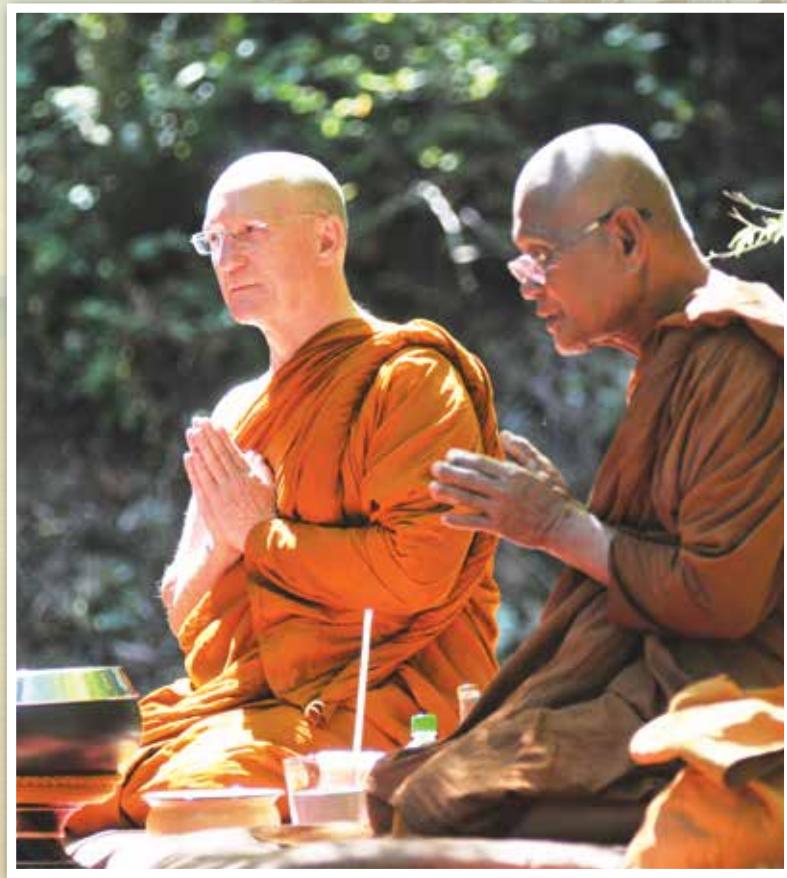


# วัดแห่งธรรม

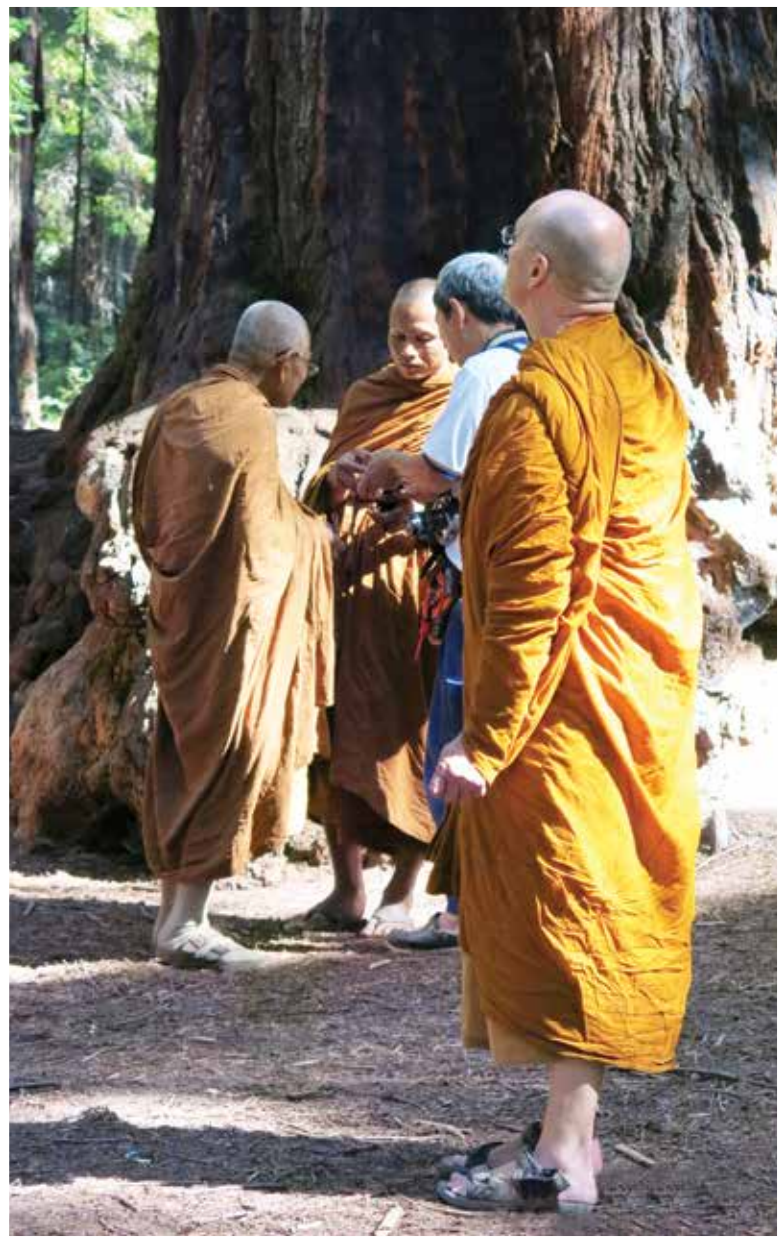
พระโพธิญาณวิเทศ (ปล้นโน ภิกขุ)

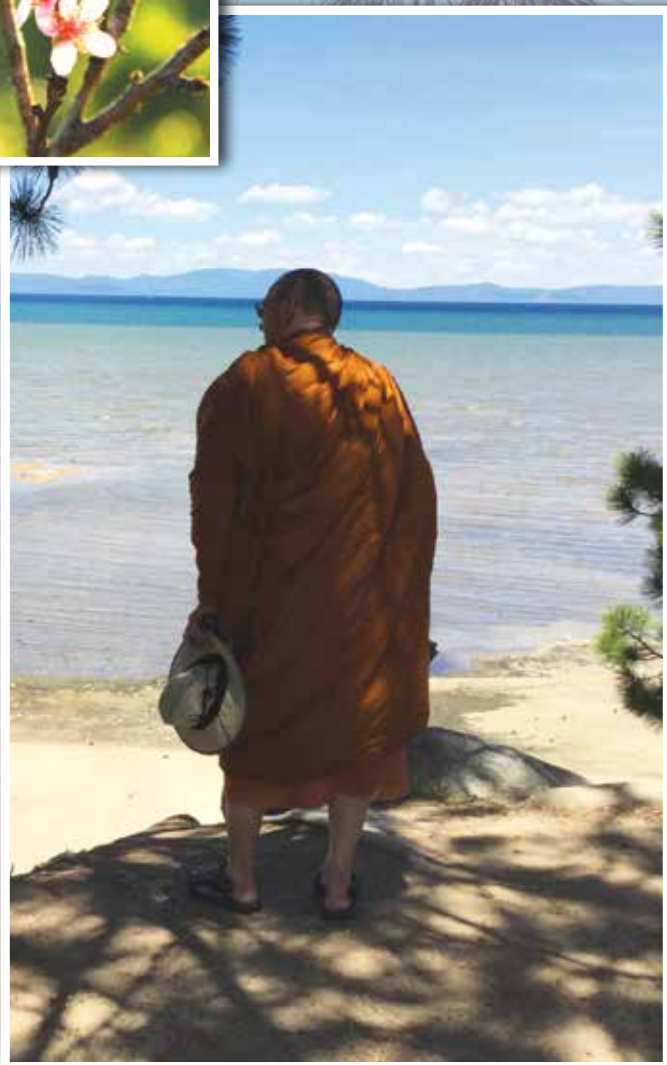














# วิถีแห่งธรรม

พระโพธิญาณเถาส (ปลื้มโน ภิภษ)





## วัดแห่งธรรม

พระโพธิญาณวิเทศ (ปล้นโน ภิกขุ)

**พิมพ์ครั้งที่ ๑** ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

### พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

**หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน**

**โปรดติดต่อ : วัดป่าอภัยคีรี**

๑๖๒๐๑ ถนนทอมไค เมืองเรดวู้ดแวลลีย์

มลรัฐแคลิฟอร์เนีย ๙๕๕๗๐ ประเทศสหรัฐอเมริกา

โทร. ๗๐๗ ๔๘๕ ๑๖๓๐ [www.abhayagiri.org](http://www.abhayagiri.org)

### **Abhayagiri Buddhist Monastery**

16201 Tomki Road, Redwood Valley, California, 95470,

USA Tel. 707 485 1630 [www.abhayagiri.org](http://www.abhayagiri.org)

### **คุณวราพิทย์ ทองนพเนื้อ**

Email : [nuathong@gmail.com](mailto:nuathong@gmail.com) โทร. ๐๘๓-๐๗๙๙-๗๔๐

**ออกแบบปก ศิลปกรรม รูปเล่ม ปริญา ปฐุวินทรานนท์**

**จัดทำโดย คณะศิษย์วัดป่าอภัยคีรี**



## คำนำ

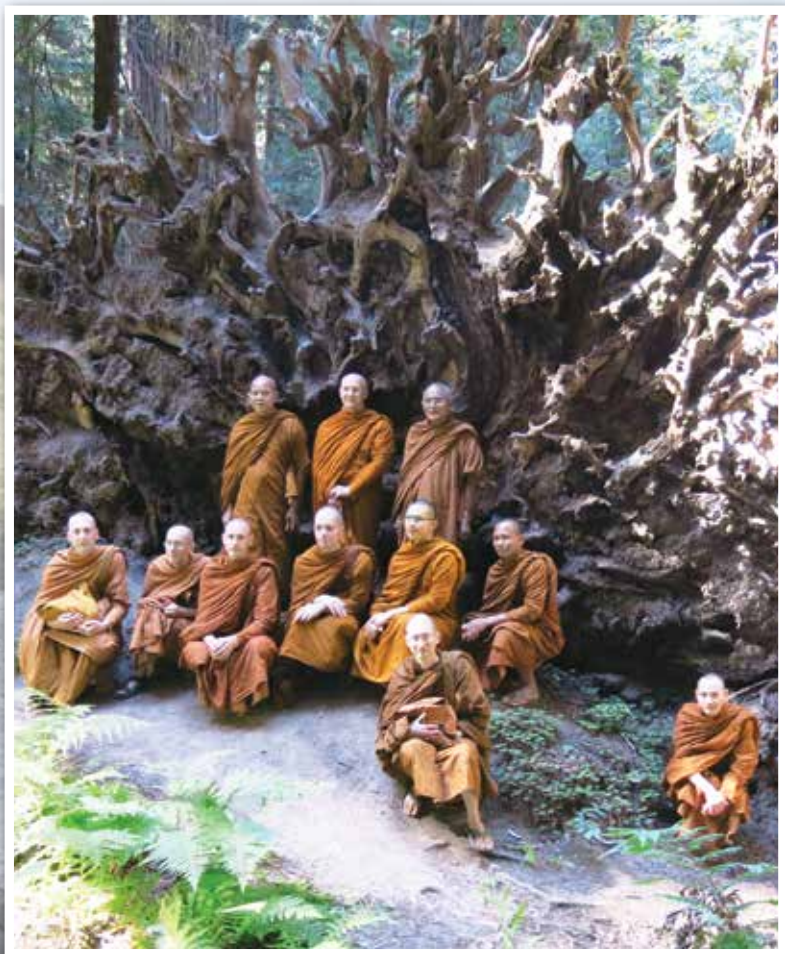
อรรถธรรมที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้ เป็นการถอดเทศน์ที่มาจากความเมตตาของท่านเจ้าคุณโพธิญาณวิเทศที่ได้ให้โอกาสกลับมา “เยี่ยม” ญาติมิตรญาติธรรม วัดป่าอัมพวัน จ.ชลบุรี ในวาระต่างๆ กัน

ทุกๆ ครั้ง สิ่งที่ท่านเจ้าคุณ มุ่งเน้นย้ำเตือนเหล่าศิษย์เสมอ ก็คือ การมุ่งสร้างเหตุที่ดี การปฏิบัติสู่ทางตรง โดยยึดหลัก และเดินตามคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะการสร้างเหตุที่ดี จะนำผลที่ดีมาให้แก่ชีวิต อันจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปประพฤติปฏิบัติให้เกิดสันติสุขแก่ชีวิตและสังคม

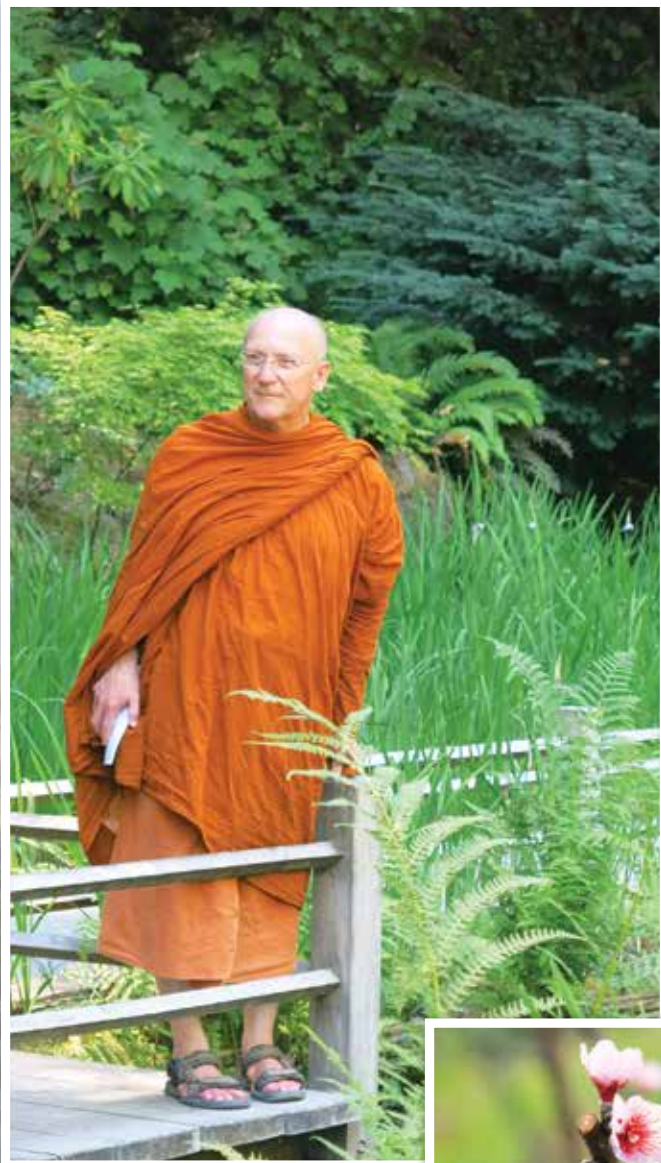
ตั้งที่ท่านเปรียบเทียบการเพียรปฏิบัติดังเช่นเตาเผา  
ถ่าน เราต้องพิจารณาว่า ทำอย่างไรจึงจะปรับสภาวะให้  
มันพอดี เพราะเมื่อเราติดไฟเผาแล้ว ไม้จะได้เปลี่ยน  
สภาพเป็นถ่านให้เรานำไปใช้ประโยชน์ได้

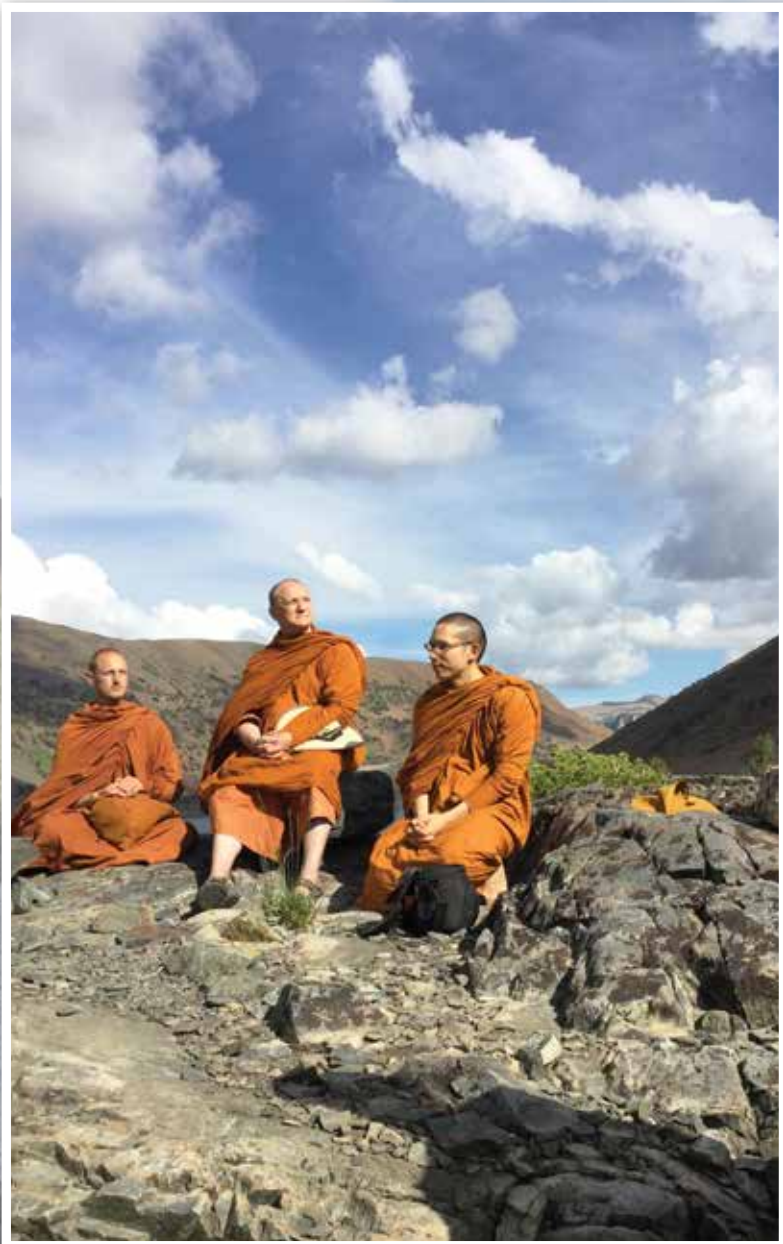
ทุกชนชาติ ทุกภาวะ เพศ ผิพรรณณ ย่อมเจอ  
ปัญหา ที่มีรสนชาติไม่เหมือนกัน แต่เราสามารถใช่  
“รสแห่งธรรม“ เดียวกัน แก้ปัญหาได้











## ขุนเขาแห่งความปลอตภัย

ขอเจริญพรและขอแสดงความยินดีที่ได้มา  
 เยี่ยมเยือนวัดป่าอัมพวันอีกครั้งหนึ่ง ได้มีโอกาสมาเมือง  
 ไทยก็เพื่อรักษาความสัมพันธ์กับเมืองไทย กับญาติโยม  
 กับครูบาอาจารย์ เพราะว่าที่อาตมาได้ไปอยู่ต่างประเทศ  
 รวมแล้วก็ ๑๕ ปี ได้ไปสร้างวัดที่สหรัฐอเมริกา ถึงไปอยู่  
 เมืองนอกก็ไม่อยากจะทิ้งเมืองไทย อยากจะรักษาความ  
 สัมพันธ์ไว้ เพราะว่าถือเป็นญาติกัน อย่างช่วงอาทิตย์ก่อน

ได้มีโยมคนหนึ่งมาขอคำปรึกษา ขอคำแนะนำ เขากำลังมีปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว เกี่ยวกับพ่อ แม่ ที่มีอายุมากขึ้นๆ สุขภาพไม่ค่อยดี แล้วก็มีความเสี่ยงของการคิดนึก และของการตัดสินใจ เลยเป็นเหตุให้พี่น้องบางคนแย่งสมบัติของพ่อแม่ พยายามที่จะผลักคนนี้ออกจากการมีส่วนได้รับสมบัติก็เป็นเรื่องทุกข์ เราก็พูดในลักษณะว่า บางทีญาติของเรา ญาติแท้ๆ ทำให้ไม่อยากจะคบก็มี

ในลักษณะของการเลือก ญาติธรรม เราสามารถที่จะเลือกได้ เราได้เข้าไปใกล้คนที่มีศีลธรรม มีคุณธรรม มีคุณงามความดี ในสำนวนภาษาไทยเราเรียกว่าเป็นญาติมิตร ให้เรารู้จักเข้าไปใกล้ รักษาญาติมิตร ในทางธรรมะ จึงเป็นเหตุให้อาตมาไม่ค่อยพลาดที่จะมาเมืองไทย เหมือนที่เรากลับมาเยี่ยมญาติมิตร ญาติธรรม ซึ่งเป็นเรื่องที่สร้างความภาคภูมิใจ เราได้ไปอยู่ที่ต่างประเทศ แต่ว่าที่จริงเดี๋ยวนี้ อยู่ไปอยู่มา ๑๕ ปี คนมีความสนใจในพุทธศาสนามากขึ้น ก็เป็นที่น่าภาคภูมิใจ คนที่เข้าวัดก็มากขึ้น คนที่จะบวชก็มากขึ้น ที่จริงมากจน ... คือไม่มีใครเข้าวัดก็มีปัญหา คนเข้าวัดมากเกินไปก็มีปัญหา



มันเป็นเรื่องของ การอยู่ในโลก ซึ่งที่จริงก็ล้วนแล้วแต่มี ปัญหา ปัญหา มันจึงมีรสชาติไม่เหมือนกัน

อย่างที่อภัยคีรี ปัญหาว่า อย่างคนที่อยากจะมา บวชมีมากเกินกำลังของเรา กฎไม่พอ ที่พักอาศัยไม่พอ คนที่ต้องการบวชก็มีมากเกินความสามารถที่เราจะรับ ได้ ในแง่หนึ่ง มันก็น่าภาคภูมิใจว่า เออ ... คนก็สนใจ ปีที่แล้วเป็นปีแรกที่มีสาขา สาขาแรกเกิดขึ้น การฝึกการ หัดทางโน้นคืออยู่อย่างหนึ่งคือ มันไม่มีที่จะไป (หัวเราะ) พระก็ต้องอยู่ ต้องฝึก ต้องหัด ไม่มีที่จะเปลี่ยน ทั้งสถานที่ และคนจึงต้องฝึกหัดที่จะอยู่ร่วมกันให้ได้ ก็เป็นการที่ดีมี ประโยชน์มาก จำนวนพระ เณรที่มีก็คือ เท่ากับจำนวนกุฏิ ที่มีอยู่ จึงมีคนรอเข้าคิวที่จะบวช คนที่ต้องการบวชต้อง ลงชื่อไว้ ตอนนี้มีประมาณ ๖ - ๗ คน แต่เราก็ไม่มีที่จะ ให้อบวช เลยต้องรอ

ลักษณะหนึ่งของการไปสร้างวัดที่ต่างประเทศ ใน สหรัฐฯ เวลาไปอยู่ที่โน่นนะทำอะไร ทำไปอย่างไร ปีหนึ่งได้ ๒ พรรษา คือในช่วงเข้าพรรษาที่ตรงกับเมืองไทย จะตรงกับหน้าร้อน หน้าแล้ง ซึ่งเราก็เข้าพรรษาตามพระวินัย

แต่ว่าช่วงนี้ (เดือนมกราคม) พระจะเข้ากรรมฐานเพราะเป็นหน้าฝน มกรา กุมภา มีนา ก็จะเป็นช่วงที่พระไม่รับกิจนิมนต์ข้างนอก จะไม่มีก่อสร้าง ไม่รับคนข้างนอกมาพัก แต่จะมีอาสาสมัครที่ตั้งใจมาฝึกมาหัดและมาช่วยดูแลทั้งวัดแทนพระ เณร ทั้งด้านซ่อมแซม ติดต่ออีเมล เรื่องโทรศัพท์ โยมเหล่านี้ก็จะดูแลทั้งหมด จะมีอยู่ ๓ คนที่เขาหวังว่าหลังจากหน้าหนาวแล้ว เขาก็จะได้รับอนุญาตให้เป็นผ้าขาวได้ และการบวชที่อภัยศิริก็ไม่ได้ทำงานๆ เรายังรักษาวิธีการเก่าๆ ของหลวงพ่อบุญมาไว้ คือ ให้เป็นฆราวาสอยู่วัด ๓ - ๔ เดือน ก่อนจึงให้บวชเป็นผ้าขาว คือศีล ๘ ต่อ ๑ ปี พอครบปีก็ได้บวชเป็นสามเณร จะอายุเท่าไรก็ช่าง ช่วงนี้มีสามเณรองค์หนึ่งอายุ ๕๐ กว่าเค้าก็ยอมเสียสละ ยอมฝึก ยอมหัด เป็นสามเณรครบปีแล้วก็ค่อยมาพิจารณาว่าจะให้บวชเป็นพระหรือเปล่า ถ้าบวชพระก็ต้องตั้งใจอยู่ถึง ๕ พรรษา คนที่ได้บวชแล้วก็ดูตั้งใจตั้งใจ เป็นที่น่าชื่นใจที่คนสนใจ ช่วงนี้ที่อาตมาออกมาก็มีพระ ๑๕ เณร ๒ ผ้าขาว ๒ ได้อยู่ด้วยกัน

อภัยคีรีมีสถานที่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ เป็นป่า ๗๐๐ ไร่ แล้วก็เป็นลักษณะภูเขาชันไม่แตกต่างจากอัมพวัน แต่ปัญหาคือไม่ค่อยมีที่ราบ อยู่ที่ยูเอเซียทางเทศบาลเขาจะต้องควบคุมการก่อสร้าง เขาจะต้องมาตรวจแบบที่เราเสนอก่อน เมื่อเสนอแล้ว เวลาเราเริ่มวางรากฐานเขาก็ต้องมาดูแล เวลาเสร็จก็จะมาตรวจอีก รอบว่าจะอนุญาตให้ใช้หรือเปล่า มันก็พิธีพิถัน จะมี ๒ เรื่องที่ทางการเขาจะเป็นห่วง คือ การก่อสร้างต้องให้หน ต่อแผ่นดินไหวเพราะปีหนึ่งๆ จะมีแผ่นดินไหว ๖ - ๗ ครั้ง มันจะสั่นสะเทือนแต่ไม่ใช่แบบแผ่นดินไหวถล่มทุกอย่าง มันจะไหวสั่นสะเทือนอย่างแรง เช่น การก่อสร้างจะใช้อิฐไม่ได้เพราะมันจะแตกร้าว เสียหาย วัสดุที่ใช้คือไม้ ไม้จะดีที่สุด อาคารส่วนมากจะเป็นโครงไม้และอีกอย่างคือต้องทนต่อไฟไหม้ป่าเพราะที่โน่นจะแล้ง หน้าฝนจะมีฝนเยอะอยู่ แต่หมดหน้าฝนก็จะแล้งยาว แท้จริง ๆ อย่างที่โยมคงจะเคยเห็นในข่าวว่าแคลิฟอร์เนียเกิดไฟไหม้ป่า เลยจะต้องระมัดระวังมาก เจ้าหน้าที่ก็จะเข้ม

งวด อย่างเช่นปีก่อนก็มีไฟไหม้ป่าเกิดในวัด เพราะมีคน  
 ไปจุด วัดอยู่ในชนบทห่างจากตัวเมืองที่มีลักษณะเดียวกับ  
 ตำบลประมาณ ๒๕ กม. อาตมาโทรศัพท์แจ้งเรื่องไฟ  
 ไหม้ ใช้เวลาประมาณ ๒๐ นาที ก็มีรถดับเพลิง ๖ คันกับ  
 เฮลิคอปเตอร์มาดับไฟ เพราะเขาจะระวังอย่างมากเรื่อง  
 ไฟไหม้ป่า ประสบการณ์ในการอยู่ต่างประเทศก็ดี คน  
 สนใจพุทธศาสนาทุกแห่งทุกมุมของสังคม ไม่ใช่เฉพาะคน  
 เอเชีย เด็กๆก็มี คำอ่านเจอในหนังสือหรืออินเทอร์เน็ต  
 แล้วเขาก็มา ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ให้ความสนใจกันดี

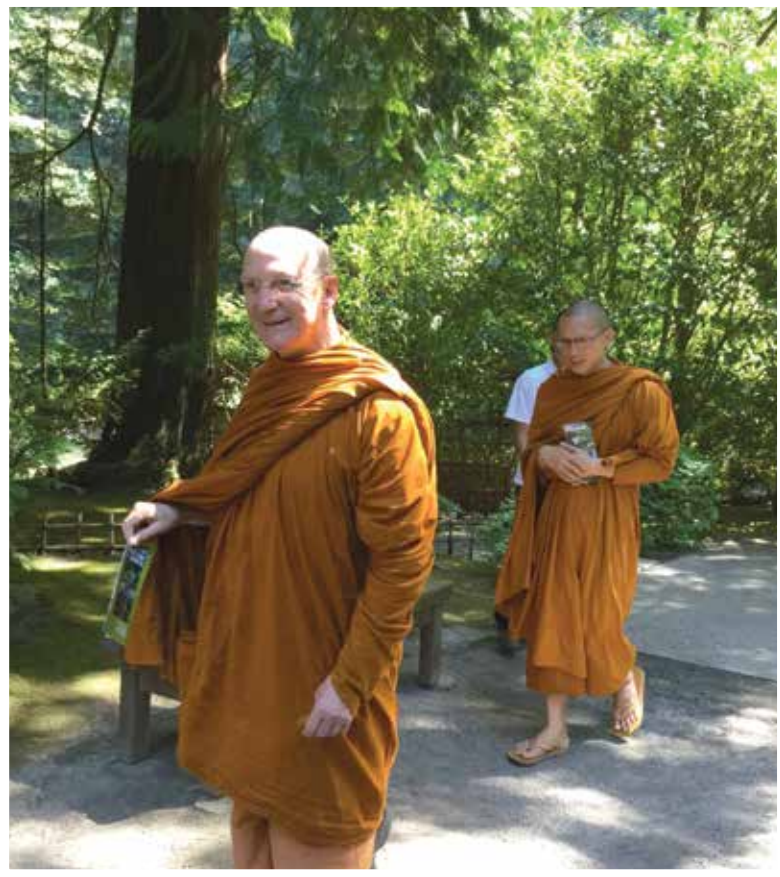
ซึ่งหลวงพ่อบอกได้ให้ความสำคัญเรื่องการฝึกหัด  
 รู้จักมีข้อวัตรระเบียบ รู้จักมีความอดทน รู้จักมีความตั้ง  
 ออกตั้งใจ นี่เป็นเอกลักษณ์ของคำสอนของหลวงพ่อบอก  
 ทั้งสำหรับนักบวช ทั้งสำหรับญาติโยม อาตมายังจำได้  
 ครั้งแรกๆที่ไปวัดหนองป่าพง คือ เราได้บวชที่กรุงเทพ  
 ก็ไม่มีความตั้งใจที่จะเป็นนักบวช ตั้งใจเพียงแค่ว่าจะ  
 ศึกษาพุทธศาสนา และก็ฝึกการนั่งสมาธิสักระยะหนึ่ง  
 สัก ๓ เดือน ๔ เดือน ในความรู้สึกของเราก็รู้สึกพอแล้ว  
 ยิ่งกว่านั้นเราไม่คิดว่า ๓ เดือน ๔ เดือน เราจะทน

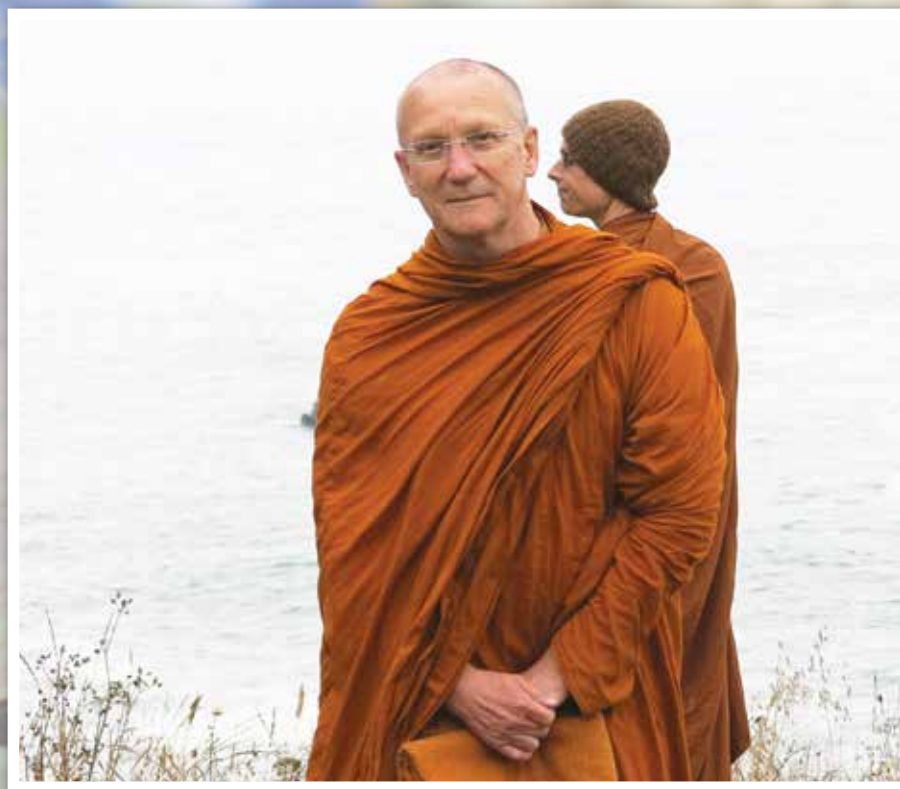


ใหม่ไหม แต่ว่าได้ยินกิตติศัพท์ของหลวงพ่ोज้างได้  
 ขึ้นไปอุบลแล้วได้ไปกราบท่าน เห็นความเรียบร้อย  
 ของสถานที่ของวัด เห็นความเรียบร้อยของความ  
 ประพฤติของพระเณร เห็นความเรียบร้อยและความ  
 ตั้งอกตั้งใจของญาติโยมก็ยิ่งประทับใจ เพราะว่า เรา  
 คิดในลักษณะที่ว่าเราเป็นนักบวช เราก็ได้ข้อวัตร แต่  
 การนั่งสมาธิของเรายังไม่ค่อยทน เห็นญาติโยมนั่ง  
 ฟังธรรมะในวันพระ นั่งสมาธิในวันพระ เลยทำให้  
 เกิดกำลังใจว่าขนาดโยมยังทำขนาดนี้ เราต้องเป็น  
 ผู้ตั้งอกตั้งใจ เลยอาศัยการฝึกหัด

ไม่ว่าจะเป็นโยมไม่ว่าจะเป็นพระ แต่สิ่งที่สำคัญ  
 คือรู้จักฝึกรู้จักหัด เวลาเราฝึกหัดตัวเองก็สามารถที่จะ  
 สัมผัสกับสิ่งที่พระพุทธเจ้าท่านได้สั่งสอนไว้ เราจะรู้สึก  
 ความเยือกเย็นของศีล เราจะรู้จักความสงบของจิตใจ  
 เราจะรู้จักความสงบเข้าใจที่เกิดจากปัญญา ศีล สมาธิ  
 ปัญญา คือเป้าหมายที่จะส่งผลทำให้เรารู้สึกเยือกเย็น  
 ทำให้รู้สึกหนักแน่นมากขึ้น แต่ว่าก็ต้องฝึกหัดให้มีศีล  
 ต้องฝึกหัดให้มีสมาธิ ต้องฝึกหัดให้มีปัญญา ไม่ใช่ว่ามัน

จะลอยมาหาเรา เราก็ต้องฝึกให้มันเกิดขึ้น ยิ่งโดยเฉพาะ  
ช่วงนี้ เรากำลังจะเข้าวาระสุดท้ายของปี แล้วก็กำลังจะ  
ขึ้นปีใหม่ ในการลำนีักระลึกถึงหน้าที่ของเราในฐานะที่เรา  
เป็นชาวพุทธ ก็เป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์มาก แล้วก็จะได้  
ทำให้เรามีกำลังใจ กำลังใจที่จะฝึกหัดตัวเองเพื่อให้เกิด  
ผลที่ปรารถนาหรือเกิดผลที่น่าปรารถนา ซึ่งความเยือกเย็น  
และความสงบเป็นผลที่เกิดขึ้นจากกรฝึกหัดตามแนวทาง  
ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงวางไว้ เลยจะขอให้เหล่าญาติโยม  
และญาติมิตรของเราได้มีความสนใจและความตั้งใจที่จะ  
นำคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามาใช้ในชีวิตประจำวันของ  
เรา ก็ขอให้เรามีความสุข ความเจริญทุกคน เจริญพร











## ตั้งอุบายงัดไข่นประเสวีจู้

นะโม ตัสสะ ภคฺวาโต อระหะโตะ สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภคฺวาโต อระหะโตะ สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภคฺวาโต อระหะโตะ สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

พุทฺธัง ธัมมํ สังฆัง นะมะสามิ

ก่อนอื่นอาตมาขอแสดงยินดี ดีใจที่ได้มีโอกาสมาอยู่ร่วมกับญาติโยมวัดป่าอัมพวันในคืนปีใหม่ พ.ศ. ๒๕๕๕ นับว่าเป็นโอกาสที่ดี ได้อยู่กับคนที่สนใจในพุทธศาสนา เป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจว่ามีคนมาที่วัดมากมายอย่างคึกคัก เพราะเราก็สามารถเลือกไปได้ตั้งหลายแห่งหลายคนไปเที่ยว ไปที่อื่นมากมาย แต่ว่าโยมได้เลือกมาที่วัด เพื่อที่จะมาในสถานที่ที่สงบ ก็เป็นวิธีขึ้นปีใหม่ที่มีความหมายมาก เพราะว่า เราเริ่มต้นอย่างไรในการกระทำ ก็มักจะมีส่วนที่จะกำหนดว่าผลมันออกมาเป็นอย่างไร ลักษณะไหน คือเราสร้างเหตุอย่างไร ผลก็ออกมาอย่างนั้น เราสร้างเหตุโดยการเข้ามาที่วัด เข้ามาในที่สงบ มารักษาศีล มาภาวนา มาฟังธรรม ก็เป็นเหตุที่ดีที่จะนำสันติสุขเข้ามาในชีวิต ในจิตใจของเรา และที่เราได้พยายามสร้างเหตุ ก็เป็นสิ่งที่เราควรให้ความสนใจ การทำเหตุของสันติสุขให้เกิดขึ้นมีคุณค่ามากกว่าอย่างอื่นจะไปสร้างความวุ่นวาย สร้างความปั่นป่วนในชีวิต สร้างความเศร้าหมอง สร้างความเพลิดเพลน สร้างความเฉยๆ มันก็ไม่ค่อยมีคุณค่าเท่าไร แต่ว่าการที่ได้สร้างพื้นฐาน

ของความแจ่มใสในจิตใจ ก็จะเป็นเหตุให้ชีวิตราบรื่น เพราะว่าการปฏิบัติที่เรามีความแจ่มใส เราจะได้มีความสุข

อย่างที่สำนวน “ใจใสเป็นบุญ ใจขุ่นเป็นบาป” ง่ายๆ ยิ่งโดยเฉพาะในลักษณะการเป็นคนไทย เราก็อยากที่จะมีบุญ อยากที่จะทำบุญ แต่ว่าบุญที่คิดกันส่วนมาก ก็เป็นกิจกรรมที่จะต้องไปวัด ไปสถานที่ ไปถวายสิ่งของ จะได้เป็นบุญ แต่ว่าแท้ที่จริงบุญเป็นการสร้างความแจ่มใสหรือความใสสะอาด อย่างนี้ถึงเป็นบุญ เราต้องรู้จักสร้างไว้ รักษาไว้ เราจะได้อยู่กับบุญตลอด แล้วพระพุทธเจ้าท่านเองก็ตรัสไว้ว่าบุญเป็นอีกชื่อหนึ่งของความสุข เราได้สร้างบุญเอาไว้ มันก็จะเป็นการสร้างสุขในชีวิต แต่ถ้าตรงกันข้าม เราสร้างความขุ่นมัว ทำให้ชีวิตและจิตใจของเราได้เกิดครอบงำโดยความวุ่นวาย มันก็เป็นการสร้างบาปอยู่ในตัว เป็นสิ่งที่น่าเสียดาย

ในการขึ้นปีใหม่โดยการทำความดีให้เกิดขึ้น ทำคุณงามความดีให้เกิดขึ้น สร้างพื้นฐานของความสุข มันก็จะ เป็นเหตุเป็นปัจจัยเพื่อช่วยรับรองว่า ปีนี้จะได้สร้าง



ความสุข ความสบายในชีวิต เวลาปฏิบัติในคืนขึ้นปีใหม่ ก็เป็นโอกาสดีที่เรามารวมกัน ได้ทำวัตร สวดมนต์ ได้นั่งสมาธิ เราก็ได้มีสถานที่ที่เหมาะสม แล้วท่านอาจารย์จันดี ก็กำลังสร้างสถานที่ ณ ที่นี้ ให้ได้เป็นที่รองรับญาติโยม และได้ปฏิบัติธรรม ท่านได้ทำมาแล้ว ๓ - ๔ ปี สำหรับการสร้างอาคารนี้เพื่อเป็นที่ศึกษาพระธรรม ที่จริงอาตมาได้ตั้งใจให้ท่านอาจารย์จันดีไปที่วัดอภัยคีรีในปี ๒๕๕๕ แล้วก็ปีก่อนด้วย แต่ท่านว่ายังสร้างอาคารหลวงพ่อบุชาไม่เสร็จเลยยังไม่ไปไม่ได้ ที่ท่านสร้างไว้ก็เพื่อให้มีสถานที่ปฏิบัติและสำนัก ระลึกถึงคุณครูบาอาจารย์หลวงพ่อบุชา

พูดถึงสมัยก่อนถ้าใครยกย่องสรรเสริญหลวงพ่อบุชามาก หลวงพ่อบุชาเองท่านจะบอกว่า ต้องไม่มองข้ามพระพุทธเจ้านะ เพราะว่าครูบาอาจารย์ท่านพยายามให้เรากลับมาที่หลัก อย่างที่หลวงพ่อบุชาท่านได้เป็นตัวอย่างแบบอย่างของผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ เป็นพระสงฆ์ที่เป็นตัวอย่าง แล้วที่ท่านเป็นตัวอย่างได้ก็เพราะท่านได้เอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาใช้ในชีวิตของท่านจริงๆ

ยังจำได้ครั้งหนึ่งมีกลุ่มชาวต่างประเทศมากราบ  
 หลวงพ่อชาที่วัดหนองป่าพง ฝรั่งเศส (เขาเป็นนัก  
 ปฏิบัติ) เขาเข้าใจว่าหลวงพ่อกบวชตั้งแต่อายุยังน้อย  
 ได้อยู่ในผ้าเหลืองและได้ปฏิบัติจนเป็นอาจารย์ที่คน  
 เคารพนับถือเพราะปัญญาของท่าน เพราะความรู้แจ้งของ  
 ท่าน แล้วก็ถามว่ามีอะไรที่ทำให้หลวงพ่ออยู่ด้วยความ  
 เสียสละอย่างนี้? หลวงพ่อจึงตอบว่า ได้มีความสงสัยใน  
 ชีวิต ในแนวทาง และก็เบื่อความสงสัยว่าไม่รู้แจ้ง เลย  
 ทำใจไว้ว่าจะมอบกายถวายชีวิตให้พระพุทธเจ้า เพื่อจะได้  
 หหมดสงสัยเสียที เอาชีวิตนี้เป็นชีวิตที่เข้าถึงพระพุทธเจ้า  
 ให้ได้โดยคิดว่า ชีวิตนี้เหมือนมีแคว้นหนึ่งกับคันทันหนึ่งจึง  
 ได้ทุ่มเท เมื่อท่านได้ทุ่มเทอย่างนั้น ท่านก็ได้ผลเพราะ  
 ว่าธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นสาธารณะ เป็นของโลก  
 เป็นสังฆธรรมที่อยู่ประจำโลก คือ หลวงพ่อท่านมองใน  
 ลักษณะที่ไม่เอาเรื่องของท่านเข้ามาเกี่ยวข้อง มีแต่พร้อม  
 ที่จะมอบตัว ยกให้พระพุทธเจ้า ก็เป็นตัวอย่างที่ยอด  
 เยี่ยม สำหรับพวกเราเองเวลาพิจารณาก็ให้สังเกตและ  
 คิดในลักษณะเดียวกัน คือ ทำอย่างไร เพื่อที่จะมอบตัว

ให้เป็นศิษย์ของพระพุทธเจ้าจริงๆ เพราะว่าเราเป็นศิษย์ของกิเลสตัณหามานาน เราเป็นทาสของอารมณ์มานาน เราควรเกิดความรู้สึกว่ามันน่าเปลี่ยนแปลงเสียที และนี่ก็เป็นโอกาสของเรา คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามีไว้พร้อมที่จะให้ผลกับเรา แต่ว่าเราต้องรู้จักศึกษา รู้จักปฏิบัติ รู้จักเข้าถึง ซึ่งเรามักจะมองข้าม

นึกถึงพระฝรั่งองค์หนึ่งท่านไปอยู่สาขาของวัดหนองป่าพงแห่งหนึ่ง ที่ค่อนข้างจะทุรกันดารหน่อย ท่านก็ได้ปฏิบัติที่นั่นแต่ท่านรู้สึกท้อใจ ไม่ค่อยได้กำลังใจเท่าไร คือท่านเคยได้อยู่กับหลวงพ่อบุชา ได้เคยใกล้ชิดครูบาอาจารย์ เวลาออกไปอยู่เองต่างสาขาท่านจึงรู้สึกว่าเหว ท่านรู้สึกว่าไม่ได้รับการอบรมสั่งสอนเท่าที่ควร มีอยู่ช่วงหนึ่งท่านก็อยู่ที่วัดสาขาหลายเดือนจนมีจังหวะที่หลวงพ่อบุชาได้แวะไปเยี่ยม ซึ่งสมัยก่อนสาขามีไม่มากนัก ท่านก็จะไปเยี่ยมเป็นครั้งคราวตามแต่ละสาขา พอหลวงพ่อบุชาไปถึง พระฝรั่งก็ดีอกดีใจ ท่านรอดูจังหวะแล้วเลยถือโอกาสเล่าถวายว่าช่วงนี้ท่านปฏิบัติมีอุปสรรคอย่างนี้ๆ

มีปัญหาวงนี้ๆ แล้วก็รู้สึกว่ไม่มีอาจารย์ที่จะช่วย  
 แนะนำ หลวงพ่อชาจึงว่ “อย่าพูดอย่างนั้นเลย ท่าน  
 มีอาจารย์ ๖ องค์ แต่ท่านไม่ยอมฟัง ไม่ยอมมศึกษา”  
 พระท่านถึงว่ เอ๊ะ หลวงพ่อพูดยังงั้ ท่านเลยถามขอ  
 คำอธิบาย หลวงพ่อจึงว่ “นี่แหละ ท่านมีอาจารย์อยู่กับ  
 ท่านตลอด คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่เป็นอาจารย์ของ  
 ท่าน แต่ถ้าไม่ฟังอาจารย์ ก็ไม่สามารถที่จะสอน ถ้าท่านไม่  
 สังเกต ไม่ดู ไม่พิจารณาตรง รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ  
 ธรรมารมย์ที่เกิดขึ้น ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ท่านก็จะอยู่  
 ห่างไกลจากอาจารย์”

เพราะฉะนั้น ให้ถือว่าอาจารย์ของเราคือสิ่ง  
 สัมผัส สิ่งที่ได้รับรู้ ถ้าเรารู้โดยสติ โดยปัญญา  
 สามารถที่จะเป็นคุณสำหรับเราได้ สามารถที่จะเป็น  
 ประโยชน์กับเราได้ แต่ถ้าหากเรารู้โดยความเกลียด  
 โดยความชัง ความอยากได้ ความโลเลสงสัยอย่างนี้ ถึง  
 จะมีอาจารย์มาสอนมันก็ไม่สามารถที่จะทำให้เกิดสติ  
 ปัญญาได้ คือมันต้องพร้อมที่จะรับรู้อายตนะของเรา

โดยอาศัยสติปัญญาเป็นพื้นฐาน อาศัยความสนใจที่จะ  
 ดึงส่วนที่เป็นประโยชน์ ส่วนที่เป็นส่วนดีออกจากสิ่งที  
 เราล้มผัสนั้น ถ้าหากว่าสามารถที่จะทำอย่างนั้นได้ เราก็  
 อยู่กับอาจารย์ เรามีอาจารย์สอนเราอยู่ตลอดทั้ง ๖ องค์  
 อันนี้ก็เป็นที่น่าสนใจ เพราะโดยปรกติเราหม่อมมนุษย์  
 ผู้ปฏิบัติ เราก็มักจะมองข้ามสิ่งที่เรากำลังสัมผัส มอง  
 ข้ามความสามารถของเรา เรามักจะคิดว่าต้องให้คนอื่น  
 มาแนะนำเรา ต้องมีคนอื่นมารับรองเรา มีคนอื่นเป็นผู้ที่  
 จะปลุกเร้าศรัทธาของเรา แต่ในที่สุดแล้วก็ต้อง  
 เกิดจากตัวเราเอง เราจะต้องรับผิดชอบตัวเราเองเพื่อจะ  
 ได้เจริญก้าวหน้าในธรรมะให้ได้ ซึ่งเป็นลักษณะที่ตรงกับ  
 คำสอนของพระพุทธเจ้าที่ท่านได้ให้เราที่เราสวดกันอยู่ว่า  
 “โอปนะยิโก” ต้องน้อมเข้ามาใส่ตัวเรา ถ้าเราน้อมเข้ามา  
 เราจะได้รู้เรื่องของใจ แล้วเราจะไม่มีเวลาที่พลาดโอกาส  
 ในการเจริญในธรรม ไม่มีคามจำเป็นที่จะต้องบ่นว่าไม่มี  
 โอกาสได้ฝึกหัด ได้ศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้า

อย่างหลวงพ่อบุชาท่านเคยเล่าว่าได้ยิน ได้ฟังพระ  
 เณรบ่น บางครั้งออกพรรษาก็มาพูดคุยกับเพื่อนพระด้วย



กันว่า ที่ผ่านมามีไม่ค่อยได้มีโอกาสปฏิบัติเลย มันป่วยไม่สบาย อย่างนี้หลวงพ่อบอกว่า “โง่ที่สุด” เพราะว่า ไม้ว่าเราจะสุขภาพดีก็ตาม สุขภาพไม่ดีก็ตาม เรามีโอกาสปฏิบัติเสมอเพราะว่าการปฏิบัตินั้นอยู่ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันอยู่ที่ความรู้สึกที่เกิดขึ้น อยู่ที่ความสุข ความทุกข์ที่เกิดขึ้น อยู่ที่ความชอบไม่ชอบที่เกิดขึ้น เราต้องเป็นผู้ที่เข้าใจในความเคลื่อนไหวในจิตใจของเรา เพราะว่าเคลื่อนไหวในทางหนึ่งก็สามารถที่จะสร้างความสุข ความสงบให้เราได้ แต่หากสิ่งที่เรารู้สึกนั้นออกไปในอีกทางหนึ่งก็สามารถสร้างความทุกข์ ความเร่าร้อนให้กับเจ้าของได้ คือ เราต้องรู้จักเลือกและเราต้องรู้จักขัดเกลา ดังนั้นในการปฏิบัติของเรา มันขึ้นอยู่กับการสร้างเหตุ ขึ้นอยู่กับการตั้งให้มัน ให้มันเข้าใจว่า เออ เรากำลังสัมผัสอะไร เรากำลังทำอะไรในเวลานี้ การกระทำ การพูด การคิดนึก อันนี้คือพื้นฐานของการปฏิบัติ ไม้ว่าเราจะสุขภาพดีหรือสุขภาพไม่ดี เราจะมีหน้าที่รับผิดชอบหรือจะไม่มี เราก็จะต้องรู้จักใช้ให้เป็นประโยชน์ในทางธรรมะให้ได้ มันขึ้นอยู่กับ การฝึกสติของเรา คือ ฝึกให้มีผู้รู้อยู่

อย่างอาคารนี้ พุดถึงอนาคตต่อไป เวลาเสร็จก็จะ  
มีภาพเกี่ยวกับชีวิตของพระพุทธรเจ้า ภาพเกี่ยวกับชีวิต  
ของหลวงพ่อบุชาก็จะทำให้เราได้สำนึกระลึกถึงตัวอย่าง  
ของบุคคลที่ได้รับผลในการปฏิบัติ และคำสั่งสอนบาง  
อย่างก็เป็นคำสั่งสอนที่น่านำมาตักเตือนใจเรา ยิ่งหลวง  
พ่อบุชาก็มีพรสวรรค์ในทางเปรียบเทียบ ในการให้  
ตัวอย่าง ทำให้เราสามารถที่จะนึกคิดด้วยความถูกต้อง  
เช่น หลวงพ่อบุชาก็ให้ฟังเรื่องการสำรวมอินทรีย์ ตา หู  
จมูก ลิ้น ภายใจ พวกเราสำรวมอินทรีย์ก็ต้องทำให้มี  
การรู้ มีผู้รู้อยู่กับสิ่งที่เรากำลังสัมผัส หลวงพ่อบุชาก็ยก  
ตัวอย่างเหมือนกับแมงมุม แมงมุมจะมีตาข่ายของมัน  
แล้วตัวแมงมุมก็อยู่ตรงกลาง แต่เมื่อมีอะไรมาสัมผัส  
ไม่ว่าจะเป็นตรงไหนในตาข่ายนั้น มันก็จะรู้ทันที เช่นมี  
แมลงวันหรือตัวอะไรมาสัมผัส มันก็จะวิ่งออกไปรอดไว้  
แล้วก็กลับมาที่เดิม นั่นคือลักษณะธรรมชาติของแมงมุม

สำหรับเราผู้ปฏิบัติ ให้เราทำเหมือนกับมีตาข่าย  
คือรู้ อยู่ มีสติอยู่กับตา หู จมูก ลิ้น ภายใจ มีอะไรมา

สัมผัส เราต้องมีผู้รู้แล้วนำมันโน้มเข้ามาสู่จิตใจของเรา กลับเข้ามาสู่จิตใจของเรา แล้วเราก็พันไว้โดยอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้ได้มีที่จับของมัน ไม่ใช่ว่ารับรู้ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์เข้ามาสู่จิตใจ แล้วก็ปรุง ไปเป็นเสียงของความชอบ ไม่ชอบ ความพอใจ ไม่พอใจ เมื่อถึงเข้ามาต้องให้มีที่จับของมัน ให้เราดูว่า อันนี้เป็น ของไม่เที่ยง มันเป็นของไม่แน่ มันเป็นของที่เปลี่ยนแปลง ไม่จำเป็นที่จะต้องมาถือสำนักหนา หรือให้เรารู้ว่า อันนี้มัน เป็นการแสดงออกซึ่งความทุกข์ ไม่จำเป็นที่จะต้องรักษา ความทุกข์เพิ่มเติม เราก็รู้จักปรับไว้โดยอนิจจะสัญญา โดย ความรู้ว่า อันนี้มันเป็นลักษณะอย่างนี้ หรือการมองเห็น ลักษณะว่ามันเป็นทุกข์ หรือมันเป็นอนัตตา ไม่ได้เป็น ของๆ เรา ไม่ได้เป็นตัวเป็นตนของเรา เราก็สามารถที่จะ ปล่อยได้ หรือสามารถที่จะไม่ทำให้มันเป็นสิ่งที่จะเพิ่ม กิเลสหรือตัณหาของเรา ให้คิดเป็นลักษณะของธรรมชาติ ที่ว่า ต้องมีสติ ติดตามสิ่งที่สัมผัส สิ่งที่กำลังทำ ตามความ รู้สึกของเราแล้วก็โน้มเข้ามาใส่ในจิตใจของเรา

อันนี้เป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติ ที่ต้องอาศัยการฝึก การหัด ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา เราได้ฝึกหัดปฏิบัติบางที่ก็ได้ บางที่ก็ไม่ได้ บางที่ขรุขระ แต่ว่าเราต้องสังเกต เช่น เรา เพลอสติ หรือเราเกิดอารมณ์ที่เราไม่สามารถระงับได้เราก็ลองสังเกตดูว่าผลเป็นอย่างไร ผลคืออะไร ผลออกมาในลักษณะที่ดีไหม ไม่ใช่ว่าจะต้องเกิดความตกใจ หรือ เสียใจ หรือท้อใจว่าได้เกิดอารมณ์รุนแรง ได้เกิดความ ประมาท ได้ผิดพลาดในการกระทำ คือเราต้องยอมรับว่านี่คือเรื่องธรรมดา แม้สำหรับผู้ปฏิบัติหรือแม้แต่สำหรับ พระเราเอง บวชมาอาศัยผ้าเหลือง ก็เลสมันก็บวชพร้อม แต่ว่าที่เราอยู่ก็เพื่อฝึก เพื่อหัด เพื่อให้ได้รู้ ได้เข้าใจ หา ทางออกให้ได้ อันนี้มันเป็นส่วนที่ให้เราได้ศึกษาให้เข้าใจ ถึงจะเกิดทุกข์เพราะความผิดพลาดของเรา มันก็เป็น บทเรียนที่ว่ามันไม่น่าทำอย่างนั้น ควรที่จะสร้างความ ต้านทานที่ดีกว่านี้ ควรสร้างความหนักแน่นที่ดีกว่านี้ จึงเป็น ส่วนที่ว่าทุกอย่างสามารถที่จะเป็นข้อมูลเพื่อความเจริญ ก้าวหน้าในการปฏิบัติได้ ไม่ต้องกลัว ไม่ต้องรังเกียจอะไร ทั้งสิ้น เราก็สามารถที่จะใช้ในการพิจารณาได้เหมือนกัน

ให้เรานึกถึงในสติปัญญาฐานคือการตั้งสติไว้ที่จิต เพราะว่ามีพระพุทธรูปเจ้าทรงสอน คือ ถ้าจิตเกิดอารมณ์ที่มีความโลภ ก็รู้ว่ามีความโลภ ก็เป็นสติปัญญา จิตเกิดอารมณ์ที่ไม่มีความโลภก็รู้ว่าไม่มีความโลภ ก็เป็นสติปัญญา จิตเกิดอารมณ์ที่มีโทสะประกอบด้วย ก็รู้ว่าโทสะประกอบด้วย ก็เป็นสติปัญญา คือรู้จิตที่มีโทสะ รู้จิตที่ไม่มีโทสะ รู้จิตที่มีโมหะ รู้จิตที่ไม่มีโมหะ รู้จิตที่สงบ รู้จิตที่ไม่สงบ รู้จิตที่กว้างไพศาล ก็รู้ จิตที่อึดอัดคับแคบ ก็รู้ว่าอึดอัดคับแคบ คือ มันรู้สภาพของจิต เราก็จะรู้จิตที่กำลังเจริญและหนักแน่นในธรรม คือกำลังถูกกิเลสผลักรอกอยู่ ก็ให้รู้ว่าถูกกิเลสผลักรอกอยู่ ถ้าหากเราไม่ยอมสังเกต ไม่ยอมพิจารณา ไม่ยอมเข้าใจ นั่นจะเป็นจุดอ่อนของเรา เป็นสิ่งที่ทำให้เราผิดพลาด ก็ยากที่จะเจริญก้าวหน้า ยากที่จะละ ทั้งพระและโยมที่ยอมฝึกยอมหัดอยู่ อันนี้ก็เป็นอย่างอื่นที่เอาตัวมารู้สึกศรัทธา และมั่นใจ มีกำลังใจในตัวอย่างของหลวงปู่ชา เพราะเวลาท่านพูด ท่านจะพูดถึงอุปสรรคที่ท่านเองเคยมี ท่านจะพูดถึงโอกาสที่ท่านเองได้เคยเกิดกิเลสครอบงำ



บางครั้งเวลาที่เรารอ่านหนังสือก็ดี หรือจะ  
ปรึกษากับครูบาอาจารย์ก็ดีมันเหมือนกับว่าท่านเกิดมา  
บริสุทธิ์ และก็ปฏิบัติได้โดยมีแต่ความเจริญก้าวหน้า  
โดยที่ไม่มีอุปสรรค มีแต่ความราบรื่นโดยตลอด มันก็  
น่าสนใจ แต่มันไม่ค่อยได้มีความหมายกับเรา เพราะ  
ว่า สำหรับคนไม่มีกิเลส เช่นในศาสนาคริสต์ พระเยซู  
เป็นลูกของพระเจ้ามาเกิดในโลก มันจะมีความหมาย  
อะไรสำหรับเรา เพราะเราไม่ได้เกิดมาเป็นลูกของพระเจ้า  
(หัวเราะ) ไม่ได้มีความหมาย ไม่ได้มีประโยชน์เท่าไร  
แต่อย่างเราที่เป็นมนุษย์ เราจะทำอย่างไรในฐานะที่เป็น  
มนุษย์ เราก็ดูว่า เออ ... มนุษย์มันก็มีปะปนกัน สุขกับ  
ทุกข์ กิเลสกับจิตใจที่มีอุดมคติสูง มันก็ปะปนกัน อย่าง  
หลวงพ่อบุชา ท่านเคยเล่าให้ฟังสมัยท่านเดินธุดงค์ ท่าน  
เกิดอยากได้บริวารอย่างที่ท่านชอบ ท่านก็เหมือนกับเกิด  
ความยึดมั่น ถือมั่น หลงใหล จะเอาบริวารให้เป็นที่ไปตาม  
ที่ท่านชอบ และจิตใจก็เฝ้าจดจ่ออยู่โดยอาศัยความโลภ  
จิตใจเลยกระสับกระส่ายอยู่ตลอด เมื่อได้ฟังท่านเล่า  
เลยได้หัวเราะกันว่า เราแต่ละคนๆ ก็มีกิเลสของตนเอง

มันออกมาแต่ละลักษณะ เวลาเราคิดให้คิดว่ามันก็สัก  
แต่ว่ากิเลส ไม่ต้องถือสา เรา รู้จักว่าอันนี้มันเศร้าหมอง  
ก็จริง เป็นเรื่องวุ่นวายที่น่าอับอาย ทั้งน่าขำเจ้าของ ว่า  
เฮ้ ... ทำไมยังไม่ปล่อยไม่ได้ มันเป็นเรื่องที่เราต้องหาอุบาย  
มองหาแนวทางพิจารณาที่จะให้กำลังใจกับตัวเอง และ  
การปฏิบัติก็ต้องรู้จักศึกษาดูตัวอย่างของครูบาอาจารย์  
แล้วก็น้อมเข้ามาใส่ตัวเรา หาหนทาง หาวิธีที่จะได้ให้กำลังใจ  
กับตัวเอง

อย่างหลวงพ่อบุญมาท่านเคยยกตัวอย่างเหมือนเวลา  
ไปทำเตาเผาถ่าน ใส่ไม้เข้าไปๆ แต่เวลาที่จะจุดไฟข้างหน้า  
มันจะต้องมีรูที่เจาะเฉพาะ และในลักษณะที่ถูก เวลาเรา  
จุดไฟข้างนอกตรงปากเตา มันจะจุดไฟเข้าไป จนเป็นถ่าน  
หมด คือถ้าทำไม่ถูกคือทำห่างไป หรือติดเกินไปก็จะทำให้  
เสีย มันต้องพอดี เพื่อเวลาจุดมันจะจุดไฟเข้าไป เหมือน  
กับเวลาเราได้ใช้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สัมผัสกับอะไร  
ก็ยอมดูเข้ามาในลักษณะที่ว่าจะต้องมาใส่ไว้ในจิตใจ  
ของเรา และให้เราได้พิจารณา ได้สังเกต ได้เกิดความ  
เข้าใจที่จะให้เป็นธรรมะให้ได้ เพราะบางที เราสัมผัสสิ่งที่

เห็น สิ่งที่รับรู้ มันก็ทำให้เกิดความเพลิดเพลิดมัวเมาใน  
สิ่งเหล่านั้น มันไม่ได้ทำให้สงบเลย ไม่ได้เป็นธรรมะ เมื่อ  
เกิดความรู้สึก ไม่ชอบใจ ไม่พอใจ รำคาญใจ อย่างนี้ก็ไม่  
ได้เป็นธรรมะ ดังนั้น มันต้องพอดี ได้สัมผัสกับอะไรมัน  
ก็เหมือนกับดูดเข้ามา ดูดเข้ามา เหมือนกับเราติดไฟอยู่ที่  
ปากเตาเผาถ่าน มันจะได้ดูดเข้าไปพอดี ไม่มีเหลือ ควัน  
ก็เข้าไป ความร้อนก็เข้าไป จึงทำให้ไม้กลายเป็นถ่าน มัน  
จะเปลี่ยนสภาพของไม้กลายเป็นถ่านให้เราสามารถนำไป  
ใช้ได้ เราจึงต้องคิดเป็นลักษณะว่า ทำอย่างไรจึงจะปรับ  
ให้มันพอดี เวลาเราสัมผัสโลกภายนอกมันจะได้ทำให้สิ่ง  
ที่เป็นประโยชน์กับเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งประโยชน์ใน  
ทางธรรมะ ประโยชน์ในทางคุณธรรม

อย่างที่เรามาถึงวัดคือนี่ เราก็ได้เจตนาแสวงหา  
ความสงบ แสวงหาคุณธรรม แสวงหาบุญ เราก็ได้สัมผัส  
คื่นของปีใหม่ในลักษณะที่เป็นประโยชน์ เป็นบุญ เรียก  
ว่าข้างนอกเค้าจุดไฟกัน มันก็คงจะคนละลักษณะ กำลัง  
เมากัน กำลังสนุกสนานกัน ไปคนละเรื่อง มันก็เป็น  
เรื่องธรรมดาอย่างที่เราเห็น บางคนมองธรรมชาติแล้ว

ก็เกิดความเพลิดเพลिनยินดี เกิดความรู้สึกเยือกเย็นใจ  
 บางคนก็มองธรรมชาติแล้วเกิดความรู้สึกอยากจุดไฟเผา  
 ป่าอย่างที่เราเห็นคีนี่ละ แต่ละคน คือ เราสัมผัสสิ่งเดียวกัน  
 แต่การที่เราจะน้อมเข้ามา และการที่เราจะให้ความหมาย  
 ของมันคนละอย่างกัน คนละลักษณะ แล้วยิ่งโดยเฉพาะ  
 ในขณะที่เราเป็นชาวพุทธ เมื่อเราสัมผัสกับอะไร เราก็  
 ต้องพยายามที่จะสัมผัสในลักษณะที่เรารักษาผู้รู้ ผู้ตื่น  
 ผู้เบิกบาน อันนี้เป็น พุทธะ หรือ พุทธะภาวะภายในจิตใจ  
 ของเรา เป็นพื้นฐานของชาวพุทธ ถ้าชาวพุทธจะได้เจริญ  
 ก้าวหน้าก็ต้องอาศัยผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน อันนี้เป็นภาวะ  
 ที่เราต้องพยายามเลี้ยงไว้ สนับสนุนไว้ในจิตใจ คือให้มี  
 ผู้รู้ รู้โดยลักษณะที่มีสติ มีความสมบูรณ์ของสติ คือ  
 พวกเราพูดถึงการเป็นผู้รู้ ไม่ใช่รู้ผิวเผิน รู้ฉาบฉวย ต้องรู้  
 อย่างลึกลับถึถ้วน ลึกลับซึ้ง

อย่างพระพุทธเจ้าเอง เวลาท่านตีความหมาย  
 ของสติ ท่านจะตีออกไปในลักษณะที่เป็นสำนวนภาษา  
 บาลีที่ท่านใช้อยู่ตลอด คือ “อาทาปิ สัมปชาโน สติมา  
 วิเนยยะโลเก อวิชชา โทมนัสสัง” คือ “อาทาปิ” มีความ

เพียรเครื่องเผากิเลส ถ้าเป็นสติลอยๆ หรือเป็นสติที่ไม่มีเป้าหมายอะไรก็ไม่ใช้สติ ในความหมายของพระพุทธเจ้า สติต้องมีความเพียร เครื่องเผากิเลส คือ มันต้องมีความต้องการที่จะปลุกเร้า มีความตั้งอกตั้งใจ คือในลักษณะหนึ่ง ถ้าเราพูดถึงสติในระดับอภิธรรมแล้วละก็ สติคือสังขาร ถ้าเราจะพูดถึงสติในเรื่องของขั้นที่ ๕ สติคืออะไร สติ อยู่ในสังขาร สังขารมีเอกลักษณ์ คือ มีเจตนา มันต้องมีเจตนาตั้งสติ ไม่ใช่เพียงแต่ลอยๆ ต้องมีความตั้งใจ มีความเพียร ความพยายาม มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มันจะได้มีเป้าหมายว่า เราต้องขัดเกลากิเลสของเรา นี่คือหน้าที่ของสติ และจะทำให้เห็นโทษของการถูกรอบงำโดยกิเลสของเรา “สัมปชาโน” แปลว่ารู้ตัวทั่วพร้อม คือ สัมปชัญญะ ก็จะมีหน้าที่ในการรู้ภายใน รู้ภายนอก รู้เหตุการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น รู้ความเหมาะสมของสถานการณ์ที่เรา กำลังสัมผัสอยู่ สัมปชัญญะจะมีอย่างหนึ่งที่หนังสือวิสุทธิมรรคได้กล่าวไว้ว่า สัมปชัญญะ เป็นอีกชื่อหนึ่งของ ปัญญา คือปัญญาในการใช้สติให้กลับกรอง ให้ได้พิจารณา ให้ได้รู้เรื่องในลักษณะว่า สิ่ง



ที่กำลังเกิดขึ้นความเหมาะสมอยู่ที่ไหน ความพอดีอยู่  
อย่างไร ผู้รู้เลยมีส่วนประกอบของ อาทาปิ สัมปะชาโน  
สติมา คือ ผู้ที่มีสติ

ความหมายอย่างหนึ่งของสติที่เคยได้ยินท่านเจ้า  
คุณปยุต ตีความ คือ สติ เป็นกำลังของธรรมชาติที่น้อม  
การสัมผัสโลกภายนอก น้อมเข้ามาใส่ใจจิตใจของตัวเอง  
อันนี้เป็นหน้าที่ของสติ คือ น้อมเข้ามาในจิตใจอีกที เพื่อ  
ให้จิตใจได้สัมผัส ได้รู้เรื่อง ได้เข้าใจ แล้วก็ อาทาปิ สัมปะ  
ชาโน สติมา วิเนยยะโลก อวิชชา โทมนัสสัง มันเป็นถอน  
ความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้ อันนี้  
เป็นหน้าที่ในอีกแง่หนึ่งของสติที่จะต้องไม่มัวเพลิดเพลिन  
มัวเมาในสิ่งที่ได้สัมผัส เมื่อสัมผัสแล้ว สติมีหน้าที่ที่จะ  
ถอนความพอใจ ความไม่พอใจ เพราะที่เราใช้ชีวิตของ  
เรา เราก็มชอบขึ้นๆ ลงๆ ได้อะไรที่ถูกใจก็ดีอก ดีใจ ได้  
อะไรที่ไม่ถูกใจก็เสียใจ เดียวก็ขึ้น เดียวก็ลง ได้ถูกใจก็  
ยิ้ม หัวเราะ ไม่ได้ตามที่ปรารถนากร้องไห้ เป็นลักษณะ  
ของคนโรคประสาท (หัวเราะ) เดียวก็ได้หัวเราะ เดียว  
ก็ไ้ร้องไห้ แต่ว่าถ้าเราเป็นผู้มีสติมันจะมีความสม่ำเสมอ

ไม่เชื่อว่าไม่มีอารมณ์ ไม่มีความรู้สึก แต่ว่ามันสม่าเสมอ  
มันเป็นสิ่งที่หนักแน่น

ผู้รู้คือการมีสติ ผู้ตื่น คือการที่เรา รู้จักตื่นจาก  
เครื่องเคล้าหมอง ตื่นจากสิ่งที่ทำให้ชุ่มมัว ตื่นจากสิ่ง  
ที่ทำให้เราจมอยู่ในความทุกข์ คือ ความตื่นเป็นเรื่องที่  
สำคัญ เช่น ในตอนกลางคืน เรานอนหลับฝันไป บางที  
มีเหตุร้ายเกิดขึ้นกำลังถูกรังแกอะไรสักอย่าง หรือมีใคร  
มาไล่ตามเรา คือ เวลาเราฝันอยู่ เหมือนกับเราวางแผน  
ตะเกียกตะกาย พยายามให้พ้นจากสิ่งที่เป็นอันตราย ใน  
ฝันเราก็วางแผนทำอย่างนั้นอย่างนั้นเพื่อให้พ้นอันตราย  
แต่ว่า ถึงจะวางแผนดีแค่ไหนในการที่จะพ้นจากอันตราย  
พ้นจากเหตุการณ์นั้น หรือทำให้ฉลาดขึ้นในการต่อสู้กับ  
สิ่งที่เราเผชิญ ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในฝัน ก็สู้การตื่นขึ้น  
มาไม่ได้ พอตื่นจากฝันทุกอย่างก็หมดปัญหา ลักษณะใน  
ชีวิตของเราก็เช่นเดียวกัน เราได้ใช้ชีวิตในการวางแผน  
ได้ใช้ชีวิตในการต่อสู้ ใช้ชีวิตในการตะเกียกตะกาย แต่  
มันไม่ตื่นสักทีเลย เราจึงต้องพยายามตื่น ตื่นเพื่อให้เข้าใจ  
ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง เมื่อเรารู้เห็นตามความเป็นจริง

ตื่นขึ้นมาแล้วสิ่งที่คิดว่าเป็น สิ่งที่น่าเกลียดน่ากลัวมันก็ไม่ใช่ เมื่อเราตื่นขึ้นมาแล้ว ความหมายมันเปลี่ยน สำหรับคนที่ยังหลับอยู่ในฝัน ความหมายมันคนละอย่างกับคนที่ตื่นขึ้นมาแล้ว และพระพุทธเจ้าท่านทรงสอนให้เราตื่นขึ้นมา ตื่นรู้จักความจริง ตื่นรู้ความถูกต้อง เวลาเราอาศัยความตื่นขึ้นมา รู้เห็นตามความเป็นจริง ก็จะได้เป็นผู้ที่มีความอิสระอยู่ โดยมีผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน คือ ความเบิกบานแจ่มใส ยิ้มแย้มแจ่มใสเบิกบาน มีความสุข มีความรู้สึกที่ไม่เศร้าหมอง

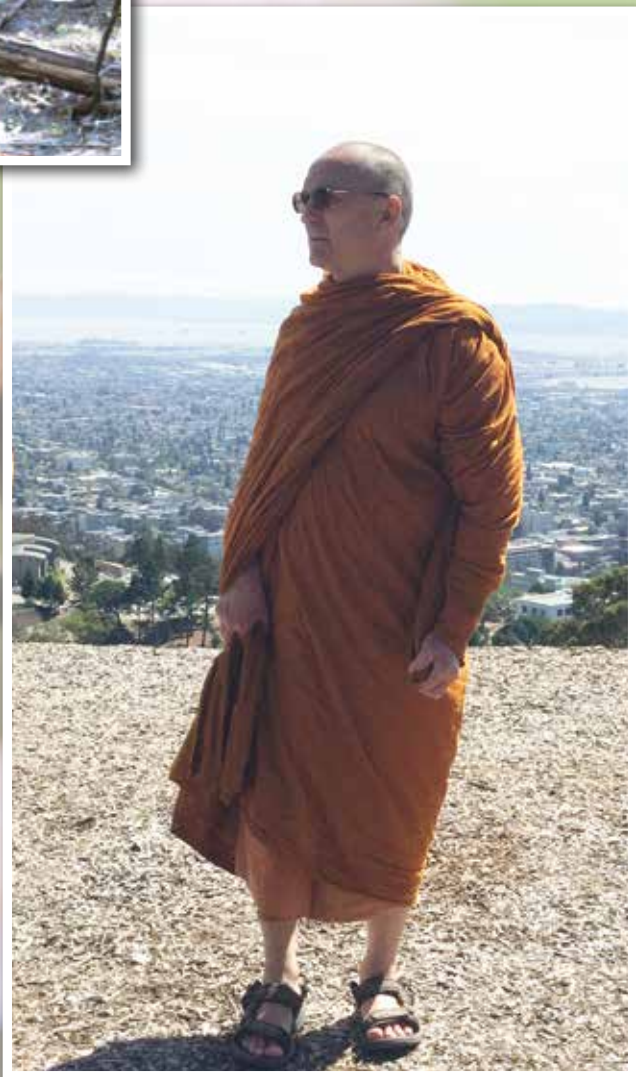
ผู้ที่เข้าถึงธรรมะจะไม่เครียด ไม่ขริม ไม่ก่ลุ่มใจ คือ ความเบิกบานจะเป็นพื้นฐานของจิตใจ เมื่อไหร่เราเกิดความหนักใจ ก่ลุ่มใจ เกิดความเครียดขึ้นมา ก็จะเป็นเครื่องเตือนว่าเราทำไม่ถูกต้อง มันกำลังพรากเราจากธรรมะ เราจึงต้องพยายามกลับมาหาหลักของตนเองว่า ทำอย่างไรจึงจะกลับมาสู่ธรรมะให้ได้ ทำอย่างไรเราจึงจะได้กลับมาสู่ความเบิกบาน มันเป็นลักษณะที่ช่วยให้เราสำนึกว่า มันจะถูกธรรมะหรือไม่ถูกธรรมะ ที่เราพูด หรือพูดอยู่ในจิตใจ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ก็เป็น

เรื่องพื้นฐาน เป็นหลักของการมีที่พึ่ง และในแง่หนึ่งของการปฏิบัติ ไม่ต้องคิดในลักษณะที่ว่า จะปฏิบัติเพื่อให้ได้ไปถึงขั้นนี้ ขั้นโน้น ปฏิบัติเพื่อได้มีอภิญญา เพื่อจะได้มีความรู้พิเศษ ความสามารถพิเศษอย่างนี้ อย่างนั้น แต่ให้เราปฏิบัติเพื่อมีพื้นฐานของผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ในแง่หนึ่ง มันก็มองดูแล้วว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา แต่ว่ามันไม่ธรรมดาเท่าไหร่นะ มันเป็นเรื่องลึกซึ้ง และเป็นสิ่งที่เรานำเข้าสู่ชีวิตประจำวันของเราได้ นำเข้าสู่การอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ได้ การที่เราปฏิบัติธรรม เรามีหลัก หรือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เราก็อยู่ของเราอย่างสุขสบาย อยู่อย่างมั่นคง จึงเป็นสิ่งที่เราหลายคนปรารถนา และอย่างยิ่งโดยเฉพาะที่เราได้ปิดปี ๒๕๕๔ และขึ้นปี ๒๕๕๕ คือการตั้งเป้าหมายของตัวเอง เช่น บุญกุศลที่เราได้ทำเป็นปัจจัยเพื่อเจริญก้าวหน้า เราจะได้เอาปีใหม่เป็นปีที่เรารุขจิตใจด้วยธรรมะของพระพุทธเจ้า ให้เราได้น้อมนำธรรมะของพระพุทธเจ้ามาสู่ชีวิตตัวเอง การทำอย่างนี้ก็ย่อมเจริญย่อมได้สร้างความสุข คึนนี้ อาตมาก็ขออนุโมทนาใน

ความอุทิศสละ พยายามของญาติโยมที่มาที่วัดป่าอัมพวัน  
ก็เป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ และขอให้มีความสุขความเจริญ  
กันทุกคน เอวัง

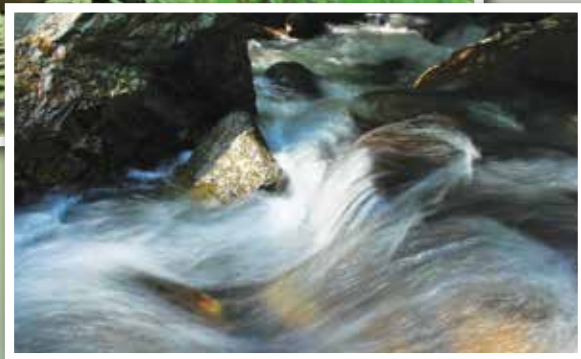












## เอกลักษณ์ข้าวพุทธ

นะโม ตัสสะ ภคฺวาโต อระหะโตะ สัมมา สัมพุทฺธัสสะ  
นะโม ตัสสะ ภคฺวาโต อระหะโตะ สัมมา สัมพุทฺธัสสะ  
นะโม ตัสสะ ภคฺวาโต อระหะโตะ สัมมา สัมพุทฺธัสสะ  
พุทฺธัง ธัมมํ สังฆัง นะมะสามิ



ต่อจากนี้ไปขอให้ญาติโยมตั้งใจฟังธรรมะกัน เป็นโอกาสที่ดี อาตมาได้มาเยี่ยม อาจารย์จันดี วัดป่าอัมพวัน ซึ่งพอดีตรงกับวันพระ เลยถูกเกณฑ์ขึ้นมาเทศน์ ธรรมดาในวันพระ เรามีกิจวัตรที่เรามารวมกันในกลางคืน ที่จริงก็วันหนึ่งกับคืนหนึ่ง ได้มารักษาศีล ปฏิบัติธรรม เป็นเวลาที่เรายกให้พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพราะโดยปรกตินั้นเรายกให้โลก ยกให้ครอบครัว ยกให้สังคม แต่ว่าในรอบอาทิตย์หนึ่งให้มีวันหนึ่งที่เรายกให้พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพื่อเป็นการสำนึกในหน้าที่ของเราที่เป็นชาวพุทธกัน เพราะว่าความเป็นชาวพุทธเราควรที่จะมีเอกลักษณ์อย่างหนึ่ง อย่างตามชื่อที่ว่า “ชาวพุทธ” ควรจะมีพุทธะเป็นพื้นฐานของชีวิตเรา ของทัศนะเรา ของความรู้สึกรเรา คือเรามีผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นสิ่งที่เราควรพยายามให้ยกขึ้นมาสู่จิตใจของเรา เราจะทำอย่างไรจึงจะได้ผู้รู้อันนี้ การทำกิจของพุทธศาสนิกชนที่ดี หรืออีกวิธีหนึ่งก็คืออย่างที่เรaping สวดมา อานาปานสติสูตร ก็เป็นการทบทวนวิธีการที่จะได้สร้างพื้นฐานของความสงบภายในจิตใจของเรา เป็นสิ่งที่เราควรเอาใจใส่



การได้กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เป็น  
 อุบายที่พระพุทธเจ้าสอน ที่จริงก็สอนแล้วสอนอีก ท่าน  
 ได้สั่งสอนลูกศิษย์ของท่านทั้งบรรพชิตและฆราวาส  
 ตลอด ๔๕ ปี และใน ๔๕ ปีนั้นท่านก็ขำแล้วขำอีกเรื่อง  
 อานาปานสติ เพราะว่าพระองค์ท่านได้อาศัยวิธีนี้ ยก  
 ตัวอย่างคือมีครั้งหนึ่งที่เล่าในพระสูตรว่าพระพุทธเจ้าได้  
 ถือโอกาสอยู่ที่กุฏิของท่านไม่ได้ออกไปบิณฑบาตหรือ  
 ฉันทกับหมู่คณะ ท่านก็ฉันองค์เดียวและก็มีมอบหน้าที่ให้  
 พระอานนท์นำอาหารมาถวายทุกวัน นอกจากนั้นท่าน  
 ไม่รับใคร ไม่พูดกับใคร ไม่เกี่ยวข้องกับใคร ๓ เดือน  
 ช่วงนั้นพระอานนท์ได้นำอาหารมาถวาย พระพุทธเจ้าจึง  
 ได้ถามว่า “อานนท์ ถ้าหากคนถามเธอว่า พระตถาคต  
 ทำอะไรในเวลาที่ท่านปลีกวิเวก และไม่พบกับใคร เธอ  
 จะตอบอย่างไร?” พระอานนท์ก็ไม่แน่ใจ เลยทูลขอให้  
 พระพุทธเจ้าอธิบาย พระพุทธเจ้าจึงบอกว่า “ถ้าหากว่ามี  
 ใครถามว่าพระพุทธเจ้าทรงทำอะไรเวลาอยู่องค์เดียว ไม่  
 รับกิจข้างนอก ก็ให้บอกเขาว่า พระตถาคตเจ้ากำหนดลม  
 หายใจ เข้า - ออก เท่านั้น”

อันนี้เป็นข้อมูลที่ทำให้เรามั่นใจว่าพระพุทธเจ้าท่านให้ความสำคัญกับการฝึกหัด การติดตามลมหายใจเข้า ออก แล้วก็เป็นสิ่งที่เราต้องสร้างความคุ้นเคย คือเราต้องสังเกตอย่างที่เราได้สวด

ที่จริงก็มีพื้นฐานของการปฏิบัติที่สามารถพาเรารู้จักการเริ่มต้นจนถึงปลายสุดของการปฏิบัติซึ่งเป็นเรื่องที่เหมาะสมให้ความสนใจและให้ความสำคัญ เช่น ถ้าเราสังเกตดูพระพุทธเจ้า ทรงแบ่งเป็น ๑๖ ชั้น ในการฝึกฝน กำหนดลมหายใจเข้า ออก แล้วท่านก็ได้แบ่งย่อยลงมา จาก ๑๖ ชั้น เป็น ๔ หมวด อย่างละ ๔ ข้อ ซึ่งก็จะแบ่งออกตามสติปัญญา ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นแง่มุมที่เราควรจะยกขึ้นมาเป็นฐานในการกำหนด เพราะว่าเมื่อเรากำหนดอย่างนี้มันก็ได้เริ่มรู้จักประสบการณ์และความรู้สึกต่างๆ ที่ได้เกิดขึ้นกับกาย เวทนา จิต และ ธรรม เมื่อเราได้เป็นผู้กำหนดสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างนั้น มันช่วยให้เราเห็นหลักอันตตชัดเจนนั่นมาก แทนที่จะเกิดความสำคัญมั่นหมายและความรู้สึกที่ว่าอันนี้คือเรา อันนี้คือของเรา นี่ก็ของๆ เรา เราก็สามารถที่จะดูว่า อันนี้มันเป็น

ปรากฏการณ์ที่เราสามารถที่จะกำหนดได้ รู้ชัดเจนได้ เมื่อเรากำหนดโดยเป็นปรากฏการณ์ เป็นประสบการณ์ของเรา เราก็สามารถที่จะถอยออกจากการสำคัญต่อตัวตนเรามองเห็นตามขบวนการของเหตุปัจจัย แต่เราจะมองเห็นขบวนการของเหตุปัจจัยได้ มันก็ต้องมีความชัดเจนในจิตใจ จิตใจต้องสงบ จิตใจต้องเบิกบาน จิตใจต้องแจ่มใส ไม่อย่างนั้นมันก็ไม่เห็นไม่ชัด

เหมือนกับที่ พระพุทธเจ้าท่านได้ยกเปรียบเทียบเมื่อใดทำจิตใจสงบ พิจารณาให้รอบคอบ ถี่ถ้วน เราจะได้เห็นจิตใจของตัวเอง เมื่อได้เห็นชัดเจนถึงความรู้สึกในจิตใจของตัวเอง เราจะได้เห็นอริยสัจ ๔ ซึ่งจะเป็นการสัมผัสที่ช่วยให้เราออกจากทุกข์จริงๆ แทนที่จะได้ปรุงไปตามประสบการณ์ที่เกิดขึ้น เราก็จะได้ดูอย่างผู้มีสติ ในการฝึกสติอยู่ทุกลมหายใจเข้า - ทุกลมหายใจออก เป็นโอกาสที่จะสร้างฐานของความแจ่มใสในจิตใจ เมื่อมีความแจ่มใส เราก็จะได้เห็นธรรมชาติว่ามีอะไรเกิดขึ้นเราจะได้คอยสังเกตว่า เราต้องแก้ไขอะไร เราต้องปล่อยวางหรือเปล่า เราต้องปรับปรุงอย่างไรบ้าง เพื่อได้สัมผัส

การดับทุกข์ แต่ต้องอาศัยความสงบ ความปลอดโปร่ง  
แจ่มใสในจิตใจ เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าท่านได้ทรง  
เปรียบเทียบ ลำธารหรือห้วยน้ำในป่าที่มีน้ำใสสะอาด ไม่  
ขุ่น เมื่อเป็นอย่างนั้น เราสามารถมองเห็นว่าในน้ำมีหิน  
เต่า ปลา ปู เราก็ได้เห็นว่ามึนกรวด หินทราย คือเราได้  
เห็นชัดเจน เพราะว่ามีน้ำนั้นใสสะอาด น้ำนั้นไม่มีความขุ่น  
จิตใจของเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าหากว่าจิตใจของเราได้สงบ  
ลงแล้ว เราก็จะได้พิจารณาตามหลักธรรม เราก็สามารถ  
ที่จะเห็น อิม ... อันนี้คือกิเลส อันนี้คือทางออกจากกิเลส  
อันนี้คือทุกข์ อันนี้คือวิธีที่จะออกจากทุกข์ เราก็จะเห็น  
ได้ชัดเจน แต่ว่าตราบใดที่จิตใจของเรายังไม่ได้มีความ  
สงบพอ ยังไม่ได้มีความแจ่มใสพอ ยังไม่ได้ถอยออกจาก  
ความขุ่นมัวพอ เราก็จะไม่สามารถที่จะเห็นอะไรอย่าง  
ชัดเจนได้

ในการฝึกจิตให้มีความสงบ ให้มีความแจ่มใส  
เป็นเรื่องที่สำคัญมาก ถ้าขาดจุดนี้แล้วก็ยากที่จะได้สัมมรส  
ของธรรมะที่พระพุทธเจ้าประสงค์ให้เราเข้าถึง เวลาเรานั่ง  
สมาธิภาวนาก็ไม่ใช่อื่นไกล ก็ทำอยู่กับกายนี้ ใจนี้ เพราะ

ว่ามีเท่านี้แหละ ชีวิตเราหรือสิ่งที่เราถือว่าเป็นเรา ก็มีแต่ร่างกายกับจิตใจ เราเลยจำเป็นต้องสร้างผู้รู้ที่อยู่ภายในจิตใจ โดยอาศัยอุบาย คือ พระพุทธเจ้าให้เราอยู่ในที่สงบ สันติพอสมควร วางภาระของชีวิตเราเอาไว้ นั่งให้เที่ยงตรงแล้วก็กำหนดลมหายใจเข้า - ลมหายใจออก เบื้องต้น ไม่จำเป็นต้องไปรู้อะไรมากมาย ไม่จำเป็นต้องไปคิดในเรื่องพิสดารไม่ต้องหาอะไรที่ลึกลับ ดูลมหายใจเข้ายาว ก็รู้ว่าลมหายใจเข้ายาว ลมหายใจออกยาว ก็รู้ว่าลมหายใจออกยาว ลมหายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่าลมหายใจเข้าสั้น ลมหายใจออกสั้น ก็รู้ว่าลมหายใจออกสั้น ไม่ใช่เรื่องพิสดารจนเกินไป ไม่ใช่สิ่งที่เหลือวิสัยของพวกเราทุกคน เพราะว่าเราก็หายใจกันทุกคน เราก็หายใจสั้นบ้างยาวบ้าง เพียงแต่เราต้องกำหนด กำหนดให้รู้ กำหนดให้ชัดเจน อย่งที่เวลาเราดูพระสูตร เช่น หนังสือสวดมนต์มีคำสอนที่เป็นของพระพุทธศาสนาไว้มาก เราสมควรที่จะท่องเอาไว้ ฟังเอาไว้ ให้มีความคุ้นเคยกับคำสอนที่พระพุทธเจ้าให้ และภาษาที่ท่านใช้ เพราะว่าเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราเกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้นในหน้าที่ของเราในการเป็นชาวพุทธและการ

เป็นผู้ปฏิบัติ เช่น ที่เราหายใจเข้ายาว - หายใจออกยาว  
หายใจเข้าสั้น - หายใจออกสั้น

ให้เราดูกิริยาที่พระพุทธรเจ้าแนะนำ คำศัพท์ที่  
ท่านใช้คือ ปชานาติ เป็นคำกิริยา แปลว่ารู้ตัวทั่วถึง อัน  
นี้เลยเป็นหน้าที่ของเราในการกำหนด คือ ต้องรู้ตัวทั่ว  
ถึงให้ได้ คำกิริยานี้ “*ปชานาติ*” เวลาเอามาเป็นคำนาม  
คือ “*ปัญญา*” เราต้องรู้ตัวแบบใช้ปัญญาด้วย ไม่ใช่รู้ตัว  
อย่างผิวเผิน รู้ตัวอย่างไม่เอาใจใส่ รู้ตัวอย่างงมงาย คือ  
เราต้องใช้ปัญญาพร้อม หรือสร้างปัญญาพร้อม รู้ตัวทั่ว  
ถึงลมหายใจเข้ายาว รู้ตัวทั่วถึงลมหายใจออกยาว เข้าสั้น  
ออกสั้นก็เช่นเดียวกัน เราต้องรู้ตัวแบบให้ความสนใจ ให้  
ความสำคัญ ให้มีการกำหนดไปด้วย วิเคราะห์ไปด้วย  
เป็นการสร้างปัญญา เป็นพื้นฐานของการฝึก ปัญญา  
ไม่ใช่เป็นความรู้ที่ได้จากหนังสือ หรือความรู้ที่ได้จาก  
การสอบผ่านจึงจะได้ปัญญา หรือปัญญาคือการจำได้ จำ  
เอาไว้ซึ่งข้อมูลนั้น ข้อมูลต่างๆ แต่ปัญญาคือการรู้ตัวทั่ว  
ถึง รู้ตัวอย่างชัดเจน รู้ตัวอย่างไม่ลืมความเป็นจริง ทั้งนี้  
ทุกลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจออกก็คือการสร้างพื้นฐาน



ของผู้รู้อยู่ในจิตใจ ตัวนี้เป็นพื้นฐานของการฝึกหัดที่พระพุทธเจ้าทรงตั้งความหวังและความปรารถนาว่า เราชาวพุทธควรได้เอาใจใส่ เพราะตัวนี้เป็นประตูเข้าถึงโอกาสที่จะได้ลิ้มรสธรรมะของพระพุทธองค์ สร้างผู้รู้ไว้ รู้ตัวทั่วถึงได้ แล้วก็ไม่ใช่ว่าต้องสร้างไว้หรือรู้ตัวกับสิ่งที่ห่างจากเรา แต่มันเป็นเรื่องของสิ่งที่ใกล้ตัว แค่มหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็เป็นประสบการณ์ในปัจจุบันที่เราทำให้ชัดเจน เป็นฐานของการเกิดปัญญาไม่ใช่ความรู้ในหนังสือ แต่เป็นความรู้ที่เกิดจากการฝึกหัดที่เราควรให้ความสนใจ อันนี้เป็นสองคำแรก ใช้คำศัพท์ว่า “ปชานาติ” สร้างฐาน ทั้งนี้หน้าที่ของเรา สิ่งที่เราต้องทำ สร้างความรู้ตัวทั่วถึง

เมื่อพระพุทธเจ้าได้สอนเรื่องอื่นอีก ๑๔ ขึ้น ท่านใช้คำกริยาว่า “ลิกขะติ” ตามที่แปลในหนังสือ ในบทศึกษาว่า ลิขติเป็นภาษาบาลี ถ้าภาษาสันสกฤตก็คือศึกษา ภาษาไทยก็เอามาใช้เป็นคำศัพท์เลย แต่ศึกษาในสมัยพุทธกาล ไม่ใช่ศึกษาแบบไปโรงเรียน อ่านหนังสือสอบเพียงได้กระดาษ ๑ ใบ แต่เป็นการศึกษาในรูปแบบของ

การฝึกหัดมากกว่า คือวิธีที่ได้ความรู้ คือเรามีสิทธิ มีการฝึกหัดเพื่อให้ได้ความรู้จากประสบการณ์ของเรา เราก็ฝึกหัดอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ฝึกหัดเพื่อให้ได้เกิดความรู้ความเข้าใจ อย่างในบทแรก ลัพพะกายะ ปฏิสังเวทิจิ เราฝึกกับหายใจเข้า ฝึกหัดอยู่กับความรู้สึกในกายทั้งปวง อย่างที่ท่านแปล “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง” คือ ทั่วร่างกายของเรา เราก็สร้างความรู้สึก เป็นฐานของการเกิดผู้รู้ เป็นฐานของการเกิดความกระจ่างในประสบการณ์ของเรา เวลาเรามีฐานของผู้รู้ คือการที่เราเอากายไว้ก่อน เพราะเป็นสิ่งที่ป็นรูปธรรม ก็ง่ายกว่าที่จะกำหนดเรื่องจิตใจ เรื่องนามธรรม เพราะจิตของมนุษย์เราก็เร็วเหลือเกิน บางทีก็ตามไม่ทัน ดูไม่ออก เพราะว่ามันเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

ร่างกายก็เปลี่ยนแปลงตลอดเหมือนกัน แต่เปลี่ยนไม่เร็วเท่าจิตใจ แล้วก็ป็นก้อน เป็นสิ่งที่มึ่น้ำหนัก มีความชัดเจน จึงสามารถที่จะเอามาใช้เป็นรากฐานของการกำหนดรู้ ลัพพะกายะ คือว่า กายทั้งปวง ทั่วร่างกายของเรา สามารถที่จะป็นที่ตั้งแห่งการกำหนด ก็แล้วแต่วิธี

ไหน แบบไหนที่รู้สึกว่ามันหนักหรือได้ผล ให้เอากายของเราเป็นที่ตั้งแห่งสติ เพราะว่ากายของเราเมื่อพูดตามความเป็นจริง กายเป็นกระจกส่องประสบการณ์ของเรา กระจกส่องความรู้สึกของเรา คือ มันจะสัมผัสได้ เช่น ถ้าหากว่าเราเครียด มันจะมีความรู้สึกในร่างกายของเรา ถ้าหากว่าเราตื่นเต้น มันก็จะรู้สึกในกายของเรา เมื่อเราเอากายของเราเป็นที่ตั้งแห่งสติ จะเป็นสิ่งที่ช่วย ทั้งเป็นสิ่งที่กำหนดอย่างชัดเจนเพื่อสร้างการต่อเนื่องของผู้รู้ ทั้งเป็นกระจกส่องจิตใจอีกทีหนึ่งด้วย

การกำหนดที่กายนี้เป็นประโยชน์มาก เมื่อได้แบบนี้ คือเราดูที่ภาษาบาลีที่ว่า สัพพะกายะ ปะฏิสังเวหิ คือ ความที่แปล “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะกายทั้งปวง” แต่ภาษาที่พระพุทธเจ้าใช้ หรือคำกิริยาที่พระพุทธเจ้าใช้ “ปฏิสังเวหิ” รากศัพท์ คือ เวหิ ก็เป็นรากศัพท์เหมือนกับ เวทนา คือ ความรู้สึก ปฏิกับสัง คือ มันเป็นสิ่งที่เหมือนกับ เออ ... ต้องสัมผัส ต้องรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งในสิ่งที่กำลังเป็นประสบการณ์ในปัจจุบัน แล้วเราก็สร้างความรู้สึกที่ชัดเจน ความรู้สึกที่ทั่วถึง ประสบการณ์ที่กำลัง

เกิดขึ้น เราก็ตั้งที่กายของเรา ทั้งลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราก็สามารถที่จะกำหนดที่กายของเรา แล้วก็เอากายของเราเป็นที่ตั้งแห่งสติ ทุกลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เช่น บางที่เราไถ่มาจากข้างบนศีรษะเรา ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เรามีความรู้สึกที่ช่วงบนศีรษะเราอย่างไร ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราลดลงมาดูความรู้สึกในร่างกายเรามีอย่างไร เช่น ที่บริเวณใบหน้าของเรา ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เรามีความรู้สึกที่คอเป็นอย่างไร ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เรามีความรู้สึกบริเวณส่วนหน้าอกอย่างไร คือ ไถ่มาจากส่วนบนของร่างกาย ค่อยๆ ลงมา ให้สติของเราไม่มีโอกาสที่จะลอยออกไปคลุกคลีกับอารมณ์ที่ปรุงแต่งข้างนอก เอาแต่ความรู้สึกของร่างกาย เพราะว่าความรู้สึกของร่างกายก็ชัดเจนอยู่แล้ว แต่เราต้องกำหนด ต้องเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะความรู้สึกเท่านั้น

เวลาเราตั้งผู้รู้เอาไว้ เราก็ต้องพร้อมเฉพาะ ถ้าพร้อมจริงๆ มันจะได้จับความรู้สึกแล้วให้มีความต่อเนื่องของการกำหนดของเรา ทุกลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจ

ออก เมื่อทำอย่างนี้ เราจะเริ่มมีกำลัง กำลังของผู้รู้ กำลังของผู้ตื่น ผู้เบิกบาน มันจะมีความต่อเนื่อง ถ้ามีความต่อเนื่องเมื่อไหร่ มันก็ย่อมเกิดความแจ่มใสในจิตใจ เพราะธรรมชาติของมันเป็นเช่นนั้น ย่อมเกิดความสงบ ย่อมเกิดความเยือกเย็นเป็นลักษณะธรรมชาติของเรา เหมือนกับเราที่ช่วงนี้อากาศก็เย็น ถ้าหากเราเปิดประตู เปิดหน้าต่าง ความเย็นมันก็จะค่อยเข้ามาในห้อง ในช่วงกลางวัน มันร้อนก็เป็นธรรมดา เมื่อตกเย็นมา เราเปิดหน้าต่าง เปิดประตู ความเย็นย่อมเข้ามาทำให้ศาลาที่เรากำลังนั่งอยู่นี้เย็นลง ธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้น นี้ก็เช่นเดียวกัน คือ ธรรมชาติของจิต ถ้าเรามีการกำหนดต่อเนื่อง ถ้าเรามีการเอาใจใส่กับการยกผู้รู้เข้ามาสู่จิตใจของเรา ให้มีความต่อเนื่องของการกำหนดได้อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งตอนที่เราใช้ร่างกายเป็นตัวอย่าง เอากายทั้งปวงนั้นได้กำหนดรู้ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ความสงบก็ย่อมเกิดขึ้น ความแจ่มใส ความเบิกบานก็ย่อมเกิดขึ้น ธรรมชาติก็เป็นเช่นนั้น คือ ปัญหา มีอยู่ว่า กลางวันร้อน พอตกเย็นกลางคืนเราเปิดประตู ปิดหน้าต่าง ช่างในศาลา ช่างในห้องมันจะมีดี จะร้อน จะอับ ธรรมชาติก็อย่างนั้น

ถ้าหากว่าเราเพียงแต่คิดหรือปรุงแต่งตามอารมณ์  
พอใจก็ดี ไม่พอใจก็ดี ถูกใจก็ดี ไม่ถูกใจก็ดี จิตใจมันก็  
อึดอัดคับแคบ จิตใจมันก็ปลอดโปร่ง มันก็ธรรมชาติอีก  
อย่างหนึ่งแต่เราจะเลือกธรรมชาติอันไหน เราสนใจใน  
ธรรมชาติอันไหน แต่เอาตมาว่าเรื่องของความสงบ เรื่อง  
ของความปลอดโปร่งน่าสนใจมาก มันเป็นเรื่องที่มีคุณค่า  
กับเรา เราไม่ต้องไปศึกษาหรือคาดคะเนจากในหนังสือ  
หรือตามทฤษฎี เราแค่ศึกษากับประสบการณ์ของเรา  
ศึกษากับสิ่งที่ใกล้ตัวเรา คือร่างกายกับจิตใจ ลมหายใจ  
เข้า ลมหายใจออกก็ใกล้ตัวเรา เราก็อาศัยการกำหนดไว้  
การได้กำหนดที่ร่างกายของเรา อย่างในบทสุดท้ายที่เกี่ยวข้อง  
กับร่างกาย ที่พระพุทธเจ้าแนะนำในอานาปานสติสูตร คือ  
ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง คือการทำกายสังขารให้สงบ  
ระงับอยู่ นี่เป็นสิ่งที่เราควรที่จะพยายามที่จะสร้างความ  
สงบ ความระงับอยู่ และความเยือกเย็น แทนที่จะสร้าง  
ความวุ่นวาย หรือสร้างความสับสน เราก็ได้เอาใจใส่กับ  
การที่เราทำกายสังขารให้ระงับอยู่ ซึ่งในที่นี้มันก็ไม่ได้ยาก  
อะไร เรากำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก พยายาม



ให้มันสงบ ให้มันเยือกเย็น ให้มันคลี่คลาย ให้มันปลอดภัย  
 โปร่ง ไม่ได้เอาอารมณ์ที่วุ่นวายมาทับ เราไม่ได้เอาอารมณ์  
 ที่สับสนมาใส่ไว้ในจิตใจของเรา ก็เหลือแต่กำหนดหรือ  
 ทำความสงบ คือ *ปัสสัมภะยัง* เป็นเหมือนสร้างความ  
 สงบ ทำความสงบให้เกิดขึ้นกับลมหายใจเข้า - ลมหายใจ  
 ออก แล้วเราก็กำหนดอย่างละเอียด ซึ่งจะทำให้ลมหายใจ  
 เข้า - ลมหายใจออกเป็นสื่อที่จะช่วยทั้งกาย ทั้งใจให้เกิด  
 ความคลี่คลาย สงบอยู่ ทำให้เราสามารถที่จะฝึกเอาไว้  
 เพื่ออภัยลมหายใจเข้า - ลมหายใจออก กำหนดอย่าง  
 จะทำให้ความรู้สึกของเราละเอียดมากขึ้น เพื่อให้จิตใจ  
 ของเราเยือกเย็นลง ร่างกายจะได้คลี่คลายเมื่อลมหายใจ  
 เข้า ลมหายใจออกก็ให้พยายามกำหนดรู้ในลักษณะที่  
 ชัดเจนยิ่งขึ้น แต่อย่าไม่เครียดมากขึ้นเพราะว่าบางคน  
 เมื่อนั่งสมาธิยิ่งพยายามบังคับ ยิ่งพยายามกำหนด ยิ่ง  
 พยายามทำให้เป็นอย่างไรตัวเองอยากให้เป็นมันก็ทำให้  
 ความเครียดเกิดขึ้น ไม่เกิดความสงบเท่าที่ควร ไม่ได้  
 แจ่มใสเท่าที่ควร คือ เราต้องไม่ลืมว่าเราปฏิบัติเพื่อสงบ  
 ระวัง เราปฏิบัติฝึกหัดเพื่อให้มีความรู้สึกที่สบาย

นี่เป็นเหตุที่พระพุทธเจ้าทรงสอนในบทต่อไป ก็คือ สอนในเรื่องเวทนา เวทนาที่เกิดขึ้นในจิตใจและเวทนาที่พระพุทธเจ้าประสงค์ให้พวกเราได้สัมผัส เลยเป็นเหตุที่ท่านใช้คำศัพท์ว่า *ปีติปฏิสังเวท* คำศัพท์นี้แปลว่า ความรู้พร้อมเฉพาะ หรือรู้สึกตัวในปีติ คือบางคนคิดว่า การนั่งสมาธิเป็นเรื่องยาก การนั่งสมาธิเป็นของลำบาก นั่งเมื่อนานไปหรือก็จะเจ็บหลัง ปวดขา จิตใจอึดอัด แต่เวลานี้ไม่ใช่เป้าหมาย พระพุทธเจ้าทรงอยากให้เราได้สัมผัสปีติ ความอิมเอิบในใจ เราควรปฏิบัติเพื่อให้ลิ้มรสของความอิมเอิบ ความรู้สึกปีติและความสุขด้วย ปีติสุขเป็นความรู้สึกที่ไม่ควรกลัว ไม่ควรพอใจกับความรู้สึกที่หายาก สับสน ร่วนวาย เราควรดูว่าเป้าหมายที่พระพุทธเจ้าตั้งไว้ คือ เราควรปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบ ความสบาย จิตใจจะได้อิมเอิบ จิตใจจะได้มีความปีติ เบิกบานอยู่ มีความสุขสบายอยู่ ไม่ควรจะกลัว อันนี้เหมือนเป็นมรดกที่พระพุทธองค์ทรงฝากเอาไว้ให้ผู้ปฏิบัติ จึงเป็นเป้าหมายอย่างหนึ่งที่เราควรคำนึงถึง เราปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสุขสบายเกิดขึ้นทางด้านจิตใจ ไม่ใช่สุขสบายตามใจชอบ แต่สุขสบายเกิด

จากเวลาที่ยอมให้จิตใจเราปราณีตมากขึ้น ละเอียดมากขึ้น เรากำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก สนใจในเรื่องความรู้สึกในร่างกาย สนใจในเรื่องความรู้สึกในจิตใจ

เมื่อได้กำหนดชัดเจนมากขึ้น เกิดความรู้ตื่น เบิกบาน อยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราต้องเปิดช่องให้เกิดความอึดอึดให้ได้ ซึ่งเป็นส่วนที่บางที่เราจะต้องดูที่กายของเรา ใจของเรา กายของเราบางที่มันก็เกิดความเครียด ความรู้สึกอึดอัด ความรู้สึกที่คับแคบหรือบางที่ก็กระสับกระส่าย แต่ในเมื่อเราเอาร่างกายเป็นที่ตั้งแห่งความรู้สึก ก็ให้เราพยายามสร้างความคลี่คลาย ปล่อยวาง โดยอาศัยผู้รู้ที่ต่อเนื่อง การกำหนดรู้ที่ต่อเนื่อง การรู้ชัดเจนทุกลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เพราะว่าในเวลาที่เราได้มีการต่อเนื่องของผู้รู้และมีความคลี่คลายอยู่ในปัจจุบัน จิตก็ยอมเกิดความเบิกบาน ปิติสุขก็ยอมเกิดขึ้น เลยเป็นวิธีที่สร้างฐานของการฝึกฝนของเราในการปฏิบัติ มันก็ไม่ใช่อื่นไกล มันเป็นเรื่องกายเรื่องใจของเรา ฝึกที่กาย ฝึกที่ใจ ฝึกให้มีผู้รู้ ฝึกให้มีปัญญา ฝึกเพื่อใช้ปัญญา ใช้ปัญญาให้เป็น ไม่ใช่ว่านั่งขัดสมาธิตั้งกายให้

ตรงแล้วก็รอเมื่อไหร่จะสงบ ... เมื่อไหร่จะได้ปัญญา  
น้อ ... รอเอา รอเอา

เราต้องรู้จักใช้ปัญญา ใช้ความสงบที่เกิดขึ้นในเวลา  
นั้นทำความเยือกเย็นเข้ามาสู่จิตใจ เลยเป็นการยก  
ประเด็นเข้าสู่จิตใจของเรา ยกประเด็นของความเบิกบาน  
เข้ามาสู่จิตใจของเรา ทุกลมหายใจเข้า ลมหายใจออก จิต  
ก็จะยอมเปลี่ยนแปลงและยอมเกิดกำลัง นี่ก็เป็นไปตามอย่าง  
ที่หลวงพ่อบุญมาท่านเคยสอนว่า เมื่อไหร่เราอยากให้เรา  
ของเราแข็งแรง เราต้องออกกำลังกาย เราต้องวิ่ง เราต้อง  
ทำงาน ยิ่งออกกำลังกายมากขึ้นร่างกายของเราก็ยิ่งแข็งแรง  
แต่เรื่องจิตใจของเรา ถ้าเราอยากให้อารมณ์จิตใจของเราแข็งแรง  
เราต้องทำให้สงบ ยิ่งสงบยิ่งมีกำลัง ยิ่งสงบยิ่งแข็งแรง  
ยิ่งสงบยิ่งมั่นคง ก็เป็นสิ่งที่เราค่อยฝึกค่อยหัด และสิ่งที่  
พระพุทธเจ้าให้ไว้ตั้งแต่มนานเรื่องอานาปานสติ กำหนด  
ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ใช้กาย เวทนา จิต ธรรมเป็นฐาน

อาตมาได้ให้ข้อคิดอยู่ในเรื่องของกายและบาง  
ส่วนของเวทนา แต่เรื่องอย่างอื่น เช่น เรื่องจิต เรื่องธรรม  
เราก็สามารถศึกษาเอาเอง ค้นคว้าเอาเอง แล้วแต่จะมอง

มุมไหนที่เราสนใจ หรือรู้สึก ว่า เออ อันนี้เราทำได้ เรา  
 ก็สามารถที่จะยกขึ้นมาฝึกหัด ที่พระพุทธเจ้าทรงสอน  
 อย่างที่พวกเราสวด อาณาปานสติ ๑๖ ชั้น ไม่ใช่ว่าจะต้อง  
 ไปจากชั้นที่ ๑ จนถึง ๑๖ เป็นลำดับตลอด แล้วแต่ว่าจะ  
 ยกประเด็นไหนก็ใช้ได้ แล้วแต่อันไหนน่าสนใจ เราก็ควร  
 พิจารณาลองฝึกหัด ในที่สุดมันจะกลมกลืนกัน จะทำงาน  
 พร้อมกันได้และมันก็เป็นคำสอนที่พระพุทธเจ้าฝากไว้ให้  
 เราเหล่าลูกศิษย์ของท่าน การที่ได้สวดก็ถือเป็นโอกาสที่  
 ได้ทบทวนความรู้ของเรา เมื่อได้ทบทวนแล้ว ได้มีความ  
 ระลึกถึงคำสอนนั้น เราก็ต้องคอยฝึก คอยหัด และคอย  
 เอามาใช้ เอามาทดลอง เอามาสั่งเกตดู ทำอย่างไรจึงจะ  
 ได้ความสงบ ทำอย่างไรจึงจะได้ปัญญา ทำอย่างไรจึงจะ  
 ได้มีอุบายที่จะช่วยพ้นทุกข์ได้ สำหรับคืนนี้อาตมาก็คิดว่า  
 ได้ให้ข้อคิดในธรรมะพอสมควรแก่เวลา จึงจะขอยุติลง  
 เพียงแค่นี้ เอวัง

# พระโพธิญาณวิเทศ (ปลัดโน โภกขุ)



**นามเดิม** รีด แพร์รี (Reed Perry)

**เกิด** ๒๖ กรกฎาคม ๒๔๙๒  
ประเทศแคนาดา

**การศึกษา** ปริญญาตรี สาขาประวัติศาสตร์

หลังจากจบการศึกษาได้เดินทางไปหาประสบการณ์ชีวิตจากหลายประเทศ จนกระทั่งปี ๒๕๑๖ ได้เดินทางมาประเทศไทย และเกิดความสนใจในการทำสมาธิภาวนา จึงได้ไปฝึกปฏิบัติที่ วัดเม็งมาง จังหวัดเชียงใหม่ หลังจากนั้นจึงตัดสินใจเข้าสู่เพศบรรพชิต โดยอุปสมบทที่ วัดเพลงวิปัสสนา กรุงเทพมหานคร ในปี ๒๕๑๗

ต่อมาท่านได้ยินกิตติศัพท์ของหลวงพ่อบุชา สุภัทโท แห่งวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี ท่านจึงเดินทางไปฝากตัวเป็นศิษย์ของหลวงพ่อบุชา โดยได้พำนักที่วัดหนองป่าพง และวัดสาขาอื่นๆ ตามโอกาสอันสมควรจนกระทั่งปี ๒๕๒๕ ได้รับมอบหมายให้ ปฏิบัติหน้าที่ในฐานะเจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ

ในขณะที่ปฏิบัติภารกิจ ณ วัดป่านานาชาติ ท่านยังได้ช่วยจัดตั้งวัดสาขา ได้แก่ วัดป่าภูจอมก้อม บ้านทุ่งนาเมือง ตำบลนาโพธิ์กลาง อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี ในปี ๒๕๓๒ และสำนักสงฆ์เต่าดำ ในเขตเหมืองเต่าดำ ตำบลวังกะแซะ อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี ในปี ๒๕๓๕

ปัจจุบันท่านดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดป่าอภัยคีรี ชานฟรานซิสโก สหรัฐอเมริกา ตั้งแต่ปี ๒๕๓๙ เป็นต้นมา ทุกครั้งที่ท่านเดินทางมาประเทศไทย ท่านจะใช้เวลาส่วนหนึ่งในการอบรม สั่งสอนญาติโยมในการปฏิบัติธรรมในวาระต่างๆ อย่างสม่ำเสมอตลอดมา





ประจูดเพชรระดับมงกุฎแห่งพุทธะ  
สมณะผู้เดินตาม ธรรมวิถี  
ปฏิบัติด้วยนิยาม “ความพอดี”  
ทุกถิ่นที่ทำงานสร้างปัญญา  
ทำนุบำรุงเทวไทยไปถึงเขต  
ขยายเขตพุทธไปไกลสุดห้วย  
เผยแผ่ธรรมถึงแค้วนแดนอเมริกา  
สร้างสาขารุ่งเรืองเฟื่องฟูไกล  
อภัยศิริคือเขตตามงามสงบ  
เป็นแหล่งพบเมตตาธรรมนำสติใส  
รดพระธรรมต้ำดื่มแสนปลื้มใจ  
รินห้วงให้โดยท่าน “ปลื้มใจ”  
ด้วยบุญญาบารมีที่ตั้งสม  
ขึ้นขึ้นขมอริงใจไม่อดใจ  
คุณธรรมสมเป็นบุตรแห่งพุทธ  
กราบท่านโพธิญาณวิเศษ เหตุนี้เลย