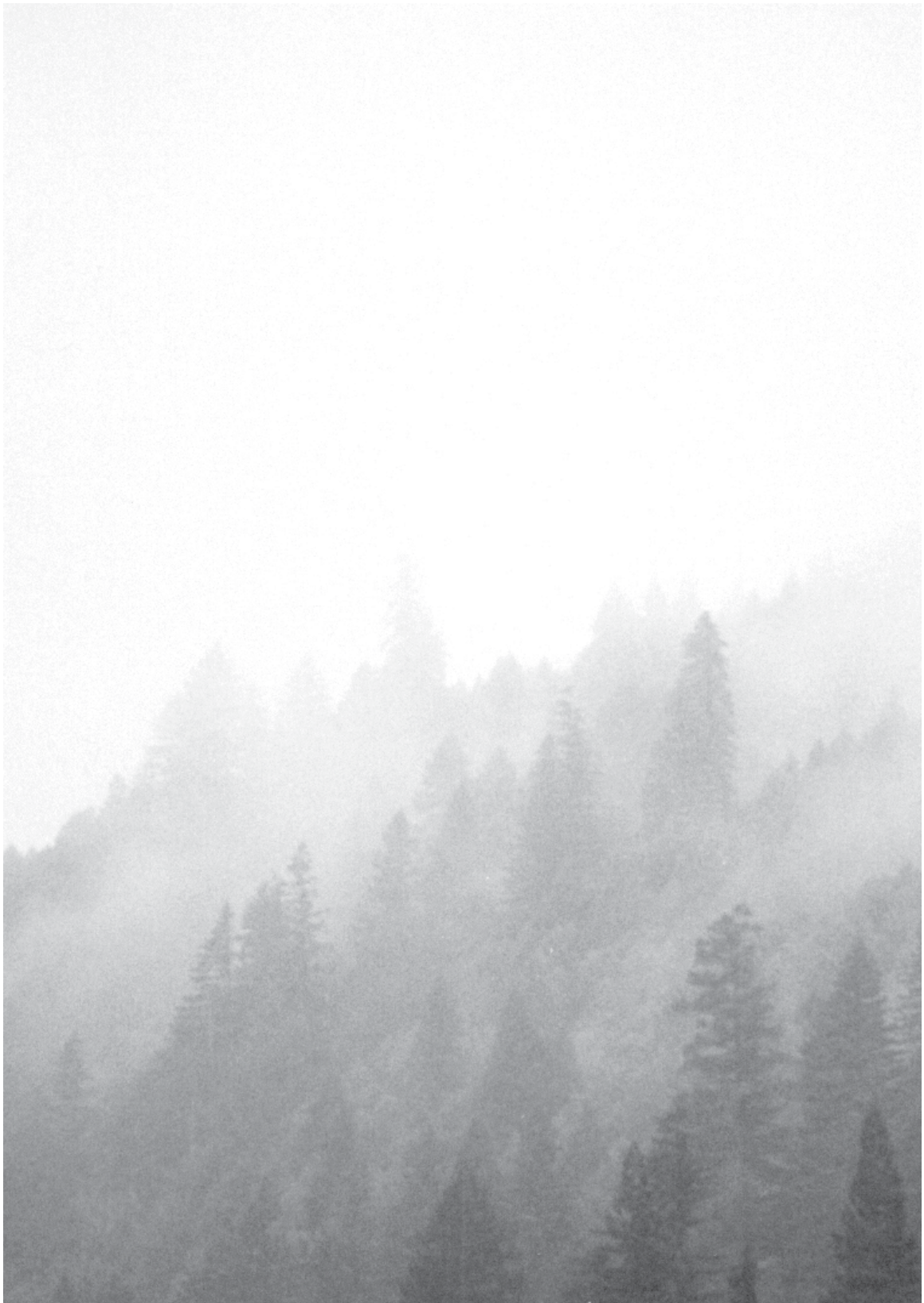




กราบนมัสการส่งหลวงพ่อชา สุภทัโธ ไปต่างประเทศ
พฤษภาคม ๒๕๒๐



๑

ศาสตร์ธรรม
วิถีภิกษุ



“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้พวกเธอก็พ้นแล้ว
จากบ่วงทั้งปวง ทั้งที่เป็นของทิพย์ ทั้งที่เป็นของมนุษย์
พวกเธอจงเที่ยวจาริก เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ชน
หมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์โลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูลและ
ความสุขแก่ทวยเทพและมนุษย์ พวกเธออย่าได้ไปรวม
ทางเดียวกันสองรูป จงแสดงธรรมงามในเบื้องต้น งาม
ในท่ามกลาง และงามในที่สุด จงประกาศพรหมจรรย์
พร้อมทั้งอรรถ ทั้งพยัญชนะ ครบบริบูรณ์ บริสุทธิ์
สัตว์ทั้งหลาย จำพวกที่มีรูป คือกิลเลสในจักขุน้อยมีอยู่
เพราะไม่ได้ฟังธรรมย่อมเสื่อม ผู้รู้ทั่วถึงธรรม จักมี
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้เราก็จักไปยังตำบลอุรุเวลา
เสนานิคม เพื่อแสดงธรรม”

(วิ. มหาวรรค เล่ม ๔ ภาค ๑ หน้า ๗๒ เรื่องพ้นจากบ่วง)



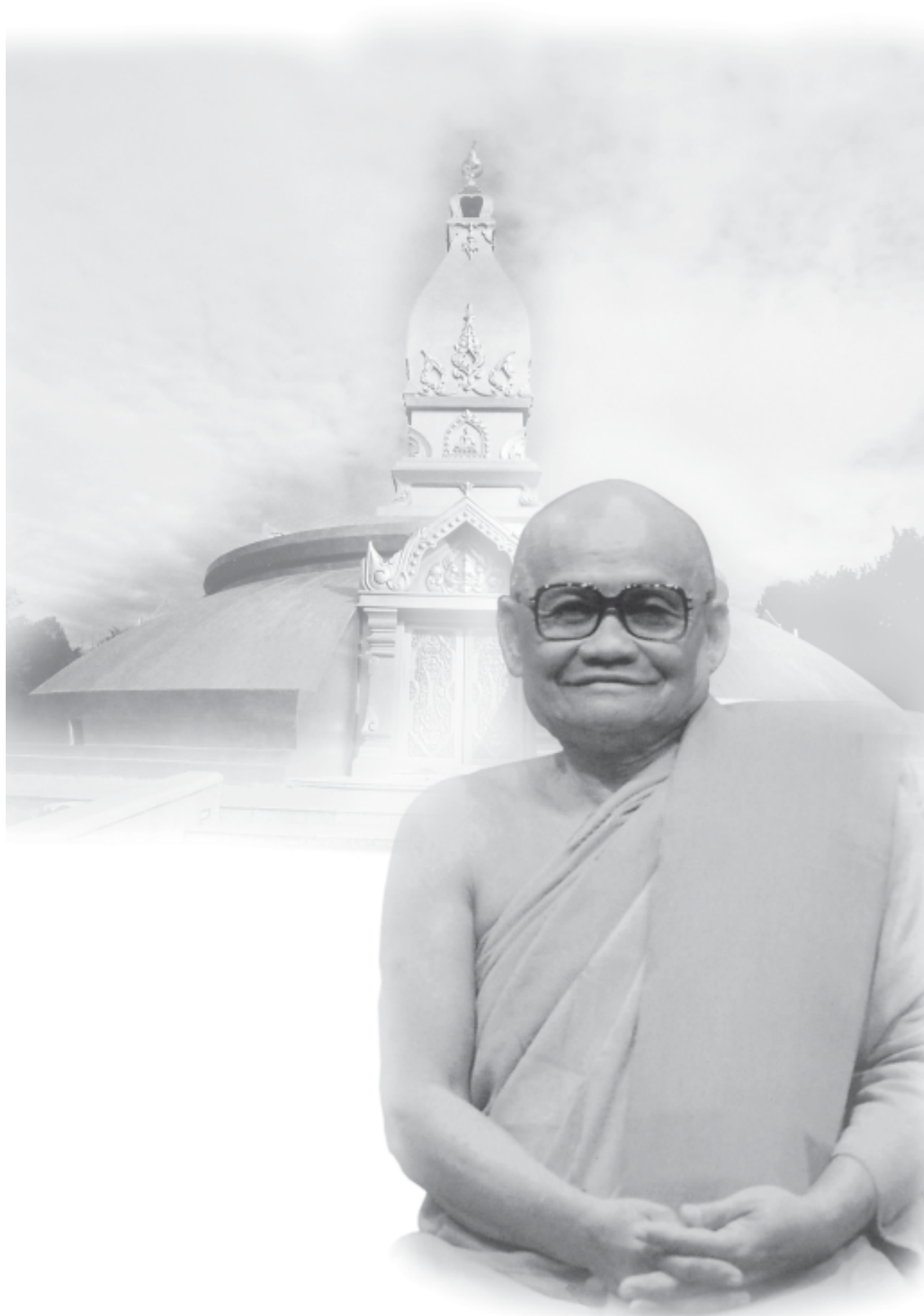
พระพุทธปฏิมาประธาน ปางปฐมเทศนา
พระประธานของวัดอภัยคีรี

จงเตือนตนด้วยตนเอง

จงพิจารณาตนด้วยตนเอง

ภิกษุเอ๋ย ถ้าเธอคุมครองตนได้

มีสติรอบคอบ เธอจักอยู่เป็นสุข



๑
กตเวรรม
อัตถกัมมัตถ

ปสันโนภิกขุ • อมโรภิกขุ • ชยสาโรภิกขุ

ISBN : 974-88143-3-5

คณะศิษย์จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมบรณการ
พิมพ์ครั้งแรก ๑๐ มิถุนายน ๒๕๔๙
จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย
หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
โปรดติดต่อขออนุญาตผ่าน กองทุนธรรมมูชา
๒๑๐๒/๓๒ ซอยรามคำแหง ๒๖/๑ ถ.รามคำแหง
แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กทม. ๑๐๒๔๐ โทรสาร ๐-๒๗๓๒-๐๒๙๙

๑ กตเวรรม อัตถกัมมัตถ : เขียนโดยลายมืออาจารย์พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก
ภาพถ่ายปกหน้า-หลัง : มนตรี ศิริธรรมปิติ
จัดทำโดย : กองทุนธรรมมูชา
จัดรูปเล่ม - พิมพ์ที่ : ปาปิรุส พับลิเคชัน โทร. ๐-๒๒๘๗-๒๔๙๒

คำนำ

ในโอกาสที่วัดอภัยคีรีมีอายุครบรอบ ๑๐ ปี กองทุนธรรมบูชาและคณะศิษย์มีความเห็นตรงกันว่า ควรจัดพิมพ์หนังสือเป็นที่ระลึก เพื่อแจกเป็นธรรมทาน ได้ขออนุญาตนำกัณฑ์เทศน์ของพระอาจารย์ปล้นโน และพระอาจารย์อมโร มารวมพิมพ์เป็นเล่มเดียวกัน

เมื่อวันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๕๙ มีพิธีถวายผ้าป่า ๑๐ ปีวัดอภัยคีรี ที่บ้านบุญ พระอาจารย์ชยสาโรเมตตาเทศน์ให้คณะญาติธรรมที่ไปร่วมงาน จึงได้ขออนุญาตนำมาพิมพ์ในเล่มเดียวกันนี้ด้วย โดยพระอาจารย์ชยสาโร ได้กรุณาตั้งชื่อให้ว่า “๑ ทศวรรษ วัดอภัยคีรี” ต้องกราบขอบพระคุณพระอาจารย์ทั้งสามท่าน ที่ให้ความเมตตากรุณาตลอดมา

ในการนี้ กองทุนธรรมบูชาได้รับความร่วมมือร่วมใจจากคณะศิษย์ที่มีความศรัทธา ช่วยกันเลือกกัณฑ์เทศน์ ถอดเทป แปลกัณฑ์จากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย พิมพ์ต้นฉบับ พิสูจน์อักษร ตลอดจนเอื้อเฟื้อภาพถ่ายสวยๆจากหลายท่าน ต้องขอขอบพระคุณและขออนุโมทนาเป็นอย่างสูงต่อทุกท่านที่ได้มีกุศลเจตนาบำเพ็ญธรรมทานร่วมกันในโอกาสนี้

ขออนุโมทนาทุกๆท่านที่มีส่วนร่วมสนับสนุนในการพิมพ์ และช่วยงานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขออนุญกุศลอันเกิดจากหนังสือเล่มนี้ ให้ผลบุญบังเกิดขึ้นในใจของทุกท่าน ให้ความรู้ ความตื่น และเบิกบานในธรรม เจริญก้าวหน้า จนถึงปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ จงเป็นพลบัจจัยเกื้อหนุนให้ทุกท่านมีกำลังกาย กำลังใจ ที่จะดำเนินไปในเส้นทางแห่งกุศลตลอดไป

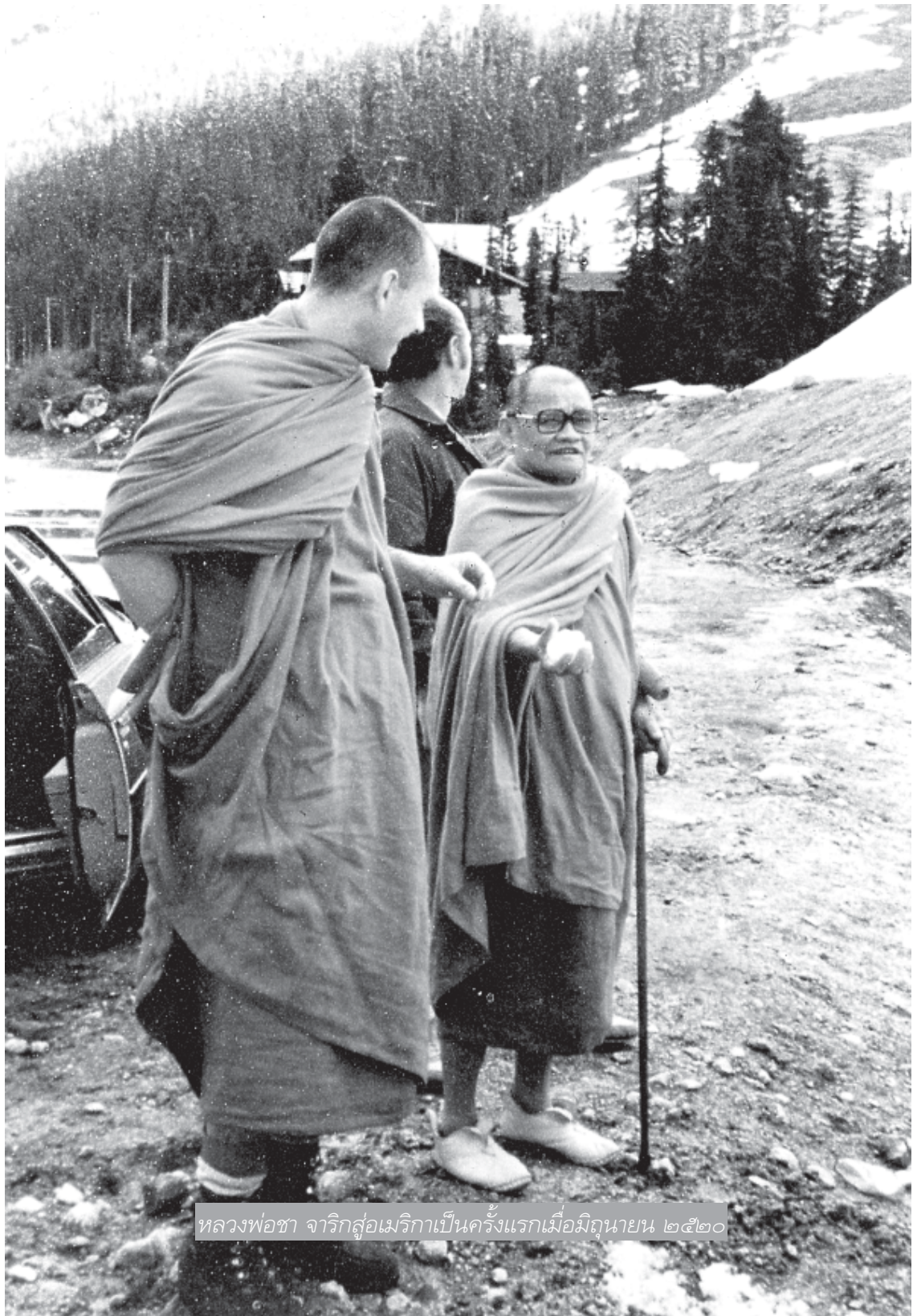

กองทุนธรรมบูชา

สารบัญ

- เล่าเรื่องวัดป่าอภัยคีรี.....๑๓
- ความเป็นมาวัดอภัยคีรี : ปสันโนภิกขุ.....๓๗
- ยืมให้อุปสรรค : ชยสาโรภิกขุ.....๔๙
- ชุนเขาแห่งความปลอดภัย : อมโรภิกขุ.....๕๗
- อภัยคีรี ๑๐ ปี แล้วนะ.....๘๐
- ผู้ให้ : อมโรภิกขุ.....๙๙
- พิจารณากาย : ปสันโนภิกขุ.....๑๐๙
- ไม่เกิดก็ไม่ดับ : ปสันโนภิกขุ.....๑๒๗



พิธีบรรจุพระบรมสารีริกธาตุวัดอภัยคีรี
วันที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๗



หลวงพ่อชา จาริกสู่อเมริกาเป็นครั้งแรกเมื่อมิถุนายน ๒๕๒๐

เล่าเรื่อง วัดอภัยคีรี

เมืองซานฟรานซิสโก รัฐแคลิฟอร์เนีย
ประเทศสหรัฐอเมริกา

เมื่อปี ๒๕๒๐ หลวงพ่อชา สุภัทโท วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี ได้รับนิมนต์ไปสหรัฐอเมริกา เพื่ออบรมกรรมฐาน มีลูกศิษย์ฝรั่งและคนไทยจำนวนมาก ทำให้เขาเหล่านั้นได้รับปีติเกิดความสนใจในหลักปฏิบัติตามแนวคำสอนของหลวงพ่อชา

อุบาสิกาท่านหนึ่ง ได้เล่าถึงเหตุการณ์ในครั้งนั้นว่าได้รับนิมนต์หลวงพ่อชาไปที่บ้านที่ซีแอตเทิล เพื่อแสดงธรรมกับเพื่อนๆ คนไทย เมื่อได้ฟังหลวงพ่อแสดงธรรม ทุกคนซาบซึ้ง หลายคนปรารถนาหลวงพ่อว่า อยากให้หลวงพ่อเปิดวัดสาขาหนองป่าพง ในอเมริกา มีศิษยานุศิษย์ของหลวงพ่อเก่งๆ เช่น พระอาจารย์สุเมโธ และพระอาจารย์ปภากร ทั้งสององค์ก็เป็นชาวอเมริกา บ้านก็อยู่ซีแอตเทิล หลวงพ่อชาตอบทุกคนในวันนั้นว่า **“รอไปเถอะอีก ๒๐ ปี”**



๑ ทศวรรษ วัดอภัยศิริ

ต่อมาในปี ๒๕๒๗ พระอาจารย์สุเมธ ได้รับนิมนต์ให้มาแสดงธรรม อบรมการปฏิบัติแก่ชาวเมืองซานฟรานซิสโก (San Francisco) มลรัฐแคลิฟอร์เนีย (California) ทำให้ชาวเมืองซานฟรานซิสโกเกิดความสนใจในการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา ฝ่ายเถรวาทตามแนวของหลวงพ่อบุชา สุภัทโท เป็นอันมาก จนรวมตัวเป็นกลุ่มของผู้สนใจในพุทธศาสนา แต่ยังไม่มียุทธสถานที่ที่เหมาะสมในการปฏิบัติเท่าที่ควร ดังนั้นจึงได้มีการรวมตัวกันก่อตั้ง “มูลนิธิสังฆपालะ” ขึ้นในปี ๒๕๓๑ มีจุดประสงค์หลักประการหนึ่งคือ เพื่อจัดหาสถานที่ที่เหมาะสมแก่การก่อตั้งวัดป่าโดยจะให้เป็นป่าที่อยู่ไม่ใกล้ไม่ไกลจากเมืองซานฟรานซิสโกมากนัก

ความพยายามในการก่อตั้งวัดป่า มีความก้าวหน้าไปไม่เร็วนัก แต่การจัดการอบรมปฏิบัติธรรมก็ยังดำเนินไปเรื่อยๆ ไม่ขาดจนกระทั่งปี ๒๕๓๘ คณาจารย์ Hsuan Hua เจ้าอาวาสวัดพระพุทธรูปหมื่นองค์ (The City of the Ten Thousand Bhuddhas) ซึ่งเป็นวัดฝ่ายมหายาน องค์ท่านได้เคยปฏิบัติที่ประเทศไทย มีความประทับใจในแนวปฏิบัติฝ่ายเถรวาท ทำให้เกิดความปรารถนาที่จะสนับสนุนการปฏิบัติร่วมกันของมหายานและเถรวาทอีกครั้ง และเมื่อองค์ท่านได้พบกับพระอาจารย์สุเมธ



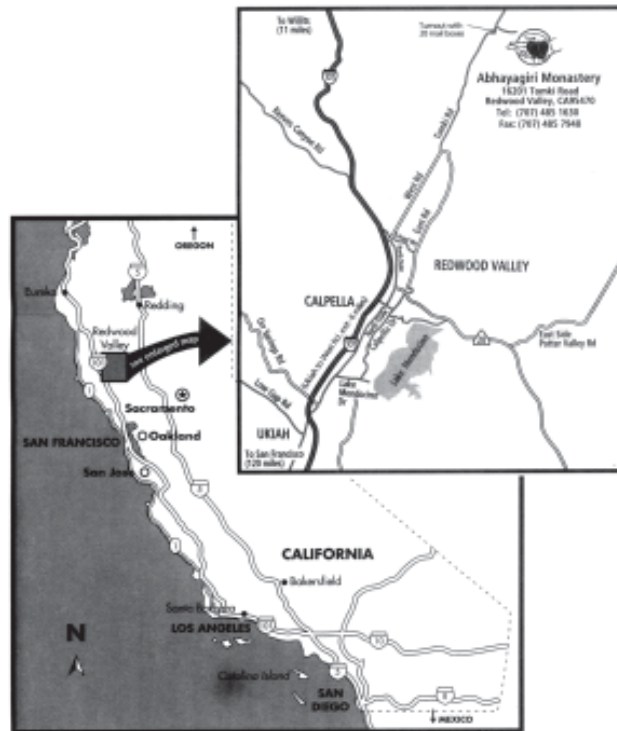
ทำให้ท่านทั้งสองมีความเคารพซึ่งกันและกันเป็นอันมาก ก่อน
มรณภาพ องค์ท่านจึงได้เมตตามอบที่ดินซึ่งอยู่ใกล้กับวัดของท่าน
จำนวน ๑๒๐ เอเคอร์ให้กับคณะศิษยานุศิษย์ของหลวงพ่อบุชา
โดยที่ดินแปลงดังกล่าวอยู่ที่ เรดวู้ด วาเลย์ (Redwood Valley)
ในเขตเมนโดซิโน (Mendocino County) มลรัฐแคลิฟอร์เนีย
ห่างจากเมืองซานฟรานซิสโกไปทางเหนือ ตามเส้นทางหมายเลข
๑๐๑ ประมาณ ๑๓๐ ไมล์ มีลักษณะเป็นป่าบนเขา ยังไม่มีอาคารสิ่ง
ก่อสร้าง และระบบสาธารณูปโภค ตลอดจนทางเข้า-ออก

ประจวบเหมาะกันในเวลานั้น เจ้าของที่ดินแปลงที่ติดกับ



๑ ทศวรรษ วัดอภัยศิริ

ที่ดินที่คณาจารย์ Hsuan Hua เมตตามอบให้ มีความประสงค์จะขายที่ดิน เนื้อที่ ๑๓๐ เอเคอร์ พร้อมอาคารและระบบสาธารณูปโภคพอที่จะตัดแปลงให้เป็นที่พักอาศัยชั่วคราว คณะศิษย์และผู้ใฝ่ในธรรมทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งศรัทธาจากคณะศิษย์ชาวไทย ได้รวบรวมทุนทรัพย์ เพื่อจัดซื้อที่ดินแปลงนั้นเพิ่มเติม จึงมีเนื้อที่รวมทั้งหมดเป็น ๒๕๐ เอเคอร์ เหมาะที่จะก่อตั้งวัดป่าตามความประสงค์ต่อไป





อภัยคีรี : ชุนเขาแห่งความปลอดภัย

“อภัยคีรี” เป็นภาษาบาลี มีความหมายว่า “ภูเขาที่ปราศจากซึ่งภัยอันตราย” ชื่อนี้ได้มาจากชื่อวัดในประเทศศรีลังกา เมื่อประมาณ ๕๐๐ ปี หลังพุทธกาล เป็นวัดที่ “ยินดีต้อนรับพระภิกษุสงฆ์ต่างนิกายมาอยู่ประพาศปฏิบัติธรรมร่วมกัน ด้วยความสมัครสมานสามัคคี” นับว่าเป็นชื่อของวัดโบราณที่มีแนวคิด และแนวการปฏิบัติสอดคล้องกับความปรารถนาของคณาจารย์ Hsuan Hua ผู้มีความปรารถนาที่จะเห็น “การปฏิบัติธรรมร่วมกันของพระภิกษุฝ่ายมหานิกายกับเถรวาทอีกครั้ง” พระอาจารย์ปล้นโน และพระอาจารย์อมโร จึงเลือกใช้ชื่อนี้ให้เป็นชื่อวัดป่าในสายของหลวงพ่อบุญแห่งแรกในประเทศไทย



๑ ทศวรรษ วัดดอกยี่ศิรี



หลังจากคณะศิษย์หลวงพ่อบุชา ได้รับมอบที่ดินจาก
คณาจารย์ Hsuan Hua ในปี ๒๕๓๘ ในเดือนมิถุนายนปีต่อมา
พระอาจารย์อมโร ซึ่งอุปสมบทเป็นพระภิกษุในปี ๒๕๒๒ โดยมี
หลวงพ่อบุชาเป็นพระอุปัชฌาย์ ได้เดินทางมาที่แคลิฟอร์เนียเพื่อเริ่ม
ก่อตั้งวัดดอกยี่ศิรี โดยเริ่มแรกมีเพียงอาคารที่ปลูกสร้างอยู่บนที่ดิน
ที่ซื้อเพิ่มเติมคือบ้านมีลักษณะเป็นเรือนชั้นเดียวและโรงรถซึ่งอยู่
แยกจากกัน ดังนั้นสิ่งจำเป็นอันดับแรกที่ต้องจัดสร้างคือที่พัก
อาศัยอันเหมาะสมแก่การเจริญสมณธรรม แต่เนื่องจากกฎหมายของ
แคลิฟอร์เนียเข้มงวดมากในการพัฒนาที่ดินเพื่อทำให้เป็นที่อยู่

ภาพซ้าย : ที่ดินที่ซื้อเพิ่มมา ๑๓๐ เอเคอร์ มีบ้านและโรงรถติดมาด้วย บ้านนั้นใช้
เป็นโรงครัว ที่ฉันอาหารและสำนักงาน มีห้องน้ำ ๑ ห้อง (ซึ่งเป็นห้องน้ำ
ห้องเดียวในวัด)

ภาพขวา : ส่วนโรงรถได้รับการปรับปรุง ต่อเติม เป็นศาลาปฏิบัติธรรมและปฏิบัติ
กิจของสงฆ์ซึ่งใช้ตั้งแต่เริ่มสร้างวัดจนถึงปัจจุบันนี้



อาศัย จะต้องเสนอแบบแปลนอย่างละเอียดเพื่อขออนุญาตต่อทางเทศบาล การขออนุญาตใช้เวลานานพอสมควรเพราะเนื่องจากต้องแก้ไขปรับปรุงแบบแปลนให้ถูกต้องตามระเบียบของเทศบาล

ขณะรอการอนุญาตนั้น ทางวัดได้รับการช่วยเหลือจากชาวบ้านที่อยู่ใกล้ๆ วัด โดยมีศรัทธามาช่วยสร้างกุฏิหลังเล็กๆ ซึ่งดัดแปลงมาจากรถนอนบ้าง หรือไม้ก็ซื้อเศษไม้ราคาถูกมาสร้างบ้าง เพื่อให้เป็นที่อยู่ของพระภิกษุ สามเณร และญาติโยม คราวใดที่กุฏิไม่พอก็ใช้เต็นท์ให้พอเป็นที่อาศัย

ภาพซ้าย: พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก กับกุฏิหลังเล็ก คราวมาเยี่ยมวัดอภัยคีรี
เมื่อตุลาคม ๒๕๔๒

ภาพขวา: พระอาจารย์ปล้นโน กับที่สร้างน้ำพระ-เณรของวัดอภัยคีรี



๑ ทศวรรษ วัดอภัยศิริ

จนกระทั่งเดือนพฤษภาคม ปี ๒๕๕๑ ทางวัดก็ได้รับอนุญาตจากทางเทศบาลให้ทำการพัฒนาที่ดินได้ ทางวัดจึงได้เริ่มปรับปรุงพื้นที่ ตั้งแต่ลานจอดรถ ทางเข้า ทางออก ท่อแก๊ส ท่อน้ำ ทั้งนี้เพื่อสะดวกต่อการควบคุม



ไฟฟ้าอันอาจจะเกิดขึ้นซึ่งเป็นเรื่องที่ทางเทศบาลเข้มงวดมาก แม้แต่เครื่องทำความอบอุ่นในกุฏิ ก็ไม่อนุญาตให้ใช้อุปกรณ์ที่ใช้พื้นเป็นเชื้อเพลิง ดังนั้นกุฏิเล็กๆ จากชาวบ้านผู้ศรัทธาช่วยกันสร้างเหล่านั้น จึงจำเป็นต้องรื้อถอนออกทั้งหมด

พระอาจารย์ปล้นโน ซึ่งได้ตัดสินใจสละตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดปานานาชาติเพื่อมาช่วยก่อตั้งวัดอภัยศิริ โดยได้เดินทางมาถึงในวันขึ้นปีใหม่ของปี ๒๕๕๐ และโดยเฉพา่ก่อนการเดินทางมาครั้งนี้ ท่านได้รับการแต่งตั้งให้เป็นพระอุปัชฌาย์ เพื่อความสะดวกในการบรรพชาอุปสมบทกุลบุตรผู้มีความสนใจในพระศาสนา โดยเฉพาะกุลบุตรที่อาศัยอยู่ในอเมริกา

พระอาจารย์ได้เล่าถึงข้อจำกัดที่เทศบาล อนุญาตในการสร้างวัดว่า



“เขานุญาต ในหลักการกว้างๆ สิ่งก่อสร้างแต่ละชิ้นแต่ละอัน ต้องขออนุญาตอีกต่างหาก มันไม่ง่ายเหมือนบ้านเรา อยู่วัด ปานานาชาติก่อสร้างอะไรไม่เคยต้องขอใครสักคน อยากสร้างอะไรอย่างไรก็สร้างได้เลย แต่ที่โน่นเขาจะควบคุม แม้กระทั่งคนที่ จะพักอาศัยอยู่ในวัด ทางราชการเขาก็ต้องกำหนดด้วยว่าจะให้พัก อยู่ได้ที่คน ที่จริงมันก็ได้อยู่หรือก เนื่องจากเขาจะต้องระมัดระวัง ความปลอดภัยของคน เพราะส่วนหนึ่งวัดอยู่ในบริเวณที่เกิดแผ่นดินไหว ส่วนมากเป็นการไหวเล็กๆ น้อยๆ นานๆ จะเจอแรงๆ เสียที ตั้งแต่เอาตมาไปอยู่เจอสองครั้ง สิ่งก่อสร้างเลยต้องแข็งแรง

อีกอย่างที่ต้องคำนึงถึง คือนิสัยของคนอเมริกัน ถ้ามีอะไรเกิดขึ้นเขาจะฟ้องศาลเรียกค่าเสียหาย เลยต้องป้องกันเรื่องนี้เอาไว้ เจ้าหน้าที่บ้านเมืองเขาก็ต้องป้องกันตัวเขาเองในเรื่องนี้เหมือนกัน ยกตัวอย่างเช่น ถ้ามีคนๆ หนึ่งเข้าไปในที่ของเรา แล้วเกิดหกล้มขาหัก หรือมีอุบัติเหตุอะไรสักอย่าง เขาก็จะฟ้องเรา เราก็ไปฟ้อง รัฐบาลอีกต่อหนึ่ง เพื่อเรียกค่าใช้จ่ายในความประมาท คือป้องกัน เป็นทอดๆ ที่จะบอกว่าหกล้มขาหัก เพราะขาดสติ ไม่มีหรือก ต้อง โทษว่าความผิดมาจากข้างนอก เจ้าของสถานที่ต้องรับโทษฐานไม่มีการป้องกันหรือควบคุมที่ดี มันก็เลยลำบากหน่อยแต่สำหรับเรื่อง



๑ ทศวรรษ วัดอภัยศิริ

อื่นๆ ก็ราบรื่นดี คณะสงฆ์ก็สามัคคีพร้อมเพรียงกัน พวกกันตั้งใจปฏิบัติดี ทำให้อาตมาพอใจอยู่”

ในปี ๒๕๔๒ มีพระภิกษุ ๖ รูป สามเณร ๒ รูป และผ้าขาว ๑ ทำให้สามารถรับกฐินได้เป็นปีแรก โดยมีคณะศิษย์และสภานีวิทู ๐๑ มินบุรี ที่มีศรัทธาได้ร่วมทอดกฐินเพื่อร่วมกันพัฒนาวัดครั้งนั้น พระอาจารย์เล่าว่า “โยมที่มีศรัทธา จากเมืองไทยก็ไปเป็นกำลังใจ ๔๐ คน คนไทย คนลาวอพยพที่อยู่ที่โน่นก็ไปร่วมงาน รวมทั้งโยมฝรั่งด้วยก็เกือบ ๒๐๐ คน มากกว่าที่คิดไว้ โชคดีว่าได้ทำที่จอดรถปรับปรุงถนนหนทางไว้ก่อนแล้ว เลยไม่มีปัญหา

เมื่อคนสนใจที่จะมาวัด ก็อยากสนองความต้องการของเขา แต่เดี๋ยวนี้ก็ต้องจำกัดจำนวนคน เพราะที่รับรองไม่เพียงพอ คิดดูก็แล้วกันพระ เณร ผ้าขาว แล้วก็โยมผู้ชายฝรั่ง อย่างน้อยก็ ๑๐ กว่าคน มีห้องน้ำห้องเดียว แต่ก็ดี ทำให้มีสติวองไวขึ้น พอได้ยินเสียงลูกบิดประตูดังกึก ต้องรีบออกแล้ว เพื่อคนอื่นจะได้เข้าห้องน้ำ เพราะว่ารอแล้วรออีก จะเข้าที่โบริประตูก็ปิดมีคนอยู่ทุกที พวกผู้หญิง ก็ยิ่งลำบาก เพราะอยู่กันในรถเทอร์เลอร์ ไม่สะดวกเลย ก็ต้องค่อยๆ ปรับปรุง

สิ่งก่อสร้างที่เป็นความจำเป็นพื้นฐานที่ต้องทำ เช่น ถนน ที่



ผ้าป่าสามัคคีครั้งแรกเมื่อปี ๒๕๔๑ โดยคณะของคุณวาทณี ลำซ่า และคุณเอกม ทันนิต จากสถานีวิทยุ ๐๑ มีนบุรี



พระสงฆ์ สามเณร และผ้าขาว ที่จำพรรษา ณ วัดป่าอภัยคีรี ปี ๒๕๔๒

คณะสงฆ์ อุบาสก อุบาสิกา วัดอภัยคีรี ในยุคแรกๆ



กฐินสามัคคีปีแรกของวัด เมื่อ ๓๑ ต.ค. ๒๕๔๒



คณะผ้าป่า จากพี่น้องชาวลาว



๑ ทศวรรษ วัดอภัยศิริ

จอตจรถ ผันถิ่นดินหลาย พวกนี้ใช้เงินมาก เจพาะที่หมดไปในดินกับสิ่งเหล่านี้ก็ ๑๐ กว่าล้านแล้ว ยังไม่ได้ที่อยู่เลย ทุนก็หมดแล้ว อยู่เมืองนอกมันก็ลำบากอย่างนี้

ญาติโยมก็เช่นเดียวกัน ภายในเวลาหนึ่งปี จำนวนคนเข้าวัดก็เพิ่มขึ้น ทั้งคนไทย ลาว และฝรั่ง แต่จะว่าเพิ่มมากก็ไม่ใช่อ่างวันพระไม่ใช่จะมีญาติโยมมากันมากมายอย่างวัดป่าหนานาชาติ ถ้ามีสัก ๑๐ คนก็ถือว่ามากแล้ว ตอนไปอยู่ใหม่ๆ วันพระถ้ามีโยมไปร่วมนี้ต้องดูกันแล้ว เอ๊ะ มาจากไหน คือตื่นตื่น เตียวนี้คนก็เริ่มมากขึ้น โดยเฉพาะวันเสาร์ซึ่งมีเทศน์ตอนกลางคืนเป็นประจำ เพราะเขาไม่รู้จักวันพระ และอีกอย่างวันพระก็เปลี่ยนอยู่เรื่อย เราก็เลยต้องกำหนดวันให้แน่นอน เพื่อเป็นที่รู้กันว่า วันนั้นจะมีการเทศน์ ทำวัตร สวดมนต์ นั่งสมาธิ แต่เราก็กังรักษาข้อวัตรเนลัซซิกสำหรับวันพระไว้ คนก็เริ่มสนใจที่ขึ้นมาเฉพาะวันพระก็มี บางทีก็ขับรถมาจากซานฟรานซิสโก ๒-๓ ชั่วโมง เพื่อมาอยู่ปฏิบัติตลอดคืน ก็น่าชื่นใจ

เรื่องอาหาร เราได้บิณฑบาตเฉพาะวันพระ แถวนั้นไม่มีที่ให้ไป บ้านคนอยู่ไกล บิณฑบาตอาทิตย์ละครั้งเท่านั้น เราก็กสอนคนให้เข้าใจว่า เราอาศัยสิ่งที่เขานำมาถวาย เพราะฉะนั้น เมื่อเขามา



หลวงพ่อเลี่ยม รุติธัมโม เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง คราวไปเยี่ยมให้กำลังใจพระ-เถร วัดกัณฑ์ศรี
เมื่อปี ๒๕๔๓ และปี ๒๕๔๗





๑ ทศวรรษ วัดอภัยศิริ

เยี่ยมวัด หรือมาพักที่วัด เขาก็เอาอาหารไปไว้ที่โรงครัว หรือทำอาหารมาถวาย แต่อาหารที่ทำสำเร็จมีน้อย ส่วนมากมักเป็นของสดของแห้ง พวกผ้าขาวหรือญาติโยมที่มาพักในวัด ก็จะทำอาหารในตอนเช้าเพราะเราฉันสาย ประมาณ ๑๐-๑๑ โมง ปริมาณอาหารก็เพิ่มขึ้น ตอนไปอยู่ใหม่ๆ อาหารก็ซ้าซากจำเจ ไม่น่าสนใจเลย เดี่ยวนี้ก็บริบูรณ์ขึ้น

มีโยมคนหนึ่งเป็นคนลาวอพยพ เดิมอยู่หลวงพระบาง มีศรัทธามาก บ้านเขาอยู่ทางทิศใต้ของวัด ชั้บรถประมาณชั่วโมงครึ่ง เขาจะมาถึงวัดประมาณ ๗-๘ โมงเช้า เอาอาหารที่ปรุงเสร็จแล้วมาฝากไว้ที่โรงครัว แล้วก็ไปทำวัตร สวดมนต์ นั่งสมาธิ แล้วก็กลับบ้านไปเปิดร้าน มาอย่างนี้อาทิตย์ละสามครั้ง เฉพาะชั้บรถไปกลับก็สามชั่วโมง น่าภูมิใจด้วยในความตั้งใจของเขา เพราะฉะนั้นญาติโยมไม่ต้องห่วงแล้ว อาตมาได้ฉันข้าวเหนียวเกือบทุกวัน แจ่ว (น้ำพริก) ก็มี ตำบักหุ่ง (ส้มตำ) ก็มี ก่อนที่จะมาเมืองไทยเที่ยวนี้ อาตมาได้ไปประเทศนิวซีแลนด์ ไปเป็นอุปชฌาย์ให้การอุปสมบทพระเถรที่นั่นในพิธีฉลองเจดีย์ ก็ได้สั่งเกตอาหารของเขา ไม่มีบักหุ่ง (มะละกอ) เอาแครอทมาตำแทนบักหุ่ง แต่อเมริกามีอาหารพื้นบ้านจริงๆ ก็มี อย่างแกงขี้เหล็ก แกงยอดหวายก็มี เห็ดเผาะก็มี



จึกเขาเอามาแต่ใส่ (ไม่รู้เขาเอามาจากไหน) ส่งไปเป็นกระป๋องหรือ
ยังงไม่รู้ ชุปหน่อไม้ก็ได้ ชุปเห็ดก็ได้ แม่อกบ่ต้องห่วง อาตมา
บ่อดตายแล้ว อยู่ได้สบาย ญาติโยมที่มาเยี่ยมก็เอาใจใส่ดี เวลา
มาเยี่ยมก็คอยถามอยู่เรื่อย ว่าในครัวขาดอะไรบ้าง เพราะฉะนั้น
เรื่องปัจจัย ๔ ก็พอสมควร”

ปรัชญาของ “อภัยคีรี” ในครั้งโบราณ กาลที่ถือว่า **“ทุกชีวิตมี
สิทธิ์ในการทำทุกขให้สิ้นได้เท่าๆ กัน”** ซึ่งวัดอภัยคีรีในปัจจุบันนี้ที่
สหรัฐอเมริกาก็ไม่แตกต่างกัน นั่นคือเปิดโอกาสให้สาธุชนผู้
ประสงค์ที่จะประพฤติดี ปฏิบัติชอบ รักในสติ รักในปัญญา ไม่ว่า
ท่านผู้นั้นจะเป็นผู้นับถือศาสนาใด นิกายไหน สีผิวอย่างไร เชื้อ
ชาติไหน ไม่เลือกเพศ ไม่เลือกวัย **“อภัยคีรี”** แห่งนี้ยินดีต้อนรับ
ไม่มีจำกัด

ท่านอาจารย์ได้เล่าถึงสำนักปฏิบัติธรรมอื่นๆ ที่แสดงความ
สนใจในปฏิปทาตามแบบอย่างพุทธศาสนาว่า “อาจารย์อมโรก็ได้ไป
สอนที่วัดเซนของญี่ปุ่น แต่ตัวอาจารย์เองเป็นฝรั่ง วัดนี้ตั้งมา ๓๐
กว่าปีแล้ว ช่วงนั้นเขากำลังปฏิบัติเข้ม ก็ได้นิมนต์อาจารย์อมโรไป
สอน เพื่อเขาจะได้ศึกษาวิธีปฏิบัติ การนั่งสมาธิ การฝึกจิตใจ
ของฝ่ายเถรวาทเรา ซึ่งน่าสนใจ เพราะว่าไม่มีการแสดงความรังเกียจ



๑ ทศวรรษ วัดอภัยคีรี



พระอุโบสถ ท่ามกลางธรรมชาติของวัดป่าอภัยคีรีในอดีต ใช้สำหรับทำพิธีอุปสมบท และปฏิบัติศาสนกิจ



ก็ตกกัน เขาก็อาศัยหาความรู้จากประสบการณ์ของเรา ทางทิศเหนือ ก็มีวัดเซนอีกแห่งหนึ่ง อยู่ไกล ขับรถ ๔-๕ ชั่วโมง เขาเคยนิมนต์ อาตมาไป เจ้าอาวาสก็เคยมาสนทนาที่วัด มาศึกษาหาความรู้ เรายัง ก็หาความรู้จากเขาเหมือนกัน เพราะว่าเขาก็อยู่ที่นั่นนานพอสมควร จะได้รู้ว่าประสบการณ์ของเขาเป็นอย่างไร เขาอยู่อย่างไร ปรับตัว อย่างไร มีอุปสรรคอย่างไรในการอยู่อเมริกา ก็เป็นการศึกษาจาก ประสบการณ์ของกันและกัน

วัดจีนที่อยู่ใกล้ๆเราซึ่งมีความสัมพันธ์กัน (ซึ่งเป็นวัดที่ ถวายที่ดินให้เราครึ่งหนึ่ง) เขาก็นิมนต์เราไปร่วมพิธีเป็นบางครั้ง เราก็ไปร่วมงาน ไปศึกษา ไปฟังธรรม ก่อนที่อาตมาเดินทางมานี้ ๒-๓ วัน เขาก็พาพวกสามเณร มาที่วัดเราอยู่ตลอดวันเต็มๆ มา ศึกษาวิถีชีวิตของเรา วัดนี้ค่อนข้างเข้มงวดกวัดชั้นเรื่องอาหารเจ ต้องเจแท้ๆ ผสมอื่นๆ ไม่ได้เลย และถือเคร่งครัดเรื่องฉันมือเดียว และไม่นอนด้วย ไม่ใช่เฉพาะวันพระนะ ไม่นอนเลย ยกเว้น สามเณรหรือสามเณรีที่อายุน้อยกว่า ๑๒ ปี หรือภิกษุณีอายุมากกว่า ๗๐ ปี นอกนั้นยืน เดิน นั่ง เท่านั้น.... ไหวบ่ (ถามญาติโยม) ยากเนาะ เขาก็ตั้งใจดี วัดนั่นทั้งพระทั้ง เณร รวมกันก็ประมาณ ๓๐ รูป ภิกษุณีและสามเณรี ๗๐-๘๐ มากอยู่ โยมที่อยู่ประจำก็ ๑๐๐



๑ ทศวรรษ วัดอภัยคีรี

กว่าคน เป็นสำนักใหญ่

นอกจากนี้ก็ได้พบกับทางฝ่ายทิเบต ปกติอาตมาไม่ได้ไปสอน นอกวัด ตั้งใจไม่รับนิมนต์ไปข้างนอก อาจารย์อมโร ท่านรับ และท่านก็ไปสอนที่สำนักของฝ่ายทิเบตแห่งหนึ่ง ซึ่งมีอาจารย์เป็นฆราวาส อาจารย์อมโรก็ผลัดกันสอนกับอาจารย์ของเขา เขาเรียกสำนักปฏิบัติธรรม สปริต ร็อค อาจารย์ซึ่งเป็นคนริเริ่มตั้งสำนักเป็นฆราวาส เคยบวชพระกับหลวงพ่อบุชา เมื่อ ๓๐ กว่าปีที่แล้ว ก็ทำให้พวกเรามีโอกาสได้รู้จักวิธีสอน และได้สัมผัสวิถีชีวิตของผู้อื่น”

นอกจากพระสุปฏิปันโน ณ วัดอภัยคีรี จะได้ดำเนินรอยตามแบบอย่างพระพุทธองค์โดยการประพฤติปฏิบัติตามแนวทางพระพุทธศาสนา และถ่ายทอดแนวทางการพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดปัญญา รู้โลกและยอมรับความเป็นจริงของชีวิตตามธรรมชาติโดยไม่จำเป็นต้องทุกข์ ไปยังผู้คนที่มุ่งแสวงหาวิธีการเข้าสู่ความสงบเย็นแล้ว ยังได้แผ่แผ่ความเมตตาปรารถนาดีนั้นไปยังชุมชนที่อยู่ใกล้เคียงอีกด้วย ดังที่ท่านอาจารย์ได้เล่าว่า “นอกจากนี้ ก็ได้ไปเยี่ยมสถานที่รับเด็กภาคฤดูร้อน ซึ่งเขารับเด็กที่มีพื้นฐานต่างกันสองกลุ่ม ให้มาเรียนและมีกิจกรรมร่วมกัน ในจำนวนเด็กทั้งหมดที่เขาจะมี ๓๐ เปอร์เซนต์เป็นเด็กด้อยโอกาสจากครอบครัวยากจน



กลางเมืองใหญ่ สองอาทิตย์ต่อหมวด หมวดหนึ่ง ๗๐-๘๐ คน ผู้ช่วยอีก ๔๐-๕๐ คน

แนวการสอนอย่างหนึ่งคือหลักศาสนา เขาพยายามสอนเด็กให้เข้าใจหลักศาสนาต่างๆ วันที่อาตมาไปเขาสอนหลักศาสนาพุทธ ได้อบรมเกี่ยวกับชาดก มีการบรรยาย แล้วก็ตั้งคำถามเพื่อให้เด็กๆ เข้าใจ นอกนั้นก็สอนให้ฝึกกายกรรมแบบที่เห็นในละครสัตว์ เช่น ถีบจักรยานล้อเดียว ไล่เส้นลวดกลางอากาศ เด็กๆ ก็ได้ทั้งความสนุกและความรู้ ได้แสดงความสามารถด้วยที่น่าประทับใจ ก็คือ เขาควบคุมเด็กได้ดีมาก สอนดี ทำให้เด็กๆ ระวังทีเดียวคือควบคุมแล้วก็ปล่อยในลักษณะพอดีๆ ไม่ใช่ควบคุมจนเด็กเครียด

เมื่อเห็นเราไปเยี่ยม เขาก็ตื่นเต้นกันใหญ่ ขอให้เราสอนเด็กนั่งสมาธิ ซักถามว่าเรามีวิถีชีวิตอย่างไร มีศีลอย่างไร นับว่าเป็นสิ่งที่ดี ที่สำนักนี้เปิดโอกาสให้เด็กได้เห็นวิถีชีวิตที่แตกต่างกัน เพราะเมืองใหญ่ๆ ในอเมริกานั้นน่ากลัวมาก เรื่องยิงกันตายก็เรื่องธรรมดา ยาเสพติดก็เรื่องธรรมดา การเบียดเบียนกัน ก็เป็นสิ่งที่เด็กๆ เห็นจนชินชามาแต่ยังเล็กๆ เด็กอีก ๗๐ เปอร์เซนต์ก็มีโอกาสได้เห็น ว่า ชีวิตของเด็กด้อยโอกาสเป็นอย่างไร นับว่าเป็น



๑ ทศวรรษ วัดอภัยศิริ



กิจกรรมพัฒนาเด็กที่ดี น่าสนใจ”

ณ บัดนี้เวลาผ่านไปเลยมา ๑๐ ปีแล้ว การพัฒนาด้านสิ่งก่อสร้างเพื่อให้เป็นสถานที่อันสัปปายะอันเหมาะแก่การปฏิบัติธรรมยังคงดำเนินต่อไป ภายใต้การฝึกใช้ชีวิตอันเรียบง่ายอย่างผู้อยู่ในสมณเพศ ควบคู่กับการอบรมและถ่ายทอดการปฏิบัติแก่ผู้สนใจเข้าร่วมการปฏิบัติอย่างจริงจัง ผู้มีความสนใจที่จะบวชเป็นพระภิกษุ จะต้องมาอยู่วัดถือศีล ๘ และบวชเป็นผ้าขาว ๑ ปี บรรพชาเป็นสามเณรอีก ๑ ปี จึงจะได้รับการพิจารณาให้บวชเป็น



พระภิกษุ (ก่อนบวชทุกคนจะต้องตัดเย็บจีวรด้วยตนเอง) ซึ่งขณะนี้ ท่านอาจารย์ปล้นโน้ได้มีสัททวิหาริก ได้รับการบวช และยังคงอยู่เป็น พระภิกษุจากท่านแล้วประมาณ ๑๐ รูป เป็นสามเณรหลายรูป ผู้สนใจในการบวชเป็นผ้าขาว รักษาศีลอุโบสถมีอยู่เป็นประจำมิได้ขาด เป็นการส่วนตัวบ้าง เป็นหมู่คณะบ้าง นับว่าการต้อนรับในการ เริ่มต้นของวัดอภัยคีรีได้ผลเป็นที่น่าอนุโมทนาอย่างยิ่ง

วัดอภัยคีรี เปิดกว้างสำหรับคนทุกชาติ ชั้น วรรณะ ทุกเพศ ทุกวัย เพื่อให้ได้มีโอกาสสัมผัสกับพระธรรมคำสอนของพระพุทธ องค์ นอกจากจะสนทนากับเจ้าอาวาสหรือพระเถระแล้ว ผู้สนใจ สามารถเข้าร่วมฟังธรรม ฟังสมาธิภาวนาในวันเสาร์ช่วงบ่ายและ วันพระ หรือจะมาพักรักษา ศิลปฏิบัติธรรมที่วัดเพื่อจะได้อยู่เวก การอบรมกรรมฐานจัดให้มีเป็นช่วงๆ ตลอดปี

การที่วัดเปิดโอกาสเช่นนี้นอกจากจะทำให้ผู้ที่มาร่วม กิจกรรมของวัดมีโอกาสศึกษาหลักพระธรรมเพื่อพัฒนาจิตใจ แล้ว ยังมีโอกาสได้รู้เห็นและเข้าใจวิถีชีวิตซึ่งรวมถึงจุดมุ่งหมาย ในการบำเพ็ญเพียรของพระภิกษุในพระพุทธศาสนาได้ดีขึ้น

การทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ และกำลังแห่งสติปัญญารับใช้ งานเผยแผ่พระธรรมของคณะสงฆ์ในต่างแดน นับเป็นภารกิจที่มี



๑ ทศวรรษ วัดอภัยคีรี

คุณูปการใหญ่หลวงต่อสังคมโลกในขณะนี้ สมควรได้รับการอุปถัมภ์
ค้ำจุนจากผู้มีจิตศรัทธา และตั้งมั่นที่จะมีส่วนร่วมในการสนับสนุน
บำรุงกองทัพนุธรรม ให้แผ่ขยายกว้างไกลออกไป ตามเจตจำนงของ
หลวงพ่อบุชา สมดังคำกล่าวที่ว่า “ทุกชีวิตมีสิทธิ์ในการทำทุกสิ่งให้ดีขึ้น
ได้เท่าๆ กัน”

ท่านที่ประสงค์จะร่วมทำบุญ สามารถนำเงินเข้าบัญชีชื่อ **วัด
อภัยคีรี** ธนาคารกรุงเทพ จำกัด สาขาสุขุมวิท ๔๓ ประเภทบัญชี
สะสมทรัพย์ เลขที่บัญชี **๑๗๒-๐-๕๑๓๙๘-๓** หรือ ธนาคาร
กสิกรไทย สาขานนทบุรีตากิเชก (สุขุมวิท-พระรามที่ ๔) ชื่อบัญชี
วัดอภัยคีรี บัญชีออมทรัพย์เลขที่ **๗๑๘-๒-๓๐๐๐๐-๙**



วัดอภัยคีรี

ABHAYAGIRI BUDDHIST MONASTERY

16201 Tomki Rd. Redwood Valley,
California, 95470

Tel: (707) 485-1630 Fax: (707) 485-7948

e-mail: sangha@abhayagiri.org

Web-site: www.abhayagiri.org





วันถวายผ้าป่าสามัคคี ๑๐ ปี อภัยศิริ เพื่อสร้างศาลาอเนกประสงค์
วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๔๙
ณ บ้านบุญ ไร่ทอสี อ.ปากช่อง

ความเป็นมา วัดอภัยคีรี

พระอาจารย์ปล้นโนภิกขุ

วันถวายผ้าป่าสามัคคี ๑๐ ปี วัดอภัยคีรี

วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๔๙

ณ บ้านบุญ ไร่ทอสี อ.ปากช่อง

อาตมาก็ขออนุโมทนากับทุกคนที่มาร่วมงานกันในวันนี้ คือในปีนี้อาตมาได้มาเมืองไทยก็มาอยู่วิเวกรูปเดียว เลยไม่ค่อยได้พบผู้คนมากนัก ยิ่งในวันนี้เห็นคนมาเยอะก็เลยรู้สึกว่าคุณคนเยอะ เพราะนานๆทีถึงจะเห็นคนมาก^๑ แต่ก็ชื่นใจ เพราะในวันนี้ได้มีโยมจัดผ้าป่า ซึ่งมีเป้าหมายในการช่วยกฐินที่วัดอภัยคีรี ที่รัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา ซึ่งอาตมาเองก็ได้ไปอยู่ที่นั่น และสร้างวัดอภัยคีรีได้ ๑๐ ปีแล้ว ซึ่งถ้าคิดว่า ๑๐ ปี ก็รู้สึกเหมือนว่า

^๑ พระอาจารย์ปล้นโน ปลีกวิเวก ๑ ปี พำนักอยู่ที่ถ้ำเขาใหญ่ อ.ปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา



๑ ทศวรรษ วัดอภัยศิริ

จะนาน แต่ความรู้สึกของอาตมาเองก็เหมือนว่าเพิ่งไปไม่นาน และบางคนก็คิดว่าเหมือนกับท่านเพิ่งไปอเมริกา แต่แท้จริงก็ ๑๐ ปี ล่วงไปแล้ว

วัดอภัยศิริได้เกิดขึ้นเพราะศรัทธาของชาวอเมริกันที่อยู่ที่นี่ เขามีความศรัทธาและเลื่อมใสในสายหลวงพ่อบุญ เขาต้องการที่จะมี วัดสาขาของหลวงพ่อบุญที่แคลิฟอร์เนีย ซึ่งอยู่ใกล้ๆกับเมืองซาน-ฟรานซิสโก และเขาก็มีความสัมพันธ์อันดีกับวัดอมราวดีของท่าน อาจารย์สุเมโธที่อยู่ในประเทศอังกฤษ และยังคงเคยไปที่วัดปานานาชาติที่จังหวัดอุบลฯ อันที่จริงแล้วเขาได้ตั้งมูลนิธิไว้เพื่อจะตั้ง สาขาที่อเมริกาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๑ แต่ในสมัยนั้นคณะสงฆ์เรายัง ไม่พร้อม ถึงแม้ว่าจะมีสาขาในต่างประเทศหลายสาขา แต่ก็ยังไม่มี ในอเมริกา เพราะเห็นว่าเป็นภาระมากเกินไป แต่เมื่อเวลาผ่านไป จนรู้สึกว่าร้อม ก็ได้มีการประชุมสงฆ์ที่ประเทศอังกฤษถึงเรื่องการจะไปตั้งวัดสาขาที่อเมริกา ซึ่งแต่เดิมนั้นกลุ่มพุทธศาสนิกชนใน อเมริกา เขาก็มีความสัมพันธ์กับวัดสาขาที่ประเทศอังกฤษมากกว่า ท่านอาจารย์อมโรซึ่งเป็นพระอีกรูปหนึ่งซึ่งอยู่ด้วยกันกับอาตมา ใน ขณะนั้นท่านจะไปเทศน์อบรมสั่งสอนทุกปี ครั้งละ ๑ เดือนบ้าง ๒-๓ เดือนบ้าง



ต่อมาจึงได้มีการประชุมที่วัดอมราวดี ที่ประเทศอังกฤษ และมีมติสงฆ์ออกมาว่า ควรที่จะเริ่มหาที่ดินเพื่อที่จะใช้ปลูกสร้าง เป็นสถานที่ใช้ปฏิบัติธรรมได้ เพราะว่าเดิมที่นั่นกรรมการของ มูลนิธิก็จะนิมนต์พระไปเทศน์ที่อเมริกาทุกปี และเมื่อมาแต่ละครั้ง ก็ต้องหาที่พัก พอท่านอยู่ได้ ๒-๓ เดือน ก็ต้องยุบ แล้วปีต่อมาก็ หาที่ใหม่อีก จึงได้มาร่วมกันคิดว่าควรจะหาที่ดินไว้เพื่อที่จะได้ ก่อสร้างสถานที่สำหรับที่จะใช้ประโยชน์ได้เป็นประจำ ดังนั้นจึงได้ มีการลงมติสงฆ์ให้มีการเริ่มต้นที่จะตั้งสาขาได้ พอในวันนั้นหลังจากมีการลงความเห็นตรงกันแล้ว ปรากฏว่าเช้าวันรุ่งขึ้นก็ได้รับ โทรคัพท์จากทางอเมริกาว่ามีพระจีนซึ่งเป็นอาจารย์ใหญ่ แล้วมีวัด ที่อยู่ใกล้ๆกันกับวัดที่เราอยู่ในปัจจุบัน ท่านได้ถวายที่ดินไว้ ๓๐๐ ไร่ จึงเป็นจังหวัดพอดีที่จะใช้เป็นสถานที่ในการเริ่มต้นได้

แต่เมื่อได้ไปเห็นสถานที่จริงแล้ว ปรากฏว่าไม่มีอาคารไม่มีน้ำ ไม่มีไฟ หรือแม้แต่ถนนเข้าไปที่ดิน ซึ่งพอพิจารณาดูแล้วก็ลำบาก เหมือนกัน ดังนั้น กรรมการจึงคิดว่าจะไปเช่าที่บริเวณใกล้เคียง แล้วค่อยดูว่าพื้นที่นี้จะมีการพัฒนาได้หรือเปล่า และเมื่อได้ไปสืบ ถามดูถึงพื้นที่ใกล้เคียงที่เราสามารถที่จะขอเช่าได้ ก็พบว่าที่ดินติด กันนั้นมีคนเช่าอยู่ จึงได้ติดต่อไปยังเจ้าของที่ดิน เพื่อที่จะขอเช่า



๑ ทศวรรษ วัดอภัยศิริ

ที่ดินแปลงนั้นต่อ ถ้าผู้เช่าอยู่เลิกเช่า ปรากฏว่าเป็นจริงแล้ว
เจ้าของที่ดินก็ต้องการที่จะขายที่ดินแปลงนี้อยู่แล้ว เพียงแต่ยังไม่
ได้ติดประกาศเท่านั้น เป็นจังหวะพอดีเหมือนกับเทวดาช่วยจริงๆ
ทางกรรมการจึงได้ไปเจรจาขอซื้อที่ตรงนั้นซึ่งมีบ้าน ๑ หลัง กับโรง
รถเกาๆ มีน้ำมีไฟ พอที่จะใช้ประโยชน์ในการเริ่มต้นที่เข้าไปอยู่ได้
จึงตกลงซื้อ



ท่านอาจารย์อมโรก็เข้าไปอยู่ก่อน ตอนนั้นอาตมาเองก็ยังไม่พร้อม เพราะยังมีภาระอยู่ที่วัดป่าหนานชาติ เมื่อท่านอาจารย์อมโร
ไปในระยะแรกนั้น ท่านก็ต้องกางเต็นท์อยู่ ไม่ได้อยู่สะดวกสบาย



แต่เมื่อมีคนมาเห็นเขาก็เกิดศรัทธาและเข้ามาช่วย แต่ก็ยังไม่สามารถทำการก่อสร้างได้ เขาจึงเอาเทรลเลอร์^๑ แบบที่ใช้ลากไปกับรถ ซึ่งสามารถเคลื่อนย้ายได้ มาตั้งไว้ แล้วก็ให้มีชาวบ้านคนหนึ่งซึ่งอยู่ใกล้ๆ แลวนั้นเขาเป็นช่าง พอดีเขาขับรถผ่านแล้วมองเห็นป่าวัด ก็เลยแวะเข้าไปดู เพราะพี่ชายเขาเคยบวชอยู่ที่ศรีลังกา ตัวเขาเองก็ศรัทธาในพระพุทธศาสนา ก็เลยตั้งใจเข้ามาช่วย ในปีแรก เขาได้ช่วยสร้างกุฏิ ๕ หลัง พระสงฆ์ที่นั่นก็ได้เข้าพักอาศัยจึงทำให้มีความสะดวก สบายขึ้น

ข้อดีอีกประการหนึ่งของที่แห่งนั้นก็คือ อยู่ติดกับวัดคริสต์ ซึ่งมีเนื้อที่ประมาณ ๖๐๐ ไร่ จึงทำให้บริเวณนั้นเป็นสถานที่สงบ และหลังจากตั้งวัดอภัยคีรีได้ ๓ ปี ก็มีพระลูกศิษย์ของหลวงพ่อทูลทีปปัญโญ จังหวัดอุดรธานี ก็ไปซื้อที่ดินอีกประมาณ ๗๐๐ ไร่ ทำให้บริเวณนี้กลายเป็นที่สงบ และพื้นที่เป็นป่าเขา จึงทำให้เหมาะสมมากในการที่จะมีพระป่าไปอยู่ เมื่อเราได้ไปอยู่ที่นั่น ก็มีคนสนใจ

^๑ เทรลเลอร์ (trailer) = รถพ่วง รถยนต์ที่ภายในจัดเป็นที่อยู่



๑ ทศวรรษ วัดอภัยศิริ

ในการปฏิบัติธรรม หรือสนใจในการบวชเข้ามาอยู่เรื่อยๆ แต่สถานที่ของเราไม่เพียงพอแก่ความต้องการของญาติโยม มีผู้สนใจติดต่อเข้ามาเพื่อปฏิบัติธรรม ก็ไม่สามารถรับได้ทั้งหมด คนที่อยากบวช ที่พักก็ไม่พอ จึงต้องมีการปฏิเสธรูปเป็นครั้งคราว จึงได้แนะนำให้มาเมืองไทยบ้าง ไปที่อังกฤษบ้าง

เท่าที่สังเกตดู โอกาสที่จะตอบสนอง ต่อความต้องการของผู้ที่อยากมาปฏิบัติธรรมนั้นน้อย เพราะมีผู้ต้องการใช้ประโยชน์มาก แต่สถานที่ไม่เพียงพอ ซึ่งก็เป็นเรื่องที่น่าภาคภูมิใจเพราะชาวอเมริกันเขามีความสนใจ ศรัทธา อยากศึกษาปฏิบัติและอยากบวช และสาเหตุหนึ่งในเรื่องของที่พักอาศัย คือไม่เพียงพอที่จะต้อนรับกับผู้สนใจ ก็เพราะว่า กฎหมายของเมืองนอกนั้นไม่ง่ายเหมือนในเมืองไทย เมืองไทยนั้นเราอยากจะสร้างหรือทำอะไร แบบไหนก็ได้ แต่ที่อเมริกานั้นจะทำอะไร จำเป็นต้องมีแบบแผนในการนำเสนอ ต่อเทศบาล เทศบาลจะต้องตรวจ และในระหว่างการก่อสร้างก็ต้องมาตรวจดูเป็นขั้นตอน ซึ่งค่อนข้างยุ่งยากมาก

แต่ในอีกแง่หนึ่ง ผลดีก็คือเป็นการชะลอการขยายการเติบโตของวัด เพราะความตั้งใจหนึ่งของอาตมา ก็คือต้องการให้วัดอภัยศิรินี้เป็นที่ที่สงฆ์จะได้อยู่อย่างเข้มแข็ง และอบอุ่น ซึ่งถ้า



หากว่ามีการเติบโตเร็วเกินไป ก็ยากที่จะสร้างลักษณะของหมู่คณะที่มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน และร่วมมือร่วมใจกันด้วยก็ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ชาวต่างประเทศนั้น พื้นฐานทางพุทธศาสนาน้อยมากทั้งในแง่คำสอน หรือเรื่องคุณธรรมที่ชาวพุทธสรรเสริญ เช่น การให้การเคารพก็ดี ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การให้ หรือแม้แต่เรื่องศีล บางครั้งก็อ่อนมาก เพราะไม่เป็นที่ยินยอม แต่เราก็ต้องสร้างความรู้ความเข้าใจ สร้างนิสัยให้เขา ในส่วนนี้อาตมาก็มีความพอใจในผลที่เกิดขึ้น เมื่อเราสร้างวัดนี้ขึ้นมา แต่ก็ทำแบบค่อยเป็นค่อยไป เหมือนที่อาตมาเคยเล่าให้ฟังว่า ปีแรกสร้างกุฏิได้ ๕ หลัง พอสร้างเสร็จ ก็มาทราบที่สร้างมานั้น มันผิดแบบแผนของทางเทศบาล แต่เจ้าหน้าที่เขาก็ดี เขาก็พยายามที่จะช่วย แต่กฎหมายก็ต้องเป็นกฎหมาย เราก็ต้องมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้ได้มาตรฐาน ที่เขาต้องการ แม้แต่เทรลเลอร์หรือคาราวาน ที่ญาติโยมนำมาถวายไว้ก็ผิดกฎหมายเหมือนกัน ในที่สุดเราก็ต้องเอาออกไป เอาไปถวายลูกศิษย์หลวงพ่อกุล ก็เป็นเรื่องที่จำเป็นนะ เพราะว่าวัดเราเป็นที่สาธารณะ และอยู่ในสายตาของชุมชน และชาวบ้านแถวนั้น เราจึงหลีกเลี่ยงไม่ได้ ต้องพยายามทำให้ดี และให้ถูกต้องตามระเบียบ

ณ เวลานี้ ก็ต้องดำเนินการให้เป็นขั้นเป็นตอน เกี่ยวกับ



๑ ทศวรรษ วัดอภัยคีรี

การเข้าพักอาศัยในสถานที่นี้ ก็ต้องเริ่มต้นที่ระดับที่หนึ่ง คือ เขาจะกำหนดจำนวนคน ทั้งบรรพชิต และฆราวาส เข้าพักได้ ๑๓ คน และภายในปีนี้อาตมาออกมาปลีกวิเวกที่เมืองไทย ทางวัดอภัยคีรี ก็ผ่านขั้นตอนของระดับที่ ๑ เรียบร้อยแล้ว และกำลังดำเนินการขยายให้ถึงระดับที่ ๒ ของการรับคนเข้าพัก คือสามารถรับได้ ๒๐ คน นี่ก็คือเป้าหมายหนึ่งของการนำปัจจัยจกฐินไปใช้ เพราะมีญาติโยมบางคนได้ถาม

และอีกส่วนหนึ่งก็คือที่วัดอภัยคีรี มีพื้นที่ ๗๐๐ ไร่ บริเวณ



ข้างล่างก็เป็นบ้านเก่า ซึ่งได้ใช้ต้อนรับญาติโยมทั่วไป ใช้สำหรับเป็นที่ฉันอาหาร และได้ตัดแปลงโรงรถเก่าให้เป็นศาลา

เล็กๆสำหรับเทศน์โปรดญาติโยม หรือแม้กระทั่งการทำงานเกี่ยวกับงานคอมพิวเตอร์ งานเอกสาร หรือการติดต่องานต่างๆ รวมทั้งรับแขกญาติโยม ซึ่งทั้งพระและโยม ก็จะต้องใช้พื้นที่เดียวกัน จึงค่อนข้างจะไม่สะดวก

ที่วัดจะมีบริเวณซึ่งใช้สร้างกุฏิพระ ซึ่งอยู่บนเขา ใช้เวลาเดิน



ลงมาประมาณ ๑๕ นาที กุฏิพระซึ่งตั้งอยู่ในป่า มีบริเวณห่างกันพอสมควร มีทางเดินจงกรม ก็ทำให้มีบรรยากาศเงียบสงบ และเหมาะกับการปฏิบัติจริงๆ อาตมาจึงได้มีความคิดว่า ถ้าเราได้สร้างศาลาหรืออาคารเล็กสักหลังหนึ่ง ภายในบริเวณนั้น เพื่อพระสงฆ์จะได้ทำการประชุมย่อย ทำกิจกรรมของสงฆ์ รวมไปถึงการสร้างห้องน้ำ ห้องส้วม เพื่อที่จะมีบริเวณสำหรับซัก ย้อมผ้า เย็บผ้า เก็บของสำหรับพระสงฆ์ จะได้อยู่อย่างเอกเทศจะได้ไม่ปะปนกับฆราวาสก็เป็นเป้าหมายที่อาตมาคิดไว้ว่า จะเป็นส่วนที่เป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับพระสงฆ์ เพื่อท่านจะได้มีสถานที่ที่สะดวก เมื่อพระได้อยู่อย่างสะดวก ท่านก็สามารถทำการประพฤติปฏิบัติด้วยจิตใจที่เบิกบาน มีความยิ้มแย้มแจ่มใส มีความสงบเรียบร้อย และจะเป็นที่สบายตาสบายใจของญาติโยมที่ได้พบเห็น เพราะบางครั้งญาติโยมไปเจอวัดบางวัด พระมีความเคร่งเครียด ไม่สงบเสถียร มีความไม่สบายใจ ก็พลอยให้ญาติโยม ไม่สบายใจไปด้วย

ในการสร้างคน หรือการสร้างพระ ส่วนหนึ่ง ก็ต้องอิงอาศัยสถานที่เหมือนกัน ถึงแม้ว่า เราพยายามจะเน้นที่ตัวคนก็จริงอยู่ แต่ก็ต้องอาศัยสิ่งภายนอกด้วย และวัดเราก็เป็นวัดในสายหลวงพ่อบุญเรืองแห่งเดียวในอเมริกา จึงเป็นเหตุที่ทำให้คนเกิดความสนใจ



๑ ทศวรรษ วัดอภัยศิริ

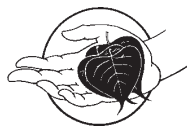
และก็เป็นเรื่องที่น่าแปลก ที่ว่าหลวงพ่อบุญมาท่านก็ไม่ได้เทศน์มา ๒๐ กว่าปีแล้ว เพราะว่าท่านมรณภาพไป ๑๐ กว่าปีแล้ว แต่คนก็ยังมีความศรัทธา เลื่อมใสในตัวท่าน และยึดเอาปฏิปทาของท่านที่วางไว้เป็นโครงสร้าง ชาวต่างประเทศที่อยู่ที่นี่เขาจึงมีความเลื่อมใสมาก อยากศึกษา อยากสัมผัส

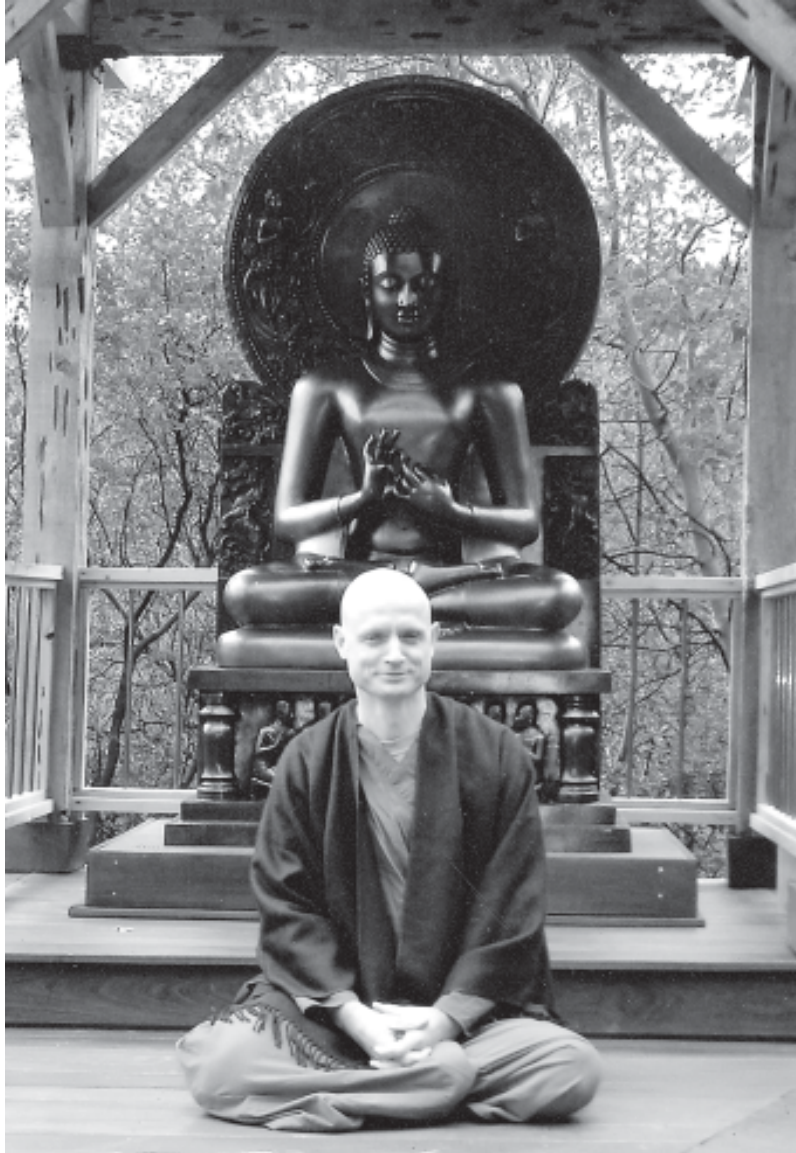
ยิ่งพูดถึงรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา ซึ่งมีคนหลากหลายประเภท และคนที่มาที่วัดส่วนใหญ่ก็จะเป็นชาวอเมริกัน ซึ่งเป็นชาวตะวันตก และชาวไทยที่อยู่ที่นี่ก็ไป แต่ไม่มากนัก เพราะจากซานฟรานซิสโก ไปที่วัด ก็ค่อนข้างลำบาก ใช้เวลาเดินทางประมาณ ๒ ชั่วโมงครึ่ง นี่ก็เป็นวัตถุประสงค์เดิมในการสร้างวัดของอาตมา กับท่านอาจารย์อมโร ตั้งแต่ก่อนที่จะมีที่ดินด้วยซ้ำ คือ จะต้องให้ห่างจากเมืองใหญ่ประมาณ ๒ ชั่วโมง ไม่อย่างนั้น วัดเราจะล้น และถูกทับด้วยคน เพราะว่าคนหลังไหลมามากเกินไป แล้วจะทำให้สถานที่ไม่สงบ ไม่เหมาะสมกับการจะฝึกนักบวช และฝึกญาติโยมที่มีศรัทธา

ดังนั้น การเดินทางที่ลำบาก จึงกลายเป็นข้อดี ให้ผู้ที่จะไปเป็นผู้ที่ตั้งใจดีจริงๆ และสำหรับเจ้าอาวาสก็เลยสบาย เพราะถ้าผู้ที่เป็นผู้ที่สนใจในการประพฤติปฏิบัติจริงๆ ทำให้เราไม่ต้องมาตอบคำถามที่น่าเบื่อ



ผู้ที่ไปวัด นอกจากเป็นชาวไทย ชาวลาว ชาวเขมร ชาวเวียดนาม ชาวศรีลังกา ชาวจีน ก็มีหลายชาติ และเป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ ที่ได้มีสาขาของหลวงพ่อบุญรอดที่สหรัฐอเมริกา ซึ่งคนที่ได้ยินได้ฟัง เรื่องวัดของเรา ในวงการของชาวพุทธ ก็ไม่น้อย ที่เขาเล่าต่อกัน และเขาก็มีความเคารพความศรัทธาในวัดของเรา และก็เป็นเรื่องที่น่าภูมิใจ น่าอนุโมทนาจริงๆ สำหรับญาติโยมชาวไทยเรายังช่วยกันให้การสนับสนุนทำบุญ ดังเช่นวันนี้เป็นตัวอย่าง ญาติโยมก็ได้นำผ้าป่ามาช่วยวัดอภัยคีรี อาตมาก็ขออนุโมทนาในบุญกุศลที่ญาติโยมได้ทำไว้ และขอให้ผลบุญกุศลที่ญาติโยมได้มาร่วมกันทำนี้ เป็นเหตุเป็นปัจจัยทำให้เกิดความสุข ความเจริญแก่พวกเราทุกคน





พระอาจารย์ชยสาโรภิกขุและคณะศิษย์ เมื่อครั้งไปทอดกฐิน
ณ วัดอภัยคีรี เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๗

ยิ้มให้อุปสรรค

พระอาจารย์ชยสาโรภิกขุ
วันถวายผ้าป่าสามัคคี วัดอภัยคีรี
วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๔๙
ณ บ้านบุญ ไร่ทอสี อ.ปากช่อง

วันนี้あたมาได้ขออนุโมทนากับญาติโยมทุกๆ คนด้วยใน
ฐานะที่เป็นองค์หนึ่งในคณะสงฆ์สายวัดหนองป่าพง ตามระบอบ
ธรรมาธิปไตย อันมีพระพุทธเจ้าทรงเป็นประมุข

あたมาว่าเรามีบุญมากทีเดียวที่ท่านอาจารย์ปล้นโนได้มาจำ
พรรษาอยู่ในเมืองไทย หลังจากได้ไปอยู่เมืองนอกหลายปี ที่ท่าน
มาได้เราต้องชมในระบบการบริหารของวัดสายเราในต่างประเทศว่า
ท่านเห็นความสำคัญของการให้เจ้าอาวาสหรือผู้บริหาร มีเวลาปลีก
วิเวกเป็นระยะๆ ไม่ได้ถือว่า พอเป็นเจ้าอาวาสแล้วก็มีหน้าที่เสีย
สละเพื่อสงฆ์ เพื่อญาติโยมอย่างเดียว แต่เชื่อว่าประโยชน์ตน
ประโยชน์ท่านไปด้วยกัน ถ้าเจ้าอาวาสเหน็ดเหนื่อยมานานๆ เข้า



๑ ทศวรรษ ได้@ภัยศิริ

ความสามารถ กำลังใจ และความสุขในการสร้างประโยชน์แก่คนอื่นจะค่อยๆลดน้อยลง ฉะนั้นปีนี้ท่านอาจารย์ก็มีโอกาสพักจากภาระหน้าที่ต่างๆมาทำความเพียรส่วนตัว และโยมก็อาจจะไม่ทราบว่ามีวัดมีลูกศิษย์ลูกหาทั่วโลก จะตั้งท่านไปจำพรรษา ออสเตรเลียก็มี นิวซีแลนด์ก็มี ใครๆก็อยากจะได้ แต่ท่านบอกว่าไม่เอา ผมรักเมืองไทย ผมจะไปอยู่เมืองไทย ท่านว่าอย่างนั้น และอาตมาเองก็ยิ่งมีความสุขที่ท่านมาอยู่ใกล้ๆ แล้วก็ได้เจอกันบ่อยๆ

ท่านอาจารย์เองเป็นผู้มีบุญคุณต่ออาตมามาก เริ่มตั้งแต่สมัยท่านเป็นเจ้าของาวาสวัดป่านานาชาติและอาตมายังเป็นพระนวกะอยู่ และตอนหลังอาตมาก็มีโอกาสรับใช้ท่านเป็นรองเจ้าอาวาส เมื่อสิบปีที่แล้วท่านไปอยู่อเมริกา อาตมาก็ได้เป็นเจ้าอาวาสต่อ และท่านมาเยี่ยมให้กำลังใจทุกปี

จะว่าเป็นบารมีหรือจะเป็นอะไรก็ไม่ทราบแต่ชีวิตของท่านอาจารย์ปสันโนมีแต่ทำงาน ในชีวิตของอาตมามีแต่รับผลงานของคนอื่น ส่วนท่านอาจารย์ปสันโนเมื่อท่านหมดวาระจากวัดป่านานาชาติ จะเปลี่ยนไปหาบรรยากาศใหม่ ความคิดในใจของท่านก็คืออยากสร้างประโยชน์ อยากสร้างประโยชน์ทางอเมริกา หรือแคนาดา ไป

ยิ้มให้อุปสรรค



อยู่ที่ไหนถึงจะเป็นประโยชน์มากที่สุด แล้วจะได้สร้างประโยชน์ตน
สร้างประโยชน์คนอื่นได้พร้อมๆกัน ท่านจึงได้รับนิมนต์ไปสร้างวัด
อภัยคีรี

เมื่อครูนันทานก็ได้เล่าให้โยมฟังว่าไปอยู่ที่อภัยคีรีนั้นไม่ง่ายเลย
เช่นบริเวณของวัดหลายร้อยไร่ แทบจะไม่มีที่ราบเลย เดินนั้นมีแต่
ขึ้นกับลง แค่ว่าหาที่ปลูกกุฎิก็แทบจะหาไม่ได้ แล้วท่านก็ไม่ห่อ
เสียแล้วด้วยนะ ขึ้นลงๆทุกวัน ท่านก็ไม่บ่น ท่านก็ไม่เบื่อ อดทน
ท่านอาจารย์ยิ้มให้อุปสรรคได้ โดยถือว่าทุกอย่างเป็นสิ่งท้าทาย

กุฎิที่โน่น ห้ามมีห้องน้ำอยู่ในกุฎิ เขามีกฎหมายห้ามจุกจิก
นานาประการ ทำอะไรก็ทำยาก มีขั้นตอน คืออาตมาเคยมีภาพพจน์
ว่าแคลิฟอร์เนียเป็นเมืองง่ายๆ สบายๆอะไรก็ได้ แต่ตรงกันข้าม
ทุกสิ่งทุกอย่างที่นั่นต้องขออนุญาตทางอำเภอ ถ้าทำอะไรไม่ตรงตาม
หลักเขานิดเดียว เขาให้รู้ เพราะฉะนั้นท่านชอบอากาศเย็นๆ แต่
ไม่ค่อยมีสิทธิที่จะได้เจอ จะก่อสร้างสิ่งใดก็ลำบาก สถานที่ก็ลำบาก

บ้านเกิดท่านอาจารย์ปสันโนอยู่เมืองเล็กๆอยู่ทางเหนือของ
แคนาดา ชื่อว่า ลาพาซ แปลว่า สันติ แล้วมันสงบพอสมควรเพราะ
ไม่มีอะไรมีแต่ป่า หมียังมากกว่าคนเสียอีกนะ หน้าหนาวมันลบ ๓๐
ลบ ๔๐ อาตมาจึงเคยล้อว่าฉายาของท่านน่าจะมาจาก ปัดสนัวร์



๑ ทศวรรษ วัดอภัยศิริ

เพราะต้องปิดหิมะออกจากหน้าบ้านอยู่ทุกวัน แต่อาตมาไม่ค่อยจะ
เก่งภาษาบาลีนะคงไม่ใช่ สรุปรว่าท่านมาจากเมืองหนาว ชินกับ
ความเย็น ชอบความเย็น แต่มาอยู่ในเมืองร้อนเกือบตลอด

ท่านอาจารย์ปล้นโนอยู่เมืองอุบลฯ ๒๐ กว่าปี อุบลร้อน
อบอ้าวเกือบตลอด ท่านก็ไม่ชอบดินฟ้าอากาศที่ท่านอยู่ แต่ท่าน
เห็นประโยชน์ท่านจึงอยู่ด้วยศรัทธา และความอดทน ซึ่งก็เลยเป็น
ทุกข์กับเรื่องที่ไม่ได้ พอย้ายไปอยู่เมืองนอกนี้ก็จะได้เย็นลง
สักหน่อย โอ้โฮ ที่ไหนได้ ปรากฏว่าที่วัดท่านนั้นหน้าร้อน ร้อนกว่า
เมืองไทยเสียอีก ๔๐ องศาก็มี ฉะนั้นปีนี้ท่านมาปากช่องเป็นปีแรก
ที่ท่านรู้สึกว่าจะไม่ร้อน

หน้าหนาวอภัยศิริก็หนาวพอสมควร อาตมาเคยไปหน้า
หนาวนะ ทรมานเหมือนกัน เพราะฉะนั้นที่โน่น พระเถรอยู่ทาง
สายกลางดี แต่ดินฟ้าอากาศค่อนข้างจะสุดโต่ง ร้อนก็ร้อน หนาว
ก็หนาว ท่านก็อยู่ได้ แต่มีผลทำให้สิ่งก่อสร้างต้องคุณภาพดี ทน
ได้ทั้งร้อนทั้งหนาว

อาตมาไปอเมริกาครั้งแรก เกือบ ๒๐ ปีที่แล้ว ตอนอยู่
บอสตันมีโอกาสไปกราบพระวิปัสสนาจารย์ชั้นผู้ใหญ่จากพม่า
พระพม่ามีธรรมเนียมหรือกฎอย่างหนึ่งคือ ห้ามยิ้ม ท่านอาจารย์



ปล้นโนอยู่ไม่ได้เลย ต้องมาอยู่เมืองไทย ที่พม่าพระยิ้มนี้ถือว่าเสีย
สมณสาธูปเลยนะ ถ้าโยมพม่าเห็นว่าท่านอาจารย์หัวเราะอย่างนี้จะ
สายหัว ทีนี้พระวิปัสสนาจารย์องค์นี้ท่านขริ้มมาก อาตมาก็ถาม
เรื่องข้อธรรมะผ่านล่ามบ้างข้อแล้ว ท่านจึงย้อนถามอาตมาว่า มี
ความคิดเห็นอย่างไรเรื่องความเจริญของพระพุทธศาสนาในอเมริกา
ซึ่งในสมัยนั้นพระอาจารย์องค์นี้มีบทบาทมากที่สุดในการสอน
วิปัสสนากรรมฐานในอเมริกา อาตมานิสัยไม่ดี อยากดูปฏิกริยาท่าน
ตอบว่ายังไม่เห็นเจริญเลยครับ อาตมาก็แก้งแยมดูว่าท่านจะยิ้ม
สักหน่อย แต่ไม่เลย ท่านยกคิ้ว (พระพม่าไม่ต้องโกน) แล้วถาม
อาตมาว่าทำไม เพราะว่ายังไม่มีวัดครับ มีแต่พระมาสอนฆราวาส
อย่างเดียว ตามมติของพม่าก็เรียกว่ายังไม่เจริญครับ ท่าน(อม)ยิ้มนิดๆ
สงสัยท่านต้องเห็นด้วย

ในประวัติศาสตร์ของพระพุทธศาสนาเห็นได้ชัดว่าความ
เจริญของศาสนาวัดได้ที่สถาบันสงฆ์ การเผยแผ่ที่ถูกต้อง และ
ยั่งยืน คือการสร้างวัดและพระที่ดี ฉะนั้นการมีวัดฝ่ายเถรวาทของ
เรา โดยเฉพาะสายหลวงพ่อบุชา เป็นนิมิตหมายที่ดี อาตมาว่าเป็น
ประโยชน์มาก **และผู้ที่มีส่วนในการบำรุงวัดนี้ย่อมได้บุญแน่**



๑ ทศวรรษ วัดอภัยศิริ



เวลาที่มีการประชุมในอเมริกา ซึ่งมักมีตัวแทนจากทั้งฝ่ายเถรวาท ฝ่ายมหายาน ฝ่ายทิเบต ตันตระยาน หลายคน หลายองค์ เคยสังเกตว่าหลวงพ่อบุญเป็นที่ยอมรับ เป็นที่นิยมของทุกฝ่าย พอเอ่ยชื่อหลวงพ่อบุญ พวกเขนก็ว่าชอบ ทิเบตก็ชอบ เถรวาทก็ไม่ต้องพูดถึง หลวงพ่อบุญสอนลูกศิษย์ต่างชาติในลักษณะที่หนักแน่นในพระธรรมวินัย และกิริยามารยาทของนักบวช การเจริญภาวนา หลักการบริหาร การแสดงธรรม การประกอบศาสนพิธี และการทำงานบูรณะวัด เรียกว่าให้การศึกษาคือครบวงจร มันจึงไม่น่าแปลกกว่าพระต่างชาติ ผู้มาอบรมที่นี่แล้วได้หลักที่ถูกต้องแล้วกลับไปก็เอาหลักการของหลวงพ่อบุญซึ่งก็เป็นหลักการของพระพุทธเจ้านั่นเอง เอาไปเผยแพร่มีผลงานที่น่าพอใจ



อย่างไรก็ตามผลที่เกิดขึ้นนั้นมักเกิดแบบเงิบๆ เพราะว่า
วัดสายเราที่รังเกียจการเรียไร ไม่จัดงานใหญ่โต คือไม่เอาปริมาณ
แต่เอาคุณภาพคนเป็นหลัก คือ เอาคนตั้งใจฟังเทศน์มา ๑๐ คน
ยังดีกว่าเอาคนเป็นพันเป็นหมื่น หากมาเพราะเป็นแพะชั้น หรือ
เพราะอยากได้สิ่งตอบแทนบางอย่าง วัดอภัยคีรีอยู่ห่างเมืองใหญ่
ผู้ที่ไปวัดต้องตั้งใจจริงๆ ฉะนั้นการเจริญของวัดจึงเป็นแบบค่อย
เป็นค่อยไป แต่ค่อยเป็นค่อยไปแบบรอบคอบ อย่างเรียบร้อย ไม่
ต้องผ่อนปรนเรื่องอุตมการณ์ อุตมคติ ไม่ต้องเอาใจใคร คือทำ
อะไรที่มันถูกต้องตามหลักพระธรรม พระวินัย แล้วปล่อยวาง

อาตมาก็เคยไปเยี่ยมวัดอภัยคีรี ๓ ครั้ง แล้วก็รู้สึกประทับใจ
ทั้งในความสวยงามของธรรมชาติภายในวัด และที่สำคัญใน
ความจริงใจ และความมุ่งมั่นของคณะสงฆ์ เห็นวันนี้อาตมาจึงมี
ความสุขความชื่นใจ ที่เห็นญาติโยมจำนวนมาก ได้มีโอกาส มีส่วน
ร่วมทำบุญถวายผ้าวัดอภัยคีรี ขออนุโมทนาญาติโยมทุกๆ คน ขอ
ให้มีแต่ความสุขความเจริญในสิ่งดีงาม ตลอดกาลนานเทอญ





พระอาจารย์อมโรริกขุ

ขุนเขาแห่ง ความปลอดภัย*

พระอาจารย์อมโรภิกขุ
ในงานครบรอบ ๑๐ ปี วัดอภัยคีรี สหรัฐอเมริกา
วันที่ ๑๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๙

ในช่วงสุดสัปดาห์ที่ผ่านมา เราได้จัดงานฉลองครบรอบ ๑๐ ปีของวัดอภัยคีรีกันอย่างน่าประทับใจมาก มีการฉายสารคดีเรื่อง “ขุนเขาแห่งความปลอดภัย” ที่ถ่ายทำโดยคุณโทนี่ แอนโทนี่ และ แอนดรู ลูคซาย พวกเขาบางคนก็คงจะทราบกันแล้วว่า ชื่อเรื่องนี้เป็นความหมายของชื่อวัดอภัยคีรีนั่นเอง ในภาษาบาลี คำว่า “อ” มีความหมายว่า *ไม่* หรือ *ปราศจาก* “ภัย” หมายถึง *ความกลัว* หรือ *สิ่งที่น่ากลัว* หรือ *อันตราย* และ “คีรี” หมายถึง *ขุนเขา* กล่าวรวมกัน “อภัยคีรี” แปลว่า *ขุนเขาที่ปราศจากความกลัว* หรือ *ขุนเขาแห่งความปลอดภัย*

* แปลจาก Fearless Mountain โดย อุดมพร สิริสุทธิ และเพื่อน



๑ ทศวรรษ วัดอภัยคีรี

เหตุผลที่อาตมาเลือกชื่อนี้มาเป็นชื่อวัดก็มีอยู่หลายอย่างด้วยกัน ข้อแรกก็คือ ชื่อนี้เป็นชื่อวัดเก่าแก่แห่งหนึ่งในประเทศศรีลังกาที่ได้ก่อตั้งขึ้นเมื่อประมาณปลายพุทธศตวรรษที่ ๕ และได้รุ่งเรืองต่อเนื่องมาเป็นเวลาหลายร้อยปี มีพระภิกษุสงฆ์ต่างนิกายมาอยู่ประพฤติปฏิบัติร่วมกันด้วยความสมัครสมานสามัคคี

อีกเหตุผลหนึ่งคือ ที่ดินของวัดอภัยคีรีนี้ เป็นที่ตั้งอาจารย์ Hsuan Hua เจ้าอาวาสวัด The City of Ten Thousand Buddhas (เป็นวัดจีนนิกายมหายานอยู่ไม่ห่างจากวัดอภัยคีรีนัก) ได้เมตตามอบให้กับพวกเราที่เป็นศิษย์ของหลวงพ่อบุญญา เนื่องจากท่านอาจารย์ Hsuan Hua มีความประทับใจในแนวปฏิบัติของฝ่ายเถรวาทในสายวัดป่า ท่านจึงปรารถนาที่จะสนับสนุนให้สงฆ์ฝ่ายมหายานและฝ่ายเถรวาทได้มาเป็นกัลยาณมิตรในการปฏิบัติธรรมร่วมกัน ดังนั้นที่เลือกตั้งชื่อวัดนี้ว่า “อภัยคีรี” ก็เพื่อเป็นที่ระลึกถึงไมตรีจิตมิตรภาพ และความสัมพันธ์อันดีระหว่างสงฆ์ของทั้งสองนิกาย

นอกจากเหตุผล ๒ ประการนี้แล้วยังมีเกร็ดประวัติศาสตร์ที่น่าสนใจคือ คณะภิกษุสงฆ์ในประเทศจีนนั้นได้สืบทอดมาจากภิกษุณีแห่งวัดอภัยคีรีในประเทศศรีลังกา ตั้งแต่เมื่อประมาณพุทธศตวรรษที่ ๑๐ ซึ่งก็นับได้ว่าเป็นความสัมพันธ์ที่ยาวนานต่อเนื่อง



กันมาหลายร้อยปี

และที่สุด เมื่ออาตมาได้หารือกับพระอาจารย์ปล้นโน เจ้าอาวาสร่วมของวัด ท่านก็เห็นด้วยว่าเป็นชื่อที่เหมาะสม ทั้งโดยเหตุผลที่ได้กล่าวมาข้างต้น และยังเป็นชื่อที่สื่อถึงอานุภาพของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ที่ช่วยในการรับมือกับอาการต่างๆ ของความกลัว^๑ ทั้งท่านอาจารย์ปล้นโน และตัวอาตมาเอง ต่างก็เคยเผชิญกับปัญหาเกี่ยวกับความกลัวกังวลหวาดวิตกมาแล้ว ตั้งแต่เมื่อครั้งยังเป็นเด็ก ท่านจึงมีความเห็นว่าเมื่อเรารู้ว่าการปฏิบัติธรรมเจริญภาวนาตามคำสอนในพระพุทธศาสนา สามารถช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าถึงสภาวะที่ปราศจากความกังวลหวาดวิตก ก็ควรเผยแพร่ให้ชาวโลกได้รับรู้ และหันมาปฏิบัติเพื่อความสุขในการมีชีวิตที่ปลอดภัยจากความหวาดกังวล

จะว่าไปแล้ว ความกลัว ความกังวล นั้นมีหลายแบบ และถือว่า เป็นเรื่องธรรมดาของสัตว์โลก ถ้าเราพิจารณาให้ดีจะพบว่าความกลัวมีคุณมหาศาลด้วยเหมือนกัน ส่วนใหญ่เรามักจะมองกันแค่ผิวเผิน แล้วก็คิดว่าความกลัว ความกังวล เป็นสิ่งที่ไม่ดี

^๑ อาการต่างๆ ของความกลัว รวมถึง ความวิตกกังวล หวาดหวั่น ความระแวงระวัง ความเครียด ความรู้สึกไม่มั่นคง ไม่ปลอดภัย เป็นต้น : ผู้แปล



๑ ทศวรรษ ได้จักษุศรั

ควรจะขจัดให้หมดสิ้นไป แต่ถ้าเรานึกย้อนไปถึงบรรดาบรรพบุรุษของเรา ก็จะพบว่า พวกที่ไม่กลัวอะไรเลย ก็คือพวกที่ถูกเหล่าลึงสาราสตร์จับไปกินจนหมดแล้ว และไม่มีโอกาสได้สืบทอดเผ่าพันธุ์อีกต่อไป แต่พวกคนที่รู้จักกลัว รู้จักระวังภัย พอเห็นเสือมาก็รีบแผ่นหนีเอาตัวรอดนั่นแหละ จึงจะอยู่รอดปลอดภัย ดังนั้น ถ้าพิจารณาในแง่นี้ก็จะเห็นว่า ความกลัวมีประโยชน์ และได้ช่วยปกป้องมนุษย์ให้พ้นภัย สามารถสืบทอดดำรงเผ่าพันธุ์มาได้ไม่ขาดสายจนถึงปัจจุบัน

มีเรื่องหนึ่งที่อาตมาชอบเอามาเล่าบ่อยๆ เป็นเรื่องที่ได้ประสบมากับตัวเอง และเมื่อได้พิจารณาอย่างลึกซึ้งก็ทำให้เข้าใจในเรื่องคุณประโยชน์ของความกลัวความหวาดระแวงต่อภัยอันตรายได้อย่างแจ่มแจ้ง เรื่องก็มีอยู่ว่า เมื่อหลายปีก่อน ขณะที่ปฏิบัติธรรมอยู่ในป่าที่ประเทศอังกฤษ จำได้ว่าเป็นตอนใกล้รุ่ง อาตมานั่งอยู่ที่ประตูรั้ว มองออกไปที่ท้องทุ่งภายนอก เห็นกวางฝูงหนึ่งกำลังเล็มหญ้ากันอยู่เงียบๆ อย่างสำราญใจ แสงเงินแสงทองเริ่มสาดส่องท้องฟ้าทีละน้อยๆ เป็นภาพที่สวยงามจับใจมาก แต่พออาตมาขยับตัวหรือกระแอมขึ้นเท่านั้น พวกกวางก็แผ่นแผ่ลิ่วข้ามทุ่งไปไกลลิบในชั่วพริบตา อาตมาได้แต่รำพึงว่า “โถ ช่างน่าสงสารอะไรอย่างนี้



พวกกวางนี้ช่างขี้ขลาดอ่อนกันเสียจริง แคได้ยินเสียงนิดเดียวก็วิ่งหนี
อย่างไม่คิดชีวิตเสียแล้ว ทั้งๆ ที่เมื่อตะกี้นี้ยังเล็มหญ้ากันอย่างดีเลย”
แต่แล้วอาตมาก็ฉุกคิดเข้าใจถึงเหตุผลว่า การที่ธรรมชาติสร้าง
กวางให้มีหูใหญ่ ตาโต อีกทั้งให้มีความกลัวรู้จักระวังภัย ก็เพื่อ
ช่วยป้องกันอันตราย และช่วยพิทักษ์รักษาชีวิตให้มันนั่นเอง
เพราะความกลัวจะทำให้มันได้ตื่นตัวและระแวดระวังอันตรายที่
จะมาถึงตัว และจะได้รีบหนีเอาตัวรอดได้ทัน ดังนั้น จากเรื่องนี้จึง
สรุปได้ว่า **ความกลัวก็คือเครื่องป้องกันภัยอันตรายที่ตื่นนั่นเอง**

เราจึงควรทำความเข้าใจเสียใหม่ว่า ความกลัวความกังวล
หวาดวิตกไม่ใช่เรื่องผิดปกติ ไม่ใช่ปัญหาที่น่ารำคาญหรือน่ารังเกียจ
แต่ความกังวลคือเครื่องป้องกันภัยให้เราต่างหาก สมมุติว่าเราขับรถ
อยู่บนทางด่วน ถ้าเรากังวลกลัวว่าอุบัติเหตุอาจจะเกิดขึ้นเมื่อไรก็ได้
เราก็จะระมัดระวังและรอบคอบมากขึ้น ซึ่งจะทำให้เราไม่ขับไปชน
รถคันอื่น เราจะหันสังเกตเห็นรถบรรทุกคันใหญ่ที่อยู่ๆก็โผล่เข้ามา
แล้วก็แซงเราไป ดังนั้นถ้าเรามีความกังวลมีความกลัว เราก็จะ
ตั้งใจขับรถด้วยความระมัดระวัง ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งที่ดีมิใช่หรือ

ขอยกตัวอย่างที่วัดอภัยคีรีนี้ให้ฟัง ในเวลากลางคืนจะมีตมมาก
ถ้าเดินไปตามทางบนเขา เราจะต้องระวังเต็มที่ ถึงแม้จะมีไฟฉาย



๑ ทศวรรษ ได้@ภัยศิริ

สองทาง แต่เราก็จะต้องเดินอย่างระมัดระวัง และยังต้องผนวกความกังวลกลัวภัยเข้าไปด้วย เพราะถ้าเราไม่กลัวอะไรเลย เอาแต่ตუმๆ เดินไป เราก็อาจจะพลาดตกเขาไปได้ แต่ในเรื่องความกลัวกังวลนี้เราจะต้องรู้จักระวัง ไม่นึกเลยเถิดไปถึงสิ่งร้ายๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น ซึ่งจะทำให้ความกังวลนั้นเพิ่มพูนขึ้นจนเกินเหตุไป เราต้องควบคุมความกังวลให้อยู่ในระดับที่พอดี เพียงเพื่อคุ้มครองให้เราปลอดภัยในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่ออันตรายเท่านั้น

เมื่อปีที่แล้ว อาตมาโชคดีที่มีโอกาสได้รู้จักกับศาสตราจารย์โรเบิร์ต ซาพอลสกี (Robert Sapolsky) เป็นนักวิทยาศาสตร์ที่มีชื่อเสียง ซึ่งสอนอยู่ที่มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด และได้เขียนหนังสือไว้หลายต่อหลายเล่ม มีอยู่เล่มหนึ่งชื่อ “ทำไมม้าลายจึงไม่เป็นโรคกระเพาะ” (Why Zebras Don't Get Ulcers) งานวิจัยส่วนใหญ่ของเขาจะเกี่ยวกับความเครียดและผลเสียต่อสุขภาพ

มีอยู่ครั้งหนึ่งเขาได้ไปบรรยายร่วมกับท่านดาไล ลามะ ในหัวข้อ “การทำสมาธิและผลของสมาธิต่อจิตใจและสมอง” เขาได้กล่าวบรรยายในตอนหนึ่งว่า เวลาที่ม้าลายถูกสิงโตไล่กวดมาติดๆ เพื่อจะขย้ำเป็นอาหาร ด้วยสัญชาตญาณความกลัว และสัญชาตญาณการเอาตัวรอด ม้าลายก็ต้องวิ่งหนีสุดชีวิต ช่วงที่วิ่งหนีนั้นแหละ



มันจะเครียดและกังวลอย่างหนัก หัวใจเต้นแรงเร็ว หายใจหอบถี่ แต่ความเครียด ความกังวล ก็จะอยู่ไม่นาน แค่ ๒-๓ นาที ในช่วงที่วิ่งหนีเท่านั้นเอง ซึ่งแน่นอนว่าถ้าหากหนีไม่ทัน ม้าลายก็จะเป็นอาหารอันโอชะของสิงโต แต่ถ้าหากวิ่งหนีพ้น มันก็รอดไปได้ และถ้ามันรอดแล้วมันก็จะไม่มัวมาเครียดมากังวลอีกต่อไป จากเรื่องนี้ ท่านศาสตราจารย์โรเบิร์ต ซาพอลสกี ได้สรุปว่า ม้าลายจะไม่เป็นโรคกระเพาะ เพราะมันจะเครียดอยู่เพียงชั่วขณะสั้นๆ ในช่วงวิ่งหนีเท่านั้นเอง

ความจริงแล้วธรรมชาติของคนเราก็ชอบเหมือนกันที่จะมีอาการเครียดสุดขีดขึ้นมาบ้างเป็นครั้งคราว นี่เป็นเหตุผลว่าทำไมบางคนถึงชอบไปนั่งรถไฟเหาะตีลังกา หรือดูหนังสยองขวัญ เพราะบางครั้งเราก็รู้สึกว่าการสนุกที่จะเกิดความกลัวอย่างชนิดขนพองสยองเกล้าขึ้นมาเป็นครั้งคราว ถือเป็นการเล่นประสาธ เป็นความตื่นเต้นเร้าใจอย่างหนึ่ง ในตอนที่เรตื่นเต้นจะมีฮอร์โมน เอ็นดอร์ฟิน (endorphin) หลั่งออกมา ทำให้กระปรี้กระเปร่า มีชีวิตชีวา รู้สึกตื่นตัวเต็มที่ และในตอนนั้นเราจะจดจ่ออยู่แต่กับตรงนั้น ขณะนั้นเท่านั้น ไม่วอกแวกไปที่อื่น แน่นอนว่าเวลาที่เรานั่งรถไฟเหาะอยู่ เราจะไม่มัวมากังวลคิดไปถึงเรื่องยี่นแบบเสียภาษีเงินได้ หรือเรื่อง



๑ ทศวรรษ ได้@ภัยศิริ

ที่ทะเลาะกับพี่สาวตั้งแต่ลิบวันก่อน แต่เราจะจดจ่อเฉพาะความ
ตื่นเต้นเร้าใจ ความหวาดเสียวเฉพาะหน้าเท่านั้น ด้วยเหตุนี้คน
บางคนจึงชอบเล่นกีฬาที่เสี่ยงอันตรายอย่างเช่น ปีนเขา เพราะ
ตอนที่ปีนอยู่บนหน้าผา จิตใจจะจดจ่ออยู่กับแค่เรื่องปีนเขาเท่านั้น
เป็นช่วงเวลาที่ดีตื่นเต้นระทึกใจ

ท่านศาสตราจารย์ได้อธิบายต่อไปอีกว่า เนื่องจากมนุษย์มี
ความสามารถในการจดจำเรื่องราวต่างๆ ได้ดี รู้จักคาดเดา รู้จัก
วาดมโนภาพ ดังนั้นแม้ว่าเหตุการณ์เครียดๆ ที่เกิดขึ้นและกินเวลาแค่
๒ นาที หรืออย่างมากที่สุด ๒๐ นาที จะได้จบไปแล้วก็ตาม แต่
ความเครียดยังคงค้างอยู่ในความทรงจำของเราอยู่อีกระยะหนึ่ง
อาจนานถึง ๓ อาทิตย์หรือบางทีก็นานไปถึง ๓ เดือน และถ้ามัน
อยู่นานขนาดนั้นละก็ จะทำให้ระบบประสาทของเราเริ่มรวนเรอย่าง
แน่นอน

อย่างเช่นเรื่องวิ่งหนีลิงโต ช่วงที่วิ่งหนี ๒-๓ นาทีนั้น เราจะ
เครียดอย่างหนัก ส่งผลให้ระบบย่อยอาหารล้าสนับนป่วนไปในช่วง
๒-๓ นาทีนั้น ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ เพราะเป็นแค่ช่วงสั้น ๆ แต่ถ้า
เหตุการณ์กลับเป็นว่าเราหนีรอดมาได้แต่ยังมัวจำเอามาเครียดอยู่อีก
จนเครียดลงกระเพาะนานเป็นอาทิตย์ ๆ หรือนานเป็นเดือน ๆ ละก็



ระบบในร่างกายเราจะต้องทำงานผิดปกติไปแน่นอน และจะส่งผลให้เราเป็นโรคกระเพาะในที่สุด

จากที่แสดงมาทั้งหมดนี้ ก็จะเห็นได้ว่า ความวิตกกังวล เป็นปัจจัยสำคัญ ที่ทำให้คนเราต้องเครียดถึงกับเป็นโรคกระเพาะ ความจริงแล้วไม่ได้หมายความว่าเราต้องเผชิญกับอันตรายขนาด ต้องวิ่งหนีสิ่งใดอยู่ตลอดเวลา แต่เป็นที่จิตใจของเราเอง ที่มีวิตกกังวล คิดเรื่องนั้นบ้าง เรื่องนี้บ้าง แล้วก็ไปจดจำเรื่องนั้นมาผสมกับการคาดเดาอย่างนี้ แถมด้วยการวาดมโนภาพไปถึงเรื่องร้ายๆ หรืออันตราย ที่จะมาเบียดเบียนเราทั้งทางร่างกายและจิตใจแทบจะตลอดเวลา นี่ต่างหากที่ทำให้เครียด

อาจกล่าวได้ว่าสัญชาตญาณการป้องกันตัวของมนุษย์ ประกอบกับความคิดปรุงแต่งที่เราสร้างขึ้นมานั้นแหละ ที่ทำให้เราเครียด เป็นกังวล หวาดระแวง ซึ่งถือว่าเป็นความกลัวที่หาประโยชน์อะไรไม่ได้

ดังนั้นในเรื่อง การรับมือกับความวิตกกังวล หวาดระแวง ที่เราจะสอนกันที่วีดอภยคีรีนี้ อาตมาอยากชี้ให้เห็นว่า เราไม่จำเป็นต้องสลัดหรือกำจัดความหวาดกังวลทิ้งไปโดยสิ้นเชิง เพราะความกังวลในระดับที่เหมาะสม ก็เป็นสิ่งมีประโยชน์เหมือนกัน แต่เรา



๑ ทศวรรษ ได้@ภัยศิริ

จะพยายามกำจัดเฉพาะความกังวลชนิดที่ก่อให้เกิดความหวาดหวั่น
เกินเหตุ แล้วเลยเถิดไปเป็นความเครียด จนถึงเครียดลงกระเพาะ
นี่แหละคือเรื่องที่เราจะคุยกันในวันนี้

ก่อนอื่นเราควรจะรู้ว่าสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความกังวล
ชนิดที่ทำให้โทษก็คือ ความไม่แน่นอนของอนาคต นั่นเอง เราไม่รู้ว่า
จะเกิดอะไรขึ้นกับเราในอนาคต ซึ่งนั่นก็มาจากข้อเท็จจริงว่า สิ่งต่างๆ
ไม่มีอะไรแน่นอน และเมื่อไม่มีสิ่งใดแน่นอน (อันเป็นเรื่องธรรมดา
โลก) ทำให้เราไม่อาจคาดเดาได้ว่าเรื่องราวต่างๆ จะลงเอยอย่างไร
เราไม่รู้ว่าโครงการที่เราทำอยู่นี้จะประสบความสำเร็จหรือไม่ เรา
ไม่รู้ว่าหิ้งๆ ที่เราพยายามอย่างสุดความสามารถแล้วจะเกิดผล
สำเร็จตามที่เรากำลังต้องการหรือไม่ เราไม่รู้ว่าคนอื่นๆ คิดอย่างไรกับเรา
เราไม่รู้ว่าเราจะปะทะเคราะห์ดีได้พบโอกาสงามๆ บ้างหรือเปล่า
เราไม่รู้จะอะไรจริงๆ ลักอย่างเดียว ทั้งนี้เพราะอนาคตเป็นสิ่งไม่แน่นอน

ส่วนใหญ่แล้วเมื่อเราไม่แน่ใจว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับเราเราก็จะ
พยายามสร้างความหวัง และความเชื่อขึ้นมา เพื่อทำให้อะไรๆ ดู
แน่นอนมั่นคงขึ้น ถ้าเมื่อใดเราไม่สามารถสร้างความหวังและ
ความเชื่อที่จะทำให้เราอุ่นใจได้ เราก็จะหวาดหวั่น วิตกกังวลไป
สารพัด บางทีเราก็คิดหวั่นใจว่าเราจะทำอย่างไรดี ถ้าเกิดเรื่องร้าย



นั้นขึ้นมาจริงๆ เราชอบคิดหวาดหวั่นกังวลไปต่างๆ นานา แต่เราไม่เคยกลับมาพิจารณาเลยว่าความกังวลของเรานั้นมีสาเหตุมาจากอะไร

เมื่อเรารู้สึกว่าอะไรๆ ก็ไม่มีความมั่นคงแน่นอน ก็เป็นธรรมดาอยู่เองที่เราจะต้องคิดเป็นห่วงตัวเองว่า เรา จะเจอกับเรื่องร้ายๆ หรือภัยอันตรายต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น บางทีเราก็จะคิดฟุ้งซ่านถึงกรรมชั่วที่เราได้เคยทำไว้ในอดีต ว่ามันอาจจะตามสนองเราในเร็วๆ นี้ก็ได้ เราจะรู้สึกว่า ตัวเรา และสมบัติพัสถาน ของเรา กำลังถูกคุกคามมากขึ้นทุกทีๆ เราไม่รู้ตัวว่าความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนของเรา และสมบัติของเราที่เราหวงแหนนั่นเอง เป็นเหตุให้เรากังวล

บางทีเราก็จะพยายามกำจัดความกังวล หวาดระแวงนั้น โดยการวางแผนบ้าง หรือตั้งความหวังสร้างความเชื่อบ้าง สะสมทรัพย์สมบัติไว้บ้าง หรือทำประกันชีวิตประกันภัยไว้บ้าง เราพยายามทำทุกอย่างที่กล่าวมานี้ ก็เพื่อให้ตัวเองได้รู้สึกมั่นคงปลอดภัยขึ้น เพื่อให้ชีวิตของเรามีหลักประกัน แต่เราก็รู้อยู่แก่ใจดีว่าชีวิตนี้ไม่มีความแน่นอนอยู่แล้ว แม้เราจะวางแผนไว้ดีแล้ว ก็อาจไม่เป็นไปตามแผน อาจกลับตาลปัตรไปเลยก็ได้ ประกันภัยที่เราทำไว้นั้นเราก็แน่ใจว่ามันคงแน่นอนหน้าดีแล้ว แต่ถ้าอยู่ๆ บริษัท



๑ ทศวรรษ ได้@ภัยศิริ

ประกันเกิดล้มละลายขึ้นมาละ เราจะทำอย่างไรดี ดูอย่างธนาคารนั้นสิ ดูออกจะมั่นคง ยังล้มไปได้เลย พวกพนักงานตงงานกันหมด พูดถึงกองทุนสำรองเลี้ยงชีพของเราก็ดูมั่นคงดี แต่จะเอาแน่อะไรได้ละ เพราะขนาดบริษัทยักษ์ใหญ่ที่มีพนักงานเป็นพันๆ คน ก็ยังเพิ่งล้มละลายไปเมื่อปีที่แล้ว พวกที่ถือหุ้นบริษัทนี้ไว้ก็ขาดทุนกันเป็นแถว

แม้ในขณะที่พวกท่านกำลังฟังอาตมาบรรยายอยู่นี้ บางคนอาจเริ่มรู้สึกปั่นป่วนมวนท้องกันแล้วก็ได้ อาจคิดว่า ยิ่งฟังก็ยิ่งเครียดจริง ๆ ด้วยสิ อยากให้อาจารย์เปลี่ยนเรื่องพูดจะดีกว่า

ก่อนอื่นเราควรมาดูว่าความกลัว ความหวาดวิตกกังวล ต่อความไม่แน่นอนของชีวิตนี้ มีผลอย่างไรกับจิตใจของเรา ถ้าเราคิดแต่ว่าจะจัดการกับมัน โดยการคาดหวังในสิ่งที่ดีๆ หรือด้วยการสะสมทรัพย์สมบัติเพื่อเป็นหลักประกันให้อุบัติของเราระก้ออาตมาขอบอกว่าความคิดนี้ไม่ใช่สิ่งที่ถูกต้อง เพราะยิ่งจะเป็นการเพิ่มความยึดมั่นใน ตัวเรา ของเรา ให้มากขึ้นเรื่อยๆ

ความไม่รู้ (ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในอนาคต) ทำให้เราไม่รู้สึกรวิตกกังวล และเพราะเหตุนี้แหละเราจึงต้องหาสิ่งที่จะช่วยให้เรารู้สึกมั่นคงปลอดภัยกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต อาตมาอยากจะทำ



ว่าสิ่งสำคัญอันดับแรกคือ เราต้องรู้ให้ได้ก่อนว่าความหวาดวิตก ความกังวล ของเรานั้นมาจากไหน มีอะไรเป็นสาเหตุ ที่จริงแล้ว ความหวาดวิตกกังวลนั้นเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ ถ้าเรายอมรับว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา แล้วพยายามหาต้นตอที่ทำให้เกิดความกังวลให้เจอ เราก็จะไม่ต้องทนทุกข์อยู่กับความกังวลว่าอะไรๆ ก็มีแต่ความไม่แน่นอน เราจะ ไม่กังวล วุ่นวายใจอีกต่อไป ไม่ว่าจะเกิดเรื่องผิดความคาดหมาย แค่ไหน อาตมาขอให้เข้าใจว่า ความกังวล หวั่นวิตก เป็นเพียงสิ่ง ที่เราคิดไปเอง ที่จริงแล้ว ความกังวลก็คือสิ่งที่เราปรุงแต่งขึ้นมา จากประสบการณ์ในอดีตของเราเท่านั้น

ถ้าเราพิจารณาให้ดีจะพบว่า ชีวิตของเรา ความรู้สึกนึกคิด ของเรา และโลกของเรา ล้วนไม่มีอะไรแน่นอน ไม่ว่าจะวางแผนเอาไว้อย่างดีเพียงไร ก็อาจไม่ได้ผลอย่างที่ต้องการเสมอไป เพราะมีความไม่แน่นอนเป็นของธรรมดา เราไม่อาจจะไปกะเกณฑ์ ให้อะไรๆ เกิดขึ้นได้ตามใจเรา

ถ้าเรายอมรับความจริงข้อนี้ได้ เราก็จะตระหนักว่า ถ้า หากเราสามารถปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวเราของเราลงไป ได้แล้วละก็เราก็จะเลิกมองทุกสิ่งทุกอย่างจากมุมมองที่มีเราเป็นใหญ่



๑ ทศวรรษ ได้@ภัยศิริ

จากนั้นเราจะเห็นทุกอย่างเป็นเรื่องธรรมดาของโลกที่ต้องเป็นไป
อย่างนั้น

**ขอให้เรายอมรับว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีอะไรแน่นอน ดังนั้น
เราก็ไม่ควรปล่อยให้ความไม่แน่นอนนั้นมาทำให้เราเป็นทุกข์
เราต้องพยายามมองให้กว้างขึ้น แล้วเราก็จะยอมรับความไม่
แน่นอนได้ ถึงจะเกิดอะไรที่ผิดพลาด เราก็จะรับมือกับมันได้ โดย
ไม่มัวมาวิตกกังวลไปก่อน**

ถ้าสมมุติว่าเราต้องไปขึ้นเครื่องบิน แต่เผอิญรถติดทำให้ไป
ขึ้นเครื่องบินไม่ทัน ถ้าเจอเหตุการณ์อย่างนี้ก็ให้คิดเสียว่าไม่เป็นไร
เราอาจรอเครื่องบินเที่ยวต่อไป หรืออาจจะเปลี่ยนใจไม่ไปเลยก็ได้

จะว่าไปแล้ว เจ้าความไม่แน่นอนไม่ใช่ตัวปัญหาหรอก แต่
ปัญหาอยู่ที่เราเอง เราเอาตัวเราเข้าไปเป็นตัวกำหนดว่าสิ่งต่างๆ จะ
ต้องเป็นไปอย่างนั้นอย่างนี้ต่างหาก ถ้าเรารู้จักวางอึดใจตัวตนของ
เราลงเสียบ้าง และมองดูการดำเนินไปของสิ่งต่างๆ ว่าเป็นธรรมดา
ของมันอย่างนั้น มีเกิดขึ้น แล้วก็ดับไป มีพบกัน แล้วก็จากกัน
เราก็จะพบัจธรรมว่า ยิ่งเราลดความสำคัญมันหมายความว่าเป็นตัวเรา
ของเรา ลงได้มากเท่าไร ความกังวลและความเครียดก็จะยิ่งลด
น้อยลงเท่านั้น



หากเรารู้จักปล่อยวางความยึดมั่นในอัตตาตัวตน ต่อให้เราไปเจอเหตุการณ์อะไรที่ผิดความคาดหมาย เราก็จะไม่กั๊กกั้มหรือกังวล แต่จะมองว่าเป็นธรรมดาของมันอย่างนั้น

ถ้าเราไม่ไปคิดว่าอะไรๆ ก็ขึ้นอยู่กับ เรา หรือมีนั่นมีนี่มากระทบกระเทือน เรา แต่หันมาเปิดใจรับสิ่งที่เกิดขึ้นจริงๆ ในขณะปัจจุบัน เดียวนี้ เวลานี้ เราก็จะรู้สิ่งของที่จริงแล้วความไม่แน่นอนยังคงมีอยู่เหมือนเดิมนั้นแหละ เรายังคงไม่รู้ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น แต่เราก็จะไม่ตระหนกตกใจ หรือคิดกังวลวุ่นวายใด ๆ หากมีเหตุการณ์ผิดคาดเกิดขึ้น

ก็นี่แหละ ถ้าเรารู้จักมองความไม่แน่นอนในมุมนี้ เราจะรู้สึกสนุกที่เกิดเรื่องพลิกลือคขึ้น เพราะเราจะได้แปลกใจ ได้ตื่นเต้นได้แก้ปัญหา ชีวิตก็มีรสชาติไปอีกแบบหนึ่ง ถ้าเราทำใจรับความไม่แน่นอนได้ เราก็จะไม่กังวล หวาดหวั่นแต่อย่างใดเลย ซึ่งอันนี้ถือเป็นเป้าหมายในการปฏิบัติของเรา และขอให้เชื่อเถอะว่าเราทำได้ เพียงแต่การปฏิบัติของเราต้องประกอบด้วยปัญญาพิจารณาโดยแยบคายจึงจะทำให้เรามีชีวิตที่มีความสุข ปราศจากความกังวล หวาดวิตก

อาตมาขอยกบทกวีบทหนึ่งมาให้ฟัง เป็นของท่านสังฆราช



๑ ทศวรรษ วัดอภัยศิริ

องค์ที่ ๓ แห่งนิกายเซน ท่านมีชีวิตอยู่ในประเทศจีนเมื่อราวพุทธศตวรรษที่ ๑๓ บทกวีมีอยู่ตอนหนึ่งว่า “การดำเนินชีวิตและการพัฒนาจิตใจตามวิถีทางแห่งอริยมรรค คือการอยู่กับสิ่งที่ไม่น่าปรารถนาได้อย่างไม่ทุกข์ร้อน” คำกล่าวนี้เปรียบเสมือนยาบำบัดแก้ไขความรู้สึกขัดข้องทั้งหลายของเราได้อย่างดีทีเดียว เพราะบางทีเรามักจะรู้สึกว่า “แน่จริง ไม่น่าจะเป็นอย่างนี้เลย” หรือ “ทำแบบนั้นไม่ถูกนี่นา ต้องทำแบบนี้สิ” หรือ “ต้นไม้นี้ อุตส่าห์ประคบประหงมมาอย่างดี แต่ทำไมถึงได้ดูโทรมอย่างนั้น” อะไรๆ ก็ไม่ถูกใจ ไม่ได้ใจสักอย่าง

เรามักตั้งความหวัง มีความฝัน หรือวาดภาพไว้ในใจอย่างเลิศหรูสวยงาม มีอยู่บ่อยๆ ที่เราคิดว่าเราอยากจะเปลี่ยนนิสัยให้ดีขึ้น เราอยากจะทำให้ชีวิตของเราประสบความสำเร็จ และก็คิดไปเรื่อยจนถึงการคบหากับเพื่อนฝูง หน้าตาของเรา ทรงผมของเรา เสื้อผ้าของเรา สุขภาพของเรา ถ้าพูดในแวดวงพระสงฆ์องค์เจ้า ก็อาจจะคิดเรื่องการบรรยายธรรมของเรา วัดของเรา ใฝ่คิดแต่ว่าอะไรต่อมิอะไรของเรา ควรจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วแต่เราจะหมกมุ่นครุ่นคิดไปในแต่ละขณะ เราวาดภาพสิ่งต่างๆ ไว้ในใจอย่างดี เราหวังว่าได้กินอาหารอร่อย มีกิจการที่ดี มีธุรกิจรุ่งเรือง มีชีวิตแสนสุข



ตัวเรานิสัยดีมีแต่คนมารักใคร่ชื่นชม

แต่เมื่อความจริงไม่เป็นอย่างที่วาดหวังไว้ เราก็ได้แต่บ่นว่า “นี่ไม่ใช่อย่างที่เราคิดเลย มันไม่ควรจะเป็นอย่างนี้ ฉันชอบซีโมโห อยู่เรื่อยเลย จริง ๆ แล้วน่าจะใจเย็นกว่านี้ แต่ทำไมถึงได้หงุดหงิด โกรธง่าย แถมยังชอบกังวลกับเรื่องไม่เป็นเรื่องเสียอีก ฉันคิดว่า ตัวเองนิสัยดีนะ แต่ทำไมถึงได้เที่ยวระรานเขาไปทั่วอย่างนี้ล่ะ ฉัน ผิดปรกติหรือเปล่า ฉันควรจะอยู่ที่นี้หรือเปล่านี้”

ที่เราต้องมาบ่นว่าผิดหวังอย่างนี้ ก็เพราะเราไปวาดภาพ สิ่งต่างๆ ไว้ในใจอย่างเลิกลอย เราคิดว่าเราน่าจะเป็นคนเก่ง ได้เลื่อน ตำแหน่ง ได้ไปเที่ยวต่างประเทศ มีครอบครัวที่อบอุ่น มีบ้านใหญ่ โต มีธุรกิจพันล้าน และยังเป็นคนใจบุญอีกด้วย ในสมองของเรามี แต่ภาพฝันอันสวยงาม ซึ่งในชีวิตจริงอาจไม่เป็นอย่างนั้น เราลืม ไปว่าภาพที่วาดไว้ในใจนั้นไม่ใช่ความจริง เป็นแต่เพียงการปรุงแต่ง ของจิตขึ้นมาเท่านั้น

เรามักมากังวลกลัวใจว่าอะไรๆ ไม่เป็นไปตามที่เราคิด ไม่ เป็นไปตามที่เราวาดภาพไว้ ทุกอย่างผิดไปจากที่ควรจะเป็น บางที เราก็คิดว่า คนนั้นคงไม่ชอบเรา คนนี้จะนินทาเรา เราควรจะคิด อ่านแก้ไขอย่างไรดี ธุรกิจที่ดูท่าว่าไปได้ดีก็กำลังจะแย่ ถ้าหากต้อง



๑ ทศวรรษ วัดอภัยศิริ

ลุ่มไปจริงๆ คงมีแต่คนสมน้ำหน้า ฝ่ายคนที่มาปฏิบัติธรรมก็จะคิดว่าจิตเราช่างไม่มีสมาธิอย่างที่ควรจะเป็นเลย บางคนก็คิดว่าอุตุสำหรับมาปฏิบัติธรรมที่วัดนี้ตั้ง ๒-๓ ครั้งแล้ว แต่ใจก็ยังไม่สงบ ดูท่าว่าจะไม่ได้ผลแน่เลย หรือว่าเราปฏิบัติผิดจากที่อาจารย์สอนถึงได้เป็นอย่างนี้ แถมพระบางรูปก็อาจคิดว่าบวชมาตั้ง ๒-๓ ปี เข้าไปแล้ว พวกเพียรปฏิบัติตามที่อาจารย์สอนอยู่อย่างสม่ำเสมอ แต่ทำไมจิตยังฟุ้งซ่านอยู่เรื่อย อีกทั้งบางที่ยังหงุดหงิดง่าย โกรธง่ายเสียอีก ไม่สมกับที่เป็นพระเลย

ใจเราคิดปรุงแต่งไปต่างๆ นานา ฝ่าฝืนแต่ตำหนิตัวเอง บ่นตัวเอง แล้วก็กลุ้มอกกลุ้มใจ กังวลใจ ทั้งนี้มีสาเหตุมาจากที่อาตมาได้กล่าวไว้แล้วนั่นแหละ ว่าเราไปวาดภาพไว้เสียเลิศลอย คาดหวังไว้มากเกินไป แต่พอชีวิตจริงไม่เป็นไปอย่างนั้นก็ทำให้เราผิดหวัง พาลทำให้กังวล หวาดวิตกตามมาอีก

ดังนั้นคำสอนของท่านสังฆราชที่ว่า ให้เราอยู่กับสิ่งที่ไม่น่าปรารถนาได้โดยไม่ทุกข์ร้อน จึงหมายความว่า ความน่าปรารถนาหรือไม่น่าปรารถนานั้น ขึ้นอยู่กับมุมมองของเราต่างหาก ว่าเราจะมองอย่างไร อาจมีคนมาเล่าว่า “มีพระอยู่รูปหนึ่งท่านช่างแสนดี ไม่มีที่ติเลย ท่านมีข้อวัตรปฏิบัติที่เคร่งครัด มีจริยาวัตรตรงดงาม มี



เมตตาสูง และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ท่านเป็นคนที่เห็นอกเห็นใจคนอื่น
ท่านให้เวลากับทุกๆ คนที่ไปขอพบท่าน ท่านไม่เคยปฏิเสธใครเลย
เวลาลงโบสถ์ทำวัตรสวดมนต์ท่านก็ไม่เคยผิดเวลาเลย การครองผ้า
ของท่านก็ดูเรียบร้อยงดงามดีตามวิสัยสมณะ ใครๆ ต่างก็กล่าว
ขานยกย่องท่านว่าเป็นผู้ที่มีน้ำใจงาม สุภาพ สุขุมนุ่มนวล พูดถึง
ปฏิปทาของท่าน ถึงดงามน่าเลื่อมใสศรัทธา ฯลฯ” ที่บรรยายมา
ทั้งหมดนี้ช่างเป็นมนุษย์ที่ดีพร้อมไปหมด แต่บุคคลปริศนานี้มีอยู่
จริงหรือ ถ้ามีอยู่จริงแล้ว อยู่ที่ไหนกันแล้ว ความจริงแล้ว ทั้งหลาย
ทั้งปวงที่บรรยายมานี้ เป็นเพียงความนึกคิดที่เราวาดมโนภาพเอา
เท่านั้น เป็นแค่คนในฝันเท่านั้นแหละ

เราขอवादภาพว่าสิ่งต่างๆ ควรจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เรา
อยากให้ชีวิตของเรามีความสุขสมบูรณ์ มีทุกสิ่งทุกอย่างเพียบพร้อม
ไม่มีที่ติ เราอยากให้ทุกสิ่งเป็นไปตามที่เราวาดหวังไว้ เราคิดว่าเรา
จะบังคับบัญชาทุกสิ่งทุกอย่างได้ แต่ในชีวิตจริงอาจไม่ได้เป็นไป
อย่างที่คาดหวังไว้ก็ได้

เราควรจะต้องออกมาดูอยู่ห่างๆ แล้วเราจะรู้ว่า เราควร
ทำใจยอมรับสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็นจริงอยู่ในปัจจุบันขณะ
ประสบการณ์ ณ ขณะปัจจุบันเป็นสิ่งที่วิเศษที่สุด เพราะเป็นสิ่งที่



๑ ทศวรรษ ได้@ภัยศิริ

เกิดตามธรรมชาติ เป็นปรกติธรรมดาที่ต้องเป็นไปอย่างนั้น แม้ว่าบางครั้งจะไม่เป็นไปตามที่เราต้องการ แม้ว่าจิตจะพุ่งชนขัดส่ายไปในอดีตและอนาคตบ้างก็เป็นเรื่องธรรมดา หรือบางครั้งจะคิดเรื่อยเปื่อยไปบ้าง ก็เป็นเรื่องธรรมดาอีกเช่นกัน

มีสำนวนญี่ปุ่นอันหนึ่งสั้นๆ แต่มีความหมายลึกซึ้งว่า “wabi sabi” ซึ่งหมายถึงสิ่งที่เมื่อมองเผินๆ แม้จะดูขี้ริ้วขี้เหร่ แต่ถ้าดูให้ดีๆ ก็จะได้เห็นความงามที่แฝงอยู่ หากเราเข้าใจความหมายของคำกล่าวนี้ ก็จะสามารถยอมรับความคิดที่แปลกแหวกแนว ยอมรับผิวหนังร่างกายที่เหี่ยวย่น ยอมรับรูปร่างที่ผิดส่วน ยอมรับคนที่ไม่ฉลาดปราดเปรื่อง ยอมรับชีวิตที่ไม่สมหวัง ยอมรับความรู้สึกที่ไม่สุขสบาย ยอมรับรูปทรงของต้นไม้ที่หงิกงอ นั่นคือเราจะยอมรับได้สนิทใจว่า “เออ มันก็เป็นของมันอย่างนั้นแหละ มันก็ดูสวยดีในแบบฉบับของมัน” หรือเราอาจจะคิดว่า “อืมม มันอาจจะไม่สวยงามอย่างที่เราหวังไว้ แต่มันก็เป็นของมันอย่างนี้ ที่จริงมันก็เก๋ดีเหมือนกันนะ” ถ้าเกิดเราไปนึกคิดว่ามันไม่สวยไม่งาม มันผิดจากที่ควรเป็น นั่นเป็นเพราะเราไปวาดภาพไว้อีกอย่างหนึ่ง เราไปตั้งความหวังไว้สูงไป แล้วเราก็ไปยึดมันถือนั่นกับความคิดของเราอยู่อย่างนั้น

หากเรารู้จักทำให้ใจให้ยอมรับสิ่งต่างๆ อย่างที่มันเป็นแล้ว



เราจะพบว่า ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ไม่ว่าจะผลลัพธ์จะออกมาดีหรือร้าย หรือว่าสิ่งที่เราหวั่นๆ อยู่เกิดเป็นจริงขึ้นมา ใจของเราก็จะสามารถ ยอมรับและปรับตัวเข้ากับสถานการณ์นั้นๆ ได้ ถึงเราจะต้องพลัด พราวจากคนที่เรารัก หรือต้องพบกับความเจ็บปวด หรือเผชิญ ปัญหาหนานาประการ ถ้าเพียงแต่เราไม่ยึดมั่นกับความคาดหวัง ไม่ คิดว่ามันต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ตามใจเรา แต่ให้ปล่อยวางความ รู้สึกต่อต้าน แล้วคิดเสียว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องเป็นอย่างนี้ เพียงแค่เราเปลี่ยนมุมมองเท่านั้น เราจะรู้สึกเบาสบาย ปลอดภัย เราจะเข้าใจกฎระเบียบของธรรมชาติ ซึ่งธรรมชาติ หรือธรรมะ ก็ คือสิ่งที่เกิดขึ้นและเป็นไปตามธรรมดาของโลกนั่นเอง

ถ้าเรายอมรับว่าสรรพสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามกฎธรรมชาติ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความต้องการ หรือการกะเกณฑ์ของเรา ใจเราจะ ผ่อนคลาย ไม่เดือดร้อน แม้ว่าจะมีอะไรผิดพลาดไปบ้าง หรือทุก อย่างจะพังทลายลงมาหมด ก็ไม่เป็นไร เราเพียงรับรู้เอาไว้เท่านั้น เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นอาจเป็นบทเรียนสอนใจเราได้ จะเห็นได้ว่า ถ้า เราเรียนรู้ว่า ไม่มีอะไรที่ดีพร้อมไม่มีที่ติ ไม่มีใครได้อะไรอย่างใจ ไปเสียทุกอย่าง เราก็จะไม่เดือดเนื้อร้อนใจ เราจะรู้จักทำใจ ยอมรับได้ว่ามันก็เป็นของมันอย่างนั้น



๑ ทศวรรษ ได้ ๑ ภัยศิริ

แต่ที่พูดมาทั้งหมดนี้ไม่ได้หมายความว่า จะให้เราทำตัวเป็น คนเฉยชา ปิดหูปิดตาไม่ยอมรับรู้อะไร หรือไม่สนใจว่าอะไรจะเป็น ไปอย่างไร แต่ให้เรารู้จักปรับใจยอมรับสิ่งที่จะเกิดขึ้นต่างหาก ยอมรับมันไม่ว่าจะออกหัวออกก้อย ออกมาในรูปแบบไหน เราเปิดใจยอมรับได้หมด และเราจะไม่วิตกกังวลหรือหวาดหวั่นไปก่อน เหมือนกับตีตนไปก่อนไข้ เราต้องบอกตัวเองว่าเราจะปรับใจใหม่ เราจะเปลี่ยนมุมมองใหม่ เราจะปรับตัวใหม่ เพื่อรับมือกับเหตุการณ์ อะไรก็ตามที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอย่างไม่หวาดหวั่นพรึ่นพริ้ง

พูดถึงเรื่องนี้แล้วก็ทำให้นึกเลยไปถึง “นิพพาน” นิพพาน นับเป็นจุดหมายสูงสุดในชีวิตของชาวพุทธ แต่บางครั้งเราก็ไม่แน่ใจว่า นิพพานหมายถึงอะไรกันแน่ เพราะเป็นคำที่เป็นปริศนา ไม่มีอะไรเปรียบเทียบได้ บางครั้งเราก็นึกถึงแดนมหัศจรรย์แห่งหนึ่งบนสวรรค์ หรือแดนวิเศษที่อยู่ไกลโพ้น ความจริงแล้วนิพพาน เป็นคุณลักษณะของจิตใจที่ไม่อยากได้ใครมี ไม่ยึดมั่นอยู่กับความเห็นของตนเอง ไม่ติดอยู่ในความรู้สึกว่า *ตัวเรา ของเรา*

เมื่อเราหยุดการยึดมั่นถือมั่นเลิกลมกุ่มนอญแต่กับความคิด เห็นและความอยากที่เราสั่งสมมาเป็นนิสัย เมื่อเรายอมรับทุกสิ่งทุกอย่างตามที่มันเป็นไปตามธรรมชาติ และปรับตัวให้เข้ากับ

ขุนเขาแห่งความสุขปลอตภัย



เป็นจริง ใจของเราก็จะพบกับความสงบ ความใส และความว่าง
นี่เป็นลักษณะหนึ่งของ **นิพพาน** ซึ่งเป็นสภาพที่ไม่มีทั้งความ *อยาก*
มี *อยากเป็น* หรือความ *อยากไม่มี* *อยากไม่เป็น*

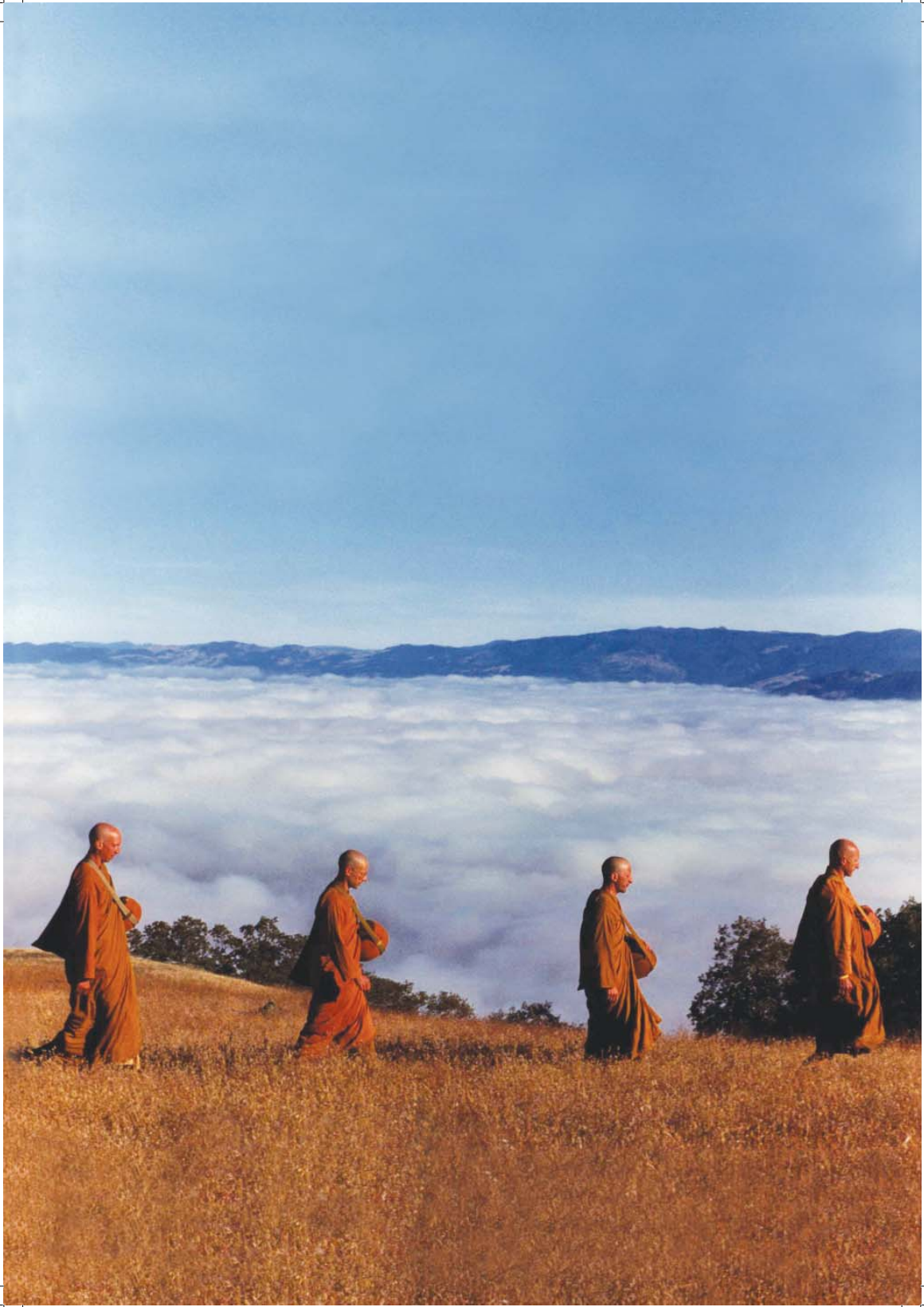
บางครั้งเราอาจเผลอคิดกังวลไปตามความเคยชิน ห่วง
ว่าถ้างานไม่เสร็จแล้วจะทำอย่างไร ถ้าเกิดโคลนถล่มแล้วบ้านพัง
ตกไหลเขาไปละจะเป็นอย่างไร ความจริงแล้วเราไม่ต้องไปคิดวุ่น
วายใจอะไรหรอก เพียงแต่ทำใจยอมรับความเป็นจริง ปรับตัวปรับ
ใจให้เข้ากับปัจจุบัน หากมีอะไรจะต้องทำ เราก็จะทำ แต่ถ้าไม่มี
อะไรที่จะต้องทำ เราก็ไม่ต้องทำอะไรทั้งนั้น เมื่อเราระลึกอยู่กับ
ปัจจุบัน เราจะรู้ว่าควรจะปฏิบัติตัวอย่างไร เราจะมีความฉลาดใน
การกระทำในการรับมือกับสถานการณ์ เราไม่ต้องอาศัยการวางแผน
อนาคต หรือหาหลักประกันอะไรมาทำให้เราอุ่นใจ หรือกะเกณฑ์ว่า
เหตุการณ์ควรเป็นไปอย่างไร เราไม่ต้องหวังเอาผลลัพธ์อย่าง
ใดอย่างหนึ่งมาเป็นที่พึ่งทางใจ แต่เราจะพึ่งความสามารถในการ
ปรับตัวปรับใจของเราเอง ในการเปิดใจรับความเป็นจริงในปัจจุบัน
ขณะเท่านั้น

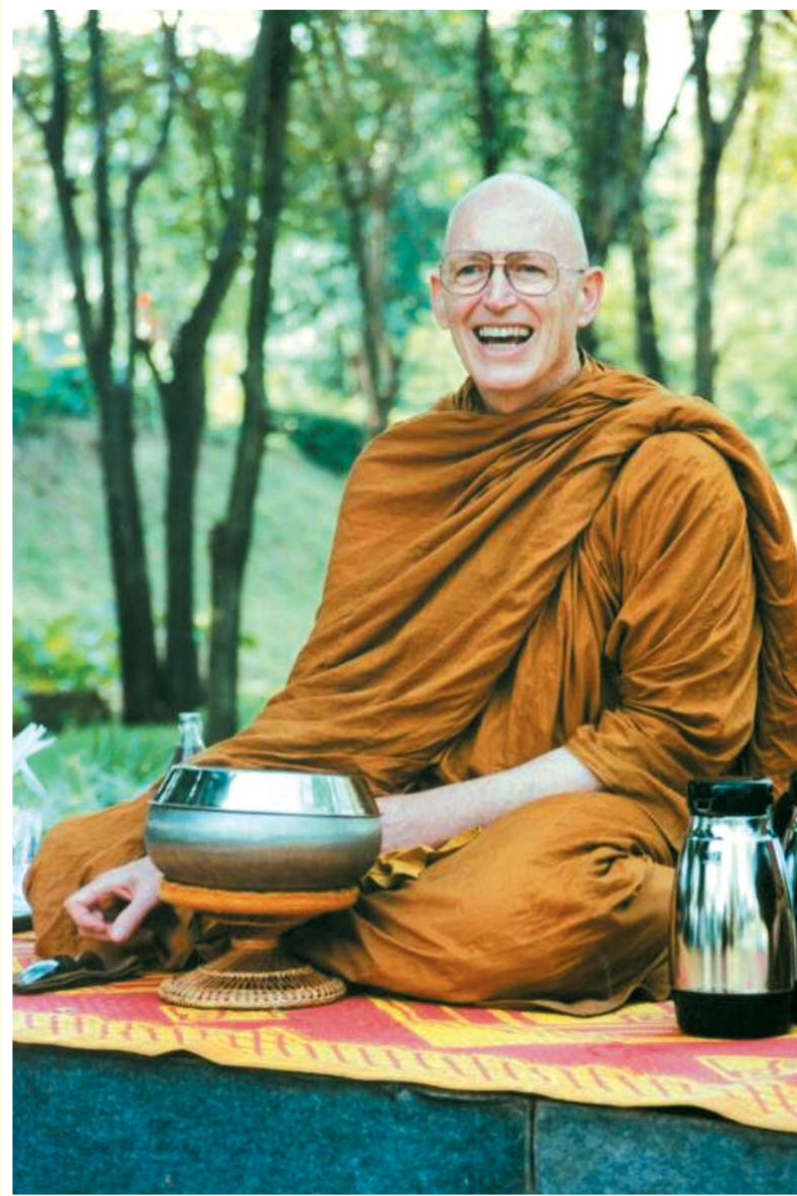
อาตมาก็ขอฝากกลับไปคิดเป็นการบ้านเพียงเท่านี้ เอวัง



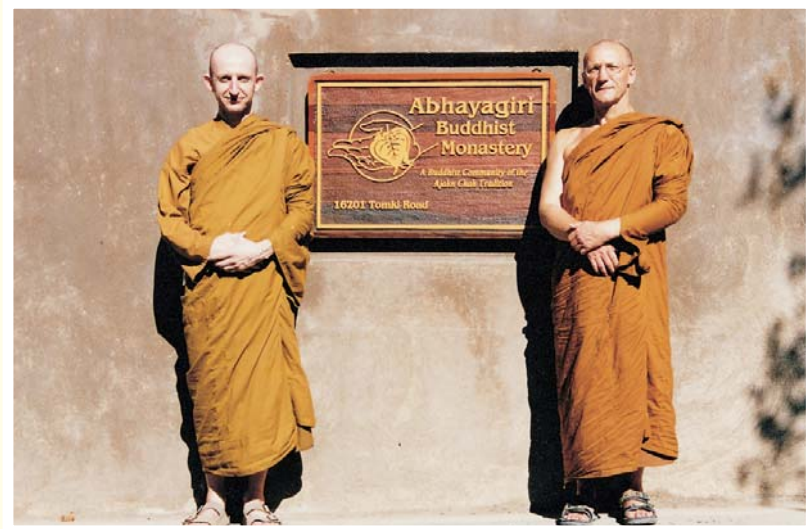


อภัยคีรี
๑๐ ปี แล้วนะ





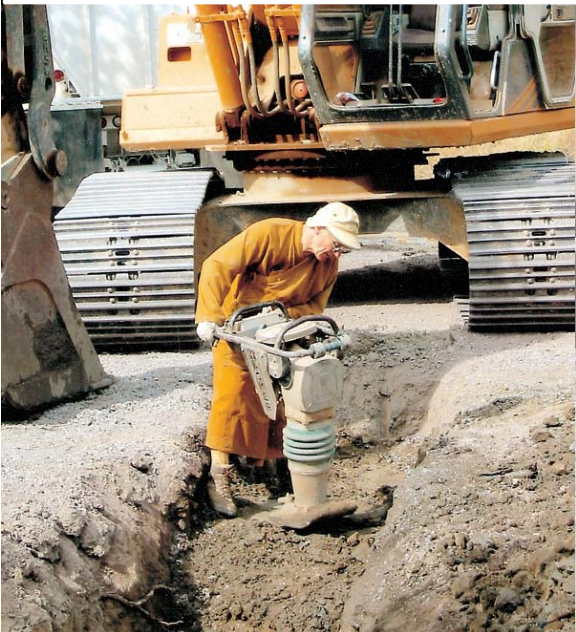
พระราชสุเมธอาจารย์ (หลวงพ่อสุเมโธ)
ประธานสงฆ์สาขาท่างประเทศ ของวัดหนองป่าพง จ.อุบลราชธานี



พระอาจารย์อมโร และ พระอาจารย์ปสันโน
เจ้าอาวาสวัดอภัยคีรี



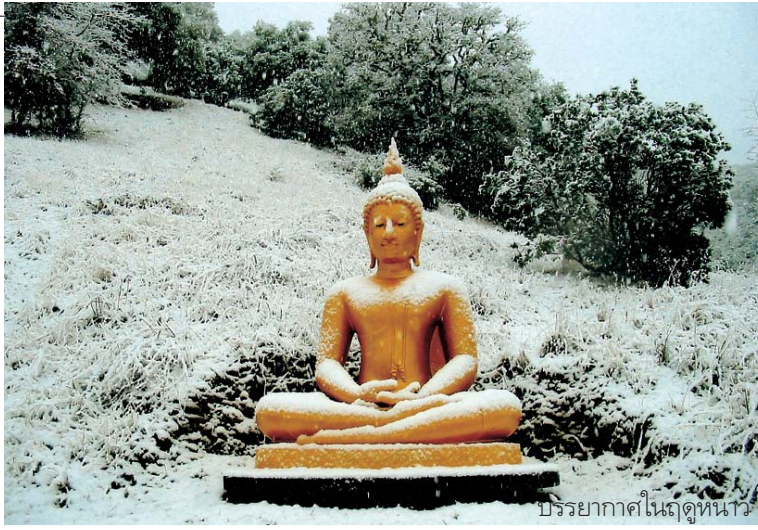
พระภิกษุ สามเณร พี่ชาย อุบาสก อุบาสิกา ที่อยู่จำพรรษาในปี ๒๕๕๙



ส่วนโรงรถได้รับการปรับปรุง ต่อเติม เป็นศาลาปฏิบัติธรรมและปฏิบัติกิจของสงฆ์
ซึ่งใช้ตั้งแต่เริ่มสร้างวัดจนถึงปัจจุบัน



ภายในและภายนอกศาลาปฏิบัติธรรม ซึ่งเมื่อก่อนเป็นโรงรถ



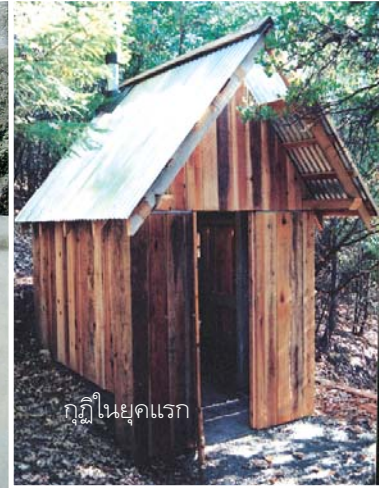
บรรยากาศในฤดูหนาว



ภูภิไญยุคแรก



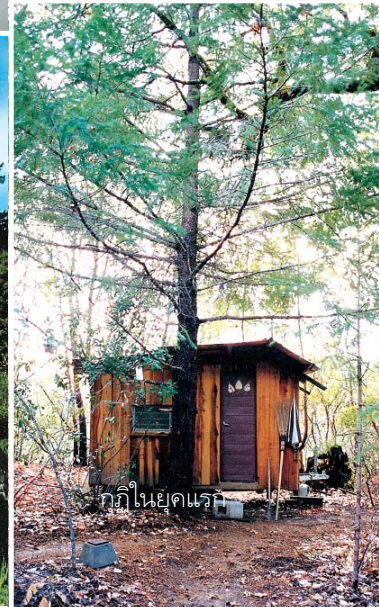
ฤดูหนาว



ภูภิไญยุคแรก



ฤดูร้อน



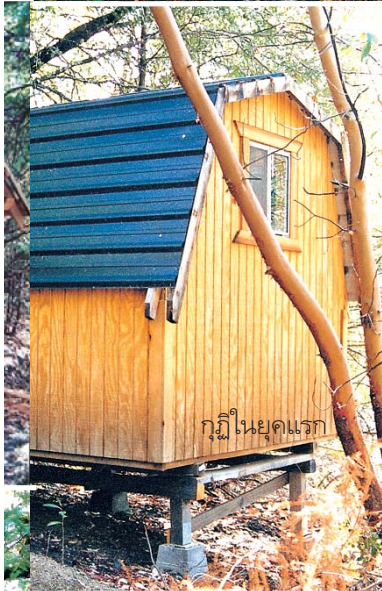
ภูภิไญยุคแรก



กุฏิในยุคแรก



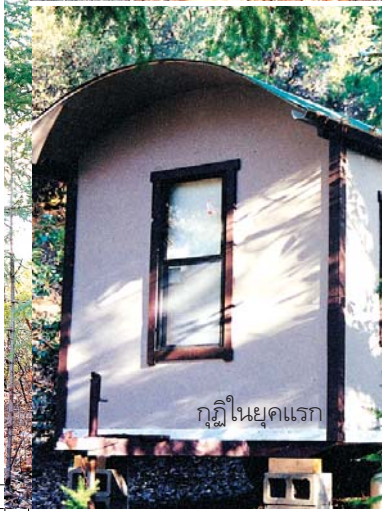
ถนนเข้าสู่หน้าวัด
อภัยคีรี



กุฏิในยุคแรก



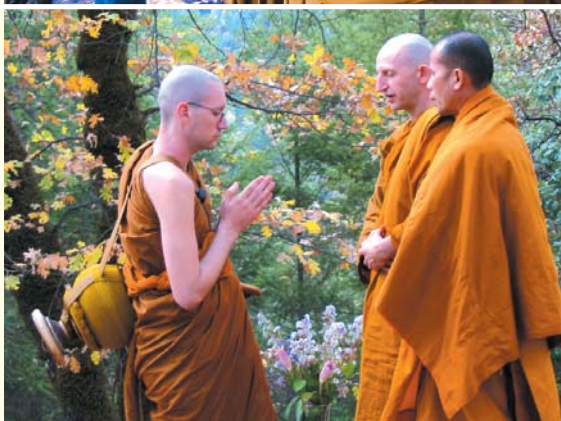
กุฏิในปัจจุบัน



กุฏิในยุคแรก



กุฏิในปัจจุบัน



พระอุโบสถท่ามกลางป่าธรรมชาติของวัดอภัยคีรีในอดีต
ใช้สำหรับทำพิธีอุปสมบท และปฏิบัติศาสนกิจ



พระอุโบสถใหม่ท่ามกลางป่าธรรมชาติของวัดอภัยคีรี





พระวิสุทธิสังวรเถร
เป็นประธานในพิธี
หล่อพระพุทธรูปปฏิมาประธาน
ปางปฐมเทศนา
เมื่อวันเสาร์ที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๕๖
เพื่อนำไปประดิษฐาน ณ
พระอุโบสถใหม่บนภูเขา
ท่ามกลางป่าธรรมชาติของ
วัดอภัยคีรี





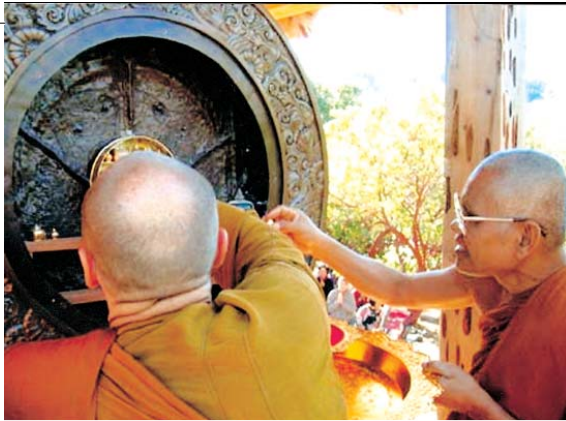
งานกฐินสามัคคีปีแรก
ของวัดอภัยคีรี
โดยคณะศิษย์และ
คณะสถานีวิทย์ ๐๑ มีนบุรี
เมื่อวันที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๔๒



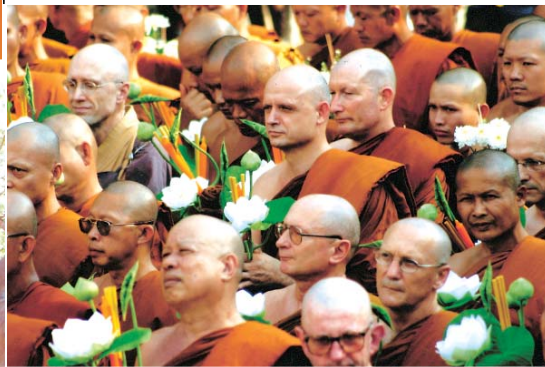
พระภิกษุรับถวายผ้ากฐินแล้วช่วยกันตัด เย็บ ย้อม ให้เสร็จภายในวันเดียวกันนั้น



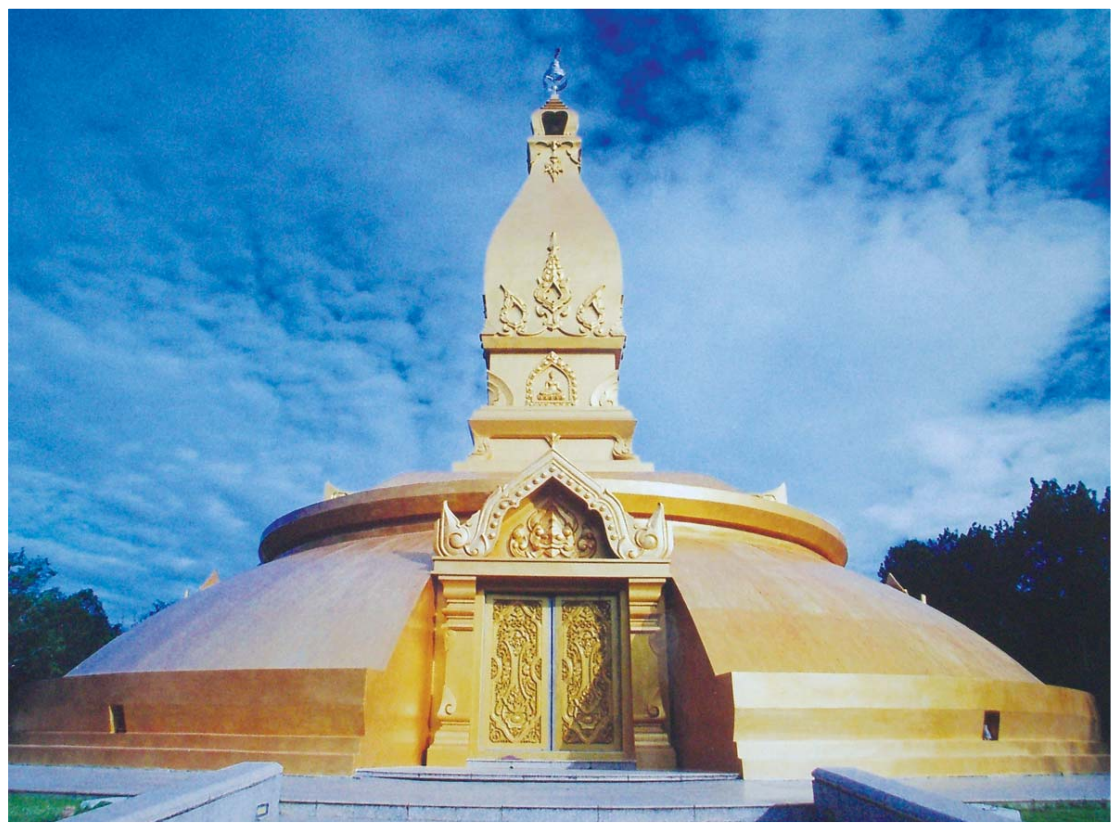
ผู้ศรัทธาหลายเชื้อชาติมาร่วมงานกฐินปีแรกของวัดอภัยคีรีเป็นจำนวนมาก



พิธีบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ
และ พิธีฉลองพระประธานองค์ใหม่
วันที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๗



งานปฏิบัติธรรมถวายเป็นอาจริยบูชา ถวายแด่หลวงพ่ocha สุภทฺโท
ณ วัดหนองป่าพง จ.อุบลฯ วันที่ ๑๒-๑๗ มกราคม ของทุกปี



เจดีย์พระโพธิญาณ

บัดนี้...แม้กายสังขารของหลวงพ่อก็จะแยก
สลายคืนสู่ธรรมชาติไปตามกฎสามัญลักษณ์แล้ว แต่
สิ่งที่ท่านมอบไว้แก่แผ่นดินและคุณธรรมของท่าน จะ
ยังคงร้อยประสานดวงใจของสานุศิษย์ทั้งหมด ให้มี
จิตสำนึกต่อการสืบทอดพุทธธรรม โดยคำสอนและ
แนวทางปฏิบัติของหลวงพ่อก็จะเป็นเสมือนตัวแทนของ
ท่านต่อไป ดังที่พระพุทธองค์ตรัสกับพระอานนท์ก่อน
ปรินิพพานว่า

“อานนท์...ธรรมและวินัยอันใดที่เราแสดงแล้ว
บัญญัติแล้วแก่พวกเธอ พระธรรม และพระวินัยอันนั้น
จักเป็นศาสดาของเธอทั้งหลาย เมื่อเราล่วงลับไป”

จากหนังสือ ทำให้สุด ชูดีให้ถึง



กฐินสามัคคีปีแรก
คณะศิษย์ และชาวคณะวิทย์ ๐๑ มีนบุรี ถวายผ้ากฐิน ณ วัดอภัยคีรี
๓๑ ตุลาคม ๒๕๔๒

ผู้ให้*

พระอาจารย์อมโรภิกขุ
ธรรมเทศนาในงานทอดกฐินครั้งแรกของวัดอภัยคีรี
เมืองซานฟรานซิสโก รัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา
วันที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๒

ประเพณีชาวพุทธที่เรียกว่า “ทอดกฐิน” ฟังดูเผินๆอาจจะ
เป็นแค่การถวายผ้าผืนหนึ่งแก่พระภิกษุสงฆ์ แต่จริงๆแล้วมีความ
หมายมากกว่านั้น เพราะเป็นประเพณีที่สื่อให้เห็นถึงความสัมพันธ์
อันลึกซึ้งระหว่าง คณะสงฆ์และฆราวาส เป็นการชี้ให้เห็นว่า พระ
สงฆ์ต้องอาศัยการอุปถัมภ์จากญาติโยม

ในประเทศสหรัฐอเมริกา การที่บุคคลจะไปพึ่งพาอาศัย
ให้ผู้อื่นเลี้ยงนั้น เป็นสิ่งที่น่าละอายยิ่ง ที่นี้เป็นดินแดนชาวปัจเจก
นิยม ทุกคนมีความอดทน ไม่ต้องการความช่วยเหลือจากใคร
ทำทุกอย่างโดยไม่พึ่งคนอื่น จะจับจอบทำไร่ไถนา สร้างบ้าน
ก่อร่างสร้างตัวด้วยสองมือของตนเอง คนอเมริกันส่วนใหญ่จะ

* แปลจาก Rugged Interdependency โดย ดุจฤดี วงศ์ทองศรี



๑ ทศวรรษ ได้๑ภัยศิริ

ดูถูกผู้ที่ต้องอาศัยเงินสงเคราะห์จากรัฐบาลว่าเป็นคนล้มเหลว
ไม่มีคุณค่า เป็นพลเมืองชั้นสอง

ด้วยเหตุนี้ ผู้คนที่นี่จึงได้แปลกใจว่า ทำไมพระเถรซึ่งยังมีกำลังวังชา จึงเลือกที่จะอยู่โดยอาศัยแต่ของถวายจากญาติโยมตลอดชีวิต ทั้งนี้ก็เพราะข้อวัตรปฏิบัติของพระสงฆ์นั้น ชัดกั้กับอุปนิสัยชอบพึ่งพาตนเองของคนอเมริกันอย่างสิ้นเชิง คนส่วนใหญ่ที่เพิ่งมาวัด จะถามด้วยความไม่เข้าใจว่า “ทุกอย่างที่กินที่ใช้ อยู่ในอาศัยแต่คนบริจาค เท่านั้นหรือ” จึงจะขอถือโอกาสนี้อธิบายให้เข้าใจ

ไม่ว่าใครจะเข้าใจผิดๆอย่างไร พระพุทธองค์ทรงเล็งเห็นคุณค่า ของการที่พระสงฆ์ต้องอยู่โดยอาศัยศรัทธาของชาวบ้าน ทั้งนี้เพราะนักบวชในศาสนาต่างๆส่วนมาก จะได้รับการยกย่อง เชิดชู และมีอำนาจบังคับบัญชาผู้คนรอบข้าง การที่ต้องอาศัยทานจากชาวบ้าน จึงเป็นการลดทอนอำนาจได้อย่างดีเยี่ยม สมมติว่าคุณเป็นพระอาจารย์ชื่อดังที่ผู้คนนับถือ แต่พอรุ่งเช้า ไม่มีผู้มาใส่บาตร ไม่มีเงินซื้อของที่ต้องการ หรือไปที่อยากไป ถึงจะมีอำนาจสั่งใครๆได้ แต่ก็ไม่สามารถกำหนดความเป็นอยู่ของตัวเองได้ สิ่งนี้เป็นอุปบายที่รักษาสมดุลไม่ให้พระสงฆ์มีอำนาจ

ปัจจัยสี่ที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ มีอาหาร ที่อยู่อาศัย



เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค ทั้งหมดนี้เป็นปัจจัยพื้นฐานของชีวิต ด้วยเหตุที่พระจำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น เพื่อให้ได้มาซึ่งปัจจัยเหล่านี้ จึงต้องพิจารณาให้ละเอียดถึงความจำเป็น ในการบริโภคใช้สอยปัจจัยสี่เหล่านี้ และเรียนรู้ที่จะใช้ของที่ได้มาอย่างประหยัด ต้องพิจารณาว่า ทำอย่างไรให้เลี้ยงง่าย พระวินัยห้ามพระขอสิ่งของจากญาติโยม คุณภาพชีวิตของพระจึงขึ้นกับศรัทธาของญาติโยม ดังนั้น ถ้าพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ก็จะได้รับความสะดวกพลัสการจากญาติโยม จีวร หรืออาหารคาวหวาน ก็จะมีมาถวายไม่ขาด แต่ถ้าพระไม่มีคุณธรรม สิ่งเหล่านี้ก็จะไม่มีมา

พระพุทธเจ้าทรงมีพระปัญญาคุณอันเลิศ ที่ได้ทรงวางรากฐานความสัมพันธ์ของพระกับฆราวาสในลักษณะนี้ คณะสงฆ์จะอยู่ได้ด้วยการติดต่อสัมพันธ์กับญาติโยม เพราะพระไม่สามารถทำมาหาเลี้ยงตนเองได้ พระจึงไม่สามารถปิดประตู และประกาศว่า “พระปฏิบัติ” อย่างเรา ไม่ยินดีต้อนรับการเยี่ยงเยื่อนของฆราวาสอย่างพวกเขา

ความจริงแล้วร่างกายของพระสงฆ์ดำรงอยู่ได้ก็ด้วยอาหารบิณฑบาตจากญาติโยม นักวิทยาศาสตร์วิจัยพบว่า เซลล์ใหม่ในร่างกาย จะเกิดแทนที่เซลล์เก่าเรื่อยๆ เมื่อครบ ๗ ปี ในร่างกายก็



๑ ทศวรรษ วัดอภัยศิริ

จะมีแต่เซลล์ใหม่ทั้งหมด ฉะนั้น พระรูปใดที่บวชนานกว่า ๗ พรรษา พระรูปนั้นจะมีร่างกายที่เกิดจากอาหารที่ญาติโยมถวายทั้งสิ้น

เมื่อเรามองเห็นว่าชีวิตอยู่ได้ด้วยการพึ่งพาอาศัย เราก็เริ่มมองโลกแบบใหม่ว่า ถ้าไม่อาศัยความเมตตาปราณี ความปรารถนาดี และความพากเพียรจากคนเป็นร้อยเป็นพัน กายนี้ก็คงไม่สามารถดำรงอยู่ได้ จะมองเห็นความเมตตากรุณาปรากฏชัดอยู่ที่เนื้อหนังมังสาที่ห่อหุ้มชั้น ๕ ที่เราคิดว่าเป็นตัวเรา เมื่อคิดขึ้นมาว่า พระภิกษุสงฆ์ในวัดนี้ประกอบขึ้นจากอาหารคาวหวานที่โยมทั้งหลายมีศรัทธานำมาถวาย ก็ทำให้อาตมาเกิดความเอิบอímใจมาก

ส่วนพระภิกษุสงฆ์ที่พากเพียรประพฤติปฏิบัติ เพื่อฝึกฝนจิตให้เกิดปัญญา เป็นการตอบสนองศรัทธาของชาวบ้าน จุดประสงค์ของเราก็คือ การอยู่กันอย่างปรองดอง และเคารพซึ่งกันและกัน ทั้งในหมู่สงฆ์ ในชุมชน และในสังคมที่กว้างออกไป ให้วัดเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ที่สอนคนให้สร้างสันติสุข ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ความดีงามในใจคนจะแบ่งบานได้ในบรรยากาศแห่งความสงบนี้

ความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นความดีอย่างหนึ่งที่ควรปลูกฝังให้แก่องค์กามโนใจคน พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ถ้ามนุษย์



ทุกคนรู้ และเข้าใจถึงบุญกุศลที่เกิดจากการให้ จะไม่มีใครกินข้าวโดยไม่แบ่งให้ผู้อื่น” พระอาจารย์สุเมโธพูดอยู่เสมอว่า “ความสุขคือเวลาที่ได้สิ่งของที่ต้องการ แต่ความปีติอิ่มเอิบใจนั้น เกิดจากการให้” การกล่าวเช่นนี้อาจฟังดูเหมือนเป็นการกล่อมให้ญาติโยมทำบุญกันมากๆ แต่ความจริงไม่ใช่เช่นนั้น

พระพุทธองค์ทรงเล็งเห็นความสำคัญของการให้ และการรับ ท่านยอมถูกวิพากษ์วิจารณ์ ทั้งจากฝ่ายพราหมณ์ ซึ่งไม่พอใจที่พระองค์ ทรงละทิ้งชีวิตที่สมบูรณ์ของเจ้าชายในวรรณะกษัตริย์ มายังชีพด้วยการ ภาวนาจารไปตามถนนหนทาง และจากฝ่ายนักพรต ซึ่งเห็นว่า บางครั้งพระพุทธเจ้ายอมรับอาหารที่ประณีต หรือผ้าเนื้อดี หรือยอมรับโบสถ์วิหารที่สวยงาม เป็นการฟุ้งเฟ้อที่ไม่สมควร พระองค์ทรงให้เหตุผลว่า ตราบใดที่การถวายทานนั้น มิได้มีการชกแจง หรือร้องขอ และตราบใด ที่พระสงฆ์สามารถใช้สิ่งเหล่านี้ให้เป็นประโยชน์ โดยไม่เกิดความยึดมั่นถือมั่น ถือได้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นของสักการะอันบริสุทธิ์

เราจะสังเกตได้ว่า การให้ทาน มีอานิสงส์มาก เป็นอุปายที่ได้ผลชะงัดในการลดความเห็นแก่ตัว และความต้องการสะสมทรัพย์สินสิ่งของให้ตนเอง ซึ่งเป็นกำแพงกั้นทางหลุดพ้น แม้เราไม่ได้



๑ ทศวรรษ วัดอภัยศิริ

ไปรบกวนคนอื่น แต่การหมกมุ่นอยู่กับความต้องการของตัวเอง ในเรื่องความสะดวกสบาย และความปลอดภัยนั้นแหละ คือ ปัญหาที่แท้จริง

เด็กชาวพุทธในเอเชีย ถูกสอนให้ใส่บาตรตั้งแต่เด็ก มีอย่างน้อยๆ วางข้าวเหนียวลงในบาตรพระ ในขณะที่พ่อแม่มองด้วยความชื่นชม เป็นการปลูกฝังความยินดีพอใจในการให้ตั้งแต่เด็ก

ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มิได้หมายถึงการให้สิ่งของเท่านั้น แต่รวมถึงการสละเวลา หรือการให้ความเอาใจใส่ การที่เราพึ่งผู้อื่นพูดอย่างสนองสนใจก็เป็นการให้อย่างแท้จริง เหมือนกับที่เรา กำลังให้ใจของเราทีเดียว

พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงการให้ว่ามีหลายระดับ ขั้นต่ำสุดคือการให้สิ่งที่เราไม่ต้องการ เหมือนกับว่า “ฉันจะทิ้งสิ่งนี้อยู่แล้ว ให้เธอไปก็แล้วกัน” ขั้นสูงขึ้นมาอีกหน่อยเป็นการสละสิ่งที่มีคุณค่าของเราให้ผู้อื่น ส่วนขั้นสูงที่สุด มีอันสูงส่งที่สุด คือการให้สิ่งที่เป็นที่รักและหวงแหนที่สุด ถ้าการให้ทั้ง ๓ ขั้นนี้ เป็นการให้โดยหวังผลตอบแทน จะไม่ถือว่าเป็นการให้เลย เรียกว่าเป็นการทำธุรกิจ แลกเปลี่ยน การทำธุรกิจหรือหว่านพืชเพื่อหวังผลนั้น ไม่นำมาซึ่งความสว่างไสวของจิต แต่เป็นการค้า “ฉันจะลงทุนเท่านี้ เพื่อให้ได้



กลับมาเท่านั้น” การให้ที่ไม่หวังผลตอบแทนจึงจะเป็นการให้ที่บริสุทธิ์ การให้มักจะมีอุปสรรคขัดขวางอยู่เสมอ ถ้าคิดว่าจะให้ของที่เรารักชอบสักชิ้นหนึ่งแก่ใคร เรามักคิดว่า “น่าเสียดาย” “แล้วต่อไปเราจะเอาอะไรใช้” หรือ “เราจะมีเวลาพอหรือ” อาจต้องใช้ความพยายามอย่างมากในการกำจัดความลังเลใจได้ บางทีอาจมีความเศร้าเสียใจ อาลัยอาวรณ์เมื่อจะให้ แต่หลังจากนั้นเราจะรู้สึกโล่งใจ จิตใจจะเบาสบาย และมีความปีติยินดี เมื่อสามารถเอาชนะกิเลส ความยึดมั่นถือมั่นของตัวเองเราได้

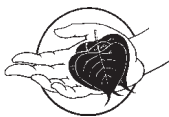
พระพุทธเจ้าได้ทรงอธิบายถึงการถวายทานแก่สงฆ์โดยไม่เจาะจง ว่ามีอานิสงส์ยิ่งกว่าการให้ทานแก่บุคคลหนึ่งบุคคลใดโดยเฉพาะ แม้ว่าจะเป็นการถวายทานแต่พระพุทธเจ้าเองก็ตาม ก็ยังมีอานิสงส์ไม่เท่าสังฆทาน ทั้งนี้ เพราะการให้อย่างเจาะจงเฉพาะผู้ให้ยังติดในความรู้สึกผูกพันกับตัวตน มี “ฉัน” เป็นผู้ให้ และมี “ท่าน” เป็นผู้รับ ซึ่งก็เป็นธรรมชาติของคน ที่ต้องการจะผูกสัมพันธ์กับพระหรืออาจารย์รูปใดรูปหนึ่ง หากแต่การถวายทาน ทำนุบำรุงคณะสงฆ์ด้วยใจศรัทธา โดยไม่เลือกบุคคล เป็นการให้ที่เป็นประโยชน์ และมีอานิสงส์มาก เพราะเป็นการละความรู้สึกที่ยึดติดในตัวเอง



๑ ทศวรรษ วัดอภัยศิริ



ด้วยเหตุนี้ การทำบุญถวายผ้ากฐิน และเครื่องอุปโภคบริโภค ที่เป็นบริวารกฐินทั้งหมดนี้ จึงมีอันส่งผลสูงสุดในบรรดาการบริจาค วัตถุประสงค์แก่คณะสงฆ์ อีกทั้งยังแสดงถึงการถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน ระหว่างพระสงฆ์กับฆราวาส สิ่งทั้งหลายที่ญาติโยมนำมาวันนี้ จะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาวัด และอุปถัมภ์ค้ำจุนคณะสงฆ์สืบต่อไป



ประวัติย่อ พระอาจารย์อมโรภิกขุ

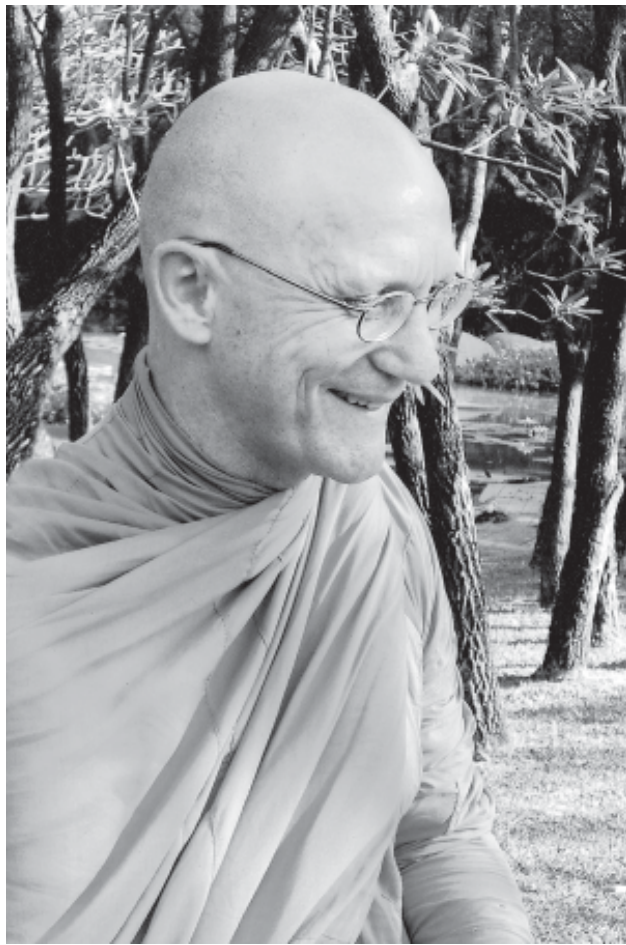
พระอาจารย์อมโรเกิดที่ประเทศอังกฤษในปีพ.ศ. ๒๔๙๘ ท่านได้รับปริญญาทางด้านจิตวิทยา จากมหาวิทยาลัยลอนดอน

ท่านได้เดินทางมาประเทศไทย เพื่อมาศึกษาปฏิบัติธรรมที่วัดนานาชาติ และได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุในปี ๒๕๒๒ โดยมีหลวงพ่อบุชา เป็นพระอุปัชฌาย์ ต่อมาท่านได้กลับไปประเทศอังกฤษเพื่อช่วยงานพระอาจารย์สุเมธ ที่สำนักสงฆ์ชิตเฮิร์สซึ่งเพิ่งก่อตั้งใหม่ (ปัจจุบันคือวัดจิตตวิเวก) ต่อจากนั้นท่านได้จำพรรษาที่วัดอมราวดี ท่านเป็นรองเจ้าอาวาสที่วัดอมราวดี เป็นเวลาหลายปี

พ.ศ. ๒๕๓๓ ท่านได้เดินทางไปสอนกรรมฐานที่แคลิฟอร์เนีย ประมาณ ๒-๓ เดือนติดต่อกันทุกปี ในปีพ.ศ. ๒๕๓๙ ท่านได้ย้ายมาจำพรรษาที่แคลิฟอร์เนียเพื่อก่อตั้งวัดอภัยคีรี

พระอาจารย์อมโร ได้เขียนหนังสือธรรมะหลายเล่ม ดังเช่น Tudong-The Long Road North ซึ่งเป็นบันทึกการธุดงค์ ๘๓๐ ไมล์จากชิตเฮิร์สไปวิหารฮานแนม หนังสือนี้ได้รับการพิมพ์ซ้ำโดยใช้ชื่อ Silent Rain นอกจากนี้ท่านยังเขียนเรื่อง Small Boat , Great Mountain

ท่านได้เดินทางไปปลีกวิเวกที่อินเดีย เนปาล และภูฏาน และกลับวัดอภัยคีรีเมื่อวันที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๔๘ ปัจจุบันท่านเป็นเจ้าอาวาสวัดอภัยคีรี ร่วมกับพระอาจารย์ปลันโน



พระอาจารย์ปล้นโนกิกขุ

พิจารณากาย

พระอาจารย์ปล้นโหมกษุ
ธรรมเทศนา ณ บ้านบุญ อ.ปากช่อง
วันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

ต่อจากนี้ไปขอให้ญาติโยมตั้งใจฟังธรรมะ คือในตอนกลางคืน เราทำให้เป็นกิจจะลักษณะ โดยขออาราธนาธรรม คือเป็นการขอด้วยความเคารพ และอาตมาเองก็เริ่มต้น โดยการให้ความเคารพต่อพระธรรมเช่นเดียวกัน และต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพราะว่าการพูดธรรมะ โดยความเป็นจริงแล้ว เป็นเรื่องที่เราก็ต้องมีความเคารพไว้ในใจ คือไม่ใช่เฉพาะผู้แสดงธรรม หรืออย่างอาตมาซึ่งเป็นพระที่ได้อบรมธรรมะเป็นทางการ แต่ว่าถึงแม้เราจะปรารถนาธรรมะด้วยตัวเราเอง หรือเราจะพูดถึงธรรมะกับเพื่อนฝูง หรือแม้แต่จะพิจารณาเรื่องธรรมะภายในจิตใจของตัวเอง ก็ควรจะยกความเคารพขึ้นมาสู่จิตใจ เพราะว่าจะพูดอีกนัยหนึ่งก็คือ



๑ ทศวรรษ วัดอภัยศิริ

ไม่มีอะไรในโลกนี้ ที่จะสูงกว่าธรรมะ แต่ถ้าหากว่าเราไม่พูดถึงความจริงโดยความเคารพ ก็จะเป็นการบังความจริงเช่นเดียวกัน

ในการทำความนอบน้อมเข้าสู่จิตใจ จึงเป็นการเปิดโอกาสให้ธรรมะเข้ามาได้ เพราะว่าสิ่งที่บังธรรมะมากที่สุด คือตัวเราเอง ความรู้สึกต่อตัวตน การแยกตัวตน การแยกทิวทัศน์ความเห็น การแยกมานะ การถือตัวถือตน การแยกความรู้สึกภายในจิตใจที่กังวลหรือกลัว หรือมีแม้แต่การไม่เชื่อ หรือไม่ไว้วางใจตัวเอง ก็เป็นการแยกตัวตนเช่นเดียวกัน บางครั้งในการคิดว่า เราเองก็ไม่สามารถที่จะเข้าถึงธรรมะได้ นี่ก็เป็นการแยกตัวตนเช่นเดียวกัน เราก็เลยต้องยกออกทั้งหมด แล้วก็มี ความนอบน้อมต่อพระธรรม อย่างนี้เป็นการเปิดโอกาสให้ตัวเองเข้าสู่ธรรมะ และไม่ใช่ว่าเฉพาะการฟังธรรมเท่านั้น แม้จะนั่งสมาธิ เดินจงกรม หรือจะปฏิบัติ การพยายามที่จะยกความรู้สึกต่อตัวตนออก ก็เป็นการเปิดช่องเปิดโอกาสให้เข้าสู่ธรรมะได้

อย่างที่กล่าวถึงในตอนบ่ายวันนี้ อาตมาพูดเรื่องความพอดีว่าสิ่งที่พอดีที่สุด คือการยกความรู้สึกต่อตัวตนออกจากจิตใจอย่างนี้ละ ไปไหนมาไหนทำอะไร พอดีหมดเลย แต่มันก็ทำยากนะ เพราะความรู้สึกต่อตัวตน มันชอบแทรกซ้อนเข้ามาอยู่เรื่อย จึง



เป็นเหตุที่ต้องมีการฝึกหัด เพื่อให้มีสติ ความรู้เท่าทันอารมณ์
ภายในจิตใจ สมาธิความรู้สึกลับั่นคงไม่วอกแวกภายในจิตใจ แล้วก็
ปัญญาการรู้เห็นตามความเป็นจริง นี่เป็นสิ่งที่ต้องคอยอิงอาศัยอยู่
ภายในจิตใจเรา คือถ้าจะพูดว่าฝึกให้มีเกิดขึ้น มันก็ใช่ แต่อีกนัย
หนึ่งก็ไม่ใช่ เพราะว่าเรามีอยู่แล้ว คือต้องอิงอาศัย เรามักจะมีแต่
ไม่อิงอาศัย ไม่อาศัยสติสมาธิปัญญา เราชอบอาศัยความวุ่นวาย
ความฟุ้งซ่านหรือความโง่งของเรา

มันก็เป็นปัญหาตรงนี้แหละ ตรงที่เราเลือกไม่ถูก และที่เรา
เลือกไม่ถูก ก็เพราะความไม่ชัดเจนภายในจิตใจของเรา ในการสร้าง
หรือการให้จิตใจของเรามุ่งหาความเห็น หรือความรู้สึกลับั่นชัดแจ้ง ก็
เป็นส่วนที่สำคัญ เช่นฝึกสติให้ต่อเนื่อง ตัวนี้จะเป็นสิ่งที่ทำให้เรามี
ความชัดเจนขึ้นมาในจิตใจ เมื่อมีความชัดเจนขึ้นมาในจิตใจ เราก็
สามารถที่จะเลือกสิ่งที่ถูกต้อง ในการฝึกจิตให้มันมีความแจ่มใส
เป็นเรื่องที่สำคัญ การที่ฝึกให้จิตใจแจ่มใส ส่วนหนึ่งก็คือต้องมีอุบาย
มีวิธีการต่างๆ ที่ช่วย ซึ่งสิ่งนี้ต้องอาศัยตัวเราเองในการสังเกต ทดลอง
และต้องสังเกตว่าอันไหนช่วยให้จิตใจแจ่มใส อันไหนที่ไม่ได้ช่วย
หรือยังไม่ได้ผล เพราะบางที่อุบายก็มี แต่อาจจะยังไม่เหมาะกับเรา
ในเวลานี้ แต่นั่นก็เป็นวิธีการที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำ หรือครูบา



๑ ทศวรรษ ได้@ภัยศิริ

อาจารย์ท่านก็ชอบแนะนำเสมอ ก็คล้ายๆ ว่าเราเก็บข้อมูลไว้ก่อน คอยดูว่า วันใดวันหนึ่ง อุบายในการพิจารณาเหล่านี้ ก็อาจจะเป็น ประโยชน์กับเราได้

อุบายหนึ่ง ที่อาตมาอยากจะพูดถึงคือนี่ คืออยากให้เรา สนใจในการพิจารณากาย บางครั้งคนเรา โดยเฉพาะถ้าเรามีความ ฉลาดสักหน่อย มีการศึกษาบ้าง อ่านหนังสือธรรมะบ้าง ได้ยินได้ ฟังบ้าง ก็จรรู้ว่าเป้าหมายของพระพุทธานุศาสนายุทธ์จิต การทำจิตให้ ผ่องใส ทำให้จิตหลุดพ้น ทำให้จิตพ้นจากความทุกข์นั่นเอง

แต่บางทีการจะจับจิตก็ไม่รู้ว่ามันอยู่ที่ไหน อย่างแม้แต่ถ้า เราดูในพระสูตรที่พระพุทธเจ้าสอน ท่านไม่เคยพูดถึงว่าจิตอยู่ที่ไหน พอเราอ่านหนังสือในรุ่นหลังๆ หนังสืออธิบายเช่นพวกอรรถกถา หรือแม้แต่หนังสือรุ่นหลังอย่างอภิธรรม จะกล่าวว่าคล้ายๆ จิตอยู่ที่ นี้แหละ มันเป็นหทัยวัตถุ แต่ว่าในพระสูตรไม่เคย ไม่มีที่ พระพุทธเจ้าพูดถึง คนเราอยากให้มีที่อยู่ เพราะเขาอยากให้อุทธ์จิต อยู่ที่ไหนสักแห่ง แต่ในความเป็นจริงแล้ว จิตของเรา นึกที่ไหนก็ อยู่ตรงนั้น และจิตของเรา ที่เราเรียกว่าจิตนั้น มันไม่มีตัวตนอะไร ไม่มีวัตถุอะไรที่จิตจะอาศัย มันเป็นอารมณ์ความรู้สึก มันเป็น ความนึกคิด เป็นการทำงานที่ไม่มีตัววัตถุอาศัยอยู่



ในเมื่อเป็นอย่างนั้น บางครั้งมันก็ยากที่จะรู้สึกชัดเจน ซึ่ง
 เป็นเหตุผลที่ว่า ถ้าหากว่าเราตั้งความรู้สึก ตั้งสติไว้ที่ร่างกาย ก็
 เป็นสิ่งที่ช่วย เพราะว่าค่อนข้างจะชัดเจนกว่า แต่ก็เช่นเดียวกัน
 เพราะว่าจะเป็นจิตที่ดี เป็นนามธรรม หรือเป็นร่างกายที่ดี คือในรูป
 ธรรม ก็ถือว่าเป็นสังขาร อย่างที่สวดเมื่อก็ สังขาร คือร่างกายจิตใจ
 และรูปธรรมนามธรรมทั้งหมดทั้งสิ้นนั้นไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป
 มีแล้วหายไป สังขารคือร่างกายจิตใจ และรูปธรรมนามธรรมทั้งหมด
 ทั้งสิ้น มันเป็นทุกข์ทนยาก เพราะเกิดขึ้นแล้วแก่เจ็บตายไป คือมี
 ลักษณะอันเดียวกัน แต่บางครั้งในการจะเห็นจิตนั้น อาจะยาก
 ถ้าเห็นในร่างกายก็ค่อยยังชั่ว ซึ่งจะเห็นชัดเจนกว่า แต่ว่าพอเรา
 เห็นร่างกายชัดเจน พอเราเห็นความไม่เที่ยงของมัน เห็นความทุกข์
 ของมัน ก็จะเห็นเหมือนกันหมด ไม่ว่าจะเห็นร่างกายที่ดี หรือเป็น
 จิตใจที่ดี เป็นสิ่งที่เห็นรูปธรรม เป็นวัตถุสิ่งของ หรือเป็นสิ่งที่เห็น
 นามธรรม เป็นเรื่องด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านความคิดความเห็น
 เหมือนกันหมด ไม่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงทำให้เราเข้าใจในลักษณะนั้น
 เพราะว่าพระพุทธเจ้า ในการสอนของท่าน ท่านไม่จำเป็นที่
 จะต้องเห็น หรือเข้าใจในทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ เพียงแต่เข้าใจใน
 ลักษณะของมัน พอเห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์



๑ ทศวรรษ ได้@ภัยศิริ

ทนยาก ก็ทำให้พอที่จะปล่อยได้ พอที่จะถอยออกจากมันได้ ไม่ใช่ต้องติดตามให้เข้าใจทั้งหมด จะยุ่ง และไม่จบไม่สิ้นเราจะยังสงสัยอยู่ แต่ถ้ามีความเข้าใจ พอเห็นลักษณะของสิ่งใดสิ่งหนึ่งชัดเจน ก็สามารถที่จะเข้าใจให้มันทะลุปรุโปร่งได้ อันนี้ก็เป็นเรื่องสำคัญเหมือนกัน เพราะว่าโดยปกติคนเราชอบคิดฟุ้งซ่านไปทั่ว อยากรู้ อยากเห็น หรือยังงง ยังไม่เข้าใจ แต่ที่จริง ขอให้เข้าใจในเรื่องเดียว เช่นเราเข้าใจในเรื่องของร่างกาย มันก็สามารถที่จะทำให้เราเข้าใจในจิตของเรา ในโลกรอบตัวเรา

หรือยกตัวอย่างง่ายๆ คือระลึกถึงหลวงพ่อบุชา หลวงพ่อชา ท่านเป็นพระที่เราก็นับถือกันว่า เป็นผู้ที่เข้าถึงธรรมะอย่างแท้จริง แต่คิดดู การศึกษาของท่าน ทางโลกก็ไม่ได้มากนัก รู้สึกว่าท่านจบ ป.๑ คือ ป.๔ ก็ไม่จบด้วยซ้ำ แต่อย่างไร จะเป็นคนไทยก็ดี เป็นฝรั่งก็ดี จบการศึกษาสูงๆ ก็ยังต้องไปหาท่าน ขอศึกษาจากท่าน เพราะท่าน รู้ความจริง หรือแม้ในทางธรรม ท่านก็ไม่ได้จบเปรียญอะไรสูง ท่านจบนักธรรมเอก ก็พอ พอที่จะจับหลักในพุทธศาสนาได้ แล้วท่านก็มาปฏิบัติ มาฝึกมาหัด มาศึกษาภายในตัวของท่านเอง เพื่อเข้าใจในความเป็นจริง แล้วก็เพื่อเข้าใจในหลักธรรม หลักของความเป็นจริง



เหมือนกับหลวงพ่อกุญแจ คือการศึกษา มันต้องศึกษา เพื่อลดเพื่อละ ไม่ใช่ศึกษาเพื่อได้ เพราะมันต้องลดต้องละ กิเลส ตัณหาของเรา ลดละความโลภ ความโกรธ ความหลง อย่างนี้เวลา เราละได้ เราเห็นความโลภความอยากได้ ความทะยานอยาก เรา เห็นว่า เอ้อ ก็ยังมีความทุกข์อยู่ พอเกิดความหงุดหงิด ความรำคาญ โทษะ ความไม่พอใจ เราก็เห็นชัด มันก็ทุกข์ แล้วก็ไม่ใช่ว่าทุกข์ ครั้งเดียว มีความไม่พอใจเมื่อไร มีความโกรธเมื่อไร ก็ทุกข์ทุกครั้ง ไม่เว้น ก็เห็นแล้วหลายด้าน แต่พวกเราขี้เกียจขี้ขลาด ที่ยังหา ข้อแม้อยู่ ก็หาว่าได้โกรธสักครั้ง จะได้สบายสักที แต่มันไม่เป็น อย่างนั้น เพราะมันทุกข์ทุกครั้งที่โกรธ แต่เมื่อเห็นความจริง ก็ละได้ หรือความหลง มีเอกลักษณ์ของความหลง แสดงออกอยู่ในความ งงก็มี ความมึนตมม อาจะออกในทางกลับก็มี อาจะออกใน ลักษณะของความถือตัวถือตน มีทิฐิ มีมานะอยู่ มันก็แสดงออกใน หลายลักษณะ เมื่อเห็นโทษเราก็สามารถที่จะละได้

หลวงพ่อกุญแจท่านจึงเน้นอยู่ที่การเห็น ในความรู้ที่เรามี การ ปฏิบัติที่เราทำ มันต้องเป็นไปเพื่อการละ เช่นการศึกษาในโลก ท่านจะพูดกับพระ โดยเฉพาะพวกฝรั่ง คือได้ศึกษาจบปริญญาตรี กิเลสของเรามันก็ได้จบปริญญาตรีเหมือนกัน จบปริญญาโท กิเลส



๑ ทศวรรษ ได้๑ภัยศิริ

ของเรามันก็ได้จบปริญญาโทเหมือนกัน ได้ปริญญาเอก เป็นดอกเตอร์ กิเลสมันเป็นดอกเตอร์ด้วย มันก็สามารถที่จะเล่นงานเราได้ตลอด ทุกข์เกิดขึ้นในโลกรอบตัวเรา สิ่งที่สำคัญอยู่ที่การละ

อาตมาจำได้ว่า ครั้งหนึ่งหลวงพ่อก่านพูดถึงชาวตะวันตกซึ่งในลักษณะของเราชาวตะวันตกแล้วก็ได้จบการศึกษาหาความรู้กัน มันก็ชอบคิด ชอบมีอุดมคติ แต่ว่า วันหนึ่งหลวงพ่อก่านเรื่อง **“เฮ้อ พวกท่านนะ พวกฝรั่งที่มาอยู่ด้วยกันนะ เหมือนนกอีแร้ง มันบินสูง แต่ดูซี มันลงมากินอะไร”** โอ้ มันเจ็บแสบจริงๆ แต่ก็เป็นเรื่องจริง คิดได้ ชอบคิดสูงๆ คิดในแง่โลกก็ดี ในแง่ธรรมก็ดี ชอบคิดแต่อารมณ์ก็กลับมาหาของเนาอยู่ตลอด อันนี้แหละ เราทุกคนที่ยังเป็นปุถุชนอยู่ ก็เช่นเดียวกัน มันก็คิดได้ แต่อย่างว่าแหละ มันกลับมากินอะไรละ จึงเป็นเรื่องที่น่าเตือนตัวเอง น่าสร้างความสำนึกในตัวเอง เพื่อหาวิธีที่จะละได้ต่อสิ่งที่สร้างความทุกข์

ในการที่พิจารณาถึงร่างกาย มันเป็นส่วนที่ทำให้เรามีการสำนึกเสมอ เพราะว่าเวลาเราพูดถึงความไม่เที่ยง มันก็ชัดเจนว่าร่างกายของเรามันก็ไม่เที่ยงจริงๆ แค่ว่าความรู้สึกภายในร่างกายเช่นเดี๋ยวนี้ เราได้นั่งพับเพียบฟังธรรมมาครึ่งชั่วโมง ไม่รู้ว่าคุณอื่นเป็นยังไง แต่เวลาอาตมาดูความรู้สึกเมื่อเริ่มนั่ง มันก็สบาย เดี่ยวนี้



ก็เจ็บหัวเข่าก็มี เจ็บที่เท้าก็มี เจ็บที่ก้นก็เริ่มเจ็บ แต่ก็ไม่รู้จะทำยังไง ร่างกายมันเป็นแบบนี้ เริ่มเที่ยง เริ่มดี แต่แล้วก็ค่อยเปลี่ยน เริ่มสบายแล้วก็ไม่สบาย เป็นเรื่องธรรมดา ซึ่งห้ามไม่ได้ ก็เป็นอย่างนี้ แล้วพอมีความรู้สึกไม่สบาย เราก็ค่อยพลิก ไม่สบาย ก็เปลี่ยนเป็นสบาย ดีใจขึ้นมา ได้หายความไม่สบายสักพัก ก็เปลี่ยนอีก มันไม่เที่ยงจริงๆ กลับไปกลับมา คือเราเห็นภายในร่างกาย

ไม่ต้องพูดถึงเมื่อการเปลี่ยนแปลงที่จะเห็นในระยะยาว เช่นอายุมากขึ้น ร่างกายก็เปลี่ยน อายุมากขึ้นก็มีโรคแทรกซ้อน เมื่อความแก่ค่อยเกิดขึ้น มันก็เป็นของไม่เที่ยงเช่นกัน ก็เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา คือเราไม่มีสิทธิ์ที่จะหักห้ามมัน ไม่ยอมรับมัน เพราะความเป็นจริง มันทำโดยไม่ปรึกษาเราเลย ไม่มีละ ไม่เคยขอละ อาทิตยนี้ขอให้แก่ขึ้น ก็ไม่ได้ขอสักหน่อย แต่เป็นเอง หรือขอให้ เป็นโรคสักหน่อยเพราะไม่ได้เป็นตั้งนาน ไม่ได้ขอ ไม่ได้เป็นไปตามที่ต้องการ ดังอนัตตาที่เห็นชัด ไม่ได้เป็นตัวเป็นตนของเรา ที่เราสามารถที่จะสั่งได้

จึงเป็นส่วนที่เราเห็น ที่เราพูดถึง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สัพเพสังขารา อนิจจา นี่นะ บางที่มันออกมาเป็นเรื่องธรรมะ เป็นเรื่องปรัชญา แต่ธรรมะของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่เป็นปรัชญา ไม่ใช่ว่าเป็น



๑ ทศวรรษ ได้@ภัยศิริ

เรื่องทฤษฎี มันเป็นเรื่องความเป็นจริง มันเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับชีวิตประจำวันของเราจริง เพราะว่าพระพุทธเจ้ามีเป้าหมายอย่างเดียว คือการที่จะช่วยเพื่อนมนุษย์ ให้พ้นจากความทุกข์ได้ เพราะว่าเราได้ประสพร่างกายและจิตใจที่ชอบสร้าง ความทุกข์ขึ้นมา ชอบมีความวุ่นวาย ความสับสน ชอบมีความเคঁรำหมอง และทั้งหมดทั้งสิ้นก็เป็นทุกข์อยู่ จะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว มันก็ทุกข์อยู่ แต่พระพุทธเจ้าท่านก็มีความสงสารเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ท่านก็อยากให้เรา มีอุบายที่จะปลดเปลื้องออกจากความทุกข์นั้นได้ ดังนั้นธรรมะคำสั่งสอนทั้งหมด ก็เป็นไปเพื่อช่วยเพื่อนมนุษย์เราให้พ้นจากความทุกข์ได้ แต่เราก็ต้องเอามาใช้ แล้วก็ต้องพยายามที่จะเห็น

ในการยกประเด็นเรื่องร่างกายขึ้นมา ก็เป็นส่วนที่ช่วยให้เราเห็น เพราะเรียกว่าเป็นส่วนที่เป็นรูปธรรม และเป็นสิ่งที่อยู่ในสภาพที่เราสัมผัสได้โดยชัดเจน อีกส่วนหนึ่ง ถ้าพูดถึงในลักษณะของการปฏิบัติหรือการฝึกหัด พระพุทธเจ้าเวลาสอน ท่านก็พยายามที่จะให้เราเข้าสู่ปัจจุบัน เพราะว่าตามความเป็นจริง อดีตก็เป็นสิ่งที่ผ่านไปแล้ว อนาคตก็ยังไม่ถึง แต่จิตของเราก็ชอบที่จะกลับไปกลับมา ไปสู่ออนาคตโดยการตั้งความหวังบ้าง ตั้งความกลัวบ้าง แต่ก็มานึกถึงอนาคต โดยเกิดความตื่นตัวขึ้นก็มี เกิดความ



หวาดเสียวก็มี สุดแล้วแต่ที่จะคิด หรือนึกถึงเรื่องในอดีต นึกถึงอดีตด้วยความเสียดายบ้าง เสียใจบ้าง ที่มันผ่านมา เป็นเรากี่ดี ผู้อื่นก็ดี หรือได้ทบทวนความสุขโดยเหมือนกับใจของเรากลับไปหา และหมกมุ่นอยู่ในความสุขอันนั้น ความสบายอันนั้น แต่ก็คล้ายกับว่า ไม่ยอมเห็นให้ชัดเจนว่า เป็นอดีตที่ผ่านไปแล้ว พระพุทธเจ้าทรงชักชวนให้เราอยู่ในปัจจุบัน ไม่ใช่ว่าไม่ได้รับรู้อดีต หรือไม่ใช่ว่าไม่รับรู้อนาคต แต่ทำให้เรามีความเข้าใจ ให้มีความแจ่มใสภายในปัจจุบันนี้

เพราะปัจจุบันนี้ เป็นเวลาที่จะสามารถตัดลินความถูกต้องว่าเราจะประพฤติอย่างไร ทำอย่างไร แก้ไขอย่างไร สร้างสรรค์อย่างไร จะเกิดจากปัจจุบันนี้แหละ โดยการทำให้จิตใจของเราอยู่ในปัจจุบัน อาศัยร่างกายช่วยได้มาก เพราะอย่างไรก็ตาม จิตของเรานั้นชอบปรุงแต่งไปเรื่อยๆ แต่ร่างกายของเรายังอยู่ในปัจจุบัน

ฉะนั้นการกลับมาที่มีความรู้สึกที่ดี ความสัมผัสภายในร่างกายที่ดี พิจารณาในร่างกายที่ดี ก็คือกลับมาหาหลักปัจจุบัน ก็เป็นอุบายที่ช่วยให้เรากลับมาสู่ปัจจุบัน โดยการตั้งความรู้สึกไว้ที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ความรู้สึกในเวลานั้นเป็นเวลาปัจจุบัน เป็นส่วนที่ช่วยให้เราอยู่ในปัจจุบันได้ ลมหายใจเข้าก็กำหนดรู้ ลม



๑ ทศวรรษ ได้สมัยศิริ

หายใจออกก็กำหนดรู้ การเดินซ้ายเดินขวา เวลาเดินจงกรมในเวลานั้น ก็เป็นความรู้สึกที่อยู่ในปัจจุบัน เป็นส่วนที่ช่วยให้เราตั้งหลักอยู่ในปัจจุบันได้ แล้วก็จะได้ปลดเปลื้องความคิดที่ไปเกาะกับอนาคต ไปเกาะกับอดีต ให้ออกจากจิตใจ แต่ต้องอยู่ในปัจจุบัน ด้วยจิตใจที่มีสติ สมาธิ และปัญญา เพราะบางทีที่เราไปเกาะปัจจุบัน ก็มีเหมือนกัน ที่อาศัยความโลภ ความโกรธ ความหลงเช่นเดียวกัน อย่างไรก็ตาม ก็ต้องพยายามที่จะกลับมาหาหลักปัจจุบัน

ก็ได้อาศัยของง่ายๆ อย่างลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เพราะอย่างไรก็ตาม เราก็ต้องหายใจอยู่แล้ว จึงยกขึ้นมาเป็นประเด็นที่ตั้งสติไว้ ในการเอาของธรรมดา ของง่ายๆ เป็นพื้นฐาน ก็จะได้ตั้งอยู่ในหลักการปฏิบัติในเวลานั้น สิ่งที่เราทำ จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน เป็นสิ่งที่เราทำอยู่แล้ว แต่ว่า เราสามารถนำมาใช้เพื่อสร้างสติ สร้างปัญญาไว้ในปัจจุบัน ก็เป็นสิ่งที่ช่วยให้จิตใจของเราเอนเอียงเข้าสู่ธรรมะได้

การปฏิบัติ ขอให้เราอย่ามองข้ามความสำคัญของสิ่งง่ายๆ ที่อยู่รอบตัวเรา ไม่ว่าจะเป็นอิริยาบถต่างๆ หรือแม้แต่ความรู้สึกภายในร่างกาย บางทีเราก็ไม่ได้สังเกต ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่น บางทีเราไม่ค่อยได้สังเกตว่า ร่างกายของเราสัมผัสอาหารอย่างไร คือ



รับประทานมากหรือน้อย ก็ไม่สังเกต มันถูกกับธาตุของเราหรือไม่ ก็ไม่ได้สังเกต จะช่วยให้เราสุขภาพดีหรือไม่ดี เพราะว่าบางครั้งเราก็กินเฉพาะที่ถูกปาก แต่ไม่ถูกกับธาตุชั้นนี้ ก็มีส่วนหนึ่ง หรือไม่ใช่ ว่ากินเพื่อเลี้ยงร่างกาย แต่เป็นการกินเพื่อเลี้ยงความเป็นตัวตน อย่างนี้ก็มี เช่นไปสั่งอาหารตามร้าน ก็สั่งเพื่อให้คนอื่นดูว่า เราเป็นคนมีฐานะ เป็นคนที่ฉลาดในการสั่งอาหาร จึงทำให้อาหาร ไม่ใช่สิ่งที่หล่อเลี้ยงร่างกาย แต่หล่อเลี้ยงความเป็นตัวตน เพียงเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลินเท่านั้น

ก่อนที่อาตมาจะเดินทางมาเมืองไทย ได้ไปเยี่ยมโยมคนหนึ่ง เป็นลูกศิษย์ของวัด ซึ่งเขาเพิ่งไปซื้อบ้านใหม่ ซึ่งอยู่ใกล้วัด ในบ้าน มีที่เก็บเครื่องมือ เก็บของ หนูเลยเข้าไปรบกวน เขาจึงเอาแมวจากเทศบาลมาเลี้ยง เขาทำที่อยู่ให้แมวตัวนั้นอย่างสุขสบาย เหมือนเป็นคอนโดมิเนียม มี ๒-๓ ชั้น และแมวสามารถกินอาหารเมื่อไรก็ได้ โดยแตะตรงที่เก็บอาหารจะออกมาเอง

ตอนแรกที่รับแมวมาเลี้ยง มันก็ตัวพอมอยู่ แต่เดี๋ยวนี้มัน อ้วนปึ่เลย เดินไม่สะดวก เพราะมันเป็นโรคประสาทสักหน่อย เมื่อไหร่มันเกิดความกลัว หรือคนเข้ามา มันก็จะกระสับกระส่าย แล้วก็กิน เวลาเราไปดูมัน มันเห็นเรา ก็จะรีบไปกิน เพราะมันกลัว



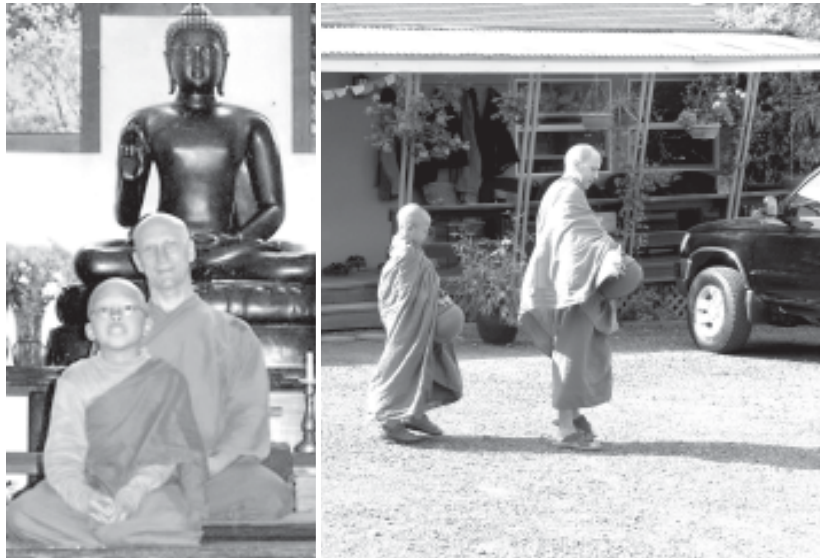
๑ ทศวรรษ วัดอภัยคีรี

มันไม่ได้กินเพราะความหิว

เป็นที่น่าสังเกตว่า บางทีมนุษย์เราก็เหมือนกัน เรากระสับกระส่าย หรือมีปฏิกิริยาอย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะเราไม่อยากจะอยู่กับความทุกข์ที่เรากำลังเผชิญอยู่ เราอยากหาทางออก

อย่างน้อย ถ้าเอาร่างกายเป็นหลักในการพิจารณา ว่ามีความรู้สึกอะไรบ้าง สบายไหม เครียดไหม มันกระสับกระส่ายไหม หรือปลดปล่อย เมื่อตั้งการสังเกตไว้ที่ร่างกาย จะเป็นส่วนที่ช่วยในการพิจารณาได้ และถ้ายังพิจารณาที่ร่างกาย ก็จะยิ่งเห็นว่าร่างกายนี้ จะเป็นสิ่งที่พึ่งให้เราไม่ได้เลย ทั้งเรื่องโรคภัยไข้เจ็บที่มาแทรกซ้อน ก็เป็นไปได้ แล้วเรื่องความตายก็เข้ามาได้ทั้งนั้น ยิ่งเห็นได้ชัดว่า เราไม่สมควรที่จะเอาร่างกายเป็นที่พึ่ง จึงควรจะมีศรัทธาหรือรั้นที่จะหาสิ่งที่เป็นสิ่งที่แท้จริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เราเป็นชาวพุทธ จึงควรยึดเอาธรรมะเป็นที่พึ่ง

และร่างกายนี้ มันพร้อมที่จะผุพังอยู่เสมอ ไม่ว่าอายุเท่าไร เช่นในเวลานี้ ลูกศิษย์เล็กๆ ของอาตมาคนหนึ่ง เป็นเด็กชายอายุประมาณ ๑๐ ขวบ เป็นเด็กดีมาก เคยมาบวชที่วัดอภัยคีรี ในอัลบั้มรูปถ่ายของวัด จะมีภาพทำพิธีบวชสามเณรองค์เล็กๆ และอยู่ปฏิบัติธรรมในปีที่ผ่านมา คือสาเหตุที่มาบวชก็เพราะว่า เป็นโอกาส



สามเณร ทัดชา (ท้อต) ต้นสุท้ซ บวชสามเณร ณ พ.ศ. ๒๕๔๘
ขออุทิศบุญกุศลให้กับน้องท้อต ในโอกาสครบรอบการคืนสู่ธรรมชาติดครบ ๑ ปี
(๒๗ เมษายน ๒๕๕๐)



๑ ทศวรรษ วัดอภัยศิริ

เตรียมจิตใจ เพราะว่าจะต้องทำการผ่าตัดในปีี้ เพราะว่าเป็นโรคเกี่ยวกับเลือด (ธาลัสซีเมีย) แล้วจะต้องทำการเปลี่ยนระบบเลือดทั้งหมด ซึ่งคล้ายกับการเปลี่ยนไขกระดูก และจะต้องทำคีโม^๑ เพื่อลดภูมิต้านทานในตัว ซึ่งก็ได้อยู่โรงพยาบาลมาตั้งแต่เดือนกันยายน ๒๕๕๘

ในช่วงที่ผ่านมา อาตมาก็จะติดตามข่าวทุกวันสองวัน เพราะว่าในช่วงนี้อยู่ในขั้นที่อันตราย เนื่องจากภูมิคุ้มกันในร่างกายไม่ยอมรับสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาใหม่ เดิมก็มีอาการดีมาตลอด แต่เมื่อประมาณ ๑ อาทิตย์ หรือ ๑๐ วันที่แล้ว ก็มีอาการทรุดลงอย่างมาก มีเลือดออก ซึ่งหมอไม่สามารถที่จะยับยั้งได้ อยู่ในห้องไอซียู (อยู่โรงพยาบาลประมาณ ๘ เดือน ปัจจุบันนี้เสียชีวิตแล้ว)

ที่เล่าให้ฟังนี้ ก็เพื่อให้เราทุกคนที่มาปฏิบัติธรรม ช่วยกันแผ่เมตตาให้ เขาชื่อท้อต เป็นเด็กที่อาตมารู้จักตั้งแต่เล็กๆ อาตมาเป็นทั้งพ่อในธรรมะและเป็นอาจารย์ นี่ก็เป็นส่วนหนึ่ง ที่แสดงให้เห็นว่าเราทุกคนอยู่ในภาวะที่อันตราย การมีชีวิตเป็นมนุษย์นั้นเป็นอันตราย ทั้งนี้ไม่ได้พูดเพื่อให้เกิดความกลัว หรือท้อใจ แต่ว่าเพื่อให้เข้าใจความเป็นจริงว่าเป็นอย่างไร แล้วเราจะทำอย่างไร เมื่อ

^๑ คีโม ย่อจาก chemotherapy หมายถึง เคมีบำบัด



ทราบว่าเป็นจริงเป็นอย่างนั้น สิ่งหนึ่งที่เราทำได้ คือการแผ่เมตตา เพื่อให้เกิดความเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกันและทำให้จิตใจของเรามีปัญญา เพื่อไม่ให้เกิดทุกข์ เพื่อให้เกิดการลดละ ให้ปล่อยวางสิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง นี่คือนสิ่งที่เราทำได้ และที่จริงก็ทำได้แค่นี้แหละ ดีที่สุดแล้ว

ในส่วนอื่น **เราก็ต้องตั้งสติไว้ ว่าเราทำอะไรต่างๆ ไปเพื่ออะไร ไม่ใช่ว่าจะไม่ต้องทำอะไรในโลก แต่ต้องรู้ว่าเราทำเพื่ออะไร ทั้งอาชีพการงานก็ดี หรือการเกี่ยวข้องกับเพื่อนมนุษย์ก็ดี เราทำเพื่ออะไร ให้กลับมาที่หลักว่า ทำเพื่อให้เกิดความเมตตาเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน คือเรากลับมาสู่จุดนี้ เพื่อให้เกิดปัญญาที่แหลมคม จะได้ถอยออกจากความโง่ หรือความหลงของตัวเอง นี่คือการสร้างความเข้มแข็งภายในจิตใจของเรา ในการปฏิบัติที่ดี ในการดำเนินชีวิตประจำวันของเราที่ดี คือสามารถที่จะเข้าสู่ธรรมะได้เสมอ แต่จะต้องมีความว่องไวเพียงพอ นี่คือนิสัยจำเป็นที่จะต้องค่อยๆ ฝึกหัด ฟังธรรมะ ศึกษา และสังเกตตัวเอง ในการยกยธรรมะขึ้นมาสู่จิตใจ**

คืนนี้ อาตมาคิดว่า คงให้ข้อคิดในธรรมะ พอสมควรแก่เวลา จึงขอยุติลงเพียงเท่านี้ เอวัง





พิธีอุปสมบทท่ามกลางป่าธรรมชาติ ของวัดอภัยคีรี

ไม่เกิดก็ไม่ดับ

พระอาจารย์ปล้นโหมกษุ
ธรรมเทศนา ณ บ้านบุญ อ.ปากช่อง
วันที่ ๙ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

นะโมตัสสะ ภาคะวะโต อระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
นะโมตัสสะ ภาคะวะโต อระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
นะโมตัสสะ ภาคะวะโต อระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
พุทฺธัง ธรรมัง สังฆัง นะมัสสามิ

ดังที่ได้พูดถึงก่อนที่เราจะสวดมนต์นั้น คือวันคล้ายวัน
อาสาฬหบูชา เป็นวันที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมจักกัปปวัตตนสูตร
ซึ่งเป็นธรรมะที่เรียกได้ว่าเป็นแก่นของพระพุทธศาสนา เรื่องอริย-
สังขี บางครั้งคนเราก็คิดอยู่ แต่ให้ความสำคัญไม่เพียงพอ หรือให้
ความใส่ใจไม่เพียงพอ กับการสร้างความเข้าใจว่า อริยสังขีนั้นมี



๑ ทศวรรษ ได้@ภัยศิริ

ความหมายสำหรับเราอย่างไร ทั้งในชีวิตประจำวันก็ดี ทั้งในการปฏิบัติภาวนาก็ดี เช่น ยกตัวอย่างง่ายๆ เวลาเราใช้ชีวิตประจำวัน หรือเวลานั่งสมาธิ จิตใจของเราจะให้ความหนักแน่น หรือให้ความสนใจในเรื่อง เหตุให้เกิดความทุกข์ หรือการดับทุกข์มากกว่ากัน อาจมาคิดว่า คนส่วนใหญ่คงจะให้ความสนใจ หรือมีจิตใจหมกมุ่นอยู่กับเหตุให้เกิดทุกข์ มากกว่าการที่ให้ความสนใจกับการดับทุกข์

หากว่าเป็นอย่างนั้นจริงๆ ถ้าเราได้ให้ความสนใจกับเหตุให้เกิดความทุกข์มากกว่าอย่างอื่น ก็เป็นอันว่า เราก็ยังได้รับความทุกข์อยู่ตลอด เพราะว่ายังมีเหตุ ก็เลยได้รับความทุกข์อยู่ จึงควรจะให้ความสนใจเป็นพิเศษในเรื่องการลืมนรสของความดับทุกข์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาเรานั่งสมาธิภาวนา แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า การใช้ชีวิตประจำวันนั้นไม่สำคัญ ก็สำคัญเหมือนกัน แต่ว่าในเวลาที่เราภาวนา ก็เป็นเวลาที่เราควรจะสร้างความสำนึก และความสนใจในสิ่งที่มีคุณค่าในชีวิตของเราให้มากที่สุด เพราะว่าที่จริงแล้ว ความทุกข์นั้นสร้างไม่ยาก เพราะคนเรามีความชำนาญในการสร้างเหลือเกิน แต่มักจะมองข้ามการสร้างความดับทุกข์ หรือการลืมนรสของความดับทุกข์ ดังนั้นจึงควรที่จะต้องใส่ใจ

หลวงพ่อบุชา ท่านมักจะยกตัวอย่าง ในสิ่งที่เราสนใจหรือใน



สิ่งที่เราสัมผัสได้ง่าย เช่นท่านยกตัวอย่างว่า อาคารนี้ บ้านนี้ เราเห็นพื้น เห็นเพดาน เห็นเสา แต่ไม่ค่อยจะสนใจ ไม่ค่อยใส่ใจในความว่างที่อยู่ในห้อง ทั้งๆ ที่มีมากกว่าของอย่างอื่น แล้วก็เป็นอย่างนี้ที่ทำให้ห้องนี้มีประโยชน์มากที่สุด เดินผ่านไปผ่านมาอยู่ตลอด ทั้งๆ ที่เราอยู่ท่ามกลางความว่าง แต่ว่าไม่ได้ใส่ใจในความว่าง ท่านองเดียวกัน เราอยู่ท่ามกลางความสงบ เราอยู่ท่ามกลางความดับทุกข์ แต่ไม่สนใจ ในเมื่อเราไม่สนใจ ไม่ใส่ใจ เราก็เลือกเอาในสิ่งที่มีความชำนาญกว่า ก็คือเลือกเอาทุกข์ มันก็น่าเบื่อนะ แต่อันนี้คือชีวิตมนุษย์ เป็นอยู่อย่างนี้ แล้วก็ทำกันจนชิน จนชำนาญ

ในการศึกษาธรรมะ ในการปฏิบัติธรรม เป็นโอกาสที่จะเปิดฉากใหม่ หรือมุมมองใหม่สำหรับตัวเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นการเปิดโอกาสให้ตัวเองได้ลิ้มรสของความสงบ แล้วการที่จะได้ลิ้มรสของความสงบนั้น ก็ต้องอาศัยวิธีการดังที่เราได้สวดตอนเช้านี้ พระพุทธเจ้าท่านก็ได้แสดงธรรมเรื่องอริยสัจสี่ ไว้ว่า *ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อริยสัจคือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นี้มีอยู่ นี้คือความดับสนิท เพราะจางไป ไม่มีเหลือของตัณหาตนเอง ปกติแล้ว การที่ตัณหาหรือความอยากจะจางไป จะหายไป จะหมดไป หรือดับไปนั้น ก็จะดับไปเองอยู่โดยธรรมชาติ เพราะธรรมชาติทุกอย่างมันก็ดับ*



๑ ทศวรรษ วัดอภัยศิริ

ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ลมหายใจเกิด ลมหายใจดับ แม้แต่ความคิดเกิด ความคิดก็ดับ ตัณหาเกิด ตัณหาก็ดับ ความสงบเกิด ความสงบก็ดับ แต่ก็ขึ้นอยู่กับว่าเราให้ความสนใจ ให้ความสำคัญ ให้สติ ให้เฝ้ารู้อยู่กับสิ่งใด สิ่งนั้นก็จะมีกำลัง

พระพุทธองค์ตรัสถึงเครื่องมือที่ใช้ในเรื่องความดับ หรือความว่างไปของตัณหา ได้แก่ **จาค** คือการสละทิ้ง **ปฏินิสสัคโค** คือการสละคืน **มุตติ** คือการปล่อย **อนาลโย** คือการทำให้ไม่มีที่อาศัยของตัณหา นั่น ทั้งสี่คำนี้มีประโยชน์มากทีเดียว

คำว่า **จาค** คือการเสียสละ การให้ เป็นการให้หรือการเสียสละบางอย่างเพื่อประโยชน์อย่างอื่น เช่น เราเสียสละความทุกข์ เพื่อให้ได้เกิดสุข เราเสียสละความวุ่นวายเพื่อให้เกิดความสะดวก เราเสียสละความเครียดเพื่อให้ได้ความสบาย อันนี้เป็น **จาค** การให้การสละ การเสียสละ ก็เป็นส่วนที่เราควรฝึกไว้

โดยทั่วไป เมื่อใช้คำว่า **จาค** มักจะใช้พร้อมๆ กับคำว่า **ทาน** แต่จะมีความหมายที่ลึกกว่า ในบางครั้ง เมื่อมองให้ลึกในคำศัพท์ของคำว่า **ทาน** หรือการให้ นั้น ก็จะมีมีความหมายที่ลึกเช่นเดียวกัน แต่คำว่า **จาค** คือการสละ หรือการเสียสละ เมื่อเสียสละความโกรธ ก็จะได้ความสบายขึ้นมา เสียสละความหวงหรือความ



ตระหนี่ ก็จะได้จิตใจที่มีทาน เป็นการสละความเศร้าหมอง เพื่อให้
เกิดความเบิกบาน

ปฏินิสสัคโค คือการสละคืน ก็มี ความหมายที่ใกล้เคียงกัน
หลวงพ่อบุชชทาสท่านได้ให้ความหมายกับคำศัพท์ว่า **ปฏินิสสัคคะ**
ในลักษณะที่ว่า การสละคืน คืนให้เจ้าของเดิม เช่นเราชอบยืมว่า
ร่างกาย หรือจิตใจนี้ ว่าเป็นของเรา แต่ที่จริง เป็นการสมมุติเอา
หลงเอา เราจะต้องสละคืนให้เจ้าของเดิม สละคืนให้ธรรมชาติ
เพราะเราไปยึดเอาสิ่งที่ไม่ได้เป็นของเรา ว่าเป็นของเรา ก็เลยกลายเป็น
เป็นขโมย เราจะต้องเลิกจากการเป็นขโมยเสียที่ เราขโมยเอาของ
ธรรมชาติ เช่นร่างกายนี้จิตใจนี้ มันเป็นของธรรมชาติ แต่เราก็ไป
ยึดเอา แล้วก็หวงแหน มีความสำคัญมั่นหมาย เกิดความหวั่น
ความกลัว คิดว่าเราดีเราเด่น มีการแข่งขันกับผู้อื่น โดยใช้ความ
รู้สึกว่าเป็นตัวเรา แต่ตัวเรานั้นเกิดจากอะไร ก็เกิดจากการขโมย
เอาของธรรมชาติ เราต้องเลิกเป็นโจร เป็นขโมยกันเสียที่ ดังนั้นเรา
จึงต้องสละคืน เมื่อมีอารมณ์หรือความรู้สึกเกิดขึ้นภายในจิตใจ เช่น
เศร้าหมอง หงุดหงิด รำคาญ วุ่นวาย เราก็มักจะยึดว่า อันนี้เป็นของเรา
อันนี้เราไม่สบาย เรารำคาญ เราวุ่นวาย เราเป็นอย่างนั้นอย่างนั้น
โดยไม่ได้สังเกตว่า **ความรู้สึกว่าตัวเรานั้น เกิดขึ้นจากอะไร เป็น**



๑ ทศวรรษ ได้ ๑ ภัยศิริ

จริงเป็นจริงไหม เทียงแท้ไหม แต่พอดูให้ชัด จะเห็นว่าเป็นของที่เร
ตะครุบเอา ขโมยเอา ไปจับเอา และสำคัญผิด

ในการที่เราสละคืน ไม่ใช่ว่าจะต้องไปทำลาย เช่นทำลาย
ความรู้สึกของตัวเอง ไม่ต้องไปทำลายมันหรอก เพราะถ้าไปยึด
อารมณ์ หรือทะเลาะกับมันอีก ก็ยิ่งวุ่นวายหนัก ให้เราสละคืนจะดี
กว่า และจะทำให้เราเห็นชัดเจน ในการที่จิตกลับมาสู่ความสงบ ให้
เราใส่ใจกับความสละ เมื่อเรารู้จักสละคืนสิ่งที่ไม่ได้เป็นของเรา เรา
ก็จะเกิดความรู้สึกว่า **มุตติ** เกิดคล้ายกับคำศัพท์ที่ว่า **วิมุตติ วิมุตติ**
แปลว่า ความปล่อยวาง ความปลอดโปร่งที่เกิดจากการไม่ยึดไว้
อันนี้คือปล่อย ในการแบกอารมณ์ก็ดี แบกความรู้สึกก็ดี เหล่านี้
มันหนัก การปล่อยคือ เราก็รู้จักวาง เหมือนกับเรยกเอาแก้วน้ำนี้
มา เราพยายามที่จะทำให้น้ำมันนิ่งๆ ทำไมมันยังกระเพื่อมอยู่ใช้ไหม
เราก็ต้องตั้งอกตั้งใจในการวางนี้ ทำให้นิ่งมากกว่านี้ แต่มันก็ยัง
กระเพื่อมอยู่ มันไม่ใช่ว่าอาตมาทำให้มันกระเพื่อม แต่มัน
กระเพื่อมเอง และถ้าจะให้มันนิ่ง เราก็ต้องปล่อย เดี่ยวมันก็นิ่งเอง
มันก็อย่างนั้น

คือเราคิดว่า เรามีหน้าที่หนัก นี่เป็นการสำคัญผิดในหน้าที่
ของเรา เพราะไปคิดว่า เราต้องบังคับจิตใจให้นิ่ง เราต้องไปบังคับ

ไม่เกิดก็ไม่ได้



ชีวิตของเราให้มันสงบสบาย แต่เมื่อยิ่งบังคับ ก็ยิ่งรู้สึกอึดอัด การปล่อยโดยปล่อยอย่างนี้ ไม่ใช่ปล่อยอย่างเลอะเทอะ แต่ว่าเป็นการปล่อยอย่างมีหลักการ ปล่อยอย่างมีพื้นฐานในธรรมะ เข้าใจในความเป็นจริง จึงรู้จักปล่อย เมื่อปล่อยแล้วเราก็ได้กลับสู่ความสงบ ก็เป็นเรื่องธรรมชาติของสิ่งภายนอกก็ดี สิ่งภายในก็ดี ก็เช่นเดียวกันกับจิตใจของเรา

ในการฝึกการปล่อยวาง เวลาที่สมควรปล่อย เราก็ต้องรีบปล่อยวาง เพราะว่าจะได้สงบกว่า สบายกว่า แล้วก็ได้รับความรู้สึกว่าเป็นอิสระจริงๆ เรียกว่าคำศัพท์ที่ว่า **มุตติ** ก็จะกลายเป็น **วิมุตติ** เพราะเป็นอิสระ อิสระเพราะเราไม่แบก อิสระเพราะว่าเราสามารถที่จะวางได้

ครูบาอาจารย์ ท่านชอบยกตัวอย่างขึ้นมาว่า เหมือนกับเราแบกของเพื่อออกเดินทาง การแบกของก็คือเราแบกขันธ์ ๕ ร่างกายของเรา เมื่อนำร่างกายมาใส่ทางนี้ (หมายถึงเอาวางไว้ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย) เวหนามาใส่ทางนี้ สัญญาเอาไปทางนี้ สังขารเอาใส่ไว้ตรงนี้ วิญญาณไม่รู้จะเอาไว้ไหน รัดกับตัวไว้ตรงนี้ แบกเอาไว้ แบกรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งเราถือว่าเป็นเราก็แบกเอาไว้ มันก็หนัก แต่ก็ เป็นของธรรมชาติ



๑ ทศวรรษ ได้ดั่งภัยศิริ

หน้าที่ของชาวพุทธนั้น ต้องมาศึกษาถึงคำว่า **พุทธะ** ซึ่งหมายถึง **ผู้รู้** เราต้องฝึกการเป็นผู้รู้ เมื่อมีผู้รู้และมีกำลังแล้วเราจะได้รับรู้จักปล่อย รู้จักวาง และไม่ใช้ว่าการปล่อยวางคือการไม่ทำอะไร บางคนก็คิดว่าการปล่อยวาง คล้ายๆ ว่าไม่ทำอะไร แต่ว่าความจริงแล้ว ยิ่งมีการปล่อย ก็ยิ่งสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น เพราะไม่แบกความรู้สึกที่มีต่อตัวตน และก็ไม่ทำให้จิตใจของตัวเองพะรุงพะรังกับความคิดนึกปรุงแต่งต่างๆ

ลองสังเกตดูครูบาอาจารย์เป็นตัวอย่าง บางทีภาระหน้าที่ต่างๆ ของท่านมีไม่น้อย แต่ท่านก็ไม่รู้สึกเหนื่อย สามารถที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้ดี เช่น ในปีนี้สำหรับอาตมาเอง ก็ได้ปลีกตัวออกจากภาระหน้าที่ แต่เมื่ออยู่วัดหน้าที่ต่างๆ ก็ไม่น้อย บางคนก็ถามว่าทำได้อย่างไร และจะมีเวลาปฏิบัติอย่างไร เราก็ต้องรู้จัก คือรู้จักปล่อย ไม่แบกเอาไว้ เมื่อไม่แบก เราก็มีกำลังที่จะทำ ถึงเวลาที่จะนั่งสมาธิ ก็เป็นเวลานั่งสมาธิ ถึงเวลาที่จะทำงาน ก็เป็นเวลาทำงาน ถึงเวลาที่จะอยู่กับคน ก็อยู่กับคน ถึงเวลาที่จะอยู่กับตัวเอง ก็อยู่กับตัวเอง อย่างนี้มันก็ไม่แบก เช่นเวลาที่เรายู่กับตัวเอง ถ้าไม่ปล่อยวางเราก็ไปแบกคนอื่นเข้ามา เดี่ยวก็คุยในจิตใจ เดี่ยวก็พูดกัน เดี่ยวไปนึกถึงจะทำอย่างนี้ อย่างโน้น มันวุ่นวายพะรุงพะรัง



พอได้อยู่กับคน ก็คิดว่า อยากจะทำอะไรจึงจะได้ห่างจากพวกนี้ เพราะมันรำคาญ พออยู่กับคน ก็อยากอยู่คนเดียว และนี่คือการแบกสิ่งใดที่ไม่เป็นกาลไม่เป็นโอกาสก็ต้องรู้จักปล่อย เมื่ออยู่กับการปล่อย ก็มีกำลังที่จะทำอะไรได้โดยไม่วุ่นวาย แล้วจะรู้สึกสบาย

อนาลโย คือการไม่ให้มีที่เหลื่อให้ตัณหาอาศัย การทำไม่ให้มีที่อาศัยของตัณหา ความหมายในภาษาไทย คำว่า **อนาลโย** คือไม่มีที่อาศัย ส่วนคำว่า **อนาลย** หมายถึง ไม่มีกังวล ความหมายก็ใกล้เคียงกัน คือไม่กังวล จิตไม่เกาะ ไม่พัน จิตไม่ติด เหมือนกับภาชนะที่เราใช้ปรุงอาหาร ที่มีเทฟลอนเคลือบไว้ เวลาทำอาหารก็จะไม่ติด จะเป็นลักษณะนั้น เราต้องทำจิตให้มีเทฟลอนเคลือบซักหน่อย เพื่อไม่ให้มันติด อารมณ์ที่ชอบก็ไม่ติด อารมณ์ที่ไม่ชอบก็ไม่ติด อารมณ์ที่ทำให้เกิดความขุ่นใจก็ไม่ติด รู้จักที่จะปล่อยได้ มันไม่ติด ไม่มีที่ให้อาศัย แต่อย่างว่าแหละ จิตของเราไม่เป็นอย่างนั้น มันเหมือนกับสำลี สำลีฝอยๆ ขาวๆ มีอะไรมาสัมผัส ก็จะดูดติดเข้ามาเลย อย่างนี้แหละ ที่เป็นส่วนในการเก็บความทุกข์

การปฏิบัติธรรม จะทำให้เรารู้จัก และให้ความสนใจกับ **อนาลโย** เพื่อไม่ให้มีที่อาศัย แต่ไม่ใช่ที่ไม่มีอารมณ์ ไม่มีความรู้สึก ไม่มีการคิด ไม่มีการนึก เพียงแต่ไม่มีที่อาศัยของเหตุแห่งทุกข์



๑ ทศวรรษ ได้๑ภัยศิริ

เหมือนกับมีครั้งหนึ่ง มีหมอดูมากราบหลวงพ่อบุชาที่ได้ฤกษ์ฤกษ์ แล้ว เขาก็อยากดูลายมือของหลวงพ่อบุชา อยากลองใช้วิชาของเขา ยิ่งกับ ครูบาอาจารย์พระผู้ใหญ่ ก็ยิ่งอยากทราบว่า ลายมือของท่านจะเป็นอย่างไร เพราะคิดว่าไม่น่าจะเหมือนคนทั่วไป เขาก็เลยขอดูลายมือของหลวงพ่อบุชา แล้วก็ทักว่า “หลวงพ่อบุชา ดูเหมือนกับหลวงพ่อบุชามีความโกรธเยอะอยู่เลย” ฟังแล้วหลวงพ่อบุชาก็ยิ้ม ตอบว่า “มีสิแต่ไม่ได้เอามาใช้” คือไม่ใช่ว่าท่านไม่มีความรู้สึก หรือไม่มีความโกรธ แต่ว่าท่านไม่มีที่ให้ความโกรธอาศัย คือ **อนาลโย** ท่านไม่ห่มันมีที่อาศัยในจิตใจของท่าน ไม่ติดค้างอยู่ในใจ มีความดับอยู่ตลอดเวลา

ในอีกมุมมองหนึ่งของอริยสัจที่ ๓ คือ **นิโรธสัจจะ** คำว่า **นิโรธ** ปกติแปลว่า **ดับ** ใช้ใหม่ แต่ท่านเจ้าคุณพระพรหมคุณาภรณ์ (หลวงพ่อบุชประยุทธ์ ปยุตโต) ท่านตีความหรือให้ความกระจ่างในคำศัพท์นี้ว่า นอกจากใช้คำศัพท์ว่า **ดับ** แล้วยังสามารถใช้คำศัพท์ว่า **ไม่เกิด** ได้เช่นเดียวกัน ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าสนใจมาก คือทุกข์ไม่เกิด เพราะว่าโดยปกติคนทุกๆ ไปจะให้ความสนใจ หรือให้ความสำคัญกับเวลาที่มีความทุกข์ มากกว่าเวลาที่ไม่มีความทุกข์ คือจะจับจ้องความทุกข์ เพื่อสังเกตดูว่าเมื่อไรทุกข์จะดับไป แทนที่จะให้ความสนใจ



กับการไม่เกิดของความทุกข์ ว่าจะมีเมื่อไร

เราควรให้ความสนใจ และให้ความสำคัญกับการไม่เกิดของความทุกข์ แทนที่จะไปไล่ดับทุกข์ เราก็มาดูแลสุขภาพใจเข้า ปล่อยให้ใจออก จิตก็จะเข้าสู่ภาวะของความสงบได้เร็วกว่า ความสงบนั้นมีอยู่ในจิตใจของเราอยู่แล้ว แต่ว่าเราต้องรู้จักแยกแยะให้ดี และให้ความสำคัญ ให้ความสนใจ เพราะจิตมีความชำนาญ มีความเก่งในการเกาะ การตะครุบ เอาความรู้สึกคิดนี่ก็ปรุงแต่ง หรือความเศร้าหมอง

ฉะนั้น ก็จะต้องหาทางหลีกเลี่ยง เปลี่ยนความเก่งของเราให้เก่งในการสังเกต หรือลึมรสของการไม่เกิดความทุกข์ เช่นในเวลาที่จิตสงบ เราต้องให้ความสำคัญกับความสงบในจิตใจของเรา อันนี้ต้องทวนกระแส จะต้องทวนกระแสของความเคยชินของเรา

การปฏิบัติธรรมะ หรือการที่นำธรรมะเข้ามาในชีวิตของเรา ทั้งในชีวิตประจำวันก็ดี ทั้งในการภาวนาหาความสงบก็ดี จะต้องรู้จักทวนกระแส ซึ่งเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าเองท่านก็ทรงทำไว้ ดังปรากฏในพุทธประวัติ ในบางครั้งเราก็ฟังดูเหมือนกับเป็นนิทาน แต่นิทานนั้นก็มีความหมายแทรกอยู่ เช่นในสมัยที่พระพุทธเจ้าตั้งใจที่จะบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ ท่านได้ตั้งใจว่า อย่างไม่รู้ก็ตาม



๑ ทศวรรษ ได้@ภัยศิริ

ก็จะต้องเข้าถึงการตรัสรู้ให้ได้ แล้วท่านก็ได้รับการถวายอาหารจากนางสุชาดา จากนั้นท่านก็เอภาชนะที่ว่างจากอาหาร ไปลอยในแม่น้ำเนรัญชรา แล้วก็อธิษฐานว่า “ถ้าจะได้มีการตรัสรู้จริงๆ ขอให้ภาชนะนั้นไหลทวนกระแสของน้ำขึ้น แทนที่จะไหลตามกระแสน้ำ” แล้วภาชนะนั้นก็ไหลขึ้น ทวนกระแสน้ำขึ้นไป ซึ่งถ้าเราคิดว่าเป็นนิทานเฉยๆ ก็ได้ แต่ถ้ามาดูในความหมายของจิตใจ นั่นคือสิ่งที่ท่านต้องอาศัย ก็คือการทวนกระแสของตัณหา ทวนกระแสของความเคยชิน ทวนกระแสของโลก เพราะว่าตราบไต่ที่อยู่ตามกระแสของโลก ท่านก็ไม่สามารถที่จะตรัสรู้ธรรมได้

ในการที่เราหวังที่จะได้รับความสงบ หวังที่จะมีความสุข ก็ต้องรู้จักทวนกระแสของโลกเช่นเดียวกัน ความเคยชินเคยตัวของเราเอง มักจะทำตามกระแสของ ความโลภ ความโกรธ ความหลง จนเกิดความทุกข์อยู่ตลอดเวลา แต่ในการทวนกระแสนั้น เราจะไม่สนับสนุน และไม่ให้มันติดอยู่ในใจของเรา ก็จะได้ได้รับความสงบ การกล้าทวนกระแสโลก จึงเป็นส่วนที่สำคัญสำหรับผู้ปฏิบัติ ที่จะต้องให้ความสนใจ ให้ความสำคัญกับความสันโดษ เรามี **ความสันโดษ** มีความพอใจ

อย่างเช่น เรานั่งสมาธิ ก็ต้องการให้จิตสงบ แต่ถ้าหากว่า



จิตไม่สงบ ก็จะมีอาการฟุ้งซ่าน ถ้าไม่ฟุ้งซ่าน ก็จะง่วงเหงาหาวนอน แล้วก็จะกลับไปกลับมา สาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจากการขาดความสันโดษ **ความสันโดษ** เป็นความพอใจในสิ่งที่ทำ ความพอใจในการดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ความพอใจกับการอยู่ในปัจจุบัน ความพอใจที่ได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่กำลังสัมผัสอยู่ ก็เป็นสิ่งที่ให้ความสงบได้ แล้วก็เป็นที่ควรฝึกด้วย เพราะว่าจะรอฟีกความสันโดษเฉพาะในเวลาเรานั่งสมาธินั้นก็ได้อีก แต่ก็ควรฝึกความสันโดษในชีวิตประจำวันให้สม่ำเสมอ เพราะเป็นสิ่งที่จะช่วยให้เกิดกำลังในจิตใจของเราอย่างมาก ในการที่จะได้ความสงบ เพราะถ้าหากสังเกตเห็นความตื่นเต้น ความทะยานอยากเกิดขึ้น ก็จะขาดความสันโดษ การเกิดความหงุดหงิดรำคาญกับบุคคลที่ดี กับสถานการณ์ที่ดี ก็จะไม่สันโดษ เพราะไม่พอใจกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น

ในการฝึกความสันโดษ เป็นการฝึกให้มีความพอใจกับสิ่งที่กำลังสัมผัสอยู่ เป็นสิ่งที่ฝึกให้มีความสงบในเวลานั้นทันที จิตจะค่อยๆ เย็นลง “อย่างไรจึงจะเรียกว่าสันโดษ” จะสังเกตได้จากการที่มีความพอใจกับสิ่งที่เรามี และไม่จำเป็นที่จะต้องแสวงหาอีกต่อไป เช่น ยกตัวอย่างง่ายๆ คืออาตมาเพิ่งคุยกับโยมแม่ โยมแม่กำลังจะย้ายบ้าน แล้วก็กำลังพยายามที่จะลดสิ่งของของตัวเองลง คือใจ



๑ ทศวรรษ ได้@ภัยศิริ

หนึ่งยังอยากจะเก็บสิ่งของเอาไว้ คือมีเหตุผลที่จะเก็บเอาไว้ สะสมเอาไว้ เดี่ยวจะมีความจำเป็นที่จะได้ใช้งานสักวันหนึ่ง นี่ก็บ้านของเราเอง แต่อีกใจหนึ่ง ก็รู้ว่าเก็บเอาไว้ ๘ ปี ๑๐ ปีแล้ว ไม่ได้ใช้เลย พระรุ้งพระรัง จะไปไหนก็ห้วง ไม่รู้จะเก็บไว้ทำไม น่าจะทิ้งๆ ไปเสีย

การมีสิ่งของ หรือการเก็บสิ่งของเอาไว้ ก็เพื่อความสบายของเรา แต่พอเก็บมาแล้ว แทนที่เราเป็นเจ้าของมัน มันกลับกลายเป็นเจ้าของเรา เพราะทำให้เราต้องเฝ้าอยู่ตลอด นี่แหละ การที่มีความสันโดษ คือมีเท่าที่จำเป็น เท่าที่จะต้องใช้ในการชีวิตของเรา จะต้องหาเวลาในการรู้จักความสันโดษ เช่นเวลาเห็นของใหม่ก็อยากจะได้อีก เราก็ต้องพิจารณาว่าของเก่ายังไม่ได้ใช้ มีคนที่อาตมารู้จักอยู่ที่สหรัฐอเมริกา เขาจำกัดของที่เขามี จะเป็นเสื้อผ้าก็ดี สิ่งของก็ดี เขาจะจำกัด เขาจะกำหนด เขาเห็นนิสัยของตัวเอง ชอบเอาของใหม่เขาเลยบังคับตัวเองว่า เอาของใหม่ก็ได้ แต่ของเก่าต้องทิ้ง เลยต้องเปลี่ยนตลอด พอเปลี่ยนตลอดมันก็เบื่อกันเหมือนกัน เลยเป็นการช่วยให้ได้เกิดความสันโดษ คือเราได้เห็นความไม่มีที่สิ้นสุดของตัณหา ซึ่งจะเจอความน่าเอา น่าอยากได้ในทุกสิ่งทุกอย่าง

และเช่นเดียวกัน เวลาที่พบกับสิ่งที่เราไม่พึงปรารถนา มักจะเกิดความรำคาญ เกิดโทสะขึ้นมาในจิตใจของเรา จะต้องทำ

ไม่เกิดก็ไม่ดับ



อย่างไรถึงจะได้มีความพอใจ และไม่ตกเป็นทาสในอารมณ์ของความไม่พอใจ หรือความรำคาญ ก็มีวิธีพิจารณามากมายหลายแบบ แต่ที่สำคัญจะต้องกลับมาหาความพอใจ เราสันโดษได้ เราสร้างความ เป็นอิสระในตัวเองได้

พอมีคนมาพูดไม่เข้าหูเรา เกิดความรำคาญ เกิดอารมณ์ของความไม่พอใจ บางที่เราไม่พูดอะไรออกไป แต่มันซุ่มๆ อยู่ในจิตใจของเรา ก็ต้องสังเกตดู เราชอบความมีอิสระ แต่เรากำลังตกเป็นทาสของคำพูดของเขา แสดงว่าเรากำลังลดฐานะของตัวเอง ถ้าไม่ปรุงแต่ง ไม่ยึด ไม่เกาะกับอารมณ์นั้น ก็มีความอิสระอยู่ แต่พอเกาะอารมณ์ เราก็เป็นทาสของอารมณ์นั้นทันที ทำให้เกิดความ ซุ่มมัว ฉะนั้นการสร้างความสันโดษ เพื่อที่จะได้ความรู้สึกที่เป็นอิสระ แม้จะมีคนมาว่าอย่างไร หรือเหตุการณ์จะเกิดขึ้นอย่างไร เราก็ทำให้อิสระเกิดขึ้นในจิตใจได้ เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นก็ทนได้

ในสมัยที่อาตมาอยู่กับหลวงพ่อบุชา ท่านจะฝึกเราด้วยวิธีการต่างๆ ที่จะทำให้เป็นผู้มีความอิสระ และเหตุการณ์บางอย่างก็ ไม่เป็นสิ่งที่เราปรารถนา หรือนำรำคาญจริงๆ อย่างในบางครั้ง วันหลังวันพระ จะรู้สึกเหนื่อย เพราะวานั่งสมาธิ และเดินจงกรมทั้งคืน เน้นชกไม่นอน แล้วก็ไปฉัน แทนที่หลวงพ่อบุชาจะเปิดโอกาสให้ฉัน



๑ ทศวรรษ ได้@ภัยศิริ

ท่านก็ไปรับแขก ไปคุยกับญาติโยม บางที่ญาติโยมไม่ชวนคุย ท่านก็ชวนให้ญาติโยมคุย เราก็นั่งรอกัน รอว่าเมื่อไหร่ท่านจะคุยจบ จะได้ฉันเสียที จะได้กลับไปนอน ก็รู้สึกรำคาญ ทั้งๆ ที่อาหารก็แจกเรียบร้อยแล้ว ท่านก็ยังไม่ให้พร หรือให้พรแล้ว ท่านก็ยังไม่ลั่นระฆัง จึงยังฉันไม่ได้ ต้องรอ

เราก็เลยต้องกลับมาดูว่า ทำอย่างไรถึงจะลั่นโศษ หรือพอใจกับความหิว พอใจกับความง่วง คือไม่เห็นว่าคุณรู้สึกนี้เป็นปฏิปักษ์กับเรา ไม่เห็นว่าเป็นศัตรูของเรา คือ**โดยปกติอะไรที่เราไม่ชอบ เราจะเห็นว่ามันเป็นปฏิปักษ์ต่อความสบายของเรา และแท้ที่จริง ก็เป็นเพียงความรู้สึกเท่านั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่ได้เป็นสาระอะไรนักหนา แต่ปัญหาคือ เราไม่ชอบ ก็เลยปรุงแต่งไปตามความไม่ชอบนั้น แล้วก็กลายเป็นทาสของความไม่ชอบอันนั้น นั่นคือเราสร้างความทุกข์ให้กับตัวเอง**

การฝึกความลั่นโศษนั้น สามารถฝึกได้กับทุกสิ่งทุกอย่าง เช่น การขับรถอยู่ในกรุงเทพฯ เราลั่นโศษกับรถติดได้ไหม รถไม่วิ่งไปตามเลนที่ถูกตัด เขาขับมาตัดหน้ารถของเรา เอ้า เราลั่นโศษได้ไหม หรือเราต้องไปตำไม่ว่าอะไรให้เขา ทั้งๆ ที่เขาก็ไม่ได้ยิน แต่เราก็อุตส่าห์ไปว่าเขา ลั่นเปลืองจริงๆ ทั้งลั่นเปลืองเวลา และลั่น

ไม่เกิดก็ไม่ดับ



เปลื้องความรู้สึก แล้วยังทำให้เราห่างจากความสงบ

สรุปว่า **ความสงบมีอยู่ตลอดเวลา รอบตัวของเรา แต่เราจะต้องรู้จักสนใจ รู้จักใส่ใจ รู้จักเลือก** อันนี้เป็นโอกาส และเป็นหน้าที่ของนักปฏิบัติธรรม ผู้ที่เป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า ในเวลาที่ได้ทวนกระแส แล้วเลือกเอาคุณธรรม เลือกเอาสิ่งที่ทำให้ความดับทุกข์เกิดขึ้น ก็จะได้ลัทธิรสของความเป็นอิสระ ลัทธิรสของความสงบที่แท้จริงได้ แล้วเราจะนึกได้ว่า เป็นเรื่องน่าอัศจรรย์จริงๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงสามารถทวนกระแสได้จริง ทวนกระแสของโลก เพราะไม่ใช่เป็นสิ่งที่มนุษย์เราทำได้เองโดยธรรมชาติ

สำหรับวันนี้ อาตมาก็ให้ข้อคิดสมควรแก่เวลา ก็ขอยุติลงเพียงแค่นี้ **เอวัง**



ประวัติย่อ พระอาจารย์ปสันโนภิกขุ

นามเดิม รีด แพรี่ (Reed Perry)

เกิด ๒๖ กรกฎาคม ๒๔๙๒

ประเทศแคนาดา

การศึกษา ปริญญาตรี สาขาประวัติศาสตร์

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

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

ปัจจุบัน ท่านเป็นเจ้าอาวาสวัดอภัยคีรี ร่วมกับพระอาจารย์อมโร แต่ท่านยังคงเดินทางมาประเทศไทย เพื่อปฏิบัติศาสนกิจและอบรมสั่งสอนลูกศิษย์ตามโอกาสอันควร ปีละหนึ่งครั้ง

หนังสือธรรมะของพระอาจารย์ปสันโนภิกขุ
ซึ่งได้เคยจัดพิมพ์

๑. ธรรมพันภัย (๒ ครั้ง)
๒. จงมาดู
๓. พอดี
๔. ง่ายกว่าที่คิด
๕. ทางเส้นเก่าในมุมมองใหม่
๖. พอ
๗. ทางแก้ทุกข์
๘. The Last Breath (เรื่องเจย์)
๙. ลืมรสสิ่งที่อยู่ในใจ (๒๑ ครั้ง)
๑๐. ความเจริญในทางที่ประเสริฐ
๑๑. วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่
๑๒. ทางสายปัญญา
๑๓. หนึ่งทศวรรษวัดอภัยคีรี

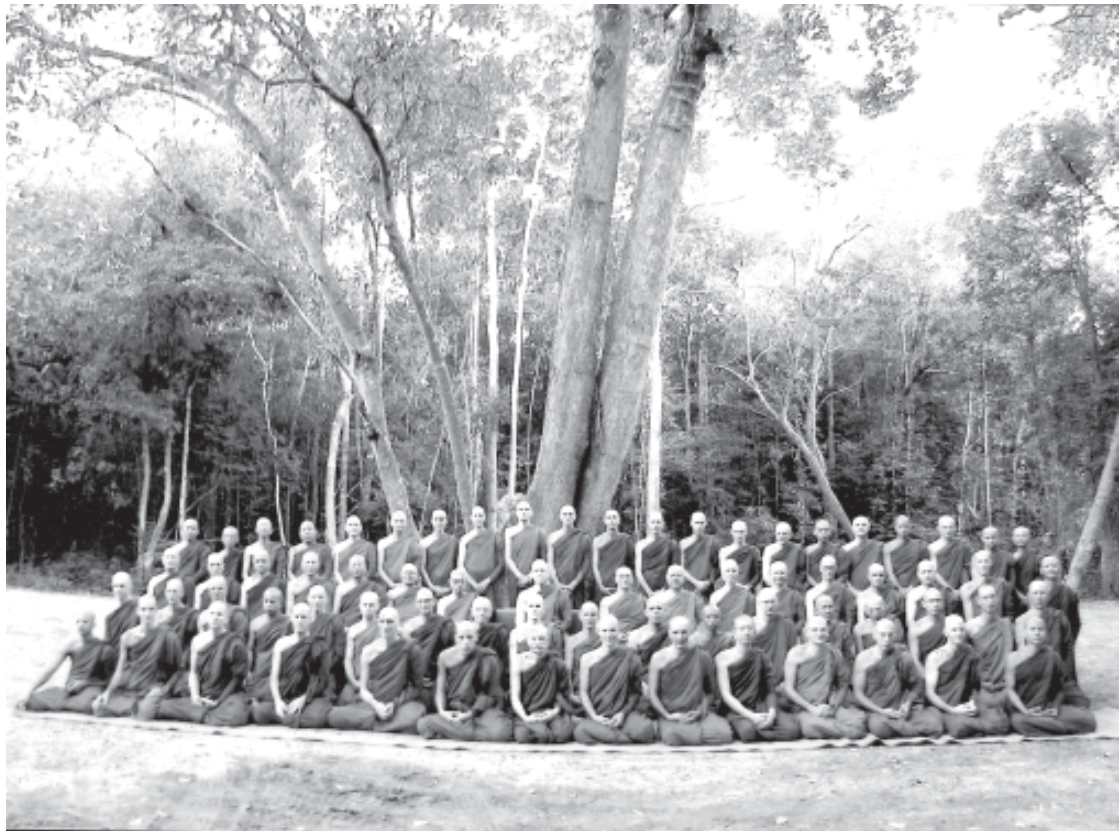
หนังสือเหล่านี้ไม่มีจำหน่าย
จัดพิมพ์ตามวาระโอกาสที่มีผู้ศรัทธาเป็นเจ้าภาพ
ท่านที่มีจิตศรัทธาประสงค์จะร่วมจัดพิมพ์
หรือต้องการทราบรายละเอียดเกี่ยวกับวัดอภัยคีรี กรุณาติดต่อที่



๒๑๐๒/๓๒ ซอยรามคำแหง ๒๖/๑ ถ.รามคำแหง
แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กทม. ๑๐๒๔๐
โทรสาร ๐๒-๗๓๒๐๒๙๙



พระราชสุเมธาจารย์เป็นประธานประชุมคณะสงฆ์ เจ้าอาวาส สาขาต่างประเทศ
ณ วัดป่ามหาชาติ จ.อุบลราชธานี
วันที่ ๑๒ - ๑๔ มกราคม ๒๕๕๙



คณะสงฆ์ชาวต่างชาติจากวัดป่านานาชาติ และจากสาขาที่อยู่ต่างประเทศ
เข้าร่วมประชุม ณ วัดป่านานาชาติ จ.อุบลราชธานี
วันที่ ๑๒ - ๑๔ มกราคม ๒๕๕๙

ASSOCIATED MONASTERIES AND CENTRES

Below are addresses of monasteries founded by
Western disciples of

Ajahn Chah, and associated centres.

The portal page for this community worldwide is:

www.forestsangha.org

THAILAND :

Wat Nong Pah Pong T. Non Pueng, a. Warin Ubon Rajathani 34190 Tel. 045 254864	Wat Pah Nanachat Bahn Bung Wai, Amper Warin, Ubon Rajathani 34310.
---	--

UNITED KINGDOM :

Amaravati Buddhist Monastery
Great Gaddesden, Hemel Hempstead,
Hertfordshire HP1 3BZ
Tel. Office: +44 (0) 144 284 2455
Fax. +44 (0) 144 284 3721
Retreat Centre: +44 (0) 144 284 3239
www.amaravati.org

Aruna Ratanagiri
Harnham Buddhist Monastery,
Harnham, Belsay,
Northumberland NE20 0HF
Tel. +44 (0) 1661 881 612
Fax. +44 (0) 1661 881 019
www.ratanagiri.org.uk

Cittaviveka
Chithurst Buddhist Monastery
Chithurst, Petersfield,
Hampshire GU31 5EU.
Tel. +44 (0) 1730 814 986
Fax. +44 (0) 1730 817 334

The Forest Hermitage

Lower Fulbrook, near Sherbourne
Warwickshire CV 35 8AS
Tel. 01926 624385/ 624564/ 624101
e-mail: inquiries@foresthermitage.org.uk

Hartridge Buddhist Monastery

Odle Cottage,
Upottery, Honiton
Devon EX14 9QE
Tel. +44 (0) 1404 89 1251
Fax. +44 (0) 1404 89 0023

SWITZERLAND :

Kloster Dhammapala

Am Waldrand,
CH-3718 Kandersteg.
Tel. +41 (0) 33 675 21 00
Fax. +41 (0) 33 675 22 41
www.dhammapala.ch

AUSTRALIA :

Bodhinyana Monastery

216, Kingsbury Drive,
Serpentine , WA 6125.

Tel. +61 (0) 8 9525 2420

Fax. +61 (0) 8 9525 3420

www.bswa.org

NORTH AMERICA :

Abhayagiri Buddhist Monastery

16201 Tomki Road, Redwood Valley,
CA 95470.

Tel. +1 (707) 485 1630

Fax. +1 (707) 317 0043

www.abhayagiri.org

Vimokkharam Forest Hermitage

PO Box 152

Kallista VIC 3791

Tel. & Fax : 613 97 55 3378

Bodhivana Monastery

780 Woods Point Road,
East Warburton,
Victoria 3799

Tel. +61 (0) 3 5966 5999

Fax. +61 (0) 3 5966 5998

ITALY :

Santacittarama

Localita "Le Brulla"

02030 Frasso Sabino (Rieti).

Tel. +39 07 6587 2186

Fax. +39 06 233 238 629

www.santacittarama.org

CANADA :

Arrow River Forest Hermitage

Box 2, RR7, Site 7

Thunder Bay, Ont P7C 5 V5

NEW ZEALAND :

Auckland Buddhist Vihara

29 Harris Road,
Mt. Wellington, Auckland.
Tel. +64 (0) 9 5795 443

Bodhinyanarama Monastery

17 Rakau Grove, Stokes Valley,
Lower Hutt 5019.

Tel. +64 (0) 4 5637 193

www.bodhinyanarama.net.nz

Birken forest Monastery

PO Box 5
Knutsford, BC
VOE 2AO
www.Meditate@birken.ca

Tisarana Buddhist Monastery

1356 Powers Road
RR#3 Perth, Ontario K7H 3C5
www.tisarana.ca

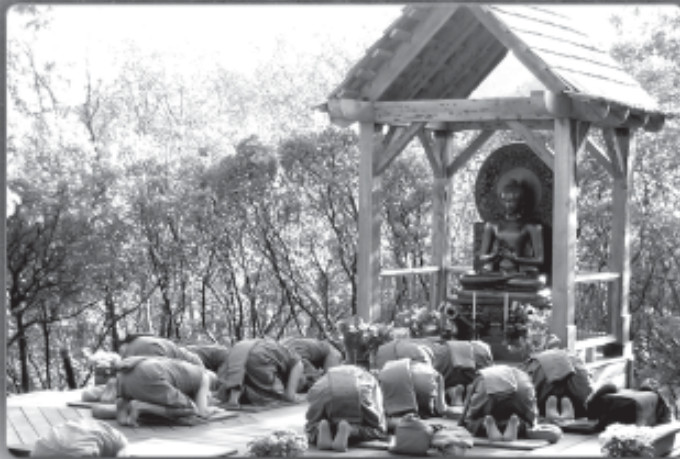
Vimutti Forest Monastery

PO Box 7
Bombay
www.vimutti.org.nz

สาขาวิถนองป่าพงในประเทศไทย

มีสาขา สาขาสำรวจ สาขาสำรวจ

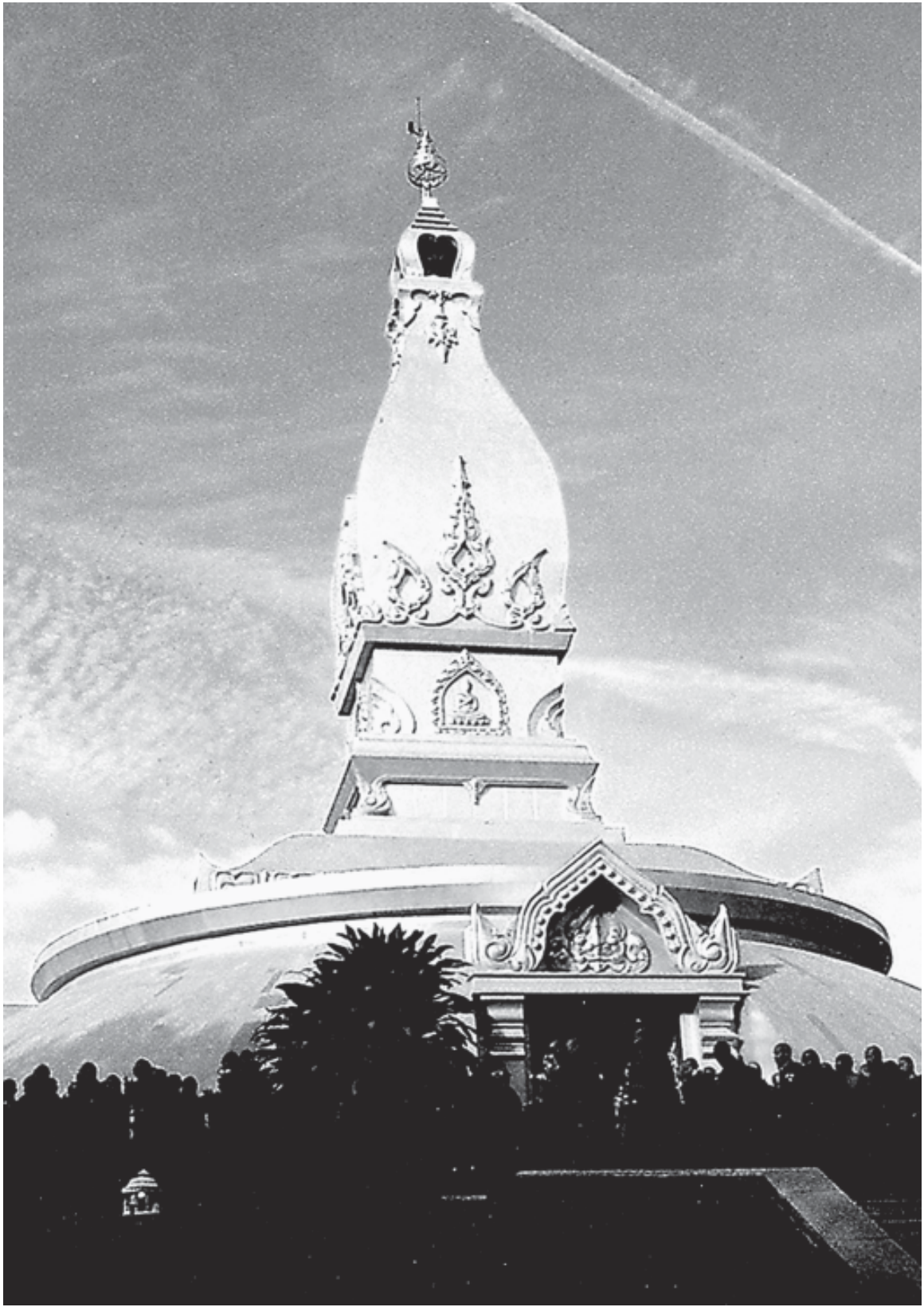
ประมาณ ๒๕๐ สาขา

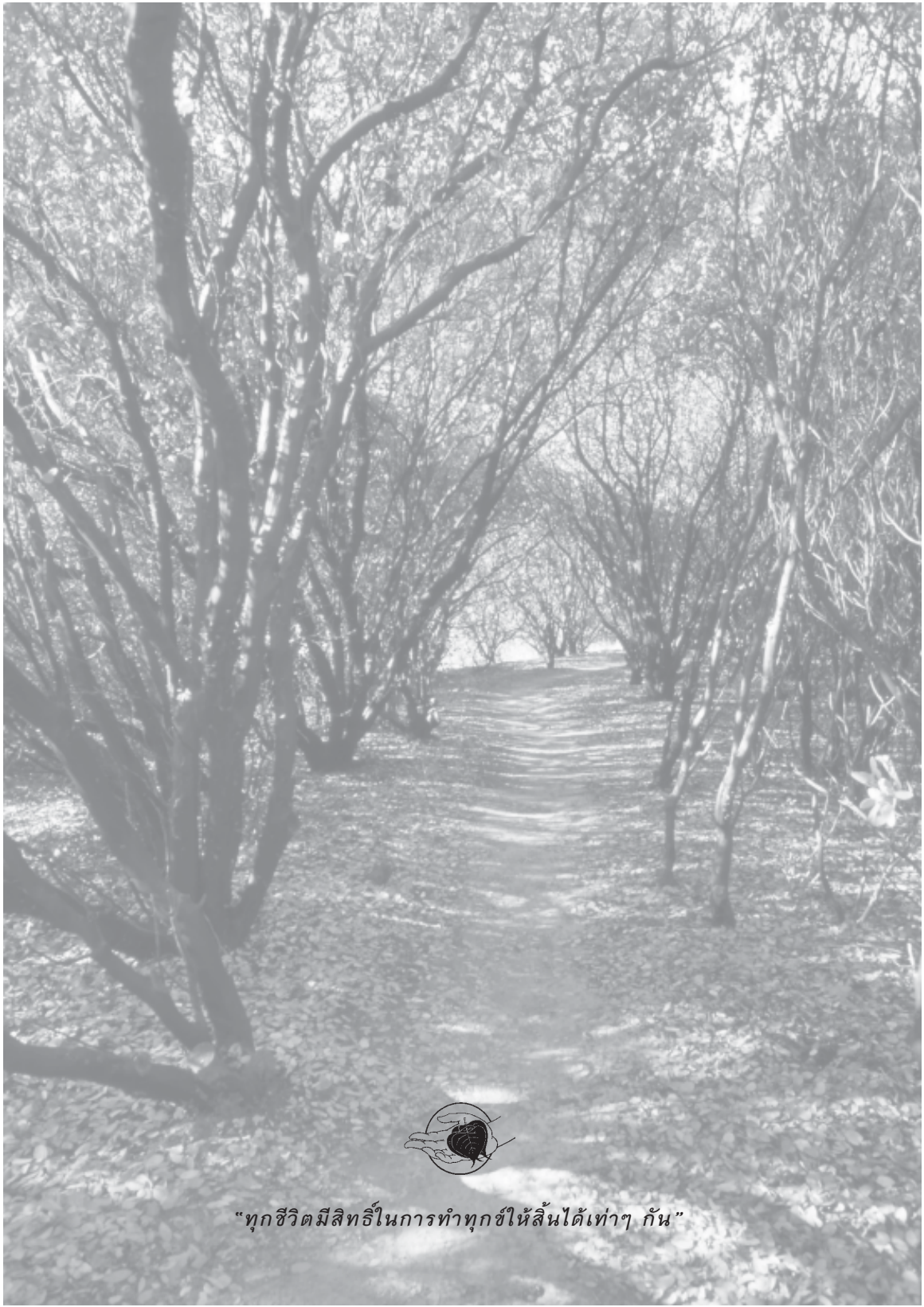


ร่มโพธิ์แก้ว

เป็นโพธิ์แก้วแผ้วพิสุทธ์ดุจดวงแก้ว
โพธิ์ลุ่มแล้วเหลือธรรมถ้อยคำสอน
สถิตคงทรงค่าธรรมสาธ
ธรรมดับร้อนดับทุกข์ธรรมสุขเย็น
เป็นแสงทองส่องนำธรรมประเสริฐ
ชี้เหตุเกิดทางแก้ไขให้เห็น
แผ้วพุทธโพธิ์ธรรมพ่องบำเพ็ญ
นิรันดรเป็นประทีปส่องผู้บ่องธรรม

โดย เทอด โพธิ์มงคล





“ทุกชีวิต มีสิทธิในการทำทุกขให้สิ้นได้เท่าๆ กัน”