

“อุปัชฌาย์
การให้ธรรมะเป็นทาน

อัมมะทานัง จินนัตถิ
ชนะการให้ทั้งปวง”

(พุทธทศนิกาย ธรรมบท-อุทาน)

ขอมอบเป็นธรรมบรรณาการ	
แต่	
จาก	

คำกล่าวมอบหนังสือ ก่อนมอบหนังสือเป็นธรรมทานให้กล่าวดังนี้.-

ตั้งนะโม ๓ จบ

“ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ทุกชีวิตจิตวิญญาณ ทุกชั้นภูมิ ทุกหมู่เหล่า...
จงได้มีส่วนแห่งบุญนี้ ขอจงมีส่วนแห่งความสว่างไสว ตรงต่อเนื้อหาแห่งพระ
สังฆธรรม ดับเอง-วางเอง-ว่างเอง-นิพพานอยู่เองแล้ว จงทั่วกันตลอดไปเทอญฯ”



มนุษย์...เกิดมาทำไม? เล่ม ๒๐ ตอน โปรดสังสารวัฏ

โดย ผู้เรียบเรียง สวณน์ สวทุณโน (พิทักษ์วงษ์)

ข้าราชการบำนาญ อดีตนายอำเภอ กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย
ข้าราชการพลเรือนดีเด่นครูทองคำ ปีพุทธศักราช ๒๕๔๒

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๕๘ จำนวนพิมพ์ ๓,๒๐๐ เล่ม
สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พุทธศักราช ๒๕๓๗

ข้อมูลทางบรรณานุกรม หอสมุดแห่งชาติ

สวณน์ สวทุณโน (พิทักษ์วงษ์)

มนุษย์...เกิดมาทำไม? ตอน โปรดสังสารวัฏ

กองทุนนิธินุษย์เกิดมาทำไม? พุทธศักราช ๒๕๕๖ จำนวน ๑๔๓ หน้า

ISBN 978-616-382-749-4

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๕๘ จำนวนพิมพ์ ๓,๐๐๐ เล่ม
สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พุทธศักราช ๒๕๓๗

จัดพิมพ์เผยแพร่โดย

กองทุนนิธินุษย์เกิดมาทำไม? พุทธศักราช ๒๕๕๖

๓๕๕/๑๑๙ หมู่บ้านพัฒนา ซอย ๒ ข. (หลังตลาดสี่มุมเมือง) ถ.วิภาวดีรังสิต (ซอยพหลโยธิน ๗๗)

ตำบลคูคต อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี ๑๒๑๓๐ โทรศัพท์ ๐๒-๕๓๖-๖๕๒๒, ๐๙๒-๒๕๓-๗๔๗๕

www.buddhaanswertolife.com facebook:อุทยานธรรมวิปัสสนามวกเหล็ก

พิมพ์ที่

บริษัท พิมพ์สวย จำกัด ๕/๕ ถนนเทศบาลรังสฤษฎ์เหนือ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร

กรุงเทพมหานคร ๑๐๙๐๐ โทรศัพท์ ๐๒-๕๕๓-๙๖๐๐ โทรสาร ๐๒-๕๕๓-๙๖๐๖

(หมายเหตุ: พิมพ์ด้วยกระดาษถนอมสายตา(Green Read) เพื่อความห่วงใยในสุขภาพของท่านผู้อ่าน)

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน



ผู้ประสงค์บริจาคสนับสนุนเผยแพร่ธรรมทาน
“กองทุนนิรโทษกรรมเกิดมาทำไม?”

โปรดส่งไปรษณีย์ธนาณัติไปที่...
คุณกิงกาญจน์ พัทธ์กษวรงค์

กองทุนนิรโทษกรรมเกิดมาทำไม? พุทธศักราช ๒๕๕๖
๓๕๕/๑๑๙๙ (ช.พหลโยธิน ๗๗) หมู่บ้านพัฒนา ซอย ๒ ข.
ถ.วิภาวดีรังสิต ต.คูคต อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี ๑๒๑๓๐
โทรศัพท์ ๐๒-๕๓๖-๖๕๒๒, ๐๙๒-๒๕๓-๗๔๗๕
(ธนาณัติสั่งจ่าย ปณ. ๑๒๑๓๑ เท่านั้น)

หรือ โอนเงินเข้าบัญชีกองทุนฯ ธนาคารกรุงไทย สาขาประตูน้ำ
ออมทรัพย์ เลขที่ ๑๖๓-๐-๑๑๕๘๙-๔
ในนามคุณกิงกาญจน์ พัทธ์กษวรงค์ ประธานกองทุนฯ
แล้วส่งสำเนาไปโอนเงิน
ทางไปรษณีย์ หรือส่ง Fax. ๐๒-๒๕๕๕๒๔๒ เพื่อตอบอนุโมทนา

(ขอเชิญชวนบริจาคสร้างเสนาสนะกุฏิสงฆ์ จำนวน ๑๐ หลังๆ ละ ๕๐,๐๐๐ บาท
ภายในธันวาคม ศกนี้ - สุวัฑฒโน ภิกขุ โทร. ๐๘๗-๙๔๓๒๔๙๒)

คำนิยาม

หนังสือฉันทนุสย... เกิดมามากไหม โดยหลวงพ่อดำรงธรรมใน กุญ

ทำให้ผมเข้าใจความจริงว่า “ ความไม่มี (ว่าง) นั้นมีอยู่เต็มแล้ว จะไปหาความไม่มี

ใหม่เพื่ออะไร แค่เพียงคลายออก (ปลดวาง) ก็จะกลับสู่ความไม่มีดังเดิม ”

และท่านได้แนะนำให้ “ มาปฏิบัติไม่กันเถอะ ” คือ เลิกทำกิจอื่นที่จะสิ่งเสริม

การมีอีกทุก เพราะการเจริญและปฏิบัติจะคือไปด้วยกันหาและอีกทุก

ท่านจึงสอนให้ “ คลายออก ” (คือการไม่มีผู้ทำ) ไม่มีอะไรที่เจริญหรือเสื่อม

เพราะมันว่างของมันเองอยู่แล้ว มันจบของมันเองอยู่แล้ว... ตถตา เห็นนั่นเอง

ผมเชื่อว่าหนังสือฉันทนุสย... เกิดมามากไหม จะให้ความกระจ่าง

ในพระสูตรบทแก่ท่านผู้อ่านอย่างแน่นนอนครับ

พงศ์กฤษณะ กมนาน

มัทนทานกร (ออกแบบตกแต่งภายใน)

ธรรมบุญชีวิตประจำวัน

สุวาทพน โภท ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๘

ธรรมบุญ เป็นกฎหมาย หรือ กฎ ที่ต้องประพฤติปฏิบัติตาม ถ้าไม่ปฏิบัติตาม หรือฝ่าฝืนธรรมบุญนี้ มีทุกข์โทษต้องทวงถามอยู่ในวิภูฏสงสาร 31 ภูมิ ไปเกิดในภพภูมิที่สูงบ้าง-ต่ำบ้าง แล้วแต่กรรมจำแนกไป จบไม่เป็น

ถ้าประพฤติปฏิบัติตามกฎ **"ธรรมบุญชีวิตประจำวัน"** นี้ จะไม่ต้องไปเกิด-ตาย ในวิภูฏสงสาร อีกต่อไป **เรียกว่าจบเป็น** มีทั้งสิ้น 12 มาตรา ดังต่อไปนี้

มาตรา 1 : ให้ **"ตื่นๆ ...ตื่นโผลงโผล่งจ้า...กว้างๆ โกลๆ ไร้ขอบเขต...สว่างไสวไร้ขอบเขตและคิดนึก"** ทั้งวัน ตั้งแต่ลืมตาตื่น - จนกระทั่งหลับ ใช้ในขณะที่ทำกิจวัตรการงานล้มมาอาชีพรประจำวัน

มาตรา 2 : ให้**ภรรดาน้ำ** "อโหสิๆๆ ! กรรมทุกอย่างอโหสิ เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย และทุกสรรพชีวิตจิตวิญญาณ ของได้มีส่วนแห่งบุญข้าฯ มีส่วนแห่งบุญข้าฯ จงทั่วกันตลอดไป" แล้วหยาดน้ำลงไปในบ่อนตื่นโผลงโผล่งจ้า ตาม **มาตรา 1** แบบไม่อะไรกับอะไร ถ้าใช้ซื่อซื่อมากรรมบทใหญ่ด้วยยิ่งดี ให้ทำทั้งวันเท่าที่นึกได้ ยิ่งทำบ่อยมากเท่าใด ยิ่งจบเร็วเท่านั้น !

มาตรา 3 : ทุกขณะที่เห็น, ได้ยิน ฯลฯ ให้**ยอมรับทุกกรณีไม่มียกเว้น** (เห็น, ได้ยิน ฯลฯ ไม่มีความแตกต่าง) ถ้าไม่ยอมรับก็เป็นทุกข์-เป็นกรรม เอาไปเกิดอีก ถ้ายอมเป็น จบเร็ว

มาตรา 4 : ตามที่กล่าวไว้ในมาตราก่อน ถ้าหากยังยอมไม่เป็น หรือยอมไม่ได้ ก็ให้**ยอมแล้วยอมอีก** และ**ไม่ต้องทำอะไรแบบไหนอีก** (เพราะทำเป็นกรรม เอาไปเกิดอีก) ถ้ายังไม่ยอม ให้ภรรดาน้ำ ตาม **มาตรา 2** อย่างเคร่งครัด

มาตรา 5 : หากมีปัญหา หรือ ด้นหาสมุทัย (คือ ตัวทุกข์) ทุกๆ เรื่องทุกกรณี **อย่าคิดที่จะไปแก้ไขที่คนอื่น ให้แก้ไขที่ตัวเอง คือยอม** และให้กลับไปปฏิบัติตามตั้งแต่ **มาตรา 1** ถึง **4**

มาตรา 6 : ทุกขณะที่เห็น, ได้ยิน ฯลฯ ห้ามโต้เถียง-โต้แย้ง-ปฏิเสธ หรือต่อรอง (หนีกรรมต้องได้รับการชดใช้หนี้ - ชะบ้าง !) "เห็นคน..ให้เลยคน เห็นคน ภูเขา ต้นไม้..ให้เลยๆ คน ภูเขา ต้นไม้ ไป.." ...ไม่เน้น..ไม่จ้องจะต้องเห็น ไม่เป็นกรรม...ให้ลึกแต่ว่าๆ ...ให้ซำๆ ไป **ทุกขณะทุกอารมณ์กระทบ**

มาตรา 7 : ให้**ประกาศสละ-ประกาศถอน การยึดติดทุกๆ สรรพสิ่งทั้งทางโลก-ทางธรรม สมบัติ ฟิลสถาน-คนรักชอบช้ำ แม้มรรค-ผล-นิพพาน "สรรพสิ่งยึดไม่ได้-เกาะไม่อยู่ ยึดไว้ไม่อยู่-เกาะไว้ไม่ได้"** สรรพสิ่งล้วนชั่วคราว ชีวิตชั่วคราว !

มาตรา 8 : **อย่าคิดด้นรน-กระเสือกกระสน-ตะเกียกตะกาย-ทะเยอทะยาน** อย่านำเข้าใส่กับชีวิต ไม่ต้อง-ไม่ตั้งเป้า ไม่กำหนดนัด-ไม่วางแผนงานโครงการวิธีการเป็นอันมาก ฯลฯ ไม่พัน-ไม่ผูก-ไม่ติด-ไม่ยึด กับทุกสรรพสิ่งใดๆ ไม่มัด-ไม่รัดงัด **อย่าอยากก้าวหน้า-อย่ามุ่งหวังตั้งเอาจมา** มันเป็นตัวตนหาสมุทัยตัวทุกข์ (นิพพานไม่มีก้าวหน้า-ก้าวหน้าหลัง) "ให้ทำบุญกุศลความดีก็ได้ แต่อย่ายึดติด-อย่าติดดี มันทุกข์"

มาตรา 9 : ให้ระลึกอย่างหมดจดหมดใจว่า "ขณะนั้นข้าพเจ้ากำลังหิวกระเบาเดินทางเข้ามาพักที่ห้องพักโรงแรม หมกเกาะหน้ำที่แล้ว เดียวก็จะจากไปแล้ว" ...จะยังสาละวันจัดแต่งตัวเองและตกแต่งห้องพักอยู่ไหม? **ชั่วคราว...อนิจจัง...ชั่วคราว!** "วันพุงนี้กับชาติหน้า อะอะไรจะมาถึงเราก่อนกันเอ่ย?" "ชีวิต..น่าจะมีอะไรที่มากกว่านี้!"

มาตรา 10 : ทุกขณะที่เห็น, ได้ยิน ฯลฯ **อย่าพิพากษา-อย่าตัดสิน-อย่าเลือกข้าง** แต่ให้ **ทำมงคล** (วางเฉย - อเบกขาสถูญตา) เข้าไว้ ! แล้วให้กลับไปปฏิบัติตามตั้งแต่ **มาตรา 1** ถึง **4**

มาตรา 11 : **ไม่ต้องมีริเริ่ม-ไม่ต้องมีจบ มันจบอยู่แล้ว** จบทุกเส้นทาง จบทุกโลก ไม่มีทั้งทางเดินและผู้เดินทาง (มันอันธดา) ถ้ายังมีเริ่มมันก็ไม่จบ ไม่ต้องหนึ่ง..ไปถึงสูญ แต่มันสูญอยู่แล้ว ...สูญญตา ว่าๆ อยู่เองแล้ว **นิพพานอยู่เองแล้ว**

นิพพาน...มีอยู่แล้ว "มีอยู่ในทุกคน..ทุกคนแห่ง แต่ไม่มีใครรู้จักมัน !"

มาตรา 12 : ห้ามทำอะไรแบบไหนอีก เพราะทำเป็นกรรมเอาไปเกิด แต่ให้**สมมุติดำรงอุปโลกน์ให้ธาตุขันธ์** กาย-ใจ ในการเป็นภาระอยู่-การหาอยู่หากิน ให้ลึกแต่ว่า-อย่าให้มีเจตนา **"ทำแบบไม่ทำ-ทำแบบไม่เป็นกรรม"** สมมุติให้ธาตุขันธ์แล้วก็ไม่หวังเสีย วาง...ว่างๆ คือ จบ

ธรรมบุญนี้มีผลบังคับใช้ได้ทันทีที่อ่านจบ



อุทยานธรรมวิปัสสนาภาคเล็ก

www.buddhaanswertolive.com

สารบัญ

ธรรมเนียมชีวิตประจำวัน

- | | |
|---|-----|
| ๑. อารัมภกถา | ๑ |
| ๒. พระพุทธานุภาพนิรันดร์ ส.ค.ส. นิรันดร์ | ๑๒ |
| ๓. ทำให้เป็นเนื้อเดียวกันกับชีวิต | ๑๓ |
| ๔. สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม (เจตนาเป็นกรรม) | ๑๔ |
| ๕. ปลดลือครหัทสกรรม | ๒๑ |
| ๖. “ไม่ตั้ง-ไม่ต้อง” ไม่ต้องทำอะไรแบบไหนอีก! | ๒๔ |
| ๗. สมาธิไม่ยาก-ไม่ง่าย | ๒๗ |
| ๘. เตรียมตัวก่อนตาย | ๓๖ |
| ๙. ธรรมชาติของชีวิตและความตาย | ๔๖ |
| ๑๐. ธรรมชาติดั้งเดิมแท้ของจิต | ๖๗ |
| ๑๑. คำเตือนในชีวิตประจำวัน | ๗๙ |
| ๑๒. บทความบันทึกย่อ | ๘๑ |
| ๑๓. ความย่อจากหนังสือ “เหนือห้วงมหรณพ-คำสอนธิเบต
เพื่อการอยู่และตายอย่างไรทุกข์” | ๑๑๔ |
| ๑๔. ปัจฉิมกถา | ๑๓๒ |
| ๑๕. คำถามท้ายเล่ม-พระสัทธรรมคำสอนผิดเพี้ยน | ๑๓๖ |
| - พระสัทธรรมคำสอนผิดเพี้ยน-ผู้ทำศาสนาเสื่อม | ๑๓๗ |
| - ไม่ปรารถนานิพพานจริงหรือ? | ๑๓๙ |
| - ตัวรู้ไม่นิพพาน | ๑๔๑ |
| - การเรียนรู้ที่จะมีชีวิต | ๑๔๒ |
| ๑๖. คำกล่าวขอขมากรรม | ๑๔๔ |

๑. อารัมภกถา

เนื่องจากเล่มนี้ โดยสรุปเป็นเรื่องของการโปรดสังสารวัฏ ได้แก่ การโปรดสรรพสัตว์ทุกชีวิตจิตวิญญาณ ทุกชั้นภูมิหมู่เหล่า กล่าวคือ โปรดตัวเองด้วย และโปรดเพื่อนมนุษย์-อมนุษย์ทั้งภาคทิพย์-ภาคหยาบไปด้วยกัน

โปรดตัวเองด้วยการขอขมากรรมแก่ทุกภพชาติ ทุกพุทธันดรตั้งแต่อัตติชาติจนถึงปัจจุบันชาตินี้ ขอให้ทุกๆกรรมกรรมเป็นอโหสิกรรม-โมฆะกรรม-วิมุติกรรม

การขอขมากรรมทุกครั้ง พึงควรประกาศสละ-ประกาศถอนความมุ่งหวังตั้งเอาจิตด้วยต้นหาในทางโลก รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ กามคุณอารมณ์ ลาภ ยศ สรรเสริญ ความสุขสุนทรีเพลิดเพลินในการเป็นการอยู่ การลุ่มหลงมัวเมาในการหาอยู่หากิน ทั้งในทางธรรมที่ได้เคยปฏิบัติบำเพ็ญในทาน คีล สมาธิสมณะ ตบะฌานญาณ ปัญญา สติปัญญา วิปัสสนากรรมฐาน เพื่อมุ่งหวังมรรคผลนิพพานด้วยต้นหาอุปาทานการยึดติด ขอประกาศสละ-ประกาศถอนทั้งหมดทั้งสิ้น (up root-ขุดรากถอนโคน) และสิ่งใดที่เป็นความห่วงหาอาลัยในกายธาตุ-จิตธาตุทั้งของตนเองและของผู้อื่น ญาติสนิท-มิตรสหาย วงศาคณาญาติทั้งหลาย คำอธิษฐานคำมั่น สัญญาพันธนาการทั้งหลาย คำบนบานศาลกล่าว คำสบถ-สาบานสาปแช่งทั้งหลาย ที่ได้เคยให้สัจจะวาจาไว้กับจิตดวงหนึ่งดวงใด ทั้งจิตของตนเองและจิตของผู้อื่น ต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด-ผู้หนึ่งผู้ใด ขณะหนึ่งขณะใดก็ตาม ขอประกาศสละ-ประกาศถอนทั้งหมดทั้งสิ้น ขอคืนสู่โลกธาตุพื้นพันธุนาการผูกมัด สู่ความเป็นอิสระว่างๆ ของมันเองตามพุทธอรหัตต์ตลอดไป

แล้วจึงขอขมาขอขมา



ด้วยอธิวาสนาบุญญาบารมี การบวชการบรรพชา การเสียสละวิเวกาศนาอุปถัมภ์บำรุงภิกษุสงฆ์พุทธบริษัททั้งหลาย จึงได้มีส่วนแก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายและทุกสรรพชีวิตจิตวิญญาณฯ

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ เป็นการขอขมาบทใหญ่ (ดูรายละเอียดคำกล่าวขอขมาท้ายเล่ม) ให้ตั้งนะโมสามจบ และอัญเชิญไตรสรณาคมน์ด้วยทุกครั้ง

ทั้งหลายเหล่านี้ **ต้องไม่ลืมโปรดสรรพสัตว์ทั้งหลายด้วย** ทุกชั้นภูมิหมู่เหล่า ทุกชีวิตจิตวิญญาณ กล่าวคือ **ขอให้เอ๋ยเชื้อเชิญด้วยทุกครั้ง จึงจะนับได้ว่าได้โปรดทั้งสังสารวัฏ** ย่อมมีอาณิสสยิ่งใหญ่ เพราะภาคทิพย์และบริวารสว่างไสวได้ง่ายกว่าภาคหยาบ เท่ากับว่าได้ตั้งโรงงานแจกบุญทิพย์เป็นมหาทานยิ่งใหญ่ว่าถึงทั้งสังสารวัฏทุกชั้นภูมิ ย่อมมีอาณิสสมาก อีกทั้งตัวเองผู้แจกทานยิ่งโปรดบ่อยๆ ก็จะมีคลี่คลายวิมุติหลุดออกมากขึ้นเร็วขึ้นอีกด้วย

ขณะกรวดน้ำ ให้น้ำขาดน้ำอุทิสบุญ ก็ไม่ต้องเกร็งหรือสำรวมอะไร ให้จำ ๆ กว้าง ๆ ออกไป ไม่ดูน้ำที่เท **เทลงไปแบบไม่อะไรกับอะไร** ไม่เอาอะไร-ไม่ตรงอะไร-ท่ามกลาง กว้าง ๆ ออกไป ดำริขอให้ถึงทุกชั้นภูมิหมู่เหล่า ทุกจิตวิญญาณ น้ำจะท่วมากหรือน้อยไม่สำคัญ นั่งบนเครื่องบินขณะเติมน้ำก็เทลงบนถาดรองได้ จะเทลงพื้นดิน พื้นห้องน้ำ เปิดก๊อกน้ำในบ้าน-นอกบ้าน สายยางขณะรดน้ำต้นไม้ ฯลฯ ได้ทั้งสิ้น

ถ้าหาน้ำไม่ได้ ก็ให้รำพึงขึ้นในใจหรือพูดเบา ๆ พอได้ยินก็ได้ แต่การใช้ให้น้ำขาดลงไปสัตว์ภูมิต่ำชั้นอบาย น้ำจะเป็นสื่อสัญญาณให้ได้รับระลึกได้ และอนุโมทนาได้ ส่วนจะกล่าวบทใหญ่หรือบทสั้นให้พิจารณาดูกาลสถานที่อันเหมาะสม จะใช้บทสั้นก็เหมาะทุกกาลทุกสถานที่ จับพลันทันด่วนอยู่แล้ว (อโหสิ! กรรมทุกอย่างอโหสิ! ทุกจิตวิญญาณจงมีส่วนแห่งบุญข้าฯ ตลอดไป ไม่มีน้ำก็ให้ดำริหรือรำพึงขึ้นในใจ)

เรื่องของการขอขมากรรมสำคัญมากที่สุดกว่าเรื่องใดทุกเรื่องในชีวิตนี้ ไม่มีอะไรสำคัญยิ่งกว่านี้อีกแล้ว ที่ต่างก็เคยเกิดตายกันมาไม่รู้กี่แสนชาติเป็นหนี้กรรมกันมาไม่รู้กี่แสนล้านกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งหนี้กรรมที่มีต่อองค์คุณพระรัตนตรัยพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระพุทโธวาท-พระธรรมวินัย-พระพุทธานุญญา และพระอริยเจ้า-อริยสงฆ์ พระอริยบุคคล พระโพธิสัตว์เจ้าผู้โปรดสรรพสัตว์ทั้งหลาย หนี้สงฆ์ รวมทั้งองค์คุณบุพการี-ผู้มีพระคุณผู้มีคุณทุกภพชาติตลอดจนองค์คุณต่อแผ่นดิน ราชามหากษัตริย์เจ้าทั้งหลาย ภาคส่วนแห่งองค์พระโพธิสัตว์ ให้รีบกล่าวขอมมาบ่อยๆ แล้วจึงขอมาถึงแต่สรรพสัตว์เจ้ากรรมนายเวร-เจ้าบุญนายคุณอื่นๆ เป็นสุดท้าย

นอกจากนี้ก็จะมีหนี้กรรมที่เคยประมาทล่วงเกินในศีลห้า เคยทำร้ายทำลายสรรพชีวิตจิตวิญญาณ เคยผิดต่อทรัพย์ต้องห้าม-บุคคลต้องห้าม สามเณรภิกษุบุคคลอื่น-บุตรธิดาบุคคลอื่น วาจาจ้วงจาบหยาบคาย-จาบจ้วงล่วงเกินในศีลในธรรมทั้งหลายทั้งหมดทั้งสิ้นด้วย และตามแต่กรรมกรรมของใครจะหนักขึ้นได้เอง ก็ให้ขอขมากรรมนั้นทันทีที่ระลึกนึกขึ้นมาได้หรือผุดคิดขึ้นในใจขณะใดก็ให้กล่าวขอขมาทันทีที่ผุดคิดได้นั้น ถ้ากรรมเก่าได้รับการชดใช้ด้วยบุญทิพย์บ่อยๆ เองๆ จะเบาบางลง ไม่มีกรรมขวางกั้นปิดกั้นปิดบังจิตคลายออกมากแล้ว วาระโอกาสลุล่วงธรรมย่อมมาถึง

เรื่องของการขอขมากรรมนี้ มีกล่าวอยู่หลายตอน ขออ้างอิงเรื่องของโลไวยยมาณพ คิดอกุศลจิตกับพระกัจจายนะอรหันต์เถระว่า รูปโฉมผิวพรรณงามน่าจะเป็นภรรยาของเรา หรือภรรยาของเราเป็นอย่างพระรูปนี้ ก็คงจะดี ด้วยบารมีแห่งพระอรหันต์เถระอริยเจ้า ทันใดนั้น เพศบุรุษก็กลับกลายเป็นเพศสตรี ด้วยไปคิดล่วงเกินต่อพระอริยเจ้าเป็นกรรมอันหนัก แต่ต่อมาภายหลังได้ไปขอขมากรรมกับท่านแล้ว เพศสตรีก็กลับคืนเป็นเพศ

บุรุษดังเช่นเดิม ภายหลังสลดสังเวชใจออกบาชบรรลอรหัต

อีกเรื่องหนึ่ง มีกล่าวในประวัติของพระอุปาลี อดีตชาติหนึ่งท่านเกิดเป็นเจ้าชายจันทนะ โอรสพระเจ้าอัญชสะ มีความกระต้างหลังแข็งไม่อ่อนนุ่ม แต่ถือตัวด้วยความเมาในชาติตระกูล ยศและโภคะ วันหนึ่งเสด็จประพาสอุทยานทรงช้างลิริกะ พระปัจเจกพุทธะดำเนินผ่านหน้าช้างทรงพระองค์ไล่ช้างพระที่นั่งไปล่วงเกินพระปัจเจกพุทธะ ด้วยบารมีในพระปัจเจกพุทธะ ช้างทรงกลับแสดงอาการโกรธท่านผู้บังคับช้าง และไม่ยอมย่างเท้าขึ้นหยุดนิ่งอยู่ ครั้นเสด็จไปอุทยานไม่พบความสำราญเหมือนคนถูกไฟไหม้ที่ศีรษะ ที่แผ่นดินเป็นเสมือนไฟลุกไปทั่ว พระราชบิดาจึงพาไปเฝ้าและขอขมาโทษ พระปัจเจกสัมพุทธะยกโทษให้ และด้วยกรรมเช่นนั้น จึงได้เกิดมาในตระกูลต่ำเป็นนายภูษามาลาในชาติสุดท้าย

เรื่องพระเทวทัต ตอนอุกฤษณ์สูบจมลงไปถึงคาง ลำนึกผิดขอขมาโทษถวายกระดุกคางบูชา พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงยกโทษให้ ทรงตรัสว่า พระเทวทัตจะได้อุบัติตรัสรู้เป็นพระปัจเจกพุทธเจ้านามว่าอัฐสิสสะ ในกาลอนาคตข้างหน้า

วิสสารพราหมณ์ มีทิฐิมานะอัตตาตัวตนมาก ด้วยเป็นเสนาบดีผู้ใหญ่แคว้นมคธ แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะได้ทรงตรัสเตือนให้ขอขมาโทษต่อพระกัจจายนะอรหันตเถระ ที่เผลอไปคิดอกุศลจิตว่าภิกษุรูปนี้เดินคล้ายลิง แต่วิสสารพราหมณ์ ไม่ยอมขอขมากรรมด้วยทิฐิมานะอันแรง แม้พระพุทธร่องค์จะได้ทรงตรัสเตือนว่า มิฉะนั้นจะต้องไปเกิดเป็นลิงที่เวฬุวันก็ตาม แต่ก็เชื่อว่าพระพุทธร่องค์ทรงตรัสหนึ่งไม่เป็นสองก็ยอมเกิดเป็นลิงตามที่ทรงพยากรณ์ ฉะนั้น ขอเตือนว่าจิตนี้เร็วมาก อย่าเผลอไปคิดอกุศลกับพระสงฆ์องค์เถรนักบวชหรือพระอริยบุคคลก็ตามนี้ กรรมทางใจเป็นมโนกรรม เป็นกรรมแรงเป็นกรรมมีผลมาก ใครจะดี-ชั่วอย่างไร ก็ช่างๆ ไป อย่าวิพากษ์วิจารย์วิจารณ์ !



กรรมเก่าขอโหลิกรรมไปแล้ว ส่วนเรื่องของกรรมใหม่ในชีวิตประจำวัน ตลอดทั้งวันตั้งแต่ลืมตาตื่นจนกระทั่งเข้านอนหลับไป พึงระลึกผู้ดำริอารมณ์จำๆ กว้างๆ เข้าไว้ตรงจุดกลางกระหม่อม อยู่ในบ้านก็ให้ระวังหลังคา ฝ่าเพดานจะหล่นใส่หัว ขณะอยู่นอกบ้านก็ให้ระวังท้องฟ้าจะหล่นใส่หัว!

นี่เป็นจุดวิมุตติหรือพุทธะภาวะ ระลึกรู้ชนิดเดียว ๆ จำ ๆ นี่แหละ ชันธวิมุตติ หลุดเป็นอิสระแล้ว พึงให้เกิดชำนาญให้ เป็นเนื้อเดียวกันกับชีวิตจนเป็นอันเดียวกันกับธรรมชาติ

คัมภีร์มรณศาสตร์แห่งทิเบตฝ่ายมหายาน กล่าวว่า ขณะตายจิตดับ เคลื่อนย้ายออกที่กลางกระหม่อมย่อมปิดบายน้อมได้เด็ดขาดและสามารถ เข้าสู่แดนพุทธะภาวะอรหนต์ และหากขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ก็ได้เคยคุ้นชินอยู่กับพุทธะภาวะนี้ (จำๆ กว้างๆ) มาก่อนแล้ว

ส่วนเรื่องของสมาธิไม่ยาก-ไม่ง่าย ที่ได้นำมาแนะนำไว้ในเล่มนี้ แท้จริงเป็นวิปัสสนาวิมุตติ (ไม่ใช่วิปัสสนาสติตามดู-ตามรู้ ดังที่เคยทำกันทุกๆ ไปแบบเถรวาทหรือหินยานบ้านเรา) หากแต่ของมหายานเขาเน้นความ**ไม่ยึดติด** เป็นวิปัสสนาวิมุตติแบบ**สติติด-สติไม่ติดในรู้** ไม่ต้องไปดูไปรู้ไปเห็นจิตเห็นกายอะไร **ดูจิต-ดูกายเป็นกรรม** ไม่ต้องทำกรรมอะไรแบบไหนอีก กายก็ช่างจิตก็ให้ช่างไป...**สักแต่ว่าไป ให้ละเสียก่อนที่จะเข้าไปรู้** “พาหิยะ! เธอเห็น, ได้ยิน ฯลฯ ก็ให้สักแต่ว่า...ไป” ให้ขิปปาภิญญาตามที่ทรงสอนพาหิยะอย่างนี้ เห็นกาย-เห็นจิต ก็ให้จำ ๆ กว้าง ๆ ไกลๆ ไร้ขอบเขตและความคิดนึกออกไป คลายจิตออกไปให้วิมุตติหลุดออกไปจากขันธธาตุกาย-จิต ให้สติปัญญาญาณเจตสิกวิมุตติหลุดออก-คลายออก

ขณะที่จิตคลายออกจำๆ กว้างๆ นั้นแหละ! มรรคสมังคีครบทั้งแปดองค์พร้อมกันทีเดียว ครบทั้งศีล-สมาธิ-ปัญญา-ปัญญาวิมุตติ-วิมุตติญาณทัสสนะ-ชันธวิมุตติ-นิโรธ-นิพพาน ฉบับปล้นทันที!



ไม่ต้องไปดูเสียก่อน-ไปรู้เสียก่อน-ไปสังเกตเสียก่อน **แม้ดูจิตก็ไม่ต้อง**
 อย่างนั้นมันเข้าไป ให้ละเลย...ละเสียก่อนที่จะเข้าไปรู้ **ก่อนรู้ก็ไม่ได้รู้ใช่ไหม?**
 ให้ขบปภาภิญญาอย่างนี้!

ก็ทำไมจึงกล่าวว่า มรรคสมังคีครบทั้งแปดองค์นี้โรธ-นิพพานนับพลัน
 ทันที?

ข้อนี้อธิบายได้ กล่าวคือ **มันเป็นผลจากการคลายตัวของจิตจำๆ**
กว้างๆ นั้นแหละ มันไร้ร่องรอย-ไร้ขอบเขตและความคิดนึกไปแล้ว ตัวผัสสะ
 เจตนากรรมตัวมนสิการสัญญาเวทนาหรือตัวจริงจางตั้งต้องมันคลายตัว
 ไม่เหนียวแน่นติดยึดมันหลุดออกมันกว้างออก ไร้อัตตาตัวตน ไม่คับแคบ
 ไม่จดจ่อจตจ้องเอ็กคตารมณฺ์ มันอนัตตาไปแล้ว

นิโรธ-นิพพาน เป็นผลจากการคลายตัวของจิตไม่ติดไม่ยึดก็หลุด
เป็นวิมุตติ-นิโรธ-นิพพาน ! (อนุปาทานโน ปรินิพพายติฯ)

เมื่อจิตคลายตัวออกกว้างๆ ไม่คับแคบ ตัวผัสสะหรือตัวชนกระทบ
 อารมณ์ต่างๆ -ตัวสัญญา -เวทนาชอบ -ชัง (อภิขณฺโณ-โสมนัสโทสะ-
 โมหะ) ก็คลายตัวลดลง ตัวตณฺหา-อุปาทานมันไม่มีเวทนา-สัญญาเก่ามา
 หล่อเลี้ยง ตณฺหา-อุปาทานมันก็อยู่ไม่ได้ มันเจาตาย เจ้าอุปาทาน-ภพ-ชาติ
 -ชรามรณะ นี่มันปลายเหตุปลายเถาแล้ว มันก็เหี่ยวเฉาแห้งตาย ดุจแสง
 หารากมาตั้งแต่ยอดเถาวบวมในนาแล้วตัดรากทิ้งเสีย **ก่อนรู้มันก็ไม่ได้รู้**
 จึงให้ขุดรากถอนโคน (up root) ให้จำ ๆ กว้าง ๆ เข้าไว้ มรรคสมังคีตรงนี้
 จึงเกิดเป็นปัญญาวิมุตติ-ขันธวิมุตติ-วิมุตติญาณทัสสนะที่ตรงนี้!

ที่ตรงนี้คือตรงไหน? ก็ตรงที่กลางกระหม่อมจำๆ มรรคสมังคีจำๆ
 กว้างๆ ไกลๆ ไร้ขอบเขต...สว่างไสวไร้ขอบเขตฯ (ระว่างท้องฟ้า-หลังคาผ้า
 เพดานจะหล่นใส่หัว!)

วันทั้งวันตั้งแต่ลิ้มตาตื่นจนกระทั่งเข้านอนแล้วหลับไป...ตื่นขึ้นมามีอีก



“ว่าง” คือ ไม่มีอะไรสิ่งใด (nothing) มาปะปนแปดเปื้อนมาแต่เดิมนั้น “มีอยู่เองแล้ว”

แต่ที่ปะปนแปดเปื้อนขึ้นมา เกิดมาแต่เหตุปัจจัยหรือ “ปัจจัยการ ๑๒” เป็นอุปภิเลสาคันตุกะจรมา จรเข้ามาแปดเปื้อน ดุจเมฆหมอกบดบังแสงเดือนแสงตะวันฉะนั้น (เพราะเหตุที่ตัวเจ้าของเองชอบเจ้าก็เจ้าการ ชอบเป็น “ผู้จัดการ” ชอบเปิดห้างบริหารกิจการมกิจการ (ทำกรรม) ไม่หยุดหย่อน ชอบตัดสิน-วิพากษ์วิจารณ์-เลือกข้าง-ไม่หยุดหย่อน เกิด-ตายๆ ไม่หยุดหย่อน)

จึงให้ดับเหตุ คือ ความเป็นทวิภาวะของคู่หรือตัดสินอะไรใครต่อใครเสีย!

“เย ธัมมา เหตุปภวา เตสั เหตุง ตถาคโตฯ ธรรมใดเกิดแต่เหตุทรงตรัสเหตุและความดับเหตุ มีปกติพระตถาคตเจ้าทรงตรัสสอนอย่างนี้”

เหตุปัจจัยคืออะไร ?

เหตุปัจจัย คือ **อวิชชา**-ปัจจัย...สังขารฯ...ฯลฯ

อวิชชา คือ ความหลง (โมหะ) โมหะอวิชชา ก็เรียก แปลว่า หลงเข้าไปรู้ (ไม่ใช่แปลว่าไม่รู้ แม้รู้ก็หลงโมหะ อวิชชาได้เหมือนกัน) หลงรู้ไปทั่ว หรือที่เรียกว่า “ญาณทัสสนะ” แปลว่า หลงเที่ยวไปรู้ไปทั่วจนนักทัศนาจรจรูไปทั่ว ทำให้เกิด...สังขาร...วิญญาณ...นามรูป ฯลฯ เกิดทุกข์โทษในวัฏฏะ...ต้องเกิด - ตาย ๆ ๆ

สังขารคืออะไร?

สังขาร คือ เจตนา ๓ อย่าง ได้แก่ อนุญญาภิสังขารเจตนา (ทำบาป) ปุญญาภิสังขารเจตนา (ทำบุญ) อเนญชาภิสังขารเจตนา (ทำฌาน)

“เจตนะหัง ภิกขเว กัมมัง วทามิฯ เรากล่าวว่า เจตนาเป็นตัวกรรม”
เจตนาเป็นตัวกรรม ได้แก่อะไร ?



เจตนาในอารมณ์ ๖ ได้แก่ เจตนาในอารมณ์รูป, เสียง, กลิ่น, รส.
โณภูณูปพะ ธัมมอารมณ์คตินึกทางใจ

เจตนาในทวาร ๖ เจตนาที่ทวารตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ

เจตนาในวิญญูณ ๖ เจตนาในการดู, ฟัง, ดมกลิ่น, ลิ้มรส, สัมผัส
กาย, คตินึก (เห็น, ได้ยิน ฯลฯ ไม่เจตนาให้ผื่นๆ เลยๆ ออกไป จ้าๆ กว้างๆ
ออกไป ไม่เน้นอะไรเป็นพิเศษ เห็นส่วนหนึ่ง...เลยๆ ออกไปส่วนหนึ่ง...
ไม่จ้องจะต้องเห็น...ไม่เป็นบาป-ไม่เป็นเจตนากรรม)

ตัวกรรม ได้แก่ มโนกรรม (คตินึกทางใจ มีผลมาก) ทำให้เกิด
กายกรรม-วจีกรรม ตามมาเป็นปลายเหตุ

ตัวกรรม ได้แก่ กุศลกรรม-อกุศลกรรม เป็นกรรมนำเอาไปเกิดอีก

ตัวกรรม ได้แก่ ตัวเกิดอีก (มโนกรรม-วิญญูณชั้นธ-ตัวเจตนากรรม
-ตัวเกิดอีก)

สิ้นกรรม ได้แก่ สิ้นเจตนา-ไม่เจตนา-ไม่เกิดอีก

ไม่เกิดอีก ต้องไม่เจตนา!

รู้เหตุ...ฟังดับเหตุ (ไม่ต้องทำกรรม (ฐาน) อะไรแบบไหนอีก !)

ว่าง ๆ...ว่างจากกรรม...ก็สิ้นกรรม

สิ้นกรรม...สิ้นเจตนา...ไม่เจตนา...อย่างไร ?

สิ้นเจตนา...ไม่เจตนา คือ

“ตื่นๆ ตื่นโพล่งโลงจ้ำ...กว้างๆ ไกลๆ...ไร้ขอบเขต...สว่างไสว
ไร้ขอบเขตแห่งความคิดนึกอึดตาตัวตนฯ” นั่นเอง

ตื่นจากหลับ...หลับไหลไปด้วยความหลงโมหะอวิชชาจักรพรรดิแห่ง
สังสารวัฏ ที่หลงเข้าไปรู้...รู้ไปทั่วด้วยญาณทัสสนะ (ทั้งโลกอายตนะนอก-
ใน) จึงให้ตื่นด้วยหลุดวิมุติหลุดออกมาจากญาณทัสสนะ !

ตื่นด้วยพรรณนาพระพุทธรคุณ ดังที่พระมหาเถรอรหันต์พระมหา

บัณฑิตผู้พี่สอนน้องจุลบัณฑิตให้ตื่นด้วยบทที่ว่า...

“บทุ้มัง โโกะกะนุทัง สุตันธัง อังคิระสัง วิโรจะมานัง อาทิจจะมิวันตะลิก
เขา” แปลว่า

“ดอกบัวแดงโกะกะนุท ส่งกลิ่นหอมบานแต่เช้า มีกลิ่นไม่ไปปราศเลย
ฉันใด

เธอจงเห็นพระอังคิระสพุทธเจ้าผู้โพธิ์โรจน์อยู่ ดุจดุจอาทิตย์ส่องสว่างใน
กลางหา **ฉันนั้นๆ**”

บทนี้ที่ตื่นโพล่งได้เหมือนกัน ให้จำเอาไปใช้ในเวลาที่ตาย!

จึงให้ตื่น...ให้โพล่ง...ให้โล่งจ้า...กว้าง ๆ ไกลๆ...สว่างไสวไร้ขอบเขตฯ
ดุจแสงสว่างกระจ่างเรืองประภัสสรของจิตเดิมแท้ (ให้คุ้นชินกับมันและจะ
ได้พบมันในอันตรภพหลังการตาย แล้วจะไม่กลัวตาย!)

...อย่างไรขอบไร้เขต...ไร้ร่องรอย และตัดตาความนึกคิด...ท่ามกลาง
ออกไป...ไม่เลือกอะไร...ไม่ตรงอะไร...

ทุกขณะที่เห็น, ได้ยิน ฯลฯ ก็ให้สั๊กแต่เข้าไป...ข้างๆ ไป ...ทุกๆ
อารมณ์กระทบทั้งวันตั้งแต่ตื่นจนหลับ

**อย่าตัดสิน...อย่าเลือกข้าง*...อย่าคติชอบ-อคติชัง ไม่ทวิภาวะ-ไม่มี
ภาวะอันเป็นคู่ให้ตัดสิน** เป็นสภาพที่ปลอดจากการทำกิจใดๆ

ขณะเห็น, ได้ยิน ฯลฯ ไม่มีความแตกต่าง อย่าตัดสิน...อย่าเลือก
ข้าง...ไม่บวก-ไม่ลบ เท่านั้นแหละ! (อย่าทำตัวเป็นผู้พิพากษาซะเอง!)

ของใหม่...สิ้นเจตนา...สิ้นกรรม...ก็สิ้นเกิด...ไม่เกิดอีก!

ส่วนของเก่า-วิบากกรรมเก่า ก็ให้ขอขมากรรม-อุทิศบุญของทิพย์ใช้
หนี้กรรมเก่า (แทนที่จะต้องเอากาย-จิตไปชดใช้) และชักชวนสรรพสัตว์ทุก
จิตวิญญาณทั้งภาคทิพย์-ภาคหยาบ มนุษย์-อมมนุษย์ ทุกชั้นภูมิหมู่เหล่าทั้ง

สังสารวัฏ มาร่วมขอขมากรรมและมารับแจกบุญทิพย์นี้ทุกครั้งไปพร้อมๆ กันด้วย

เมื่อกรรมเก่าเบาบางและวาระโอกาสมาถึง ก็จะได้จบกิจ-จบจิต-จบสังสารวัฏไปด้วยกัน เรียกว่า จบทุกเส้นทางของสังสารวัฏ ทั้งโลกียมนุสสัยโลก-มารโลก-พรหมโลก-เทวโลก-ยมโลก ไม่ต้องมีทั้งทาง และผู้เดินทางกันอีกต่อไป เรียกว่า “จบทุกเส้นทาง” ไม่ต้องกลัวตายอีก เพราะไม่มีเกิดอีก ก็ไม่ต้องตายอีก

...นี่จึงได้ชื่อว่า “โปรดสังสารวัฏ”

หนังสือชุดมนุषย์เกิดมาทำไม? ทุกเล่ม ไม่สงวนลิขสิทธิ์สำหรับพิมพ์แจกเพื่อเป็นธรรมทาน

สุวัฑฒโน ภิกขุ

ศูนย์วิปัสสนาปฏิบัติใหม่ ถนนนิมิตใหม่ ซอย ๒๒

๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๗



แสดงธรรม โปรดญาติโยม “ชมรมผู้สูงอายุ” อำเภอลาดหลุมแก้ว จังหวัดปทุมธานี

๒. พระพุทธานุภาพนิรันดร์ ส.ค.ส. นิรันดร์

○ จงอย่าถูก (โมหะอวิชชา-ตัณหา-อุปาทาน-หลงยึดติด) ให้มองเห็นว่า สรรพสิ่งในโลกเป็นจริงเป็นจัง มันเป็นแต่เพียงภาพมายา (พยับแดด) หรือความฝันเท่านั้น ชีวิตก็อนิจจัง-ของชั่วคราว เกิด-ตายไม่จริง บัญญัติก็ของสมมุติ เป็นมายา เป็นภาพลวงตาให้เห็นว่าเป็นจริงเป็นจัง แต่ทั้งหมดโลกล้วนอนิจจัง-ว่างเปล่าปรมาตม์-ไม่มีอะไรเลย (Nothing-ว่างๆ-อนัตตา-สุญญตา) ว่างๆ -เกิดมีอยู่เองแล้ว!

○ ให้กว้างๆ เข้าไว้ ให้นอกเหนืออึดตาตัวตนออกไป ให้ปล่อยออกไป...คลายจิตออกไป..ให้วิมุตติหลุดออกไปจากทิวภูมิมานะรู้เห็น-อึดตา-เจตนากรรม (กว้างๆ จ้าๆ ที่กลางกระหม่อม เป็นอริยมัคคสมังคิ นิโรธฯ ดับทุกข์สมุทัย)

○ ให้คลายออกไปเสียด้วยการกรวดน้ำอุทิศบุญทิพย์ ชดเชยชดใช้หนี้กรรม-ขอโหสิกรรม ให้กว้างๆ ออกไปแก่ทุกชีวิตจิตวิญญาณฯ ทัวทั้งโลกธาตุเป็นญาติมิตรของเรา-เป็นเจ้ากรรมนายเวร-เจ้าบุญนายคุณของเราทั้งสิ้น ทุกชีวิตจิตวิญญาณจงได้มีส่วนแบ่งบุญข้าฯ

“จงมองเห็นโลก (สรรพสิ่ง) โดยความเป็นของว่างเปล่า (ของมันมีอยู่เองแล้ว-ว่างๆ อยู่เองแล้ว) ไม่มีตัวเองในเห็น, ไม่มีตัวเองในได้ยินฯลฯ..อนัตตา ว่างๆ...สุญญตา เป็นตถตา-มันของมันเอง ให้เป็นไปสักว่าตามแต่เรื่องของมันเอง (dutiful) ทุกอริยาบถ-ยืน-เดิน-นั่ง-นอน.. (ว่างๆ-กว้างๆ-ไกลๆ).מצຈຸຣາຊຍ໌ອ່ມແລ໌ເກ໌້ເນ໌າ”

(“วันพรุ่งนี้ กับ ชาติหน้า อะไรจะมาถึงเราก่อนกันเอ่ย?”)

๓. ทำให้เป็นเนื้อเดียวกันกับชีวิต

๑. **คำกล่าวกรวดน้ำ** (บ่อยๆ) “อโหสิ..ๆ..! กรรมทุกอย่างอโหสิ!”
เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย และ “ทุกสรรพชีวิต จิตวิญญาณ จงได้มีส่วน
แบ่งบุญข้าฯ มีส่วนแบ่งบุญข้าฯ จงทั่วกันตลอดไปฯ” (แล้วหยาดน้ำลงไป
คลายออกกว้างๆ ไกลๆ ให้กล่าวบ่อยๆ อโหสิทุกครั้ง กรรมหลุดทุกครั้ง
การหยาดน้ำเป็นการให้ที่ยิ่งใหญ่แก่สรรพสัตว์ในจักรวาลโลกธาตุทั่วถึง
ทุกชั้นภูมิ ย่อมมีอันสงส์มาก)

๒. **ตื่นโพลงโลงจำ** (ที่กลางกระหม่อมด้วยอริยมัคคสังคี่ทั้งแปด)
กว้างๆ..ไกลๆ..คลายจิตออกไป..ท่ามกลาง ไม่ตรงอะไร..สว่างไสว..ไร้ร่องรอยและขอบเขตแห่งความคิดนึกฯ (แล้วกรวดน้ำ ตั้งแต่ลิ้มตาตื่น จนกระทั่งหลับ นึกได้ให้ทำบ่อยๆ ให้กว้างๆ ขณะกรวดน้ำทุกครั้ง, ให้คลายจิตออกกว้างๆ ไกลๆ ตรงช่องกลางกระหม่อม ใช้ขณะใกล้ตาย ปิดอบายภูมิได้!!) ตื่นตัวแต่ผ่อนคลาย...แต่ ก็ไม่ใช่กระทำ !!!

๓. ท่ามกลาง...**เห็นกับรูป** ท่ามกลาง..**ได้ยินกับเสียง** ฯลฯ “เห็นได้ยิน ฯลฯ ส่วนหนึ่ง...เลย ๆ ไปจากเห็น, ได้ยิน ฯลฯ อีกส่วนหนึ่ง....เห็นคน ภูเขา ต้นไม้...ให้เลย ๆ คน ภูเขา ต้นไม้ไป” (อิสระไร้ที่หมาย-ไม่จ้องจะต้องเห็น ฯลฯ ไม่เป็นบาปกรรม ชั่วคราวไร้เงื่อนไข-ให้คลายออก-มโนไม่มีกรรม-จบเจตนา-จบเจริญสมุทัยตัณหา อุตตาพยายาม ได้กลิ่น, รส, รสสัมผัสกายฯ ก็ให้ท่ามกลางเหมือนกันด้วย ให้แล้วเลยๆ ไป กว้างๆ ออกไป)

อารมณ์นึกคิด มันเกิดก็ให้มันดับของมันเอง ดูจกลื่นกลื่นหายไป
กับทะเลแห่งจิตฉะนั้น “ไม่ต้อง-ก็ของมันเอง!”

○ “น้ำไม่ติดใบบัว วารีไม่ติดปทุม ฉันใด มุนีผู้สงบ ย่อมไม่ติดขัด
ข้องคาอยู่ในอารมณ์ ฉันนั้นฯ”

(“วันพรุ่งนี้ กับ ชาตินี้ อะไรจะมาถึงเราก่อนกันเอ่ย?”)

๔. สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม (เจตนาเป็นกรรม)

สัตว์โลก ย่อมเป็นไปตามกรรม กรรมได้แก่ กุศลกรรม กับ อกุศลกรรม เป็นไปตามกรรม คือ ไปเกิดดีบ้าง-ชั่วบ้าง-สุขบ้าง-ทุกข์บ้าง เป็นไปต่าง ๆ กัน ตามที่กรรมจำแนกไป

กุศลกรรม ได้แก่ กามาวจรกุศล รูปาวจรกุศล อรูปาวจรกุศลกรรม อกุศลกรรม ได้แก่ อกุศลกรรมบถ ๑๐ กายกรรม ๓ ฆ่าสัตว์-ลักทรัพย์-ประทุษร้ายในกาม วจีกรรม ๔-พูดปด-ส่อเสียด-คำหยาบ-เพื่อเจ้ามโนกรรม ๓-โลภอยากได้-พยาบาทปองร้าย-เห็นผิดทำนองคลองธรรม

อกุศลกรรม นำเกิดในอบายภูมิทั้ง ๔ สัตว์นรก-เปรต-อสุรกาย-เดรัจฉาน ส่วนกุศลกามาวจร ได้แก่ บำเพ็ญทาน, ศีล, ภาวนา นำเกิดเทวโลกและมนุษย์โลก กุศลรูปาวจร เจริญรูปฌาน ๔ นำเกิดรูปพรหมภูมิ ๑๖ กุศลอรูปาวจร ได้แก่ เจริญอรูปฌาน ๔ นำเกิดอรูปพรหมภูมิ ๔

ดังนั้น สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรมกุศล และกรรมอกุศลดังกล่าวข้างต้น

ทรงตรัส ว่า

“เรากล่าวว่า เจตนา เป็น ตัวกรรม” (เจตนา เป็นตัวกรรมกุศล-กรรมอกุศล)

เจตนา คือ อะไร ?

ผู้เขียน นี้ก็จะพยายามอธิบายถ่ายทอดความรู้สึกที่มีอยู่ออกมาเพื่อให้ผู้อ่านให้พอที่จะได้สว่างไสวแก่ใจได้บ้าง!

คนเราทุกคนแม้กระทั่งสัตว์โลกทุกชั้นภูมิก็ตาม ต่างก็มีจิตนิพพาน หรือประภัสสรนี้ด้วยกันทุกชีวิตจิตวิญญาณ ซึ่งมีมาแต่ดั้งเดิมอยู่เองแล้ว

แต่ต่อมาได้ถูกห่อหุ้มปิดบังด้วยพฤติกรรมความคุ้นชินของจิตปกติปัญญาชน หยิบฉวยเอาอาสวะกิเลสหรือตัวโมหะ ความลุ่มหลงมัวเมาด้วยราคะ โสหาโมหะ หรือที่เรียกกันทางปริยัติบาลีทฤษฎีเป็นทางการว่า “อวิชชา” เป็นหัวขบวนหัวหน้าหัวโจกใหญ่ (“อวิชชาปัจจุยา สังขารา ฯลฯ .”) (อย่าเข้าใจว่า อวิชชา คือ ความไม่รู้เท่านั้น แม้เข้าไปรับรู้-รับทราบ ก็อวิชชาแล้ว มันเป็นตัวหลงเข้าไปรับรู้)

อวิชชา คือ ตัวหลงรู้ หลงเข้าไปรู้ทุกเรื่อง เมื่อผัสสะกระทบกันที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทางทวารทั้งหก หรือกล่าวคือ เมื่อได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัสทางกาย และความรับรู้-รับทราบ ความรู้สึกนึกคิดทางใจ เป็นอย่างนี้เสมอไป เป็นปกติของทุกชีวิตจิตวิญญาณ นี่เป็นอวิชชา-หลงเข้าไปรู้เรียบร้อยแล้ว

ตัวรู้นี้แหละ! คือ ตัวรक्षฏ เป็นตัวปิดกันปิดบังนิพพาน ทรงสำเร็จ ๑๘ คาสตร ไม่มีแม้คาสตรหนึ่งช่วยให้พระองค์พ้นทุกข์ได้

เจ้าตัวอวิชชานี้แหละ! เป็นเหตุ ให้เกิดเป็นผล คือ เกิดตัวสังขาร เจตนามนสิการตั้งใจกระทำการกรรมต่างๆ และกรรมนี้แหละคือ ตัววิญญาณ-นามรูป นำเอาไปเกิด เวียนว่ายตาย-เกิดอยู่ในภพภูมิทั้ง ๓๑ มี **กามาวจรภูมิ ๑๑** คือ อบายภูมิ ๔ มนุषย์ ๑ เทวภูมิ ๖ **รูปาวจรภูมิ ๑๖** คือ รูปพรหมภูมิ ๑๖ และ**อรุปาวจรภูมิ ๔** คือ อรูปพรหมภูมิ ๔ ทำให้ไม่ว่าง จึงนิพพานไม่ได้ เพราะไม่ว่างจากภพชาติขรามรณะฯ เสียแล้ว ไม่ว่างจากบุญและบาปเสียแล้ว (นิพพาน-ว่างจากบุญและบาปและการเกิดอีก)

ต่างชีวิตจิตวิญญาณ ต่างก็กระทำการกรรมทั้งดีและชั่ว เวียนว่ายอยู่ในวัฏฏะ ๓๑ ภูมินี้ นับเป็นอนเอกชาติมิใช่หนึ่ง และเป็นอสังขยาหรืออสงไขยชาติ นับไม่ถ้วนนับไม่ได้

ทำอย่างไร? จึงจะล้างคราบโคลกิเลสอาสวะที่ห่อหุ้มจิตประภัสสร



หรือจิตนิพพานให้สว่างไสวดุจแต่เดิมได้เล่า!

“หากเปรียบจิตนิพพานเป็นเหมือนดังตะวันทอแสงจ้า ประภัสสร
มาแต่เดิมของมันอยู่เองแล้ว แต่ต่อมาถูกอวิชชาตัวหลงรู้หรือหลงเข้าใจรู้
ทางทวารทั้งหกห่อหุ้มมืดมิดปิดบัง ดุจดังเมฆหมอกปิดบังตะวันฉะนั้น”

ทำอย่างไร? จะไล่เอาเมฆหมอกที่ปิดบังตะวันออกไปได้เล่า!

ถ้าหากไม่มีเมฆหมอกปิดบังตะวันที่ทอแสงจ้าเมื่อใด เมื่อนั้นหมายถึง
ถึงจิตตื่นสู่สภาวะดั้งเดิมแท้ คือจิตประภัสสรนิพพาน

คำว่า “ทำอย่างไร?” ที่จะไม่ให้มีเมฆหมอกมาปิดบัง หรือ
“ทำอย่างไร?” จะไม่โหมะอวิชชา

แต่ “ทำอย่างไร?” คำนี้ ไม่ใช่ “ทำ” **ทำที่ไม่ใช่ทำ** เพราะ “ทำ”
คือ เจตนา เจตนาเป็นกรรม

เจตนาเกิดทุกครั้งที่เกิดคิด **จิตคิดทุกครั้งเกิดเป็นกรรมซ้อนลงที่
มโน** มโนจึงกลายเป็น**มโนกรรม** และมโนกรรมย่อมมีผลมาก และผลตาม
มาคือ **กายกรรม-วจีกรรม** นั่นคือ จิตวิญญาณชั้นธำนาพาไปเกิดแล้ว นำเอา
ไปเกิดด้วยมีนามอาหาร ๓ อย่าง เป็นเครื่องหล่อเลี้ยง อันได้แก่ ผัสสาหาร-
มโนสัญญาเจตนาหาร-วิญญาณหาร อันเกิดจากการกระทบผัสสะที่ทวารทั้งหก
ที่กล่าวข้างต้นนั้นแหละ !

“ที่นี้ ทำอย่างไร? จะไม่ให้เกิด ผัสสาหาร-มโนสัญญาเจตนาหาร-
วิญญาณหารมาหล่อเลี้ยงเล่า!”

“ก็ให้ลดตัวเจตนาที่ทวารทั้งหก เสีย !” ตัดต่อทางเดิน “ผัสสาหาร”
ที่ตัวกระทบผัสสะ

ทรงตรัสสอนพาหิยะทวารุจิริยะ ว่า

“พาหิยะฯ เธอเห็น, ได้ยิน ฯลฯ ก็ให้เลิกแต่ว่า...ฯ ฯลฯ”

พาหิยะฯ บรรลุธรรมกิเลสนิพพาน จับพลันตันที่เป็นสมุจเฉท

เด็ดขาด เป็นขีปนาวุธ คือ ตรีศูลเร็ว เป็นหนึ่งในอสูรสิบมหาสาวกทั้ง ๘๐ พระองค์

ตามที่กล่าวมานี้ ก็มาอยู่ตรงที่คำว่า “ลักแต่่วา” ของพระพุทธองค์ ว่า ทรงหมายถึงอย่างไร?

ทรงตรัส ให้ลดตัวเจตนาจริงจึงตั้งต้องลงมา!

“จะห้ามไม่ให้เห็น, ได้ยิน ฯลฯ นี่ห้ามไม่ได้ เพราะเป็นวิบากกรรมเก่าที่จะต้องได้เห็น, ได้ยิน ฯลฯ แต่เห็นได้ยิน ฯลฯ แล้ว คิดนึกอย่างไร นี่เป็นกรรมใหม่”

คิดนึกทางใจอย่างไร? นี่เป็นผลของตัวเจตนาจริงจึงตั้งต้อง เป็นกรรมใหม่ ถ้าหากลดตัวเจตนาลงมาตัวกระทบ ผัสสะก็จะอ่อนตัวไม่เกิด ผัสสาหาร-มโนสัญญาเจตนาหาร-วิญญาณาหาร

เมื่อไม่มีตัวเจตนา ก็ไม่มีกรรม ไม่มีกรรมนำเอาไปเกิดอีก นั่นคือนิพพาน!

พาหิยะ! รู้แจ้งใจตรงนี้ บรรลุธรรมจับพลันทันที!

การลดตัวเจตนาจริงจึงตั้งต้องลงมา ให้เป็นเพียง “ลักแต่่วา” กล่าวคือ เห็น...ได้ยิน... ฯลฯ ก็เหมือนไม่เห็น...ไม่ได้ยิน ฯลฯ (แต่ก็เห็น, ได้ยิน ฯลฯ อยู่)

จึงให้อุปโลกน์ดำริหรือสมมุติใช้ธาตุขันธ์ทางทวารหก ที่ตา, หู ฯลฯ ใช้แล้วให้ปล่อยไว้ว่างเสีย

เมื่อปล่อยวางได้ ตัวเจตนาหรือตัวกรรมก็ไม่เกิด ก็นิพพานจับพลันทันที

ถาม “ทำอย่างไร ? จึงจะปล่อยวางได้”

ตอบ “เมื่อไม่ยึด-ไม่ติด-คลายจิตออก คลายออกก็หลุด ไม่ติดก็หลุด-ก็วิมุติหลุดออก นิโรธนิพพานทันที !”

ถาม “ทำอย่างไร ? จึงจะไม่ยึด-ไม่ติด-คลายจิตออกได้เล่า!”

ตอบ “ก็ให้กว้าง ๆ...จำ ๆ...เข้าใจ!

ตื่น ๆ...ตื่นโพล่งโลงจำ...กว้าง ๆ...ไกล ๆ...ไร้ขอบเขตฯและคิดนึก”

กว้างๆ ...จุดท่องฟังกว้างไกลสุดลูกหูลูกตา... จุดทะเลกว้างกว้างเว้ง
ไร้เขตไร้ขอบ และความคิดนึกๆ ทั้งวันทั้งคืนตลอดเวลาที่ตื่น เว้นไว้แต่
ตอนหลับ

เห็น, ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส รู้สัมผัสกาย รู้คิดนึกที่ใจ หรือรับรู้-
รับทราบอะไรๆ ก็ให้ตื่นโพล่งโลงจำเข้าใจ!

นิพพาน เป็นความว่าง เป็นเอกภพ หรือ เอกภาวะ ไม่เป็นทวิภพ-
ทวิภาวะ-ไม่เป็นของคู่แต่เป็นหนึ่ง ไม่แบ่งแยก เป็นสภาพที่ปลอดจากการ
ทำกิจใดๆ

ดังนั้น เอกภาวะคือ เป็นหนึ่ง-ไม่เป็นของคู่ จึง “อย่าพิพากษา-
อย่าตัดสิน-อย่าเลือกข้าง-อย่าเลือกอะไร-ข้างๆ ไป-ท่ามกลางไปฯลฯ”

ความหมายข้างต้น ก็มาลงเอยที่คำว่า “สักแต่ว่า...” นี่ก็เป็นคำที่มี
ความหมายอันเดียวกัน

สักแต่ว่า...ยังมีคำที่มีความหมายอันเดียวกันอีก ได้แก่ :-

ปลง...ปล่อยวาง...ยอม...ท่ามกลาง...วางเฉยอุเบกขา...**สญฺญตา**-
ว่างๆ ...ยอมจำนนจนหมดทิฐิวิมานะอัตตาตัวตนเป็น**อนัตตา**...ไม่เป็นไร...
ไม่กังวล...ช่าง...ๆ...เรื่องของมันเอง...ไม่ยุ่งไม่เกี่ยวไม่ข้อง ไม่คา...ไม่ยึด...
ไม่ติด...**ตถตา**-เป็นเช่นนั้นของมันเอง...ไม่ต้องของมันเอง...แล้วเลยๆ ไป...
มันจบไปแล้ว **อนิจจตา**-ชั่วคราว...ไม่อะไรกับอะไร...อย่าห่วง ไม่พิพากษา-
ไม่วิจย-ไม่วิจารณ์-ไม่ตัดสิน-ไม่เลือกข้าง-ไม่ทวิภาวะของคู่...ไม่มีผู้รู้และสิ่ง
ที่ถูกรู้...ไม่สุดโต่ง...ไม่เพียร...ไม่พัก...ไม่ต้องก้าวหน้า...ไม่ต้องมีโครงการ
แผนงาน...ไม่จดจ่อ-ไม่ Scan..ไม่focus..แม้ نرم ก็ไม่...ก่อนรู้ก็ไม่ได้รู้...

ไม่ต้องรู้เสียก่อน...ไม่ต้องสังเกตเสียก่อน...ไม่ต้องดูเสียก่อน...สติตัด
ตัวรู้...ไม่ติดในรู้...ไม่เจตนา...สมมติ-อุปโลกน์-ดำริใช้ขั้นชั่วคราว ทำให้
ไม่ใช่ทำ...ไม่มีความคิด..ไม่มีความเห็น...ไม่ตีค่าราคาอะไร..ไม่มีความ
หมาย...คลายจิตออกไร้ร้อยร้อย **ขันธวิมุตติ**...อิสระ...ไร้ที่หมาย...ให้เผินๆ
ไป...ไม่อะไรกับอะไร...ไม่ต้องทำอะไรแบบไหนอีก...ไม่กรรมซ้อนมนะ...
มนะต้องไม่มีกรรม...ไม่สน...ไม่เอ๊ะ...ไม่อะไร...ไม่ลังเล..ไม่สงสัย-ไม่ต้อง
ก็ของมันเอง-ว่างอยู่เองแล้ว-นิพพานอยู่เองแล้ว!

ไม่ต้องทำอะไรแบบไหนอีก...ก็มันว่างของมันเอง...วิบากมันว่างตัว
ของมันเอง...ตามอายุกรรมของมันเอง-ว่างเอง..ว่างเอง นิพพานมีอยู่เองแล้ว

สรุป สักแต่ว่า ก็คือ ไม่ยึด-ไม่ติด ก็หลุด-วิมุตติ ขันธวิมุตติ-วิมุตติญาณ
ทัสสนะ-นิโรธนิพพาน

“ตื่น...ตื่นโพล่งโลงจ้ำ...กว้างๆ...ไกลๆ.. ฯลฯ” ก็คือ หลุดวิมุตติ-
นิโรธ-นิพพาน

“เห็นคนให้เลยคน...เห็นคนภูเขาดันไม้ ให้เลยๆ คนภูเขาดันไม้
ออกไป...” กว้างๆ...ไกลๆ ไร้ขอบเขตฯ...ไร้เจตนา...ไม่เป็นกรรมนำเอาไป
เกิด หลุดออกจากอวิชชาหลงรู้ เป็นวิมุตติญาณทัสสนะ หลุดออกจากขั้น-
เป็นขันธวิมุตติ-นิโรธ-นิพพาน!

ไม่พิพากษา-ไม่ตัดสิน-ไม่เลือกข้าง-ท่ามกลาง-ไม่ตรงอะไร-
ไม่เลือกอะไร ฯลฯ

“เห็น, ได้ยิน ฯลฯ รับรู้-รับทราบอะไร ฯลฯอย่าทำตัวเป็นผู้พิพากษา-
อย่าตัดสิน-อย่าเลือกข้างไหน-ไม่คติ-อคติ, ไม่ชอบ-ไม่ชัง ฯลฯ” หลุดออก
มาจากญาณตัวรู้ เป็น-วิมุตติญาณทัสสนะ-นิโรธ-นิพพาน!

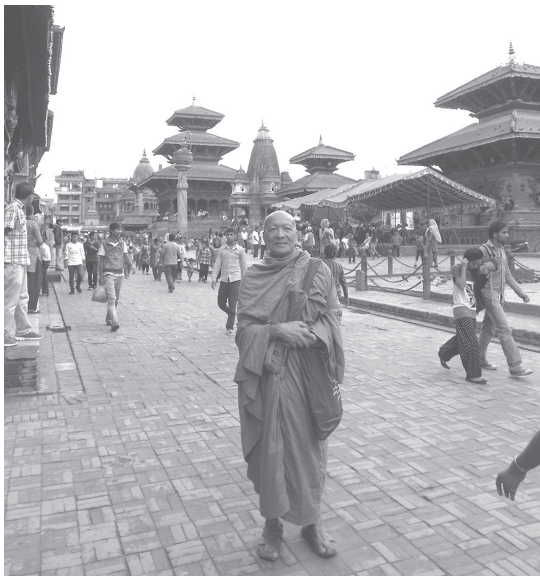
ท่านผู้อ่านคงสว่างกระจ่างใสขึ้นมาบ้างแล้ว!

แต่ถ้าหากยัง...ก็คงต้องขอโหลิกรรมมากๆ หน่อย บ่อยๆ เนื่องจาก

อ้อ! ถึงแม้ท่านจะสว่างไสวแล้วก็ตาม แม้พระอริยเจ้า-อริยสงฆ์ องค์พระอรหันต์ก็ตาม ก็ยังต้องกรวดน้ำ-หยาดน้ำขอโหสิกรรมบ่อยๆ ด้วยเหมือนกัน เพราะเป็นการอุทิศบุญให้แก่สังสารวัฏโปรดสัตว์ไปด้วย และเศษวิบากเศษกรรมที่เกิดขึ้นมา ทำกรรมมานับภพนับชาติไม่ถ้วนยังมีอยู่ จึงให้กรวดน้ำอุทิศบุญไปจนตลอดชีวิตนั่นแหละ !

เพียงเท่านี้ ลัทธิโลกก็จะต้องเป็นไปตามกรรม...ตามยถากรรมกันอีกต่อไป

วิมุตติ-นิโรธ-นิพพาน กันเสียเถิดสังสารวัฏทั้งหลาย...



พระราชวังโบราณ นคราฐมานฑู-เนปาล

ภาพนี้ถ่ายเมื่อ ส.ค. ๕๗ ก่อนมหาภัยพิบัติธรณีพิโรธ

แผ่นดินไหว ๗.๘ ริคเตอร์ เมื่อ ๒๕ เม.ย. และ ๑๖ พ.ค. ๒๕๕๘ พังพินาศทั้งเมือง
มีผู้คนเสียชีวิตกว่า ๘ พันคน บาดเจ็บกว่า ๑ แสนคน คนอดอยากไร้ที่อยู่กว่า ๓ ล้าน
อาคารบ้านเรือนพังเสียหายกว่า ๕ แสนหลังและเด็กกว่า ๑ ล้านคนไม่มีที่เรียน
นับเป็นความสูญเสียมากที่สุดอีกครั้งหนึ่งในโลก

๕. ปลดลือครหัทธกรรม

วิบากบาปอกุศล เป็นทุกข์ทรมานที่ไม่น่าพอใจนี้ เป็นทุกข์ธรรมชาติของมันเอง มีอายุกรรมของมันเอง ผ่านเข้ามาแล้วก็ผ่านออกไป มันวางตัวคลายตัวของมันเอง ถ้าหากพยายามเข้าไปทำไปแก้ไข เข้าไปปล่อย ไปวางมัน ก็ยังเป็น**ทุกข์ซ้อนทุกข์** มากและนานยิ่งขึ้นไปอีก เพราะทำด้วยตัณหาอัตตา เจตนาเป็นกรรม เป็นกรรมซ้อนลงที่มโน กลายเป็น**มโนกรรม** มีเกิด-ดับ เป็นวิบากในชาติใหม่

ส่วนวิบากบุญกุศล เป็นสุขเวทนาที่น่าพอใจ ต่างก็มีอายุกรรม เป็นธาตุธรรมชาติของมันเอง มันก็วางตัวของมันเองเช่นเดียวกัน (เช่นเดียวกันกับธาตุอนิจจัง **ธรรมชาติธาตุผันแปรชั่วคราว** เกิดเองเป็นเองเหมือนกัน) เวลาที่มันวางตัวพลัดพรากจากไป ผู้ใดที่**เข้าไปยึดติดกับมัน** ก็จะเกิด**ทุกข์ทรมานที่ไม่พอใจ** ไม่อยากให้สุขเวทนาจากไป และพยายามด้วยตัณหา อัตตาเจตนาเป็นกรรม เข้าไปทำพฤติกรรม **เข้าไปยึดไปเกาะรั้งมันเอาไว้**อย่าง**ไรก็ไม่อยู่** ก็จะกลายเป็น**ทุกข์ซ้อนทุกข์** เป็นกรรมซ้อนลงที่มโน มีเกิด-ดับ เอาไปเกิดในชาติใหม่อีก

สิ่งหนึ่ง ที่มีอยู่เองแล้ว คือ **“ความว่าง”** (กว้างๆ ไกลๆ ไร้ขอบเขต และความคิดนึก) ไม่เป็นสภาวะลักษณะอาการสถานที่ ไม่ใช่ธรรม ไม่ใช่กรรม ไม่ใช่ธาตุ ไม่ใช่ธาตุนิจจัง-อนิจจัง แต่มีอยู่เองแล้วว่างๆ ไม่มีเกิด-ไม่มีดับ มันไม่เคยเกิดและไม่มีสิ่งใดทำให้มันดับ มีอยู่ในทุกคนทุกหนแห่ง แต่ไม่มีใครรู้จักมัน ว่างๆ อยู่เหนือธรรมเหนือกรรม เหนือธาตุชั้นท์ เหนือตัวรัฐสติปัญญาญาณชั้นท์ ความว่างไม่อาจรู้ได้ด้วยอายตนะใด (ถ้าเข้าไปรู้ว่าง ก็ยังไม่ว่างจากตัวรู้) หลุดพ้นจากธาตุชั้นท์ เป็น**ชั้นธรมุติ** หลุดพ้น

เหนือตัวรูปปัญญาญาณ ทัสสนะใดๆ เป็นวิมุตติญาณทัสสนะ

วิมุตติ-นิโรธ-นิพพาน เป็นผลอันเกิดจากการคลายตัวกว้างๆ ของ จิตวิญญาณชั้นๆ ดับดับหาอุปาทาน สมุทัย อริยสัจปัจจัยการเป็นอนัตตา ไร้ที่หมายไร้ร่องรอยความคิดนึกและอัตตาตัวตน

“ขณะเสวยรับวิบากบาป-บุญก็ตาม เมื่อเห็น ได้ยิน ฯลฯ อย่าไป ยึดติดกับมัน ให้คลายจิตออกไปกว้างๆ ให้หลุดออกไป แล้วปลง-ปล่อย-วาง-ท่ามกลางวางเฉย อุเบกขา สุกุมุตตา-อนัตตา-ยอมจำนนให้หมดตัว หมดตน หมดทกขิณมานะ อัตตาเจตนากรรมฯ”

ทุกข์ก็ยอม...สุขก็เอา ทุกข์ก็ช่าง...สุขก็ให้ช่าง **(สุขก็ให้ช่างเสียด้วย อย่างช่างแต่ทุกข์เท่านั้น!)** เพราะแม้สุขเวทนาต่างก็ล้วนอนิจจัง ธรรมชาติ ธาตุผันแปรชั่วคราวไม่คงที่ “ยึดไว้ไม่ติด-เกาะไว้ไม่อยู่ ยึดไว้ไม่อยู่-เกาะไว้ไม่ติด” ถ้าเข้าไปยึดมั่นก็ทุกข์ทันที **จึงไม่ให้ยึดมั่น** กว้างๆ เข้าไว้!

ทุกข์เกิดขึ้น ก็เพราะเหตุที่ไม่ยอมรับวิบาก “ไปยึดเอาในสิ่งที่ยึด เอาไม่ได้” จึงให้ยอมจำนน ยอมรับมันเสีย ทั้งทุกข์และสุข ยอมรับให้หมด ทกขิณมานะอัตตาตัวตน

(เห็นกรรมต้องได้รับการชดใช้ “อโหสิฯ! กรรมทุกอย่างอโหสิ!” ขอให้ทุกชีวิตจิตวิญญาณจงได้มีส่วนแห่งบุญซ้ำตลอดไป)

ขณะเห็น ได้ยิน ฯลฯ ให้ปลง-ปล่อย-วาง-ท่ามกลาง-ยอมจำนน... ด้วยหลวงพ่อช่างสติตัด (วิปัสสนา-สติปัญญานสติตัด ไม่ใช่สติตามรู้-ตามรู้ ไม่หลุด) ช่างทุกครั้ง (never mind or don't worry or no interest-perfunctory-dutiful) กรรมวิมุตติหลุดออกทุกครั้ง ตัดตัวรู้ (ตัดตัว กระทบผัสสะ) ไม่ยึดติดรู้ จึงตรัสรู้

ช่างทุกครั้งพร้อมด้วย สติตื่น.. **“ตื่นโพลงโลงงำ (ตรงช่องกลาง กระหม่อมด้วยมัดสมังคี) กว้างๆ ไกลๆ คลายจิตออกไป ไม่ติดขัดข้อง**

คาใจ คลายจิตออกไป ลิปทิสกว้างไกล สว่างไสวไร้ขอบเขตและคิดนึกฯ”

หากยังไม่ตื่นไม่จำ ไม่กว้างไม่คลายจิตออกไป ให้กรวดน้ำอุทิศบุญ-
ขอขมากรรม-ประกาศสละถอน ตัวมุ่งหวังตั้งเอามาด้วยโมหะ อวิชชา
ตัณหา อุปาทาน แล้วกรวดน้ำอุทิศบุญให้ทุกสรรพชีวิตจิตวิญญาณและ
เจ้ากรรมนายเวรบ่อยๆ

“อโหสิ อโหสิ อโหสิ! กรรมทุกอย่าง **อโหสิ!** (กว้างๆ ไกลๆ) ขอให้
ทุกจิตวิญญาณจงได้มีส่วนแห่งบุญซ้ำๆ จงทั่วกันตลอดไป” (แล้วหยาด
น้ำลงไป หมั่นทำบ่อยๆ ย่อมมีอานิสงส์มาก)

○ บางตอนจากหนังสือมนุญย์เกิดมาทำไม? เล่ม ๑๘ ตอนจบ
กิจ-จบกรรมสังสารวัฏ

www.buddhaanswertolife.com

 อุทยานธรรมวิปัสสนาพุทธะ



วัดพุทธมหายานวัชรยานที่ปาดัน นครรัฐมาเลเซีย-เนปาล

๖. “ไม่ตั้ง-ไม่ต้อง” (ไม่ต้องทำอะไรแบบไหนอีก!)

หลวงพ่อ พระอาจารย์สุวาทมโน ภิกขุ

๒๙ ต.พ. ๕๗ ๑ ๐๙๒-๕๙๔๔๒๗๙

กล่าวโดยสรุป: ชีวิต-ทุกข์ก็เป็นทุกข์ สุขเป็นสุข , ยากเป็นยาก
ง่ายเป็นง่าย, วิชาผ่านผ่านชีวิตเข้ามาแล้ว มันก็ผ่านออกไปชั่วคราวตาม
อายุกรรมของมันเอง **โดยไม่ต้อง** (ทำอะไรแบบไหนอีก) **ก็ของมันเองอยู่**
แล้ว

พื้งท่ามกลางออกไป คลายจิตออกไป กว้างๆ ออกไป ไม่ต้องเลือก
เอาอะไร ไม่ต้องตรองอะไรออกไป กว้างๆ ไกลๆ สว่างไสวไร้ขอบไร้เขตฯ
(ตื่นโพลง..โล่งจ้ำ..กว้างๆ ไกล ตรงช่องกลางกระหม่อม ใช้ขณะใกล้ตาย
ปิดอบายภูมิได้)

ท่ามกลางปล่อยวางอุเบกขาสัญญตาออกไป ให้ทุกๆ อารมณ์วิชา
(เห็น, ได้ยิน ฯลฯ) มันผ่านออกไปของมันเอง เป็นไง-เป็นกัน ตายเป็นตาย-
อยู่เป็นอยู่ ไม่ต้องไปสุข-ทุกข์กับมัน ไม่ต้องดินหนี-ดินสู้ ไม่ต้องผิน-ไหล
ตามมัน...ฯลฯ ก็ของมันเอง

เมื่อไม่สนองต้นหาความอยาก ชีวิตธาตุชั้นธายตนะก็จะถูกใช้
อย่างพอดีของมันไปเอง **สงบ-ไม่สงบ ก็ไม่เป็นไร มันชั่วคราว** ช่างๆ ไปทุก
อารมณ์ **กว้างๆ ไปทุกอารมณ์ที่กระทบ (Never mind-don't worry)** มัน
ผันแปรเปลี่ยนแปลงธาตุโดย**ธาตุของมันอยู่เองแล้ว (freedom)** เป็นอากาโ
อยู่ตลอดไป เป็นตถตาเช่นนั้นของมันเอง **ไม่ต้อง**โมหะอวิชชาหลงเข้าใจ
อะไร **ไม่ต้อง**ไปคอยแบก-ไปคอยวางอะไร **มันวางของมันเองอยู่แล้ว** ให้ตื่น
โพลงโล่งจ้ำ **วิมุตติหลุดออกไป กว้างๆ ไกลๆ ไร้ขอบเขตฯ** ไม่ต้องเอากรรม

เจตนาอัสสตาตัวเรา-ตัวหลงรู้ เข้าไปซ่อนรู้อารมณ์วิบาก

ไม่ต้องเอากรรมไปซ่อนลงที่มโน มโนต้องไม่มีกรรม **ไม่ต้อง**ทำมโนกรรม **ไม่ต้อง**มีตัวเองในรู้-ในเห็น-ในได้ยิน ฯลฯ มันอนิจจัง-มันชั่วคราว-มันผ่านทั้งตัว สลายคลายตัวลงไปของมันเองอยู่แล้วตลอดเวลา เป็นอากาล มันอนัตตา ไม่มีอัสสตาตัวเราอยู่แล้วเป็นอากาล อนัตตาอยู่เองแล้วว่างๆ สุธัญญา ว่างๆ จากอัสสตาตัวเราอยู่เองแล้วตลอดเวลา

จะติด-ขัด-ข้อง-คา ที่ตา-ที่ใจอยู่ตัวเดียวเท่านั้น ก็คือ จดจ่อคับแคบอยู่ที่ **“อัสสตา-ตัวเอง”** นี่แหละ! ไม่ต้องเอารู้-เห็น-ได้ยิน ฯลฯ เข้าไปซ่อนวิบากมัน

ท่านจะจบชีวิตของท่านเมื่อไร?

ถ้าหากยังไม่ยอมจบวิญญาณตัวรู้ (ตัวรักชู้, ตัวนำเกิดอีก) ก็ยังจบกรรมสังสารวัฏไม่ได้!

ไม่ติดในรู้-ตัวรู้ จึงตรัสรู้! เห็น, ได้ยิน ฯลฯ ก็ให้สักแต่ว่า (dutiful ปล่อยให้เป็นไปตามหน้าที่ ตถตาของมันเอง)

ปล่อยให้ (วิบาก) มันของมันเอง ส่งคืนวิญญาณธาตุขันธ์ตัวรู้ คืนสู่ ธาตุนัตตา-สุธัญญา เสียให้ทั้งหมด ให้กว้างๆ เข้าไว้ คลายออก ก็หลุดรู้-ไม่รู้ ก็ของมันเอง ปล่อย-ไม่ปล่อย ก็ของมันเอง ว่าง-ไม่ว่าง ก็ของมันเองอยู่เองแล้ว

“ฝนตก-หยุดตก ก็ของมันเอง **“ไม่มีตัวเองในฝน”** อารมณ์วิบาก ก็ของมันเอง **“ไม่มีตัวเองในอารมณ์วิบาก”** ไม่มีตัวเองในเห็น, ไม่มีตัวเองในได้ยิน ฯลฯ รู้ก็รู้ไป ไม่ต้องทำอะไรแบบไหนอีก รู้ก็**ปล่อย**-ไม่รู้ก็**ปล่อย** (ถ้า**ไม่ปล่อย**ก็เพิ่มวิบาก-ลำบากอีกในชาติต่อไป)

เมื่อปล่อยวางจางคลายจิตออก จากต้นหาอุปาทานสมุทัย คลายออกกว้างๆ ไกลๆ (ดูจยกแผงคัตเอาท์กระแสไฟฟ้า) **ไม่ยึด-ไม่ติด จิตก็**

หลุด หลุดจากอัตตาตัวเอง วิมุตติหลุดออก ก็อนัตตา วิมุตติหลุดออกจาก กาย-จิต ธาตุชั้นร์ ก็ขันธวิมุตติ วิมุตติ-นิโรธ-นิพพานฉบับพลันทันที (หลุด ออกเป็นขันธวิมุตติญาณทัสสนะทันที) ว่างๆ-นิพพานอยู่เองแล้วทันที

นิพพานว่างๆ...มีอยู่เองแล้ว มีอยู่ในทุกคนทุกหนแห่ง ให้อู้จัก มันเสีย (รู้ก็ไม่ใช่-ไม่รู้ก็ไม่ใช่, รู้ก็ปล่อย-ไม่รู้ก็ปล่อย...ไม่ต้องทำอะไรแบบ ไหนอีก!)

“อนุปาทาโน ปรินิพพายติฯ เมื่อคลายจิตออก ไม่ยึดไม่ติดไม่ อุปาทาน ก็วิมุตติหลุดออก นิโรธนิพพาน” (กถาวัตถุ-เวลาสิสูตร ๒๐/๒๒๓)



ชาวบ้านท้าวตรสวดมนต์ ถวายทานและฟังธรรมตอนเช้าทุกวัน ที่วัดศรีกิริยวิหาร การุณมาถนุ-เนปาล
พระอาจารย์สุวฑฒโน ภิกขุ แสดงธรรมโดยมีแม่ชีมีนา ชาวเนปาล แปลเป็นภาษาเนปาลี
เมื่อพรรษา พ.ศ. ๒๕๕๗

๗. สมาธิไม่ยาก-ไม่ง่าย

สุวพัฒน์ ภิรักษ์ ๕ ธ.ค. ๕๗

พระพุทธองค์ ทรงตรัสในธรรมาสนีสูตรว่า “**ฉานเป็นของอันต่ำ** กิจอื่นที่พึงกระทำคือนิพพานยังมีอยู่...”

เมื่อคราวที่ทรงออกบวชใหม่ๆ ได้ทรงเข้าไปศึกษากับสำนักอาจารย์ อาฬารดาบส-อุทกดาบส ทรงสำเร็จสมาบัติ ๘ รูปฉาน ๔ - อรูปฉาน ๔ ทรงเห็นว่าไม่ใช่ทางวิมุตติหลุดพ้นจากทุกข์ จึงเสด็จลาจากไป สมัยนั้นยุคนั้น การบำเพ็ญทานศีลสมณะตบะฉานฉาณ ดาบสฤาษีไซไฟร ปฏิบัติบำเพ็ญกัน อยู่แล้ว แต่ไม่มีผู้ใดสำเร็จมรรคผลนิพพานแต่อย่างใด

ภายหลังต่อมาจึงทรงตรัสรู้มรรคผลนิพพานด้วยธรรมอริยสัจ ๔ และปฏิจางสมุปบาทธรรม ๑๒ ประการ ทรงนำมาโปรดสอนหมู่เหล่าเวไนย สัตว์สี่บาทจนบัดนี้นับกาลเวลาได้ ๒,๖๐๒ ปีเศษ การคัดลอกบอกต่อสืบ ต่อคำสั่งสอนผิดเพี้ยนไปมาจากพระพุทธวจนะพุทธโอวาทที่ทรงสอนให้ วิมุตติหลุดพ้น -ไม่ติดไม่ยึดด้วยสัญญาตาความว่าง ถ้าหากไม่ตรงตามนี้นั้น ย่อมไม่ใช่คำสอนเรื่องสมาธิภาวนาในพระพุทธศาสนา จึงขอนำมาบอก กล่าวต่อพุทธศาสนิกด้วยสมาธิภาวนาวิมุตติ (**สมาธิภาวนาไม่ยึดติด**) สมาธิ ภาวนาไม่ยาก-ไม่ง่าย ดังต่อไปนี้

สำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติสมาธิภาวนาในพระพุทธศาสนา สมาธิ ภาวนาไม่ใช่ทำ ไม่ใช่จดจ่อกับอะไร แต่เป็นการ**ทำเหมือนไม่ทำ** (ไม่เจตนา ตั้ง-ต้อง เพราะเจตนาเป็นกรรม) สมาธิเป็นสภาพธรรมชาติของจิตเดิมแท้ และ**ธรรมชาติทั้งหมดของจิตเดิมนั้นก็คือ สมาธิ นั่นเอง** เป็นความ **กลมกลืน**ของชีวิตบริสุทธิ์กับธรรมชาติ จนจิตได้ผ่อนคลายเต็มที่ โดยไม่มี



อะไรมายึดติดได้ แล้วหลุดออกมาเป็นอิสระ มั่นคง เข้มแข็ง แต่ก็มิใช่สิ่งที่ต้องเข้าไปกระทำ ควบคุมบังคับหรือพยายามกระทำ

ความอิสระ-เข้มแข็งมั่นคงของจิต คือจิตไม่แสล่ายรำพึงเกาะเกี่ยวติดยึดอยู่กับอารมณ์ทั้ง ๖ (แต่อารมณ์ก็คอยจะห่วงเหนี่ยวดึงจิต--จิตก็คอยจะรำพึงถึงอารมณ์ให้เข้าไปกระทบผัสสะเข้าหากัน ดุจคนรักชายหนุ่มกับหญิงสาว จนเกิดเป็นเวทนาชอบ-ชังขึ้นมา) โดยเฉพาะอารมณ์คิดนึกที่ใจ (ติดยึดทรงเข้าอารมณ์เป็นเวทนาตัณหาอุปาทาน ภพ-ชาติได้เกิดขึ้นมาแล้วไม่วิมุติหลุดพ้น)

ปล่อยให้ทุกสิ่งเป็นไปตามที่ธรรมชาติเดิมแท้มันเป็น สมาธิเกิดจากการปล่อยวางอย่างง่าย ๆ **ปล่อยให้ทุกสิ่งเป็นไปตามที่มันเป็น** ปราศจากการเกาะยึด ปราศจากความคิดและคำอธิบาย ไม่ผูกพัน-ไม่คาดหวัง-ไม่บังคับ หรือวางโครงการล่วงหน้า-ไม่ต้องปรับปรุง-ไม่จำเป็นต้องก้าวหน้า เพราะทุกสิ่งเคลื่อนไปสู่ธรรมชาติแห่งความจริงแท้โดยตัวของมันเองอยู่แล้ว

ลืมนตา-เปิดตากว้างๆ (ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถ เดิน ยืน นั่ง นอน) หอดสายตาไปข้างหน้า ท่ามกลางออกไป-ไม่เลือกอะไร-ไม่ตรงอะไรออกไปกว้างๆ คล้ายมหาสมุทรกว้างใหญ่ไพศาล แผ่ออกไปทุกหนแห่ง โปร่ง โล่ง และไร้ร่องรอยไร้ขอบเขตและคิดนึก ความคิดและอิริยาบถผสานเป็นหนึ่งเดียวแบบอ่อนคลายอย่างกลมกลืนกับธรรมชาติ

อย่าจดจ่อสิ่งใดเป็นพิเศษ น้อมใจสู่ตนเอง มองออกไปกว้างๆ และเปิดใจให้โล่งกว้าง (แววดาสงบ มีกรุณามากขึ้น อุเบกขามากขึ้น และนิ่งขึ้น)

เปิดใจด้วยแววดาอันการุญย์ต่อความเดือดร้อนของสรรพสัตว์ แผ่จากดวงตาให้กว้างไปทั่วดุจดั่งมหาสมุทร

สมาธิไม่ใช่การหนีโลก หรือ หลบโลกมาอยู่ในจิตคล้ายฉนวน แต่

สมาธิต้องเปิดตาดูโลก (ทวาร ๖) ให้เข้าใจตนเองอย่างแท้จริง และสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับชีวิตและโลกอย่างกลมกลืน ขณะที่ดีที่สุดที่สุดของสมาธิธรรมชาติดีที่ลึกซึ้ง คือ **ความไหลไปได้อย่างอิสระ ไม่ผูกยึดสิ่งใด ไม่มีวัตถุ ไม่มีตำแหน่ง ไม่มีเป้าหมาย** สมาธิธรรมชาติดูเหมือนอากาล เหมือนอายตนะ เหมือนความสัมพันธ์ระหว่างผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ (เหมือนทวิภาวะ ความเป็นของคู่) ธรรมชาติของจิต คือสมาธิ เป็นอิสระจากทุกสิ่ง ไม่ผูกยึดติดกับอะไร มันคือประสบการณ์แห่งการตรัสรู้ นี่แหละ คืออิสรภาพ (วิมุตติ) หลุดออกมา

ดังนั้น เวลาทำสมาธิภาวนา**ให้เปิดตาไว้ และเปิดใจกว้างๆ** อย่างเป็นธรรมชาติ ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วนอย่างช้าๆ ผ่อนสายตาและปล่อยริมฝีปากให้เผยออก วางแขนและขาลง **ปล่อยให้ความรู้สึกเป็นเราว่างลง** ที่นี้ให้ผ่อนคลายนคลายใจ จนรู้สึกว่างลงสบายใจสงบและสิ้นความรู้สึกถึงตัวตน หายใจลึกๆ ลึก ๒-๓ ครั้ง หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ แล้วกลั่นคลายใจไว้ชั่วครู่อย่างสงบจริงๆ แล้วค่อยๆ หายใจออกอย่างแผ่วเบาทางปากและทางจมูกให้เท่าๆ กัน

เฝ้าดูความรู้สึกอย่างนิ่มนวล รู้สึกกว้างๆ เหมือนร่างกายทุกส่วนหายไปเหมือนสูญญาคาส แผ่กว้างไร้ขอบเขตและคิดนึกสงบลงอย่างสมบูรณ์ สมาธิธรรมชาติดจะเกิดสัมปชัญญะสูญญตาที่จับไวต่ออารมณ์ก่อนที่มันจะเกิดขึ้นและจะทำลายพฤติกรรมความติดยึดในอารมณ์ลง แผ่ขยายสัมปชัญญะออก เปิดเผยออกให้มากที่สุด ก้าวพ้นความคิดและรูปแบบไปสู่สภาพที่ไร้ศูนย์กลาง เพราะขอบเขตที่กำหนดศูนย์กลางได้สูญสลายไปเสียแล้วนี่เอง นี่คือสมาธิธรรมดาธรรมชาติดที่มีสันติกับทุกสิ่งทุกอย่าง

ปล่อยและวางทวารและอายตนะทั้งหก ตา หู ฯลฯ **ให้เป็นอิสระ เป็นอย่างที่มีมันเป็น** (ของมันเอง) คลายจิตออกไปกว้างๆ คลายออกไปไม่ติดยึด (ไม่ค้นหา-อุปาทาน) กับผัสสะใดๆ ที่วิญญาณทั้งหกเห็น, ได้ยิน ฯลฯ **ได้รับกระทบกับอารมณ์ทั้งหก** รูป เสียง ฯลฯ **ล้วนว่างเปล่าจากแก่นสาระ**



ไม่ว่าเห็น ได้ยิน ฯลฯ จะแตกต่างกันเพียงใดก็ตาม มันล้นว่างเปล่า (สักแต่ว่า...)

เห็น, ได้ยิน ฯลฯ **ไม่ต้องพิพากษา-ไม่ตัดสิน-ไม่เลือกข้าง-ไม่** วิพากษ์วิจัยวิจารณ์...**อย่าตัดสินใคร** ให้ช่างๆ ไป...ท่ามกลางออกไป!

ความคิดที่ผุดขึ้น มันก็ล้นว่างเปล่า!

เห็น ได้ยิน ฯลฯ รู้เห็น-รับรู้-รับทราบอะไรๆ ก็ปล่อย (ปลง-ปล่อย-ว่าง-ว่าง) **มันไว้อย่างนั้น** ปล่อยให้มันเป็นอย่างที่เป็น (ก็ของมันเอง) อย่าไปติดยึด (ตัณหา-อุปาทาน) อย่าเอากรรมไปซ้อนลงที่มัน-อย่ามโนกรรม-**อย่าตัดสินเลือกข้าง ให้สักแต่ว่า** (Dutiful ตามแต่หน้าที่ของมัน) ช่างๆ ไป อย่ายึดติดกับสิ่งที่รับรู้เหล่านั้น

เมื่อไม่ติดก็จะหลุดออกมาชั่วขณะจากการยึดติดแล้วด้วยตทั้งควมิต ไม่ยึดติดในตัวยุ-ตัดตัวยุ นั้นแหละ ตรัสรู้!

ขณะทำสมาธิ ให้เปิดปากเล็กน้อย คล้ายกับกำลังออกเสียง “อา” อย่างผ่อนคลายเป็นและเล็ก การหายใจทางปากจะช่วยให้ “ปราณกรรม” ในการคิดปรุงแต่งมีโอกาสเกิดขึ้นได้น้อยลง

มีอวามเหนือเข้า แชนและไหลหย่อนผ่อนคลายสบายๆ จิตสบาย และผ่อนคลาย น้อมใจตนเองอย่างสุดจิตสุดใจให้ได้สัมผัสกับพระพุทธานุภาพ, พระธรรมานุภาพ และ พระสังฆานุภาพแห่งพระอริยเจ้าอริยสงฆ์ มีศรัทธา ว่าจริงและเชื่อมั่นต่อ**พุทธภาวะในตัวเอง** หายใจอย่างเป็น**ธรรมชาติ** ปล่อยวางความเกาะเกี่ยว ยึดติดทั้งหมด เปิดกว้างว่างๆ

ไม่บริกรรมอะไรในใจ ไม่มีทั้งผู้รู้-และสิ่งถูกรู้, ไม่ทวิภาวะ รู้เฉยๆ ใส่ใจสัก ๑ ส่วน ผ่อนคลาย ๓ ส่วน ให้รู้สึกสงบโปร่งโล่ง มีความรู้สึกตัวตื่นโพลงโล่งจ้ามมากขึ้น ไม่มีทั้งผู้ดู ผู้รู้ และสิ่งถูกดู ถูกรู้ ไม่มีทวิภาวะ ไม่เลือกอะไร ไม่มีการแบ่งแยก ชอบ-ชัง อารมณ์ความคิดจะเป็นอิสระ

(freedom) เป็นเอกภาวะมากขึ้น คลายออกหลุดออก (วิมุตติหลุดออก) ไม่ติดอะไร ไม่ยึดอะไรมากขึ้น เมื่อไม่ยึดไม่ติดจิตก็หลุด

“อนุภาทาโน ปรินิพพายติฯ การไม่ยึดติด คลายจิตออก จิตหลุด ออกเป็นอิสระ วิมุตติหลุดออก นิโรธนิพพาน” (กถาวัตถุสูตร-เวสาลีสูตร)

เมื่อนั่งสมาธิได้แล้ว ยืน เดิน นอน ก็ให้เหมือนกันไปทุกอารมณ์ และอิริยาบถ (ไม่ต้องมีรูปแบบไม่มีคอก-ไม่มีเขตขอบขังอะไร) ให้ทั้งชีวิต กลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ “ตื่นโพล่ง ไปร่ง โลงจ้ำ กว้างๆ ไกลๆ ไร้ขอบเขตฯและความคิดนึก”

การคลายจิตจำออกไปกว้างๆ รู้สึกไปที่กลางกระหม่อมจนเคย ค้นขึ้นเป็นเนื้อเดียวกันกับชีวิต ใช้ขณะใกล้ตาย**จิตเคลื่อนย้ายออกตรงที่** **กลางกระหม่อม** เป็นจิตพุทธะ ปิโตบายภูมิได้สมบูรณ์เด็ดขาด

☆ **“ต้นตอ และ ขณะเดียวกันก็ผ่อนคลาย”** แต่**ก็ไม่ใช้กระทำ!**

อารมณ์ทาง ตา,หู ฯลฯ สามารถที่จะล่อลวงหน่วงเหนี่ยวดึงรั้งจิต ให้เข้าไปอยู่ในอาณาจักรจอมปลอมแห่งกรรมเวหนาดัณหาอุปาทานฯ และ จิตของเราก็ดูเหมือนจะต้องการและรำพึงถึงอารมณ์ดุจดั่งต้องการเกลือใส่ลงในอาหารที่เป็นความพอใจในตอนแรกๆ แต่มักจบด้วยความปวดร้าว และโดยเฉพาะกับอารมณ์วิตกกังวลถึงอดีต-อนาคต ก็นับว่ามีอันตรายมาก ต่อความคิดนึกทางใจ แต่หากรู้เท่าทันอารมณ์อันไร้สาระและมายาภาพ ลวงตานั้น ก็จะปล่อยวางการติดยึดมันได้

อารมณ์และความคิด สุข-ทุกข์ เวทนา ชอบ-ชัง เป็นวิบากมีอายุกรรม มันคลายตัว วางตัวของมันเอง ไม่ต้องทำกรรมอะไรซ้อนลงมโนมโนต้องไม่มีกรรม (**ความคิด** คือ ความหลง รากเหง้าคืออวิชชา-สังสารวัฏ คิดเป็นกรรม คิดก็ให้ช่าง เผลอไป ก็ให้ช่าง -ปล่อยมันออกไป ให้ดูจลื่น

คืนสู่มหาสมุทรอันสงบโดยไม่ปฏิบัติกับมัน) มันผ่านเข้ามา แล้วมันก็ผ่านออกไปของมันเอง เป็นอนิจจังชั่วคราว สุกญตา-ว่างๆ ตถตา-เช่นนั้นของมันเอง อนัตตา-ไม่มีตัวเองในรู้ในเห็น ฯลฯ ในความรับรู้รับทราบต่อสภาพสิ่งใดๆ ล้วนว่างเปล่า!

อารมณ์และความรู้สึกนึกคิด เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็อุปมาดังเช่น

“วันพายุฝนพรำ **มิดมิดปิดบัง** แสงตะวันส่องสว่างกลางทิว **ฉันใด** อารมณ์และความรู้สึกนึกคิดเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็มิดมิดปิดกันปิดบังจิต ปรกัสนิพพานให้มิดมิด **ฉันนั้น**”

แต่จิตประกัสนิพพานก็ยังใสกระจ่างสว่างแจ่มอยู่อย่างนั้น แสงตะวันก็ยังคงแจ่มอยู่อย่างนั้น

ในยามที่ขณะผัสสะกระทบอารมณ์รูป, เสียง ฯลฯ เห็น, ได้ยิน ฯลฯ นั้น มันมีช่องว่างของมันอยู่..ก่อนที่จะรู้...ก็ไม่ได้รู้..

“ก่อนที่จะรู้ก็ไม่ได้รู้ ใช่มั้ย?”

...ช่องว่างตรงนั้นแหละ ! จิตประกัสนิพพาน ...ประพิมประพาย จ้าๆ ว่างๆ เช่นนั้นของมันเอง มันมีอยู่เองแล้ว !

“ให้ปล่อยจิตไว้ตามธรรมดา ไม่ต้องทำอะไรกับมัน” (จิตไม่ต้องรำพึงถึงอารมณ์ ด้วยสติตัดตัวรู้ ท่ามกลางวางเฉยเสียด้วยสัมปชัญญะ สุกญตา)

“ปล่อยให้มันเป็นอย่างที่เป็น !”

“หากจิตไม่ถูกปรุงแต่ง **ไม่ตัดสิน-ไม่เลือกข้าง** มันก็ใสกระจ่าง **ปรกัสนิพพาน**”

ดูน้ำเืองโคลน ถ้าเราปล่อยน้ำไว้ไม่ไปกวหรือเขย่ากระเพื่อมมัน ฝุ่นตะกอนก็จะนอนก้น น้ำก็ใสเอง ธรรมชาติของมัน มันสงบ-ไม่สงบ ก็ของมันเอง ไม่ต้องเลือก “**วิปัสสนาต้องไม่เลือกรับรู้อารมณ์**” **ไม่ต้อง**ไปควบคุม

หรือพยายามทำ หรือ คาดคั้นมันหมายความว่า **ไม่ต้อง** เครื่องครัด เครื่องขมิ

☆ “ตีนตัว **ไม่ตึง-ไม่หย่อน** แต่ให้**อ่อนคลาย**”

ปล่อยวาง แม้แต่กระทั่งความคิดว่า กำลังทำสมาธิก็ไม่ต้องคิด กาย-จิต ปล่อยให้มันเป็นอย่างที่เป็น **“ดูทั้งฟ้าโอบกอดรัดจักรวาล เอาไว้”**

ธรรมชาติของจิตคิดและอารมณ์ **พึงปล่อย**ให้มันเกิดและมันดับ **ของมันเอง** ดูคลื่นคืนหายไปในมหาสมุทร อย่าไปห้ามมัน อย่าจួយมัน อย่าพนอหล่อเลี้ยงมัน (ไม่ฝืน-ไม่ไหลตาม) หรือคล้อยตามมัน มันมาแล้ว มันก็ไป อย่ามองเหินว่านั่นเป็นปัญหา มันเกิดจากจิตมันก็กลับคืนสู่จิต เพียงแต่อดทน มันจะสงบคืนสู่**ธรรมชาติจิตบริสุทธิ์ดั้งเดิมแท้ของมันเอง** เปิดจิตออก คลายออกกว้างๆ (จำๆ ที่กลางกระหม่อม)

ดูอารมณ์ที่กระทบให้เหมือนผู้เฒ่ากำลังดูเด็กเล่น มันมีช่องว่างของมันอยู่ **ว่างๆ ของมันมีอยู่** (เกิดมีอยู่เองแล้ว)

เมื่อถึงเวลาหนึ่งมันก็จะ “ของมันเอง” ว่างๆ กว้างๆ จำๆ ของมันเอง มันของมันเองอยู่แล้ว-มีอยู่เองแล้ว ว่างๆ นิพพานอยู่เองแล้ว !

ข้อพึงระมัดระวัง อย่าทรง อย่าแซ่ อย่าขาดการรับรู้ อย่าขาดการรู้ ตื่นโพล่งโง้งจำๆ อย่าชะงักงันอยู่ในความสงบเด็ดขาด อย่าจม และ**อย่าให้ไหลตามไปกับความคิดนึก**ที่จิตกำลังพุ่งออกนอกไปกับอารมณ์ เพราะถูก อวิชชา-สังขารมันหลอกเอา

ให้กลับมาอยู่ที่ “ลืมนตา ตื่นโพล่ง โง้งจำ กว้างๆ ไกลๆ ไร้ขอบเขต สว่างใสไร้ขอบเขตความคิดนึก”

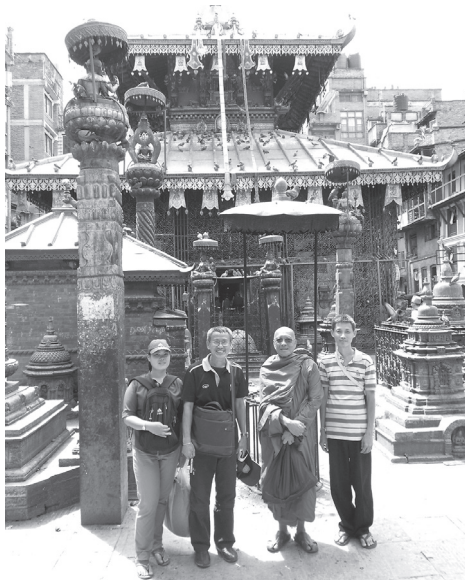
ถ้ายังไม่ตื่น-ไม่จำ ให้รีบอุทิศบุญแล้วขอขมากรรมบ่อยๆ เนืองๆ (“อโหสิๆ กรรมทุกอย่างอโหสิ! ขอให้ทุกจิตวิญญาณมีส่วนแห่งบุญซ้ำๆ” แล้วหยาดน้ำลงไป) เท่านั้นแหละ!

สมาธิภาวนา ไม่ยาก-ไม่ง่าย **เหมาะ**กับการสอนเด็กและเยาวชน
ในโรงเรียน ตั้งแต่อนุบาล-ประถม-มัธยมขึ้นไป จนถึงสถาบันการศึกษาชั้น
สูง คนเฒ่าคนแก่ชราใกล้ตายทุกวัย นำเอาไปใช้ในชีวิตกับความตายได้
หมด ความตายไม่มียกเว้นผู้ใด

“จงนำเอาไปสอนกันเถิด **จะได้นำไปใช้ในวันที่จะตายเท่านั้น!**”

เมื่อคุ้นชินเป็นอาชินธรรม กลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกันกับชีวิตกับ
การไม่ติดไม่ยึด-ไม่ยึดไม่ติด-คลายจิตออก (กับทุกๆ สรรพสิ่งแม้ร่างกาย-
จิตใจของตนและคนรอบข้าง)

เมื่ออาสันทนกรรมขึ้นสู่มรณาสันนินิถี **ก็จะไม่ต้องกลัวกับความตาย
กันอีกต่อไป**



วัดมหายาน ในนครการุณมาณฑุ
กับคนไทยจากกรุงเทพมหานครโดยบังเอิญ

อะไรเอ่ย ? ๑) ปราศจากผู้ให้กำเนิด ไม่มีใครสรรสร้างมัน

๒) มันไม่เคยเกิด และก็ไม่ทำอะไรสามารถทำให้มันดับ

๓) มันท่องเที่ยวไปในสังสารวัฏ แต่ก็ไม่มีใครทำอะไรมันได้

๔) มันปรากฏให้เห็นได้ แต่ที่นั่น...ไม่มีใครเห็นมัน

๕) แม้มันจะได้เห็นพุทธภาวะ

แต่ก็ไม่มีประโยชน์ใดๆ กับมัน

๖) มันมีอยู่ในทุกคนทุกหนแห่ง แต่ก็ไม่มีใครรู้จักมัน

...ให้จำ กว้างๆ เข้าไว้ ก็จะเห็นได้ในตัวของมันเอง...



www.buddhaanswertolife.com



อุทยานธรรมวิปัสสนาฉกเหล็ก



พระอาจารย์สุวัฑฒโน ภิกขุ แสดงธรรมแก่ชาวเนปาล จากนครกาญจนบุรี

ที่มาถวายเป็นภัตตาหารเพล ณ ศาลาการับไทย วัดศรีกิตติวิหาร

ระหว่างพรรษา ปี พ.ศ. ๒๕๕๗

๘. เตรียมตัวก่อนตาย

หนังสือ “ประตูลี้สภาวะใหม่” คำสอนนิเบตเพื่อเตรียมตัวตายและช่วยเหลือผู้ใกล้ตายเขียนโดย โซเกียล รินโปเช พระไพศาล วิสาโลแปล พุทธกิจจาน ๒๕๕๐ กล่าวว่า

เมื่อเราตาย จิตของเราซึ่งเคลื่อนไปกับลมปราณ เมื่อจิตออกทางช่องที่กลางกระหม่อม จะไปเกิดใหม่ในแดนสุขาดี อันเป็นภพที่เราจะค่อยๆ เคลื่อนเข้าสู่ความรู้แจ้งได้

การเคลื่อนย้ายจิตนี้เรียกว่า “โพวะ” หมายถึง การส่งจิตสู่ภาวะแห่งจิตเดิมแท้อันไม่มีการเกิด โพวะมีหลายแบบ แบบที่ใช้กันมากที่สุดเรียกว่า “โพวะแห่งการตระหนักรู้สามประการ” คือ ตระหนักรู้ว่า **ช่องกลางกายของเราเป็นเส้นทาง ๑** ตระหนักรู้ว่า **จิตของเราเป็นผู้เดินทาง ๑** ตระหนักรู้ว่า **พุทธภูมิเป็นจุดหมายปลายทางอีก ๑**

โพวะ มีผลเกี่ยวข้องกับการกระตุ้นบางส่วนของสมอง คือไฮโปทาลามัส เช่นเดียวกับการหยุดกระบวนการทางจิตระดับปกติ เพื่อเอื้อให้เกิดสภาพจิตที่ลึกซึ้งระหว่างการทำสมาธิภาวนา

ความสำเร็จในการทำโพวะ ทำให้เกิดความมั่นใจและความไม่กลัวเมื่อเผชิญกับความตาย

โพวะแบบดั้งเดิม อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญโพวะแบบดั้งเดิมทำวิธีนี้ให้แก่ผู้ใกล้ตาย โดยการเพ่งนิมิตจนเห็นจิตของผู้นั้นเป็นภาพ และส่งภาพนั้นพุ่งผ่านกระหม่อม แม้จะอยู่ห่างไกลกันการทำโพวะก็ยังมีผลได้ แต่จะต้องทำในจังหวะที่ถูกต้องและไม่ทำเร็วเกินไป

อุปสรรคที่อาจขัดขวางไม่ให้เกิดการทำโพวะประสบผลสำเร็จคือ **อกุศลจิตหรือการคั่นหาทรัพย์สมบัติแม้เพียงเล็กน้อย** และห้ามมีหนังสือหรือ

ชนสัตว์ในห้วงเดียวกันกับผู้ที่กำลังจะตาย และ**ควันบุหรืหรือยาเสฟติด** จะมีผลในการปิดกั้นช่องกลางกายทำให้โพะทำได้ลำบากขึ้น

การปฏิบัติแบบชกเซน แนะนำให้ผู้ปฏิบัตินอนแบบสี่เหลี่ยมไสยาสน์ แล้วกำหนดจิตไปที่ตาโดยจ้องมองท้องฟ้าข้างหน้า ปล่อยจิตไว้ในสภาพเช่นนั้นโดยไม่กระเพื่อม ให้จิตเดิมแท้ของเขาผสานกับสภาวะที่ตั้งเดิมแห่งสังขาร ขณะทีความสว่างแห่งพื้นภูมิในยามสิ้นชีวิตผุดขึ้นจิตของเขาจะเลื่อนไหลเข้าหาสิ่งนั้นอย่างง่ายดายตายแล้วก็บรรลุธรรม

ยังมีวิธีปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง นั่นคือ สร้างนิมิตว่า จิตเป็นรูปตัวเอ (A) สีขาว และให้ตัวเอนี้พุ่งผ่านช่องกลางกาย ทะลุออกตรงกลางกระหม่อม เข้าสู่แดนพุทธภูมิ นี่เป็นการทำโพะหรือการเคลื่อนย้ายจิต

กล่าวกันว่า ผู้คนที่ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติหนึ่งในสองวิธีนี้ จะยังคงต้องผ่านกระบวนการแตกสลายทางกาย แต่จะไม่เข้าสู่บาร์โด (อันตรายหลังตาย) หลังจากนั้น

ตามแนวคำสอนชกเซน ผู้บรรลุธรรมขั้นสูงสุดได้เข้าถึง “จิตเดิมแท้” อย่างสมบูรณ์ขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ เมื่อท่านเหล่านั้นล่วงลับ ท่านก็เพียงแต่พักและอยู่ในภาวะ “จิตเดิมแท้” ต่อไปขณะที่ภาวะชีวิตมีความตายเป็นช่วงเปลี่ยนผ่าน ท่านไม่มีความจำเป็นที่จะต้องเคลื่อนย้ายจิต (หรือโพะ) สู่พุทธภูมิหรืออรหันตภูมิใดๆ เพราะโพธิจิตได้บังเกิดขึ้นในใจของท่านแล้ว สำหรับท่านความตายคือช่วงขณะแห่งการหลุดพ้น (วิมุตติ) อย่างสูงสุด ในคัมภีร์มรณศาสตร์แห่งทิเบตมีคำเตือนใจในภาวะนี้ว่า “โอ!ท่านบัดนี้ความสว่างแห่งพื้นภูมิ (ของจิตเดิมแท้) กำลังปรากฏ โปรดระลึกไว้และสำรวมจิตอยู่กับการปฏิบัติ (น้อมจิตให้อยู่ในภาวะจิตเดิมแท้)”



คำเตือนขณะกำลังจะละร่าง

“บัดนี้ บาร์โธแห่งการตาย กำลังปรากฏแก่ข้าพเจ้า...

ข้าพเจ้าจะละทิ้ง การจับฉวย โหยหา และการติดยึดทั้งมวล...

แนวเน่สู่ความตระหนักรู้อย่างแจ่มชัดในธรรม...

และสัจจิตของข้าพเจ้า สู่สภาวะแห่งจิตเดิมแท้ อันไม่มีการเกิด...

ขณะที่ข้าพเจ้าละร่าง อันประกอบด้วยเลือดและเนื้อ...

ข้าพเจ้า จักเห็นมัน เป็นมายา อันไม่เที่ยง...”

(ชีวิตและสรรพสิ่งทั้งปวง...ไม่เที่ยงเป็นมายาและคล้ายความฝัน)

ชีวิตปัจจุบันก่อนตาย จิตของเราจะถูกรัดตรึงอยู่ในข่าย ได้แก่
ข่าย “**ลมแห่งกรรม**” และข่ายลมแห่งกรรมนี้ก็ถูกรัดตรึงอยู่ใน “**ข่ายแห่ง**
ร่างกาย” ผลก็คือ “**ไม่เป็นอิสระ**”

แต่ทันทีที่ร่างกายของเราแยกออก เป็นจิต-วัตถุ-ช่องว่าง ก่อนหน้านั้น
ได้ถูกรัดตรึงอีกครั้งหนึ่ง ใน “**ข่ายแห่งกายอนาคต**” จิตใจไม่มีฐานคำจุนที่เป็น
วัตถุรูปธรรม เมื่อขาดรากฐานทางวัตถุเราย่อม**เป็นอิสระ** และเราสามารถ
รู้ถึง**อิสรภาพ**นี้ได้

“หากเรารู้ธรรมชาติของจิตในบาร์โธเป็นอย่างดีเหมือนกันกับที่เรา
สามารถทำได้ ก็ไม่ต้องสงสัยเลยว่าเราจะเข้าถึงความรู้แจ้งได้”

นี่คือเหตุผลว่า ทำไมนับแต่เนิ่นไป เราจึงต้องมีความคุ้นเคยกับ
“**ธรรมชาติเดิมแท้ของจิต**” โดยอาศัยการปฏิบัติ

(ปฏิบัติโดยไม่เป็นเจตนากรรม คือ “ตื่น ๆ ...ตื่นโพล่งโง้งจ้ำ...
กว้าง ๆ ไกล ๆ ...ไร้ขอบเขตฯ ปฏิบัติปลง-ปล่อย-วาง ผู้รวบรวม)

ท่าตาย ตามที่เคยแนะนำกันก็คือ ท่าตะแคงขวา หรือ สี่เหลี่ยมผืนผ้า
มือซ้ายวางบนตะโพกซ้าย **มือขวาวางใต้คางปิดปลายจมูกขวา** ขายืดออก
และงอเล็กน้อย **ด้านขวาของร่างกาย**เป็นตำแหน่งของช่องละเอียดต่าง ๆ ที่

กระตุ้นลมแห่งกรรมหรือ**ปราคณกรรมที่เป็นความหลง** การนอนทับช่องด้านขวาในท่าสี่เหลี่ยมและปิดปลายจมูกขวา จะปิดช่องปราคณกรรม (ความหลง) และช่วยให้สามารถจำ “แสงกระจ่าง” ที่เกิดขึ้นได้ เมื่อความตายมาถึง ทั้งยังช่วยให้วิญญาณออกจากร่างผ่านช่องกระหม่อม (ซึ่งวิญญาณสามารถเล็ดลอดผ่านได้) ขณะที่ช่องเปิดอื่นๆ ที่เหลือได้ถูกปิดหมด

การแตกสลายของอายตนะและธาตุ

สิ่งแรก คืออาการที่อายตนะและธาตุต่างๆ แตกสลายโดยหยุดทำงาน โสทวิญญานหยุดทำงาน เราอาจได้ยินเสียงแต่ไม่อาจแยกเป็นคำๆ ได้ มองวัตถุข้างหน้าเห็นแต่โครงร่างแต่ไม่เห็นรายละเอียดนี้หมายความว่า จักขวิญญานไม่ทำงานแล้ว ฯลฯ เมื่ออายตนะทำงานไม่ครบถ้วนแล้ว นี่เป็น**สัญญาณของการแตกสลายขั้นแรก**

ร่างกายเริ่มไม่มีกำลัง หดเรียวแรงรู้สึกราวกับว่ากำลังตกลงมาจมลงใต้ดินหรือถูกกดทับด้วยน้ำหนักมหาจนแบนหนักอึ้ง สิวผิวงจิดเผือด แก้มตอบพื้นมีรอยต่างคล้ำ รู้สึกอ่อนเพลียเหนื่อยล้าดิ้นสู่ความว่างเหงา หาวนอน

ธาตุดิน กำลังคืนสู่ธาตุน้ำ นิमितหมายลึกลับที่ปรากฏในจิตใจคือ ภาพไอแดดเด่นระยิบระยับ

ธาตุน้ำ กำลังแตกสลายกลายเป็นไฟ เริ่มสูญเสียการควบคุมของเหลวในร่างกาย มีน้ำมูกไหล มีขี้ตาแห้ง ริมฝีปากแห้ง เริ่มกระหายน้ำ ลั่นกระตุก จิตใจเริ่มเลอะเลือน ตื่นตระหนกรู้สึกคล้ายจมอยู่ในมหาสมุทรหรือถูกน้ำพัดพา นิमितหมายลึกลับในจิตใจเป็นภาพเมฆหมอกและควันพวยพุ่ง

ธาตุไฟ กำลังแตกสลายกลายเป็นอากาศธาตุ ปากจมูกแห้งผาก ความอบอุ่นในร่างกายเริ่มจางหายไปเริ่มจากเท้าและแขน แล้วลามสู่หัวใจ

สัญญาความจำได้หมายรู้กำลังแตกสลาย จิตใจสับสน ไม่สามารถจำชื่อคนในครอบครัวหรือเพื่อนๆ ได้ ขณะที่เสียงและภาพสับสนปนเป๋ล้วยกับถูกไฟเผาไหม้ นิมิตหมายลึกลับจะปรากฏในรูปไฟสีแดงเด่นอยู่เหนือไฟในที่โล่งคล้ายแสงเฒ่า

ธาตุอากาศ กำลังแตกสลายกลายเป็นวิญญาณ ปรากฏทั้งหมดรวมกันเป็น “ปรมาณพยุงชีวิ” นิมิตหมายลึกลับ จึงเป็นภาพคบเพลิงที่มีไฟลุกส่องแสงเรืองสีแดง

ลมหายใจเข้าเริ่มสั้นเข้า และลมหายใจออกยาวขึ้น ถึงจุดนี้เลือดกระจุกตัวและเข้าสู่ “ช่องแห่งชีวิต” ตรงกลางหัวใจ เลือดสามหยดรวมกันที่ละหยด ทำให้มีลมหายใจออกสุดท้ายสามเชื้อกยาวแล้วก็หมดลมไปทันที

ความอบอุ่นน้อยนิด ยังอ้อยอิ่งอยู่ในหัวใจ สัญญาณชีวิตทั้งหลายสูญหายไปสิ้น ตรงนี้เป็นจุดที่แพทย์วินิจฉัยว่า “ตายแล้ว”

แต่อาจารย์ธิเบตกล่าวว่า กระบวนการภายในยังคงดำเนินต่อไป เป็นช่วงเวลาระหว่างที่หมดลมกับลมหายใจกลับสู่สภาวะนั้น นานพอ ๆ กับระยะเวลาที่กินข้าวมื้อหนึ่ง หรือประมาณยี่สิบนาที แต่ไม่แน่นอน และกระบวนการดังกล่าวทั้งหมดอาจเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วมาก

ความตายของอัสวะกิเลส

เมื่อเราตาย สภาพคล้ายกับเราหลับคือสู่จิตเดิมแท้ ทุกสิ่งแตกสลาย ขณะที่กายและใจเป็นอิสระ อัสวะหรือสิ่งหมักหมม ๓ ประการ คือ โลภะ โทสะ โมหะ ดับไปสิ้น ซึ่งหมายความว่า อารมณ์อกุศลทั้งหลายอันเป็นรากเหง้าของสังสารวัฏหมดไป จากนั้นก็เกิดช่องว่าง

จากนั้นก็ไปสู่สภาพดั้งเดิมของจิตที่บริสุทธิ์และเรียบง่ายเป็นธรรมชาติ แล้วธรรมชาติเดิมแท้ของจิตก็เผยออกมา

การคลี่คลายคล้ายๆ กันนี้ อาจเกิดขึ้นเมื่อเราทำสมาธิภาวนา (รู้ตัว

๑ ส่วน คลายออก ๓ ส่วน) และประสบการณ์กระจำไว้ความนึกคิด ซึ่งบ่งบอกว่าโลละ โหละ โหละ ได้แตกสลายไปชั่วขณะและจากนั้นก็พัฒนาไปสู่สภาวะใสกระจ่างเชื่อมโยงเข้ากับการที่บุคคลสามารถจำได้ถึงความกระจ่างของจิตเดิมแท้

ให้พยายามประคองจิต ให้ตระหนักรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวต่อไป (พยายามฝึกได้แม้ในขณะหลับถึงความละเอียดประณีตของจิต ยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ อย่างเป็นลำดับ ไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะเมื่อเราตายเท่านั้น และยังเกิดได้ในสภาพที่เราตื่นเป็นปกติในชีวิตประจำวัน)

รายละเอียดเกี่ยวกับกระบวนการแตกสลายอาจดูซับซ้อน แต่หากเราคุ่นเคยกับกระบวนการนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ส่วนขั้นตอนแห่งการตายอาจต่างกันตรงที่รายละเอียดปลีกย่อยและลำดับแตกต่างออกไปขึ้นอยู่กับลักษณะของแต่ละคน อาจเนื่องจากผลของความเจ็บป่วยบางชนิดของผู้ใกล้ตายและสภาพของช่องปราณและหยด

สรุปสั้น ๆ แม้กระทั่งแมลงที่เล็กที่สุด ก็ต้องเป็นไปตามกระบวนการดังกล่าว ส่วนในกรณีที่ตายกะทันหันหรืออุบัติเหตุ ขั้นตอนดังกล่าวก็เกิดขึ้นเช่นกัน แต่รวดเร็วมาก

ในขั้นตอนของการแตกสลายอาจมีการปฏิบัติพิเศษเพิ่มขึ้นด้วยการปลุกศรัทธาในตัวครูบาอาจารย์ท่านหนึ่งท่านใดอย่างหมดจิตหมดใจ เช่น ขณะที่ธาตุดินกำลังแตกสลายและพยับแดดปรากฏเป็นนิมิตหมายขึ้นมา ให้นึกถึงท่านจนเห็นภาพท่านที่**ศูนย์พลังหัวใจ** เมื่อขณะธาตุน้ำกำลังแตกสลายและคว้นปรากฏเป็นนิมิตหมาย ให้นึกถึงท่านเป็นภาพที่**ศูนย์พลังศูนย์สะดือ** เมื่อขณะธาตุไฟกำลังแตกสลายและแมลงเม่าปรากฏขึ้นเป็นนิมิตหมาย ให้นึกถึงท่านเป็นภาพที่**ศูนย์หน้าผาก**และเมื่อขณะธาตุลมแตกสลายและคบไฟปรากฏขึ้นมาเป็นนิมิตหมายก็ให้นึกถึงท่านเป็นภาพจดจ่อ

จิตใจทั้งหมดเคลื่อนย้ายจิตไปสู่โพธิจิตของท่าน

วิธีที่ดีที่สุดในการทำสมาธิ คือ สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นระหว่างขั้นตอนแห่งการตาย พร้อมกับการแตกสลายภายนอกและภายใน ก็คือ มองว่าเป็นพัฒนาการและการปรากฏที่ละเอียดของระดับจิตส่วนที่ละเอียดอ่อนยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ แต่ระดับปรากฏ เมื่อเกิดการแตกสลายของกายและใจเป็นลำดับ ขณะที่ขั้นตอนต่างๆ ค่อยๆ มุ่งไปสู่การเปิดเผยจิตส่วนที่ละเอียดที่สุด

นั่นคือ “ความสว่างแห่งพื้นภูมิ” หรือ “แสงกระจ่างสว่างเรือง” (ที่พึงเปิดใจรับมันและทำความเข้าใจจนเคยรู้จำมันให้กลมกลืนกับชีวิตของเราตั้งแต่วินาทีที่มีชีวิตอยู่แล้ว จะไม่ต้องกลัวความตายอีกต่อไป -ผู้รวบรวม)

การช่วยเหลือหลังความตาย

หลังความตาย ในบาร์โดหรืออันตรายแห่งการถือกำเนิด กายทิพย์สามารถสวองรับความช่วยเหลือจากผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ได้ด้วย กายทิพย์หรือจิตวิญญาณไม่มีรูปกาย จึงเป็นการง่ายมากที่จะน้อมนำจิตวิญญาณช่วยเหลือผู้ตาย

ช่วงที่มีความหมายมากที่สุด คือ ช่วง ๔๙ วันของบาร์โดแห่งการถือกำเนิด และโดยเฉพาะช่วง ๒๑ วันแรกนี้ ผู้ตายจะเปิดรับการช่วยเหลือของเราได้มากกว่าช่วงอื่นที่มีโอกาสจะหลุดพ้นจากการเกิดหรือไปเกิดในภพภูมิใหม่ที่ดีกว่า (เช่น ทำบุญทุกๆ ๗ วันตาย เช่น ตายวันพุธหลังเที่ยง ก็ให้ทำบุญทุกวันพุธ ถ้าก่อนเที่ยงให้ทำทุกวันอังคารจนครบ ๗ ครั้ง ในช่วง ๔๙ วัน นอกจากทำบุญแล้วญาติฯ ยังร่วมถือศีลบวชเนกขัมมะ เจริญภาวนาสวดมนต์แผ่กุศลอุทิศบุญไปให้ สำหรับอุทิศบุญทำได้ทุกวันๆ ละหลายเวลายิ่งดีมาก เพียงแค่ระลึกถึงผู้ตายว่า “ขอให้มีส่วนในบุญของข้าพเจ้า

จงทั่วกันตลอดไป” แล้วหยาดน้ำกรวดน้ำลงไปถึงผู้ตายแล้ว -ผู้รวบรวม)

การทำโพบะ เคลื่อนย้ายจิต จะต้องเป็นผู้ปฏิบัติธรรมที่มีความรู้เชี่ยวชาญ ช่วงที่ดีที่สุดและส่งผลมากที่สุดในการทำโพบะคือ ก่อนที่ร่างกายผู้ตายจะถูกสัมผัสแต่ละต้องหรือเคลื่อนย้าย

หากไม่สามารถทำเช่นนั้นได้ ก็ให้พยายาม**ทำโพบะในสถานที่ที่บุคคลนั้นตาย** หรืออย่างน้อยก็นึกภาพสถานที่นั้น ให้เห็นเด่นชัดในใจระหว่างผู้ตาย-สถานที่ตาย-เวลาที่ตาย โดยเฉพาะกรณีที่บุคคลนั้นตายด้วยความเจ็บปวด และเมื่อใดก็ตามที่นึกถึงผู้ตายหรือเอ่ยชื่อของผู้ตายให้จดจ่อที่กระทำโพบะ เคลื่อนย้ายจิตโดยอัญเชิญพระพุทธรเจ้าแห่งอนันตรังสีหรือพระอมิตาภพุทธเจ้าอันเป็นธรรมชาติเดิมแท้ของจิตอันกระจำงไรขอบเขตในยามสิ้นชีวิตให้ปรากฏแสดงแสงสว่างแห่งพื้นภูมิปรากฏขึ้นในรูปพระอมิตาภพุทธเจ้าอันเรื่องรอง นำจิตผู้ตายออกทางช่องที่กระหม่อมโดยเพ่งนิมิตสมาธิด้วยศรัทธาและกรุณา รวมทั้งมีความรู้สึกลักษณะถึงการปรากฏองค์ของพระอมิตาภะ อาจใช้บทสวด “โอม มณี ปัทเม หุม” อันเป็นมนต์ของพระอวโลกิเตศวรหรือ “อะมี เทวา หะริ” ของพระอมิตาภะแล้วทำโพบะต่อจากนั้น

ผู้ปฏิบัติธรรมที่เชี่ยวชาญยังสามารถน้อมจิตให้อยู่ในสภาวะธรรมชาติจิตเดิมแท้แล้วเชื้อเชิญกายทิพย์ผู้ตายมาปรากฏด้วยอำนาจสมาธิภาวนาแล้วชี้ให้เห็นธรรมชาติสำคัญของจิตเดิมแท้น้อมนำให้หลุดพ้นได้ด้วยความสามารถพิเศษทางจิต แม้ญาติมิตรคนทั่วไปก็อาจปฏิบัติวิธีใดๆ ด้วยการน้อมจิตระลึกถึงผู้ตาย น้อมเข้ามาอยู่ในใจกลางของการปฏิบัติแล้วอุทิศบุญก็มีอานิสงส์มหาศาลเช่นเดียวกัน

การบำเพ็ญศาสนกิจแบบพุทธรูป

๑. ทำโพระและอ่านคัมภีร์มรรณศาสตร์แห่งธิเบตซ้ำหลายๆ ครั้ง หรือตลอด ๔๙ วัน

๒. ทำพิธีเนเชน คือพิธีนำผู้ตาย หรือพิธีซังชก -พิธีชำระล้างให้บริสุทธิ์ โดยทำทันทีหลังการตาย หรือภายใน ๔๙ วัน หากไม่มีศพตั้งอยู่จะเรียกวิญญาณผู้ตายเข้ามาในหุ่นจำลองหรือในกระดาศที่มีชื่อผู้ตาย หรือภาพถ่ายที่เรียกว่า เซนจัง ก็ได้ โดยชำระล้างด้วยการสอนธรรมแนะนำให้ผู้ตายรู้จักกับธรรมชาติเดิมแท้ของจิตให้ผู้ตายน้อมไปสู่พุทธภูมิ แล้วเผาเซนจังเพื่อชำระกรรมของเขาให้บริสุทธิ์

๓. การชำระภาพทั้งหก เป็นวิธีชำระล้างรากเหง้าแห่งกรรมสังสารวัฏ ซึ่งอารมณ์อกุศลที่สั่งสมในช่วงเดินลมปราณอากาศภายในและพลังงานที่รวมอยู่ที่ศูนย์กลางในร่างกายอันเป็นหน่อเชื้อกำเนิดมี ๖ แห่ง ดังนี้

เชื้ออกุศลมูล **ความโกรธ** ของนรกภูมิ อยู่ที่ **ฝ่าเท้า**

เชื้ออกุศลมูล **ความโลภ** ของเปรตภูมิ อยู่ที่ **ฐาน ลำตัว**

เชื้ออกุศลมูล **ความหลง** (อวิชชา) ของดิรัจฉานภูมิ อยู่ที่ **สะดือ**

เชื้ออกุศลมูล **ความสงสัย** (วิจิจณา) ของมนุษย์ภูมิ อยู่ที่ **หัวใจ**

เชื้ออกุศลมูล **ความอิจฉา** ของอสุรภูมิ อยู่ที่ **ลำคอ**

เชื้ออกุศลมูล **มานะ** ของเทวภูมิ อยู่ที่ **กระหม่อม**

ให้ผู้ปฏิบัติจินตนาการว่า กรรมทั้งหลายที่ถูกสร้างขึ้นโดยอารมณ์แต่ละประเภท บัดนี้ได้สูญสิ้นแล้ว อีกทั้งร่างกายแต่ละส่วนที่สัมพันธ์กับกรรมของอารมณ์อกุศลแต่ละประเภทได้แตกสลายกลายเป็นแสงโอภาสไปหมดสิ้น ให้จินตนาการอย่างสุดจิตสุดใจว่า กรรมของเขาทั้งหลายได้รับการชำระ ร่างของเขาตลอดจนสภาวะทั้งหมดของเขาได้แตกสลายกลายเป็นแสงโอภาส (วิธีนี้ต้องอาศัยครูบาอาจารย์ฝึกฝนประสิทธิ์ประสาทพละนาฏภาพให้

จึงจะสามารถทำได้)

๔. พิธีเทพสันติและเทพพิโรธร้อยองค์ โดยผู้ปฏิบัติพิจารณา
ร่างกายทั้งหมดของตนว่าเป็นมณฑลของเทพร้อยองค์เพ่งนิมิตของ**เทพ
สันติในศุภณียพลังหัวใจ** เพ่งนิมิต**เทพพิโรธในสมอง** มีลำแสงออกมาขับ
พันๆ ลำ แผ่ไปยังผู้ตายและชำระอกุศลกรรมทั้งหมดของเขา

มนต์ที่ใช้สวดคือ “มนต์ร้อยพยางค์”

“โอม วัชระ ลัตตวะ สะมะยะ มะนุพาลายะ

วัชระ ลัตตวะ เทโนพะ ทิชะระ ดริโด เม ภาวะ

สุทโธ ชะโย เม ภา วะ

สุทโธ ชะโย เม ภา วะ อนุรักโท เม ภา วะ

สาราวะ สิทธิ เม ประยะชะ

สาราวะ กัมมะ สุทชะ เม จิตตัง ชรียัง กุรุ

ฮุง ฮะ ฮะ ฮะ ฮะ โฮ ภักวาน สาราวะ

ตถาคตะ วัชระ มะเม บุญจะ วัชรี ภาวะ

มหา สะมะยะ ลัตตวะ อาหึฯ”

อาจใช้มนต์ “วัชรลัตว์” บทสั้น ๖ พยางค์ คือ “โอม วัชระ ลัตตวะ
หุม” (แปลว่า “โอ พระ วัชรลัตว์ ด้วยอำนาจของพระองค์ ขอจงชำระล้าง
บาปัดและมีการเปลี่ยนแปลงด้วยเถิดฯ”) ให้ใช้มนต์บทนี้ สำหรับการบำบัด
ชำระล้าง)

๕. **การเผาศพ** นิยมปลงศพด้วยการเผา มีหลายแบบ แบบเมรุ
แบบกองพินั้นถือว่าเป็นมณฑลของพระวัชรลัตว์หรือเทพสันติและเทพ
พิโรธร้อยองค์ ขณะถูกเผากรรมจะถูกเทพแปรเปลี่ยนเป็นโพธิจิตของเทพ
เหล่านั้น ผู้ตายได้รับชำระในกองเพลิงและอาจสวดมนต์ร้อยพยางค์ หรือ
มนต์วัชรลัตว์หกพยางค์ด้วยก็ได้ แล้วนำอังคารและเสนจิ้งหรือหุ่นผู้ตาย

ผสมกับดินสร้างพระพิมพ์เรียก “ชะชะ” ปลุกเสกชะชะอุทิศแก่ผู้ตายให้ไปเกิดในสุคติภพ

๖. **การทำบุญเจ็ดวัน** ตามธรรมเนียมมิตีเบตจะทำพิธีกรรมต่างๆ ๗ วันหลังตาย หากครอบครัวมีฐานะที่จะทำได้ โดยนิมนต์พระลามะมา ประกอบพิธี มีการตามประทีปและสวดมนต์อย่างต่อเนื่อง จนเคลื่อนย้ายศพออกจากบ้าน เจ้าภาพจะถวายเครื่องบูชาแด่ครูบาอาจารย์และศาลเจ้า รวมทั้งให้อาหารแก่คนยากจนเพื่ออุทิศบุญให้ผู้ตาย

ทุกๆ ๗ วันโดยซ้ำวันกัน ภายหลังพิธีในบาร์โด จะหวนคืนสู่สภาพอาการเดิมขณะสิ้นชีวิต อาณิสสจากการปฏิบัติดังกล่าวสามารถหนุนส่งให้เขาไปสู่ภพภูมิอันบริสุทธิ์ หากผู้ตายเสียชีวิตในวันพุธก่อนเที่ยง การทำบุญทุกเจ็ดวันจะทำในวันอังคารถัดไปทุกๆ วันอังคาร หากเสียชีวิตในวันพุธหลังเที่ยง พิธีทำบุญจะทำในวันพุธถัดไป

ชาวทิเบตถือว่า สัปดาห์ที่ ๔ และที่ ๗ มีความสำคัญมากเป็นพิเศษ จะประกอบพิธีถวายและบริจาคตานเป็นงานใหญ่ และการบำเพ็ญกุศลจะกระทำอีกครั้งเมื่อครบหนึ่งปีแห่งมรณกรรม มีบริจาคตานในวันนั้นด้วย

การช่วยเหลือผู้สูญเสียหรือญาติผู้ตาย

ด้วยคำปลอบประโลมว่า

“ทุกสิ่งไม่เที่ยง ทุกสิ่งย่อมแตกดับ คุณย่อมทราบดี เมื่อญาติของคุณถึงแก่กรรม นั้นย่อมเป็นธรรมดา คนทุกคนต้องตาย (คนแก่คนหนุ่มก็ต้องตาย) คนแก่แล้ว คนไม่สบาย ไม่ควรเสียใจเมื่อถึงคราวที่จะต้องตาย เราสามารถช่วยผู้ตายได้ในตอนนี้ ด้วยการบำเพ็ญกุศลความดีแก่ผู้ตาย ผู้ตายย่อมเป็นสุขและโล่งใจ ดังนั้น โปรดอย่าเศร้าไปเลยฯ”

อาจใช้มนต์แทนคำปลอบประโลมว่า

“โอม มณี ปัทเม หุม-วัชระ ปัทมะ สิทธิ หุมฯ” ด้วยจินตนาการ

ภาพองค์พระลัมลามัมพุทธานุมาประทับตรงหน้าแผ่รัศมีประหนึ่งดวงอาทิตย์
 สาดแสงส่องสว่างประทานมาให้ (ของไทยให้น้อมมองคัมภारมีโดยตั้ง
 นะโม 3 จบ -ผู้รวบรวม) แล้วอุทิศบุญความสุขที่ได้รับให้แก่ผู้ตาย และบอก
 กับตัวเอง ว่า

“ฉันจะไม่หนีจากความทุกข์อันนี้ ฉันต้องการใช้ให้เกิดประโยชน์
 ที่สุดและดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อว่าฉันจะมีเมตตาและเกื้อกูลผู้อื่นได้มากขึ้น”

ความทุกข์นั้นแหละที่จะช่วยให้คุณมีความเข้าใจ และกรุณาที่จะทำ
 และอยู่ในวิสัยที่จะช่วยเหลือคนอื่นได้ต่อไป

(ยุติความเศร้าโศกและเรียนรู้จากความโศกเศร้า แล้วกลับไป
 “ตื่น ๆ...ตื่นโพล่งโลงง้า กว้าง ๆ ไกล ๆ ไร้ขอบเขตฯ ทุกจิตวิญญาณ ญาติ
 ของข้าฯ ขอจงมีส่วนแห่งบุญของข้าฯ จงทั่วกันตลอดไปฯ” แล้วหยาดน้ำ
 ลงไปทั้งวันทุกครั้งเท่าที่ระลึกนึกขึ้นมาได้ -ผู้รวบรวม)

ยามที่เผชิญกับความตาย-ร่ำเรง-ไร้ความหวาดกลัว

คาถาบางตอนใน “รัศมีอันบริสุทธิ์” ปัจฉิมวาจาของท่านลงเซนปะ
 อาจารย์นิกายซกเซน ในคริสต์ศตวรรษที่ ๑๔

“ในท้องฟ้ายามค่ำที่ไร้เมฆ สว่างเรืองด้วยจันทร์วันเพ็ญ

“ราชาแห่งดาวทั้งปวง” กำลังขึ้นสู่ฟากฟ้า....

ใบหน้าขององค์ผู้ทรงการุณย์ท่านบำเพ็ญสมาธิ

เปล่งรัศมีเชยชวนอย่างอ่อนโยน น้อมใจข้าพเจ้าเข้าหา

ความยินดีในความตายของข้าพเจ้านั้น มากมาย ยิ่งกว่า....

ความยินดีของพ่อคำที่ได้ทรัพย์สมบัติมหาศาลในทะเล

หรือของมหาเทพผู้ได้ชัยชนะในสงคราม



หรือของปราชญ์ผู้เข้าถึงปิตินองค์เณร
 หรือของผู้สัจจผู้เริ่มต้นเดินทางเมื่อถึงเวลา
 ข้าพเจ้าจะไม่อยู่ในโลกนี้อีกต่อไป
 แต่จะสถิตอยู่ในอมราวดี-ดินแดนแห่งความไม่ตายอันสงบล้ำ
 ชีวิตของข้าพเจ้าถึงจุดสิ้นสุดกรรมของข้าพเจ้าหมดสิ้นแล้ว
 อาณิสสที่จักบังเกิดจากการสวดมนต์ได้หมดสิ้นแล้ว
 โลกียธรรมทั้งปวง ได้กระทำหมดแล้ว
 การแสดงในชีวิตนี้ สิ้นสุดลงแล้วโดยฉับพลัน
 ข้าพเจ้าจะตระหนักรู้ถึงแก่นแท้ของการปรากฏแห่งชีวิตนี้
 ในภพภูมิอันยิ่งใหญ่และบริสุทธิ์ของภาวะบาร์โด
 บัดนี้ ข้าพเจ้าไกล่จับจองที่นั่งในพื้นภูมิแห่งความสมบูรณ์
 ถึงพร้อมอันดั้งเดิม
 ความร่ำรวยในตัวข้าพเจ้า ทำให้จิตใจของผู้อื่นเป็นสุข
 ข้าพเจ้าใช้พรที่ได้รับจากชีวิตนี้ เพื่อให้เข้าถึงอาณิสส
 ทั้งมวลแห่งความหลุดพ้น
 ตลอดเวลาที่ได้อยู่กับท่าน ศิษย์ผู้เป็นอริยทั้งหลาย
 ปิตินองค์แห่งการแบ่งปันสัจจะเต็มล้นหัวใจข้าพเจ้า
 และทำให้ข้าพเจ้าพึงพอใจ
 บัดนี้ ความผูกพันทั้งหลายในชีวิตนี้ ระหว่างเรากำลังจะสิ้นสุด
 ข้าพเจ้าเป็นวณิกไร้จุดหมาย ที่กำลังจะตายดังประสงค์
 อย่าเสียใจให้ข้าพเจ้าเลย แต่ขอให้หมั่นสวดมนต์
 ถ้อยคำเหล่านี้มาจากใจของข้าพเจ้าเพื่อช่วยท่าน
 คิดถึงถ้อยคำเหล่านี้ ดังหมูบัวบาน
 และนึกถึงตัวท่านเองว่า เป็นดังภมรที่ดูดความปิตินองค์จากบัวเหล่านี้

ด้วยอาณภาพแห่งความดั่งงามของถ้อยคำเหล่านี้
ขอให้สรรพชีวิตในสังสารวัฏ
ในพื้นที่แห่งธรรมชาติดั้งเดิมอันบริบูรณ์
จงบรรลุนิพพานเทอญฯ”

ทัศนะแห่งการรู้แจ้ง

ด้วยการเห็น “ความตาย” กับ “ชีวิต” ว่าเส้นแบ่งที่เราคิดว่ามีอยู่
ระหว่างชีวิตกับความตายนั้น เลื่อนเข้าหากันและจางหายไปเป็น
“องค์รวมอันมีอาจแบ่งแยกเคลื่อนไหวเป็นกระแสต่อเนื่อง”

ความตาย เป็นส่วนหนึ่งของการเคลื่อนไหวที่ไร้จุดเริ่มและจุดจบ
โดยเปิดเผยให้เห็นกระบวนการที่แท้จริงของชีวิตคือกระบวนการที่แท้จริง
ของความตาย

กระบวนการแห่งความตาย ๓ ขั้นตอน

๑. เมื่อขั้นตอนแห่งความตายถึงจุดสูงสุด หลังจากที รูป-เวทนา-
สัญญา-สังขาร-วิญญาณ แยกดับ “ธรรมชาติเดิมแท้ของจิต” หรือ “ความ
กระจ่างแห่งพื้นภูมิ” ได้แสดงตัว อย่างไม่ปิดบังอำพรางอยู่ชั่วขณะ

๒. และแล้วโดยฉับพลัน รัศมีของจิตเดิมแท้ ก็ปรากฏกระจาย
ออกเป็นเสียง-สี-แสง

๓. ต่อมาวิญญาณของผู้ตายก็ตื่นขึ้น และเข้าสู่บาร์โอดแห่งการถือ
กำเนิด จิตปกติของเขากลับคืนมาและปรากฏเป็นกายทิพย์โดยอยู่ใต้อำนาจ
ของกรรมเก่าและนิสัยความเคยชินเดิม ๆ กรรมและนิสัยดังกล่าว ทำให้จิต
ปกติติดยึดกับประสบการณ์บาร์โอดอันเป็นมายา โดยเข้าใจว่าเป็นของจริง
และเป็นตัวเป็นตน

ดังนั้น โดยสรุป กระบวนการในบาร์โธแห่งการตายได้บอกเราว่า “การปรากฏตัวของจิต” มี ๓ ขั้นตอน คือ

๑. ภาวะบริสุทธิ์อย่างยิ่งของจิตเดิมแท้ (บาร์โธแห่งการตาย) แสดงตัวอย่างไม่ปิดบัง

๒. ต่อมาเป็นแสงและพลังงาน (รัศมีของจิตเดิมแท้หรือบาร์โธแห่งธรรมตา)

๓. มาสู่การตกผลึกเป็นนามรูป (บาร์โธแห่งการถือกำเนิด)

คำสอนดังกล่าวยังพูดถึง “กาย” ๓ ระดับ คือ

๑. ธรรมชาติเดิมแท้ของจิต เปิดเผยขณะสิ้นชีวิตด้วย “ความสว่างแห่งพื้นภูมิ” เรียกว่า “ธรรมกาย” หรือ “มิติแห่งความว่าง”

๒. รัศมีแห่งพลังงานและแสงใน “บาร์โธแห่งธรรมตา” เรียกว่า “สัมโมคกาย” เป็นเอกภาวะเหนือหลุดพ้นข้อจำกัดแบบทวิภาวะใด ๆ (ไม่ตัดสิน-ไม่เลือกเอาอะไร-ไม่ตรงอะไร-ให้ท่ามกลางเข้าใจ-จะมีอะไรมาปรากฏก็ช่าง-จำกว้าง ๆ ไกล ๆ เข้าใจ -ผู้รวบรวม)

๓. การตกผลึกปรากฏใน “บาร์โธแห่งการถือกำเนิด” เรียกว่า “นิรมานกาย”

ธรรมชาติของจิต มี ๓ ด้าน เช่นกัน คือ

๑. **ด้านสารัตถะ** คล้ายท้องฟ้าและว่างเปล่า

๒. **ด้านที่เป็นธรรมชาติ** รัศมีเรืองรอง

๓. **ด้านพลังแห่งความเมตตา** แพร่กระจายไปทุกหนแห่ง ไม่มีอะไรมาขวางกั้นได้

ทั้ง ๓ ด้านนี้ ปรากฏและซ้ำแรกซึ่งกันและกันไปพร้อม ๆ กัน จนเป็นหนึ่งเดียวกันภายในจิตเดิมแท้

ท่านปัทมสัมภวะ อธิบายดังนี้

“ภายในจิตเดิมแท้นี้ กายทั้งสามไม่อาจแยกจากกันได้และปรากฏเป็นหนึ่งเดียว

โดยเหตุที่มันเป็นสัพพัญญู และได้เกิดจากสิ่งใดเลย มันจึงเป็นธรรมกาย

โดยเหตุที่ความกระจ่างสว่างเรืองของมัน เป็นรัศมีมีโปร่งในภายในแห่งสัพพัญญูตามันจึงเป็น สัมโสกกาย

โดยเหตุที่มันปรากฏ ขึ้นโดยไม่ถูกสกัดกั้นหรือขวางแทรก มันจึงเป็นนิรมานกาย

กายทั้งสามนี้สมบูรณ์ และปรากฏเต็มที่เป็นหนึ่งเดียว จึงเป็นสารัตถะของจิต”

โดยสรุป

กายทั้งสามด้าน จึงเป็นด้านทั้งสามของโพธิจิตของเรา แต่เรามีความสามารถจำกัดในการรับรู้เฉพาะ “นิรมานกาย” หรือ “รูปธรรม” เมื่อสิ้นชีวิตจึงหลงลืมเพราะไม่ได้เคยประสบหรือพัฒนาตนเองให้สามารถจดจำความเป็นจริงที่เป็น “ธรรมกาย” (ความสว่างแห่งพื้นภูมิ) อีกทั้งไม่มีหวังที่จะจดจำปริณิทนแห่ง “สัมโสกกาย” (บาร์โดแห่งธรรมตา)

ทั้งชีวิตเราอาศัยอยู่ในภพภูมิแห่งการรับรู้ **นิรมานกาย** ที่ถูกปรุงแต่ง (ให้ตัดสินใจ-ให้เลือกข้าง-ให้เสาะหาเอาด้วยตัวตน -ผู้รวบรวม) ดังนั้นเมื่อความตายมาถึง เราจึงถูกส่งกลับไปสู่มิติ **นามรูป สัมโสกกาย** ซึ่งเป็นบาร์โดแห่งการถือกำเนิดโดยอยู่ในรูปกายทิพย์ ลำคัญผิดว่ามายาภาพที่เห็นนั้นเป็นความจริงที่เป็นตัวตนเช่นเดียวกับตอนที่ชีวิตอยู่ก่อนหน้านี้ เราจึงสะดุดถลอลอย่างช่วยตนเองไม่ได้ และถูกรกรรมเก่าผลักดันไปสู่การเกิดใหม่อีก (พึงขอขมากรรมล้างกรรมเก่าให้มากๆ บ่อยๆ เถิดๆ -ผู้รวบรวม)

พระอริยเจ้าผู้บรรลุธรรมขั้นสูง ท่านรับรู้ต่างจากเราอย่างสิ้นเชิง เป็นความรู้ที่บริสุทธิ์ ปราศจากการปรุงแต่ง (ปราศจากการตัดสิน-การเลือกข้าง -ผู้รวบรวม) บริสุทธิ์สิ้นเชิง มิติดอื่นไรขอบเขตทั้งหลายโปร่งใส (ไม่ติด-ไม่ขัด-ไม่ข้อง-ไม่คาที่ตา, ที่ใจ -ผู้รวบรวม)

ดังนั้น ความตายจึงไม่ทำให้พระอริยเจ้านานหวาดกลัว หากแต่จะเป็นโอกาสอันวิเศษแห่งการหลุดพ้นขั้นสุดท้าย (หลวงพ่อกุญชรสาส สอนว่า ไหนๆก็ต้องตายให้ตกกระไดแล้วพลอยกะโจนลงไปเลย ไม่ต้องกลัว ตั้งท่าตายให้สวย -ผู้รวบรวม)

กระบวนการของจิตขณะหลับ

๑. **เมื่อเราหลับ** ประสาทและจิตสำนึกระดับหยาบๆ จะจางหายไป ธรรมชาติเดิมแท้ของจิตหรือ ความสว่างแห่งปัญญา **จะค่อยๆ แสดงตัวในช่วงเวลาสั้นๆ**

๒. ถัดจากนั้น จิตสำนึกอีกมิติหนึ่งจะปรากฏขึ้น เทียบได้กับ บาร์โธแห่งธรรมตาซึ่งละเอียดประณีตมาก จนในภาวะปกติจะไม่รู้เลยว่าตัวกำลังหลับอยู่ก่อนที่ความฝันจะเริ่ม

๓. คนส่วนใหญ่ ความรับรู้จะเกิดขึ้นในขั้นถัดไป คือเมื่อจิตเริ่มตื่นตัวอีกครั้งหนึ่ง จะพบว่าตัวเองอยู่ในโลกแห่งความฝัน คล้ายๆกับ บาร์โธแห่งการถือกำเนิดในขั้นนี้เรามีร่างในฝัน และประสบกับเหตุการณ์ในฝันนานาชนิด **ซึ่งเป็นไปตามอิทธิพลของนิสัยและกิจกรรมที่เรากระทำขณะที่ยังตื่น** สิ่งต่างๆ ที่เราประสบในฝันนั้น เราเชื่อว่าเป็นความจริง เป็นตัวเป็นตน โดยหาได้ตระหนักไม่ว่าเรากำลังฝันอยู่

กระบวนการของจิตในความคิดและอารมณ์กระทบ

อาการของจิต-ความคิด-อารมณ์

๑. ความสว่างแห่งพื้นภูมิ หรือ ธรรมชาติเดิมแท้ของจิต เป็นสภาวะดั้งเดิมของจิตเดิมแท้ มีอยู่ก่อนความคิดและอารมณ์ใดๆ มากระทบ (ช่องว่างๆ ...ก่อนรู้ก็มีได้รู้ -ผู้รวบรวม)

๒. ภายในพื้นที่ที่ได้รับการปรุงแต่งใดๆ พลังงานพื้นฐานจะกระเพื่อม (ขณะผัสสะอารมณ์กระทบจิตเดิม -ผู้รวบรวม) รัศมีที่เปล่งออกมาจากจิตเดิมแท้ เริ่มปรากฏขึ้นเป็นฐานศักยภาพและเชื้อของอารมณ์ดิบ

๓. พลังพื้นฐานที่กระเพื่อมจากการที่อารมณ์กระทบ จะปรากฏเป็นอารมณ์ (วิญญาณ เห็น, ได้ยิน ฯลฯ -ผู้รวบรวม) และความคิด (สังขาร เจตสิกปรุงแต่ง-ผู้รวบรวม) จะผลักดันให้เรากระทำการ (มโนกรรม-กายกรรม -วจีกรรม -ผู้รวบรวม) และเป็นเหตุให้เราสะสมกรรมเพิ่มขึ้น (กรณีนี้ไม่ได้เอาหลวงพ่อช้างสติตัตมาชี้ -ผู้รวบรวม)

ต่อเมื่อเราค้นเคยกับสมาธิภาวนา (สมาธิปัญญาวิมุตติหลุดด้วยหลวงพ่อช้างสติตัต -ผู้รวบรวม) กระบวนการของจิตจะเปลี่ยนไป กล่าวคือ

๑. ขณะที่ความคิดและอารมณ์ค่อยๆ เลือนหายไป-ดับไป-และคืนไปสู่ธรรมชาติเดิมแท้ของจิตชั่ววูบหนึ่ง เราอาจเห็นธรรมชาติเดิมแท้ของจิต

๒. จากนั้น เราจะตระหนักว่า จากความสงบนิ่งของธรรมชาติจิตเดิมแท้ จะบังเกิดความเคลื่อนไหวและพลังงานดิบ อันเป็นรัศมีที่แผ่ออกมาเอง

๓. หากมีการติดยึดจับจวน (ตัณหา-อุปาทาน-ผู้รวบรวม) ขณะที่พลังงานนั้นกำลังปรากฏ พลังงานนั้นจะตกผลึกกลายเป็นสังขารการปรุงแต่ง ซึ่งจะนำเรากลับสู่การนึกคิดและอารมณ์ความรู้สึก (ถ้าหากไม่ติดยึด

จับฉวยด้วยตีนโพล่งโผล่จากร่างๆ เข้าไว้ และด้วยหลวงพ่อช่างสติตัด
ยกคัตเอาที่ให้ทัน พลังงานนั้นก็เลยเลือนหายเข้าไปในธรรมชาติเดิมแท้ของ
จิตเดิม -ผู้รวบรวม)

วิธีที่ดีที่สุด ให้ดูความเป็นไปของจิต เมื่อเกิดอารมณ์พอใจ-ไม่
พอใจ อย่างใกล้ชิดจะพบว่า **มีช่วงว่าง** ก่อนที่อารมณ์ใดๆ จะผุดขึ้นเสมอ
(ก่อนรู้..ก็ไม่ได้รู้-ผู้รวบรวม) ช่วงขณะสุกดิบก่อนที่พลังอารมณ์จะมีโอกาสผุด
ขึ้นมานั้น **เป็นช่วงขณะแห่งความตระหนักรู้ที่บริสุทธิ์และดั้งเดิม** ซึ่งสามารถ
จะแลเห็นประพิมพ์ประพายของจิตเดิมแท้ได้ หากเราจะยอมเปิดโอกาสให้
แก่ตนเอง ในช่วงขณะนั้นเองมนต์สะกดของอวิชชาได้เสื่อมลง ช่วงนั้นเองที่
เราสามารถจะเป็นอิสระอย่างสิ้นเชิงจาก**ความยึดมั่นถือมั่น** (ไม่ยึดติดใน
อารมณ์รูป, เสียง ฯลฯ หรือยอมคลายออกกว้างๆ -ผู้รวบรวม) แม้แต่ความคิด
ที่จะ “ติดยึด” กับอะไรสักอย่างก็ไม่มี

อย่างไรก็ตาม คำสอนเกี่ยวกับบาร์โดยังบอกเราด้วยว่า “สิ่งที่
เกิดขึ้นกับจิตใจของเรา**ขณะมีชีวิตนี้** เป็นอันเดียวกันกับ สิ่งที่จะเกิดขึ้นใน
ภาวะบาร์โดเมื่อตาย”

“ชีวิตกับความตาย **เป็นองค์รวมที่มีอาจแบ่งแยก** และเป็นความ
เคลื่อนไหว เป็นกระแสต่อเนื่อง”

อาจารย์ทิเบตผู้สามารถ คือ ท่านเชเล นะโทะ รังชิล อธิบายการ
ฝึกจิต ว่า

“ระลึกให้ได้ว่า ภาพปรากฏในฝันอันหลากหลายไม่มีประมาณมิใช่
อะไรอื่น หากเป็น**ภาพสะท้อนจากจิตของท่าน** เป็นมายาภาพ **มิใช่ความจริง**

อย่าติดยึดจับฉวยสิ่งใด น้อมจิตอยู่ในปัญญาญาณแห่งจิตเดิมแท้
ของท่านที่พ้นไปจากบัญญัติใดๆ

นี่คือ หัวใจของการปฏิบัติ สำหรับ**บาร์โดของชีวิตนี้**

“ท่านจะต้องตายในไม่ช้า ถึงตอนนั้น ไม่มีสิ่งใดจะช่วยท่านได้เลย
สิ่งที่ท่านประสบในความตาย ก็คือ ความคิดของท่านนั่นเอง
 อย่าได้ปรุงแต่งความคิดใดๆ ปล่อยให้มันตายไปในท่ามกลาง
 ความสำนึกรู้ตัวอันไพศาลแห่งจิตเดิมแท้ของท่าน
 นี่คือ หัวใจของการปฏิบัติ สำหรับ**บาร์โธแห่งการตาย**”

“อะไรก็ตาม ที่จับฉวยสิ่งที่ปรากฏขึ้นมาหรือหายไป โดยสำคัญ
 ว่าดีหรือเลวก็แล้วแต่ คือ จิตของท่านนั่นเอง
 จิตนี้เอง ที่เป็นรัศมีแผ่ออกมาจากธรรมกาย ไม่ว่าอะไรก็ตามที่ปรากฏ
 ขึ้น **อย่าติดยึดกับสิ่งที่ปรากฏ อย่าปรุงแต่ง อย่ายอมรับ หรือ ปฏิเสธมัน**
 นี่คือ หัวใจของการปฏิบัติ สำหรับ**บาร์โธแห่งธรรมตา**”

“สังขารคือ**จิตของท่าน** นิพพานก็เป็น**จิตของท่าน** เช่นกัน
 สุข-ทุกข์ทั้งปวง มายาภาพทั้งหลาย มิได้แยกต่างหากจากจิต
 ของท่าน จงควบคุมบังคับ**จิตของท่าน**ให้ได้
 นี่คือ หัวใจของการปฏิบัติ สำหรับ**บาร์โธแห่งการถือกำเนิด**”

ผู้เขียนและรวบรวม ขอสรุปว่า ไม่ว่าขณะมีชีวิตหรือขณะหลัง
 ความตายก็ตาม เมื่อเห็น, ได้ยิน ฯลฯ อย่าเลือกข้าง-อย่าตัดสิน-อย่า
 ปรุงแต่ง -ให้ท่ามกลาง ไม่เลือกอะไร-ไม่ตรงอะไร-ให้แล้วเลยๆ -ให้มันผ่าน
 ออกไป สรุปว่าอย่าให้มีตัณหาเกิดขึ้นมาว่าดี-ไม่ดี-ไม่ต้องตัดสินวิพากษ์
 วิจัยวิจารณ์ -ปล่อยให้มันผ่านออกไป-ปล่อยให้มันเลื่อนหายไปกับพื้นภูมิ
 แห่งจิตเดิมของมัน-ตื่นโพล่งโลงจ๋าๆ ไว้อย่างนั้นให้ตลอดไป-ประทับประคอง
 จิตให้มันคงอยู่อย่างนั้นตลอดไป

สรุปก็คือ ให้มาอยู่กับ..ตื่นๆ..ตื่นโพล่งโลงจ๋าๆ และขอขมากรรม
 วันทั้งวันมีอยู่เท่านั้น!

๔. ธรรมชาติของชีวิตและความตาย

ธรรมชาติของชีวิต ปุณฺชนที่หนาแน่นด้วยกิเลสอาสวะ ด้วยกลวงของอัตตาคือ ความวิปริตของอัตตาทัวตน แบ่งแยกตัดสินเลือกข้างในทวิภาวะด้วยความเป็นของคู่ (พอใจ-ไม่พอใจ) เป็นเหตุให้สร้างกลวงขึ้นด้วยความหลงว่า โลกและชีวิตนี้สวยงาม สุกะ-นิจจัง-สุขัง-อัตตา เกิดเพราะอวิชชาไม่เข้าใจธรรมชาติ แล้วยึดฉวยเอาทุกสรรพสิ่งที่ปรารถนาเอาไว้ ทั้งที่ทุกสรรพสิ่งเป็นอนิจจังของชั่วคราว ยึดเอาไว้ไม่ได้ แต่ก็ดิ้นรนไขว่คว้าพยายามด้วยอัตตาและความหลง อยากได้-ใคร่ดีไปหมด

ยึดเอาสรรพสิ่งสมมุติผูกติดกับสังคมด้วยอัตตาทัวตนของตน อย่างดูดีมุ่งมั่นดันเข้าไป แสวงหาวาทมโนภาพ วางแผนงานโครงการเพื่อความมั่นคง ความมีเกียรติ ฉวยอะไรได้ก็ยึดอันนั้นเรื่อยไป ไม่มีจุดจบ เพราะเหตุที่เกรงว่าจะสูญเสียทุกอย่างไปทั้งลาก ยศ บริวาร สรรเสริญและความสุข โหยหาไม่รู้จบ ทั้งๆ ที่ความสุขแท้จริงไม่มี มีแต่ทุกข์ หาแก่นสารสาระไม่ได้เลย ในยามที่ยังแข็งแรง ก็ไม่เคยได้นึกถึงความเจ็บป่วยและความตาย หลงไหลเพลิดเพลินกับ**ความเป็นความอยู่และหาอยู่หากิน** **ห่วงหา อาลัย ดันเข้าไปจริงจังกับชีวิต** ไม่เคยนึกถึงความตายที่มาหาราวกับสายฟ้าแลบและฟ้าผ่า ด้วย**ไปยึดเอาในสิ่งที่มันยึดเอาไว้ไม่ได้** (ยึดไม่ติด-เกาะไม่อยู่ ยึดไม่อยู่-เกาะไม่ติด) **เพราะมันของชั่วคราว ชีวิตก็ชั่วคราว** ดูจถือกระเป๋าดิ้นเข้าพักในห้องพักโรงแรม (อิสระผ่อนคลายเป็นยึดติดกับการจัดแต่งประดับประดา เสียเวลาเรื่องห้องพัก) ว่าเดี๋ยวก็ต้องจากออกไปแล้ว มันอนิจจัง สรรพสิ่งธรรมชาติธาตุผันแปร ย่อมเปลี่ยนแปลง ไม่เที่ยงแท้แน่นอน แต่ก็กระทำไปด้วยความหลงความมืดมนแห่งอาสวะกิเลส

ขาดอิสระ **เพราะกฎแห่งกรรมอันหนาแน่นครอบงำเอาไว้** ความติดยึด (ตัณหา-อุปาทาน) **ดูจเม่เหล็กที่ตรึงเราไว้อยู่กับที่** **ดูจนักโทษที่ถูกคุมขัง** สร้างความขมขื่นและปวดร้าว

แต่ลั้จะแห่งสัมปชัญญะ ความรู้เท่าทันกลวงของอัตตาเท่านั้น จะยุติความเลวร้ายอันวิปริตของอัตตา ไม่ให้ตกลงไปสู่หุบเหวแห่งอัตตาตัวเอง ให้คืนสู่ธรรมชาติแท้จริงของจิต ไม่แบ่งแยกจากเอกภพคืนสู่ความเป็นอิสระ (freedom-วิมุตติ-นิโรธ-นิพพาน) **ออกมาจากทวิภพและความหลง** ในวิชา-ตัณหา-อุปาทาน ที่หลงรู้ไปทั่วแล้วก็ยึดติดสรรพสิ่งอันเป็นของคู่ จึงได้หลุดออกมาจากวงจรปัจจัยการแห่งสังสารวัฏ

เริ่มใหม่ๆ สติสัมปชัญญะพอจะรู้เท่าทันได้บ้าง แต่ก็ยังละทิ้งอัตตาตัวตนเดิมๆ นั้นแสนยาก เพราะเหตุที่คุ้นเคยแนบชิดกับอัตตาตัวตนที่แบ่งแยกทวิภพมานับภพนับชาติไม่ถ้วน ครั้นหมั่นฝึกหัดพยายามเปิดเผยหน้าากของเจ้าอัตตานั้นออกมา จึงได้รู้ว่าธาตุแท้ของมันไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย (อนิจจัง ของชั่วครู่ชั่วคราวทั้งสิ้นแม้ชีวิต)

อัตตาเป็นจอมลวงโลก ขึ้นเยี่ยมที่มันสามารถเอาชนะสรรพสัตว์ในโลกนี้ได้เกือบจะทั้งโลกที่ยึดเอาว่ามีอัตตาตัวตนเอง ส่วนผู้รู้เท่าทันเล่ห์เหลี่ยมของมัน (อนัตตา) มีน้อย จึงให้กลั่นกรองแล้วกลั่นกรองอีก ด้วยศรัทธามนสิการและสติสัมปชัญญะ ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ด้วยการได้รับฟังคำชี้แนะจากผู้รู้ครูบาอาจารย์ อบรมบ่มเพาะกไขให้อย่างใกล้ชิดด้วยสุตมยปัญญาบ่อยๆ เนื่องจาก

ความมีสติ คลายออกจากการติดการยึดในสรรพสิ่งมักน้อยสันโดษ **ปล่อยวางภาระลงเสียบ้าง** จะช่วยให้ใช้ชีวิตประจำวันปกติเรียบง่ายขึ้น **ลดทอนความปรารถนาอยากได้-ใคร่ดีลงมา** (ตัวเจตนา-ตัณหา-อุปาทาน)

รู้เท่าทันในธรรมะมีสาระแก่นสารกับความไม่มีสาระแก่นสาร **ลดความยึดติด (ตัณหา-อุปาทาน) ในสรรพสิ่งต่าง ๆ** บรรดาผีในโลก แม้ตัวตนของตนเอง และคนรอบข้าง ปัญญาก็จะค่อยๆ ปรากฏขึ้น จะสามารถเห็นอย่างชัดเจน อย่างตรงไป-ตรงมาถึงความละเอียดอ่อนแห่งธรรมชาติของสรรพสิ่งต่างๆ ในโลก (ว่ามันยึดไว้ไม่ติด-เกาะเอาไว้ไม่อยู่ มันอนิจจังของชั่วคราว) แยกแยะได้ระหว่าง “ลัทธิแห่งสัมปชัญญะกับกลลวงของอัตตา” ได้อย่างชัดเจน ก็จะไม่หลงไปกับมันอีกต่อไป ด้วยจิตที่ผ่อนคลายออกจากพันธนาการของบ่วงแห่งกรรม (อโหสิๆ! กรรมทุกอย่างอโหสิ ขอให้ทุกสรรพชีวิตจิตวิญญาณจงได้มีส่วนแห่งบุญซ้ำๆ มีส่วนแห่งบุญซ้ำๆ ตลอดไป) กฎแห่งกรรม ก็จะไม่ผูกพันตนกับอัตตาตัวตนอีกต่อไป จะหลุดออก คลายออก หลุดออกจากอัตตา วิมุติหลุดออก อนัตตา-นิโรธ-นิพพาน

ยังมีบางสิ่ง ที่อัตตาทพยายามปกป้องตนเองให้พ้นไปจากปัญญาญาณ นั่นคือ “ความเอ๊ะเอ๊ะ-ลังเลสงสัย” (วิกิวิจารณ์วรรณ) คือ จักรพรรดิแห่งสังสารวัฏ เป็นความฉลาดเชี่ยวชาญเสียยิ่งกว่าตัณหาและการติดยึด (อุปาทาน) เสียอีก

ความสงสัย เกิดขึ้นจาก “การหลงเข้าไปรู้” (คือโสมพะอินวิชา) **ยิ่งมีความรู้มากเท่าไร ยิ่งมีความสงสัยมากขึ้นเท่านั้น** (พระพุทธองค์ทรงสำเร็จ ๑๘ ศาสตร์ ไม่มีแม้ศาสตร์หนึ่งที่ช่วยให้พ้นทุกข์ได้)

แต่ความสงสัย ก็เป็นแค่เพียง “ญาณทัสสนะ” คือความหลงรู้ไปทั่ววิธีแก้ง่าย ๆ ก็คือ “สงสัย-ไม่สงสัย ก็ให้เลิกแต่ว่า...ก็ให้ช่าง !” ไม่แส่สายแต่ให้เปิดกว้างๆ โลง ปลอ่ยให้เลือนหายไปเองในความตื่นโล่งจ๋าๆ...ว่างๆ ของมันเอง

เมื่อสติรู้ตัวมากขึ้น สัมปชัญญะก็มากขึ้น ต่อไปก็จะหลุดออกไปเป็นอิสระจากตัวรับรู้-รับทราบของญาณทัสสนะ-วิญญาณขันธ์ ถึงความ

หลุดเป็นอิสระจากธาตุขันธ์ ถึงขั้นวิมุตติและวิมุตติญาณทัสสนะในที่สุด

หมั่นกรวดน้ำ ขอโอฬารกรรม-อุทิศบุญ ชำระล้างหนี้กรรมเก่าบ่อยๆ
เดี๋ยวก็จะจืดไปเอง จนกระทั่งหมดอัตตาตัวตน ก็อันตดา

**“ไม่ต้องไปทำสมาธิอะไรที่ไหน? เพราะทำเป็นกรรม *ทำไมใช้สมาธิ*
ธรรมชาติ สมาธิธรรมชาติไม่ใช่ทำ ทำเป็นเจตนา-เป็นกรรม”**

เพียงแค่คลายจิตออกกว้างๆ ไกลๆ จ้าๆ (ที่กลางกระหม่อม) ดุจ
ธรรมชาติของท้องฟ้าว่างและทะเลกว้าง ว่างเว้นไร้ขอบไร้เขตและคิดนึก
เมื่อสมาธิธรรมชาติเกิด ความฟุ้งซ่านรำคาญใจจาก**อารมณ์ทั้งหก** (รูป, เสียง
 ฯลฯ) ความสงสัยลังเลก็จะสงบไปเอง

พึงระลึกว่า การเข้าถึงความวิมุตติหลุดพ้นออกมาจากสังสารวัฏ
อย่างแท้จริง ไม่สามารถเรียนได้จากหนังสือ หรือเจตนากระทำด้วยตัณหา-
อุปาทาน แต่ต้องมีครูอาจารย์เป็นผู้แนะนำพร่ำบ่น ควรอาศัยการฟัง (สุตมย
ปัญญา) และการชี้แนะแล้วชี้แนะอีก บ่มเพาะเหมือนนกไข่ให้บ่อยๆ จะ
วิมุตติหลุดออกจากสังสารวัฏได้โดยง่าย ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับบุญสัมพันธ์และ
อิริยาบถบารมีด้วย

พึงระลึกถึงความตายเรื่อยๆ ว่า “วันพรุ่งนี้กับชาติหน้าอะไรจะมา
หาเราก่อน?” หากคิดว่าจะมีวันพรุ่งนี้ ก็ประมาทเกินไปเสียแล้วกับความตาย
แม้คิดถึงชาติหน้าอยู่ ก็ยังมองข้ามความตายไปเสียอีก จึงให้พึงระลึกว่า
“ความตายเท่านั้นที่จะมาหาเราก่อนชาติหน้า และแม้แต่วันพรุ่งนี้ก็ไม่เคยมี”

ในคัมภีร์มรณศาสตร์แห่งทิเบต กล่าวถึง ธรรมชาติของชีวิตและ
ความตาย ว่า

ระยะเวลาอันตรภพ (คือบาร์โด ของทิเบต) คือชีวิตหลังความตาย
จะมีที่พักในอันตรภพอยู่ตั้งแต่ อย่างน้อยที่สุดหนึ่งสัปดาห์ และโดยเฉลี่ย

ไม่เกินเจ็ดสัปดาห์ แตกต่างกันไปตามคุณภาพของจิตที่ประทับภาพที่คมชัด ว่าระลึกถึงกรรมอะไรจะปรากฏก่อรูปขึ้น (แต่บางคนตายขณะยังเป็นเด็ก อาจติดเป็นผี (สัมภเวสี-ผู้แสวงหาที่เกิดใหม่) อยู่ในอันตรภพนานกว่านี้)

ระหว่างสามสัปดาห์ (๒๑ วัน) เป็นช่วงที่ญาติมิตรสหาย สามารถช่วยเหลือผู้ตายได้ด้วยการทำกุศลส่งเตือนให้ผู้ตายระลึกนึกถึงแต่คุณงามความดี ช่วงนี้ผู้ตายจะมีความสามารถทางจิตสูงมากเป็นเจ็ดเท่าของขณะมีชีวิตอยู่ หากญาติทะเลาะเบาะแว้งกัน จะรบกวนวิญญานผู้ตายให้ขุ่นแค้น ผิดหวังและไปสู่ทุกข์ได้

มีอยู่สองกรณีที่ชีวิตหลังการตายไม่ต้องรออยู่ในอันตรภพดังกล่าวเลย คือ

กรณีแรก จิตผู้ตายโน้มไปในทางธรรม ด้วยบุญกุศลกรรมความดีหนุนส่งให้ไปเกิดในภพภูมิสุคติทันที (จิตเต **อสัง** กิเลิฐ **สุคติ** ปาฏิกังขา จิตผ่องใส สุคติพึงหวังได้)

กรณีที่สอง ผู้ที่สร้างอกุศลกรรมและเบียดเบียนผู้อื่น เขาจะตกลงไปยังทุคติภพทันที (จิตเต **สัง** กิเลิฐ **ทุคติ** ปาฏิกังขา จิตเศร้าหมอง ทุคติพึงหวังได้)

คำเตือน สำหรับการเตรียมตัวก่อนตาย ดังนี้

๑. พยายามกระตุ้นเตือนให้ผู้ตายระลึกนึกถึงแต่สิ่งดีงามในบุญกุศลความดีที่ผ่านมา หลังจากตายแล้ว หากญาติมิตรร่วมกันปฏิบัติธรรมอุทิศบุญให้ผู้ตายทุก ๆ **เจ็ดวัน**จะช่วยได้มาก

๒. พยายามเลิกติดยึดกับผู้คนและสรรพสิ่ง (ทรัพย์สินสมบัติทั้งปวง) ตั้งแต่ขณะที่ยังมีชีวิตอยู่

๓. **เลิก**โทษหาว่ากาย (กายธาตุ-จิตธาตุ) ของตนเอง และแม้กระทั่งของวงศ์าคณาญาติมิตรสหาย และอย่าคาดหวังว่าญาติมิตรจะทำบุญ

กุศลให้ (หมั่นขอประกาศสละประกาศถอนกายธาตุ-จิตธาตุ ทุกกรณีคืนสู่
อิสระแห่งโลกธาตุ คือ ความว่างๆ -ผู้เขียน)

๔. ไม่หลง ปล่อยให้ความโลภ - โกรธ มาครอบงำจิต

๕. มีจิตกรุณาาริเอื้อเพื่อเกื้อกูล ไม่มุ่งร้ายใคร

๖. ละเว้นแม้กระทั่งความคิด ที่จะทำอกุศลกรรม

๗. เตือนผู้ตาย (ตนเองด้วย) ว่า “ไม่มีความจำเป็นต้องหวาดกลัว
ความตาย-ดุจดั่งหลับแล้วตื่นจากฝัน ดุจผลัดเปลี่ยนเสื้อผ้าชุดใหม่” (สิ่งที่
น่ากลัวนั้นเกิดจากมายาของจิตคิดภาพลวงตาในมโนวิญญาณธาตุของตัว
เองต่างหาก แท้ที่จริงแล้วมันมีแต่ความว่างเปล่า) และความตายก็ไม่ใช่การ
สูญเสีย หากแต่เป็นโอกาสสวาระที่จะได้รับการปลดปล่อยตนออกจากความ
ทุกข์สู่อิสระแห่งการวิมุตติหลุดพ้นบรรลุนิพพานได้มาถึงแล้ว ภาวะหลังการ
ตายเป็นการทดสอบที่ยิ่งใหญ่

๘. กำหนดจิตรู้ลึกไปที่กลางกระหม่อม (จิตพุทธะ-ต้นโพลงโลงงำ
กว้างๆ ไกลๆ ไร้ขอบเขต สว่างไสวไร้ขอบเขตฯ) ให้จิตคุ้นเคยชินเป็น
อาภินิหารกรรม ย่อมปิดประตูบาปบุญมิได้เด็ดขาดเป็นสมุจเฉท และขึ้นสู่
แดนพุทธภูมิได้

๙. อย่าเศร้าโศก ถ้ากายทิพย์หลังตายในอันตรภพ เห็นพิธีกรรม
ศพของตัวเองอย่างสุขเอาเผากิน ญาติแย่งชิงทรัพย์สมบัติ หรือมิตรสหาย
รัก ยืมเยาะเหยียดหยาม ทิ่มแทง ฟังวางจิตอุเบกขา ท่ามกลางอุเบกขา
สุญญตา ว่าง ๆ สว่างไสวไร้ขอบเขตออกไปกว้าง ๆ เป็นนิมิต “ความว่างเปล่า
ไม่สามารถทำร้ายความว่างเปล่าได้” จิตยังมีโอกาสสามารถวิมุตติหลุดพ้นได้
อีกในตอนนี่

อย่างไรก็ตาม ธรรมชาติของจิตเดิมแท้ เพียงแต่ระลึกถึงพุทธภูมิ
ก็อาจสามารถไปเกิดที่นั่นได้ทันที ด้วยอำนาจแห่งจิต-มโนมายของคุณเอง

สามารถรู้แจ้งได้ทันที (insight) ด้วยระลึกรู้ถึงองค์พระสัมมาสัมพุทธะ พระอริยเจ้า อริยสงฆ์ องค์คุณ ครูอาจารย์ที่เคารพ-ศรัทธาอย่างสุดจิต สุดใจ

ขณะที่มีชีวิตอยู่ ย่อมมีอานุภาพส่งผลในอันตรภพอย่างมาก ถ้าหากได้พยายามปลง-ปล่อย-วาง-ว่าง ละเลิกการยึดติดกับผู้คน วงศาคณาญาติ มิตรสหายรักและสมบัติพัสถาน เท่ากับว่าจิตได้คลายออกสู่ความเป็นอิสระ (freedom) ได้บ้างแล้วก็จะหลุดพ้นข้ามเหวความเกิด-ตาย ได้แล้ว จะไม่มีความหวาดกลัวความตายอีกต่อไปจนกระทั่งถึงสมุจเฉตนิพพานนั้นหมายถึงจิตในแดนพุทธภูมินั่นเอง

อันตรภพภายหลังการตายดับสลายหมดลมหายใจแล้ว จิตคืนสู่สภาพจิตเดิมแท้ ทุกสิ่งแตกสลาย กาย-จิตแยกจากกันเป็นอิสระ (freedom) ขณะนี้อาสวะกิเลส โลภะ โทสะ โมหะ และอกุศลทั้งมวลดับสลายสิ้น **รากเหง้าแห่งสังสารวัฏพลันหมดสิ้นไป** จากนั้นก็เกิด **“ช่องว่าง”** จิตอิสระก็คืนสู่สภาพจิตดั้งเดิมแท้ สภาพธรรมชาติของจิตดั้งเดิมแท้จะเปิดเผยออกมา เป็น **“ความสว่างแห่งพื้นภูมิ”**

พึงรักษาความรู้ตัวทั่วพร้อมเอาไว้ ให้แนบสนิทเป็นหนึ่งเดียวกันกับความสว่าง จะเข้าถึงความหลุดพ้นได้ด้วยวิธีนี้ แต่หากไม่สามารถจำความสว่างแห่งพื้นภูมินี้ได้ ก็จะไปพบ **“แสงสว่างแห่งธรรมตา”**

“แสงสว่างแห่งธรรมตา” คือ สภาพที่ดำมืดและมีแสงรุ่งอรุณ ฉายฉานเจิดจ้าประหนึ่งพลังงานและแสงสว่างอาทิตย์อุทัย ท่ามกลางท้องฟ้ากระจ่างไร้เมฆ ซึ่งเกิดขึ้นมาจากการคลายตัวของจิตปกติของเรานั้นเอง จึงเป็นโอกาสของการหลุดพ้นได้อีก

การคลี่คลายจิตเปิดออก ขณะที่เป็นสมาธิธรรมชาติ (มิใช่กระทำ แต่รู้ตัวหนึ่งส่วน-คลายออกสามส่วน จ้าๆ กว้างๆ ฯ) และได้ประสบกับ

ความเบา (light) เย็นกระจ่าง ไร้ความคิด (บ่งบอกว่า โลภะ โทสะ โมหะ ได้แตกสลาย หยุดการปรุงแต่งชั่วขณะ)

การคลายตัวของจิต จะเริ่มบริสุทธิ์ขึ้นเรื่อย ๆ เป็นการปรากฏอย่างช้าๆ ของจิตเดิมแท้ และเพิ่มพูนขึ้นสู่ความใสกระจ่าง (ปัสสรัง จิตตังฯ จิตปัสสร)

พึงประคองจิต ระลึกรู้สึกเช่นนี้ให้มั่นคงเรื่อยไป จากสภาพจิตที่หายาบไปสู่สภาพจิตที่ละเอียดที่สุด (สภาพจิตระลึกรู้เช่นนี้ เกิดได้ในสภาพที่เราตื่นเป็นปกติในชีวิตประจำวัน มิใช่มีแต่เฉพาะเมื่อเราตายแล้วเท่านั้น)

นั่นคือ “ความสว่างแห่งพื้นภูมิ” หรือแสงกระจ่างแห่งธรรมชาติดั้งเดิมของจิต

แต่ส่วนใหญ่ ล้วนไม่ได้เตรียมใจเผชิญกับมันและรู้จักมัน ไม่ได้ฝึกฝนตนเองให้รู้จักกับมัน ขณะที่มันมีชีวิตอยู่!

เราต้องเผชิญหน้ากับความเป็นจริง ว่าความไม่เที่ยงและความตายคือส่วนร่วมแห่งการดำรงชีวิต ลำบากนี้จะต้องสะท้อนอยู่ในตัวเรา ปลุกเร้าให้เรตื่นอยู่ตลอดเวลา และควรให้ได้รับประโยชน์จากโอกาสนี้

แสงกระจ่างแห่งพื้นภูมิของจิตเดิม คือ นิพพาน-ว่างๆ เกิดมีอยู่เองแล้ว แต่มันหลบซ่อนอยู่ในพื้นจิตปกติของเรานี่มีอาสวกิเลสครอบคลุมอยู่ด้วยความหนา (ปุถุ) แห่งกรรมวิบาก (อโหสิๆ! กรรมทุกอย่างอโหสิ! -ผู้เขียน)

อสังขตธรรม ที่ไม่ได้เกิดจากการปรุงแต่งนี้ มีอยู่ทั่วทั้งสังสารวัฏ และนิพพาน (นิพพาน -ว่าง ๆ เกิดมีอยู่เองแล้ว -ผู้เขียน)

เราสามารถเข้าถึงจิตเดิมแท้ได้ ด้วยวิธีที่จะรู้จักมัน ให้สภาวะดังกล่าวประสานกลมกลืน จนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

เตรียมใจเผชิญ วิธีที่จะรู้จักมัน ขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ (ตื่นโพล่ง

โล่งจ้า...กว้าง ๆ...ไกล ๆ ...สว่างไสวไร้ขอบเขตและความคิดนึกๆ -ผู้เขียน)

ยอมรับและเปิดรับแสงกระจ่างสว่างเรืองโรจน์แห่งพื้นภูมิของจิตเดิม อย่าติดยึดกับทุกสรรพสิ่งด้วยความกลัวและอวิชชา ด้วยการคลายจิตออก คั่นสู่ความเป็นอิสระ ให้หลุดพ้นออกไปเสียจากความมืดมนแห่งอวิชชาและอาสวะ

อย่าจับจ้องอยู่กับสิ่งเดิมๆ สภาพเดิมที่เคยสะสมมุ่งหวังตั้งเอามา!

“สรรพสัตว์เกิด-ดับ และเกิดใหม่หลายครั้ง (เป็นแสนชาติ) สุดท้ายจะประมาณได้ ครั้งแล้วครั้งเล่า ที่สรรพสัตว์ได้ประสบกับแสงกระจ่างสว่างเรื่องนี้ แต่ก็ถูกเคลือบคลุมด้วยความมืดมนแห่งอวิชชา...

...จึงท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏ ...ไม่สิ้นสุด!”

“อย่าให้มีความแตกต่างระหว่างสมาธิภาวนากลมกลืนธรรมชาติกับชีวิตประจำวันโดยไม่ต้องมีความเพียร ผสานกับธรรมชาติพื้นภูมิเดิมแท้ และชีวิตประจำวันให้เป็นหนึ่งเดียว จนให้กลายเป็นความบริสุทธิ์ดั้งเดิมแท้ของจิตเดิม”

แต่คนส่วนใหญ่ แทนที่จะยอมและเปิดรับความสว่าง แต่กลับผละถอยหนีและติดยึด-ยึดติดสรรพสิ่ง จับจ้องกับสิ่งเดิมๆ ด้วยกำลังแห่งอาสวะกิเลส (รูป, เสียง, กลิ่น, รส, สัมผัสและอารมณ์คิดนึกทางใจ ลาย ยศ สรรเสริญและความเพลิดเพลินเจริญสุขทางกาย-ใจ ฟุ้งกระวนกระวาย อุกฤษฏ์โอหังกรรมประกาศสละประกาศถอนๆบ่อยๆ เนื่อง ๆ-ผู้เขียน) ด้วยความกลัวและด้วยโมหะอวิชชา เพราะความไม่เคยไม่คุ้นชินกับแสงกระจ่างนี้มาก่อน

นี่คือ...สิ่งขัดขวางสำคัญที่ทรงอำนาจในการหลุดพ้น !

“สรรพสัตว์เกิด-ดับ เกิด-ตาย เกิดใหม่หลายครั้งสุดประมาณ ครั้งแล้วครั้งเล่าที่สรรพสัตว์ได้ประสบกับแสงกระจ่างอันไม่อาจอธิบายได้

แต่เป็นเพราะแสงกระจ่างนี้ ถูกเคลือบคลุมด้วยความมืดมนแห่ง
อวิชชา สัตว์เหล่านั้นจึงท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏ ไม่สิ้นสุด” (พุทธพจน์แห่ง
ปัทมสัมภวะหรืออมิตาภะพุทธะ)

“การหลุดพ้น ในภาวะหลังความตาย เกิดขึ้นเมื่อจิตสามารถจำ
ประสบการณ์ของมันได้ว่า “มิใช่อะไร มากไปกว่า ตัวจิตนั่นเอง!”

**พึงระลึกไว้เสมอว่า ความตายไม่ใช่สิ่งน่ากลัว หากแต่เป็นโอกาส
แห่งการหลุดพ้นขั้นสุดท้าย!**

ท่านรินโปเช (Rinpoche ปรมาจารย์ผู้ประเสริฐ) ท่านหนึ่ง ชื่อ
ดิลโก เคนเซ อธิบายว่า

มนต์ ๑๒ พยางค์ คือ

“โอม-อา-หุม...วัชระ-คุรุ-ปัทมะ-สิทธิ-หุมฯ”

มนต์นี้ เป็นสารัตถะของ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้น ประมวลคำสอน
ของพระพุทธเจ้า ๑๒ ประเภท

ดังนั้น การสาธยายมนต์ “วัชระคุรุ” นี้ จะช่วยให้เราเป็นอิสระ
จาก “ปัจจัยการ ๑๒” ในปัจจุสมุปบาท

ได้แก่ อวิชชา-สังขาร-วิญญาน-นามรูป-สฬายตนะ-ผัสสะ-เวทนา-
ตัณหา-อุปาทาน-ภพ-ชาติ-ชรามรณะฯ

จะช่วยกำจัดชำระล้างกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง และเป็นอิสระจาก
สังสารวัฏ

ท่านปัทมสัมภวะโพธิจิต ปราภฏในรูปของมนต์ กล่าวคือ ได้
อัญเชิญพระพุทธาณภาพแล้ว

ความหมายของมนต์

- วัชระ** เปรียบดังเพชร, คุรุ-หนัก ประเสริฐ อัจฉรย์ประกอบด้วย
ปัญญา ความรู้ กรุณาและอุบายโกศล
- ปัทมะ** คือ ปทุม ดอกบัว หมายถึงพระพุทธรูปในปทุมวงศ์
- สิทธิ** หมายถึง ความสำเร็จ การประจักษ์แจ้ง รู้แจ้งสมบูรณ์
- หุม** หมายถึง โพธิจิตแห่งพระพุทธรูปทั้งหลาย

“โอม-อา-หุม” หมายถึง การชำระล้างอกุศลทางกาย-วาจา-ใจ ด้วยพระกายทั้งสาม ได้แก่

- โอม-พระธรรมกาย** แห่งอมิตาภพุทธเจ้า,
อา-สัมโภคกาย แห่งพระอวโลกิเตศวรพุทธเจ้า,
หุม-พระนิรมานกาย แห่งท่านปัทมสมภพ



ที่วัดศรีกิตติวิหาร เมืองกิตติบุร ที่จำพรรษา ประกอบพิธีวันเข้าพรรษา ปี ๒๕๕๗

๑๐. ธรรมชาติดั้งเดิมแท้ของจิต

จิตเดิม ไม่แบ่งแยกทวิภพ แต่เป็นเอกภาพ ไม่แบ่งแยกสรรพสิ่ง
จิตเดิม เป็นสมาธิเป็นปกติของจิต **ธรรมชาติทั้งหมดของจิต คือสมาธิ**

แบบแผนชีวิต หรือ อัตตา หรือ พฤติกรรม หรือ อุปกิเลสที่จร
เข้ามาทำให้รบกวนจิต ทำให้เสียศักยภาพแต่เดิม **เกิดแบ่งแยกเป็นทวิภพ**
พอใจ-ไม่พอใจ ตัดสินเลือกข้าง วิพากษ์วิจยวิจารณ์ ตัดยัดอัตตาตัวตน
ขึ้นมา ใช้ความคิด อยากได้ใครดีปรารภรณพอใจต่อสิ่งแปลกปลอม หา
ประสบการณ์แปลกใหม่ พาตัวเหินห่างจากธรรมชาติดั้งเดิมแท้มากขึ้น
อยู่กับความคิดความเห็น ความหมายทัศนะการมองโลกแบบแบ่งแยก
ทวิภาวะ ทิฏฐิมานะยึดติดไม่ยอมปล่อยวาง คุ่นชินกลายเป็นอัตตาตัวตน
ขึ้นมา จนกระทั่งความยึดติดเข้ามาแทนที่สมาธิสติสัมปชัญญะ สูญเสีย
พลังจิตและสัมปชัญญะไป และเลื่อนลอยไร้ค่าหาประโยชน์มิได้ ตัดยัดอยู่
กับความคิด ความรู้สึกที่กระทบสัมผัสเข้ามา

ธรรมชาติดั้งเดิมแท้จริงของจิตไม่ได้แบ่งแยก จิตเป็นเอกภาพมา
แต่เดิม มีสมาธิมาแต่เดิม มีคุณค่าความหมายเรียบง่ายตรงไปตรงมา
เปิดเผยไม่อำพรางซ่อนเร้น ไม่มีความกลัว หรือความผิด ไม่มีความอยาก
หรือหลบหลีก ไม่ผูกพัน ไม่คาดหวัง ไม่บังคับหรือวางโครงการล่วงหน้า
ไม่มีความจำเป็นต้องก้าวหน้า เพราะทุกสิ่งเคลื่อนไปสู่ธรรมชาติแห่งความ
จริงแท้ ไม่เกาะไม่ยึดไม่ติด สลายคลายตัวชั่วคราวไม่ยั่งยืน โดยตัวของ
มันเองอยู่แล้ว (นิพพาน-ว่างอยู่เองแล้ว)

ไม่จำเป็นต้องก้าวหน้า เพราะไร้ขอบเขตไร้ศูนย์กลาง สลายสูญ
กลางเสียแล้วด้วยอนัตตา ไร้รู้จะยึดติดกับอะไร ไร้ร่องรอย นี่แหละคือ

สมาธิธรรมชาติไปสู่การตรัสรู้ที่เหนือปัญญาญาณจนวิมุตติหลุดพ้นออกไป แล้วจากธาตุขันธ์อายตนะ จิตจึงประภัสสรกระจ่างสว่างเรื่องคืนสู่สภาพดั้งเดิมแท้ เป็นอากาล

ธรรมชาติ ต้องไม่เห็นไม่บัง ไม่บังคับบงการว่าจะต้องทำอะไร
อย่างไร (คือไม่มีเจตนากรรมนั่นเอง) ขณะที่**เป็นสมาธิธรรมชาติ อัตตาตัวเราหายไป** (ไม่มีอัตตา-เจตนา-โมหะ-อวิชชา ตัณหาอุปาทาน-ไม่ติดไม่ยึด วิมุตติหลุดออกจากธาตุขันธ์อายตนะแล้ว) **และขณะนั้นต้องไม่คิดว่าสมาธิของเราดีหรือไม่ดี** ปิฎกก็ไม่ต้องได้ ถ้ามีก็แสดงว่า อุปาทานตัณหาติดยึดแล้ว อย่างนี้ไม่หลุดไม่วิมุตติ

ขณะที่หลุดออกมาจากภาพลวงของอัตตา นั้นแหละเรียกว่า “อิสระ” (freedom-นิโรธนิพพาน) **เป็นสมาธิธรรมชาติอิสระหลุดออกมาแล้ว** กว้างไกลดุจพลังแห่งจักรวาล สมบูรณ์อยู่โดยธรรมชาติ ปราศจากการลอกเลียนและพยายาม **ไม่แยกตัวออกจากประสบการณ์ของผู้กระทำและถูกกระทำ (ไม่ทวิภาวะ)** ไม่บวก-ลบ ไม่โลภ-เกีย-โลภ-ตระ แต่**เป็นเอกภาพหนึ่งเดียวในจักรวาล** ถูกปลดปล่อยอัตตาตัวตน ไม่มีตัวเราจึงอนัตตา ไม่มีเราคอยรับฟังผลอะไร ๆ ไม่มีกาล เหนือกาลเวลา เป็นอากาล **ปล่อยวางได้** แม้ปัจจุบัน **เจียบสงบด้วยสัมปชัญญะสุญญตา** **เปิดกว้างและกลมกลืนกับธรรมชาติ**

แต่ให้ระวัง เจ้าอัตตานี้ฉลาด มันพยายามจะเข้าไปยุ่งเกี่ยวพัน เข้าไปตัดสิน-เลือกข้าง-แบ่งแยกทวิสภาวะอยู่เรื่อย ๆ

จึงให้ตื่นโพล่งโลงจ้า กว้างๆ เปิดกว้างเข้าไว้ด้วยสัมปชัญญะสุญญตา ไม่ต้องคิดพยายามกำจัด หรือต่อสู้ต่อต้านอัตตา

เพียงคลายออกปล่อยออกกว้างๆ ไร้ขอบเขตและความคิดนึก ก็หลุดออกมาแล้วจากอัตตา นี่แหละคือธรรมชาติของสมาธิไปสู่ความ

“อนัตตา” หรือเรียกว่า **สมาธิภาวนาธรรมชาติปราศจากการปรุงแต่ง**

ความปรารถนาชีวิตที่ “หลุดพ้น”

ไม่ว่าเราจะปฏิเสธความจริงแห่งชีวิตที่ถูกบดบังภายใต้ภาพมายาแห่งความเพลิดเพลนพอลกับสิ่งล่อลวงอย่างไร ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องเผชิญหน้ากับความจริงนั้นเข้าสักวัน นั่นก็คือ ความทุกข์อันเกิดจากความแค้น-ความเจ็บ-ความตาย ที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้

จุดหมายปลายทาง มิใช่มีสวรรค์ชั้นฟ้ารออยู่ หากแต่เป็น**ความอิสระของจิตจากกิเลสตัณหาและอัตตาตัวตน** ซึ่งเป็นเหตุนำไปสู่วัฏฏะการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏที่ไม่รู้จบ

ท่านควรจะได้ตระหนักถึงความไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน (ชั่วคราวหรืออนิจจัง) ตระหนักถึงเรื่องของความตาย ความเป็นอนิจจัง (ชีวิตก็ชั่วคราว)

เพราะไม่ว่าท่านจะเชื่อหรือไม่ **ชาติหน้ามีอยู่ (ความตายรออยู่)** และท่านจะต้องไปเกิดในภพภูมิที่สูงกว่าหรือต่ำกว่า ท่านต้องตระหนักถึงการเกิดใหม่ในชาติภพข้างหน้า จึงควรระมัดระวังกับ**กรรมในปัจจุบัน** เพราะ**จะมีผลกระทบต่อชาติอนาคตของท่าน**

หากไม่มีสติในเรื่องความตาย ไม่เต็มใจอย่างแท้จริง ท่านก็จะไม่ตระหนักไม่รู้จักคิด ก็จะเป็นการทำลายตนเอง **แล้วกระทำกรรมกับเรื่องไร้สาระ** ท่านก็ต้องได้รับผลของกรรมอันไร้สาระนั้น **กรรมอันไร้สาระกับการคิดถึงทรัพย์สินสมบัติ มิตรสหาย และ ฯลฯ สิ่งต่างๆ เหล่านี้ช่วยอะไรเราไม่ได้เลยในเวลาตาย** ท่านอาจจะเสียใจเมื่อถึงเวลาที่จะตายจริงๆ ว่า**ไม่ได้เตรียมตัวอะไรเลย**

แต่ถ้าท่านมีสติ เจริญมรณานุสติอยู่เสมอกับความตาย (วันพรุ่งนี้กับชาติหน้าอะไรจะมาถึงเราก่อน?) **ท่านก็จะเร่งประกอบกรรมดีในช่วงที่ยังมีชีวิตอยู่** **เท่ากับได้เตรียมตัวเอาไว้ล่วงหน้า** ไม่ต้องพบกับสภาพตื่น

ตระหนกตกใจเมื่อเผชิญกับความตาย เพราะเราได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้ล่วงหน้าแล้ว

ความตายเป็นสิ่งแน่นอน แต่เวลาเท่านั้นยังไม่แน่นอน สิ่งที่จะช่วยได้ คือพระธรรม (จำๆ กว้างๆ เข้าไว้) ท่านเคยมีปณิธานตั้งจิตยกทรัพย์สมบัติของท่านให้เป็นทาน โดยไม่ติดยึดหรือไม่? และท่านเคยนอนในท่าตะแคงขวาสี่เหลี่ยมแบบพระพุทธเจ้านอนหรือไม่? ท่านเคยเตรียมตัวตายหรือยัง ?

ท่านเคยเมตตาผู้อื่น-สนใจผู้อื่นมากกว่าตัวเองหรือไม่?

เมื่อมีใครวิพากษ์วิจารณ์หรือทำร้ายท่าน ท่านมีปฏิกิริยาโต้ตอบอย่างไรหรือไม่? ตรวจสอบความพัฒนาจิตก้าวหน้า หลุดออกมาจากอวิชชาความหลงแล้วหรือไม่?

อวิชชา เป็นรากเหง้าแห่งสังสารวัฏ เป็นความไม่ตระหนักในธรรมชาติของสิ่งจะความจริงแท้ แต่หลงตระหนักไปในธรรมชาติที่บิดเบือนไปจากความจริง

ความจริง คือ สัจจะความจริงแท้ที่เป็นอนิจจัง ไม่เพียงแต่เป็นของชั่วคราว ทุกสรรพสิ่งยึดเอาไว้ไม่ได้ เกาะเอาไว้ไม่อยู่ ยึดไม่ติด-เกาะไม่อยู่ ยึดไม่อยู่-เกาะไม่ติด ติดยึดไม่ได้เลยทุกสรรพสิ่ง แต่อวิชชาหลงเข้าไปรู้หลงรู้และหลงยึดเอาไว้ว่าเป็นตัวตน และสิ่งที่เนื่องด้วยตน นี่จึงเป็นทุกข์แท้จริงเป็นอนัตตา ไม่มีอัตตาแต่อย่างใด **ความหลงว่ามีอัตตานี้แหละเรียกว่า อวิชชา** เป็นความหลงโมหะ

ความจริง คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และสูญญตา **ความว่างเปล่าไม่มีอะไรเลย (nothing)** จึงเกาะยึดเอาอะไรไม่ได้แม้กระทั่งตัวตนและทุกสรรพสิ่งในโลกธาตุ **ถ้ายึดก็ทุกข์ทันที!**

สรรพสิ่ง มีอยู่เฉพาะเพียงชื่อ (สมมุติบัญญัติ) เอ่ยนามเรียกขาน

เท่านั้นว่า “ตัวกู ของกู และสิ่งที่เนื่องด้วยกู” มีจิตและเป็นความคิดหรือ มโนทัศน์ (concept) มิได้มีอยู่โดยตัวของมันเอง แต่ขึ้นอยู่กับ การสมมุติบัญญัติของสังคมว่าทุกคนเห็นสิ่งนั้นอย่างไร แต่วิชาหลงเข้าไปยึดถือว่ามียูจริง ทำให้สร้างความเกี่ยวพันสัมพันธ์เชื่อมโยงตัวตนของตนอยู่ใน สังสารวัฏ ภพชาติขรามรณะฯ โสกะปริเหวะฯ

เมื่อมีตัวตน ก็ยึดตัวตนปรารถนาความสุข ดิ่มีกิน เสพ ฯลฯ เกิด การรับรู้ว่ามีตัวตน ตัวกู ของกู หลงผิดติดยึดในสรรพสิ่งและบุคคล สร้าง กรรมทั้งดี-ชั่ว เอาไปเกิด-ตายๆ ในสังสารวัฏ ไม่รู้จบสิ้น

ทรงตรัสว่า “อนุปาทาโน ปรินิพพายติฯ เมื่อไม่อุปาทาน ก็นิพพาน” เมื่อไม่อุปาทาน ไม่ยึด-ไม่ติด ไม่ติด-ไม่ยึด ก็นิพพานฯ

เพราะสรรพสิ่ง ยึดเอาไว้ไม่ได้ ยึดไม่ติด-เกาะไม่อยู่-ยึดไว้ไม่อยู่-เกาะไว้ไม่ติด เพราะสรรพสิ่งมีสภาพอนิจจังผันแปรชั่วคราวไม่จีรังยั่งยืน ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ล้วนอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา สุญญตา-ตถตา เช่นนั้นเอง! เหล่านี้เป็นปรมัตถ์สัจจะและวิมุติ ซึ่งตรงข้ามกับสมมุติบัญญัติแห่งวิชา

ตัววิญญานชั้น เป็นที่มาของอัตตาตัวตน เบญจขันธ์เป็นตัวตีตรา ให้เกิดอัตตาตัวตน!

ตัวสังขารชั้น ในจิตวิญญานชั้นเป็นตัวเจตนา ๒๙ หรืออภิสังขาร ๓ เจตนาทำบุญ-บาป-ทำมานไปเกิด-ตายในสังสารวัฏ

ดับวิญญานชั้น ปัญญาญาณทัสสนะเสียได้ ให้เป็น**วิมุติญาณ ทัสสนะ** ดับขันธ์ให้เป็นชั้นธวิมุติ

ควรเข้าใจดีให้ถ่องในปฏิจลสมุปปาท อันชื่อว่าธรรมอันอิงอาศัย กันเกิด ถ้าดับวิชา-สังขาร-วิญญานฯ ก็นิพพาน

พื่อนคลาย คือ วิมุติ หลุดเป็นอิสระ

“รู้จักพื่อนคลาย สายธารธรรมก็จะไหลอย่างสงบ”

ผ่อนคลาย เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในชีวิต ผ่อนคลายจึงเป็นสายธารแห่งชีวิต ผ่อนคลายคือวิมุตติ เมื่อคลายจิตออกก็วิมุตติ นิโรธ-นิพพาน (กถา วัตถุสูตร)

ผ่อนคลาย เป็นทั้ง คีล-สมาธิ-ปัญญา-ญาณทัสสนะ-วิมุตติญาณทัสสนะ เป็นสัมปชัญญะสุญญตา

เราทุกคน ได้เกิดมาจะต้องตระหนักถึงปัญหาและคุณค่าสำคัญของชีวิตมนุษย์ จากคำถามที่ได้เคยถามว่า “มนุษย์เกิดมาทำไม?” และ “มนุษย์เกิดมาอีกทำไม?” เพื่อที่จะได้กำหนดทิศทางได้ถูกต้อง

มนุษย์ต่างเผชิญหน้ากับกฎแห่งสามัญญลักษณะถึงความเป็นอนิจจัง-ไม่เที่ยง และต้องเอาชนะทุกข์ด้วยตัวของตัวเอง

ควรมีเมตตาต่อผู้อื่น ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ในสังสารวัฏด้วย!

ความไม่เที่ยง (อนิจจัง-ชั่วคราว) และความตาย คือ ส่วนร่วมแห่งการดำรงชีวิต พึงสำนึกปลุกเร้าให้สะท้อนสะท้อนในชีวิตอยู่ตลอดเวลา

ให้ตื่นโพล่งโง้งจ้ายู่ตลอดเวลา!

การเกิดมาเป็นมนุษย์ เป็นสิทธิพิเศษที่แสนยากที่สุดในโลก เป็น ๑ ใน ๔ สิ่งที่ยากที่สุดในโลกที่พระพุทธองค์ทรงตรัส “กิจโน มนุสส ปฏิลลาโก” (เกิดเป็นมนุษย์แสนยาก-มนุษย์เป็นอยู่ยาก-การได้ฟังพระสัทธรรมยาก-การอุปบัติตรัสรู้แสนยาก) เราควรจะได้ชื่นชมกับชีวิตและได้ประโยชน์อันประมัตต์จากโอกาสที่ได้เกิดนี้

ถ้าหากท่านเข้าใจถึงความไม่เที่ยง (ชีวิตชั่วคราว) ชีวิตก็ไม่น่าผูกพันกับอะไร ก็จะเริ่มคลายปล่อยวางความยึดถือและความกลัว แม้ความตาย .

“ชีวิตน่าจะมีอะไรที่มากกว่านี้!”

“อะไรนะหรือที่มากไปกว่านี้? ก็ความวิมุติหลุดพ้นจากการเกิด-ตาย ในสังสารวัฏนี่สิ!”

ความที่เข้าใจชีวิตว่าชั่วคราว จะปลุกเร้าให้เราตื่นขึ้น (ตื่นโพล่งโพล่งจ้า) ตื่นรู้ ณ ปัจจุบันขณะนี้นั่นแหละ แล้วปล่อยวางความยึดถือในความเป็นตัวตน หรือ ภาพลวงแห่งมายาชีวิต

แต่ก็นั่นแหละ ความเคยชินที่ประทับความทรงจำมาเป็นอนาถา มิใช่หนึ่งเป็นสิ่งที่ทำลายยาก และต้องผ่านพบอุปสรรควิบากกรรมที่ต้องได้ รับการชดใช้หนี้กรรม จึงควรอุทิศบุญทิพย์ชดใช้และขอขมากรรมให้บ่อยๆ เนื่องๆ ทดแทนที่จะต้องเอากาย-ใจไปชดใช้หนี้เจ้ากรรมนายเวรเขา

เราเคยเสียสละ วัตถุสิ่งของและเงินตราบริจาคทำบุญกุศลให้ทาน ได้ แต่สำหรับการติดยึดในอารมณ์ คำสรรเสริญ-นิทา คำชื่นชม-ปดรัว หยาดกายต่างๆ มันช่างอยู่เหนือระดับวัตถุทานเสียจริงๆ อภัยทาน เป็นทานอย่างยิ่ง เพราะมันยึดติดในความเป็นอัตตาตัวตนนี้เอง ความทุกข์ ความขมขื่นจึงเกิดขึ้นที่ตรงนี้!

ส่วนความวาดหวัง มุ่งหวังค้นหาความสุขในอนาคตเป็นเรื่องเพื่อ ผัน (เป็นความมุ่งหวังตั้งเอาด้วยตัณหา เป็นความทุกข์) ควรพึงพอใจอยู่กับ ปัจจุบันขณะ จากภายในอันเกิดจากความพอใจ ดังต่อไปนี้

๑. มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น เช่นเดียวกับปรารถนาความพอใจให้กับตัวเอง

๒. พอใจตามมี-ยินดีตามที่ได้ มักน้อย-สันโดษอยู่กับปัจจุบันขณะ

๓. สละละวาง ปล่อยวางทุกอารมณ์ สละทุกอารมณ์เช่นเดียวกับที่ได้เคยสละทรัพย์สินเงินทองวัตถุสิ่งของ

๔. พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงว่า ชีวิตเป็นของชั่วคราว สิ่งของก็ชั่วคราว **แม้อารมณ์ก็ชั่วคราว (อนิจจังผันแปร) ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่เคยหลงเหลืออยู่เลยแม้แต่อารมณ์เดียว** สุข-ทุกข์ ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป อนิจจังชั่วคราวทั้งสิ้น ติดยึดไม่ได้เลย

๕. อย่าให้ความไม่แน่นอนมากดดันชีวิต แต่ให้รู้เท่าทันว่าสรรพสิ่งไม่แน่นอน ยึดเอาไว้ไม่ได้ ผ่านมาแล้วให้มันผ่านไปของมันเอง ไม่ใช่ปล่อยวางให้มันผ่านไปด้วยเพราะเหตุยอมจำนนหรือผิตหวัง ต้องให้มันผ่านไปด้วยความเป็นกลางท่ามกลางวางเฉยอุเบกขาสัญญตา ตถตาของมันเป็นเอง อนัตตาไม่มีใครบังคับบัญชา มันของมันเอง!

การที่ไม่เข้าใจความไม่เที่ยง ทำให้ไม่นึกถึงยามตาย ก็จะทำให้ไม่อาจป้องกันตัวจากความอยากได้ใคร่ดี บรรณาติอยู่ร่ำไป ยึดติดอัตตาตัวตนร่ำไป

แต่สำหรับ ผู้ที่ระลึกรู้ถึงความไม่เที่ยงและความตาย จะไม่กลัวตาย ไม่กลัวความสูญเสีย ความตายกลับจะเป็นโอกาสที่จะได้รับการปลดปล่อยตัวตนเป็นอิสระออกมาจากทุกข์ทุกชนิด

ดังนั้น จึงควรสำรวจตัวเองว่า ขณะนี้ได้ปลดปล่อยตัวเองให้เป็นอิสระจากสรรพสิ่งสมบัติพัสถาน ผู้คนรอบข้างญาติสนิทมิตรสหายรักแล้วหรือยัง? และได้ปลดปล่อยตัวเองออกมาจากอารมณ์เห็น, ได้ยิน ฯลฯ ทางทวาร ๖ แล้วหรือยัง? พร้อมทั้งจะให้ภัยทานแก่สรรพสัตว์ทุกชีวิตจิตวิญญาณแล้วหรือยัง?

หากเมื่อใด ท่านเป็นอิสระจากการรบกวนจากอารมณ์ แห่งการติดยึดในสรรพสิ่งกับการสูญเสีย และความเจ็บปวด นั่นแหละท่านป้องกันตัวเองออกมาสู่ความเป็นอิสระได้แล้ว

เรียกว่า วิมุตติหลุดพ้นจากการเกิด-ตาย จากสังสารวัฏแล้ว!

ฟังไม่ลืมนะ ชีวิตหลังความตายจะเป็นการทดสอบอารมณ์ที่ยิ่งใหญ่กว่า ขณะมีชีวิตมากนัก เป็นการทดสอบความเข้มแข็งของจิตสัมปชัญญะ สุกัญญาตังเดิมแท้ของพื้นภูมิจิตเดิมว่ายังสว่างกระจ่างเรื่องอยู่หรือไม่?

สมาธิธรรมชาติ คือ ความรู้ตัวที่มีสมาธิ เหมือนมีที่ว่างที่เปิดเผย โดยสมบูรณ์ แต่มันไม่ใช่ที่ว่าง อย่างที่เรามักจะเข้าใจกัน เพราะว่ามันไม่ใช่สถานที่ มันไม่มีสภาวะ ไม่มีรูปทรงใดๆ ทั้งสิ้น

ที่ว่างอันนี้ มันไม่มีอยู่ทั้งภายนอกร่างกายหรือภายในจิตใจ มันไม่ใช่เรื่องของจิตใจหรือวัตถุ (ไม่ใช่อายตนะธาตุ-ขันธ์ หรือสสาร) แต่มันเปิดเผยมันคง มีความสมดุลที่ลึกซึ้ง

ความว่าง ไม่อาจรู้ได้ด้วยอายตนะใดๆ นั่นคือประสบการณ์ของการมีสติ เป็นสมาธิแบบธรรมชาติ

บางคน อาจดูท้องฟ้า ด้วยความรู้สึกที่เปิดกว้าง ไกลๆ ไร้ขอบเขต ด้วยความผ่อนคลาย แต่ไม่ใช่การนึกคิดถึงสิ่งหนึ่งสิ่งใด ไม่ใช่เรื่องของการเป็นผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ และก็ไม่ใช่เรื่องที่จะนึกคิดวิเคราะห์เองได้ด้วย แต่เป็นการเปิดออกกว้างๆ โดยธรรมชาติที่เกิดขึ้นเมื่อจิตได้ถูกปลดปล่อยให้เป็นอิสระจากการขัดขวางความส่ายหรือความคาดหวัง

ขณะที่มีความโกรธ ความไม่พอใจ ความขุ่นข้อง ความทุกข์และอารมณ์ทั้งหลาย (อารมณ์ ๖ รูป, เสียง ฯลฯ) เข้ามากระทบ เราสามารถที่จะเปลี่ยนอารมณ์เหล่านั้นให้ผ่อนคลายได้ด้วยสมาธิแบบธรรมชาติแบบนี้ (ตื่นๆ ตื่นโพล่ง โลงจำ กว้างๆ ไกลๆ ไร้ขอบเขตและคิดนึกๆ) ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อและความตึงเครียดทุกอย่างลง หายใจอย่างแผ่วเบาและนุ่มนวล ช้าๆ สม่่าเสมอ ผ่อนคลายระบบประสาททุกส่วนให้มากที่สุด จากนั้นทำใจ ให้สงบ นึกถึงความสงบภายในร่างกาย-จิตใจ-ลมหายใจ ผ่อนคลาย สอดคล้องไปตามธรรมชาติ ร่างกายมันคง-ลมหายใจได้ส่วน-



จิตใจและประสาท สัมผัสสงบ ความรู้สึกมีชีวิตชีวา มันเป็นธรรมชาติส่วนหนึ่งของตัวเราเองเลยทีเดียว

ไม่มีความจำเป็น ที่จะต้องพยายามบรรลุปะหัยใดๆ (ไม่คาดหวัง) **ความพยายามจะเป็นอุปสรรคต่อความผ่อนคลาย** ยิ่งพยายามมากเท่าใด จะรู้สึกว่ามีผู้รู้และผู้ถูกรู้ ยิ่งไม่ว่างมากยิ่งขึ้น แต่ถ้าได้สงบและผ่อนคลายจิตใจต่อไป ในที่สุดก็จะมีแรงพยายามใดๆเลย ที่จำเป็นสำหรับสมาธิแบบธรรมชาติ และจะไม่มีการตัดสิน-การเลือกข้าง-การวิพากษ์อีกต่อไป สมาธิจะกำจัดเรื่องการแบ่งแยกของคู่ทวิภาวะ จนเกิดเป็นเอกภาวะเป็นสมาธิธรรมชาติดั้งเดิมแท้โดยสมบูรณ์ คือ “ว่าง”

อาจมีความคิดความทรงจำหรือความไม่สบายผุดขึ้นมา ให้ปล่อยผ่านไป อย่าผูกมัดมันไว้กับความคิดใดๆ โดยเฉพาะ ให้มันไหลผ่านออกไปดูจ “น้ำที่ดีที่สุด คือน้ำที่ไหลผ่านก้อนหิน-ก้อนกรวด” ฟุ้งตำรงอยู่อย่างสบายและสงบ **ไม่มีวัตถุ-ไม่มีตำแหน่ง-ไม่มีเป้าหมาย**

นี่คือ ประสบการณ์แห่งการตรัสรู้ อิสระจากทุกสิ่ง และแสดงออกถึงทุกสิ่ง นี่แหละคือ การคืนสู่อิสระภาพ

สมาธิ คือ สภาพธรรมชาติดั้งเดิมแท้ของจิต และธรรมชาติทั้งหมดของจิตก็คือสมาธิ (จิตดั้งเดิมแท้) สมาธิเกิดจากการผ่อนคลายอย่างลึกๆ อย่างเต็มที่ ด้วยการปล่อยวางอย่างง่ายๆ ปล่อยให้ทุกสิ่ง **“เป็นไปตามที่มันเป็น”** และนั่งฟังความเงียบจากดวงจิต นี่แหละคือสมาธิ

กล่าวโดยสรุป

เหตุที่ทำให้ “ตื่นโพล่ง โลงจ้ำ กว้างๆ ไกลๆ ...ไร้ขอบเขตและความคิดนึก” ก็หมายความว่า ให้ขานขานาญไว้ตรงที่กลางกระหม่อมตรงนี้ หรือให้มีสติเพียงรู้สึกตัวว่า “หลังคา-ผ้า เพดานหรือท้องฟ้าจะหล่นใส่หัว”

ผลก็คือจิตหลุดพ้นจากการยึดติดธาตุขันธ์ตัวตนกาย-ใจแล้ว ตัวผัสสะ
ตัวกระทบ ตัวชน อ่อนกำลังลงไปแล้ว ทุกข์ดับไปแล้ว

“ทำไมต้องตื่นโพล่งๆ ให้ช้านาญนะหรือ?”

“ก็จะให้เอาไปใช้ในวันที่จะตายนี่แหละ!”

ตอนที่ตาย ขณะดับจิต และช่วงหลังการตาย ปุณฺณคนหนา
แน่นด้วยกิเลสอาสวะ จิตจะไม่นิ่ง ไม่มั่นคง จิตจะแสล่าย จะเลือกข้างเป็น
ของคู่ เป็นทวีภพ ได้แก่ ชอบ-ชัง คติ-อคติ หรือ อภิขมา-โทมนัส ตามที่
แสดงในมหาสติปัฏฐานสูตร

ถ้าหากจิต เลือกข้าง จิตตัดสินใจแสล่าย ชอบ-ชัง (ชอบ-ชัง เป็นทวี
ภาวะของคู่ ตรงข้ามกับเอกภาวะนิพพาน) จะต้องไปเกิดใหม่อีกอย่าง
แน่นอน เพราะอภิขมา-โทมนัส หรือ ชอบ-ชัง เลือกข้างเกิดแล้ว ผัสสะ-
เวทนา-ตัณหา-อุปาทาน ฯ เกิดขึ้นแล้ว ภพ-ชาติ ฯ เกิดขึ้นแล้ว ทุกข์โทมนัส
เกิดขึ้นแล้ว และเมื่อจิตเศร้าหมอง ทุกข์ก็เป็นอันหวังได้ !

แต่ถ้าหาก “ตื่นโพล่ง โลงจำ...” อยู่อย่างมั่นคง จิตจะเคลื่อนย้าย
ออกมาตรงที่จักระกลางกระหม่อม เป็นติเหตุกะ จิตประกอบด้วยเหตุ ๓
ด้วย อโลภะ-อโทสะ-อโมหะ เมื่อจิตผ่องใส สุขดีพึงหวังได้

ตำราภวนศาสตร์แห่งธิเบตกล่าวว่าเป็น “จิตพุทธะ” ไม่ต้องเกิด อีก
ถ้าปรารถนาไม่เกิด (แต่พระโพธิสัตว์ท่านดำริอุปโลกนธาตุขันธ์ขึ้น โปรด
สรรพสัตว์ในสังสารวัฏตลอดไปเป็นอกาล ย่อมไปเกิดยังดินแดนพุทฺธเกษตร
หรือดินแดนสุขาวดี นี่เป็นอจินไตยของทางฝ่ายมหายาน ไม่พึงวิพากษ์วิจย
วิจารณ์เพราะจะเป็นกรรมหนัก!)

มีเหตุผลสนับสนุนที่ให้ตื่นโพล่งโลงจำ คือ กถาวัตรสูตรแสดงไว้ว่า
เมื่อคลายจิตออก จิตก็หลุดวิมูติ นิโรธ-นิพพาน และ เวลาลีสสูตร แสดงไว้
ตรงกันคือ เมื่อไม่ยึดติดไม่อุปาทาน (เพราะผัสสะ-เวทนาดับ ตัณหาดับ)



จิตก็หลุดวิมุตติ นิโรธนิพพาน

ดังนั้น จึงให้ “ตื่นโพลงโລ่งจำ...กว้างๆ ไกลๆ ฯ” เข้าไว้ตลอดเวลา ขณะที่ยังมีลมหายใจอยู่ ให้ชานิชาญาณมั่นคงและเอาไว้ใช้ในวันที่จะตาย ก็จะเป็นไปโดยอัตโนมัติของมันเอง ตถตา-อนัตตา-สุญญตา ของมันเอง ว่างๆ อยู่แล้วของมันเอง

นิพพาน ว่างอยู่แล้วของมันเอง!



ยอดเขาหิมาลัย หรือ หิมพานต์ในครั้งพุทธกาล พระอัญญาโกณฑัญญะ กราบลาพระพุทธเจ้า มาปรินิพพานที่นี่ ที่สระโบกขรณี ปัจจุบันตั้งอยู่ที่เมืองโปคาลา หรือโปกขรา อยู่ทางตอนเหนือของนครกาฐมาณฑุ - เนปาล

๑๑. คำเตือนในชีวิตประจำวัน

การประสกับผัสสะของอารมณ์ ๖ ในชีวิตประจำวัน (อารมณ์, รูป, เสียง, กลิ่น, รส, สัมผัสกาย และอารมณ์คิดนึกที่ใจ) เราต้อนรับอารมณ์เหล่านั้นอย่างไร? เราจะต้องไปประสกับอารมณ์เหล่านี้เมื่อขณะหลังตาย

ถ้าเรายัง**หลงเข้าไป**เลือกข้าง-ตัดสิน-พิพากษา ว่าดี-ไม่ดี พอใจ-ไม่พอใจ รับ-หรือปฏิเสธ นี่เป็นการเลือกข้าง-ตัดสินใจแล้ว เป็นการรับรู้อย่างผิดพลาด หลงผิดไปกับอวิชชาแล้ว เวทนาเกิดแล้ว-กรรมเกิดแล้ว-ภพใหม่ก็เกิด เราจะต้องไปเกิดในภพภูมิใหม่

แต่ถ้าเรา มีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ ขณะกระทบผัสสะกับอารมณ์เห็น, ได้ยิน ฯลฯ แสง-สี-เสียง อันใด เราไม่ตัดสิน-ไม่เลือกข้างใด ไม่ว่าพอใจ-ไม่พอใจ, ไม่ยอมรับ-ไม่ปฏิเสธ เราวางเฉยอุเบกขาสัญญุตาท่ามกลางไป-ไม่เลือกเอาข้างใด-ไม่เลือกเอาอะไร-แล้วเรื่อยๆ-ปล่อยให้มันผ่านไป-มันผ่านไปของมันเอง-มันเป็นมายาของจิต-มันมาหลอกหลอนเรา ให้เลือก-หลอกเราให้เห็นเป็นจริงจังเป็นตัวตน-เรารู้ตัวทั่วพร้อมจำๆ กว้างๆ ไม่หลงโมหะอวิชชา (ให้**ปริจาคะ**อารมณ์ทั้งหลายให้เหมือนกับการ**ปริจาค**ทรัพย์ทำบุญได้ไหม?) ถ้าทำเช่นนี้ได้ ไม่ว่าในชีวิตประจำวันก่อนตาย หรือหลังตาย เมื่อไม่หลง เวทนาพอใจ-ไม่พอใจ ไม่เกิดขึ้น ความเกิดใหม่ไม่มี ภพภูมิชาติขรามรณะฯ ไม่มี เราก็ไม่ต้องเกิดใหม่

ขณะสัมผัสกระทบนั้นมันมีช่องว่างอยู่ ก่อนรู้มันก็ยังไม่ได้รับ มันมีความว่างนี้ มันอิสระของมัน จะแลเห็นประพิมประพายของจิตเดิมแท้ จงยอมเปิดโอกาสให้แก่ตนเอง พึ่งปล่อยวางจากความนึกคิดหรือสมมุติใดๆ เป็นช่วงขณะแห่งความตระหนักรู้ที่บริสุทธิ์และดั้งเดิมของจิตเดิมแท้ พึ่ง

น้อมเข้ามาอย่างมั่นคงไม่เสถียร บริจาการมณั้ทั้งหลายออกไปเสีย ก็จะไม่หลงไปกับมัน เมื่อไม่หลงไปกับอารมณั้แห่งอวิชชา อวิชชาก็ดับ ตัณหาอุปาทานก็ดับ ความเกิดใหม่ไม่มี

พึงอย่าลืม ว่า บาร์โธลั้มการตายเป็นโอกาสที่แสนวิเศษ ที่เราจะผ่านข้ามบททดสอบอันยิ่งใหญ่ของชีวิตเพื่อความหลุดพ้นจากวัฏฏะการเกิดอีก

ฉะนั้น ความตายจึงไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว แต่ควรจะมีรับให้กับความตายต่างหาก !

จึงขอให้ตื่นๆ...ตื่นโพล่งโลงจ้า..กว้างๆ เข้าไว้ทั้งวัน เอาไว้ใช้ในวันที่จะตาย **อย่าทำตัวเป็นผู้พิพากษาซะเอง** และให้หยาดน้ำหรือกรวดน้ำทั้งวันว่า “อโหสิๆๆ ...กรรมทุกอย่างอโหสิ...ทุกจิตวิญญาณขอให้มีส่วนแห่งบุญของข้าฯ จงทั่วกันตลอดไปฯ” และ**ก็ไม่ต้องทำ** (กรรมฐาน) **อะไรแบบไหนอีก** เพราะถ้าหากขึ้นไปทำ ไปเจตนาตั้ง-ต้ง เข้าอีก เดียวก็จะเป็นกรรมใหม่ขึ้นมาอีก

จึงให้ไม่ต้องทำอะไรแบบไหนอีก **นอกจาก จ้าๆ กว้างๆ กับขอขมากรรมเท่านั้นแหละ**

ขอเตือนสุดท้ายเท่านั้นแหละ!

๑๒. บทความบันทึกย่อ

หนังสือ “ประตูสู่สภาวะใหม่” (The Tibetan Book of Living and Dying) คำสอนทิเบตเพื่อเตรียมตัวตายและช่วยเหลือผู้ใกล้ตาย โดย โซเกียล รินโปเช เขียน พระไพศาล วิสาโล แปล พิมพ์ครั้งที่ ๔ พ.ศ. ๒๕๔๙ ความหนา ๓๖๔ หน้ากระดาษเอ.ห้า ผู้สนใจในรายละเอียดโปรดหาอ่านได้ที่ หอสมุดปรีดี พนมยงค์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ หรือที่สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง

ผู้เขียนและรวบรวม (สุวัฑฒโนภิกขุ) เห็นว่า เพื่อประโยชน์เกื้อกูลในธรรมทานแก่การโปรดสรรพสัตว์ทั้งหลายให้สืบทอดต่อไป จึงขอสรุปย่อเนื้อหาหนังสือเล่มนี้ หลังจากได้อ่านทบทวนซ้ำๆ หลายครั้งเห็นว่า ท่านผู้อ่านจะได้ประโยชน์เป็นสาระตะกั่วชีวิตของท่าน จึงขอบันทึกย่อไว้ดังต่อไปนี้

คำปรารภของผู้แปล (พระไพศาล วิสาโล)

ชีวิตกับความตายเป็นเรื่องเดียวกัน, เรามีชีวิตอยู่อย่างไร ตายก็เป็นอย่างนั้น ชีวิตใหม่ก็จะเป็นอย่างนั้น (ทำดี-ได้ดี, ทำชั่ว-ได้ชั่ว จิตผ่องใส-สุดดีพึงหวังได้, จิตเศร้าหมอง-ทุกข์ดีพึงหวังได้ -ผู้เขียนและรวบรวม)

พุทธศาสนาวัชรยาน หรือพุทธศาสนาแบบทิเบตให้ความสำคัญอย่างมากกับวิธีการตายอย่างถูกต้อง รวมไปถึงวิธีการปฏิบัติหลังตายแล้วด้วย มิใช่เพียงเพื่อการเกิดใหม่เท่านั้น หากแต่จุดหมายสูงสุดคือการวิมุตติหลุดพ้นเลยทีเดียว

คัมภีร์ที่ขึ้นชื่อที่สุดในเรื่องนี้ คือ The Tibetan Book of The Dead (ชื่อคัมภีร์มรณศาสตร์แห่งทิเบต -มูลนิธิโกมลคีมทองได้จัดแปลเป็นไทยเมื่อ พ.ศ.๒๕๓๔) แต่หนังสือที่ได้รับการยกย่องว่าอธิบายเรื่องนี้ได้อย่าง

สมสมัยคือ The Tibetan Book of Living and Dying โดยโซเกียล รินโปเช หนังสือเล่มนี้ เรียกได้ว่าเป็นคู่มือสำหรับทั้งการอยู่และการตาย ได้นำเสนอวิธีการเตรียมตัวตายและช่วยเหลือผู้ใกล้ตาย ตลอดจนช่วยเหลือผู้ที่ได้ตายจากไปแล้วอีกด้วย ซึ่งเป็นแนวคิดอันเป็นสากล ใช้ได้กับทุกคน ทุกศาสนา รวมทั้งผู้ที่ไม่มีพื้นฐานทางศาสนาใดๆ เลยด้วย หนังสือเล่มนี้ จึงเป็นที่นิยมทั่วโลก และได้รับการพิมพ์ซ้ำหลายๆ ครั้ง

คำนำ “ประตูลู่สภาวะใหม่” โดยรัตติกาล ไธสงจันทร์ อีกหนึ่ง มุมมองจากเยาวชน ๑๔ ต.ค. ๕๐ เป็นคำประพันธ์ร้อยแก้ว พรรณนาถึง การก่อกำเนิดของชีวิตและการดับสิ้นไปด้วยพลังแห่งศรัทธาและกำลังใจ ไอลู่จากพลังอันเป็นกระด้างจากพลังศรัทธานั้นยังคงอยู่ตลอดไป

คำนำ “ขององค์ทะไลลามะ” (Dalai Lama)

ความตายเป็นธรรมชาติของชีวิต ในทัศนะมีสองวิธีที่จะจัดการกับความตายขณะมีชีวิตอยู่ เราจะเลือกเพิกเฉยหรือเผชิญหน้ากับความจริงว่า เราจะต้องตาย แล้วพยายามบรรเทาทุกข์จากความตาย แต่ทั้งสองวิธีนี้ ก็ไม่อาจเอาชนะความตายได้อย่างแท้จริง

เมื่อเรารู้ว่า ไม่มีทางหนีความตายพ้น ก็ไม่มีประโยชน์ที่จะต้องวิตกกังวลมัน ให้คิดถึงความตายดูจากการผลัดเปลี่ยนเสื้อผ้า แต่ก็นั่นแหละ เราก็ไม่รู้ว่ามันจะมาถึงเราเมื่อไร และอย่างไร ดังนั้น จึงควรใส่ใจกับเรื่องนี้ก่อน ที่มันจะเกิดขึ้น

คนเราส่วนใหญ่อยากตายอย่างสงบ แต่เราก็ไม่อาจคาดหวังได้ แต่เราก็ต้องบ่มเพาะความสงบให้เกิดขึ้นในวิถีชีวิตและจิตใจของเรา แทนที่จะกระตุนเร้าด้วยอารมณ์ความโกรธหรือการติดยึด หรือความกลัว

นักปฏิบัติธรรมผู้เชี่ยวชาญ สามารถใช้ความตายนำไปสู่ความรู้แจ้งได้ ผู้ชั่วของบำเพ็ญสมาธิภาวนา เมื่อละร่าง บ่อยครั้งร่างของท่านไม่เนา

บ่งชี้ว่าผู้นั้นบรรลุธรรมแล้ว

การเตรียมตัวตายและการช่วยให้ผู้อื่นตายด้วยดี เป็นสิ่งสำคัญมาก โดยเหตุที่ผู้ใกล้ตายนั้น ไม่สามารถช่วยตัวเองได้ เราจึงควรปลดเปลื้องเขาให้พ้นจากความวิตกกังวล และช่วยเขาให้ตายด้วยความสงบ ให้วางใจ ผ่อนคลาย ให้มีกำลังใจ เพียงแค่เราย้ำเตือนอย่างอ่อนโยน ก็อาจช่วยเขาให้สงบและผ่อนคลายเป็นจิตใจได้

ท่านโซเกียล รินโปเซ ผู้เขียนหนังสือนี้ได้ถือกำเนิดในชนบทประเทศทิเบต ได้รับการสั่งสอนจากอาจารย์คนสำคัญ และได้รับการศึกษาแบบสมัยใหม่ ทำงานในดินแดนตะวันตกหลายปี ย่อมคุ้นเคยวิธีคิดแบบตะวันตกเป็นอย่างดี หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ทั้งทางด้านทฤษฎีและปฏิบัติ โดย เท็นลิน กยัตโซ ๒ มิถุนายน ๒๕๓๕

กถามุขของผู้เขียน (โซเกียล รินโปเซ)

ข้าพเจ้าเกิดในทิเบต อายุได้หกเดือน ย้ายเข้าไปอยู่ในวัดของอาจารย์ท่านจัมยั้ง เคนเซ ซือคิ โลธิ จังหวัดคัม ประเทศทิเบต ด้วยธรรมเนียมพิเศษนั่นคือ การค้นหาร่างใหม่ของอาจารย์คนสำคัญที่เพิ่งเสียชีวิต อาจารย์ที่มาเกิดในร่างใหม่ จะได้รับการค้นหาและเลือกสรรตั้งแต่วัยเยาว์ จากนั้นก็จะได้รับการศึกษาอย่างพิเศษ ฝึกฝนให้เป็นครูบาอาจารย์ในอนาคต ข้าพเจ้าได้รับนามว่า “โซเกียล” มารู้ภายหลังว่าเป็นร่างใหม่ของท่านเทร์เท็นโซเกียล โยคิผู้ลือชื่อ ซึ่งเป็นครูของท่านเอง ทั้งยังเป็นอาจารย์ของทะไลลามะองค์ที่ ๑๓ ท่านอาจารย์ท่านจัมยั้ง เคนเซ เป็นแรงบันดาลใจให้เกิดหนังสือเล่มนี้ ท่านได้รับการยกย่องว่า เป็นผู้รู้ในทุกนิกายสายปฏิบัติเป็นตัวแทนของพุทธศาสนาแบบทิเบต หลักฐานที่ยังมีชีวิตอยู่ที่บอกให้เราเห็นว่า คนที่บรรลุธรรมและถึงที่สุดแห่งการปฏิบัตินั้นเป็นอย่างไร

ท่านจัมยั้ง เคนเซ ได้อาศัยอยู่ในห้องนอนของข้าพเจ้าในชาติก่อน

เรียกห้องนี้ว่า “สวรรค์ของพระพุทธเจ้า” หรือ “ห้องเพิ่มพลัง” ข้าพเจ้าจะนอนติดกับเตียงอยู่ปลายเท้าของท่าน สิ่งที่ไม่เคยลืมคือเสียงขยับลุกประคำพึมพำกับบทสวดมนต์

เมื่ออายุมากขึ้น ท่านจัมยัง เคนเซ จะให้ข้าพเจ้าเป็นประธานพิธีต่างๆ ส่วนท่านเป็นหน้าที่ผู้นำสวด ข้าพเจ้าได้รับรู้คำสอนและพิธีอภิเษก ข้าพเจ้าและคนอื่นๆ เชื่อว่าท่านเป็นพระพุทธเจ้า บางคนจะเห็นท่านเป็นพระโพธิสัตว์องค์ต่างๆ ทุกคนเรียกท่านว่า “รินโปเช หรือ ท่านผู้ประเสริฐ” หลายคนเรียกท่านว่า “อาทิพุทธะ”

ข้าพเจ้าเป็นหนี้บุญคุณของท่าน สิ่งที่ตอบแทนได้คือ ถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจเหล่านั้นให้แก่ผู้อื่นต่อไป ข้าพเจ้าได้เรียนรู้เทคนิคพิเศษในการชี้แนะผู้ใกล้ตายจากคำสอน “คัมภีร์มรณศาสตร์แห่งทิเบต” แต่บทเรียนสำคัญที่สุดของข้าพเจ้านั้น มาจากการเฝ้าสังเกตจากอาจารย์ของข้าพเจ้า ขณะที่ท่านชี้แนะบอกทางผู้ใกล้ตายด้วยกรุณาปัญญาและความรู้ความเข้าใจอย่างไม่มีประมาณ

ขอให้หนังสือเล่มนี้ เป็นสื่อส่งมอบปัญญาและกรุณาอันยิ่งใหญ่ของท่านให้แก่โลก ขอให้ได้ประจักษ์ถึงภูมิจิตภูมิปัญญาของท่าน และค้นพบสายสัมพันธ์เชื่อมโยงกับท่าน

บทที่ ๑ : คำแนะนำจากใจเพื่อช่วยเหลือผู้ใกล้ตาย

ผู้เขียนได้เล่าถึงประสบการณ์ในสถานพยาบาล พบกับคนไข้กำลังจะตายด้วยโรคมะเร็งเต้านม ได้แนะนำคนไข้ ทำให้บรรยากาศตึงเครียดผ่อนคลายด้วยการพูดคุยรับฟัง สร้างความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้น ให้ผู้ใกล้ตายได้เปิดเผยสิ่งที่อยากจะทำด้วย ให้กำลังใจ ให้ยอมรับการตายอย่างเป็นสุข ใช้อารมณ์ขันอย่างแยบคาย สุภาพอ่อนโยนเท่าที่จะเป็นไปได้ แสดงความ

รักอย่างไม่มีเงื่อนไขแก่ผู้ใกล้ตาย คิดในใจว่าเขาเป็นเช่นเดียวกับเรา มีความต้องการเหมือนเรา รักสุขเกลียดทุกข์เหมือนเรา มีเหงาเหมือนเรา กลัวสิ่งซึ่งไม่รู้จักเหมือนเรา จับแขนขานวดเบาๆ กอดเขาไว้ **ใช้ภาษากายโดยปราศจากความหวั่นกลัวใดๆ** ควรบอกความจริงกับคนไข่ว่าเขากำลังจะตาย และแนะนำให้เขายอมรับความเป็นไปในชีวิตที่ผ่านมา ให้เผชิญกับความสูญเสียและเศร้าโศกเสียใจด้วยกัน แต่จะไม่วันสูญเสียความรักอันลึกซึ้งต่อกัน

ผู้เขียนคาดหวังว่า **หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้หมอพยาบาลทั่วโลกตระหนักว่า** การอนุญาตให้ผู้ใกล้ตายได้จากไปอย่างสงบและเป็นสุขไม่เจ็บปวด และสงบเท่าที่จะกระทำได้ ความตายอย่างสงบเป็นสิทธิมนุษยชนที่สำคัญและมีผลอย่างมากต่ออนาคตทางจิตวิญญาณของผู้ตาย การช่วยเหลือให้ผู้ใกล้ตายด้วยดีแสนประเสริฐที่คุณสามารถจะให้ได้

บทที่ ๒ : กรุณา-แก้วสารพัดนึก

การติดยึดตัวตน และการกระทำทั้งหลายในทางลบ **เป็นสาเหตุของอกุศลกรรม** ทำให้เกิดการเบียดเบียนทั้งหลาย เกิดความทุกข์ ความกรุณาหรือการุณยธรรมเท่านั้นก่อให้เกิดอานิสงส์ต่อผู้ใกล้ตายในระดับที่ลึกถึงจิตวิญญาณ และบำบัดรักษาร่างกายได้ด้วย และอำนาจของกรุณานั้นไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีประมาณ

เรื่อง “ทองเลน” ภาษาธิเบตหมายถึง “การให้และการรับ” เป็นอานุภาพแห่งกรุณา

“มอบประโยชน์ทั้งหลายให้แก่ผู้อื่นเสีย แล้วรับเอาความเสียหายและความพ่ายแพ้มาเป็นของตัวเอง”

คำสอนดังกล่าวมีอานิสงส์มาก และความเพียรในการปฏิบัติจึง

สำเร็จ แม้ใช้เวลาถึง ๑๒ ปีสามารถกำจัดความติดยึดหลงไหลตัวตน กลายเป็นอาจารย์แห่งการอุณยธรรม คือ ท่านเกเซ เซคาวา รักษาโรคเรื้อนด้วย “ทองเลน” หายจากโรคนี้ด้วยอานุภาพแห่งกรุณา

วิธีปลุกความรักและความกรุณา

๑. เมตตากากรุณา : ให้น้ำพุได้หลังไหล เปิดหัวใจกว้างให้ความรัก หลั่งไหลออกมาแผ่ไปให้แก่ทุกชีวิต เริ่มจากคนใกล้ชิดมากที่สุด เพื่อนๆ คนคุ้นเคย คนแปลกหน้า และแม้แต่คนที่ไม่ชอบหรือเคยมีปัญหาด้วย แม้กระทั่งศัตรู ไปทั่วจักรวาลอย่างไม่มีประมาณ

๒. กรุณา : เห็นตนเสมอผู้อื่น ผู้อื่นไม่ต่างจากตัวเรา

๓. กรุณา : นึกว่าเราเป็นเขา เมื่อเขาทุกข์ร้อน เราก็จะช่วยเขาได้ เปิดใจกรุณาออกมา **คลายความยึดติดหลงไหลตัวตน**

๔. ใช้เพื่อนเป็นผู้ปลุกเร้ากรุณา จินตนาการว่าผู้ที่กำลังประสบทุกข์คือ เพื่อนรักของเรา ญาติพี่น้องของเรา น้อมกรุณาให้หลุดขึ้นแล้ว โอนถ่ายไปให้แก่บุคคลผู้นั้น

๕. วิธีบำเพ็ญกรุณาภาวนา ปลุกอานุภาพแห่งกรุณาด้วย **ไม่เฉยเมย ต่อภาพที่รู้เห็นต่อทุกข์ยากของบุคคลอื่นและสัตว์อื่น** แล้วหาโอกาสแห่งความกรุณาให้เป็นประโยชน์ ปลดปล่อยความทุกข์แก่สรรพสัตว์ จะช่วยเพิ่มพูนคุณภาพจิตใจสำหรับการบรรลุปัญญารู้แจ้งเพื่อเข้าสู่กระแสพุทธภาวะ

๖. วิธีน้อมนำกำกับกรุณา สวดมนต์ถึงพระรัตนตรัย ขอให้การกระทำกิจประโยชน์แก่สรรพสัตว์บังเกิดความสุข “ขอให้ข้าพเจ้าเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น” แล้วอุทิศกุศลกรรมแก่สรรพสัตว์ให้เกิดความรู้แจ้ง



บทที่ ๓ : การช่วยเหลือทางจิตวิญญาณสำหรับผู้ใกล้ตาย

ผู้เขียนแนะนำให้สร้างแรงบันดาลใจในตัวเองก่อน แล้วจึงสร้างแรงบันดาลใจแก่ผู้ใกล้ตาย อาจให้สวดมนต์ทำสมาธิ อัญเชิญพระพุทธรูปเจ้าหรืออำนาจศักดิ์สิทธิ์ที่เราเชื่อถือศรัทธา พระอริยเจ้าอริยสงฆ์เป็นสรณะที่พึ่ง ย่อมมีอำนาจพาแปรเปลี่ยนจิตใจผู้ใกล้ตายได้

ให้ความหวังและให้อภัยผู้ใกล้ตาย จะช่วยให้เขามีความรู้สึกที่ดี และใส่ใจต่อคุณงามความดีของเขา ให้ความหวังว่าทุกคนต่างมีพุทธภาวะอยู่ ขอให้เข้ามา พระพุทธรูปเจ้าพร้อมให้อภัยทุกคน ประสพการณ์ใกล้ตายนั้นจะมีแสงนวลเหลือง-แสงกระจ่างแห่งพื้นภูมิปรากฏให้เห็น ถ้าจำมันได้นั้นแหละเป็นวิถีสว่างหลุดพ้นแล้ว และการให้อภัยมีอำนาจมาก ขออภัยและให้อภัยแก่ผู้อื่นด้วย จิตใจจะพ้นจากความเศร้าหมอง ซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับเดินทางผ่านความตาย

ค้นหาปัญหาทางจิต เลือกหาวิธีง่ายๆ และเหมาะสม ทำสมาธิร่วมกันและไม่ลืมเตือนการทำสมาธิขณะความตายใกล้เข้ามา อาจมีคำสวดมนต์สั้นๆ เข้าใจง่ายว่า พระพุทธรูปเจ้าอยู่กับเราตลอดเวลา

การปฏิบัติแบบโพระ: เคลื่อนย้ายจิต

ทำตัวให้สบาย นั่งหรือนอนก็ได้ ส้ารวมจิต ปล่อยวาง และผ่อนคลายสิ้นเชิง

๑. บนท้องฟ้าเบื้องหน้าคุณ อัญเชิญสิ่งศักดิ์สิทธิ์ พระพุทธเจ้า หรืออริยเจ้าอริยสงฆ์ที่ศรัทธา เต็มเปี่ยมแนบแน่น **หรือนึกถึงแสงทองบริสุทธิ์บนท้องฟ้าเบื้องหน้า** และวางใจว่าท่านเหล่านั้นอยู่ที่นั่น

๒. จากนั้นให้กำหนดใจอยู่ที่ภาพนิมิตนั้น (อาจกล่าวคำขอขมากรรม -อุทิศบุญ ชำระบาปอกุศล -ผู้รวบรวม)

๓. **นึกถึงแสงทองสว่างไว้ในใจ** น้อมลำแสงสอดเข้ามาไว้ในใจ ชำแรกเข้ามาในตัวขจัดปัดเป่าอกุศลกรรมผูกแสงอาบรดไปทั่ว

๔. ให้นึกว่าบัดนี้ร่างกายได้ถูกลำแสงชำระกรรมมลายหายไปกับแสงนั้น

๕. ร่างเรืองแสงของคุณกำลังลอยขึ้นสู่ท้องฟ้า รวมเข้ากับแสงอันสงบเย็นนั้น

๖. อยู่ในสภาพเป็นหนึ่ง **(เอกภาพ)** กับแสงนั้น ให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้

๗. หรือวิธีที่ง่ายกว่า คือให้เริ่มต้นเหมือนข้อ ๑. แล้วจินตนาการว่าจิตของคุณเป็นวงแสงอยู่ที่หัวใจ ส่งประกายวูบวาบออกไปสู่แสงศักดิ์สิทธิ์บริสุทธิ์สีทองบนท้องฟ้าข้างหน้า และแสงนั้นได้สลายและรวมเข้ากับร่างศักดิ์สิทธิ์นั้น น้อมใจเข้าสู่โพธิจิตของพระพุทธองค์ หรือพุทธอรหันต์อริยเจ้า

๘. หรืออีกวิธีหนึ่งคือ ผสานจิตของคุณเข้ากับโพธิจิตของสิ่งศักดิ์สิทธิ์เป็นหนึ่งเดียวกัน ท่านจัมย้ง เคนเซ ว่า “หากคุณทำสมาธิและปฏิบัติวิธีนี้เสมอๆ คุณจะทำได้ง่ายขึ้นเมื่อความตายมาถึง” (ก็เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับที่ได้เคยแนะนำว่า “ตื่นๆ ...ตื่นโพลงโลงจ๊า...กว้างๆ ไกลๆ ไร้ขอบเขตฯ “ ที่กลางกระหม่อมนั่นเอง มันคงไว้มันตรงนี้ -ผู้รวบรวม)

ใช้โพระช่วยเหลือผู้ใกล้ตายได้ด้วย

โดยจินตนาการว่า มีรังสีแผ่ลงมายังผู้ใกล้ตาย ชำระล้างตัวเขาทั้งหมดให้กลายเป็นลำแสงรวมกับของพระพุทธรองค์ และใช้รักษาคนเจ็บไข้ได้ป่วยตลอดเวลาด้วย

นั่งเฉยๆ กับผู้ใกล้ตาย จุดเทียนหรือเปิดไฟหน้ารูปพระพุทธรเจ้า หรือพระอริยเจ้าศักดิ์สิทธิ์ที่เคารพนับถือก็ได้ ให้เขาเปิดใจกว้างๆ ไว้กับรูปภาพนี้

ญาติมิตรสหายกลับบ้านแล้ว ก็สามารถทำโพระให้คนเจ็บป่วยหรือใกล้ตายส่งมาให้ได้ด้วย ยิ่งปฏิบัติมากเท่าไร ผู้เจ็บป่วยใกล้ตายก็จะได้รับชำระล้างได้มากเพียงนั้น (ตรงกับของเราคือ ขมากรรมแทน และอุทิศบุญให้แก่เจ้ากรรมนายเวรของผู้ใกล้ตายแทนเขา -ผู้รวบรวม)

การทำโพระ อาจใช้วิธีทำทองเลน คือ “ขอรับเอาความทุกข์เจ็บปวดของสรรพชีวิตขณะหายใจเข้าและหลังไหลถ่ายเทเยียวยาบำบัดแก้สรรพสัตว์ทั้งผองเมื่อขณะหายใจออก”

“ขอให้ข้าพเจ้าได้ปกป้องสรรพสัตว์ผู้ไร้ซึ่งการปกป้อง

ขอเป็นผู้นำทาง...แก่ผู้เดินทาง

ขอเป็นเรือ...เป็นสะพาน...เป็นช่องทาง สำหรับผู้ปรารถนาข้ามถึงฝั่งปากโน้น

ขอความเจ็บปวดของสรรพชีวิต จงปลาสนาการไปสิ้น

ขอเป็นแพทย์ และเภสัช...เป็นพยาบาล แก้สรรพสัตว์ที่กำลังป่วย จนกว่าทุกชีวิตจะหายจากโรค

เช่นเดียวกับอากาศและธาตุดิน ขอเอื้ออาทรเป็นนิจต่อทุกชีวิตของสรรพสัตว์อันไม่มีประมาณ

ขอเป็นแหล่งกำเนิดชีวิต สำหรับสรรพสัตว์ทุกภพทุกภูมิ แผ่จนสุดขอบจักรวาล จนกว่าสรรพสัตว์จะปลดปล่อยพ้นจากความทุกข์ด้วยเทอญ”



บทที่ ๔ : ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ใกล้ตาย

คำแนะนำ

จงละความติดยึดและการผลักไส (ไม่ฝืน-ไม่ไหลตาม, ไม่แบก -ไม่วาง แต่ให้ท่ามกลาง ไม่ตัดสิน -ไม่เลือกเอาอะไร -ไม่ตรงอะไร -ช่างๆ ไปทุกอารมณ์ -ผู้รวบรวม)

คัมภีร์มรณศาสตร์แห่งทิเบต

“เมื่อบาร์โดแห่งการตายเริ่มปรากฏ

ข้าฯ จะละทิ้งการจับฉวย-โหยหา-และการติดยึดทั้งมวล

แน่วแน่ว่าความตระหนักรู้อย่างแจ่มชัดในธรรมะ

ส่งจิตสู่ห้วงจิตเดิมแท้อันไม่มีการเกิด

ขณะที่ข้าฯ ละจากร่าง อันประกอบด้วยเลือดและเนื้อ

ข้าฯ จักเห็นมัน เป็นมายาไม่เที่ยง

ขณะสิ้นชีวิต : ท่านทะไลลามะ อธิบายว่า

“ขณะสิ้นชีวิต ฟันนิสยที่สะสมมานาน มักจะมีบทบาทโดดเด่น และกำกับการไปเกิดใหม่ด้วยเหตุผลเดียวกันนี้ **การติดยึดตัวตนอย่างเข้มข้น** จึงเกิดขึ้นเนื่องจากความกลัวว่า ตัวตนของตนกำลังจะดับไป

การติดยึดดังกล่าว เป็นตัวเชื่อมกับอันตรายพ (สภาวะที่คั่นกลางระหว่างภพนี้กับภพหน้า)

การพึงพอใจในร่างกาย จึงเป็นตัวการให้เกิดร่างในอัมตรภพ”

“ความรู้สึกนึกคิดวุ่นสุดห้ายก่อนตาย มีพลรุนแรงมากต่ออนาคตของเราถัดจากนั้น” (จิตเต สังกิลฺลิสฺสุ จิตเต อสังกิลฺลิสฺสุ -ผู้รวบรวม)

ควรทำทุกอย่างเพื่อช่วยให้ผู้ตาย “ละทิ้งการจับจวน-โหยหา-และการติดยึด” (สลัดตัวเองออกจากการติดยึดในทรัพย์สิน มิตรสหายรัก คนรักทั้งหลาย โดยการวางแผนแจกจ่ายทรัพย์สมบัติล่วงหน้าให้ผู้อื่น หรือบริจาคเพื่อการกุศล)

ญาติมิตรที่ระงับโคกเศร้าไม่ได้ ไม่ควรอยู่ข้างเตียงผู้กำลังจะตาย และคนในครอบครัวใกล้ชิด อย่าได้มาเยี่ยมขณะกำลังจะตาย ควรร้องให้ด้วยกัน อ้าปากกัน แสดงความรักต่อกันให้เสร็จก่อนวาระสุดท้ายมาถึงจริงๆ

คัมภีร์มรณศาสตร์แห่งธิเบต “เสียงร้องให้คร่ำครวญรอบๆ เตียงผู้ตายจะดังสนั่นเหมือนเสียงฟ้าร้องและท่าฝนในความรู้สึกของผู้ตาย”

ท่านจัมยั้ง เคนเซ เนนะนำ

“เมื่อความตายมาถึง จงละทิ้งการติดยึด และการผลักใส่ทุกอย่าง”

สู่ความตระหนักรู้อันกระจ่างชัด เป็นพระคาถาของท่านปัทมะ สัมภาวะ ซึ่งบอกเราในขณะสิ้นชีวิตว่า

“แน่วแน่มุ่งสู่ความตระหนักรู้ อย่างแจ่มชัดในธรรมะ”

พึงน้อมจิตอยู่ในภาวะเดิมแท้ หรือหากไม่สามารถอยู่ในภาวะเช่นนั้นได้ ให้

“กำหนดคำสอนนั้นไว้ในใจ และระลึกถึงครูอาจารย์ แล้วรวมจิตของคุณเข้าเป็นหนึ่งกับท่านขณะที่คุณตาย”

คำแนะนำสำหรับผู้ใกล้ตาย

ครูบาอาจารย์หรือกัลยาณมิตร จะย้ำเตือนถึงหัวใจคำสอนถึงจิตเดิมแท้ หากไม่มีใครเตือน คุณจำเป็นต้องเรียนรู้และทำความคุ้นเคยกับ

คำแนะนำดังกล่าวไว้ล่วงหน้า

อาจารย์จะเตือนให้ระลึกถึงการทำโหวะ และอาจอธิบายลักษณะ
ประสบการณ์ภาวะบาร์โด้หลังตาย และเหตุใดบาร์โด้จึงเป็นผลสะท้อนของ
จิต และให้เชื่อมั่นในการจำบาร์โด้ได้ในช่วงขณะตาย

“โอ ทายาทแห่งอริยวงศ์ ไม่ว่ามันจะนำสะพรึงกลัวเพียงใด จงระลึก
ว่า **มันคือภาพสะท้อนจากจิตของท่าน** จงระลึกว่า มันคือความสว่างไสว
คือประกายรัศมีจากจิตของท่าน “จงระลึกถึงพุทธานุโมทนาบริสุทธิ”

การปฏิบัติสำหรับผู้ใกล้ตาย ๓ ประการ

๑. น้อมจิตให้อยู่ในภาวะเดิมแท้

๒. ทำโหวะ หรือ การเคลื่อนย้ายของจิต

๓. อาศัยอำนาจของการสวดมนต์

คัมภีร์มรณศาสตร์แห่งทิเบต

“โอ ท่าน บัดนี้ความสว่างแห่งพื้นภูมิ กำลังปรากฏ โปรดระลึกไว้
และสำรวมจิตอยู่กับการปฏิบัติ”

มนตร์ของพระอวโลกิเตศวร “โอม-มณี-ปัทเม-หุม”

แนะนำ ให้นอนแบบสี่เหลี่ยมผืนผ้า กำหนดจิตไปที่ตา จ้องมอง
ท้องฟ้าข้างหน้า ปลดปล่อยจิตไว้ในสภาพเช่นนั้นโดยไม่กระเพื่อม ให้จิตเดิมแท้
ของเขาผสมกับสภาวะดั้งเดิมแห่งสังขาร ขณะที่มีความสว่างแห่งพื้นภูมิใน
ยามสิ้นชีวิตผุดขึ้น จิตของเขาจะเลื่อนไหล เข้าหาสิ่งนั้นอย่างง่ายดาย และ
บรรลุธรรม

วิธีปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง คือ สร้างนิมิตว่า จิตเป็นรูปตัวเอ (A) สีขาว
พุ่งผ่านช่องกลางกาย ทะลุออกตรงกลางกระหม่อมเข้าสู่พุทธานุโมทนา

คำสอนอธิบายว่า เมื่อเราตาย จิตจะเคลื่อนไปกับลมปราณ จึง
ต้องการช่องเพื่อออกจากร่าง สามารถละร่างออกได้ทางช่องใดช่องหนึ่งใน

บรรดาเก้าช่อง ช่องทางออกจะเป็นตัวกำหนดว่าจะไปเกิดใหม่ในภพไหน และเมื่อจิตออกที่ช่องกระหม่อม จะไปเกิดใหม่ในแดนสุขาวดี อันเป็นภพที่ เคลื่อนเข้าสู่ความรู้แจ้งได้ (บทนี้ไม่ได้ระบุว่า อีกแปดช่อง คือที่ไหนบ้าง แต่มีกล่าวไว้ในบทท้ายๆ)

คำเตือนขณะละร่าง

เราเคยล้าลุ่มนั้นหมายความว่า ร่างกายนี้เป็นตัวเรา - ของเรา ล้าลุ่ม นั้นหมายอย่างผิดๆ เกิดเป็นมายาวว่า ไม่อาจแยกออกจากร่างกายและจิต เป็น ทวิภาวะของคู่เข้ามาจับทำให้เห็นว่าเป็นจริงเป็นจัง แต่เมื่อเราตายแล้ว สิ่งทั้งปวงก็แยกแตกออกเป็นเสี่ยงๆ

จิตวิญญานยังคงอยู่ต่อไปโดยปราศจากร่างกาย เข้าสู่ภาวะบาร์โด หรืออंतरภพหลังการตาย ไม่มีร่างอีกแล้ว

“จึงไม่มีเหตุผลอะไร ที่เราจะต้องกลัว เพราะไม่มีสิ่งใดจะมาทำร้าย ความว่างเปล่าจากร่างได้เลย แต่การติดยึดเป็นมายาภาพ เป็นรากเหง้า อวิชชา เป็นความทุกข์”

ฉะนั้นขอให้คิดว่า “ขณะสิ้นชีวิตเป็นดินแดนไร้ผู้คน เรามีโอกาสที่ จะบรรลุอิสรภาพที่ไร้ขอบเขต อิสรภาพที่ผุดขึ้นจากการไร้ซึ่งร่างกายนี้”

เมื่อเราอิสระจากร่างกาย (อันเป็นตัวกำหนดและครอบงำความ เข้าใจว่าเป็นตัวตนมาช้านาน) การปรุงแต่งถึงชีวิตอนาคตก็หมดไป ส่วน กรรมที่อาจถูกสร้างขึ้นในอนาคตก็ยังไม่ทันก่อตัว ดังนั้น สิ่งที่เกิดขึ้นหลัง การตายก็คือ มี “ช่องว่าง” เต็มไปด้วยอำนาจแห่งเรณุมหาศาล ที่สำคัญก็คือ จิตของเราเป็นอย่างไร เมื่อหลุดจากร่างกายก็จะเปิดเผยตัวเองให้เห็นอย่าง ไม่นึกไม่ฝันว่า ที่รู้เห็นนั้น จิตนั่นเองแหละเป็นผู้ขีดเขียนมันขึ้นมา

ดังนั้น ขณะสิ้นชีวิต หากเราประจักษ์ถึงธรรมชาติเดิมแท้ของจิต ได้อย่างต่อเนื่องตั้งมั่นแล้ว เราจะสามารถชำระกรรมของเราได้ฉับพลัน

สามารถยุติกรรมของเราได้ไปพร้อมกัน โดยเข้าสู่สภาวะบริสุทธิ์ดั้งเดิมแท้ของจิต เข้าถึงความหลุดพ้น

ท่านปัทมะสัมมาเว อธิบายว่า

“.....ปัจจุบันจิตของเรา ญกรัตริย์อยู่ในข่าย ได้แก่ข่าย “ลมแห่งกรรม” และลมแห่งกรรมก็ญกรัตริย์อยู่ในข่าย คือ “ข่ายแห่งร่างกาย” ผลก็คือ “ไม่เป็นอิสระ”

แต่ทันทีที่ร่างกายแยกออกเป็น จิตกับวัตถุ และช่องว่าง ไม่มีฐานค้ำจุนที่เป็นวัตถุ เมื่อขาดรากฐานทางวัตถุ ย่อมเป็นอิสระ และเราสามารถรู้ถึงอิสรภาพนี้ได้”

เพียงแต่รู้ธรรมชาติเดิมแท้ของจิต เป็นเสมือนคบไฟขับไล่ความมืด
“ดังนั้น หากเรารู้ธรรมชาติของจิตในบาร์โด ก็ไม่ต้องสงสัยเลยว่าเราจะเข้าถึงความรู้อย่างแท้จริงได้”

นี่คือ เหตุผลว่า นับแต่นี้ไป เราต้องมีความคุ้นเคยกับธรรมชาติเดิมแท้ของจิต โดยอาศัยการปฏิบัติ”

บทที่ ๕ : กระบวนการสู่ความตาย

ความตาย มีสองแบบ คือ ตายหมดอายุขัย กับตายก่อนกาละ

ตายหมดอายุขัย อาจมีอันสงฆ์ที่เกิดจากการปฏิบัติสั่งสอนศิษย์โปรดสรรพสัตว์ อาจทำให้ผู้นั้นมีชีวิตยืนนานขึ้น เช่น อายุขัยมี ๗๓ ปี แต่ท่านมีชีวิตถึง ๘๒ ปี

ความตายก่อนกาละ มรณสัญญาบางอย่างบอกให้รู้ล่วงหน้าเป็นปีๆ หรือเป็นเดือน บางอย่างบอกก่อนหลายสัปดาห์ หรือหลายวัน รวมทั้งสัญญาทางกายและความฝันด้วย และการปฏิบัติธรรมไม่ว่าจะด้วยวิธีใดๆ ย่อมมีอานุภาพเยียวยารักษา

ยังมี “วิธีต่ออายุ” แบบพิเศษ โดยอาศัยอำนาจสมาธิภาวนา และการช่วยชีวิตสัตว์ที่กำลังจะถูกฆ่า โดยการซื้อไถ่ชีวิตเอาไปปล่อยให้เป็นอิสระ ทำให้ชีวิตยืนยาวขึ้น

บาร์โด “อันทุกซ์ทรมาน” : คือ บาร์โดแห่งการตาย

เป็นบาร์โดที่อยู่ตรงกลางระหว่างเจ็บไข้ได้ป่วยที่อันตราย และถึงชีวิตโดยหมดลมหายใจภายใน

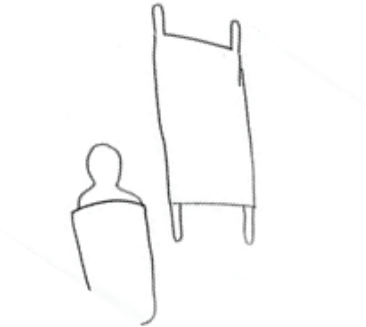
เหตุที่เป็นทุกซ์ทรมาน เพราะว่าเราไม่ได้เตรียมตัวเผชิญเมื่อความตายมาถึง จึงทุกซ์ทรมานแสนสาหัส

แต่ถ้าหากเรารู้ถึงความหมายแห่งความตายว่า เราจะรู้ถึงความสว่างแห่งพื้นภูมิที่เกิดขึ้นขณะตาย จะเป็นความหวังอันยิ่งใหญ่เพื่อความรู้แจ้ง

แต่ปัญหามีว่า “เราจะจำแสงสว่างแห่งพื้นภูมิ ได้หรือไม่?”

สำหรับผู้ปฏิบัติที่เชี่ยวชาญ จะรู้ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้น นอกจากจะไม่น่ากลัวต่อความตายแล้ว ความเจ็บปวดจะลดน้อยลง และยังเป็นโอกาสที่เขาแผ่รอคอยที่จะเผชิญกับความตายด้วยจิตอุเบกขา (ท่ามกลาง-วางเฉย อุเบกขา-สุญญตา-ว่าง-ผู้รวบรวม) และมีปิติด้วยเข้าไป และดีใจและตื่นเต้นราวกับเด็กที่จ้องมองห่อของขวัญเตรียมจะแกะกล่องออกดู “จริงหรือ... ช่างเป็นข่าวดีอะไรอย่างนี้” ท่านจะจ้องมองดูห้องฟ้าและจากไปในภาวะที่ **ดังลึก...**

ขั้นตอนการตาย-ท่าตาย-การแตกสลายภายนอก:อายตนะและธาตุ-ความตายของอาสวะ (ได้รวบรวมไว้แล้วในบันทึกตอนต้น)



บทที่ ๖ : พันภูมิ

ขณะที่ทุกสิ่งทุกอย่างที่เคยบดบังโพธิจิต (พุทธภาวะ) ดับสูญไป สิ่งที่ถูกเปิดเผยออกมา (หลังการตาย) คือ พันภูมิดั้งเดิมของธรรมชาติ อันสมบูรณ์ **คล้ายฟ้าใสไร้เมฆ** หรือ “แสงกระจ่าง”

คัมภีร์มรณศาสตร์แห่งทิเบต

“ธรรมชาติของสรรพสิ่งถูกเปิดออก “ว่างเปล่า” และไร้สิ่งบดบังดัง ท้องฟ้า ความว่างอันสว่างเรือง ปราศจากศูนย์กลาง หรือเส้นรอบวง จิตเดิมแท้อันบริสุทธิ์ไร้สิ่งเคลือบคลุมได้ปรากฏขึ้น”

“แสงกระจ่างที่เกิดขึ้นเองนี้ ไม่เคยบังเกิดมาตั้งแต่เริ่มแรก (คือ บุตรแห่งจิตเดิมแท้) ซึ่งตัวมันเองปราศจากผู้ให้กำเนิด” (น้าอัศจรรย์เหลือเกิน!)

“ปัญญาที่เกิดขึ้นเองนี้ ไม่มีมีใครสรรสร้างมัน (น้าอัศจรรย์เหลือเกิน!)

“มันไม่เคยเกิด และไม่มีอะไรในตัวมันที่สามารถทำให้มันดับได้ (น้าอัศจรรย์เหลือเกิน!)”

“ถึงแม้มันปรากฏให้เห็นได้ แต่ที่นั่น...ไม่มีใครเห็นมัน (น้าอัศจรรย์เหลือเกิน!)”

“ถึงแม้มันต้องไปในสังสารวัฏ แต่ไม่มีสิ่งใดที่จะทำอะไรมันได้ (น่าอัศจรรย์เหลือเกิน!)”

“ถึงแม้มันได้เห็นพุทธภาวะเอง แต่ก็ไม่ได้เกิดประโยชน์ใดๆ แก่มัน (น่าอัศจรรย์เหลือเกิน!)”

“ถึงแม้มันดำรงอยู่ในทุกคนและทุกหนแห่ง แต่ก็ไม่มีใครรู้จักมัน (น่าอัศจรรย์เหลือเกิน!)”

“กระนั้น ท่านยังหวังที่จะได้มรรคผลจากที่อื่น (น่าอัศจรรย์เหลือเกิน!)”

“ถึงแม้มันคือสารัตถสำคัญที่สุดของตัวท่าน ท่านกลับหามันที่อื่น (น่าอัศจรรย์เหลือเกิน!)”

“ความสว่าง” หรือ “แสงกระจ่าง” หมายถึง ความกระจ่างสว่างเรืองของจิตเดิมแท้ หมายถึง อิสระภาพของจิตจากความมืดมน หรือสิ่งเคลือบคลุมปกปิดอย่างสิ้นเชิง

“เป็นอิสระจากความมืดมนแห่งอวิชชา และมีความสามารถที่จะรับรู้ได้”

“เป็นสภาพของความฟุ้งซ่านเพียงน้อยนิด” เพราะธาตุ-อายตนะนอก-ในแตกสลายหมด

ส่วนการพบแสงที่จะปรากฏขึ้นในบาร์โดถัดไป เป็นรัศมีที่เปล่งออกมาเองจากปัญญาของจิตเดิมแท้ของเรา “อสังขตธรรม หรือสิ่งที่ไม่ได้ปรุงแต่ง ซึ่งมีอยู่ทั่วทั้งสังสารวัฏและนิพพาน”

บุุคคลชนคนส่วนใหญ่ล้วนไม่ได้เตรียมใจเผชิญกับความยิ่งใหญ่ไพศาลของมัน ส่วนใหญ่ไม่รู้วิธีที่จะรู้จักมัน เพราะไม่ได้ฝึกตนเองให้รู้จักมันขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ และมีแนวโน้มที่จะกระทำไปตามสัญชาตญาณความกลัวและนิสัยเก่าๆ เดิมๆ ที่สะสมมาตลอดชีวิต ยังคงหลบซ่อนอยู่ในพื้นจิต



ปกติของเรา

ถึงแม้ว่าความสับสนของเราทั้งหมดจะดับไปเมื่อถึงแก่ความตาย แทนที่จะสยบยอมรับความสว่าง แต่เรากลับถอยหนีและยึดมั่น จับจวดยกับสิ่งเดิมๆ ด้วยความกลัวและอวิชชา

นี่คือสิ่งขัดขวาง ไม่ให้ใช้ช่วงขณะสำคัญอันทรงอำนาจนี้ให้เป็นประโยชน์ในการหลุดพ้น

“สรรพสัตว์เกิด-ดับ และเกิดใหม่หลายครั้งสุดประมาณได้ ครั้งแล้วครั้งเล่า ที่สรรพสัตว์ได้ประสบแสงกระจ่าง อันไม่อาจอธิบายได้ แต่เป็นเพราะแสงกระจ่างนี้ ถูกเคลือบคลุมด้วยความมืดมนแห่งอวิชชา ลัทธิเหล่านั้นจึงท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏไม่สิ้นสุด”

พื้นภูมิของจิตปกติ

พื้นภูมิของจิตปกติ สะสมด้วยอกุศลกรรมอันเกิดจากอวิชชาอันมืดมน เป็นม่านเคลือบคลุมจิตเดิมแท้ไว้ ดุจประตูกว้างไสขวางกั้นระหว่างตัวเรากับท้องฟ้าเอาไว้ โดยเราไม่รู้เลยว่ามีการจกใส่กันอยู่ หากลุกขึ้นและพยายามเดินฝ่าเข้าไป ก็จะกระแทกกับกระจกและตะตอมันก็จะปรากฏรอยนิ้วมือติดอยู่ มันขวางกั้นระหว่างตัวเรากับที่ว่างๆ ข้างนอก

พื้นภูมิของจิตปกติก็ดขวางไม่ให้เราฝ่าไปสู่วรรณชาติเดิมแท้ของจิตอันโล่งกว้างดังท้องฟ้า ถึงแม้ว่าเราอาจอาจสามารถเห็นประพิมพ์ประพายของมัน ก็อาจเข้าใจผิดคิดว่าพื้นภูมิของจิตปกตินี้เป็นธรรมชาติจิตเดิมแท้ขณะที่อยู่ในสภาพที่สงบนิ่งอย่างยิ่ง

การมองท้องฟ้าว่างๆ จากภายในโคมกระจกใส กับการนั่งมองในที่โล่งจำขางนอกนั้นแตกต่างกัน ฉะนั้น เราจะต้องทะลุพื้นภูมิของจิตปกติออกไป เพื่อค้นพบและสัมผัสกับอากาศที่บริสุทธิ์ของจิตเดิมแท้

ดังนั้น จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติธรรม คือ ชำระสิ่งกีดขวางอัน ประณีตละเอียดอ่อน ให้มันอ่อนตัวลงและแตกสลายไปในที่สุด (การคลาย จิตออก-ไม่ยึด-ไม่ติด ก็หลุดด้วยต้นโพล่งโลงง้า-ผู้รวบรวม) นั่นแหละ คือ การรู้แจ้งอย่างไม่มีประมาณ

เมื่อเราได้รับคำแนะนำให้รู้จักธรรมชาติของจิตเดิมแท้ ทุกครั้งที่เราน้อมจิตอยู่ในภาวะเดิมแท้ พื้นภูมิของจิตปกติจะอ่อนลง เราจะพักอยู่ใน ภาวะจิตเดิมแท้นานเท่าใดนั้น ขึ้นอยู่กับความตั้งมั่นในการปฏิบัติ

แต่น่าเสียดายที่นิสัยเคยชินเดิมๆ นั้นเปลี่ยนยาก (หมั่นขอขมา กรรมบ่อยๆ เถียงๆ และประกาศสละ-ประกาศถอน-อุทิศบุญทิพย์ชดใช้ หันกรรม วาระโอกาสมาถึง กรรมเก่าเบาบางก็รู้แจ้งของมันเอง-ผู้รวบรวม)

การพบกันของมารดากับบุตร

วิธีเตรียมพร้อมเพื่อจำความสว่างแห่งพื้นภูมิเมื่อสิ้นชีวิต โดยอาศัย สมธิภาวนาขั้นสูงสุด เรียกว่า “การผ산ความสว่างทั้งสอง” หรือ “การ ผ산ความสว่างแห่งมารดาและบุตร”

ความสว่างแห่งมารดา คือ ความสว่างแห่งพื้นภูมิ จะปรากฏเต็มที ขณะที่เรากลับชีวิต

ความสว่างแห่งบุตร คือ ความสว่างแห่งมรรคา เป็นธรรมชาติของ จิตเรา โดยอาศัยสมธิภาวนาและผ산เป็นหนึ่งเดียวกับชีวิตประจำวันของเรา ก็จะจำความสว่างครบถ้วน แล้วการประจักษ์แจ้งก็บังเกิดขึ้น

ความสว่างแห่งพื้นภูมิ หรือความสว่างแห่งมรรคาเป็นธรรมชาติ ประจำจิต และเป็นธรรมชาติของทุกสิ่งทุกอย่าง แต่เราไม่ตระหนักรู้จักมัน มันจึงอยู่อย่างแอบแฝง

หากเปรียบเทียบความสว่างแห่งบุตรดังกุญแจที่ครูบาอาจารย์มอบให้เรา

เพื่อเปิดประตูการรู้จักความสว่างแห่งพื้นภูมิ แต่คุณต้องจำและรู้จักกับมันเสียก่อน

เปรียบเทียบการไปรับคนที่โดยสารมากับเครื่องบินที่สนามบิน หากไม่รู้หน้าตาเป็นอย่างไร อาจคลาดกันก็ได้ แต่ถ้าหากเคยเห็นภาพถ่ายหรือจำหน้าตาได้ ก็จะไปพบได้ถูกต้อง

จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องรู้จัก “ธรรมชาติเดิมแท้ของจิต” และเก็บภาพเอาไว้กับตัว และหมั่นดูมันบ่อยๆ ให้แน่ใจว่าจำมันได้ขณะเมื่อความสว่างแห่งพื้นภูมิปรากฏขณะสิ้นชีวิต ก็จะผานเป็นหนึ่งเดียวกับมัน ดุจเด็กน้อยวิ่งเข้าหาซบตักแม่ จึงต้องฝึกผานความสว่างทั้งสองตั้งแต่บัดนี้

เราจะผานความสว่างได้อย่างไร ?

ฝึกให้รู้จักกับธรรมชาติของจิตเดิมแท้ จำธรรมชาติของจิตเดิมแท้จะบังเกิดขึ้นเหมือนดวงอาทิตย์ที่ส่องแสงอย่างต่อเนื่อง เมื่อเราพัฒนาจดจำได้มากขึ้นเรื่อยๆ มันจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของภาพนิมิตประจำวันของเรา (ตื่นโผลงโผลงจำ...กว้างๆ โกลๆ ...ที่กลางกระหม่อมฯ นั่นเอง-ผู้รวบรวม)

เมื่อเราสามารถเข้าถึงธรรมชาติเดิมแท้ได้ในชีวิตประจำวัน เราย่อมมีโอกาสมากขึ้นที่จะจำความสว่างแห่งพื้นภูมิได้จริงๆ เมื่อเราตาย

ข้อพิสูจน์ว่า เรามีกุญแจดังกล่าวหรือไม่? ดูได้จากเรามองความรู้สึกนึกคิดของเราขณะที่เกิดขึ้นนั้นได้อย่างไร เราสามารถหยั่งชำแรกมันโดยตรงด้วยญาณทัสสนะและจำลักษณะสว่างเรืองของมันได้หรือไม่? หรือเราปิดเคลือบคลุมมันด้วยปฏิกิริยาตอบโต้ตามความเคยชินเดิมๆ (พิสูจน์ได้โดย...เห็น, ได้ยิน ฯลฯ เราหลง-ปล่อย-วาง วางๆ ของมันเองหรือไม่?-ผู้รวบรวม)

หากพื้นภูมิของจิตปกติได้รับการชำระล้างอย่างสมบูรณ์ ก็เหมือนกับว่า เราได้ทะลายกำแพงกรรม และไม่มีกรรมใหม่ไปหนุนเนื่องอีกใน

อนาคต

แต่ซากนีสัยเดิมๆ และแรงกรรมในอดีตมันจะคอยปรากฏตัว และ
ผลักไสให้เราไปเกิดใหม่ (อโหสิ ใดๆ กรรมทุกอย่างอโหสิ ขอให้ทุกจิต
วิญญาณได้รับส่วนบุญซ้ำๆ จงทั่วกันตลอดไปฯ-ผู้รวบรวม)

ระยะเวลาของความสว่างแห่งพื้นภูมิ

สำหรับครูบาอาจารย์สายปฏิบัติธรรม ความสว่างแห่งพื้นภูมิจะ
ปรากฏหลังตาย และคงอยู่นานตราบเท่าที่เขาน้อมจิตอยู่ในภาวะเดิมแท้
อย่างแน่นหนา “นานพอๆ กับกินข้าวมื้อหนึ่ง”

แต่คนส่วนใหญ่ มันจะปรากฏเพียงแค่วั่วติดนิ้วมือ เพราะไม่รู้จัก
ความสว่างแห่งพื้นภูมิแม้แต่น้อย เขาจึงจมอยู่ในภาวะไร้สติสัมปชัญญะ
ซึ่งอาจกินเวลานานถึงสามวันครึ่ง จากนั้นจิตถึงจะละร่างไป ด้วยเหตุนี้
จึงมีประเพณีไม่แตะต้องรบกวนร่างเป็นเวลานานสามวันหลังตาย เชื่อกันว่า
หากมีการแตะต้องบางส่วนของร่าง เช่น มีการนวดยา จิตอาจถูกดึงมาที่
จุดนั้น เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตของผู้ตายอาจละร่างตรงช่องที่ใกล้ที่สุด แทนที่
จะออกทางกระหม่อม ผลก็คืออาจไปเกิดใหม่ในภพภูมิที่ไม่ดี

ดังนั้น การชันสูตรศพ หรือการเผาศพ ควรทำหลังจากผ่านไป
สามวันแล้ว หรือไม่ก็อย่างน้อยควรมีการทำโปะก่อนแตะต้อง หรือเคลื่อน
ย้ายร่างกาย

บทที่ ๗ : รัศมีประจำจิต - บาร์โธโลมตาอันสว่างเรือง

ขณะที่ความสว่างแห่งพื้นภูมิปรากฏในยามสิ้นชีวิต นักปฏิบัติธรรม
ผู้สามารถจะยังคงรักษาความรู้ตัวทั่วพร้อมเอาไว้ และแนบสนิทเป็นหนึ่งเดียว
กับความสว่างดังกล่าว จึงสามารถเข้าถึงความหลุดพ้นได้ด้วยวิธีนี้

แต่หากไม่สามารถจำความสว่างแห่งพื้นภูมินี้ได้ เราจะประสบกับ



บาร์โธโลมิอัสไปนั้นคือ “บาร์โธแห่งธรรมตาสว่างเรือง”

การปฏิบัติแบบชกเซน ถือเป็นหัวใจสำคัญของคำสอน ผู้เขียนเรื่องนี้ได้รวบรวมด้วยปรัชญาจากต้นตอหลายกระแส เพื่อให้มีความแจ่มแจ้งเท่าที่จะทำได้

ธรรมตา ๔ ระยะ

เมื่อสิ้นสุดกระบวนการแตกสลายแล้ว สิ่งปรากฏคือ ความสว่างแห่งพื้นภูมิได้เปิดเผยอีกมิติหนึ่งที่ใหม่ล้วนให้คลี่คลายออกมา

เปรียบเทียบมติดังกล่าว ดูกกลางคืนเปลี่ยนเป็นกลางวัน คือสภาพดำมืด หรือคล้ายฟ้าโล่งที่ถูกความมืดปกคลุม ความสว่างแห่งพื้นภูมิปรากฏขึ้น ดูจากความกระจางแจ้งของท้องฟ้าที่ไร้เมฆหมอกก่อนรุ่งอรุณแล้วธรรมตาอันประดุจดั่งดวงอาทิตย์ จะค่อยๆ สูงเด่นด้วยความเจิดจ้า สาดส่องภูมิประเทศทุกทิศทาง รัศมีจากจิตเดิมแท้แผ่ออกมาเอง และเจิดฉายประหนึ่งพลังงานและแสงอาทิตย์ (เปรียบเทียบกับของเราก็คือ ตื่นโพลง โล่งจ้า..นั่นเอง-ผู้รวบรวม)

ดวงอาทิตย์ขึ้นท่ามกลางท้องฟ้าที่กระจางไร้เมฆหมอกฉันใด ความเจิดจ้าของบาร์โธแห่งธรรมตาจะปรากฏจากความสว่างแห่งพื้นภูมิที่ฉายฉานไปทุกหนแห่ง เสียง-แสง และสิ่งที่ปรากฏนี้ เราให้ชื่อว่า “การปรากฏโดยเป็นไปเอง” เพราะมันเกิดขึ้นเป็นประจักษ์ภายในปริณิทนของ “ความบริสุทธิ์ดั้งเดิม” ซึ่งก็คือพื้นภูมิของจิตนั่นเอง

คือ กระบวนการคลี่คลายแสดงตัวโดยจิตและธรรมชาติเดิมแท้ของจิตจะค่อยๆ ปรากฏชัดขึ้นๆ บาร์โธแห่งธรรมตาเป็นขั้นตอนหนึ่งของกระบวนการดังกล่าว มิติแห่งแสงและพลังงานนี้แหละที่ทำให้จิตคลี่คลายจากภาวะบริสุทธิ์ที่สุด หรือความสว่างแห่งพื้นภูมิไปสู่การปรากฏตัวเป็นรูปลักษณะในบาร์โธถัดไปคือ บาร์โธแห่งการถือกำเนิด

บาร์โธแห่งธรรมตา มี ๔ ระยะ แต่ละระยะเป็นโอกาสแห่งการหลุดพ้น

๑. ความสว่าง-ภูมิทัศน์เรืองแสง ร่างของคุณจะเป็นแสงเรือง และจะรับรู้ถึงโลกแห่งแสง-สี-เสียง อันมีชีวิตชีวาและเคลื่อนไหว เหมือน พยับแดดบนทุ่งกว้างกลางฤดูร้อนอันแผดเผา สีของมันเป็นภาพสะท้อน จากคุณสมบัติพื้นฐานของจิตใจเรา จะเห็น**ธาตุอากาศ**เป็นแสงสีน้ำเงิน **ธาตุน้ำ**เป็นสีเขียว **ธาตุดิน**เป็นสีเหลือง **ธาตุไฟ**เป็นสีแดง และ**ธาตุลม**เป็นสีเขียว

ถ้าผู้ตายได้เคยปฏิบัติธรรมจนชำนาญ เรียกว่าฝึกที่กัล (ฝึกจำ แสง) จนตั้งมั่น จะปรากฏแสงคงตัวและหลุดพ้นได้ ถ้าหากจำไม่ได้ บาร์โธ แห่งธรรมตาจะเวทหายไปตามจุฬามณี และอาจไม่รู้แม้กระทั่งว่ามันเกิดขึ้น ความตระหนักรู้อันสำคัญยิ่งก็คือ การปรากฏของแสงเรืองรองนี้เกิดมาจาก ธรรมชาติมาของจิตนั่นเอง (ให้ท่ามกลางเข้าไว้ จ้าๆ กว้างๆ ไกลๆ ไร้ขอบเขต...ไม่ตัดสิน ไม่เลือกอะไร ท่ามกลางวางเฉยสุญญตาเข้าไว้-ผู้รวบรวม)

๒. เอกภาพ-เทพทั้งหลาย

รัศมีและแสงพินๆ จะรวมกันเป็นลูกไฟขนาดใหญ่ เรียกดวงแสง ภายในดวงแสงเป็นมณฑลแห่งเทพสันติ ๔๒ และเทพพิโรธ ๕๘ นี่คือ ระยะที่ ๒ เรียกว่า “ความสว่างสลายสู่เอกภาพ” ความสว่างปรากฏเป็นรูป พระพุทธรูป หรือเทพขนาดต่างๆ หลากสีและหลากหลายรูปลักษณะแตกต่างกัน แสงโชติช่วงฉายจานวบบาบเจดจัจจนตาพว่า เสียงดังลั่นกัมปนาท จุฬามณีร้อง ลำแสงรัศมีนับพันลำแสงคล้ายแสงเลเซอร์ นิมิตท่ามกลางการรับรู้ ดุณาสะพริ่งกลัวและข่มขู่คุกคาม ความกลัวและตื่นตระหนกจนหมดสติ แสงรัศมีดังกล่าวม้วนตัวกลืนหายไปกับคุณ

๓. ปัญญาญาณ

ระยะต่อมาเรียก “เอกภาพสลายสู่ปัญญาญาณ”



ลำแสงคมชัดอีกลำ พุ่งออกจากจิตของคุณ แล้วภาพนิมิตมโหฬารก็ปรากฏขึ้นพร้อมกันในรูปของแสงที่ผานกันดังผืนพรหม และดวงแสงเปล่งปลั่งสว่างเรืองหลายดวง

ประการแรก บนผืนพรหมสีน้ำเงินเข้ม มีดวงแสงระยิบระยับสีน้ำเงินห้าดวง เหนือขึ้นไปมีแสงสีขาวคล้ายแก้วผลึก ข้างบนเป็นผืนพรหมสว่างสีเหลือง มีดวงแสงสีทองปรากฏ และชั้นบนเป็นผืนพรหมสีแดง รองรับด้วยดวงแสงสีแดงดังทับทิม บนยอดเป็นดวงแสงสว่างเรืองคล้ายแพนหางนกยูงที่คลี่ออกกว้าง

นี่เป็นปรากฏการณ์ของปัญญาญาณห้าประการ ได้แก่ **ปัญญาญาณแห่งอวกาศอันไม่มีประมาณ ปัญญาญาณประหนึ่งกระจก, ปัญญาญาณแห่งความเสมอต้น, ปัญญาญาณแห่งวิจารณ์ญาณ และปัญญาญาณแห่งความสำเร็จไม่มีประมาณ**

สิ่งที่แสดงตอนนี้ก็คือ ศักยภาพแห่งการรู้แจ้งของเรา หากยังไม่หลุดพ้นในตอนนั้นด้วยการน้อมจิตอยู่ในธรรมชาติเดิมแท้อย่างแน่วแน่ ดวงแสงต่างๆ และจิตเดิมแท้ของคุณก็สลายหายเข้าไปในดวงแสงทางนกยูงที่คลี่ออก

๔. การปรากฏขึ้นเอง

ระยะสุดท้ายชื่อ **“ปัญญาญาณสลายสู่การปรากฏขึ้นเอง”** เป็นภาพของความจริงทั้งหมดแต่ต้นแสดงตนพร้อมกันคราวเดียว

เริ่มตั้งแต่ภาวะบริสุทธิ์เดิมแท้ปรากฏคล้ายฟ้าใสไร้เมฆโล่งกว้าง จากนั้นเทพสันติและเทพพิโรธ ตามมาด้วยพระพุทธรเจ้าในแดนสุขาวดี เบื้องล่างเป็นสัตว์ในภูมิทั้งหก แล้วนิมิตทั้งหมดก็สลายสู่สภาวะดั้งเดิม

หากคุณมีความตั้งมั่นพอที่จะจำปรากฏการณ์ดังกล่าวเป็น **“รัศมีที่เปล่งออกมาเอง”** จากจิตเดิมของคุณ คุณจะหลุดพ้นได้

แต่ถ้าไม่มีประสบการณ์การฝึกฝนที่กัลป์ จะไม่สามารถมองเห็นมิติที่ “สว่างเจิดจ้าปานดวงอาทิตย์” สายตาจะถูกกำหนดให้มองต่ำลงมายังภูมิทั้งหลาย อันเป็นความเคยชินเดิมๆ ในชาติก่อนๆ ที่คุ้นเคยจำได้ จะล่อให้ตกอยู่ในความหลงแห่งวัฏฏะอีกครั้งหนึ่ง

เข้าใจธรรมตา

“บัดนี้ เมื่อบาร์โดแห่งธรรมตาปรากฏ

ข้าฯ จะละทิ้งความกลัว และความพรั่นพรึงทั้งหลาย

ข้าฯ จะระลึกได้ว่า ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม ก็คือ**การปรากฏตัวของจิตเดิมแท้ของข้าฯ เอง** และรู้ว่ามันเป็นการเกิดขึ้นโดยธรรมชาติ

บัดนี้ ข้าฯ ได้รู้ถึงจุดสำคัญ ข้าฯ **จะไม่หวาดกลัวเทพสันติและเทพพิโรธ**ที่เกิดขึ้นจากธรรมชาติของจิตเดิมแท้ของข้าฯ เอง”

(โดยสรุป ทุกๆ บาร์โด อะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติธรรมตาของจิต จงอย่าตัดสิน-อย่าเลือกข้าง-อย่าให้เวทนาพอใจ-ไม่พอใจ อาย้อมรับ-หรือปฏิเสธ อย่าทวิภาวะ ให้ช่าง..ๆ ท่ามกลางวางเฉย อุเบกขาสุญญตาอย่างเดียวกันนั้น ปลง-ปล่อย-วาง-ว่างๆ-ให้มันแล้วเลยๆ ไป-ของมันเองทุกขณะทุกภาพทุกอารมณ์กระทบ อย่างไรก็ตาม เห็นว่าควรศึกษาทำความเข้าใจต่อไปถึงการฝึกฝนทำ **“เท็กซื่อ”** และฝึกฝนทำ **“ทีกัล”** การจำแสงให้ชำนาญ และเรื่องของการฝึกเทพารักษ์ยี่ดัมด้วย ไฟหาคูอาจารย์ที่มีประสบการณ์ต่อไป แต่เห็นว่า “ตื่นๆ ...ตื่นโพล่งโลงจ้า “ นั้นแหละ จะตอบคำถามนี้ได้ทั้งหมด -ผู้รวบรวม)

บทที่ ๘ : บาร์โดแห่งการถือกำเนิด

ขั้นตอนของการแตกสลายแห่งความตายภายในอาจรวดเร็วเพียงแค่ตติณวินาทีสามครั้ง หยดขาวและหยดแดงของบิตามารดามารบจบกันที่



หัวใจ ภาวะมืดดำที่เรียกว่า “การเข้าถึงอย่างสมบูรณ์” ก็เกิดขึ้น แม้ความกระจำงแห่งพื้นภูมิจะเกิดขึ้น บาร์โดแห่งธรรมตาสจะปรากฏ เราก็ไม่สามารถระลึกได้ และเราก็หมดความรู้สึกตัว

อวิชชา คือ ความไม่สามารถระลึกได้ถึงจิตเดิมแท้ เป็นจุดเริ่มอีกรอบหนึ่งของสังสารวัฏ ทั้งนี้เนื่องมาจากนิสัยความเคยชินเดิมๆ ปลุกให้เราเข้าสู่กรรมในชาติต่อไป (เห็น, ได้ยิน ฯลฯ อย่าหลงเข้าไปรู้-ไม่ติดในรู้-ตัดตัวรู้ นั้นแหละ...สักแต่ว่า-ช่างๆ นั้นแหละ-ผู้รวบรวม)

ขั้นตอนนี้ ร่างเราเป็นกายทิพย์ มีธาตุทั้งห้าปรากฏ มีขนาดเท่าเด็กอายุ ๘-๑๐ ขวบ มีพลังจิตนึกปรุปร่งแต่ง เรียก “ลมแห่งกรรม” เคลื่อนไหวไม่หยุดนิ่ง สามารถผ่านสิ่งกีดขวางที่บดตัน เช่น ภูเขา, กำแพง ได้ มองทะลุสามมิติได้ มีแสงเรืองรองๆ สว่างส่องพื้นเฉพาะที่ตรงหน้า เห็นสัตว์อื่นแต่สัตว์อื่นมองไม่เห็นกายทิพย์ ยกเว้นผู้มีอำนาจจิตทางสมาธิภาวนา อาศัยสิ่งบำรุงเลี้ยงจากเครื่องบูชาเช่น ให้อุทิศให้โดยตรงเท่านั้น

ในขั้นตอนนี้กายทิพย์จะระลึกนึกย้อนอดีตได้ทั้งหมด และตระเวนเร่รอนไปทุกที่ที่เคยไป ทุกๆ เจ็ดวันจะหวนกลับไปสู่ความตายอีกครั้ง การรับรู้ตอนนี้จะเข้มข้นกว่าตอนขณะมีชีวิตอยู่ถึงเจ็ดเท่า ลมแห่งธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เสี่ยงถล่มทะลายไล่หลัง หุบเหว สีขาว-แดง-ดำ แห่งโลกะ โทสะ โมหะ ปรากฏเบื้องหน้าน่าสะพรึงกลัว ถูกหลอกหลอนด้วยเสียงคุกคาม ถูกไล่ล่าด้วยปีศาจและสัตว์กินเนื้อทั้งหลาย

พายุแห่งกรรมพัดกระหน่ำอย่างไร้ความปราณี ระหกระเหินปลิวคว้างดั่งเมล็ดพันธุ์กลางสายลม ด้วยความทุกข์ทรมานหิวกระหายและหาที่หลบภัย เป็นผลมาจากเคยเบียดเบียนหรือทำร้ายผู้อื่น เป็นการทบทวนชีวิตที่เราเคยมีส่วนรับผิดชอบเป็นมาอย่างแท้จริง

ระยะเวลาในบาร์โดแห่งการถือกำเนิด โดยเฉลี่ย ๔๙ วัน อย่าง

น้อยที่สุด ๗ วัน แต่บางคนก็ติดอยู่ในบาร์โดกลายเป็นผีนาน

ท่านรินโปเช เคยอธิบายว่า ระหว่าง ๓ สัปดาห์แรก ยังมีภาพประทับที่คมชัดเกี่ยวกับชีวิตชาติที่แล้ว ดังนั้น จึงเป็นช่วงสำคัญที่ญาติมิตรยังสามารถช่วยผู้ตายได้ ทำบุญกรวดน้ำไปให้

มีอยู่สองกรณีพิเศษที่ไม่ต้องรอพักในอันตรภพหรือบาร์โด คือ **กรณีแรงกรรมแรงมาก** **ไปในทางความดี**โน้มไปในทางธรรมหนุนส่งไปเกิดสุคติภพทันที และ**กรณีที่สอง ผู้ที่สร้างอกุศลกรรมไว้มาก** เขาจะตกไปยังทุคติภพทันที

การพิพากษา จิตฝ่ายดีหรือเทพารักษ์สีขาว ทำหน้าที่กล่าวแก้ต่างให้คุณ เล่าคุณความดี ส่วนจิตฝ่ายเลวหรือปีศาจสีดำ จะขอให้มีการลงโทษ ความดีและความชั่วจะถูกมารวมกันนับในรูปก้อนกรวดสีขาวกับสีดำ จากนั้นพญายมราช ประธานจะปรึกษากระเจกแห่งกรรมพิพากษา

นี่คือ คุณพิพากษาดัวตนเอง!

อานาภาพแห่งจิต ช่วงนี้กายทิพย์ปราศจากรูปกาย จิตมีอานาภาพมาก มีอิทธิพลอย่างมาก ไม่ว่าความคิดใดๆ หากคุณไม่ควบคุมนิสัยและความเคยชินเก่าๆ ที่สั่งสมมา จะกลายเป็นเหยื่อที่ช่วยตนเองไม่ได้ ความขุ่นเคืองแม้เพียงเล็กน้อยอาจก่อความวิบัติได้ **ฉะนั้นอย่าจนใจเมื่อพบเห็นญาติๆ ทะเลาะเบาะแว้ง หรือจัดงานศพอย่างสุขเอาเผากิน** มิฉะนั้นจะส่งผลร้ายแด่คุณ

“บัดนี้ เป็นเวลาที่แบ่งแยกระหว่างการก้าวขึ้นและการตกต่ำ ความเกียจคร้านแม้เพียงชั่วขณะ จะทำให้ท่านประสบความทุกข์ซ้ำไป

บัดนี้ เวลาที่**เพียงมีสมาธิชั่วขณะจิต จะทำให้ท่านประสบสุขตลอดไป** กำหนดจิตท่านเป็นหนึ่งเดียว ทำให้กุศลกรรมส่งผลให้ยาวนาน...”

(**เพียงมีสมาธิชั่วขณะจิต** น่าจะหมายถึง “สมาธิภาวนาวิมูติ” สมาธิ



หลุด...ตื่นโพล่งโง้งจ้า (ผู้รวบรวม)

เพียงระลึกนึกถึงสิ่งที่ดีงาม เลิกติดยึดกับผู้คนและทรัพย์สินสมบัติ
เลิกโหยหาร่างกาย ไม่ปล่อยให้ความโลภความโกรธครอบงำ มีจิตกรุณา
แทนการมุ่งร้าย ละเว้นแม้ความคิดอกุศล

**ท่านไม่จำเป็นต้องหวาดกลัว สิ่งที่น่ากลัวหาใช่อะไรอื่นไม่ หากแต่
เป็นภาพลวงที่มาจากจิตของท่านเอง และเป็นความว่างโดยธรรมชาติ**

“ความว่างเปล่า ไม่สามารถทำร้ายความว่างเปล่าได้”

ในบาร์โตนแห่งการถือกำเนิด ยังมีโอกาสสำหรับการหลุดพ้นได้ สิ่ง
เดียวที่ต้องทำ คือระลึกถึงคำสอน ทำให้ความคิดกุศลผุดขึ้นให้จงได้ เข้า
ถึงธรรมชาติเดิมแท้ของจิต น้อมเข้าหาการปฏิบัติธรรม เป็นสิ่งเดียวที่จะ
ทำให้เราหลุดพ้นเป็นอิสระได้

**อาจจะระลึกถึงคุณครูบาอาจารย์ หรือองค์คุณพระรัตนตรัย อัญเชิญ
ท่านอย่างสุดจิตสุดใจ หรือสวดมนต์ที่คุ้นเคย** อานิสงส์ดังกล่าวมีอานุภาพ
มาก

การเกิดใหม่ เป็นช่วงเวลาที่ยุติการร่างที่เป็นวัฏฏมารองรับการเกิด
ใหม่ จะมีนิมิตหมายบอกให้รู้ว่าจะไปเกิดภพภูมิไหน แสงสีต่างๆ จะฉายภาพ
ออกมาให้ถูกตมเข้าไปหา

หากไปเกิดเป็นพรหม จะเห็นเวียงวังดั่งสวรรค์ หากไปเกิดเป็นเทพ
จะอยู่ท่ามกลางจักรเพลิงกำลังหมุนควง หรือไปยังสมรภูมิ หากไปเกิดเป็น
สัตว์ จะพบตัวเองในถ้ำหรือหลุมใต้ดินหรือรังหญ้าฟาง ไปเกิดเป็นเปรต
จะเห็นนิมิตตอไม้ ป่าหรือเสือสาน หากไปเกิดในนรก จะพบตัวเองกำลัง
ถูกพาไปยังหลุมดำ บ้านสีดำ-แดง หรือเมืองโลหะ

หากไปเกิดเป็นพรหมเทพหรือมนุษย์ แนวสายตาจะมองออกไป
ข้างหน้า หากไปเกิดหูดิภูมิ จะก้มตำราวกับดำน้ำ

วิธีป้องกันการเกิดใหม่ ๒ วิธี

๑. ปิดหนทางไปเกิดใหม่ ด้วยระงับอารมณ์ราคะโทสะ โมหะ หรือริษยา โดยให้ตระหนักว่า สิ่งที่ประสบในบาร์โตนั้น ไม่มีอะไรเลยที่เป็นความจริง (เป็นภาพมายาของจิตเอง และน้อมจิตเข้าถึงธรรมชาติเดิมแท้)

“อา...บิดามารดา พายุสลาตัน พายุหมุน สายฟ้าฟาด ภาพอันน่ากลัวที่ส่งออกมาจากใจ ทั้งหมดล้วนเป็นมายา หาใช่ของจริงไม่

สรรพสิ่งล้วนไม่มีตัวตน เป็นดังหยับแดด ไม่จีรัง ต้องเปลี่ยนแปลง ไม่มีประโยชน์อันใดที่จะไฝหา ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะต้องหวาดกลัว มันคือความสำคัญมั่นหมายสิ่งที่ไม่มีตัวตน ว่ามีตัวตน”

“สิ่งทั้งปวง คือ จิตของข้าพเจ้า จิตดวงนี้เป็นความว่าง มิได้เกิดขึ้น-มิได้ถูกขัดขวาง

จงรักษาจิตให้เป็นธรรมชาติและไม่จิตจาง ดังรินน้ำลงในน้ำ เปิดรับ-ยึดหยุ่น-ผ่อนคลายเป็นให้จิตผ่อนคลายเป็นธรรมชาติและยึดหยุ่น ครรภ์ที่จะนำไปสู่ภพชาติจะถูกปิดอย่างแน่นอน”

หากเห็นภาพบิดามารดาในชาติอนาคต กำลังร่วมหลับนอนกัน ให้มองว่าเป็นภาพพระพุทธเจ้า หรือครูบาอาจารย์ หรือเทพารักษ์ อย่าผลักเข้าไปในอารมณ์ปรารถนา และระลึกถึงพุทธภูมิอันบริสุทธิ์ อาจทำให้คุณไปเกิดในพุทธภูมิ

แต่หากจะต้องไปเกิดใหม่ ก็ให้ตั้งจิตขอให้ได้ปฏิบัติธรรมบำเพ็ญเกื้อกูลสรรพสัตว์ขณะนี้เป็นเวลาสวดมนต์ ย่อมมีอันส่งผลมาก

“บัดนี้ เมื่อบาร์โตนแห่งการถือกำเนิดปรากฏขึ้น ข้าฯ จะกำหนดจิตเป็นหนึ่งเดียว เพียรให้ผลแห่งกรรมดีดำเนินต่อไปยืนานาน ปิดทางเกิดใหม่ ละทิ้งอารมณ์อกุศล พง์จิตอยู่ที่ครูบาอาจารย์”



บทที่ ๙ : การช่วยเหลือหลังความตาย

วิธีการช่วยเหลือ

๑. ทันทีกี่ที่ทราบข่าวการตาย ช่วยผู้ตายด้วยการทำโพระ เกลื่อน ย้ายจิตให้ออกทางกระหม่อม

๒. ช่วง ๓ สัปดาห์ และภายใน ๗ สัปดาห์ หรือ ๔๙ วัน เป็นช่วง ปฏิบัติธรรมอุทิศส่งบุญทิพย์ไปให้

๓. แม้หลัง ๔๙ วันแล้วก็ยังสามารถทำบุญอุทิศให้ผู้ตายได้ ไม่ว่า เวลาจะผ่านไปนานเพียงใดก็ตาม

๔. ท่องมนตร์ทันทีที่นึกถึงผู้ตาย ว่า “โอม-มณี-ปัทเม-หุม” ของ พระอวโลกิเตศวร พระพุทธเจ้า หรือ “โอม-อมี-เทวา-หริ” ของพระอมิตาภะ พระพุทธเจ้าแห่งอนันตรังสี

๕. จินตนาการอัญเชิญพระพุทธานุภาพ ให้รัศมีชำระล้างอกุศล กรรมแก่ผู้ตาย ให้บริสุทธิ์พ้นทุกข์ทั้งมวล

๖. ทำบุญบริจาคทรัพย์ในนามผู้ตาย อุทิศบุญไปให้

๗. ปล่อยปละโลมเป็นเพื่อนญาติมิตรผู้อยู่ข้างหลัง ให้กำลังใจผู้สูญเสีย

คำสอนของต้นตระกูลแบบชกเซน กล่าวว่า อารมณ์อกุศลสั่งสมใน ช่องเดินลมปราณในร่างกายดังนี้

๑. ความโกรธ อยู่ที่ ฝ่าเท้า ที่กำเนิด สัตว์นรก
๒. ความโลภ อยู่ที่ ฐานลำตัว ที่กำเนิด เปรต
๓. ความหลง อยู่ที่ สะดือ ที่กำเนิด เดรัจฉาน
๔. ความสงสัย อยู่ที่ หัวใจ ที่กำเนิด มนุษย์
๕. ความอิจฉา อยู่ที่ ลำคอ ที่กำเนิด อสุรกาย
๖. มานะ อยู่ที่ กระหม่อม ที่กำเนิด เทวภูมิ

ใช้ทำพิธีชำระภาพทั้งหก ให้แก่ผู้ตายโดย จินตนาการให้ร่างของผู้ตายและอภุศลกรรมได้รับการชำระล้างแตกสลายกลายเป็นแสงโอภาส (อาจใช้วิธีการขอขมากรรมแทนผู้ตายด้วยก็ได้ -ผู้รวบรวม)

บทที่ ๑๐ : ประสบการณ์ใกล้ตาย -บันไดสู่สวรรค์

บทนี้ได้นำประสบการณ์ของผู้ตายแล้วพินม้ายทอดว่า ชาวตะวันตกเริ่มเข้าใจและศรัทธาพุทธศาสนามากขึ้นหลังจากประสบด้วยตนเอง และประสบการณ์ของชาวธิเบตหลายรายส่วนใหญ่ก็คล้ายคลึงกันกับของบ้านเรา แต่แตกต่างกันในรายละเอียด

บทที่ ๑๑ : กระบวนการอันสากล

บางตอนได้เก็บข้อมูลไปบ้างแล้ว ได้แก่ คำเตือนในชีวิตประจำวัน ส่วนใหญ่บทนี้ผู้เขียนวิเคราะห์การเกิดของบาร์โดกับวิทยาศาสตร์ พลังงาน-สสาร-วัตถุ กับพลังงานของจิต-สสารในสมองมนุษย์ และพฤติกรรมและจักรวาล

คำเตือนในชีวิตประจำวัน

บทที่ ๑๒ : สันติทาส

ผู้เขียนปรารถนาถึงวัตถุประสงค์ของการเขียนหนังสือเล่มนี้ “อยากให้มนุษย์ทุกคนไม่ต้องกลัวความตาย อยากให้ตายอย่างสงบและได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างชาญฉลาด และพบกับความสุขสูงสุด”

ภาคผนวก : บาร์โดกับความจริงของชีวิต

บาร์โด คือโอกาส คือภาวะต่างๆ และความเป็นจริงต่างๆ ของจิต



แต่อะไรเล่า ที่ทำให้บาร์โอดเปิดโอกาสแก่เรา ?

การทำสมาธิภาวนา เป็นการเตรียมจิตใจ ผูกจิตให้คุ้นเคยและเข้าใจความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอย่างครบถ้วนได้ในที่สุด (โปรดพลิกกลับไปอ่านเรื่อง “สมาธิภาวนาไม่ยาก-ไม่ง่าย” -ผู้รวบรวม)

“การพลี่ยหลับ นั้นเหมือนกับบาร์โอดแห่งการตาย อันเป็นภาวะที่ธาตุทั้งสี่และความนึกคิดได้แตกสลาย นำไปสู่การประสบกับความสว่างแห่งพื้นภูมิ”

“ความฝัน ก็คล้ายกับบาร์โอดแห่งการถือกำเนิด อันเป็นสภาวะกึ่งกลางในสภาวะนี้ มีอำนาจจิตพิเศษ และกายทิพย์เคลื่อนไหวได้รวดเร็ว ได้พบประสบการณ์ทุกชนิด ในความฝันเรายังมีร่างกายเราไปประสบกับสิ่งต่างๆ ในความฝัน”

ระหว่างบาร์โอดแห่งการตาย และบาร์โอดแห่งการถือกำเนิด เป็นสภาวะพิเศษนั่นคือ ภาวะสว่างเรือง หรือ แสงกระจ่าง ในบาร์โอดแห่งธรรมดานี้เกิดกับทุกคน แต่น้อยคนจะสังเกตได้

ผู้ปฏิบัติธรรมที่ได้รับการฝึกฝนเท่านั้นที่สามารถจดจำได้ว่า บาร์โอดแห่งธรรมดาตรงกับช่วงหลังจากหลับพลี่ยไปแล้ว และก่อนที่จะฝัน

แต่บาร์โอดแห่งความตาย เป็นสภาวะจิตที่ลึกกว่ายามตื่นและฝันมากนัก ทั้งยังมีอาณาภาพเหนือกว่ามาก แต่ก็มีผลละเอียดอ่อนทำนองเดียวกัน

“จิตของคุณเป็นอย่างไรในยามตื่นและฝัน จิตของคุณก็เป็นเช่นนั้น ในบาร์โอดต่าง ๆ”

สิ่งที่นักปฏิบัติธรรมพยายามกระทำคือ “ระบองความตระหนักรู้ในธรรมชาติเดิมแท้ของจิตให้ต่อเนื่อง ไม่สะดุดหรือขาดตอน ตลอดวันตลอดคืน”

ชีวิตและความตายอยู่ในมือคุณ

แต่ละบาร์โตนีจะมีข้อเสนอแนะและวิธีการพิเศษแตกต่างกันออกไป โดยฝึกฝนจิตใจให้จดจำสภาวะจิตเหล่านี้ให้ได้ขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ เพื่อเป็นโอกาสแห่งการหลุดพ้น

เราก็เป็นพระพุทธรูปเจ้าเช่นกัน “การตระเตรียมที่ประเสริฐที่สุดคือ เต็มใจนี้ นั่นคือ รู้แจ้งในชาตินี้”

(โดยสรุป ข้อความทั้งหมดทั้งมวลนี้ จบลงด้วยการนำเอาสติปัญญา
ชนิดตัดตัวรู้ หรือไม่ติดในรู้มาใช้ กล่าวคือ ไม่ว่าจะรู้เห็นอะไรได้ยินอะไร
ไม่ว่าจะก่อนตายหรือหลังตาย ใช้ “หลวงพ่อบ้างๆ สติตัด” หรือ “ท่ามกลาง
วางเฉยอุเบกขาสุญญตา” หรือ “ไม่พิพากษา -ไม่ตัดสิน-ไม่เลือกข้างใด-
ไม่ยอมรับ-ไม่ปฏิเสธ ท่ามกลางวางเฉย-ยืนกระต่ายขาเดียว-ไม่เป็นสอง-
ไม่ทวิภาวะของคู่-ปล่อยใจของมันเอง-มันเป็นมายาของจิตมาหลอกล่อให้
เลือกข้าง”-ไม่ต้องห่วงกลัวมายาภาพ เพราะมันเป็นสิ่งโดถูกสตาฟ เกิดจาก
มายาของจิตตัวเอง-มันคงแน่วแน่อยู่นับตั้งแต่ต้นๆ.....ตื่นโพล่งโง่งจ๊ากว้างๆ เข้า
ไว้-ระลึกรู้ถึงองค์คุณพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ที่ศักดิ์สิทธิ์เข้าไว้-
จะท่องคาถาหรือมนต์ที่ถูกใจสักบทสองบทสั้นๆ ให้ชื่นใจก็ได้-พุทธรังษรณ์
คัจฉามิฯ ก็ได้-ไม่มีอะไรที่น่ากลัวกับความตาย ที่จิตของตัวเองหลอกหลอน
ตัวเอง-จิตตัวเองพิพากษิตัวเอง-สุวัทนาโนภิกขุ ๑๕ มกราคม ๒๕๕๘)



๑๓. ความย่อจากหนังสือ “เหนือห้วงมหรณพ-คำสอนธิเบต เพื่อการอยู่และตายอย่างไรทุกซ์”

โดยโซเกียล รินโปเช เขียน

พระไพศาล วิสาโล แปล

๑ สิงหาคม ๒๕๕๓ จำนวน ๒๒๖ หน้าเอ.๕

ชีวิตกับความตาย เป็นเรื่องเดียวกัน และความตายก็เป็นจุดเริ่มต้นของชีวิต

“สมาธิภาวนาซึ่งผสมผสานธรรมชาติเดิมแท้เข้ากับสัจภาวะนั้น อุปสรรคอันละเอียดอ่อนอาจเกิดขึ้นได้ มานี้ฉันจะชี้แนะให้” ท่านอาจารย์จัมยังเคนเซ กล่าวกับลามะเซห์เซ็น เซห์เซ็น ผู้กำลังจะตาย

ท่านจัมยัง เคนเซ นำผู้กำลังจะตายทำโพชะการนำจิตก่อนมรณะวิธีที่อาจารย์ทำนั้นท่านลงท้ายด้วยการเปล่งเสียง “อา” สามครั้ง

ขณะที่อาจารย์เปล่งเสียง “อา” แรก ลามะเซห์เซ็น เปล่งเสียงตามครั้งที่สองเสียงของท่านไม่ค่อยชัด ครั้งที่สามท่านเงิบกริบ แสดงว่าท่านไปแล้ว

ทุกคนจะต้องผ่านความตายไปและพบกับสิ่งที่ไม่รู้จัก เราจึงควรเริ่มต้นตรงนี้และเดี๋ยวนี้เพื่อพบกับสิ่งที่ไม่รู้จัก ใช้ทุกขณะและทุกโอกาสเพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเองและเตรียมตัวต้อนรับความตายอย่างเต็มหัวใจอย่างถูกต้องและด้วยจิตที่สงบ (ตื่นๆ...ตื่นโพลงโล่งจ้า...กว้างๆ...ไกลๆ...ไร้ขอบเขต, ใช้ได้ทุกขณะและโอกาส แม้ขณะจะตายให้จำๆไว้ กว้างๆไว้ ที่กลางกระหม่อม -ผู้รวบรวม)

ท่านมิลาเรปะ พระอริยเจ้าและกวีเลื่องชื่อ “ศาสนาของข้าฯ ก็คือ อยู่และตายโดยไม่เสียใจ”

การสอนให้รู้จัก “ธรรมชาติของจิต” เป็นลัทธิธรรมว่าด้วยสิ่งที่อยู่เหนืออนิจจังและความตายเป็นสาร์ตถะด้านในสุด ธรรมชาติอันไร้ขอบเขต ดังท้องฟ้าได้เผยตัวขึ้น เปรียบดังท้องฟ้าโอบล้อมจักรวาลทั้งมวลเอาไว้

เมื่อทุกคนทำตัวให้คุ้นเคยกับธรรมชาติของจิตขณะมีชีวิตอยู่ เรา จึงจะพร้อมเมื่อธรรมชาติของจิตเผยตัวเองออกมาอย่างทรงพลานุภาพใน **ยามมรณะ** จงตระหนักให้ได้ว่า “มันเป็นธรรมดา” ดุจ “เด็กน้อยที่เข้าไปซุก ตักมารดา” ด้วยการนิ่งอยู่ในภาวะเช่นนั้นแหละ ที่ความหลุดพ้นจะเกิดขึ้น ในที่สุด

หากเราเตรียมตัวให้พร้อมชีวิตและความตายก็จะเป็นความหวัง และโอกาสอันมหาศาลที่จะ**ลูถึงอิสรภาพอันไร้ขอบเขต**ที่จะเลือกตายและเลือกเกิดได้

“หากประสงค์จะให้ความตายไร้อำนาจเหนือเรา

จงใช้ชีวิตอย่างสะอาด ตรงข้ามกับที่คนอื่นใช้

หากประสงค์จะให้ความตาย มิใช่คนแปลกหน้า

จงทำให้คุ้นกับมัน อย่าระลึกถึงสิ่งใดมากไปกว่าความตาย

เราไม่รู้ว่...ความตายคอยเราอยู่ ณ ที่แห่งใด

แต่เราจรรอคอยความตายอยู่ทุกหนแห่ง

การเตรียมตัวตาย คือการเตรียมตัวบรรลุอิสรภาพ

ผู้ที่รู้จักตาย...คือผู้ที่ไม่รู้จักความเป็นทาส”

(แต่อนิจจา...ชีวิตคนเราเร่งรีบเสียจนกระทั่ง...**ไม่มีเวลาที่จะคิดถึง**

ความตาย!)

คำว่า “ร่างกาย” ภาษาทิเบต คือ “ฐู” หมายถึง “สิ่งซึ่งทิ้งไว้เบื้อง



หลัง” เหมือนกระเป๋าดินทาง

“คนมีสติสัมปชัญญะ จะคิดตกแต่งห้องพักในโรงแรมของตนใหม่ ทุกครั้งที่เข้าพักใหม่?” จากท่านพาทรูล รินโปเช

“จงจดจำว่าแม้เป็นตัวอย่าง มันพอใจที่จะหลับในคอก กิน นอน ถ่าย...เกินไปจากนั้น...ไม่ใช่ธุระของเธอ”

ความสำเร็จสูงสุดของวัฒนธรรมสมัยใหม่ ก็คือ ความฉลาดในการ เรขายสังสารวัฏ...พราพุดว่ามันทำให้**ผู้คนเป็นสุข** แต่กลับกีดขวางไม่ให้ **เขาบรรลุถึงต้นกำเนิดแห่งปิติที่แท้จริง**

“การวางแผนอนาคตเหมือนการไปตกปลาในหนองน้ำแห้ง ทุก อย่างไม่เป็นไปตามใจหวัง...

จงยกเลิกแผนการและยุติความทะเยอทะยานหากจะต้องคิดถึง อะไรสักอย่าง...

จงคิดถึงความไม่แน่นอน ณ โมงยามแห่งความตายของเธอ...”

“เมื่อยามแข็งแรงและสุขภาพดี ไม่เคยคิดเลยว่าความเจ็บป่วยจะ มาเยือน

แต่มันมาหาอย่างรวดเร็วฉับพลัน เหมือนสายฟ้าผ่า

เมื่อพัวพันกับเรื่องทางโลก ไม่เคยคิดว่าความตายจะมาเยือน

แต่มันมาหาประหนึ่งฟ้าร้อง ส่งเสียงกัมปนาทรอบศีรษะ” (มิลาเรปะ)

“ร่างกายนอนแผ่บนเตียงวาระสุดท้าย เสียงกระซิบสุดท้ายไม่ก็คำ จิตเฝ้าดูความทรงจำสุดท้ายวูบขึ้นมา เหตุการณ์นี้จะเกิดแก่เธอ เมื่อใด?”

“บรรดารอยเท้าทั้งหลาย...รองเท้าข้างยิ่งใหญ่ที่สุด

บรรดาสมณิกานาฬิกาวง...มรณสติประเสริฐที่สุด

สิ่งที่เกิดย่อมต้องตาย สิ่งที่ถูกสร้างขึ้น ย่อมมีวันดี

และสิ่งที่ขึ้นสูง...ย่อมลงต่ำ”

...สิ่งเดียวที่เราได้อยู่ขณะนี้ คือปัจจุบันขณะ...

“คุณเข้าใจและตระหนักถึงความไม่เที่ยงจริง ๆ หรือเปล่า?”

“คุณระลึกได้ทุกขณะหรือไม่ว่าคุณกำลังจะตาย และทุกคนก็กำลังจะตาย?”

“คุณเข้าใจความตายและความไม่เที่ยงอย่างชัดเจนและเร่งด่วน จนใช้เวลาทุกวินาทีเพื่อบรรลุธรรมหรือเปล่า?”

โศกนาฏกรรมและความขัดแย้งในตัวเอง อันเนื่องจากการดิ้นรนที่จะติดยึด ไม่เพียงแต่จะเป็นไปไม่ได้เท่านั้น แต่หากยังนำความทุกข์อย่างยิ่งมาให้เรา เราจึงควรหลีกเลี่ยง

การเรียนรู้ที่จะมีชีวิต ก็คือ **การเรียนรู้ที่จะปล่อยวาง**

“ผู้พ้นจากการตนเองไว้กับปิติ ย่อมทำลายชีวิตที่ติดปัก

แต่ผู้จุ่มพิตปิติแล้วโอบยบไป ย่อมดำรงอยู่ในอรุณรุ่งแห่งอนันตกาลฯ”

ขณะที่ท่านโซเกียล รินโปเชอายุ ๙ ขวบ อาจารย์จัมยัง เคนเซ ได้เรียกเข้าไปหาและบอกให้นั่งข้างๆ อยู่ด้วยกันตามลำพังท่านกล่าว “ที่นี่ฉันจะแนะนำเธอให้รู้จัก” “ธรรมชาติของจิต” ท่านหยิบกระดิ่งและกงล้อมนตร์อันเล็กๆ แล้วก็สวดอัญเชิญครูบาอาจารย์ในสายปฏิบัติของท่านทุกท่าน นับตั้งแต่พระอาทิตย์ขึ้นจนถึงอาทิตย์ตกของ ท่านแล้วท่านก็แนะนำ

ทันใดนั้น ท่านก็จุ่มด้วยคำถาม “จิตคืออะไร?” แล้วจ้องตาเขม็งอย่างตั้งใจข้าพเจ้าตกใจไปหมด จิตแตกกระเจิงไม่มีถ้อยคำ ไม่มีคำพูด ไม่มีความคิดหลงเหลือ อันที่จริงไม่มีจิตอยู่เลย !

“เกิดอะไรขึ้นในช่วงอันน่าพิศวงนั้น?”

ความคิดเก่าดับไป ความคิดใหม่ก็ยังไม่เกิด กระแสความคิดถูก



ตัดขาด ในภาวะอันน่าตื่นตระหนกอย่างยิ่งนั้น ได้เกิดช่องว่างขึ้น และในช่องว่างนั้น...

ความรู้ตัวในปัจจุบันอย่างทันทีทันใดปรากฏขึ้นอย่างเด่นชัด เป็นความรู้ตัวที่ปราศจากความติดยึดใดๆ เป็นความรู้ตัวที่ธรรมดา ไร้สิ่งเคลือบคลุมและเป็นพื้นฐานของจิต

กระนั้นความธรรมดาอันไร้สิ่งเคลือบคลุมนั้น ก็เปล่งประกายด้วยความอบอุ่นแห่งกรุณาอันไม่มีประมาณ

ข้าพเจ้ารู้ทันทีว่า ท่านไม่ได้หวังคำตอบ และก่อนที่ข้าพเจ้าจะคิดหาคำตอบข้าพเจ้าก็รู้ว่าไม่มีคำตอบจะให้ตอบ ข้าพเจ้าตะลึงด้วยความพิศวง กระนั้นความแน่ใจอย่างลึกซึ้งและสว่างไสวอย่างที่ไม่เคยเกิดกับข้าพเจ้ามาก่อน ได้เปี่ยมล้นอยู่ภายใน

อาจารย์ถามว่า “จิตคืออะไร?” ในขณะนั้นเอง ข้าพเจ้ารู้สึกเหมือนกับว่า ทุกคนรู้ว่า ไม่มีสิ่งที่เรียกว่าจิต (ไม่มีสิ่งที่เรียกว่า “อัตตา” มีแต่ “อนัตตา” ท่านที่ดูจิต คือ ไปดูไปรู้อัตตา-ไปดูไปรู้อัตตาทำไมหรือ? ให้ช่าง-สักแต่ว่าไป...-ผู้รวบรวม) และ ข้าพเจ้าเป็นคนสุดท้ายที่รู้เช่นนั้น

รู้ดีกว่าช่างน่าหัวเราะเสียนี้กระไร ที่จะแสวงหาจิต!

อาจารย์จะสอน “สิ่งจริงแท้สามประการ” เสียก่อน จึงจะสอนให้รู้จักธรรมชาติของจิต นั่นคือ คำอำนวยการของอาจารย์ที่แท้ ความรักดีของศิษย์ที่แท้และวิธีการสอนของสายการปฏิบัติที่แท้ เป็นการปลุกศิษย์ให้ตื่นให้เข้าถึงความรู้แจ้งซึ่งดำรงอยู่ภายใน ในประสบการณ์ดังกล่าว พระพุทธเจ้า ธรรมชาติแห่งจิตและโพธิจิตของอาจารย์ จะผนึกรวมกันและเผยตัวเป็นหนึ่งเดียว และแล้วศิษย์จะตระหนักท่ามกลางความซึ่งใจในบุญคุณที่พวยพุ่งโดยปราศจากความกังขาว่าไม่มี ไม่เคยมี และไม่มีวันที่จะเกิดการแบ่งแยกกระหว่างศิษย์กับอาจารย์ ระหว่างโพธิจิตของอาจารย์กับธรรมชาติ

แห่งจิตของศิษย์

เมื่อคุณรู้จักแจ่มแจ้งว่า ธรรมชาติของจิตคุณกับของอาจารย์เป็น
สิ่งเดียวกันจากนั้นคุณและอาจารย์จะไม่มีวันแยกห่างจากกัน เพราะจิตของ
อาจารย์เป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติของจิตคุณ ดำรงคงอยู่ตลอดเวลา ไม่มี
คำว่าย่อห่างกัน

จิตและธรรมชาติของจิต

ชีวิตและความตายอยู่ในใจมิใช่ที่อื่น ประสบการณ์ทั้งหลายล้วนมี
ใจเป็นฐาน ใจเป็นผู้สร้างสุข-ทุกข์ เป็นจิตใจมีหลายมิติ มี ๒ มิติที่โดดเด่น

มิติแรก คือ จิตปกติ การคิดแบบทวิภาวะ ตระหนักรู้แบบแยกแยะ
ยึด หรือ ปฏิเสธบางอย่างภายนอก สามารถเชื่อมสัมพันธ์กับสิ่งอื่นกับอะไร
บางอย่างที่ถูกมองว่าแตกต่างจากผู้รับรู้เป็นสิ่งภายนอกที่ถูกรับรู้อย่างผิด ๆ
และเป็นภาพสะท้อนจากจิต

ดังนั้น จิตจึงเป็นจิตที่คิด วางแผน ปรารถนา บงการ เตือนตล
โพล่งขึ้นมา จิตสร้างและจมอยู่ในคลื่นอารมณ์ และความคิดที่เป็นอกุศล
จิตที่เฝ้าตอกย้ำ พิสูจน์ และยืนยัน “ตัวตน” ของมัน ทำให้มันตกผลึก

จิตปกติ จะกระเพื่อมไหวไม่หยุดและไร้ทิศทาง เพราะถูกกระทำ
โดยอารมณ์ปัจจัยภายนอก รวมทั้งนิสัยความเคยชินหุบไหวไปตาม**แรง
อารมณ์**หรือสถานการณ์

คอยยึดจวญุ่นวายกับเรื่องของคนอื่นไม่สิ้นสุด พลังของจิตหมด
ไปกับการเล่นออกข้างนอก จิตปกติปกป้องตนเองและใจแคบ ถูกติดยึด
ด้วยนิสัยความเคยชินหนึ่งเหมือนหิน มีเล่ห์เหลี่ยมเหมือนนักการเมือง
ซื่อๆ ซื่อสัส ไม่น่าเชื่อถือ จัดเจนในเรื่องเล่ห์กลและเจ้ามารยา “หลักแหลม
ในการหลอกลวง” ว่าวุ่นสับสนไร้วินัยและซ้ำซาก ในประสบการณ์ระดับ
นี้เอง ที่เราจะได้พบกับความเปลี่ยนแปลงและความตาย



อีกมิติหนึ่งของจิต คือ ธรรมชาติของจิตหรือสารัตถะด้านในสุดของจิต ซึ่งความเปลี่ยนแปลงหรือความตายไม่อาจมากระทบได้ ปัจจุบันมันได้แอบแฝงอยู่ในจิตของเรา ถูกห่อหุ้มและบดบังด้วยความวุ่นของความคิดและอารมณ์ (คืออวิชชาสังขารวิญญาณฯ)

“เมฆสามารถถูกลมแรงพัดให้อาทิตยฉายฉานเปิดฟ้าให้กว้างได้ฉันใด ภายใต้อณานิคมพิเศษ แรงแบบดาลใจบางประการ อาจเปิดเผยให้เราแลเห็นประพิมพ์ประพายแห่งธรรมชาติของจิตได้ ฉันนั้น”

ประพิมพ์ประพายดังกล่าว มีความลึกซึ้งและชัดเจนต่างๆ กัน แต่ระดับจะนำแสงแห่งความเข้าใจ ความหมายและอิสรภาพมาให้เรา นี่เป็นเพราะธรรมชาติของจิตคือรากเหง้าแห่งความเข้าใจ หรือความตระหนักรู้ดั้งเดิมที่บริสุทธิ์และเปี่ยมด้วยปัญญาญาณรับผัสสะและแปลงประกายไปพร้อมกันอีกทั้งตื่นตัวเสมอ อาจเรียกได้ว่า เป็นความรู้เกี่ยวกับความรู้

ธรรมชาติของจิต มิได้มีอยู่เฉพาะในจิตใจของเราเท่านั้น แท้ที่จริงมันคือ **ธรรมชาติของทุกสิ่งทุกอย่าง การประจักษ์แจ้ง**ซึ่งธรรมชาติของจิตก็คือ การประจักษ์แจ้งซึ่งธรรมชาติของสรรพสิ่ง ที่ชาวพุทธเรียกว่า “พุทธภาวะ” ที่ตื่นจากอวิชชาอย่างสิ้นเชิง ถึงที่สุดแห่งทุกข์ บรรลุถึงสันติสุข ยั่งยืนและเป็นอมตะ

“พุทธภาวะคือ สิทธิโดยกำเนิดของทุกชีวิตและดีพอ ๆ กันกับพุทธภาวะของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย” และพระพุทธองค์ก็ทรงปรารถนาจะทำคือเปิดเผยธรรมชาติของจิตให้ทุกคนได้รู้และประจักษ์แจ้งอย่างเดียวกับพระองค์

สาเหตุที่ไม่ประจักษ์แจ้ง ก็เพราะถูกครอบและห่อหุ้มด้วย “จิตปกติ” (ตามมิติแรก)

ลองนึกถึงภาชนะที่ว่างเปล่า ช่องว่างภายในนั้น ก็เป็นช่องว่างแบบ

เดียวกับภายนอก มีเพียงผิวของภาชนะเท่านั้น ที่แยกช่องว่างทั้งสองออกจากกัน

พุทธภาวะของเรา ถูกปิดล้อมอยู่ในกำแพงแห่ง**จิตปกติ** แต่เมื่อเรารู้แจ้งก็เหมือนกับภาชนะนั้นแตกออกเป็นเสี่ยง ช่องว่างภายใน ผสานรวมกับช่องว่างภายนอกอย่างจับพลัน กลายเป็นหนึ่งเดียวกัน เมื่อนั้นแหละที่เราจะรู้ว่า ช่องว่างทั้งสองไม่เคยแยกห่างหรือผิดแผกจากกันเลย ทั้งสองก็คือ สิ่งเดียวกัน

ไม่ว่าชีวิตของเราจะเป็นอย่างไร พุทธภาวะของเราก็ยังอยู่ที่นั่น และครบถ้วนสมบูรณ์เสมอ แม้พระพุทธรูปก็ไม่สามารถปรับปรุงมันได้ แม้จะทรงมีพระปัญญาสุตประมาณก็ตาม และอีกทั้งสรรพชีวิตก็ไม่สามารถทำให้มันเสื่อมได้

ธรรมชาติแท้จริงของจิต “เปรียบได้กับห้องฟ้า” ส่วน**จิตปกติ**ของเรา “เปรียบดังหมู่เมฆ”

บางวันห้องฟ้าถูกเมฆปกคลุมจนมืดมัว เรามองขึ้นฟ้ายากอย่างยิ่งที่จะเชื่อว่ามီးอะไรอย่างอื่นนอกจากเมฆ แต่ถ้าเรานั่งเครื่องบินเท่านั้นจึงจะพบว่า เบื้องบนคือแผ่นฟ้าใสไร้ขอบเขต แต่แลเห็นเมฆกลับเล็กลงมาก และอยู่เบื้องล่างไกลโพ้น

เมฆมิใช่ห้องฟ้า และ “มิใช่เป็นของห้องฟ้า” มันเพียงแต่ลอยอยู่และผ่านไปด้วยอาการที่น่าอึดหวั่นและอิสระเสรี ทั้งไม่อาจทำให้ฟ้าแปดเปื้อนหรือรื้อรอยได้เลย

ถ้าเช่นนั้น “พุทธภาวะ” อยู่ที่ไหนกันแน่?

พุทธภาวะ อยู่ในธรรมชาติของจิตเรา ดุจห้องฟ้าโล่งกว้าง อิสระและไร้ขอบเขต (ตื่นโพลงโล่งจ้ากว้าง ๆ ไกล ๆ ไร้ขอบเขตฯ -ผู้รวบรวม)

พุทธภาวะ มีลักษณะที่พื้นๆ ธรรมดามาก และเป็นธรรมชาติ



จนกระทั่งไม่มีอะไรมาทำให้ยุ่งเหยิงซับซ้อนเสื่อมโทรมหรือแปดเปื้อนได้
บริสุทธิ์จนอยู่เหนือความคิดเรื่องบริสุทธิ์ไม่บริสุทธิ์

การพูดว่า ธรรมชาติของจิตเปรียบเสมือนห้องฟ้านั้น เป็นการ
อุปมาเพื่อช่วยให้เรานึกได้ถึง**ความไร้ขอบเขตของพุทธภาวะ**ที่ครอบคลุม
ทุกอย่าง

พุทธภาวะมีคุณสมบัติที่ห้องฟ้าไม่มีนั่นก็คือ “**ความตระหนักรู้** ที่
แจ่มกระจ่างและเปล่งประกาย”

“มันเป็นแค่ความตระหนักรู้ในปัจจุบัน ที่ไร้ขอบพร่อง รับรู้และ
ว่างเปล่าไร้สิ่งเคลือบคลุมและตีตัว”

“สังสารวัฏมิได้ทำให้มันเลวลง-นิพพานมิได้ทำให้มันดีขึ้น มันไม่
เคยเกิด-มันไม่เคยดับ มันไม่เคยเป็นอิสระ-มันไม่เคยหลงไหล มันไม่เคย
ดำรงอยู่-มันไม่เคยไม่ดำรงอยู่ มันไม่มีขีดจำกัดใด ๆ มันอยู่เหนือการจัด
ประเภทใดๆ”

ท่านโงะซุส เคนโพอะ ริโนเซ กล่าวว่

“**ลึกซึ้งและสงบ** ปลอดจากความซับซ้อน

แจ่มกระจ่างเรื่องรอง ไร้การปรุงแต่ง

เหนือจิตที่คิดปรุงแต่ง

นี่คือ **ความลุ่มลึก**ของจิตแห่งผู้ชนะ

ในนั้น **ไม่มีสิ่งใด**ที่จะขจัดออกไป

ไม่มีสิ่งใดที่จะต้องเพิ่มเข้าไป

มันเป็นเพียง**สิ่งบริสุทธิ์**

มองตนเองอย่างเป็น**ธรรมชาติ**”

ข้อบกพร่องที่ไม่ให้เราประจักษ์แจ้งถึงธรรมชาติของจิต มี ๔ ประการ

๑. **มันอยู่ใกล้ชิด**เกินกว่าจะนึกถึง เราไม่สามารถเห็นใบหน้าของเรานั้นได้ ก็ยากที่จะมองเห็นธรรมชาติของมันฉันนั้น

๒. **มันลึกซึ้ง**เกินกว่าที่จะหยั่งถึง เราไม่รู้ว่ามันลุ่มลึกแค่ไหน หากเรารู้เราก็ประจักษ์ ซึ่งธรรมชาติของมันอย่างน้อยก็ได้ในระดับหนึ่ง

๓. **มันง่าย**เกินกว่าที่เราจะเชื่อในความเป็นจริง สิ่งเดียวที่เราจำเป็นต้องทำก็คือ **เพียงแต่น้อมจิต อยู่ในความตระหนักรู้ล้วนๆ** ถึงธรรมชาติของมันซึ่งดำรงอยู่เสมอ

๔. **มันอัศจรรย์**เกินกว่าที่เราจะเข้าใจ ความมหัศจรรย์ของมันนั้นเกินกว่าที่วิธีคิดแบบแคบๆ ของเราจะรองรับได้ เราไม่มีวันเชื่อทั้งไม่สามารถนึกได้เลยว่า **การรู้แจ้งเป็นธรรมชาติที่แท้ของจิตเรา**

คำว่า “ชาวพุทธ” ตรงกับภาษาทิเบต “นังปา” แปลว่า “ผู้อยู่ด้านใน” หมายถึง ผู้แสวงหาสัจธรรมภายใน คือ ธรรมชาติภายในของจิต

คำสอนทั้งหลายและการฝึกฝนมุ่งหมายประการเดียวคือ มองเข้าไปยังธรรมชาติของจิต และดังนั้นจึงปลดปล่อยเราให้เป็นอิสระจากความกลัวตายและช่วยให้เรา**ประจักษ์แจ้งซึ่งสัจธรรมแห่งชีวิต**

การมองด้านใน ต้องอาศัยความประณีตลึกซึ้งและกล้าหาญอย่างมาก ไม่น้อยไปกว่าการเปลี่ยนทัศนคติต่อชีวิตและต่อจิตอย่างสิ้นเชิง **เราติดยึดหลงใหลกับการมองออกนอกตัว** จนขาดการเชื่อมต่อกับชีวิตด้านในแท้สิ้นเชิง

วิธีการสอนศิษย์เรื่องการมองด้านในของธรรมชาติของจิตนี้ ปรมาจารย์ท่านสอนศิษย์หัวที่มคนหนึ่งด้วยวิธีให้แบกถุงหนักเดินขึ้นภูเขา โดยไม่ให้หยุดพัก ศิษย์คนนั้นนอบน้อมเคารพเชื่อฟัง เขาแบกถุงหนักเดินไม่ยอมหยุด เหนื่อยมากกว่าจะถึงยอดเขา เขาวางถุงลงพร้อมกับหอบและสูดอากาศหายใจ อาการต่อต้านและพร้อมกับจิตปกติของเขาหายไป



ทุกอย่างดูเหมือนหยุดซ้งและแล้วทันใดนั้น เขาก็ประจักษ์แจ้งซึ่งธรรมชาติของจิต

“อา...นี่แหละ คือสิ่งที่อาจารย์บอกเรามาตลอดนี่เอง!”

นำจิตคืนสู่เหย้า

เป็นเพราะอวิชชา จิตจึงถูกอำพรางเช่น พระจันทร์ถูกเมฆบัง ถูกคลื่นอวิชชาเคลือบคลุมลูกแล้วลูกเล่า จิตก็แบ่งแยกความจริงออกเป็นสอง คือผู้เห็นกับสิ่งที่ถูกเห็น ตนเองกับผู้อื่น อยู่กับดับ เกิดกับตาย

จากการแบ่งแยก (ทวิภาวะ คือ คู่) มิฉะพินิจบังเกิดขึ้นคือ คู่แห่งเวทนา -ตณหา-อุปาทาน-ภพ-และความทุกข์จากการเกิดแก่เจ็บตาย

สิ่งเดียวที่ต้องทำคือ จับอวิชชาผู้คุมขังและมองหน้าตาอันแท้จริงของมัน เมื่อผู้คุมจากไป คู่ก็เลือนหายไปและไม่ถูกสร้างขึ้นม่อีกต่อไป

สมาธิมีหลายวิธี

จุดมุ่งหมายคือ ปลุกธรรมชาติของจิต ซึ่งโล่งกว้างดังท้องฟ้าให้ตื่นขึ้นในใจเราซึ่งเป็นพื้นฐานของชีวิตและความตายทั้งหมด

เราจะเห็นประพิมพ์ประพายและคืนสู่ธรรมชาติประจำจิตอันลึกซึ่งท่ามกลางความสับสนฟุ้งซ่านของจิต มีคนเป็นโรคจิตร้อยละ ๑๓ เพราะจิตไม่คืนสู่เหย้า

สมาธิภาวนางดงามใน ๓ สิ่ง

๑. **งดงามในเบื้องต้น** คือ ตระหนักรู้ว่าเราและสรรพสัตว์ล้วนมีพุทธภาวะเป็นสารัตถะด้านในสุดของจิต การประจักษ์แจ้งพุทธภาวะย่อมเป็นอิสระจากอวิชชาและถึงที่สุดทุกข์ ตั้งจิตปรารถนาว่าจะปฏิบัติอุทิศชีวิตเพื่อการรู้แจ้ง

๒. **งดงามในท่ามกลาง** คือ วางท่าทีของจิตเพื่อเข้าถึงหัวใจของการปฏิบัติเพื่อประจักษ์แจ้งธรรมชาติของจิตไปสู่การไม่ติดยึดและอิสระ

จากกรอบความคิดใดๆ นำไปสู่การตระหนักรู้ว่า “สรรพสิ่งล้วนเปล่า” เป็นมายาภาพประหนึ่งความฝัน

๓. **งดงามในที่สุด** คือ ปิดท้ายด้วยการอุทิศบุญกุศลแก่สรรพสัตว์ให้ได้เข้าถึงการรู้แจ้งเพื่อการหลุดพ้นของสรรพสัตว์ เพื่อให้โลกบังเกิดสันติสุข

การเจริญสติ

การเจริญสติสมาธิภาวนา คือ การนำจิตคืนสู่เหย้า

๑. ทำให้ความรู้สึกนึกคิดสงบนิ่งเลือนหายกลายเป็นมิตรกัน

๒. ช่วยสลายอกุศลในตัวเรา รวมทั้งความก้าวร้าว งุ่นง่าน ซึ่งสั่งสมมาหลายชาติ โดยการยอมรับและมีเมตตาด้วยใจที่เปิดกว้างที่สุดเท่าที่จะทำได้ (ตื่นโพลงโหลงจำกั้วๆ ไกลๆ ไร้ขอบเขตฯ -ผู้รวบรวม) อารมณ์อกุศลจะค่อย ๆ เลือนหายไป

๓. การปฏิบัติดังกล่าวคลี่คลายและเผยให้เห็นความดั่งมภายในจิตใจ ช่วยสลายและขจัดความไร้เมตตาหรือการเบียดเบียนตนและผู้อื่น

“นำจิตคืนสู่เหย้า-ปลดปล่อย-และผ่อนคลาย”

นำจิตคืนสู่เหย้า -โดยนำจิตเข้าสู่ความสงบ น้อมจิตสู่ฐานในและพักอยู่ในธรรมชาติดั้งเดิมแท้ของจิตด้วยสมาธิภาวนาขั้นสูงสุด

ปลดปล่อย โดยการปลดปล่อยจิตจากคุกแห่งการติดยึด (ตัณหา-อุปาทานฯ) เนื่องจากเคยตระหนักรู้ว่าความเจ็บปวด -ความเจ็บปวด -ความกลัว และโศกเศร้าอันเกิดจากตัณหาของจิตที่ยึดฉวย ปลดปล่อยจะบันดาลให้เกิดความเมตตาอย่างลึกซึ้งและเป็นธรรมชาติ ปลอ่ยให้จิตอิสระหลอมรวมกับแรงบันดาลใจจากสมาธิภาวนา

ผ่อนคลาย โดยเปิดใจกว้างๆ ดุจโรยทรายลงบนพื้นเรื่อยๆ ให้



แต่ละเม็ดทรายหนึ่งอยู่ในที่ของมัน ปล่อยให้ความรู้สึก -นึกคิดเลื่อนหาย
ไปสู่ธรรมชาติเดิมแท้ของจิต (ดูกระแสคลื่นกลืนหายไปไหนเลย)

สภาวะดังกล่าว เหมือนกับภาพของชายที่กลับมาบ้านหลังจาก
ทำงานอย่างหนักในทุ่งนา ปลอยตัวลงนั่งเอนกายหน้ากองไฟ การทำงาน
ทั้งวันเสร็จแล้ว ไม่มีอะไรต้องเป็นห่วง ปลอยวางความกังวลไปอย่างสิ้นเชิง
พึงพอใจกับสภาพที่เป็นอยู่

บางครั้งสมาธิไม่ต้องการใช้วิธีใดเป็นพิเศษ เพียงแต่ปลอยจิต
พัก่อนและสามารถนำจิตคืนสู่เหย้าและคลายได้เร็วด้วยการนั่งสงบนิ่งพัก
อยู่ในธรรมชาติของจิตไม่ต้องพยายามเพียงแต่ตื่นพร้อมด้วยความแน่ใจ
ไม่คลอนแคลน เมื่ออยู่ในธรรมชาติของจิต จิตปกติจะหายไป ไม่มีอะไร
ต้องทำเป็นพิเศษ

วิธีทำสมาธิ

หากจิตของคุณสามารถสงบนิ่งอย่างเป็นธรรมชาติ เพียงแค่
พัก่อนด้วยความตระหนักรู้ล้วนๆ คุณก็ไม่จำเป็นต้องทำสมาธิไม่ว่าแบบใด
(ตื่น ๆ...ตื่นโพล่งโปล่งจ้า -ผู้รวบรวม)

อันที่จริง อาจไม่ฉลาดด้วยซ้ำ หากว่าคุณอยู่ในสภาวะดังกล่าวแล้ว
ยังพยายามทำสมาธิแบบใดแบบหนึ่งอีก **เพียงแค่อำนาจจิตเป็นธรรมชาติ
ก็อยู่ในสมาธิภาวนาแล้ว**

ขอให้คุณมีกุศโลบาย ได้แก่ ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติเดิมแท้
ของจิตคุณและรู้ว่าอารมณ์อันหลากหลายที่แปรเปลี่ยนขึ้นๆ -ลงๆ ของคุณ
กับปัญญาจากการปฏิบัติมาประสานกัน ช่วยให้ได้เรียนรู้ศิลปะในการ
ประยุกต์วิธีการต่างๆ ที่เหมาะสมกับแต่ละสถานการณ์และปัญหามาแปร
เปลี่ยนพื้นจิตของคุณ จนเกิดความตระหนักรู้ล้วนๆ ในขณะที่ปัจจุบันอย่าง
สมบูรณ์พร้อม **อันเป็นสมาธิภาวนาที่แท้จริง**

“สมาธิภาวนาไม่ใช่-คั่นเคยนั้นแหละใช่!” หมายความว่า สมาธิภาวนามีใช้อะไรอื่น หากแต่คือการคั่นเคยกับการฝึกสมาธิ

“สมาธิภาวนา ไม่ใช่สิ่งที่ต้องพยายามกระทำ หากเป็นสิ่งที่ต้องเข้าไปกลมกลืนอย่างเป็นธรรมชาติ”

สมาธิภาวนา ไม่ใช่สิ่งที่คุณสามารถ “ทำ” ได้ แต่มันเป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นเองต่อเมื่อปฏิบัติได้ถูกต้อง และชำนาญ

อิริยาบถ

“หากเธอทำกายและสภาพแวดล้อมให้เกื้อกูลเป็นกุศล สมาธิภาวนาและการประจักษ์แจ้ง จะบังเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ” (ธรรมชาติของจิตเดิมแท้ -ผู้รวบรวม)”

ส่วนอิริยาบถที่ถูกต้อง เป็นการสร้างบรรยากาศให้เกิดแรงบันดาลใจเพิ่มขึ้น เพื่อปลุกจิตให้ตื่น ใจกับกาย เกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน **สมาธิจะบังเกิดขึ้นเองทันทีที่ร่างกายและจิตใจเกื้อกูลกัน** จิตใจผสมผสานกับร่างกายอย่างกลมกลืน ใจสงบก็สามารถนั่งอย่างเป็นธรรมชาติ และง่ายดาย

ทัศนะและอิริยาบถควรคล้ายกับ “ขุนเขา” ไม่โคลนเคลอนตั้งมั่นสง่างามไม่ว่าลมจะพัดกระหน่ำเพียงใด เมฆจะปกคลุมมืดหนาดำทะมึนเพียงใดก็ตาม นั่งเหมือนขุนเขาปล่อยใจให้ผาดและพุ่งขึ้น

นั่งให้หลังตรงเหมือนลูกศรแล้วพลงกายใจหรือ “ปราณ” จะไหลตามช่องต่างๆ อันละเอียดอ่อนของร่างกายได้ จิตใจจะนุ่มสู่ความสงบได้อย่างแท้จริง ไหลล่ำตัวส่วนบนรับน้ำหนักควมมั่นคงและสมดุลแต่ไม่ถึงเครียด จะนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ ปล่อยเท้าให้สบายแต่นั่งให้หลังตรง

เวลาทำสมาธิให้ลืมหืมตา หากอ่อนไหวต่อสิ่งภายนอก อาจปิดตาชั่วคราวขณะเริ่มแล้วน้อมจิตเข้าสู่ภายใน ทันทีที่สงบตั้งมั่นค่อยๆ ลืมตาขึ้น



ทอดสายตาลงต่ำตามแนวจมูก หากรู้สึกจิตวุ่นวายให้ก้มหน้าลง เมื่อได้รู้สึก เบื่อหรือวังวนอนให้เงยหน้าขึ้น

เมื่อจิตสงบและปัญญา เริ่มกระจ่าง เปิดตากว้างขึ้นและทอดสายตา ไปข้างหน้า

“สมาธิและการทอดสายตา ควรคล้ายมหาสมุทรอันกว้างใหญ่ ที่แผ่ ไปทุกหนแห่ง โลงและไร่ขอบเขต สมาธิและสายตามาเป็นหนึ่งเดียว”

อย่าจดจ่อสิ่งใดเป็นพิเศษ (ไม่แช่ - ไม่ทรง - ไม่เอ่กัคคตารมณฺเณน - ผู้รวบรวม) น้อมใจสู่ตนเอง มองออกไปกว้างๆ และเปิดใจให้โล่งกว้าง แวดตาสงบมีกรุณามากขึ้น เป็นอุเบกขามากขึ้นหนึ่งขึ้น สายตาคารุณย์ แผ่กว้างไปทั่วทั้งมหาสมุทร

สมาธิควรลืมนตา สมาธิไม่ใช่การหนีโลก หรือหลบมาอยู่ที่จิตคล้าย ฌาน แต่สมาธิช่วยให้เข้าใจตัวเองอย่างแท้จริง และสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับ ชีวิตและโลก ให้เปิดตา-เปิดใจ มีสันติกับทุกสิ่งอย่าง ปล่อยอายตนะ ทั้งหมด ตา, หู ฯลฯ เปิดกว้างอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ติดยึด-ยึดติดกับ ผัสสะใดๆ ที่เกิดขึ้น

“ไม่ว่ารูปทั้งหลายที่รับรู้ จะแตกต่างกันเพียงใดก็ตาม มันล้วนว่างเปล่าจากแก่นสาร แต่ในความว่างเปล่านี้เอง เรารับรู้รูปเหล่านี้...”

“ไม่ว่าเสียงที่ได้ยิน... ฯลฯ...” ฯลฯ

และไม่ว่าความคิดใด ๆ จะผุดขึ้นมา...มันก็ล้วนว่างเปล่า... ฯลฯ แต่ในความว่างเปล่านี้เอง ที่เรารับรู้ความคิด

...ไม่ว่าจะเห็น, ได้ยิน ฯลฯ อะไรก็ตาม ก็ปล่อยมันไว้อย่างนั้น อย่า ไปติดยึดให้ลึกแต่ว่าเห็น, ได้ยิน ฯลฯ อย่าปล่อยให้จิตติดยึดกับสิ่งที่รับรู้ เหล่านั้น (สักแต่ว่าช่าง ๆ ...ท่ามกลางวางเฉยอุเบกขาสุญญตา - ไม่พิพากษา - ไม่ตัดสิน-ไม่เลือกทวิภาวะ-ผู้รวบรวม)

ตา คือ ประตู่แห่งความสว่างเรือง แสงแห่งปัญญาอยู่ที่กลางหัวใจ เชื่อมกับตาโดยผ่าน **“ช่องปัญญาญาณ”** จึงให้เปิดตาไว้

สมาธิภาวนา ๓ วิธี

๑. ฝ้าคลุมหายใจ ลมหายใจคือปราณ ปราณทำให้จิตเคลื่อนได้ หายใจเข้าและออกลึก ๆ อย่างสงบเป็นหนึ่งเดียวกันทั้งลมหายใจ-ผู้หายใจ-และการหายใจ ไม่ทวิภาวะแบ่งแยก

๒. ใช้วัตถุเพ่ง เช่น พระพุทธรูป ภาพที่ศรัทธาคักดีสิทธิ์ หรือภาพครูบาอาจารย์ให้อมจิตให้อยู่กับท่าน

๓. สวดมนต์ มนต์ที่ขอแนะนำคือ “ โอม - อาหุม - วัชระ - รุฑ ปัทมะ - สิทธิ - หุม ”

จิตในสมาธิภาวนา

“ควรทำอะไรดีกับจิตขณะสมาธิภาวนา?”

“ไม่ต้องทำอะไรเลย” เพียงแต่ปล่อยจิตไว้ตามธรรมชาติ “จิตแขวนลอยอยู่ในอากาศ ไม่อยู่ที่ไหนเลย”

ปล่อยจิตให้อยู่ในสภาพธรรมชาติแท้จริงของมัน สงบและแจ่มกระจ่างปล่อยวางแม้กระทั่งความคิดว่ากำลังทำสมาธิ

“ให้กายเป็นอย่างที่มีมันเป็นและหายใจปกติ”

ให้นึกว่าตัวเองเป็นเสมือนท้องฟ้า ที่โอบกอดจักรวาลทั้งหมดเอาไว้

ความคิดและอารมณ์

“มหาสมุทรมีคลื่น ฉันใด ประกายของจิตก็คือ อารมณ์และความคิด มหาสมุทรมีคลื่น แต่มิได้ถูกคลื่นรบกวน คลื่นเป็นธรรมชาติของมหาสมุทรมันก็กลับคืนสู่มหาสมุทร ฉันใด ความคิดและอารมณ์มันเกิดจากจิต มันก็กลับคืนสู่จิต ฉันนั้น”

อย่ามองว่ามันเป็นปัญหา เพียงแต่อดทน มันจะสงบคืนสู่ธรรมชาติ



เดิมแท้ของมันเป็นเองอีกครั้งหนึ่ง (มันมีอายุกรรมของมันเอง - ตถตา-เช่นนั้น
ของมันเอง-สูญญตา-ว่าง ๆ ของมันเอง-ผู้รวบรวม)

อย่าไปห้ามมัน ปล่อยให้มันเกิดและดับไปของมันเอง อย่าติดยึด
อย่าตามหรือถือเชื้อมัน “ให้เป็นดังมหาสมุทรมองคลื่นของมันเอง”

อารมณ์และความคิด มาแล้วก็ไป คล้ายลมปล่อยให้มันพัดผ่านจิต
ออกไป ขณะเดียวกันก็คอยดูแลจิตให้ปลอดพ้นจากความคิดซ้อนคิด (อย่า
กรรมซ้อนมโน-มโนต้องไม่มีกรรม-ผู้รวบรวม)

ผสานเป็นหนึ่งในเดียว : สมบัติในชีวิตประจำวัน

“ให้รู้ตัวแจ่มแจ้ง ในการกระทำทุกอย่าง โดยไม่มีตัวตนมาดึงจิตให้
เลิกรู้ตัว นี่คือการผสานเป็นหนึ่งในเดียว และให้ถือว่ามันเป็นอาหารหรือสิ่งที่
ต้องกินทุกวัน...”

ตื่นตัวทุกขณะต่อ “ข่าวที่มักผุดมาจากความเงิบ”

วิวัฒนาการ-กรรม-และการเกิดใหม่

พระลัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงตรัสยืนยันถึงการที่พระองค์ระลึก
ชาติได้นับไม่ถ้วน ญาณนี้ทรงตรัสรู้ในยามแรกของคืนวันนั้น คือ
ปุพเพนิวาสานุสติญาณ

บาร์โดกับความเป็นจริงของชีวิต

คัมภีร์มรณศาสตร์แห่งทิเบต ได้รับการแปลเป็นภาษาอังกฤษ
ครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๐ ได้รับความสนใจและขายได้นับล้านเล่ม แปลโดย
ดัลลิว วาย อีแวนส์ -เวนทซ์ นักวิชาการชาวอเมริกัน ชื่อจริงของหนังสือนี้
คือ “บาโด ทูโธร์ เซนโม” แปลว่า “อภิวินิฉัยโดยการสดับในบาร์โด” เป็น
คำสอนของลัทธิโซเชนตันตระ สืบย้อนยาวไกลไปถึงพระอาทิตย์พุทธะหรือ
พระพุทธรูปเจ้าครั้งปฐมกาลปี พระนามว่า พระสมันตภัทร ภาษาทิเบตว่า “คุนกู
ซังโป” ซึ่งเป็นตัวแทนแห่งความบริสุทธิ์ดังท้องฟ้าที่สมบูรณ์ ไร้เมฆหมอก

เป็นความบริสุทธิ์แห่งธรรมชาติของจิตเรา ได้รับประสิทธิประสาทโดยท่าน **ปัทมะสัมภา** ได้รับการเปิดเผยใน ค.ศ.ที่ ๑๔ โดยท่านการมาลึงปะชาวธิเบตผู้หยั่งเห็นอนาคต เป็นหนังสือแนะนำการเดินทางในภาวะหลังตาย กล่าวกันว่า “หัวใจเพื่อเข้าถึงความรู้แจ้งโดยไม่ต้องทำสมาธิภาวนา” ได้แก่

๑. การเห็นปรมาจารย์ หรือวัตถุศักดิ์สิทธิ์
๒. การสวมใส่ภาพมณฑลที่ได้รับการปลุกเสกพิเศษ และมีมนต์ศักดิ์สิทธิ์กำกับด้วย
๓. การได้ลิ้มรสน้ำมันตรัศศักดิ์สิทธิ์ ที่ปลุกเสกโดยอาจารย์ซึ่งได้บำเพ็ญอย่างอุกฤษฏ์

๔. การจดจำการเคลื่อนย้ายจิต หรือโพละขณะตาย

๕. การได้ยินคำสอนที่ลึกซึ้ง เช่น อภิวิมุตติโดยการสดับในบาร์โด

ชีวิตและความตาย แบ่งออกเป็น ๔ ช่วง คือ

๑. บาร์โดตามธรรมชาติ ตั้งแต่เกิดจนตาย
๒. บาร์โดอันทุกข์ทรมานแห่งการตาย ตั้งแต่การตายเริ่มขึ้น จนถึงลมหายใจภายในสิ้นสุดลงและการปรากฏแห่งธรรมชาติของจิตเดิมแท้ หรือ “ความกระจำแห่งพื้นฐามิ” ขณะสิ้นชีวิต
๓. บาร์โดอันแจ่มกระจ่าง หรือบาร์โดแห่งธรรมตา ครอบคลุมประสบการณ์หลังความตาย เป็นภาวะที่ธรรมชาติแห่งจิต ได้แผ่รัศมี เป็นความกระจ่างหรือ “แสงกระจ่าง” ซึ่งปรากฏเป็นเสียง-สี-แสง
๔. บาร์โดแห่งกรรม หรือบาร์โดแห่งการถือกำเนิด ไปสิ้นสุดเมื่อเราไปเกิดใหม่

บาร์โดแต่ละประเภท ล้วนเป็นช่องว่างหรือช่วงเวลาที่มีโอกาสรู้แจ้ง หรือโอกาสแห่งการหลุดพ้นอย่างต่อเนื่องและไม่สะดุดไม่ขาดช่วงตั้งแต่เกิด

ไปจนตาย ช่วยให้เราจดจำโอกาสดังกล่าวได้ และใช้โอกาสเหล่านั้นให้เกิดประโยชน์มากที่สุด

ความไม่แน่นอนและโอกาส

โดยสรุป ชีวิตทุกวันนี้ มีความไม่แน่นอนสูงมาก เพราะมนุษย์มี ๒ สิ่งให้เลือกตลอดเวลาว่าเราจะเลือกอะไร? ระหว่างความแน่นอนกับความไม่แน่นอน ความแจ่มกระจ่างกับความสับสน (เพราะไม่ตื่นโพล่งโง่งจ๊าๆ นั้นเอง-ผู้รวบรวม)

แต่ปัญญากับความสับสนเกิดขึ้นพร้อมกันหรือดำรงอยู่ด้วยกัน ทุกสิ่งนั้นขึ้นอยู่กับว่าเราจะเลือกอะไร ?

แต่ในความ “ไม่แน่นอน” นี้เอง ได้สร้าง “ช่องว่าง” หรือเปิดพื้นที่ให้ ความเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้งมีโอกาสงอกงามขึ้นได้ แต่เราต้องตระหนักถึง ช่องทางความเป็นไปได้ดังกล่าวและรู้จักใช้ประโยชน์จากมันด้วย

อันที่จริง ประสบการณ์ของเราทุกขณะคือบาร์โอดการเปลี่ยนผ่าน แต่ความรู้สึกและความคิดทุกอย่างเกิดขึ้นจาก**ธรรมชาติเดิมแท้ของจิต** และ ดับคั่นสู่**ธรรมชาติเดิมแท้ของจิต** เช่นเดียวกันคำสอนเรื่องบาร์โอดสามารถ ช่วยให้เราเข้าใจตรงจุดนี้ ให้ตระหนักว่า เมื่อเกิดการเปลี่ยนผ่าน ขณะนั้นเองที่**ธรรมชาติเดิมแท้ของจิต** ดังห้องฟ้าที่โปร่งใสไร้เมฆ จะมีโอกาสปรากฏ แสดงให้เราเห็นได้ หากคุณหม่อมจิตอยู่ใน “ช่องว่าง” ดังกล่าวจริง ๆ มอง เข้าไปในจิตใจ คุณจะเห็นประพิมพ์ประพายแห่งความเป็นอมตะของโพธิจิต จึงให้มีความไวและตื่นตัวต่อโอกาสที่จะเกิดปัญญาอันลึกซึ้งในขณะเกิด “ช่องว่าง” หรือช่วงต่อดังกล่าวในชีวิต

คำสอนบาร์โอดบอกให้เราารู้ว่า มีหลายชั่วขณะที่จิตใจของเราเป็น อิสระกว่าปกติ เป็นช่วงขณะที่ทรงอำนาจมากกว่าขณะอื่นๆ เพราะเป็น

ช่วงที่กรรมสามารถส่งผลรุนแรงกว่ามาก **ช่วงขณะที่ทรงพลังมากที่สุด ก็คือช่วงขณะสิ้นชีวิต** เพราะร่างกายถูกปล่อยวางทิ้งไว้เบื้องหลัง (กายทิพย์เบาโปร่งใส มีธาตุชั้นธาตุละเอียดครบถ้วนทุกอย่างอันวาระจิตผู้อื่นได้รู้เห็นบุคคลอื่น ผ่านสิ่งกีดขวางที่บดบังได้แต่ติดต่อกันไม่ได้ นอกจากผู้มีฤทธิ์เท่านั้น) ทำให้มีความเป็นไปได้มากที่สุดที่จะหลุดพ้น

“ส่วนขณะสิ้นชีวิตมีอำนาจมากอย่างยิ่งในการชำระกรรม **จงละทิ้งการจับฉวย** โหยหาและติดยึดทั้งมวล จงแน่วแน่ตระหนักรู้อย่างแจ่มชัด และ**ส่งจิตสู่ห้วงจิตเดิมแท้** กระจำเรื่อง เมื่อละจากร่างกายที่เป็นเลือดและเนื้อ จักเห็นมันว่าเป็นมายาไม่เที่ยง”

แม้เราจะมีความสามารถในการกำหนดจิต แต่เราก็ถูกจำกัดด้วยร่างกายและกรรมแต่เมื่อความตายปลงปลดปล่อยวางจิตเรจากร่างกาย โอกาสพิเศษสุดที่จะบรรลุทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้พากเพียรปฏิบัติในชีวิตก็มาถึง กลายเป็นพระอรหันต์ อิสระภาพขั้นสูงสุดหรือปรีณิพพาน ก็ปรากฏในยามสิ้นชีวิตเท่านั้น

แต่ความสำเร็จดังกล่าว จะเกิดขึ้นได้จนกว่าคุณจะคุ้นเคยกับธรรมชาติเดิมแท้ของจิตอย่างแท้จริง จดจำแสงกระจำนั้นเกิดขึ้นได้อย่างมั่นคงขณะที่ยังมีชีวิตอยู่

สมาธิภาวนา เป็นการเตรียมจิตใจเพื่อค้นพบด้านต่างๆ ของจิต ซึ่งสัมพันธ์กันอย่างเด่นชัดระหว่างสภาวะบาร์โด กับจิตระดับต่างๆ ที่เกิดกับเราตลอดวัฏจักรแห่งการเกิดดับขณะที่เคลื่อนจากบาร์โดหนึ่งไปสู่อีกบาร์โดหนึ่ง เช่น บังเกิดกับเราขณะหลับและฝัน

การพลัดหลง นั้น เหมือนบาร์โดแห่งการตาย นำไปสู่การประสบกับ “ความสว่างแห่งพื้นภูมิ”

ความฝัน คล้ายบาร์โดการถือกำเนิด จะมีอำนาจจิตพิเศษและมีกาย



ทิพย์เคลื่อนไหวได้รวดเร็ว ได้พบประสบการณ์ต่างๆ ทุกชนิด ในความฝัน ยังมีร่างในฝันซึ่งสอดคล้องกัน

ระหว่างบาร์โธแห่งการตาย และบาร์โธแห่งการถือกำเนิด นี่เป็นภาวะพิเศษคือ “ภาวะสว่างเรือง” หรือ “แสงกระจ่าง” เรียกว่า บาร์โธแห่งธรรมตา นี่เป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับทุกคน แต่น้อยคนที่สามารถสังเกตได้ นอกจากจะได้รับการฝึกฝนเท่านั้น (การฝึกฝนในที่นี้ หมายถึงสมาธิภาวนาและสมาธิภาวนาก็มีใช้การทำเอาได้ ในที่นี้ หมายถึงการฝึกให้จดจำภาวะแสงกระจ่างแห่งพื้นภูมิหรือธรรมชาติเดิมแท้ของจิต และการฝึกจดจำนี้แหละคือการปฏิบัติธรรมในสมาธิภาวนานั่นเอง ซึ่งมีความหมายคนละอย่างกันกับสมาธิภาวนาหลักตาของบ้านเรา -ผู้รวบรวม)

“จิตเป็นอย่างไรมีในยามตื่นและฝัน จิตก็เป็นเช่นนั้นในบาร์โธต่าง ๆ” จึงให้พระองค์ทรงตระหนักรู้ในธรรมชาติเดิมแท้ของจิตให้ต่อเนื่อง ไม่สะดุดขาดตอนตลอดวันตลอดคืน

ชีวิตนี้ : บาร์โธตามธรรมชาติ

“พื้นภูมิแห่งจิตปกติ” มันเป็นภาวะที่เป็นกลาง ๆ และยังไม่รู้แจ้งซึ่งจัดอยู่ในประเภทเจตสิก และเป็นพื้นฐานของกรรมทั้งหลาย ตลอดจนเป็นพื้นฐานของร่องรอยของสังสารวัฏและนิพพาน (ด้วยจิตปกติที่สับสนวุ่นวายด้วยกิเลสโมหะอวิชชาทอหุ้มปกคลุมครอบงำจิตเดิมแท้จนมืดมิด -ผู้รวบรวม)

มันมีคุณสมบัติคล้ายห้องเก็บของ เก็บสะสมภาพประทับของกรรมในอดีตอันเกิดจากอกุศลจิตไว้ทั้งหมด

เหมือนกับธนาคารสะสมกรรม หากมีนิสัยชอบคิดไปทางหนึ่งทางใด ไม่ว่ากุศลหรืออกุศล ความโน้มเอียงจะถูกปลูกและกระตุ้นได้ง่ายมากและเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า ความโน้มเอียงจะฝังแน่นเกิดต่อเนื่องไม่หยุดพักจะเพิ่มขึ้นและสะสมตัวเรื่อยๆ แม้ในยามหลับ (ควรประกาศสละ-

ประกาศถอน ตัวหลงคิดหลงรู้หรือล้งเล้งด้วยโมหะอวิชชาทมิฬจิต
คิดความติดยึดในสรรพสิ่งบ่อยๆ -ผู้รวบรวม)

เรามักสงสัยว่า “ฉันจะเป็นอย่างไรเมื่อตาย?” คำตอบก็คือ ไม่ว่าจิต
ตอนนี้อยู่ในสภาพใด เป็นคนประเภทใดตอนนี้ เราก็จะเป็นเช่นนั้นในขณะที่
ตาย หากเราไม่เปลี่ยนแปลง

จึงให้ใช้ชาตินี้ในการชำระล้างกระแสนิจ รวมทั้งบุคลิกและชีวิตด้าน
ในของเรา ขณะที่เรายังสามารถทำได้

ภูมิมิ ๖ ประเภท

คือ เทวภูมิ-อสุรภูมิ-มนุษย์ภูมิ-สัตว์ภูมิ-เปรตภูมิ-นรกภูมิ เป็นผล
ของอกุศลจิตแต่ละประเภท ได้แก่ มานะ-อิจา-ตัณหา-อวิชชา-โลภะ-โทสะ

คำสอนพุทธศาสนานั้นได้กล่าวถึงโลกมากมายนับไม่ถ้วนในมิติ
ต่างๆ อาจมีหลายโลกซึ่งคล้ายๆ กับโลกของเรา นักดาราศาสตร์ฟิสิกส์
หลายคนได้คิดค้นทฤษฎีเกี่ยวกับจักรวาลที่อยู่ซ้อนกัน ซึ่งอยู่นอกเหนือโลก
ทัศน์อันจำกัดของเรา แต่ภูมิทั้งหมดมีอยู่แน่นอนหากเราปล่อยให้อารมณ์
อกุศลส่งออกนอกตัว ประทุแต่งให้เกิดภูมิต่างๆ รอบตัวเราและไปกำหนด
บริบทของชีวิตของเราในภาพเหล่านี้ มันยังคงอยู่ในใจเราจุดเริ่มต้นชนิด
ต่างๆ พร้อมที่จะแตกโตขึ้นจึงอยู่กับว่าเราเลือกดำรงชีวิตอย่างไร? การ
ดำเนินชีวิตขณะนี้อาจทำให้เราต้องชดใช้ด้วยอนาคตทั้งหมดของเราเลย
ทีเดียว

นี่คือเหตุผลว่า เราต้องเตรียมตัว ณ บัดนี้ เพื่อเผชิญกับความตาย
อย่างชาญฉลาดเพื่อเปลี่ยนอนาคต คือ การปฏิบัติธรรม (การปฏิบัติธรรมที่
ไม่ใช่กระทำ แต่เพื่อให้จำภาวะจิตประภัสสรเดิมแท้ให้ได้ต่างหาก-ผู้รวบรวม)

“บัดนี้ เมื่อบาร์โธแห่งชีวิตนี้เคลื่อนลงมาหาเรา

เราจักละความเกียจคร้าน เพราะชีวิตนี้ไม่มีเวลาให้ทำเช่นนั้น



จักไม่เสียดาย จักเข้าสู่มรรคาแห่งการฟัง-ไตร่ตรองและพิจารณา
 ทำสมาธิให้การรับรู้จิตเป็นมรรคา เข้าถึงตรีกายโพธิจิต (ตรีกาย
 คือ ธรรมกาย - สัมโมคคกาย - นิรมานกาย ขององค์พุทธะ -ผู้รวบรวม)
 บัดนี้ เราได้ครองร่างกายมนุษย์อีกครั้ง
 บนเส้นทางนี้ ไม่มีเวลาที่จิตจะท่องเที่ยว”

ความสงสัยบนมรรคา

ท่านดูจุม รินโปเช เล่าเรื่องโจรผู้ทรงอิทธิพลในอินเดีย หลังจาก
 ปล้นสะดมสำเร็จนับครั้งไม่ถ้วน ก็สำนึกถึงบาปที่ก่อไว้ เข้าไปพบอาจารย์
 ชื่อดังผู้หนึ่ง

“ผมเป็นคนบาป” ผมทุกข์ทรมานจะหาทางออกอย่างไร? ผมจะทำ
 อย่างไรครับ?

อาจารย์มองโจรจากหัวจรดเท้า แล้วถามเขาว่าเขาถนัดเรื่องอะไรบ้าง?
 “ไม่มีเลยครับ” โจรตอบ

“ไม่มีเลยหรือ?” อาจารย์ตะคอก “เจ้าต้องเก่งสักอย่าง!” โจรนิ่งเงียบ
 สักพักในที่สุดท้ายอมรับ “จริง ๆ แล้ว มีอย่างหนึ่งที่ผมถนัดคือ ขโมยครับ”

อาจารย์หัวเราะเบาๆ “ดีแล้ว นั่นแหละคือทักษะที่เจ้าต้องใช้ตอนนี้”
 เจ้าจงไปหาที่สงบและขโมยการรับรู้ทั้งหลายของเจ้า ขโมยดาวทั้งหลายบน
 ท้องฟ้าและสลากกลืนหายไปในห้องแห่งความว่าง หรือความแว้งว่างแผ่
 ไฟศาลแห่งธรรมชาติของจิต”

ภายใน ๒๑ วัน โจรก็ประจักษ์แจ้งซึ่ง “ธรรมชาติของจิตคน” และ
 ในที่สุดก็ได้รับยกย่องว่าเป็นพระอริยเจ้าที่ยิ่งใหญ่ที่สุดผู้หนึ่งของอินเดีย

(รู้เป็นทุกข์ รู้มากทุกข์มาก ไม่ติดในรู้ -ตัดตัวรับรู้ นั้นแหละตรัสรู้
 มีลูกศิษย์คนหนึ่งมาถามว่า “รู้ไม่ได้อย่างไร?” เขาเข้าใจเพียงแต่ว่าจะต้องมี
 ปัญญาความรู้ให้มากๆ รู้จักเอาตัวอัตตาตัวรอดเป็นยอดดี เกลียวฉลาดทัน

คนในการดำรงชีพทำมาหากิน เจ้าชายสิทธัตถะทรงสำเร็จ ๑๘ ศาสตร์ ทรงตรัสว่าไม่มีแม้ศาสตร์หนึ่งที่จะช่วยให้พระองค์พ้นทุกข์ได้ ทรงบวชแล้วเรียนรู้กรรมฐานจนจบสมบัติแปดรูปฌาน ๔ รูปฌาน ๔ ก็ทรงตรัสว่า ไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ อะไรหรือหนอคือทางพ้นทุกข์ ทรงตรัสว่า ไม่ติดยึด-ไม่ตัณหาอุปาทานในรู้ มีสติติดตัวรู้...เห็น, ได้ยิน ฯลฯ ให้ลึกแต่ว่า...นั่นแหละตรัสรู้ ดังเช่นโจรผู้เก่งขโมยตัวการรับรู้ให้กลืนหายเข้าไปในท้องแห่งความว่าง ดุจขโมยดวงดาวบนฟากฟ้า กลืนหายไปในความว่างนั้นแหละ “คำว่า ขโมยการรับรู้” นี่น่าจะตรงกับ “คำว่า พาหิยะฯเธอรับรู้รับทราบ ก็ให้ลึกแต่ว่า...” หมายความว่าให้พาหิยะฯขโมยการรับรู้นั้นก็แปลว่า “กลืนเข้าไปสู่ความว่างแล้วนั่นเอง !”-ผู้รวบรวม)

คุรุโยคะ : เป็นหนึ่งเดียวกับโพธิจิตของอาจารย์

คุรุโยคะ คือ วิธีการอ้อนวอนร้องขอต่อองค์คุณครูบาอาจารย์ตั้งแต่องค์คุณพระรัตนตรัยเป็นต้นลงมา มี ๔ วิธี คือ

๑. **การอัญเชิญ** นั่งเงียบ ๆ จากส่วนลึกของจิต อัญเชิญสังฆกรรมให้มาปรากฏบนท้องฟ้าต่อหน้าคุณ ในรูปอาจารย์ของคุณหรือพระอริยเจ้าหรือพระพุทธองค์ เปล่งรัศมีและอานุภาพมาปรากฏเป็นรูปธรรม หรือจินตนาการตัวแทนของสังฆกรรมว่าเป็นร่างเรืองแสงมาปรากฏอยู่บนท้องฟ้าเบื้องหน้าคุณ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ใครก็ตามที่คิดถึงเรา เราจะมาอยู่เบื้องหน้าเขา” อาจารย์จูม รินโปเช กล่าว “แล้วอัญเชิญขอพรและอานุภาพแห่งพระพุทธเจ้าทั้งหลาย”

๒. **หล่อเลี้ยงและหยั่งพรให้ลงลึก** ด้วยสวตมณตร์ “โอม-อา-หุม-วัชระ-คุรุ-ปัทมะ-สิทธิ-หุม” ให้รู้สึกว่ามีมนตร์นั้นสั่นไหวและแผ่ซ่านราวกับว่าพระพุทธองค์มาอยู่ในตัวคุณ



๓. **การเพิ่มกำลัง** จินตนาการว่า รังสีแสงกระจ่างนับพันๆ จากอาจารย์แผ่มายังคุณและซึมซาบไปทั่วร่างกาย ชำระล้าง บำบัด อำนวยพรให้ นึกภาพให้ได้ว่ามันคลี่คลายออกมาเป็น ๓ ระยะ คือ

ประการแรก แสงโชติช่วงสีชาวดั่งสีผลึกใส พุ่งจากหน้าผากของอาจารย์เข้าสู่**ศูนย์พลังที่หน้าผาก**คุณ และแผ่ซ่านเต็มกาย นี่คือพรแห่งพระกายของพระพุทธเจ้าทั้งมวล ชำระอกุศลกรรมทั้งหมดของคุณที่ได้สั่งสมมา (อาจใช้วิธีของขมาล้างกรรม-อุทิศบุญ-ประกาศสละ-ประกาศถอนด้วยก็ได้ -ผู้รวบรวม)

ประการที่สอง ลำแสงสีแดงดังสีทับทิม แผล่ออกมาจากลำคอของอาจารย์ สู่**ศูนย์พลังที่ลำคอ**ของคุณ และแผ่ซ่านเต็มร่าง ชำระอกุศลกรรมทั้งหลาย

ประการที่สาม ลำแสงสีน้ำเงินดังสีไพลิน พุ่งจากหัวใจของอาจารย์มายัง**ศูนย์พลังที่หัวใจ**ของคุณ และแผ่ซ่านเต็มร่าง ช่วยชำระอกุศลที่ได้สั่งสมมา ชำระปารวนระบบใจ -กายของคุณ และเปิดใจให้ประจักษ์ซึ่งรัศมีแห่งธรรมชาติของริกปะ (ธรรมชาติเดิมแท้ของจิต)

๔. **น้อมอยู่ในริกปะ** โดยจินตนาการให้อาจารย์สลายไปกับแสงและกลายเป็นหนึ่งเดียวกับคุณ ในธรรมชาติของจิตคุณ ให้ระลึกถึงโดยปราศจากความสงสัยใดๆ ว่าธรรมชาติที่แผ่ไพศาลดังท้องฟ้าของจิตคุณนั้นเป็นอาจารย์สูงสุด พระอริยเจ้าทั้งหลายจะอยู่ที่ไหนหากไม่ใช่ในริกปะ หรือในธรรมชาติของจิตคุณ

“จิตนั่นเองคือ ท่านปัทมสัมภวะ (พระพุทธเจ้าปทุมวงศ์ผู้เกิดในดอกบัว) ไม่มีการปฏิบัติสมาธิภาวนาใดๆ ที่แตกต่างหากจากนี้”

คุณจะเป็นพื้นฐานเบื้องต้นของการทำโพวะเคลื่อนย้ายจิตตอนมรณะ หากสามารถผสานจิตเป็นหนึ่งเดียวกับโพธิจิตของอาจารย์แผ่ซ่านไปทุกกิจกรรม ไม่ว่าจะนั่ง-เดิน-กิน-ดื่ม-นอน-ฝันและตื่น ด้วยความภักดี

อย่างแน่นแฟ้นแล้วปีเล่า ก็จะไม่ค่อยๆ รู้ระลึกว่า สิ่งที่ปรากฏให้เห็นนั้นก็คือการปรากฏตัวของปัญญาญาณของอาจารย์

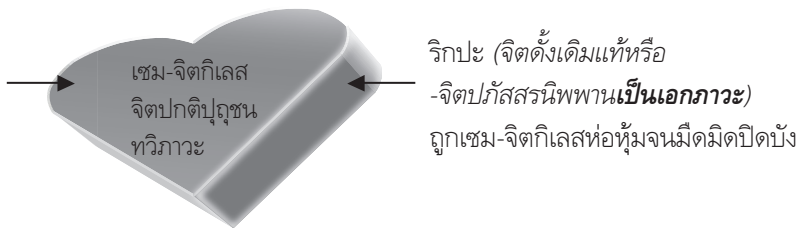
ในชีวิตสถานการณ์อันเลวร้ายทั้งหลาย ไร้ความหมายหรือน่ากลัว จะแสดงตัวให้เราเริ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ว่า เป็นคำสอนและพรโดยตรงของอาจารย์ และครูภายใน

“ความภักดี คือ สารัตถะแห่งมรรคา ภักดีอย่างลึกซึ้งจริงใจและต่อเนื่องนี้แหละ คือ การสวดมนตร์” มั่นใจว่าทุกอย่างจะเป็นไปด้วยดี

“ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น รูปลักษณ์ทั้งหลาย เสียงทั้งหลาย คือ ครู คือ คำสวดมนตร์ ความคิดทั้งหลายคือความภักดี ทุกอย่างถูกปลดปล่อยเป็นอิสระเองในธรรมชาติขั้นปรมาตม์ เหมือนบมที่ถูกแก้ในท้องฟ้า”

สารัตถะด้านในสุด

ภาพสมมุติ - รูปหัวใจซ้อนกัน ๒ ดวงอยู่ในดวงเดียวกัน



จิตปกติ ที่เป็น “ทวิภาวะ” ยึดบางอย่างและปฏิบัติบางอย่าง ตัดสิน-พิพากษา-เลือกข้าง-คิดได้-ปรารภนา-บงการ-ควบคุม-พยายาม-เจตนา-วางแผน-ยืนยันตัวตน (อวิชชา-สังขารฯ ตัณหา-อุปาทานฯ) เป็นสิ่งเคลือบคลุมริกปะเอาไว้

* หากสิ่งเคลือบคลุมถูกขจัด (ขอขมาชำระกรรม) ปัญญาของริกปะ ก็จะส่องประกายออกมาเอง (เช่นนั้นของมันเอง เป็นปัญญาของธรรมชาติ เช่นนั้นของมันเอง!) **อันเป็นเอกภาวะ**

ริกปะ จิตเดิมแท้หรือพุทธภาวะเกิด “มีอยู่เองแล้ว” เป็น **“เอกภาวะ”** (คลายออกจ๋าๆ กว้างๆ-ไม่ปรุงแต่ง-ไม่ติดยึดและไม่ปฏิบัติใดๆ-ไม่ตัดสิน-ไม่เลือกข้าง-ไม่พิพากษา) ธรรมชาติดั้งเดิมแท้ (ปัสสฺส) เป็นรากเหง้าแห่งความเข้าใจ-เป็นปัญญาญาณบริสุทธิ์-เปล่งประกาย-ตื่นโพล่งอยู่เสมอ-ไร้ขอบเขต-กว้างใหญ่ไพศาลไร้จุดหมาย-ไร้ร้อยร้อย-มีอยู่ในทุกคนและทุกหนแห่ง...แต่ไม่มีใครรู้จักมัน...เพราะถูกเหม่อลุ่มเอาไว้ (ริกปะ มีอยู่ดูจไปหน้าของตนเอง)

“ว่าง”-สูญญตา-มีอยู่เองแล้ว-นิพพานอยู่เองแล้ว เป็นธรรมชาติของสรรพสิ่งที่ว่าๆ ของมันเอง-ตกาคต-เป็นของมันเอง-พุทธภาวะ สิทธิโดยกำเนิดของทุกชีวิตเป็นเมล็ดพันธุ์แห่งการตรัสรู้ที่ถูกโหมเหววิชชาความหลงคิดหลงเข้าไปรู้ในญาณทัสสนะรู้ไปทั่วห่อหุ้มปิดคลุมอยู่มืดมิด จึงไม่อาจ “วิมุตติญาณทัสสนะ” ถัดตัวรู้ (ผัสสะ) ไม่ติดในรู้ก็ “ตรัสรู้” (สัพพตมโนภิกขุ ผู้รวบรวมย่อความและสมมุติภาพจำลองฯ)

ท่านคงต้องเคยเห็นคนๆ นี้ แต่ไม่รู้จักเขา...เห็นคนๆ นี้อย่างไร แต่ไม่รู้จัก เขาผ่านไป-ผ่านมา ที่หน้าบ้านของเราบ่อยมาก เขาบุคลิกลักษณะท่าทางหน้าตากริยาดีเรียบร้อยธรรมดาเป็นกันเองดูสุภาพอ่อนโยนและมีเมตตาเปล่งปลั่งมีประกายแจ่มใสการแต่งเนื้อแต่งตัวสะอาดสะอ้านสมกับเป็นคนใจดี-ใจบุญ เมื่ออยู่ใกล้เขารู้สึกอบอุ่นมีปีติกรุณา มีกำลังใจไฟในกุศลผลบุญ แต่ดูน่าเบื่อและคิดว่าไม่มีประโยชน์สำหรับเรา เราจึงไม่ค่อยได้มีเวลาพูดคุยคบค้าสมาคมกับเขา เพราะเรามีภาระมัวยุ่งกับการทำมาหากินครอบครัวและมิตรสหายคนรักและเราก็เพลิดเพลिनอยู่กับตำแหน่งหน้าที่การงาน-วงการสังคมของเราเที่ยวเตร่เฮฮา-เหนื่อยนักก็พักผ่อนท่องเที่ยวอยากดูอยากฟังและไปเสาะหาความสุขสำราญลิ้มรสสัมผัสกายที่น่าเพลิดเพลिनพอใจ มีความสุขอยู่กับสมบัติพัสถานและคนในครอบครัวและ

บริหารเวดล้อม ครั้นพอแก่เฒ่าลงถึงเวลาที่จะต้องจากทุกสิ่งทุกอย่างไปด้วยมรณะสัญญามาปรากฏเตือนแต่ก็จำใจจะต้องทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างไป วันสุดท้ายที่สิ่งเสียนรักสิ้นเสียงสิ้นสิ่ง...คนๆ นั้นกลับมารับเราเพื่อจะพาเราไปยังที่ๆ สงบสบายที่นั่นไม่มีความทุกข์ใด ๆ เลยแต่อนิจจา...เรากลับจำคนๆ นั้นไม่ได้เพราะความซาสัญญาและเลื่อนล้าละล้งห่วงหน้าพะวงหลัง ดุจลอยคออยู่ในเกลียวคลื่นแห่งธารา ชะเง้อหาคนที่จะมารับก็ไม่เห็น และไม่อาจจะมองหาใครได้อีก จึงจำเป็นต้องเลือกไปกับคนที่เคยรู้จักมักคุ้นเดิม ๆ ด้วยคิดว่าก็น่าจะมีความสุขสนุกสนานเหมือนกัน โดยหารู้ไม่ว่าไปด้วยความหลงและถูกหลอกให้ต้องทนทุกข์ทรมานสาหัส!

...แล้วคนๆ นั้นที่เราชะเง้อหาอยู่ที่ไหนกันหรือหนอ? (“ฉันเคยเห็น...แต่ไม่รู้จัก” อุทาหรณ์-ผู้รวบรวม)

“พุทธภาวะอยู่ที่ไหนกันแน่?”

พุทธภาวะ อยู่ในธรรมชาติเดิมแท้ของจิตเรา ประดุจทองฟ้า โพลงโล่งกว้าง อิสระและไร้ขอบเขตมีลักษณะที่ธรรมชาติธรรมดาพื้น ๆ ธรรมดา มาก เป็นธรรมชาติจนกระทั่งไม่มีอะไรมาทำให้ยุ่งเหยิงซับซ้อนหรือแปดเปื้อนได้ บริสุทธิ์จนอยู่เหนือความคิดเรื่องบริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์ (เหนือทวิภาวะอันเป็นของคู่ -ผู้รวบรวม)

การพูดว่า ธรรมชาติของจิต เปรียบเสมือนกับท้องฟ้านั้น เป็นอุปมาเพื่อช่วยให้เรานึกได้ ถึงความไร้ขอบเขตของพุทธภาวะที่ครอบคลุมทุกอย่างทุกสรรพสิ่ง

ถึงอย่างไรก็ตาม พุทธภาวะก็มีคุณสมบัติที่ท้องฟ้าไม่อาจมี นั่นคือ **“ความตระหนักรู้ที่แจ่มกระจ่างและเปล่งประกาย...**

“มันเป็นเพียงแค่ความตระหนักรู้ในปัจจุบัน ที่ไร้ขอบเขต ไร้ขอบกพร่อง รับรู้และว่างเปล่าไร้สิ่งเคลือบคลุมและติดตัว...”



ท่านดูจม รินโปเซ...

“ไม่มีถ้อยคำใด...สามารถอธิบายได้...

ไม่มีตัวอย่างใด...สามารถชี้ให้เห็นได้...

สังสารวัฏ...มิได้ทำให้เลวลง

นิพพาน...มิได้ทำให้ดีขึ้น

มันไม่เคยเกิด...

มันไม่เคยดับ...

มันไม่เคยเป็นอิสระ (เพราะว่ามันถูก “ทวิภาวะ” จับขังมันไว้ -ผู้รวบรวม)

มันไม่เคยหลงใหล...

มันไม่เคยดำรงอยู่...

มันไม่เคยไม่ดำรงอยู่...

มันไม่มีขีดจำกัดใดๆ...

มันอยู่เหนือการจัดประเภทใด ๆ...”

ท่านโงะซุส เคนโพ รินโปเซ...

“ลึกซึ้งและสงบ ปลอดจากความซับซ้อน

แจ่มกระจ่าง เรืองรอง ไร้การปรุงแต่ง

เหนือจิตที่คิดปรุงแต่ง (วิมุตติ-หลุดพ้นออกไป-ผู้รวบรวม)

เป็นความลุ่มลึกของจิตแห่งผู้ชนะ

ในนั้นไม่มีสิ่งใด ที่จะขจัดออก

ไม่มีสิ่งใด ที่จะต้องเพิ่มเข้า

มันเป็นเพียงสิ่งบริสุทธิ์

มองตนเอง...อย่างเป็นธรรมชาติ”

(ตื่น ๆ...ตื่นโพลงโล่งจ้า...ผู้รวบรวม)

กำเนิดของต้นตระกูลแบบโชะเซน สืบสาวไปถึงพระอาทิพุทธะ หรือ พระสมันตภัทร อันเป็นต้นกำเนิดของท่านปัทมสัมภพ หรือ ปัทมสัมภวะ ผู้เป็นปรมาจารย์สูงสุดผู้ถ่ายทอดคำสอนนี้ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดถือว่าเป็น พระพุทธเจ้าในปทุมวงศ์คือวงศ์ของพระพุทธเจ้าในร่างนิรมานกายมนุษย์ เกิดในดอกบัว หลักธรรมดังกล่าวได้ปรากฏเป็นรูปธรรมในร่างมนุษย์ของท่าน พร้อมด้วยองค์คุณความประเสริฐยิ่งในอิทธิปาฏิหาริย์ สามารถเห็น เหตุการณ์อนาคตอย่างแม่นยำ เปี่ยมด้วยพลังแห่งผู้ตื่นและมีกรุณาอย่าง ไร้ประมาณ

ท่านปัทมสัมภวะถือกำเนิดในดอกบัวที่ทะเลสาบ ธนโกสะ มีนัย กล่าวว่างศ์อมิตาภะพุทธเจ้าจุติแบ่งภาคลงมาแก้ปัญหายุคเข็ญมนุษยโลก กษัตริย์คือ อินทรวุฒิหรืออินทรวุฒิแห่งอุททียาน (โอริสสา) เป็นพระราช บิดาทรงสุบินค้นพบกุมารจุติกลางดอกบัวมีรัศมีรอบตัว

ท่านปัทมสัมภพและท่านศานตรักษิตได้เดินทางจากอินเดียเข้า ธิเบตประมาณ พ.ศ. ๑๓๐๒ และ**ตั้งนิกายเนียงมา** (Nyangma) หรือ **นิกายหมวกแดง** สร้างวัดแห่งแรกในธิเบตชื่อ วัดส้มเเย ทำให้พุทธศาสนา รุ่งเรืองต่อมาอีกประมาณ ๒๐๐ ปี ซึ่งเป็น**ช่วงที่ ๒** ต่อจากกษัตริย์ ลาโธ โชรินเยนต๊ะเซ็น กษัตริย์ธิเบตองค์แรกที่นับถือพุทธศาสนา ในช่วงที่ ๑ พ.ศ. ๙๗๖

ช่วงที่ ๓ พ.ศ. ๑๕๒๔ ท่าน (อติชะ ตั้งนิกายกะแถม (kadam) รากฐานของนิกาย “เกลุก” **นิกายหมวกเหลือง** ต้นกำเนิดองค์ทะไลลามะ ประมาณพ.ศ. ๑๙๑๘ โดยเจตของเซปะ ได้แต่งตั้งหลานชื่อเกดุนดุดำรง ตำแหน่งทะไลลามะที่ ๑ (Grandlama) ปัจจุบันมีองค์ทะไลลามะองค์ที่ ๑๔ พระนามเท็นซิน กยัตโซ ลี้ภัยการเมืองอยู่ที่ธรรมศาลารัฐหิมาจัลประเทศ อินเดียอายุใกล้ ๘๐ ปี (เกิด ๒๔๗๙) มีบทบาทเด่น ทางการศึกษาต่างประเทศ



ยอมรับมาก ได้รับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพในปี ๒๕๓๒ เป็น ๔๐ ปี
แห่งการต่อสู้แบบอหิงสาเพื่อเอกราชจากจีน

พ.ศ. ๑๕๔๔ กษัตริย์ลังจาม่า ขึ้นครองอำนาจเบียดเบียนพุทธศาสนา

พ.ศ. ๑๕๕๕ มาร์ปะ ตั้งนิกายการจู่ (กักยุด-kagyud) กำเนิด
ตำแหน่งองค์กรรมาปะที่โด่งดังเรื่องการแย่งตำแหน่งผู้กลับชาติมาเกิด
ในปัจจุบันมีถึงองค์กรรมาปะที่ ๑๗ ลี้ภัยอยู่กับองค์ทะไลลามะที่ ๑๔ ที่
ประเทศอินเดีย นิกายการจู่ บางครั้งเรียกนิกายขาว บางครั้งก็เรียก **“นิกาย
หมวกดำ”**

พ.ศ. ๑๕๘๓-๑๖๖๖ เป็นยุคทองของท่านมิลาเรปะศิษย์คนสำคัญ
ของท่านมาร์ปะ ภายหลังเรียกนิกาย **“การมะ”** หรือ **“การมะการจู่”** มีบทบาท
เด่นเหนือนิกายทั้งหลายในทิเบต ปัจจุบันออกเยน ตริงเล โดร์เจ ดำรง
ตำแหน่ง **“การมาปะ หรือ กรรมาปะ”** องค์ที่ ๑๗ ลี้ภัยมาอยู่อินเดียเมื่อพ.ศ.
๒๕๔๓ ขณะอายุ ๑๖ ปี มีศุภย์การเผยแพร่สถาบันนาโรปะ ในสหรัฐและ
ยุโรปหลายประเทศนิยมสวมหมวกดำประกอบพิธี

พ.ศ. ๑๕๙๗ ขอนโกนจก คะยัลโป ตั้งนิกายศากยะ มีท่านนาคาร
ซุนในอินเดีย นักปราชญ์เด่น และท่านโตรกอน โจกยัล วัคปะ ได้เป็น
อาจารย์ของ**จักรพรรดิจีน เชื้อสายมองโกลพระนามกุบไลข่าน** ประมาณ
พ.ศ. ๑๘๔๐

ช่วงที่ ๔

พ.ศ. ๑๙๑๘ เจตชองชะปะ แยกนิกาย Kadam ตั้งนิกายเกลุก
(Gelug) หรือ นิกายหมวกเหลืองต้นกำเนิดตำแหน่งองค์ทะไลลามะเป็น
ผู้นำศาสนจักร มาจนทุกวันนี้

พ.ศ. ๒๑๘๙ กุศรี ข่าน แห่งมองโกล มอบอำนาจให้องค์ทะไลลามะ
ที่ ๔ โลรัง คยัตโส ปกครองทิเบต

พ.ศ.๒๕๐๒ พระพุทธศาสนาถูกจีนเบียดเบียน ทะไลลามะองค์ที่ ๑๔ ลี้ภัยไปอยู่อินเดีย มีชาวทิเบตลี้ภัยไปอยู่ประมาณ ๑ แสนคน

ข้อสังเกต ทุกนิกายของทิเบต มีชนบประเพณีการสืบทอดตำแหน่งสำคัญของลามะผู้ยิ่งใหญ่ประมุขของแต่ละนิกาย โดยค้นหาผู้กลับชาติมาเกิดใหม่ของ “ตูลุกู” มีดวงวิญญาณสืบทอดพลังกรรมที่เรียกว่า อวตารกลับชาติมาเกิดใหม่เป็นพระโพธิสัตว์ หรือพระพุทธเจ้าผู้มีชีวิต (บางครั้งก็ถูกแทรกแซงจากขุนนางผู้ใหญ่และรัฐบาลกลางของจีน ถึงการประกาศรับรองตำแหน่งประมุข -ผู้รวบรวม)

ต้นตระกูลโชะเซน (ชกเซนก็เรียก) มิได้สอนกันอย่างแพร่หลายในทิเบต แต่ที่แพร่หลายในยุคนี้เนื่องจากเป็นยุคที่ถูกกล่าวถึงในคำพยากรณ์ว่า “ในยุคมีด สารัตถะอันเป็นหัวใจของพระสมันตภัทร จะถูกโพล่งดังไฟ”

มนุษยชาติ ได้มาถึงยุคสำคัญของวิวัฒนาการและยุคแห่งความสับสนที่ต้องการคำสอนที่ทรงพลานุภาพ และกระจางชัด สำหรับคนยุคใหม่ที่ต้องการหนทางที่ง่ายแต่ลึกซึ้ง ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติในอาศรมหรือในวัด แต่สามารถปฏิบัติได้ในชีวิตปกติและทำที่ไหนก็ได้

“ถ้าเช่นนั้น โชะเซนคืออะไร?”

โชะเซน คือ สภาวะดั้งเดิม สภาวะแห่งการตื่นตัวทั่วพร้อม ซึ่งเป็นหัวใจหรือสารัตถะของพระพุทธเจ้า เป็นจุดสุดยอดแห่งวิวัฒนาการทางจิตวิญญาณของบุคคล คนมักแปลโชะเซนว่า “ความสมบูรณ์อันยิ่งใหญ่”

แต่โชะเซน ไม่ต้องการทำให้สมบูรณ์ แต่หากเป็น**สภาวะที่สมบูรณ์ในตัวเองแล้วของธรรมชาติดั้งเดิม** สมบูรณ์อยู่แล้วตั้งแต่เริ่มต้นคล้ายห้องฟ้า (เกิดมีอยู่เองแล้ว-ว่าง ๆ มีอยู่เองแล้ว-ผู้รวบรวม)

พื้นภูมิของโชะเซน คือ สภาวะดั้งเดิมขั้นพื้นฐาน เป็นธรรมชาติขั้นปรมาตม์ ซึ่งสมบูรณ์อยู่แล้ว และมีอยู่ตลอดเวลา



ท่านพาทรูล รินโปเช กล่าว
“มันมิใช่สิ่งซึ่งต้องแสวงหาจากภายนอก ทั้งมิใช่สิ่งซึ่งเธอไม่มีมา
ก่อนและจะต้องเกิดขึ้นใหม่ในใจเธอ”

(มันมีอยู่ในทุกคนและทุกหนแห่ง...แต่ไม่มีใครรู้จักมัน !)

ดังนั้น ในแง่ของพื้นภูมิหรือ**ปรมัตถ์สัจจะ** จึงเป็นสิ่งเดียวกับ
ธรรมชาติของพระพุทธเจ้า และไม่มีคำสอนหรือการปฏิบัติใดๆ ที่ต้องทำใน
ขั้นนี้ แม้แต่น้อย

“เมื่อน้อยนิด...เท่าความหนาของเส้นผม...ก็ไม่ต้องทำ!”

ในยามปกติ ธรรมชาติของจิตปกติของเรา จะถูกเคลือบคลุมบดบัง
ดังนั้น จึงจำเป็นต้อง “ทำตามคำสอน” และปฏิบัติเพื่อกลับสู่สัจธรรมดั้งเดิม
ของเรา

นี่คือ...ทางแห่งความหลุดพ้นอย่างสิ้นเชิง และตรัสรู้ตาม นี่คือ
ผลของโชะเซน และอยู่ในวิสัยที่เป็นไปได้ หากทุ่มเทปัญญาและจิตใจให้แก่
สิ่งนี้ชั่วชีวิตนี้!

ความสับสนปนประหว่างปรมัตถ์สัจจะกับสมมุติสัจจะ เป็นเรื่อง
อันตราย!

หากท่านศรัทธาเชื่อมั่น**เคารพกรรมและชำระกรรม**ให้บริสุทธิ์ แต่
ไม่เปิดเบือนปรมัตถ์สัจจะ

การฝึกโชะเซน ๓ ด้าน

๑. **ญาณทัศนะ** คือ การเห็นสภาวะปรมัตถ์หรือพื้นภูมิของภาวะ
ด้านในอย่างชัดเจนตรงตามเป็นจริง กล่าวคือ รู้ธรรมชาติเดิมแท้ของจิต นั่นก็
คือ รู้ธรรมชาติแท้จริงของทุกสรรพสิ่งเรียกว่า “ประจักษ์แจ้ง” ว่า ธรรมชาติ
แท้จริงของจิตของเราก็คือ ปรมัตถ์สัจจะ

ท่านดจูม รินโปเช

ญาณทัศนะ คือ ความเข้าใจอันเกิดจากความตระหนักรู้ อย่างเป็น
ไร้สิ่งบดบัง เป็นความตระหนักรู้ที่ครอบคลุมทุกสิ่งทุกอย่าง ทางผัสสะ
ปรากฏการณ์ภายนอก สังสารวัฏและนิพพาน

(ญาณทัศนะในพระสูตรของเรา หินยานเถรวาทหมายถึง ญาณ
หยั่งรู้ไปทั่วในโลเกียะ ยังไม่โลกุตระ จนกว่าจะวิมุตติญาณทัศนะ แต่ของ
ทิเบตหมายถึงญาณตรัสรู้เลยทีเดียว ฉะนั้นอย่าเอาไปปะปนกัน -ผู้รวบรวม)

ความตระหนักรู้มี ๒ ด้าน คือ **“ความว่าง อันเป็นปรมาตม์สัจจะ”**
และ **“ปรากฏการณ์หรือการจำได้หมายรู้อันเป็นเรื่องสมมุติสัจจะ”**

การประจักษ์แจ้งซึ่งญาณทัศนะ คือ การประจักษ์แจ้งในธรรมชาติ
ของจิต และ

การประจักษ์แจ้งซึ่งธรรมชาติของจิต คือ สรรตถะของธรรมชาติ
ของจิต

สรรตถะของธรรมชาติของจิต เปรียบได้กับกระจกที่มีอานุภาพ
แห่งปัญญา ๕ ประการ

๑. ปัญญาแห่งอากาศครอบคลุมทุกสรรพสิ่ง
๒. ปัญญาดังกระจกสามารถสะท้อนรายละเอียดอย่างชัดเจน
ไม่ว่าอะไรก็ตามที่อยู่เบื้องหน้าของมัน
๓. ปัญญาแห่งความเสมอภาค ไม่มีอคติต่อสิ่งใด ๆ
๔. ปัญญาแห่งวิจารณญาณ ความสามารถจำแนกแยกแยะอย่าง
ชัดเจน ไม่สับสน
๕. ปัญญาแห่งการบรรลุพร้อม สามารถทำให้ทุกสิ่งบรรลุถึง
ความสมบูรณ์และเป็นไปเอง

ลองนึกถึง ห้องฟ้าว่างเปล่าแผ่ไพศาลและบริสุทธิ์ตั้งแต่เริ่ม นี่เป็น
สรรตถะของจิต



และลองนึกถึง ดวงอาทิตย์ สว่างไสว แจ่มแจ้ง ไม่มีอะไรบดบัง และดำรงอยู่อย่างนั้น นี่เป็นลักษณะของธรรมชาติของจิต

ลองนึกถึง ดวงอาทิตย์ที่ส่องแสงมายังเราและสรรพสิ่งโดยไม่เลือก ที่รักที่ชัง ชำแรกไปในทุกสิ่งทุกทิศ พลังงานของธรรมชาติของจิต ซึ่งแสดงออกแห่งการอุณหธรรมก็แผ่กระจายไปทุกหนแห่ง

ศิษย์จะได้รับถ่ายทอดผ่านพรของอาจารย์เข้าถึงความประจักษ์แจ้งได้ ศิษย์ต้อง

๑. มีจิตเปิดกว้างและนอบน้อมเปิดรับความหมายแท้จริง (ภักดี ยิ่งกว่าศรัทธา) ของโศชะเซน

๒. ปฏิธานของศิษย์และกรรมที่ได้ชำระล้างแล้วในอดีต (ได้เคย แนะนำให้ขอขมากรรมบ่อยๆ -ผู้รวบรวม)

ในประวัติศาสตร์ มีบุคคลพิเศษเพียงไม่กี่คน ที่สามารถจำและรู้แจ้งอย่างฉับพลัน ทั้งนี้ เป็นผลมาจากการชำระกรรม **จึงให้เตรียมการดังนี้**

๑. **สมาธิภาวนา** เป็นวิธีที่ดีที่สุดที่ช่วยนำจิตคืนสู่เหย้า และช่วยให้ น้อมเข้าสู่สภาวะธรรมชาติ

๒. **ทำการชำระกรรม** ให้บริสุทธิ์อย่างลึกซึ้ง และเสริมกุศลกรรม โดยการทำบุญและสั่งสมปัญญา เป็นวิธีช่วยขจัดและทำลายอารมณ์และความคิดที่เคลือบคลุมบดบังธรรมชาติของจิต

“หากสิ่งเคลือบคลุมบดบังถูกกำจัด ปัญญาของริกปะจะส่อง ปรากฏเอง”

การชำระกรรมให้บริสุทธิ์เรียก “งอนโดร” เป็นการปฏิบัติแบบกาย เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งกาย-วาจา-ใจ และเริ่มต้นด้วยการพิจารณาดังต่อไปนี้

(๑) ความพิเศษของชีวิตมนุษย์

(๒) ความเป็นธรรมชาติของอนิจจัง และความตาย

(๓) ความเป็นเหตุปัจจัยของกรรม ซึ่งไม่อาจเป็นอื่น (ทุกคนต่างมีกรรมเป็นของเฉพาะตัว -ผู้รวบรวม)

(๔) วัฏจักรของความคับข้องใจและความทุกข์อันได้แก่สังสารวัฏ

(๕) กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกลึกซึ้งอย่างแรงกล้าที่จะหลีกออกไปจากกาม (เนกขัมมะ คือ บวช-พึงขอขมากรรมข้อเคยกีดกันขัดขวางการออกบวชบรรพชาของผู้หนึ่งผู้ใดมาก่อน และขอประกาศสละประกาศถอนความมุ่งหวังตั้งเฝ้ามาอันเป็นต้นเหตุติดติดกามคุณทั้งห้ารูป เสียๆ ละๆ และในทางธรรมบ่อย ๆ -ผู้รวบรวม)

(๖) การเข้าถึงพระพุทธ - พระธรรม - พระอริยสงฆ์ ว่าเป็นสภาวะที่พึงที่ระลึกเพื่อปลุกให้เกิดพุทธภาวะในคน

(๗) สร้างจิตกรุณาในสรรพสัตว์ให้เกิดขึ้น (อันเป็นวิสัยของพระโพธิสัตว์เจ้าทุก ๆ พระองค์ -ผู้รวบรวม)

(๘) สร้างนิमितและสวดมนต์ชำระกรรมและเยียวยาคน

(๙) สะสมบุญและปัญญาบารมีเจริญเมตตาอย่างไม่มีประมาณ

๓. **เพ่งพิจารณาธรรมชาติของจิตเพื่อประจักษ์แจ้งซึ่งธรรมชาติของจิต**

ท่านโณเชษฐ ลังต็อก อาจารย์ผู้ยิ่งใหญ่โชะเซน ท่านเป็นศิษย์ของท่านพาทรุล ริโนเปเช มานานถึง ๑๘ ปี ตลอดเวลาไม่เคยแยกจากกันเลย ท่านได้รับการแนะนำ “การประจักษ์แจ้งซึ่งริกปะ” ขึ้นสุดท้าย

ท่านพาทรุลฯ คือนั่นนอนเหยียดยาวอยู่บนพื้นกระท่อมบนเขาสูงเหนือวัดโชะเซนห้องฟ้าสีน้ำเงินในสักระจำง ดวงดาวส่องสว่าง ความสงบสดเด่นชัดตัดกับเสียงเท่ากลางๆ ของสุนัขจากวัดข้างล่าง ท่านเรียกท่านโณเชษฐฯ ลูกศิษย์ให้มาหา



“เธอใช้ไหม ไม่รู้จักสารัตถะของจิต ลูกรักมานอนตรงนี้ ให้เหมือน พ่อผู้ชราของเธอ”

“เธอเห็นดาวบนฟ้าไหม? ครับ!”

“เธอได้ยินเสียงหมาเห่าในวัดไหม? ครับ!”

“เธอได้ยินฉันพูดกับเธอไหม? ครับ!”

“ดีแล้ว ธรรมชาติของโงะเซนเป็นอย่างนี้ แค่นี้แหละ!”

ท่านโงะซุลา ขณะนั้นเอง เราได้บรรลุถึงการประจักษ์แจ้งจาก ภายในเราหลุดพ้นจากพันธนาการของ “นี่คือใช่” และ “นี่ไม่ใช่” เราประจักษ์ ซึ่งปัญญาดั้งเดิม “ความเป็นหนึ่งเดียวกับความว่าง” และความตระหนักรู้ ภายในโดยปราศจากสิ่งเคลือบคลุมใด ๆ

“เราได้รับการแนะนำให้เข้าถึงการประจักษ์แจ้ง ด้วยการอื้อเพื่อของท่าน”

ท่านซารายัง ประมาจารย์ผู้ยิ่งใหญ่ชาวอินเดีย...

“ถ้อยคำของอาจารย์เข้าสู่ใจของผู้ใด

ผู้นั้น ย่อมเห็นลัทธิธรรม ดังสมบัติในฝ่ามือตน”

แต่ท่านพาทรุลา เป็นศิษย์ของท่านโด เคนเซ อาจารย์สอนท่าน แตกต่างกว่านี้

ท่านพาทรุลา ตัดขาดเรื่องการปฏิบัตินิมิตมณฑลไม่เกิด จึงเข้าไปหา อาจารย์ขณะที่ท่านโด เคนเซ กำลังนั่งดื่มน้ำชาอยู่หน้ากองไฟในที่โล่ง

ลูกศิษย์ต้องนอนน้อย นอนกราบที่พื้นแสดงความเคารพตาม ประเพณีมาแต่ไกล

“เฮ้ย! หมาแก่ ถ้ากล่าวจริง ให้มาตรงนี้” เริ่มโยนก้อนกรวดใส่แล้ว ค่อย ๆ เปลี่ยนมาเป็นหินก้อนใหญ่ขึ้น พอไปถึงท่าน ๆ ก็ต่อยตีลูกศิษย์ เมื่อลูกศิษย์ไปถึง จิตของท่านพาทรุลา ได้เปลี่ยนแปลงไปอย่าง

สิ้นเชิงมณฑลที่ท่านพยายามอย่างยากลำบาก ที่จะเพ่งให้เกิด ได้ปรากฏอยู่
เบื้องหน้าท่านในบัดนี้เอง

“คำดำและคำประณามแต่ละคำของอาจารย์ ได้ทำลายซากสุดท้าย
ของจิตปรุงแต่ง หินแต่ละก้อนที่กระทบตัว ได้เปิดศูนย์พลังและช่องพลัง
อันละเอียดอ่อนในร่างกาย...”

เป็นเวลานานสองสัปดาห์เต็มๆ ที่นิมิตมณฑลอยู่ติดตัวท่าน
พาทรุลา อย่างน่าอัศจรรย์

ท่านดูจม รินโปเช

“ช่วงขณะนั้น เหมือนดั่งผ้าคลุมหัวออก เราจะรู้สึกว่ ช่างปลอดภัย
โปร่ง-โล่งแจ้ง เสียนี้กระไร”

นี่คือ การเห็นขั้นสูงสุด เห็นสิ่งที่ไม่ได้เห็นมาก่อน ทุกอย่างเปิดออก
แผ่กว้างและเริ่มแจ่มชัด เปี่ยมด้วยชีวิตชีวา สดใสน่าพิศวงและสดชื่น
ราวกับว่าหลังคาของจิตคุณได้ถูกพัดลอยไป หรือผุพังพลันหลุดจาก
ตาข่ายอันดำมืด ข้อจำกัดทั้งหลายเลือนหายไป

“เสมือนฝาถูกเปิดออก!” มันเป็นการเห็นอย่างสมบูรณ์ครบถ้วน
อย่างไม่เคยได้เห็นมาก่อน

ท่านดูจม รินโปเช

“ศัตรูที่น่ากลัวที่สุด ซึ่งพันนาการเธอไว้กับสังสารวัฏ นับชาติ
ไม่ถ้วนตั้งแต่อดีตที่ไร้จุดเริ่มต้นมาจนถึงปัจจุบัน คือ “ตัวติดยึด” และ
“ตัวถูกติดยึด!”

“ทั้งสองสิ่งถูกเผาผลาญอย่างสิ้นเชิง เหมือนชนที่อยู่ในกองเพลิง
ไม่ทั้งร้องรอยไว้อีก”

เมื่อคุณมาถึงจุดนี้ โดยมีญาณทัศนะเกี่ยวพัน จะสามารถอยู่ใน
ภาวะนั้นได้นาน โดยปราศจากสิ่งรบกวนจิตใจ และไม่ต้องใช้ความพยายาม



มาก ไม่มีสิ่งทีเรียกว่าสมาธิภาวนา ที่จะต้องปกป้องหรือรักษา

เพราะคุณอยู่ในกระแสของปัญญาแห่งริกปะ อย่างเป็นธรรมชาติ และจักเป็นเสมอเมื่อปัญญาแห่งริกปะฉายาน เภาแห่งความลึกลงลึกก็ ปลาสนาการไปสิ้นโดยไม่ต้องใช้ความพยายามและเกิดขึ้นตรง ๆ

ความรู้สึกนอนบ้น้อมก็อยู่ในภาวะนี้ กรุณา-ปัญญา-ปีติ-ความ กระจ่างชัด-การไร้ความคิด...ก็อยู่ในภาวะนี้ โดยที่ไม่ได้แยกจากกัน ได้ ผสานรวมและเชื่อมโยงแน่นแฟ้นในความรู้สึกเดียว

ชั่วขณะดังกล่าว เป็นช่วงแห่งการตื่นรู้ อารมณ์ขันอันลึกซึ้ง จะผุด ขึ้นจากภายในและคุณจะหัวเราะด้วยความขบขัน ในความน้อยนิดอันจำกัด ของความคิดและความเข้าใจทั้งหมดของคุณเกี่ยวกับธรรมชาติของจิต

“มันเป็นอย่างนี้เอง...ไม่มีอะไรอีกแล้วที่ต้องแสวงหา...ไม่มีอะไรอีก แล้วที่จะคาดหวังได้...”

ความแน่นอนของญาณทัศนะ คือ สิ่งที่จะต้องตอกย้ำ ให้หยั่งลึก ด้วยการแลเห็นประพิมพ์ประพายแห่งธรรมชาติของจิต ครั้งแล้วครั้งเล่า และทำให้คงตัวด้วยการทำสมาธิอย่างต่อเนื่อง

สมาธิภาวนา

สมาธิภาวนาในโษะเซน คืออะไร?

มันก็คือ การน้อมจิตพักอย่างไม่แส่ส่ายในญาณทัศนะ ทันทีที่เรา ใ้ได้รับการแนะนำให้รู้จักแล้ว

สมาธิภาวนา คือ การจดจ่ออยู่กับภาวะริกปะ ปราศจากซึ่งการปรุง แต่งใดๆ ของจิต ขณะผ่อนคลายอย่างเต็มที่ โดยไม่มีความฟุ้งซ่านหรือ ติดยี่ดใด ๆ

“สมาธิภาวนา มิใช่สิ่งที่จะต้องพยายามทำ (หรือควบคุม-บงการ)

หากแต่เป็นสิ่งที่ต้องเข้าไปกลมกลืนอย่างเป็นธรรมชาติ”

ความสำคัญของสมาธิภาวนา คือ การทำให้ริกปะเข้มแข็งและมั่นคง และปล่อยให้นั่งงอแงอย่างเต็มที่

จิตปกติ มีนิสัยเดิมๆ รวมทั้งการส่งออกนอกตัวนั้น มีอานุภาพสูงมาก มันจะกลับมาอยู่เรื่อยๆ และครอบงำเราไว้อย่างง่ายดายเมื่อเราไม่จดจ่อใส่ใจหรือเกิดแผ่ส่าย (จึงให้ตื่นๆ ...ตื่นโพล่ง โลงจึกว้างๆ ไว้ทุกขณะ ถ้ายังไม่โลงไม่จ้านั้นเพราะจิตยังติดยึดและปรุงแต่งแผ่ส่ายอยู่ นั่นเพราะวิบากกรรมชาวภูทอกทางนี้ ต้องใช้หนี้วิบากด้วยบุญทิพย์ด้วยการขอขมา-อุทิศบุญบ่อยๆ มากๆ เนื่องๆ ของธิเบตให้ชำระกรรมด้วยวิธีที่เรียกว่า “งอนโดร”-ผู้รวบรวม)

“ปัจจุบัน ริกปะของเราคล้ายกับเด็กน้อย อยู่ในสนามรบที่เต็มไปด้วยความคิดต่าง ๆ ผุดขึ้นมาอย่างแรงกล้า”

จึงให้เลี้ยงทารกน้อยให้อยู่ในสภาวะแวดล้อมมั่นคง ซึ่งก็คือ สมาธิภาวนา

ถาม “เราจะรู้ได้อย่างไรว่า เมื่อใดมันคือ ริกปะ เมื่อใดที่ไม่ใช่ ?”

ตอบ “ถ้าเธออยู่ในสภาวะที่ไม่มีวันผันแปร นั่นแหละคือ ริกปะ”

“หากยังมีการควบคุม หรือบงการ (หรือพยายามกระทำ) จิตอยู่นั่นไม่ใช่ริกปะ”

ถาม “ภาวะใดที่ไม่ใช่สมาธิภาวนาแบบโชะเซน ?”

ตอบ มีอยู่ ๔ ภาวะ คือ

๑. ภาวะที่จิตล่องลอยเข้าไปโดดเดี่ยวดังเกาะที่ไม่มีความคิดความรู้สึก ความทรงจำ เป็นภาวะมีดมนทึม ๆ และไม่อินังขังชอบ (ไม่รู้สึกรู้สักตัว -ผู้รวบรวม) นี่คือการฝึกปฏิบัติ



๒. มีความสงบและกระจ่างน้อย เป็นภาวะชะงักงันจมอยู่ในจิต
ปกติ (มีอาการแะ-ทรง -ผู้รวบรวม)

๓. ภาวะที่ไร้ความคิดใดๆ แต่ถูกส่งออกมาอยู่ในภาวะแว้งว้าง
น่าพิศวง (ลืมหัด -ผู้รวบรวม)

๔. จิตของคุณท่องเที่ยวไปเรื่อย ไล่ตามความคิดและพุ่งออกนอก
(ไม่ตื่นโพล่งโลงจ๊า -ผู้รวบรวม)

สาระัตถะของสมาธิภาวนา ๔ ประเด็น

๑. เมื่อความคิดเก่าหายไป และความคิดใหม่ยังไม่เกิด ในช่องว่าง
นั้นมีตัวรู้อยู่กับปัจจุบันขณะมิใช่หรือ? สดชื่นบริสุทธิ์ ไม่ผันแปรหรือส่าย
ส่ายไปกับความคิดแม้สักแค่เส้นผมเดียว เป็นความตระหนักรู้ที่สว่างไสว
ไร้สิ่งเคลือบคลุมใช่หรือไม่? ถ้าใช่ก็คือริกปะ

๒. กระนั้นมันก็ไม่ได้อยู่ในภาวนานั้นตลอดไป เพราะมีอีกความคิด
หนึ่งผุดขึ้นมาใช่หรือไม่? นี่คือการมีที่เปล่งออกมาเองของริกปะ

๓. หากคุณจำไม่ได้ว่าความคิดนี้เป็นอะไรกันแน่ในชั่วขณะที่มัน
ผุดขึ้นมา มันก็จะกลับกลายเป็นความคิดปกติอีกอันหนึ่งเช่นที่เคย นี่เรียกว่า
“สายโซ่แห่งความหลง” เป็นรากเหง้าแห่งสังสารวัฏ

๔. หากสามารถจำธรรมชาติแท้จริงของความคิดทันทีที่มันผุดขึ้น
และปล่อยมันไป โดยไม่ได้ติดตามัน ถึงตรงนี้ ไม่ว่าความคิดอะไรก็ตาม
ที่เกิดขึ้นจะคืนหายสู่ริกปะอันไพศาลและถูกปลดปล่อยในที่สุด

การน้อมใจอยู่ในญาณทัศนะโดยไม่ส่ายสั่น ทันทีที่ได้รับการ
แนะนำและจำได้คือการวางลงแห่งการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นระเบียบ ดุจ
คล้ายกับแม่น้ำที่ไหลทั้งวันทั้งคืนโดยไม่มีอะไรมาขัดขวาง นี่เป็นภาวะ
อุดมคติ

ความคิดต่าง ๆ ที่ผุดขึ้นนั้น มันจะถูกมองอย่างว่ามันเป็น (ดูผู้เฒ่า

กำลังมองดูเด็กทารกกำลังเล่นหรือดูกระแสดิ้นกำลังกลิ้งหายไป(ในทะเล-ผู้รวบรวม) ตามธรรมชาติแท้จริงของมัน โดยไม่แยกจากริกปะ และไม่เป็นปฏิปักษ์กับริกปะ มันจะไม่ถูกมองเป็นอย่างอื่น (อย่ามองเห็นว่านั่นเป็นปัญหา ช่าง ๆ...ท่ามกลางวางเฉยอุเบกขา-สุญญตา-ผู้รวบรวม) หากเป็นเพียง

“รัศมีที่เปล่งออกมาเอง” หรือการแสดงออกของริกปะ และจงอย่าปฏิเสธความเคลื่อนไหว หรือจงอย่ายินดีในความสงบเป็นพิเศษ (ไม่เป็นผู้พิพากษา-ไม่ตัดสิน -ไม่เลือกข้าง-ให้ท่ามกลางเข้าใจ-ผู้รวบรวม) แต่ให้ประกอบความรู้ตัวล้วนๆ เอาไว้ต่อเนื่องเป็นกระแส ความสงบที่แผ่ซ่านในสมาธิภาวนานั้นเป็นริกปะในตัวเองอยู่แล้ว

นี่เป็นหัวใจและพื้นฐานของการปฏิบัติแบบโชะเซน ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นให้ส่ายอนกลับไปทักท้วงแก์ริกปะ เมื่อรักษาญาณทัศนะต่อเนื่องคงตัวได้ ก็จะไม่ถูกชักจูงไปกับความคิดที่ผุดขึ้นอีกต่อไปและไม่ถูกความหลงครอบงำ

แน่ละ! ในมหาสมุทรย่อมมีคลื่นที่เกรี้ยวกราด เช่นเดียวกับความโกรธ ริษยา นักปฏิบัติถือว่าอารมณ์เหล่านี้ เป็นโอกาสที่จะได้เห็นมันอย่างทะลุปรุโปร่งทันทีที่เกิด รู้จักมันตามที่มันเป็นจริง รู้ว่ามันคือ อาการแสดงออกอันแจ่มชัดและนำต้นตระหนกของพลังแห่งริกปะนั่นเอง

เมื่อค่อยๆ เรียนรู้จักมัน หรือแม้แต่อารมณ์ที่ปั่นป่วนที่สุด ก็ไม่สามารถครอบงำเราได้ มันจะเลื่อนหายไป ดังคลื่นที่ทะยานขึ้น-ทรงตัว-และคืนสู่มหาสมุทรอันสงบ (ลองคิดดูซิว่าวันๆ หนึ่งอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเรามากมายก็ร่อยอารมณ์ ถ้ามองว่ามีสักอารมณ์หนึ่งใหม่ที่ยังคงค้างอยู่...ไม่มีมันหายไปแล้ว! “สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิด-สิ่งนั้นย่อมดับ มันของมันเอง วิวาห์คือ หนี้ต้องได้รับการชดใช้ มันผ่านมา-แล้วมันก็ผ่านออกไปตามอายุกรรม-ของมันเอง ๆ นี่ก็ริกปะนั่นเอง!”-ผู้รวบรวม)



การพบกันของ “ความสว่างแห่งพื้นภูมิกับความสว่างแห่งมรรคา หรือแห่งบุตร” โดยพื้นฐาน ๒ สิ่งนี้ คือ **สิ่งเดียวกัน** แยกออกให้เห็นเป็น ๒ ก็เพื่อให้เข้าใจในการปฏิบัติเท่านั้น

ความสว่างแห่งมรรคาหรือแห่งบุตรหรือริกปะนี้ ท้นที่ที่ความคิด-ความรู้สึกเกิดขึ้นริกปะก็จะจำมันได้ท้นที่ว่านั้นคือ “จำธรรมชาติพื้นฐาน ความสว่างแห่งพื้นภูมิของมันได้ - จำมารดาของมันได้”

เมื่อจำได้ ความสว่างทั้งสองก็ได้รวมกัน แล้วอารมณ์ความคิด - ความรู้สึกก็จะถูกปลดปล่อยในพื้นภูมิดังกล่าวท้นที่ที่ได้พบกันและจำมันได้

ความสว่างแห่งมรรคาหรือริกปะ (ธรรมชาติจิตเดิมแท้) นี้ เป็น ฤกษ์เจอเอาไว้ใช้ในยามตายสำหรับทุกคน กล่าวคือ เมื่อความสว่างแห่งพื้นภูมิผุดขึ้นอย่างไพศาลขณะสิ้นลมหายใจ หากริกปะแห่งบุตรจำมารดาได้ก็จะวิ่งเข้าชบดักมารดา โอกาสแห่งการหลุดพ้นสิ้นเชิง (จึงต้องเรียนรู้และจำมันให้ได้ ให้จำๆ กว้างๆ เข้าไว้ในขณะมีชีวิตเดี๋ยวนี้...ที่นี้และเดี๋ยวนี้! -ผู้รวบรวม)

อันที่จริง คำว่า “สมาธิภาวนา” นั้นเป็นการใช้คำพูดไม่เหมาะสมกับ โชะเซนเลย เพราะมันไม่ใช่การทำสมาธิจดจ่อกับอะไรสักอย่างเลย ขณะที่ โชะเซนเป็นเพียงริกปะเท่านั้นและเป็นริกปะตลอดไป ไม่แยกไปจากการ น้อมใจอยู่ในริกปะที่บริสุทธิ์หมดจดได้เลย

คำเดียวเท่านั้นที่สามารถอธิบายได้ถูกต้อง ก็คือ “การไม่ทำสมาธิภาวนา” เพราะในภาวนานี้ จะมองหาความหลง-ก็ไม่มี ความหลง

“แม้จะมองหาก่อนกรวดธรรมดา ในเกาะแห่งทองคำและอัญมณี ก็ไม่มีทางหาเจอ”

เมื่อกระแสนของริกปะเป็นไปสม่ำเสมอ ญาณทัศนะคงที่ อีกทั้งการ

ผลงานของความสว่างทั้งสองเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและเป็นไปเอง (ของมันเอง -ผู้รวบรวม) การรับรู้ทั้งมวลก็บังเกิดขึ้นเป็นริกปะโดยไม่ขาดตอน

สิ่งสำคัญที่ให้ญาณทัศนะการประจักษ์ริกปะคงที่ ก็คือ

๑. จักต้องปฏิบัติในสิ่งแวดล้อมพิเศษ มีปัจจัยเกื้อกูล ความวุ่นวายในโลกกว้าง ประสบการณ์ที่แท้จริงจะไม่เกิดขึ้นในจิตใจ (เป็นความจริงสำหรับมือใหม่หัดขับ แท้ที่จริงแล้ว ท่ามกลางความวุ่นวายนั้นแหละจะเป็นปัจจัยสอนให้เข้มแข็งเร็วขึ้น อะไรวะเกิดก็ช่างๆ...ท่ามกลางไป-ไม่พิพากษา-ไม่ตัดสิน-ไม่เลือกข้าง-ไม่ทวิภาวะ -ผู้รวบรวม)

๒. หากไม่เกิดความตั้งมั่น-มั่นคงอย่างแท้จริงด้วยการปฏิบัติใน “ช่วงเวลาที่เหมาะสม” ก็จะไม่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เลย (ไม่ต้องทำอะไรแบบไหนอีก-พาหิยะเธอเห็น ได้ยิน ฯลฯ ลักแต่ว่า...ๆ ขิปปาภิญญา ตรัสรู้ฉบับพลันทันที -ผู้รวบรวม)

๓. หากริกปะเกิดไม่ต่อเนื่องตลอดเวลาและในทุกสถานการณ์ จะไม่ช่วยบรรเทาปัญหา อาจถูกชักนำไปสู่ความหลงได้ (ขอยืนยันความคิดเห็นเดิม-ไม่ต้องทำอะไรแบบไหนอีก-เพราะทำเป็นกรรม-ให้ขอขมากรรม มากๆ-ประกาศสละ-ประกาศถอนมากๆ และจำๆ กว้างๆ ด้วย -ผู้รวบรวม)

นิทานโยคีโชะเซน ถูกโยคีชื่อจฉลาดองภูมิ

“แก เจ้าโงโชะเซน แกทำสมาธิเป็นอย่างเดียวรี?”

“จะต้องทำสมาธิกับอะไรที่ไหนกัน!”

“ถ้าเช่นนั้น แกก็ไม่ได้ทำสมาธิละสิทำ?”

“แต่ฉันเคยฟังชานที่ไหนกันล่ะ!” โชะเซนตอบ

การทำกิจ

เมื่อน้อมใจอยู่ในกระแส “ริกปะ” (ธรรมชาติของจิตเดิมแท้คือ ตื่น โพลง โลงจำ ฯ -ผู้รวบรวม) มันก็เริ่มแผ่ซ่านไปในชีวิตประจำวันและการทำกิจ



ท่านดูจุม รินโปเซ่

“การทำกิจ คือ การสังเกตความคิดอย่างแท้จริง ไม่ว่าคิดดีหรือชั่ว
แห่งพินิจธรรมชาติแท้จริงของความคิดใด ๆ ก็ตามที่เกิดขึ้น ไม่ย้อนกลับไป
อดีต หรือเชื่อเชิญไปอนาคต ไม่ยึดติดกับยินดี หรือถูกความเศร้าโศก
ครอบงำ

เมื่อทำดังนี้ ก็ได้พยายามเข้าถึงและคงอยู่ “ดุลยภาพอันยิ่งใหญ่”
ที่ซึ่งความดีและความชั่ว ความสงบและความเครียด ไร้ซึ่งตัวตนที่แท้”

(ความคิดหรืออารมณ์ ล้วนว่างเปล่า ผ่านมาแล้วผ่านออกไป-ของ
มันเอง ว่าง ๆ สุกญตา-ตถตาของมันเอง-อนัตตาไร้ตัวตนที่แท้-ผู้รวบรวม)

ท่านดูจุม รินโปเซ่

“ความผ่อนคลายอย่างไร้สิ่งเคลือบคลุม และไม่มีขีดจำกัด กฎแห่ง
กรรมจะไม่ผูกพันอีก”

ปัญญาจะสุกงอมได้ ต่อเมื่อฟัง-พิจารณา-ใคร่ครวญ-ทำสมาธิ-และ
ปฏิบัติต่อเนื่อง-ต้องอาศัยการแนะนำและชี้แนะของอาจารย์ผู้สามารถเสมอ

“โยคีที่ท่องเทียวอยู่ในสวน ตื่นตัวรับรู้ความงามของดอกไม้อย่าง
เต็มที่และชื่นชมสีลึนรูปทรงและกลิ่นของมัน แต่ไม่ยึดติดมันแม้แต่น้อย”

“ไม่ว่าจะรับรู้อะไร จงทำตัวให้คล้ายเด็กน้อยเข้าไปชมวิหารที่
ประดับประดาอย่างงดงาม เด็กน้อยมองแต่ไม่ยึดติดสิ่งใด และจากทุกสิ่ง
ด้วยความสดชื่นมีชีวิตชีวาและไม่มัวหมอง

เมื่อจากไปโดยทุกสิ่งอยู่ในสภาพเดิม ทรวดทรงของมันก็ไม่เปลี่ยน
สีของมันก็ไม่จางหาย ปรกายของมันก็ไม่หายไปไหน ไม่ถูกแปดเปื้อน
ด้วยความยึดติด

สิ่งที่รับรู้ได้บังเกิดเป็นปัญญารู้สิ่งเคลือบคลุมแห่งริกปะ คือ
ความสว่างและความว่าง ที่ไม่อาจแบ่งแยกได้”

“ถึงแม้มายาภาพของสังสารวัฏจะปรากฏแก่จิตใจ จงเป็นเหมือนกับท่อน้ำสายรุ้งปรากฏต่อหน้า -ก็ไม่น่าดี เมฆปรากฏขึ้น -ก็ไม่น่าร้าย

เธอจงหัวเราะอยู่ในใจขณะที่เห็นโฉมหน้าสังสารวัฏและนิพพาน ญาณทัศนะจะทำให้เธอผลิตเพลินเสมอด้วยรอยยิ้มน้อย ๆ ตลอดเวลา”

การฝึกฝนแบบโชะเซน ๒ แบบ

๑. **เทร็คโซ** (หรือเทร็คซ็อ) หมายถึง การผ่าทำลายความหลง ด้วยการทะลุทะลวงอย่างตรงๆ และจุดัน ความหลงถูกตัดทำลายด้วยอำนาจอันไม่มีสิ่งใดต้านทานได้ด้วยญาณทัศนะแห่งริกปะ เหมือนเม็ดที่ผ่าเนย หรือคาราเต้ฟาดกองอิฐ กองแห่งความหลงอันมโหฬารพังทลายลง รวากับถอนก้อนอิฐก้อนสำคัญออกมา และความบริสุทธิ์ดั้งเดิมและความเรียบง่ายอย่างเป็นธรรมชาติของจิตมาปรากฏเบื้องหน้า

(น่าจะเหมือนพระสูตรเรื่องพาหิยะฯ เธอเห็น, ได้ยินฯ ฯลฯ รับรู้-รับทราบอะไรก็ให้สักแต่ว่า...ๆ หรือไม่หนอ? ด้วยหลวงพ่อช่างสติติดตัวรู้ -ไม่ติดในรู้นั้นแหละตรัสรู้ กรณีเป็นบัวพ้นน้ำแล้ว -ผู้รวบรวม)

๒. **โทกัล** (หรือทีกัล) คือ การปฏิบัติที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับแสงกระจาง ซึ่งอยู่ภายในหรือดำรงอยู่ในปรากฏการณ์ทั้งหลาย โดยการใช้การฝึกหัดที่เฉพาะเจาะจง และทรงอานุภาพอย่างยิ่งในการเปิดเผยมัน ให้ผู้ปฏิบัติได้ประจักษ์

โทกัลมีลักษณะที่ฉับพลัน นำสู่การประจักษ์แจ้งทันที โทกัลแทนที่จะได้เขาลูกแล้วลูกเล่าให้ไปถึงยอดเขา แต่โทกัลกระโดดไปถึงยอดเขาทันที จังหวะเดียวเอื้อให้บุคคลบรรลุถึงด้านต่าง ๆ ของการรู้แจ้งภายในตัวเองในชีวิตนี้ เป็นวิธีที่พิเศษของโชะเซน ต้องอาศัยวินัยอย่างยิ่งยวดและปฏิบัติในสถานที่ที่ลึกเร้น



เทริกโซ คือ ภูมิปัญญา **โทกัล** คือ กุศโลบายของโซเซเซน

กายรู้

เป็นการปฏิบัติโซเซเซนขั้นสูง จะช่วยให้บรรลุถึงจุดหมายอันยิ่งใหญ่อย่างมีชัยเมื่อสิ้นชีวิต สามารถทำให้ร่างถูกดูดซับกลับคืนสู่แสงอันเป็นสาระตะของธาตุที่สร้างมันขึ้นมา ร่างกายของเขาจะเลือนหายกลายเป็นแสงและหายไปอย่างสิ้นเชิง

กระบวนการนี้ เรียกว่า “กายรู้” หรือ “ร่างเรืองแสง”

ในปีพ.ศ. ๒๔๔๗ กายรู้ที่ลือชื่อ เป็นพี่ชายของลามะเซเท็น เป็นบิดาของครูฝึกของท่านโซเกียล รินโปเซ ผู้เขียนหนังสือนี้ ชื่อโซนัม นัมเกียล เขาเป็นโยคีอำพราง ตายในวัย ๗๔ ก่อนตาย มีคนเห็นเขาขึ้นไปบนภูเขาและนั่งนิ่งๆ เห็นเงาตัดกับเส้นขอบฟ้ามองไปที่เวียงฟ้า ไม่มีใครรู้ว่าเขาทำอะไร จากนั้นเขาก็ล้มป่วย ก่อนตายเขาสั่งว่า

“อย่างเดียวกันที่ฉันขอก็คือ เมื่อฉันตาย อย่าเคลื่อนย้ายร่างกายฉันหนึ่งอาทิตย์”

เมื่อเขาตาย ครอบครัวเขาห่อร่างเขาไว้ แล้วนิมนต์พระกับลามะมาปฏิบัติธรรมอุทิศให้เขา ร่างเขาถูกวางไว้ในห้องในบ้าน คนในบ้านสังเกตเห็นเขาเป็นคนร่างสูงใหญ่ แต่ร่ากับว่าร่างเขาเล็กลง ขณะเดียวกันก็มีคนเห็นแสงสายรุ้งปรากฏอยู่รอบบ้านอย่างประหลาด

ในวันที่ ๖ เมื่อมองไปในห้อง ก็เห็นศพเล็กลงไปเรื่อย ๆ เมื่อถึงวันที่ ๘ เช้าวันนั้นตามกำหนดจะมีพิธีเผาศพเมื่อแกะผ้าคลุมศพก็พบว่า ไม่มีอะไรเหลืออยู่ข้างใน นอกจากเล็บและผม

ท่านจัมยั้ง เคนเซ นำวัตถุดังกล่าวมาดู ยืนยันว่าเป็นกรณีกายรู้จริงๆ

บทสรุปส่งท้าย

ขอสรุปส่งท้ายต่อจากปัจฉิมกถาอีกที

๑. **ท่านครูรินโปเชแห่งธิเบต** ได้บรรยาย “ธรรมชาติเดิมแท้ของจิต” กับ “จิตปกติของปุถุชน” ในรูป “ริกปะ” กับ “เชม” ตามที่ได้ย่อความมาให้อ่านกันแล้วนั้น

ถ้าเทียบเคียงกับของหินยาน-เถรวาทของเราริกปะก็คือ “จิตปัสสรว” และเชมของมหายานเขา ของเราก็คือ “อวิชชา” หรือหมู่เหล่าอาสวะกิเลสทั้งหลายอันมีโมหะอวิชชา (โลภ-โกรธ-หลง) เป็นหัวหน้าใหญ่แน่นอน

การนำเสนอของมหายานเขาอุปมา จิตปัสสรวดุจทองฟ้าไร้เมฆ แต่ทองฟ้าก็ไม่มีความตระหนักรู้หรือการประจักษ์แจ้งจิตเดิมแท้ และหมู่เมฆก็ไม่มีอย่างที่อวิชชามันมี ทำให้เข้าใจจิตปัสสรวลึกละกว้างขวางออกไปและชัดเจนมากยิ่งขึ้น (ปัสสรว จิตตัง อาคันตุเกสเสหิ อุปปะกิเลเสหิ จิตเต สัง-อสังกิณฺณูหุ ทุคติ-สุคติ ปาณิกังขา) เป็นกุศโลบายอันแยบยล

ผู้อ่านอย่าลืมเอาไว้ใช้ในวันที่จะต้องตายด้วย ซึ่งได้นำเสนอไว้แล้วในเล่ม ๑๘ ว่า “ตื่นๆ...ตื่นโพล่ง โลงจำ...กว้างๆ...” นี่แหละริกปะ+จิตปัสสรว ชัดเจนแน่นอนอยู่แล้ว ทำความคุ้นเคยกับจิตเดิมแท้เอาไว้ให้แม่นยำได้ใช้แน่นอนทั้งก่อนตายในชีวิตประจำวัน และหลังตาย...นอกจากจำๆ ...กว้างๆ แล้วเพิ่มตรงที่ “กลางกระหม่อม” อีกหน่อย ให้เคลื่อนย้ายจิตออกตรงกลางกระหม่อมบ่อยๆ ทั่ววัน (เส้นปราณปัญญาตั้งแต่ก้นกบ-ผ่านกระดูกหลัง-หัวใจ-ท้ายทอย-ออกตรงกลางกระหม่อม ปราณคือลมปราณที่จิตอาศัยออกตรงนี้เป็นจิตพุทธะ-แดนสุขาวดี) ของเราอธิบายได้ว่าคำว่า “จำๆ...กว้างๆ...ไกลๆ ไร้ขอบเขต สว่างใสไร้ขอบเขตฯ และความคิดนี้” นี้ ตรงกับคำว่า “วิมุตติ” แปลว่า หลุดออกไปแล้วจาก



ธาตุขันธ์-เป็นขั้นขันธ์ไปแล้ว นี่เข้ากันได้กับมหายานตันตรยานของเขาคือ จิตดั้งเดิมแท้ คือ ริกปะ

เรื่องของคำว่า “จิตปัสสฺส” คำบาลี “*ปัสสฺส*สร้างจิตตั้งๆ” ดิคชันนารี ไทย-อังกฤษ ตรงกับคำเหมือน (Synonym) ว่า Sparking-เกิดเป็นประกาย, pure-แท้ ๆ, บริสุทธิ์หมดจด, shiny-สุกใสเป็นเงา, shining-ฉายแสง สะท้อนประกายรุ่งโรจน์-โชติช่วงสดใส, color-ลักษณะเป็นสี, ปรากฏให้เห็นได้

ภาษาธิเบต ตรงกับคำว่า “ริกปะ” แปลว่า “แสงกระจ่างสว่างเรือง” หรือ “พื้นภูมิของจิตเดิมแท้” หรือ พื้นภูมิธรรมชาติดั้งเดิมแท้ของจิต ซึ่งถูก ห่อหุ้มมืดมิดด้วย “เชม” กิเลสเครื่องเศร้าหมองทำให้ริกปะไม่ปรากฏและ กลายเป็น “จิตปกติของปุถุชน” แสดงพฤติกรรมกาย-วาจา-ใจ อยู่ในสังสารวัฏ

ผู้เขียนเห็นว่า ความหมายทั้งหมดของทุกชาติภาษาน่าสนใจแก่ การศึกษาค้นคว้า จึงเรียกชื่อเสียใหม่ว่า “*ริกปัสสฺส*” เพื่อความครอบคลุม ครอบคลุมทุก ๆ ความหมายข้างต้น ขั้วตรงกันข้ามของมันคือ “อวิชชา” หรือ โมหะอวิชชา แปลว่า ตัวหลงเข้าไปรู้ทุกๆ เรื่องแม้ญาณทัสสนะก็ทัศนัจจ เทียวรู้ไปทั่ว จึงไม่วิมุตติญาณทัสสนะนั้นเอง!

ผู้เขียนเคยมีประสบการณ์กับแสงนี้นานมาแล้ว จะเป็นอันเดียวกัน หรือไม่ ยังไม่แน่ใจ!

มันมีบางอย่างคล้ายลักษณะข้างต้น แต่มีความ “เบา-นวล-เย็น มาก” เย็นในที่นี้ไม่ใช่เย็นอากาศหรืออุตุ แต่มันรู้สึกได้ว่า “เย็นสบายใจ-เบาใจ” และยังมีรสแห่งความ “หอม-หวาน” รสนี้ไม่เคยได้รับสัมผัสมาก่อน ในชีวิต และไม่คิดว่าในโลกนี้จะมีลักษณะอาการอย่างนี้ แต่ปัจจุบันมันมี แต่ “ความเบา-ว่าง” แต่ไม่มีแสงสะท้อนประกายสุกใสเป็นเงารุ่งโรจน์โชติ

ช่วงตามที่ได้ระบุข้างต้น

ทั้งหมดทั้งมวลที่กล่าวมานี้ มันไม่ใช่วัตถุรูป ไม่ใช่ลักษณะรูปร่าง
ลักษณะอาการ ไม่ได้เห็นด้วยตาแต่สัมผัสได้ด้วยใจ

ธิเบตเขาอุปมาว่า “...ราวกับท้องฟ้าสาดใสกว้างไกล ไร้หมู่เมฆ แต่
ท้องฟ้าไม่มีอย่างที่ริกปัสตรมีและหมู่เมฆก็ไม่มีอย่างทีอวิชชา (เซม) มันมี”

อุทาหรณ์ของธิเบต...นี่ก็ใช่ !

ท่านคุรุรินโปเชสอน “ริกปะ” แก่ลูกศิษย์ที่มคนหนึ่งบอกว่า
ไม่เข้าใจ! ท่านจึงว่า

“จันเจ้าลูกรัก จงแบกถุงหนักใบนี้ เอาขึ้นไปวางไว้บนยอดเขาโน้น
โดยไม่หยุด ถึงเมื่อไรแล้วจึงค่อยวางมันลง”

ศิษย์ผู้รักดี (ผู้มีศรัทธา-ปัญญาและกตัญญูเคารพนอบน้อมสุดจิต
สุดใจไฝหาและปฏิบัติตามขนบแบบอย่างของธิเบต) เขาทำตามอย่างว่าง่าย

เขายกถุงอันหนักอึ้งขึ้นบ่าแบกและเดินไป เขาเดินขึ้นเขา ถุงหนัก
ขึ้นเรื่อยๆ แม้จะเหนื่อยเขาก็ไม่ยอมวางมันตามอาจารย์สั่ง เขาขึ้นไปจน
สุดยอดเขาแล้ว จึงได้วางมันลง...เขาหอบหายใจแรง !

...เขาสูดอากาศอย่างแรงรู้สึกถึงความสดชื่น...อา ! ทันใดนั้น เขา
รู้สึกว่า เขาได้สัมผัสอะไรบางอย่าง เขาประจักษ์แจ้งอย่างฉับพลันในจิต
ของตน “โอ ! อย่างนี้เอง ที่ท่านอาจารย์บอก”

นั่นก็อย่างเดียวกันกับที่เคยบอก “ตื่นๆ...ตื่นโพลงโล่งจ้า..ฯ” นั้น
แหละ! ช่องว่างแห่งธรรมชาติของจิตดั้งเดิมแท้ปัสตรฉายประกายให้ได้
รับรู้

“เธอเพิ่งเห็นพระมหาบารมีองค์ผู้ไฟโรจน์อยู่ ดุจตะวันส่องสว่าง
อยู่กลางหาว ฉะนั้น” นี่ก็ใช่!

(“...เหมือนเปิดของที่ปิด...เหมือนหยายของที่คว่ำ...เหมือนจุด



ประทับใจในที่มีดี...เหมือนบอกทางแก่คนหลงทาง...ฉะนั้น” -พระพุทธทาส)

อีกเรื่องหนึ่ง...นี่ก็ใช่!

...ครั้งกลับไปถึงที่พัก...พบว่าประตูห้องถูกรัด ถูกรื้อค้น...ของมีค่า ถูกขโมยไม่มีเหลือ...เข่าอ่อนทรุดตัวลงนั่งแล้วกอดเข่า หันมองไปรอบๆ ห้อง...ไม่เหลืออะไรเลย...“แล้วทำอย่างไรดี?”

...นี่จึงไปสักครูใหญ่...“ช่างมันเถอะ!”...ช่องว่างตรงนี้นี่ก็ใช่!

เมื่อปลงได้...วางได้...ยอมได้ ก็เกิดช่องว่างที่เรียกว่า “วิกปัสสสร”

จับปล้นทันที !

ลองสังเกตใจ ขณะใดที่อารมณ์กลัดกลุ้มมากๆ มีทุกข์มากๆ สักพักหนึ่ง แล้วใจมันเกิดยอมรับสภาวะนั้น เกิดปลงตก ปลงได้...ปล่อยวางได้...ยอมได้...ยอมเป็นก็เย็นทันที-นิโรธดับ-นิพพานว่างทันที วิมุตติหลุดออกมาจากธาตุขันธ์ทันทีชั่วขณะเป็นตถังควิมุตติ-ตถังคณิพพานไปชั่วขณะแล้ว

สมาธิภาวนาของวิเบต คือ ทั้งหมดของอริยมรรคทั้งแปดองค์ของศีลสมาธิปัญญาญาณทัสสนะอริยมัคคสมังคิ์ทั้งหมดแปดองค์ ที่มุ่งตรงปลดปล่อยตนเองให้วิมุตติหลุดพ้นออกไปจากการรับรู้รับทราบทุกข์ร้อนใจใดๆ ไปสู่ความเป็นอิสระ สู่ “วิมุตติญาณทัสสนะ” หรือ “วิกปัสสสร” อันเป็นธรรมชาติจิตดั้งเดิมแท้ที่อยู่ปมาคล้ายห้องฟ้าที่ไร้เมฆ เป็นธรรมชาติอันสูงใสสว่างกระจ่างกว้างขวางกว้างไกลไร้ขอบเขตไร้ร่องรอยและความคิดนึกสิ่งกีดขวาง นอกเหนือความรับรู้อายตนะใดๆ นั่นคือ “ว่างๆ ของมันเอง-สูญญตาว่างๆ” นอกเหนือจากธาตุขันธ์เป็นอนัตตาเป็นตถตา-เช่นนั้นของมันเอง เมื่อวิบากผ่านพ้นไปของมันเอง!

ความทุกข์หรือวิบากกรรม ก็คือ ไม้กวาด ที่กวาดอกุศลกรรมออกไปหมดแล้ว ยอมอนัตตาสลายมานะอัตตาดัตตนออกไปหมดแล้ว อิสระ

ออกมาจากกรงขังของอัตตาแล้ว ริกปัสสร์ได้ถูกเปิดเผยตัวออกมาจากกรงขังแห่งอริชาแล้ว

นี้เรียกว่า รู้จักปลดปล่อย ตนเองออกมาจากผลเสียหรืออันตรายของวัฏฏะ แล้ว !

คนที่ประจักษ์แจ้งซึ่ง “ธรรมชาติของจิตดั้งเดิมแท้” หรือริกปัสสร์ดังที่ได้กล่าวมานี้อย่างต่อเนื่องลึกซึ้งมั่นคง และไม่หวั่นไหวต่อกระบวนการแห่งการตายที่ปั่นป่วนยุ่งเหยิง จะสามารถผ่านพ้นไปได้ด้วยพลังแห่งสามารถอันกว้างใหญ่ไพศาลไร้ร่องรอยไปกับธรรมชาติของจิตดังกล่าว

๒. **เรื่องสมาธิภาวนาธิเบต** ต่างกับของเถรวาทหินยานของไทยมาก คงทำให้นักพรตนักบวชนักปฏิบัติเมืองไทยต้องได้คิดของเขา “สมาธิภาวนา คือ ปฏิบัติทำ คือ การไม่ทำ” นี่คือ สมาธิธรรมชาติแท้จริงที่ไม่ใช่เกิดจากการพยายามกระทำ

ธิเบตเขาคงเข้าใจพระพุทธวจนะบทนี้ง่ายและแจ่มชัด “เจตนะหัง กัมมัง วทามิ เราตถาคตกล่าว่า เจตนาเป็นตัวกรรม” และอีกบท “กัมมุนา วัตติ โลโกฯ สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม”

ถ้าหากพระเดชพระคุณ ท่านใดได้อ่านและได้คิดและคิดได้ ก็ขอได้โปรดพระกรุณานำเอาไปพิจารณาสังคายนาเถิดขอรับพระเดชพระคุณท่าน จะไม่ล้าหลังต่อพระนิพพาน และกราบขอมาชำระกรรมข้อผิดต่อพุทธโอวาทพุทธวินัย ธรรมวินัย พุทธบัญญัติ เสียด้วย ที่สอนกันมานานาน ไม่ตรงต่อเนื้อหาแห่งพระสังฆธรรมที่ให้ปลงปล่อยวางว่างๆ อยู่เองแล้ว!

อ้อ! สมาธิภาวนาบ้านเขา เขาลืมตา กว้างๆ...จ๋าๆ สมาธิภาวนาเขาบอกว่า คือ การผ่อนคลายบนริกปัสสร์จิตนั่นเอง และคำว่านิพพาน หมายถึง การคลายตัวของจิต ไม่ติดไม่ยึด-ไม่ยึดติดในวิชาตณหาสมุทัย ไม่ติดคลายจิตออกก็หลุดถึงวิมุตติ-นิโรธ-นิพพาน



๓. **เรื่องการเตรียมตัวก่อนตาย**ของธิเบตเขาดีมาก เน้นการคลายการติดยึด -ปล่อยวางได้ชัดเจน บ้านเราก็พูดถึงบ้างเหมือนกัน แต่ของเขาเน้นเรื่องนี้ ไม่ให้ยึดติดกับสรรพสิ่ง สมบัติฟัสถาน -วงศาคณาญาติ ตั้งแต่เริ่มเข้าปฏิบัติ (ของเราคือรับไตรสรณคมน์-แสดงตนเป็นพุทธมามกะ-อุปาสกอุปาสิกาทำนองนั้น และของเราจะไปเทศน์สอนการปล่อยวาง-การละติดยึดเขาก็โน่นแหละตอนเทศน์หน้าศพคนตายแล้ว อโหสิ!)

เรื่องของอันตรายหลังตายหรือบาร์โดธิเบต เป็นเรื่องไม่ค่อยคุ้นหูบ้านเรา ฟังเอาไว้อนุโลมเข้ากับคำสอนของเราก็ปรับใช้ได้ เช่น การทำบุญทุก ๆ เจ็ดวัน จนถึง ๔๙ วัน หรือ ๑๐๐ วัน เป็นต้น

มหายานตันตรยาน -ชกเซนหรือโซเซเซนของธิเบต มีความศรัทธาเชื่อถือคัมภีร์มรณศาสตร์แห่งธิเบตอย่างมาก จึงขอสรุปความสำคัญไว้ ดังนี้

๑) ศึกษาและทำความเข้าใจกับจดจำและประจักษ์แจ้ง “แสงกระจ่างเรือง” ของริกปัสสร-จิตเดิมแท้ ให้ได้ตั้งแต่ขณะมีชีวิต อันนี้ตรงกันกับจิตปัสสรของเรา เน้นให้อยู่ในภาวะ “เอกภาวะ” สภาพที่ปลอดจากการทำกิจใดๆ-ไม่ทวิภาวะ-ไม่พิพากษา-ไม่ตัดสินหรือเลือกข้างใดข้างหนึ่งฯ ควรทำให้เป็นเนื้อเดียวกันกับชีวิต ก็ “ตื่น ๆ...ตื่นโพลงโลงจ้า...ฯ” นั้นแหละ โดยสรุป ก็คือ “หลวงพ่อบ้างสติดีตัวรู้-ไม่ยึดติดในรู้-ให้ท่ามกลางไป-ไม่ตรงอะไร-ไม่เลือกเอาอะไร-ให้ท่ามกลางวางเฉยอุเบกขาสุญญตาไปทุกๆ อารมณ์กระทบ...แล้วเลยๆ ไป...จบไป” ...ทั้งวันให้แม่นยำ...เอาไปใช้เมื่อขณะที่กำลังจะตายและหลังตายก็ให้ตื่นโพลงโลงจ้าจากกลางกระหม่อม นั้นแหละ!

ให้คุ้นเคยกับจิตเดิมแท้เข้าไว้ ก็จักคุ้นเคยกับความตายดูจอยู่ในฝ่ามือตน!

๒) ขณะดับจิตลมสุดท้าย ให้ประจักษ์แจ้งไว้อย่างนั้น ถ้าหากจำ

สภาวะนี้ไม่ได้ แสงสว่างกระจ่างเรืองอันเป็นพื้นภูมิของจิตเดิมแท้ (สภาวะนิพพาน) ก็จะสลายหายไปและต่อไปจะปรากฏแสง-สี-เสียง มาให้เห็น ถ้าคุ้นๆ กับริกปัสตรและจำมันได้ก็เป็นโอกาสหลุดพ้นได้อีก

แต่ถ้าหาก ขณะมีชีวิตและขณะตายจิตไม่ค่อยจะริกปัสตรสักเท่าไร ไม่มันคงไม่แม่นยำ ขอให้จดจำไว้ให้ขึ้นหัวจิตหัวใจเลยทีเดียวว่า “หากท่านเห็นอะไร...ได้ยินอะไร ฯลฯ รับรู้-รับทราบอะไร ๆ ให้ช่าง ๆ...ไปท่ามกลางไป...อย่าตัดสินใจ...อย่าเลือกข้างหนึ่งข้างใด...ให้ท่ามกลาง-วางเฉย-อุเบกขาสัญญตา-ว่าง ๆ ไป...จำ ๆ...กว้าง ๆ...เข้าไว้อย่างที่ได้เคยบอก”

แต่ตำราภรณ์ศาสตร์แห่งทิเบต กล่าวว่า

ขณะตายและหลังตาย จิตจะตื่นตระหนกอละล้าละล้งห้วงหน้าพะวงหลังเหมือนอยู่ในฝันร้าย หวาดหวั่นสะพรึงพรึงไปหมด เพราะผลแห่งอกุศลกรรมหรือลมแห่งกรรมหรือปาวณกรรม จะถูกปลุกขึ้นมาให้มาหลอกล่อเอาไปเกิดใหม่และเกิดในภพภูมิที่ไม่ดี อันเป็นผลที่เกิดขึ้นมาจากจิตของเรา ขณะเมื่อมีชีวิตอยู่ ได้เคยทำเอาไว้บ่อยๆ ตามนิสัยเคยชินเดิมๆ นั้นแหละ (ตายด้วยอาชิตถกรรมขึ้นสู่ภพภูมิล้านนวิจิตรดวงสุดท้าย)

จึงให้พยายามระงับอารมณ์และน้อมจิต ระลึกรู้...ตื่นโพล่งโลงจำ...กว้าง ๆ เข้าไว้ ระลึกถึงธรรมชาติจิตเดิมแท้ให้จงได้ ตั้งแต่ขณะมีชีวิตก่อนตาย และหลังตายยามนี้ขณะนี้ให้พยายามระลึกนึกถึง “พุทธัง...ธัมมัง...สังฆัง...สรณัง คัจฉามิฯ ขอระลึกถึง...เป็นที่พึ่งเป็นสรณะ” หรือเอ่ยนามพระพุทธรูปหรือองค์คุณครูบาอาจารย์ ที่เคารพราบไหว้หรือนามเทพารักษ์ประจำกายของทุกคนต้องมีประจำตัว ทิเบตเรียก “ยิดัม” องค์ใดองค์หนึ่งอย่างสุดจิตสุดใจ ก็ยังมีโอกาสพาเชื่อมสัมพันธ์ให้บรรลुธรรมได้อีก สิ่งเดียวที่ต้องทำหลังตายแล้วยามนี้ก็คือ ทำความคิดอันเป็นกุศลให้เกิดขึ้นให้จงได้!



ในตำรากล่าวว่า “บาร์โธแห่งธรรมตานี้” จงมองเป็นว่าทวิภาวะที่มาแสดงตัวให้เลือกรูปลักษณะที่บริสุทธิ์มาปรากฏให้เห็นอยู่เบื้องหน้าเรานี้ เพื่อให้เราหลุดพ้นด้วยการจดจำแสงกระจ่างสว่างเรืองพื้นภูมิเดิมธรรมชาติดั้งเดิมของจิต

แต่โอกาสตรงนี้ก็จะถูกหลอกล่อด้วยมายาจิตของตนเองโดยมีเสียงร้องจากนิสัยพื้นเพสัญชาติญาณจากจิตปกติเดิมๆ อันเคยชินของเราเอง จะมาในรูปอันน่าพึงพอใจ เป็นแสงที่มึนๆ เรียบๆ นำเร้นรมย์ สบายตา สบายใจ ไม่เจิดจ้าทำทนายเหมือนแสงแห่งปัญญาญาณที่ดูแผดจ้าดุจต้นเสปตา

แสงที่มึน ๖ แสง นำไปเกิดในภพทั้งหก ได้แก่ แสงสีเทา-เหลือง-เขียว-น้ำเงิน-แดง-ขาว อันเป็นสัญลักษณ์ของอาสวะกิเลสคือ ความโลภ-โกรธ-หลง-ตัณหา-ริษยา-มานะ อันนำไปเกิดในภพทั้งหกคือ นรก-เปรต-อสุรภูมิ-เดรัจฉาน-มนุษย์-เทวภูมิสาม คือ กามาวจร-รูปาวจรและอรูปาวจรภูมิ (ขณะตายจิตเคลื่อนย้ายออกด้วยลมปราณแห่งกรรมพาจิตมรณะออก ๙ ทาง คือ ทวารหนัก-นรก, ปาก-เปรต, หู-อสุรภูมิ, ทวารเบา-เดรัจฉาน, จมูก-มนุษย์, สะดือ-เทวดากามาวจร, ตา-พรหมรูปาวจรภูมิ, หัวรอบไผ่ ๔ นิ้ว-พรหมอรูปาวจรภูมิ ส่วนออกทางกระหม่อม-เป็นจิตพุทธระแดนสุขาวดี)

๔. เรื่องอื่นๆ ส่วนรายละเอียดปลีกย่อย เป็นความรู้นำมาประกอบประสมประสานกับเถรวาทของเราก็เป็นประโยชน์แก่การศึกษาค้นคว้าเพิ่มพูนปัญญายิ่งขึ้นต่อไป

สรุปสุดท้าย ก็มาลงเอยที่ “พาหิยะ” เธอเห็น, ได้ยิน, ฯลฯ ได้รู้-ได้ทราบอะไร ๆ ก็ให้... “สักแต่ว่า...”

(กล่าวคือ ช่าง...ๆ...ท่ามกลาง...ปลง...ปล่อย...วาง...ช่าง...สักแต่ว่าไป...แล้วไป ๆ จบไปแล้ว...ไม่เริ่ม...ไม่จบ มันจบไปแล้ว จบอยู่แล้ว...สูญอยู่แล้ว...สูญญตาอยู่เองแล้ว ว่างๆ กว้างๆ จ้าๆ...กว้างขวางกว้างไกล

ไร้ขอบเขตแห่งความคิดนึก...ของมันอยู่เองแล้ว)

...ริกปัสสรวร สว่างกระจ่างเรื่อง...มีอยู่เองแล้ว !

อะไรเอ่ย? มันมีอยู่ในทุกคนและทุกหนแห่ง...แต่ไม่มีใครรู้จักมัน!

คำตอบ ก็คือ “ริกปัสสรวร” -ว่างๆ -นิโรธนิพพาน อยู่เองแล้ว!

เรื่องของพาหิยะยังไม่จบ

“ท่านผู้อ่าน ไม่สงสัยบ้างเลยหรือว่า...เพียงแค่พระพุทธองค์
ตรัสสอนให้ “ลักแต่ว่า...ๆ” เพียงเท่านั้น...ทำไมจึงบรรลุธรรมง่ายจัง! และ
แถมด้วยตำแหน่งอัสสัมมิตาสาวกอรหันตมหาเถระเอตทัคคะทางด้านชิปปา
ภิกษุตรัสรู้เร็วอีกด้วย มันง่ายอย่างนั้นหรือ?”

ภิกษุสมัยพุทธกาล ท่านสงสัยทูลถาม พระองค์ทรงตรัสตอบ

“ธรรมน้อยหรือมากไม่ใช่เหตุ ธรรมนั้นเหมือนยาแก้คนที่ดื่มยาพิษ...

แม้คาถาถึงพันคาถาแต่ประกอบด้วยบทร้องไม่เป็นประโยชน์ ก็
ประเสริฐสู้ “คาถาบทเดียวที่ฟังแล้วสงบระงับ” ไม่ได้”

อะไรคือ “คาถาบทเดียวที่ฟังแล้วสงบระงับ ?”

คาถาบทเดียวนั้น คือ “ลักแต่ว่า”

คำที่มีความหมายเดียวกัน ได้แก่ “ไม่เป็นไร-ช่างเถอะ-ปล่อย-วาง-
-ยอม-ปลง-ท่ามกลาง-วางเฉยอุเบกขาสุญญตาว่าง ๆ เอกภาวะ-ไม่ทวิภาวะ-
-ไม่ตัดสิน-ไม่เลือกข้าง-ไม่พิพาท-ไม่วิวาท-ไม่วิวาท-ไม่ปรุงแต่ง-ไม่
ติดยึด-ไม่ยึดติด-คลายจิตออกกว้างๆ...ไกลๆ...ไร้ขอบเขตฯความคิดนึก...”

...สว่างกระจ่างใสปัสสรวร...ดุจท้องนภากาลไพศาลกว้างไกลไร้หมู่
เมฆาฉะนั้น

ท่านอ่านมาถึงตรงนี้ พอที่จะ “สงบระงับกันบ้างหรือยัง?” ถ้าหาก
ยังก็ขอให้...

“จงรีบชำระกรรมแบบทิเบตก็ได้ หรือ ขอขมากรรม -ประกาศ



สละถอน -อุทิศบุญกุศลให้ใช้หนี้กรรมเก่ามากๆ บ่อยๆ...และก็ไม่ต้องทำอะไรแบบ (อันที่จะทำให้เพิ่มกรรมใหม่) ไหนอีก!”

ฟังอุทิศบุญกุศล ถึงครูบาอาจารย์-เทวดาญาติมิตรสาโลหิต-พระอริยเจ้าอริยสงฆ์เป็นประจำ ท่านพาหิยะท่านได้เทวดาญาติมิตรสาโลหิตอนาคามีลงมาบอกแนะนำให้ไปเฝ้าพระพุทธองค์ จึงได้บรรลุธรรม

ส่วนบรรลุธรรมง่ายเร็วฉับพลันนั้น ท่านใช้ “วิปัสสนา -สติปัฏฐาน สติตัดตัวรู้ (ไม่ตามรู้ -ตามดู) ไม่ติดตัวรู้” ลักแต่ว่า จึงตรัสรู้!

(หากยังไม่หายสงสัย ให้กลับไปอ่านมนุษย์เล่ม ๑๘ อีกสักเที่ยวสองเที่ยว!)

๕. เรื่องพระโพธิสัตว์ การอวตารกลับชาติมาเกิด (Reincarnation) เป็นความรู้ใหม่น่าศึกษา แต่เบเบตเขามั่นคงในความการุณยธรรมของพระโพธิสัตว์เกื้อกูลต่อการโปรดสรรพสัตว์กว้างใหญ่ไพศาลสุดประมาณ อันนี้ทำให้ลดอดีตตัวตนได้อย่างแท้จริง เพราะไม่เห็นแก่ตัวแก่ตนเสียแล้ว ย่อมอนัตตาหมดตัวตนตนง่ายขึ้น ละลดการติดยึด ก็คลายจิตออก ตรงต่อเนื้อหาแห่งพระสังฆธรรม ควรค่าใส่ใจให้จงหนัก!

เรื่องนี้ อจินไตยไม่ควรคิดวิพากษ์วิจารณ์ ฟังไว้เป็นปัจจุัตตังรู้ได้เฉพาะตัว อาจถึงบางอ้อสักวันจนได้ ใครจะรู้!

๖. ขอชื่นชมและอนุโมทนาธรรมที่ได้ทำให้ผู้อ่านศึกษาตำราทิเบตทั้งหลายแต่บรรดาท่านเหล่าคุรุครูบาอาจารย์ลามะรินโปเช (ผู้ประเสริฐ-พระอริยเจ้าผู้ประเสริฐ) ทั้งหลายทั้งปวงทั้งหมดทั้งสิ้น ที่ได้เมตตาถ่ายทอดหลักแห่งพระสังฆธรรมคำสอนแห่งองค์สัมมาสัมพุทธะอันลึกซึ้งยิ่งใหญ่ และเป็นแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาเดิมให้บรรดาเหล่าสรรพสัตว์ไปทั่วโลก ได้จบตามวางตามว่างตามองค์พุทธอรหันต์ ท่านทั้งหลายได้เสียสละด้วยการอุทิศอันสุดประมาณอันเป็นวิสัยพระโพธิสัตว์เจ้าโดยแท้ มีกุศโลบาย

ถ่ายทอดหลักธรรมคำสอนสุดยอดเยี่ยมและการแปลมาเป็นภาษาไทยของท่าน “วิสาโลภิกขุ” ด้วยความสามารถอันยิ่งใหญ่ทั้งทางโลกและทางธรรม จึงมีส่วนและโอกาสแห่งความสว่างไสวของเหล่าสรรพสัตว์มิใช่น้อย ที่ประจักษ์แจ้งในความตรัสรู้แห่งองค์พระสัมมาสัมพุทธะอันกว้างใหญ่ไพศาลและล้าลึกจนปราศจากข้อกังขาใดๆ

ขอนอบน้อม กราบนมัสการขอบพระคุณและอนุโมทนาทุก ๆ ท่าน ทั้งที่ได้เอ่ยนามและมิได้เอ่ยนามถึงก็ตาม หมู่เหล่าครูครูบาอาจารย์สายมหายานตันตระยานวัชรยานทั้งหลายทั้งปวงทั้งหมดทั้งสิ้น และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกๆ ท่านที่มีส่วนให้ตำราเหล่านี้ได้เผยแพร่ไพศาลกว้างขวางออกไปยังผู้อ่านทั่วสากลพิภพได้ศึกษา

ขอผลานิสงส์ทั้งปวง ขอความสว่างไสวในพระสัจธรรมคำสอนพระสัมมาสัมพุทธะและกุศลจิตของหมู่เหล่าของข้าพเจ้าทั้งหลายทุกชีวิตจิตวิญญาณและชั้นภูมิแห่งห้องจักรวาลทั้งหลาย ขอความสว่างไสวในพระสัจธรรมอันไม่มีประมาณจงสะท้อนย้อนกลับให้ประสบแต่ทุกๆ ท่านทุกรูปทุกนามทุกสรรพชีวิตจิตวิญญาณจงทั่วกัน และขอให้พระสัจธรรมคำสอนแห่งองค์พุทธะ -มหาพุทธะ -มหาโพธิสัตว์เจ้าทั้งหลาย จงสถิตสถาพรเกื้อกูลแก่สรรพสัตว์คงอยู่ตลอดไป และสรรพสัตว์ทุกชีวิตจิตวิญญาณของจงมีส่วนแห่งบุญทิพย์ทั้งหลายเหล่านี้จงทั่วกันตลอดไปด้วยเทอญ สาธุๆ โสๆ...



๑๔. ปัจฉิมกถา

เคยตั้งคำถามว่า “วันพรุ่งนี้กับชาติหน้าอะไรจะมาถึงเราก่อน?”

คนที่ยังไม่เคยได้รู้มาก่อน ส่วนใหญ่จะตอบเอียงไปทางว่าวันพรุ่งนี้ วาดภาพฝันถึงอนาคตเรื่อยไป ผู้ที่เป็นนักค้าฝัน นับว่ายังประมาทอยู่มาก กับความตาย ย่อมมีทุกข์มาก หวังมากก็ผิดหวังมาก

ส่วนคนที่ตอบว่าชาติหน้ามีอยู่นิดหน่อย แต่ก็ยังไม่เข้าใจเสียอีกว่า ชาติหน้ามีมาได้อย่างไร บางทีก็ตอบไปเพราะบังคับให้ตอบด้วยตัดคำถามทิ้งออกไป ปัดวันพรุ่งนี้ออกไปก็เหลือคำตอบเดียวว่า ชาติหน้ามาถึงเราก่อน อย่างนั้น

ถ้าหากเข้าใจว่า ก่อนที่จะถึงชาติหน้า ยังมีอยู่อีกที่จะมาถึงเราก่อน ชาติหน้า นั่นก็คือ ความตาย !

คำตอบ คือ ความตาย พระพุทธองค์มีพุทธประสงค์ให้ระลึกนึกถึงความตายเนืองๆ ให้เป็น “มรณานุสติ” หรือ มรณัสสติ หรือ มรณสติ ก็เรียก

สมเด็จพระพุทธองค์ ทรงตรัสสอนภิกษุว่า “เธอระลึกนึกถึงความตายกันวันละกี่หน?”

บ้างก็ตอบตั้งแต่ว่า “ระลึกถึงความตายชั่วกินข้าวมื้อหนึ่ง, จนถึง เคี้ยวข้าวคำหนึ่ง ฯลฯ เป็นต้น”

พระพุทธองค์ ทรงตรัสว่า ยิ่งน้อยไปยิ่งประมาทอยู่...”ทรงให้ระลึกนึกถึงความตายทุกลมหายใจเข้าและหายใจออก” จึงจะได้ชื่อว่าไม่ประมาท กับความตาย

(ฉะนั้น การระลึกถึงความเกิด หรือวันเกิด ซึ่งตรงกันข้ามกับความตาย จึงไม่ใช่ความไม่ประมาทตามพุทธโอวาท จึงขอได้โปรดละ เลิก

จัดวันเกิดกันเสียเถิด วันเกิดไม่หมดตัวหมดตน มันเป็นอัตตาไม่ใช่อนัตตา ชาวลามะนักบวชเฝ้าติดตามครบรอบวันตายของผู้มีพระคุณ ซึ่งเป็นวัน ชัยชนะแห่งความเป็นอิสระจากกิเลสหลุดพ้นแล้วจากการเกิดทุกข์)

ความตายเขาไม่ได้เลือกว่า คนแก่จะต้องตายก่อนคนหนุ่มคนสาว หรือ!

“มัจจุราชนายใหญ่เอาไปแน่ เว้นเสียแต่เร็วช้าอย่าสงสัย
คืนและวันพลันดับสว่างลับไป เราก็ใกล้มรณมาทุกวันฯ”

ทั้งนี้ ก็ด้วยมีเหตุและปัจจัยที่วิบาก คือ ผลของกรรม กล่าวคือ อกุศลกรรม คือกรรมหนักได้แก่อนันตริยกรรม จะให้ผลเป็นอาสันนกรรม ก่อนกรรมอื่น ถ้าไม่มีอกุศลกรรมถัดไปจึงจะถึง “**อาจิณณกรรม**” ที่จะให้ผลต่อไป

อาจิณณกรรม คืออะไร?

คือ กรรมที่ทำบ่อยๆ เนื่องจาก สภาพเดิมๆ จับฉวยสิ่งเดิมๆ ทำจน เป็นนิสัยเป็นอาจิณ เป็นเนื้อเดียวกับชีวิต

ขณะที่เวลาที่จะตาย จิตดับลมหายใจเหือกสุดท้าย ภาพนิมิตมาหา จิตจะปรากฏทางทวาร ๖ ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง บางทีก็รู้ได้ด้วยทางใจ บางที อาจเห็นภาพปรากฏทางตาหรือได้ยินเสียงด้วยหูด้วยก็ได้ สิ่งที่ปรากฏให้รับรู้รับทราบมีเหตุเป็นไปด้วยแรงแห่งอาจิณณกรรม ด้วยมรณาลันนวิถีสืบสู่ วิถีจิตดวงสุดท้าย นึกถึงบุญจะไปสุคติ หากนึกถึงบาปก็จะไปทุคติอบาย นรก

จึงขอให้

๑) ตื่นโพล่งโลงง้า ตรงจุดกลางกระหม่อม กว้างๆ โกลๆ ไร่ ขอบเขตแห่งความคิดนี้ก้อยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะขณะดับจิต แต่ทั้งนี้ต้อง ได้คุ้นเคยดำริชอบอยู่ทุกขณะตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน ให้คุ้นชินให้เป็น



เนื้อเดียวกับชีวิต กลมกลืนกับธรรมชาติตั้งแต่บัดเดี๋ยวนี้ จิตเคลื่อนย้ายออกที่จุดกลางกระหม่อมเป็นภาวะพุทธภูมิ

๒) กล่าวคำขอขมากรรม-อุทิศบุญ “อโหสิ ๆ ๆ -ฯลฯ” พร้อมกับอาการทำความรู้สึกตื่นโพล่งโลงง้ำๆ ในข้อ ๑ ทุกวัน และวันละบ่อยๆ เนื้อๆ ให้เป็นเนื้อเดียวกันกับชีวิตนั้นแหละ และถ้าได้กล่าวบทใหญ่ ที่ให้ตั้งนะโมสามจบ และขอไตรสรณาคมน์ด้วย ย่อมมีอานิสงส์มาก

๓) ประคองความรู้สึกทั่วพร้อมเช่นนี้ไว้ให้มั่นคงตลอดขณะที่อยู่ในอันตรายหลังความตาย แต่ก็ต้องให้มีอารมณ์ความรู้สึกตั้งแต่เดี๋ยวนี้ให้ขำขันนาฏในชีวิตประจำวันนั้นแหละ

๔) จดจำแสงกระจ่างสว่างไสว ความเบา (light) ของจิต โดยไม่มีการวิพากษ์ ไม่ตัดสิน ไม่เลือกข้าง ไม่ทวิภาวะที่เป็นของคู่ เช่น ชอบ-ชัง ให้อยู่ในภาวะตื่นโพล่งโลงง้ำไว้อย่างนั้น ท่ามกลางวางเฉยอุเบกขาสุญญตาไว้อย่างนั้น

๕) จำไว้ว่า ถ้าหากมีแสงสีหรือภาพอันใดเกิดขึ้นมาให้เลือก จงอย่าพอใจที่จะเลือก อย่าตัดสินใจเด็ดขาด เอาหลวงพ่อย่างสติตัดไปใช้ (ยกคัตเอาท์) อะไรจะเกิดขึ้นก็ช่าง หรือท่ามกลางออกไป ไม่หลงเข้าไปเลือกข้างหนึ่งข้างใดเด็ดขาด ตรงนี้ต้องมีความชำนาญด้วยคุ้นชินกับมัน รู้จักมันมาก่อนแล้วขณะมีชีวิตก่อนตาย (อาจิณณกรรมฝ่ายบาปอกุศลที่คุ้นเคยในชีวิตประจำวันจะมาชักชวนให้หลงเข้าไปตัดสินและเลือกข้าง วิพากษ์ปรุงแต่งให้เข้าไปหาชวนให้ไปเกิดในอบายภูมิ หรือไปเกิดใหม่อีกในภูมิอื่น)

๖) หมั่นขยันกรวดน้ำอุทิศบุญมาก ๆ ขณะมีชีวิต ตั้งแต่บัดเดี๋ยวนี้เป็นต้นไป จะพบกัลยาณมิตรครูอาจารย์มาสอนธรรมให้ (...ขอให้พระอริยเจ้า-อริยสงฆ์ พระอริยบุคคลทั้งหลายที่เป็นครูอาจารย์ ญาติมิตรสหาย โลกิตของข้าพเจ้าทั้งหลายจงได้มีส่วนแบ่งบุญข้าฯ และสอนธรรมแก่ข้าฯ

ด้วยเถิด)

๗) คนที่ยังไม่มีความคล่องชำนาญในข้อต้นๆ ให้ไปฝึกหัดสมาธิ ภาวนาแบบไม่ยาก-ไม่ง่าย สมาธิแบบกลมกลืนกับธรรมชาติในบทก่อนให้ คู้้นชิน

“สังสารวัฏนี้ มนุषย์และสัตว์ทั้งหลาย จะไม่ได้รับประโยชน์อันใด ไปจากสังสารวัฏนี้เลย นอกจากการ**หลงสร้างกรรมและหลงเสวยรับวิบากกรรม**เท่านั้น และจับจวนติดขัดอยู่กับสิ่งเดิมๆ ครั้งแล้วครั้งเล่า ชาติแล้ว ชาติเล่า ไม่จบไม่สิ้น ควรที่จะนำเบือนห่างกันได้หรือยังกับน้ำตาที่ได้เคย หลั่งลงแล้ว ซึ่งมีมากกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้งสิ้น”

จึงควรที่จะได้พิจารณาเนืองๆ ว่า “พຼຽນนี้กับชาติหน้า อะไรจะมาถึง เราก่อน?”

“ชีวิต...น่าจะมีอะไร...ที่มากไปกว่านี้ !”



บังเอิญพบและได้สนทนาธรรมกับ พระภิกษุจีน ชื่อ “ดาหยง” วันที่จะเดินทางกลับจากเนปาล

๑๕. คำถามท้ายเล่ม

๑. ทาน-ศีล-สมาธิสมณะ-ตบะ-ฉาน-ญาณ (ภาชีชีไพร-ดาบส-นักพรต-นักบวชทั้งหลาย) มีมาก่อนตรัสรู้ใช่หรือไม่? และการปฏิบัติเหล่านี้ไม่ทำให้วิมุตติหลุดพ้นจากการเกิดใช่หรือไม่? ไม่วิมุตติญาณทัตถะ-ไม่ขันธวิมุตติใช่หรือไม่? พระพุทธเจ้าต้องตรัสรู้ในสิ่งที่มากกว่านี้ใช่ไหม? ถ้าอย่างนั้น พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้อะไร?

๒. ทรงตรัสรู้ “อริยสัจสี่” และ “ปัจจุจสมุปบาท ๑๒” ใช่ไหม? ในลำดับที่ ๗ หลังตรัสรู้ทรงพิจารณาโดยอนุโลมไปตามลำดับ และปฏิโลมย้อนกลับไปๆ มาๆ ถึงปัจจุจการ ๑๒ ประการใช่ไหม? (ว่ายากนักที่สัตว์โลกจะตรัสรู้ตามได้ใช่ไหม?) ผู้ที่จะดีให้ถ่องถ่องให้แตกเรื่องนี้ก็หายากใช่ไหม? และผู้ที่จะฟังเรื่องนี้ให้เห็นแจ้งก็หายากด้วยใช่ไหม? เป็นเหตุปากคอกที่โคเหมินไปแล้วใช่ไหม?

๓. ทรงตรัสตอบพราหมณ์ชื่อ “อุคคฤหบดี” ชาวเมืองเวสาลีที่ศาลาภิกษุการ ปามหาวัน แขวงเมืองเวสาลี ในเวสาลีสสูตรเล่ม ๑๘ ว่า “บางคนนิพพานเพราะไม่อุปาทาน และบางคนไม่นิพพานเพราะอุปาทาน” ใช่หรือไม่?

๔. ทำไมบางคนไม่รู้เรื่องราวใน ๓ ข้อข้างต้น และทำไมบางคนรู้เรื่อง ๓ ข้อข้างต้นแล้วไม่เชื่อบ้าง-เชื่อบ้าง เชื่อบ้างแต่ไม่ปฏิบัติตามบ้าง ปฏิบัติบ้างแต่ไม่นิพพาน และนักเทศน์ไม่นำเอามาเทศน์สอนโปรดญาติโยมเพราะเหตุใด?

ถ้าหากท่านผู้อ่านตอบปัญหาข้างต้นนี้ไม่ได้ ก็ยังจะต้องเกิด-ตายๆ อยู่ในวัฏฏะ ๓๑ ภูมิอยู่อย่างนี้ และก็ทุกข์อยู่อย่างนี้แหละ!

แม้ว่าท่านจะตอบถูกทุกข้อ ก็เชื่อว่าไม่ต้องเกิด-ตายอีกเสียทั้งหมดเมื่อไร เพราะท่านที่อุปโลกนดาร์ริไซ์ธาตุชั้นธมาเกิด-ตายๆ เพื่อโปรด

สรรพสัตว์ทั้งหลายยังมีอยู่อีกมากมายนักจุณเม็ดทรายในห้องมหาสมุทร และเห็นที่ว่าท่านผู้อ่านคงต้องกลับไปหาอ่านพุทธพยากรณ์ ๑๖ ประการในเล่มต้นๆ อีกสักเที่ยวสองเที่ยว แล้วก็ให้ตื่นจำๆ เข้าไว้ดีที่สุด ไม่ต้องวิพากษ์วิจารณ์วิจารณ์อะไรไทยทั้งหลายเสียด้วย จะได้ไม่เป็นกรรมตกกลับ!

พระสังฆธรรมคำสอนผิดเพี้ยน

เคยนำมากล่าวไว้ท้ายเล่ม ๑๘ อาถิสสูตร สุตราวาดุยเนื้อไม้แห้ง กลองคี่อานกะของกษัตริย์ทาสหะแตก เอาเนื้อไม้อื่นตอกเป็นลิ่มปะ จนไม่เหลือเนื้อกลองเดิม

พระสังฆธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ก็เช่นกัน นำเอามาถ่ายทอดบอกต่อ เปรียบดังเกมส์กระซิบบอกต่อทางทีวี ทีมละ ๑๐ คน คนที่ ๑ กระซิบบอกต่อคนที่ ๒-๓ ฯลฯ จนถึงคนที่ ๑๐ ผลปรากฏว่าจดจำข้อความของคนี่ ๑ ได้ไม่ทั้งหมด แล้วก็ต่อเติมเพิ่มใส่ทำให้พระสังฆธรรมคำสอนผิดเพี้ยนเลอะเลือนเสื่อมสูญไป

เปรียบดังเช่นกับ คนไปคัดลอกตำรายาที่วัดโพธิ์ทำเตียนๆ

“ลูกประคำดีควาย-รากชี้กาแดง-ลูกแสงใจ ฯลฯ” จะด้วยเหตุผลใดก็ช่างเถอะ คนคัดลอกมาเป็น “ลูกประคำดี-ควายรากชี้-กาแดงแสงใจ ฯลฯ” ความผิดเพี้ยนของพระสังฆธรรมคำสอนก็จะมีมาด้วยประการฉะนี้ๆ จึงค้นหาพิพาทไม่พบ ทั้งๆ ที่อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ประการที่ทรงตรัสรู้ จุจหน้าปากคอก ก็ยังดีไม่ถ่อง-ถ่องไม่แตก-เคี้ยวไม่แหลก... แล้วรีบ-แก รีบกิน! จึงได้ติดคอติดลูกกระเดือก จนตาเหลือกตาตั้ง ปฏิบัติเอา-ทำเอาผิดพลาดด้วยตณหา ไม่ยอมปลงปล่อยไม่ยอมวางกันบ้างเลย “ช่วยไปหาอ่านเวสาลีสูตรเล่ม ๑๘ กันหน่อยนะ ผู้ที่ขอบเขตนั้นขอบสอนทั้งหลาย สอนให้ปล่อยให้ว่างกันหน่อย จะได้หนีโรณิพพานกันเสียที!” (อโหสิๆ !)



ผู้ทำศาสนาเสื่อม

ภิกษุทั้งหลาย มูลเหตุสี่ประการเหล่านี้ ที่ทำให้พระสังฆธรรมเลอะเลือนจนเสื่อมสูญไป สี่อย่างอะไรกันเล่า? สี่อย่างคือ

ภิกษุทั้งหลาย **พวกภิกษุเล่าเรียนสูตรอันถือกันมาผิดด้วยทพพยัญชนะที่ใช้กันผิด** เมื่อบทและพยัญชนะใช้กันผิดแล้ว แม้ความหมายก็มีนัยอันคลาดเคลื่อน ภิกษุทั้งหลาย **นี้มูลกรณีี่หนึ่ง** ซึ่งทำให้พระสังฆธรรมเลอะเลือนจนเสื่อมสูญไป

ภิกษุทั้งหลายอีกอย่างหนึ่ง **ภิกษุเป็นคนว่ายาก** ประกอบด้วยเหตุ ที่ทำให้เป็นคนว่ายาก ไม่อดทน ไม่ยอมรับ คำตักเตือนโดยความเคารพหนักแน่น ภิกษุทั้งหลาย **นี้มูลกรณีี่สอง** ซึ่งทำให้พระสังฆธรรมเลอะเลือนจนเสื่อมสูญไป

ภิกษุทั้งหลาย อีกอย่างหนึ่ง พวกภิกษุเหล่าใด เป็นพหูสูตร คล่องแคล่วในหลักพระพุทธวจนะ ทรงธรรม ทรงวินัย ทรงมัจฉิกา (แม่บท) ภิกษุเหล่านั้น **ไม่ได้เอาใจใส่บอกสอนใจความแห่งสูตรทั้งหลายแก่คนอื่น ๆ** เมื่อท่านเหล่านั้น ล่วงลับดับไป สูตรทั้งหลายก็เลียดขาดผู้เป็นมูลรากไม่มีที่อาศัยสืบไป ภิกษุทั้งหลาย **นี้มูลกรณีี่สาม** ซึ่งทำให้พระสังฆธรรมเลอะเลือนจนเสื่อมสูญไป

ภิกษุทั้งหลาย อีกอย่างหนึ่ง **พวกภิกษุชั้นเถระ ทำการสะสมบริวารประพฤติด้อยหย่อนในไตรสิกขา เป็นผู้นำในทางทรม ไม่เหลียวแลในกิจแห่งวิเวกธรรม** ไม่ปรารภความเพียร เพื่อถึงสิ่งที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุสิ่งที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งในสิ่งที่ยังไม่ทำให้แจ้ง ผู้บวชในภายหลังได้เห็นพวกพระเถระเหล่านั้น ทำแบบแผนเช่นนั้นไว้ ก็ถือเอาไปเป็นแบบอย่าง จึงทำให้เป็นผู้ทำการสะสมบริวารบ้าง ประพฤติด้อยหย่อนในไตรสิกขา เป็นผู้นำในทางทรม ไม่เหลียวแลในกิจแห่งวิเวกธรรม ไม่ปรารภความเพียร เพื่อถึงสิ่งที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุสิ่งที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งในสิ่งที่ยังไม่ทำให้แจ้งตามกันสืบไป ภิกษุทั้งหลาย **นี้มูลกรณีี่สี่** ซึ่งทำให้พระสังฆธรรมเลอะเลือนจนเสื่อมสูญไป

ภิกษุทั้งหลาย มูลเหตุสี่ประการนี้แล ที่ทำให้พระสังฆธรรมเลอะเลือนจนเสื่อมสูญไป

(พระไตรปิฎกบาลี สยามรัฐ ๒๑/๑๙๗/๑๖๐)



ไม่ปรารถนานิพพานจริงหรือ?

(อรรถกถาจารย์กล่าวกันว่า นางวิสาขามหาอุบาสิกา ก็ไม่ปรารถนาไปนิพพานเร็วเกินไป แต่ขอชมสวรรค์ทุกชั้นก่อน)

นางวิสาขา มหาอุบาสิกา ถามชนผู้ไปบำเพ็ญบุญที่บุพพาราม ว่า “ปรารถนาอะไร?” ชนทั้งหลายเหล่านั้นต่างตอบว่า....

หญิงสูงวัย..... “ปรารถนาทิพยสมบัติ”

หญิงกลางคน... “ปรารถนาพ้นจากการอยู่ร่วมกับสามี”

สาวใหญ่... “ปรารถนาได้บุตรชาย
ในการมีครมภ์คราวแรก”

สาวน้อย... “ปรารถนาไปสู่สกุลผัวแต่ยังเยาว์วัย...”

นางได้ฟังแล้ว เข้าไปเฝ้าพระบรมศาสดา ทรงตรัสว่า...

“สัตว์ทั้งหลาย ก็เลเห็นอยู่ว่า อันสภาวะธรรมทั้งหลาย อันมีชาติการเกิด ย่อมส่งไปสู่สำนักแห่งชรา

ชรา คือ ความแก่ ย่อมส่งไปสู่สำนักแห่งพยาธิ พยาธิความเจ็บ ย่อมส่งไปสู่สำนักแห่งมรณะคือความตาย...

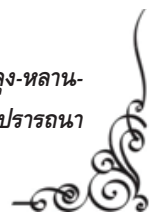
...เป็นเช่นกับคนเลี้ยงโค ถือท่อนไม้ไล่ต้อนฝูงโคไปสู่โรงฆ่า...

ถึงแม้มิเลเห็นอยู่อย่างนั้น ปวงสัตว์ทั้งหลาย อันชื่อว่าปรารถนาวิภูฏะ คือ พระนิพพาน ย่อมไม่มี

สัตว์โลกทั้งหลาย ย่อมเมามัว มีแต่ปรารถนาวิภูฏะ คือ การเกิดเท่านั้น!”



(หมายเหตุ พระสารีบุตร ก็เคยไปสำรวจชาวบ้านผู้ชายทั้งผู้เป็นลุง-หลาน-เพื่อนทั้งหนุ่มและแก่ ต่างล้วนทำบุญกุศล ปรารถนาพรหมโลกทั้งสิ้น ไม่มีปรารถนาวิภูฏะแม้แต่ผู้เดียวเหมือนกัน)





เท่านั้นหรือ...ชีวิต!

เพียรศึกษา ✦ ปริญญาความรู้ ✦ บ้านที่ดิน ✦ รถยนต์คัน
หรู ✦ เงินฝากธนาคาร ✦ อาชีพการงาน ✦ เกียรติยศบารมี ✦
และวงการสังคม ✦ ญาติมิตร ✦ คนรักและครอบครัว ✦ บารมี
แวดลอม ✦ สรรเสริญฮาปาร์ตี้....ไปจบและอำลาชีวิตกันที่...
งานศพ...ไม่ฝังก็เผา ก็เท่านั้น !

ชีวิตและความตายทั้งหลายเอ๋ย..ล้วนมายา-ชั่วคราว
เกิด-ตายไม่จริง

ในสังสารวัฏนี้ ...มนุษย์จะไม่ได้ประโยชน์อันใดไปจาก
สังสารวัฏนี้เลย..นอกจากหลงสร้างและเสวยวิบากกรรมไม่หยุดไม่
หย่อน...ชาติแล้วชาติเล่า !

“ชีวิต...น่าจะมีอะไร...ที่มากไปกว่านี้ !”

สุวทุณโน ภิกขุ

๙ ก.พ. ๒๕๕๘



“การเรียนรู้ที่จะมีชีวิต ก็คือ การเรียนรู้ที่จะปล่อยวาง
แต่ชีวิตและความตาย มันก็คือสิ่งเดียวกัน!”

ตัวรู้ไม่นิพพาน

ตัวรู้ คือ

- ตัวติดยึดถืออัตตาตัวตนตัวรก-ตัวรุ่งรัง-เริ่ม-แบก-หนัก-รุ่งรัง-สังเกตุ-ตัวเช็ด-ตัวเชื่อม-ตัวติด-ตัวต่อ-ตัวชนกระทบ-ตัวตั้งต้นเข้าใจ-ตัวเริ่มไม่จบ-ไม่นิพพาน
- ตัวหลง-สงสัย-ฉงน-สับสน-ลึงเล-ขัดแย้ง-อธิบาย-ปรุงแต่งของคู่-มายา-ตัวเจตนากรรม-ตัวเกิด-**สังขารเจตสิกนามขันธ์**
- ภาวะ-พันธะ-ผูกมัด-รัดตรึง-ผูกพัน-ตั้ง-ต้อง-จ้อง-เน้น-คับแคบ-เพียร-ไม่ยอม-ปรารภนา-มุ่งหวังตั้งเฝ้ามาด้วยตัณหา**สังขารเจตสิกนามขันธ์**
- ตัวจิตคิด-วิญญาณขันธ์-ตัวกรรม-ตัวเกิด-ความเห็น-ความหมาย-วิพากษ์-ให้คำราคา-ราคา-วิจัย-วิจารณ์-สมมุติ-บัญญัติ-**เจตนาเจตสิกนามขันธ์**
- พิพากษาดัดสิน-เลือกข้าง-ทวิภาวะ-ตัวกรรม-ตัวเกิด-ตัวทุกข์-

เวทนาเจตสิกนามขันธ์

- **ปัญญาเจตสิกนามขันธ์**-อัตตา-ทิวฐิ-มานะ-ตัวชน-กระทบ-เหนียว-เกี่ยว-พัน-ติด-เกาะ-ยึด-ย้ำ-เน้น-**สัญญาเจตสิกนามขันธ์**
- ห่วงหา-อาลัย-ไม่หลุด-ไม่ลุล่วง-หนัก-แน่น-จม-ดิ่ง-แช่-ทรง-ไม่ว่าง-ไม่ว่าง-ไม่ละ-ไม่อิสระ-ไม่ปรมาตย์
- ขัด-ข้อง-คา-หมักดอง-นอนเนื่อง-อนุสัย-นอนตามต่อภพต่อชาติ-ยึดไม่ยอมปล่อยแม้ปัจจุบัน-ติดอยู่กับกาลเวลาไม่อกาล
- ไม่ขันธวิมุตติ-ไม่วิมุตติญาณทัสสนะ-ไม่วิมุตติ-นิโรธ-นิพพาน

ตรัสรู้ คือ

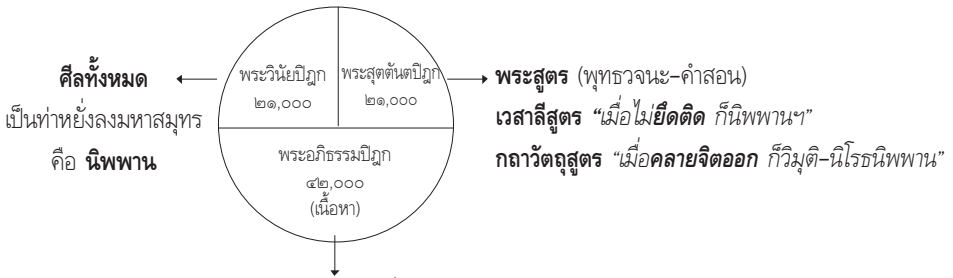
- ไม่ติดในรู้ (ตัดตัวรู้, ข้าง, **ลักแต่ตัวรู้** รู้ก็ข้าง-ไม่รู้ก็ข้าง) รู้ก็ปล่อย,รู้ก็ข้าง,รู้ก็วาง, รู้ก็ยอม, **รู้เหมือนไม่รู้-ลักแต่ตัวรู้** (ไม่ขัด-ไม่แย้งอะไร-ไม่วิจารณ์อะไร)
- ไม่หลงเข้าไปรู้ด้วยโมหะอวิชชา และด้วยญาณทัสสนะ-หลุด-อิสระ-ว่าง-ไม่ติด-ยอมจนหมดอัตตาตัวตนอนัตตา-ไม่มีทิวฐิมานะ-ไม่เจตนา
- ไม่ติดไม่ยึดแม้ปัจจุบันกาล(เป็นอกาล ไม่มีอนาคตกาล-ไม่มีอดีตกาล-แม้ปัจจุบันกาลก็ไม่มี) เป็นเอกภาวะ (ท่ามกลาง-วางเฉยอุเบกขาสัญญตา-ข้าง)
- ปล่อย...วางรู้-ไม่ติดตามดู-ไม่ตามติดรู้-ไม่ติดสติ-ไม่ติดรู้-เหนือรู้-หลุดออกจากตัวรู้-**วิมุตติญาณทัสสนะ-เหนือธาตุขันธ์-ขันธวิมุตติ**
- หลุดพ้นออกจากทุกๆ อายตนะ-ธาตุขันธ์-**ขันธวิมุตติ-นิโรธ-นิพพาน**



การเรียนรู้ที่จะมีชีวิต

สุวัทนา โภกวิทย์ ๒๔ เม.ย. ๕๘

พระไตรปิฎก ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้น



คือ ปรมัตถธรรม คือ ธรรมอันยิ่ง ๔ ประการ-จิต, เจตสิก-รูป-นิพพาน
(แต่แท้จริงแล้ว “นิพพาน” หรือ “ความว่างสูญญตา” นั้น เป็น “ยิ่งกว่าธรรม-เหนือพ้นจากธรรม
ทั้งหลาย ทั้ง ๘๔,๐๐๐” สัพเพหมมา อนัตตาฯ-ธรรมทั้งหลายไม่ใช่ตัวตน”)

✳️สามัญญลักษณะประจำโลกธาตุ ๓ อย่าง (หรือไตรลักษณ์)

- อนิจจัง - ธาตุผันแปร ชั่วคราว ✳️ ยึดติดไม่อยู่-สลายคลายตัว วิมุตติหลุดออกทุกขณะ
- ทุกขัง - สรรพสิ่งมีแต่ “ทุกข์” ทนอยู่ไม่ได้นาน ✳️
- อนัตตา - สรรพสิ่งไม่ใช่ของเรา ไม่อยู่ในอำนาจบังคับ ของใคร ✳️

“การเรียนรู้ที่จะมีชีวิต ก็คือ การเรียนรู้ ที่จะปล่อยวาง”

(“แต่ชีวิตและความตาย มันก็คือสิ่งเดียวกัน”)

“ปล่อยวาง” (เวสาลีสูตร) หรือ วิมุตติ-นิโรธนิพพาน (กถาวตถสูตร) คือ ว่าง-สูญญตา คือ อิสระ (freedom-Nirvana-Nibbana) หลุดพ้นออกมาจากอาสวะกิเลสทั้งหลาย

(ผู้ใดเห็นแจ้งการปล่อยวางในปัจจุสมุปบาท ผู้นั้นบรรลุสังขารมรรค -มหาหัตถิโปปมสูตร)

การเรียนรู้ ที่ไม่เป็นกรรม หรือ เป็นกรรมไม่ดำ-ไม่ขาว หรือ ความสิ้นกรรม-นิพพาน

“เรากล่าวว่าเจตนาเป็นกรรม...สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม” -คือกรรมในวัฏฏะ ๓๑ ภูมิ ถ้าไม่เป็นไปตามกรรม ต้องไม่เจตนา

ไม่เจตนา ๓ (อภิสังขาร ๓) อပ္ปัญญา-ပ္ปัญญา-อหณฺชา (ฉาน) อภิสังขาร คือ นิพพาน (จบทุกชั้นภูมิ-ทุกภพชาติ คือไม่มีทวิภาวะอันเป็นของคู่, นิพพาน-เป็นเอกภาวะ ไม่แบ่งแยกเป็นทวิภาวะ)

ไม่เจตนา คือ “ตื่นๆ ...ตื่นโพล่งโง้งจ๊า...กว้างๆ ไกลๆ ..ไร้ขอบเขตและคิดนึก...สว่างไสวไร้ขอบเขตแห่งความคิดนึก...”

(อโหสิๆ ! กรรมทุกอย่างอโหสิ ทุกสรรพชีวิตจิตวิญญาณ ขอจงได้มีส่วนแห่งบุญข้าฯ จงมีส่วนแห่งบุญของข้าฯ ตลอดไป” แล้วหยาดน้ำท่ามกลางลงไปแบบไม่อะไรกับอะไร)



๑๖. คำกล่าวขอขมากรรม

ตั้งนะโม ๓ จบ และกล่าวขอไตรสรณคมน์... พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ
ฯลฯ พุติ-ตติยัมปิ พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ

ข้าฯทั้งหลาย ทุกชีวิตจิตวิญญาณฯ ขอนอบน้อมองค์คุณพระ
รัตนตรัย องค์สัมมาสัมพุทธะ องค์มหาพุทธะ พระมหาโพธิสัตว์ พระปัจเจก
พุทธะ องค์พระอรหันต์ พุทธสาวก-สาวิกา พระอริยเจ้า-อริยสงฆ์ หม่อมเหล่า
ครู ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย

ข้าทั้งหลาย น้อมกราบขอขมากรรม

กรรมอันใด ด้วยกายก็ตาม ด้วยวาจาก็ตาม ด้วยใจก็ตาม เจตนา
หรือไม่เจตนาก็ตาม ทุกภพทุกชาติ ทุกพุทธันดรฯ ที่ได้เคยประมาทล่วงเกิน
ต่อพระศาสนา ต่อหมู่สงฆ์ ต่อพระอริยเจ้า-อริยสงฆ์ ต่อองค์คุณพุทธะ
มหาพุทธะ มหาโพธิสัตว์ พระโพธิสัตว์ พระปัจเจกพุทธะ พระอรหันต์เจ้า
ทั้งหลาย หมู่สงฆ์และพุทธบริษัททั้งหลาย

กรรมอันใด ที่ได้เคยประมาทล่วงเกิน **ผิดต่อพุทธโอวาท** พุทธ
บัญญัติ พระธรรมวินัย เคยเพิกเฉยเมินเฉยต่อการเสียสละ เคยปฏิเสธ
ปฏิเสธ ปฏิเสธปราชญ์ จาบจ้วงล่วงเกิน จ้างบาปหยาบคาย พร่ำบ่นก่นด่า
เคยกีดกันขัดขวางบุคคลมีให้ออกบวช มีให้ฟังพระสัจธรรม มีให้เข้าใจ
พระรัตนตรัย เคยวิพากษ์วิจัย วิจารณ์ ต่อพระสัจธรรมคำสอนฯ

กรรมอันใด ที่ได้เคยทำร้ายทำลาย **ต่อพระศาสนา ต่อหมู่สงฆ์**
อริยเจ้า-อริยสงฆ์ วัตรศาสนา กุฎีวิหาร ลานเจดีย์ เสนาสนะราวป่าทั้งหลาย
ตราสัญลักษณ์รูปเหมือน องค์พุทธะปฏิมากร คัมภีร์ใบลาน ตำราพระ
สัทธรรมคำสอน และกรรมอันใดที่ได้เคยประมาทล่วงเกินต่อของสงฆ์ จน
กลายเป็นหนี้สงฆ์และทุกๆ กรณีกรรม หม่อมเหล่าข้าฯ ทั้งหลายจะระลึกได้

ระลึกไม่ได้ก็ตาม น้อมกราบขอขมากรรม

และกรรมอันใด ที่ได้เคยประมาทล่วงเกิน **ต้องคัมภพการี ผู้มีพระคุณ** ผู้มีคุณ บิดา-มารดา ครูอุปัชฌาจารย์ทั้งหลาย ญาติกาทั้งหลาย ที่ได้เคยดื้อดึง ดื้อรั้น กระด้างหยาบคายทั้งหลาย แม้อารมณ์รู้สึกนึกคิด กุศล-อกุศลก็ตาม ระลึกได้ก็ตาม ระลึกไม่ได้ก็ตาม เจตนาก็ตาม มิได้เจตนาก็ตาม ทุกๆ กรณีกรรม น้อมกราบขอขมากรรม

และกรรมอันใด ที่ได้เคยประมาทล่วงเกิน **ต้องคณแผ่นดิน** ต่อพระราชามหากษัตริย์ เจ้าฟ้าเจ้าแผ่นดิน ซึ่งเป็นภาคส่วนแห่งองค์พระโพธิสัตว์ จนเกิดเป็นหนี้กรรม หนี้ต่อแผ่นดิน ราชการงานเมือง หนี้ต่อส่วนรวม หนี้สังคม หนี้แรงงานเจ้านาย-บ่าวไพร่ก็ตาม หนี้ภาษีอากรก็ตาม ทุกๆ กรณีกรรม น้อมกราบขอขมากรรม

และกรรมอันใด ที่ได้เคยประมาทล่วงเกิน **ต่อสรรพชีวิตทั้งหลาย** เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย เจ้าบุญนายคุณทั้งหลาย เอาชีวิตผู้อื่นมาเลี้ยงชีวิตตน ได้เคยเบียดเบียนทำร้ายทำลาย ชีวิต-ร่างกาย เคยผิดต่อทรัพย์ ต้องห้าม บุคคลต้องห้าม สามเณร-ภรรยาผู้อื่น บุตรธิดาผู้อื่น พุดจาพุจริต ล่วงเกินทั้งหลาย หยาบกระด้างหยาบคายทั้งหลาย ผิดคุณศีลคุณธรรมทั้งหลาย ทุกภพทุกชาติ ทุกๆ กรณีกรรม ขอ น้อมกราบขอขมากรรม

และหมู่เหล่าข้าๆ ทั้งหลายและบริวารของข้าๆทั้งหลาย และทุกชีวิต จิตวิญญาณ ทุกชั้นทุกภูมิ ทุกหมู่ทุกเหล่า **ขอประกาศสละ-ขอประกาศถอน** โมหะทัญญูวิชชา ตัณหาอุปาทานการยึดติดในสรรพสิ่ง ในของคู่พิภวะทั้งหลาย **ขอประกาศสละ-ขอประกาศถอน** ความมุ่งหวังตั้งเามาในรูปเสียงกลิ่นรส สัมผัสกายทั้งหลาย ในกามคุณสุนทรีย์ทั้งหลาย ในลาภยศบริวาร สรรเสริญความสุขทั้งหลาย ในความหลงมัวเมา ในการเป็นการอยู่ การหลงมัวเมาในการหาอยู่หากินทั้งหลาย อันเป็นตัณหาอุปาทาน ทั้งหมดทั้งสิ้น

และขอประกาศสละ-ประกาศถอน ความมุ่งหวังตั้งเามา แม้ในทางธรรม การปฏิบัติบำเพ็ญ ในทาน ศีล สมาธิ ในตบะฉานญาณ ใน



มรรคผลนิพพาน อันเป็นต้นหาอุปาทาน การติดการยึดในสรรพสิ่งทั้งหลาย อันเกิดทุกข์-เกิดโทษ ให้ต้องววนอยู่ในวัฏฏะสงสาร ไม่จบไม่สิ้น

และขอประกาศสละ-ขอประกาศถอน ความลุ่มหลงมัวเมา ห่วงหา อาลัย ในชีวิต-ร่างกาย ในกายธาตุ-จิตธาตุ ทั้งแม้ของตนเอง และของ บุคคลอื่น แม้วงศาคณาญาติ ญาติสนิทมิตรสหายก็ตาม

และข้าฯ ทั้งหลาย **ขอประกาศสละ-ขอประกาศถอน** คำมั่นสัญญา คำพันธนาการลัทธิจะอธิฐาน คำสาปสาบาน คำสาปแช่งทั้งหลาย คำ บันบาน-ศาลกล่าว ที่ได้เคยให้ไว้กับจิตดวงหนึ่งดวงใด แม้จิตตนเองก็ตาม ของผู้หนึ่งผู้ใดก็ตาม และได้เคยให้ไว้กับสิ่งหนึ่งสิ่งใด ดินแดนแคว้นแคว้น ใด ข้าฯ ทั้งหลายขอประกาศสละ-ขอประกาศถอนทั้งหมดทั้งสิ้น ขอคืนสู่ อิสระ ว่างๆ อันบริสุทธิ์ ของมันเองอยู่แล้ว วางอยู่เองแล้ว วางอยู่เองแล้ว ดับอยู่เองแล้ว ตามองค์มหาบารมี องค์พุทธะ มหาพุทธะ พุทธะอรหันต์ ตั้งแต่บัดนี้ เป็นต้นไป

ข้าฯ ทั้งหลาย ทุกชีวิตจิตวิญญาณ ทุกหมู่เหล่า **ขอขดเชยขดใช้** ในหนักรวมทั้งหลายด้วยอธิชาสนา บุญญาบารมี และขอให้มีส่วนในการ เสียสละ วิทยาศาสตร์ อุปลุกจากอุปถัมภ์บำรุงหมู่สงฆ์สามเณร พุทธบริษัท ทั้งหลาย และขอให้มีส่วนในการบวช-การบรรพชา ของหมู่เหล่าข้าฯ ทั้งหลาย ทุกภพทุกชาติ ทุกพุทธันดร

ขอให้มีส่วน ในความสว่างไสว ในพระสังฆธรรม อันพวกข้าฯ ได้เห็นแล้ว จะมากก็ตาม จะน้อยก็ตาม และขอให้มีส่วน ในการโปรด สรรพสัตว์ให้จบตาม ดับตาม วางตาม ว้างตาม องค์พุทธะ-มหาอรหันต์-มหาโพธิสัตว์ จงทั่วกันทุกท่าน ตลอดไปด้วยเทอญฯ

ขององค์มหาบารมี องค์พุทธะ มหาพุทธะ มหาโพธิสัตว์ ทุกๆ พระองค์ ทรงได้โปรดเป็นประธาน เมตตาเยกโทษ ให้ทุกๆ กรณีกรรม ของหมู่เหล่าข้าฯ ทั้งหลาย ทุกภพทุกชาติ ทุกพุทธันดร จงเป็นโอฬัทธิกรรม

ตั้งแต่บัดนี้ เป็นต้นไปด้วยเทอญฯ

อโหสิ อโหสิ อโหสิ ! กรรมทุกอย่างอโหสิ ขอให้ทุกชีวิตจิตวิญญาณ
จงได้มีส่วนแห่งบุญของข้าฯ จงทั่วกันตลอดไปด้วยเทอญฯ

คำกล่าวขอขมากรรมซึ่งกันและกัน

ข้าฯทั้งหลาย ทุกชีวิตจิตวิญญาณ ทุกชั้นภูมิ-ทุกหมู่เหล่า ขอนอบ
น้อมองค์มหาบารมี องค์พุทธะ มหาพุทธะ มหาโพธิสัตว์ ทรงเป็นประธาน

สิ่งใดที่ข้าฯทั้งหลาย ได้เคยประมาทล่วงเกิน ทำร้ายทำลายแก่กัน
และกัน จะเป็นผู้เข้าไปกระทำเองก็ตาม ใช้อำนาจอื่นเข้าไปกระทำก็ตาม หรือ
เป็นผู้ถูกกระทำก็ตาม ทำให้เกิดเป็นหนี้กรรมแก่กันและกัน ผูกพยาบาท
อาฆาตจองเวร เบียดเบียนเอาคืนซึ่งกันและกันอยู่ ทำให้จิตเศร้าหมอง
ไม่ผ่องใส ไม่สว่างไสวต่อพระนิพพาน ไม่ตรงต่อพระสัจธรรมคำสอน ข้าฯ
ทั้งหลายลำนึกในทุกขีโทษ ในวัฏสงสาร บัดนี้ ข้าฯทั้งหลายขอสำนึกด้วยใจ
จึงขออโหสิกรรม และให้อโหสิกรรมซึ่งกันและกัน ขออโหสิกรรมร่วมกัน
อย่างหมดจิตหมดใจเพื่อความสว่างไสวในพระสัจธรรม ความไม่ติด-ไม่ขัด
-ไม่ข้อง-ไม่คา ขอตรงต่อพระสัจธรรม ขอองค์มหาบารมีทรงโปรดเป็น
ประธาน กรรมทั้งหลายทั้งปวง หมู่เหล่าข้าฯทั้งหลายขออโหสิกรรมร่วมกัน
อโหสิกรรมซึ่งกันและกัน ไม่ว่าจะเป็นผู้ถูกกระทำ และเป็นผู้เข้าไปกระทำ
ก็ตาม ทุกๆ กรณีกรรม ขอให้เป็นอโหสิกรรมร่วมกัน ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป
ด้วยเทอญฯ

อโหสิฯฯ...สาธุฯฯ กรรมทุกอย่างอโหสิฯฯ...สาธุฯฯ

(หมายเหตุ: คำว่า “ข้าฯ” ให้กล่าวคำเต็มว่า “ข้าพเจ้า” แล้วหยาด
น้ำลงไป กว้างๆ แบบไม่อะไรกับอะไร ย่อมมีอาณิสต์มากแก่สรรพสัตว์
ทุกชั้นภูมิ)



ที่ ศธ ๐๕๑๔๔/๖๑๖๖๔



คณะกรรมการและสังฆสภา
มหาวิทยาลัยขอนแก่น อำเภอเมือง
จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๒

๓๐ เมษายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุญาตนำนักศึกษาเข้าปฏิบัติธรรม

นมัสการ พระอาจารย์ สุวตโน ภิกขุ

ด้วยหลักสูตรภาษาเยอรมันเพื่ออาชีพ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จะจัดโครงการ พัฒนาคุณธรรม จริยธรรมของนักศึกษาชั้นปีที่ ๒-๓ จำนวน ๓๐ คน และอาจารย์ ๔ คน ในหัวข้อ "ธรรมะ กับ การทำงาน" ณ อุทยานธรรมวิปัสสนาเวกเหล็ก จ.สระบุรี ในระหว่างวันที่ ๓๐-๑๑ พฤษภาคม ๒๕๕๘

ในการนี้ ทางหลักสูตร จึงใคร่ขออนุญาตใช้สถานที่ดังกล่าวเพื่อจัดกิจกรรม และใคร่ขอความอนุเคราะห์วิทยากรในการบรรยายธรรมในหัวข้อดังกล่าว ให้แก่นักศึกษาและคณะอาจารย์ของหลักสูตร เพื่อนำหลักธรรมคำสอนไปใช้ในชีวิตรประจำวันและการปฏิบัติงาน

จึงน้อมกราบเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้ใช้สถานที่จัดโครงการฯ และให้ความอนุเคราะห์วิทยากร ขอการขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความเคารพอย่างสูง

A. N. A.

(อาจารย์สุภาวดี วรธนารักษ์)
รองคณบดีฝ่ายบริหาร ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

สำนักงานคณบดี

โทร. ๐-๔๓๒๐-๒๘๖๓

โทรสาร. ๐-๔๓๒๐-๓๐๕๐



มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ขอนแก่น

๕๕๕๕ ในโอกาสครบรอบ ๕๐ ปี มหาวิทยาลัยขอนแก่น

โครงการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม
คณบดีศึกษาศาสาภาษาเยอรมันเพื่ออาชีพ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ระหว่างวันที่ ๑๐-๑๑ พฤษภาคม ๒๕๕๕







“ผู้ใดเห็นแจ้งปัจฉยาการ ๑๒
ผู้นั้นเห็นแจ้งลู่วงธรรม”

พระอาจารย์สุวัฒน์ สุวตฺตโน
ณ อุทยานธรรมวิปัสสนามวกเหล็ก
๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๘



รายชื่อผู้บริจาคเงินร่วมพิมพ์หนังสือชุดมนุษย์...เกิดมาทำไม? เล่ม ๑๙ - ๒๐

สายบุญ พระอาจารย์สุวัฒน์ สุวณฺโณ รวมเงิน ๑๐๓,๕๒๙ บาท

รายละเอียด ๓๐,๐๐๐ บาท: ครอบครัวพิทักษ์วงศ์

รายละเอียด ๙,๐๐๐ บาท: คณะนักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

รายละเอียด ๕,๐๖๐ บาท: นางมวยเอง ทองดี และบุตร

รายละเอียด ๔,๕๒๙ บาท: คณะญาติธรรมศูนย์วิปัสสนาปฏิบัติใหม่ฯ

รายละเอียด ๓,๔๐๐ บาท: คุณจินตนา รัตนจรโสโรจน์

รายละเอียด ๓,๐๐๐ บาท: ร.ต.ท.สมศักดิ์-คุณสุกัญญา กล่อมเกลา และครอบครัว, คุณวิเชียร ปิยะวราร และครอบครัว, คุณทรงศักดิ์ ควรรคิด และครอบครัว, คุณสฤณีพรพงศ์-คุณพรรณศิริ-ด.ช.ศิริพวงศญาณ ฤทธิ์เรืองเดช

รายละเอียด ๒,๖๐๐ บาท: คุณจิณห์จุฑา สุวิสัย

รายละเอียด ๒,๔๐๐ บาท: คุณมณี สวามิกัด

รายละเอียด ๒,๒๐๐ บาท: คุณธนิตศักดิ์-คุณณัฐนันท์ พิศาลกุลพัฒน และครอบครัว

รายละเอียด ๒,๐๐๐ บาท: คุณอรนุช ลิ้มเทียมเจริญ, คุณทรายทอง เลาหรณาคม

รายละเอียด ๑,๗๐๐ บาท: น.ท.วิเชียร-คุณศรีนวล จันทร์เรือง

รายละเอียด ๑,๐๐๐ บาท: ร.ต.สุนทร-คุณนงเยาว์ ไหวพริบ, คุณสมพล อัฒรตติพันธ์, คุณปริญญา-คุณวิไลลักษณ์-วีรวรรณ อยู่หาญ, จ.ส.อ.ขวัญชัย ทิมทอง-คุณปรณา ชันธิดวง, พ.จ.อ. อุดลย์ มากเทศ และครอบครัว, คุณประสิทธิ์ กิตติเกียรติกำจร, คุณสะอาด-คุณพิสมัย พันธุ์ช่วงค์, ร้อยเอก ชวลิต กะลัมพะเทติ, คุณวรรณค์ จิวเรือง และครอบครัว, คุณจรัญ บุญยะคงรัตน์ และครอบครัว

รายละเอียด ๘๐๐ บาท: คุณประทีป บุญทราพงษ์, คุณประพันธ์ เนตรหาญ

รายละเอียด ๕๐๐ บาท: คุณนริศ-คุณรุ่งอรุณ-คุณณัฐนรี ตรณโณาส, คุณไพโรจน์ แยมเอิบ คิลปี, คุณสุชิน-คุณจันทน์ อ่ำมี, คุณสัญญา ภูเดช, คุณละออง ผาสุขพันธ์ และครอบครัว, คุณวิไลต พอกพูน (๕๔๐), คุณจตุรงค์-คุณนพโพธิ์ โพยมรัตน์-คุณพัชรภรณ์ เขยชุม, คุณกฤษฎา กลีบเมฆ และครอบครัว, คุณไพเราะ ทิมทอง และครอบครัว, คุณสุภาวดี วิจักขณ์สุการย์, คุณรุ่งฤดี-คุณเชิดชัย-คุณชัยวิทย์ จึงประเสริฐ

รายละเอียด ๔๐๐ บาท: คุณธนรรณ-คุณเนตรฟ้า-นพ.ปภาณัสม์-พญ.ศิริพร-คุณปณณวิชญ์-ด.ช.พีรวัส ศรีอนันต์, คุณกรรณิกา พูนสวัสดิ์พงศ์, คุณชะโรจน์ วรแสน, คุณเหล่า แก้วโสภา

รายละเอียด ๓๐๐ บาท: พ.ต.ท.แมนสรวง บุญเย็น, คุณสนธิ์ ดีไทยสงค์, คุณแพทพร บุตรอินทร์, คุณวีรวรรณ ปิยะวัฒน์, คุณประคอง เทียงทัต, คุณนฤกุล ชูเฉลิม, คุณเบญจมาศ นาคัน และครอบครัว, คุณภาควุฒิ แก้มแกมทอง และครอบครัว, คุณสุพรรณ ต้นพรม, คุณสาวลักษณ์ นวมทอง และครอบครัว, คุณสมชาย-คุณสาวลักษณ์-ด.ญ.สุพัชร สัมพันธ์

รายละเอียด ๒๐๐ บาท: คุณวรรณภา กลิ่นจันทร์, ร.ท.หญิงอรรณ หวยก้อม, คุณนิตา หงอกสิมมา, คุณบุญเหลือ เต็มสายทอง-คุณสิรินาฏ กิรติยุทธ์, คุณนุชอนงค์ ปิยะวัฒน์,

คุณสุวนิช พงษ์ศิริเจริญ, คุณอานนท์ กิตติคุณไพโรจน์, คุณสุทธิ-คุณวิภา กลิ่นอุทัย, คุณไตรทศ-คุณอรรถกฤต กลิ่นอุทัย, คุณวัฒนา สันหัตถพร้อม และครอบครัว, นางทองใบ บุตรวงศ์

รายละเอียด ๑๐๐ บาท: คุณยายสุพรรณ, คุณทองใส-คุณสุนทร มิ่งขวัญ, คุณอาทร เพชรรักษ์, คุณเชาว์ จำนงสุทธิ, คุณพยุ่ง ช่อนกลิ่น, คุณสุกานดา ปัญญาภรณ์, คุณประไพ รัตนภาพ, คุณเอกวิวัฒน์-คุณนฤมล กิ่งเกษ, คุณชวนพิศ เชยชุ่ม, คุณภักดิ์ สกฤตพิชญ์, คุณหทัยรัตน์ โพธิ์ผึ้ง, คุณพัทธนันท์ ช่อนกลิ่น, คุณชัยรัตน์ พงษ์โพธิ์, คุณมาสมหมาย สีม่วง, คุณบุญส่ง เชยชุ่ม, คุณเสนีย์-คุณกัลยา เชยชุ่ม, คุณกิตติยา สีทองหอม, คุณพรพรรณ ขำดี, คุณสุทธิพงศ์-คุณลัดดา กันเหตุ, คุณประสาน มีประมูล, คุณปานิสรา อารี, คุณสมุทร นาคสะอาด, คุณกรรณิการ์ ดวงสมร, คุณชัยพร นาคสะอาด

สายบุญ นายสนอง เชื้อไทย รวมเงิน ๑๑,๘๐๐ บาท

รายละเอียด ๒,๓๙๐ บาท: ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลคูขวาง

รายละเอียด ๒,๐๐๐ บาท: คุณสนอง-คุณรอดขวัญ เชื้อไทย, คุณธนซ์-นางณัชชา ฤกษ์อาษา

รายละเอียด ๑,๐๐๐ บาท: พ.ต.สุวิทย์-คุณสุคนธา เชื้อไทย, คุณวิชัย-คุณจำเนียร เผ่าประเสริฐ, คุณชญาณี-คุณวัชรเทพ เชื้อไทย

รายละเอียด ๙๐๐ บาท: คุณเชื่อม มณี และครอบครัว

รายละเอียด ๕๐๐ บาท: คุณสมศรี มณี และครอบครัว, คุณเสรี ปัญจมณี และครอบครัว, คุณบุญเรือน ศิลาวา และครอบครัว, คุณเรณู ่องอาจ และครอบครัว, คุณสุรัช-คุณสุนัทยา สุวรรณวิเศษ, ร.ต.วิวัฒน์-คุณสมพร วัตุทอง, คุณสุวิมล มุกดีพร้อม และครอบครัว, คุณจรรยา ทั้งจันทร์

รายละเอียด ๒๐๐ บาท: คุณคมกฤช พลอยศรี และครอบครัว, คุณแนล้ม ยอดทาญ และครอบครัว

รายละเอียด ๑๐๐ บาท: คุณณัฐพล กุลนาฝ่าย, คุณธัญญธร สายดั่ง, คุณผกามาส คิตดี, คุณธนิดา สุภานิตย์, คุณเสถียรพล จรเทศ, คุณอังคณา มณีธนบูรณ์ และครอบครัว

สายบุญ อาจารย์สุภาณี พัทธพงษ์ โรงเรียนวชิรปราการวิทยาคม จ.กำแพงเพชร รวมเงิน ๒๗,๑๐๐ บาท

รายละเอียด ๑๐,๐๐๐ บาท: คุณแม่ศิริ-คุณสุวรรณ-คุณวิภา พัทธพงษ์, คุณสุภาณี-คุณกานต์สินี พัทธพงษ์

รายละเอียด ๑,๐๐๐ บาท: คุณดรณี พิบูลนฤดม และครอบครัว, ร.ต.ท.ประสิทธิ์-คุณชนนันท์-คุณจิตติพร ไตรอด, คุณกาญจนา อยู่เอม, คุณพงษ์ศักดิ์-คุณวันเพ็ญ จงสวัสดิ์

รายละเอียด ๕๐๐ บาท: คุณสุกิตรา-คุณขวัญภินิจ ตันศลารักษ์, คุณพรทิพา วรรณสมัย และ



ครอบครั้ว, คุณสุภาพ-คุณพันธ์ศิริ สายทองอินทร์ และครอบครั้ว, คุณสมบุญรณ์ ลีวอินทร์ และครอบครั้ว, คุณยายจิ้น คุณดิษฐ์-คุณจำเนียร-คุณสมสุข-คุณเกษิษฐ์ พิมพ์แดง
รายละเอียด ๒๐๐ บาท: คุณอรชร แจ้งเอี่ยม และครอบครั้ว, คุณสวภัทร์ ชัยรัตน์ และครอบครั้ว
รายละเอียด ๑๐๐ บาท: คุณวิมลลรี มุสิกะปาน และครอบครั้ว, คุณณณมล สุตไทย และครอบครั้ว

สาขบุญ อาจารย์วัฒนา วังบุญ

รวมเงิน ๖,๓๕๐ บาท

รายละเอียด ๑,๐๐๐ บาท: คุณทองสุข - คุณสนั่น คุณปัญญาพงศ์, คุณภาณุภูมิ พิมพ์ดี
รายละเอียด ๕๐๐ บาท: คุณวัฒนา วังบุญ และครอบครั้ว, คุณรัตนา ห้องศิริ, คุณสมคิด พึ่งสำเนา, คุณละอ อื่นเมือง, คุณจิตรา จันทร์ศรี
รายละเอียด ๒๐๐ บาท: คุณชนทอง ตาสักใส, คุณกมลทิพย์ อยู่พงษ์ไพบูลย์
รายละเอียด ๑๐๐ บาท: คุณอลิสรา จิราการพงษ์, คุณจิตาภา จิราการพงษ์, คุณบรรพต เมฆพัฒน์, คุณเพ็ญภา เมฆพัฒน์, ด.ญ.ภาวิตา เมฆพัฒน์, คุณจรรยา ตรีนก, คุณญาณิศา เมฆพัฒน์, คุณมะยม ตรีนก, คุณเนลล์ เมฆพัฒน์, คุณพงศกร พงศ์กรกุลพานิช, เด็กชายทรงเดช พงศ์กรกุลพานิช, คุณสมพิศ เทพภักดี, นักเรียนโรงเรียนวัดสิงห์, คุณบุญนาถ-คุณสร้อย ชัยวงษ์, คุณธงชัย สุขศิริ

สาขบุญ นายพงศธร พิทักษ์วงษ์ กรมบังคับคดี กระทรวงยุติธรรม

รวมเงิน ๘,๘๐๐ บาท

รายละเอียด ๕,๐๐๐ บาท: ผศ.วัลลภ วัชรกะวีศิลป์ และครอบครั้ว
รายละเอียด ๒,๐๐๐ บาท: คุณเพชรรัตน์-คุณประกายพฤกษ์ อื่นศิริพรกุล
รายละเอียด ๑,๐๐๐ บาท: คุณรุจิพัชร นิธิมูระ
รายละเอียด ๖๐๐ บาท: คุณวนิดา แซ่มพวงงาม
รายละเอียด ๒๐๐ บาท: คุณจิตติมา รัตนอาภา

การจัดพิมพ์ครั้งนี้ เพื่อแจกจ่ายแก่สมาชิกและห้องสมุดทั่วประเทศ อีกส่วนหนึ่งวางจำหน่าย นำรายได้เข้ากองทุนฯ ค่าดำเนินการจัดพิมพ์เล่ม ๑๙ และ ๒๐ จำนวนอย่างละ ๓,๐๐๐ เล่ม พร้อมด้วยแผ่น MP3 ๕,๐๐๐ แผ่น รวมเป็นค่าดำเนินการทั้งสิ้น ๑๙,๘๐๐ บาท ได้รับเงินบริจาครวมทั้งสิ้น ๑๕๗,๕๘๙ ขอได้โปรดอนุโมทนาจนทั่วกันด้วยเทอญ

