

พลิกนิดเดียว

พระอาจารย์मितซูโอะ คเวสโก

ต้นฉบับจาก

<http://www.openbase.in.th/node/3141>

จัดทำฉบับอีบุคโดย

พฤษภ บุษมา

pruetboonma@gmail.com

<http://www.weread.in.th>

28 พฤศจิกายน 2554

ชีวิตสมบูรณ์แล้วทุกประการตามเหตุปัจจัย

เหตุดีผลก็ดี เหตุไม่ดีผลก็ไม่ดี พิจารณาให้ดีเถิด
เราอาจจะเกิดมาไม่มีพ่อหรือไม่มีแม่หรือไม่มีทั้งพ่อและแม่
เราอาจจะเกิดมายากจน เราอาจจะถูกกลั่นแกล้งอยู่เรื่อยๆ
บางวันเราอาจจะเป็นทุกข์และไม่สบายใจ แต่วันนี้เราอาจ
จะเป็นสุขและมีความพอใจมากที่สุดในชีวิต

วันนี้เราอาจจะไม่มีอะไรจะเสียใจแล้ว เเท่านี้เราก็
เห็นได้ชัดเจนแล้วว่าทุกอย่างดำเนินไปตามเหตุปัจจัยที่
สมบูรณ์ที่สุดเสมอ จงก้าวไปสู่อนาคตด้วยความเข้าใจเช่นนี้
จงมั่นใจในผลกรรมและเชื่อในเหตุปัจจัยอย่างสมบูรณ์เถิด
จงทำความดีละความชั่ว มีเมตตาแก่ตนและสรรพสัตว์ และ
ยอมรับทุกอย่างที่เกิดขึ้นด้วยจิตที่สงบ

โลกนี้สมบูรณ์ด้วยกรรม เรามีทั้งกรรมดีและกรรม
ชั่ว วันนี้เราอาจทุกข์ แต่พรุ่งนี้เราก็อาจจะมีความสุข ทุกอย่าง
ไม่แน่นอน ให้อยู่กับปัจจุบันตลอดเวลา และทำใจให้เป็นสุข
และอย่าลืมทำเหตุให้ดีตั้งแต่ววันนี้ เพื่อผลที่ดีในวันนี้และวัน
ข้างหน้า เรามีหน้าที่รักษาข้อวัตร และทำให้ดีที่สุดเสมอ.....

เท่านั้น นอกจากนั้น เขาจะเป็น "เป็นไปเอง" ตามเหตุ
ปัจจัยของเขา

คั้นส้ม กวาดบ้าน ฯลฯ ให้เป็นสัมมาทิฐิ

ยังคิดไม่ถูก ยังคิดไม่เป็น ยังไม่เป็นสัมมาทิฐิ ท่านอาจารย์สอน เมื่อเห็นเราหงุดหงิดขณะที่คั้นส้มเพราะรู้สึกว่ายเสียเวลามาก ท่านบอกว่า "ต้องทำให้ถูกต้อง ให้เป็นสัมมาทิฐิ" ทำงานต้องทำด้วยสติสัมปชัญญะและความพอใจ ขณะที่คั้นส้ม การคั้นส้มเป็นเรื่องสำคัญที่สุดในโลก อย่างอื่นในโลกไม่สำคัญ

ขณะที่กวาดบ้าน การกวาดบ้านเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดในโลก อย่างอื่นในโลกไม่สำคัญ ขณะที่ทำอาหารให้ลูก การทำอาหารให้ลูกเป็นเรื่องสำคัญที่สุดในโลก เรื่องอื่นในโลกไม่สำคัญ ฯลฯ คั้นส้มก็ให้รู้ยู่ว่คั้นส้ม ให้สติอยู่กับการคั้นส้ม ให้ทำด้วยความพอใจ กวาดบ้านก็ให้รู้ยู่ว่กำลังกวาดบ้าน ให้สติอยู่กับการกวาดบ้าน ให้ทำด้วยความพอใจ ทำอาหารให้ลูก ก็ให้รู้ยู่ว่กำลังทำอาหารให้ลูก ให้สติอยู่กับการทำอาหาร ให้ทำด้วยความพอใจ ฯลฯ

การคั้นส้มก็ดี การกวาดบ้านก็ดี การทำกับข้าวก็ดี

การทำอะไรทุกอย่าง อย่าง ให้ถือเป็นข้อวัตรปฏิบัติ เป็นหน้าที่

ต้องเอาใจใส่ ทำด้วยความตั้งใจและทำดีที่สุด ทำเพื่อเพิ่มความดีของเราเอง ทำเพื่อตัวเราเอง ทำเพื่อขัดเกลากิเลสของเรา ทำเพื่อละปฏิฆะของเรา

อย่าคิดว่าทำให้คนอื่น อย่าคิดว่าต้องทำเพราะคนอื่นไม่ทำ อย่าคิดว่าต้องทำเพราะคนอื่นให้เราทำ อย่าห่วงว่าคนอื่นจะพอใจหรือไม่พอใจ เรามีหน้าที่ เราก็ทำให้ดีที่สุด คิดอย่างนี้เราก็ไม่เป็นทุกข์ ใจก็จะสงบ มีปีติได้ตลอดเวลา เป็นสัมมาปฏิฆะ ภาวนาให้มากๆ นะ ปรับปรุงความคิดความเห็นของเราให้ถูกต้อง โยนิโสมนสิการ ยกอารมณ์กรรมฐานขึ้นพิจารณาบ่อยๆ นะ

ทุกข์

"เคยทุกข์แทบจะตายไหม" ท่านอาจารย์ถาม ถ้าทุกข์หรือหดหู่ ให้อยู่ที่ทุกข์หรือหดหู่ ไม่ต้องปรุงแต่ง ให้อดทนฟังความทุกข์ความหดหู่ใจอยู่อย่างนั้น ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ประคับประคองจิตไม่ให้เอียงไปทางซ้ายไม่ให้อเอียงไปทางขวา ทำให้เป็นกลางๆ กำหนดรู้้อยู่อย่างนั้น นั่งก็รู้ เดินก็รู้ กำหนดไปกำหนดไป ก็จะรู้ชัดขึ้นๆ จะเห็นเป็นความว่าง ต่างหาก

เห็นว่าความทุกข์ก็ดี ความหดหู่ก็ดี เป็นสักแต่ว่า ความรู้สึกเท่านั้น ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เป็นเพียงอุปาทานเท่านั้น อุปาทานว่าเราหดหู่ อุปาทานว่าเราทุกข์นั้นแหละ จริงๆ แล้วมันก็เปลี่ยนแปลงได้ และจะเปลี่ยนไปเอง เมื่อมีอารมณ์ใหม่เข้ามาแทนที่ เพราะมันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เราทุกข์ เราหดหู่ เพราะอุปาทานความยึดมั่นนั้นแหละ

อาศัยความอดทน อดกลั้น ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์วิปัสสนา ฟังพิจารณาความไม่เที่ยง ไม่แน่นอน แล้วความ

รู้สึกทุกข์ ความรู้สึกหดหู่ใจ ก็จะไม่เปลี่ยนไปเอง เพราะ สัพเพ
ธัมมา อนัตตา ธรรมทั้งปวง ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน แล้วเราจะรู้ชัด
ขึ้นๆ ความหดหู่เป็นอาคันตุกะ เขามาเยี่ยมเฉยๆ แล้วก็ไป
ไปแล้วก็มาใหม่ ถ้าเราหยุด วางเฉย เขาก็อยู่ไม่ได้ อย่า
เพลิดเพลिनกับการตามอารมณ์นะ

แขกมาหา จะไล่เขาไปก็ไม่ได้ เดียวเขาจะโกรธเอา
ต้อนรับก็ไม่ได้ เขาจะอยู่เลย เราเฉยเสีย เขาก็จะไปเอง
เพราะเขาเป็นอาคันตุกะ ไม่ใช่ผู้อยู่ประจำ ถ้าเขามาก็รู้ว่า
อ้อ เขามาแล้ว กำหนดรู้ แล้วก็เฉย ทำใจให้เป็นอุเบกขา
ทำใจให้เป็นกลางๆ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ไม่ตกใจ ไม่กลัว ไม่
รังเกียจ เอาก็ไม่ใช้ ไม่เอาก็ไม่ใช้ กำหนดรู้ไปเรื่อยๆ จุด
หมาย คือความไม่มีทุกข์ และจิตที่สงบ สะอาด สว่าง

ให้อาทุกข์เป็นอาจารย์ อย่ำรังเกียจทุกข์นะ อย่ำ
หนีทุกข์นะ อย่ำกลัวทุกข์ ทุกข์นั้นแหละเตือนเราไม่ให้
ประมาท ให้เกิดปัญญา ให้รู้ ให้เห็น ตามความเป็นจริง ให้
เห็นสัจธรรม ยิ่งทุกข์มากยิ่งดี เมื่อผ่านไปได้ ต่อไปก็ไม่ต้อง
กลัวอะไร ต้องอดทนต่อสู้อยู่ ด้วยจิตใจที่กล้าหาญ ทุกข์ที่ไหน
กำหนดดูที่นั่น ทุกข์เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ ต้องตามรู้ ตาม

ศึกษาค้นหาดูทุกข์ ดูๆ ไปก็จะพบตัณหา อุปาทาน

ตัณหา อุปาทาน นี่แหละ ทำให้เป็นทุกข์ ตัณหา
อุปาทาน นี่แหละ ปิดบังไม่ให้เห็นทุกข์ เป็นทุกข์ แต่ไม่เห็น
ทุกข์ เราจึงต้องทำจิตใจให้เข้มแข็ง มุ่งหน้าเข้าไป (พิสูจน์) ดู
จึงจะเห็นทุกข์ เมื่อเห็นแล้วก็จะรู้แจ้ง เกิดญาณทัสสนะ ทั้ง
รู้ ทั้งเห็น ตามความเป็นจริงว่า

ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น

ทุกข์เท่านั้นตั้งอยู่

ทุกข์เท่านั้นดับไป

นอกจากทุกข์แล้ว ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์แล้ว
ไม่มีอะไรดับ

สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ ธรรมทั้งหลายทั้ง
ปวงอันใครๆ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น สัพเพ ธัมมา อนัตตา
ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น
สิ่งนั้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา เมื่อบางเฉยได้ วางทุกข์ได้ ไม่
ยินดี ไม่ยินร้าย ทุกข์ก็จะมี หรือมีเหมือนไม่มี

อย่าคิดว่าเราทุกข์ ทุกข์ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ทุกข์ ทุกข์
ไม่ใช่อยู่ในเรา เราไม่ใช่อยู่ในทุกข์ ทุกข์เขาก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่
ดับไป เรามีหน้าที่เพียงกำหนดรู้ทุกข์ที่เกิดขึ้น กำหนดรู้
ทุกข์ที่ตั้งอยู่ กำหนดรู้ทุกข์ที่ดับไป ทำอย่างนี้เราก็สามารถ
รับทุกข์ได้ ทุกข์แค่ไหนก็รับได้ ต้องอดทนนะ คนมีปัญญา
ทนทุกข์ได้

ถ้าเรายังเป็นทุกข์ ก็ยังใช้ไม่ได้ ยังผิดอยู่ ให้
พิจารณาอริยสัจ 4 เสมอๆ ถ้าเรายังเป็นทุกข์ แสดงว่าเรา
ไม่มีสัมมาทิฐิ เวลาทุกข์เกิดขึ้นให้ดูเข้าข้างใน (ดูจิต) อย่า
ไปดูข้างนอก อย่าไปโทษคนโน้นคนนี้ ให้ดูกายกับใจของเรา
นี่แหละ ดูให้เห็นว่าตัณหา อุปาทาน นี่แหละเป็นตัวต้นเหตุ
ให้ทุกข์เกิด เป็นมาร เป็นศัตรูที่ร้ายแรงที่สุด ให้มีขันติ
อดทนสู่อารมณ์นั้นๆ ตามรู้อารมณ์นั้นๆ รู้แล้วก็ไม่หวั่นไหว
ไม่เดือดร้อนเป็นทุกข์ รู้แล้วไม่หลง ไม่ติด มีแต่ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้
เบิกบาน

นั่นแหละ พระพุทธเจ้าอยู่ที่นี้เอง ไม่ต้องไปหา
ที่ไหน แม้จะต้องเอาชีวิตเป็นเดิมพันก็ยอม ต้องเอาชนะให้

ได้ อาศัย ศิล สมาธิ ปัญญา เป็นอาวุธ ดูให้เห็น อนิจจัง
ความไม่เที่ยงแท้ ความไม่แน่นอน

ธรรมะอยู่ที่ 50 : 50

ถ้าคิดว่า "เขาทำผิด" "เขาไม่ควรทำอย่างนี้" ให้คิดว่าเราก็ดูผิด 50% ด้วย คิดอย่างนี้เราก็จะไม่โกรธเขา เพราะถ้าโกรธเขาก็ต้องโกรธตัวเราด้วย และเขาอาจจะไม่ผิดก็ได้ เชื่อไว้ 50% ก่อน คิดอย่างนี้เราก็ไม่ทุกข์

ใครเล่าว่า "คนนั้นเขานินทาเราอย่างนั้นอย่างนี้" "คนนั้นเขาเป็นอย่างนั้นอย่างนี้" อย่าเพิ่งเชื่อ และก็อย่าเพิ่งปฏิเสธทันที รับฟังไว้ 50% ก่อน อย่าวิพากษ์วิจารณ์ทันที แล้วก็เป็นอย่างนั้น แล้วก็ปรับปรุงตัวเองต่อไป บ่อยๆ ครั้งเราก็จะโกรธและเสียเวลาคิด เสียอารมณ์ไปโดยเปล่าประโยชน์

อย่าไปทำตามคำพูด ความคิดของใครๆ ทั้งหมดทันที ฟังแล้วทำตามเขา 100% ก็มักจะวุ่นบ่อยๆ เพราะความคิดก็เป็นอนิจจัง เขา (ผู้พูด) อาจจะเปลี่ยนใจก็ได้ เราอาจฟังผิดก็ได้ เขาอาจคิดผิดและเปลี่ยนความคิดใหม่ก็ได้ ถ้าเราฟังไว้ 50% ก่อน ตั้งสติของเราเอาไว้ ก็จะปลอดภัย ไม่สับสน ไม่ทุกข์

แม้แต่ความคิดของเราเองก็อย่าเชื่อ 100% รับฟัง

ไว้ 50% ก่อน เพราะเราก็อาจเปลี่ยนความคิดได้ ที่เราคิดว่าถูกจริงๆ อาจผิดก็ได้ ไม่แน่หรือ

สรุปว่า อย่าเชื่อทั้งตัวเรา ตัวเขา อย่าเชื่อทั้งสุขและทุกข์ 100% รับฟังไว้ 50% ก่อน ไม่ต้องโกรธ ไม่ต้องตกใจ ไม่ต้องแปลกใจ..... ตั้งสติเอาไว้ก่อน พิจารณาให้ดีก่อน สุขก็ไม่แน่นอน ทุกข์ก็ไม่แน่นอน สุขหายไปก็ทุกข์ ทุกข์หายไปก็สุข ทุกอย่างไม่แน่นอน..... ก็เท่านั้นเอง

เขานินทาเรา

เขานินทาเรา ต่ำเรา เขาแย่งของเราไป ฯลฯ เราไม่พอใจ เรากำลังจะโกรธเขา ต้องรีบแก้ไขทันที "เขา" ไม่สำคัญ สำคัญที่ใจเรากำลังจะเป็นทุกข์ เรากำลังจะผิดศีล กำลังจะผิดข้อวัตรของเรา ระวังนะ..... ถ้าเราเป็นทุกข์ เราก็ผิดข้อวัตรของเราแล้ว ผิดศีล เราก็บาปแล้ว เราต้องมีหิริ โอตตัปปะ ละอายต่อบาป เกรงกลัวต่อบาป ถ้าเราเป็นทุกข์ เราผิดศีล เราก็บาป

ใครเขานินทาเราก็ไม่สำคัญ เขาทำอะไรๆ เราก็ไม่สำคัญ สำคัญที่ใจเรา สำคัญที่ใจเราอย่าเป็นทุกข์เท่านั้นก็พอแล้ว ไม่ต้องดูใคร ไม่ต้องฟังใคร ดูกายกับใจของเรานี้แหละ เราต้องเป็นที่พึ่งของเราเอง อตตทา หิ อตตโน นาโถนะ เราขึ้นอยู่กับคำพูดหรือการกระทำของคนอื่นไม่ได้หรอก ระวังนะ..... คนนั้นคนนี้ก็ไม่ต้องห่วง สำคัญที่จิตของเรานี้แหละ ใครทุกข์ก็ไม่ต้องทุกข์ตามเขา ไม่ต้องโต้ตอบ ไม่ต้องชี้แจง ไม่ต้องกลัว สำคัญที่ใจเราอย่าเป็นทุกข์นะ ถ้าเราทุกข์เราผิดแล้วนะ ไม่ใช่เขาผิดหรอก ต้องรีบพิจารณาแก้ไขทันที

พลิกนิตเดียว แล้วอยู่อย่างมีความสุข

คนเราจะมีความสุขหรือเป็นทุกข์อยู่ที่ความคิดนิตเดียว พลิกนิตเดียวเราก้จะไม่เป็นทุกข์ พลิกนิตเดียวก้จะเปลี่ยนจากมิจฉาทิฏฐิมาเป็นสัมมาทิฏฐิ จากความคิดผิดเป็นความคิดถูก จากทางโลกมาสู่ทางธรรม พลิกนิตเดียวเราก้จะอยู่ได้อย่างไม่มีทุกข์ อยู่กับปัจจุบันได้อย่างสงบยอมรับทุกอย่างที่เกิดขึ้นแต่ละขณะอย่างสมบูรณ์