

ປະນຸໂບກິກຍຸ



ຄູ່ໄກ້ດ໌ ມາເຜີ້ດ໌





ปาณโณภิกขุ

# ดูให้ดี มีแต่ได้

พิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณาการด้วยศรัทธาของญาติโยม  
หากท่านไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือนี้แล้ว  
โปรดมอบให้กับผู้อื่นที่จะได้ใช้ จะเป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่ง



# สุโขทัย ๑๐๐ ปี

พระอาจารย์ปล้นโน

## พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ  
มูลนิธิปัญญาประทีป หรือ โรงเรียนทอสี

๑๐๒๓/๔๗ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑

สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

[www.thawasischool.com](http://www.thawasischool.com), [www.panyaprateep.org](http://www.panyaprateep.org)

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๔ จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม

ผู้ถอดเทป สุภาวดี จันทรทัต ณ อยุธยา

ผู้ตรวจแก้และเตรียมต้นฉบับ ศรีวรา อิศสระ

ผู้ตรวจทาน ปองสม เรื่องสวัสดิพงษ์

ภาพปก มีชัย แต่สุริยา

ศิลปกรรม กัลยา ศิลาว์ฒน์

รูปเล่ม ปริญญา ปฐวินทรานนท์

จัดทำโดย มูลนิธิปัญญาประทีป

ดำเนินการพิมพ์โดย บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๐-๒๒๙๒

# คำนำ

“ดูให้ดี มีแต่ได้” เป็นการถอดความจากธรรมเทศนา และช่วงตอบปัญหาธรรมะแก่ญาติโยมในการปฏิบัติธรรม ที่บ้านบุญ ไไร่ทอสี เมื่อเดือนธันวาคม ๒๕๕๓ ซึ่ง พระอาจารย์ปล้นโน เจ้าอาวาสวัดอภัยคีรี ซานฟรานซิสโก สหรัฐอเมริกา เมตตาอบรมสั่งสอนเป็นเวลา ๓ วัน

คณะผู้จัดทำได้กราบขออนุญาตจัดพิมพ์คำสอนของท่านเป็นหนังสือเพื่อเผยแผ่ในวงกว้าง ซึ่งพระอาจารย์เมตตาอนุญาตและร่วมอนุโมทนาในกุศลเจตนา นอกจากนี้ คณะผู้จัดทำยังได้รับความเมตตาจากพระอาจารย์ชยสาโร ในการตั้งชื่อหนังสือเล่มนี้ให้ด้วย จึงใคร่ขอกราบขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงในโอกาสนี้

คณะผู้จัดทำขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์ปล้นโนเป็นอย่างยิ่งที่ท่านเมตตาให้เวลาอบรมสั่งสอนลูกศิษย์ในประเทศไทยอย่างสม่ำเสมอทุก ๆ ปี

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการจัดเตรียมต้นฉบับ การวาดภาพปกทั้งดงามและในการจัดพิมพ์บุญกุศลทั้งปวงอันเกิดจากการให้ธรรมะเป็นทานนี้

คณะผู้จัดทำขออ้อมถวายเป็นอาจารย์บูชาแต่พระอาจารย์  
ปล้นโน ในความเมตตาอันไม่มีที่สุดไม่มีประมาณของท่าน  
ขออานิสงส์จากการมุ่งมั่นในการรักษาศีล เจริญสมาธิ และ  
พัฒนาปัญญาของทุกๆ คน จงช่วยอำนวยพรให้สังคม  
ไทยมีแต่ความสุขสงบร่มเย็น ประชาชนเจริญในธรรมะ  
ยิ่งๆ ขึ้นไป

คณะศิษยานุศิษย์

# อยู่กับผู้รู้

บัดนี้เราได้สมาทานศีลแปดเพื่อเริ่มการปฏิบัติภาวนา ช่วงเวลา ๓ วันที่เราจะได้ปฏิบัตินี้ ถือเป็นโอกาสดียิ่ง

ภาวนา แปลว่า ทำให้จิตใจเจริญ ใครๆ ก็อยากให้มี ความเจริญ แต่ว่าการภาวนา คือการทำให้ความเจริญเกิดขึ้น คือไม่ใช่ว่าแล้วแต่โชค แล้วแต่มันจะเป็น หากเราต้องทำให้เกิดขึ้น ทำให้ความเจริญเกิดขึ้น ทำให้ความสงบเกิดขึ้น จากการกระทำของเรา ความสงบนั้นก็ขึ้นอยู่กับพื้นฐานที่เราวางไว้ อย่างที่เราได้สมาทานศีลเมื่อสักครู่นี้ ได้น้อมระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ให้เป็นที่พึ่ง ให้เป็นสรณะของเรา ถือเป็นมาตรฐานพื้นฐาน

---

พระธรรมเทศนา โดยพระอาจารย์ปสันโน ในการปฏิบัติธรรม ณ บ้านบุญ  
๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๓

ของชาวพุทธ เป็นการระลึกถึงสิ่งที่เราต้องใช้เป็นพื้นฐาน  
ของคุณธรรม

เมื่อเราระลึกถึงพระพุทธเจ้า ก็ระลึกถึงในลักษณะ  
ภาวะของจิตใจที่เป็นผู้รู้ เป็นผู้ตื่น เป็นผู้เบิกบาน เป็น  
ภาวะที่เราเองต้องพยายามให้เกิดขึ้นในจิตใจ ขณะที่เรา  
อยู่ที่นี้ เราก็ต้องพยายามที่จะปลุกเร้าภาวะผู้รู้ ผู้ตื่น  
ผู้เบิกบานให้เกิดขึ้น คือถ้ามาปฏิบัติภาวนา ๓ วันนี้ แต่  
อยู่อย่างไม่รู้ ไม่ตื่น และไม่เบิกบาน มันจะได้อะไร ก็น่า  
เสียดาย นี่เป็นโอกาสดีของเราที่จะฝึกภาวะนี้ ไม่ใช่เป็น  
เรื่องของพระพุทธเจ้าองค์เดียว คนอื่นไม่มีโอกาส หาก  
เป็นภาวะที่ทุกคนสามารถที่จะฝึกให้เกิดขึ้นในจิตใจของ  
ตน พยายามฝึกด้วยการระลึกถึงพระพุทธเจ้า ระลึกถึง  
การเป็นผู้รู้ เป็นผู้ตื่น เป็นผู้เบิกบานของท่าน

การระลึกถึงพระธรรม คือการระลึกถึงคำสั่งสอน  
หรือระลึกว่าสังฆธรรมความจริงเป็นอย่างนี้ๆ เมื่อเกิด  
นิรวณห์ หรือประสบอุปสรรคในจิตใจของเรา เราก็เพียง  
ระลึกว่า เออ... สังฆธรรมเป็นอย่างนี้... ความจริงเป็น  
อย่างนี้... เราจะยอมให้จิตอยู่ใต้สิ่งที่เศร้าหมองไหม เรา  
จะยอมอยู่อย่างมีนิรวณห์ครอบงำไหม มันก็ขึ้นอยู่กับเรา  
เรามีทางเลือก เวลาเกิดความรู้สึกสุขสบาย จิตใจเบิกบาน  
และเยือกเย็น เออ... สังฆธรรมเป็นอย่างนี้... ความจริง



เป็นอย่างนี้... เราก็ดูว่ามันเป็นสิ่งที่น่ารักษาไว้ไหม เป็น  
สิ่งที่ควรพัฒนาให้มียิ่งขึ้นในจิตใจไหม เออ... ลัทธิธรรม  
เป็นอย่างนี้... ความเป็นจริงเป็นอย่างนี้... มันมีรสชาติ  
ต่าง ๆ กัน รสชาติของความทุกข์ก็อย่างหนึ่ง รสชาติของ  
ความสุขก็อีกแบบหนึ่ง รสชาติของความวุ่นวายก็อย่าง  
หนึ่ง รสชาติของความสงบก็อีกแบบหนึ่ง แล้วเราจะเลือก  
แบบไหน เราต้องเป็นผู้ศึกษาธรรม ปฏิบัติธรรม เข้าใจ  
ในธรรม เราจึงจะสามารถเลือกได้ เมื่อเราเอาธรรมะเป็น  
ที่พึ่ง เราก็ดู... เออ... ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า  
ที่จะช่วยให้เราประคับประคองสิ่งที่ตั้งงามและสามารถที่  
จะละสิ่งที่เปื้อนอุปสรรคมีอะไรบ้าง เราก็ต้องคอยฝึก คอยหัด  
และคอยทบทวน แล้วก็โน้มเข้ามาสู่จิตของเรา

การเอาพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง คือ เอาการกระทำอัน  
เป็นลักษณะของสาวกของพระพุทธเจ้า ดังที่เราสวดว่า  
สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สงฆ์สาวกของ  
พระพุทธเจ้าเป็นผู้ปฏิบัติดี ซึ่งเราก็ต้องนับตัวเองเป็น  
สาวกของพระพุทธเจ้า เป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า  
เช่นกัน เราจะปฏิบัติดีมากน้อยแค่ไหนก็ขึ้นอยู่กับเรา เราจะ  
ปฏิบัติตรงไหม เราจะปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์ไหม เราจะ  
ปฏิบัติสมควรไหม อันนี้เป็นโอกาส เป็นโอกาสของตัว  
เราเอง ก็เรียกได้ว่าเรามีอุปาย มีวิธีการ มีแบบอย่างที่สาวก

ของพระพุทธเจ้าได้ฝากไว้มากกว่า ๒,๕๐๐ ปีจนกระทั่ง  
ทุกวันนี้ ก็นับเป็นบุญของเรา ว่า... เออ... เราเป็นสาวก  
ของพระพุทธเจ้า เป็นบุญเหลือเกิน เราก็ต้องทำให้มันดี  
อย่างที่หลวงพ่อบุญทอนสอน ...ไม่ตายก็ให้มันดี  
ไม่ตีก็ให้มันตาย... เต็ดขาด ถ้าเราสำนึกว่าเราเป็นคน  
ที่โชคดี มีโอกาสได้เป็นสาวกเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า  
เราเป็นพุทธมามกะ มีโอกาสที่จะได้ทำตามรอยพระบาท  
ของท่าน หรือตามรอยที่ลูกศิษย์ทั้งหลายได้ปฏิบัติมา  
เป็นโอกาสที่ดียิ่ง หากระลึกได้เช่นนี้ มันก็มีกำลังใจ

ความซาบซึ้งใจในการระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม  
พระสงฆ์ เรียกว่าเป็นโอกาสที่ช่วยให้เรามีหลักที่ถูกต้อง  
ปกติการสมาทานศีล ๕ เป็นพื้นฐานของชาวพุทธอยู่แล้ว  
การไม่เบียดเบียน ไม่ประพฤตินทางที่จะสร้างความ  
เดือดร้อนให้ใคร พยายามที่จะเป็นผู้ซื่อตรง หากเมื่อ  
เราได้สมาทานศีล ๘ ก็ถือเป็นโอกาสที่จะได้ทำความ  
ละเอียดให้เกิดขึ้นในความประพฤติของเรา ในการมา  
ปฏิบัติร่วมกันเช่นนี้ มันจำเป็นที่จะต้องมีความละเอียด  
ในการกระทำของเรา เพื่อจะได้อนุเคราะห์ทั้งตัวเองและ  
อนุเคราะห์ผู้อื่น เพราะเมื่ออยู่เป็นหมู่คณะใหญ่ร่อยกว่า  
คนเช่นนี้ การสมาทานศีล ๘ ก็เพื่อสนับสนุนเราทั้งคณะ  
การอยู่ในขอบเขตของศีลช่วยป้องกันการกระทบกระทั่ง

ซึ่งกันและกัน ช่วยป้องกันความรู้สึกไม่สบายใจ การมาปฏิบัติภาวนาเพื่อแสวงหาความสงบนั้น เราต้องมีความสบายใจเป็นพื้นฐาน ซึ่งศีลเป็นสิ่งที่ช่วยได้มากที่สุดทีเดียว โดยเฉพาะศีล ๘

ศีล ๕ เรียกว่า ปกตศีล คือศีลที่เราควรจะมีเป็นปกติในแต่ละวันๆ ส่วนศีล ๘ เรียกว่า เนกขัมมศีล คือศีลของผู้เสียสละ ผู้ออกจากกาม ออกจากความเพลิดเพลิดทางโลก เนกขัมมะเป็นการอยู่อย่างเรียบง่าย เช่น การไม่รับประทานอาหารในเวลาวิกาล ก็ทำให้ง่าย ไม่ยุ่งยาก พระรุขะรัง ไม่ต้องห่วงเรื่องการกิน สบายเลย การเว้นจากการเล่นดนตรีดูหนังดูละคร หรือการตกแต่งต่างๆ มันก็ทำให้ชีวิตง่ายขึ้น ช่วงเวลาที่เราปฏิบัติเป็นเวลาที่เรารู้จักที่จะอยู่อย่างง่ายขึ้น จิตใจก็จะโล่ง ปกติเราชอบหาเรื่อง เก็บนี้เก็บนั้นเก็บข้อมูลต่างๆ ไว้ มาที่นี้ก็ให้เราเสียสละ ให้เสียสละกระแสของโลก การนั่งการนอนที่เรียบง่าย การอยู่อย่างง่าย ๆ มันก็เป็นความสะดวกอีกแบบหนึ่ง ความสะดวกเพื่อผู้ปฏิบัติ

ศีล ๘ จึงเป็นสิ่งที่อนุเคราะห์การปฏิบัติ เพราะทำให้มีความสำรวมและมีความสันโดษมากขึ้น ทำให้มีขอบเขตของการกระทำที่อนุเคราะห์ต่อความสงบจริงๆ ฉะนั้น ที่เราได้ตั้งใจมาอยู่อย่างนี้ ศุภร์เสาร์อาทิตย์นี้

ก็เป็นสิ่งที่น่าอนุโมทนา เป็นการเข้ามาเพื่อแสวงหาความสงบ ถ้าปูพื้นฐานไว้ดี มันก็จะช่วยในการฝึกหัด เช่น สมมติว่าเราจะสร้างบ้าน มันก็ต้องทำรากฐานไว้ก่อน แล้วจึงสร้างชั้นที่หนึ่ง ไม่ใช่ว่าจะรีบไปทำชั้นสองเลย มันเป็นไปได้ ต้องทำพื้นฐานให้ดี ทำชั้นล่างให้เรียบร้อย ก่อนที่จะขึ้นชั้นต่อไป

ฉะนั้นผู้ฝึกหัดจิตใจต้องปูพื้นฐานด้วยการให้ความสนใจและความหนักแน่นเรื่องกรรมสิทธิ์ของชาวพุทธ คือพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง และการมีศีล เป็นพื้นฐานที่ช่วยให้เกิดความสำรวม ให้มีความรู้สึกรับผิดชอบต่อความถูกต้อง เป็นความมดงามในจิตใจ เราจะได้นั่งสมาธิภาวนาด้วยใจที่สบาย ไม่ยุ่ง ไม่ยาก ไม่ลำบากอะไร

ในการฝึกหัดจิตใจอย่างที่เราจะทำกันในวันนี้ เราก็ให้ความสนใจกับการภาวนา วิธีการที่เราจะให้ความสนใจ และให้ความสำคัญในช่วงเวลาที่เราปฏิบัตินี้ ก็คงจะเน้นที่อานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เพราะว่าเป็นวิธีที่พระพุทฺธเจ้าใช้เมื่อก่อนสอนการภาวนา ท่านได้สอนเรื่องอานาปานสติ ดูลมหายใจเข้าลมหายใจออกมากที่สุด บ่อยกว่าวิธีอื่นๆ ไม่ใช่ที่ไม่มีวิธีอื่น ท่านก็สอนอยู่หลายวิธี แต่ที่เราพบในพระสูตร ท่านสอน

อานาปานสติบ่อยที่สุด นอกจากนี้ อตมาเองก็ลำเอียง  
อตมาชอบ และถนัดกว่าวิธีอื่นๆ เพราะได้เจริญอานา  
ปานสติมาเป็นเวลานาน

การภาวนาในท่าหนึ่ง จะนั่งขัดสมาธิหรือนั่งพับ  
เพียบก็ได้ สุดแล้วแต่ถนัด แต่การนั่งขัดสมาธิทำให้  
ร่างกายของเราสมดุล ที่ว่าสมดุลนั้นคือ ไม่เอียงซ้าย ไม่  
เอียงขวา ไม่ก้มไปข้างหน้า นั่งแล้วมันเที่ยงตรง การ  
นั่งขัดสมาธิควรนั่งในลักษณะที่ถ้าเอาเข่าถึงพื้นได้ก็จะ  
ดี และถ้าจำเป็นก็เอาเข่าออกกว้างๆ หน่อยก็ได้ แต่ที่  
สำคัญคือให้เข่าลงถึงพื้น บางคนอาจจะเอาขาขวาทับขา  
ซ้ายหรือเอาขาซ้ายมาทับขาขวาก็ได้ แล้วแต่ถนัด ถ้าไม่  
ถนัดก็เอาไว้ด้านล่างทั้งสองข้าง โดยให้ข้างหนึ่งอยู่หน้า  
อีกข้างหนึ่ง ท่าหนึ่งนี้จะช่วยให้หัวเข่าทั้งสองอยู่ชิดกับพื้น  
ถ้ายังรู้สึกตึงๆ อยู่ ก็ใช้หมอนรองนั่งช่วยยกสะโพกของ  
เราขึ้นสักหน่อย เมื่อยกสะโพกขึ้นมา สันหลังก็จะตรงขึ้น  
มาด้วยจากการจัดท่าหนึ่งของเรา แต่ถ้าเราพยายามนั่งให้  
เที่ยงตรงด้วยการใช้กล้ามเนื้อของเรา พยายามดึงให้มัน  
ตรง ไม่นานมันจะเจ็บมันจะปวด ฉะนั้นให้เราจัดร่างกาย  
ในท่าหนึ่งที่หัวเข่าอยู่กับพื้น มีอะไรรองนั่งสักหน่อย ให้  
ก้นและสะโพกยกขึ้นมาสักนิด แล้วก้มหน้าเล็กน้อยอย่าง  
นี้จะทำให้สันหลังตรงขึ้นมา เป็นการนั่งตรงโดยธรรมชาติ

ของร่างกาย ซึ่งต่างจากการใช้กล้ามเนื้อทำให้ตรง ที่นี้ให้  
วางแผนของเราแบบปล่อยสบายๆ คือไม่รู้สึกตึง ไม่รู้สึก  
เครียด ปล่อยแขนลงตามธรรมชาติ เอามือวางไว้บนตัก  
ตามสะดวก แล้วทบทวนดูความรู้สึกในร่างกาย ปล่อย  
วางความเครียดความตึงในร่างกาย เหมือนกับปล่อย  
ทุกอย่าง เราก็จะมีความพอดี และร่างกายก็จะสบาย

เมื่อเรานั่งได้เข้าที่ คือพอดีกับร่างกาย ไม่ได้บังคับ  
ไม่ได้ฝืน ก็จะนั่งอย่างไม่เครียดไม่ตึง สามารถที่จะปล่อย  
ร่างกายให้อยู่ในท่าที่สบาย เราก็กำหนดลมหายใจเข้า  
ลมหายใจออก ฝ้าสังเกตดูว่าเวลาเราหายใจเข้าหายใจ  
ออก ความรู้สึกว่าลมเข้าลมออกมันเด่นตรงไหน บางที  
มันเด่นที่ปลายจมูก บางทีก็เด่นที่หน้าอก บางทีก็เด่นที่  
หน้าท้อง บางทีมันเด่นตลอดทั้งสายจากปลายจมูกลงไป  
ถึงหน้าท้อง คือแล้วแต่มันจะเด่น แล้วแต่มันจะชัด แต่  
มันสบาย เวลาเราใช้อานาปานสติลมหายใจเข้าลมหายใจ  
ออกเป็นหลักในการกำหนดจิต เราพยายามที่จะจัดกาย  
ให้สบาย แต่สบายแบบผู้ปฏิบัติ ให้เรากำหนดลมหายใจ  
เข้าลมหายใจออกตรงจุดที่รู้สึกสบาย รู้สึกน่าสนใจ รู้สึก  
เด่นชัดพอสมควร ถ้าลมหายใจเข้ายาว ก็รู้ว่าหายใจเข้า  
ยาว ถ้าลมหายใจออกยาว ก็รู้ว่าหายใจออกยาว ถ้าลม  
หายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่าหายใจเข้าสั้น ถ้าลมหายใจออกสั้น

ก็รู้ว่าหายใจออกสั้น คือเรากำหนดแค่นี้ รับรู้สภาพของลมหายใจเข้าของลมหายใจออก เราก็กำหนดไว้ เราก็รู้ที่อยู่

ลมหายใจเข้าลมหายใจออก เป็นความรู้สึกที่เราเพียงแต่กำหนด ไม่ใช่เราบังคับให้ยาว บังคับให้สั้นหรือบังคับให้เป็นไปตามที่เราคาดคะเนว่าควรจะเป็นหรือเราไม่พยายามที่จะบังคับให้เป็นจังหวะที่เรากำหนดไว้ก่อน เราเพียงแต่กำหนดดู ลมหายใจเข้าลมหายใจออกอย่างไร ก็กำหนดให้ชัดเจนอย่างนั้น ให้เห็นชัดเจนอย่างนั้น ให้สัมผัสชัดเจนอย่างนั้น ทำความสนใจกับลมหายใจเข้าลมหายใจออก ซึ่งเป็นความรู้สึกที่คนเราส่วนมากจะมองข้าม เพราะเป็นความรู้สึกกลางๆ แต่เมื่อเราได้กำหนดด้วยความสนใจ ให้ความสำคัญกับลมหายใจเข้าลมหายใจออก จะเป็นการเริ่มฝึกหัดให้มีสติ ให้มีผู้รู้ ให้มีผู้รู้เท่าทัน คือเท่าทันความรู้สึกของลมหายใจเข้าลมหายใจออก และจะมีความเท่าทันต่อความรู้สึกที่อยู่ในจิตใจเช่นเดียวกัน มันเป็นธรรมชาติของจิต จะเรียกว่าเป็นโดยอัตโนมัติก็ว่าได้ เพราะเมื่อเรามีสติอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ตัวสติจะทำหน้าที่เป็นผู้รู้ที่อยู่ เราเอาลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นฐานของสติ เมื่อทำฐานได้ดีแล้ว กำลังของผู้รู้เริ่มเด่นขึ้นมาในจิตใจ จะทำให้เราสังเกตเห็นสิ่งต่างๆ ตามธรรมชาติของมัน เรื่องการคิดก็ดี เรื่องการ

นึกก็ดี เรื่องอารมณ์อื่นๆ ก็ดี คือธรรมชาติของจิตมันทำงานอย่างนั้นอยู่แล้ว สมรรถภาพของมันก็มีอยู่อย่างนั้นอยู่แล้ว แต่เรามักจะไม่เปิดโอกาสให้จิตใจของตัวเองได้เห็นชัดเจนเท่าที่ควร เรามักจะคิดนึกปรุงแต่งตามอารมณ์ เกิดความรู้สึกพอใจบ้างไม่พอใจบ้าง ความรู้สึกที่มีอยู่ก็ขึ้นๆ ลงๆ กับอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ

แต่เรามาที่นี้ก็เพื่อทวนกระแสความเคยชินของเรา เราต้องตั้งหลักใหม่ หลักใหม่คือให้เรามีผู้รู้กับมีสิ่งที่ เป็นกลางๆ อยู่แล้ว เช่น ลมหายใจ ลมหายใจเข้าก็รู้ ลมหายใจออกก็รู้ เรากำหนดไว้ที่ใดที่หนึ่ง และให้สนใจ ตรงนั้น เรากำหนดต้นลม เวลาลมเพิ่งเริ่มเข้ามา มันรู้สึกอย่างไร ขณะกลางลม มันรู้สึกอย่างไร และเมื่อสุดลม หายใจเข้า มันรู้สึกอย่างไร มันมีจังหวะที่มันจะพักสักนิด ก่อนหายใจออก เราก็รักษาสติไว้ รักษาผู้รู้ไว้ พอมันเริ่ม หายใจออกก็กำหนดผู้รู้ไว้ รู้ให้ติดตลอดความรู้สึกของลม หายใจออก ต้นลมก็รู้ กลางลมก็รู้ ปลายลมก็รู้

นี่เป็นการทำทนายตัวเองในแง่หนึ่ง โดยเฉพาะผู้ที่มีการศึกษา ทุกคนขีดเขียนเป็น ทุกคนมีความรับผิดชอบ ทางโลก ทุกคนคิดวางแผนจัดการนั้นนี่เป็น แต่เรื่องการ อยู่กับเฉพาะตัวผู้รู้ อาตมาว่าน่าจะเป็นจุดอ่อนของเรา ทุกคน เพราะการอยู่กับผู้รู้อย่างต่อเนื่อง การทำผู้รู้ให้



เด่นขึ้นมาในจิตใจ เพื่อให้เกิดความสงบและความสว่าง  
นั้น มันเป็นเรื่องที่ทวนกระแส ทวนกระแสของโลก ทวน  
กระแสนิสัยมนุษย์เรา นี่เรากำลังฝึกในลักษณะที่ทวน  
กระแส จึงเป็นเรื่องท้าทายว่า เราจะทำได้ไหม จะมีอะไร  
เกิดขึ้น เราสามารถที่จะทำสติให้ต่อเนื่องได้ไหม เราจะ  
รักษาสติต่อเนื่องได้นานสักเท่าไร ก่อนจะเริ่มการคิดหรือ  
การปรุงแต่ง คิดถึงบ้าน คิดถึงงาน คิดถึงครอบครัว ก็จง  
ลองดู อาตมาว่าคงจะไม่นานหรอก แต่ก็ไม่เป็นไร เผลอ  
แล้วเราก็กลับมาตั้งหลักใหม่ ตั้งสติใหม่ เอาสติไว้ที่ลม  
หายใจเข้าลมหายใจออก ทำให้ผู้รู้เด่นขึ้นมาในจิตใจ

ปกติเวลาเราเริ่มปฏิบัติภาวนา เรามักจะคาดคะเน  
ว่า เออ... เราจะต้องพยายามทำจิตสงบอย่างนี้ๆ เรา  
จะต้องทำสมาธิอย่างนี้ๆ โดยไม่รู้จริงๆ ว่าสมาธิคืออะไร  
ไม่รู้ว่าความสงบเป็นอย่างไร ไม่รู้ว่าปัญญาเป็นอย่างไร  
ปัญญาจะเกิดตอนไหนก็ไม่รู้ สมาธิก็ดี ปัญญาก็ดี ย่อม  
เกิดจากจิตใจที่มีผู้รู้ต่อเนื่อง มีสติต่อเนื่อง การตั้งสติไว้  
กับเรื่องธรรมดาๆ เช่นลมหายใจเข้าลมหายใจออก ซึ่ง  
ไม่มีอะไรจะธรรมดาไปกว่านี้ กำหนดไว้ พยายามทำผู้รู้  
ให้ต่อเนื่อง ลมหายใจเข้าก็รู้ ต้นลมก็รู้ กลางลมก็รู้ ปลาย  
ลมก็รู้ ลมหายใจออก ก็พยายามรู้ให้ชัดเจน เพื่อฝึกสติ  
ให้ต่อเนื่อง เมื่อสติสามารถที่จะตั้งอยู่อย่างต่อเนื่อง เรา

จะรู้เอง เราจะเห็นเอง จะได้มีประสบการณ์ด้วยตัวเอง  
ว่าอะไรจะเกิดขึ้น

ตามหลักที่พระพุทธเจ้าทรงสอน เมื่อใดที่เรา  
สามารถทำสติให้ต่อเนื่อง ความสงบย่อมเกิดขึ้น ปัญญา  
ก็ย่อมเกิดขึ้น เราก็คอยฝึกคอยหัด บางที่เราต้องมีอุบาย  
ช่วย เช่น ถ้าการดูลมหายใจเข้าลมหายใจออกอาจจะ  
ไม่ทำให้เราเกิดความสนใจเพียงพอ ครูบาอาจารย์ท่าน  
ก็ใช้อุบายว่า ลมหายใจเข้าก็ “พุท” ลมหายใจออก  
ก็ “โธ” คือแทนที่จะไปคิด ไปนึก ไปปรุง ไปแต่งเรื่อง  
อื่นๆ หลายประโยคหลายคำ เราก็เอาคำๆ เดียว คือ  
ชื่อของพระพุทธเจ้า ลมหายใจเข้าก็ “พุท” ลมหายใจ  
ออกก็ “โธ” ให้สติและการคิดกำหนดอยู่เฉพาะคำๆ  
เดียว เป็นการช่วยตัดกระแสของการปรุงแต่งในจิต เป็น  
วิธีที่ช่วยประคับประคองสติให้ต่อเนื่อง หรืออาจจะลอง  
ใช้อุบายอื่นๆ เช่น ใช้การนับลมหายใจเข้าลมหายใจ  
ออก โดยเรานับในใจเบาๆ ขณะตามดูลม อย่างไรก็ตาม  
พยายามให้ความรู้สึกของลมเข้าลมออกเป็นสิ่งที่เด่น  
เพียงแต่เราเอากการนับมาประคับประคองการกำหนดจิต  
ของเรา เช่น ลมหายใจเข้าหนึ่ง ลมหายใจออกก็หนึ่ง ลม  
หายใจเข้าสอง ลมหายใจออกก็สอง ลมหายใจเข้าสาม  
ลมหายใจออกก็สาม นับจนถึงห้า แล้วก็กลับมาหนึ่งใหม่

นับหนึ่งถึงหก หนึ่งถึงเจ็ด หนึ่งถึงแปด หนึ่งถึงเก้า หนึ่งถึงสิบ จากนั้นก็ถอยหลัง หนึ่งถึงเก้า หนึ่งถึงแปด หนึ่งถึงเจ็ด หนึ่งถึงหก จนถึงหนึ่งถึงห้า จึงจะถือว่าครบหนึ่งรอบ แต่ว่ามีเคล็ดลับอย่างหนึ่ง คือ ระหว่างที่เรากำลังกำหนดนับลมหายใจเข้าลมหายใจออก ถ้าหากว่าจิตของเราเผลอ ลืมหน้าที่ของเรา ลืมการภาวนา กลับไปนึกไปปรุงเรื่องอื่นๆ เราก็ต้องเริ่มต้นนับใหม่เลย

นี่ถือเป็นเรื่องทำทนาย เป็นการทดลอง เพราะบางทีเราอาจคิดว่า การควบคุมหายใจเข้าลมหายใจออกจะยากอะไร ไม่น่าจะยากหรอก มันเข้ามันออกอยู่แล้ว เราเพียงแต่กำหนดเท่านั้น ให้ลองดูว่าเราสามารถที่จะกำหนดให้ต่อเนื่องได้มากน้อยแค่ไหน จะนับได้ถึงห้าสักครั้งหนึ่งหรือเปล่าหนอ จึงเป็นเรื่องทำทนายและน่าสนใจ เรามักจะไม่ได้สังเกตเห็นในเรื่องนี้ เพราะเราคุ่นเคยกับการที่จิตมันชอบปรุง จิตมันชอบคิด จิตมันชอบนึก ถ้าเราจะให้ความสำคัญกับการปลุกเร้าผู้รู้ผู้มีสติไว้ในจิต เราก็หาอุบายที่จะช่วยให้ผู้รู้เด่นขึ้นมา จะทดลองวิธีที่ครูบาอาจารย์ท่านแนะนำหรือวิธีของเราเองก็ได้ สิ่งสำคัญเพื่อความสำเร็จในการภาวนาคือ ต้องมีความสนใจ ต้องมีความพอใจกับสิ่งที่กำลังทำ ถ้าเราเพียงสักแต่ทำตามรูปแบบที่ครูบาอาจารย์ท่านให้ทำ อย่างนี้มันก็ยากที่จะเกิดความสงบ

มันจะต้องมีความสนใจ ต้องพอใจกับสิ่งที่กำลังทำ ลมหายใจเข้าก็ให้สนใจ ลมหายใจออกก็ให้สนใจ มันจะช่วยให้เกิดความสงบและความสว่างของจิต ซึ่งเกิดจากความต่อเนื่องของผู้รู้ เมื่อผู้รู้มีกำลัง เมื่อผู้รู้เข้มแข็ง ความสงบย่อมเกิดขึ้น นี่เป็นธรรมชาติของจิต แต่เราต้องเปิดโอกาสให้ธรรมชาติของจิตแสดงออกมาให้ได้

ต่อจากนี้ไปขอให้เราตั้งใจนั่ง ตั้งใจฝึก ตั้งใจทดลอง พยายามรักษาสติ และรักษาความสนใจกับกรรมฐานของเรา

# พื้นฐานเพื่อความเจริญ ในการภาวนา

พวกเราได้มาร่วมปฏิบัติธรรม ณ ที่นี้ บางคนอาจจะ  
ได้รับความสงบ บางคนอาจจะไม่สงบ ก็เป็นเรื่องธรรมดา  
ทำให้อาตมานึกถึงสมัยพุทธกาล มีพระองค์หนึ่ง ช่วงนั้น  
ท่านได้ทำหน้าที่อุปัฏฐากดูแลพระพุทธองค์ ก็คงจะอยู่กัน  
แค่ ๒ องค์ ท่านติดตามพระพุทธเจ้าจาริกไปตามชนบท  
เข้าวันหนึ่งพระอุปัฏฐากได้เข้าไปบิณฑบาตในหมู่บ้าน  
ท่านเห็นแม่น้ำที่สวยงาม มีสวนมะม่วงร่มรื่น ท่านก็เกิด  
ความประทับใจและคิดในใจว่า โอ... สถานที่อย่างนี้เหมาะ  
สมมากที่สุดสำหรับการปฏิบัติภาวนา เราจะกลับไปขอ  
พระพุทธเจ้า ขอปลื้กตัวมาฝึกมาหัดมาปฏิบัติอยู่ที่นี้ คงจะ  
ได้รับความสงบ และจะได้ก้าวหน้าในทางธรรม

---

พระธรรมเทศนา โดยพระอาจารย์ปสันโน ๒๕ ธันวาคม ๒๕๕๓

ท่านได้กลับไปกราบพระพุทธเจ้า เล่าให้พระองค์ ฟังตามที่ได้เห็น ตามที่ได้เกิดความประสงค์ที่จะปลีก วิเวกมุ่งหน้าในการปฏิบัติภาวนา แล้วท่านก็ขออนุญาต พระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงตรัส อย่าเพิ่งไปเลย รอให้ มีพระอิกองค์หนึ่งมาก่อน เรายังอยู่องค์เดียว พระท่านก็ กราบทูลว่า พระพุทธองค์ไม่มีกิจที่จะต้องทำต่อไปแล้ว คือได้บรรลุอรหัตต์เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเรียบร้อยแล้ว ส่วนท่านเองยังมีกิจที่จะต้องทำ ยังมีกิเลสที่จะต้อง ชำระ ขออนุญาตเถอะ พระพุทธเจ้าก็ยังยืนยันให้ท่านอยู่ ที่นี้ อย่าเพิ่งไป รอให้มีพระองค์อื่นมาแทนก่อน

พระท่านก็ขอเป็นครั้งที่ ๓ ขออนุญาตให้ท่าน ไปเถอะ อยากจะปลีกวิเวกปฏิบัติเอาจริงเอาจัง จะได้ ทำความสงบให้ได้ จะได้มีความก้าวหน้าในการภาวนา พระพุทธองค์ก็ได้สำเร็จทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว แต่ท่านยังจะ ต้องปฏิบัติต่อ พระพุทธเจ้าปฏิเสธถึง ๒ ครั้งแล้ว ส่วน พระก็ขอตั่ง ๓ รอบ พระพุทธองค์จึงบอกว่า เอา... ที่ท่าน ได้ปรารถนาในความเพียร เราก็คงจะปฏิเสธไม่ได้ ไป... ไป ตามความสะดวกของเจ้าของเถิด... พระองค์นั้นท่านก็ดีอก ดีใจ รีบไปที่สวนมะม่วงตรงนั้น แล้วตั้งใจนั่งสมาธิ ตั้งใจ เดินจงกรม แต่นั่งเท่าไรก็วุ่นวาย เดินจงกรมเท่าไร จิตใจก็มีแต่นึกคิดปรุงแต่งในอารมณ์ที่สับสนเคล้าหมอง

จิตมีแต่คิด กามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก คือมันคิด  
ในแง่ที่เป็นมิจฉาสังกับปะในอริยมรรค ๘ การดำริที่ไม่ชอบ  
การดำริที่ไม่ควร ท่านก็คิดอยู่นั่นแหละ คิดแต่เรื่องกาม คิด  
แต่เรื่องพยาบาท ความไม่พอใจ คิดประทุษร้าย คิดทำลาย  
คิดไม่ดีทั้งหมด วุ่นวายสับสน ภาวนาไม่ออก ท่านก็...  
โอ้ย... น่าอัศจรรย์นัก... เราอุตส่าห์บวชด้วยศรัทธาแท้ๆ  
มาภาวนาอย่างนี้ก็ยังไม่ได้เรื่องเลย ถ้าภาวนาอยู่ที่นี้เรา  
คงไม่ได้ก้าวหน้าหรอก พระพุทธเจ้าอุตส่าห์บอกว่าไม่ควร  
มาๆ แต่เราก็งงคือ เรากลับไปกราบขอขมาพระพุทธเจ้า  
และปรึกษาท่านดีกว่า แล้วท่านก็ได้กลับไป และได้เล่าให้  
พระพุทธเจ้าฟังว่าได้ไปภาวนาตามที่ต้องการ จิตก็มีแต่  
ฟุ้งซ่านวุ่นวาย ครอบงำโดยนิรวณ ครอบงำโดยกิเลส

พระพุทธเจ้าจึงสอนว่า สำหรับผู้ที่ยังไม่มั่นคงในการ  
หลุดพ้น ยังมีกิจที่ควรทำ มีธรรมะ ๕ ประการที่จะต้อง  
ให้ความสนใจ ดังต่อไปนี้

ประการที่ ๑ ... ต้องมีกัลยาณมิตรเป็นเบื้องต้น เป็น  
พื้นฐาน ต้องเข้าใกล้กัลยาณมิตร ผู้ที่จะสนับสนุน ผู้ที่จะ  
ให้กำลังใจ ผู้ที่จะช่วยปกป้องรักษาคุณธรรมอันดีงาม

ประการที่ ๒ ... ต้องมีศีล ศีลต้องมั่นคง ต้องให้  
ความสำคัญกับศีล ทั้งในลักษณะการหักห้ามสิ่งที่เป็น  
ความชั่ว ไม่เบียดเบียน ไม่ทำลาย ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

และในลักษณะการเป็นผู้สำรวจม ลํารวมตา หู จมูก ลิ้น  
กาย และใจ คือ ต้องมีทั้งศีลในด้านความประพฤติ และ  
ศีลในการดำรงความสำรวจไว้เป็นพื้นฐาน

ประการที่ ๓ ... การได้ฟังธรรมะ ถ้าเราตั้งใจที่จะ  
ปฏิบัติ ก็สมควรที่จะฟังธรรมะที่เป็นสาระ ที่เป็นประโยชน์  
ต่อความก้าวหน้า เช่น การเป็นผู้มีกน็อย เป็นผู้สันโดษ  
เป็นผู้มีความเพียร เป็นผู้มีความยินดีในการออกจากกาม  
มีความยินดีในความสงบ และการดับทุกข์ การได้ฟัง  
ธรรมะตามลำดับจึงเป็นพื้นฐานอีกข้อหนึ่ง

ประการที่ ๔ ... ต้องมีความตั้งใจมั่นในการละ  
อกุศลธรรม และเจริญกุศลธรรม คือมีความขยัน มีความ  
อุตสาหพยายาม มีความหมั่นเพียร ที่จะทำกุศลธรรม  
อันดีงามให้มีกำลังขึ้นมาให้ได้

ประการที่ ๕ ... ต้องมีการพิจารณาโดยใช้หลัก  
ปัญญา คือ ต้องเป็นผู้อาศัยปัญญา อาศัยการใคร่ครวญ  
อาศัยการพิจารณาวิเคราะห์ในสิ่งที่ถูกต้อง โดยเฉพาะ  
อย่างยิ่งการพิจารณาการเกิดการดับและความไม่เที่ยง

นี่เป็นธรรมะ ๕ ประการที่พระพุทธเจ้าทรงฝากไว้  
สำหรับผู้ที่กำลังปฏิบัติอยู่ ยังไม่หมดกิเลส อย่างเช่นพระ  
อุปัฏฐากผู้ปรารถนาที่จะได้ก้าวหน้าองคันั้น ซึ่งอาตมาก็  
มั่นใจว่าพวกเราคงจะอยู่ในเกณฑ์นั้น ธรรมะ ๕ ประการนี้จึง



เป็นธรรมะที่เราควรทบทวนเป็นครั้งคราว เมื่อพระพุทธเจ้าอธิบายเรื่องธรรมะ ๕ ข้อนี้ ท่านก็อธิบายในลักษณะที่ว่า ถ้าผู้ใดมีกัลยาณมิตร จะเป็นเรื่องง่ายที่จะเป็นผู้มีศีล เพราะมีเพื่อนที่ดี มีสหายนธรรมที่ดี ผู้ใดมีกัลยาณมิตรจะเป็นผู้ได้ฟังธรรมด้วย คือธรรมะทุกข้อก็จะเกิดขึ้นจากฐานของการมีกัลยาณมิตร เมื่อเรามีกัลยาณมิตร ศีลก็ดี คืออยู่กับคนดี เราก็ได้รับการชักชวน ได้รับตัวอย่างที่ดี เมื่อเรามีกัลยาณมิตร เราก็มีสหายนธรรมที่ดี ก็ยอมง่ายที่จะได้ฟังธรรมะที่ดี ได้ฟังข้อคิดและสาระธรรมที่เป็นประโยชน์ในการเจริญภาวนา เมื่อเรามีกัลยาณมิตร เราก็มักจะเป็นผู้ขยัน มักจะเป็นผู้ที่มีความสนใจในการละอกุศลธรรม และเจริญกุศลธรรมให้ก้าวหน้า เมื่อเรามีกัลยาณมิตร เราก็มักจะได้รับ การชักชวนให้ใช้ปัญญาของตัวเอง มักจะได้หลักการสนับสนุนการใช้ปัญญาของตน

พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญหนักแน่นที่กัลยาณมิตร ฉะนั้น เราจึงควรพยายามมีเพื่อนที่ดีในทางธรรม อย่างที่เรามารวมกันที่บ้านบุญ ซึ่งมีกิจวัตรประจำตลอดปี ก็เป็นการได้เข้าใกล้ผู้ที่เป็นกัลยาณมิตร ตัวเราเองก็จะได้เป็นกัลยาณมิตรของผู้อื่นด้วย ได้อาศัยกัน ได้ช่วยกันเรื่องกัลยาณมิตร การเป็นเพื่อนที่ดีในทางธรรมเป็นสิ่งที่ มีประโยชน์มาก ในการสร้างพื้นฐานของตัวเอง และรักษา

การปฏิบัติธรรมให้ต่อเนื่อง

อย่างไรก็ตาม พวกเราก็ไม่ได้อยู่บ้านบุญตลอดเวลา เราต้องกลับบ้าน ไปอยู่ในสังคม อยู่ในที่ทำงาน และต้องมีเรื่องรับผิดชอบทางโลก เรายังมีความจำเป็นที่จะต้องให้ความสนใจกับการหากัลยาณมิตร หาเพื่อนที่ดีในทางธรรม การอยู่ในสังคมกรุงเทพฯ หรือสังคมโลก ก็เป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องถูกดึงให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งทีวุ่นวายต่างๆ แต่ถ้าเราต้องการจะมีความสงบและมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ เราก็จำเป็นต้องมีความตั้งใจเป็นพิเศษ จำเป็นต้องเลือกส่วนประกอบของชีวิต สถานที่ที่เราไป คนที่เราคบ ล้วนเป็นเหตุปัจจัยที่จะสนับสนุนเรา หรือจะเป็นอุปสรรคต่อเรา

ถ้าเราเข้าไปในสถานที่ที่ช่วยให้เราระลึกถึงธรรมะ เราก็มีโอกาสนี้จะได้คบหาสมาคมกับคนที่สนใจในธรรมะ เช่นเดียวกับเรา จึงจำเป็นที่จะต้องเอาใจใส่ เพราะชีวิตนี้มันไม่ยืนยาวนัก อย่างที่พระพุทธเจ้าสอนให้เราพิจารณาว่า วันคืนล่องไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่ มันก็ล่องไปๆ จริงๆ นะ อย่างปีนี้อาตมาคิดตั้งหลายครั้งว่า เอ... เราไปอยู่สหรัฐอเมริกาตั้ง ๑๔ ปีแล้ว แต่กลับรู้สึกว่ามันแปบเดียวเอง คือเราคิดว่าเราเป็นเจ้าของาวาสที่วัดป่านานาชาติ นาน มันก็นานถึง ๑๕ ปี เราก็รู้สึกว่ายาวนาน แต่ว่าบัดนี้

ช่วงเวลาที่เราไปอยู่อเมริกานานเกือบเท่าๆ กับที่เราเป็นเจ้าอาวาสที่วัดป่านานาชาติ แต่ความรู้สึกมันไม่เหมือนกัน เอ... ๑๔ ปีผ่านไปแล้ว... แปปเดียว วันคืนล่องไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่ ก็เป็นสิ่งที่เราต้องสำนึก เพื่อจะได้หาทางเข้าใกล้ผู้ที่จะเป็นเพื่อนที่ดีในทางธรรม

ทุกวันนี้ ในกรุงเทพฯ หรือในสังคมเมืองไทยเรามีคนสนใจในธรรมะไม่ใช่น้อย แล้วโอกาสที่จะได้เข้าไปในสถานที่ปฏิบัติธรรมก็มีอยู่หลายแห่ง ขึ้นอยู่กับเราที่จะต้องเลือกเอาเอง ถ้าอาศัยความสนใจหรือความอยากของผู้อื่น จะเป็นญาติของเราก็คือ หรือเพื่อนทางโลกก็ดี บางทีมันก็อาจจะออกไปคนละทิศคนละทาง ทำให้เราใช้เวลาไปกับสิ่งที่ทำให้วุ่นวาย เราอาจจะคิดว่า เออ... ไม่เป็นไรหรอก มันก็ถูก ไม่ใช่เรื่องผิดอะไร มันไม่ได้เสียหายอะไร แต่มันไม่ได้ทำให้เจริญก้าวหน้า เหมือนเรื่องของพระที่เล่าให้ฟัง คือท่านอุตสาห์บวช แล้วท่านก็ต้องอาวโส พอสสมควร จึงสามารถรับตำแหน่งอุปัฏฐากพระพุทธรเจ้า ท่านก็ต้องมีพื้นฐานพอสมควร แต่เวลาปลีกตนไปฝึกตัวเองจริงๆ แผนที่คุณคิดไว้กลับพังหมด ไม่เป็นไปตามที่คิด เพราะว่าจิตใจของเรามันไวใจไม่ได้จริงๆ เราจึงจำเป็นต้องหาเหตุปัจจัยที่จะสนับสนุน และกัลยาณมิตรเป็นส่วนสำคัญที่เราควรให้ความสนใจ

เรื่องการรักษาศิลปะระดับหนึ่ง คือ การไม่ล่วงเกินศิลปะ ๕ แต่ยังมีศิลปะอีกระดับหนึ่ง ซึ่งมีไว้เพื่อให้เป็นผู้มีความสำรวมภายใน คือมีความรักต่อคุณงามความดี ไม่อยากจะล่วงเกินใคร ไม่อยากจะทำความเดือดร้อนให้ใคร ศิลปะเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราอ่อนน้อมถ่อมตน ช่วยกำจัดความหยาบคาย มีหิริโอตตัมปะ ความเกรงกลัวความละอายต่อบาป ซึ่งมาจากส่วนลึกของจิตใจที่เรามีความเคารพต่อผู้อื่น และไม่อยากทำให้ใครเดือดร้อน จึงเป็นเหตุให้ผู้มีศิลปะ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนหรือไปที่ใดก็จะสามารถสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีความสามัคคีพร้อมเพรียง และจะไม่มีการขัดแย้ง เพราะว่าศิลปะนั้นมาจากส่วนลึกของจิตใจที่มีความเคารพต่อผู้อื่น

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี) ที่วัดระฆังโฆสิตารามอาจารย์องค์สำคัญของเมืองไทยเมื่อสัก ๑๕๐ ปีที่แล้ว พวกเราทุกคนก็คงจะรู้จัก มีอยู่วันหนึ่ง ท่านตากผ้าไว้ข้างนอก แล้วลมพัดผ้าจีวรของท่านปลิวลงมาอยู่บนพื้น ขณะนั้นท่านอยู่ข้างในจึงไม่ได้สังเกตเห็น ที่นี้ท่านมีกิจนิมนต์ ท่านจึงออกไปเก็บผ้า พบว่าผ้าจีวรตกอยู่บนพื้น แดมยังมีหมานอนทับอยู่ ท่านจึงยื่นเท้ารื้อให้หมาลุก พระอิกองค์หนึ่งเห็นหลวงพ่อก็ไม่ออกมาสักที จึงเข้ามาตาม ท่านเห็นหลวงพ่อยืนอยู่ ผ้าจีวรตกอยู่บนพื้น

มีหมานอนทับ ท่านก็ว่า เอ... หลวงพ่อครับ เราต้องไปแล้ว  
ทำไมไม่ไล่หมา หลวงพ่อจึงว่า... เขากำลังนอนสบายอยู่  
เราไม่ยากรบกวน เราก็คงไม่รู้แน่ละ เขาอาจจะจะเป็นพระ  
โพธิสัตว์ก็ได้ เราอาจจะไปรังแกพระโพธิสัตว์ เมื่อเรา  
นึกถึงพระพุทธเจ้า ท่านก็มีหลายภพหลายชาติ ไปเกิดใน  
หลายภพหลายภูมิ เอาแน่ไม่ได้ เราก็คงต้องให้ความเคารพ  
ไว้ก่อน ให้ความสะดวกไว้ก่อน นี่เป็นเรื่องความคิดเคารพ  
ด้วยจิตใจบริสุทธิ์ของผู้มีศีลจริง ๆ

การที่เรารักษาศีล ไม่ใช่เพียงรักษาเพื่อให้มีเพื่อให้  
ได้ทำตามข้อวัตร หรือทำเพราะมันสะดวก แต่เรารักษา  
เพื่อให้ศีลเป็นพื้นฐานในจิตใจที่จะทำให้เราเป็นผู้ที่มีความ  
เคารพ มีความสำรวม มีความรู้สึกที่เรียกว่าหิริโอตตปปะ  
คือเกรงกลัวต่อบาปละอายต่อบาป ซึ่งความรู้สึกนี้มัน  
หลังไหลออกมาจากความรู้สึกเคารพ เคารพตัวเอง เคารพ  
ผู้อื่น เคารพกฎแห่งกรรม ไม่อยากทำอะไรที่จะสร้างบาป  
สร้างกรรมให้ติดตัวเราไป เมื่อเราเป็นผู้มีศีล ตั้งตนอยู่  
บนพื้นฐานของศีล และบนพื้นฐานของคุณธรรม มีความ  
ละเอียดอย่างนี้ เรื่องการทำความสงบย่อมไม่ยาก หาก  
กลับจะเป็นเรื่องง่ายด้วย

อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องอานิสงส์ของ  
เมตตา ๑๑ ประการ อานิสงส์ข้อหนึ่งคือ ผู้มีเมตตาจะ

ทำความเข้าใจได้ง่าย มันก็ใกล้เคียงกัน ผู้มีศีล มีความ  
สำรวม มีความเคารพ จิตใจอ่อนละเอียดย และเมื่อจิตใจ  
ละเอียดยแล้ว เป็นเรื่องไม่ยากที่ความสงบจะเกิดขึ้น

นอกจากนี้แล้ว เราควรพยายามหาโอกาสที่จะได้ฟัง  
ธรรม ซึ่งทุกวันนี้ยังเป็นเรื่องที่ย่างมากทีเดียวโดยเฉพาะ  
เมื่ออยู่ในเมืองไทย การจัดธรรมเทศนามีอยู่ทุกวัน ยิ่งใน  
กรุงเทพฯ ก็จะมีทุก ๆ วัน ตามวัดบ้าง สำนักปฏิบัติธรรม  
บ้าง สถานที่อื่น ๆ บ้าง จะมีผู้สอนธรรมะ เป็นโอกาสที่  
จะได้ฟังธรรมะสด ๆ นอกจากนี้แล้ว ก็ยังมีธรรมเทศนา  
ในรูปแบบเอ็มพี ๓ ซีดี ซึ่งมีแต่เสียง หรือดีวีดี วีซีดี ที่  
มีทั้งภาพพร้อมเสียง หรือฟังธรรมะทางโทรทัศน์ ซึ่งก็มี  
รายการธรรมะมากมาย และอีกมากมายทางอินเทอร์เน็ต  
ที่จริงแล้วมันมีมากมายเกินกว่าที่เราจะสามารถฟังได้ เรา  
ก็เลือกเอา เราจึงมีโอกาสดังกล่าวที่จะได้ฟังธรรมะและได้รับการ  
แนะนำอยู่ตลอดเวลา นอกเหนือจากการได้ข้อมูลจากการ  
อ่านหนังสือธรรมะที่มีอยู่มากมาย

วิธีการเข้าถึงธรรมะในสมัยนี้สะดวกสบายยิ่งกว่า  
ในสมัยพุทธกาลนัก นึกถึงนักบวชคนหนึ่งซึ่งอาตมานึก  
ชื่อไม่ออก ท่านเป็นนักบวชที่มุ่งสั่งธรรมจริง ๆ มีการ  
ปฏิบัติที่เข้มงวดกวดขัน แต่ท่านมีมิจฉาทิฐิ คิดว่าตัวเอง  
เป็นพระอรหันต์ พอดีมีเทวดามาบอกว่า... คุณยังไม่ได้

เป็นพระอรหันต์หรือก แล้วก็ได้ปฏิบัติในหนทางที่จะ  
ได้เป็นพระอรหันต์ด้วย ถ้าอยากจะทำจริงๆ ต้องไปหา  
พระพุทธเจ้า แล้วพระพุทธเจ้าอยู่ที่ไหนละ เทวดาบอกว่า  
อยู่ไกลโน่น ท่านก็อุตส่าห์เดินไปหาพระพุทธเจ้า ต้องเดิน  
ไปเป็นอาทิตย์ๆ เลย ไม่เหมือนสมัยนี้... แคกดปุ่มเปิด  
เครื่องก็ได้ฟังธรรมะแล้ว

แต่คนเรานั้น ทั้ง ๆ ที่มีโอกาสดีที่จะแสวงหาธรรมะ  
แทนที่จะฟังธรรม ศึกษาธรรม หรือใช้เวลาทบทวนธรรมะ  
ที่ได้ฟังมา กลับสนใจฟังเรื่องอื่น ไปดูเรื่องอื่น ไปคลุกคลี  
ในเรื่องอื่นๆ ทำให้ห่างจากธรรมะ ทั้ง ๆ ที่ธรรมะมีอยู่  
พร้อมรอบตัวเรา มันก็ขึ้นอยู่กับทางเลือกของตัวเอง

การปูพื้นฐานของจิตใจด้วยการมีกัลยาณมิตร การ  
รักษาศีล และการฟังธรรม ถือเป็นเหตุปัจจัยภายนอก  
ส่วนเหตุปัจจัยภายในอยู่ที่ความเพียร ความขยันในการ  
ละอกุศลธรรม ความขยันในการทำกุศลธรรมให้เกิดขึ้น  
นี่เป็นส่วนที่เราต้องให้ความสนใจ เบื้องต้นเราต้องเข้าใจ  
ตัวอกุศลธรรมกับตัวกุศลธรรม ธรรมชาติของอกุศลธรรม  
ประกอบด้วยความทุกข์ ความฟุ้งซ่าน ความเศร้าหมอง  
ส่วนธรรมชาติของกุศลธรรม มีความสงบ ความแจ่มใส  
ความสุข และความฉลาด เป็นเอกลักษณ์หรือเป็นลักษณะ  
เฉพาะในจิตใจ เราก็ต้องสนใจที่จะสังเกตดู เอ... จิตเป็น

กุศลหรือจิตเป็นอกุศล ถึงแม้จะแตกต่างกันโดยธรรมชาติ แต่บางทีมันก็ดูไม่ออก เพราะว่ากิเลสเรานั้นก็มีปัญญา เหมือนกัน มันมีปัญญาหลอกลวงเรา ทำให้เราคิดว่ามันมี เหตุมีผล มันสมควรแล้ว สมควรแล้วที่จะค่าเขา สมควร แล้วที่จะเอา กิเลสมันหลอกเราได้ เหตุผลมันพร้อม เรา ก็ต้องพิจารณาให้ดี

แม้ความรู้สึกมันจะแรงว่ามันน่าตื่นตื้นเต้นเอา หาก ลักษณะของจิตมันกำลังแสดงบ่งชี้ว่าเป็นอกุศล อย่าง นี้เราต้องหลีกเลี่ยงให้ได้ เราต้องหาทางออกให้ได้ เช่น เดียวกัน บางอย่างที่เป็นกุศล แต่มันไม่น่าตื่นตื้นเต้นเท่าไร เราก็ต้องปลุกเร้าความสนใจด้วยการอยู่กับความขยันที่จะเจริญในกุศลธรรม เพราะในที่สุด เมื่อเราเจริญในกุศล ธรรม จิตใจมันจะเบิกบาน แจ่มใส สงบเยือกเย็น นี่คื อสิ่งที่น่าเอา น่าปรารถนา การอยู่อย่างผู้เบิกบานเป็นล ึ่งที่ น่าปรารถนา และเราก็ต้องฉลาดในการรักษา กำลังใน การรักษากุศลและละอกุศลอยู่ที่การเห็นคุณค่า เมื่อเราทำ กุศลให้ต่อเนื่อง เราารู้สึกอย่างไร เหมือนกับการรับประทาน อาหาร หนึ่ง กินแล้วอร่อย สอง กินแล้วรู้สึกอึด ความ อึดทำให้เราขยัน ส่วนความหิวทำให้เราไม่มีกำลัง กุศล ธรรมเป็นสิ่งที่ให้ความอึดกับเรา ให้ความสุขกับเรา เป็น ธรรมชาติของมัน แต่เราก็ต้องเห็นคุณค่าให้ชัดเจน เพื่อ



ให้เกิดความขยัน

เหตุปัจจัยภายในอีกประการ คือ การใช้ปัญญา พระพุทธเจ้าสอนให้ใช้ปัญญาให้เกิดความเข้าใจเรื่อง การเกิดการดับ เห็นความเปลี่ยนแปลง เห็นความไม่เที่ยง ซึ่งเป็นจุดที่ทำให้เปลี่ยนจากกระแสของการเป็นทุกข์เข้าสู่ การเป็นอริยบุคคล

ดังที่เราอ่านพบในพระสูตรบ่อยๆ หรือเมื่อเรา สวดธัมมจักกัปปวัตตนสูตร จะเห็นอยู่ตลอดเวลา เมื่อใด ที่พระพุทธเจ้าแสดงธรรม จะมีผู้ที่ฟังธรรมแล้วเกิดความ แจ่มแจ้งจนสามารถละกิเลสเข้าสู่การเป็นพระโสดาบันได้ คำสอนที่ว่า... ธรรมทั้งหลายที่มีการเกิดขึ้น ย่อมต้องมีการดับไปเป็นธรรมดา... ในแง่หนึ่ง มันจะน่าสนใจอะไร เพราะเราก็คล้ายๆ กับจะรู้กันอยู่ว่า ทุกอย่างเกิดขึ้นแล้ว มันจะต้องดับไป แม้จะรู้แต่ก็ไม่ได้หม่อมเข้ามาพิจารณา ให้ลึกๆ แล้วก็ไม่ได้เปลี่ยนวิถีชีวิตของตัวเอง เพื่อให้เห็น จริงๆ ว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้น ย่อมต้องดับไป ทุกอย่างที่มี มันต้องเปลี่ยนแปลง ทุกอย่างที่มี มันต้องแปรสภาพและ ต้องเสื่อมสลายในที่สุด เมื่อเราเห็นอย่างชัดเจน เราก็จะต้องเป็นผู้ที่ระมัดระวัง เราจะต้องสนใจในกุศลธรรม เพื่อให้จิตใจเบิกบาน ให้จิตใจมีความสุข และแม้แต่ความสุข ความเบิกบานนั้นก็ย่อมเปลี่ยนแปลงและสลายไปในที่สุด

เพราะว่าสภาพธรรมตามันเป็นอย่างนั้น เราจะต้องฉลาด ในการรักษาและฉลาดในการระมัดระวังจิตไม่ให้หวั่นไหว ไม่ให้เกิดความเสียใจความตกใจหรือความยึดมั่นถือมั่น เราก็รู้ว่าทุกคนต้องมีความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา แต่ มันกลายเป็นแค่ทฤษฎี พอตัวเราเองไม่สบาย ญาติใกล้ชิดของเราไม่สบาย เพื่อนสนิทไม่สบาย เกิดโรคภัยไข้เจ็บ เบียดเบียน เราก็มักจะเป็นทุกข์ ตกใจ เศร้าใจ เสียใจ ทั้ง ๆ ที่มันเป็นลักษณะธรรมชาติ แต่เราไม่ยอมรับธรรมชาติ เมื่อ คนใกล้ชิดที่เรารักได้จากไปหรือตายไปจากโลกนี้ เราก็จะ เกิดความตกใจเสียใจเศร้าใจกลุ้มใจ แท้ที่จริงคือเราลืมห ลักอันิจจัง ลืมหลักของความไม่เที่ยง จึงไม่สามารถที่จะ อาศัยหลักความเป็นจริงนั้น แต่ถ้าเราได้พิจารณาอยู่บ่อย ๆ พิจารณาอยู่ตลอดเวลา เราก็จะสามารถเข้าถึงความเป็น จจริงนั้นได้ เราจะรับมัน ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ไม่ใช่รับเฉพาะ สำหรับผู้อื่น แต่ถ้าเป็นเรื่องของเรา มันรับไม่ได้ ซึ่งเป็น ลักษณะที่เรายังคงเหตุไว้เพื่อให้เกิดความทุกข์ต่อไป

ในการพิจารณาการเกิดการดับ เราก็ต้องคอย สังเกตความเกิดความดับในเรื่องธรรมดา ๆ ไว้ก่อน มัน จะซึมซับเข้าสู่จิตใจ เมื่อมีเรื่องใหญ่ ๆ อะไรเกิดขึ้น เป็น เรื่องซึ่งปกติจะก่อให้เกิดความหวั่นไหว แต่เมื่อเราได้เห็น บ่อย ๆ ได้พิจารณาบ่อย ๆ ได้สังเกตบ่อย ๆ จิตใจมันจะ

ค่อย ๆ เปลี่ยน ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น เราจะยอมรับได้โดยไม่หวั่นไหว

เราก็ดูลมหายใจเข้าลมหายใจออก ซึ่งเป็นของธรรมดา ๆ ที่สุด ดูการเกิดของลมหายใจเข้า การดับของลมหายใจเข้า การเกิดของลมหายใจออก การดับของลมหายใจออก เห็นว่านี่เป็นลักษณะของธรรมชาติที่กำลังเกิดขึ้น เมื่อใดที่มีอารมณ์เกิดขึ้นมาในจิตใจ จะพอใจก็ดี ไม่พอใจก็ดี เราก็เห็น เออ... นี่เป็นการเกิดของอารมณ์เกิดขึ้นแล้ว เราก็ตั้งข้อสังเกต เออ... มันจะอยู่ตลอดไหม

ตอนที่หลวงพ่อกำลังไปเมืองนอก มีโยมฝรั่งคนหนึ่งมากราบเรียนท่านว่า เขาเป็นนักปฏิบัติ และได้ปฏิบัติมานานพอสมควรแล้ว พยายามภาวนาเป็นประจำ แต่ยังมีกิเลสรบกวน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องความโกรธ โกรธที่ไรู้สึกว่าปล่อยวางไม่ค่อยได้ จึงขอร้องจากหลวงพ่อ หลวงพ่อก็อว เออ... เรื่องนี้ไม่ยาก เกิดความโกรธครั้งหน้า ให้รีบไปเอานาฬิกาปลุกมาตั้งไว้ ๒ ชั่วโมง แล้วก็นั่งดูว่าเราจะรักษาความโกรธไว้ ๒ ชั่วโมง จะทำได้ไหม โดยไม่ให้อารมณ์อื่นเข้ามาเลย มันก็ทำไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่จริง ๆ แล้วมันเกิดดับ ๆ ตามธรรมชาติ เราก็มักจะไม่ได้สังเกต มักจะไม่ตั้งเป็นประเด็นที่เราจะเอาใจใส่ในการรับรู้

การเห็นอย่างชัดเจนเป็นหน้าที่ของปัญญา คือเรา

ต้องดูให้ดี สังเกตให้ชัด ยอมรับในความเป็นจริง เมื่อมีการยอมรับในความเป็นจริง จิตใจก็จะเปลี่ยน สามารถที่จะไม่ติดสากับอารมณ์ แล้วปล่อยอารมณ์นั้นได้ บางทีเกิดอารมณ์ขึ้นมา เช่น เกิดความอยากอะไรสักอย่าง แต่ที่เราเห็นความเกิดขึ้น เราก็ดู มันก็สักแต่ว่าอารมณ์ ไม่ใช่เป็นอะไรที่จะอยู่กับเราตลอดเวลา ตลอดกาลนิรันดร์ มันก็สักแต่ว่าอารมณ์ เราก็ดูการเกิด แล้วก็ดูว่า เออ... มันจะต้องดับไป เราก็มองสังเกตดู โดยไม่สร้างความรู้สึกมีตัวมีตนในอารมณ์นั้น ไม่สร้างความรู้สึกเสียใจหรือพอใจ เราก็ดูว่ามันเป็นแค่อารมณ์ เป็นแค่ความรู้สึก เป็นของที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วยังงี้ๆ ก็ต้องดับไป มันมีเหตุ มันมีปัจจัยของมัน

นี่เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่เราจะต้องพิจารณา เวลาเราสังเกตการเกิดการดับ มันไม่ใช่เพียงแค่การเกิดการดับอย่างไม่มีเหตุไม่มีผลอะไร คือทุกอย่างมันเกิดแล้วดับตามกระบวนการของเหตุและปัจจัยของมัน ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่ที่จะต้องสังเกตดูให้เข้าใจ เออ... อันนี้มันเกิดแล้ว มันเป็นกุศลธรรม ถ้าเราอยากให้มันอยู่ มันมีเหตุปัจจัยอันใดหนอที่เป็นสิ่งสนับสนุนการอยู่อย่างมั่นคงต่อไป ส่วนสิ่งที่เป็นอกุศลธรรม เป็นเรื่องเศร้าหมอง เป็นสิ่งที่ไม่ดี เมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว เราก็อธิบายดูว่ามีเหตุปัจจัยอะไรบ้าง ที่จะทำให้

มันสลายตัวไป ไม่ติดหนึบอยู่ในจิตใจเรา เมื่อเรารู้ว่าทุก  
สิ่งทุกอย่างอาศัยเหตุปัจจัย เราก็ต้องฉลาดในการสังเกต  
เหตุปัจจัยที่เกื้อกูลต่อความเจริญของกุศลธรรม และความ  
เสื่อมของอกุศลธรรม ไม่ใช่เราอยากให้มีมันดับ มันก็ดับ  
อยากให้มีมันเกิด มันก็เกิด แต่มันอาศัยเหตุปัจจัยในการ  
เกิดการดับ ซึ่งต้องใช้ปัญญาพิจารณา

นี่คือคำสอนที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ ซึ่งในแง่  
หนึ่งก็เป็นลักษณะของพุทธศาสนาทั้งหมด คือ ทุกสิ่งทุก  
อย่างต้องอาศัยเหตุปัจจัย อย่างเรื่องที่ได้เล่าในตอนต้นที่  
พระพุทธเจ้าทรงสอนพระอุปัฏฐาก ที่ปฏิบัติแล้วไม่เจริญ  
ก้าวหน้า มีแต่ลับสนแคว้ำหมอง เมื่อมากราบพระพุทธ  
องค์ แทนที่จะทรงต่อว่าที่ท่านไม่เชื่อฟัง บอกไม่ให้ไปก็ยังไม่  
จะไป กลับทรงเมตตาสอนเรื่องเหตุปัจจัยเพื่อความเจริญ  
ก้าวหน้าในทางธรรมสำหรับผู้ที่ยังไม่มั่นคงในการหลุดพ้น  
จากกิเลส จะต้องทำเหตุปัจจัยเหล่านี้ให้เกิดขึ้นเพื่อจะได้  
เจริญก้าวหน้าต่อไป อันเป็นลักษณะของพระพุทธศาสนา  
โดยแท้ ต้องศึกษาข้อธรรมะต่างๆ สิ่งที่เราต้องเจริญ สิ่ง  
ที่เราต้องละเว้น

สิ่งธรรมดาๆ ที่เราได้สัมผัสในพิธีกรรมทางพุทธ  
ศาสนา แม้มันค่อนข้างจะบ่งชัด แต่บางที่เราก็ไม่เห็น  
อย่างเช่น การให้พร เมื่อพระให้ศีลให้พร ก็จะลงท้ายด้วย

...อายุ วรรโณ สุขัง พะลัง... โยมก็ยกมือไหว้ สาธุๆๆ แค่นี้ก็พอใจแล้ว ได้ของดีจากพระแล้ว แต่ที่ท่านสวด ...อายุ วรรโณ สุขัง พะลัง... นั้น ผู้ที่รู้จักกราบไหว้ เข้าใกล้ผู้มีคุณธรรม ธรรมะ ๔ ประการนี้จึงจะเกิดขึ้นในชีวิต ต้องมีเหตุเสียก่อน แล้วผลคือ อายุ วรรโณ สุขัง พะลัง จึงจะปรากฏ จะเห็นได้ว่าพระพุทธรูปเจ้าไม่ค่อยให้อะไรฟรีๆ ท่านเพียงแต่ชี้ทางไว้สำหรับเรา และพวกเราก็เป็นผู้มีบุญที่มีโอกาสได้เข้าใกล้คำสอนของพระพุทธรูปเจ้า

บัดนี้เราได้ฟังธรรมะพอสมควรแล้ว ก็เป็นโอกาสที่จะเดินจงกรมกันต่อไป

การเดินจงกรมก็เพื่อให้เหตุปัจจัยของธรรมะได้หลังไหลเข้าสู่จิตใจ กำหนดสติให้ต่อเนื่อง จะก้าวขวาก้าวซ้ายก็รักษาสติไว้ รักษาสติไว้เพื่ออะไร ก็เพื่อให้เจริญในกุศลธรรมและละอกุศลธรรมได้ เพื่อเจริญปัญญา พิจารณาการเกิดการดับ และพยายามรักษาจิตใจให้คลุกคลีอยู่กับอารมณ์เช่นนี้ไว้ เพื่อความเจริญในธรรม

# คาถาความปลอดภัย

ตามที่ได้สอนเมื่อเช้า ได้ยกพระสูตรขึ้นมา ที่ พระพุทธเจ้าสอนพระองค์หนึ่ง ท่านชื่อเมฆียะ ท่านก็ยก ธรรมะ ๕ ข้อเกี่ยวกับการวางรากฐานของการปฏิบัติ ซึ่งเป็นรากฐานของการดำเนินชีวิต เพื่อให้มีเหตุปัจจัยพร้อม ในการปฏิบัติ หลังจากพระพุทธเจ้าสอนธรรมะนั้นแล้ว ท่านทรงสอนอีกว่า นอกจากธรรมะ ๕ ข้อนี้ ยังมีธรรมะ อีก ๔ ข้อที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติธรรม โดยท่านได้ ยกประเด็นเรื่องกรรมฐาน คือ

หนึ่ง ... การเจริญอสุภกรรมฐานเพื่อลดกามราคะ

สอง ... การเจริญเมตตาภาวนาเพื่อลดความ พยาบาทหรือความรู้สึก เช่น โกรธไม่พอใจ

---

พระธรรมเทศนา โดยพระอาจารย์ปสันโน ฌ บ้านบุญ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๓

สาม ... การเจริญอานาปานสติเพื่อให้เกิดความ  
หนักแน่น ลดความฟุ้งซ่านของจิตใจ และ

สี่ ... การพิจารณาความไม่เที่ยงเพื่อลดมานะหรือ  
ความรู้สึกของตัวตน เมื่อได้เห็นความไม่เที่ยงของสิ่งที่เรา  
เรียกว่าตัวตน ก็จะได้เห็นชัดซึ่งอนัตตา เมื่อได้เห็นชัดซึ่ง  
อนัตตา ก็จะเป็นการนำเข้าสู่ภาวะของการปล่อยวาง

ธรรมะ ๔ ประการนี้ ถือเป็นเครื่องมือในการ  
ฝึกหัดตัวเอง คนเราก็ต้องมีกิเลสต่างๆ เหล่านี้ มีความ  
เพิลิตเพลิน ยินดีในกามารมณ์ภายนอก ไม่ว่าจะเป็รรูป  
เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มีความพยายาม ความโกรธ  
ไม่พอใจไม่ชอบใจ จิตใจแส่ส่ายฟุ้งซ่าน และมีมานะถือตัว  
สำคัญตนเป็นนั่นเป็นนี่ คือให้เรายกข้อธรรมะขึ้นมาตาม  
แต่จะสมควร ฉะนั้นในการปฏิบัติภาวนาของเรา ก็ไม่ใช่  
ว่าเราจะเอาเพียงวิธีใดวิธีหนึ่ง และจำต้องใช้เฉพาะวิธีนี้  
ตลอดกาล ตลอดเวลา ตลอดชีวิต เราควรฝึกให้มีความ  
ชำนาญในการเลือกใช้อุบายที่เหมาะสมกับสภาพจิตใจที่  
กำลังประสบอยู่ เช่น ถ้าเรากำลังรู้สึกฟุ้งซ่าน เราก็จะ  
ต้องหาอุบายที่จะแก้ไขความฟุ้งซ่านนั้น หรือถ้าเรากำลัง  
เกิดความรู้สึกเพิลิตเพลินยินดี มีความมัวเมาในอะไรสัก  
อย่าง ก็ต้องหาวิธีแก้ไขเพื่อจะลดความรู้สึกนั้น คือ เรา  
ต้องพยายามหาความพอดีในจิตใจ



ในการปฏิบัตินั้น การหาความพอดีในจิตใจ คือ เป้าหมายของการฝึกหัดของเรา ไม่ใช่เราปฏิบัติเพื่อจะเป็นคนที่คลุมหายใจเข้าลมหายใจออกเก่งที่สุดในโลก สублиมเข้าเก่งสублиมออกเก่งมาก หากเราฝึกหัดเพื่อจะสร้างพื้นฐานในการตั้งจิตใจให้มีความพอดี ซึ่งเป็นสิ่งที่จะต้องต่อการปฏิบัติของเรา พยายามฝึกให้มีความถนัดและมีประสบการณ์เพื่อให้เกิดความคล่องในการตั้งสติและดำรงสติไว้ เราต้องพิจารณาทบทวนให้ดีๆ เราจะเจริญสติอย่างไรเพื่อให้เกิดความพอดีในจิตใจ คำว่า ...ความพอดี... ในทางธรรมมีความหมายในด้านการละกิเลส แต่ไม่ถึงกับขั้นการละกิเลสโดยเด็ดขาด การทำความพอดี หมายถึง การทำอย่างไรก็ได้ที่จะให้จิตใจไม่ติดในกิเลสเหล่านั้น คือ ไม่ผูกพัน ไม่จมอยู่ในกิเลส อันจะนำไปสู่การปล่อยวาง ความจางคลาย และความสละคืน

การหาความพอดีในการปฏิบัติ เราอาจยกประเด็นธรรมะขึ้นมาพิจารณา เช่น อสุภกรรมฐาน เราก็ยกร่างกายของเราขึ้นมาพิจารณา อย่างที่สอนกันมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล เราก็ดูอาการ ๓๒ ตามบทสวดมนต์ที่เราสวดเป็นประจำ เราก็ไล่ไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ส่วนภายนอก เกสาคือผม โลมา...ขน นะขา...เล็บ ทันตา...ฟัน ตะโจ...หนัง แล้วก็อวัยวะภายใน เช่น พวกน้ำต่างๆ ใน

ร่างกาย น้ำตา น้ำเลือด พวกน้ำมันชั้น น้ำมันเหลว น้ำเหลือง น้ำเสลด เป็นต้น มันก็ล้วนแต่เป็นส่วนประกอบของร่างกาย แต่เวลาเรานึกถึงร่างกาย ส่วนมากเราก็ไม่นึกถึงสิ่งเหล่านี้ เมื่อดูตัวเอง เราก็นึกแต่ในด้านการตกแต่งภายนอก เราสวยหรือเราไม่สวย นึกเรื่องเราอ้วนหรือเราผอม คือมันนึกในลักษณะว่าคนอื่นจะเห็นเราเป็นอย่างไร เมื่อมองคนอื่น ก็มองในลักษณะว่าเขาสวย เขาหล่อ หรือว่าเขาน่าเกลียด แต่จริงๆ แล้วที่คนอื่นเห็นเราหรือเราเห็นคนอื่น สิ่งที่เราเห็นก็คือผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เท่านั้น เห็นเฉพาะส่วนภายนอก เรามักไม่ค่อยจะได้พิจารณาให้เห็นร่างกายอย่างที่มีมันเป็นจริงๆ ซึ่งจะเป็นวิธีการมองที่ช่วยให้เราไม่หลงและจะหาความพอดีได้

ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าท่านก็เคยให้ลูกศิษย์ เจริญอุสุมกรรมฐาน สอนเรื่องการพิจารณาร่างกาย แล้วพระองค์เองก็เข้ากรรมฐานเงียบไม่ออกมา ไม่แน่ใจว่าประมาณ ๒ อาทิตย์หรือหนึ่งเดือน เมื่อออกจากกรรมฐาน ท่านก็ได้เดินตรวจวัด และสังเกตว่า... เอ... พระชกจะน้อยลง พระหายไ้ไหนกัน ก็มีผู้กราบทูลว่า พระท่านทำกรรมฐานโดยการพิจารณาอุสุม แล้วฆ่าตัวตายไปหลายองค์ พระพุทธเจ้าจึงทรงเรียกประชุมสงฆ์ และตรัสสอนว่า ทำอย่างนี้ถือว่าไม่พอดีแล้ว การทำให้รังเกียจตัวเอง

รังเกียจชีวิต รังเกียจร่างกาย ถือว่าไม่พอดี จริง ๆ แล้วเราใช้อุสภกรรมฐานเพื่อทำจิตใจให้เป็นกลาง เพื่อช่วยถอนความหลง ความเพติดเพลิน หรือความหวังใยในร่างกายจนเกินพอดี นั่นคือเป้าหมายของการปฏิบัติอุสภกรรมฐาน

เราอาจจะใช้อุสภกรรมฐานพร้อมกับการดูลมหายใจ เข้าลมหายใจออก หรือจะเอาเฉพาะอุสภกรรมฐานก็ได้ โดยเราเพียงแต่ยกความเป็นจริงของร่างกายขึ้นมาคิดพิจารณา อย่างในบทสวดกายคตาสติที่เราสวดเป็นประจำ หันทะ มะยัง ทวัตติงสาการะปาฐัง ภาณามะ เส เป็นการทบทวนอาการ ๓๒ ซึ่งเป็นประโยชน์ อาตมาไปอยู่อเมริกา ๑๔ ปี บางที่ยังจำเป็นภาษาอังกฤษไม่ได้ แต่มันจำแม่นเป็นภาษาไทย เพราะได้สวดมาตั้งหลายปี เราก็คิดขึ้นมาในใจ ค่อย ๆ ไล่ไปตามอาการ ๓๒ เป็นลำดับ เกศา ผม ทั้งหลาย โลมา ขนทั้งหลาย... แล้วเราก็พิจารณาตามไปด้วย ซึ่งการนี้ไล่ไปตามลำดับนั้น มันก็ต้องใช้สติอยู่เพื่อควบคุมให้ได้ตามลำดับโดยไม่ผิด พร้อมทั้งไม่ลืมว่าเรากำลังพิจารณาเรื่องอะไร เช่น เมื่อเรายกอาการใดขึ้นมา เราก็จินตนาการภาพของสิ่งนั้นแล้วตามดู เช่น หัวใจหรือตับ มันอยู่ตรงไหน อยู่ในลักษณะไหน ก็ต้องอาศัยจินตนาการ ค่อย ๆ คิดไล่ไปตามร่างกาย การจินตนาการถึงบางอวัยวะหรือบางส่วนประกอบของร่างกายอาจไม่

ก่อให้เกิดความรู้สึกอะไร แต่บางสิ่งก็อาจจะทำให้เรารู้สึก  
อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น อาจจะรู้สึกวุ่นวายใจ หรืออาจจะ  
ทำให้รู้สึกเยือกเย็น ซึ่งแต่ละคนจะรู้สึกไม่เหมือนกัน อย่าง  
อาตมาเอง เวลานั้นถึงผิวหนัง จะรู้สึกสนใจในลักษณะของ  
มัน รู้สึกว่ามันแปลกๆ อย่างเวลานี้ถึงกระดูก จะรู้สึก  
ถึงความเยือกเย็น มันจะต่างกัน จะรู้สึกไม่เหมือนกันทั่ว  
ร่างกาย และแต่ละคนก็จะไม่เหมือนกันด้วย

นี่ไม่ใช่เรื่องที่จะทำได้โดยปราศจากการกำกับ  
ควบคุมของสติ บางทีคิดพิจารณาไปได้สักสิบอาการ จิต  
ก็เริ่มคิดปรุงแต่งเรื่องอื่น เมื่อนึกขึ้นได้ เอ๊ะ... เราเริ่มปรุง  
แต่งแล้ว เอ๊ะ... เราพิจารณาได้ถึงไหนแล้ว ลืมแล้วๆ ต้อง  
เริ่มใหม่ แล้วก็เริ่มไล่ใหม่ พยายามที่จะกำกับจิตใจไว้ไม่  
ให้ฟุ้งซ่าน มันก็ช่วยให้เกิดสมาธิ นอกจากนี้แล้ว สิ่งที่เรา  
ยกขึ้นมาพิจารณานั้น ก็ทำให้เรามีความเยือกเย็น ทำให้ใจ  
เป็นกลาง เป็นการฝึกถอนจิตออกจากความเพลิดเพลนใน  
กามฉันทะ ความยินดีในกามารมณ์ รูป เสียง กลิ่น รส  
โผฏฐัพพะ เกิดความรู้สึกเฉยๆ ต่ออารมณ์ที่เคยคิดว่าน่า  
ปรารถนาเหล่านั้น ทำให้จิตใจเยือกเย็น

ในสติปัฏฐาน พระพุทธเจ้าท่านสอนกายนุปัสสนา  
การกำหนดสติพิจารณากาย โดยยกตัวอย่างให้เห็นชัดเจน  
ว่า เรามีอุ้งๆ หนึ่ง ปากถูกเปิดไว้ ทำให้เรามองเห็นว่า

ในถุ่่งนั้น มีข้าวและถั่วต่าง ๆ นานาชนิด ทั้งข้าวเหนียว ข้าวหอมมะลิ ข้าวแดง ข้าวจากภูเขา ข้าวจากที่ลุ่ม มีถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วลิสง เป็นต้น เราสามารถที่จะแยกแยะได้ว่ามีข้าวอะไรมีถั่วอะไรในถุ่่งนั้น ลักษณะของจิตใจที่มองร่างกายก็ควรจะเป็นเช่นเดียวกับที่เรามองเห็นข้าวและถั่วต่าง ๆ ในถุ่่ง ไม่มีความรังเกียจ หรือหุดหู่หรือมีความรู้สึกใด ๆ เพียงแต่มองด้วยจิตใจเป็นกลาง มันเฉย ๆ เราก็ดูเออ... มันเป็นอย่างนั้น มันเป็นอย่างนี้ นี่คืือเป้าหมายของการเจริญอสุภกรรมฐาน เพื่อทำให้จิตใจดูร่างกายอย่างเป็นกลาง มันก็เท่านี้แหละ มันก็แค่นี้แหละ ไม่ได้น่าตื่นเต้นอะไร ไม่ได้น่ากลัวอะไร ไม่ได้น่าเกลียดอะไร มันเป็นลั้กแต่ว่าร่างกายที่มีส่วนประกอบต่าง ๆ

จิตใจจะเป็นกลาง ซึ่งอย่างนี้เรียกว่าพอดี สำหรับผู้ปฏิบัติ การทำให้จิตใจเป็นกลางเป็นความพอดีก็เพื่อการแสวงหาความสงบ คืือ รู้อยู่ รู้ชัดเจน เข้าใจ แต่ไม่มีความหวั่นไหวใด ๆ ไม่ได้ตื่นเต้น ไม่ได้เกลียดอะไร มันสบาย มันเยือกเย็น

การปฏิบัติเมตตาภาวนาก็เพื่อทดแทนอารมณ์ไม่พอใจหรือโกรธเคือง เมื่อจิตใจของเราเกิดความไม่ชอบไม่พอใจในเรื่องนี้ ในบุคคลนี้ หรือในสถานการณ์นั้น มันคือความเศร้าหมอง เราไม่สามารถใช้เหตุผลใดหรืออ้างธรรมะ

ข้อใดเพื่อที่จะถนอมความโกรธไว้ เกิดความโกรธและความ  
ไม่พอใจเมื่อใด ไม่ว่าจะในลักษณะไหน ย่อมเป็นอกุศล  
เมื่อนั้น เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงติเตียน ว่าไม่สมควร  
ยิ่งสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ฉะนั้นเมื่อใดที่รู้สึกโกรธ เจ้าของ  
ต้องสะกิดใจตนเองว่า เออ... เราต้องพยายามทดแทน  
ความโกรธด้วยการยกเมตตาภาวนาขึ้นมา เมตตา แปล  
ว่า ความหวังดี คือไม่ใช่จะต้องไปรักษาเพื่อเมตตาเขา  
แต่จะต้องหวังดีต่อเขา เรารู้ว่าคนเราไม่เหมือนกัน มีทั้ง  
ที่ดีและที่ไม่ดีปะปนกัน แต่พื้นฐานที่ทุกคนเหมือนกันคือ  
ต้องการความสุข ไม่ใช่เฉพาะคนเท่านั้น สัตว์ทุกชีวิตก็ล้วน  
หวังความสุขด้วยกันทั้งนั้น ต้องการความสุข ไม่ต้องการ  
ความทุกข์ นี่เป็นพื้นฐานจิตใจ เป็นพื้นฐานชีวิต เป็นสิ่งที่  
เราควรพยายามที่จะยกขึ้นมาเพื่อให้เห็นและให้เข้าใจ เพื่อ  
ให้เกิดความหวังดีต่อสัตว์ทั้งหลาย

อย่างที่เราสวดบทแผ่เมตตา อะหัง สุขิโต โหมิ  
ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึงความสุข คือ ไม่ใช่ว่าแต่เฉพาะ  
คนอื่น เราเองก็เป็นผู้ต้องการความสุขเช่นเดียวกัน หวัง  
ความสุข หวังความสบาย หวังความเยือกเย็น หวังความ  
พ้นจากทุกข์ พ้นจากความลำบากทั้งหลาย เราเป็นอย่างไร  
คนอื่นเขาก็เป็นอย่างนั้น เราก็ตั้งความหวังดีปรารถนา  
ความสุขทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น

อย่างไรก็ตาม ความหวังดีต่อผู้อื่น ก็ไม่ใช่ที่เราจะยินยอมต่อสิ่งที่ไม่ดีของเขา ความไม่ดีของเขา ก็เป็นความไม่ดีของเขาเอง เราไม่จำเป็นต้องไปเอาความไม่ดีของเขามาเป็นของเรา เขาไม่ดี ก็เป็นเหตุให้เขามีความทุกข์ เป็นเรื่องน่าสงสารน่าเสียดาย เราก็ได้แต่ตั้งความปรารถนาดีต่อเขาเท่านั้น การที่เราเมตตาคน ก็ไม่จำเป็นที่เราจะต้องชอบเขา เพราะเราอาจจะถูกกับคนบางคน และไม่ถูกกับคนบางคน แต่อย่างน้อยเราก็หวังดีต่อเขาได้ เราเมตตาเขาได้ ปรารถนาให้เขามีความสุขได้ เป็นการทำจิตใจของเราให้กว้างขวางไพศาล เพราะโดยปกติ จิตคนเรามันชอบแบ่งพรรคแบ่งพวก มักจะคิดแต่ว่า ความเห็นของเราถูก ของคนอื่นผิด คือมันจะคับแคบ ความเมตตาจะทำให้จิตใจกว้างขวาง จิตใจที่กว้างขวางนั้น เป็นจิตใจที่เบิกบาน โล่ง และ ปลอดโปร่งจริงๆ สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม เป็นความรู้สึกที่น่าปรารถนา น่าฝึก น่าหัด เมื่อความโกรธและความไม่พอใจสร้างความอึดอัดคับแคบในจิตใจของเราเอง เสมือนจิตของเราเข้าไปติดอยู่ในที่อุดตัน เราย่อมต้องอาศัยอุบายที่จะช่วยให้เราเกิดความพอดี เมตตาภาวนา จะช่วยให้เราพ้นจากความอึดอัดคับแคบอุดตันนั้น เราจึงต้องพยายามฝึกหัดให้มีเมตตาธรรมเพื่อความปลอดโปร่งในจิตใจ เพื่อความพอดีของจิตใจ ที่จะช่วยให้เราเจริญใน

ธรรม นี่เป็นเรื่องสำคัญที่เราจำเป็นต้องสนใจ

เมื่อเรากำลังมีความทุกข์หรือกำลังมีอุปสรรคในจิตใจ ทำให้เราไม่เจริญในธรรม เราต้องพิจารณาว่าเราจะสามารถอาศัยธรรมะข้อใดช่วยให้เรามีความพอดี ภาวะของจิตที่พอดีกับธรรมะ คือ ภาวะที่ทำให้เราสามารถตั้งผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานไว้ในจิตใจ มีการรู้แจ้งเห็นจริง มีความตื่นไม่เซื่องซึม ปลอดโปร่งโล่ง ไม่คับแคบ ไม่มีอะไรมาปกปิดไว้ มีแต่ความเบิกบานแจ่มใส ไม่มีเครื่องเศร้าหมองใดๆ ครอบงำจิตใจ นี่เป็นความพอดีของธรรมะ มันไม่ค่อยจะเป็นความพอดีของปุถุชนสักเท่าไร แต่ที่เราศึกษาค้นเคยกับการเป็นปุถุชนอยู่แล้ว เราจึงสมควรแสวงหาความพอดีกับธรรมะจะดีกว่า

การฝึกอานาปานสติเพื่อแก้ความฟุ้งซ่าน ก็เป็นอุบายที่ช่วยให้เราหาความพอดีเช่นเดียวกับบอสุภกรรมฐาน และเมตตามภาวนา จิตใจของเรามันเก่งในการคิด การนึก การปรุง การแต่ง นี่ไม่ต้องฝึก แต่เราสมควรฝึกให้มีความสำรวมภายในจิตใจ ฝึกให้จิตมีระบบในการทำความหนักแน่นให้เกิดขึ้น นี่ก็เป็นเรื่องที่เราต้องฝึก อานาปานสติเป็นอุบาย หรือเป็นวิธีที่จะช่วยให้เรามีระบบในการประคับประคองความรู้สึกในจิตใจและการเคลื่อนไหวของจิตใจ คือแทนที่จะปล่อยจิตใจให้ล่องลอยไปตามความรู้สึกหรือ



การนึกคิดต่าง ๆ เราก็กำหนดรู้ลมหายใจเข้า กำหนดรู้ลมหายใจออก ลมหายใจเข้ายาวเราก็รู้ ลมหายใจออกยาวก็รู้ ลมหายใจเข้าสั้นก็รู้ ลมหายใจออกสั้นก็รู้ ลมหายใจคือความรู้สึกในร่างกาย เมื่อเรารู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออก เราก็รู้ความรู้สึกภายในร่างกายของเราเอง เราก็ตั้งข้อสังเกตกับความรู้สึกในร่างกาย ซึ่งตามหลักที่พระพุทธเจ้าทรงสอนนั้น มันก็ค่อนข้างจะหลากหลาย มันมีหลายอุบายหลายวิธี ไม่ใช่ว่าจะต้องให้ตั้งลงไปทีความรูสึกหนึ่งจนลมเข้าลมออกแทบจะไม่ปรากฏ แต่ให้เป็นอย่างที่ได้สอนไว้ คือ ลมหายใจเข้าลมหายใจออกเราก็รู้ อาจกำหนดที่ปลายจมูก หรือที่หน้าอก หรือที่หน้าท้อง จุดใดจุดหนึ่ง เราก็กำหนดเฉพาะความรู้สึกภายในอันนั้นให้ชัดเจน เช่น ต้นลมก็รู้ กลางลมก็รู้ ปลายลมก็รู้ หรือเราจะกำหนดความรู้สึกของลมหายใจเข้าลมหายใจออกทั่วทั้งร่างกายก็ได้ ซึ่งวิธีนี้พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนไว้เช่นกัน ท่านให้ ‘เราย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจเข้า ดังนี้ และเราย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจออก ดังนี้’ นี้เป็นสำนวนที่พระพุทธเจ้าท่านสอน

เวลาท่านสอนอานาปานสติ การกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก ท่านให้เรากำหนดทั่วร่างกาย เวลาลม

หายใจเข้า เรามีความรู้สึกที่ศีรษะอย่างไร ลมหายใจออก  
เรามีความรู้สึกที่ศีรษะอย่างไร ลมหายใจเข้า เรามีความ  
รู้สึกในลำตัวอย่างไร ที่แขนที่ขาหรือที่สะโพกรู้สึกอย่างไร  
คือให้เราตั้งสติสังเกตความรู้สึกภายในอย่างละเอียดให้  
ทั่วทั้งร่างกาย เมื่อเริ่มรวบรวมกำลังของสติในการกำหนด  
ได้ ณ จุดใดจุดหนึ่ง จิตใจก็จะเริ่มสงบ อานาปานสติ  
เป็นเรื่องกว้างและมีหลายอุบายหลายวิธีที่เราจะสามารถ  
เลือกใช้ได้ มันไม่ใช่เรื่องที่เราจะขังจิตใจไว้ในที่แคบๆ หาก  
อานาปานสติเป็นที่ตั้งของจิตที่กว้างขวาง

ในการปฏิบัติภาวนา เราต้องการความสงบระงับ  
แทนที่จะพยายามทำความสงบระงับที่จิตใจ เราก็ใช้  
ร่างกายเป็นที่ตั้งแห่งความพยายามเพื่อทำความสงบระงับ  
ให้เกิดขึ้น การที่เราฝึกสติให้อยู่กับลมหายใจเข้าลมหายใจ  
ออก และความรู้สึกในร่างกาย จะช่วยทำให้ลมหายใจเข้า  
ลมหายใจออกสงบระงับ และจะทำให้เรารู้สึกผ่อนคลาย  
ปกติเรามักชอบเก็บสะสมความเครียดไว้ตามจุดต่างๆ ใน  
ร่างกาย โดยอาศัยลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นที่ตั้ง  
ของสติ เราก็พยายามสร้างความรู้สึกคลี่คลายความเครียด  
ตามจุดต่างๆ ในร่างกาย ปล่อยมันไป และสร้างความ  
รู้สึกปลอดโปร่งผ่อนคลาย อันนี้เป็นหลักของสติ ช่วยให้  
จิตใจเกิดความสงบระงับ เป็นลักษณะของผู้ปฏิบัติ เป็น

ความสามารถที่จะใช้สิ่งที่มีอยู่ในตัวเราเอง อาศัยของที่อยู่ใกล้ตัว เพื่อจะได้ฝึกหัดให้เกิดความสงบและระงับความฟุ้งซ่าน ระงับความวุ่นวายใจ ซึ่งลมหายใจเข้าลมหายใจออกของเราเนื้แหละใกล้ตัวเราที่สุด

นอกจากนี้ เรายังสามารถอาศัยอานาปานสติในการสังเกตเวทนา ไม่ว่าจะ เป็นความสุขก็ดี เป็นความทุกข์ก็ดี หรือเวทนาความรู้สึกเฉย ๆ ก็ดี หายใจเข้าหายใจออกก็สนใจสังเกตดูเวทนาที่กำลังสัมผัสว่าเป็นอย่างไร ในการระงับความฟุ้งซ่าน เราต้องหาอุบายให้เกิดความสนใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เพื่อความพอดีหรือช่วยให้เกิดความพอดีขึ้นในจิตใจ อย่างไรก็ตาม ลมหายใจเข้าลมหายใจออกโดยธรรมชาติของมันมักจะทำให้เกิดความคลี่คลายอยู่แล้ว ทำให้รู้สึกสบาย ซึ่งก็เป็นเหตุให้เราต้องระมัดระวัง เพราะบางทีดูลมหายใจเข้าลมหายใจออก ลมหายใจเข้าลมหายใจออก แล้วรู้สึกสบายจนหลับไปเลยก็มี ฉะนั้น เราจำต้องรักษาสติให้หนักแน่นว่าเรากำลังทำอะไรอยู่และทำเพื่ออะไร

ในพระสูตรที่เรายกขึ้นมา นั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้อานาปานสติเป็นอุบายเพื่อระงับความฟุ้งซ่าน ช่วยจิตใจที่กำลังฟุ้งซ่านให้สงบลง ความฟุ้งซ่านจะมีความเครียดหรือความรู้สึกอัดอัดอยู่ในจิตใจ การอาศัย

ลมหายใจเข้าลมหายใจออก และการตั้งสติไว้กับความ  
คลี่คลายความอ่อนคลาย ก็จะช่วยระงับความฟุ้งซ่านและ  
ช่วยให้ความสงบเกิดขึ้นได้ อานาปานสติจึงเป็นอุบายที่  
เราสามารถใช้ได้ใ้ในหลายๆ กรณี มีหลายวิธี มีประโยชน์  
มาก ยากที่จะพรรณนาให้ครบถ้วน เมื่อประมาณสัก ๒  
อาทิตย์ที่แล้ว อาตมาสอนที่ยุวพุทธ ๘ วัน ก็ใช้อานา  
ปานสติเป็นหลัก สอนตั้ง ๘ วันก็ยังสอนไม่หมดหรอก  
มันมีอุบายเยอะแยะและใช้ประโยชน์ได้มากทีเดียว แต่ที่  
ช่วยได้ดีที่สุดก็คือเรื่องความฟุ้งซ่านที่พระพุทธรเจ้าทรงยก  
ขึ้นมา ช่วยทำให้รู้สึกเย็นสบาย มีความพอดี คือ พอดี  
กับธรรมชาตินั่นเอง

ส่วนธรรมะข้อสุดท้ายที่พระพุทธรเจ้าทรงยกขึ้นมา  
ว่าเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติธรรมก็คือ การพิจารณา  
ความไม่เที่ยง ท่านให้เราพิจารณาความไม่เที่ยงเพื่อ  
ถอนมานะหรือความรู้สึกต่อตัวตน มานะคือความถือตัว  
เป็นการสำคัญตนว่าเป็นนั่นเป็นนี่ ฉะนั้นการที่เราจะไป  
ดูที่ตัวมานะเอง ก็มีโอกาที่จะถูกความรู้สึกนั้นๆ หลอก  
เอาได้ เราจึงต้องอาศัยการพิจารณาหลักธรรมที่ค่อนข้าง  
จะเป็นมาตรฐาน เช่น ดูความไม่เที่ยง ดูความเปลี่ยนแปลง  
ดูความไม่แน่

เมื่อเรามีความมั่นใจว่า นี่คือเรา นี่เป็นของๆ เรา

เป็นตัวเป็นตนของเรา หากเมื่อได้พิจารณาจริงๆ แล้ว ก็พบภาวะที่สิ่งๆ นั้นไม่เที่ยง ภาวะที่มันเปลี่ยนแปลง และภาวะที่ไม่แน่นอน เราก็จะรู้ว่าไม่มีเหตุผลสมควรประการใดที่เราจะยึดมันไว้ ไม่สมควรที่จะหลงมัวเมาในสิ่งเหล่านั้น เพราะความรู้สึกต่างๆ เหล่านั้นก็จะต้องเปลี่ยนแปลงในที่สุด

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ถ้าจะมีมานะความรู้สึกต่อตัวตน ก็น่าจะเอาร่างกายเป็นที่ตั้งแห่งความรู้สึกต่อตัวตนนั้น เพราะอย่างน้อยๆ ร่างกายมันก็อยู่ได้ ๓๐ ปี ๔๐ ปี ๖๐ ปี ๗๐ ปี หรืออาจจะถึง ๑๐๐ ปี แต่ถ้าเราเอาความรู้สึกในจิตใจเป็นที่ตั้งแห่งตัวตน มันอยู่ได้เพียงแปดสิบเดียว เพราะมันเปลี่ยนแปลงรวดเร็วมาก คือพระพุทธเจ้าท่านพูดในลักษณะซ้ำๆ ที่คนเรามักจะไม่ยึดร่างกายเป็นตัวตน เพราะเราเห็นร่างกายมันเปลี่ยนแปลง มันเจ็บไข้ได้ป่วย มีความแก่ที่ทยอยเข้ามาสู่ร่างกายอยู่ตลอดเวลา แล้วในที่สุดมันก็ตาย ฉะนั้นการที่จะยึดเอาร่างกายเป็นตัวตนดูจะไม่คุ้มนัก มันจะไม่สมประกอบ แต่คนเราชอบยึดเอาความรู้สึกในจิตใจว่าเป็นตัวตนของเรา ทั้งๆ ที่ความรู้สึกนั้นมันก็เป็นเหมือนความฝัน เป็นภาพที่เราจินตนาการขึ้นมา เป็นการคาดคะเนเอา แต่อาศัยโมหะความไม่รู้ทำให้มันมัวๆ เราจึงยึดความรู้สึกนั้นไว้ทั้งๆ ที่มันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

เวลา แทนที่จะยึดอะไรๆ ที่เป็นหลักจริงๆ เมื่อเราได้ดูตามความเป็นจริง เห็นความไม่เที่ยงชัดเจน เอ... ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ความคิดที่เกิดขึ้น แม้แต่การคาดคะเน หรือสัญญาความจำ ความสำคัญมันหมายต่างๆ มันล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยง ล้วนแต่แปรปรวนเปลี่ยนแปลง เมื่อเป็นเช่นนั้น มันก็ไม่สมควรที่เราจะยึดความรู้สึกนั้นๆ ไว้ว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา เราก็จะสามารถถอนความรู้สึกต่อมานะได้

พระพุทธองค์ทรงยืนยันว่า ถ้าผู้ใดได้เห็นแจ้งในหลักธรรมนี้ จนสามารถถอนความรู้สึกต่อมานะความเป็นตัวตนได้ ผู้นั้นก็จะได้สัมมตพระนิพพานทันที คือจะได้สัมผัสความเยือกเย็น ความเย็นสนิท ไม่มีสิ่งใดมารบกวน จิตใจจะมั่นคง ไม่หวั่นไหวต่ออะไรทั้งสิ้น ซึ่งเป็นผลหรือเป็นอานิสงส์ของการปฏิบัติธรรม ซึ่งเราไม่ต้องไปคิดให้มันยากจนเกินไป หรือคิดว่าเราต้องปฏิบัติไปถึงพระนิพพานนั้น แต่ให้เราดูลักษณะของพระนิพพานว่าคืออะไร

พระพุทธเจ้าให้ความหมายของพระนิพพานไว้ ๒ ประการ พระนิพพานเป็นภาวะของการดับทุกข์ และพระนิพพานเป็นภาวะของการหมดความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้เราคิดว่า เราอยากเป็นคนหมดความทุกข์ไหม ทุกคนย่อมอยากเป็นอย่างนั้น หรือเราอยากเป็นคน

หมดความโลภ ความโกรธ ความหลงใหม่ ทุกคนก็อยาก เป็น ให้เราคิดเพียงแค่นี้ ในการปฏิบัติที่เราฝึกที่เราหัด ก็ เพื่อทำให้ความทุกข์น้อยลง ทำให้ความโลภ ความโกรธ ความหลงน้อยลง เพราะอะไร เพราะความสบายมันอยู่ ตรงนั้น ความรู้สึกที่น่าปรารถนามันก็อยู่ตรงนั้น บางทีก็ ใช้คำศัพท์ว่าพระนิพพาน คนก็ตีความออกไปโน้นจนเกิน ไป ว่ามันไม่สมควรคิดกับคนธรรมดา แต่ว่าพระพุทธเจ้า เอง ส่วนมากเวลาท่านตีความ ท่านก็ไม่ได้ตีความให้ห่าง ไกล คือตีความในแง่ที่ใกล้ตัวเรา ว่าเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา จริงๆ น่าทุ่มเทในการปฏิบัติภาวนา เพื่อจะได้ลิ้มรสของ ความไม่ทุกข์ เป็นสิ่งที่มนุษย์ทั้งหลายต้องการ เป็นสิ่งที่ อาศัยความพอดีจากการปฏิบัติ หรือปฏิบัติเพื่อทำความ พอดีให้เกิดขึ้น ความพอดีเป็นกำลังที่จะช่วยเรา เพราะ トラบไต่ที่จิตของเรามันออกไปสุดโต่ง มันก็ไม่สามารถที่ จะเห็นชัดเจน เราจึงต้องพยายามหาความพอดี

หลวงพ่อกษัตริย์เป็นพระที่ไม่พูดมาก แต่ที่อาตมาจำได้ ท่านก็พูดว่า “ธรรมะของพระพุทธเจ้า ไม่สูง ไม่ต่ำ ไม่ดำ ไม่ขาว ไม่ยาว ไม่สั้น ไม่สุดโต่ง พอดีๆ” จึงให้เราหาความ พอดี ฝึกให้พอดีอย่างที่เราทำกัน ศุภร์ เสาร์ อาทิตย์นี้ วันนี้เป็นวันคริสต์มาส ธรรมเนียมชาวต่างประเทศ เขา จะให้ของขวัญกัน แต่ที่เรามาปฏิบัติกันที่บ้านบุญนี้ เรา

ได้ให้ของขวัญตัวเอง คือได้หาความพอดี ทำความสงบให้เกิดขึ้น เป็นของขวัญที่ดีที่สุด เราดูแลสุขภาพใจเข้าลมหายใจ ออก หาความพอดี หาความสงบ ไม่ปล่อยให้จิตใจออกไปสุดโต่ง ลมหายใจเข้าก็รู้ ลมหายใจออกก็รู้ ทำความพอดีให้เกิดขึ้น ถ้าจิตใจมันออกไปในทางเพลิดเพลิมมัวเมา ก็สามารถเจริญอสุภกรรมฐานช่วยให้มันพอดี ถ้าเกิดความรู้สึกไม่พอใจ ก็เจริญเมตตาภาวนาช่วยให้มันพอดี ถ้าจิตใจฟุ้งซ่าน อานาปานสติก็ช่วยได้ และการพิจารณาความไม่เที่ยงก็สามารถช่วยลดมานะให้เราหาความพอดีได้ เราต้องเป็นผู้รู้ผู้ศึกษาตัวเอง ถึงจะมีตำรา แต่สำหรับผู้ที่ไม่สังเกตตัวเอง ตำราก็ไม่ได้ช่วยหรอก คือเราต้องรู้ตัวเองไว้ก่อน แล้วเอาธรรมะที่เหมาะสมกับความรู้สึกที่เราเองกำลังประสบอยู่มาใช้ เพื่อหาความพอดีในจิตใจของตน ต่อจากนี้ไป ขอให้เราตั้งใจนั่งสมาธิ



# สวดภาวนาแก้กรรม

วันนี้เป็นวันสุดท้ายของการเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ซึ่งเราจะได้แยกย้ายกันกลับบ้าน ที่อาตมาได้สอนมาในช่วงสามวันนี้ ข้อธรรมะที่ได้ยกขึ้นมาบ่อยๆ คือเรื่องความพอดี เวลาเราปฏิบัติกรรมฐานก็ดี หรือในการดำเนินชีวิตก็ดี ประเด็นของความพอดี เป็นสิ่งสำคัญ

ในการภาวนานั้น ถ้าเราคิดว่าเราต้องนั่งให้ได้ อย่างนี้ ต้องนั่งให้ได้ อย่างนั้น มันจะทำให้เราเครียด ทำให้เราฟุ้งซ่าน หรือเราคิดว่าเราควรจะทำกุศลอย่างนี้ ทำกุศลอย่างนั้น ทำความดีอย่างนี้ ทำความดีอย่างนั้น แต่มันเต็มไปด้วยความวุ่นวาย มันก็ไม่พอดี ไม่ว่าจะอยู่ในโลกก็ดี หรือจะปฏิบัติธรรมก็ดี เราต้องดูผลของการกระทำทุกอย่างว่าเป็นอย่างไร เราจะเอาแต่ทฤษฎีหรือรูปแบบ

---

พระธรรมเทศนา โดยพระอาจารย์ปลันโน ๒๖ ธันวาคม ๒๕๕๓

ภายนอกมาวัด มันไม่พอ เราต้องดูผลที่เกิดขึ้นจริงๆ ในจิตใจ ดูว่ามันเกิดความพอดีไหม

ถ้าเราระลึกถึงสิ่งที่พระโสดาบันได้ละ คือละสักกายทิฏฐิ ละวิจิกิจณา และละสัสฬพตปรามาส ซึ่งส่วนหนึ่งในสัสฬพตปรามาส ก็เป็นเรื่องศีลกับวัตร ถ้าเราคิดว่าเราจะรักษาศีลอย่างนี้ๆ จะประพฤติอย่างนี้ๆ มันจึงจะทำให้บริสุทธิ์ มันไม่ใช่ที่เราไม่ควรรักษาศีล หรือไม่ควรตั้งข้อวัตรฝีกหัดในชีวิตของตน แต่หากทำด้วยความไม่พอดี มันก็จะทำให้เราจมอยู่ในความทุกข์ ไม่มีโอกาสที่จะออกจากความทุกข์ได้ จึงจำเป็นที่เราจะต้องตั้งข้อสังเกตุ และมีความเข้าใจว่า ศีลก็ดี วัตรปฏิบัติก็ดี เราจะทำอย่างไร จึงจะให้มันสมดุลเพื่อจะดับทุกข์ได้ ทุกอย่างก็มุ่งอยู่ที่การดับทุกข์

โดยเฉพาะการทำเพียร เพื่อให้กุศลธรรมเพิ่มมากขึ้น และให้อกุศลธรรมลดน้อยลง ซึ่งก็คือ สัมมาวายามะ ความพากเพียรชอบ พอตั้งชื่อว่าความพากเพียร บางคนก็คิดว่า แหม... มันต้องขยันอย่างนี้ ต้องต่อสู้อย่างนั้น ต้องทุ่มเทอย่างนี้ จึงจะถือว่าเป็นความพากเพียร แต่ว่าความพากเพียรชอบในลักษณะที่พระพุทธเจ้าสอนในอริยมรรค ๘ มันอยู่ที่ความพอดี อยู่ที่คุณภาพของจิตใจ คือ ความพยายามที่จะละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว อันนี้

คือความพากเพียรชอบ หรือความพยายามที่จะระมัดระวัง ป้องกันอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น นี่ก็เป็นความ พากเพียรชอบ หรือความพยายามที่จะทำให้อกุศลธรรมที่ยัง ไม่เกิดให้เกิดขึ้นในจิตใจ โดยปลูกเร้าคุณงามความดีให้เกิด ขึ้น นี่ก็เป็นความพากเพียรชอบ สุดท้ายคือความพยายาม ที่จะทำให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วดำรงอยู่อย่างยาวนาน และมั่นคง อย่างนี้ก็เป็นความพากเพียรชอบ ลังเกตได้ ว่าเราก็ไม่ได้ดูที่รูปแบบสักเท่าไร หากดูที่สภาพของจิต และสภาพของคุณธรรม

เราต้องสนใจพิจารณาชีวิตในลักษณะนี้ เมื่อเราอยู่ใน ที่ทำงาน อยู่ในสังคม มันเป็นไปเพื่อเจริญกุศลธรรมให้ มากขึ้นหรือทำให้อกุศลธรรมเกิดขึ้นมากกว่า เวลาเราอยู่ กับครอบครัว วิธีที่เราเกี่ยวข้องกับครอบครัวนั้น เราก็ต้อง ดูว่ามันกำลังทำให้อกุศลธรรมหรืออกุศลธรรมเพิ่มขึ้น เรา ต้องคอยปรับ ต้องคอยสังเกต ต้องคอยรับรู้

บางครั้งคนเรามักจะรอ เมื่อไหร่โลกจะเปลี่ยนให้ ถูกใจเรา เมื่อไหร่ครอบครัวจะเปลี่ยนให้ถูกใจเรา เมื่อไหร่ พรรคพวกเพื่อนฝูงจะปรับมาในทิศทางที่สอดคล้องกับเรา เป็นการดูเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสิ่งภายนอก ซึ่งเรามักจะให้ ความสนใจ แต่เรากลับไม่ค่อยจะรับผิดชอบเรื่องภายใน เท่าที่ควร ทั้ง ๆ ที่เป็นสิ่งสำคัญที่เราต้องสนใจดู เพราะเป็น

เรื่องที่เราต้องเป็นผู้รับผิดชอบจริงๆ โดยเฉพาะเรื่องการปฏิบัติ การศึกษาธรรมะ การปฏิบัติธรรม เรามักชอบทำตามรูปแบบภายนอก โดยไม่ได้สังเกตเท่าที่ควรว่า สภาพของจิตใจเป็นอย่างไร

สภาพความคิดความเห็นของเรา หรือการกระทำของเรามันทำให้เรามีความสุขไหม ทำให้เรามีความสบายไหม ทำให้เรามีความรู้สึกปลอดโปร่งคลี่คลายไหม หรือมันทำให้เราเครียด ทำให้เราฟุ้งซ่านมากขึ้น เราก็ต้องดู ต้องสังเกต เพื่อเราจะได้ปรับจิตใจให้กลับเข้าสู่ความพอดี

ดังที่ได้เคยพูดไว้ ความพอดีเป็นเรื่องที่ไม่ถนัดนัก เป็นเรื่องค่อนข้างจะยาก เพราะมนุษย์เรามักจะชอบความสุขโต่ง และมักจะมองข้ามคุณค่าของสิ่งที่เป็นกลางๆ ที่ว่ากลางๆ นั้น มันไม่ใช่ที่ไม่มีรสชาติอะไร ไม่มีความรู้สึกอะไร เพราะมันเป็นเครื่องหมายของผู้ปฏิบัติธรรม ซึ่งถือว่าเป็นผู้ที่มีความสุขและมีความสบาย มันเป็นลักษณะที่ว่า เวลาเราทำอะไรตรงกับธรรมะ มันจะรู้สึกเยือกเย็นสบาย จะรู้สึกปลอดโปร่ง เป็นธรรมชาติ เวลาเราปฏิบัติเราก็มีสติ มีความรู้สึกตัวรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น รู้รอบในอารมณ์ทั้งภายในและภายนอก เราจึงอยู่อย่างสบาย แต่เป็นความสบายที่ผู้ที่คุ้นแต่เรื่องทางโลกอาจจะไม่เห็นคุณค่าเพราะมองไม่ออก

อาตมาจำได้ว่า ช่วงหนึ่งอาตมาพักจากความรับผิดชอบในการเป็นเจ้าอาวาสที่วัดป่านานาชาติ ไปปลีกวิเวกอยู่ในป่าที่วัดจิตตวิเวกในประเทศอังกฤษ ชีวิตก็ง่าย ๆ อยู่นิ่งเฉย ไม่จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับใคร เข้าไปรับประทานอาหารบิณฑบาต แล้วฉันตามลำพังที่ชั้นบน เสร็จแล้วก็กลับกุฏิในสายตาของเรา เราก็คงว่าเราอยู่อย่างสบาย วันหนึ่งพบโยมคนไทยที่ไม่ได้เจอกันมานานพอสมควร เขาบอกว่าได้ข่าวว่าอาตมาปลีกวิเวกมาปฏิบัติที่นี่ อยากทราบว่าอาตมาทำอะไรบ้างในชีวิตประจำวัน ก็เลยเล่าให้เขาฟังว่า ตื่นขึ้นมา ก็ออกกำลังกายสักหน่อย แล้วก็นั่งสมาธิเดินจงกรมแต่เช้า ชงน้ำชาที่กุฏิ อ่านหนังสือสักหน่อย แล้วก็นั่งสมาธิเดินจงกรม ถึงเวลาบิณฑบาต ก็เข้าไปรับประทานอาหารบิณฑบาต ฉันเสร็จก็เดินกลับกุฏิ เดินจงกรมนั่งสมาธิต่อจนถึงเย็น ชงน้ำร้อน ทำโยคะ แล้วก็นั่งสมาธิเดินจงกรมจนถึงตีกลาย โยมมองอาตมาเหมือนเป็นมนุษย์ต่างดาวก่อนจะถามว่า โอ้... แล้วท่านอาจารย์ไม่เบื่อแยะหรือครับ อาตมาจึงบอกว่า ถ้าเราจะเบื่อ ก็เป็นเพราะเราไม่มีสติควบคุมจิตใจของตน การปลีกวิเวกมาอยู่อย่างนี้ ช่วยให้เรารักษาสติให้อยู่กับจิตใจได้ง่าย เมื่อใดที่สติกำกับจิตใจไว้ได้ เราจะมีความสุขอยู่ตลอดเวลา

คนในโลกชอบบ่นว่าเบื่อ ที่เกิดความเบื่อก็เพราะ

จิตไม่อยากอยู่กับสิ่งที่กำลังทำ จิตไม่พอใจในสิ่งที่กำลัง  
ทำ เมื่อจิตไม่มีสติอยู่กับสิ่งที่กำลังทำ จิตมันก็จะวอกแวก  
คิดนี่คิดนั้น ทุกอย่างมันก็น่าเบื่อไปหมด ถึงจะทำอะไรที่  
น่าตื่นเต้นมากมาย มันก็ยังเบื่อ จะอยู่กับใครก็เบื่อ ความ  
รู้สึกที่พอดี ไม่มีความเบื่อ ย่อมต้องอาศัยสติ ต้องอาศัย  
สติกำกับจิตใจ เมื่อสติกำกับจิตใจ จิตใจก็จะมีผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้  
เบิกบาน มันจะรู้เท่าทันอารมณ์ และจะไม่ยอมให้อารมณ์  
เข้าครอบงำ เมื่อเกิดความพอใจ มันก็ไม่ได้ตื่นเต้นอะไร  
เกิดความไม่พอใจ ก็ไม่ได้รู้สึกเกลียดอะไร จิตใจจะอยู่กับ  
ความพอดี มันจะอยู่ในภาวะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน มันเป็น  
ความสุขที่อยู่ในตัวเรา แต่คนเรามักจะชอบแสวงหาความ  
สุขจากภายนอก วิ่งตามหาความสุข วิ่งไล่ตามความสุข ยิ่ง  
วิ่งยิ่งเหนื่อย เราก็ต้องรู้จักหยุดเสียบ้าง การหยุดจะทำให้  
เราสามารถที่จะสัมผัส ความสุข ความสบาย ความสงบ  
ที่อยู่ในตัวเรา ซึ่งจะต้องอาศัยการฝึกหัด

การฝึกหัดจึงเป็นสิ่งที่เราต้องให้ความสนใจ การได้  
มาอยู่ที่บ้านบุญนี้ เราก็ได้ทำการฝึกหัดอย่างต่อเนื่องไป  
พร้อมๆ กัน เมื่อแยกย้ายกันกลับไปอยู่ที่อยู่ของตัวเอง เรา  
ก็ต้องนำการปฏิบัตินั้นกลับไปกับเราด้วย มันแน่นอนอยู่  
แล้วว่าเมื่ออยู่ที่บ้าน เราจะไม่สามารถปฏิบัติตั้งแต่เข้าถึง  
เย็นได้ แต่ว่าเราจะนำหลักธรรมเข้ามาใช้ในชีวิตได้อย่างไร

นี่เป็นสิ่งที่เราต้องให้ความสนใจ

คนกรุงเทพฯ ใช้เวลามากบนรถยนต์ เราก็คิดพิจารณาว่า เราจะใช้เวลาที่นั่งอยู่บนรถให้เกิดประโยชน์ทางธรรมได้อย่างไร เราก็สามารถเปิดซีดีฟังธรรมะได้ ไม่ว่าจะ เป็นพระธรรมเทศนาหรือเป็นการสวดมนต์ ก็ล้วน เป็นสิ่งที่เย็นใจ ทำให้เราระลึกถึงธรรมะ ระลึกถึงครูบา อาจารย์ ระลึกถึงหน้าที่ของเราในพุทธศาสนา เวลาเรา อยู่ในรถ ถ้าเราไม่ใช่คนขับ เราก็ดูลมหายใจเข้าลมหายใจ ออกได้ หรือพิจารณาร่างกาย แขนขา จิตใจ ดูความรู้สึก ในร่างกาย ดูว่าเรากำลังเครียดไหม กำลังตึงไหม เราจะ สร้างความคลี่คลายผ่อนคลายในร่างกายได้อย่างไร เราดู ทำนั้ง ดูสัมผัส เรากำลังนั่งเที่ยงตรงมากน้อยแค่ไหน เรา กำลังจะเอนเอียง หรือเรากำลังกระสับกระส่าย เวลาเรา อยู่ในรถ เราสามารถตั้งข้อสังเกตและพิจารณาสิ่งเหล่านี้ ได้ทั้งนั้น แต่ถ้าเราเป็นคนขับก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง เราก็ปรับ ให้มันสมควรแก่สถานะ ถึงเราเป็นคนขับ เราก็ยังตั้งสติได้ เช่น เราจับพวงมาลัย ความรู้สึกในแขนและบริเวณบ่าของ เราเป็นอย่างไร มันเครียดมันเกร็งไหม เราจะสร้างความ คลี่คลายผ่อนคลายได้ไหม เรารู้สึกเกร็งบริเวณหน้าท้อง เครียดไหม เราจะทำให้มันคลายได้ไหม ก็ต้องสังเกตดู แต่เราต้องดูด้วยความไม่กังวล ไม่ฟุ้งซ่านวุ่นวาย และไม่

คิดปรุงแต่งมากจนเกินไป

ขณะขับรถ ก็ให้เราอยู่กับความรู้สึกที่ไม่ผูกมัดกับอารมณ์ต่างๆ ด้วย เช่น เมื่อมีคนขับปาดหน้าเรา เรา มีความรู้สึกอย่างไร เรายกโทษให้อภัยเขาได้ไหม เราแผ่เมตตาให้เขาได้ไหม เพราะว่าเขาก็ทำด้วยความวุ่นวายของเขา แล้วเราจะเอาความวุ่นวายของเขามาใส่เราหรือ ถ้าเราจะปาดหน้าเขากลับ เรากับเขามันก็พอๆ กัน เราควรคิดพิจารณาสังสารคนที่ปาดหน้าเราว่า ขับอย่างนี้ก็ไม่รู้ว่าเขาจะถึงหรือไม่ถึงที่หมายปลายทาง คนรีบร้อนอย่างนี้เป็นคนประมาท รับรองไม่ค่อยได้ การที่เราจะรับรองตัวเองได้นั้น เราก็ต้องเป็นคนใจเย็น และอยู่ด้วยสติ โดยเฉพาะเมื่อการจราจรติดขัด เราจะไปกำหนดตายตัวไม่ได้ว่า เราจะต้องถึงที่หมายปลายทางตามเวลาที่เรที่ตั้งไว้ เราต้องยอมรับสภาพของความเป็นจริง อาจจะไม่เป็นไปตามที่เรากำหนดไว้ แต่ส่วนมากเรามักจะมีความเห็นว่าเราต้องถึงในเวลานี้ๆ คือเรามีทิฐิ เมื่อสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ตรงกับทิฐิ ความเห็นของเรา เราก็ไม่ชอบ ไม่พอใจ รู้สึกอึดอัดรำคาญ แต่ถ้าเราไม่มีความเห็นอย่างนั้น และเห็นว่าเราจะถึงในเวลาอันสมควร เรากะเวลาเอาไว้และเราก็ไม่ได้ทำให้เสียเวลา แต่ว่าเราจะถึงเมื่อไหร่ก็เมื่อนั้น เรียกว่า ถึงเมื่อถึง เราก็จะสบาย ไม่ต้องเครียด



การจราจรในกรุงเทพฯ บางทีมันก็กะไม่ได้จริง ๆ อย่างวันหนึ่งอาตมามีนัดที่จะไปลงปาฏิโมกข์ที่วัดสระเกศ ซึ่งอยู่กลางเมือง ก็ขอให้รถมารับแต่เนิ่น ๆ เราก็ออกไปเนิ่น ๆ มีเวลาเยอะแยะ ถนนก็ว่าง ขับเดียวก็ถึงแล้ว อีกวันหนึ่ง เรามีนัดไปเทศน์อีกที่หนึ่ง เราก็คิดแล้วว่า ยังไง ๆ ก็ยังอยู่ในกรุงเทพฯ ฉะนั้นต้องเผื่อเวลาไว้เนิ่น ๆ หน่อย มันจะได้ทัน ปรากฏว่ารถติดมาก ๆ เราก็ติดอยู่นั้นแหละ เวลาคว่าชั่วโมงครึ่ง ไปได้ไม่ถึงหนึ่งกิโล ก็ใกล้จะถึงเวลาเทศน์เข้ามาทุกที เลยต้องโทรถึงพระที่จัดการเทศน์ บอกท่านว่า ผมต้องขออภัยนะ ผมติดอยู่บนถนน การจราจรติดไม่ยับเลย ท่านก็ตอบมาว่า ผมก็เหมือนกันครับ มันก็พอ ๆ กัน

คำพูดที่ว่า “ตามมีตามเกิด” มันเป็นเช่นนั้นจริง ๆ คือ เมื่อเราได้พยายามทำให้ดีด้วยความไม่ประมาทแล้ว ไม่ว่าชีวิตมันจะเป็นไปในลักษณะไหน เราก็ต้องพร้อมที่จะรับมัน ถ้าไหน ๆ มันก็ต้องออกมาในลักษณะนี้อยู่แล้ว จะเกิดความรู้สึกกังวล อึดอัด รำคาญ ฟุ้งซ่าน วุ่นวาย เสียใจ เสียตายไปทำไม มันไม่ได้ประโยชน์อะไร สิ่งเหล่านี้ก็มีแต่จะเพิ่มทุกข์แก่เรา ไม่ว่าจะอย่างไร เราก็ต้องพร้อมที่จะรับมัน นี่เรียกว่าเป็นการใช้ธรรมะในชีวิตประจำวัน คือใช้ธรรมะที่หลวงปู่พุทธทาสท่านชอบใช้ “เออ... เป็นเช่นนั้น

เอง” เป็นคาถาที่ช่วยได้มาก เออ... เป็นเช่นนี้เอง จะถูกใจ  
ก็ เออ... เป็นเช่นนี้เอง จะไม่ถูกใจก็ เออ... เป็นเช่นนี้เอง  
ยังงี้ๆ มันก็เป็นอย่างนี้ เราก็ต้องพร้อมที่จะรับให้ได้

ในการอยู่กับภาระหน้าที่การงาน อยู่กับสังคมรอบ  
ตัว เราก็ต้องรู้จักประยุกต์ธรรมะเข้ามาใช้ในชีวิตประจำ  
วัน เช่นเดียวกับเรื่องการอยู่ในรถที่ได้กล่าวมาแล้ว อยู่  
ในที่ทำงาน เราก็ใช้ที่ทำงานเป็นที่ปฏิบัติธรรมได้ ทุกวัน  
นี้เราก็ใช้เวลาส่วนมากนั่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ เมื่อสัก  
ครู่นี้ได้โทรศัพท์กลับไปบ้านที่แคนาดา เพราะวันนี้เป็นวัน  
คริสต์มาส แม่ น้องๆ และหลานๆ อยู่รวมกันหมด ถาม  
ว่าได้ของขวัญอะไรกันในวันคริสต์มาส ก็ได้คอมพิวเตอร์  
กันแทบทั้งนั้น แม้แต่เด็กเล็กก็ยังได้

เราอยู่กับคอมพิวเตอร์ อยู่กับจอคอมพิวเตอร์ อยู่  
กับข้อมูลมากเสียจนมันอาจจะดูสติของเราเข้าไปในนั้น  
โดยเราไม่ได้รู้สึกตัวเลย เราก็ต้องรู้จักปรับสติของเรา ให้มี  
ความรู้สึกและรู้ตัวอยู่กับร่างกายด้วย เช่น ในขณะที่เราใช้  
คอมพิวเตอร์ เราก็ดูลักษณะที่เรา นั่ง ทำนั่งเราเป็นอย่างไร  
พอเหมาะพอดีหรือแข็งเกร็ง เราก็ต้องรู้จักคลี่คลายปรับทำ  
นั่งให้เหมาะสมให้ได้ แล้วขยับกลับมาดูลมหายใจเข้าลม  
หายใจออก ทบทวนดูความรู้สึกในร่างกาย การเคลื่อนไหว  
การใช้เมาส์เป็นอย่างไร เราสบายไหม เรารู้ตัวไหม ให้มี

สติอยู่กับทำงานของเรา ให้มีสติอยู่กับสิ่งที่สัมผัส แล้วก็ดู  
อยู่ตรงนั้น

นี่เป็นการสร้างสติไว้กับสิ่งที่กำลังทำ ช่วยทำให้สติ  
ต่อเนื่อง และไม่หลงเพลิดเพลिनกับสิ่งที่กำลังทำจนเกินไป  
เมื่อทำเสร็จ ก็เก็บพับไว้ให้หมด แต่ส่วนมากนั้น มันก็จะ  
ยังค้างอยู่ในความจำ ยังคิดต่ออยู่ในสมอง เราต้องรู้จัก  
ว่า เมื่อจะทำอะไร ก็ให้ทำอย่างมีสติกำกับ ทำด้วยความ  
คลี่คลาย ให้มีความสบาย ด้วยความรู้ตัวทั่วพร้อม เมื่อ  
เสร็จจากการกระทำนั้นๆ เราก็เก็บงาน ทิ้งงานไว้ตรงนั้น  
แล้วออกไปทำอย่างอื่น ไม่จำเป็นที่จะต้องเก็บมันมาคิดต่อ  
ปรุงมันต่อ หรือยังคงแบกมันไว้ เพราะจะเป็นภาระที่เรา  
เพิ่มให้ตัวเอง งานมันมีมากพอสมควรอยู่แล้ว ทำเสร็จ  
แล้วในครั้งนี่ ก็เก็บมันไว้ตรงนั้น ไม่จำเป็นที่จะต้องแบก  
มันต่อ ถึงเวลาเราก็กลับไปทำต่อได้

จิตเรามักจะชอบผูกพันกับการงาน การกระทำ หรือ  
การอยู่ เราจึงต้องใช้สติใช้ปัญญาในชีวิตประจำวัน ต้องรู้จัก  
แบ่งเวลาของเรา เวลากับครอบครัว เวลากับการงาน เวลา  
อยู่กับครอบครัวก็ให้อยู่กับครอบครัวจริงๆ ไม่ต้องเอาการ  
งานมาใส่ในครอบครัว เป็นการที่เราจะได้อยู่กับสิ่งที่เรา  
กำลังทำกำลังอยู่อย่างมีคุณภาพ มีความรับผิดชอบต่อ  
ความสุขความทุกข์ของตัวเอง การกระทำเช่นนี้ เป็นการ

ใช้หลักธรรม ใช้สติ ใช้ปัญญาในชีวิตประจำวัน แล้วสิ่งที่เราต้องพิจารณาดู ก็ไม่ต้องอื่นไกลอะไร เราก็ใช้ร่างกายของเราใช้ความรู้สึกของเรา เป็นที่ตั้งแห่งสติ ไหนๆ เราก็มีร่างกาย ซึ่งจะต้องมีการสัมผัสอย่างใดอย่างหนึ่ง จะเป็นการได้เห็น ได้ยิน ได้รับสัมผัสใดๆ ทางกาย หรือจะเป็นอริยาบถต่างๆ เช่น เมื่อเราเดินไปไหนมาไหน เราก็กำหนดให้เป็นการเดินจงกรมได้

ที่ประเทศอังกฤษเมื่อหลายปีมาแล้ว มีโยมฝรั่งชาวอังกฤษคนหนึ่งไปถามปัญหาธรรมะกับอาจารย์อมโร เป็นปัญหาเกี่ยวกับครอบครัวด้วย เขาเล่าว่า เขาพยายามที่จะปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนา ด้วยการพยายามปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน แต่ครอบครัวทั้งภรรยาและลูกกลับรังเกียจมาก ทำให้เขารู้สึกเสียใจ อาจารย์อมโรจึงถามว่า ที่ว่าปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันนะ โยมทำอะไรบ้าง เขาก็ว่าเขาพยายามตั้งสติตั้งแต่ตื่นขึ้นมาตอนเช้าเลย พยายามมีสติรู้ตัวกับทุกสิ่งทุกอย่างที่ได้สัมผัส แปรงผันก็จะแปรงอย่างรู้ตัว เวลารับประทานอาหารเข้า จะยกแก้วขึ้นมา จะรินนมใส่ซีเรียล จะทำนั่นทำนี่ก็ให้มันรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา แหม... มันสร้างความรำคาญให้ครอบครัว ทำให้ครอบครัวเกลียดพุทธศาสนา เพราะเป็นเหตุให้พ่อบ้านทำตัวเหมือนคนเป็นโรคประสาท อย่างนี้มันก็ไม่พอดี เราสามารถที่จะ

นำการปฏิบัติธรรมเข้าสู่ชีวิตประจำวันของเราได้ แต่มันต้องพอเหมาะพอควรกับสถานการณ์ ต้องเป็นตัวอย่างที่ดี โยมฝรั่งคนนี้อาแต่รูปแบบ แต่ไม่รู้จักสังเกตดูว่า รูปแบบที่ตัวเองยึดนั้นส่งผลอย่างไร ทำให้ตัวเขาเองก็ไม่สบายใจ และยังทำให้คนรอบตัวรำคาญอีกด้วย

ธรรมะข้อหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงยกย่องสรรเสริญมาก คือ ธัมมานุธัมมปฏิบัติ คือ ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม เช่น เมื่อการปฏิบัติธรรมเน้นเพื่อการออกจากความทุกข์ เราก็ต้องปฏิบัติธรรมให้มันสอดคล้องกับเป้าหมายของเรา ไม่ทำสิ่งที่ทำให้เครียดหรือสร้างความเดือดเนื้อร้อนใจแก่ตนเองและผู้อื่น เช่น สมมติว่า เราจะนั่งสมาธิที่บ้านเพื่อทำจิตใจให้สงบ คุณลมหายใจเข้าลมหายใจออก หากสักครู่คนในบ้านทำเสียงดังขึ้นมา เราก็ตวาดเขา เฮ้ย... อย่าส่งเสียงดังซิ เรากำลังจะทำสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ... มันไม่ใช่อย่างนั้น เราต้องปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรม ซึ่งเป็นลักษณะที่ต้องใช้การคิดพิจารณา และเพื่อให้การปฏิบัติธรรมของเราสอดคล้องกับเป้าหมายที่เราได้ตั้งไว้

ความหมายอีกประการของธัมมานุธัมมปฏิบัติ คือ เราปฏิบัติธรรมเป็นลำดับ เริ่มจากธรรมะข้อเล็กเข้าสู่ธรรมะข้อใหญ่ เช่น เราทำศีลให้บริบูรณ์ขึ้นมา ศีลนั้นมีเป้าหมายเพื่อทำให้จิตใจเยือกเย็น พระพุทธเจ้าท่านว่า

อานิสงส์ของการรักษาศีลประการหนึ่งหรือผลที่จะเกิดขึ้นจากการรักษาศีล คือ จะไม่เสียดายในการกระทำ เมื่อไม่เสียดายในการกระทำ ก็จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ความภาคภูมิใจจะเป็นเหตุที่ช่วยให้จิตใจสงบ การรักษาศีล เราก็รักษาไว้ให้มันสอดคล้องกับความก้าวหน้าในธรรมทั้งหลาย เช่น การทำบุญถวายทาน เราก็เข้าใจได้ง่ายๆ ว่า การถวายทานเป็นบุญ แต่จะเป็นบุญในลักษณะไหน มันก็มีหลายประเด็นด้วยกัน หนึ่งในเพื่อความสุขใจ เมื่อใดที่เราได้เสียสละ เมื่อนั้นเราจะเกิดความสุขใจ เมื่อใดที่เราได้เสียสละเพื่อจะช่วยเหลือผู้อื่น นั่นจะเป็นการผูกมิตรในทางที่ดี ซึ่งจะทำให้เรามีกัลยาณมิตรอยู่รอบตัวเรา อันเป็นเหตุให้เกิดความสุขซึ่งจะทำให้ชีวิตราบรื่น การทำความสงบหรือทำความแจ่มใสในธรรมะต่อไปก็จะง่าย

การทำบุญด้วยการฟังธรรมและการปฏิบัติธรรมช่วยให้เกิดการสำนึกต่อธรรมะ การทบทวนธรรมะเป็นพื้นฐานที่จะช่วยให้เรามีโอกาสก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมต่อไป ที่เรานั่งสมาธิ เรานั่งเพื่ออะไร เรานั่งเพื่อให้ได้ความสงบ ความสงบนั้นก็ไม่ใช่เฉพาะเพื่อความสุขเพียงอย่างเดียว แต่ความสงบก่อให้เกิดความแจ่มชัดในจิตใจ เมื่อมีความแจ่มชัดในจิตใจ เราก็สามารถที่จะเห็นเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตได้อย่างชัดเจน เห็นอารมณ์ต่างๆ ในจิตใจ

ของเราอย่างชัดเจน การเห็นอย่างชัดเจนก็เป็นประโยชน์  
ในการปฏิบัติธรรมต่อๆ ไป

อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงยกเรื่องห้วยน้ำเป็นตัวอย่าง  
ถ้ำน้ำในห้วยใสสะอาด เราก็สามารถที่จะเห็นหิน เห็น  
กรวด เห็นปู เห็นปลา เห็นอย่างชัดเจน เช่นเดียวกับกับ  
จิตใจของเรา เมื่อจิตใจสงบ เราก็สามารถที่จะเห็นสิ่งที่ดี  
สิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่เป็นประโยชน์ สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ และ  
สามารถที่จะเห็นอย่างชัดเจนด้วย นี่คือการปฏิบัติธรรม  
อันสมควรแก่ธรรม เป็นการวางพื้นฐานที่จะช่วยให้เรา  
ขยับก้าวหน้าต่อไป

แม้แต่เรื่องปัญญา การพิจารณา การวิเคราะห์ หรือ  
การได้สังเกตข้อธรรมะต่างๆ ไม่ใช่เพียงแค่เพื่อให้มีข้อมูล  
ไม่ใช่เพื่อความฉลาด และไม่ใช่เพื่อความเข้าใจในธรรมะ  
นั้นๆ แต่เพื่อสร้างความรู้ที่จะช่วยให้เราปล่อยวางได้ ช่วย  
ให้เราทำจิตใจให้ปลอดโปร่งได้ นี่เป็นส่วนที่ธรรมะของ  
พระพุทธเจ้าทุกๆ ข้ออิงอาศัยกัน น้อมเข้าหากัน เราจึง  
ต้องสนใจปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรม ให้มีการฝึก มีการ  
หัด มีความพยายามในการปฏิบัติต่างๆ ที่เรากำลังฝึกอยู่  
แต่ละอย่างนั้น มันก็จะส่งผลอื่นๆ ออกมาด้วย ซึ่งบางที  
เราก็เห็นชัด บางทีก็ไม่สังเกตเห็นในตอนนั้น หากผลจะ  
ปรากฏอย่างชัดเจนในเวลาต่อมา เช่นที่หลวงพ่อบุญมาท่าน

เคยพูดไว้เรื่องอานิสงส์ของการเดินจงกรม ประการหนึ่งคือ ในขณะที่เดินจงกรมและมีความรู้สึกที่คลี่คลายหรือผ่อนคลาย บางครั้งธรรมะจะผุดขึ้นมาในจิตใจ นั่นเป็นเพราะเราได้สร้างเหตุอื่น ๆ ขึ้นแล้วในกาลก่อน หากอานิสงส์มาปรากฏผลขณะเดินจงกรม เช่น เวลาเรานั่งสมาธิจนจิตสงบ จิตจะบ่มความสงบนั้นไว้ ต่อมาเมื่อเราเดินจงกรมแม้เราจะคิดว่ายังไม่มีเหตุ แต่จู่ๆ ข้อธรรมะหรือการเห็นที่สอดคล้องกับปัญญาก็ผุดขึ้นมา นั่นเป็นเพราะเราได้ปฏิบัติธรรมมาก่อนแล้ว นี่คือการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม เป็นการสร้างเหตุในหลายๆ ด้าน

การฝึกสติอยู่ในชีวิตประจำวัน การเอาศีล สมาธิ ปัญญา เข้ามาในทุกอย่างที่เรากำ การได้เข้าใจและมีโอกาสปฏิบัติธรรม ทำให้เราได้เพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจในธรรมะที่ละเอียดที่ละน้อย สะสมไว้ในจิตใจ เราจะค่อยๆ เห็น ค่อยๆ เข้าใจ และจะมีความมั่นใจในธรรมะของพระพุทธเจ้ามากขึ้นๆ ศรัทธาก็จะค่อยๆ มั่นคงขึ้น มันเป็นเรื่องที่เราต้องคอยฝึกคอยหัด อานิสงส์มีแน่ และจะส่งผลแน่ เราจะค่อยๆ เห็นเอง

วันนี้อาตมาก็ได้ให้ข้อคิดในทางธรรมพอสมควรแก่เวลา จึงขอยุติลงเพียงเท่านี้ เอวัง



# การไต่ที่ยิ่งใหญ่

เราได้สืบทอดศิลปะ ๕ เรียบร้อยแล้ว ก็เป็นการเปลี่ยนจากศิลปะ ๘ ที่เราอาศัยในช่วงเวลาที่เรากำลังทำกรรมฐาน ศิลปะ ๕ เป็นศิลปะที่เหมาะสมกับการอยู่ในโลก การอยู่ในสังคม ทั้งยังเป็นพื้นฐานสำหรับการปฏิบัติ เพราะการที่เรามีศิลปะเป็นพื้นฐานจะช่วยให้การประพฤติปฏิบัติได้มากทีเดียว และอย่างที่อาตมาได้พูดไว้ คือ เราต้องให้มีความพอดีในการรักษาศิลปะ ไม่ใช่พอดีกับกิเลส แต่พอดีกับศิลปะ เราต้องใช้การพิจารณาและการสังเกตเพื่อให้เข้าใจว่า เราจะใช้ศิลปะในการเกี่ยวข้องกับเพื่อนมนุษย์ได้อย่างไร ทั้งกับครอบครัวและเมื่ออยู่ในที่ทำงาน เป็นต้น

ศิลปะ ๕ เป็นมาตรฐานอย่างหนึ่งที่ช่วยให้เราอยู่ในขอบเขตที่จะไม่สร้างความเดือดร้อนให้ตัวเอง และไม่สร้าง

ความเดือดร้อนให้ผู้อื่น ซึ่งจะทำให้มีความสุข นอกจากนี้  
ศีล ๕ ยังช่วยให้เราและเพื่อนมนุษย์สามารถอยู่ร่วมกันโดย  
ปราศจากความระแวง คือสามารถไว้วางใจซึ่งกันและกันได้  
เป็นเรื่องที่มีอานิสงส์มากที่สุดทีเดียว เพราะทุกคนจะเกิดความ  
อบอุ่นใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานที่จะทำให้จิตใจสงบได้ จิตใจที่สงบ  
จิตใจที่ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วุ่นวาย เป็นจิตใจที่มีคุณค่ามาก

ชุมชนใดที่ผู้คนไม่มีศีล ๕ เป็นมาตรฐาน ย่อมไม่  
สามารถที่จะอยู่อย่างสงบและอบอุ่นใจ เพราะไม่สามารถ  
ไว้วางใจซึ่งกันและกันได้ มีการรังแกกัน ทำให้เกิดความ  
ทุกข์และความเร่าร้อนต่างๆ นานา เหมือนเราถูกเสียด  
แทง เมื่อใดที่เราเกิดความรู้สึกเช่นนั้น เรามักจะไม่ค่อย  
ดูตัวเอง แต่มักจะดูข้างนอกตัว เหตุมันเกิดเพราะคนนี้  
คนนั้น เขาพูดไม่ตัวอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่ได้ดูตัวเองว่าเราได้  
ทำพื้นฐานไว้อย่างไร เราอยู่กับสิ่งที่จะสร้างความอบอุ่น  
ความไว้วางใจ และความสัมพันธ์ในทางที่มีคุณธรรมหรือ  
ไม่ สิ่งเหล่านี้เราต้องอาศัยศีลเป็นหลัก ซึ่งในโลกที่วุ่นวาย  
มันง่ายที่จะมองข้ามคุณประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการรักษา  
ศีล จึงเป็นสิ่งที่น่าทบทวน

ด้วยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงทรงยกศีล ๕ ให้เป็นสิ่ง  
ที่ท่านเรียกว่าเป็นของขวัญหรือเป็นการให้ที่มีคุณค่ามาก  
ที่สุด ท่านถามว่า มีใครรู้ไหมว่า อะไรคือการให้ที่ยิ่งใหญ่

ที่สุดในโลกนี้ ผู้คนก็ขอให้พระพุทธรองค์อธิบาย ทรงอธิบายว่าการให้ที่ดีที่สุดมี ๕ อย่าง แต่ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดคือ การไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ซึ่งก็คือข้อแรกของศีล ๕ ทำไมจึงเป็นการให้ที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ก็เพราะเป็นการให้ความปลอดภัย

มนุษย์เรามักจะมีอารมณ์ต่างๆ นานา มีความโลภอยากได้นี้อยากได้นั้น รักคนนี้ชอบคนนั้น มีความรู้สึกเกลียด มีความรู้สึกรำคาญ มีความรู้สึกไม่พอใจ จะเป็นเรื่องเล็กๆ หรือเป็นเรื่องใหญ่ๆ ก็สุดแล้วแต่ ความรู้สึกมันจะขึ้นๆ ลงๆ แต่สิ่งที่มีมักจะอยู่ตายตัว คือความกลัว ไม่ใช่กลัวอะไรโดยเฉพาะ แต่จะกลัว จะกังวลเรื่องนี้ เรื่องนั้น จะห่วงนั้นห่วงนี้ มันจะมีอยู่ในจิตใจของเรา แต่พื้นฐานอยู่ที่ความกลัว

เมื่อเราอยู่กับศีล เรามีศีล ศีลเป็นสิ่งที่จะช่วยตัดกระแสของความกลัวความห่วงกังวลได้ เพราะเราตั้งอยู่ในสิ่งที่ให้ความปลอดภัยกับตัวเอง เราให้ความปลอดภัยกับตัวเอง และเราก็ให้ความปลอดภัยกับผู้อื่นด้วย เมื่อเรามีการให้แบบนี้ เราก็รู้สึกปลอดภัยและไม่มีความกังวลหรือความกลัวมารบกวนจิตใจ ศีล ๕ จึงมีอานิสงส์มากทีเดียว

เมื่อเราต้องการทำสมาธิฝึกจิตใจให้สงบ ความรู้สึกว่าจะปลอดภัยไม่ห่วงไม่กังวลก็เป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้จิตใจ

สงบ ที่จริงทุกวันนี้มนุษย์ที่อยู่ในสังคมอย่างของเราก็ไม่มีใครมารังแกอะไรมากมายนัก ไม่ต้องกลัวว่าจะมีใครมาชกปิ่นยิงหรือเอามีดมาแทงเรา แต่ก็ยังมีความห่วงความกังวลในเรื่องอื่นๆ มันเป็นกระแสของจิตที่อยู่ลึกๆ ทำให้มีความหวั่นไหว การตั้งมั่นในศีลจะช่วยยกความกลัวความห่วงความกังวลออกไปจากใจ เหมือนกับการยกภูเขาออกจากอกจริง ๆ สามารถอยู่อย่างปลอดภัย อยู่อย่างมีความสุข ซึ่งเป็นความสุขที่ไม่มีพิษมีภัย ไม่มีอันตราย เป็นความสุขที่น่าปรารถนา น่าเอา และน่าทำให้มากยิ่งขึ้นๆ ขึ้นไป

ในวันนี้พวกเราได้มาปฏิบัติธรรม ได้รักษาศีล ทำสมาธิ เจริญปัญญา คือเจริญตามหนทางที่พระพุทธเจ้าทรงวางไว้ อาตมาจึงขออนุโมทนา ขอให้ตั้งใจรับพรกันต่อไป

## ถาม-ตอบ

**คำถาม** กราบนมัสการพระอาจารย์ ขณะที่เรานั่งสมาธิแล้วจิตสงบ ปรากฏว่ามีความคิดผุดขึ้นมาเองโดยอัตโนมัติว่า ร่างกายเรานั้นประกอบด้วยธาตุ ๔ ไม่ทราบว่าคุณลักษณะนี้เป็นการพิจารณาธรรม หรือเป็นเพียงสัญญาความจำ

**คำตอบ** วิธีสังเกตก็ให้ดูที่ผลในจิตใจ เมื่อจิตสงบแล้วมีข้อคิดผุดขึ้นมา เป็นเรื่องธรรมะ หรือมีร่องรอยของธรรมะ ถ้าหากว่าผลคือความสงบและความรู้สึกแจ่มใส ก็ถือเป็นการพิจารณาธรรม ไม่ได้เป็นเพียงแค่ความจำอย่างเดียว อย่างไรก็ตาม ความรู้สึกหรือความคิดที่เกิดขึ้นนั้น มันก็เป็นสัญญาอยู่ดี เราอาศัยความจำหรือที่เรียกว่าสัญญานี้ เป็นเหตุให้เราได้ศึกษาธรรมะ และเมื่อมีการ

---

โดยพระอาจารย์ปสันโน ในการปฏิบัติธรรม ณ บ้านบุญ วันที่ ๒๔-๒๖ ธันวาคม ๒๕๕๓

พิจารณาธรรม ธรรมะนั้นก็จะเข้าไปอยู่ในความจำของเราด้วย เมื่อมีความคิดผุดขึ้นมาในจิตใจ แทนที่จะคิดเรื่องโลกภายนอก หรือเรื่องตัวเราเอง มันก็จะ เป็นความคิดที่อาศัยธรรมะเป็นฐานผุดขึ้นมา หลวงพ่อชาเคยพูดถึงการพิจารณาธรรมว่า การพิจารณาธรรมที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด คือการพิจารณาธรรมที่เกิดในขณะที่จิตใจมีความสงบ ฉะนั้น การระลึกถึงธรรมะข้อใดข้อหนึ่งเมื่อจิตใจสงบแล้ว จึงเป็นสิ่งที่เราต้องให้ความสำคัญ หรือเมื่อมีข้อคิดทางธรรมผุดขึ้นมาให้จิตใจได้น้อมระลึกถึง เออ... ร่างกายนี้แค่ธาตุ ๔ จึงสมควรพิจารณาตาม จะเป็นการพิจารณาธรรมหรือเป็นการปรุงแต่งเฉยๆ ก็ต้องมาดูที่สภาพของจิตอีกที ว่าจิตใจเยือกเย็นไหม จิตใจแจ่มใสไหม จิตใจเบิกบานไหม ถ้าเป็นเช่นนั้น ก็นับว่าดี ใช้ได้เลย เพราะกำลังเข้าสู่คลองธรรม

**คำถาม** ครั้งหนึ่งเมื่อรู้ตัวว่ากำลังโกรธ ความโกรธอันนั้นก็ดับไป แต่ความโกรธอันใหม่ก็เกิดขึ้นมาแทน และรุนแรงกว่าเดิม เป็นเพราะเหตุใด ควรจะแก้ไขอย่างไร

**คำตอบ** ก็เป็นเรื่องธรรมดาตามธรรมชาติของจิต เมื่อเราสามารถที่จะตั้งสติไว้กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ตั้ง

สติไว้ให้ดี กำหนดรู้ให้ดี มันจะทำให้อารมณ์นั้นอ่อนกำลัง เป็นธรรมชาติของสติที่จะทำให้อารมณ์นั้นระงับไป แต่ว่าตัวเราเองมักจะไม่นิยมให้ระงับ เพราะพอใจกับความโกรธ ยินดีที่จะให้ความโกรธนั้นคงอยู่ เพราะถือว่ามีความโกรธ เหตุผลของความโกรธ เหตุผลของตัวเอง เหตุผลของความลำเอียง เหตุผลของความหมั่นไส้ สารพัดเหตุผลซึ่งสามารถที่จะเพิ่มกำลังของความโกรธให้เหนือกำลังของสติ เมื่อเป็นอย่างนั้น อารมณ์โกรธก็จะเพิ่มขึ้นๆ เหมือนเราให้อาหารกับอารมณ์นั้น เช่นเดียวกับที่เราเอาอาหารมาวางไว้ให้หมาให้แมว หมาแมวก็จะพากันมาจากทุกสารทิศ ถ้าเราไม่ตั้งสติให้มันคง ไม่ประคับประคองสติให้ต่อเนื่อง ก็ถือว่าเรายินดีหรือยินยอมให้ความโกรธนั้นเกิดขึ้นมาอีก และมีพลังเพิ่มขึ้นด้วย

วิธีการแก้ไขความโกรธก็มีหลายวิธี วิธีหนึ่งที่ช่วยได้ดี คือพยายามมองให้เห็นอย่างชัดเจนว่า อันนี้คือความโกรธ เป็นอกุศล ไม่ใช่สิ่งที่ควรจะต้องไว้ใจจิตใจของเรา เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงสรรเสริญ และมันไม่คุ้มที่จะปล่อยให้ความโกรธครอบงำจิตใจ นี่เป็นคาถาที่น่าใช้ เมื่อเกิดอารมณ์ขึ้นมา เราก็ดู ดูให้ชัดเจน มันคุ้มไหม มันก็ไม่คุ้ม เราได้เสียคุณธรรมของตัวเองไป เมื่อปล่อยให้อารมณ์ที่เศร้าหมองหรือความโกรธครอบงำจิตใจ ถ้าเรา

เป็นนักธุรกิจ อย่างนี้ก็ถือว่าขาดทุนจริงๆ มันไม่คุ้ม ถ้าเราพิจารณาอย่างนี้ เราจะมีกำลังใจที่จะละ

อย่างทีพระพุทธรเจ้าทรงอุปมาเรื่องความโกรธว่า เหมือนกับลมที่กำลังพัดมาหาเรา แล้วเราเขวี้ยงขี้ฝุ่นใส่ลม ลมก็พัดขี้ฝุ่นมาใส่ตัวเราเอง มันไม่คุ้ม คือมันจะเข้ามาหาเราทันที ทำให้เราเป็นทุกข์ เวลาเราโกรธ ใครเป็นผู้รับความทุกข์ก่อน ก็ตัวเรานั่นเอง แล้วถ้าเรายังอุตส่าห์ไปแจกจ่ายให้ผู้อื่น มันก็จะยิ่งไปกันใหญ่ ตัวเองก็ทุกข์ คนอื่นก็ทุกข์ มันไม่มีอะไรดีขึ้นมาสักอย่าง และพระพุทธรเจ้าก็ทรงให้ตัวอย่าง เหมือนกับคนถ่มน้ำลาย ไม่ได้ถ่มน้ำลายลงไปบนดิน แต่ถ่มขึ้นฟ้า น้ำลายมันก็ตกลงมาหาตัวเราเอง มันเป็นอย่างนี้แหละ มันไม่คุ้ม พระพุทธรเจ้าทรงสอนถึงขนาดนี้ คนก็ยังมักโกรธอยู่ คือไม่ได้ทำตามคำสอนของท่าน นอกจากนี้ยังทรงยกตัวอย่างว่า สมมติว่ามีโจรมาจับเรา แล้วก็เอาเลื่อยมาเลื่อยแขนเลื่อยขาของเรา ทารุณถึงขนาดนั้น แต่ถ้าหากเราปล่อยให้ความโกรธเกิดขึ้น จะแสดงถึงจิตใจที่ปราศจากเมตตากรุณา ไม่ทำตามคำสอนของพระพุทธรเจ้า ก็ไม่ถือว่าเป็นลูกศิษย์ของท่าน นี่คือการขีดเส้นของพระพุทธรองค์ในเรื่องความโกรธ

ส่วนในแง่ธรรมะ ก็เป็นเรื่องที่เราต้องอาศัยการพิจารณา เพราะเมื่อโกรธก็เสมือนการเสียสมบัติของตัวเอง



เพื่อให้ทำตามอารมณ์ของเจ้าของ สมบัติของตัวเองนี้ คือ การเป็นผู้มีสติปัญญา การเป็นผู้มีคุณธรรม การเป็นผู้ตั้งอยู่ในหลักความเป็นจริง เมื่อเรายอมทอดทิ้งคุณธรรมของตัวเอง เพื่อลงไปสู่เครื่องเศร้าหมอง คือ ความโกรธ ก็ไม่มีอะไรดีขึ้นมาได้ ในการฝึกกระงับความโกรธ เราต้องสำนึกระลึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงจะเกิดกำลังใจ

**คำถาม** การสวดมนต์ไหว้พระได้บุญแตกต่างจากการทำทานบริจาคเงินหรือช่วยเหลือผู้อื่นอย่างไร

**คำตอบ** การทำทาน เราได้ความสุขจากการเสียสละ การแสดงความเอื้อเฟื้อ และการได้เข้าไปใกล้ผู้ที่เราพร้อมจะช่วยเหลือ มันเป็นบุญในลักษณะหนึ่ง อย่างไรก็ตาม บางคนก็มีโอกาสทำทานหรือช่วยเหลือผู้อื่นเป็นครั้งเป็นคราวเท่านั้น ส่วนการสวดมนต์ไหว้พระ ซึ่งเราสามารถทำได้เป็นประจำนั้น ก็เป็นบุญในอีกลักษณะหนึ่ง คือ เราต้องมีความอุตสาหพยายาม มีการจดจ่อในบทสวดอย่างต่อเนื่อง เป็นการตั้งสติต่อเนื่อง บุญที่เกิดขึ้นคือการทำให้จิตใจมีความละเอียดมากขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่มีประโยชน์มาก นอกจากนี้ บทสวดที่เราสวดก็มักจะเป็นการระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หรือระลึกถึงข้อธรรมะหรือคุณธรรมอื่นๆ จึงเป็นโอกาสที่ทำให้เราได้พิจารณา

หลักธรรม อีกประการหนึ่ง การที่เราออกแรงออกเสียง สวดมนต์ไหว้พระนั้น นับว่าเป็นความอุตสาหพยายามที่จะ ทำจิตใจให้สงบ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เวลาเราสวดพร้อมๆ กันนั้น เราต้องใช้สติของเราเป็นอย่างมาก เพราะการจะ ร่วมกันสวดมนต์ไหว้พระให้ได้ผลสำเร็จมากที่สุด มีความ ไพเราะพร้อมเพรียง ไม่ใช่แค่การเปล่งเสียงเท่านั้น การ สวดมนต์ไหว้พระที่จะได้ผลดี คือ เราต้องใช้หูสวดด้วย ไม่ได้ใช้ปากสวดอย่างเดียว จะต้องฟังเสียงจากผู้นำ และ เสียงของผู้อื่นเพื่อให้เสียงเข้ากันและถูกจังหวะ บางครั้ง บางคนตั้งใจสวดเสียงดังมาก แต่ไม่ค่อยเข้ากับใคร มันก็ ลำบาก เวลาสวดร่วมกัน ทุกคนก็ต้องรู้จักปรับระดับเสียง ของตัวให้เข้ากับหมู่คณะ ไม่ให้เสียงสูงเกินไปหรือต่ำเกินไป เพื่อจะไม่รบกวนคนอื่นๆ รอบตัวเรา

อาตมาจำได้ว่า สมัยที่เป็นเจ้าอาวาสที่วัดป่า นานาชาติ เสียงสวดมนต์ทำวัตรจะค่อนข้างต่ำ หลังจาก ย้ายไปอยู่อเมริกา ครั้งแรกที่ได้กลับไปวัดป่านานาชาติ อาตมาเป็นผู้นำสวดมนต์ทำวัตร จำไม่ได้ว่าจะเป็นช่วง เย็นหรือช่วงเช้า เสียงสวดทั้งลากทั้งต่ำ สวดไปลักพัก หนึ่ง อาตมารู้สึกว่ามีไหวแล้ว ต้องพูดออกไมค์ว่า “เฮ้อ... หยุดๆ... .. ถ้าโยมจะสวดอย่างนี้ มันทรมาณ อาตมา จะไม่กลับมาละ” โอ้... เท่านั้นแหละ เสียงก็กระหับกระเจิง

ขึ้นมาเลย

**คำถาม** ลูกศิษย์สังเกตเห็นว่าปีนี้ลูกศิษย์ฟุ้งซ่านมากขึ้น ขณะนั่งสมาธิความโกรธเพิ่มขึ้นเร็วขึ้น ถึงแม้ว่าจะรู้ทันมากขึ้นก็ตาม ความเมตตาก็ลดลง เหล่านี้หมายถึงการปฏิบัติภาวนาไม่ก้าวหน้าหรือถอยหลังใช่หรือไม่ ควรแก้ไขอย่างไร

**คำตอบ** นี่เป็นเครื่องวัดของการปฏิบัติที่ชัดเจน กุศลธรรมลดลง อกุศลธรรมเพิ่มขึ้น อย่างนี้ชัดเจนว่า การปฏิบัติถอยหลัง ไม่ก้าวหน้า ถ้ากุศลธรรมเพิ่มขึ้น อกุศลธรรมลดลง อย่างนี้แหละก้าวหน้า กำลังดีขึ้น เราก็ดูแค่นี้แหละ มันดูไม่ยาก อย่างที่เขียนถามมา ก็เป็นส่วนที่กิเลสชอบหลอกล่อเจ้าของ ถึงแม้จะบอกว่ารู้ทัน แต่ถ้าเกิดอารมณ์โกรธขึ้นมา แล้วปล่อยให้มันเพิ่มขึ้นเร็วขึ้น มันก็เป็นพยานอยู่ในตัวที่แสดงว่าเรารู้ไม่ทัน

เมื่อเรายินยอมต่ออารมณ์ที่เป็นอกุศล จะเป็นความโกรธก็ดี เป็นความโลภก็ดี หรือเป็นความหลงชนิดใดชนิดหนึ่งก็แล้วแต่ เราเพียงแต่รู้ว่ามันเป็นอกุศล เราก็ต้องหาอุบาย หาวิธีที่จะทำให้มันลดลง แล้วเราก็ต้องปลุกเร้ากุศลธรรมให้มาแทนที่ให้ได้ จะด้วยการระลึกถึงทานก็ดี ศีลก็ดี เมตตา กรุณา ขันติ ความอดทน หรือคุณธรรมอื่นๆ ก็

แล้วแต่ เราต้องปลุกเร้าจิตใจให้เป็นกุศลให้ได้ ให้มีความ  
ยินดีในธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ให้มีความยินดี  
ในคุณธรรมที่ท่านประกาศไว้ พร้อมทั้งสำนึกว่าเราเองก็  
สามารถที่จะมีคุณธรรมเหล่านั้นได้ ด้วยความพยายามที่  
จะพัฒนาจิตเพื่อให้กุศลธรรมมีกำลัง เป็นเรื่องที่จะต้องหา  
อุบายมาใช้ให้เหมาะสม

เมื่อเข้าได้ยกประเด็นเรื่องอนุสติขึ้นมา เป็นสิ่งที่  
พระพุทธเจ้าแนะนำว่าสมควรระลึกถึง พุทธอนุสติ ระลึก  
ถึงคุณของพระพุทธเจ้า อัมมานุสติ ระลึกถึงคุณของพระ  
ธรรม สังฆานุสติ ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ สីลानุสติ  
ระลึกถึงศีลที่ตนรักษา จาคานุสติ ระลึกถึงความเสียสละ  
ระลึกถึงการให้ และเทวดานุสติ ระลึกถึงคุณที่ทำให้  
เป็นเทวดา เป็นการระลึกถึงสิ่งที่เป็นกุศลและคุณงาม  
ความดีต่างๆ ไม่ใช่ปล่อยจิตใจให้แล้วแต่กระแสของโลก  
จะพัดไป หรือแล้วแต่อารมณ์ภายในจะชักลากไป ไม่คิด  
ไม่นึกอะไร เราต้องพยายามปลุกเร้าการสำนึก มีอนุสติ  
ระลึกถึงสิ่งที่ประกอบด้วยคุณธรรมคุณงามความดี เป็น  
สิ่งที่จะให้กำลังใจแก่เรา ช่วยให้จิตมั่นคงในกุศลธรรม และ  
ช่วยต้านกระแสของอกุศลธรรม

ลักษณะเฉพาะโดยธรรมชาติของอกุศล คือ จะมี  
ส่วนประกอบของความทุกข์ ไม่ใช่ว่าจะต้องทุกข์ ร้องไห้

เศร้าโศกแสนสาหัส แต่มันทุกข์ในแง่ความเศร้าหมอง อาจ จะรุนแรงหรืออาจจะเบาบางก็ได้ แต่มันมีความเศร้าหมอง แล้วก็มีความทุกข์ อกุศลจะพาให้เกิดความฟุ้งซ่าน หนึ่ง ชุ่นมัว ไม่แจ่มใส ไม่เบิกบาน ลักษณะของอกุศลมันเป็น อย่างนั้น ตรงกันข้ามกับกุศลซึ่งก็มีลักษณะที่ตายตัวตาม ธรรมชาติของมัน เช่นเดียวกับลักษณะของน้ำที่ต้องเปียก และลักษณะของหินที่ต้องหนัก ลักษณะของกุศลธรรม คือ จะมีความสุข มีความสงบเยือกเย็น มีความแจ่มใสเบิกบาน เป็นความแจ่มใสในลักษณะที่จะส่งผลให้เจ้าของสามารถ คิดพิจารณา สามารถที่จะสังเกตดู จนคิดออกได้ คือมี ความฉลาดซึ่งเป็นพื้นฐานของปัญญา

ถ้าเราสงสัย เอ... จิตเป็นกุศลหรืออกุศล เราก็ดู ลักษณะของจิต ถ้าเราคิดว่าจิตเป็นกุศลแต่มันฟุ้งซ่าน มัน ก็เป็นไปไม่ได้ เพราะมันผิดธรรมชาติของกุศล เราก็ต้อง รู้จักลักษณะตามธรรมชาติว่ากุศลเป็นอย่างนี้ อกุศลเป็น อย่างนี้ เราจะได้ไม่ทำตามอำนาจของอกุศล และเราจะ สามารถเชิดชูงุศลธรรมได้

**คำถาม** ทำไมหลังจากกลับจากการปฏิบัติธรรม รู้สึกจิตใจไม่มีความสุข ความเศร้าหมองเกิดจากอะไรและมีวิธีแก้อย่างไร

**คำตอบ** แสดงว่าผู้ถามเคยเข้าปฏิบัติธรรมมาก่อนแล้ว เอ... แล้วครั้งนี้เรามาปฏิบัติธรรมทำไมหนอ เราต้องเห็นคุณค่าอะไรสักอย่าง เราจึงได้มา มาเพื่อเรียนรู้เรื่องความจริง เรื่องที่ถูกต้อง เรื่องที่น่าปรารถนา หรือมาเพราะเพื่อนบังคับ อาตมาก็ไม่แน่ใจ นอกจากจะได้อะไรก็ตาม แต่ที่อาตมานึกขึ้นมาได้ อาจจะเป็นไปได้ว่า ในช่วงเวลาที่เราเข้าปฏิบัติธรรม เรารู้สึกสบาย สิ่งแวดล้อมต่างๆ รอบตัวเราก็เกื้อกูลต่อการปฏิบัติ ได้รับคำแนะนำจากครูบาอาจารย์ แล้วก็ได้ปฏิบัติด้วยตัวเองด้วย เมื่อกลับไปจากการปฏิบัติธรรม ก็อาจจะเกิดวิฆาตัทธนะ คือ ไม่อยากให้มี ไม่อยากให้เป็น ไม่อยากให้โลกเป็นตามที่มันเป็น ไม่อยากให้ตัวเองต้องเผชิญกับโลกอย่างนั้น เกิดความรู้สึกขวางหูขวางตากับสิ่งที่ได้เห็นได้ยิน ไม่ชอบ ไม่อยากให้เป็นอย่างนั้น เลยเกิดความรู้สึกต่อต้านความเป็นจริง เมื่อต่อต้านความเป็นจริง มันก็ต้องเป็นทุกข์

นี่อาตมาเดาเอานะ เป็นการคาดคะเนเอา เพราะหลายคนก็มักเป็นอย่างนั้น เมื่อได้เคยสัมผัสความละเอียดของจิตระหว่งการเข้าปฏิบัติธรรม พอกลับเข้าสู่สิ่งแวดล้อมที่ไม่ละเอียดเท่า ก็จะไม่พอใจ ไม่ชอบใจ ไม่อยากให้เป็นอย่างนั้น มันจะเข้าลักษณะที่หลวงพ่อบุญยืนยงยกตัวอย่างไว้ อุปมาคือเห็นอย่างหนึ่งก็ไม่อยากให้มันเป็น

อย่างนั้น เช่นเห็นเปิดก็เกิดความสงสาร ทำไมมันจึงเป็น  
อย่างนี้ เดินก็ไม่เก่งเท่าไก่ เสียงก็ไม่ไพเราะเพราะพริ้งเท่า  
ไก่ ทำไมเปิดไม่เป็นเหมือนไก่ อยากให้เปิดเหมือนไก่ คิด  
แล้วนำปวดหัว เหมือนเรากลับลูกโลก (ภายนอก) อยากให้  
โลกเป็นอย่างที่ปฏิบัติธรรม อยากให้สังคมเป็นอย่างไร  
อยากให้เพื่อนฝูงเหมือนกับเพื่อนนักปฏิบัติธรรม อย่างนี้  
มันก็เป็นไปไม่ได้ เหมือนกับอยากให้เปิดเป็นไก่ มันยอม  
สร้างความสะดวกร้อนให้เจ้าของ

เราก็ต้องฝึกให้มีสัมมาทิฐิในลักษณะว่าความเป็น  
จริงเป็นอย่างไร เช่น เรารู้ว่าโลกก็มีรูป เสียง กลิ่น รส  
โผฏฐัพพะที่เราทั้งชอบใจและไม่ชอบใจ ทั้งละเอียดทั้ง  
หยาบ ทั้งที่น่าปรารถนา ทั้งที่ไม่น่าปรารถนา คือเราจะ  
ต้องเข้าใจอย่างนี้ แล้วเราก็ต้องทำให้มีความสำรวมใน  
จิตใจ ที่เรียกว่าอินทริยสังวร คือเราจะพยายามสำรวม  
ไม่ให้ยินดียินร้ายในสิ่งที่เราเห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู หรือ  
สัมผัสถูกต้อง ถ้าปล่อยจิตใจให้ขึ้นๆ ลงๆ ตามความ  
พอใจหรือไม่พอใจ เราจะรู้สึกกระสับกระส่ายอยู่ตลอด  
เวลา เราจะมีความทุกข์ เราต้องพยายามใช้สติปัญญาเพื่อ  
จะได้แก้ไขปฏิบัติในจิตใจที่ได้เกิดอารมณ์ที่ชอบ ไม่ชอบ  
เกลียดชัง รัก ซึ่งเป็นเรื่องสุดโต่ง ต้องพยายามสัมผัสกับ  
โลกรอบตัวเราและสัมผัสกับตัวเราเอง ด้วยสติปัญญา สติ

คือการรู้เท่าทันอารมณ์ ส่วนปัญญาคือการรอบรู้ในอารมณ์นั้น เป็นเรื่องที่เราต้องสร้างพื้นฐานของความเข้าใจ เมื่อมีพื้นฐานอย่างนั้นแล้ว เราก็จะวางตัวเป็นกลางได้ เราจะสามารถอยู่อย่างไม่กระทบกระเทือนได้

**คำถาม** กรุณาขยายความเรื่องมานะและวิธีให้เข้าใจและปล่อยวางได้

**คำตอบ** มานะ คือ ความถือตัว เป็นความรู้สึกต่อตัวตน ไม่ว่าจะในด้านความสามารถหรือในด้านอื่นๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงอธิบายไว้ถึงมานะมี ๙ ประการ คือ

๑. เราด้อยกว่าเขา และรู้สึกว่าเราด้อยกว่าเขา
๒. เราด้อยกว่าเขา หากรู้สึกว่าเราเสมอกับเขา
๓. เราด้อยกว่าเขา แต่นึกว่าเราดีกว่าเขา
๔. เราเสมอกับเขา แต่คิดว่าเราด้อยกว่าเขา
๕. เราเสมอกับเขา และเห็นว่าเราเสมอกับเขา
๖. เราเสมอกับเขา แต่คิดว่าเราดีกว่าเขา
๗. เราดีกว่าเขา แต่นึกว่าเราด้อยกว่าเขา
๘. เราดีกว่าเขา แต่รู้สึกว่าเราเสมอกับเขา
๙. เราดีกว่าเขา และรู้สึกว่าเราดีกว่าเขา

ปัญหาอยู่ที่การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา คือมีความรู้สึกว่า เออ... เราดีกว่า เราเสมอเขา หรือ



เราแยกว่าเขา การคิดในลักษณะนี้คือมานะ ความถือตัว คือความรู้สึกต่อตัวตน เมื่อมีความรู้สึกต่อตัวตนแล้ว เราก็ มักชอบไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น หรือแม้แต่เปรียบเทียบกับ ตัวเจ้าของเอง เช่น คิดว่าแต่ก่อนเราดีกว่านี้หรือเร็วกว่านี้ บั้นจิตใจปรุ่งแต่ง เสมือนเราเอาจิตมาพิจารณาจิตเพื่อลด มานะ ซึ่งอาตมารับรองว่าจะทำให้ยิ่งปั่นป่วนไปกันใหญ่

วิธีที่อาตมาเคยใช้แล้วรู้สึกว่าได้ผลดี หรือคิดว่าน่า จะมีผลต่อพวกเรา คือแทนที่จะพิจารณาเรื่องจิตอะไรให้ มากนัก เมื่อมีอารมณ์เกิดขึ้นในจิตใจ ก็พยายามตั้งสติ ไว้ให้ดี คุณความรู้สึกในร่างกายว่าเป็นอย่างไร ทำให้มีการ รู้ตัว และเกิดความเข้าใจ เช่น เมื่อเราเกิดความรู้สึกว่า ด้อยกว่า เราก็จะรู้สึกเกรงใจเขา ตัวของเรามันจะหดลีบ เข้ามาสักหน่อยหนึ่ง หรือเมื่อเรามีความรู้สึกว่าจะต่อสู้ เพื่อให้เสมอกับเขา อย่างน้อยก็ไม่แพ้เขา ลักษณะในตัว เราเป็นอย่างไร แล้วถ้าเราคิดว่าเราดีกว่าเขา ตัวก็อาจจะ พองขึ้นมาในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ยิ่งเมื่อเราเองก็ไม่ แน่ใจว่า เขาเป็นอย่างไร เราเป็นอย่างไร มันจะมีอาการ กระสับกระส่ายสักอย่างในตัวเรา

อารมณ์ต่าง ๆ ก็มักจะแสดงออกด้วยความรู้สึกที่อยู่ ในร่างกาย จึงเป็นเรื่องที่เราต้องคอยสังเกตอารมณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งเรามักพร้อมที่จะยึดไว้ในกายในใจของเรา เราต้อง

พยายามคลี่คลายปล่อยวางอารมณ์ที่อยู่ในตัวเรา ด้วยการ  
สร้างความรู้สึกที่จะไม่ยึดอะไรเอาไว้สักอย่าง ไม่ยึดไว้และ  
ปล่อยให้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นผ่านไป ก็ย่อมจะเกิดความ  
คลี่คลายผ่อนคลายในร่างกาย

อาตมาจำได้ว่า ในพรรษาแรกที่อาตมาบวช ยังไม่  
ได้ไปอยู่กับหลวงพ่อบุชา แต่ไปอยู่ที่สำนักปฏิบัติธรรมใน  
วัดแห่งหนึ่งที่สุพรรณบุรี มีโยมฝรั่งคนหนึ่งเข้ามาปฏิบัติ  
ที่นั่นด้วย เขาเล่าว่าเขาเพิ่งกลับมากจากการปฏิบัติธรรม  
เป็นเวลาหนึ่งปีที่วัดแห่งหนึ่งในประเทศญี่ปุ่น เป็นวัดที่  
เคร่งครัดเข้มงวดกวดขันเรื่องการปฏิบัติ เขาได้ศึกษาลัทธิ  
ที่อาจารย์ใช้วิธีตั้งคำถามแล้วลูกศิษย์ต้องหาคำตอบให้ได้  
ช่วงเวลาเข้ากรรมฐาน จะเป็น ๒ อาทิตย์ เป็นเดือน หรือ  
๓ เดือนก็แล้วแต่ จะมีการสัมภาษณ์ทุกวัน ลูกศิษย์ต้อง  
เข้าแถวไปรอฟพบอาจารย์ แต่ไม่ใช่เพื่อไปไต่ถามอะไร เมื่อ  
เข้าไปในห้องที่อาจารย์นั่งอยู่องค์เดียว ก็ต้องกราบ กราบ  
เสร็จก็ต้องให้คำตอบ แล้วอาจารย์ก็จะให้ข้อคิดสั้น ๆ เพื่อ  
ให้ลูกศิษย์ได้คิด คิดเป็น พิจารณาเป็น และปล่อยวางได้  
เมื่อได้ยินเสียงเคาะระฆังก็ต้องกราบ แล้วออกไปเพื่อให้  
จิตว่างไปเข้ามา โยมฝรั่งคนนั้นอยู่ที่นั่นก็พยายามนั่งสมาธิ  
ภาวนา เดินจงกรม พยายามที่จะหาคำตอบ แต่ละวันที่  
ต้องเข้าไปกราบอาจารย์ก็ค่อนข้างจะเครียดและฟุ้งซ่าน

เมื่อเข้าไปก็กราบ ๓ ครั้ง แล้วให้คำตอบ อาจารย์ยังไม่ทันพูดอะไร ก็ได้ยินเสียงเคาะระฆังหมดเวลา เป็นอย่างนี้ทุกครั้ง อาจารย์ก็ได้แต่หัวเราะ เขาก็เลยไม่ได้คำตอบอะไร มีแต่ปวดหัว

เมื่อเราออกจากการปฏิบัติ อาตมาและโยมฝรั่งคนนั้นก็ได้คุยกันว่า มันก็เป็นอย่างนั้นแหละ ถ้าเราพยายามที่จะคิดหาคำตอบ ใช้แต่ความคิดของตัวเอง นี่เป็นการใช้มานะของตัวเอง ใช้ตัวตน ใช้ความรู้สึกต่อตัวตน เปรียบเทียบกับคำถามว่ามันจะถูกไหม มันจะผิดไหม ถ้าผิดจะทำอย่างไร ถ้าถูกจะทำอย่างไร คิดไป ประงแต่ไป แต่ถ้าเราตัดกระแสความคิด ความเป็นตัวตน ให้เหลือแต่ความรู้สึก จิตใจก็สามารถที่จะเห็นความรู้สึกนั้นอย่างชัดเจนได้ เราก็กลับมาตั้งสติไว้ที่ความรู้สึกในร่างกายของเรา ตั้งผู้รู้ไว้ ดูที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก เราไม่ต้องไปคิดอะไรให้มากนัก ไม่ต้องคิดค้นคว้าอะไรจนเกินไป แต่ให้มีระบบในการตั้งสติ เมื่อจิตเริ่มสงบ มันจะมีอะไรผุดขึ้นมาเอง เช่น อาจจะเป็นข้อธรรมะที่ทำให้แจ่มแจ้ง เราก็คอยสังเกตดู ถ้าเริ่มฟุ้งซ่านอีก เราก็ดูที่ร่างกายว่าเราฟุ้งซ่านไหม เรากระสับกระส่ายไหม ถ้ากระสับกระส่าย เราก็ไม่ได้เข้าสู่ธรรมะ การตั้งสติไว้ที่กายอย่างต่อเนื่องเป็นเหตุให้เกิดความคลี่คลายปลอดโปร่งแจ่มใส

ในหลายๆ พระสูตร พระพุทธเจ้าทรงยกย่อง  
สรรเสริญกายนุปัสสนา การตั้งสติไว้ที่กาย ว่าเป็นสิ่งที่ช่วย  
เรา เพราะโดยพื้นฐานของเรานั้น เราก็เป็นนักคิดนักปรุง  
แต่งอยู่แล้ว ฉะนั้นไม่ต้องห่วงหรือกลัวว่าเราจะไม่สามารถ  
ที่จะคิดอะไรได้ มันเก่งอยู่แล้ว แต่เราจะทำอย่างไรที่จะไม่  
ให้การนึกการคิดการปรุงแต่งเป็นนายมีอำนาจเหนือเรา  
ให้พยายามกลับมาที่ความสงบและความคลี่คลายจะดีกว่า

**คำถาม** ขณะที่เรานั่งสมาธิ เราเห็นความฟุ้งซ่าน  
เกิดดับ เห็นทุกขเวทนา แต่ไม่เห็นว่ามันเป็นอนัตตา เรียก  
ว่ายังไม่เกิดปัญญาใช่ไหม แล้วเราต้องทำอย่างไรให้เกิด  
ปัญญา

**คำตอบ** การเห็นความฟุ้งซ่านเกิดดับก็เป็นส่วน  
หนึ่งที่เรากำลังพยายาม และเราต้องพยายามที่จะทำจิต  
ให้สงบให้ได้ แล้วชုชจิตใจไว้ในความสงบนั้น ทุกขเวทนา  
ย่อมเกิดขึ้นเมื่อเรามีความฟุ้งซ่าน เพราะความฟุ้งซ่านเป็น  
อกุศลจิต เมื่อมีอกุศลจิต มันก็ต้องมีทุกขเวทนา ต้องมี  
ความทุกข์ เป็นธรรมชาติของมันอย่างนั้น เป้าหมายของเรา  
ไม่ได้อยู่ที่การมีสุขเวทนาหรือมีความสงบเท่านั้น เพราะถ้า  
เราตะครุบมันไว้เป็นอัตตา เป็นตัวเป็นตน เป็นเรา ของเรา  
ของๆ เรา เราก็จะไม่เห็นลักษณะของอนัตตา

อย่างไรก็ตาม เพียงแค่การเห็นความไม่เที่ยง เห็น การเปลี่ยนแปลง เห็นความไม่แน่นอน เห็นความไม่เป็น สาระอย่างต่อเนื่อง ก็ล้วนเป็นประเด็นที่สามารถทำให้ เราเกิดปัญญาได้ เพราะปัญญาในพุทธศาสนานั้นมีหลาย ระดับ ไม่ใช่จะต้องมีความละเอียดลอออะไรมากนักใน เชิงปรัชญา แค่เห็นการเกิดขึ้นและการดับไปเป็นของ ธรรมดา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องร่างกายก็ดี เรื่องจิตใจก็ดี เรื่อง โลกภายนอกก็ดี เรื่องโลกภายในก็ดี ล้วนอยู่ในสภาพของ ความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลง ไม่แน่นอน แล้วเรายอมที่จะ ปล่อยวาง ยอมที่จะคลี่คลายผ่อนคลาย ยอมให้เกิดความ จางคลาย คือไม่ตื่นเต้นกับสิ่งเหล่านั้น ไม่เพลิดเพลिनกับ มัน ไม่ยึดติดกับมัน และไม่เกลียดมันด้วย การสังเกตเห็น ธรรมชาติเหล่านี้ ย่อมทำให้เราเกิดปัญญาได้

นี่เป็นเรื่องที่เรา ก็พอจะรู้จักกันอยู่ แต่มักมองข้าม ไม่ เห็นความสำคัญ ไม่พยายามทำให้เกิดความต่อเนื่องของ สติต่อการสัมผัสความรู้สึกนั้น ๆ จิตคอยแต่จะแส่ส่ายไป หาเรื่องอื่น ๆ ไม่ซุบจิตใจไว้ในความรู้สึกว่า เอ... มันไม่ แน่จริง ๆ มันไม่เที่ยงจริง ๆ มันไม่เป็นสาระจริง ๆ หาก เราได้ประคับประคองจิตใจไว้ในความรู้สึกนั้น มันจะช่วย ให้เกิดความจางคลาย ช่วยให้ปล่อยวางได้ นี่เป็นวิธีที่จะ สนับสนุนให้เกิดการปล่อยวางได้ ถือเป็นสาระของปัญญา

โดยแท้ ปัญญาคือเรารู้แล้ว เราก็อู้จักปล่อยวาง ปัญญาคือเมื่อรู้แล้ว เราก็อไม่สร้างปัญหา กับสิ่งเหล่านั้น เราก็อหาวิธีต่าง ๆ ที่จะสนับสนุนตัวเอง ไม่ให้ยึดความรู้สึกต่าง ๆ ไว้ ทำให้สามารถปล่อยได้ วางได้ นี่เป็นสาระของตัวปัญญา

**คำถาม** ขอทราบเรียนถามว่าการบริจาคร่างก่อนสิ้นชีวิตดีหรือไม่ อย่างไร ตามหลักธรรมะ

**คำตอบ** ก็เป็นการให้ทานอย่างหนึ่ง เป็นการไม่ยึดติดในร่างกายของเจ้าของ สละร่างกายเพื่อให้เกิดประโยชน์ทางการแพทย์ในการศึกษาวิเคราะห์หรือการเรียนการสอน และอาจได้ใช้อวัยวะของเราให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ป่วยคนอื่น ๆ ด้วย นับเป็นการสร้างบุญสร้างกุศล

พูดตามความเป็นจริง เวลาเราตาย ลักษณะของร่างกายก็เหมือนกับที่เราสวดในบทสวดที่เริ่มต้นว่าสัพเพสังขารา คือร่างกายมันก็เป็นที่รวมของสิ่งที่เรียกว่าธาตุ ๔ เมื่อตายไปก็จะเหมือนกับท่อนไม้ท่อนฟืน ถ้าทิ้งเอาไว้มันก็ต้องเน่า หาประโยชน์มิได้ แต่ถ้าได้เอาไปใช้เพื่อการแพทย์ ก็จะทำให้ซากร่างกายเป็นประโยชน์ได้ ในสมัยก่อนยังต้องรีบทำพิธีเผาศพเพราะไม่มีที่เก็บ ไม่พ้น ๒๔ ชั่วโมงศพก็เริ่มเน่าเริ่มเหม็นแล้ว ทุกวันนี้ยังมีตู้เย็นเก็บมีการฉีดยารักษาศพ แต่ก่อนส่วนมากไม่อยากจะคิดเรื่อง

นี่ เพราะมันหนักแล้ว ฉะนั้นมันก็ดีถ้าเราสามารถที่จะใช้ให้เป็นประโยชน์ได้

**คำถาม** ขอกราบเรียนถามว่า สัตว์ที่มีชั้น ๑ ชั้น ๒ ชั้น ๓ ชั้น ๔ ชั้น ๕ ชั้น จะเป็นพระคุณอย่างยิ่ง

**คำตอบ** นี่ก็มาจากบทสวดอุทิศส่วนบุญกุศลตอนเช้า ที่ว่า ๒ ชั้น ๓ ชั้นนั้นไม่มี มีแต่ชั้น ๕ ชั้น ชั้น ๕ ชั้นเดียว ชั้น ๔ ชั้น

ชั้น ๕ ชั้น ตัวอย่างเช่น มนุษย์มี ๕ ชั้นคือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็น ๕ ชั้นที่เรา สวดถึงเมื่อเช้า เป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าแบ่งในลักษณะเป็นส่วนประกอบของมนุษย์เพื่อให้เราพิจารณา ซึ่งความจริงแล้วไม่ใช่เฉพาะมนุษย์ สัตว์เดรัจฉานทั้งหมดก็ประกอบด้วยชั้น ๕ ชั้น คือ รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น วิญญาณชั้น คือจะประกอบด้วยชั้นที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย ๑ ชั้น คือ รูป และมีชั้นที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ ๔ ชั้น คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ถ้ามีจิตใจก็ต้องมีครบทั้ง ๔ ชั้น จะเป็นอย่างละเอียดหรือไม่ละเอียด จะเรื่องง่ายหรือยาก จะมากหรือน้อยก็ตาม มันก็ต้องมีทั้ง ๔ ชั้น คือ ๑. มีเวทนา ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือ เฉยๆ

๒. มีสัญญา ความจำ สำคัญมั่นหมาย ๓. มีสังขาร ความคิดนึกซึ่งอาศัยเจตนา และความรู้สึกต่างๆ อาศัยความเจาะจงหรือความตั้งใจ และ ๔. มีวิญญาณ การรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ทั้งสี่นี้เป็นขั้นที่เกี่ยวกับจิตใจ ส่วนรูปขั้น ซึ่ง เป็นขั้นที่เกี่ยวกับร่างกายนั้น ประกอบด้วยธาตุ ๔ จะมีร่างกายประเภทไหนแบบไหน เป็นมนุษย์ก็ดี หรือเป็นสัตว์เดรัจฉานก็ดี จะมีความรู้สึก ความจำ และการคิดนึกต่างๆ ล้วนแตกต่างกันไป

อาตมาเพิ่งอ่านเรื่องเกี่ยวกับหนู หนูก็มีความรู้สึกมีความจำ แล้วมันก็มีความคิดด้วย ในเมืองนิวยอร์กมีที่ที่เขาเลี้ยงไก่เพื่อเอาไข่ไปขาย เขาเห็นหนูมันเข้าไปเอาไข่ไก่ออกมา แต่ที่ไม่มีร่องรอยของไข่ไก่ที่แตกเลย เขาก็งงว่ามันเอาไข่ไปได้อย่างไร เขาก็คอยเฝ้าดูทั้งคืน ดูว่าหนูมันทำอะไร เขาเห็นหนูตัวหนึ่งเข้าไปอุ้มไข่ แล้วมันก็นอนหงาย แล้วให้เพื่อนหนูลากหางมันไปเข้ารูของมัน คิดดูสิว่า มันเก่งขนาดไหน อาศัยเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้ง ๔ ขั้นของมัน

ส่วนสัตว์ที่มีขั้น ๔ ขั้น ต้องเป็นสัตว์ที่ไม่มีร่างกาย คือมีเฉพาะจิตใจ อันนี้จะเป็นเฉพาะพรหมโลกชั้นสูงๆ ที่อาศัยเฉพาะจิตใจ ไม่ได้อาศัยรูปกาย ส่วนพรหมโลกชั้นล่างๆ ยังคงเป็นรูปพรหม คือยังอาศัยรูปกายอยู่



ชั้นๆ เดียวจะเป็นพรหมโลกชนิดเดียวที่มีเฉพาะ  
รูปร่าง แต่ไม่มีจิตใจ คือเคยเป็นสมณะหรือเป็นผู้ที่ฝึก  
จิตใจได้เก่ง ทำสมาธิได้ดีมาก แต่เกิดวิวัตต์หนา เกิด  
ความมั่นใจและมีมัจฉาทิฏฐิว่า เพราะมีจิตใจ มีความคิด  
จึงมีความทุกข์ ถ้าไม่มีการคิด ไม่มีจิตใจ ก็จะไม่มีความ  
รู้สึกใดๆ ทั้งสิ้น แล้วจะได้พ้นจากความทุกข์ โดยอาศัย  
มัจฉาทิฏฐินี้พร้อมด้วยพลังสมาธิพลังจิตชั้นสูง ทำให้  
สามารถที่จะข่มจิตใจไว้ เมื่อตายในสภาพนี้ ก็ไปเกิดใน  
พรหมโลกชั้นที่ไม่มีจิตใจ มีแต่รูปร่างอย่างเดียว เขาเรียก  
ว่าอสังขญีพรหม ซึ่งไม่น่าปรารถนาเลย เป็นภพที่ยาว  
นานมาก ๆ จิตละเอียดมากแต่ไม่มีความรู้สึกอะไรทั้งสิ้น  
และเมื่อถึงจุดที่อสังขญีพรหมกลับเข้าสู่การเวียนว่ายตาย  
เกิด เมื่อเกิดใหม่นั้นก็มักจะมีร่องรอยของวิวัตต์หนาเหลือ  
อยู่ในจิตใจ จึงไม่ใช่สิ่งที่ดี

ฉะนั้น จะมีสัตว์ที่มี ๕ ชั้น ๔ ชั้น และชั้นเดียว  
เท่านั้น ไม่มี ๒ ชั้น และ ๓ ชั้น

คำถาม มีเพื่อนอบธรรมฐานสายพระพม่า  
ขณะอบรมมีอาการเหมือนสัตว์คำราม สายศิระะ แปล  
ว่าอะไร

**คำตอบ** แปลว่าหลง เรื่องวิธีการเพ่งของจิต หากว่าเราเพ่งจิตมากเกินไป เร่งกรรมฐานมากเกินไป มันจะไม่พอดี บางทีก็จะปรากฏอาการต่างๆ ออกมาในหลายๆ ลักษณะ เกิดจากความไม่พอดี บางทีเพ่งมากเกินไป บางทีเร่งความเพียรมากเกินไป บางทีเครียดเกินไป การทำความเพียรด้วยความเครียดนั้น มันไม่สมดุล บางทีจิตมันหาทางออกไม่ได้ มันก็ปลุกเร้าสิ่งที่อยู่ในสันดาน โดยเราไม่รู้สึกรู้สีกตัวเลย มันก็เป็นอย่างที่เราได้เทศน์ เรื่องความพอดีว่ามันเป็นเรื่องที่สำคัญมาก จิตของเรา มันมีอะไรซ่อนไว้มากมาย เราต้องค่อยๆ ดู ค่อยๆ แกะ ค่อยๆ จัดการ ค่อยๆ ปรับ ให้เกิดความพอดี การปฏิบัติที่อาศัยความพอดีก็จะราบรื่น

**คำถาม** เมื่อเริ่มนั่งสมาธิก็นั่งอยู่ในท่าที่หลังตั้งตรง แต่นั่งๆ ไปแล้วรู้สึกว่าการนั่งเริ่มงอ ในกรณีเช่นนี้ เราควรปล่อยให้หลังงอเช่นนั้นต่อไป หรือควรที่จะขยับท่าของการนั่งให้กลับมาสู่ท่าที่ถูกต้องตามเดิม

**คำตอบ** ท่าหลังตรงก็เป็นความพอดีอีกแบบหนึ่ง สังเกตดูลิวามีพระพุทธรูปที่โบสถ์ไหนศาลาไหนหลังงอบ้าง เราก็ปล่อยให้หลังมันตรงแต่ไม่ใช่ว่าตรงจนเครียด อันนี้จึงเป็นเหตุที่เอาตามาได้แนะนำเรื่องการฝึกทำนั่ง ไม่

ว่าจะเป็นการนั่งขัดสมาธิก็ดีหรือจะเป็นการนั่งพับเพียบ  
ก็ดี ถ้าหากว่าร่างกายของเราได้ฝึกมาดี หรือมีบุญวาสนา  
เกิดมาแล้วนั่งขัดสมาธิได้ ก็จะเป็นประโยชน์มาก

การนั่งขัดสมาธิเพชรได้ถือว่าดีที่สุด ท่านั่งขัดสมาธิ  
เพชรคือท่านั่งขัดสมาธิที่เอาขาซ้ายขึ้นมาวางบนขาขวา  
กระดูกสะโพกจะเอนมาข้างหน้า ซึ่งจะทำให้สันหลังตรง  
เป็นท่านั่งสมาธิที่สบาย แต่อาตมาบวชมา ๓๗ พรรษา  
แล้วก็ยังทำไม่ได้สักที มันไม่ได้จริงๆ แต่บางคนก็ฝึกได้ดี  
ในเมืองไทยก็จะใช้วิธีนี้ไม่มากนัก หลวงปู่สิมลูกศิษย์หลวง  
ปู่มั่นเป็นพระองค์หนึ่งที่นั่งขัดสมาธิเพชรและสรรเสริญ  
วิธีนั่งนี้มาก ท่านสิ้นไปแล้ว อาตมาจำได้ว่า นานมาแล้ว  
ตั้งแต่วัดป่านานาชาติเพิ่งตั้งไม่กี่ปี มีพระฝรั่งองค์หนึ่งไป  
อยู่กับหลวงปู่สิมสักระยะหนึ่ง เมื่อท่านกลับมา ในวันพระ  
ที่วัดป่านานาชาติ ท่านได้เทศน์สรรเสริญหลวงปู่สิมและ  
สรรเสริญการนั่งขัดสมาธิเพชร ท่านเองก็นั่งขัดสมาธิเพชร  
ได้ แล้วท่านก็ทำให้ดู พรีบๆๆ แล้วก็เข้าที่ พระฝรั่งส่วน  
มากพูดไม่ออกเลย คือสำหรับคนที่อยู่กับพื้นตั้งแต่เกิด  
ก็อาจจะนั่งได้ หรือเด็กอ่อนเด็กเล็กก็เข้าขัดสมาธิเพชร  
ได้สบาย แต่สำหรับฝรั่งซึ่งเติบโตโดยไม่เคยนั่งกับพื้นสัก  
ที มันก็ยากมาก แม้แต่คนกรุงเทพฯ หรือคนไทยทุกวันนี้  
ก็เช่นเดียวกัน มักนั่งเก้าอี้ ไม่ค่อยได้นั่งพื้นสักเท่าไร

ร่างกายมันก็จะไม่อำนวย จึงเป็นเหตุให้เราต้องรู้จักฝึก จะเล่นโยคะหรือออกกำลังกายเพื่อช่วยร่างกายในการนั่ง ถ้าฝึกได้ก็จะดีมาก

การใช้หมอนรองนั่งยกกันขึ้นไปหน่อยก็จะช่วย ที่สำคัญเราต้องนั่งให้หัวเข่าลงชิดพื้นแล้วทำสันหลังขึ้นมา สูงสักนิด มันก็จะทำให้ได้ท่าหนึ่งที่เหมาะสมกับการทำสมาธิ เพราะว่ามันสมดุล มันพอดี มันไม่ใช่ที่เราต้องออกกำลัง ขึ้นเกร็งอะไรนัก ถ้าหากเราพยายามจะยกหลังขึ้นตรง โดยเรานั่งราบแล้วเกร็งกล้ามเนื้อของสันหลังให้ตั้งตรงไว้ นั่งได้ไม่นานมันก็จะเริ่มเจ็บเริ่มปวด แล้วเราก็มีทางเลือก ๒ อย่าง คือ ทนนั่งต่อด้วยความเจ็บปวด หรือนั่งแล้วยอมให้หลังค่อยๆ งอลง

ฉะนั้น เราต้องพยายามหาทางที่จะปรับท่าหนึ่งให้ เกิดความพอดี หาอะไรมาช่วยปรับด้วย ให้นั่งได้เที่ยงตรง โดยไม่เครียดไม่เกร็งไม่ตึง ไม่บังคับจนเกินไป ให้เกิดความพอดีของร่างกาย นั่งนานๆ ก็ไม่เจ็บไม่ปวดไม่ลำบาก ไม่ต้องออกกำลังเกร็งร่างกายอะไรนัก ให้เราสามารถปล่อยวางกายได้ อยู่กับลมหายใจเข้าลมหายใจออก มันก็จะสบาย เวลามันเริ่มสงบ เราจะรู้สึกว่าร่างกายจะเบา แล้วมันจะตรงเอง ให้ลองทำดู

**คำถาม** เมื่อนั่งสมาธิแล้วเกิดความนิ่ง แต่รู้สึกตัว และได้ยินเสียงรอบตัว เสียงคนข้างๆ ชยับตัวบ้าง บางทีเสียงนกร้อง เรายังคงนั่งดูสภาวะนิ่งและรู้สึกถึงความคิดที่เกิดขึ้นในระหว่างนั้นถูกหรือไม่

**คำตอบ** ก็ถูก คือเราคิดว่าเรานิ่ง ความนิ่งก็มีหลายแบบ แต่ที่สำคัญคือเราอาศัยผู้รู้ อาศัยจิตใจที่แผ่ล้นเกด มีสติครอบครองจิตใจไว้ ถึงจะมีความนิ่ง ก็ไม่ได้ปฏิเสธอะไร คือถ้าได้ยินเสียง มันก็สักแต่ว่าได้ยิน มันไม่ใช่ที่เราจะต้องวิพากษ์วิจารณ์ หรือเราจะต้องไปคิดอะไรๆ กับเสียงนั้น เพียงแคได้ยินอยู่

เวลาเราเริ่มเกิดความสงบ เสียงจะเป็นสิ่งสุดท้ายที่จิตจะคอยฟัง เมื่อจิตเริ่มนิ่ง หากได้ยินเสียงแล้วไปคิดปรุงต่อ อย่างนี้เราต้องระมัดระวัง แต่ถ้าหากเราเริ่มนิ่งแล้วได้ยินเสียง เราต้องให้จิตอยู่กับความนิ่ง อยู่กับผู้รู้ อยู่ในสภาพที่สักแต่ว่าได้ยิน สักแต่ว่าเสียง ไม่ให้มันมารบกวนจิตใจ จิตก็จะเข้าสู่สิ่งที่กำลังกำหนด เช่น องค์กรรมฐานจะเป็นลมหายใจเข้าลมหายใจออกหรือความรู้สึกอื่นๆ ก็สุดแล้วแต่ คือเราต้องสร้างความพอใจกับกรรมฐานของเราอย่างต่อเนื่อง เมื่อจิตพอใจ ถึงจะมีเสียงใดๆ ก็ตามมันจะเริ่มห่างๆ ออกไป จิตก็จะอยู่กับสิ่งที่เรากำลังกำหนด มันจะค่อยๆ น้อมเข้าหาความสงบภายใน แม้

เราจะนิ่ง เราก็รู้อยู่ ไม่ใช่ว่าไม่รู้ แต่รู้เฉพาะองค์กรรมฐาน อาจจะไต่ยินเสียงจากข้างนอก แต่ใจก็ไม่ได้สนใจ ใจมันอยู่กับกรรมฐานของเรา

ที่สำคัญ คือ เมื่อไต่ยินเสียง เราก็ไม่ต้องตกใจ ไม่ต้องสนใจ ให้สนใจแต่กับองค์กรรมฐานของเรา

**คำถาม** ขอนำท่านอาจารย์เมตตาสอนวิธีนั่งภาวนา แบบไม่ปวดขาอีกสักครั้ง เพราะวันแรกฟังไม่ทัน

**คำตอบ** มีขามันก็จะปวด แต่มันก็จะค่อยๆ ทุเลา ถ้าเราไม่ไปสนใจจนเกินไป และถ้าเราจัดท่านั่งของร่างกาย ให้ดี ท่านั่งขัดสมาธิเพชรที่วางขาหนึ่งทับไว้บนอีกขาหนึ่ง ก็ดีมาก แต่เราอาจไม่ถนัดและเจ็บปวดจนเกินไป ท่านั่งที่ง่ายที่สุด คือให้วางขาหนึ่งไว้ข้างหน้าอีกขาหนึ่ง ไม่ต้องทับกันแบบนี้

**คำถาม** เคยเข้าคอร์สกรรมฐานมาหลายครั้งแล้ว ทั้งแบบ ๓ วัน ๕ วัน ๗ วัน ๑๐ วัน แต่ทุกครั้งจะเริ่มกลับไปตั้งต้นใหม่เสมอ เมื่อหายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โฮ” ผ่านไปสักครู่ก็จะเข้าภวังค์คือหลับ ทำอย่างไรจึงจะก้าวหน้า

**คำตอบ** ออกจากคอร์สกรรมฐานแล้ว ก็ต้องปฏิบัติต่อเอง ทำบ่อยๆ ทำเป็นประจำ ทำให้ต่อเนื่อง

อย่างไรก็ตาม มีอุปายหลายๆ อย่างที่จะช่วยเรื่องการตกวงค์ได้ อย่างหนึ่งคือการจัดที่นั่งจัดร่างกายให้เที่ยงตรง อีกวิธีหนึ่งหรือจะใช้ประกอบกัน คืออย่างนั่งหลับตา เพราะเมื่อนั่งหลับตามันจะมีต...ๆ ครึ้มๆ ให้ลืมตาไว้ แต่ไม่ใช่ว่าลืมตาแล้วดูนั้นดูนี้ ให้ลืมตาแค่สักนิดและดูไปข้างหน้าพอที่จะได้สัมผัสความสว่างจากภายนอก อาจจะไม่สว่างมากนัก เช่น เวลาเรานั่งสมาธิตอนกลางคืน แต่ก็พอมีแสงไฟบ้าง พอได้เห็นอะไรสักอย่าง ตาเราก็สามารถที่จะช่วยให้เราเกิดกำลังที่จะกำหนดได้ชัดเจนขึ้น โดยเฉพาะในช่วงกลางคืน ถ้าเรานั่งสมาธิตามลำพังอยู่ที่บ้าน เราก็ย่ออยู่ในที่มีตจนเกินไป ให้อยู่ในที่สว่าง แล้วลืมตาไว้ก็จะช่วยได้มาก

นอกจากนี้ ก็พยายามกำหนดให้ชัดเจนมากที่สุด เช่นลมหายใจเข้าว่า “พุท” ลมหายใจออกว่า “โธ” ให้พยายามที่จะกำหนดอย่างละเอียด ตันลมรู้สึกอย่างไร กลางลมรู้สึกอย่างไร ปลายลมรู้สึกอย่างไร ลมหายใจเข้าเราก็พยายามทำความรู้สึกให้ละเอียดชัดเจนตลอดสาย ลมหายใจออกก็เช่นเดียวกัน บางครั้งเราก็ต้องใช้วิธีนับเพื่อให้จิตมีงานทำ ถ้าจิตไม่มีงานทำ มันก็จะหามุมเคลิ้มๆ แล้วก็หลับไปเลย เราจึงต้องเพิ่มงานกรรมฐานให้มันทำ เช่นที่เคยแนะนำวิธีนับลมหายใจ ลมหายใจเข้านับหนึ่ง ลม

หายใจออกก็นับหนึ่ง ลมหายใจเข้านับสอง ลมหายใจออกก็นับสอง นับถึงห้า แล้วกลับมานับหนึ่งถึงหก หนึ่งถึงเจ็ด การเพิ่มงานให้จิตมีหน้าที่ที่จะต้องทำ เป็นการช่วยให้ไม่หลับ ไม่เคลิ้ม ไม่พรั่มัว

อีกวิธีก็โดยการไล่ความรู้สึกไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น ลมหายใจเข้าลมหายใจออก เราก็กำหนดที่ข้างบนศีรษะ ลมหายใจเข้าลมหายใจออก เราก็กำหนดที่หน้าผาก ลมหายใจเข้าลมหายใจออก เราก็กำหนดให้ลงมาที่ตา คือ การใช้จิตสังเกตตรวจดูตามร่างกาย ทำให้จิตมีงานทำ งานที่ทำนั้นก็ช่วยให้เกิดความชัดเจนในจิตใจ นี่ก็เป็นวิธีที่จะช่วยได้มากเช่นกัน

หลวงพ่อบุญทนายท่านใช้วิธียกมือในท่าต่างๆ เพื่อให้จิตมีงานทำ จำไม่ได้ว่าท่านทำแบบไหน เป็นวิธีที่เราต้องใช้สติกำหนดอย่างต่อเนื่อง การทำอย่างนั้นจะช่วยให้จิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำ ทำให้สามารถครองสติต่อเนื่อง เรื่องการตกมัวงงค์ก็จะไม่เกิดขึ้น เพราะมันอยู่ด้วยกันไม่ได้ ถ้ามีสติก็ไม่ตกมัวงงค์ ถ้าตกมัวงงค์ก็ไม่มีสติ

**คำถาม** ก่อนการนั่งสมาธิก็หายใจเป็นปกติดี แต่เมื่อนั่งสมาธิไปเรื่อยๆ รู้สึกว่าหายใจติดขัด อึดอัด ไม่ทราบว่าจะเกิดจากสาเหตุใด และควรแก้ไขอย่างไร



**คำตอบ** มันมักจะเกิดจากการบังคับควบคุมมากเกินไป ซึ่งจะทำให้รู้สึกอึดอัด อย่างที่อาตมาสอนเรื่องความพอดี ความพอดีก็ไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ หากมันเป็นเรื่องที่เราต้องคอยฝึกคอยหัดคอยสังเกต เพื่อจะให้เกิดความอุตสาหพยายามที่มีความคลี่คลายและความสบายเป็นส่วนประกอบ มันต้องอยู่ด้วยกัน เราต้องคอยปรับจนกว่าจะรู้สึกว่าพอดี ความรู้สึกอึดอัดหรือติดขัดมักจะเกิดจากการที่เราบังคับควบคุมจนเกินไป เราหวังกังวลจนเกินไป เราก็ต้องรู้จักปล่อย รู้จักคลี่คลาย รู้จักทำให้สบาย ไม้ให้อะไร ๆ มันสุดโต่ง นี่เป็นการปรับเข้าหาความพอดี

**คำถาม** การละสักกายทิฏฐิมีค่าเท่ากับการละโมหะใช่หรือไม่

**คำตอบ** การละสักกายทิฏฐิ เป็นเครื่องหมายหรือนิमितหมายประการหนึ่งของการเข้าสู่กระแสพระนิพพาน คือการได้เป็นพระโสดาบัน ซึ่งเป็นขั้นแรกของการเข้าสู่กระแสธรรมเพื่อการบรรลุเป็นพระอรหันต์ พระโสดาบันได้ละ ๓ สิ่ง คือ ละสักกายทิฏฐิ ละวิจิกิจฉา และละสีลัพพตปรามาส เท่ากับปราศจากโมหะในระดับ ๓ เรื่องนี้ ซึ่งเป็นเรื่องที่ใหญ่มาก แต่ก็ยังเหลือโมหะที่จะต้องแก้ไขอยู่ โมหะจะดับสิ้นเชิงเมื่อบรรลุเป็นพระอรหันต์ อย่างไร

ก็ตาม การที่สามารถละสลักกายทิฏฐิได้นั้นเป็นการพลิกที่ยิ่งใหญ่มาก แม้จะยังเหลือโมหะอยู่บ้าง ก็เป็นการแน่นอนว่าได้เข้าสู่กระแสพระนิพพานแล้ว

**คำถาม** เวลานั่งสมาธิแล้วรู้สึกว่าจะสงบนิ่ง อยู่นิ่งๆ ก็จะมีสะดุ้ง คล้ายกับคนนั่งหลับแล้วสะดุ้งตื่น แต่ ณ ขณะนั้นเราไม่ได้หลับ แต่มีการสะดุ้งเช่นนั้น ควรแก้ไขอย่างไร

**คำตอบ** อันนี้เป็นธรรมดาของจิต ระหว่างที่จิตใจกำลังเริ่มสงบเริ่มนิ่ง หากว่ายังไม่คุ้นกับความสงบเท่าที่ควร ยังไม่ชัดเจนเท่าที่ควร สติยังไม่เข้มแข็งพอ มันก็จะสะดุ้งได้ อีกแง่หนึ่งก็เป็นเรื่องความพอดี เวลาเรานั่งสมาธิเราก็พยายามให้มีความคลี่คลายและมีความรู้ตัวอยู่ภายในร่างกายของเรา เช่นลมหายใจเข้าลมหายใจออก บางครั้งอาจเกิดอาการสะดุ้งได้หากเราพยายามบังคับจิตจนเกินไป การที่เราทำความสงบให้รู้ตัวทั่วพร้อมในร่างกายด้วยความพอดี จะทำให้ฐานของความสงบหนักแน่น ความสงบซึมซับเข้าสู่ทั้งร่างกายและจิตใจ เมื่อเราสามารถขุปร่างกายและจิตใจให้อยู่ในความสงบได้ อาการสะดุ้งก็จะหายไป

**คำถาม** เวลานั่งสมาธิช่วง ๑๕ นาทีก่อนหมดเวลา รู้สึกปวดเมื่อย ไม่มีสมาธิ โปรดเมตตาช่วยชี้แนะอุบายด้วย

**คำตอบ** ที่อาตมาพาดังบางที่อาจจะนานเกินช่วงเวลาที่เรามีความชำนาญคุ้นเคย ทำให้รู้สึกปวดเมื่อยในช่วงสุดท้าย เราก็ต้องยอมรับว่า เออ... มันเป็นอย่างนั้นเอง แต่มันก็เป็นประโยชน์นะ เพราะการที่เราต้องนั่งนานกว่าที่เราเคยชิน แม้จะส่งผลให้เราปวดเมื่อย แต่ถ้าเราทำได้ ผลอีกอย่างคือเราจะเกิดกำลังใจว่าเราทำได้ เมื่อคนอื่นเขาทำได้ เราก็ต้องทำได้ มันเป็นการปลุกเร้าความเพียร ถ้าหากว่าเรารู้สึกปวดเมื่อยจนจะสุดความสามารถของเราที่จะทนแล้วในช่วงนี้ แล้วอาจารย์ก็ยังไม้ตีระฆังสักที เราก็ให้ความสนใจดูว่าจะนั่งจะทำอะไรให้ความปวดเมื่อยคลี่คลายได้ เราจะขยับตัวสักนิดก็ได้ โดยไม่รบกวนคนที่อยู่ข้างๆ เราอาจจะเปลี่ยนจากการนั่งขัดสมาธิเป็นนั่งพับเพียบก็ได้ หรือเราขยับสักนิดให้เลือดลมมันเดิน มันไม่ใช่ว่ากระสับกระส่ายจนทำให้คนข้างๆ รำคาญ แต่ขยับเพื่อสร้างความคลี่คลายผ่อนคลายให้ร่างกายสักนิด มันก็ทำได้ เสร็จแล้วก็กลับมาที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก มันก็เป็นการต่ออายุต่อเวลาของการนั่งสมาธิ ไม่ใช่ที่เราต้อง

ไปบังคับสร้างเงื่อนไขหรือทฤษฎีให้ตัวเองว่า ต้องนั่งให้ได้  
ตลอดจนถึงเวลาที่อาจารย์ตีระฆังนะ มันจะทำให้เครียด  
ฉะนั้นพอเรารู้สึกว่าเราได้ที่นั่งนานขนาดนี้แล้ว รู้สึก  
ปวดเมื่อยมากจนจิตไม่ยอมอยู่ เราก็ทำความคลี่คลายให้  
เกิดขึ้นในกายในใจสักหน่อย พอเรารู้สึกคลี่คลายสักนิด  
เราก็ลองนั่งต่อ เราอาจจะเกิดความสนใจที่จะอยู่กับลม  
หายใจเข้าลมหายใจออกอีกครั้งก็เป็นได้

**คำถาม** นั่งสมาธิแล้วขาเป็นเหน็บชาเจ็บมากจน  
ต้องขยับตัว เปลี่ยนท่า แต่ว่าจริงๆ แล้วควรจะอดทนเพื่อ  
พิจารณาทุกขเวทนาไปเรื่อย ๆ โดยไม่เปลี่ยนท่านั่งหรือไม่

**คำตอบ** มันก็เปลี่ยนได้อยู่ ตามทฤษฎีมันก็ควร  
เป็นอย่างนั้น คือนั่งให้นั่ง แต่เราก็ไม่สามารถที่จะทำตาม  
ทฤษฎีตลอด เราก็ต้องดูความพอใจของจิต ว่าจิตพอใจที่  
จะทำอย่างไร และมีความสามารถที่จะนั่งได้ถึงไหน ถ้า  
เรามีสติรู้ว่าขณะนี้เราได้อดทนจนสุดความสามารถของเรา  
แล้ว ต่อจากนี้เราจะไมไหวแล้ว เราต้องรู้จักปรับเปลี่ยน  
เพราะถ้ามีแต่ทุกขเวทนา มันก็ทำให้กระสับกระส่าย อย่าง  
ที่อาตมาตอบคำถามที่แล้ว เราก็ขยับเปลี่ยนท่าเบา ๆ  
อย่างมีสติอยู่ เราสามารถที่จะมีสติกำกับรู้โดยตลอด  
ตั้งแต่ที่คิดจะเปลี่ยนท่า ในระหว่างการเปลี่ยน และเมื่อ

ได้เปลี่ยนแล้ว จิตก็ยังคงดีอยู่ สมาธิก็ยังคงดีอยู่ ปัญญาก็ดีด้วย มันเกิดจากการมีสติต่อเนื่อง ฉะนั้นเราก็ต้องหาอุบายมาสนับสนุน รู้จักปรับความพอดีอย่างมีสติ ถ้ามีทุกข์เวทนามากเกินไป บางทีสติมันก็จะไม่ยอมอยู่กับ การกระทำ หรือถ้าเราบังคับมากเกินไปทุกครั้งที่ ๆ ๆ จิตมันจะกระเด็นออกจากการปฏิบัติ มันไม่ยอมทำแล้ว นั่งเมื่อใดก็ปวดเมื่อนั้น มันท้อใจ จึงต้องให้กำลังใจกับตัวเอง

อาตมาเองจำได้ว่าสมัยที่เริ่มปฏิบัติใหม่ๆ เราไม่เคยทำโยคะเลยสักครั้งในชีวิต ไม่เคยออกกำลังกายนอกจากการเล่นกีฬา ซึ่งก็เป็นกีฬาแบบต่อสู้กัน ร่างกายมันก็เลยแข็ง ตอนนั่งสมาธิใหม่ๆ รู้สึกปวดเข้ามามาก นั่งไปมันก็มีแต่เจ็บมีแต่ปวด แต่โดยนิสัยเราก็ไม่ถอย เราก็สู้เอา สู้ไปมันก็เจ็บ แต่ก็สู้เอาๆ ทำๆ ไป ปีสองปีมันก็เริ่มค่อยยังชั่ว แต่มันก็ทำให้เราเกลียดการนั่งสมาธิ เพราะว่ามันเมื่อก่อนก็เจ็บเมื่อนั้น ฉะนั้นมันก็ต้องดูกำลังของเจ้าของ มันต้องพอดี ไม่ใช่สู้มากจนเกินไป

**คำถาม** เมื่อคืนนี้ขณะที่เดินจงกรมอยู่ได้ยินเสียงดนตรีตลอด อย่างนี้เรียกว่าไม่มีสมาธิใช่หรือไม่ ถ้าใช่ควรแก้ไขอย่างไร

**คำตอบ** คือมันคนละประเด็นกัน เรื่องเสียงดนตรีก็ส่วนหนึ่ง เรื่องสมาธิก็อีกส่วนหนึ่ง แต่ถ้าเราได้ยินเสียงดนตรีแล้วเราสนใจเสียงดนตรีมากกว่าสนใจการกำหนดในการเดินจงกรม การกำหนดความรู้สึกในร่างกายหรือในจิตใจ อย่างนี้มันก็ไม่มีสมาธิ ที่มีเสียงดนตรีจากข้างนอกใครๆ ก็ได้ยิน คิดว่าไม่มีใครสักคนไม่ได้ยิน เพราะในเมืองไทยเครื่องขยายเสียงมีประสิทธิภาพสูงมาก ไปไหนก็ได้ยิน มันก็ได้ยินอยู่ แต่แทนที่จะกำหนดเสียง เราก็ต้องมากำหนดในจิตใจ เรามีความรู้สึกรำคาญไหม เรามีความรู้สึกอื่นๆ ไหม เรามีความรู้สึกอื่นๆ ที่เราสามารถกำหนดได้ไหม เช่นเสียงก็อย่างหนึ่ง ความรู้สึกที่เท่าก็อีกอย่างหนึ่ง แทนที่จะไปสนใจกับเสียง เราก็กำหนดที่เท่า หรือความรู้สึกในร่างกายที่กำลังเคลื่อนไหว หรือความรู้สึกลมหายใจเข้าลมหายใจออก คือเรามีเรื่องอื่นๆ ที่เราสามารถจะกำหนดได้ แทนที่เสียงจะเป็นสิ่งที่มารบกวนเรา หลวงพ่อชาท่านใช้สำนวนว่า “เสียงไม่ได้รับกวนเรา แต่เราไปรบกวนเสียง” มันก็เป็นเรื่องน่าคิด เพราะว่าเสียงมันก็ทำหน้าที่ของมัน แต่เราไม่มีหน้าที่ที่จะไปรำคาญมัน หรือไปเพลิดเพลิดกับมัน เรามีหน้าที่ที่จะกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก มีหน้าที่ที่จะกำหนดการเดินขวาเดินซ้าย ซึ่งเป็นคนละหน้าที่กัน

**คำถาม** อยากขอพรพระอาจารย์ในปีใหม่ที่จะถึงนี้

**คำตอบ** การที่พวกเราได้มาทำกรรมฐานในช่วงวันที่ ๒๔ ๒๕ ๒๖ ธันวาคมนี้ ได้ปฏิบัติธรรม ได้ฟังธรรมะ ได้ภาวนา ได้ทำศีล สมาธิ ปัญญาให้เกิดขึ้น ก็เป็นการให้พรแก่ตัวเอง เพราะว่าพรหรือสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตของเรา คือ การตั้งอยู่ในธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และการที่เราได้เอาใจใส่ในหนทางที่พระพุทธเจ้าทรงวางไว้ให้การที่ได้มาร่วมกันปฏิบัติธรรมนี้ เราก็ได้สมควรมาเอง ไม่มีใครเกณฑ์มา ก็เป็นการให้พรแก่ตัวเอง น่าอนุโมทนา

**คำถาม** ขอกราบเรียนถามว่า บทแผ่เมตตา สัพพัตติทานคาถา กับบทอุทิศสนาธิภูฐานคาถา มีความแตกต่างกันอย่างไร และสมควรจะสวดบทไหนในตอนเช้า และตอนเย็น ในความเห็นของศิษย์ เห็นว่าบทอุทิศสนาครอบคลุมนักปฏิบัติมากกว่าเลยนำมาสวดทั้งตอนเช้าและตอนเย็น

**คำตอบ** มันก็แตกต่างกันบ้าง รู้สึกว่าบทอุทิศสนาธิภูฐานคาถาเก่าแก่กว่า เพราะเขาใช้ในศรีลังกาด้วย รู้สึกว่าเป็นบทที่ใช้มาตั้งนานไม่รู้กี่ศตวรรษก็ช่วยคนแล้ว ส่วนบทสัพพัตติทานคาถานั้น รัชกาลที่ ๔ ทรง

นิพนธ์ ก็เป็นการอุทิศส่วนบุญกุศลเช่นเดียวกัน ที่เราใช้ทั้งสองบทก็ไม่มีอะไรจะดีกว่านี้แล้ว การที่ตอนเช้าสวดบทหนึ่งตอนเย็นสวดอีกบทหนึ่ง ก็เป็นการสมมติกันขึ้นมาเฉยๆ แต่ที่สำคัญคือจิตใจของเรา มันก็ขึ้นอยู่กับความพอใจของแต่ละคน

เราได้น้อมระลึกถึงสิ่งที่ดีงามและอยากให้ความดีงามนั้นเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น ลัทธิอื่น ๆ ชีวิตอื่น ๆ ให้อย่างกว้างขวางออกไป จุดมุ่งหมายก็มีอย่างนี้แหละ บทไหนที่ช่วยสำหรับประโยชน์ดังกล่าว เราก็คงใช้ได้ทั้งนั้น

**คำถาม** ในชีวิตนี้โยมเคยทำข้อผิดพลาด ถึงแม้เวลาผ่านมานานนับ ๑๐ ปี ก็ยังไม่สามารถให้อภัยทานตนเองได้ กราบขอความเมตตาจากพระอาจารย์ช่วยแนะนำอุบายใดๆ เพื่อป้องกันไม่ให้จิตดวงสุดท้ายของโยมติดอยู่ในภวังค์ของข้อผิดพลาดนั้น ซึ่งจะทำให้ต้องไปเกิดในภพภูมิของสัตว์นรก

**คำตอบ** เป็นเรื่องที่น่าคิดมาก เพราะว่าทุกคนก็ต้องเคยทำความผิดพลาดในชีวิต หากได้ทำแต่ความดีไม่เคยผิดพลาดเลย ก็ต้องเกิดมาอย่างบริสุทธิ์ และถ้าเกิดมาอย่างบริสุทธิ์ก็ไม่ได้อยู่เป็นมนุษย์หรอก มันก็ไปเกิดที่อื่นแล้ว การยอมรับความผิดพลาดนั้นก็ก็เป็นสิ่งที่ถูกต้อง



หากต้องอาศัยอุบายที่สำคัญมากอย่างหนึ่งมาใช้ด้วย ซึ่งก็คือการแผ่เมตตา เพราะการใช้เมตตาภาวนาจะช่วยให้อิมจิตอิมจิตด้วยเมตตา จิตที่ไพศาลอิมจิตด้วยเมตตาจะไม่ปล่อยให้เครื่องเศร้าหมองเข้ามา นี่เป็นสิ่งที่เราต้องฝึกในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ เมตตาภาวนาเป็นอัมปมัญญา เป็นธรรมที่แผ่ไปไม่มีประมาณไม่มีขอบเขต หากเราตั้งความเมตตาภาวนาไว้ในจิตใจของเรา จะทำให้จิตมีกำลังมาก เป็นพลังของความดี เป็นจิตที่ความเศร้าหมองใดๆ ไม่สามารถจะมารบกวนได้

นอกจากการเจริญเมตตาภาวนาแล้ว ก็ให้เราระลึกถึงคุณงามความดีที่เราทำ แล้วอุทิศส่วนบุญกุศล เป็นส่วนที่เรารู้ว่าความดีนั้นมีประโยชน์ และอยากให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์นั้นด้วย จิตของเราจะผ่องใส เป็นการทำให้จิตมีกำลัง

อีกอย่างที่เราควรทำให้เป็นกิจวัตรประจำ คือ การระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในลักษณะต่างๆ โดยเฉพาะในลักษณะที่ว่าเราเป็นผู้มีโชคมีลาภเป็นอย่างยิ่งที่ได้พบพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ให้น้อมระลึกถึงครูบาอาจารย์ด้วยความนอบน้อมว่าท่านเป็นผู้นำของเรา ตลอดจนการให้ความเคารพต่อผู้มีคุณในชีวิต โดยเฉพาะพ่อแม่ แล้วให้เราตั้งเจตนาอย่างชัดเจนที่จะเป็นผู้ที่มีความมั่นคงในพระศาสนา มั่นคงในการปฏิบัติ เมื่อได้

ตั้งความสำนึกต่อเจตนาอย่างชัดเจนพร้อมด้วยการน้อม  
ระลึกถึงสิ่งที่ตั้งงามที่เราได้ทำมา เช่น ในช่วงนี้ก็คือ การ  
ปฏิบัติภาวนาทั้งเช้าทั้งเย็น แล้วจึงระลึกถึงสิ่งที่ เป็นอกุศล  
ที่เราได้ทำในช่วงเวลาที่เพิ่งผ่านพ้นไปเช่นกัน ไม่ใช่เรา  
จะไปรื้อฟื้นอดีตขึ้นมาทั้งหมด ส่วนอกุศลกรรมอะไรที่ค้าง  
คาอยู่ในจิตมานานปีนั้น เราก็รู้อยู่แล้วว่าเคยทำ แต่ให้เรา  
มุ่งความสำคัญกับปัจจุบัน

การน้อมระลึกเช่นนี้ก็เพื่อให้มีความตั้งใจอย่าง  
แนบคายและยอมรับในความไม่ดีที่เราทำ เช่น ตั้งแต่เข้า  
มาเราได้ทำอะไรมากกว่าไม่ดีไว้ แล้วเราได้ทำดีอะไรบ้าง เราได้  
ทำสิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศลเป็นความดีงาม หรือเราสามารถ  
ยับยั้งตัวเองไม่ให้บกพร่องในศีลได้ เป็นการสร้างความ  
ภาคภูมิใจ หลังจากทบทวนแล้วก็ให้เราลงท้ายด้วยการตั้ง  
อธิษฐานซึ่งเหมือนกับการขอ ขอให้ได้เข้าใกล้พระศาสนา  
ตลอดไป ขอให้ได้เข้าใกล้ครูบาอาจารย์ตลอดไป ขอให้ได้  
เข้าใกล้สิ่งที่เกื้อหนุนเราในธรรมะของพระพุทธเจ้า เพื่อให้  
เราได้เข้าถึงเป้าหมายจุดหมายปลายทางของการปฏิบัติ ให้  
เราทำเป็นกิจวัตรประจำ เมื่อเรานั่งสมาธิประจำวัน ไม่ว่าจะ  
ใช้เวลาเท่าใด จะแค่ ๕ นาที ๑๐ นาที หรือ ๑๕ นาที  
ก็แล้วแต่ ไม่ใช่จะต้องทำให้เหมือนกันทุกวัน แต่ละวัน  
อาจจะไม่เหมือนกันก็ได้ แต่ให้เราหมั่นจิตให้ระลึกเช่นนี้

ความจริงแล้วนี่เป็นอุบายวิธีที่ครูบาอาจารย์ใช้กันมาตั้งแต่  
หลังสมัยพุทธกาลไม่นาน มีปรากฏอยู่ในหนังสือเก่า ๆ  
เก่า ๆ แต่ในสมัยนี้ไม่ค่อยจะได้ใช้วิธีนี้

สิ่งสำคัญคือการเตรียมจิตใจ อาตมารับรองว่า ถ้า  
หากเราเป็นคนสนใจในการปฏิบัติ คือเราทำทุกวัน ๆ ๆ ๆ  
เราก็จะเริ่มรู้สึกได้ว่า ความห่วงกังวลในสิ่งไม่ดีที่เราเคยทำ  
มันจะมีพลังไม่เท่ากับสิ่งดี ๆ ที่เราทำ สิ่งดี ๆ ที่เราตั้งใจทำ  
จะเป็นการให้กำลังใจกับจิตที่ดีมาก เพราะสัญญาความจำ  
หรือความสำคัญมั่นหมายที่เรามองตัวเองในแง่ลบ ที่ได้  
เคยติดค้างอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรืออาจจะหลาย ๆ สิ่ง  
ที่เคยทำไว้ ณ บัดนี้มันก็เป็นอดีต ตัวเราเองก็ได้เปลี่ยน  
ไปแล้ว เราได้ตั้งใจใหม่แล้วที่จะทำแต่ความดี อยากร  
ก็ตาม บางทีจิตมันก็ยังไม่ยอมรับ มันยังชอบไปหาเรื่องเก่า  
เราก็พยายามอย่าไปให้ความสำคัญกับอดีต โดยมุ่งเน้นที่  
ความเป็นจริงในปัจจุบัน อย่างนี้เป็นบททวนที่ช่วยให้  
เกิดความชัดเจนในจิตใจ เป็นเรื่องที่มีประโยชน์มาก

**คำถาม** เมื่อมีเวทนาเกิดขึ้น และเรารู้ว่ามีเวทนา  
แต่ไม่มีสังขารการปรุงแต่งเกิดขึ้นตามมา อย่างนี้ถือว่าไม่มี  
กิเลสเกิดขึ้นใช่หรือไม่เจ้าคะ กิเลสจะเกิดขึ้นได้เมื่อมีสังขาร  
ใช่ไหมเจ้าคะ

**คำตอบ** มันไม่ตายตัว กิเลสเราก็ไม่ใช่เพียงแค่การกระสับกระส่ายจากการปรุ่่งแต่งเท่านั้น กิเลสมันสามารถเกิดโดยไม่จำเป็นต้องมีการปรุ่่งแต่งเลยก็ได้ มันอาจจะมาจากทิวฏฐิที่่เป็นพื้นของจิต เช่น อวิชชาหรือโม่หะหรือวิภวตั้ณหา ซึ่งไม่จำเป็นต้องปรุ่่งแต่ง เพราะมันเป็นทรรคนะการมอ่่ง ซึ่งเป็นเรื่องค่อนข้างละเอียด ที่เราจำเป็นต้องดู

อย่างไรก็ตาม การไม่ปล่อยจิตให้ปรุ่่งแต่งก็เป็นเรื่องที่ดี เพราะเราจะได้สังเกตอย่างใกล้ชิดว่ามีอะไรกำลังเกิดขึ้นในจิตใจ เรามีการล่าเอียงหรือไม่ จิตเอนเอียงหรือไม่อย่างไร พื้นทิวฏฐิและทรรคนะที่่เรามีเป็นอย่างไร เราก็ต้องคอยสังเกต นี่เป็นการฝึกหัดซึ่งถ้าเราถอยออกจาก การปรุ่่งแต่งได้มันก็จะดี เพราะเราจะสามารถสังเกตเห็นของจิตให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

**คำถาม** เราจะมีวิธีกำจัดความขี้เกียจ เช่น ขี้เกียจทำงาน ขี้เกียจปฏิบัติธรรมได้อย่างไร

**คำตอบ** มันก็ต้องปลุกเร้า บางทีอาศัยความละอาย มันอายเจ้าของ ทำไมขี้เกียจอย่างนี้ละ อาตมาเคยโดนหลวงพ่อชาวาท่ามกลางคณะสงฆ์เลย ว่าเป็นคนขี้เกียจ หลังจากนั้นก็ไม่ขี้เกียจอีกเลย เพราะรู้สึกอาย บางทีความ

อายุก็เป็นกิเลส แต่เราก็สามารถเปลี่ยนอกุศลให้กลายเป็นกุศลได้ บางทีความขี้เกียจซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ดี ไม่เหมาะสม ไม่ควร ไม่สมกับเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า ไม่สมควร เป็นลูกศิษย์ของครูบาอาจารย์ มันก็ทำให้เจ้าของอายจนต้องเร่งความเพียรเพื่อไล่ความขี้เกียจออกไปให้ได้

หรืออย่างที่เราอดมาได้พูดถึงคาถาที่พระพุทธเจ้าให้พิจารณา “วันคืนล่วงไป ๆ เรากำลังทำอะไรอยู่” เป็นการระลึกถึงเวลาที่กำลังผ่านไป ๆ แล้วเราได้ใช้เวลาอันนั้นให้เป็นประโยชน์ไหม หรือเรากำลังผัดวันประกันพรุ่ง งอมืองอดตีน ไม่ทำอะไร ถ้าเป็นอย่างนี้มันก็ไม่สมกับโอกาสของเราที่ได้เกิดมาแล้วพบพระพุทธศาสนา

ถ้าเราพิจารณาถึงความตาย เช่นอย่างที่เราสวดในบทอภิณหปัจจเวกขณะปาฐะ เราก็ดูว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา เรามีความตายเป็นธรรมดา เรามีความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบ ทุกอย่างนี้ล้วนเป็นเรื่องธรรมดา แต่เป็นสิ่งที่เมื่อเราระลึกถึง ก็สามารถปลุกเร้าความขยันให้เกิดขึ้นได้ มันมีประโยชน์อย่างนั้น สิ่งเหล่านี้ภาษาบาลีเรียกว่าสังเวคะ ที่จะช่วยปลุกเร้าความขยัน ปลุกเร้าคุณงามความดีในตัวเอง เราจึงจำเป็นต้องหาอุบายอย่างใดอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้มีกำลังใจ ที่จะไล่ความขี้เกียจออกไปให้ได้

ต่อจากนี้ไป เราจะได้ไปเดินจงกรม ให้เราเอาสติ  
ของเราอยู่กับการเคลื่อนไหว เดินยกเท้า เลื่อนเท้า เอา  
ฝ่าเท้าลง ก็ให้มีสติ ทั้งขา ทั้งซ้าย จะเอาพุทโธเข้าไปด้วย  
ก็ได้ ยกเท้าขวาก็ “พุท” ยกเท้าซ้ายก็ “โธ” ให้มีสติต่อ  
เนื่อง อย่าปล่อยให้จิตปรุงแต่ง อย่าปล่อยให้จิตไปตามกระแส  
ของการคิดนึกต่าง ๆ พยายามให้สติผู้รู้เท่าทันอารมณ์เด่น  
ขึ้นมาในจิตใจ



## พระอาจารย์ปสันโน

นามเดิม        ริด แพร่ (Reed Perry)

เกิด              ๒๖ กรกฎาคม ๒๔๙๒ ประเทศแคนาดา

การศึกษา        ปริญญาตรี สาขาประวัติศาสตร์

หลังจากจบการศึกษาได้เดินทางไปหาประสบการณ์ชีวิตจากหลายประเทศ จนกระทั่งปี ๒๕๑๖ ได้เดินทางมาประเทศไทย และเกิดความสนใจในการทำสมาธิภาวนา จึงได้ไปฝึกปฏิบัติที่วัดเม็งมาง จังหวัดเชียงใหม่ หลังจากนั้นจึงตัดสินใจเข้าสู่เพศบรรพชิตโดยอุปสมบท ที่วัดเพลงวิปัสสนา กรุงเทพมหานคร ในปี ๒๕๑๗

ต่อมาท่านได้ยินกิตติศัพท์ของหลวงพ่ocha สุภัทโท แห่งวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี ท่านจึงเดินทางไปฝากตัวเป็นศิษย์ของหลวงพ่o โดยได้พำนักที่วัดหนองป่าพง และวัดสาขาอื่นๆ ตามโอกาสอันสมควร จนกระทั่งปี ๒๕๒๕ ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติหน้าที่ในฐานะเจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ

ในขณะที่ปฏิบัติภารกิจ ณ วัดป่านานาชาติ ท่านยังได้ช่วยจัดตั้งวัดสาขา ได้แก่ วัดป่าภูจ้อมก้อม บ้านทุ่งนาเมือง ตำบลนาโพธิ์กลาง อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี ในปี ๒๕๓๒

และสำนักสงฆ์เต่าดำ ในเขตเหมืองเต่าดำ ตำบลวังกะแซะ อำเภอ  
ไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี ในปี ๒๕๓๕

ปัจจุบันท่านดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดป่าอภัยคีรี  
ซานฟรานซิสโก สหรัฐอเมริกา ตั้งแต่ปี ๒๕๓๙ เป็นต้นมา ทุกครั้งที่  
ท่านเดินทางมาประเทศไทยท่านจะใช้เวลาส่วนหนึ่งในการอบรม  
สั่งสอนญาติโยมในการปฏิบัติธรรมในวาระต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ  
ตลอดมา





## คณะที่ปรึกษา

พระอาจารย์ชยสาโรเป็นองค์ประธานที่ปรึกษา โดยมีคณะที่ปรึกษาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาต่างๆ อาทิ ด้านนิเวศวิทยา พลังงานทดแทน สิ่งแวดล้อม เกษตรอินทรีย์ เทคโนโลยีสารสนเทศ วิทยาศาสตร์สุขภาพ การเงิน กฎหมาย การสื่อสาร การละคร ดนตรี วัฒนธรรม ศิลปกรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น

## คณะกรรมการบริหาร

มูลนิธิฯ ได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์นายแพทย์ปรีดา ทัศนประดิษฐ์ เป็นประธานคณะกรรมการบริหารและมีคุณบุบผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสีเป็น เลขานุการฯ

## การดำเนินการ

- มูลนิธิฯ เป็นผู้จัดตั้งโรงเรียนมัธยมปัญญาประทีปในรูปแบบโรงเรียนป่อเพาะชีวิตเพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้านการศึกษาวิพุทธ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของมูลนิธิฯ ข้างต้น โรงเรียนนี้ตั้งอยู่ที่บ้านหนองน้อย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

- มูลนิธิฯ ร่วมมือกับโรงเรียนทอสีในการผลิตและเผยแพร่สื่อธรรมะ แจกเป็นธรรมทาน โดยในส่วนของโรงเรียนทอสีฯได้ดำเนินการต่อเนื่องตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๔๕





สุภัทฺธิ ๘๒๕๖๓  
ปสนุโนภิกขุ