# ๕๐ พรรษา พาตามรอยธรรม

ปสันโน ภิกขุ

พระราชโพธิวิเทศ วิ. (ปสันโนภิกขุ)

# ๕๐ พรรษา
# พาตามรอยธรรม

**พระราชโพธิวิเทศ (หลวงพ่อปสันโน)**
**๗๔ ปี ๕๐ พรรษา**
**๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๖**

๗๔ ปี ๕๐ พรรษา
บุญนำพา กุศลบรรจบ
ตะวันตก-ออกพานมาพบ
ได้ประสบ “พระสุปฏิปันโน”

ลาละโลกเรียนรู้ธรรม
หลวงพ่อชานำน้อมธรรมสุโข
ตื่นรู้เบิกบานภิกษุปสันโน
เป็นร่มโพธิ์ให้พึ่งพิงทุกถิ่นแดน

จากแดนดินถิ่นอีสาน
พาเบิกบานนับหมื่นแสน
Export ธรรม from Thailand
To ดินแดนสหรัฐอเมริกา

ก้านญาณกิ่งโพธิ์โตขยาย
ธรรมกำจายทั่วทิศา
ไทยฝรั่งแขกจีนชาตินานา
น้อมศรัทธา...หลวงพ่อปสันโน

เรียงคำ มนตรี ศิริธรรมปิติ

# อนุโมทนาคาถา

สำหรับอาตมา ปี ๒๕๔๖ นี้ เป็นปีที่
อาตมาบวชครบ ๕๐ พรรษา การที่
คณะศรัทธาญาติโยมได้มีจิตศรัทธา
ตั้งใจร่วมกันพิมพ์หนังสือเพื่อเป็น
ธรรมทานนั้น ทำให้อาตมาสู้สึกปลื้มใจ
ในกุศลจิตดังกล่าว

หนังสือเล่มนี้ได้ทำการรวบรวมธรรมะ
ในหัวข้อเกี่ยวกับการปฏิบัติหรือสิกขา
ในภาษาบาลี การปฏิบัติเป็นแก่น
ของคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และ
เป็นพื้นฐานของความก้าวหน้าใน
ธรรมะของท่าน

อาตมาจึงใคร่ขออนุโมทนาในความ
ตั้งใจ และการกระทำที่เป็นกุศล
ของบุญจงเป็นเหตุ เป็นพลวปัจจัย
ให้ทุกท่านประสบความสุข ความเจริญ
และความเบิกบานในธรรม

พระราชโพธิวงศ์

# คำนำ

หากย้อนรำลึกไปถึงการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของคณะสงฆ์ลูกศิษย์พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท) ตามบันทึกในหนังสือ กาลานุกรม : พระพุทธศาสนาในอารยธรรมโลก ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวถึง “การตั้งวัดป่านานาชาติแบบไทยในประเทศอังกฤษ พุทธศักราช ๒๕๒๒ (ค.ศ.๑๙๗๙) ถือเป็นการประดิษฐานคณะสงฆ์ในประเทศอังกฤษ ซึ่งต่อมาก็ได้ขยายเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ”

หนึ่งในคณะสงฆ์ผู้นำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาจากตะวันออกสู่ตะวันตก รูปหนึ่งก็คือ ท่านเจ้าคุณอาจารย์พระราชโพธิวิเทศ วิ. (ปสันโน ภิกขุ) พระอาจารย์เคยเล่าว่า มีความตั้งใจบวชเพียง ๓-๔ เดือนเพื่อทดลองชีวิต แต่มาบัดนี้ พระอาจารย์ได้ใช้ชีวิตดำรงอยู่ในบรรพชิตศิษย์พระพุทธองค์ยาวนานครบ ๕๐ พรรษาในปีนี้ และยังคงทำหน้าที่เผยแผ่ธรรมอย่างมีความอิสระเข้าถึงแก่นพุทธธรรม

หนังสือ “**๕๐ พรรษา พาตามรอยธรรม**” เป็นหนังสือที่รวบรวมธรรมคำสอนแบบลัดสั้น ด้วยความเพียรของคณะศิษย์ Dhamma Break ในรูปแบบงานเผยแผ่ผ่านสื่อออนไลน์ ทั้ง Facebook Youtube และส่งต่อในสื่อออนไลน์อื่น ๆ อย่างต่อเนื่อง

ตั้งแต่ ๗ มีนาคม ๒๕๖๓ จนถึงปัจจุบัน คณะผู้จัดทำคัดผลงานมาตีพิมพ์เพียง ๕๐ ชิ้น แบ่งกลุ่มชิ้นงานตามแนวไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) พร้อมจัดทำ QR Code จากบทธรรมในหนังสือไปสู่ภาพ-เสียงจริงของพระอาจารย์ เพื่อผู้อ่านได้อรรถรสที่เลิศกว่า

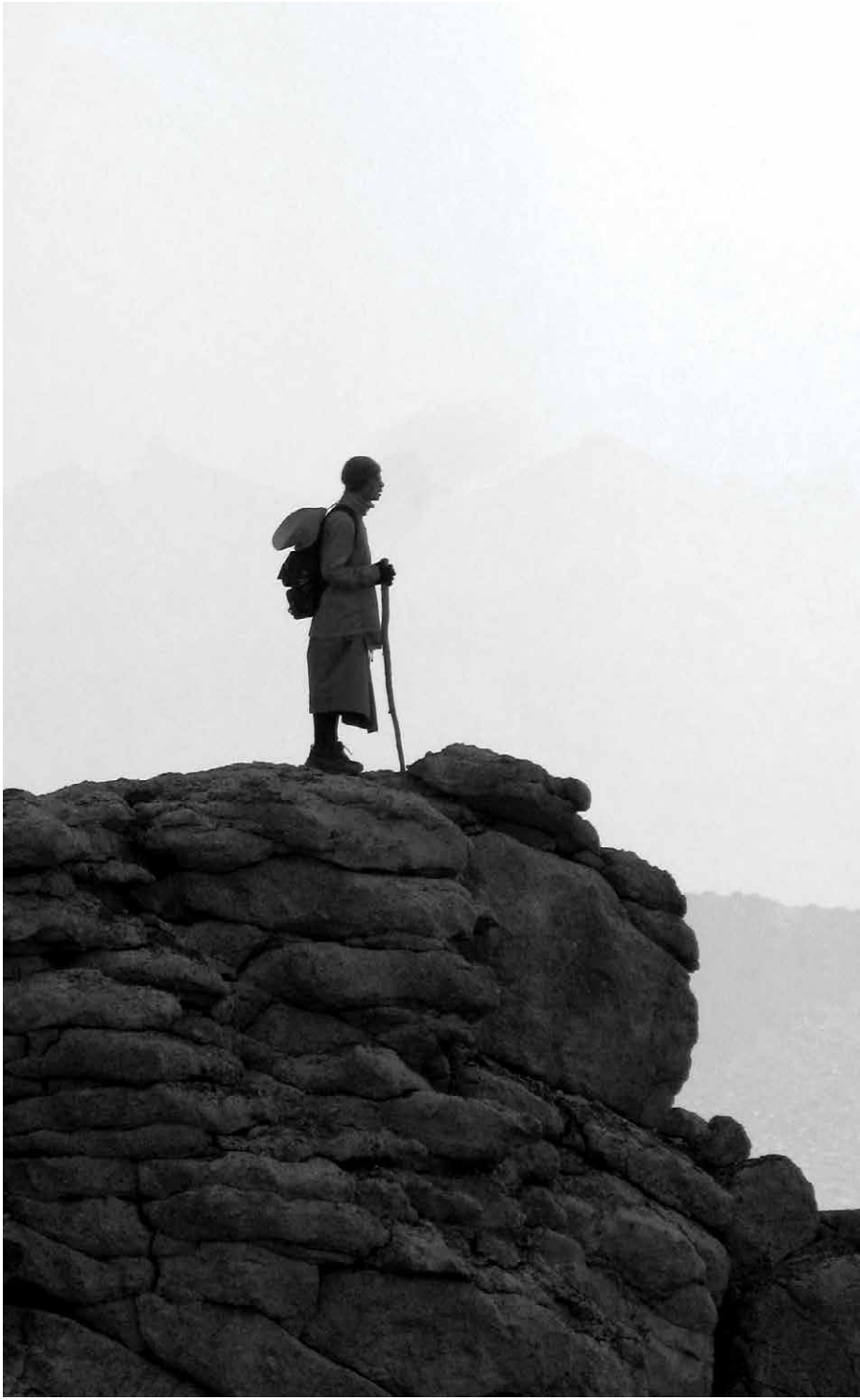
ด้วยเวลาทำงานที่แสนสั้น อันเกิดจากใจที่มีฉันทะว่า จะให้หนังสือเล่มนี้เสร็จทันการเดินทางมาสอน แสดงธรรม และเยี่ยมเยือนลูกศิษย์ ด้วยความเมตตาของพระอาจารย์ในปีนี้ หลังจากห่างเหินพระอาจารย์มาหลายปี จากเหตุแห่งวิกฤติโรคระบาด หากมีความผิดพลาดบกพร่องประการใด คณะผู้จัดทำขอน้อมรับด้วยจิตคารวะ พร้อมกราบขอขมาต่อพระรัตนตรัยด้วยเศียรเกล้า

กุศลผลบุญอันใดที่เกิดจากการจัดทำหนังสือเล่มนี้ คณะศิษยานุศิษย์ ขอน้อมถวายเป็นอาจาริยบูชา และเป็นเครื่องหมายแสดงมุทิตาคารวะ แด่ พระราชโพธิวิเทศ วิ. เพื่อเป็นพลวปัจจัยให้พระเดชพระคุณได้เดินตามรอยธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจนถึงพระนิพพานในเวลาไม่เนิ่นช้า

**น้อมกราบนมัสการด้วยความเคารพอย่างสูง**

**คณะศิษยานุศิษย์**

**๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๖**



# สารบัญ


**๐๑**
**ศีลทำให้สุขตั้งอยู่** ๑๑

**๐๒**
**สมาธิคือจิตใจที่มีความมั่นคง** ๓๙

**๐๓**
**ผู้มีปัญญาก็ย่อมมีสติ** ๗๗

**๐๔**
**ปุจฉาพัฒนาปัญญา** ๑๐๑


ท่านผู้อ่านสามารถใช้เครื่องโทรศัพท์มือถือสแกน QR Code ที่อยู่ในแต่ละบทธรรมเพื่อรับชม ภาพ - เสียง ของพระอาจารย์ จะได้อรรถรสที่เลิศกว่า

ศีลทำให้สุขตั้งอยู่

# คำสอนแรก

"...อริยสัจ ๔ เป็นคำสอนที่พระพุทธเจ้าได้สอนเป็นคำสอนแรก ซึ่งบางคนชอบพูดว่า ถ้าเป็นคำสอนแรก ท่านก็ยัง...เหมือนกับสอนไม่เป็น ต้องพัฒนาต่อไป แต่อาตมาก็ว่า ไม่ใช่ เพราะเป็นคำสอนที่ออกมาจากจิตใจที่เพิ่งตรัสรู้ใหม่ ๆ จิตใจจะผ่องใสแค่ไหน มันก็หาประมาณยาก แล้วก็เป็นความตั้งใจของท่านที่จะให้

เพราะความรู้สึกตอนแรก...คนจะไม่เข้าใจเรื่องนี้เลย เหมือนกับสิ่งที่ท่านได้บรรลุเข้าถึง เป็นของเห็นยาก เข้าถึงยาก

เพราะว่ามันถูกทั้งอวิชชาและตัณหาบัง คือถ้าหากว่ามีแค่อวิชชาก็จะพอไหวอยู่ หรือถ้าแค่ตัณหาก็อาจจะพอไหวอยู่ แต่นี่มันบวกกันเข้า มันก็ยิ่งยากใหญ่

อันนี้เป็นเหตุที่**ท่านได้ยกประเด็นของอริยสัจ ๔ เพื่อให้คนที่สนใจในธรรมะ อยากจะได้รู้ความจริง อยากจะพ้นจากวัฏฏสงสาร อยากจะพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดหรือพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง เข้าถึงความสงบที่แท้จริง**

ก็เป็นคำสอนที่เป็นอุบายที่จะอำนวย อนุเคราะห์ เพื่อจะได้เข้าใจในความจริง แล้วก็ยกประเด็น ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ การดับทุกข์ หนทางที่จะดับทุกข์...”

คำสอนแรก

# เชื้อเพลิงแห่งทุกข์

"...ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ทั้งห้า เป็นตัวทุกข์
ขันธ์ห้านี่แหละที่เป็น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
ที่ประกอบด้วยอุปาทาน การยึดมั่นถือมั่น คือความหลงในนั้น
มันก็เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์
**ไม่ใช่ขันธ์ห้าเป็นเหตุให้เกิดทุกข์**
**ต้องมีอุปาทานอยู่ ต้องหลงในสิ่งเหล่านั้น**
**ต้องยึดไว้ ต้องสำคัญมั่นหมายว่า เป็นเรา**..."

"...**อุปาทานก็เป็นคำศัพท์ที่เหมือนกับว่า เรายึดมั่นถือมั่น**
แต่อีกอย่างหนึ่งก็เหมือนกับเป็นเชื้อเพลิงที่ทำให้เร่าร้อน
เหมือนกับจุดไฟเผา ทำให้เร่าร้อน
เรื่องการมีขันธ์ห้า ไหน ๆ เกิดมามันก็แก้ไขไม่ได้
มันก็มีอยู่จนวันตาย แต่ว่าตัวอุปาทานที่ซอบแทรกเข้าไป
อันนี้เป็นสิ่งที่เราสามารถเข้าใจ แล้วก็ละได้ ถอดถอนได้
หรืออย่างน้อยก็ทำให้เบาบางได้
เป้าหมายของการปฏิบัติ การภาวนา การฝึกการหัด
เพื่อคลี่คลายออกจากความหลงผิด
และยึดไว้ซึ่งขันธ์ห้าเหล่านี้..."

เชื้อเพลิงแห่งทุกข์

# ทุกข์เป็นครู

“...เรามีอุปสรรค หรือมีปัญหาในการปฏิบัติ
หรือมี**ความทุกข์**ในการปฏิบัติของเราอย่างไร เมื่อไหร่
เราควรที่จะ**ยกให้เป็นคู่แข่ง**...

...**คือมันเป็นสิ่งที่เราต่อสู้อยู่
เป็นผู้ที่เราต่อสู้ที่สมควร ที่เหมาะสม
ที่เราพร้อมที่จะศึกษา พร้อมที่จะเข้าใจ
เพื่อที่จะชนะให้ได้**...

...เหมือนกับได้ยกกระจกเงา
ให้เราเห็นสิ่งที่เราเองต้องแก้ไข
แล้วเราจะได้เป็นผู้เรียนรู้กับสิ่งเหล่านั้น
และเราจะได้เกิดปัญญา
เกิดความเฉลียวฉลาดในเวลานั้น...”

ทุกข์เป็นครู

# ตัณหา พาตัน

“...**อย่างที่พระพุทธเจ้ากล่าวไว้ ตัณหาคือ..**
**อันเป็นเครื่องทำให้มีการเกิดอีก**
**อันประกอบอยู่ด้วยความกำหนัด**
**โดยอำนาจความเพลิน**
เป็นเครื่องทำให้เพลินอย่างยิ่งในอารมณ์นั้นๆ
เดี๋ยวก็ได้อย่างนี้ เพลินอย่างโน้น
อันนี้ไม่ดีเท่า ที่โน่นน่าจะดีกว่า
นี่เราก็ทำอยู่เรื่อย คือ**ไม่พอใจกับสิ่งที่มีอยู่**
**ก็อยากได้อย่างอื่น ยากที่จะสงบ**
ยากที่จะปลอดโปร่ง
จึงเป็นเหตุให้เราทวนกระแสของตัณหาและอุปทาน
ซึ่งเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติ...”

ตัณหา พาตัน

# ใครผิด ใครถูก

“...คิดดูจะทะเลาะกันเมื่อไหร่ มีอะไรเป็นเหตุ
ทิฏฐิไม่ตรงกัน ความเห็นไม่ตรงกัน
เมื่อความเห็นของเขาไม่ตรงกับเรา
แล้วใครผิด ใครถูก
เราถูก ทำไมเขาผิดอยู่เรื่อย
แหมมมมม...มนุษย์เป็นอย่างไรน้อออ
ความรู้สึกจะเป็นอย่างนั้น

**อันนี้ก็เพราะอำนาจของความยึดมั่นถือมั่น**
**คือเรายึดไว้ในทิฏฐิความเห็น**
**จึงเป็นเหตุให้เกิดความขัดแย้ง** เกิดการทะเลาะกัน
เกิดการแบ่งแยกกัน ก็เพราะอำนาจของทิฏฐิ...”

ใครผิด ใครถูก

# ดูตัว ละตน

"...ที่เราว่า **อัตตาตัวตน เป็นสิ่งที่เราสมมติขึ้นมา**
**หรือสำคัญ มั่นหมายขึ้นมา**
**เราได้ปรุงให้มันเกิดขึ้นมา ไม่ใช่ว่าเป็นสิ่งที่มีอยู่จริง ๆ**
ไม่เป็นสิ่งที่มีอยู่ดั้งเดิม เราได้สมมติขึ้นมา
หรือได้หลงไปตามการกระซิบของความรู้สึกต่อตัวตน

คือความรู้สึกมีอยู่ ความรู้สึกเรามีเยอะแยะ
เราจะเชื่อความรู้สึกทั้งหมดไหม
มันก็ไม่สมควร
และยิ่งเฉพาะความรู้สึกต่อตัวตน
เราก็ต้องมาสังเกตอีกทีหนึ่ง
มีอะไรที่เป็นแก่น มีอะไรที่เป็นสาระอยู่ในนั้นไหม
ยิ่งดู ก็ยิ่งเห็นชัดเจนว่า ไม่มี
อย่างว่า...ความรู้สึกมีอยู่ แต่ว่าไม่ค่อยเป็นสาระ..."

ดูตัว ละตน

# ฝึกหัด ยับยั้ง เหมาะสม ดีงาม

“...เวลาเรารักษา**ศีล** เวลาเราสมาทานศีล
เช่น ปาณาติปาตา เวรมณี สิกขาปะทัง สมาทิยามิ
คือขอสมาทานบท**ศึกษา**
จะยกเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต

ศีลเราศึกษาจากอะไร
ไม่ใช่ว่าเรานั่งจดจำ ขีดเขียนเอาไว้
คือเราต้องเป็นผู้ฝึกหัดตัวเอง
ยับยั้งกระแสของการคิด
จะเบียดเบียน คิดจะฆ่า

**ศีลทุกข้อก็เป็นอย่างนั้น**
**คือเป็นการฝึกหัดตัวเอง**
**เพื่อให้อยู่ในขอบเขตที่ดีงาม**
**เพื่ออยู่ในความประพฤติที่เหมาะสม**
**ก็เป็นการศึกษา**...”

ฝึกหัด ยับยั้ง เหมาะสม ดีงาม
(ศีล-ศึกษา)

# ศึกษา–ฝึกหัด

"...**พื้นฐานคำสอนของพระพุทธเจ้าจริง ๆ**
**อยู่ที่การศึกษา เป็นเอกลักษณ์ของคำสอนของท่าน**
อย่างเช่น เราทำความปีติอิ่มเอิบให้เกิดขึ้น
เราก็ฝึกหัด ศึกษาดูว่า
เรายกปีติความอิ่มเอิบขึ้นมาว่า เรารู้สึกอย่างไร
จะเป็นอย่างไร มีผลอย่างไร
ถ้าเราดูให้ดี ก็มีแต่ผลดี
หรือเราฝึกหัดจิตใจของเรา บางทีก็เครียดใช่ไหม
แต่พระพุทธเจ้าก็ไม่เคยชักชวนให้ฝึกหัดจิตใจ
ให้เกิดความเครียด อันนี้เราทำเก่งอยู่แล้ว
เราฝึกหัดให้คลี่คลาย ให้ปลอดโปร่ง
ฝึกหัดให้เข้าใจในหลักของความเป็นจริง
ก็เป็นการฝึกหัดของเรา
นี่แหละ พระพุทธเจ้าได้สั่งสอนไว้..."

ศึกษา-ฝึกหัด

# เบื่อโลก-เจริญธรรม

“... สมัยก่อนตอนเราเป็นนักเรียนชั้นมัธยม
มันก็เบื่อ แล้วก็คิดว่า ไปมหาวิทยาลัย
เราจะได้เจออะไรที่น่าสนใจ น่าตื่นเต้นหน่อย
มันก็เบื่อเหมือนกัน คือก็เป็นนักศึกษาที่ไม่ค่อยดี

แต่พอเริ่มฝึกในพระพุทธศาสนา
เดี๋ยวนี้เราบวชมา 40 กว่าปีแล้วเกือบ 50
อันนี้ไม่เบื่อ น่าสนใจมาก น่าศึกษา
น่าฝึก น่าหัด เพราะมันเป็นเรื่องชีวิตของเราจริงๆ
เรื่องของความสุข เรื่องของความทุกข์
เรื่องของคุณธรรม เรื่องของการทำ
ความสามารถให้เกิดขึ้นในตัวเอง
**เพื่ออยู่ในโลกนี้อย่างกลมกลืนกับสิ่งแวดล้อมก็ดี**
**หรือกับเพื่อนมนุษย์ด้วยกันก็ดี ก็เป็นสิ่งที่น่าศึกษา**
**น่าฝึก น่าหัดอยู่ คือ ทำอย่างไรจึงจะอยู่ได้โดยไม่ทุกข์**
**เป็นแนวทางที่พระพุทธเจ้า**
**สร้างไว้ สอนไว้ เปิดทางให้เรา...“**

เบื่อโลก-เจริญธรรม

# กิเลสไร้กาล

“...**คำสอนของพระพุทธเจ้า**
**เอกลักษณ์อย่างหนึ่งที่ท่านระบุไว้ว่า**
**เป็นอกาลิโก คือไม่เกี่ยวกับกาล กับเวลา**
**สมัยพุทธกาลที่พระพุทธเจ้าได้เทศน์สั่งสอน**
**คิดว่า มนุษย์สมัยนั้น ความโลภ โกรธ หลง**
**ก็คงไม่แตกต่างกับเราในทุกวันนี้**
อาจจะแสดงออกในอากัปกิริยาที่ไม่เหมือน ...

...ถ้าเราดูที่พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้ในพระวินัย
ก็จะเห็นว่า แม้แต่อยู่กับพระพุทธเจ้า
ก็ยังอุตส่าห์ทำความผิดอยู่
ยังอุตส่าห์ทำสิ่งที่ไม่เหมาะ ไม่ควร
พระพุทธเจ้าจำเป็นต้องตักเตือน ต้องตั้งสิกขาบทไว้
ต้องบัญญัติไว้เพื่อไม่ให้ทำในสิ่งนั้น
ขนาดพระพุทธเจ้าได้ตั้งศีลข้อนี้
ก็ยังมีนักบวชที่หาวิธีที่จะหลีกเลี่ยงไปทำผิดอย่างอื่น
นิสัยของมนุษย์ก็ไม่ค่อยเปลี่ยนแปลงเท่าไหร่...

…แต่เราแต่ละคน ต้องเป็นผู้รับผิดชอบ
ได้ศึกษา ได้ฝึก ได้หัด เพื่อเข้าสู่ธรรมะของพระพุทธเจ้า
ที่ทำให้เราได้คลายออกจากกิเลสและตัณหา
คลายออกจากการยึดมั่นถือมั่น
การหลงผิดในโลกภายนอก…”

กิเลสไร้กาล

# เปลี่ยนกระแส

“...ที่เป็น**ข้อธรรมะสำคัญในการทำให้**
**จิตใจเปลี่ยนออกจากกระแสของโลก**
**สู่กระแสของธรรรมก็คือ**
**ธัมมานุธัมมปฏิปทา**
**ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม**

เพราะว่าบางครั้งเราปฏิบัติธรรม
นั่งสมาธิ เดินจงกรม
แต่ว่าจิตใจฟุ้งซ่าน ทั้งที่เพิ่งเริ่ม
แต่ก็คิดว่า เมื่อไหร่คอร์สจะจบ
จบแล้วจะไปนี่ ไปนั่น
อันนี้ปฏิบัติธรรมก็จริงอยู่
แต่ก็ไม่ค่อยสมควรแก่ธรรม

หรือเราปฏิบัติธรรม
ดูลมหายใจเข้า หายใจออก
ดูข้างนอกก็ดูดี แต่ว่าข้างใน
คิดเรื่องที่เคยกินที่โน่น

เราจะได้กินที่ไหนบ้าง
คือมันเพลิดเพลินกับกามคุณ
เพลิดเพลินกับการสนองอารมณ์ของความต้องการ
อย่างนี้มันก็ปฏิบัติธรรม แต่ไม่ค่อยสมควรแก่ธรรม…”

เปลี่ยนกระแส

# ผู้ไกลจากกิเลส

“...คำศัพท์ว่า อรหันต์ เป็นผู้ไกลจากกิเลส
กิเลสไม่เข้าไปถึง...เพราะอะไร
เพราะกำลังของผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ภายในจิตใจของเรา
เมื่อเราอยู่กับผู้รู้
บางทีกระแสของความยินดี ยินร้าย มันก็มีอยู่
แต่ว่า เราหล่อเลี้ยง สนับสนุน ภาวะผู้รู้ภายในจิตใจมากกว่า
ให้เราเป็นผู้ตื่น ให้เราเป็นผู้เบิกบาน

**เมื่อเรายินดี พอใจกับ**
**ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน**
**อย่างอื่นก็เป็นอารมณ์ที่เข้ามา แล้วก็ออกไป**
**มันก็ไม่อยู่ เพราะเราไม่ให้ความสนใจกับมัน**
ไม่ให้ความสำคัญกับมัน ไม่เอาอาหารมาให้มัน
ไม่ได้มาเลี้ยงมัน มันก็หายไป
เราก็อยู่ไกลจากกิเลส
อันนี้เป็นสมรรถภาพของมนุษย์เรา...”

ผู้ไกลจากกิเลส

# เกาะสิ่งดีงาม

“…ลักษณะจิตของมนุษย์เราคือ
จิตจะออกไปเรื่อย แล้วก็จะหาที่เกาะ
ส่วนหนึ่งเราก็เกาะนี่ เกาะนั่นอยู่เรื่อย
อันนั้นคือ ลักษณะจิตใจของเรา

**เราต้องเกื้อกูลตัวเอง**
**เพื่อเกาะในสิ่งที่เป็นสาระ เป็นประโยชน์**
**ที่ช่วยให้คุณธรรมเกิดขึ้น**

ที่เราเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง
เพื่อจิตใจของเราได้เกาะสิ่งที่ดีงาม
เพราะว่า ถ้าไม่ให้อย่างนั้น
จิตมันจะเกาะเรื่องอื่น เกาะแล้วมันก็จะวุ่นวาย…”

เกาะสิ่งดีงาม

# หัวใจของศีล

“...แม้แต่สมัยพระพุทธกาล เวลาพระพุทธเจ้าจะสิ้นไป
พระอานนท์ก็ได้ทูลถามว่า จะตั้งใครเป็นหัวหน้าต่อไป
พระพุทธเจ้าได้ตอบว่า ไม่ใช่ผู้ใดผู้หนึ่ง
เพราะแม้แต่พระพทุธเจ้ายังมีชีวิตอยู่
ท่านก็ไม่ได้ถือว่า ท่านเป็นผู้นำอันดับหนึ่ง
ที่ทุกคนจะต้องเคารพนับถือ
แต่พระพุทธเจ้าก็ได้บอกว่า
ที่ต้องอาศัยนั้นคือ ธรรมะวินัย

ธรรมะคือ คำสั่งสอนที่ตั้งบน
พื้นฐานหลักของความเป็นจริง
วินัยคือ ข้อวัตร ระเบียบ
เป็นสิ่งที่ช่วยให้เราเป็นผู้มีศีล
ศีลในลักษณะนี้ไม่ใช่ว่า
เพียงแต่เป็นกฎหมายที่เราไม่ล่วงเกิน
ศีลตั้งอยู่ในขอบเขตที่เรามีหริ โอตตัปปะ

สมัยที่หลวงพ่อชายังเป็นพระที่หลักยังไม่เข้มแข็ง
ความสงสัยก็ยังมาก ท่านได้เข้าไปกราบหลวงปู่มัน
คำถามหนึ่งที่มีความสงสัยจากการได้เริ่มอ่าน
คัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านพบว่า
บทความต่างๆ เกี่ยวกับศีล
มีมากมายก่ายกองจริงๆ จะจำได้อย่างไร
และจะทำให้ละเอียดเท่าที่ท่านระบุไว้ในคัมภีร์ได้อย่างไร
ไม่ต้องไปพูดเรื่องสมาธิและปัญญา
แค่ศีลก็ไม่รู้ว่า จะทำอย่างไร

**หลวงปู่มั่นท่านได้ตอบว่า**
**ศีลมีมากมายหลายข้อ ก็จริงอยู่**
**แต่ว่า มันรวมอยู่ที่เรื่องเดียวคือ หิริ โอตตัปปะ**
**เป็นผู้ที่มีความละอายต่อบาป**
**มีความเกรงกลัวต่อบาปและอกุศล เท่านี้แหละ**
**อันนี้เป็นหัวใจของศีล**..."

หัวใจของศีล

# อายและกลัวบาป

**“...ที่เราเกรงกลัวก็ดี หรือมีความละอายต่อบาปก็ดี**
**ก็เพราะ เรามีความเคารพต่อตัวอง จึงละอายต่อบาป**
**มันละอายเมื่อจิตใจของเรา คิดปรุง คิดฟุ้ง**
**ด้วยเครื่องเศร้าหมอง มันก็เป็นสิ่งที่คิดแล้ว**
**เรียกว่า ละอาย มันก็ไม่สมควร**
ในฐานะที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์
และยิ่งโดยเฉพาะเราได้เป็นนักบวช หรือนักปฏิบัติ
ก็ยิ่งรู้สึกน่าอาย
ไม่ใช่ว่า ไม่มี จะกลบไม่ให้เห็น
แต่มันก็ดูแล้วว่า น่าอายเจ้าของ
เราจึงต้องพยายามชำระมันออกจากจิตใจให้ได้
อย่างนี้ก็เป็นผู้มีศีล เพราะเราเคารพตัวเอง

เรามีความเกรงกลัวต่อบาปเพราะอะไร
ก็เพราะเรามีความเคารพต่อผู้อื่น
มีการกระทำอย่างไร พูดอย่างไร
ที่เป็นอกุศล เศร้าหมอง แล้วกระทบถึงผู้อื่น

เมื่อเราเกิดมาในโลกเดียวกัน
ความรู้สึกก็ไม่ได้ผิดแปลกอะไรกันมากนัก
เราก็รักสุข เกลียดทุกข์เหมือนๆ กัน
เราก็ต้องพยายามสำนึกถึง
ความเคารพที่เรามีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน
เรามีความเกรงกลัวต่อสิ่งที่เป็นอกุศล
จึงละได้

**เราละได้เพราะความละอาย**
**เราละได้เพราะความเกรงกลัว**
**ความละจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมา**ก...”

อายและกลัวบาป

# แบบอย่างที่ดี

“...หลวงพ่อชาเคยถูกถามว่า
ธรรมะคืออะไร
ท่านตอบว่า ธรรมะคือความพอดี
มันไม่มาก ไม่น้อย แต่มันพอดี
บางครั้งมันก็ดูยาก
มันจะเร่งเอา เร่งเอา นึกว่าทำถูกรูปแบบ
แต่ผลที่เกิดขึ้นคือ เครียด มันเป็นทุกข์

แล้วบางทีมันเป็นทุกข์ เราก็ผ่องถ่ายสักหน่อย
พอผ่องถ่าย มันก็เลยกลายเป็นฟุ้งซ่านไปอีกแบบหนึ่ง
คือ มันไม่พอดี

การที่จะหาความพอดีสำหรับมนุษย์เรา
มันก็ไม่ใช่เรื่องง่าย

นี่เป็นเหตุที่เวลาเราพูดถึง**องค์ประกอบของ**
**สิ่งที่เป็นกระแสของธรรมะ**
**ก็ต้องอาศัยเหตุปัจจัยภายนอก**
**และเหตุปัจจัยภายใน**

**เหตุปัจจัยภายนอกคือ**
**เราต้องเข้าใกล้ผู้ที่มีคุณธรรม**
**ภาษาบาลีคือ สัปปุริสสังเสวะ**
**เราต้องคลุกคลี เราต้องเข้าใกล้**
**เมื่อได้เข้าใกล้ ก็ได้เห็นตัวอย่างที่ดี**
**เราก็พยายามที่จะน้อมเข้ามาสู่ตัวเรา**

พวกเราได้เห็นตัวอย่างที่ดีของแม่ชี[1]มานานหลายปี
ตอนนี้ท่านได้จากไปแล้ว
แต่ว่า ตัวอย่างก็ดี คำสั่งสอนก็ดีก็ยังอยู่
เราต้องน้อมเข้ามา

[1] แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต แห่งเสถียรธรรมสถาน

การที่ได้เข้าใกล้ผู้มีคุณธรรม
**สัทธัมมสวนะ คือได้ยิน ได้ฟังธรรมะที่ถูกต้อง**
เราก็พยายามฟังธรรมะ
ไม่ใช่ว่า สักแต่ว่าฟัง
ฟังแล้ว เราก็ต้องพยายามพิจารณา
ฟังแล้ว ก็ต้องให้เป็นแนวทางของเรา
เพื่อได้ปฏิบัติต่อไป ... “

แบบอย่างที่ดี

# เหตุให้เกิดสุข

“...ในแง่หนึ่งคนชอบพูดถึงพุทธศาสนาในลักษณะว่า
พุทธศาสนาสอนแต่เรื่องทุกข์อยู่ตลอด มันน่าเบื่อ
ตามความเป็นจริงพระพุทธเจ้าสอนเรื่องทุกข์ ก็จริงอยู่
แต่ก็สอนเรื่องการดับทุกข์ด้วย มันก็เท่าๆ กัน

อีกแง่หนึ่งก็สอนวิธีการนำความสุขเข้าสู่ชีวิต
ชีวิตประจำวันก็ดี หรือแม้แต่การภาวนาฝึกจิตใจก็ดี
ก็ต้องอาศัยความสุข หรือแม้แต่การเข้าสู่นิพพาน
พระพุทธเจ้าก็ตรัสว่า พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง
พระพุทธเจ้าสอนเรื่องความสุขอยู่ตลอด
เราก็ต้องเป็นผู้เข้าใจว่า จะทำความสุขให้เกิดขึ้นได้อย่างไร

**พื้นฐานอย่างหนึ่งของความสุขก็อยู่ที่ศีล
การอยู่ด้วยศีล ให้มีข้อวัตรในชีวิตที่อยู่
ด้วยการไม่เบียดเบียน
ไม่เอาเปรียบ ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ใคร
ก็เป็นเหตุให้เกิดความสุข**

มีพระสูตร สูตรหนึ่งที่พระอานนท์ถามพระพุทธเจ้าว่า
อานิสงส์ของการรักษาศีลคืออะไร
พระพุทธได้ตอบว่า เมื่อเรามีศีลแล้ว
ก็เหมือนกับเราไม่ดูถูกเจ้าของ
ไม่มีความเศร้าหมองในตัวเอง
เพราะเราไม่ทำในสิ่งที่ตัวเองรู้สึกเก้อเขิน หรือรู้สึกเสียดาย
การอยู่ด้วยความไม่เสียดายก็เป็นความสุขอย่างหนึ่งที่
ไม่ใช่ว่า ไม่สำคัญ มันสำคัญมาก
เพราะถึงเราจะหาความสุขด้วยวิธีใด วิธีหนึ่ง
แต่ถ้าหากว่า เรายังความรู้สึกเศร้าหมอง เสียดาย
มีความรู้สึกเก้อเขินต่อตัวเอง ความสุขก็ไม่ติดไว้ในจิตใจ
จึงเป็นที่เราต้องปูพื้นฐานให้ดี ทำความสุขให้เข้าสู่จิตใจ
คือมันไม่กระเด็นออก

**การรักษาศีลก็เป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้**
**ความสุขตั้งอยู่ในจิตใจของเรา**..."

เหตุให้เกิดสุข

สมาธิคือจิตใจ
ที่มีความมั่นคง

# ความเข้าใจ

"...ปี พ.ศ.๒๕๑๓ ประธานาธิบดีประเทศสหรัฐอเมริกา ริชาร์ด นิกสันเดินทางมาเมืองไทย และได้เข้าเฝ้าในหลวงรัชกาลที่ ๙ มีโอกาสได้ทูลถามเรื่องหนึ่งซึ่งเป็นคำถามที่ได้ใช้กับหัวหน้ารัฐบาลหรือประมุขของประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก

คำถามคือ ต้องการอะไรจากเขาในฐานะที่เป็นผู้นำประเทศมหาอำนาจ ผู้นำส่วนใหญ่ก็จะตอบออกไปในลักษณะการขอความช่วยเหลือในด้านวัตถุ ด้านทุน การขอความช่วยเหลือโครงการต่างๆ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ช่วยเศรษฐกิจ หรือช่วยให้เกิดความสะดวก ความเจริญในสิ่งภายนอก..."

"...แต่ว่าประธานาธิบดีนิกสันก็มีความประทับใจมากต่อคำตอบของในหลวง เพราะท่านขอ 'ความเข้าใจ' ไม่ได้ขออย่างอื่น ขอสร้างความเข้าใจ

ซึ่งประธานาธิบดีนิกสันมีความประทับใจเพราะว่า**ในฐานะที่เราเป็นมนุษย์ด้วยกัน อยู่ในโลกด้วยกันถ้าเรามีความเข้าใจซึ่งกันและกัน โลกนี้จะอยู่สบายกว่าตั้งเยอะ**..."

ความเข้าใจ

# ยินดีในความเบิกบาน

“เราภาวนาเพราะอะไร
เราภาวนาเพื่อดึงจิตใจ
ออกจากความเคยชิน
ของการเกาะสิ่งเศร้าหมอง
แล้วก็พยายามยกจิต เข้าสู่ความเบิกบาน
เป็นการฝึก ต้องอาศัยการฝึก การหัด

**เราทวนกระแสของจิตที่**
**ชอบหลั่งไหลเข้าสู่ความเศร้าหมอง**
**แล้วพยายามยกจิตของเราให้**
**ยินดีกับความเบิกบาน**

คือ…ถ้าคิดว่า
จะบังคับให้เบิกบาน อย่างนี้ก็ยาก
แต่ถ้าเราปลุกเร้าให้ยินดีในความเบิกบาน
เราต้องพยายามที่จะให้โอกาสตัวเอง
เพื่อให้ได้เกิดสิ่งเหล่านี้…”

ยินดีในความเบิกบาน

# พื้นฐานการภาวนา

“...ที่เราเรียกว่าศีล
ไม่ใช่ว่า มีแต่ข้อบังคับ
แล้วเรายอมทำตามข้อบังคับ
คือ...เราได้รักษาเจตนาที่ดีงาม
ที่ไม่อยากเบียดเบียน
ไม่อยากเอาเปรียบ
ไม่อยากเข้าสู่ทุจริต

เราได้ยกจิตของเรา
เข้าสู่ความเมตตาเอื้ออารีย์
มีความรู้สึก มีความหวังดีต่อผู้อื่น
ไม่อยากเบียดเบียน มีความซื่อตรง
มีความประพฤติที่น่าไว้วางใจ

**เพราะคนมีศีลก็น่าไว้ใจได้**
**คนไม่มีศีล ก็ไว้ใจยาก**
**แม้แต่ตัวเอง ก็ไม่น่าไว้ใจ**
**เพราะว่า ไม่มีหลักที่ถูกต้อง**
**นี่เป็นสิ่งที่เราคอยฝึก คอยหัด**
**นี่เป็นพื้นฐานของการภาวนา...”**

พื้นฐานการภาวนา

# สัมมาสมาธิ

"...คือภาษาบาลี เอกัคคตา
แปลเป็นภาษาไทย ชอบแปลว่า จิตเป็นหนึ่ง
เป็นการแปลที่ไม่ใช่ว่าผิด แต่อาตมาว่าไม่ค่อยถูก
เพราะว่าเป็นการสร้างภาพว่าให้จิตของเราดิ่งลงไป
แล้วก็ไม่กระดุกกระดิก คือภาษาอังกฤษเวลาแปล
คือ Unification **จิตกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน**
**ทั้งๆ ที่มีสติอยู่ มีการพิจารณาอยู่**
**มีความรู้สึกอิ่มเอิบอยู่ แต่มันก็ไม่ขัดกัน**
**อย่างนี้เป็นหนึ่งในลักษณะที่ไม่ขัดกัน กลมกลืนกัน**..."
"... มันก็มีความพร้อมที่จะสละสิ่งที่หยาบ คือเรื่องภายนอก
เพื่อความละเอียดภายใน ไม่ใช่ว่าเราบังคับให้ละเอียด
คือเรายินดีในการละสิ่งที่หยาบ
การฝึกจิตไม่จำเป็นว่าจะบังคับจนเกินไป
บังคับจิตเมื่อไหร่ คือจิตที่ดื้อมันมีกำลังมากกว่า
เราต้องใช้ปัญญาประกอบ
เราต้องใช้ทัศนะที่ยอมรับธรรมะ..."

สัมมาสมาธิ

# เสียงรบกวน

“...สมัยก่อนตอนที่หลวงพ่อชาไปประเทศอังกฤษครั้งแรก ท่านได้พาญาติโยมฟังธรรมะ นั่งสมาธิ ในสำนักสาขาวัดหนองป่าพง ก็อยู่กลางเมืองกรุงลอนดอน เป็นที่ริเริ่มการตั้งสาขาที่ประเทศอังกฤษ

บ้านหลังนั้นก็อยู่ติดถนนใหญ่ ก็จะมีเสียงรถวิ่งผ่าน ตรงกันข้ามก็มีผับ เสียงมันก็จะเข้ามา หลังจากนั่งสมาธิ มีคนถามปัญหาธรรมว่า ทำอย่างไรเวลามีเสียงมารบกวนเรา

**หลวงพ่อชาจึงตอบว่า เสียงไม่ได้มารบกวนเรา เราไปรบกวนเสียง เสียงก็ทำหน้าที่ของเสียง คือเราก็เกิดความไม่พอใจ** เกิดความไม่ชอบใจ เราก็ไปทะเลาะกับเสียง ไม่ชอบเสียง ไม่อยากให้เสียงเป็นอย่างนั้น **คือมันไม่สงบเพราะความพอใจ ไม่ถูกใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น**

ตราบใดที่เราอยู่ในโลกนี้ และจะบังคับโลกให้ถูกใจเราก่อนที่เรายอมสงบ เออโชคดีเหอะ อาตมาก็คิดว่า กี่ภพ กี่ชาติ มันก็ไม่สงบ...”

เสียงรบกวน

# สังเกตการดับ

“...ในการทำสมาธิแบบอานาปานสติ
การดับมีปรากฏอยู่ตลอด
ลมหายใจเข้า มันก็ดับเพื่อที่จะเป็นลมหายใจออก
ลมหายใจออก ก็ดับเพื่อให้เป็นลมหายใจเข้า
หรือเรามีความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น
เราก็ดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
เกิดความรู้สึกคลี่คลาย
ยินดีในการปล่อยอารมณ์อย่างนั้น
มันก็ค่อยดับไปเราก็สังเกตการดับ...”

“...เวลาเราพูดเรื่องของความดับ
**อะไรดับ มันจะเปิดช่องที่ว่างอยู่ ที่ปลอดโปร่งอยู่**
**และจะอย่างไรที่จะให้ความว่าง ความปลอดโปร่ง**
**ให้มากขึ้นทำให้มั่นคง**
**ความสงบก็จะเกิดจากช่องว่างตรงนี้**
**อย่างไรก็ตามต้องมีผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานมาเวลานั้น**
**สติต้องมี ในการสังเกตต้องมี**...”

สังเกตการดับ

# สติ–จิต–ธรรม

"...**ถ้าเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานคือ**
**สภาพของจิต อารมณ์ที่อยู่ในจิต** เช่น
จิตประกอบด้วยความโลภ ก็รู้ว่าประกอบด้วยความโลภ
จิตไม่มีความโลภก็รู้ว่าไม่มีความโลภ
จิตมีความโกรธ ก็รู้ว่ามีความโกรธ
จิตไม่มีความโกรธ รู้ว่าไม่มีความโกรธ
จิตมีความหลง ก็รู้ว่ามีความหลง
จิตไม่มีความหลง รู้ว่าไม่มีความหลง
คือเข้าใจสิ่งที่อยู่ในจิต..."

**เช่น พอเรามีความโลภ**
**สิ่งแรกที่เกิดขึ้นปกติ ถ้าเราไม่มีสติ**
**คือไม่ได้นึกว่า เออ นี่คือความโลภในจิตของเรา**
ความคิดที่ว่าจะเอาให้ได้ ได้อย่างไร
เลยมันก็ไม่หยุด ไม่นิ่ง ไม่เห็นชัด
แล้วก็ไม่มีโอกาสที่จะได้ถอยออก
มันจมอยู่ในอารมณ์ จมอยู่ในความรู้สึก
เวลาที่**เราตั้งเป็นสติปัฏฐาน เราก็สามารถที่จะเห็นว่า**
**ก็สักแต่ว่า ความรู้สึกอย่างนี้**..."

“...ขันธ์ 5 หรือ อายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
รู้ว่า เรากำลังสัมผัสอะไร
คือเราใช้เหมือนกับเป็นฉากหรือมุมมอง
เพื่อสังเกตประสบการณ์ของเรา
**คือแทนที่จะออกไปในสิ่งที่พอใจก็ดี ไม่พอใจก็ดี**
**เพลิดเพลินยินดี หรือรังเกียจก็ดี**
**เรามองว่า อันนี้คือ รูป เสียง กลิ่น**
**รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์**
**ก็เป็นธรรมะ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน**
หรือ เรามองในลักษณะว่านี่คือ
ขันธ์ 5 รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
คือทำให้เราสามารถที่จะถอยออกจากการหลง
สิ่งภายนอก หรืออารมณ์ภายในจิตใจของเรา
แล้วก็การสร้างความรู้สึกต่อตัวตนว่า
เราคือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
เราคือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์
มันก็เป็นธรรมะ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน...”

สติ-จิต-ธรรม

# ลมหายใจแห่งสติ

“…ถ้าหากว่าเราจะมีแต่กำหนดจิต
ไม่อยากยุ่งกับกาย ไม่อยากดูลม
มีแต่อยากดูจิตอย่างเดียว
มันก็ได้อยู่ แต่มักจะไม่ค่อยสำเร็จ
ทฤษฎีมันดีอยู่ แต่เวลาจะทำ
บางทีมันก็ไม่ได้ชัดเจนเท่าที่ควร

เพราะว่า จิตของเรา
เหมือนกันหลวงพ่อชาท่านว่า
คือมันไว้ใจจิตของตัวเองยาก
เพราะว่า จิตชอบโกหกเจ้าของอยู่เรื่อย
เราก็ถูกหลอกอยู่เรื่อย

**เราเอากายเป็นที่ตั้งเพื่อให้มี**
**การต่อเนื่องของการกำหนดรู้**
**ให้มีการต่อเนื่องของจิตที่เริ่มมีความชัดเจนมากขึ้น**
**เมื่อการกำหนดรู้ต่อเนื่อง สติเข้มแข็งมากขึ้น**
**ในการกำหนดความรู้สึกในร่างกาย**
**การกำหนดความรู้สึกของลมเข้า ลมออก...”**

ลมหายใจแห่งสติ

# มีลมเป็นหลัก

“…เราดูท้องฟ้า
เราจะรู้ว่า ลมพัดทิศทางไหน
เมฆหมอกไปทิศทางไหน เร็วช้ามากน้อยแค่ไหน
บางทีก็ดูออกยาก ถ้าเพียงแต่ดูท้องฟ้า
ที่จะได้รู้ว่า ลมพัดทิศไหน ทางไหน
มันไปเร็ว มากน้อย แค่ไหน
คือเราต้องจับหลักอันใด อันหนึ่ง
เช่น บางทีเราดูอาคาร หรือดูเสาไฟฟ้า
หรือดูต้นไม้ เราก็จะพอมีหลัก
แล้วเราก็คอยสังเกตดูท้องฟ้า
เราจะคอยดู เพราะมีหลักอยู่ตรงนี้
เราจะคอยสังเกตดู

ลมพัดทางนี้ เมฆหมอกไปทางนี้
มันไปเร็ว ช้า มาก น้อยอย่างไรทางนี้
เราจะคอยสังเกตดู
ก็เพราะมีหลักอยู่ตรงนี้
มีจุดที่พอจะทำให้มันชัดเจนมากขึ้น

**ถ้าเปรียบเทียบก็ใกล้เคียงกันกับ**
**การเอาความรู้สึกของลมหายใจเข้า**
**ลมหายใจออกเป็นหลัก**
**แล้วทำหลักนี้ให้ชัดเจนมากขึ้น**
**แล้วเราจะเอาตัวนี้เป็นจุดที่เราสามารถสังเกต**
**อารมณ์ของตัวเอง** มันไปเร็วช้ามากน้อยแค่ไหน
มันไปทิศทางไหน มันจะสังเกตได้
ก็เพราะมีหลักอยู่ ที่พอจะทำให้ชัดเจนยิ่งขึ้น…”

มีลมเป็นหลัก

# พอดีในผู้รู้

“…ยิ่งภาวนา ยิ่งทำให้เครียดก็มี
หรือเราภาวนาด้วยความอยากได้
อยากได้เห็นนี่ อยากได้เห็นโน่น
อยากได้ฌาณ อยาได้ความรู้พิเศษ

คือ…**ขอให้เรากำหนดเพื่อมีสติ**
**ภาวนาเพื่อเป็นผู้รู้ ตัวนี้ ตัวสำคัญ**
**เราภาวนาเพื่อเป็นผู้รู้**
เราไม่ต้องเกินนี้

ถ้าเรามีผู้รู้ภายในจิตใจของเรา
มีผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
ที่เราหล่อเลี้ยงโดยการกำหนด
ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
อย่างนี้เรามีหลักที่หนักแน่น
เพราะว่า เราอาศัยภาวะของพุทธะ…”

พอดีในผู้รู้

# พร้อมที่จะตั้งหลัก

“...เช่นจิตของเราวอกแวกไปครั้งหนึ่ง
ฟุ้งซ่านไปครั้งหนึ่ง เราก็ตั้งสติใหม่ครั้งหนึ่ง
10 ครั้ง เราก็ตั้งสติใหม่ 10 ครั้ง
100 ครั้ง เราก็ตั้งสติใหม่ 100 ครั้ง
1000 ครั้ง เราก็ตั้งสติใหม่ 1000 ครั้ง
คือ เราต้องยินดีในการตั้งสติไว้ เรายินดีในการตั้งหลักใหม่
สำหรับผู้ภาวนาในแง่หนึ่ง
เราก็อาศัย ขันติ ความอดทน
ไม่ใช่การกลั้นจิตเพื่อจะได้
เหมือนกับกัดฟันเอา ทนเอา
**ขันติ ความอดทนคือ**
**เรามีความพอใจในสิ่งที่กำลังจะสัมผัสอยู่**
**แล้วก็ไม่วอกแวกในเวลานั้น**
**เราก็กลับมาตั้งหลักอยู่**
**ขันติ ความอดทน ก็ช่วยให้จิตอยู่เป็นหลัก**...”

พร้อมที่จะตั้งหลัก

# ทนเอา ฝึกเอา หัดเอา

“…จำได้อยู่ครั้งหนึ่ง มีพระรุ่นเดียวกับอาตมา
ท่านรู้สึกอึดอัดว่า ภาวนาไม่ค่อยก้าวหน้าเท่าที่ควร
อยากให้หลวงพ่อชาช่วยให้อุบาย
เพื่อจะได้สงบ

**หลวงพ่อชาท่านก็ได้พูดแนะนำว่า**
**ให้มีการตั้งจิตไว้ มีขันติ ความอดทน**
**ขอให้ภาวนา และปฏิบัติเหมือนกับไส้เดือน**

ไส้เดือน...มันไม่รู้ว่าจะไปไหน
อยู่ใต้ดิน แต่มันก็บุกข้างหน้าไปเรื่อย
เอาศีรษะลง แล้วก็ดันไป ๆ

หลวงพ่อชาบอกว่า ให้ภาวนาอย่างนั้น
บางทีเราก็ไม่รู้ว่า จะถึงไหน
แต่ว่า ให้เราบุกไปข้างหน้าอยู่เรื่อย
มั่นใจว่า ในที่สุดก็จะถึง
ก็ค่อย อดเอา ทนเอา ฝึกเอา หัดเอา
อันนี้คือ ลักษณะของผู้ปฏิบัติ…”

ทนเอา ฝึกเอา หัดเอา

# ระลึกในรอยร้าว

“...มีครั้งหนึ่งที่หลวงพ่อชากำลังพาโยมดู
โบสถ์ของวัดหนองป่าพงที่เพิ่งสร้างเสร็จ ก็ยังใหม่ ๆ อยู่
ท่านก็ทำไม่เหมือนใคร ส่วนมากก็ทำด้วยปูน
โยมเห็นและบอกว่า ปูนมีรอยแตกร้าวอยู่
หลวงพ่อได้ยินแล้วตอบว่า
ไม่ร้าว ไม่แตก ก็ไม่มีพระพุทธศาสนา

คือเราจะทำอย่างไร พยายามจะสร้างให้ดีที่สุด
ในที่สุด ก็ไม่ใช่ว่าจะออกมา ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์
**ความบกพร่องอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่าง
มีอะไรเกิดขึ้น มันก็ต้องแตก ต้องร้าว
ต้องสลายไป ก็เป็นเรื่องธรรมดา**...”

ระลึกในรอยร้าว

# อนัตตาในจิต

“...จำได้ครั้งหนึ่งอาตมาอุปัฏฐากหลวงพ่อชา
ช่วงที่หลังจากท่านผ่าตัดสมอง
ท่านผ่าตัดสมองเพราะว่า มีน้ำขังในสมอง
หมอต้องเจาะรูในสมอง แล้วเอาเครื่องมือดูดน้ำออก
แล้วจะมีท่อลงมา เข้าไปในช่องท้อง
ระบายเพื่อไม่ให้น้ำขังในสมอง

ก่อนผ่าตัด ท่านมีอาการเวียนศีรษะ แส่ส่าย
ความสมดุลในการทรงตัวไม่ค่อยดี
บางครั้งความคิด อารมณ์ ความรู้สึก
ก็สะลึมสะลือ ไม่ชัดเจน
ซึ่งเป็นอาการจากสมองที่ถูกบีบโดยน้ำที่ขัง

มีวันหนึ่งอาตมาไปอุปัฏฐากท่านที่ที่พักของท่าน
ขณะที่กำลังประคองท่านลงจากบันไดจากชั้น ๒
ลงมาได้ครึ่งทาง ระหว่างรอพัก
หลวงพ่อชาท่านก็ได้พูดขึ้นมาว่า

บางคนก็พอจะเห็นอนัตตา
ความเป็นจริงของอนัตตาทางร่างกาย
แต่มีคนส่วนน้อยที่จะได้เห็นอนัตตาของจิตใจ
คือท่านพูดออกจากใจจริงๆ

**ที่เราเรียกว่า จิตใจของเรา**
**อารมณ์ การคิดนึก ความรู้สึกต่าง ๆ**
**เราคิดว่า เป็นของเรา นึกว่าเป็นเราจริง ๆ**
**แต่มันก็เป็นอนัตตา**เช่นเดียวกัน
มันมีเหตุ มีปัจจัย มีอะไรเป็นส่วนประกอบเยอะแยะ
บางสิ่งบางอย่างอยู่ในการบังคับของเรา
บางสิ่งบางอย่างไม่อยู่ในการบังคับของเรา
เราต้องยอมให้เป็นอนัตตา
คือ มันเป็นไปตามธรรมชาติ
เป็นไปตามความเป็นจริงของธรรมชาติ

ในเมื่อเรายอมรับอย่างนั้น มันก็สบาย
เหมือนกับเราเป็นผู้ตื่น คือตื่นจากการหลง
หลงว่าเรา หลงว่าเป็นของเรา
เมื่อเราตื่นจากความหลง
เราก็จะเห็นว่า มันเป็นอีกส่วนหนึ่งของธรรมชาติ
ไปไหน มันก็สบาย ธรรมชาติมันก็เป็นอย่างนั้น
จะไปทะเลาะกับธรรมชาติ มันไม่คุ้ม…”

อนันตาใจจิต

# กฎแห่งกรรม

“…ก็เป็นที่น่าสังเกต อย่างหลวงพ่อชา
ถ้าหากว่า เรากลับไปอ่านหนังสือหรือฟังเทศน์ของท่าน
จะสังเกตเห็นว่า สิ่งที่ท่านสอนมากที่สุด
มี ๒ ประเด็นคือ ศีล กับ สัมมาทิฏฐิ
เรื่องวิธีปฏิบัติ วิธีภาวนา ไม่ใช่ว่าท่านไม่สอน
ไม่ใช่ว่าท่านไม่สนับสนุน
แต่ท่านจะให้ความสำคัญกับสัมมาทิฏฐิและศีล

เพราะว่าถ้าหากเราไม่เอาใจใส่ในการการกระทำที่ถูกต้อง
ซึ่งก็เป็นส่วนหนึ่งของสัมมาทิฏฐิ
เช่น **ทำกรรมอันใดไว้ ไม่ว่าจะเป็นบุญหรือเป็นบาป**
**คือเราจะเป็นทายาท**
**เราจะต้องรับผลของการกระทำนั้นต่อไป**
**เราทำอะไรไว้ มันมีผลปรากฏ**

นี่เป็นพื้นฐานตามที่พระพุทธเจ้าสอนสัมมาทิฏฐิ
พื้นฐานของสัมมาทิฏฐิอยู่ที่การยอมรับว่า บุญมี บาปมี
การกระทำมี ผลของการกระทำมี
โลกนี้มี โลกหน้ามี
ผู้ที่เรามีส่วนผูกพันกับคุณธรรมมี
เช่น พ่อมี แม่มี
สมณะ พราหมณ์ที่ได้เข้าใจหลักของความเป็นจริงมี
ซึ่งถ้าจะรวบรวมเข้ามาก็อยู่ที่กฎแห่งกรรม…”

กฎแห่งกรรม

# ขันติบารมี

“…บางครั้งเวลาเราดูคนว่า กำลังอดทนอยู่
ก็ไม่เห็นงามเลย มันก็เครียด
หน้าตาก็ไม่ค่อยสดใสเท่าไหร่
เพราะว่า เหมือนกับเป็นการอดทน อดกลั้น
เมื่อพบประสบกับความลำบาก ก็เหมือนกับรอว่า
เมื่อไหร่ความลำบากนั้นจะหมดไปสักที
มันดูไม่ค่อยงามเท่าไหร่
**พระพุทธเจ้าจัดให้ ขันติ เป็นบารมี**
**เป็นคุณธรรมพิเศษที่ทำให้เราพ้นผ่าน**
**จากสิ่งที่เป็นเครื่องเศร้าหมอง**
**กลายเป็นสิ่งเบิกบาน**
พ้นจากความทุกข์ ให้เป็นความสุข
ให้เราข้ามจากสิ่งที่วุ่นวาย เป็นสิ่งที่สงบ
ขันติเป็นบารมีต้องมีอะไรที่ทำให้
จิตใจเบิกบาน แจ่มใส งดงาม
คือเราอดทนก็จริงอยู่

เราทำใจให้เป็นกลาง
หรือทำใจให้มั่นคง
เมื่อเราได้ประสบ พบกับโลกภายนอก
จะเป็นเรื่อง สิ่งที่พอใจก็ดี สิ่งที่ไม่พอใจก็ดี
สิ่งที่ถูกใจก็ดี สิ่งที่ไม่ถูกใจก็ดี
**เราทำใจให้เป็นกลาง**
**อย่างนี้ก็เป็นความอดทนในลักษณะ ‘ ขันติ ‘**
**มีจิตใจที่เป็นกลาง เบิกบาน แจ่มใส งดงาม**
**เพราะไม่หวั่นไหว** คือใจเย็น
เราก็พออดทนได้ มีอะไรเกิดขึ้น
คนพูดถูกใจเรา มันก็อดทนได้
พูดไม่ถูกใจเรา มันก็อดทนได้
เพราะเราอาศัยจิตใจที่งามดีกว่า
แทนที่จะถูกชักลากไปตามกระแสของโลก…”

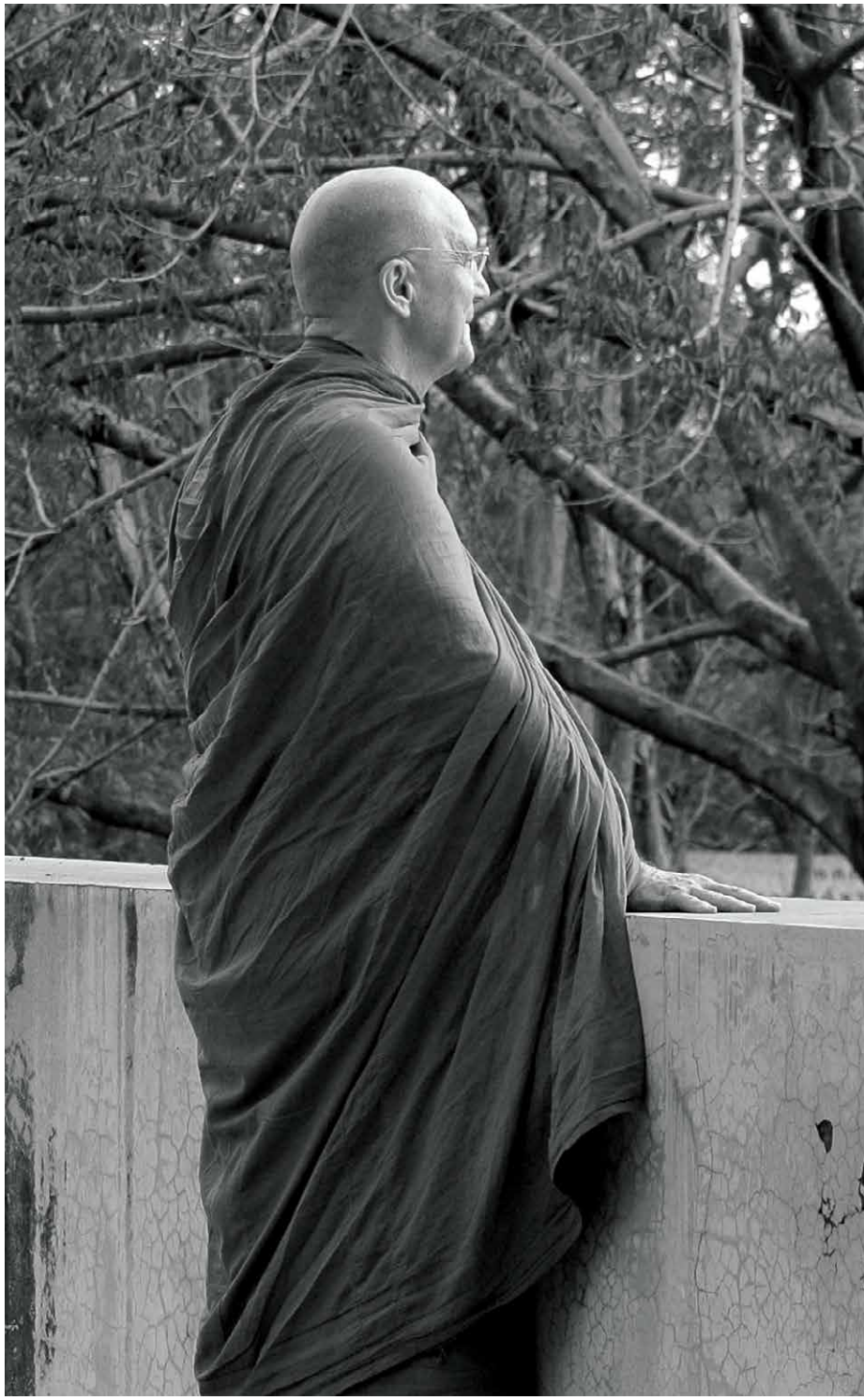
ไม่มีภาพ-เสียง ให้ค้นหา

# บ่งหนาม

“...พระพุทธเจ้าท่านทรงเปรียบเทียบ
การใช้โยนิโสมนสิการเหมือนกับว่า
เราเดินไป แล้วถูกหนามตำเท้า
มันอยู่ในเท้าก็เจ็บ จะเอาออกได้อย่างไร
มันก็ต้องเอาหนามที่แข็งกว่า มาบ่งออก
คือใช้หนามที่แข็งกว่า บ่งหนามที่อยู่ในเท้าออก

เช่นเดียวกับเราที่มีความไม่สงบบ้าง
ฟุ้งซ่านบ้าง หรือมีอะไร อุปสรรคที่เกิดขึ้น
ที่ขัดขวางต่อความสงบ
**เราก็จำเป็นต้องใช้โยนิโสมนสิการ**
**เอาความไม่สงบออกให้ได้**
**หรืออย่างน้อยก็ให้ทุเลาลง**
**รู้จักใช้ความคิด ใช้การใคร่ครวญ**
**ใช้การพิจารณา ยกประเด็นธรรมะขึ้นมา**...”

บ่งหนาม



# เหนื่อยหน่าย จางคลาย หลุดพ้น

“...ด้วยความปราโมทย์ เป็นเหตุเป็นปัจจัย จึงมีปีติเกิดขึ้น
ด้วยปีติเป็นเหตุเป็นปัจจัย จึงมีปัสสัทธิเกิดขึ้น
ด้วยปัสสัทธิเป็นเหตุเป็นปัจจัย จึงมีความสุขเกิดขึ้น
เมื่อมีความสุขเป็นเหตุเป็นปัจจัย จึงมีสมาธิเกิดขึ้น
เป็นสิ่งที่น่าสนใจมากเพราะ
มันตรงกันข้ามกับพวกเราส่วนมาก รวมถึงอาตมาด้วย
ในการภาวนา ในการปฏิบัติจะความรู้สึก หรือความคิดว่า...
เอ๊ะ...เมื่อไหร่จะได้สมาธิสักที จึงจะได้มีความสุข
แต่พระพุทธเจ้าท่านสอนตรงกันข้าม
**เมื่อไรที่เธอได้ความสุขที่ถูกต้อง สมาธิก็ย่อมเกิดขึ้น**
**เราต้องรู้จักทำความสุขพื้นฐานที่ถูกต้องให้เกิดขึ้น**
แทนที่จะรอว่า...เมื่อไหร่จะมีความสุขหนอ
**และอีกแง่หนึ่งการที่ได้มีสมาธิเป็นเหตุเป็นปัจจัย**
**จึงได้เกิดความรู้เห็นตามความเป็นจริงเกิดขึ้น**
ยถาภูตญาณทัสสนะ รู้เห็นตามความเป็นจริง

**เมื่อได้รู้เห็นตามความเป็นจริง จึงได้เป็นเหตุให้เกิด**
**นิพพิทา ความเหนื่อยหน่าย** และเป็นที่น่าสังเกตว่า
นิพพิทา เกิดในเมื่อเราอิ่มจากความสุข
อิ่มจากคุณงามความดี อิ่มจากคุณธรรม
มันไม่ได้เกิดจากการบังคับไม่ให้มีความรู้สึก
หรือได้ผลักอะไรออกไป
แล้วเวลามีนิพพิทา ความเหนื่อยหน่าย
มันดูอะไรๆ ก็แค่นั้น เราสบายมาแล้ว ก็เท่านั้น
**จึงได้เกิดวิราคะ ความคลายออก**
**แล้วก็เกิดวิมุตติ การหลุดพ้น**
มันเป็นเหตุ เป็นปัจจัย
ทุกสิ่งทุกอย่างในพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานของ
ธรรมชาติของโลกก็ดี ธรรมชาติของธรรมก็ดี
มันก็อาศัยเหตุ อาศัยปัจจัย
อาศัยกระบวนการที่ทำให้ถูกทาง ถูกต้อง…”

เหนื่อยหน่าย จางคลาย พ้นทุกข์

# ยินดีมีสุข

“...ส่วนมากตามกระแสของโลก
มันก็ได้อาศัยการสนองอารมณ์
หรือได้จากอะไรสักอย่าง คือเราก็ต้องเป็นผู้ได้
**อีกแง่หนึ่งของความสุข เช่น มุทิตา**
**ได้เห็นความสำเร็จของคนอื่น**
เห็นคุณงามความดีของคนอื่น
เห็นคนอื่นได้ดี ก็ทำให้เรามีความสุข
**ในลักษณะของความเป็นมนุษย์**
**ความสุขแบบนี้มั่นคงกว่า**
ถ้าหากว่าเราแค่ดูสถิติว่า
ถ้าสนองอารมณ์สำหรับตัวเรา
มันก็แค่เราคนเดียว
แต่ถ้าหากว่าเรามาดูคนอื่น ๆ รอบตัวเรา
แค่เมืองไทยก็ ๖๐ กว่าล้านคน
มันก็เป็นการเพิ่มโอกาสตามสถิติหลายเท่าตัว

มันเพิ่มโอกาสของเราที่จะได้ความสุข
เพราะว่าคนอื่นก็ทำความดีอยู่ตลอด
คนอื่นทำอะไรสำเร็จสักอย่าง เราก็มองดู
แทนที่จะมองดูด้วยความเกลียด แข่งขันกับเขา
หรือไปดูถูกเขา เพราะว่า เขาได้ เราไม่ได้
แต่เมื่อเขาได้ เราก็ภูมิใจ ดีใจ
มีความอิ่มเอิบ เพราะเขาได้
ก็เป็นการเพิ่มความสุขให้ตัวเราด้วยการอาศัยคนอื่น
เราเองก็ยังไม่ได้ทำอะไร

**มีความสุขที่คนอื่นเขาทำ ก็เป็นความสุขประเภทหนึ่ง**
**อันนี้เป็นเหตุที่เราควรจะแสวงหากัลยาณมิตร**
เมื่อมีกัลยาณมิตร **มีเพื่อนที่ดีในทางธรรมะ**
เขาก็จะตั้งใจสร้างคุณงามความดีในชีวิต
**เมื่อเราเห็นความตั้งใจ**

**ความทุ่มเทในความประพฤติของเขา**
**เราก็พลอยดีใจกับเขา พลอยมีความสุขกับเขา**
ก็เป็นสาเหตุที่จำเป็นที่ควรมีกัลยาณมิตร
เข้าใกล้คนที่ดีในธรรมะ
แล้วก็เป็นโอกาสของตัวเราเองในการเพิ่มความสุข
เราไม่จำเป็นต้องไปแข่งขันเพื่อให้เราดีกว่าคนอื่น
หรือไปยกตนข่มผู้อื่น คนประเภทนี้ไม่มีความสุข
หรือมีความสุขอยู่ แต่ก็ไม่ค่อยมั่นคง
ในที่สุดก็ต้องมีคนเก่งบ้าง มีคนสำเร็จบ้าง
มีอะไรให้เราอิจฉา
การทำจิตใจให้เปิดกว้างก็เป็นความสุข มีมุทิตา
อย่างนี้เราไปไหน
ก็สามารถที่จะเจอคนที่ทำสิ่งที่น่าภูมิใจ…”

ยินดีมีสุข

ผู้มีปัญญาก็ย่อมมีสติ

# ละที่เหตุ

“...เหมือนกับหลวงพ่อชาบอกว่า
ถ้าหากว่า มีไฟไหม้ในบ้าน
ถ้าไฟไหม้ในโรงครัว
ไม่ใช่ว่าจะเอาน้ำไปราดในห้องนอน
มันก็เป็นเหตุดับไฟก็จริงอยู่
แต่มันก็ไม่ถูกจุด ไม่ถูกที่
**เราจึงต้องละเสียตรงที่เหตุมี**...”

ละที่เหตุ

# แจ้งในสุข

“...เพราะว่าโดยปกติ พอความทุกข์เบาลงสักนิด
เราก็จะถอนหายใจ ฮ่าาา...แล้วก็ไปทำอย่างอื่น
นี่เป็นปัญหามนุษย์เรา
จึงเป็นเหตุให้เราต้องหยุด ให้มีขันติความอดทนสักนิด
บางทีเราคิดว่า
เรามีขันติความอดทนต่อความลำบากอย่างเดียว
แต่ให้เรามีขันติความอดทนเวลาเราสุขสบายสักหน่อย
เพราะว่า จะได้อยู่กับความรู้สึกอันนั้น
จะได้ทำให้แจ้ง ทำให้เข้าใจว่า
รสชาติของการดับทุกข์เป็นอย่างนี้
แล้วก็**มีกำลังใจที่เริ่มคิด พิจารณาว่า**
**ได้ทำอะไรครั้งนี้ที่ทำให้ได้เย็นกว่าเมื่อก่อน**
**สงบกว่าเมื่อก่อน ชัดเจนกว่าเมื่อก่อน**
**แล้วมันจะลงรอย และมีความมั่นใจมากขึ้น**
**ในอริยมรรคมีองค์ 8 หนทางปฏิบัติ**...”

แจ้งในสุข

# ฐานของปัญญา

“…ปัญญาที่ไม่มีคุณธรรมอย่างอื่นรองรับอยู่
มันก็ยังรับรองไม่ได้

ภาษาไทยค่อนข้างจะชัดเจน
สำนวน คำศัพท์ว่า ปัญญาชน
ปัญญาชนทำความเสียหายให้กับบ้านเมืองเราก็เยอะ
ตาสี ตาสา ไม่สามารถที่จะทำอย่างนั้นเลย

**ปัญญาเราต้องหล่อเลี้ยงโดยศรัทธา**
**และก็วิริยะความพากเพียร**
**ไม่ใช่ว่ามีปัญญาที่จะคิด หรือว่า**
**เรามีความฉลาด แต่เราไม่ได้เอาใจใส่**
**ไม่ทุ่มเท อันนี้ไม่ใช่ปัญญาที่แท้จริง**

ผู้มีปัญญาก็ย่อมมีสติ
มีความสำรวม มีความแจ่มชัดในจิตใจ
ในอารมณ์ของตัวเอง
และก็มีสมาธิ ตั้งใจมั่น
มีความมั่นคง ไม่วอกแวก
มีอะไรเกิดขึ้น ใจก็จะเย็น
ความมั่นคงนั้นก็สามารถที่จะพิจารณา ที่จะเห็น…”

ฐานของปัญญา

# จิตอัศจรรย์

“...มีพระสูตรสูตรหนึ่งที่พระอานนท์ได้เล่า
เรื่องความอัศจรรย์ในชีวิตของพระพุทธเจ้า
เป็นเรื่องที่น่าอัศจรรย์ น่าตื่นเต้น
...เวลาที่ท่านอยู่ในครรภ์ของมารดา
มารดาไม่มีการคิดเรื่องที่ล่วงเกินศีล ๕
พอคลอดออกมา ก็เดินได้ ๗ ก้าว
และก็มีอีกหลายเรื่องในขณะที่พระอานนท์กำลังเล่า
พระเณรก็ฟังด้วยความชื่นอก ชื่นใจ
พระพุทธเจ้าก็ได้เสด็จมา และได้ปรารภทักทายว่า
กำลังคุยเรื่องอะไรกัน
พระอานนท์ก็ได้ทูลตอบว่า
กำลังคุยเรื่องสิ่งอัศจรรย์ในชีวิตของพระพุทธองค์
เมื่อได้ทบทวนดู เรื่องที่เล่าก็เป็นเรื่องที่น่าตื่นเต้น อัศจรรย์

จากนั้นพระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสว่า
ยังมีอีก ๓ อย่างที่น่าอัศจรรย์ยิ่งกว่า
ใครๆ ก็ตื่นเต้นที่จะได้ฟังเรื่องที่น่าอัศจรรย์ยิ่งกว่า
จากพระโอษฐ์ของพระพุทธเจ้า
พระพุทธเจ้าท่านได้กล่าวเรื่องที่น่าอัศจรรย์กว่าคือ
พระพุทธองค์รู้เวทนา เวลาเกิดขึ้น
รู้เวทนา เวลาตั้งอยู่
รู้เวทนา เวลาดับไป
รู้สัญญา เวลาเกิดขึ้น
รู้สัญญา เวลาตั้งอยู่
รู้สัญญา เวลาดับไป
รู้การคิด เวลาเกิดขึ้น
รู้การคิด เวลาตั้งอยู่
รู้การคิด เวลาดับไป
นี่น่าอัศจรรย์กว่า...

มันน่าตื่นเต้นในลักษณะผู้ปฏิบัติ
เหมือนกับท่านได้ชี้แนวทางว่า
**ถ้าหากปรารถนาสิ่งอัศจรรย์ในชีวิต**
**เราก็ไม่ต้องไปดูอื่นไกล**
**ให้ดูเรื่องจิตใจของตัวเอง**
**ดูความรู้สึกของตัวเอง**
**ดูการคิดนึกของตัวเอง**
**ให้เข้าใจในสิ่งเหล่านี้**
เออ…อย่างนี้มันก็เพียงพอ…”

จิตอัศจรรย์

# ปัญญา-ศรัทธา

“...เพราะบางครั้งศรัทธาก็อาจจะไม่มีปัญญาช่วยรองรับ
อย่างนี้ก็อาจจะเรียกว่า ศรัทธางมงาย เชื่องมงาย
แบบนี้ก็มีโทษอยู่
ปัญญาที่ไม่มีศรัทธารองรับอยู่
ก็เรียกว่า ฉลาดเกิน
ฉลาดในลักษณะที่เอาเปรียบคน
หรือทำอะไรที่ไม่เหมาะ ไม่ควร

เราทุกคน
เวลาจะนึกถึงเหตุผลของกิเลสของตัวเอง
มันหาเหตุผลจนเจอเนอะ
เราใช้ปัญญาเพื่อหาเหตุผลให้ถูกใจเรา
แต่มันก็ไม่ถูกกับธรรมะ
**เราก็จำเป็นต้องใช้ วิชชาจรณะสัมปันโน**
**พิจารณาว่า ให้สมบูรณ์ด้วยความรู้และคุณธรรมนั้น**
**มันต้องอิงอาศัยกัน**...”

ปัญญา-ศรัทธา

# ประสาน-สมดุล

“...วิริยะที่ไม่มีสมาธิรองรับ
บางทีมันก็ฟุ้งซ่าน ถึงไม่ฟุ้งซ่านในด้านจิตใจ
แต่ในด้านความรู้สึกหรืออารมณ์อาจจะมีการแส่ส่ายอยู่
เราก็ต้องอาศัยสมาธิให้มันเย็นลง
ให้คลี่คลาย ทั้งกาย ทั้งใจ
เราต้องสังเกตที่ร่างกายของเราให้ดี
มันสบายไหม คลี่คลายไหม ปลอดโปร่งไหม
เป็นประเด็นที่เราจำเป็นต้องดู

แม้แต่เวลาใช้เหตุผลถูกกับธรรมะ
มันคิดเรื่องธรรมะ แต่มันคิดไม่หยุด
มันใช้กำลังมากเกินไป  บางทีก็คิดถูก
แต่ว่า ผลออกมาไม่ถูก
จึงต้องมีสมาธิช่วยรองรับ

**สมาธิคือ จิตใจที่มีความมั่นคง**
**หนักแน่น เยือกเย็น ปลอดโปร่ง**
**แต่ถ้าทุ่มเทสมาธิมากเกินไป**
**ไม่มีจิตที่คอยดูว่า กุศลธรรมเพิ่มขึ้น**
**อกุศลธรรมลดลง จิตใจปลอดโปร่งไหม**
**เพราะบางทีมันก็มุ่งหาแต่ความสงบ**
**โดยที่ไม่ได้พิจารณารอบด้าน**
ไม่ได้มีการสังเกตเรื่องกุศลธรรม อกุศลธรรม
เพื่อให้มีความปลอดโปร่งภายในจิตใจของเรา
ตัวนี้ต้องอาศัยสติทั้งหมด
เราต้องใช้ทุกเมื่อ พูดง่ายๆ
ไม่มีเวลาไหนที่ไม่ต้องใช้สติ
มันเป็นตัวกลางที่ช่วยได้ทุกประเด็น...”

ไม่มีภาพ-เสียง ให้ค้นหา

# ใคร่ครวญ พิจารณา

**“...เหตุปัจจัยภายในคือ โยนิโสมนสิการ**
**ต้องใคร่ครวญโดยหลักธรรม ต้องยอมพิจารณา**
**ต้องใคร่ครวญ พยายามพิจารณากลับไป กลับมา**
**ไม่ใช่ด้วยความโลเลสงสัย ฟุ้งซ่านกับความไม่แน่ใจ**
**แต่ว่า ต้องพิจารณากลับไป กลับมา**
**เพื่อให้เห็นว่า อะไรเป็นหลักที่แท้จริง**

อีกวิธีหนึ่งที่หลวงพ่อชาท่านตีความ
เวลาถูกถามว่า ธรรมะคืออะไร
ท่านก็ตอบว่า ธรรมะคือความถูกต้อง
มันก็ง่ายในการคิด อะไรที่ถูกต้อง
อะไรที่ลงรอยกับหลักของความเป็นจริง
เราก็ต้องยอมรับ
เราก็พิจารณาว่า อะไรเป็นความถูกต้อง

ความถูกต้องคือ
ทุกสิ่งทุกอย่าง มันก็ต้องไม่เที่ยง
มันต้องเปลี่ยนแปลง
เกิดขึ้นแล้ว มันก็ตั้งอยู่
ตั้งอยู่แล้วก็ต้องแปรปรวน
เปลี่ยนแปลง ดับไป ในที่สุด…”

ใคร่ครวญ พิจารณา

# มันไม่แน่

“...อนิจจัง คือ ความไม่เที่ยง
อีกคำหนึ่งที่หลวงพ่อชาที่ท่านใช้
**ในความหมายของอนิจจังคือ ไม่แน่**
**คำนี้คำสำคัญเพราะว่า**
**เราต้องดูทั้งภายนอกและภายใน**

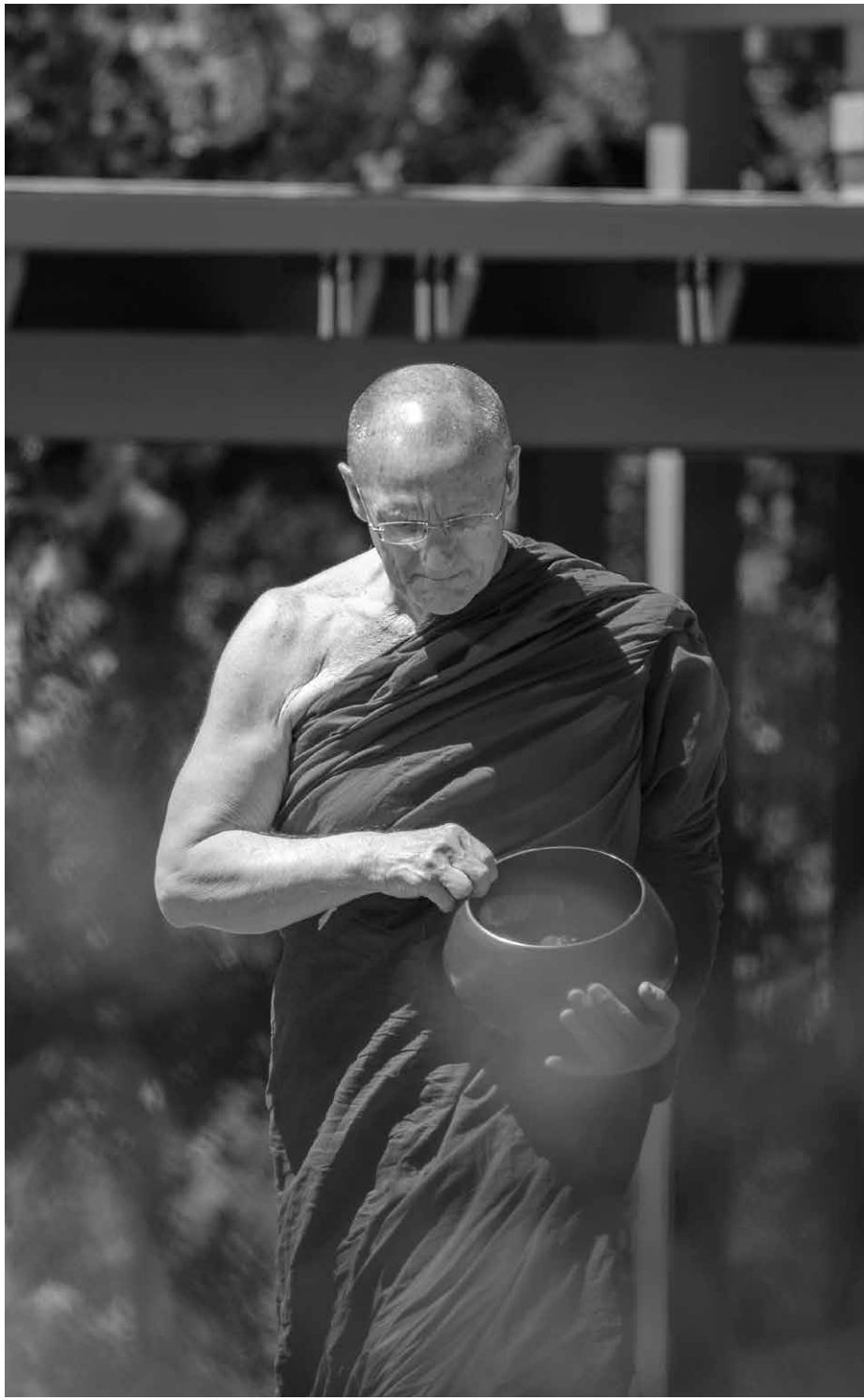
เวลาดูข้างนอก เราก็ดูว่า
อนิจจัง ทุกอย่างเกิดขึ้น ตั้งอยู่
ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป เหมือนกับเราดูแต่ภายนอก
แต่เมื่อทุกอย่างเปลี่ยนแปลง แล้วเรารู้สึกอย่างไร
เรารู้สึกที่ใจว่า มันไม่แน่
แล้วเราจะทำอย่างไร เมื่อเรามีความไม่แน่
เพราะบางทีเราก็ไปเชื่ออะไรที่ไม่มีแก่นสารอะไรเลย
แต่ขอให้เชื่ออะไรสักอย่างเพื่อให้มันแน่
หรือได้เกิดทิฐิขึ้นมาว่า อันนี้แน่
แล้วก็ไปทะเลาะกับผู้อื่น

ผู้ที่ศึกษาธรรมะแล้วทะเลาะกับคนอื่น มันก็ไม่น้อย
ไม่ควรจะมีการทะเลาะ หรือขัดแย้งกับใครเลย
ที่จริงก็เป็นการบ่งบอกถึง การห่างจากธรรมะ
เกิดการทะเลาะกัน เกิดการขัดแย้งกัน
ธรรมะน้อย ๆ แต่ไม่พอที่จะทำให้มีความมั่นคงได้

**เราต้องยอมรับในความไม่แน่**
**แล้วพิจารณาในความไม่แน่**
**เพื่อให้ได้เห็นปฏิกิริยาของจิตใจเราตอนมันไม่เที่ยง**
**และได้รู้สึกว่า มันไม่แน่**
เราจะพาดพิงอิงอาศัยอะไร
เพราะปกติเราก็พาดพิงอิงอาศัยกระแสของ
สิ่งที่เป็นภพ เป็นชาติ เป็นทิฐิ เป็นมานะ
เป็นกามคุณหรืออะไรสักอย่าง
พาดพิง อิงอาศัยสิ่งที่ทำให้ความเศร้าหมองเกิดขึ้นอีก
มันก็ไม่เหมาะสำหรับผู้แสวงหาการดับทุกข์

**การยอมรับอนิจจังด้วยการใคร่ครวญ**
**โดยหลักธรรมแล้ว**
**เราก็เห็นความไม่เที่ยง เห็นความเป็นทุกข์**
**ที่เราว่าทุกข์คือ มันทุกข์ในลักษณะที่มันไม่สามารถ**
**ให้ความมั่นคงได้** หรือมีความสุขสบายอยู่ตลอด
เพราะในที่สุดอะไรที่เรารัก เราชอบใจ
เราก็จะต้องพลัดพรากจากสิ่งเหล่านั้น
สิ่งที่เราไม่รัก ไม่ชอบใจ
มันก็จะมาหาเราอยู่เรื่อย ๆ
อันนี้ก็เป็นเรื่องธรรมดา
และในที่สุดแม้แต่สิ่งที่เราอิงอาศัยอย่างใกล้ที่สุด
คือร่างกายของเรา มันก็จะจากเราไป…”

มันไม่แน่



# เข้าสู่กระแส

“...พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบ
การจับงูต้องจับให้ถูก ต้องจับศีรษะด้านหลัง
ซึ่งแบบนี้พอจะจับได้ ถ้าเราจับที่ศีรษะแต่ผิดวิธี
มันก็จะกัดเราก่อน แม้แต่จะจับที่หาง
มันก็วกมากัดอีก

วัฏฏสงสารมีความสุดโต่งต่างๆ
มีทั้งสุขและทุกข์ มีทั้งดีและชั่ว
มีทั้งชอบและไม่ชอบ
มันกัดเราทั้งนั้น
เราจึงต้องรู้จักวิธีที่จะจับให้มันถูก

เราจับไว้ รู้จักใช้ รู้จักอาศัยอยู่
รู้จักพาดพิงเพื่อให้มีที่พึ่ง
แต่ส่วนที่เรามีความเสียสละ
ตรงนี้เป็น**หลักที่สำคัญที่ทำให้เราอยู่ในโลกนี้ได้**
**อยู่กับตัวเองก็สบาย อยู่กับหมู่คณะก็สบาย**

**อันนี้เราต้องโยนิโสมนสิการ**
**และธัมมานุธัมมปฏิปทา**
**ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม**
ถ้าหากว่า เราได้ปฏิบัติ ได้ดำเนินชีวิต
ในฐานะที่เป็นสมณะก็ดี ที่เป็นฆราวาสก็ดี
รู้จักเอาคุณธรรมเหล่านี้มาใช้ในชีวิตของเรา
ได้เข้าใกล้ผู้ที่เป็นคนดี รู้จักฟังธรรม
รู้จักใคร่ครวญพิจารณาหลักธรรม
รู้จักปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม
มันก็ช่วยพาเราเข้าสู่กระแสธรรม
อันนี้มันจะปลอดภัย…”

เข้าสู่กระแส

# ผู้เข้าสู่กระแส

“...ผู้ที่เข้าสู่กระแสของธรรมะ
ที่เราเรียกว่า โสดาบัน
ก็เป็นผู้ที่ไม่ถอยแล้ว
ใช้เวลาอย่างมากไม่เกิน ๗ ชาติ
ที่จะวนเวียนอยู่ในวัฏฏสงสาร
แล้วก็ไม่ตกอบาย
ไม่เกิดในภพภูมิที่ต่ำกว่ามนุษย์

**เป็นผู้ที่เข้าใจ เกิดสัมมาทิฏฐิที่สมบูรณ์**
**ทิฏฐิสัมปันโน ผู้สมบูรณ์โดยทิฏฐิ**
**ผู้เข้าสู่กระแสของธรรมะ**

**สิ่งที่ละได้ในการเข้ากระแส**
**หรือเพื่อเป็นเหตุให้เข้าสู่กระแส**
**ก็คือ สักกายทิฏฐิ**
การยึดไว้ซึ่งความรู้สึกว่า
เราเป็นร่างกาย เราอยู่ในร่างกาย

ในขันธ์ ๕ ทั้งหมด เราสร้างความเป็นตัวตน
ทั้งที่จริงแล้วก็เป็นของธรรมชาติ
แต่เราก็พยายามยึดมาเป็นของเรา
ก็เป็นการสร้างความทุกข์

เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าครั้งที่ยังทรงประทับ
อยู่ที่เขาคิชฌกูฏ ท่านทรงได้เปรียบเทียบ
ความทุกข์เป็นดั่ง
ระหว่างดินที่อยู่ปลายเล็บ กับดินที่อยู่ที่ภูเขาเวปุระ
ว่า อันไหนมากกว่ากัน

ความทุกข์ของปุถุชนนั้นเปรียบได้ภูเขาเวปุระ
ส่วนความทุกข์ของผู้ที่เข้าสู่กระแสธรรม
เป็นพระโสดาบันเหลือเพียงแค่ดินที่อยู่ที่ปลายเล็บ
มันน่าสนใจที่จะพยายาม…”

**กามนั้นมีสเปคตรัมจากหยาบไปสู่ละเอียด**
**หยาบสุดก็เกี่ยวกับเรื่องทางเพศ**
**จะเป็นการกระตุ้น เป็นสิ่งที่สร้างความปั่นป่วน**
**ความวุ่นวายในจิตใจมากที่สุด**
**แต่กามคุณนั้นครอบคลุมถึง**
**รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส**

ในเมื่อเรามีทุกข์อยู่ในใจปุถุชน
เราก็จะมีสัญชาตญาณหรือปฏิกิริยาโต้ตอบ
หนึ่ง พยายามไล่ออกไป
สอง เอาเรื่องกามมาเป็นอารมณ์

ในชีวิตประจำวันอาจจะเป็นการเล่นไลน์
หรือว่าการคุยเรื่องโน่น เรื่องนี้ ฆ่าเวลาไป
หรือจะเป็นการดูหนัง ดูละคร ฟังดนตรี

สิ่งเหล่านี้อาจจะไม่เป็นการติดในกามเสมอไป
แต่ว่า เมื่อเป็นการหาสิ่งเหล่านี้มา
เป็นเครื่องบันเทิงอยู่ในใจ
เพื่อจะไม่ต้องเผชิญหน้ากับความจริงที่ปรากฏ
อันนี้จะเป็นนิวรณ์หรือกิเลส

สิ่งใดที่คิดแล้วรู้สึกเพลิน
นั่นแหละก็คือ กามของเรา…”

ผู้เข้าสู่กระแส

ปุจฉาพัฒนาปัญญา

# ไม่หวั่นไหว

**ถาม : ขอความเมตตาพระอาจารย์ช่วยอธิบายความหมายของคำพูดที่หลวงพ่อชาได้กล่าวไว้คือ นอกเหตุเหนือผล**

ตอบ : เราต้องยอมรับว่า หลวงพ่อชามีพรสวรรค์จริงๆ ในการใช้สำนวนที่ทำให้ผู้ฟังสะดุดในทางที่ดี คือแทนที่จะพูดยาวเป็นตำราก็เหลืออยู่เป็นบรรทัด หรือเหลืออยู่ไม่กี่คำ

**นอกเหตุ เหนือผล หมายถึง เป้าหมายของการหลุดพ้นจริง หรือพระนิพพานบางครั้งเวลาหลวงพ่อชาใช้สำนวน นอกเหตุ เหนือผล**

**ท่านจะใช้คำเพิ่มเติมตามมาด้วย เช่น นอกเหตุ-เหนือผล นอกสุข-เหนือทุกข์ นอกดี-เหนือชั่ว มันก็จะได้ขยายความอีกสักนิด**

แล้วก็เป็นการให้รับรู้ว่า ตราบใดที่เราอยู่ในเหตุ ในผลอยู่ในสุข ในทุกข์ อยู่ในดี ในชั่ว เราก็จะวนเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในนั้น อันนี้เป็นไปโดยธรรมชาติ แต่ว่าการที่เราได้เห็นตามความเป็นจริง เห็นอย่างทะลุถึงแก่น แล้วก็ถอยออกจากความรู้สึกต่อตัวตน

เพราะว่า เหตุกับผล ดีกับชั่ว สุขกับทุข์รวมอยู่ที่ตัวตน ที่เรากับเขา

ในเมื่อเราสามารถละต่อการสำคัญต่อตัวเราต่อตัวตนของเรา ไม่ใช่ว่า เหตุผลไม่มีในโลกนี้ แต่ว่า มันไม่มีความหมายกับเรา

เราสามารถอยู่อย่างมีปัญญา
และความปลอดโปร่ง สงบ
ไม่หวั่นไหวต่อเหตุ ต่อผล
ไม่หวั่นไหวต่อสุข ต่อทุกข์
ไม่หวั่นไหวต่อดี ต่อชั่ว…”

ไม่หวั่นไหว
(นอกเหตุ-เหนือผล)

# อยู่กับผู้รู้

**ถาม : อยู่กับปัจจุบันคืออย่างไร จะใช้ข้อธรรมไหนสำหรับเป็นเครื่องอยู่**

ตอบ : ธรรมะของพระพุทธเจ้าไม่ได้อยู่ที่ปัจจุบัน **ไม่ได้อยู่ที่อดีต ไม่ได้อยู่ที่อนาคตอยู่ที่ผู้รู้ ให้เรากลับมาที่จุดนี้** แต่ก็เป็นที่น่าสังเกตุว่าพอเราปรุงเรื่องอนาคต ปรุงเรื่องอดีต จิตก็จะวุ่นวาย

แต่บางทีถ้าเราคิดว่า หากเราสามารถเอาจิตให้อยู่ในปัจจุบันอย่างเดียว เราจะเข้าถึงกระแสธรรมได้จริงๆ พอเรามีความคิดแบบนั้น ก็เหมือนเรายัดจิตของเราเข้าไปไว้ในปัจจุบัน มันก็ไม่อยากอยู่เหมือนกัน

ลองคิดดูว่า เราก็ยังต้องคำนึงถึงอดีตในลักษณะของประสบการณ์ที่เราต้องนำมาใช้ เพื่อเป็นผู้เฉลียวฉลาด มีสติปัญญา

เรายังต้องคำนึงถึงอนาคตว่า เราหน้าที่อะไรบ้าง มีเหตุการณ์อะไรที่กำลังจะเกิดขึ้นบ้างเราจะวางแผนจัดการอย่างไร มันก็ไม่ใช่ว่า เป็นสิ่งที่เป็นอกุศล หรือเป็นสิ่งที่เสียเวลาเปล่าประโยชน์

**ให้เราอยู่กับผู้รู้ อยู่กับผู้ตื่น อยู่กับผู้เบิกบาน ให้มีที่พึ่ง ให้มีสรณะจริง ๆ เวลาที่เราอยู่ในสภาวะอย่างนี้ เหมือนเรียกได้ว่า อยู่นอกปัจจุบัน แต่ก็ยังอยู่ในปัจจุบัน**คือ มันก็จะพูด อธิบายเป็นภาษาก็ยาก

พูดในอีกแง่หนึ่ง **กาลเวลาในพระพุทธศาสนา เราต้องเข้าใจว่า เกิดจากการปรุงแต่ง เราไม่ควรปล่อยจิตให้ลำเอียงต่อการปรุงแต่งทั้งหมดทั้งสิ้น**

อยู่กับผู้รู้

# ถอยห่างคนพาล

**ถาม : ถ้าเรามีเหตุที่ต้องอยู่กับคนที่เหมือนเป็นเจ้ากรรม นายเวรเราไม่ชอบเรามาก ๆ เราทำอะไรก็ผิด ขวางหูขวางตาไปทุกอย่าง พยายามจะพูดคุย อธิบาย ก็ไม่รับฟัง**

**ในลักษณะแบบนี้เราควรทำอย่างไรที่จะเป็นวิธีที่จะหมดเวร หมดกรรมกับคนนี้ พยายามแผ่เมตตา ให้อภัยแล้วก็เหมือนไม่ได้ผล**

ตอบ : มันก็ต้องแล้วแต่กรณี เพราะบางทีก็เป็นญาติ ความจริงแล้วชีวิตนี้ มันก็สั้นนัก ถ้าหากว่า ลองแล้ว ลองอีก ลองแล้ว ลองอีก ยังไงก็ไม่ได้ดีขึ้น เราก็ตีห่างดีกว่า ถอย ไม่คบ เพราะเราก็พยายามแก้ไข มีการให้อภัย ซึ่งอันนี้ก็เป็นส่วนหนึ่ง

พูดเป็นภาษาอังกฤษ มี ๒ ประเด็นคือ

1. Forgiveness คือ การให้อภัย
2. Reconciliation คือ การคืนดี เราดีต่อกัน

บางทีมันก็ไม่เกิด ที่เรายกโทษให้อภัย มันไม่ตายตัวว่า จะได้ดีกันต่อไป เพราะบางทีมันก็ยังมีเรื่องที่ยังจองเวรกันต่อไป อย่างนี้เราก็ตีห่างจะดีกว่า จะเป็นเพราะเรา หรือว่า เขา เราก็ต้องยอมรับว่า บางทีก็ไม่เข้าใจกัน เมื่อเข้าใกล้กันแล้วสมานกันยาก แล้วยิ่งถ้าหากว่า ความผิดนั้นอยู่กับเขา ซึ่งมันไม่ตายตัวว่าจะเป็น แต่ถ้าหากว่าเป็นอย่างนั้น เราก็หลีกเลี่ยงดีกว่า

เหมือนกับข้อแรกในมงคลสูตร

อเสวนา จะพาลานัง อย่าคบกับคนพาล ถ้าหากว่าคนไม่สู้จะดีนัก เราไม่เข้าใกล้ดีกว่า แล้วถ้ายิ่งเข้าใกล้แล้วเกิดอุปสรรคซึ่งกันและกัน

บางทีก็ตีห่างดีกว่า เพราะบางครั้งเราพยายามที่จะพูด ซึ่งบางครั้งก็พูดด้วยความหวังดีจริง ๆ บางทีอย่างน้อยก็พอที่จะยังวางเรื่องกันได้ แต่บางทีนิสัยก็ไปด้วยกันไม่ค่อยจะไหว เราก็ต้องคอยสังเกตการณ์

ถอยห่างคนพาล

# คุ้มไหม

**ถาม : ทำอย่างไรดี ผมโกรธแล้วคิดได้ กับบางครั้งคิดแล้วโกรธ ขอข้อธรรมเป็นจดจำเป็นบทเรียน**

ตอบ : คือเรื่องโกรธ ที่จริงมันง่ายในลักษณะที่เราสังเกตได้ง่าย

ความโกรธ ความไม่พอใจ เกิดขึ้นแล้วอึดอัด
เราใช้เพียงคำถามเพียงคำถามเดียวว่า
คุ้มมั้ย ความโกรธ มันคุ้มมั้ย

เวลาความรู้สึกโกรธเกิดขึ้นมา
มันก็รู้สึกทันทีว่า เราถูก เขาผิด
เค้าไม่ควรทำอย่างนั้น
แต่เวลาโกรธ มันคุ้มมั้ย

สำหรับภายในเราก็อึดอัด มันก็กลบความดีของเราจริงๆ แล้วถ้าหากว่า เราได้พูดหรือทำอะไรด้วยความโกรธ มักจะไม่ค่อยได้ผลดี มันก็ไม่คุ้มอะไรสักอย่าง เราก็ละดีกว่า

คุ้มไหม

# สมบัติของมนุษย์

**ถาม : ขอถามเรื่องความรู้แจ้งว่า ระหว่างเดินจงกรมมีหิน เราควรเดินตามจังหวะ มีสติอยู่กับการก้าวเหยียบหิน หรือ เห็นตามจริงอย่างไร**

ตอบ : ถ้าอยากให้เจ็บสักหน่อย ก็เหยียบเอา แต่สำหรับอาตมาก็จะหลีกเลี่ยงหรือว่าเขี่ยออก ก็อย่าให้มันเป็นอุดมการณ์จนเกินไป คือเราปฏิบัติเพื่อความสบายๆ เพื่อให้เรามีสติ มีปัญญาอยู่

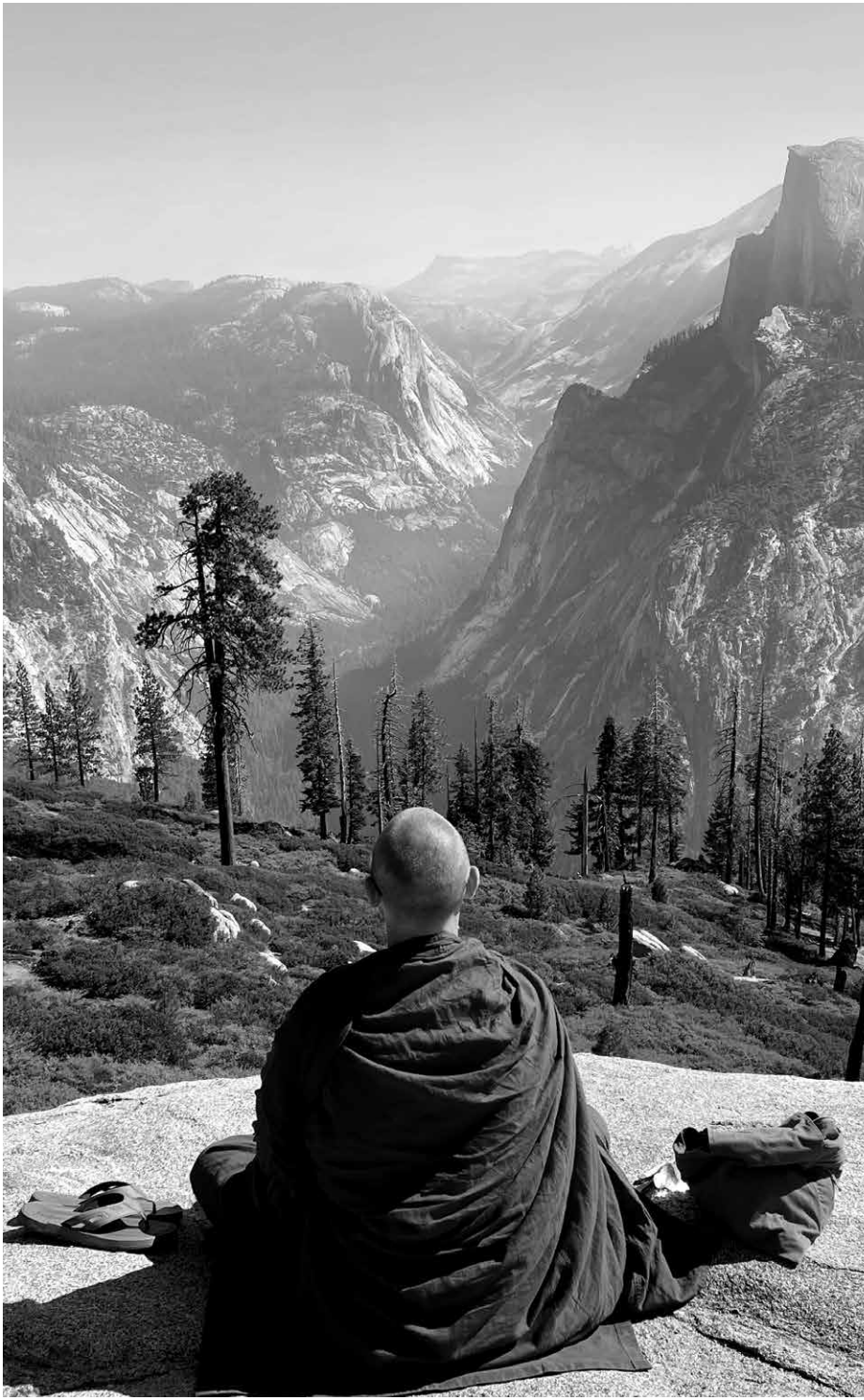
ผู้มีสติ มีปัญญา ผู้บรรลุเข้าถึงธรรมะ คือไม่ต่างเราจนเกินไป แต่ว่าก็ห่างไกลลิบเหมือนกัน มันก็แปลกดี อย่างอาตมาอยู่กับหลวงพ่อชาหลายปี

ท่านเป็นพระที่มีคุณธรรมมหาศาล ยากที่จะคำนึงถึง แต่ว่าท่านก็มีความเป็นธรรมดาของท่านด้วย มันไปด้วยกันได้

อย่างที่อาตมาพูดว่า ที่เราปฏิบัติ **เราไม่ได้ปฏิบัติให้เป็นพระพุทธรูป หรือเป็นพระพุทธเจ้าในนิพพานเมืองแก้วโน้นนน**...

**แต่เพื่อเป็นมนุษย์ที่บริบูรณ์ อันนี้เป็นสมบัติของการเป็นมนุษย์ คือการเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เราต้องเข้าถึงปฏิบัติเพื่อเห็น เพื่อรู้ เพื่อเข้าใจ**

ไม่มีภาพ-เสียง ให้ค้นหา



# ส่วนเกินของชีวิต

**ถาม : ถ้าเราลดอัตตา คุณค่าของการมีชีวิตคืออะไร อัตตาเกี่ยวข้องอย่างไรกับชีวิต**

ตอบ : **พูดตามความเป็นจริง อัตตาเป็นส่วนเศษ มันเป็นส่วนเกิน ถ้าเราสามารถที่จะลดอัตตา มันไม่ได้ลดคุณงามความดีที่เราทำ**

อัตตา ตัวตน เป็น ความคิดว่า อันนี้คือเรา อันนี้คือแก่นของเรา แต่ว่าถ้าเราดูโดยหลักธรรม เราภาคภูมิใจในการกระทำที่ดีงามของเรา อย่างที่ว่า ทำกรรมอันใดไว้ไม่ว่าจะเป็นบุญหรือเป็นบาป เราจะเป็นทายาท เราต้องรับผลของการกระทำนั้น

ถ้าเราอยู่ในความดีล้วน ๆ เราก็มีความดีเป็นที่ตั้ง ให้ระลึกถึง อันนี้เป็นศูนย์รวมของจิตใจของเรา อยู่ที่ความดีกุศลธรรม อยู่กับการลดหรือละอกุศลธรรม ความสบายก็อยู่ตรงนั้น

ไม่มีภาพ-เสียง ให้ค้นหา

# พระราชโพธิเวช วิ. (ปสันโนภิกขุ)

| | |
|---|---|
| นามเดิม | รีด แพรี่ (Reed Perry) |
| การศึกษา | ปริญญาตรี ด้านศิลปศาสตร์ สาขาประวัติศาสตร์ มหาวิทยาลัยวินนิเพก ประเทศแคนาดา |
| อุปสมบท | เมื่อวันที่ ๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๑๗ ณ วัดเพลงวิปัสสนา แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร มีพระครูญาณศิริวัฒน์ เป็นพระอุปัชฌาย์ |
| **พ.ศ. ๒๕๑๗** | ฝากตัวเป็นศิษย์ของพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท) วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี |
| **พ.ศ. ๒๕๒๕ -๒๕๓๙** | ได้รับมอบหมายจากพระโพธิญาณเถร ให้ปฏิบัติหน้าที่เจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ จังหวัดอุบลราชธานี |
| **พ.ศ. ๒๕๓๙** | ได้รับแต่งตั้งเป็นพระอุปัชฌาย์ จากสมเด็จพระพุฒาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโณ) |

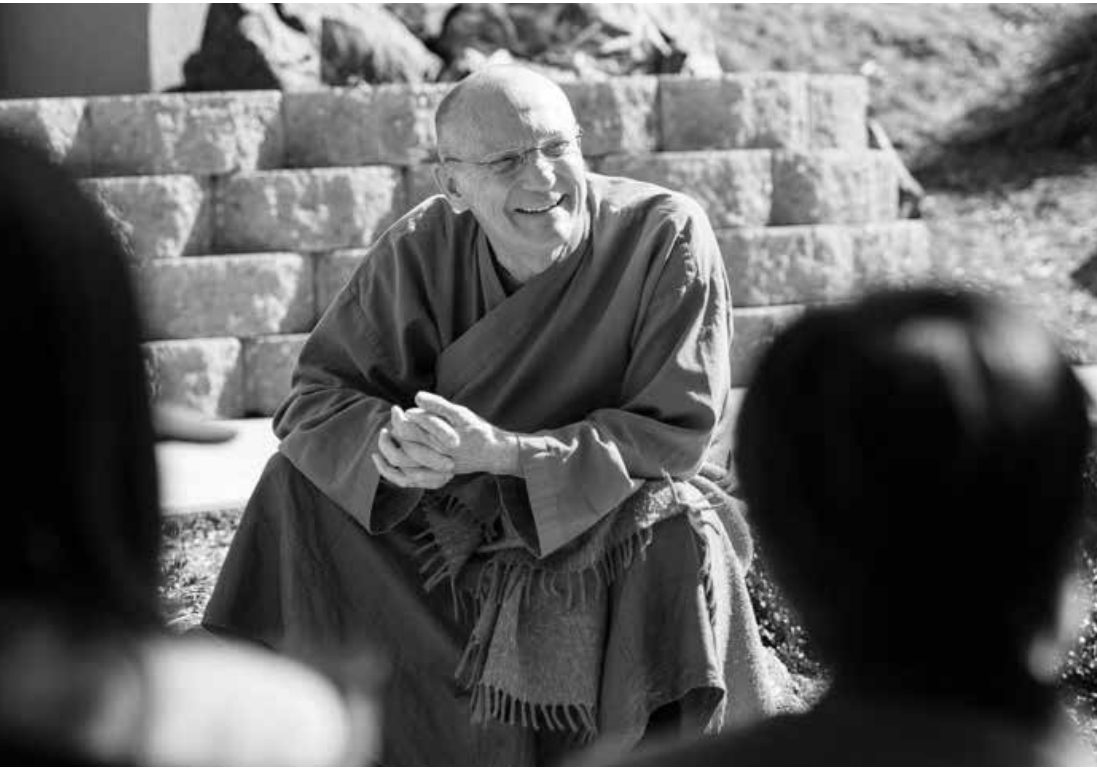
**พ.ศ. ๒๕๔๐ -๒๕๖๑** เจ้าอาวาสวัดป่าอภัยคีรี เขต Redwood Valley มลรัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา

**พ.ศ. ๒๕๖๑ -ปัจจุบัน** ประธานสงฆ์ วัดป่าอภัยคีรี มลรัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา

**สมณศักดิ์**

**พ.ศ. ๒๕๕๘** ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์ เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญ ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ราชทินนาม “พระโพธิญาณวิเทศ วิ.” เนื่องในโอกาสที่พระบาทสมเด็จพระมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงมีพระชนมพรรษา ๘๘ พรรษา ในวันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๕๘

**พ.ศ. ๒๕๖๒** ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ เป็นพระราชาคณะชั้นราช ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ราชทินนาม “พระราชโพธิวิเทศ วิ.” เนื่องในโอกาสพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ในวันที่ ๒๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๒



ปัจจุบันพระราชโพธิวิเทศ วิ. (ปสันโนภิกขุ) มีอายุวัฒนมงคล ๗๔ ปี ในพรรษาที่ ๕๐ ท่านดำรงตำแหน่งประธานสงฆ์วัดป่าอภัยคีรี ประเทศสหรัฐอเมริกา

# อภัยคีรี
## หมายถึงขุนเขาแห่งความปลอดภัย

ในปี ๒๕๓๑ คณะศิษย์ของพระพรหมวชิรญาณ (อาจารย์สุเมโธ) ได้ก่อตั้งมูลนิธิสังฆะปาละ (Sanghapala Foundation) ขึ้น มีจุดประสงค์จัดหาสถานที่สร้างวัดป่าที่ไม่ไกลจากซานฟรานซิสโกเพื่อเผยแพร่พระธรรมคำสอนโดยพระเถระสายหลวงพ่อชาเมื่อเลือกสถานที่อันเหมาะสมได้แล้วจึง ก่อตั้งวัดป่าอภัยคีรีขึ้น ในปี ๒๕๓๙ โดยมูลนิธิสังฆะปาละเป็นองค์กรอุปถัมภ์มาจนถึงปัจจุบัน

วัดป่าอภัยคีรี ตั้งอยู่บนพื้นที่ ๒๘๐ เอเคอร์ (๗๐๐ ไร่) เริ่มก่อตั้งขึ้นในปี พ.ศ. ๒๕๓๙ โดยมีพระอาจารย์อมโร (ปัจจุบัน) เป็นผู้บุกเบิกและพระอาจารย์ปสันโน (ปัจจุบัน) ได้เดินทางจากประเทศไทยเพื่อร่วมก่อนตั้งวัดป่าอภัยคีรี พระอาจารย์ทั้งสองได้เป็นเจ้าอาวาสร่วมกันจนกระทั่งปี พ.ศ. ๒๕๕๓ พระอาจารย์อมโรได้รับนิมนต์ให้ไปดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสที่วัดอมราวดี ประเทศอังกฤษ จึงมีเพียงพระอาจารย์ปสันโนปฏิบัติหน้าที่เจ้าอาวาสแต่เพียงรูปเดียว ปัจจุบันนี้ วัดป่าอภัยคีรีได้พัฒนาไปจนมีรากฐานมั่นคงเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ชาวพุทธในแถบซีกโลกตะวันตก ในช่วงกลาง พ.ศ. ๒๕๖๑ หลวงพ่อปสันโนได้มอบ

หมายตำแหน่งเจ้าอาวาสให้แก่ พระอาจารย์กรุณาธัมโม และพระอาจารย์ญาณิโก ขึ้นเป็นเจ้าอาวาสร่วมโดยมีหลวงพ่ออยู่ในคำปรึกษาและเป็นประธานสงฆ์ของวัดป่าอภัยคีรี เพื่อเป็นหลักใจให้ลูกศิษย์ต่อไป ท่านเจ้าอาวาสทั้งสองรูปได้ร่วมกันทำหน้าที่สืบทอดเจตนารมณ์ที่หลวงพ่อปสันโนวางรากฐานไว้ เพื่อแบ่งเบาภาระหน้าที่และให้หลวงพ่อได้พัก หลังจากที่ท่านได้มุ่งมั่นพัฒนาวัดป่าอภัยคีรีอย่างต่อเนื่องมากกว่า ๒๐ ปี เมื่อท่านเจ้าอาวาสทั้งสองรูปทำหน้าที่เจ้าอาวาสร่วมกัน ๒ ปี ตามที่กำหนดไว้ ในปี พ.ศ. ๒๕๖๓ พระอาจารย์กรุณาธัมโมจึงอำลาตำแหน่งเจ้าอาวาสเพื่อปลีกวิเวก

ปัจจุบัน พระอาจารย์ญาณโกจึงรับหน้าที่เจ้าอาวาสเพียงรูปเดียว

“ให้พระสร้างคนและให้คนสร้างวัด”

เป็นคำของหลวงพ่อชา ท่านได้มีคำสอนไว้ว่า “ให้สร้างวัดภายในเสียก่อน ถ้าคณะสงฆ์และญาติโยมตั้งมั่นดีแล้ว เรื่องการสร้างวัตถุจะค่อยเป็นไปเอง” ดังนั้น วัดป่าอภัยคีรีจึงเป็นสถานที่ปฏิบัติภาวนาที่เปิดโอกาสให้ชาวอเมริกัน และบุคคลทั่วโลกได้มีโอกาสเข้ามาอุปสมบท เพื่อปฏิบัติและศึกษาพระธรรมวินัย ฆราวาสได้มาทำบุญฟังธรรมและเจริญภาวนา

เพื่อที่จะได้นำหลักไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ในทุกวันพระทางวัดได้จัดให้มีการปฏิบัติภาวนาตลอดวัน สมาทานศีลแปด และเนสัชชิกตลอดคืน

ช่วงฤดูหนาวของทุกปีเริ่มตั้งแต่เดือนมกราคมจนถึงเดือนเมษายน พระสงฆ์วัดป่าอภัยคีรีจะวางภารกิจเพื่อเข้ากรรมฐานและมุ่งมั่นในการภาวนา ตลอดระยะเวลา ๓ เดือน

ทุกวันนี้ที่วัดมีพระสงฆ์จำพรรษา รวมทั้งผู้มาทำบุญและปฏิบัติธรรมเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก ดังนั้นวัดจึงได้สร้างศาลาเอนกประสงค์หลังใหม่ขึ้น เพื่อรองรับชุมชนชาวพุทธที่ใหญ่ขึ้น

# หนังสือธรรม

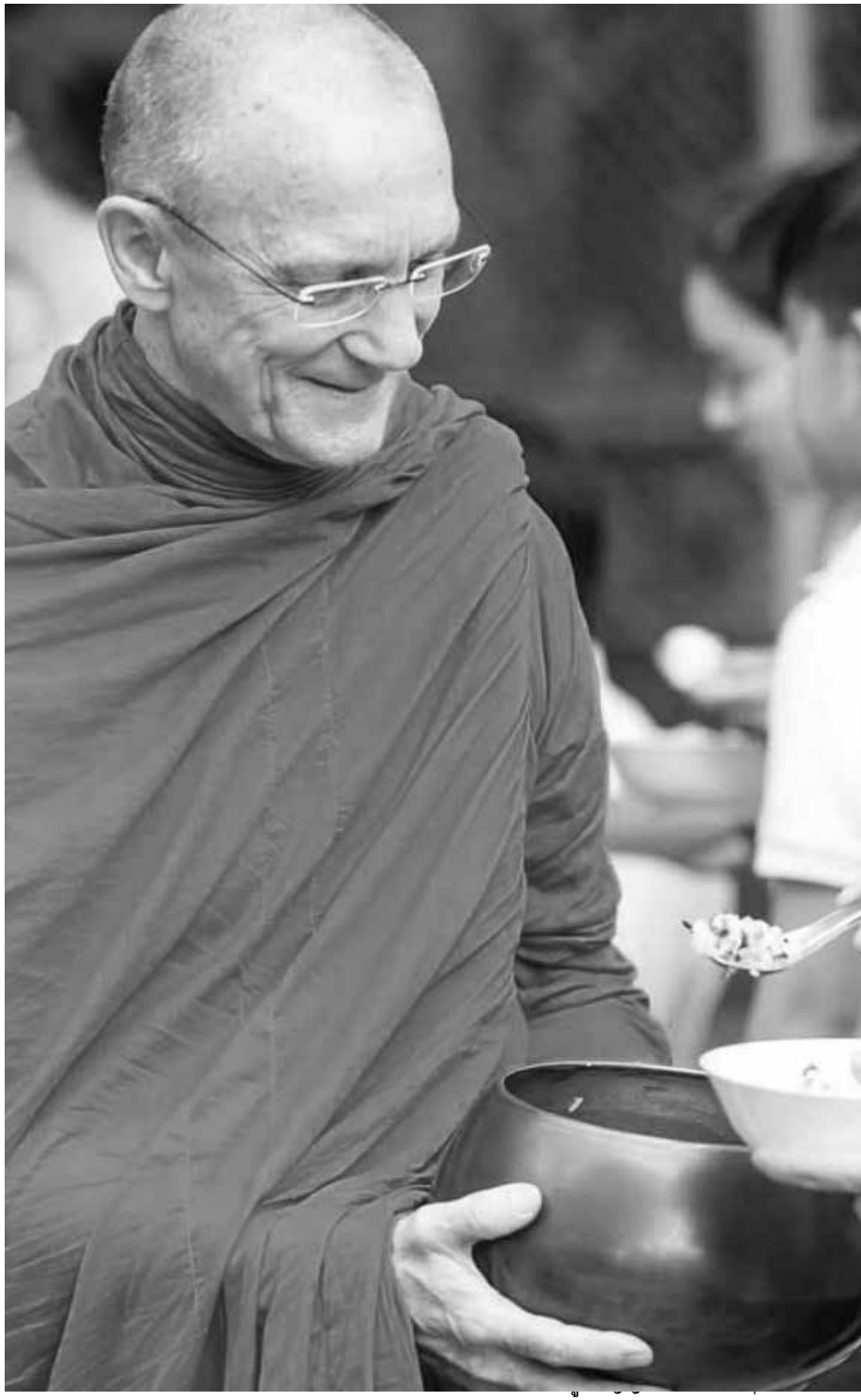
**ภาษาไทย**

| | |
|---|---|
| จงมาดู | พ.ศ. ๒๕๓๕ |
| ง่ายกว่าที่คิด | พ.ศ. ๒๕๓๙ |
| ความเจริญในทางที่ประเสริฐ | พ.ศ. ๒๕๔๔ |
| ทางแก้ทุกข์ (รวมเทศน์ย่อ) | พ.ศ. ๒๕๔๔ |
| พอ | พ.ศ. ๒๕๔๕ |
| ธรรมพ้นภัย | พ.ศ. ๒๕๔๕ |
| วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่ | พ.ศ. ๒๕๔๖ |
| พอดี | พ.ศ. ๒๕๔๖ |
| เมตตาด้วยปัญญา | พ.ศ. ๒๕๔๗ |
| ลิ้มรสสิ่งที่อยู่ในใจ | พ.ศ. ๒๕๔๗ |
| ทางเส้นเก่า ในมุมมองใหม่ | พ.ศ. ๒๕๔๘ |
| ทางสายปัญญา | พ.ศ. ๒๕๔๘ |
| ๑ ทศวรรษอภัยคีรี | พ.ศ. ๒๕๔๙ |
| สติปัฏฐาน | พ.ศ. ๒๕๕๐ |
| ไม่ลืม ไม่หลง | พ.ศ. ๒๕๕๒ |
| ดั่งสายน้ำ | พ.ศ. ๒๕๕๒ |
| ต้องทำให้ต้องธรรม | พ.ศ. ๒๕๕๒ |
| อานาปานสติ | พ.ศ. ๒๕๕๔ |

| | |
|---|---|
| ดูให้ดี มีแต่ได้ | พ.ศ. ๒๕๕๔ |
| ธรรมดาของตาเห็นธรรม | พ.ศ. ๒๕๕๕ |
| ทางแก้ทุกข์ (รวมเทศน์มูลนิธิบ้านอารีย์) | พ.ศ. ๒๕๕๕ |
| ธรรมปลุกใจ | พ.ศ. ๒๕๕๖ |
| ฝึก ๔๐ ฝน | พ.ศ. ๒๕๕๖ |
| ใจใสเป็นบุญ ใจขุ่นเป็นบาป | พ.ศ. ๒๕๕๖ |
| บวชแบบง่าย ๆ บวชที่ไหนก็ได้ | พ.ศ. ๒๕๕๗ |
| รสแห่งธรรม | พ.ศ. ๒๕๕๘ |
| สายธารแห่งสายธรรม | พ.ศ. ๒๕๕๘ |
| สงบเป็นเพราะเป็นสุข | พ.ศ. ๒๕๕๘ |
| ฝึกจิตอย่างไรให้ไร้ทุกข์ | พ.ศ. ๒๕๕๙ |
| ทุ่มเทให้เต็มที่ | พ.ศ. ๒๕๕๙ |
| บุพนิมิตแห่งมรรค | พ.ศ. ๒๕๖๐ |
| เกิด ดับ สลัด คืน | พ.ศ. ๒๕๖๑ |
| สติปัฏฐาน | พ.ศ. ๒๕๖๓ |
| อานาปานสติ | พ.ศ. ๒๕๖๓ |
| จงมาดู | พ.ศ. ๒๕๖๓ |
| ๕๐ พรรษา พาตามรอยธรรม | พ.ศ. ๒๕๖๖ |

**ภาษาอังกฤษ**

| | |
|---|---|
| The Dhamma And The Real Word | 1999 |
| Broad View, Boundless Heart | 2001 |
| The Last Breath | 2003 |
| Anapanasati: | |
| Mindfulness of In-and-Out Breathing | 2005 |
| Viriya: Energy/Effort/Persistience | 2005 |
| Like a River - The life of a boy named Todd | 2007 |
| The Island | 2008 |
| On Becoming and Stopping | 2011 |
| Ajahn Chahs Teaching On Nature | 2011 |
| Don't Hold Back | 2015 |
| A Dhamma Compass | 2015 |
| Abundant, Exalted, Immeasurable | 2016 |
| The Dhamma and the Real World | 2016 |
| Beneath the Bodhi Tree | 2018 |
| A Dhamma Compass | 2018 |
| Nowishing the Roots | 2021 |
| Die Insel (Gernan) | 2022 |



“…การมองเห็นจุดบกพร่องของสถานที่ก็ดี
ของบุคคลก็ดี
ไม่จำเป็นต้องใช้ปัญญาเท่าไหร่
แต่ว่า**การหาจุดที่นำความสุขมาให้**
**อันนี้ต้องอาศัยปัญญา**
ก็ไม่ใช่ว่าเราไม่รับรู้ในจุดบกพร่องบ้าง
หรือสิ่งที่เป็นอุปสรรคบ้าง
แต่ว่าเราไม่เอาใจดิ่งลงไปที่นั้น
เราก็ต้องยกจิตของเราเข้าสู่สิ่งที่นำความสุขมาให้…”

# ขอบพระคุณและอนุโมทนาบุญ

**กัลยาณมิตรผู้มีจิตศรัทธา**
**ร่วมกันสร้างธรรมทาน**
**ขอมหากุศลแห่งธรรมทานครั้งนี้**
**นำพาทุกท่านเจริญด้วย อายุ วรรณะ สุขะ**
**พละ ปฏิภาณ ธรรมสาร ธนสารสมบัติ**
**และมีดวงตาเห็นธรรมในเวลาอันไม่ช้า**

ebook ๕๐ พรรษา พาตามรอยธรรม

# ๕๐ พรรษา พาตามรอยธรรม

# ปสันโน ภิกขุ

**จัดทำเนื่องในโอกาสครบรอบ ๕๐ พรรษา**
**พระราชโพธิวิเทศ วิ.**

---


| | |
|---|---|
| พิมพ์ครั้งที่ ๑ | พฤศจิกายน ๒๕๖๖ |
| จำนวน | ๕,๐๐๐ เล่ม |
| ต้นฉบับ | Dhamma Break คุณมนตรี ศิริธรรมปิติ |
| ภาพบัวตื่นรู้ | คุณธีรภาพ โลหิตกุล<br>ศิลปินแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๘ |
| ภาพถ่าย | วัดป่าอภัยคีรี |
| บรรณาธิการ | ดวงกมล สุวิชชากุล สุดธิดา สุทธิกุลพานิช |
| ศิลปกรรม | จิตรา นวสวัสดิ์ |
| จัดทำโดย | คณะศิษย์ วัดป่าอภัยคีรี |
| สงวนสิทธิ์ | Abhayagiri Buddhist Monastery<br>16201 Tomki Road, Redwood Valley,<br>California, 95470, USA Tel. 707-485-1630<br>www.abhayagiri.org<br>สุดธิดา สุทธิกุลพาณิช joop.idas@gmail.com<br>โทร. 02-712-8328 081-875-4555 |

วัดป่าอภัยคิรี
www.abhayagiri.org