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนพับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) ได้นำ เห็นถูก รู้แจ้ง เล่ม ๑ ถึง เล่ม ๓ ไปจัดรวมเล่มใหม่ในชื่อ มองเป็นเห็นถูกก็พ้นทุกข์





ในโอกาสนี้ชมรมกัลยาณธรรมได้รวมบทความของอาจารย์ ตีพิมพ์เป็นเล่มที่ ๕ โดยได้รับการอนุเคราะห์วาดภาพประกอบโดยศิลปินใจบุญทำภาพสีที่ทั้งเล่มอย่างงดงาม แต่ด้วยงบประมาณที่จำกัด จึงจำเป็นต้องพิมพ์สีเดียว ซึ่งทุกท่านจะได้ชมภาพเล่มสีสีใน E-book และในเว็บไซต์ออนไลน์ทุกท่านที่มีส่วนร่วมในธรรมทานชุดนี้

ท่านอาจารย์ประเสริฐ มีความเสียสละทุ่มเทต่องานเผยแผ่ธรรมอย่างยิ่ง ด้วยกลยุทธ์การนำเสนอที่เรียบง่าย ทันสมัย ขยันหาข้อมูลเตรียมการบ้านสื่อการสอน อ้างอิงที่มาจากพุทธพจน์นำมาขยายความให้เข้าถึงธรรมแท้ ทั้งมีกล่าหาญทางจริยธรรม กล้าชี้ กล้าแนะ ไม่เกรงใจกิเลสของใคร ทุกท่านต่างยอมจำนนในแรงมูมคมกริบ แอบบอกตัวเองว่า ฉันมองผ่านเรื่องสำคัญต่างๆ เหล่านี้ไปได้อย่างไร ท่านอาจารย์เหมือน “ครูจู้จี้” ที่ไม่เห็น้อยไม่ท้อในอุดมการณ์ธรรมอันเปี่ยมเมตตา คอยชี้ข้อควรระวัง ในมุมที่เราประมาท สิ่งที่ต้องรู้ ต้องเข้าใจ ต้องยอมรับ เพื่อความพ้นไปจากสิ่งชั่วร้าย และบาปธรรม ซึ่งทั้งหมดมันก็อยู่ในใจเราเองทั้งนั้น แต่เรากลับไม่เห็นเพราะอยู่กับมันจนชิน เมื่อใครโชคดีได้สดับธรรมของท่าน ธรรมะก็จะไม่กลายเป็นของแสลงสำหรับคนไถ่ลัดและไม่สนใจธรรมะอีกต่อไป และเมื่อเปิดใจรับ ท่าน





จะเมตตาชี้ให้เห็น ว่าเราต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และต้องปฏิบัติอย่างไร เพื่อความเป็นมັคคานุคาแท้จริง

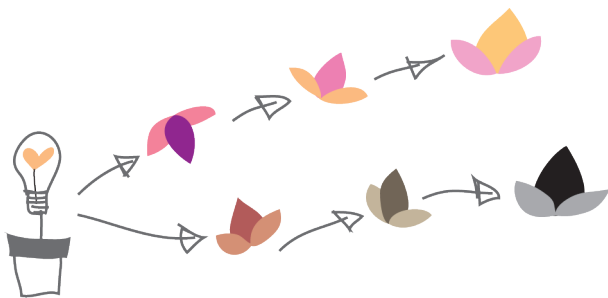
ขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของท่านอาจารย์เป็นอย่างสูง ที่ไม่เคยทอดয় อ่อนล้า ที่จะทำหน้าที่ร้องปาวประกาศ บอคนักโทษ ซ้ำมภซำมชาติทั้งหลาย ให้พากันเดินออกจากคุกแห่งสังสารวัฏนี้ คณะผู้จัดทำมีความมั่นใจในคุณภาพงานเขียนของท่านอาจารย์ จนไม่ต้องเชิญชวนว่า หนังสือเล่มนี้มีคุณค่าเหลือเกินกับชีวิตของทุกท่านที่สละเวลาอ่าน และโยนิโสมนสิการ น้อมนำมาปฏิบัติ ไม่เข้าข้าง ไม่มัวปกป้องกิเลสตัวเองอยู่ ขออนุโมทนาทุกท่านที่ได้รับแผนที่ชี้ทางที่ชัดเจน เพื่อเดินออกจากคุกไปสู่อิสรภาพชั่วนิรันดร

กราบขอบพระคุณและอนุโมทนาทุกท่านคะ
ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ
ประธานชมรมกัลยาณธรรม



๑

เพราะสิ่งนี้ๆ เป็นปัจจัย สิ่งนี้ๆ จึงเกิดขึ้น



เปิดไฟ ไฟติด กดสวิตช์ > ไฟติด > อ่านหนังสือ (ถ้าไม่มีไฟ
เวลานั้นไม่ได้อ่าน เรื่องจากนี้อาจเปลี่ยนไปเป็นอย่างอื่นแทน) เมื่อ
ได้อ่าน > เกิดความรู้ เกิดปัญญา > ฟันทุกซี่ได้ในเวลานั้น > จึงสนใจ
สู่การปฏิบัติ

หากไฟไม่ติดเรื่องอาจเปลี่ยนไป กดสวิตช์ > ไฟไม่ติด ไฟดับ >
เดินไปหยิบของในตู้เย็น > มองไม่เห็น > มือปิดแก้ว > แก้วตกแตก >
เดินไปเหยียบแก้วแตก





เพราะสิ่งนี้ๆ เป็นปัจจัย สิ่งนี้ๆ จึงเกิดขึ้น ตลอดเวลาเรื่องราวในชีวิตอาจเปลี่ยนไปจากเหตุปัจจัย ทำให้ไปพบเรื่องอื่นๆ หากทำเหตุดี ผลจะดี หากสร้างเหตุไม่ดี ผลจะพาไปพบกับสิ่งที่ไม่ดี ดังนั้นทุกวินาที สติปัญญาจะเปลี่ยนชีวิตหันเหเข้าสู่กุศล

กตสวितซ์ เป็นเหตุ ไฟติดเป็นผล > ไฟติดเป็นเหตุ > อ่านหนังสือเป็นผล > อ่านหนังสือเป็นเหตุ > เกิดปัญญาความรู้เป็นผล > เกิดปัญญาความรู้เป็นเหตุ > สร้างประโยชน์ให้กับสังคมเป็นผล >....

แต่หากมีโมหะ, โภคะ ผลอาจเปลี่ยนไป ผลจะกลายเป็นเหตุ เหตุก็ไปสร้างผล > ... หรือ > ตักดวงผลประโยชน์เข้าตัว ทำทุจริตเป็นผล >....

นี่คือความเป็นอิทัปปัจจยตา เพราะมีเหตุจึงเป็นผล แล้วผลจะกลายเป็นเหตุต่อไป และไปสร้างผล ไม่มีที่สิ้นสุด

เห็นหรือไม่ว่า แต่ละทางเลือกหรือทางสองแพร่ง มีอยู่เป็นระยะๆ ว่าผลอาจเปลี่ยนจากกุศลเป็นอกุศล หรือไม่ก็เปลี่ยนจากอกุศลเป็นกุศล ดังนั้นการเปลี่ยนนั้นต้องมีสติประกอบ เพื่อให้การสร้างเหตุเป็นการสร้างกุศล





ฝึกที่จะเห็นอย่างนี้ในทุกๆ เรื่องแล้วจะวนเข้าสู่ปัญญาในระดับ
ปฏิจจสมุปบาท จนวิมุตติได้ด้วยมมมมองเดียวกัน

รูปนามในโลกในจักรวาลอยู่ภายใต้กฎนี้ทั้งหมด ลองเอาไปจับดู
ให้เห็นด้วยตัวเอง แล้ววันหนึ่งจะเข้าถึงอนัตตาธรรม จนเห็นว่า
มันเป็นของมันอย่างนี้เอง ไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตนให้ยึดถือ สร้างเหตุ
ที่ดีไว้ จนวันหนึ่งทำแต่เหตุไม่ยึดผล ไม่สร้างผู้ทำเหตุ จะอยู่ใน
สภาพ “นอกเหตุ เหนือผล”

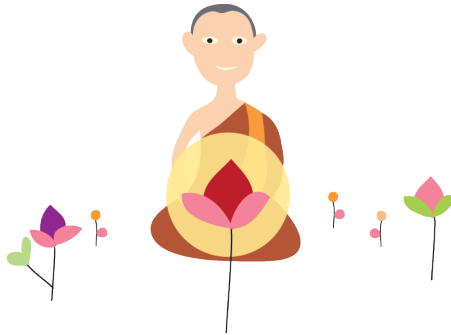
๒๒ กันยายน ๒๕๕๕





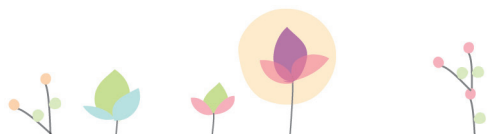
๒

พระอาจารย์องค์นั้นไม่ดี



เธอ...ทำไมท่านไม่ดีล่ะ ฉันว่าท่าน...ไม่น่าทำอย่างนั้นเลย

ผมว่าจะบอกว่าองค์ไหนเป็นอย่างไร ให้เอาธรรมวินัยมาวัดดีกว่า อย่าเอาความรู้สึกของเราเป็นตัววัดเลยว่าองค์ไหนดีหรือไม่ดี เพราะแม้ธรรมวินัยเองยังยากที่จะบอกได้ว่าท่านดีหรือไม่ดี หากเอาธรรมวินัยข้อที่เล็กๆ น้อยๆ มันเสียง ผิดพลาดไปก็จะสร้างเวรเปล่าๆ เพราะเท่าที่ฟัง มันเกิดขึ้นมาจากมาจากความคิดเห็นของ “กู” ทั้งนั้นเลย ซึ่งอย่างนั้นเราสร้างมโนกรรมไปแล้ว



องค์นั้นดีถูกจริต เอาให้แน่นอนว่าจริต ที่พูดนั้นไม่ใช่กิเลสย่อมใจให้พูดละ จริตที่ว่ามักจะมาจากปฏิบัติสบายๆ หรือสนุกดีอย่างที่คนทั่วๆ ไปชอบ ระวังดีๆ นะ ที่ว่าชอบนั้นมันเป็นแบบที่พาไปสู่หนทางพ้นทุกข์เปล่า หรือให้ยอมจิตยึดติดในเรื่องนั้นเพิ่มขึ้นไปอีก ไปสวนสนุกก็ชอบ ไปทำจิตอาสา ก็ชอบ ไปแคมป์ปิ้งก็ชอบ เอาชอบเป็นเครื่องวัดหรือ? เพราะการบำเพ็ญภาวนานั้นฝึกกิเลส เผากิเลส มันอาจไม่ใช่อย่างที่ใครๆ ชอบ แต่เพราะเห็นโทษภัยจึงเกิดความพอใจที่จะมุ่งมั่นกระทำให้ถึงที่สุด

คำว่าจริต หมายความว่าสิ่งที่เราเข้าใจรีเปล่า จะยกตัวอย่างสักตัวอย่างหนึ่ง

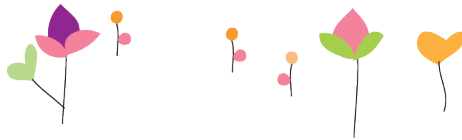
สมัยพุทธกาล ภิษุหนุ่มลูกศิษย์พระสารีบุตร เพิ่งบวชใหม่ พระสารีบุตรจึงแนะนำให้เจริญสุกกรรมฐานเป็นฐานแห่งการปฏิบัติ แต่ผ่านไป ๔ เดือนกลับไม่มีอะไรดีขึ้น เข้าไม่ถึงแม้ปฐมฌาน พระสารีบุตรจึงพาไปกราบพระพุทธเจ้า

พระองค์จึงทรงแนะนำให้ภิษุหนุ่มนั้นไปนั่งฟังดอกบัวด้วยกลืนสีแดง โดยให้ท่อง “โลหิตัง..โลหิตัง..” จากนั้นไม่นาน ก็เริ่มเข้าสู่





ปฐมฌานจนถึงฌานที่ ๔ ช่วงนั้นเองดอกบัวที่เพิ่งเหี่ยวลง จิตใจของ
ภิกษุหนุ่มก็เริ่มเหี่ยวลงตามดอกบัว ภิกษุนั้นเกิดปัญญาเห็นว่าเพราะ
เราเริ่มยึดติดผูกพันกับดอกบัว (เกิดอุปาทาน) ใจจึงเหี่ยวทุกข์เศร้า
หมองไปด้วย เพราะขณะนั้นอำนาจของความตั้งมั่นในฌานจึงเกิด
เป็นปัญญาถอดถอน เมื่อถอนอุปาทานในขั้นนี้ได้เพราะเกิดความเห็น
ถูก จึงบรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์



มาดูประเด็นเรื่องนี้กัน ที่เราชอบพูดว่าองค์นี้องค์นี้ไม่ดี
ตกลงเรื่องเป็นอย่างไร

๑. พระสารีบุตร ไม่ดีหรือที่สอนศิษย์ไม่ตรงจริต? นี่ท่านเมตตา
มากนะ ยิ่งว่าไม่ดีอีกหรือ? ย้อนกลับมาดูดีๆ ใครจะบรรลุขั้นนี้ต้อง
ทำเอาเอง แม้พระพุทธเจ้ายังบอกว่า “ตถาคตเป็นเพียงผู้บอกทาง..”
ไม่มีใครรับผิดชอบใครได้จริงๆ หรือก มันเป็นเรื่องที่ซับซ้อนภายใต้
วิภากรกรรมอีก





๒. พระพุทธเจ้า ท่านให้กรรมฐานตรงกับจริต เพราะท่านบอกว่า ภิกษุนี้เป็นพุทธเวไนยยะ ซึ่งต้องรู้ธรรมจากพระพุทธเจ้าเท่านั้น สวากซีให้ไม่ได้ ถ้าอย่างนี้จะพระสารีบุตรหรือสาวกองค์ใดๆ ก็ไม่มีทาง

๓. จริตของภิกษุหนุ่มนั้น แม้ระดับพระสารีบุตรยังอาจให้กรรมฐานไม่ตรง เพราะท่านไม่ใช่สัตัพัญญู ทั้งๆ ที่ท่านเองเป็นอัครสาวก เบื้องขวาผู้เป็นเลิศด้านปัญญา ลูกศิษย์เองต้องทำเอง รับผิดชอบตนเอง ครูบาอาจารย์ส่วนใหญ่ก็สอนรวมๆ ตามที่ท่านเข้าใจและสั่งสมมา นั้นไม่ได้แปลว่าลูกศิษย์จะทำได้อย่างที่ท่านสอน และคำว่า ลูกศิษย์จริงๆ แปลว่าอะไร? เราฟังคำสอนท่าน ไปปฏิบัติในสำนักท่าน ก็เลยเรียกตัวเองว่าเป็นลูกศิษย์ท่านหรือ? ความเป็นจริงนั้นคืออะไร ศิษย์เลือกอาจารย์หรืออาจารย์เลือกศิษย์

๔. จริตคือความชอบของฉันทหรือ? ฉันทว่าฉันทชอบการปฏิบัติแบบอาจารย์องค์นี้นะ...หรือ

ถ้าวันไหนรู้สึกศรัทธาเปลี่ยนไปเพราะไม่ได้ตั้งใจเรา เราก็จะรู้สึก ว่าคนนั้นคนนี้ได้ดี ไม่จัดการตัวเอง ดีแต่โยนความผิดไปที่ผู้อื่น คนมี "กุ" จะโยนความผิดให้คนอื่นไว้ก่อน ทั้งๆ ที่ตนเองไม่พยายามพัฒนา





จิตใจ สติปัญญา ลดละเล็กละกวมคุณอย่างจริงจังเลย นอกจากความก้าวหน้าไม่มี ก็ยังสร้างอกุศลกรรมไม่หยุดหย่อน คนที่เราว่าเขาดีไม่ดีนั้น จะดีไม่ดี ดูดีๆ ว่าท่านนั้น ที่เราว่า อาจดีกว่าเราร้อยเท่าพันเท่า ทั้งการปฏิบัติตน ความเห็นแก่ตัวก็ยังน้อยกว่าคนที่ว่าท่านตั้งมากมาย นั้นก็ยังไม่ดีเพราะ ภูเห็นแต่ตัว “ภู” เอง ภูนะดีหมด

หันกลับมาชำระตนเองน่าจะเป็นทางที่ดีที่สุด หากจริตตัวเองเป็นอย่างไรไม่รู้ ก็เพียรฝึกสติสัมปชัญญะในแต่ละขณะให้มาก มีศีล เพียรระวัง ทุกจริต ๓ กายทุกจริต วจิตทุกจริต มโนทุกจริตไว้

ตอนนี้รู้ลมหายใจไว้ หลับตาลงสักพักก่อนอ่านต่อ...

อารมณ์ต่างไปไหม? อ่านข้อความที่เป็นธรรมะใจเป็นกุศลหรืออกุศล

นี่ละที่เรียกว่าทำความเพียร มันยากตรงไหน? มาดูเนื้อเรื่องพวกที่ชอบเพ่งโทษว่าผู้อื่นอย่างนั้นอย่างนี้ไม่ย้อนดูตนกัน





ครั้งนั้นพระศาสดา เมื่อประทับอยู่ในพระเชตวัน ทรงปรารภ
พระเถระรูปหนึ่ง ชื่ออุชมานสังญู

คุณวิเศษไม่เกิดแก่ผู้เพ่งโทษผู้อื่น

ได้ยินว่า พระเถระรูปนั้นเที่ยวแสหาความผิดของภิกษุทั้งหลาย
เหล่านั้นว่า “ภิกษุนี้ก็มุ่งผิดอย่างนี้ ภิกษุนี้ก็หมิ่นผิดอย่างนี้.” พวกภิกษุ
กราบทูลแต่พระศาสดาว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระเถระชื่อโน้น
ชอบทำแบบนี้.”

พระศาสดาตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ตั้งอยู่ในข้อปฏิบัติแล้วกล่าวสอนอยู่อย่างนี้
ใครๆ ก็ไม่ควรติเตียน, ส่วนภิกษุใดแสวงหาโทษของชนเหล่านั้น
เพราะความมุ่งหมายที่จะจับผิด พุดแบบนี้ไปอยู่, บรรดาคุณวิเศษ
มีฉานเป็นต้น คุณวิเศษแม้อย่างหนึ่ง ย่อมไม่เกิดขึ้นแก่ภิกษุนั้น,
อาสวะทั้งหลายเท่านั้น ย่อมเจริญอย่างเดียว”





ดังนั้นแล้ว จึงตรัสพระคาถานี้ว่า
อาสวะทั้งหลายย่อมเจริญแก่บุคคลนั้น ผู้คอยดูความผิด
ของบุคคลอื่น ผู้มีความมุ่งหมายในอันจับผิดเป็นนิตย
บุคคลนั้น เป็นผู้ไกลจากความสิ้นไปแห่งอาสวะ

ระวัง! ยิ่งเดินทางยิ่งห่างไกลออกไปจากปลายทาง

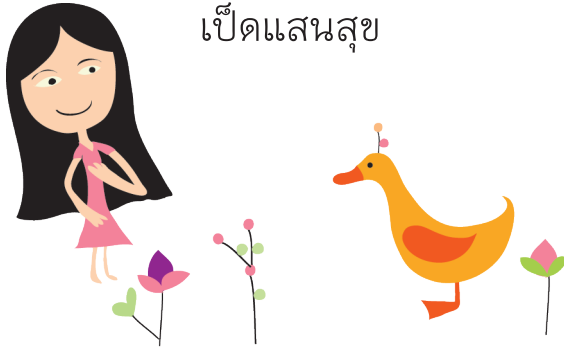
๒๕ กันยายน ๒๕๕๕





๓

เปิดแสนสุข



เมื่อวันก่อนเดินไปในสวนแห่งหนึ่งไปกับนักปฏิบัติ สวนแห่งนั้นมีธารน้ำไหล เห็นเปิด ๒ ตัวว่ายน้ำหาอาหารกันอย่างมีความสุข จึงถามขึ้นว่า

เปิดมันมีความสุขไหม? ผมถาม

ก็ดูมันมีความสุขดีนะคะ

ถ้าเราชวนมันมาเป็นคน มันจะมาไหม?

อ้อ..คงไม่มั้งคะ มันคงว่ามันอยู่อย่างนี้ก็มีความสุขดีอยู่แล้ว

นั่นนะซี แล้วเราอยากไปเป็นนายกฯ ไหม?

คงไม่ละคะ ปวดหัวกับสารพัดเรื่อง





แล้วนายฯ อยากมาเป็นเราไหมล่ะ ถ้าเราว่าเราดีกว่า เขาก็คง
ต้องอยากมาเป็นเราซิ

ก็ไม่คิดว่าเขาจะอยากมาเป็นเราหรอกค่ะ เพราะเรามันก็ธรรมดาๆ
ไม่มีอะไร

สังเกตไหมว่าไม่มีใครอยากไปเป็นใคร เบ็ดก็ไม่อยากเป็นมนุษย์
มนุษย์ก็ไม่ได้อยากเป็นเบ็ด คนไม่ดีก็อยากจะไม่ได้อยู่อย่างนั้น ไม่เห็น
จะอยากเป็นคนดีเลย

มันน่ากลัวก็ตรงนี้ล่ะ รู้ไหมน่ากลัวยังไง

ถ้าดูเผินๆ ไปแล้วจะเห็นว่า แต่ละคนแต่ละภูมิ ถ้าไม่เห็นทุกข์ของ
ตัวเองด้วยตัวเอง จะไม่มีใครคิดจะออกจากความเป็นสิ่งนั้นกันเลย
ทุกคนหลงว่าตัวเองดีกว่าใครๆ กันหมด

เบ็ดมันก็ว่าเป็นคนให้ใจ

คนก็ว่าเป็นเบ็ดให้ใจ

ผู้ชายก็ว่าเป็นผู้หญิงไม่เอาหรอก

ผู้หญิงก็ว่าฉันไม่ขอเป็นชาย





ส่วนทอมก็ว่าฉันขอเป็นทอมไปทุกชาติทุกชาติ
ตุ๊ดก็ว่าฉันมีความสุขที่ฉันเป็นอย่างนี้

ทุกข์นะ ทุกข์จริงๆ การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทุกข์ไม่มีอะไรเหมือน
ยากที่สุดก็ตรงนี้ล่ะ ที่จะทำให้ใครๆ รู้ให้ได้ว่าตนทุกข์ แต่ละภุมิมี
ข้อจำกัดที่ต่างกันตรงไหนรู้ไหม

ทุกภุมิดูจะหลงใหลเหมือนๆ กันเพราะอวิชชาสร้างตัวตนเอาไว้
แต่มีภุมิของมนุษย์ที่ได้เปรียบกว่าเพื่อนเขาหน่อยคือมีโอกาสที่จะ
ย้อนกลับมาดูตัวเองได้ เมื่อฝึกมีสัมมาสติและสัมมาสมาธิ โดยใช้ศีล
และสัมมาวายามะชูดเวลาให้พ้นจากสัญชาตญาณ จะเห็นทุกข์และ
รู้ทุกข์ขึ้นมาได้

รู้รียังว่าผู้เกิดสัมมาทิฏฐิที่พระพุทธเจ้าบอกคืออะไรและสำคัญ
ต่อการพ้นทุกข์แค่ไหน

ความรู้อันใดเป็นความรู้ในทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับแห่งทุกข์
ทางดำเนินให้ถึงความดับแห่งทุกข์ นั่นล่ะเราเรียกว่า สัมมาทิฏฐิ
เมื่อนั้นจึงจะเห็นที่ผ่านมาว่าไงไม่มีอะไรเหมือน แต่จะไม่เห็นว่าผู้อื่น





โง่งนะ แต่จะหาทางช่วยอย่างสุดความสามารถที่จะทำให้เขาารู้ขึ้นมาให้ได้ ไม่ว่าจะเข้าใจได้แค่ไหนก็ตาม หรือถึงแม้ว่าเขาจะด่าจะว่า จะปรามาสที่ไปยุ่งกับชีวิตเขา ก็จักไม่ยอมหยุดเพราะวันหนึ่งเขาจะรู้เอง ไม่ว่าจะวันนั้นจะมาถึงเมื่อไหร่

ผมยังจำวันที่รัฐจะออกกฎหมายหมวกกันน็อค มีการชุมนุมประท้วงของชาวมอเตอร์ไซด์เขียนป้ายประท้วงว่า “หัวกู่มึงอย่าเสือก” แต่ฝ่ายออกกฎหมายก็ตั้งต้นออกกฎหมายมาได้ จนวันหนึ่งคนที่ชูป้ายคนนั้นรถมอเตอร์ไซด์พลิกคว่ำแล้วหัวฟาดพื้น เมื่อเขาลุกขึ้นมาด้วยความดีใจที่รอดตายมาได้เพราะหมวกกันน็อค เขาจึงจะรู้สึกขอบคุณในใจลึกๆ เองว่า ดินะที่เขาไม่เชื่อกู หรือไม่ก็ขอบคุณที่เสือกกับหัวกู

๒ ตุลาคม ๒๕๕๕



๔

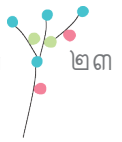
เชื่อใหม่ว่านี่..เขียด



ก่อนหน้านี้อาจจะไม่รู้จักหรือไม่ก็นึกว่ามันเป็นกบ พยายามศึกษาหาความรู้จากผู้รู้บ้าง จากการศึกษาสังเกตบ้าง จากอินเทอร์เน็ตบ้าง จนกระทั่งไปดูตามพิพิธภัณฑ์สัตว์ จนฟันธงได้เลยว่านี่คือเขียด

ครั้งหนึ่งผมไปที่เกาะพะงัน ไปเดินดูภาพพุทธประวัติที่วัดๆ หนึ่ง ซึ่งติดอยู่ที่ฝาผนังศาลา ขณะที่เดินดูมีฝรั่งหญิงชายคู่หนึ่งเข้ามาเดินชมอยู่ด้วย ผู้หญิงยื่นชมภาพอยู่หลังผมแล้วถามว่า นี่เป็นภาพอะไร?





พระแม่ธรณีบิดมวยผม ผมตอบ

เธอลถามต่อว่า หมายถึงอะไร?

ผมจึงอธิบายให้เธอฟังคร่าวๆ เธอสนใจฟังแล้วพูดต่อว่า

ไอเชื่อนะเรื่องการเกิดใหม่และกฎแห่งกรรม แล้วเธอหันไปทาง
แฟนหนุ่มแล้วบอกว่า แต่แฟนไอเขาไม่เชื่อ เธอหันกลับมามองหน้าผม
แล้วถามว่า

แล้วยูเชื่อไหม?

ผมมองหน้าเธอแล้วกล่าวด้วยเสียงเรียบๆ ว่า ไอไม่ได้เชื่อ มัน
คือความจริง ความจริงไม่ได้ขึ้นกับความเชื่อของใคร แล้วเมื่อเห็น
ความจริงก็ไม่เห็นต้องเชื่อว่ามันจริง

ท่านเชื่อไหมล่ะว่านี่เขียด มันเป็นเขียดอยู่แล้ว ไม่ต้องเชื่อว่ามัน
เป็นเขียดก็ได้ หรือจะเชื่อว่ามันเป็นกบ เขียดก็ไม่ว่าอะไรนะ วันไหน
เข้าใจว่ามันเป็นเขียดก็จบ จะไปเชื่อว่ามันเป็นเขียดทำไมอีก





คำว่าเชื่อใช้กับคนที่เชื่อหรือไม่เชื่อ คนที่รู้แล้วก็จะหมดความ
ลังเลสงสัยไปไม่สนใจมันอีก ท่านเชื่อไหมล่ะว่า ที่ท่านอ่านอยู่นะ อยู่
บนจอคอมพิวเตอร์

๕ ตุลาคม ๒๕๕๕





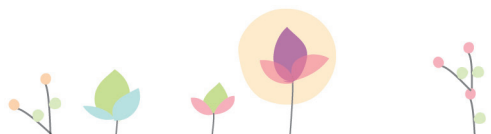
๕

เนกขัมมะ การพราก ออกจากสิ่งยึดติด



คนติดยาเสพติดมี ๒ ประเภทคือ ตัวเองติดแต่ไม่รู้ว่าติด อีกประเภทติดอยู่แต่ก็ยอมรับว่าติด นี่เป็นลักษณะคนติดยาเสพติดสองประเภท สองประเภทนี้มีลักษณะอย่างไร

ประเภทที่ ๑ ใช้ยาเสพติดมาตั้งแต่ไหนแต่ไร แต่ไม่รู้ว่ามันเป็นยาเสพติด ก็รู้สึกว่ายากแล้วมีความสุขดี มีใครมาบอกว่าติดยาก็จจะเถียงทั้งทางวาจาและทางใจว่า ใครติด? ใครๆ ก็ใช้กันถ้าติดก็ติดกันทั้งบ้านทั้งเมืองซิ (ก็ใช่เนอะ) นี่เป็นประเภทแรก ยากที่จะเยียวยา





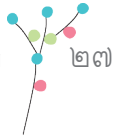
เพราะเจ้าตัวไม่เห็นโทษ เช่น ลุงคนหนึ่งสูบบุหรี่ทุกวัน พอว่างก็สูบ มีคนทักว่าลุงติดบุหรี่นะ ลุงกลับตอบว่า ลุงไม่ติดหรอก สูบมา ๓๐ ปีแล้ว ถ้าติดติดไปนานแล้ว...?!!?

ประเภทที่ ๒ ติดยาอยู่ รู้ตัวว่าติด ประเภทนี้ดีกว่าประเภทที่ ๑ เพราะอย่างน้อยรู้แล้วว่าติดยาเสพติดแต่อดไม่ได้ยังอยากใช้ตลอดเวลา แบบนี้ยังพอมีโอกาสจะแก้ไขได้

เมื่อคนประเภทที่ ๒ ต้องการบำบัด เข้าสู่กระบวนการบำบัด ในสถานบำบัด ในผู้ติดยาประเภทที่ ๒ นั้น ก็ยังแบ่งออกเป็น ๒ ประเภทอีก

๒.๑ เข้ามาบำบัดแล้วรู้สึกอึดอัดเป็นทุกข์เพราะต้องพรากจาก ยาเสพติดชนิดต่างๆ ที่ตัวเองติด พอเข้าสู่กระบวนการพรากจาก ยาเสพติดอาจจะรู้ความจริงเพิ่มขึ้นไปอีกว่าเราไม่ได้ติดยาเสพติด ชนิดเดียวแต่เราติดเพียบเลย เมื่อเกิดความทุกข์หรืออาการลงแดง จากการพราก ซึ่งส่งผลออกมาเป็นอาการคือเบื่อ หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน ภาพที่มองชัดหูซัดตาไปหมด กระสับกระส่าย หวาอะไรกินไม่หยุด ฯลฯ จึงรู้สึกว่าการบำบัดยานี้ไม่ดีเลย มาแล้วทำให้ทุกข์มาก หาก





อยู่บ้าน ได้อยู่เสพสิ่งต่างๆ ที่เคยเสพก็จะไม่ทุกข์แบบนี้ ประเภทนี้จะกลับออกไปแล้วไปเสพต่อ

๒.๒ เมื่อเข้ามาบำบัดรู้สึกทุกข์แบบเดียวกับประเภทที่ ๒.๑ เช่นกัน แต่กลับเห็นว่าความทุกข์ความกระสับกระส่ายที่เกิดขึ้นเพราะเราไปเสพติดสิ่งนั่นเอง เรานึกว่ามันดีจึงไปยึดถือเสพเข้าไปอย่างไม่เคยระมัดระวังถึงผลที่จะเกิดขึ้นจึงเป็นอย่างนี้ ดังนั้นเราต้องเลิกมันให้ได้เราถึงจะหายทุกข์ นี่เป็นลักษณะคนติดยาประเภทที่จะมีอหยาศัยที่จะเลิกหันไปจากยาเสพติดได้ เขาจะอดทนทนสู้กับความทุกข์อันเป็นผลจากที่ไปติดมันมาก่อนนั่นเอง

ในวัดหรือสถานที่ปฏิบัติก็จะมีคนที่เข้ามาเพื่อบำบัด สมัยก่อนจะมีเพียงประเภทที่ ๒ เดินเข้ามาซึ่งคนประเภท ๒.๑ เข้ามาแล้วก็เลิกไป ส่วนประเภท ๒.๒ ส่วนหนึ่งก็อาจประสบความสำเร็จเลิกได้ขาดจริงๆ บางส่วนเลิกบ้างเสพบ้างจดๆ จ้องๆ จ่อๆ อยู่ บ้างเข้าไปแล้วแม้ตั้งใจจะเลิกแต่ก็ยังอดแอบเอายาเข้าไปเสพในวัดในสถานปฏิบัติไม่ได้ มันเลยเลิกไม่ขาดสักที



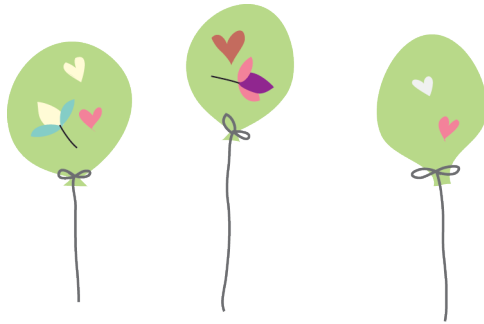


ก็ต้องยอมรับว่าการเลิกยาเสพติดนั้นมันไม่ใช่เรื่องง่ายนัก เพราะในแต่ละคนที่ติดนั้น ติดกันมากมายหลายชนิดและแต่ละชนิดทุกวันนี้สรรพคุณชวนหลงใหลสุดยอดแนบเนียนเหลือเกิน จนยากที่จะรู้ได้ว่าเป็นยาเสพติด หากยาเสพติดมันประกาศตัวมันชัดเจนเช่น ยาบ้า บุหรี่ เหล้า เบียร์ เลยกี่สิ้นเรื่อง คนเสพติดนั้น เขายินยอมพร้อมใจที่จะเข้าไปเป็นทาสเอง แต่ไอ้ประเภทแอบมาเนียนไม่แจ้งสถานะนี้ขึ้นมาในรูปแบบเครื่องนุ่งห่ม เครื่องใช้ อาหาร สิ่งอำนวยความสะดวก เทคโนโลยี พวกนี้จะมาเนียนเลยเพราะเราต้องใช้ด้วยความจำเป็น แต่ใช้ไปใช้มาเริ่มเกินจำเป็นเริ่มหลงติดแบบแนบแน่นขึ้นเรื่อยๆ แล้วไม่รู้ตัว เสื้อผ้าข้าวของแบรนด์เนม อุปกรณ์ไอที อาหารเลิศรสสารพัด พวกนี้ยิ่งยากขึ้น แม้ในประเภท ๒.๒ ยังเอาไม่อยู่เลย ไฉนเลย ประเภท ๑ หรือ ๒.๑ จะรับไหว

วันนี้สาวกทั้งหลายมีงานหนักยิ่งกว่ายุคสมัยก่อน คือเนื่องจากประเภทที่ต้องช่วยบำบัดนั้น หากเป็นประเภท ๒.๒ นั้นไม่เหนียวเท่าไร มีใจที่จะพ้นจากยาให้ได้กันอยู่แล้ว แม้จะมีบ้างว่า รื้อหมดแต่อดไม่ได้ก็ตามที แต่เมื่อเกิดสัมมาทิฐิรู้ร้อยสัจขึ้นเต็มทีก็จะวางได้แน่นอน ส่วน ๒.๑ ก็ต้องอาศัยเข้ามาบ่อยๆ จะเห็นได้เองเช่นกันว่าเมื่อไม่ต้องใช้จะมีความสุขมากกว่า นี่จะขยับเลื่อนเข้าสู่ ๒.๒ ได้



แต่วันนี้สาวกต้องหาทางทำให้ประเภทที่ ๑ เข้าใจและยอมรับให้ได้ว่าที่เขาอยู่ด้วยและหลงว่ามันสุขนั้น มันทุกข์นะ เพราะเขาไม่สนใจจะฟังเลย ทั้งเขาจะว่าเราบ้าด้วยซ้ำ พูดเพื่อเจอบ้าบออะไรว่าทุกข์ ฉันทุสจะตายที่เสพอยู่นี้ รุ่งไล่บริโภคทุกอย่าง บ้างก็ว่ารู้อยู่แต่เพลิดเพลิน พร้าสรรเสริญ เมามหมกอยู่ไม่เลิก



เราทุกคนไม่อยู่ในประเภทไหนก็อยู่ในประเภทไหนเข้าสักอันหนึ่งนั่นแหละ หากท่านกำลังอ่านข้อความนี้อยู่ก็น่าเชื่อได้ว่าท่านน่าจะอยู่ในประเภท ๒.๒ ที่เห็นโทษภัยของยาเสพติด หาทางพ้นจากมันให้ได้ อยู่ แสวงหายาถอนพิษเพื่อความผาสุกนิรันดร์ โดยที่รู้และเข้าใจได้แล้วว่า ความสุขที่แท้จริงไม่ได้อยู่ที่การได้เสพยาหรอกแต่ความสุขที่แท้จริงนั้นเกิดจากการเป็นอิสระจากยาเสพติดต่างหาก





ซึ่งยาถอนพิษที่พระบรมศาสดาฝากผ่านสาวกมาบอกพวกเราทุกคนนั้น แม้ ๒,๖๐๐ ปีล่วงมาแล้วก็ตาม ยาถอนพิษนี้ไม่เคยเสื่อมประสิทธิภาพเลยยังคงใช้ได้ผลชะงัดยิ่งนัก เพราะใช้ได้ไม่จำกัดกาลแถมทำให้ท่านทั้งหลายจงมาลองดูเถิด แล้วผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตนด้วย ยานี้คือ อริยมรรคมีองค์ ๘

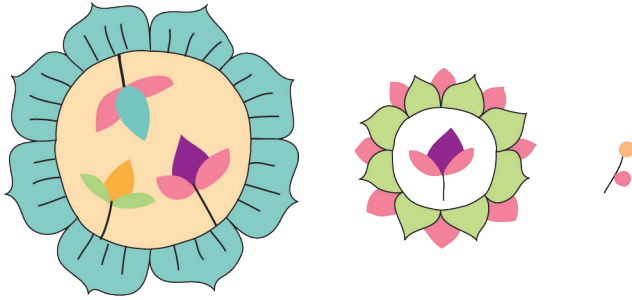
๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๕





๖

วิธีเลิกยาเสพติด



หากคนติดยา หาทางที่จะเลิกยาก็คงมีบางประเภทที่

๑. เลิกยาด้วยการอดทน ไม่สนใจอะไร รู้ว่าติดแล้วทุกซก๊อดทน
ฝืนกลืน สู้ด้วยใจเด็ดเดี่ยวสุดท้ายเลิกได้

๒. เลิกด้วยการศึกษา กลุ่มนี้พยายามจะศึกษาโทษภัยของสาร
ต่างๆ ในยาเสพติดที่ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ จนในที่สุดเห็นโทษ
ภัยล้วนๆ ไม่มีประโยชน์เลย จึงเลิกได้



๓. เลิกด้วยการสังเกต กลุ่มนี้มามองในจุดที่การเสพยาให้ความสุขชั่วคราวแต่ให้ความทุกข์ยาวนาน โหยหาบิบบิ้นสารพัด และเมื่อสังเกตลึกเข้าไปอีกก็กลับเห็นว่าความสุขนั้นเป็นของว่างของเปล่าที่เกิดขึ้นชั่วแวบเดียว ไม่ได้มีสาระแก่นสารอะไร จึงเลิกยาได้

๔. เลิกได้เพราะเห็นดาราเลิก พวกนี้เห็นคนที่ตัวเองศรัทธาเลิกได้จึงพยายามที่จะเลิกให้ได้เหมือนดาราคณโพรด ในที่สุดเลิกได้

๕. ใช้การลดการใช้ยาลงเรื่อยๆ เมื่อถึงวันที่จิตใจมีความเข้มแข็งพอ การติดยาอ่อนกำลังลงจะเพด็จศึกได้ ก็เลิกได้ในที่สุด

๖. ให้ไปติดอย่างอื่นแทนซึ่งสามารถให้ความสุขได้ดีกว่า และเป็นวิตามินอาหารเสริมที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ วิธีนี้ได้เช่นกัน แถมยังดีกว่าปราณีตกว่าจนปล่อยการติดยา เมื่อเลิกยาได้เด็ดขาดแล้ว ก็ค่อยเลิกวิตามินอาหารเสริมนั้นอีกครั้งเพราะการเลิกวิตามินอาหารเสริมนั้นง่ายมาก นี่ก็เลิกได้เช่นกัน

การเลิกยาแบบไหนดีที่สุด?...จำเป็นต้องมีข้อนี้ด้วยหรือ? จุดมุ่งหมายคืออะไร คนติดยาถนัดจะเลิกแบบไหน ทำแบบไหนแล้วรู้สึก





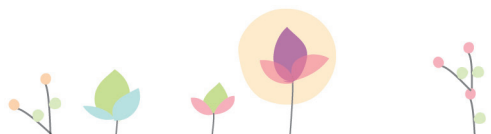
ว่าดี ง่ายต่อตนเอง ทำเลย..

หากคนที่เลิกได้แล้วหรือคนที่กำลังเลิกด้วยวิธีนั้นๆ อยู่ จะสอนคนอื่นให้เลิกจะสอนแบบไหน?

แต่หากคนที่เลิกได้แบบใดแบบหนึ่งจะไปบอกว่าวิธีอื่นใช้ไม่ได้ นั่นเป็นคนแบบไหน? แสดงว่าเขาเองเห็นได้เท่าม้่าลำปางเท่านั้น เกิดเป็นอึดตาดัวตนแต่ดูตนไม่ออก

คนที่เป็นศาสตราจารย์ด้านยาเสพติดเท่านั้นจึงจะรู้ว่าหนทางใดเหมาะกับใครและจะรู้เลยว่าทุกวิธีไปจบที่เดียวกันคือเป็นอิสระจากยาเสพติดทั้งสิ้น อยู่ที่คนที่ติดเองเป็นหลักไม่ได้อยู่ที่วิธีทั้งหมด เพราะวิธีจริงๆ มีให้เลือกให้เหมาะแก่บุคคล

วันนี้เราเศร้าแทนที่คนที่กำลังเลิกยาอยู่หรือเลิกยาได้แล้วจะมาช่วยคนที่กำลังติดกันอย่างงอมแงมเต็มบ้านเต็มเมืองและยาเสพติดกำลังทวีความรุนแรงมากขึ้นทุกที กลับกลายเป็นมานั่งทะเลาะกันเถียงกัน เหน็บแนมต่อกันเอง ยกย่องวิธีการเลิกยาของตัวเองดีสุดใครๆ ก็สู้ของข้าไม่ได้และยังประกาศสรรพคุณด้วยว่า วิธีเลิกของคน





อื่นใช้ไม่ได้ นี่มันเกิดอะไรขึ้นในแผ่นดิน

ศาสนาพุทธวันนี้ไม่มีศาสนาไหนมาทำลายเราหรอก มีแต่นัก
ปฏิบัตินั้นล่ะที่มุ่งทำลายกันเอง

๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๕





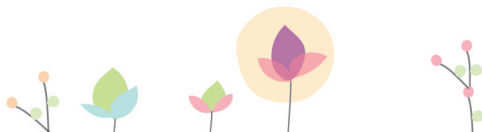
๓

ศาสตราจารย์



ในหลักสูตรยุวเนกซ์มัม ๒๒-๒๖ ต.ค. ๒๕๕๕ มีการสัมภาษณ์หมอเบิร์ด แพทย์ชนบท นักศึกษาแพทย์ มช. เกียรตินิยมอันดับ ๑ แต่เลือกไปรักษาในชนบท เพราะคำคำเดียวที่กินใจเหลือเกิน “ถ้าทุกคนที่เรียนเก่งสมัครไปอยู่ในเมืองกันหมด แล้วผู้คนที่ยากจนห่างไกลจะทำอย่างไร?”

หากเป็นหมอ ทำงานรพ.เอกชนแสนสบาย มีคนไข้เข้ามาสมัครใจในการรักษาแถมมีเงินมีทองสนับสนุน วันหนึ่งจากการที่ช่วยเหลือผู้คน การรักษามีอุปกรณ์การแพทย์เครื่องมือครบครัน จึงมีความรู้มาก ได้รับการยกย่องให้เป็นศาสตราจารย์



แต่อีกมุมหนึ่งในดินแดนที่ยากจน ชนบทห่างไกล มีหมอชาวบ้าน ไม่มีสถานบรรดาศักดิ์ พยายามรักษาคนไข้ภายใต้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด ผู้คนไม่มีความรู้แถมไม่สนใจจะดูแลสุขภาพใช้ชีวิตประมาทมัวเมาในการดำเนินชีวิต หมอต้องทำหน้าที่ประจำอยู่โรงพยาบาลช่วยคนไข้ที่เข้ามาหาในเวลางาน อีกทั้งออกไปรักษาตามบ้านยามที่ว่างจากงาน รพ. และเดินทางไปสอนการส่งเสริมสุขภาพดูแลตัวเองให้ผู้ที่ไม่สนใจเลย พยายามอย่างเต็มที่ที่จะให้คนเหล่านั้นหันกลับมาให้เห็นความสำคัญกับสุขภาพเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ปลอดภัยโรคภัย

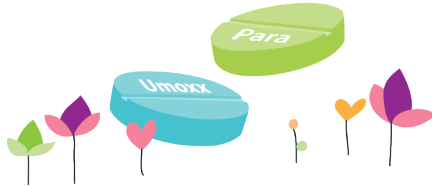
ดำเนินชีวิตเพื่อช่วยคนทุกประเภท ท่านว่าหมอคนนี้มีโอกาสจะได้เป็นศาสตราจารย์ไหม? อาจมีหมอคนอื่นด่าว่าในความโง่เขลาที่ไม่เข้าไปอยู่ในเมือง มาเสียดสี แล้วคิดว่าเขาสนใจไหม? หรือต่อให้มีคนจะมอบคุณวุฒิปันชิตกิตติมศักดิ์ให้เพราะไม่สามารถหาเวลาไปเรียนในระบบได้ เขาอาจจะหาเวลาไปรับไม่ได้ด้วยซ้ำเพราะคนไข้ที่อยู่ตรงหน้าเขากำลังจะตายและยังมีคนไข้นั่งรอคิวอีกเต็มไปหมด

๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๕



๘

ยาแก้ชักเสบกัปปาราเซตามอล



อาการคออักเสบจะส่งผลให้คนไข้เจ็บคอและไข้ขึ้น นั่นเป็นความทุกข์ทรมานของคนไข้

หมอคนหนึ่งจ่ายยาแก้ชักเสบให้คนไข้เพียงอย่างเดียว ซึ่งนั้นต้องรอให้ยาออกฤทธิ์ อาจต้องใช้เวลาพอสมควร คนไข้จะยังคงทรมานไปกับอาการอยู่ แต่ในที่สุดก็จะหายได้

หมออีกคนหนึ่งจ่ายยาพาราเซตามอลให้คนไข้เพื่อบรรเทาอาการทุกข์ทรมานให้คนไข้ในเบื้องต้น จนกว่าจะหายยาที่เหมาะสมได้ นั้นต้องรอผลการตรวจอย่างอื่นประกอบ เพราะยาแก้ชักเสบมีหลายตัวยาและหลายยี่ห้อ ซึ่งอาจมีผลข้างเคียงต่างกัน



หมอบอกอีกคนให้ยาแก้แสบให้หายจากโรคและให้ยาพาราเซตามอลเพื่อบรรเทาอาการทุกข์ทรมานไปด้วยระหว่างที่ยาแก้แสบยังไม่ออกฤทธิ์เต็มที่

ส่วนหมอบคนสุดท้ายจ่ายพาราเซตามอลแล้วบอกว่านี้จะหายขาดจากอาการที่เป็นอยู่

แม้มันจะมีรายละเอียดที่ต้องเกี่ยวข้องไปถึงโรคของคนไข้แต่ละคนอีก แต่เชื่อเถอะว่าคนไข้ที่รักษากับหมอ ๓ คนแรก จะได้รับประโยชน์จากคุณหมอทั้ง ๓ คน แต่หมอบคนที่ ๔ อาจจะทำให้คนไข้เข้าใจผิดได้ และนั่นจะทำให้โรคที่คนไข้เป็นไม่ได้รับการดูแลอย่างถูกต้องซึ่งจะส่งผลให้คนไข้ไม่หายขาด

แต่หากคุณหมอเข้าใจทั้งคนไข้และเข้าใจในยาที่เหมาะสมแก่การรักษา ประโยชน์ย่อมเกิดแก่คนไข้อย่างแน่นอน แล้วคุณอยากรักษากับหมอบคนไหน?

๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๕



๙

เมื่อน้ำหนาว...รดตัว!!!



ตักน้ำรดตัวที่หนาวสะท้านจนลุกชูซ่าเนื้อตัวเต็นแร่

มีเพื่อนคนหนึ่งคุยทับว่า โธ่เอ๊ย เธอไม่ได้เรื่องเลย ทำจิตให้อยู่
เหนือเวทนาชิ แล้วก็อาบได้ไม่ทรมาณ





ไอ้โห! เธอเก่งจัง แยกจิตออกจากเวทนา จนไม่ทุกข์กับเวทนา
ด้วย

เก่งจริงเหรอ? รู้จักสังขารไหม สังขารคือร่างกายจิตใจหรือจะ
เรียกในมุมของขันธก็ได้ **เขาไม่ใช่เรา**นะ จิตจะทุกข์หรือไม่ทุกข์
ไม่เห็นเกี่ยวกับสังขารที่ต้องทนทุกข์กับน้ำเย็นที่ราดลงไป นั่นทำให้
เหตุปัจจัยที่เข้าไปเปลี่ยนอุณหภูมิที่กายอย่างรวดเร็วและเฉียบพลัน
เมื่อนั้นความพยายามที่รูปหรือกายจะต้องปรับตัวเพื่อต้องรักษาสภาพ
ไว้ นี่จึงเป็นสภาพทุกข์ ที่ทางธรรมเรียกว่า **ทุกข์ขัง** จะมีผู้โง่ไปยึดถือ
แล้วเป็นทุกข์ หรือไม่มีผู้ยึดถือ (พระอรหันต์) มันก็ทุกข์ของมันอยู่ดี
ของมันทุกข์อยู่แล้วทุกขณะ ไปเพิ่มทุกข์ให้มันอีก ทำมันอย่างนี้
อาจส่งผลต่อสังขาร คือถ้ามันทนไม่ได้ก็ออกอาการเป็นหวัดเป็นไข้
เป็นจาม นั่นคนฉลาดจริงหรือ นั่นเกิดปัญญาารู้แจ้งแล้วหรือ? ถ้าต้อง
ออบก็ดูแลเขาบ้าง ถ้าออบอย่างนั้นมาตลอดจนสังขารมันคืนของมัน
ก็ไม่มีปัญหา แต่หากเกิดโตเมืองร้อนแต่ทำจิตไม่ให้หนาว นั่นเท่ากับ
ไปทำร้ายเขานะ เกิดปัญญาให้มันถูกที่น้อย เดียวสัมมาจะกลายเป็น
มิจฉา





อย่างคำที่บอกว่าพระอรหันต์อาบน้ำเจ็ดตุ้มไม่หนาว สังขารนะ
มันจะปอดบวมแน่ ส่วนพระอรหันต์อยู่ไหนล่ะ? แล้วคิดว่าถ้าเป็นพระ
อรหันต์จะไม่รู้เหรว่าไปทรมานมันเพื่ออะไร ช่วยได้ก็ช่วย เดี่ยวทำ
ไปทำมากกลายเป็น “กูเก่ง กูดี” ขึ้นมาซะอย่างนั้นแล้วไม่รู้ตัว หาคำ
พูดมากลบบๆ เกลือ่นๆ การกระทำของตนอีก

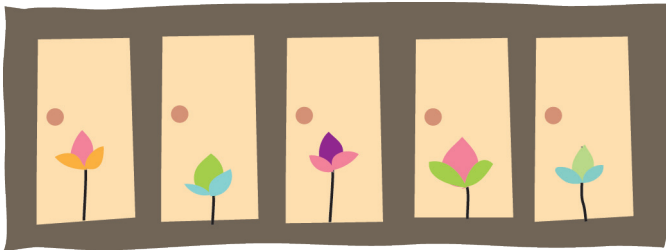
วันนี้มีแต่คนทำตามๆ กัน ฟังตามๆ กัน คิดเอาเองกันมาก
ความจริงแท้จึงหายไปเพราะผู้รู้เหน้อยที่จะพูด

๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๕



๑๐

ห้องน้ำกับชั้น ๕



หากเราไปประชุมที่ไหนหรือไปเข้าคอร์สปฏิบัติธรรม ฟังบรรยาย กิติ เวลาไปเข้าห้องน้ำซึ่งมีมากมายหลายห้องเรียงกัน เรามักจะเดินไปเข้าห้องน้ำห้องเดิมที่เราเข้าครั้งแรก นี่คือธรรมชาติของชั้น

ทำไมเราถึงไปห้องเดิมโดยไม่รู้ตัวหรือแม้จะบอกว่ารู้ก็ตาม นี่เป็นความยึดมั่นถือมั่นหรือไม่? เปล่าไม่เกี่ยว นี่ไม่ได้เกิดอุปสรรคอะไร ถ้าสังเกตเห็นสิ่งนี้หรือการกระทำแบบนี้ จะสามารถเรียนรู้เขาอย่างเข้าใจได้ว่า ธรรมชาติของรูปนามนั้นจะเรียนรู้ด้วยตนเองที่จะให้





ปลอดภัยไว้ก่อน เมื่อเคยเข้าห้องนี้แล้วดีไม่มีปัญหา ก็จะเข้าห้องเดิม ไม่เสี่ยง สัญญาการจำได้หมายรู้ก็ทำงานไปไม่มีเรา แม้จะบอกให้ไป เข้าห้องอื่นก็ได้ ถ้าต้องการฝึกใหม่เปลี่ยนแปลงบ้างจะได้เรียนรู้ใน มุมอื่นๆ ต่อไป

ชั้น ๕ ฝึกได้ เรียนรู้ได้ เคยชินกับสิ่งเดิมๆ มรรคมืองค์ ๘ จึง เป็นการฝึกใหม่ให้เข้ามาเคยคุ้นเคยชินในการทำกุศล และฝึกให้ ละเลิกอกุศลได้ จนอยู่ในกุศลอย่างเดียว เมื่อนั้นจิตจะตั้งมั่นเห็น ความจริงในกาย เวทนา จิต ธรรม ว่าไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน จากนั้น วางกุศลอีกทีพร้อมกับปล่อยวางจิตแต่ทำกุศลไม่หยุด เมื่อนั้นชั้น ๖ ก็ ทำงานต่อไปด้วยความวิสุทธิติ ไม่ถูกยึดถือ หมดสภาพไปตามอายุขัย ไม่มีปัจจัยใหม่ในการก่อชีวิตใหม่ต่อไปอีก จิตจึงเกิดมุมมองใหม่ที่ ไม่เกาะเกี่ยวด้วยความเห็นผิดจากวิญญานชั้น ๖ มุมมองนี้เป็นอิสระ กลับไปเห็นความจริงแท้ในฝั่งวิมุตติ (ความหลุดพ้น) จึงเรียกว่า วิมุตติญาณทัตตะ

๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๕



๑๑

ขึ้นบันได อย่างมั่นคง



พยายามกันจริงนะพ่อแม่ พยายามฝึกลูกให้ขึ้นบันไดตั้งแต่อายุ ๑ ขวบ คลานได้ก็ฝึกกันใหญ่ ฝึกให้ขึ้นได้สำเร็จตอนอายุ ๒ ขวบ ดีใจกันใหญ่ แต่ระหว่างฝึกนั้นเด็กตกลงมาหัวร้างข้างแตกกันไป

ส่วนเพื่อนบ้านสอนให้เด็กมีพัฒนาการสมวัยตอนช่วงอายุ ๑-๒ ขวบ พัฒนากล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อขา กล้ามมัดใหญ่มัดเล็ก เมื่อถึงอายุ ๒ ขวบ เดินขึ้นบันไดได้เองปร้อเลย แกรมวิ่งขึ้นวิ่งลงได้อย่าง



สบาย เป็นพื้นฐานนำสู่ความเป็นนักกีฬาที่ดีต่อไปอีกด้วย ในระยะยาว
เก่งกว่าเด็กที่เอาแต่หัดขึ้นบันไดต่างๆ ที่ยังไม่พร้อม

วันนี้หลายคนพยายามทำนั่นทำนี่ ตามดูนามธรรม (เวทนา จิต
ธรรม) ถูกลากไปทั้งที่ใจก็ไม่ตั้งมั่น ไม่แข็งแรง นិรอรณก็ยังไม่ตามกลม
หาที่ยืนไม่ได้ เหมือนพยายามขึ้นบันไดต่างๆ ที่ไม่มีวุฒิภาวะเลย หลง
ทำแล้วคิดว่าดี คนป้อนคนบอกก็อาจจะไม่ดูเลยว่าอาหารที่ป้อน
เหมาะกับคนแบบไหน ให้อาหารรวมๆ กันมา จึงพากันเดินวนไม่ไป
ไหนกันสักที มัวมั่วแก่สภาวะธรรมตรงหน้าแบบไม่ดูองค์รวม

วันนี้ในอริยมรรคมีองค์ ๘ มีการกระทำอย่างเป็นระบบเป็น
รูปแบบที่พระพุทธเจ้าใช้คำว่า โยคกรรม สามารถชำระกิเลสจน
หลุดพ้นไปได้ด้วยความเข้าใจอย่างถูกต้อง ทำอย่างถูกต้อง ไม่ได้ทำ
เพราะอยากทำหรือทำตามๆ กันมา

วันนี้หากเริ่มต้นมาดูแลที่กาย วาจา ไม่ให้ทำทุจริตคืออย่าทำ
ผิดศีล ทุกครั้งที่อดทนอดกลั้นที่จะไม่ทำผิด นั่นก็ฝึกให้จิตตั้งมั่น
แข็งแรง เมื่อนานไปนานไป ทุจริตทางกายวาจาเบาบาง มันจะมา
เห็นที่จิตใจได้ไม่ยาก เพราะระหว่างที่ใช้ศีลกำกับกาย วาจนั่น ใจ





มันจะเกิดหะมะความขมใจขึ้นด้วย ตอนนั้นมันก็สลับกันมาเห็นได้เอง
เมื่อเวลาผ่านไป เมื่อใจขยับอยากจะพูดหรือกระทำการสิ่งผิดๆ ออกไป
ก็จะเกิดสติขึ้นมาจัดการได้เองโดยไม่ต้องออกแรงจงใจมาก ก็เลสก็
อ่อนกำลังลง ก็เริ่มละอกุศลออกได้เรื่อยๆ จนเบาบาง

เพียงเท่านี้การปฏิบัติตามมรรคคือการมีศีลจากปัญญา ศีลก็จะ
เป็นบาทฐานให้สมาธิคือระดับจิตใจต่อไป ทำอย่างนี้ไปให้ต่อเนื่อง
ชำระให้ได้มากๆ เมื่ออกุศลในใจเบาบาง นิเวศน์ก็จะค่อยๆ หายไป
ไม่มารบกวน จิตจะเริ่มเดินเข้าสู่ปฐมฌานได้ เมื่อจิตตั้งมั่นการไป
เห็นว่า กาย เวทนา จิต ธรรมเกิดดับ ว่างจากตัวตน นั่นก็เกิดขึ้น
ได้ไม่ยากเย็น

แต่วันนี้ทำอะไรกัน ไม่ดูมรรคที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ อยากทำนั้น
ทำนี่ เขาว่ากันว่าดีอย่างนั้นอย่างนี้ ชอบของสุดยอดคัมภีร์ ต้อง
เจริญสติปัญญานั้นล่ะถึงจะเป็นวิปัสสนา ทำอย่างนั้นมันสมณะ โธ่เอ๋ย
ถ้าจิตไม่ตั้งมั่นด้วยสมณะจะเอาอะไรไปรู้ไปดูให้เห็นการเกิดการดับ
เห็นความเป็นอนัตตา เอาอย่างนี้ เทศคอร์ดสเข้าห้องเรียนให้ตรง
ความรู้เชื่อเถอะว่า หากเราปฏิบัติให้ถูกต้องตามที่ควรจะไปได้เร็วกว่า
พวกที่เดินผิดขั้นผิดตอนแน่นอน





ไวพจน์ คือ คำที่มีความหมายเดียวกันของมรรคมีองค์ ๘ ที่
พระพุทธเจ้าตรัสไว้คืออะไรรู้ไหม..คือ สมณะและวิปัสสนา นั่นคือ
มรรคองค์ที่ ๗ สัมมาสติและมรรคองค์ที่ ๘ สัมมาสมาธิ

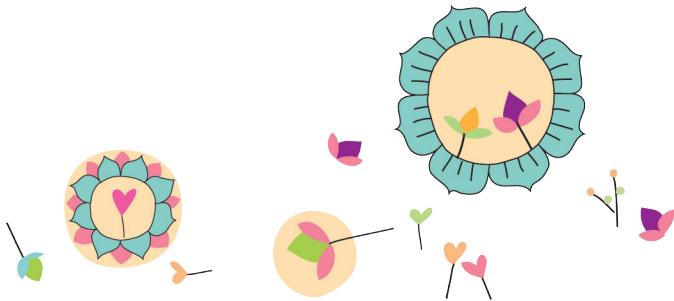
และพระองค์ย้าว่าเมื่อผู้นั้นมีศิลปบริบูรณ์

๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๕



๑๒

สรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ล้วนเป็นไปตามเหตุและปัจจัย



สรรพสิ่งในโลกมีความเปลี่ยนแปลงไปทุกขณะตามเหตุปัจจัยที่มากระทำ ไม่ว่าจะการกระทำนั้นจะเห็นได้ถึงการเปลี่ยนแปลงหรือเห็นไม่ได้ในการเปลี่ยนแปลงก็ตาม

ดังเช่น หากเรามองเฉพาะเข็มสั้นบนหน้าปัดนาฬิกา เราจะไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงในเวลาที่เรามองแต่นั้นไม่ได้แปลว่ามันไม่เปลี่ยนแปลง หากท่านมองไปที่เข็มยาวท่านก็แทบจะไม่เห็น แต่ถ้ามีสมาธิใน



การสังเกตจะเห็นการเปลี่ยนแปลงมีอยู่ตลอดเวลา ซึ่งนั่นก็มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นตลอดเวลาในเข็มนาฬิกาเช่นเดียวกัน

แต่หากเรามองไปที่เข็มนาฬิกา เราไม่ต้องใช้ปัญญาหรือสมาธิใดๆ ในการเปลี่ยนแปลงทุกขณะของเข็มนาฬิกาที่เปลี่ยนแปลงไปทุกๆ ขณะอย่างรวดเร็ว

แต่เราเคยเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา บนหน้าปัดนาฬิกาของท่านบ้างไหม? ไม่เลยเพราะท่านมองว่ามันเป็นธรรมดาของการบอกเวลา นาฬิกาทุกเรือนเขาก็สร้างมาอย่างนี้เพื่อวัตถุประสงค์ให้เรา รู้ว่ากี่โมง คนทั้งโลกก็เห็นแต่สิ่งเดียวกันคือ เวลาบนนาฬิกานี้

ความเคยชิน การคิดว่าคนนั้นคนนี้สิ่งนั้นสิ่งนี้ต้องเป็นอย่างนั้น อย่างนี้เป็นธรรมดา จึงปิดบังความจริงของโลกทั้งหมด

และที่สำคัญยิ่งกว่าที่พูดมาทั้งหมด เมื่อเราเห็นอย่างนี้แล้ว จงรู้เถอะว่าเวลาแต่ละวินาทีที่เลื่อนไป กำลังเลื่อนไปสู่สิ่งใหม่ ไม่ใช่สิ่งเดิมที่เป็นแพทเทอร์นหรือรูปแบบตามเหตุปัจจัยที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา หากเรายึดถือว่ามันก็เป็นไปอย่างนี้เป็นธรรมดา เราจะพลาดจากปัญญาที่แท้จริง





ผมเคยพูดเสมอว่า เราเคยป่วยแล้วตายใหม่ตั้งแต่เกิดมา เมื่อท่านได้ยืนแล้วก็รู้สึกว่ถามอะไรบ้าง ไร้สาระ ตอบซิ...ถ้าตายจะมานั่งอ่านอยู่นี่หรือ...ใช่ เพราะเราป่วยแล้วไม่เคยตายสักที แล้วทำไมการป่วยครั้งที่ท่านต้องตายจริงๆ ท่านจะคิดหรือว่าเป็นครั้งนี้ละ เชื่อกะว่าทุกคนที่ป่วยจะคิดเหมือนกันว่าเดี๋ยวก็หาย แต่หากว่าถ้าหมดความรู้สึกเป็นผักนอนนิ่งสงบอย่างทีคนภายนอกเห็นกัน แต่ภายในใจของผู้ที่นอนเป็นผักนั้นไม่เคยปราศจากจากความรู้สึกนึกคิดสักวินาทีเดียว ลองคิดว่ามันจะทรมาณขนาดไหนหากเรื่องแบบนี้เกิดกับคนที่ไม่เคยฝึกที่จะปล่อยวาง

ในตอนเป็นมนุษย์ทุกคนก็ล้วนแก่ มีตัวตนสร้างกุศลอกุศลกันมากมายแตกต่างกัน สร้างฐานะ สร้างฐานสู่อำนาจ ต่อให้ร่ำรวย ล้นฟ้าจนชาตินี้กินไม่หมด (แต่ที่เหลือนำไปไม่ได้) สุดท้ายเมื่อเกมใกล้จะจบหรือเกมจบทุกอย่างกลับไม่ค่อยเป็นไปอย่างใจหวังเลย อย่างกรณี พล.ต. สนั่น ขจรประสาท ผมต้องออกตัวก่อนว่าผมไม่เคยรู้จักท่านไม่มีอคติต่อท่าน ไม่มีความรู้สึกทางลบทางบวกกับท่าน แต่ขออนุญาตเพราะผมเห็นแล้วรู้สึกอย่างนี้จริงๆ หากท่านเป็นอุทาหรณ์ให้คนที่ใช้ชีวิตอยู่แล้วเห็นธรรมได้ ก็ขอให้ท่านนั่งสงบไปสู่วันเกิด ถึงวันที่ท่านเข้าสู่สภาพผักทุกอย่างสำหรับท่านคือจบ





ที่เหลือของเนื้ก็คือความรู้สึกที่อยู่ภายใน ไม่ว่าจะสุขหรือทุกข์หรือ
อทุกข์มสุขคือกลางๆ แต่ในความจริงแท้คือทุกข์แน่ๆ ลองดูตัวเราเอง
เวลาเราสูญเสียอะไรเราใช้เวลาทำใจนานไหม ช่วงที่เพิ่งเกิดขึ้นใหม่ๆ
มันจะทุกข์มากแล้วก็ชินกับมัน ดูเหมือนดินะคำว่าชินเนี่ยะ แต่นั่นคือ
การเปลี่ยนโหมดโทสะเข้าสู่โมหะคือความหลงแทน ไม่ได้เห็นทุกข์
รู้ทุกข์หรอก มันวนเวียนอยู่แค่นี้ละ เราไม่ได้รู้ทุกข์ในอริยสัจหก
เราเป็นทุกข์ เราจมอยู่กับทุกข์ เมื่อเหตุปัจจัยเปลี่ยน ใจเราก็เปลี่ยน
ต่อไปโดยการบงการของโลก

ขณะที่ผมเดินทางไปอินเดียเมื่อวันที่ ๑๘-๒๕ ธ.ค. ๒๕๕๕ ผม
เริ่มเป็นคออักเสบตั้งแต่วันที่เดินทาง ผมจึงเตรียมยาแก้อักเสบ
ชนิดแรงที่ปรกติกินแล้วหายแน่นอนอมมาด้วย จนกระทั่งเมื่อเดินทาง
มาถึงอินเดีย อาการกลับหนักขึ้นเรื่อยๆ และร่างกายทรุดลงในที่สุด
ทั้งไข้ขึ้น ปวดกล้ามเนื้อ เจ็บคอ ไออย่างรุนแรง เวียนหัว ทำให้
ไม่สามารถเดินทางร่วมไปตามสถานที่ต่างๆ ในตารางได้ ผมพูดกับ
เจ้าภาพทุกวันบนโต๊ะอาหารในธรรมะที่เกิดขึ้นในแต่ละมื้อ เพื่อให้ได้
ทำหน้าที่เพราะผมคงไม่สามารถทำหน้าที่ของผมได้สมบูรณ์นัก
โดยเฉพาะตอนที่แต่ละคนแนะนำตัว บางท่านบอกว่าทันทีที่รู้ว่า
เดินทางกับอ. ประเสริฐ จงทันที ไม่รู้ด้วยซ้ำว่าจะไปไหนและราคา





เท่าไร ซึ่งนั่นอาจจะทำให้ท่านที่ตั้งใจมาเพื่อจะได้ฟังธรรมคลาดจากการฟังธรรมไป ผมก็คงทำหน้าที่พูดเท่าที่พูดได้ เพราะพูดมากคนฟังก็คงรำคาญเพราะไออย่างกับคนเป็นวัณโรค ต้องใส่หน้ากาก เพราะมันจะทำให้คนในรถสบายใจว่าผมจะไม่แพร่เชื้อ เพราะเขาคงจะไม่สบายใจแต่ไม่กล้าพูด หรือคนเขากำลังมีความสุขกันอยู่แต่คำพูดคำสอนอาจจะไปทำลายความสุขของใครเข้า หากผู้นั้นไม่เคยเข้าสู่การปฏิบัติธรรม ยิ่งหลงคิดว่าความสุขสนุกสนานเป็นของดี นำปลื้มนำเสพกันอยู่

ทำให้ผมนึกถึงพุทธพจน์ที่พระองค์กล่าว เมื่อเราบรรลือสีหนาทในเรื่องอริยสัจ สัตว์โลกทั้งหลายผู้คิดว่าสรรพสิ่งเป็นนิจจังทั้งเทวดา มนุษย์ พรหม ต่างพากันวิ่งหนีตกใจอย่างไม่คิดชีวิต ตั้งสัตว์น้อยใหญ่เมื่อได้ยินเสียงคำรามอันกึกก้องของราชสีห์ผู้ทรงอำนาจนั้นนั้น แต่หากสิ่งที่ผมทำจะได้เพียงแมวร้องซึ่งทำให้หนูบางตัวรู้สึกขึ้นมาได้ นั่นก็คงเพียงพอกับความเป็นสาวกแล้ว แต่ปัญหาที่ไม่ใช่ปัญหาใหญ่มากนักก็คือตอนนี้ แมวเหมียวเสียงก็เบาอยู่แล้วดันคอย้อกเสบชะอีก หนูเลยไม่ได้ประโยชน์ พากันหลงระเรีงวิ่งเล่นกันอย่างสนุกสนานอีกต่างหาก





กลับมาที่อาการเจ็บป่วย สภาพที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเพียงร่างกายนี้ ก็พยายามปรับตัวต่อสู้ดิ้นรนเพื่อรักษาสภาพของเขา เนื่องจากรูปร่าง เป็นอย่างนี้จึงเกิดความเบื่อนอนิจจังให้เห็น เราเห็นอนิจจังเพราะความ เปลี่ยนแปลง เพราะมีเหตุปัจจัยสารพัดมากระทบ แน่นนอนอาการคอ อักเสบที่เกิดขึ้นมาจากการใช้เสียงอย่างมากและต่อเนื่อง นั่นเป็นเหตุ ให้เกิดความเสื่อมสะสมมาตลอด ก็ต้องมีวันที่ทรุดลงในที่สุด มันไม่ได้ เพิ่งเกิดทรุดมันเกิดมาตลอดนั่นล่ะ แต่เมื่อมันทรุด (คือจุดที่เราเห็น ได้) นั่นก็เป็นสภาพการใช้งานของสังขารนั่นเอง การกินยาก็เป็น อีกเหตุปัจจัยที่เข้าไปกระทบ เขาไม่ได้ทำเพื่อได้ดีหรือให้เหมือนเดิม เขานั้นว่างจากตัวตนในแต่ละขณะ ไม่เคยมีเขามีเรา คำว่า “เขา” เป็นการยืมภาษาโลกมาสื่อสารเฉยๆ ไม่ได้เอาความหมายของมันมา ทั้งหมด มิฉะนั้นภาษาธรรมจะสื่อสารไม่ได้

ดังนั้นเมื่อเห็นอย่างนี้ จึงไม่เกิดการคาดหวังผิดๆ ให้เกิดเป็น มิฉฉาทิฏฐิว่าเดี๋ยวก็ดีขึ้น เดียวก็หายดีเหมือนเดิม ต่อให้ที่ว่าเหมือน เดิม พุดได้เหมือนเดิมก็ไม่ใช่ของเดิม จะเต็มได้อย่างเวลาของสังขาร (อายุของเรา) โดยรวมก็มีอายุก็เปลี่ยนแปลงไปทุกๆ วันบนอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเช่นกันต่อให้ไม่ป่วยก็ตาม ในเมื่อสิ่งนี้ตั้งอยู่บนสังขาร ที่อายุเปลี่ยนไปมันจะเหมือนเดิมไปได้อย่างไร ต่อให้จากนี้ไปจะพุด



ไม่ได้ก็นั่นก็ไม่ได้เป็นปัญหาอันใดเพราะมันก็เป็นเช่นนั้นของมัน ก็รักษาทำเหตุเท่าที่ทำได้ ส่วนผลจะเป็นอย่างไรก็เป็นไปอย่างนั้นละ รูปนามเป็นของมันอย่างนี้ มีสภาพทุกข์ ยึดถือของเป็นทุกข์ทำไม จะไม่ทุกข์ละ ในที่สุดก็จะหมดความยึดถือสิ่งที่มีสภาพที่เป็นสังขตลักษณะทั้งหมด (มีการเกิดปรากฏ มีความเสื่อมปรากฏ มีความดับปรากฏ) แต่นั่นต้องเห็นไตรลักษณ์อย่างเข้มข้นด้วยจิตที่ตั้งมั่นไม่เอนเอียง จนเป็นประสบการณ์ที่เข้าเลือดเข้าเนื้อเข้ากระดูกจึงจะเกิดปัญญารู้แจ้งขึ้นมาว่าสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งที่เป็นสังขาร (คือมีชีวิต) และมีใช้สังขาร (คือไม่มีชีวิต) ล้วนเป็นไปตามเหตุและปัจจัย ไม่มีตัวตนคือความเป็นอนัตตา ที่เราสวดมนต์กันนั้นละ สัพพะธัมมามอนัตตา หากท่านยังสงสัยว่า แล้วถ้าไม่ใช่ของเราแล้ว จะเป็นใครเพราะเรารู้สึกอย่างนั้นมาตลอด อ่านพุทธพจน์บทนี้ประกอบ

“ภิกษุทั้งหลาย กายนี้ไม่ใช่ของเธอทั้งหลายและไม่ใช่ของบุคคลเหล่าอื่น เป็นกรรมเก่า มีปัจจัยปรุงแต่งขึ้น มีปัจจัยทำให้เกิดความรู้สึก เป็นสิ่งที่มีความรู้สึกต่ออารมณ์ได้”



แต่ด้วยความไม่รู้ จึงไปสร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของในสังขารนี้ขึ้นมาเอง จึงทุกข์แล้วสร้างเหตุเกิดต่อไปไม่หยุด ด้วยกุศลและอกุศล ดังนั้นภพชาติที่จะต้องไปเวียนก็จะเป็นสุคติและทุคติตามที่ท่านทำมาเอง แต่ที่น่ากลัวคือท่านสร้างอกุศลมากกว่าเพราะสันดานที่มีในรูปนามนี้จะดิ้นรนเพื่อเอาตัวรอด นั่นคือเบียดเบียนคนอื่นอย่างไม่สนใจใยดี และจะสนับสนุนว่าการกระทำของตนเองถูก รูปนามนี้แม้จะเป็นทุกข์อย่างไรก็ยังกลัวตาย จนความทุกข์มากขึ้นจนรับไม่ไหว ก็อยากตายเพื่อจะหนีทุกข์ แต่หนีไม่เคยพ้น เพราะไปสร้างเหตุเกิดทุกข์ไม่หยุดนั่นเอง

การมาสี่สังเวหะ เทียบนี้แทบจะมีได้ไปในสถานที่ที่มีชื่อว่าสี่สังเวชนียสถานเลย เพราะมีวัดนอนป่วยอยู่ในโรงแรม แต่สี่สังเวชนียสถานที่ได้เห็นครั้งนี้กลับอยู่สังขารนี้เอง สถานที่เกิด ตรัสรู้ แสดงธรรม และการดับไป ซึ่งความจริงไม่ใช่ตายหรอก ตายนั่นมันเปลือกๆ ซากมันหมดลม วิญญาณธาตุมันแยกไปแล้ว แต่สภาพของสังขารไม่เห็นมันตายเลย มันก็ยังทุกข์อยู่ ทั้งอึดทั้งฟองเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ตากแดดก็เปื่อยเร็ว แขน้ำก็ฟองมากเปื่อยยุ่ยต่อไปไม่เห็นมันเคยหยุดอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาสักวินาที

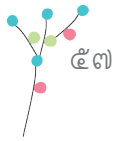




ขอบคุณและอนุโมทนา กับเจ้าภาพและเพื่อนร่วมทางทุกคน
ตั้งนั้นท่านที่จะไปให้ถึงสี่สังเวห หากได้กุศลก็เป็น การสร้างเหตุเกิด
ที่ดี แต่นั่นยังเวียนว่ายอยู่ในวัฏฏะ แต่หากมาถึงที่ที่พระองค์ตรัสรู้แล้ว
ทำไมไม่เอาให้ได้ยิ่งกว่านั้น คือเข้าไปถึงปัญญาการตรัสรู้ที่แท้จริง
ของพระพุทธองค์ นั้นละเริ่มจาก เห็นไตรลักษณ์ เห็นทุกข์ (ไม่เป็นทุกข์)
เข้าถึงรูปนาม คลายความยึดถือ ปล่อยวาง สลัดคืน แล้วจะถอดถอน
ความเห็นผิด จนวันหนึ่งได้พบกับความสงบเย็นในใจที่อิสระจาก
สิ่งทั้งหลายทั้งปวง เข้าถึงพระนิพพานตั้งแต่ยังมีชีวิตอยู่ ไม่ใช่รอตาย
ถึงจะถึงนิพพาน นี้ละ คือตายก่อนตาย ..นี้ละคือสัพพัญญา นี้ละนิพพาน

๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๕





๑๓

คุณนี่...เป็นเศรษฐีนะ!



ในวงสนทนาแห่งหนึ่ง

ชายคนแรก : คุณนี่เป็นเศรษฐีนะ

ชายคนที่สอง : โอ้ย ไม่ใช่หรอกครับ หนี้สินเยอะเยอะ

ชายคนแรก : แล้วระหว่างเบนซ์กับบีเอ็มที่ใช้อยู่ชอบคันไหนมากกว่ากัน

ชายคนที่สอง : ผมชอบบีเอ็มมากกว่า ขับสนุกแต่สะท้อนกว่า เบนซ์ก็นุ่มดี แต่มันป้าไปหน่อย

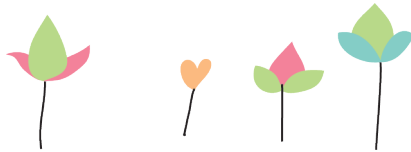
ชายคนแรก : มีทั้งเบนซ์ทั้งบีเอ็มยังว่าตัวเองไม่ใช่เศรษฐีอีกเหรอ...





เห็นไหมเมื่อชายคนที่สองถูกถามว่าเขาเป็นเศรษฐีหรือ เขากลับบอกว่าเขาไม่ได้เป็นเศรษฐี แต่ถ้าถามถึงรถหรูที่เขามี (อยู่จริง) เขาจะตอบได้อย่างฉะฉานไม่มีการเก้อเขิน

ทำไมหรือ? เพราะว่าปีเอ็ม เบนซ์ สมรรถนะเป็นสิ่งที่มืออยู่จริง ส่วนคำว่าเศรษฐีถูกสร้างขึ้นมาเพื่อเรียกบุคคลที่มีลักษณะดังกล่าวเท่านั้น ดังนั้นจึงไม่ใช่สิ่งที่เขาจะต้องไปปรารถนาจะเป็นอะไรแล้ว ส่วนใหญ่เราก็จึงเห็นว่าเศรษฐีจริงๆ กลับไม่เคยรู้สึกที่ตัวเองเป็นเศรษฐีเลย เขาก็แค่มีเงินใช้อยากซื้ออะไรอยากได้อะไรก็ซื้อ มันก็เท่านั้นเอง เป็นเศรษฐีตรงไหน



แล้วเกี่ยวอะไรกับพระโศดบันหรือ? ถ้ามีใครไปถามพระโศดบันหรือพระอรหันต์ ท่านจะไม่ตอบรับหรือปฏิเสธเพราะไม่ได้เกี่ยวอะไรกับตัวท่าน นั่นเป็นสิ่งที่คนๆ นั้นพูดไปเอง แต่หากถามว่าแล้วท่านยังล้างเลสังสัยในพระพุทธเจ้าใหม่ ในพระธรรมใหม่ ในพระอริยสงฆ์ใหม่ ท่านก็จะตอบได้เป็นฉากๆ อย่างผู้ที่สัมผัสเองตลอดเวลา





เอาล่ะถ้ามีคนบอกว่า การตอบแบบนี้ก็คือการรอดตัวว่าตัวเองเป็นพระโศดบันนั้นแหละ ก็คงตอบว่า ไม่ใช่ เพราะคำที่ว่าพระโศดบันหรือพระอรหันต์ (ซึ่งละสังโยชน์ ๑๐ แล้ว) นั้นท่านตอบตามที่ถูกถามและสิ่งนั้นก็เป็นอย่างนั้นอยู่จริงๆ ไม่ใช่ท่านหรือตัวท่านเมื่อคนไปตีความกันเองจะเกี่ยวอะไรกับท่านด้วย แล้วจะบอกว่าท่านตอบอย่างนี้จะให้คนคิดว่าอย่างไรล่ะ นั่นก็กล่าวหาท่านไม่ได้เพราะถามในสิ่งที่ท่านรู้แล้วทำไมท่านจะไม่ตอบ นอกจากเห็นว่าผู้ถามมีเจตนาเป็นที่ไม่ได้ต้องการคำตอบแต่พยายามจะโยงไปเรื่องที่ตัวเองต้องการเท่านั้น

ในสมัยพุทธกาลเคยมีเรื่องอย่างนี้เกิดกับพระสารีบุตรเช่นกัน...

จะเห็นความต่างมีอยู่บ้างคือ ในเศรษฐีมีการปฏิเสธ เมื่อมีคนกล่าวว่าเขาเป็นเศรษฐี เนื่องจากเศรษฐีนั้นหากเป็นปุถุชนก็จะเกิดความเขินอาย หนึ่งคือรู้สึกอย่างนั้นจริงๆ ว่า “เรา” ไม่ได้เป็น

สองทำเป็นถ่อม “ตัว” เขาจะได้เห็นว่า “เรา” เป็นคนดี





นั่นเป็นเรื่องปรกติกับผู้มีสัจกายทิฐิ ถ้าไม่แข็งแรงหรือออกตัว
ในลักษณะปกป้องตัวเอง เดียว “เขา” จะหาว่า “เรา” ..นี่คือปฏุชน
แน่นอน

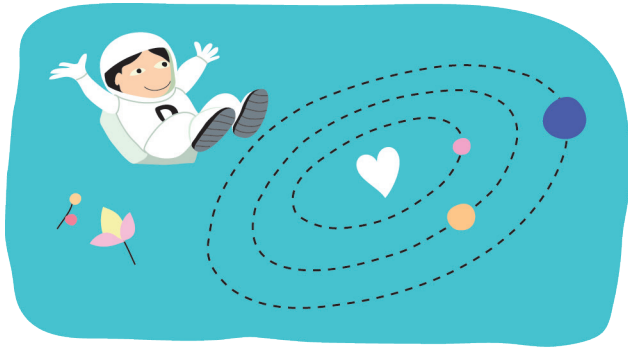
แต่ในพระโสดาบันจนถึงพระอรหันต์ไม่มีการยอมรับหรือคัดค้าน
เนื่องจากเมื่อไม่มีความรู้สึกในความเป็นตัวตนแบบบุคคลเราเขา
จึงไม่รู้สึกว่าเขาพูดถึงเรา เราต้องตอบ เราต้องปฏิเสธเพราะเขา
กำลังกล่าวหาเรา เมื่อไม่มีเรา ใครจะปกป้องใครกัน หากจะแข็งแรง
หากควรหรือจำเป็นก็แค่ทำไป เพราะจะเป็นประโยชน์หรือผดุงความ
ถูกต้องไว้เท่านั้น

๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๕



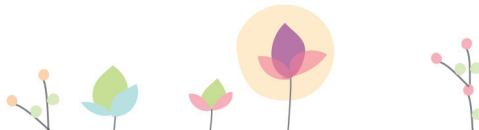
๑๔

สุขสันต์ปีใหม่ ๒๕๕๖



โลกหมุนรอบตัวเองใช้เวลา ๒๔ ชม. เราเรียก ๑ วัน

โลกหมุนรอบดวงอาทิตย์ ใช้เวลา ๓๖๕ วันกับ ๖ ชม. (ทุก ๔ ปี
ถึงไปทบให้ได้อีกวันในวันที่ ๒๙ กพ. แสดงว่าทุกๆ ปีก็ขาดไป ๖ ชม.)
เราเรียก ๑ ปี



สุขสันต์วันโลกหมุนรอบตัวเองแล้วเหวี่ยงไปหมุนรอบดวงอาทิตย์ ด้วยวงโคจรโค้งๆ เป็นวงรีตามเหตุปัจจัยของรูปร่างที่มีแรงผลักรั้งดึง นี่ก็เป็นเพราะมันพยายามรักษาเสถียรภาพไว้ แต่ในความเป็นจริงมันจะอ่อนแรงลงทุกขณะ จึงทำให้วงโคจรรีตออกตลอดเวลา และสมดุ่ยก็จะเปลี่ยน นี่จึงทำให้สรรพสิ่งต้องเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่ได้มีใครบงการหรือใครแก่งใคร แต่เนื่องจากเหตุปัจจัยของรูปและนามส่งผลกันอยู่ตลอดเวลา พลังงานและมวลสารต่างๆ จึงส่งผลต่อกัน ไม่ว่าจะกุศลอกุศลบุญบาปก็ส่งผลต่อกันและกันเป็นอิทัปปัจจยตา (เพราะสิ่งนี้สิ่งนี้เป็นปัจจัย สิ่งนี้ๆ จึงเกิดขึ้น)

และกระบวนการนี้สืบเนื่องไม่เคยหยุดแม้สักขณะ ถ้าจะ count down ไปสู่วันใหม่ คง countdown กันไม่รู้จะหยุดตรงไหนเพราะวัฏฏะนี้ไม่มีปลาย นับกันจริงๆ มันก็ไม่ได้หยุดเมื่อเรานับไปถึง มันไม่หือไม่อือด้วยเลย

แม้จักรวาลนี้ก็เกิดดับเปลี่ยนแปลงไปทุกวินาที ต่อให้วันที่เป็นวินาทีสิ้นจักรวาลนี้ วินาทีที่ดับก็ยังคงสืบเนื่องต่อไปจนมีการเกิดอีกไม่ว่าจะเรียกสิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิต สิ่งทั้งปวงก็ล้วนเป็นไปตามเหตุและปัจจัย ดังนั้นเมื่อรูปร่างก่อขึ้นด้วยเหตุปัจจัยจนมีพลังงานที่





ก่อนกำเนิดชีวิตขึ้นจากจิตโง่ผสมผสานกับวิญญาณจึงเกิดการถือครอง
ชั้น ๕ ชั้น ๕ จึงเปลี่ยนแปลงตัวเองด้วยปัจจัยทั้งภายในที่สั่งสม
มาด้วยกรรมและปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อลักษณะอันซับซ้อนแต่ละ
ยุคแต่ละสมัย

สุขสันต์วันปีใหม่ว่าง... ไม่อย่างนั้นก็ต้องร้องเพลงปีใหม่กันไป
เรื่อยๆ โดยนำแปลกที่ไม่เอาใจเลยว่าตกลงปีไหนมันปีใหม่ตัวจริง..
มันไม่มี...

วางความยึดถือจึงจะสงบ ว่างเพราะเห็นความจริง วางความ
เห็นผิด ถอดถอนสิ่งที่สั่งสมมา ลากิจกรวาลที่นึกว่าใหญ่ ที่แท้เล็ก
กว่าจิตชะอิ

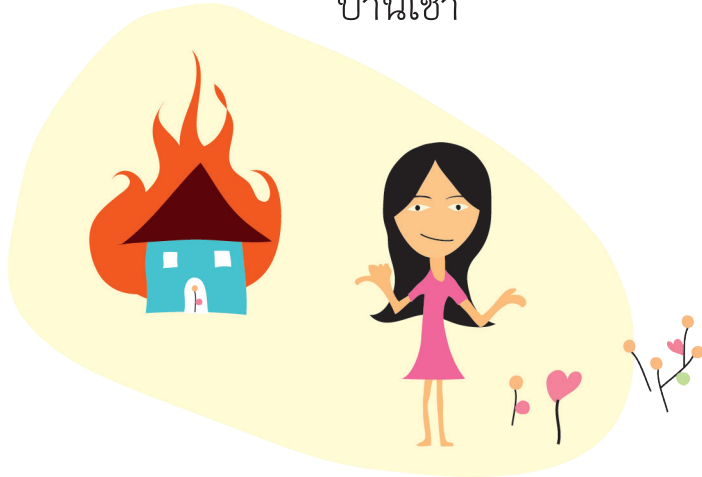
๓๐ ธันวาคม ๒๕๕๕





๑๕

บ้านเช่า



ฟังธรรมเรื่องตัวกู-ของกูก็ดูเหมือนจะเข้าใจ แต่ก็ไม่เห็นว่าจะ
ถอดถอนความเห็นผิดได้ เกิดอะไรขึ้นก็มักจะเป็นทุกข์อยู่เรื่อย

อาจจะเป็นเพราะเราเกิดมากับกายนี้ใจนี้ จะบอกว่ามันไม่ใช่เรา
ข้างในก็เฉยใจขาด ให้สังเกตดูกายใจ ก็ไม่เห็นว่าจะจะเป็นธรรมชาติ
ตรงไหน ก็ยังเห็นเป็นเราอยู่เรื่อยไป



ธรรมชาติของรูปนามจะแสดงผลออกมาให้เห็นเป็นลักษณะ
๓ ประการคือ

ความเป็นอนิจจัง-ไม่เที่ยง มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

ความเป็นทุกขัง-สภาพทุกขัง สามารถทำความเข้าใจได้ในสองทางคือ สภาพทุกข์ รูปนาม (ซึ่งรวมเราเข้าไปด้วย) มีสภาพทุกข์บีบคั้น เพราะความไม่เที่ยง มันจึงดิ้นรนเพื่อรักษาสภาพของมันตลอดเวลา นี่เป็นสภาพทุกข์หรือทุกข์โดยสภาพของมัน จะมีผู้เข้าไปยึดหรือไม่ มันก็ทุกข์อยู่แล้ว กับอีกสภาพคือ เมื่อมีจิตโง่เพราะมีอวิชชาไปยึดของที่มีสภาพทุกข์มาเป็นของตน ทำไมจะไม่ทุกข์ล่ะ นี่จึงเกิดเป็นความทุกข์ใจขึ้น จึงเกิดผู้ทุกข์ขึ้น

ความเป็นอนัตตา คำว่าไม่มีตัวตนฟังดูเข้าใจยากสำหรับคนทั่วไป ทำไมจึงเป็นอนัตตา ก็เพราะว่าสภาพที่เห็นได้ในวินาทีปัจจุบัน เป็นผลมาจากเหตุในวินาทีก่อน เช่นก่อนจะเป็นน้ำมาจากการรวมตัวกันของธาตุเพราะปัจจัยที่ถึงพร้อมจึงเกิดขึ้น จากนั้นสภาพสิ่งแวดล้อมต่างๆ ก็ยังคงกระทำต่อน้ำนั้นตลอดเวลา เช่น ความร้อน ความชื้น ฯลฯ ทำให้โมเลกุลมันดิ้นไปมา ระเหยไปเป็นไอน้ำ ไอน้ำก็เป็นผล



จากน้ำที่ถูกกระทำ น้ำก็เป็นเหตุ ใส่น้ำก็เลยเป็นผล มันเปลี่ยนแปลงสภาพกันตลอดด้วยเหตุปัจจัยต่างๆ เราเองก็เช่นกัน ตรงนี้เมื่อเห็นธรรมเข้าไปมากๆ ก็จะเข้าใจสภาพนั้นๆ ได้ จะยิ่งปล่อยความยึดถือโดยลำดับ

เมื่อเห็นไตรลักษณ์มากๆ จะเข้าใจลึกกลงไปถึงความเป็นรูปนามที่มาประกอบกันเป็นชีวิต รวมถึงการเกิดขึ้นแห่งโลกภายในและโลกภายนอกกว่ามีที่มาที่ไปอย่างไร จนสามารถจัดการกับเหตุเกิดแห่งทุกข์ ทั้งระดับความรู้สึกจนถึงสภาพทุกข์ของขั้นธัมมจักขุมงคลได้

พวกเรายึดกายนี้หรือ?...ใช่ สังเกตง่ายๆ ถ้าเราป่วยทุกข์ไหม? ถ้าเราเป็นมะเร็งทุกข์ไหม? เวลาอ่านธรรมะดูเหมือนเข้าใจได้ เวลาปฏิบัติดูเหมือนจะเข้าใจนะ แต่พอมันเกิดอะไรขึ้นจริงๆ มันก็ยังรู้สึกเป็นเราอยู่นั่นเอง

เอาอย่างนี้ ถ้าเราอยู่บ้านเช่าแล้วไปทำงาน เกิดไฟไหม้บ้านเช่าทุกข์กับบ้านเช่าไหม? ทุกข์ซีทุกข์กับของที่อยู่ในบ้านแต่บ้านเช่าช่างมันเพราะไม่ใช่ของเรา





ถ้าอยู่บ้านตัวเองแล้วเกิดกรณีเดียวกันคือไฟไหม้บ้านทุกซั่ม? ไม่ต้องถามเลย คงแทบเป็นลม ทำไมล่ะ ถ้าเอาวิดีโอไปถ่าย ก็เข้านอน กินข้าว ดูทีวีอยู่ในบ้าน ดูไม่เห็นความต่างกันเลยไม่ว่าบ้านเช่าหรือ บ้านตัวเอง ที่จ่ายรายเดือนก็จ่ายเหมือนกัน มากน้อยอาจต่างกันบ้าง แต่ที่ต่างกันคือความรู้สึกเป็นเจ้าของที่เพิ่มขึ้นมา

แล้วบ้านที่เช่าอยู่ตอนนี้ทำสัญญาไว้ ๘๐ ปี อยู่ไปอยู่มาซั่มหลง ยึดขึ้นมาเป็นบ้านกูเช่าแล้ว (ความจริงไม่ใช่อยู่ไปอยู่มาหรอก มันยึดตั้งแต่ก่อนเกิดซะอีก) บ้านไม่ว่าอะไรหรอกนะเพราะเขาให้เราเช่า เราจะเช่าเป็นของเรา เขาก็ไม่หือไม่อือด้วย แต่ถึงเวลาสัญญาหมดอายุ เขาก็เรียกคืน จะโยยหาดีโพยตีพายไปก็เรื่องของคนเช่าเอง จะไปร้องกับใครเขาไม่ว่าเลย เพราะเขาไม่เคยเป็นของเรา เป็นเราสักวินาที

เช่าอยู่ก็ดูแลไปตามสมควร ดูแลมากไป ตกแต่งมากไปจะรู้สึก ว่าบ้านเช่าเป็นบ้านเรานะ





๑๖

เล่นโยคะ เป็นกายานุปัสสนา



เราได้ยินกันบ่อยเหมือนกัน บางครั้งไปเข้าคอร์สปฏิบัติ เขามีการนำโยคะตอนเช้า แล้วบอกให้รู้ตามไปเพื่อเป็นการเจริญสติ ภายใตักายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ก่อนอื่นเราต้องทำความเข้าใจเรื่องคำว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือเป็นการพิจารณากายในกาย ให้เห็นว่านี่ไม่ใช่ตัวตนบุคคลเราเขา

ที.ม.๑๐/๒๗๓-๓๐๐/๓๒๕-๓๕๑

ม.มู. ๑๒/๑๓๑-๑๕๒/๑๐๓-๑๒๗





กลับมาที่การทำโยคะ เคยเห็นคนเล่นโยคะที่บอกว่ารู้ตามอาการ เคลื่อนแล้วรู้แจ้งขึ้นมาว่า นี่ไม่ใช่ของเรา นี่ไม่เป็นเรา นี่ไม่ใช่อัตตา ของเราไหม? ผมเคยเห็นแต่เขาเล่นโยคะแล้วยึดถือว่าตัวเองหุ่นดี สุขภาพร่างกายเฟิร์มดี เหงื่อออกดี ผิวพรรณสดใส เลือดลมเดินดี นี่คือคนเล่นโยคะ ถูกไหม?

อย่าเข้าใจผิด ผมไม่ได้ว่าอะไรเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่ว่า โยคะหรือไท้เก๊ก หรืออะไรอีกเยอะแยะ ไม่ว่าจะรู้ตาม ตามรู้ก็อาจมี สมาธิติดปลายนิ้วมาบ้าง สมาธิมีได้ไม่ยากหรอก (เด็กปั้นดินน้ำมัน ก็มีสมาธิ ใครมาแย่งก็โกรธร้องไห้)

มันไม่ใช่ว่ารู้ตามหรือตามรู้มันจะเกิดเป็นกายนุปัสสนาได้ นั่น ต้องอาศัยมรรคมืองค์ ๘ เพื่อให้จิตตั้งมั่นจึงเห็นความจริงที่ว่านี่ ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่อัตตาของเรา ไม่อย่างนั้นดูอย่างไร ก็เห็นแต่เราแต่ของเราทั้งนั้น ยิ่งรู้ก็ยิ่งหลงกันใหญ่

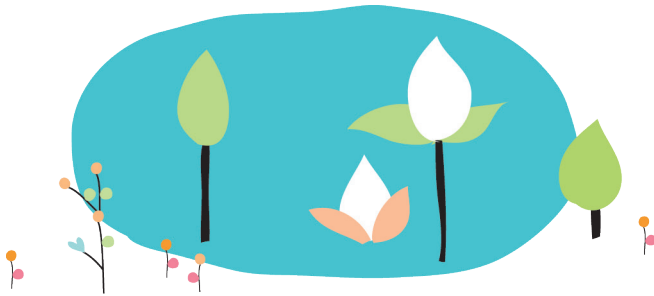
๒๓ มกราคม ๒๕๕๖





๑๗

ตามดู ไม่ตามไป



ผมได้อ่านพบบทความซึ่งเป็นคำนำในหนังสือ “อินทรีสังวร” ของวัดนาป่าพง เห็นว่ามีประโยชน์ต่อนักปฏิบัติ เปิดใจให้กว้างแล้วพิจารณาจะพบความจริงที่อาจปฏิบัติเอนออกไปจึงทำให้ไม่ก้าวหน้า เพราะไม่ศึกษามรรคให้ดี

มนุษย์เป็นสัตว์ที่สื่อสารกันด้วยระบบภาษาที่ซับซ้อน ทั้งโครงสร้างและความหมาย วิถีสังขาร ที่มนุษย์ปรุงแต่งขึ้นนั้น มีความวิจิตรเทียบเท่าความละเอียดของจิต ทั้งนี้เพราะจิตเป็นตัวสร้างความหมาย





รูปต่างๆ (จิต เป็นเหตุในการเกิดของนามรูป และนามรูปซึ่งจิตสร้างขึ้นนั้น เป็นเหตุในการดำรงอยู่ได้ของจิต)

ถ้อยคำหนึ่งๆ ในภาษาหนึ่งๆ เมื่อนำไปวางไว้ในบริบทต่างๆ กัน ก็มีความหมายต่างกัน ยิ่งไปกว่านั้น ถ้อยคำหนึ่งๆ ในบริบทเดียวกัน สามารถถูกเข้าใจต่างกันในความหมายได้ ขึ้นอยู่กับการหมายรู้เฉพาะของจิตผู้รับสาร ซึ่งก็มีอนุสัยในการปรุงแต่งแตกต่างกันไป ความหยาบละเอียดในอารมณ์ อันมีประมาณต่างๆ แปรผันไปตามการหมายรู้นั้นๆ

การสื่อความให้เข้าใจตรงกัน จึงไม่ใช่เรื่องง่าย แม้เรื่องราวในระดับชีวิตประจำวัน แม้ในระหว่างบุคคลที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิด เช่น ในครอบครัวเดียวกันก็ตาม การผิดใจกันที่มีเหตุมาจากการสื่อความหมายที่ไม่ตรง ก็มีให้เห็นเป็นเรื่องปกติ

กับกรณีของปรากฏการณ์ทางจิต ซึ่งมีมิติละเอียดปราณีตที่สุดในระบบสังขตธรรม ใครเล่า จะมีความสามารถในการบัญญัติระบบคำพูด ที่ใช้ถ่ายทอดบอกสอนเรื่องจิตนี้ ให้ออกมาได้เป็นหลักมาตรฐานเดียวและใช้สอนเข้าใจตรงกันได้โดยไม่จำกัดกาลเวลา





“ดูกายดูใจ” “ดูจิต” “ตามดูตามรู้”

ปฏิเสธไม่ได้เลยว่า วลีข้างต้นนั้น ถูกใช้พูดกันทั่วไปเป็นปกติ ในหมู่นักภาวนา ปกติจนเรียกได้ว่า เป็นหนึ่งในสิ่งที่ถูกมองข้ามเพิกเฉย (take for granted) ไป รวากับว่าใครๆ ก็รู้กันหมดแล้ว เหมือนคำที่ใช้กันเป็นประจำเช่น กินข้าว อาบน้ำ

หากพิจารณาให้ดี จะพบจุดสังเกต ๒ ข้อ

๑. เมื่อถูกถามลงไปในช่วงตอนโดยละเอียดว่าอะไรอย่างไรเกี่ยวกับดูกายดูใจดูจิตฯ คำตอบที่ได้ มีความหลากหลายแตกต่างกันไป แต่มีสิ่งๆ ที่เหมือนกันอย่างหนึ่งคือ ต่างก็อ้างว่ามาจากมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นทางเอกเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า

๒. ในแง่ของความแตกต่างดังกล่าวนี้ ส่วนมากมักจะบอกกันว่า เป็นเรื่องธรรมดา “แล้วแต่จริต” จะปฏิบัติกันอย่างไร สุดท้ายแล้วก็ “ไปถึงที่หมายเดียวกัน”

เมื่อมาใคร่ครวญดูแล้ว จะพบความแปลกประหลาดซ้อนทับอีกชั้นหนึ่ง คือ ทั้ง ๒ ข้อนั้น เป็นสิ่งที่ถูก take for granted อีก





เช่นกัน เสมือนเป็นเรื่องที่ยอมรับกันโดยทั่วไปแล้วว่า การปฏิบัติที่แตกต่างกันนั้นเป็นเรื่องธรรมดา “แล้วแต่จริต” และ “ไปถึงที่หมายเดียวกัน” โดยละเลยการทำความเข้าใจที่ถูกต้องชัดเจน ว่าอะไรอย่างไรในความแตกต่างนั้น

เหตุการณ์ทั้ง ๒ นี้จะไม่มีทางเกิดขึ้นกับอริยสาวกผู้ประกอบพร้อมด้วยโสตปาตติยังคะ ๔ ผู้ถึงซึ่งศรทธาอย่างไม่หวั่นไหว ในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ในพระธรรม ในพระสงฆ์เป็นอริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ถึงการนับว่าเป็นคนของพระพุทธเจ้าโดยไม่มีข้อสงสัยแล้ว ย่อมที่จะรู้ด้วย อสสาธณญาณ โดยไม่ต้องอาศัยปัจจัยภายนอกจากใครอื่นว่า ธรรมะที่ถูกบัญญัติโดยพระพุทธเจ้านั้น จะมีคุณลักษณะคล่องเกลียวเชื่อมโยงเป็นหนึ่ง

“ภิกษุทั้งหลาย นับแต่ราตรี ที่ตถาคตได้ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ จนกระทั่งถึงราตรีที่ตถาคตปรินิพพานด้วยอนุปติเสสนิพพานธาตุ ตลอดเวลาระหว่างนั้น ตถาคตได้กล่าวสอน พร่ำสอน แสดงออกซึ่งถ้อยคำใด ถ้อยคำเหล่านั้นทั้งหมดย่อมเข้ากันได้โดยประการเดียวทั้งสิ้น ไม่แย้งกันเป็นประการอันเลย”

- อิติวุ. ขุ. ๒๕/๓๒๑/๒๕๓.





ก่อนพุทธปรินิพพาน ทรงรับสั่งไว้กับพระอานนท์เถระว่า ความสอดคล้องเข้ากันเป็นหนึ่งนี้ ให้ใช้เป็นหลักมาตรฐานในการตรวจสอบว่าอะไรใช่ หรือไม่ใช่พระธรรมวินัย (มหาปเทศ ๔) ยิ่งไปกว่านั้น ทรงระบุไว้ด้วยว่า หากรู้แล้วว่าไม่ใช่พระธรรมวินัย ให้เราละทิ้งสิ่งนั้นไปเสีย

ความสามารถในการใช้บทพยัญชนะที่มีอรรถะ (ความหมาย) สอดคล้องกันเป็นหนึ่งเดียวนี้ เป็นพุทธวิสัยมิใช่สาวกวิสัย ทั้งนี้เพราะเหตุคือความต่างระดับชั้นกันของบารมีที่สร้างสมมา พระตถาคตสร้างบารมีมาในระดับพุทธภูมิ เพื่อให้ได้มา ซึ่งความเป็นอรหันตสัมมาสัมพุทธะ พระสาวก สร้างบารมีในระดับสาวกภูมิ เพื่อให้ได้มา ซึ่งโอกาสในการเป็นสาวกในธรรมวินัยนี้ ที่มาที่ไปของคำว่า ดุจิด หรือตามดูตามรู้ฯ ไม่ใช่เรื่องลึกลับซับซ้อนที่จะสับสน ตัวสูตรที่เป็นพุทธวจน เพื่อใช้ตรวจสอบเทียบเคียงตามหลักมหาปเทศ ก็มีอยู่

ใช่หรือไม่ว่า ปัญหาที่แท้จริงทั้งกับในกรณีนี้ และอื่นๆ ทำนองเดียวกันนี้ คือ ความขี้เกียจ ความมั่งง่ายของชาวพุทธนั่นเอง ที่ไม่อยากเข้าไปลงทุนลงแรงศึกษาสืบค้นพุทธวจน แล้วไปคาดหวังลมๆ แล้งๆ ว่าน่าจะมีใครสักคนหนึ่งหรือสองคน ที่มีความสามารถ





พิเศษคิดค้นย่อหลักธรรมที่พระตถาคตบัญญัติไว้เป็นสรวากขาโต
แล้วนั้นให้ง่ายสั้นลงกว่าได้

การเชื่อเช่นนี้ เป็นลักษณะความเชื่อของปุถุชนผู้มีได้สติ มิได้
เห็นพระอริยเจ้า ไม่ฉลาดในธรรมของพระอริยเจ้า ไม่ได้สติการ
แนะนำในธรรมของพระอริยเจ้า จึงไม่ทราบว่พระสาวกมีภูมิธรรม
จำกัดอยู่เพียงแคเป็นผู้เดินตามมรรคที่พระตถาคตบัญญัติไว้เท่านั้น
(มคฺคานุคฺชา จ ภิกฺขเว เอตฺรทึ สวากา วิหรนฺติ ปจฺฉา สมฺนาคตา)

ผู้ที่สร้างบารมีมาในระดับสาวกภูมิ ไม่มีความสามารถในการ
คิดสร้างมรรคขึ้นเอง ไม่เว้นแม้แต่พระอรหันต์ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา
(ปัญญาวิมุตเตน ภิกฺขุนาติ) ก็ตาม

พระพุทธเจ้า (อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ) ในฐานะพระศาสดานั้น มี
คุณสมบัติเหนือไปกว่า คือ ทรงเป็นผู้รู้มรรค (มคฺคัณฺเณ) รู้แจ้งในมรรค
(มคฺควิหึ) และเป็นผู้ฉลาดในมรรค (มคฺคโกวิทฺ)

พระพุทธองค์จึงทรงรับสั่งป้องกันไว้ล่วงหน้าแล้วว่า สูตรใดๆ
ก็ตามที่แต่งขึ้นใหม่ในภายหลัง แม้จะมีความสละสลวยวิจิตร เป็น





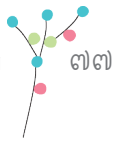
ของนอกแนว เป็นคำกล่าวของสาวก ให้เราไม่สำคัญตนว่า เป็นสิ่งที่ควรเล่าเรียนศึกษา ในทางกลับกัน คำกล่าวของตถาคต อันมีความหมายลึกซึ้งนั้น ให้เราสำคัญตนว่าเป็นสิ่งที่ควรเล่าเรียนศึกษา และให้พากันเล่าเรียนศึกษาคำของตถาคตนั้น แล้วให้ไต่ถามทวนถามกันและกันในเรื่องนั้นๆ ว่าพระพุทธเจ้าทรงกล่าวเรื่องนั้นไว้อย่างไร

ข้างต้นนี้ คือวิธีการเปิดธรรมที่ถูกปิดด้วยพุทธวจน และชาวพุทธที่มีการศึกษาในลักษณะนี้ (ปฏิปุจฉาวินิตา ปรีสา โน อุกกาจิตวินิตา) พระพุทธองค์ทรงเรียกว่าเป็นพุทธบริษัทอันเลิศ

ในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้นแบ่งฐานที่ตั้งแห่งสติออกเป็น ๔ ฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม โดยแต่ละฐานมีรายละเอียดระบุชัดเจนว่าปฏิบัติอย่างไร ขอบเขตแค่ไหน และจบลงอย่างไร

ผู้ที่ศึกษาพุทธวจนโดยละเอียดรอบคอบ ย่อมที่จะเข้าใจแง่มุมต่างๆ โดยลึกซึ้งครบถ้วน และย่อมที่จะรู้ว่าความแตกต่างในมรรควิธีมีได้ แต่ไม่ใช่มีโดยสะเปะสะปะไร้เงื่อนไขขอบเขต หากแต่มีได้หลากหลายได้ ภายใต้พุทธบัญญัติซึ่งมีลักษณะเชื่อมโยงสอดคล้อง





เป็นหนึ่งในผลานิสงส์มุ่งหมายในที่สุด ก็สามารถเข้าถึงได้ ด้วยวิธีอันหลากหลายภายใต้ความเป็นหนึ่งนี้

ในวาระนี้ จะขอยกหมวดของ จิตตานุปัสสนา คือการตามเห็นในกรณีของจิตขึ้นเป็นตัวอย่าง

ปัจจุบันมีผู้ที่ดูจิตหรือดูอาการของจิตโดยใช้คำอธิบายสภาวะของจิตซึ่งบัญญัติขึ้นใหม่เอง แล้วหลงเข้าใจไปว่า การฝึก ตามดูตามรู้สภาวะนั้นๆ ไปเรื่อยๆ คือการเจริญสติ คือการดูจิต หากพิจารณาโดยแยบคายแล้ว คำเรียกอาการของจิต ที่คิดขึ้นใหม่เองทั้งหลายเหล่านั้นเป็นเพียงการตั้งชื่อเรียกอารมณ์อันมีประมาณต่างๆ และการตามเห็นสภาวะนั้นๆ ไปเรื่อยๆ ก็คือการฝึกผูกจิตติดกับอารมณ์ด้วยอำนาจแห่งความเพลิน (ฝึกจิตให้มีสัญญาณะ)

จะด้วยเหตุอย่างไรก็ตาม แต่ระบบคำเรียกที่ต่างกันตรงนี้ อาจดูเหมือนเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่หากเทียบในระดับความละเอียดของจิตแล้ว อนาคตที่เปี่ยมเพียงเล็กน้อย ณ จุดตรงนี้ สามารถนำไปสู่ผลลัพธ์ที่สุดในการปฏิบัติ คืออานิสงส์มุ่งหมายที่แตกต่างกันโดยสิ้นเชิง



นัยยะหนึ่ง ที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติให้เราตามเห็นจิต (จิต ตานปุสุสนา) แท้จริงแล้วก็เพื่อให้เห็นเหตุเกิดและเสื่อมไปโดยอาศัย การตามเห็น “อาการของจิต” เพียงแค่ ๘ คู่อาการเท่านั้น

อินทริยสังวร ๗ ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็น จิตในจิตอยู่นั้นเป็นอย่างไรรเล่า?

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในกรณีนี้

- (๑) รู้ชัดซึ่งจิตอันมีราคะ ว่า “จิตมีราคะ”
- (๒) รู้ชัดซึ่งจิตอันปราศจากราคะ ว่า “จิตปราศจากราคะ”
- (๓) รู้ชัดซึ่งจิตอันมีโทสะ ว่า “จิตมีโทสะ”
- (๔) รู้ชัดซึ่งจิตอันปราศจากโทสะ ว่า “จิตปราศจากโทสะ”
- (๕) รู้ชัดซึ่งจิตอันมีโมหะ ว่า “จิตมีโมหะ”
- (๖) รู้ชัดซึ่งจิตอันปราศจากโมหะ ว่า “จิตปราศจากโมหะ”
- (๗) รู้ชัดซึ่งจิตอันหดหู่ว่า “จิตหดหู่”
- (๘) รู้ชัดซึ่งจิตอันฟุ้งซ่านว่า “จิตฟุ้งซ่าน”
- (๙) รู้ชัดซึ่งจิตอันถึงความเป็นจิตใหญ่ว่า “จิตถึงแล้วซึ่ง
ความเป็นจิตใหญ่”

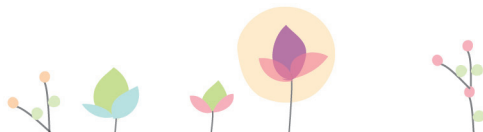


- (๑๐) รู้ชัดซึ่งจิตอันไม่ถึงความเป็นจิตใหญ่ว่า “จิตไม่ถึงแล้ว
ซึ่งความเป็นจิตใหญ่”
- (๑๑) รู้ชัดซึ่งจิตอันยังมีจิตอื่นยิ่งกว่าว่า “จิตยังมีจิตอื่นยิ่งกว่า”
- (๑๒) รู้ชัดซึ่งจิตอันไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าว่า “จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า”
- (๑๓) รู้ชัดซึ่งจิตอันตั้งมั่นว่า “จิตตั้งมั่น”
- (๑๔) รู้ชัดซึ่งจิตอันไม่ตั้งมั่นว่า “จิตไม่ตั้งมั่น”
- (๑๕) รู้ชัดซึ่งจิตอันหลุดพ้นแล้วว่า “จิตหลุดพ้นแล้ว”
- (๑๖) รู้ชัดซึ่งจิตอันยังไม่หลุดพ้นว่า “จิตยังไม่หลุดพ้น”

ด้วยอาการอย่างนี้แล ที่ภิกษุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นจิตในจิต (จิตเต จิตตานุปสฺสี วิหรติ) อันเป็นภายในอยู่บ้าง, ในจิตอันเป็นภายนอกอยู่บ้าง, ในจิตทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง;

และเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุ เกิดขึ้นในจิตอยู่บ้าง, เห็นธรรมเป็นเหตุเสื่อมไปในจิตอยู่บ้าง, เห็นธรรมเป็นเหตุทั้งเกิดขึ้นและเสื่อมไปในจิตอยู่บ้าง;

ก็แหละสติ (คือความระลึก) ว่า “จิตมีอยู่” ดังนี้ ของเธอนั้น เป็นสติที่เธอดำรงไว้เพียงเพื่อความรู้ เพียงเพื่อความอาศัยระลึก.





ที่แท้เธอเป็นผู้ที่ค้นหาและทิวฐิอาศัยไม่ได้ และเธอไม่ยึดมั่นอะไรๆ ในโลกนี้.

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้มีปกติตามเห็นจิตในจิตอยู่ แม้ด้วยอาการอย่างนี้.

มหาสติปัฏฐานสูตร มหาวาร. ส. ๑๐/๓๓๑/๒๘๙.

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้ามิได้ให้เราฝึกตามดูตามรู้เรื่องราวในอารมณ์ไปเรื่อยๆ และ การตามดูตามรู้ซึ่งจิต (จิตตานุปัสสนา) จะต้องเป็นไปภายใต้ ๘ คู่อาการนี้เท่านั้น

สมมุติสถานการณ์ตัวอย่าง เช่น ในขณะที่เรากำลังโกรธอยู่

ในกรณีนี้ หน้าทีของเรา ที่ต้องทำให้ได้ คือ “รู้ชัดซึ่งจิตอันมีโทษะ ว่า จิตมีโทษะ” ไม่ใช่ไปตามดูตามรู้โทษะ (หรือรู้ในอารมณ์ที่จิตผูกติดอยู่) ในจิตอันมีโทษะขณะนั้น

ปัญหามีอยู่ว่า โดยธรรมชาติของจิต มันรู้ได้อารมณ์เดียวในเวลาเดียว (one at a time) ในขณะที่เรากำลังโกรธอยู่นั้น เราจึงต้องละ





ความเพลินในอารมณ์ที่ทำให้เราโกรธเสียก่อน ไม่เช่นนั้น เราจะไม่มีทาง “รู้ชัดซึ่งจิตอันมีโทสะ ว่า จิตมีโทสะ” ได้เลย

มีผัสสะ >> จิตรับรู้อารมณ์ >> มีสติ >> ละความเพลิน >> รู้ชัดซึ่งจิต

ในระหว่างขั้นตอนข้างต้น ถ้าเราสามารถเห็นธรรมอันเป็นเหตุเกิดขึ้นหรือเสื่อมไปในจิตได้ การเห็นตรงนี้ เรียกว่า วิปัสสนา ซึ่งเป็นจุดประสงค์ของการเจริญสติปัฏฐานทั้งสี่ โปรดสังเกต สติปัฏฐานสี่ทุกหมวด จบลงด้วยการเห็นธรรมอันเป็นเหตุเกิดขึ้นและเสื่อมไปขั้นตอนของสติที่เข้าไปตั้งอาศัยในฐานทั้งสี่ เป็นเพียงบันไดขั้นหนึ่งเท่านั้น ไม่ใช่จุดหมาย

เมื่อผัสสะถูกต้องแล้ว หากเราหลงเพลิน “รู้สึก” ตามไปเรื่อยๆ นี่คือ อนุสัย (ตามนอน) หากละความเพลินในอารมณ์แล้วมาเห็นจิต โดยอาการ ๘ คู่ข้างต้น นี่คืออนุปัสสนา (ตามเห็น) และ ถ้ามีการเห็นแจ้งในธรรมเป็นเหตุเกิดขึ้นและเหตุเสื่อมไปในจิต นี่คือ วิปัสสนา (เห็นแจ้ง)





ถ้าหากว่า เราไม่สามารถรู้ชัดซึ่งจิตโดยอาการอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๘ คู่ ข้างต้นได้ให้ตั้งสติ กลับมารู้ที่ฐานคือกาย เช่น อิริยาบถ หรือ ลมหายใจ พลิกกลับเป็นกายานุปัสสนา อย่ามั่งงายไปคิดคำขึ้นใหม่ เพื่อมาเรียกอารมณ์ที่จิตหลงอยู่ในขณะนั้น เพราะนั่นคือจุดเริ่ม ของการเบี่ยงออกนอกมรรควิธี (ไปใช้คำอธิบายอาการของจิตที่นอกแนวจากพุทธบัญญัติ เป็นผลให้หลงเข้าใจได้ว่า กำลังดูจิตทั้งๆ ที่กำลังเพลินอยู่ในอารมณ์ขาดสติ แต่หลงว่ามีสติ)

นี่เป็นเพียงตัวอย่างของการตามเห็นในกรณีจิตตานุปัสสนา คือใช้จิตเป็นฐานที่ตั้งของสติ ในกรณีของ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนา ฟังศึกษาในลักษณะเดียวกัน คือปฏิบัติตามพุทธวจนในกรณีนั้นๆ ให้ถูกต้องครบถ้วนทั้งโดยอรรถะและโดยพยัญชนะ

พระพุทธเจ้ามองเห็นธรรมชาติในจิตของหมู่สัตว์ในแบบของผู้ที่สร้างบารมีมาเพื่อบอกสอน การบัญญัติมรรควิธี จึงเป็นพุทธวิสัย หน้าที่ของเราในฐานะพุทธสาวกมีเพียงอย่างเดียว คือ ปฏิบัติตามพุทธบัญญัติโดยระมัดระวังอย่างที่สุด (มคคานุกา จ ภิกขเว เอตเรหิ สาวกาฯ)





เมื่อเข้าใจความหมายของการตามเห็น (อนุปัสสนา) และการเห็นแจ้ง (วิปัสสนา) แล้ว ที่นี้จะมีวิธีอย่างไร ที่จะทำให้อัตราส่วน Ratio ของ วิปัสสนา ต่อ อนุปัสสนา มีค่าสูงที่สุด (คือ เน้นการปฏิบัติที่ได้ประสิทธิภาพมากที่สุด เพื่อความลัดสั้นสู่มรรคผล)

ตัวแปรหลักที่เป็นกุญแจไขปัญหานี้ คือ สมาธิ

ตราบใดที่จิตยังซัดสายไปๆ มาๆ ทั้งการอนุปัสสนาก็ดีและการวิปัสสนาก็ดีต่างก็ทำได้ยาก พระพุทธเจ้าจึงทรงรับสั่งว่า ให้เราเจริญสมาธิ เพื่อให้ธรรมทั้งหลายปรากฏตามเป็นจริง

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิ. ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริง

ก็ภิกษุย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงอย่างไร?

ย่อมรู้ชัดซึ่งความเกิดและความดับแห่งรูป ความเกิดและความดับแห่งเวทนา ความเกิดและความดับแห่งสัญญา ความเกิดและความดับแห่งสังขาร ความเกิดและความดับแห่งวิญญาณ.

-ขนธ. ส. ๑๗/๑๗-๑๘//๒๗.





นอกจากนี้แล้ว พระพุทธองค์ยังทรงแนะนำเป็นกรณีพิเศษ สำหรับกรณีที่เกิดตั้งมันยาก เช่น คนที่คิดมาก มีเรื่องให้วิตกกังวลมาก ย้ำคิดย้ำทำ คิดอยู่ตลอดเวลา หยุดคิดไม่ได้ หรือ คนที่เป็น hyperactive มีบุคลิกภาพทางจิตแบบ ADHD ซึ่งมีปัญหาในการอยู่นิ่ง ทรงแนะนำวิธีแก้ไขอาการเหล่านี้ โดยการเจริญทำให้มาก ซึ่งอานาปานสติสมาธิ



ภิกษุทั้งหลาย ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งกายก็ตาม ความหวั่นไหว โยกโคลงแห่งจิตก็ตาม ย่อมมีไม่ได้ เพราะการเจริญทำให้มากซึ่งอานาปานสติสมาธิ

-มหา. ส. ๑๙/๔๐๐/๑๓๒๕.

เมื่อถึงตรงนี้ แม้จะไม่เอ่ยถึง เราก็คงจะเห็นได้ชัดแล้วว่า ความสงบแห่งจิต (สมณะ) นั้น จะต้องดำเนินไปควบคู่ และเกี่ยวพันกับระดับความสามารถในการเห็นแจ้ง (วิปัสสนา) ซึ่งพระพุทธองค์เองได้ตรัสเน้นย้ำในเรื่องนี้ไว้โดยตรงด้วย





ภิกษุทั้งหลาย. ธรรมที่ควรกระทำให้เจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง
เป็นอย่างไรเล่า? สมณะ และ วิปัสสนา เหล่านี้เรากล่าวว่า เป็นธรรม
ที่ควรกระทำให้เจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง.

-จตุกก. อ. ๒๑/๓๓๔/๒๕๔.

ธรรมที่ควรกระทำให้เจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง มีสองอย่าง คือ
ทั้งสมณะ และวิปัสสนา นั้นหมายความว่า ทั้งสมณะ และวิปัสสนา
เป็นสิ่งที่ต้องอาศัยปัญญาอันยิ่งในการได้มา ดังนั้น ใครก็ตามที่มี
ความสามารถในการทำจิตให้ตั้งมั่นได้ บุคคลนั้นมีปัญญาอันยิ่ง ใคร
ก็ตามที่จิตตั้งมั่นแล้วสามารถเห็นแจ้งในธรรมอันเป็นเหตุ บุคคลนั้น
มีปัญญาอันยิ่ง



สำหรับบางคนทีอาจจะเข้าใจความหมายได้ดีกว่า จากตัวอย่าง
อุปมาเปรียบเทียบ พระพุทธองค์ได้ทรงยกอุปมาเปรียบเทียบไว้ใน
ฉนาคสูตร ว่าเหมือนกับการฝึกยิงธนู เมื่อพิจารณาแล้ว จะพบว่ามี



ตัวแปรต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะต้องปรับให้สมดุลย์ เช่น ความนิ่งของกาย วิธีการจับธนู การเล็ง น้ำหนัก และจังหวะในการปล่อยลูกศร อุปมานี้ พอจะทำให้เราเห็นภาพได้ดี ในการเจริญสมณะวิปัสสนาด้วยปัญญาอันยิ่ง ว่าการเห็นแจ้งในธรรมอันเป็นเหตุนั้น จะต้องอาศัยความสมดุลย์ต่างๆ อย่างไรบ้าง

หากจะพูดให้สั้นกระชับที่สุด การตามดูไม่ตามไปนี้ แท้จริงแล้วคือ การไม่ตามไป เพราะเมื่อไม่ตาม (อารมณ์อันมีประมาณต่างๆ) ไป มันก็เหลือแค่การตามดูที่ถูกต้อง **หลักการไม่ตามไปนี้ ก็คือ หลักการละนันทิ** ซึ่งเป็นเรื่องเดียวกันกับหลักอินทริยสังวร ภิกษุมิคชาละพึงธรรมเรื่องการละนันทิแล้วหลีกจากหมู่ไปอยู่ผู้เดียวก็บรรลอรหัตตผล ความเร็วในการละนันทิ ยังถูกใช้เป็นเครื่องวัดความก้าวหน้าในการปฏิบัติจิตภาวนา (ดูความเชื่อมโยงได้ในเรื่อง อินทริยสังวร, การไม่ประมาท, อินทริยภาวนาชั้นเลิศ)

คณะผู้จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ ขอนอบน้อมสักการะ
ต่อ ตถาคต ผู้อรหันตสัมมาสัมพุทธะ
และ ภิกษุสาวกในธรรมวินัยนี้ ตั้งแต่ครั้งพุทธกาล จนถึงยุคปัจจุบัน
ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการสืบทอดพุทธวจน





คือ ธรรม และวินัย ที่ทรงประกาศไว้ บริสุทธิ์บริบูรณ์ดีแล้ว
คณะศิษย์พระตถาคต

ชัดเจน..อนุโมทนา

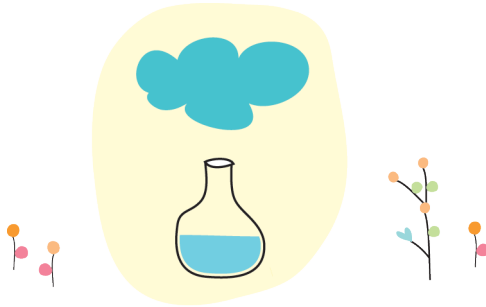
๒๖ มกราคม ๒๕๕๖





๑๘

เมฆอยู่บนฟ้า น้ำอยู่ในขวด



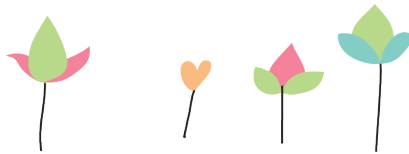
หลี่อ่าวทราบของท่านเย้าฮั่นเป็นอริยสงฆ์นิกายเซนที่มีชื่อเสียงโด่งดังก็เกิดความศรัทธาเลื่อมใสอยากจะพบท่านสักครั้ง หลังจากเที่ยวสืบข่าวจนทั่วก็ได้เบาะแสว่าท่านปลีกวิเวกอยู่ที่ใด หลี่อ่าวไม่รอช้าขึ้นเขาลุยห้วยจนมาถึงยอดเขาแห่งหนึ่ง พบท่านเย้าฮั่นนั่งสมาธิอยู่ใต้ต้นไม้

หลี่อ่าวเดินเข้ามาไหว้ท่านเย้าฮั่นอย่างนอบน้อม หวังให้ท่านชี้แนะ แต่ท่านเย้าฮั่นกลับนั่งเฉย ไม่สนใจใยดีหลี่อ่าวแม้แต่น้อย





หลี่อ่าวผู้นี้เป็นเจ้าเมืองผู้สูงศักดิ์ แม้จะฝึกฝนธรรมแต่ชีวิตไม่เคยก้มกราบใคร สูงศักดิ์จนเคยตัว พอถูกท่านเย้าฮันสาดน้ำเย็นใสก็รับไม่ได้ ความเลื่อมใสหายไปสิ้น



เขาพูดอย่างดูแคลนว่า “รำลึกกันว่าเป็นอริยสงฆ์ ที่แท้ก็เดือนถ่อยไร้มารยาท” พุดพลางเดินฮึดฮัดจากไป

ท่านเย้าฮันพุดสวนขึ้นมาว่า “โยท่านเชื่อเพียงข่าวลือ แต่ไม่เชื่อตาตัวเอง”

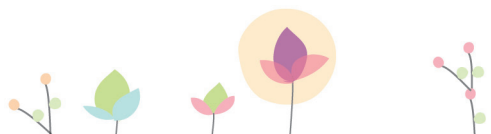
หลี่อ่าวรู้สึกว่าเป็นคำพูดที่ไม่ธรรมดา จึงหันกลับมาถามว่า “ธรรมะคืออะไร?”

ท่านเย้าฮันตอบว่า “ที่นี้ของข้าไม่มีสิ่งวุ่นวาย”

หลี่อ่าวถามต่อไปว่า “จะบำเพ็ญธรรมได้อย่างไร”

ท่านเย้าฮันชี้ขึ้นบนฟ้า แล้วชี้ลงดิน พร้อมถามว่า “รู้หรือไม่”

หลี่อ่าวงงเป็นไก่ตาแตก สายหน้าตอบว่า “ไม่รู้ขอรับ”





ท่านเยอฮันพูดว่า “เมฆอยู่บนฟ้า น้ำอยู่ในขวด”
เหลืออ่าวบรรลุลุธรรมทันที

ที่มา: หนังสือ *สว่างอย่างเซน* โดย สุภาณี ปิยพสุนทร

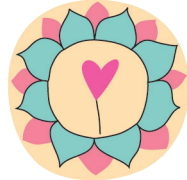
ผู้อ่านคิดว่าท่านเยอฮันหมายถึงอะไร?

๓๑ มกราคม ๒๕๕๖



๑๙

ปกป้องพระศาสดา



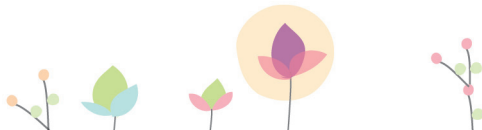
(เรียบเรียงจากคำบรรยายของ อ.ประเสริฐ อุทัยเฉลิม)

บุญแปลว่าชำระ ชำระโลภะ โทสะ โมหะ

บุญไม่ได้แปลว่าเอา

บุญมีอยู่ ๓ อย่าง คือ ทาน ศีล และภาวนา

การทำทานเป็นบุญ เข้าใจไม่ยาก ใครๆ ก็ทำได้ คนดีทำได้ คนเลวทำได้ คนชั่วทำได้ โกงบ้านกินเมืองก็ทำเป็น ทำได้หมดทุกระดับ





เพราะฉะนั้น ฐานของพีระมิดในเรื่องของท่านเนี่ย ใครๆ ก็ทำเป็น
๗ พันล้านคนเนี่ย

ศีล คนดีทำได้ แทบไม่ต้องออกแรง คนชั่วทำไม่ได้ คนเลวไม่คิด
จะทำ ถ้าโกงบ้านกินเมืองละไปไกลๆ เลย ศีลนะ เพราะฉะนั้นแคบ
เข้ามาละ

ภาวนา คนดีส่วนเดียวที่ทำได้ จึงเป็นยอดของพีระมิด

มีวันหนึ่ง ได้พบกับนักธุรกิจพูดน่าฟังมากเลยเขาบอกว่า
“อาจารย์ ผมว่าท่านเนี่ยสำคัญ ถ้าไม่มีการทำทานเลย ผมว่า
สังคมไม่น่าอยู่แล้วก็สังคมจะลำบาก”

ผมบอก “ผมเห็นด้วย”

“เห็นด้วย?” แต่เห็นอาจารย์บอกว่า ท่าน ศีล ภาวนา ภาวนา
ได้บุญมากกว่าอีก

“ผมว่าภาวนาเนี่ยมีแต่พวกเห็นแก่ตัว”

เขาตรงไปตรงมาเลย

“ไปนั่งหลับตา ไปเดินช้าๆ อยู่คนเดียว แล้วไม่ได้ทำประโยชน์
ให้กับใคร แล้วมาอ้างนิพพานๆ ทั้งครอบครัวออกมาเนี่ย แทนที่จะ





ทำประโยชน์ให้คนอื่นบ้าง แล้วบอกได้บุญมาก มีแต่พวกเห็นแก่ตัว
ทั้งนั้นเลย ใครเขาทำกันบ้างในโลกนี้”

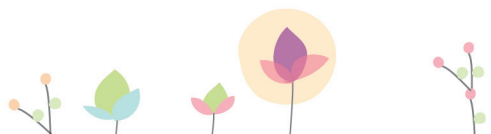
พูดน่าฟัง “ผมก็ว่างั้น เมื่อก่อนผมก็ว่างั้น”

แล้วเมื่อไม่กี่วันมานี้ พูดไปแล้วเราแทบจะรับไม่ได้ ผมใช้คำเขา
เลยแล้วกันนะ เดี่ยวจะหาว่าผมนะพูดอะไรไม่สุภาพ

“พระพุทธเจ้าเนี่ย เก่งนะ แต่เห็นแก่ตัว ทั้งครอบครัวออกบวช
พ่อแม่ก็ทั้งหมด เมียลูกก็ทิ้ง”

ขอตอบเลยนะ เริ่มจากนักธุรกิจก่อน ที่บอกว่า “พวกนักปฏิบัติ
นี้เห็นแก่ตัว มีแต่เดินไปเดินมา เดินซำๆ ตากัมมัตต่าเนี่ย มานั่งหลับหู
หลับตา แล้วบอกได้บุญมาก”

ทาน ใครก็ทำได้ ศีล ก็ต้องเป็นคนดีถึงจะทำ ส่วนภาวณา ผม
ก็บอกคนดีส่วนเดียวที่ทำได้ แล้วผมก็ไม่ได้บอกว่าทานไม่สำคัญ แต่
คุณเข้าใจอะไรผิดไปบางอย่างหรือเปล่า ในทาน ศีล ภาวณา เขา
ไม่ได้ให้เลือก ก. ข. ค. นะ คนทำทานอาจจะไม่มีศีล อาจจะไม่ได้
ภาวณา แต่คนมีศีลทำทานนะ แล้วคนภาวณาเนี่ย มีศีล แล้วก็ทำ
ทานด้วย ตกลงใครดีกว่าใคร?





เอาละ เริ่มกลืนน้ำลายไม่ค่อยลงไปข้อหนึ่งแล้ว

ผมยังไม่เคยเห็นคนกวานาไม่ทำทานเลย แล้วยังไม่เคยเห็นคนกวานาไม่มีศีล แต่อาจจะไม่ครบ บางคนนะ แต่เขาก็เต็มทีนะ แล้วคนมากวานาเนีย ไม่ใช่เป็นพระอรหันต์ แต่เขาแสวงหาหนทางแห่งการพ้นทุกข์ เขากำลังพยายามที่จะพัฒนาจิตพัฒนาตน ให้พ้นจากความเห็นแก่ตัว

ดังนั้นในระหว่างกระบวนการเนีย

“เห็นที่บ้านไปกวานาก็ยังเหมือนเดิม เสียเวลาจริงๆ ลางานไปกลับมาก็เห็นด่าเหมือนเดิม วินแตกเหมือนเดิม หงุดหงิดเหมือนเดิม ไม่เห็นมีอะไรดีขึ้นเลย ถ้ากวานาแล้วเป็นอย่างยัยนี้ ไม่ไปหรอก”

อ้าว! คนพาลเนีย ถ้ารู้ว่าตัวเองพาลแล้วพยายามปรับปรุง เขามีโอกาสจะเป็นบัณฑิต แต่คนพาลที่ไม่รู้ว่าตัวเองพาล จะพาลไปชั่วนิจนิรันดร

คนที่กวานา เหมือนการมาเข้ายิม ถ้าพูดถึงคอร์สปฏิบัติเนะ เขากำลังเข้ามาฝึก เพื่อจะลด ละ เลิก สิ่งที่เราเรียกว่า กิเลส เรื่องตัวตน หรือว่าความเห็นแก่ตัว คุณเคยเห็นคนกวานา ที่เขากวานาจนเขาเข้าใจอะไรบ้างแล้วเขาออกไปช่วยโลกมนุษย์ ออกไปช่วยคนอื่น ออก



ไปช่วยผู้คนโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนไหม?

แล้วทุกวันนี้ที่คุณบอกว่าคุณให้ทานนะ ตลอด ๓๖๕ วัน คุณให้ทานกี่วัน? แล้วที่เหลือคุณโกยเข้ากระเป๋าตัวเองกี่วัน? กับคนที่เขาทำอย่างนี้ทั้งชีวิต ไม่เคยคิดจะเอาเข้ากระเป๋าตัวเองเลย ไม่เคยคิดที่จะหาความสุขใส่ตัว มีแต่ช่วยเพื่อนมนุษย์แบบไม่เอาสิ่งตอบแทนเลย พวกคุณทำได้บ้างไหม? นี่แหละผลแห่งการภาวนา

อย่ามองแค่จุดที่ทุกคนเพิ่งจะเริ่มตื่น หรือว่าทุกคนกำลังพยายามอยู่ แต่มองไปที่จุดที่มีประสบการณ์ความสำเร็จกันบ้าง บุคคลเหล่านั้นไม่เคยต้องการสิ่งอะไรตอบแทนเลย นอกจากให้โลกเพียงอย่างเดียว เริ่มต้นตั้งแต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นต้น ลงมาจนถึงพระอรหันต์สาวก รวมถึงสาวกทั้งหลายที่กำลังเดินทาง ไม่ว่าจะกี่พันปีผ่านมาแล้ว ทุกคนยังทำหน้าที่ของตัวเอง ไม่เคยต้องมีพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาคอยกำกับว่า “เธอต้องตื่นแต่เช้านะ เธอต้องรีบออกไป เธอต้องมาทำประโยชน์ให้ผู้คน” ท่านไม่เคยต้องมาบอกใคร แต่สาวกทั้งหลายกลับทำหน้าที่ไปทั้งประเทศทั้งโลกนี้ ไม่เคยมีใครต้องมากำกับดูแลอย่างนี้ใช่ไหมที่เห็นแก่ตัว? ใครเห็นแก่ตัวกันแน่? ใครทำประโยชน์เพื่อตน? ใครทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น? ทำไมถึงมาดูแลจุดเล็กๆ จุดที่





มันกำลังเริ่มต้น

นักกีฬาก่อนจะไปแข่งขันโอลิมปิก เขาก็ไปเข้าค่ายฝึกซ้อม คุณ
จะบอกว่าตอนที่เข้าค่ายฝึกซ้อมนะ เขาเห็นแก่ตัวหรือ? ไม่ต้องเข้า
ค่ายฝึกซ้อมแล้วไปขึ้นชกโอลิมปิกเลยหรือ? ชกไปก็แพ้อยู่ดี ถ้าไม่
เข้าค่ายฝึกซ้อมเลย

เอาล่ะ ทีนี้ขอตอบแบบเด็ดหัว ที่ปราชญ์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า
หน่อย

วันที่ท่านประสูติออกมา พราหมณ์ทั้งหลายได้ทำนายทายทักกัน
เต็มไปหมดว่า “ถ้าอยู่ในวัง เป็นกษัตริย์ ท่านจะเป็นพระมหากษัตริ-
พระรติ แต่ถ้าออกบวชจะเป็นศาสดาเอกของโลก” พระราชบิดา, ไม่ว่า
พ่อแม่ใคร รวมถึงเราด้วย ถ้ามีใครมาบอกลูกเราว่า ถ้าออกบวชเนี่ย
จะหลุดพ้น จะบวชไม่สึกเลย แต่ถ้าอยู่บ้านจะได้เป็นมหาเศรษฐีใหญ่
ท่านเป็นพ่อแม่ท่านจะเลือกทางไหน?

พ่อแม่ก็รักลูก พระราชบิดาก็จึงทำทุกอย่างเลย เพื่อไม่ให้
ออกบวช เพราะว่าถามพราหมณ์แล้วพราหมณ์บอกว่า ถ้าเกิดเห็น





เทวทูต ๔ ท่านตัดสินใจออกบวชแน่ คือความแก่ ความเจ็บ แล้วก็
ความตาย แล้วสมณะ

ที่นี้ท่านทำอะไรถึงจะไม่เห็นความแก่ ความเจ็บ และความตาย
จึงสร้างปราสาท ๓ ฤดู แล้วก็ให้มีความสุขตลอด เพื่อไม่ให้เห็น
ความแก่ ความเจ็บ ความตายเลย พอใครเริ่มแก่-เอาออก ใครเริ่ม
แก่-เอาออก ใครเจ็บป่วย-เอาออก เพราะฉะนั้นในวังของท่านจึงไม่มี
คนพวกนี้เลย

จนกระทั่งท่านเสด็จนิวัติพระนคร พ่อทนรบเจ้าไมไหว สงสาร
แล้วก็รักลูก จึงปล่อยให้ออกไป แต่ก็เตรียมทุกอย่างไว้แล้ว ไม่ให้มี
แต่มีนก็พลาดจนได้ ขณะที่นั่ง กำลังนั่งรถม้าไปเนี่ย เจอคนแก่ เดิน
ออกจากบ้านพอดี หลังโกง ง้อๆ ถือไม้เท้า ก็เลยถามฉันนะว่า

“เขาเป็นอะไร ทำไมเขาถึงเดินตัวงออย่างนั้นล่ะ ทำไมเขาไม่เดิน
ตัวตรงๆ”

ฉันนะก็บอกว่า “เขาเรียกว่าคนแก่ พระเจ้าข้า”

“คนแก่ ทำไมต้องแก่ด้วยล่ะ เราต้องแก่ด้วยหรือ”

“ค่ะ พระเจ้าข้า”





“พ่อเราด้วยหรือ พ่อเราเป็นกษัตริย์นะ”

“กษัตริย์ก็ต้องแก่”

“ชายาเราด้วยหรือ ทุกคนหรือ ในโลกนี้ทุกคนเลยหรือ”

“พระเจ้าข้า”

ท่านเริ่มอึ้งแล้ว ผ่านไปสักพักเจอผู้ชายคนหนึ่ง นอนกลิ้งเกลือกอยู่กับพื้น เนื้อตัวเป็นพุพองน้ำเหลืองไหลเต็มไปหมด ท่านกระโดดลงจากรถม้าที่ประทับ เข้าไปคว้าผู้ชายคนนั้นขึ้นมาเลย นี่เป็นเรื่องที่ท่านเล่าให้พระสารีบุตรฟังในวันหลัง ซ้อนขึ้นมา นายฉันทะเลยกระโดดแล้วก็ตะโกนว่า “วางเขาลง โลหิตของเขาเป็นพิษ พระเจ้าข้าเดี่ยวท่านจะติด” ท่านไม่ได้วาง แต่ท่านกลับมาถามฉันทะว่า

“เขาเป็นอะไร ทำไมเขาถึงเป็นอย่างนี้ ทำไมเนื้อตัวเขาถึงเป็นอย่างนี้”

ฉันทะบอก “เขาเรียกคนป่วย”

“คนป่วย ป่วยได้อย่างไร อยู่ๆ ก็ป่วยได้ด้วยหรือ? นอนอยู่เฉยๆ พรุ่งนี้เช้าก็อาจจะป่วยหรือ? เราด้วยหรือ พ่อเราด้วยหรือ ชายาเราทุกคนเลยหรือ?”

“ใช่ พระเจ้าข้า”





“แล้วทำไมไม่มีใครคิดจะออกจากเรื่องนี้เลย ไม่มีใครคิดจะรักษาอะไรเลยหรือ?”

“คิดแล้ว แต่ทำไม่ได้”

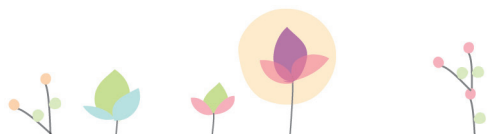
ที่นั่นนั่งรถม้าเจียบกริบเลย ชักชมเมืองไม่สนุกแล้ว ท่านเริ่มสงสัยว่า “ทำไมไม่มีใครคิดอะไรสักอย่างเลยเหรอ ไม่มีใครพยายามออกจากเรื่องนี้เลย เรื่องนี้ทุกข์มากนะเนี่ย ทำไมทุกคนทนอยู่กับมันได้ อะไรเนี่ย” ท่านถามฉันนะว่า “ไม่มีใครคิดจะออกจากเรื่องนี้เลยหรือ ทนอยู่กันได้อย่างไร”

หลังจากนั้นไม่นานเจอแบบผ้าขาวห่อไปเลย ท่านก็นั่งมองไปเรื่อย ๆ ไปถึงเขาก็โยนเข้ากองไฟเลย ท่านตกใจเลยถามฉันนะว่า “ทำไมเขาไม่สู้เลย ทำไมเขาไม่ตื่น ทำไมเขาไม่ลุก ปลอบให้คนอื่นทำกับเขาอย่างนั้นได้อย่างไร” ฉันนะบอกว่า “เขาเรียกคนตาย”

“ตาย! ตายแปลว่าอะไร คำอะไรแปลกจัง อะไรคือตาย?”

ฉันนะก็อธิบายให้ฟัง

“พ่อเราด้วยเหรอ เราด้วยเหรอ ซายา ทุกคนเลยหรือ? ทุกคนต้องตายหมดเลยหรือ? อยู่ดีๆ ไปทุกวัน แล้วก็ตายหรือ? อยู่ๆ แล้ว





ก็ตาย ทำไมไม่มีใครคิดออกจากเรื่องนี้เลยล่ะ?”

ถ้าเราเป็นฉันนะ เราก็คง “เฮ้อ..ออกอย่างไรเนี่ย? ออกแบบไหน
เหอะ? นี่มันเป็นเรื่องธรรมดาไม่ใช่หรือ?”

ผมถึงบอกว่า เราโชคดีมหาศาลที่ท่านไม่เห็นเรื่องนี้เป็นธรรมดา
พวกเราเกิดมาเนี่ย เราก็ออมรับเรื่องนี้เป็นธรรมดา ยอมจำนนหลัง
ตีฝ่าไปเลย แต่ท่านเห็นแค่นี้ ท่านถามว่า “ไม่มีใครคิดจะออกมา
เลยหรือ นี่มันเป็นทุกข์มหันต์ของมวลมนุษยชาติเลยนะ”

ท่านบอก “ฉันนะ กลับวัง” หมดเวลาพรรษาแล้ว ดูอะไรก็ไม่สวย
แล้ว...งง งงว่าคนทั้งหมดอยู่กับมันได้อย่างไร? ไม่มีใครคิดจะออก
จากมันเลย ท่านพูดคำหนึ่งว่า “ไม่มีใครคิดจะทุ้มเทศตีปัญญา
ทั้งหมดที่มี เพื่อจะออกจากสิ่งนี้เลยเหอะ?”

เราเป็นฉันนะ เราก็คงไม่กล้าตอบอะไรทั้งนั้น คงนั่งเงิบๆ ตีกว่า
พอลกลับวัง ระหว่างทางก็เห็นสมณะ สมณะมีมาก่อนท่านแล้ว มี
ทุกคนที่เห็นทุกข์แบบนี้แล้วพยายามจะออกเหมือนกัน แต่ออกไม่ได้
ได้แต่สมาธิ พยายามทรมาณตนให้มันหลุดพ้นอะไร กระทำมัน

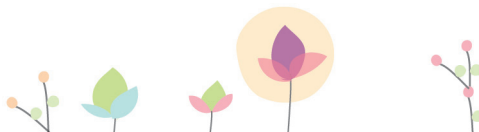
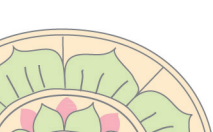




ทุกอย่างนะ

ถึงตรงนี้ ผมขอเบรกไว้ ผมขอตัดภาพกลับมา เรื่องอุปมาที่ผม
จะอุปไมยให้ฟัง

ถ้ามีพ่อ แม่ ลูก อยู่ในบ้าน ในหมู่บ้านที่ห่างไกล ทั้ง ๓ คนเป็น
โรคร้ายที่ตายแน่ ตายแน่ เป็นโรคร้ายแบบตายแน่ ไม่มียารักษา
ไม่เคยหายรักษาได้ คนในหมู่บ้านทั้งหมด คนในละแวกนั้นทั้งหมด
ในประเทศนั้นทั้งหมด ไม่มีใครมียารักษาเลย ทุกคนเป็นโรคนี้กัน
หมดเลย มีพ่อบ้านคนหนึ่ง ที่ไม่สามารถทนรอดูให้เมียของตัวเอง
ลูกของตัวเอง พ่อของตัวเอง แล้วคนในหมู่บ้าน คนในประเทศของ
ตัวเอง ต้องทนตายอย่างทุกข์ทรมานกับเรื่องแบบนี้ คนๆ นั้นตัดสินใจ
ที่จะออกไปหายารักษาโรค โดยไม่รู้ว่ามันมีไหม ไม่รู้ว่ามันอยู่ที่ไหน
โดยจะหุ่มเทศรรพกำลังสรรพปัญญาทั้งหมด เพื่อจะหายานี้ให้ได้
ทั้งๆ ที่ไม่รู้ว่ามันมีอยู่ไหม ไม่ว่าจะลำบากยากเข็ญอย่างไร จะออก
ไปหายานี้ให้ได้ แต่ถ้าบอกครอบครัว บอกเมีย บอกลูก บอกทุกคน
ทุกคนก็จะห้าม เพราะไม่เคยมีใครคิดว่ามันจะออกจากเรื่องนี้ได้ จึง
ตัดสินใจออกไปก่อน เพื่อออกไปหายามาช่วยทุกคนให้ได้





ถ้ามีคนบอกว่า “พ่อคนที่หนีออกไปเพื่อจะช่วยเหลือลูกทั้งๆ ที่ไม่รู้ว่า ยามีไหม พ่อคนนี้เห็นแก่ตัว” ผมรับไม่ได้ ผมว่าคนๆ นี้แหละ คือคนที่เสียสละที่สุด ในโลกใบนั้น ในหมู่บ้านนั้นเลย ที่ไม่เคยคิด มีใครจะออกไปทนลำบาก เพื่อจะหายานี้มาเลย เพื่อทุกคน

แล้ววันนี้ ยานี้ถูกค้นพบแล้ว มีส่วนผสมอยู่ ๘ อย่างในยานั้น ชื่อยา อริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งท่านได้พบแล้ว ท่านทำสำเร็จแล้ว ท่านนำกลับมาแล้วก็ช่วยเหลือพระราชบิดาได้ เข้าสู่มรรคผลนิพพาน เข้าถึงความเป็นพระอรหันต์ก่อนที่จะสวรรคต พระนางพิมพาที่โกรธ ท่านแทบเป็นแทบตาย ตอนที่ท่านหนีออกไป สุดท้ายบรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์ ราहुลที่บอกว่าท่านทิ้ง ท่านไม่เคยทิ้ง สุดท้ายบรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์ ฟันไปจากทุกข์ทั้งปวงทั้งสิ้น คนในหมู่บ้าน ผู้คนในเมืองในประเทศของท่าน พระอรหันต์สาวก ลามมาถึง ๒,๖๐๐ ปี ล่วงมาแล้ว อย่างนี้ใช้ไหมคนเห็นแก่ตัว?

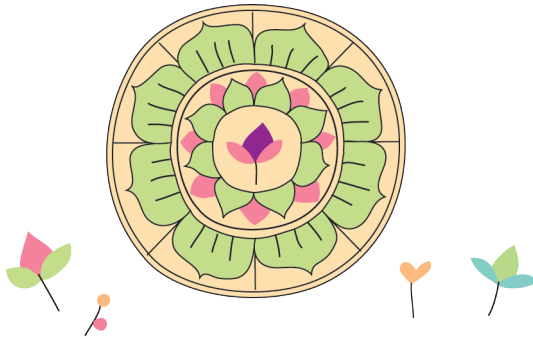
๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖





๒๐

คนเราไม่รู้อรียสัจ



เป็นคำถามที่ดี คนเราไม่รู้อรียสัจ เคยได้ยินพระพุทธเจ้าตรัส
ใช้ไหม

อรียสัจที่คนเห็นนั้นต่างระดับกันตามภูมิธรรมของแต่ละคน

คนทั่วไปเห็นทุกข์ รู้ทุกข์แค่ความรู้สึกเป็นทุกข์ นั้นเป็นพื้นฐาน
ไม่สามารถบรรลุธรรมได้





เพราะทุกข์ในอริยสัจไม่ใช่ความรู้สึกทุกข์ แต่เห็นชั้นธเกิดดับเป็นทุกข์ นี่เป็นเบื้องต้นของพระโสดาบัน

จนเห็นไปถึงสรรพสิ่งเป็นอนัตตา การเข้าไปยึดถือเป็นทุกข์ จนปล่อยความยึดถือไปได้ถึงจุดหนึ่งจะตัดตอน

พระอนาคามี จะรู้สึกว่าจะปล่อยจนหมดปัญญาปล่อยแล้ว แต่ไม่หมดทุกข์ เพราะทุกข์มาจากจิตยึดตัวมันเอง

จึงมีความรู้สึกเป็นของเรา สัญโญชน์ตัวที่ ๑๐ จึงเป็นอวิชชา ยายยิ้มรู้แจ้งด้วยวิธีธรรมชาติ ด้วยการไม่มีอะไรนำเอา นำเป็นจนถอดถอนตัวตนได้

นั่นเป็นจุดเปลี่ยน ไม่ใช่ความรู้สึกสุข ทุกข์ แต่เป็นการถอนความเห็นแก่ตัว คนทั่วไปที่ว่าดีมีสุข นั่นเป็นกุสุข

แต่ยายยิ้มสุขจากการหมดความยึดถือ ผิดกันไกล

คนทั่วไปแค่ความรู้สึกสุขที่เป็นกุสุข แต่อริยบุคคลสุขไม่ได้มาจากการมีสมาธิ การได้ของที่ต้องการ แต่สุขจากการละตัวตน ไม่ว่าจะมื่ออะไรหรือไม่มีอะไร ได้อะไรหรือไม่ได้อะไร เป็นอะไรหรือไม่เป็นอะไร จะเป็นมะเร็ง พิการ อัมพาต ญาติเสีย ลูกตาย ใครจะอยู่ใครจะไป ใครจะดำใครจะชม ใครจะช่วยใครจะไม่ช่วย ไม่มีวันทุกข์ เพราะมันเป็นเช่นนั้นของมันเอง





บทสัมภาษณ์ อ. ประเสริฐ ในกรุงเทพฯ
อาจารย์ประเสริฐ อุทัยเฉลิม
พ่อครัว “ธรรม”
โดย : ปริญา ชวสมุน

เรื่องธรรมะ ต้องจี้ให้เขาเห็นจริงๆ ว่าเกิดที่ตัวเขาจริงๆ ทุกคน
อยากรู้เหมือนกันว่าจริงๆ คืออะไร

จากหลักธรรมแสนยากซึ่งน้อยคนจะสนใจต้องแท้ อาจารย์ประเสริฐ
อุทัยเฉลิม คือผู้ปรุปรุสพระพุทธศาสนาให้คนรุ่นใหม่ลิ้มรสได้อย่าง
เอร็ดอร่อย ด้วยหวังว่ามนุษย์ทุกคนจะพ้นทุกข์ ตั้งแต่เกิด แก่ เจ็บ
และตาย

ชื่อของเขาอาจไม่คุ้นหูคนทั่วไปนัก แต่สำหรับผู้ฝึกไฟทางธรรม
ชื่อนี้ไม่เพียงแต่คุ้นหู ทว่ายังประทับใจตรึงในดวงใจอีกด้วย ที่กล่าวเช่นนี้
จะหาว่ายกยอปอปั้นกันเกินไปก็ใช่ที่ แต่ด้วยกลวิธีสอนธรรมะอย่าง
แยบคาย พาให้ต้องพยักหน้าตามเพราะเชื่อถือ บางครั้งถึงกับร้อง
อ้อ...! เพราะว่าตรงใจ เข้าใจ และสะท้อนใจได้ในที



กายใจมีโอกาสพบปะ อ.ประเสริฐ ณ จีรังเรสซิเดนท์ จ.เชียงใหม่ ด้วยค่าที่ อ.ประเสริฐ ตั้งใจมาปฏิบัติธรรมและถ่ายทอดคำสอนของพระศาสดาอย่างย่อง่าย เราจึงได้เห็นกลวิธีเหนือชั้นที่ไม่คิดว่าใครจะทำได้ในยุคสมัยที่ธรรมะกลายเป็นของแสดง

เขาเล่าว่าเมื่อก่อนไม่แตกต่างจากคนหนุ่มสาวทั่วไปที่ใช้ชีวิตหลงมัวเมากับความสนุกสนาน แต่ถึงอย่างไรเขาก็ยังเคารพในพระพุทศศาสนาอย่างมาก กระทั่งได้เริ่มปฏิบัติธรรมตั้งแต่ปี ๒๕๔๐ จนเข้าไปบวชที่ยุวพุทธ จ.ปทุมธานี หลังจากนั้นพอเข้าใจธรรมะพอสมควร ก็ติดตามครูบาอาจารย์ไปเผยแพร่งานวิปัสสนา จนถึงวันนี้เขาเดินทางเหมือนต้นไม้ที่โตแล้วช่วยแผ่กิ่งก้านสาขาเผยแพร่งานพระพุทศศาสนาต่อไป

- มีผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมเยอะไหม

ต่อหลักสูตรมีประมาณ ๕๐-๗๐ คน ซึ่งเป็นทั้งคนเชียงใหม่ คนกรุงเทพฯ บางทีก็มีจากต่างจังหวัดอื่นๆ ก็มี แสดงว่าเป็นคนทั่วๆ ไปสมัครเข้ามาได้ทางเว็บไซต์





• ปฏิบัติอะไรบ้าง

เริ่มตั้งแต่รู้จัก ครั้งแรกคือหลักสูตรพื้นฐานเริ่มจากสี่ธรรมะที่คนรุ่นใหม่เข้าใจได้ง่ายๆ จนกระทั่งเข้าหลักสูตรที่สอง คือ หลักสูตรเข้ม เหมาะกับผู้ที่เคยปฏิบัติมาแล้ว และรู้ว่าการปฏิบัติคืออะไร แล้วก็มุ่งไปที่ความพ้นทุกข์จริงๆ

บางครั้งนักปฏิบัติที่เราเห็นบางคนต้องการความสุข ต้องการพ้นทุกข์บ้างเล็กน้อยๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิต แต่บางคนก็มีเป้าหมายที่ไปไกลกว่านั้น เช่น บางคนเดินตามคำสอนของพระศาสดาเพื่อไปถึงความหลุดพ้น แต่ก็ไม่สามารถออกบวชได้

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เดียวนี้ผู้หญิงจะเยอะ ถ้าไปดูคอร์สปฏิบัติ ๕๐ เปอร์เซนต์จะเป็นผู้หญิง เพราะฉะนั้นผู้หญิงมีข้อจำกัดในการปฏิบัติธรรมเกี่ยวกับสถานที่ค่อนข้างเยอะ คือ ผู้หญิงอาจออกไปปลีกวิเวกลำบาก เพราะเรื่องความปลอดภัย แต่ถ้ามีสถานที่ที่ดีทำให้ผู้หญิงมาแล้วรู้สึกสบายใจ





• ปัญหาหรือความทุกข์ของผู้เข้ามาปฏิบัติธรรม

โอ้...แตกต่างกันเยอะนะครับ มีตั้งแต่คิดว่าตัวเองตาย หรือฆ่าตัวตาย แล้วไม่ตายแล้วก็มา พอมาหลังจากนั้น ส่วนมากคือหลุดพ้นจากเรื่องนั้นไป หรือแม้แต่คนที่กำลังจะตาย แล้วโทรศัพท์เข้ามาพูดคุยกับเขาทางโทรศัพท์แล้วเขาก็ตายอย่างสงบ คือ กำลังจะตายอย่างสงบ แต่ก็พูดจนเขาเข้าใจ แล้วก็หลับตาแล้วตายไปด้วยรอยยิ้ม เพราะฉะนั้นมีทุกอย่าง

ธรรมะนี้...หนทางแห่งการพ้นทุกข์คือหนทางแห่งการพ้นทุกข์จริงๆ คนที่เข้ามาเขาจะได้อย่างที่ต้องการจริงๆ คนที่ต้องการพ้นทุกข์ ธรรมดาก็ไม่มีปัญหา ต้องการมีความสุขก็ได้จากตรงนี้

แต่ถ้ามองไปไกลกว่านั้นอย่างคอร์สเข้ม ทุกคนจะปฏิบัติภาวนาตลอดเวลาด้วยตนเอง ไม่ต้องมีใครไปควบคุมอะไร เพราะนี่คือสิ่งที่เขาต้องการ และเป็นคนรุ่นใหม่ สาวๆ คนทำงานออฟฟิศ จะบอกว่าบางคนเป็นเศรษฐีก็ยังมี อยู่กรุงเทพฯ แต่ละคนก็ใช้รถพวงมาลัยดวงดาวเป็นสรณะ (รถเบนซ์) กันทั้งนั้น แต่พอมายู่ตรงนี้ทุกคนก็สลัดคราบพวกนั้นออกหมด สิ่งเหล่านั้นก็มีแค่วิวใช้ เขามีเงินเขาก็ใช้ แต่จะใช้อย่างไรให้ไม่ยึดถือไม่ยึดติด เขาก็เข้าใจ มาอยู่ตรงนี้ มานอน





เด็นท์ มาใช้ชีวิตที่ถูกต้อง มาฟังคำสอนที่ถูกต้อง มาปฏิบัติที่ถูกต้อง

ความทุกข์หลากหลายครับ หลากหลายมาก บางคนไม่ทุกข์เลย แต่ต้องการหนทางแห่งการพ้นทุกข์ คือ หลุดพ้นไปเลย บางคนมีเงินทอง มีทรัพย์ ไม่มีลูก มีสามีที่รัก บางคนมีครอบครัวที่น่ารักมาก ทุกอย่างพร้อมสรรพ ไม่มีทุกข์เลย แต่ทุกคนเข้าปฏิบัติอย่างเต็มตัว คือ มุ่งพ้นทุกข์กันเลย วันนี้แนวโน้มของคนรุ่นใหม่ พอเข้าใจธรรมะแล้วมาแบบนี้ทั้งนั้นเลย บางคนถึงขนาดลาออกจากงานแล้วก็ปฏิบัติเลย

- คนที่ชีวิตุ่นวาย มีหลักธรรมหรือแนวคิดอะไร

ขอคิดก่อนนะว่าคุณอ่านกายใจเขาจะทุกข์อะไร...ผมว่าเราสะกิดใจอะไรบางอย่าง เช่น ความทุกข์ที่เกิดกับเราทุกวันแล้วเราไม่เห็นเลย อย่างเช่นรถติดไฟแดง ทุกคนก็หงุดหงิด กลัวจะไปทำงานไม่ทันอะไรก็แล้วแต่ ในทุกไฟแดงจะมีตัวเลขถอยหลังกลับ ตีว่า ๖๐ ก็แล้วกัน ๕๙, ๕๘ ไปเรื่อยๆ แต่สังเกตใหม่ว่าคนในรถจะทุกข์ ยิ่งรีบมากก็ยิ่งทุกข์มาก แต่ความทุกข์ของเขาไม่ได้เปลี่ยนไฟแดงให้เป็นไฟเขียวเร็วขึ้น แต่ก็น่าแปลกที่ทุกคนยังทุกข์อยู่กับสิ่งเหล่านี้ แล้วเราจะมาบอก “ฉันไม่อยากทุกข์เลย” แล้วคุณจะทำอะไรในเมื่อไฟไม่ได้เปลี่ยนเร็ว





ขึ้น ไฟแดงไม่ได้เปลี่ยนเร็วขึ้นตามความอยากหรือไม่อยากของใคร

ถ้าวันนี้เราเริ่มเข้าใจจากสิ่งนี้ เราจะเริ่มเข้าใจไปถึงหลายๆ อย่างว่า โลกทุกวันนี้เราทุกข์ฟรีๆ ไปมากมายมหาศาล ทำไมทุกข์แค่นี้ เรายังจัดการไม่ได้ แล้วยับประสาอะไรกับทุกข์ใหญ่ๆ ที่มันเลยไปจนไฟลุกเหมือนกับไฟฟูแรกบนไม้ขีด เราไม่เป่า พอมันลุกทิ้งหลังเราเอา น้ำแก้วหนึ่งที่เรามีอยู่ไปราด มันดับไม่ได้แล้ว วันนี้เราจะอย่างไรถึงจะรู้ว่ามันเริ่มต้นตั้งแต่เมื่อไร วันนี้เรากลับไม่รู้เลยว่าความทุกข์เริ่มต้นตั้งแต่เมื่อไร เพราะอะไรรู้ไหมครับ...

...หากนี่เป็นแก้วน้ำร้อน (หยิบแก้วมาหนึ่งใบ) แล้วนี่เป็นแก้วน้ำธรรมดา (หยิบแก้วมาอีกหนึ่งใบ) ผมให้ผู้ปฏิบัติเอานิ้วจุ่มลงไปในน้ำธรรมดา ผมถามว่ารู้สึกอย่างไร ก็จะตอบว่าเฉยๆ หลังจากนั้นผมให้เขาจุ่มไปในน้ำอุ่นเกือบร้อน พอเขาจุ่มลงไปปั๊บ เขาจะบอกว่าร้อนนะ เขาก็จุ่มไปสักพักหนึ่ง ผมก็ชวนคุยไปเรื่อยๆ ผ่านไปสักสิบนาที่ ผมถามว่าตอนนี้รู้สึกอย่างไร เขาตอบว่าเฉยๆ ตอนแรกเขาบอกว่าร้อนแต่ยิ่งเวลานานไปมันกลายเป็นเฉยๆ ผมให้อีกคนหนึ่งมาจุ่มน้ำที่เขาบอกว่าเฉยๆ ปรากฏว่าโอ้โฮ ร้อนจี๋เลย ทำไมคนแรกบอกเฉยๆ ทั้งที่ร้อนจะตาย เพราะวันนี้ทุกคนชินกับความทุกข์ จนไม่รู้แล้วว่าอะไร



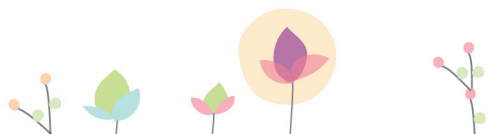


คือทุกข์ ปัญหาที่ว่าทำไมเวลาเราโกรธเรามีความทุกข์ถึงไม่มีสติรู้สึกตัวกันเลย เพราะเราชินไปกับมัน

การที่พวกเขามาเดินจงกรม นั่งสมาธิ เขากำลังจะเปลี่ยนจากน้ำร้อนมาเป็นน้ำอุณหภูมิปกติ แล้วเชื่อใหม่ว่าวันแรกทุกคนที่ปฏิบัติจะอึดอึด แล้วจะหงุดหงิดมาก ในช่วงที่คนจุ่มน้ำร้อนแล้วมาจุ่มน้ำธรรมดา ผมให้เขาลอง ทุกคนบอก เย็นเกินไปอาจารย์ กลายเป็นเย็นเกินไป มานั่งสงบๆ เราไม่ได้ให้ทำอะไร นั่งเฉยๆ มีคนเอาข้าวมาเลี้ยงทุกวัน ไม่ต้องทำมาหากิน นั่งเฉยๆ คุณกลับนั่งไม่ได้ คุณกลับมีความทุกข์กับการนั่งเฉยๆ นี่เป็นสัญญาณเตือนภัยแล้วว่าตอนนี้คุณมีปัญหาแล้วนะ ทำไมการอยู่เฉยๆ เจียบๆ มันถึงกลายเป็นทุกข์ แต่เมื่อเขาอยู่ผ่านไปวันที่สามวันที่สี่ เขาจะเริ่มชินกับความปกติ แล้วเมื่อเขากลับไปในโลกอีกครั้งหนึ่ง เขาโดนน้ำอุ่นๆ เขาจะรู้ว่าน้ำนี้อุ่น แต่วันนี้เขาไม่รู้รว่าน้ำอุ่นด้วยซ้ำเพราะเขาอยู่ในน้ำร้อน

- **ทำไมคนรุ่นใหม่ถึงเดินมาหาอาจารย์**

เมื่อก่อนศาสนาเป็นฝ่ายตั้งรับ อยู่ในพื้นที่ อยู่ในวัด อยู่ในศูนย์ปฏิบัติ แล้วมีคนสนใจเข้ามาสู่การปฏิบัติ ไม่ยากหรอกถ้าอย่างนี้ ผมได้รับเชิญออกไปให้บรรยายในหน่วยงานที่มีคนไม่สนใจศาสนา ต้อง





พูดให้พวกเขาฟัง ต้องเข้าไปในองค์กรที่เขาไม่สนใจเลย แต่เปลี่ยนความไม่สนใจใน ๑๕ นาที แล้วกลายเป็นนั่งตั้งตาคูจนกระทั่งจบ หรือแม้แต่หน่วยงานตอนนี้ที่ผู้บริหารหรือเจ้าขององค์กรต้องการให้พนักงานเป็นคนดี เราก็รุกเข้าไป

ธรรมะในวันนี้ต้องรุกเข้าไปหา เพราะคนไม่รู้สึกรู้เห็น ความสำคัญมีมาก ก็เหมือนคนที่เข้ามาในศูนย์ปฏิบัติธรรม ไม่ได้ทำบาปทำชั่วอยู่แล้ว เขาเดินเข้ามาเอง แต่คนทำบาปทำชั่วอยู่ข้างนอก ถ้าจะช่วยต้องออกไปช่วยคนข้างนอก เพื่อเปลี่ยนให้เขาเป็นคนดีขึ้นมาบ้าง แล้วสังคมจะสงบเย็นมากขึ้น

- **ที่ว่าต้องรุกไป รุกอย่างมีเทคนิคหรือ**

ต้องมีครับ เพราะเรามีเวลาสั้นมากที่จะสื่อสารกับเขา ส่วนมากทุกองค์กรจัดบรรยายในองค์กรมีเวลาเต็มทีแค่สองสามชั่วโมง นอกจากองค์กรที่สนใจจริงๆ จัดทั้งวัน แต่ส่วนมากแค่สองชั่วโมง ในเวลาสองชั่วโมงจะทำอย่างไรให้คนเข้าใจว่า “เออจริงนะ...ใช่” ต้องชี้ให้เห็นจริงๆ ว่าเกิดที่ตัวเขาจริงๆ ทุกคนอยากรู้เหมือนกันว่าจริงๆ คืออะไร





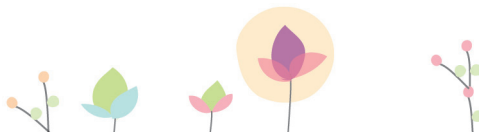
ซึ่งวิธีของเรา ถึงเราจะใช้สื่อต่างๆ มากมาย แต่ไม่เคยออกห่างจากพุทธพจน์ แล้วเข้ามาหาสื่อเพื่อให้คนเข้าใจ แต่คำสอนแท้ๆ ยังอยู่

- **สถานที่ที่มีผลต่อการปฏิบัติธรรมหรือไม่**

สถานที่ที่มีผลแน่นอนครับ เพราะผู้คนทั่วไปในปัจจุบันเนี่ย คนรุ่นใหม่อยู่กับความสะดวกสบาย มีชีวิตความเป็นอยู่ที่มีมาตรฐานค่อนข้างสูงมาก ทีนี้ศูนย์ปฏิบัติธรรม ถ้าไม่เข้าไปใกล้เคียงกับชีวิตเขาบ้าง พวดง่ายๆ เหมือนสมัยก่อนเราไปวัดป่า แล้วความเป็นอยู่อย่างที่เราเข้าใจ คนรุ่นใหม่จะเข้ายากมาก เพราะ หนึ่ง พอยังไม่เห็นความสำคัญก็รู้สึกว่ารำคาญ แต่ถ้าสถานที่พอจะรับได้ เข้ามาก่อนแล้วได้ยิน ได้เห็นประโยชน์ วันข้างหน้าจะไปกางเต็นท์ หรือไปนอนป่าไม่ใช่เรื่องใหญ่เพราะเห็นประโยชน์แล้ว...พอเข้าใจ อยู่ในที่ที่มีความสุข ทำไมจะไม่สุข ต่อให้อยู่ในที่ที่ไม่สุขก็ยังสามารถ

- **ทำไมยุคนี้ต้องใช้เทคนิคมากมาย**

สาวกในวันนี้กับสาวกในสมัยพุทธกาลมีความยากต่างกัน สาวกในสมัยพุทธกาลยากตรงที่ทุกคนไม่รู้จักพุทธศาสนาเลย และมีคำสอนลัทธิต่างๆ เยอะแยะ การที่สาวกออกไปประกาศพระศาสนาเพื่อ





เข้าใจหนทางแห่งการพันทุกข์ ยากตรงนี้ ที่ต้องเริ่มตั้งแต่ศูนย์ แต่ทุกคนมีทุกข์เป็นพื้นฐานแล้วต้องการหาหนทางแห่งการพันทุกข์ จึงจุนหากันไม่ยาก

ความต่างกัน ๒,๖๐๐ ปี สาวกที่เดินประกาศธรรม มีแต่คนเข้าใจพุทธศาสนาอยู่แล้วในประเทศไทย ความลำบากตรงนั้นไม่มีเลยทุกคนติดคุกอยู่ แต่พระพุทธเจ้ามาเปิดประตูคุก แต่ ๒,๖๐๐ ปีให้หลังคนในคุกไม่มีใครเดินออก เพราะคุกถูกตกแต่งด้วยจอแอลซีดี คุณมีที่นอนดี ๆ มีเครื่องทำน้ำอุ่น มีเครื่องอำนวยความสะดวก มีความบันเทิงทุกอย่างอยู่ในคุก นักโทษไม่รู้สึกอะไรเลยตอนนี้

เราจะหาหนทางแห่งการพันทุกข์ ต้องมานั่งอธิบายว่าคุณทุกข์อย่างไร คนก็นั่งงมงายว่ามันทุกข์ตรงไหน ทำไมต้องออก ที่นี้เหนื่อยเลยสาวกเหนื่อยตรงนี้แหละ สาวกจะไม่สนใจก็ได้ละ แล้วปล่อยให้เขาติดไปเถอะ แต่น่าแปลกที่วันนี้สาวกก็ยังทำหน้าที่กันอย่างสุดเหวี่ยง

วันนี้ทำไมคุณยังพอจะรู้สึกเฉยๆ อยู่ รู้ไหมครับ เพราะทุกอย่างมันยังพอจะได้ตั้งใจ ลองทุกอย่างเปลี่ยนไปเสีย มีแฟนสักคนแล้วจู่ๆ แฟนไปมีกิ๊ก ดูซิว่าจะยังสุขอยู่ไหม ทุกคนชอบดูหนังเวลามันหักมุม





แต่ไม่ชอบเลยเวลาชีวิตหักมุม พอถึงตอนนั้นจะวิ่งหาเลยว่าทำอะไร
อย่างไรดี ถึงตอนนั้นจะเป็นทางของสาวกบ้างล่ะ เขาจะวิ่งมาหาเอง

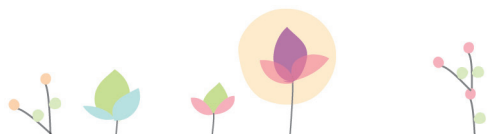
วันนี้ประตูคุณเปิดอยู่ แต่ไม่มีคนออก แล้ววันหนึ่งที่คำสอน
ของพุทธศาสนาค่อยๆ หายไป พ.ศ. ในปฏิทินจะหายไป แล้ววันนั้น
ประตูคุณจะปิดถาวร ต่อให้อยากออกก็ออกไม่ได้แล้ว วันนั้นคือ
ความน่ากลัว

- **สำหรับคนที่ไม่เคยปฏิบัติ จะมีวิธีชวนอย่างไร**

นี่เป็นเรื่องยากของทุกคนครับ ผมบอกง่ายๆ เลยว่า วิธีการที่
เกิดขึ้นง่ายๆ กับทุกคนเพราะคุณเปลี่ยน ถ้าคุณมาปฏิบัติธรรมแล้ว
คุณเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น จะมีคนมาสนใจเข้ามาปฏิบัติธรรม แต่ถ้า
เขาไม่มา จะมีคำๆ หนึ่งที่พูดกัน “ถ้าปฏิบัติแล้วเป็นอย่างคนนี้นะเธอ...
ฉันไม่ไป” ทุกคนที่ปฏิบัติคือคนที่จะออกไปประกาศศาสนา ถ้าคุณไม่
เปลี่ยนอะไรเลย แม้แต่คนรอบข้างยังดูไม่ออกเลย คุณทำลายศาสนา
ด้วยซ้ำ

- **แต่สมัยนี้คนสนใจปฏิบัติธรรมมากขึ้น**

เยอะมากขึ้นครับ ถ้ามองจากเทรนด์ เยอะมากขึ้น จะด้วยความ





ทุกข์ที่มากขึ้น ความเข้าใจที่มากขึ้น สถานปฏิบัติธรรมดีๆ ต่อให้
คนไม่สนใจธรรมะ บางคนอยากมาพักผ่อน แต่พอมาแล้วได้ไปด้วย
พอได้ไปด้วยก็เลยเข้ามาเลย เด็กจะอยากอาบน้ำหรือไม่อยากอาบน้ำ
ถ้าเข้าไปห้องน้ำแล้วโดนถูสบู่ ยิ่งไงก็สะอาด...จะอยากมา ไม่อยากมา
เข้ามาพอ จบก็ใจสะอาดแล้ว

.....

หลังบพชนทนา (ทั้งทางธรรมและทางโลก) จบลง แม้ไม่ได้
ตั้งใจฟังธรรม ไม่ได้คิดว่าต้องยกระดับจิตใจ ทว่ารู้ตัวอีกที่จิตใจ
ก็สะอาดไปเพราะหนึ่งแล้ว

๑๕ มีนาคม ๒๕๕๖





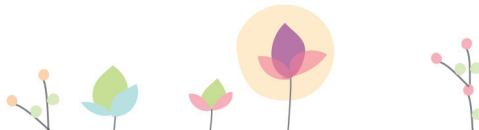
๒๑

กระแสน้ำโลก มั่นแรง



คนที่มาเข้าคอร์สปฏิบัติ เวลาลับออกไป ก็มักจะมาเล่าให้ฟังเสมอๆ ว่า กระแสน้ำนอกมันแรงจริงๆ

เราพลาดอะไรไปบางอย่างรีเปล่า ตอนที่มาฝึกอยู่ในคอร์สนั้น แนนอนการกระทบต่างๆ มันน้อยก็จริง แต่ที่เราฝึกที่จะไม่ลงไปเป็นผู้กระทบหรือเป็นเจ้าของการกระทบ นั้นจึงทำให้เรารู้สึกเบาและสบาย





ยกตัวอย่างเช่น เราไปเล่นน้ำตก น้ำตกมีทั้งช่วงที่ไหลแรง มีทั้งช่วงที่ไหลเบา หากมีคนลงไปเล่นน้ำตกในช่วงที่น้ำตกไหลแรง เขาจะต้องต้านน้ำตกนั้นอย่างมาก นั่นคือเขาต้องใช้พลังงานในการยืนอยู่เพื่อรักษาเสถียรภาพไม่ให้ล้ม นั่นทุกซ์มาก เมื่อเขาอยู่ในบริเวณที่น้ำไหลเอื่อยๆ เขาทำแบบเดียวกันแต่เพ็ญว่าน้ำมันไหลไม่แรง เขาจึงรู้สึกว่ายืนได้ไม่ยากนัก นี่ประเภทปลุขณผู้มีได้สดับ

นักปฏิบัติต้องยิ่งขึ้นไปกว่านี้ ถ้าแบบที่กล่าวมานี้ถือว่าไม่ก้าวหน้าเลย หมายถึงอย่างไร หากเราเอาตัวต้านน้ำตกก็จะอยู่ภายใต้กระแสที่เปลี่ยนไปมาตามเหตุปัจจัยของมัน เราก็ยังคงทุกซ์อยู่นั่นละ ในเบื้องต้น เมื่อเกิดสัมมาทิฏฐิ จะมีธรรมชาติหนึ่งที่อยู่ในน้ำเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยคืออยู่กับวิบากของเขา อีกธรรมชาติหนึ่งอยู่บนฝั่งดูธรรมชาตินั้น แต่ไม่ทุกซ์กับสิ่งที่เกิดขึ้นกับการปะทะ การกระทบ (นี่เบื้องต้นแน่หรือ?) อย่างนี้เรียกว่า ผู้ตกอยู่ในกระแส แต่ไม่ใช้กระแสน้ำที่เรากำลังพูดถึงนี่ละ หมายถึงกระแสแห่งพระนิพพาน แค่นี้ความทุกซ์กับคนที่อยู่ในน้ำไม่มีแล้วเข้าใจไหม

ถ้าทำไปอย่างนี้จะเห็นว่ามีคนอยู่ในน้ำหนึ่ง มีคนอยู่บนบกเพื่อเฝ้าดูคนอยู่ในน้ำอีกหนึ่ง แรกๆ ก็ดูเหมือนจะไม่ทุกซ์ไม่ร้อนกับคนที่





อยู่ในน้ำแล้ว แต่เชื่อไหมเมื่อยังเฝ้าดูมันก็ทุกข์กับการเฝ้าดู เทียวไป
รู้เรื่องคนที่เราเฝ้าดู (คนข้างบ้าน...รัฐจักรีฯ) คนที่อยู่ในน้ำจะเป็นยังไง
ก็เรื่องของวิบาก ผู้เฝ้าดูอยู่บนฝั่งตัดใจที่จะไม่ผูกพันด้วยอีกต่อไป
ตัดใจลุกขึ้นทิ้งทุกอย่างที่เคยร่วมทุกข์ร่วมทุกข์กันมา (เขียนถูก..ไม่ผิด
หรอก) ไม่มีคนข้างบ้าน เพราะไม่มีใครไปอยู่ข้างบ้านคนที่เราเคย
เฝ้าดู หมดที่ตั้งของความทุกข์ หมดเรื่องกัน...หมดเหตุเกิด

ทำอย่างนี้ อยู่ที่ไหนๆ บนโลกก็ทำได้ อยู่ในเพศไหนๆ ก็ทำได้
ขอให้เจริญมรรคให้มากๆ ความสงบเย็นจักเกิดมีในทุกคน

๒๑ มีนาคม ๒๕๕๖





๒๒

การเจริญสติ ต่างจาก การเจริญมรรคอย่างไร



สาริบุตร! ที่มักมีคำกล่าวกันว่า โสดาบัน โสดาบัน ดังนี้เป็น
อย่างไรเล่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ท่านผู้ใดเป็นผู้ประกอบพร้อมแล้วด้วย
อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้อยู่ ผู้เช่นนั้นแล ข้าพระองค์เรียกบุคคลผู้นั้นว่า
พระโสดาบัน ผู้มีชื่ออย่างนี้ อย่างนี้ มีโคตรอย่างนี้ อย่างนี้ พระเจ้าคะ





สารีบุตร! ถูกแล้ว ถูกแล้ว ผู้ที่ประกอบพร้อมแล้วด้วยอริยมรรค
มีองค์ ๘ นี้อยู่ ถึงเราเองก็เรียกผู้เป็นเช่นนั้นว่าเป็น พระโสดาบัน
ผู้มีชื่ออย่างนี้ อย่างนี้ มีโคตรอย่างนี้ อย่างนี้...

ทั้งพระพุทธเจ้าและพระสารีบุตรไม่ได้กล่าวเลยว่า ผู้ที่เจริญสติอยู่
เอะอะนึกปฏิบัติก็จะบอกว่า เจริญสติไว้ ฟังดูดีนะ แต่พูดผิดพูดใหม่
ดีกว่า และจะพูดใหม่ต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องด้วย

เพราะเราไม่รู้จัก มรรคมีองค์ ๘ วันนี้จึงพูดตามๆ กันมาโดย
ไม่รู้เรื่อง เห็นวิทยากรตามคอร์สเขาพูดกัน เห็นนักปฏิบัติรุ่นก่อน
เขาพูดกัน ก็เลยสืลพพูดปาทานไปกับเขาด้วย

ก่อนท่านจะอ่านต่อไป ไปหาหนังสือสวดมนต์แปล แล้วศึกษาว่า
บทสวด อริยมรรคมีองค์ ๘ คืออะไร หรือเอาง่ายๆ เลยหาหนังสือ
กลัวเกิด ไม่กลัวตาย หรือไม่ก็การบรรยายตามคอร์สต่างๆ ที่สาธยาย
ถึงมรรคมาศึกษาดู ในไฟล์เสียงมีให้ดาวน์โหลดอยู่

จากนี้ไปจะถือว่าท่านรู้มรรคมีองค์ ๘ แล้วว่ามรรคแต่ละองค์
หมายถึงอะไร





เราจะลองมาดูว่า เราว่าเราปฏิบัติธรรม แล้วใช้คำว่า เจริญสติ มากินรวบทุกอย่างมันพลาดตรงไหน ทำไมพระพุทธเจ้าใช้คำว่า เจริญมรรค ท่านไม่ได้ใช้คำว่า เจริญสติ

- เวลาโกรธ คนทั่วไปบอกว่า มีสติรู้ไว้ คือให้เข้าไปรู้โกรธเอาไว้ (คงคิดเอาเองว่าจะได้เห็นการเกิดดับของโกรธ) แต่การเจริญมรรคคือ ใช้มรรคข้อที่ ๖ สัมมาวายาโม ความเพียรชอบ ให้เพียรละอกุศล ผิดกันแล้วนะ หากท่านเถียงในใจว่า ก็จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็พูดไว้ชัดเจนว่า ให้รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะ แล้วจะผิดได้อย่างไร? เอาล่ะ พูดเอง ย้อนกลับไปอ่านอีกครั้งหนึ่ง ที่เราเข้าไปนั้น เอาให้แน่ว่า เห็นว่าจิตมีโทสะหรือเรามีโทสะ และที่สำคัญคือ ถ้าเห็นว่า จิตมีโทสะ นั้นไม่มีเราเข้าไปปนในผู้ดู และผู้ถูกดูก็ไม่มีของเราด้วยเช่นกัน สภาพนั้นจิตต้องตั้งมั่นมาก เพราะจิตไม่ตั้งมั่นจากการเจริญมรรค การดูการรู้จึงหลงทั้งหมด เมื่อหลงจะเกิดเป็นภพชาติ ชรามรณะ ต่อกันไปเรื่อยๆ

- เวลาเล่นเกม ติดเกม คนทั่วไปบอกว่าให้มีสติตามรู้ไว้ แต่การเจริญมรรค ใช้มรรคองค์ที่๒ สัมมาสังกัปปो การดำริชอบ เพราะเห็นว่าเป็นทุกข์ นี่เหตุให้เกิดทุกข์ จึงดำริที่จะเนกขัมมะออกจาก





กาม คือวางสิ่งนั้นลง หรือถอนฉันท์ราคาะในสิ่งนั้นๆ คือถอนความพอใจเมื่อเห็นโทษภัยของมัน ตกลง “ละ” หรือ “รู้” ฟองก๊าซไขเน่า เกิดเป็นกลิ่นเหม็นจากน้ำในบ่อที่เน่า จะนั่งดูฟองก๊าซหรือ ถ้าทำอย่างนั้นเมื่อไหร่ฟองก๊าซไขเน่าถึงจะหมดไป ไม่มีวันชะละ ถ้าไม่จัดการกับสภาพบ่อ การจัดการสภาพบ่อต้องใช้มรรคตั้งแต่องค์ที่ ๑-๖

- เวลาไปกินอาหารที่เขาจัดไว้อย่างดี เขาว่าให้เจริญสติไว้ อันนี้ใช่ การเจริญสติและการเจริญมรรค เหมือนกันในข้อนี้ เพราะอาหารอย่างไรรู้ก็ต้องกิน จึงต้องกินอย่างมีปัญหา จะมีปัญหาก็อาศัยสมาธิไปละราคาะก่อน เพราะการเจริญสตินั้น พระองค์บอกไว้แล้วว่า “มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้” ดังนั้นตรงนี้เหมือนกัน เมื่อเจริญสติจะเห็นว่า เวทนาความสุขจากความพอใจหรือความไม่พอใจในรสชาติ จะเห็นเป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้นดับไป ไม่มีอะไรให้ยึดถือ หรือแม้ว่าจะมองในมุมของอายตนะ ลิ่นหรือรส ก็เช่นกันล้วนเกิดขึ้นดับไป ตรงนี้คำว่าเจริญมรรค คือการเจริญสติ





• มีความหลงใหลในเพศตรงข้าม บางคนทนไม่ไหวอยากไปเที่ยวสถานเริงรมย์ เช่น อาบอบนวด เมื่อถามนักปฏิบัติก็ตอบว่า เจริญสติไว้?? ส่วนการเจริญมรรคนั้น จากการเนกขัมมะในมรรคองค์ที่ ๒ แล้ว ในมรรคองค์ที่ ๒ ยังกล่าวถึงการไม่มุงร้าย การไม่เบียดเบียนอีก ซึ่งนั่นนำไปสู่มรรคองค์ที่ ๔ สัมมากัมมันโต เป็นศีลในข้อ ๑, ๒, ๓ ซึ่งหากเรามีคู่อยู่แล้ว นี่จะเป็นการทำร้ายจิตใจของคู่ของเราหรืออาจจะไปทำร้ายคู่ของคนอื่นหรือไปทำร้ายจิตใจพ่อแม่ของเขาอีก ตกลงจะเอาแต่รู้กิริยาอาการเคลื่อนไหวในขณะที่กำลังสมสู่อย่างนั้นหรือ ที่ว่าให้เจริญสติ มันทะแม่งๆ นะ แล้วมีวิทยากรตอบอย่างนี้จริงๆ

นี่เป็นเพียงตัวอย่างเล็กๆ น้อยๆ ที่ต้องการจะสื่อให้นักปฏิบัติได้เข้าใจ เพราะการเจริญสติเป็นส่วนหนึ่งของการเจริญมรรคเท่านั้นเองไม่ใช่ทุกอย่างๆ จะเจริญสติกันอยู่เรื่อย จนมีคนเขาพูดทำนองแซวๆ ว่า ขโมยก็มีสติ คนกำลังด่าคนอื่นอยู่ ก็ว่าตัวเองมีสติ เราเอาสติมาใช้กันจนเผลอ โดยไม่ดูแลว่า สติที่ใช้ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น มีไว้ให้เห็นว่า กายนี้ไม่ใช่ตัวตน บุคคล เรา เขา เล่นโยคะก็ว่าฝึกกายาฯ มันเลยเลอะเทอะไปกันใหญ่ กำลังเอาคัตเตอร์ไปตัดต้นมะพร้าวกันแล้ว





วันนี้ถึงเวลาแล้วที่เราควรทำการศึกษาและเจริญมรรค หลายท่านมุ่งมั่นปรารถนาในหนทางแห่งการพ้นทุกข์ ไม่อยากให้เสียเวลา สะเปะสะปะ ปฏิบัติอย่างมีปัญหา หนทางแห่งการพ้นทุกข์อยู่ที่กาย ยาวาวหนาคิบนีเอง ไม่ได้อยู่ที่ครูบาอาจารย์องค์ไหน ส่วนของท่าน ก็เป็นของท่าน ส่วนที่เรานี่ละที่ต้องทำเอาเอง หนทางนั้นไม่ได้ไกล อย่างกรุงเทพฯ-เชียงใหม่ แต่หนทางอยู่บนลู่วิ่งสายพาน ถึงไม่ถึงอยู่ที่มีคนวิ่งใหม่ ถ้ายังมีคนวิ่งก็เหนื่อยแต่ยิ่งเหนื่อยก็ต้องวิ่งต่อไป จนเข้าใจ เข้าถึง รู้แจ้ง สลัดคืนเมื่อไหร่ เมื่อนั้นจะไม่มีผู้วิ่ง จะเหลือแต่สังขารวิ่งไปชลอลง ชลอลงตามสภาพวิบากและอายุของเขา จนเสื่อมไป สลายตัวออกจากลู่วิ่ง สายพานของโลกยังคงหมุนต่อไป เพราะยังมีผู้วิ่ง วิ่งกันเต็มพีตเนส แล้วต่างก็ตะโกนบอกกันทำนอง เรียกร้องความเห็นใจว่า เหนื่อยจริงๆ แต่น่าแปลกไม่เห็นมีใครคิดจะหยุดวิ่ง แถมยังดูเหมือนว่า ยิ่งวิ่งยิ่งมันส์ ...พวกปากกับใจไม่ตรงกัน

๒๒ มีนาคม ๒๕๕๖





๒๓

หน่วยศึกษา “ชี้” กับ หน่วย “ทิ้งชี้”



วันนี้หากเราแบ่งนักปฏิบัติเป็น ๒ พวกใหญ่ๆ จะแบ่งได้เป็น

๑. หน่วยศึกษาริ้วยชี้
๒. หน่วยทิ้งชี้

หน่วยแรกได้ยินมาแล้วว่า “ชี้” มันไม่ดี แต่มันอดไม่ได้यरู้อยากเห็น พวกนี้มักจะบอกว่าตัวเองมีปัญหา ต้องรู้ให้ได้ว่า “ชี้” มันมี





ส่วนผสมอะไรถึงได้เหม็นและสกปรก มีแบคทีเรียก็ชนิด เป็นชนิด ที่มีพิษร้ายอย่างไรบ้าง เมื่อวิเคราะห์ด้วยเหตุและผล จนแจ่มแจ้งแล้ว จึงคิดได้ว่า โฉนเลยเราจะมาเสียเวลาดูซึ่ดมซึ่ดมทำอะไร เราทิ้งมันเสีย ดีกว่า

หน่วยที่สอง ได้ยินมาเหมือนกันว่าซึ่ไม่ดี ทุกครั้งที่มิซึ่กระเด็น มาโดนก็จะรีบล้างออก ทุกครั้งที่เข้าไปพบไปเจอ ก็จะมีซึ่ ระเบิดออก ห่าง ประเภทนี้ไม่เล่นซึ่ ไม่เอาซึ่ ฟีกที่จะทำความรู้จักว่าอะไรคือ “ซึ่” แล้วทิ้งทันที พวกนี้ มือไม่เปื้อนซึ่ ไม่เหม็นซึ่ หน่วยนี้ไม่ต้องรอทิ้ง “ซึ่” เพราะทิ้งมาตลอด ไม่เคยมานั่งดมดม “ซึ่” เพราะ “ซึ่” นี้เล่น นานๆ จะเห็นดีเห็นงามพาลติด “ซึ่” ได้ง่ายๆ ซึ่สเน่าฝรั่ง (ก๊วย) ชอบ ปลาเน่า (ปลาร้า) คนไทย (ก๊) ชอบ

ดูเผินๆ บุคคลากรใน ๒ หน่วยนี้ สุดท้ายไม่เอา “ซึ่” ทั้งคู่ แต่ ระหว่างทางก่อนจะทิ้ง “ซึ่” นั้น จะต่างกันนะ หน่วยแรก วิจัยไป วิจัยมา “รู้” มาก เลยผูกพันกับ “ซึ่” แต่มันลึกกว่านั้น ไม่ใช่เข้าไปผูกพัน ที่ตัว “ซึ่” หรือ แต่ดันไปผูกพันกับความเก่งกาจที่ไป “รู้ซึ่” ได้ต่างหาก เลยกลายเป็น “กูรู้ซึ่ได้เก่งกว่าใคร” ตรงนี้เหนียวเลย “ซึ่” กองใหม่ ละเอียดกว่ากองเดิมอีกทีนี้ มันทำท่าจะหอมหวลชวนดม เพราะซึ่กัณ





ส่วนพวกทิ้ง “จู้” พอไม่มีจู้ก็สบาย ทำท่าจะไปติดสบายอีก แต่อันนี้ง่ายหน่อย เพราะทิ้ง “จู้” มาจนชำนาญ ทิ้ง น้ำตาล ก็ทิ้งมาแล้ว ทิ้งน้ำเปล่ามันจะยากอะไร แค่ออกเกิดๆ ดับๆ

ศึกษาคำจาก บรมครูให้ตึนะว่า ท่านสอนให้ทิ้ง “จู้” หรือ “ให้ดม “จู้”

ภาพแค่เพียงถัดนิ้วมือเดียว ก็น่ารังเกียจ ดุจมูตรคุณ : พุทธพจน์

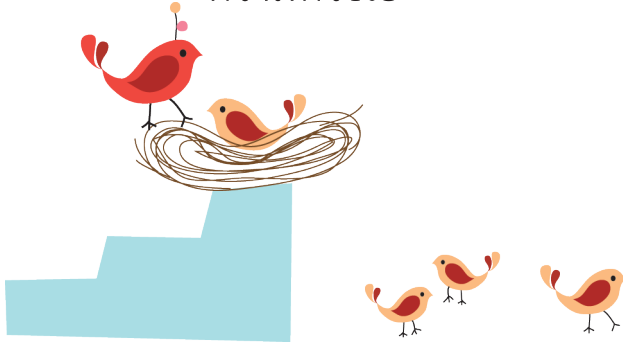
๒๒ มีนาคม ๒๕๕๖





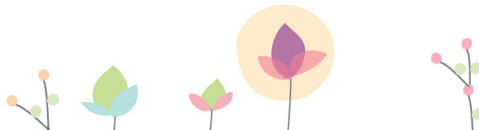
๒๔

ความห่วงใย



ที่บ้านหลังหนึ่ง เนื่องจากความที่ไม่ค่อยอยู่บ้านและบ้านก็ไม่มีคนอยู่ จึงทำให้นกเขาน่าเศหญ้าเศหไม้มาสร้างรังอยู่ที่หน้าต่างตรงบันไดขึ้นชั้นสอง ซึ่งหน้าต่างอยู่ติดกับทางเดินที่บันได

การเดินผ่านจะทำให้คนรู้สึกตื่นเต้นตกใจด้วยสัญชาตญาณในการปกป้องของแม่ แม่นมันจะกลัวแต่ก็ไม่เคยที่จะบินหนี คนที่อยู่บ้านหลังนั้นด้วยความสงสารและเห็นใจนกประกอบกับเป็นคนรักสัตว์..





- ก. พยายามสั่งคนในบ้านว่าอย่าไปยุ่งกับมัน ไปหากระดาดเพื่อมาสร้างฉากรับนกเพื่อไม่ให้เห็นคนจะได้ไม่ตกใจกลัว
- ข. แสดงตัวว่าฉันรักและห่วงใยด้วยการเข้าไปแจ้ก็แจ้การจัดการดูแล หาดอาหารไปให้มันไว้ใกล้ๆ
- ค. เดินห่างๆ เบาๆ หลบๆ สายตา พยายามไม่เข้าไปยุ่งจนมันวางใจว่าเราไม่เข้าไปยุ่งกับชีวิตมัน เพื่อให้มันทำหน้าที่แม่ไปแบบไว้วางใจ

ท่านอย่าเลือกแบบทำข้อสอบนะ เอาแบบที่ท่านแสดงในชีวิตจริง ท่านทำแบบไหน? ท่านคิดว่าความรักที่แท้จริงในกรณีนี้จะเป็นอย่างไร? ต้องทำให้รู้ว่าฉันรักแกะนะเจ้านก แล้วก็ทำแบบข้อ ก. และ ข.

แต่หากเป็นข้อ ค. เขารักมันในแบบที่มันเป็น ให้เกียรติแบบไม่ต้องการความรักตอบ รักแบบนกไม่รู้ด้วยซ้ำว่ารัก ผู้นั้นมีแต่ให้แบบไม่ต้องให้ ไม่หวังความรักตอบแทน





วันที่ลูกนกออกไป ทั้งแม่และลูกก็บินจากไปอย่างอิสระ ส่วนข้อ ก. และ ข. นั้นจะทำให้แม่นกผละรังหนีไปในที่สุด นั้นจะทำให้ลูกนก ต้องตาย และคนๆ นั้นก็ได้แต่พาล่ามปกป้องตัวเองว่าฉันทำเพราะฉัน เป็นห่วงมัน ฉันทำไปเพราะความหวังดี แต่ที่แท้เป็นเพียงตอบสนอง ตัณหาในใจของตนเองเท่านั้น

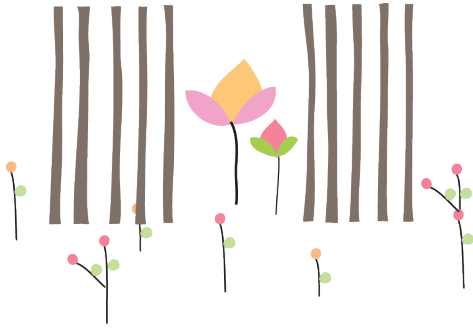
๒ เมษายน ๒๕๕๖





๒๕

ลูกของนักโทษ



ลูกนักโทษ เกิดในคุก ตนเองไม่ได้ทำผิดอะไร มีสิทธิเข้าออกได้ แต่ด้วยความที่เกิดมาแล้วมีสิทธินั้นและก็มีได้เห็นคุณค่าใดๆ ในสิทธิ นั้น ทั้งๆ ที่ประตูคุกก็เปิดอ้าอยู่ แต่ไม่เคยคิดจะออกไปทุกๆ ที่ออกได้

จนเปลี่ยนพศดีเรือนจำคนใหม่ กฎระเบียบใหม่ไม่อนุญาตให้ใครๆ เข้าออกคุกได้อีก ถึงเวลานั้นลูกนักโทษนั้นจึงร้องแหกกระเซอ อ้างว่าตนเคยได้สิทธินี้มาก่อน ตอนนั้นตนต้องการจะออกแล้ว ไม่อยาก อยู่ในนี้แล้ว แต่ได้รับคำตอบว่า สิทธิของเจ้าหมดไปแล้ว





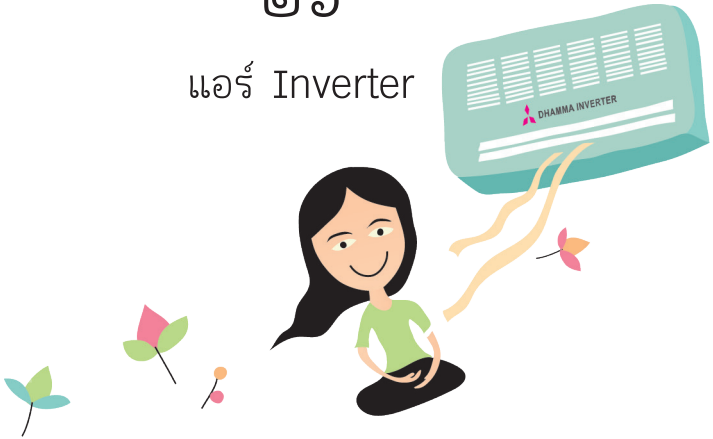
หมดไปในวันที่...ศาสนาในพระสมณโคตม สิ้นสุดลง...เจ้าจะต้อง
อยู่ในนี้ไปอีกช่วงกาลอันยาวนาน จนกว่าจะมีผู้มีบารมีมาเปิดประตู
ให้อีกครั้ง ตอนเจ้าได้สิทธิ์นั้นอยู่ แต่กลับไม่ใช่สิทธิ์ในเวลาที่ยังมี
โอกาส แล้วจะมาร้องขอความเห็นใจจากใคร..เจ้าคนเขลา....คนอย่าง
เจ้าสมควรอยู่ในนี้ล่ะ

๘ เมษายน ๒๕๕๖



๒๖

แอร์ Inverter



วันนี้มาช่วยเขาชายแอร์หน่อย ถ้าเราเห็นโฆษณาที่วิจจะเห็นว่าแอร์รุ่นใหม่จะใช้ระบบ Inverter กันหมดแล้ว นั่นเพราะระบบ inverter ช่วยประหยัดพลังงานได้มาก เพราะอะไร?

ถ้าเราสังเกตแอร์ที่บ้าน เราจะพบว่าการทำงานของแอร์ที่เราคุ้นเคยก็คือ เราตั้งความเย็นไว้ที่ ๒๕ องศา เมื่อแอร์ทำงานมาจนถึง

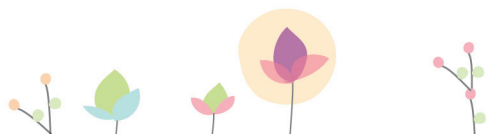




อุณหภูมิที่ตั้งไว้คอมเพรสเซอร์ (คือตัวที่อยู่ภายนอกบ้าน) จะหยุดการทำงาน จนเมื่ออุณหภูมิในห้องสูงขึ้นจนถึง ๒๖ องศา คอมเพรสเซอร์ก็จะทำงานอีกครั้ง แอร์บ้านท่านจึงทำงานแบบติดๆ ดับๆ (หมายถึงตัวคอมเพรสเซอร์นะ แต่พัดลมภายในห้องนั้นทำงานตลอด) นี่เป็นสาเหตุให้กินไฟมากเพราะเมื่อหยุดสนิทแล้วสตาร์ทขึ้นมาใหม่ ไฟจึงกระชากและมีผลตามมาคือความเย็นในห้องเปลี่ยนแปลงขึ้นๆ ลงๆ ด้วย

แล้ว Inverter ทำงานอย่างไร? Inverter ทำงานเหมือนการปั่นจักรยาน คอมเพรสเซอร์จะสามารถเร่งรอบและชะลอลงได้เหมือนการถีบจักรยาน เมื่อตอนเริ่มต้นออกตัวจะใช้แรงมากจนความเร็วเข้าใกล้ที่เราต้องการก็เริ่มชะลอลง จนถึงความเร็วที่ต้องการก็เพียงเดินช้าๆ หรือหยุดบ้าง เมื่อความเร็วจะลดลงก็สามารถถีบให้มากขึ้นได้ จึงเป็นระบบที่ยืดหยุ่น นี่จึงเป็นสาเหตุให้ประหยัดไฟ ไม่ติดๆ ดับๆ ไฟไม่กระชาก ความเย็นภายในห้องจึงสม่ำเสมอด้วย

อย่าปฏิบัติแบบแอร์รุ่นเก่าคือปฏิบัติแต่ในคอร์ส ไม่อย่างนั้นพอถึงคอร์สก็ติดเครื่อง ออกจากคอร์สก็ไหลไปเต็มที่เลย เข้าคอร์สก็เร่งเต็มที่ อย่างนี้เปลืองไฟมากและไม่มีประสิทธิภาพ





นักปฏิบัติรุ่นใหม่ต้อง inverter ภาวนาในชีวิตประจำวันไว้เรื่อยๆ มากน้อยตามสถานการณ์ อกุศลไม่มีก็เข้าสู่โหมดสแตนด์บายได้บ้าง อย่างนี้ประหยัดพลังงานและมีประสิทธิภาพเข้าชั้นเบอร์ ๕

ส่วนจะยึดอะไร ก็ดูกันเองแล้วกัน ซื่อสัตย์โหดใช้แล้วสบายใจ สติเกิด ปัญญาเกิด ก็เอาที่หอนั้นแหละ เขามียึด (สำนัก) ให้เลือกตั้งเยอะ

๒๙ เมษายน ๒๕๕๖





๒๗

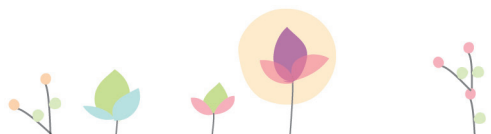
คิดเลขได้ ไม่เห็นต้องเรียน

$$5 \times 2 = 20 \text{ บาท}$$



ในตลาดสดแถวบ้าน พ่อค้าแม่ค้าขายมะนาวเป็นกองๆ กองละ ๕ ลูก ในกระจาดมี ๑๐ กอง กองละ ๒๐ บาท ลูกค้ามาซื้อก็กอง พ่อค้าแม่ค้าคิดเงินได้หมดไม่มีผิดเลย พ่อค้าแม่ค้าก็พูดเสมอๆ ว่า ฉันไม่เห็นต้องเรียนหนังสือเลย ฉันก็ทำมาหากินจนร่ำรวยมีเงิน มีทองได้

พ่อค้าแม่ค้าขายผลไม้ เป็นคนใฝ่เรียนรู้ ใฝ่ศึกษา แมตตอนเด็ก จะไม่มีโอกาสเรียนหนังสือแต่ก็ยังไปเรียน กศน. เพื่อเพิ่มพูนความรู้





ได้เรียนการท่องสูตรคูณ การนำสูตรคูณมาใช้ การใช้สมการแทนค่า การคิดคำนวณเปอร์เซ็นต์ เรียนเรื่องดอกไม้เบ๊ย คอมมิชชั่น เข้าใจเรื่องร้อยละ

เพื่อนพ่อค้าแม่ค้าขายมะนาว เข้ามาพูดคุยและก็ยังคงปลื้มอกปลื้มใจในการไม่เรียนหนังสือของตนเองแต่ขายได้ดีกว่าและร่ำรวยกว่า พ่อค้าแม่ค้าผลไม้ที่เสียเวลาไปเรียนหนังสือให้มันเหนื่อยเปล่า แถมยังโชว์การคำนวณการคิดเลขอย่างรวดเร็ว ทั้งๆ ที่ไม่เห็นต้องรู้สูตรคูณเลย แต่ทุกครั้งที่พ่อค้าแม่ค้ามะนาวคิดคำนวณราคาต่างๆ ของมะนาว พ่อค้าแม่ค้าผลไม้จะรู้หมดว่านั่นมาจากการคำนวณโดยผ่านสูตรคูณแบบไหน วิธีอะไร สามารถแสดงวิธีทำออกมาได้ แต่พ่อค้าแม่ค้ามะนาวจะรู้เฉพาะผลตรงหน้าเท่านั้น เสมือนว่า พ่อค้าแม่ค้ามะนาวจะเห็นมิติเดียว แต่พ่อค้าแม่ค้าผลไม้เห็นมิติเชิงซ้อนคือไปเห็นเบื้องหลังการคำนวณด้วย

ท่านคิดว่าใครแตกฉานและผิดพลาดน้อยกว่าล่ะ.. วันหนึ่งพ่อค้าแม่ค้ามะนาวเกิดซื้อตเงินต้องไปขอกู้หนี้ยืมสินคนอื่น ไปธนาคารธนาคารบอกว่าดอกไม้เบ๊ยร้อยละ ๗ ต่อปี ก็ไม่รู้ว่ามีนเท่าไรและเห็นหลักเกณฑ์ยุ่งยาก เลยไปกู้แถวบ้านนอกระบบ เขาว่าร้อยละ ๒๐





คิดไปคิดมาไม่เข้าใจ ต่อให้รู้ว่าร้อยละ ๒๐ ต่อเดือนจะมากกว่าแต่ไม่รู้ว่ามีน้มมากกว่าแค่ไหน เพราะไม่เคยรู้เกี่ยวกับระบบต้นทุน ถ้าไรว่าที่เราค้าขายอยู่นี้ต้นทุนก็เปอร์เซ็นต์ ถ้าไรก็เปอร์เซ็นต์ แล้วเรามีค่าใช้จ่ายรายเดือนอยู่เท่าไร ขายได้เท่าไรถึงจะคุ้มทุน จึงได้แต่กลับมาแล้วก็ขายไป สุดท้ายไม่สามารถจ่ายหนี้ได้เพราะดอกเบี้ยก็หามาไม่พอจ่าย แล้วจะจ่ายต้นได้อย่างไร แถมค่าใช้จ่ายตัวเองก็ไม่เหลือนี้ใช้หมที่นั่งปล้มกับการไม่เรียนรู้

วันนี้มีคนที่เข้าสู่การปฏิบัติโดยไม่ศึกษาอะไรเลยแล้วมานั่งชื่นชมกับการที่ไม่เห็นต้องรู้ต้องศึกษาอะไร หมวดธรรมต่างๆ ก็ไปว่าเรื่องปรียติ พวกเรานักปฏิบัติ ปฏิบัติตามๆ กันแล้วก็หลงว่าตัวเองทำดี ครูบาอาจารย์ชม นั่งปล้มจนตัวตนตั้งแต่ก็ไม่เห็นจะจัดการอะไรได้ไปที่ไหนก็กร่างนึกว่าตัวเองรู้เสียเต็มประดา พ่อค้าแม่ค้าผลไม้เขาไปหัดท่องสูตรคุณก็ว่าไม่จำเป็นชั้นไม่เห็นต้องเรียนเลย แล้วไงพอมมีปัญหาแล้วแก้ได้ไหม เข้าใจไหมว่าทางเดินที่แท้จริงคืออะไร

จะบอกให้ว่าสูตรคุณมาจากไหน? คนคิดสูตรคุณเขาเอามาจากของจริง





ด้วยการเอามะนาวกองละ ๒ ลูก ตั่งไว้ ๑๒ กอง ดึงออกมา
กองแรก แล้วยับ ได้ ๒ จุดไว้ เอากองที่ ๒ เข้ามารวมกันแล้วนับได้ ๔
จุดไว้ กองที่ ๓ มารวมแล้วได้ ๖ จุดไว้ ... กองที่ ๑๒ มารวมได้ ๒๔
จุดไว้ แล้วมาตั้งเป็นสูตร $๒ \times ๑ = ๒$, $๒ \times ๒ = ๔$, ..., $๒ \times ๑๒ = ๒๔$
แล้วเขาก็ทำที่แม่ ๓, แม่ ๔, แม่ ๕, ... สูตรทั้งหมดมาจากของจริง
นี่ละ ที่เรามาเรียนกัน

พระพุทธเจ้านำมาบอกสอน ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ นั่นคือ
การปฏิบัติ ไม่ได้เรียนไว้สอบ ส่วนที่ไม่เกี่ยวโดยตรงกับการปฏิบัติ
ก็เป็นส่วนเพิ่มเติมอินทรีย์ส่วนอื่นเช่น ศรัทธา วิริยะ เพราะท่านเห็น
ความจริงแล้ว แต่การบอกสอนให้เร็วและกระชับให้ผู้ไม่รู้ที่มีวิชา
สามารถเรียนรู้ได้ ก็ทำการจัดหมวดหมู่เป็นรูปแบบอย่างชัดเจน เช่น
อริยมรรคมีองค์ ๘

เรามาดูกันในผู้ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ มีทั้งหมด ๓ คน

๑. พ่อค้าแม่ค้ามะนาว
๒. พ่อค้าแม่ค้าผลไม้
๓. ผู้คิดสูตร-สูตรคุณ





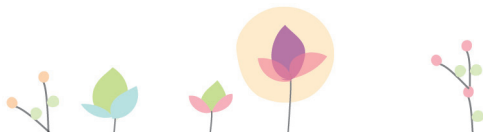
พ่อค้าแม่ค้ามะนาว ไม่รู้อะไรเลย ทำได้เท่าที่มีคนบอกมาหรือ
ประสบการณ์ตัวเอง ก็หากินได้แต่เสียงคือความรู้แคบมาก ถึงจะไป
เรียนรู้ก็เรียนรู้จากแม่ค้าในตลาดเดียวกัน ได้แต่เคล็ดลับการคิดเลข
จากประสบการณ์ของพ่อค้าแม่ค้าอีกคนที่ขายมาก่อน ไม่ได้กระบวนการ
การ มองไม่เห็นเส้นทางเดินทั้งหมดเลย

พ่อค้าแม่ค้าผลไม้ ศึกษาเรียนรู้ สูตรคุณและนำมาประยุกต์ใช้
กับชีวิตทำมาหากินได้ และเห็นความเป็นเหตุเป็นผลที่พ่อค้าแม่ค้า
มะนาวคิด แต่พ่อค้าแม่ค้ามะนาวไม่เห็น จึงเข้าใจได้มากกว่า

ส่วนผู้คิดค้นสูตรนั้น จะมีมิติการมองที่เห็นทุกจุดทั้งฉาหน้า
ฉาหลัง วิธีคิด วิธีแก้ไขปรับปรุง ข้อบกพร่อง จุดดี จุดเด่น จุดแข็ง
จุดอ่อน เห็นที่มาที่ไป รายละเอียดทุกแง่มุม ปฏิบัติเองก็ได้ สั่งสอน
ผู้อื่นก็ได้ เห็นมิติซ้อนมิติ เห็นทุกมุมมอง แล้วแบบไหนดีกว่ากัน

ยกตัวอย่างลงมาให้เห็นว่า ๓ คนนี้ถ้าเป็นนักปฏิบัติจะเป็นอย่างไร?

พวกแรก ไปสำนักไหนใครเขาให้ทำอะไรก็ทำตามเขา เขาบอกว่า
มาที่นี่ต้องทำอย่างของเขาให้ทั้งของที่ทำมาแล้วให้หมด ก็ทำตามเขา





โดยไม่รู้ด้วยซ้ำว่ามาทำอะไรและทำไปเพื่ออะไร เสร็จแล้วเห็นนั่นเห็นนี่ ก็ว่าวิธีแบบนี้ดีอัศจรรย์ พวกนี้เห็นได้มิติเดียว แล้วยิ่งปลื้มคุยโว คุยโออย่างทรงนง ว่าแบบของฉัน สำนักของฉันดีกว่าใครๆ พวกนี้ถ้าหากเป็นผู้สั่งสมมา มีอหิยาศัยทางธรรม แล้วเกิดเจอสำนึกที่ถูกกับจริตก็ไปได้ง่าย แต่จะยิ่งหลงคิดว่าวิธีนี้ดีกว่าทางใดๆ

พวกที่สอง ศึกษาหลักการมาและได้นำมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติ รู้เหตุรู้ผลว่าเส้นทางเดินคืออะไร บางสูตรแม้จะศึกษาเกินไปบ้าง แต่เมื่อปฏิบัติจริงก็จะได้เห็นจริงตามลำดับ เพราะนั่นเป็นคำที่พระพุทธเจ้านำมาบอกสอนไว้ ทำให้มีศัสตราอาวุธครบถ้วนไม่ได้มีไว้ยึดมั่นถือมั่น

ส่วนบุคคลที่สาม ผู้คิดสูตร บุคคลนี้เห็นแจ่มแจ้งทุกมุมมอง เหมือนคนดูละครเวที

คนแรกนั่งดูละคร เห็นผู้ร้ายแสดงเกิดอารมณ์ไม่ชอบใจ เห็นพระเอก นางเอกแสดงเกิดอารมณ์ชอบใจ เห็นอารมณ์เกิดขึ้นอารมณ์ดับไป พวกนี้จะเห็นมิติเดียว ในส่วนอนิจจัง เข้าถึงธรรมได้ไหม... ได้ ถ้าเพ้อฝันเห็นตรง





พวกที่สอง เห็นว่าที่พระเอก นางเอก ผู้ร้ายที่ออกมาแสดงนั้นที่เขาทำอย่างนั้นเพียงเพราะทำตามบทบาทที่ผู้กำกับหลังม่าน หลังเวทีเป็นคนสั่ง เห็นแต่การแสดงหลอกๆ ลวงๆ ไม่ได้มีอะไรเลย พวกนี้เห็นมิติในส่วน อนัตตาไม่เกิดอารมณ์เพราะรู้ทันหรือเห็นความจริง

ส่วนบุคคลที่สามนั้นเห็นตั้งแต่วันสร้างโรงละคร สร้างเวที สร้างฉาก เห็นหมดว่าจะกี่คณะมาแสดงก็ทำอยู่อย่างนี้ ทุกคนมาหาเงิน มาสร้างความร่ำรวยกันเท่านั้นเอง มีแต่ช่องว่างของเปล้า บุคคลเหล่านี้เห็นแจ้งโลก ไม่หลงโลก เข้าใจโลกหมดแล้ว เห็นทุกมิติ

อริยสัจ ๔ นั้น เอาแค่ **ทุกขอริยสัจ** คำเดียว มีความหมายมากมายตามภูมิธรรมของผู้ที่เกิดสัมมาทิฏฐิ คนทั่วไปก็เห็น “ทุกข์” ได้ในมิติ ความรู้สึกสุขทุกข์ มิติต่อไปก็เห็นได้ว่า ชั้นธ ๕ เป็นทุกข์ เพราะเห็นมาจากการท่องเที่ยวในฐานะ ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม จึงไปเข้าใจชั้นธ ๕ จากนั้นเห็นว่าชั้นธ ๕ เป็นรูปนาม รูปนามนี้แจ่มแจ้งกว่าเดิมมากเพราะความที่ไปเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาตลอดการเดินทาง จึงรู้เลยว่าการแสดงผลของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้นมาจากเหตุในความเป็นรูปนามนั่นเอง ปัญญาจึงย้อนไปเข้าใจว่า สรรพสิ่งล้วนเป็นรูปนาม ทุกข์นั้นมาจากการเข้าไปยึดถือชั้นธซึ่งเป็น





ทุกข์ จะไม่ทุกข์ได้อย่างไร นี่จึงมาสู่คำว่า “ว่าโดยย่ออุปาทานขันธทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์” จากนั้นไม่ใช่แต่ขันธ ๕ ที่ทุกข์ รูปนามทั้งโลกทั้งจักรวาลก็เป็นสภาพทนอยู่ไม่ได้ จิตเองก็เช่นกันการที่จิตยึดถือตัวเอชนั้นแหละคือต้นเหตุที่ทำให้ไปเกิดอุปาทาน เมื่อจัดการเหตุที่ทำให้จิตเข้าใจผิดคือมอริชชา นั้นจึงจะเปลี่ยนมอริชชาเป็นวิชชา ตัณหา อุปาทานก็สลาย จึงเป็นความอิสระอย่างแท้จริง

ฟังผู้รู้แจ้งเถอะ ไม่อย่างนั้นทำอะไรก็มีแต่ดี มีแต่ปลื้ม โดยไม่รู้ว่ ไร่ปลื้ม ไร่ดี นั้นนะผลผลิตของมอริชชา กบอยู่ในกะลา ถ้าฉลาดยังพอรู้ได้ว่าตัวเองอยู่ในกะลา แต่พวกกบที่เห็นว่าโลกที่ข้าเห็นนี้ถูกที่สุดต้องแบบนี้ ใครๆ ต้องทำอย่างนี้ ผิดไปจากนี้ผิด แล้วกร่างอย่างทรนงว่าต้องแบบของกู นั้นกบเองยังไม่รู้ด้วยซ้ำว่าอยู่ใต้กะลา แล้วที่ว่าข้าเห็นหมดแล้วนั้นนะ เห็นแต่รอยพ่นกระด่ำกับเศษมะพร้าวที่แม่ค้าเขาขูดไม่หมดนะซี...

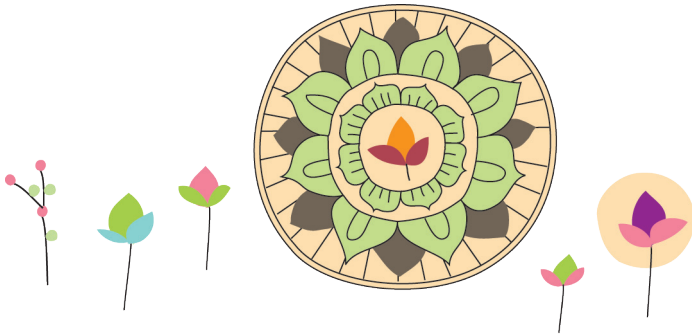
๓๐ เมษายน ๒๕๕๖





๒๘

คนน่ารังเกียจ...



เพื่อนเดือดร้อน ตัวเราเองวางอุเบกขา แถมยังว่าเขาว่าไม่มีสติ
ตื่นตระหนกไปได้ แถมสอนธรรมะสารพัด...พวกนี้น่ารังเกียจ อย่า
ไปคบ

แม่เข้าโรงพยาบาล พี่น้องโทรมาบอกด้วยเสียงตื่นตระหนก แต่
กลับบอกว่า ไปหรือไม่ว่าแม่ก็ไม่ดีขึ้นหรอก เต็มวันเสร็จงานจะไปเยี่ยม
แถมมาคุยให้คนอื่นฟังว่าใจไม่สะทกสะท้านกับเหตุการณ์..พวกนี้ให้
บอกแม่เลยว่า ตัดมันออกจากกองมรดกได้





ใครจะเป็นจะตายจากภัยพิบัติ รู้สึกว่าใจวางเฉย อยู่ในห้อง ในคอนโด ในป่าในเขา ไม่แยแส เพราะไม่เกี่ยวกับกู แล้วเที่ยวคุยว่าฉันสงบท่ามกลางความวุ่นวาย... พวกนี้ ออกห่างๆ พวกโมหะทั้งนั้น

คนที่ละความเห็นผิด เขาสงสารนะ หมดทุกซ์ไม่ใช่หมดสงสาร หมดความเห็นใจซะเมื่อไหร่ ยิ่งไม่มีตัวตนยิ่งเห็นคนอื่นเป็นทุกซ์ ยิ่งอยากช่วย พวกเห็นคนอื่นทุกซ์แล้วไม่ช่วยนั้นไม่ได้ละตัวตน แต่นั่นมีตัวตนขึ้นมาบังความจริง

วันน้ำท่วมภาคใต้ หลวงปู่แบนอยู่อีสานชนข้าวสาร อาหารเครื่องนอนไปช่วยแบบไม่รอช้า คอนวอย ๒๐ ฟุต คอนเทนเนอร์ ๒ คัน หลวงพ่อเอี้ยน เรียกชาวบ้านคนชราในจังหวัดพัทลุง มารับเงินและหยูกยาที่เขาเอามาถวายท่านในถ้ำสังฆทานแจกให้ชาวบ้านทุกๆ เดือน ทั้งๆ ที่ท่านจะมีเงินรีเปลา่ยังไม่รู้ ผมไม่เห็นท่านเหล่านี้วางเฉยต่อเหตุการณ์ข้างนอกเลย มีแต่ปล่อยวางจิตใจที่จะปั้นตัวตนขึ้นมาบังความจริงเท่านั้นเอง

วันที่พระพุทธเจ้าปรินิพพานเห็นพระอรหันต์รีบเดินทางมากันไม่เห็นมีพระอรหันต์ปล่อยวางว่าเราจะมาหรือไม่มาพิธีก็เริ่มอยู่แล้ว





เลย ปล่อยวางอะไร เข้าใจให้ถูก

พวกวางเฉยข้างนอก แต่ยึดมั่นข้างใน (แต่นึกว่าตัวเองวาง)
ช่วยไปต่างๆ ที่เดอะ คนไม่ปฏิบัติยังถูกลูกจอบช่วยเหลือคนอื่นมากกว่า
อีก

ถ้าอ่านมาถึงตรงนี้แล้ว เสียงในใจท่านที่ผสมสอดแทรกอยู่
หากมันพุดปกป้องตัวท่านเอง คิดหาเหตุผลสารพัดมาชโลม เซลีย
ท่านเองว่าท่านทำถูกอย่างนั้นอย่างนี้และด่าคนเขียน ก็จงรู้เถิดว่า
นั่นละตัวตนละ ที่ด่าคนเขียนนะไม่มีปัญหาแต่ที่ปกป้องตัวเองนั่นละ..
ปัญหา ที่ท่านไม่ตั้งมั่นพอจะเห็น





๒๙

นกกับต้นไม้



ต้นไม้ของกู ใบก็ของกู ต้นก็ของกู รากก็ของกู
ทุกอย่างมันโง่อย่างนี้ก็เพราะ “นกเป็นตัวกู”

เมื่อจิตยึดถือตัวเอง ชั้น ๕ ก็เลยเป็นของกู

จะว่ายยากก็ยากนะ เพราะจิตกับวิญญาณผสมกันจนแทบจะเป็น
เนื้อเดียวกัน





จะทำไถ่ที่จะสลายการที่ยึดติดกับวิญญาณไว้ให้หลุดจากกัน
นั้นต้องละ รากะ นันทิ ตัณฑาในอาหาร ๔ ให้ได้

วิญญาณจะดับคือหมดสภาพ จิตจะไม่โดดตามไปจับเวลามัน
“เกิด”

วิญญาณจะคงอยู่แต่ไร้สภาพเป็นเพียงแสงไฟในอวกาศ เมื่อนั้น
จิตจะตั้งมั่นเป็นอิสระเห็นความจริง

จนปล่อยและสลัดคืนในที่สุด นั่นละ ศานตีสุขที่แท้จริง

“ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว
กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มีอีก”

หมายเหตุ: ขออนุญาตนำมาลงจาก ไลน์ ในไลน์ของกลุ่ม MAKI!





ประวัติผู้เขียน อาจารย์ประเสริฐ อุทัยเฉลิม

การศึกษา

สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท MBA (Management) จาก Angelo State University, Texas สหรัฐอเมริกา

เริ่มต้น ชีวิตในทางธรรม

วัยเด็กตอนอายุ ๑๕ ปี ได้บวชเป็นสามเณรที่วัดถ้ำพระโพธิสัตว์ จังหวัดสระบุรี เป็นเวลา ๓๓ วันในช่วงปิดเทอม ในช่วงนั้นมีความปรารถนาที่จะบวชไม่สึก แต่ก็ต้องกลับมาเรียนหนังสือก่อน เมื่อเข้าสู่วัยทำงานบริษัทที่ดำเนินธุรกิจต้องเผชิญกับยุคไอเอ็มเอฟอันโหดร้าย ชีวิตต้องประสบกับปัญหาอย่างหนักจนบริษัทต้องปิดตัวลง มีความ



ทุกข์มาก จนกระทั่งคุณแม่แนะนำให้ไปปฏิบัติธรรมในหลักสูตรของคุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย ในปี พ.ศ. ๒๕๔๐ จนมีโอกาสดับวชที่ยุวพุทธิกสมาคม ศูนย์ ๒ โดยมีพระอาจารย์นวลจันทร์เป็นวิปัสสนาจารย์ ในระหว่างเข้าพรรษาของปี พ.ศ. ๒๕๔๙

ในระหว่างพรรษานั้น ได้บันทึกเหตุการณ์ต่างๆ รวมถึงสภาวะที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติ จนเป็นที่มาของหนังสือ **ดูจิต หนึ่งพรรษา** ซึ่งเป็นหนังสือติดอันดับ Best seller ของร้านนายอินทร์ โดยล่าสุดเป็นการพิมพ์ครั้งที่ ๖ หลังจากที่มาเริ่มทำงานเผยแผ่ได้สร้างสื่อธรรมะต่างๆ อย่างมากมาย สำนักพิมพ์อมรินทร์จึงนำการบรรยายไปทำเป็นหนังสือ ซึ่งมีการย่อภาพการนำเสนอ จึงทำให้หนังสือสื่อความเข้าใจต่อทั้งเด็กและผู้ใหญ่ในชื่อ **ดูจิต ชั่วพริบตา** ติดอันดับหนังสือขายดีของร้านนายอินทร์เพียงสัปดาห์แรกที่ออกวางจำหน่าย และหนังสือเล่มต่อมาเป็นการนำอริยมรรคมีองค์ ๘ จากพระโอสถ์ มาสาธยายให้เข้าใจในทุกแง่มุม ด้วยภาษาที่เข้าใจง่ายและปฏิบัติตามได้จริง ในชื่อ **กลัวเกิด ไม่กลัวตาย** สำหรับผลงานหนังสือธรรมะเล่มล่าสุดจัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์อมรินทร์ และเริ่มวางจำหน่ายไปเมื่อเดือนเมษายน ๒๕๕๕ ที่ผ่านมา ในชื่อ **นิพพานชั่วพริบตา** ก็เป็นอีกเล่มหนึ่งที่ติดอันดับหนังสือขายดีของร้านนายอินทร์เช่นกัน



แนวทางในการปฏิบัติจะใช้คำสอนจากพุทธพจน์เป็นหลักโดยเฉพาะเรื่องมรรค เพื่อให้ผู้ปฏิบัติทั้งหลายสามารถเข้าใจธรรมะได้อย่างถูกต้องด้วยคำจากพระโอษฐ์ โดยจัดทำเป็นสื่อทั้งภาพและเสียงเพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าใจในเวลาอันรวดเร็วและถูกต้อง

ทุกวันนี้ ผู้เขียนยังคงทำหน้าที่สาวก ทุ่มเทกำลังกายกำลังปัญญาเพื่อรับใช้พระศาสนาให้ผู้ร่วมเกิด แก่ เจ็บตาย ได้พบกับพระธรรมที่พระศาสดาได้ตรัสรู้ และเพื่อยังสัตว์ให้พ้นไปจากทุกข์ทั้งปวง นอกจากนี้ยังดูแลอุปฐากใกล้ชิดหลวงพ่อเอี่ยม วิโนทโก สำนักวิปัสสนาวังสันติบรรพต พัทลุง รวมทั้งช่วยบรรยายธรรมเพื่อ ปูพื้นฐานให้แก่ผู้ฟังก่อนรับฟังธรรมจากหลวงพ่อ

ถ้าถามผู้คนที่ว่า อาจารย์ประเสริฐมีความโดดเด่นอย่างไร คนทั่วไปจะตอบเหมือนๆ กัน หลังจากได้ยินได้ฟังในคอร์สแล้วว่า “สามารถสาธยายแจ่มแจ้งสิ่งที่เป็นนามธรรมที่ยากๆ ให้คนทั่วไปเข้าใจได้” ลองมาพิสูจน์ คำกล่าวนี้ดูด้วยตนเอง ธรรมของพระศาสดาทำให้มาพิสูจน์เพียงต้องการคนจริง ปฏิบัติจริงแล้วท่านจะพบ สัจธรรมที่จริงแท้



ก่อนจะมีวันนี้ ของ “สวนยินดีธรรม”

(บันทึกไว้วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๕๑)

โดย อาจารย์ประเสริฐ อุทัยเฉลิม)

คุณแม่ยินดี สุขสด ด้วยวัย ๖๙ ปี เป็นผู้ที่สนใจไฟธรรมมานานแล้ว เมื่อ ๓๐ ปีที่แล้ว ท่านกับคุณพ่อสุรชาติ สุขสด (สมัยท่านยังมีชีวิตอยู่) เดินทางตามล่าพระอาจารย์ในภาคอีสาน เพื่อได้มีโอกาสได้ทำบุญกับพระเกจิอาจารย์ คุณแม่เคยเล่าให้ฟังว่า หลวงปู่เทสก์ เคยบอกแม่ว่า พออายุมากโยมจะได้ปฏิบัติธรรม จนเมื่อตนเองวนเข้ามาอยู่ในเส้นทางปฏิบัติ จากการชักชวนจากเพื่อนคนหนึ่งให้ไปปฏิบัติในหลักสูตรคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย

จากนั้นคุณแม่เริ่มเห็นประโยชน์และคุณค่าของการปฏิบัติธรรม จึงเริ่มนำครูในโรงเรียนเข้าปฏิบัติธรรม เป็นช่วงที่ลูกชายคือคุณ



ประเสริฐ กำลังมีความทุกข์ในการดำเนินธุรกิจในช่วง IMF ในปี พ.ศ. ๒๕๔๐ อยู่พอดี จึงชวนเข้าปฏิบัติไปด้วย จนที่สุดคุณแม่เริ่มเป็นเจ้าของภาพและเปิดคอร์สเพื่อให้ครูในโรงเรียนของตนเองบ้างและบุคคลทั่วไปบ้าง ในใจของคุณแม่เริ่มคิดว่า หากเรามีศูนย์ปฏิบัติธรรมของตนเอง คงจะสามารถช่วยทั้งครู นักเรียน รวมไปถึงผู้ปกครอง และบุคคลภายนอกที่สนใจได้สะดวกขึ้น

จนกระทั่งวันหนึ่งขณะที่คุณแม่อยู่ที่โรงเรียนธรรมาศรมสุราษฎร์ จะมีการประมูลที่ดินแปลงข้างโรงเรียน จึงเกิดความคิดว่า อยากรู้ที่แปลงนี้มาสร้างศูนย์ปฏิบัติธรรม ในการประมูลในครั้งนั้นราคา กลางอยู่ที่ ๒๕ ล้านบาท เป็นที่ดินขนาดประมาณ ๓ ไร่เศษ มีผู้เข้า ประมูลร่วมกัน ๑ ราย คือ เจ้าของโรงแรมที่อยู่ใกล้ๆ โรงเรียนธรรมาศรมสุราษฎร์นั่นเอง ก่อนจะถึงเวลาประมูล คุณแม่ได้พบกับผู้ร่วม ประมูล จึงเอ่ยปากขึ้นว่า ที่แปลงนี้อยู่ติดกับโรงเรียน ขอเถอะ จะ ได้ให้นักเรียนเอาไว้เป็นสนาม และสร้างศูนย์ปฏิบัติธรรม แต่ได้ รับคำตอบจากฝั่งนั้นว่า คงไม่ได้ และทั้งสองฝ่ายก็ใส่ราคาตามที่ ตั้งใจมาจากบ้าน ในที่สุดเมื่อถึงเวลาเปิดซอง คู่แข่งใส่ราคามา ๒๖ ล้านบาท แต่โยมแม่ใส่ไป ๒๗,๑๐๐,๐๐๐ บาท จึงได้ที่มาของที่ดินที่ จะเกิดเป็นศาลาปฏิบัติธรรม



ในช่วงนั้นพระอาจารย์วอลจันทร์ กิตติปญฺโญ ลงไปพอดี จึงแวะเข้าไปดูที่ดินที่ประมูลมาได้ จึงได้อนุมุทนาและให้ข้อคิดว่า “โยมก็อายุมากแล้วและไม่มีใครมีบารมีพอที่จะสร้างศูนย์นี้ให้สำเร็จได้นอกจากโยม คนบางคนมีเงินมากมายอยากจะทำแต่ก็สร้างไม่ได้ บางคนไม่มีเงิน มีแต่บารมีก็อาจทำไม่สำเร็จ แต่โยมมีทั้งสองอย่าง แถมยังมีพระลูกชายคอยช่วยอีกแรง ส่วนอาตมาหากนิมนต์มาให้ช่วยก็ต้องมาอยู่แล้ว เนื่องจากเป็นสิ่งที่สงฆ์สมควรทำ หากทำได้ จะรออะไรไปทำไม หากพอจะทำได้”

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

จากวันนั้นถึงวันนี้ สวนยินดีธรรมก็ค่อยๆ เป็นรูปเป็นร่างขึ้น จากความตั้งใจของคุณแม่ยินดี สุขสด ซึ่งก็มีกัลยาณมิตรมากมาย ช่วยเหลือบริจาคเงินมา ที่สำคัญคือ เป็นกำลังใจให้คุณแม่ยินดีได้สร้างสิ่งที่จะเป็นประโยชน์กับมหาชน สวนยินดีธรรมทำพิธีเปิดอย่างเป็นทางการในวันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๕๑

