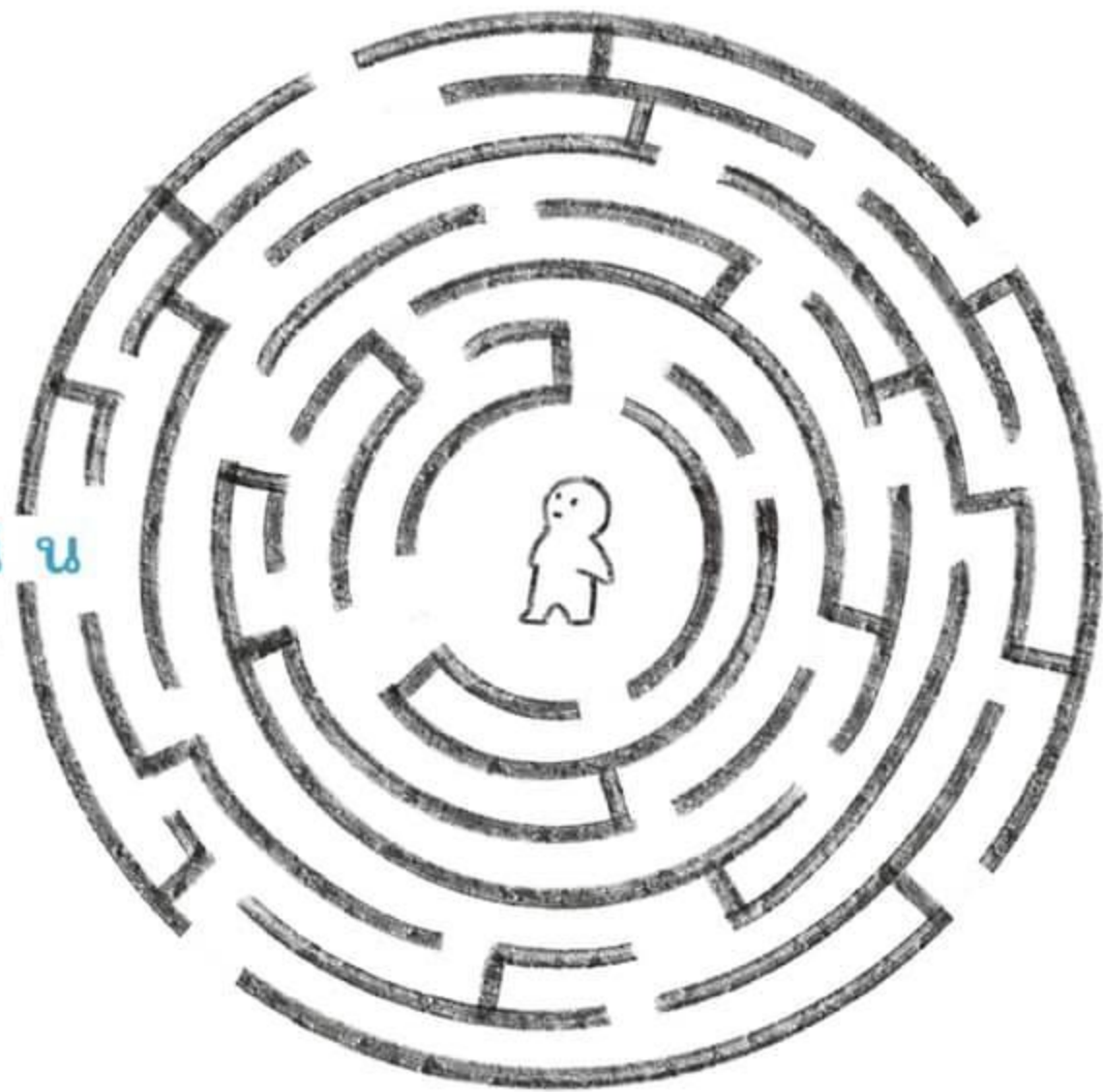
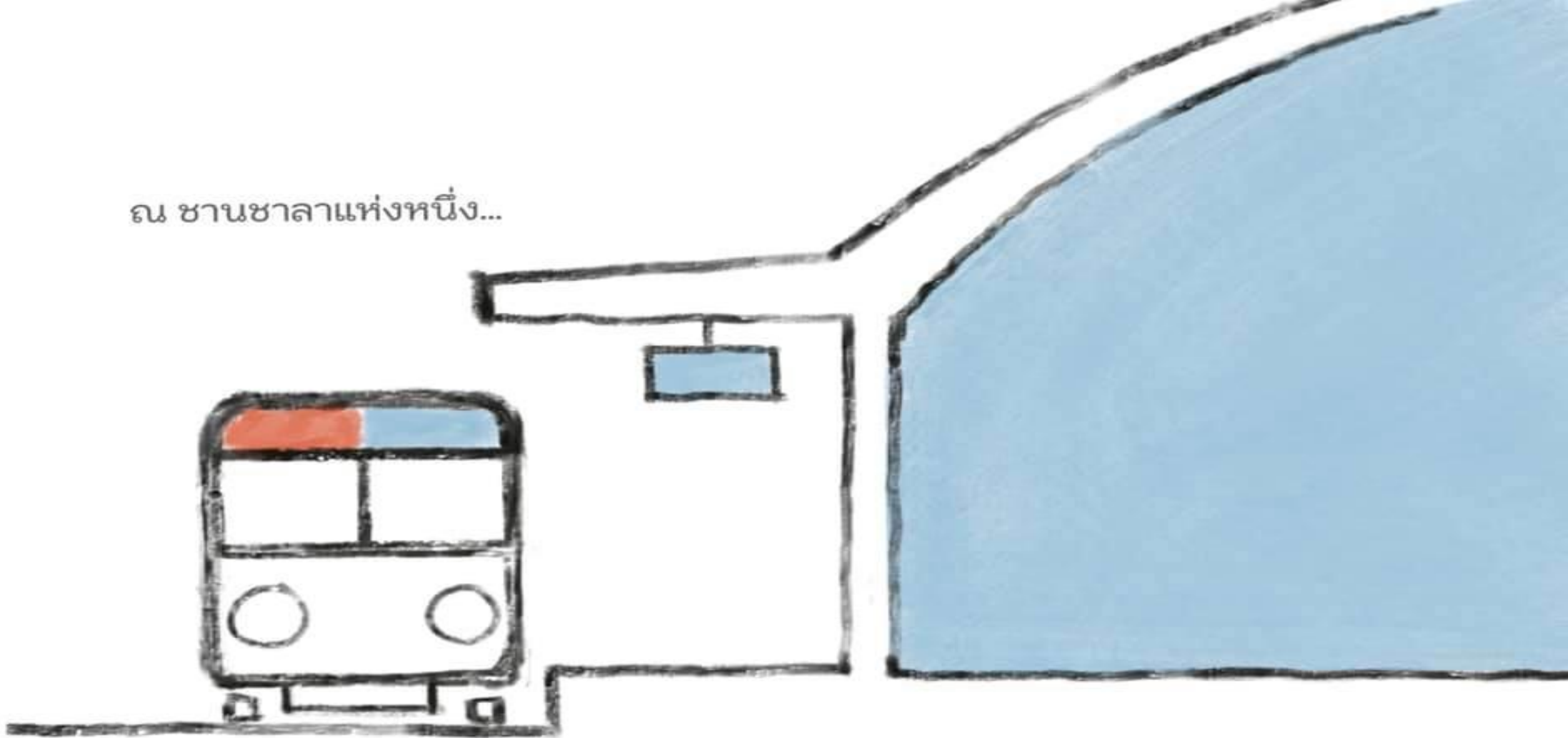


ทางพาดำเนิน

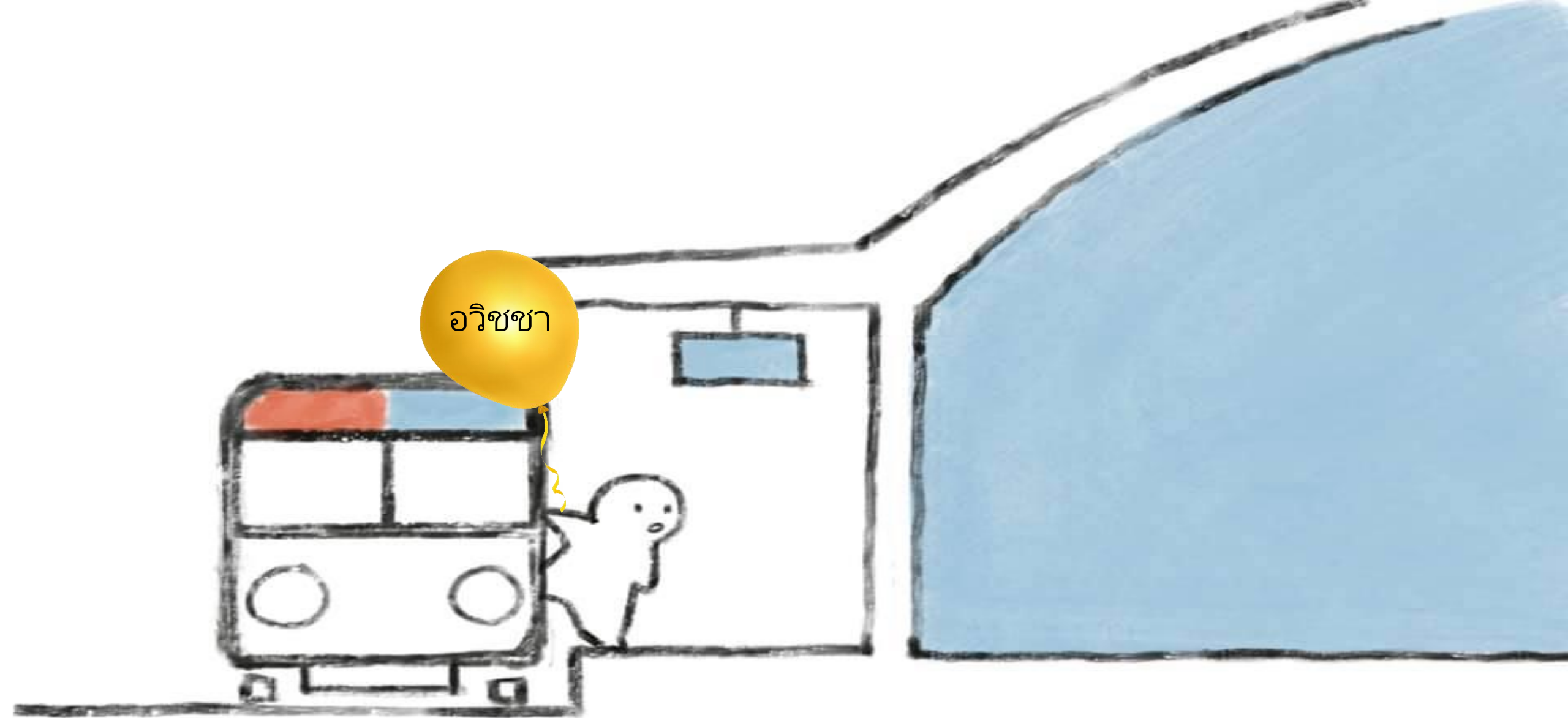
Buddha Last Man



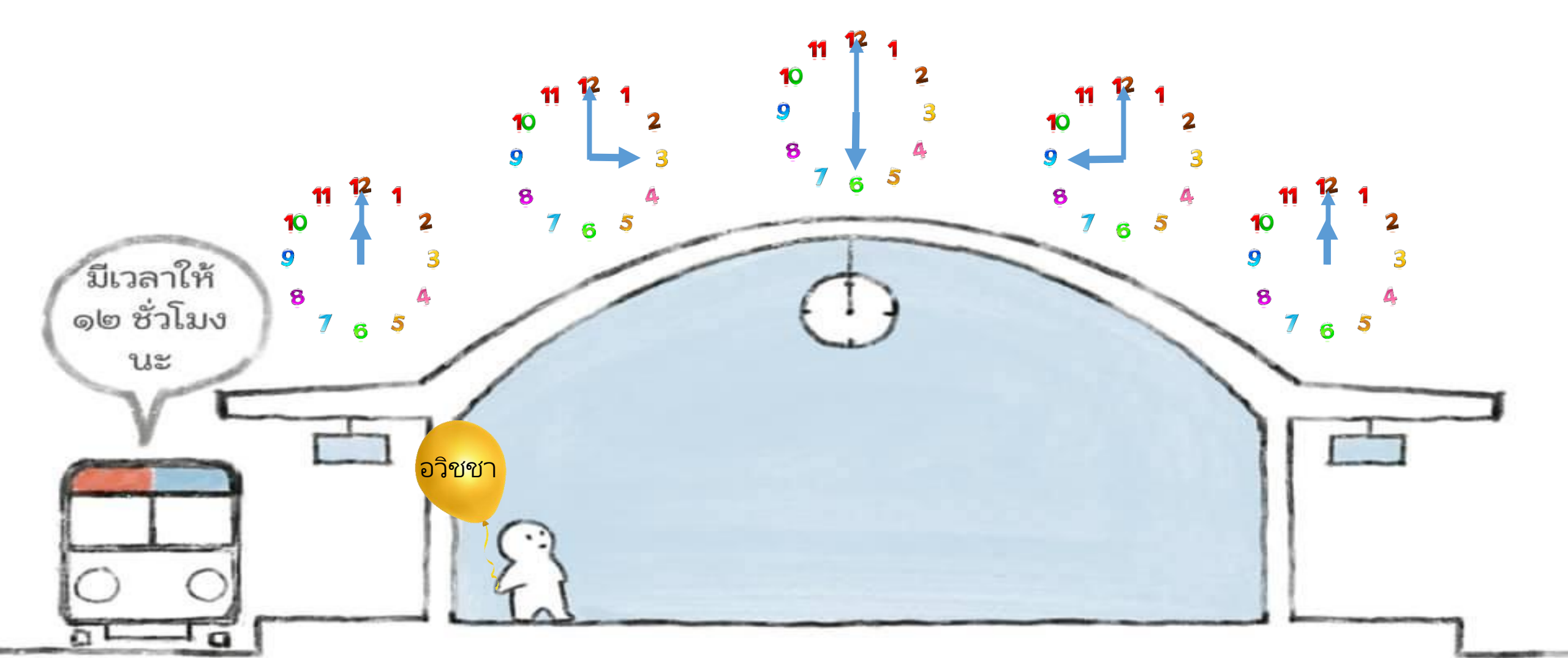
ณ ชานชาลาแห่งหนึ่ง...



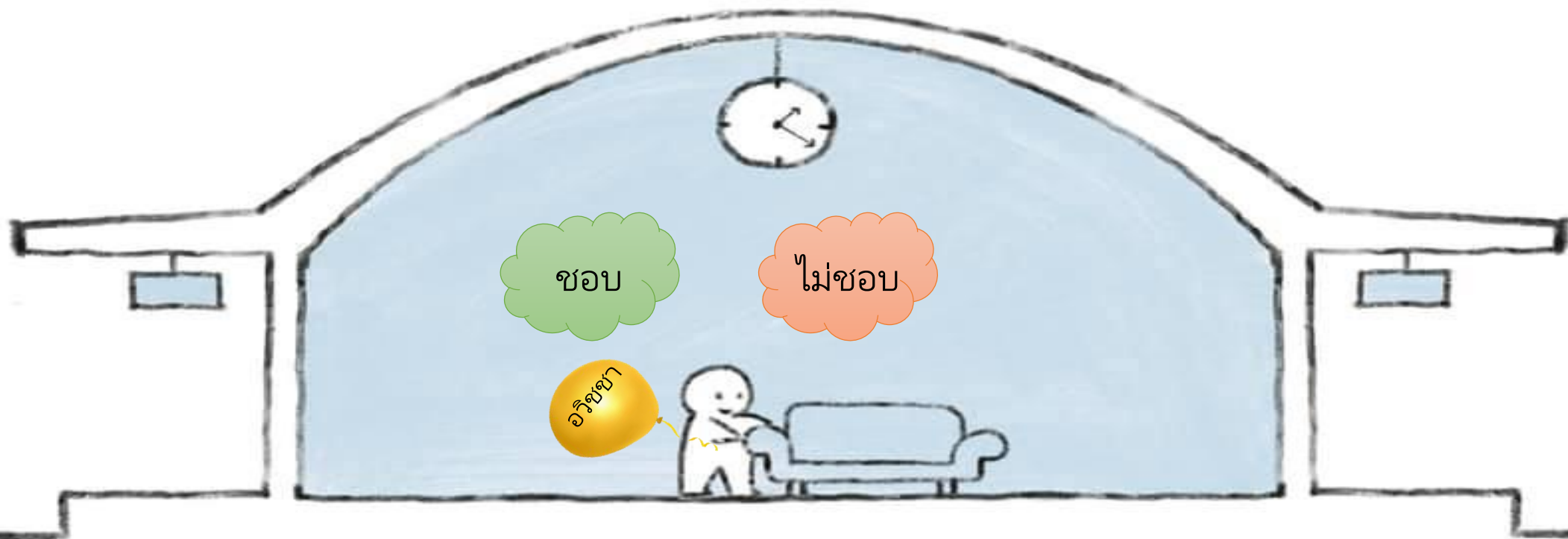
...ที่ๆเป็นจุดเริ่มต้นของชีวิตใหม่ทุกๆชีวิต



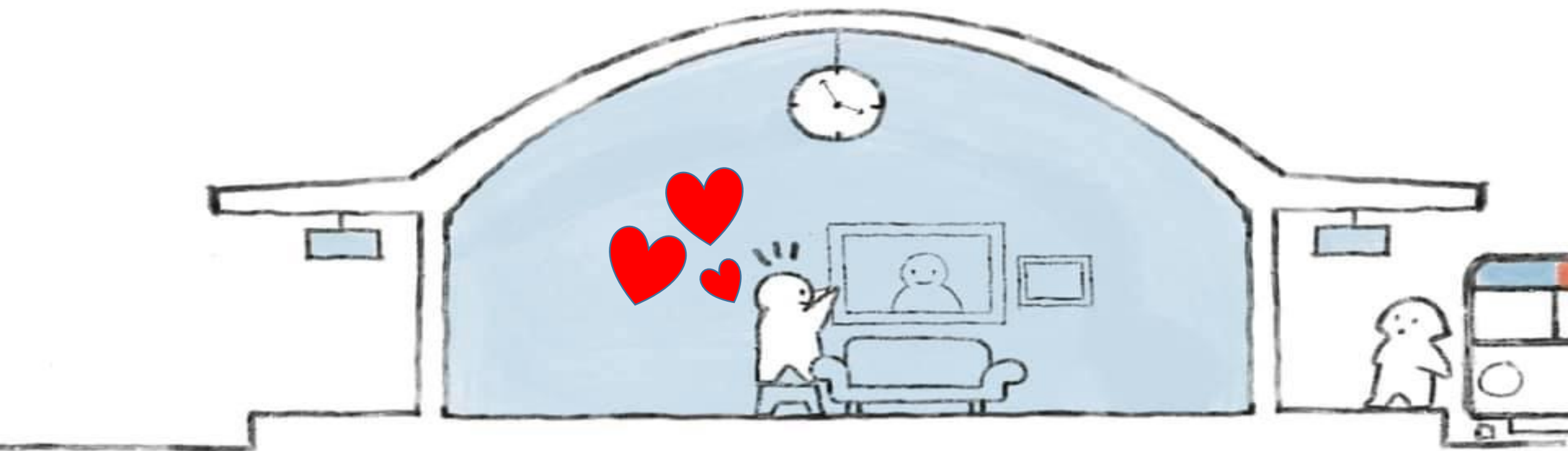
ชีวิตของพวกเขาทุกคนต่างเริ่มต้นขึ้นด้วยความไม่รู้อะไรเลย
เราไม่สามารถทำอะไรก่อนหน้านี้ได้เลย



และเพื่อที่จะมีชีวิตรอดให้ได้ต่อไป เราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้สิ่งต่างๆให้เร็วที่สุด
และสิ่งหนึ่งที่ทุกคนรู้ แต่ไม่ค่อยนึกถึง คือ ทุกคนมีเวลาจำกัด

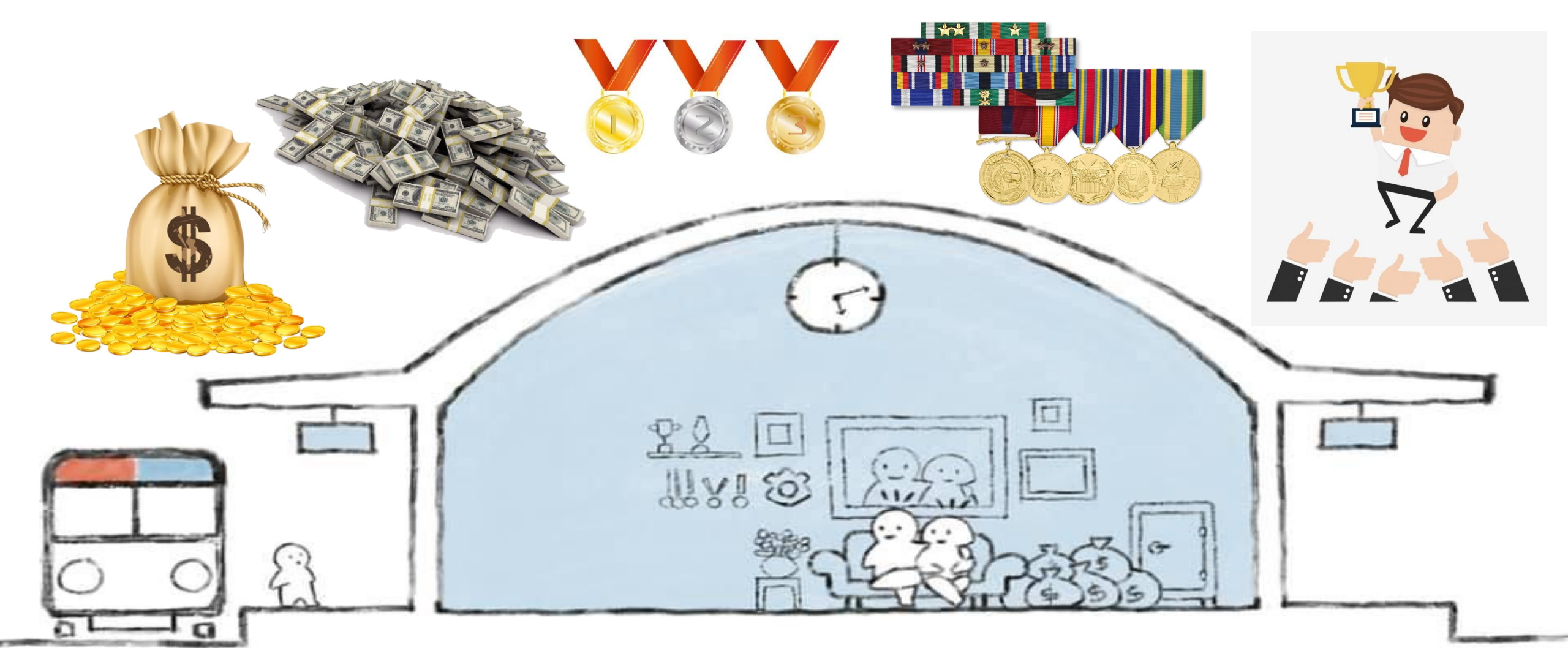


เวลาเริ่มผ่านไปอย่างรวดเร็ว แต่แทนที่เราจะเห็นว่า เวลาเหลือน้อยลง เรากลับเข้าใจว่า เราเติบโต และก้าวหน้าขึ้น ชีวิตของทุกคนล้วนถูกดึงดูดและผลักดันไปตามแรงของ ความ “ชอบ” และ “ไม่ชอบ” , และเพราะพวกเราไม่เคยพบ “ความสุข” ที่แท้จริงที่มีอยู่ก่อนแล้ว ภายในจิตใจ เราจึงต้องแสวงหาความสุขที่มาจากจากสิ่งภายนอก

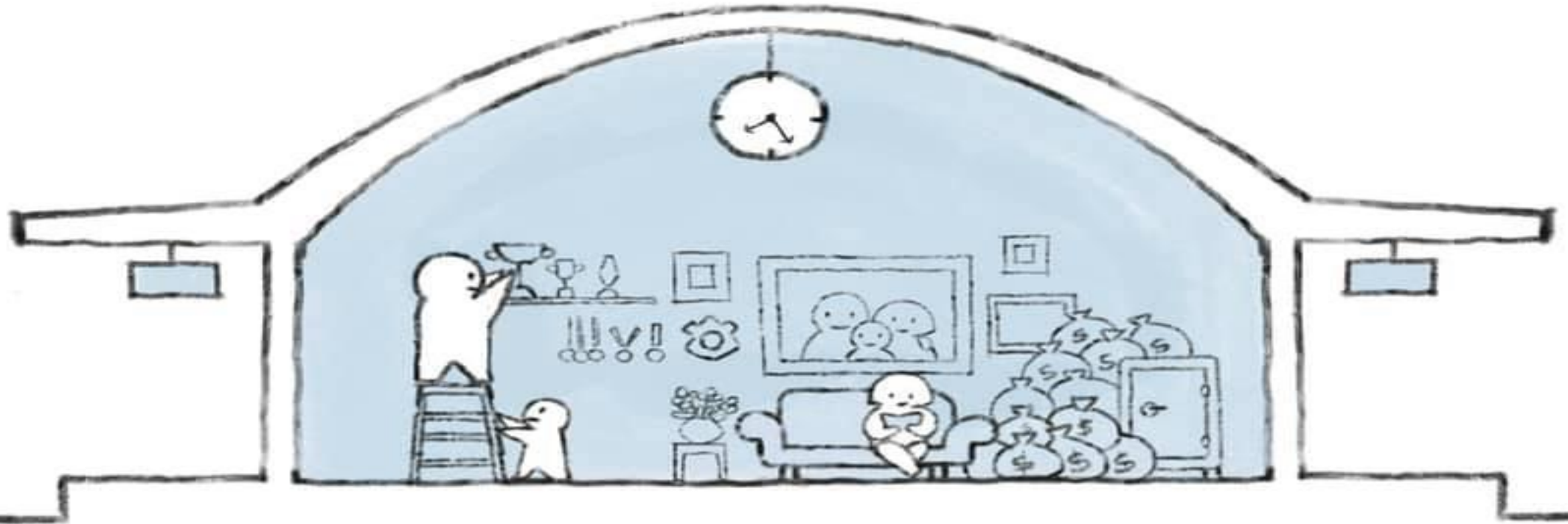
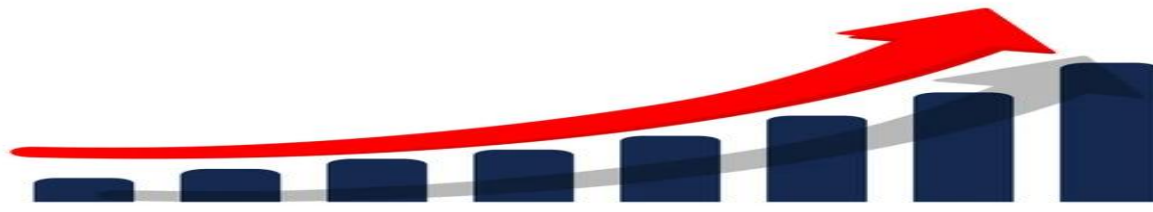


เราทุกคนล้วนเป็นผู้ที่กำลังเดินทางที่โดดเดี่ยว ความรู้สึกอ้างว้างนี้ทำให้เราอดไม่ได้ที่จะ
แสวงหาความมั่นคงทางจิตใจด้วยการเกาะเกี่ยวผูกพันใจไว้กับผู้อื่น โดยที่ลืมคิดไปเลยว่า

สุดท้ายแล้ว ทุกคนก็มาพักที่สถานีแห่งนี้เพียงชั่วคราว
เมื่อหมดเวลา ต่างก็ต้องแยกย้ายไปตามเส้นทางของใครของมัน



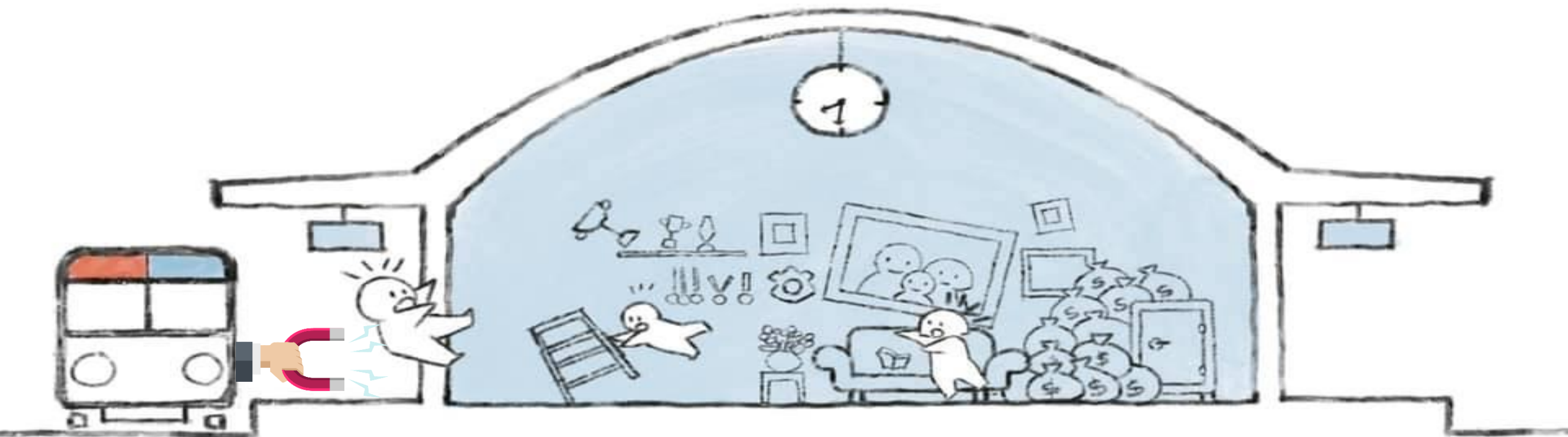
เราสมมติว่า คนนี้เป็นพ่อ แม่ สามมี ภรรยา ลูก ทั้งๆที่ต่างคนต่างมีเส้นทางของตัวเอง เพียงแต่ ณ เวลานี้ เส้นทางของแต่ละคนตัดผ่านมายังจุดเดียวกันเป็นเวลาสั้นๆชั่วคราว และจากความรู้สึกไม่มั่นคงลึกๆในจิตใจ เราจึงต้องทุ่มกำลังแสวงหา เงินทอง ชื่อเสียง เกียรติยศ ซึ่งล้วนแต่เป็นของภายนอก ทั้งหมดนี้เพื่อแลกกับความสุข ซึ่งเป็นความสุขอย่างเดียวกับที่เรารู้จัก



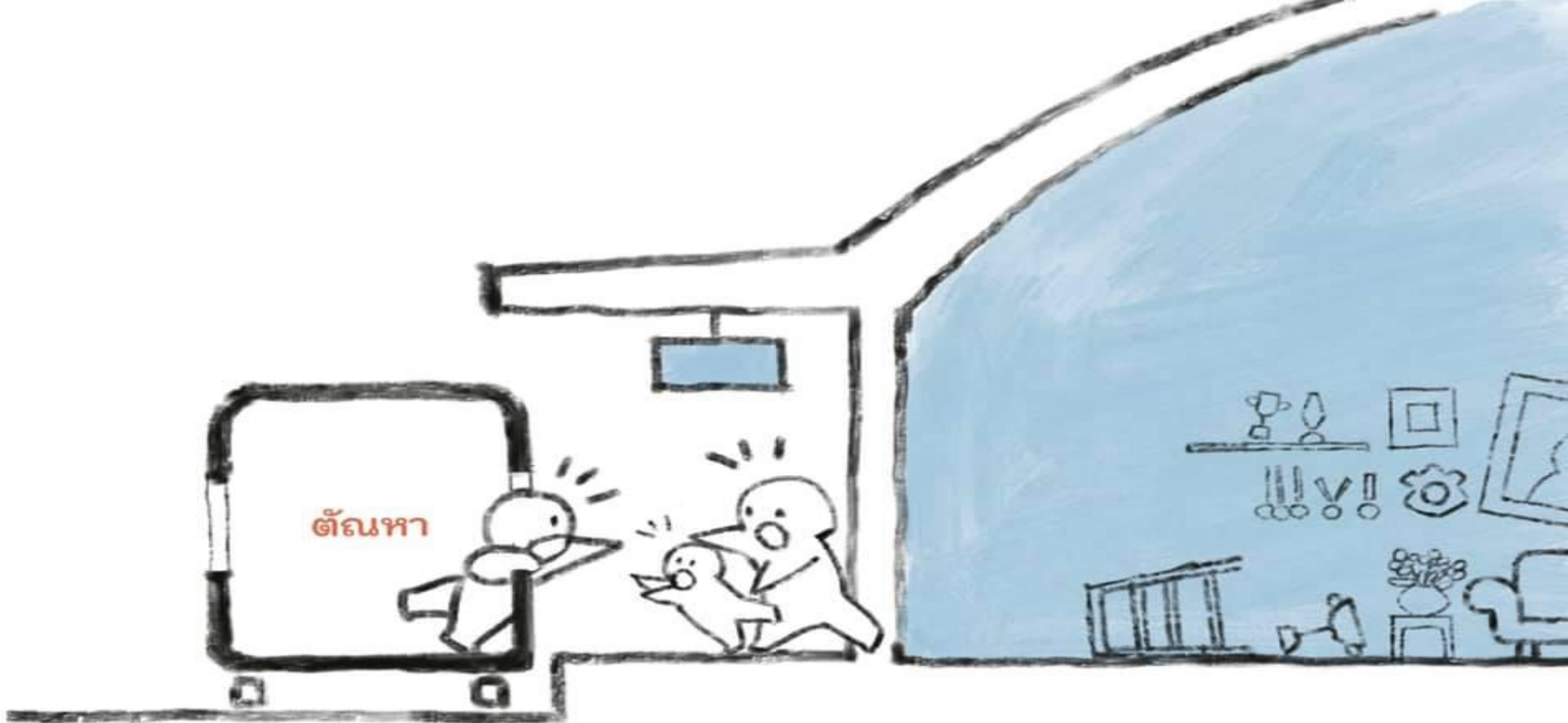
ความสุขที่ได้จากสิ่งภายนอกนั้นเหมือนสิ่งเสพติด เมื่อได้เสพ จะคิดว่าเป็นสุข เมื่อสุขจอมปลอมนั้น
คลายลง ก็ต้องเสพเพิ่มอีก เมื่อเคยได้ ก็อยากได้อีก ถ้ามีแล้ว ก็อยากมีเพิ่มขึ้น เพราะกลัวว่าความสุข
ที่มีจะลดลงหรือหมดไป พวกเราเกือบทุกคนในโลก ยอมสละเวลาทั้งชีวิต เพื่อทรัพย์สินเงินทอง
ชื่อเสียง เกียรติยศ ครอบครัว เพราะคิดว่าเป็นความสุข



เราได้รับข้อมูลว่า เรามีเวลา ๑๒ ชั่วโมง แต่กลับถูกเรียกให้ไปต่อต่างๆที่ยังเพลนกับสิ่งที่ยังหาไม่ได้เลย
เราไม่มีทางรู้เลยว่าวันสุดท้าย นาทีสุดท้าย วินาทีสุดท้ายจะมาถึงเมื่อไหร่
แต่ที่แน่ๆ เวลานั้นมาถึงแน่นอน และถ้าไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้...
“ความทุกข์” สาหัสอย่างที่จินตนาการไม่ถึงจะต้องเกิดขึ้นแน่นอน

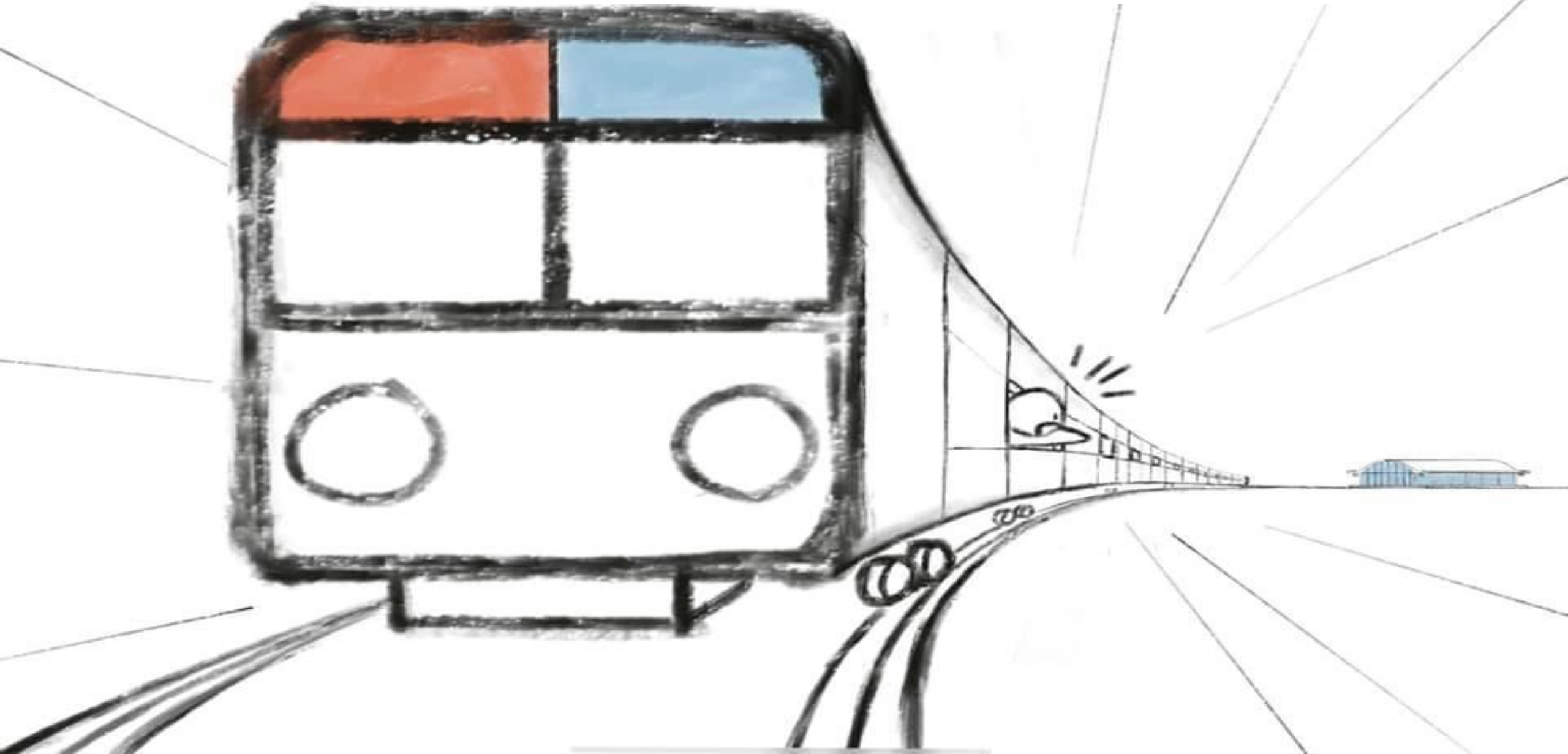


สิ่งนี้จะต้องเกิดกับทุกคน วันที่เราถูกระชากออกไปจาก “โลก” ที่เราปรุงแต่งเอาไว้
ยิ่งมีมาก ก็ยิ่งยึดมาก เมื่อยิ่งยึดมาก ก็ยิ่งทุกข์มาก
ต่อให้ได้ชื่อว่าเป็น “คนดี” เมื่อวันสุดท้ายมาถึง หากยังมีความยึดถือ ก็ทุกข์เหมือนกัน
การตายอย่าง “สงบ” จึงแทบเป็นไปได้ไม่ได้เลยสำหรับผู้ที่ไม่เคย “ฝึก”



ใจที่ดิ้นรน อยากกลับไปเป็นอย่างเดิม เพราะความ “ยึด” คือ “ตัณหา”
เมื่อมีตัณหาเป็นแรงขับ “ภพชาติ” ต่อกันไปเรื่อยๆ

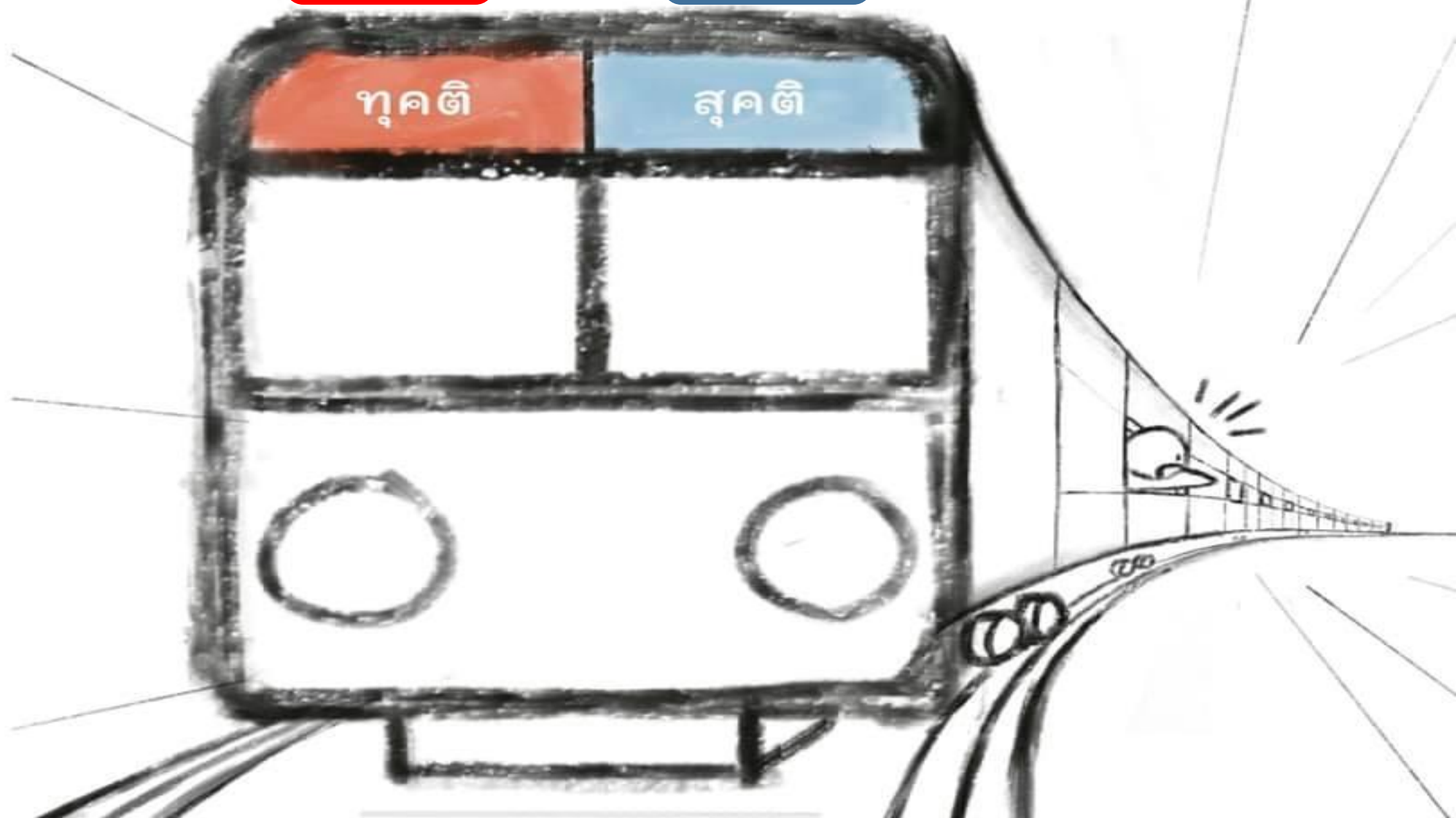
สถานีต่อไปท่านผู้โดยสารสามารถเปลี่ยนเส้นทางได้ที่สถานีนี้
Next Station.....interchange with



Hell

...หรือ...

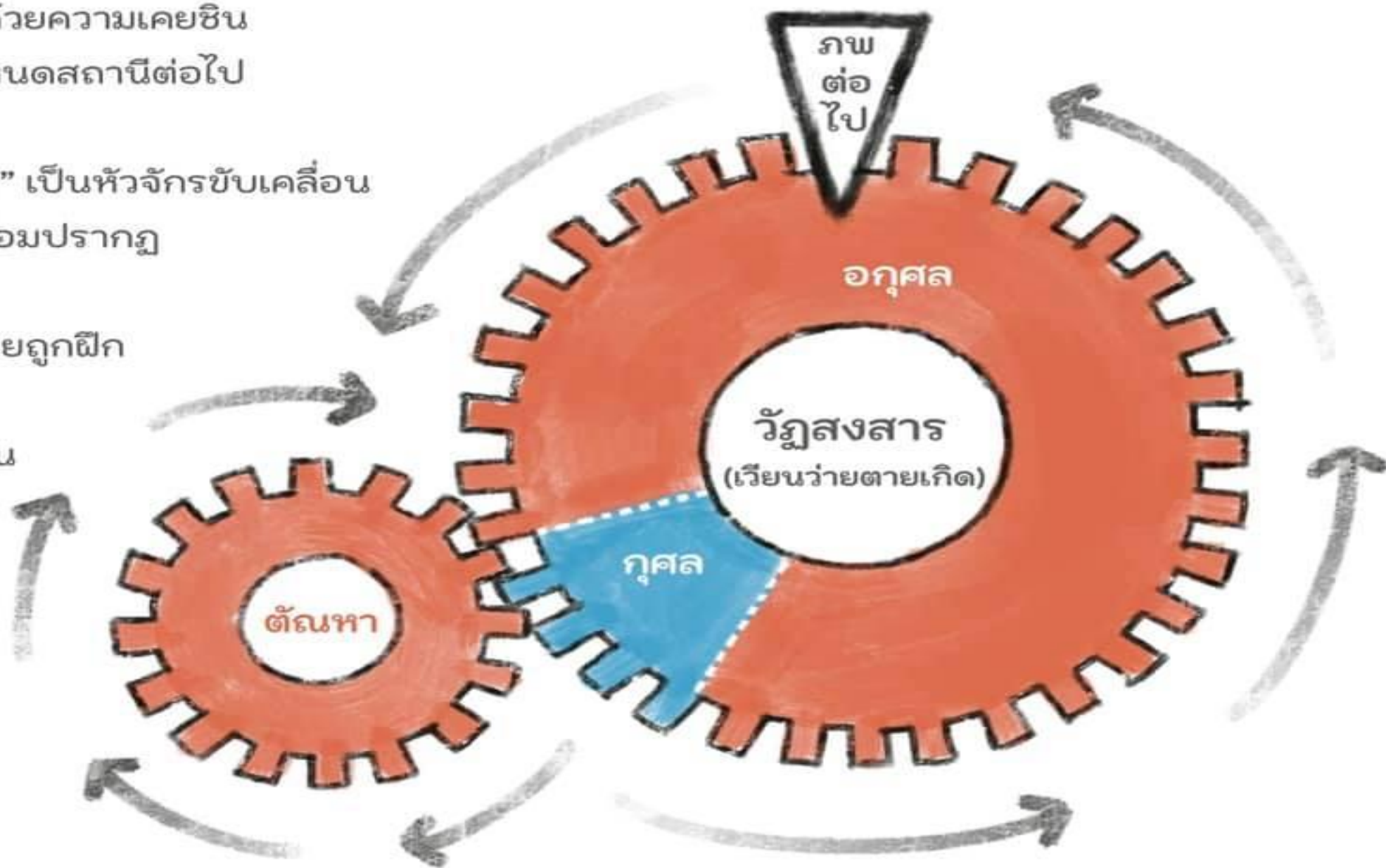
Heaven



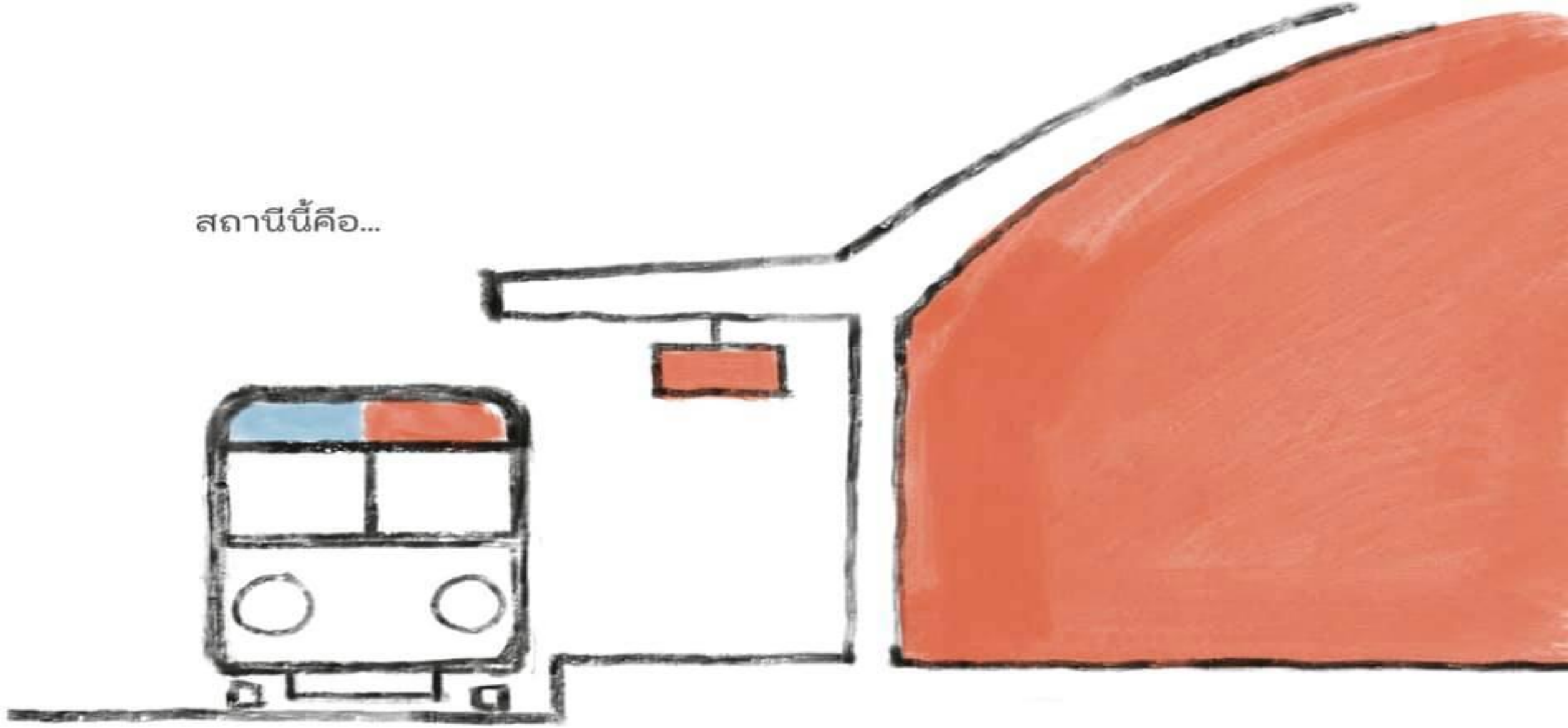
สิ่งที่สั่งสมไว้ด้วยความเคยชิน
จะเป็นตัวกำหนดสถานะต่อไป

เมื่อมี “ต้นหา” เป็นหัวจักรขับเคลื่อน
“ภาพ” ต่อไปย่อมปรากฏ

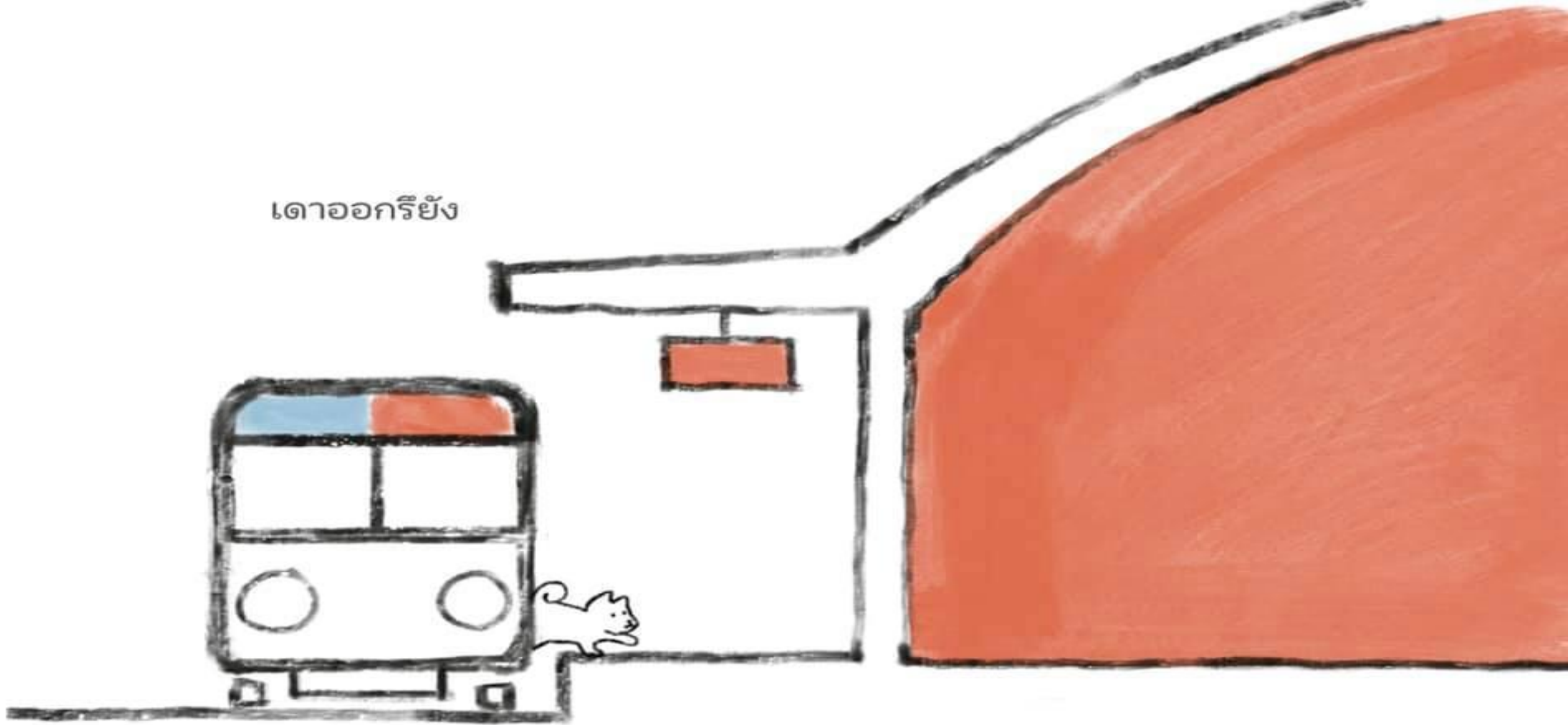
และถ้าใจไม่เคยถูกฝึก
“ภาพ” ใหม่
ย่อมไม่แน่นอน

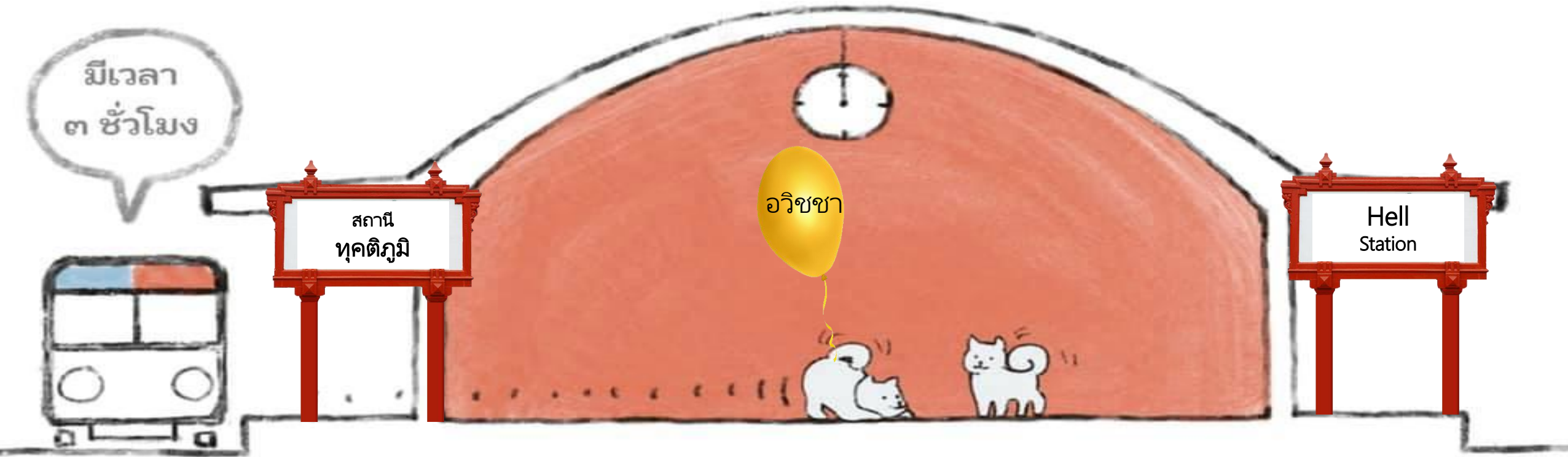


สถานีนี้คือ...



เตาออกกรี๊ยัง





ไม่ต้องห่วง เราทำอะไรไม่ได้หรอก

เช่นเดียวกับชีวิตที่ผ่านไป เราจะเรียนรู้ใหม่ และปรับตัวเข้ากับภพภูมิใหม่ได้อย่างรวดเร็ว และถ้าลองได้ตกลงมาอยู่ในทุกติภูมิแบบนี้แล้ว ลืมไปได้เลยว่าจะได้กลับไปสู่สุคติภูมิอีก เพราะจากนี้ เราจะเที่ยวโคจรไปตามสถานีสีแดงนี้อีกนับอนันตชาติเลยทีเดียว

หากไม่มีการตรัสรู้
ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ทุกชีวิตก็คงเดินทางแบบไม่มี
ทิศทางแบบนี้ และส่วนมากก็จะ
มีแต่ไหลลงต่ำ
ลองมาฟังดูเถิดว่า
พระพุทธเจ้า
สอนว่าอะไร

ชีวิต ประกอบด้วย “กาย” และ “จิต”
แต่ สุข ทุกข์ นั้นอยู่ที่...



จิต

จิตเดิม นั้นสว่างปราศจากแต่เดิม แต่เพราะ “ความไม่รู้” จึงเกิดความยึดถือ
ปรุงแต่งเป็นตัวตน ความเคยชินกลายเป็นเชื่อให้เกิดกิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ

เมื่อจิตถูกครอบงำโดย “กิเลส” การ คิด พูด ทำ ก็ผิด
มุ่งหวังแต่เรื่องที่ “ชอบ” และ “ไม่ชอบ”
ส่งผลให้ เบียดเบียนผู้อื่น
และเบียดเบียนตนเอง

โลภะ

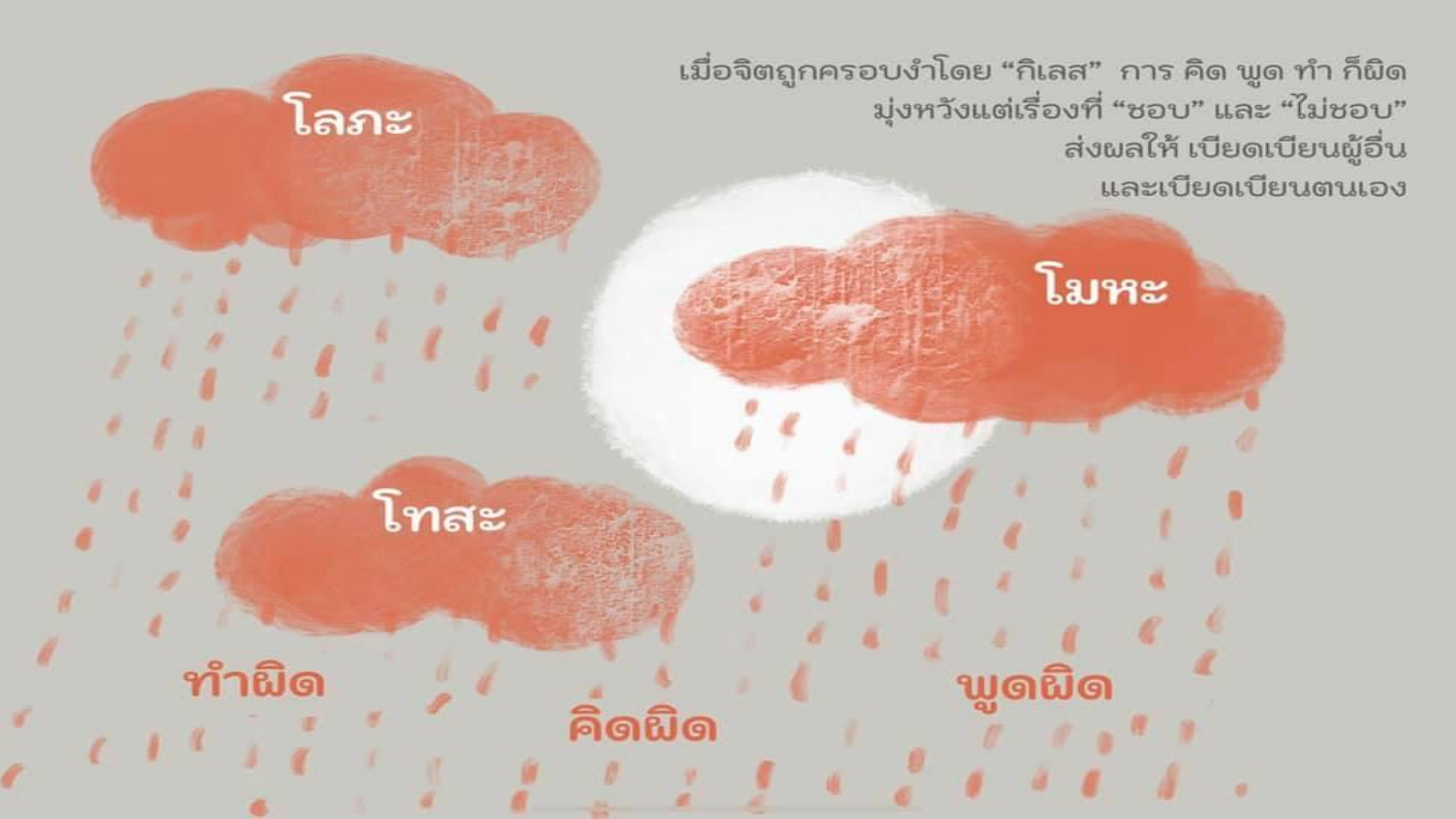
โมหะ

โทสะ

ทำผิด

คิดผิด

พูดผิด



โลภะ

ภavana
(การยกระดับจิตใจ)

โมหะ

สติ

โทสะ

แต่หากมี “สติ” ประดิษฐานอยู่กลางใจ ใจจะเป็น “ธรรม”
กิเลสจะไม่มีที่ยืนอยู่ในจิตดวงเดียวกันนี้
แล้วจะทำอย่างไรให้เกิดสติ...

พระพุทธเจ้าทรงแนะนำวิธีนี้ เรียกว่า “อานาปานสติ” วิธีการง่ายๆ คือ...



ศีล ๕ (คุณสมบัติประจำใจของมนุษย์)

และเพื่อให้จิตมีกำลัง มีความตั้งมั่น
ที่จะสามารถสังเกตเห็น “ทุกข์” ได้ทัน
จิตจะต้องอยู่ในสภาวะที่เป็นกลาง
คือเป็น “ปกติ” ให้ได้เสียก่อน
สิ่งที่จะช่วยรักษาระดับความเป็น
ปกติของจิตนั้นก็คือ
“การสำรวมระวังการคิด พูด ทำ”
หรือก็คือ “การรักษาศีล” นั่นเอง
การที่เป็นผู้มั่นคงในศีล ๕ ยังเป็น
ตัวรับประกันการกลับมาเกิดเป็น
มนุษย์ หรือภพภูมิอื่นที่สูงกว่าอีกด้วย
ถ้าศีลต่ำกว่า ๕ ข้อนี้ ให้รู้ไว้เลยว่าระดับ
ของจิตอยู่ต่ำกว่ามนุษย์แล้ว
นี่คือเรื่องจริง ไม่สำคัญว่าใครจะเชื่ออย่างไร

ปาณาติปาต

อะทินนาทาน

กาเมสุมิจฉาจาร

มุสาวาทา

(โกหก, หยาบ, เพ้อเจ้อ, พูดให้แตกแยก)

สุราเมรย



ทาน

หากท่านยังเพเลินกับการเดินทางนี้อยู่
การทำ **“ทาน”** จะเป็นเหมือนสมบัติที่
ท่านฝากบัญชีเอาไว้เพื่อจะได้เบิกมาใช้
ระหว่างการเดินทาง แต่ **“ทาน”** ก็ไม่ใช่
สิ่งรับประกันว่าท่านจะได้เกิดในสุคติภูมิ

หากท่านไม่รักษา **“ศีล”** แต่ทำทานมาก ท่านอาจจะได้
เกิดเป็นหมาของเศรษฐี คือภพภูมิต่ำ แต่อยู่ดีกินดี
ดังนั้น การรักษาศีลเพื่อให้ได้ไปต่อในภพภูมิที่สูงจึงเป็น
สิ่งที่มีน้ำหนักมากกว่าทาน แต่ถ้าท่านเริ่มเบื่อกับการเดินทาง
ที่ไม่มีแก่นสารนี้แล้ว **“การภาวนา”** คือเส้นทางที่พระพุทธเจ้า
ทรงสอนเพื่อใช้เป็นทางดำเนินออกจากทุกข์

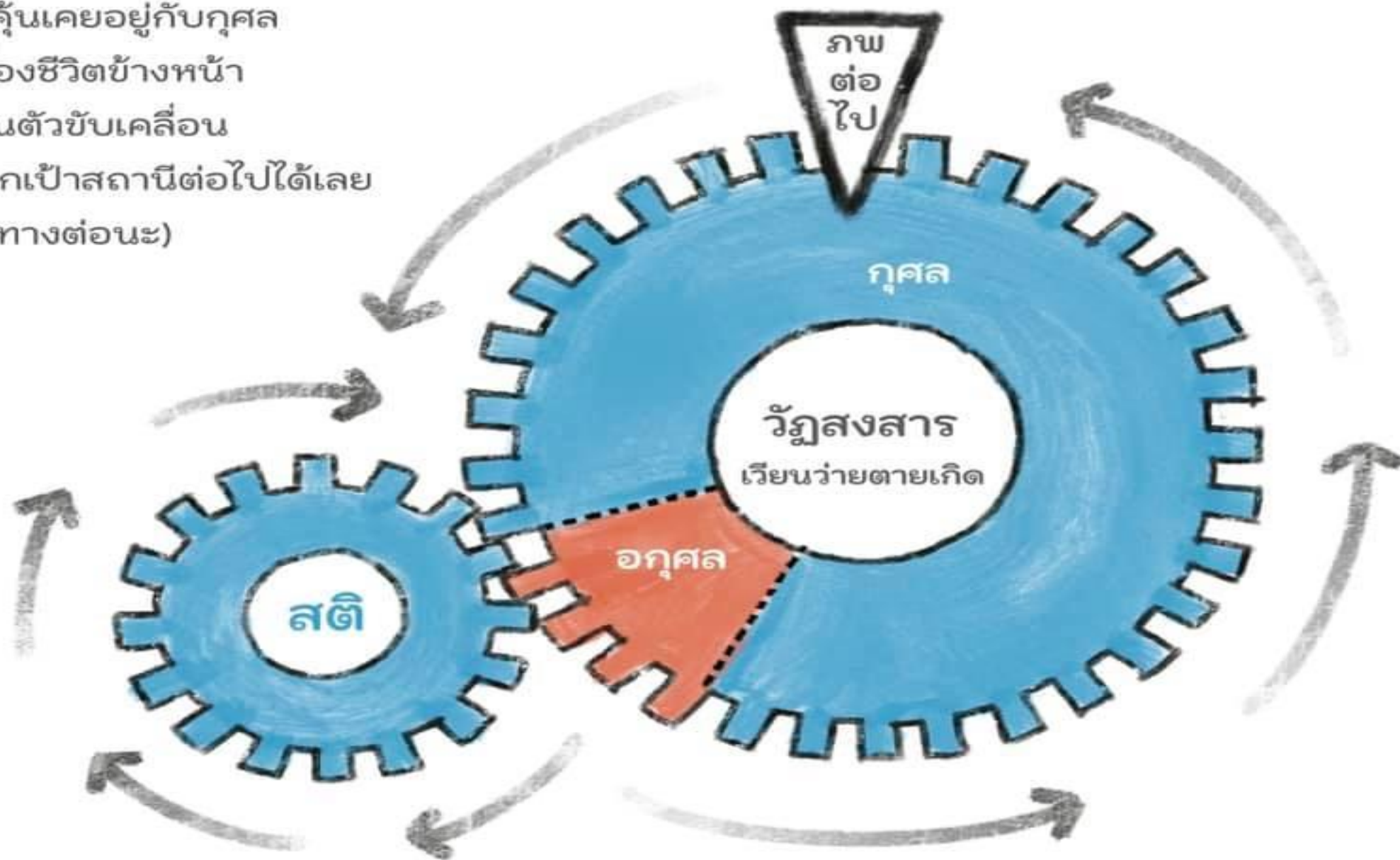
ศีล

ภาวนา

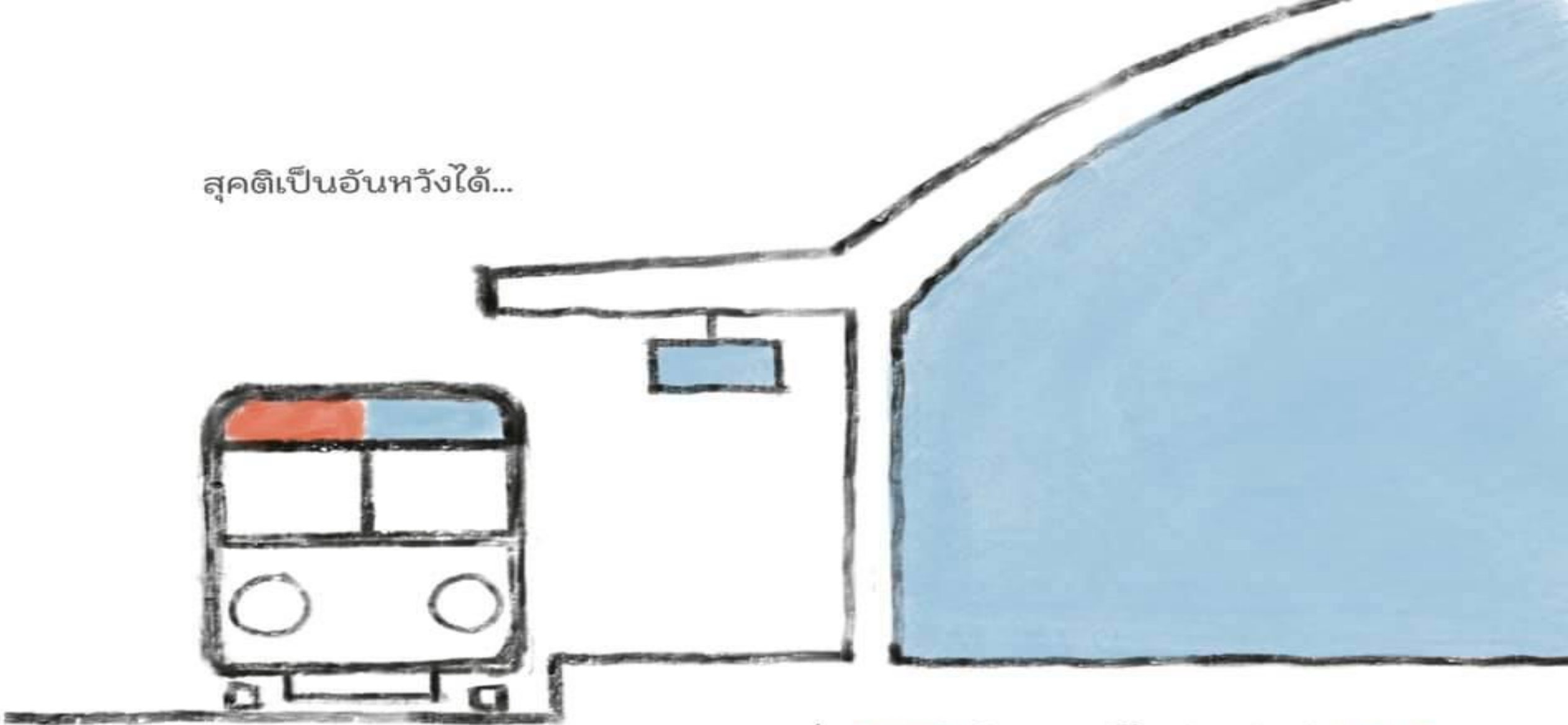
เมื่อท่านเริ่มใช้ชีวิตอยู่โดย **“ธรรม”** มีศีลเป็นบาทฐาน
มี **“สติ”** เป็นเครื่องระลึก ท่านจะค่อยๆเปลี่ยนฝั่งมาชิน
กับกุศล เมื่ออกุศลเกิด จะสังเกตเห็นได้ชัด และละได้เร็ว
ใจจะเริ่มคุ้นชิน และพอใจใน **“ความสุข”**
ที่เกิดขึ้น เป็นความสุขที่ต่างจากสุขที่เคยได้
มาจากสิ่งภายนอก สุขแบบนี้คือ
“ความสงบเย็น” จะเกิดปัญญาในเบื้องต้น
ว่า ชีวิตที่ผ่านมาทั้งหมดนั้นเป็น **“ทุกข์”**
เป็นชีวิตที่ไม่มีแก่นสารสาระเลย
จิตจะพึงรงได้เองว่า
“จะไปต่อหรือพอแค่นี้”



เมื่อชีวิตนี้ท่านคุ้นเคยอยู่กับกุศล
ก็ไม่ต้องห่วงเรื่องชีวิตข้างหน้า
เมื่อมี “สติ” เป็นตัวขับเคลื่อน
จิตก็แทบจะลือกเป้าสถานีต่อไปได้เลย
(ถ้ายังต้องเดินทางต่อนะ)



สุดติเป็นอันหวังได้...

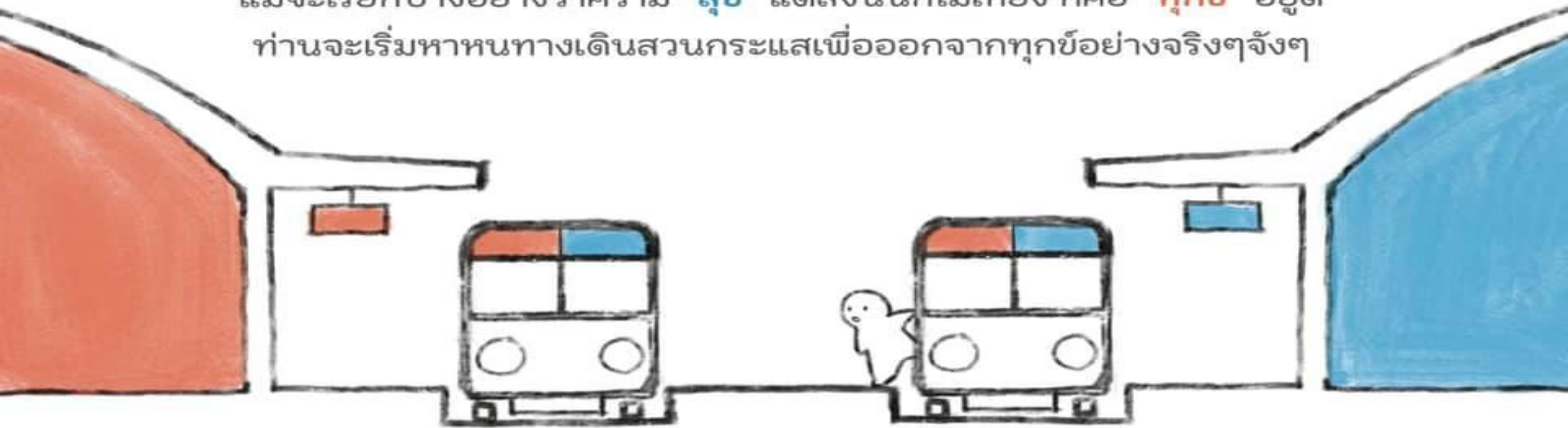


เมื่อ **“ทุกข์”** น้อย เราก็ไปเรียกมันว่า **“สุข”**
แต่ **“สุข”** ก็ไม่เที่ยงนะ...

แต่เมื่อเหตุแห่งความ “สุข” หหมดกำลัง
ท่านก็จะถูกเหวี่ยงกลับไปยังสถานีแห่งความ “ทุกข์” อยู่ดี
วนไปเวียนมาแบบนี้ ไม่มีที่สิ้นสุด
แล้วแบบนี้ ยังอยากเดินทางต่อไปแบบนี้เรื่อยๆหรือ
ไม่เบื่อหรือไง



ถ้าท่านเกิด “ปัญญา” จะเห็นว่า ทั้งหมดนั้นมัน “ทุกข์” ล้วนๆ
แม้จะเรียกบางอย่างว่าความ “สุข” แต่สิ่งนั้นก็ไม่ใช่เที่ยง ก็คือ “ทุกข์” อยู่ดี
ท่านจะเริ่มหาหนทางเดินสวนกระแสเพื่อออกจากทุกข์อย่างจริงๆจังๆ



“ทุกข์” ควรรู้ ท่านก็รู้แล้ว
“สมุทัย” ควรละ ละได้โดยการ “ลด ละ เลิก กามตัณหา”
“นิโรธ” คือที่สุดแห่งทุกข์ นั้น ทำให้แจ้งได้โดย...



อริยมรรคมีองค์ ๘

สัมมาวาจา
สัมมากัมมันตะ
สัมมาอาชีวะ

สัมมาสังกัปปะ
สัมมาทิฎฐิ

สัมมาวายามะ
สัมมาสติ
สัมมาสมาธิ



เห็นถูก
คิดถูก



ทางสายกลาง

ปล่อยวางทั้ง กุศล และ อกุศล

หากท่านเดินทางไม่หยุด

จะต้องมีวันหนึ่งที่...



สิ้นสุดการเดินทาง