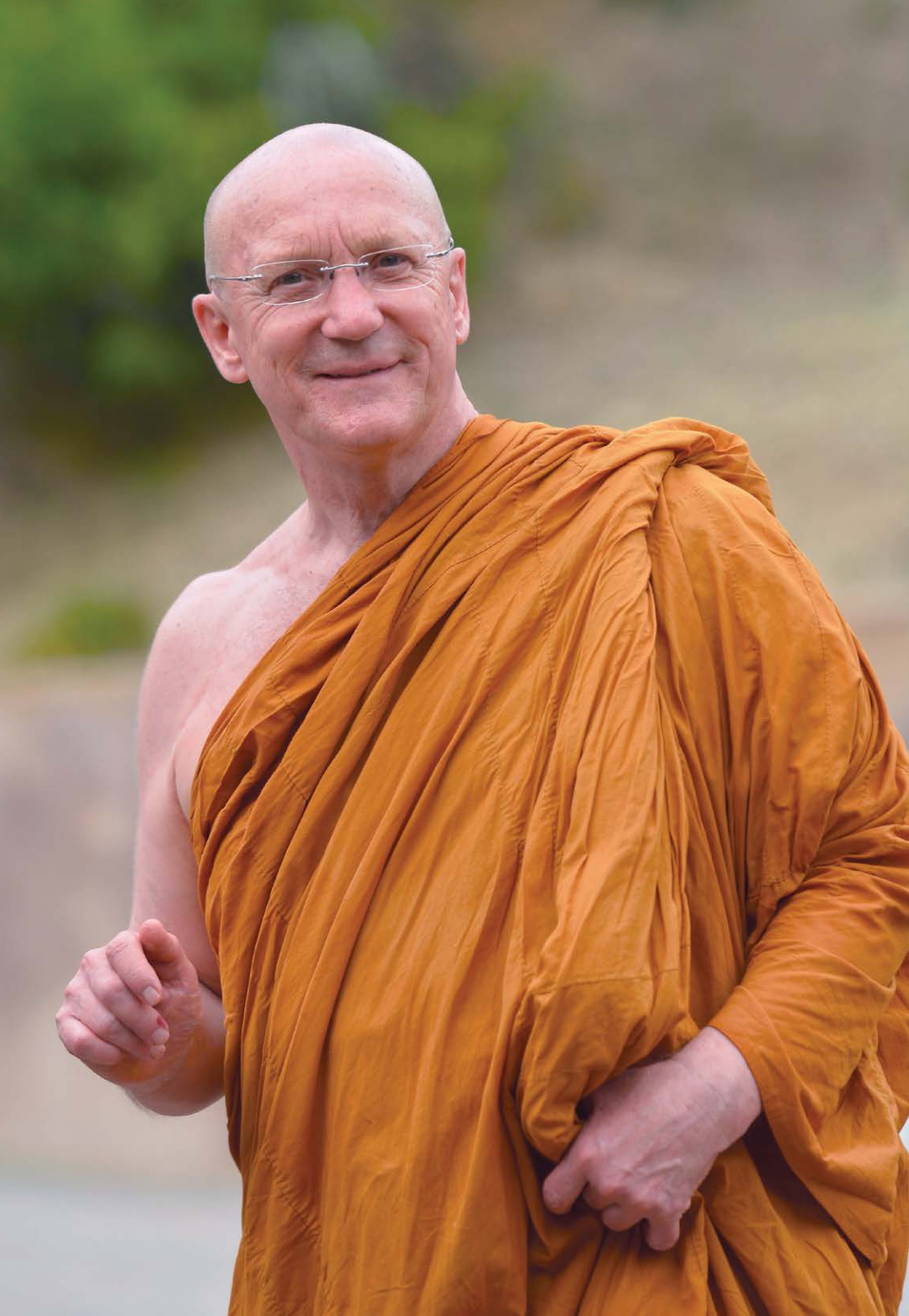
" เป็นที่เลื่อมใส "

ปสนฺโน ภิกขุ

พระราชโพธิวิเทศ วิ. (ปสันโนภิกขุ)

"เป็นที่เลื่อมใส"

ปสนฺโน ภิกขุ



มุทิตาจิต น้อมถวายอาจารย์บูชา
พระราชโพธิวิเทศ วิ. (หลวงพ่อปสันโน)

กราบ 'พระราชโพธิวิเทศ' นบเกศเกล้า
ศิษย์ทุกเหล่าซึ้งในธรรมฉ่ำเย็นใส
พระอาจารย์ดุจสายธารไหลผ่านใจ
บำเพ็ญกิจกว้างไกลไปทุกแดน

ท่านเลื่อมใสหลวงพ่อชาเลิศค่ายิ่ง
ปฏิบัติจริงจนงดงามตามแบบแผน
อีกเมตตาจะหาไหนได้ทดแทน
จิตตรึงแน่นเปี่ยมไว้ในศรัทธา

สอนให้รัก "สติ" "รู้" ดูให้เห็น
สิ่งอันเป็น "อริยสัจ" หัดศึกษา
บำเพ็ญธรรมถูกต้องตามมรรคา
วางตัณหาเพื่อดับทุกข์เจอสุขพลัน

พระครูปลัดสุวัฒนมุนีคุณ (ปิยสีโลภิกขุ)
ประพันธ์ในนามคณะลูกศิษย์ทุกคน

เป็นที่เลื่อมใส

ไม่ว่าใครที่มีโอกาสพบหลวงพ่อปสันโน (พระราชโพธิวิเทศ) ย่อมประจักษ์ได้ถึงความสุขุม เยือกเย็น และเมตตาของท่านอย่างชัดเจน ปฏิปทาของท่านเป็นที่น่าเลื่อมใสศรัทธา สมกับฉายาของท่านซึ่งแปลว่า **ผู้เลื่อมใส**

หลังจากหลวงพ่อปสันโนวางบทบาทเจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ จังหวัดอุบลราชธานี ท่านก็รับหน้าที่บุกเบิกวัดป่าอภัยคีรี ประเทศสหรัฐอเมริกา ร่วมกับพระอาจารย์อมโร จนกระทั่งคณะสงฆ์ในที่นั้นเติบโตขึ้นอย่างมั่นคง ความเสียสละของหลวงพ่อถือเป็นปัจจัยสำคัญต่อความรุ่งเรืองของวัดป่าดังกล่าว และในระหว่างที่หลวงพ่อพำนักอยู่ในประเทศสหรัฐอเมริกานั้น ท่านได้เดินทางกลับมาเยี่ยมเมืองไทยเกือบทุกปี และเมตตาอบรมสั่งสอนญาติโยมในด้านปฏิบัติธรรมอยู่ไม่ขาด

ย้อนอดีตไปราว ๆ ต้นพุทธศักราช ๒๕๑๙ หลังจากท่านได้มอบตัวเป็นลูกศิษย์หลวงพ่อชา (พระโพธิญาณเถร) ไม่นานนัก หลวงพ่อปสันโนในวัยหนุ่มได้เขียนจดหมายเล่าให้ทางบ้านฟังถึงความประทับใจที่ท่านมีต่อหลวงพ่อชาว่าเป็นบุคคลพิเศษ มีความมั่นคงในจิตใจชนิดที่ไม่มีสิ่งใดในโลกจะชวนให้ท่านลุ่มหลงได้ และเป็นผู้แจ่มใสเบิกบานในชีวิตอย่างแท้จริง

ความเลื่อมใสศรัทธาในครูบาอาจารย์ชั้นยอดอย่างหลวงพ่อชา สร้างแรงบันดาลใจให้หลวงพ่อปสันโนเวลานั้นเกิดความ

ยินดีที่จะศึกษาปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อชาให้ครบตามกำหนด ๕ ปี ดังที่ท่านระบุไว้ในจดหมาย ความมุ่งมั่นพากเพียรปฏิบัติตามคำสอนของครูบาอาจารย์ ส่งผลให้หลวงพ่อบำเพ็ญสมณธรรมอย่างหนักแน่นมั่นคงมากระทั่งปัจจุบัน

หนังสือเล่มนี้เป็นการรวบรวมคำสอนของหลวงพ่อปสันโน ขณะที่ท่านนำปฏิบัติธรรมที่บ้านบุญ ประจำปี ๒๕๖๖ ท่านได้ถ่ายทอดธรรมะสู่ผู้ฟังอย่างชัดเจน เรียบง่าย ชวนให้เกิดความเลื่อมใสศรัทธา ยังจิตผู้ฟังให้ยินดีในคำสอน และพร้อมจะน้อมนำไปปฏิบัติตามเป็นอย่างยิ่ง

ด้วยความเลื่อมใสในหลวงพ่อชา ผู้เป็นครูบาอาจารย์ของท่าน หลวงพ่อปสันโนได้บำเพ็ญสมณธรรมมาอย่างงดงาม เป็นที่น่าเลื่อมใส อีกทั้ง**ธรรมที่ท่านแสดงนั้นยังเป็นบ่อเกิดแห่งความเลื่อมใสศรัทธา**ของผู้ฟังทั้งหลายด้วย คณะลูกศิษย์จึงร่วมกันจัดทำหนังสือเล่มนี้เป็นอาจาริยบูชา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า กระแสแห่งความเลื่อมใสในธรรมจะหลั่งไหลสืบต่ออย่างไม่หยุดยั้ง ส่งผลเป็นความดีงามยิ่ง ๆ ขึ้นไป และน้อมนำเราให้เข้าสู่ความพ้นทุกข์ในท้ายที่สุด

น้อมกราบนมัสการด้วยความเคารพอย่างสูง

คณะศิษยานุศิษย์

๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๗

Feb 22/76

Dear Family of mine

I'm waiting for the films to come back so thought I'd start on a letter + ramble on + see what comes out.

You're not going to see much from the pictures - our life here is not at all exciting + nothing much to take pictures of. In fact it is deliberately boring - to get us past the worldly desire for fun, excitement, stimulation. Bit difficult at first, but very pleasant after a while. Visitors come + will say 'Oh, its so peaceful here', but after a couple days 'Isn't there anything to do?' When its just you + your mind then we see how much we are dependent on externals.

But Wat Bak Keng Wai has been a beehive of activity these days. Lay people are building a new salay kitchen + huts (11 to be exact) More monks have come, we are 20 forang now. It is has mushroomed beyond anybody's thoughts. The practice is

-1-

Feb 27/76

Dear Family of mine

I'm writing for the feelings to come back and thought I'd start on a letter + ramble on + see what comes out.

You're not going to see much from the pictures - our life. There is not at all exciting + nothing much to take pictures of. In fact it is deliberately boring — to get us part the worldly desire for fun, excitement, stimulation. Bit difficult at first, but very pleasant after a while. Visitors come + will say 'Oh, it's so peaceful here', but after a couple days 'Isn't there anything to do?' When it's just you + your mind then we see how much we are dependent on externals.

But Wat Bah Bung Wai has been a beehive of activity these days. Laypeople are building a new sala, kitchen +kutis (11 to be exact). More monks have come, we are 20 farangs now. It is has mushroomed beyond anybody's thoughts. The practice is

is very good here, Luang Por is an exceptional person + Acharn Sumedho also, as he understands Luang Por's teaching + can teach us in English. ~~What Luang Por teaches Buddhism is not to be studied + learned~~

They're building a new highway almost in front of our wat. They'll pave it + everything + it's going to be the main highway to Bangkok.

(later)

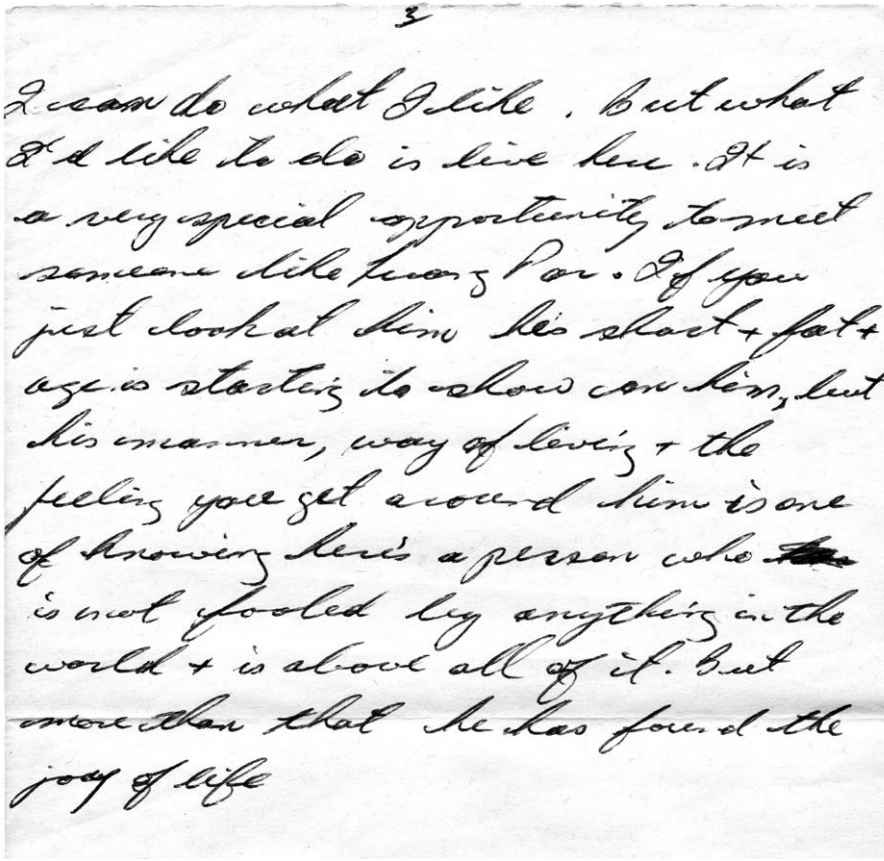
You probably haven't heard of Luang Por's '5-year plan' (especially since I've never said anything) Well, you see, whenever anybody comes to be a disciple of Luang Por he tells them they should stay as a monk for 5 years under him. So I don't + I'm to go. When I first ordained I visited Bapong + when I found out about it I couldn't see myself as a monk for very long. + left for Yuyorburi. Now I can't see much else to do. It's not like signing a contract or anything –

is very good here, Luang Por is an exceptional person + Acharn Sumedho also, so he understands Luang Por's teachings + can teach us in English.

They're building a new highway almost in front of our wat. They'll pave it + everything + it's going to be the main highway to Bangkok.

(later)

You probably haven't heard of Luang Por '5-year plan' (especially since I've never said anything) Well, you see, whenever anybody comes to be a disciple of Luang Por he tells them they should stay as a monk for 5 years under him. So 1 down + 4 to go. When I first ordained I visited Bapong + when I found out about it I couldn't see myself as a monk for very long. + left for Supanburi Now I can't see much else to do. It's not like signing a contract or anything.



3

I can do what I like. But what
I'd like to do is live here. It is
a very special opportunity to meet
someone like Luang Por. If you
just look at him his short + fat +
age is starting to show on him, but
his manner, way of living + the
feeling you get around him is one
of knowing here's a person who
is not fooled by anything in the
world + is above all of it. But
more than that he has found the
joy of life

-3-

I can do what I like. But what I'd like to do is live here. It is a very special opportunity to meet someone like Luang Por. If you just look at him, his short + fat+ age is starting to show on him, but his manner, way of living + the feeling you get around him is one of knowing here's a person who is not fooled by anything in the world + is above all of it. But more than that he has found the joy of life.

๒๗ กุมภาพันธ์ ๑๘๗๖

ถึง ทุกคนในครอบครัว

อาตมาเขียนเรื่องนี้ไว้เพื่อจะกลับมาอ่านภายหลัง และคิดว่าจะเริ่มที่จดหมาย ลองเขียนไปเรื่อย ๆ ดูว่าจะมีอะไรออกมา

จากภาพถ่าย โยมทั้งหลายคงมองไม่เห็นชีวิตของพระเราสักเท่าไร ไม่ได้มีอะไรน่าตื่นเต้นเลยแม้แต่น้อย และไม่มีอะไรน่าบันทึกภาพ อันที่จริงเป็นความน่าเบื่อที่จงใจให้เกิด เพื่อให้เราถอยห่างจากความอยากได้สิ่งสนุกสนาน ตื่นเต้น และสิ่งที่กระตุ้นจิตใจ แรก ๆ ก็ลำบากหน่อย แต่พอผ่านไปก็สบายใจขึ้นมาก คนที่มาเยือนมักพูดว่า “ที่นี่ดูสงบมาก” แต่พออยู่ได้สักสองสามวันก็จะเริ่มบ่นว่า “ไม่มีอะไรให้ทำเลยเหรอ” พอมีแค่ตัวเรากับจิตเลยได้เห็นว่าเราพึ่งสิ่งภายนอกมากเพียงใด

แต่กระนั้น ทุกวันนี้วัดป่าบุ่งหวายเป็นศูนย์รวมของกิจกรรมมากมาย ญาติโยมเพิ่งสร้างศาลาหลังใหม่ ครัวและกุฏิอีกหลายหลัง (ตัวเลขเป๊ะ ๆ คือ ๑๑ หลัง) มีพระมาอยู่มากขึ้น ตอนนี้ก็มีพระเณรและผ้าขาวฝรั่งรวมกันถึง ๒๐ คน วัดขยับขยายเติบโตเร็วกว่าที่ใคร ๆ จะคาดคิด

การปฏิบัติธรรมที่นี่ดีมาก หลวงพ่อเป็นบุคคลที่ไม่เหมือนใคร อาจารย์สุเมโธก็เช่นกัน ท่านเข้าใจคำสอนของหลวงพ่อและนำมาถ่ายทอดให้เราเป็นภาษาอังกฤษ

ตอนนี้ มีถนนหลวงเส้นใหม่กำลังสร้างผ่านหน้าวัด จะมีการปรับทางและลาดยางอย่างเรียบร้อยทุกประการ ถนนเส้นนี้จะเป็นทางสายหลักเข้ากรุงเทพฯ

โยมอาจจะยังไม่เคยได้ยินเรื่อง 'อยู่ ๕ พรรษา' ของหลวงพ่อชา (เพราะอาตมาไม่เคยพูดถึงเรื่องนี้มาก่อน) เรื่องมันเป็นอย่างนี้ คนที่จะมาเป็นลูกศิษย์หลวงพ่อ ท่านจะให้เขาอยู่กับท่านเป็นเวลาอย่างน้อย ๕ พรรษา ตอนนี้ได้ ๑ พรรษาแล้ว ยังเหลืออีก ๔ พรรษา ตอนที่อาตมาบวชใหม่ ๆ มาที่วัดป่าพง และได้รู้จักวัด อาตมาก็มองตัวเองไม่ออกว่าจะบวชเป็นพระอยู่ได้นาน และคงจะออกเดินทางไปสุพรรณบุรีต่อ มาถึงตอนนี้ กลับไม่เห็นว่ามีอะไรอื่นที่น่าทำ นอกจากนี้ มันไม่เหมือนว่าต้องเซ็นสัญญาหรือมีข้อบังคับอะไร

อาตมายังทำอะไรได้ตามที่อยากจะทำ แต่สิ่งที่อยากจะทำตอนนี้คือ อยู่ที่นี่ เป็นโอกาสพิเศษจริง ๆ ที่ได้พบคนอย่างหลวงพ่อ ถ้าแค่มองภายนอก ตัวท่านเตี้ย อ้วน และร่องรอยความชราเริ่มปรากฏ แต่กิริยาอาการและการใช้ชีวิตของท่าน ความรู้สึกที่ได้จากการอยู่กับท่านคือ การรู้ว่านี่คือคนที่ไม่หลงกับสิ่งใด ๆ ในโลก และอยู่เหนือสิ่งเหล่านั้นทั้งหมด แต่ที่ยิ่งไปกว่านั้นคือหลวงพ่อได้ค้นพบความสุขเบิกบานอันแท้จริงของชีวิต

จดหมายเขียนเมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๙ : พระอาจารย์ปสันโน

แปลถอดความ : ปิยสีโลภิกขุ

สารบัญ

ท่านผู้อ่านสามารถใช้เครื่องโทรศัพท์มือถือสแกน QR Code ที่อยู่ในบางบทธรรมเพื่อรับชม ภาพ - เสียง ของพระอาจารย์ จะได้อรรถรสที่เลิศกว่า


ธรรมะคือ
ความถูกต้อง

ธรรมะคือความถูกต้อง

เราได้เข้ามา ณ สถานที่นี้บ้านบุญด้วยเจตนาที่จะได้ปฏิบัติธรรมร่วมกัน เป็นโอกาสที่ดีที่ได้พลิกตัวออกจากภาระหน้าที่หรือการพัวพันอยู่กับโลกสู่ภายในคือมีหน้าที่หรือภาระต่าง ๆ จะเป็นเรื่องการงานก็ดี เป็นเครื่องครอบครัวก็ดีก็วางไว้ก่อน แล้วก็ใช้เวลาในการตั้งสติน้อมระลึกถึงธรรมะของพระพุทธเจ้าว่าเราจะทบทวนธรรมะที่รู้ ดีไม่ดีก็จะได้ฟัง ของใหม่ที่ยังไม่รู้ไม่แน่ใจ ก็เป็นโอกาสที่ดี เป็นโอกาสที่ฝึกการปฏิบัติ เรามีโอกาสทำวัตรเย็น ทำวัตรเช้า นั่งสมาธิ เดินจงกรม ก็เป็นกิจวัตรของผู้ปฏิบัติ เป็นสิ่งที่ทำสมควรฝึกสมควรหัด

การสมาทานศีล เป็นการระลึกถึงสิ่งที่เป็นขอบเขตของการกระทำและการพูดของเรา ซึ่งช่วยให้เราอยู่ในขอบเขตที่ไม่มีอะไรที่น่าเศร้าหมองเกิดขึ้น เพราะเราอยู่กับเพื่อนที่รักษาศีลด้วยกัน อาจเกิดความเศร้าหมองหรือความวุ่นวายภายในจิตใจเป็นเรื่องของเจ้าของ ก็ดีเป็นผลดีอย่างหนึ่ง เราคิดว่าจะเข้าไปปฏิบัติธรรม มุ่งในการปฏิบัติแล้วจิตใจจะสงบ มันไม่แน่นอน **ถ้าหากว่าเกิดความรู้สึกเศร้าหมองในลักษณะไหน จะเป็นโดยความพอใจก็ดี ไม่พอใจก็ดี โดย**

ความฟุ้งซ่านวุ่นวายก็ดี หรือแม้แต่โดยความง่วงเหงาหาวนอนก็ดี ก็เป็นเรื่องภายในที่เราสามารถที่จะศึกษาและเข้าใจเครื่องเศร้าหมองของจิตใจที่เราต้องเอาเป็นข้อมูลในการฝึกตัวเอง ทำให้ตัวเองมีความเฉลียวฉลาดในการแก้ปัญหา แต่ว่าที่จะได้แก้ไขก็ต้องเห็นก่อนต้องเข้าใจก่อน คือตามลำดับของการปฏิบัติของพระพุทธเจ้า ต้องเข้าใจในความทุกข์ก่อนถึงจะเข้าใจในเหตุ แล้วเราจะได้แก้ไขที่เหตุ เพราะโดยปกติ เมื่อเราเกิดอุปสรรคอย่างใดอย่างหนึ่งก็มักจะโทษผู้อื่น โทษโลกภายนอก หรือโทษเจ้าของ เราพยายามที่จะผลักออก แต่ที่จริงถ้ายังไม่เข้าใจในรากลึกก็ยากที่จะแก้ไขยังอยู่เหมือนเดิม อันนี้เป็นเหตุ

เหตุอย่างหนึ่งในการปฏิบัติธรรมคือ อยู่ด้วยความสำรวมวาจา ไม่น่าจะพูดเลย แต่ว่ายอมรับคนไทยปิดวาจายากเหลือเกิน ไม่รู้เป็นประจำนิสัย ประจำสังคม ยิ่งพูดมากแค่ไหนก็วุ่นวายเท่านั้น ถ้าเราปรารถนาอยากจะได้ผลของการปฏิบัติภาวนาครั้งนี้ ขอให้ได้มีการสำรวมวาจาของเรา เรื่องคนอื่นเขาจะพูดเป็นเรื่องของเขา แต่เรารักษาของเรา คือถ้าเขาจับกลุ่มกันคุยตรงนี้ เราก็ไม่ต้องไปดูว่าเขาพูดเรื่องอะไร อยากรู้ เราก็หลีกเลี่ยงพยายามรักษาความสำรวมของเรา คือเปิดช่องการเคลื่อนไหวของจิต เพราะจะพูดมันก็ต้องคิดเสียก่อน จิตต้องเคลื่อนไหวเสียก่อน เราจึงพยายามสนับสนุนให้มีการเคลื่อนไหวของจิตใจให้น้อยลง ช่วยได้มาก เป็นแง่หนึ่งสำหรับการปฏิบัติ

การภาวนา ให้ความสนใจในแง่ที่เป็นกติกา เราอยู่กันกี่ปี ๆ กี่สิบปี ก็พูดมามากแล้ว พักเสียหน่อยก็ดีไม่กี่วัน อาตมารับรอง ไม่มีใครตายสักคนหนึ่งถ้าไม่พูด ไม่เคยนะประวัติศาสตร์ของมนุษย์ ไม่เคยมี เราพยายามทดลองดู แต่ในการทดลอง คือมีกระแสของความอยากพูดหรืออยากแสดงออกซึ่งความคิดความเห็นอย่างไรบ้าง ขึ้นมาในจิตใจ อันนี้เป็นสิ่งที่เราต้องให้ความสนใจ เพราะ**จะได้เข้าใจในกระแสหรือที่เราเรียกว่ากระแสของตัณหา จะเป็นกามตัณหาก็ดี ภวตัณหาก็ดี เป็นวิภวตัณหาก็ดี เป็นการเคลื่อนไหวของจิต คืออยากในการสนองอารมณ์ อยากในความอยากมี อยากเป็น อยากรู้เรื่อง**ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เกี่ยวกับโลกภายนอก หรือบุคคลภายนอก หรือกำลังอยากแสดงออกซึ่งความเห็นของตัวเองก็เป็นภวตัณหา อยากมีอยากเป็นอยากให้คนอื่นดูว่าเราเป็นในลักษณะไหน หรือเราไม่อยากมีไม่อยากเป็น ไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ ไม่อยากให้เป็นอย่างโน้น ก็ต้องพูดบ่นอยู่เรื่อย เกิดความเคลื่อนไหวของจิตใจที่ถูกผลักดันด้วยตัณหาในรูปแบบต่าง ๆ **พระพุทธเจ้าบอกชัดเจนว่านี่คือเหตุที่จะเกิดความทุกข์ ที่เราได้เข้ามาปฏิบัติกันเพื่อเรียนรู้ในเรื่องของทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ เพื่อลิ้มรสของการดับทุกข์ ไม่ใช่เพื่อหมักหมมอยู่ในความทุกข์** เมื่อลิ้มรสของการดับทุกข์แล้วก็ได้เกิดความชำนิชำนาญในหนทางที่ช่วยให้เกิดการดับทุกข์ให้ได้ **ศีล ๘ ก็**

เป็นส่วนหนึ่งของหนทางที่จะช่วยดับทุกข์ การที่ได้เข้ามาสมาทานศีลกันจึงเป็นเหตุ คือนอกจากการตั้งขอบเขตของเรา ยังเป็นอุปกรณ์เป็นเครื่องมือที่ช่วยสนับสนุนการภาวนาการปฏิบัติของเรา คือแทนที่จะคิด ที่จะต้องยอมทำวัตรเช้าวัตรเย็น มีการเดินจงกรม นั่งสมาธิ การฟังธรรมะ เป็นสิ่งที่สนับสนุนทำให้เราน้อมระลึกถึงธรรมะคำสั่งสอน แล้วก็ช่วยพิจารณาเรื่องความรู้สึกภายในจิตใจของเรา ในเวลาที่เราเดินจงกรมนั่งสมาธิ เราต้องให้ความสนใจกับการฝึกให้มีสติให้ได้ **ศีลก็เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้เรามีสติ** เพราะว่าทำให้การพูดการกระทำเรียบง่าย หรือกฎกติกาที่เรามีเพื่ออยู่ด้วยกันช่วยให้มีความเรียบง่ายในการเป็นอยู่ของเรา เป็นสิ่งที่สนับสนุนการภาวนา เพราะปูพื้นฐานของความเรียบง่ายแล้วก็อาศัยหลาย ๆ คนช่วยกัน หลาย ๆ คนสนับสนุนกัน ก็เป็นกำลังของหมู่คณะก็ดี เป็นแง่หนึ่งของการร่วมภาวนาร่วมปฏิบัติที่มีประโยชน์มากได้อาศัยกัลยาณมิตรกัน ในการรักษาศีลเรียกว่าเป็นส่วนหนึ่งคือรักษากายกับวาจา

ในที่สุดที่**เรารักษากายกับวาจาเพื่อเข้าใจในการเคลื่อนไหวของจิตใจเรา จะได้เป็นผู้มีสติกำกับอยู่ ที่เรียกว่าสติกำกับไม่ใช่สติบังคับ เป็นคนละประเด็น** เพราะบางครั้งเราก็อยากบังคับจิต พอพยายามที่จะบังคับจิต เช่น หลายคนไม่ว่าจะเป็นคนไทย เป็นฝรั่ง นั่งสมาธิลำบาก หยุดคิดไม่ได้เลย พยายาม

เท่าไหร่ที่จะไม่คิดก็ยังฟุ้งซ่านอยู่ แต่ปกติที่จะฟุ้งซ่านก็เพราะว่าอยากจะบังคับจิต อยากบังคับให้จิตไม่คิด บังคับจิตให้นิ่ง ไม่มีทางจะสำเร็จได้ **เราต้องอาศัยสติรู้ รู้เท่าทันอารมณ์ รู้รอบคอบในอารมณ์นั้น อย่างนั้นจิตจะค่อยสงบเอง แต่ถ้าเรายิ่งบังคับก็ยิ่งไม่นิ่ง** เหมือนกับเราดูแก้วน้ำที่ตั้งอยู่ต่อหน้า คือน้ำในแก้วก็นิ่งดี นิ่งดีเพราะอะไร เพราะเราไม่ไปยุ่งเกี่ยวก็นิ่ง แต่พอเรายกขึ้นมาอาจจะต้องพยายามให้นิ่งจะต้องบังคับให้แก้วนั้นนิ่ง เราต้องจับให้แน่นเพื่อให้นิ่งไม่ให้กระดุกกระดิกยังไงก็ทำไม่ได้ แต่เวลาเราวางเอาไว้แล้วค่อยกำหนดรู้ แป๊บเดียวไม่นานก็นิ่ง การดูจิตใจของเราก็เช่นเดียวกัน คือจะบังคับ บังคับจิตเหมือนกับจะบังคับแมว มีใครสำเร็จไหมบังคับแมวให้ทำตามใจเรา ให้แมวอยู่ในขอบเขตที่เราตั้งเอาไว้ ไม่มีทาง เขาไม่ชอบอยู่ในกรอบของผู้อื่น จิตก็อยู่ในลักษณะใกล้เคียงกัน แต่ว่าสามารถที่จะฝึกให้นิ่งให้ปลอดโปร่ง **มีสติมีปัญญาพร้อมที่จะสร้างภาวะของความสงบและปลอดโปร่งไหม แน่นอน อันนี้เป็นสิ่งที่ทำได้ ไม่ได้อาศัยการบังคับ แต่ว่าอาศัยการเป็นผู้รู้ตัวนี้ตัวสำคัญมาก หน้าที่ของชาวพุทธขอให้ได้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน** ในเวลานี้ในปัจจุบันนี้ และก็คอยต่อเนื่องเรื่อย ๆ จะได้มีพื้นฐานหรือมีกำลังของคุณธรรมที่เอนเอียงเข้าสู่ความสงบโดยธรรมชาติ เพราะจิตอยากนิ่งอยู่แล้ว หรือที่อยากวุ่นวาย ดูแล้วไม่ได้เกิดจากจิตใจที่ปลอดโปร่งหรือจิตใจที่มีความหวังดีต่อตัวเอง

เราพยายามที่จะได้เริ่มต้นก่อน สมาทานศีลก็ได้น้อมระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่งเป็นสรณะของเรา เป็นแกนของการภาวนาหรือการปฏิบัติ ที่เราปฏิบัติไม่ใช่เพื่อได้ฌาน ได้วิชาความรู้ หรือได้การหลุดพ้นอย่างนี้อย่างนั้น เพื่อนำไปอวด นำไปบอกผู้อื่น แต่เพื่อให้มีที่พึ่งจริง ๆ ให้เป็นผู้ที่มีความเคารพนับถือต่อพระพุทธเจ้าเป็นสรณะจริง ๆ พระพุทธเจ้าคือในแง่เรื่องภายนอก ก็เป็นพระพุทธเจ้าในประวัติศาสตร์ซึ่งก็เป็นบุคคลที่เหมือนในพระสูตรและพระวินัย พอจะมีความรู้สึกว่าท่านเป็นบุคคลอย่างไร เป็นพิเศษแค่ไหน ก็เป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์จริง ๆ ว่ามี จะว่าเป็นสัตบุรุษที่สามารถฝึกตนให้ได้หลุดพ้นจริง ๆ ได้เป็นผู้นำของคน ได้สอนได้แจงธรรมะที่ถูกต้องได้ก็เป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์ น่าอิ่มเอิบว่าเราได้โอกาสเกิดมาเป็นชาวพุทธ เกิดมาสัมผัสธรรมะคำสั่งสอนของท่าน คิดแล้วมันก็น่าอิ่มเอิบ เราคิดในลักษณะหนึ่งพระพุทธเจ้าภายนอกก็เป็นส่วนหนึ่งที่น่าน้อมระลึกถึง แต่ว่าที่ยิ่งสำคัญกว่าก็พระพุทธเจ้าภายในภาวะของพระพุทธเจ้า ก็อย่างที่เราสวดกัน ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน นี้เป็นภาวะ หรือเป็น**ลักษณะเอกลักษณ์ของพระพุทธเจ้า คืออาศัยการรู้ รู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น รู้รอบคอบในสิ่งที่เกิดขึ้น** จะเป็นเรื่องภายนอกก็ดี เรื่องภายในก็ดี เรื่องกายก็ดี เรื่องใจก็ดี เรื่องสิ่งที่ละเอียดก็ดี สิ่งหยาบก็ดี มันก็รู้อยู่ รู้ว่าเป็นอย่างนั้นมีลักษณะอย่างนั้น **หลวงพ่อชาชอบพูดว่า คือรู้แล้ว**

มันก็แค่นั้น ไม่ได้เป็นสิ่งที่น่าตื่นเต้น ไม่ได้เป็นสิ่งที่น่าเศร้าหมอง ไม่ได้เป็นสิ่งที่น่าหวั่นไหวอะไร มันเป็นอย่างนั้นมันแค่นั้น รู้อยู่ไม่ใช่ว่าเราไม่รู้ ไม่ใช่ว่าเราไม่เอาใจใส่ ไม่ใช่ว่าเราไม่สนใจ แต่ในที่สุดมันก็แค่นั้น สามารถที่จะไม่หลง แล้วก็ไม่ถือสาในสิ่งที่มาในลักษณะที่น่าดีใจเราก็รู้อยู่ มาในลักษณะสิ่งที่ไม่น่าดีใจก็รู้อยู่ อย่างวันนี้การปฏิบัติธรรมที่บ้านบุญไม่รู้กี่ปีน่าจะ ๒๐ กว่าแล้ว ตั้งแต่สร้างบ้านบุญใหม่ ๆ ได้เริ่มรับนิมนต์จากโยมแต๋วให้สอนธรรมะนำการปฏิบัติธรรม ทำมานานแต่วันคืนล่วงไป ๆ สังขารของอาจารย์ก็แก่ไป ๆ เราจำเป็นต้องนั่งเก้าอี้ร่างกายไม่ให้จริง ๆ แต่ว่าเราก็ต้องรู้อยู่แล้วก็วาง คือบางครั้งเราฝืนก็จริงอยู่ แต่ว่ารับโทษทันที ต้องยอมรับรู้อยู่ มันก็เป็นอย่างนั้น ในที่สุดก็แค่นั้น ร่างกายมีขอบเขตมีน้อยคนที่จะมีสุขภาพดีแข็งแรงแล้วก็อยู่ถึง ๑๐๐ ปี คุณแม่ของอาตมาเองผิดปกติจริงๆ ร่างกายก็แข็งแรงดีสำหรับคนอายุ ๑๐๐ ปี ปีนี้น้อง ๆ ก็ได้ฉลอง ๑๐๐ ปี จะพาแม่ไปออกตีกอล์ฟ แม่ก็ยังสบาย จิตใจก็เบิกบาน ความจำก็ดี ก็ต้องระมัดระวังแม่เพราะว่าพรวดพราดเดี๋ยวแม่ก็เอาเรื่อง แต่อย่างนี้เรียกว่าผิดปกติทั่ว ๆ ไป แล้วอย่างไรก็ตาม ๑๐๐ ปี ก็อีกไม่นาน ประคับประคองเอาไว้ไม่ได้ สังขารมีขอบเขต เราก็ดูก็แค่นั้น ที่ได้อย่างนั้นก็น่าดีใจ แต่ว่าจะหวังให้เป็นดีกว่านั้นหรือออกจากกฎแห่งธรรมชาติก็เป็นไปไม่ได้ **เราต้องยอมรับ**

ยอมรับก็สบาย ยอมรับโดยผู้รู้ เราไม่สร้างความเป็นตัวเป็นตนในสิ่งเหล่านั้น

สมัยพุทธกาลมีพระสูตรชุดหนึ่งที่พระพุทธเจ้ากำลังนั่งในป่า นั่งสมาธิปลีกวิเวกอยู่ ก็มีพราหมณ์คนหนึ่งเดินมาเห็นรอยเท้าของพระพุทธเจ้า แล้วเห็นว่าอย่างนี้เป็นคนที่มีลักษณะของผู้มีบุญพิเศษ ต้องไปตามดูว่าคือใคร ตามไปดูเห็นพระพุทธองค์กำลังนั่งสมาธิใต้ต้นไม้ ก็ได้ขึ้นไปเข้าใกล้พระพุทธองค์ กราบลงแล้วถามว่าเป็นใครเป็นอะไร ท่านเป็นเทวดาไหมเพราะเห็นว่าเป็นผู้มีบุญ พระพุทธเจ้าบอกว่าเปล่าไม่ใช่ ท่านเป็นนาคไหม เป็นพรหมปรากฏในโลกไหม พระพุทธเจ้าบอกไม่ใช่ แล้วท่านเป็นมนุษย์ไหม พระพุทธเจ้าบอกเราเป็นพุทธะ เป็นผู้รู้ ภาษาบาลีพุทธัสมิง **เราเป็นพุทธะ เป็นผู้รู้ เป็นผู้ตื่น เป็นผู้เบิกบาน เราเป็นผู้ตื่นแล้วในโลกที่ชอบหลับอยู่เพลินอยู่กับโลก** ทั้งหมดคือเราเป็นพุทธะ อันนี้เป็นภาวะที่เรา หรือลักษณะของพระพุทธองค์ที่เป็นที่พึ่ง เป็นสรณะ

ทุกคนสามารถที่จะสัมผัสได้ คือภายในจิตใจของมนุษย์เราเกิดมา มีผู้รู้อยู่ มีผู้ตื่น มีผู้เบิกบาน จะใช้อยู่หรือจะสนับสนุนอยู่ หรือจะไม่เอาใจใส่ เพราะไปเอาใจใส่กับอารมณ์หงุดหงิดวุ่นวาย หรือเศร้าหมองในลักษณะต่าง ๆ ซึ่งมนุษย์ส่วนมากก็เป็นเช่นนี้ **ในฐานะที่เป็นผู้ปฏิบัติกันก็เป็นโอกาสที่เลิศ**

ประเสริฐจริง ๆ สามารถที่จะเลือกที่พึ่งสรณะในภาวะผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน หรือทำให้ความหมาย พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ลึกซึ้งมากขึ้น คือมีกำลังใจ สามารถที่จะพลิกออกจากความไม่สงบ หรือความทุกข์ หรือความวุ่นวายในชีวิต สามารถที่จะพลิกออกได้ เข้าสู่การเป็นผู้มีที่พึ่งจริง ๆ เราสามารถที่จะทำได้ **ทุกอย่างอยู่ในภาวะอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีความไม่เที่ยงครอบงำ มีความทุกข์ครอบงำ มีอนัตตาความไม่เป็นตัวเป็นตนไม่เป็นเราเป็นเขาครอบงำ** ลักษณะของธรรมชาติก็อยู่อย่างนั้น เมื่อเรายอมรับเป็นอย่างนั้นก็แค่นั้น เห็นอะไรละเอียดแค่ไหนหยาบแค่ไหน เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ตกใจไม่ตื่นเต้น แต่อยู่กับผู้รู้

หลวงพ่อชาเวลาถูกถาม ธรรมะคืออะไร หลวงพ่อชาว่า **ธรรมะคือความถูกต้อง** ก็เป็นสิ่งที่น่าคิดอยู่ อะไรที่ถูกต้องก็เป็นสิ่งที่น่าสนใจ เพราะเมื่อเราเข้าใกล้ความถูกต้อง ผลที่ปรากฏคือมีความสงบ มีความสว่าง มีความเบิกบาน ไม่ขัดแย้งกับสิ่งที่ถูกต้อง เมื่อเราขัดแย้งกับสิ่งที่ถูกต้องอยู่แล้วก็จะรู้สึกอึดอัด หรือจะเกิดความวุ่นวายเกิดความเศร้าหมองอย่างใดอย่างหนึ่ง อย่างหลวงพ่อชาตีความเรื่องธรรมะอีกแบบหนึ่งแบบง่าย ๆ **ธรรมะคือความพอดี** เราต้องเป็นผู้เร่งภาวนาต้องเป็นผู้สู้เอา ๆ เอาเป็นเอาตายจริง ๆ ก็อาจจะเกินไป หรือปล่อยวางอย่างเดียว ก็ไม่สำเร็จ ไม่พอดี **ถึงเวลาที่จะฝึกก็ต้องฝึก**

ถึงเวลาที่จะยอมรับก็ต้องยอมรับ ไม่อยู่กับกาลอยู่กับเวลา อยู่กับความถูกต้อง ถ้าผลส่งความสงบปลอดโปร่งอยู่ น่าจะเข้าสู่ความถูกต้อง เข้าร่องรอยของธรรมะ แล้วเราเอาธรรมะเป็นที่พึ่งเป็นสรณะของเรา หรืออย่าง สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ ก็อย่างที่เราสวด เริ่มต้น สุปฏิปันโน สาวะกะสังโฆ สงฆ์สาวกของพระพุทธองค์คือผู้ปฏิบัติดี ในแง่หนึ่งเราก็พยายามหาผู้ปฏิบัติดีภายนอก เข้าใกล้ผู้ปฏิบัติดี จะเป็นครูบาอาจารย์ก็ดี จะเป็นกัลยาณมิตรฆราวาสเราด้วยกันก็ดี เราก็เข้าใกล้ผู้ปฏิบัติดีก็ดีอยู่ แต่ว่าถ้าตัวเองยังปฏิบัติไม่ดีก็ลำบากเหมือนกัน เราต้องเป็นผู้ปฏิบัติดี **เราต้องเป็นผู้ที่พยายามที่จะรักษาการเป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติให้ตรง** อุชุปฏิปันโน ปฏิบัติตรง ญายปฏิปันโน **ปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์ ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อพอกพูนความทุกข์**แล้วก็ สามีจิปฏิปันโน **ปฏิบัติสมควรเหมาะสมถูกต้อง** กลับมาที่เรา หน้าที่หรือโอกาสของเรา เรามีโอกาสที่จะเป็นผู้ประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้องที่ดีงาม ก็ขอให้เราเป็นผู้พยายามทบทวนดูว่าเราเอาพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง หรือเอาการกระทำที่ดีงามถูกต้องสำหรับเราเอามาใช้ในชีวิตไหม พูดก็พูดแบบนักปราชญ์ เป็นแง่เราพยายามที่จะปรับปรุงตัวเองให้เป็นผู้มีที่พึ่งในสงฆ์จริง ๆ ภายในตัวเราได้ทำในสิ่งที่ดีงาม

ในการปฏิบัติ ๓-๔ วันนี้ ก็ปฏิบัติเพื่อให้มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หรือจะปฏิบัติต่อไป **ถ้าปฏิบัติถูกต้อง ก็ปฏิบัติเพื่อให้มี พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในจิตใจของเรา หรือแม้แต่อย่างอาตมาเองก็ปฏิบัติบวชมานานในปีนี้เพิ่งครบ ๕๐ พรรษา ก็นับว่านาน แต่ว่าปฏิบัติเพื่ออะไร ก็ปฏิบัติเพื่อให้มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง เป็นสรณะจริง ๆ** ที่เราอ่านหนังสือ เรียนพระสูตร หรือได้เรียนธรรม ศึกษาธรรมะของพระพุทธองค์ที่ได้ปฏิบัติในรูปแบบต่าง ๆ ก็เพื่อให้พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งเป็นสรณะในจิตใจของเราจริง ๆ ก็หวังว่าพวกเราทุกคนจะได้เข้ามาร่วมปฏิบัติครั้งนี้แล้วก็ได้เข้าใกล้พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ สักนิดหนึ่งก็ยังดี

ขออนุโมทนาทุกท่าน

ธรรมะคือสิ่งถูกต้อง

คนที่ไม่น่าไว้ใจ

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

เวลาที่เราได้ยกจิตของเรา
เข้าสู่ความเมตตาเอื้ออารีย์
มีความรู้สึก มีความหวังดีต่อผู้อื่น
ไม่อยากเบียดเบียน มีความซื่อตรง
ก็ทำให้เรามีความประพฤติที่น่าไว้วางใจ
เป็นคนมีศีล ก็น่าไว้ใจได้

คนไม่มีศีล ก็ไว้ใจยาก
แม้แต่ตัวเอง ก็ไม่น่าไว้ใจ
เพราะว่า ไม่มีหลักที่ถูกต้อง...”

คนที่ไม่น่าไว้ใจ (พื้นฐานการภาวนา)

เริ่ม "ตั้งสติ"

เริ่ม "ตั้งสติ"

อาตมาดีใจที่มีโอกาสได้ปฏิบัติด้วยกัน โยมจะสนใจนั้นหรือสุดแล้วแต่ แต่อาตมาสนใจ เพราะว่าระยะที่ผ่านมาก็ได้มีการเดินทางไปนั่นไปเยี่ยมคนนั้นไปดูสถานที่โน้น นั่งซะทีหล่ะจะดี เป็นโอกาสดีที่จะใช้เวลาในการภาวนา

เบื้องต้นเราต้องให้ความสนใจกับการตั้งสติไว้ **การที่รวบรวมสติในการกระทำยิ่งโดยเฉพาะเราทำเป็นกิจวัตรหรือกิจจะลักษณะ เช่น เรานั่งสมาธิก็อาศัยลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นหลัก หรือการเดินจงกรมแต่เป้าหมายคือการทำให้มีสติต่อเนื่อง** สติโดยเฉพาะในสมัยนี้ก็ไม่รู้จะเป็นอย่างไรในเมืองไทย แต่เมืองนอกค่อนข้างจะสับสนกัน สติขายดีเหลือเกิน มี Retreat สติ หนังสือมี Mindfulness ทุกอย่าง แต่เมืองไทยไม่มีความหมายเลย

ในบทสวดอริยมรรค ๘ บทหนึ่งที่เราทบทวนถึงสัมมาสติมีลักษณะของสติที่พระพุทธเจ้าระบุไว้ คือเป็นสิ่งที่ไม่ควรลืมเพราะบางครั้งสติเหมือนกับเราตามผู้รู้ไว้ โดยไม่คิดอดีตโดยไม่คิดอนาคต ไม่คิดทั้งสิ้น มันก็ไม่ใช่ คือมันอาจจะมีเกิดขึ้น แต่ว่า ถ้าตั้งเป็นเป้าหมายบางทีเรียกว่ามันแคบเกินไป

เครียดจนเกินไป อย่างเบื้องต้นพระพุทธเจ้า อาตาปี อาตาปีถ้าแปลเป็นภาษาไทย **มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มันหมายถึง ความพยายาม คือเราจะต้องปลุกเร้าสติให้เกิดขึ้น ไม่ใช่ว่าจะรอให้มันเกิดขึ้นเอง หรือปล่อย ๆ ให้มันเป็นไปโดยไม่ค่อยชัดเจน** เพราะว่ามีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีความเพียรเพื่อทวนกระแสของความโลภความโกรธ ความหลง มีความเพียรที่จะทวนกระแสของความพอใจความไม่พอใจหรือความชอบใจความไม่ชอบใจ **มันทวนกระแสของความเคยชินของเรา** เช่น จิตของเราจะคิดปรุงว่า ดูลมหายใจเข้า ดูลมหายใจออก มีอะไรกำหนด เอ๊ะ จะมีอาหารอะไรวันนี้ คิดสิ่งที่อยากได้ นึกถึงภาพของคนที่เราไม่ชอบอะไรเป็นเครื่องเผากิเลสเราต้องทวนกระแสไม่ใช่ตามกระแส ต้องเอาสัมมาวายามะมาใช้ในการตั้งสติ คือความพากเพียรชอบ จะกำหนดความพากเพียรชอบก็ต้องกำหนดที่สภาพของจิตใจ อันไหนที่เป็นไปเพื่อเกิดขึ้นแห่งกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดก็เป็นความพากเพียรชอบ หรือการป้องกันอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดไม่ให้มันเกิด อกุศลกรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็รู้จักไล่ออก จำกัดให้ได้ ไม่ปล่อยยินดีพอใจกับสิ่งที่เป็นอกุศลภายในจิตใจของเรา กุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็รู้จักประคับประคองดูแลรักษาให้จิตใจงดงาม **อาตาปีเป็นเครื่องเผากิเลส ขอให้จิตอยู่ในกุศลธรรม ให้จิตเบิกบาน ให้จิตแจ่มใส ให้มีผู้รู้ ลอยเด่นขึ้นมาในจิตใจ เป็นการรักษาสติ**

เวลาอยู่กับลมหายใจเข้าลมหายใจออกก็มีการสังเกต มีการสังเกตว่าสติอยู่หรือไม่ ได้คอยทบทวนดู ได้คอยสังเกตดู ถามเจ้าของ สติอยู่หรือเปล่า จิตพอใจกับการกำหนดไหม ซึ่งก็กลายเป็นส่วนประกอบขององค์ที่ ๓ อาตาปี สติสัมปชาโนคือการรู้ตัวรอบ หรือรู้รอบตัว พระพุทธโฆสะเถระท่านได้บอกว่า **สัมปชาโนเหมือนกับปัญญา เป็นการใช้ปัญญาในการตั้งสติไว้ มีสติสัมปชัญญะคือการรู้ตัวทั่วพร้อม ๆ แล้วก็เป็นลักษณะของการสังเกตที่กว้างขวาง คือรู้เหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น รู้สถานการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้นอยู่ รู้จักกาล รู้จักสิ่งที่เหมาะสมไม่เหมาะสม** สิ่งที่พระพุทธเจ้าหรือในคัมภีร์สัมปายสัมปชัญญะ คือรู้ว่าอันไหนเหมาะสม สัปปายะ คำศัพท์ภาษาไทยแปลว่าสบาย เหมาะสม รู้สึกว่าดี พอดี ความพอดีอยู่ที่ไหน**เราต้องเป็นผู้สังเกต เราต้องอาศัยการใช้จิตใจของเรากำหนดอย่างละเอียดแล้วทบทวน นี้เป็นส่วนหนึ่งของผู้ปฏิบัติอยู่ที่เรียกว่าผู้รู้**

หลวงพ่อชา ท่านสอนปฏิบัติธรรมไม่ยากหรอก มีหน้าที่ ๒ อย่าง คือ รู้และวาง แค่นี้แหละ พูดง่ายเหลือเกินแต่ทำยากแสนยาก เพราะว่ารู้แล้วก็ปรุง รู้แล้ว ก็ต่อต้าน รู้แล้ว ก็สับสนทางที่ถูก รู้แล้วก็ปล่อย จิตรู้แล้ววาง การวางไม่ใช่ว่าทิ้ง วางด้วยความเป็นผู้มีความรู้รอบคอบในผลที่จะเกิดขึ้น ทะนุถนอมผลที่เกื้อกูลด้วยกุศลธรรม และการละของอกุศลธรรม เป็นลักษณะ

ของผู้มีสติ มีอาตาปี มีสัมปชาโน แล้วสติมา คือประกอบด้วยสติ มีสติตั้งอยู่ ตั้งผู้รู้ เวลาจิตของเราเริ่มคิดเริ่มพิจารณาเริ่มสังเกต เราต้องมีสติค่อย ๆ ตาม ดูว่ายังอยู่กับสิ่งที่เราเริ่มกำหนดไหม ยังอยู่กับในปัจจุบันไหม ยังอยู่ในข้อสังเกตที่เราตั้งไว้ไหม ก็ต้องอาศัยสติค่อย ๆ ดูตาม เป็นลักษณะของการฝึกการหัดในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าได้บอกชัดเจนในสติปัฏฐานสูตรที่ภาษาบาลีว่า เอกายโน มคฺโค เป็นหนทางที่ไปในทาง ๆ เดียว คือการดับทุกข์ แต่ว่าเราต้องอยู่กับทางเราต้องพยายามอยู่กับทาง เราต้องเป็นผู้รักษา รู้จักรักษาสติไว้ เมื่อเป็นอย่างนั้น หรือบำรุงสติให้บริบูรณ์สมบูรณ์อย่างนี้ก็เป็นหน้าที่ของนักปฏิบัติ ไม่ใช่ว่าจะเพียงแต่นั่งเป็นที่แล้วสติมันจะลอยเข้ามา เทวดาที่ไหนก็ไม่รู้นะ เราจะรอเทวดามาช่วยก็รอเหอะ เราทำเองดีกว่า

การที่ได้นึกถึงส่วนประกอบก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะว่ารู้ว่าเรามีหน้าที่ ๆ จะทำ การภาวนาในทางปฏิบัติ เพราะว่าแม้แต่คำศัพท์คำว่าภาวนา เราใช้เช่น เราภาวนาพุทโธ ภาวนาเดินจงกรม ภาวนานั่งสมาธิ แต่พูดตามความเป็นจริง **ภาวนา**เป็น**คำศัพท์ภาษาบาลีกว้างขวาง ถ้าแปลโดยตรงแปลว่าทำให้มีเกิดขึ้น คือเราทำให้มีเกิดขึ้น ทำอะไรเกิดขึ้น ทำให้กุศลธรรมเกิดขึ้น ทำให้อกุศลธรรมลดลง ทำให้สติเกิดขึ้น ทำให้สัมปชัญญะเกิดขึ้น ทำให้อาตาปีเกิดขึ้น เพื่อความเจริญความปลอดโปร่งและความมั่นคงของจิตใจ** ส่วนประกอบ

อันสุดท้ายที่พระพุทธเจ้าระบุไว้ อย่างเมื่อคืนเวลาเราทบทวนสาธยายธรรมเกี่ยวกับอริยมรรค ๘ **อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้ ตัวนี้เป็นข้อสำคัญ คือตราบใดที่เรายังหลงตามกระแสของความพอใจและความไม่พอใจ มันยากที่จะมีสติอยู่** เพราะอารมณ์ครอบงำจิตใจทำให้เศร้าหมอง เศร้าหมองด้วยความดีใจ เศร้าหมองด้วยความเสียใจ เศร้าหมองด้วยความชอบใจ เศร้าหมองด้วยความไม่ชอบใจ ไม่ปลอดโปร่ง ไม่แจ่มใส ไม่เบิกบานเท่าที่จะทำได้ แต่ในเมื่อเราถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้ โลกคือสิ่งภายนอก เวลาเราพูดถึงโลก พระพุทธเจ้าท่านสอน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี่แหละคือโลก อย่างอาตมาดูหน้าตา คืออย่างน้อยก็มีหน้าตา เราก็สมมติเอา เพราะว่าไม่มีอะไรที่บอก คือเป็นกระจก เรารับรู้โดยตา เราก็มีสัญญาคอยบอกลักษณะของหน้าตาเป็นอย่างนั้น ทั้ง ๆ ที่เป็นรูปธรรมเป็นสิ่งเป็นอันเป็นของเช่น เราเห็นต้นไม้เราไม่สามารถที่จะเอามือไปแกะว่าเป็น แต่ว่าได้เห็น แล้วก็โดยอาศัยความจำว่าลักษณะของต้นไม้เป็นในลักษณะนั้น ก็รู้ว่าเป็นโลก มีสิ่งของภายนอกเรา ไม่ใช่ว่าเราสัมผัสทั้งหมด เพราะเรารู้โดย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของเรา เราสร้างโลกอยู่ตรงนี้แหละ โลกภายนอกอย่างที่เราว่าโลกภายนอก ที่จริงก็โลกไม่วุ่นวาย แต่เราชอบวุ่นวายกับตา หู จมูก

ลิ้น กาย ใจ **ปัญหาไม่ได้อยู่ข้างนอก ปัญหาอยู่ข้างใน เราต้องแก้ภายใน ในเบื้องต้นที่เราต้องแก้ ก็ต้องแก้ด้วยการตั้งสติไว้** คอยระมัดระวังความพอใจและความไม่พอใจ เพราะทำให้จิตเอนเอียง เมื่อจิตเอนเอียงมันก็ล่มไปตามกระแสของอารมณ์นั้นก็พาเราวุ่นวาย แต่เมื่อเรามีความสนใจในการกำหนดสติอย่างบริบูรณ์อย่างสมบูรณ์ ก็จะมีผู้รู้เด่นขึ้นมาในจิตใจ ความรู้สึกก็จะดูชัดเจนมากขึ้นรู้รอบคอบมากขึ้น รู้อย่างไม่ลำเอียง ก็รู้สึกสงบ ความสงบแอบแฝงอยู่ในนั้น เราต้องสนใจกับการตั้งสติให้บริบูรณ์ แต่สตินั้นก็ต้องพอดี

พระพุทธเจ้าเปรียบเทียบการตั้งสติเหมือนกับการจับนกกระทา นกกระทานกเล็กๆ ซึ่งอาตมาคุ้นกับนกกระทาเพราะวัดอภัยคีรีมีเป็นฝูง ๆ น่ารักมาก แต่เป็นนกเล็ก ๆ เป็นนกที่ขี้กลัว มันจะรีบวิ่งหนีไม่ให้เราเข้าใกล้ แต่ว่าถ้าเราได้จับคือถ้าจับแน่นเกินไปเดี๋ยวก็ตายหรืออึดอัดอยู่ หรือถ้าเราจับหลวม ๆ จนเกินไปเดี๋ยวมันก็บินหนี ต้องจับพอดี ๆ ไม่เป็นอันตรายต่อตัวนกกระทา และไม่ได้เป็นเหตุให้นกกระทาได้รีบบินหนี **เป็นแง่ความพอดีเป็นเรื่องที่สำคัญที่เราต้องประคับประคองทะนุถนอมสติของเราให้อยู่ในขอบเขต อาศัยกำลังของผู้รู้ในการฝึกการหัดของเรา** คือเรามีกิจจะลักษณะอย่างที่เราจะนั่งสมาธิ หรือเราจะไปเดินจงกรมก่อนแล้วก็กลับมานั่งสมาธิ

แต่อย่างไรก็ตาม เวลาเราเดินจงกรม เดินเพื่อให้ประคับประคองความรู้สึกเป็นผู้รู้อยู่ คือหมู่คณะก็เยอะ เราเดินเป็นแถวกัน ก็รักษาสติไว้ในลักษณะที่เดินคือไม่ใช่ว่าเราคิดว่าเดินตามจังหวะของเราอย่างเดียว ก็ต้องดูว่าคนข้างหน้าเขาเดินช้าเร็วแค่ไหนเราก็ต้องพอดีกับเขา แล้วก็ไม่ขึ้นไปชนเขาข้างหน้าแล้วก็ไม่ทิ้ง ระยะจนห่าง ต้องใช้สติคอยกำกับอยู่ เดินให้เป็นจังหวะที่พอดีกับสถานการณ์ กาลเวลา เราใช้สัมปชัญญะฝึกอยู่หัดอยู่ เวลาเราเดินก็เดินให้ดูข้างหน้าเราคือเดินไม่ใช่ว่าเราหลับตาเดิน ลืมตาเดินแต่ว่าไม่ใช่ไปเหลือบดูนี่ดูนั่น ดูข้างหน้าเราประมาณสักเมตรสองเมตร เราก็เพียงดูข้างหน้าดูสำหรับมีอะไร จะต้องระมัดระวัง คอยสังเกตแล้วไม่ใช่ว่าจะต้องดูอะไรมากมาย ไม่ใช่ว่าดูรถยี่ห้อนี้ยี่ห้อนั้นเวลาเราผ่านไปของใครหนอคิดปรุง เราอยู่กับการเดินแล้วก็อยู่กับความรู้สึกที่เคลื่อนไหวอย่างหนึ่งเวลาเราเดินเอามือจับข้างหน้าเรา ไม่ใช่ว่าแขนกลับไปกลับมาคือเราไม่ได้เป็นทหาร เราเป็นนักปฏิบัติธรรม เรามีความสำรวม เราก็จับไว้ช่วยให้สำรวมกายของเรา ทำอยู่ในขอบเขตก็ช่วยจิตใจของเราอยู่ในขอบเขตเช่นเดียวกัน ขอบเขตของการเจริญของสติ เรากำหนดความรู้สึกที่ปลายเท้าแล้วก็การเคลื่อนไหวของ เช่น การยกเท้าเคลื่อนไปข้างหน้า เอาแตะลงไป ยกเท้าซ้ายเลื่อนไปค่อยแตะไปก็ให้มีสติทุกก้าว เราก็คอยสังเกตแล้วก็ให้มีความคลี่คลายอยู่ในการเดิน คลี่คลายอยู่ใน

การยืน ไม่ใช่ว่าไปพุ่งข้างหน้าจนเกินไป ให้อยู่กับท่ายืนกับเดิน ให้สมดุล เมื่อสมดุลก็จะรู้สึกสบาย เพราะว่า**การภาวนาการปฏิบัติการฝึกตัวเองก็เพื่อให้มันสบาย เพราะผู้รู้ก็ย่อมตั้งได้ง่ายขึ้นเวลาเราไม่เครียดจนเกินไป** เพราะบางทีตั้งใจมากเกินไปก็ไม่ดี บางคนก็นั่งสมาธิเดินจงกรมจนปวดหัว ก็เป็นปัญหาเพราะตั้งใจมากเกินไปไม่ใช่ว่าภาวนาไม่ดีแต่ว่าบางทีดีจนเกินไป ด้วยความอยากหรือความคิดว่าจะต้องสู้เอาให้ได้ แต่อย่างไรก็ตามจะสู้ขนาดนั้นไม่ใช่ว่าจะสำเร็จวันนี้ ก็ต้องพอใจกับการภาวนาอย่างต่อเนื่อง เป็นวันเป็นอาทิตย์เป็นเดือนเป็นปี ยินดีในการฝึกในการหัดตัวเอง ยินดีในการเจริญในสิ่งที่ดีงาม

การนั่งก็ใกล้เคียงกัน นั่งก็นั่งขัดสมาธิช่วยให้ความสมดุลของร่างกาย เพราะว่าอยู่ที่สันหลัง นั่งนาน ๆ สันหลังของเราต้องตรง ถ้าเอียงซ้ายเอียงขวาหรือว่าไม่ตรงเดี๋ยวไม่นานก็จะรู้สึกปวด ร่างกายของเราถ้าเรานั่งด้วยความพอดีก็นั่งได้นานอันนี้เป็นเหตุ พูดถึงสมัยก่อนเมืองไทยชินกับการอยู่กับพื้น ตั้งแต่เกิดก็อยู่กับพื้น นั่งพับเพียบนั่งขัดสมาธินั่งได้กันทั้งนั้น แต่ทุกวันนี้สังคมของเราเจริญแต่ร่างกายของเราเสื่อม ไม่ได้ถนัดเหมือนสมัยก่อน ฝรั่งก็ยิ่งไปกันใหญ่ อันนี้เป็นเหตุมีหมอนรองนั่ง หนุนเพื่อให้สันหลังเราสูงขึ้นมาหน่อย พยายามนั่งอาศัยกระดูกของเราแทนที่จะอาศัยกล้ามเนื้อ เป็นเรื่องที่น่าคิด เพราะว่าบางที

เราพยายามนั่งให้เที่ยงตรงแต่ว่าใช้กล้ามเนื้อเกร็งอย่างเดียว เมื่ออาศัยอย่างนั้นไม่นานนะปวดหลังหรือปวดที่ไหล่ จะมีความเกร็งอยู่ในตัว ถ้าหากว่าเรานั่งขัดสมาธิ สันหลังของเราตรง ตรงพอดี คิดดูถ้าเราเข้าใจในรูปของลักษณะกระดูกของเราก็จะขึ้นมาด้านหลัง สันหลังมันจะขึ้นมาโค้งอย่างนี้แล้วก็คอยขึ้นมาและก็ให้มันเป็นในลักษณะโค้งขึ้นมาค่อยขึ้นไป มันจะพอดี แล้วก็ให้คลี่คลาย กับไหล่เรา แล้วก็ให้ศีรษะของเราพอดีไม่โก่งมากจนเกินไป ไม่ต้องเงยหน้าขึ้นมา ก็ดูพอดี เวลาร่างกายของเราพอดีก็นั่งได้นานแล้วก็นั่งสบาย การกำหนดเมื่อนั่งได้สบายอำนวยความสะดวกในการกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก คือถ้าเราต่อสู้กับร่างกายจนเกินไป กำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกไม่ถนัดเท่าที่ควร ก็จะรบกวน เราได้นั่งได้สบายเราก็กำหนดที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก เด่นตรงไหน ส่วนมากก็จะอยู่ที่ปลายจมูก บางคนอาจจะกำหนดที่ในคอลึก ๆ หรือในหน้าอก หรือในหน้าท้องก็สุดแล้วแต่ หรือกำหนดความรู้สึกทั้งหมดที่เข้า ลมหายใจเข้ามันจะมีความรู้สึกในร่างกายของเรา ลมหายใจออก ท้องก็จะค่อยยุบ หายใจเข้าก็ได้พอง **ความรู้สึกเข้า รู้สึกออกเราคอยจับจุดใดจุดหนึ่ง ที่รู้สึกว่าน่าสนใจแล้วก็น่าสบายพอสมควรเพื่อให้มีการต่อเนื่องของการตั้งสติ คือการต่อเนื่องของผู้รู้ ผู้รู้จะต่อเนื่องมากน้อยแค่ไหน ความสงบจะค่อยมีกำลังมากขึ้นเป็นลักษณะ**

ธรรมชาติของจิตใจ เราคอยให้ความสนใจแล้วก็ต้องมีสัมปชัญญะคอยทบทวนดูว่าอยู่ไหม อยู่กับการกระทำไหม อยู่กับการกำหนดไหม อยู่กับความรู้สึกไหม ยังพอใจกับความรู้สึกไหม หรือเบื่อไหม หรือมันเริ่มเขวออกจากความรู้สึกนั้นไหม ก็ต้องค่อย ๆ สังเกตดูเพื่อระมัดระวัง ทำให้มีความเด่นของผู้รู้อยู่ในตัว ลมหายใจเข้าก็รู้ลมหายใจออกก็รู้ มันเป็นโอกาสที่ช่วยสร้างความรู้สึกที่สบาย เพราะบางคนก็ พูดอย่างนั้นบางคนก็เถียงเหมือนกันนะ นั่งสมาธิไม่เห็นสบายสักทีเลย เมื่อรู้จักคลี่คลายในร่างกายเมื่อรู้จักคลี่คลายในทางจิตใจ ก็อยู่กับความรู้สึกพอใจอิ่มใจกับการตั้งสติไว้และต่อเนื่องของการตั้งสติมันก็ค่อยมีกำลังมากขึ้น มันเป็นเหตุที่ คือ หลวงพ่อสุเมโธเคยถามหลวงพ่อชาว่า การภาวนาการทำสมาธิคืออะไร เพราะว่าตอนนั้นสมัยนั้นหลวงพ่อสุเมโธก็ยังเป็นพระผู้น้อยแล้วก็กำลังสงสัยในชีวิตของผู้ปฏิบัติ ถามว่าอะไรที่แท้จริงเพราะว่าเดี๋ยวองค์นี้ก็พูดอย่างนี้ เดี๋ยวองค์นั้นพูดอย่างนั้น **หลวงพ่อชาท่านพูดสั้น ๆ การภาวนาการทำสมาธิก็คือการพักผ่อนทางจิตใจ** สำหรับหลวงพ่อชาก็เป็นการพักผ่อนทางจิตใจ พวกเราจะยอมพักผ่อนมากน้อยแค่ไหน คอยถามตัวเองเถอะ ว่าอันนี้มันเป็นหน้าที่ของสัมปชัญญะที่คอยทบทวนเพื่อให้สติได้เกิดขึ้น สำหรับอาตมาเองก็เคยอยู่กับหลวงพ่อชา **เวลาหลวงพ่อชานั่งสมาธิน่าเลื่อมใสจริง ๆ เวลาท่านนั่ง ท่านก็จะนั่งเที่ยงตรง ท่านไม่เห็นเครียด**

ท่านก็นั่งนิ่ง บางทีอยากให้ท่านลุกท่านก็ไม่ลุกสักที ท่านนิ่งสบาย เห็นแล้วน่าอัศจรรย์จริง ๆ และนี่เป็นผลของการฝึกการหัด ก็อยากให้พวกเราได้สนใจกับการตั้งสติ แล้วก็การเจริญสติ การบำรุงสติของเรา เพราะว่านี่เป็นรากฐานของการก้าวหน้าในการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา

[เล่มที่ 17] พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ เล่ม ๑ ภาค ๑ - หน้าที่ 668
อธิบายบท อาตาปี สติมา สมฺปชาโน

บทว่า วิหรติ ได้แก่ การดำเนินไป. ในบทว่า อาตาปี พึงทราบวิเคราะห์ดังนี้ ชื่อว่าอาตาปะเพราะอรรถว่า ย่อมเผาผลาญกิเลสในภพ ๓. คำว่าอาตาปะนี้เป็นชื่อของวิริยะ. อาตาปะของภิกษุนั้นมีอยู่ เหตุนั้น ภิกษุนั้นจึงชื่อว่า อาตาปี.

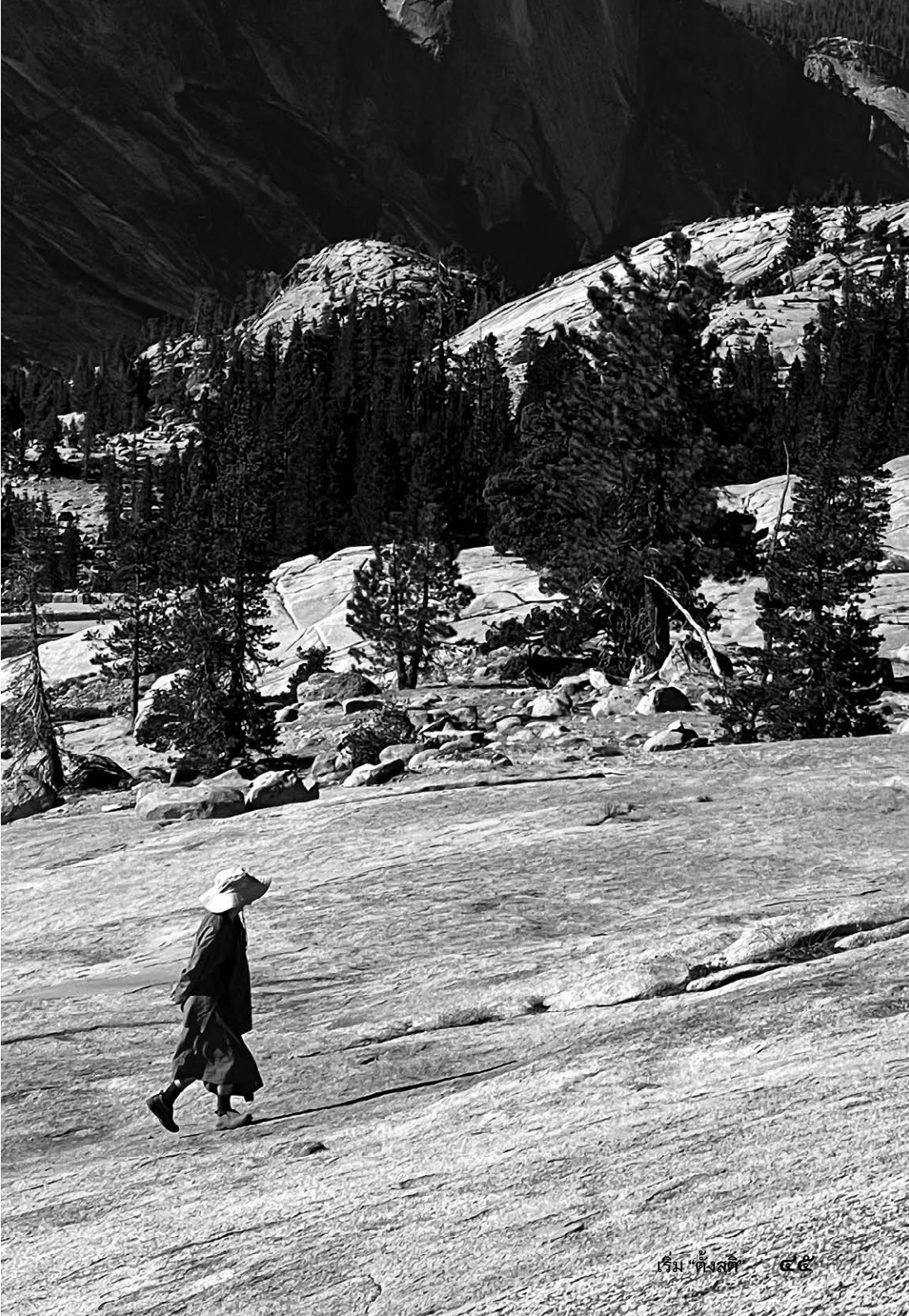
บทว่า สมฺปชาโน ได้แก่ ประกอบด้วยญาณ กล่าวคือสัมปชัญญะ.

บทว่า สติมา คือ ประกอบด้วยสติที่ใช้กำหนดกาย. ก็ธรรมดาว่า อนุปัสสนา นี้จะไม่มีแก่ผู้ปราศจากสติเลย เพราะพระโยคาวจรใช้สติกำหนดอารมณ์แล้ว จึงพิจารณาเห็น (กายเป็นตน) ด้วยปัญญา เพราะเหตุนั้นแหละ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า ก็แลภิกษุทั้งหลายเราตถาคตพูดถึงสติว่ามีประโยชน์ในธรรมทั้งปวง

เพราะฉะนั้นในพระสูตรนี้ พระองค์จึงตรัสไว้ว่า กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ (พิจารณาเห็นกายในกายอยู่) . ด้วยคำเพียงเท่านี้ เป็นอันพระองค์ตรัสกายานุปัสสนาสติปัฏฐานกรรมฐาน

อีกอย่างหนึ่ง เพราะเหตุที่ผู้ที่ไม่มีความเพียร ความหดหู่ภายในย่อมทำอันตรายให้ได้ ผู้ที่ไม่มีสัมปชัญญะ ย่อมเป็นผู้หลงลืมสติในการกำหนดอุบาย และในการเว้นสิ่งที่ไม่ใช่อุบาย คือเป็นผู้ไม่สามารถในการกำหนดอุบายและในการสลัดทิ้งสิ่งที่ไม่ใช่อุบาย (และ) กรรมฐานนั้นจะไม่สำเร็จแก่เธอด้วยวิธีนั้น

เริ่ม "ตั้งสติ"



ความสุขจึงมีกำลังที่สำคัญในการฝึกหัดภาวนา

ฝึกหัดจิตใจให้เจริญ

เราต้องดูว่า อันใดเป็นเชื้อหล่อเลี้ยงความสุขนั้น

เราอาศัยอะไรที่เป็นเครื่องกระตุ้น

นี้จึงเป็นเหตุที่อาตมาว่า

ความกตัญญูเป็นส่วนเพราะว่า

ความกตัญญูเป็นคุณธรรมที่พระพุทธเจ้าบอกว่า

เราจะรู้ว่า คนไหนเป็นคนดี มีเอกลักษณ์ของการเป็นผู้ดี

ผู้ดีในสายตาของพระพุทธเจ้าต้องเป็นคนที่มีความกตัญญู

หรือถ้าแสดงออกซึ่งความกตัญญู

ก็เป็นการแสดงออกของการเป็นคนดีหรือผู้ดี...”

รากของความสุข

"ยึดมั่น" เป็นเหตุ

"ยึดมั่น" เป็นเหตุ

การตั้งสติซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของการภาวนา หรือการทำให้จิตใจสงบหรือการฝึกปฏิบัติด้านจิตใจ แต่อีกส่วนหนึ่งที่สำคัญเท่า ๆ กันหรือใกล้เคียงกัน คือ การพิจารณาสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น มีการใคร่ครวญ มีการสังเกต มีการยกไปแดนคิดขึ้นมาก็ว่าได้ คิดด้วยหลักธรรม อาศัยหลักพระพุทธศาสนามาตั้งแต่สมัยพุทธกาล ที่ท่านเริ่มต้นประกาศพระศาสนาก็คือ อริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นส่วนที่เรียกว่าทิ้งไม่ได้ อย่างพระสารีบุตรก็ได้ยกเปรียบเทียบ ว่า **อริยสัจ ๔ เป็นคำสอนที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้า เปรียบเทียบเหมือนกับเป็น รอยเท้าของช้างใหญ่ที่สุดในหมู่สัตว์ทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์ทุกชนิด ทุกรอยสามารถที่จะอยู่ภายในรอยเท้าของช้าง คำสอนทุกอย่างขอพระพุทธเจ้าก็อยู่ในคำสอนของอริยสัจ ๔** ไม่ได้ยากนักจนเกินไป ไม่ได้พิสดารจนเกินไป ตรงไปตรงมา วิธีปฏิบัติ หรือการฝึกตัวของพระพุทธเจ้า เหมือนกับยกออกจากความเชื่อ หรือความมีปรัชญา หรือมีการคาดคะเนเรื่องอะไรต่าง ๆ ก็ให้ดูที่ว่าเรามีอะไรบ้าง เพราะโดยปกติ เวลาเราคิดในเรื่องอะไร ยิ่งโดยเฉพาะคิดในเรื่องของศาสนาหรือปรัชญา **เราก็มักจะคิดในลักษณะ "ตัวตน" เรา กับ เขา**

เราเป็นยังไง เรามีส่วนสำคัญยังไง เรา กับ เขา หรือโลกภายนอก ก็เหมือนกับเรื่องของเรากับเขา หรือการที่ว่าจะได้เป็นหรือไม่เป็น ก็เป็นเหมือนการวาดภาพในจินตนาการ เช่น พระเจ้าเป็นอย่างไร โลก สวรรค์เป็นอย่างไร สิ่งสูงสุดในปรัชญาเป็นอย่างไร ก็เป็นการคาดคะเน เกี่ยวกับ เป็นหรือไม่เป็น ถกเถียงอยู่ หรือกับความเป็นตัวเป็นตน ว่ามี เรากับเขา

แต่พระพุทธเจ้าให้หลีกเลี่ยงความคิดอย่างนั้น แล้วก็ดูในลักษณะว่า มีกระบวนการของเหตุและปัจจัย เหตุที่เกิดขึ้น และผลที่ปรากฏ ก็ให้ได้เป็นผู้สังเกตุในเรื่องนั้น แทนที่จะเป็นเรื่องของการคาดคะเน ดูในลักษณะ ว่ามีอะไรเกิดขึ้น อาศัยอะไรที่เป็นเหตุ มีผลปรากฏในลักษณะไหน หรือคิดในลักษณะ กุศล กับ อกุศล ออกไปในทาง เราดี เขาไม่ดี เราไม่ดี เขาดี ให้คิดในลักษณะ ที่เป็นกุศล **กลับมาที่ประสบการณ์ ทำอะไรลงไปแล้วที่ว่าเป็นกุศลกับ อกุศล ออกไปในทาง นำความสุขมาให้ หรือนำความทุกข์มาให้ นำความสงบมาให้ หรือนำความวุ่นวายมาให้ นำความปลอดโปร่งมาให้ หรือนำความวุ่นวายมาให้** หรือนำความฉลาดเข้ามาในชีวิตของเรา เพราะว่าลักษณะกุศล มีความหมายโดยอาการที่ปรากฏ อาจจะเป็นเรื่องการกระทำ ทั้งกาย วาจา ใจ แต่พระพุทธเจ้าให้เราสังเกตตรงนั้น แทนที่จะคิด ว่า เออ อันนี้ดี ไม่ดี อันนี้ทุกข์ ความเชื่อจะเป็นในศาสนาก็ดี เรื่องการเมืองก็ดี ถกเถียงกันใน

เรื่องอะไรบ้าง มักจะเป็นสิ่งที่ไม่มีสาระ ไม่มีทางจบ เหมือนกับสมัยก่อน**มีคนถามหลวงพ่อชาว่า ทำไมไม่เห็นพูดถึงการเมือง ไม่เห็นพูดถึงเรื่องของสังคม พูดแต่เรื่องธรรมะ หลวงพ่อชาจึงตอบว่า เราไม่อยากพูดในสิ่งที่ไม่มีทางจบ** แต่ในธรรมะก็หาที่จบได้ หาที่สิ้นสุดได้ หาสิ่งที่จะช่วยให้เราหมดความทุกข์ พระพุทธเจ้าให้เรากลับมาอาศัย อริยสัจ ๔ นี้

อริยสัจ ๔ เป็นคำสอนที่มีอยู่ในฝ่ายเถรวาท ครั้งหนึ่งอาตมาได้พาพระเณรจากวัดอภัยคีรี ขึ้นไปที่สำนักปฏิบัติธรรมที่หนึ่งของชาวธิเบต อยู่ทางเหนือขึ้นไปจากวัดเราก็เกือบสองชั่วโมง เราได้ข่าวว่ามีอาจารย์ใหญ่ คือเป็นพระทิเบตมาจากเนปาล มาพร้อมกับองค์ดาไลลามะ ท่านรับกิจนิมนต์เสร็จท่านได้ไปให้กำลังใจในสถานที่ต่าง ๆ เป็นครูอาจารย์ขององค์ดาไลลามะ เกี่ยวกับภาวนา เป็นพระที่เป็นที่ยอมรับกันทั่วทุกลัทธิในสายทิเบต เราไปกราบท่าน ท่านเองก็เป็นพระพิเศษจริง ๆ เข้าใกล้ก็รู้สึกว่านี้หล่ะพิเศษ เย็น ปลอดโปร่ง เราก็ได้อยู่ฟังธรรมของท่าน จากสิ่งหนึ่งที่ท่านสอน เพราะว่าท่านเห็นว่าชาวอเมริกันที่มาโกนหัวหาหลักธรรมบางทีก็ยากที่จะได้แก่นจริง ๆ ถ้าหากว่าเราได้ไปศึกษาที่ไหน หรือศึกษากับผู้สอนคนไหน ถ้าหากว่า**คำสอนนั้นไม่ตั้งบนพื้นฐานของอริยสัจ ๔ ไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า** ท่านพูดอย่างเด็ดขาด และเป็นแง่ที่น่าสนใจ เพราะแม้แต่ไม่ใช่ฝ่ายเถรวาท ลัทธิไหน

สายไหนที่มุ่งความสงบ มุ่งแกนคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็กลับมาตั้งอยู่บนหลักของอริยสัจ ๔ และเราทุกคนที่เป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า เราก็ต้องพยายามทำให้ตัวเราเองได้ยกประเด็นอริยสัจ ๔ ขึ้นมาพิจารณาเวลาเราภาวนา เวลาเราปฏิบัติ เพื่อเป็นหลักที่มั่นคงสำหรับเรา

ความทุกข์ที่พระพุทธเจ้าสอน คือ ทุกข์มีเหตุไม่ใช่ว่าโลกนี้เต็มไปด้วยความทุกข์ เมื่อเราไม่ฉลาดในการจัดการกับความทุกข์ หรือไม่ฉลาดในการสังเกตว่า ทุกข์ คืออะไร ทุกข์มีลักษณะแบบไหน และจะแก้หรือกั้นได้อย่างไร เป็นแง่ที่บางคนก็ว่าพระพุทธเจ้าสอนแต่เรื่องทุกข์ ไม่น่าสนใจ แต่ว่าความทุกข์เป็นสิ่งที่เราทุกคนไม่อยากให้มี ไม่อยากให้เป็น ไม่อยากได้รับ แต่ในเมื่อเราสัมผัสอยู่ อย่างที่พระพุทธเจ้าได้จำแนกแจกแจงอยู่ว่า ความทุกข์มีลักษณะแบบไหน *"โสกะปริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา"* คือความโศกเศร้าในลักษณะต่าง ๆ สัมผัสกับสิ่งที่ไม่รักไม่ชอบใจก็เป็นทุกข์ หรือพลัดพรากจากสิ่งที่เรารักเราชอบใจ ก็ต้องมีทุกคน อาจจะไม่วันนี้ อาจจะไม่พรุ่งนี้ วันใดวันหนึ่งก็ต้องเป็นอย่างนั้น ธรรมชาติเขาเป็นอย่างนั้น แล้วเราก็ต้องรู้จักเตรียมตัวไว้ก่อน เพื่อไม่ให้จิตหวั่นไหวหรือตกใจเพราะไปสัมผัสสิ่งที่ไม่ถูกใจ หรือ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์ ในที่สุดก็สรุปว่า **อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นตัวทุกข์**

อุปาทานก็แปลว่า ความยึดมั่นถือมั่น หรือ หลง หลงยึดในขันธ์ ๕ คือ กาย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้ง ๕ อย่างนี้ ก็เป็นส่วนประกอบของกายกับใจเรา คือเราจะมีชีวิตอยู่เราก็ต้องมี กาย กับ ใจ มีตัณหา อุปทาน ประกอบด้วย หรือ เรายินดีในการละ อันนี้เป็นความแตกต่างกับผู้มีปัญญา อุปาทานเป็นการยึดมั่นถือมั่น ยึดไว้โดยไม่ยอมปล่อย **การปล่อยวางไม่ใช่การปล่อยวางแบบงอมืองอเท้า ไม่ทำอะไรอย่างนี้ไม่ใช่ เราต้องรู้จักวางเมื่อหมดเรื่อง ปล่อยวางตามควรแก่เหตุผล** หลวงพ่อชาท่านสอนว่า เราจำเป็นต้องยึด ยึดไว้เพื่อใช้เป็นประโยชน์ ยึดไว้เพื่อรู้ให้รอบคอบ แต่อย่าไปยึดมั่นแบบติดใคร่ เป็นการกระทำที่ต้องฝึก ฝึกแล้วฝึกอีก

อุปาทาน มีลักษณะแบบไหน พระพุทธเจ้าได้ระบุถึง **อุปาทาน ๔** ประการ ๔ ลักษณะ อันแรกก็ **กามุปาทาน การยึดมั่นถือมั่นในกามคุณ** กาม ภาษาไทยก็อย่างหนึ่ง กามในภาษาบาลีมีความหมายกว้างขวางกว่า อุปาทานแบบนี้ยึดในการตอบสนองอารมณ์ของ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพลิดเพลินใน อายตนะที่ได้เกิด รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์เป็นการยึดไว้ ยึดไว้เพื่ออะไร เพื่อเพิ่มความสุข ลดความทุกข์แต่ว่าเมื่อมีความหลงอยู่มายึดจึงเป็นทางที่มีโทษแอบแฝงอยู่เป็นเรื่องธรรมดา ใคร ๆ ก็อยากจะได้มีความสุข อยากมีความสบาย อยากได้เวทนาที่รู้สึกว่าผ่อนคลายช่วยให้ชื่นใจ แต่เมื่อ

ออกนอกขอบเขตของความพอดี ก็สร้างความวุ่นวาย เช่น เรารับประทานอาหารเห็นของอร่อย แหม มันก็น่าชื่นใจ ได้รับประทาน ได้ลิ้มรสอร่อย ก็ชอบใจ ทานมากเกินไปก็อึดอัด หรือว่าทานไม่มากก็เหมือนกับเราได้น้อยไป เลยมาคิดถึงแต่เรื่องนั้น เมื่อไหร่จะได้อีก ทีนี้จิตก็ไม่สงบ เพลิดเพลินในกามคุณ เพลิดเพลินในรส

ทิฏฐุปาทาน ความยึดมั่นในทิฏฐิ เป็นอุปาทานที่ละเอียดมากขึ้น คืออุปาทาน ยึดมั่นในจิต ความยึดมั่นแบบนี้ให้ผลเกิดขึ้นร้ายแรงกว่าการยึดมั่นถือมั่นในกาม คิดดูความขัดแย้งในสังคมเพราะอะไร ก็เพราะจิตที่ทะเลาะกัน เรื่องทิฏฐิ ความเห็น จะเป็นเรื่องศาสนาก็ดี จะเป็นเรื่องการเมืองก็ดี เป็นเรื่องของสังคมก็ดี ก็เป็นเรื่องทิฏฐิว่า ใครถูกใครผิด เราแบ่งเป็นพรรคเป็นพวก เป็นเพราะทิฏฐิไม่ยอม แล้วก็เกิดการขัดแย้งกัน ทะเลาะเบาะแว้งกันระหว่างบุคคล ก็อาศัยทิฏฐิ ยึดว่าเราถูก เขาผิด ยังไง**เราก็ถูกและเขาไม่ควรทำอย่างนั้น** เราไปหาเรื่องกลุ้ม ก็กลุ้มเรื่อง ทิฏฐิ ไม่ยอมปล่อย หรือถ้าหากผิดจริง ๆ ก็ต้องหาทางด้วยความเมตตากรุณาแก้ไขสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกัน หาทางจบ ไม่ยึดมั่นไว้ ตราบใดที่เรายังยึดไว้ มันก็ยังมีเรื่องขัดแย้งอยู่ มีเรื่องทะเลาะอยู่ ยังไม่ลืม ยังมีเรื่องบาดหมางอยู่ ยังเป็นเรื่องมีปัญหา สร้างไปถึงปัญหาสังคม ปัญหาโลก ผลที่เกิดขึ้นมันร้ายแรงกว่าอุปาทานแบบที่ ๑

สีลัพพตุปาทาน เป็นอุปาทานแบบที่ ๓ การยึดมั่นถือมั่นในศีล พรต คือ คิดว่าถ้าได้รักษาศีลอย่างดีปฏิบัติในข้อวัตรอย่างนี้จะนำความบริสุทธิ์ให้เกิดขึ้น อาศัยวิธีการอย่างเดียวยึดเอาไว้จะเหมาะสมกับสถานะการณ์ จะเหมาะสมกับบุคคลที่เราอยู่กันก็เหมือนกับที่เล่าให้ฟังเรื่องคนที่ฝึกสติจนภรรยากับลูกรำคาญจะตายอยู่แล้ว เพราะ สีลัพพตุปาทาน การทำสติจะต้องมีรูปแบบอย่างนี้ จะต้องประพฤติอย่างนี้จึงจะได้เราปฏิบัติอย่างนี้ ยกตัวอย่างง่าย ๆ เราเป็นลูกศิษย์สายวัดป่า สายวัดป่าถูกแล้ว สายอื่นผิดหมด เกิดความยึดมั่นในศีลในพรต

อาตมาเพิ่งไปสอนที่สำนักปฏิบัติ สายปฏิบัติของชาวฮินดูที่ประเทศอินเดีย เขานิมนต์ไปสอนเรื่องเกี่ยวกับเป้าหมายของพระพุทธศาสนาและวิธีปฏิบัติเพื่อถึงเป้าหมาย เขามีความนอบน้อมถ่อมตนดี อยากรู้ว่าเราสอนยังไง คือเขาก็มีวิธีของเขาแต่เขาก็อยากรู้วิธีของเรา ไม่ได้ถือทิฏฐิ ดูเขาเข้าง่ายกว่าชาวพุทธบางคน ที่มีทิฐิความเห็น ก็เป็นปัญหาโลกแตกจริง ๆ เรารู้จักการกระทำในศีลเพื่ออะไร อย่างหลวงพ่อชาบอก ที่เรารักษาศีลเพื่อเป้าหมายอะไร **เป้าหมายการรักษาศีลคือเพื่อรู้เจตนาของตัวเอง และก็ไม่ได้เกี่ยวกับเพื่อได้ประพฤติงดงามคืออันนั้นก็เป็นผล เป็นผลที่ดีที่แถม แต่ที่แท้จริง เรารักษาศีลเพื่อ รู้จักกระแสของจิตใจของเรา** จะได้เห็นเจตนาว่าที่

เราสร้างความทุกข์ หรือจะพ้นจากความทุกข์ ในเมื่อเราเข้าใจในเจตนาของตัวเอง เข้าใจในการเคลื่อนไหวของจิตใจเรามันถูกผลักดันโดยอะไร แล้วเราจะอาศัย ธรรมะข้อไหนเพื่อปล่อยวางให้ได้ **นี่เป็นส่วนที่ช่วยเราในชีวิตประจำวัน สร้างความเข้าใจในตัวเองให้มากขึ้น ไม่ใช่ว่าใช้ศีลตีกรอบให้แคบ ๆ เพื่อเป็นคนอึดอัด หรือ กลัว** กลัวว่า ทำอย่างนี้ทำอย่างนั้น จะไม่บริสุทธิ์ จะเป็นผู้ที่สร้างสิ่งที่ไม่บริสุทธิ์ในโลกและทำให้ตัวเองเศร้าหมอง ก็ทุกข์อยู่ในระดับนึง แต่มันไม่ถูกในหลักของการรู้จักปล่อย รู้จักวาง รู้จักอยู่ด้วยปัญญาที่พระพุทธเจ้าปรารถนาให้เราเข้าถึงใน สีลัพตตุปาทาน ยึดมั่นถือมั่นในศีลในพรต อาตมาเองก็เป็นนักบวช คือการเป็นนักบวชก็ดีหลายอย่าง แต่ถ้าหากว่าเราเพียงแต่ยึดเอาไว้ เราไม่พิจารณา ไม่สร้างความเข้าใจที่ลึกซึ้ง ในเป้าหมายวิธีการปฏิบัติของพระพุทธองค์เพื่อการปล่อยวาง ก็เรียกว่า ศีล ๒๒๗ ข้อ ก็ไม่ได้ช่วยเท่าไหร่ บางทียิ่งสร้างปัญหา เป็นพระก็ดี เป็นฆราวาสก็ดี **เราเอาศีลและการฝึกหัดปฏิบัติของเราให้เป็นพื้นฐานในการสร้างการรู้ตัว สร้างความรู้เท่าทันในความรู้สึกของตัวเอง เพื่อไม่ไปเกาะสร้างความหลงในอารมณ์ต่าง ๆ** จะเป็นอารมณ์ของความพอใจก็ดี จะเป็นอารมณ์ของความไม่พอใจก็ดี พอมันเกาะอารมณ์ไว้มันก็เป็นทุกข์อีก ยึดเอาไว้ สร้างเหตุผลเพื่อให้พอกพูนอารมณ์เหล่านั้นอุ้มความทุกข์เอาไว้ ก็น่าสงสาร

ข้อที่ ๔ ที่เป็นพื้นฐานของอุปาทาน เรียกว่า อัตตวาทุปาทาน คือการยึดไว้ในการสมมติว่ามีตัวมีตน ต้องเข้าใจเรื่องภาษา ไม่ใช่ว่ายึดไว้ในการเป็นตัวเป็นตน ยึดไว้ในการสมมติว่า มีตัวมีตน มันต่างกัน เพราะว่า ตัวตน ไม่มี คือพิจารณาเท่าไหร่ สังเกตเท่าไหร่ ไม่มีอะไรที่เป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา เป็นแก่นเป็นสารของบุคคลนี้ ไม่มี เพราะอะไร เพราะเป็นของไม่เที่ยง ร่างกายก็จะยึดไว้เป็นตัวตน ยิ่งยึดไว้ในความรู้สึกของจิตใจ มันยิ่งไม่เที่ยง และยิ่งไม่สมควรที่จะยึดเอาไว้ เพราะไม่มีสาระ เราสามารถที่จะฝึกฝนให้รู้จักใช้จิตใจนี้ให้เป็นประโยชน์ที่เข้าสู่การประโยชน์สูงสุดในโลกนี้ แต่ว่าไม่ได้เป็นตัวเป็นตน ไม่เป็นอัตตาตัวตน เราต้องเข้าใจในสภาวะธรรมชาติ

อัตตวาทุปาทาน ยึดไว้ในการสมมติความมีตัวมีตน เป็นเรื่องที่เราต้องรู้จักแยกออกเพราะว่า เมื่อเรายึดไว้ เรื่องร่างกายยึดไว้เราก็เป็นทุกข์ในจิตใจ เวทนา รู้สึกที่เป็นสุขก็ดีทุกข์ก็ดี ไม่สุขไม่ทุกข์ก็ดี ยึดไว้ก็ค่อยสลาย ยึดไปเท่าไหร่ก็สลาย ยึดไม่ได้จับไม่ได้ เก็บเอาไว้เป็นก้อนก็ไม่ได้ สัญญา ความจำก็ยิ่งไม่ได้คิดดู อายุมากขึ้น ๆ สัญญาไม่น่าไว้ใจเลย

ทุกวันนี้มีพระบางรูป โยมบางคน พยายามจะเก็บข้อมูลเอาไว้ เรียบเรียงเอาไว้เป็นประวัติของอาตมา บางทีท่านเหล่านั้นก็มานั่งทบทวน มีอะไรเกิดขึ้นมีหลักฐานอะไร จำไม่ได้หรือจำได้ ไม่ใช่ความจำของเรา เพราะไปจำอดีตในเรื่องอื่น

ใกล้เคียงกัน แต่ก็ไม่เหมือน เรียกว่า สัญญาไม่เที่ยงจริง ๆ จะให้เป็นตัวเป็นตนเป็นเราที่แน่นอนไม่แก่ไม่เฒ่าเป็นไปไม่ได้

ยิ่งเราพูดเรื่องสังขาร การปรุงแต่ง จะหาที่จบก็ยาก ก็ยิ่งไม่เป็นแก่น วิญญาณก็ยิ่งละเอียดเข้าไปใหญ่ การรับรู้ มันคอยต่อเนื่องคอยเชื่อมความรู้สึกต่างๆ เราต้องยอมรับว่า **ที่เราเป็นอัตตา เป็นตัวเป็นตน ก็สมมติ อัตตวาทุปาทาน อย่าไปยึดในการสมมติมีตัวมีตน ก็เรารู้ว่ามีเรา แล้วก็รู้ว่า พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญกับการฝึกสิ่งที่สมมติอยู่** เช่น เมื่อวานที่โยมพูดเรื่องอตฺตสมฺมาปณิธิ ตั้งตนไว้ชอบ เป็นมงคลอย่างยิ่ง พระพุทธเจ้าว่าไม่มีตัวไม่มีตน แต่คือมีอะไรที่เป็นเราที่เราต้องรับผิดชอบอยู่ จะให้เป็นแก่นเป็นสารให้ถาวรไม่ให้เปลี่ยนไปอย่างนี้เป็นไปไม่ได้ แต่ว่าส่วนที่เป็นความรู้สึกว่าเรา **เราต้องฝึกให้อยู่ในขอบเขตของความมีสติ มีปัญญา มีการรู้แล้ววาง ธรรมบท อัตตาหิ อัตโนนาโถ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน เป็นที่พึ่งเพราะอะไร เพราะสามารถที่จะฝึกได้ สามารถที่จะเพาะปัญญาได้ สามารถที่จะสร้างความเข้าถึงความเป็นจริงได้ แต่ว่าจะยึดเอาไว้ให้เป็นตัวเป็นตน เป็นสิ่งที่ถาวรมั่นคงตลอดกาลนานนั้นเป็นไปไม่ได้** เราต้องยอมปล่อย

อุปาทานเป็นเหตุอย่างหนึ่งที่พระพุทธเจ้าให้เราเป็นผู้พิจารณาฝึกตัวเองให้ดี เพราะอุปาทานเมื่อครอบงำจิตใจของเราแล้ว จะสร้างความทุกข์ ไม่มีทางที่จะได้อย่างอื่น บางที

ส่วนหนึ่งอาจจะได้ความสุข ได้สนองอารมณ์ของกามคุณ แต่มันแป๊บเดียวแล้วก็หาย หรือยึดไว้ในสิ่งที่ทำให้ตัวเรารู้ตัวเราดี พรรคพวกของเราดี แต่ก็อาจจะมีความสุขอยู่แค่แป๊บเดียว แล้วโทษจะหลั่งไหลเข้ามา **เราเข้าใจในขอบเขตของสิ่งที่เรายึดไว้ เรารู้ว่ายึดไปแล้วในที่สุดผลที่ปรากฏก็คือ ความทุกข์ เรารอบคอบดีกว่า ยอมเป็นผู้ปล่อยผู้วางดีกว่า อย่างนั้นจะเป็นผู้ปลดเปลื้องออกจากความทุกข์ได้ เรียกว่าเป็นสมรรถภาพของมนุษย์เรา สามารถที่จะลิ้มรสของการดับทุกข์** เป็นเหตุที่ พระพุทธเจ้าสอนให้ อริยสัจ ๔ เป็นแกนคำสอนของท่าน เป็นแกนของการปฏิบัติ เมื่อเราตั้งสติไว้ หรือพยายามให้มีความสงบอยู่ เพื่อได้คอยสังเกตดูว่า อุปาทาน การยึดไว้มีอะไรบ้างที่เป็นเหตุ ที่ทำให้ความอึดอัดหรือความรู้สึกเศร้าหมองเกิดขึ้น ทำให้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เพราะเมื่อมี เมื่อเข้าใจในเหตุก็สามารถที่จะละได้

อุปาทาน ๔

ความยึดมั่น ความถือมั่นด้วยอำนาจกิเลส ความยึดติดอันเนื่องมาแต่ตัณหา ผูกพันเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง

๑. **กามุปาทาน** ความยึดมั่นในกามคือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่น่าใคร่ น่าพอใจ

๒. **ทิฏฐุปาทาน** ความยึดมั่นในทิฏฐิหรือทฤษฎี คือความเห็น ลัทธิหรือหลักคำสอนต่าง ๆ

๓. **สีลัพพตุปาทาน** ความยึดมั่นในศีลและพรต คือ ถือว่าจะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้เพียงด้วยศีลและวัตร หลักความประพฤติ ข้อปฏิบัติ แบบแผนระเบียบ วิธี ขนบธรรมเนียมประเพณี ลัทธิ ประเพณีต่าง ๆ ถือว่าจะต้องเป็นอย่างนั้น ๆ โดยปฏิบัติตาม ๆ กันไปอย่างงมงาย หรือโดยนิยมว่าขลัง ว่าศักดิ์สิทธิ์ มิได้เป็นไปด้วยความรู้ความเข้าใจตามหลักความสัมพันธ์แห่งเหตุและผล

๔. **อัตตวาทุปาทาน** ความยึดมั่นในวาทะว่าตัวตน คือความถือหรือสำคัญหมายอยู่ภายในว่ามีตัวตน ที่จะได้ ที่จะเป็น ที่จะมี ที่จะสูญสลาย ถูกบีบคั้นทำลาย หรือเป็นเจ้าของ ไม่มองเห็นสภาวะของสิ่งทั้งปวง อันรวมทั้งตัวตนเป็นแต่เพียงสิ่งที่ประชุม ประกอบกันเข้า เป็นไปตามเหตุปัจจัยทั้งหลายที่มาสัมพันธ์กันล้วน ๆ

อ้างอิงจาก พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

"นิวรณ์" อุปสรรคขัดขวาง

"นิวรณ์" อุปสรรคขัดขวาง

การพิจารณาอริยสัจ เป็นแก่นของการปฏิบัติ ถ้าเราเป็นชาวพุทธ สนใจเข้าใจในอริยสัจ จิตของเราก็จำเป็นที่จะต้องสงบพอสมควร จะว่าสงบนิ่งไม่กระดุกกระดิกก็ไม่ใช่ แต่ว่า ต้องสงบสว่างและเบิกบานพอสมควร ที่จะได้เข้าใจในเป้าหมายของพระพุทธองค์ ในวิธีภาวนาทั้งหมดก็หลายวิธี อย่างอานาปานสติก็ดี หรือแม้แต่การทำวัตรสวดมนต์ก็ดี ก็เป็นวิธีที่ทำให้จิตใจสงบได้ สวดมนต์ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น ถ้าเราให้จิตอยู่กับการกระทำ ก็เป็นการฝึกจิตใจของเรา เป็นการภาวนา หรือจะยกประเด็นของอสุภกรรมฐานก็ดี แผ่เมตตา เจริญพรหมวิหาร ๔ หรือจะเฉพาะเจริญเมตตา ก็เป็นกรรมฐานที่มีไว้แต่สมัยพุทธกาล ล้วนแต่อาศัยอย่างหนึ่ง ก็คืออาศัยจิตใจที่สงบ เราต้องสนใจในสิ่งที่ขัดขวางต่อความสงบนั้น และเราต้องยอมรับว่า เป็นสิ่งที่อยู่ในจิตใจของเรา เช่น ที่พระพุทธเจ้าท่านพูดถึงนิวรณ์

นิวรณ์คือสิ่งที่กีดกันคุณงามความดีของเรา หรือทำให้สติน้อยลง และขัดขวางต่อปัญญาไม่ให้เกิดขึ้น เป็นอุปสรรคจริง ๆ ไม่ใช่ว่าจะเป็นอุปสรรคเฉพาะเวลาเรานั่ง

สมาธิ เราเดินจงกรมภาวนาอยู่ ก็เป็นอุปสรรค เมื่อไหร่มีอารมณ์นั้นขึ้นมา เพราะมันเป็นเครื่องเศร้าหมองในจิตใจ

พระพุทธเจ้าระบุนิวรณ์ไว้ ๕ อย่าง

กามฉันทะ ความพอใจในกาม

พยาบาท คืออำนาจของความไม่พอใจ ของความโกรธ หรือโทสะภายในจิตใจและลำเอียงต่อสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่รัก ไม่อยากให้มี เป็นเหตุทำให้จิตใจเศร้าหมอง หรือ

ถีนะมิทธะ ความง่วงเหงาหาวนอน สะลึมสะลือจิตใจไม่ค่อยชัดเจน

อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญวุ่นวาย คิดนี่คิดโน่น ปรุงแต่งอยู่เรื่อย จิตไม่ค่อยนิ่ง

วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย เราเป็นชาวพุทธ เราควรจะตั้งประเด็นสงสัยในบางอย่าง แต่ว่าความสงสัยนั้นต้องอยู่ในเกณฑ์ที่ช่วยให้เราพิจารณา หรือช่วยให้เราสังเกตอย่างรอบคอบถี่ถ้วน ถ้าเป็นความโลเลสงสัยที่ทำให้จิตไม่ค่อยมั่นคง และไม่รู้จะเอาทางไหนทิศไหน วิธีปฏิบัติอย่างไร วิธีฝึกตัวเองอย่างไร อยู่ที่ครูบาอาจารย์องค์ไหน อยู่ที่สถานที่ไหน และทำอะไรไม่ค่อยได้เลย ความสงสัยขัดขวาง **การที่ตั้งประเด็นสังเกตเพื่อเข้าใจให้ชัดเจน บางทีก็ต้องอาศัยความสงสัย คือ ใช้ความสงสัยเป็นประโยชน์ได้** แต่ไม่ควรจะสงสัยในบางอย่าง เช่น สงสัยในพระรัตนตรัย แต่ถ้าเอ๊ะ...พระพุทธเจ้าว่า ทุกสิ่งทุกอย่าง...

เป็นอนิจจัง ทุกขังอนัตตา เอ...จริงรึเปล่า เออ...ก็น่าสงสัย เพราะจะช่วยให้เรา พิจารณาอย่างถี่ถ้วนอย่างละเอียดและจะเป็นกำลังที่ทำให้เราฉลาดมากขึ้น หรือพระพุทธเจ้าว่า อริยสัจ ๔ เป็นสิ่งที่ดี...ยังไงหนอ อ้าว...เราก็ต้องสงสัยไว้ก่อน แล้วค่อย ๆ สังเกต ค่อยใช้เป็นอุปกรณ์ เป็นเครื่องมือในการค้นคว้าหลักธรรมที่แท้จริง อย่างนี้ก็ช่วยเปิดทางให้ แต่ **วิจิกิจฉา เป็นสิ่งขัดขวางต่อคุณงามความดีของเรา ไปทำให้มีความเศร้าหมอง ทำให้มีความทุกข์**

ในแง่หนึ่ง นิวรณ์ทั้ง ๕ ที่อาตมาได้เคยพูดอยู่ว่า กิเลสชอบหาเหตุผล อันนี้ก็เช่นเดียวกัน นิวรณ์ก็มีเหตุผลเหมือนกันว่า ถ้าหากว่าเราได้ทำอย่างนี้น่าจะทำให้ความทุกข์น้อยลง ถ้าได้สนองอารมณ์อย่างนี้ ถ้าได้อย่างนั้นอีกสักอย่าง ก็น่าจะสบายกันสักทีล่ะ อยากจะได้ตามอารมณ์ความชอบใจของตัวเอง เพลิดเพลินในกามคุณ ถ้าได้ตามที่ชอบใจ แล้วจะช่วยทำให้ความทุกข์น้อยลง แต่ว่า แท้ที่จริง ก็ไม่เป็นอย่างนั้น หรือเรียกว่า สนองอารมณ์ของความพอใจอย่างไรก็ต้องจัดการกับเขาให้ได้...ก็จะพอใจ ได้ระบายอารมณ์เสียที...ก็ยิ่งไปกันใหญ่

ความง่วงนอน บางทีนั่งสมาธิแล้วง่วงนอน สบายไม่ต้องคิดอะไร แต่จิตมันห่างจากความเบิกบาน...ห่างไกลลิบเลย ไม่ค่อยได้ช่วย นิวรณ์ก็มีเหตุผลเพื่อออกจากความทุกข์

แต่ว่าเป็นเหตุผลของกิเลส เป็นเหตุผลของผู้ที่ปัญญายังไม่เจริญเติบโตอยู่ เราผู้เป็น**ลูกศิษย์ของพระพุทธองค์ ต้องเป็นผู้ที่พยายามแสวงหาเหตุผลที่เข้าข้างหลักของความเป็นจริง คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะช่วยทำให้เรามีความสุขที่แท้จริง อันนี้เป็นเหตุ**

พระพุทธเจ้าทรงยกการเปรียบเทียบเกี่ยวกับนิวรณ์ ท่านก็มีวิธีเปรียบเทียบหลายอย่าง ท่านเปรียบเทียบกับ "น้ำ" ถ้าหากว่า เอาสีไปใส่ในน้ำเหมือนกับเวลาเพลิดเพลินในกาม หรือความพอใจในกาม ก็เอาสีใส่เข้าไป สีก็จะเปลี่ยนความดั้งเดิมของ "น้ำ" จากที่แจ่มใสดี พอมีสีเข้าไป ก็เริ่มมืด เริ่มเปลี่ยนสภาพ ที่ทำให้มองไม่เห็น ไม่ชัด จิตใจของเราก็เช่นเดียวกัน เพราะมีอารมณ์ของความเพลิดเพลิน หรือความพอใจในกามารมณ์ สภาพจิตใจ เปลี่ยนจากการสว่าง ก็เริ่มมืด ๆ เริ่มหมดความแจ่มใส อย่าง**พระพุทธเจ้าเปรียบเทียบ "น้ำ" อารมณ์ประกอบด้วยโทสะ ความไม่พอใจ เหมือนกับน้ำเดือด ธรรมชาติของ "น้ำ" นิ่ง เย็น ปลอดโปร่งดี แต่พอทำให้เดือด ก็ไม่ค่อยชัดเจนแล้ว ไม่นิ่งแล้ว**

ถีนะมิทธะครอบงำ ก็เหมือนกับมีสาหร่ายมาครอบงำทำให้ไม่ค่อยชัด ต้องแหวกออก ถึงจะเห็นน้ำ เหมือนกับเราต้องแหวกส่วนที่เป็นถีนะมิทธะออกจากจิตใจของเรา จึงจะค่อยเบิกบานและชัดเจนยิ่งขึ้น

แล้วก็เวลา**ฟุ้งซ่านก็เหมือนกับมีลมพัด** ทำให้หมดความนิ่ง ทำให้มันขุ่น ๆ ขึ้นมา **ส่วนความโลเลสงสัยก็เหมือน "น้ำ" ที่เอาดินเข้าไปผสม** ก็จะขุ่น ๆ แล้วก็เอาไปวางไว้ในตู้ที่มิดชิด มองเห็นความชัดเจนไม่ได้เลย **เป็นแง่ที่เปรียบเทียบกับ "น้ำ" แต่ว่าธรรมชาติของน้ำ แจ่มใสดี ใสสะอาดดี นิ่ง ๆ อยู่ดี แต่มันถูกอะไรจากภายนอกมาครอบงำ เช่นเดียวกันกับจิตใจของเรา** เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าได้บอก สภาพของจิต คือเป็นประภัสสรสว่าง เบิกบาน เหมือนกับมีแสง Radiant All Around (รัศมีโดยรอบ) แต่ก็มี**อุปกิเลสมาครอบงำ สัญจรเข้ามาเป็นอาคันตุกะ ไม่ใช่เป็นของที่อยู่ประจำ ไม่ใช่ของที่เป็นของดั้งเดิม**

อารมณ์ เป็นอาคันตุกะ เป็นแขกที่มาเยี่ยมจิตใจของเรา แล้วเราก็อุตส่าห์ยิ้มแย้มแจ่มใส ต้อนรับอยู่เรื่อย หลวงพ่อชาท่านเคยว่า **การภาวนาก็ไม่ยากนะ เหมือนกับ ถ้าเราอยู่ในห้องสักห้อง แล้วก็มีเก้าอี้ตัวเดียว ก็ให้นั่งเก้าอี้นั้นไว้ คนอื่นเข้ามา เราก็ไม่ลุก เดี๋ยวเขาเห็นว่าเขาไม่มีที่นั่ง เขาก็ออกไป** นี่ก็เหมือนกัน เราอยู่กับจิตของเรา อยู่กับจิตด้วยสติด้วยปัญญา ความนิ่งมันก็ค่อยปรากฏ ความสว่าง ความเบิกบานก็ค่อยปรากฏ ความสงบก็ค่อย ปรากฏ เราพร้อมสงบเป็นพื้นฐานที่จะได้**คุณสมบัติอย่างหนึ่งของจิตที่สงบ พระพุทธเจ้าเรียกกัมมนีโย คือจิตพร้อมที่จะทำงาน การทำงานของความสงบ คือ การพิจารณาตามหลักความเป็นจริง**

อาศัยจิตที่สงบเอาไว้ก่อน อย่างน้อยในระดับหนึ่ง จะรอให้สงบที่ซู๊ดดด...ก็รอไปเหอะ...คือเพราะว่าความอยากของเราวาดภาพว่า แหม...สงบอย่างนี้ สงบเท่าไร เราก็พิจารณา เพราะว่ามีความสงบแล้วเราก็ได้พิจารณา พิจารณาแล้วความสงบก็ยิ่งขึ้น คือถ้าอยู่ในเกณฑ์ **คือมีธรรมะที่ตั้งมั่นอยู่ ส่วนการพิจารณา คือไม่ออกไปในทางฟุ้งซ่าน พิจารณาด้วยหลักธรรมที่เราเรียกว่า โยนิโสมนสิการ** พิจารณาด้วยหลักธรรมก็ช่วยให้จิตใจสงบเยือกเย็น เมื่อสงบเยือกเย็นยิ่งสามารถที่จะพิจารณา เกื้อหนุนกัน อิงอาศัยกัน ในการทำให้จิตใจสงบก็เป็นการกลับมาสู่พื้นฐานของจิตที่มีอยู่ ที่สว่าง เบิกบานอยู่

เรายินดีในการละอกุศลธรรมที่ครอบงำจิต เพราะว่านิวรณ์เป็นอกุศลธรรม เป็น กามฉันทะ พยาบาท ถีนะมิทธะ ทั้งหมด อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา เป็นอกุศลธรรมในตัว ไม่มีวันไหนที่ความโกรธจะเป็นสิ่งที่ดี ไม่มีวันไหนที่ความฟุ้งซ่านจะเป็นสิ่งที่ดี ก็เป็นนิวรณ์ เป็นอกุศลธรรมอยู่ในตัว **เราต้องฉลาดในการแก้ไข เราต้องรู้จักหาอุบายทำให้จิตอยู่ คือ อาศัยกำลังของสติ อาศัยกำลังของการคอยพิจารณา**ว่าอุบายแบบไหนดี **ถ้ากำลังเพลิดเพลินในกาม ก็พิจารณาเรื่องร่างกาย พิจารณาอสุภกรรมฐาน ว่าไม่สวยไม่งาม เป็นของที่ไม่ค่อยเป็นแก่นสารของชีวิตเราเท่าไร** เราต้องอาศัยร่างกายก็จริงอยู่ แต่ว่าก็มีความบกพร่องอยู่ในตัว คือ ถ้าดีจริง ๆ สะอาด

สะอ้านจริง ๆ ไม่ต้องอาบน้ำอยู่ได้กี่วัน ถ้าไม่อาบน้ำ หรือไม่แปรงฟัน อยู่ไม่ได้ ขยะแขยงจริง ๆ ที่อยู่ได้น่ะ เพราะเราคอยดูแลอยู่ มีความบกพร่องในตัวเป็นธรรมชาติ แต่เราไม่หลงก็แค่นั้น ไม่ต้องไปเกลียดยังไงก็ต้องให้เป็นเพื่อนของร่างกายไว้ก่อน เพราะเราต้องอาศัยการทะนุถนอมรักษา เหมือนกับอาตมาเมื่อสมัยก่อนไม่ยอมนั่งเก้าอี้หรอก แต่เดี๋ยวนี้ต้องยอมแล้ว เพราะเราต้องอยู่กับร่างกาย และเรารู้ว่ามีขอบเขต ไม่สามารถที่จะอยู่อย่างสุขสบายได้ การพิจารณาเรื่องร่างกาย บางทีก็พิจารณาในธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นสักแต่ว่า...ธาตุตามธรรมชาติ เรายอมรับนะ ธรรมชาติก็เป็นอย่างนี้ เราจะต้องดูแลไป เพื่อธรรมชาติจะได้อยู่ไปนาน ๆ เหมือนกับเรามีต้นไม้ เราก็รดน้ำเป็นครั้งคราว ไม่ใช่ว่าปลูกต้นไม้แล้วทิ้งเอาไว้ ไม่รดน้ำ เราก็อาศัยธาตุตามธรรมชาติ ก็คอยดูแลกันไป แต่ว่าไม่หลง ไม่ปรนเปรอ

ความโกรธก็เช่นเดียวกัน พระพุทธเจ้าให้เราพิจารณาด้วยเมตตา ซึ่งเป็นอุบายที่เรียกว่า ใช้มาตั้งแต่สมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าสนับสนุนให้**เจริญเมตตาภาวนามาก ๆ เพื่อไม่ให้จิตใจเศร้าหมองด้วยความไม่พอใจ ความไม่ชอบใจ ความโกรธ** แต่บางครั้ง เมตตาไม่ออกเลยก็มี ก็เป็นปกติ จิตใจของเรา บางทีก็ไม่อยากยอม อันนี้เป็นเหตุที่ยังไงเราก็ต้องยอมรับ ตามพระพุทธเจ้าเห็นว่าเรื่องอารมณ์ของความโกรธสร้างความ

ไม่พอใจ ความไม่ชอบใจ มันมีโทษ แล้วโทษไม่ใช่น้อยนะ พระพุทธเจ้าบอกโทษมาก! เพราะจะพาเราไปในทิศทางที่ไม่ดี ในแง่หนึ่ง คือ ถ้าเมตตาไม่ขึ้น สำหรับอาตมาพิจารณาในการ... เอ๊ะ...เรายึดอะไรไว้เป็นทิฏฐิความเห็น

ตราบใดที่เรายึดมั่นถือมั่นในทิฏฐิ ว่าเราถูกเขาผิด เราดีเขาไม่ดี อะไรอย่างนี้ ก็เป็นเหตุให้ขัดแย้ง ในเมื่อเป็นอย่างนั้น ก็ไม่มีทางที่จะได้มีความสุขปลอดโปร่งเลย เราก็ต้องยอมสละทิฏฐิของเรา และเราต้องคอยดูว่า เรากำลังยึดไว้ในความเห็นอะไรบ้าง เราต้องพิจารณาอย่างถี่ถ้วน อาตมาว่าน่าจะปลอดโปร่งดี เป็นแง่หนึ่ง สำหรับการแก้ไขอารมณ์ของความที่เป็นนิวรณ์ ขัดขวางต่อคุณงามความดีของเรา ความสงบก็เช่นเดียวกัน ต้องหาอุบาย อุบายที่พระพุทธเจ้าให้สำหรับการแก้ไข **ทวนกระแสของความง่วงเหงาหาวนอนมากเหลือเกิน** อย่างเช่น อยู่ในอิริยาบถไหนก็**ให้ตั้งสติไว้ในอิริยาบถนั้นให้ชัดเจน ว่าเรากำลังนั่งอยู่ ก็ให้ทบทวนความรู้สึกในการนั่งให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ก็ทำให้เหมือนกับปลุกเร้าสติให้เกิดขึ้น** เพราะบางครั้งเวลาง่วงนอน ตอนง่วงก็ง่วง เหมือนจิตฝ้าฟาง เบลอ ๆ อยู่ เมื่อเป็นอย่างนั้น บางทีลืมว่าเรากำลังทำอะไร เลยต้องเอากลับมาที่การนั่ง ความรู้สึกในการนั่งทำให้มีกำลังในการนั่งได้อย่างไร หรือจะเดินจะยืนก็แล้วแต่ กลับมาที่การตั้งหลัก **เหมือนกับปลุกเร้าสติใหม่ขึ้นมา**

หรือทบทวนข้อธรรมะ คือเราอาศัย อย่างที่อาตมาพูดอยู่ คือวิตก ยกประเด็นขึ้นมาสู่จิตใจที่จะคิด แต่ให้เป็นเรื่องของธรรมะ ให้วิตกขึ้นมา ให้ยกขึ้นมาคิดทบทวนธรรมะ ข้อใดข้อหนึ่งที่น่าสนใจ หรือที่กำลังพิจารณาอยู่ ยกให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ยกขึ้นมาคิด ยกขึ้นมาพิจารณา ยกมาทบทวน คือให้จิตทำงาน ให้มีงานทำ เพราะบางทีงานไม่พอ เลยเบื่อ เลยง่วงไว้ก่อน ต้องให้มีงานทำ เช่น กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น จดจ่ออยู่ที่ปลายจมูกบางทีน้อยเกินไป เราตามความรู้สึกจากปลายจมูกเข้าไปสู่ร่างกายของเรา ลงไปถึงหน้าอก ไปถึงหน้าท้อง...จากหน้าท้อง ออกไปทางปลายจมูก คือ ให้มีงานทำที่ชัดเจนยิ่งขึ้น เมื่องานทำมีมากขึ้น เราก็จะมีสติอยู่ในตัว จะมีกำลังของจิตขึ้นมาในตัว ก็เป็นธรรมชาติของจิต ต้องให้มีงานทำ มนุษย์จำเป็นต้องมีงานทำ จนถึงวันตาย แต่ว่างานของผู้ปฏิบัติเป็นงานละเอียด เป็นงานดูแลจิตใจของเจ้าของ

ความฟุ้งซ่าน ไม่ต้องดูอะไรมาก เพราะฟุ้งซ่านอยู่แล้ว เรากำหนดในสิ่งที่สบาย ความรู้สึกของลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หรือความรู้สึกของร่างกายที่รู้สึกสบาย ๆ หรือที่ทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง **จิตฟุ้งซ่านก็ต้องหาอะไรที่สบาย ๆ ได้ยกประเด็นขึ้นมาเพื่อเป็นที่กำหนด จิตจะได้อ่อนลง สบายขึ้น**

ความลังเลสงสัย อาตมาเองอาศัยแก้ไขความสงสัย **แทนที่จะคิดหาคำตอบของความสงสัยนั้น เราทิ้งไว้ก่อน แล้วกำหนดที่ความรู้สึกของร่างกายให้สติอยู่ในร่างกาย ถ้าสติมากขึ้น สัมปชัญญะความชัดเจนในจิตใจมากขึ้น ความสงสัยจะหายไปโดยปริยาย** การสร้างการต่อเนื่องของสติต้องอาศัยร่างกาย ความรู้สึกในร่างกาย การเคลื่อนไหวของร่างกาย ความสัมผัสของร่างกาย ของที่เป็นรูปธรรม พอที่จะจับได้ รู้สึกได้ ก็ให้กำหนดอยู่ที่นั่น มันก็จะช่วยให้มีการประคับประคองสติให้อยู่อย่างนี้ ก่อนที่จะสงบ คือ **ไม่ว่าเป็นใคร เป็นฆราวาสก็ดี เป็นนักบวชก็ดี เป็นผู้ปฏิบัติใหม่ก็ดี เป็นผู้ปฏิบัติเก่าก็ดี จิตใจจะสงบ ต้องผ่านนิวรณ์ให้ได้ คือ ต้องฉลาดในการแก้ไขนิวรณ์ ไม่ให้นิวรณ์ครอบงำ**

แง่ที่ธรรมชาติของจิต สิ่งที่เป็นอุปสรรคก็มี แต่ก็เหมือนกับที่หลวงพ่อชาท่านพูด เช่น จะดับไฟ ก็ต้องเอาน้ำไปเทที่ไฟ จะไปเทที่อื่นก็ไม่ได้ ก็เป็นเรื่องธรรมดา **อยากได้ความสว่างในความมืดเราก็ต้องเปิดสวิตซ์ เปิดไฟ แก้ไขตรงที่ปัญหา**ก็ชัดเจนพอสมควร เราเลยต้องรู้จัก **ปัญหาของจิตอยู่ที่นิวรณ์ เราก็ต้องแก้ที่นิวรณ์ ให้เกิดความเข้าใจ จิตก็จะยอมสงบ เบิกบาน**

เหมือนกับคืนแรกที่เราสวดอริยมรรคมีองค์แปด เกี่ยวกับสัมมาสมาธิ พระพุทธเจ้าวางขั้นตอนของการพัฒนาจิต เพื่อปูพื้นฐาน

ของสมาธิในจิต ภาษาบาลีว่า...วิวิจเจวะ กาเมหิ วิวิจจะ อะกุสะเลหิ ธัมเมหิ...สงัดแล้วจากกามทั้งหลาย สงัดแล้วจากอกุศลทั้งหลาย คือ ให้จิตสงัดแล้วจากกาม จากอกุศลทั้งหลาย อกุศลทั้งหลายก็คือนิวรณ์นั่นเอง

ขออนุโมทนาทุกท่าน

นิวรณ์ ๕

เป็นตัวปิดกั้น ขัดขวางไม่ให้บรรลุความดี ไม่เปิดโอกาสให้ทำความดี เป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุธรรมไม่ได้ หรือทำให้เลิกล้มความตั้งใจปฏิบัติไป นิวรณ์มี ๕ อย่าง

กามฉันทะ คือ ความยินดี พอใจ เพลิดเพลินในกามคุณอารมณ์ ได้แก่ ความยินดี พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่งสัมผัสกาย) อันน่ายินดี รวมทั้งความคิดอันเกี่ยวเนื่องด้วยรูปรส เสียง กลิ่น โผฏฐัพพะนั้น

พยาบาท คือความโกรธ ความพยาบาท ความไม่พอใจ ขัดเคืองใจ

ถีนมิทธะ คือ ความขี้เกียจ ท้อแท้ อ่อนแอ หมดอาลัย ไร้กำลังทั้งกายใจ ไม่ฮึกเหิม

อุทธัจจกุกกุจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน ความคิดซัดส่ายตลอดเวลา ไม่สงบนิ่งอยู่ในความคิดใด ๆ

วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย ความไม่แน่ใจ ลังเลใจ กังวล กล้า ๆ กลัว ๆ ไม่เต็มที่ ไม่มั่นใจ

"นิวรณ์" อุปสรรคขัดขวาง

มันก็แค่นั้น

“...หลวงพ่อชา เวลาท่านสอน
สำนวนเวลาที่ท่านเคยใช้บางครั้ง
เวลาดูสิ่งที่เป็นความสุขก็ดี ความทุกข์ก็ดี
ส่งที่น่าดีใจก็ตาม สิ่งที่น่าเสียใจก็ตาม
หลวงพ่อชาท่านจะใช้คำว่า มันก็แค่นั้น
มันก็แค่นั้น...อันนี้กินความได้ไกล
ไม่น่าเอามาทำให้จิตใจเศร้าหมอง
ไม่น่าเอามาทำให้จิตใจปราศจากความปลอดโปร่ง
แม้ว่าจะเป็นสิ่งที่ ตั้งใจจะให้มีเกิดขึ้น
ให้ชีวิตประสบความสำเร็จตามที่ต้องการ
ก็อย่าให้เป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจไขว้เขว
ออกจากความปลอดโปร่ง
หรือว่าเวลาที่เกิดความทุกข์
หรือความลำบากอย่างไร
ก็อย่าให้เป็นเหตุที่ทำให้จิตใจรู้สึกแส่ส่าย
แล้วยังสามารถรักษาความมั่นคงปลอดโปร่งได้
...มันก็แค่นั้น...”


BENEATH
THE
BODHI
TREE
Pasanno Bhikk

หนทางดับทุกข์

การสร้างความเข้าใจในอริยสัจ เหมือนกับเป็นกุญแจคลายหนทางหรือช่องที่จะเข้าสู่ธรรมะที่ช่วยดับทุกข์ได้ จึงจะหาทางที่จะได้**ทางหลุดพ้นหรือเข้าสู่ความสงบ**หรือเข้าสู่ความรู้ที่แท้จริง **เราก็หาอยู่ในอริยสัจ** เหมือนเราเป็นนายพรานในป่า ในดง ไม่ใช่ว่าจะเดินไปทั่วทิศทั่วแดนหาสัตว์ที่จะล่า ก็ต้องไปที่ไร่นา สัตว์มันจะมาหาเรา นี่ก็เช่นเดียวกัน **ถ้าเราอยากได้ทางดับทุกข์ เราจะต้องมาดูในจุดตรงที่ความทุกข์เกิด**

ความทุกข์เกิดจากอุปาทาน อย่างที่เราได้สวดในบทกิจที่จะต้องทำต่ออริยสัจ จึงจะได้เข้าถึงหนทางจริง ๆ ได้ เพราะว่า เราทำหน้าที่ไม่ถูกต้อง อย่าง**ความทุกข์ ต้องกำหนด**รู้หรือต้องรู้ให้ชัดเจน ปริญเญยยัง ความทุกข์คืออะไร แล้วก็**เหตุให้เกิดทุกข์ เราก็ต้องรู้จักละเสีย** ปัญหาว่าเราจะละทุกข์ แต่อยากจะเก็บเหตุมันไว้ มันขัดกัน ขัดขวางต่อเป้าหมายที่เราปรารถนาอยู่ ถ้าจะแก้ไข เรียกว่าเข้าใจในความรู้สึกนั้นให้ชัดเจน ก็ต้องเป็นผู้พิจารณา สังเกตดูว่า เหตุที่แท้จริงคืออะไร เกิดเพราะอะไร พระพุทธเจ้าบอกว่า เหตุก็อยู่ที่ตัณหา อีกอย่างหนึ่งเกิดจากอุปาทาน แต่ว่าอุปาทาน ก็มีตัณหาก่อน

ตัณหามีอยู่ ๓ ประเภท กามตัณหา คือตัณหาในกาม เพลิดเพลินในกามคุณ ในกามารมณ์ เพลิดเพลินในสิ่งภายนอก รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ก็เป็นตัณหา ความเพลิดเพลิน รู้สึกว่าคลี่คลายความเครียดในแง่หนึ่งไม่น่าจะมีปัญหา แต่ว่าในที่สุด ก็ไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีขอบเขตที่เหมาะสม ก็สร้างความทุกข์ให้ผู้อื่นด้วย สร้างความทุกข์ให้เจ้าของด้วย นั้นก็เป็นตัณหาที่พุ่งออกไปข้างนอกเป็นส่วนใหญ่ **ภวตัณหากับวิภวตัณหาที่เป็นเรื่องภายใน ภวตัณหา คืออยากมี อยากเป็น**อะไรสักอย่าง ที่ประดับความเป็นตัวเป็นตน ความเป็นเราเป็นเขา ยึดไว้หรือมีความกระหายอยากได้อย่างนี้ อยากเป็นอย่างนี้ อยากได้ความสงบ มันก็ดีอยู่ แต่ว่าเมื่อกลายเป็นตัณหา อยากได้ฌาณ อยากได้แสงสว่าง อยากได้เก่งกว่าเพื่อน อยากดี ในสมาธิจนอาจารย์สรรเสริญเรา อย่างนี้ก็ตัณหาทั้งนั้น ก็เพราะมันอยากประดับตัวตน เมื่อเป็นอย่างนั้น ก็เป็นปัญหา อันนี้เรายกประเด็นของผู้ปฏิบัติ แต่ว่าในทางโลก เราแข่งขันกันเพื่อการสรรเสริญ แข่งขันกันเพื่อยศ เพื่อตำแหน่ง ก็อยากมีอยากเป็น ก็เป็นทุกข์อยู่

วิภวตัณหา ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น เซ็งแล้ว เบื่อแล้ว ไม่มีเป็นอย่างนี้ โลกไม่น่าเป็นอย่างนั้น ผลักออก เกิดจากแรงไม่พอใจ อยู่กับความรู้สึกที่เป็นตัวเป็นตน ไม่อยากให้

เป็นอย่างนี้ ไม่อยากให้โลกเป็นอย่างนั้น ก็กลายเป็นสิ่งที่สร้างความไม่สงบ เป็นทุกข์อยู่ภายในจิตใจ

ในเมื่อเป็นอย่างนั้น คือตราบใดที่มีเหตุอยู่ ก็ต้องยอมรับว่าเราจะมีความทกข์ แต่ส่วนมากก็อยากจะอุ้มเอาไว้ แล้วก็ไม่ให้เป็นทุกข์เลย เป็นไปไม่ได้ เพราะมีเหตุเมื่อไร ผลก็ต้องปรากฏ ก็เป็นหลักของธรรมชาติ จะเอา จุดไฟแล้วไม่ให้ร้อน ก็ยากแสนยาก ธรรมชาติเป็นอย่างนั้น ไฟร้อน **กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ร้อน หนัก เป็นปัญหาอยู่ เป็นทุกข์อยู่** เป็นสิ่งที่เราต้องพยายามสังเกต เราต้องละที่ตัวตัณหา ตรงที่มีความอยากอยู่ รู้จักพอเสียที เหมือนกับหลวงพ่อชาตีความตัณหาคืออ้าไม่งับ คืออ้าปากไว้ อ้าจะเอาให้ได้ ไม่งับเสียที ก็ดูดีอยู่ ก็น่าหัวเราะ พวกเรามีแต่อยากได้ แต่ไม่อยากทุกข์ มันขัดกันอยู่ เราต้องรู้จักหยุด รู้จักพอ

ในการภาวนาหรือการปฏิบัติเพื่อเห็นชัดเจนว่า **หน้าที่ที่เรามีต่อตัณหา คือการละเสีย** ก็เป็นสิ่งที่สำคัญมาก เราทำหน้าที่ด้วยการรู้แจ้งซึ่งความทุกข์ คือยอมรับว่า อันนี้ก็เป็นทุกข์ เพราะว่าบางที โดยความรู้สึกลึก ๆ ไม่ค่อยจะยอมรับเท่าไร ว่าเราเป็นทุกข์อยู่ ถามคนส่วนมากเลย มีความทุกข์ในชีวิตไหม ไม่มี ส่วนมาก เขาไม่สังเกตชีวิตของตัวเองด้วย แต่ถ้าเราพิจารณาดูแล้ว คือความทุกข์ออกมาในรูปแบบต่าง ๆ จะออกในลักษณะที่มีความโศรกเศร้า เสียใจ ร้องไห้ อันนี้ก็เป็นทุกข์อย่างสุด ๆ

อยู่ แต่ว่าที่แค่หงุดหงิดหรือรำคาญหรือรู้สึกเครียดอยู่ ก็เป็นทุกข์ ถ้าอยู่ในสังคมสมัยนี้ไม่มีความเครียดเลย อันนี้หายาก เป็นลักษณะของชีวิตในโลกทุกวันนี้ ไม่สมดุลย์ ไม่บริบูรณ์ ไม่อิ่มเอิบ ไม่เบิกบานแจ่มใสเท่าที่ควรสำหรับผู้ปรารถนาความสงบและเบิกบาน

สมัยก่อน เวลาอยู่กับหลวงพ่อชา ก็เป็นคำถามที่หลวงพ่อจะถามอยู่เรื่อย ๆ ว่า บางทีมีอุปสรรคในการภาวนา มีอุปสรรคในการดำเนินชีวิตในฐานะที่เราเป็นนักบวชใหม่ๆ เราก็กำลังปรับตัวที่จะอยู่ **หลวงพ่อชาก็จะถามอยู่เรื่อย ทุกข์ไหม ส่วนมากก็จะปฏิเสธไว้ก่อนว่า ไม่ทุกข์** แต่ว่า ไม่ควรเป็นอย่างนี้เลย โทษเรื่องภายนอก ไม่ดูประสบการณ์ของตัวเองจริง ๆ อันนี้มันเป็น**ธรรมชาติของจิตใจมนุษย์เรา การได้พิจารณาให้ดีว่าความทุกข์มีอยู่**

ความทุกข์มี ๒ ประเภท ประเภทแรกคือมีความทุกข์ที่ทำให้จิตใจเราหวั่นไหว ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ทำให้จิตใจแปรปรวน โดยปฏิกิริยาต่าง ๆ และมีความทุกข์อีกประเภทหนึ่งที่เรายอมดู ยอมศึกษา ยอมเอาเป็นครูเป็นอาจารย์ของเรา เพื่อเข้าใจการเป็นมนุษย์ที่มีความรู้สึกอยู่ เราต้องสนใจในความทุกข์ประเภทที่ ๒ เพราะโดยปกติเราชอบวิ่งหนีความทุกข์อยู่ตลอด ไม่ยอมศึกษา ไม่ยอมสังเกต เมื่อเป็นอย่างนั้น ไม่มีวัน ที่จะได้พ้นจากความทุกข์เลย นี่ก็เป็นคำสอนของหลวงพ่อชา

การระลึกถึงความทุกข์จึงเป็นสิ่งที่สำคัญ แล้วก็เข้าใจในความทุกข์ เพราะว่าคำศัพท์ทุกข์ เป็นคำศัพท์ที่พระพุทธเจ้าใช้ ในสมัยพุทธกาล เป็นคำศัพท์ที่มีอยู่ในภาษาเดิมมาตั้งนมนาน แล้วก็เป็นภาษาง่าย ๆ เพราะว่า *'ทุกขัง'* ก็เป็นสิ่งที่มันเจ็บ มันปวด มันเสียด มันแทง ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าเอา *'สุขขัง'* เป็นความสุข ความสบาย สุขเป็นสิ่งที่ดี สมัยก่อน สังคมอินเดียเป็นสังคมที่อาศัยม้า อาศัยรถ เพื่อการเคลื่อนไหวการไปไหน รถหรือเกวียนก็มีลักษณะล้อหมุนมีตัวที่เข้าไปเกี่ยวข้อง ถ้าเป็น *'ทุกขัง'* จะเข้าไม่สนิท เข้าไม่ค่อยตรง ทำให้การหมุนเวียนของล้อไม่สะดวก ติดขัด แต่ *'สุขขัง'* เข้าไปด้วยดี รถวิ่งสะดวก

สุขกับทุกข์ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการกระทำ เมื่อติดขัด เราก็ประสบความทุกข์ เป็นในลักษณะนั้น ภาษาสมัยโบราณที่พระพุทธเจ้าได้ยืมใช้จากภาษาธรรมดาๆ แต่พระองค์นำมาใช้ในความหมายที่ลึกซึ้ง อย่างทุกข์ก็ธรรมดา ๆ แต่ว่าใช้ให้มีความหมายลึก ๆ หรืออย่างคำว่า 'นิพพาน' เราก็นึกถึงว่าเป็นเรื่องที่สูงสุดในเป้าหมายของชาวพุทธ ซึ่งก็ถูกอยู่ แต่ว่านิพพานในสมัยพุทธกาล หรือก่อนพุทธกาล นิพพานแปลว่าทำให้เย็น เช่นหุงข้าวแล้ว ร้อน ๆ กำลังเดือด เราก็ยกออกจากไฟ ก็เพื่อเอาไว้ให้มันนิพพาน จะได้เย็นลง จะได้ทานได้ คือใช้ในภาษาธรรมดา ๆ แต่พระพุทธเจ้าดึงออกมาใช้ ให้มีความหมายเฉพาะในทางพุทธศาสนา

ทุกข์เกิดจากตัณหา ตัณหาเป็นเหตุ ในเมื่อเรามีกระแสแห่งตัณหา ตัณหา คือความอยาก และเมื่อมีความอยาก อยากเท่าไร มันก็ไม่สามารถที่จะทำให้อิ่มได้เราสนองอารมณ์ของในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมมารมณ์มากเท่าไร ก็ไม่มีทางจบที่ว่า เราอิ่มแล้วร้อยเปอร์เซนต์ พอแล้วร้อยเปอร์เซนต์ ไม่ต้องการอีกแล้ว บางครั้งเราจะรู้สึกอย่างนั้น เราอยากจะออกจากการเบื่อ เช่นเราชอบอะไรสักอย่าง เป็นอาหารสักชนิดหนึ่งทานทุกวัน ๆ ในที่สุดก็น่าเบื่อจะตาย

อาตมาได้จำพรรษาที่หนึ่งอยู่ในป่าลึกที่เต่าดำ ปีแรกที่เราไปก็เป็นเหมือง ผู้คนที่ทำเหมือง เจ้าของเหมือง เขาก็เป็นคนใจดี นิมนต์ให้เราอยู่ สร้างกุฏิถวาย ให้แม่ครัวทำอาหารถวายบิณฑบาตรทุกวัน คือตอนรับบาตรแรก ๆ ชาวบ้านเขาตื่นเต้นแต่ว่าในที่สุดก็ธรรมดา อาหารไม่มากจากชาวบ้านทั่ว ๆ ไปก็ได้รับอาหารทุก ๆ วันจากแม่ครัว แม่ครัวเห็นว่าเราเป็นฝรั่ง ก็คงทานอาหารไทยไม่เป็น จึงหุงข้าวถวายทุกวัน แล้วทำไข่เจียวทุกวันเท่านั้น ยกเว้นบางวันเขาตื่นสาย ก็ได้ปลากระป๋องซึ่งอาตมาเบื่อไข่เจียว จนเห็นปลากระป๋อง แหม...ดีใจ

ตัณหามันไม่มีที่จบ อยู่ที่เราเข้าใจในตัณหา เราเข้าใจในทุกข์ เราเข้าใจในโทษของการอุ้มเก็บตัณหาไว้ในจิตใจของเรา อันนี้เป็นแง่ที่เราทำถูกต้องกับเหตุคือ เราต้องละที่เหตุ เราต้องละที่ตัณหา เช่นเดียวกันกับความรู้สึกการเป็นตัวเป็นตน

เป็นเราเป็นเขา เราต้องเห็นชัดเจนว่าที่เราสร้างความรู้สึกต่อตัวตนนั้น สร้างบนฐานของสิ่งที่ไม่มีสาระ หรือไม่ใช่ว่าไม่มีสาระ ไม่มีแก่นสาร รูป ร่างกายของเราเปลี่ยนอยู่ตลอด ยิ่งอายุมากขึ้นก็ยิ่งเปลี่ยน จะเอาเป็นที่พึ่ง จะเอาเป็นสาระ หรือเป็นสิ่งที่เราจะอาศัยอยู่ตลอดกาล ตลอดเวลา เป็นไปไม่ได้ จิตใจก็เช่นเดียวกัน ความรู้สึก สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ก็ปรับเปลี่ยนตลอด ขึ้นลงธรรมดา ความทรงจำ สำคัญมั่นหมาย ก็ไว้ใจยาก เปลี่ยนอยู่ตลอด

การคิดด้วยอารมณ์ การปรุงแต่งต่าง ๆ คิดในทางดี ก็ดี คิดในทางไม่ดี ก็ไม่ดี ก็เป็นธรรมชาติ ถ้าเราต้องเห็น ยึดเอาไว้ สาระจริง ๆ คือแม้แต่วิญญาณการรับรู้ จะให้แน่นอนอยู่ตลอด มันเปลี่ยนอยู่ตลอด **โดยธรรมชาติ เราต้องยอมให้สลายไป ไม่ให้ยึดไว้ รับรู้อยู่ อันนี้ทำได้ แต่ยึดให้มั่นคง ไม่ได้ เราต้องยอมปล่อย ยอมวาง อย่างนี้สบาย** เป็นเหตุที่เราเข้าใจ เราเข้าใจในเหตุผลที่จะออกมา คือเราสนใจในการปล่อย เช่น การดับทุกข์ เวลาเราได้สวดระลึกถึง หน้าที่ที่ต้องมีต่อทุกขนิโรธ คือการดับทุกข์ ก็อยู่ที่การปล่อย การวาง อย่างที่เราสวด อยู่ในธัมมจักกัปปวัตนสูตร เรามีหน้าที่จะต้องทำ เพื่อให้การดับทุกข์ปรากฏ *"จาโค ปฏินิสฺสคฺโต มุตฺติ อนาลโย"* เป็นคำศัพท์ที่สำคัญในพระพุทธศาสนา เป็นหนทางที่จะเข้าสู่การงานปลอดโปร่ง

จาโค เป็นความสลัดทิ้ง รู้จักสลัดเสีย สละออก ปะฏิ-นิสัคโค เป็นความสลัดคืน เหมือนกับหลวงพ่อพุทธทาสบอก

ว่ามีความสำคัญ คือเรา**สลัดคืน คืนให้ธรรมชาติ** เพราะไม่ได้เป็นของเรา เป็นของธรรมชาติ ต้องรู้จักสลัดคืน ท่านก็เคยพูด มนุษย์เราเป็นขี้ขโมย ชอบขโมยของที่ไม่ได้เป็นของตัวเอง เอามาเป็นของตัวเอง ขี้ขโมยเอารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ขโมยจากธรรมชาติ แล้วคิดว่าเป็นของตัวเอง

เราต้องรู้จักสลัดคืนให้ธรรมชาติ อย่างนี้สบายดี สบายจริง ๆ **มุตติ รู้จักปล่อย รู้จักวาง** รู้จักแบมือ แทนที่จะกำไว้ อันนี้ไม่ใช่ของเรา เราก็รู้จักปล่อย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องกามตัณหา ภวตัณหาก็ดี วิภวตัณหาก็ดี ก็รู้จักปล่อย ไม่ได้เก็บอะไรไว้เป็นของตัวเอง ไม่ได้เก็บอะไรไว้ โดยความคาดหวังจะได้สะสมเอาไว้ ก็สบาย เพราะว่าในที่สุดไม่มีอะไรเป็นของเราสักอย่าง คือเรามีของที่จะใช้ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เรามีบ้าน มีช่อง มีสิ่งมีของ แต่มันชั่วคราว รู้จักใช้ให้เป็นประโยชน์ รู้จักปล่อย อย่าไปหวงมากเกินไป อย่าไปเก็บสะสมไว้จนมากเกินไป เดี๋ยวเป็นทุกข์ แล้วยิ่งเรื่องของตัวตน ก็ยิ่งอย่าเก็บมันมาเป็นของเรา เราต้องรู้จักสลัดคืน เราต้องรู้จักปล่อย รู้จักสลัดทิ้ง **อนาลโย เป็นการทำให้ไม่มีที่อาศัยซึ่งตัณหานั้น คือไม่มีที่เกาะของตัณหา ไม่มีที่ติดของตัณหา** ไม่มีที่จะได้ก่อตัวขึ้นมา ก่อกำลังขึ้นมา จิตมีความสว่าง มีความเบิกบาน มีความแจ่มใส เห็นชัดเจนว่านี้ไม่ได้เป็นของเรา ไม่ได้เป็นอะไรที่เราควรจะคิดว่าเป็นเราเลย เมื่อเป็นอย่างนั้น เราสามารถที่จะอยู่

ในความสว่าง เบิกบาน แจ่มใส ตัณหาไม่ก่อ ความอยากก็ไม่ก่อ ความไม่อยากก็ไม่ก่อ เหมือนกับจิตมันเป็น เทฟลอน (Teflon) ไม่ติด หลุดออกไปเลย ทำความสะอาดง่าย

โดยการภาวนา การปฏิบัติตามรูปแบบของอริยสัจ ๔ มีไว้เพื่อทำให้จิตของเราแจ่มใสดี เมื่อแจ่มใส ตัวตัณหาไม่มีที่ติดไว้ ไม่มีที่ก่อตัวไว้เป็นกำลัง เพื่อให้เกิดอุปาทาน ยึดมั่นถือมั่น ไม่มีที่เกาะ *"จาโค ปฏินิสฺสคฺโต มุตฺติ อนาลโย"* น่าศึกษา เพราะ**เป็นช่องเข้าสู่ทุกขนิโรธอริยสัจ** เป็นการดับทุกข์

อีกแง่หนึ่งที่เจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) ชี้แจง คำศัพท์ว่าทุกขนิโรธ คือมีปัญหากับคำศัพท์ว่า นิโรธ เพราะว่าไม่ผิดที่แปลว่าดับ การดับแห่งทุกข์ ก็ถูกอยู่ แต่ไม่ว่าจะเป็นภาษาไทย ไม่ว่าจะเป็นภาษาอังกฤษ พอเราพูดว่าเราต้องดับทุกข์ ก็เหมือนกับเราสร้างภาพในหัว มีความทุกข์อยู่ที่เป็นก้อนที่เราต้องทำให้สลายไป แต่ท่านสมเด็จพูดอยู่ว่าการแปลอีกอย่างหนึ่ง ที่ถูกเช่นเดียวกัน **คำศัพท์นิโรธ คือไม่ปรากฏ** เมื่อเราได้เน้นอยู่ที่การสลัดทิ้ง เน้นอยู่ที่การสลัดคืน เน้นอยู่ที่การปล่อย เน้นอยู่ที่ความที่ไม่ทำให้มีซึ่งที่อาศัยของตัณหานั้น ความทุกข์ไม่ปรากฏเพราะไม่มีที่เกาะอยู่ของความทุกข์ ไม่ใช่ว่าจะต้องไล่ไปทำลายมัน ไปดับแต่ให้ไม่เกิด ก็เป็นเรื่องที่น่าสนใจ ยิ่งโดยเฉพาะเวลาที่เราดูลมหายใจเข้า หายใจออก สังเกตดูนิวรณ์ เราชอบวิ่งดับนิวรณ์อยู่เรื่อย แทนที่จะสร้าง

กำลังของผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานภายในจิตใจเพื่อไม่ให้นิวรณ์ปรากฏ นิโรธก็เช่นเดียวกัน บางทีเพราะจิตใจของมนุษย์ชอบก่อตั้งอะไรให้เป็นสิ่งเป็นอัน เป็นตัวเป็นตน เป็นอะไรที่แน่นอนชัดเจนสักอย่าง เราต้องยอมพิจารณาด้วยลักษณะของธรรมชาติ เพื่อกลับมาสู่ธรรมชาติที่ปลอดโปร่ง เบิกบานดีกว่า เพราะว่ามีอยู่ **การดับทุกข์มีอยู่ ขอให้เราเป็นผู้สังเกต ให้เราเป็นผู้ปฏิบัติ เพื่อลิ้มรสของการดับทุกข์**

พูดเรื่องอริยมรรคแง่หนึ่งคือ**หน้าที่ที่ต้องทำต่อแต่ละอริยสัจ ต้องให้ความสนใจ ทุกข์ก็ต้องกำหนดรู้ เหตุที่ให้เกิดทุกข์ก็ต้องละเสีย การดับทุกข์ต้องทำให้แจ้ง** คือเราทำให้แจ้งซึ่งการดับทุกข์ อันนี้เป็นอีกแง่หนึ่งอีกมุมหนึ่งให้ความสนใจ **ทำอย่างไรทุกข์ถึงไม่ปรากฏ** ทำให้แจ้งซึ่งการดับทุกข์ **หนทางที่จะดับทุกข์ เราจะต้องทำให้มีเกิดขึ้น** ที่ว่า ภาเวตัพพันติ คำรากศัพท์เดียวกันกับภาวนา ทำให้มีเกิดขึ้น เราต้องฝึก ต้องทำให้มีหนทางที่จะดับทุกข์ให้เกิดขึ้น คืออยู่ที่ศีล อยู่ที่สมาธิ อยู่ที่ปัญญา นี้คือหน้าที่ของผู้ปฏิบัติ ทำให้สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น ความดับทุกข์ก็ย่อมปรากฏอยู่

กิจจญาณอริยสัจ

ทุกขอริยสัจ	- รู้กิจแห่งทุกข์ว่า	ควรกำหนดรู้
สมุทยอริยสัจ	- รู้กิจแห่งทุกข์ว่า	ควรละ
นิโรธอริยสัจ	- รู้กิจแห่งนิโรธว่า	ควรทำให้แจ้ง
มรรคอริยสัจ	- รู้กิจแห่งมรรคว่า	ควรเจริญ

หนทางดับทุกข์

รู้แล้ววาง

“...อย่างหลวงพ่อชาท่านก็เคยพูดอยู่ สอนอยู่ว่า
การปฏิบัติเพื่อเข้าให้ถึงธรรมะก็ไม่ได้ยากนัก
ก็มีแค่ ๒ อย่างที่จะทำ คือ รู้ แล้ว วาง
อันนี้เป็นสิ่งที่เราทุกคนก็ทำได้คือ
รู้อยู่ รู้รอบคอบ รู้ถี่ถ้วน รู้อย่างแจ่มชัด
รู้อย่างแจ่มแจ้ง แล้วก็วาง
ให้รู้จักวาง รู้จักปล่อย”

รู้แล้ววาง


ปมปัญหา
สร้างปัญญา

ปมปัญหา สร้างปัญญา

"ลักษณะของฌาน ๑ เป็นเช่นไร"

"ไม่ต้องไปดูว่าเราได้เก่งมากขึ้นแค่ไหน หรือเราได้อะไรสักอย่างที่เป็นลักษณะที่ได้เห็นแสงสว่าง หรือได้เห็นนิมิตอะไร ดูที่สภาพของจิตว่ากุศลเพิ่มขึ้นอกุศลลดลง โดยสัญชาติญาณของเราที่ยังมีกิเลส มีความยึดมั่นไว้ เรามักจะอยากหาอะไรที่เป็นตัวเป็นตน ที่เหมือนกับประดับตัวตนของเรา ปฏิบัติธรรมได้อย่างนี้ ปฏิบัติธรรมได้อย่างโน้น เราต้องกลับไปดูว่าสภาพของจิตเราจะพัฒนาจิตได้อย่างไร เพื่อให้ความดีงามของเราได้เพิ่มขึ้น ความสุขสบายของเราดีขึ้น ความสว่างเบิกบานในจิตใจของเราให้ดีขึ้น ให้มากขึ้น"

"ลูกสองคน อายุ ๑๓ และ ๑๑ ถ้าจะเริ่ม ควรสอนเรื่องอะไร กลัวลูกจะวิ่งหนีจากพระพุทธศาสนา เพราะแม่เทศน์ทุกเรื่อง"

"กลับมาที่ตัวเราเองอย่าไปดูที่ทฤษฎี ดูว่าธรรมะข้อไหน คือทำให้ตัวเองเกิดความรู้สึกปลอดโปร่งสบาย ตัวธรรมะในลักษณะไหนทำให้ตัวเองสงบมากขึ้น ทำให้เบิกบานมากขึ้น ก็อย่างนั้นเวลาเราพูดเราก็จะสามารถพูดออกจากประสบการณ์ของเราแทนที่จะพยายามพูดออกจากทฤษฎีว่าเราควรจะเป็นอย่างนี้ เราควรเป็นอย่างนั้น เราพูดออกจากประสบการณ์ดีกว่า เพราะว่านี้เป็นสิ่งที่จะเป็นบุคคลใดก็ตามยิ่งสำหรับลูกและญาติใกล้ชิด เรามีความปรารถนาดีและไม่ได้ถือตัว และไม่ได้หลงในบางทีคนเราทำมากๆ มันน่าเบื่อ คนวิ่งหนีจริง ๆ เราต้องพยายามพูดออกจากจิตใจที่มีประสบการณ์จริงและมีความหวังดี มีความเมตตากรุณา และคอยสังเกตดู"

"โปรดอธิบายถึงวิธีที่จะวางอุเบกขาด้วยครับ"

❀ "อุเบกขาคือความเป็นกลาง ภาษาไทยก็แปลว่าวางเฉย แปลยังไงก็ไม่ดี เพราะว่า เฉยมันก็วางไม่รู้เรื่อง ก็ไม่ถูก อุเบกขาในพระพุทธศาสนา คือเป็นพรหมวิหาร ต้องตั้งบนพื้นฐานของการฝึกให้มีเมตตา กรุณา มุทิตา ให้มีความละเอียดในจิตใจจริง ๆ สามารถที่จะเห็นอย่างรอบรู้ รอบคอบจริง ๆ เมื่อมันรอบรู้รอบคอบ จิตไม่เชื่อแต่อารมณ์หรือเหตุผลของอารมณ์ เฉยแบบมั่นคง เยือกเย็น ไม่ใช่เฉยแบบเฉื่อยแฉะ เฉยชา เฉยเมย อันนี้เป็นสิ่งที่ไม่ดี เรารู้ไว้ค่อยดูจังหวะว่าเราจะทำอะไรได้มั้ย จะช่วยได้ไหม หรือจะวางไปเรื่อย ๆ ไว้ก่อน ต้องตีความให้ถูก เพราะว่าอันนี้เป็น อย่างภาษาอังกฤษใช้คำศัพท์ว่า Equanimity ต่างจากสิ่งที่เป็นอุปสรรคหรือเป็นอาการของจิตที่ใกล้เคียงแต่มันผิดธรรมะหรือที่เขาเรียกว่า indifferent อันนั้นถ้าเป็น indifferent คือมันเฉย มันเฉยจริง ๆ ไม่แคร์แล้ว อย่างนั้นไม่ใช่ Equanimity หรือว่ามันเป็น Equanimity ที่ผิดหนทางของพระพุทธองค์ เป็นจิตใจที่ประณีตแบบพรหมวิหาร ตั้งบนพื้นฐานของความมั่นคง จิตไม่วอกแวก อุเบกขากับสติ บริบูรณ์ทั้งสองฝั่ง เป็นจิตที่ประณีต"

"ความตั้งใจในการนั่งสมาธิตามลมหายใจอย่างไร จึงไม่รู้สึกว่ากำลังบังคับ กำลังคิดว่าตามลมหายใจอยู่"

"ก็ลองกำหนดที่รู้สึกว่าสบาย เช่น ถ้าหากว่าที่ปลายจมูก เป็นความรู้สึกที่ชัดเจนที่สุด แล้วก็คอยสังเกตดู ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เพราะว่าความรู้สึกนั้นก็จะเปลี่ยน ลมหายใจเข้าก็จะรู้สึกอย่างหนึ่ง ลมหายใจออกก็จะรู้สึกอีกอย่างหนึ่ง ลมหายใจเข้าก็จะเย็นซักหน่อย ลมหายใจออกก็จะอุ่นซักหน่อย แม้ในระหว่างที่สัมผัสอยู่มันก็ยังจะมีความรู้สึกเปลี่ยนอยู่ แต่ก็เป็นการคอยสังเกตความละเอียด หรือจะดูที่ท้อง หน้าท้องยุบก็ดี พองก็ดี มีความรู้สึกอย่างไร เราก็คอยตั้งใจดูหรือก็คอยสังเกตดู ติดตามความรู้สึกเพื่อเห็น อย่างหนึ่งก็คืออะไรที่ทำให้สบาย เพราะว่าความรู้สึกมีอยู่แต่ว่าเราต้องเป็นผู้สังเกตความรู้สึกนั้น แล้วพยายามที่จะตั้งประเด็นว่ามันเปลี่ยนแปลงอย่างไร จะให้ได้เห็นทุกสิ่งทุกอย่าง ก็ไม่จำเป็น ขอให้ได้เห็นพอสมควรเพื่อจะอยู่สบาย ๆ แล้วก็ได้ประคับประคองสติ เพื่อสังเกตดูจิตของเรายังมีความพอใจกับการกำหนดไว้ หรือมีความคิดที่จะปรุง เหมือนเริ่มฝ่าพายุไป แล้วก็ต้องค่อย ๆ ยก ลืมตาแทนที่จะหลับตากำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก บางทีเราก็จำเป็นต้อง เพื่อไม่ให้ง่วง ไม่ให้เผลอ แต่ก็ต้องหาอุบาย หาวิธี

ที่จะทำให้รู้สึกมีความต่อเนื่องตามความรู้สึกลมเข้า ลมออก ความรู้สึกที่สัมผัสตามร่างกายของเรา แล้วก็ให้มีความคลี่คลายในความรู้สึกนั้น ไม่ให้มันจดจ่อจนเกินไป จะรู้สึกอึดอัดคับแคบ แต่พอมีความรู้สึกพอใจอยู่กับการกำหนดลมเข้า ลมออก ก็จะมีความต่อเนื่องของผู้รู้มากขึ้น เมื่อมีความต่อเนื่องของผู้รู้มากขึ้น ก็จะมีความพอใจที่จะอยู่ ความนึกคิดปรุงแต่งมันจะน้อยลง ความรู้สึกก็จะเด่นขึ้น ก็เป็นธรรมชาติของจิตจะต้องค่อย ๆ ฝึก ค่อย ๆ หัด”

"ขณะจิตสุดท้ายก่อนตายมีความสำคัญ ถ้าเราฝึกตื่นและได้ฝึกสติและสมาธิมาตลอดเราสามารถกำหนดจิตสุดท้ายได้ไหม ควรฝึกอย่างไร ถ้าเราเสียชีวิตขณะนอนหลับ เราจะไปไหน และควรฝึกกำหนดจิตอย่างไรขณะนอนหลับให้มีสติ"

"คือ อันนี้เป็นคำถามที่ดีเพราะว่าบางที่ในคัมภีร์รุ่นหลังจะให้ความสำคัญมากกับจิตดวงสุดท้าย ซึ่งไม่ใช่ว่าผิด แต่บางครั้งมันเกินที่พระพุทธเจ้าได้บัญญัติไว้ เช่น มีพระสูตรชุดหนึ่ง คือ เป็นญาติของพระพุทธเจ้าเอง คือ พระมหานามะ เป็นหัวหน้าฝ่ายเจ้าศากยะ เรียกว่าเป็นในหลวงของท้องถิ่นที่นั่นก็มีความรู้สึกคุ้นเคยกับพระพุทธเจ้าอยู่ เป็นคนที่ถามปัญหากับพระพุทธเจ้าเป็นครั้งเป็นคราว ในครั้งหนึ่งได้พูดถึงว่า ในฐานะที่เป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า และเป็นผู้ที่พยายามนำการปฏิบัติเข้าสู่ชีวิตประจำวัน ก็ได้ประสบความสำเร็จในระดับหนึ่ง แต่ว่ามีเวลาบางครั้งบางคราว เวลาทำหน้าที่ของการเป็นผู้นำของประเทศหรือท้องถิ่นนั้น หรือได้เข้าไปในเขตชุมชนที่ค่อนข้างจะชุลมุน อาจจะมีอะไรเกิดขึ้นก็ได้ เช่น ช้างก็อาจจะวิ่งออกมาเหยียบเขาหรืออะไรเกิดขึ้นที่ทำให้เขาเสียชีวิตอย่างฉับพลัน เมื่อเป็นในลักษณะนั้น อยู่ในเหตุการณ์ที่ค่อนข้างจะปั่นป่วน จิตดวงสุดท้ายจะเป็นอย่างไรที่จะต้องพาไปในภพใหม่

ภพอื่น พระพุทธเจ้าบอกกับเขา อย่าไปห่วง อย่าไปโลเลอย่าไปสงสัย เธอได้ฝึกจิตไว้ดีแล้วตั้งนานแล้ว เธอมีความมั่นคงในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่แล้ว คือได้เข้าใจในสิ่งที่ถูกต้องที่ดีงาม เมื่อไรจิตสุดท้ายมาแล้ว ไม่ต้องห่วงเพราะจะไปด้วยดี เหมือนกับมีหม้อดินที่ใส่น้ำมันงา ใส่ไว้แล้วก็ทิ้งไว้ในสระน้ำ มันจะจมลงไป พอถึงพื้นข้างล่างโดนหิน หม้อก็แตก น้ำมันก็จะลอยขึ้นข้างบน จิตของเธอก็เช่นเดียวกัน ร่างกายแตกสลายเหมือนกับหม้อดิน แต่ว่าจิตย่อมไปในทิศทางที่ดี เพราะได้ฝึกได้หัดได้มีความมั่นใจแล้ว เป็นลักษณะ คือ จิตดวงสุดท้ายจะไปตามที่เราได้เคยฝึก เคยหัดจนคุ้นเคยมากกว่า ซึ่งก็น่ากลัวพอสมควรเหมือนกัน แต่ว่าไม่มากเท่า เราตายแล้วเราไปไหน เราคงจะเกิดในที่มืดมน หรือ มีอุบัติเหตุเกิดขึ้น ร่างกายแตกดับ ถ้าจิตที่ฝึกไว้ดีแล้วอยู่กับธรรมะ ถ้าในชีวิตนี้เราพยายามอยู่กับธรรมะ อยู่กับสติ อยู่กับปัญญา อยู่กับคุณงามความดี แม้ร่างกายจะแตกดับไป จิตก็ไปในทิศทางที่ประกอบด้วยคุณงามความดี เป็นธรรมชาติของจิต นี่เป็นเหตุที่ยังต้องให้รับผิดชอบในการฝึกการหัด เพราะว่าไหน ๆ จิตก็จะพาไป ตายด้วยดีหรือตายไม่ดี จิตก็สามารถที่จะแยกออกคนละประเด็นกับร่างกายของเรา”

"เรื่องของเจ สิทพงษ์ บอกสอนอะไรเราบ้าง"

✿ "อันนี้เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตั้งนานแล้ว ตั้ง ๒๐ กว่าปีที่แล้ว อาตมาได้อยู่กับคนไทยที่ถูกประหารที่คุกที่อเมริกา ที่ศาลแคนตั้น คือส่วนหนึ่งที่เป็นสิ่งที่สอนเราหรือสอนผู้อื่น หรือเป็นตัวอย่างของผู้อื่น คือ มันแน่นอน คือถึงวาระสุดท้ายของการอยู่ ได้มั่นคงไม่หวั่นไหวต่อความตาย เพราะว่ารู้ว่าจะตายเวลาไหน เพราะทางวัดเขากำหนดมาแล้ว และเจ้าหน้าที่ก็พาไป แต่อาตมาไม่ได้อยู่ถึงวาระสุดท้าย แต่ได้อยู่ถึงเที่ยงคืน และเจ้าหน้าที่ได้พาเข้าไปในห้องประหารซึ่งอยู่ติด ๆ กัน เขาก็มั่นคงดี เยือกเย็นดี ไม่หวั่นไหว เราได้อธิบายวิธีที่จะทำจิต พอเข้าไปก็ต้องทำตัวให้สงบ คลี่คลาย แล้วก็ไม่ต้องไปดูอะไรทั้งสิ้น จะมีเจ้าหน้าที่รัฐและคนอื่น ๆ ก็ไม่ต้องสนใจ เดี๋ยวนี้เธอมี เวลาเหลือไม่เยอะแล้ว เราต้องทำจิตสงบ เขาก็ทำตาม เจ้าหน้าที่ได้อยู่ล้อมประมาณ ๓-๔ คน ก็เฝ้าดูเราอยู่ตลอด แต่ว่าเราก็ไม่ได้สนใจเขา ในที่สุดพวกนั้นเขาก็เอ็นดูเรา ได้ถึงเวลาเที่ยงคืนเขาก็จะพาไปเพื่อประหาร เจ้าหน้าที่เข้าไปรับออกจากห้องขัง แล้วก็เข้าห้องประหาร มั่นคงดีและไม่หวั่นไหว ตอนเช้าหลังจากถูกประหาร เขาเอาศพไปที่ข้างนอกเป็น memorial อาตมาให้เขาเปิด body bag ตามหลักของเขา เขาไม่ให้ แต่อาตมาบอกควร

จะเปิดโอกาสให้เรา ดูหน้าตาสงบ แจ่มใสดี คือ ไปด้วยดี ไม่น่าเป็นห่วง ก็ทำให้พี่สาวกับญาติ ๆ และเพื่อนสนิทสบายใจว่าเขาไปด้วยดี นั่นเป็นการแสดงออกถึงความสามารถที่เราจะถึงเวลาสุดท้ายโดยไม่หวั่นไหวได้อย่างหนึ่ง เขาเปิดเผยกับอาตมาว่าเขาถูกขังไว้ ๑๖ ปี ก่อนที่ถูกประหาร เขาได้ถูกขังไว้ประมาณสัก ๓-๔ ปี แล้วเกิดความรู้สึกว่าเดี๋ยวนี้เราเป็นคนกำลังทุกข์มาก ได้อารมณ์ความรู้สึกพัวพันอยู่กับความเศร้าหมอง ความโกรธ ความแค้น ความเสียใจ ถ้าหากเราไม่ทำอะไรอย่างอื่น ถ้าเราอยู่อย่างนี้ ตายก็ชีวิตไม่มีความหมาย ตายอย่างคนเศร้าหมอง ทำให้เขานึกถึงว่าได้เคยบวชชั่วคราว ได้เคยอ่านหนังสือเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาน่าจะกลับไปทบทวน เพื่อทำให้ตัวเองมีหลักในจิตใจของตัวเอง และถ้าเราสามารถเปลี่ยนจิตใจของตัวเองได้ ก็เป็นการใช้เวลาที่เหลือในทางที่ดี เขาก็ทุ่มเทใน**การเปลี่ยนและพัฒนาจิตของตัวเอง ทั้ง ๆ ที่อยู่ในสถานที่และสิ่งแวดล้อมที่ไม่ค่อยเกื้อกูลเท่าไร** แต่ว่าด้วยความมั่นใจ และความตั้งใจ สามารถที่จะทำได้ คิดดูพวกเราอะไร ๆ ก็เกื้อกูลทั้งนั้น น่าจะเอาเป็นแบบอย่างหน่อยนะ

ปมปัญหา สร้างปัญญา

ทั้งๆ ที่เราเห็นว่า ไม่ถูกต้อง

และไม่ใช่ว่าเรายินดี ยกย่องเขา

แต่ว่าเราสามารถที่จะตั้งเมตตาได้ว่า

เราทำเพื่อประโยชน์ของเขา

เพื่อประโยชน์ของหมู่คณะ

ทำเพื่อประโยชน์ของพระศาสนา

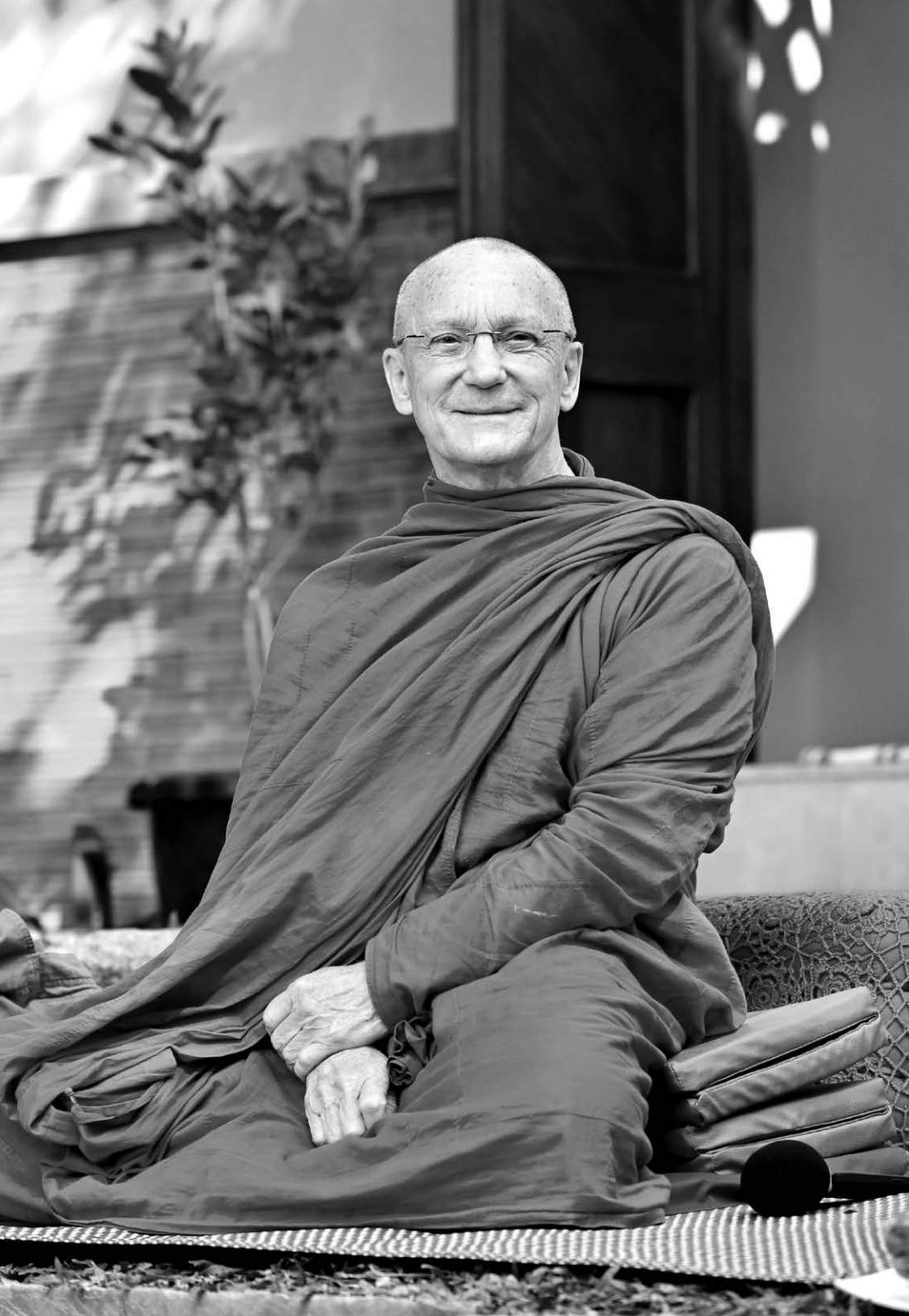
เราคิดในลักษณะอย่างนั้น

การยอมรับ ยอมฟัง มักจะไม่ค่อยพลาด

เพราะเจตนา และอารมณ์ของเราเอง

ถ้ามาจากเมตตาธรรม มันก็ง่ายขึ้น ราบรื่นขึ้น...”

เมตตาธรรม



พระราชโพธิวิเทศ 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

ประวัติ

พ.ศ. ๒๕๑๗

ฝากตัวเป็นศิษย์ของพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท)
วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี

พ.ศ. ๒๕๒๕-๒๕๓๙

ได้รับมอบหมายจากพระโพธิญาณเถรให้ปฏิบัติหน้าที่ให้ปฏิบัติ
หน้าที่เจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ 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 พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ์ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ในวันที่ ๒๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

ปัจจุบัน

พระราชโพธิวิเทศ วิ. (ปสันโนภิกขุ) มีอายุวัฒนมงคล ๗๕ ปี ในพรรษาที่ ๕๑

อภัยคีรี
หมายถึงขุนเขาแห่งความปลอดภัย

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

วัดป่าอภัยคีรี ตั้งอยู่บนพื้นที่ ๒๘๐ เอเคอร์ (๗๐๐ ไร่) เริ่มก่อตั้งขึ้นในปี พ.ศ. ๒๕๓๙ โดยมีพระอาจารย์อมโร เป็นผู้บุกเบิกและพระอาจารย์ปสันโน ได้เดินทางจากประเทศไทยเพื่อร่วมก่อนตั้งวัดป่าอภัยคีรี พระอาจารย์ทั้งสองได้เป็นเจ้าอาวาสร่วมกันจนกระทั่งปี พ.ศ. ๒๕๕๓ พระอาจารย์อมโรได้รับนิมนต์ให้ไปดำรงตำแหน่ง

เจ้าอาวาสที่วัดอมราวดี ประเทศอังกฤษ จึงมีเพียงพระอาจารย์ปสันโน ปฏิบัติหน้าที่เจ้าอาวาสแต่เพียงรูปเดียว ปัจจุบันนี้ วัดป่าอภัยคีรีได้พัฒนาไปจนมีรากฐานมั่นคงเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ชาวพุทธในแถบซีกโลกตะวันตก ในช่วงกลาง พ.ศ. ๒๕๖๑ หลวงพ่อปสันโนได้มอบหมายตำแหน่งเจ้าอาวาสให้แก่ พระอาจารย์กรุณาธัมโม และพระอาจารย์ญาณิโก ขึ้นเป็นเจ้าอาวาสร่วมโดยมีหลวงพ่ออยู่ให้คำปรึกษาและเป็นประธานสงฆ์ของวัดป่าอภัยคีรี เพื่อเป็นหลักใจให้ลูกศิษย์ต่อไป ท่านเจ้าอาวาสทั้งสองรูป ได้ร่วมกันทำหน้าที่สืบทอดเจตนารมณ์ที่หลวงพ่อปสันโนวางรากฐานไว้ เพื่อแบ่งเบาภาระหน้าที่และให้หลวงพ่อได้พัก หลังจากที่ท่านได้มุ่งมั่นพัฒนาวัดป่าอภัยคีรีอย่างต่อเนื่องมากกว่า ๒๐ ปี เมื่อท่านเจ้าอาวาสทั้งสองรูปทำหน้าที่เจ้าอาวาสร่วมกัน ๒ ปี ตามที่กำหนดไว้ ในปี พ.ศ. ๒๕๖๓ พระอาจารย์กรุณาธัมโมจึงอำลาตำแหน่งเจ้าอาวาสเพื่อปลีกวิเวก

ปัจจุบัน พระอาจารย์ญาณิโกรับหน้าที่เจ้าอาวาสเพียงรูปเดียว

"ให้พระสร้างคนและให้คนสร้างวัด"

เป็นคำของหลวงพ่อชา ท่านได้มีคำสอน ถ้าคณะสงฆ์และญาติโยมตั้งมั่นดีแล้ว เรื่องการสร้างวัตถุจะค่อยเป็นไปเอง ดังนั้น วัดป่าอภัยคีรีจึงเป็นสถานที่ปฏิบัติภาวนาที่เปิดโอกาสให้ชาวอเมริกัน และบุคคลทั่วโลกได้มีโอกาสเข้ามาอุปสมบท เพื่อปฏิบัติและศึกษาพระธรรมวินัย ฆราวาสได้มาทำบุญ ฟังธรรมและเจริญภาวนา เพื่อที่จะได้นำหลัก

ธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ในทุกวันพระ วัดจัดให้มีการปฏิบัติภาวนาตลอดวัน 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
เป็นที่เลื่อมใส	พ.ศ. ๒๕๖๗

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


บุญ

“... การที่มีกัลยาณมิตร
พระพุทธเจ้าสรรเสริญว่า
เป็นกำลังอย่างหนึ่งที่ขาดไม่ได้ ...
...พระพุทธเจ้าไม่เรียกตัวเองว่า
เราเป็นผู้นำศาสนาที่คนต้องให้ความเคารพอย่างสูงสุด
ท่านเรียกตัวท่านเองว่า เราเป็นกัลยาณมิตรของโลก
เป็นผู้ที่ช่วยนำคนอื่นในธรรมะ
พร้อมที่จะเกื้อกูล พร้อมที่จะค้ำจุนหมู่มนุษย์
ให้อยู่ในธรรมะ
ให้อยู่ในสิ่งที่ดีงาม... ”

ปสนฺโน ม ภิกฺขุ

ขอบพระคุณและอนุโมทนาบุญ

กัลยาณมิตรผู้มีจิตศรัทธาร่วมกันสร้างธรรมทาน

ต้นฉบับ:
พระธรรมเทศนา ปฏิบัติธรรมบ้านบุญ
๑๔-๑๗ ธันวาคม ๒๕๖๖
สื่อสัจธรรมมูลนิธิปัญญาประทีป
Dhamma Break เบรคความคิด พิชิตอารมณ์
คุณมนตรี ศิริธรรมปิติ

กลุ่มงานถอดไฟล์เสียงและพิมพ์ต้นฉบับ:
กลุ่มงานหอจดหมายเหตุ พุทธทาส อินทปัญโญ
คุณพรปวีณ์ ธาระวานิชม คุณชุลี นภาโพธิ์ทอง
คุณปรางทิพย์ กุณฑลบุตร คุณสุลาวรรณ รัตนสถิตย์
คุณสกุณา กลีบบัว คุณพิมพ์พิมล กุมุทา

ภาษาและถอดความ:
คุณพิมพรรณ ดิศกุล ณ อยุธยา คุณวิสาขา ภู่สำรวจ
คุณธีรภัทร์ เจริญศรีพงษา

ประสานงาน:
คุณอรวรรณ นิมิตบุญฤทธิ์

"เป็นที่เลื่อมใส"

พระราชโพธิวิเทศ วิ. (ปสันโน)

สามารถสแกนเพื่ออ่าน
เวอร์ชั่น EBOOK

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๗
จำนวน ๔,๕๐๐ เล่ม

ที่ปรึกษา พระครูปลัดสุวัฒนมุนีคุณ (ปิยสีโลภิกขุ)
บรรณาธิการ ดวงกมล สุวิชชากุล สุดธิดา สุทธิกุลพานิช
ศิลปกรรม จิตรา นวสวัสดิ์
ภาพถ่าย www.abhayagiri.com
คุณวินัย สัตตะรุจาวงษ์ คุณคัชพล จุลชาต
จัดทำโดย คณะศิษย์ วัดป่าอภัยคีรี
พิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด

16201 Tomki Road, Redwood Valley,
California, 95470, USA Tel. 707-485-1630
www.abhayagiri.org
สุดธิดา สุทธิกุลพาณิช joop.idas@gmail.com
โทร. 02-712-8328 081-875-4555

ติดตามพระธรรมเทศนาแสดงในประเทศไทย
AjahnPasannoth

ด้วยความเลื่อมใสในหลวงพ่อชา
ผู้เป็นครูบาอาจารย์ของท่าน
"หลวงพ่อปสันโน"
ได้บำเพ็ญสมณธรรมมาอย่างงดงาม
เป็นที่น่าเลื่อมใส
อีกทั้งธรรมที่ท่านแสดงนั้น
ยังเป็นบ่อเกิดแห่งความเลื่อมใส
ของผู้ฟังทั้งหลายด้วย

...กระแสแห่งความเลื่อมใสในธรรม
จะหลั่งไหลสืบต่ออย่างไม่หยุดยั้ง
ส่งผลเป็นความดีงามยิ่ง ๆ ขึ้นไป
และน้อมนำเราให้เข้าสู่
ความพ้นทุกข์ในท้ายที่สุด

ABHAYAGIRI
A Buddhist Monastery in the Thai Forest Tradition of Ajahn Chanh

วัดป่าอภัยคิรี
www.abhayagiri.org