

การดำเนินตามวิถีของพุทธศาสนิกชน

การที่เรายังคงเวียนว่ายตายเกิดไม่รู้จักจบจักสิ้น (วิภวสงสาร) เป็นเพราะไม่เข้าใจ อริยสัจ ๔ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงตรัสแก่พระอานนทว่า

“การที่พระตถาคตได้รับการเคารพ นบนอบ ยกย่อง บูชา ให้เกียรติอย่างยิ่งใหญ่ตราบเท่าที่ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก หรืออุบาสิกา ดำเนินตามวิถีของธรรม กอปรกับการยึดถือ ปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัด

การประพฤติปฏิบัติที่ต้งามเป็นการพัฒนาเพื่อเกื้อกูลให้มีสมาธิ การพัฒนาให้มีสมาธิเกื้อกูลให้เกิด ปัญญา ซึ่งเป็นการหลุดพ้นโดยสิ้นเชิงจาก ตัณหา การเกิดใหม่ และอวิชชา นั่นคือจิตที่ได้รับการพัฒนา อย่างถึงพร้อมเพื่อเกื้อกูลให้เกิดปัญญา”



By Sayalay Susilā

มหาปริณิพพานสูตร

๑. การรักษาศีล

ทำไมคุณให้สัถหรือผู้ครองเรือนควรรักษาศีลหรืออุโบสถศีล เพราะว่า

- ๑.) เพื่อให้มีความเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น
- ๒.) เพื่อคุ้มครองรักษาตนเองและผู้อื่น

การฆ่าฟันทำให้ชีวิตสั้น การลักขโมยเป็นเหตุให้สูญเสียทรัพย์สิน ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เมื่อเข้าใจผลของธรรมตั้งนี้แล้ว เราควรตั้งใจรักษาศีล

ศีลเป็นพื้นฐานที่เกื้อกูลให้เกิดสมาธิ

๒. การฝึกสมาธิ

สมาธิ หมายถึงความตั้งมั่นของจิต หรือสภาวะที่จิตแน่วแน่ การฝึกสมาธิจะไม่บรรลุผลหากมีสิ่งขัดขวาง หรือ นิวรณ์ ๕ ลักษณะดังต่อไปนี้

- ๑.) กามฉันทะ หมายถึงความก่อกวนอยู่ด้วยความกำหนัดในกาม จนมืดมัวไม่แจ่มใส ไม่เห็นแจ้ง
- ๒.) พยาบาท หมายถึงความคิดปองร้าย ความขัดเคือง แค้นใจ
- ๓.) ถีนมิตะ หมายถึงความหดหู่และการเชื่องซึม
- ๔.) อุทธัจจะ กุกกัจะ หมายถึงความฟุ้งซ่าน และความรอนใจ
- ๕.) วิจิกิจฉา หมายถึง ความลังเลสงสัย

เมื่อจิตแน่วแน่อยู่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียวโดยไม่วอกแวกเช่น การฟังลมหายใจเข้าออก ย่อมจะนำไปสู่การมีสมาธิ เมื่อจิตใจตั้งมั่นจัดการได้ง่าย ปรับเปลี่ยนได้ง่าย อ่อนโยน และมีสมรรถภาพสูง ผู้ใดมีสมรรถภาพของจิตในการเห็นแจ้งอยู่ภายใน ผู้นั้นจะมองเห็นขั้น ๕ ตามสภาวะจริงที่เป็นอยู่ กล่าวคือเป็นไปได้ที่จะมองเห็นอนุภาคในร่างกายเป็นล้านๆ อนุภาคที่เกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็ว

สมาธิเป็นพื้นฐานที่เกื้อกูลให้เกิดปัญญา

๓. การฝึกฝนให้เกิดปัญญา

ผู้ที่มองเห็นการเกิดขึ้นและดับไปของนิเวศ ๕ ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง (อนิจจา) เปลี่ยนแปลงอยู่ ตลอดเวลา อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นและดับไป ไม่ทำให้เกิดความสุข มีแต่จะเกิดความทุกข์ อะไรก็ตามที่ไม่เที่ยงมีความทุกข์และอยู่เหนือการควบคุม นั่นก็คือการยึดถือว่าเป็นตัวตน ของฉัน หรือ เป็นของของฉัน การไม่มีตัวตนเป็นอนัตตา การเกิดขึ้นดังกล่าวอยู่เหนือการควบคุม อะไรก็ตามที่อยู่เหนือการควบคุม ไม่เพียงแต่ปราศจากตัวตน ยังทำให้เกิดความทุกข์อีกด้วย

ผู้ใดมองเห็นได้อย่างถูกต้อง ผู้นั้นมองเห็นความเป็นจริงของขั้น ๕ ซึ่งจะทำให้หลุดพ้นจากการยึดมั่น ถือมั่นจึงเกิดอิสระแห่งจิต



การรักษาศีลก่อให้เกิดความสุขความเจริญ ๕ ประการ ดังนี้

- ประการที่ ๑. เปรียบพร้อมด้วยโภคทรัพย์
- ประการที่ ๒. มีเกียรติ มีชื่อเสียงในทางที่ดี
- ประการที่ ๓. ย่อมไปสู่สุคติ
- ประการที่ ๔. เกิดใหม่ในที่ที่มีแต่ความสุข

และที่สำคัญกว่านั้นก็คือเป็นพื้นฐานที่เกื้อกูลให้เกิด

ประการที่ ๕ สมาธิ

ตัดตอนมาจากการปาฐกถาธรรม โดย Sayalay Susilā เมื่อวันที่ ๒๘ เดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

ณ สำนักสงฆ์โพธิสัตว์ ไร่ปิ้ง ประเทศมาเลเซีย

ถอดความโดย วราภรณ์ ปรีชาพร จัดทำอาร์ทเวอร์คโดย Anlin Tan

เว็บไซต์: www.sayalaysusila.org & sayalaysusila.marveltech.biz | เฟสบุ๊ค: www.facebook.com/sayalaysusilaretreat