

ทางเสนาเก่า
ในหุบผาของไทร
ไม้ดอกไม้



Phansakdi Chakkayhak

ลิขสิทธิ์

ทางเส้นเก่า ในมุมมองใหม่

ปสนุโน ภิกขุ

คณะศิษย์จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมบรรณาการ

แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย เผยแพร่ ไม่ว่าทางสื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ อินเทอร์เน็ต หรือทางใดทางหนึ่งทั้งสิ้น

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน หรือร่วมสนับสนุนสื่อธรรมะโปรดติดต่อ

วัดป่าอภัยคีรี

Abhayagiri Buddhist Monastery
16201 Tomki Rd., Redwood Valley
California, 95470 USA

Tel: (707) 485-1630 Fax: (707) 317-0043

E-mail: vihara@abhayagiri.org

Website: www.abhayagiri.org

ฉบับจัดพิมพ์จัดทำโดย กองทุนธรรมบูชา

ภาพปก: เอื้องสายหลวง

ภาพเขียนสีน้ำ: พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก

เจ้าของภาพ: ป้อมมณี มณีไพโรจน์

สงวนลิขสิทธิ์

หนังสืออิเล็กทรอนิกส์จัดทำโดย: วันวิสาข์ หมีเงิน, สรุจน์ วีรวัฒน์โยธิน

ตรวจทานหนังสืออิเล็กทรอนิกส์โดย: ตุลย์ หงษ์วิวัฒน์

ePub version 1: กรกฎาคม ๒๕๕๗

คำอนุโมทนา

ธรรมบูชาได้ขออนุญาตอาตมาจัดพิมพ์หนังสือ “ทางเส้นเก่า ในมุมมองใหม่” เพื่อแจกเป็นธรรมบรรณาการและเข้าห้องสมุด อาตมาได้อนุญาตด้วยความยินดี และขออนุโมทนาในกุศลเจตนาในครั้งนี้

ด้วยอานิสงส์ผลบุญที่บังเกิดขึ้นจากการให้ธรรมทานในครั้งนี้ ขอให้ผู้ที่มีส่วนร่วมในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ ตลอดจนญาติมิตรทุกคนที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้ ได้นำไปใช้ในชีวิตตนทั้งในภพนี้และภพหน้า เพื่อประโยชน์ และความสุขตลอดกาลนานเทอญ

ปสัน โนภิกขุ
๑ มกราคม ๒๕๔๘

ทางเส้นเก่า ในมุมมองใหม่

การทำให้จิตใจเกิดความสงบนั้น เราต้องเข้าใจว่าความสงบมีอยู่สองแบบหรือสองลักษณะ แบบหนึ่งเป็นความสงบเพราะกิเลสถูกกลบเอาไว้ เรียกว่า “สมถะ” คือ กิเลสไม่สามารถที่จะแสดงออกได้ในเวลานั้น อีกแบบหนึ่งเป็นความสงบที่เกิดจากการเห็นตามความเป็นจริง ซึ่งจะตัดกระแสของกิเลสได้ เรียกว่า “วิปัสสนา” ทั้งสองแบบต้องอิงอาศัยกัน

อย่างไรก็ตาม เราต้องพยายามสนับสนุนจิตใจของเราให้เข้าหาการมองเห็นตามความเป็นจริง เพื่อจะได้มีความสงบที่มั่นคง เพราะว่าการเห็นตามความจริงนั้น คือตัวปัญญา ซึ่งเป็นสิ่งที่จะติดตัวเราไปได้ ความสงบที่เกิดจากการกำหนดจิตใจ และก็อยู่ในสถานที่สงบวิเวกนั้นไม่ยั่งยืน เราได้รับความสงบจากสถานที่ แต่ถ้าหากว่าออกไปจากสถานที่นั้นแล้ว ไปรับภาระกระทบ กระทบภาระหน้าที่ กิเลสที่ถูกกลบเอาไว้ก็พุ่งขึ้นมาอีก ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา แล้วเราจะรู้สึกเสียดาย เสียดายความสงบ

แต่ถ้าหากว่าเราสามารถที่จะเห็นตามความเป็นจริง มีปัญญาเกิดขึ้นในจิตใจของเรา ปัญหานี้จะคอยติดตามความรู้สึกต่างๆ ติดตามการเคลื่อนไหวของจิตใจได้ทัน เราก็ยังรักษาความสงบไว้ได้

การที่จะให้จิตใจสงบก็ต้องพิจารณาด้วยปัญญา แม้จะไม่สงบก็ยังคงพิจารณาอยู่ และนี่เป็นสิ่งที่เราต้องพยายามให้เกิดขึ้นในใจของเรา ให้เป็นจิตใจที่รู้จักพิจารณา รู้จักใคร่ครวญอาศัยหลักธรรม

หลักในการพิจารณาตามความเป็นจริงก็คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่าสามัญญลักษณะ เป็นลักษณะของความเป็นจริง ลักษณะของสังขารทั้งหลายทั้งปวง ลักษณะของโลก ลักษณะของชีวิต จะต้องมี อนิจจังคือความไม่เที่ยง ทุกขังคือความเป็นทุกข์ อนัตตาคือความไม่เป็นตัวตน อันนี้เป็นลักษณะของชีวิต

อาตมาจำได้ สมัยบวชใหม่ๆ รู้สึกว่าบวชได้สักสามพรรษา น้องชายคนหนึ่งมาเยี่ยมที่เมืองไทย ที่วัดป่านานาชาติ เราก็กำลังตื่นเตนในการปฏิบัติและก็เห็นประโยชน์มากในการปฏิบัติ เลยพยายามให้น้องเกิดความสนใจ น้องก็ถามว่า “ได้เห็นอะไรที่พิเศษแตกต่างจากคนธรรมดา”

เราก็บอกว่า “เห็นความไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่สำคัญมาก เห็นความเปลี่ยนแปลง เห็นความไม่เที่ยง เห็นความไม่แน่นอน ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าโลกภายนอก หรือเรื่องภายใน มันเป็นของไม่เที่ยง” น้องไม่เกิดความรู้สึกสนใจ หรือประทับใจเลยสักนิด เขามองเราอย่างงงๆ แล้วบอกว่า “ไม่เห็นมีอะไรพิเศษ ทุกคนก็รู้อยู่แล้ว มันก็เป็นอย่างนั้นแหละ ไม่

เห็นจะดีที่ตรงไหน” อันนี้เป็นสิ่งที่คนรู้อยู่ก็จริง แต่ว่ายังไม่ได้นุ่มเข้ามาใส่จิตใจ เพราะถ้าหากว่าได้นุ่มเข้ามาในจิตใจ เป็น โอบนนิกรธรรมจริงๆ จะเป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกถอดถอน เกิดความรู้สึกสลัดทิ้ง คือดูแล้ว จะไปยึดมันถือมัน สำคัญมัน หมายถึง ตื่นเต้นตามโลกเขาทำไม มันไม่น่าตื่นเต้นหรือก จิตใจของเราจะเปลี่ยน แต่ตราบดีที่ไม่เห็นจริง แม้รู้ว่ามันไม่เที่ยง ก็ยังตะครุบโลกเหมือนเดิม ตะครุบอารมณ์เหมือนเดิม ยังวิ่งไปตามความตื่นเต้นของโลก

พระพุทธเจ้าจึงให้เราพิจารณาถึงความไม่เที่ยง เราจะหาความเที่ยงที่ไหน ลองดูนะ แม้แต่ลมหายใจเข้า มันเที่ยงไหม? มันก็ไม่เที่ยง ลมหายใจเข้ามาแล้วก็หยุด มันก็ไม่เที่ยง มันก็เปลี่ยนเป็นลมหายใจออก ก็ไม่เที่ยงจิตใจเที่ยงไหม? ไม่เที่ยง คิดอยากให้เที่ยงแท้ถาวร อย่างเรามีความตั้งใจจะนั่งสมาธิ รักษาสติขณะนั่งสมาธิให้ได้ เที่ยงไหม? แน่นอนไหม? ไม่เห็นแน่นอนเลย อยากให้จิตใจไม่วอกแวก อยากให้จิตใจเกิดความมั่นคง แต่มันก็เที่ยงไม่ได้ จิตใจเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เราไม่สามารถที่จะบังคับให้มันเป็นไปตามที่เราปรารถนาได้ เพราะมันไม่เที่ยงอยู่แล้ว

เกิดความรักความชอบใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เที่ยงไหม? ไม่เที่ยงหรือ เช่น เราเข้าไปในสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง หรืออยู่กับบุคคลใดบุคคลหนึ่ง เราก็รู้สึกว่า แหม! ชอบเหลือเกิน อยากอยู่เหลือเกิน เดี่ยวเดียว อีกไม่นานก็เบื่อ เกลียดอีกด้วยซ้ำไป ในบางครั้ง เที่ยงไหม? มันไม่เที่ยง นี่มันเปลี่ยนอย่างนี้ ทั้งๆที่เราก็ไม่ยอมให้มันเปลี่ยน แต่มันเปลี่ยนของมันเอง นั่นแสดงว่ามันไม่อยู่ในความสามารถของเรา ที่จะบังคับให้มันถูกใจเรา เพราะมันไม่เที่ยง ไม่แน่

ความไม่เที่ยง ความไม่แนนี้ เป็นสิ่งที่ทำให้เราคลี่คลายออกจากความยึดมั่นถือมั่นได้ ดูทุกอย่างทั้ง โลกภายนอกก็ดี ทั้ง โลกภายในก็ดี จิตใจของเราก็ตี เออไม่เที่ยง ทางที่จะได้ความสบาย ความปลอดโปร่ง โดยการไม่ตั้งความหวัง ไม่ตั้งความปรารถนา ที่จะให้ได้ตามที่คิด เราจะต้องอาศัยการประคับประคองสติปัญญาเอาไว้ เพื่อที่จะได้สังเกตการณ์อยู่ตลอด จะได้ทันเหตุการณ์ เพราะไม่แน่ว่ามันจะเปลี่ยนตรงไหน เปลี่ยนอย่างไร

เมื่อจิตใจเป็นอย่างนี้ เราจะรู้สึกว่ามีความพร้อมที่จะรับรู้โลกอยู่ตลอด มีอะไรเปลี่ยนแปลงอย่างไร ในลักษณะไหน ก็ไม่ได้ตกใจ ไม่ได้เป็นอะไร เพราะรู้ว่ามันจะเปลี่ยนอยู่แล้ว และเราจะมองโลกด้วยความรู้สึกใหม่อยู่เสมอ ไม่ใช่จะซ้ำๆซากๆ มันใหม่เอี่ยมเสมอ เพราะเปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา เราก็ได้ประคับประคองสติปัญญาเอาไว้ เพื่อจะได้เห็นความจริงนี้อย่างชัดเจน

พระพุทธเจ้าตรัสถึงทุกข์ ให้เรามองเห็นความทุกข์ คนทั่วไปคิดว่า จะได้ประโยชน์อะไร ในการเห็นทุกข์ จะมองความทุกข์ทำไม ไปหาความสุขดีกว่า อันนี้ก็คิดตามประสาของ

คนที่เราเรียกว่าเป็นปลุชน ยังหนอยู่ พระพุทธเจ้าให้เราเห็นความทุกข์ โดยต้องรู้ความหมายของความทุกข์ ว่ามันเป็นอย่างไร

ความทุกข์คืออะไร? คือสิ่งที่เราหาความพึงพอใจ อิ่มใจได้ยาก ถ้าเราไม่ยุติการแสวงหา นั้นแหละทุกข์ละ คือคล้ายๆ ใจมันดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา เราก็จะเกิดความรู้สึกว่าไม่มีความสุขที่แท้จริง

ทุกข์ท่านแบ่งเป็น **ทุกข์ทุกข์** คือทุกข์ที่เป็นความทุกข์ที่แท้จริง เช่น เราเกิดความเจ็บไข้ได้ป่วยหรือเกิดความทรมานใจ อย่างใดอย่างหนึ่ง มันก็เป็นทุกข์ นี่เป็นทุกข์อย่างชัดเจน เป็นทุกข์เวทนา

อีกอย่างหนึ่งเรียกว่า **วิปริณามทุกข์** ทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากสิ่งที่เรารัก เราชอบใจ คือทุกข์เพราะความสุข มีความสุขอยู่ แต่ว่าความสุขนั้นมันเปลี่ยนแปลง ไม่เป็นไปตามที่เราอยากประดับประดาให้ยั่งยืนได้ เลยทำให้ทุกข์ หรือเมื่อได้รับความสะดวกสบายบางอย่าง ได้รับการยกย่องสรรเสริญในโลก แล้วเกิดการเปลี่ยนแปลง ได้รับการนิทา ทุกข์ที่เกิดขึ้นก็เพราะตั้งตัวไม่ทัน เมื่อความสุขความสบายหายไป เลยกลายเป็นทุกข์ขึ้นมา

นี่เป็นความทุกข์ที่บางทีทุกข์กว่าอันแรกคือ **ทุกข์ทุกข์** ซึ่งเป็นทุกข์ล้วนๆ เสียอีก เพราะเราก็ไม่ได้หวังอะไรมากนัก เพราะไม่เคยได้สุขจากทุกข์ชนิดนี้มาก่อน แต่ทุกข์เพราะความสุขที่เคยมี แต่กลับหายไป ยิ่งไปกันใหญ่ ทุกข์สุดท้ายคือ **สังขารทุกข์** เป็นทุกข์ของการที่ทุกสิ่งทุกอย่างมันอิงอาศัยส่วนประกอบ ไม่ใช่ว่ามีอะไรอยู่โดดเดี่ยว แต่อาศัยกระบวนการของเหตุปัจจัย เช่น ตัวอย่างง่ายๆ คือร่างกายของเรา

ร่างกายก็ต้องอาศัยส่วนประกอบ มีธาตุสี่ มีอวัยวะภายใน ต้องอาศัยความอบอุ่นพอสมควร ถ้าร้อนเกินไปก็เป็นทุกข์ เย็นเกินไปก็เป็นทุกข์ ถ้าหากว่าอาหารย่อยไม่สะดวกก็เป็นทุกข์ ทุกอย่างต้องประกอบกันพอดี ร่างกายจึงจะเป็นปกติอยู่ได้ แต่ส่วนประกอบต่างๆ จะให้พอดีกันอยู่ตลอดเวลาเวลานั้นเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ยาก สิ่งใดที่มีส่วนประกอบจะประดับประดาได้ลำบากชีวิตของมนุษย์มี **สังขารทุกข์** ประกอบอยู่ทุกแห่งทุกมุม คือการดิ้นรน ความกังวลของเรา ที่จะทำให้สิ่งใดคงที่สม่ำเสมอ จึงเป็นความทุกข์อีกชนิดหนึ่งคือ เราต้านกระแสของการเปลี่ยนแปลง หรือของการแตกสลายของสังขาร ซึ่งนี่มันก็เป็นความทุกข์

เมื่อเรามองเห็นแล้วถามตัวเองว่า มีประโยชน์อะไร กับการมองเห็นทุกข์ทั้งหลายเหล่านั้น ทำให้กลุ้มใจไหม? ไม่หรอกเพราะเราดูแล้วมันก็เป็นความจริง เราก็สามารถที่จะยอมรับความเป็นจริงได้ ยอมรับเพราะตั้งเองก็อยู่ในสภาพอย่างนี้ บุคคลอื่นก็อยู่ในสภาพอย่างนี้ โลกก็อยู่ในสภาพอย่างนี้ มันก็ไม่มีอะไรน่าตกใจ ไม่น่าเสียใจ หรือเกิดความรู้สึกว่าเป็นปัญหาอะไร ดูๆ ไปก็เป็นเรื่องธรรมดา

การมองเห็นว่าทุกข์เป็นของธรรมดา ก็ทำให้เรายิ้มออกได้ เราอยู่กับโลก ดูๆแล้วก็เอ้อ
มันธรรมดา มันเท่านั้นเอง อย่างหลวงพ่อบอกว่า “เออ มันก็แค่นั้นแหละ ไม่น่า
ตกใจ ไม่น่าเสียใจ หรืออะไรๆทั้งสิ้น”

ที่ว่าแค่นั้นไม่ใช่ที่เราไม่ได้ใส่ใจ หรือเราไม่ได้ตั้งใจอยู่ในคุณธรรม แต่ว่าเพราะเรามี
สติปัญญาติดตาม เราก็คือสามารถที่จะเลือกที่จะให้จิตใจของเราเป็นอย่างไร เราจะเลือก
ให้ความสนใจในเรื่องใดบ้าง

เมื่อเราเกิดความทุกข์ จะเป็นในเรื่องรอบตัวเรา หรือภายในตัวเราก็ดี เราก็คือเลือกกุศล
ธรรมแทนที่จะปล่อยจิตใจไปตามอกุศลธรรม เกิดความเศร้าหมอง เกิดความเร่าร้อน
อยู่ในใจ เพราะดูแล้วมันก็ทุกข์แค่นั้นละ มันไม่มากกว่านี้ มันก็แค่ทุกข์ก็เลยทำให้
สบาย ทำให้เรายิ้มออกได้ ไม่มีปัญหา ไม่มีปัญหาใดๆที่จะครอบงำใจเราจนทำให้เกิด
ความเศร้าหมองได้

อาตมาเคยอยู่กับหลวงพ่อบอก ท่านอยู่ท่ามกลางคนหมู่มาก เป็นผู้สั่งสอนคนหมู่มาก
เป็นผู้ต้องรับผิดชอบคนหมู่มาก แต่ท่านก็ยังยิ้มได้อยู่เสมอ อาตมาก็เลยถามท่านว่า
“ทำไมหลวงพ่อยิ้มได้เสมอ ทั้งๆที่มีภาระ มีปัญหามากมาย”

ท่านก็ตอบว่า “ไม่รู้จะทุกข์ทำไม คือดูแล้วสภาพของโลกมันก็เต็มไปด้วยความทุกข์ แต่
เราไม่จำเป็นต้องทำให้ใจเราเป็นทุกข์ ทุกข์เป็นสภาพภายนอก ทำไมเราจะต้องเอา
ทุกข์เข้ามาภายใน” ถ้าคิดอย่างนี้ได้ ก็ทำให้เรามีอิสระ ยิ่งเราเห็นว่าโลกมันก็ทุกข์
อย่างนั้น เราก็คือไม่ต้องไปหวังว่าโลกจะถูกใจเรา และให้ความมั่นใจกับเรา ให้ความสุข
แก่เรา

คนส่วนใหญ่เขาก็มักบ่น เช่น มีอะไรเกิดขึ้นในชีวิต ก็เสียใจเหลือเกิน กลุ้มใจเหลือเกิน
หมดกำลังใจ เราก็คือมองดู “เอ๊ะ! ทำไมมองไม่ออก มันก็เป็นอย่างนี้”

ถ้าเรามองออกมันก็ไม่ทุกข์ เพราะเรารู้แล้วว่าถ้าตะครุบเอา หรือทำอะไรที่ไม่ตรงกับ
ความเป็นจริง จิตใจเราก็คือต้องมีความทุกข์ การพิจารณาด้วยความเป็นจริงอย่างนี้
ทำให้เราเกิดความเป็นอิสระอยู่ในใจ

อนัตตา ความไม่เป็นตัวเป็นตน ก็เป็นการพิจารณาลักษณะของชีวิตและจิตใจ ให้ถูก
ต้องตามความเป็นจริงอีกแง่หนึ่งอีกมุมหนึ่ง ถ้าเราคิดว่ามีตัวตน ตัวตนนั้นคืออะไร?
การปฏิบัติในพุทธศาสนาทำให้เรามองเห็นว่าตัวตนไม่มีตั้งแต่เดิมเลย มันเป็นของ
สมมติเอา ไม่ใช่ว่าเป็นสิ่งที่จริงจังเที่ยงแท้ในจิตใจ หรือในชีวิตของเรา ที่เราเรียกว่า
ตัวตนนั้น มันเป็นตัวสมมติ ไม่มีตัวตนที่เราต้องสละ

ที่เราเรียกว่าตัวเรา เราจะเอาตัวเราตัวไหนดีล่ะ เวลาอารมณ์ดียิ้มแย้มแจ่มใส อันนี้ตัวเราไหม แล้วถ้าอันนั้นเป็นตัวเรา ตัวไหนละเกิดขึ้นเวลาเราไม่สบายใจ เราคือใคร คือตัวไหน

หรือถ้าเรายึดเอาว่าเวลาเรากลุ้มใจ อันนี้แหละตัวเรา แล้วเราจะหาทางออกจากความกลุ้มใจได้อย่างไร? เพราะอันนั้นเป็นตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวรของเราเสียแล้ว ฉะนั้นเราต้องเข้าใจว่าที่เรียกตัวตนของเรา มันเป็นของสมมติ

เราต้องเข้าใจว่า ชีวิตของเราที่กำลังดำเนินอยู่หรือจิตใจของเรา นี้ ประกอบด้วยอารมณ์หลายๆอย่าง ความรู้สึกหลายๆอย่าง ความจำอะไรหลายๆอย่าง บางทีมันก็สับสนทางกันหมด แต่ไม่ใช่ว่ามีตัวตนตัวเดียวที่เที่ยงแท้ถาวรอะไรสักอย่าง เหมือนกับการบริหารตัวเรา ทุกอย่าง ในร่างกายนี้มันไม่ได้บริหารด้วยตัวตน แต่บริหารด้วยคณะกรรมการ คือมีกรรมการภายในตัวเรา เพราะว่ามีหลายเสียงเหลือเกินที่ต้องตกลงกัน มันออกมาในลักษณะนั้น ไม่ใช่ว่ามีตัวตนเพียงตัวเดียว

ที่มีความรู้สึกว่าเป็นตัวตน มันเกิดจากไหน? อันนี้เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าให้เราพิจารณาเรื่องขันธห้า เป็นวิธีที่จะแยกแยะหน้าที่ของธรรมชาติของชีวิตเรา ที่เรียกว่าตัวเรานี้ก็ประกอบด้วย รูป คือร่างกาย และก็มี เวทนา ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเป็นกลางๆ และก็มี สัญญา ความจำ ความสำคัญมั่นหมาย มี สังขาร การคิดนึกปรุงแต่งต่างๆ แล้วก็มีความวิญญาน

อาศัยห้าอย่างนี้ก็มีการสร้างภาพ สร้างความรู้สึกต่างๆที่เรายึดไว้ เดี่ยวก็ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง เดี่ยวก็ฉลาดบ้าง โง่บ้าง กลับไปกลับมา เพราะความหลง เพราะความไม่เข้าใจตามความเป็นจริง เพราะมีความอยากในเรื่องต่างๆ ทั้งในทางที่ดี ทั้งในทางที่ไม่ดี สับสนไปหมด แต่เราต้องเข้าใจว่าสิ่งที่เราหลง ก็หลงภายในตัวเรานี้แหละ เราต้องสร้างความเข้าใจว่า แท้จริงแล้วรูปร่างนี้ เป็นลักษณะอย่างไร?

พระพุทธเจ้าให้เรามองรูปร่างกายเหมือนกับฟองน้ำ วันหนึ่งเมื่อประทับอยู่ริมแม่น้ำกับลูกศิษย์ เวลान้ำเชี่ยว บางแห่งก็มีฟองขึ้นมา ฟองนั้นลอยไปตามน้ำ ก็ตรัสว่า “พวกเราจงดูร่างกายซึ่งเหมือนกับฟองน้ำ คือเหมือนว่ามีอะไรเป็นก้อนอยู่ แต่เดี่ยวเดียวก็สลายตัวไป ไม่มีอะไรเหลือ เป็นสิ่งที่เที่ยงแท้ เกิดมาไม่กี่สิบปี อย่างดีเราก็อยู่หกสิบเจ็ดสิบปี มากกว่านั้นก็ยากนัก ระหว่างนั้นมันก็เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และในที่สุดมันก็เหมือนกับฟองน้ำจริงๆ”

คิดดูนะ ร่างกายนี้เมื่อหมดลมหายใจ ถ้าปล่อยไปตามธรรมชาติ มันจะค่อยๆ สลายไป ถึงต้องใช้เวลาน้อยแต่ไม่นานมันก็จะหมดไป ร่างกายมนุษย์เปรียบเหมือนถุงที่ใส่น้ำประเดี๋ยวเดียวก็รั่วออก เห็นอย่างนี้แล้ว เราจะยังยึดเป็นตัวตนของเรา มันก็เป็นเรื่องที่ไม่สมควรอย่างยิ่ง นี่แหละความทุกข์ของคน คือสร้างความทุกข์ว่าร่างกายเป็นตัวตน เดี่ยวก็เสียใจว่าตอนนี้อายุมากไป อายุน้อยไป สูงไป เตี้ยไป หนักไป ผอมไป มันไปๆ

ทุกอย่างแหละ เพราะยึดเอาว่านี่เป็นตัวตนก็เลยเกิดความทุกข์ ถ้าเราพิจารณาดูว่า เออ! ลักแต่ว่าร่างกาย เราก็อาศัยชั่วคราวเพื่อเป็นโอกาสที่จะได้สะสมกุศลธรรม หรือ สะสมสติปัญญาเอาไว้ เราก็อใช้มันให้ถูก

ถ้าเรายึดเวทนาเป็นตัวตน เมื่อเกิดทุกขเวทนาแล้ว ก็คิดว่าหมดหวังในชีวิต ยิ่งถ้าเจอ ทุกขเวทนาซ้ำๆ ซากๆ เราก็อจะ โอย! หมดหวังในชีวิต ไม่น่าอยู่แล้ว แต่ไม่ได้นึกว่ามัน ไม่ได้มีอะไรเป็นตัวตนไม่ได้เป็นของเที่ยงลักษณะความไม่เที่ยง เป็นอนัตตานี้ เป็น ทางออกที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ รูปังอนิจจัง รูปังอนัตตา แต่ถ้าเกิดสุขเวทนาแล้วยึดไว้ ประคับประคองไว้ เพราะคิดว่ามีตัวเรา ตัวแท้ของเราคือผู้ที่มีความสุขสบายสำราญ พอเกิดการเปลี่ยนแปลงตัวตนอันนี้หายไป ก็เกิดความทุกข์ที่ว่าไม่เป็นตัวเป็นตนนั้น เราไม่ได้ปฏิเสธความรู้สึกของเรา แล้วก็ไม่ได้ปฏิเสธความรับผิดชอบต่อความรู้สึก แต่ว่า เราต้องเข้าใจว่า มันเป็นกระบวนการที่อาศัยเหตุอาศัยปัจจัย เป็นเพียงกระบวนการ ไม่มีอะไรที่เป็นแกนกลางอยู่ในนั้น ที่เราจะยึดไว้ให้คงทนได้ ถ้าเรามองเห็นอย่างนั้น เราก็สามารถรับผิดชอบต่อเวทนาได้

ผู้ที่เห็นอนัตตาสสามารถรับผิดชอบเต็มที่ ผู้ที่เห็นอนัตตาสสามารถถกถ่วงกรอง ประสพการณ์ความรู้สึกในชีวิต เพื่อดึงเอาสิ่งที่ทำให้เกิดความสุขสบายมาได้ ถ้าเห็น อนัตตาอย่างชัดเจนนั้นคือ เห็นทางออกจากทุกข์เป็นทางที่เข้าสู่ความเป็นอิสระ

ความพิเศษในคำสอนของพระพุทธเจ้าแท้จริงอยู่ที่หลักอนัตตา เราดูคำสอนอื่นๆ ศาสนาอื่นๆ ปรัชญาอื่นๆ ที่จะสอนในเรื่องอนัตตานั้นหายาก แทบที่จะหาไม่ได้ มี พระพุทธเจ้าที่สอนอย่างละเอียดแตกฉาน แล้วก็ย้ำแล้วย้ำอีก ตัวอนัตตาเป็นประตูเข้าสู่ ความสงบเยือกเย็น

ถ้าเราจะมองดูว่าพระปัญญาของพระพุทธเจ้า ปัญญาในพระพุทธศาสนารวมอยู่ที่จุด ไหน ก็ตอบว่า รวมอยู่ที่อนัตตา เพราะอนัตตานี้เป็นตัวที่ทำให้เราปล่อยวางได้ ไม่ยึด มันถือมันได้

ถ้าเราสังเกตการเคลื่อนไหวภายในจิตใจของเรา ดูความรู้สึกที่เกิดขึ้น จะเห็นว่ามันก็ ลักแต่ว่าเวทนา มันเป็นเพียงความรู้สึก เช่น เรานั่งสมาธิ เกิดความเจ็บปวดภายใน ร่างกาย ถ้าเราสามารถที่จะเอาความรู้สึกนั้นมาเพ่งพิจารณา ความรู้สึกนี่คือตัวตน ที่เที่ยงแท้ถาวรของเราไหม หรือเป็นอะไร ทำไมเราถึงเกิดความเกลียดชัง ทำไมอยาก จะหลุกหนีไปจากมัน เราดูไปดูมา ความรู้สึกมันก็เปลี่ยนแปลงอีก เปลี่ยนแปลงเป็น อย่างอื่น ถ้าเราดูให้ชัดเจนอันนั้นก็ไม่ได้เที่ยงแท้ ไม่ใช่ตัวตนของเราเป็นแค่ความรู้สึก แล้วมันก็เปลี่ยนไป

เวทนานี้ พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบเหมือนกับฟองสบู่ ถ้าเราเอาหลอดเป่าน้ำที่ผสม สบู่จะมีลูกโป่งกลมๆ ออกมา แต่ว่าอยู่เดี่ยวเดี่ยวก๊ ก็บู่หายไปแล้ว มีฟองขึ้นมา บู่บ เดี่ยวหายไปแล้วเวทนา ความรู้สึกนี่ก็เช่นเดียวกัน ยิ่งเราพิจารณาเห็นชัดเจน จิตใจเรา

จะสงบมากขึ้น เราจะเห็นความเปลี่ยนแปลงของเวทนา มันเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา แต่ว่าเราชอบยึด คือจิตมันจะตะครุบเอา ถ้าเราถอยกลับมาดู

ด้วยสติจะเห็นว่ามันเกิดๆดับๆ เป็นเพียงความรู้สึก บางทีก็เป็นทุกข์เวทนา บางทีเป็นสุขเวทนา บางทีก็เฉยๆ ถ้าเราพิจารณาว่ามันเป็นอนัตตา ให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ เราไม่ตะครุบจิตมันก็จะถอยตัวเวทนาเป็นต้นกำเนิดของการปรุงแต่งของจิต เพราะเป็นตัวทำให้เกิดความพอใจไม่พอใจที่จะทำหน้าที่ในการปรุงแต่งต่อ ถ้าเราอยู่ห่างแถวของกระบวนการ เราก็วิ่งไปตามการปรุงแต่งของเรา แต่ถ้าเรากลับมาที่ต้นแถว เราก็จะเห็นเวทนาเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป คือเราก็สามารถที่จะไม่ถูกความรู้สึกนั้นพาให้ไหลไปสู่การปรุงจนเกินไปอีกอย่างหนึ่ง เราก็สามารถที่จะเลือกความรู้สึกพิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้น มันจะมีประโยชน์ไหมดูแล้วถ้ามีประโยชน์ เราก็ประคับประคองความรู้สึกนั้นไว้ แต่ถ้าดูแล้วไม่มีประโยชน์อะไร เราก็ปล่อยมันไป อันนี้เพราะเราดูว่า ไม่ใช่ตัวตน ถ้าเรายึดว่าเป็นตัวตน เราก็จะถูกทุกข์ชักลากไป

สัญญา ความสำคัญมันหมายถึง พระพุทธเจ้าตรัสว่า เหมือนกับภาพที่ลวงตา เช่น เราเดินในทะเลทรายร้อนๆ เราจะเห็นเป็นน้ำอยู่โน้น แท้จริงมันเป็นภาพหลอกตา สัญญาทำหน้าที่สร้างภาพเอาไว้ แต่เราก็ต้องอาศัยสัญญาของเราเช่นกันตัวอย่าง เช่น เรามองเห็นสีเขียว สัญญา ก็จะบอกว่าสีเขียวนั้นคือสีเขียวอะไร เขียวต้นไม้อ้อหรือเขียวภูเขา หรือบ้านเป็นต้น แต่ถ้าว่าโดยการรับรู้ เรารับรู้เฉพาะรูปและลักษณะสีเท่านั้น เราก็ต้องอาศัยสัญญาความจำสำคัญมันหมายถึง เราจึงจะรู้ว่ารูปลักษณะสีนั้นของสิ่งที่เราเห็นนั้นว่าเป็นอะไร เราต้องเข้าใจการทำงานของสัญญา เพราะเราต้องอาศัยสัญญา

เช่นเราเคยรู้จักคนๆหนึ่ง เคยทะเลาะกับเขา พุดไม่ดีกับเขา แล้วเรากับเขาก็ไม่ได้พบกันหลายปี ต่างคนก็ต่างมีชีวิตออกไปคนละทิศละทาง บางทีเราก็ได้ปฏิบัติธรรม ทำให้จิตใจเจริญ เป็นคนมีเมตตากรุณามากขึ้น บางทีเขาก็อาจจะทำเช่นเดียวกัน แต่เมื่อมาพบกัน สัญญาความจำก็ขึ้นมาทันที... แฮมเจ้าคนนั้นนะ มันน่าเกลียด

นี่คือความสำคัญมันหมายถึง คือมันหลอกตาเป็นความรู้สึกที่เก็บเอาไว้ จำเอาไว้ เขาก็มีความจำของเขาเอาไว้ แต่จะจริงหรือไม่จริง อันนี้เราต้องใคร่ครวญอีกที จะไปเชื่อสัญญาของเราอย่างเดียวไม่ได้ แต่จะไม่อาศัยก็ไม่ได้ เพราะว่าสัญญาก็เป็นส่วนที่ประกอบโลกให้เรา เราไปไหน สิ่งที่เราเคยเห็น เคยรู้ เราจดจำไว้ จะช่วยให้เรารู้ว่าเราควรจะทำอะไร มีอะไรเกิดขึ้นอย่างไร แต่ว่าเราจะไว้วางใจว่ามันถูกต้องเสียทีเดียวก็ไม่ใช่ มันเป็นอนัตตา ไม่ได้เป็นตัวตน เป็นสัญญาที่ทำงานตามกระบวนการธรรมชาติ เรามีหน้าที่ที่จะไตร่ตรองด้วยสติและปัญญาของเราอยู่ตลอด เพราะการสำคัญมันหมายถึงในความจำในสิ่งที่มีประโยชน์กับเราก็มีมาก สิ่งทีออกไปผิดๆก็มีมาก ต้องคิดพิจารณาด้วยปัญญา

สังขาร พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเหมือนกับต้นกล้วย สังขารนี้ก็อยู่ในชั้นธำห่า (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) สังขารก็คือการที่เราคิดนึกปรุงแต่งทั้งที่เป็นกุศล ทั้งที่เป็นอกุศล ซึ่งมีมากมายหลายเรื่อง แต่เวลาเรามาพิจารณาจะเห็นว่า มันก็เหมือนกับต้นกล้วย ถ้าเราแกะกาบกล้วยออกทีละชั้นๆ มันจะเหลืออะไร? ไม่เหลืออะไรเลย ไม่มีอะไรที่เป็นแก่นอยู่ในนั้น

ความคิดนึกของเรา ก็เช่นเดียวกัน เราก็ค่อยๆ แกะออก ทั้งๆ ที่บางครั้งเราก็คิดด้วยเหตุด้วยผล แล้วบางครั้งก็ภาคภูมิใจในความฉลาดของเรา แต่พอมาแกะออกๆ มันไม่มีอะไรที่เหลือเป็นแก่น

เราพิจารณาชั้นธำห่าด้วยหลักของอนัตตา เพื่อให้เราสามารถอาศัยชั้นธำห่า นั้น โดยไม่หลง ที่เราเรียกว่าไม่หลง คือเราไม่อาศัยอุปาทาน คือการยึดมั่นถือมั่น

เราไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัณหา เช่น กาม ตัณหา ที่เราอยากให้สนองตามความต้องการของเรา ตามความเพลิดเพลิน ตามอารมณ์ของเรา

เราไม่ยึดมั่นถือมั่นในทิฏฐิ ความเห็นของเรา เราจะต้องถอดถอนความคิดของเราว่า อันนี้ถูก อันนี้จริง อันนี้แน่นอน เขาควรเป็นอย่างนั้น ควรเป็นอย่างนี้ อันนี้มันเป็นความเห็น เราต้องถอนออก จะได้ทำตัวให้อยู่กับสติ ปัญญา ในปัจจุบัน

ทั้งที่เราไม่ยึดมั่นด้วย ว่าเราจะให้มีความบริสุทธิ์เกิดขึ้น เพราะอันนี้คือ สิ้นพทุปาทาน คือเชื่อว่าสามารถทำความบริสุทธิ์ให้เกิดขึ้น โดยอาศัยเรื่องภายนอก เช่น พิธีกรรมก็ดี ความประพฤติอย่างใดอย่างหนึ่งภายนอกก็ดี แต่ความบริสุทธิ์จะต้องเกิดจากภายใน จะต้องเกิดจากสติ ปัญญา ที่รู้เห็นตามความเป็นจริง

นี่คือการพิจารณาธรรมะโดยการเห็นธรรมะทำจิตใจให้สงบ เพื่อทำให้จิตใจได้ปล่อยวาง ให้จิตใจได้คลี่คลายออกจากความยึดมั่นถือมั่น หลวงพ่อชาท่านอุปมาว่า “การปฏิบัติธรรม ถ้าเราปฏิบัติตามความหลงกระแสนของโลก มันก็เหมือนกับเราชั้นนืด ชั้นให้แน่น ยิ่งชั้นก็ยิ่งแน่น เราต้องปฏิบัติธรรมให้เหมือนกับคลายนืด คลายออกมา ค่อยๆ คลี่คลาย แล้วก็ค่อยหลุดออกมาได้”

ที่เรามาปฏิบัติกันนี้ก็เพื่อถอยออก ถอนออกจากสิ่งที่ทำให้จิตใจกรุ่นรัง วุ่นวาย เราหาความปลอดโปร่ง โดยการปฏิบัติธรรม โดยการใช้หลักธรรมพิจารณา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นหลักธรรมพิจารณาเพื่อให้เราคลี่คลาย ถ้าเอาหลักธรรมมาพิจารณาแล้วทำให้เกิดความทุกข์มากขึ้น เกิดความยึดมั่นถือมั่นมากขึ้น เกิดโรคประสาทมากขึ้น อันนี้ก็ไม่ถูกหลักแล้ว

เราต้องถอยออกจากกิเลสให้ได้ นี่ก็หน้าที่ของธรรมะ ให้เราพยายามถอย ถอดถอน แต่ต้องอาศัยสติ ถอยออกจากสติไม่ได้นะ ต้องถอยออกจากกิเลส

เหตุพร้อมย่อมเกิดผล

ถ้าพูดถึงคุณธรรมข้อใดข้อหนึ่ง ซึ่งเป็นพื้นฐานหรือเป็นหัวใจ หรือเป็นเหตุให้เกิดคุณธรรมอีกข้อหนึ่ง เช่น พูดถึงศีล ในความหมายที่เป็นพื้นฐานหรือเป็นหัวใจของสมาธิ

หิริโอตตปปะ* ก็เป็นพื้นฐานหรือเป็นหัวใจของศีล ถ้าหากว่าขาดหิริโอตตปปะแล้วศีลก็ไม่เกิด ฉะนั้นถ้าอยากให้มีศีล เราก็คงต้องให้ความสนใจกับหิริโอตตปปะ* เช่นเดียวกัน เราอยากได้สมาธิซึ่งเป็นผล เราก็คงต้องพิจารณาว่า ควรจะให้มันเกิดอย่างไร หรือปัญญา ก็เช่นเดียวกัน เราอยากมีปัญญาเหลือเกิน แต่นั่นก็เป็นผลเหตุของการเกิดปัญญาอยู่ที่ไหน? คุณสมบัติหรือคุณธรรมข้อใดเป็นที่เกิด เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงปัญญา อันนี้ก็มาพิจารณาเหมือนกัน

*หิริ ความละอายต่อบาป
โอตตปปะ ความเกรงกลัวต่อผลของบาป

อย่างไรก็ตาม คุณธรรมที่เป็นพื้นฐานนี้อาจไม่ได้มีเพียงอย่างเดียว เช่น พูดถึงลักษณะการเกิดสมาธิ นอกจากจะต้องมีศีลแล้ว ก็ต้องอาศัยคุณธรรมที่สำคัญอย่างอื่นอีกข้อหนึ่ง คือ สติ กับ สัมปชัญญะ และการเกิดปัญญาก็ต้องอาศัย โยนิโสมนสิการ**

** โยนิโสมนสิการ การพิจารณาในใจโดยแยบคาย

การที่จิตจะเกิดสมาธิ คือความตั้งใจมั่น จิตของเราต้องมีสติ รู้เท่าทันอารมณ์ จะต้องมีการกำหนดภายในจิตใจของเราให้มีผู้รู้ อยู่ในใจ ไม่วอกแวกไปตามอารมณ์ ถ้าหากว่าเรามีสติติดตามต่อเนื่อง สมาธิก็จะค่อยๆ เกิดถ้าสติกระท่อนกระแท่น มีบ้างไม่มีบ้าง ตั้งเอาไว้แล้วก็ล้มเหลวบ้าง สมาธิก็ไม่เกิด เกิดไม่ได้ ต้องอาศัยความต่อเนื่องของสติ หรือการกำหนดเป็นสาย เหมือนกับที่หลวงพ่อบุญมาท่านเคยเปรียบเทียบกับ การเปิดน้ำ ถ้าเราเปิดก๊อกเพียงนิดหน่อย น้ำก็จะไหลออกทีละหยด สองหยด ถ้าเปิดก๊อกแรงอีก นิดน้ำก็จะไหลออกมาเร็วขึ้น แต่ถ้าเปิดก๊อกเต็มที่ น้ำก็จะไหลออกมาเป็นสายเลย จิตนี้ ก็เช่นเดียวกัน ถ้าเรามีสติเพียงนิดเดียว ความสงบของจิต ความราบรื่น ความเบิกบานของจิตมันก็ไม่เกิด หรือเกิดก็นิดหน่อยเท่านั้น มันต้องให้สติหลังไหลออกจากจิตใจของเรา สมาธิจะได้เป็นสาย ฉะนั้น การฝึกสมาธิ เราต้องพิจารณาที่การสร้างเหตุให้ดี บางคนก็ชอบบ่นว่า สมาธิไม่ค่อยจะดี จิตไม่ค่อยสงบ คือมุ่งที่จะเอาผล แทนที่จะมุ่งหาเหตุ หรือสร้างเหตุที่จะทำให้เกิดผลนั้น โดยการตั้งจิตกำหนดสติให้ต่อเนื่อง เช่น

เรากำหนดลมหายใจเข้า กำหนดลมหายใจออก กำหนดความรู้สึกภายในร่างกายของเรา กำหนดความรู้สึกภายในจิตใจของเรา คือสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี ไม่ทุกข์ไม่สุขก็ดี หรือจะกำหนดอารมณ์และการเคลื่อนไหวของจิตใจก็ได้เช่นเดียวกัน แต่ต้องกำหนดโดยสติ ให้รู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึก เมื่อเกิดผู้รู้อย่างต่อเนื่องสมาธิก็ย่อมเกิด ความตั้งใจ มั่นก็ย่อมเกิด

บางคนนั่งสมาธิก็นึกอยากเห็นนั่นเห็นนี่ อยากเห็นแสงสว่าง อยากเห็นนิมิต อยากเห็นเทวดา อยากเห็นสวรรค์ อยากได้ประสบการณ์ที่แปลกประหลาด น่าตื่นตื่น ถ้าหากว่าไม่ได้ก็เลยคิดว่าตัวเองไม่ได้ทำสมาธิ แต่ไม่ได้คิดว่าทำอย่างนี้นั้นมีสติหรือไม่ เพราะโดยมากแล้วสติก็ไม่ค่อยจะมี คือมันจะตื่นตื่นไปตามสิ่งที่เห็น ที่ได้ยิน ที่ได้สัมผัส จิตเลยไม่ค่อยจะแจ่มใสเบิกบาน เพราะมันมุ่งอยู่กับสิ่งที่ได้ประสบ สิ่งที่ได้สัมผัส

การเห็นนิมิตจึงเป็นประสบการณ์ที่มีผลน้อยแล้ว ในที่สุดจิตก็ไม่สงบ อีกแล้ว สมาธิก็ไม่เกิด เราต้องกลับมาที่หลักของการเกิดความสงบ คือการกำหนดสติ ให้ยกสติขึ้นมาสู่จิตใจของเรา ให้ความสำคัญกับการฝึกสติ พยายามสร้างความแจ่มใสตามความรู้สึกที่มันเกิด ที่มันดับภายในจิตใจของเรา

ถ้าเราตั้งสติไว้กับการเกิดการดับ ให้มันทันความรู้สึกที่เกิดขึ้น ให้มันการทันความรู้สึกที่ดับไป จิตก็จะสงบแจ่มใสมากขึ้น เช่น เรากำหนดที่การเกิดการดับของลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ถ้ากำหนดที่ความรู้สึกของลมหายใจเข้า เราตั้งสติจับตรงไหน เราจะสามารถอธิบายความรู้สึกของลมหายใจเข้าที่ตรงนั้นว่าเป็นอย่างไร มีขั้นตอนอย่างไร ให้สัมผัสในลักษณะไหน ละเอียดแค่ไหน ทั้งความรู้สึกภายในร่างกาย ทั้งความรู้สึกภายในใจเป็นอย่างไร สามารถที่จะอธิบาย และเห็นได้อย่างชัดเจนหรือเปล่า

อันนี้เฉพาะลมหายใจเข้าอันเดียว หรือเราเพียงแต่สูดเข้าสูดออก เหมือนเป็นแค่เครื่องจักร ไม่ได้กำหนด ไม่ได้ตั้งสติไว้ ไม่ได้สังเกตอย่างใกล้ชิด ถ้าอย่างนั้นจิตเกิดความสงบไม่ได้ เพราะอารมณ์ก็เพียงผ่านไป ไม่มีการกำหนดสติโดยผู้รู้ภายในจิตใจ

ฉะนั้นเราต้องกลับมาสร้างเหตุให้ดี กำหนดสติให้ดี อย่าให้อะไรสักอย่างผ่านไป สักแต่ผ่านไป แม้แต่เรื่องของธรรมดาอย่างลมหายใจเข้าหรือลมหายใจออก เราจะต้องทำให้มีสติต่อเนื่องพอที่จะได้เห็นอย่างชัดเจนว่าต้นลมมันเป็นอย่างไร กลางลมเป็นอย่างไร ปลายลมเป็นอย่างไร ความรู้สึกมันเกิดตรงไหน แล้วความรู้สึกนั้นแผ่กระจายออกไปในร่างกายของเราอย่างไร ความรู้สึกในจิตใจเป็นอย่างไร ความรู้สึกในร่างกาย เป็นอย่างไร

นี่คือการตั้งสติ สติต้องกำหนดในสิ่งที่กำลังจะสัมผัส ถ้าไม่มีการกำหนดสติให้ดี ให้มีผู้รู้แจ่มแจ้งในปัจจุบัน ให้มีความละเอียดถึงถ่วงของความรู้สึก มันก็จะมีแต่ความรู้สึก คือสักแต่เกิดความรู้สึก สักแต่เวลาผ่านไป บางทีก็นั่งสัปหงกคอกักรอเวลาแต่จะลุก อย่างนี้จะเกิดสมาธิไม่ได้ บางทีก็นั่งคิดปรุงเรื่องอื่นๆ คนนั้นพูดอย่างไร คนนั้นเคย

ทำอะไร เราเคยไปเที่ยวตรงนี้ตรงนั้น ร่างกายก็นั่งอยู่ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นั่งเที่ยงตรง แต่จิตใจเที่ยวรอบโลก รอบจักรวาล เที่ยวไปหาอดีต เที่ยวไปหาอนาคต อย่างนี้สมาธิก็ไม่เกิด

เราจะต้องกลับมาอยู่ในปัจจุบัน กลับมาที่ความรู้สึกในกายนี้ ในจิตนี้ ในเมื่อเรากลับมาหาหลักตรงนี้ มันก็จะค่อยๆเริ่มมีความสงบ เหมือนเริ่มมีช่องว่างขึ้นมาในใจเรา ซึ่งปกติในใจเราไม่ค่อยมีช่องว่าง มันเต็มไปด้วยความคิดการปรุงแต่ง การแบกเรื่อง ความพอใจ ความไม่พอใจ ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ กลับไปกลับมา ขึ้นๆลงๆ เราต้องให้มีช่องว่างอยู่ในนั้น ช่องว่างนี้แหละคือการตั้งสติ ตั้งสติไว้กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ตั้งสติกับความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ ตั้งสติไว้กับการกำหนด เฉพาะหน้าเรา เฉพาะในเรื่องที่เรากำลังสัมผัสนั้นน่าสนใจ เรื่องอื่นก็ไม่น่าสนใจ ไม่ใช่สัมผัสแล้วไม่รู้ แต่ดูแล้วมันไม่น่าสนใจ ที่น่าสนใจกว่าอย่างอื่นคือการกำหนดรู้ในปัจจุบัน

เมื่อการตั้งสติเป็นไปอย่างต่อเนื่อง จิตใจก็ค่อยสงบ ค่อยหนักแน่น ค่อยเบิกบาน สมาธิความตั้งใจมันก็ย่อมเกิด และเราต้องมีความพร้อมในจิตใจคือไม่ได้ขี้เกียจ แล้วก็ได้ไม่ทะเลาะทะเลาะแล้ววิ่งไปตามความรู้สึกที่จะหาความสงบ การวิ่งไปหาความสงบ มันวิ่งไม่ได้หรอก มันต้องค่อยๆดู ค่อยๆฝึก ค่อยๆนำไปสู่จิตใจของเรา หาความพอดี ความพอดีของอารมณ์ภายใน และการคิดนึกในเรื่องภายนอก เมื่อมันพอดีกัน จิตมันก็ค่อยสงบ อันนี้ก็ต้องอาศัยสติเป็นพื้นฐาน

สำหรับปัญญาการสร้างปัญญา จำเป็นต้องอาศัย โยนิโสมนสิการ การใคร่ครวญในคลองธรรม การพิจารณาหลักของความจริง ก็ต้องอาศัยหลักสัจธรรม พิจารณาให้ตีพิจารณาให้ถี่ถ้วน

ลักษณะของสมาธิ คือจิตมันนิ่งตั้งลงไปในปัจจุบัน ในความรู้สึกภายในตัวเราเอง มันหยุด ส่วนเรื่องปัญญา มันจะต้องมีการเคลื่อนไหว คือหยุดเหมือนกัน แต่หยุดไม่เหมือนสมาธิ

การหยุดของสมาธิ มันเป็นการหยุดของจิตใจ การหยุดของปัญญาคือการหยุดกิเลส และค้นหาเพราะหน้าที่ และลักษณะของปัญญาคือการเข้าไปชำระกิเลสที่อาศัยอยู่ในจิตใจ คือมันสงบกิเลส แต่ถ้าเป็นสมาธิมันสงบจิต จิตสงบอยู่ แต่กิเลสมันพร้อมจะโผล่หัวออกมา ขอสงวนสิทธิ์ออกมาแสดงความต้องการ คือเราสงวนสิทธิ์ในการ โกรธเขา สงวนสิทธิ์ในการ โลก สงวนสิทธิ์ในการเป็นผู้ที่หงุดหงิด รำคาญ ฟุ้งซ่านวุ่นวาย อย่างนี้ปัญญายังไม่ได้ทำงาน การวางรากฐานของปัญญา หรือการฝึกคุณสมบัติของปัญญา คือการใคร่ครวญ พิจารณา โดยพิจารณาเรื่องความไม่เที่ยง พิจารณาเรื่องทุกข์ พิจารณาเรื่องอนัตตา นี่เป็นหัวใจ แต่จะพิจารณาเรื่องอื่นก็ได้

ยนิโสมนสิการ คือการใคร่ครวญโดยชอบธรรม พิจารณาหลักของความเป็นจริง หรือ การคิดให้เป็น คิดให้มีเหตุผล คิดให้มีความถูกต้อง ที่ว่าคิดนี้ บางทีก็ไม่ใช่คิด แต่เรา สังเกต พิจารณาอย่างใกล้ชิด โดยมีความสงบเยือกเย็นเป็นพื้นฐาน การพิจารณา อย่างนี้เป็นกำลังสนับสนุนความสงบของจิตอีกด้วยการใช้โยนิ โสมนสิการ ฝึกให้เรา รู้จักสังเกต เช่น ถ้าเราสังเกตเรื่องของความแก่ ความเจ็บ ความตายซึ่งเป็นเรื่อง ธรรมดา แล้วเอามาพิจารณาใคร่ครวญ ดูที่ตัวเองก็ดี ดูคนรอบตัวเราในโลกนี้ก็ดี ก็จะ เห็นได้ว่า เรื่องธรรมดาเหล่านี้เป็นเรื่องจริงของชีวิต ชีวิตก็แบบนี้แหละ ไม่มีใครที่จะหนี ออกจากภาวะเหล่านี้ได้ นอกจากทำความบริสุทธิ์ให้เกิดขึ้นในจิตใจ อย่างนี้ก็เป็น การใคร่ครวญ การพิจารณาธรรมะ

หรือเราจะพิจารณาเรื่องอื่นๆก็ได้ เช่น เราจะระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เมื่อ ได้พิจารณาคุณธรรมของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จิตก็เป็นกุศล เป็นเหตุให้ มี ความตั้งใจมั่น พร้อมทั้งจะเกิดความสงบ หรือการระลึกถึงคุณธรรมของผู้อื่น ก็ทำให้ เกิดกำลังใจว่า เออ เราก็สามารถทำได้ คนอื่นเขาทำได้ เราก็จะต้องทำให้ได้ เมื่อคิด อย่างนั้น มันก็เป็นสิ่งที่ทำลายความสามารถของตัวเอง ก็จัดเป็นอุบายได้อย่างหนึ่งจะ เป็นการคิดพิจารณา ใคร่ครวญหลักสัจธรรม หลักของความเป็นจริงมันก็ต้องมีอุบาย เหมือนกัน ปัญญาจึงจะเกิดการระลึกถึงอย่างนี้เรียกว่าอนุสติ อนุสติมีอยู่หลายอย่าง เช่น พุทธาอนุสติ ธรรมาอนุสติ สังฆาอนุสติ การระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพื่อ การใคร่ครวญพิจารณา ก็ทำให้มีกำลังใจ การมีเพื่อนมีกัลยาณมิตรในการปฏิบัติ ธรรมด้วยกัน ก็ทำให้มีกำลังใจ มีความเพียร อยากจะปฏิบัติได้เช่นกัน

นอกจากนี้ก็มีจาคาอนุสติ ระลึกถึงการให้ทาน การเสียสละ พิจารณาคุณธรรม คือความ เสียสละที่มีอยู่ในตัวของเราเอง ทำให้ภูมิใจ เกิดมีกำลังใจ หรือแม้จะนึกถึงโทษด้วยก็ ยังได้ เช่น นึกถึงโทษของการผิดศีล โทษของการไม่เสียสละ ถ้าเราพิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้ อาจเป็นโทษ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ได้ ถ้าเราไปยึดมั่นถือมั่น และปฏิบัติผิดในทาน ใน ศีล เกิดมีความรู้สึกในเรื่องตัวตนขึ้นมา ซึ่งต้องอาศัยการใคร่ครวญ การพิจารณาหา อุบายที่จะช่วยให้เกิดความรู้สึกสงบ สงบจิตสงบใจ สงบกิเลส สงบตัณหา

บางทีจิตของเราก็สงบ แต่กิเลสยังรอโอกาสอยู่ รอจังหวะอยู่ กำลังจ้องอยู่ เราจึง จำเป็นต้องมีการใคร่ครวญอย่างถี่ถ้วน เมื่อเรามีการใคร่ครวญอย่างถี่ถ้วน กำลังของ จิตก็จะค่อยๆเกิด ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา ฝนตกลงดินก็ต้องเปียก จะไม่ให้เปียกมันก็ผิด ธรรมดา จิตใจที่พิจารณาหลักธรรม ก็ย่อมเกิดความสงบ เป็นเรื่องธรรมดาตรงกัน ข้าม ถ้าหากเราไม่พิจารณา เราก็ไม่ยอมสละความเห็น ความรู้สึกที่ไม่ตรงกับธรรมะ เราก็จะวนวายอยู่ตลอด จึงต้องอาศัยโยนิ โสมนสิการ ใคร่ครวญโดยหลักธรรม พิจารณาโดยชอบธรรม เพื่อช่วยให้ใจของเราได้โน้มน้าวเข้าไปหาธรรมะ

อีกอย่างหนึ่งที่เป็นเครื่องระลึกถึงได้ก็คือร่างกาย การระลึกถึงร่างกายเรียกว่า กายค ตาอนุสติ จะในลักษณะของอาการ ๓๒ ก็ได้ หรือมองให้เป็นซากศพ มองให้เห็นความ

บกพร่องของร่างกาย ในการมีภาระหน้าที่ที่จะต้องดูแลอยู่ตลอด ไม่ได้พักเลยก็ได้ อย่างเช่น เราจะเอาร่างกายของเราตั้งไว้ตรงนี้ แล้วเราจะไปเที่ยว ก็ทำไม่ได้หรอก ต้องเราร่างกายไปด้วย บางทีก็ปวดท้อง ปวดหัว เจ็บแขน เจ็บขา ก็ต้องรักษา อย่างนี้เป็นต้น

นอกจากนี้ก็มี **มรณานุสติ** การระลึกถึงความตาย ก็เป็นการพิจารณาที่จะไม่ให้เกิดความประมาท นี่ก็ยิ่งช่วยให้เราตั้งมั่นในการปฏิบัติอย่างยิ่ง

แม้การระลึกถึงเทวดาหรือสวรรค์ซึ่งเรียกว่า **เทวดานุสติ** ก็ใช้ได้เหมือนกัน พิจารณาเห็นคุณธรรมที่ทำให้บุคคลเป็นเทวดาได้ หรือบางทีเราเห็นคนหน้าตาดี เกิดมามีความสุขสบาย เราก็พิจารณาคหาเหตุ ก็ได้เข้าใจชัดถึงกระบวนการแห่งความดีและความถูกต้อง ความสงบ ความมั่นใจก็เพิ่มมากขึ้น

อาณาปานสติ การกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก พิจารณาอย่างถี่ถ้วนละเอียด ก็เป็นเหตุให้เกิดปัญญาเช่นเดียวกัน

สิ่งเหล่านี้เรียกว่า **อนุสติ** การระลึกถึง โดยจิตใจมีการใคร่ครวญ ปัญญาก็ต้องเกิด แต่ไม่ใช่ว่าปุบปับจะได้เลย การปฏิบัติธรรมเราต้องทำเหตุให้พร้อม อย่างที่เราอยากได้ ศีลก็ต้องมีเหตุ เหตุอยู่ที่หิริ โอตตัมปะ ความละอายต่อบาป ความเกรงกลัวต่อบาป เราต้องให้ความสนใจในจุดนี้

เราอยากได้สมาธิ อยากได้จิตสงบ อยากให้จิตเบิกบาน อยากให้จิตใจเกิดความรู้สึกปลอดโปร่ง สว่างเยือกเย็น ก็ต้องทำเหตุให้พร้อม โดยเฉพาะการกำหนดให้ถี่ถ้วนละเอียด โดยสติในการฝึกสติให้อยู่ในปัจจุบัน และจิตก็จะค่อยๆเกิดสมาธิและการเกิดปัญญา ก็ต้องอาศัยการพิจารณา การใคร่ครวญโดยหลักธรรม

ทุกอย่างมันต้องมีเหตุ ถ้าเราทำได้ทำเหตุให้พร้อม ผลก็ต้องปรากฏแน่นอน เหมือนเราเอาหม้อน้ำไปตั้งไฟ ถ้าไฟมันร้อน ไฟมันกำลังลุกอยู่พอดี น้ำต้องร้อน ต้องเดือด จะเร็วหรือช้าก็แล้วแต่ปริมาณน้ำ แล้วแต่ลักษณะของหม้อ แต่อย่างไรเสียก็ต้องร้อน ถ้าไฟไม่ลด

ก็เช่นเดียวกัน การเป็นผู้มีหิริ โอตตัมปะก็ดี มีสติก็ดี มีการใคร่ครวญในธรรมก็ดี จะทำให้กระบวนการของศีล สมาธิ ปัญญา มีกำลังต่อเนื่องกัน และอาศัยหลักที่ถูกต้องทำไปๆต้องมีผลของการปฏิบัติเกิดขึ้น ความทุกข์ต้องน้อยลง ความสุขต้องเพิ่มขึ้น เป็นลักษณะธรรมชาติของชีวิต คำสอนของพระพุทธเจ้าไม่หนีออกจากการทำเหตุให้พร้อม บรรณานาสัง ไตเราต้องพิจารณาว่าสิ่งที่เราอยากได้ สิ่งที่เราบรรณานานั้นเหมาะสมแค่ไหน ถ้าเหมาะสม แล้วเราทำเหตุที่เหมาะสมไหม ถ้าสิ่งที่เราบรรณานานั้นเหมาะสม แต่เราทำเหตุไม่เข้าเรื่อง เราก็จะไม่ได้รับผล ไม่ได้ลิ้มรสของการปฏิบัติ

เราผู้เป็นพุทธบริษัท ก็ต้องพยายามระลึกถึงความสำคัญในการทำจิตสงบ ให้จิตใจมี
สัมมาทิฐิ การเห็นชอบ การมีปัญญา ถ้าเราเห็นคุณค่าอย่างชัดเจน มีปัญญา มีความ
ขยันในการทำเหตุให้พร้อม ผลต้องปรากฏแน่

เมตตาด้วยปัญญา

ต่อจากนี้ไปขอให้ผู้ปฏิบัติทั้งหลายตั้งใจฟังธรรมะกันสำหรับคืนนี้ อาตมาจะยกข้อธรรมะขึ้นมาให้เราพิจารณาในวิธีการที่เราจะเอาไปใช้ในชีวิตของเราได้คือ “เมตตา”

คำศัพท์ว่า “เมตตา” เป็นคำศัพท์ที่เราใช้ในภาษาธรรมดๆ แต่ว่าเป็นข้อธรรมะที่พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญ เพราะว่าเป็นกำลังที่ทำให้ความเศร้าหมองในจิตใจไม่เกิดขึ้น หรือถ้าหากว่าเกิดขึ้นแล้ว ก็เป็นกำลังของคุณธรรมที่จะขับไล่อกุศลธรรมออกจากจิตใจได้ เช่น ความขัดเคือง ความไม่พอใจ ความโกรธ โทสะ พระพุทธเจ้าแนะนำให้เราฝึกในการยกเมตตาขึ้นมาสู่จิตใจ เพื่อไม่ให้อกุศลธรรมอันนั้นเกาะไว้ในจิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราทุกคนก็คงจะต้องเคยมี ไม่มากก็น้อย ถ้าเราเป็นปุถุชน เรื่อง โทสะ ความไม่พอใจ ความเศร้าหมองที่เกิดจากความโกรธ ความไม่พอใจมันก็ต้องมี แต่ว่าเราจะต้องรู้จักฝึกหัดกับมัน ต่อสู้กับมัน แม้แต่ครูบาอาจารย์ท่านก็ต้องฝึกฝนตัวเองเช่นเดียวกัน

ยกตัวอย่างหลวงพ่อบุชา ท่านก็เคยมีลักษณะใจร้อนพอสมควร เมื่อท่านสร้างวัดหนองป่าพงแล้ว มีครั้งหนึ่งที่ท่านเห็นสามเณรฉันทน์น้ำ แต่จะเรียกว่าฉันทน์ก็ไม่เชิง เพราะฉันทน์เป็นคำสุภาพสำหรับพระ แต่สามเณรนี้ท่านยืมแล้วก็เอากาน้ำเทใส่ปากของท่าน หลวงพ่อเห็น ท่านไม่พอใจอย่างมาก เห็นมารยาทที่ไม่สมควรแก่สมณะ ท่านก็ตะโกนและวิ่งไปจะตีเณรให้ได้ โชคดีของเณร เณรเห็นหลวงพ่อบุชา ก็วิ่งหนีสุดชีวิตเลย เห็นหลวงพ่อบุชาไม่พอใจ ก็คิดว่าไม่ไหวแล้ว หนีดีกว่า เณรวิ่งหนี หลวงพ่อก็วิ่งตาม แต่เณรก็วิ่งเร็ว หลวงพ่อบุชาจับไม่ทัน

แต่สักระยะหนึ่งท่านก็สำนึก เอ! เราไปไม่พอใจกับความประพฤติของสามเณรที่ไม่อยู่ในสมณวิสัย แต่ว่าเราวิ่งไล่สามเณรเพื่อตีเขา ก็ไม่เป็นสมณวิสัยเช่นเดียวกัน ท่านก็มี ความสำนึกและก็อาย ท่านก็กลับกุฏิ ปิดประตู ๓ วัน ๓ คืน ไม่มีใครเห็นหลวงพ่อบุชามาเลย ท่านอยู่ในกุฏิเหมือนท่านทั้งลงโทษตัวเอง ทั้งถือโอกาสที่จะฝึกฝนตัวเองไม่ให้มันเป็นสิ่งที่มารบเร้าจิตใจอีก พวกพระที่อยู่กับท่านสมัยนั้นแล้วว่า หลังจากนั้นมาไม่เคยปรากฏเห็นหลวงพ่อบุชาโกรธใคร ก่อนนั้นหลวงพ่อบุชาได้เคยแสดงออกถึงลักษณะความไม่พอใจด้วย ความพอใจด้วย ความร้อนนอกร้อนใจด้วย แต่หลังจากนั้นก็หาย คือท่านคงเห็นโทษจริงๆ จึงได้พยายามกำจัดให้หมดเสีย

เรียกว่าคนส่วนใหญ่ที่พบหลวงพ่อบุชา ญาติโยมที่เคยมีโอกาสพบหลวงพ่อบุชา หรือแม้แต่พระเณรที่เคยพบหลวงพ่อบุชาในระยะหลังๆ ถ้าคนถามว่าหลวงพ่อบุชาเป็นพระอย่างไร มักจะพูดว่าท่านมีเมตตาสูง แต่กว่าจะมีเมตตาสูง ก็ต้องฝึก ต้องหัด ต้องผ่านสิ่งที่เคยมีไว้ในใจ

นี่เป็นสิ่งที่เราก็คทำได้ หลวงพ่อชาท่านเป็นพยาน คือมนุษย์เราสามารถที่จะฝึกฝนจิตใจ ให้อกุศลธรรมหมดจากใจได้ ให้เหลือแต่เมตตาธรรม คือว่าเราอาจจะยังไม่หมดก็จริง แต่เราควรจะพยายามเล็งเห็นอนิสงส์และความสำคัญ หรือความจำเป็นของการตั้งจิต ในเมตตาธรรม ที่จริงพระพุทธเจ้าท่านก็แสดงอนิสงส์ไว้ตั้งหลายอย่าง อาตมาจำได้ ไม่หมดหรอก

ลักษณะของผู้ที่ตั้งจิตไว้ในเมตตาธรรม ไปไหนมนุษย์ก็จะให้ความรัก ให้ความเอ็นดู เทวดาจะให้ความเอ็นดู คือไปไหนก็ไม่มีใครเกลียดและรังเกียจ เป็นลักษณะธรรมชาติ ของเมตตา คนอยากจะเข้าใกล้ผู้มีเมตตา ไม่ใช่แต่คน ไม่ใช่แต่เทวดา แม้แต่สัตว์ เดรัจฉานก็ดี ก็อยากจะเข้าใกล้ผู้มีเมตตา มันเป็นธรรมชาติ เพราะว่าเมื่อผู้ที่ตั้งอยู่ใน เมตตาธรรม เราเข้าใกล้เราไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นพิษเป็นภัยกับผู้อื่น แล้วก็ไม่ใช่เป็นพิษเป็นภัย กับตัวเองเช่นเดียวกัน

พระพุทธเจ้าว่าอนิสงส์ อย่างเช่น ผู้มีเมตตาหลับดี ถึงจะไม่คิดในลักษณะว่าเอ้อ! จะ ได้ภาวนาเก่งๆ เพียงแค่ขอให้หลับสบายก็แล้วกัน มันก็ยังดีนะ ยังใช้ได้นะ ยังมี ประโยชน์อยู่ พระพุทธเจ้าว่าผู้มีเมตตาหลับสบาย ไม่ฝันร้าย

ผู้มีเมตตาธรรมจะทำความสงบจิตเร็ว ความสงบจะเกิดขึ้นเร็ว นี้ก็ไม่ยากที่จะเข้าใจ คือ ถ้าหากว่าเรามีเมตตาภายในจิตใจของเรา ก็คือเราไม่มีความรำคาญ ความหงุดหงิด และไม่แบกความไม่พอใจไว้ เรามักจะแผ่ออก แม้แต่ความน้อยใจเสียใจ ถ้าเรามี เมตตาธรรม มันไม่ค่อยจะเกาะไว้ที่จิตใจของเรา เวลาเราทำสมาธิ จิตก็จะสงบเร็ว สาเหตุอย่างหนึ่งก็เพราะว่าจิตเป็นสุขอยู่แล้ว อย่างที่พระพุทธเจ้าเคยสอน จิตใจที่มี ความสุข สมาธิจะเกิดขึ้นง่าย

อีกอย่างหนึ่งที่พระพุทธเจ้าว่าเป็นอนิสงส์ของเมตตา คือเวลาเราตาย เราจะตายอย่าง สงบ เพราะว่าจิตเราไม่หวั่นไหว จิตใจที่มีเมตตาธรรม มันจะกลัวอะไร มันไม่กลัว เพราะว่าเราเมตตาเอ็นดู เจอใครก็เมตตา ภายในจิตใจของเราเวลาเรามีเมตตาธรรม ก็ สามารถที่จะเข้าไปในสถานที่ไหน ก็เหมือนจะทำให้คนเหล่านั้น แม้แต่เทวดาเหล่านั้น อยากจะเอ็นดู

ยกตัวอย่างที่เมื่อตอนบ่ายเราพูดถึงเจย์ หรือพูดถึงประสบการณ์ของอาตมาที่เรือนจำ ชานแควนดิน คนที่เป็นเจ้าหน้าที่ ที่มีหน้าที่ในการประหาร ในการคุมเวลาประหาร เขา เป็นผู้ที่สมัครที่จะทำหน้าที่ ไม่ใช่เขาถูกคัดเลือก เขาเป็นเจ้าหน้าที่ก็จริงอยู่ แต่ว่า เขาไม่ได้ถูกบังคับ พูดง่ายๆว่าเขาเป็นผู้ที่ยินดีในการฆ่า ตามที่ได้มีคนเล่าให้ฟังเพื่อ ช่วยเตรียมอาตมาว่า ถ้าเขามีโอกาสที่จะรังแก เขาจะถือโอกาส ถ้าเขามีโอกาสที่จะทำ อะไรที่ทำให้สุดท้ายของชีวิตของคนที่จะถูกประหารมีความอึดอัดเพิ่มขึ้น เขาก็จะถือ โอกาสทำ เป็นคนประเภทที่จะเรียกว่าปีศาจก็ไม่ผิดเท่าไร หรือเป็นยักษ์ชนิดหนึ่ง ยักษ์เป็นๆนะ ยังไม่ได้เกิดในเมืองยักษ์ เขาอยู่ในเมืองมนุษย์แต่จิตใจเป็นยักษ์เมื่อ

อาตมาฟัง ก็ตั้งใจที่จะเข้าสู่สถานทีนั้น โดยการแผ่เมตตาธรรมตลอด ทั้งๆที่เวลาเราเข้าไป เราต้องผ่านการตรวจ ถอดผ้าออกทั้งหมด เพื่อเขาจะดูผ้าของเราทั้งหมด ดูร่างกายของเราทั้งหมด ดูแล้วก็ไม่ใช่ดูอย่างสุภาพ แต่เราถือเป็น โอกาสที่จะแผ่เมตตาให้เขา แผ่เมตตาให้สัตว์ทั้งหลายที่อยู่รอบตัว เป็นโอกาสทำทนายเหมือนกัน ทำทนายตัวเอง เราคิดว่า ถ้าเราจะช่วยได้ เราก็จะต้องเอาใจคนพวกนั้นไว้ก่อน เลยอาศัยการแผ่เมตตา ทั้งบทสวดก็ดี ทั้งที่ยกภาวะของเมตตาธรรมเข้าสู่จิตใจ คือหวังให้เขามีความสุข ขอให้เขาได้เป็นผู้ที่ปราศจากทุกข์ภัยทั้งหมด

ระหว่างที่เราเดินเข้าไป รอกการเข็ดต่างๆ แล้วก็เข้าไปในห้องขัง อาตมาก็ถูกขังเอาไว้ ปิดกุญแจด้วย ก็ได้วางแผนกับเจย์ล่วงหน้าไว้ก่อนว่า พอเราไปถึง สิ่งแรกที่เราควรทำคือ เจย์จะขออาราธนาศีลแล้วก็อาราธนาพระปริต เพื่อจะได้สวดมงคล แต่พอเข้าไปถึง เขาก็คล้ายๆมาอบรมเราว่า จะต้องทำอย่างนี้ๆ กฎกติกาอย่างนี้ๆ เขาก็พูดอย่างแข็ง เขาพูดออกมาในลักษณะว่าเราจะทำอะไร จะต้องระมัดระวัง ไม่ทำให้เขาสงสัยว่าเรากำลังทำอะไร และต้องใช้ภาษาอังกฤษตลอด ไม่ให้พูดภาษาอื่น เพื่อไม่เป็นเรื่องลับ

หลังจากเขาพูด เราก็บอกว่าเวลาเราสวด เราจำเป็นต้องใช้ภาษาของศาสนา คือเราจะพยายามให้เป็นภาษาอังกฤษเท่าที่เราทำได้ แต่ว่าบางบทต้องเป็นภาษาบาลี ก็อธิบายให้เขาเข้าใจ เขาก็พูดในลักษณะยอมรับแต่ไม่พอใจ เราก็เริ่มของเรา ก็ได้อาราธนาศีล ซึ่งเราก็ถือ โอกาสอธิบายเป็นภาษาอังกฤษว่า เรากำลังทำอะไร คือในเชิงที่เราสอนเจย์ด้วย แต่เขาคูมเรา เขาก็ต้องนั่งฟังอยู่ เลยเป็นทั้งสอนเจย์และอีกแง่หนึ่งคือสอนพวกที่มาคุมด้วย

เราก็ให้เจย์อาราธนาพระปริต เจย์ก็ลืมหรือสับสน กลับไปอาราธนาเทศน์ เราก็บอกว่า เอ้อ! มันผิด แต่ก็เลยเทศน์สักกัณฑ์เล็กๆ เพราะเขาอาราธนา เราก็อธิบายไป เทศน์ไปนิดหน่อย แล้วเจย์ก็อาราธนาพระปริต จึงได้สวดพระปริต มีบทแผ่เมตตาทั้งที่เป็นภาษาบาลี และทั้งที่เราแปลเป็นภาษาอังกฤษ ซึ่งอาตมาก็ยกมาประมาณ ๓ บท ที่เราแปลเป็นภาษาอังกฤษ บทที่เราสวดคินนี้และอีกบทที่จะเจอมากที่สุด ในพระไตรปิฎก เป็นการอธิบายถึงการตั้งพรหมวิหาร ๔ คือ จะได้แผ่พรหมวิหาร ๔ ทั้งเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ไปในทิศทั้ง ๔ รอบทิศ ด้วยจิตใจที่ไพศาล เวลาแปลเป็นภาษาอังกฤษก็ค่อนข้างจะไพเราะนะ แล้วก็มีส่วนเมตตาสูตรอีก ที่พระพุทธเจ้าท่านสอนเกี่ยวกับการแผ่เมตตา เราก็สวดทั้งภาษาบาลีและภาษาอังกฤษ เหมือนกับเป็นการแผ่เมตตาใหญ่ และบทอื่นๆ เล็กๆน้อยๆ แล้วก็จบลง

หลังจากนั้นไม่มีปัญหากับพวกเจ้าหน้าที่เลย เขาเอ็นดูเราตลอด ไม่ได้ลำบาก เราเองก็ไม่หนักใจ แล้วก็รู้สึกว่าเขาทำหน้าที่ของเขาแต่ไม่กวนเรา เจ้าหน้าที่ที่เป็นหัวหน้า และเป็นคนที่บาทหลวงศาสนาคริสต์เคยบอกให้ระวังคนนี่ว่าเขาโหดร้ายมากนะ พอสวดเสร็จ เขาก็บอก ท่านจะฉันทน้ำไหม เราก็ว่า คงไม่ฉันท เขาก็ โอ้ ท่านได้ pray ตั้งยาวนาน คอน่าจะแห้งนะ เราก็มอง คอแห้งอยู่ เจ็บคอนิดหน่อย แต่เท่าที่เราทราบ อาตมาไม่

อยากฉันน้ำ เพราะถ้าหากว่าฉันน้ำแล้ว เราต้องไปใช้ห้องน้ำ ต้องมีเจ้าหน้าที่พาออกไป แล้วต้องคุม แล้วต้องผ่านอีกตั้งหลายด่าน กว่าจะได้มีห้องน้ำใช้ แล้วกว่าจะผ่าน กลับเข้ามา เรากลัวว่าจะเสียเวลา เลยไม่ฉันดีกว่า แล้วเขาก็ว่า ห้องน้ำเรามีตรงนี้นะ นิมนต์ใช้ได้ เราก็อ้อ! ถ้าอย่างนั้นก็ได้อ้อ เขาก็ถามว่า จะฉันน้ำอะไรดี เอาน้ำส้มไหม เขาก็อุตสาห์ออกไปหาน้ำส้มมาให้

แล้วก็มีอีกช่วงหนึ่ง คือว่าเราใช้เวลาไปกับเจย์สักระยะหนึ่ง หนายความของเจย์ก็โทรเข้ามา คือเขาพบเจย์ไม่ได้แต่เขามีสิทธิ์จะพูดกับเจย์ในคืนนั้น เขาอยู่ในเรือนจำอีกที่หนึ่ง เขาถามว่า ท่านอาจารย์ปล้นโนเป็นอย่างไร พวกหนายเขาหวังกันว่าเราไปอยู่ในที่ที่ อึดอัด ไม่น่าอยู่ พวกหนายเขาเล่าให้ฟังวันหลัง ตอนนั้นอาตมาไม่รู้ หนายเล่าว่า เจย์ตอบว่าอาจารย์ปล้นโนสบาย กำลังจะสนทนาธรรมกับพวกเจ้าหน้าที่ เวลาเขาเห็นว่า เจย์กำลังคุยกับหนาย ไม่ได้คุยกับอาตมา เขาก็หันมาถามถึงชีวิตของเรา มีข้อคิด ธรรมะอะไร ในที่สุดเขาก็ดี

ฉะนั้นเราเห็นคุณค่าของเมตตาธรรม เป็นสิ่งที่ดึงดูดใจของคน แม้จะเป็นปีศาจครึ่งๆ แต่ว่าเขายังมีจิตใจ จิตใจของมนุษย์ที่ไหน ยิ่งไงก็รักสุข เกลียดทุกข์ เวลาเขามี โอกาสที่จะเห็นชัด เขาก็ต้องเลือกในสิ่งที่ดี ในสิ่งที่ถูกต้อง ในสิ่งที่นำความสุขมาให้ เวลาเห็นชัดมันไม่ต้องคิดมาก เพราะมันนำความสุขมาให้เรา นี่เป็นส่วนหนึ่งของการ ปฏิบัติของเรา เราพยายามที่จะฝึกให้ใจของเรามีเมตตาธรรม แต่ว่าเราก็ต้องฝึกใจ ของเราให้มีความชัดเจนพอสมควร นี่มันเป็นหน้าที่ของสติ สติของเรา สมาธิของเรา ปัญญาของเรา เราฝึกเราฝนอยู่ เพื่อทำให้จิตใจของเรามีความชัดเจน แจ่มใสเพียงพอ ที่จะเข้าใจว่าความสุขที่แท้จริงคืออะไร ความทุกข์ที่แท้จริงเป็นอย่างไร เพราะว่ามัน เป็นปัญหาตรงที่เราไม่เห็นแจ้ง ไม่รู้แจ้ง

อย่างที่ยกขึ้นมาเมื่อตอนบ่าย คำถามว่า เมาน้ำไหมครับ มันใช้ไม่ได้ เพราะทุกคนจะมีแต่ คำตอบว่า ไม่เมาน้ำ และถ้าเราถามมนุษย์ทั่วๆไปว่า เขาทุกข์ไหม เขาก็จะว่าไม่ทุกข์ แม้แต่เราเองถามว่าทุกข์ไหม ส่วนใหญ่ก็จะตอบว่าไม่ทุกข์ เพราะเราเห็นไม่จริง เห็นไม่ ตรง

การฝึกใจของเราให้มีเมตตาธรรม เป็นการยกจิตเข้ามาสู่ภาวะที่หวังความสุขจริงๆ สำหรับตัวเอง เป็นที่น่าสังเกต เวลาเราสวดแผ่เมตตาเริ่มต้นด้วย อหัง สุขิโต โหมิ ขอ ให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึงสุข เพราะเราก็ต้องเอ็นดูตัวเองไว้ก่อน ไม่ใช่เป็นการเห็นแก่ตัว มันเป็นความจำเป็น เพราะถ้าหากว่าตัวเราเองไม่รู้จักความสุข เราก็อไม่สามารถที่จะให้ ความสุขแก่ผู้อื่นเท่าไร

เมื่อไม่มีจิตใจที่แจ่มใสเพียงพอ ถึงจะอยากได้ความสุข แต่ไม่เข้าใจชัดเจนเพียงพอว่า สุขที่แท้จริงคืออะไร เราวิ่งไปหาความสุข แต่มันก็มักจะไม่ค่อยให้ความสุขที่จะทำให้ จิตใจอึด เมตตาธรรมเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้เราระลึกถึงความเมตตาเอ็นดูเอื้อเฟื้อต่อ

ตนเอง และเมตตาเอ็นดูเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น อย่างน้อยเราก็ต้องมีความพยายามที่จะถอยออกจากจิตใจที่เศร้าหมองด้วยความโกรธ หรือความแค้น ความรู้สึกแค้นที่เก็บเอาไว้ อมเอาไว้ มันเป็นสิ่งที่ทำลายตัวเอง คือมันเสียการเป็นมนุษย์ของเรา

ในพระสูตรหนึ่งที่มีพระรูปหนึ่งทะเลาะขัดแย้งกับพระรูปอื่น พระรูปอื่นๆตกเดือนท่านก็ยิ่ง โกรธยิ่งแค้น พระพุทธเจ้าท่านจึงได้สั่งสอน แนะนำวิธีการกำจัดความโกรธ และความจำเป็นที่จะต้องกำจัดความโกรธ ท่านลงท้ายในพระสูตรนั้นว่า แม้จะมีกลุ่มโจรมาจับเรา และพยายามที่จะทำลายชีวิตของเรา โดยเอาชีวิตเอาเลือดมาบาดขาบาดแขนของเรา ถ้าหากว่าด้วยสาเหตุนี้ เราได้เกิดความโกรธ ก็ถือว่าไม่ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ เป็นการปล่อยจิตใจไปในอกุศล ในความโกรธที่ไม่เข้าท่า ถึงจะขนาดนั้น เรายังควรจะต้องตั้งเมตตาจิตไว้ พวกเราคงจะไม่มีใครมาจับไปเลี้ยงแขนเลี้ยงขาหรืออก บางทีแค่ถูกนินทาเล็กๆน้อยๆก็โกรธแล้ว ไม่พอใจแล้ว

ทีนี้เราก็ต้องพยายามที่จะถอนและถอยออกจากความโกรธ โดยเอาเมตตาธรรมขึ้นมาแทน เราใช้จิตของเราแผ่ออกไปถึงเขา เราพิจารณาในหลักของกรรม คือถ้าหากว่าใครทำในสิ่งที่เป็นอธรรม ไม่ตรงกับธรรมะ เขาเอาเปรียบก็ดี หรือนินทาว่าร้ายก็ดี หรืออิจฉาก็ดี สู้แล้วแต่ อันนั้นเป็นการกระทำของเขา เป็นการกระทำที่เป็นเหตุให้เขาเกิดความทุกข์ต่อไป เขาจะต้องรับผลของกรรมนั้นๆ แต่ถ้าหากว่าเราสามารถที่จะตั้งจิตไว้ เห็นว่าเขากำลังสร้างความทุกข์อยู่ มันก็น่าสงสารแทนที่จะโกรธ เราก็คิดในลักษณะว่า เออ! มันก็น่าสงสารนะ

เรายกเมตตาธรรมขึ้นมา แต่เราไม่จำเป็นที่จะต้องโง่ ในลักษณะที่คนทำในสิ่งที่ไม่ดี ไม่ตรงกับธรรมะ แล้วคล้ายๆกับว่าเรายินยอมต่อเขาเหมือนว่าเราสนับสนุนเขา การสนับสนุนอย่างนั้นไม่ใช่เมตตาธรรม สำหรับเอาตัวเราเองในฐานะที่เราเป็นเจ้าอาวาส เราต้องเป็นอาจารย์ของคน เราก็มืดความจำเป็นที่จะต้องแนะนำหรือสั่งสอน หรือขัดเกลาตักเตือนผู้ที่ไม่ถูก

หลวงพ่อบ้านให้เอาตัวมาเป็นเจ้าอาวาสที่วัดป่านานาชาติ หลังจากพรรษาที่ ๘ กำลังจะเข้าสู่พรรษาที่ ๙ ที่จริงก็ประสบการณ์น้อย ในแง่หนึ่งก็ยังเป็นเด็กในธรรมะอยู่ แต่ว่าทำให้เอาตัวมาได้ประสบการณ์เยอะ เวลาเราเห็นสิ่งที่เราคิดว่าไม่ถูก เราก็มักจะเกิดความไม่พอใจและโทสะประกอบด้วย ถ้าหากว่าเรตักเตือนคน หรือแนะนำคนด้วยโทสะเป็นพื้น คนเขามักจะไม่ยอมฟัง หรือเกิดการทะเลาะกัน หรือจะเกิดอะไรขึ้นสักอย่าง คือจะไม่ราบรื่นในฐานะที่เป็นผู้นำ เป็นทุกข์มาก ทุกข์ที่เห็นสิ่งที่เราคิดว่าไม่ถูกต้อง ทุกข์เวลาเกิดการทะเลาะกันและไม่ยอมฟังกัน

แต่เราก็ค่อยๆสังเกต ค่อยๆปฏิบัติ พยายามที่จะฝึกตัวเองให้อยู่ในธรรมะมากขึ้น เป็นที่น่าสังเกตว่า เวลาใจของเราถึงจะเห็นว่าไม่ถูกต้อง แต่ถ้าวางใจแล้วตักเตือนมาจากเมตตาธรรมเป็นพื้น คือเห็นว่าไม่ถูกต้อง และไม่ใช่ว่าใจเรายินดียกย่องเขา นะ แต่เรา

สามารถที่จะตั้งเมตตาได้ว่าเราทำเพื่อประโยชน์ของเขา ทำเพื่อประโยชน์ของหมู่คณะ ทำเพื่อประโยชน์ของพระศาสนา คือเราคิดในลักษณะอย่างนั้น การยอมรับยอมฟังมักจะไม่ใช่ค่อยพลาด เพราะเจตนาของเราเอง และอารมณ์ของเราเอง ถ้ามาจาก เมตตาธรรม มันจะง่ายขึ้น ราบรื่นขึ้น บางทีถ้าเห็นข้อบกพร่องเราสามารถที่จะพูดอย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วย เพราะไม่ได้พูดด้วยโทสะ แต่พูดด้วยเมตตา มันเป็นเรื่องแปลกที่เราได้สังเกตมานาน

บางคนคิดว่าถ้าเราเมตตา เราจะไม่ว่าใครเลย อย่างที่ว่าเมตตาแปลว่าเอ็นดู คือเอ็นดูจนเอ็นขาด อย่างนั้นไม่เป็นธรรมนะ มันไม่ใช่เมตตาที่แท้จริง เรียกว่าเราก็ก็นั่งตั้งอยู่ในหลักของความถูกต้อง ตั้งอยู่ในหลักธรรม เราทำไม่ได้ แต่เพราะความเคารพต่อธรรมะ ความเอ็นดูก็เป็นส่วนที่ทำให้เรายกเมตตาธรรมขึ้นมาสู่จิตใจได้

เมตตาธรรมช่วยขัดเกลาทิฐิมานะของตัวเองด้วย คือถ้าเรามีจิตใจที่เอ็นดูจิตใจเราจะเปิดกว้างพร้อมที่จะเข้าใจ ในความคิดความรู้สึกของผู้อื่น แต่ถ้าเราแบกทิฐิมานะเข้ามาอย่างนั้นมันก็เอ็นดูไม่ได้ การที่จะตั้งเมตตาธรรมโดยสมบูรณ์ เราจำเป็นต้องถอดถอนทิฐิมานะของเรา หรืออย่างน้อยก็ต้องวางไว้ก่อน แต่เอาวางไว้ห่างๆหน่อยนะ แล้วค่อยยกเมตตาขึ้น เป็นการฝึกฝนในคลองธรรมที่ดีมากที่สุด เพราะว่าทิฐิมานะเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าก็ตี ครูบาอาจารย์ก็ตี ท่านว่าเป็นตัวที่กำจัดได้ยาก แต่เป็นส่วนที่ถ้าเราสามารถที่จะทำให้มันเบาบางลง มันเหมือนกับเป็นการยกภูเขาออกจากจิตใจของเรา มันจะเบาสบายนะ การที่ได้มีภูเขา และของหนักทับลงมาที่จิตใจ มันก็อึดอัดอยู่ นะ นี่เป็นลักษณะของผู้ที่ยังอยู่ภายใต้อำนาจของทิฐิมานะ ความสามารถที่จะยกออก เชี่ยวออก มันทำให้ความเบาเกิดขึ้นในจิตของเรา

เมตตาธรรมมีผลที่ออกมาตรงๆ และมีผลที่ออกมาข้างเคียง เพราะนี่เป็นลักษณะของธรรมะ เราทำอะไรที่ถูกต้องกับธรรมะ มันจะมีอะไรมาพร้อมๆกันที่เรายกตัวอย่างในคืนนี้ก็เรื่องที่เราแผ่เมตตา ยกเมตตาธรรมขึ้นมาสู่จิต ทำให้เกิดความสุขภายในจิตของตัวเอง ทั้งได้ผูกมิตรกับเพื่อนมนุษย์ และเป็นการขัดเกลาส่วนลึกลงในจิตใจของเราได้ การภาวนา การปฏิบัติธรรม เราก็ก็นั่งเข้าใจว่า เรากำลังทำใจของเราให้ยอมธรรมะ เวลาเรายอมธรรมะ ยอมรับความเป็นจริง ทางที่เข้าสู่ธรรมะของพระพุทธเจ้าจะค่อยๆเปิดให้เรา

เมตตาธรรมจึงเป็นข้อธรรมที่มีอานิสงส์ในปัจจุบัน และมีอานิสงส์ในอนาคต อานิสงส์อย่างหนึ่งที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ผู้ที่ตั้งอยู่ในเมตตาธรรม หรือชานาญในเมตตาธรรม นอกจากเวลาตายจะสงบ เวลาจุติใหม่เกิดใหม่ ถ้าไม่เกิดในสวรรค์ ก็เกิดในภูมิมนุษย์ที่ดี เพราะอาศัยเมตตาธรรมเป็นเหตุ ได้ผลทั้งในชาตินี้และได้ผลในชาติหน้า และก็ได้ผลในแง่ตัวธรรมะเอง คือ ในการพ้นจากทุกข์ทั้งหลาย เพราะเป็นส่วนที่ขัดเกลากิเลสออกจากใจของเราได้ การแผ่เมตตาโดยการยกเมตตาธรรมขึ้นมาสู่จิต เป็นสิ่งที่เราสามารถที่จะฝึกได้ สามารถที่จะยกขึ้นมาสู่จิตใจได้ เวลาเราสังเกตว่าจิตจะ

อีตอัดคับแคบด้วยความไม่พอใจ ความขัดเคือง เราก็ก็น โทษ เห็นว่าเป็นความทุกข์
ของเรา เราก็ก็นพยายามที่จะให้จิตใจของเราว่างขวางออกไปด้วยเมตตา เมตตา ถ้า
แปลโดยตรงแปลว่า หวังดี เราหวังดีต่อตัวเราเอง เราหวังดีต่อเพื่อนมนุษย์ เราหวังดี
ต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย มันจะทำให้จิตใจของเราว่างขวางออกไป อิมเอิบไพศาล

สำหรับคินนี้อาตมาก็ได้ให้ข้อคิดในธรรมะพอสมควรแก่เวลา ขอยุติลงเพียงเท่านี้
เอวัง.

วัดป่าอภัยคีรี

วัดป่าอภัยคีรี เป็นวัดสาขาในสายหลวงพ่อชา สุภทัต แห่งแรกในสหรัฐอเมริกา ตั้งอยู่ทางเหนือของเมืองซานฟรานซิสโก มีเจ้าอาวาสร่วมกัน ๒ รูป คือ พระอาจารย์ปสนโน และพระอาจารย์อมโร

อภัยคีรี เป็นภาษาบาลี มีความหมายว่า ชุนเขาแห่งความปลอดภัย เป็นชื่อวัดโบราณ ในศรีลังกาที่ต้อนรับพระสงฆ์ต่างนิกายมาปฏิบัติธรรมร่วมกันด้วยความสามัคคี ด้วยความเชื่อว่า ทุกชีวิตมีสิทธิ์ในการทำทุกสิ่งให้สิ้นได้เท่าๆ กัน วัดป่าอภัยคีรีก็เช่น เดียวกัน

วัดป่าอภัยคีรีเปิดโอกาสให้ผู้ที่ต้องการปฏิบัติธรรมได้มีโอกาสปฏิบัติตามแนววัดป่า ฝ่ายเถรวาท ผู้สนใจจะอุปสมบทเป็นพระภิกษุจะต้องถือศีล ๘ จากนั้นบวชเป็นผ้าขาว ๑ ปี บรรพชาเป็นสามเณรอีก ๑ ปี จึงจะได้รับการพิจารณาให้อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ปัจจุบันวัดป่าอภัยคีรีมีพระภิกษุจำพรรษา ๙ รูป ผ้าขาว ๒ คน และแม่ชีศีลสิบ ๒ คน

หลวงพ่อชาท่านได้ให้หลักการไว้ให้มุ่ง “สร้างวัดภายในเสียก่อน คือ สร้างกายวาจาใจ ที่มีวัตรปฏิบัติที่ดี” ท่านกล่าวไว้ว่า “ให้พระสร้างคน แล้วคนเขาจะสร้างวัด”

พระอาจารย์ปสนุโน

นามเดิม รีด แพรี่ (Reed Perry)

เกิด ๒๖ กรกฎาคม ๒๔๙๒ ประเทศแคนาดา

การศึกษา ปริญญาตรี สาขาประวัติศาสตร์

พระอาจารย์มีความสนใจในพระพุทธศาสนาตั้งแต่ครั้งเป็นนักศึกษา เมื่อจบการศึกษาแล้ว ท่านได้เดินทางไปหาประสบการณ์ชีวิตในหลายประเทศ จนกระทั่งปี ๒๕๑๖ ท่านได้เดินทางมายังประเทศไทย และเกิดความสนใจในการทำสมาธิภาวนา จึงได้ไปฝึกปฏิบัติที่วัดเม็งมาง จังหวัดเชียงใหม่ จากนั้นท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุที่วัดเพลง วิปัสสนา กรุงเทพมหานคร ในปี ๒๕๑๗

ในพรรษาแรกนั้นเองท่านได้มีโอกาสฝากตัวเป็นศิษย์ของหลวงพ่อชา สุภทฺโท แห่งวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี โดยการแนะนำของพระอุปัชฌาย์ของท่าน โดยได้ทำหน้าที่วัดหนองป่าพงและวัดสาขาอื่นๆ ตามโอกาสอันสมควร

ปี ๒๕๒๕ ท่านได้มอบหมายให้ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาส วัดปานานาชาติ และได้ปฏิบัติหน้าที่นี้เป็นเวลา ๑๕ ปี

ปัจจุบันพระอาจารย์ปสนุโนมีอายุพรรษาครบ ๓๑ พรรษา เป็นเจ้าอาวาสวัดป่าอภัยคีรี ร่วมกับพระอาจารย์อมโร ท่านยังคงเดินทางมาประเทศไทย เพื่อปฏิบัติศาสนกิจและอบรมสั่งสอนลูกศิษย์ตามโอกาสอันควร