

PAiLiN

เรียบง่าย ไม่มีพิธีกรรมทำแล้วหมดทุกข์ในใจได้จริง คือ เซ็น

เซ็น



แห่งความหลุด

พ้น

น. นั่นวันนี้



เซน

แห่งความหลุด

ตัวอักษร

พ้น

.....
น.นั้นทวันมูนี่



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
น.นันทวันมณี.

เซนแห่งความหลุดพ้น.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, ๒๕๕๖.

๑๑๒ หน้า.

๑. นิกายเซน. I. ชื่อเรื่อง.

๒๕๕๕.๓๕๗๒๗

ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๑๕-๑๒๙๗-๒

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์

ที่ปรึกษากฎหมาย

อนันต์ แยมเกษร น.บ., น.ม., น.ศ.ม.

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

สมบัติ สุทธิจิตร

บรรณาธิการบริหาร

มานพ เชื้อไทย

บรรณาธิการต้นฉบับ

อนัญญา เชื้อไทย

กองบรรณาธิการ

สุวิรัตน์ เข็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์ ศิริพร พงศ์สันต์วิภา

พิสูจน์อักษร

ศักดิ์ชัย บางมด วรรณภา เกิดแก่น

ออกแบบปก

ม-ะ-จ-ง

ศิลปกรรม

Moo-wan

พิมพ์

บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

๘๑ ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๕๑๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๕๕๐ ๑๙๑๙ โทรสาร ๐ ๒๕๕๐ ๑๘๑๘

Website : www.pailinbooknet.com E-mail : info@pailinbooknet.com

ISBN 978-616-15-1297-2



9 786161 512972

ราคา 109 บาท



คำนำสำนักพิมพ์

๕๙

ทุกคนสามารถบรรลุธรรมได้ในชาตินี้ หากเข้าใจในความจริงเกี่ยวกับคำว่า ธรรมะ

การถือศีลอุโบสถทุกวันพระไม่อาจทำให้คุณบรรลุธรรมได้อย่างที่คิด

การนั่งภาวนาสมาธิอย่างมีรูปแบบไม่อาจทำให้ภาวะธรรมแห่งการหลุดพ้นปรากฏในใจเสมอไป

การเรียนรู้ธรรมะจากตำราคัมภีร์แล้วหวังที่จะพ้นจากความทุกข์ยิ่งมีความเป็นไปได้ยากยิ่ง

ใครสักคนที่จะเข้าถึงการรู้ธรรมชาติ ได้อย่างลึกซึ้งนั้น

หาใช่เพียงต้องกระทำสิ่งใดตามที่กล่าวมาเพียงสิ่งเดียว...

หรือ ต้องทำพร้อมกันหลาย ๆ สิ่งเพื่อให้เข้าถึงธรรมชาตินั้น

การที่จิตจะเข้าถึง เข้าใจ ในความเป็นธรรมชาติ ขึ้นอยู่กับภาวะจิตของแต่ละคนต่างหาก

หากเปรียบว่า การเข้าถึงธรรมชาติอยู่ที่บันไดขั้นที่สิบ

ผู้มีปัญญามากอาจจะเริ่มจากขั้นแปดแล้วไปถึงสิบ บางคนอาจเริ่มขั้นที่ห้าไปหาขั้นที่สิบ

บางคนอาจเริ่มขั้นที่เก้า...แล้วไปขั้นที่สิบเลยก็ได้ เพราะเซนทำให้หลุดพ้นได้จริง

ปรารภนาดี

บรรณาธิการ



๕๕

เซน เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่ทำให้เข้าถึงธรรมชาติได้อย่างลึกซึ้ง
จะนั่งภาวนาสมาธิก็ได้ ไม่นั่งก็ไม่แปลก จะสวดมนต์ก็ได้ ไม่สวด
ก็ไม่ได้แปลกอะไร
จะทำอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ หรือ จะไม่ทำเลยก็ได้
ทุกอย่างจึงไม่มีอะไรที่เป็นหลักเป็นเกณฑ์เสมอไป
แต่แนวทางนี้คนไทยไม่ค่อยคุ้นเคย ยิ่งคนรุ่นเก่ายิ่งส่ายหน้า
เป็นปกติลว่า รับประทานไม่ได้
เพราะการไปยึดติดในรูปแบบของพิธีกรรม พิธีการแห่งความ
เป็นพุทธศาสตร์มากกว่า พุทธธรรม
มนุษย์ชอบพูด ชอบคุย กับผู้อื่นแต่ไม่ยอมพูดคนเดียวกับตัวเอง
คนด้อยปัญญาอาจไม่เข้าใจถึงประโยชน์ นี้ก็เสียดาย จะฝึกให้
คนเป็นไปคล้ายคนบ๊อย่างนั้นหรือ
คนที่ยังไม่พูดกับตัวเอง ยังไม่เข้าใจตัวเอง ยากนักที่จะเข้าถึง
พุทธะอันสะอาดบริสุทธิ์หมดจดได้
พระพุทเจ้าทรงสอนธรรมะด้วยวาตะธรรมอันมากมาย
แม้การตรัสสอนที่ออกไปทางวาตะธรรมที่ปล่อยให้ผู้ฟังคิดตาม
พิจารณาตาม พระองค์ก็ตรัสสอน ซึ่งลักษณะอย่างนี้มักเป็นที่เรียก-
ขานในปัจจุบันว่า เซน

น.นันทวันมูณี



๒๕๓๕

กาลามสูตร	๓
การปฏิบัติธรรม..กับเรื่องดับทุกข์	๕
สันโดษ...ที่ไม่สันโดษ	๓๓
ฝึกกรรมฐานด้วยสมอง ไม่ได้ฝึกที่หัวใจจึงไปไม่ถึงธรรม	๔๓
เพราะไม่ยึดติดทำให้จิตหลุดพ้น	๕๓
ปัญญาแห่งความหลุดพ้น	๖๓
จิตเดิมแท้เป็นอย่างไร	๗๑
ความนำ...ที่มากด้วยใจความ	๘๑
บรรลุมรรคแบบเซน	๘๓
คนบาปบรรลุมรรค	๙๓
คำเซนที่สอนพรหมณ์	๙๓
ว่างแบบเซน	๑๐๑
เซนที่ดำรงอยู่	๑๐๓



อย่าไปยึดถือโดยเชื่อว่า
ผู้พูดมีรูปร่างหน้าตาภิรียาทำทาง
มีลักษณะที่สมควรเชื่อถือได้





กาลาม สูตร

อย่าไป ยึดถือในการฟัง ตามถ้อยคำสอนที่ได้ยินมา

อย่าไป ยึดถือถ้อยคำสืบต่อๆ กันมา

อย่าไป ยึดถือข่าวที่ได้ยินอย่างนี้ อย่างนั้น

อย่าไป ยึดถืออ้างตำราคัมภีร์

อย่าไป ยึดถือโดยการตรikirตรองเอาเอง

อย่าไป ยึดถือด้วยการอนุমানคาดคะเน

อย่าไป ยึดถือโดยตรikirตรองตามลักษณะและอาการ

อย่าไป ยึดถือว่าชอบใจ ถูกใจ

สามารถเข้าไต่กับความคิดเห็นของตน

อย่าไป ยึดถือโดยเชื่อว่า

ผู้พูดมีรูปร่างหน้าตากริยาท่าทางมีลักษณะที่สมควรเชื่อถือได้

อย่าไป ยึดถือโดยความนับถือว่า

บุคคลนี้ สมณะนี้ เป็นครูอาจารย์เรา



ผลที่สุดก็มองเห็นว่า
ไม่มีอะไรที่เป็นแก่นสารชีวิต
มีแต่เรื่องที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป





การปฏิบัติธรรม.. กับเรื่องดับทุกข์

ในการที่เราจะรักษาจิตของเราให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน เพราะว่าเรื่องการรักษาจิตนี้เป็นเรื่องสำคัญ พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสเอาไว้ว่า “จิต ตัสสะ ทมะโต สาธุ” คือจิตที่มีการฝึกฝนแล้วย่อมดี ความหมายก็คือว่านำความสุขความเจริญมาให้แก่ผู้นั้น มนุษย์ทุกคนก็มีจิตใจด้วยกันทั้งนั้นแต่ถ้าหากว่าจิตใจของเรานั้นไม่ได้รับการฝึกฝน มันก็อาจจะทำให้เกิดความยุ่งยากขึ้นมาในชีวิตประจำวันของเรา

ความยุ่งยากทั้งหลายที่เกิดขึ้นมาในชีวิตประจำวันของเรานั้น มันเกิดมาจากความผิดพลาดที่เรานั้นไม่ค่อยระวังที่จะรักษาจิตของเราเอง

ถ้าเราหมั่นคอยระวังและรักษามันไว้ จะเป็นเหตุที่ทำให้เราพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนนี้ไปได้ เพราะฉะนั้นใน

การปฏิบัติธรรมะในทางพระพุทธศาสนาความสำคัญก็จะมีอยู่ที่ การปฏิบัติจริงซึ่งอยู่กับการฝึกฝนอบรมจิตใจให้มีสภาพที่เหมาะสมแก่การต่อสู้กับโลกใบนี้

การฝึกฝนอบรมจิตใจเป็นหลักการสำคัญในทางพระพุทธศาสนา เราผู้นับถือพระศาสนา ถ้าเราปฏิบัติแต่การให้ทาน การรักษาศีล แต่ไม่ได้ถึงกับขั้นภาวนาก็เป็นการที่เรายังไม่ได้รับผลจากพระศาสนาอย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วย ถ้าหากว่าเราต้องการให้เกิดผลทางใจตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างถูกต้อง ก็ต้องก้าวหน้าต่อไปอีก นั่นก็คือการฝึกฝนอบรมจิตใจของเราเอง

โดยความจริงแล้วเรื่องการปฏิบัติกิจในทางพระศาสนา ถึงแม้จะเป็นเพียงในส่วนของเบื้องต้น เช่น การให้ทาน การรักษาศีล ถ้าเราทำให้ถูกหลัก ก็ถือเป็นการฝึกอบรมจิตใจด้วยเหมือนกัน แต่ส่วนมากจะไม่ได้ทำให้จนถึงจุดนั้น ส่วนใหญ่มักจะทำก็สักแต่ว่าทำไปเท่านั้น ตามที่เราเคยได้ทำแต่ไม่รู้ว่าจะทำสิ่งนั้นไปเพื่ออะไร ถ้าเราได้รู้จุดหมายของการกระทำ เช่น **“การที่เราให้ทานนั้นก็เพื่อการขุดเกลาจิตใจของเราให้สะอาด ลดความตระหนี่หรือความเห็นแก่ตัวและการรักษาศีลก็เพื่อขุดเกลาจิตใจให้สะอาดปราศจากความคิดที่จะไปเบียดเบียนผู้อื่นให้ได้รับความทุกข์ความเดือดร้อน”**

แม้เรื่องการปฏิบัติในเรื่องอื่นก็มุ่งในใจอย่างนั้น เช่น เรา มาฟังปาฐกถาก็เพื่อจะช่วยขัดเกลาความโง่เขลาที่เกาะอยู่ในใจ ของเราให้หมดไป เพื่อที่เราจะได้มีความฉลาดแหลมคมในการ ดำรงชีวิตและเป็นการที่เราจะนำมันมาใช้เป็นเครื่องต่อสู้กับภัย อันตรายอันเกิดขึ้นจากภัยในตัวของเราเอง แต่ถ้าหากว่าเรานั้น ได้รับความภัยจากภายนอกถึงแม้ว่ามันจะรุนแรงแต่ถ้าหากว่าภายใน ของเราไม่มีภัย เราก็คงไม่ยุ่งยากนัก แต่ถ้าหากว่าภายในของเรามี ภัยก็เท่ากับว่าเราเปิดประตูรับภัยข้างนอก ให้ภัยข้างนอกเข้า มาทำความทุกข์ความเดือดร้อนให้แก่เรา ถ้าหากว่าเราระวังไม่ ให้ภัยข้างในเกิดได้ภัยข้างนอกก็จะไม่มารบกวนเรา

การที่เราระมัดระวังไม่ให้ภัยข้างในมารบกวนจิตใจเราได้ ก็เท่ากับเป็นการปฏิบัติในทางจิตตามหลักพระศาสนา

การภาวนานั้นมีอยู่ ๒ ประการคือ

สมถภาวนา คือ การปฏิบัติเพื่อให้เกิดสมาธิ เกิดความ สงบใจ อีกประการหนึ่ง คือ

วิปัสสนาภาวนา คือ การปฏิบัติให้เกิดความรู้ความชัดใน เรื่องนั้นๆ ตามความเป็นจริง

ตามคำแปลของวิปัสสนาก็คือ ความรู้แจ้งเห็นจริง เราก็ ต้องปฏิบัติเพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งนั้นตามที่มันได้เป็นจริง ๆ เพราะการรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งนั้นๆ เป็นเรื่องที่จะขจัดความยึดถือ

ที่ผิดไว้ในใจของเราได้ พวกคนเราที่มีความยึดถือแบบผิดๆ ไม่ว่าจะในเรื่องอะไรก็ตามก็เป็นเพราะว่าไม่มีความเข้าใจชัดเจนในเรื่องนั้นๆ

พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสสอนไว้แก่ชาวพุทธบริษัททั้งหลายว่า

“เธอทั้งหลายจงมองดู
ทุกสิ่งทุกอย่างตามที่มันเป็นจริง”

สิ่งที่จะทำให้เรารู้ว่าที่เป็นจริงนั้นคืออะไร
เราก็ต้องอาศัยในการคิดค้นเรื่องนั้น
เพียงเท่านี้มันก็ทำให้เรารู้ได้



ดูอย่างพระอรหันต์ในสมัยก่อน ก็จะพบว่าเมื่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดมากระทบกับในชีวิตประจำวันของท่าน ท่านจึงนำเหตุการณ์ต่างๆ เหล่านั้นไปพิจารณาแล้วก็จะได้บรรลุสัจธรรมในทางพระพุทธศาสนา ได้เห็นสิ่งนั้นๆ ได้อย่างชัดเจนถูกต้อง เช่น มีพระอยู่รูปหนึ่งท่านชอบไปที่ป่าช้า การที่ท่านชอบไปที่ป่าช้าก็เพื่อเป็นการฝึกฝนจิตใจ ไม่ให้เกิดความซึบลาดความกลัวต่อในสิ่งที่ไม่ควรกลัว แล้วไอ้สิ่งที่ไม่ควรกลัวที่ว่าเป็นก็คือผีนั่นเอง

เด็ก ๆ โดยมากมักจะกลัวผี แล้วที่เด็ก ๆ กลัวผีก็เกิดมาจากผู้ใหญ่ที่นั่นแหละ เพราะว่าผู้ใหญ่ชอบพูดเรื่องผีให้เด็ก ๆ ฟัง ในรูปที่น่ากลัวและก็เวลาที่เล่าเรื่องผีก็มักจะทำท่าทำทางทำหน้าตาน่ากลัวมันก็เป็นว่าเป็นตราประทับความกลัวให้เกิดขึ้นในใจของเด็ก ๆ ถ้าผู้ใดที่เป็นคนที่กลัวผีก็ควรจะหมั่นไปป่าช้าแต่ควรที่จะไปกลางวันก่อนแล้วค่อยไปกลางคืนพอได้ไปป่าช้าบ่อย ๆ เข้าก็จะเกิดความเคยชินแล้วความกลัวก็จะมี ไม่มี แล้วพวกเด็ก ๆ ที่เป็นลูกสัปเหร่อ หรือที่อยู่ใกล้ป่าช้า เวลานั้นก็มักจะไปวิ่งเล่น บ้างวิ่งซ่อนหาบ้างในที่เก็บศพ แต่ทำไมเด็กพวกนั้นถึงไม่กลัวผี แต่ที่เด็กพวกนั้นไม่กลัวผีมันก็เกิดมาจากความเคยชินของเด็ก ๆ เพราะเขาเคยเห็นเคยดูเป็นประจำเขาจึงไม่กลัว

โดยส่วนใหญ่แล้วพระในสมัยก่อนชอบที่จะไปป่าช้าและป่าช้าในสมัยก่อนนั้นก็แสนจะน่ากลัว เพราะเป็นแต่ป่ารกไม่สะอาดสะอาดเหมือนกับในสมัยนี้ เพราะว่าป่าช้าในสมัยนี้มีทั้งดอกไม้ สนามหญ้า แคมยังมีอะไรสวย ๆ งาม ๆ อีกด้วย ดูไปดูมาคล้ายยังกับสวนสาธารณะเลยทีเดียว ที่พระสมัยก่อนไปที่ป่าช้านั้นก็เพื่อไปดูซากศพ เวลาไปดูซากศพแล้วก็เอามานั่งพิจารณา แยกแยะศพนั้นออกเป็นส่วน ๆ เหมือนกับนักเรียนแพทย์ที่ทำการผ่าศพเพื่อศึกษาสรีระร่างกายแต่พระเราไม่ได้ผ่าศพเพื่อศึกษาเรื่องนั้น ผ่าศพเพื่อให้เห็นว่ามီးอะไร มันมีแต่ส่วนประกอบที่รวมกันเข้าแล้วก็ไหลไปตามอำนาจของการปรุงการแต่งเมื่อ

หมดอำนาจของการปรุงการแต่งศพนั้นก็สลายไป มานั่งพิจารณาเรื่อยๆ ไปจนเกิดปัญญาเห็นชัดว่าตัวเรานี่ไม่มีอะไร เราหลงผิดไปยึดว่าเป็นตัวตนเป็นเราเป็นเขาขึ้นมาเอง แล้วก็เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อนด้วยประการต่างๆ จนท่านได้บรรลุโดยวิธีการคิดเช่นนั้น

บางคนก็ไปนั่งริมแม่น้ำ มองดูน้ำเวลาที่น้ำไหลมามันเกิดฟองขึ้น เวลาที่น้ำมันเกิดฟองแล้วไม่นานฟองมันก็หายไป ท่านก็นั่งดูจนเกิดความคิดขึ้นว่า ฟองน้ำที่เกิดขึ้นมาได้นี้เพราะมันอาศัยการปรุงแต่งของกระแส น้ำที่ไหลมาอย่างรวดเร็วแล้วได้มากระทบอะไรเข้ามันจึงเกิดเป็นฟอง พอเกิดเป็นฟองแล้วมันก็ลอยไปพอลอยไปแล้วและเดี่ยวฟองนั้นก็หายไปแล้วมันก็เกิดฟองใหม่ พอมันเกิดฟองใหม่มันก็ลอยหายไปใหม่ ท่านจึงเอาภาพนั้นมาพิจารณาในที่สงบ ผลที่สุดก็ได้รู้แจ้งเห็นจริง

นางภิกษุณีนั่งดูไฟที่กำลังต้มน้ำ ไฟที่ต้มน้ำเมื่อลูกโพล่งขึ้นแล้วมันก็มอดลงไป เมื่อนั่งดูไปเรื่อยๆ ก็เกิดความคิดขึ้นว่า ไฟมันก็เหมือนกับชีวิต ชีวิตก็เหมือนกับไฟ ร่างกายเหมือนกับกองไฟ ไฟเหมือนกับร่างกาย เอามาเปรียบเทียบพิจารณาพิจารณาติดต่อกันไปตลอดเวลาไม่ขาดสาย แล้วก็ได้มองเห็นความจริงว่า **ชีวิตก็ต้องมีการเกิดการดับ เราจึงไม่ควรที่จะไปยึดมั่นถือมั่น**