

อันดีนล่องไป
เราทำสิ่งทำอะไรอยู่

เมื่อนึกถึง

อินดินส่องไปย
เรากำลังทำอะไรอยู่
มลินภิกษุ

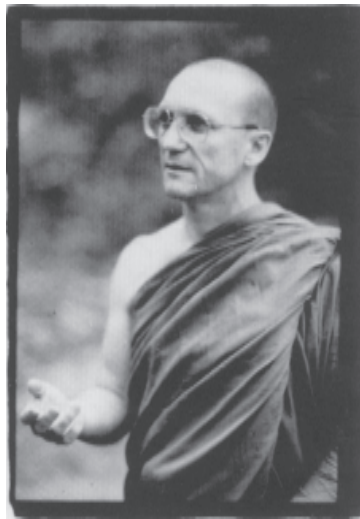
ISBN : 974-91615-0-5

คณะศิษย์จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมบรณการ
พิมพ์ครั้งแรก ๑ ตุลาคม ๒๕๕๖ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่สอง ๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๖ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ภาพปก
บัวหลวง สัตตบงกช
ภาพเขียนสีน้ำพุทธชวิทยา
โดย พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก
เจ้าของภาพ อภามารณ์ - อติเทพ วรรณพฤกษ์
สงวนลิขสิทธิ์

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย
หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
โปรดติดต่อขออนุญาตจาก เจ้าอาวาสวัดป่าอภัยคีรี
16201 Tomki Rd., Redwood Valley, California, 95470
Tel : (707) 485-1630 Fax : (707) 485-7948
E-mail : sangha@abhayagiri.org
Website : www.abhayagiri.org

จัดรูปเล่ม/พิมพ์ที่ : ปาปิรุส พับลิเคชั่น โทร. ๐-๒๒๘๘๗-๒๕๕๒



น้อมถวายเป็นอาจารย์บูชา
แต่...พระอาจารย์ปสนโน

คำปรารภ

ด้วยในพรรษานี้ พระอาจารย์ปสนุโน มีอายุพรรษาครบ ๓๐ คณะศิษย์ทั้งในประเทศไทยและอเมริกา จึงได้ร่วมกันแสดงกตัญญูกตเวทิตาธรรมแด่พระอาจารย์ โดยจัดพิมพ์หนังสือพระธรรมเทศนาของท่านในชื่อว่า “วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่” ออกเผยแพร่เป็นธรรมทาน ในโอกาสอันเป็นมหามงคลนี้

คณะศิษย์กราบขอโหสิกรรมต่อพระอาจารย์ หากมีข้อผิดพลาดใดๆ อันเกิดขึ้นจากการพิมพ์หนังสือในครั้งนี้ หนังสือเล่มนี้ สำเร็จขึ้นได้ด้วยกองทุนธรรมบูชา ที่คณะศิษย์ได้ร่วมกันก่อตั้งขึ้น เพื่อส่งเสริมการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในรูปของการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะตามวาระโอกาสต่างๆ

อานิสงส์ทั้งปวงจากการเผยแผ่ธรรมเป็นทานในครั้งนี้ คณะศิษย์ขอน้อมถวายเพื่อเป็นเครื่องสักการบูชาพระคุณของพระอาจารย์ปสนุโน ที่ได้เสียสละอบรมสั่งสอนลูกศิษย์ทั้งพระภิกษุ สามเณรและฆราวาสมาเป็นเวลาถึง ๓๐ ปี

กองทุนธรรมบูชา

๑ ตุลาคม ๒๕๕๖

สารบัญ

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

๑ - ๒๓

จิตสงบสร้างกำลังใจ

๒๕ - ๔๖

จงทำเหตุให้พร้อม

๔๙ - ๗๑





วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

พระธรรมเทศนาแสดงแก่ผู้เข้าปฏิบัติธรรม
ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย วันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๔๕

วันนี้เป็นวันที่ ๗ ของการเข้ากรรมฐานของเรา เวลาผ่านไปตั้ง ๖ วันแล้ว ก็ได้เข้าวันที่ ๗ คือการเข้ากรรมฐานของเรา ก็ได้ผ่านไปตั้งครึ่งกว่าๆ ก่อนแล้ว ให้เราระลึกถึงเวลาที่เหลือ เพื่อให้มันได้เกิดประโยชน์กับเราเต็มที่ อย่างที่พระพุทธเจ้าแนะนำ ผู้ปฏิบัติควรจะสำนึกเสมอ วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่ คือวันคืนก็ล่วงไปจริงๆ เราก็เข้ามาอยู่ที่นี้ ตอนเราเริ่มกรรมฐานจริงๆ เริ่มเข้ามา ก็จะมีรู้สึก ๑๐ วันจะถึงไหมหนอ โอ้ มันยาวเหลือเกิน เดียวนี้มันเหลือไม่กี่วัน อาจจะมีรู้สึก เอ้อ เหลือไม่กี่วัน ยังปฏิบัติไม่ถึงไหนเลย ความรู้สึกมันก็เกิดอย่างนี้ต่างๆ อย่างไรก็ตาม ก็ให้ได้สำนึกไว้ เวลาเหลืออยู่ไม่กี่วัน ก็ขอให้

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

เกิดประโยชน์ให้มากที่สุด

จะทำให้เกิดประโยชน์มากที่สุด มันก็ตามที่เร
ได้แนะนำ การที่จะได้ทำให้สติบริบูรณ์ ให้ได้ตั้งอยู่
ในฐานะของสติปัญญา ให้ได้ระลึกถึงกายหรือเวทนา
หรือจิตหรือธรรมด้วยสติและปัญญา และอาศัยการ
ตั้งสติเพื่อพิจารณาในความไม่เป็นตัวตน ความ
ไม่เป็นแก่นเป็นสาร ในความว่าง ของกายกับใจที่เรา
ชอบยึดไว้เป็นตัวเรา ที่เราชอบยึดไว้เป็นความคิดนึก
ความรู้สึก หรือความเห็น หรืออารมณ์ต่างๆ ชอบ
ยึดไว้เป็นตัวเรา

แท้จริงก็ไม่ได้เป็นเราเลย มันสักแต่ว่า
ปรากฏการณ์ของกายหรือเวทนาหรือจิตหรือธรรม ก็
ขอให้ได้น้อมใจของเราลงเข้าสู่ธรรมะ จิตใจจะได้เกิด
ความเยือกเย็นได้

เวลาเรานึกถึงวันคืนที่ล่วงไป ก็เป็นเหตุให้เกิด
ความไม่ประมาท ซึ่งเป็นธรรมะที่สำคัญ อย่าง
พระพุทธเจ้าเอง ท่านก็เคยสอนพระเจ้าปเสนทิโกศล
ได้ตักเตือนพระเจ้าแผ่นดิน ตามในลักษณะว่า เออ

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

ถ้าหากว่าเราอยู่ในวังของเรา ในวังก็มีคนมาจากทิศเหนือโดยมีข่าวว่าเทือกเขากำลังจะขยับขยายลงมาสู่เมืองสาวัตถี ซึ่งพระเจ้าปเสนทิโกศลครองเมืองหลวงคือเมืองสาวัตถี ถ้ามีภูเขากำลังมาจากทิศเหนือ กำลังมาหาเมืองสาวัตถี แล้วเป็นเทือกเขาอันใหญ่มหาศาลทุกอย่างที่อยู่ข้างหน้ามัน มันจะบดขยี้ทำลายโดยสิ้นเชิง และระหว่างที่เพิ่งได้รับข่าวนั้น ยังมีคนวิ่งมาจากทางทิศตะวันตกโดยข่าวเช่นเดียวกัน ภูเขากำลังจะขยับขยาย มันใหญ่มหาศาล กำลังจะทับทำลายทุกสิ่งทุกอย่าง บ้านช่อง ผู้คน ชีวิตทุกชีวิตกำลังจะถูกทำลาย ก็ยังไม่ทันได้ตั้งตัวให้ชัดว่าจะทำอย่างไร ก็ยังมีคนวิ่งมาบอก เพิ่งได้ข่าวจากชนบททางทิศตะวันออกมันกำลังมีภูเขามาเช่นเดียวกัน และก็มีมาจากทิศใต้ขึ้นมาหา มันกำลังเข้ามาหาเมืองสาวัตถีพร้อมๆกัน ทุกสิ่งทุกอย่างที่ขวางหน้ามันถูกมันทำลายโดยสิ้นเชิง

พระพุทธเจ้าถามพระเจ้าปเสนทิโกศลว่า ถ้าหากว่าได้ข่าวอย่างนั้น จะตั้งจิตไว้อย่างไร พระเจ้าปเสนทิโกศลก็คิดพิจารณาแล้วก็ตอบ คือถ้าเราได้ข่าว

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

อย่างนั้นจริงๆ ก็คงจะต้องมีความสำนึกว่า ไม่มีใครรอดหรอก อย่างไรก็ตามก็ต้องตายแน่ ขอให้เราได้ตั้งใจประพฤติแต่สิ่งที่ดีงาม ตั้งใจประพฤติสิ่งที่มีคุณธรรมเท่านั้น เพราะว่าไม่มีอะไรอย่างอื่นที่จะอาศัยได้ในเวลานั้น

พระพุทธเจ้าฟังคำตอบของพระเจ้าปเสนทิโกศล ก็ได้อนุโมทนาว่า คำตอบนี้ก็ถูก ให้เราสำนึกเสมอว่าที่เราพูดถึงภูเขาคิมบิลขยายเข้ามาทำลายทุกสิ่งทุกอย่าง ก็ให้เราเข้าใจว่าความตายก็กำลังจะขยับมาหาเราทุกวัน ทุกเวลา ทุกวินาที มันไม่ได้ยกเว้นใคร ไม่ได้ยกเว้นอะไร มันมาจากทุกทิศทุกทาง และไม่มีใครสามารถขอร้องได้ มีแต่จะต้องตายกันทั้งนั้น มีแต่จะต้องถูกทำลายกันทั้งนั้น มีแต่จะต้องจากสิ่งที่ตัวเองได้สะสมไว้ทั้งนั้น ความตายก็จะมาหาเราทุกคน ไม่มียกเว้น

ในเมื่อเป็นอย่างนั้น ก็ให้ตั้งใจเช่นเดียวกัน ให้ตั้งใจประพฤติสิ่งที่ดีงาม ประพฤติสิ่งที่เป็นบุญ เป็นกุศล ประพฤติในสิ่งที่เป็นคุณธรรม ถ้าหากว่าเราอยู่อย่างนี้มันไม่มีอะไรอย่างอื่นที่จะเป็นที่พึ่งที่ดีกว่า

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

คือการกระทำที่ดึงามของเรา ความรู้ที่ถูกต้องของเรา
อย่างนี้

ถ้าหากว่าเราตั้งสติไว้อย่างนี้ ตั้งความรู้สึกลงไว้
อย่างนี้ จะได้เป็นผู้ไม่ประมาท เราจะได้มั่นใจว่าเรา
อยู่ด้วยความไม่ประมาท ถ้าหากว่าเราอยู่ด้วยความ
ไม่ประมาทเราจะได้ไม่หวั่นไหวต่อความตายหรือ
อันตรายที่จะมาถึงเรา

นี่เป็นส่วนที่พระพุทธเจ้าได้สอนพระเจ้าปเสนทิ-
โกศล ซึ่งก็เป็นคำสอนที่เหมาะสมสำหรับเราทุกคน
ก็ให้เราพิจารณาถึงความตายที่จะมาถึงเราโดยไม่
ยกเว้นใคร แล้วก็ได้แน่นอนว่าจะถึงเมื่อไร แต่
ว่าที่แน่นอนว่าจะต้องถึง ในที่สุดก็ต้องจากโลกนี้ไป
ในที่สุดเราก็จะต้องทิ้งซากศพไว้ในโลกนี้ให้ผู้ใดผู้หนึ่ง
จัดการ อันนี้ที่แน่นอน

แต่ว่าอีกแง่หนึ่งที่แน่นอนคือจิตใจของเรา จะ
ต้องมีที่พึ่ง จะต้องมามีสิ่งที่ทำให้จิตใจนั้นมีความมั่นคง
มีความแจ่มใส มีความเบิกบาน ต้องอาศัยคุณงาม
ความดี ต้องอาศัยสติปัญญา เพราะว่าชีวิตของเราก็

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

แตกสลายไป แต่ว่าจิตนี้ก็ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่
ยังแสวงหาภพชาติอยู่ ยังจะได้หาที่เกิดใหม่ หาที่
เกิดใหม่มันก็ต้องอาศัยผลกรรมผลการกระทำ ถ้าได้
ตั้งอยู่ในสิ่งที่ดี จิตใจก็มีความสว่างเบิกบาน มีความ
อิมเอิบ มันก็ไปในทางที่ดี ไปหาภพหาชาติที่ดี ถ้า
หากว่าจิตใจวุ่นวายเศร้าหมอง มีความรู้สึกที่ตกต่ำ
มันก็แสวงหาที่ตกต่ำ

เรื่องนี้ก็ไม่ได้แปลกอะไร ก็คิดดู เรามีชีวิตอยู่
ถ้าหากว่าพัฒนาจิตใจ มีจิตใจที่ระลึกถึงคุณธรรม
มันจะพาเราไปที่ไหน มันก็พาเราไปในที่ที่มีคนอื่นที่
เป็นคนดี ไปในที่ที่ไม่เป็นพิษเป็นภัย ไม่วุ่นวาย
เพราะว่าจิตมันพอใจกับสิ่งที่สงบที่ประกอบด้วยคุณธรรม
จิตไม่ยินดีในความวุ่นวาย ไม่ยินดีในการเบียดเบียน
ไม่แสวงหาสิ่งที่จะได้สร้างความเดือดร้อนให้ใคร

แต่ถ้าหากว่าคนที่มีจิตใจที่ไม่ได้รักษาไว้ คือ
จิตนั้นก็พาไปในที่ที่เขาจะได้ประสบสิ่งที่ลามกได้
ประสบสิ่งที่สร้างความเดือดร้อนได้ เบียดเบียนซึ่ง
กันและกันได้ เอาเปรียบซึ่งกันและกันได้ อันนี้มัน

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

อาศัยจิตพาไป แม้แต่ในชาตินี้ ในเวลานี้ ในปัจจุบันนี้ มันก็เห็นอยู่ มันไป มันไม่ได้แปลกอะไร คือ จิตใจ เป็นสิ่งที่พาไปเกิดในที่สูงหรือในที่ต่ำ มันก็เป็นเรื่อง ธรรมชาติธรรมดา

แต่เราก็ต้องอาศัยการฝึกหัดจิตใจ อาศัยการ สร้างความมั่นคงในคุณงามความดี นั่นเป็นส่วนที่ ต้องอาศัยการฝึกการหัด

มนุษย์เราสามารถฝึกหัดหลายๆ อย่างได้ แล้ว แต่ความพอใจ พวกที่เล่นการพนัน บางทีก็อายุมาก แล้ว ยังต้องมีผู้ช่วยประทับประคองเข้าไปในที่เล่น การพนัน พอนั่งลงก็ไม่ขยับเลย สมานิ่งเหลือเกิน บางทีไม่นึกถึงการกินข้าวเลย นั่ง ๕-๖ ชั่วโมง นั่ง ตลอดคืน ไม่มีปัญหา ขอให้ได้เล่นการพนันให้ได้ อันนี้มันเป็นสมาธิ แต่เป็นมิจจาสมาธิ ถ้าจะให้ เป็น ลัมมาสมาธิ นั่งลง ๕ นาที กระสับกระส่าย ขยับซ้าย ขยับขวาแล้ว มันไม่สบายแล้ว แต่ว่าถ้าได้เล่นการพนัน ไปได้ แหมมันสบายใจแล้ว

หรือเราเป็นวัยรุ่น ไปฟังคอนเสิร์ต แหม มัน

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

พอใจ ถึงฝนตก เปียกก็ช่าง ขอให้ได้ฟังละ ถ้าวัน
ธรรมดาๆ พอฝนตกก็ต้องหลบต้องหลีก มันอาศัย
ความพอใจ เลยอันนี้มันขึ้นอยู่กับความพอใจของจิตใจ
แล้วแต่จิตจะฝึกเอา เราผู้ปฏิบัติธรรมก็ให้ได้พอใจ
กับการที่จะฝึกกรรมฐาน ฝึกการนั่งสมาธิ ฝึกการ
เดินจงกรม ก็ให้มันต่อเนื่อง

หลวงพ่อบุญมาท่านเคยเล่าให้ฟัง ท่านว่า เวลาอยู่
ในป่าปฏิบัติกรรมฐาน คือมีโอกาสที่ทำให้คุณงามความดี
มีโอกาสที่จะได้ทำตามแนวทางของพระพุทธเจ้าจริงๆ
แต่พอหนึ่งสมาธิมันเจ็บมันปวดหน่อยหนึ่ง มันปวด
หลังเหลือเกินควรจะพักผ่อน หรือจะไปเดินจงกรม
เดินจงกรมหน่อยหนึ่ง ฝนเริ่มลงมากะปริบกะปรอย
แหม ฝนตกแล้ว ต้องเข้าข้างในแล้ว ท่านว่า เอ๊ะ
ทำไมเวลาเราเป็นฆราวาส มันจำใจเหลือเกินที่จะต้อง
ต่อสู้ ต้องตื่นแต่เช้า มันยังไม่หายเหนื่อยจริงๆ แต่
ว่าจำเป็นต้องออกไปทำนา ไปเตรียมทำงาน ถึงจะ
เจ็บจะปวดเท่าไร ยังไม่หายเมื่อยจากวันก่อน ยังต้อง
ออกไปทำ จะไปจับควาย ควายมันก็อยู่ในคอก บางที

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

ก็เอามาซัด ซี้ควายก็ติดด้วย มันยังต้องทนเอา

ในเวลาเราปฏิบัติธรรม เราก็ต้องอาศัยความอดทน อาศัยความต่อสู้ อาศัยความไม่ประมาท เพราะว่าเรารู้ หรือเราต้องพยายามสำนึกต่อธรรมชาติที่ว่าความตายมันก็จะมาถึงเรา โอกาสนี้แหละเป็นโอกาสที่ดีที่สุดที่จะได้ภาวนา ที่จะได้ปฏิบัติให้ตั้งอยู่ในคุณงามความดีได้ มันก็สมควรแล้ว

การตั้งอยู่ในความไม่ประมาท เป็นธรรมะที่สำคัญ เวลาเราตั้งอยู่ในความไม่ประมาทแล้ว เราก็ควรจะมีที่ตั้งแห่งสติ โดยเฉพาะกายของเรา กายานุปัสนาสติปัฏฐาน ฐานของการตั้งสติที่ลงอยู่กับร่างกายของเรา พระพุทธเจ้าเคยยกเปรียบเทียบหรืออุปมาว่าการตั้งสติอยู่ที่กาย ก็เหมือนกับถ้าหากว่าเราดูมหาสมุทร เช่น เรายืนอยู่ที่ฝั่งมหาสมุทร เราก็ดูอยู่ เราจะได้มีความมั่นใจว่า น้ำทุกสาย ไม่ว่าจะเป็นมแม่น้ำใหญ่ก็ดี แม่น้ำเล็กก็ดี เป็นช่วยเล็กช่วยใหญ่ หรือลำธารน้อยๆก็ดี ยิ่งไงก็ต้องมารวมอยู่ที่มหาสมุทร

อันนี้ก็เช่นเดียวกัน เวลาเราตั้งสติไว้ที่กาย เรา

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

ก็จะมีคามมั่นใจว่าการปฏิบัติที่ดี คุณธรรมทั้งหลาย
ที่ดี ยิ่งงก็จะต้องมารวมอยู่ที่การตั้งสติไว้ที่กาย มัน
เป็นฐานที่ทำให้เรารู้ทั้งกายทั้งส่วนอื่นๆที่เกี่ยวกับเวทนา
จิตและธรรม คือมันจะปรากฏที่กาย เราจะต้อง
พิจารณาพิเศษก็จริง แต่มันก็ตั้งสติไว้ที่กาย เราจึง
คอยสังเกตได้

การตั้งสติไว้ที่กาย จึงเป็นวิธีที่เราควรจะให้
ความสนใจเป็นพิเศษ แต่ว่าอย่างว่า เราตั้งสติไว้ที่กาย
บางครั้งเราก็เอาเฉพาะกาย แต่บางครั้งเราเอากาย
เป็นที่พาดพิงเพื่อจะได้เห็นเวทนาหรือจิตหรือธรรม
อันนี้เป็นส่วนหนึ่ง เหมือนกับปักหลักให้อยู่เป็นที่
เราจะได้เห็นการไปการมาของสิ่งทั้งหลายหรือธรรมะ
ทั้งหลาย

มีนิทาน คือมีพระผู้ใหญ่องค์หนึ่ง พระองค์นี้
ท่านเป็นนักปราชญ์ เชี่ยวชาญในการเทศนาสั่งสอน
แล้วก็มีความรู้ในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามาก
ที่เดียวจนมีลูกศิษย์ลูกหามากมาย ท่านก็มีภาระ
หน้าที่ในการสั่งสอน และท่านก็เป็นนักค้นคว้าในด้าน

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

คำสอน ท่านก็จดจำไว้มากทีเดียว เรียกว่าธรรมะรวมอยู่ที่ท่านเหมือนกับเป็นตู้พระไตรปิฎก

มีครั้งหนึ่ง ท่านก็ไปหาพระพุทธเจ้า ก็ไปกราบไหว้ ไปปรึกษาเกี่ยวกับการงาน เกี่ยวกับลูกศิษย์ลูกหา และคำนี้พระพุทธเจ้าท่านก็ได้หักแปลกหน่อย พอมาถึงท่านก็ตั้งชื่อว่า ตุจโณโปฏฐิสสะ ไบลานเปลา เอ้อมาแล้วหรือไบลานเปลา ซึ่งไม่เคยเรียกท่านอย่างนั้น ท่านก็สงสัย ระหว่างที่พูดกันก็ได้เอ่ยถึงท่าน ก็เรียกว่าเป็นไบลานเปลา และเวลาลากลับ ก็กราบจะกลับ ท่านว่า เอ้อ จะกลับแล้วหรือไบลานเปลา ท่านก็ไม่ได้ถามพระพุทธเจ้าเอง แต่ค่อนข้างจะสงสัยพระพุทธเจ้าว่าอย่างนั้นทำไม ได้กลับไป ทำให้ตั้งข้อสงสัยและพิจารณาทบทวนด้วยตัวเอง ท่านเรียกอย่างนั้นทำไม

คิดไปคิดมาแล้วท่านก็ว่า ท่านคงจะตักเตือนเรา เพราะว่าจริงๆ แล้ว เราเป็นผู้ที่มีความรู้ก็จริง แต่ว่าก็เหมือนกับไบลานเปลา คือไม่ได้มีตัวแท้จริงอยู่ในนั้น ไม่ได้มีการหลุดพ้น ความรู้ที่เรามีมันก็เป็นสิ่งที่เราจดจำเอา แล้วยังมีกิจการที่ควรทำคือเราควรที่จะ

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

ปฏิบัติภาวนาให้ได้เข้าถึงมรรคถึงผล อันนี้เราก็ยังไม่
ได้ทำ มัวแต่ศึกษาเก็บความรู้ มัวแต่สั่งสอนให้ผู้อื่น
ลูกศิษย์ลูกหาก็มากมาย ลูกศิษย์ของเราได้รับการ
อบรมจากเรา ท่านเหล่านั้นก็เอาไปปฏิบัติ เอาไปฝึกฝน
ไปอยู่ในป่า ไปทำกรรมฐาน ท่านก็ได้บรรลุเป็นพระ
อริยบุคคล ได้เป็นพระโสดาบันก็มี เป็นพระสกทา-
คามีก็มี เป็นอนาคามีก็มี เป็นพระอรหันต์ก็ยังมี แต่
ตัวเราเองก็ยังไม่ได้เลย เราก็เหมือนกับใบลานเปล่า
มันไม่บริบูรณ์

ท่านก็เลยเกิดความรู้สึกอายตัวเองและก็มีความ
รู้สึกอยากจะรีบเร่งในการภาวนาในการปฏิบัติจริงๆ
ท่านก็บอกกับลูกศิษย์ว่า ต่อจากนี้ไปเราจะไม่สอน
เราจะพักสักระยะหนึ่ง จะมุ่งทำกรรมฐาน

พอท่านตั้งใจจะมุ่งทำกรรมฐาน ท่านก็อยากจะ
อาศัยผู้ที่แนะนำให้ทำ ก็ขอกับครูบาอาจารย์ที่ท่านรู้จัก
แต่ที่จริงครูบาอาจารย์แถวๆ นั้นก็เคยเป็นลูกศิษย์
ของท่าน ก็เกรงใจ กลัว ไม่อยากจะรับภาระที่จะ
สอนอาจารย์ของตัวเอง ดูๆก็ไม่ควร ก็ถามไปถามมา

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

ในที่สุดก็มีสามเณรองค์หนึ่งได้รับอาสาที่จะสอน เพราะที่ตามทีพวกเขาพระได้ลือกันอยู่ ได้พูดกันอยู่ว่า สามเณรองค์นี้ก็เป็นอรหันต์เหมือนกัน ได้บรรลุตั้งแต่อายุยังน้อย ในเมื่อพระก็ไม่รับเป็นศิษย์ที่จะสอน ก็จำเป็นที่จะต้องเอาสามเณรเป็นอาจารย์

แต่ว่าสามเณรก็ยังไม่เหมือนใครอีก บอกว่าถ้าจะมาศึกษากับเรา ท่านจะต้องยอมประพฤติปฏิบัติตามที่เราสั่งสอนแนะนำ ถ้าท่านไม่ยอมที่จะปฏิบัติตาม เราก็หมดโอกาสที่จะสอนได้

ตุจโณไปภูจฺฉิละ ร้อนอยู่ในใจ อายตัวเอง ตัวเอง ยังไม่ได้เข้าถึงธรรมะและไม่มีใครกล้าสอน เขาก็คงเห็นว่าเรามีความรู้มาก เลยถือทิฏฐิมาก ถือความเห็นของเรามาก ถือความรู้ของเรามาก เลยกำลังมีความรู้สึกถ่อมตน เห็นโทษในการเป็นนักปราชญ์ที่เชี่ยวชาญ เลยยอมรับทำตามทีสามเณรบอก

สามเณรก็มีอุบายเหมือนกัน จะได้ทดสอบว่าอาจารย์จะเชื่อฟังแค่ไหน เลยให้ห่มผ้าให้เรียบร้อย มีสระน้ำอยู่ใกล้ๆ บอกให้เดินลงไปในสระ ถ้าหากว่า

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

ยังไม่บอกให้กลับมา ก็ขอให้อย่าได้หยุดเลย ท่านก็เดินลงไปในสระ มันก็เปียก มีซีโคลน ยิ่งเป็นอาจารย์ใหญ่ มันก็ขยะเขยงอยู่ในตัว แต่ว่าก็อยากปฏิบัติ อยากได้คำแนะนำในธรรมะ ก็เลยบังคับตัวเองให้ทำตาม

เณรก็ยังไม่บอกให้กลับ เดินลงไปอีก ลึกเข้าไปอีกถึงเอน เณรก็ยังนั่งอยู่ เดินลงไปถึงหน้าอกแล้ว กำลังสงสัย เอ เณรจะลืมนเราหรือเปล่าหนอ เดินเณรก็ไม่ว่ายังไง ลงไปเกือบจะถึงบ่า ก็เอ จะเป็นยังไงหนอ เณรไม่ทำอะไร แต่ว่าสัจจะของตัวเอง เราเคยบอกว่าเราจะทำ ก็ต้องทำ เดิน ปากก็มุด จมูกแล้ว เดินลงไป ไม่ถอย ในที่สุดก็ได้ยินเสียงสามเณรว่า หยุดๆ กลับมา เณรก็มั่นใจว่าอาจารย์จะเชื่อฟังจริงๆ ท่านก็กลับมา เณรก็ให้เช็ดตัวทำความสะอาดแล้วก็นั่งฟังธรรมะ

เณรจึงให้อุบายในธรรมว่า ให้พิจารณา คือธรรมะอย่าให้มันมากนัก อย่าให้เรื่องเยอะ ให้ทำตัวเองเหมือนกับเป็นจอมปลวก เราก็เป็นพรานที่ไปดูจอมปลวก คือมีตะกวดเข้าไปในจอมปลวก จอม

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

ปลวกนั้นมันมีรู ๖ รู ตะกวดมันจะเข้าจะออก มันก็
ไปได้สะดวกสบาย หน้าที่ของพรานที่จะจับตะกวด
ต้องไปยัด ๕ รูให้มันปิดสนิท ให้มันเหลือแค่รูเดียว
แล้วก็นั่งเฝ้าอยู่ที่รูนั้น อย่ากระดุกกระดิกเลย อย่า
ไปทำอะไรอย่างอื่น นั่งเฝ้าอยู่

อธิบายว่า การปฏิบัติของเราก็จะต้องใกล้เคียง
กัน ต้องเช่นเดียวกัน คือให้ตั้งสติไว้ที่กายให้ดี ประตุ
๕ ประตุ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย เฝ้าดูให้ดี เฝ้า
ดูในลักษณะว่า อย่าไปคะนอง อย่าไปเพลิดเพลिन
อย่าไปมัวเมา ให้มันสำรวมให้มากที่สุด แล้วก็ตั้งสติ
ไว้ที่จิตใจ ประตุที่ ๖

ถ้าปิดด้วยความสำรวม ปิดด้วยสติสัมปชัญญะ
อีก ๕ ทาง คือตะกวดมันออกไม่ได้ทางไหน มันต้อง
ออกมาทางจิตใจ แต่ว่าต้องตั้งสติสัมปชัญญะไว้ให้ดี
ที่กาย คือเราอย่าไปสนใจนักกับรูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะ แต่ว่าอย่าให้มันคึกคะนอง อย่าให้มัน
เพลิดเพลिन อย่าให้มันวุ่นวายกับสิ่งเหล่านั้น แต่ว่า
มาเฝ้าดูที่จิต เฝ้าดูที่ธรรมารมณฺ์ ถ้าเฝ้าดูอย่างนั้น

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

อย่างต่อเนื่อง ตั้งสติไว้ให้ดีที่กาย เมื่อดูพิจารณาที่จิตใจ ก็จะต้องเห็นหลักธรรมให้ได้

พระอาจารย์องค์นั้นก็ยอมปฏิบัติตาม ก็ได้ ประสบความสำเร็จ ได้เห็นธรรม ไม่นานก็ได้บรรลุ เป็นพระอรหันต์ได้เพราะพื้นฐานคุณธรรมมี แต่ว่ามีว อยู่กับการงาน การสอน มีวอยู่กับภาระหน้าที่ภายนอก เลยไม่ได้เห็นธรรม เณรได้แนะนำสั่งสอนการเฝ้าดู ปิดไว้ซึ่ง ๕ รุ เหลือรุเดียว ยังไงก็ต้องออกที่นั่นล่ะ เราจะจับให้ได้ จะได้เห็นให้ชัด

การตั้งสติไว้ที่กาย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือรักษาสติไว้ที่กาย แต่ว่าเราายังต้องมีจิตไว้เฝ้าดู ในลักษณะเพื่อเห็นธรรม เพื่อเห็นจิตใจ เพื่อเห็น ทุกข์ที่เกิดและการดับทุกข์ เรื่องนี้คือตัวสำคัญ

การรักษาสติไว้ที่กาย ไม่ใช่เพื่อเฝ้าแต่กาย อย่างเดียว คือเรามีความสำรวม มีการระคับระคอง แต่ว่ามันเป็นอุบายเพื่อให้เห็นจิตใจของเราชัดเจน เพื่อ เห็นธรรมะให้ชัดเจน

หลวงพ่อบุญชานเคยไปที่เมืองอเมริกา แล้วก็มี

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

ลูกศิษย์ที่เคยบวชเป็นพระแล้วก็ลาสิกขาไป ได้เข้าไปกราบท่านแล้วก็ติดตามท่าน ในระยะเวลาที่เขากลับมาที่อเมริกา เขาก็ได้ปฏิบัติธรรมะในกลุ่มต่างๆ พวกเซ็นบ้าง ทิเบตบ้าง และก็กลุ่มอื่นๆ คือไม่ได้หึงการปฏิบัตินะ ความสงสัยก็เยอะเยอะ เขาก็ตั้งคำถามกับหลวงพ่อบ๊อบว่า

ผู้ปฏิบัติธรรมที่อเมริกา บางคนเขาก็บอกว่าเขาเป็นผู้ปฏิบัติธรรม ปฏิบัติสมาธิ แต่ว่าเขาไม่จำเป็นที่จะต้องไปนั่งในห้องกรรมฐานหรอก เขาจะเอาสมาธิใช้ในเวลาเขาทำการงานบ้าง หรือเวลาเขาเล่นกีฬา เช่น เขายกตัวอย่าง พวกที่ปั่นภูเขา แล้วก็ขึ้นไปตามซอกหินต่างๆ เขาว่าเขาต้องมีสมาธิจิตใจต้องอยู่กับที่ ต้องมีสมาธิ จิตใจต้องตั้งมั่นจริงๆ แล้วก็จิตใจเกิดความสงบเวลาเขาทำ เพราะว่าจิตหนึ่งอยู่เป็นเอกัคคตาอารมณ์ เขาบอกว่า เขาปฏิบัติธรรมของเขาถามหลวงพ่อบ๊อบจะว่ายังไง การปฏิบัติของเขาถูกต้องไหม จะเป็นหนทางใหม่

หลวงพ่อบ๊อบถามหน่อยหนึ่ง เอ ในระหว่างที่เขา

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

ปีนหิน จิตใจนิ่งอยู่ เขาพิจารณาเรื่องอริยสัจจ์ ๔ หรือเปล่า

คงจะไม่ เพราะว่าการปฏิบัติที่เราตั้งสติไว้ที่กาย อันนี้เป็นอุบาย เราฝึกสติก็จริงอยู่ ให้มีสติต่อเนื่อง ให้จิตใจมีความแน่วแน่ แต่มันต้องเอามาใช้ให้ทำงาน มาพิจารณาในหลักธรรม มาทำให้จิตใจคลี่คลายออกจากกิเลสและตัณหา ให้ได้เห็นชัดเจนว่าเราสร้าง ความทุกข์อย่างไร แล้วเราจะได้ดับความทุกข์อย่างไร ถ้าหากว่าตัวนี้ยังไม่เห็น มันก็ยังไม่บริบูรณ์ การ รักษาสติไว้ที่กายเป็นฐานของการตั้งสติ แต่ว่าเราต้อง รู้จักใช้ให้ดี แล้วก็เป็นอย่างที่พระพุทธเจ้าบอก เป็น ที่รวมของความรู้สึกทั้งหลาย เป็นที่รวมของธรรมะ ทั้งหลายได้ แต่หากว่าเราไม่เอาใจของเราเอนเอียง โน้มหน้าไปสู่ธรรมะนั้น มันก็ไม่เห็นอยู่ดี

เหมือนกับเรามีอาหารรอบตัวเรา มันตั้งอยู่แต่ ละจานๆ ก็เห็นอยู่ แต่หากว่าเราไม่เอาช้อนมาตักใส่ ปากเรา เราก็ไม่ได้ลิ้มรสของอาหารนั้น เพียงแต่เห็น การตั้งสติไว้ที่กายเป็นอุบายที่ดีเลิศ แต่ว่าเราก็

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

ต้องทำให้มันบริบูรณ์ให้ได้ การรักษาความสำรวมที่เราเรียกว่า อินทริยสังวร มันก็เป็นส่วนที่สำคัญในการฝึกสติไว้ที่กาย อย่งที่ได้พูดถึงจอมปลวกที่มี ๖ รฐ แต่การอุปมาอีกอย่างหนึ่งที่พระพุทธเจ้าเองได้ยกมาใช้ ท่านได้ยกอุปมา มา คือท่านสมมุติว่า 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 มันก็จะอยากไปหมู่บ้าน หมาจิ้งจอกก็จะไปหาป่าช้า คือสัตว์แต่ละชนิดมันก็มีถิ่นของมัน เรียกว่ามีบ้านของมันเอง แต่ในเวลาที่มีมันมัดด้วยกัน มันจะต้องลากหรือดึงสัตว์อื่นๆ ไปด้วย คือมันจะแย่งกันอยู่ตลอด มันแล้วแต่ตัวไหนจะแข็งแรงกว่ากัน จะไปถึงตรงไหน ตัวที่มีความแข็งแรงมากกว่า สามารถที่จะจูงไปมากกว่า มันจะไปตรงนั้น

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

พระพุทธเจ้ายกเปรียบเทียบ คือเหมือนกับ
อายตนะของเรา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือใน
เวลาเราไม่มีสติ แล้วแต่อันไหนจะแข็งแรงกว่ากัน มี
ความสนใจกว่ากัน ตื่นเต้นกว่ากัน มันจะชักลากอัน
อื่นๆ ให้ไปตาม ถ้าหากว่าเราเห็นสิ่งที่น่าสนใจที่ตัวมี
ความพอใจ ส่วนอื่นๆ มันก็จะถูกลากไป ทั้งๆ ที่บางที
เรากำลังทำการงานอื่นซึ่งเราสมควรที่จะตั้งสติไว้ แต่
ว่าพอเกิดความสนใจในเรื่องอื่น เกิดค้นหาในเรื่องอื่น
มันก็ไปทำเรื่องอื่น

เราเองก็คงจะเคยประสบเหมือนกัน เช่น
บางทีเรามีการงานที่เราควรทำ แต่พอได้ยินเสียง เข้า
มันก็ไปละ ไปคิดเรื่องอื่นหรือดึงไปที่อื่น หรือเรามี
สิ่งที่เราควรจะทำ มีหน้าที่ที่ควรจะทำ พอเกิดห้อง
หิวขึ้นมาที่ทำงานแล้วไปหาอะไรกินสักอย่าง นี่มันถูก
ชักลากไปตามความพอใจ ความไม่พอใจ ความชอบ
ความไม่ชอบ เพราะไม่มีหลัก มันแล้วแต่ว่าใครจะ
แข็งแรงกว่ากัน แล้วแต่ใครสามารถที่จะแย่งเอา
เพื่อนให้ถูกลากตามไป

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

พระพุทธเจ้าจึงยกว่า ถ้าหากว่าเราเอาสัตว์ ๖ ชนิดเหล่านั้นแล้วแทนที่จะเอาเชือกมามัดไว้ที่ขาแต่ละตัว แล้วมัดไว้ด้วยกัน เราเอาเสาที่แข็งแรงมาปักลงในดิน เอาเชือกมามัดขาสัตว์แต่ละตัวแล้วมัดไว้ที่เสาหลักซึ่งปักลงไปในดินอย่างแน่น หากมัดเรียบร้อยแล้วก็ปล่อยให้มันก็ไปไหนไม่ได้ หรือจะไป มันก็วนอยู่แถวรอบบริเวณเสา แล้วแต่เชือกมันจะยาวสั้นแค่ไหน

ท่านก็ยกเปรียบเทียบ เหมือนกับเราผู้ปฏิบัติ เราเอาสติปักลงอยู่ที่กาย กายคตาสติ ตั้งสติไว้ที่กาย คือตาจะเห็นรูปก็ดี มันก็เห็นอยู่ แต่ว่าสติอยู่ที่กาย หูได้ยินเสียงก็ดี ได้ยินอยู่แต่ว่าสติอยู่ที่กาย มันอยู่ที่กำหนดที่กายของตัวเอง แล้วก็มันมีสติต่อเนื่องอยู่กับกาย มันก็ได้มีความสำรวม จะมีความสงบ อย่างไร สัตว์เหล่านั้นมันก็ต้องเหนื่อย มันอยากกลับบ้านของมันก็จริงอยู่ หมามันก็อยากไปในหมู่บ้าน หมาจึงจอกก็อยากไปในป่าช้า นกก็อยากบินขึ้นฟ้า ลิงก็อยากไปในป่า จระเข้ก็อยากหาน้ำ งูก็อยากหาจอมปลวก มันก็อยากไปอยู่ จริงอยู่ แต่ว่าไปไม่ได้เพราะว่า มัน

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

ถูกรัดไว้ที่หลักอันนั้น

ก็เหมือนกันละ บางทีใจของเราก็อยากคะนอง อยู่กับการเห็นรูปก็จริงอยู่ ได้ไปเพลิดเพลिनกับเสียง หรือกับเรื่องอื่นๆ ก็จริงอยู่ แต่ว่าสติปักไว้ที่กาย มี กายคตาสติแน่นอยู่ มันก็ต้องวนๆอยู่ มันไม่ไป ไกลหรอก มันจะอยู่กับความสำรวม อยู่กับอินทริยสังวร สำรวมอินทริย์ แล้วความสงบมันก็ย่อมต้องเกิดขึ้น ความมีสติต่อเนื่องก็ย่อมต้องเกิดขึ้น เพราะว่าเราตั้ง สติไว้ที่กาย เลยเป็นอุบายที่พระพุทธเจ้าให้เราพิจารณา การเอากายเป็นที่ตั้งแห่งสติ เป็นเหตุอย่างที พระพุทธเจ้าในสติปัฏฐานสูตร คือท่านได้บอกให้เรา ตั้งสติไว้ จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ก็ให้มีสติไว้ ที่กาย จะไปเหยียดแขน จะเอาแขนเข้ามา จะก้าว ข้างหน้า จะถอยหลัง มันก็มีสติไว้ จะพูดก็มีสติไว้ แม้จะรับประทานอาหารก็มีสติไว้ที่กาย แม้แต่จะเข้า ห้องน้ำห้องส้วมก็ยังมีสติไว้ที่กาย คือไม่พลาดโอกาส ที่จะให้มีสติต่อเนื่อง ทุกสิ่งทุกอย่างที่กายเราขยับซ้าย ขยับขวา จะลุก จะนั่ง จะนอน เราก็ตั้งสติไว้ให้ต่อ

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

เนื่อง

อันนี้เป็นการฝึกหัดที่เรียกว่าตั้งไว้ที่กาย รู้กาย
ของเรา รู้ลักษณะของกายแล้ว มันก็ช่วยให้เรา
เห็นจิตใจชัดเจนขึ้น เพราะว่าความสงบและความ
สำรวมที่มีทำให้มีความสว่างในจิตใจพอที่จะไม่วุ่นวาย
เพราะจิตใจของเราวุ่นวายจัง เราก็ต้องมีอุบายช่วย

การตั้งสติไว้ที่กายคืออุบายที่ดีมาก เหมือนที่
ได้พูดตอนแรกๆ ที่พระพุทธเจ้าท่านยกอุปมา ถ้าเรา
เห็นมหาสมุทร เราก็เชื่อมั่นว่าเราเห็นน้ำจากทุกลำธาร
ทุกสายน้ำ ทุกห้วย ทุกแม่น้ำ มันก็ต้องหลั่งไหลมาสู่
มหาสมุทร ก็เช่นเดียวกัน ถ้าเราตั้งสติไว้ที่กาย มัน
มีความเชื่อมั่นว่าเราก็ต้องเห็นธรรมะอื่นๆ มันก็จะ
ต้องปรากฏแน่นอน จะมีความคิดนึกก็ดี จะมีความ
รู้สึกก็ดี จะเป็นคุณธรรมก็ดี จะไม่เป็นคุณธรรมก็ดี
มันก็จะค่อยปรากฏ ถ้าเรามีสติไว้ที่กาย

ก็เป็นข้อคิดเป็นธรรมะสำหรับภาคเช้า ก็คงจะ
พอเอาไปพิจารณา พอเอาไปฝึกไปปฏิบัติ ก็ลองนั่ง
สมาธิกันต่อ





จิตสงบสร้างกำลังใจ

พระธรรมเทศนาแสดงแก่ผู้เข้าปฏิบัติธรรม
ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย วันที่ ๘ มิถุนายน ๒๕๔๕

พวกเราได้เข้ามาภาวนาได้ปฏิบัติธรรมกันหลายวันแล้ว ปกติเวลาเราปฏิบัติ เราภาวนา ถ้าหากว่าเราปฏิบัติอย่างต่อเนื่องก็จะมีกำลังใจ เหมือนจะสะสมกำลังใจไว้ พุดง่ายๆ ทำให้จิตใจมีกำลังของศรัทธากำลังของความสงบ กำลังของความ پاکเพียร กำลังของการพิจารณา ก็มักจะมีกำลังใจเพิ่มขึ้นเพราะการได้ปฏิบัติได้ภาวนาอย่างต่อเนื่อง อยากให้เราสนใจในการเอากำลังนั้นมาทำให้จิตใจสงบ ลองดูว่าจิตของเราจะสงบแค่ไหน ทดลองตัวเองว่าจะปล่อยให้จิตใจเกิดความสงบมากน้อยสักแค่ไหน เพราะโดยปกติจิตของเรามันชอบที่จะมีเรื่องแทรกซ้อนเข้าไปแล้วมันก็ขัดขวางกับความสงบ

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

ยิ่งโดยเฉพาะอย่างที่เราได้อธิบายมาแล้วเกี่ยวกับนิวรรณ์ นิวรรณ์เป็นสิ่งที่ขัดขวางต่อความสงบ เป็นสิ่งที่ขัดขวางต่อคุณงามความดีของเรา นิวรรณ์มีกามฉันทะ เป็นต้น ความพอใจในกามารมณ์ พยาบาท ความขัดเคือง ความไม่พอใจ ถีนมิทระ ความง่วงเหงาหาวนอน ความหุดหู่ ความสะลึมสะลือ อุทัจจกุกกัจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญ คิดนี่คิดนั่น และวิจิกิจฉา ความโลเล ความสงสัย สงสัยในสิ่งที่ถูก สงสัยในสิ่งที่ควร สงสัยในปลายทางในความมุ่งหมายว่าจะ เป็นสิ่งที่จริงไหม และสงสัยในตัวเอง ว่าถึงจะจริงแล้วตัวเองทำไหวหรือเปล่า

อยากให้เรากลับมาพิจารณาในแง่ของนิวรรณ์ และการดับนิวรรณ์ หรืออย่างน้อยให้เข้าใจและฝึกหัดกับนิวรรณ์ เพราะว่าอยู่ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นฐานของการตั้งสติไว้ ที่พระพุทธเจ้าก็ได้ระบุไว้

นิวรรณ์เหล่านี้เป็นสิ่งที่ทำให้เราไม่สามารถที่จะ ลืมรสของความสงบ การที่จะมีความชำนาญในการแก้ไข และอย่างน้อยได้ระงับไว้สักระยะหนึ่ง ชั่วคราวก็ยังมี

จิตสงบสร้างกำลังใจ

เพื่อเราจะได้สามารถลืมนรสของจิตใจที่เยือกเย็นตลอดไป
เพราะถ้าหากว่าเราได้ลืมนรสของความสงบเราก็จะมี
กำลังใจในการปฏิบัติ คิดว่าส่วนใหญ่ของพวกเรา
และส่วนใหญ่ของนักปฏิบัติทั้งหลายที่ได้ยังปฏิบัติอยู่
ที่ยังมีความอุตสาหะพยายามในการฝึกหัดตัวเอง
กำลังใจในการฝึกหัดมันก็เกิดจากการที่ได้เคยมีความ
สงบ ถึงอาจจะไม่มาก ก็ได้อยู่ แต่อย่างน้อยมันได้
ลืมนรสและได้เห็นสมรรถภาพของจิตใจซึ่งมีความสามารถ
ที่จะสงบจริง ที่จะตลอดไปจริง

อาตมาเองก็เช่นเดียวกัน ที่ได้ตั้งใจบวชและ
ตั้งใจปฏิบัติต่อไปและในที่สุดได้บวช แรงจูงใจก็คือ
ความสงบ คือปรัชญามันไม่เพียงพอหรอกที่จะทำให้
เราตั้งใจปฏิบัติตั้งใจฝึกหัด ความคิดความเห็นมันก็
ไม่พอ แต่ถ้าหากว่าเราเคยได้ลืมนรสของความสงบ
กำลังใจย่อมมี เรายินดีที่จะฝึกฝนตัวเอง ยินดีที่จะ
ผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆได้เพราะว่าเราได้สัมผัสด้วยตัวเอง
ว่าความสงบเป็นสิ่งที่จิตใจของมนุษย์สามารถที่จะ
สัมผัสได้ สามารถที่จะดำรงไว้ในชีวิตได้

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

ถ้าเรามีความตั้งใจที่จะภาวนา อย่างไรก็ตามเราก็ต้องเจออุปสรรค อุปสรรคก็คือพวกนิวรณ์ ซึ่งก็ย่อมมีอยู่ในใจทุกคน แต่ว่าส่วนที่แก้ไขก็มี อยากเสนอให้เราพิจารณาคุณธรรมที่จะแก้ไขนิวรณ์ต่างๆ

ที่อยากยกเป็นประเด็นขึ้นมา ก็คือคุณสมบัติของฌานที่ ๑ เวลาจิตใจของเราเข้าฌาน คือจะมีลักษณะของจิตสงบอยู่แล้ว เป็นภาวะของความเบาปลอดโปร่ง เป็นสมาธิ ส่วนประกอบของฌานที่ ๑ ก็เป็นวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา ๕ ประการ มี

วิตก เราต้องเข้าใจ วิตกภาษาบาลี ไม่เหมือนกับวิตกภาษาไทย บางครั้งก็สับสนเหมือนกัน ภาษาไทยกับภาษาบาลี ภาษาไทยก็เอามาทับ เอาศัพท์จากภาษาบาลีมาใช้ แต่ว่าความหมายไม่เหมือนกับภาษาบาลี อย่างวิตกในภาษาไทยก็กลายเป็นเรื่องความกังวล ห่วงคิดเรื่องนี้เรื่องนั้น วิตก

แต่ว่าภาษาบาลี วิตกแปลว่า ความคิดที่ยกอารมณ์ขึ้นมาสู่ใจ วิตกเป็นการเริ่มคิด เป็นการเริ่มใช้จิตใจ หรือใช้การพิจารณาขึ้นมา มั่นยกอารมณ์ขึ้น

จิตสงบสร้างกำลังใจ

มาสู่ใจ จะเป็นความรู้สึกที่ดี เป็นการคิดนึกที่ดี อัน
นี้เรียกว่าวิตก ยกขึ้นมาสู่ใจ ยกอารมณ์ขึ้นมาสู่ใจ
วิจารณ์ คือการใคร่ครวญในอารมณ์นั้น คือยก
ขึ้นมาสู่ใจแล้วเราก็วิจารณ์ มาพิจารณา มาสังเกต มัน
จะสร้างความถี่ถ้วนในความรู้ ในความรู้สึกอันนั้น
หรือความคิดอันนั้น

ปีติ คือ ความอิมเอิบ

สุข คือ ความสุข นั้นละ

เอกัคคตา คือ จิตเป็นหนึ่ง จิตมีอารมณ์เดียว

วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา ก็เป็นลักษณะ
ของฌานที่ ๑ และเป็นสิ่งที่เราควรจะใช้ฝึกจิตใจของเรา
เพื่อให้ได้เข้าสู่ความสงบ อย่างเมื่อคืนเวลาเราสวด
อริยมรรค ๘ ก็จะระบุดูอยู่ในหมวดสัมมาสมาธิ คือ
พื้นฐานของจิตที่เริ่มเข้าฌาน คือเราจะมีสมาธิวิเวก
แล้วจากกามทั้งหลาย วิเวกแล้วจากอกุศลธรรมทั้งหลาย
จิตไม่ได้ฟุ้งซ่านปรุ่งแต่งในอารมณ์ที่วุ่นวาย มันเริ่มที่
จะเอาแต่ธรรมะขึ้นสู่ใจ ที่เราอธิบายเรื่องวิตก วิจารณ์
ใช้ความคิด มันไม่ได้คิดในแง่กาม ไม่ได้คิดในแง่อกุศล

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

มันสละหรืออย่างน้อยก็ได้วางเอาไว้ ไม่แต่ะต้องแล้ว เพราะเห็นโทษของมัน เราก็อยากให้อจิตแยกแยะโดยคุณธรรม จิตมันจะสละหรือจะห่างหรือจะวิเวกจาก กามและอกุศล

วิตกคือเรายกอารมณ์ขึ้นมาสู่ใจ คือจะเป็นความรู้สึกของลมหายใจเข้าลมหายใจออก มันก็เป็นวิตก คือเรายกความรู้สึกขึ้นมาเป็นวิตก ยกความรู้สึกขึ้นมา แล้วก็รักษาอารมณ์นั้นไม่ให้มันไขว้เขว ก็อาศัยวิตก แล้วก็อาศัยพิจารณา คอยเห็นความเปลี่ยนแปลงของมัน ระวังประคองเพื่อเห็นชัดยิ่งขึ้น เป็นความรู้สึกต่อลมหายใจเข้า คือวิตก มันก็ได้ความรู้สึกลมหายใจเข้า วิจารณ์ก็จะตามจับความรู้สึกอันนั้นให้มันชัด มันจะได้ติดตามคอยสังเกตดู คอยเกิดความติดตามที่ใกล้ชิด จะเห็นชัดเจน วิตกวิจารณ์อยู่ด้วยกัน มันช่วยกัน

วิตกคือยกอารมณ์ขึ้นมาสู่ใจ วิจารณ์ก็ได้ทำให้เราพิจารณาตาม เราก็ได้ติดตามอารมณ์และความรู้สึกอันนั้น เพื่อให้มันชัดเจนได้

จิตสงบสร้างกำลังใจ

วิตกวิจารณ์จะอยู่ด้วยกัน เวลาเราฝึกหัดภาวนา ถ้าหากว่าเราพิจารณาตาม สติก็ค่อยเลอะเลือนไปคิดเรื่องอื่น พอรู้สึกจะไปคิดเรื่องอื่นแล้ว ก็อาศัยวิตก ยกอารมณ์ขึ้นมาสู่ใจใหม่ แล้วก็พิจารณาตาม คือมันจะก็ครั้งก็หนเวลาเราทำกรรมฐาน ก็สุดแล้วแต่ เราก็ได้ไปคิดเรื่องอื่น อันนั้นก็ไม่ได้แปลกอะไร แต่ว่าขอให้เรามีวิตก คือยกอารมณ์ขึ้นมาสู่ใจอีก ยกกรรมฐานขึ้นมาสู่ใจ และก็มีการติดตาม ซึ่งอันนี้เราจะอาศัยความรู้สึกของลมเข้าลมออกก็ดี เราจะอาศัยการพิจารณาความไม่เที่ยงก็ได้เช่นเดียวกัน

เช่นเรายกอารมณ์ของความไม่เที่ยงเป็นประเด็น เราก็พิจารณาคอยสังเกตในความไม่เที่ยงของอารมณ์นั้น ความรู้สึกนั้น เลยเป็นวิธีการของการระคับระคอง จิตใจให้อยู่ในกรรมฐาน ให้อยู่ในการปฏิบัติหรือฝึกหัดต่อเนื่องในสติของเรา

เวลาจิตใจของเรามีการต่อเนื่องของอารมณ์ แล้วก็เห็นให้มันชัดเจนยิ่งขึ้น โดยอาศัยความวิเวกจาก กามและอกุศล คุณธรรมและคุณงามความดีในจิตใจ

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

มันก็ย่อมรวบรวมมีกำลัง ก็จะมีปีติเกิดขึ้น คือความ
อึดอึบ ซึ่งก็อาจจะไม่ได้แสดงออกอย่างน่าอัศจรรย์
หรือรุนแรงอะไรมากนัก แต่ว่าก็จะมีอาการของปีติ
เช่นเวลาเรานั่งสมาธิ ได้สติต่อเนื่อง เริ่มที่จะรู้สึก
ติดตามอารมณ์ได้ใกล้ชิดได้และรู้สึกเบา เช่นร่างกาย
เริ่มเบา อันนั้นก็ปีติ เราได้รู้สึกเบา สว่าง
เช่นเวลาเรานั่ง ปีติเริ่มเกิดขึ้น เช่นเวลาเรานั่งสมาธิ
แล้วสติไม่ค่อยแก่กล้าปีติไม่เกิด นั่งสมาธิมันชอบ
จะหุดๆเข้าอย่างนี้ แต่ถ้าปีติเกิดมันเหมือนกับมัน
ทำให้สันหลังตรง ร่างกายมันค่อยสมดุลพอดี มันมี
กำลังเบา ปลอดภัยทั้งกายทั้งใจ แต่ว่ามันเป็น
ลักษณะที่แสดงออกทางกาย อย่างว่าละ คือทำนอง
ค่อนข้างจะนั่งได้ตรงขึ้น แล้วก็เลือดลมจะวิ่งได้ดี
ความเหน็บชาที่มักจะหาย อาศัยปีตินี้แหละเป็นเหตุ

อาการบางอย่างของปีติ เวลาที่มีปีติบางครั้ง
ร่างกายมีความสะดุ้งก็มี บางทีโยกไปโยกมากก็มี แต่
โดยปกติการโยกไปโยกมาของร่างกายไม่ใช่ปีติ คือ
มันง่วงเหงาหาวนอนขาดสติ โดยมากเป็นอย่างนั้น

จิตสงบสร้างกำลังใจ

มันเป็นอาการที่เป็นได้ คือเราไม่ควรจะตกใจ ถ้าหากว่าจิตใจปลอดโปร่ง แต่ว่ามีอาการทางร่างกาย แสดงออกบ้าง มันก็ไม่น่าตกใจ มันเป็นลักษณะของปีติบางอย่าง มันเป็นอย่างนั้น บางทีปีติมันก็เกิดขึ้น ในลักษณะขนลุก น้ำตาไหล นึกถึงคุณธรรมนึกถึงครูบาอาจารย์ นึกถึงพระพุทธเจ้า มันตื่นตันใจ นี่เป็นลักษณะของปีติ และเป็นสิ่งที่ให้ความสบายแก่จิตใจ และความสงบ คือปีติมักจะแสดงออกที่จิตใจในลักษณะความตื่นตันของจิตใจ

เวลาที่มีความสุข ความตื่นตันจะน้อยลง แต่ความรู้สึกสบาย สบายทั้งกายสบายทั้งใจก็เกิดขึ้น ที่จริงมันก็คล้ายๆปีติ แต่มันจะลึกกว่ากัน หนักแน่นกว่ากัน เลยเป็นลักษณะของจิตใจที่เห็นธรรมะและเริ่มที่จะมีการรวบรวมกำลังที่อารมณ์เดียว ที่เราเรียกว่าเอกัคคตา เอกัคคตาอารมณ์ จิตเป็นหนึ่ง มีอารมณ์เดียว ไม่แส่ส่ายไปตามการคิดนึกความรู้สึกต่างๆ

มันก็เป็นเรื่องแปลกเหมือนกันที่ว่า จิตสงบ จิตเป็นฌาน มีอารมณ์เดียว จิตเป็นหนึ่ง แล้วทำไม

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

มันพระรุพระรังกับเรื่อง วิตก วิจาร ปิติ สุข มันอารมณ์เดียวอยู่ที่ไหน เพราะว่ามีเรื่องอื่นอยู่

คืออันนี้ก็ไม่แปลกหรอก ในลักษณะที่เราเรียกว่าอารมณ์เดียว คือเป็นอารมณ์ที่มีความสำรวมไว้ที่ธรรมะ มีความสำรวมไว้ที่กุศลธรรม ถึงจะมีการเคลื่อนไหว มันก็ไม่หนีออกจากธรรมะ ไม่หนีออกจากกุศลธรรม มันไม่หนีเข้าไปสู่ความตกต่ำที่ไหน มันจึงมีอารมณ์เดียวในลักษณะว่าเยือกเย็น สงบ เป็นธรรมะ เป็นกุศลธรรม

นี่เป็นการเริ่มต้นของฌานซึ่งจะมีความละเอียดกว่ากันในเวลาเราฝึกต่อไป แต่ว่าอาตมาจะไม่พูดอะไรมากนักในแง่ นั้น มันเป็นส่วนที่เราจะพัฒนากันต่อไป ขอให้เราเข้าเหมือนกับเข้าประตูถูก เข้าช่องถูก ถ้าเราเข้าช่องถูกเราก็ค่อยปฏิบัติเองได้ ค่อยฝึกฝนด้วยตัวเองได้ ยิ่งโดยเฉพาะการทำให้จิตสงบที่เป็นพื้นฐาน ที่อาศัยวิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา มันเป็นส่วนที่สำคัญในการฝึกจิต เพราะว่าโดยปกติความคิดของคนหรือความเห็นของคน มักจะพยายาม

จิตสงบสร้างกำลังใจ

ไม่ให้มีการคิด แต่ที่จริงในแง่การใช้ความคิดตามลักษณะของจิตกวีการ มันเป็นสิ่งที่ช่วยให้จิตสงบ เพราะวาทะหลักธรรม แล้วจิตจะต้องมีงานทำ

มันยกอารมณ์ขึ้นมาสู่ใจและก็มาวิตก แล้วก็มีการใคร่ครวญในอารมณ์นั้นในความรู้สึกนั้นในความคิดอันนั้น ก็เป็นวิการ ถ้าปรุงแต่งออกไปขาดสติไป ก็เอาวิตกขึ้นมาใหม่ แล้ววิการต่อ อาศัยจิตกวีการคอยระคับระคองจิตใจให้สติต่อเนื่อง ให้อารมณ์ของธรรมะต่อเนื่อง ให้กรรมฐานของเราต่อเนื่อง จิตมันจะค่อยมีความละเอียดมากขึ้น เป็นการฝึกจิตใจที่ถูกต้อง

เพราะว่าถ้าเรานิ่งลง แล้วก็จะมีแต่จะผลัดออกซึ่งความรู้สึกที่ดี การคิดนี้ก็ดี มีแต่ผลัดออก สาเหตุที่เราผลัดออกนั้นมักจะเป็นด้วยความกลัวอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นอกุศล กลัวความคิด ไม่อยากให้มี และเกลียดเราจึงเกลียดความคิด เราไม่อยากให้มีความคิด เลยมันก็เป็นอกุศล ฐานของจิตเป็นอกุศล เพราะว่าความเกลียดก็ดี ความกลัวก็ดี มันก็เป็นอกุศลอยู่ดี จะ

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

ทำให้จิตสงบโดยเอาอกุศลเป็นฐานมันก็เป็นไปไม่ได้
คือมันขัดกันอยู่

เราจำเป็นที่จะต้องกลับมาทบทวน ทำอย่างไรถึง
จะได้ให้จิตวิเวกจากกามทั้งหลายวิเวกจากอกุศลทั้งหลาย
แล้วก็ได้ฝึกฝนในการประคับประคองให้ได้สติต่อเนื่อง
แล้วเอาก็คคตาคจิตค่อยเกิดขึ้น

เวลาเราฝึกอยู่ คุณสมบัติของฌานที่ ๑ ที่จริง
ก็เป็นการแก้ไขต่อนิรวณโดยตรง เช่น วิตก การยก
อารมณ์ขึ้นมาสู่ใจ ถ้าหากว่าเราดูว่ามันจะแก้นิรวณ
อะไรบ้าง คือมันเกิดถีนมิทธะ เวลาเรายกอารมณ์ขึ้น
มาสู่ใจ มันก็มีความชัดเจน ถีนมิทธะ ความง่วงเหงา
หาวนอน ความสะลึมสะลือ ความหดหู่ มันก็ถอย
ออกไป มันอยู่ไม่ได้

บางที่เราก็มีความรู้สึกง่วงหรือจิตใจไม่ค่อยชัดเจน
เวลาเราภาวนา เราก็ต้องเอาวิตกขึ้นมา ยกอารมณ์
อันใดอันหนึ่งขึ้นมาสู่ใจ จึงจะได้แก้ไขความง่วงอันนั้น
หรือความไม่ชัดเจนอันนั้น เราอาศัยวิตกเพื่อแก้ไข
ความง่วง มันเป็นปฏิปักษ์กัน เวลาวิตกอยู่ความง่วง

จิตสงบสร้างกำลังใจ

ก็อยู่ไม่ได้ ถิ่นมิหระเข้ามาไม่ได้ เราก็ต้องขยันใน การยกอารมณ์ของกรรมฐานขึ้นมาสู่ใจ ยกอารมณ์ ของการพิจารณาเข้ามาสู่ใจ เวลาทำอย่างนั้น ความ ม่วงก็เข้ามาไม่ได้ ปัญหาเวลาความมัวหรือจิตใจคลาย มันก็ลอยออกไป คือการวิตกไม่อยู่กับใจ คือมัน คลายออกจากกัน ยกขึ้นมาสู่ใจ มันก็เลยไม่ขาด เวลาจิตใจไม่ขาดนิเวรณก็เข้ามาแทน อันนี้เราก็ต้อง ค่อยฝึกกันค่อยหัดกัน เราก็ยกอารมณ์ขึ้นมาสู่ใจ อาศัยวิตกเป็นการทำงานหรือการกระทำของเรา

วิจาร์ วิจาร์ก็จะแก้วิจิกิจฉา ความโลเลสงสัย เวลา เราวิจาร์ติดตามอย่างต่อเนื่อง คือเรายกอารมณ์ขึ้นมา สู่ใจแล้วเราติดตามในอารมณ์นั้น โอกาสที่ความ โลเลสงสัยจะเกิดขึ้นไม่มีเพราะว่าจิตปักหลักอยู่กับ ความรู้สึกอันนั้น การกระทำอันนั้น เลยไม่เกิดความ สงสัย

เวลาเราใช้วิจาร์ในการภาวนา ถ้ายกเป็นรูป ธรรมขึ้นมา เหมือนกับเรายกนาฬิกาอันนี้ขึ้นมาดู ยก ขึ้นมาก็เป็นวิตก วิจาร์คือเราจะสังเกต มีลักษณะ

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

อะไรบ้าง สีของมันบ้าง มันแดงขาวมันเป็นยังไงบ้าง
มันประกอบด้วยอะไรบ้าง เราก็ดูให้มันละเอียด

ถ้าหากว่าเราหมดความสนใจของมัน แล้วก็ไป
คิดเรื่องอื่น เราก็ต้องยกขึ้นมาดูอีก วิตก วิจาร์ มา
ดูให้มันรอบคอบ ดูให้มันชัด ดูให้มันเห็น สังเกตให้
มันรอบคอบจริงๆ ถี่ถ้วน ตัวนี้เป็นวิจาร์

เวลาเราดูอย่างละเอียดอย่างนั้น เราก็ไม่สงสัย
ไม่ได้โลเลเพราะว่าจิตติดตามกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ มัน
เลยแก้ไขนิรณที่ เป็นความโลเลสงสัย วิจิกิจฉา

ปีติ เวลาเกิดปีติ มักจะแก้ไขความรู้สึกที่เป็น
ความพยายาม ความขัดเคือง ประกอบด้วยโทษะ
ไม่พอใจ เวลาปีติเกิดขึ้น คือมีความอิมเอิบ ภูมิใจ
จิตใจเบิกบานอยู่ ความรู้สึกที่ไม่พอใจ หงุดหงิด มี
ความขัดเคืองอยู่ในใจโดยอำนาจโทษะ มันก็อยู่ไม่ได้
ปีติมันจะทำลาย ความรู้สึกก็จะพลิก มันก็เหมือน
ไฟกับน้ำ มันอยู่ในที่เดียวกันไม่ได้ ถ้าหากว่าไฟมัน
ร้อนเกินไป น้ำก็อยู่ไม่ได้ คือถ้าโทษะมากไปปีติอยู่ไม่ได้
ถ้าหากว่าเราให้ความสำคัญกับปีติ เหมือนกับถ้ำน้ำ

อยู่มากๆ ไฟก็อยู่ไม่ได้ ไฟก็ต้องดับไป

เหมือนกับถ้าเรามีปิติเกิดขึ้น ปิติมากขึ้น โทษะก็อยู่ไม่ได้ คืออยู่ด้วยกันไม่ได้ เลยเป็นส่วนที่เราให้ความสนใจและความสำคัญกับปิติเพื่อจะได้ล้างโทษะและความขัดเคืองออกจากจิตใจ อย่างน้อยก็ในเวลานั้น อย่างน้อยในเวลาที่เราภาวนาหรือที่เราฝึกสมาธิอยู่ ก็จะได้ลิ้มรสของจิตใจที่ปราศจากโทษะ

ความสุข เป็นสิ่งที่แก้ไขอุทัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่าน ถ้าหากว่าเรามีความสุข คือเราไม่ฟุ้งซ่าน ไม่รำคาญ ไม่วุ่นวาย ถ้ามีความสุข สุขกายสุขใจ เราก็ยินดีที่จะอยู่กับอารมณ์และความรู้สึกและสถานการณ์ที่เรากำลังจะสัมผัสในเวลานี้ เลยเป็นสิ่งที่ทำลายนิเวรณที่เป็นความฟุ้งซ่าน และเป็นส่วนที่เราที่ต้องให้ความสนใจ เพราะว่าเรายอมให้ความสุขเกิดขึ้น ก็อย่างที่ได้อธิบาย แต่ว่าควรย้ำเหมือนกัน คือความสุขในแง่นี้เป็นความสุขที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของกุศลกรรม ความสุขที่เกิดจากธรรมะ ความสุขที่เกิดจากความดีงาม เป็นความสุขที่ไม่มีพิษมีภัย เป็น

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

ความสุขที่หล่อเลี้ยงกำลังของจิตใจ

ในอนาคต ต่อไปเวลาเราฝึกให้ละเอียดขึ้น เราก็จะต้องสละเหมือนกัน แต่ในเวลานี้ก็ควรที่จะ สนับสนุนให้เกิดขึ้นเพื่อจะได้ลิ้มรสของความสงบใน ระดับนี้ เพราะถ้าหากว่าเรายังไม่ได้ลิ้มรสความสงบ ในระดับนี้ เรื่องความสงบและความประณีตของจิตใจที่ต่อไป มันก็กลายเป็นเรื่องที่คาดคะเน เดาเอา แล้วก็ไม่ได้ลิ้มรสเลย ไม่ได้สัมผัสเลย ไม่มีโอกาส เลยเป็นสิ่งที่เราก็คงจะสงสัยว่ามีหรือเปล่า

จำนวนไม่น้อยในโลกนี้ ไม่ยอมสละความสุข ของกามคุณเพื่อได้ความสุขของคุณธรรม นี่พูดถึง คนส่วนใหญ่ก็อย่างนี้แหละ ก็ยังพึงความสุขในกามคุณ ในความเพลิดเพลิน ความตื่นเต้นในโลก คาดไม่ถึงว่ามีความสุขที่ละเอียดกว่านั้น คาดไม่ถึงว่าความสุขที่ไม่รุ่มรวยนั้นมี มันเป็นความสุขที่เกิดจากคุณธรรม จากการฝึกใจ ความสุขของความสงบ มันเป็นสิ่งที่ เราต้องลิ้มรสเอง

บางที่ตัวเราเองก็อาจสงสัย แต่ที่แน่นอนในโลกนี้

จิตสงบสร้างกำลังใจ

คนมากมาย เขากลัวว่าถ้าจะต้องถอยออกจากความสุขที่มีอยู่เพื่อได้ความสุขของความสงบ เขาก็มองไม่เห็นไม่ได้สัมผัส ก็เลยจะยึดไว้ซึ่งความสุขในโลก แต่ความสุขนั้นมันเป็นความสุขที่มักจะวุ่นวาย มักจะมีความฟุ้งซ่านอยู่ มักจะมีสิ่งที่ทำให้เรายังกระหาย ไปถึงได้ มันก็เบื่อ

คิดดู เราทุกคนที่ปฏิบัติกันมา อาตมาก็เชื่อว่าเราก็เคยมีความสุขพอสมควรในโลก แต่ว่าความสุขนั้นมันไม่สามารถที่จะให้ความอิ่มกับเราจริงๆ ไม่สามารถที่จะให้ความรู้สึกว่าพอ และมีความรู้สึกที่เต็มบริบูรณ์มันได้แล้ว มันก็ยังรู้สึกว่ายังขาดอยู่ หรือได้แล้วลักมากน้อยแค่ไหน มันก็เบื่อ จึงเป็นแง่ของการพิจารณา

ความสุขที่เราฝึกในการภาวนา เป็นความสุขที่ทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน จะเยือกเย็น ปลอดโปร่ง จึงแก่นิเวรณความฟุ้งซ่าน อุทธัจจะกุกกุกจะ

อันสุดท้าย เอกัคคตา คือจิตใจรวมเป็นหนึ่ง จิตใจมีอารมณ์เดียว เป็นสิ่งที่ล้างหรือชำระกามฉันทะ เพราะว่ากามฉันทะโดยลักษณะมันก็หลากหลาย อยู่

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

กับเรื่องเดียวไม่ได้ เดียวก็ชอบลิ้มรสอันนี้ เดียวก็ชอบสัมผัสอันโน้น เดียวชอบที่จะได้ตื่นตื่นทางโน้น มันก็ไปเรื่อยๆ มันจึงรู้สึกไม่อึดอัดที่

หลวงพ่อบ้านเคยใช้สำนวน กามฉันทะ หรือความพอใจในกาม เหมือนกับคนอ้าไม้จับ มันอ้าไว้ยุตตลอด จะรับเอากินเอาทั้งหมด มันจับไม่อยู่ เพราะว่ามันหาความอึดไม่ได้ หากความรู้สึกพอใจไม่ได้ เลยมันก็อยู่อย่างนั้นแหละ คิดดู คนติดในกามฉันทะ มันก็น่าสงสาร เหมือนกับคนไปไหนแล้วอ้าไม้จับ ดูๆ แล้ว แหม น่าสงสารจัง แล้วก็มันไม่ได้ดูงดงามอะไรเลย นี่เป็นส่วนเอกัคคตา มันจะแก้ไขตัวกามฉันทะ

คุณธรรม ๕ อย่างนี้ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา เป็นส่วนที่แก้ไขและเป็นปฏิปักษ์ต่อนิรวรณ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ วิจิกิจฉา ก็ขอให้เราใช้เป็นอุบายในการยกขึ้นมา มาฝึกหัด มาทดแทน มาลบล้าง มาต่อสู้ จะได้ให้กำลังใจในแง่คุณธรรม ให้คุณธรรมภายในจิตใจเรา ค่อยมีกำลัง เราจะได้รับและลิ้มรสความสงบ

การอุปมาที่พระพุทธเจ้าให้กับฉานที่ ๑ ก็เป็นภาพที่เราเองก็อาจจะไม่เคยเห็นในสมัยนี้แต่พอนึกออกได้คือ พระพุทธเจ้าพูดถึงคนที่เวลาไปอาบน้ำในสมัยพุทธกาล คือจะเอาผงที่อาจจะทำด้วยดิน ทำด้วยน้ำหอม ทำด้วยสิ่งอื่นๆ แล้วเอาน้ำใส่ แล้วก็คอยขยี้บดให้มันได้ที่ คือถ้าใส่น้ำมากไป ก็จะเหลวไหลออกไปเลย ถ้ามันเป็นผง มันก็แห้ง มาดูตัวที่ไม่ได้ ก็ไม่ดี หรือเราก่อนที่จะอาบน้ำ คือเอามาใส่ในมือเราก็ใส่น้ำเอาไว้ แล้วเราบดอยู่เราผสมอยู่จนกว่ามันจะเป็นก้อนที่พอดี เรียกว่าไม่เหลวเกินไป ไม่แห้งเกินไป จนเป็นผงหายไป ตามความรู้สึกของอาตมา ที่สำคัญคือ ที่จะได้ความพอดีของสบู่ นั้นคือจะต้องใส่น้ำบ้าง แล้วก็จะต้องมาบด แล้วก็จะต้องใช้มือของเรามาขยี้ๆ

มันก็คล้ายๆ ลักษณะเวลาเราฝึกใจของเรา ไม่ใช่ว่าบုပ်บึงที่เดียวหรือ คือเราจะต้องเอาวิตก วิจารณ์ ยกขึ้นมาแล้วก็เรามาพิจารณา แล้วก็ปิติก็เกิดขึ้น เราก็เอาวิตกเข้ามา วิจารณ์ก็ระดับระคอง มันก็ค่อยๆ ทะล่อมอยู่ ค่อยๆ ฝึกอยู่ ค่อยๆ ให้จิตใจของ

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

เราผสมโดยความพอดีของกุศลธรรม อกุศลธรรมก็ค่อยสลาย ค่อยๆ จากความรู้สึก แล้วก็ค่อยประคับประคองเรื่อยๆ ในที่สุด ตามที่พระพุทธเจ้าอุปมา ในที่สุดจะได้เป็นสภุมณีใช้ได้ดี ญัตตัวได้ทำอะไรได้ตามที่เราต้องการ

การอุปมาอื่นๆ ของพระพุทธเจ้าในการฝึกสมาธิ ก็จะมีความรู้สึกเช่นเดียวกัน คือประคับประคอง เช่นช่างทอง ช่างทองเขาจะต้องเอาทองมาใส่ภาชนะ แล้วเขาจะต้องใส่ไฟ ซึ่งเขาก็...ไม่รู้เขาเรียกอะไร...ที่เขาบิบอย่างนี้ อากาศมันจะค่อยไหลออก นึกไม่ออกว่าใช้ชื่ออะไร แต่มันเป็นสิ่งที่เป่าอากาศเข้าไปในไฟ เขาจะเป่าอากาศใส่ในไฟ

คือถ้าหากว่าเป่าไปแล้ว ไฟมันร้อนเกินไป มันก็ไม่ดี ถ้ามันน้อยเกินไป มันก็ไม่ละลาย มันก็ต้องคอยประคับประคองดู เป่าแล้วก็ต้องดูไฟ ถ้ามันแรงเกินไปก็ไม่ดี เบาเกินไปก็ไม่ดี ไฟก็ต้องพอดี หรือถ้าหากว่ามันเริ่มจะร้อนเกินไป ก็ต้องสังเกต เอาน้ำมาสาดสักหน่อยหนึ่งให้มันเย็นลง แล้วก็ค่อยประคับ

ประคอง เวลาทองมันค่อยละลาย ก็ยังต้องตัดส่วน
เศษส่วนที่ไม่สะอาดออกเอาไปทิ้ง เหลือแต่ทองอย่าง
เดียว คือมันเป็นการประคับประคองอยู่ตลอด ต้อง
ดูไฟให้มันพอดี เดี่ยวไฟที่กำลังจะน้อยลงเราก็ต้อง
เป่าให้มันร้อนขึ้น มันร้อนขึ้นเราก็ต้องหรี่สักหน่อย
ต้องถอยสักหน่อย หรือต้องเอาน้ำมาสดสักหน่อย
หนึ่ง แล้วถ้าหากว่าตะกอนที่ไม่เป็นทองแท้เราก็ค่อย
ตัดออก ในที่สุดก็จะได้เป็นทองล้วนๆ จะเอามาทำ
สร้อยทำแหวนทำอะไรก็ได้สิ่งที่สวยงาม

การฝึกจิตใจของเราก็เช่นเดียวกัน เราก็ต้องดู
ความพากความเพียรของเรา ความอุตสาหะพยายาม
ของเรา ถ้ามันมากเกินไป บางทีมันทำให้ไหม้เสียเลย ถ้า
หากว่ามันน้อยไปมันก็ไม่ร้อนพอ เหมือนกับในจิตใจ
ของเรา ถ้าแรงมันมากเกินไปจิตใจก็อดอึดฟุ้งซ่าน ถ้าหาก
ว่ามันน้อยไป เดี่ยวก็วิ่งไปเลย จิตใจไม่ได้ชัดเจน
เราก็ต้องสังเกต มีตะกอนในทองยังไง คอยตัดออก
ถ้าเราสังเกตเห็นอนุคุณธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเราก็
ต้องคอยแก้ไข คอยตัดออกจากใจของเราให้ได้

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

ค่อยคัดไปค่อยฝึกไป สิ่งที่เหลือก็จะเป็นจิตใจที่บริสุทธิ์
ผุดผ่อง สงบ เยือกเย็น อันนี้เป็นลักษณะของการ
ฝึกจิตใจ ซึ่งเราก็เรียกว่าอาศัยวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข
เอกัคคตา เพื่อแก้ไขนิเวศน์ของเรา

เข้าลองดู ฟังแล้วเอาไปทำเสียบ้างนะ







จงทำเหตุให้พร้อม

พระธรรมเทศนาแสดงแก่ผู้เข้าปฏิบัติธรรม
ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๔๕

ต่อจากนี้ไปขอให้ฟังธรรมะ เข้ามาปฏิบัติกัน
อาตมาพยายามที่จะให้แนวทางในการฝึกฝนตัวเอง
ก็ได้ใช้สติปัญญา ๔ เป็นหลักในการอบรม คือที่เรา
ให้ข้อธรรมะพิจารณาและที่ได้อธิบายเกี่ยวกับสติปัญญา
๔ ในระยะเวลา ๙ วันที่ผ่านมา

พูดตามความเป็นจริงก็ยังไม่สู้จะบริบูรณ์นัก
เป็นการเหมือนกับได้แกะออกหน่อยหนึ่ง ผิวเฟิน
พระพุทธเจ้าเองก็เคยพูดอยู่ว่า ถ้าหากว่าท่านได้
อบรมเทศน์สั่งสอนเกี่ยวกับสติปัญญา ๔ แล้วถ้า
หากว่าท่านได้เริ่มเทศน์ ก็ได้พักผ่อนคือได้นอนพอ
สมควรแล้วก็ให้มีเวลาสำหรับฉันอาหาร แล้วก็ทำได้ทำ

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

ตามความจำเป็นของร่างกาย ท่านอายุถึงร้อยปี ท่านจะยังเทศน์ไม่หมด ถ้าพระพุทธรเจ้าเทศน์ไม่หมด อากตมาก็ยังจะไม่หมด ก็เป็นภาพสะท้อนถึงความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ พระพุทธรเจ้าเองก็เห็นเป็นเรื่องใหญ่ เห็นเป็นเรื่องสำคัญ เห็นเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับผู้ปฏิบัติ

อย่างน้อยก็ตั้งความหวังว่า พวกเราจะได้เกิดความรู้สึกในความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ แล้วก็พอจะรู้สึกว่ามีความหวังที่จะได้ฝึกฝนให้กับตัวเองบ้าง

ที่เราเอาสติปัฏฐาน ๔ เป็นฐานในการตั้งประเด็นเพื่อพิจารณาธรรมเพื่อปฏิบัติธรรม มันก็ล้วนแต่เป็นสิ่งที่อยู่ในตัวเรา กายของเราก็ตี ใจของเราก็ตี กายในแง่มุมต่างๆ เวทนาของเรา ซึ่งเราก็สามารถที่จะสังเกตเอาเอง ดูเอาเอง เห็นเอาเอง จิตของเรา อารมณ์และส่วนประกอบของจิตในทางอารมณ์และในทางธรรมะที่เป็น เช่น ชนธ์ ๕ หรือเป็นอายตนะ หรือเป็นนิเวรณ หรือเป็นอริยสัจจ ๔ หรือโพชฌงค์ ๗ คือมันเป็นประเด็นที่จะได้สังเกตข้อดีข้อเสียหรือส่วน

ประกอบในสิ่งที่เรากำลังสัมผัสอยู่

ยิ่งโดยเฉพาะจะมองกาย เวทนา จิต และธรรม
คือจะได้มองเห็นตามความเป็นจริงของมัน จะได้เห็น
คือ กายก็ลักแต่ว่ากาย ไม่ใช่ว่ากายของเรา ไม่ใช่ว่า
กายงามกายไม่งาม กายน่ารัก กายไม่น่ารัก คือมัน
เป็นกาย มันเป็นของกลาง มันเป็นปรากฏการณ์ของ
ธรรมชาติที่ไม่สมควรยึดไว้เป็นตัวเป็นตน สมควรที่
จะปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ ให้เป็นไปตามเหตุ
ปัจจัย ให้เป็นไปตามความเป็นจริงของมัน

เวทณาก็ดี จิตก็ดี ธรรมก็ดี ก็เช่นเดียวกัน
ไม่สมควรที่จะยึดไว้เป็นตัวเรา หรือเป็นตัวตนของเรา

เพราะว่าตัวนี้มันเป็นปัญหาใหญ่ที่สุดของมนุษย์
มันเป็นตัวสาเหตุที่เกิดความทุกข์ทั้งหลาย ความทุกข์
ที่หลากหลายพิสดาร มันก็เกิดจากการหลง คือยึด
เอาสิ่งที่เป็นของธรรมชาติธรรมดา ขึ้นมาเลือกที่เป็น
ของเรา เป็นของของเรา แล้วก็เกิดความหวังใหญ่
เกิดความกลัว เกิดความเย่อหยิ่ง เกิดความต่ำต้อย
มันเกิดความรู้สึกต่างๆ พอเป็นตัวตน และเกิดความทุกข์

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

มันก็เกิดจากอันนั้น หลง

ของที่เป็นธรรมชาติธรรมดา คือเป็นของไม่
เที่ยงอยู่แล้ว ของเปลี่ยนแปลงแปรปรวนอยู่แล้ว ก็
เกิดความกลัว กลัวว่าจะเปลี่ยน มันก็ไม่ต้องกลัวว่า
จะเปลี่ยน มันก็จะเปลี่ยนหรือก ไม่ต้องมี ความ
ตะเกียกตะกายบังคับให้มันเปลี่ยน เราเห็นชัดกับ
ร่างกายมนุษย์ เราบังคับอยากให้มันเป็นอย่างใด
อย่างหนึ่ง เพื่อได้เราคิดว่าน่าพอใจ ตบแต่งเพื่อให้
มันเป็นสิ่งที่คนอื่นเห็นจะได้ดีกว่าน่าสนใจ น่ารัก น่า
ชมเชย แต่ว่าในเวลาเราทำนั้น ก็ตามประสาของ
มนุษย์เรียกว่าความหลากหลาย เดียวก็ ผู้ที่ผอมก็
อยากให้อ้วน คนอ้วนก็อยากให้ผอม คนที่มีผิวหน้า
ขาวก็อยากให้ดำ คนผิวดำก็อยากให้ขาว ผู้จมูกใหญ่
ก็อยากให้มันเล็ก คนจมูกน้อยๆ ก็อยากเพิ่ม หมอ
เขาก็ได้อาชีพ เขาตบแต่งมนุษย์ให้ได้เป็นไปตามเขา
ต้องการ

แต่อย่างไรก็ตาม เรียกว่าล้วนแต่ทุกข์อยู่ ไม่
เป็นที่ปลอดโปร่ง ผู้ที่มีอายุน้อยอยากให้มีอายุมากขึ้น

จงทำเหตุให้พร้อม

จะได้เป็นผู้ใหญ่ ผู้ที่เป็นผู้ใหญ่ก็อยากให้มีอายุน้อย
เลยเป็น เรียกว่าสร้างความทุกข์ เพราะไม่ยอมรับ
ความเป็นธรรมชาติ มีความไม่รู้จักพอ ไม่รู้จักอึด
ไม่รู้จักสันโดษกับสิ่งที่มีอยู่ ซึ่งมันก็แสดงออกใน
ลักษณะร่างกาย แต่ว่าจิตใจก็ยิ่งจะไปกันใหญ่ ยิ่งจะ
ไม่พอใจ ไม่ถูกใจ ไม่รู้สึกมั่นคง และก็ไม่เห็นตาม
ความเป็นจริงของมัน ความอุตสาหะพยายามที่จะได้
มีความสุขสบาย แต่มันไม่รู้ว่าจะสุขสบายอยู่ที่ไหน วิ่งเต็น
อยู่ตลอด หาความสุขสบาย

แต่ความสุขสบายที่หาอยู่นั้น พอมันเกิด มันก็
รู้สึกไม่พอหรือไม่ถูกกับเรา มันมีตัวตันทาแทรกซ้อน
เข้าไปอยู่เรื่อย

อย่างมีนิทานของเด็กจากประเทศอังกฤษ คือ
มีหมีตัวเล็กๆ บางคนพวกเราอาจจะเคยได้ยินชื่อ วินนี่
เดอะ พู เป็นนิทาน มีข้อธรรมะบางอย่างเป็นประจำ
ที่น่าสนใจ

หมีตัวนี้คุยกับเจ้าของซึ่งเป็นเด็ก แล้วก็เด็ก
ถามหมี อันไหนที่เป็นสิ่งที่เราชอบที่สุด เห็นว่าเป็น

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

สิ่งที่ให้ความสุขที่สุด ซึ่งที่โปรดที่สุดของหมก็คือน้ำผึ้ง
เขาชอบมาก เขาจะตอบว่า น้ำผึ้ง แต่ว่านึกถึงอยู่ว่า
ก่อนที่จะได้ลิ้มรสน้ำผึ้งนั้นนะ มันยิ่งอร่อยกว่าในเวลานั้น
เข้าใจนะ คือเวลาก่อนที่จะได้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง
มันมีความเอร็ดอร่อยมากกว่าที่เราได้ คือยังตั้งอยู่ใน
ความคาดหวัง ยังตั้งความหวังอยู่ว่าจะได้ความสุข
จากสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ชีวิตของเราก็มักจะเป็นอย่างนั้น คือ
ความสุขที่หาอยู่ มันมักจะมีรสชาติที่เข้มข้นกว่าหรือมี
ความเข้มข้นมากกว่าก่อนที่เราได้ เลยเมื่อได้ มันไม่พอ
เลยต้องไปหาอีก เพราะว่าอำนาจของตัณหา

เรื่องนี้มันเป็นปัญหาของมนุษย์เรา ความรู้สึก
ไม่พอ ไม่รู้สึกอึดม เลยจะเป็นกับสิ่งภายนอกก็ดี จะ
เป็นการลิ้มรสก็ดี จะเป็นเรื่องการได้มีสิ่งของ มันก็
ไม่พอไม่อึดม จะเป็นกับบุคคล มันก็ไม่พอไม่อึดม
เหมือนกับพระสารีบุตรกับพระโมคคัลลาน์สมัยเป็นหนุ่ม
ท่านเป็นลูกเศรษฐี มาจากตระกูลที่เป็นเพื่อนกัน
ผูกพันกันนาน ทั้งสองก็เป็นเพื่อนกันตั้งแต่เด็ก ทั้ง
สองก็คงเป็นพระบวชหลายภพหลายชาติ ในชาตินี้มี

จงทำเหตุให้พร้อม

ความไม่คอยตื่นเต็นกับโลกเท่าไร แต่ในโลกก็อยู่
อย่างนั้น ท่านก็คิดว่าความสุขที่ควรปรารถนาค้นหา
ก็อยู่กับโลก อยู่กับความเพลิดเพลินในโลก อยู่กับ
ความตื่นเต็นในโลก

มีอยู่ครั้งหนึ่งที่เป็นงานเทศกาล มีการแสดง
ละคร พระสารีบุตรกับพระโมคคัลลาน์ก็ได้ไป คน
อื่นแห่กันไป สนุกสนาน ก็ได้รวมเทศกาลได้เห็นการ
แสดงละคร แต่ทั้งสองคนเกิดนิพพิทาเห็นความวุ่นวาย
เห็นเป็นเรื่องซัดซ้อง พระสารีบุตรถามพระโมคคัลลาน์
เธอเพลิดเพลิน ยินดีไหมกับที่เธอแสดง ที่เธอสนุก
สนานกัน

พระโมคคัลลาน์ว่า ไม่ยินดีเลย รู้สึกว่าเมื่อจ้ง
น่าจะมีอะไรที่มีสาระมากกว่านี้ในชีวิต พระสารีบุตรก็
ตอบ ความรู้สึกของเราก็เช่นเดียวกัน เมื่อ เราก็อยาก
หาอะไรที่ลึกซึ้งกว่านี้

ในเวลานั้นทั้งสองท่านก็ได้สัญญากับตัวเองกันว่า
จะแสวงหาโมกขธรรม จะแสวงหาอมตธรรม จะ
แสวงหาความหลุดพ้น ก็ได้ออกบวช แต่ว่าการบวช

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

นั้นยังไม่มีจุดหมายที่เด่นชัด คือยังไม่มีอาจารย์ที่มั่นใจว่าได้เข้าถึงอมตธรรม ได้เข้าถึงโมกขธรรม แต่ว่าได้แสวงหา ได้ปฏิบัติ จนได้พบลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า คือพระอัสสชิ พระสารีบุตรเป็นผู้พบก่อนแล้วได้ขอให้ท่านแสดงธรรม

ท่านเกิดความมั่นใจว่าพระองค์นี้ คือเห็นท่านเดินบิณฑบาตในหมู่บ้าน เห็นความสำรวม เห็นความงดงามของความประพฤติ เห็นความตั้งใจของท่าน ท่านก็เกิดกำลังใจว่าองค์นี้ต้องเป็นพระอรหันต์ หรืออย่างน้อยก็ต้องเป็นลูกศิษย์ของพระอรหันต์เลยได้ถามได้ขอคำแนะนำในธรรม

พระอัสสชิก็ไม่ค่อยเป็นนักพูดเท่าไร ก็ได้บอกท่าน เราเป็นผู้บวชใหม่ ยังไม่แตกฉาน ที่จริงก็เป็นอรหันต์จริงๆ บรรลุแล้ว แต่พูดถ่อมตน และก็อาจเป็นด้วยนิสัย ไม่ค่อยเป็นนักพูดเท่าไร ได้บอกท่านว่าเราเป็นผู้บวชใหม่ ยังไม่แตกฉานในธรรมะของอาจารย์เรา พูดมากไม่ค่อยได้

พระสารีบุตรก็ว่า ขอให้พูดสักหน่อยหนึ่งก็ยังมีดี

จงทำเหตุให้พร้อม

ท่านเลยแสดงว่า ธรรมทั้งหลาย คือทุกสิ่งทุกอย่าง นั้นมาจากเหตุ เกิดขึ้นก็เพราะเหตุ ดับไปก็เพราะเหตุ ได้แค่นี้แหละ แค่นี้ก็พอสำหรับนักปราชญ์ คือพระสารีบุตรได้ยินก็บรรลुเป็นพระโสดาบัน เพราะจับหลักได้ถูกว่า อันนี้เป็นเรื่องจริง จริงอย่างตรงไปตรงมา ไม่มีอะไรที่ถูกต้องกว่านี้

แล้วก็ได้กลับไปหาเพื่อน เพื่อนเห็นพระสารีบุตร มีลักษณะที่อิมเอิบเอิบบาน เพราะว่าได้พบโมกขธรรม ได้พบธรรมะที่ต้องการในชีวิตจริงๆ ก็คงจะแจ่มใสมาก พระโมคคัลลาน์ก็ถาม เพื่อนเอ๋ย ได้เจอโมกขธรรม หรือเปล่า พบแล้ว ใครเป็นผู้สอน พระสมณโคตม ท่านสอน ท่านก็อยู่ใกล้ๆ เราน่าจะไปหาท่านไปเข้าเฝ้าไปปฏิบัติกับท่าน นำไป คำสอนของท่านมีอะไรบ้าง ท่านเล่าให้ฟังว่าได้พบลูกศิษย์แล้ว ก็ลูกศิษย์แนะนำในลักษณะว่า ธรรมทั้งหลายมันมาจากเหตุ เกิดขึ้นก็เพราะเหตุ ดับไปก็เพราะเหตุ พระโมคคัลลาน์ก็บรรลुเป็นพระโสดาบันเช่นเดียวกัน เรียกว่าทั้งสององค์ก็บ่มนิสัยมานาน และก็ได้ปรารถนาจะได้เป็น

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

อัครสาวกของพระพุทธรเจ้า ท่านก็เลยพร้อม

อย่างหลวงพ่อบุชา ท่านเคยยกอุปมา ท่านเหมือนกับลูกโป่ง ลูกโป่งเป่าอากาศเข้าไป มันขยายขึ้น มันก็แน่น แค่อะไรที่คมๆสักนิดมาแทง อากาศมันออก เต็มๆก็หมด เหมือนกับพระสารีบุตร พระโมคคัลลาน์ เหมือนกับเต็ม บารมีก็เต็ม พร้อม ได้ยินธรรมะ หน้อยหนึ่ง ทิฏฐิที่ไม่ตรงกับธรรมก็ไหลออก อุปาทานที่ยึดมั่นถือมั่นไว้ที่ไม่ตรงกับความเป็นจริงก็คลายออก สละได้ทันที ถือเป็นหลักธรรมที่สำคัญ

อย่างที่สองสหายได้มีความรู้สึกเบื่อและก็ปรารถนาการหลุดพ้น ข้อธรรมะนี้ก็เป็นข้อธรรมะที่สำคัญ เข้าใจในเหตุ และว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันมาจากเหตุ ถ้าจะหมดไปดับไปมันก็ต้องมีเหตุ เลยกการทำให้เกิดพร้อมของการเข้าใจธรรมะ การทำให้เกิดพร้อมที่จะได้มีจิตใจที่สงบแจ่มใส เบิกบานพอที่จะเห็นธรรมะชัดเจนก็ต้องมี ต้องมีเหตุ เหตุที่จะได้สลัดทิ้งหรือปล่อยวางต่อกิเลสและตัณหาและสิ่งที่น่าความทุกข์มาให้เรา ก็ต้องมี นี่คือหลักใหญ่ในการทำให้เกิด

จงทำเหตุให้พร้อม

ให้พร้อม มันก็อยู่ที่สติปัญญา การได้เข้าใจเห็น
ชัดเจนในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม

การทำเหตุจึงเป็นสิ่งสำคัญ การทำเหตุที่จะทำให้
จิตใจพร้อมในการสลัดกิเลส ในการเห็นแจ้ง เหตุหนึ่ง
ที่พระพุทธเจ้าได้บัญญัติไว้ ท่านเรียกว่าโพชฌงค์ ๗
เรียกว่าเป็นองค์ตรัสรู้ หรือองค์ที่เข้าถึงความเป็นจริง
ก็มี สติ ธรรมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา
เป็นธรรมะ ๗ ประการ

เริ่มด้วยสติ ซึ่งก็สอดคล้องกับสติปัญญา ๔
เอาสติมาก่อน ให้สติเป็นฐาน ให้มีผู้รู้ คือถ้าหากว่า
สติไม่มี ผู้รู้ไม่แก่กล้า มันก็เหมือนกับเราจะไปที่ไหน
สักแห่ง แต่เรายังไม่ได้ขึ้นรถ ยังไม่ได้ตั้งตนถูก เลย
ต้องอาศัยสติไว้ก่อน การจะได้พิจารณาหลักธรรมก็ดี
จะได้รู้เห็นแนวทางที่ถูกต้อง ก็ต้องอาศัยสติไว้ก่อน
นี่เป็นต้นของการทำองค์ตรัสรู้ให้พร้อม ให้เกิดขึ้น

ประการที่สองคือธรรมวิจยะ ธรรมวิจยะแปลว่า
การวิจัยในธรรม คือการพิจารณาในธรรม การ
วิเคราะห์ในธรรมะทั้งหลาย เราจะต้องสังเกต พิจารณา

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

ต้องวิเคราะห์ตัวในตัวเองว่ามันถูกต้องแค่ไหน อันไหนเป็นไปเพื่อความก้าวหน้าจริงๆ อันไหนเป็นไปเพื่อความเลื่อม ธรรมชาติอันไหนความประพฤติอย่างไหนได้เป็นคุณหรือเปล่า อันไหนเป็นโทษอันไหนที่นำความทุกข์ให้เกิดขึ้น อันไหนที่เกิดความสุข คือเราต้องวิเคราะห์ต้องวิจารณ์ต้องเห็นให้ชัดเจนโดยการพิจารณา โดยการใช้ความคิดของเราการใช้ปัญญาของเรา เพราะถ้าหากว่าเราไม่เริ่มด้วยสติ เราก็ต้องมาวิเคราะห์อีก ต้องพิจารณาอีก ต้องทำให้มันชัดเจน ไม่สงสัย มันไม่สงสัย ไม่ใช่เพราะเชื่อ มันไม่สงสัยเพราะเราได้พิจารณา เราแยกแยะ เรามีการใช้ปัญญาที่แยกแยะ อันนี้มันเป็นส่วนหนึ่ง เช่นเรามาดูสิ่งที่เกิดขึ้น มันมีส่วนประกอบอย่างไรบ้าง เช่นเราเกิดความรู้สึกขึ้นมาในจิตใจ ถ้าโดยปกติเกิดความรู้สึก เราก็วิ่งไปตามความรู้สึก

แต่ว่าในลักษณะของพระพุทธศาสนา และที่เป็นเอกลักษณ์ของพระพุทธศาสนาคือจะต้องมาพิจารณาดูว่ามันมีส่วนประกอบอย่างไรบ้าง ความรู้สึกนั้นมันเกิดอย่างไร แล้วมันดำรงอย่างไร มีส่วน

จงทำเหตุให้พร้อม

ผลักดันอย่างไร มีส่วนที่เป็นคุณเป็นโทษอย่างไร เมื่อพิจารณา เช่นเราเกิดความรู้สึก เออ มันเกิดอย่างไร ตาเห็นรูป ได้เห็น เห็นแล้วมันเกิดเวทนา แล้วก็เกิดสัญญา สัญญาก็มีความจดจำ จำได้อดีด แล้วก็มีความเกิดขึ้น สุขเวทนา แล้วมันก็ทำให้เกิดความอยาก เกิดความอยากแล้วมันก็เพื่อฝัน เป็นกระบวนการ เราก็เข้าใจ ภาษาบาลีเรียกว่า วิภังคะ

ที่จริงพระพุทธเจ้าเอง ท่านก็ตั้งชื่อ คือแนวทางของท่านคือวิภังคะ เป็นคำสอนของผู้ที่วิเคราะห้สมัยหลังจากพระพุทธเจ้าปรินิพพานแล้ว แล้วก็เริ่มมีลัทธิเกิดขึ้นในพระพุทธศาสนา มีผู้ที่พยายามจะยึดแนวที่พระพุทธเจ้าวางไว้ในลักษณะวิภังคะ และก็ได้ใช้วิธีวิเคราะห้และใช้การแยกแยะตามข้อธรรมะต่างๆ ซึ่งเป็นวิธีที่อาศัยปัญญามากกว่าอาศัยศรัทธา แล้วก็อาศัยการได้รู้เห็นตามความเป็นจริง แทนที่จะถูกชักลากไปตามภาพปรากฏหรือความเพื่อฝันความต้องการเลยเป็นส่วนอาศัยธรรมวิจยะเป็นกำลัง

เมื่อมีธัมมวิจยะ คือจะได้นั่งคิดอยู่อย่างเดียว

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

หนึ่งวิเคราะห์ที่อยู่อย่างเดียวมันก็ไม่พอ คือมันต้องเป็น
ฐานของการมีความพากความเพียร วิริยะ เพราะถ้า
หากมีแต่หนึ่งคิดเอา หนึ่งวิพากษ์วิจารณ์เอา มันก็ไม่จบ
หรือก พุดในแง่หนึ่ง คือถ้าเราไม่อาศัยมันเลย เราก็
ไม่เห็นชัดเจน แต่ว่าที่สิ้นสุดของการวิเคราะห์ที่ไม่มี
เราจะแยกแยะออกมาเล็กกลงๆ หรือขยายขึ้นๆ มันก็
ไม่มีที่สิ้นสุดหรือก เราเลยต้องอาศัยวิริยะ ความ
พากเพียร และก็อย่างที่ได้อธิบายเกี่ยวกับอริยมรรค
วิริยะความพากเพียรหรือสัมมาวายามะ ความพากเพียร
ชอบ ประเด็นสำคัญที่สุดอยู่ที่สภาพของจิต รู้จัก
รักษากุศลธรรม รู้จักทำให้กุศลธรรมเกิดขึ้น มีความ
พากความเพียรที่จะไม่ให้กุศลธรรมครอบงำ เลย
เป็นการรักษาสภาพจิตให้เป็นกุศล เบิกบาน

อันนี้เป็นความพากเพียร ซึ่งถ้าจิตเป็นกุศล
ต่อเนื้อก็จะต้องมีส่วนของความสงบอยู่ในนั้น เวลา
เราทำความพากความเพียร มีวิริยะเกิดขึ้น ยิ่งโดย
เฉพาะเวลามีวิริยะ ความเพียรตั้งบนฐานของสติ
และการพิจารณาในหลักธรรม มันจะต้องเกิดปิติ

จงทำเหตุให้พร้อม

ก็ลองคิดดู ถ้าเราเอาข้อธรรมะข้อไหน แล้วเราก็เหมือนกับว่าตีให้แตก ทำให้มันเห็นชัดเจนจริงๆ เห็นความถูกต้องของมันจริงๆ มันจะเกิดความอึดอึด เกิดความรู้สึกมันใจในความถูกต้องและความจริงที่พระพุทธเจ้าประกาศไว้ ปิฎกก็เกิดขึ้น ความอึดอึด ความรู้สึกปลื้มใจ มันก็เป็นกำลังที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของเรา เป็นอาการที่เกิดขึ้นเวลาเห็นความถูกต้อง เห็นธรรมะชัดเจนยิ่งขึ้น

แต่ถ้าหากเราจะปฏิบัติหรือเราจะรักษาแนวทาง เพื่อได้ความหลุดพ้นหรือการเข้าถึงหลักสัจธรรมจริงๆ ต่อไปเราก็จะต้องอาศัยความพากความเพียร อาศัยความปลื้มปีติ ค่อนข้างจะตื่นเต้นจนเกินไป จิตก็ยังแผ่สายโดยความดี แผ่สายโดยความตื่นเต้นในธรรมะ เราก็ต้องทำต่อไป ต้องเป็นปัสสัทธิ ความคลี่คลาย เรียกว่าไม่ตื่นเต้นจนเกินไป ไม่เครียด

ปัสสัทธิ มันจะแสดงออกทางกาย มากกว่า มันก็ต้องถึงใจเช่นเดียวกัน แต่ว่ามันจะมีความสงบ เริ่มเกิดขึ้น แล้วก็ความสบาย ตัวความสบายซึ่งบาง

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

ครึ่งปีติมันก็ตื่นเต้น มันก็สบายในระดับหนึ่ง แต่มันไม่ใช่สบายเยือกเย็น มันสบายตื่นเต้น มันคนละอย่างกัน ปัสสัทธิมันเป็นความสบาย คลี่คลาย ไม่ตื่นเต้น

พอปัสสัทธิมี ก็อาศัยสมาธิเป็นข้อธรรมะต่อไป ที่เข้าไปสู่ธรรมะ เข้าไปสู่การตรัสรู้ สมาธิความตั้งใจ มันก็เป็นความสงบที่แนบแน่น เป็นความสงบที่สงบกายสงบใจ ยิ่งโดยเฉพาะสงบใจ จิตใจเป็นหนึ่ง จิตใจรวบรวมเป็นอารมณ์เดียว ไม่หวั่นไหว มีความแจ่มใสเบิกบานเป็นสมาธิ

แต่ทำให้สังเกต ที่สมาธิได้เกิดขึ้นนั้น มันเกิดขึ้นบนฐานของสติ ของการพิจารณาธรรม ของการมีความอุตสาหะพยายาม มีความพากความเพียร มีความปลื้มใจในธรรมะ มีความคลี่คลาย จึงเกิดสมาธิ คือเราต้องเข้าใจในกระบวนการเพื่อเกิดสมาธิ

เพราะว่าบางครั้งเวลาเราฟังคำศัพท์-สมาธิคือความตั้งใจมั่น สมาธิคือความสงบ เยือกเย็น ฟังแล้วก็แหมม อยากได้ นั่งลง จะให้เป็นสมาธิให้ได้ ลม

จงทำเหตุให้พร้อม

หายใจเข้าก็จะยึดสมาธิให้เข้าจิตใจ ลมหายใจออกก็จะรัดมันไว้ให้มันเป็นสมาธิให้ได้ เหตุยังไม่มี ธรรมทั้งหลายเกิดจากเหตุ มีก็เพราะเหตุ ไม่มีก็เพราะเหตุ เลยเราก็ต้องทำเหตุให้พร้อม เราต้องพอใจกับการสร้างเหตุ

อย่างที่หลวงพ่อบุญชานยกตัวอย่าง เพราะว่าหลายคนก็ชอบบ่น ปฏิบัติมานาน จิตไม่สงบ ทำยังไงคือเราไม่มีหน้าที่ที่จะไปบังคับจิตให้สงบ เรามีหน้าที่ที่จะทำเหตุให้พร้อม เหมือนกับเราดูแลต้นไม้ เรามีหน้าที่ เช่นเราอยากได้มะม่วง เราก็มีหน้าที่ที่จะปลูก เอาเมล็ดลงไปในดิน แล้วก็เรามีหน้าที่ที่จะรดน้ำมัน เรามีหน้าที่ที่จะให้ปุ๋ยมัน เรามีหน้าที่ที่จะกำจัดแมลงมัน เราไม่มีหน้าที่ที่จะดึงต้นไม้ให้มันโตขึ้นตามที่เราต้องการ เราไม่มีหน้าที่ที่จะบังคับต้นไม้ให้มันโตเร็ว หรือที่จะออกลูกตามที่เราต้องการ เราทำหน้าที่ของเรา ให้ปุ๋ย ให้น้ำ กำจัดแมลง ดูแลต้นอื่นที่จะเข้ามาเกี่ยวพัน แล้วต้นไม้ก็จะโตเอง ผลไม้ก็จะออกเอง เราก็ต้องให้มันเป็นไปตามเหตุ

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

การปฏิบัติให้ได้สมาธิ หรือให้ได้เกิดการหลุด
พ้นก็เช่นเดียวกัน เราต้องให้ความสำคัญที่เหตุ จิต
จะสงบเร็ว สงบช้า จิตจะได้เห็นแจ้งรวดเร็ว หรือจะ
ใช้เวลานาน เราก็ต้องคล้ายๆว่าพอใจ ยินดีที่จะให้
มันแสดงออกตามกระบวนการของธรรมชาติ แต่ว่า
เราต้องขยันในการทำเหตุให้พร้อม ถ้าเราไม่ขยันใน
การทำเหตุ มันก็แสดงผลไม่ได้

ข้อสุดท้ายคืออุเบกขา อันนี้แหละคือที่จะทำให้
เรารอหรือยินดีพอใจ อุเบกขาแปลว่าทำใจให้เป็นกลาง
ฐานของการทำใจเป็นกลางคือการเข้าใจในหลักกรรม
อย่างที่เรเข้าใจ อย่างที่เราสวด คือเรามีกรรมเป็น
ของตน เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ เรามีกรรมเป็นที่เกิด
คือกรรมเป็นสิ่งที่เป็นการกระทำ กรรมก็ไม่ใช่อะไร
แปลกหรือก กรรมในภาษาบาลีเป็นคำกิริยา คือแปล
ว่าการกระทำ เท่านั้นล่ะไม่ได้ซับซ้อนอะไร มีการ
กระทำอย่างไรก็ต้องมีผลเกิดขึ้น ทำกรรมอันใดไว้
เป็นบุญหรือเป็นบาป เราจะเป็นทายาท คือเราจะต้อง
รับผลของกรรมนั้นต่อไป

จงทำเหตุให้พร้อม

อันนี้เป็นลักษณะธรรมชาติ อุเบกขาทำใจเป็นกลาง คือยอมเป็นกลางในการทำเหตุให้พร้อม คือให้มีการกระทำที่ถูกต้อง แล้วก็ใจเป็นกลางในการรอผล มีอุเบกขา เวลาทำเหตุให้พร้อม จะแสดงออกเร็วหรือช้า ก็ต้องเป็นไปตามเหตุ ซึ่งเหตุทั้งหลายมันก็ค่อนข้างจะสลับซับซ้อน มีเหตุในปัจจุบันก็มี มีเหตุจากอดีตในชาตินี้ก็ดี มีเหตุจากชาติก่อนก็มี เลยมันก็ค่อนข้างจะดูยากหน่อย

แต่เวลาที่แน่นอน ยิ่งจะทำให้จิตสงบแจ่มใส เบิกบาน มันก็ใช้เวลา บางคนก็เห็นมาปฏิบัติธรรมอายุ ๓๐-๔๐ ปี มาเข้านั่งสมาธิ เดินจงกรม ฟังธรรมะ ทำไปทำมาสัก ๙ วัน แล้วก็มาบ่น เอ้อ จิตไม่ค่อยสงบทำไมเป็นอย่างนี้ เราก็ได้อุทิศสำหรับดูลมหายใจเข้าลมหายใจออก ไม่เห็นสงบเลย ไม่ดูที่เหตุนะ เหตุที่สร้างให้รุ่มรวยทำมาตั้ง ๓๐-๔๐ ปี แล้วก็มาทำ ๙ วันจะให้มันสงบได้ทันที มันก็ยากแล้ว เหตุมันไม่สมดุลกัน

มันก็ต้องให้มีน้ำหนักของเหตุในทางที่จะพอ

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

แสดงผลออกมาได้ หรือยังจะได้ทวงเหตุอื่นๆได้ นี่เป็นส่วนอุเบกขา คือใจเป็นกลาง ไม่ได้หวั่นไหว คือเข้าใจในหลักการ ไม่ได้หวั่นไหว ไม่ได้สงสัย ไม่ได้กลัวว่าจะไม่ได้ แต่ว่าพร้อมที่จะรักษาใจเป็นกลางไว้ เพื่อทำเหตุให้พร้อมได้

อันนี้เป็นกระบวนการของการพัฒนาจิต เพื่อเข้าสู่การหลุดพ้นหรือเข้าสู่โมกขธรรม ธรรมะที่เยือกเย็น ปลอดภัยออกจากกิเลสและตัณหาได้

อีกแง่หนึ่งของการที่จะเอามาใช้ในการพิจารณา เพื่อปฏิบัติ ก็มีส่วนที่เป็น ...หาคำศัพท์ภาษาไทย ยากหน่อย... “ออกกำลัง” และมีส่วนที่อยู่ข้าง “ความสงบ” เช่น ธรรมวิจยะ วิริยะ ความเพียร ปีติ เป็นส่วนที่ “ออกกำลัง” แล้วก็เหมือนกับ **active** มันเป็นตัวที่เราเกี่ยวข้อง แล้วก็เอาใจใส่จริงๆ แต่ว่าอีกส่วน เช่น ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา มันอยู่ในฝ่ายที่ผ่อนคลาย สงบ ถอย คือไม่เกี่ยวข้องและไม่ตื่นเต้น ที่จะตะเกียกตะกายให้มันเกิดขึ้น มันอยู่ในแบบ ถอย สงบ ปล่อย วาง

จงทำเหตุให้พร้อม

ซึ่งเวลาเราปฏิบัติ มีบางเวลาที่เหมาะสมกับการเอาฝ่าย “ออกกำลัง” มาใช้ เช่น เกิดถิ่นมิถนะ ง่วงเหงาหาวนอน หดหู่ เราเอาปัสลัทธิมาใช้ อุเบกขามาใช้ ยิ่งจะหลับใหญ่เลย เราต้องเอาตัวธัมมวิจยะ ความ پاکเพียร ปิติ เข้าไปแก้ไขความง่วงเหงาหาวนอน ความหดหู่ อันนั้นก็เป็นตัวอย่าง

แต่ถ้าหากว่าเราเกิดความฟุ้งซ่าน เรายิ่งเอาความวิพากษ์วิจารณ์ในธรรม แล้วก็ความวิริยะความ پاکเพียรเข้าไป ปิติเข้าไป ยิ่งฟุ้งกันใหญ่เลย เราก็ต้องเอาฝ่ายที่สงบหน่อยเพราะว่าเรากำลังฟุ้งซ่านอยู่แล้ว เราต้องหาข้อธรรมที่จะทำให้มันเย็นลง ให้มันสงบลง ให้ความรวดเร็วของจิตใจให้มันช้าลงสักนิดหนึ่ง จะได้ไม่ถูกชักลากไป เลยเอาปัสลัทธิ ความคลี่คลาย เอาสมาธิ ความตั้งใจมั่น เอาอุเบกขา ความเป็นกลางของจิต เอามาใช้ เพื่อหาความพอดี

พระพุทธเจ้าบอกว่า สติต้องใช้ทุกเมื่อ คือ ไม่มีโอกาสไม่มีเวลาในการปฏิบัติที่เราไม่สมควรใช้สติ ต้องใช้อยู่ตลอด ขาดไม่ได้ นี่เป็นข้อธรรมะที่จะช่วย

วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่

ทำเหตุให้เกิดขึ้น ก็กับการสร้างสภาพของจิตใจที่จะได้
เข้าถึงธรรมะได้ เห็นธรรมะได้ อาศัยธรรมะได้
แล้วก็เป็นส่วนหนึ่งของสติปัญญาแล้วเราก็...ยิ่ง
ศึกษาเรื่องสติปัญญาก็ยิ่งเห็นว่ามันครอบคลุมไปทุกอย่าง
และเป็นแผนการในการดำเนินชีวิตที่เวลาเราจะยกมา
ใช้เพื่อฝึกฝนตนเอง เราก็จะได้ ไม่ขาดเครื่องมือ
เราไม่ขาดพาหนะที่จะไปให้ถึงเป้าหมายของเรา มี ที่
พระพุทธเจ้าได้สั่งสอนเอาไว้ ก็รู้สึกว่สมบูรณ์ แต่
เราต้องเอามาใช้อย่างสมบูรณ์ เราต้องรู้จักเอามา
ประกอบในชีวิตอย่างสมบูรณ์

นี่เรียกว่าการทำเหตุให้พร้อม เราสนใจในเรื่อง
เหตุ ผลมันก็ต้องปรากฏ อันนี้เป็นสิ่งที่เรายิ่งปฏิบัติ
เราก็ยิ่งเกิดความมั่นใจมากขึ้น บางทีเราก็ไม่ได้หลุดพัน
ร้อยเปอร์เซ็นต์หรอก แต่ว่าเราก็ยังได้ลิ้มรสบ้างเวลา
จิตใจได้ปล่อยความเศร้าหมองและก็ได้รู้สึกเยือกเย็นลง
มันก็เป็นการลิ้มรส อย่างน้อยก็การหลุดพ้นในขณะนั้น
ก็อาจจะไม่ได้เป็นการหลุดพ้นที่เด็ดขาด แต่ว่าอย่างน้อย
มันก็เป็นสิ่งที่รู้ว่าอันนี้คือหนทาง เป็นทางที่ถูกต้อง

จงทำเหตุให้พร้อม

เป็นเหตุที่สมบูรณ์ เราจะได้มีกำลังใจทำเหตุให้พร้อม
เวลาทำเหตุให้พร้อม ผลก็ต้องเกิดขึ้น คือไม่
วันใดก็วันหนึ่ง มันเป็นเรื่องธรรมดา เช่น เราหิว
เราก็เริ่มตักอาหารมาใส่ปากของเรา เราก็มั่นใจว่า
คงจะได้อิ่ม คงไม่ได้สงสัยหรือ เพราะเราเคยเห็นแล้ว
ไม่ใช่ว่าตักอาหาร เอ มันจะอิ่มไหม ขาดินะ มันไม่
ได้สงสัยหรือ ยกเข้าไปๆ เดียวก็อิ่มแล้ว อันนี้ก็
เหมือนกันแหละเราปฏิบัติ ยกข้อธรรมะเข้ามาสู่จิตใจ
ของเรา มันก็ต้องอิ่ม

ก็คงจะพอสมควรแก่เวลาสำหรับคืนนี้ ก็ขอให้
เอาไปพิจารณาไปปฏิบัติกัน





วัดป่าอภัยคีรี

วัดป่าอภัยคีรีเป็นวัดสาขาในสายหลวงพ่อบุชา สุภทัโธ แห่งแรกในสหรัฐอเมริกา ตั้งอยู่ทางเหนือของเมืองซานฟรานซิสโก มีเจ้าอาวาสร่วมกัน ๒ รูป คือพระอาจารย์ปสนุโน และพระอาจารย์อมโร

อภัยคีรี เป็นภาษาบาลี มีความหมายว่า ชุณฺหาแห่งความปลอดภัย เป็นชื่อวัดโบราณในศรีลังกาที่ต้อนรับพระสงฆ์ต่างนิกายมาปฏิบัติธรรมร่วมกันด้วยความสมัครสมานสามัคคี ด้วยความเชื่อว่าทุกชีวิตมีสิทธิในการทำทุกขให้สิ้นได้เท่าๆ กัน วัดป่าอภัยคีรีก็เช่นเดียวกัน

วัดป่าอภัยคีรีเปิดโอกาสให้ผู้ที่ต้องการปฏิบัติธรรมได้มีโอกาสปฏิบัติตามแนววัดป่าฝ่ายเถรวาท ผู้สนใจจะอุปสมบทเป็นพระภิกษุจะต้องถือศีล ๘ จากนั้นบวชเป็นผ้าขาว ๑ ปี บรรพชาเป็นสามเณรอีก ๑ ปี จึงจะได้รับการพิจารณาให้อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ปัจจุบันวัดป่าอภัยคีรี มีพระภิกษุจำพรรษา ๙ รูป ผ้าขาว ๒ คน และแม่ชีศีลลึง ๒ คน

หลวงพ่อบุชาท่านได้ให้หลักการไว้ให้มุ่ง “สร้างวัดภายใน” เสียก่อน คือ สร้างกายวาจาใจ ที่มีวัตรปฏิบัติดี ท่านกล่าวไว้ว่า “ให้พระสร้างคน แล้วคนเขาจะสร้างวัด”

ABHAYAGIRI BUDDHIST MONASTERY

16201 Tomki Rd., Redwood Valley, California, 95470

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

E-mail : sangha@abhayagiri.org Website : www.abhayagiri.org

หนังสือธรรมะของพระอาจารย์ปสนุโน
ซึ่งได้เคยจัดพิมพ์แล้ว

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

หนังสือเหล่านี้ไม่มีจำหน่าย
จัดพิมพ์ตามวาระโอกาสที่มีผู้ศรัทธาเป็นเจ้าภาพ
ท่านที่มีจิตศรัทธาประสงค์จะร่วมจัดพิมพ์ กรุณาติดต่อที่

กองทุนธรรมบูชา

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

พระอาจารย์ปสนุโน

นามเดิม รีด แพร์รี (Reed Perry)

เกิด ๒๖ กรกฎาคม ๒๔๙๒ ประเทศแคนาดา

การศึกษา ปริญญาตรี สาขาประวัติศาสตร์

ท่านอาจารย์มีความสนใจในพระพุทธศาสนาตั้งแต่วัยเยาว์ ครั้งเป็นนักศึกษา เมื่อจบการศึกษาแล้ว ท่านได้เดินทางไปหาประสบการณ์ชีวิตในหลายประเทศ จนกระทั่งปี ๒๕๑๖ ท่านได้เดินทางมายังประเทศไทยและเกิดความสนใจในการทำสมาธิภาวนา จึงได้ไปฝึกปฏิบัติที่วัดเม็งมาง จังหวัดเชียงใหม่ หลังจากนั้นท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุที่วัดเพลงวิปัสสนา กรุงเทพมหานครในปี ๒๕๑๗

ในพรรษาแรกนั้นเองท่านได้มีโอกาสฝากตัวเป็นศิษย์ของหลวงพ่อชา สุภทฺโท แห่งวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี โดยการแนะนำของพระอุปัชฌาย์ของท่าน โดยได้ทำหน้าที่วัดหนองป่าพงและวัดสาขาอื่นๆ ตามโอกาสอันสมควร ปี ๒๕๒๕ ท่านได้รับมอบหมายให้ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ และได้ปฏิบัติหน้าที่นี้เป็นเวลา ๑๕ ปี จนถึงปี ๒๕๓๙

ปัจจุบันท่านเป็นเจ้าอาวาสวัดป่าอภัยคีรีร่วมกับพระอาจารย์อมโร แต่ท่านยังคงเดินทางมาประเทศไทยเพื่อปฏิบัติศาสนกิจและอบรมสั่งสอนลูกศิษย์ตามโอกาสอันควร