

วันคืนล่วงไป  
เรากำลั่งทำอะไรมั่ง  
แม่พิมพ์รัก



*Dhansakdi Chakkaphak*

# ลิขสิทธิ์

## วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

พระอาจารย์ปล้นโน

### แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย เผยแพร่ ไม่ว่าจะทางสื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ อินเทอร์เน็ต หรือทางใดทางหนึ่งทั้งสิ้น

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน หรือร่วมสนับสนุนสื่อธรรมะโปรดติดต่อ

#### วัดป่าอภัยคีรี

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

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

E-mail: [vihara@abhayagiri.org](mailto:vihara@abhayagiri.org)

Website: [www.abhayagiri.org](http://www.abhayagiri.org)

ภาพเขียนสีน้ำพฤษภวิทยา: พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก

เจ้าของภาพ: อาภาภรณ์-อดิเทพ วรรณพฤษ

หนังสืออิเล็กทรอนิกส์จัดทำโดย: วันวิสาข์ หมีเงิน, สรุจน์ วีรวัฒน์ โยธิน

ตรวจทานหนังสืออิเล็กทรอนิกส์โดย: ตุลย์ หงษ์วิวัฒน์

ePub version 1: กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

# คำปรารภ

น้อมถวายเป็นอาจริยบูชา  
แต่... พระอาจารย์ปสันโน

ด้วยในพรรษานี้ พระอาจารย์ปสันโน มีอายุพรรษาครบ ๓๐ คณะศิษย์ทั้งใน  
ประเทศไทยและอเมริกา จึงได้ร่วมกันแสดงกตัญญูกตเวทิตาธรรมแด่พระอาจารย์ โดย  
จัดพิมพ์หนังสือพระธรรมเทศนาของท่านในชื่อว่า “วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไร  
อยู่” ออกเผยแพร่เป็นธรรมทานในโอกาสอันเป็นมหามงคลนี้

คณะศิษย์กราบขอโหสิกรรมต่อพระอาจารย์ หากมีข้อผิดพลาดใดๆ อันเกิดขึ้นจากการ  
พิมพ์หนังสือในครั้งนี้

หนังสือเล่มนี้ สำเร็จขึ้นได้ด้วยกองทุนธรรมบูชา ที่คณะศิษย์ได้ร่วมกันก่อตั้งขึ้น เพื่อส่งเสริม  
การเผยแผ่พระพุทธศาสนาในรูปของการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะตามวาระโอกาส  
ต่างๆ

อานิสงส์ทั้งปวงจากการเผยแผ่ธรรมเป็นทานในครั้งนี้ คณะศิษย์ขอน้อมถวายเพื่อเป็น  
เครื่องสักการบูชาพระคุณของพระอาจารย์ปสันโน ที่ได้เสียสละอบรมสั่งสอนลูกศิษย์  
ทั้งพระภิกษุ สามเณรและฆราวาสมาเป็นเวลาถึง ๓๐ ปี

กองทุนธรรมบูชา  
๑ ตุลาคม ๒๕๔๘

# วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

พระธรรมเทศนาแสดงแก่ผู้เข้าปฏิบัติธรรม

ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย วันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๔๕

วันนี้เป็นวันที่ ๗ ของการเข้ากรรมฐานของเรา เวลาผ่านไปตั้ง ๖ วันแล้ว ก็ได้เข้าวันที่ ๗ คือการเข้ากรรมฐานของเรา ก็ได้ผ่านไปตั้งครึ่งกว่าๆ ก่อนแล้วให้เราระลึกถึงเวลาที่เหลือ เพื่อให้มันได้เกิดประโยชน์กับเราเต็มที่ อย่างที่พระพุทธเจ้าแนะนำ ผู้ปฏิบัติควรจะสำนึกเสมอ วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่ คือวันคืนก็ล่วงไปจริงๆ เราก็เข้ามาอยู่ที่นี่ ตอนเราเริ่มกรรมฐานจริงๆ เริ่มเข้ามาทีไรก็รู้สึก ๑๐ วันจะถึงไหมหนอ โอ้ มันยาวเหลือเกิน เตี้ยวันมันเหลือไม่กี่วัน อาจจะมีสัก เอ้อ เหลือไม่กี่วัน ยังปฏิบัติไม่ถึงไหนเลย ความรู้สึกมันก็เกิดอย่างนี้ต่างๆ อยากรู้ก็ตาม ก็ให้ได้สำนึกไว้ เวลาเหลืออยู่ไม่กี่วัน ก็ขอให้เกิดประโยชน์มากที่สุด

จะทำให้เกิดประโยชน์มากที่สุด มันก็ตามที่เรารู้ได้แนะนำ การที่จะได้ทำให้สติบริบูรณ์ให้ได้ตั้งอยู่ในฐานของสติปัญญา ให้ได้ระลึกถึงกาย หรือเวทนา หรือจิต หรือธรรม ด้วยสติและปัญญา และอาศัยการตั้งสติเพื่อพิจารณาในความเป็นตัวตน ความไม่เป็นแก่นเป็นสาร ในความว่าง ของกายกับใจที่เราชอบยึดไว้เป็นตัวเรา ที่เราชอบยึดไว้เป็นความคิดนึก ความรู้สึก หรือความเห็น หรืออารมณ์ต่างๆ ชอบยึดไว้เป็นตัวเราแท้จริงก็ไม่ได้เป็นเราเลย มันสักแต่ว่าปรากฏการณ์ของกายหรือเวทนาหรือจิตหรือธรรม ก็ขอให้ได้น้อมใจของเราลงเข้าสู่ธรรมะ จิตใจจะได้เกิดความเยือกเย็นได้

เวลาเรานึกถึงวันคืนที่ล่วงไป ก็เป็นเหตุให้เกิดความไม่ประมาท ซึ่งเป็นธรรมะที่สำคัญ อย่างพระพุทธเจ้าเอง ท่านก็เคยสอนพระเจ้าปเสนทิโกศล ได้ตัดเดือนพระเจ้าแผ่นดินถามในลักษณะว่า เออ ถ้าหากว่าเราอยู่ในวังของเรา ในวังก็มีคนมาจากทิศเหนือ โดยมีข่าวว่าเทือกเขากำลังจะขยับขยายลงมาสู่เมืองสาวัตถี ซึ่งพระเจ้าปเสนทิโกศลครองเมืองหลวงคือเมืองสาวัตถี ถ้ามีภูเขากำลังมาจากทิศเหนือ กำลังมาหาเมืองสาวัตถี แล้วเป็นเทือกเขาอันใหญ่มหาดาล ทุกอย่างที่อยู่ข้างหน้านั้น มันจะบดขยี้ทำลายโดยสิ้นเชิง และระหว่างที่เพิ่งได้รับข่าวนั้น ยังมีคนวิ่งมาจากทางทิศตะวันตกโดยชาวเช่นเดียวกัน ภูเขากำลังจะขยับขยาย มันใหญ่มหาดาล กำลังจะทับทำลายทุกสิ่งทุกอย่าง บ้านช่อง ผู้คน ชีวิตทุกชีวิตกำลังจะถูกทำลาย ก็ยังไม่ทันได้ตั้งตัวให้ชัดว่าจะทำอย่างไร ก็ยังมีคนวิ่งมาบอก เพิ่งได้ข่าวจากชนบททางทิศตะวันออกมันกำลังมีภูเขามาเช่นเดียวกัน และก็มาจากทิศใต้ขึ้นมาหา มันกำลังเข้ามาหาเมืองสาวัตถีพร้อมๆกัน ทุกสิ่งทุกอย่างที่ขวางหน้ามันถูกมันทำลายโดยสิ้นเชิง

พระพุทธเจ้าถามพระเจ้าปเสนทิโกศลว่า ถ้าหากว่าได้ข่าวอย่างนั้น จะตั้งจิตไว้อย่างไร พระเจ้าปเสนทิโกศลก็คิดพิจารณาแล้วก็ตอบ คือถ้าเราได้ข่าวอย่างนั้นจริงๆ ก็คงจะต้องมีความสำนึกว่า ไม่มีใครรอดหรอก อยากรู้ก็ต้องตายแน่ ขอให้เราได้ตั้งใจ

ประพจน์แต่สิ่งที่ดีงาม ตั้งใจประพจน์สิ่งที่มีคุณธรรมเท่านั้น เพราะว่าไม่มีอะไรอย่างอื่นที่จะอาศัยได้ในเวลานั้น พระพุทธเจ้าฟังคำตอบของพระเจ้าปเสนทิโกศล ก็ได้อนุโมทนาว่า คำตอบนี้ก็ถูก ให้เราสำนึกเสมอว่าที่เราพูดถึงภูเขาที่ขยับขยายเข้ามาทำลายทุกสิ่งทุกอย่าง ก็ให้เราเข้าใจว่าความตายที่กำลังจะขยับมาหาเราทุกวัน ทุกเวลา ทุกวินาที มันไม่ได้ยกเว้นใคร ไม่ได้ยกเว้นอะไร มันมาจากทุกทิศทุกทาง และไม่มีใครสามารถขอร้องได้ มีแต่จะต้องตายกันทั้งนั้น มีแต่จะต้องถูกทำลายกันทั้งนั้น มีแต่จะต้องจากสิ่งที่ตัวเองได้สะสมไว้ทั้งนั้น ความตายก็จะมาหาเราทุกคน ไม่มียกเว้น

ในเมื่อเป็นอย่างนั้น ก็ให้ตั้งจิตเช่นเดียวกัน ให้ตั้งใจประพจน์สิ่งที่ดีงาม ประพจน์สิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศล ประพจน์ในสิ่งที่เป็นคุณธรรม ถ้าหากว่าเราอยู่อย่างนี้มันไม่มีอะไรอย่างอื่นที่จะเป็นที่พึ่งที่ดีกว่า คือการกระทำที่ดีงามของเรา ความรู้ที่ถูกต้องของเรา อย่างนี้ ถ้าหากว่าเราตั้งสติไว้อย่างนี้ ตั้งความรู้สึกไว้อย่างนี้ จะได้เป็นผู้ไม่ประมาท เราจะได้มั่นใจว่าเราอยู่ด้วยความไม่ประมาท ถ้าหากว่าเราอยู่ด้วยความไม่ประมาท เราจะได้ไม่หวั่นไหวต่อความตายหรืออันตรายที่จะมาถึงเรา นี่เป็นส่วนที่พระพุทธเจ้าได้สอนพระเจ้าปเสนทิโกศล ซึ่งก็เป็นคำสอนที่เหมาะสมสำหรับเราทุกคน ก็ให้พิจารณาถึงความตายที่จะมาถึงเราโดยไม่ยกเว้นใคร แล้วก็ไม่ได้แน่นอนว่าจะถึงเมื่อไหร่ แต่ว่าที่แน่นอนว่าจะต้องถึง ในที่สุดก็ต้องจากโลกนี้ไป ในที่สุดเราก็ต้องทิ้งซากศพไว้ในโลกนี้ให้ผู้ใดผู้หนึ่งจัดการ อันนี้ที่แน่นอน

แต่ว่าอีกแง่หนึ่งที่แน่นอนคือจิตใจของเรา จะต้องมึที่พึ่ง จะต้องมึสิ่งที่ทำให้จิตใจนั้นมีความมั่นคง มีความแจ่มใส มีความเบิกบาน ต้องอาศัยคุณงามความดี ต้องอาศัยสติปัญญา เพราะว่าชีวิตของเราที่แตกสลายไป แต่ว่าจิตนี้ก็ยังคงเวียนว่ายตายเกิดอยู่ ยังแสวงหาภพชาติอยู่ ยังจะได้หาที่เกิดใหม่ หาที่เกิดใหม่มันก็ต้องอาศัยผลกรรมผลการกระทำ ถ้าได้ตั้งอยู่ในสิ่งที่ดี จิตใจก็มีความสว่างเบิกบาน มีความอิมเอิบ มันก็ไปในทางที่ดี ไปหาภพหาชาติที่ดี ถ้าหากว่าจิตใจวุ่นวายเศร้าหมอง มีความรู้สึกที่ตกต่ำ มันก็แสวงหาที่ตกต่ำเรื่องนี้ก็ไม่ได้แปลกอะไร ก็คิดดู เรามีชีวิตอยู่ ถ้าหากว่าพัฒนาจิตใจ มีจิตใจที่ระลึกถึงคุณธรรม มันจะพาเราไปที่ไหน มันก็พาเราไปในที่ที่มีคนอื่นที่เป็นคนดี ไปในที่ที่ไม่เป็นพิษเป็นภัย ไม่วุ่นวาย เพราะว่าจิตมันพอใจกับสิ่งที่สงบที่ประกอบด้วยคุณธรรม จิตไม่ยินดีในความวุ่นวาย ไม่ยินดีในการเบียดเบียน ไม่แสวงหาสิ่งที่จะได้สร้างความเดือดร้อนให้ใคร

แต่ถ้าหากว่าคนที่มึจิตใจที่ไม่ได้รักษาไว้ คือจิตนั้นก็พาไปในที่ที่เขาจะได้ประสบสิ่งที่ลามกได้ ประสบสิ่งที่สร้างความเดือดร้อนได้ เบียดเบียนซึ่งกันและกันได้ เอาเปรียบซึ่งกันและกันได้ อันนี้มันอาศัยจิตพาไป แม้แต่ในชาตินี้ ในเวลานี้ ในปัจจุบันนี้ มันก็เห็นอยู่ มันไป มันไม่ได้แปลกอะไร คือ จิตใจเป็นสิ่งที่พาไปเกิดในที่สูงหรือในที่ต่ำ มันก็เป็นเรื่องธรรมชาติธรรมดา แต่เราก็ต้องอาศัยการฝึกหัดจิตใจ อาศัยการสร้าง ความมั่นคงในคุณงามความดี นับเป็นส่วนที่ต้องอาศัยการฝึกการหัด มนุษย์เราสามารถฝึกหัดหลายๆอย่างได้ แล้วแต่ความพอใจ พวกที่เล่นการพนัน บางทีก็อายุมากแล้ว ยัง

ต้องมีผู้ช่วยประทับประคองเข้าไปในที่เล่นการพนัน พอนั่งลงก็ไม่ขยับเลย สมาธิหนึ่งเหลือเกิน บางทีไม่นึกถึงการกินข้าวเลย นั่ง ๕-๖ ชั่วโมง นั่งตลอดคืน ไม่มีปัญหา ขอให้ได้เล่นการพนันให้ได้ อันนี้มันเป็นสมาธิ แต่เป็นมิจฉาสมาธิ ถ้าจะให้มันเป็นสัมมาสมาธิ นั่งลง ๕ นาที กระสับกระส่าย ขยับซ้ายขยับขวาแล้ว มันไม่สบายแล้ว แต่ว่าถ้าได้เล่นการพนัน โอ้ แหมมันสบายใจแล้ว หรือเราเป็นวัยรุ่น ไปฟังคอนเสิร์ต แหม มันพอใจ ถึงฝนตก เปียกก็ช่าง ขอให้ได้ฟังละ ถ้าวันธรรมดาๆ พอฝนตกก็ต้องหลบหลีก มันอาศัยความพอใจ อันนี้มันขึ้นอยู่กับความพอใจของจิตใจ แล้วแต่จิตจะฝึกเอา เราผู้ปฏิบัติธรรมก็ให้ได้พอใจกับการที่จะฝึกกรรมฐาน ฝึกการนั่งสมาธิ ฝึกการเดินจงกรม ก็ให้มันต่อเนื่อง

หลวงพ่อบุญมาท่านเคยเล่าให้ฟัง ท่านว่า เวลาอยู่ในป่าปฏิบัติกรรมฐาน คือมีโอกาสทำคุณงามความดี มีโอกาสที่จะได้ทำตามแนวทางของพระพุทธเจ้าจริงๆ แต่พอนั่งสมาธิมันเจ็บมันปวดหน้อยหนึ่ง มันปวดหลังเหลือเกิน ควรจะพักผ่อน หรือจะไปเดินจงกรม เดินจงกรมหน้อยหนึ่ง ฝนเริ่มลงมากะปรึบกะปรอย แหม ฝนตกแล้ว ต้องเข้าข้างในแล้ว ท่านว่า เอ๊ะ ทำไมเวลาเราเป็นฆราวาส มันจำใจเหลือเกินที่จะต้องต่อสู้ ต้องตื่นแต่เช้า มันยังไม่หายเหนื่อยจริงๆ แต่ว่าจำเป็นต้องออกไปทำนา ไปเตรียมทำงาน ถึงจะเจ็บจะปวดเท่าไร ยังไม่หายเมื่อยจากวันก่อน ยังต้องออกไปทำ จะไปจับควายควายมันก็อยู่ในคอก บางทีก็เอาหางมาขัด ขี้ควายก็ติดด้วย มันยังต้องทนเอาในเวลาเราปฏิบัติธรรม เราก็ต้องอาศัยความอดทน อาศัยความต่อสู้ อาศัยความไม่ประมาท เพราะว่าเรารู้ หรือเราต้องพยายามสำนึกต่อธรรมชาติที่ว่าความตายมันก็จะมาถึงเรา โอกาสนี้แหละเป็น โอกาสดีที่สุดที่จะได้ภาวนา ที่จะได้ปฏิบัติให้ตั้งอยู่ในคุณงามความดีได้ มันก็สมควรแล้ว

การตั้งอยู่ในความไม่ประมาท เป็นธรรมะที่สำคัญ เวลาเราตั้งอยู่ในความไม่ประมาทแล้ว เราก็ควรจะมีที่ตั้งแห่งสติ โดยเฉพาะกายของเรา กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฐานของการตั้งสติที่ลงอยู่กับร่างกายของเรา พระพุทธเจ้าเคยยกเปรียบเทียบหรืออุปมาว่า การตั้งสติอยู่ที่กาย ก็เหมือนกับถ้าหากว่าเราดูมหาสมุทร เช่น เรายืนอยู่ที่ฝั่งมหาสมุทร เราก็ดูอยู่ เราจะได้มีความมั่นใจว่า น้ำทุกสาย ไม่ว่าจะเป็นแม่น้ำใหญ่ก็ดี แม่น้ำเล็กก็ดี เป็นห้วยเล็กห้วยใหญ่ หรือลำธารน้อยๆ ก็ดี ยังไงก็ต้องมารวมอยู่ที่มหาสมุทร

อันนี้ก็เช่นเดียวกัน เวลาเราตั้งสติไว้ที่กาย เราก็จะมีความมั่นใจว่าการปฏิบัติก็ดี คุณธรรมทั้งหลายก็ดี ยังไงก็ต้องมารวมอยู่ที่การตั้งสติไว้ที่กาย มันเป็นฐานที่ทำให้เรารู้ทั้งกายทั้งส่วนอื่นๆ ที่เกี่ยวกับเวทนาจิตและธรรม คือมันจะปรากฏที่กาย เราจะต้องพิจารณาพิเศษก็จริง แต่มันก็ตั้งสติไว้ที่กาย เราจึงคอยสังเกตได้ การตั้งสติไว้ที่กาย จึงเป็นวิธีที่เราควรจะให้ความสนใจเป็นพิเศษ แต่อย่างว่า เราตั้งสติไว้ที่กายบางครั้งเราก็เอาเฉพาะกาย แต่บางครั้งเราเอากายเป็นที่พาดพิง เพื่อจะได้เห็นเวทนาหรือ

จิตหรือธรรม อันนี้เป็นส่วนหนึ่ง เหมือนกับปักหลักให้อยู่เป็นที่ เราจะได้เห็นการไปการมาของสิ่งทั้งหลายหรือธรรมะทั้งหลาย

มีนิทาน คือ มีพระผู้ใหญ่ท่านหนึ่ง พระท่านนี้ท่านเป็นนักปราชญ์ เชี่ยวชาญในการเทศนาสั่งสอน แล้วก็มีความรู้ในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามากที่สุดทีเดียว จนมีลูกศิษย์ลูกหามากมาย ท่านก็มีภาระหน้าที่ในการสั่งสอน และท่านก็เป็นนักค้นคว้าในด้านคำสั่งสอน ท่านก็จดไว้มากทีเดียว เรียกว่าธรรมะรวมอยู่ที่ท่านเหมือนกับเป็นตู้พระไตรปิฎก

มีครั้งหนึ่ง ท่านก็ไปหาพระพุทธเจ้า ก็ไปกราบไหว้ ไปปรึกษาเกี่ยวกับการงาน เกี่ยวกับลูกศิษย์ลูกหา และคำนี้พระพุทธเจ้าท่านก็ได้ทักแปลกหน่อย พอมาถึงท่านก็ตั้งชื่อว่า ตูจโจ โปฏฐิลละ ไบลานเปล่า เอ้อมาแล้วหรือ ไบลานเปล่า ซึ่งไม่เคยเรียกท่านอย่างนั้น ท่านก็สงสัย ระหว่างที่พูดกันก็ได้เอ่ยถึงท่าน ก็เรียกว่าเป็น ไบลานเปล่า และเวลาลากลับ ก็กราบจะกลับ ท่านว่า เอ้อ จะกลับแล้วหรือ ไบลานเปล่า ท่านก็ไม่ได้ถามพระพุทธเจ้าเอง แต่ค่อนข้างจะสงสัยพระพุทธเจ้า ว่าอย่างนั้นทำไม ได้กลับไป ทำให้ตั้งข้อสงสัยและพิจารณาทบทวนด้วยตัวเอง ท่านเรียกอย่างนั้นทำไม คิดไปคิดมาแล้ว ท่านก็ว่า ท่านคงจะตักเตือนเรา เพราะว่าจริงๆแล้ว เราเป็นผู้ที่มีความรู้ที่จริง แต่ว่าก็เหมือนกับ ไบลานเปล่า คือไม่ได้มีตัวแท้จริงอยู่ในนั้น ไม่ได้มีการหลุดพ้น ความรู้ที่เรา มีมันก็เป็นสิ่งที่เราจดจำเอา แล้วยังมีกิจการที่ควรทำ คือเราควรที่จะปฏิบัติภาวนาให้ได้เข้าถึงมรรคถึงผล อันนี้เราก็ยังไม่ได้ทำ มัวแต่ศึกษาเก็บความรู้ มัวแต่สั่งสอนให้ผู้อื่น ลูกศิษย์ลูกหา ก็มากมาย ลูกศิษย์ของเราได้รับการอบรมจากเรา ท่านเหล่านั้นก็เอาไปปฏิบัติ เอาไปฝึกฝน ไปอยู่ในป่า ไปทำกรรมฐาน ท่านก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์บุคคลได้เป็นพระโสดาบันก็มี เป็นพระสกทาคามีก็มี เป็นอนาคามีก็มี เป็นพระอรหันต์ก็ยังมี แต่ตัวเราเองก็ยังไม่ได้เลย เราก็เหมือนกับ ไบลานเปล่า มันไม่บริบูรณ์

ท่านก็เลยเกิดความรู้สึกอายตัวเอง และก็มีความรู้สึกอยากจะรีบเร่งในการภาวนาในการปฏิบัติจริงๆ ท่านก็บอกกับลูกศิษย์ว่า ต่อจากนี้ไปเราจะไม่สอน เราจะพักสักระยะหนึ่ง จะมุ่งทำกรรมฐาน พอท่านตั้งใจจะมุ่งทำกรรมฐาน ท่านก็อยากจะอาศัยผู้ที่แนะนำให้ทำ ก็ขอกับครูบาอาจารย์ที่ท่านรู้จัก แต่ที่จริงครูบาอาจารย์แฉะๆนั้นก็เคยเป็นลูกศิษย์ของท่าน ก็เกรงใจ กลัว ไม่อยากจะรับภาระที่จะสอนอาจารย์ของตัวเอง ดูๆก็ไม่ควร ก็ถามไปถามมา ในที่สุดก็มีสามเณรรูปหนึ่งได้รับอาสาที่จะสอน เพราะว่าตามที่พวกพระได้ลือกันอยู่ ได้พูดกันอยู่ว่าสามเณรรูปนี้ก็เป็นอรหันต์เหมือนกัน ได้บรรลุตั้งแต่อายุยังน้อย ในเมื่อพระก็ไม่รับเป็นศิษย์ที่จะสอนก็จำเป็นที่จะต้องเอาสามเณรเป็นอาจารย์

แต่ว่าสามเณรก็ยังไม่เหมือนใครอีก บอกว่าถ้าจะมาศึกษากับเรา ท่านจะต้องยอมประพฤติปฏิบัติตามที่เราสั่งสอนแนะนำ ถ้าท่านไม่ยอมที่จะปฏิบัติตามเราก็หมดโอกาสที่จะสอนได้ ตูจโจ โปฏฐิลละ ร้อนอยู่ในใจ อายตัวเอง ตัวเองยังไม่ได้เข้าถึงธรรมะและไม่มีใครกล้าสอน เขาก็คงเห็นว่าเรามีความรู้มาก เลยถือทิฐิมานะ คือความ

เห็นของเรามาก ถือความรู้ของเรามาก เลยกำลังมีความรู้สึกถ่อมตน เห็นโทษในการเป็นนักปราชญ์ที่เชี่ยวชาญเลยยอมรับทำตามที่สามเณรบอก

สามเณรก็มีอุบายเหมือนกัน จะไต่ทดสอบว่าอาจารย์จะเชื่อฟังแค่ไหน เลยให้ห่มผ้าให้เรียบร้อย มีสระน้ำอยู่ใกล้ บอกให้เดินลงไปในสระ ถ้าหากยังไม่บอกให้กลับมาก็ขอให้อย่าได้หยุดเลย ท่านก็เดินลงไปในสระ มันก็เปียก มีขี้โคลน ยิ่งเป็นอาจารย์ใหญ่ มันก็ขะเขยงอยู่ในตัว แต่ว่าก็อยากปฏิบัติ อยากได้คำแนะนำในธรรมะ ก็เลยบังคับตัวเองให้ทำตามเณรก็ยังไม่บอกให้กลับ เดินลงไปอีก ลึกเข้าไปอีกถึงเอว เณรก็ยังนั่งอยู่ เดินลงไปถึงหน้าอกแล้ว กำลังสงสัย เอ เณรจะลืมนเราหรือเปล่าหนอ เดิน เณรก็ไม่ว่ายังไง ลงไปเกือบจะถึงบ่า ก็เอ จะเป็นยังไงหนอ เณรไม่ทำอะไร แต่ว่าสังข์ของตัวเอง เราเคยบอกว่าเราจะทำ ก็ต้องทำ เดิน ปากก็มุด จมูกแล้ว เดินลงไป ไม่ถอย ในที่สุดก็ได้ยินเสียงสามเณรว่า หยุดๆ กลับมา เณรก็มั่นใจว่าอาจารย์จะเชื่อฟังจริงๆ ท่านก็กลับมา เณรก็ให้เช็ดตัวทำความสะอาดแล้วก็นั่งฟังธรรมะ

เณรจึงให้อุบายในธรรมว่า ให้พิจารณา คือ ธรรมะอย่าให้มันมากนัก อย่าให้เรื่องเยอะ ให้ทำตัวเองเหมือนกับเป็นจอมปลวก เราก็เป็นพรานที่ไปดูจอมปลวก คือ มีตะกวดเข้าไปในจอมปลวก จอมปลวกนั้นมันมีรู ๖ รู ตะกวดมันจะเข้าจะออก มันก็ไปได้สะดวกสบาย หน้าที่ของพรานที่จะจับตะกวด ต้องไปยึด ๕ รู ให้มันปิดสนิท ให้มันเหลือแค่รูเดียว แล้วก็นั่งเฝ้าอยู่ที่รูนั้น อย่างระดุกกระดิกเลย อย่าไปทำอะไรอย่างอื่น นั่งเฝ้าอยู่ อธิบายว่า การปฏิบัติของเราจะต้องใกล้เคียงกัน ต้องเช่นเดียวกัน คือให้ตั้งสติไว้ที่กายให้ดี ประตุ ๕ ประตุ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย เฝ้าดูให้ดี เฝ้าดูในลักษณะว่า อย่าไปคะนอง อย่าไปเพลิดเพลिन อย่าไปมัวเมา ให้มันสำรวมให้มากที่สุด แล้วก็ตั้งสติไว้ที่จิตใจ ประตุที่ ๖

ถ้าปิดด้วยความสำรวม ปิดด้วยสติสัมปชัญญะอีก ๕ ทาง คือตะกวดมันออกไม่ได้ทางโน้น มันต้องออกมาทางจิตใจ แต่ว่าต้องตั้งสติสัมปชัญญะไว้ให้ดีที่กาย คือเราอย่าไปสนใจนักกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ แต่ว่าอย่าให้มันคิกคะนอง อย่าให้มันเพลิดเพลिन อย่าให้มันวุ่นวายกับสิ่งเหล่านั้น แต่ว่ามาเฝ้าดูที่จิต เฝ้าดูที่ธรรมารมณ์ ถ้าเฝ้าดูอย่างนั้นอย่างต่อเนื่อง ตั้งสติไว้ให้ดีที่กาย เมื่อดูพิจารณาที่จิตใจก็จะต้องเห็นหลักธรรมให้ได้ พระอาจารย์ท่านนั้นก็ยอมปฏิบัติตาม ก็ได้ประสบความสำเร็จ ได้เห็นธรรม ไม่นานก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ได้เพราะพื้นฐานคุณธรรมมี แม้วามัวอยู่กับการงาน การสอน มัวอยู่กับภาระหน้าที่ภายนอก เลยไม่ได้เห็นธรรม เณรได้แนะนำสั่งสอนการเฝ้าดูปิดไว้ซึ่ง ๕ รู เหลือรูเดียว ยังไงก็ต้องออกที่นั่นล่ะ เราจะจับให้ได้ จะได้เห็นให้ชัด การตั้งสติไว้ที่กาย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือรักษาสติไว้ที่กาย แต่ว่าเรายังต้องมีจิตไว้เฝ้าดูในลักษณะเพื่อเห็นธรรม เพื่อเห็นจิตใจ เพื่อเห็นทุกข์ที่เกิดและการดับทุกข์ เรื่องนี้คือตัวสำคัญ การรักษาสติไว้ที่กาย ไม่ใช่เพื่อเฝ้าแต่กายอย่างเดียว คือเรามีความสำรวม มีการระคับระคอง แต่ว่ามันเป็นอุบายเพื่อให้เห็นจิตใจของเราชัดเจน เพื่อเห็นธรรมะให้ชัดเจน



หลวงพ่อกษัตริย์ท่านเคยไปที่เมืองอเมริกา แล้วก็มิลูกศิษย์ที่เคยบวชเป็นพระแล้วก็ลาสิกขาไป ได้เข้าไปกราบท่านแล้วก็ติดตามท่าน ในระยะเวลาที่เขากลับมาที่อเมริกา เขาก็ได้ปฏิบัติธรรมในกลุ่มต่างๆ พวกเข็นบ้าง ทิเบตบ้าง และกลุ่มอื่นๆ คือไม่ได้ทิ้งการปฏิบัติ นะ ความสงสัยก็เยอะแยะ เขาก็ตั้งคำถามกับหลวงพ่อกษัตริย์ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่อเมริกา บางคนเขาก็บอกว่าเขาเป็นผู้ปฏิบัติธรรม ปฏิบัติสมาธิ แต่ว่าเขาไม่จำเป็นที่จะต้องไปนั่งในห้องกรรมฐานหรือ เขาจะเอาสติมาใช้ในเวลาเขาทำงานบ้าง หรือเวลาเขาเล่นกีฬา เช่น เขายกตัวอย่าง พวกที่ปั่นภูเขา แล้วก็ขึ้นไปตามซอกหินต่างๆ เขาว่าต้องมีสติมาก จิตใจต้องอยู่กับที่ ต้องมีสมาธิ จิตใจต้องตั้งมั่นจริงๆ แล้วก็จิตใจเกิดความสงบเวลาเขาทำ เพราะว่าจิตนิ่งอยู่เป็นเอกัคคตารมณ์ เขาบอกว่า เขาปฏิบัติธรรมของเขา เขาถามหลวงพ่อกษัตริย์ว่า การปฏิบัติของเขาถูกต้องไหม จะเป็นหนทางไหม

หลวงพ่อกษัตริย์ถามหน่อยหนึ่ง เอ ในระหว่างที่เขาปั่นหิน จิตใจนิ่งอยู่ เขาพิจารณาเรื่อง อริยสัจ ๔ หรือเปล่าคงจะไม่ เพราะว่าการปฏิบัติที่เราตั้งสติไว้ที่กาย อันนี้เป็นอุบาย เราฝึกสติก็จริงอยู่ ให้มีสติต่อเนื่อง ให้จิตใจมีความแน่วแน่ แต่มันต้องเอามาใช้ให้ทำงาน มาพิจารณาในหลักธรรม มาทำให้จิตใจคลี่คลายออกจากกิเลสและตัณหา ให้ได้เห็นชัดเจนว่าเราสร้างความทุกข์อย่างไร แล้วเราจะดับความทุกข์อย่างไร ถ้าหากว่าตัวนี้ยังไม่เห็น มันก็ยังไม่บริบูรณ์ การรักษาสติไว้ที่กายเป็นฐานของการตั้งสติ แต่ว่าเราต้องรู้จักใช้ให้ดี แล้วก็เป็นอย่างที่พระพุทธเจ้าบอก เป็นที่รวมของความรู้สึกทั้งหลาย เป็นที่รวมของธรรมะทั้งหลายได้ แต่หากว่าเราไม่เอาใจของเราเอนเอียง โน้มหน้าไปสู่ธรรมะนั้น มันก็ไม่เห็นอยู่ดี เหมือนกับเรามีอาหารรอบตัวเรา มันตั้งอยู่แต่ละจานๆ ก็เห็นอยู่ แต่หากว่าเราไม่เอาช้อนมาตักใส่ปากเรา เราก็ไม่ได้ลิ้มรสของอาหารนั้น เพียงแต่เห็นการตั้งสติไว้ที่กายเป็นอุบายที่ดีเลิศ แต่ว่าเราก็ต้องทำให้มันบริบูรณ์ให้ได้ การรักษาความสำรวมที่เราเรียกว่า อินทริยสังวร มันก็เป็นส่วนที่สำคัญ ในการฝึกสติไว้ที่กาย อย่างที่ได้พูดถึงจอมปลวกที่มี ๖ รู

แต่การอุปมาอีกอย่างหนึ่งที่พระพุทธเจ้าเองได้ยกมาใช้ ท่านได้ยกอุปมา มา คือท่าน สมมุติว่า มีสัตว์ ๖ ประเภท เช่น ตัวอย่างก็มี จระเข้ ลิง นก งู หมา และหมาจิ้งจอก ถ้าหากว่าเราไปจับสัตว์ ๖ ตัวนี้มามัดเชือกไว้ มัดขามันไว้ด้วยกัน พอเราปล่อย สัตว์เหล่านั้นก็จะตะเกียกตะกายแย่งที่จะกลับบ้านของมัน กลับถิ่นของมัน กลับที่ที่สบายของมัน จระเข้ก็จะวิ่งไปหาน้ำ ลิงก็จะวิ่งไปหาป่า งูก็จะไปหาจอมปลวก นกก็จะบินขึ้นฟ้า ขึ้นต้นไม้ หมา มันก็จะอยากไปในหมู่บ้าน หมาจิ้งจอกก็จะไปหาป่าช้า คือสัตว์แต่ละชนิด มันก็จะมีถิ่นของมัน เรียกว่ามีบ้านของมันเอง แต่ในเวลาของมันถูกมัดด้วยกัน มันจะต้องลากหรือดึงสัตว์อื่นๆ ไปด้วย คือมันจะแย่งกันอยู่ตลอดเวลา มันแล้วแต่ตัวไหนจะแข็งแรงกว่ากัน จะไปถึงตรงไหน ตัวที่มีความแข็งแรงมากกว่า สามารถที่จะวิ่งไปมากกว่า มันจะไปตรงนั้น

พระพุทธเจ้ายกเปรียบเทียบ คือเหมือนกับอายตนะของเรา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือในเวลาเราไม่มีสติ แล้วแต่อันไหนจะแข็งแรงกว่ากัน มีความสนใจกว่ากัน ตื่นเต้นกว่า

กัน มันจะชักลากอันอื่นๆ ให้ไปตาม ถ้าหากว่าเราเห็นสิ่งที่น่าสนใจที่ตัวมีความพอใจ ส่วนอื่นๆมันก็จะถูกลากไป ทั้งๆที่บางทีเรากำลังทำการทำงานอื่นซึ่งเราสมควรที่จะตั้งสติไว้ แต่ว่าพอเกิดความสนใจในเรื่องอื่น มันก็ไปทำเรื่องอื่น

เราเองก็คงจะเคยประสบเหมือนกัน เช่น บางทีเรามีการทำงานที่เราควรทำ แต่พอได้ยินเสียง เอ้า มันก็ไปละ ไปคิดเรื่องอื่นหรือดึงไปที่อื่น หรือเรามีสิ่งที่เราควรจะทำ มีหน้าที่ที่ควรจะทำ พอเกิดท้องหิวขึ้นมาที่ทำงานแล้วไปหาอะไรกินสักอย่าง นี่มันถูกชักลากไปตามความพอใจ ความไม่พอใจ ความชอบ ความไม่ชอบ เพราะไม่มีหลัก มันแล้วแต่ว่าใครจะแข็งแรงกว่ากัน แล้วแต่ใครสามารถที่จะแย่งเอาเพื่อนให้ถูกลากตามไป พระพุทธเจ้าจึงยกว่า ถ้าหากว่าเราเอาสัตว์ ๖ ชนิดเหล่านั้น แล้วแทนที่จะเอาเชือกมามัดไว้ที่ขาแต่ละตัว แล้วมัดไว้ด้วยกัน เราเอาเสาที่แข็งแรงมาปักลงในดิน เอาเชือกมามัดขาสัตว์แต่ละตัวแล้วมัดไว้ที่เสาหลักซึ่งปักลงในดินอย่างแน่น หากมัดเรียบร้อยแล้วก็ปล่อยไป มันก็ไปไหนไม่ได้ หรือจะไป มันก็วนอยู่แถวรอบบริเวณเสา แล้วแต่เชือกมันจะยาวสั้นแค่ไหน

ท่านก็ยกเปรียบเทียบ เหมือนกันเราผู้ปฏิบัติ เราเอาสติปักลงในกาย กายคตาสติ ตั้งสติไว้ที่กาย คือตาจะเห็นรูปก็ดี มันก็เห็นอยู่ แต่ว่าสติอยู่ที่กาย หูได้ยินเสียงก็ดี ได้ยินอยู่ แต่ว่าสติอยู่ที่กาย มันอยู่ที่กำหนดที่กายของตัวเอง แล้วก็มันมีสติต่อเนื่องอยู่กับกาย มันก็ได้มีความสำรวม จะมีความสงบ อย่างไร สัตว์เหล่านั้นมันก็ต้องเหนื่อย มันอยากกลับบ้านของมันก็จริงอยู่ หมามันก็อยากไปในหมู่บ้าน หมาก็อยากไปกินในป่าช้า นกก็อยากบินขึ้นฟ้า ลิงก็อยากไปในป่า จระเข้ก็อยากหาน้ำ งูก็อยากหาจอมปลวก มันก็อยากไปอยู่ จริงอยู่ แต่ว่าไปไม่ได้เพราะว่า มันถูกรัดไว้ที่หลักอันนั้น ก็เหมือนกันละ บางทีใจของเราก็อยากคะนองอยู่กับการเห็นรูปก็จริงอยู่ ได้ไปเพลิดเพลินกับเสียง หรือกับเรื่องอื่นๆ ก็จริงอยู่ แต่ว่าสติปักไว้ที่กาย มีกายคตาสติแน่นอยู่ มันก็ต้องวนๆอยู่ มันไม่ไปไกลหรอก มันจะอยู่กับความสำรวม อยู่กับอินทริยสังวร สำรวมอินทริย์ แล้วความสงบมันก็ย่อมต้องเกิดขึ้น ความมีสติต่อเนื่องก็ย่อมต้องเกิดขึ้น เพราะว่าเราตั้งสติไว้ที่กาย เลยเป็นอุบายที่พระพุทธเจ้าให้เราพิจารณา

การเอากายเป็นที่ตั้งแห่งสติ เป็นเหตุอย่างพระพุทธเจ้าในสติปัฏฐานสูตร คือท่านได้บอกให้เราตั้งสติไว้ จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ก็ให้มีสติไว้ที่กาย จะไปเหยียดแขน จะเอาแขนเข้ามา จะก้าวข้างหน้า จะถอยหลัง มันก็มีสติไว้ จะพูดก็มีสติไว้ แม้จะรับประทานอาหารก็มีสติไว้ที่กาย แม้แต่จะเข้าห้องน้ำห้อมส้วมก็ยังมีสติไว้ที่กาย คือไม่พลาด โอกาสที่จะได้มีสติต่อเนื่อง ทุกสิ่งทุกอย่างที่กายเราขยับซ้าย ขยับขวา จะลุก จะนั่ง จะนอน เราก็ตั่งสติไว้ให้ต่อเนื่อง อันนี้เป็นการฝึกหัดที่เรียกว่าตั้งไว้ที่กาย รู้กายของเรา รู้ลักษณะของกายแล้ว มันก็ช่วยให้เราได้เห็นจิตใจชัดเจนขึ้น เพราะว่าความสงบและความสำรวมที่มีทำให้มีความสว่างในจิตใจพอที่จะไม่วุ่นวาย เพราะจิตใจของเราวุ่นวายจริง เราก็ต้องมีอุบายช่วย การตั้งสติไว้ที่กายคืออุบายที่ดีมาก เหมือนที่ได้พูด

ตอนแรกๆ ที่พระพุทธเจ้าท่านยกอุปมา ถ้าเราเห็นมหาสมุทร เราก็เชื่อมั่นว่าเราได้เห็น  
น้ำจากทุกลำธาร ทุกสายน้ำ ทุกห้วย ทุกแม่น้ำ มันก็ต้องหลั่งไหลมาสู่มหาสมุทร ก็เช่น  
เดียวกัน ถ้าเราตั้งสติไว้ที่กาย มันมีความเชื่อมั่นว่าเราก็ต้องเห็นธรรมะอื่นๆ มันก็จะ  
ต้องปรากฏแน่นอน จะมีความคิดนึกที่ดี จะมีความรู้สึกที่ดี จะเป็นคุณธรรมที่ดี จะไม่  
เป็นคุณธรรมที่ดี มันก็จะค่อยปรากฏ ถ้าเรามีสติไว้ที่กาย ก็เป็นข้อคิดเป็นธรรมะ  
สำหรับภาคเช้า ก็คงจะพอเอาไปพิจารณา พอเอาไปฝึกไปปฏิบัติ ก็ลองนั่งสมาธิกันต่อ

# จิตสงบสร้างกำลังใจ

พระธรรมเทศนาแสดงแก่ผู้เข้าปฏิบัติธรรม  
ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย วันที่ ๘ มิถุนายน ๒๕๔๕

พวกเราได้เข้ามาภาวนา ได้ปฏิบัติธรรมกันหลายวันแล้ว ปกติเวลาเราปฏิบัติ เราภาวนา ถ้าหากว่าเราปฏิบัติอย่างต่อเนื่องก็จะมีกำลังใจ เหมือนจะสะสมกำลังใจไว้ พุดง่ายๆ ทำให้จิตใจมีกำลังใจของศรัทธา กำลังของความสงบ กำลังของความพากเพียร กำลังของการพิจารณา ก็มักจะมีกำลังใจเพิ่มขึ้นเพราะการได้ปฏิบัติได้ภาวนาอย่างต่อเนื่อง อยากให้เราสนใจในการเอากำลังนั้นมาทำให้จิตใจสงบ ลองดูว่าจิตของเราจะสงบแค่ไหน ทดลองตัวเองว่าจะปล่อยให้จิตใจ เกิดความสงบมากน้อยสักแค่ไหน เพราะโดยปกติจิตของเรามันชอบที่จะมีเรื่องแทรกซ้อนเข้าไปแล้วมันก็ขัดขวางกับความสงบ

ยิ่งโดยเฉพาะอย่างที่อาตมาได้อธิบายมาแล้วเกี่ยวกับนิรวณ นิรวณเป็นสิ่งที่ขัดขวางต่อความสงบ เป็นสิ่งที่ขัดขวางต่อคุณงามความดีของเรา นิรวณมีกามฉันทะ เป็นต้น ความพอใจในกามารมณ์ พยาบาท ความขัดเคือง ความไม่พอใจ ถีนมิทธะ ความง่วงเหงาหาวนอน ความหดหู่ ความสะลึมสะลือ อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านรำราญ คิดนี่คิดนั่น และวิจิกิจฉา ความโลเล ความสงสัย สงสัยในสิ่งที่ถูก สงสัยในสิ่งที่ควร สงสัยในปลายทางในความมุ่งหมายว่าจะเป็นอย่างที่จริงไหม และสงสัยในตัวเอง ว่าถึงจะจริงแล้วตัวเองทำไหวหรือเปล่า

อยากให้เรากลับมาพิจารณาในแง่ของนิรวณและการดับนิรวณ หรืออย่างน้อยให้เข้าใจและฝึกหัดกับนิรวณ เพราะว่าอยู่ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นฐานของการตั้งสติไว้ ที่พระพุทธเจ้าก็ได้ระบุไว้ นิรวณเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทำให้เราไม่สามารถที่จะลิ้มรสของความสงบ การที่จะมีความชำนาญในการแก้ไข และอย่างน้อยได้ระงับไว้สักระยะหนึ่ง ชั่วคราวก็ยังดี เพื่อเราจะได้สามารถลิ้มรสของจิตใจที่เยือกเย็นปลอดโปร่ง เพราะถ้าหากว่าเราได้ลิ้มรสของความสงบเราก็จะมีกำลังใจในการปฏิบัติ คิดว่าส่วนใหญ่ของพวกเรา และส่วนใหญ่ของนักปฏิบัติทั้งหลายที่ได้ยังปฏิบัติอยู่ ที่ยังมีความอุตสาหะพยายามในการฝึกหัดตัวเอง กำลังใจในการฝึกหัด มันก็เกิดจากการที่ได้เคยมีความสงบ ถึงอาจจะไม่มาก ก็ได้อยู่ แต่อย่างน้อยมันได้ลิ้มรสและได้เห็นสมรรถภาพของจิตใจซึ่งมีความสามารถที่จะสงบจริง ที่จะปลอดโปร่งจริง

อาตมาเองก็เช่นเดียวกัน ที่ได้ตั้งใจบวชและตั้งใจปฏิบัติต่อไปและในที่สุดได้บวช แรงจูงใจก็คือความสงบ คือปรัชญามันไม่เพียงพอหรืออกที่จะทำให้เราตั้งใจปฏิบัติตั้งใจฝึกหัด ความคิดความเห็นมันก็ไม่พอ แต่ถ้าหากว่าเราเคยได้ลิ้มรสของความสงบ กำลังใจย่อมมี เรายินดีที่จะฝึกฝนตัวเอง ยินดีที่จะผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆได้ เพราะว่าเราได้สัมผัสด้วยตัวเองว่าความสงบเป็นสิ่งที่จิตใจของมนุษย์สามารถที่จะสัมผัสได้ สามารถที่จะดำรงไว้ในชีวิตได้

# คุณธรรมที่จะแก้ไขนิวรรณ์

ถ้าเรามีความตั้งใจที่จะภาวนา อย่างไรก็ตามเราก็ต้องเจออุปสรรค อุปสรรคก็คือพวกนิวรรณ์ ซึ่งก็ย่อมมีอยู่ในใจทุกคน แต่ว่าส่วนที่แก้ไขก็มี อยากเสนอให้เราพิจารณาคุณธรรมที่จะแก้ไขนิวรรณ์ต่างๆ ที่อยากยกประเด็นขึ้นมา ก็คือคุณสมบัติของฌานที่ ๑ เวลาจิตใจของเราเข้าฌาน คือจะมีลักษณะของจิตสงบอยู่แล้ว เป็นภาวะของความเบาปลอดโปร่ง เป็นสมาธิ ส่วนประกอบของฌานที่ ๑ ก็เป็นวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา ๕ ประการ มี

**วิตก** เราต้องเข้าใจ วิตกภาษาบาลี ไม่เหมือนกับวิตกภาษาไทย บางครั้งก็สับสนเหมือนกัน ภาษาไทยกับภาษาบาลี ภาษาไทยก็เอามาทับ เอาศัพท์จากภาษาบาลีมาใช้ แต่ความหมายมันไม่เหมือนกับภาษาบาลี อย่างวิตกในภาษาไทยก็กลายเป็นเรื่องความกังวล ห่วง คิดเรื่องนี้เรื่องนั้น วิตก แต่ว่าภาษาบาลี วิตกแปลว่าความคิดที่ยกอารมณ์ขึ้นมาสู่ใจ วิตกเป็นการเริ่มคิด เป็นการเริ่มใช้จิตใจ หรือใช้การพิจารณาขึ้นมา มันยกอารมณ์ขึ้นมาสู่ใจ จะเป็นความรู้สึกที่ดี เป็นการคิดนึกที่ดี อันนี้เรียกว่าวิตก ยกขึ้นมาสู่ใจ

**วิจารณ์** คือการใคร่ครวญในอารมณ์นั้น คือยกขึ้นมาสู่ใจแล้วเราก็วิจารณ์ มาพิจารณา มาสังเกต มันจะสร้างความถี่ถ้วนในความรู้ ในความรู้สึกอันนั้น หรือความคิดอันนั้น

**ปีติ** คือ ความอิ่มเอิบ

**สุข** คือ ความสุข นั่นละ

**เอกัคคตา** คือ จิตเป็นหนึ่ง จิตมีอารมณ์เดียว

วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา ก็เป็นลักษณะของฌานที่ ๑ และเป็นสิ่งที่เราควรจะใช้ฝึกหัดใจของเราเพื่อให้ได้เข้าสู่ความสงบ อย่างเมื่อคืนเวลาเราสวดอริยมรรค ๘ ก็จะมีระบอบอยู่ในหมวดสัมมาสมาธิ คือพื้นฐานของจิตที่เริ่มเข้าฌาน คือเราจะมีสมาธิแล้วจากกามทั้งหลาย วิเวกแล้วจากอกุศลธรรมทั้งหลาย จิตไม่ได้ฟุ้งซ่านปรุงแต่งในอารมณ์ที่วุ่นวาย มันเริ่มที่จะเอาแต่ธรรมะขึ้นมาสู่ใจ ที่เราอธิบายเรื่องวิตก วิจารณ์ ใช้ความคิด มันไม่ได้คิดในแง่กาม ไม่ได้คิดในแง่อกุศล มันสละหรืออย่างน้อยก็ได้วางเอาไว้ ไม่แตะต้องแล้วเพราะเห็นโทษของมัน เราก็อยากให้จิตเยือกเย็น โดยคุณธรรม จิตมันจะสละหรือจะห่างหรือจะวิเวกจากกามและอกุศล

วิตกคือเรายกอารมณ์ขึ้นมาสู่ใจ คือจะเป็นความรู้สึกของลมหายใจเข้าลมหายใจออก มันก็เป็นวิตก คือเรายกความรู้สึกขึ้นมาเป็นวิตก ยกความรู้สึกขึ้นมา แล้วก็รักษาอารมณ์นั้นไม่ให้มันไขว่ไขว่ ก็อาศัยวิตก แล้วก็อาศัยวิจารณ์คอยพิจารณา คอยเห็นความเปลี่ยนแปลงของมัน ประคับประคองเพื่อเห็นชัดยิ่งขึ้น เป็นความรู้สึกต่อลมหายใจเข้า คือวิตกมันก็ได้ความรู้สึกลมหายใจเข้า วิจารณ์ก็จะตามจับความรู้สึกอันนั้นให้มันชัด มันจะ

ได้ติดตามคอยสังเกตดู คอยเกิดความติดตามที่ใกล้ชิด จะเห็นชัด วิตกวิจารณ์อยู่ด้วยกัน มันช่วยกัน วิตกคือยกอารมณ์ขึ้นมาสู่ใจ วิจารณ์ได้ทำให้เราพิจารณาตาม เราก็ได้ติดตามอารมณ์และความรู้สึกอันนั้น เพื่อให้มันชัดเจนได้

วิตกวิจารณ์จะอยู่ด้วยกัน เวลาเราฝึกหัดภาวนา ถ้าหากว่าเราพิจารณาตาม สติก็คอยเลอะเลือนไปคิดเรื่องอื่น พอรู้สึกจะไปคิดเรื่องอื่นแล้ว ก็อาศัยวิตกยกอารมณ์ขึ้นมาสู่ใจใหม่ แล้วก็วิจารณ์ตาม คือมันจะก็ครั้งก็หนเวลาเราทำกรรมฐาน ก็สุดแล้วแต่ เราก็ได้ไปคิดเรื่องอื่น อันนั้นก็ไม่ได้แปลอะไร แต่ว่าขอให้เรามีวิตก คือยกอารมณ์ขึ้นมาสู่ใจอีก ยกกรรมฐานขึ้นมาสู่ใจ และก็มีวิจารณ์ติดตาม ซึ่งอันนี้เราจะอาศัยความรู้สึกของลมออกก็ดี เราจะอาศัยการพิจารณาความไม่เที่ยงก็ได้เช่นเดียวกัน เช่นเรายกอารมณ์ของความไม่เที่ยงเป็นประเด็น เราก็วิจารณ์คอยสังเกตในความไม่เที่ยงของอารมณ์นั้น ความรู้สึกนั้น เลยเป็นวิธีการของการระคับระคอง จิตใจให้อยู่ในกรรมฐาน ให้อยู่ในกรรมฐาน ให้อยู่ในการปฏิบัติหรือฝึกหัดต่อเนื่องในสติของเรา

เวลาจิตใจของเรามีการต่อเนื่องของอารมณ์ แล้วก็เห็นให้มันชัดเจนยิ่งขึ้น โดยอาศัยความวิเวกจากกามและอกุศล คุณธรรมและคุณงามความดีในจิตใจมันก็ย่อมรวบรวมมีกำลัง ก็จะมีปิติเกิดขึ้น คือความอิมเอิบ ซึ่งก็อาจจะไม่ได้แสดงออกอย่างน่าอัศจรรย์หรือรุนแรงอะไรมากนัก แต่ว่าก็จะมีอาการของปิติ เช่นเวลาเรานั่งสมาธิ ได้สติต่อเนื่องเริ่มที่จะรู้สึกว่าติดตามอารมณ์ได้ใกล้ชิดได้และรู้สึกเบา เช่น ร่างกายเริ่มเบา อันนั้นก็ปิติอาการของปิติ เราได้รู้สึกเบา สว่าง เช่นเวลาเรานั่ง ปิติเริ่มเกิดขึ้น เช่นเวลาเรานั่งสมาธิ แล้วสติไม่ค่อยแก่กล้าปิติไม่เกิด นั่งสมาธิมันชอบจะหุดๆ หุดเข้าอย่างนี้ แต่ถ้าปิติเกิดขึ้นมันเหมือนกับมันทำให้สันหลังตรง ร่างกายมันค่อยสมดุลพอดี มันมีกำลัง เบา ปลอดภัยโปร่งทั้งกายทั้งใจ แต่ว่ามันเป็นลักษณะที่แสดงออกทางกาย อย่างว่าละ คือทำนั่งค่อนข้างจะนั่งได้ตรงขึ้น แล้วก็เลือดลมจะวิ่งได้ดี ความเหน็บชาที่มักจะหาย อาศัยปิตินี้แหละเป็นเหตุอาการบางอย่างของปิติ เวลาปิติบางครั้งร่างกายมีความสะดุ้งก็มี บางทีโยกไปโยกมาก็มี แต่โดยปกติการโยกไปโยกมาของร่างกายไม่ใช่ปิติ คือมันง่วงเหงาหาวนอนขาดสติ โดยมากเป็นอย่างนั้น มันปิติอาการที่เป็นได้ คือเราไม่ควรจะตกใจ ถ้าหากว่าจิตใจปลอดภัยโปร่ง แต่ว่ามีอาการทางร่างกายแสดงออกบ้าง มันก็ไม่น่าตกใจ มันปิติเป็นลักษณะของปิติบางอย่าง มันเป็นอย่างนั้น บางทีปิติมันก็เกิดขึ้นในลักษณะขนลุก น้ำตาไหล นึกถึงคุณธรรมนึกถึงครูบาอาจารย์ นึกถึงพระพุทธเจ้า มันตื่นตัว นี่เป็นลักษณะของปิติ และเป็นสิ่งที่ให้ความสบายแก่จิตใจ และความสุข คือปิติมักจะแสดงออกที่จิตใจในลักษณะ ความตื่นตัวของจิตใจ

เวลามีความสุข ความตื่นตัวจะน้อยลง แต่ความรู้สึกสบาย สบายทั้งกายสบายทั้งใจก็เกิดขึ้น ที่จริงมันก็คล้ายๆปิติ แต่มันจะลึกกว่ากัน หนักแน่นกว่ากัน เลยเป็นลักษณะของจิตใจที่เห็นธรรมะและเริ่มที่จะมีการรวบรวมกำลังที่อารมณ์เดียว ที่เราเรียกว่า เอกัคคตา เอกัคคตาอารมณ์ จิตเป็นหนึ่ง มีอารมณ์เดียว ไม่แส่ส่ายไปตามการคิดนึก ความรู้สึกต่างๆ มันก็เป็นเรื่องแปลกเหมือนกันที่ว่าจิตสงบ จิตเป็นฌาน มีอารมณ์เดียว

จิตเป็นหนึ่งใน แล้วทำไมยังพะรุงพะรังกับเรื่องวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข มั่นอารมณ์เดียวอยู่ที่ไหน เพราะว่ามีเรื่องอื่นอยู่ คืออันนี้ก็ไม่แปลกหรอก ในลักษณะที่เราเรียกว่าอารมณ์เดียว คือเป็นอารมณ์ที่มีความสำรวมไว้ที่ธรรมะ มีความสำรวมไว้ที่กุศลธรรม ถึงจะมีการเคลื่อนไหว มันก็ไม่หนีออกจากธรรมะ ไม่หนีออกจากกุศลธรรม มันไม่หนีเข้าไปสู่ความตกต่ำที่ไหน มันจึงมีอารมณ์เดียวในลักษณะว่าเยือกเย็น สงบเป็นธรรมะ เป็นกุศลธรรม

นี่เป็นการเริ่มต้นของฌานซึ่งจะมีความละเอียดกว่ากัน ในเวลาเราฝึกต่อไป แต่ว่าอาตมาจะไม่พูดอะไรมากนักในแง่ นั้นเป็นส่วนที่เราจะพัฒนากันต่อไป ขอให้เราเข้าเหมือนกับเข้าประตูถูก เข้าช่องถูก ถ้าเราเข้าช่องถูกเราก็ค่อยปฏิบัติเองได้ ค่อยฝึกฝนด้วยตัวเองได้ ยิ่ง โดยเฉพาะการทำให้จิตสงบที่เป็นพื้นฐาน ที่อาศัยวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา มันเป็นส่วนที่สำคัญในการฝึกจิต เพราะว่าโดยปกติความคิดของคนหรือความเห็นของคน มักจะพยายามไม่ให้มีการคิด แต่ที่จริงในแง่การใช้ความคิดตามลักษณะของวิตกวิจารณ์ มันเป็นสิ่งที่ช่วยให้จิตสงบ เพราะว่าอาศัยหลักธรรม แล้วก็จิตจะต้องมีงานทำ

มันยกอารมณ์ขึ้นมาสู่ใจแล้วก็มาวิตก แล้วก็มีการใคร่ครวญในอารมณ์นั้น ในความรู้สึกนั้น ในความคิดอันนั้น ก็เป็นวิจารณ์ ถ้าปรุงแต่งออกไปขาดสติไป ก็เอาวิตกขึ้นมาใหม่ แล้ววิจารณ์ต่อ อาศัยวิตก วิจารณ์ คอยระคับระคองจิตใจให้สติต่อเนื่อง ให้อารมณ์ของธรรมะต่อเนื่อง กรรมฐานของเราต่อเนื่อง จิตมันจะค่อยมีความละเอียดมากขึ้น เป็นการฝึกจิตใจที่ถูกต้อง เพราะว่าถ้าเรานั่งลง แล้วก็จะมีแต่จะผลักรอกซึ่งความรู้สึกที่ดี การคิดนึกที่ดี มีแต่ผลักรอก สาเหตุที่เราผลักรอกนั้นมักจะเป็นด้วยความกลัวอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นอกุศล กลัวความคิด ไม่อยากให้มี และเกลียด เราเร่งเกลียดความคิด เราไม่อยากให้มีความคิดเลย มันก็เป็นอกุศล ฐานของจิตเป็นอกุศล เพราะว่าความเกลียดก็ดี ความกลัวก็ดี มันก็เป็นอกุศลอยู่ดี จะทำให้จิตสงบโดยเอาอกุศลเป็นฐานมันก็เป็นไปไม่ได้ คือมันขัดกันอยู่เราจำเป็นที่จะต้องกลับมาทบทวน ทำยังไงถึงจะได้ให้จิตวิเวกจากกามทั้งหลาย วิเวกจากอกุศลทั้งหลาย แล้วก็ฝึกฝนในการระคับระคองให้ได้สติต่อเนื่อง แล้วเอกัคคตาจิตค่อยเกิดขึ้น

เวลาเราฝึกอยู่ คุณสมบัติของฌานที่ ๑ ที่จริงก็เป็นการแก้ไขต่อนิเวรน์โดยตรง เช่น วิตก การยกอารมณ์ขึ้นมาสู่ใจ ถ้าหากว่าเราดูว่ามันจะแก้นิเวรน์อะไรบ้าง คือมันเกิด ถีนมิทธะ เวลาเรายกอารมณ์ขึ้นมาสู่ใจ มันก็มีความชัดเจน ถีนมิทธะ ความง่วงเหงา หาวนอน ความสะลึมสะลือ ความหดหู่ มันก็ถอยออกไป มันอยู่ไม่ได้บางทีเราก็มีความรู้สึกง่วง หรือจิตใจไม่คอยชัดเจน เวลาเราภาวนา เราก็ต้องเอาวิตกขึ้นมา ยกอารมณ์อันใดอันหนึ่งขึ้นมาสู่ใจ จึงจะได้แก้ไขความง่วงอันนั้น หรือความไม่ชัดเจนอันนั้น เราอาศัยวิตกเพื่อแก้ไขความง่วง มันเป็นปฏิปักษ์กัน เวลาวิตกอยู่ความง่วงก็อยู่ไม่ได้ ถีนมิทธะเข้ามาไม่ได้ เราก็ต้องขยันในการยกอารมณ์ของกรรมฐานขึ้นมาสู่ใจ ยกอารมณ์ของการพิจารณาเข้ามาสู่ใจ เวลาทำอย่างนั้น ความง่วงก็เข้ามาไม่ได้ ปัญหาเวลา

ความว่างหรือจิตใจคลายมันก็ลอยออกไป คือการวิตกไม่อยู่กับใจ คือมันคลายออก จากกัน ยกขึ้นมาสู่ใจ มันก็เลยไม่ชัด เวลาจิตใจไม่ชัดนิรณก็เข้ามาแทน อันนี้เราก็ ต้องค่อยฝึกกันค่อยหัดกัน เราก็กยกอารมณ์ขึ้นมาสู่ใจ อาศัยวิตกเป็นการงานหรือการก ะทำของเรา

วิจาร์วิจาร์ก็จะแก้วิจิกิจฉา ความโลเลสงสัย เวลาเราวิจาร์ติดตามอย่างต่อเนื่อง คือเรา ยกอารมณ์ขึ้นมาสู่ใจแล้วเราติดตามในอารมณ์นั้น โอกาสที่ความโลเลสงสัยจะเกิดขึ้น ไม่มีเพราะว่าจิตปักหลักอยู่กับความรู้สึกอันนั้น การกระทำอันนั้น เลยเกิดความไม่ สงสัยเวลาเราใช้วิจาร์ในการภาวนา ถ้ายกเป็นรูปธรรมขึ้นมา เหมือนกับเรายกนาฬิกา อันนี้ขึ้นมาดู ยกขึ้นมาก็เป็นวิตก วิจาร์คือเราจะสังเกต มีลักษณะอะไรบ้าง สีของมัน บ้าง มันแดง ขาว มันเป็นยังงี้อย่าง มันประกอบด้วยอะไรบ้าง เราก็ดูให้มันละเอียด ถ้า หากว่าเราหมดความสนใจของมัน แล้วก็ไปคิดเรื่องอื่น เราก็ต้องยกขึ้นมาดูอีก วิตก วิจาร์ มาดูให้มันรอบคอบ ดูให้มันชัด ดูให้มันเห็น สังเกตให้มันรอบคอบจริงๆ ถ้าวิน ต์ตัวนี้เป็นวิจาร์เวลาเราดูอย่างละเอียดอย่างนั้น เราก็ไม่สงสัย ไม่ได้โลเลเพราะว่าจิต ติดต่อกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ มันเลยแก้ไขนิรณที่เป็นความ โลเลสงสัย วิจิกิจฉา

ปีติ เวลาเกิดปีติ มักจะแก้ไขความรู้สึกที่เป็นความพยายาม ความขัดเคือง ประกอบ ด้วยโทสะ ไม่พอใจ เวลาปีติเกิดขึ้น คือมีความอึดเอิบ ภูมิใจ จิตใจเบิกบานอยู่ ความ รู้สึกที่ไม่พอใจ หงุดหงิด มีความขัดเคืองอยู่ในใจโดยอำนาจโทสะ มันก็อยู่ไม่ได้ ปีติ มันจะทำลาย ความรู้สึกก็จะพลิก มันก็เหมือนไฟกับน้ำ มันอยู่ในที่เดียวกันไม่ได้ ถ้า หากว่าไฟมันร้อนเกินไป น้ำก็อยู่ไม่ได้ คือถ้าโทสะมากไปปีติอยู่ไม่ได้ ถ้าหากว่าเราให้ ความสำคัญกับปีติ เหมือนกับถ่าน้ำอยู่มากๆ ไฟก็อยู่ไม่ได้ ไฟก็ต้องดับไป เหมือนกับ ถ่าน้ำมีปีติเกิดขึ้น ปีติมากขึ้น โทสะก็อยู่ไม่ได้ คืออยู่ด้วยกันไม่ได้ เลยเป็นส่วนที่เรา ให้ความสนใจและความสำคัญกับปีติเพื่อจะได้ล้างโทสะ และความขัดเคืองออกจาก จิตใจ อย่างน้อยก็ในเวลานั้น อย่างน้อย ในเวลาที่เรากาภาวนาหรือที่เราฝึกสมาธิอยู่ ก็จะได้ลิ้มรสของจิตใจที่ปราศจากโทสะ

ความสุข เป็นสิ่งที่แก้ไขอุทธัจจุกกุงจะ ความฟุ้งซ่าน ถ้าหากว่าเรามีความสุข คือเรา ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่รำคาญ ไม่วุ่นวาย ถ้ามีความสุข สุขกายสุขใจ เราก็กินดีที่จะอยู่กับ อารมณ์และความรู้สึกและสถานการณ์ที่เราากำลังจะสัมผัสในเวลานี้ เลยเป็นสิ่งที่ ทำลายนิรณที่เป็นความฟุ้งซ่าน และเป็นส่วนที่เราที่ต้องให้ความสนใจ เพราะว่าเรา ยอมให้ความสุขเกิดขึ้น ก็อย่างที่ได้อธิบาย แต่ว่าควรย้ำเหมือนกัน คือความสุขในแง่ นี้เป็นความสุขที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของกุศลกรรม ความสุขที่เกิดจากธรรมะ ความสุขที่ เกิดจากความดีงาม เป็นความสุขที่ไม่มีพิษมีภัย เป็นความสุขที่หล่อเลี้ยงกำลังของ จิตใจ

ในอนาคต ต่อไปเวลาเราฝึกให้ละเอียดขึ้น เราก็ต้องสละเหมือนกัน แต่ในเวลานี้ก็ ควรที่จะสนับสนุนให้เกิดขึ้นเพื่อจะได้ลิ้มรสของความสงบในระดับนี้ เพราะถ้าหากว่า



เรายังไม่ได้ลิ้มรสความสงบในระดับนี้ เรื่องความสงบและความประณีตของจิตใจที่ต่องไป มันก็กลายเป็นเรื่องที่คาดคะเน เดาเอาแล้วก็ไม่ได้ลิ้มรสเลย ไม่ได้สัมผัสเลย ไม่มีโอกาส เลยเป็นสิ่งที่เราก็คงจะสงสัยว่ามีหรือเปล่า คนจำนวนไม่น้อยในโลกนี้ ไม่ยอมสละความสุขของกามคุณเพื่อความสุขของคุณธรรม นี่พูดถึงคนส่วนใหญ่ ก็อย่างนี้แหละ ก็ยังพึ่งความสุขในกามคุณ ในความเพลิดเพลิน ความตื่นเต้นในโลก คาดไม่ถึงว่ามีความสุขที่ละเอียดกว่านั้น คาดไม่ถึงว่าความสุขที่ไม่วุ่นวายนั้นมี มันเป็นความสุขที่เกิดจากคุณธรรม จากการฝึกใจ ความสุขของความสงบ มันเป็นที่เราต้องลิ้มรสเอง

บางทีตัวเราเองก็อาจสงสัย แต่ที่แน่นอนในโลกนี้คนมากมาย เขากลัวว่าถ้าจะต้องถอยออกจากความสุขที่มีอยู่เพื่อความสุขของความสงบ เขาก็มองไม่เห็น ไม่ได้สัมผัส ก็เลยจะยึดไว้ซึ่งความสุขในโลก แต่ความสุขนั้นมันเป็นความสุขที่มักจะวุ่นวาย มักจะมีความฟุ้งซ่านอยู่ มักจะมีสิ่งที่ทำให้เรายังกระหาย ถึงได้ มันก็เบื่อ คิดดู เราทุกคนที่ปฏิบัติกันมา อาตมาก็เชื่อว่า เราก็คเคยมีความสุขพอสมควรในโลก แต่ว่าความสุขนั้นมันไม่สามารถที่จะให้ความอึดกับเราจริงๆ ไม่สามารถที่จะให้ความรู้สึกที่ว่าพอ และมีความรู้สึกที่เต็มบริบูรณ์ มันได้แล้ว มันก็ยังรู้สึกว่ายังขาดอยู่ หรือได้แล้วสักมากน้อยแค่ไหน มันก็เบื่อ จึงเป็นแง่ของการพิจารณา ความสุขที่เราฝึกในการภาวนา เป็นความสุขที่ทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน จะเยือกเย็น ปลอดภัย จึงแก่นิรันดรความสุขอันอุทธรณ์จะกุกกุงจะ

อันสุดท้าย เอกัคคตา คือจิตใจรวมเป็นหนึ่ง จิตใจมีอารมณ์เดียว เป็นสิ่งที่ล้างหรือชำระกามฉันทะ เพราะว่ากามฉันทะโดยลักษณะมันก็หลากหลาย อยู่กับเรื่องเดียวไม่ได้ เดียวก็ชอบลิ้มรสอันนี้ เดียวก็ชอบสัมผัสอันโน้น เดียวชอบที่จะได้ตื่นเต้นทางโน้น มันก็ไปเรื่อยๆ มันจึงรู้สึกไม่อึดสักที หลวงพ่อชาท่านเคยใช้สำนวน กามฉันทะ หรือความพอใจในกาม เหมือนกับคนอ้าไม้งับ มันอ้าไว้อยู่ตลอด จะรับเอากินเอาทั้งหมด มันงับไม่อยู่ เพราะว่ามันหาความอึดไม่ได้ หาความรู้สึกพอไม่ได้ เลยมันก็อยู่อย่างนั้นแหละ คิดดู คนติดในกามฉันทะ มันก็น่าสงสาร เหมือนกับคนไปไหนแล้วอ้าไม้งับ ดูๆ แล้ว แหม น่าสงสารจัง แล้วก็มันไม่ได้ดูงดงามอะไรเลย นี่เป็นส่วนเอกัคคตา มันจะแก้ไขตัวกามฉันทะ

คุณธรรม ๕ อย่างนี้ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา เป็นส่วนที่แก้ไขและเป็นปฏิปักษ์ต่อนิรันดร กามฉันทะ พยาบาท ถินมิตะ อุทธรณ์จะกุกกุงจะ วิจิกิจจา ก็ขอให้เราใช้เป็นอุบายในการยกขึ้นมา มาฝึกหัด มาทดแทน มาลบล้าง มาต่อสู้ จะได้ให้กำลังใจในแง่คุณธรรม ให้คุณธรรมภายในจิตใจของเราค่อยมีกำลัง เราจะได้รับและลิ้มรสความสงบการอุปมาที่พระพุทธเจ้าให้กับฉานที่ ๑ ก็เป็นภาพที่เราเองก็อาจจะไม่เคยเห็นในสมัยนี้แต่พอนึกออกได้คือ พระพุทธเจ้าพูดถึงคนที่เวลาไปอาบน้ำในสมัยพุทธกาล คือจะเอาผงที่อาจจะทำด้วยดิน ทำด้วยน้ำหอม ทำด้วยสิ่งอื่นๆ แล้วเอาน้ำใส่ แล้วก็คอยขยี้บดให้มันได้ที่ คือถ้าใส่น้ำมากไป ก็จะเหลวไหลออกไปเลย ถ้ามันเป็นผง มันก็แห้ง

มาถูตัวก็ไม่ได้ ก็ไม่ตี หรือเราก่อนที่จะอาบน้ำ คือเอามาใส่ในมือเราก็ก็น้ำเอาไว้ แล้วเราบดอยู่เราผสมอยู่จนกว่ามันจะเป็นก้อนที่พอดี เรียกว่าไม่เหลวเกินไป ไม่แห้งเกินไป จนเป็นผงหายไป ตามความรู้สึกของอาตมา ที่สำคัญคือที่จะได้ความพอดีของสบู่ นั่นคือจะต้องใส่น้ำบ้าง แล้วก็จะต้องมาบด แล้วก็จะต้องใช้มือของเรามาขยี้ๆ

มันก็คล้ายๆ ลักษณะเวลาเราฝึกใจของเรา ไม่ใช่ว่าปุบปับนิ่งทีเดียวหรอก คือเราจะต้องเอาวิตก วิจารณ์ ยกขึ้นมาแล้วก็เรามาพิจารณา แล้วก็ปิติก็เกิดขึ้น เราก็ก็น้ำเอาวิตกเข้ามา วิจารณ์ก็ระดับประคอง มันก็ค่อยๆ ทะล่อมอยู่ ค่อยๆ ฝึกอยู่ ค่อยๆ ให้จิตใจของเราผสมด้วยความพอดีของกุศลธรรม อกุศลธรรมก็ค่อยสลาย ค่อยๆ จากความรู้สึก แล้วก็ค่อยระดับประคองเรื่อยๆ ในที่สุด ตามที่พระพุทธเจ้าอุปมา ในที่สุดจะได้เป็นสบู่ที่ใช้ได้ดี ถูตัวได้ทำอะไรได้ตามที่เราต้องการ การอุปมาอื่นๆ ของพระพุทธเจ้าในการฝึกสมาธิ ก็จะมีความรู้สึกเช่นเดียวกัน คือระดับประคองเช่นช่างทอง ช่างทองเขาจะต้องเอาทองมาใส่ภาชนะ แล้วเขาจะต้องใส่ไฟ ซึ่งเขาก็... ไม่รู้เขาเรียกอะไร... ที่เขาบีบอย่างนี้ อากาศมันจะค่อยไหลออก นึกไม่ออกว่าใช้ชื่ออะไร แต่มันเป็นสิ่งที่เป่าอากาศเข้าไปในไฟ เขาจะเป่าอากาศใส่ในไฟ

คือถ้าหากว่าเป่าไปแล้ว ไฟมันร้อนเกินไป มันก็ไม่ดี ถ้ามันน้อยเกินไป มันก็ไม่ละลาย มันก็ต้องค่อยระดับประคองดู เป่าแล้วก็ต้องดูไฟ ถ้ามันแรงเกินไปก็ไม่ดี เบาเกินไปก็ไม่ดี ไฟก็ต้องพอดี หรือถ้าหากว่ามันเริ่มจะร้อนเกินไปก็ต้องสังเกต เอาน้ำมาสาดสักหน่อยหนึ่ง ให้มันเย็นลง แล้วก็ค่อยระดับประคอง เวลาทองมันค่อยละลาย ก็ยังต้องดักส่วนเศษส่วนที่ไม่สะอาดออกเอาทิ้งไป เหลือแต่ทองอย่างเดียว คือมันเป็นการระดับประคองอยู่ตลอด ต้องดูไฟให้มันพอดี เดี่ยวไฟที่กำลังจะน้อยลงเราก็ก็น้ำให้มันร้อนขึ้น มันร้อนขึ้นเราก็ก็น้ำหรือสักหน่อย ต้องถอยสักหน่อย หรือต้องเอาน้ำมาสาดสักหน่อยหนึ่ง แล้วถ้าหากว่าตะกอนที่ไม่เป็นทองแท้เราก็ก็น้ำตักออก ในที่สุดก็จะได้เป็นทองล้วนๆ จะเอามาทำสร้อยทำแหวนทำอะไรก็ได้สิ่งที่สวยงาม

การฝึกจิตใจของเราก็ก็น่าสนใจเหมือนกัน เราก็ก็น้ำดูความพากเพียรของเรา ความอดทนพยายามของเรา ถ้ามันมากไป บางทีมันทำให้ไหม้เสียเลย ถ้าหากว่ามันน้อยไปมันก็ไม่ร้อนพอ เหมือนกับในจิตใจของเรา ถ้าแรงมันมากไปจิตใจก็อดอดพุ่งชาน ถ้าหากว่ามันน้อยไป เดี่ยวก็ง่วงไปเลย จิตใจไม่ได้ชัดเจน เราก็ก็น้ำสังเกต มีตะกอนในทองยังไง คอยตักออก ถ้าเราสังเกตเห็นอกุศลธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเราก็ก็น้ำคอยแก้ไข คอยคัดออกจากใจของเราให้ได้ ค่อยคัดไปค่อยฝึกไป สิ่งที่เหลือก็จะเป็นจิตใจที่บริสุทธิ์ ผุดผ่อง สงบ เยือกเย็น อันนี้เป็นลักษณะของการฝึกจิตใจ ซึ่งเราก็ก็น้ำเรียกว่าอาศัยวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา เพื่อแก้ไขนิวรณ์ของเรา เอ้าลองดู ฟังแล้วเอาไปทำเสียบ้างนะ

# จงทำเหตุให้พร้อม

พระธรรมเทศนาแสดงแก่ผู้เข้าปฏิบัติธรรม  
ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๔๕

ต่อจากนี้ไปขอให้ฟังธรรมะ เข้ามาปฏิบัติกัน อาตมาพยายามที่จะให้แนวทางในการฝึกฝนตัวเองก็ได้ใช้สติปัญญา ๔ เป็นหลักในการอบรม คือที่เราให้ข้อธรรมะพิจารณา และที่ได้อธิบายเกี่ยวกับสติปัญญา ๔ ในระยะเวลา ๙ วันที่ผ่านมา พูดตามความเป็นจริงก็ยังไม่สู้จะบริบูรณ์นัก เป็นการเหมือนกับได้แกะออกหน่อยหนึ่ง ผิดเพี้ยน พระพุทธเจ้าเองก็เคยพูดอยู่ว่า ถ้าหากว่าท่านได้อบรมเทศน์สั่งสอนเกี่ยวกับสติปัญญา ๔ แล้ว ถ้าหากว่าท่านได้เริ่มเทศน์ ก็ได้พักผ่อนคือได้นอนพอสมควรแล้วก็ให้มีเวลาสำหรับฉันอาหาร แล้วก็ทำตามความจำเป็นของร่างกาย ท่านอายุถึงร้อยปี ท่านจะยังเทศน์ไม่หมด ถ้าพระพุทธเจ้าเทศน์ไม่หมด อาตมาก็ยังไม่หมด ก็เป็นภาพสะท้อนถึงความสำคัญของสติปัญญา ๔ พระพุทธเจ้าเองก็เห็นเป็นเรื่องใหญ่ เห็นเป็นเรื่องสำคัญ เห็นเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับผู้ปฏิบัติ อย่างน้อยก็ตั้งความหวังว่า พวกเราได้เกิดความรู้สึกในความสำเร็จของสติปัญญา ๔ แล้วก็พอ จะรู้สึกว่ามีแนวทางที่จะได้ฝึกฝนให้กับตัวเองบ้าง

ที่เราเอาสติปัญญา ๔ เป็นฐานในการตั้งประเด็น เพื่อพิจารณาธรรม เพื่อปฏิบัติธรรม มันก็ล้วนแต่เป็นสิ่งที่อยู่ในตัวเรา กายของเราที่ดี ใจของเราที่ดี กายในแง่มุมต่างๆ เวทนาของเรา ซึ่งเราก็สามารถที่จะสังเกตเอาเอง ดูเอาเอง เห็นเอาเอง จิตของเรา อารมณ์และส่วนประกอบของจิตในทางอารมณ์และในทางธรรมะที่เป็น เช่น ชั้น ๕ หรือเป็นอายตนะ หรือเป็นนิเวศน์ หรือเป็นอริยสัจ ๔ หรือ โพชฌงค์ ๗ คือมันเป็นประเด็นที่จะได้สังเกตข้อดี ข้อเสียหรือส่วนประกอบ ในสิ่งที่เรากำลังสัมผัสอยู่ ยิ่งโดยเฉพาะจะมองกาย เวทนา จิต และธรรม คือจะได้มองเห็นตามความเป็นจริงของมัน จะได้เห็น คือกายก็สักแต่ว่ากาย ไม่ใช่ว่ากายของเรา ไม่ใช่ว่ากายงาม กายไม่งาม กายน่ารัก กายไม่น่ารัก คือมันเป็นกาย มันเป็นอย่างกลาง มันเป็นปรากฏการณ์ของธรรมชาติที่ไม่สมควรยึดไว้เป็นตัวเป็นตน สมควรที่จะปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ ให้เป็นไปตามเหตุปัจจัย ให้เป็นไปตามความเป็นจริงของมัน

เวทนามีดี จิตก็มีดี ธรรมก็มีดี ก็เช่นเดียวกัน ไม่สมควรที่จะยึดไว้เป็นตัวเรา หรือเป็นตัวตนของเรา เพราะว่าตัวนี้มันเป็นปัญหาใหญ่ที่สุดของมนุษย์ มันเป็นตัวสาเหตุที่เกิดความทุกข์ทั้งหลาย ความทุกข์ที่หลากหลายพิสดาร มันก็เกิดจากการหลง คือยึดเอาสิ่งที่เป็นธรรมชาติธรรมดา ขึ้นมาเลือกที่เป็นของเรา เป็นของของเรา แล้วก็เกิดความหวงใหญ่ เกิดความกลัว เกิดความเย่อหยิ่ง เกิดความต่ำต้อย มันเกิดความรู้สึกต่างๆ พอเป็นตัวตน และก็ความทุกข์มันก็เกิดจากอันนั้น หลง

ของที่เป็นธรรมชาติธรรมดา คือเป็นของไม่เที่ยงอยู่แล้ว ของเปลี่ยนแปลงแปรปรวนอยู่ แล้ว ก็เกิดความกลัว กลัวว่าจะเปลี่ยน มันก็ไม่ต้องกลัวว่าจะเปลี่ยน มันก็จะเปลี่ยน หรือไม่ต้องมีความตะเกียกตะกายบังคับให้มันเปลี่ยน เราเห็นชัดกับร่างกายมนุษย์ เราบังคับอยากให้มันเป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อได้เราคิดว่าน่าพอใจ ตบแต่งเพื่อให้มันเป็นสิ่งที่คนอื่นเห็นจะได้ดีกว่าน่าสนใจ น่ารัก น่าชมเชย แต่ว่าในเวลาเราทำนั้น ก็ตามประสาของมนุษย์เรียกว่าความหลากหลาย เดียวก็ผู้ที่ผมมก็อยากให้อ้วน คนอ้วนก็อยากให้ผม คนที่มีผิวหนังขาวก็อยากให้ดำ คนผิวดำก็อยากให้ขาว ผู้จมูกใหญ่ก็อยากให้มันเล็ก คนจมูกน้อยๆก็อยากเพิ่ม หมอเขาก็ได้อาชีพเขาตบแต่งมนุษย์ให้ได้ เป็นไปตามเขาต้องการ

แต่อย่างไรก็ตาม เรียกว่าล้วนแต่ทุกข์อยู่ ไม่เป็นที่ปลอดโปร่ง ผู้ที่มีอายุน้อยอยากให้มีอายุมากขึ้น จะได้เป็นผู้ใหญ่ ผู้ที่เป็นผู้ใหญ่ก็อยากให้มีอายุน้อย เลยเป็น เรียกว่าสร้างความทุกข์ เพราะไม่ยอมรับความเป็นธรรมชาติ มีความไม่รู้จักพอ ไม่รู้จักอิ่ม ไม่รู้จักสันโดษกับสิ่งที่มีอยู่ ซึ่งมันก็แสดงออกในลักษณะร่างกาย แต่ว่าจิตใจก็ยังจะไปกันใหญ่ ยิ่งจะไม่พอใจ ไม่ถูกใจ ไม่รู้สึกมั่นคง และก็ไม่ได้เห็นตามความเป็นจริงของมัน ความอดสาหะพยายามที่จะได้มีความสุขสบาย แต่มันไม่รู้ว่าจะสุขสบายอยู่ที่ไหน วิ่งเตลนอยู่ตลอด หาความสุขสบายแต่ความสุขสบายที่หาอยู่นั้น พอมันเกิด มันก็รู้สึกไม่พอ หรือไม่ถูกกับเรา มันมีตัวค้นหาแทรกซ้อนเข้าไปอยู่เรื่อย อย่างมีนิทานของเด็กจากประเทศอังกฤษ คือมีหมีตัวเล็กๆ บางคนพวกเราอาจจะเคยได้ยินชื่อวินนี่ เดอะ พูห์ เป็นนิทาน มีข้อธรรมะบางอย่างเป็นบางครั้งที่น่าสนใจ หมีตัวนี้คุยกับเจ้าของซึ่งเป็นเด็ก แล้วเด็กก็ถามหมี อันไหนที่เป็นสิ่งที่เราชอบที่สุด เห็นว่าเป็นสิ่งที่ให้ความสุขที่สุด ซึ่งโปรดที่สุดของหมีคือน้ำผึ้ง เขาชอบมาก เขาจะตอบว่า น้ำผึ้ง แต่ว่านึกถึงอยู่ว่าก่อนที่จะได้ลิ้มรสน้ำผึ้งนั้นนะ มันยังอร่อยกว่าในเวลานั้น เข้าใจนะ คือเวลาก่อนที่จะได้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มันมีความเอร็ดอร่อยมากกว่าที่เราได้ คือยังตั้งอยู่ในความคาดหวัง ยังตั้งความหวังอยู่ว่าจะได้ความสุขจากสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ชีวิตของเราที่มักจะเป็นอย่างนั้น คือความสุขที่หาอยู่ มันมักจะมึรสชาติที่เข้มกว่าหรือมีความเข้มข้นมากกว่าก่อนที่เราได้เลยเมื่อได้ มันไม่พอ เลยต้องไปหาอีก เพราะว่าอำนาจของค้นหา เรื่องนี้มันเป็นปัญหาของมนุษย์เรา ความรู้สึกไม่พอ ไม่รู้จักอิ่ม เลยจะเป็นกับสิ่งภายนอกก็ดี จะเป็นการลิ้มรสก็ดี จะเป็นเรื่องการได้มีสิ่งของ มันก็ไม่พอไม่อิ่ม จะเป็นกับบุคคล มันก็ไม่พอไม่อิ่ม

เหมือนกับพระสารีบุตรกับพระโมคคัลลานะสมัยเป็นหนุ่ม ท่านเป็นลูกเศรษฐี มาจากตระกูลที่เป็นเพื่อนกัน ผูกพันกันนาน ทั้งสองก็เป็นเพื่อนกันตั้งแต่เด็ก ทั้งสองก็คงเป็นพระบวชหลายภพหลายชาติ ในชาตินี้มีความไม่ค่อยตื่นเด่นกับโลกเท่าไร แต่ว่าโลกก็อยู่อย่างนั้น ท่านก็คิดว่าความสุขที่ควรปรารถนาค้นหาก็อยู่กับโลก อยู่กับความเพลิดเพลिनในโลก อยู่กับความตื่นเด่นในโลก มีอยู่ครั้งหนึ่งที่เป็นงานเทศกาล มีการแสดงละคร พระสารีบุตรกับพระโมคคัลลานะก็ได้ไป คนอื่นแห่กันไป สนุกสนาน ก็ได้ร่วมเทศกาลได้เห็นการแสดงละคร แต่ทั้งสองคนเกิดนิพพิทา เห็นความวุ่นวาย เห็น

เป็นเรื่องขัดข้อง พระสารีบุตรถามพระโมคคัลลาน์ เธอเพลิดเพลินยินดีใหม่กับที่เขา แสดง ที่เขาสนุกสนานกัน พระโมคคัลลาน์ว่า ไม่ยินดีเลย รู้สึกว่าเบื่อจัง น่าจะมีอะไรที่มีสาระมากกว่านี้ในชีวิต พระสารีบุตรก็ตอบ ความรู้สึกของเราก็เช่นเดียวกัน เมื่อ เราก็อยากหาอะไรที่ลึกซึ้งกว่านี้ ในเวลานั้นทั้งสองท่านก็ได้สัญญากับตัวเองกันว่า จะแสวงหาโมกขธรรม จะแสวงหาอมตธรรม จะแสวงหาความหลุดพ้น ก็ได้ ออกบวช แต่ว่าการบวชนั้นยังไม่มีจุดหมายที่เด่นชัด คือยังไม่มื่ออาจารย์ที่มั่นใจว่าได้เข้าถึงอมตธรรม ได้เข้าถึงโมกขธรรม แต่ว่าได้แสวงหา ได้ปฏิบัติ จนได้พบลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า คือ พระอัสสชิ พระสารีบุตรเป็นผู้พบก่อนแล้วได้ขอให้ท่านแสดงธรรม

ท่านเกิดความมั่นใจว่าพระองค์นี้ คือเห็นท่านเดินบิณฑบาตในหมู่บ้าน เห็นความสำรวม เห็นความงดงามของความประพฤติ เห็นความตั้งใจของท่าน ท่านก็เกิดกำลังใจว่าองค์นี้ต้องเป็นพระอรหันต์ หรืออย่างน้อยก็ต้องเป็นลูกศิษย์ของพระอรหันต์ เลยได้ถามได้ขอคำแนะนำในธรรม พระอัสสชิก็ไม่ค่อยเป็นนักพูดเท่าไร ก็ได้บอกท่าน เราเป็นผู้บวชใหม่ ยังไม่แตกฉาน ที่จริงก็เป็นอรหันต์จริงๆ บรรลุแล้ว แต่พูดถ่อมตน และก็อาจเป็นด้วยนิสัย ไม่ค่อยเป็นนักพูดเท่าไร ได้บอกท่านว่าเราเป็นผู้บวชใหม่ ยังไม่แตกฉานในธรรมะของอาจารย์เรา พูดมากไม่ค่อยได้ พระสารีบุตรก็ว่า ขอให้พูดสักหน่อยหนึ่งก็ยังดี ท่านเลยแสดงว่า ธรรมทั้งหลาย คือทุกสิ่งทุกอย่างนั้นมาจากเหตุ เกิดขึ้นก็เพราะเหตุ ดับไปก็เพราะเหตุได้แก่นี้แหละ แค่นี้ก็พอสำหรับนักปราชญ์ คือ พระสารีบุตรได้ยินก็บรรลุเป็นพระโสดาบัน เพราะจับหลักได้ถูกว่า อันนี้เป็นเรื่องจริงจริงอย่างตรงไปตรงมา ไม่มีอะไรที่ถูกต้องกว่านี้

แล้วก็ได้กลับไปหาเพื่อน เพื่อนเห็นพระสารีบุตร มีลักษณะที่อุ่มเอิบเบิกบาน เพราะว่า ได้พบโมกขธรรม ได้พบธรรมะที่ต้องการในชีวิตจริงๆ ก็คงจะแจ่มใสมาก พระโมคคัลลาน์ก็ถาม เพื่อนเอ๊ย ได้เจอโมกขธรรมหรือเปล่า พบแล้ว ใครเป็นผู้สอน พระสมณโคดมท่านสอน ท่านก็อยู่ใกล้ๆ เราน่าจะไปหาท่านไปเข้าเฝ้าไปปฏิบัติกับท่าน นำไป คำสอนของท่านมีอะไรบ้าง ท่านเล่าให้ฟังว่าได้พบลูกศิษย์แล้ว ก็ลูกศิษย์แนะนำในลักษณะว่า ธรรมทั้งหลายมันมาจากเหตุ เกิดขึ้นก็เพราะเหตุ ดับไปก็เพราะเหตุ พระโมคคัลลาน์ก็บรรลุเป็นพระโสดาบันเช่นเดียวกัน เรียกว่าทั้งสององค์ก็บ่มนิสัยมานาน และก็ได้ปรารถนาจะได้เป็นอัครสาวกของพระพุทธเจ้า ท่านก็เลยพร้อม

อย่างหลวงพ่อบุชา ท่านเคยยกอุปมา ท่านเหมือนกับลูกโป่ง ลูกโป่งเป่าอากาศเข้าไป มันขยายขึ้น มันก็แน่น แค่อะไรที่คมๆ สักนิดมาแทง อากาศมันออกเดี๋ยวๆ ก็หมด เหมือนกับพระสารีบุตร พระโมคคัลลาน์ เหมือนกับเต็ม บารมีก็เต็ม พร้อม ได้ยินธรรมะหน่อยหนึ่ง ทัศนคติที่ไม่ตรงกับธรรมก็ไหลออก อุปาทานที่ยึดมั่นถือมั่นไว้ที่ไม่ตรงกับความเป็นจริงก็คลายออก สละได้ทันที ถือเป็นหลักธรรมที่สำคัญ

อย่างที่สงสัยหายได้มีความรู้สึกเบื่อและก็ปรารถนาการหลุดพ้น ข้อธรรมะนี้ก็ข้อธรรมะที่สำคัญ เข้าใจในเหตุ และว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันมาจากเหตุ ถ้าจะหมดไปดับไป

มันก็ต้องมีเหตุ เลยการทำเหตุให้พร้อมของการเข้าใจธรรมะ การทำเหตุให้พร้อมที่จะ  
ได้มีจิตใจที่สงบแจ่มใส เบิกบานพอที่จะเห็นธรรมะชัดเจนก็ต้องมี ต้องมีเหตุ เหตุที่จะ  
ได้สลัดทิ้ง หรือปล่อยวางต่อกิเลสและตัณหา และสิ่งที่น่าสนใจเข้ามาให้เรา ก็ต้องมี  
นี่คือหลักใหญ่ในการทำเหตุให้พร้อม มันก็อยู่ที่สติปัญญา การได้เข้าใจเห็นชัดเจน ใน  
กาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม การทำเหตุจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ การทำเหตุที่จะทำให้  
จิตใจพร้อมในการสลัดกิเลส ในการเห็นแจ้ง เหตุหนึ่งที่พระพุทธเจ้าได้บัญญัติไว้ ท่าน  
เรียกว่าโพชฌงค์ ๗ เรียกว่าเป็นองค์ตรัสรู้ หรือองค์ที่เข้าถึงความเป็นจริงก็มี สติ ธัมม  
วิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สathi อุเบกขา เป็นธรรมะ ๗ ประการ

เริ่มด้วยสติ ซึ่งก็สอดคล้องกับสติปัญญา ๔ เอาสติมาก่อน ให้สติเป็นฐาน ให้มีผู้รู้ คือ  
ถ้าหากว่าสติไม่มี ผู้รู้ไม่แก่กล้า มันก็เหมือนกับเราจะไปที่ไหนสักแห่ง แต่เรายังไม่ได้  
ขึ้นรถ ยังไม่ได้ตั้งตนถูก เลยต้องอาศัยสติไว้ก่อน การจะได้พิจารณาหลักธรรมก็ดี จะ  
ได้รู้เห็นแนวทางที่ถูกต้อง ก็ต้องอาศัยสติไว้ก่อน นี่เป็นต้นของการทำองค์ตรัสรู้ให้  
พร้อม ให้เกิดขึ้นประการที่สองคือ ธัมมวิจยะ ธัมมวิจยะแปลว่าการวิจยในธรรมคือการ  
พิจารณาในธรรม การวิเคราะห์ในธรรมะทั้งหลาย เราจะต้องสังเกต พิจารณาต้อง  
วิเคราะห์ตัวในตัวเองว่ามันถูกต้องแค่ไหน อันไหนเป็นไปเพื่อความก้าวหน้าจริงๆ อัน  
ไหนเป็นไปเพื่อความเสื่อม ธรรมะอันไหนความประพฤติอย่างไรได้เป็นคุณหรือเปล่า  
อันไหนเป็นโทษอันไหนที่นำความทุกข์ให้เกิดขึ้น อันไหนที่เกิดความสุข คือเราต้อง  
วิเคราะห์ต้องวิจารณ์ต้องเห็นให้ชัดเจน โดยการพิจารณา โดยการใช้ความคิดของเรา  
การใช้ปัญญาของเรา เพราะถ้าหากว่าเราไม่เริ่มด้วยสติ เราก็ต้องมาวิเคราะห์อีก ต้อง  
พิจารณาอีก ต้องทำให้มันชัดเจน ไม่สงสัย มันไม่สงสัย ไม่ใช่เพราะเชื่อ มันไม่สงสัย  
เพราะเราได้พิจารณา เราแยกแยะ เรามีการใช้ปัญญาที่แยกแยะ อันนี้มันเป็นส่วนหนึ่ง  
เช่น เรามาดูสิ่งที่เกิดขึ้น มันมีส่วนประกอบยังงัยบ้าง เช่น เราเกิดความรู้สึกขึ้นมาใน  
จิตใจ ถ้าโดยปกติเกิดความรู้สึก เราก็วิ่งไปตามความรู้สึก

แต่ว่าในลักษณะของพระพุทธศาสนา และที่เป็นเอกลักษณ์ของพระพุทธศาสนา คือจะ  
ต้องมาพิจารณาดูว่ามันมีส่วนประกอบอย่างไรบ้าง ความรู้สึกนั้นมันเกิดอย่างไร แล้ว  
มันดำรงอย่างไร มีส่วนผลกัตนอย่างไร มีส่วนที่เป็นคุณเป็นโทษอย่างไร เมื่อพิจารณา  
เช่น เราเกิดความรู้สึก เออ มันเกิดอย่างไร ตาเห็นรูป ได้เห็น เห็นแล้วมันเกิดเวทนา  
แล้วก็เกิดสัญญา สัญญาก็มีความจดจำ จำได้อึดติด แล้วก็เกิดเวทนาเกิดขึ้น สุขเวทนา  
แล้วมันก็ทำให้เกิดความอยาก เกิดความอยากแล้วมันก็เพื่อฝัน เป็นกระบวนการเราก็  
เข้าใจ ภาษาบาลีเรียกว่า วิภังคะ ที่จริงพระพุทธเจ้าเอง ท่านก็ตั้งชื่อ คือแนวทางของ  
ท่านคือวิภังชวาท เป็นคำสอนของผู้ที่วิเคราะห์ สมัยหลังจากพระพุทธเจ้าปรินิพพาน  
แล้ว แล้วก็เริ่มมีลัทธิเกิดขึ้น ในพระพุทธศาสนา มีผู้ที่พยายามจะยึดแนวที่พระพุทธเจ้า  
วางไว้ในลักษณะวิภังชวาท และก็ได้อาศัยวิเคราะห์และใช้การแยกแยะตามข้อธรรมะ  
ต่างๆ ซึ่งเป็นวิธีที่อาศัยปัญญามากกว่าอาศัยศรัทธา แล้วก็อาศัยการได้เห็นตาม  
ความเป็นจริง แทนที่จะถูกชักลากไปตามภาพปรากฏ หรือความเพื่อฝันความต้องการ  
เลยเป็นส่วนอาศัยธรรมวิจยะเป็นกำลัง

เมื่อมีธัมมวิจยะ คือจะได้นั่งคิดอยู่อย่างเดียว นั่งวิเคราะห์อยู่อย่างเดียวมันก็ไม่พอ คือมันต้องเป็นฐานของการมีความพากเพียร วิริยะ เพราะถ้าหากมีแต่นั่งคิดเอา นั่งวิพากษ์วิจารณ์เอา มันก็ไม่จบหรือ พุดในแง่หนึ่ง คือถ้าเราไม่อาศัยมันเลย เราก็ไม่เห็นชัดเจน แต่ว่าที่สิ้นสุดของการวิเคราะห์ที่ไม่มี เราจะแยกแยะออกมาเล็กกลงๆ หรือขยายขึ้นๆ มันก็ไม่มีที่สิ้นสุดหรือ เราเลยต้องอาศัยวิริยะ ความพากเพียร และก็อย่างที่ได้อธิบายเกี่ยวกับอริยมรรค วิริยะ ความพากเพียร หรือสัมมาวายามะ ความพากเพียรชอบ ประเด็นสำคัญที่สุดอยู่ที่สภาพของจิต รู้จักรักษากุศลธรรม รู้จักทำให้กุศลธรรมเกิดขึ้น มีความพากเพียรที่จะไม่ให้อกุศลธรรมครอบงำ เลยเป็นการรักษาสภาพจิตให้เป็นกุศล เบิกบาน อันนี้เป็นความพากเพียร ซึ่งถ้าจิตเป็นกุศลต่อเนื่องก็จะต้องมีส่วนของความสงบอยู่ในนั้น เวลาเราทำความพากเพียร มีวิริยะเกิดขึ้น ยิ่งโดยเฉพาะเวลามีวิริยะ ความเพียรตั้งบนฐานของสติ และการพิจารณาในหลักธรรม มันจะต้องเกิดปีติ

ก็ลองคิดดู ถ้าเราเอาข้อธรรมะข้อไหน แล้วเราก็เหมือนกับว่าตีให้แตก ทำให้มันเห็นชัดเจนจริงๆ เห็นความถูกต้องของมันจริงๆ มันจะเกิดความอึดเอิบ เกิดความรู้สึกมันใจในความถูกต้องและความจริงที่พระพุทธเจ้าประกาศไว้ ปีติก็เกิดขึ้น ความอึดเอิบ ความรู้สึกปลื้มใจ มันก็เป็นกำลังที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของเรา เป็นอาการที่เกิดขึ้นเวลาเห็นความถูกต้อง เห็นธรรมะชัดเจนยิ่งขึ้น แต่ถ้าหากเราจะปฏิบัติหรือเราจะรักษาแนวทาง เพื่อให้ได้ความหลุดพ้นหรือการเข้าถึงหลักสัจธรรมจริงๆ ต่อไปเราก็จะต้องอาศัยความพากเพียร อาศัยความปลื้มปีติ ค่อนข้างจะตื่นเต้นจนเกินไป จิตก็ยังแผ่สายด้วยความดี แผ่สายด้วยความตื่นเต้นในธรรมะ เราก็ต้องทำต่อไป ต้องเป็นปีสัทธา ความคลี่คลาย เรียกว่าไม่ตื่นเต้นจนเกินไป ไม่เครียด

ปีสัทธา มันจะแสดงออกทางกาย มากกว่ามันก็ต้องถึงใจเช่นเดียวกัน แต่วามันจะมีความสงบเริ่มเกิดขึ้น แล้วก็ความสบาย ตัวความสบายซึ่งบางครั้งปีติมันก็ตื่นเต้น มันก็สบายในระดับหนึ่ง แต่มันไม่ใช่สบายเยือกเย็น มันสบายตื่นเต้น มันคนละอย่างกัน ปีสัทธามันเป็นความสบาย คลี่คลาย ไม่ตื่นเต้นพอปีสัทธามี ก็อาศัยสมาธิเป็นข้อธรรมะต่อไปที่เข้าสู่ธรรมะ เข้าไปสู่การตรัสรู้ สมาธิความตั้งใจ มันก็เป็นความสงบที่แนบแน่น เป็นความสงบที่สงบกาย สงบใจ ยิ่งโดยเฉพาะสงบใจ จิตใจเป็นหนึ่ง จิตใจรวบรวมเป็นอารมณ์เดียว ไม่หวั่นไหว มีความแจ่มใสเบิกบานเป็นสมาธิแต่ทำให้สังเกต ที่สมาธิได้เกิดขึ้นนั้น มันเกิดขึ้นบนฐานของสติ ของการพิจารณาธรรม ของการมีความอุตสาหะพยายาม มีความพากเพียร มีความปลื้มใจในธรรมะ มีความคลี่คลาย จึงเกิดสมาธิ คือเราต้องเข้าใจในกระบวนการเพื่อเกิดสมาธิเพราะว่าบางครั้งเวลาเราฟังคำศัพท์ สมาธิคือความตั้งใจมั่น สมาธิคือความสงบ เยือกเย็น ฟังแล้วก็ หม่อมอยากได้ นั่งลง จะให้เป็นสมาธิให้ได้ ลมหายใจเข้าก็จะยึดสมาธิให้เข้าจิตใจ ลมหายใจออกก็จะรัดมันไว้ให้มันเป็นสมาธิให้ได้ เหตุยังไม่มี ธรรมทั้งหลายเกิดจากเหตุ

มีก็เพราะเหตุ ไม่มีก็เพราะเหตุ เลยเราก็ต้องทำเหตุให้พร้อม เราต้องพอใจกับการสร้างเหตุ

อย่างที่หลวงพ่อบุญชานยกตัวอย่าง เพราะว่าหลายคนก็ชอบบ่น ปฏิบัติมานาน จิตไม่สงบ ทำยังไง คือเราไม่มีหน้าที่ที่จะไปบังคับจิตให้สงบ เรามีหน้าที่ที่จะทำเหตุให้พร้อม เหมือนกับเราดูแลต้นไม้ เรามีหน้าที่ เช่น เราอยากได้มะม่วง เรามีหน้าที่ที่จะปลูก เอาเมล็ดลงไปในดิน แล้วเราก็มีหน้าที่ ที่จะรดน้ำมัน เรามีหน้าที่ที่จะให้ปุ๋ยมัน เรามีหน้าที่ที่จะกำจัดแมลงมัน เราไม่มีหน้าที่ที่จะตั้งต้นไม้ให้มัน โตขึ้นตามที่เรต้องการ เราไม่มีหน้าที่ที่จะบังคับต้นไม้ให้มัน โตเร็ว หรือที่จะออกลูกตามที่เรต้องการ เราทำหน้าที่ของเรา ให้ปุ๋ย ให้น้ำ กำจัดแมลง ดูแลต้นไม้ที่จะเข้ามาเกี่ยวพัน แล้วต้นไม้ก็จะโตเอง ผลไม้ก็จะออกเอง เราก็ต้องให้มันเป็นไปตามเหตุ การปฏิบัติให้ได้สมาธิ หรือให้ได้เกิดการหลุดพ้นก็เช่นเดียวกัน เราต้องให้ความสำคัญที่เหตุ จิตจะสงบเร็ว สงบช้า จิตจะได้เห็นแจ้งรวดเร็ว หรือจะใช้เวลานาน เราก็ต้องคล้ายๆว่าพอใจ ยินดีที่จะให้มัน แสดงออกตามกระบวนการของธรรมชาติ แต่ว่าเราต้องขยันในการทำเหตุให้พร้อม ถ้าเราไม่ขยันในการทำเหตุ มันก็แสดงผลไม่ได้

ข้อสุดท้ายคืออุเบกขา อันนี้แหละคือที่จะทำให้เราหรือยินดีพอใจ อุเบกขาแปลว่าทำใจให้เป็นกลาง ฐานของการทำใจเป็นกลางคือการเข้าใจในหลักธรรมอย่างที่เราเข้าใจ อย่างที่เราสวด คือเรามีกรรมเป็นของตน เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ เรามีกรรมเป็นที่เกิด คือกรรมเป็นสิ่งที่เป็นการกระทำ กรรมก็ไม่ใช่อะไรแปลกหรือกรรมในภาษาบาลีเป็นคำกริยา คือแปลว่าการกระทำ เท่านั้นละไม่ได้ซับซ้อนอะไร มีการกระทำอย่างไรก็ต้องมีผลเกิดขึ้น ทำกรรมอันใดไว้เป็นบุญหรือเป็นบาป เราจะเป็นทายาท คือเราจะต้องรับผลของกรรมนั้นต่อไปอันนี้เป็นลักษณะธรรมชาติ อุเบกขาทำใจเป็นกลางคือยอมเป็นกลางในการทำเหตุให้พร้อม คือให้มีกรรมกระทำที่ถูกต้อง แล้วก็ใจเป็นกลางในการรอผลมีอุเบกขา เวลาทำเหตุให้พร้อม จะแสดงออกเร็วหรือช้า ก็ต้องเป็นไปตามเหตุ ซึ่งเหตุทั้งหลายมันก็ค่อนข้างจะสลับซับซ้อน มีเหตุในปัจจุบันก็มี เหตุจากอดีตในชาตินี้ก็ดี มีเหตุจากชาติก่อนก็มี เลยมันก็ค่อนข้างจะดูยากหน่อย

แต่ที่แน่นอน ยังจะทำให้จิตสงบแจ่มใสเบิกบาน มันก็ใช้เวลา บางคนก็เห็นมาปฏิบัติธรรม อายุ ๓๐-๔๐ ปี มาเข้านั่งสมาธิ เดินจงกรม ฟังธรรมะ ทำไปทำมาสัก ๙ วัน แล้วก็มาบ่น เอ้ จิตไม่ค่อยสงบ ทำไมเป็นอย่างนี้ เราก็ได้พูดสำหรับดูลมหายใจเข้าลมหายใจออก ไม่เห็นสงบเลย ไม่ดูที่เหตุนะ เหตุที่สร้างให้วุ่นวายทำมาตั้ง ๓๐-๔๐ ปี แล้วก็มาทำ ๙ วัน จะให้มันสงบได้ทันที มันก็ยากแล้ว เหตุมันไม่สมดุลงัน มันก็ต้องให้มีน้ำหนักของเหตุในทางที่จะพอแสดงผลออกมาได้ หรือยังจะได้ทวงเหตุอื่นๆได้ นี่เป็นส่วนอุเบกขา คือใจเป็นกลาง ไม่ได้ห้วนไหว คือเข้าใจในหลักการ ไม่ได้ห้วนไหว ไม่ได้สงสัย ไม่ได้กลัวว่าจะไม่ได้ แต่ว่าพร้อมที่จะรักษาใจเป็นกลางไว้ เพื่อทำเหตุให้พร้อมได้ อันนี้เป็นกระบวนการของการพัฒนาจิต เพื่อเข้าสู่การหลุดพ้นหรือเข้าสู่โมกขธรรมธรรมะที่เยือกเย็น ปลอดภัยออกจากกิเลสและตัณหาได้



อีกแง่หนึ่งของการที่จะเอามาใช้ในการพิจารณาเพื่อปฏิบัติ ก็มีส่วนที่เป็น... หากคำศัพท์ภาษาไทยยากหน่อย... “ออกกำลัง” และมีส่วนที่อยู่ข้าง “ความสงบ” เช่น ธรรมวิริยะ วิริยะ ความเพียร ปิติ เป็นส่วนที่ “ออกกำลัง” แล้วก็เหมือนกับ active มันเป็นตัวที่เราเกี่ยวข้อง แล้วก็เอาใจใส่จริงๆ แต่ว่าอีกส่วน เช่น ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา มันอยู่ในฝ่ายที่ผ่อนคลาย สงบ ถอย คือไม่เกี่ยวข้องและไม่ตื่นเต้น ที่จะตะเกียกตะกายให้มันเกิดขึ้น มันอยู่ในแบบถอย สงบ ปล่อย วาง ซึ่งเวลาเราปฏิบัติ มีบางเวลาที่เหมาะสมกับการเอาฝ่าย “ออกกำลัง” มาใช้ เช่น เกิดถีนมิทธะ ง่วงเหงาหาวนอน หดหู่ เราเอา ปัสสัทธิมาใช้ อุเบกขามาใช้ ยิ่งจะหลับใหญ่เลย เราต้องเอาตัวธรรมวิริยะ ความพากเพียร ปิติ เข้าไปแก้ไขความง่วงเหงาหาวนอน ความหดหู่ อันนั้นก็เป็นอย่าง แต่ถ้าหากว่าเราเกิดความฟุ้งซ่าน เรายิ่งเอาความวิพากษ์วิจารณ์ในธรรม แล้วก็ความวิริยะความพากเพียรเข้าไป ปิติเข้าไป ยิ่งฟุ้งกันใหญ่เลย เราก็ต้องเอาฝ่ายที่สงบหน่อย เพราะว่าเรากำลังฟุ้งซ่านอยู่แล้ว เราต้องหาข้อธรรมที่จะทำให้มันเย็นลง ให้มันสงบลง ให้ความรวดเร็วของจิตใจให้มันช้าลงสักนิดหนึ่ง จะได้ไม่ถูกชักลากไป เลยเอาปัสสัทธิ ความคลี่คลาย เอาสมาธิ ความตั้งใจมั่น เอาอุเบกขา ความเป็นกลางของจิต เอามาใช้ เพื่อหาความพอดี

พระพุทธเจ้าบอกว่า สติต้องใช้ทุกเมื่อ คือไม่มีโอกาสไม่มีเวลาในการปฏิบัติที่เราไม่สมควรใช้สติ ต้องใช้อยู่ตลอด ขาดไม่ได้ นี่เป็นข้อธรรมที่จะช่วยทำให้เกิดขึ้น กับ การสร้างสภาพของจิตใจที่จะได้เข้าถึงธรรมะได้ เห็นธรรมะได้ อาศัยธรรมะได้ แล้วก็ เป็นส่วนหนึ่งของสติปัญญาแล้วเราก็... ยิ่งศึกษาเรื่องสติปัญญาก็ยิ่งเห็นว่ามัน ครอบคลุมไปทุกอย่างและเป็นแผนการในการดำเนินชีวิตที่เวลาเราจะยกมาใช้เพื่อ ฝึกฝนตนเอง เราก็จะได้ไม่ขาดเครื่องมือ เราไม่ขาดพาหนะที่จะไปให้ถึงเป้าหมายของ เรา มี ที่พระพุทธเจ้าได้สั่งสอนเอาไว้ ก็รู้สึกว่ามันสมบูรณ์ แต่เราต้องเอามาใช้อย่าง สมบูรณ์ เราต้องรู้จักเอามาประกอบในชีวิตอย่างสมบูรณ์

นี่เรียกว่าการทำเหตุให้พร้อม เราสนใจในเรื่องเหตุ ผลมันก็ต้องปรากฏ อันนี้เป็นสิ่ง ที่เรายังปฏิบัติ เราก็ยังเกิดความมั่นใจมากขึ้น บางทีเราก็ไม่ได้หลุดพ้นร้อยเปอร์เซ็นต์ หรอก แต่ว่าเราก็ยังได้ลิ้มรสบ้างเวลาจิตใจได้ปล่อยความเศร้าหมองและก็ได้รู้สึก เยือกเย็นลง มันก็เป็นการลิ้มรส อย่างน้อยก็การหลุดพ้นในขณะนั้น ก็อาจจะไม่ได้ เป็นการหลุดพ้นที่เด็ดขาด แต่ว่าอย่างน้อยมันก็เป็นสิ่งที่รู้ว่าอันนี้คือหนทาง เป็นทางที่ ถูกต้อง เป็นเหตุที่สมบูรณ์ เราจะได้มีกำลังใจทำเหตุให้พร้อม เวลาทำเหตุให้พร้อม ผลก็ต้องเกิดขึ้น คือไม่วันใดก็วันหนึ่ง มันเป็นเรื่องธรรมดา เช่น เราหิว เราก็เริ่มตัก อาหารมาใส่ปากของเรา เราก็มั่นใจว่าคงจะได้อิ่ม คงไม่ได้สงสัยหรอก เพราะว่าเรา เคยเห็นแล้ว ไม่ใช่ว่าตักอาหาร เอ มันจะอึดไหม ขาดินะ มันไม่ได้สงสัยหรอก ยกเข้าไป เต็มก็อึดแล้ว อันนี้ก็เหมือนกันแหละเราปฏิบัติ ยกข้อธรรมะเข้ามาสู่จิตใจของ เรา มันก็ต้องอึด ก็คงจะพอสมควรแก่เวลาสำหรับคืนนี้ ก็ขอให้เอาไปพิจารณาไป ปฏิบัติกัน

# วัดป่าอภัยคีรี

วัดป่าอภัยคีรีเป็นวัดสาขาในสายหลวงพ่ocha สุภทุกุโท แห่งแรกในสหรัฐอเมริกา ตั้งอยู่ทางเหนือของเมืองซานฟรานซิสโก โดยมีพระอาจารย์ปสันโนเป็นเจ้าอาวาส และในอดีตเคยมีเจ้าอาวาสร่วมกัน ๒ รูป คือ พระอาจารย์ปสันโน และพระอาจารย์อมโร

อภัยคีรี เป็นภาษาบาลี มีความหมายว่า ชุณเฑาะแห่งความปลอดภัย เป็นชื่อวัดโบราณในศรีลังกาที่ต้อนรับพระสงฆ์ต่างนิกายมาปฏิบัติธรรมร่วมกันด้วยความสามัคคีด้วยความเชื่อว่า ทุกชีวิตมีสิทธิ์ในการทำทุกสิ่งให้สิ้นได้เท่าๆกัน วัดป่าอภัยคีรีก็เช่นเดียวกัน

วัดป่าอภัยคีรีเปิดโอกาสให้ผู้ที่ต้องการปฏิบัติธรรมได้มีโอกาสปฏิบัติตามแนววัดป่าฝ่ายเถรวาท ผู้สนใจจะอุปสมบทเป็นพระภิกษุจะต้องถือศีล ๘ จากนั้นบวชเป็นผ้าขาว ๑ ปี บรรพชาเป็นสามเณรอีก ๑ ปี จึงจะได้รับการพิจารณาให้อุปสมบทเป็นพระภิกษุหลวงพ่ochaท่านได้ให้หลักการไว้ให้มุ่ง “สร้างวัดภายในเสียก่อน” คือ สร้างกายวาจาใจ ที่มีวัตรปฏิบัติที่ดี ท่านกล่าวไว้ว่า “ให้พระสร้างคน แล้วคนเขาจะสร้างวัด”

วัดป่าอภัยคีรี

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

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

E-mail: [vihara@abhayagiri.org](mailto:vihara@abhayagiri.org)

Website: [www.abhayagiri.org](http://www.abhayagiri.org)

# หนังสือธรรมะของพระอาจารย์ปสันโน

## ซึ่งได้เคยจัดพิมพ์แล้ว

๑. ธรรมพันกัณฑ์ (๒ ครั้ง)
๒. จงมาตุ
๓. พอดี
๔. ง่ายกว่าที่คิด
๕. ทางเส้นเก่าในมุมมองใหม่
๖. พอ
๗. ทางแก้ทุกข์
๘. The Last Breath (เรื่องเจย์)
๙. ลืมรสสิ่งที่อยู่ในใจ (๑๔ ครั้ง)
๑๐. ความเจริญในทางที่ประเสริฐ

หนังสือเหล่านี้ไม่มีจำหน่าย  
จัดพิมพ์ตามวาระโอกาสที่มีผู้ศรัทธาเป็นเจ้าของภาพ  
ท่านที่มีจิตศรัทธาประสงค์จะร่วมจัดพิมพ์ กรุณาติดต่อที่

กองทุนธรรมบูชา

๒๑๐๒/๗๙-๘๐ ซอยรามคำแหง ๒๖/๒ ถ.รามคำแหง  
แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กทม. ๑๐๒๔๐

# พระอาจารย์ปสันโน

นามเดิม รีด แพรี่ (Reed Perry)

เกิด ๒๖ กรกฎาคม ๒๔๙๒ ประเทศแคนาดา

การศึกษา ปริญญาตรี สาขาประวัติศาสตร์

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

ในพรรษาแรกนั้นเองท่านได้มีโอกาสฝากตัวเป็นศิษย์ของหลวงพ่อบุญ สุภทฺโท แห่งวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี โดยการแนะนำของพระอุปัชฌาย์ของท่าน โดยได้พำนักที่วัดหนองป่าพงและวัดสาขาอื่นๆ ตามโอกาสอันสมควร ปี ๒๕๒๕ ท่านได้มอบหมายให้ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาส วัดป่านานาชาติ และได้ปฏิบัติหน้าที่นี้เป็นเวลา ๑๕ ปี จนถึงปี ๒๕๓๙

ปัจจุบันพระอาจารย์ปสันโนเป็นเจ้าอาวาสวัดป่าอภัยคีรี ท่านยังคงเดินทางมาประเทศไทย เพื่อปฏิบัติศาสนกิจและอบรมสั่งสอนลูกศิษย์ตาม โอกาสอันควร