

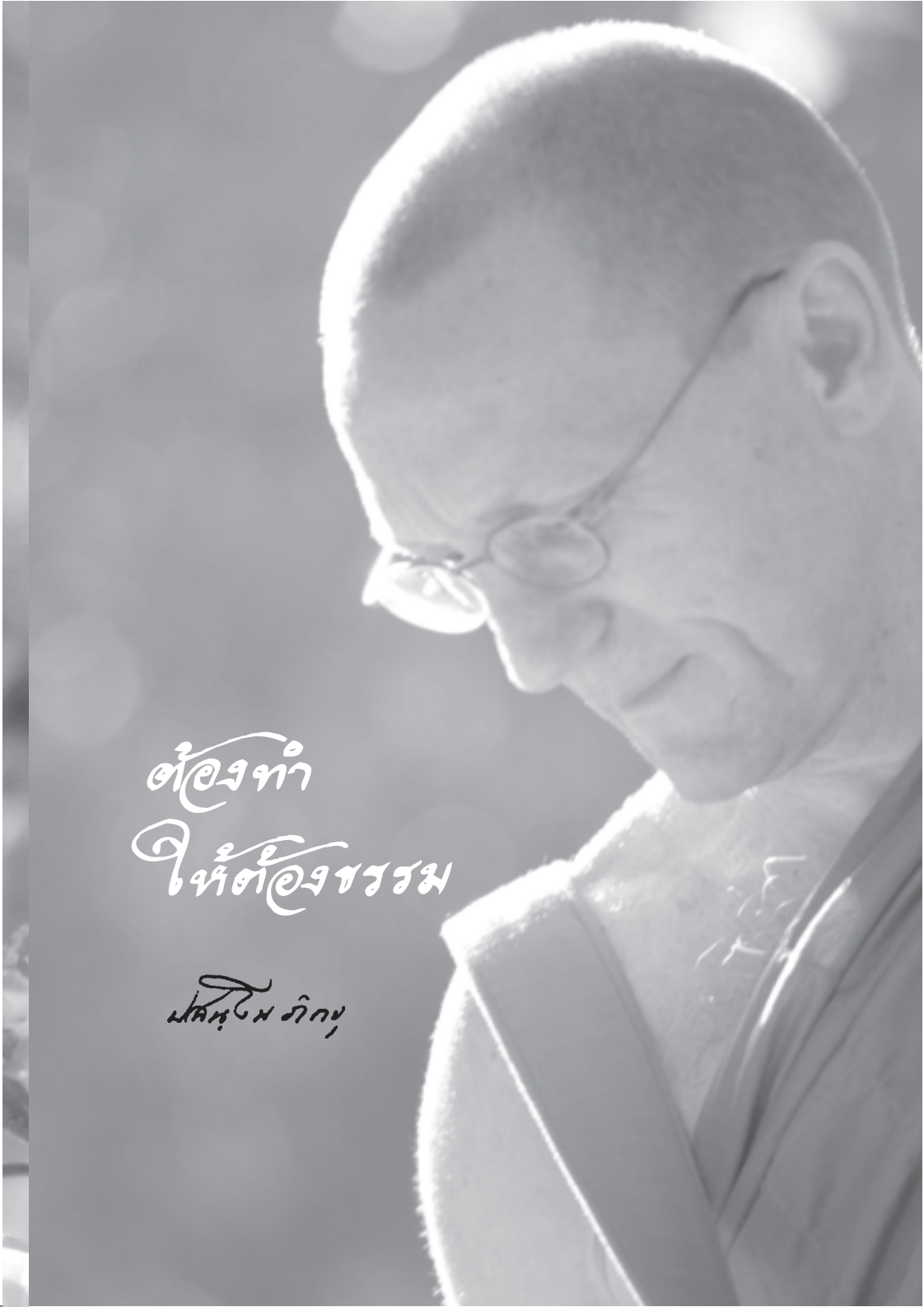
อาจารย์บุชา

มงคลวาร ๖ ทศวรรษ

พระอาจารย์ปสันโนภิกขุ

กองทุนธรรมบุชา





ตั้งใจทำ
ใจให้ตั้งใจธรรม

มดหุโสม ภิกขุ



แต่...พระอาจารย์ปสันโน
วันครบรอบ ๖๐ ปี ๓๖ พรรษา

เดิมชื่อ ริด แพรี่ จากแคนาดา
บินข้ามฟ้าหาฝันอยู่หัวไห
จนวันหนึ่งได้บวชปล้นเพราะมันใจ
เริ่มต้นที่เชียงใหม่ ได้ภาวนา

บวชที่วัดเพลงวิปัสสนามหานคร
ยินชื่อเสียงกระฉ่อนวงศาสนา
นามพระดีมีชื่อ หลวงพ่อชา
เป็นพระอยู่วัดป่าที่อุบล

สู้นั้นตั้งใจไปเป็นศิษย์
สู้อุทิศชีวิตธรรมตามเหตุผล
เป็นศิษย์ฝรั่งคนใหม่ใจอดทน
อยู่กับจนรู้ธรรมและรู้ทัน

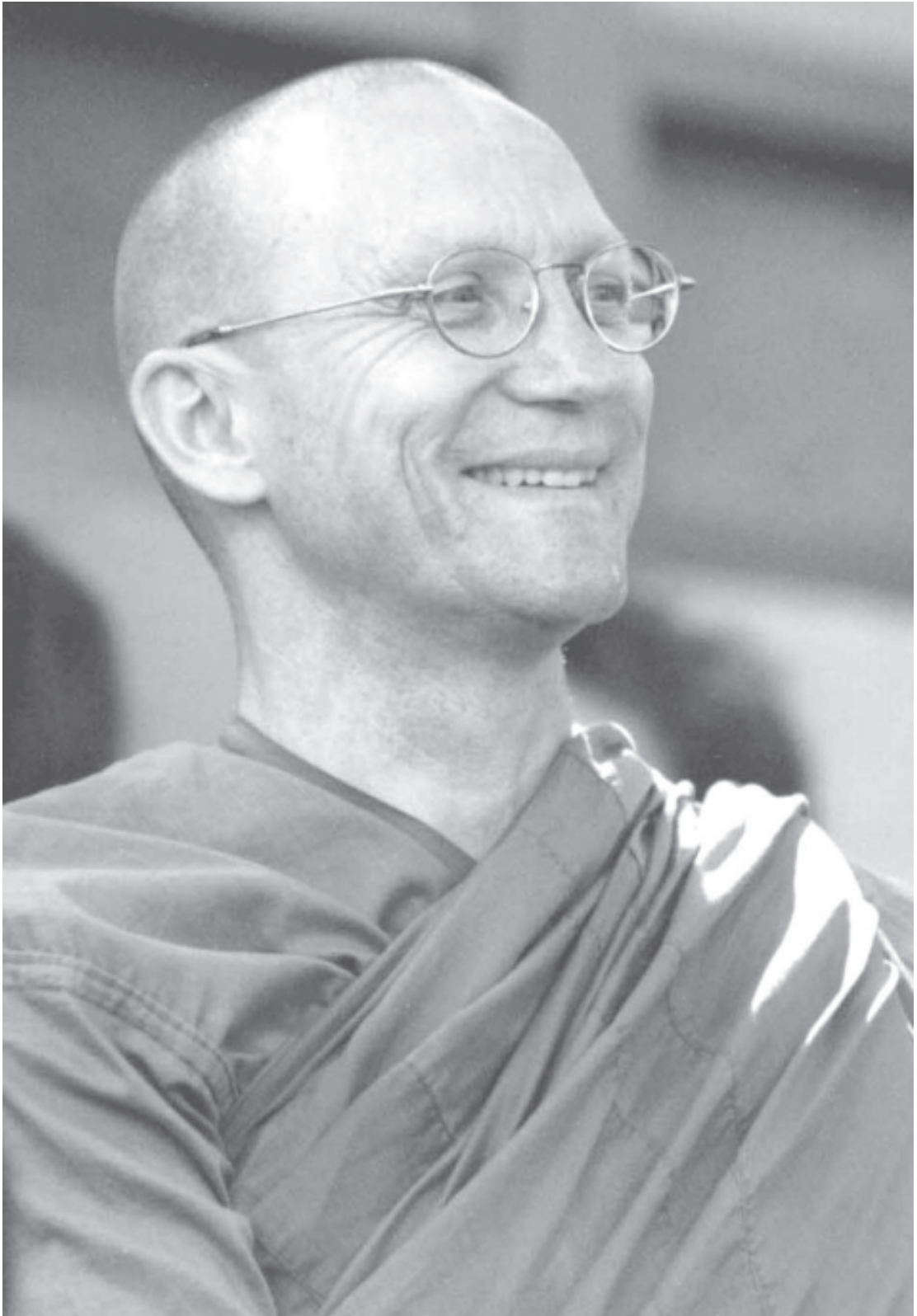


เพราะได้ลิ้มรสสิ่งที่อยู่ในใจ
เพราะได้พบความยิ่งใหญ่เกินคาดฝัน
เพราะได้ฝึกได้รู้ตื่นได้ยืนยง
เพราะเป็นศิษย์เต็มขั้น จึงเต็มพร

อยู่ในธรรมเย็นในธรรมงามในธรรม
ยืนหลักการมั่นคำหลวงพ่อสอน
“พระสร้างคน คนสร้างวัด” ธรรมบวร
จึงเคยร้อนกลับเย็นงามตามเวลา

มาวันนี้สามสิบกปีที่อยู่ธรรม
มาวันนี้ดีมีด้าในธรรมกล้า
มาวันนี้เป็นพระดีมีเมตตา
มาวันนี้ยืนสง่า ปั่นโน

ชมัฎกร แสงกระจ่าง
ร้อยกรองถวายในนามคณะศิษย์
๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๒



คำนำ

คณะศิษย์ได้รวบรวมนำเอาข้อธรรมคำสอนที่ทรงคุณค่าของพระอาจารย์ปัสสโน ที่ได้แสดงไว้ในโอกาสต่างๆ มาจัดพิมพ์เพื่อมุทิตาสักการะเป็นอาจริยบูชา เนื่องในงานอายุวัฒนมงคลครบ ๖๐ ปี และพรรษากาล ๓๖ ด้วยความสำนึกในพระคุณอย่างหาที่สุดมิได้

กุศลผลบุญที่เกิดจากการทำหนังสือ “ต้องทำให้ต้องธรรม” จึงเป็นพลวปัจจัยให้พระอาจารย์ปัสสโนมีอายุยืนยาว มีสุขภาพแข็งแรง อยู่เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของลูกศิษย์ตลอดนานเท่านาน

ขออนุโมทนาในกุศลผลบุญของผู้มีจิตศรัทธาที่ร่วมบริจาคทรัพย์ และมีส่วนร่วมทุ่มเทแรงกายแรงใจ ดำเนินการในส่วนต่างๆ จนหนังสือเล่มนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ขออำนาจบารมีแห่งพระธรรมและธรรมของพระอาจารย์ปัสสโน ได้นำให้ทุกท่านพบแสงสว่างแห่งธรรม ส่องนำทางชีวิตไปสู่ความวิมุตติหลุดพ้นด้วยกันทุกท่าน

หากบุญกุศลความดีอันใดบังเกิดมีในการจัดทำหนังสือ “ต้องทำให้ต้องธรรม” คณะศิษย์ขอโอกาสขอบน้อมตั้งจิตถวายเป็นอาจริยบูชาพระอาจารย์ปัสสโน ด้วยความเคารพและสำนึกในพระคุณอย่างหาที่สุดมิได้

ขอน้อมกราบนมัสการด้วยความเคารพ

อุบาสกธรรมบูชา

สารบัญ



ไม่ได้ก็ยิ่งสุข

๑๑

เมตตาภาวนา

๒๙

กินข้าวทำไม

๓๙

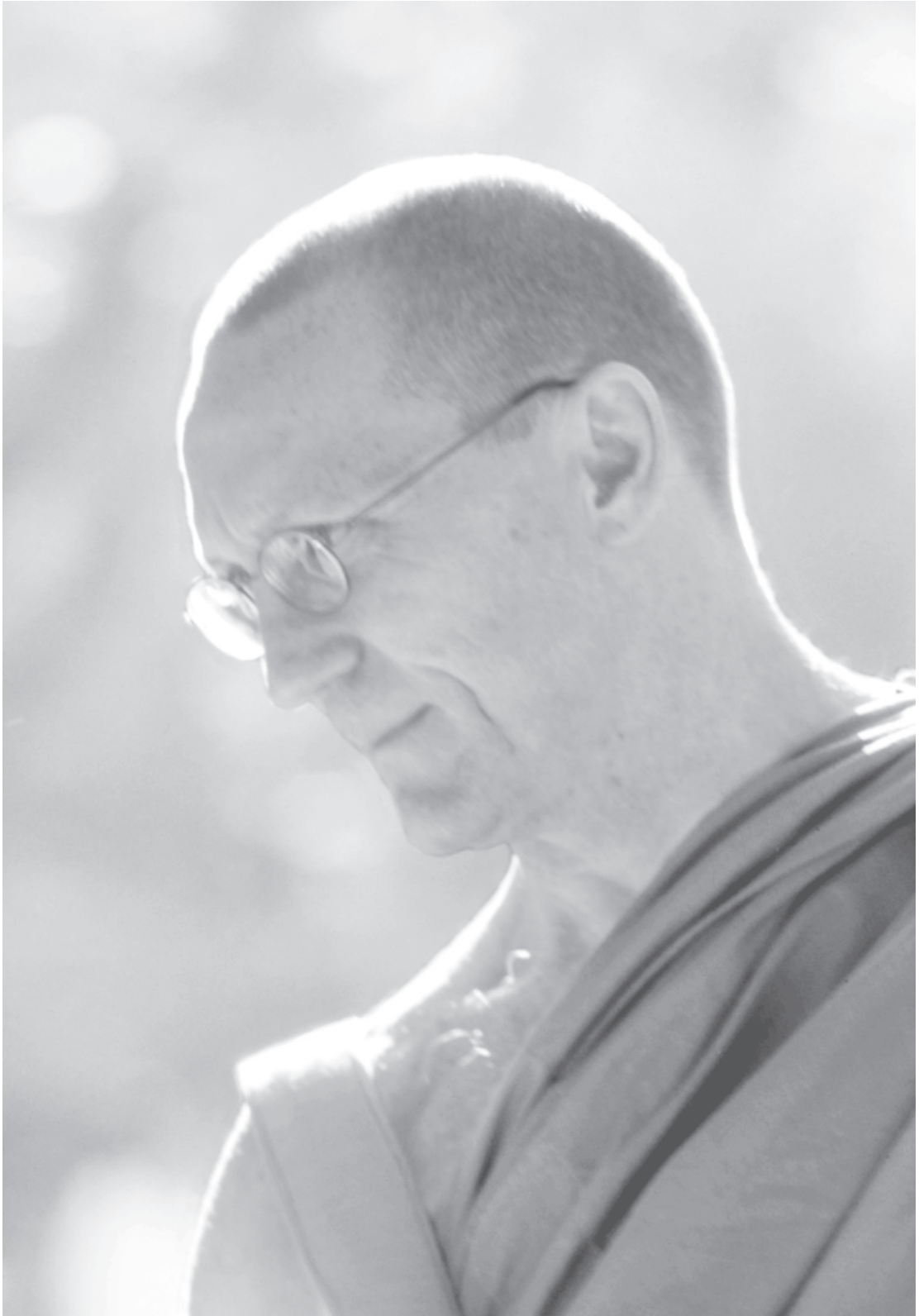
ต้องทำให้ต้องธรรม

๔๗

ถาม - ตอบ

๖๕







ไม่ได้ ก็ยังสุข

แสดงธรรมที่โรงแรมอินเตอร์คอนติเนนตัล

๒๘ ธันวาคม ๒๕๕๑

๑ จากนี้ไปก็เป็นโอกาส เป็นเวลาที่จะได้ฟังธรรม ขอให้
ญาติโยมนั่งสบาย นั่งสบายแต่อย่าหลับนะ (หัวเราะ)
ให้มีการตื่นไว้ภายใน กายก็สบายแต่หัวใจตื่นอยู่ นี่เป็นเรื่องสำคัญ
หลวงพ่อบอกท่านก็เคยพูดไว้ บางทีแค่เวลาคนจะฟังธรรมแค่สวด
นะโมจบคอปับแล้ว เช่นวันพระเวลาจะฟังธรรม มันก็ง่วง ไม่
เคยเห็นโยมง่วงเวลาจะนั่งรับประทานอาหาร มันไม่เห็นจะง่วง
มันสนใจดีนะ แต่ในการฟังธรรมเราควรจะต้องตั้งความสนใจไว้
ประกอบด้วยความตื่นภายในจิตใจ

ในวันนี้ก็เป็นโอกาสที่ดีในการฟังธรรม เพราะเป็นช่วง
เวลาใกล้ปีใหม่ การที่ได้ฟังธรรมะเพื่อต้อนรับปีใหม่ เป็นโอกาส
ที่ดี อาตมาคิดว่าในวันนี้เราได้เข้ามาในโรงแรมอินเตอร์คอนฯ



ต้องทำให้ต้องธรรม

ได้มาประชุมในบอล룸 คิดว่าปกติคนฉลองปีใหม่ที่บอล룸 ไม่ได้ฉลองอย่างนี้หรอก ใช่ไหม อาตมาก็ถือว่าเป็นเรื่องพิเศษ ได้เข้ามารวมกัน ณ สถานที่นี้ เพื่อเป็นกุศล เพื่อได้ตั้งใจรับข้อธรรมะ จะได้ขึ้นปีใหม่ด้วยจิตใจเป็นธรรม ก็เป็นสิ่งที่อาตมาว่าประเสริฐ

ในวันนี้ โยมเบ็ก (พ.ต.อ.นรวัฒน์ เจริญรัชต์ภาคย์) ได้ตั้งหัวข้อ “ไม่ได้ ก็ยังสุข” เป็นการทวนกระแสโลก แต่เป็นการเปิดโอกาสให้เข้าถึงธรรม คนส่วนใหญ่อยู่ในโลก ไม่ได้ก็เสียใจ ไม่ได้ก็รู้สึกจะท้อใจกัน วิ่งไปหาพระขอให้พรมน้ำมนต์บ้าง ขอของดีบ้าง ก็จะเอาให้ได้ แต่ถ้าเรามีธรรมะ **ได้ก็เป็นสุข ไม่ได้ก็เป็นสุข มันเป็นความมั่นคงที่เราสามารถมีได้ ถ้าเรามีธรรมะ** หลวงพ่อชาเวลาท่านตีความธรรมะ เช่นธรรมะคืออะไร ธรรมะคือความถูกต้อง ท่านแปลอย่างนี้ เวลาเรามีความถูกต้องในความประพฤติที่ดี การเป็นอยู่ที่ดี ความถูกต้องในจิตใจเราก็ดี เมื่อได้ก็เป็นสุข ไม่ได้ก็ยังเป็นสุขอยู่เพราะอะไร เพราะอาศัยความถูกต้อง โดยปกติเราอาศัยความนิยมของโลก โลกเขาว่าดี เราก็บายใจ โลกว่าไม่ดี เราก็อหุขใจหรือเราอาศัยความนิยมของตัวเอง หรือความรู้สึกของตนเองที่เข้าข้างตัวเอง

ปิติสุขุม ภิกขุ



ไปตามที่กิเลสตัณหาของเราได้สร้างไว้ เราก็ดีใจ เมื่อไม่ได้เช่นนั้น
มันก็เสียใจ มันก็ท้อใจ แต่มันเป็นความรู้สึกของตนเองที่
ประกอบด้วยกิเลสและตัณหา มันก็จะขึ้นๆ ลงๆ แต่ถ้าหากว่า
เรามีธรรมะไว้ คือเรามีความถูกต้องไว้ในจิตใจ ไม่ค่อยขึ้น ไม่
ค่อยลงเท่าไร ไม่ใช่ว่า ไม่มีความสุข ไม่มีความทุกข์ แต่ว่ามี
อะไรเกิดขึ้น เราก็ยังพอที่จะมีความสุขได้ พอที่จะไม่หวั่นไหว
พอที่จะไม่คลอนแคลน ไปตามเหตุการณ์ภายนอกที่เกิดขึ้น
หรือแม้แต่ความรู้สึกภายใน ตัวเอง เพราะเราเอาความถูกต้อง
เป็นเครื่องวัด แทนที่จะเอาความนิยมของโลกหรือความนิยม
ของตัวตนของเราเอง นี่เป็นเรื่อง สำคัญเพราะว่าคนส่วนใหญ่
เราเอาอะไรเป็นหลักในการวัดความสุขของตนเอง ความสำเร็จ
ของตนเอง พระพุทธเจ้าใช้คำศัพท์ว่าโลกาธิปไตย โลกเป็นใหญ่
กับอัตตาธิปไตย เราเอาตัวตน เอาความรู้สึกของตัวเองเป็น
ใหญ่ ท่านพยายามที่จะเน้นให้เป็นผู้มีธรรมาธิปไตย คือผู้ที่มี
ธรรมะเป็นใหญ่ เวลาเรามีธรรมะเป็นใหญ่ ธรรมะเป็นผู้นำ คือ
ความถูกต้อง เราไปไหนเราก็จะสามารถมีความสุขได้ มันเป็น
สิ่งที่น่าสนใจ เพราะว่าโลกนี้มีทั้งได้และไม่ได้ ความรู้สึกใน
จิตใจของเรา มันมักจะมองฝ่ายเดียว มองแต่จะได้ แต่ว่าเวลา



ต้องทำให้ต้องธรรม

ไม่ได้ ก็รู้สึกตกใจ ไม่น่าเป็นอย่างนี้ แต่ว่าแท้จริงมันเป็นอย่างนี้ เหมือนกับธรรมชาติมีทั้งฝนตก ไม่ตก แดดออก ไม่ออก มันก็อย่างนั้น มันเป็นความสมดุลของธรรมชาติ ถ้าหากว่าเราอยู่ในโลก เราคิดว่าอยากให้โลกไม่มีฝนตกโลกก็มีแต่แดดออกตลอด คนที่คิดอย่างนั้น ก็เป็นคนผิดปกติสักหน่อย คือไม่ยอมรับความเป็นจริง ไม่อยู่ในขอบเขตของ ความเป็นจริง ถ้าเรายกตัวอย่างนี้ เราก็พอที่จะเห็นในชีวิตของเรา มันก็มีสิ่งที่ได้ก็มี สิ่งที่ไม่ได้ก็มี จะเป็นในเรื่องวัตถุดิบของก็ดี จะเป็นในเรื่องการประสบความสำเร็จในการศึกษาก็ดี ความสำเร็จในการงานก็ดี หรือในธุรกิจก็ดี มันก็เป็นส่วนที่จะต้องมั่งมีทั้งได้และไม่ได้ บางอย่างมันก็ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย เหตุปัจจัยกับโลกภายนอกอย่างเช่นทุกวันนี้ มักจะมีกระแสในสังคมของเรา เรื่องเศรษฐกิจ มันมีความปั่นป่วนทางเศรษฐกิจ ก็เพราะอะไร ก็เพราะสิ่งภายนอกอย่างอเมริกา เศรษฐกิจเขากำลังพัง กำลังปั่นป่วน มันก็ต้องกระทบไปทั่วโลก เราจะไปแก้ไขมันก็ยาก แต่ว่าเราจะต้องเตรียมพร้อมที่จะรับ ถ้าเราคิดว่าอย่างไรมันก็ต้องจะให้ได้ มันก็... เวลาเหตุปัจจัยภายนอกมี มันจะต้องพร้อมที่จะยอมรับความเป็นจริง จัดระบบของตัวเองให้ได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องส่วนตัวก็

มัทนุส อภิบาล



ดี ในเรื่องการเกี่ยวข้องกับโลก หรือในอาชีพหรือธุรกิจอะไร มันมีความเตรียมพร้อม ความยอมรับความเป็นจริง ของสถานการณ์ มันเป็นอย่างนั้น เราต้องใช้สติปัญญาของเรา ยิ่งเราคิดในลักษณะที่พระพุทธเจ้าสอนเสมอว่า เราควรจะเป็นผู้มักน้อยสันโดษ ยิ่งมีความหมาย เวลาเราไม่ได้ (หัวเราะ) เพราะว่าส่วนมากมันพูดได้ มักน้อยสันโดษ มันพูดได้เวลาเรามี แต่ว่าพอมันไม่มี มันจะไม่ได้ มันจะมักน้อย สันโดษได้มากน้อยแค่ไหน นี่มันเป็นเครื่องวัดอยู่ในตัว เราสามารถที่จะยอมรับสถานการณ์ได้ไหม เราก็ต้องคอยฝึกคอยหัด คอยดูความรู้สึกของเรา เราต้องมีการสำนึกต่อศีลต่อธรรม เวลาเราสำนึกต่อศีลต่อธรรม เราก็ไม่เข้าข้างตัวเอง หรือความรู้สึกของตัวเอง

มีนิทานเรียกว่าเป็นนิทานน้อยๆ มีกลุ่มผู้ร้ายเข้าไปในธนาคาร โจรก็จะปล้นจี้ เจ้าหน้าที่ที่อยู่在那นั้นเอาของยื่นให้ โจรเริ่มเก็บกระเป๋า ของมีค่า แหวน นาฬิกา เก็บของทั้งหมด พอดีก็มีพนักงานยืนอยู่ด้วยกัน ๒ คน พนักงานคนหนึ่งก็เอาของไปใส่มือของอีกคนหนึ่งที่อยู่ข้างๆ คนที่ได้รับก็กระซิบ เขาก็กลัว “ไอ้นี้เป็นอะไร” “เงินพันบาทที่เราเป็นหนี้คุณนะ” (หัวเราะ) รีบชำระหนี้เขาก่อนที่พวกโจรจะเอา นี่เข้าข้างตัวเอง เห็นว่าจะถูก



ต้องทำให้ต้องธรรม

ปล้น ก็ไปให้คนอื่น ไม่ใช่ว่าใจดีอะไร มันเข้าข้างกิเลสเจ้าของ ถ้าเราเห็นแก่ผู้อื่น เห็นแก่สถานการณ์ที่เกิดขึ้น เราก็จะมีเมตตาธรรมและยุติธรรม เราต้องคำนึงถึงความถูกต้อง เวลาเราคำนึงถึงความถูกต้อง เราอาศัยธรรมะ อาศัยความประพฤติที่ดีงาม ไม่ใช่เข้าข้างตัวเอง ก็รีบชำระหนี้แล้ว

ในการได้คิดในลักษณะว่าไม่ได้ก็ยังไม่เป็นสุข ถ้าเราคิดในลักษณะของตัณหา คือความรู้สึก เวลาเรามีความอยาก เวลาเรามีตัณหา เราควรจะสร้างความเข้าใจ เพราะว่าคำศัพท์อยาก เวลาใช้ในภาษาบาลี หรือภาษาธรรมะ ความอยากหรือตัณหา **แต่** ว่าเวลาเรามีตัณหา ความอยากนั้น มันประกอบด้วยปะปนด้วยกิเลส ประกอบด้วยความเศร้าหมองในจิตใจ เลยเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ทุกที พอมีตัณหาก็มียุทธ์ พอมีความอยากที่เป็นตัณหา ความทุกข์ก็ต้องเกิดขึ้น อันนี้เป็นหลักธรรมชาติที่พระพุทธเจ้าได้สอนไว้ **แต่**ว่าความอยากบางอย่าง มันก็เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าสรรเสริญไว้ เราควรมี เราควรเกิดความอยากขึ้น ท่านไม่ได้เรียกว่าตัณหา ท่านเรียกว่าฉันทะ ฉันทะคือ ความอยาก คือความพอใจ ถ้าหากว่าเราจะทำอะไรที่จะประสบความสำเร็จ หรือประสบผลที่ดี ถ้าเราไม่มีความอยาก มันไม่สนใจที่จะทำ

มัทนุไม อภิก,



มันไม่สนใจที่จะฝึกฝน ไม่สนใจที่จะเอาใจใส่ ไม่สนใจที่จะทุ่มเท
การทำงานหรือการกระทำอันใดที่ไม่มีความทุ่มเท ความฝึกฝนหรือ
ความเอาใจใส่ มันก็ไม่สำเร็จด้วยดี เราก็ต้องมีความอยากใน
ทางที่ดี เราต้องรู้จักปลุกเร้า คือจะเรียกว่าเป็นแรงจูงใจที่ถูกต้อง
เรามีแรงจูงใจในสิ่งที่เป็นประโยชน์ เรามีแรงจูงใจในสิ่งที่ทำ
ประโยชน์ตน ทำประโยชน์ผู้อื่น เมื่อเรามีแรงจูงใจในสิ่งที่เป็น
สาระเป็นประโยชน์ มันเป็นสิ่งที่นำความสุขมาให้ มันได้โดย
หลักกรรม เราต้องสนใจในการปลุกความอยากในสิ่งที่ดี แต่ว่า
ความอยากที่ถูกผลักดันด้วยตัณหาคือมีความเศร้าหมองในจิตใจ
อย่างนี้เราต้องรู้จักชำระ รู้จักยกเว้น รู้จักถอยออกให้ได้
เพราะว่าเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์เสมอ เวลาที่มีความอยากคือมี
ตัณหา จะรู้สึกว่ามันไม่พอเสมอ ถึงได้มันก็ไม่พอ เพราะว่า
ความอยากเป็นเครื่องผลักดัน ถึงได้มันก็ยังรู้สึกว่ามันน่าจะ
มากกว่านี้ น่าจะได้ดีกว่านี้ โดยอำนาจของตัณหา คือได้ก็เป็นทุกข์
ไม่ได้ก็เป็นทุกข์ มันเป็นส่วนที่เราควรเข้าใจในธรรมชาติของจิตใจ
มันเป็นส่วนที่เราต้องศึกษาปฏิบัติ เพื่อให้เห็นสภาพของจิตใจ
เช่นเราเป็นผู้ปฏิบัติธรรมเข้าวัดเข้าวา แก่ออยู่ในโลกทำงาน โลก
ครอบครัว ถ้าเรามีความอยากที่มาผลักดันเราอยู่ตลอดเวลา มันได้



ต้องทำให้ต้องธรรม

ก็เป็นทุกข์ ไม่ได้ก็เป็นทุกข์ มันเป็นปัญหาอยู่ตรงนี้ อย่างที่เรา
เห็นกันทั่วโลก การที่เห็นการเกิดการปั่นป่วนในลักษณะเศรษฐกิจ
ของสหรัฐทุกวันนี้ที่ว่ามันปั่นป่วน ไม่ใช่เพราะคนไม่ได้ คือคน
เขาได้แต่ไม่พอ เลยมันปั่นขึ้นมา ปั่นขึ้นมา ยิ่งได้ก็ยังไม่รู้สึกพอ
ยังไม่รู้สึกพอก็ยิ่งตะเกียกตะกาย มันเกินกำลัง เกินความจริง
ก็ทำให้เศรษฐกิจพัง มันได้โดยไม่อาศัยความเป็นจริง ไม่อาศัย
ความถูกต้อง มันก็เป็นปัญหาอยู่ตรงนี้ ปัญหาอยู่ที่ค้นหา
ปัญหาไม่ได้อยู่ที่เศรษฐกิจ (หัวเราะ) ปัญหาอยู่ที่ค้นหา บ้านเมือง
ที่ไหนคนที่ได้ทั้งนั้นแหละ มันไม่พอ มันก็ปั่นป่วนอยู่อย่างนั้น
แหละ การอยู่อย่างมักน้อยสันโดษ เราจะรู้สึกว่ามีพอ แล้วก็ไม่ใช่
ว่ารู้สึกว่ามีพอ เราก็ยังมีอะไรทำไม่ทำอะไรนะ แล้วแต่ชะตา
กรรมของโลกเขา ไม่ใช่ซะนะ คือยังมีความเข้าใจในลักษณะของ
ธรรมชาติว่า เอ้อ ความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์มันเกิดอย่างนี้
ความทุกข์ของเราเองมันเกิดอย่างนี้ คือยังมีความสงสาร ยิ่ง
มีความสงสารยิ่งอยากจะเป็นผู้รับผิดชอบ ยิ่งอยากจะทำสิ่งที่
ถูกต้อง มันเป็นเรื่องที่เราจะต้องพยายามที่จะเข้าใจในหลักชีวิตนี้
หลักตัวตนนี้ มันพาให้เราเกิดปัญญา ความทุกข์อย่างไร ทั้ง
ความรู้สึกส่วนตัวที่เกี่ยวข้องกับเพื่อนมนุษย์เรา มองสังคม

ปลื้ม รัก,



มองโลกภายนอก มันมีกระบวนการอย่างไรบ้าง มันก็ทำให้เรามีความเข้าใจมากขึ้น หลักธรรมะอันเดียวกันที่พระพุทธเจ้าสอนตั้งแต่นั้น ๒,๕๐๐ กว่าปี พอมีความรู้สึกว่ามีต้นเหตุผลักดันเกิดขึ้น ความรู้สึกที่ไม่พอ มันไม่สร้างความอึดให้เกิดขึ้นกับเรา ความรู้สึกมีอำนาจ ความอยากเกิดขึ้นในจิตใจ ได้อะไรก็รู้สึกว่ามันไม่พอ มันก็เป็นส่วนที่ทำให้เราแสวงหาอย่างอื่นต่อไป มันก็ทำให้เราไม่มีโอกาสที่จะหยุดนิ่ง รู้สึกว่าสงบสบาย

มีนิทานของเด็กแต่มีธรรมชาติแอบแฝงอยู่ในนั้น พวกเรามักจะได้ยินนิทานของเด็กอังกฤษ นิทานวินนี่เดอะพูห์ คริสโตเฟอร์โรเบิร์ต พุดกับวินนี่เดอะพูห์ “อันไหนเป็นสิ่งที่ชอบที่สุด” ถามเจ้าหมี โดยนิสัยพื้นฐานของเจ้าหมีตัวนี้ เขารักเขาชอบน้ำผึ้งเป็นที่สุด อยากได้ตลอด เขาอุทานว่า “น้ำผึ้งเป็นสิ่งที่ชอบที่สุด เป็นสิ่งที่รักที่สุด” แต่หมีเริ่มคิดว่า ก่อนนั้นแท้จริง มันมีสิ่งที่ดีกว่านั้น ธรรมชาติมันเลิศกว่านั้นคือก่อนที่จะได้ตัวน้ำผึ้ง ความรู้สึกก่อนที่จะได้กินน้ำผึ้ง (หัวเราะ) เข้าใจไหม คือพอมันได้รสชาติ มันไม่ดีเท่าสิ่งที่คิดว่าจะได้ เวลาคิดว่าจะได้ ตอนนั้นจะเป็นเวลาที่อร่อยที่สุด พอได้มันไม่อร่อยเท่า เลยมันอยากได้อีก อยากได้อีกอย่างอื่นหรือนึกเสียดายว่านี่ดีไม่เท่าที่ควร มันเป็น

มดหุ้ม อภิน,



ตามความเป็นจริง พยายามให้มนุษย์เรากลับมาหาหลักที่จะทำให้เรามีความสุขที่มีความถูกต้องด้วย คือเรามีศีลมีธรรม มีหลักธรรมที่เข้าใจในจิตใจของตนเอง เข้าใจในชีวิตของตนเอง เอ้อไม่ได้ก็ยังเป็นสุขอยู่ เป็นหัวข้อที่น่าสนใจ การที่อยู่อย่างผู้มีความรู้สึกพอ รู้สึกอึด รู้สึกสบาย อยู่ในสถานการณ์แบบไหนก็อยู่ได้ ไม่หวั่นไหว จิตใจไม่ขึ้นๆ ลงๆ เรื่องนี้เป็นสิ่งที่ประเสริฐมาก เป็นส่วนที่ต้องอาศัยการฝึกหัด ไม่ใช่ว่าเป็นทฤษฎีที่ได้ยินมา เอ เราจะทำอย่างไร เราอาศัยการฝึกการหัด แต่ว่าไม่ใช่บู้บับจิตใจของเราจะเปลี่ยนแปลงได้ เพราะว่าจิตใจของเราถูกซบอยู่ในกิเลสตัณหาภวนมนาน เราควรสนใจฝึกหัด เราได้อะไร โดยที่เราไม่ตั้งใจ เราก็พยายามหาสิ่งที่ดีในจุดนั้น เราสามารถที่จะพลิกให้เป็นประโยชน์กับเรา

พระพุทธเจ้าสอนผู้มีตัณหาผลักดัน ท่านก็ยกเปรียบเทียบค่อนข้างจะชัดเจน ท่านเปรียบเทียบคนที่เป็นโรค... ภาษาบาลีเรียกว่าโรคกุฏฐัง โรคเรื้อน มันจะทำให้คันอยู่อย่างนั้น ยิ่งเกาก็ยิ่งเป็นแผล ยิ่งเป็นแผลก็ยิ่งคัน เลยมันพัวพันอยู่อย่างนั้นแหละ สมัยพุทธกาล เอาอวัยวะไปเผาไฟให้แผลปิด เอาไฟเผามันทำให้หายคัน มันก็เป็นปัญหา คันอีกก็เกาอีก มันก็เป็นแผลอีก



ต้องทำให้ต้องธรรม

เผาไฟอีก มันก็ปิดแผลอีก มันก็เป็นอยู่อย่างนั้นแหละ มันไม่ใช่อยู่อย่างสบาย เราคิดว่าเราไม่ได้อยู่ในสภาพนั้นหรอก แต่ความรู้สึกในจิตใจยิ่งอยากได้ยิ่งจะเอา จิตใจไม่ได้สงบตลอดไปร่ง จะหาอีกเพื่อจะได้หมุ่นเวียนอยู่อย่างนี้แหละ มองในแง่ของพระพุทธเจ้าหรือแง่ธรรมะ เขาก็อยู่อย่างน่าสงสาร คนในโลกส่วนมากจะไม่คิดอย่างนั้น ไม่คิดว่าอยู่ในฐานะที่น่าสงสาร แต่ถ้าเรามองจากแง่ของธรรมะ มนุษย์เราอยู่อย่างน่าสงสารสำหรับเราผู้ที่สนใจในธรรม เราควรที่จะหาจุดที่เรามีความรู้สึกว่าไม่ถูกผลักดันด้วยตัณหา หรือความอยาก เวลาอยู่อย่างนั้นความรู้สึกว่าสันโดษ ความรู้สึกว่าอิมพอกับสิ่งที่มีอยู่ ก็เป็นความรู้สึกที่ค่อนข้างเลิศประเสริฐ เป็นที่น่าสังเกต เวลาเรามีความอยากหรือความต้องการเกิดขึ้น โดยความรู้สึกภายในจิตใจ เรารู้สึกว่าถ้าไม่ได้มันจะไม่เต็มบริบูรณ์ จะไม่อิ่ม จะไม่สมตามความปรารถนา แต่พูดตามความเป็นจริง เราสังเกตดู ดูอย่างใกล้ชิดคือไม่ได้ในสิ่งที่เรามีความอยาก มันลดการเป็นมนุษย์ของเราอย่างไร มันลดการเป็นผู้มีคุณธรรมอย่างไร มันไม่ใช่อย่างนั้น เรามีความสามารถที่จะยับยั้งกระแสของกิเลสและตัณหา ยิ่งทำให้เราเป็นผู้มีความยับยั้งใจได้ ยิ่งทำให้เรามีความสามารถ

ปัสทิม ภาณุ



ที่จะไม่เป็นผู้ที่ถูกผลักดันให้ไปตามกระแสทั้งของโลกก็ดี ทั้ง
กระแสอยากภายในตัวเราเองก็ดี คือยิ่งทำให้เรามีศักยภาพอยู่ใน
ในตัว มันเป็นเรื่องที่ทำให้เราทวนกระแสของโลก ทวนกระแส
ความรู้สึกภายในจิตใจของตนเอง **ถ้าเราต้องการความสงบ เรา
ต้องเป็นผู้รู้จักยับยั้งกระแสนของความอยากให้ได้** เราพูดในหลัก
จิตใจ เพื่อให้ได้สติได้สมาธินั้น ยิ่งสามารถที่จะไม่เป็นผู้ถูก
ผลักดันไปตามกระแสภายในจิตใจ คือเราสามารถที่จะเลือกให้
จิตลงไปสู่ความสงบได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราเลือกได้ คนส่วนใหญ่ไม่
สามารถที่จะเลือกได้ เกิดอารมณ์อย่างไร อารมณ์ดีใจก็หัวเราะ
เกิดอารมณ์เสียใจ หน้าตาก็เศร้า ขึ้นๆ ลงๆ ตามอารมณ์
ลักษณะของคนประสาทรุนๆ (หัวเราะ) คิดดูมันก็น่าฆ่าตัวเอง เอ
ทำไมเราต้องขึ้นๆ ลงๆ ตามเขา เอ เราอยากให้เป็นผู้มีอิสระ
เราก็ต้องอาศัยการฝึกการหัด เอ้อ ไม่ได้ก็ยังไม่สุข มันให้ความ
อิสระกับเรา แต่เราชอบเข้าข้างตนเอง นี่เป็นนิสัยประจำของมนุษย์

เรายังมีนิทานเล็กๆ มีพี่น้อง ๓ คน เป็นคนชอบเที่ยว
กินเหล้า ไปไหนก็กินเหล้ากัน คนหนึ่งไปที่บาร์ เขาก็ไปสั่งเบียร์
๓ แก้ว คนที่จัดให้ก็งง แต่ก็จัดให้ เขาถามว่าทำไมไม่เอาที่ละ
แก้ว คุณภาพจะได้ไม่ลด จะได้สดๆ ชายผู้นั้นก็บอกว่า คือพี่



ต้องทำให้ต้องธรรม

ไปอยู่อเมริกา น้องชายไปทำงานออสเตรเลีย เราได้สัญญากันว่า
คือถ้าเรากินเหล้าก็จะกิน ๓ แก้ว เพื่อให้ระลึกถึงกัน คนที่เป็น
เจ้าของบาร์ก็คิดว่าน่าประทับใจ เขาทำเช่นนี้ตลอด พอมาวันหนึ่ง
เขาก็เข้าไปสั่ง ๒ แก้ว พรรคพวกเพื่อนฝูงที่ไปประจำก็คิดว่า
คงจะมีอะไรเกิดขึ้นกับน้องหรือพี่ คงจะมีอุบัติเหตุเกิดขึ้นกับใคร
คงจะเสียชีวิต ชายคนนั้นกลับมาครั้งที่ ๒ ก็สั่ง ๒ แก้วอีก
เจ้าของบาร์ก็พูดว่า ผมขอแสดงความเสียใจด้วยในการสูญเสีย
ของท่าน เขาบอกว่า เฮ้ย ไม่ใช่หรอก พี่น้องของเขาสบายดี
แต่เดี๋ยวนี้ผมได้เริ่มปฏิบัติธรรม รักษาศีลประจำ อันนี้ไม่ใช่ของผม
๒ แก้วนี้ของพี่น้อง (หัวเราะ) มันหาเรื่องจนได้นะ นี่มันเข้าข้าง
ตัวเอง (หัวเราะ) ตัณhamันหลอกเราอยู่ตลอด หาวิธีที่จะทำให้
เราทำตาม เราก็จะต้องไม่หวั่นไหว เหลียวฉลาด ยอมที่จะทวน
กระแสของตัณหา

เวลาที่เราทวนกระแสได้ ก็ไม่ใช่ที่เราอยู่ในฐานะที่
อดอยากอะไรนะ **พระพุทธเจ้าสอนแล้วสอนอีกว่า หนทางที่ท่าน
สอนเป็นมัชฌิมาเป็นกลาง** เราอยู่อย่างพอดี แต่ความพอดี
ของธรรมะไม่ใช่ความพอดีของกิเลสเรา ไม่ใช่ที่เราตัดความ
อยาก เราไม่ทำอะไร เราก็ทำแต่เรามีเครื่องวัดที่ไม่เหมือนใคร

มธุวิมล วัณ,



คือเราต้องวัดด้วยธรรมะ สิ่งที่เราทำนั้นเป็นประโยชน์หรือไม่
เป็นประโยชน์ตัวนี้เป็นตัววัด ถ้าหากว่าไม่เป็นประโยชน์ แล้ว
เราจะวัด มันเป็นไปเพื่อความทุกข์ของตนเองและของผู้อื่น ดู
แล้วไม่เป็นประโยชน์ ถ้าเป็นไปเพื่อความสุขของตนเองและของ
ผู้อื่น เอ้อมันเป็นประโยชน์ เราควรขยัน อันนี้เราควรขยัน
จิตใจที่ครอบงำด้วยอกุศล ความเศร้าหมอง เอ้อ อย่างนี้ควรยับยั้ง
แต่ถ้าหากว่าเราทำอะไรด้วยจิตใจที่เป็นกุศล ทำด้วยจิตที่ดีงาม
มีคุณธรรม มีความเสียสละ ความเอื้อเฟื้อ มีเมตตากรุณา
เอ้ออย่างนี้เราทำเท่าไรก็ไม่เสีย มันเป็นประโยชน์เกิดขึ้น ทำให้
เรามีความสงบ หรือทำให้เรามีความรื่นเริง อันนี้เป็นส่วนหนึ่งที่
เราวัด สิ่งใดที่ช่วยให้จิตใจเยือกเย็น มีความสงบ ทำไปเกิดไม่
เสีย ถ้าทำให้เราสับสนวุ่นวาย อย่างนี้เราก็ต้องทบทวนดู ยับยั้งไว้
เอ้อทำไมเป็นอย่างนี้ เราจะทำให้มันเป็นประโยชน์ เป็นกุศล นำ
ความสุขมาให้ นำความสงบมาให้ อันนี้อาศัยสติปัญญาของเรา
ที่จะต้องคอยศึกษา สังเกต ทบทวนดู เป็นข้อธรรมะที่เราใช้
ทั้งในชีวิตประจำวัน ทั้งในการปฏิบัติธรรม เป็นสิ่งที่เรายกขึ้นมา
แล้วเราคอยฝึก ฝึกความเป็นอิสระในจิตใจ ไม่ได้ก็ยังเป็นสุข
เราไปไหน เราไม่กลัว เราไม่หวั่น เราไม่กังวล ได้ก็ดี ไม่ได้ก็ดี

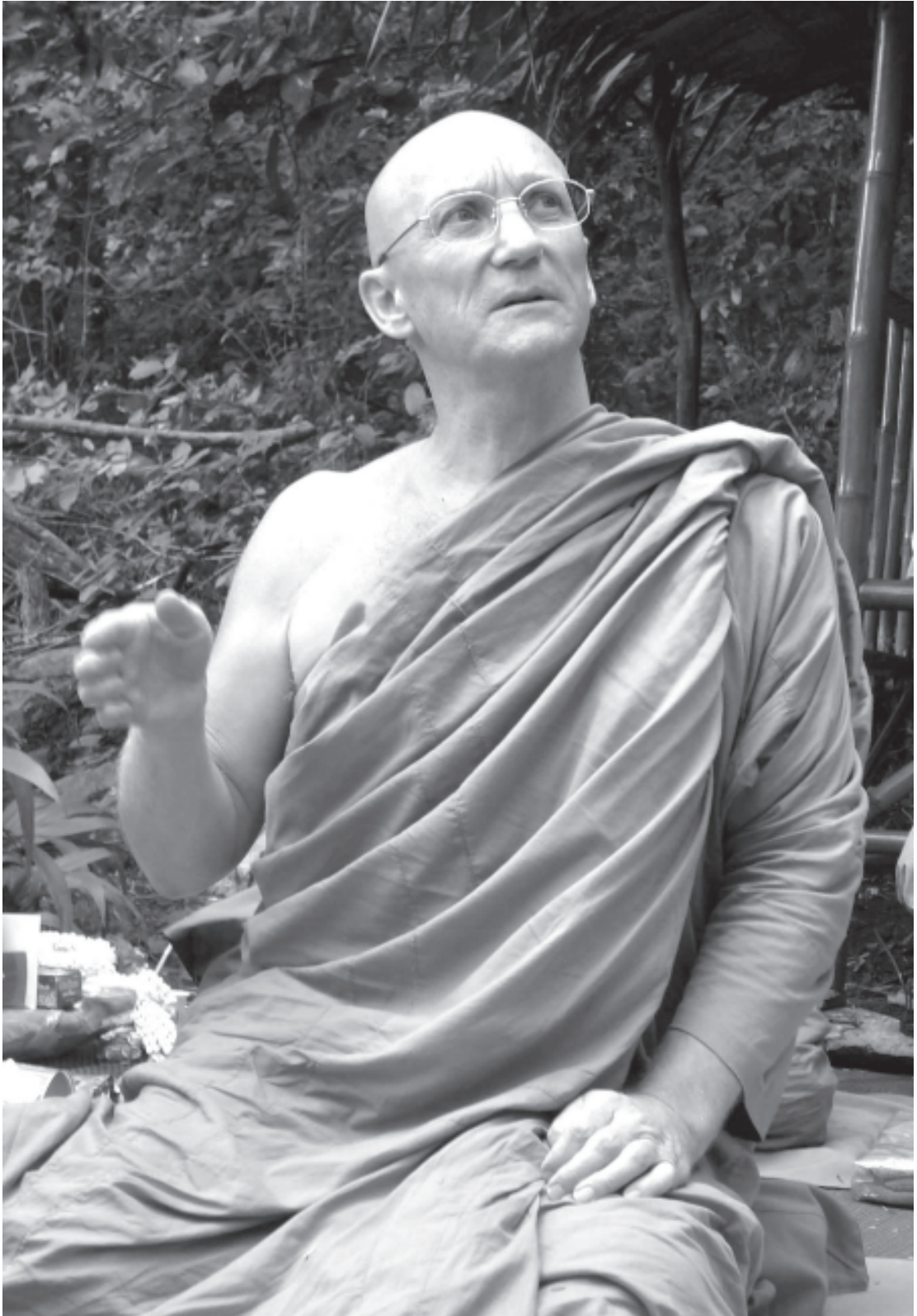


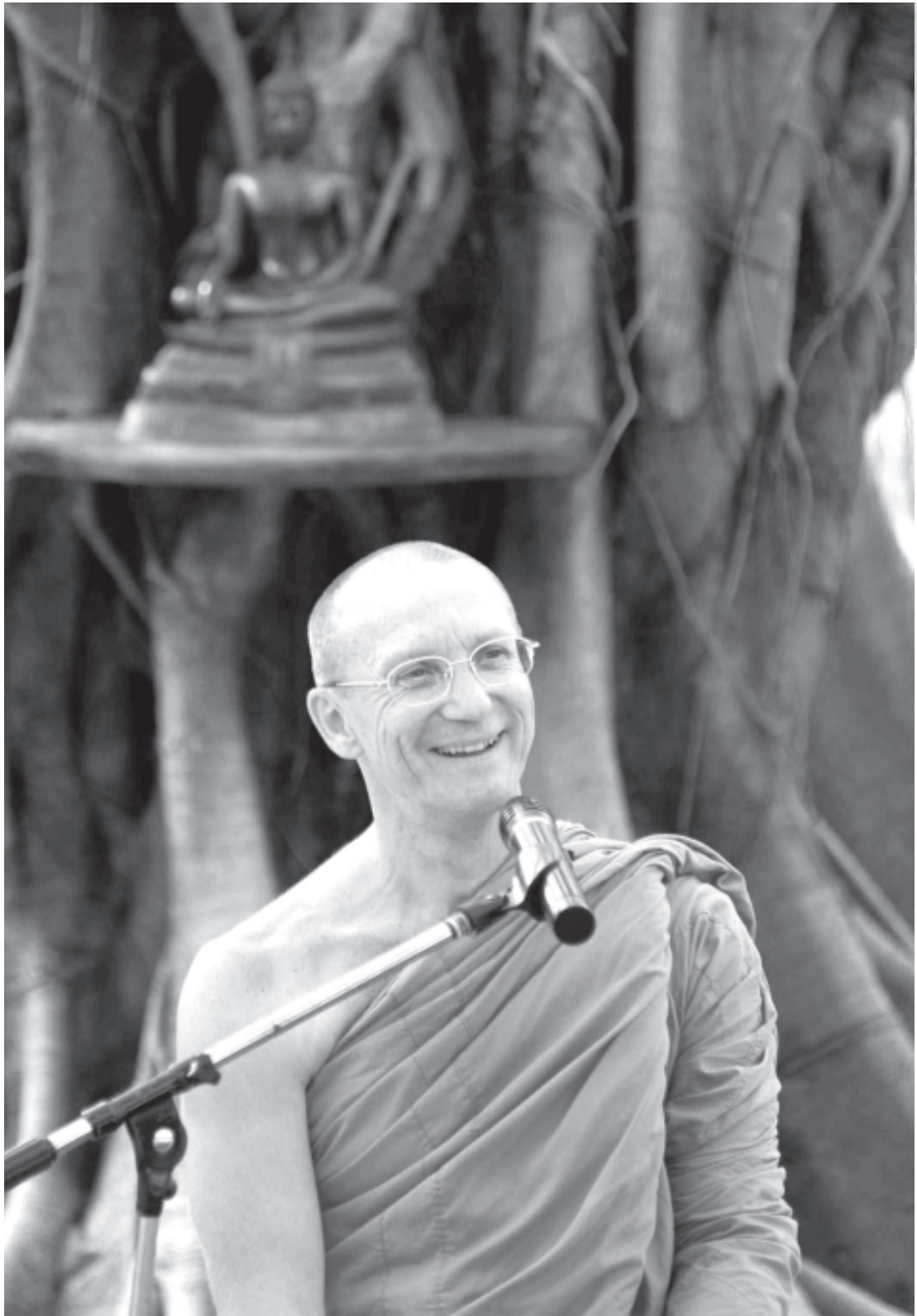
ต้องทำให้ต้องธรรม

เอ้อเราก็เป็นผู้มีความสุขได้

นี่เป็นหัวข้อธรรมะในวันนี้ที่อาตมาได้พยายามให้ข้อคิด
ก็ขอให้ได้อ่านไปพิจารณา พิจารณาแล้วก็ขอให้เป็นของขวัญในปี
ใหม่ ขอให้ปีใหม่นี้เป็นปีใหม่ที่เราได้ลืมนิสัยของพระสัมมา
สัมพุทธเจ้า ถ้าเราได้ธรรมะนิดๆ หน่อยๆ มันเป็นความสุขมหาศาล
ยิ่งได้มากก็ยิ่งดี ก็ขออนุโมทนาทุกท่าน







เมตตา ภาวณา

แสดงธรรมในการอบรมปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธิกสมาคมฯ
๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๑

อ าทมามีความประสงค์ที่จะยกประเด็นธรรมะ ‘เมตตาภาวณา’ ขึ้นมาสำหรับปฏิบัติ เพราะเป็นส่วนหนึ่งของการภาวณาที่มีความสำคัญ โดยเฉพาะเวลาเรามีความประสงค์ที่จะทำจิตใจให้สงบ เมตตาภาวณาเป็นวิธีที่ทำให้จิตใจของเราเกิดกุศลง่ายและเร็ว จิตของเราจะสงบได้ต้องอาศัยกำลังของกุศลธรรมนี้เป็นธรรมชาติของจิต จิตที่มีอกุศลจะไม่สามารถรวมได้ ตราบใดที่จิตของเรายังติดอยู่ในอกุศลธรรม ก็ยังมีการแส่สาย ชุณหั้ว เราต้องมีวิธีทำให้จิตมีการต่อเนื่องของกุศลธรรม การยกประเด็นของเมตตาขึ้นมาสู่จิตเป็นวิธีที่ตรงไปตรงมา อนุเคราะห์จิตให้เป็นกุศล พระพุทธเจ้าพูดถึงอานิสงส์ของการเจริญเมตตาธรรม ๑๑ ประการ



ต้องทำให้ต้องธรรม

๑. หลับเป็นสุข ๒. ตื่นเป็นสุข ๓. ไม่ฝันร้าย ๔. เป็นที่รัก
ของมนุษย์ทั้งหลาย ๕. เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย ๖. เทวดา
ทั้งหลายรักษา ๗. ยาพิษหรือศาสตรากร้าบไม่ร้ายไม่ได้ ๘. จิต
ตั้งมั่นได้เร็ว ๙. สีนหน้าสดใส ๑๐. ไม่หลงลืมสติ ๑๑. เมื่อยังไม่
ถึงคุณวิเศษ จะเข้าถึงพรหมโลก

น่าสนใจทั้งหมด แต่อาตมาจะขอย้ำเรื่องจิตตั้งมั่นได้เร็ว
เป็นสื่อที่จะช่วยให้จิตใจสงบ เป็นสมาธิได้ สาเหตุที่ทำให้จิตตั้ง
มั่นได้เร็ว ก็คือ กำลังของกุศลธรรม โดยธรรมชาติของจิตเวลา
จิตเป็นกุศล จิตนั้นจะพร้อม หรือสมควรจะสงบได้ หรือถ้าเรา
ระลึกถึงอริยมรรค ๘ พระพุทธเจ้าพูดถึงสัมมาสัมกับโป ความ
ดำริชอบ ได้แก่ เนกขัมมสังกัปปโป คือการดำริในการออกจากกาม
อภยาบาทสังกัปปโป การดำริที่ไม่มุงร้าย อวิหิงสาสังกัปปโป การดำริ
ไม่เบียดเบียน ๓ หัวข้อใหญ่ๆ ที่พระพุทธเจ้าให้เป็นโครงหรือ
ขอบเขตที่สมควรอยู่ในมรรค ที่จะเข้าสู่สัมมาสติ สัมมาสมาธิ มี
ส่วนเกี่ยวข้องกับเมตตา คือถ้าเรามีเมตตาจิต เรื่องการมุงร้าย
กันคิดเบียดเบียนก็ไม่มีในจิตของเรา มีความเอื้อเพื่อความ
ปรารถนาแก่กุลความสุขสบายของผู้อื่น เราควรให้ความสนใจ
กับการเจริญเมตตาภาวนา เราอาจใช้เป็นส่วนหนึ่งของการเตรียม

เมตตาธรรม



จิตใจในการทำสมาธิ หรือสามารถใช้เป็นองค์กรรมฐานได้ด้วย

การภาวนาเมตตาามีหลายวิธีหลายอุบาย แต่วิธีง่ายและ
คุ้นเคยก็มีในบทสวดมนต์ ที่เริ่มต้น *อะหังสุขิตโต โหมิ ขอให้*
ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึงสุข แต่คิดอย่างนี้ ยกขึ้นมาในจิตใจของเรา
เรามีความดำริความหวังดีความรู้สึกที่อยากให้ตัวเองมีความสุข
ตามหลักการแผ่เมตตาที่ใช้กันมาแต่ไหนแต่ไร จะให้แผ่เมตตา
ถึงตัวเองก่อน ไม่รีบแผ่เมตตาไปทั่วจักรวาล ให้ตัวเองมีหลัก
อยู่ในจิตที่เบิกบานด้วยเมตตา เปรียบได้กับเราจะไปแจกอาหาร
ให้คนอื่น แต่ตัวเองก็หิวโหย มันก็หมดกำลังที่จะช่วยผู้อื่น
คือเราจะแผ่เมตตาให้คนอื่น เราเองก็ต้องอิ่มด้วยเมตตา จึงจะ
มีสิ่งแจก หรือเราจะบริจาคเงินให้คนอื่น แต่บัญชีธนาคารเราหมด
ก็ยาก เราให้ความสำคัญกับตัวเองไว้ก่อน ตามลัทธิชาติญาณ
เราไม่สามารถจะรู้คนอื่นเท่ากับเรารู้ตัวเอง เราต้องให้ความคุ้น
เคยซาบซึ้งในเมตตาในตัวเอง เราได้รู้จักรสชาติของเมตตา ถึง
จะสามารถแผ่ให้ผู้อื่น

นิตทุกโข โหมิ จงเป็นผู้ไร้ทุกข์ ขอให้ตัวเราปราศจาก
ทุกข์ทั้งปวง

อะเวโรโหมิ จงเป็นผู้ไม่มีเวร คือเรามองเห็นโทษของการ



ต้องทำให้ต้องธรรม

จงเวร เก็บไว้ซึ่งอารมณ์ของความไม่พอใจ เก็บไว้ซึ่งอารมณ์
ของความขุ่นเคือง มันทำลายความผ่องใสของจิตใจ มันทำลาย
ความดีของตัวเอง เราก็ตั่งเจตนาไว้ในจิตว่า ขอให้เราเป็นผู้ไม่มีเวร

อัปยาปัชฌเฒ โหมิ จงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน เรา
เองก็ไม่อยากถูกเบียดเบียน ไม่อยากถูกใครรังแก เป็นการตั้ง
เจตนาหวังดีต่อตัวเอง

อะนีโฆ โหมิ จงเป็นผู้ไม่มีทุกข์ เราไม่มีความทุกข์ที่เกิด
จากความเศร้าหมองของจิตใจ ไม่มีทุกข์ที่เกิดจากความรำคาญ
ไม่มีทุกข์ที่เกิดจากการมองโลกโดยไม่ถูกใจ ไม่ชอบใจ เรา
ทบทวนจิตใจ ยกแต่สิ่งดีๆ ในจิตใจไว้ ส่วนที่ไม่ดีเราก็พร้อม
จะละออกจากใจได้

สุขีอัตตานัง ปะริหะรามิ จงรักษาตนให้เป็นสุขเถิด เป็น
ความปรารถนาความหวังดีต่อตัวเอง

ความรู้สึกรู้สึกที่มีเมตตาต่อตัวเองก็ดีต่อผู้อื่นก็ดี ขอให้
รักษาความสุขนั้นไว้ เราให้ความรู้สึกนั้นคลุกเคลียอยู่ในจิตใจของ
เรา ซึ่งเราก็ทำได้พร้อมกับลมหายใจเข้าลมหายใจออก เราไม่
จำเป็นต้องทิ้งลมหายใจเข้าหายใจออก ทำพร้อมๆ กันได้
เพราะเป็นความรู้สึก เมตตาภาวนาไม่ได้อยู่ที่คำศัพท์ ไม่ใช่ใช้ว่า

เมตตาภาวนา



ยังได้ท่องยังได้กล่าวยังมีเมตตา มันไม่แน่ ที่เราพูดอยู่หรือ
กล่าวไว้ในจิตเป็นเพียงสื่อที่จะระลึกถึงอารมณ์

เมตตาภาวนา เป็นความรู้สึกในจิตใจของเรา ไม่ใช่เรื่อง
ความคิด เป็นสิ่งที่เรสัมผัสด้วยจิต เราได้ความรู้สึกเมื่อไร เรา
ก็คอยถนอม ระวังประคองความรู้สึกนั้น เราตั้งสติไว้ที่ความ
รู้สึกนั้น ให้สติต่อเนื่องอยู่กับความรู้สึกของเมตตาอารมณ์ เรา
อาจอาศัยลมหายใจเข้า-ออกก็ได้ หรือเราทิ้งลมหายใจในช่วงที่
แผ่เมตตาก็ได้ แล้วแต่ถนัด ทำซ้ำๆ แล้วสังเกตความรู้สึก เรา
เริ่มทดลองปฏิบัติเมตตาภาวนา บางครั้งก็ยังไม่ไหว อย่าท้อใจ
ทุกสิ่งทุกอย่างเริ่มต้นด้วยของเล็กๆ ไม่มีอะไรใหญ่โตมหึมาพอ
เริ่มเล็กๆ เหมือนกับเรา เหมือนไฟน้อยๆ ของไม้ขีดไฟ ถ้าเรา
เอาไปติดกับเชื้อ เช่น ไม้เล็กๆ ก็เป็นไฟใหญ่ขึ้น ก็สามารถ
เป็นกองไฟใหญ่ได้ อย่าไปดูถูกของน้อยๆ เหมือนเราเริ่มด้วย
ความคิดเมตตาก่อน ดำริไว้ ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึงสุข เป็นการ
ดำริน้อยๆ แต่เราก็ระวังประคองไว้ เหมือนเป็นไฟน้อยๆ
แล้วจะใหญ่ขึ้นมีกำลังมากขึ้น เราแผ่เมตตาให้ตัวเองก่อน
เพราะตัวเองเป็นผู้สัมผัส เวลาเรามีเมตตาเรารู้สึกอย่างไร
จิตใจและร่างกายมีความเบา ปลอดโปร่ง แจ่มใส เวลาไม่มี



ต้องทำให้ต้องธรรม

เมตตาเรารู้สึกอย่างไร เรารู้สึกไม่พอใจ อึดอัด กำลังทุกข์
ร่างกายเจ็บปวด จิตใจแสร้ง

เวลาเราได้แผ่เมตตาต่อตัวเองพอสมควร ด้วยเวลาหรือ
ความรู้สึกอึดหรือเบื่อกัน เราก็ตั้งจิตให้กว้างขวางออกไป โดย
การคิดอย่างที่เราสวด

สัพเพสัตตา สุขिता โหนตุ ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงเป็นผู้
ถึงความสุข ที่เราว่าสัตว์ ไม่ใช่สัตว์เดรัจฉานอย่างเดียว ทุกชีวิต
จะเป็นชีวิตในหมู่มนุษย์ จะเป็นชีวิตที่เป็นสัตว์เดรัจฉาน จะ
เป็นชีวิตที่เป็นเทวดา หรือในภพภูมิไหน เราอยากให้เขามีความ
สุข ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เป็นพื้นฐานของจิตของทุกชีวิต คนส่วน
ใหญ่เวลาถูกขังจะตบขัง อาตมาเคยลองจับขังที่มากัดเพื่อไป
ปล่อยข้างนอก พอเราจับมันขึ้นมา มันดิ้น มันกำลังทุกข์ มี
สัตว์ใหญ่ๆ มาจับมัน มันกลัว มันอยากมีความสุขเหมือนกัน
เขาก็กลัวทุกข์ เขาอยากมีความสุข แต่ความสุขของเขาคือเอา
เลือดของเรา (หัวเราะ) สัพเพสัตตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ไม่ว่า
เป็นมนุษย์ เป็นญาติมิตรของเราก็ดี เป็นผู้ที่เราไม่ค่อยจะผูกค
กับเขา หรือไม่รู้จักเลย คือทุกคนทุกชีวิตก็ต้องการความสุข
เวลาเรที่ตั้งใจไว้โดยความระลึกถึง เราก็ให้จิตของเราพุ่งขึ้นไป

ปลื้มใจมาก,



แผ่ออกไป ไม่มีความรู้สึกแบ่งแยก ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงเป็นผู้
ถึงความสุข เป็นจิตใจที่ตรงามเบิกบาน จิตอย่างนั้นเป็นจิตที่ไม่
กังวล ไม่กลัว ไม่เกลียด เป็นจิตที่อิมด้วยคุณธรรม อิมด้วย
กุศลธรรม เป็นจิตที่ทำความสงบง่าย เป็นจิตที่อ่อนไม่ใช่อ่อนกำลัง
อ่อนในลักษณะไม่แบกมานะไว้ ไม่มีทิฐิมานะ ไม่แบ่งแยก
ไม่ใช่เราและสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง แต่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงคือเรา
ด้วย

ลัทธิเพสัตตา อภัยปาชมา โหนตุ ขอสัตว์ทั้งหลายทั้ง
ปวงจงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน เมื่อมีการเบียดเบียนก็มี
ความขัดแย้ง ก็ขัดขวางต่อความสุขต่อความสงบ เราตั้งเจตนา
ไว้ในจิตใจ สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจะฟังหรือไม่ฟัง จะเป็นไปตาม
ความปรารถนานั้นหรือไม่ มันเป็นคนละเรื่อง เราตั้งจิตใจไว้
ตั้งเจตนาไว้ เราตั้งสภาพในจิตของเราไว้ เรามีความหวังดี ถ้า
เราหวังผลจะขัดขวางความสงบ มนุษย์ก็ดี สัตว์ทั้งหลายก็ดี
จะทำตามเรื่องของเขา เราไม่มีหน้าที่จะไปบังคับเขาให้มีความสุข

ลัทธิเพ สัตตา อะนีฆา โหนตุ ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจง
เป็นผู้ไม่มีทุกข์

ลัทธิเพ สัตตา สุชี อุตตานัง ประหิหะรันตุ ขอสัตว์ทั้ง



ต้องทำให้ต้องธรรม

หลายทั้งปวงจงรักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด

เป็นการตั้งความรู้สึกในจิตใจ ความปรารถนาที่ดั่งลม เวลา
เราทำได้ต่อเนื่องเป็นการสร้างพื้นฐานของจิตใจที่จะสงบ หนักแน่น
เราไม่จำเป็นต้องคิดมากกว่า เราแผ่เมตตาแล้วคนอื่นจะได้ไหม
ที่แน่นอนคือเราได้ก่อน หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย
เราก็ได้ก่อน ผู้อื่นก็ได้ทีหลัง โดยเฉพาะทำความสงบได้เร็ว
เราอาศัยเมตตาอารมณ์ปล่อยความเครียดในร่างกาย หรือเรา
แผ่กระจายความรู้สึกนั้นเพื่อให้ความเครียดในร่างกายหมดไป
เราทำความรู้สึกเอื้อเพื่อเพื่อสลายสิ่งที่อึดอัดกังวล หรืออารมณ์
อื่นๆ ที่ขัดขวางความสงบ เราเอาเมตตาอารมณ์เป็นที่ตั้งของสติ
เป็นอาวุธหรือเครื่องมือของการภาวนา ถ้าเครื่องมือพร้อมและ
เราชำนาญในการใช้เครื่องมือ เราจะแก้จิตของเจ้าของได้ เพื่อ
ให้จิตเข้าสู่ภาวะที่เหมาะสม คือความสงบหรือความแจ่มใส

สมัยพุทธกาล พระเวททัตจงเวรพระพุทธเจ้า ได้
ปล่อยช้างที่ดุและเมาเหล้าเพื่อทำร้ายพระพุทธเจ้าซึ่งกำลังบิณฑบาต
พระอานนท์เห็นช้างวิ่งมาจึงรีบป้องกันพระพุทธเจ้า โดยสละชีวิต
พระพุทธเจ้าตรัสว่าไม่ต้อง ท่านแผ่เมตตา ช้างนั้นพอใกล้
พระพุทธเจ้าได้รัศมีของเมตตา ก็หยุดและหมอบตัวลงแสดง

เมตตาธรรม



ความเคารพพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญต่อเมตตา
ธรรม พระพุทธเจ้ามีอำนาจมีฤทธิ์มีเดชมีอิทธิฤทธิ์ต่างๆ แต่
ท่านไม่ได้ใช้ พระพุทธเจ้าแสดงสิ่งที่มีผลดีที่สุด คือเมตตาธรรม
ถ้าเราจะต่อสู้กับปัญหาหรือสิ่งที่กำลังเป็นอันตรายต่อเรา แทนที่
เราจะต่อสู้ด้วยโทสะ เราอาศัยเมตตาจะชนะได้ดีกว่า มีผลดีกว่า
เป็นความสำคัญของเมตตาธรรม

อาตมาขอฝากไว้เป็นข้อคิด





กินข้าว ทำไม

แสดงธรรมวันปิดการอบรม ที่ยุวพุทธิกสมาคมฯ
๒๖ ธันวาคม ๒๕๕๑

อ ตมาขอแสดงความยินดีอนุโมทนาที่อยู่ปฏิบัติกัน ไม่เห็น
เราปฏิบัติอย่างไรมันก็ต้องได้ ไม่ได้เดี๋ยวนี้ก็ได้ใน
ภายนอก เพราะเป็นการทำเหตุปัจจัยไว้

ครั้งหนึ่งที่อาตมาอยู่กับหลวงพ่อบุญ มีชาวต่างประเทศ
คนหนึ่งประสงค์จะสัมภาษณ์หลวงพ่อบุญ ก็พอดีจังหวัดนั้นพระฝรั่ง
องค์อื่นไม่อยู่ เราจำเป็นต้องเป็นล่าม ซึ่งช่วงนั้นเราก็เพียง ๔-๕
พรรษา สำหรับอาตมาเองไม่รู้เป็นอะไร ในวันนั้นอารมณ์ไม่ดี
เห็นเขาแล้วไม่ชอบหน้าเลย เราก็ทำงานด้วยความรู้สึกว่าเป็น
ไม่เต็มใจ เขาพูดว่าได้ไปสัมภาษณ์ผู้นำศาสนาพุทธในประเทศ
ต่างๆ เขาจะเปรียบเทียบ มี ๓ คำถามเท่านั้น ปฏิบัติทำไม ปฏิบัติ
อย่างไร ปฏิบัติแล้วได้ผลอย่างไร เราก็ก็เลศหนา ทิฐิมาก เราก็



ต้องทำให้ต้องธรรม

คิดว่า ถ้ามองๆ เราก็กราบเรียนให้หลวงพ่อฟังว่าคำถามมี ๓ ข้อ
ปฏิบัติทำไม ปฏิบัติอย่างไร ปฏิบัติแล้วได้ผลอย่างไร หลวงพ่อ
ก็พยักหน้า แล้วก็ไปคุยเรื่องอื่น แล้ววกกลับมา “เขาถามอะไร”
เราก็ต้องย้ำอีก ท่านพยักหน้า แล้วไปคุยเรื่องอื่น เดี่ยวท่านก็
กลับมาถามอีก “เขาถามอะไร” ท่านก็ทบทวน “ปฏิบัติทำไมใช้ไหม”
“ครับ” “ปฏิบัติอย่างไรใช้ไหม” “ครับ” “ปฏิบัติแล้วได้ผลอย่างไร
ใช้ไหม” “ครับ” ท่านคงจะพูดกิเลสของเรา ท่านก็ไปคุยเรื่องอื่น
อีก แล้ววกกลับมาถามอีก “เขาถามอะไร” เราก็ต้องย้ำอีกที่
หลวงพ่อบอกว่า “ไปขอกระดาษดินสอจากสามเณร จะได้จดไว้” เรา
ก็วิ่งไปหากระดาษดินสอ หลวงพ่อก็บอกว่า ปฏิบัติทำไม ปฏิบัติ
อย่างไร ปฏิบัติแล้วได้ผลอย่างไร พอท่านเขียนเสร็จ ท่านก็หัน
มาถามชัดๆ ว่า กินข้าวทำไม ก็จบเรื่องเลย คนที่ล้มภาชนะก็ว่า
อยากได้รายละเอียดกว่านี้ หลวงพ่อก็บอกว่า กินข้าวทำไม กินข้าว
เพราะเราหิวใช้ไหม เราทุกข์เพราะไม่มีอาหารในท้องเราใช้ไหม
นี่ก็เช่นเดียวกัน เราปฏิบัติธรรมเพราะเราหิวธรรมะ เรามีความ
ทุกข์เพราะไม่มีธรรมะในจิตใจ ไม่มีความสะดวก ไม่มีความสะดวก
ไม่มีความปลอดภัย คนที่หิวข้าวและยอมรับว่าเราหิว เรื่อง
กินข้าวอย่างไรไม่ยาก เขาจะหาทางให้ได้ เมื่อรับประทาน

ปิติภูมิ ภาณุ



อาหารแล้ว ก็รู้สึกว่ามี ไม่หิวแล้ว นี่ก็เช่นเดียวกันสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม เราปฏิบัติเพื่อหายฟุ้งซ่าน หายสับสนวุ่นวาย หายทุกข์ นี่แหละเป้าหมายในการปฏิบัติ

เราเลือกรับประทานอาหาร ซึ่งมีหลายอย่าง เราก็ชิมนั่นชิมนี้ ถ้าถูกปากเราก็ทานมากหน่อย การปฏิบัติก็เช่นเดียวกันเราก็ลองดู อากตมาก็แนะนำวิธีปฏิบัติหลายประเด็น เพื่อให้เราได้ชิมนี้ชิมนั่น อันไหนที่เหมาะสมกับเรา รู้สึกว่าได้ผล ก็เป็นสิ่งที่เราจะใช้ต่อไป สำหรับเราอาจถูกรสชาติของการปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง คนอื่นก็ถูกรสชาติอันอื่น ก็แล้วแต่คน การปฏิบัติในพุทธศาสนาก็กว้างขวาง อริยมรรค ๘ เป็นหนทางที่กว้างขวาง เราควรมีความรู้ ความเข้าใจในการใช้ตามความถนัดของตัวเอง

อีกอย่างหนึ่ง เราควรจะมี ความสนใจในการต่อเนื่อง นั่งสมาธิ เดินจงกรม ฟังธรรมะ มีการสำรวจโดยเฉพะาวาจา พอเรากลับบ้าน เราก็มีความจำเป็นต้องสัมผัสกับคนอื่น เรื่องงาน เรื่องวาจา ก็ไม่เหมือนปฏิบัติในหลักสูตร เราก็ต้องคิดว่า ทำอย่างไรให้มีความต่อเนื่อง จะให้เหมือนในหลักสูตรก็คงไม่ได้ ความสงบที่ได้จากการปฏิบัติก็ไม่ต้องทิ้งไว้ที่นี่ เอากลับบ้านเถอะ เอาไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะเรื่องสัมมาทิฐิความเห็นชอบ



ต้องทำให้ต้องธรรม

เป็นหลักที่ควรใคร่ครวญในชีวิตประจำวัน การรักษาศีล ตั้งใจให้ศีลของเราบริสุทธิ์ที่สุด พระพุทธเจ้าตรัสว่า สิ่งที่เป็นการให้ที่ยิ่งใหญ่ เป็นของขวัญที่ยิ่งใหญ่ ๕ ประการ คือ ศีล ๕ การยกเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เป็นการให้ความปลอดภัยกับเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย การไม่ลักทรัพย์หรือขโมยของ เป็นสิ่งที่ให้ความปลอดภัยและมั่นใจกับเพื่อนมนุษย์และสัตว์ เราไม่ประพฤติผิดในกาม เรารักษาคบครองได้เรียบร้อย ชื่อตรง ศีล ๕ มีแต่การให้ทั้งหมด ไม่ใช่ว่าศีล ๕ ทำให้เราอึดอัดที่จะอยู่ในขอบเขต แต่เป็นเรื่องที่น่าภาคภูมิใจที่เป็นผู้ให้

เดี๋ยวนี้ การฟังธรรมค่อนข้างง่าย โทรทัศน์ก็มี วิหุกุก็มี เอ็มพี ๓ ก็มี เทปก็มี วีซีดีก็มี ครบทุกอย่าง ไม่ต้องออกจากบ้าน ครูบาอาจารย์ไปที่บ้านเลย เราก็สามารถฟังธรรมะได้ นั่งในรถการจราจรติดขัดก็ยังฟังธรรมะได้ ทำให้เราได้ระลึกถึงธรรมะ ให้เรามีกำลังใจในการปฏิบัติ เป็นเรื่องที่ดีมากๆ

เวลาเรากลับไปสู่ชีวิตประจำวัน ให้เราพยายามมีกติกาของตัวเอง ทำวัตรสวดมนต์ นั่งสมาธิ ช่วงเช้าหรือเย็น แล้วแต่ความสะดวก แต่ส่วนหนึ่งที่เราควรคำนึงคือ บางครั้งเราออกจากกรรมฐาน มันก็คึกคักมาก คิดว่ากลับบ้านจะทำอย่างนี้

มิตติมัท



อย่างนั้น ตั้งกติกาสำหรับตัวเอง ไม่กี่วันก็ท้อใจ ควรที่จะรู้ว่า
ไม่ง่าย ไม่ควรจะอธิษฐานที่เกินกำลังของเรา เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญ
ให้อยู่ในกำลังของเรา ถ้าเราอธิษฐานมากไปเดี๋ยวเราก็ท้อใจ ถ้า
เราทำให้พอดี มันก็ได้กำลังใจ เพิ่มเวลาได้ ถ้ากำลังใจลด
เพราะตั้งใจที่สูงเกินไป ก็น่าเสียดายเพราะปีหน้าถึงจะได้เข้า
กรรมฐานอีก

ในการปฏิบัติให้ต่อเนื่องในแต่ละวัน เป็นวิธีที่ทำให้จิตใจ
มั่นคงในธรรมะ อย่าดูถูกของน้อยๆ เราทำทุกวันๆ เราค่อยๆ
สะสม มีผลมีอานิสงส์มาก มีครั้งหนึ่ง พระพุทธเจ้าเพิ่งได้ตรัส
รู้ใหม่ๆ พวกพราหมณ์ได้ยินกิตติศัพท์ก็ไปกราบท่าน เมื่อไป
เห็นว่าท่านอายุน้อย จึงไม่มีศรัทธา พระพุทธเจ้าตรัสว่า อย่า
ดูถูกของน้อยๆ ถ้าเป็นงูน้อยๆ ก็อาจมีพิษ อย่าดูถูกไฟน้อยๆ
ก็สามารถก่อเป็นไฟใหญ่ อย่าดูถูกพระราชหรือกษัตริย์ที่อายุน้อย
ต่อไปอาจเป็นผู้มีอำนาจใหญ่ อย่าดูถูกสมณะอายุน้อย เพราะ
คุณธรรมไม่ขึ้นกับอายุ เราปฏิบัติหน่อยๆ ก็มีผลมีอานิสงส์ได้
ขอให้มีความสนใจและเห็นความสำคัญ

อาตมาขอฝากเอาไว้ ข้อธรรมอันใดที่เห็นว่าเป็นประโยชน์
ขอให้ไปคิดพิจารณาต่อ ทำให้มากเจริญให้มาก อาตมาให้เมล็ด

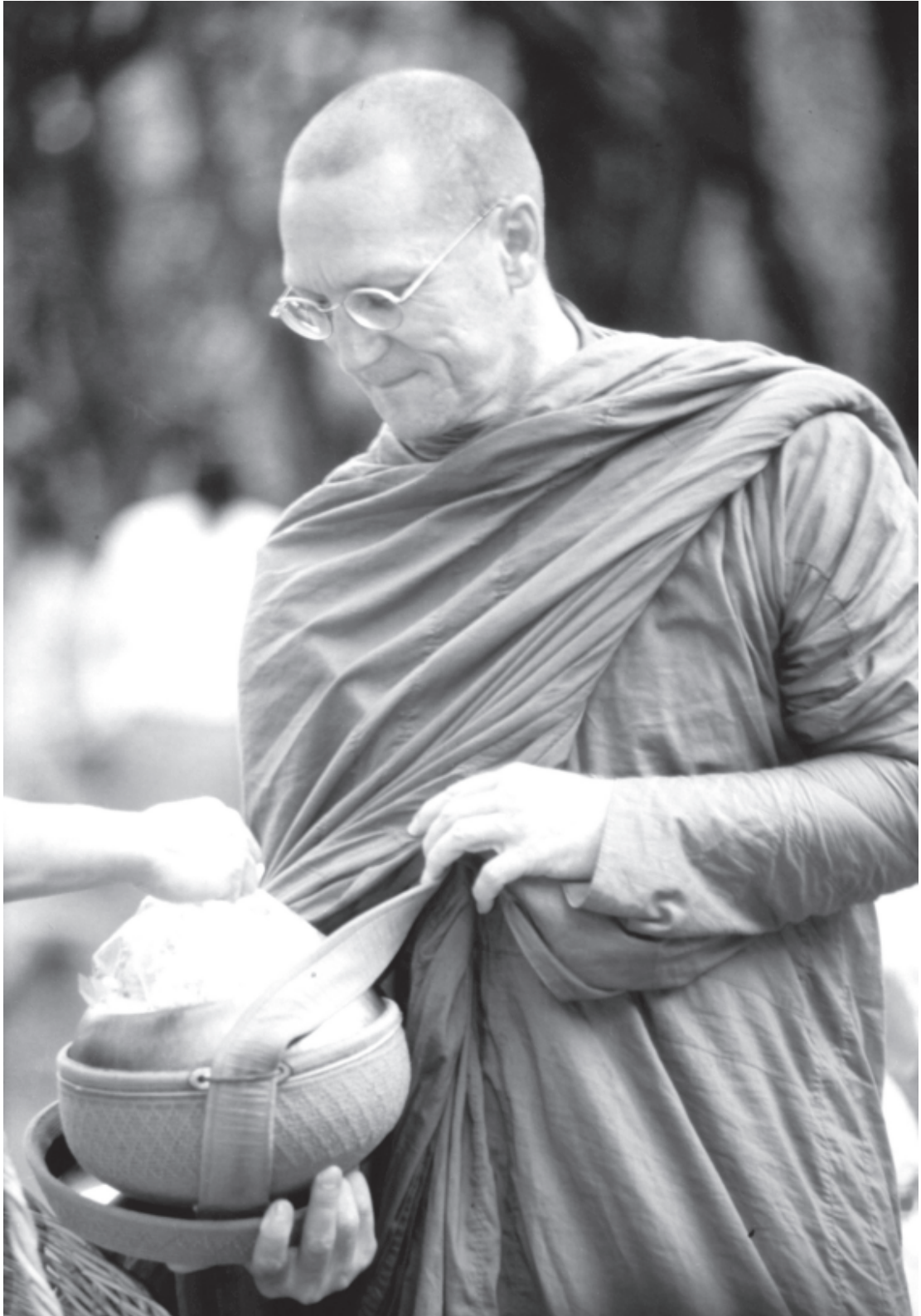


ต้องทำให้ต้องธรรม

ก็เป็นหน้าที่ของเราที่จะเอาเมล็ดไปเพาะเป็นต้นขึ้นมาในจิตใจ
ของเรา

อาตมาขอแสดงความยินดี และอนุโมทนาอีกครั้ง ที่
ญาติโยมมีศรัทธาในการปฏิบัติ ขอให้ศรัทธานั้นเป็นกำลัง เป็น
สิ่งที่อยู่ในจิตใจของเรา เพื่อการทำให้แจ้งซึ่งสังขารม จะได้เป็น
ผู้มีที่พึ่ง มีพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์เป็นสรณะ







ต้องทำ ให้ต้องธรรม

แสดงธรรมในการอบรมปฏิบัติธรรมที่บ้านบุญ

๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๑

เมื่อวานได้ยกสติปัฏฐาน ๔ เป็นเรื่องที่จะพิจารณาหรือใช้
ในการปฏิบัติ แล้วก็ในธัมมานุสสนาสติปัฏฐาน คือได้
อธิบายว่า เราเอาธรรมะมาเป็นฉากหรือเป็นมุมที่เราจะพิจารณา
ประสบการณ์ของเรา จะเป็นในการปฏิบัติที่ดีหรือนอกการ
ปฏิบัติที่ดี เราก็ใช้เป็นสิ่งที่พิจารณา ในอีกแง่หนึ่งของการปฏิบัติ
หรือหมวดธรรมะที่พระพุทธเจ้าได้ยกขึ้นมา เพื่อให้เราใช้ในการ
ภาวนา การปฏิบัติ คือ อิทธิบาท คือเป็นพื้นฐานในการทำให้
ความสำเร็จเกิดขึ้น ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ฉันทะคือ
ความพอใจ วิริยะคือ ความพากเพียร จิตตะคือ การตั้งใจไว้
วิมังสาคือ การใคร่ครวญในการพิจารณา

โดยปกติเวลาคนทุกๆ ไปพูดถึงการปฏิบัติ ก็จะถามว่า



ต้องทำให้ต้องธรรม

ปฏิบัติอย่างไร ปฏิบัติพุทธโธใหม่ หรือปฏิบัติยุบหนอพองหนอใหม่ หรือปฏิบัติแบบไหนด มันพูดถึงวิธีการ เรามักจะถกเถียงกันในวิธีการ มักจะโลเลสงสัยเรื่องวิธีการ มันเหมือนจะมีความมั่นใจเกิดขึ้นในวิธีการ แต่ถ้าเราถอยออกมาสักหน่อย แล้วก็ให้เข้าใจว่าวิธีไหนก็ตามที่เราปฏิบัติ คือไม่ว่าจะเป็นอานาปานสติก็ดี การแผ่เมตตาที่ดี การใช้พุทธโธที่ดี ยุบหนอพองหนอที่ดี นั่งสมาธิที่ดี เดินจงกรมที่ดี มันก็คือ มันต้องมีคุณสมบัติในการปฏิบัติที่เราต้องนำเข้ามาทุกแง่ทุกมุม เพื่อฉันนะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติที่เราต้องให้ความสนใจ ก็อย่าง ที่ชื่อมันชัดเจน อิทธิบาท พื้นฐานที่นำความสำเร็จให้เกิดขึ้น ถ้าเราให้ความสนใจ ให้ความสำคัญกับส่วนประกอบของการกระทำ เวลาเราใช้อุบายหรือวิธีไหน ตัวอุบาย หรือตัววิธีปฏิบัติไม่ได้สำคัญนัก มันสำคัญตรงที่มันถูกจริตไหม เราเองรู้สึกถนัดไหม แต่ว่าที่สำคัญจริงๆ เราได้นำฉันนะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา มาใช้ ในการกระทำอันนั้นหรือเปล่า เรื่องนี้เป็นเรื่องที่สำคัญ เวลาเรานั่งสมาธิที่ดี เดินจงกรมที่ดี สวดมนต์ที่ดี หรือดำเนินชีวิตประจำวันที่ดี เราก็พยายามนำอิทธิบาทเข้ามาสู่การกระทำ

มิตซูฮิโกะ อิชิอิ



ฉันทะ คือความพอใจ ฉันทะในแง่หนึ่ง ถ้าแปลโดยตรง ก็เป็นความอยาก ทำไมความอยากไม่เป็นตัณหา (หิวเราะ) เพราะว่ามันคนละชื่อกัน (หิวเราะ) แต่มันคนละความหมายด้วย คือว่ามันอยาก ถ้าไม่มีความอยากเสียเลย มันก็ไม่ได้ทำอะไร พวกเราถ้าไม่มีความอยากที่จะมาบ้านบุญก็มาไม่ถึง มันก็ไปเที่ยวที่อื่นๆ ไม่รู้ไปถึงไหน แต่ว่ามีความอยากที่จะมา จึงได้มาถึงบ้านบุญในวันนี้ วันที่ ๑๓ ธค. ถ้าเราแปลฉันทะอีกแง่หนึ่ง คือแรงจูงใจ แปลได้นำไฟเราะดี เราก็มีแรงจูงใจ เรามีความอยาก เรามีความสนใจ คือถ้าหากว่าเป็นตัณหา ตัณหาเป็นความอยากเช่นเดียวกัน แต่ว่าเป็นความอยากที่มีความหมายจำกัด คือเป็นความอยากที่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง คือมีกิเลสมาเจือปนอยู่แน่นอน ถ้ามีตัณหาเกิดขึ้นเมื่อไร ก็มีความทุกข์ขึ้นเมื่อนั้น มันเป็นอย่างที่เรารู้จักในอริยสัจ ๔ ทุกข์ เหตุให้เกิดความทุกข์ เหตุให้เกิดความทุกข์คือตัณหา คือถ้ามีตัณหาประการใดประการหนึ่ง มันก็ต้องเกิดความทุกข์

ฉันทะเป็นคำศัพท์กลาง บางทีมันก็แสดงออกในทางที่ไม่ดีก็ได้ เช่น กามฉันทะ พอใจในกาม คือเป็นนิวรรณข้อแรก กามฉันทะมันไม่ดี มันพาเราให้เกิดความวุ่นวาย แต่ว่ามีฉันทะ



ต้องทำให้ต้องธรรม

ในทางดี เช่น ธรรมฉันท์มีความอยากในธรรม หรือกุศลฉันท์ มีความอยากในกุศล ประกอบด้วย คุณงามความดี เป็นความอยากในทางที่ดี เวลาพระพุทธเจ้าพูดถึงฉันท์ หรือฉันท์ในแง่ต่างๆ ไป หรือเป็นกลาง เราก็มีฉันท์ที่จะมาบ้านบุญ ที่จะช่วยคนอื่น มันก็เป็นความอยากเป็นแรงจูงใจเป็นไปในทางที่ดี เรามีฉันท์ ยิ่งเวลาเราพูดถึงการปฏิบัติ เราพูดถึงฉันท์ ความอยาก ถ้าเราไม่ปลุกเร้าความอยาก จิตใจไม่อยู่ในสิ่งที่เราทำ คือเราฟังธรรมก็ดี กำหนดลมหายใจเข้า หายใจออกก็ดี เราต้องมีความอยาก มีแรงจูงใจ มีฉันท์ ถ้าหากไม่มี บางทีก็แค่ขึ้นนะโม ยังไม่ถึงแสดงธรรม ขึ้นนะโมยังไม่จบ ๓ รอบ คอพับแล้ว (หัวเราะ) หรือนั่งสมาธิ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มันไปแล้ว มันไม่มีความอยาก ไม่มีแรงจูงใจ ไม่มีความสนใจ ฉันท์เป็นเรื่องที่สำคัญมาก ในการปฏิบัติ เราต้องปลุกเร้าฉันท์ให้มีขึ้น ลมหายใจเข้า ทำอย่างไรจึงจะสนใจ ทำอย่างไรจึงจะมีมุมที่น่าสนใจ น่าปลุกเร้า ความอยากที่จะได้ กำหนดให้ถี่ถ้วนให้ต่อเนื่อง เราอาศัยอิทธิบาทฉันท์ พระพุทธเจ้าบอกว่าองค์ประกอบของสมาธิมัน ประกอบด้วย ความตั้งใจมั่นด้วย มันประกอบด้วยวิริยะ เวลาฉันท์ด้วย

มลินทิมา ภิกขุ



มันก็มีวิริยะด้วย มันก็เป็นส่วนที่เกื้อหนุน จันตะเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เวลาเรานั่งสมาธิเราต้องคำนึงถึง ทำอย่างไรให้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกน่าสนใจ ถ้าเราคิดโดยทั่วไป ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มันก็น่าเบื่อเหลือเกิน มันก็ไม่มีอะไรเลย ใช้ใหม่ แต่ว่าเวลาไม่มีอะไร ไม่เห็นจุดสนใจของมัน จิตก็ไม่ฝักใฝ่ เมื่อจิตไม่ฝักใฝ่ จิตก็ลอย ลอยไป ลอยมา ลอยไปสู่ความฟุ้งซ่านก็มี ลอยไปสู่ความหลับก็มี ความง่วงเหงาหาวนอน มันก็จะไปสู่จุดต่าง เราจำเป็นที่จะต้องปลุกเร้าความสนใจ เช่น เราอาศัยพุทโธช่วยเป็นเครื่องบริกรรมที่ช่วยให้มีงานทำ หรือเรากำหนดในจุดต่างๆ ให้ชัดเจน เช่นดูที่ปลายจมูก ดูที่หน้าอก ดูที่หน้าท้อง ให้มีที่กำหนดที่กว้างเพียงพอที่จะทำให้เราสนใจบ้าง หรือไปกำหนดความรู้สึกที่อยู่ในร่างกายที่อยู่ทุกๆ ไป อาจจะเป็นลม ลมหายใจเข้าก็กำหนดที่ศีรษะ ลมหายใจออกก็กำหนดที่ศีรษะ ลมหายใจเข้ากำหนดที่หน้าผาก ลมหายใจออกกำหนดที่หน้าผาก คือไล่ลงไป คือให้มีงานทำ เพราะว่าถ้าไม่มีงานทำโดยเฉพาะต้นๆ บางที่มันก็เบื่อ เราก็ไม่สามารถรักษา จันตะไว้ เวลาเรารักษาจันตะไว้ไม่ได้ มันก็เจ็บ มันก็มัว มันก็ฟุ้งซ่าน มันก็หาเรื่องนอกธรรมชาติมาคลุกคลีในจิตของเจ้าของ



ต้องทำให้ต้องธรรม

จำได้ว่าเคยมีพระถามหลวงพ่อบุชา ทำไมเวลานั่งสมาธิจะมีความง่วงเหงาหาวนอน หลับเวลานั่งสมาธิ หลวงพ่อบุชาจึงถามเวลาฉันอาหารหลับไหม (หัวเราะ) ง่วงหลับไหม ไม่ง่วงหลับใช้ไหม เพราะอะไร เพราะมีฉันนะ มันพอใจที่จะทานอาหาร มันไม่ง่วงเหงาหาวนอน ไม่ปล่อย มันสนใจ มันเป็นเรื่องธรรมดา มันแสดงถึงความสนใจ

ประเด็นในแง่หนึ่ง คืออาหารที่เรารับประทานอยู่ มันลักแต่ว่าอาหารที่หล่อเลี้ยงร่างกาย เวลาเรานั่งสมาธิ เราภาวนาเราหาอาหารที่จะหล่อเลี้ยงจิตใจด้วย หาอาหารที่จะหล่อเลี้ยงสติปัญญาของเจ้าของ ยิ่งเป็นอาหารที่น่าสนใจ น่าสำคัญมาก เราพยายามที่จะปลุกเร้าฉันนะให้มีความพอใจในองค์กรรมฐานของเรา ซึ่งเราอาจจะต้องอาศัยอิทธิบาทเกี่ยวเนื่องกัน อย่างตัววิมังสา คือการใคร่ครวญ การใคร่ครวญ การคิดพิจารณา คือให้มีประเด็นที่ทำให้เรามีกำลังที่ทำให้เราสนใจได้ในการกระทำอันนั้น

วิริยะ คือความพากเพียรอดสาหัส มีความตั้งมั่นพอสมควร การวอกแวก บางทีเรามีความพากเพียร บางทีก็พอใจ บางทีก็ไม่พอใจ วิริยะความพากเพียรของเรา กำลังของเราก็ขึ้นๆ



ต้องทำให้ต้องธรรม

วิริยะความพากเพียร ถ้าเราคิดอีกแง่หนึ่ง มันก็อยู่ที่สภาพของจิตใจ ที่ว่าสนับสนุนจิตที่เป็นกุศล และก็เป็นการหักห้ามจิตที่เป็นอกุศล เวลานี้ถึงอริยมรรค ๘ สัมมาวายามะ คือความพากเพียรชอบ คือความพยายามที่ให้ละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ก็เป็นความพากเพียรชอบ เมื่ออกุศลเกิดขึ้นในจิตใจ เราก็สังเกตดู อันนี้เป็นอกุศล เรามีกำลัง มีความอุตสาหะ ความพยายามที่จะละอกุศลนั้น พระพุทธเจ้าว่าสัมมาวายามะ ความพากเพียรชอบ เช่นเรามีอกุศลเกิดขึ้น เรามีความเศร้าหมองเกิดขึ้น เราเพียงแต่เข้าไปดูว่า เอ อันนี้เป็นอกุศล เราก็มีความพยายามที่จะละ ถอดถอนออกไปให้ได้ พระพุทธเจ้าจัดว่าเป็นความพากเพียรชอบ อันนั้นเกิดจากจิตที่เป็นกุศล ความพยายามที่จะหักห้ามไม่ให้อกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น ไม่ให้เกิดขึ้น ก็เป็นความพากเพียรชอบ เราก็รู้ตัวเองพอสมควร เช่น เราจะไปคิดถึงเรื่องคนนั้น แน่นนอน มันก็ต้องมีเรื่องอกุศลครอบงำจิต จะเป็นโทสะก็ดี โมหะก็ดี ถ้าคิดเมื่อไรก็มีเรื่องทันที หรือเราเข้าไปในสถานการณ์หรือเหตุการณ์อย่างนี้ มันก็ทำให้จิตใจเศร้าหมอง เลยเราก็มีความพยายามที่จะหลีกเลี่ยง หักห้ามจิตของเรา ไม่ให้เข้าไปสู่สิ่งเหล่านั้น เมื่อเรามีความพยายามอย่างนั้น ก็

ปลื้มรัก,



เป็นสัมมาวายามะ ความพากเพียรชอบ พระพุทธเจ้าจัดว่าเป็น
ความพากเพียรที่ถูกต้องในแง่กุศลธรรม เช่น การทำให้กุศล
ธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น ก็เป็นความพากเพียรชอบ เช่น
เรามีความพยายาม จิตเราไม่สงบเท่าที่ควร เราก็พยายามให้สงบ
จิตไม่สำรวมเท่าที่ควร เราก็พยายามทำให้สำรวม จิตที่ยังไม่
ใคร่ครวญเท่าที่ควร เราก็พยายามทำที่จะใคร่ครวญ มันเป็นเรื่อง
ที่พระพุทธเจ้าว่าเป็นความพากเพียรชอบ มันเป็นกุศลส่วนหนึ่ง
ภาคประกอบของอริยมรรค ๘ การรักษาไว้หรือดำรงไว้ซึ่งกุศล
ธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ก็เป็นความพากเพียรชอบ เช่น เริ่มมีสติต่อ
เนื่อง เราก็จะพยายามที่จะประคับประคองทำให้ต่อเนื่องจริงๆ
ก็เป็นความพากเพียรชอบหรือในการเกิดจิตใจที่มีความเมตตา
กรุณา หรือจิตใจที่มีขันติความอดทน ความรู้สึกสงบ เราก็จะ
พยายามที่จะประคับประคองทำให้จิตนั้นต่อออกไปอย่างต่อเนื่อง
มันก็เป็นความพากเพียรชอบ วิริยะความพากเพียรมันก็อยู่ที่
สภาพของจิต บางทีอาการภายนอกอาจจะดูว่าไม่ได้ทำอะไรมาก
นัก เพียงแต่ว่าภายในจิตใจ คือ ทำงานในเกณฑ์ที่พระพุทธเจ้า
จัดว่าเป็นสัมมาวายามะ ความพากเพียรชอบ

เหมือนกับสมัยหลวงพ่อบุชา ท่านยังเป็นพระหนุ่ม ท่าน



ต้องทำให้ตั้งธรรม

ไปปฏิบัติศึกษากับหลวงปู่กินรี หลวงปู่กินรีเป็นพระลูกศิษย์สาย
อาจารย์มั่น หลวงพ่อชาเกิดความศรัทธาในตัวท่าน แล้วก็ไป
อยู่กับท่านไปศึกษากับท่าน หลวงพ่อชาเองโดยนิสัยของท่าน
ท่านเป็นพระที่ขยัน บางทีก็ขยันสุดโต่งก็มีเหมือนกัน ยิ่งสมัย
นั้นท่านก็จะมีอาการปวดเข่ามาก นั่งสมาธิเดินจงกรม นั่ง
สมาธิเป็นชั่วโมงๆ แล้วก็เดินจงกรมเป็นชั่วโมงๆ แล้วท่านก็
ไปอยู่กับหลวงปู่กินรี ซึ่งท่านก็เป็นผู้ใหญ่และก็มีอายุมากพอ
สมควรแล้ว ท่านก็ไปเห็นหลวงปู่ บางทีหลวงปู่ไปเดินจงกรมนิดๆ
หน่อยๆ ไม่มากนัก แล้วท่านก็ไปทำอะไรก็อกๆ แก๊กๆ ซ่อมนี้
ซ่อมนั้น หลวงพ่อก็เกิดความรู้สึก เอ๊ะใจขึ้นมา ทำไมหลวงปู่ไม่
เอาความเพียร ทำไมไม่ปฏิบัติเข้มงวดกวาดขัน ยิ่งอยู่กับหลวงปู่
ก็ยังเข้าใจในพื้นฐานจิตใจของท่าน ท่านทำอะไร ท่านก็ไม่ปราศ
จากล้มมาวายามะ ความพากเพียรชอบ ถึงท่านไม่เดินจงกรม
มากนัก แต่จิตอยู่ในกุศลตลอด จิตอยู่ในความพากเพียร
ตลอดไม่ขาดจากการปฏิบัติที่ดั่งมอยู่ตลอดเวลา มันก็เป็นสิ่งที่
หลวงพ่อชามาสอนตัวเอง คือถึงแม้ว่าเรามีการปฏิบัติภายนอก
แต่เราก็ต้องปฏิบัติภายใน รักษาดูแลสภาพของจิตใจไว้ได้
เพราะบางทีปฏิบัติภายนอกก็มี แต่ว่าจิตก็วุ่นคลุกคลีกับกิเลสก็

มิตฺตํ อภิกข,



มีก็เป็นไปได้ เราก็คงจะรู้จักกันทุกคน (หัวเราะ) คงจะเคยพบ
แล้วนะ

จิตตะคือจิตฝึกไฟในสิ่งที่ทำ จิตตั้งมั่นกับสิ่งที่ทำ จิต
ยอมลงตัวกับสิ่งที่ทำ ไม่ว่าจะเป็นการกระทำที่ดี หรืออารมณ์ที่ดี
จิตตะคือจิตก็จะเข้าไปในสิ่งที่ทำ อันนี้ก็เช่นเดียวกัน พวกเราก็
คงพบประสบอยู่ จิตส่วนหนึ่งมันก็อยากจะนั่งสมาธิ อยากจะ
ให้จิตใจสงบ อยากจะกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก แต่ว่า
เหมือนกับจิตจะทะเลาะในตัว จิตอีกส่วนหนึ่งมันก็จะคลุกคลี
ปรุ้งแตงไปกับสิ่งภายนอก คิดถึงนี่ คิดถึงโน่น หาเรื่องฟุ้งซ่าน
ให้ได้ เลยเห็นว่าจิตไม่ฝึกไฟ จิตมันไม่ลงคลุกคลีกับอารมณ์
กรรมฐาน อารมณ์สงบอย่างต่อเนื่องและอย่างสนิทสนม เราก็
พยายามที่จะอบรมจิตของเจ้าของ พยายามที่จะดูให้จิตอยู่กับ
สิ่งที่ทำ ลมหายใจเข้าให้จิตอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
ให้จิตอยู่กับลมหายใจออก ถ้าจิตจะพิจารณาอะไร ก็ให้จิตอยู่
กับการกระทำอันนั้น ไม่ใช่ปล่อยให้จิตแตกเป็น ๒, ๓ เป็นร้อย
เป็นพัน เราให้จิตเป็นหนึ่ง ที่พระท่านว่าเอกัคคตา คือให้เป็น
หนึ่งให้รวมอยู่ที่เดียว ให้รวมอยู่การกระทำ เวลาจิตมีความรวม
อยู่กับการกระทำ ความสงบก็จะเกิดขึ้น ความปลอดโปร่งก็จะ



ต้องทำให้ต้องธรรม

เกิดขึ้น อันนี้เป็นธรรมชาติของจิต จิตนั้นก็จะมีความพอดีและไม่ใช่ว่าจิตจะไม่มีความสามารถคิดพิจารณาได้ จิตก็จะรวมเวลาเดินจงกรม จิตร่วมอยู่กับการเดินจงกรม เวลานั้นสมาธิก็ร่วมอยู่กับการนั่งสมาธิ รู้จักความรู้สึกในร่างกาย รู้จักความรู้สึกในจิตใจอันนั้น เวลารวมจิตก็就会有ความสงบ มีความตั้งมั่นสมาธิก็สามารถที่จะเกิดขึ้นได้

วิมังสา คือการใคร่ครวญ การพิจารณาและในอีกแง่หนึ่งของคำศัพท์ วิมังสา คือการทบทวน อันนี้เป็นความหมายอีกแง่หนึ่ง คือเราใคร่ครวญ พิจารณาแล้วก็ทบทวนประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ฉันทะ วิริยะ จิตตะ ที่เรากำลังพยายามประกอบในเวลา นี้ มันได้ผลอย่างไร มันพอดีไหม มันสมดุลง่ายไหม มันเกินกำลังไหม มันอ่อนกำลังที่ไหน มันจะเอาวิมังสาเป็นตัวสังเกตเป็นตัวที่พยายามที่จะสร้างความเข้าใจ ไม่ใช่ในลักษณะของการวิเคราะห์ เป็นแต่ที่เราพยายามที่จะสังเกตว่าพอดีสำหรับที่จะทำจิตใจให้สงบและสว่างไหม ถ้าไม่สงบมันมีอะไรเป็นสาเหตุ ถ้าสงบมันจะมันคงไหม เราดูว่าเราอึดอัดในการประทับระคองจิตของเราไหม เพราะว่าถ้าเราอึดอัดในการประทับระคองความสงบก็จะอยู่ไม่นาน เราพยายามที่จะสร้างความสบายใน

มีสุขใหม่ อีก,



ความสงบอันนั้น มันเป็นส่วนที่เราเรียกว่าวิมิงสา เป็นตัวที่
ใคร่ครวญพิจารณา เวลาจิตของเราพอดี จิตของเราก็จะสงบ
อย่างมั่นคงและต่อเนื่อง อาศัยตัวสติ ตัวผู้รู้ในจิตใจ แต่ตัวผู้
รู้ก็ต้องมีความฉลาดด้วย ไม่ใช่แค่มีความรู้ อยู่ รู้ รู้ รู้ แล้วมันใช่
จะรู้ไปทุกอย่าง แต่ว่ามันก็ต้องมีการยอมพิจารณาด้วย มีการ
ใคร่ครวญ การทบทวนดูว่าผลที่เกิดขึ้น ผลมันเป็นไปในทางดี
ไหม หรือมันเป็นไปในทางที่ยังต้องปรับปรุงแก้ไขไหม

ส่วนการปฏิบัติ เวลาเราอาศัยอิทธิบาท เรานั่งสมาธิที่ดี
เดินจงกรมที่ดี ก็ให้เป็นสิ่งที่ทบทวนดู ชำระ มีความสนใจใหม่
มีความอยากในอารมณ์กรรมฐานใหม่ อารมณ์นั้นมันมีความ
พากเพียรใหม่ มีความพอดีใหม่ เพราะสภาพของจิตของความ
พากเพียร บางครั้งเรามีความพากเพียรสุดสาหัสความพยายาม
อยู่แต่ว่ามันก็เครียด รู้สึกอึดอัดอยู่ รู้สึกอย่างหนึ่งมันก็อยาก
อยากแล้วมันก็เกิดค้นหา เราก็มีความเพียรพยายาม แต่ว่า
เป็นความเพียรพยายามที่ทำให้มีความรู้สึกตั้งอยู่ในตัว ความ
รู้สึกเครียด มันไม่พอดี มันไม่พาสู่ความสงบที่แท้จริง เราก็
ต้องพิจารณารู้ภายในร่างกายของเรา ภายในจิตใจของเรา
ความพอดีมีไหม ความสุดโต่งมีไหม ในร่างกายของเราเกิด



ต้องทำให้ต้องธรรม

ความรู้สึก ถ้าหากว่าร่างกายมีความตึงหรือความเครียด มันก็แสดงความรู้สึกภายในร่างกายของเรา ถ้ามีความพยายามจนเกินไปหรือความอยากจนเกินไป มันก็就会有ความเครียด บางทีหน้าผากก็จะไม่รู้สึกลอดโปร่ง บางที่มันกัดฟันเอา จะเอาให้ได้ อย่างไรก็ตามมันก็ไม่สบาย เราก็ต้องรู้จักปล่อย ทำให้พอดีกับความตั้งใจ มีความรู้สึกปลอดโปร่งอยู่ที่หน้าอกก็ดี ที่หัวใจก็ดี มันเป็นที่ๆ เก็บความเครียด เวลาคนมานวด จะมานวดที่นี้ก่อนใช่ไหม เวลาคลายเครียด แต่เวลาเรานั่งสมาธิ เรารู้จักปล่อย เรามีความตั้งใจอย่างเที่ยงตรง แต่ไม่เครียด เรามีเครื่องสังเกตอยู่ที่จะทำให้อิทธิบาทพอดี เราเอาร่างกายเป็นส่วนหนึ่ง เอาจิตใจเป็นส่วนหนึ่ง และเอาข้อธรรมเป็นเครื่องมือในการสังเกตว่าฉันทะเล วิริยะ จิตตะ วิมังสา มันอยู่ไหม มันพอดีไหม โดยปกติเวลาเราใช้อยู่หรือพูดในลักษณะของภาษาเริ่มต้นที่ฉันทะเล ปลายอยู่ที่วิมังสา แต่ว่าในภาคปฏิบัติจริงๆ มันจะเป็นวงกลม มันจะไหลกันอยู่ ฉันทะเล วิริยะ จิตตะ วิมังสา คือ เวลาที่มีความพอใจ มีความพอกเพียร มีจิตฝึกฝน มีการใคร่ครวญ ทบทวน เวลาใคร่ครวญ ทบทวนจะมีอะไรเกิดขึ้น ก็จะมีฉันทะเลเกิดขึ้น ก็จะยิ่งสนใจ ยิ่งมีความอยาก ยิ่งมีความ

สติใหม่ อีก,



พอใจในองค์กรรมฐานในการทำความเพียรต่อไป มันก็จะเป็น
วงกลมในการสนับสนุน เราอาศัยหมวดธรรมหรือข้อธรรมเป็น
โครงสร้างในการพิจารณา การกระทำก็เหมือนเดิม ลมหายใจเข้า
ก็กำหนดรู้ หายใจออกก็กำหนดรู้ ลมหายใจเข้าจะลึกก็รู้อยู่
ตื้นก็รู้อยู่ จะยาวจะสั้นก็รู้อยู่ มันพยุงไว้โดยใช้ข้อธรรมะที่มี
อิทธิบาทคอยทบทวน คอยสังเกตว่า ลมหายใจเข้า เรามี
ฉันทะใหม่ ลมหายใจออก เรามีวิริยะใหม่ มันพอดีกันใหม่
มันทำงานด้วยกันใหม่ มันเริ่มต้นเรามีความสนใจ นั่งไปสักพัก
หนึ่ง เรายังมีฉันทะใหม่ เวลาเราจะเริ่มนั่งสมาธิ มันจะเอาให้
ได้ทั้งสิ้นเลย พอเวลา ๑๕ นาที ๒๐ นาที มันก็หายไป ไม่รู้ว่า
มันหายไปไหน เลยเราก็ต้องอาศัยการปลุกเร้า อิทธิบาท
ทบทวนและปลุกเร้าความจำของเรา ในแง่หนึ่ง สติคือความจำ
บางครั้งเรา นั่งไปนั่งมา เราลืมว่าเรานั่งเพื่ออะไร (หัวเราะ) ลม
หายใจเข้า ลมหายใจออก สติมีอยู่ในเบื้องต้น เบื้องกลาง
เบื้องปลาย ลมหายใจเข้าก็รู้ ลมหายใจออกก็รู้ อันนี้ก็เป็น
ส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ เช่นเดียวกับการเดินจงกรม เราก็
พยายามที่จะเอาอิทธิบาท ๔ เข้ามาในการเดินจงกรม ก้าวขวา
ก้าวซ้าย มีความรู้สึกภายในร่างกาย เราก็เอาอิทธิบาทมาอบรม

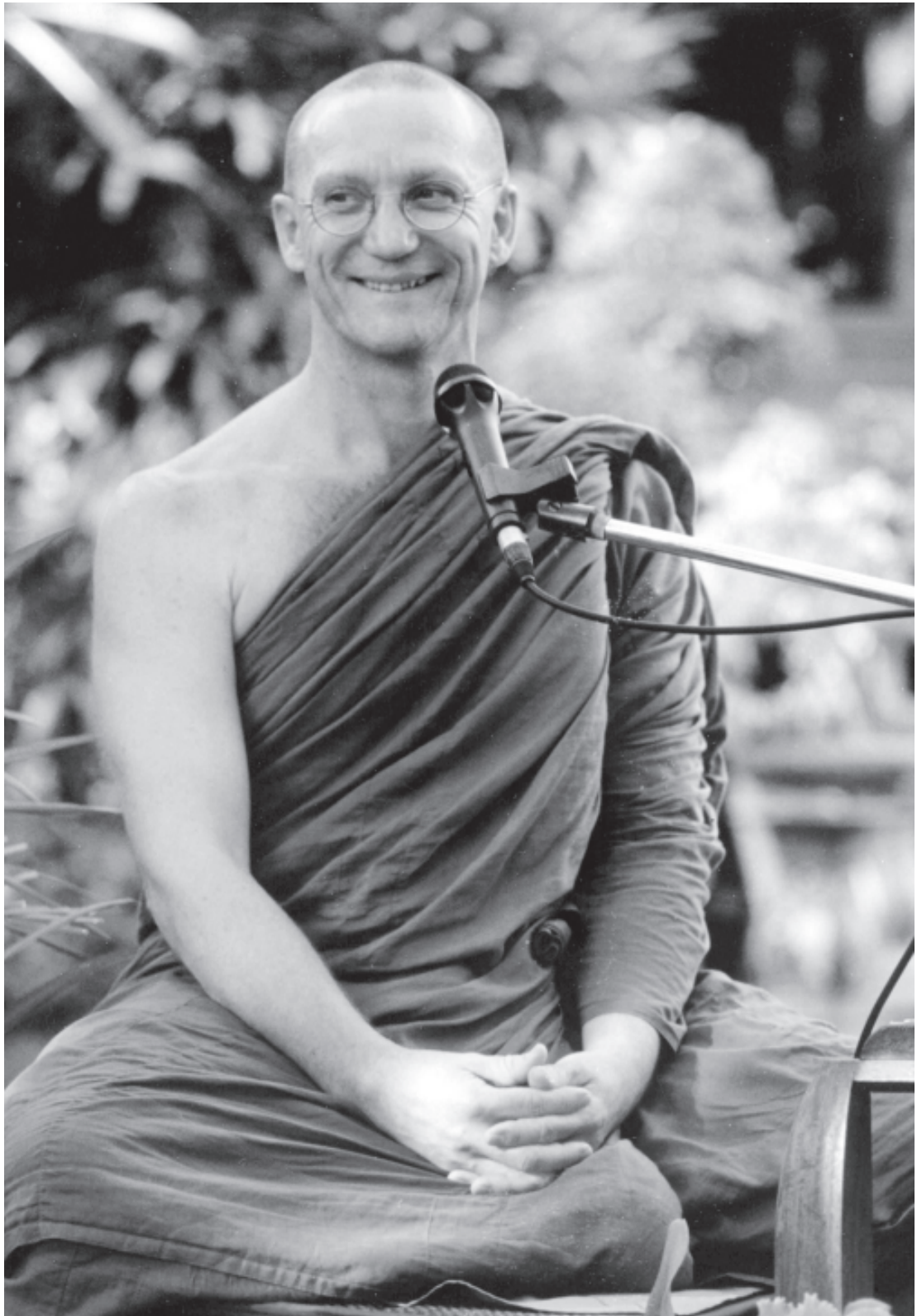


ต้องทำให้ต้องธรรม

ใจของเจ้าของสม่าเสมอ เมื่อเราเอาอิทธิบาทมาใช้จริง ก็เป็น
พื้นฐานที่จะนำความสำเร็จให้เกิดขึ้น พระพุทธเจ้าไม่โกหกเรา
หรอก ท่านตั้งชื่อถูกแล้ว เดี่ยวเราตั้งใจ เดินจงกรมกันต่อไป







ถาม ตอบ

ถาม : ขอให้ท่านอาจารย์ช่วยเล่าถึงจุดเปลี่ยนที่ได้ตัดสิ้นใจบวชตลอดชีวิต

ตอบ : ถ้าจะว่าเรามีจุดที่จะบวชตลอดชีวิต มันก็เป็นด้วยปริยาย ตอนแรกเราบวชเพื่อศึกษา เพื่อหาความรู้ บวชเพื่อหาความสงบ กะว่าพอเราเห็นคำสอนของพระพุทธศาสนา เห็นวิธีปฏิบัติ เราก็สามารถที่จะเกิดความสงบ เห็นธรรมะ เข้าถึงกระแสธรรมได้ ก็คงไม่ยาก ๓-๔ เดือนก็น่าจะได้ เราจะได้ไปเที่ยวต่อ (หัวเราะ) นี่ทฤษฎีมันไม่เหมือนภาคปฏิบัติ ตอนแรกเราคิดว่าจะอยู่ ๓-๔ เดือน หลวงพ่อชาท่านไม่เอาอย่างนั้น เราไปกราบท่าน พอกราบ ๓ ครั้งเสร็จเงยหน้าขึ้น ท่านก็ดูเราอย่าง...ก็ไม่ใช่เอ็นดู



ต้องทำให้ต้องธรรม

(หัวเราะ) คำแรกที่ท่านพูดว่า เอ ถ้าจะอยู่กับเราต้องอยู่
อย่างน้อย ๕ พรรษา เราก็ใจหาย (หัวเราะ) ๕ ปี...ตาย
ละ...คงอยู่ไม่ได้ เวลาเราปฏิบัติจริงๆ มันก็ได้ความสงบ
เรายังเห็นความบกพร่องของตนเอง เรายังอยากได้สิ่งที่
ละเอียดขึ้นไป เราก็พอใจที่จะอยู่ พอใจที่จะศึกษา ใน
ที่สุดเราก็อยู่ ๕ พรรษา ความรู้สึกเปลี่ยน ๕ ปีพอพื้นฐาน
เพื่อจะได้ปฏิบัติได้ รู้สึกว่าเราต้องแสวงหาต่อไป มี
ความสนใจ ศรัทธา เราก็โชคดีที่ได้พบพระพุทธานุศาสน
ได้เจอครูบาอาจารย์ที่ดี ถ้าเราไม่อยู่ก็เป็นความโง่เขลา
ของเรา เราอยู่ดีกว่า

ถาม : สำหรับคุณพ่อคุณแม่ที่อายุมากแล้ว ไม่เคยปฏิบัติมาก่อน
ขอให้ท่านอาจารย์ช่วยกรุณาแนะนำวิธีการที่ถูกเพื่อชักนำ
ให้ท่านปฏิบัติ

ตอบ : คือถ้าหากว่า พ่อแม่เห็นลูกมีความเบิกบานแจ่มใสยิ้มแย้ม
ด้วยธรรมะ ถ้าเราทำตัวเองให้ดี มีโอกาสก็พยายามให้
ท่านก็อาจสนใจได้ ขึ้นอยู่กับวิธีการของเรา แต่ถ้า
หากว่าลูกพยายามจะขัดแย้งให้พ่อแม่ในสิ่งที่เขายังไม่

ปศุสัตว์



ต้องการ หรือยังไม่เห็นประโยชน์ ยากที่เขาจะยอมรับ โดยปกติลูกจะสอนพ่อสอนแม่ก็ยาก ในที่สุดบางทีเราก็ต้องยอมรับว่าพ่อแม่ไม่สนใจ ไม่รู้จะอย่างไร เราก็อุทิศส่วนบุญกุศล แผ่เมตตาธรรม แผ่เมตตาจิตให้สำหรับอาตมา รู้สึกว่าโชคดี คนไทยมักถามอาตมาว่า “เวลาท่านจะบวชพ่อแม่ว่าอย่างไร” อาตมาก็ตอบว่า “พ่อแม่ก็กว้าง่ายสอนง่าย” (หัวเราะ) เราโชคดีมาก เราเห็นพระฝรั่งหลายองค์ที่พ่อแม่ญาติพี่น้องทั้งไม่สนใจ ทั้งรังเกียจ น่าเสียดาย อาตมาเองโชคดี พ่อแม่แสดงความสนใจ

เราอยู่เมืองไทย ๑๖ ปีไม่ได้กลับบ้าน ครั้งแรกที่อาตมาได้กลับไปประเทศแคนาดาถิ่นกำเนิดของเรา เพราะมีกิจนิมนต์ให้ไปสอน ได้เริ่มต้นสอนที่ใกล้ๆ เมืองแวนคูเวอร์ เป็นการเข้ากรรมฐาน ๑๐ วัน น้องสาวอยากเข้ากรรมฐานด้วย เพิ่งคลอดลูกได้ ๖ อาทิตย์ พ่อแม่ก็อาสาช่วยดูแลลูก ในที่สุดพ่อแม่ก็มาฟังธรรมนั่งสมาธิเดินจงกรม อาตมาตั้งพ่อให้มีหน้าที่ตีระฆังในตอนเช้าให้คนมารวมกัน เป็นครั้งแรกที่กลับไปแล้ว ทั้งพ่อ



ต้องทำให้ต้องธรรม

แม่ฮ่องและหลานได้เข้ากรรมฐานด้วย เป็นเรื่องที่น่าภาคภูมิใจ ท่านก็แสดงความสนใจตลอด ส่วนหนึ่งอยู่ที่เราได้เปลี่ยนชีวิต พ่อแม่และญาติได้เห็นว่าเป็นมาก่อนก็เป็นอย่างนั้น เดี่ยวนี้ก็เป็นอย่างนี้ คนใหม่ก็ดีกว่าคนเก่ามาก มั่นหน้าสนใจ (หัวเราะ)

ถาม : ถ้าจะนั่งสมาธิแผ่ส่วนบุญส่วนกุศลให้บิดามารดาผู้ล่วงลับไปแล้ว ควรตั้งจิตใจอย่างไร หรือนั่งแล้วค่อยแผ่เมตตาทีหลัง

ตอบ : เราตั้งจิตในความรู้สึกเมตตา คือเรามีความหวังดี เอื้ออาทร กตัญญู และมีความปรารถนาความสุขให้กับบิดามารดาที่ล่วงลับไปแล้ว เราระลึกถึงท่านโดยยกภาพขึ้นในจิตใจของเรา หรือระลึกถึงท่านโดยวิธีใดวิธีหนึ่งในแง่หนึ่งเราต้องเข้าใจคำศัพท์ว่า ‘แผ่เมตตา’ บางทีเราก็จะเอาเมตตาไปส่งที่นี่ เอาเมตตาโน้นไปส่งที่นี่ เหมือนเราเป็นบุรุษไปรษณีย์ส่งไปโน่นส่งไปนี่ อย่างนี้เหนื่อย ถึงไม่ถึงก็ไม่แน่ (หัวเราะ) เราควรทำจิตของเราเหมือนเป็นภานะที่มีเมตตาอยู่ ทำความรู้สึกเมตตา

มดหุ้ม วัณ,



กตัญญู หวังดี เอื้ออาทร ให้อยู่ในจิตใจของเรา เป็น
ภาชนะใหญ่ที่ส่องใสที่ตั้งมั่นอยู่ และให้แผ่กระจายออก
เหมือนกับเราได้เชื้อเชิญผู้ที่เรารู้สึกให้มาอยู่ในความรู้สึกนี้
อย่างนี้เรามีความตั้งมั่นในตัวเรา เป็นวิธีที่อาตมาว่าดี
และได้ผล

ถาม : ลูกไม่เชื่อฟังพ่อแม่ ทำให้พ่อแม่มีจิตใจเศร้าหมอง ลูก
เที่ยวกลางคืน ดื่มสุรา ขอร่านอาจารย์แนะนำว่าพ่อแม่
ควรทำอย่างไร

ตอบ : บางครั้งต้องดูว่าพ่อแม่เคยทำมาอย่างไร (หัวเราะ) อาจจะ
มีเหตุอยู่เหมือนกัน ถ้าเราปลุกฝังเอาไว้ และพยายามจะ
ชักจูง เราต้องเชื่อในตัวอย่างที่เราได้ทำไว้ เวลาเราพูด
เราก็พูดด้วยความหวังดีและเหตุผล ถ้าเราพยายามจะ
บังคับ อาตมาว่าลูกจะยิ่งดื้อนอก ลูกจะทำอย่างที่คุณจะ
ทำ เวลาที่ลูกไม่ฟังเราก็ไม่สร้างความขัดแย้งให้เพิ่มเติม
ขึ้นมาอีก เราให้ด้วยความหวังดีแค่นั้นก็พอแล้ว เราก็
ต้องให้ความไว้วางใจด้วย ให้สิทธิ์ บางคนจะศึกษาชีวิต
ของตนเอง และอาศัยประสบการณ์ ของตนเอง เราให้



ต้องทำให้ต้องธรรม

ไปแล้วยังไม่เชื่อฟังก็ให้เป็นประสบการณ์ของเขา แต่ถ้า
ลูกเป็นทุกข์เราก็พร้อมที่จะช่วย

ถาม : การที่เรามีความโกรธ จะมีวิธีใดที่จะหยุดความโกรธอย่าง
รวดเร็วค่ะ

ตอบ : โกรธเมื่อไรก็ทุกข์เมื่อนั้น ไม่ใช่ว่าได้ดี มีคนหนึ่งที่เมือง
นอกแนะนำวิธีทำให้หายโกรธ เป็นอุบายช่วยให้ดับ
ความโกรธ คือเอากระจกในกระเป๋ามาส่องหน้า โกรธ
เมื่อไรก็รีบเอามาส่องหน้า ยักษ์ในกระจกคือใคร คนนี้
มีความสุขหรือเปล่า ดูมันน่าเกลียด ดูไม่น่าคบ เป็น
ส่วนที่ทำให้รู้ว่าความโกรธไม่ใช่สิ่งที่ดี

ถ้าเราพิจารณาดูว่า เมื่อไรเรามีความโกรธ เรา
ทำตามความโกรธนั้น พุดก็ดี ทำก็ดี หรือแม้แต่คิดก็ดี
โดยความโกรธ จิตชุ่มมัวเศร้าหมอง เป็นการกระทำที่
ไม่ให้ความสุขกับเราได้ เพราะว่ามันเป็นอกุศลธรรม เรา
ทำอะไรโดยอกุศลเป็นพื้นฐานก็จะทำความทุกข์ให้เกิดขึ้น
ถ้าหากเรามองจากแง่ของเขา เขาทำให้เรามีความทุกข์
เราแสดงออกโดยความทุกข์ มันก็เป็นการให้ความพอใจ

มิตซูโหมะ อิกุโกะ



กับเขา คือเราได้เอาใจใส่เขา เขาได้ตามที่ปีรารถนา คือเราทิ้งโกรธทิ้งโง่ (หัวเราะ) มันไม่คุ้ม อีกแง่หนึ่ง โดยหลักกรรม ทำกรรมอันใดไว้ เป็นบุญหรือเป็นบาป เราจะเป็นทายาท คือเราจะรับผลของการกระทำนั้น เขาเองทำไม่ดี เขาก็ต้องรับผลของการกระทำที่ไม่ดี เราโต้ตอบด้วยความไม่ดี เราก็ต้องรับผลของความไม่ดี ก็พอๆ กัน (หัวเราะ) มันไม่เห็นว่าจะดีกว่ากันเลย แต่เราก็ต้องหาทางที่จะดีกว่า ไม่แพ้เขา โดยเราไม่โกรธเขา เรารักษาคุณธรรมของตัวเองเป็นวิธีที่ดีที่สุด เป็นการสอนตัวเอง

ถาม : ขอรบกวนอาจารย์ให้คำแนะนำวิธีการชนะความกลัว

ตอบ : เรื่องความกลัว พุดตามความเป็นจริง เป็นเรื่องที่น่าขำ ข้างฝั่งลึกอยู่ในจิตใจของมนุษย์เรา เราต้องอาศัยความกล้าในคุณธรรม คือจิตตั้งมั่นในทานศีลภาวนา หรือความมั่นคงในเมตตากรุณามุทิตาอุเบกขา ข้อธรรมะต่างๆ คือธรรมะกล้าขึ้นในจิตใจของเรา อกุศลโดยเฉพาะความกลัว หรือความหวั่นไหวจะลดลง มันทนไม่ได้ต่อ



ต้องทำให้ต้องธรรม

กุศล หรือกระแสของความดี เราไม่ต้องคิดมากกว่าทำ
อย่างไรจึงจะทำลายความกลัว แต่ให้ความสำคัญที่ทำให้
อย่างไรให้ความดีแก่กล้าในจิตใจของเรา ทำอย่างไรให้
ความสว่างในจิตใจ ให้มีกำลัง อย่างนี้จะตรงกว่า

ถาม : รูปแบบของการปฏิบัติธรรมมีความสำคัญหรือไม่คะ

ตอบ : รูปแบบมีความสำคัญอยู่ ขอให้ลงรอยกับคำสอนของ
พระพุทธเจ้า ขอให้ลงรอยกับอริยมรรค ๘ คือ ศีล
สมาธิปัญญา ขอให้ลงรอยกับแก่นที่พระพุทธเจ้าสอน
ทุกวันนี้ค่อนข้างจะหลากหลาย การดีความก็สับสนมาก
ในส่วนของ อาตมาเอง เราก็กลับมาทบทวนกับคำสอน
ของพระพุทธเจ้า กลับมาที่ต้นกำเนิดของศาสนา เพื่อเรา
จะได้เข้าใจยิ่งขึ้น ทุกคนก็ต้องพยายามพิจารณาให้เห็น
ตามกาลามสูตรที่พระพุทธเจ้าสอน ท่านว่าอย่าอาศัย
ความเชื่ออย่างเดียว อย่าอาศัยความเคารพในอาจารย์
อย่างเดียว อย่าอาศัยการถ่ายทอดมานมนานอย่างเดียว
อย่าอาศัยความพอใจของตัวเองอย่างเดียว ต้องมาดู
กลับมาที่กุศลธรรมและอกุศลธรรม ประพฤติแบบไหน

เมตตาธรรม



คิดอย่างไร ได้มีการมองเห็น มีทัศนะอย่างไร เป็นไป
เพื่อให้กุศลธรรมเพิ่มขึ้น อกุศลธรรม ลดลง ใช้ได้ ดี
ถ้าเป็นไปเพื่ออกุศลเพิ่มขึ้น กุศลลดลง ก็ไม่ถูกต้อง
แม้ว่าเราว่าเป็นกุศล เราจะเข้าข้างตัวเอง จะเข้าข้าง
ความนิยมของผู้อื่น ขอให้สนใจและกล้าที่จะทบทวน
กล้าที่จะสังเกตว่าตัวเองถูกต้องตามหลักที่พระพุทธเจ้า
สอนมากน้อยแค่ไหน

ถาม : ในสถานการณ์ปัจจุบันที่มีงานมากปัญหาหนัก และคนค่อนข้างมาก จะมีวิธีเจริญสติอย่างไร ขอท่านอาจารย์ช่วย
แนะนำด้วยครับ

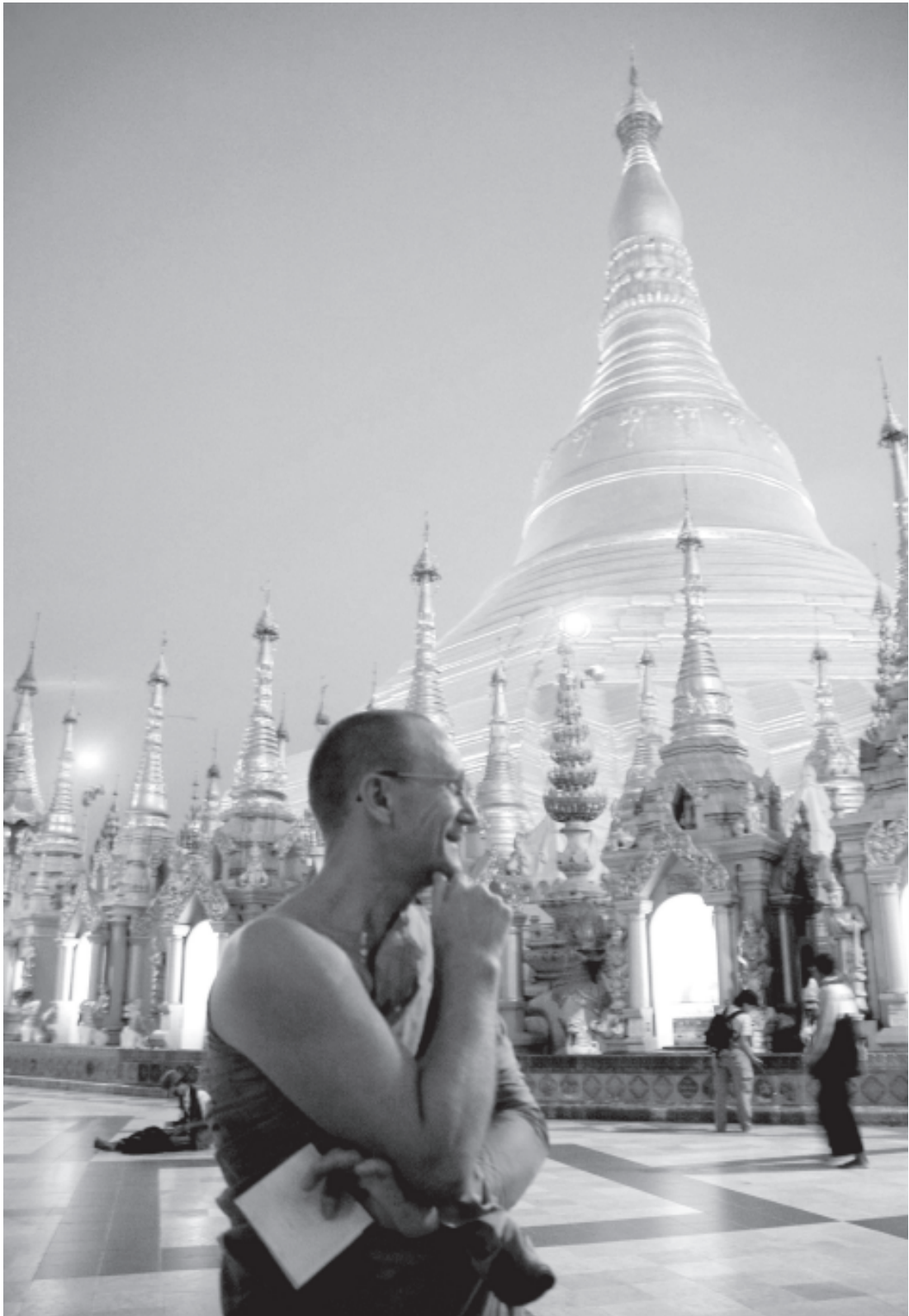
ตอบ : คือทำให้มีสติในชีวิตประจำวัน ส่วนหนึ่งที่สำคัญมากใน
การตั้งสติคือให้มีความรู้สึกอยู่ในร่างกายเรา ปกติเรื่อง
ของสติเป็นเรื่องของจิตใจ แต่เดี๋ยวจิตก็เปลี่ยน เดี่ยว
อารมณ์ ก็เปลี่ยน เราจะเอาอะไรเป็นหลัก เราก็เอา
ความรู้สึกของร่างกายเป็นหลัก เช่นกายที่นั่ง เรานั่งตรง
ใหม่ เรานั่งเครียด ใหม่ เรานั่งสะดวกใหม่ สบายใหม่
เวลาเราเคลื่อนไหวเรามีความรู้สึกในการเคลื่อนไหว คือ

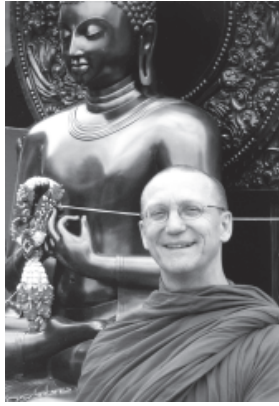


ต้องทำให้ต้องธรรม

เป็นอุบายช่วยให้เรามีสติที่จดจ่อไว้ ช่วยให้สติต่อเนื่อง
เรามีผู้รู้ในความรู้สึกในร่างกายของเรา เช่น เรากระสับ
กระส่ายไหม เราสงบไหม เรามีอะไร ผลักดันไหม ทุก
สิ่งทุกอย่างจะแสดงในร่างกายของเรา เวลาเรากลัวหรือ
กังวล เรามีความรู้สึกอย่างไรในร่างกาย เราก็สามารถที่
จะรู้อยู่และทำอะไรจะได้ตั้งสติไว้ เช่น เวลาตื่นตื่นเรา
ก็หายใจเข้าหายใจออก ก็ช่วยให้ความตื่นเต้านั้นคลี่คลาย
หรือรู้สึกว่ามันพอใจกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แทนที่จะรีบพูด
เราก็สามารถรู้ว่าอึดอัด หายใจเข้าหายใจออกก็สามารถ
ให้เวลานั้นผ่านไป ไม่มาเสียดายว่าไม่น่าพูดที่หลัง การ
ตั้งสติไว้ที่ร่างกายเป็นอุบายให้มีการต่อเนื่องและมีหลักที่
ชัดเจน จิตใจเปลี่ยนแปลงเร็วบางที่ตั้งหลักไม่ทัน ส่วน
ร่างกายเป็นรูปธรรมมีความชัดเจนกว่า เราคอยสังเกต
ว่าเหมือนกระจกที่ส่องเข้ามาสู่ภายในจิตใจเราได้







ประวัติย่อ

พระอาจารย์ปสันโนภิกขุ

นามเดิม รีด แพร์รี่ (Reed Perry)
เกิด ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๔๒
 ประเทศแคนาดา
การศึกษา ปริญญาตรี สาขาประวัติศาสตร์

ท่านอาจารย์มีความสนใจในพระพุทธศาสนา ตั้งแต่ครั้งเป็นนักศึกษา เมื่อจบการศึกษาแล้ว ท่านได้เดินทางไปหาประสบการณ์ชีวิตในหลายประเทศ จนกระทั่งปี ๒๕๑๖ ท่านได้เดินทางมายังประเทศไทย และเกิดความสนใจการทำสมาธิภาวนา จึงได้ไปฝึกปฏิบัติที่วัดเม็งมาง จังหวัดเชียงใหม่ หลังจากนั้น ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่วัดเพลงวิปัสสนา กรุงเทพมหานครในปี ๒๕๑๗ โดยมีพระครูญาณสิริวิวัฒน์ เป็นพระอุปัชฌาย์

ในพรรษาแรกนั่นเอง ท่านได้มีโอกาสฝากตัวเป็นศิษย์ของหลวงพ่อชา สุภทฺโท แห่งวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี โดยการแนะนำของพระอุปัชฌาย์ของท่าน โดยได้พำนักที่วัดหนองป่าพง และวัดสาขาอื่นๆ ตามโอกาสอันสมควร ปี ๒๕๒๕ ท่านได้รับมอบหมายให้ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดปานานาชาติ และได้ปฏิบัติหน้าที่นี้เป็นเวลา ๑๕ ปี จนถึงปี ๒๕๓๙

ปัจจุบัน ท่านเป็นเจ้าอาวาสวัดอภัยคีรี ร่วมกับพระอาจารย์อมโร แต่ท่านยังคงเดินทางมาประเทศไทย เพื่อปฏิบัติศาสนกิจและอบรมสั่งสอนลูกศิษย์ตามโอกาสอันควร ปีละหนึ่งครั้ง

หนังสือธรรมะของพระอาจารย์ปสันโนภิกขุ
ซึ่งได้เคยจัดพิมพ์

๑. ธรรมพินัย
๒. จงมาดู
๓. พอดี
๔. ง่ายกว่าที่คิด
๕. ทางเส้นเก่าในมุมมองใหม่
๖. พอ
๗. ทางแก้ทุกข์
๘. The Last Breath (เรื่องเจย์)
๙. ลืมรสสิ่งที่อยู่ในใจ (๒๖ ครั้ง)
๑๐. ความเจริญในทางที่ประเสริฐ
๑๑. วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่
๑๒. ทางสายปัญญา
๑๓. หนึ่งทศวรรษวัดอภัยคีรี
๑๔. A Dhamma Compass
๑๕. สติปัญญา ๔
๑๖. Like a River : The Life of a boy named Todd
๑๗. ต้องทำให้ต้องธรรม

หนังสือเหล่านี้ไม่มีจำหน่าย พิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณาการ
ท่านที่มีจิตศรัทธาประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ



๒๑๐๒/๓๒ ซอยรามคำแหง ๒๖/๑ ถ.รามคำแหง
แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กทม. ๑๐๒๔๐
โทรศัพท์ ๐๒-๗๓๒๐๒๕๕

ดอกไม้ให้ธรรม

ปิ่นรุ้ง ภิรมย์

คณะศิษย์จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมบรรณการ

เนื่องใน มงคลवार ๖ ทศวรรษ

ของ พระอาจารย์ปิ่นโนภิกขุ

๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๒

ตั้งชื่อหนังสือ : พระอาจารย์ชยสาโรภิกขุ

พิมพ์ครั้งแรก กรกฎาคม ๒๕๕๒ จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย
หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อขออนุญาตผู้จัดทำ

กองพุทธธรรมบูชา

๒๑๐๒/๓๒ ซอยรามคำแหง ๒๖/๑ ถ.รามคำแหง

แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กทม. ๑๐๒๔๐ โทรสาร ๐-๒๗๓๒-๐๒๙๙

ภาพปก

บัวหลวง

ภาพเขียนสีน้ำฝีมือ

พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก

เจ้าของภาพ พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก

สงวนลิขสิทธิ์

ชื่อหนังสือ : เขียนโดยลายมือพันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก

ภาพถ่ายภายในเล่ม : มนตรี ศิริธรรมปิติ

ถอดเทป - พิสูจน์อักษร : สุธา ซอพิติพร, นัทมน ตั้งทนะ

จัดรูปเล่ม - พิมพ์ที่ : ปาปรัส พับลิเคชั่น โทร. ๐-๒๒๘๗-๒๔๙๒

