



เส้นทาง...ไม่เข่างไกล

ปัสสุม ภัทธุ

พระราชโอรสโพธิวิเทศ วิ. (ปล้นใน ภิกขุ)



เส้นทาง...ไม่ต่างไกล

นิตยา วัชรกุล

Awakening Through the Noble Truths

How can we live in the world skillfully?

***One aspect of right view,
in a more worldly sense, is the recognition
that we are the owners of our actions.***

***Understanding this, we can actually
create causes for well-being and
happiness for ourselves, as well as for others.***

***A deeper aspect of right view is
the right view of the Four Noble Truths:
there is dukkha, there is the cause of dukkha,
there is the cessation of dukkha, and there is
the path leading to the cessation of dukkha.***

Nourishing The Roots by Ajahn Passano

Page 21

ตื่นรู้ตัวขอรหัส

เราจะอยู่ในโลกนี้ได้ดีได้อย่างไร?
สมาธิปฏิบัติในแง่โลกก็จะประการหนึ่ง
คือการตระหนักว่า
เราเป็นผู้รับผิดชอบต่อการกระทำของตน
เมื่อเข้าใจเช่นนี้ เราขอมสร้างเหตุของความดี
และความสุขให้แก่ตนเองและผู้อื่น
สมาธิปฏิบัติในระดับลึกซึ้งคือ
ความเข้าใจในรหัสลับ :
มีทุกข มีเหตุแห่งทุกข มีความดับทุกข
และมีหนทางสู่ความดับทุกข

Nourishing The Roots by Ajahn Passano

แปล : ปิยสิโลภิกขุ

บทนำ

ในช่วงเวลาที่มีค่าของชีวิต เราคงไม่อาจปฏิเสธได้เลยว่า การได้เข้าใจหลักกัลยาณมิตรเป็นสิ่งที่ยอดเยี่ยมแห่งช่วงเวลานั้น “กัลยาณมิตร” ไม่ได้หมายถึงเพื่อนที่ดีในความหมายสามัญเท่านั้น แต่กัลยาณมิตรหมายถึง บุคคลผู้เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะ สั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกช่องทาง เพื่อให้ผู้อื่นได้เดิน ไปในทางแห่งการฝึกฝนอบรมอย่างถูกต้อง

ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค มีการยกตัวอย่างกัลยาณมิตร เช่น พระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก ครูอาจารย์ และท่านผู้เป็นพหูสูต ที่สามารถสั่งสอนแนะนำ เป็นที่ปรึกษาได้

ในช่วงเวลาที่มีค่าของแต่ละปีที่ลูกศิษย์ของหลวงพ่อปั่นโน รอคอย การเดินทางมาเยี่ยมเมืองไทยของหลวงพ่อ นับเป็น ช่วงเวลาที่มีความสุขทั้งศิษย์และอาจารย์ หลายครั้งที่ท่านบอกเล่า เสมอว่า พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนให้เรามองโลกและชีวิตในแง่ร้ายแม้ความทุกข์จะมีอยู่จริง แต่พระพุทธศาสนาก็สอนให้เรา “รู้ว่าชีวิตเป็นทุกข์ แต่ชีวิตเป็นสุขได้” ด้วยการรู้เท่าทันความทุกข์ มีจิตใจปลอดโปร่งอิสระ ไม่ถูกทุกข์บีบคั้น

คำสอนของหลวงพ่อในแต่ละปี เป็นกำลังใจให้ศิษย์ก้าวเดิน ไปในมรรคาแห่งการพ้นทุกข์ ไม่สามารถวัดความก้าวหน้าแห่ง

การก้าวเดินได้ แต่กำลังใจที่หลวงพ่อปั่นโน้ส่งมาเสมอ โดยเฉพาะ
เทศน์กัณฑ์สุดท้ายเมื่อต้นปี ๒๕๖๘ ในวันเดินทางกลับ ท่าน
ยืนยันว่า “หนทางนั้นก็ไม่ห่างไกล...อาตมามั่นใจว่า เราสามารถ
ที่จะเข้าถึงไม่เกินความสามารถของเรา ขอให้มีความตั้งใจ และให้
เป็นกัลยาณมิตรซึ่งกันและกัน”

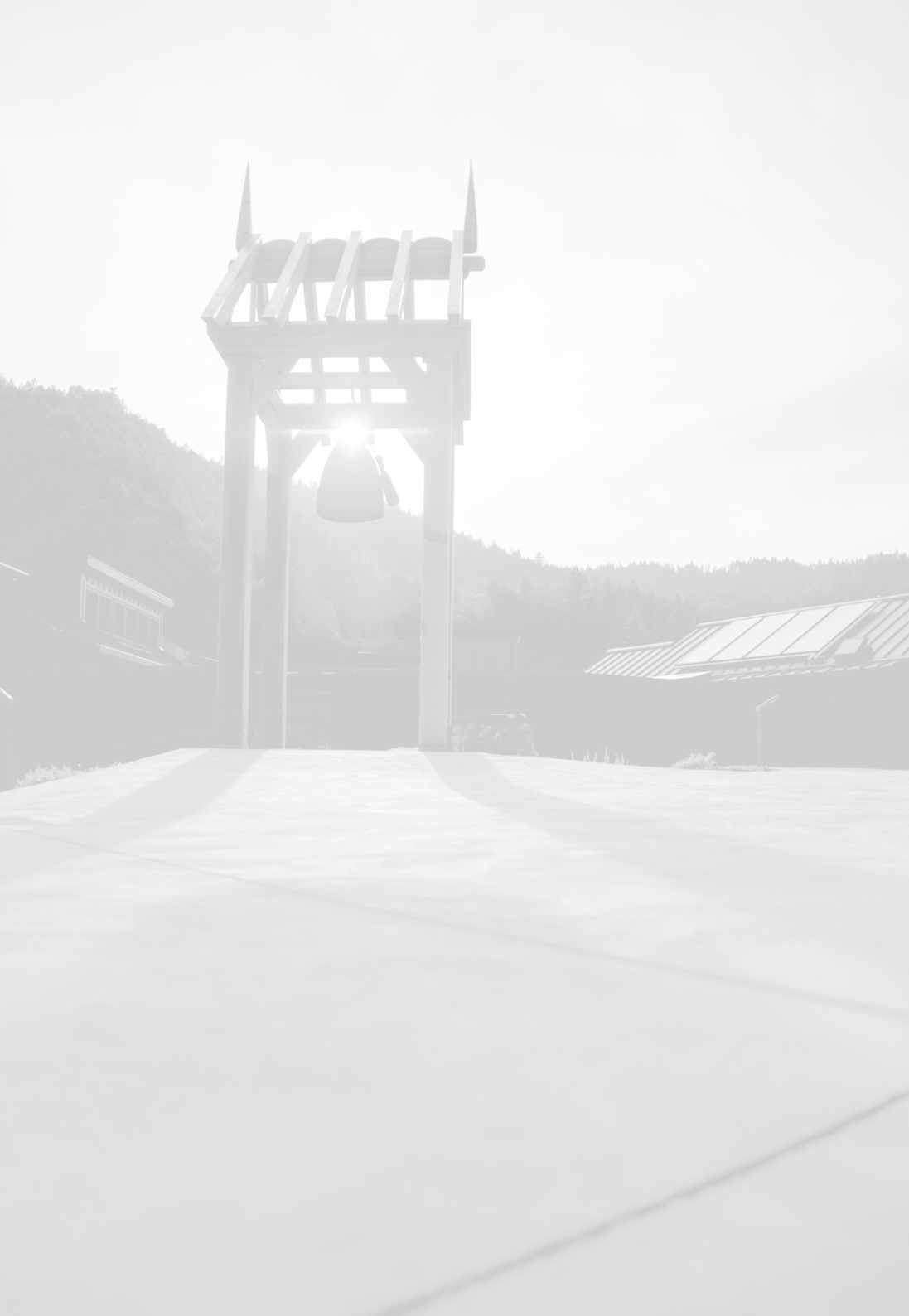
“หนทาง...ไม่ห่างไกล” วลีที่เป็นกำลังใจ จึงกลายเป็นชื่อ
หนังสือเล่มนี้ซึ่งมีสาระจากพระธรรมเทศนาในช่วงการเดินทางมา
เยี่ยมเมืองไทยปลายปีพุทธศักราช ๒๕๖๗ ในสถานที่ต่าง ๆ รวม
๔ แห่ง (เฉพาะการปฏิบัติธรรมที่บ้านบุญ ขอรวบรวมสรุปคำสอน
จากเพจ Dhamma Break มาจัดเรียง เชิงเก็บตกตามเส้นทาง
ภาวนา) พร้อมกันนั้นคณะศิษย์ได้พัฒนาช่อง YouTube Ajahn
Pasanno (@AjahnPasannoth) ให้รวบรวมพระธรรมเทศนาใน
เมืองไทยช่วงปีที่ผ่านมาอย่างทันต่อกาลมากที่สุด

ส่วนดีของหนังสือเล่มนี้ หากพึงมีเหล่าศิษย์ขออนุญาตเป็น
รัตนมาลาบูชาพระคุณหลวงพ่อปั่นโน้ที่ท่านได้อุทิศชีวิตเป็นแบบ
อย่างแห่ง “กัลยาณมิตตา” ผู้จาริกไปเพื่อประโยชน์สุขของพหุชน

น้อมกราบนมัสการด้วยความเคารพศรัทธาเหนือเศียรเกล้า

คณะศิษยานุศิษย์

๑๒ กันยายน ๒๕๖๘



สารบัญ

๐๑

ทางเห็นแก่ทุกข์

๘

๐๒

ทางสู่สุข

๒๔

๐๓

ตามทางภาวนา

๓๘

๐๔

เส้นทางไม่เข่างไถล

๕๖



ท่านผู้อ่านสามารถใช้โทรศัพท์สแกน QR Code
ที่อยู่ในบทธรรมเพื่อรับชม ภาพ - เสียง
ของพระอาจารย์ จะได้ธรรมรสที่เลิศกว่าผ่านทาง
 AjahnPasannoth

ทางเดินทุกข

พูดตามความจริง เห็นทุกข์ บางทีมี
แต่จมทุกข์ โลกก็เต็มไปด้วยคนเห็นแต่
ความทุกข์ แต่ไม่เห็นทางออกเลยไม่เห็น
ธรรมะ และแม้แต่เราเองก็อาจจะเคยเป็นอย่าง
นั้นด้วย ใครที่จะได้เห็นธรรมจำเป็นที่จะต้อง
รู้จักพิจารณา รู้จักใช้หลักธรรมในการสังเกต
ในการทบทวนเพราะตราบใดที่เราไม่สังเกต
หรือไม่พิจารณาอย่างใกล้ชิดทุกข์มันก็ทับถม
อยู่ มันเป็นเรื่องธรรมดา





พระพุทธเจ้าตั้งประเด็นเรื่องความทุกข์ เป็นอริยสัจที่ ๑ มีทั้งหมดอริยสัจ ๔ จะทิ้งเอาไว้แต่อริยสัจหนึ่ง ก็ไม่พอ จำเป็นที่จะต้องมีความสนใจในอริยสัจทั้ง ๔ คือ **ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ การดับทุกข์** คือไม่ใช่ว่ามีทุกข์ซ้ำ ๆ ซาก ๆ การดับทุกข์มี และก็นั่นแหละที่จะดับทุกข์มี เราต้องสนใจในอริยสัจทั้ง ๔ จึงจะได้บรรลุ **ไม่ใช่ว่าเพียงแต่รู้จักอริยสัจ คือให้รู้จักหน้าที่ที่เราต้องทำต่อแต่ละอริยสัจจึงจะได้สมบูรณ์จริง ๆ** และอันนี้พูดตามความเป็นจริงพวกเราที่มาวัดประจำ ก็รู้อยู่สวดประจำอยู่ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

อริยสัจที่ ๑ เรามีหน้าที่ที่จะต้องกำหนดรู้ ต้องพร้อมที่จะสังเกตอย่างชัดเจน ความทุกข์มีลักษณะประเภทไหน แบบไหน แล้วก็เกิดจากไหน เพราะโดยปกติเวลาเรามีความทุกข์ก็มักจะดูเรื่องภายนอก ทุกข์เพราะมาว่าเรา ทุกข์เพราะเราไม่ได้ตามที่ปรารถนา หรือเป็นทุกข์เพราะเขาได้รับความเสียหายอะไรสักอย่างเลยเป็นทุกข์ แต่ว่าเหตุที่แท้จริงของตนคือ เราต้องสังเกตเหตุที่แท้จริงคืออะไร พระพุทธเจ้าได้บอกเอาไว้ว่า**เหตุที่แท้จริงอยู่ที่ต้นหา ความอยาก คืออยากในลักษณะผลิตเพลิน ยินดีเฝ้ามัวอยู่ในกามคุณ ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ** โลกภายนอกตื่นเต้นอยู่เพื่อจะได้สนองให้เกิดความสบายใจ



ความสุขใจ และเมื่ออาศัยความอยากก็ยาก ไม่มีโอกาสที่จะได้รับความเยือกเย็นจริง ๆ

ความอยากที่เรียกว่า **ภวตัณหา** คือ **อยากมี อยากเป็น** อันนี้เกี่ยวกับความรู้สึกต่อตัวตน คือเรามีความรู้สึกต่อตัวตนว่าเราจะต้องได้รับการสรรเสริญ เราจะต้องรับเกียรติ เราจะต้องรับยศ เราจะต้องมีฐานะอะไรสักอย่าง เราจะต้องมีความสำเร็จอะไรสักอย่าง เพื่อจะได้มีคุณค่าในชีวิตได้ก็ดี เป็นเรื่องภายนอก ได้ออกก็พอง ไม่ได้ก็แฟบลง แล้วอยู่อย่างพอง ๆ แฟบ ๆ จะมีความสุขก็ยากเพราะขึ้นอยู่กับสิ่งที่เราได้

วิภวตัณหา **ไม่อยากให้มี ไม่อยากให้เป็น** อันนี้ก็เกี่ยวกับความรู้สึกต่อตัวตนเช่นเดียวกัน หรือทัศนะการมองโลก บอกตัวเรา ไม่อยากให้โลกเป็นอย่างนี้ ไม่อยากให้ครอบครัวเป็นอย่างนี้ ไม่อยากให้คนอื่นเป็นอย่างนี้ ไม่อยากให้มี ไม่อยากให้เป็น ไม่อยากให้ตัวเองเป็นอย่างนี้ เป็นความรู้สึกต่อตัวตน ล้วนแต่ขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่ตามอารมณ์ หาความมั่นคงก็ยาก ต้องสังเกตดูให้เข้าใจในเหตุที่แท้จริง ต้องกำหนดรู้

ตัณหา ๓ : ความทะยานอยาก

๑. **กามตัณหา** : ความทะยานอยากในกาม ความอยากในกามคุณ คือสิ่งสนองความต้องการทางประสาททั้งห้า

๒. **ภวตัณหา** : ความทะยานอยากในภพ ความอยากในภาวะของตัวตนที่จะได้ จะเป็นอย่างไรอย่างหนึ่ง อยากเป็นอยากคงอยู่ตลอดไป ความใคร่อยากที่ประกอบด้วยภววิภวหรือลัทธิสัสตวิภว

๓. **วิภวตัณหา** : ความทะยานอยากในวิภพ ความอยากในความพรากพ้นไปแห่งตัวตนจากความเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่ปรารถนา อยากทำลาย อยากให้ดับสูญ ความใคร่อยากที่ประกอบด้วยวิภววิภวหรืออุพเพกขวิภว

จาก พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต)



ความทุกข์ให้ชัดเจนเพื่อได้สังเกตสาเหตุที่แท้จริง เมื่อได้เห็น
เมื่อได้เข้าใจในสาเหตุที่แท้จริงของความทุกข์ทำให้เราต้องละ
เสีย เราละเสียซึ่งเหตุ แต่เป็นที่น่าสังเกตว่าพวกเรา คือ
สัตบุรุษทุกคนของเราทุกคนอยากจะละความทุกข์ เพราะ
ว่าไม่อยากมีความทุกข์ แต่ว่ายังไม่เข้าใจในเหตุที่แท้จริง
ละความทุกข์ แต่เก็บเหตุเอาไว้ เก็บเหตุไว้แล้วผลก็ต้อง
ปรากฏ ก็ทุกข์แบบเก่า เป็นปัญหาอยู่ นี่เป็นเหตุที่พระพุทธเจ้า
ท่านละเอียดรอบคอบ และท่านเข้าใจในกระบวนการ เมื่อเป็น
อย่างนั้นเรามีหน้าที่ที่จะสังเกตดูเพราะว่าปกติเราจะมองแต่
ภายนอกอยู่ตลอด

สมัยหลวงพ่อสุมะโรอยู่กับหลวงพ่อชา คือท่านก็มีศรัทธา
ในหลวงพ่อชาแล้วก็มีศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้าจึงได้
ตั้งใจอยู่ แต่ท่านก็ยังเป็นทุกข์อยู่ ทุกข์เพราะระเบียบในวัด ทุกข์
เพราะเพื่อนพระด้วยกัน ทุกข์เพราะจำเป็นที่จะต้องทนต่ออาหาร
ทนต่อความร้อน ทุกข์เพราะอะไรหลาย ๆ อย่างตามความรู้สึก
ทุกวันมีกิจวัตรในวัด คือจะต้องตักน้ำ ต้องกวาด ต้องรักษาความ
สะอาดของวัด หลวงพ่อสุมะโรเป็นทุกข์ เปื่อกิจวัตร เปื่อกำหนด
ตามสิ่งภายนอกที่ได้บังคับท่าน ท่านก็ทำหน้าที่ด้วยความไม่
ค่อยเต็มใจ ท่านรอเสียงระฆัง ท่านก็รอไว้ แทบจะเป็นองค์
สุดท้ายที่ออกมาทำกิจวัตร ไม่กวาดไม่ดี เดียวไปไม่กี่ถึงอีกจะ



กวาดทำไม แล้วก็บ่นอยู่อย่างนั้น หลวงพ่อชาเดินผ่าน ท่านก็เอ่ย เออ สุขเมโธ วัดป่าพงเป็นทุกข์ใหม่ แล้วก็เดินไป พุดแค่นั้น วัดป่าพงเป็นทุกข์ใหม่ หลวงพ่อสุขเมโธทบทวนดูคือเราเป็นทุกข์ แต่วัดป่าพงคือวัดป่าพง ปากก็คือปา ศาลา กุฏิ คือ ศาลา กุฏิ สถานที่คือสถานที่ พระที่อยู่ด้วยกันก็เป็นคน เป็นมนุษย์ด้วยกัน ทำไมเราทุกข์ มันไม่ใช่วัดป่าพงเป็นทุกข์ เราเป็นทุกข์ เพราะเราคิดผิดเลยเป็นอย่างนั้นนะ

อันนี้เป็นวิธีสอนของหลวงพ่อชา ท่านไม่พุดมาก แต่**ว่าทำให้สังเกตเข้าใจให้ถูกจุด ให้ถูกต้องว่าคิดถูกก็สบาย คิดผิดก็เป็นทุกข์เท่านี้** ทุกข์เกิดจากการคิดนึกของเรา เกิดจากทัศนะของเรา เกิดจากความหลงของเรา เกิดจากการยึดไว้ของเรา ปัญหาไม่มี แต่เราก็สร้างปัญหาให้ได้ ต้องรู้จักสาเหตุที่ถูกต้อง ก็ต้องละตรงนี้ ก็ต้องละเสียที่การคิด การนึก การยึดไว้ซึ่งเป็นความเห็นของเรา แล้วจิตมันก็จะปลอดโปร่ง เป็นไปได้ ถึงอยู่ในสถานการณ์ที่ดูภายนอกก็อาจจะลำบาก คือลำบากก็อาจจะอย่างหนึ่ง แต่เป็นทุกข์ก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง คือเราสามารถที่จะอยู่อย่างผู้มีความปลอดโปร่งสบาย ภายในสถานการณ์ที่ก็เรียกว่าอาจจะลำบากก็ได้ แต่ก็ไม่ทุกข์

การเข้าใจให้ถูกจุดที่ความอยากของเรา ความอยากเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เราต้องเข้าใจในภาษาบาลี ๒ คำที่เกี่ยวกับความอยาก **ตัณหา** เป็นความอยาก ตัณหาเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ ตัณหา



ตัวนี้แหละเป็นปัญหา แต่ว่าอีกคำหนึ่งก็แปลว่าความอยาก เช่นเดียวกัน **ฉันทะ** เพราะว่าบางครั้งเราไปทำอะไรก็ทำไม่ได้ เพราะว่าไม่มีความอยาก แต่ว่า **ฉันทะ** เป็นความอยากที่ทำให้เรามีความมุ่งมั่นในการกระทำ ยกตัวอย่างเช่นมีบทสอนของพระพุทธเจ้าที่อยู่ในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ คือ **อิทธิบาท ๔** **ฉันทะ** **วิริยะ** **จิตตะ** **วิมังสา** นี้ เป็นไปเพื่อความเจริญ เป็นไปเพื่อความก้าวหน้า เป็นไปเพื่อการพัฒนาในการปฏิบัติของเรา ต้องอาศัยฉันทะ ต้องมีความอยาก คือต้องอยากปฏิบัติ อยากฝึก อยากหัด อยากทุ่มเทด้วยกำลังกายกำลังใจ ในเมื่อเป็นฉันทะในลักษณะนั้น คือถ้าใช้คำศัพท์ว่าฉันทะโดยโดดเดี่ยว มักจะไม่ถึงความอยากในทางที่เป็นประโยชน์ หรือบางทีก็พุด เช่น ธรรมฉันทะ มี ฉันทะ ความอยากในทางธรรม กุศลฉันทะ ก็มีความอยากในสิ่งที่เป็นกุศล ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ดี แต่บางครั้งก็จะใช้ฉันทะในแง่ลบได้ นึกถึงนิรเวณ ๕ ข้อแรกคืออะไร กามฉันทะ ความอยากในทางกาม อันนี้เป็น

อิทธิบาท ๔ : คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย

๑. **ฉันทะ** ความพอใจ คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

๒. **วิริยะ** ความเพียร คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระ ไม่ทอดทิ้ง

๓. **จิตตะ** ความคิดมุ่งไป คือตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝึกใฝ่ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป อูทิศตัวอุทิศใจให้แก่สิ่งที่ทำ

๔. **วิมังสา** ความไตร่ตรอง หรือทดลอง คือหมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจคิดค้นหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยังหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัตถุประสงค์ แนวคิดต้นวิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น

จาก พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต)



ปัญหาแต่พูดถึงทั่ว ๆ ไป ฉันทะเป็นเหมือนทรัพยากรในจิตใจของเรา ที่เราต้องอาศัยอยู่และต้องพัฒนา เพราะไม่เกิดฉันทะ วิริยะก็ไม่เกิด ถ้าไม่อยาก งอมืองอเท้า ไม่อยากเลย อย่างนี้ก็ไม่ปลูกเร้าตัวเองให้ทำอะไร ยิ่งโดยเฉพาะไม่ปลูกเร้าตัวเองให้พัฒนาคุณงามความดี พัฒนาความสุข ความสงบ ความปลอดโปร่งในจิตใจของเรา เพราะนี่ต้องอาศัยการฝึกหัด ไม่มีใครเกิดมาในโลกนี้จิตใจบริสุทธิ์ผุดผ่อง แม้แต่พระพุทธเจ้าเองท่านต้องหัดแทบตายถึงได้บรรลุธรรม ท่านต้องอาศัยความเพียร ท่านต้องมีฉันทะ วิริยะ จิตตะ ต้องเอาจิตของเรา จดจ่ออยู่กับการกระทำอาศัย วิมังสา ไคร่ครวญทบทวน คือได้พิจารณา ได้สังเกตอีกแง่คือได้ทบทวนว่า มีอะไรที่เราลงมือทำได้ดีไหม บางอย่างมันออกมาในทางไม่ดีเราก็ต้องละเอา หรือต้องแก้ไข ก็อาศัยวิมังสาไคร่ครวญ พิจารณา ทบทวนดูถูกต้องไหม ดีไหม ดงามไหม เป็นแง่ที่เราผู้ปฏิบัติต้องให้ความสนใจต่อการจะเจริญในธรรมของพุทธศาสนา จำเป็นต้องลงทุน กำลังของเราจำเป็นต้องมีความอยาก แต่เราต้องเลี้ยงความอยากไว้ ที่จะเป็นไปในทางที่ดี ที่เป็นประโยชน์จริง ๆ

ในเวลาพิจารณาอริยสัจ ๔ ต้องพิจารณาในเหตุ ต้องเข้าใจในเหตุของความทุกข์ซึ่งจะละถูกจุด เพราะถ้าไปเอากำลังของเราลงทุนผิดจุด ก็ไม่ได้ ปฏิบัติอย่างทรมานร่างกาย



พระพุทธเจ้าไม่เห็นดีด้วย หรือปฏิบัติอย่างสนองอารมณ์ ท่านก็ไม่เห็นด้วย ต้องทางสายกลาง เราต้องพิจารณาต่อ มีการดับทุกข์ใหม่ เราจะสัมผัสการดับทุกข์ได้อย่างไร การดับทุกข์เป็นความรู้สึกที่จำเป็นที่จะต้องเกิดความมั่นใจว่ามี อย่างที่พระพุทธเจ้าว่าหน้าที่ที่เราต้องทำการดับทุกข์คือทำให้แจ้งแล้วทำให้แจ้งซึ่งการดับทุกข์ เป็นที่น่าสังเกตุ คือถ้าจิตเวลาเราภาวนาก็ดี แม้แต่ไม่ภาวนาก็ดี แต่ว่าเรารู้สึกว่าสงบเยือกเย็น ก็สังเกตุ เราทุกข์ใหม่ ลมหายใจเข้า ทุกข์ใหม่ รู้สึกเป็นธรรมดา ๆ ถ้าเราไม่รู้รู้สึก ไม่พอใจ หรือไม่ชอบใจ หรือไปหลงในความรู้สึกตะเกียกตะกาย ชอบใจ พอใจ อยากได้ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ต้องสังเกตุบ่อยๆ การดับทุกข์มี ไม่ใช่เราทุกข์แล้วทุกข์อีก ทุกข์ซ้ำ ๆ ซาก ๆ เวลาเราไม่ทุกข์ เวลาเราไม่บังคับจิต เวลาเราไม่ยึดอัดจริง ๆ ก็สบาย ๆ แต่เราชอบบ่นเท่านั้น แล้วเราชอบรังแกตัวเอง ไปหาเรื่องใส่เจ้าของอันนี้เป็นเหตุ

หลวงพ่อบุญมาท่านเคยตีความหมายของคำศัพท์คำว่า มนุษย์ มนุษย์คือผู้หาเรื่อง หาเรื่องใส่เจ้าของอยู่เรื่อย เกิดมาก็มีความแค้น ความเจ็บ ความตาย อันนั้นก็เป็นปัญหา เพราะเรายึดเอาไว้ อันนี้คือเรา อันนี้ของเรา ไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ ไม่น่าจะเป็นอย่างนี้ **เราไปเอาความทุกข์มาซ้ำเติมอยู่** แต่แค่ดูลมหายใจเข้าในปัจจุบัน ทุกข์ใหม่ ลมหายใจออก



สังเกตดูดี ๆ ถ้าเราไม่เอาอะไรมาใส่เพิ่มเติม ปลอดภัยดี
เยือกเย็นดี เราต้องเปิดช่องให้สัมผัสความปลอดภัยให้ได้
ทำให้แจ้งซึ่งความรู้สึกว่าไม่ทุกข์ เราเป็นมนุษย์ชอบหาเรื่อง
เป็นแง่ที่น่าสนใจ เพราะธรรมชาติของจิตก็ชอบหลง **ชอบปล่อย**
ให้ความรู้สึกต่าง ๆ มาครอบงำ อยู่อย่างขึ้น ๆ ลง ๆ ด้วย
ความพอใจ ความไม่พอใจ ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ความ
รู้สึกว่ามันดี อันนี้ก็ไม่ดี **จิตมันก็จะสั่นสะเทือนอยู่ตลอด**
อย่างนี้เราต้องอาศัยการฝึกหัด นี่เป็นเหตุที่พระพุทธเจ้าบอก
ว่าหนทางที่จะดับทุกข์เราต้องทำให้มีเกิดขึ้น เวลาเรา
สวดเป็นภาษาบาลี ภาเวตปาทิ ภาเว คำศัพท์เดียวกันก็ ภาวนา
ต้องฝึกฝึกให้เป็นผู้ที่มีธรรมะอยู่ในจิตใจ ฝึกให้ได้มีความ
แจ่มใส ความสงบ ความปลอดภัย อย่างที่หนทางที่จะดับ
ทุกข์ก็มีอริยมรรค 8 แล้วก็ย่อลงมาที่ศีล สมาธิ และปัญญา

ศีล เรารักษาศีลเพราะอะไร พุทธเรื่องศีล เราก็คิดเรื่อง
สิ่งภายนอกที่เป็นข้อห้าม ห้ามฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ห้ามลักขโมย
ห้ามประพฤตินอกใจในกาม ห้ามพูดส่อเสียดพูดหยาบ ห้ามเครื่อง
มีนเมา กินเหล้าดื่มสุรา อันนี้เป็นพฤติกรรม แต่อากัปภิกิริยา
ภายนอกของเรื่องศีล ศีลคืออะไร และเรารักษาทำไม พระพุทธเจ้า
เคยถูกถาม พระอานนท์เป็นผู้ถาม ถามพระพุทธเจ้า อานิสงส์
หรือประโยชน์ของศีลคืออะไร พระพุทธเจ้าก็ตอบว่า **ศีลมี**



อานิสงส์ในลักษณะที่ไม่เสียดาย ทำอะไรลงไปแล้วไม่รู้รู้สึก
เศร้าหมอง ไม่รู้สึกเสียดาย ไม่รู้สึกว่าได้ทำอะไรผิด
นี่เป็นเหตุ พวกเราทุกคนย้อนระลึกถึงการกระทำของเรา
มันก็ต้องมีบางอย่างที่เราไม่รู้สึกรู้สึกแหมไม่น่าพูดอย่างนั้นเลย ไม่น่าทำอย่างนั้น เสียดาย เป็นเรื่องธรรมดา รู้สึกไม่สบาย แต่เมื่อ
เราเป็นผู้ตั้งอยู่ในหลักศีล ไม่จำเป็นที่จะต้องมีความรู้สึกอย่าง
นั้นมันปลอดภัย โปร่ง มั่นใจในการกระทำ มั่นใจในความประพฤติ
มั่นใจในเจตนาของเรา หลวงพ่อชาท่านพูด หน้าที่ของศีลคือ
ช่วยให้เราเข้าใจในเจตนาของเรา คือเข้าใจในจิตใจของเรา
การกระทำก็เป็นความประพฤติภายนอกอย่างหนึ่งที่มันก็ตั้ง
อยู่ในความปลอดภัย ปลอดภัย โปร่ง ไม่ทำความทุกข์ใครเกิดขึ้น
กับตัวเอง ไม่ทำความทุกข์ใครเกิดขึ้นกับผู้อื่น แต่ที่ยิ่งสำคัญ
กว่านั้นสำหรับเราเป็นการฝึกทำให้เรารู้จักจิตใจของตัวเองให้
ชัดเจน ไม่เผลอ

เรารักษาศีล คุณธรรมอย่างหนึ่งที่เราต้องอาศัยคือ
hiri และ โอตตัปปะ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราก็ได้ยินได้ฟังกันมา
hiri ความละอายต่อบาป โอตตัปปะ คือการเกรงกลัวต่อบาป
คือในฐานะที่เราเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า หรือเป็น
ชาวพุทธ หรือเป็นมนุษย์ที่ปรารถนาความสุขสบายไม่น่าปล่อย
ใจให้จิตเป็นอย่างนั้น ไม่น่าปล่อยใจให้การพูด การกระทำ



เป็นอย่างนั้น ความเคารพต่อตัวเอง เป็นพื้นฐานและอยาก
รักษาคุณธรรมในตัวเองเอาไว้ เช่นเดียวกันการเกรงกลัว
ต่อบาปก็เพราะเราเคารพผู้อื่น **คือเคารพตัวเอง เคารพผู้อื่น**
เมื่อเรามีคุณธรรมอย่างนี้ในจิตใจของเรา ทำให้ความเบิกบาน
เกิดขึ้น นี่เป็นเหตุที่พระพุทธเจ้าบอกว่าศีล หรือหิริโอตตปปะ
เป็นสิ่งที่ท่านเรียกว่าโลกบาล คือเป็นกำลังที่ปกป้องรักษา
โลกให้ปลอดภัย แต่พื้นฐานคือเราอาศัยความเคารพ เคารพต่อ
ตัวเอง เคารพต่อผู้อื่นเพราะว่าเราเห็นว่าเราก็คดี เขาก็ดี ไม่ได้
แตกต่างกัน รักสุขเกลียดทุกข์เท่า ๆ กัน ไม่อยากทำอะไร
ที่เพิ่มความทุกข์ในตัวเอง เพิ่มความทุกข์ในโลกรอบตัวเรา
อยู่ด้วยกันด้วยความเคารพซึ่งกันและกัน โลกอยู่ด้วยความเบิก
บานก็ได้ เป็นส่วนหนึ่งของการดับทุกข์คืออาศัยศีล

ศีลไปช่วยสมาธิ คือความตั้งใจมั่น ความตั้งใจมั่นก็ย่อม
เกิดขึ้นในเมื่อเรามีสติที่ต่อเนื่องในจิตใจของเรา ความตั้งใจมั่น
เพราะเรามีสติรู้เท่าทัน ก็พัฒนาสติ เมื่อสติต่อเนื่อง จิตใจมี
ความตั้งมั่น เราต้องสนใจในการฝึกสติให้ดี การที่ฝึกสติก็
ค่อนข้างจะบ่งชัดอยู่ ต้องมีส่วนประกอบอย่างที่ว่าพระพุทธเจ้า

ธรรมคัมภีร์ครองโลก หรือ ธรรมที่เป็นโลกบาล : ธรรมที่ช่วยให้โลกมีความเป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่เดือดร้อนและ
สับสนวุ่นวาย

๑. **หิริ** ความละอายบาป ละอายใจต่อการทำความชั่ว

๒. **โอตตปปะ** ความกลัวบาป เกรงกลัวต่อความชั่ว



สอนในสติปัฏฐาน ๔ หรือจะทบทวนสอนเรื่องสติ เมื่อไหร่ก็จะมีส่วนประกอบ ๓ ประการ คือ มี **อาตapi** **สัมปชาโน** **สติมา** **มีความเพียร**เครื่องเผากิเลส สติไม่ได้เกิดลอย ๆ ต้องเอาใจใส่หน่อย ในการทำความเพียร ทำจิตใจให้อยู่กับการกระทำเราก็นิดีในการละ ความขอบคุณในสิ่งที่เป็นเรื่องเศร้าหมองก็ต้องรู้จักละ มีความเพียรเครื่องเผากิเลส ก็ค่อนข้างจะชัดเจน **สัมปชาโน** รู้ตัวทั่วพร้อม สติที่อยู่กับตัวก็ดี สติที่เกี่ยวกับการทำอะไรให้เข้าใจว่าเราอยู่ในสถานการณ์แบบไหน อยู่กับคนอย่างไร มีความเหมาะสมคืออะไร มันต้องใช้ปัญญาด้วย ไม่ใช่ว่าสติลงไปแล้วไม่กระดุกกระดิก ต้องคอยสังเกตลอบดูเรา แล้วต้องเข้าใจว่าการกระทำของเราย่อมเกิดผล เพราะจะมีผลที่ดี ผลที่ไม่ดี ผลที่เป็นไปเพื่อความสงบปลอดภัย เป็นไปเพื่อความอุ่นวย เราก็ต้องคอยสังเกตรู้ รู้ตัวทั่วพร้อม **สัมปชาโน** เป็นกำลังของสติที่สำคัญ สติมาคือประกอบด้วย สติ มีผู้รู้ อยู่ รู้เท่าทันในความรู้สึกละต่าง ๆ รู้เท่าทันในสิ่งที่กำลังจะประสบพบอยู่ และ วิเนยฺย โลก อภิขฺฌมา โทมนสฺส ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออก คือตราบใดที่เรายินดีในการขึ้น ๆ ลง ๆ ตามอารมณ์หรือชอบใจก็ดี ไม่ชอบใจก็ดี ทุกข์ใจก็ดี ไม่ทุกข์ใจก็ดี ไม่ถูกใจก็ดี ยินดียินร้าย อย่างนี้จิตใจมันจะห่างจากความสงบ ห่างจากสมาธิ ห่างจากความ



ตั้งใจมั่นในการให้ความสนใจให้ความสำคัญกับส่วนประกอบของสติที่เป็นหน้าที่ของเราผู้ปฏิบัติธรรม เพราะว่าทุกคนก็อยากมีสมาธิ เมื่อไหร่จิตใจของเราจะวุ่นวาย อารมณ์ปั่นป่วน รู้ตัวว่าเป็นทุกข์อยู่ เราก็อยากให้จิตเป็นสมาธิสักทีให้ได้เยือกเย็นสักที ให้มันตั้งมั่นสักที ไม่วอกแวกตามอารมณ์ ก็สบาย

ปัญญา คือเราต้องสนใจในการพัฒนาปัญญา ปัญญาในพระพุทธศาสนา หรือปัญญาตามที่พระพุทธเจ้าท่านพูด ปัญญา รู้ในความไม่เที่ยง ไม่ได้ลึกลับอะไรมากนัก เวลาเราเข้าใจในความไม่เที่ยง ความไม่แน่ของสิ่งภายในก็ดี สิ่งภายนอกก็ดี อารมณ์ ความรู้สึกก็ดี ความคิด ความเห็นของเรา ของผู้อื่นก็ดี รู้ว่าไม่เที่ยง ไม่ได้เป็นแก่นเป็นสารอะไรนักหนา เราก็ไม่หลงเมื่อไม่หลงเราถอยออกจากความทุกข์ที่เกิดขึ้น ในเวลาเรายึดไว้ หรือสำคัญมันหมายความว่า อันนี้ก็จะเที่ยง อันนี้ก็จะแน่นอน ก็ยอมรับความจริง เมื่อไหร่เราพร้อมที่จะรับความจริง ปัญญาก็มีโอกาสที่จะเกิด แล้วก็รู้ว่าแม้แต่ความรู้สึกต่อตัวตนก็เป็นของไม่เที่ยง ไม่ได้เป็นแก่นเป็นสารอะไร นี่ก็เป็นการรู้จัก

ในสติปัฏฐาน ๔ ที่ตามดูรู้เข้าใจกาย-เวทนา-จิต-ธรรมนั้น มีธรรมตัวทำงานประจำการ ๓ อย่าง คือ

“อาตปปี สัมปชาโน สติมา” ได้แก่

วิริยะ คือความเพียรที่ขยันขันแข็งทำกิจก้าวไป

ปัญญา ที่รู้เข้าใจ

สติ ที่ถึงทันหรือกำกับอยู่ ไม่เผลอไม่พลาด



ธรรมชาติ นี่เป็นเหตุอย่างครูบาอาจารย์บอก เวลาเราอยู่กับผู้รู้ ความทุกข์ ไม่ปรากฏในเรา เราเป็นผู้ปฏิบัติธรรม สังเกตดูความทุกข์ อย่าคิดน้อยอกน้อยใจว่าเราทุกข์อีกแล้ว ดูว่าความทุกข์มีเหตุยังงัยบ้าง เราจะแก้ไขความทุกข์นี้ได้ยังงัย เราจะพ้นจากความทุกข์นี้ได้ยังงัย ก็เป็นการทำทนายตัวเอง เราต้องสนใจเหมือนกับเรามีการบ้านที่ต้องทำ เราก็ต้องขยันในการทำ แก้ไขความทุกข์อยู่ ก็ทำให้เราจะเจเลี้ยวฉลาดมากขึ้น ทำให้เราเป็นผู้มีปัญญามากขึ้น

หลวงพ่อบุชา ท่านเคยพูดว่า อย่าคิดว่าหลวงพ่อไม่เคยเป็นทุกข์ เคยเป็นทุกข์มาก แต่ที่เราเป็นอาจารย์ได้ สอนพวกท่านได้ เพราะเราเข้าใจในความทุกข์และผลจากความทุกข์ได้ เหมือนกับท่านให้กำลังใจว่าเราทุกคน แน่แน่นอนว่าแต่ละคนก็มีความทุกข์ จะเป็นทุกข์ของคนแก่ จะเป็นทุกข์ของคนหนุ่มสาว จะเป็นความทุกข์ของคนฉลาด จะเป็นความทุกข์ของคนไม่ฉลาด จะเป็นความทุกข์ของคนรวย จะเป็นความทุกข์คนไม่รวย ทุกคนก็มีความทุกข์อยู่ แต่ว่าใครสนใจในเรื่องการดับทุกข์ ใครสนใจในการทำเหตุที่จะดับทุกข์ให้ดี นี่แหละโอกาสของเราชาวพุทธ





รักษาดีก ไม่รักษาธรรม

คำถาม : รบกวณขอคำแนะนำเพิ่มเติม
เรื่องการยึดติดในศีล 5 การกระทำ
หรือความคิดแบบไหน ถึงเรียกว่า
เป็นการยึดติดการกระทำ
หรือความคิดแบบไหนที่ถูกต้อง รบกวณยกตัวอย่าง

คำตอบ : อย่างหนึ่งคือ มีสำนวนที่พระพุทธเจ้าใช้
เวลาที่อธิบายแสดงถึง ลักษณะของผู้ที่เป็นพระโสดาบัน
คือมันคงในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
แล้วก็มันคงในศีล ไม่ขาดตกบกพร่อง
เป็นศีลที่ตั้งอยู่บนความเห็นที่ถูกต้อง
และเป็นไปเพื่อความสงบและความมั่นคงในจิตใจ
คือ อันนี้เป็นลักษณะหนึ่ง

บางที่รักษาศีล กลัวว่าจะพลาด
กลัวว่าจะไม่ดี กลัวว่าจะมีอะไรเกิดขึ้น
มันรักษาศีลเพราะความกลัว อย่างนี้มันก็ดีกว่าเหลวไหล
แต่ว่ามันก็ยังเป็นการยึดติดอยู่ในศีล

หรือรักษาศีลเพื่อได้อะไรสักอย่าง
เช่น ถ้าหากรักษาศีลอย่างนี้ อย่างนั้น
แล้วจะได้านิสงส์นั้น จะได้รับของอย่างนี้
เป็นการรักษาศีลเพื่อได้สิ่งตอบแทน อันนั้นก็ยึดติด

หรือรักษาศีล ต้องให้เป็นอย่างนี้
ถ้าผิดพลาดหน่อยหนึ่ง ก็เป็นไปไม่ได้
เป็นการรักษาศีล แต่ไม่ค่อยรักษารธรรม
เช่น รักษาศีล คือเราไม่ได้ลักขโมย
แต่มันก็เหมือนกับทำตัวเป็นทนายความ
หาโอกาสที่จะให้มันถูกกับเรื่องภายนอก
แต่ว่ายังกายจะได้ เพื่อเอาเข้าตัวเอง
อย่างนี้...มันก็ยึดติดในศีล
แต่ก็ไม่เข้าใจเป้าหมายของศีล ...”

ทางสู่สุข

ความสุขสำเร็จมาจากที่ไหนหนอ?

ในแง่ของคำสอนของพระพุทธเจ้า
จะได้อะไรไม่มีอะไรที่สำเร็จเหมือนกับ สำเร็จรูป
ยิ่งโดยเฉพาะเรื่องความสุข คือเราต้องรู้จัก
สร้าง รู้จักปูพื้นฐานเอาไว้ ต้องทำเหตุปัจจัย
ให้พร้อม จึงจะได้มีผลปรากฏ คือในแง่หนึ่ง
เราก็น่าเหนื่อย แต่ว่าจะได้ก็ต้องอาศัย
กระบวนการทางธรรมชาติอันนี้ให้ได้





พระพุทธเจ้าสอน แก่นคำสอนอย่างหนึ่งคืออริยสัจ ๔ ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ การดับทุกข์ หนทางที่จะดับทุกข์ เอ๊ะ ทำไมพระพุทธเจ้าพูดแต่เรื่องทุกข์ เป็นศาสนาน่ากลัว เพราะว่าพูดแต่เรื่อง ความทุกข์ แต่ความเข้าใจของอาตมาอย่างหนึ่ง คือพระพุทธเจ้าเข้าใจในพื้นฐานจิตใจของเราทุกคน และท่านรู้ว่าเราทุกคนไม่อยากรมีความทุกข์ ไม่มีใครปรารถนาขอให้มีความทุกข์ยิ่ง ๆ ขึ้นไป มีแต่อยากมีความสุข แต่ทราบใดที่เรายังไม่เข้าใจในทุกข์ ยากที่จะได้เข้าถึงความสุข อย่างความสุขสำเร็จก็จำเป็น ต้องปูพื้นฐานให้ดีไว้ก่อน

พระพุทธเจ้าทรงใช้รูปแบบของแพทย์หรือวิชาแพทย์สมัยโบราณ สมัยพุทธกาลนั้นจะพูดเรื่อง อาการของโรคเป็นอย่างไร คือทุกข์ แล้วก็เหตุของอาการของโรคนั้นคืออะไร เพราะว่าถ้ายังไม่เข้าใจในเหตุของโรค มันยากที่จะรักษา แล้วก็ต้องคิดดูโรคนี้มีทางจะหายไหม ถ้าหากว่ามีทางจะหาย วิธีการรักษาหรือหนทางที่จะได้รักษา คืออะไร

รูปแบบของอริยสัจ ๔ อยู่ในโครงสร้างทุกข์คืออาการของโรค เหตุให้ทุกข์คือสิ่งภายในเรา ความหลงก็ดี ความอยากก็ดี ความยึดมั่นถือมั่นก็ดี แล้วก็สิ่งที่อยู่ในจิตใจ ที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ทำให้เกิดความรู้สึกเข้าใจผิดเกี่ยวกับโลกภายนอกก็ดี



เข้าใจผิดเกี่ยวกับความรู้สึกรักของตัวเองก็ดี ตัวตนก็ดี อันนี้เป็นสาเหตุของโรคหรือสาเหตุของทุกข์ ทางดับทุกข์มีไหม พระพุทธเจ้ารับรองว่า มี มีโอกาสที่จะรักษาโรคนี้ให้ได้ แต่ก็ต้องปฏิบัติตาม อริยมรรคมีองค์ ๘ เมื่อปฏิบัติตามอริยมรรค คือ สมาธิ ปัญญา ก็มีหนทางที่จะหายจากโรค หายจากความทุกข์ได้ แต่ต้องเป็นผู้ปฏิบัติ พระพุทธเจ้าไม่สามารถที่จะประทาน ให้ความพ้นทุกข์ หรือประทานให้มีความสุขสำเร็จรูปได้ เราต้องเป็นผู้รักษา เป็นผู้ดูแลเป็นผู้ที่ฝึกหัด เราต้องยอมฝึกหัดปฏิบัติตัวเองให้ได้ การปฏิบัติไม่ใช่หน้าที่ของพระพุทธเจ้า ท่านสอนเรา ท่านได้ให้ข้อมูลแก่เรา เราต้องเป็นผู้ปฏิบัติ เราต้องเป็นผู้ยอมฝึก ยอมหัด ยอมปูพื้นฐาน

ในเมื่อเราสนใจในความสุข พระพุทธเจ้าสอนเรื่องความสุขใหม่ พุทธตามความเป็นจริง ท่านพูดไม่น้อย ยกตัวอย่างง่ายๆ พวกเราก็คจะรู้จักกัน เช่น พรหมวิหาร ๔ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา อันนี้เป็นคุณธรรมในจิตใจของมนุษย์ ล้วนแต่เป็นความสุขอยู่ คือเมื่อมีเมตตา จิตใจก็มีความแจ่มใสเบิกบาน โดยความเอื้ออาทร มีความหวังดีต่อ เพื่อนมนุษย์ มีความหวังดีต่อตัวเอง มีความเอ็นดู เมตตาธรรม ล้วนแต่เป็นความสุขพรหมวิหาร เป็นวิหารธรรมของพรหม ชั้นพรหม คือผู้ที่มีจิตใจละเอียดละเอียดออกมา กรุณาก็เช่นเดียวกัน มุทิตาก็เช่นเดียวกัน อุเบกขาก็



เช่นเดียวกัน เป็นคุณธรรมที่ล้วนแต่มีความสุขอยู่ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราสามารถฝึกหัด ปลูกพื้นฐานไว้ในจิตใจได้

ส่วนการปฏิบัติอย่างอื่น ทำให้อาดมานึกถึงพระสูตร จะมีเหมือนกับ**เป็นเหตุ เป็นปัจจัย** ที่ได้ทำให้พัฒนาจิต ให้เกิดความรู้สึกอึดอัด ปราโมทย์ เช่น กุศลธรรมที่เราทำไว้ การกระทำที่ดีงาม เช่น การให้ การช่วยเหลือ ทาน เราได้ให้ ก็เป็นกุศล ผลของกุศลคือจิตใจจะมีความสุขรู้สึกสบาย ปราโมทย์ อึดอัด เมื่อมีความอึดอัด มีความ**ปราโมทย์** ก็เป็นพื้นฐานของจิตที่จะเกิดความรู้สึก**ปิติ** จิตใจเบิกบานด้วยปิติ ปลูกพื้นฐานจากการได้ทำความดี ตั้งอยู่ในสิ่งที่ดีงาม เป็นส่วนที่ทำให้ ความปราโมทย์เกิดขึ้น ความปราโมทย์เกิดปิติเป็นเหตุเป็นปัจจัย เพื่อเกิด**ปัสสัทธิ** ความคลี่คลาย ไม่ใช่ว่าทำความดี แล้วเราเครียด อันนี้ผิดวิสัยของการกระทำล้วนแต่มีความสุขเกิดจากเหตุเกิดจากปัจจัย มีความปราโมทย์ มีความอึดอัด มีความปิติ แล้วก็มีปัสสัทธิ ความคลี่คลาย มีปัสสัทธิแล้วมีความสุข สุขกาย สุขใจ เรามีสุขกายสุขใจ เป็นเหตุให้เกิด**สมาธิ** อันนี้เป็นตามกระบวนการที่พระพุทธเจ้าสอนบ่อย คือเราฉลาดในการสร้างความสุข สิ่งที่ทำให้จิตใจเกิดความคลี่คลาย เกิดความสุข เกิดสมาธิ เกิดความตั้งใจมั่น ปกติบางทีคนคิดว่านั่งสมาธิ มันเจ็บ มันปวดเครียด น่าเบื่อ ไม่ใช่วิถีของพระพุทธเจ้า ท่านให้สนใจใน



การสร้างความสุข คือในบางพระสูตรที่พระพุทธเจ้าสอน เวลาท่านพูดถึง เมื่อใดมีความสุขแล้วก็ป็นเหตุปัจจัยเพื่อเกิดสมาธิ บางที่ท่านทวน มาย้าอีกว่า ผู้มีความสุขย่อมทำสมาธิได้ง่าย คนส่วนมากนั่งสมาธิ ต้องทนต่อความเจ็บ ความปวด ต้องทนด้วยจิตที่วอกแวก ต้องสู้เอาอย่างนี้ สู้เอาอย่างนั้น เครียด ลำบากอย่างนี้ทำผิดวิธี **สุขที่พระพุทธเจ้าปรารถนาให้เราสร้าง ไม่ใช่ความสุขตามใจ แต่เป็นความสุขอาศัยกุศลธรรม** คือกระบวนการนี้พระพุทธเจ้า ท่านพูดโดยต้นเหตุ การที่ตั้งอยู่ในการกระทำที่ดีงาม เช่น ทาน ศีล กุศลศีล ศีลที่ฉลาด ศีลที่เป็นกุศลจริง ๆ แล้วทำด้วยความรักษาการกระทำ

มีอยู่ครั้งหนึ่งพระพุทธเจ้าถูกถามว่า อานิสงส์ของศีลคืออะไร อานิสงส์ของศีลคือไม่เสียดาย เพราะว่าปกติ ในชีวิตของเรา ย้อนหลังนึกถึงการกระทำของตัวเอง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในจิต ชีวิตของตัวเองหรือเกี่ยวข้องกับคนก็นึกเสียดาย ไม่น่าพูดอย่างนั้น ไม่น่าทำอย่างนั้น เวลาเราตั้งอยู่ในศีล เรามีการสำนึกต่อสิ่งที่ป็นพื้นฐานของคุณงามความดี พื้นฐานของ

ภาวะจิต ๕ (ธรรมสมาธิ) ผิกหรือปฏิบัติให้เกิดมีได้แทบทุกเวลาแทบทุกสถานการณ์

๑. ปราโมทย์ ความร่าเริงเบิกบานใจ โปร่งโล่งแจ่มใส
๒. ปีติ ความอิ่มใจ ปลื้มใจ
๓. ปัสสัทธิ ความผ่อนคลาย พักกายพักใจ ไร้เครียด
๔. สุข ความฉ่ำชื่นรื่นใจ
๕. สมาธิ ความมีใจมั่นแน่ว จิตอยู่ตัวมันสนิท ใส ไม่มีอะไรวน

จากหนังสือพัฒนาปัญญาได้แก่นี้ฯ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต)



ความเคารพศีลเกิดขึ้น เพราะเรามีhiriและโอดตັปปะเป็นรากในจิตใจของเรา hiriและโอดตັปปะ เวลาแปลตรง บางทีไม่ค่อยประทับใจเท่าไร ถ้าแปลด้วยภาษาไทยทั่ว ๆ ไป hiri ความละอายต่อบาป โอดตັปปะคือ ความเกรงกลัวต่อบาป ในการอธิบายความละอายต่อบาป เพราะมีความเคารพต่อตัวเอง เราไม่อยากจะทำอะไรที่ทำให้จิตใจหรือ ฐานะของเราในฐานะที่เป็นมนุษย์เศร้าหมอง ไม่อยากทำให้บกพร่องมันละอาย เรารู้ว่าเราดีกว่านั้น ก็อยากรักษาความดีของเราไว้ **ศีลเกิดจากความเคารพต่อตัวเอง หรือhiriเกิดจากความเคารพต่อตัวเอง โอดตັปปะ ความเกรงกลัวต่อบาปเกิดเพราะเรามีความเคารพต่อผู้อื่น**

หลวงพ่อบุญมาท่านยังเป็นพระภิกษุยังไม่มากนัก ประมาณสักเจ็ด แปด เก้าพรรษาอะไรอย่างนี้ ท่านกำลังปฏิบัติอยู่ ท่านเล่าให้ฟังว่ามีข้อสงสัยมาก ท่านได้ยินกิตติศัพท์ ของหลวงปู่มั่น และได้เข้าไปกราบหลวงปู่มั่น แล้วท่านก็มีข้อถามต่าง ๆ แต่ว่าข้อหนึ่ง ที่ท่านถาม ท่านกลัวว่าไม่รู้ว่าจะรักษาศีลได้อย่างไร ยิ่งศีลของพระ หลากหลาย มากมาย ไม่รู้จะรักษาได้อย่างไรจะให้บริบูรณ์ แล้วเราจะทำศีลให้บริบูรณ์ แคะนี้ยังทำไม่ได้ จะได้ความก้าวหน้าในสมาธิและปัญญาได้อย่างไร หลวงปู่มั่นว่า มันมากก็จริงอยู่ แต่มันน้อย เพราะาศีลโดย



หิริและโอตตปปะ ก็คือคุณธรรมในจิตใจของเรา เวลาเรามีการ
สำนึกต่อสิ่งที่ดีงาม เรามีความเคารพต่อตัวเอง มีความเคารพ
ต่อผู้อื่น หวังในสิ่งที่ดีต่อตัวเอง หวังในสิ่งที่ดีสำหรับผู้อื่น ศิลก
รักษาเอง ไม่ใช่ว่าจะต้องบังคับอะไรมากนัก หรือจะต้องคิดอะไร
มากต่อทุกข้อ มันก็เกิดจากคุณธรรม เมื่อเรามีศีลในลักษณะ
นั้น คือเวลาเราสำนึกว่าศีลมีอย่างนั้น ผลที่ปรากฏโดยธรรมชาติ
คือมีความปรารถนาเกิดขึ้น ก็จะอึดอัด เบิกบาน ก็เป็นธรรมชาติ
ธรรมชาติของการพัฒนา การที่ได้ค่อยพัฒนาพื้นฐานของความสุข
ในลักษณะนั้นก็เข้ากระบวนการ ความปรารถนา มีปิติ เกิดจาก
ศีลก็อย่างหนึ่ง

พื้นฐานอย่างหนึ่งเกิดจากความทุกข์ก็มี พระธรรมที่
พระพุทธเจ้าสอน ทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เป็นเหตุเพราะ **ทุกข์เป็น**
สิ่งที่เป็น**ชนวนทำให้เราค้นคว้าหาทางออกให้ได้** ธรรมชาติ
ของจิตไม่มีใครยินดี พอใจกับความทุกข์เลย พระพุทธเจ้าเคย
สอน ความทุกข์มีผล เมื่อมีความทุกข์เป็นเหตุ มีผล สามารถที่
จะออกมา ในสองลักษณะ ลักษณะหนึ่งคือมีความทุกข์แล้ว
ทุกข์เพิ่มไปอีก สับสน ยิ่งทุกข์ใหญ่ แต่ว่าความทุกข์ที่เป็นเหตุ
มีอีกทางหนึ่งที่เป็นไปได้ คือค้นคว้า ค้นคว้าหาทางออก เมื่อใด
ค้นคว้าหาทางออก โดยทุกข์เป็นเหตุ จะปรากฏเป็น**ผลคือ**
ศรัทธา เกิดความเชื่อ มีความมั่นใจ มีความรู้สึกว่า คำสอน



ของพระพุทธเจ้าตรงไปตรงมา ท่านก็ได้สอนในลักษณะของความเป็นจริง และก็ให้ทางออกแก่เราได้ ทำให้เรามีความศรัทธา มีความมั่นใจ มีความเลื่อมใสเป็นพื้นฐานเป็นเหตุ ผลปรากฏคือ ความปรามิทัยเป็นลักษณะของความสุข กระบวนการของความทุกข์ก็ค่อยเกิดขึ้น โดยเรารู้จักหล่อเลี้ยงศรัทธา จะเป็นเหตุให้เข้าสู่ความสุขได้ เมื่อมีความสุขจะค่อยๆ พัฒนาความสุขนั้นเป็นพื้นฐาน เป็นเหตุปัจจัย เกิดสมาธิ ต้นเหตุหลากหลาย เช่น ได้ปฏิบัติด้วยความเพียรพยายาม จิตเป็นสัมมาวายามะ ความพากเพียรชอบโดยหลักธรรมผลปรากฏจะมีความสุขปรามิทัย

พระพุทธเจ้าได้สอนเรื่องกระบวนการนี้ ท่านได้ยกเปรียบเทียบเหมือนกับฝนตก บนภูเขา ฝนตกตรงที่ ๆ ยอดภูเขา น้ำก็ต้องย่อมไหลลงมา ๆ เริ่มแรกก็เป็นฝน แล้วก็ค่อยร่วง เป็นกระแสน้ำเล็ก ๆ เป็นห้วยเล็ก ๆ เป็นลำธารเล็ก ๆ แล้วค่อยใหญ่ขึ้น รวมกลายเป็นแม่น้ำ เป็นมหาสมุทร เวลาเราทำสาเหตุที่ดีเอาไว้ เป็นเหตุปัจจัยเพื่อความสุข ก็จะพัฒนาหรือเปลี่ยนเป็นกระบวนการ เป็นความปรามิทัย เป็นปีติ เป็นปัสสัทธิ ไม่ใช่จะต้องบังคับอะไรมากนัก แต่ว่ารักษาไว้ จากปัสสัทธิเป็นความสุข จากสุขเป็นสมาธิ ความตั้งใจมั่น เมื่อสามารถทำความตั้งใจมั่นให้เกิดขึ้น ก็เป็นเหตุปัจจัยเพื่อรู้เห็นตามความเป็นจริง เป็นลักษณะธรรมชาติ ไม่ใช่จะต้องบังคับจิตให้เห็นรู้เห็นตาม



ความเป็นจริง รู้ เห็นเอง เพราะเป็นธรรมชาติของจิต อยากรู้
อยากพ้นทุกข์ แล้วก็มีความสุข แต่ไม่หลงความสุข
ไม่เมาในความสุข บางครั้งปัญหาของความสุขคือหลงและไม่
วางเฉยได้ความสุขแล้วไม่พอ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนแล้วสอน
อีกว่าต้องอาศัยพื้นฐานของปัญญา ต้องเป็นผู้พอใจยินดีใน
การใช้สติปัญญาของตัวเอง มีข้อธรรมต่างๆ ที่จะปรากฏ
อยู่เรื่อย เราต้องอาศัยการสังเกต การพิจารณา การใคร่ครวญ
อย่างโยนิโสมนสิการ ใคร่ครวญโดยหลักธรรมก็ต้องใช้
จะปรากฏอยู่เรื่อย จะเป็นเหตุปัจจัยเพื่อเข้าถึงกระแสของธรรม

หรืออย่าง**โพชฌงค์ ๗** ธรรม ๗ ประการที่จะเข้าสู่การ
หลุดพ้น ข้อที่ ๒ ธรรมวิจยะการใคร่ครวญหรือพิจารณาหลัก
ธรรม หรือ**อิทธิบาท ๔** เป็นธรรมะ ๔ ประการ สำหรับการปู
พื้นฐานของความ สำเร็จ ก็ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา วิมังสา
ก็พิจารณา สังเกต ทบทวนในหลักธรรมที่มีอยู่ คำศัพท์ต่างๆ
ที่หมายถึงปัญญา เราต้องรู้จักใช้ ยินดีในการสังเกต ยินดีในการ
พิจารณา ยินดีในการใคร่ครวญ อย่าให้เพิกเฉย จนเกินไป ต้อง
เป็นคนสนใจ ยิ่งโดยเฉพาะสนใจในประสบการณ์ของเรา เมื่อ
มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง เป็นสรณะ ศีล ๕
เป็นหลัก ได้ทบทวนว่าเรามีในตัวเองไหม แล้วเราจะทำให้
เกิดขึ้นดีกว่านี้ได้ไหม จะพัฒนาการเป็นผู้มีสรณะที่พึ่ง



ในจิตใจให้มั่นคงได้อย่างไร เราเรียกว่าเป็นหน้าที่ของชาวพุทธ เป็นโอกาสของเรา เพราะพระพุทธเจ้ามอบสมบัติให้เรา แล้วเรา ใช้ สมบัติเป็นใหม่ เช่น ความเลื่อมใสในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง เป็นสรณะ ยกไปในที่สูงแล้วก็กราบไหว้ เอาไว้นั้น **ต้องรู้จักเอามาใช้ในชีวิตประจำวัน** อย่างนี้ก็จะได้ **มีปัญญา เฉลียวฉลาด สามารถที่จะสร้างความสุขได้** เพราะ ว่าความสุขไม่ได้อยู่ในตู้สำเร็จรูป อยู่ที่เรารู้จักทำให้เกิดขึ้น

การปฏิบัติเป็นทางสู่ความสุข-สำเร็จ ต้องเป็นผู้สนใจ พัฒนา ในการปูพื้นฐานของความสนใจ ในธรรมะก็เป็นหลักที่สำคัญ เรื่องการสร้างความสุข พระพุทธเจ้าไม่ทรงห้าม ท่านปรารถนาว่าให้พวกเรา ผู้เป็นศิษย์ของท่านได้รับความสุขที่แท้จริง เราก็ต้องพยายามเข้าใจ เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากเหตุ จึงมีผลปรากฏ ว่าจะเป็นเรื่องของโลกภายนอกก็ดี ไม่ว่า จะเป็นเรื่องของจิตใจของตัวเองก็ดี ทุกสิ่งทุกอย่างนี้ เป็นลักษณะของธรรมชาติ ต้องมีเหตุปัจจัยพร้อม จึงจะส่งผลออกไป ผลจะ ดีขึ้นอยู่กับเหตุ จะไม่ดีก็ขึ้นอยู่กับเหตุ เราต้องสนใจในการสร้าง เหตุที่ดี ที่ทำให้มีความมั่นคง เป็นวิถีชีวิตที่สำคัญ เป็นแนวการ ปูพื้นฐานของความสุข ทำให้มีความดีเป็นพื้นฐาน หรือความ เฉลียวฉลาดเป็นพื้นฐาน หรือกุศลธรรม กุศลศีล ศรัทธา มีความ พากเพียรเหล่านี้ ก็เป็นเหตุทำให้ มีความปราโมทย์เกิดขึ้น มีปิติ



เกิดขึ้น ทำให้ปัสสัทธิ ความคลี่คลายเกิดขึ้น มีความสุขเกิดขึ้น มีสมาธิเกิดขึ้น เมื่อมีสมาธิแล้ว ความรู้เห็นตามความเป็นจริง ภาษาที่พระพุทธเจ้าใช้ ยถาภูตญาณ ทัสสนัง รู้เห็นตามความเป็นจริง **เมื่อรู้เห็นตามความเป็นจริง ทำให้เราไม่กลัวอะไร ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่เป็นสุข ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่เป็นทุกข์ ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่ดี ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่ไม่ดี ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่พอใจ ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่ไม่พอใจ อย่างที่หลวงพ่อบุชา ท่านใช้ “ก็แค่นั้น” คิดอย่างนี้คือแค่นั้น ไม่ใช่ว่าดูถูก แต่แค่นั้นนะ ไม่หวั่นไหว ในผลของธรรมชาติ**

สิ่งที่เรากล้าเอียงต่อธรรมชาติ คือเรารักสุขเกลียดทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะหลอเลี้ยยความสุขให้ได้ เมื่อรู้เห็นตามความเป็นจริง มันเกิดความรู้สึกที่สังเวช หรือสังเวชนัยธรรม คือคลี่คลายออกจากความผูกพัน หรือบางครั้งจะเอาภาษาบาลีมาทับศัพท์ ภาษาไทยจะเพี้ยนไปบ้าง อย่างสังเวชในภาษาไทย สลดสังเวช หมายถึงสลดใจ เศร้าใจ สังเวชในบาลีคือมันถอยออก โดยจะถอยออกเพราะจิตมันอึด ไม่ใช่ว่าเศร้าใจ สลดใจ มันอึดด้วยความสุข เพราะรู้เห็นตามความเป็นจริงแล้ว จะไปตะครุบไม่คุ้ม จะไปจับไว้ด้วยความอยากหรือความหลงก็ไม่คุ้ม สร้างความทุกข์เปล่าประโยชน์ จิตย่อมปล่อย

การปล่อยในพระพุทธศาสนา เป็นความปล่อยของ



ที่เรียกว่าเป็นการปล่อยแบบผู้ใหญ่ ไม่ใช่ว่าการปล่อยของเด็ก ไม่ชอบใจ ไม่พอใจและน้อยใจแล้วปล่อย แต่ในแง่ของพระพุทธศาสนา เราอิมใจ สุขใจ ปลอดโปร่งใจ ไม่อยากเอาอะไรมาทำให้แปดเปื้อน หรือทำให้พะรุงพะรัง จิตปลอดโปร่งอยู่ด้วยธรรมชาติของพระพุทธเจ้า ชีวิตของเราปลอดโปร่งจริง ๆ เป็นสิ่งที่เราเอามาใช้ในชีวิตประจำวันของเรา

เราต้องพยายามให้มีการต่อเนื่องของการนำมาใช้ปฏิบัติ การฝึกหัดตัวเอง หนทางที่จะดับทุกข์ พระพุทธเจ้าประกาศเอาไว้ เราก็ต้องพยายามทำ สำหรับการฝึก การหัดอย่างศีล สมาธิ ปัญญา ต้องพยายามให้มีความต่อเนื่อง จิตจะได้เบิกบานในธรรมะได้ เป็นสิ่งที่น่าสนใจ บางครั้ง บางคนสงสัยทำไมพระพุทธศาสนา น่าเบื่อเหลือเกิน หรือมีคำถาม เหมือนกับจะได้พัฒนาให้ได้ทันสมัย บางอย่างไม่ค่อยน่าวิ่งตามสมัย อาจมาคิดว่า เมื่อมนุษย์เรารักสุขเกลียดทุกข์ จะสมัยไหนมนุษย์ก็เป็นอย่างนี้ แล้วก็ความรู้สึกปลอดโปร่ง สงบ เยือกเย็น ก็เป็นสิ่งที่ไม่เกี่ยวกับสมัย นี่เป็นเหตุที่ลักษณะของคำสอนของพระพุทธเจ้า ท่านเรียกว่า อกาลิโก ไม่ประกอบด้วยกาล ไม่ประกอบด้วยเวลา ปฏิบัติเมื่อไรก็ได้ผลเมื่อนั้น ความจริงที่ท่านประกาศไม่ขึ้นอยู่กับสมัย ไม่ขึ้นอยู่กับเวลา ปัจจุบันนี้หรือเวลาไหน กาลไหน มีความรู้สึกปลอดโปร่ง มีความรู้สึกสงบ เป็น



สิ่งที่เรา มนุษย์ทุกคนทั้งปรารถนาและเห็นความสำคัญ ทำให้เรามีพื้นฐานของความรู้สึกเยือกเย็น เป็นสิ่งที่น่าปรารถนา น่าฝึก น่าหัด เพื่อได้สัมผัส ก็เป็นสิ่งที่อยู่ในความสามารถของเราทุกคน

ทางสู่สุข



โพชฌงค์ (องค์แห่งโพธิ) มีธรรมที่เป็นตัวทำงาน ๗ องค์ คือ

๑. **สติ** นึกถึงติงมา คือ ระลึกจับรวบรวมข้อมูลที่ต้องการ เช่นธรรมที่ได้ฟังแล้ว เอามาให้ครบให้แน่นให้ตรง จัดเข้าพวกเข้าประเภท เรียงลำดับให้ชัดตรง ไม่สับสน นำเสนอต่อการพิจารณาได้เต็มตรง
๒. **ธรรมวิจย** เพินธรรม วิจัยสภาวะ คือ มองเห็นความหมาย จับหลักจับสาระได้ แยกแยะ วิเคราะห์ ตรวจสอบ สืบค้น สืบสาวปัจจัย ความสัมพันธ์ ให้ความจริง ตรงตามสภาวะ มองเห็นข้อดี ข้อเสีย คุณค่า โทษภัย ทางแก้ไข ทางที่จะใช้ประโยชน์ เป็นต้น ข้อนี้ นอกจากต้องใช้โยนิโสมนสิการของตนเองตนเองมากแล้ว ก็ให้รู้จักปรึกษาซักถาม สอบค้น (ปริจฉา) และเสวนาผู้รู้ ผู้ทรงธรรมทรงปัญญา
๓. **วิริยะ** ความเพียร คือ มีความเข้มแข็ง แก่ล้ากว่า มุ่งหน้าไปในการที่จะรู้เข้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป ให้ปัญญาพัฒนา รู้แจ้งเห็นจริงสว่างชัด ดับความเคลือบแคลงสงสัย แก้ปัญหา ดับทุกข์ภัยได้จริง
๔. **ปิติ** ความอิ่มใจ ปลื้มใจ คือ ด้วยใจมีนันทะ เมื่อเพียรศึกษาก้าวหน้าไป ก็เกิดความยินดีอิ่มใจปลื้มใจ ยิ่งเกิดมีกำลังที่จะศึกษายิ่งขึ้นไป
๕. **ปัสสัทธิ** ความผ่อนคลายพักกายพักใจ คือ เมื่อมีปิตินใจ ปลื้มใจ ใจก็ผ่อนคลาย ใจไม่มีความเครียดเขม็ง ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย เหมือนได้พักผ่อนไปในตัวตลอดเวลา และมีความสุขพร้อมไปด้วยในตัว
๖. **สมาธิ** ความมีใจมั่นแน่ว คือ เมื่อกายใจผ่อนคลายรื่น สบาย ไม่มีอะไรกดดันบีบคั้นหรือรบกวน ไม่ต้องดิ้นรนที่จะหนีไปหรือฝืนทน ใจที่ปลอดโปร่งโล่งสบาย ก็ตั้งมั่นสงบใสผ่อง เป็นภาวะที่เหมาะสมที่เอื้อให้ทำงานทางปัญญา ได้คล่องและชัดเจนเต็มที่
๗. **อุเบกขา** ความมีใจเฉยนิ่งมองตรงลงตัว คือ ภาวะที่ใจลงตัวเข้าสู่ดุลยภาพ เป็นตุลา มองนิ่งชัดตรงพอดี ไม่เอียงขึ้น ไม่เอียงลง ไม่เอียงซ้าย ไม่เอียงขวา ไม่ชอบ ไม่ชัง ซึ่งเป็นภาวะจิตใจที่สติทำงานได้คล่องโล่งที่สุด และปัญญาเห็นชัดเจนตรงตามที่เป็นแท้จริง

พระมหาปชาบดีโคตมีเถร กล่าวคาถาเป็นคำสอนสุดท้ายของท่านว่า ฉะนั้น ท่านทั้งหลายจงมีตนเป็นที่พึ่งเกิด ท่านทั้งหลายมีสติปัญญาเป็นโคจร เจริญโพชฌงค์ ๗ ประการแล้ว จักทำทุกข์ให้จบสิ้นไป



อยู่เย็น เป็นสุข

คำถาม :

มีอุบายใดที่จะชักจูงคนรอบข้างให้มาสนใจ
ธรรมะได้บ้าง

คำตอบ :

วิธีหรืออุบายที่ดีที่สุดคือ ทำตัวเองให้ใจเย็นลง
ให้จิตใจเบิกบาน แจ่มใส มีความสุขสบาย
ผู้อื่นเห็น เขาก็จะสนใจว่า เอ๊ะ...ทำอะไรจึงได้...
สบายอย่างนี้ เบิกบานอย่างนี้

บ้านบุญ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๒

ตามทางภาวนา

ณ สัปปายะสถานบ้านไร่ทอสี “บ้านบุญ” นี้ มีเรื่องราวที่เล่าขาน
ภาวนาตามรู้ดูครูอาจารย์ เป็นสะพานสายธรรมนำจิตวาง
หลวงพ่อปั่นโนผู้เลิศล้ำ พระผู้นำทั้งโลก-ธรรมให้กระจ่าง
ท่านบอกเล่าเรื่อง “ผู้รู้” ดูอำพราง ต้องจิตว่าง เพียงแค่รู้ว่าจิตมี
๑๒๗ ชีวิตต่างลึกซึ้ง พร้อมเข้าถึงปราโมทย์ธรรมนำวิถี
พบอาจารย์น่าเลื่อมใสในทุกปี อิ่มเอิบมีกัลยาณมิตรจิตพบธรรม

ตามทางภาวนา คัดตอนบางคำสอนจากการนำลูกศิษย์ปฏิบัติธรรม
ที่บ้านบุญ ระหว่างวันที่ ๕-๘ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๗
(ขอบคุณเพจ Dhamma Break ผู้รวบรวมคำสอน)



แก่นของการปฏิบัติ
ไม่ใช่ที่เราได้อะไรมากมาย
แต่ว่า เรายินดีในการละ
ละทิสฺสุมานะของเรา
ละความอยากของเรา
ละความรำคาญของเรา
ละความน้อยใจ เสียใจของเรา
เมื่อเราพร้อมที่จะละ พร้อมที่จะวาง
ก็เป็นการเปิดช่อง
ให้ธรรมะหลังไหลเข้าสู่จิตใจของเรา



๔๒

เส้นทาง...ไม่ช่างไกล

ไม่เสียดาย

พระอานนท์เคยถามพระพุทธเจ้าว่า

อานิสงส์ของการรักษาศีลคืออะไร

พระพุทธองค์ก็ตอบว่า

อานิสงส์ของการรักษาศีลอยู่ที่ความไม่เสียดาย

ไม่เสียดายในการกระทำของตัวเอง

ไม่ละอายต่อความประพฤติของเรา

เพราะตั้งอยู่ในคุณงามความดี

ได้ละเว้นจากสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัย

เป็นการให้ของขวัญกับตัวเอง



ความเรียบง่ายดังของวักย

ความเรียบง่ายเป็นเป้าหมายของศิลปิน

เมื่อความเรียบง่ายเป็นพื้นฐาน
ก็โอกาสที่จะได้มีสติเจริญขึ้นมา

ก็เหมือนกับเป็นการเปิดช่อง

ให้ผู้รู้ได้ต่อเนื่อง มีสติติดตาม

ในการยืน การเดิน การนั่ง การนอน

ในอิริยาบถต่างๆ

ทำให้เรามุ่งปฏิบัติมากขึ้น

พิจารณาตัวเองได้มากขึ้น

ศิลปินสิ่งที่ช่วยเรา

ไม่ได้เป็นภาระอะไรมากนัก

เหมือนกับเป็นการให้ของขวัญกับตัวเอง



อู่ที่ความต่อเนื่อง

ความสงบจะเกิดขึ้น
เมื่อสติมีความต่อเนื่อง
ปัญญาจะเกิดขึ้น
เมื่อสติมีความต่อเนื่อง
สิ่งที่สำคัญคือ
สติกับสัมปชัญญะ

ผู้รู้ ...

รู้อารมณ์ของตัวเอง
และการรู้รอบตัวของการกระทำที่ดี
การคิดนี้ก็ดี อารมณ์ ความรู้สึกก็ดี
เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติ



ไม่รังแกจิตของตัวเอง

การมีสติต่อเนื่อง มีเป้าหมายคือ
การได้น้อมนำธรรมะ หลักของความเป็นจริง
เข้ามาสู่จิตใจของเรา โดยเฉพาะการพิจารณาเข้าใจ
ในหลักธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอน
จะเป็นเรื่องอริยสัจ 4 ก็ดี
จะเป็นเรื่องอริยมรรค ๘ ก็ดี
เป็นเรื่องของไตรลักษณ์ก็ดี
นี่เป็นหลักธรรมะต่าง ๆ
ที่เป็นหลักของความเป็นจริง

เพราะว่าเมื่อจิตใจของเรา
ได้ยอมรับในความจริง เห็นความจริง
เราก็จะมีความรู้สึก พร้อมที่จะปล่อย
พร้อมที่จะวาง ต่อสิ่งที่รังแกจิตของตัวเอง
รังแกความสงบของตัวเอง



หลวงพ่ocha...ผู้ไม่วันเฒ่า

สมัยก่อนตอนอยู่กับหลวงพ่ocha
อาตมายังเป็นพระบวช มาอยู่ใหม่ๆ
อย่างหนึ่งที่สังเกตได้โดยใช้เวลาไม่นาน
หลวงพ่ocha ท่านไม่หวั่นไหวต่ออะไรสักอย่าง
มีอะไรเกิดขึ้น ท่านก็สมำเสมอ
มันคง ไม่เห็นขึ้น ๆ ลง ๆ
ท่านเบิกบานแจ่มใสดี
ท่านก็ไม่วิ่งตามโลก
และก็ไม่วิ่งตามผู้ที่อยู่ในโลก
ไม่ขึ้นกับโลก ไม่หลงกับโลก



อารมณ์वाद ขาดสติ

การตั้งประเด็นสังเกตว่า
นี่ไม่ใช่เป็นแก่น เป็นสาระอะไร
ไม่ใช่ว่า เป็นสิ่งที่หนักหนาอะไรมากมาย
เช่น เกิดความรู้สึกละพอใจในเรื่องหนึ่ง
แล้วชื่นใจ อยากได้ อยากมี
แต่พอเกิดความรู้สึกไม่พอใจ ไม่ชอบใจ
ก็ไม่เอาแล้ว น่ารังเกียจ
มันก็ขึ้นๆ ลงๆ

เราขาดสติ

เพราะเราเชื่ออารมณ์

ที่อยู่ในจิตใจของเรา



ศิลปะของผู้ปฏิบัติธรรม

ธรรมะของพระพุทธเจ้า
แท้จริงก็เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว
แก่นของการเห็นหลักของความเป็นจริง
ก็อยู่ที่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ไม่ใช่ว่า จะต้องแต่งขึ้นมา
จะต้องผลิตขึ้นมา
ให้สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง
คือ มันเป็นอย่างอยู่แล้ว
เราต้องรู้จักสังเกต

การฝึกให้มีความชัดเจน
และความต่อเนื่องของการสังเกต
จะเรียกว่า เป็นศิลปะก็ได้
เป็นศิลปะของผู้ปฏิบัติธรรม



เมอาารมณั

โดยปกติจิตของเรา
ค่อนข้างจะขุ่นมัว
เรามาปฏิบัติธรรม
อาจจะไม่ได้เมาเหล้า เมาสุรา
แต่มันเมอาารมณั

นี่เป็นลักษณะของมนุษย์
ที่ยังติดอยู่ในความหลง
ความพอใจ ความชอบใจ ก็เมา
ความไม่พอใจ ความไม่ชอบใจ
มันก็เมา ชอบเชื่อ ชอบหลง
มันเมอาารมณั



ผู้รู้แน่มือขู่

แม้แต่ผู้รู้

ไม่ใช่ที่เราต้องสร้างขึ้นมา

ผู้รู้ นั้นมีอยู่แล้ว

ขอให้ได้สังเกต

ได้เห็นความสำคัญของการรู้

เพราะบางครั้งเหมือนกับ

เราตระเวนหาผู้รู้เรื่อย

เราต้องผลิตขึ้นมา ต้องสร้างขึ้น

สมรรถภาพของจิต

พื้นฐานของจิต มีผู้รู้

แต่มันถูกกลบ ถูกทับโดย

ความคิดนึก รู้สึกต่างๆ

ความวุ่นวายที่วิ่งไปตามอารมณ์



จิตของผู้รู้

คำศัพท์ว่า เฟ่งอารมณ์
บางทีเฟ่ง มันก็เครียดเหลือเกิน
ซึ่งภาษาอังกฤษก็เช่นเดียวกัน
ก็มักจะใช้คำศัพท์ว่า Concentrate
Concentrate the mind on the breath
ความหมายหนึ่งของคำศัพท์ Concentrate
เหมือนกับทำให้มันเล็กลง ทำให้มันน้อยลง
เมื่อทำจิตของเราให้เล็กลง บีบให้มันน้อยลง
มันก็อึดอัด ไม่ใช่ว่า สบาย สบาย

จิตของผู้รู้

ไม่ใช่ว่า ถูกขังให้รู้อยู่
จิตมันเบิกบาน แจ่มใสดี
มันปลอดโปร่งอยู่
มันจึงได้รู้ต่อเนื่อง



'ปัญญา' สร้าง 'ปัญญา'

ยิ่งปฏิบัติ ยิ่งภาวนา
น่าจะยิ่งมีกำลังใจ
แทนที่บางคนปฏิบัติมานาน
ท้อใจเหลือเกิน มั่นนําสงสารจริงๆ

เพราะว่า ธรรมะของพระพุทธเจ้า
เป็นความถูกต้องที่นำ
ความเบิกบานแจ่มใสมาให้
ไม่ใช่ว่า จะไม่ประสบ
ปัญหาหรืออุปสรรค

แต่ว่า อุปสรรคนั้น ปัญหานั้น
เป็นสิ่งที่ทดสอบตัวเราเองว่า
ฉลาดเพียงพอที่จะแก้ไขไหม
เราจะเรียนรู้กับอุปสรรคนี้อย่างไร



กระบวนการในประสบการณ์

โดยปกติ สัญชาตญาณของมนุษย์เรา
มันรีบคิดเรื่องเรา กับเขา เรื่องตัวตนกับโลกรอบตัวเรา
มันไม่ดูที่กระบวนการของสิ่งที่เกิดขึ้น
ไม่ดูเหตุที่ว่ามันทำให้เราเกิดความรู้สึกอย่างไร

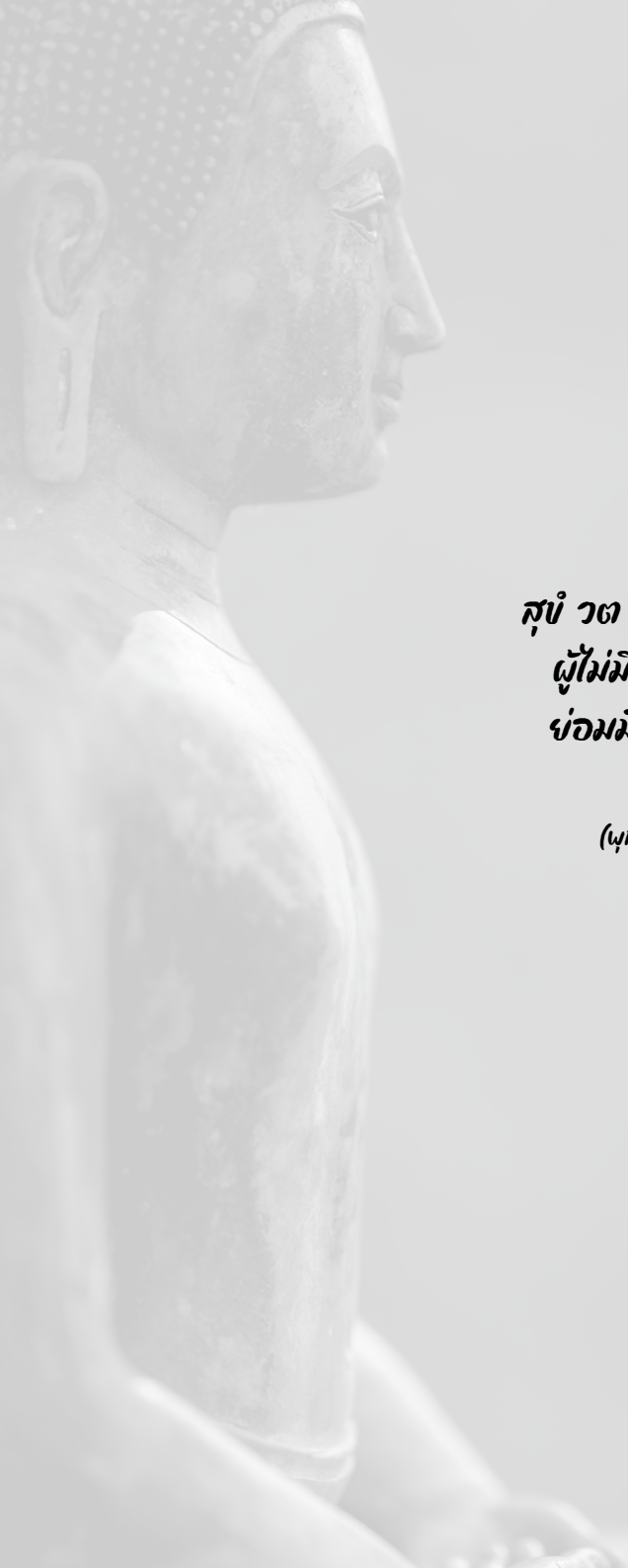
ศาสนาคริสต์ก็ดี ศาสนาอิสลามก็ดี
ศาสนาฮินดูก็ดี ส่วนมากก็อาศัยความเชื่อ
แล้วก็เป็นความเชื่อในอุดมการณ์
พระพุทธเจ้าไม่ได้ตั้งศาสนา บนพื้นฐานของความเชื่อ
เราไม่จำเป็นต้องเชื่อเรื่องความทุกข์
มันขึ้นอยู่กับประสบการณ์
มันขึ้นอยู่กับความรู้สึกของเรา
แล้วก็ไม่มีการสักคนหนึ่ง
ยินดี พอใจในความทุกข์ที่มีอยู่
เมื่อเรายอมรับในความติดขัดเกี่ยวกับความทุกข์
เราก็จำเป็นต้องยอมพิจารณาว่า
สาเหตุมาจากไหน สาเหตุที่แท้จริงมาจากไหน



อุดมการณ์ - ประสบการณ์

ที่สำคัญเพราะ เกี่ยวับประสบการณ์
แทนที่จะเป็นเรื่องทฤษฎี
หรือแทนที่จะเป็นเรื่องอุดมการณ์
หรือแทนที่จะเป็นเหมือนกับการวาดจินตนาการของศาสนา
แต่ว่า คำสอนอริยสัจ ๔ พยายามผลักดันให้เรากลับมา
ตั้งหลักในประสบการณ์ของเรา
ไม่ใช่ว่า เราคิดเรื่องความทุกข์ มันรู้สึกอย่างไร
แล้วเมื่อความทุกข์เป็นประเด็นที่
พระพุทธเจ้าบอกว่า สำคัญที่สุด เราต้องดูว่า เพราะอะไร
ประเด็นหนึ่งที่เราตามคิดว่าสำคัญ
เพราะว่า เวลาเราพิจารณาเรื่องความทุกข์
เหตุให้เกิดทุกข์ การดับทุกข์ หนทางที่จะดับทุกข์
ให้เป็นประเด็นที่สำคัญคือ ทำให้เราจำเป็
นต้องถอยออกจากความรู้สึกตัวตน ไม่ใช่เป็นเรื่องเรา
เรื่องเขา มันเป็นเรื่องประสบการณ์





**สุม ๑๓ ๓๓๓ ๔ ๒๒๒ ๒๒๒
ผู้ไม่มีอะไรต่างใจกังวล
ย่อมมีแต่ความสุขเสมอ**

(พุทธศาสนสุภาษิต จากอุปาสิกสูตร
พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๑๗)



สลายสิ่งเศร้าหมอง

คำถาม :

แผ่เมตตาต่อผู้ที่ติดต่อบาป ทำได้ง่าย
แต่ผู้ที่ไม่ติดต่อบาปทำยากมาก จะทำยังไงดี

คำตอบ :

คือคิดในแง่หนึ่ง

เราไม่ได้แผ่เมตตาเพื่อเขา

เราแผ่เมตตาเพื่อเรา เพื่อที่เราจะไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของ

ความไม่พอใจ ความอาฆาต

หรืออคติที่เรามีต่อผู้อื่น

คือ ปกติเวลาเราแผ่เมตตาให้เขา

เหมือนกับเราแลกเปลี่ยน



เราแผ่เมตตาเพื่อให้ดูดี ๆ ต่อเรา
แต่มันยังเหมือนกับเป็นการแลกเปลี่ยน
แต่ว่า เวลาเราแผ่เมตตา คือ
เราทำจิตใจของเราดี
เพื่อให้จิตใจของเราดี
แทนที่จะตกอยู่ใต้อำนาจของอกุศล
เป็นการฝึกตัวเราเพื่อให้ได้พัฒนาตัวเอง
เขาจะรับหรือไม่รับ
ก็เป็นเรื่องของเขา
เขาจะดีต่อเรา
ก็เป็นเรื่องของเขา
แต่ว่า เราเองดีต่อเรา
เพราะตราบใดที่เราเองผูกมัดไว้
กับความพอใจ ไม่ชอบใจ
ตัวเราเองก็เศร้าหมอง มันก็เป็นทุกข์...

เส้นทางไม่ต่างไกล

ขอเจริญพรญาติโยมทุกท่านที่ได้มา
รวมกัน ณ วันนี้ เป็นที่น่าภาคภูมิใจ
น่าอัศจรรย์ ได้เห็นหน้ากัน พรุ่งนี้จะไปอังกฤษ
เห็นแต่หน้าฝรั่งกันที่ได้มาในวันนี้ก็เป็นโอกาส
ที่ได้ลาญาติโยม



ปีนี้อาตมาอยู่ยาวหน่อย มาตั้งแต่วันที่ ๑ ธันวาคม แล้ว ก็อยู่ถึงวันนี้วันที่ ๑๙ ก็เกือบ ๗ สัปดาห์ ยาว คนไทยใช้ พระเก้ง คือไปไหนมาไหนแล้วมีคนอยากมาพบ อยากมาขอ นิมนต์ให้ธรรมะ ให้ข้อคิดในคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็เป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ เพราะว่าเราเห็นความสำคัญของธรรมะ เห็น ความสำคัญของคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะว่าในแง่หนึ่ง คือบางที่เราก็มองข้ามความสำคัญเพราะคุ้นเคยกัน อย่างการ สมาทานศีล ก็สมาทานศีลกันตั้งแต่เด็กๆ กลายเป็นธรรมดา โดยเฉพาะเวลาแปล เป็นการระลึกถึงว่าเรารักษาศีลเพื่ออะไร คือเรารักษาศีลเพื่อยกเว้นก็เป็นส่วนหนึ่ง ยกเว้นจากสิ่งที่ไม่ เหมาะไม่ควร แต่อีกแง่หนึ่ง เราได้รักษาศีลเพื่อตั้งอยู่ในหลัก ของเมตตากรุณา หลักของความจริง หลักของการพัฒนาสติ ปัญญาของตัวเอง นี่เป็นสิ่งที่สำคัญมากในฐานะที่เราเกิดมา เป็นมนุษย์กัน ยากแค่ไหนที่จะฝึกตัวเอง ทวนกระแสของความ เคยชิน และทวนกระแสของกระแสโลก ต้องยอมรับว่ายาก การ ที่ได้มาน้อมระลึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า ให้ความสำคัญ มารวมกันในวันนี้

แต่อาตมาก็มั่นใจว่าพวกเราเป็นคนที่จะเข้าใกล้พระศาสนา มานาน ก็เป็นสิ่งที่น่าภูมิใจ การที่เข้าใกล้ ควรน้อมเข้ามาใส่ ตัวเรา ตัวนี้ตัวสำคัญ เพราะว่าบางที่เราเข้าใกล้โดยศรัทธา เช่น



ศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ศรัทธาในปฏิปทาของ
ครูบาอาจารย์ก็เป็นสิ่งที่ก็นำศรัทธาอยู่ แต่สิ่งที่เราต้องมีศรัทธา
เป็นกำลัง เพื่อเป็นผู้ที่พร้อมที่จะน้อมธรรมะ แล้วปฏิบัติ แล้ว
พิจารณาเข้ามาสู่จิตใจของเจ้าของ คือตราบใดที่มันเป็นของ
ผู้อื่น เรียกว่า ยังไม่บริบูรณ์ ยังไม่สมบูรณ์ คนไทยเราก็มชอบ
บริบูรณ์ ชอบสมบูรณ์

อย่างอาตมาเองมาตั้งแต่วันที่ ๑ ธันวาคม รู้สึกว่าสมบูรณ์
มากขึ้น ไปประเทศอังกฤษต้องเปลี่ยน แต่เรื่องความสมบูรณ์
ในแง่ของจิตใจแล้ว เราต้องให้ความสำคัญในการ**เป็นผู้น้อม
เข้ามาสู่จิตใจของเรา** คือเราอาศัยคำสอนก็จริงอยู่ แต่เราต้อง
เป็นผู้พิจารณา ก่อนที่มาที่นี่ มีอยู่ช่วงหนึ่งที่หลวงพ่อสุมโธไป
อยู่ที่ประเทศอังกฤษ แล้วท่านก็ได้รับจดหมายจากพระองค์หนึ่ง
ท่านเล่าให้ฟัง หลวงพ่อชาให้เราเขียนจดหมายไปถึงอาจารย์
สุมโธ เพราะว่าปกติหลวงพ่ochaไม่ใช่เป็นคนเขียนจดหมาย แต่
ท่านให้พระฝรั่งช่วยเขียนให้ หลวงพ่อชาบอกว่า ให้หลวงพ่อ
สอนว่า **เมื่อไรเกิดความพอใจด้วย ความไม่พอใจต่อสิ่ง
ไหนก็ตาม หรือเกิดความรัก หรือความชังต่อสิ่งไหนก็ตาม
ให้สิ่งเหล่านั้นเป็นเพื่อนหรือเป็นสิ่งที่เกื้อกูลต่อการสร้าง
บารมีของท่าน** ในที่สุด ธรรมะของพระพุทธเจ้าหรือพุทธ
ธรรม ไม่อยู่ที่การคืบหน้า ไม่อยู่ที่การถอยหลัง ไม่อยู่ที่การหยุด



ยับยั้ง หยุดอยู่ แค่นี้หัวใจพระพุทธศาสนา เป็นเรื่องที่น่าสนใจ
มาก เพราะว่ามันก็พาผู้รู้ เช่นมีอะไรเกิดขึ้น ชอบก็ดี ไม่ชอบ
ก็ดี รักก็ดีเกลียดก็ดี เป็นสิ่งที่ทำให้เราขึ้น ๆ ลง ๆ จากอารมณ์
เกิดความดีใจ เกิดความเสียใจ เกิดความพอใจ เกิดกำลังใจ
ก็ขึ้น ๆ ลง ๆ แล้วมันยังไม่มั่นคง แต่คำสอนของพระพุทธเจ้า
เพื่อสร้างความมั่นคง แต่แม้แต่ความมั่นคงก็ไม่อยู่เช่นกัน
เพราะว่าบางทีเราคิดในลักษณะ เราต้องปฏิบัติ ต้องภาวนา
ให้คืบหน้าอย่างนี้อย่างนั้น สู้อย่างนี้ สู้อย่างนั้น คือในแง่หนึ่ง
ไม่ใช่ว่าผิด แต่ว่าในที่สุด เราต้องคิดในลักษณะว่า ทำอย่างไร
จึงจะได้มั่นคงจริง ๆ การบุกข้างหน้า ถอยข้างหลัง คือเป็นเรื่อง
ตัวเรา ร่างกายที่ชีวิตของเรา เกี่ยวกับตัวเรา ตัวตนของเรา สำคัญ
ในตัวตนของเรา เราก็จะยังทุกข์อยู่ เมื่อเป็นสิ่งไม่ใช่ที่เราทอด
ทิ้งอะไร อยู่อย่างงอมืองอเท้า อันนั้นก็เป็นการยึดอยู่โดยเปล่า
ประโยชน์ เราไม่สร้างความเป็นตัวตน ไม่ยกตนของตัวเรา
ขึ้นมา เพราะอะไร เพราะเรายอมพิจารณาในลักษณะ อย่าง
หนึ่งก็พิจารณาในหลักการ อย่างว่า อันนี้เป็นเหตุที่เรารักษาศีล
เพราะเราดูแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราทำ มันมีผลออกมา ทำก็ดี
ไม่ทำก็ดี มันยังมีผลออกมาเลย

**เมื่อเราได้ตั้งอยู่ในศีลจะไม่เปียดเบียนไม่ลัก เอาเปรียบ
ไม่ประพฤติผิดในศีลของเรา คือเราได้ทำในสิ่งที่ถูกต้อง**



ไม่เป็นการสร้างทุกข์ให้ผู้อื่น ไม่เป็นการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง เราอยู่ด้วยความมั่นคง อยู่ด้วยความถูกต้อง เหมือนกับ หลวงพ่อชา ท่านถูกถาม ธรรมะคืออะไร หลวงพ่อชา ธรรมะคือความถูกต้อง ก็แค่นั้นแหละ เรายึดความถูกต้อง เมื่อเรายึดความถูกต้อง ตัวเองก็มีความมั่นคง เมื่อเราอยู่ด้วยกัน ก็ให้ความมั่นคงซึ่งกันและกัน โลกนี้มันวุ่นวายจริงๆ วุ่นวายโดยวิ่งตามสิ่งที่ถูกใจหนีออกจากสิ่งที่ไม่ชอบ ขึ้นกับโลกเราอยู่ ในแ่งนั้นดูแล้วก็น่าสงสาร แต่ว่าสงสารผู้อื่น ไม่สงสารเจ้าของหรือ บางครั้งเห็นผู้อื่น ก็อาจจะพอเห็นได้ แต่บางทีดูตัวเอง ก็ดูยากเหมือนกัน

อาตมาจำได้ครั้งหนึ่งอยู่กับหลวงพ่อชา สมัยตอนนั้น ท่านป่วยแล้วเริ่มรักษา ได้ผ่าตัดแล้ว อาตมาไปช่วยท่าน ช่วงนั้นท่านอยู่กรุงเทพฯ พักที่บ้าน พักพื้นอยู่ที่นั่น ก็เป็นกุฏิสองชั้น เราได้ช่วยพุงท่านจะลงบันได ลงไปข้างล่างเป็นสองชั้น ลงไปอย่างนี้ มีที่ราบแล้วก็ลงไปอีกทีหนึ่ง ก็ได้ลงได้ครั้งหนึ่งก็หยุด เราก็นิ่ง หลวงพ่อชาพูดว่า เออ **พิจารณาความไม่เป็นตัวไม่เป็นตนให้มาก** เพราะว่าคือการเห็นความไม่เป็นตัวไม่เป็นตนของผู้อื่น ก็ไม่ยากเท่าไร แต่เห็นความไม่เป็นตัวไม่เป็นตนของตัวเอง นี่คือสิ่งเป็นหลักที่สำคัญ คือหลักของผู้ใดที่เห็นธรรมเรื่องอนัตตา เป็นเรื่องที่สำคัญมาก



ไม่ใช่ในลักษณะปฏิเสธ แต่ลักษณะว่า ของจริง ๆ เป็นอย่างนี้
แล้วก็ เมื่อไรเราอยู่กับความเป็นจริงจริงๆ ความสงบมี
อยู่ไม่ใช่ว่าจะต้องบังคับให้มีความสงบ ไม่ใช่จะต้องไปในที่
พิเศษถึงจะสงบ เราอยู่กับความเป็นจริง ร่างกายนี้ จิตใจนี้
โลกนี้ เป็นโลกที่ทำให้ความสงบกับเราอยู่ตลอดเวลา เพราะประกาศ
ความจริง พุดความเป็นจริง เราอยู่ เราทำหน้าที่ในฐานะ
ที่เราเป็นมนุษย์กัน เราทำหน้าที่ในฐานะที่เราเป็นพ่อ เป็นแม่
เป็นลูก เราเป็นอะไรแล้วแต่ เราเป็นครู เป็นนักเรียน เราก็ทำ
หน้าที่ให้ถูกต้อง แต่ก็ไม่สร้างความเป็นตัวตนขึ้นมา
เพราะเรารู้แล้ว ในที่สุดมันก็เท่านั้น ร่างกายนี้ จิตใจนี้ มันเพียง
แต่เป็นความรู้สึกเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป

อาตมาเองก็เช่นเดียวกัน คือศึกษาธรรมะตั้งแต่หนุ่ม ๆ
เดี๋ยวนี้อายุมากแล้ว ธรรมะไม่เปลี่ยน ธรรมะก็เหมือน ๆ กัน
แต่ว่าจิตใจก็ยอมรับมากขึ้น เป็นเรื่องที่เราก็ต้องปูพื้นฐาน
ในจิตใจของเรา เพื่อยอมรับความเป็นจริง เป็นแง่ที่เรา
ควรให้ความสำคัญ ให้ความสนใจในการรักษาศีล
การน้อมระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็น
ที่พึ่ง เป็นสรณะของเรา อันนี้มันเป็นการกระทำภายนอก
แต่มีความหมายที่ลึกซึ้งภายใน ถ้าเราเปิดใจรับ เป็นแง่
ที่สำคัญ



การฝึกตัวเองให้มีศีลจริง ๆ ให้มีฐานะอย่างที่พระพุทธเจ้าสอน หรืออย่างหลวงพ่อบุญญา สมัยท่านยังเป็นพระหนุ่มก็ไปอุปัชฌ์แสวงหาหลวงปู่มนั ไปกราบหลวงปู่มนั ท่านก็มีความสงสัยอะไรมากมาย แต่ว่าอย่างหนึ่งที่ท่านถามหลวงปู่มนัว่า ไม่รู้จะปฏิบัติได้อย่างไร สงสัยว่าจะปฏิบัติได้ไหม หรือมันเหนือความสามารถของมนุษย์ที่จะปฏิบัติได้ เพราะว่าหนังสืออ้างอิงวิสุทธิมรรค เกี่ยวกับศีลละเอียดลออ พิสดารมาก แล้วไม่รู้คุณนอกเหนือวิสัยของมนุษย์ที่จะทำได้ ทำไมพระพุทธเจ้าสอนถ้ามนุษย์ทำไม่ได้แล้วไม่ต้องพูดถึงสมาธิและปัญญา ยิ่งไปกว่านี้ใหญ่เลย ท่านสงสัย

หลวงปู่มนัก็ตอบอยู่ เออ เป็นเรื่องมากก็จริงอยู่ แต่เป็นเรื่องน้อย เพราะว่าเรื่องความประพฤตินี้ในศีล ถึงมีข้อวัตรสักมากน้อยแค่ไหน หรือมีการแตกออกละเอียดแค่ไหน เหลืออยู่เฉพาะหิริกับโอตตปปะเท่านั้น เป็นกำลังภายในจิตใจของเราที่มีความละเอียดต่อบาป มีความเกรงกลัวต่อบาปเท่านี้ เหมือนกับที่เรา คือใกล้เคียงกันในลักษณะที่เรา เมื่อได้กล่าวถึงเป้าหมายของศีล เราก็ถือเอาการไม่เบียดเบียน เมตตากรุณาเป็นหลักอะไรอย่างนี้ คือเรารู้ คือมีความประพฤติ หรือการยกเว้นออกไปตั้งหลากหลายมากมาย แต่ว่าในที่สุดเป้าหมายคืออะไร เราต้องยอมพิจารณา ยอมสังเกต เพื่อเข้าใจว่าพระพุทธเจ้า



เป้าหมายอะไรที่ท่านได้สอน เช่นในเรื่องหิริ เรื่องโอตตปปะ เป็นแง่ที่เราพยายามให้ตั้งไว้ในจิตใจของเรา ที่เราว่าละอาย ต่อบาป แ่งหนึ่ง คือจิตใจของเราจะถอย เมื่อเราคิดจะพูดไม่ดี พูดด้วยอารมณ์ไม่พอใจก็ดี หรือหงุดหงิดก็ดี พูดด้วยความไม่จริงก็ดี หรือจริงส่วนหนึ่งไม่จริงส่วนหนึ่งปะปนอยู่ รู้สึกละอาย ไม่เหมาะกับเรา อันนี้ที่เรียกว่าละอาย ไม่เหมาะกับเราในฐานะที่เราเป็นมนุษย์ รักตัวเอง รักความจริง รักความถูกต้อง เลยไม่อยากทำ อันนี้เป็นเหตุในหนังสือวิสุทธิมรรคบอกแบบนี้ ที่ใดเกิดความหิริหรือความละอายต่อบาป เพราะเคารพ มีความเคารพต่อตัวเอง แล้วดูในฐานะที่เราเป็นมนุษย์ ในฐานะที่เราเป็น ผู้ที่มีความเฉลียวฉลาด ในฐานะที่เราเป็นชาวพุทธ เราให้ความเคารพกับตัวเอง ไม่อยากล่วงเกินในลักษณะนั้น และจะรักษา สภาพของการเป็นมนุษย์ที่ดี

โอตตปปะ ความเกรงกลัวต่อบาป เพราะรู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำกรรมอันใดไว้ เป็นบุญหรือเป็นบาป เราจะเป็น ทายาท เราต้องรับผลของการกระทำอะไรนั้นต่อไป ก็เป็นกฎ แห่งธรรมชาติ อย่างไรผลก็ย่อมเกิดขึ้น ในเมื่อผลย่อมเกิดขึ้น เราก็ไม่อยากจะทำอะไรที่เป็นเหตุสร้างความทุกข์ให้ผู้อื่น หรือเพราะว่ามันก็สะท้อนกลับมาถึงเราอยู่ดีเหมือนกัน ความเคารพต่อผู้อื่น



ในแง่ที่เราเป็นชาวพุทธ ไม่ใช่วักยาศิล เพราะเรา
กลัวอะไร หรือเราเคร่งครัดอะไร แต่ว่าเราเป็นผู้ที่มีความเคารพ
ในลักษณะที่เกิดขึ้นมาเป็นมนุษย์แล้ว มีความใกล้เคียงกัน
ไม่ว่าจะเป็นอายุ เกิดที่ไหน เกิดในลักษณะไหน ก็มีความรัก
สุข เกลียด ทุกข์เท่า ๆ กัน เหมือนกันหมด เราก็มีความเคารพ
ซึ่งกันและกัน จะเรียกว่าพออยู่ คือเราพออยู่ในลักษณะที่
มันไม่ทุกข์จนเกินไป แต่เราต้องเป็นผู้รู้จักพัฒนาตน พัฒนาจิต
ให้มีสติและปัญญา รู้เหมือนกับหลวงพ่อบุญญา เวลาท่านตีความว่า
สติคือรู้เท่าทันอารมณ์ ปัญญาคือรอบรู้ในอารมณ์นั้น
ไม่ใช่ว่าห่างจนเกินไป เรื่องสภาพของจิตใจของเราเอง ให้ได้
รักษา เรียกว่ารักษาจิตของเจ้าของ รักษาเป็น จึงรู้เท่าทัน
อารมณ์ หรืออย่าง หลวงปู่ชาพูดอยู่ว่า ผู้หลงอารมณ์คือ
ผู้หลงโลกผู้หลงโลกคือ ผู้หลงอารมณ์ เท่านั้นแหละ กลับมา
ที่ตัวเรา น้อมเข้ามาใส่ตัวเรา เราต้องเป็นผู้รู้ เมื่อไรพัฒนาผู้รู้
ของเรา ไม่ใช่ว่าได้ความรู้อะไร ในแง่ที่เหมือนกับได้ปริญญา
หรือได้ประกาศนียบัตรอะไร แต่สามารถที่จะอยู่กับภาวะผู้รู้
อย่างที่เราเวลาเราสวดระลึกถึงพระพุทธเจ้า เราตีความว่า พุทธะ
คืออะไร คือผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ในภาวะของพระพุทธเจ้า
ซึ่งเป็นภาวะที่เราเองทุกคนสามารถที่จะเข้าถึง หรือที่จะอิง
อาศัยได้



แล้วเมื่อไรเรากลับมาตั้งความสำคัญกับ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานภายในจิตใจของเรา เราอยู่กับพระพุทธเจ้า เรามีพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง แล้วก็เราก็ได้ยกภาวะของพระพุทธเจ้า เข้ามาสู่จิตใจของเรา คือเรารู้อยู่ มันก็เพียงแต่รู้ว่า รู้สุข รู้ทุกข์ รู้ดี รู้ชั่ว รู้กุศล รู้อกุศล พระพุทธเจ้าเอง เวลาท่านจะแยกแยะ หรือชี้แจง แนะนำ ควรจะให้ความสำคัญกับเรื่องอะไรบ้าง ก็กลับมามีที่เรารู้ว่า เราคืบหน้าหรือถอยหลังในการปฏิบัติตนเป็น ชาวพุทธ รู้ว่าเข้าใจในสิ่งที่ เป็นกุศล เข้าใจในสิ่งที่ เป็นอกุศล สามารถที่จะทำกุศลให้มากขึ้น อกุศลลดลง อย่างนี้ก้าวหน้า อกุศลเพิ่มขึ้น กุศลลดลง ะมัดระวัง มันถอยแล้ว กำลังถอย มันอยู่ที่สภาพของจิตใจ เป็นสิ่งที่เราสัมผัสเอง อันนี้ไม่ใช่ทฤษฎี เป็นเรื่องภาคปฏิบัติ ค่อยฝึก ค่อยหัด ให้เข้าใจผู้รู้ ผู้ตื่น คือไม่ใช่ หลับหรือเมา คือหลับหรือเมา เราไปดูภายนอก หลับหรือเมา เรื่องอารมณ์ หลับในความเพลิดเพลิน เมาในความรู้สึก อันนี้มีมาก เป็นโรคประจำชาติของมนุษย์ มนุษย์ขี้เมา

แต่ว่าอีกแง่หนึ่งของผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เมื่อไรเราตั้ง อยู่ในหลักของความเป็นจริง อยู่ด้วยความถูกต้อง พาดความ เบิกบานให้เกิดขึ้น ไม่ใช่ว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา น่าเศร้าหมอง น่าเศร้าใจ น่ากลุ้มใจเหลือเกิน มันไม่ใช่ เมื่อไรเราเห็นความเป็นจริง จริง ๆ มันโล่งใจ เหมือนกับเรา



ได้ทานของปลอม หรือของที่เรียกว่ามีอะไรส่วนประกอบอะไรด้วยอะไรสักอย่าง เช่น ใส่ผงชูรส พอได้น้ำของจริงแล้ว ก็สดชื่นเหลือเกิน เทียบแล้ว เราได้ยอมรับ เราเห็นชัดเจนในที่สุดและลักษณะของโลกนี้ก็ดี ชีวิตของเราก็คดี ความจริงเป็นอย่างนี้ เราสามารถที่จะปล่อย การปล่อยเป็นหนทางที่ทำให้เข้าสู่ความเบิกบาน จิตใจแจ่มใส

ในที่สุดธรรมะของพระพุทธเจ้าไม่ใช่วางโดยสิ่งที่ได้ แต่เป็นการวางด้วยสิ่งที่เรายอมปล่อย ได้อยู่กับความปล่อยวาง อยู่ด้วยความเบิกบาน เป็นแง่ที่น่าสนใจในการอยู่กับผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน พุทธะ เหมือนกับสมัยพุทธกาลมีพระสูตรที่พระพุทธเจ้านั่งภาวนาในป่า ก็ไม่ห่างจากถนนเท่าไร พอดีมีพรานคนหนึ่ง เขาออกไปเดิน ได้เห็นรอยเท้าของมนุษย์ก็คิดว่าเป็นมนุษย์โดยลักษณะ แต่ว่ามีวิชาพวกพรามณ์เหมือนกับดูลายมือ เป็นหมอดูดูลายมือ จะทายถึงชีวิตของเรา มีเช่นเดียวกันที่ลายเท้า นี่เป็นรอยเท้าของผู้วิเศษ ก็เลยตามดูเห็นพระพุทธเจ้านั่งอยู่ใต้ต้นไม้ต้นหนึ่ง นั่งสมาธิ ได้เข้าไปกราบพระพุทธเจ้า ท่านเป็นเทวดาไหม ไม่ใช่ ท่านเป็นพรหมไหม ยิ่งกว่าเทวดา ท่านเป็นนาคไหม ท่านเป็นผู้มีพลัง พระพุทธเจ้าก็บอก ไม่ใช่ ท่านเป็นมนุษย์ไหม พระพุทธเจ้าบอก ไม่ ถ้ามอะไร ท่านปฏิเสธทั้งสิ้น ท่านเป็นอะไร พระพุทธเจ้าก็บอกให้รู้ว่



เราเป็นพุทธะ คือสิ่งที่ได้กำหนดว่าเป็นมนุษย์ก็ดีเป็นเทวดาก็ดี เป็นพรหมก็ดี เป็นเปรตก็ดี ท่านจะได้หมดแล้ว เหลือแต่พุทธะ อย่างเดียว ทั้ง ๆ ที่รูปร่างกายยังอยู่ ชีวิตก็ยังเหลืออยู่ แต่ว่า ภาวะจิตใจสามารถที่จะอยู่กับผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

พวกเราก็มีโอกาสเช่นเดียวกัน **หนทางนั้นก็ไม่ห่างไกล อยู่กับศีล อยู่กับสมาธิ อยู่กับปัญญา อยู่กับอริยมรรค ๘** คำสอนมากมาย เป็นสิ่งที่เราเรียกว่านอกเหนือความสามารถของเราทุกคน แต่เราต้องทำ จะอยู่ในฐานะที่เป็นฆราวาสก็ดี อยู่ในฐานะที่เป็นนักบวชก็ดี ก็ไม่ได้อยู่ที่ลักษณะวิถีชีวิตภายนอก อยู่ที่จิตใจของเรา **พร้อมที่จะเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง เป็นสรณะจริง ๆ ยอมที่จะประพฤติตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าวางไว้ ทำได้ ผู้ปฏิบัติ อาตมารู้จักโยมเยอะเยอะ รู้จักพระเยอะเยอะ ไม่ถึงสักที แต่ว่าในฐานะเดียวกัน มี จะเป็นฆราวาสก็ดี เป็นนักบวชก็ดี ได้เข้าถึง แล้วเป็นผู้ประเสริฐจริง ๆ เราเองทุกคนที่นั่งอยู่ในนี้ อาตมามั่นใจว่าเราสามารถที่จะเข้าถึง ไม่เกินความสามารถของเรา แต่ขอให้เราได้มีความตั้งใจและขอให้ได้เป็นกัลยาณมิตรซึ่งกันและกัน นอกจากเป็นประโยชน์ตน ก็ให้เป็นประโยชน์ผู้อื่น**

ขออนุโมทนาทุกท่านที่มาร่วมกันในวันนี้





ภิกษุทั้งหลาย เมื่อมองเห็นประโยชน์ตน
ก็ควรแท้ที่จะทำให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาท
หรือเมื่อมองเห็นประโยชน์ผู้อื่น
ก็ควรแท้ที่จะทำให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาท
หรือเมื่อมองเห็นประโยชน์ร่วมกันทั้งสองฝ่าย
ก็ควรแท้ที่จะทำให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาท.

พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค
พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๑๖ ข้อที่ ๖๗ หน้า ๓๕



รู้คิด พิจารณา

คำถาม :

ขอคำแนะนำในการใช้โยนิโสมนสิการว่า

มีหลักอย่างไร

จะทราบได้อย่างไรเพื่อจะได้ปฏิบัติให้ถูกต้องทาง

ไม่เผลอเข้าข้างตัวเอง หรือไม่เพ่งจนเกินไป

คำตอบ :

การใช้โยนิโสมนสิการ

หลักแรกๆ ที่เราควรสังเกตว่า

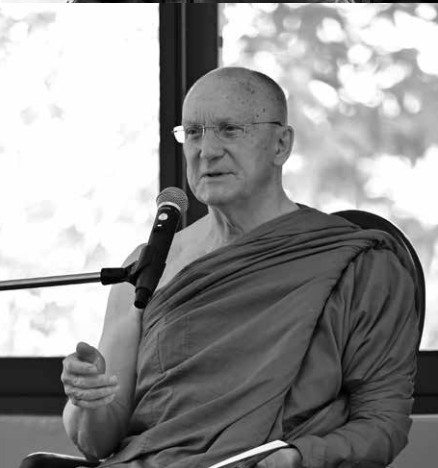
กุศลธรรมเพิ่มขึ้น อกุศลกรรมลดลงหรือไม่

สิ่งที่ดีเพิ่มขึ้น และสิ่งที่ไม่ดีลดลงหรือไม่
จิตใจสงบมากขึ้น หรือมันฟุ้งซ่าน
แล้วก็ความฟุ้งซ่านน้อยลง
คืออะไรเหล่านี้ก็เป็นสิ่งที่พอสังเกต
แล้วก็ได้ใช้ ได้ผล ได้ถูกทาง

ในการใช้โยนิโสมนสิการ
ประเด็นตั้งเยอะแยะที่จะยกขึ้นมาพิจารณา
พิจารณาในกุศลธรรม พิจารณาในอริยสัจ 4
พิจารณาในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
พิจารณาในส่วนของการเจริญเมตตาและกรุณา
สุดแล้วแต่เรายกประเด็นขึ้นมาใช้ และสังเกต

อย่างท่านสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)
ท่านก็มีบทที่เขียนเกี่ยวกับ
โยนิโสมนสิการโดยเฉพาะ
ในหนังสือพุทธธรรม ก็ยาวหน่อย
เพราะว่า เรื่องก็แทบจะยกเรื่องอะไรก็ได้
เพื่อใช้พิจารณา ใช้สังเกต





พระราชโพธิวิเทศ วิ. (ปสันโน ภิกขุ)



นามเดิม

รีด แพร์รี (Reed Perry)

การศึกษา

ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยวินนิเพก

ประเทศแคนาดา

อุปสมบท

เมื่อวันที่ ๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๑๗

ณ วัดเพลงวิปัสสนา กรุงเทพฯ

ประวัติ

พ.ศ. ๒๕๑๗

ฝากตัวเป็นศิษย์ของพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท) วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี

พ.ศ. ๒๕๒๕-๒๕๓๙

เจ้าอาวาสวัดปานนาชาติ จังหวัดอุบลราชธานี

พ.ศ. ๒๕๓๙

ได้รับแต่งตั้งเป็นพระอุปัชฌาย์

พ.ศ. ๒๕๔๐-๒๕๖๑

เจ้าอาวาสวัดป่าอภัยคีรี เขต Redwood Valley มลรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา

พ.ศ. ๒๕๖๑-ปัจจุบัน

ประธานสงฆ์ วัดป่าอภัยคีรี มลรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา

สมณศักดิ์

พ.ศ. ๒๕๕๘

ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์ เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญ ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ราชทินนาม “พระโพธิญาณวิเทศ วิ.”

พ.ศ. ๒๕๖๒

ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ เป็นพระราชาคณะชั้นราช ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ราชทินนาม “พระราชโพธิวิเทศ วิ.”

ปัจจุบัน

พระราชโพธิวิเทศ วิ. (ปสันโน ภิกขุ) มีอายุวัฒนมงคล ๗๖ ปี ในพรรษาที่ ๕๒



อกัษศิรี

หมายถึงชุมชนแห่งความปลอดภัย

ในปี ๒๕๓๑ คณะศิษย์ของพระพรหมวชิรญาณ (อาจารย์สุเมธ) ได้ก่อตั้งมูลนิธิสังฆะपालะ (Sanghapala Foundation) ขึ้น มีจุดประสงค์จัดหาสถานที่สร้างวัดป่าที่ไม่ไกลจากซานฟรานซิสโก เพื่อเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยพระเถระสายหลวงพ่อกาเมื่อเลือกสถานที่อันเหมาะสมได้แล้ว จึงก่อตั้งวัดป่าอกัษศิรีขึ้น ในปี ๒๕๓๙ โดยมูลนิธิสังฆะपालะเป็นองค์กรอุปถัมภ์มาจนถึงปัจจุบัน

วัดป่าอกัษศิรี ตั้งอยู่บนพื้นที่ ๓๐๐ ไร่ เริ่มก่อตั้งขึ้น โดยมีพระอาจารย์อมโรเป็นผู้บุกเบิกและพระอาจารย์ปัสโน ได้เดินทางจากประเทศไทยเพื่อร่วมก่อตั้ง พระอาจารย์ทั้งสองได้เป็นเจ้าอาวาสร่วมกันจนกระทั่งปี พ.ศ. ๒๕๕๓ พระอาจารย์อมโรได้รับนิมนต์ให้ไปดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสที่วัดอมราวดี ประเทศอังกฤษ จึงมีเพียงพระอาจารย์ปัสโนในปฏิบัติหน้าที่เจ้าอาวาสแต่เพียงรูปเดียว ปัจจุบัน วัดป่าอกัษศิรีได้พัฒนาจนมีรากฐานมั่นคงแก่ชาวพุทธในแถบซีกโลกตะวันตก สมดังคำของหลวงพ่อกา

“ให้พระสร้างคนและให้คนสร้างวัด”

ถ้าคณะสงฆ์และญาติโยมตั้งมั่นดีแล้ว เรื่องการสร้างวัดจะค่อยเป็นไปเอง ดังนั้น วัดป่าอกัษศิรีจึงเป็นสถานที่ปฏิบัติภาวนาที่เปิดโอกาสให้ชาวอเมริกัน และบุคคลทั่วโลกได้มีโอกาสเข้ามาอุปสมบท เพื่อปฏิบัติและศึกษาพระธรรมวินัย ขรวาาสได้มาทำบุญ ฟังธรรมและเจริญภาวนา เพื่อที่จะได้นำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ทุกวันนี้วัดมีพระสงฆ์จำพรรษา รวมทั้งผู้มาทำบุญและปฏิบัติธรรมเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก วัดจึงได้สร้างศาลาเอนกประสงค์หลังใหม่ขึ้น เพื่อรองรับชุมชนชาวพุทธที่เพิ่มมากขึ้น

ปัจจุบัน พระอาจารย์ญาณิไกรรับหน้าที่เจ้าอาวาส

แด่เงลือธรรม

ภาษาไทย

จงมาดู	พ.ศ. ๒๕๓๕
ง่ายกว่าที่คิด	พ.ศ. ๒๕๓๙
ความเจริญในทางที่ประเสริฐ	พ.ศ. ๒๕๔๔
ทางแก่ทุกข์ (รวมเทศน์ย่อ)	พ.ศ. ๒๕๔๔
พอ	พ.ศ. ๒๕๔๕
ธรรมพันภัย	พ.ศ. ๒๕๔๕
วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่	พ.ศ. ๒๕๔๖
พอดี	พ.ศ. ๒๕๔๖
เมตตาด้วยปัญญา	พ.ศ. ๒๕๔๗
ลึ้มรสสิ่งที่อยู่ในใจ	พ.ศ. ๒๕๔๗
ทางเส้นเก่า ในมุมมองใหม่	พ.ศ. ๒๕๔๘
ทางสายปัญญา	พ.ศ. ๒๕๔๘
๑ ทศวรรษอภัยศิริ	พ.ศ. ๒๕๔๙
สติปัญญา	พ.ศ. ๒๕๕๐
ไม่ลื้ม 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
ทางแก่ทุกข์ (รวมเทศน์มูลนิธิตานอารีย์)	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
ฝึกจิตอย่างไรให้ไรทุกข์	พ.ศ. ๒๕๕๙

ทุ้มเทาให้เต็มที่	พ.ศ. ๒๕๕๙
บุญนิมิตแห่งมรรค	พ.ศ. ๒๕๖๐
เกิด ดับ สลัด คิน	พ.ศ. ๒๕๖๑
สติปัญญา	พ.ศ. ๒๕๖๓
อานาปานสติ	พ.ศ. ๒๕๖๓
จงมาดู	พ.ศ. ๒๕๖๓
๕๐ พรรษา พาทามรอยธรรม	พ.ศ. ๒๕๖๖
เป็นที่เลื่อมใส	พ.ศ. ๒๕๖๗
ความกลัว พ้นหรือจม	พ.ศ. ๒๕๖๘
หนทาง...ไม่ห่างไกล	พ.ศ. ๒๕๖๘

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/Persistence	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
Nourishing the Roots	2021
Die Insel (Gernan)	2022
Fear & Fearlessness	2025

“...เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่างหนึ่ง
ที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด
เกิดขึ้น
หรือให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เสื่อมไป
เหมือนความมีกัลยาณมิตรเลย
เมื่อบุคคลมีกัลยาณมิตร
กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น
และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเสื่อมไป...”

พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกนิปาต
พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๒๐ ข้อที่ ๗๒ หน้า ๑๖

ขอบพระคุณและอัญโมทนาบุญ

กัลยาณมิตรผู้มีจิตศรัทธาร่วมกันสร้างธรรมทาน

ต้นฉบับ:

พระธรรมเทศนา ปฏิบัติธรรมบ้านบุญ ๕-๘ ธันวาคม ๒๕๖๗

พระธรรมเทศนา ณ เสถียรธรรมสถาน กรุงเทพมหานคร

วันเสาร์ที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๗

พระธรรมเทศนา ณ โรงแรมอินเตอร์คอนติเนนตัล กรุงเทพฯ

วันอาทิตย์ที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๗

พระธรรมเทศนา ณ อิสราธรรม กรุงเทพมหานคร

วันอาทิตย์ที่ ๑๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๘

Dhamma Break เบรคความคิด พิชิตอารมณ์

คุณมนตรี ศิริธรรมปิติ

กลุ่มงานถอดไฟล์เสียงและพิมพ์ต้นฉบับ: กลุ่มงานหोजดหมายเหตุ พุทธทาส

อินทปัญญา คุณพรปวีณ์ ธาระวานิชม คุณชูลี นภาโพธิ์ทอง

คุณปรางทิพย์ คุณชลบุตร คุณสุลาวรรณ รัตนสถิตย์ คุณสกุณา กลีบบัว

คุณพิมพ์พิมพ์ กุ่มทา

ภาพปก : คุณเนาวรัตน์ บั่นไสว

ภาพถ่าย : www.abhayagiri.com คุณคัชพล จุลชาติ คุณสุดธิดา สุทธิกุลพานิช

พิสูจน์อักษรและตรวจทาน : คุณสุมิตรา ศรีสุภรัตน์

ประสานงาน:คุณอรรณณ นิमितบุญฤทธิ์



เส้นทาง...ไม่ต่างไกล

พระราชโพธิวิเทศ วิ. (ปล้นโน ภิกขุ)



สามารถสแกนเพื่ออ่าน
เวอร์ชัน EBOOK

พิมพ์ครั้งที่ ๑

ตุลาคม ๒๕๖๘

จำนวน

๔,๕๐๐ เล่ม

ที่ปรึกษา

พระครูปลัดสุวัฒนมนุญคุณ (ปิยสีโลภิกขุ)

บรรณาธิการ

ดวงกมล สุวิชชากุล สุตธิดา สุทธิกุลพานิช

ศิลปกรรม

จิตรรา นวสวัสดิ์

จัดทำโดย

คณะศิษย์ วัดป่าอภัยคีรี

พิมพ์ที่

บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด

สงวนสิทธิ์

Abhayagiri Buddhist Monastery

16201 Tomki Road, Redwood Valley,

California, 95470, USA Tel. 707-485-1630

www.abhayagiri.org

สุตธิดา สุทธิกุลพานิช joop.idas@gmail.com

โทร. 02-712-8328 081-875-4555

ติดตามพระธรรมเทศนาแสดงในประเทศไทย



AjahnPasanno



“หนทางนั้นก็ไม่ว่างไกล อยู่กับศีล สมาธิ ปัญญา
คำสอนมากมาย เป็นสิ่งที่เราเรียกว่า
นอกเหนือความสามารถของเรา แต่เราต้องทำ...
ฮึดตามั่นใจว่าเราสามารถที่จะเข้าถึง
ไม่เกินความสามารถของเรา.....
ขอให้เราได้มีความตั้งใจ
และขอให้ได้เป็นกัลยาณมิตรซึ่งกันและกัน
นอกจากเป็นประโยชน์ตน ก็ให้เป็นประโยชน์ผู้อื่น”

สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก