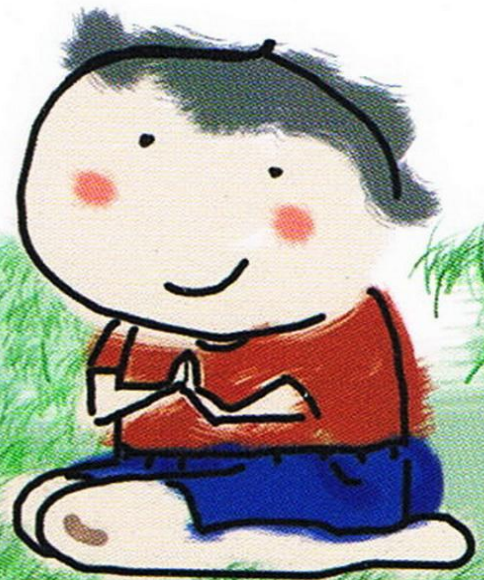




คำ ป๋น
จาก
พระ
ป๋า



พระมหาวิเชียร อินวีส



ขอมอบหนังสือ

คำ **บ่น** จากพระ **บ๊าย**

เป็นธรรมบรรณาการ

แต่

.....
.....

จาก

.....
.....

ขอความเป็นอุดมมงคลอันสูงสุดทั้งทางโลกและทางธรรม
จงบังเกิดมีแก่ข้าพเจ้าและครอบครัวตลอดไป เทอญ



คำ บ่น บ้า

โครงการผลิตหนังสือธรรมะเพื่อการเจริญสติ

ISBN :	978-974-8100-71-5
พิมพ์ครั้งแรก :	พฤศจิกายน 2554
จำนวนพิมพ์ :	5,000 เล่ม
บ้าทำรูปเล่ม :	พชรชน
บ้าทำปก :	เอกจาริณี
บ้าถ่ายรูปประกอบ :	ธิดาชาละวัน, ปันบุญ, ปู้บปู้บ
บ้าพิสูจน์อักษร :	พรทิพย์ นवलศิริ
บ้าติดต่อประสานงาน :	ผศ.ทิพย์สุดา อินทะพันธ์
เจ้าของ :	กองทุนจิตภาวนาชินวงศ์ วัดวังหิน ต.พลาชชุมพล อ.เมือง จ.พิษณุโลก
Email :	chinawong_09@hotmail.com
Webside :	www.chinawangso.net
ร่วมบ้า :	ไฟกัสมาสเตอร์พริ้นต์ 1/20 ถ.บรมไตรโลกนารถ อ.เมือง จ.พิษณุโลก โทร.055-225037 หรือวิญญู จิตตเสถียร โทร. 081-6742377

เชิญศึกษาและสนทนาธรรมได้ที่

www.chinawangso.net

คำเตือน

ก่อนพลิกเข้าไปอ่านเนื้อหาของหนังสือนี้ ขอเตือนท่านที่เป็น “สุภาพชน” ทุกท่านให้ทราบว่าหนังสือนี้ไม่เหมาะแก่ท่านด้วยประการทั้งปวง

เพราะผู้เขียนเป็นคนที่มิสนิสัย “ดิบเถื่อน” จึงไม่อาจกลั่นกรองภาษาวิจิตร ลิขิตไพเราะได้ หากท่านเสพคุ่นแล้ว อาจติดนิสัย บ่น...บ้า ไปด้วย

แต่หากจิตใต้สำนึกของท่านมีอาการ “ดิบเถื่อน” แฝงฝังอยู่ ก็เชิญท่องทัศนร์หัสใจได้ ณ บัดนี้ ซึ่งเนื้อหาอาจจะกระแทกกระเทาะเจาะลึกเข้าไปจนถึงเยื่อกระดูกของท่าน จนต้องโยน “กาก” ของชีวิตทิ้งไป

จงเสาะหา “แก่น” ของหนังสือนี้ และค้นให้พบ “แก่น” ภายในใจของท่านเอง

ด้วยการณยธรรม
พระมหาวิเชียร ชันว์ใส
พฤศจิกายน 2554

คำอนุโมทนา

เคยสนทนาภาษาธรรมกับคุณหมอเมื่อคราว
ไปทัวร์อินเดียด้วยกัน และทักทายกันบ้างเมื่อธรรม
จัดสรรให้พบเจอ นึกไม่ถึงว่าจะมีศรัทธาอาสาเป็น
ทานบดีสร้างบารมีแก่ตน และเปิดโอกาสให้ผู้อื่น
ร่วมสร้างบารมีด้วย

โดยการนี้ นายแพทย์ขจร และแพทย์หญิง
รุ่งกานต์ สุนทรากิวัฒน์ คู่ชีวิต ร่วมเป็นประธาน
กฐินสามัคคี เมื่อ 6 พฤศจิกายน 2554 เพื่อสร้าง
อุโบสถวัดวังหิน และได้รับการสนับสนุนจาก
ญาติมิตร และญาติธรรมผู้มีจิตศรัทธากอปรด้วย
ปัญญาจำนวนมาก จึงขออนุโมทนาในกุศลบารมีที่
ทุกท่านมีส่วนร่วมในครั้งนี้

ขอผลแห่งกุศลนี้ จงอำนวยพรให้ท่านและ
ครอบครัวจงประสบสุขสวัสดิ์เป็นนิตยกาล เทอญ

พระมหาวิเชียร จินวิไล

สารบัญ

หัวใจไร้ชื่อแม่ 7

คนสำคัญ 19

ให้หรือเอา? 39

ใจช้าชาก 53

หมากัดไม้ 63

ยอมรับความจริง 73

พอดีอยู่แล้ว 85

รหัสลับแห่งกรรม 97

พระรัตนตรัยในอริยสัจ 113

บ้างส่งท้าย 126





หัวใจรักขอแม่

แล้ววันหนึ่งก็มีเหตุการณ์เล็กๆ มา
ทดสอบบารมณผู้ปฏิบัติธรรมถึงวัด

“อาทิตย์หน้าดิฉันจะมาปฏิบัติธรรม
ที่นี่ ชอบบรรยากาศค่ะ ต้นไม้ร่มรื่นดีมากเลย
ขอจงกุฏิไว้หลังหนึ่ง ขอเดี่ยวๆ นะคะ ชอบ
ความเป็นส่วนตัว แต่ขอให้อยู่ใกล้กุฏิหลังอื่น
ด้วยค่ะ”

เสียงหญิงวัยกลางคนซึ่งมาติดต่อขอปฏิบัติธรรมในวัดเอื้อนเอ่ยขึ้น ประดุจกำลังจับจองห้องพักในรีสอร์ท

“คงไม่ได้หรอกค่ะ เพราะว่ามีคนมาปฏิบัติอยู่ตลอด มากันแทบทุกวัน จะกันกุฏิไว้รอคุณคนเดียวคงไม่ได้หรอก กุฏิเราไม่ได้มีมากขนาดนั้น เอาเป็นว่า ถ้าคุณมาวันไหน กุฏิว่างก็เข้าพักได้เลย แต่ถ้าไม่ว่าง ก็พักในกุฏิรวม”

แม่ชีที่มีหน้าที่รับรองและเป็นพี่เลี้ยงผู้เข้ามาปฏิบัติใหม่พยายามอธิบาย

นักอยากปฏิบัติธรรมผู้นั้น ออกอาการไม่พอใจทันที

“ดิฉันทำงานอยู่ใน...” เธออ้างถึงสถานที่ที่ อาจจะชุกชุมบุคคลที่อยู่ในวัดให้เกรงใจได้

“...ดิฉันลามาปฏิบัติหนึ่งเดือน กว่าจะ
หาเวลามาได้ ไม่ใช่ธรรมดา นะคะ ใครดูแลที่
นี้เนี่ย ขอคุยด้วยหน่อยสิคะ”

เธอชี้แจงให้เห็นถึงความสำคัญอย่าง
ยิ่งยวดของตน เพื่อต้องการอภิสิทธิ์ หารู้ไม่ว่า
เดี๋ยวนี้เปลี่ยนแปลงเป็นยิ่งลักษณ์ไปแล้ว

แม่ชีจึงอ้างถึงกฎเกณฑ์สำหรับญาติ
โยม ผู้ปรารถนาจะมาอยู่ขัดเกลาตนเองที่วัด

เธอเริ่มออกอาการวินแตก หยิบโทรศัพท์
ขึ้นมา สอบถามว่าวัดนี้อยู่ภายใต้การปกครอง
ของตำบลไหน จะได้โทรแจ้งเจ้าคณะพระ
สังฆาธิการให้สั่งการ

...หลังจากโทรคุยกับคนที่เธออ้างว่า
เป็นเจ้าคณะพระสังฆาธิการเรียบร้อยแล้ว...
และเมื่อเห็นว่า คงไม่มีพระผู้ใหญ่ท่านไหน

เล่นด้วยแน่ เจ้าหล่อนจึงเริ่มใช้ไม้หวม

“ดิฉันมีเงินนะ วัตน์จะเอาเท่าไรล่ะ ฯลฯ
แต่ขอให้ได้ที่พัก”

แม่ชี ยังคงยืนยันคำเดิม จนหล่อนต้อง
ถอยทัพกลับไปเอง แล้วก็ไม่ได้โผล่มาให้เห็นอีก
เลย

ที่ยกตัวอย่าง “เรื่องจริงผ่านวัด” มาให้
ท่านได้อ่านนี้ ก็เพื่อจะเตือนทุกท่านว่า

ถ้าคิดจะปฏิบัติธรรม ก่อนอื่นต้อง
วางใจให้ไว้ใจอนาถาเสียก่อน

เพราะวัดคือวัด อันเป็นสถานที่ขัดเกลา
ฝึกฝน ตัดนิสัย เปลี่ยนแปลงปรับปรุงตนเอง
ให้มีความอดทน อดกลั้น อดออม และอด...
อยาก (คืออดทนต่อความอยากให้ได้)

ถ้าคิดจะแสวงหาความสะดวก สบาย
อย่ามาวัด แต่หากต้องการสถานที่ขัดเกลา
ตนเอง และพร้อมยอมรับความลำบาก ก็มา
ได้ทุกเมื่อ

บางคนรำพึงรำพันว่า อยากปฏิบัติ
เหลือเกิน แต่เคยนอนห้องแอร์มาตลอดชีวิต
ที่วัดไม่มีห้องแอร์ ก็เลยไม่สามารถจะมาพัก
ปฏิบัติธรรมที่วัดได้

พระก็ได้แต่ปลอบใจว่า “**ให้ยกวัดไปไว้
ที่บ้าน**” เพราะถ้าจะปฏิบัติจริง ๆ อยู่ที่ไหนก็
ปฏิบัติได้

ที่ยกตัวอย่างมานี้ เพื่อให้เห็นว่าบางคน
วางเงื่อนไขของชีวิตไว้มากมายเหลือเกิน

แม้กระทั่งการดำเนินชีวิตตามปกติ
หลายคนก็มีเงื่อนไขมากมาย

เช่น ต้องทำอย่างนี้ ต้องกินอย่างนั้น
ต้องนอนแบบโน้น ต้องปฏิบัติสำนักนั้น ต้อง
วิธีปฏิบัติแบบนี้ ต้อง ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ โห!!...ชีวิต

ก็ลอง “ไม่ต้อง” เสียบ้างไม่ได้หรือ

การปฏิบัติธรรม คือวิธีการลด ละ เลิก
ข้อแม้หรือเงื่อนไขของชีวิต ทำไมไม่ทำให้ชีวิต
เรียบง่ายดูบ้างล่ะ

เคยได้ยินอาจารย์มหาวิทยาลัแห่ง
หนึ่ง ซึ่งมีดีกรีระดับ “ดอกเตอร์” เล่าให้ฟังว่า

เคยไปขอปฏิบัติธรรมที่วัดป่าแห่งหนึ่ง
เมื่อเข้าไปถึงวัดครั้งแรก ก็รีบแนะนำตนเอง
หวังว่าจะได้รับการต้อนรับหรือได้สิทธิพิเศษ
ในการอยู่วัด แต่คำแรกที่หลวงปู่บอกก็คือ

“ไปล้างส้วมก่อนไป ถ้าทำได้ค่อยอยู่วัด”

เธอมองตามปลายนิ้วที่หลวงปู่ชี้บอก
เห็นห้องน้ำเรียงรายอยู่เป็นลิบ ๆ ห้อง แล้ว
ความคั่นขึ้น

จึงทำให้ดอกเตอร์ท่านนั้นรู้ว่า โคน
หลวงปู่ “บิดหู เหยียบหาง” เข้าให้แล้ว เพื่อ
จะได้ไม่ยกหู ชูหางเกินไป

การมาวัดปฏิบัติธรรม หรือไปเข้าคอร์ส
ปฏิบัติธรรมที่ไหน แม้แต่ตั้งใจปฏิบัติธรรมที่
บ้านก็ตาม ฟังคำหนึ่งถึงก่อนว่า นี่คือการ
บำเพ็ญบารมี และบารมีที่เด่นที่สุดในการ
ปฏิบัติธรรมก็คือ “เนกขัมมบารมี”

เนกขัมมบารมี แปลตามศัพท์ว่า การ
ออกบวช(ในที่นี้ขอสื่อถึงการบวชใจ) หรือ
แปลเอาความว่า การปลีกตัว ปลีกใจจากกาม

คือ รูปสวย ๆ, เสียงเพราะ ๆ, กลิ่นหอม ๆ, รสอร่อย ๆ, สัมผัสนุ่มนวล อันน่าใคร่ น่าพอใจ นั่นเอง

อธิบายว่า คือการกินง่าย อยู่ง่าย นอนง่าย ทำตัวเรียบง่าย แต่ไม่มั่งง่ายนั้นแล

การฝึกตนเองให้ปลงใจว่า “อย่างไรก็ได้” หรือ “อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิดสิวะ” อย่างนี้ ช่วยให้ลดความวิตกกังวลในการกิน การอยู่ลงไปได้เยอะ

เพราะที่วุ่นวายทุกข์ร้อนกันอยู่ทุกวันนี้ ก็เรื่องกิน เรื่องนอนนี่แหละเป็นเรื่องใหญ่

เมื่อรักษาหัวใจให้ไร้ข้อแม้ได้ ความวิตกกังวล ฟุ้งซ่าน ปรุงแต่ง กับเรื่องภายนอกก็ลดลงไปเกือบครึ่ง จะได้มีเวลา “รู้สึกตัว” ที่

กายใจตนเองให้มากขึ้น

เมื่อสภาวะธรรมเริ่มก้าวหน้า จะเห็นว่า
ต้องไร้ข้อแม้ ไร้เงื่อนไข กับทุกอาการที่เกิด
ขึ้น “ภายใน” ด้วย ไม่ใช่เฉพาะ “ภายนอก”
เท่านั้น เช่น

“เมื่อไหร่จะสงบเสียที” ไม่ต้องถามก็ได้
ถ้าเหตุปัจจัยพร้อมมันก็สงบของมันเอง

“ฟังชานจัง ต้องทำไงอะ” ทำอะไรไม่ได้
หรอก ฟังกู้อันไป

“ง่วงจังเลย ต้องกำหนดยังไงดี” ง่วงก็
รู้ว่าง่วง รู้ตามเป็นจริงเท่านั้นเอง ถ้าไม่ไหว
จริงๆ ก็ไปนอนสักตื่น

“ปวดขาจัง จะขยับได้ไหม ถ้าขยับจะ
บอบหรือเปล่า” เออ ถ้าจะตายก็ขยับซะ

“หายใจอย่างนี้ถูกหรือเปล่า หรือต้อง
ทำยังไง” โวย...มากเรื่องจริง ๆ

ก็ลอง “ไม่ต้อง” ดูซิ ขอเพียงเช็คตนเอง
ว่า

1. มีสติ-สัมปชัญญะหรือรู้สึกตัวอยู่ไหม
2. รู้กายใจตนเองในปัจจุบันขณะอยู่
หรือเปล่า (จะรู้ลมหายใจ รู้พองยุบ รู้อาการ
เคลื่อนไหวของกาย ของใจ รู้อะไรก็ได้ที่ไม่
ออกไปนอกกายใจตนเอง)

3. และรู้ตามความเป็นจริง ไม่หลงชอบ-
หลงชังอยู่หรือไม่ ก็พอแล้ว

และไม่มีข้อแม้ว่า จะต้องสุข สงบ เบา
สบาย คือจะเกิดอะไรขึ้นในขณะดำเนินชีวิต
ประจำวัน ก็รู้แบบโง่ ๆ ซื่อ ๆ ตรง ๆ สบาย ๆ

หรือ “แคร์” เท่านั้นก็พอ

แล้วจะรู้ว่าการฝึกให้ “หัวใจไร้ข้อแม้”
คือการปฏิบัติธรรมที่แท้จริง ช่วยทำให้การ
ดำรงชีวิต โค-ตะ-ระ-ระ-เรียบง่าย เป็นธรรมชาติ
ธรรมด้า ธรรมดานี้เอง





คนสำคัญ

โดยธรรมดาของเรา ๆ ท่าน ๆ ต่างสวม
หัวโชนให้กับชีวิตไว้หลายใบ

ตอนอยู่ที่ทำงาน ก็สวมหัวโชนนายจ้าง
ลูกน้องบ้าง

กลับบ้าน ก็สวมหัวโชนภรรยาบ้าง สามี
บ้าง สามี-ภรรยาบางคนไม่ได้สวมเฉพาะ
หัวโชน แต่สวมเขาด้วย

ถ้าอยู่ต่อหน้าลูก ก็สวมหัวโชนเป็นพ่อ
เป็นแม่ ต่อหน้าพ่อ-แม่ ก็สวมหัวโชนเป็นลูก

สอบได้ก็สวมหัวโขนเป็นรัฐมนตรี เป็น
ส.ส. เป็นฝ่ายรัฐบาล สอบตกก็สวมหัวโขน
เป็นฝ่ายค้านไปตามระเบียบ

หรือแม้แต่พระบวชชาน ประสพการณ์
เยอะ ชาวบ้านก็หาหัวโขนมาให้สวม รับผิดชอบต่อ
เป็นเจ้าของอาวาส ถ้าวบชใหม่ ก็รับหัวโขน เป็น
ลูกวัด

*การสวมหัวโขนนั้น บ่งบอกถึงความ
เป็น “คนสำคัญ” ทั้งนั้น*

ไม่ว่าจะเป็นเพราะคนอื่นให้ความ
สำคัญ หรือให้ความสำคัญแก่ตนเองก็ตาม
ล้วนแต่ต้องระวังให้พอเหมาะพอดีกับ
บทบาท หน้าที่และกาลเทศะ

จำได้ว่าสมัยเป็นพระหนุ่ม เวลาเห็น
หลวงพ่อ หลวงปู่เจ้าอาวาสบริหารจัดการวัด

ไม่อินเทรนด์(In trend) แล้วรู้สึกหงุดหงิด คั่น
คะเยอในใจ บางครั้งอดไม่ได้ที่จะเสนอหน้า
แนะนำให้ท่านเปลี่ยนแปลงการบริหาร ตาม
สันดานชอบแล้ว

นั่นก็เพราะอยากเป็น “คนสำคัญ”

แต่พอได้โอกาสบริหารบ้างจึงรู้ว่าบาง
อย่าง “ทำไม่ได้” แม้อยากจะทำใจแทบขาด
เพราะมันไม่เป็นไปดั่งใจเรา ขึ้นอยู่กับบุคคล
รอบข้าง และเหตุปัจจัยอีกมากมาย

หลังจากนั้น เมื่อมีเหตุให้ต้องย้ายจาก
วัดที่ตนเองเคยทำหน้าที่มานาน ก็อดเป็นห่วง
และอดคิดไม่ได้ว่า “ถ้าไม่มีเราแล้วเขาจะอยู่
ได้อย่างไร”

แต่พอออกมาแล้ว เขาก็ยังอยู่กันได้
แล้วแถม “อยู่ดี มีสุข” เสียด้วย

นั่นก็เป็นเพราะคิดว่าตนเองเป็น “คนสำคัญ” นั่นเอง

แม้กระทั่ง เมื่อมีโอกาสได้ไปเจริญภาวนาในสำนักกรรมฐานใหญ่แห่งหนึ่ง แทนที่จะทำหน้าที่ในการปฏิบัติกรรมฐานของตนเองอย่างถูกต้อง ดันเข้าไปวุ่นวายอยากเข้าไปจัดการแก้ไขให้มันถูกใจตนเอง

เมื่อย้อนนึกถึง “วันวานที่ฉันเลือก” แล้ว ก็อดละอายใจตนเองไม่ได้

เรื่องของเรื่องก็คืออยากเป็น “คนสำคัญ” นั่นเอง

พอ “ทำ” กรรมฐาน ไปได้สักพัก เกิดอยากบรรลุผลขึ้นมาใจจะขาด คิดในใจว่า “ถ้าบรรลุโสดาบันเมื่อไหร่ละมั้งเอ๋ย...เลี้ยงทั้งวัด” เพราะคิดว่าการเป็น “อริยะ” นั้นเป็น

เรื่องเท่

ที่แท้แล้วก็อยากเป็น “คนสำคัญ” นั้น

แหละ

จุดตั้งพ่อไก่ตัวหนึ่ง

พ่อไก่ผู้อหังการ เข้าใจผิดคิดอยู่เสมอ
ว่า ที่พระอาทิตย์ขึ้นได้ ก็เพราะการขั้นตอน
ไถ่ล้างของมันนั่น คือการปลุกพระอาทิตย์ให้
ทำหน้าที่ฉายแสงให้ความอบอุ่นแก่โลก

มันจึงมีความขยันหมั่นเพียรในการทำ
หน้าที่ขึ้น ไม่มีเลยสักวันเดียวที่มันจะตื่นสาย
มันภาคภูมิใจในหน้าที่อันยิ่งใหญ่ของมันมาก

เมื่อวันเวลาผ่านไป มันเริ่มแก่ตัวลง สิ่ง
ที่ตามมาคือสุขภาพร่างกายที่เสื่อมโทรม จน
บางวันมันแทบจะลุกขึ้นมาโก่งคอขันไม่ไหว
ทำให้พ่อไก่กังวลใจอย่างยิ่ง

แม่ลูกๆ ของมันที่อยู่ในวัยฉกรรจ์ จะ
อาสาพ่อ ขอทำหน้าที่แทน มันกลับดุลูกๆ
ของมัน

“มันต้องฉันชั้นเท่านั้น พระอาทิตย์จึง
จะขึ้น พวกแกเป็นใคร จะมาบังอาจทำหน้าที่
แทนฉันได้”

จนก่อนรุ่งวันหนึ่ง อันเป็นวาระสุดท้าย
ของมัน พ่อไก่ป่วยหนัก ลมหายใจรวยริน จน
ไม่สามารถแม้แต่จะเปล่งเสียงใดๆ ได้ มัน
รู้สึกเสียใจอย่างยิ่ง

“พระอาทิตย์จะขึ้นได้อย่างไร หากไม่
ได้ยินเสียงเรา”

“สัตว์โลกทั้งหลาย คงต้องลำบากแน่
เพราะพระอาทิตย์ไม่ขึ้น”

“โลกนี้คงจะหนาวเหน็บ พระอาทิตย์

ไม่สามารถทอแสงได้ ก็เพราะเราชั้นไม่ได้
นั่นเอง”

มันคิดอย่างเจ็บปวดใจ

แต่แล้วไม่นานนัก แสงเงินแสงทองเริ่ม
จับขอบฟ้า หลังจากนั้น พระอาทิตย์ก็สาด
แสงส่องโลกตามปกติจุดทุกวันที่มันเคยชั้น

แล้วพ่อไก่ผู้สำคัญตนผิดไป จึงได้รู้
สำนึกก่อนตายว่า

“แม้กูไม่ชั้น พระอาทิตย์มันก็ชั้น” เฮ้อ!

เวอร์กรรม

ที่เขียนเรื่องนี้ เพราะตั้งใจจะเตือนสติ
ผู้เขียนเอง

และขอเผื่อแผ่ ไปยังคนสำคัญทั้งหลาย
ความเป็นคนสำคัญ ก็คือ “มานะ”

คำว่า “มานะ” คนไทยมักใช้ในความหมายว่า “ขยัน” แต่ในภาษาบาลีหมายถึงความถือตัว หรือความสำคัญตนว่าเป็นนั่นเป็นนี่ ถือต่ำ ถือสูง ยิ่งใหญ่เท่าเทียมหรือด้อยกว่าผู้อื่น หรือความรู้สึกว่า ญะเย่ ญักขมิงกัพอ ๆ กัน ญะแน่ หรือความอยากเด่น อยากยกหูชูหางของตนให้ยิ่งใหญ่ อันเป็นหนึ่งใน “ปปัญจธรรม” (คือตัณหา มานะ ทิฏฐิ)

ปปัญจธรรม ก็คือกิเลสเครื่องจุกจิกให้เนิ่นช้า หรือกิเลสที่เป็นตัวการทำให้คิดปรุงแต่งวุ่นวาย **ทำให้ไขว้เขวหันเหห่างออกไปจากความเป็นจริงที่ง่าย ๆ เปิดเผยต่อหน้าต่อตาอยู่แล้ว** ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ และขัดขวางไม่ให้เข้าถึงความจริงหรือทำให้ไม่อาจแก้ปัญหาย่างถูกต้อง ตรงไปตรงมาได้

คำว่ามานะมักใช้ร่วมกับคำเหล่านี้

ทิฏฐิมานะ ทิฏฐิ แปลว่า “ความเห็น”
ในที่นี้หมายถึง ความเห็นที่อึดถึง ถึงผิดก็ไม่
ยอมแก้ไข, มานะ แปลว่า “ความถือตัว” รวม
2 คำ เป็นทิฏฐิมานะ หมายถึง ถือมั่น อวดดี
หรืออึดถือถือตัว

อติมานะ ดูหมิ่นท่าน, ความถือตัวว่า
เหนือกว่า ยิ่งกว่าผู้อื่น

อัสมิมานะ การถือตัวว่า นี่ฉัน นั่นกู กู
เป็นนั่นเป็นนี่, กูล้ำคัญ, กูสุดยอด

มานะ จึงคืออกุศลตัวแม่ของแท้ เพราะ
ถ้ามันเกิดกับใคร มักจะออกอาการเพี้ยนๆ
พิสดารเสมอเช่น

“วัดนี้นั้นสร้างนะ เจ้าอาวาสยังเกรงใจ
ฉันเลย ฉันจะทำอะไรก็ได้ ”

“ฉันขยันทำงานมากกว่าคนอื่นเขา
ทำไมเจ้านายไม่ชื่นชมเลย”

“แกเป็นใคร บังอาจมาสั่งสอนฉัน”

“ขาดคุณแล้วพวกมึงจะรู้ลึก”

“ให้มันรู้ชะบ่าง ว่าไผเป็นไผ”

เมื่อไม่นานมานี้ มีครอบครัวหนึ่ง(พ่อ-
แม่และลูกสาว)มาหาผู้เขียน ดูท่าทาง “เอา
เรื่อง”

ผู้เป็นแม่รีบแนะนำว่าสามีของตนเป็น
ข้าราชการยศใหญ่โต ซึ่งบ่งให้รู้ถึงการเป็น
“คนไม่ธรรมดา”

แล้วก็ได้ทราบสาเหตุแห่งการมาว่า
ต้องการมา “เช็คบิลพระ” เพราะถูกพระ
วิทยากรค่ายจริยธรรมที่นี้ ดุลูกสาวว่า “พ่อ

แม่ไม่สั่งสอน”

(ซึ่งไม่ใช่วัดนี้ แต่เป็นพระวิฑยากรที่
ทางโรงเรียนนิมนต์มาเพื่ออบรมนักเรียนที่นี่)

ซึ่งผู้เขียนคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาของ
การอบรม ที่ต้องมีทั้งบทโหด บทซึ่ง บางครั้ง
ต้องดุเพื่อให้เด็กอยู่ในระเบียบ บางครั้งต้อง
ปลอบโยน บางครั้งต้องพูดให้หัวเราะ-ร้องไห้
หรือบางครั้งาก็ต้องพูดดูถูกดูหมิ่นเพื่อ
กระตุ้นให้ทำความดี

แต่พ่อแม่ของเด็กรับไม่ได้ ด้วยอ้างว่า
เขาสอนลูกมาดีแล้ว ทำไมพระต้องว่าลูกสาว
เขาต่อหน้าเพื่อน ๆ ด้วย ทำให้ลูกสาวเสีย
เกียรติเป็นอย่างยิ่ง

ได้ฟังแล้ว จะหัวร่อก็มีได้ รำไห้ก็มีออก
จึงอดที่จะปากเสียไม่ได้ว่า “หนักไหมโยม”

ด้วยความสงสัยว่า จะทำเรื่องเล็กให้เป็น
เรื่องใหญ่ไปทำไม

เธอค่อนข้างรีบ แล้วแสดงเหตุผลข้าง ๆ
คุณ ๆ ว่า

“ก็ในเมื่อมาอบรมคุณธรรม ทำไมพระ
ไม่พูดเพราะ ๆ ไม่จำเป็นต้องดุแล้วดำไปถึง
พ่อแม่ของเด็กก็ได้”

ผู้เขียนได้แต่ปลอบใจว่า

“ก็แค่พระชี้ชุมทรัพย์ให้ ถ้าเราไม่ได้มี
อะไรผิดพลาด หรือโยมสอนลูกมาดีแล้ว ไม่
ได้เป็นอย่างไรใครเขาว่า แล้วโยมจะทุกข์ไป
ทำไม”

ปลอบโยนก็แล้ว เตือนสติก็แล้ว คุณทำ
จะเข้าเนื้อตนเอง เสียเวลามาฟังเรื่องรกหูเสีย
เปล่า ๆ จึงให้เบอร์โทรศัพท์ของพระอาจารย์

ต้นเรื่องนั้นไป ปานนี้ท่านคงหุ้ร้อน หรือไม้ก็
ชำกลิ่ง

เมื่อโยมกลับไปแล้ว จึงได้แต่ส่งสารเด็ก
หญิงคนนั้นว่า การมีพ่อแม่ที่คอยออกหน้ารับ
ทุกเรื่องแบบนี้ เธอคงจะอ่อนแอได้อย่างน่า
เป็นห่วง เพราะโลกที่แท้จริงไม่ได้อ่อนโยน
อย่างที่พ่อแม่เธอคิด หรืออย่างน้อยก็ควร
แนะนำลูกในทางที่ถูกต้องที่ควร หัดมองโลกใน
ทุกแง่มุม ไม่งั้นจะกลายเป็นพ่อแม่รังแกฉัน
ไป

เฮ้อ! นี่ก็ไม่พ้น ทุกข์เพราะความเป็น
“คนสำคัญ” นั่นเอง

สำหรับนักปฏิบัติธรรม ความเป็นคน
สำคัญมักไหลมาพร้อมกับความดีดี เช่น

“เราปฏิบัติมาตั้งนานแล้ว ทำไมครูบาอาจารย์ ไม่ยกย่องเราบ้าง”

“อุตส่าห์ฝึกกรรมฐานมาหลายสำนักแล้ว ทำไมยังทุกข์อยู่อีก”

“โธ้ย ทำไมเราคะ โทสะมันเยอะอย่างนี้ เมื่อไรจะหมดเสียที”

ก็เลยทุกข์เพราะอยากเป็น “คนสำคัญ” อีกนั่นแหละ

จึงขอฝากไว้ว่า ตราบใดยังเห็นว่าตนเองเป็นคนสำคัญอยู่ ตราบนั้นก็ยังคงแบกยึดตัวกู-ของกู ซึ่งนั่นเท่ากับแบกความทุกข์เอาไว้

ลองปรับใจให้เป็น “คนไม่สำคัญ” ดูบ้าง ด้วยการเตือนสติตนเองว่า

“แกวิเศษวิโสขึ้นมาตั้งแต่เมื่อไร ทำไม
จะทุกข์บ้างไม่ได้”

“แกเป็นใคร สำคัญแค่ไหน ทำไมคนอื่น
ต้องให้ความสำคัญกับแกนักหนา”

“ยิ่งใหญ่มาจากไหนหรือ...ตัวเอง ถึงจะ
กำราบกิเลสให้ราบคาบได้ทันอกทันใจ”

หรือใช้วิธีตวาดกิเลสแบบหลวงพ่อกุ
พุทธทาสดูบ้างว่า “กูไม่เอา กับมึงแล้วโว้ย”
เวลากิเลสโผล่เข้ามาป่วนใจ

“คนสำคัญ” จริงๆ เขามักไม่ให้ความสำคัญ
สำคัญกับตนเองสักเท่าไร แต่กลับอ่อนน้อม
ถ่อมตนจน “คนที่คิดว่าตนเองสำคัญ” ละอาย
ใจ ดังกรณีของพระสารีบุตร “มือขวา” ของ
พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ได้รับการยกย่องให้

เป็น “คนสำคัญ” ถึง 3 ประการ คือ

1. เป็นผู้สวดยอดทางปัญญา เพื่อ
อนุเคราะห์เพื่อนบรรพชิตด้วยกัน

2. เป็น “พระธรรมเสนาบดี” คู่กับ “พระ
ธรรมราชา” คือพระพุทธองค์เอง

3. เป็นผู้มีความกตัญญูกตเวทิตะที่เป็นเลิศ

พระเถระนับว่าเป็นผู้มีชั้นดีธรรมสูงยิ่ง
มีจิตมั่นคง ไม่หวั่นไหว ในอารมณ์ต่างๆ ดัง
เรื่องปรากฏในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย นวก-
นิบาต และในธรรมบทว่า:-

สมัยหนึ่ง พระธรรมเสนาบดีสารีบุตร
เถระ เมื่อออกพรรษาแล้วมีความประสงค์จะ
เที่ยวจาริกไปยังชนบทต่างๆ จึงกราบทูลลา
พระพุทธเจ้าแล้วออกเดินทางจากวัดเชตวัน

พร้อมกับภิกษุผู้เป็นบรพจารย์ของท่าน

ขณะนั้น ก็มีภิกษุอีกจำนวนมากออกมา
ส่งพระเถระ และท่านก็ทักทายปราศรัยกับ
ภิกษุเหล่านั้น ด้วยอัธยาศัยไมตรี ก่อให้เกิด
ความปีติยินดีแก่พวกเขาเป็นอย่างดี

แต่มีภิกษุรูปหนึ่ง ซึ่งพระเถระไม่ทันได้
สังเกตเห็น จึงมิได้ทักทายด้วย เธอจึงเกิด
ความน้อยใจและโกรธพระเถระ

บังเอิญชายผ้าสังฆาฏิของพระเถระ ไป
กระทบภิกษุรูปนั้นเข้า โดยที่พระเถระไม่รู้ตัว
ภิกษุนั้นจึงถือเอาเหตุนี้เข้าไปกราบทูล
ฟ้องต่อพระบรมศาสดาว่า

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระสารีบุตร
เถระ ฟาดศีรษะข้าพระองค์ด้วยสังฆาฏิ
แล้วไม่กล่าวขอโทษ ด้วยสำคัญว่าตนเป็น

อัครสาวกของพระพุทธรองค์พระเจ้าข้า”

แม้จะทรงทราบว่า “อะไรเป็นอะไร” แต่เพื่อให้เรื่องนี้ปรากฏแก่ที่ประชุมสงฆ์ พระพุทธรองค์ จึงรับสั่งให้พระเถระเข้าเฝ้า แล้วตรัสถามเรื่องราวโดยตลอด

พระเถระมิได้กราบทูลปฏิเสธโดยตรง ในที่ประชุมสงฆ์นั้น แต่ได้บ่นลือลือหนาหนาท (กล่าวอย่างองอาจ) คืออุปมาเปรียบเทียบ ถ่อมองค์ท่านเองเหมือนสิ่งของ 9 อย่าง คือ:-

(1) เหมือนดิน (2) น้ำ (3) ไฟ (4) ลม ซึ่งถูกต้องของสะอาดบ้าง ไม่สะอาดบ้าง แต่ก็ไม่รังเกียจ ไม่เบื่อหน่าย ไม่หวั่นไหว

(5) เหมือนเด็กจันทาล คนนอกวรรณะ ที่มีความสงบเสงี่ยมเจียมตัวว่าต่ำต้อยอยู่

เสมอ เวลาเข้าไปยังสถานที่ต่าง ๆ

(6) เหมือนโค ที่ถูกตัดเขา ไร้เขาที่จะ
ประทุษร้ายใคร ๆ และถูกฝึกมาดีแล้ว

(7) เหมือนผ้าขี้ริ้ว สำหรับเช็ดฝุ่น
ละอองของสะอาดบ้าง ไม่สะอาดบ้าง

(8) เหมือนหนุ่มสาวผู้มีซากงูห้อยอยู่ที่
คอ ย่อมเบื่อหน่ายอิศรัระอากายของตน
ไม่มีความรู้สึกว่าตนดีเด่นกว่าใครแน่

(9) เหมือนคนแบกหม้อมันขึ้น ที่รั่ว
ทะลุเป็นช่องเล็กช่องน้อย จึงต้องสำรวจมระวัง

เมื่อพระเถระ กราบทูลอุปมาตนเอง
เช่นนั้น ซึ่งบ่งบอกถึงความเป็นคนที่ **“ไม่ให้
ความสำคัญ”** แก่ตนเองของท่าน ภิกษุปุถุชน
พอได้ฟังถึงกับตื่นตันใจ ไม่อาจอดกลั้นน้ำตา
ไว้ได้ พระชีณาสพก็เกิดธรรมสังเวช

ส่วนภิกษุผู้กล่าวฟุ้งก็เกิดความร้อนใจ
ร่างกายเหมือนถูกไฟแผดเผา หมอบกราบลง
แทบพระบาทของพระศาสดา แล้วกล่าวขอ
ขมาโทษต่อพระเถระ

“คนสำคัญ” จึงอ่อนน้อมถ่อมตน
ตระหนักรู้ถึงความเป็นคน “ไม่สำคัญ” ของ
ตน จนกระทั่ง “ไร้คน” จึงไม่เหลืออะไรให้
“สำคัญ” อีกต่อไป



ให้หรือเอา ?

ผู้เขียนเฝ้าสังเกตผู้คนที่เข้าวัด ให้ทาน
ฟังธรรม สวดมนต์ เจริญภาวนาอยู่เสมอและ
สังเกตเห็นการ “เอา” ที่แฝงเร้นอยู่กับการให้

บ้างก็ถวายทานเพื่อจะได้บุญเยอะ ๆ
กับพระสุปฏิปันโนที่ตนนับถือ

บ้างก็สวดมนต์ เพราะหวังให้ตนเอง
ร่ำรวย

บ้างก็ฟังธรรมเพราะคิดว่า จะเป็นเหตุ
ให้พ้นทุกข์ได้ง่าย ๆ



บ้างเจริญภาวณาเพื่อให้สงบ สบาย มี
ความสุข หายเจ็บไข้ได้ป่วย
ล้วนทำบุญเพื่อจะเอาทั้งนั้น

บางคนก้าวเท้าเข้าวัด หวังจะถวาย
สังฆทานวันคล้ายวันเกิด ต่างเรียกร้องหาเจ้า
อาวาส หลวงพ่อ หลวงปู่ ไม่เคยคิดจะถวาย
กับพระหนุ่ม เณรน้อย หรือไม่ก็อยากทำบุญ
กับพระมากกว่าแม่ชี เพราะคิดว่าจะได้บุญ
มากกว่า

ทำบุญเพื่อจะเอาเช่นเคย

เห็นคนเมืองรอใส่บาตรหน้าบ้านกับ
หลวงตาชาประจำ เมื่อพระหนุ่ม เณรน้อย
เดินผ่าน กลับยกขันข้าวหนึ่เข้าบ้านเสียนิบ
เพราะศรัทธาคิดว่าทำบุญกับพระผู้เฒ่าหน้าจะ

ได้บุญมากกว่าถวายแก่พระหนุ่ม เณรน้อยหัว
ซึกลากที่เพิ่งจะบวช

นี่ก็ทำบุญเพื่อจะเอาเหมือนกัน

ชวนสร้างหนังสือหรือสื่อสอนธรรมะ...
ขอคิดดูก่อน แต่ถ้าชวนบริจาคโลงศพ ใต้ชีวิต
โค-กระบือง่ายกว่า เพราะเข้าใจว่าจะช่วยให้
ตนอายุยืน

ให้หรือเอากันแน่

ชวนสร้างรั้ววัด สร้างกุฏิกรรมฐาน
สร้างห้องน้ำไม่ยากทำ แต่ถ้าสร้างโบสถ์ละ
ก็รีบทำ เพราะวัดหนึ่งมีโบสถ์เดียว น่าจะได้
บุญมากกว่า แม้นาน ๆ ที่จะได้ใช้ประโยชน์
เช่น ทำสังฆกรรม ลงอุโบสถ หรืออุปสมบท
พระสักรูปหนึ่งก็ตาม

ก็น่าจะเรียกว่า “ทำเพื่อเอา” ได้

ชวนทอดผ้าป่าไม่อยากทำ เพราะอาจถูกชวนทอดทั้งปี ซองผ้าป่ากลายเป็นภาษีสังคม พอ ๆ กับได้รับการจัดงานบวช งานแต่งงาน ฯลฯ หรือถ้าทำก็ทำอย่างขี้ดเสียมิได้ แต่ถ้าชวนทำบุญกุศลจริงๆ จะทำมากกว่า เพราะปีหนึ่งทำได้ครั้งเดียว

โธ! ได้ทำบุญปีละครั้งเท่านั้นเอง แต่เพราะคิดว่าทำได้ยาก และน่าจะทำได้บุญมากกว่าจึงทำ

ถ้าไม่เรียกว่าทำบุญเพื่อจะเอา แล้วจะเรียกว่าอะไรดี

ที่ผู้เขียนพบเจอมายิ่งกว่านั้นก็คือ

วัยรุ่นบางคนต้องการทำบุญวันคล้าย

วันเกิด อุตส่าห์นำอาหารที่ตนชอบมาถวาย
นั่นคือพิชซ่าสารพัดหน้า เพราะคิดว่าพระอยู่
แต่ในวัด คงไม่มีโอกาสได้ลิ้มชิมรสอาหาร
อิตาเลียนแบบนี้

หลวงตาก็ได้แต่พะอืดพะอม จะกลืนก็
ไม่เข้า จะคายก็กลัวเสียศรัทธา คิดในใจว่า
น่าจะมีพิชซ่าหน้าปลาร้าทรงเครื่องมาด้วย
จะได้ฉันท่องคอมมากกว่านี้

บางท่านถวายภัตตาหารเพื่ออุทิศส่วน
กุศลให้มารดาบิดาผู้เดินทางไปสู่ปรโลก...
แล้วก็พรรณนาว่า

“ต้มยำนี้คุณพ่อชอบ ส่วนข้าวขาหมูนั้น
คุณแม่ชอบ ฯลฯ”

ไม่เห็นถามสักคำเลยว่า พระชอบหรือ
เปล่า?

เนี่ย...ก็คิดจะให้ได้กำไรจากทำบุญเช่นกัน

เพราะเมื่อได้ถวายอาหารอุทิศให้ญาติมิตรแล้ว ท่านเหล่านั้นก็น่าจะได้ “รับประทาน” สิ่งที่ตนเองถวาย โดยไม่เคยสนใจถามไถ่ว่า ความดัน เบาหวาน ไขมันในเส้นเลือดของพระจะขึ้นมากกว่าเดิมหรือเปล่า

บางคนหนักกว่านั้น เมื่อทำบุญเสร็จแล้ว ทางวัดเตรียมที่กรวดน้ำสำหรับอุทิศส่วนกุศลให้อย่างดี แต่เจ้าตัวตีว่าเล็กไป จึงได้นำเอาเหยือกใบโตมากรวดน้ำแทน พอถูกถามไถ่ ก็ขานไขว่

“ดิฉันญาติเยอะค่ะ ที่กรวดน้ำมันเล็กไป เกรงว่าจะไม่พอแบ่งกัน มันต้องเหยือกนี้แหละค่ะ”

พระจึงอดพูดประชดประชันไม่ได้ว่า

“น่าจะกรวดมันทั้งकुलเลอร์เลย” และได้ทราบว่าเป็นการทำอย่างนั้นแล้วจริงๆ

ให้ตายเถอะ! ทำบุญหรือลงทุนทำธุรกิจกันแน่เนี่ย

ที่วัดนี้ทำบุญทุกวันอาทิตย์มาหลายปีแล้ว ปีนี้มีญาติโยมทำบุญมากกว่าทุกปี ให้นึกครึ้มใจว่า เรตติ้งดีกว่าเดิม แต่พอสอบถามวัดอื่นๆ ก็ปรากฏว่ามีโยมทำบุญเพิ่มขึ้นเหมือนกัน ภายหลังจึงได้คำตอบว่า

“กลัวตาย”

“กลัวน้ำท่วมโลก”

“เพื่อบุญจะช่วยให้รอดตายกับเขาบ้าง”

เพราะปีนี้น้ำมาก พญานาคขยันทำงาน ทำให้แม้คนที่ไม่เชื่อ ก็เริ่มมีแนวโน้มที่จะเชื่อ

มากขึ้น และหลายคนคิดว่า พระวัดนี้เจริญ
ภาวณา(มั่ง) น่าจะได้บุญมากกว่าวัดอื่น อัน
มีผลที่จะช่วยให้รอดปลอดภัยจากอุทกภัยได้
ทั้ง ๆ ที่พระก็ไม่มั่นใจเหมือนกันว่าถ้า
น้ำท่วมโลกจริง ๆ พระจะหุงสบงตีโป่งหนึ่หัน
ไหมเนีย!!!

นี่ก็ไม่พ้นทำเพื่อจะเอาเหมือนกัน

เคยคิดไหมว่า เจตนาในการให้หรือการ
ทำบุญ ก็เพื่อสละออก ไม่ใช่เพื่อนำเข้า สิ่ง
ที่ควรได้ก็คืออุปนิสัยแห่งการเสียสละ ยิ่งให้
ยิ่งเบาสบาย

ถ้าจะว่าไปแล้ว อานิสงส์แห่งการให้นั้น
มีอยู่แล้ว คือการได้โภคสมบัติ จะหวังหรือไม่
หวังก็ได้ อานิสงส์เต็ม ๆ

หลายคนบอกว่า จะทำบุญอะไรก็ต้อง
อธิษฐานไปแล้ว เหมือนเลี้ยงเป่าแล้วยิงลูกศร
จะได้ไม่เปะปะ เรื่อยเปื่อย

แต่รู้ไหมว่า คำว่า “อธิษฐาน” คือการ
ตั้งใจทำกุศลให้ดีที่สุด

หรือคำว่า “อธิษฐานบารมี” ก็ไม่ได้แปล
ว่าปรารถนาที่จะเอา แต่หมายถึง ปรารถนา
ที่จะทำ คือทำกุศลจนเกิดผลเป็นบารมี ยก
จิตให้สูงขึ้นกว่าเดิม

ควรอธิษฐานหรือไม่ ลองอ่านนัยแห่ง
ภูมิขสูตร อุปริปัญญาสก์ มัชฌิมนิกาย ซึ่งผู้
เขียนขอย่อย่อว่า

*“...ดูก่อนภุมิชะ ใครที่มีความเห็นผิด คิด
ผิด พุตผิด มีการงานผิด มีอาชีพผิด มีความ
เพียรผิด มีสติผิด มีสมาธิผิด แม้จะตั้งความ*

หวังหรือไม่ก็ตาม แล้วประพฤติพรหมจรรย์
เขาก็ไม่สามารถจะบรรลุผล

นั่นเพราะอะไรเพราะเขาไม่สามารถจะ
บรรลุผลได้โดยอุบายอันไม่แยบคาย

...ดูก่อนภุมิชะ เปรียบเหมือนนบรุษ
ต้องการน้ำมัน เกลี่ยทรายลงในรางแล้วคั้นไป
เอาน้ำพรหมไปๆ ถึงแม้จะตั้งความหวังหรือไม่
ก็ตาม เขาก็ไม่สามารถจะได้น้ำมัน

...ดูก่อนภุมิชะ ส่วนใครที่มีความเห็นถูกต้อง
มีความคิดถูกต้อง พุศถูกต้อง การงาน
ถูกต้อง อาชีพถูกต้อง ความเพียรถูกต้อง มี
สติถูกต้อง มีสมาธิที่ถูกต้อง แม้จะตั้งความ
หวังหรือไม่ก็ตาม แล้วประพฤติพรหมจรรย์
เขาก็สามารถบรรลุผล

นั่นเพราะอะไร เพราะเขาสามารถจะ

บรรลุมผลได้โดยอุบายอันแยบคาย

...ดูก่อนภุมมิชะ เปรียบเหมือนนบुरुษ
ต้องการน้ำมัน เกลี้ยงงาป่นลงในรางแล้วคั้นไป
ถึงจะตั้งความหวังหรือไม่ เขาก็ได้น้ำมัน...”

เมื่อสร้างเหตุปัจจัยที่ถูกต้อง ผลต่าง ๆ
จึงเกิดขึ้นอย่างเหมาะสม มิใช่เกิดจากความ
หวังลม ๆ แล้ง ๆ

ฉะนั้นจิตที่คิดจะให้ ยิ่งใหญ่กว่าจิตที่
คิดจะรับ ก็เพราะเป็นจิตที่พร้อมจะ “สละ”
ออก จนเป็นฐานให้เกิดการ “สลัด” ความ
โลภโมโทสันทั้งปวง

เป้าหมายของการให้แบบพุทธที่แท้จริง
คือการเป็นอิสระจากระบบทุนนิยม ปลอดภัย
จากการหวังผลประโยชน์โดยประการทั้งปวง
พระพุทธรองค์ใช้คำว่า “วิวัฏฏคามินีกุศล”

แปลว่ากุศลที่ทำให้พ้นจากการเวียนว่ายตาย
เกิด นั่นคือพระนิพพาน

มิเช่นนั้นการให้ที่หวังได้การตอบกลับ
ก็จะไม่ต่างอะไรกับการบนบานศาลกล่าว ซึ่ง
กลายเป็นอุปนิสัย(เสีย)ของคนไทยไปแล้ว

ลองเปลี่ยนจากการให้เพื่อจะเอา
เป็นการให้เพื่อชำระใจตนให้สะอาดบริสุทธิ์
ตื่น รู้ เบิกบานแบบพุทธแท้ดีไหม





โง่ชาชาก

ยามเช้า แสงทองจับขอบฟ้า บอกให้รู้ว่าอีกไม่นานพระอาทิตย์จะอุทัยไ้แสง และก็เป็นธรรมดาอยู่เองว่า เมื่อขึ้นแล้วก็ต้องลง ขึ้นแล้วไม่ลงไม่เคยมี

สายธารา ไหลจากที่สูงลงสู่ที่ต่ำตามธรรมชาติ ไม่เคยไหลย้อนกลับจากที่ต่ำไปสู่ที่สูงเลย

แสงแดดแผดเผาเร้าร้อน สายลมร่ำเพยพัดกระทบผิวกายให้ชื่นเย็น ก็เป็นธรรมดาอีกนั่นแล

หากมีใครสักคน มาหนึ่งคร่ำครวญหวน
ให้ หวังจะให้พระอาทิตย์ขึ้นไม่ต้องตก หรือ
ตกแล้วไม่ต้องขึ้น

เราท่าน ก็คงต้องบอกว่า “บ้าหรือเปล่า
หว่า”

หรือหากมีใครมาพรั้าเพื่อว่า ขอให้น้ำ
ไหลจากที่ต่ำไปสู่ที่สูง หรือขอให้แสงแดดไม่
เร้าร้อน สายลมไม่ต้องเย็นได้ไหม

ไอ้หมอนี่ก็คงเข้าข่ายมีอาการทาง
จิตเวชเหมือนกัน

ยังมีเรื่องที่เป็นธรรมดาอีกมากมายที่
แม้คนไม่เคยเข้าวัดก็รู้ว่ามันเป็นของมันอย่าง
นั้น แต่ก็อดไม่ได้ที่จะเป็นทุกข์ เช่น

เมื่อไรที่ได้ผลประโยชน์ ก็แน่นอนว่า

ต้องเสียผลประโยชน์สักวันจนได้

เมื่อไรที่มียศถาบรรดาศักดิ์ อำนาจ
วาสนาบารมี อย่างน้อยเมื่อถึงคราวเกษียณ
อายุ หัวโขนบรรดามีเหล่านี้ ก็ถึงคราจะต้อง
วางลงแล้ว

เมื่อไรที่มีคนมาประจบสอพลอ
ยกย่อง สรรเสริญ ก็เตรียมใจไว้เถิดว่า ไม่
นานเกินสี่ม จะมีคนนินทาตำราให้หุ้ร้อน
เป็นแน่

เมื่อไรที่มีความสุขสม ไม่นานความ
ทุกข์ตรมย่อมนโผล่แพลงเป็นหอกทิ่มใจ
แน่นอน

สิ่งเหล่านี้พระพุทธเจ้าทรงตรัสเรียกว่า
“โลกธรรม” หรือ “ธรรมดาของโลก” ที่ไม่ว่า
กี่ยุคกี่สมัย มันก็เป็นธรรมดาของมันอย่างนั้น

แต่ก็น่าประหลาดใจว่า ไม่ว่าจะยุคสมัยใด
คนก็ทุกข์กับเรื่องเหล่านี้ซ้ำ ๆ ทั้ง ๆ ที่รู้ๆ อยู่
แหละ

ผู้เขียนมักเห็น “ชาวพุทธชื้ออ่อน” เทียว
กราบกรานอ่อนวอน บอนบานศาลกล่าวสิ่ง
ศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย เพื่อช่วยให้ตนปลอดภัย
จากความเจ็บ ความตาย

พระพุทธรูปเจ้าเคยตรัสเปรียบเทียบว่า
หากโยนหินลงไปใต้น้ำ แล้วอ่อนวอนให้หิน
ลอยขึ้นมาเหนือน้ำได้

หรือเทน้ำมันลงไปใต้น้ำ แล้วอ่อนวอน
ให้น้ำมันจมลงไปใต้น้ำได้ ก็อาจสมปรารถนา

มิใช่ต้องพูดถึงมวลหมู่ นักปฏิบัติธรรม
ทั้งหลาย มักจะมีปัญหาถามไถ่กันอยู่เสมอว่า

“ทำไมนั่งสมาธิไม่สงบเสียที” นี่พวก
สมาธิสั้น ตัณหายาว

“นั่งสมาธิที่ไร่สงบ นิ่ง ดิ่ง ลึก มีความ
สุขมาก ฉันจะติดสมาธิใหม่เหี้ย” จะเอาอย่างไร
กันแน่เหี้ย

“แล้วไงต่ออะ ปฏิบัติมานานแล้วเมื่อไร
จะไปไหนกับเขาเสียที” นี่พวกไม่ไปไม่มา
ประเภทภาวนามักง่าย แต่ความอยากได้สูง

“ทำไม มันทุกข์อย่างนี้ ถ้ารู้ว่าภาวนา
แล้วทุกข์ไม่ทำเสียก็ดี” หลวมตัว หลวมใจมา
ขนาดนี้แล้ว จะถอยให้ไงทำไมเหี้ย ฯลฯ

ขอบอกว่า นี่ก็เป็นธรรมดาของจิต ที่
บางครั้งก็ดี บางทีก็แย่

ในเมื่อมันเป็นเรื่องธรรมดาอย่างนี้ ก็

เลิกวุ่นวายกับมันเสียที เรียนรู้ สิ่งเกิดของมันไป
ไม่งั้น จะแตกต่างกับคนที่มีอาการทาง
จิตเวชตรงไหนเล่า

ถ้าจะว่าไปแล้ว “ทุกข์” ทุกคราว ล้วน
เกิดจากสาเหตุเดิม ๆ แต่เรื่องราวอาจแตก
ต่าง เช่น

จิตใจมีความสุขเบิกบาน = ชอบ

มีคนชมว่าทำงานเก่ง = ชอบ

นั่งสมาธิแล้วสงบ สบาย = ชอบ

พ่อแม่ไม่ให้เรียนคณะที่ตนต้องการ =

ไม่ชอบ

นั่งสมาธิแล้วปวดขา = ไม่ชอบ

ภาวนาแล้วฟุ้งซ่าน = ไม่ชอบ

ชอบ = กามตัณหา, ภวตัณหา

ไม่ชอบ = วิภวตัณหา

กามตัณหา, ภวตัณหา, วิภวตัณหา ก็
คือตัณหาที่ทำหน้าที่แตกต่างกันเท่านั้นเอง

พูดง่ายๆ ก็คือ “จะชอบหรือชังก็ล้วน
คือตัณหา อันเป็นตัวสมุทัย หรือสาเหตุแห่ง
ทุกข์ตัวพ่อ”

หลวงปู่ชา สุภทโท แห่งวัดหนองป่าพง
ท่านเปรียบเทียบกับว่า

“เหมือนกับไม้ท่อนหนึ่ง ที่ข้างหนึ่ง
ทาสีแดง ข้างหนึ่งทาสีดำ เวลาเราหันไปดู
ข้างสีแดง ก็บอกว่ามันสวยดี แต่พอมองข้าง
สีดำก็ว่ามันน่าเกลียด ทั้งๆที่เป็นไม้ท่อน
เดียวกันนั้นแหละ จะชอบหรือชัง มันก็
ตัณหาตัวเดียวกันนั่นเอง”

จะก็สหัสวรรษ สาเหตุแห่งทุกข์ยังเหมือนเดิม แต่เหตุการณ์เรื่องราวอาจเปลี่ยนไปตามสิ่งแวดล้อม ผลแห่งกรรม กาลเวลา และเหตุปัจจัย

หากยังทุกข์เพราะชอบหรือชังอยู่ ก็เท่ากับโง่ซ้ำซาก โง่เรื้อรัง โง่กับเรื่องเดิมๆ โง่ไม่รู้จบ

แล้วจะแก้อย่างไร

ก็ต้องย้อนกลับไปดูตัวเอง อย่าส่งจิตไปแสวงหาสาเหตุจากภายนอก เพราะนั่นมันปลายเหตุ ทุกข์ของแท้เกิดที่ใจ เพราะความชอบชังเริ่มที่ใจก่อน

เพียงเรียนรู้ ยอมรับ หรือ “แคร์” แล้วปล่อยให้เขาทำหน้าที่ไปตามธรรมชาติ

เพราะธรรมชาติล้วนเกิดเอง ดับเอง
จัดการตัวของมันเองทั้งสิ้น

อย่าโง่เข้าไปจัดการกับธรรมชาติ ซึ่ง
ไม่มีมนุษย์หน้าไหนจัดการได้ จะได้เลิกทุกข์
อย่างโง่ๆ กันเสียที





หมากคโม

ความทุกข์อันเกิดจาก โลกร้อน น้ำท่วม
แผ่นดินไหว ไข้ หงา เศร้า ว้าเหว่ โคนต่ำ
ตกงานฯลฯ ล้วนก่อให้เกิดความทุกข์

และเชื่อใหม่ว่า ทุกข์ทั้งปวงนั้น ล้วน
เกิดมาจากสาเหตุเดียวกัน

คือการยึดถือในรูป-นามหรือกาย-ใจ
ว่าเป็น ตัวกู-ของกู

สรุปง่ายจัง มั่วหรือเปล่าเนี่ย

พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ครอบคลุมทุก
แง่มุมแล้วว่า มนุษย์เราทุกข์เพราะ **แก่ เจ็บ
ตาย พลัดพรากจากสิ่งที่รัก ประจักษ์กับสิ่ง
ที่ซ้ง และไม่ได้ตั้งใจหวังนั่นเอง**

แล้วก็ทรงสรุปว่า **ทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง
ที่กล่าวมานั้น ล้วนเกิดมาจากการยึดมั่นใน
ขันธ หรือกายใจว่าเป็น อัตตาตัวตน หรือ
ตัวกู-ของกู**

เมื่อนำไม้ไปแห่หมา ต่อให้หมาฉลาด
ขนาดไหน ก็กัดปลายไม้ เพราะมันคิดว่าไม้
คือศัตรูของมัน หรือเพราะมันคิดว่าไม้คือสิ่ง
ที่ทำให้มันทุกข์

แต่ถ้านำไม้ไปแห่เสือ เสือจะกระโดด
ตะปบคนที่นำไม้ไปแห่มัน เพราะมันรู้ว่าจู่ ๆ

ไม้จะโผล่มาทำให้มันรำคาญใจไม่ได้ ถ้าไม่มี
คนถือปลายไม้อีกข้างหนึ่ง

คนถือไม้ เปรียบเหมือน สภาพจิตอัน
ทะยานอยาก ดิ้นรน แสวงหา ไขว่คว้าไม่จบ
ไม่สิ้น ด้วยอำนาจแห่งตัณหาอันเป็นต้นเหตุ
แห่งทุกข์

ไม้ เปรียบเหมือน เรื่องราว หรือ
เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิต อันเป็นผลแห่ง
จิตที่ดิ้นรนทะยานอยากนั้น

หมาหรือเสือ ก็เปรียบเหมือนใจของ
เราท่านทุกคน

อย่ามัวหลงไปจัดการทุกข์ที่ปลายเหตุ
เพราะจะเท่ากับหมากัดไม้เท่านั้น

กัดให้ปากฉีก ฟันหัก ก็ไม่เคยแก้ทุกข์
ได้จริง มีแต่กัดข่ม หมักหมม หลีกเลียง

อำพรางทุกข์เอาไว้ เมื่อตัณหาโผล่ขึ้นมา
ครอบงำจิตใจได้เมื่อไร ก็ทุกข์อีก

*เปลี่ยนใจตนให้เป็นเลื้อ เพียงรู้จัก
ยอมรับ ใจเย็น รอคอย สังเกต ศึกษา ฝึกฝน
อดทนกับทุกเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิต คุณ
จะเห็นเองว่าเบื้องหลังเรื่องราวเหล่านั้น มัน
มีสาเหตุที่แท้จริงอยู่ นั่นคืออุปาทานซึ่งทำ
หน้าที่ยึดถือครอบครองกายใจ ว่าเป็นตัวกู-
ของกู*

และที่สำคัญคือ เมื่อเห็นต้นเหตุแห่ง
ทุกข์แล้วต้อง *“กััดไม่ปล่อย”* นั่นคือมีความ
เพียรรู้สึกตัวไปที่ความอยาก ความดิ้นรนแห่ง
จิตนั้นอย่างสม่ำเสมอ ไม่ละทิ้งกลางคัน

มีพุทธพจน์ใน ทุกขนิโรธสูตร สังยุตต-
นิกาย นิทานวรรค ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความเกิดขึ้น
แห่งทุกข์เป็นอย่างไร ?

เพราะอาศัยจักขุและรูป จึงเกิดจักขุ-
วิญญาณ ความประชุมแห่งธรรม 3 ประการ
เป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย จึงเกิด
เวทนา เพราะเวทนาเป็นปัจจัย จึงเกิดตัณหา

ภิกษุทั้งหลาย นี้แลเป็นความเกิดขึ้น
แห่งทุกข์...

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความดับแห่ง
ทุกข์เป็นอย่างไร?

เพราะอาศัยจักขุและรูป จึงเกิดจักขุ-
วิญญาณ ความประชุมแห่งธรรม 3 ประการ
เป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย จึงเกิด
เวทนา เพราะเวทนาเป็นปัจจัยจึงเกิดตัณหา
เพราะตัณหานั้นเที่ยวดับด้วยสํารอกโดย

ไม่เหลือ อุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทาน
ดับ ภพจึงดับ เพราะภพดับชาติจึงดับ
เพราะชาติดับ ชรามรณะโลภปริเทวทุกข-
โทมนัสและอุปายาสจึงดับ ความดับแห่ง
กองทุกข์ทั้งมวลนี้ ย่อมมีด้วยประการฉะนี้
ภิกษุทั้งหลาย นี้แลเป็นความดับแห่ง
ทุกข์...”

หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กาย
กับความเย็น ร้อน อ่อน แฉิ่ง หย่อน ตึง ใจ
กับความนึกคิดปรุงแต่ง ก็มีนัยเดียวกัน

สรูปง่าย ๆ เมื่อตา+รูป+จิต(จักขุวิญญาณ)
ประชุมกัน กระบวนการแห่งการเห็นก็เกิดขึ้น
เรียกว่า ผัสสะ

ผัสสะก่อให้เกิดเวทนา คือความรู้สึกสุข
ทุกข์ เฉย ๆ

เวทนาก่อให้เกิดตัณหา คืออาการ
ทะยานอยากแห่งจิต

และแล้วกระบวนการแห่งทุกข์ก็เกิดขึ้น
ในบัดดล เพราะตัณหาเป็นบ่อเกิดแห่งความ
ยึดมั่นถือมั่นคืออุปาทาน

และอุปาทานก็ก่อให้เกิดภาวะแห่ง
ความมีความเป็นหรือภพ

ภพก่อให้เกิดชาติคือความยึดมั่นว่ามี
ตัวกู-ของกูขึ้นมารองรับ

ชาติคืออาการเกิดขึ้นแห่งตัวกู และ
ความแก่(ตั้งอยู่) ความตาย(ดับไป) ความโศก
เศร้า รำไร รำพัน ทุกข์กาย ทุกข์ใจ เหี่ยวแห้ง
ใจ อันเป็นตัวทุกข์ล้วน ๆ ในขณะจิตนั้น

ฉะนั้นเมื่อพระพุทธองค์ท่านสอนให้ดับ
ทุกข์ ท่านให้รู้ไปที่กระบวนการเกิดแห่งทุกข์

ทั้งสาย คือรู้ที่ผัสสะ ถ้าไม่ทัน ก็รู้ที่เวทนา ถ้า
ยังไม่ทันอีก ก็รู้ที่ตณหา

ถ้ายังรู้ไม่ทันอีกก็หมดสิทธิ์รู้ เพราะ
อุปาทานคือตณหาที่มีกำลังแรงเกินกว่าสติ-
สัมปชัญญะจะทำหน้าที่ไปกำราบปราบพยศ
ได้แล้ว

ลักษณะแห่งอุปาทานที่สัตว์ทั้งหลาย
รับรู้ได้ในโลกสมมุติก็คือ

กุชวย ฉันทวย เตียนเก่ง ผมดี อะฮัน
แย่ ฯลฯ หรือความรู้สึกที่มี “ตัวกู-ของกู” เข้า
ร่วมกระบวนไถ่ด้วยนั่นเอง

หลวงพ่อชา สุภัทโท ท่านว่า

“ทั้งๆที่รู้ว่าหินมันหนัก แต่ครั้งจะวาง
ก็กลัวว่ามันจะไม่เหลืออะไร”

เป็นเพราะคิดว่าหีนคือ “กู” จึงไม่อยาก
วางและไม่รู้วิธีวางนั่นเอง
เคยเขียนกวีไว้บทหนึ่ง ซึ่งนำบอกถึงวิธี
วางได้เป็นอย่างดี

ทุกข์เพราะกู

เพราะรักตัวฉันจึงกลัวสารพัด
กลัวถูกกัดกลัวตำหนิกลัวเสียหน้า
กลัวไร้รักไร้คนชมตรมอุรา
กลัวนินทากลัวสูญเสีย..ละเหี่ยใจ

เมื่อรักตัวฉันจึงกลัวสรรพทุกข์
กลัวไร้สุขไร้สำคัญใจห้วนไหว
ไร้ราคาไร้คุณค่าที่น่าน้อยใจ
ทนไม่ได้เพราะ“ตัวกู”เคยฟูฟอง

มาบัดนี้“ตัวกู”ดูแพบพุบ
มันเหี่ยวหุบหดหู่ดูเศร้าหมอง
ความคิดทำให้ทุกข์ซ้ำน้ำตานอง
“ตัวกู”ต้องเจ็บจำซ้ำทรวงใน

เมื่อรู้ตัวสติตั้ง“แค่รู้”ต่อ
“ตัวกู”ก็เกิดดับวิบวับไหว
พลันปัญญา“ตื่นรู้”อยู่ภายใน
ทุกข์ดับไปสว่างไสวไว้ “ตัวกู” ๗

หากคนถือไม้ให้เจอ แล้วกัดที่คน อย่า
มัวไปแทะไม้ เสียเวลาเปล่าๆ



ยอมรับความจริง

คุณแม่หนู ส่งคำถามเข้ามาในเว็บบอร์ด
ของ www.chinawangso.net ว่า

“พระอาจารย์เบื่อไหมคะ ?”

ผู้เขียนตอบไปว่า “ฮึ! ใครเบื่อ?”

ได้ทราบในภายหลังว่า เมื่อเจ้าตัวได้
รับคำตอบแล้ว ก็หายเบื่อเป็นปลิดทิ้ง เพราะ
เมื่อเข้าไปรู้ที่กายที่ใจของตนตรง ๆ ซื่อ ๆ แล้ว
ก็หาไม่เจอเหมือนกันว่า “ใครเบื่อ” เพราะ
เห็นแต่ “ความเบื่อ” เกิด ๆ ดับ ๆ อยู่เท่านั้น

และนั่นคือวิธี “ยอมรับความจริง”



เพราะพระพุทธรเจ้าสอนให้รู้ หรือ
กำหนดรู้ หรือตามรู้ หรือภาษาบาลีใช้คำว่า
สิกขติ แปลว่า ย่อมศึกษา

พูดให้ง่ายกว่านั้นก็คือ เรียนรู้ สังเกต
ยอมรับความจริง หรือยอมรับสังขารที่กำลัง
ปรากฏต่อหน้าต่อตาตนเอง

เพราะธรรมชาติในจักรวาลนี้ มีเพียง 3
อย่าง คือ

1.ธรรมชาติที่เป็นบุญ ได้แก่สภาวะที่
ฉลาด ปลอดโปร่ง โล่ง เบา ซื่อตรง คล่องแคล่ว
ควรแก่การงาน ได้แก่กุศลธรรมทั้งปวง

2.ธรรมชาติที่เป็นบาป ได้แก่สภาวะที่
โง่ มืด บอด อับทึบ หนัก อึดอัด ตีบตัน ได้แก่
อกุศลธรรมทั้งปวง

3. ธรรมชาติที่เป็นกลางๆ ไม่เป็นบุญหรือบาป คือจิตและเจตสิกที่เป็นวิบากและกิริยา รูปธรรมทั้งปวง และพระนิพพาน ได้แก่ อภัยกตธรรม

พูดง่าย ๆ ก็คือธรรมชาติมันก็เป็นของมันอย่างนั้น ไม่มีใครสามารถจัดการ แก้ไขอะไรได้ เพราะแม้แต่นามหรือใจที่คิดว่าเป็นของเราบางครั้งก็เป็นกุศลธรรม บางครั้งก็เป็นอกุศลธรรมตามเหตุปัจจัย บังคับให้มันเป็นดั่งใจก็ไม่ได้ ส่วนรูปหรือกายซึ่งเป็นส่วนของวิบากชั้นนี้ก็เสื่อมไปตามสภาพ ไม่ได้เป็นบุญหรือบาป ดีหรือชั่วที่ไหน แม้จะเกิดมาดำหน้าตาซีริ้วซีเหร่อย่างไร ก็ไม่ใช่บาปหรือความชั่ว ใจที่เป็นบาปนั้นคือใจที่เกลียดกลัวความ

คำหรือความชี้เ่ร่ของต่นต่างหาก

ส่วนคำว่า “ดีหรือไม่ดี” เป็นเพียงการให้ค่าของจิตต่อสิ่งเร้าทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เท่านั้นเอง

หากกล่าวโดยสมมติบัญญัติแล้ว กุศลคืออาการที่จิตฉลาด อกุศลคืออาการที่จิตโง่

แต่ถ้ากล่าวโดยปรมัตถ์แล้ว จะฉลาดหรือโง่ก็มีค่าเท่ากัน เพราะเป็นพฤติกรรมของจิตอย่างหนึ่งที่เกิดเอง-ดับเองทั้งสิ้น และมีค่าให้ผู้ปฏิบัติได้ “รู้” เท่านั้น

เช่น..จิตสงบ นิ่ง ดิ่ง ลึก ปลอดภัยโปร่งโล่งเบา หากผู้ปฏิบัติมัวหลงไปยึดไว้ เพราะคิดว่ามันเป็นของดี ก็ทำให้ติดอยู่ในสุขสงบนั้น ถูกกามตัณหา ภวตัณหาครอบงำทันที

จิตมีราคะ โทสะ ขุ่นมัว ร้อนรน วุ่นวาย
กระสับกระส่าย ป่วน หากผู้ปฏิบัติรังเกียจ
มัน จิตก็จะมีตัณหาชนิดวิภวตัณหาครอบงำ
ทันที

*ถ้าจะแก้ก็ต้องแก้ที่เหตุปัจจัย ไม่ใช่แก้
ที่อาการของกุศล หรืออกุศลที่กำลังเกิดขึ้น*

จึงมีวิธีการชนิดที่ง่ายที่สุดสำหรับการ
ปฏิบัติ ก็คือ “**ยอมรับความจริง**” คือ ยอมรับ
ว่ามันเป็นธรรมดาของมันอย่างนั้น เพราะถ้า
จะว่าไปแล้วสรรพสิ่งล้วน “จริง(สัจธรรม)”
ด้วยตัวของมันเอง สิ่ง “ไม่จริง” มีอย่างเดียว
คือความเห็นของเรานั่นเอง

การยอมรับความจริง จึงเป็นวิธีที่ช่วย
ให้จิตไม่เกิดอคติ ในขณะที่เข้าไปเห็นรูป ฟัง

เสียง คมกลืน ลึมรส ถูกต้องลัมผัส นึกคิด
เรื่องราวต่างๆ จึงทำให้รู้โลกได้อย่างถูกต้อง
ไม่หลงปรุงแต่งไปตามความคิด

อคติหรือความลำเอียงไม่เที่ยงธรรม มี
4 ประการ คือ

1. **ฉันทาคติ** ลำเอียงเพราะชอบ เมื่อ
จิตชอบในอารมณ์ใด ก็หลงไปให้ค่าเป็นบวก
สรรเสริญ ยกย่อง อารมณ์นั้น จนมองไม่เห็น
จุดบกพร่อง

2. **โทสาคติ** ลำเอียงเพราะชัง เมื่อใจ
มีอาการเกลียด แทนที่จะเห็นตามจริง ก็หลง
ให้ค่าเป็นลบ จนมองข้ามประโยชน์หรือความ
ดีของสิ่งนั้นๆ ไปเสีย

3. **โมหาคติ** ลำเอียงเพราะหลง คือการ
ที่จิตหลง โง่เขลา เบลอๆ เอ้อๆ จนมองไม่เห็น

หรือ “ไม่-ทัน-เห็น” ตามความเป็นจริง เหมือน
มีม่านกั้นจิตไว้

4. ภยากติ ลำเอียงเพราะกลัว เช่น กลัว
จะติดอยู่ในภาวะที่สงบสบาย กลัวการปฏิบัติ
จะไม่ก้าวหน้า กลัวอาการทุกข์เวทนาที่เคย
เกิด กลัวจะไม่ดี ล้วนเป็นเหตุให้ไม่รู้ตาม
ความเป็นจริงทั้งสิ้น

การยอมรับความจริง ยังใช้ได้กับชีวิต
ประจำวันด้วย

เช่น **ฐานะยากจน** ก็ยอมรับความจริง
เสีย ไม่เห่อเหิม ทะเยอทะยาน แสวงหาวัตถุ
มาปรนเปรอตนเองตามกระแส จนต้องกู้หนี้ยืม
สินมาเพิ่มให้เครียดหนักไปกว่าเดิม รู้จัก
ประหยัด เก็บหอมรอมริบ รู้จักใช้ รู้ความพอดี

ในการดำเนินชีวิต ก็สามารถจะอยู่ในโลกนี้
ได้อย่างมีความสุข เพราะเงินไม่ใช่ปัจจัยหลัก
ที่จะทำให้ชีวิตมีความสุข

อกหัก ก็จงยอมรับความจริงเสียว่า
ทุกครั้งที่มีความรัก จะมีผลตามมา ๒ อย่าง
คือ ไม่สมหวังก็ผิดหวังเท่านั้นเอง การยอมรับ
ความจริง ช่วยให้ไม่ตีโพยตีพาย คร่ำครวญ
หวนให้ ให้ตนเองอกหักซ้ำซ้อนไปโดยใช่เหตุ

ชี้เھر ก็ยอมรับความจริงเสียว่า คนใน
โลกนี้ ล้วนหล่อและสวยตามค่านิยม หรือ
ตามการให้ค่าต่อความหล่อความสวยใน
ยุคนั้นๆ

เช่นปัจจุบันนี้ สาวไทยนิยมความสวย
แบบเกาหลี ใครอยากสวยแบบนี้บ้าง เห็น

ที่จะต้องแสวงหา “กิมจิ” มากินตั้งแต่หัดเดิน
ตั้งไข่โน่น

หรือไม่ก็คงต้องสวยซาติสม์อาศัย
มีคนหอมเป็นที่พึ่ง ในเมื่อคนในประเทศนี้ สวย
แบบเกาหลีหรือไม่เกาหลีมากกว่า แม้จะ
พยายาม “แอ๊บแบ้ว” สุดชีวิตแล้วก็ตาม

รวย-จน บางครั้งก็ไม่เกี่ยวกับ GDP ลัก
เท่าไรนัก เมื่อเทียบเคียงกับคนที่มีน้อยกว่า
เราก็รวยกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับคนมีมาก
กว่า ก็เกิดอาการจนขึ้นมาทันที

จะรวยหรือจนจึงอยู่ที่ใจด้วย

เมื่อ “ยอมรับความจริง” ได้แล้ว ความ
ทุกข์ก็หดสั้นลงเป็นธรรมดา เพราะปลงใจ
หรือวางใจได้แล้วนั่นเอง

ส่วนที่เหลือก็ปล่อยให้สติ-สัมปชัญญะ
ทำหน้าที่สังเกต เรียบรู้ไป จนจิตเกิดความ
เห็นถูกต้องขึ้นมาว่า “ตัวกู-ของกู” มิได้มี การ
ยอมรับความจริงนั้นก็ละเอียดยิ่งขึ้นไป
จนยอมรับได้ว่า ทำอะไรกับทุกสภาวะไม่ได้
มีผลให้เลิก“ทำ” หรือเข้าไปวุ่นวายขัดแย้ง
กับธรรมชาติไปเอง



พอคืออยู่แล้ว

พอ...ดี พอ...แล้วจึง...ดี ดีเมื่อพอ

คนไทยใช้คำนี้จนผสมกลมกลืนไปกับ
ชีวิตประจำวันแล้ว

แต่ก็น่าแปลกใจว่า ทำไม “ความพอดี”
ไม่กลมกลืนเกี่ยวกับใจที่ดิ้นรนไขว่คว้าไม่หยุด
หย่อนกันเสียที่

“ทำไมต้องเจอเจ้านายประเภทคุณ
ระเบียบ คุณละเอียดละออ คุณละเอียดแต่
ไม่ละไมอย่างนี้ ทำงานกับนายแบบนี้เครียด
จังเลย”

ก็มันพอดีอยู่แล้ว

“ทำไมช่วยอย่างนี้ ก่อนแต่่งก็เลือก
ดีแล้วนะ พอแต่่งแล้ว ฟังจะรู้ว่าสามมีเมีย
หลวงอยู่แล้ว”

ก็มันพอดีไงล่ะ

“น้ำมาจากไหนหนักหนา ทำไมฉันทั้งโซค
ร้ายอย่างนี้ ท่วมมาเป็นเดือนแล้ว”

นี่ก็พอดีอีกแล้ว

“ผมอยู่บ้านไม่มีความสุขเลย เจอเจ้า
หนีนอกกระบะ ตามมาทวงหนี้ทุกวัน”

เฮ้อ! พอดีจริงๆ

หรือถ้าเป็นนักปฏิบัติก็มักจะมีสภาวะ
ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้นเสมอ

“พอเริ่มกำหนดรู้ ความง่วงก็ถามหา
เซียว”

ฮื่อ นั่นก็พอดีอีก

“ฟังชานทั้งวัน ไม่รู้จะฟังอะไรนักหนา”
พอดีอีกนั่นแหละ

“เมื่อวานนี้มีสติทั้งวัน วันนี้ไม่รู้หายไป
ไหน ไม่รู้เนื้อรู้ตัวเลย”

นี่ก็พอดีอีกเหมือนกัน

ทำไมจึงว่าอย่างนั้น

ก็เพราะสรรพสิ่งล้วนเป็นไปตามเหตุ
ปัจจัย ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น ล้วนบังคับไม่ได้

แม่น้ำยมน้ำล้นทุกปี หลายคนออกมา
เรียกร่องให้สร้างเขื่อน เพราะเตือนร้อนจาก

น้ำท่วม ในขณะที่แม่น้ำอีกหลายสายมีเขื่อน และเชื่อกันว่า จะบริหารจัดการน้ำได้ แต่พอ ธรรมชาติต้องการให้น้ำมาก เขื่อนไหน ๆ ก็ เอาไม่อยู่ จึงได้รู้ว่าผู้บริหารจัดการน้ำตัวจริง ก็คือธรรมชาตินั่นเอง

สิ่งดีที่เกิดขึ้นในชีวิต แม้อยากให้มันอยู่นาน ๆ หรืออยู่กับเราตลอดชีวิต มันก็ไม่อาจ อยู่ได้เพราะหมดเหตุปัจจัยให้อยู่ต่อ หรืออาจ เพราะมีเหตุปัจจัยที่จะสร้างสิ่งที่ดีกว่าให้เกิด ขึ้นกับชีวิตเรา

สิ่งไม่ดี เกิดขึ้นกับชีวิต แม้อยากผลักดัน ให้หลุดพ้นจากชีวิต หากมันยังมีแรงส่งจาก เหตุปัจจัยอยู่ มันก็จะยังคงอยู่อย่างนั้น

อะไรคือเหตุปัจจัย ?

**เหตุ คือสิ่งที่ทำให้เกิด ปัจจัยคือตัว
สนับสนุนให้เจริญงอกงาม**

เช่น เมล็ดถั่ว หากทิ้งไว้ก็จะเหี่ยวแห้ง
เสียหาย แต่เมื่อนำไปปลูกลงในดิน รดน้ำ
พรวนดิน ใส่ปุ๋ย เมล็ดถั่วนั้นก็เจริญงอกงาม
ออกดอก ออกผลแพร่พันธุ์ต่อไป

**เมล็ดถั่ว คือเหตุ ส่วนดิน น้ำ ปุ๋ย เป็น
ปัจจัยสนับสนุน**

สรรพสัตว์ทั้งปวง มีความโลภ ความ
โกรธ ความหลง และความไม่โลภ ไม่โกรธ
ไม่หลง เป็นเหตุแห่งนาม หรือจิตใจ

มีกรรม จิตใจ อุณหภูมิจึงมี และอาหาร
เป็นปัจจัยแห่งรูปธรรม หรือกายภาพ

เมื่อมองเห็นสิ่งสวยงาม ความโลภจึงมี

กำลังปรุงแต่งจิตใจ หลงสร้างกรรมขึ้นมาทาง
จิตใจ กายก็เกิดความกระตือรือร้นที่จะ
แสวงหา ฝ้ามอง จับจ้อง ยึดครองสิ่งสวยงาม
นั้น

ในขณะที่ได้ยินเสียงคำ จิตใจเกิดความ
โกรธขึ้นมา ก็ปรุงแต่งให้ร่างกายเกิดความ
ร้อนรนกระวนกระวาย จิตใจอยากคำ จึงสั่ง
ให้ปากคือกาย ก็ขยับคำตอบกลับไป

เมื่ออยากสงบ ความโลภ ความหลงก็
ร่วมกันทำงาน ทำให้จิตใจเพ่งจ้องต่ออารมณ์
นั้น ยิ่งทำก็ยิ่งเครียด ก่อให้เกิดโทสะขึ้นมา
ร่างกายก็ร้อนวูบวาบ หาความสุขจากการ
ภาวนาไม่ได้

เมื่อเกิดสมาธิ จิตใจปลอดโปร่งโล่งเบา
เป็นกุศลขึ้นมา ความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง

ก็เกิดขึ้น จิตใจตั้งมั่นรู้ อารมณ์ตามความเป็นจริง ร่างกายก็พลอยคล่องแคล่ว ไปรุ่งเบาสบายไปด้วย

จึงไม่มีคำว่า “บังเอิญ” ในพุทธศาสนา
ทำไมต้องเจอกับคนๆนี้ ?

ทำไมต้องมีเหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้น
กับชีวิตเราด้วย ?

ทำไมเราต้องทำอย่างนี้ด้วย ทั้งๆ ที่รู้
ว่ามันไม่เข้าท่า ฯลฯ

ทำไมต้องเป็นมะเร็ง ?

จึงไม่ใช่เรื่อง “บังเอิญ”

เพียงยอมรับว่านั่นคือความพอดีของ
ชีวิตในขณะนั้น

แต่ความพอดีของวินาทีนี้กับวินาที

ต่อไปอาจไม่เหมือนกันเพราะมันก็ตกอยู่ใต้
กฎแห่งไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน อุปปาทาสูตร
อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต ดังนี้ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พระตถาคต
ทั้งหลาย จะบังเกิดขึ้นหรือไม่ก็ตาม
ธรรมดาตนนั้นย่อมตั้งอยู่แล้วเป็นธรรมดา เป็น
กฎตายตัวตามธรรมชาติว่า สังขารทั้งปวงไม่
เที่ยง เป็นทุกข์...ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา

ตถาคตย่อมรู้จักธรรมดาตนนั้นอย่าง
ทั่วถึง ครั้นรู้แล้ว จึงตรัสบอก แสดง บัญญัติ
ตั้งขึ้น เปิดเผย จำแนกแจกแจง คุจหงาย
ของทีความว่า ว่าสังขารทั้งปวงไม่เที่ยง เป็น
ทุกข์...ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา”

พูดให้ง่ายกว่านั้นก็คือ จะมีพระบรม
ศาสดาอุบัติขึ้นมาในโลกนี้หรือไม่ก็ตาม พระ
ธรรมก็เป็นของประจำโลก มีอยู่ เป็นอยู่อย่าง
นั้นตามธรรมชาติ

และง่ายกว่านั้นอีกก็คือ พุทธธรรมมีอยู่
แล้วตลอดเวลา ดวงจิตใดแจ่มแจ้งในธรรมนี้
ก็เรียกว่า จิตพุทธะ คือจิตผู้รู้

ดวงจิตใดรู้ตามจิตพุทธะเรียกว่าสังขะ
คือหมุกกลุ่มแห่งดวงจิตที่เข้าใจในกฎเกณฑ์
ธรรมชาตินั่นเอง

พระธรรมในความหมายแห่งไตรลักษณ์
นี้ จึงคือกฎเกณฑ์ที่ครอบงำโลกทั้งปวงเอาไว้
รวมถึงเราท่านทั้งหลายที่อยู่ในโลกด้วย

“ความพอดีของโลก” จึงตกอยู่ภายใต้
ความไม่เที่ยง(อนิจจัง) ไม่ทน(ทุกขัง) และ

ไม้เท้า(อนัตตา)

ความไม่เที่ยง ไม้ทน ไม้แท้นั้นแหละ
คือความพอดีของสรรพสิ่ง ไม่ว่าจะเล็กกว่า
ควาร์ก (quark) หรือยิ่งใหญ่กว่าเอกภพ
(universe) ก็ตาม

เพิ่มเข้าไปแม้เพียง 1 ไมโครกรัม ก็มาก
เกินไป ตัดออกแม้เพียง 1 ไมโครกรัม ก็น้อย
เกินไป ถ้าจะว่าไปแล้ว ไม่เคยมีใครเพิ่มหรือ
ตัดอะไรให้หลุดไปจาก “ความพอดี” ได้เลย
แม้จะใช้นาโนเทคโนโลยีก็ตาม

เมื่อว่าขาดล่อยไปติดกิ่งไม้ หากมือเรา
เอื้อมไม่ถึง เรามักบอกว่างิ่งไม้นั้นสูงเกินไป

เมื่อเหรียญเงินตกลงไปในหลุม หากมือ
เราคว่าไม่ถึง เรามักคิดว่า หลุมลึกเกินไป

แต่...อาจมีบางคนคิดอีกมุมหนึ่งว่า
เพราะแขนสั้นเกินไป

ที่จริงกิ่งไม้ไม่ได้สูงเกินไป หลุมไม่ได้ลึก
เกินไป แขนก็ไม่ได้สั้นเกินไป ทุกสิ่งล้วนพอดี
 อยู่แล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นมีแต่ “ใจ” ของคนเท่านั้น

เมื่อยอมรับความจริงได้เช่นนี้ ก็ารู้
เองว่า พอแล้วจึงคืออะไร?

เมื่อไตร่ตรองก็คือความ “พอดี” มันจึง
“ดีพอ” ที่มนุษย์จะต้องเรียนรู้ให้ “เข้าถึงใจ”
ให้ได้





รหสณยแห่งกรรม

ความเชื่อเรื่องของนรก-สวรรค์มีอยู่
แทบจะทุกภูมิภาคบนโลกใบนี้ แม้จะต่างลัทธิ
ศาสนา หรือบัญญัติศัพท์แตกต่างกันก็ตาม
และเชื่อว่าคนไทยผู้นับถือพุทธศาสนาทุกคน
มีความเชื่อเรื่องนี้โดยส่วนมาก

แม้ผู้เขียนเองก็เคยคิดว่า ทำอย่างไรจึง
จะพ้นจากนรก ได้ขึ้นสวรรค์ หรืออย่างน้อย
ก็ได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ไม่จับพลัดจับพลู
ร่วงหล่นไปสู่อบายภูมิ

จนเมื่อได้เริ่มสนใจศึกษาวิชาการทาง
พุทธศาสนา จึงได้ทราบว่ายังมีวิธีการที่จะหนี
ให้พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด จากนรก-
สวรรค์ หรือจากกรรมได้อีกด้วย นั่นคือการ
ประจักษ์แจ้งในภาวะแห่งพระนิพพาน

แต่ก่อนหน้านั้นคิดเอาเองว่าคงจะพ้น
ยุคสมัยของพระนิพพานไปแล้ว

เคยได้ยินญาติโยมหลายท่าน ที่เจอ
ทุกขเวทนาบีบคั้น พร่ำบ่นด้วยความน้อยเนื้อ
ต่ำใจในโชคชะตาवासนาของตน ว่า

“ชาติหน้าไม่ขอเกิดอีกแล้ว ทุกข์เหลือ
เกิน”

ซึ่งก็ได้แต่ขำ และอดไม่ได้ที่จะบอกว่า

“ถ้าแค่คิดเอา แล้วมันไม่ต้องเกิดได้ก็ดี

นะสิ”

จนเมื่อได้ลงมือเจริญภาวนา จึงมีความ
มั่นใจเพิ่มขึ้นว่า ภาวะแห่งพระนิพพานนั้นมี
อยู่ตลอดเวลา เพียงแต่เราจะประจักษ์แจ้ง
ได้หรือไม่เท่านั้น เพราะได้สัมผัส “นิพพาน
ชิมลอง” อยู่เรื่อย ๆ

ลองศึกษาวิธีการที่จะทำให้พ้นจากการ
เกิดการตายหรืออหังสนัยแห่งกรรมคู่บ้าง
คงจะไม่เข้าทำนอง รู้ไว้ใช้ว่า ใส่บาแบกหาม
หรือกกระมัง

ผู้ที่ใช้นามแฝงว่า “นึม” ได้สอบถามเข้า
มาทาง เว็บไซต์ของ chinawangso.net ว่า

“กราบนมัสการพระอาจารย์

*หลังจากกลับจากการปฏิบัติธรรม ได้มี
น้องที่ไปปฏิบัติธรรมด้วยถามว่า สวรรค์-นรก*

ที่พระอาจารย์บอกไม่มีคืออะไร

ได้ตอบเขาไปว่า สวรรค์-นรกที่ว่ามี
เพราะเรายังติดอยู่กับสมมุติ เราจึงยังวน
เวียนอยู่ในวัฏสงสาร

สวรรค์-นรกจะไม่มีถ้าเรามีภูมิธรรมชั้น
พระอรหันต์ เนื่องจากเราหลุดพ้นจากสมมุติ
ไม่ทราบว่าจะตอบอย่างนี้จะถูกต้องหรือไม่
ไม่ค่ะ”

ผู้เขียนจึงอธิบายว่า

“ทราบใดที่เรายังติดสมมุติ หรือยังต้อง
เกิดอยู่อีก เราก็ยังมีภพภูมิ หรือสถานที่ที่จะ
รองรับการเกิด หรือรองรับสมมุตินั้นอยู่

แต่เมื่อใดที่พ้นจากสมมุติแล้ว จิตอยู่
เหนือสมมุติเหล่านั้น จะยังมีอะไรที่จะต้อง

เกิดต้องตายอีกแล้ว เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วอย่า
ว่าแต่่นรก-สวรรค์เลย เพราะแม้แต่ตัวเรา-ของ
เราก็ก็นี่ไม่มี มีแต่ธรรมชาติที่เกิดดับไปตามเหตุ
ปัจจัยเท่านั้น แล้วจะมีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา
เขาที่ไหน ไปตกนรก ไปขึ้นสวรรค์อีกแล้ว

เรื่องอย่างนี้ ถ้าขาดสัมมาทิฏฐิในระดับ
ภาวนามยปัญญา คือประจักษ์แจ้งด้วยจิต
ของตนเองแล้ว ก็ยากที่เข้าใจได้ชัด และอาจ
ทำให้ผู้ฟังเป็นมิจฉาทิฏฐิไปได้ จึงควรระมัด
ระวังอย่างยิ่งในการอธิบาย เพราะ...

1. โดยปกติคนเราจะมีความเห็นผิดว่า
มีอัตตาตัวตน ซึ่งเป็นลัทธิทิฏฐิ แปลว่า
ความเห็นผิดว่ามีตัวตนที่เที่ยงแท้ แม้ตายแล้ว
เกิดใหม่ อัตตาเดิมก็ยังอยู่ ด้วยอำนาจของ
อตตานุทิฏฐิ หรือลักกายทิฏฐิ คือความเห็นผิด

ว่ามีตัวตนนั่นเอง บุญบาป ก็ส่งผลที่อัศจรรย์
เต็มนี้เอง(ตามความเข้าใจของเขา)

2. บางคนอาจจะเข้าใจผิดไปว่าถ้าอย่าง
นั้นก็ไม่มีอะไรเลยนะสิ เป็น นิรัตตา แปลว่า
ไม่มีตัวตน ซึ่งเป็นอุจเฉททิฏฐิ แปลว่า ความ
เห็นผิดว่าตัวตนขาดสูญ ซึ่งเป็นมิจฉาทิฏฐิอีก
ประเภทหนึ่ง ความเชื่อแบบนี้ มักเชื่อต่อไปว่า
เมื่อตายแล้วย่อมหดับหายไป บุญบาปไม่มีผล
ชาตินี้ ชาติหน้าไม่มีทั้งสิ้น เป็นความเชื่อของ
กลุ่มวัตถุนิยม หรือจารวาก

3. พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนเรื่อง
อนัตตา แปลว่าไม่ใช่ตัวตน ซึ่งเป็นสัมมา-
ทิฏฐิ หมายถึงตัวตนที่เที่ยงแท้ไม่มี หรือมีอยู่
อย่างไม่มีเจ้าของ พุคเล่นสำนวนหน้อยก็
เรียกว่า มีอย่างไม่มี ความเชื่อของพุทธจึงไม่

สุดโต่งไปข้างใดข้างหนึ่ง ผู้ที่เป็นสัมมาทิฏฐิ
อย่างนี้ ย่อมเชื่อว่าบาปบุญย่อมมีผล ถ้ามว่า
ผลแห่งบาปบุญจะส่งผลที่ไหน ในเมื่อไม่ใช่
อัตตา ก็ส่งผลที่รูปนามที่เป็นอนัตตานั่นเอง

การส่งผลที่แท้จริงของกรรม

ตัวอย่างที่ 1 นายแดงเคยฆ่านายดำ
ตายในชาติที่แล้ว นายดำจึงต้องตามมาฆ่า
นายแดง เพื่อทวงหนี้กรรมคืนในภพชาตินี้
หรือนายขำมีบุญคุณต่อนายไข่ในชาตินี้
ชาติหน้านายไข่จึงต้องตามไปเกิดคอยช่วย
เหลือชดใช้หนี้บุญคุณแก่นายขำ

กรรมในความหมายนี้เป็นอัตตา คือมี
ตัวตนเดิมในอดีตมาเกิดใหม่เพื่อรับผลแห่ง
กรรมในปัจจุบัน หรืออัตตาในปัจจุบัน จะต้อง

เกิดใหม่เพื่อรับผลแห่งบุญบาปในอนาคต

ตัวอย่างที่ 2 นายขาวทำกรรมดีหรือกรรมชั่วไว้ในชาตินี้ นายขาวไม่ต้องรับผลกรรมอะไรเลย เพราะตายแล้วสูญ เนื่องจากชาติหน้าไม่มี

กรรมในความหมายนี้เป็นนิรัตตา

ตัวอย่างที่ 3 นายเขียวทำกรรมทั้งดีและชั่ว เมื่อยังละอุปาทานไม่ได้ รูปนามที่สมมุติเรียกว่านายเขียว ก็เกิดดับไปตามแรงเหวี่ยงของกิเลส กรรม และวิบาก (รวม 3 อย่างเรียกว่าวิภูฏสงสาร) ได้รับผลแห่งบุญเป็นสุขเวทนา และอุเบกขาเวทนา และได้รับผลแห่งบาปเป็นทุกข์เวทนา และอุเบกขาเวทนา

กรรมในความหมายนี้เป็นอนัตตา คือไม่ใช่อัตตาที่แท้จริง มีเพียงรูปนามที่เกิดดับ

รับผลแห่งบุญบาปคือเวทนาไปตามเหตุ
ปัจจัยเท่านั้น

สรุปว่า

นรก-สวรรค์มี สำหรับคนที่ยังละความ
เห็นผิดว่ามีอัตตาไม่ได้

ซึ่งผู้ที่จะละได้ก็คือพระอริยบุคคลใน
ระดับพระโสดาบันขึ้นไป จึงจะมีสัมมาทิฏฐิที่
สมบูรณ์ แต่ยังคงต้องเกิดเป็นมนุษย์ เทวดา หรือ
รูปพรหม อรูปพรหม (สำหรับพระโสดาบันที่
ได้ฌาน) ไม่ไปสู่ทุกคติภูมิ คือเกิดเป็นสัตว์นรก
เปรต อสุรกายและสัตว์เดรัจฉาน เพราะปิด
อบายภูมิได้แล้ว แต่เพราะท่านยังละอุปาทาน
ไม่ได้จึงยังต้องเกิดตายไปอีกไม่เกิน 7 ชาติ
ตามสมมติบัญญัติขึ้น

นรก-สวรรค์ไม่มี สำหรับพระอรหันต์
เพราะท่านละความยึดมั่นถือมั่นได้แล้ว

หากท่านยังมีชีวิตอยู่ รูปนามก็ยังรับผล
แห่งกรรมได้อยู่ เมื่อท่านถึงอนุปาติเสส-
นิพพาน หรือชั้นธนิพพาน(คือนิพพานที่ไม่มี
ชั้น 5 เหลืออยู่ หรือพระอรหันต์ที่ละธาตุ
ชั้น 5 ไปแล้ว) ย่อมไม่มีรูปนามอันใดไปเกิด-
ตายได้อีก เพราะพ้นแล้วจากรูปนามทั้งปวง
และพ้นแล้วจากภพ(ที่เกิด)ทั้งปวง จึงไม่
จำเป็นต้องกล่าวถึงนรกสวรรค์อีก

ในขณสูตร สังยุตตนิกาย สฬายตน-
วรรค พระพุทธเจ้าทรงแสดง นรก สวรรค์ใน
ขณะจิตหนึ่ง ๆ ไว้ว่า

“...นรกชื่อว่าผัสสายตนิกะ 6 เราได้

เห็นแล้ว ในผัสสายตนิกรกนั้น สัตว์จะเห็น
รูปอะไรๆ ด้วยจักขุ ก็ย่อมเห็นแต่รูปอันไม่
หน้าปรารถนา ไม่น่าใคร ไม่น่าพอใจ ย่อมไม่
เห็นรูปอันหน้าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ...
ฯลฯ (ทางหู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็นัยเดียวกัน)

...สวรรค์ชื่อว่า ผัสสายตนิกระ 6 เราได้
เห็นแล้ว ในผัสสายตนิกรสวรรค์นั้น บุคคล
จะเห็นรูปอะไรๆ ด้วยจักขุ ก็ย่อมเห็นแต่รูป
อันหน้าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ย่อมไม่
เห็นรูปอันไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่า
พอใจ...ฯลฯ (ทางหู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็นัย
เดียวกัน)

ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับ
ประมวลธรรม หลวงพ่อพระพรหมคุณาภรณ์

(ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้ว่า

สัจจะในโลกนี้มีอยู่ 2 ประการ คือ

1. สมมติสัจจะ (conventional truth)

ความจริงโดยสมมติ, ความจริงที่ถือตาม
ความกำหนดตกลงกันไว้ของชาวโลก เช่น
ว่า คน สัตว์ ไต้ะ หนังสือ เป็นต้น

2. ปรมาตถสัจจะ (absolute truth)

ความจริงโดยปรมาตถ์, ความจริงตามความ
หมายชั้นสุดท้ายที่ตรงตามสภาวะและเท่า
ที่จะกล่าวถึงได้ เช่นว่า รูป นาม เวทนา จิต
เจตสิก เป็นต้น

เมื่อจิตยังติดอยู่ในสมมติหรือความ
ยึดถือว่ามีอัตตา จิตก็สร้างนรก-สวรรค์ชนิด
ที่เป็นอัตตาขึ้นมา

แต่เมื่อผู้เจริญสติหมั่นรู้สึกตัวอยู่เสมอ จนสัมผัสได้กับปรมาตถสัจจะที่มีอยู่อย่างนั้น เป็นปกติอยู่แล้ว จะเข้าใจนรก-สวรรค์ชนิดหนึ่ง ที่เรียกว่า ผัสสายตนิกนรกหรือผัสสายตนิกสวรรค์ คือนรกหรือสวรรค์ ชนิดที่เป็นจริงคือเป็นอนัตตา อันเกิดจากการกระทบกัน ระหว่างอายตนะภายในคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะภายนอกคือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์และวิญญาณขันธ์ ที่เข้าไปรับรู้ตามอายตนะนั้น ๆ

และเพราะมีสติ-สัมปชัญญะอยู่นั่นเอง การกระทบกันของอายตนะเหล่านั้น จึงเป็นเพียง“สักว่า”กระทบเท่านั้น ไม่ก่อให้เกิด ความรู้สึกว่าการกระทบนั้นดีหรือไม่ดี(ตัณหา) คือไม่ก่อให้เกิดนรก-สวรรค์ขึ้นมา

“ในขณะที่จิตนั้นเอง”

คุณศิษย์โก้ววัด แสดงความเห็นที่

“เข้าใจแล้วเจ้าค่ะว่า นรก-สวรรค์มีสำหรับ
ผู้ที่ยังละอึดตาไม่ได้ หากปฏิบัติถึงขั้นบรรลุ
เป็นพระอรหันต์, นรก-สวรรค์ไม่มีเพราะละ
ความมีตัวตนออกไปได้แล้ว”

เหมือนจะเข้าใจ แต่ไม่เข้าใจ ผู้เขียนจำ
ต้องปรับจูนความเห็นของคุณศิษย์โก้ววัดอีก
ครั้งว่า

“ไม่ใช่ละอึดตา เพราะอึดตาไม่เคยมี
อยู่จริง มีแต่ความเห็นผิดและความยึด
มั่นถือมั่นว่ามีอึดตาต่างหาก และไม่ใช่
“เรา” “กู” “ฉัน” หรือสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา
เขา ใครที่ไหนละ มีแต่จิตที่มีปัญญานั้นเอง

ที่สลัด อวิชา ตัณหา อุปาทาน อันเป็นต้น
เหตุแห่งความเห็นผิด และความยึดถือคือนิส
โลก”

อย่ามัวแต่กลัวนรก หรือไขว่คว้าหา
สวรรค์ไกลตัวอยู่เลย

หันมา “แค่รู้” เพื่อให้เข้าใจนรก-สวรรค์
ทันตาเห็นดีกว่าไหม

จะได้หลุดจากนรก พ้นจากสวรรค์
แจ่มแจ้งในภาวะแห่งนิพพานกันเสียที





พระรัตนตรัยในอริยสัจ

ในขุททกนิกาย คาถาธรรมบท พุทธ
วรรคที่ 14 พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า

“มนุษย์เป็นอันมาก เมื่อถูกภัยคุกคาม
แล้ว ย่อมยึดเอาภวเขา ป่าไม้ อาราม และ
รุกขเจดีย์ ว่าเป็นสรณะ

สรณะนั้นไม่เกษม สรณะนั้นไม่อุดม
เพราะบุคคลอาศัยสรณะนั้นแล้ว ย่อมไม่
พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

ส่วนบุคคลใดยึดเอาพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ว่าเป็นสรณะ คือการเห็นอริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ (สมุทัย) ความดับทุกข์(นิโรธ) และมรรคมีองค์แปดอันประเสริฐ ซึ่งยังสัตว์ให้ถึงความพ้นทุกข์ ด้วยปัญญาอันถูกต้อง

สรณะนั้นแลเกษม สรณะนั้นอุดม เพราะบุคคลอาศัยสรณะนั้นแล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้”

ไม่ว่าจะในอดีตหรืออนาคต ความไม่รู้ก็ยังครอบงำสรรพสัตว์อยู่อย่างไม่สร้างซา เพราะความไม่รู้ และไม่พยายามแสวงหาทางที่จะให้มีความรู้เกิดขึ้น มนุษย์จึงหวังพึ่งพึ่งสิ่งภายนอกอยู่อย่างไม่รู้เลิก

เมื่อมีความสุขตามอัฏภาพ ไม่มีใครคิด

จะแสวงหาที่พึ่งทางใจ ไม่สนใจแม้กระทั่ง ศาสนาที่ตนนับถือ เพราะคิดว่าฉันรู้แล้ว ฉันฉลาดแล้ว ฉันเก่งแล้ว ไม่มีศาสนาฉันก็อยู่ได้ อย่างเป็นสุข พวกมันแย่งชิง ไชว่คว้าแสวงหา วัตถุภายนอกอย่างไม่หยุดหย่อน

แต่พอสังขารร่างกายนี้เริ่มเสื่อมโทรม ไปตามสภาพ หรือประสบกับภัยธรรมชาติ และทุกขเวทนาต่าง ๆ ใ้ที่ไม่เชื่อก็ชักจะเริ่มเชื่อ ที่ไม่ศรัทธาก็ชักจะศรัทธาขึ้นมา หนัก ๆ เข้าเลยกลายเป็นความงมงายไป ดังพุทธ คำรัสที่ว่า

“...มนุษย์เป็นอันมาก เมื่อถูกภัย คุกคามแล้ว ย่อมยึดเอาภูเข่า ป่าไม้ อาราม และรุกขเจดีย์ ว่าเป็นสรณะ...”

เมื่ออ่านพุทธพจน์ข้างต้น จะเห็นได้ว่า

คนเมื่อสองสามพันปีก่อนเป็นอย่างไร คนในปัจจุบันก็ “ยังงออยู่เท่าเดิม” ไม่ได้แตกต่างกันเท่าไรนัก

การแสวงหาสิ่งภายนอกกว่าเป็นที่พึง ไม่ว่าจะป็นเจ้าพ่อ เจ้าแม่ เทพเจ้า การทรงเจ้า เข้าผี พระเถรเถรวีทั้งหลายที่กำลังฮิตเรื่อง แก้วกรรม สแกนกรรม หรือแม้กระทั่งพระพุทธรูปปฏิมาอันศักดิ์สิทธิ์ ด้วยคิดว่าจะเป็นที่พึ่ง ที่ระลึก แก้วทุกซ์ได้ จึงล้วนเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า *“สรวณะนั้นไม่เกษม สรวณะนั้นไม่อุดม เพราะบุคคลอาศัยสรวณะนั้นแล้ว ย่อมไม่พ้นจากทุกซ์ทั้งปวงได้”*

เพราะอะไร ก็เพราะการพึ่งพิงสิ่งภายนอกเหล่านั้น แม้บางอย่างจะพึ่งได้ก็เพียงชั่วคราว ไม่ใช่ที่พึ่งถาวร และจะทำให้

จิตใจอ่อนแอ ไม่เป็นตัวของตัวเอง ชัดแย้งกับ
พุทธพจน์ที่ว่า “ตนแลเป็นที่พึ่งของตน” ดุจ
ยืมจมูกคนอื่นหายใจ ถ้าหากสิ่งศักดิ์สิทธิ์
เหล่านั้นเกิดไม่ว่าง หรืออารมณ์เสียขึ้นมาไม่
ยอมให้พึ่ง เรามีพากันแยะหรือ

*พระพุทธเจ้าจึงสอนให้พึ่งพิงสิ่งที่
เป็นที่พึ่งถาวร ซึ่งมีอยู่แล้ว ในกายในใจของทุก
คน ก็คือพระรัตนตรัย*

พออ่านมาถึงตรงนี้ หลายคนอาจตกใจ
ว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มาสถิตอยู่
ในกาย ในใจของเราตั้งแต่เมื่อไหร่ ไม่เห็นรู้
ตัวเลย

หากจะกล่าวโดยยกธรรมเป็นที่ตั้ง
แล้ว(ธรรมาธิษฐาน) *พระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์ คือภาวะแห่งความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น*

ผู้เบิกบาน อันมีอยู่แล้วในกาย ในใจของเรา
นี่เอง เพียงแต่ที่เราเคยคิดจะค้นหา คึกษา
เรียนรู้ สิ่งอันประเสริฐนี้หรือไม่

หรืออาจแคลงใจว่า พระพุทธเจ้าตรัส
เข้าข้างตนเองหรือเปล่า ประสาทเชื่ออย่างอื่น
ผิดหมด ถ้าเชื่อถูกละถูกแน่

แต่ถ้าเราอ่านพุทธพจน์นี้ซ้ำอีกครั้ง จะ
เข้าใจง่ายขึ้น

“...ส่วนบุคคลใดยึดเอาพระพุทธ พระ
ธรรม และพระสงฆ์ว่าเป็นสรณะ คือการ
เห็นอริยสัจ 4...”

แปลไทยเป็นไทยอีกครั้งว่า การเข้าถึง
พระรัตนตรัยอย่างถูกต้อง ก็คือ การเห็น
การเข้าใจ การแจ้งชัดในอริยสัจ

พอเขียนอย่างนี้ ชาวพุทธหลายคนอาจ

สะท้อนใจว่า ฉันทกราบพระ สวคมนตรี ให้ท่าน
รักษาศีล เจริญภาวนามาตั้งครึ่งค่อนชีวิตแล้ว
ยังไม่เข้าถึงพระรัตนตรัยอีกหรือนี้ ?

*แน่นอน ถ้าคุณยังไม่แจ้งชัดในอริยสัจ
คุณก็มีพระรัตนตรัยเป็นสรวงได้แค่ผิวๆ
เท่านั้น ยังห่างไกลแก่นอีกหลายลิ*

วิธีการค้นหาพระรัตนตรัยในใจของเรา
พระบรมครูก็ทรงชี้ทางไว้ให้แล้วว่า “*คือการ
เห็นอริยสัจ 4*” ซึ่งผู้เขียนขอแปลเพื่อให้เห็น
สภาวะจริงๆ ว่า

1. ทுகข์ คือความไร้สุข
2. สมุทัย คือการดิ้นรนหาความสุข
3. นิโรธ คือบรมสุข
4. มรรค คือวิถีแห่งความสุข

สมัยหนึ่ง พระควัมปติเถระ ได้กล่าวกับ
หมู่สงฆ์ ณ เมืองสหชนิยะ แคว้นเจตีย์ ซึ่ง
ปรากฏในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ผู้เขียน
ขอย่อความให้กระชับว่า...

“ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย ผมได้ฟังมา
...ในที่เฉพาะพระพักตร์พระพุทธองค์ว่า

ผู้ใดเห็นทุกข์ ผู้นั้นชื่อว่า ย่อมเห็น
สมุทัย นิโรธ มรรค

ผู้ใดเห็นสมุทัย ผู้นั้นชื่อว่า ย่อมเห็น
ทุกข์ นิโรธ มรรค

ผู้ใดเห็นนิโรธ ผู้นั้นชื่อว่า ย่อมเห็น
ทุกข์ สมุทัย มรรค

ผู้ใดเห็นมรรค ผู้นั้นชื่อว่า ย่อมเห็น
ทุกข์ สมุทัย นิโรธ”...

พูดง่าย ๆ ก็คือ ใครรู้ทุกข์ ก็เท่ากับละ

สมุทัย แจ้งนิโรธ เจริญมรรคในขณะจิตนั้น

ใครละสมุทัย ก็เท่ากับ รู้ทุกข์ แจ้งนิโรธ
เจริญมรรคในขณะจิตนั้น

ใครแจ้งนิโรธ ก็เท่ากับรู้ทุกข์ ละสมุทัย
เจริญมรรคในขณะจิตนั้น

ใครเจริญมรรค ก็เท่ากับรู้ทุกข์ ละ
สมุทัย แจ้งนิโรธ ในขณะจิตนั้น

วิธีการเข้าถึงพระรัตนตรัยหรือภาวะ
แห่งผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานในตน โดยไม่ต้อง
ไปเที่ยวกราบกรานวัตถุภายนอกก็เริ่มจาก
“การรู้ทุกข์” นั่นเอง

อย่างไรจึงจะเรียกว่า “รู้ทุกข์” ?

ทุกข์คือขันธ์ 5 ถ้าย่อลงมาก็คือ รูปกับ
นาม หรือกายกับใจ คือสรรพสิ่งทั้งหลายที่

ตกอยู่ใต้กฎเกณฑ์ธรรมชาติที่ไม่เที่ยง ไม่ทน ไม่แท้ทั้งปวง แต่ในที่นี่หอมเข้ามารู้เฉพาะใน กายและใจของแต่ละคนเท่านั้น

ฉะนั้นการรู้ทุกข์ ก็คือการรู้กาย-ใจตาม ความเป็นจริงในปัจจุบันขณะ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด เบื่อ โกรธ รำคาญ ชอบ ชัง ฯลฯ ตามที่มันเป็นในขณะนั้น ๆ

รู้แล้วจะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานได้ อย่างไร?

เมื่อรู้ทุกข์อย่างถูกต้องในขณะนั้น แทนที่จะจมอยู่กับความทุกข์ เช่น ความไม่ สมหวัง ความไม่ได้ตั้งใจ จิตจะพลิกขึ้นมา เป็นผู้รู้เท่าทันทุกข์ ไม่ตกเป็นทาสของทุกข์ เป็นอิสระจากทุกข์ทันที

เหมือนมีเพื่อนมาหลอกอำเราเล่น
หากรู้ทัน ก็ไม่หลงกลเพื่อนเท่านั้นเอง

ระวัง!!! รู้ทุกข์ อย่าละทุกข์ เพราะคุณ
ไม่มีหน้าที่ละ เมื่อ “แค่รู้” บ่อยๆ ปัญญาจะ
เกิดขึ้นและละต้นเหตุแห่งทุกข์ไปเอง

และ “รู้ทุกข์” กับ “เป็นทุกข์” ก็คนละ
เรื่องกัน เพราะ “รู้ทุกข์” คือรู้ตรงๆ ชัดๆ
เข้าไปที่กาย-ใจของตนตามความเป็นจริง
ส่วน “เป็นทุกข์” นั้นคุณจะ “คิดว่ารู้” ตามที่
ตนอยากให้เป็น

เมื่อรู้ทุกข์อย่างถูกต้องแล้ว ในขณะนั้น
ตัณหาที่เคยบงการจิตจะดับสนิทไป เมื่อ
ตัณหาดับสนิท นิโรธก็เกิดขึ้นและเท่ากับ
มรรคกำลังสัประยุทธ์กับตัณหาในบัดนั้น

ทันใดนั้นเอง พระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์ ย่อมปรากฏประพิมพ์ประพายยัง
ใจให้รู้ ตื่น เบิกบานและสงบเย็นขึ้นมาทันที
สมดังที่พระพุทธเจ้าว่า **“สรวณะนั้นแล
เกษม สรวณะนั้นอุดม...”**

การเข้าถึงพระรัตนตรัยนั้นพิสูจน์ได้
ด้วย **“ความพ้นทุกข์”** หรืออย่างน้อยต้องเห็น
วิถีทางที่จะพ้นจากทุกข์

ถ้ายังไร้วิแวว...ก็น่าจะมีประเด็นให้
ขบคิดได้ว่า

1. เพราะธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนไว้
นั้น **“ผิด”**

2. หรือเพราะเราปฏิบัติ **“ผิด”** ไปจาก
คำสอนของพระพุทธเจ้าเสียเอง

ถ้าเป็นคุณจะเลือกข้อไหน?

ถ้าเลือกข้อ 1 คงต้องกลับมาทบทวนตนเองว่ายังเป็น “พุทธ” อยู่หรือไม่

ถ้าเลือกข้อ 2 ก็ต้องสำรวจตนเองว่านับถือพระรัตนตรัยถูกต้องที่ ถูกทางอยู่หรือไม่ เพราะถ้าถูกแท้ ก็ต้องสมกับพุทธพจน์ที่ว่า

“...เพราะบุคคลอาศัยสรวณะนั้นแล้ว
ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้”



บ๊าส่งท้าย

“เมื่ออ่านมาถึงหน้านี้แล้ว
หากอ่านไม่เข้าใจ
แสดงว่าท่านยัง “ปกติ”
แต่ถ้าอ่านเข้าใจ
แสดงว่าท่านมีตึกรี้แห่ง
“ความบ้า”
พอ ๆ กับผู้เขียนแล้ว

จงบ้าให้ถึงที่สุด
จะได้หยุดบ้า”

ช่องทางสร้างบุญ

๑. สร้างอุโบสถวัดวังหิน ติดต่อบริจาคได้ที่พระครูปลัดวิมลสิริวัฒน์ เจ้าอาวาส หรือพระมหาวิเชียร ชินวโส โทร.087-3084387 หรือบริจาคผ่านบัญชีธนาคารออมสิน สาขาท่ามะปราง พิษณุโลก บัญชีเลขที่ 05-4900-40-7021

๒. กองทุนจิตภาวนาชินวงส์ เพื่อการจัดโครงการลานศิลปะ-เล่นสี, โครงการทัวร์ศิลปะ ๕, โครงการพัฒนาชีวิตด้วยจิตภาวนา, โครงการความรู้สู่ความสุขช่วงสุดท้ายของชีวิต ติดต่อบริจาคคุณสมจิตร ดำเนินเสก โทร. 089-6443467 หรือบริจาคผ่านบัญชีธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาซอย ถ.บรมไตรโลกนารถ พิษณุโลก บัญชีเลขที่ 873-203-755-9

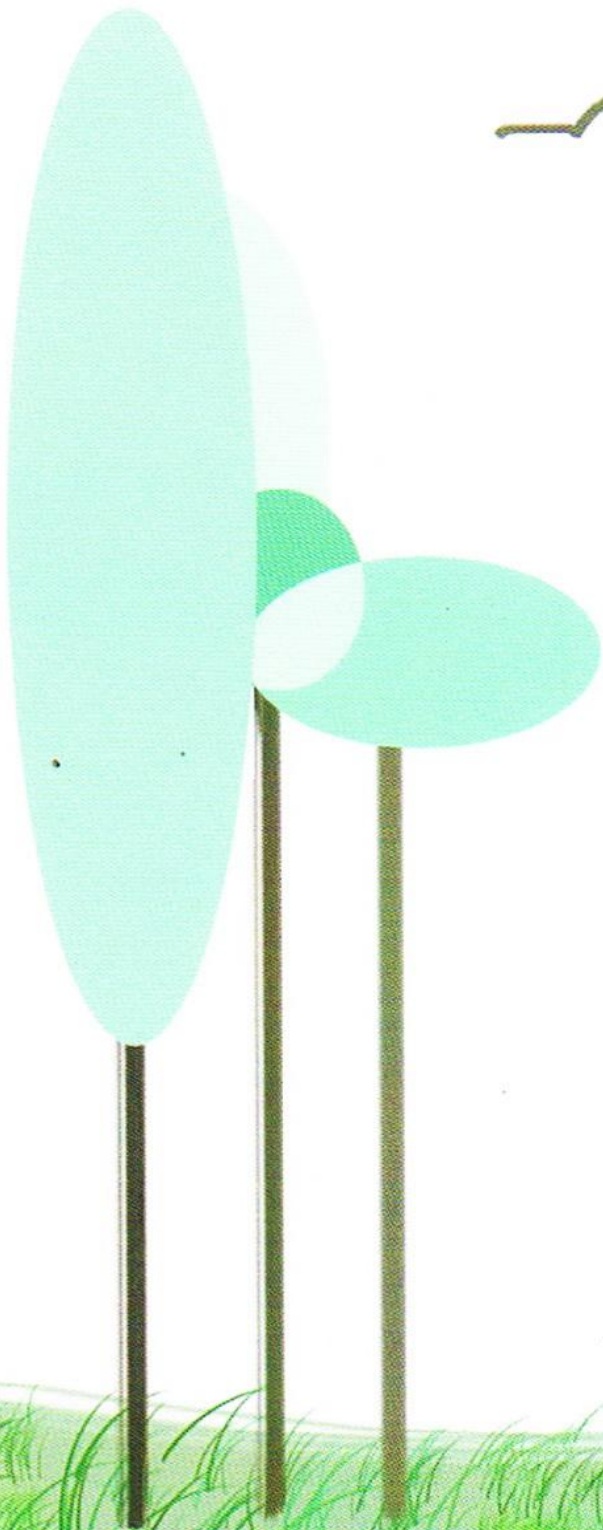
๓. สร้างกุฏิกรรมฐาน เพื่อเป็นที่พักให้แก่ผู้เจริญกรรมฐาน ราคาหลังละ 150,000 บาท หรือบริจาคตามกำลังศรัทธา ติดต่อบริจาคได้ที่ คุณประชุม สุขเสวก

ไวยาวัจกร โทร. 081-8885276 หรือบริจาคผ่านบัญชีธนาคารกรุงเทพ สาขานนสิงหวัฒน์ พิษณุโลก บัญชีเลขที่ 535-0-40649-1

๔. กองทุนเผยแผ่ธรรม เพื่อผลิตสื่อวีซีดีธรรมะ และหนังสือธรรมะ ติดต่อบริจาคได้ที่ พระมหาวิเชียรชินวโร โทร.087-3084387 หรือบริจาคผ่านบัญชีธนาคารกรุงเทพ สาขานนสิงหวัฒน์ พิษณุโลก บัญชีเลขที่ 535-0-22451-4

๕. สร้างกำแพงวัดวังหิน เพื่อป้องกันอันตรายอันจะเกิดแก่ผู้ปฏิบัติธรรม กำแพงช่องละ 6,000 บาท ติดต่อบริจาคได้ที่ คุณประชุม สุขเสวก ไวยาวัจกร โทร. 081-8885276 หรือบริจาคผ่านบัญชีธนาคารกรุงไทย สาขานนสิงหวัฒน์ พิษณุโลก บัญชีเลขที่ 644-0-32986-3





เสียงนกเสียงกา
เสียงพระบ้ำ
เสียงพระป่น
เสียงคนก่นคน
ญาติเสียงตน
เฮือนตนเอง



โครงการผลิตสื่อธรรมะเพื่อการเจริญสติ

กองทุนจิตภาวนาชินวงศ์

สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดพิษณุโลกแห่งที่ ๔

วัดวังหิน ๗.พลาประชุมนพล อ.เมือง จ.พิษณุโลก