

“ใช่–ไม่ใช่”

เงื่อนไขที่ผูกใจไว้กับวัฏสงสาร

มีสิ่งหนึ่งที่ผูกใจมนุษย์แน่นที่สุด
ไม่ใช่ทรัพย์ ไม่ใช่ชื่อเสียง
แต่คือ ความยึดติดในคำว่า
“ใช่” และ “ไม่ใช่”
เพียงเท่านั้นก็เพียงพอให้ใจเรา
ต้องเวียนว่ายอยู่นับภพนับชาติไม่ถ้วน

อกาลิโก

อุทอง - 39

บทนำ

เธอ... ใช่ ไม่ใช่ สำหรับ ชาย/หญิง ทั้ง
หลายในโลก ล้วนเป็นเวรเป็นกรรม
บุญกุศลพัวพันกันมา ไม่มีอย่างอื่น

บุคคล ถ้าไม่เห็น จิต เจตสิก รูป
นิพพาน ในตน ในสัตว์โลกอื่นๆแล้ว ก็
จะเวียนว่ายตายเกิด ผูกตนอยู่กับคำว่า
ใช่ ไม่ใช่ ไร้ไป

สุดท้ายก็ ไม่พ้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งสิ้น ฯ

ความหมายของ “ใช่–ไม่ใช่”

“ใช่” คือสิ่งที่ใจชอบ

“ไม่ใช่” คือสิ่งที่ใจไม่ชอบ

แต่ทั้งสองอย่าง...

ล้วนเป็นเพียง

อารมณ์ที่ปรุงแต่งขึ้นในจิต

ไม่ใช่ตัวตนแท้จริงของเรา.

เหตุที่ต้องวนเวียน อยู่กับมัน

มนุษย์ส่วนมาก
มีปกติยืนอยู่บนพื้นฐานของ
กิเลส ตัณหา อุปาทานขันธ์

ชอบก็ยึด
ไม่ชอบก็ผลัก
สองสิ่งนี้ต่างกันตรงไหน?

ต่างเพียงทิศทาง

แต่มีเชื้อไฟชนิดเดียวกัน
คือความอยาก.

บุญ-บาปที่พัวพัน

ชายหญิงทั้งหลายพบกัน
ผูกพันกัน
ไม่ใช่เพราะ “ถูกคน ถูกใจ”

แต่เพราะบุญทำ กรรมแต่ง
ที่สั่งสมกันมา
เรียกกันว่า วาสนา

ความสัมพันธ์ของทุกเส้นด้าย
ที่พัวพันกันอยู่

ล้วนเดินทางมาจากอดีต

เวอร์กรรมที่ต่อเนื่อง

เมื่อไม่รู้จักหยุด
ใจจึงสร้างเวอร์กรรมใหม่

บนฐานคำว่า “ใช่–ไม่ใช่” นี้เอง

อดีตผูกอนาคต
อนาคตผูกปัจจุบัน
ปัจจุบันผูกเป็นรูปกรรม
ไปเป็นภพภูมิของอนาคต

อย่างนั้น
จึงหาที่สิ้นสุดไม่ได้

การไม่เห็นชั้น 5

ผู้ใดไม่เห็นว่

กาย เวทนา จิต ธรรม
ล้วนเกิดขึ้นแล้วดับไปทุกขณะ

ผู้นั้นจะหลงคิดว่า “ใช่” คือของเรา
อันต้องยึดครอง

และ “ไม่ใช่” คือศัตรูของเรา.
อันต้องผลักไส

ความจริงว่า ไม่มีใครเป็นของใคร

แท้จริงแล้ว
ไม่มีชาย
ไม่มีหญิง
มีเพียงรูป—นาม
ทำงานตามเหตุปัจจัย

แต่เพราะมีฉันทิฏฐิครอบงำ
จิต/เจตสิก
จึงสร้าง คำว่า

นี่ของฉัน
เขาเป็นของฉัน ขึ้นมา

การไม่เห็นเจตสิก

เมื่อไม่รู้เท่าทันสิ่งที่ปรุงจิต

ความโกรธ ความรัก ความขัง

จึงกลายเป็นนายของเรา

ทั้งที่แท้จริงแล้ว

มันเป็นเพียงผู้มาเยือน.

การไม่เห็นรูป

ร่างกายเปลี่ยนแปลงทุกลมหายใจ

แต่เรากลับยึดว่า “นี่คือฉัน”

จึงร้องไห้กับความแก่ เจ็บ ตาย

ทั้งที่ทุกสิ่งเป็นเช่นนั้นมาตั้งแต่ต้น.

การไม่เห็นนิพพาน

ผู้ที่ไม่เห็นทางพ้น

ก็ต้องเดินอยู่บนทางเดิม

คือลู่วังของโลกธรรม

ที่มีแต่ยินดี—ยินร้าย

ใช่-ไม่ใช่

พอใจ-ไม่พอใจ

ไม่รู้จักจบสิ้น

วิญสสารและโชติรวน

วิญสสารและโชติรวน
ของคำว่า

“ใช่—ไม่ใช่”

สิ่งที่ทำให้เรากลับมาเกิดซ้ำๆ
ไม่ใช่สิ่งยิ่งใหญ่

แต่เป็นความยึดมั่น
อยู่เพียงเส้นบางๆ ว่า

“อันนี้ฉันชอบ...อันนั้นฉันไม่ชอบ”.

การเห็นโลก ตามความจริง

เมื่อพระโยคาวจร
และบุคคลใดๆ
ปฏิบัติจนเห็นว่า

กาย—ใจไม่ใช่เรา
อารมณ์ไม่ใช่ของเรา

คำว่า “ใช่—ไม่ใช่”
จะเบาบางลงทันที.

วิธีสลายเงื่อนปม

หนึ่งเดียวที่พาออกได้
คือสติ

จับอารมณ์ให้ทัน

เพียงรู้เฉยๆ
ไม่ตาม
ไม่ผลัก

การยึดถือจะค่อยๆ
คลายตัวลง โดยธรรมชาติ

พิจารณาการ เกิดขึ้น—ดับไป

อารมณ์ “ใช่—ไม่ใช่”

ก็เหมือนคลื่นในน้ำ

เกิดจากลมของตัณหา

เมื่อไม่มีลม คลื่นก็สงบ

กิเลส ตัณหา อุปาทาน
แม้จะมี ก็ไม่กำเริบแล้ว

สุดท้ายย่อมดับสิ้น สูญไป

บททดสอบ ของชีวิตคู่—ชีวิตคน

ในความสัมพันธ์
เรามักเห็นแต่ความถูกใจ—ไม่ถูกใจ

แต่คนที่เห็นธรรม

จะมองเห็นเหตุปัจจัย
ที่ประกอบกัน

จึงไม่ทุกข์กับสิ่งที่เปลี่ยนไป

สรรพสิ่งล้วนกลายเป็นครุ
สอนตนเองก็ได้ สอนผู้อื่นก็ดี

ปล่อยวางคน ปล่อยวางเหตุ

ไม่ใช่ปล่อยเพราะไม่รัก

แต่ปล่อยเพราะเข้าใจว่า
ทุกอย่างดำเนินไปตามกรรมของตน

รักนั้นดีแล้ว มันคือสุขคติ

เกียจนั้นไม่ดี มันคือทุกข์คติ

แต่ที่สุดของความดี

คือการปล่อยวาง

แสงธรรมในความ เปลี่ยนแปลง

ที่แท้...

ทุกเหตุการณ์คือครู

ทุกความสัมพันธ์ คือ
พระอภิธรรมบทหนึ่ง

พาให้เรารู้จักใจตัวเอง

แท้จริงแล้ว ไม่มี คำว่า “ใช่–ไม่ใช่”

เมื่อเห็นแจ้ง

ทุกสิ่งเป็นเพียงสภาวะธรรม

ไม่มีตัวเราที่จะไปชอบ

ไม่มีตัวเขาที่จะไปชัง

เป็นได้ทั้ง ปรมัตถ์

เป็นได้ทั้ง อภิธรรม

พ้นจากอวิชชา

อวิชชา ทำให้คำว่า
“ใช่—ไม่ใช่”
ใหญ่โต

ปัญญา ทำให้มันเล็กลง

จนที่สุดท้าย
มันจะไม่มีอำนาจใดๆ เหลืออยู่

การเดินทางตามมรรค

ศีลทำให้ใจสงบ

สมาธิทำให้ใจตั้งมั่น

ปัญญาทำให้เห็นตามจริง

สามสิ่งนี้

ช่วยตัดความยึดอาภรณ์

ได้อย่างสิ้นเชิง.

จุดที่ใจเริ่มหลุดพ้น

เมื่อใจรู้ทัน
ความชอบ—ไม่ชอบ

ไม่เข้าไป
เป็นความตามนั้น

ตรงนั้นเองคือ

“ประตุนิพพาน”
ที่เปิดอยู่ทุกขณะ.

ทำไมต้องเห็น นิพพานในตน

เพราะถ้าไม่เห็นทางออก
ใจก็เดินไปตามความเคยชิน

แต่เมื่อเห็นความสงบ
ที่ไร้ความยึดมั่นถือมั่น
ลงได้แม้เสียวินาที

จิตจะรู้เองว่า

ทางพ้นทุกข์มีอยู่จริง.

ไม่ใช่เรียนเพื่อจำ

ไม่ใช่เรียนเพื่อจำ
แต่เรียนเพื่อหลุดพ้น

ธรรมชาติไม่ได้ต้องการให้เราฉลาด

แต่ต้องการให้เรา “ทางไป”

ไปให้พ้นจากสิ่งที่ผูกมัดใจมานาน

วิญญะที่ถูกลดได้

เมื่อไม่มีความยึด

ก็ไม่มีเหตุให้เกิดทุกข์

เมื่อไม่มีทุกข์

การเกิดซ้ำก็หมดความหมาย.

จงรู้ทันใจตัวเอง

อารมณ์ทุกขณะ

คือสนามฝึกตน

ให้เธอเห็นการเกิด-ดับ

เพื่อเตรียมพร้อม
ข้ามโคตรภูเขใหญ่

เข้าสู่กระแสนิพพาน

สรุป

เธอ...

ตราบใดที่ยังหลงใน “ใช่–ไม่ใช่”

เธอก็ยังถูกโลกคุมตัวไว้

แต่เมื่อใดเห็นตามจริง

เธอจะเป็นอิสระจากคำเดียวกันนี้.

ธรรมท้ายเล่ม

การปฏิบัติธรรม

ไม่ใช่เพื่อให้ถูกใจใคร

แต่เพื่อให้ใจ

พ้นจากการถูกอารมณ์บังคับ

นี่คือเสรีภาพที่แท้จริง

เจตนาารมณั

ขอให้หนังสือเล่มเล็กๆ นี้

เป็นเหมือนประทีปโคมไฟดวงน้อย

ให้เธอเห็นความจริงที่ซ่อนอยู่ในใจ

และเดินต่อไป

บนเส้นทางแห่งความรู้แจ้ง

ให้ได้

ด้วยตนเอง

ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน

ปิดเล่ม

ธรรมทานนี้

เป็นไป

เพื่อประโยชน์
เพื่อความสุข
เพื่อมรรคผลนิพพาน

คือความหลุดพ้น
ของสรรพสัตว์ทั้งหลาย

นิพพานะ ปัจฉโย โหตุ

อภาลีโก

อุททอง - 39

“พระชัย”

ในห้องกรรมฐานพิเศษ โรงทานแม่บัว
ครัวไทย กาลจักร พุทธคยา อินเดีย
8 ธันวาคม พุทธศักราช 2568

