

PAILIN

เรียบง่าย ไม่มีพิธีกรรมทำแล้วหมดทุกข์ในใจได้จริง คือ **เซน**

เซน



แห่งความหลุด

พ้น

น.นันทวันมูณี



เซน

แห่งความหลุด

พ้น

.....
น.นันทวันมูณี



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
น.นันทวันมูนิ.

เซนแห่งความหลุดพ้น.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, ๒๕๕๖.

๑๑๒ หน้า.

๑. นิกายเซน. I. ชื่อเรื่อง.

๒๕๕๔.๓๔๒๓

ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๑๕-๑๒๙๗-๒

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ	พล.อ.วิชา ศิริธรรม
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร	ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์
ที่ปรึกษากฎหมาย	อนันต์ แยมเกษร น.บ., น.ม., นศ.ม.
ผู้จัดการสำนักพิมพ์	สมบัติ สุทธิจิตร
บรรณาธิการบริหาร	มานพ เชื้อไทย
บรรณาธิการต้นฉบับ	อณฺฏณ เชื้อไทย
กองบรรณาธิการ	สุริรัตน์ เข็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์ ศิริพร พงศ์สันต์วิภา
พิสูจน์อักษร	ศักดิ์ชัย บางมด วรณา เกิดแก่น
ออกแบบปก	ม-ะ-จ-ง
ศิลปกรรม	Moo-wan
พิมพ์	บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

๘๑ ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๕๑๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๕๔๐ ๑๙๑๙ โทรสาร ๐ ๒๕๔๐ ๑๘๑๘

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

ISBN 978-616-15-1297-2



9 786161 512972

ราคา 109 บาท



คำนำสำนักพิมพ์

๕๗๕

ทุกคนสามารถบรรลุธรรมได้ในชาตินี้ หากเข้าใจในความจริง
เกี่ยวกับคำว่า ธรรมะ

การถือศีลอุโบสถทุกวันพระไม่อาจทำให้คุณบรรลุธรรม
ได้อย่างที่คิด

การนั่งภาวนาสมาธิอย่างมีรูปแบบไม่อาจทำให้ภาวะธรรม
แห่งการหลุดพ้นปรากฏในใจเสมอไป

การเรียนรู้ธรรมะจากตำราคัมภีร์แล้วหวังที่จะพ้นจาก
ความทุกข์ยังมีความเป็นไปได้ยากยิ่ง

ใครสักคนที่จะเข้าถึงการรู้ธรรมชาติ ได้อย่างลึกซึ้งนั้น

หาใช่เพียงต้องกระทำสิ่งใดตามที่กล่าวมาเพียงสิ่งเดียว...

หรือ ต้องทำพร้อมกันหลายๆ สิ่งเพื่อให้เข้าถึงธรรมชาตินั้น

การที่จิตจะเข้าถึง เข้าใจ ในความเป็นธรรมชาติ ขึ้นอยู่กับ
ภาวะจิตของแต่ละคนต่างหาก

หากเปรียบว่า การเข้าถึงธรรมชาติดูอยู่ที่บันไดขั้นที่สิบ

ผู้มีปัญญามากอาจจะเริ่มจากขั้นแปดแล้วไปถึงสิบ บางคน
อาจเริ่มขั้นที่ห้าไปหาขั้นที่สิบ

บางคนอาจเริ่มขั้นที่เก้า...แล้วไปขั้นที่สิบเลยก็ได้ เพราะ
เซนทำให้หลุดพ้นได้จริง

ปรารภนาดี

บรรณาธิการ



เซน เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่ทำให้เข้าถึงธรรมชาติได้อย่างลึกซึ้ง

จะนั่งภาวนาสมาธิก็ได้ ไม่นั่งก็ไม่แปลก จะสวดมนต์ก็ได้ ไม่สวด
ก็ไม่ได้แปลกอะไร

จะทำอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ หรือ จะไม่ทำเลยก็ได้

ทุกอย่างจึงไม่มีอะไรที่เป็นหลักเป็นเกณฑ์เสมอไป

แต่แนวทางนี้คนไทยไม่ค่อยคุ้นเคย ยิ่งคนรุ่นเก่ายิ่งส่ายหน้า
เป็นปกติมว่า รับไม่ได้

เพราะการไปยึดติดในรูปแบบของพิธีกรรม พิธีการแห่งความ
เป็นพุทธศาสตร์มากกว่า **พุทธธรรม**

มนุษย์ชอบพูด ชอบคุย กับผู้อื่นแต่ไม่ยอมพูดคนเดียวกับตัวเอง

คนด้อยปัญญาอาจไม่เข้าใจถึงประโยชน์นี้ นึกเสียวว่า จะฝึกให้
คนเป็นไปคล้ายคนบ้าอย่างนั้นหรือ

คนที่ยังไม่พูดกับตัวเอง ยังไม่เข้าใจตัวเอง ยากนักที่จะเข้าถึง
พุทธะอันสะอาดบริสุทธิ์หมดจดได้

พระพุทธรูปเจ้าทรงสอนธรรมะด้วยวาตะธรรมอันมากมาย

แม้การตรัสสอนที่ออกไปทางวาตะธรรมที่ปล่อยให้ผู้ฟังคิดตาม
พิจารณาตาม พระองค์ก็ตรัสสอน ซึ่งลักษณะอย่างนี้มักเป็นที่เรียก-
ขานในปัจจุบันว่า เซน

น.นันทวันมูหิ



๒๕๖๓

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



อย่าไปยึดถือโดยเชื่อว่า
ผู้พูดมีรูปร่างหน้าตาภิรียาทำทาง
มีลักษณะที่สมควรเชื่อถือได้





กาลาม สูตร

อย่าไปยึดถือในการฟัง ตามถ้อยคำสอนที่ได้ยินมา

อย่าไปยึดถือถ้อยคำสืบต่อๆ กันมา

อย่าไปยึดถือข่าวที่ได้ยินอย่างนี้ อย่างนั้น

อย่าไปยึดถืออ้างตำราคัมภีร์

อย่าไปยึดถือโดยการตรikirตรองเอาเอง

อย่าไปยึดถือด้วยการอนุมานคาดคะเน

อย่าไปยึดถือโดยตรikirตรองตามลักษณะและอาการ

อย่าไปยึดถือว่าชอบใจ ถูกใจ

สามารถเข้าได้กับความคิดเห็นของตน

อย่าไปยึดถือโดยเชื่อว่า

ผู้พูดมีรูปร่างหน้าตาภิรียาทำทางมีลักษณะที่สมควรเชื่อถือได้

อย่าไปยึดถือโดยความนับถือว่า

บุคคลนี้ สมณะนี้ เป็นครูอาจารย์เรา



ผลที่สุดก็มองเห็นว่า
ไม่มีอะไรที่เป็นแก่นสารชีวิต
มีแต่เรื่องที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป





การ ปฏิบัติธรรม.. กับเรื่อง ดับทุกข์

ในการที่เราจะรักษาจิตของเราให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน เพราะว่าเรื่องการรักษาจิตนี้เป็นเรื่องสำคัญ พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสเอาไว้ว่า “จิต ตัสมะ ทมะโก สาธุ” คือจิตที่มีการฝึกฝนแล้วย่อมดี ความหมายก็คือว่านำความสุขความเจริญมาให้แก่ผู้นั้น มนุษย์ทุกคนก็มีจิตใจด้วยกันทั้งนั้นแต่ถ้าหากว่าจิตใจของเรานั้นไม่ได้รับการฝึกฝน มันก็อาจจะทำให้เกิดความยุ่งยากขึ้นมาในชีวิตประจำวันของเรา

ความยุ่งยากทั้งหลายที่เกิดขึ้นมาในชีวิตประจำวันของเรานั้น มันเกิดมาจากความผิดพลาดที่เรานั้นไม่ค่อยระวังที่จะรักษาจิตของเราเอง

ถ้าเราหมั่นคอยระวังและรักษามันไว้ จะเป็นเหตุที่ทำให้เราพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนนี้ไปได้ เพราะฉะนั้นใน

การปฏิบัติธรรมะในทางพระพุทธศาสนาความสำคัญก็จะมีอยู่ที่ การปฏิบัติซึ่งขึ้นอยู่กับฝึกฝนอบรมจิตใจให้มีสภาพที่เหมาะสมแก่การต่อสู้กับโลกใบนี้

การฝึกฝนอบรมจิตใจเป็นหลักการสำคัญในทางพระพุทธศาสนา เราผู้ที่นับถือพระศาสนา ถ้าเราปฏิบัติแต่การให้ทาน การรักษาศีล แต่ไม่ได้ถึงกับขึ้นภาวนาก็เป็นการที่เรายังไม่ได้รับผลจากพระศาสนาอย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วย ถ้าหากว่าเราต้องการให้เกิดผลทางใจตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างถูกต้อง ก็ต้องก้าวหน้าต่อไปอีก นั่นก็คือการฝึกฝนอบรมจิตใจของเราเอง

โดยความจริงแล้วเรื่องการปฏิบัติกิจในทางพระศาสนา ถึงแม้จะเป็นเพียงในส่วนของเบื้องต้น เช่น การให้ทาน การรักษาศีล ถ้าเราทำให้ถูกหลัก ก็ถือเป็นการฝึกอบรมจิตใจด้วยเหมือนกัน แต่ส่วนมากจะไม่ได้ทำให้จนถึงจุดนั้น ส่วนใหญ่มักจะทำก็สักแต่ว่าทำไปเท่านั้น ตามที่เราเคยได้ทำแต่ไม่รู้ว่าจะทำสิ่งนั้นไปเพื่ออะไร ถ้าเราได้รู้จุดหมายของการกระทำ เช่น **“การที่เราให้ทานนั้นก็เพื่อการขุดเกลาคจิตใจของเราให้สะอาด ลดความตระหนี่หรือความเห็นแก่ตัวและการรักษาศีลก็เพื่อขุดเกลาคจิตใจให้สะอาดปราศจากความคิดที่จะไปเบียดเบียนผู้อื่นให้ได้รับความทุกข์ความเดือดร้อน”**