

Z E N

ใจที่ไร้กรอบ

เมื่อใจว่างได้ อะไรในใจก็เย็น
เพราะเห็นเป็นธรรมที่ไร้กรอบ
น.นันทวันมุนี



Copyright

๙-๖๓๓๓
ปราชญ์

ZEN ใจที่ไร้กรอบ

น.นันทวันมณี

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

น.นันทวันมณี

ZEN ใจที่ไร้กรอบ.-- กรุงเทพฯ : ประชาณ, 2556.

160 หน้า

1. นิกายเซน. I. ชื่อเรื่อง.

294.3927

ISBN : 978-616-344-133-1

จัดพิมพ์โดย

ปราชญ์ ประชาณ สำนักพิมพ์

บริษัท เพชรประกาย จำกัด

8 อาคารเพชรประกาย ถนนรามอินทรา

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2917 9955 # 204 โทรสาร 0 2917 9570

พิมพ์ที่

บริษัท คอนเซ็ปท์พริ้นท์ จำกัด

42 ซอยจันทน์ 43 แยก 3 ถนนจันทน์

แขวงทุ่งวัดดอน เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรรม

ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0 2423 9999 โทรสาร 0 2449 9561-3

Homepage : <http://www.naiin.com>

ราคา 150 บาท

สำนักพิมพ์

ปราชญ์

รอบรู้สู่ปัญญา ด้วยปรัชญาแห่งปราชญ์

ประธานที่ปรึกษาภคิตติมศักดิ์

ที่ปรึกษาสำนักพิมพ์

ที่ปรึกษากฎหมาย

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการ

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

บรรณาธิการ

ผู้เขียน

ศิลปกรรม

ออกแบบปก

เผด็จ ฐรีปติภาน (พญาไม้)

ไพบงษ์ เตชะณรงค์

พล.ต.ท.ภาณุ เกิดลาภผล

พล.อ.ต.ภูริทัต จันทร์แก้ว

พ.อ.ม.ล.ภาณุพ ภาณุมาศ

เอนก หุตังคบดี

ปรีชา บุญยภิตา

ชนินทรวิชัย สารักษ์ (น.บ.)

ราช รามัญ

อณฐณ เชื้อไทย

ภักจิรา พุกาธร

นันทิสรา อัยลา

กมลพร โอวาทสาร

น.นันทวันมณี

บริษัท คีย์ ริชเนสส์ จำกัด จำกัด (Keyative111@gmail.com)

บริษัท คีย์ ริชเนสส์ จำกัด จำกัด (Keyative111@gmail.com)

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามทำการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ

นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก ปราชญ์ สำนักพิมพ์



“

คำนำสำนักพิมพ์

”

“ใจ” เป็นนามธรรมชนิดที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลก ทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกใบนี้ ล้วนเริ่มต้นมาจากใจทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการกระทำความดี ความชั่ว หรือ การพุดรวมไปถึงกรียา ล้วนออกมาจากใจทั้งสิ้น

แต่ทราบหรือไม่ว่าการเข้าใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งผิด อาจจะทำให้คุณห่างไกลจากธรรมะออกไปอีกด้วยซ้ำ ธรรมะก็คือ ธรรมะ แต่สิ่งที่เรียกว่าธรรมะ โดยแท้นั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับพระไตรปิฎก ไม่ได้ขึ้นอยู่กับเพศสภาพ

แต่ทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นอยู่กับใจเป็นสำคัญ “ZEN ใจที่ไร้กรอบ” อ่านแล้วจะมองเห็นได้ชัดว่า “ใจ” สำคัญอย่างไร

ราช รัมภ์
บรรณาธิการ





“

คำนำผู้เขียน

”

ใจ หรือ จิต ไม่มีที่มา ไม่มีที่ไป ไม่มีจุดเริ่มต้น ไม่มีจุดดับสลาย ไม่มีจุดสิ้น
ไม่มีจุดยาว

ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข ไม่มีอะไรทั้งสิ้น แต่ที่ผ่านมาทุกอย่างที่มีนั้น เกิดขึ้น
มาจากความรู้สึก

เกิดขึ้นมาจากภาวะของการปรุงแต่งทางจิตวิญญาณ ภาวะแห่งความ
เคยชินนั่นเองที่ทำให้การปรุงแต่งไปต่างๆ นานา

เซน เป็นเรื่องของใจ และเป็นใจที่ไร้กรอบแห่งรูปแบบ ไร้กรอบทั้งพิธีกรรม
ใบไม้หนึ่งใบก็สามารถทำให้สงบ ระวังเข้าถึงเซนได้ ถ้าหากเกิดความ
พร้อมอย่างแท้จริง จะเป็นพระ นักบวช หรือคนธรรมดาถ้าหากมีความ
พร้อม...เซน ก็พร้อมที่จะปรากฏเช่นกัน

น. นันทวันมุนี

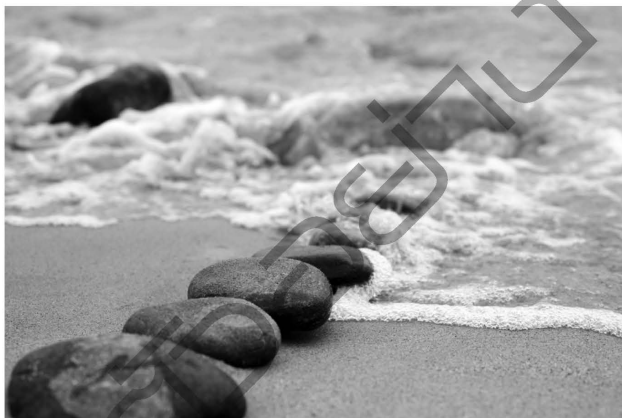




สารบัญ

8	ภาวะที่อยู่ในกรอบ...ที่ไร้เส้น
14	รู้ตำรา...เอามาปฏิบัติ ก็ไม่ใช่
20	พุทธะ...เกิดขึ้นพร้อมลมหายใจ
28	สงบ...แบบธรรมชาติ
34	ความรู้สึก...ใน...ความรู้สึก
40	ไผ่...ผู้ไร้วัดตน
44	เป็นอะไรก็ได้...
50	น้ำเต็มแก้ว...ธรรมเต็มใจ
54	นิกาย...เซน...
62	ปฏิบัติก็ไม่ใช่เซน....ไม่ปฏิบัติก็ไม่ใช่เซน
72	อะไรก็ขาดไม่ได้...
80	โศลกธรรม...ดักม้อ...
120	ฉานกำแพง...
134	มาถึงเซน..ยุคเว่ยหล่าง
142	เห็นตัวเอง รู้จักตัวเอง...รู้จักธรรมะ
158	เซน...เชื้อแบบนี้...

ภาวะ
ที่อยู่ในกรอบ
...
ที่ไร้เส้น



ผู้รู้
...

ผู้รู้
บงกช
บงกช

**มนุษย์พึ่งอาศัยแต่ความคิด
แต่ไม่เคยเห็นความคิด
มีแต่รู้จัก...ที่จะคิด**

วันๆ นั่งคิดหลายเรื่อง จบจากเรื่องนั้น มาเรื่องนี้
เป็นอย่างนี้มาช้านาน

...แต่ไม่รู้จักเบื่อ

เมื่อมาศึกษาธรรมะ
ยังมาสร้างอุบายคิดต่อไปอีก
วางเป้าหมายต่อไปอีก
แล้วพยายามจะเดินไปให้ถึงเนื้อถึงตัวของธรรมะ

แต่ทว่า...

**ยังคิดยังทำยิ่งไกลออกไปทุกที
เห็นได้แต่เงาจางๆ แต่ตามไม่เคยทัน**

ฝึกเซน มาฝึกทำไม มาเพื่อให้เห็นความคิด
โดยไม่ต้องหยุดความคิด
แต่จะต้องไม่ติดในกรอบ วิธีคิด

**เพราะภาวะแบบนั้น โดยเนื้อแท้
ไม่ต้องอาศัยอะไรของความคิดเลยสักอย่าง
ไม่ต้องอาศัยแม้แต่
วิธีการ ลำดับขั้นตอน อะไรสักอย่าง**

เพียงแค่เฝ้าดู อย่างสม่ำเสมอ

สิ่งที่คนในโลกนี้ทั้งใบ
เรียกกันว่า ธรรมะ มันจะปรากฏขึ้นเอง

**เป็นอย่างนั้นจริง ๆ
ไม่ต้องไปสร้าง
ไม่ต้องทำ
ไม่ต้องจินตนาการ**

เพราะมันเป็นธรรมชาติของมันอย่างหนึ่ง

แต่ในทางกลับกัน
ตราบไดยังมากด้วยพิธีรอง
วิธีการติดในแบบรูปลักษณะ

ก็ยังถือว่า ยังอยู่ในกรอบของวิธีคิด

เป็นสิ่งที่คนหลายพันล้านคน
ในโลกใบนี้ ยังคงติดอยู่
แล้วจะมากล่าวไปใย ถึงสิ่งที่มนุษย์ทั้งหลาย
บนโลกใบนี้ เรียกว่า ธรรมชาติ

มันไม่มีประโยชน์
มันไม่ทำให้ใจปลดออก
จากกรอบได้อย่างแท้จริง

**เมื่อใจ...ยังติดกรอบ
ก็จะไม่ต่างจากคนอื่น**

**กรอบนั้นมีได้...แต่ต้องไร้เส้น
ภาวะแบบนั้นจึงจะเกิด**

ขณะจิตนี้

คุณกำลังคิดตามอยู่ แล้วเห็นความคิดนั้นหรือยัง
ถ้ายังก็ต้องกลับมาถามตัวเอง จะคิดตามไปทำไม

ก็เหมือนนิทานเซน

ที่ศิษย์คนหนึ่ง บอกกับท่านโพธิธรรมตั๊กม้อว่า
ใจข้าไม่สงบเลย

ท่านโพธิธรรม จึงกล่าวว่า

จงเอาใจของเจ้าออกมา...ข้าจะทำให้สงบเอง

ศิษย์คนนั้นจึงบอกว่า

...ใจข้าสงบแล้ว...

**ฉันใดก็ฉันนั้น ตราบใดที่ยังคิด
แสวงหา มันก็เป็นอยู่อย่างนั้นตลอดไป**

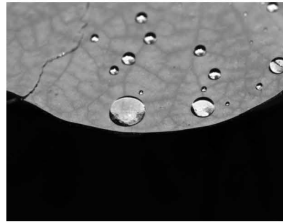
ไม่มีทางที่จะได้

หลุดออกจากกรอบนั้นเสียที

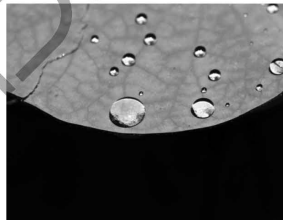
ไม่มีทางเลยจริงๆ

อย่าว่าแต่ธรรมะเลย แม้แต่ฐิฐิดินแห่งธรรม

มันก็ไม่เห็น เพราะมันยังติดคิดอยู่นั่นเอง



เมื่อใจ...ยังติดกรอบ
ก็จะไม่ต่างจากคนอื่น



ຮູ້ຕໍາຣາ

...

ເອາມາປຣົບັດ
ກໍ່ໄມ່ໄຮ່



ປູກກຸງ
ເອກກະປັດ

...

ຮູ້ຜູ້

กาลามสูตร

อย่าไปยึดถือในการฟัง
ตามถ้อยคำสอนที่ได้ยินมา

อย่าไปยึดถือถ้อยคำสืบต่อๆ กันมา

อย่าไปเชื่อ ตื่นข่าวได้ยินอย่างนี้ อย่างนั้น

อย่าไปยึดถืออ้างตำราคัมภีร์

อย่าไปยึดถือโดยการตรึกตรองเอาเอง

อย่าไปยึดถือด้วยการอนุমানคาดคะเน

อย่าไปยึดถือโดยตรีกตรอง ตามลักษณะและอาการ

อย่าไปยึดถือว่าชอบใจ ถูกใจ
สามารถเข้าได้กับความคิดเห็นของตน

อย่าไปยึดถือโดยเชื่อว่า
ผู้พูดมีรูปร่างหน้าตาทิรียาท่าทาง
มีลักษณะที่สมควรเชื่อถือได้

อย่าไปยึดถือโดยความนับถือว่า
บุคคลนี้ สมณะนี้ เป็นครูอาจารย์เรา

