



หุ่บเทให้เต้บที่

พระโพธิ์ญาณวิเทศ



ทุ่มเทให้เต็มที่



พระโพธิญาณเถระ



# ท่มเทให้เต็มที พระโพธิญาณวิเทศ

## พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ

## มูลนิธิปณยานุรักษ์ หรือ โรงเรียนกอสี่

๑๐๒๓/๔๗ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑ สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

www.thawasischool.com, www.panyaprteep.org

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มกราคม ๒๕๕๙ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

คณะปรึกษา ท่านอาจารย์ชยสาโร, อัมมาภินันโท ภิกขุ,

ศรีวรา อีสสระ, มนตรี ศิริธรรมปิติ

กำกับศิลป์หนังสือ ท่านอาจารย์ชยสาโร,

ท่านอาจารย์คงฤทธิ รตนวณฺเณ, Nicholas Halliday

ผู้เรียบเรียง ศรีวรา อีสสระ

ออกแบบและถ่ายภาพปก มนตรี ศิริธรรมปิติ

คำประพันธ์ปกหลัง มนตรี ศิริธรรมปิติ

รูปเล่ม ปริญญา ปฐวินทรานนท์

จัดทำโดย มูลนิธิปณยานุรักษ์

พิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๘-๗๕๐๐

ดำเนินการพิมพ์โดย บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๐-๒๒๙๒

# คำนำ

หนังสือ **ท่มเทให้เต็มที** คณะศิษย์จัดทำขึ้นในโอกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดพระราชทานตั้งสมณศักดิ์ ท่านอาจารย์ปัสสนโน เป็นพระราชอาคันตุกะชั้นสามัญในราชทินนามที่ พระโพธิญาณวิเทศ วิ. เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๘

เหล่าศิษยานุศิษย์ทั้งหลายในประเทศไทยซึ่งหลายคนมีบุญวาสนาและมีโอกาสเลิศในชีวิตที่ได้รับการนำทางชีวิตที่ดึงมาจากท่านอาจารย์มายาวนานกว่า ๓๐ ปีแล้ว ได้รู้ได้เห็นความเป็นไปในชีวิตที่ท่านอาจารย์มุ่งมั่นท่มเทอบรมดูแลสั่งสอนลูกศิษย์ทั้งพระและฆราวาส ทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศนานาชาติด้วยความเมตตาเป็นอย่างสูง และด้วยความอดทนเป็นอย่างยิ่ง ตลอดเวลาที่เป็นเจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติเป็นเวลายาวนานถึง ๑๕ ปี ได้เห็นท่านอาจารย์บุกเบิกสำนักสงฆ์ภูจ้อมก้อมและสำนักสงฆ์เต่าดำ เมื่อวัดป่าอภัยคีรีที่แคลิฟอร์เนียเริ่มก่อตั้งในปีพ.ศ. ๒๕๔๐ ท่านอาจารย์ก็ได้ไปร่วมบุกเบิก

วัดใหม่นี้ร่วมกับท่านอาจารย์อมโรด้วย จนกระทั่งบัดนี้เป็นเวลา ๑๖ ปีแล้ว วัดป่าอภัยคีรีได้เจริญเติบโตอย่างมั่นคง เป็นศูนย์กลางที่สำคัญในการเผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าในดินแดนตะวันตก

หลังจากที่วัดป่าอภัยคีรีเริ่มตั้งไม่กี่ปี ท่านอาจารย์ชยสาโรได้นำคุณนงนาถ เพ็ญชาติหรือคุณยายแก้วและคณะลูกศิษย์จากเมืองไทยไปเยี่ยมท่านอาจารย์ปลันโนและร่วมทอดกฐิน เมื่อจะเดินทางกลับเมืองไทย ลูกศิษย์ทั้งหลายกราบลาท่านอาจารย์ด้วยน้ำตานองหน้า รู้สึกห่วงใยท่านอาจารย์ที่ต้องอยู่อย่างยากลำบากในดินแดนอันห่างไกลที่ไม่ใช่ดินแดนพุทธศาสนา คุณยายแก้วพูดแล้วพูดอีกว่า ท่านอาจารย์ต้องทำงานเหนื่อยมากมาโดยตลอด ไม่ว่าจะไปอยู่ที่ไหน ท่านต้องเป็นรุ่นบุกเบิกเสมอและล้าหลังเป็นงานที่ยากยิ่งทั้งสิ้น

ดังนั้นเหล่าลูกศิษย์จึงอดที่จะรู้สึกปลื้มปิติมิได้เมื่อท่านอาจารย์ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นท่านเจ้าคุณ และรู้สึกซาบซึ้งใจเป็นอย่างยิ่งในราชทินนามพระโพธิญาณวิเทศ อันสืบเนื่องมาจากราชทินนามพระโพธิญาณเถร ของหลวงปู่ชาผู้เป็นยอดครูบาอาจารย์ที่ท่านอาจารย์และพวกเราเคารพเทิดทูนบูชา ช่างเป็น

ราชทินนามที่สมกับการที่ท่านอาจารย์เป็นลูกศิษย์ผู้มุ่งมั่น สืบทอดคุณงามความดีและทุ่มเทในการเผยแผ่พระพุทธรศาสนาตามรอยครูบาอาจารย์ของท่านจนเป็นที่ประจักษ์ทั้งในดินแดนตะวันออกและดินแดนตะวันตก

แม้ท่านอาจารย์จะจากพวกเราไปอยู่ที่สหรัฐอเมริกา นานถึง ๑๖ ปีแล้ว แต่ท่านก็ได้เมตตากลับมาเยี่ยมและนำลูกศิษย์ปฏิบัติธรรมเป็นประจำทุกปี หนังสือ **ทุ่มเทให้เต็มที่** รวบรวมพระธรรมเทศนาและคำถามคำตอบของท่านอาจารย์จากการปฏิบัติธรรมที่บ้านบุญระหว่างวันที่ ๑๙-๒๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่ลูกศิษย์ทั้งหลายและบุคคลทั่วไป

กุศลผลบุญอันใดที่เกิดจากการจัดทำหนังสือนี้ คณะศิษย์ขออภิวายเป็นอาจரியบูชาและเพื่อแสดงมุทิตาจิตแด่ท่านอาจารย์ พระโพธิญาณวิเทศ ด้วยความสำนึกในพระคุณอย่างสูงและด้วยความเคารพรักเหนื่อเศียรเกล้า

คณะศิษยานุศิษย์



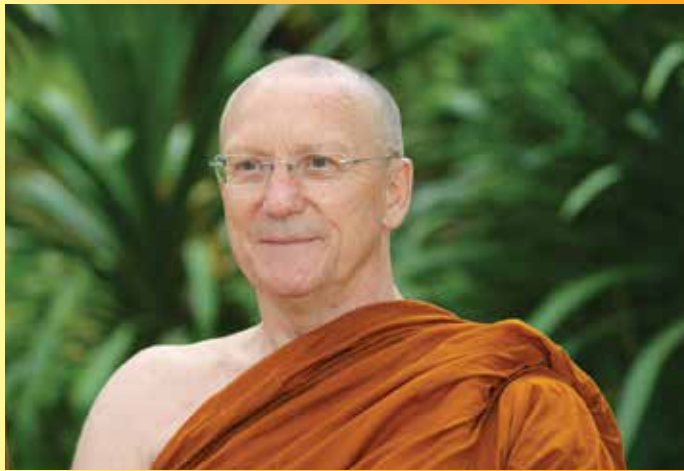
















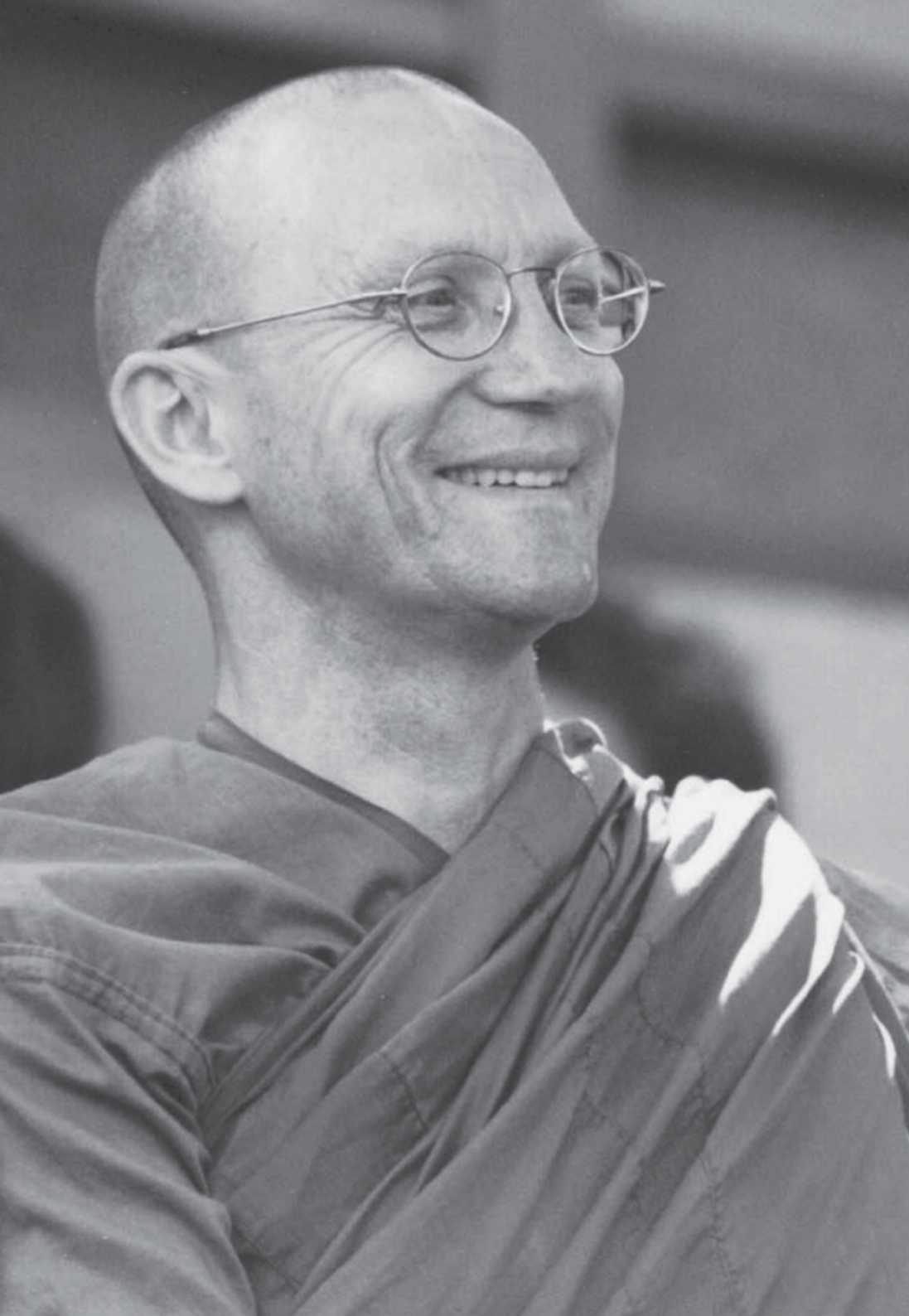




## สารบัญ

คิดเร้ากุศล	๑
ระลึกชอบ	๙
ภาวนาชอบ	๒๑
ทีละก้าว	๓๓
ฉลาดใช้ ขยันทำ	๔๗
ฐานที่มั่นคง	๖๓
ถาม ตอบ	๗๑
บทประพันธ์แสดงมุक्तिวจิต	๑๑๒
ประวัติ พระโพธิญาณวิเทศ	๑๑๕





## คิดเร้ากุศล

สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งของการปฏิบัติธรรม คือ การมีเป้าหมายว่า เรามาปฏิบัติธรรมที่นี่เพื่ออะไร อาตมาว่าญาติโยมน่าจะมีเป้าหมายอยู่ที่ความสงบ จะสงบมากน้อยแค่ไหนก็แล้วแต่ สิ่งที่อาตมาจะสอนและจะพาปฏิบัติ ก็เป็นเหตุที่จะช่วยให้ความสงบเกิดขึ้น

เราต้องเข้าใจว่าความสงบนั้นมาจากหลายสาเหตุ โดยปกติเรามักจะคิดว่า การนั่งสมาธิและการเดินจงกรม จะทำให้เกิดความสงบ นั่นก็ถูก แต่ยังไม่ถูกทั้งหมด เพราะความสงบจะเกิดขึ้นได้เมื่อเราสามารถทำจิตใจให้เป็นกุศลอย่างต่อเนื่อง

เวลาเรานั่งสมาธิ เราสงบทุกครั้งไหม เราคงตอบว่า ‘ไม่’ ตัวอาตมาเองก็ไม่ได้สงบทุกครั้ง ถ้าเรานั่ง

สมาธิขณะมีเรื่องกังวลหรือรำคาญใจ ก็จะไม่ค่อยสงบนัก เพราะจิตเป็นอกุศล หรือถ้าเราตั้งใจดีที่จะทำจิตให้สงบ แต่เราบังคับจิตหรือเร่งจิตมากเกินไป จะกลับทำให้จิตใจของเราอีต้อัด ความสงบก็ยากที่จะเกิดขึ้น หรือขณะนั่งสมาธิภาวนา ร่างกายนั่งอยู่ แต่จิตใจยังวางแผนเรื่องนั้น เรื่องนั้น ห่วงเรื่องนั้นเรื่องนั้น ก็ย่อมไม่สงบ

เป้าหมายที่มุ่งที่ความสงบจากการนั่งสมาธิ เติบโตจนแน่นแคบเกินไป เราควรจะคิดว่า เรามาปฏิบัติเพื่อฝึกหัดตนเองให้เจริญกุศลธรรมและละอกุศลธรรม ไม่ว่าจะเป็นการนั่งสมาธิก็ดี การเดินจงกรมก็ดี การรับประทานอาหารก็ดี หรือการเดินลงจากศาลาก็ดี ให้เราระลึกว่า เราจะรักษากุศลธรรมไม่ให้จิตใจเกิดความเศร้าหมองได้อย่างไร เราต้องพยายามที่จะปลุกสติไว้ในจิตใจด้วยการสำรวมกายและสำรวมวาจา

สำรวมกาย คือ ไม่ว่าจะเราจะทำอะไร ก็พยายามให้รู้เท่าทันสิ่งที่กำลังทำอยู่ ให้มีสติต่อเนื่องอยู่กับร่างกาย การสัมผัส การเคลื่อนไหว เพื่อเป็นหลักให้เราสำรวมในการกระทำ สติจะค่อยๆ เกิดขึ้นและมีกำลังภายในจิตใจของเรา

สำรวมวาจา เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญ เราพูดอยู่ทุกวันๆ ปีหนึ่งมาปฏิบัติธรรมแค่ไม่กี่วัน จะงดพูดเพื่อเป็นการสำรวม ก็คงไม่ตายหรืออก อาตมาคิดว่า กว่า ๙๐ เปอร์เซ็นต์ที่เราพูดกันนั้น คงไม่ได้พูดเรื่องธรรมะสักเท่าไร ก็ให้เราสำรวมไว้ เพราะว่าการพูดกันนั้น เมื่อเราพูด ไม่ใช่เราพูดคนเดียว เราพูดกับคนอื่น คนอื่นก็ต้องตอบเรา ตอบกันไปตอบกันมา ก็เป็นการพูดคุยกัน เรื่องบ้านบ้าง เรื่องโลกบ้าง เรื่องเพื่อนบ้าง เรื่องญาติบ้าง

เราามาที่นี่เพื่อจะอยู่อย่างที่เราเรียกว่า “กายวิเวก” คือ วิเวกทางกาย เราได้พาร่างกายของเราไปสู่สถานที่ที่เงียบสงบสงัดพอสมควรแห่งนี้ ก็ให้กายของเราสำรวมในการกระทำในช่วง ๓ - ๔ วันนี้ อาตมารับรองว่า การกระทำอย่างนี้เป็นการกระทำที่นายกองสงฆ์สรรเสริญสำหรับคนดี คือ เป็นกุศล อยู่ในขอบเขตของศีลธรรม

เมื่อเราคลุกคลีกับกุศลธรรม ชุบจิตใจของเราในกุศลธรรม ลักษณะธรรมชาติของกุศลธรรมตามที่พระพุทธเจ้าสอน คือ มีความสงบ สว่าง ปลอดโปร่ง เบิกบาน สะอาด ไม่มีมลทินต่างพร้อยในจิตใจของเรา

ผลโดยธรรมชาติของการทำจิตให้เป็นกุศลอย่างต่อเนื่อง คือ จิตใจจะสงบ เหมือนกับเราหิวข้าว เมื่อรับประทานอาหารแล้วก็อิ่ม ธรรมชาติของจิตก็ส่งผลในลักษณะนั้นเป็นธรรมดา เมื่อเราทำได้ทำกุศลธรรมให้ต่อเนื่อง ความสงบย่อมเกิดขึ้น แต่ถ้าเรานั่งสมาธิแล้วพยายามมากเกินไป เกิดความรู้สึกว่าเกลียดความคิดอย่างนี้ เกลียดอารมณ์อย่างนั้น ความเกลียดเป็นอกุศลธรรมซึ่งมีธรรมชาติเป็นความไม่สงบ ไม่ปลอดโปร่ง ไม่เบิกบาน

การหาอายุหรือวิธีที่จะทำให้กุศลธรรมเกิดขึ้น และรักษากุศลธรรมนั้นให้ต่อเนื่อง เป็นหน้าที่ของสติและปัญญาของเรา การสวดมนต์ระลึกถึงคุณพระศรีรัตนตรัย ขอถือเอาพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง หรือเป็นสรณะ เป็นโอกาสที่เราจะได้สร้างกุศลธรรมในจิตใจให้มีกำลังยิ่งขึ้น การฟังธรรมก็เป็นโอกาสที่จะได้ความรู้ใหม่ หรือ ได้ทบทวนความรู้เก่า เกี่ยวกับคำสอนของพระพุทธเจ้า การปฏิบัติตามแนวทางของพระพุทธเจ้า และครูบาอาจารย์เป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นกุศลธรรม

เราต้องมีเป้าหมายชัดเจนที่จะเจริญกุศลธรรม ทำอย่างไรจึงจะเป็นกุศลธรรม การนั่งแล้วคิดว่าต้องนั่งนานสักเท่าไร หรือรอจะให้อะไรสักอย่างเกิดขึ้น จะทำให้จิตใจเศร้าหมอง หรือถ้าเราไม่มีความตั้งใจเพียงพอ จิตลอยๆ ไม่มีความชัดเจน ไม่ได้ปลุกเร้าให้กุศลธรรมเกิด จิตก็จะไปสู่อกุศล

นี่เป็นเรื่องง่ายๆ แต่พวกเรามักจะมองข้ามสิ่งที่ยาก โดยคิดว่า โอ้...ถ้าทำอะไรที่ยากๆ แล้วจึงจะได้ดี เช่น เมื่อวานอาตมาไปเทศน์ที่โปโลคลับ มีคนบอกว่าจะต้องนั่งสมาธิให้ได้อย่างน้อยสัก ๒ ชั่วโมงโดยไม่กระดุกกระดิก เพื่อข้ามเวทนาให้ได้ จึงจะได้ดี อาตมาก็ว่ามันไม่ตายตัว พยายามอธิบาย แต่เขาก็ไม่ยอมรับนะ เพราะโดยปกติคนเรามักจะคิดว่า ถ้าทำได้เช่นนั้นทุกครั้ง ด้วยเจตนาที่ดี ด้วยความสนใจ และสามารถที่จะให้มีกุศลธรรมรองรับอยู่ มันจะต้องได้ดี มันก็ได้อยู่ แต่ถ้าพูดในลักษณะเป็นทฤษฎีว่า “จะต้องทำอย่างนี้ให้ได้” นั้นเป็นเรื่องการทำตามที่คนอื่นเขาว่า เป็นลักษณะสัสฬพตปรามาส คิดว่าจะได้ความบริสุทธิ์จากการประพฤติอย่างใดอย่างหนึ่ง คือตราบใดที่เราไม่ได้อาศัยสติปัญญาของตัวเองและไม่สนใจหรือเอาใจใส่ที่จะถามผู้รู้ เพียงแต่จะ

เอาการกระทำมาเป็นหลักที่จะทำให้จิตใจเปลี่ยนแปลง มันก็ยากที่จะได้ผลที่ดี เพราะจิตมักจะเป็นอกุศลในลักษณะที่ว่า จะต้องทำให้ได้ ถ้านั่งได้ ๒ ชั่วโมงแล้ว ก็จะเป็นเครื่องรับรองว่า เราได้ธรรมะ อาตมาว่ามันไม่ใช่ อย่างนั้น มันไม่ได้อยู่ที่การนั่งได้กี่ชั่วโมง แต่มันอยู่ที่การที่เราสามารถทำกุศลธรรมให้เกิดขึ้น และรักษากุศลธรรมนั้นให้ต่อเนื่อง

แล้วส่วนมากถ้าเราตั้งใจอย่างนั้นแล้วทำไม่ได้ ก็มักจะเกิดความเสียใจ และดูถูกเจ้าของคือตัวเองว่า ปฏิบัติอ่อนแอ แพ้ เกิดความท้อใจซึ่งเป็นอกุศลธรรมนี้เป็นเรื่องที่ต้องพิจารณา เพราะคำสอนของพระพุทธเจ้าง่าย แต่มนุษย์เราไม่ค่อยชอบของง่าย แต่ มักชอบหาเรื่องยุ่งยาก หลวงพ่อชาท่านจึงว่า **“มนุษย์คือผู้หาเรื่อง”** トラบใดที่เรายังหาเรื่องยุ่งยาก เราก็ต้อง วุ่นวายและเป็นทุกข์อยู่อย่างนั้น เราจึงต้องพยายามที่จะ สังเกตดูว่า ทำอย่างไรจึงจะสามารถปลุกเร้ากุศลธรรมให้เกิดขึ้นและให้รักษากุศลธรรมนั้นไว้ได้

เราเข้ามาปฏิบัติธรรม ณ บ้านบุญ เราก็ทำจิตใจให้สบาย ให้มันเป็นบุญ ปฏิบัติด้วยความสำรวม กาย สำรวมวาจา และสำรวมจิตใจ ให้เริ่มจากด้าน

นอกก่อน สำรวมกายในการกระทำ สำรวมวาจาในการ คลุกคลี เพื่อสร้างฐานให้กุศลธรรมเกิดขึ้น และเพื่อรักษา กุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ความพาก ความเพียร ความ พยายาม ที่ถูกต้องที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราทำ อยู่การทำกุศลธรรมให้เกิดขึ้น การรักษากุศลธรรม ที่เกิดขึ้นแล้ว การป้องกันไม่ให้ออกุศลธรรมเกิดขึ้น และการละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เราจะทำได้ อย่างไร

ถ้าเราสนใจและมีความสำรวมในเรื่องนี้ ได้ทำเหตุ บังคับให้พร้อมที่จะให้เกิด ความสงบ อาตมาคิดว่าเมื่อ จบการเข้ากรรมฐาน เราจะต้องได้ลิ้มรสของความสงบ เพราะธรรมชาติของจิตมันเป็นอย่างนั้น เราได้พูดเรื่อง ทฤษฎีมาพอสมควร ก็ให้เรานำมาปฏิบัติ ต่อจากนี้ให้ เรานั่งขัดสมาธิ ตูมหายใจเข้า ลมหายใจออก ให้มี ความสนใจว่า จิตจะเป็นกุศลได้อย่างไร เราจะละอกุศล ได้อย่างไร เราจะปลุกเร้ากุศลธรรมให้เกิดขึ้นและรักษา กุศลธรรมนั้นไว้ได้อย่างไร การนำจุดนี้มาเป็นประเด็น เป็นวิธีที่จะทำให้เกิดทั้งความสงบและเกิดปัญญาที่จะรู้ จะเข้าใจเรื่องกุศล เรื่องอกุศล เรื่องบุญ เรื่องบาป เรื่องดี เรื่องชั่ว



## ระลึกชอบ

การนั่งสมาธิเดินจงกรมเป็นเรื่องที่เราต้องให้ความสนใจ เพราะการฝึกจิตใจของเราให้มีสมาธิเป็นสิ่งจำเป็น หากจิตใจของเราขาดสมาธิ ไม่ว่าจะเรื่องการทำงาน เรื่องเกี่ยวข้องกับเพื่อนมนุษย์ หรือแม้แต่การอยู่กับตัวเองก็ตีมันจะติดขัดไปหมด

สมาธิ คือ ความตั้งใจมั่น จิตใจที่ไม่สามารถตั้งมั่นได้ ย่อมขึ้นๆ ลงๆ ตามอารมณ์ วอกไปวนมา ตามความคิดนึกปรุงแต่ง ซึ่งล่อแหลมต่ออันตราย ถ้าเพื่อนของเราเป็นคนที่พูดอย่างหนึ่ง ทำอย่างหนึ่ง เป็นคนเจ้าอารมณ์ ไวใจไม่ได้ เราก็ไม่อยากจะคบใช่ไหม แล้วถ้าจิตใจของเราเองก็เป็นเช่นนั้นเหมือนกัน แต่เราจะไม่คบก็ไม่ได้ เพราะต้องอยู่ด้วยกัน จึงเป็นเรื่องที่เราต้อง

สนใจ ต้องรู้จักฝึกตนเอง เพื่อจะได้เป็นเพื่อนที่ดีของตัวเอง เป็นกัลยาณมิตรที่ดีของตัวเอง

การจะให้จิตใจตั้งมั่นไม่วอกแวกไปตามอารมณ์นั้น ต้องอาศัยการฝึกการหัด ซึ่งก็ไม่ใช่เรื่องที่ยากหรือห่างไกลตัวจนเกินไป ก็หัดที่กายกับใจนี้แหละ มีการกระทำอย่างไร มีการพูดอย่างไร มีการคิดนึกและความรู้สึกในจิตใจอย่างไร เราก็ต้องค่อยฝึกค่อยหัดให้รู้เรื่องให้เข้าใจในสิ่งเหล่านั้น ให้พยายามที่จะยกสิ่งที่ดีขึ้นมาในจิตใจโดยอาศัยการคิด บางคนคิดว่าถ้าจะให้สงบ-ก็ต้องบังคับจิตใจไม่ให้คิด จะสงบได้ต้องห้ามความคิดไว้ก่อน หรือบางคนบอกว่า ไม่ค่อยสงบ เพราะยังมีความคิดอยู่ ที่จริงแล้วเรื่องความคิดเราต้องรู้จักใช้ อยู่ที่ว่าเราคิดเรื่องดีหรือเรื่องไม่ดี คิดเป็นสาระหรือไม่เป็นสาระ คิดเป็นกุศลหรือไม่เป็นกุศล

พระพุทธเจ้าทรงแสดงถึงเอกลักษณ์ของจิตที่สงบอย่างมั่นคงระดับแรก คือ **ฌาน** เป็นจิตที่สงบนิ่งปลอดโปร่งมาก ส่วนประกอบของฌานมี **วิตก** **วิจารณ์** **ปีติ** **สุข** **เอกัคคตา** หลายคนสงสัยว่าเป็นไปได้ อย่างไม่ยังมีวิตกและวิจารณ์ซึ่งเป็นการคิดอยู่ แต่ทั้งวิตกและวิจารณ์เป็นการใช้ความคิดที่สอดคล้องกับกุศล

ธรรม ให้จิตใจน้อมรำลึกถึงธรรมะอยู่ตลอดเวลา คำว่า **วิตก** ในภาษาบาลีตามความหมายของพระพุทธเจ้า คือ **การยกอารมณ์ขึ้นสู่จิต** เช่น เมื่อทำอานาปานสติ ก็ยกลมหายใจเข้าลมหายใจออกขึ้นมาสู่จิตใจ ตามมาด้วย **วิจารณ์** คือติดตามสังเกต **พิจารณาความรู้สึกและประสบการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในเวลานั้น**เกี่ยวกับลมหายใจเข้าลมหายใจออกให้ชัดเจน

หากว่าจิตใจเริ่มจะออกนอกประเด็น เอาเรื่องอดีตมาปรุง หาเรื่องอนาคตมากังวล เราระลึกได้ก็หยุดเสีย แล้วก็เริ่มวิตกด้วยการยกลมหายใจเข้าลมหายใจออกขึ้นมาสู่จิตใจใหม่ เราต้องรู้จักใช้ความคิดของเรา ถ้าเรามัวแต่หักห้ามไม่ให้มีความคิด ก็จะเกิดความรู้สึกบางอย่างขึ้นในเวลานั้น คือ จะรู้สึกเครียด ไม่สุขสบายเท่าที่ควร ถึงจะยับยั้งความคิดไว้ได้ แต่ใช้ว่าจิตจะเบิกบาน จึงเป็นเหตุให้รู้จักยกวิตกหรือความคิดขึ้นมาสู่จิตใจ และใช้วิจารณ์ ให้จิตไตร่ตรอง หรือสังเกตตาม จิตจะทิ้งอารมณ์ที่ไม่เป็นสาระหรือไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติของเรา มาอยู่กับการพิจารณาในหลักธรรม เป็นเหตุให้เกิดปีติ อิ่มเอิบสบายใจ มีความสุขกายสุขใจ นี่คือการบรรเทาการที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติเมื่อเราใช้จิตใช้ความคิดเป็น ถ้าใช้



ไม่เป็น การคิดก็จะขึ้น ๆ ลง ๆ ตามอารมณ์ พาให้ฟุ้งซ่าน  
เศร้าหมองด้วยความคิดที่เป็นอกุศล

เราใช้ความคิดเพื่อสร้างคุณธรรมในจิตใจ สร้าง  
ความระลึกชอบหรือที่เรียกว่า สติ คือ ระลึกถึงสิ่งที่  
ถูกต้อง ดีงาม และเป็นประโยชน์แก่เรา ซึ่งเบื้องต้น  
ก็ให้เราระลึกถึงสภาพร่างกายและจิตใจ รู้จักใช้ความคิด  
ที่สอดคล้องกับธรรมะ เมื่อยังสอดคล้องกับธรรมะ สิ่งที่จะ  
เกิดขึ้นโดยธรรมชาติคือ ความสงบและความตั้งใจมั่น  
นี่เป็นเรื่องที่เราต้องเข้าใจ เพราะถ้าเรายังไม่เข้าใจ เรา  
ก็มักจะพยายามทำในสิ่งที่ทำให้เครียด หรือทำให้รู้สึก  
อึดอัด ฉะนั้น ในการปฏิบัติ เราต้องไม่กลัวความคิด  
เพราะคนเราเกิดมา ก็มีความคิดอยู่แล้ว เพียงแต่เรา  
ต้องรู้จักใช้ความคิดใช้ปัญญาของเรา

พระพุทธศาสนาในทิเบตยกย่องสรรเสริญความ  
คิด ๔ ประการที่คนเราควรจะใช้ให้มาก ซึ่งก็ไม่ขัดกับ  
พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทของเรา คือ

๑) ให้ระลึกและสำนึกว่า การที่เราได้เกิดมา  
เป็นมนุษย์ เป็นสิ่งที่มีคุณค่ามาก เป็นโชคเป็นลาภ  
อันประเสริฐ โดยเฉพาะเมื่อได้เกิดมาพบพระพุทธ  
ศาสนาด้วย การคิดในลักษณะนี้สร้างจิตใจให้เป็นกุศล

.....เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา  
เราจะต้องเข้าใจ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ให้มาก  
ที่สุด พยายามเข้าถึงแก่นของพระพุทธศาสนาที่มีคุณค่า  
ประมาณมิได้..... การคิดเช่นนี้ทำให้มีกำลังใจ เกิดความ  
ซาบซึ้ง เป็นความคิดที่เป็นคุณเป็นประโยชน์กับเรา

๒) ให้คิดเรื่องความตายบ่อย ๆ ว่าความตายจะ  
มาถึงเราลักวันหนึ่งอย่างไรไม่มีทางหลีกเลี่ยง ไม่สามารถ  
ร้องขอเพื่อไม่ให้ตาย และนอกจากนั้น ยังไม่สามารถที่  
จะรู้ได้แน่นอนว่า ความตายจะมาถึงวันไหน เวลาไหน  
ความคิดเช่นนี้ปลุกเร้าให้เราเกิดความสังเวช กระตุ้น  
ให้เกิดความอยากที่จะทำสิ่งที่ดี ไม่อยากจะผัดวัน  
ประกันพรุ่งให้เสียเวลา

อย่างบทสวดมนต์ “ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำ  
ในวันนี้ ใครจะรู้ความตายแม้พรุ่งนี้ เพราะการผัดเพี้ยน  
ต่อพญามัจจุราชผู้มีเสนามากย่อมไม่มีสำหรับเรา...” นี้  
คือความจริง ไม่ใช่เพื่อทำให้เศร้าใจ ไม่ใช่เพื่อทำให้กลัว  
เพราะยิ่งยอมรับความจริง ก็จะไม่กลัว ยิ่งพร้อมที่จะ  
คิดในสิ่งที่เป็นเรื่องธรรมดา และไม่มีอะไรที่จะธรรมดา  
ไปกว่าความตาย

ในสมัยพุทธกาล มีโยมผู้หญิงคนหนึ่ง ลูกของเธอตาย เธอเสียใจที่ลูกตายจนเสียดสี อุ้มศพลูกวิ่งไปพยายามหาวิธีที่จะทำให้ลูกฟื้น จนได้เจอพระพุทธรูป พระพุทธรูปเจ้าว่าสามารถที่จะช่วยเธอ แต่ท่านไม่ได้บอกว่าจะช่วยแบบไหน เธอก็สำคัญว่าจะทรงช่วยให้ลูกมีชีวิตใหม่ พระพุทธรูปบอกให้เธอไปหาเมล็ดผักกาด ซึ่งที่อินเดียปลูกกันเยอะไว้ใช้ทำอาหาร เธอก็ตั้งใจว่าจะหาได้ง่าย แต่พระพุทธรูปเจ้าบอกว่ามีข้อแม้อย่างหนึ่ง คือต้องใช้เมล็ดผักกาดจากบ้านที่ไม่เคยมีใครตายในบ้านนั้นมาก่อน เธอก็วิ่งถามทุกบ้านว่าเคยมีใครตายในบ้านไหม ก็มีทั้งพ่อตาย แม่ตาย พี่ตาย น้องตาย ลูกตาย หรือญาติสักคนหนึ่งตาย เพราะความตายเป็นเรื่องธรรมดา หากเป็นเรื่องธรรมดาที่สัญชาตญาณของมนุษย์ไม่อยากจะคิด แต่เราสมควรที่จะคิด เพื่อปลุกเร้าความกล้าหาญในการปฏิบัติ เพราะไม่รู้ว่าจะวันเวลาที่ตายจะมาถึงเมื่อไร

ครั้งนี้อาตมาขึ้นอุบลฯ ไปอยู่ที่วัดนานาชาติ มีโยมคนหนึ่ง คอยช่วยพระที่บิณฑบาตสายสถานีรถไฟหอบของในบาตร เพื่อให้พระเดินบิณฑบาตต่อ เขาเอาของไปที่วัดถวายอาหาร คลุกคลีกับญาติโยม ทำความสะอาดวัด แล้วก็กลับบ้าน ทำอย่างนี้ทุกวัน วันหนึ่งออกจากวัด

นานาชาติ โคนรถชนตายตอนข้ามถนนใหญ่ แทนที่เขาจะช่วยรับของพระอย่างเคย กลับเป็นหน้าที่ของพระที่ช่วยจัดงานศพให้ มันไม่แน่จริง ๆ เราไม่รู้ว่าคุณความตายจะมาถึงเมื่อไร การคิดเรื่องความตายช่วยปลุกเร้าให้จิตใจไม่สำคัญไม่เป็นสาระออกไป ให้เราคิดในสิ่งที่ทำให้จิตใจเบิกบาน มีกำลัง ปลุกเร้าความดีในจิตใจ

องค์ดาไลลามะซึ่งชาวตะวันตกมากมายถือว่าท่านเป็นตัวแทนของพระพุทธศาสนา เป็นที่เคารพนับถือ วันหนึ่งนักข่าวถามท่านว่า เป้าหมายของการปฏิบัติในพระพุทธศาสนาคืออะไร ท่านตอบสั้น ๆ เพียงแค่ว่า **“เตรียมตัวตาย”** ถึงแม้ว่าท่านจะได้รับการยกย่องสรรเสริญทั้งจากฝ่ายการเมืองและฝ่ายศาสนา ตัวท่านก็ยังเตรียมตัวตาย เป็นการรู้จักใช้ความคิดที่มีคุณประโยชน์มากในการทำจิตใจให้สงบ มั่นคง ตั้งมั่น

๓) **ให้ระลึกถึงกฎแห่งกรรม** คือ เราต้องเป็นผู้รับผิดชอบอย่างบทสวดที่ว่า **“เราทำกรรมอันใดไว้ เป็นบุญหรือเป็นบาป เราจะเป็นทายาท คือว่าเราจะต้องได้รับผลของกรรมนั้นๆ สืบไป”** เมื่อเรามีการกระทำด้วยกายก็ดี วาจาที่ดี อารมณ์ความคิดนึกในจิตใจก็ดี การกระทำนั้นๆ ต้องมีผล จะเป็นผลที่เราต้องการ

หรือไม่นั้น เป็นเรื่องที่เราควรต้องคิดไว้ก่อน แต่ส่วนมากเรามักจะคิดได้ภายหลัง แหม... ไม่น่าทำอย่างนั้นเลย แหม... ไม่น่าพูดอย่างนั้นเลย มันน่าเสียดาย นั่นก็เป็นการเริ่มรับกรรมแล้ว

การระลึกถึงกฎแห่งกรรมที่เราต้องรับผิดชอบ จะช่วยปลุกเร้าจิตใจไปในทางที่ถูกต้องดีงาม การกระทำทางกาย วาจา ใจที่ถูกต้องดีงาม ทำให้จิตใจรู้สึกเบิกบานอímเอิบ ผลโดยธรรมชาติ คือ ความสุข ซึ่งเป็นสิ่งที่เราทุกคนปรารถนา ไม่มีใครอยากมีความทุกข์หรือเดือดร้อนวุ่นวาย เมื่ออยากได้ความสงบ อยากได้ความสบาย อยากได้ความสุข ก็ไม่ใช่ว่าเอาแต่ใฝ่ฝันถึง แล้วอยู่อย่างงอมืองอเท้า มันต้องสร้างเหตุให้ถูก ก็จะได้ผลออกมาตามธรรมชาติ การคิดเรื่องนี้บ่อยๆ จะทำให้เราเป็นผู้รับผิดชอบตัวเอง เราทำกรรมอันใดไว้ เป็นบุญหรือเป็นบาป เราจะเป็นทายาท คือเราจะต้องรับผลของกรรมนั้นๆ ต่อไป การเฝ้าพิจารณาการกระทำและผลที่ได้รับ จะทำให้เรามั่นคงในหลักกฎแห่งกรรมนี้

ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่นเราพยายามทำสิ่งที่ดี แต่มีคนมาต่อว่า มานินทา หรือด่าว่าเราว่า ทำอย่างนี้ไม่ถูก ทำอย่างนี้ไม่ดี ถ้าเราไม่มั่นคงในการกระทำของตัวเอง

เราก็จะเกิดความโกรธ อาจจะทำเขา หรือน้อยใจ เสียใจว่าเขาไม่น่าพูดอย่างนี้ แต่ความโกรธก็ดี ความอาฆาตก็ดี ความน้อยใจเสียใจก็ดี ล้วนเป็นกรรมไม่ดีที่เรากำลังสร้างขึ้นเพื่อจะรับผลที่ไม่ดีต่อไป อย่างนี้คือการไม่รับผิดชอบตนเอง ไม่มั่นใจในตัวเอง

เราต้องรู้จักแยกแยะกรรมต่างๆ ให้ออก หลวงพ่อชาท่านว่า เราต้องมั่นใจในตัวเอง เข้าใจชัดเจนว่าเราทำกรรมอันใดไว้ เป็นบุญหรือบาป รู้เท่าทันเจตนาของตัวเอง รู้เป้าหมายของตัวเอง เมื่อเรามั่นใจว่าเราทำสิ่งที่ดี คนจะสรรเสริญหรือจะนินทา ก็เป็นเรื่องของเขา ไม่ใช่เรื่องของเราที่จะไปขึ้นๆ ลงๆ กับมัน ถ้าเขานินทา ก็เป็นเรื่องของเขา เป็นกรรมของเขา เราไม่ต้องไปรับให้มันมาเกี่ยวกับเรา

หลวงปู่ชาท่านว่า ถ้ามีคนมาด่าว่าเราเป็นหมา ก็ไม่ใช่เรื่องยากอะไร เราก็แค่ดูว่าเรามีหางหรือเปล่า ถ้าไม่มีหาง มันก็หมดเรื่อง นั่นเป็นการว่าของเขาซึ่งเราไม่ต้องรับ แต่คนเรามักไม่ค่อยได้คิดเช่นนี้ เมื่อมีเรื่องไม่ถูกใจ จิตใจก็เศร้าหมองเป็นทุกข์ มีอะไรที่ถูกต้อง ก็ตื่นเต้นดีอกดีใจ อารมณ์ขึ้นๆ ลงๆ เหมือนเด็กน้อย เราจึงปฏิบัติเพื่อจะได้เป็นผู้ใหญ่ที่มีความมั่นคงในตนเอง

๔) **ให้เรา รู้จัก คิด สังเกต พิจารณา เรื่อง ความ ทุกข์ บ่อย ๆ** คำว่า ความทุกข์ นี้มีความหมายกว้างขวาง เป็นสิ่งที่แทรกซึมอยู่ในทุกแง่มุมของชีวิต ตั้งแต่ความ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ความโศก ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ คับแค้นใจ เป็นต้น เป็นจิตที่ไม่สงบ อึดอัด ฟุ้งซ่าน ไม่มั่นคง ให้เราสังเกตดูว่าความทุกข์มาจากไหน และ พยายามคิดหาวิธีที่จะแก้ความทุกข์ **เราจะแก้ ความ ทุกข์ ได้อย่างไร** คนส่วนมากในโลกมักพยายามที่จะ รักษาสถานการณื สิ่งแวดล้อม รวมถึงวัตถุสิ่งของรอบตัว ที่ตนพอใจให้มั่นคง แต่นี้เป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าไม่รับรอง ไม่ใช่จะห้ามเรื่องความสะดวสบายภายนอก แต่อย่า ไปตั้งความหวังว่ามันจะให้ความดับทุกข์ **พระองค์สอน ให้เรา รู้จัก แก้ ที่ ภายใน**

หลวงพ่อบุญมาท่านเคยพูดว่า ท่านพบคนมามาก สั่งสอนคนมามาก แต่ยังไม่เคยเจอคนรวยเลย เห็นมี แต่คน **“ไม่พอ”** เพราะคนทั่วไปคิดว่ารวยแล้วจะดับ ทุกข์ได้ หรือต้องการให้ได้มากกว่านี้สักหน่อย จะได้สบาย สักที แต่ตราบใดที่ยังขาดคำว่า **“พอ”** มันก็จะยังไม่ พออยู่ดี มันก็จะยังมีความทุกข์อยู่ ฉะนั้น เราทำอะไร แสวงหาอะไร มุ่งหาอะไรในชีวิต **เราต้องสร้าง ความ**

**รู้สึกพอ** พออย่างไร พอในคุณธรรม พอในคุณงาม ความดี พอในสิ่งที่ไม่สร้าง ความกระทบกระทั่งกับ คนภายนอก และไม่ขัดแย้งภายใน นี่เป็นเรื่องความ รู้สึกที่เราต้องเอาใจใส่ มิฉะนั้นความทุกข์จะครอบงำ ทำให้เราเศร้าหมองอยู่ตลอดเวลา

การรู้จักใช้ความคิดเป็นหนทางหนึ่งของการปฏิบัติ อย่างสำคัญผิดที่เราต้องบังคับจิตไม่ให้มีความคิดแล้วจึง จะสงบ เราต้องรู้จักยกความคิดที่เป็นสาระขึ้นมา คิดให้ เป็นประโยชน์ โดยมีหลักการให้ธรรมะเป็นฐานรองรับ ความคิดของเรา **ฝึกคิดให้เป็นกุศล และคิดเพื่อ ละ อกุศลธรรม** น้อมจิตใจเข้าสู่กุศลธรรมอย่างต่อเนื่อง ความสงบย่อมเกิดขึ้น



## ภาวนาชอบ

อาตมาได้พูดเรื่องการนั่งสมาธิและการทำจิตให้สงบในภาพรวมไปแล้ว อาตมามักจะแนะนำอานาปานสติ การกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก ซึ่งเป็นวิธีที่ตัวอาตมาเองชอบและถนัด เพราะได้ฝึกปฏิบัติมานานแล้วรู้สึกว่าได้ผล ยอมรับว่าถ้าเอียงตามความชอบของตัวเอง แต่ถ้าเราศึกษาพระสูตร ก็จะทำให้เห็นว่า โดยส่วนใหญ่เมื่อพระพุทธเจ้าแนะนำวิธีการทำสมาธิ สำหรับการนั่งสมาธิภาวนา ทรงมักจะแนะนำในเรื่องของอานาปานสติ ไม่ใช่ที่ท่านสอนเฉพาะเรื่องนี้ แต่จะพูดถึงเป็นส่วนมาก ท่านเองก็คงใช้วิธีการนี้มากกว่าอย่างอื่น เพราะมีพระสูตรชุดหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงปลีกวิเวกอยู่ในวัด น่าจะที่เชตวันซึ่งเป็นวัดที่ท่านอยู่นานที่สุด ท่านไม่ออกบิณฑบาต ไม่พบใคร มีเพียงพระอาณนท์องค์

เดียวเป็นผู้อุปัฏฐากดูแลถวายอาหารท่าน อยู่มาวันหนึ่ง พระพุทธเจ้าถามพระอานนท์ว่า หากมีคนถามว่าพระตถาคตทำอะไรในช่วงเวลาที่ปลีกวิเวก ไม่รับผิดชอบงานอย่างอื่น เธอจะตอบว่าอย่างไร พระอานนท์ท่านฉลาด ท่านรอให้พระพุทธเจ้าตอบเอง พระพุทธองค์ทรงว่า ...ให้บอกเขาว่า เราทำอานาปานสติ ดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก... เรื่องนี้ทำให้เรามั่นใจว่า พระพุทธเจ้าคงพอใจวิธีนี้มากที่สุด

อีกแง่หนึ่งที่น่าสนใจคือ พระพุทธเจ้าผู้ตรัสรู้ชอบด้วยตนเองและเป็นผู้บริสุทธิ์หมดจด ทรงตั้งพระพุทธานุศาสนาสั่งสอนสาวกมายาวนาน พระสูตรนี้ต้องหลังจากพระพุทธเจ้าตรัสรู้ไม่น้อยกว่า ๑๕ ปีหรือนานกว่านั้น เพราะพระอานนท์เป็นพระอุปัฏฐากในช่วง ๒๕ ปีสุดท้ายของพระพุทธองค์ หลังจากได้ตรัสรู้แล้ว มีความจำเป็นใหม่ที่พระองค์ยังจะต้องภาวนา พระสูตรแสดงให้เราเห็นว่า พระองค์ยังคงปฏิบัติภาวนา ซึ่งย่อมไม่ใช่เพื่อการบรรลุถึงสิ่งที่ยังไม่บรรลุ แต่ทรงภาวนาเพื่อความสงบสบายในปัจจุบัน เพราะคงจะมีช่วงเวลาที่ทรงเหน็ดเหนื่อยจากการเกี่ยวข้องกับคนจำนวนมาก ท่านจึงได้ปลีกตัวเข้าวิเวกเพื่อจะมีเวลาอยู่องค์เดียวบ้าง

เราควรคิดว่า แม้แต่พระพุทธเจ้าผู้ตรัสรู้แล้ว ยังเห็นความสำคัญของการภาวนา พวกเราซึ่งเป็นลูกศิษย์ปฏิบัติตามท่านและยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์ ต้องเล็งเห็นความสำคัญของการภาวนา เพื่อจะได้เอาใจใส่ในการฝึกตน และให้ได้ความสงบใจ

**จิตที่สงบเป็นจิตที่เยือกเย็น ไม่ถูกกิเลสผลักดันให้เราร้อนและเป็นจิตที่ปลอดโปร่งเห็นอะไรๆ ได้ชัดเจน** จิตใจที่สงบย่อมมีประสิทธิภาพในการพิจารณาใคร่ครวญดีกว่าจิตใจที่ไม่สงบ พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบจิตใจที่มีความสงบมีสมาธิเหมือนห้วยน้ำในป่าที่ใสสะอาดจนเราสามารถมองเห็นหอยปูปลาในน้ำได้อย่างชัดเจน ส่วนจิตใจที่ขุ่นมัวกับอารมณ์ มีความครุ่นคิดปรุงแต่งต่างๆ เปรียบเหมือนห้วยน้ำที่น้ำขุ่นจนมองอะไรไม่เห็น ยากต่อการพิจารณาใคร่ครวญอย่างรอบคอบถี่ถ้วน ยากที่จะเห็นได้อย่างชัดเจน

พระพุทธเจ้าทรงพูดถึงกระบวนการของการพัฒนาจิต ส่วนหนึ่งที่เป็นพื้นฐานของจิตที่เกิดขึ้นหลังจากได้สมาธิ และเป็นเหตุปัจจัยที่จะช่วยให้พ้นจากอำนาจของกิเลส คือ “ยถาภูตญาณทัสสนะ” หรือการรู้เห็นตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญ เป็น



ภาวะของจิตใจที่เกิดขึ้นในเวลาจิตใจของเราสงบ พอ เยือกเย็นพอ ปลอดภัยพอ ซึ่งเป็นเป้าหมายของการภาวนาของเรา แท้จริงการภาวนาก็ไม่ได้ทำอะไรที่ยุ่งยาก เราก็หายใจเข้าหายใจออกอยู่แล้ว เราก็เพียงแค่เฝ้าดู ง่ายๆ แค่นั้น ไม่ต้องใช้อะไรอย่างอื่น ให้เราคิดในลักษณะนี้ ทำไมเราจะทำไม่ได้ เราก็ต้องหายใจอยู่แล้ว มีจิตใจที่จะสามารถรู้อะไรๆ ได้ เพียงแต่มันยังไม่ละเอียดพอ เราก็ต้องฝึกให้มันละเอียดขึ้น

หน้าที่ของผู้ภาวนาคือจะต้องสร้างความละเอียดในการฝึกตัวเอง เริ่มจากร่างกาย ด้วยการตั้งกายให้เที่ยงตรง จะนั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งพับเพียบก็ได้ นั่งเก้าอี้ก็ได้ หรือนั่งแบบไหนก็ได้ แต่ขอให้เป็นอย่างเที่ยงตรง ใช้หมอนรองนั่งก็จะช่วยได้ เพราะคนที่เกิดรุ่นหลังมักจะนั่งกับพื้นไม่ค่อยสะดวก ซินกับโซฟาหรือเก้าอี้มากกว่า ไม่เหมือนคนสมัยโบราณที่คนไทยทุกคนนั่งพื้นกันมาตั้งแต่เด็ก ยังจำได้ว่า ครั้งหนึ่ง มีพระฝรั่งท่านออกไปธุดงค์ทางเหนือ ไปศึกษาอยู่กับหลวงปู่สิม ลูกศิษย์หลวงปู่มั่น ที่เชียงใหม่ หลวงปู่สิมมีเอกลักษณ์พิเศษอย่างหนึ่งในการสอน คือท่านจะสอนให้นั่งขัดสมาธิเพชร เอาขาขวามาทับขาซ้าย ขาซ้ายมาทับขาขวานั่งให้เที่ยงตรงบนพื้นจะสะดวกที่สุด ตอนอาตมาเป็น

พระบวชใหม่ เคยตั้งใจเล่นโยคะเพื่อจะนั่งขัดสมาธิเพชรให้ได้ แต่ก็ทำไม่สำเร็จ ชาตินี้คงนั่งขัดสมาธิเพชรไม่ได้ แต่พระฝรั่งองค์นี้ท่านทำได้ เมื่อท่านกลับมาจากธุดงค์ ท่านก็มาโฆษณาแนะนำให้พวกพ่อกออกแม่ออกนั่งขัดสมาธิเพชร สมัยนั้นเป็นช่วงต้นๆ ของการตั้งวัดนานาชาติ พวกพ่อกออกแม่ออกส่วนมากก็เป็นชาวบ้านใกล้เคียงพ่อกท่านแนะนำให้นั่งขัดสมาธิเพชรบ้าง พวกพ่อกออกแม่ออกก็นั่งกันปุ๊บเลย ไม่เห็นเป็นเรื่องยากเย็นอะไร เพราะเขานั่งพื้นกันมาตั้งแต่เกิด ไม่ว่าจะอายุเท่าไร ผู้หญิงหรือผู้ชายก็ดี เขาก็นั่งขัดสมาธิเพชรกันได้ แต่สมัยนี้เราต้องมีอุปกรณ์ช่วย เวลาไปธุดงค์จึงพระรุ่งพระรังหน่อย

เอาเป็นว่า ลักษณะสำคัญของการนั่งสมาธิ คือการนั่งอย่างเที่ยงตรง จะใช้หมอนรองกันช่วยก็ได้ เพื่อยกสันหลังขึ้นมาให้พอดี ไม่สูงเกินไปหรือต่ำเกินไป ถ้าไม่พอดีหลังของเราจะค่อยๆ ค่อมลงๆ และเมื่อเราพยายามจะนั่งให้ตรง เราจะต้องใช้กล้ามเนื้อของลำตัวยกลำตัวขึ้นมาทำไปไม่นานก็จะเกิดอาการปวด ไม่ปวดหลังก็ปวดหน้าอก แต่ถ้าเรายกกันขึ้นมาพอดีจนเข้าทั้งสองตะโพกพอดี ไม่จำเป็นต้องเอามือมาซ้อนทับกัน แต่วางซ้อนข้างหน้าข้างหลังกันจะดีกว่า เพราะการวางขาซ้อนทับกัน ไม่ว่าจะนั่งสมาธิหรือนั่งทานข้าว จะทำให้เป็นเหน็บชาได้

เมื่อหัวเข่าแตะกับพื้น ส้นหลังก็จะยกขึ้นมาเล็กน้อย ให้ปล่อยแขนตกลงสบายๆ ไว้ข้างตัว ไม่ต้องยกหรือเกร็ง ลองนึกถึงภาพโครงกระดูกที่ห้อยอยู่ในตู้ตามวัดต่างๆ กระดูกจะห้อยตกลงตามธรรมชาติ

ให้เรานั่งหลังตรงอย่างสมดุลด้วยส้นหลังหรือกระดูกของเรา ไม่ใช่ด้วยการบังคับใช้กล้ามเนื้อของเรา ซึ่งจะทำให้กล้ามเนื้อเหนียวล้า เราจะสามารถนั่งสมาธิได้อย่างพอดีกับร่างกายของเรา มั่นคง สมดุล และสบาย เลือดลมจะวิ่งได้สะดวกไม่ติดขัด ลมหายใจจะเข้า ออกแบบธรรมชาติ คือจะไม่ฝืดไม่เพือ ไม่กระด้าง เราจะนั่งได้นาน ไม่ปวด ไม่เมื่อย

**ในการปฏิบัติเราต้องให้ความสนใจทั้งกายและใจ** เมื่อตั้งกายให้เที่ยงตรง สมดุล สบายแล้ว เราก็กำหนดความรู้สึกของลมหายใจเข้าลมหายใจออกที่กาย จะจับความรู้สึกไว้ที่ปลายจมูกก็ได้ ที่หน้าอกก็ได้ หรือที่หน้าท้องก็ได้ สังเกตดูความรู้สึก เช่น ลมหายใจเข้า ท้องของเราจะพองขึ้นมา ลมหายใจออกท้องจะยุบ สำคัญว่าเราต้องกำหนดดูด้วยความสนใจ ถ้าเราแค่สังเกตดูเฉยๆ รอให้จิตใจสงบ อาตมารับรองว่า มันก็พร้อมจะสงบ แต่ไม่ใช่สงบแบบพระพุทธเจ้าปรารถนา คือมันจะหลับเอา หรือไม่เช่นนั้นเราก็จะเบื่อและฟุ้งซ่านแทน

เราจึงต้องมีความสนใจ ตั้งข้อสังเกต ลมหายใจเข้าก็กำหนดรู้ ลมหายใจออกก็กำหนดรู้ แต่จะต้องมีความปรารถนาอย่างชัดเจนว่า เราอยากได้อะไรจากการนั่งสมาธิ อาตมาขอทำความเข้าใจเรื่องความอยากก่อน พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า **ตัณหาหรือความอยากคือเหตุให้เกิดความทุกข์** และพระองค์ก็ทรงสอนว่า **พื้นฐานของความสำเร็จหรืออิทธิบาทสี่ ข้อแรกคือฉันทะ** ซึ่งก็เป็นความอยากเหมือนกัน แต่เป็นความอยากได้ดี อยากได้ความสงบ อยากได้ความรู้ อยากได้กุศล อยากเข้าใจธรรมะ มันเป็นความอยากที่แม้จะมีกิเลสปะปนอยู่บ้างก็จริงอยู่ แต่ถ้าไม่มีความอยากเช่นนี้เสียเลย เราก็คงจะไม่ได้อะไรดีๆ ไม่ได้ฝึก ไม่ได้หัด ไม่ได้ปฏิบัติ ไม่ได้เอาใจใส่ ไม่ได้ทดลอง

**เราจึงต้องมีความอยากที่เป็นฉันทะ** ต้องสร้าง ความพอใจกับสิ่งที่เรากำลังทำอยู่ พอใจที่จะดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก พอใจที่จะสังเกต พิจารณา กำหนด เพื่อให้จิตใจมีความละเอียด เมื่อมีความพอใจ เราจะมี ความสนใจที่จะหาแง่มุมและวิธีการที่จะได้ความรู้ขึ้นมา การกำหนดลมหายใจเข้าออกไม่จำกัดว่าจะต้องเป็นวิธีใดวิธีหนึ่งเท่านั้น เราต้องหาวิธีที่น่าพอใจน่าสนใจ

เมื่อได้ฝึกจิตใจกันมานานพอสมควร เราก็ต้องรู้  
นิสัยของเราว่า สิ่งที่เป็นอุปสรรคในการภาวนาของ  
เราคืออะไร เช่น ถ้าหากว่าเรามักง่วงเหงาหาวนอน  
ความรู้สึกที่จิตใจมันพร่ามัวไม่ชัด เราก็อย่าไปกำหนดสิ่ง  
ที่เล็กหรือละเอียดเกินไป เพราะถ้ามันละเอียดจนเกินไป  
จิตของเรายังไม่ละเอียดพอ เราจะเบื่อไปเสียก่อน  
แล้วก็จะหลับ เราต้องหาจุดที่น่าสนใจเพียงพอที่เราจะ  
กำหนดตามลมหายใจ เข้าก็รู้ ออกก็รู้ เช่นเดียวกัน ถ้า  
เรามีนิสัยฟุ้งซ่าน แล้วเราจะบังคับจิตให้ละเอียด จิตมัน  
ยังไม่พร้อม มันก็ยอมจะแส่ส่าย เราต้องหางานให้มันทำ  
สักอย่าง งานที่มันจะสนใจและสนใจอย่างต่อเนื่องด้วย  
เช่นกำหนด เวลาสูดลมหายใจเข้า ตามสังเกตความรู้สึก  
รู้สึกภายในร่างกาย คุณความรู้สึกที่ปลายจมูก ที่หน้าตา  
ตามไปถึงต้นคอ หน้าอก หน้าท้องที่พองขึ้นมา เวลา  
ลมหายใจออก เราก็รู้สึกที่ท้องยุบ มีความรู้สึกในลำตัว  
มีความรู้สึกว่าลมออกจากจมูก

หรือมีอีกวิธีหนึ่งที่เอาตัวเองก็เคยทดลองและรู้สึกว่า  
ว่าได้ผลดี คือเรากำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกที่  
จุดอื่น เช่น ที่ข้างบนศีรษะ หรือกำหนดความรู้สึกที่ข้าง  
บนศีรษะ ดูว่ามันมีความรู้สึกอะไรอย่างไร ถ้ายังไม่รู้สึก  
อะไร ก็คอยเฝ้ากำหนดอยู่ เราจะสามารถที่จะสังเกต

อะไรบางอย่าง เช่นเรายังนั่งเที่ยงตรงไหม หรือว่ากำลัง  
เอนอยู่อย่างนั้นอย่างนั้น บางทีเอาตาก็เอาความรู้สึก  
ลมหายใจเข้าลมหายใจออกที่ปลายลิ้นภายในปาก ให้จิต  
มีงานทำ ถ้าจิตไม่มีงานทำเพียงพอ จิตก็มักจะออกไป  
ที่อื่น ไปหาเรื่องอื่นคิด บางทีความง่วงเหงาหาวนอน  
หรือความฟุ้งซ่านก็เข้ามาครอบงำจิตใจ เราก็ทดลองด้วย  
ตัวเองว่าวิธีไหนน่าสนใจสำหรับเรา อาจจะไม่เหมือนกับ  
ที่เอาตมาบอกก็ได้

คนเรามักจะสะสมความเครียดไว้ในร่างกายของ  
เรา หากเราเครียด หรือตั้งใจมากเกินไป เราจะเกร็ง เรา  
ต้องตั้งสติสังเกตตัวเองว่า เรามีความเครียดและเกร็งอยู่  
ตรงจุดไหน เช่นที่หน้า ที่ต้นคอ ที่ไหล่ เป็นต้น เราต้อง  
พยายามปลดปล่อย ให้ลมหายใจเข้าก็สบาย ลมหายใจ  
ออกก็สบาย ให้มีผู้รู้ติดตามอยู่ตลอดเวลา ผู้รู้ต้องสังเกต  
ดูว่าเราพร้อมไหม เรามีสติตั้งมั่นไหม เรามีความเกร็ง  
ไหม เรามีความหย่อนไหม ถ้ากายหย่อนเกินไป สติก็  
จะหย่อนหรือกำลังพร่ามัวอยู่ เราต้องตั้งสติใหม่ แล้ว  
ให้เราสนใจดูความรู้สึกเช่นเดียวกับที่ดูกายด้วย เรามี  
ความรู้สึกว่าเรากำลังแบกความอยาก ความเครียด หรือ  
ความไม่พอใจไว้ไหม เรารู้สึกพอดีไหม รู้สึกสบายอยู่  
ในปัจจุบันไหม เรามีความทุกข์ไหม เราต้องเฝ้าสังเกต

ดูและทบทวน เพื่อจะสามารถรักษาสติไว้อย่างต่อเนื่อง บางที่เราสามารถปลุกเร้าสติให้เกิดขึ้น แต่อาจจะไม่สามารถรักษามันให้ต่อเนื่องได้ เราจึงต้องหาอุบายหรือวิธีที่จะรักษาสติให้ต่อเนื่องให้ได้ เพราะความสงบจะเกิดในเวลาที่ดีของเราต่อเนื่อง หลวงพ่อชาเปรียบสติกับ น้ำที่ไหลจากก๊อกลงโอ่ง สติที่ไม่ต่อเนื่องเหมือนการเปิด น้ำลงโอ่งทีละหยดๆ กว่าจะได้น้ำไปใช้ประโยชน์ ก็ใช้ เวลานานมาก ถ้าสติเรากะปริบกะปรอยเหมือนน้ำที่ละ หยด ก็ยากที่จิตใจจะเต็มบริบูรณ์และอิมด้วยความสงบ เราจึงต้องรู้จักวิธีที่จะเปิดก๊อกน้ำให้เต็มที่ สติคือความรู้ ในจิตใจ ให้น้ำไหลออกมาอย่างต่อเนื่อง น้ำก็จะเต็มโอ่ง ในเวลาไม่นาน เช่นเดียวกัน ถ้าเรามีสติต่อเนื่องเหมือน น้ำที่ไหลไม่ขาดสาย จิตใจย่อมจะเกิดความรู้สึกสงบอิม เอิบเบิกบาน

ด้วยสติและปัญญาที่เรามีอยู่ จะด้วยวิธีการ กำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกหรือวิธีอื่นๆ ให้เราได้ ตั้ง ‘ผู้รู้’ อยู่ในปัจจุบัน ตั้งข้อสังเกตว่าร่างกายนี้ จิตใจ นี้ อยู่กับกรรมฐานใหม่ อยู่กับการกระทำใหม่ มีความ คลื่นคลายใหม่ มีความตื่นตัวใหม่ มีภาวะจิตเป็นพุทธโธ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ซึ่งเป็นภาวะจิตสำคัญที่เราต้องนำ เข้าสู่การภาวนาของเรา เราต้องพยายามให้ทุกลมหายใจ

เข้าลมหายใจออกมีภาวะผู้รู้ รู้อยู่ รู้เท่าทันอยู่ รู้รอบคอบ อยู่ รู้้อย่างที่เป็นอยู่ ไม่ปล่อยผู้รู้ เป็นผู้ตื่น ตื่นจากกิเลส ตื่นจากตัณหา ตื่นจากสิ่งที่เป็นความเคยตัวเคยชินของ เรา เพราะบางที่เราก็เคยตัวกับความห้วงกังวล เคยตัวที่ จะสะลึมสะลือ เคยตัวที่จะฟุ้งซ่าน วุ่นวาย คิดมาก เรา ต้องตื่นจากสิ่งเหล่านี้ เมื่อตื่นแล้ว เราก็อยู่กับผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

ที่เราปฏิบัติภาวนา ไม่ใช่เพื่อเพิ่มความทุกข์ ไม่ใช่ เพื่อเพิ่มความเครียด เราปฏิบัติเพื่อให้มี**ความเบิกบาน ในจิตใจ** ลมหายใจเข้าก็รู้อยู่ ตื่นอยู่ เบิกบานอยู่ ลม หายใจออกก็รู้อยู่ ตื่นอยู่ เบิกบานอยู่ เป็น**ภาวะจิต ที่เราต้องพยายามปลุกเร้าให้เกิดขึ้น และรักษาไว้** เราก็ทดลองภาวนาและสังเกตดูว่า วิธีใดน่าสนใจและ ได้ผลดีแก่เรา จริงๆ แล้ว ถ้าจิตใจของเราเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน อุบายต่างๆ ก็ไม่ค่อยจำเป็นนัก แต่เมื่อจิตยังไม่สงบ ไม่มั่นคง และไม่ปลอดโปร่ง เราต้องมีวิธีการและ อุบายที่จะช่วยให้จิตเกิดความแจ่มใส ปลอดโปร่ง เราก็ กำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก **ปลุกเร้าภาวะผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานให้เกิดขึ้น** วันนี้ได้ฟังภาคทฤษฎีแล้ว ต่อจากนี้ก็เป็นภาคปฏิบัติ



## กิละก้าว

โดยปกติเมื่อจิตของเราเริ่มจะสงบ เราก็มักจะหาเรื่องอื่นๆ มาคิด ระลึกถึงเรื่องในอดีตบ้าง คิดวนวายไปถึงอนาคตบ้าง คิดกลับไปกลับมาด้วยความฟุ้งซ่าน เกิดความลังเลสงสัยในปัจจุบัน หรือเกิดวงเหงาหาวนอน สะลึมสะลือบ้าง อุบายหนึ่งที่ครูบาอาจารย์ใช้มานานในการภาวนา เพื่อช่วยให้จิตใจจดจ่อและมีงานทำ เป็นวิธีที่ง่ายแต่ให้ผลดี คือการยกคำกล่าวขึ้นมาในจิตใจ โดยใช้คำว่า **พุทโธ** พร้อมกับการกำหนดความรู้สึกให้ชัดเจนมากที่สุดที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ลมหายใจเข้าว่า **พุท** ลมหายใจออกว่า **โธ** และพยายามทำคำว่า **พุทโธ** นั้นให้ชัดเจนที่สุดด้วย

การที่จะให้จิตเป็นสมาธิและแจ่มใสมากขึ้นนั้น ไม่ใช่ว่าแค่หนึ่งหลับตาขัดสมาธิตั้งกายให้ตรงรอให้จิตสงบ แล้วจิตจะสงบได้ มันไม่สงบหรอก เราต้องเอาจิตมารวมกับการกระทำ ต้องพยายามสร้างความชัดเจนในการกำหนดของเรา ต้องมีศุูนย์ร่วมในการสร้างความสงบให้เกิดขึ้นได้

การใช้คำว่า พุทฺโธ พร้อมกับการกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เป็นอุบายที่ช่วยให้จิตมีงานทำ และงานนั้นยังช่วยให้จิตเป็นกุศลด้วย เพราะโดยธรรมชาติจิตของเรา มักชอบไหลลงสู่ที่ต่ำ การกำหนดคำว่า พุทฺโธ จะช่วยยกจิตของเราให้สูงขึ้น เพราะทำให้เรานึกถึงพระพุทฺธเจ้า ซึ่งเป็นพระศาสดาของเรา การนึกถึงพระพุทฺธเจ้า หากเป็นรูปธรรม เราก็นึกถึงพระพุทฺธรูป อันเป็นนิมิตหมายที่ทำให้เราระลึกถึงความสงบและเอกลักษณ์ของผู้มีปัญญา ซึ่งจะช่วยกระตุ้นให้เราได้มีส่วนร่วมในความสงบและปัญญานั้นด้วย

นอกจากนี้ คำว่า พุทฺโธ หมายถึง ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ซึ่งเป็นภาวะที่เราควรพยายามให้เกิดขึ้น ในจิตใจของเรา ทุกลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราต้องพยายามให้มีผู้รู้เกิดขึ้น และ ให้ผู้รู้มีกำลังในจิตใจ

ของเรา ความก้าวหน้าในแนวทางของพระพุทฺธเจ้า ต้องมี ผู้รู้ เป็นพื้นฐาน การที่เราจะได้รับความ คำสั่งสอนของพระพุทฺธเจ้า ไม่ใช่ด้วยการมีศรัทธาความ เชื่ออย่างเดียว หรือด้วยการปฏิบัติตามเพราะความกลัว

ในคริสต์ศาสนาที่อาตมาเติบโตมา ชาวคริสต์ ส่วนมากจะพยายามเป็นศาสนิกชนที่ดีก็เพราะความ เชื่อ ความศรัทธา หรือความกลัว โดยใช้เหตุผลน้อยมาก 081859542 เขาเชื่อหรือกลัวว่า พระเจ้าจะลงโทษถ้า ไม่ทำตามคำสั่งสอน ถ้าเราอ่านคัมภีร์ไบเบิล จะพบว่า พระเจ้าท่านเจ้าอารมณ์ เวลาโกรธใครหรือไม่ถูกใจใคร ท่านก็ลงโทษเลย ชาวคริสต์จึงกลัวที่จะทำให้พระเจ้าไม่ พอใจ นี่ไม่ใช่ลักษณะของพุทฺธศาสนา ศาสนาของเรา ต้องอาศัยพื้นฐานของการเป็นผู้รู้ และพระพุทฺธองค์ ทรงปล่อยให้การปฏิบัติเป็นหน้าที่ของเรา ทรงเพียง แต่ชี้แนวทางไว้ให้เราเป็นผู้ปฏิบัติ ถ้าเราปฏิบัติตาม เราย่อมได้รับผลจากการปฏิบัตินั้น

มีพระสูตรหนึ่งที่พระพุทฺธเจ้าทรงเทศนาสั่งสอน เรื่องอินทรี ๕ พละ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ทรงถามพระสารีบุตรผู้มีปัญญาท่ามกลางคณะ สงฆ์ว่า พระสารีบุตรเชื่อหรือไม่ว่า การปฏิบัติตาม



อินทรีนี่ พละนี่ คุณธรรมเหล่านี้ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา จะพาเราเข้าสู่นิพพาน พระสารีบุตรตอบว่าไม่เชื่อ พระพุทธองค์จึงถามพระสารีบุตรถึงสาเหตุที่ท่านไม่เชื่อ พระสารีบุตรตอบว่า ที่ไม่เชื่อ เพราะได้ลองทำแล้ว ผลได้เกิดขึ้นแล้ว ท่านจึงไม่จำเป็นต้องเชื่อ มันไม่ใช่เรื่องการเชื่อ เพราะท่านได้รับผลนั้นแล้ว พระพุทธเจ้าจึงทรงยกย่องสรรเสริญท่ามกลางคณะสงฆ์ว่า พระสารีบุตรเป็นลูกศิษย์ที่ดี

**เราจึงต้องพยายามฝึกหัดสร้าง ผู้รู้ ในจิตใจ**  
ให้ผู้รู้มีความแข็งแรง เติบโตขึ้นมาในจิตใจ ถ้าผู้รู้อ่อนแอ ก็คงไปไม่รอด ลมหายใจเข้าก็รู้ ลมหายใจออกก็รู้ รับรู้ในความรู้สึก รับรู้ในกระบวนการของเหตุปัจจัย รับรู้ลักษณะของสิ่งที่สัมผัส เช่น รู้ว่ามันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันเป็นอนัตตา ก็ไม่ใช่ความรู้เพราะความเชื่อ แต่รู้ด้วยการตั้งข้อสังเกต และพยายามพิจารณา ปรากฎการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งทางกายทางใจของเรา เพื่อสร้างความเข้าใจว่าที่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตา ไม่ได้เป็นของเรา จริงไหม ถูกไหม ท่านให้เราสังเกต และพิจารณาดู เพื่อจะได้เข้าใจจนยอมรับ เพราะได้รู้

ได้เห็นตามความเป็นจริงแล้ว อันจะเป็นเหตุให้เกิด ปัญญาหรือวิปัสสนา

การรู้เรื่องความไม่เที่ยง รู้ว่าปรากฏการณ์ ทั้งภายในภายนอก ล้วนอยู่ในสภาวะที่แปรปรวน เปลี่ยนแปลง อย่างที่หลวงพ่อบอกว่า ...มันไม่แน่... ...อะไรๆ ก็ไม่แน่...หรืออย่างที่เรามักจะพูดว่า ...มันไม่เที่ยง... จะช่วยให้เราไม่เป็นผู้ยึดติดในสิ่งต่าง ๆ เมื่อเราพบเห็นอะไร ได้สัมผัสการเปลี่ยนแปลง ได้คำนึงถึงความไม่แน่ เราจะเริ่มรู้ว่า นี่ก็ไม่แน่ นั่นก็ไม่แน่ ต่อไปภายหน้าเราก็จะยอมรับความไม่แน่ของทุก ๆ อย่าง เช่นเมื่อเกิดอารมณ์ดีใจหรือเสียใจ เราก็รู้ว่า มันไม่เที่ยง มันไม่แน่ เราก็จะไม่ติดแน่นกับมันสักเท่าไร

แต่สำหรับคนส่วนมาก เมื่อเจอการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เป็นไปในทางที่ไม่ปรารถนา อารมณ์ก็จะเปลี่ยน เกิดความเสียใจ ความไม่ถูกใจ ความน้อยเนื้อต่ำใจ เพราะไม่ยอมรับความไม่แน่หรือความไม่เที่ยง พอใจที่จะคิดว่า สิ่งที่ตนมีอยู่ มันเป็นของแน่แท้ และจะคงอยู่เช่นนี้ตลอดชาติ เราทุกคนก็เคยเป็นกันอย่างนี้แหละ ตอนที่อาตมาต้องรับผิดชอบเป็นเจ้าอาวาส อาตมาเป็นทุกข์ แล้วคิดว่าคงจะทุกข์ตลอดชาติ จะทำ

อย่างไรดี อาตมาลืมนำคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า มันไม่เที่ยงหรอก มันไม่แน่ ถ้าเราตั้งผู้รู้ไว้ในจิตใจ รู้สิ่งที่เกิดขึ้น แล้วเริ่มต้นด้วยการยอมรับการเปลี่ยนแปลง ยอมรับความไม่แน่ การฝึกอย่างนี้จะช่วยให้เราปล่อยวาง และดับกิเลสได้

ตัวอย่างที่อาตมามักจะพูดถึง คือ ภิกษุณีปฐาจารา ซึ่งอยู่ในสมัยพุทธกาล ลูกของนางตาย นางเสียใจจนเสียสติ พระพุทธเจ้าให้นางไปหาแม่ลัดผักกาดจากบ้านที่ไม่เคยมีใครตาย นางจึงได้สติขึ้นมา แล้วพระพุทธองค์ทรงให้นางบวชเป็นภิกษุณี ในเถรภิกขา ภิกษุณีปฐาจาราได้เล่าถึงช่วงเวลาที่ท่านบรรลุธรรมว่า ท่านนั่งสมาธิเดินจงกรม ภಾವนาอยู่นอกกุฏิ ขณะที่กำลังล้างเท้าก่อนที่จะเข้ากุฏิ ท่านสังเกตเห็นน้ำที่ไหลจากเท้า ลงสู่พื้นดิน มันไหลไปสักระยะหนึ่งก่อนจะซึมลงดิน ทำให้ท่านสำนึกถึงความไม่เที่ยง ...สายน้ำนั้นไม่เที่ยง ไหลไปสักพัก ก็ซึมหายลงดิน... เกิดความสว่างกระจ่างขึ้นมาในใจท่าน ...โอ้... ทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยงจริงๆ ... จากนั้นท่านได้นั่งสมาธิ ด้วยจิตที่ตั้งมั่นซึ่งเกิดจากการเห็นหลักความเป็นจริงนี้ สลัดกิเลสที่ยังเหลืออยู่ทิ้ง ท่านจึงบรรลุเป็นพระอรหันต์

ท่านบรรลุเพียงเพราะได้เห็นสิ่งธรรมดาๆ น้ำไหลซึมลงดินเป็นเรื่องธรรมดา แต่มันปรากฏอย่างชัดเจนถึงความไม่เที่ยง ซึ่งความไม่เที่ยงก็ปรากฏอยู่รอบตัวเราตลอดเวลา เพียงแต่เรามักจะไม่ได้สังเกต หรือถ้าสังเกตแล้ว ก็มักจะเป็นไปใน ๒ ลักษณะ ซึ่งไม่ใช่การสังเกตในลักษณะที่เป็นสังขธรรม คือ

(๑) สิ่งที่เราไม่ชอบไม่เที่ยง ...เมื่อไหร่จึงจะเปลี่ยนให้ถูกใจเรา

(๒) สิ่งที่เรารักเราชอบไม่เที่ยง ...เมื่อมันเปลี่ยนไป เราจะต้องเสียใจ

ฉะนั้นในการปฏิบัติ เราต้องยกผู้รู้เข้ามาสู่จิตใจ และตั้งผู้รู้ไว้ พร้อมกับลมหายใจเข้าว่า พุท ลมหายใจออกว่า โธ ซึ่งจะช่วยให้จิตใจสงบ และตั้งมั่นในการรักษาผู้รู้ยิ่งขึ้น นี่เป็นพื้นฐานของการฝึก เพื่อจะให้เกิดผลจากการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

นอกจากผู้รู้แล้ว เราต้องพยายามให้มีผู้ตื่นในจิตใจของเราด้วย ตื่นคือพร้อม แตกต่างจากคนที่ยังหลับซึ่งยากที่จะใช้งานได้ การทำอะไรๆ ไม่ว่าจะในทางโลกหรือทางธรรม เราต้องตื่นขึ้นมาเสียก่อน ต้องพยายามปลุกเร้าให้จิตใจมีความตื่น ไม่ใช่ตื่นเต็นหรือแตกตื่น

แต่ว่าตื่นเพื่อพร้อมที่จะรับความสว่างความแจ่มใส  
ในจิตใจ เรียกว่าไม่หลับ คนที่ซัปรถชนเพราะหลับใน  
เพราะเขาไม่ตื่น ถ้าเราดำเนินชีวิตแบบหลับใน เราก็  
จะชนนี่ชนนั้นอยู่ตลอดเวลา ย่อมเกิดปัญหา เกิดความ  
กระทบกระทั่ง ความเดือดร้อน ความตื่นจึงเป็นภาวะ  
ที่เราต้องพยายามให้เกิดขึ้น เพื่อแก้ปัญหาแก้ความทุกข์  
ให้ได้

เวลาเรานอนหลับและฝันว่า เรากำลังถูกศัตรูคน  
หนึ่งไล่ล่า เราพยายามจะวิ่งหนี ตะเกียกตะกายเพื่อจะ  
หนีให้พ้นให้ได้ นึกว่าพ้นแล้ว ศัตรูก็โผล่มาอีก เราก็คิดหา  
วิธีในฝันเพื่อจะได้ปลอดภัย แต่เราก็ฝันไปเรื่อยๆ วิ่งไป  
เรื่อยๆ หนีไปเรื่อยๆ ไม่พ้นสักที มันจะเปลี่ยนแปลง  
หรือจะพ้นจริงๆ ก็เมื่อเราตื่นขึ้นมา ตื่นขึ้นมาเมื่อไหร่  
ก็หมดปัญหาเมื่อนั้น ที่เราคิดว่าเป็นศัตรู ที่เราคิดว่า  
เป็นปัญหา ที่เราคิดว่าเป็นอุปสรรคใหญ่ มันก็เป็นศัตรู  
เป็นปัญหา เป็นอุปสรรคใหญ่จริงๆ ในฝันเท่านั้น แต่เมื่อ  
ตื่นขึ้นมาแล้ว สิ่งเหล่านั้นก็หมดความหมาย

ชีวิตจริงของคนส่วนมากก็เป็นเช่นนั้น ที่ว่าในการ  
ดำเนินชีวิตต้องเจอปัญหา ต้องต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ  
ที่เกิดขึ้น มันก็เป็นอุปสรรคเป็นปัญหาจริงๆ สำหรับคนที่

ยังไม่ตื่น หรือผู้ที่ยังหลงอยู่ในเรื่องนั้นๆ ถ้าเราตื่นขึ้นมา  
ปัญหาก็หมดไปโดยปริยาย หลวงพ่อชาเป็นผู้ที่มีความ  
มั่นคง ปลอดภัย ร่าเริง ผู้คนจากทุกระดับสังคมทั่ว  
เมืองไทยหรือทั่วโลกก็ว่าได้พากันมาหาท่าน พกปัญหา  
กันมามากมาย แต่บางทีแค่ได้เห็นหลวงพ่อ ก็หมด  
ปัญหาแล้ว หรือเมื่อได้เล่าให้ท่านฟัง ท่านหัวเราะและให้  
ข้อคิด ปัญหาก็หมดไป คือท่านมองคนละด้าน ท่านเห็น  
แบบผู้ตื่นจริงๆ ท่านจึงไม่ได้แบกปัญหาอะไรไว้ทั้งสิ้น

เมื่อเป็นทุกข์ เราต้องเป็นผู้ที่สามารถจะพ้นทุกข์  
ให้ได้ การเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นจุดหมาย  
ปลายทางของเรา แต่ในขณะเดียวกัน เราต้องพยายาม  
ปลุกเร้าภาวะผู้รู้ ผู้ตื่นให้เกิดขึ้นในจิตใจของเราทุก  
ลมหายใจเข้าทุกลมหายใจออก เพื่อพร้อมที่จะรับ พร้อม  
ที่จะสังเกต พร้อมที่จะพิจารณา เพื่อความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น  
ผู้เบิกบาน

ผู้เบิกบาน มีความแจ่มใส ความสุขสบาย ความ  
บริสุทธิ์ มีความสดชื่น เหมือนดอกไม้ที่เพิ่งบานใหม่ๆ  
สีล้วนสวยงาม มีความบริสุทธิ์อยู่ ความเบิกบานยังมีอีก  
ความหมาย คือ มีความสุข มีความสบาย เบิกบานใจ  
ซึ่งเป็นสิ่งที่เราต้องคำนึงถึงในการปฏิบัติทางพระพุทธ

ศาสนา เราปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ เพื่อลดความทุกข์ เพื่อทิ้งความทุกข์ ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อเพิ่มทุกข์ เราจึงต้องมีความเบิกบานในการปฏิบัติ

หนทางหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงวางไว้ให้เราปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ คือ การรักษาศีล ลองพิจารณาดูว่า การตั้งมั่นในศีลนำความทุกข์หรือความสุขมาให้เรา อาตมาว่าเป้าหมายคือการนำความสุขมาให้แน่ การเว้นจากการเบียดเบียน เว้นจากการเอาเปรียบ เว้นจากการเป็นผู้ประมาท เป็นการเปิดช่องในจิตใจของเราให้ได้รับความสุข ไม่ว่าจะไปไหน ผู้ทรงศีล ย่อมเป็นผู้ที่นำความปลอดภัยไปที่นั่น และเป็นผู้ที่น่าไว้วางใจ นี่ก็เป็นความสุขชนิดหนึ่ง การรักษาศีลเป็นการปฏิบัติเพื่อความทุกข์ ไม่ใช่เพื่อความเครียด ไม่ใช่เพื่อสร้างความเดือดร้อนให้ใคร เมื่อเราได้รับความสุข เราก็แบ่งปันความสุขให้ผู้อื่น

การฝึกสมาธิก็เช่นเดียวกัน หลายคนมักพูดว่าการนั่งสมาธิยากเหลือเกิน นั่งแล้วเป็นทุกข์ มันก็อาจจะลำบากบ้าง แต่นั่นไม่ใช่เป้าหมายของพระพุทธเจ้า การทำจิตให้ตั้งมั่นไม่วอกแวกขึ้นๆ ลงๆ ตามอารมณ์ เป็นโอกาสที่จะพักจิตใจ ไม่แบกของหนักไว้ ไม่เพิ่มความ

สับสนในจิตใจ ไม่เพิ่มความเครียดในจิตใจ เราปฏิบัติเพื่อความทุกข์ เราจึงต้องนั่งสมาธิอย่างมีความสุข ไม่ใช่ว่าจะไปบีบบังคับจิตใจตามความปรารถนาของเรา แล้วเราจะมีความสุข ลมหายใจเข้าก็พยายามให้มันเบิกบาน ลมหายใจออกก็ให้เบิกบาน เป็นภาวะจิตที่เราพยายามที่จะตั้งไว้ทุกลมหายใจเข้าออก ให้มีความสุข เป็นพื้นฐานของปฏิบัติ หรือหนทางที่จะฝึกหัดตัวเองตามแนวทางของพระพุทธเจ้า

ปัญญาที่เช่นเดียวกัน ยิ่งรู้เห็นตามความเป็นจริง ก็ยิ่งเบิกบาน ยิ่งได้เห็นสภาพของโลกก็ดี สภาพของตัวเองก็ดี สภาพวัตถุสิ่งของก็ดี สภาพจิตใจมนุษย์ก็ดี ก็ยิ่งเข้าใจ ยิ่งทำให้เราไม่ติด ไม่พัวพัน เพื่อสร้างความทุกข์นั้นจึงเป็นเหตุให้เบิกบาน เราเข้าใจอย่างชัดเจนว่า เรามีโอกาสที่จะเลือกสุขหรือเลือกทุกข์ แล้วใครจะเลือกทุกข์ล่ะ เราก็เลือกความสุขสบายสิ เรานำ พุทฺโธ เข้ามาสู่จิตใจ และพยายามยกขึ้นไว้ทุกลมหายใจเข้าลมหายใจออก ทำความรู้สึกในร่างกายให้พร้อมในลักษณะของผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

การนั่งสมาธิอย่าง ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ย่อมมีกำลัง มีความเบิกบานอิมเอิบ มีความตื่นตัว พร้อมทั้ง

จะรู้เท่าทันความรู้สึกที่เกิดขึ้น ความคิดนึกที่เกิดขึ้น รู้ว่าร่างกายกำลังจะเครียดหรืออึดอัดอย่างไร ก็ค่อยๆ ผ่อนคลาย หมั่นฝึกตนเองให้อยู่ในปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง ให้สมกับมีภาวะ พุทฺโธ อยู่ในใจ ภาวะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จะหนักแน่นยิ่งขึ้นในจิตใจของเรา

การฝึกคุณมหายใจเข้าลมหายใจออกที่เสมือนเป็นเรื่องเล็กน้อยนี้ จะพาเราไปสู่เป้าหมายของการเป็น ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน การนั่งสมาธิเดินจงกรมด้วยความสับสน่วนววย เครียด เจ้าอารมณ์ จะไม่สามารถพาเราไปสู่การเป็น ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานได้ เราสามารถที่จะฝึกที่ละขณะจิตของเรา ทีละเล็กทีละน้อย ค่อยๆ เพิ่ม ค่อยๆ สะสมกำลัง เราก็จะถึงเป้าหมายได้ อย่างที่หลวงพ่อชาท่านเทียบหยดน้ำที่ไหลจากก๊อกที่ละหยดๆ ลงโอ่ง ถึงจะไหลออกมาทีละหยด แต่น้ำในโอ่งก็จะค่อยๆ เพิ่มจนเต็มได้ หรือ อย่างเวลาเราเดินไปไหน เราเดินไปที่ละก้าวๆ ในที่สุดก็จะถึงจุดหมาย เวลาพระไปธุดงค์ หากขณะเดินมัวแต่คิดว่า เมื่อไหร่จะถึงหนอ... เมื่อไหร่จะถึงหนอ... มันจะเหนื่อยมาก แต่ถ้าตั้งใจเดินไปๆ ทีละก้าวๆ ทีละวันๆ เดียวมันก็ถึงเองแหละ ปีที่ผ่านมา มีพระจากวัดอภัยคีรีลองธุดงค์ในอเมริกา

เดินจากวัดอภัยคีรีไปที่สาขาที่อยู่ใกล้เมืองพอร์ตแลนด์ รัฐโอเรกอน ระยะทางประมาณ ๖๐๐ ไมล์หรือ ๑๐๐๐ กิโลเมตร ถ้าตั้งแต่ออกเดินจากวัดอภัยคีรี คิดอยู่แต่ว่าเมื่อไหร่จะถึงหนอ...เมื่อไหร่จะถึงหนอ... ความทุกข์คงทับถมจริงๆ แต่ถ้าตั้งใจเดินไปเรื่อยๆ ในแต่ละวัน เดินไปได้ถึงไหนก็พักที่นั่น รุ่งขึ้นก็เดินต่อ...แล้วก็เดินต่อ ในที่สุดก็จะถึงจุดหมายปลายทางได้

การปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน ให้เรายก ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ไว้ในจิตใจ ทีละลมหายใจเข้า ทีละลมหายใจออก การเดินจงกรมก็เหมือนกัน ให้รักษาผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ไว้ในแต่ละย่างก้าว

ขอฝากเอาไว้เป็นข้อคิดในธรรมะสำหรับเช้านี้



## ฉลาดใช้ ขยันทำ

การปฏิบัติภาวนาของเรา นั้น สิ่งที่เราควรสำนึกระลึกถึงคือ เราปฏิบัติเพื่ออะไร เป้าหมายของการปฏิบัติคืออะไร โดยปกติแล้วเราอาจจะลืมหรืออาจจะสับสน เพราะค่านิยมในปัจจุบันของสังคมชาวพุทธนั้น บางทีก็ตรงกันข้ามหรือไม่เหมือนกับสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน

บางคนปฏิบัติภาวนาเพราะต้องการสะสมพลังอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อความเจริญทางโลก หรือเข้าใจว่าเครื่องวัดว่าการปฏิบัติได้ผลดี คือ นิमितต่างๆ เห็นแสงสว่างหรือภาพต่างๆ เกี่ยวกับชาตินี้ชาตินั้น เกี่ยวกับภพภูมิ เห็นนรก เห็นสวรรค์ ยิ่งในเมืองไทยยิ่งพิสดาร บางคนก็คิดแต่เรื่องอุปสรรค อุปสรรคเพียงเล็กน้อย ก็พรรณนาเสียมากมาย มีการทำพิธีปราบเจ้ากรรมนายเวร เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ไม่ตรงตามทฤษฎีแล้ว

อาตมามาถึงเมืองไทยตั้งแต่ต้นเดือน มีคนถามถึงเรื่องเหล่านี้หลายครั้งหลายหนจนอาตมารำคาญจึงเป็นเหตุให้นำพิจารณาว่า เราภาวนา เราปฏิบัติเพื่ออะไร อาตมากล่าวถึงการนั่งสมาธิ เดินจงกรม อานาปานสติ เอาพุทโธเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นวิธีการภาวนา แต่ขอให้สังเกตว่า เวลาสอน อาตมาพยายามที่จะแทรกทัศนะที่กว้างกว่าเรื่องเหล่านี้ โดยเฉพาะเรื่องทัศนะ ที่พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า “สัมมาทิฐิ” เป็นเรื่องที่สำคัญยิ่ง

**สัมมาทิฐิ** ถือได้ว่าเป็นเรื่องที่สำคัญมากที่สุดเรื่องหนึ่งในพระพุทธศาสนา จะปฏิบัติจะภาวนาอย่างไร ก็ควรเป็นการฝึกการหัดเพื่อให้เกิดสัมมาทิฐิ บางคนอาจทุ่มเทเวลาเป็นวันเป็นเดือนเป็นปีปฏิบัติภาวนาอย่างเต็มที่ แต่ถ้าไม่เกิดสัมมาทิฐิ ก็ยากที่จะรับรองบุคคลนั้น ส่วนผู้ที่ปรารถนีสัมมาทิฐิ คำนึงถึงและพยายามที่จะปรับให้อยู่ในแนวทางนี้ แม้การปฏิบัติจะมีอุปสรรคหรือกระท่อนกระแท่นบ้าง แต่อย่างน้อยก็ยังมีหลักเรื่องสัมมาทิฐิอยู่ ทำให้พอจะเชื่อและไว้วางใจได้ว่าปฏิบัติภาวนามาถูกทาง

เมื่อพูดถึงสัมมาทิฐิ ก็ต้องกลับมาที่คำสอนของพระพุทธเจ้า ท่านแบ่งสัมมาทิฐิออกเป็นสองประเภท คือ (๑) โลกียสัมมาทิฐิ เป็นสัมมาทิฐิสำหรับการอยู่ในโลก และ (๒) โลกุตตรสัมมาทิฐิ เป็นสัมมาทิฐิในการพ้นทุกข์ ซึ่งเราจำเป็นต้องมีสัมมาทิฐิตั้งสองประเภทนี้

(๑) โลกียสัมมาทิฐิ เกี่ยวกับการกระทำกับเรื่องต่างๆ ทางโลก การเกี่ยวข้องกับสังคม หรือเพื่อนมนุษย์ รวมถึงการเกี่ยวข้องกับตัวเองในลักษณะเป็นตัวเป็นตนเป็นบุคคลก็ได้ เมื่อพระพุทธเจ้าอธิบายสัมมาทิฐิในลักษณะนี้ ท่านจะเน้นที่การกระทำ ว่าทุกการกระทำนั้นมีผล และเราต้องเป็นผู้รับผิดชอบการกระทำของตัวเอง สัมมาทิฐิ คือการเห็นว่า บุญมี บาปมี ความดีมี ความชั่วมี อดีตมี อนาคตมี ผู้ที่เราผูกพันทางคุณธรรมหรือเป็นหนี้บุญคุณกันมี คือ แม่และพ่อ เป็นต้น ผู้ที่สามารถทำความบริสุทธิ์ให้เกิดขึ้นมีอยู่จริง หมายถึงการทำจิตให้บริสุทธิ์เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ซึ่งเป็นเรื่องที่หลายคนในโลกนี้ไม่เชื่อ คนจำนวนมากคิดว่า เกิดมาอย่างไร ก็ต้องอยู่กับไปอย่างนั้น คือพยายามจะเป็นคนดีเพื่อจะไม่ต้องเดือดร้อนจนเกินไปในภายหลัง แต่ไม่เชื่อว่ามนุษย์สามารถจะพัฒนาตนเองให้ถึงที่สุดได้

นี่เป็นลักษณะสัมมาทิฏฐิเรื่องการอยู่ในโลกนี้ เพราะทำให้เราเกิดความระมัดระวังในการกระทำ และพร้อมที่จะฝึกหัดพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น เพราะเมื่อรู้และยอมรับว่า เราสามารถที่จะทำความดี ทำความสุข และทำความสงบให้เกิดขึ้นได้ แล้วผลของการกระทำที่ดีมีจริง เราก็จะมีกำลังใจที่จะปรับปรุงแก้ไขตัวเองและอยู่ในโลกโดยไม่สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้ผู้อื่นและไม่สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้ตัวเองด้วย

ถ้าเราต้องการจะพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อน แต่ยังไม่ประพฤติไม่ดีไม่งาม มันย่อมเป็นไปไม่ได้ นักปฏิบัติบางคนอ้างตัวเองว่าเป็นผู้มีฐานะพิเศษ เป็นนักปฏิบัติแล้วก็ไม่ต้องประพฤติเหมือนคนอื่น ดังเช่นที่อาตมาเพิ่งได้ยินมา

ก่อนจะมาเมืองไทย อาตมาได้นำกรรมฐาน ๑๐ วันที่สหรัฐฯ ซึ่งทำเป็นประจำทุกปี อาตมามักจะพาพระลูกวัดไปด้วย เพื่อแบ่งเบาภาระในการสอน จะได้ไม่ต้องสอนอยู่คนเดียว นอกจากนี้ ปกติเวลาคนมาวัด ก็มักจะพุ่งความสนใจมาที่หัวหน้าหรือเจ้าอาวาสตามสัญชาตญาณมนุษย์ นี่จึงเป็นโอกาสดีที่จะให้ลูกศิษย์ที่มาเข้ากรรมฐานได้รู้จักกับพระองค์อื่นที่อยู่ที่วัดและช่วยรับผิดชอบ

ชอบวัด และอาตมาก็อยากจะให้ท่านมีประสบการณ์ในการสอนด้วย

ครั้งนี้อาตมานิมนต์พระองค์หนึ่งมา ท่านบวชได้สิบเอ็ดหรือสิบสองพรรษา นี่เป็นครั้งแรกที่ท่านได้มาช่วยสอน ท่านเทศน์เรื่องความสำคัญของการสำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่จะช่วยให้สงบได้ง่าย ท่านเล่าว่าท่านเคยไปอินเดียหลังจากบวชได้ครบ ๕ พรรษา คืออาตมาอนุญาตให้ท่านไปอินเดียกับโยมลูกศิษย์วัดคนหนึ่งซึ่งเป็นคนอินเดีย เขาพาท่านไปปฏิบัติตามสังฆเวชนียสถานต่างๆ ไปกันอย่างไม่รีบร้อน จำไม่ได้ว่าใช้เวลานานเท่าใด ที่เมืองสารนาถ ท่านพักที่โรงแรม แต่ไปนั่งสมาธิภาวนาเดินจงกรมที่สังฆเวชนียสถานทุกวัน เจ้าของโรงแรมขอถวายอาหารท่านเป็นพิเศษ ไม่ยอมให้โยมซื้อถวาย แสดจนถึงน้ำใจและศรัทธาเมื่อถามเขาว่าทำไมถึงได้ทำอย่างนี้และมีศรัทธาขนาดนี้ เจ้าของโรงแรมซึ่งเป็นคนอินเดียตอบว่า เพราะท่านมีความสำรวมเป็นเอกลักษณ์ คนอินเดียจะนับถือสมณะหรือนักบวชที่เขาเห็นว่าสำรวมจริงๆ เพราะถือว่าเป็นผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติ เขาจึงนับถือท่านเพราะเห็นท่านอยู่อย่างเรียบง่าย สำรวม และพยายามมีสติอยู่ทุกขณะ



พระท่านเล่าให้ฟังว่า เมื่อไปอินเดีย ท่านได้อธิษฐานว่า ท่านจะพยายามสำรวมอินทรีย์ให้มากที่สุด

เจ้าของโรงแรมเล่าให้ท่านฟังว่า เพิ่งมีนักบวชอีกองค์หนึ่งมาพักที่โรงแรม พักได้ไม่กี่วันก็บ่นว่า โทรทัศน์ในห้องไม่ดี ไม่มีช่องมากเท่าที่ควร เจ้าของโรงแรม จึงว่า เขานึกว่านักบวชไม่สมควรจะดูโทรทัศน์ นักบวชก็ว่า พระดูโทรทัศน์ไม่เหมือนกับโยมดูโทรทัศน์ แต่จริงๆ แล้ว ถ้าดูอย่างเพลิดเพลินมัวเมา ไม่ว่าจะโยมหรือเป็นพระ ผลของความประพฤตินั้นก็เหมือนกันนั่นแหละ เราทำอย่างไร ผลก็จะออกมาอย่างนั้น และเราต้องเป็นผู้รับผิดชอบ นี่เป็นสัมมาทิฐิสำหรับการอยู่ในโลก

(๒) โลกุตตรสัมมาทิฐิ เป็นความเห็นชอบที่จะพาเราออกจากโลก หรือพ้นทุกข์ ซึ่งก็คือ อริยสัจ ๔ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นความรู้หรือทัศนะที่ต้องในเรื่องราวทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ การพ้นทุกข์ และการปฏิบัติเพื่อจะพ้นทุกข์

เป็นเรื่องน่าคิดว่า ทำไมพระพุทธเจ้าจึงเอาโครงสร้างของอริยสัจ ๔ ซึ่งถือว่าธรรมดาเหลือเกิน เป็นสัมมาทิฐิที่จะช่วยให้พ้นจากโลก ในลักษณะหนึ่งคือ แทนที่จะมองโลกก็ดี ตัวเองก็ดี หรือเหตุการณ์ที่

เกิดขึ้นก็ดี ด้วยความรู้สึกว่าเราว่าเขา หรือตัวตบที่นี้กับโลกภายนอก การที่เราดูในเรื่องทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ การพ้นทุกข์ หนทางที่จะพ้นทุกข์ เป็นการดูปรากฏการณ์หรือประสบการณ์ ไม่ได้ดูว่าเป็นเรื่องตัวตน ไม่ใช่เรื่องเราเรื่องเขา ไม่ใช่เรื่องโลกนี้โลกไหน

เมื่อใช้หลักนี้ เราจะสามารถวางจากความรู้สึกเรื่องตัวตนได้ ซึ่งจะช่วยให้เราผ่านพ้นทุกข์ที่เราแบกไว้มากมายจนหนักอึ้ง อันเกิดจากรู้สึกว่า นี่คือเรา นี่คือของๆ เรา จึงเป็นวิธีที่เราสมควรจะพิจารณาสัมมาทิฐิหรือความเห็นชอบที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเป็นไปในลักษณะของการพัฒนาตัวเองให้เป็นไปในทางที่ถูกทำนองคลองธรรม ถ้าเรามีสัมมาทิฐิแล้ว ความประพฤติกุศลสิ่งทุกอย่างย่อมไหลไปสู่การดับทุกข์

พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบกับแม่น้ำลำธารในอินเดีย ที่ต่างก็ไหลลงมาจากภูเขา ผ่านทุ่งนา ผ่านอะไรต่างๆ เพื่อออกไปสู่ทะเลกันทั้งหมด ในลักษณะเดียวกัน ถ้าเราได้ทำสัมมาทิฐิให้เกิดขึ้น ความคิดที่ดี ความรู้สึกที่ดี การกระทำที่ดี จะพากันหลังไหลออกไปสู่การดับทุกข์ ธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้น เราต้องอาศัยสัมมาทิฐิเป็นตัวกระตุ้น นอกจากนี้ ท่านยังเปรียบเทียบ

กับผักหรือผลจากต้นไม้ที่มีรสขมไม่น่ารับประทาน นั่นเป็นเพราะอะไร ก็เป็นเพราะมันเกิดจากเมล็ดพันธุ์เล็กๆ อย่างนี้ๆ ซึ่งเมื่อเติบโตขึ้นมา ก็จะเป็นต้นที่ออกลูกออกผลที่ขม ไม่น่ารับประทาน จะเป็นอื่นไปไม่ได้

ที่ภาคอีสานมีแตงที่รับประทานได้ชนิดหนึ่งที่เกิดตามป่า ตอนอาตมาไปจุดดงค์ในป่าแถวกาญจนบุรี ไม่ค่อยมีอาหารเท่าไร เข้าป่าไปกับสามเณรซึ่งสามารถที่จะเก็บใบไม้ เก็บผัก เก็บอะไรๆ เพื่อจะรับประทานได้ เณรเห็นแตงที่จำได้ว่ามีที่อีสานเรา เลยเก็บมาทำอาหารถวาย ขมปีเลยแถมยังทำให้ท้องเสียด้วย ถ้าเมล็ดพันธุ์มันเป็นอะไรอย่างไร ผลมันก็ต้องออกมาเป็นอย่างนั้น เมล็ดไม่ดี ผลก็ออกมาไม่ดี

มิจฉาทิฎฐิก็มีลักษณะเช่นนั้นคือมีมิจฉาทิฎฐิเมื่อใด ผลของมิจฉาทิฎฐิก็จะปรากฏในการกระทำ การพูด ความนึกคิด ความรู้สึก ตลอดจนทัศนะ ที่ไม่ดี ส่วนสัมมาทิฎฐินั้นตรงกันข้าม พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบลักษณะของสัมมาทิฎฐิเหมือนกับเมล็ดข้าว เมล็ดดองุ่น เมล็ดมะม่วง หรือเมล็ดอะไรก็ตามที่พันธุ์ดี เมื่อปลูกและเติบโตขึ้นมา ก็จะทำให้ผลที่ดี หวาน อร่อย

สัมมาทิฎฐิจึงเป็นเรื่องสำคัญ ทั้งโลกียสัมมาทิฎฐิ และ โลกุตตรสัมมาทิฎฐิ เราทุกคนเมื่อเกิดมาก็ต้องมีความทุกข์ยากลำบากไม่มากก็น้อยเป็นธรรมดา การจะพ้นจากความทุกข์จริงๆ ได้นั้น เราต้องพยายามคิดพิจารณาทบทวนเพื่อปลุกเร้าให้เกิดสัมมาทิฎฐิในจิตใจ โดยเฉพาะการพิจารณาอริยสัจ ๔ จึงจะสามารถที่จะดับทุกข์ได้จริงๆ

อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอน การสร้างบ้านหลังใหญ่สองชั้นสามชั้น ต้องทำรากฐานให้ดี บ้านจึงจะใช้อยู่อาศัยได้ดี ถ้าไม่ได้สร้างฐานชั้นล่างให้ดี บ้านก็จะพังเช่นเดียวกัน ถ้าเราหวังจะอยู่อย่างผู้ที่ไม่มีความทุกข์ครอบงำ โดยคิดว่าเราไม่จำเป็นต้องพิจารณาและปฏิบัติให้เข้าถึงอริยสัจ ๔ ย่อมเป็นไปไม่ได้ พระพุทธเจ้าท่านว่า การมีพื้นฐานและมีความรู้ความเข้าใจในอริยสัจ ๔ เป็นภาวการณ์ที่จะปลดความทุกข์และดับทุกข์ได้ ดังนั้น การพิจารณาอริยสัจ ๔ จึงเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่ง

การพิจารณาเรื่องอริยสัจ ๔ เพียงแค่คิดว่าจะต้องพิจารณาและปฏิบัติเพื่อเข้าใจความทุกข์ บางคนก็กลัวเสียแล้ว เพราะคนเราไม่อยากจะรับรู้เรื่องความทุกข์

อยากจะได้แต่ความสุขสบาย ทำไม จะต้องพิจารณา เรื่องความทุกข์ มันทั้งน่าเบื่อ น่าเซ็ง และน่ากลัวด้วย ความคิดอย่างนี้ ก็เหมือนกับเราไปหาหมอ แล้วหมอบอกว่าเจ็บตรงไหน เราก็ตอบว่า โอ้...ทำไมหมอบอกอย่างนี้ กลัวการที่หมอบอกว่ามันเจ็บที่ไหน มีความทุกข์ตรงไหน ในร่างกาย ก็หนีหมอบอกจากห้องไปเลย อย่างนี้ก็ไม่ได้เรื่อง หมอก็คงไม่สามารถจะรักษาเราให้หายได้ ถ้าเราไม่แสดงอาการให้หมอรู้อย่างชัดเจน ใช่หรือไม่

เช่นเดียวกับการพิจารณาเรื่องความทุกข์ พระพุทธองค์ทรงเหมือนหมอบอกที่อยากรักษาคนไข้ให้หาย อยากให้เราอยู่อย่างผู้ที่ไม่มีความเจ็บป่วย ทั้งโรคทางร่างกาย และโดยเฉพาะโรคทางจิตใจ ที่เราเป็นทุกข์เพราะเรายังมีเชื่อหรือเหตุที่ทำให้ทุกข์ ซึ่งเราต้องพิจารณาให้เข้าใจอย่างชัดเจนในเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ มันมีลักษณะอาการอย่างไร เราารู้สึกอย่างไร

บทสวดธัมมจักกัปปวัตตนสูตรแสดงให้เห็นว่า เรามีหน้าที่ที่จะต้องทำในอริยสัจ ๔ แต่ละข้อ คือ เรามีหน้าที่ที่จะกำหนดรู้ความทุกข์ มีหน้าที่ที่จะละเหตุให้เกิดความทุกข์ หากเราทำหน้าที่หรือทำกิจไม่ถูก ก็จะไม่ไ้ผลตามที่ต้องการ

โดยปกติหรือโดยสัญชาตญาณ คนเรามีความทุกข์เมื่อไหร่ ก็อยากจะละความทุกข์เมื่อนั้น ไม่มีใครอยากเป็นทุกข์ ไม่มีใครอยากเก็บความทุกข์ไว้ ทุกคนคงพยายามจะละความทุกข์ให้ได้ แต่ตราบใดที่เรายังไม่ได้อำหนดรู้ความทุกข์ ยังไม่ได้สร้างความเข้าใจให้ทะลุถึงลักษณะที่แท้จริง เราก็จะสร้างเหตุหรือทำกิจไม่สมบูรณ์ เราต้องเข้าใจให้ดีและต้องกำหนดรู้ทุกข์ให้ได้ หน้าที่ของเราต่อทุกข์ คือ การกำหนดรู้ เข้าใจมัน รู้เท่าทันความเป็นจริง เรียกว่า “ปริยญา” คือการกำหนดรู้ สร้างความเข้าใจ มีปริยญาในความทุกข์ ภาษาไทยก็ยกคำนี้มาใช้ เช่น ปริยญาตรี ปริยญาโท ปริยญาเอก

หลวงพ่อบุญมาท่านว่า **ตราบใดที่เรายังไม่เข้าใจ ยังเข้าไม่ถึงธรรมะ ไม่ว่าจะได้ปริยญาทางโลกระดับไหน เราก็จะยังเป็นทุกข์อยู่** เช่นได้ปริยญาตรี ก็เลสมันก็ได้ปริยญาตรีเหมือนกัน ได้ปริยญาโท ก็เลสของเราก็คงสูงขึ้นจนได้ปริยญาโทไปด้วย ถ้าตะเกียกตะกายเพื่อจะได้ปริยญาเอก ก็เลสเราก็ถึงขั้นต็อกเตอร์เลย นี่ถ้าเราไม่เอาธรรมะมาใช้

เมื่อเรากำหนดรู้ทุกข์ ได้แล้ว เรียกว่า รู้และเข้าใจอย่างชัดเจนว่ามันมีลักษณะอย่างนี้ เกิดขึ้นอย่างนี้

เมื่อเห็นและเข้าใจ สมุทัย หรือ เหตุให้เกิดทุกข์ หน้าที่ของเราต่อเหตุให้เกิดทุกข์ ก็คือต้องละเสีย ทำให้หมดไป เรียกว่า “ปหานะ” เป็นคำบาลีที่ภาษาไทยก็ยกมาใช้ คือ ประหาร คำว่า ละเสีย มีความหมายใกล้เคียงกับ คำว่า ทำลาย การทำลายเหตุในภาษาธรรมะก็คือ การละเหตุเสีย เมื่อเราเห็นทุกข์ เห็นเหตุให้เกิดความทุกข์ เห็นว่าเหตุมันก็อยู่ที่ตัวเรา เห็นว่าเราเพลนิเพลนิ มัวเมาในตัณหา ๓ อย่าง อันได้แก่

(๑) กามตัณหา คือ อยากได้ความสุข ความสนุกสนาน ความสบาย เพลนิเพลนิอยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส โสภณวัตถุทางอารมณ์ ก็เป็นเหตุให้ทุกข์

(๒) ภวตัณหา คือ อยากมี อยากเป็น เป็นเรื่องความรู้สึกในตัวตน และ สถานการณ์รอบตัว อยากให้เป็นอย่างนี้ อยากให้ตัวเองเป็นอย่างนั้น อยากให้โลกเป็นอย่างนี้ ก็ทำให้เป็นทุกข์

(๓) วิภวตัณหา คือ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น เกี่ยวกับความรู้สึกในตัวตน ไม่อยากให้ตัวเองเป็นอย่างนี้ ไม่อยากให้โลกเป็นอย่างนี้ ปฏิเสธ เกลียด ผลักออก ทั้งตัวเราก็คือ ทั้งโลกรอบตัวเราก็คือ จิตใจที่แส่ส่ายอย่างนี้ ย่อมเกิดความทุกข์ตลอดเวลา

เมื่อละตัณหาหรือเหตุให้เกิดทุกข์ได้แล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมก็ได้รับรู้ได้เข้าใจ นิโรธ หรือ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป หน้าที่ของเราต่อนิโรธ หรือ ความดับทุกข์ คือ เป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง ทำให้สำเร็จ ทำให้เกิดเป็นจริงขึ้นมา เรียกว่า “สังขิกิริยา” เมื่อพิจารณาจนรู้แจ้ง และได้ลิ้มรสของการดับทุกข์แล้ว ผู้ปฏิบัติก็จะได้รับรู้ได้เข้าใจ มรรคมรรค ๘ หรือ ข้อปฏิบัติที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์ว่าเป็นสิ่งที่ต้องเจริญ เรียกว่า “ภาวนา”

เป็นที่น่าสังเกตว่า อริยสัง ๔ ทั้งสี่ประการ คือ (๑) ทุกข์ (๒) สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ (๓) นิโรธ ความดับทุกข์ และ (๔) อริยมรรค ๘ เหตุที่จะดับทุกข์ เป็นเรื่องที่เราควรต้องสนใจ แต่ลองคิดดู แม้แต่พวกเราซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติธรรม ศึกษาธรรม ก็ยังไม่ค่อยจะยกอริยสัง ๔ ขึ้นมาพิจารณาไม่ค่อยจะหาโอกาสหาเวลาหาสถานการณ์ และอารมณ์ของตนเอง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งการดับแห่งทุกข์ให้สิ้นไป พอทุกข์หนึ่งดับไป รู้สึกได้ว่าไม่มีความทุกข์ ไม่รู้จะทำอย่างไรต่อดี ก็วิ่งไปหาทุกข์ใหม่มาใส่เจ้าของอีก

จึงเป็นเรื่องจำเป็นมากที่เราต้องเฝ้าสังเกตดู เช่น เมื่อเรานั่งสมาธิดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราก็

มีหน้าที่ที่จะค้นคว้า มีนิเวศน์ตัวไหนครอบงำ อย่างไร มีกิเลสตัวไหนเกิดขึ้น อย่างไร แต่การเฝ้าดูเฉพาะมุมนั้น อาจทำให้ท้อใจ หรือกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกที่แผ่สายอยู่ตลอดเวลา เราก็ต้องพิจารณาและสังเกตดู เมื่อใดที่เราสังเกตหรือรู้สึกว่าจะวางเหตุให้เกิดทุกข์ได้บ้าง พอจะมีอาการที่เริ่มสงบหรือเริ่มปลอดโปร่งบ้าง เราต้องรีบยกอารมณ์นั้นๆ ขึ้นมาเพื่อจะได้ลิ้มรสของความไม่ทุกข์ เพื่อเป็นการให้กำลังใจตัวเอง ถ้าไม่รู้จักให้กำลังใจตัวเอง มันก็จะทุกข์หนักขึ้นจากทุกข์ที่มีอยู่จริง เราจึงต้องหาวิธีการปฏิบัติที่จะทำให้เรามีกำลังใจด้วย ให้มีความคล่องแคล่วที่จะเข้าใจทุกข์และเหตุให้เกิดทุกข์

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเราทำความดับทุกข์ให้แจ้ง เป็นความรู้สึกที่ปลอดโปร่ง มีความพอใจ มีความเยือกเย็นแจ่มใส เราต้องสังเกตและพยายามประคองรักษาไว้ให้นาน ไม่ให้รีบผ่านไป แล้วไปหาเรื่องอื่นมาใส่เจ้าของ แต่ให้ยกอารมณ์ที่เย็นและปลอดโปร่งนี้ขึ้นมาชบจิตใจ นี่เป็นเรื่องสำคัญมากที่ไม่ควรจะมองข้าม เป็นสิ่งที่ให้กำลังใจในการภาวนา ในการปฏิบัติและการดำเนินชีวิตที่ประกอบด้วยธรรมะ

เรื่องสัมมาทิฐิ เราจะใช้ในโลกได้อย่างไร เราจะใช้เพื่อดับทุกข์ได้อย่างไร เรื่องอริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติภาวนา เราต้องฝึกต้องหัดใช้เครื่องมือเหล่านี้จนถนัดและเกิดความชำนาญ เมื่อชำนาญแล้วผลจะต้องปรากฏ พระพุทธเจ้าไม่ได้หลอกให้เราทำ หากทรงสั่งสอนเราด้วยความเมตตากรุณา เราเองต้องฉลาดในการนำมาใช้ และขยันในการลงมือทำ



## ฐานที่มั่นคง

วันนี้พวกเราก็จะได้กลับบ้านกัน การสละเวลา มาปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ ที่จริงแต่ละคน ก็มีเรื่องที่ต้องทำหรือมีอะไรๆ ให้เลือกทำมากมาย การที่ได้เลือกมาปฏิบัติธรรม มาหาความสงบ มาหาความรู้ในทางธรรม เป็นสิ่งที่น่าอนุโมทนาและน่าภาคภูมิใจ อาตมาจึงขออนุโมทนาทุกท่านที่ได้มาร่วมปฏิบัติธรรม และหวังว่าการได้สัมผัสธรรมะของพระพุทธเจ้า ได้รสชาติของความสงบและความถูกต้อง จะเป็นกำลังใจ ให้นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันต่อไป เพราะการเข้าปฏิบัติธรรม ถึงแม้ว่าจะหลายครั้งต่อปี ก็คงจะน้อยกว่าการได้ปฏิบัติในวันธรรมดา เราจึงต้องรู้จักเอาธรรมะมาใช้ในชีวิตประจำวันของเรา

ความจริงพระพุทธเจ้าได้ฝากโครงสร้างหรือหลักในเรื่องนี้ไว้ เช่น ให้มีวันพระอาทิตย์ละหนึ่งวัน เดือนหนึ่งมีวันพระสี่วัน เป็นวันที่ให้หยุดระลึกถึงธรรมะ เป็นวันสำหรับปฏิบัติเพื่อทำความสงบและความสว่างให้เกิดขึ้นในจิตใจของเรา หลวงพ่อชาเคยพูดไว้ว่า อาทิตย์หนึ่งก็มีวันพระแค่วันเดียว เดือนหนึ่งก็มีวันพระแค่ ๔ วัน พระขอไม่มากหรอก มีวันพระ ๔ วัน อีก ๒๖ วันเป็นวันคน แต่ปัญหามันอยู่ที่ว่า คนด้นขโมยวันพระมาเป็นวันคนเสียหมด โลกและชีวิตมนุษย์จึงวุ่นวาย ถ้าเรารู้จักยกวันพระขึ้นมาสู่ชีวิตของเรา จะช่วยความเป็นอยู่ของคนในโลกนี้ให้สมดุลขึ้นมาก เพราะ เราจะได้นำธรรมะมาใช้ในชีวิตอย่างสม่ำเสมอ ได้ยกธรรมะขึ้นมาพิจารณา มีธรรมะเป็นเครื่องตัดสินในชีวิต ไม่ว่าจะทำอะไร จะพูดอะไร จะคิดอะไร เราก็จะอยู่อย่างปลอดภัยและสุขสบาย

ตอนหลวงพ่อกำลังไปอเมริกา ท่านได้พาญาติโยมปฏิบัติเป็นเวลา ๑๐ วัน ณ สถานที่แห่งหนึ่ง ท่านได้สังเกตและพูดตักเตือนพวกฝรั่งที่เข้ากรรมฐานว่า คนเราดำเนินชีวิตและปฏิบัติราวกับเป็นโจร แต่เป็นที่โจรฉลาดสักหน่อย คือ เมื่อโจรทำความผิดแล้วถูกจับได้ ก็ฉลาดที่จะหาทนายเก่งๆ มาช่วยจนหลุดพ้นจากคดีได้ แต่เมื่อ

ได้กลับไปใช้ชีวิตนอกคุก ก็ยังทำผิดเหมือนเดิมจนถูกจับอีก ก็พยายามตะเกียกตะกายหาทนายเก่งๆ มาช่วยให้หลุดคดีอีก หลวงพ่อชาท่านว่า ก็เหมือนกับพวกท่านนั่นแหละ อยู่ในโลกก็ทำสิ่งที่สร้างความวุ่นวาย สร้างความเดือดร้อน แล้วก็เป็นที่ทุกข์ ทุกข์มากขึ้นๆ จนทนไม่ได้ ก็ฉลาดพอที่จะมาเข้ากรรมฐานเพื่อบรรเทาความทุกข์ให้น้อยลง รู้สึกเบาสบายขึ้น แต่เมื่อออกจากกรรมฐานก็กลับไปใช้ชีวิตเหมือนเดิม อีกไม่นานก็ต้องวิ่งกลับมาเข้ากรรมฐานอีก หลวงพ่อท่านไม่อยากให้ญาติโยมปฏิบัติเหมือนโจร

จริงๆ แล้วการใช้ชีวิตบนโลกนี้ก็ไม่ได้ยากลำบากจนเกินไป ถ้าเราถือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะที่พึ่ง และมีศีล ๕ เป็นพื้นฐาน **ศีลเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติทุกสิ่งทุกอย่าง** สำหรับทั้งโยมทั้งพระตามคำสอนของพุทธศาสนา คือ มีความประพฤติที่รับผิดชอบตัวเอง ไม่เบียดเบียน ไม่เอาเปรียบ ไม่สร้างความแตกแยกหรือความเดือดร้อน อยู่อย่างไม่ประมาท ศีลทุกข้ออาศัยหลักเหล่านี้เป็นพื้นฐาน เช่น เวลาเรานั่งสมาธิภาวนา หรือเจริญสติ ในชีวิตประจำวัน อย่าไปคิดแต่เรื่องวิธีการ เช่น คิดว่าถ้าคุณลมหายใจเข้าลมหายใจ



ออกให้ได้มากที่สุด การปฏิบัติจะได้ผล ลมหายใจเข้าลมหายใจออกก็สักแต่ว่าเป็นสื่อที่จะสร้างพื้นฐานให้เราอ่อนสติของเรา น้อมผู้รู้ของเราให้เข้าใจการพึ่งตนเอง พึ่งธรรมชาติ พึ่งคุณธรรม พึ่งความประพฤติที่ดีงาม แทนที่จะพึ่งกิเลสตัณหา หรือพึ่งอคติความลำเอียงของเรา

**ปัญหาของมนุษย์เรา คือ การมีอคติ** คำว่าอคติ นี้เป็นภาษาบาลี หมายถึง ไม่ตรง ลำเอียง บิดเบี้ยว ภาษาไทยก็ใช้คำว่า อคติ ในความหมายที่เกือบจะคล้ายๆ กัน คือ เมื่อเรามีอคติกับคนๆ หนึ่ง คือ เราลำเอียง แต่เป็นความลำเอียงในลักษณะว่า เราอคติต่อเขาเพราะความไม่พอใจไม่ชอบใจ แต่ **อคติ ในความหมายของพระพุทธเจ้า คือ การลำเอียงด้วยความโลภ ลำเอียงด้วยความโกรธ ลำเอียงด้วยความโมหะ ความไม่รู้** คือ ไม่รู้ความจริง หรือลำเอียงด้วยความกลัว

จิตใจมนุษย์ที่ลำเอียงจะเหมือนต้นไม้ที่ปลูกไว้เต็มพื้นที่ในกระถาง แลดูสวยตอนเริ่มต้น แต่สักพักเมื่อแต่ละต้นต่างโตขึ้น กิ่งก้านก็จะเบียดเสียดแย่งที่กัน ยื่นออกมาตรงนั้นตรงนี้จนดูบิดเบี้ยวเสียฟอร์ม คนเราก็เช่นเดียวกัน ถ้ามีความลำเอียงอย่างใดอย่างหนึ่งตามกิเลส ตัณหา หรือ ความยึดมั่นของเรา มันก็จะเอียง

ไปสู่ความทุกข์ จิตย่อมไม่สามารถตั้งมั่นได้ นอกจากนี้พระพุทธเจ้าทรงยกตัวอย่างภาชนะ เช่น ถ้วย หรืออะไรก็ตาม ก้นถ้วยหรือฐานของถ้วยจะต้องมั่นคง ถ้วยจึงจะตั้งอยู่ได้ ถ้าไม่มีฐานที่รองรับอยู่ มันก็จะกลิ้งไปมา

เช่นเดียวกับชีวิตของเราที่ควรมีฐาน เพื่อความมั่นคง เพื่อไม่ให้กลิ้งไปมา เพื่อไม่ให้มีปัญหา **ฐานสำหรับชีวิต คือ อริยมรรค ๘ ที่เราต้องฝึกให้มีไว้** เบื้องต้น คือ สัมมาทิฐิ อาตมาก็ได้พูดถึงความสำคัญ of สัมมาทิฐิแล้ว **เมื่อเรามีสัมมาทิฐิ อริยมรรคข้ออื่นๆ จะค่อยๆ ตามมา** เช่น สัมมาสังกัปปะ การคิดหรือการดำริ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ ความประพฤติ สัมมาอาชีวะ วิธีเลี้ยงชีพของเรา สัมมาวายามะ ความพากเพียร สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ อริยมรรคทุกข้อเกื้อกูลและทำงานด้วยกัน **หน้าที่โดยตรงของอริยมรรค ๘ คือ การนำชีวิตของเราให้มีความราบรื่นมากขึ้น และมีความทุกข์น้อยลง**

อริยมรรค ๘ เป็นหนทางที่จะดับทุกข์ มันเป็นธรรมชาติอย่างนั้น บทสวดธัมมจักกัปปวัตตนสูตรเมื่อกล่าวถึงอริยมรรค ๘ อริยสัง ๔ พระพุทธเจ้าท่านใช้

คำว่า จักขุกรณี ญาณกรณี คำว่า กรณี หมายถึง เครื่องกระทำให้เกิดขึ้น จักขุกรณีเป็นเครื่องกระทำให้เกิดจักขุ ทำให้ความรู้เกิดขึ้น การเห็นธรรมเกิดขึ้น ญาณกรณีเป็นเครื่องกระทำให้เกิดญาณ เกิดความรู้ความเข้าใจ นี่เป็นหน้าที่ของอริยมรรค

ถ้าเราขยันในการปฏิบัติให้มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา ก็ไม่ต้องกลัวว่าการปฏิบัติจะไม่ได้ผล มันต้องได้ผลแน่นอนเพราะมันเป็นธรรมชาติของมันอย่างนั้น ถ้าศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกคำทุกแง่ทุกมุม จะซาบซึ้งว่าท่านมีแต่ความหวังดี ประารถนาจะให้มนุษย์พ้นทุกข์ หลังตรัสรู้ท่านก็คิดอยู่ว่าจะไม่สอน แต่ด้วยพระมหากรุณาธิคุณ ท่านเห็นว่ายังมีคนที่จะได้ดวงตาเห็นธรรม ท่านจึงเทศนาสั่งสอนด้วยความหวังดี นั่นเป็นส่วนของท่าน ส่วนเราก็ต้องหวังดีต่อตัวเองเช่นเดียวกัน พระพุทธเจ้าทรงทำส่วนของท่านไปแล้ว ก็เหลือแต่เราที่จะทำส่วนของเรา ซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญ

คำสอนอันประเสริฐเหล่านี้มีอยู่ เราอยู่ในเมืองไทย อยู่ในสังคมที่มีพระพุทธศาสนา มีครูบาอาจารย์ที่ดีเป็นตัวอย่าง มีกัลยาณมิตรที่สนใจมาปฏิบัติธรรมร่วมกัน ที่นี่ เราต้องเป็นกัลยาณมิตรของกันและกัน ให้กำลัง

ใจซึ่งกันและกัน ให้เราสนใจที่จะรำลึกและพิจารณาสิ่งเหล่านี้เพื่อจะได้ปฏิบัติให้ต่อเนื่องจนเกิดผล เหมือนเวลาเราเริ่มรับประทานอาหาร เราก็ไม่เคยสงสัยว่า เอ้...เออ สิ่งนี้สิ่งนั้นมาใส่ปากอย่างนี้ แล้วมันจะอึดหรือ เพราะเรารู้ว่าเราจะอึด เพราะมันเคยเป็นมาแล้ว การปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน มีผู้ถ่ายทอดกันมากกว่า ๒๕๐๐ ปี หากการปฏิบัติไม่ได้ผล ศาสนาก็คงค่อยๆ สูญหายไปนานแล้ว อาตมาจึงขอฝากเอาไว้ว่า **หนทางดีมีอยู่แล้ว ขึ้นอยู่กับเราที่จะเดินไปตามทางนั้น** ขออนุโมทนาทุกท่านที่ได้มาปฏิบัติธรรมร่วมกัน ขอให้ทุกๆ คนได้รับผลคือการดับทุกข์เทอญ



## ถาม ตอบ

**ถาม :** กราบนมัสการพระอาจารย์ ขอความกรุณาอธิบายบทสวด “อิทัปปัจจยตา” และบท “ปฏิจจสมุปบาท”

**ตอบ :** ถ้าหากว่าเราอยู่กันที่นี้สักเดือนหนึ่ง ก็พอจะอธิบายได้ แต่นี่เรามาด้วยกันเพียงไม่กี่วัน ช่วงถามตอบก็มีเวลาไม่มาก ก็จะต้องอธิบายแบบย่อ “อิทัปปัจจยตา” กับ “ปฏิจจสมุปบาท” เป็นโครงสร้างของกระบวนการเหตุปัจจัย “อิทัปปัจจยตา” คือ ความที่เมื่อมีสิ่งนี้ๆ เป็นปัจจัย สิ่งนี้ๆ จึงเกิดขึ้น เมื่อไม่มีสิ่งนี้ๆ สิ่งนี้ๆ ย่อมไม่เกิดขึ้นหรือย่อมดับไป มันเป็นเรื่องการเกิดการดับที่อาศัยกระบวนการแห่งเหตุปัจจัย

**“ปฏิจจสมุปบาท”** จะมีรายละเอียดมากยิ่งขึ้น คือมี ๑๒ ชั้น เริ่มด้วย อวิชชาปจจยา สงฺขารา เพราะ อวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงเกิด เพราะมีสังขาร วิญญาณ จึงเกิด เพราะ มีวิญญาณ จึงมีนามรูป เพราะมีนามรูป จึงมีสฬายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอาศัย สฬายตนะ จึงได้มีผัสสะ การกระทบหรือการรับรู้ทาง อายตนะ เพราะมีผัสสะ จึงมีเวทนา ความรู้สึก เพราะ มีความรู้สึก จะสุขก็ดี จะทุกข์ก็ดี หรือจะไม่ทุกข์ไม่สุข ก็ดี จึงได้เกิดตัณหา ความอยาก เพราะมีตัณหา จึงเกิด อุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น เพราะมีความยึดมั่นถือมั่น จึงเกิดภพ คือเป็นไปในภพภูมิในลักษณะไหน และเพราะ มีภพหรือภาวะความอยากได้ อยากมี อยากเป็น จึงมีชาติ มีการเกิด และเพราะมีการเกิด จึงมีการแก่และการตาย นำมาซึ่ง “โสภปริเทวทุกขโทมนสสุปปายาสา สาปิทุกฺข” คือ มีความทุกข์ทั้งปวงเกิดขึ้น

**ปฏิจจสมุปบาท** เป็นธรรมอันเป็นธรรมชาติ เป็นกระบวนการของเหตุปัจจัยอย่างละเอียด ถ้าเรา เข้าใจธรรมชาติเรื่องเหตุปัจจัยที่จะส่งผลให้ปรากฏดี เพียงพอ เราจะได้ระมัดระวัง และโดยเฉพาะอย่างยิ่งจะ ได้พยายามที่จะไม่ตกอยู่ในอำนาจของอวิชชา คือ การ ไม่รู้ตามความเป็นจริง กระบวนการทั้งหมดนี้เป็นไปอย่าง

รวดเร็วมาก เกิดขึ้นในเวลาแป๊บเดียว จึงเป็นเหตุให้เวลา หลวงพ่อชาท่านสอนเรื่องปฏิจจสมุปบาท ท่านจะพูด ว่า ไม่จำเป็นที่เราจะต้องดูทุกชั้น เพราะจะดูก็ดูไม่ทัน เหมือนที่เราตกลงมาจากบนต้นไม้ ก็ไม่จำเป็นที่จะต้อง นับกิ่งที่เราร่วงผ่าน แค่ว่า เมื่อถึงพื้นแล้ว เราจะเจ็บ มันจะทุกข์

จึงเป็นเรื่องที่เราควรพยายามที่จะสร้างภาวะผู้รู้ให้ เกิดขึ้นในจิตใจของเรา เพื่อไม่ต้องตกอยู่ในอำนาจของ อวิชชา ปฏิจจสมุปบาทที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเริ่มด้วย อวิชชาแล้วจึงไล่ไปถึงความทุกข์ และพระพุทธองค์ทรง แสดงไว้ด้วยว่า ถ้าเราสามารถดับอวิชชา เรื่องอื่นๆ ก็จะ ดับตามๆ กันไป เมื่อได้ฟังอย่างนั้น เราก็เข้าใจว่า ถ้าเรา ต้องการดับทุกข์ เราต้องหาทางดับอวิชชา ซึ่งหลายคน อาจจะคิดว่า อวิชชาเป็นสิ่งที่มียูกี้ใกล้ตัว และเป็นสิ่งที่ เราหลีกเลี่ยงไม่ได้

มีพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงอธิบายถึง **“นิวรรณ์ ๕”** ว่าเป็นเหตุปัจจัยที่ทำให้อวิชชาเกิด นิวรรณ์ ๕ ได้แก่ ๑ **กามฉันท** ความเพติดเพลินในกามอารมณ์ ๒ **พยาบาท** ความไม่พอใจ หรืออารมณ์ที่ประกอบ ด้วยความโกรธ ๓ **ถีนมัทธะ** ความง่วงเหงาหาวนอน ๔ **อุทธัจจกุกกุกจะ** ความฟุ้งซ่านรำคาญ และ

๕ **วิจิติจนา** ความลึกลับสงสัย ซึ่งโดยปกติพระท่านจะสอนว่า ถ้าจะทำจิตใจของเราให้สงบเป็นสมาธิ เราต้องแก้นิเวรณ ๕ ให้ได้ ซึ่งก็ถูกต้อง แต่นอกจากการแก้หรือฝึกฝนพิจารณาเรื่องนิเวรณ ๕ เพื่อให้จิตใจสงบแล้วยังเป็นการสร้างปัญญาในตัวเองด้วย เพราะเราจะได้เห็นว่ อวิชชามันเกิดขึ้นอย่างไร และเราจะแก้ไขอวิชชาได้อย่างไร การแก้ที่เหตุเป็นการแก้ที่ตรงที่สุด ขอตอบคร่าว ๆ เกี่ยวกับ “อิทัปปัจจยตา” กับ “ปฏิจจสมุปบาท” เพียงเท่านี้



**ถาม :** กราบนมัสการพระอาจารย์ ท่านไม่ใส่เสื้อหนาวทั้งๆ ที่อากาศหนาว เพราะท่านทำอะไร ลักอย่างอยู่ใช้ไหมเจ้าคะ เหมือนศาสนาที่ดิฉันนับถือ พระท่านอดทนทรมาณ

**ตอบ :** ไม่ ที่เราไม่ได้ใส่เสื้อกันหนาวก็เพราะมันยังไม่หนาว ถ้ามันหนาวจริงๆ ก็ใส่อยู่นะ ไม่ใช่ว่ามี เป้าหมายที่จะอดทนทรมาณอะไร เพราะเราเป็นฝรั่ง แค่นี้มันยังไม่หนาว ส่วนองค์นี้ตอนเช้าท่านก็เอาผ้าคลุมบ่า แค่นั้น ก็พอ อาตมามาจากแคนาดา องค์นี้ก็มาจาก

แคนาดา องค์ที่ ๓ มาจากสหรัฐฯ อาทิตย์ที่แล้วที่ วัดอภัยคีรี อุณภูมิ -๑๐ องศา อย่างนั้นจึงหนาว ก็จะได้เห็นภาพของพระใส่เสื้อกันหนาวเต็มชุดเลย เพราะว่ามันหนาว

เราก็ไม่จำเป็นที่จะต้องอดทนทรมาณตัวเองสักเท่าไรหรอก พุดตามความจริง ที่อาตมามาเมืองไทยช่วงเดือนธันวาคม ก็เพราะหวังว่าอากาศเมืองไทยจะไม่ร้อน ถ้าอาตมาอยากจะอดทนทรมาณ ก็ต้องมาเดือนมิถุนายน แต่มาช่วงนี้อากาศสบายจะตาย เทียบกับเดือนธันวาคมปีที่แล้ว ร้อนทั้งเดือน วันที่ ๓๑ ธันวาคม อาตมาตื่นมาตอนเช้า จัดกระเป๋าจะไปที่สนามบิน เห็นลมเปลี่ยนอากาศเย็นลงนิดหน่อย ยังนึก แหม... เสียตาย กำลังจะไปเสียแล้ว



**ถาม :** ทำอย่างไรจะไม่ให้หลับตอนทำสมาธิ นับลมหายใจพอสงบก็หลับ เปลี่ยนท่า เปลี่ยนที่จากหัวจรดเท้า ก็ยังหลับ

**ตอบ :** อย่างที่อาตมาพยายามอธิบายตอนภาคบ่าย เราต้องหาอะไรที่น่าสนใจ มาให้จิตของเรา

มีงานทำ ถ้างงก็ไม่สมควรที่จะหลับตา ให้ลืมตาไว้ แล้วหาอะไรสักอย่างมากำหนด หรือหาอะไรมาท่อง เช่น ที่เราท่องพุทโธ หายใจเข้าว่า “พุท” ลมหายใจออกว่า “โธ” แล้วพยายามกำหนดลมเข้าลมออกในบริเวณที่ไม่แคบจนเกินไป คือ ถ้ากำหนดเฉพาะที่ปลายจมูกหรือเฉพาะที่หน้าท้อง อาจจะเล็กเกินไป ต้องกำหนดบริเวณให้มันกว้างขึ้น แล้วสร้างความรู้สึกร่างกายในร่างกายของเราว่า กำลังนั่งอยู่ พยายามใช้อิริยาบถการนั่งเป็นวิธีที่จะทำให้มีกำลัง นั่งให้เที่ยงตรงและลืมตาไว้ กำหนดให้ชัดเจน คือให้จิตมีงานทำ ไม่ตกงาน ถ้าจิตตกงานจะลำบาก เต็มวันก็ไปหาเรื่องอื่นมาทำ เช่น หลับ

การวางมืออย่างไรจะช่วยให้อารมณ์รู้สึกตัวได้มากขึ้น บางทีทำนั่งขัดสมาธิ อาจจะสบายจนเกินไป ตัวจะค่อยๆ ค้อมลงๆ อย่างที่อาตมานั่งอยู่ตอนนี้ไม่รู้เรียกว่าทำอะไร ทำเทพธิดาใช้ไหม ไม่ใช่ นั่งพับเพียบ แต่เอาขาทั้งสองขัดกันแบบนี้ ช่วงนี้อาตมาต้องนั่งทำนี้ เพราะเจ็บปวดที่สะโพก นั่งพับเพียบไม่ค่อยได้ นี่ก็เป็นอีกวิธีหนึ่ง ที่จะแก้งงได้ คือยกความเจ็บปวดขึ้นมาพิจารณา

ทุกวันนี้อาตมาก็มีเรื่องของความเจ็บปวดเข้ามา มันก็ดี ทำให้ตื่นภายใน แต่ไม่ใช่ทำให้ถึงกับทรมาณ

อีกวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าให้ลองทำเมื่อเกิดความง่วงนอน คือการกำหนดความสว่าง โดยจินตนาการให้ลมหายใจ เข้านำความสว่างเข้ามาสู่กายเรา ลมหายใจออกก็ให้ ความสว่างออกไปอยู่รอบกายเรา บางทีก็ต้องใช้อุบาย หลายๆ อย่างพร้อมๆ กัน ให้จิตมีงานทำ และเป็นงาน ที่จะสร้างความสงบให้เกิดขึ้น



**ถาม :** กราบนมัสการพระอาจารย์ เมื่อเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ เกิดความท้อแท้ ธรรมะที่ควรจะนึกถึง และช่วยให้หลุดจากความหลง ควรเป็นธรรมะข้อใด

**ตอบ :** คือ ความน้อยเนื้อต่ำใจ ความท้อแท้ใจ ย่อมจะเกิดขึ้นกับเราเป็นครั้งคราว แต่ว่าการปฏิบัติตัว สิ่งหนึ่ง คือ เราจะต้องมองเห็นว่า นี่คือการทุกข์ แล้ว ต้องพิจารณาว่า เป็นความทุกข์ที่เกิดจากอะไร น้อยใจอะไร ถ้าเราพิจารณากลับไปกลับมา เราจะเห็นว่า มันเกิดจากการที่เราไม่ได้ตามที่เรต้องการ ไม่ถูกใจตามที่ เราอยากให้เป็น เราต้องใช้เหตุผลมาตัดเตือนเจ้าของว่า เราไม่ได้รับสิ่งที่ตัวเองต้องการหรือถูกใจ แล้วเราสามารถ จะทำให้โลกถูกใจเราได้ไหม ถ้าเราเป็นผู้ที่สามารถบังคับ



โลกให้ถูกใจเราได้ ลองจินตนาการดูว่า เราจะให้ทุกคน  
สรรเสริญเราตลอดเวลาได้ไหม เพียงแค่พูดออกมา มันก็  
ดูน่าทุเรศแล้วใช่ไหม การจะให้โลกถูกใจเราทุกอย่าง มัน  
จะเป็นไปได้ได้อย่างไร แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ยังไม่สามารถ  
ทำให้โลกยอมรับหรือยกย่องสรรเสริญท่านทุกสิ่งทุก  
อย่าง แล้วเราจะมีหวังไหม มันยอมเป็นไปไม่ได้ เราก็  
ต้องยอมรับว่า การได้สิ่งที่เราไม่ถูกใจ หรือไม่พอใจนั้น  
มันเป็นเรื่องธรรมดา จึงจำเป็นที่เราจะต้องสร้างขันติ  
ความอดทนให้มีขึ้นในตัวเรา

ขันติความอดทนนั้น ก็ไม่ใช่ที่เราจะอดทนแบบ  
โง่ๆ หรืออดทนแบบควาย แต่ขันติความอดทนของ  
**พระพุทธศาสนา** คือ การที่เราสามารถจะทำใจ  
**เป็นกลางได้เมื่อประสบสิ่งที่ถูกใจหรือไม่ถูกใจ**  
เราก็รับรู้อยู่ และคอยศึกษาอยู่ ด้วยขันติความอดทน  
ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่เกิดขึ้น เมื่อเราอาศัยขันติความอดทน  
เราก็สามารถที่จะใช้ปัญญาพิจารณา ซึ่งจะทำให้ปัญญา  
ของเราเข้มแข็งยิ่งขึ้น ฉะนั้น การฝึกตนเองให้มีปัญญา  
จะเป็นสิ่งที่ทำให้เราพ้นจากความน้อยใจและความท้อแท้  
ที่มักจะเกิดขึ้นได้

เราต้องพิจารณาเรื่องเหตุให้ดีด้วย ถ้าเราเอาแต่  
คิดถึงเรื่องของตัวเอง เราก็จะยิ่งทุกข์และยิ่งท้อใจ เราไม่

ต้องปฏิเสธว่าเรามีความรู้สึกอย่างนั้น แต่เราต้องสังเกต  
ดูตัวอย่างที่ติรอบตัวเราด้วย

ขอยกตัวอย่างเรื่องของอาตมาเอง ช่วงที่อาตมา  
เป็นเจ้าอาวาสที่วัดป่านานาชาติใหม่ ๆ เป็นมากี่ปีจำ  
ไม่ได้ ๒ ปี หรือ ๓ ปี อะไรอย่างนี้ ประสบการณ์ใน  
การปกครองหมู่คณะยังน้อย หรืออาจจะยังไม่มีด้วยซ้ำ  
แต่เราต้องรับผิดชอบ เมื่อต้องรับผิดชอบ ก็ทำผิดบ้าง  
ทำถูกบ้าง คนก็พอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง มันก็มีอุปสรรค  
ต่างๆ เป็นธรรมดา แต่อาตมาก็เกิดความท้อใจ มีช่วง  
หนึ่งได้ติดตามหลวงพ่อบัญญาันทะไปประเทศอังกฤษ  
ได้อุปฐากคุณแลและเป็นล่ามให้ท่าน เราไปเยี่ยมวัดที่  
อังกฤษ ตอนนั้นมีหลวงพ่อบุญเมโธและพระองค์อื่นๆ  
หลายองค์ที่เคยอยู่ด้วยกันมาที่เมืองไทยก่อนท่านย้าย  
ไปอยู่อังกฤษ เพื่อนเก่าก็อยู่ที่นั่น อาจารย์เก่าก็อยู่ที่นั่น  
ก็ยิ่งทำให้เรานึกสงสารตัวเอง จำได้ว่าช่วงที่นั่งเครื่องบิน  
กลับเมืองไทย แหม...มันกลุ้มใจ ต้องกลับไปรับผิดชอบ  
หน้าที่เจ้าอาวาสอีกแล้ว แสนจะเบื่อ เกิดความท้อแท้  
น้อยเนื้อต่ำใจ พอดีพระองค์หนึ่งที่อังกฤษท่านฝาก  
ของให้เรานำไปถวายพระผู้ใหญ่องค์หนึ่งที่ท่านนับถือ  
อาตมาเองก็เคยได้ยินชื่อของท่าน จึงรับอาสาด้วยความ  
ดีใจ เพราะจะเป็นโอกาสที่จะได้พบท่าน

พระองค์นั้นในปัจจุบัน คือ ท่านเจ้าคุณ พระพรหมคุณาภรณ์ สมัยนั้นจำไม่ได้ว่าท่านตำแหน่งอะไร แต่ท่านเป็นเจ้าของแล้ว ท่านยังอยู่ที่วัดในกรุงเทพฯ จำชื่อวัดไม่ได้ แต่อยู่ในบริเวณเก่าแก่มาของกรุงเทพฯ ในวัดก็แออัดมาก มีเมรุซึ่งใช้เผาศพชาวบ้านเป็นส่วนใหญ่ ทางเข้าวัดเป็นอุโมงค์มรด มีเครื่องอะไหล่รถกองเต็มไปหมด ถนนสกปรกเลอะเทอะ มีน้ำมันไหลนองไปทั่ว เข้าไปในวัดก็ลักษณะใกล้เคียงกัน ท่านอยู่ด้านหลังของวัด กุฏิของท่านก็เป็นกุฏิไม่มีระเบียบแบบธรรมดาๆ เราเข้าไปกราบท่านที่ระเบียบนั้น มีคนอื่นมากราบท่านด้วย ท่านก็พูดไปมากับญาติโยมและต้อนรับอาตมาด้วย เราได้เห็นท่านอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่น่าอึดอัดและผู้คนมากมาย แต่ท่านเยือกเย็นและเมตตามาก ทำให้อาตมาระลึกได้ว่า **ผู้ที่มีธรรมะจริง ๆ ท่านสามารถที่จะอยู่อย่างเยือกเย็นที่ไหนก็ได้โดยไม่ปล่อยให้โลกมากระทบกระเทือน** ไม่ปล่อยให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นต่างๆ มาทำให้เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ อาตมาเลยได้กำลังใจมาก

จากนั้นทัศนะความคิดเห็นก็เปลี่ยนไปจริงๆ นี่เป็นสิ่งที่ทำได้ แล้วตั้งแต่นั้นมา ก็รู้สึกไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องการปกครองหรือการรับพิศชอบ ถ้าเกิดความรู้สึก

อย่างไร เราก็ต้องกลับมาพิจารณา ทำอย่างไรจึงจะกลับเข้ามาสู่หลักธรรมะ ยิ่งอาศัยเมตตาธรรม ก็ให้เมตตาตัวเองเสียก่อน ใช้สติปัญญาหาเหตุผลที่จะทำให้ตัวเองมีกำลังใจให้ได้



**ถาม :** อธิษฐานภาวนาคืออะไร มีประโยชน์อย่างไร

**ตอบ :** ไม่แน่ใจว่าผู้ถามหมายถึงอธิษฐานบารมีหรือเปล่า บางทีเวลาภาวนา ก็ตั้งจิตอธิษฐานได้ว่าจะนั่งนานสักเท่าไร หรืออธิษฐานว่าเราจะทำอะไรสักอย่างในการภาวนาก็ได้ แต่โดยทั่วไป ตามความนิยมของคนในสังคม เมื่ออยากจะได้อะไรสักอย่าง ก็มักอธิษฐานในลักษณะเป็นการบ่นว่าจะทำอะไรเพื่อแก้บน

การตั้งจิตอธิษฐานด้วยความตั้งอกตั้งใจอย่างมั่นคงแน่วแน่ เพื่อให้ได้ความสงบและเกิดปัญญาจากการภาวนา เป็นการอธิษฐานที่ดี แต่การอธิษฐานเพื่อจะได้สิ่งที่ถูกใจหรือให้พ้นจากสิ่งที่ไม่ถูกใจ อย่างนี้ออกจะเกินไป





ถาม : การให้ทานถือเป็นการปฏิบัติธรรมหรือไม่

ตอบ : ก็เป็นสิ เพราะการให้ทานเป็นการให้และเป็นการเสียสละ ซึ่งเปิดโอกาสให้เราได้ชำระและทวนกระแสความเห็นแก่ตัวของเรา หากเราได้ทวนกระแสของความเห็นแก่ตัวของเราเมื่อใด เราก็กำลังจะเข้าสู่กระแสของธรรมะ การให้ทานเป็นส่วนหนึ่งของบุญ ภาษาบาลีว่า ปุญญะ ภาษาไทยก็ย่อลงมาเหลือแค่ บุญ และพระพุทธเจ้าทรงว่า เราไม่ควรกลัวบุญหรือบุญเพราะอะไร เพราะบุญเป็นชื่ออีกชื่อหนึ่งของความสุข

เมื่อเราสามารถที่จะสร้างความสุขชนิดที่ไม่มีความเห็นแก่ตัว และไม่เห็นแก่ความอยากได้ใคร่มี นั่นเป็นการชำระจิตใจของเรา ถือเป็นการปฏิบัติ หนทางใดที่เราสามารถจะสร้างกำลังของกุศลธรรม ย่อมเป็นหนทางที่จะสนับสนุนการปฏิบัติธรรมของเรา

พระพุทธเจ้าทรงแนะนำวิธีปฏิบัติหรือกรรมฐานอย่างหนึ่งเรียกว่า “อนุสสติ” คือการระลึกถึงและยกสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นมาเป็นองค์กรรมฐาน อนุสสติข้อแรกคือ “จาคานุสสติ” จาคะก็คือลาภๆ ทาน แต่มีความหมายที่กว้างกว่าทาน เพราะจาคะเป็นการให้ซึ่งเป็นการเสียสละด้วย การนึกถึงการให้ เป็นโอกาสที่จะทำให้เราภาคภูมิใจ ความภาคภูมิใจเป็นความสุข ถ้าเราสามารถทำความสุข

ให้ต่อเนื่อง ก็จะทำให้จิตใจผ่องใสและสงบได้ เป็นการเพิ่มกำลังของกุศลธรรม

อนุสสติที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ได้แก่ **จาคานุสสติ** **สีลานุสสติ** ระลึกถึงศีลของเรา **พุทธานุสสติ** ระลึกถึงพระพุทธเจ้า **ธัมมานุสสติ** ระลึกถึงพระธรรม **สังฆานุสสติ** ระลึกถึงพระสงฆ์ **เทวตานุสสติ** ระลึกถึงเทวดาในลักษณะที่ว่าท่านได้เกิดเป็นเทวดาเพราะเหตุใด ก็เพราะคุณธรรมความดีที่ได้ทำไว้ แล้วเราก็บทวนดูว่าเราได้ทำคุณงามความดีเหล่านั้นหรือไม่อย่างไร ถ้าความดีที่เราทำไม่แตกต่างจากผู้ที่ เป็นเทวดาทำ เราก็คงเกิดกำลังใจ **กายคตานุสสติ** ระลึกถึงกายของเรา **อุปสมานุสสติ** ระลึกถึงความสงบ

การยกสิ่งเหล่านี้ขึ้นมาคิดทบทวน จะเกิดความสุข เกิดความสบาย เกิดความสงบในจิตใจของเราได้



ถาม : การที่เราอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่เกื้อต่อการสร้างกุศล เราควรจะแยกออกมาหาสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมไหม แต่หากสิ่งแวดล้อมนั้นเพื่อครอบครัวที่ผูกพัน เราควรจะทำอย่างไร

**ตอบ :** อาตมาคิดว่า สิ่งแวดล้อมที่ไม่ก่อต่อการทำกุศลอย่างนี้หายากมาก เว้นแต่ อยู่ในนรกก็จะยากแน่ แต่ในภพภูมิมนุษย์ ถือว่าเราสามารถที่จะสร้างกุศลได้ และอาตมาคิดว่า เมื่อผู้ถามอยู่ในกลุ่มผู้มาปฏิบัติธรรมนี้ก็นับว่าเป็นกลุ่มที่มีสิ่งแวดล้อมที่ดีกว่าคนอื่น ๆ ในสังคมอยู่แล้ว การสร้างกุศลมันขึ้นอยู่กับเรา เพราะเราสามารถที่จะทำสิ่งที่ดีได้ตลอดเวลา เช่น เราอยู่กับครอบครัวซึ่งบางครั้งอาจจะรู้สึกว่ายากลำบากอะไรสักอย่าง เรายกชั้นศีลธรรมขึ้นมา นั่นก็เป็นกุศล เรายกเมตตาธรรมขึ้นมา ก็เป็นกุศล เรายกศีลธรรมขึ้นมา ว่าเรามีความยับยั้งไม่ทำสิ่งที่ชั่ว นั่นก็เป็นกุศล ทุกครั้งที่เราให้ ก็เป็นกุศล และทุกโอกาสที่เราพิจารณาหลักธรรมก็ล้วนเป็นกุศลทั้งนั้น

**กุศล** เป็นกำลังที่ทำให้จิตไม่ถูกครอบงำด้วยอกุศล ไม่ครุ่นคิดและไม่หมกมุ่นในเรื่องอกุศล เป็นเรื่องที่เราต้องใช้สติปัญญาของเราฝึกหัด สิ่งที่เป็นอกุศลประกอบด้วย ความโลภ ความโกรธ ความหลง ส่วนสิ่งที่ประกอบด้วย ความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง เป็นกุศล เช่น การละเว้นจากการฆ่าเป็นกุศล การละเว้นจากการลักขโมยสิ่งของเป็นกุศล การละเว้นจากการประพฤติผิดในกามเป็นกุศล การละเว้นจากการพูดเท็จพูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อพูดหยาบเป็นกุศล เพียงแค่การยับยั้งไว้และไม่หลง

ในสิ่งเหล่านี้ก็เป็นกุศลแล้ว การไม่กระทำตามความโลภ ความอยาก ไม่กระทำตามความโกรธความไม่พอใจ ไม่กระทำตามความหลง และการพยายามที่จะตั้งสมาธิภาวนาไว้ก็ล้วนเป็นกุศลทั้งนั้น

ที่กล่าวมานี้ล้วนเป็นกุศลที่เราสามารถที่จะทำให้เกิดขึ้นได้ แต่เราจะต้องระมัดระวัง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเป็นกระบวนการแห่งเหตุปัจจัย กุศลก็เป็นเหตุให้เกิดอกุศลได้ เช่น เราเกิดกุศลจิตที่ได้ทำความดี แล้วเราลำคัญตนว่าเราเป็นคนดี เกิดความประมาท มีการยกตนข่มผู้อื่นอย่างนี้เป็นกุศลเฉพาะในตอนต้น แต่ได้ปล่อยใจให้จิตถูกครอบงำด้วยอกุศล เรียกว่ากุศลเป็นเหตุให้เกิดอกุศลได้

**ในทางตรงกันข้าม** อกุศลก็เป็นเหตุให้เกิดกุศลได้ คือ ถ้ามีอกุศลเกิดขึ้น เรายังสามารถที่จะพลิกอกุศลให้เป็นเหตุให้เกิดกุศลได้ อกุศลเป็นเหตุให้เกิดอกุศลต่อก็มีทำไม่ดีแล้วก็ยิ่งถลำทำความไม่ดีเพิ่มขึ้น ๆ เช่นเดียวกัน กุศลก็เป็นเหตุให้เกิดกุศลต่อไปได้ เราต้องเลือกว่าเราจะเอาอย่างไร เราฝึก เราหัด เราปฏิบัติเพื่อให้เกิดสติปัญญา จะได้สร้างกุศลธรรมให้ต่อเนื่องมากที่สุด ไม่ว่าจะอยู่ในเหตุการณ์ใดหรือมีอะไรเกิดขึ้น ก็สามารถที่จะยกธรรมะข้อใดข้อหนึ่งขึ้นมาเพื่อให้เป็นกุศลได้



ถาม : การที่คนเราไม่รู้จักคำว่า กุศลและอกุศล ไม่เข้าใจความถูกต้องความผิด และดำเนินชีวิตแบบผิด ๆ ทำความเดือดร้อนให้ผู้อื่นเป็นทุกข์ แต่ตัวเองมีความสุข และคิดว่าตัวเองทำถูก อย่างนี้เรียกว่าสร้างกุศลให้ตัวเอง ได้ไหม

ตอบ : นั่นไม่ใช่กุศล เราต้องสร้างความเข้าใจเสีย ก่อนว่า กุศลกับอกุศล คืออะไร มันเป็นคุณธรรมในจิตใจ ของเรา เป็นสภาพของจิตใจของเรา มีลักษณะที่ตายตัว คือ จิตที่เป็นอกุศล มีลักษณะของจิตที่ไม่โปร่งใส มัว หมองด้วยความโลภ ความโกรธ หรือความหลงอย่าง ใดอย่างหนึ่ง ไม่สงบ ฟุ้งซ่าน แส่ส่าย ไม่สามารถจะ หนึ่งได้ ไม่สามารถจะสงบเย็นได้ มีลักษณะเป็นทุกข์ จะทุกข์น้อยหรือทุกข์ใหญ่ก็แล้วแต่ ลักษณะธรรมชาติ ของอกุศลเป็นอย่างนั้น ซึ่งตรงกันข้ามกับกุศล

ส่วนกุศลมีลักษณะของจิตที่มีความสุข มีความ สบาย มีความสงบมั่นคง ไม่แส่ส่าย และมีความรู้สึก หรืออาการที่ปลอดโปร่ง สว่าง สบาย นี่เป็นลักษณะ ตายตัวของกุศล

การสร้างเหตุการณ์ที่ทำให้คนอื่นเดือดร้อนแล้วตัว เองมีความสุข คือไม่ทุกข์ร้อนอะไรเลย แต่จะทุกข์ร้อน

เมื่อเป็นผู้ถูกกระทำ มันตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเห็น แก่ตัวหรือความหลงอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งเป็นอกุศล เมื่อ มันตั้งอยู่บนพื้นฐานอย่างนั้น มันก็ยอมเป็นอกุศล มัน เป็นลักษณะที่ตายตัวอยู่แล้ว

เราต้องเข้าใจว่า ถ้าเราจะเอาเครื่องวัดภายนอก คือความสุขแบบที่ถามหรือความไม่ทุกข์ร้อน มาวัดเรื่อง ภายในหรือมาตีความเรื่องของธรรมะ เรื่องของกุศลกับ อกุศล เราจะสับสน เพราะมันไม่เข้ากัน เหมือนที่คนมัก พูดว่า ทำดีได้ดีมีที่ไหน ทำชั่วได้ดีมีถมไป เขาว่าอย่างไร ถ้าเอาเปรียบคนอื่นจนร่ำรวยสิ่งของเงินทอง ทางโลกอาจ จะเห็นว่าเขาได้ดี แต่เรื่องสิ่งของเงินทองนั้น พระพุทธ ศาสนาไม่ถือว่าสำคัญ และไม่ใช้เครื่องวัดความดี

และอย่างที่อาตมาพูดถึงคำพูดของหลวงพ่อบุชาว่า ...ไม่เห็นคนรวยสักคน เห็นแต่คนไม่พอ... ทางโลกก็ว่า คนมีเงินป็นคนรวย แต่อย่างที่หลวงพ่อบุชาพูด หรือตาม การวัดของพระพุทธเจ้า นั้น คนมีเงินไม่ใช่จะได้ดีเสมอ ไป เขาก็ยังมีความทุกข์ แต่เป็นความทุกข์แบบคนรวย คือ คนที่ไม่มีปัญญาและไม่มีธรรมะประดับประดาอง จิตใจ ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะไหน จะรวยก็ดี จะจนก็ดี จะมีการศึกษาก็ดี จะไม่มีการศึกษาก็ดี จะได้รับการ

ยอมรับในสังคมก็ดี หรือไม่ได้รับการยอมรับในสังคม  
ก็ดี ล้วนแต่ทุกข์ทั้งนั้น ตราบใดที่เรายังไม่มีหลักในการ  
ทำจิตใจให้เบิกบานแจ่มใสมั่นคงด้วยคุณธรรม อย่างนี้  
ก็ยังคงจะเป็นคนที่มีทุกข์อยู่



ถาม : จะทำอย่างไรเมื่อเรารู้สึกโกรธหรือโมโห  
เวลาที่มีคนพูดไม่เข้าหู และถ้าไม่ได้ตอบจะรู้สึกขุ่นใจ  
แค้นใจในภายหลัง

ตอบ : อย่างที่ได้พูดมา เมื่อใดที่เราโกรธหรือ  
โมโห สภาพจิตใจของเราเป็นอกุศลเมื่อนั้น แล้วเรากำลัง  
ลงโทษใครล่ะ ตราบใดที่เรายังไม่ยอมปล่อยความ  
โกรธไป เราก็กำลังลงโทษตัวเอง แม้ว่าเราจะโทษคนอื่น  
แต่ตามความเป็นจริงแล้ว เราเป็นผู้ทำโทษตัวเอง เพราะ  
เรายังไม่มีสติปัญญาเพียงพอที่จะเห็นว่า เมื่อใดที่เรา  
โมโหโกรธหรือคลุกคลีอยู่กับอารมณ์อย่างนั้น เราก็เป็น  
ทุกข์เมื่อนั้น

ถ้าจะพูดอย่างหยาบลึกนัก เหมือนมีคนยื่นขี้มา  
ให้เรา ถ้าเรารับมาทาตัวเอง เราจะโทษใคร จะโทษเขา  
ได้ไหม ก็เขายื่นขี้มาให้ แต่เราเป็นผู้ทำตัวเอง นี่แหละ...

เวลาใครทำอะไรพูดอะไร แล้วเราไปโกรธเขา ...เพราะ  
อะไร ...เพราะมันไม่ถูกหู ...มันไม่เข้าหู คือหูของเรามัน  
บางและละเอียดเหลือเกิน ปัญหามันจึงอยู่ที่เรา



ถาม : เราควรให้อภัยกับคนที่ทำผิดแล้วไม่สำนึก  
ผิดหรือไม่

ตอบ : เมื่อใครทำผิด ทำไม่ดี พูดไม่ดี แล้วยัง  
ไม่สำนึกผิด ถึงอย่างไรเราก็ต้องให้อภัย เราต้องยก  
โทษให้เขา เพราะมันไม่คุ้มที่จะเก็บความขุ่นมัวไว้ใน  
จิตใจของเรา ตราบใดที่เรายังไม่ให้อภัย เราก็อุ้มความ  
ไม่พอใจไว้ ทำให้จิตใจของเราต้องเศร้าหมอง คนที่ทำผิด  
แล้วไม่สำนึกผิด เป็นคนที่เราไม่ควรไว้ใจ ไม่ควรเข้าใกล้  
ไม่ควรคบ หรือถ้าจะคบ ก็ต้องคบด้วยความระมัดระวัง  
ในภาษาอังกฤษมีคำศัพท์ที่หลายคนน่าจะพอรู้จัก คือ  
คำว่า Forgiveness การให้อภัย และ Reconciliation  
การประนีประนอมคืนดีกัน

ในฐานะที่เราต้องรักษาตัวเอง เราให้ Forgive-  
ness ได้ คือให้อภัยเพื่อจะดูแลตัวเองอย่างที่อธิบาย  
ไว้ก่อนนี้ แต่เรายังเก็บการให้ Reconciliation ไว้

ก่อน เพื่อว่าเขาปรับปรุงหรือสำนึกผิดไหม ถ้ายังไม่ปรับปรุงหรือสำนึกผิด เราก็คงไม่คืนดีด้วย เพราะเรายังไม่พร้อมที่จะไว้วางใจ ไม่พร้อมที่จะคบ อันนี้ต้องแยกประเด็นให้ดี เป็นเรื่องน่าคิดที่ต้องใช้ปัญญา พุทธศาสนามีคำสอนที่ละเอียดมาก



ถาม : ศิษย์เคยอ่านหนังสือเกี่ยวกับการเตรียมตัวรับความตายของพระไพศาล วิสาโล ในหนังสือนั้นมีตอนหนึ่งเขียนเกี่ยวกับลัทธิหนึ่งของศาสนาพุทธนิกายมหายาน ที่เน้นให้ผู้ที่ใกล้จะตายปล่อยวางความกังวล ค้างคาใจ ด้วยการขอโทษผู้ที่ตนเคยล่วงเกินในอดีต ศิษย์เองเคยผิดใจกับเพื่อน ทำให้ขาดการติดต่อกัน และไม่สามารถติดต่อกันได้อีก แต่ชอบฝันว่าเจอเพื่อน และได้ขอโทษเพื่อนในฝัน อยากทราบว่าเราควรทำใจอย่างไรกับความผิดพลาดในอดีตที่ไม่มีโอกาสแก้ไข และขอโทษผู้ที่เราเคยล่วงเกินไว้ได้ การขอโทษจำเป็นมากน้อยแค่ไหนในการปล่อยวางความรู้สึกผิด

ตอบ : การขอโทษเป็นสิ่งที่ดี อย่างหนึ่งก็การขอโทษ อีกอย่างหนึ่งก็การยกโทษให้อโหสิกรรม

อย่างเวลาพวกเราจะลากัน ก็จะทำพิธีขอขมา เป็นการขอขมากับคนที่ยังเป็นๆ และเห็นกันอยู่ เป็นตัวอย่างที่ดีของการทำให้จิตใจของเราสามารถที่จะปล่อยหรือชำระความพลังผิดได้ เราทำพิธีขอขมาด้วยความเคารพและความจริงใจ หากมีสิ่งใดที่เราทำผิดพลาดไป ก็ขอขมาขอให้ท่านยกโทษ ให้อโหสิกรรมด้วย นี่เป็นการกระทำที่ดีงาม



ถาม : ทำอย่างไรจึงจะละอกุศลได้ เช่น อยากให้นายกฯ ออกจากการเป็นรัฐบาลเป็นบาปหรือไม่ หรือควรวางเฉย

ตอบ : มันก็อยากได้เหมือนกัน แต่เรื่องนี้เป็นเรื่องการเมือง เราพูดเรื่องความไม่แน่ อย่างที่หลวงพ่อบอกว่า “เออ มันไม่แน่” คือทุกสิ่งทุกอย่างไม่แน่ รู้สึกว่าการเมืองของไทยก็ยังไม่แน่ ฉะนั้นเราก็ทำหน้าที่ของเราไป ก็แล้วแต่ว่าเราอยู่ในฐานะไหน ทางการเมืองเป็นเรื่องที่ยากที่จะให้ถูกใจ ยิ่งถ้าเราเป็นคนที่ใช้ความคิดนะ



ถาม : เมื่อทำสมาธิจนจิตรวมเป็นหนึ่ง เหลือแต่ผู้รู้ ผึกบ่อยๆ จนรู้สึกว่เมื่อเริ่มนั่งจิตจะรวมได้เร็วขึ้นกว่าเดิม ปัญญาจะเกิดอย่างไร

ตอบ : คือเรื่องการทำความสงบก็อย่างหนึ่ง เราต้องฝึกให้สามารถทำจิตให้สงบ ที่สำคัญคือ ให้เหลือแต่ผู้รู้ คือเรายังต้องมีสติอยู่ ต้องมีผู้รู้้อยู่ แล้วผู้รู้้นั้นจะทำหน้าที่ทบทวนความรู้สึกและประสบการณ์ของเราในยามสงบ โดยทบทวนสภาพของร่างกายและสภาพของจิตใจ นี่เป็นเรื่องสำคัญ

ให้เราสังเกตดูว่า จิตของเรา ร่างกายของเรา แท้ที่จริงมีสภาพอย่างไร ก็จะแล้วแต่มุมมอง แล้วแต่ประเด็นที่เราจะพิจารณา บางทีอาจมาถึยกประเด็นเรื่องธาตุ ๔ ขึ้นมาพิจารณา ว่าเป็นสักแต่ว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น ไม่มีส่วนใดที่เราจะดึงออกมาว่า นี่คือตัวตนของเรา นี่คือเรา นี่คือของๆ เรา จนในที่สุด เราจะต้องยอมรับว่า มันเป็นแค่กระบวนการตามธรรมชาติ

ด้านจิตใจก็เช่นเดียวกัน ไม่ว่าจะมีความรู้สึก เวทนา สุขหรือทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ เฉยๆ ก็ล้วนเป็นหน้าที่ของจิตใจที่มีความจำและความสำคัญมันหมาย การเคลื่อนไหวของจิต ด้วยการคิดนึกก็ดีหรือด้วย

อารมณ์ก็ดี เป็นการเคลื่อนไหวที่มีลักษณะเจาะจง และมีการรับรู้ทางอายตนะ คือ วิญญาณ ซึ่งจะรับรู้ว่ นี่คือรูปที่เราเห็นด้วยตา นี่คือเสียงที่ได้ยินด้วยหู เป็นต้น

ก็ให้เราดูในลักษณะที่ว่า มันเป็นหน้าที่และเป็นปรากฏการณ์ของธรรมชาติ ไม่ไปยึดว่า นี่คือเรา เมื่อเราแยกแยะอย่างนี้ เราจะสามารถที่จะเห็นได้ว่า ไม่มีอะไรเลยที่เราจะตั้งเป็นประเด็นได้ว่า มันเที่ยงแท้ถาวร ไม่เปลี่ยนแปลง เป็นเรา เป็นของเรา ถ้าจะมีอะไรที่เที่ยงแท้จริงๆ แต่เราหาไม่ได้ มันก็ไม่เที่ยงอยู่ดี เมื่อเราเห็นเช่นนี้ เห็นการเปลี่ยนแปลง เห็นความไม่แน่ของความจำ ความคิด และ อารมณ์ความรู้สึก เราก็จะยอมรับว่า สิ่งที่ไม่แน่เหล่านี้พร้อมที่จะชวนให้เราเป็นทุกข์ เมื่อเป็นเช่นนั้น เราจะเอาแน่เอานอนไม่ได้ ย่อมไม่สมควรที่เราจะยึดไว้เป็นตัวตนของเรา

นี่คือสิ่งที่เราจะต้องยกขึ้นมาเป็นประเด็นเพื่อพิจารณา และเป็นเรื่องสำคัญที่เราจะต้องเฝ้าสังเกตทั้งในเวลาธรรมดา ในช่วงเตรียมจิตให้สงบและในเวลาที่จิตสงบ ถ้าเราไม่ฝึกนิสัยให้คุ้นเคยกับการสังเกตและการใคร่ครวญ เมื่อจิตสงบ จิตจะไม่อยากเคลื่อนไหว มันอยากจะนิ่งอยู่ในความสงบจนไม่อยากทำอะไร การที่จิต

รวมเป็นหนึ่งในสงบอยู่เป็นการสร้างฐานของกำลัง  
ภายในจิตใจ แต่การใช้กำลังนั้นให้เกิดประโยชน์ใน  
ทางปัญญาให้ได้นั้น ต้องอาศัยการพิจารณา



ถาม : การปฏิบัติธรรมนั้นจำเป็นต้องไปปฏิบัติ  
ที่วัดหรือสถานที่ปฏิบัติธรรมบ่อยๆ หรือไม่ คือเห็น  
เพื่อนบางคนไปตลอดเวลา เลยคิดว่าการปฏิบัติของเรา  
จะอ่อนไป

ตอบ : การปฏิบัติธรรมคือจำเป็นต้องปฏิบัติธรรม  
ไม่ใช่จำเป็นต้องไปที่นั่น เป็นที่น่าสังเกตว่า คนเรา  
ไม่เหมือนกัน บางคนไปที่วัดก็ดี ไปสถานที่ปฏิบัติธรรม  
ก็ดี ไปบ่อยๆ แต่เก่ากลับมา อย่างนี้ก็มีใช่ไหม คือเรา  
ปฏิบัติธรรมเพื่อปฏิบัติธรรม จะอยู่บ้านก็ดี อยู่ในสังคม  
ก็ดี อยู่ที่วัดก็ดี เราก็สามารถปฏิบัติธรรมได้

พระพุทธเจ้าทรงว่าการเข้าสู่กระแสของธรรมะ  
คือ การเป็นพระโสดาบันซึ่งมีสถานะมั่นคงไม่ถอยกลับ  
ไม่ออกห่างธรรมะ ไม่ตกในอบายภูมิ หรือภพภูมิ  
ที่ต่ำ มีเหตุปัจจัย ๔ ประการ สองประการแรกเป็น  
เหตุปัจจัยภายนอก คือ ๑. สัมปยุตตสังสวะ การคบ

คนดีมีคุณธรรม ผู้เป็นสัตบุรุษ ๒. สัทธัมมัสสนวะ  
การได้ยินได้ฟังพระสัทธรรม คือธรรมะที่ดี ธรรมะที่  
ถูกต้อง อีกสองประการหลังเป็นเหตุปัจจัยภายใน คือ  
๓. โยนิโสมนสิการ คือใคร่ครวญโดยหลักธรรม รู้จักคิด  
พิจารณาหาเหตุผลโดยถุวิธี และ ๔. ธัมมานุธัมมปฏิปทา  
ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ซึ่งเรื่องนี้ก็สำคัญมาก  
เพราะเดี๋ยวนี้การปฏิบัติธรรมมีหลายรูปแบบเหลือเกิน  
ที่เข้ากับธรรมะของพระพุทธเจ้าก็มี ที่เข้ากับธรรมะของ  
ใครก็ไม่รู้ก็มี เราต้องปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรม เรา  
ต้องสร้างทั้งเหตุปัจจัยข้างนอกและเหตุปัจจัยข้างใน  
ให้สมดุลเพื่อการเข้าสู่กระแสของธรรม



ถาม : เวลานั่งสมาธิและจิตเริ่มสงบ โยมมักพบ  
ปัญหาคือเริ่มมีการปวดขา ซึ่งโยมพยายามอดทนต่อ  
อาการปวด แต่อาการปวดก็จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนทำให้  
จิตใจเริ่มไม่สงบ โยมควรทำอย่างไรเพื่อประคองจิตให้  
ผ่านความเจ็บปวดได้ โดยมากโยมมักแพ้ความปวด ต้อง  
ออกจากสมาธิและขยับตัวเปลี่ยนอิริยาบถเสมอ

**ตอบ :** อย่างหนึ่งคือต้องสร้างความเข้าใจ เวลาเรานั่งสมาธิ มักจะมีสำนวนที่ใช้กันในวงการปฏิบัติบางแห่ง คือ จะต้องชนะเวทนา ไข้ใหม่ อาตมาไม่แน่ใจว่าจะชนะได้หรือเปล่า แล้วคนมักชอบคิดกันว่า การขยับสั๊กเล็กน้อยเป็นการแสดงความเป็นคนอ่อนแอ ไข้แพ้ ไข้ไม่ไข้ได้ ลักษณะการคิดอย่างนี้ไม่เห็นมีในพระไตรปิฎก

**เราปฏิบัติเพื่อให้มีผู้รู้อยู่ในใจ** ถ้ารู้ว่าปวด ก็ไม่ใช่แค่ปวดนิดๆ หน่อยๆ เราก็เริ่มพลิกอย่างนี้พลิกอย่างนั้น แต่ให้เราตั้งข้อสังเกตว่า อาการปวดเป็นอย่างไร เราสามารถจะทนได้หรือไม่ เราสามารถจะแยกแยะความรู้สึกทางกายกับความรู้สึกทางใจให้เห็นเป็นคนละประเด็นได้หรือไม่ เพื่อนำมาเป็นประเด็นพิจารณา

ถ้าหากว่าความเจ็บปวดเพิ่มขึ้นเราก็มีทางเลือก การลุกขึ้นเดินจงกรมก็เป็นสิ่งที่ทำได้ **สิ่งสำคัญคือการรักษาสติและความสงบเยือกเย็นไว้ในจิตใจเพื่อพิจารณาหลักธรรม** หรือหากเรานั่งขัดสมาธิ แล้วตั้งข้อสังเกตว่า จะทนนิ่งไม่ไหวแล้ว มันปวดขาเหลือเกิน จิตเริ่มซัดส่าย เราก็เพียงแต่ยอมรับว่า ทำต่อไปไม่ได้ โดยยังตั้งสติไว้ แล้วก็ค่อยๆ เปลี่ยนจากท่านั่งขัดสมาธิมาเป็นนั่งพับเพียบ ทำโดยลำรวม แม้จิตจะเปลี่ยนเล็กน้อยแต่

สติยังคงมีความต่อเนื่อง คือเราจะไม่ทอดทิ้งกำลังของสติและสมาธิที่ได้สะสมไว้ในเวลานั้นเพื่อจะได้ภาวนาให้ต่อเนื่อง วิธีนี้ก็ น่าจะทดลองดู

**อีกวิธี** คือการยกความเจ็บปวดขึ้นมาเป็นประเด็นพิจารณา เมื่อเกิดอาการปวดขึ้นมา เราก็มักจะเกลียดไม่ชอบ ไม่อยากให้เป็นอย่างนั้น เราก็ลองเปลี่ยนจากการกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกมาเป็นการแผ่เมตตา ยังบริเวณที่กำลังเจ็บปวดอยู่ ...อะหังสุขโขโตโหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึงสุข... คือใช้เมตตาจิตร่วมกับความรู้สึกที่กำลังเป็นทุกข์อยู่ แผ่เมตตาให้จิตใจมีความอ่อนโยนโอบอ้อมเอื้ออารีต่อร่างกายและจิตใจที่กำลังปฏิบัติอยู่ นี่ก็เป็นการทดลองอีกวิธีหนึ่ง กำลังของเมตตาอาจจะช่วยให้จิตปลอดโปร่งได้ เพราะบางครั้งความเจ็บปวดอาจจะเกิดจากการที่เราตั้งใจมากเกินไป ทำให้เกิดความเครียดได้

นอกจากนี้ เราอาจใช้ลม ซึ่งไม่ได้หมายถึงลมหรืออากาศที่เราสูดเข้าร่างกายแล้วหายใจออก แต่หมายถึงลมปราณ หรือกำลังภายในของเรา ซึ่งจะมีความรู้สึกพร้อมลมหายใจเข้า เมื่อเกิดความเจ็บปวด เราก็หายใจเข้าลึกๆ นำลมปราณเข้าไปถึงบริเวณขาที่กำลังเจ็บปวด



อยู่ เมื่อหายใจออกก็นำความเจ็บปวดออกไปด้วย อาศัยลมและความรู้สึกของร่างกายเวลาลมเข้าลมออก ให้เกิดความกลมกลืน อ่อนโยน คลี่คลาย ความเจ็บปวดก็จะทุเลาลง

เราสามารถทดลองได้หลายวิธี แต่วิธีที่อาตมาคิดว่าไม่ค่อยจะได้ผลเท่าไร คือ การอดทนต่อสู้กับความเจ็บปวด มักจะยิ่งทำให้ปวดมากขึ้น เป็นอุปสรรค แต่ก็อาจเป็นไปได้ว่าเราจะเปลี่ยนความเจ็บปวดซึ่งเป็นอุปสรรคให้กลายเป็นสิ่งที่จะช่วยเรา เช่นเราได้ตั้งความเจ็บปวดเป็นประเด็นพิจารณาให้เกิดปัญญา อาจช่วยให้เกิดความฉลาดในการปฏิบัติภาวนาได้



**ถาม :** ทุกวันนี้เรากำลังเป็นทุกข์กันเรื่องการเมือง เราควรจะทำอย่างไร

**ตอบ :** ก็น่าจะทุกข์กันมาตั้งนานแล้ว ปัญหาที่สั่งสมในสังคมและเราก็ได้ปล่อยเฉยกันมาตั้งหลายสิบปี ตอนนี่จึงเดือดร้อนกัน เราอยากให้มันจบ อยากให้มันเสร็จในเวลาี่นี้ แต่มันก็เป็นไปไม่ได้ นี่เป็นเรื่องที่เราต้องคิดในลักษณะว่า ถ้าจะต่อต้าน ก็ต่อต้านโดยธรรม ว่า

ผู้นำควรจะมีคุณธรรมอย่างไร และเราควรให้โอกาสกับคนชนิดไหนมาเป็นผู้แทนของเรา

อาตมาจำได้ว่า ประมาณ ๒๐-๒๕ ปีที่แล้ว สมัยที่อาตมายังเป็นเจ้าของอวาสวัดนานาชาติที่เมืองไทย มีการเลือกตั้ง คืบก่อนวันเลือกตั้ง รัฐบาลนิมนต์หลวงพ่อบัญญานันทะ เทศน์ออกโทรทัศน์วิทยุทุกช่อง รู้สึกว่าครึ่งชั่วโมง ดูอย่างอื่นไม่ได้ เพราะมีแต่เทศน์อย่างเดียวในช่วงเวลานั้น ช่วงนั้นอาตมาอยู่กรุงเทพฯ ได้ฟังวิทยุ ท่านเทศน์ดีมาก เทศน์แนะนำประชาชนว่า เวลาเลือกตั้งควรจะทำอย่างไร ควรจะเลือกคนอย่างไร ท่านพูดถึงคนที่มีความเสียสละ คนมีศีล ท่านแนะนำให้ดูข้อเสียของผู้สมัครเป็นคนขี้เมาหรือเปล่า มีเมียกี่คน มีอาชีพหลักอะไร และมีอาชีพเสริมอะไร ท่านว่าต้องดูอย่างละเอียด ท่านก็พูดตรง ๆ ดี

หลังการเลือกตั้ง อาตมามีโอกาสได้คุยกับหลวงพ่อบัญญาฯ ก็ถามท่านว่า ท่านมีความเห็นอย่างไร คิดว่าที่ท่านเทศน์มีผลหรือไม่ ท่านว่า “ไม่มีผล” ที่เขานิมนต์ให้ออกวิทยุโทรทัศน์ เขาแน่ใจว่าเขาได้คะแนนแน่นอน เพราะได้ซื้อคะแนนไว้เรียบร้อยแล้ว เราพูดไปก็เพราะเป็นหน้าที่ของเรา ตราบใดที่การเมืองเป็นไปในลักษณะนี้ ก็ยากที่จะตั้งความหวังว่าจะดีได้ แต่ก็ไม่ใช่ที่เราควร

ทอดอาลัยแล้วไม่ทำอะไร แต่ควรคิดในลักษณะระบบมากกว่าที่จะคิดแต่เหตุการณ์เฉพาะหน้า



**ถาม :** ความที่ท่านเป็นพระฝรั่ง เป็นชาวตะวันตก ที่รู้จักคนไทยพอสมควร ขอเรียนถามว่า ท่านรู้สึกอย่างไร ที่มีคนไทยบางคนไปเผยแพร่ความคิดในเมืองนอกขณะนี้ว่าไม่เอาในหลวง ท่านอาจารย์ฯ พบคนเหล่านี้ในต่างประเทศบ้างไหม

**ตอบ :** ไม่เคยพบเลย และไม่รู้ว่ามี วัดอภัยคีรีเป็นวัดที่อยู่ในชนบท ห่างจากเมืองซานฟรานซิสโกทางเหนือราว ๒ ชั่วโมงครึ่ง ไม่มีอะไรน่าสนใจ มีเพียงไร่่องุ่นที่อยู่ใกล้ๆ คนที่ไปวัดไม่ว่าจะเป็นคนไทยก็ดี เป็นฝรั่งก็ดี เป็นชาติอื่นก็ดี ล้วนเป็นคนที่สนใจธรรมะ คนไทยไม่ค่อยไปเพราะไม่มีคาลิโน อาตมาจึงเบาใจในฐานะที่เป็นเจ้าอาวาส เพราะญาติโยมที่ไปมักจะมีพื้นฐานอยู่แล้ว เป็นกลุ่มคนที่กำลังแสวงหา ทั้งคนไทยทั้งฝรั่ง เลยทำให้หน้าที่ของอาตมาไม่ค่อยยุ่งยากสักเท่าไร



**ถาม :** ไม่ทราบว่าจะต่อไปจะมีโอกาสขยายเวลาการปฏิบัติจาก ๒ วัน เป็น ๔ วัน คืออยากให้ขยายเวลาเพิ่มขึ้น

**ตอบ :** อย่างนี้ต้องเสนอผู้ที่ดูแลสถานที่และรับผิดชอบการจัด อาตมาเองไม่ยุ่งไม่ยากอะไร พาสวดมนต์นั่งสมาธิเดินจงกรม ให้ข้อคิดธรรมะ ไม่จำเป็นต้องจัดเรื่องคน จัดสถานที่ หาอาหาร อาตมาไม่ต้องยุ่งเลย คนอื่นเขาต้องรับผิดชอบหนักกว่าอาตมา จึงต้องให้ถามผู้จัด



**ถาม :** ขอความเมตตาอธิบายข้อความในบทสวดมนต์ที่ว่า “ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าเป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า”

**ตอบ :** นี่เป็นสำนวนที่หลวงพ่อบุญทาสท่านเป็นผู้แปล จากสำนวนบาลี ของสมเด็จพระชินญาณฯ จำชื่อเต็มไม่ได้ ท่านเป็นเจ้าอาวาสวัดบวรฯ และเป็นพระสังฆราชเมื่อประมาณ ๑๐๐ กว่าปีที่แล้ว ท่านเป็นผู้ที่แต่งบทสวดนี้เพื่อ แสดงถึงการถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะที่พึ่งที่แท้จริง ด้วยความเต็มอกเต็มใจยิ่งในลักษณะนั้น

อาตมาเข้าใจว่าเป้าหมายของบทสวดคือการแสดงออกซึ่งศรัทธา ว่าพระพุทธเจ้าเป็นสรวงที่พึ่งที่แท้จริง เหมือนกับยกพระพุทธเจ้าทูนไว้บนศีรษะ หรือกระหม่อมของเรา



**ถาม :** การสวดคาถาหรือบทสวดมนต์ต่างๆ มีอันนี้ต่างกันเพราะอะไร เช่น คาถาเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บ สวดให้สุขภาพแข็งแรง จะได้ผลจริงๆ หรือไม่

**ตอบ :** เรื่องนี้เป็นเรื่องที่ต้องแยกแยะ เพราะคาถาหรือบทสวดต่างๆ ที่เราใช้กันมา ส่วนหนึ่งคงได้รับอิทธิพลจากความนิยมอย่างใดอย่างหนึ่ง มีการถ่ายทอดกันมานานแล้ว และคงได้ผลพอสมควร จึงถ่ายทอดต่อกันมา เมื่อได้ใช้กันมานาน ย่อมต้องได้รับความเชื่อถือและความศรัทธาเชื่อถือก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้บทสวดมีอำนาจและกำลังที่จะให้ผล เราต้องเข้าใจว่ามีความซื่อซื่อและมีเหตุปัจจัยร่วมกันหลายประการ แล้วก็ขึ้นอยู่กับศรัทธาของเราด้วย ถ้าสวดไปสงสัยไป ก็คงยากที่จะได้ผล นี่ก็เป็นส่วนหนึ่ง

นอกจากนี้ ยังขึ้นอยู่กับตัวผู้สวดว่า จะสามารถใช้คาถาเพื่อให้เกิดสมาธิได้หรือไม่ คาถาจะมีผล เช่นทำให้สุขภาพแข็งแรง หรือทำให้โรคภัยไข้เจ็บหาย ส่วนมากต้องอาศัยสมาธิเป็นฐาน ฉะนั้น ถ้าไม่มีสมาธิก็ยากที่จะได้ผล เมื่อจิตรวมเป็นสมาธิ แล้วเราเอาสมาธินั้นมาใช้ในคาถาที่มีเป้าหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง ผลของสมาธิก็มีมาก มันก็อาจจะได้ผล นี่ก็เป็นส่วนหนึ่ง

พวกที่เล่นคาถามักใช้ศัพท์ว่าติดหรือไม่ติด ถ้าหากว่าหัดไว้ฝึกไว้แล้วติด คนนั้นก็สมารถที่จะใช้คาถานั้นได้ผล ขึ้นอยู่กับแต่ละคน บางทีมันก็ไม่ชัดเจนว่าทำไมคนนี้ได้ ในขณะที่คนอื่นอีกตั้งมากไม่ได้ มันก็แปลกดี ถ้าจะหาเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ มันก็หาหลักการยาก มันดูว่าไม่น่าจะเป็นไปได้ แต่ก็เป็นไปได้

ยกตัวอย่างง่ายๆ ที่อาตมาเคยเห็นมา มีพระองค์หนึ่งที่วัดนานาชาติ ท่านถูกงูกัด ไม่แน่ใจว่าจะเป็นงูแบบไหน เตี้ยวนี้อาตมาอยู่ห่างไกลจากเมืองไทยมานานแล้ว ไม่ค่อยได้เห็นงู เลยนึกชื่อไม่ออก แต่เป็นงูที่เราเห็นบ่อยๆ ที่วัดนานาชาติ งูพันธุ์นี้มันชอบนอน เราต้องคอยสังเกตเอา อย่างงูเห่านี้จะดี ถ้าเราเข้าไปใกล้ มันจะยกหัวขึ้นมาพริบ มีการแสดงออกให้เราได้ยินเสียง

เราก็จะเห็นมัน แล้วเราก็ต่างคนต่างไป แต่รูปประเภทที่  
กัตพระองค์นี้ มันชอบนอน และอาจจะไม่ค่อยฉลาดสัก  
เท่าไร มันเงียบไม่ส่งเสียงให้รู้แล้วกัตเลย พระท่านถูก  
งูกัด เจ็บปวดมากทันที บริเวณที่โดนงูกัดก็บวมและ  
กลายเป็นสีเขียวออกดำ

ท่านเรียกหาเพื่อนพระให้รีบพาไปโรงพยาบาล ที่วัด  
มีรถแต่คนขับไม่อยู่ ต้องให้คนวิ่งไปตามที่บ้านบุงหวาย  
ให้มาขับรถ ช่วงนั้นก็ค่ำแล้ว คนขับก็มาพร้อมชาวบ้าน  
อีกคนหนึ่ง เขาบอกว่าไม่ต้องไปโรงพยาบาลหรอก  
เพราะชาวบ้านคนนี้เขาเก่งเรื่องงูกัด เขามีคาถา พระองค์  
นั้นก็ขอให้ช่วยพาส่งโรงพยาบาล เพราะไม่ค่อยมั่นใจ  
เรื่องคาถา แต่เมื่อคนขับไม่ยอมไป ก็เลยต้องยอมเอา  
คาถาไว้ก่อน เวลาที่ผ่านไป แผลก็บวมใหญ่ขึ้นไปถึง  
หัวเข่าแล้ว และเป็นสีดำด้วย

ชาวบ้านคนนั้นก็เริ่มทำพิธีบูชาตามที่เขาเชื่อถือ  
กันแบบชาวบ้าน หาอะไรมาถวาย เริ่มสวดคาถาแล้วก็  
เป่า สวดเป่า สวดเป่า พวกเราก็นั่งดูกันอย่างน่าอัศจรรย์  
แผลเริ่มเปลี่ยนสีต่อหน้าต่อตาเลย แล้วค่อยๆ ยุบลงๆ  
รู้สึกที่สวดอยู่เกือบชั่วโมง เท้าและขาาก็กลับคืนสู่ปกติ  
เป็นเท้าสีชมพูตามปกติ มันไม่น่าเชื่อ แต่ได้เห็นต่อหน้า  
ต่อตา มันก็ต้องเชื่อใช่ไหม แล้วเราก็พาท่านกลับกุฏิ

ตกกลางคืนมันบวมขึ้นมาอีก บวมยิ่งกว่าเก่า  
เจ็บปวดด้วย ท่านก็เริ่มตกใจกลัว ตอนนั้นประมาณตี ๑  
ต้องรีบออกรถพาท่านไปโรงพยาบาล ไปถึงโรงพยาบาล  
บอกว่าถูกงูกัด หมอถามว่าเอานูมาด้วยหรือเปล่า ก็ว่า  
ไม่ได้เอามา หมอให้ยาแก้ปวดพาราเซตามอลแล้วให้  
กลับบ้าน ก็รักษากันคนละวิธี

ตอนเช้าชาวบ้านคนนั้นมาที่วัด ก็เลยเล่าให้เขา  
ฟังว่าเมื่อคืนพระปวดแผล เขาก็ว่าลืมนอกไปว่าจะต้อง  
ปวดอีกประมาณ ๓ วัน คือมันจะค่อยๆ ปวดขึ้นแล้วก็  
จะเบาลงๆ ทุกวันๆ ประมาณสัก ๓ วันจึงจะหายสนิท  
แล้วมันก็เป็นอย่างเขาว่าจริงๆ ก็ไม่รู้จะอธิบายว่าอย่างไร  
ถ้าจะอธิบายทางพระพุทธศาสนา เราก็คิดว่าคนๆ นี้ไม่  
ค่อยมีสมาธิสักเท่าไร แต่ว่าคาถามันติดเขา เขาวามี  
หลายคนเรียนคาถากับอาจารย์ ต่างก็อยากได้ออยากมี แต่  
คาถาไม่ติด เราถามเขาว่าได้ถ่ายทอดให้คนอื่นบ้างไหม  
เขาก็ว่ายังไม่มีใครที่จะถ่ายทอดได้ เดียวนี้ไม่ทราบว่าจะ  
คาถาจะสาบสูญไปหรือยัง นี่ก็นำมาเล่ากันสนุกๆ



ถาม : ขอเรียนถามประวัติย่อและเหตุจูงใจในการมาเป็นพระในประเทศไทย ทั้งของท่านอาจารย์และพระผู้ติดตามทั้งสอง

ตอบ : สำหรับอาตมานี้บวชได้ ๔๐ พรรษาแล้ว แก่และบวชนานแล้ว ในสมัยที่อาตมาเริ่มสนใจพุทธศาสนา ตอนนั้นหาข้อมูลยาก หาอาจารย์ยาก อาตมาอยู่ที่ประเทศแคนาดาไม่เคยได้เจอผู้ที่สอนพระพุทธศาสนา หรือผู้ที่สอนเรื่องการทำสมาธิ อาจเป็นเพราะเราเป็นเด็กบ้านนอกก็ได้ บ้านของเราอยู่ในชนบทจังหวัดที่เราอยู่ก็อยู่กลางประเทศแคนาดา เมืองที่เราไปเรียนมหาวิทยาลัยก็ไม่ใช่เมืองใหญ่ แต่ตอนเราไปเรียนมหาวิทยาลัยเริ่มเกิดความสนใจ ก็พยายามหาหนังสือเท่าที่จะหาได้มาอ่าน คืออาตมาเริ่มสนใจพุทธศาสนาจากการอ่านหนังสือ

หลังจากสำเร็จการศึกษาก็ออกเดินทาง ตั้งใจจะไปรอบโลก แต่ไปได้แค่ครั้งเดียว ก็มาจบลงที่เมืองไทยนี้เอง พุดตามความเป็นจริง อาตมาก็ไม่ได้เจาะจงจะมาเมืองไทย ไม่รู้ด้วยซ้ำว่าเมืองไทยเป็นเมืองพุทธ

เมื่อมาถึงแล้วจึงเห็นว่ามีการมีพุทธศาสนาอยู่ทั่วไปแล้วเมืองไทยก็น่าอยู่ น่าศึกษา น่าหาโอกาสที่จะปฏิบัติ

น่าจะทดลองบวช กะว่าบวชอย่างมากสัก ๓-๔ เดือน ก็คิดแค่นี้ คิดว่าเป็นประสบการณ์ที่จะได้เรียนรู้ให้มากขึ้น

แต่คงจะมีเหตุปัจจัยที่ทำให้บวชมาจนถึงบัดนี้นึกถึงพระสูตรในมหาปรินิพพานสูตรตอนที่จัดงานพระบรมศพของพระพุทธเจ้า ที่พอเริ่มจะทำอะไร ก็ต้องอาศัยพระอรหันตคฤหัสถ์คอยบอกว่า ให้ทำอย่างนี้ๆ เพราะเมื่ออยากจะทำอย่างหนึ่ง เทวดาก็อยากจะให้ทำอีกอย่างหนึ่ง

ก็ใกล้เคียงกันกับกรณีของอาตมา คือเราคิดอย่างส่วนเทวดาก็คิดอีกอย่างหนึ่ง เราคิดแต่จะเที่ยวอย่างเดียว เทวดาก็คิดให้มาอยู่เมืองไทย เราคิดจะบวชแค่ช่วงสั้นๆ เทวดาก็คิดอีกแบบหนึ่ง เราไปต่อวิชาที่สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง ปกติเวลาพระรูปอื่นไปต่อวิชา การต่อวิชามักจะยากลำบากน่าปวดหัวมาก นี่อาตมาไปกรอกแบบฟอร์มว่าเราจะบวช เจ้าหน้าที่ถามว่าจะบวชนานเท่าไร ก็ตอบว่าตั้งใจว่าจะบวชสัก ๔-๕ เดือน พุดตามความเป็นจริงในใจของเราคิดว่าจะบวชสัก ๓ เดือน ลาลึกขาลแล้วจะได้เที่ยวเมืองไทยต่อสักเดือนหนึ่งอะไรอย่างนี้ เลยขอเผื่อนิดหน่อย เจ้าหน้าที่ถามว่ามาจากไหน อยากได้วีซ่าอย่างไร เราก็ว่าอยากได้ ๖ เดือน เขาก็ว่าไม่น่าจะพอ จะให้ปีหนึ่งเลยเผื่อจะได้อยู่ต่อได้

กลับถึงวัด พระองค์อื่นถามว่า ไปที่ ตม.เป็นอย่างไร เราก็อธิบายให้ฟังว่า ทุกองค์ก็ประหลาดใจว่าไม่เคยมีแบบนี้ เราคิดอย่างหนึ่ง เทวดาก็คิดอีกอย่างหนึ่ง อาตมาเลยได้อยู่ต่อ อาตมาบวชที่ฝั่งธนฯ ต่อมาได้ยินข่าวเรื่องครูบาอาจารย์สายวัดป่า จึงได้ขึ้นไปกราบหลวงพ่อบุญที่อุบลฯ แล้วเกิดศรัทธาท่าน

ส่วนพระรูปนี้ ท่านเป็นชาวแคนาดา ท่านเป็นอาจารย์สอนพระพุทธศาสนาด้านทฤษฎีหรือปริยัติที่มหาวิทยาลัยในแคนาดา จนกระทั่งอยากจะบวช ท่านบวชมาได้ ๑๐ พรรษาแล้ว

ส่วนอีกรูปหนึ่ง ท่านเริ่มสนใจพุทธศาสนาทางฝ่ายทิเบตก่อน แล้วจึงไปที่ดาร์มซารา (Dharamsara) องค์ดาไลลามะได้บวชสามเณรให้ท่านและท่านก็ได้อยู่ที่นั่นสักระยะหนึ่ง ต่อมากมีภิกษุณี ๒ ท่านที่เป็นนักบวชในพระพุทธศาสนาสายทิเบตซึ่งรู้จักกับอาตมา ได้แนะนำท่านว่า ถ้าท่านอยู่อย่างนี้ จะไม่ได้รับการอบรมและไม่มีผู้ดูแลใกล้ชิดในการเป็นนักบวชเท่าที่ควร เขาจะแจ้งให้ท่านไปหาพระอาจารย์ปสันโน

ท่านจึงมาบวชที่วัดอภัยคีรี ซึ่งท่านต้องรอเวลา เพราะพระจะบวชที่วัดอภัยคีรีต้องเข้าคิว ซึ่งทุกวันนี้ก็ยังเป็นเช่นนั้น บางที่ต้องรอถึงปีสองปีที่จะได้บวชเป็นผ้าขาว ท่านก็อดทนรอ แต่เดี๋ยวนี้ก็ใกล้จะหมดความอดทนแล้ว คือท่านตั้งใจจะลาสิกขา ท่านบวชมาได้ ๘ พรรษาแล้ว เคยตั้งใจจะอยู่เป็นนักบวชให้ครบ ๑๐ ปี แต่แค่นี้ท่านก็ภาคภูมิใจแล้วว่า ท่านได้อยู่ในผ้าเหลือง







# บทประพันธ์แสดงมุทิตาจิต

๙๕

## พระโพธิญาณวิเทศ (ปสันโน ภิกขุ)

### Phra Bodhinyanavides (Pasanno Bhikkhu)

ถือกำเนิดเกิดซีกโลกตะวันตก  
ริต แพร่ศรัทธาพระพุทธองค์  
ตั้งใจบวชสามสี่เดือนเพื่อทดลอง  
หลวงพ่อบ้างปฏิบัติทั้งจิตกาย

แคนาดาคืออรุณและแห่งหน  
จึงจบลงบรรพชาในเมืองไทย  
อยู่วัดหนองป่าพงจงใจหมาย  
สามสี่เดือนเลื่อนหลายสิบปี

ปสันโนเป็นนามของท่านนั้น  
หลวงพ่อบ้างวางใจให้ดูแล  
ภูจ้อมก้อมและเต่าดำในอุทยาน  
ทั้งสองแห่งช่วยคุ้มครองและป้องกัน

ด้วยปฏิบัติหมั่นและแน่วแน่  
วัดป่านานาชาติแท้ที่เหมือนกัน  
พระอาจารย์ปสันโนได้ก่อตั้ง  
ธรรมชาตินอนนัตยยังสมบูรณ์

สิบห้าปีเจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ  
ถึงพรรษาสี่สิบสี่ต้องจากลา  
สร้างเพื่อพัฒนาภิกษุสงฆ์  
พระอาจารย์อมโร่วมกันช่วยทำงาน

มีลูกศิษย์เกือบทุกชาติมาศึกษา  
ไปก่อตั้งวัดป่าอภัยคีรี  
เป็นรากฐานมั่นคงทางกรรมฐาน  
ดึงผู้คนหลายถิ่นฐานให้สนใจ

ศรัทธาธรรมขยายตัวอย่างต่อเนื่อง  
รับนิมนต์ฝึกฝนภาวนา  
ทุกทุกปีท่านเมตตามาเมืองไทย  
สั่งสอนศิษย์นำปฏิบัติอย่างจริงจัง

พุทธศาสนาฟูเฟื่องமாகสาขานานา  
อีกเมตตาแนะนำปฏิบัติเพื่อขัดเกลา  
เป็นแรงใจคณะสงฆ์องค์กรทั้งหลาย  
เต็มพลังสมาธิและศรัทธา

เพราะงานหนักงานนานางานกว้างขวาง  
ตามรอยพระโพธิญาณเถรองค์อาจารย์  
ทำฉันทาสองพันสิบห้า  
พระโพธิญาณวิเทศอันอุดม

เกียรติคุณงามสละแสงไฟศาล  
ทั้งการงานราชทินนามงามระบือ  
รับพระราชทานสมณศักดิ์ดีที่เมาะสม  
ฝ่ายวิปัสณาธุระสมปฏิบัติทา

ขอถวายมุทิตาสักการะ  
พระโพธิญาณวิเทศผู้เกรียงไกร  
ขอโปรดมีทั้งสุขะและพะละ  
เป็นร่มโพธิ์โปรดเหล่าศิษย์น้อมวันทา

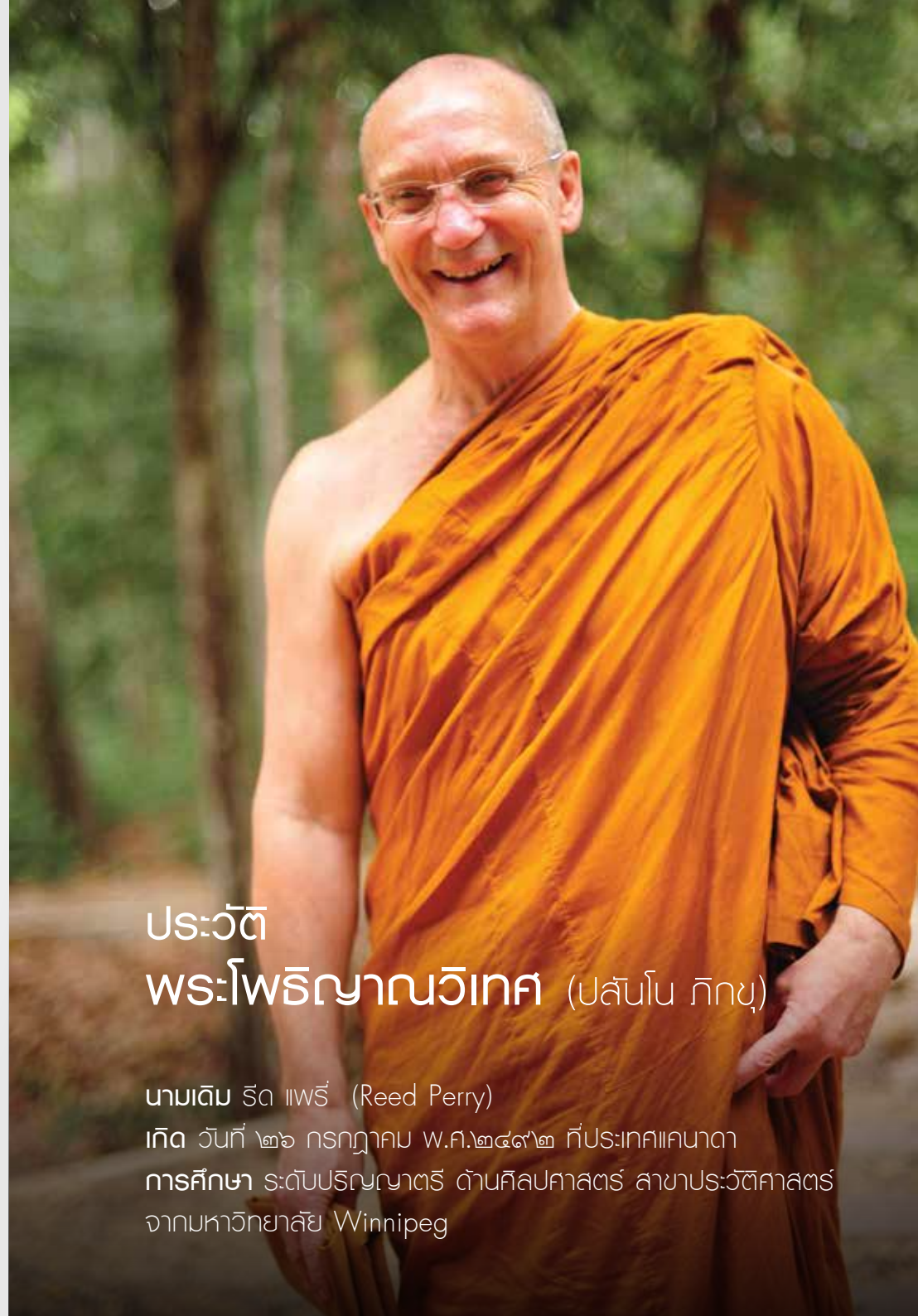
แต่ผู้เป็นสรวณะอันยิ่งใหญ่  
เนื้อหาบุญอันใดไม่เทียบทาน  
ปลอดภะอันตรายใดใดทนา  
อีกจรรจงพระศาสนาถาวรเทอญ

ผศ. วรลักษณ์ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา  
๒๖ ธันวาคม ๒๕๕๘



Through 42 rains and 42 suns,  
From west to east,  
And yet again, east to west,  
You live the tradition of boundless hearts-  
Passed on from century to century.  
From Nong Dah Dong to Abhayagiri;  
From Bodhinyana to Bodhinyana.  
Of loving kindness and compassion,  
Of profundity, yet peaceful simplicity.  
In this world of merry-go-round,  
We're ever grateful for the light you shine.  
With all our hearts,  
And all we have to give,  
We'll do our best to be the mango you seeded.

ธันยธร ชาติละของ  
26 December 2015



ประวัติ  
พระโพธิญาณวิเทศ (ปล้นโน กิกขุ)

นามเดิม ริด เพรรี่ (Reed Perry)  
เกิด วันที่ ๒๖ กรกฎาคม พ.ศ.๒๔๙๒ ที่ประเทศแคนาดา  
การศึกษา ระดับปริญญาตรี ด้านศิลปศาสตร์ สาขาประวัติศาสตร์  
จากมหาวิทยาลัย Winnipeg



หลังจากจบการศึกษาได้เดินทางแสวงหา  
ประสบการณ์ชีวิตในหลายประเทศ จนกระทั่ง  
ปี ๒๕๑๖ ได้เดินทางมาประเทศไทย และเกิดความ  
สนใจในการทำสมาธิภาวนา จึงได้ไปฝึกปฏิบัติที่ วัด  
เม็งมาง จังหวัดเชียงใหม่ หลังจากนั้นจึงตัดสินใจ  
เข้าสู่เพศบรรพชิต โดยอุปสมบทที่วัดเพลงวิปัสสนา  
กรุงเทพมหานคร ในวันที่ ๔ มกราคม พ.ศ.๒๕๑๗  
เมื่ออายุได้ ๒๔ ปี และในปีเดียวกันนั้นเอง ท่าน  
ได้เดินทางไปวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี



เพื่อฝากตัวเป็นศิษย์ของหลวงพ่ocha  
สุภัทโท โดยได้พำนักที่วัดหนองป่าพง  
และวัดสาขาอื่น ๆ ตามโอกาสอัน  
สมควร จนกระทั่งปีพ.ศ. ๒๕๒๕  
หลวงพ่ochaได้มอบหมายให้ท่านไป  
ปฏิบัติหน้าที่เจ้าอาวาสวัดปานานาชาติ  
ที่อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี



ในขณะที่ปฏิบัติภารกิจ ณ วัดปานานาชาติ พระอาจารย์ปล้นโน  
ได้ก่อตั้งสำนักสงฆ์ภูจ้อมก้อมที่อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี ติดกับ  
วนอุทยานแห่งชาติผาแต้มในปีพ.ศ. ๒๕๓๓ และสำนักสงฆ์เต่าดำ ในเขต  
เหมืองเต่าดำ วนอุทยานไทรโยค อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี ในปี  
พ.ศ. ๒๕๓๔ เป็นสาขาของวัดปานานาชาติเพื่อใช้เป็นสถานที่ปลีกวิเวก  
บำเพ็ญเพียรภาวนา และฝึกอบรมพระเณรจากวัดปานานาชาติ ทั้งยัง  
เป็นการช่วยปกป้องรักษาผืนป่าและสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติอีกด้วย

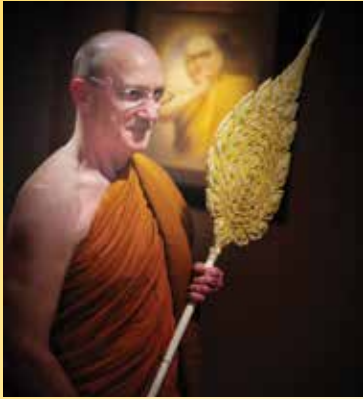


หลังจากดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดปานานาชาติเป็นเวลา ๑๕ ปี  
พระอาจารย์ปล้นโนได้เดินทางไปประเทศสหรัฐอเมริกาในเดือนมกราคม  
พ.ศ. ๒๕๔๐ เพื่อช่วยก่อตั้งวัดป่าอภัยคีรี ที่เขต Redwood Valley มลรัฐ  
แคลิฟอร์เนีย และได้ปฏิบัติหน้าที่เป็นเจ้าอาวาสวัดป่าอภัยคีรีร่วมกับ  
พระอาจารย์อมโร จนกระทั่งพ.ศ. ๒๕๕๓ หลังจากพระอาจารย์อมโรได้  
รับมอบหมายให้ไปปฏิบัติหน้าที่เจ้าอาวาสวัดอมราวดีที่ประเทศอังกฤษ  
พระอาจารย์ปล้นโนจึงปฏิบัติหน้าที่เจ้าอาวาสวัดป่าอภัยคีรีแต่เพียงผู้เดียวมา  
จนกระทั่งปัจจุบันนี้

นอกจากนี้พระอาจารย์ปล้นโนยังได้รับมอบหมายจากวัดหนองป่าพง  
ในฐานะที่เป็นพระภิกษุอาวุโส ให้รับผิดชอบดูแลสาขาของวัดหนองป่าพง  
ในทวีปอเมริกาเหนือซึ่งมีอีก ๒ สาขาในสหรัฐอเมริกาและอีก ๓ สาขาใน  
ประเทศแคนาดาด้วย

ทุกครั้งที่พระอาจารย์ปล้นโน เดินทางมาประเทศไทย ท่านจะใช้  
เวลาส่วนหนึ่งในการอบรมสั่งสอนญาติโยมในการปฏิบัติธรรมในวาระต่าง ๆ  
อย่างสม่ำเสมอตลอดมา ด้วยความเมตตาเป็นอย่างยิ่ง





เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคล  
เฉลิมพระชนมพรรษา ๘๘ พรรษา ๕ ธันวาคม  
พ.ศ. ๒๕๕๘ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ  
ทรงพระกรุณาโปรดพระราชทานตั้งสมณศักดิ์  
พระอาจารย์ปสันโน เป็นพระราชาคณะ  
ชั้นสามัญ ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ในราชทินนามที่  
“พระโพธิญาณวิเทศ วิ.”







ภูจ้อมก้อม-เต่าดำ







## ที่มาพระธรรมเทศนา

คิดไว้กุศล ปฏิบัติธรรม บ้านบุญ วันที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๕๖  
 ระลึกชอบ ปฏิบัติธรรม บ้านบุญ วันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๕๖  
 ภาวนาชอบ ปฏิบัติธรรม บ้านบุญ วันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๕๖  
 ทีละก้าว ปฏิบัติธรรม บ้านบุญ วันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๖  
 ฉลาดใช้ ชยันทำ ปฏิบัติธรรม บ้านบุญ วันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๖  
 ฐานที่มั่นคง ปฏิบัติธรรม บ้านบุญ วันที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๖  
 ถาม ตอบ ปฏิบัติธรรม บ้านบุญ วันที่ ๒๐-๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๖

## ขอบคุณและอนุโมทนา

กลุ่มงานหอจดหมายเหตุ พุทธกาล อินทปญโญ

*กลุ่มงานถอดไฟล์เสียงและพิมพ์ต้นฉบับ*

ตุ้มระย้า มังคละพฤษ, ลลิตา อิทธอมรเลิศ,  
 กীরติ นาคประสิทธิ์, พิณพราว สิริพรภัก,  
 อมรมาศ จันทรสา, จันทรเพ็ญ ฉันทอภิชัย  
 นพวรรณ และ เขียนทอง เงินพุ่ม

*กลุ่มงานพุทธวจนา*

อรรวรรณ โรจนอำไพ, พวงเพชร แจงจิรวัดณ์,  
 ศศิธร ลีลาเชียร, ณัฐฐา เอื้อปัญญาพร,  
 จริยา สหติษฐดำรงค์, สนิษฐา แก้วลัดดากร,  
 ปองสม เรื่องสวัสดิพงษ์, อัดถจริยา

## ผู้เอื้อเฟื้อภาพถ่าย

วัดปานานาชาติ, วัดป่าอภัยคีรี, ธัมมาภินันโท ภิกขุ,  
 นพคุณ กุลสุจริต, สมคิด ชัยจิตวนิช, ศัซพล จุลชาติ, มนตรี ศิริธรรมปิติ

## ความเป็นมา

มูลนิธิปัญญาประทีป จัดตั้งโดยคณะผู้บริหารโรงเรียนทอสี ด้วยความร่วมมือจากคณะครู ผู้ปกครองและญาติโยมซึ่งเป็นลูกศิษย์ พระอาจารย์ชยสาโร กระทรวงมหาดไทยอนุญาตให้จดทะเบียนเป็นนิติบุคคลอย่างเป็นทางการ เลขที่ทะเบียน กท. ๑๔๐๕ ตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๑

## วัตถุประสงค์

- ๑) สนับสนุนการพัฒนาสถาบันการศึกษาวิถีพุทธที่มีระบบไตรสิกขาของพระพุทธศาสนาเป็นหลัก
- ๒) เผยแผ่หลักธรรมคำสอนผ่านการจัดการฝึกอบรมและปฏิบัติธรรม และการเผยแผ่สื่อธรรมะรูปแบบต่างๆ โดยแจกเป็นธรรมทาน
- ๓) เพิ่มพูนความเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และสิ่งแวดล้อม สนับสนุนการพัฒนาที่ยั่งยืนและส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- ๔) ร่วมมือกับองค์กรการกุศลอื่นๆ เพื่อดำเนินกิจการที่เป็นสาธารณประโยชน์

## คณะที่ปรึกษา

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

## คณะกรรมการบริหาร

มูลนิธิฯ ได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์นายแพทย์บริดาทัศนประดิษฐ์ เป็นประธานคณะกรรมการบริหาร และมีคุณบุบผาสวัสดิ์รัชชตาตะนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสีเป็น เลขานุการฯ

## การดำเนินการ

- มูลนิธิฯ เป็นผู้จัดตั้งโรงเรียนมัธยมปัญญาประทีปในรูปแบบโรงเรียนบ่มเพาะชีวิตเพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้านการศึกษาวิถีพุทธ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของมูลนิธิฯ ข้างต้น โรงเรียนนี้ตั้งอยู่ที่บ้านหนองน้อย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
- มูลนิธิฯ ร่วมมือกับโรงเรียนทอสีในการผลิตและเผยแผ่สื่อธรรมะ แจกเป็นธรรมทาน โดยในส่วนของโรงเรียนทอสีฯ ได้ดำเนินการต่อเนื่องตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๔๕







ผ่านผืนน้ำข้ามขอบฟ้า  
เพียรศึกษาพุทธธรรม  
กุศลผลบุญหนุนนำ  
ธรรมเลิศล้ำพระฝรั่ง  
...ท่านเจ้าคุณ

หยดน้ำใสเย็น  
รวมเป็นสายใหญ่  
สายธรรมหลังไหล  
แดนไกลโพ้นทะเล