



หนังสือคุณภาพ
ในเครืออมรินทร์

อมรินทร์ธรรมะ

พิมพ์ครั้งที่ ๒

ประเสริฐ อุตยเจลิ้ม

ทบ แปะลอก ทำลายเมล็ด วิธีขุดรากถอนโคนกิเลส

หนังสือที่จะทำให้ทุกคนรู้เท่าทัน
และกำจัดกิเลสให้หมดไปได้โดยสิ้นเชิง

ทูปเปลือก ทำลายเมล็ด

ก า ร อ่ า น คื อ ร า ก ฐ า น ที่ ล้ า คั ญ

เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้จบ ผมเชื่อว่าท่านจะเข้าใจคำสอนของครูบาอาจารย์ได้มากขึ้น

เมื่อก่อนอาจจะอ่านหนังสือของท่านพุทธทาสได้ ๓ หน้าแล้ววาง

แต่จากนี้หากกลับไปอ่านอีกครั้งเราจะตื่นขึ้นด้วยความเข้าใจ

เมื่อหยิบ *ชีวิตนี้น้อยนัก* ที่สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชนินธ์ไว้

ก็จะเข้าใจมากขึ้น และสามารถน้อมนำมาปฏิบัติในชีวิตของเราเองได้

—ประเสริฐ อุทัยเฉลิม

ผลงานเล่มอื่นๆของประเสริฐ อุทัยเฉลิม
ที่จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์อมรินทร์และอมรินทร์ธรรมะ

ดุจิดหนึ่งพรรษา

ดุจิดชั่วพรรษา

นิพพานชั่วพรรษา

มองเป็นเห็นถูกก็พันทุกข์

หุบเปลือก ทำลายเมล็ด

ประเสริฐ อุทัยเฉลิม
เขียน

พิชญอลงกรณ์
เรียบเรียง

ชุดธรรมะภาคปฏิบัติ ลำดับที่ ๒๑
หุบเปลือก ทำลายเมล็ด

อมรินทร์ธรรมะ

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
๓๗๘ ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๒-๕๕๕๕ ต่อ ๕๕๖๕, ๕๕๖๕ โทรสาร ๐-๒๔๓๕-๓๕๕๕, ๐-๒๔๓๕-๓๗๗๗, ๐-๒๔๓๕-๕๑๑๑
E-mail: info@amarin.co.th

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น
การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด
ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-5608-3

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้จัดการใหญ่ ระริน อุทกะพันธุ์ ปัญจรุ่งโรจน์ • บรรณาธิการบริหาร เมตตา อุทกะพันธุ์
ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการสายงานหนังสือเล่ม อนาคต จิระอร • บรรณาธิการอำนวยการ อุษณีย์ วิรัตน์
รองบรรณาธิการอำนวยการ จตุพล บุญพริ้ง • ผู้ช่วยรองบรรณาธิการอำนวยการ นภาพร พิทยวรรณ
บรรณาธิการสำนักพิมพ์ ภัทรกร นิลเศรษฐี
บรรณาธิการ นิชมน ศัลยวุฒิ • เลขานุการ สุภาวญา จันทวงศ์ • ผู้ตรวจทานต้นฉบับ มนทิรา วงศ์ชะอุ่ม
ที่ปรึกษาฝ่ายศิลปกรรม เอกจิตร โพธิ์ปลั่ง • ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรม พีระพงศ์ โพธิ์พันธุ์ • ศิลปกรรม ศิริพร เสนายอด
ผู้อำนวยการฝ่ายจัดการสำนักพิมพ์ ชัชฎา พรหมเลิศ
พิสูจน์อักษร ธรรพทิพย์ ศักดิ์เดชากุล • คอมพิวเตอร์ รัชฎาการ ศรพรหมฉาย
ผู้จัดการฝ่ายประสานงานสำนักพิมพ์ อมราลักษณ์ เขยกลั่น
ประสานงานสำนักพิมพ์ สิทธิพร แสงทองพราว, อภิमान์ ลิ้มทวีทรัพย์ • ประสานงานการผลิต บรม คมเวช
เจ้าหน้าที่การตลาดและสื่อสารแบรนด์ ศรัญญา บุษาลี, พลอยไพลิน ทิพย์ทัศน์ • เว็บไซต์เตอร์ จุฑามาศ ปานปริดา



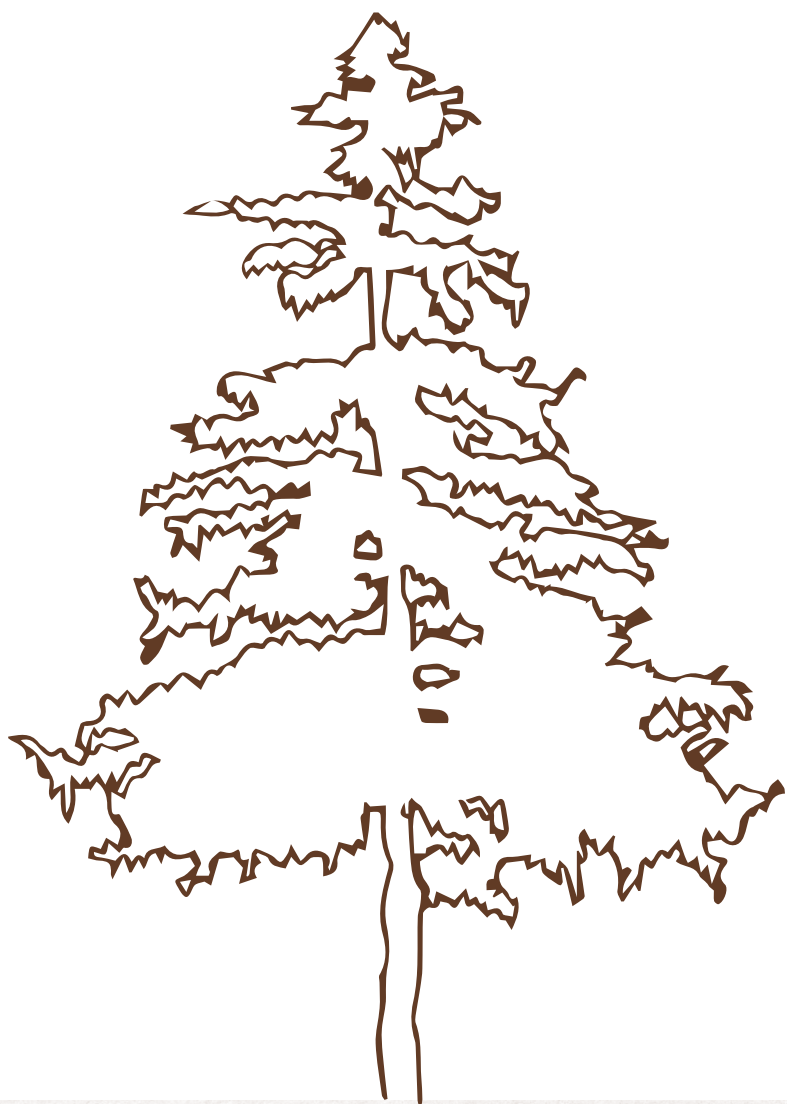
สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์

(๓)

๑	ละการปรุ่่งแต่ง ความจริงจะปรากฏ	๑
๒	นกกั่บตันไม้	๑๑
๓	อานาปานสติ จิตหลุดพ้น	๑๕
๔	ชั้น ๕	๒๐
๕	เข้าใจเวทนา ปล่อยวางเวทนา	๓๔
๖	การปรุ่่งแต่ง	๔๒
๗	โยคกรรมอันพึงกระทำคือมรรค ๘	๕๐
๘	ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร	๕๗

๙	ทุกบททุกพยางค์ของอิริยมรรค ๘	๖๒
๑๐	อิริยมรรคเชื่อมโยงอริยสัจ	๙๑
๑๑	ปฏิบัติสมุปปาตมีอยู่ทุกแห่งหน	๑๐๑
๑๒	เส้นทางธรรมของพระอริยสงฆ์และถ้อยคำของครูอาจารย์	๑๑๑
๑๓	ภาษาโลกสี่ภาษาธรรม	๑๑๙
๑๔	ม้ากระจอกกับม้าอาชาไนย	๑๒๔
๑๕	ปกิณกรรม คำตอบอยู่ในพุทธพจน์	๑๒๙
	บทสุดท้าย พวกเธอจงเที่ยวจาริกไป	๑๔๔



คำนำสำนักพิมพ์

เราทั้งหลายล้วนถูกปิดบังจากความจริงที่ว่า ชีวิตและทุกสิ่งในชีวิตล้วนต้องพบกับความเลื่อม และในที่สุดก็ต้องดับสิ้นไปตามเหตุปัจจัย ความไม่รู้ในความจริงนี้ทำให้เรายึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ

อาจารย์ประเสริฐ อุทัยเฉลิม อุปมาสิ่งทั้งหลายที่ปิดบังเราจากความจริงว่าเป็นดัง *เปลือก* ที่ห่อหุ้มจิตใจไว้อย่างแน่นหนา โดยมี *เมล็ด* คือ *ความไม่รู้* หรือ *อวิชชา* อันเป็นต้นตอแห่งความทุกข์ชูกซ่อนอยู่ในเปลือกนั้น การที่เราจะเห็นและเข้าใจความจริงได้ก็จำเป็นต้องทุบเปลือกที่ห่อหุ้มปิดบัง รวมทั้งทำลายเมล็ดพันธุ์แห่งความไม่รู้นั้นให้สิ้นไป

ทั้งนี้โดยองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ประทานแนวทางเพื่อให้เราเข้าถึงความจริงไว้มากมาย อาทิ เจริญอานาปานสติ พิจารณาชั้น ๕ ทำความเข้าใจอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งอาจารย์ประเสริฐ อุทัยเฉลิม ได้รวบรวมแนวทางเหล่านี้ไว้ในหนังสือ *ทุบเปลือก ทำลายเมล็ด* เล่มนี้ นับว่าเราทุกคนมีอาจารย์เป็นกัลยาณมิตรที่ดี ที่คอยอธิบาย ให้ตัวอย่าง พร้อมยกอุปมาอุปไมยไว้อย่างละเอียด รวมถึงปกิณกรรมมากมายที่ล้วนแต่ช่วยปักหลักให้สัมมาทิฐิหนักแน่นแน่วแน่ขึ้น

หลักธรรมเหล่านี้จะช่วยให้เราค่อยๆ ทุบและกะเทาะเปลือกให้แตกออก ส่วนเมื่อทุบเปลือกแล้วจะทำลายเมล็ดอันเป็นต้นตอแห่งทุกข์ได้หรือไม่ ย่อมขึ้นอยู่กับความเด็ดเดี่ยวเฉพาะตัวบุคคล

สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ

กันยายน ๒๕๕๗



อมรินทร์ธรรมะ



amarin_dhamma

๑

ละการปรุ่งแต่่ ความจริงจะปรากฏ

เมื่อพูดถึงการปฏิบัติธรรม ทุกคนอาจรู้สึว่าการปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งดี แต่ตัวเราคงไม่จำเป็นต้องปฏิบัติก็ได้กระมัง เพราะเราก็ดีของเราอยู่แล้ว ไม่เคยคิดโกงใคร ดูแลพ่อแม่ เป็นคนดีคนหนึ่งในสังคม เราก็โอเคแล้วนะ...

ผมอยากบอกทุกคนว่า คุณกำลังเข้าใจผิดที่นึกว่าการปฏิบัติธรรมเป็นแค่เรื่องเอกซ์ตรา หรือเป็นแค่บริการเสริมที่จะมีหรือไม่มีก็ได้

ขอให้ลองปฏิบัติธรรมอย่างตั้งใจจริงสักครั้ง

แล้วจะรู้ว่าคนเจ็ดพันล้านเข้าใจผิดมาตลอด

สำหรับคนที่คิดว่ามีความสุขดีอยู่แล้ว ผมขอโทษที่หนังสือเล่มนี้จะทำให้เห็นว่าเราไม่ได้สุขหรอก...

การเขียนหนังสือธรรมะมันยากตรงที่ต้องทำให้คนรู้ว่า สิ่งที่เขาเรียกว่าเป็นความสุข ที่แท้มันเป็นความทุกข์ล้วนๆ

พวกเราโชคดีมากที่เจ้าชายสิทธัตถะไม่ทรงเห็นอย่างที่เราเห็น ไม่ทรงคิดอย่างที่เราคิด เราคิดว่าความเกิดเป็นธรรมดา ทุกคนก็เกิดมา ความแก่เป็นธรรมดา ทุกคนต้องแก่ ความเจ็บเป็นธรรมดา ทุกคนต้องเจ็บป่วย รวมถึงความตายก็เป็นธรรมดา ทุกคนต้องตาย

แต่ในวันที่เจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกชมเมือง เห็นความแก่ ความเจ็บ

หุบเปลือก ทำลายเมล็ด

ความตาย แล้วรู้สึกตกพระทัยมาก ท่านตรัสถามนายฉันนะว่า

“ทำไมทุกคนทนอยู่กับสิ่งนี้ได้ ไม่มีใครคิดที่จะออกจากมันเลยหรือ”

นายฉันนะทูลตอบว่า “จะออกจากมันได้อย่างไรพระเจ้าข้า ในเมื่อนี้เป็นธรรมชาติของทุกคนมิใช่หรือ”

สิ่งที่เราเห็นว่าเป็นธรรมชาติ โชคดีที่พระพุทธเจ้าทรงเห็นว่ามันเป็นทุกข์ แล้วท่านก็ทรงเห็นถูกเสียด้วย คนส่วนใหญ่บนโลกต่างหากที่เห็นผิดกันหมด ถ้าบอกว่าความตายเป็นธรรมชาติ สมมติมีคนโทรศัพท์มาบอกเราขณะนั่งทำงานว่า “คุณครับ เมื่อก็มีรถพุ่งเข้าไปชนลูกคุณขณะกำลังนั่งเล่นอยู่ในบ้าน สมอละตายคาहीं”

ขอถามหน่อยเถิดว่าเราจะทุกข์ไหม...

แน่นอนว่าคงแทบล้มพับ

แล้วนี่ใช่ไหมที่เราเห็นว่ามันเป็นธรรมชาติ

บางคนมาปฏิบัติธรรมเพราะเป็นทุกข์ ไม่ว่าทุกข์ใจเรื่องงาน หรือเรื่องครอบครัว หรือเรื่องสุขภาพ ซึ่งก็นับว่ามาถูกทาง แต่ทุกข์เหล่านั้นยังถือว่าเล็กน้อยเมื่อเทียบกับทุกข์แท้ๆ ที่เริ่มต้นจากชาติ ชรา มรณะ ถ้ามีสามอย่างนี้เมื่อไร เมื่อนั้นเจ้าทุกข์เล็กๆ จะตามมากันไม่หวาดไม่ไหว

ชาติ ชรา มรณะ นั้น เริ่มต้นที่ต้นตอคืออุปาทานขั้นทั้งห้า ถ้าปฏิบัติธรรมแล้วไปไม่ถึงต้นตอก็ไม่ไปไหน แต่ก่อนจะไปถึงขั้นนั้น ในเบื้องต้นให้เริ่มต้นจากการหยุดคิดก่อน เพราะความคิดเป็นเรื่องหายาๆ ที่นำมาซึ่งทุกข์

เมื่อคิดถึงอะไรแล้วใจเป็นทุกข์ สมการง่ายๆ คือ ถ้าคิดแล้วทุกข์ก็คิดให้น้อยลง ทุกข์ก็จะน้อยลงเอง เริ่มต้นจากใช้สมถะเบียดเข้าไปก่อน ถ้าคิดอยู่ก็กลับมารู้ลมหายใจ พอรู้ลมหายใจก็คิดไม่ได้ เพราะจิตจะรู้ได้ทีละอย่างเท่านั้น เช่นเดียวกัน ขณะที่เรานำความรู้สึกไปรู้กัน กันก็มี พอเราเผลอไปคิดเรื่องอื่นกันก็หายไป เพราะเราไปอยู่กับการคิด พอจิตรู้ลมหายใจ การคิดก็หายไป เพราะจิตไปอยู่กับลมหายใจ แล้วเดี๋ยวมันก็กลับไปคิดอีก

ดังนั้น ถ้าคิดอะไรแล้วใจเป็นทุกข์ก็ให้กลับมารู้ลมหายใจ ลักพักถ้ามัน

กลับไปคิดอีก คิดแล้วก็รู้ทุกข์ พอทุกข์ก็รู้ลมหายใจ รู้ไปทีละอย่างแบบนี้ไปเรื่อย ๆ

เมื่อทำเช่นนี้บ่อย ๆ แล้ว พอ“ใจ”เริ่มตั้งมั่นก็จะเห็นกระบวนการเกิดและดับของทุกข์ที่ว่า พอวิญญาน (การรับรู้) ดับจากสังขาร (ความคิดปรุงแต่ง) มาอยู่กับรูป (เช่น ลมหายใจ หรือกลิ่น) แล้วสังขารก็ดับ ความคิดก็ดับ วงจรแห่งทุกข์ก็จบแค่นี้ แต่เพราะวันนี้เราไม่รู้จักขั้นที่ ๕ เราจึงเห็นว่าเราคิด เรารู้ลมหายใจ ทำไม่คิดไม่ยอมหยุด ฟุ้งซ่าน หงุดหงิด ก็เพราะว่าเอา“เรา”เข้าไปดู ไม่ได้ดูอย่างผู้สังเกตการณ์จากภายนอก

ถ้าเห็นการเกิดและการดับของความคิดจึงเห็นวิปัสสนา แม้ไม่ใช่วิปัสสนาแท้ ๆ ไม่ได้รู้แจ้งขึ้นมา เพราะแค่เห็นการเกิด - ดับเท่านั้น แต่ก็นับว่าเป็นการเริ่มต้นที่ดี

ก่อนจะเริ่มปฏิบัติเพื่อทบทวนเลือก ทำลายเมล็ด เราลองดูที่พระพุทธรองค์ตรัสถึงเรื่องนิรณ ๕ ซึ่งเป็นคู่ต่อสู้ของเรากันก่อนว่า นิรณเป็นเครื่องกั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในธรรม เป็นอนุศลท่วมทับจิตให้เศร้าหมองและทำให้ปัญญาถอยถาล้าง

นิรณ ๕ ได้แก่

๑. กามฉันทะ คือ ความพอใจและความต้องการในกาม ซึ่งไม่ได้หมายถึงความสัมพันธ์ระหว่างชายหญิงเท่านั้น แต่หมายถึงความพอใจทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่เราค้นเคยจนถึงขั้นเสพติด เมื่อมาปฏิบัติธรรมก็คอยระลึกถึงความพอใจหรือความสะดวกสบายที่เคยได้รับ กามฉันทะก็จะเข้ามาปรุงแต่งจิต ทำให้จิตถอยถาล้าง

๒. พยาบาท คือ ความคิดร้าย ชัดเคื่องแค้นใจ

๓. ถีนมิทธะ คือ ความง่วงเหงา ซึมเซา หดหู่

๔. อุทธัจจกุกกุกจะ คือ ความฟุ้งซ่านรำคาญ ร้อนใจ กระวนกระวาย

๕. วิจิกิจฉา คือ ความลังเล ความสงสัย

พระพุทธเจ้าตรัสว่า อาหารของนิรณ ๕ คือการทำผิดศีลหรือทำสิ่ง

หุบเปลือก ทำลายเมล็ด

ไม่สมควร ไม่ว่าจะเป็นมโนทุจริต วจีทุจริต หรือกายทุจริต ที่เราเคยกระทำมาก่อน อย่าคิดว่าเมื่อมาเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมแล้วจะสั่งมันให้หยุดได้ หลายคนสงสัยว่าทำไมเวลาปฏิบัติธรรมแล้วไม่สงบ จึงพานสงสัยว่าสถานที่ไม่ดี สงสัยว่าวิทยากรไม่เก่ง

แต่สาเหตุสำคัญจริง ๆ นั้นอยู่ที่ตัวเรา เราต้องพิจารณาว่า ก่อนหน้านี้ได้เคยทำมโนทุจริต วจีทุจริต กายทุจริต หรือเปล่า หากใครเพิ่งทะเลาะกับแฟน ดุด่าลูก หรือมีปากมีเสียงกับพ่อแม่ นั่งหลับตาแป็บเดียวก็มากันหมด เพราะเราได้สร้างเหตุเช่นนั้นไว้ นิรวรณจึงเกิดเป็นผลตามมา ดังนั้น ปฏิบัติธรรมวันแรก ๆ จึงกระสับกระส่ายไปหมด ทำอย่างไรจิตก็ไม่ตั้งมั่นเกิดเป็นกำลัง เพราะนิรวรณเฝ้ากวตลอด

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุนั้นไม่ละนิรวรณเครื่องกางกั้น ๕ ประการนี้ อันครอบงำจิต ทำปัญญาให้ทุรพลแล้ว จักรู้จักประโยชน์ของตน ประโยชน์ของผู้อื่น ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย หรือจักทำให้แจ้งซึ่งญาณทัสสนะอันวิเศษ สามารถกระทำความเป็นอริยะ ยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์ ด้วยปัญญาที่ไม่มีกำลัง ทุรพล ข้อนี้นี้มิใช่ฐานะที่จะมีได้”

นั่นคือ ใครก็ตามที่ยังมีนิรวรณ ๕ รบกวร การที่จะแจ้งซึ่งญาณทัสสนะอันวิเศษ อันยิ่งกว่าความเป็นธรรมดาของมนุษย์ คือการตรัสรู้หรือการรู้ธรรมนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่าไม่ได้ โดยทรงอุปมาไว้อย่างเห็นภาพว่า

“เปรียบเทียบเหมือนแม่น้ำที่ไหลลงจากภูเขา ไปสู่ที่ไกล มีกระแสเชี่ยว พัดสิ่งที่จะพัดไปได้ บุรุษพึงเปิดปากเหมือนแห่งแม่น้ำนั้นทั้งสองข้าง เมื่อเป็นเช่นนี้ กระแสน้ำในท่ามกลางแห่งแม่น้ำนั้น ก็ขัดสาย ไหลผิดทาง ไม่พึงไหลไปสู่ที่ไกล ไม่มีกระแสเชี่ยว ไม่พัดสิ่งที่พอจะพัดไปได้ ฉนใด

“ภิกษุทั้งหลาย ฉนนั้นเหมือนกันแลหนอ ไม่ละนิรวรณเครื่องกางกั้น ๕ ประการนี้ อันครอบงำจิต ทำปัญญาให้ทุรพลแล้ว จักรู้ประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย หรือจักทำให้แจ้งซึ่งญาณทัสสนะอันวิเศษ สามารถ