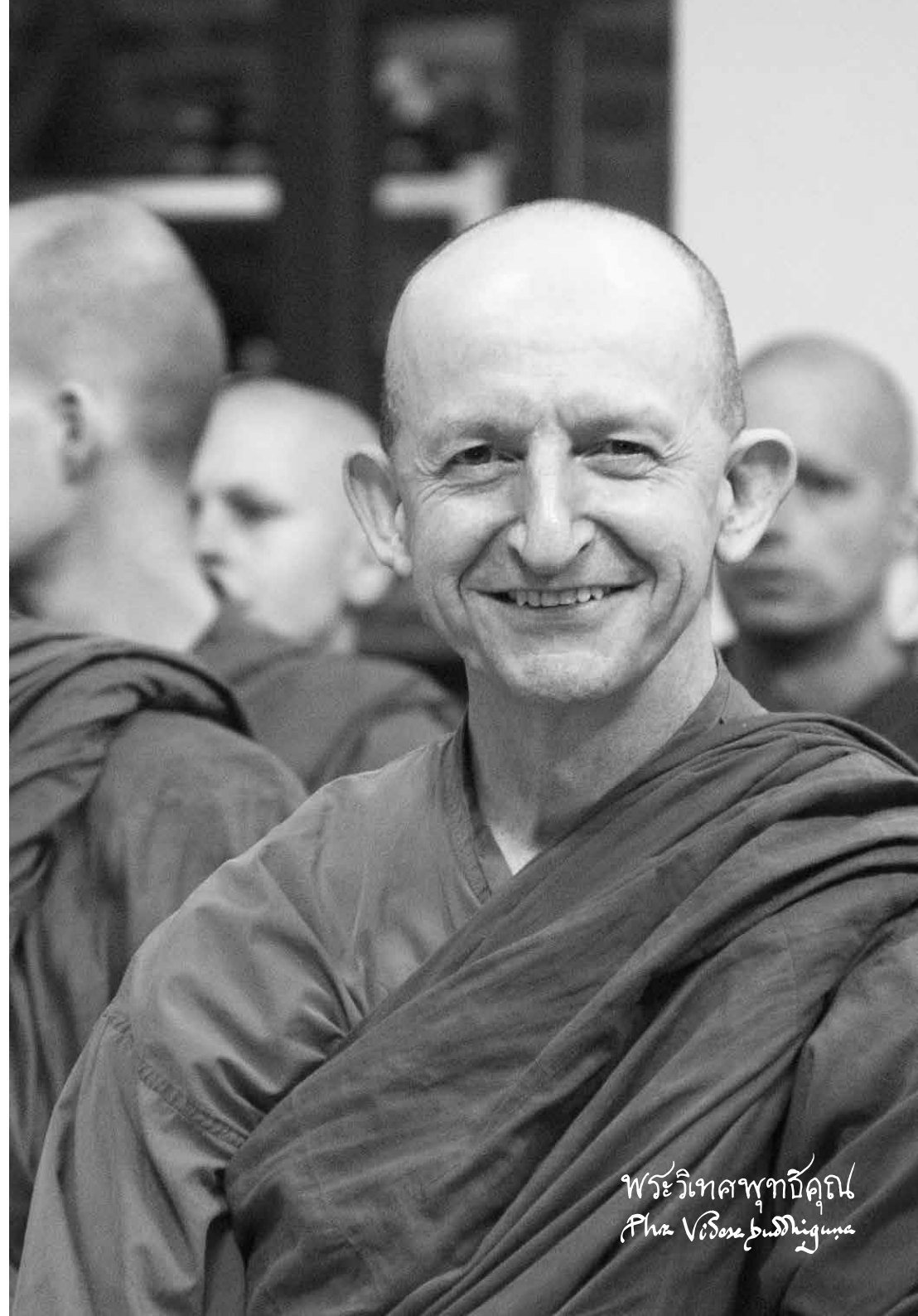


พระวิเทศพุทธปัญญา
Phra Videse Buddhiguna





พระวิเทศพุทฺธิคุณ
Phra Visora Buddhiguna

พระวิเทศพุทฺธิคุณ Phra Videsabuddhiguna

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย
หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ

มูลนิธิปัญญาประทีป หรือ โรงเรียนทอสี

๑๐๒๓/๔๗ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑ สุขุมวิท ๗๑

เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

www.thawsschool.com, www.panyaprteep.org

พระอาจารย์ที่ปรึกษา

พระวิเทศพุทฺธิคุณ พระอาจารย์ชยสาโร

พระอาจารย์คงฤทธิ รตนวณโณ

พระอาจารย์ภูวดล ปิยสิโล อัมมาภินันโท ภิกขุ

พระอาจารย์สิริปัญญา

FOR FREE DISTRIBUTION

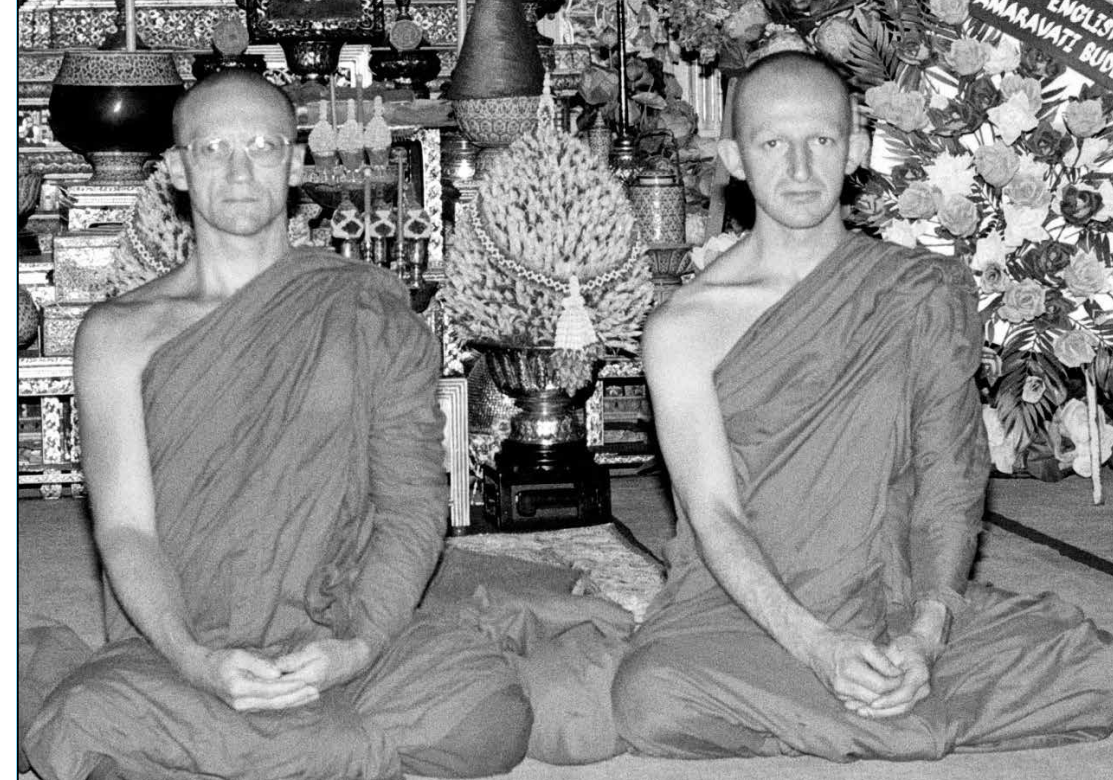
All rights reserved. Any reproduction,
in whole or part, in any form for sale is prohibited.
Copies of this book or permission to reprint
for free distribution,
may be obtained upon notification from:

Panyaprteep Foundation or Thawss School

1023/47 Soi Pridi Banomyong 41, Sukhumvit 71,
Bangkok, 10110 THAILAND Tel. +66-2713-3674
www.thawsschool.com, www.panyaprteep.org

Advisors

Phra Videsabuddhiguna, Ajahn Jayasaro,
Ajahn Kongritthi Ratanavanno, Piyasilo Bhikkhu,
Dhammabhinando Bhikkhu, Ajahn Siripannyo



คำนำ

หนังสือเล่มนี้เกิดจากมุกตลกจิตอันบริสุทธิ์และความ
ทุ่มเทของบรรดาศิษยานุศิษย์ นับเป็นการแสดงออกถึงความ
ศรัทธาต่อพระรัตนตรัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการดำเนินชีวิต
และคุณธรรมคำสอนของหลวงพ่อลอจจนคณะลูกศิษย์
ของท่าน

เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๘ พระบาทสมเด็จพระ
พระเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทาน
สมณศักดิ์ชั้น เจ้าคุณ แก่หลวงพ่อปันโน แห่งวัดป่าอภัยคีรี
แคลิฟอร์เนีย และอาตมา ณ วัดพระศรีรัตนศาสดาราม
หลวงพ่อปันโน ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์ในราชทินนามที่
‘พระโพธิญาณวิเทศ’ ซึ่งออกเสียงใกล้เคียงกับราชทินนาม
‘พระโพธิญาณเถร’ ของหลวงพ่อลอจ ส่วนอาตมาได้รับ
สมณศักดิ์ในราชทินนามที่ ‘พระวิเทศพุทธิคุณ’ หนังสือเล่มนี้
เกิดขึ้นเนื่องในวาระแห่งความสำเร็จของหมู่คณะที่ได้รับการ
ยกย่องเชิดชูในคุณธรรมความดี โดยมีจุดมุ่งหมายให้เป็นที่
ประจักษ์ต่อสาธารณชน

อาตมาได้รู้จักกับหลวงพ่อปันโนตั้งแต่อาทิตย์แรกที่
ไปถึงวัดปานานาชาติในเดือนมกราคม ๒๕๒๑ ตอนนั้นท่าน
บวชได้ ๔ พรรษาแล้ว ท่านมีลักษณะของผู้ใฝ่ธรรมที่มีการ

ประพฤติปฏิบัติหน้าเลื่อมใส ทำให้อาตมารู้สึกประทับใจตั้งแต่
แรกเจอเลยทีเดียว ต่อมาในปี ๒๕๓๗ อาตมาตีใจมากที่ท่าน
อาสาจะมาช่วยก่อตั้งสาขาวัดป่าที่รัฐแคลิฟอร์เนีย วัดป่า
อภัยคีรีจึงเสร็จสมบูรณ์ในปี ๒๕๓๙ โดยเราเป็นเจ้าอาวาส
ร่วมกันช่วยกันดูแลวัดเป็นเวลากว่า ๑๓ ปี เราต้องแยกกันใน
ปี ๒๕๕๓ เมื่ออาตมาได้รับนิมนต์ให้กลับมาเป็นเจ้าอาวาสที่
วัดอมราวดีที่ประเทศอังกฤษ ช่างพอดีเหลือเกิน ที่เราทั้งสอง
ได้รับเกียรติเข้ารับพระราชทานสมณศักดิ์พร้อมกันเมื่อเดือน
ธันวาคม ๒๕๕๘ เราจึงได้มารวมตัวกันอีกครั้งและต่างรู้สึก
สบายใจที่ได้อยู่เคียงข้างกันในงานพระราชพิธีสำคัญนี้ หลวงพ่
ปันโนกับอาตมารู้สึกเป็นเกียรติและน้อมรับซึ่งสมณศักดิ์นั้น
ที่สำคัญคือ เราทั้งสองต่างตระหนักดีว่า นี่เป็นการรับในฐานะ
ตัวแทนหมู่คณะแห่งสาธุศิษย์ของหลวงพ่อลอจ

ขอให้เนื้อหาและรูปภาพต่าง ๆ ในหนังสือเล่มนี้ที่
รวบรวมโดยกัลยาณมิตรคณะผู้จัดทำ จงเป็นเครื่องส่งเสริมให้
พวกเราทุกคนประพฤติปฏิบัติอย่างจริงจัง อย่างที่หลวงพ่อลอจ
และสาวกทั้งหลายของพระพุทธเจ้าจะพึงพอใจ

อมโร ภิกขุ

พระวิเทศพุทธิคุณ

วัดอมราวดี

๑๑ พฤษภาคม ๒๕๕๘

Preface

This small book is an expression of the good wishes of many sincere and devoted people. It is a gesture of their faith in the Triple Gem and, in particular, in the life and teaching of Venerable Ajahn Chah and the community of his students.

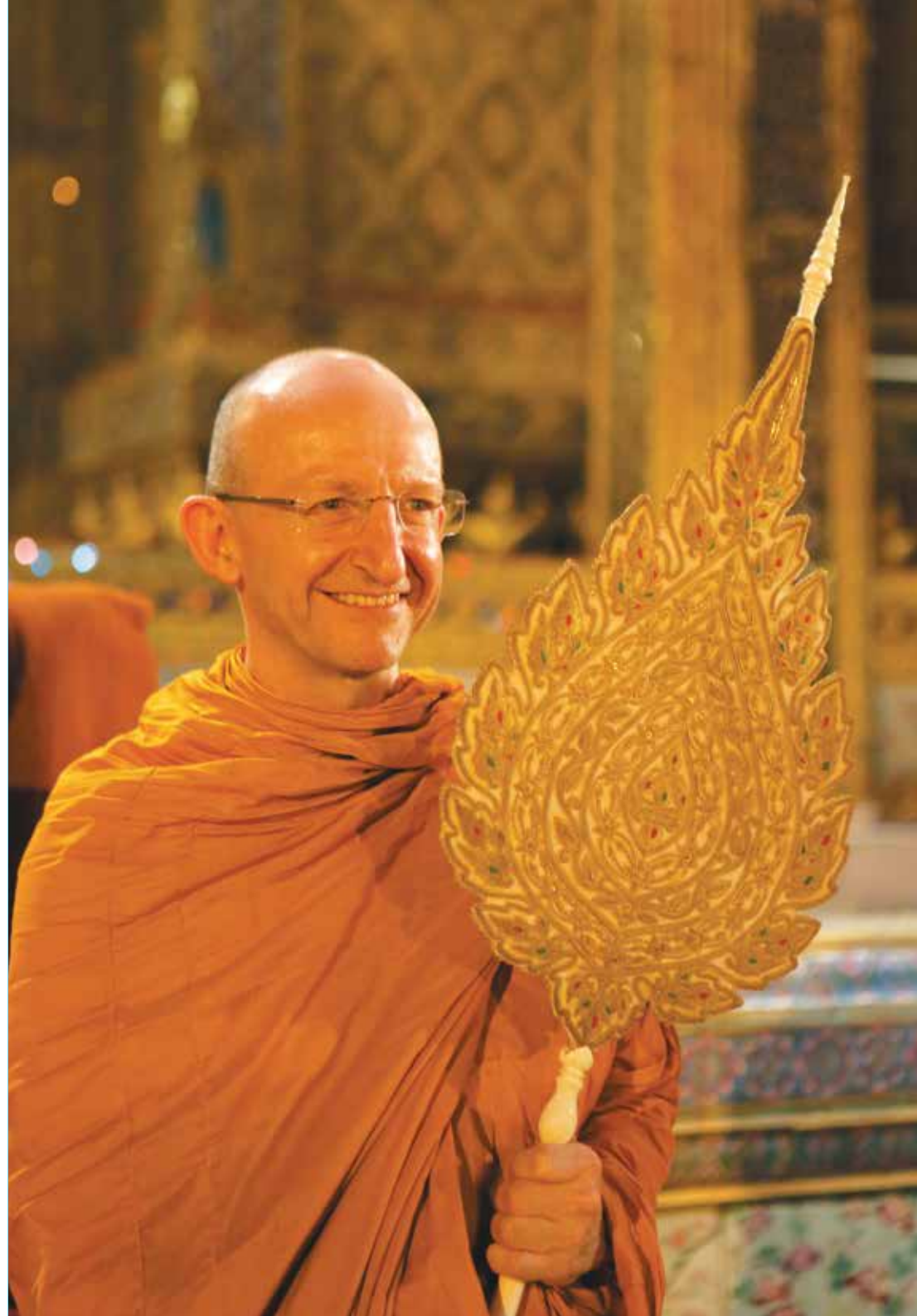
On December the 5th, 2015, Luang Por Pasanno, of Abhayagiri Monastery in California, and myself were given the honorary titles of Jao Khun by H.M. the King of Thailand, in a ceremony at the Temple of the Emerald Buddha. Luang Por Pasanno received the new name Bodhiñāṇavides, resonating Luang Por Chah's honorific name of Bodhiñāṇathera, whilst I received the name Videsabuddhigūṇa. This book you are holding has been produced as a result of our having been offered these titles and in celebration of the wholesome qualities that such public recognition is designed to encourage.

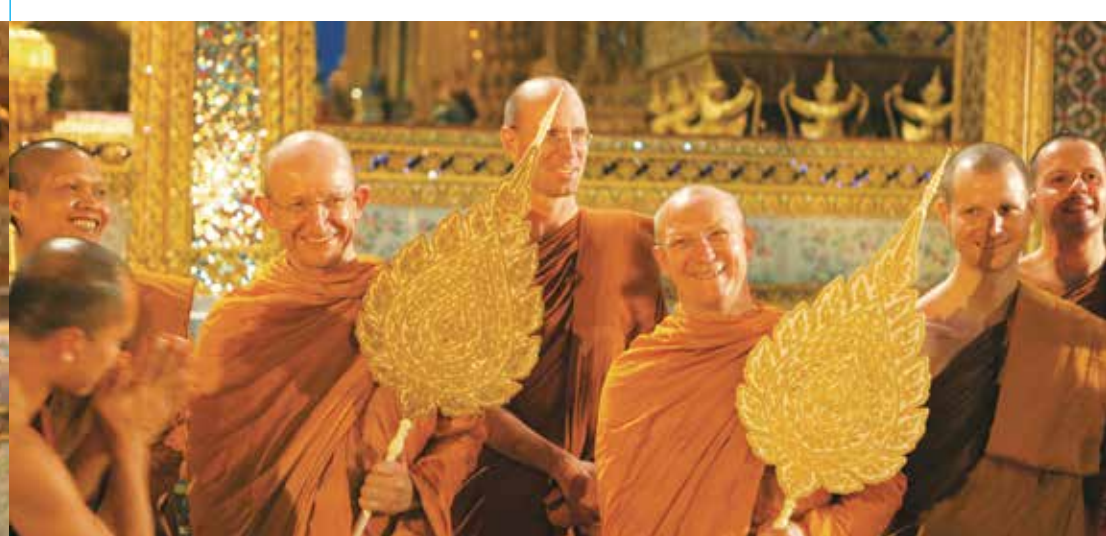
I have known Luang Por Pasanno since the very first week I arrived at Wat Pah Nanachat, in January of 1978. He was a bhikkhu of four Rains at that time and he immediately impressed me as a Dhamma practitioner

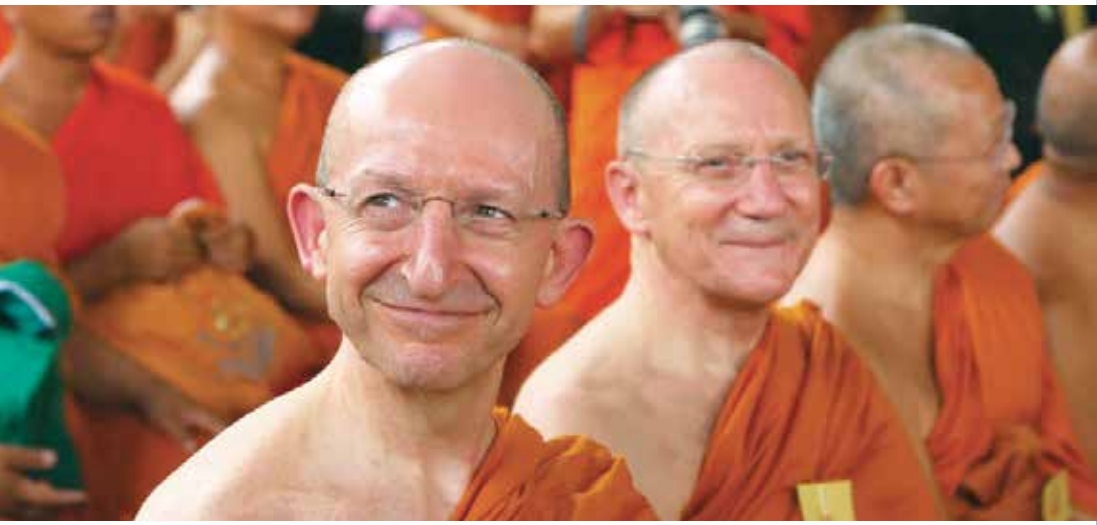
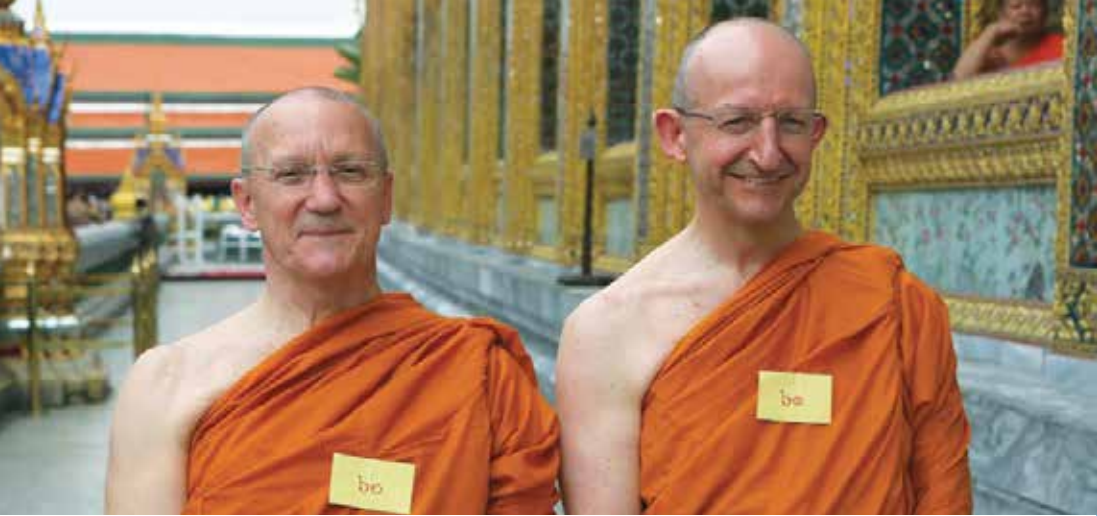
of inspiring demeanour. I was delighted when, in 1994, he offered to come and help me establish the branch monastery in California. Abhayagiri Monastery eventually opened there in 1996 and the two of us led the place together, as co-abbots, for more than thirteen years. We parted in 2010, when I was invited to come back to England to be abbot of Amaravati Monastery, but it seemed strangely appropriate that we were both invited to receive the honorific titles at the same time, in December 2015. We were together once more, conjoined in this Dhamma event, and glad to have the opportunity to be part of the occasion in each other's company. Both Luang Por Pasanno and I felt very honoured and humbled by the offering of these titles; significantly, both of us independently recognizing that we were receiving them on behalf of the whole community of Luang Por Chah's disciples.

May the words and pictures in this book, gathered by many kalyānamittā, be an encouragement for us all to practice with sincerity, and in a way that would please Luang Por Chah and all the great disciples of the Buddha.

Amaro Bhikkhu, Phra Videsabuddhigūṇa
Amaravati Buddhist Monastery
May 11, 2016







สารบัญ Content

| | |
|--|-----|
| ด้วยจิตคารวะ | 1 |
| With Gratitude | 5 |
| ชอบไม่ชอบ เท่า ๆ กัน | 9 |
| <i>สัมโมทนียกถาโดยพระวิเทศพุทธธิคุณ ณ วัดอัมพวัน ๕ ธันวาคม ๒๕๕๘</i> | |
| Like and Dislike are of Equal Value | 13 |
| <i>Celebratory Exhortation by Phra Videsabuddhiguna, Wat Ambhawan, December 5, 2015 (translated)</i> | |
| มุทิตาจิตประพันธ์ถวาย ณ วัดอัมพวัน | 17 |
| Of Pioneering Sage | 18 |
| <i>Tribute to Venerable Phra Videsabuddhiguna</i> | |
| เจ้าคุณ | 23 |
| <i>สัมโมทนียกถาโดยพระวิเทศพุทธธิคุณ ณ วัดป่านานาชาติ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๕๘ (แปล)</i> | |
| Jao Khun | 29 |
| <i>Celebratory Exhortation by Phra Videsabuddhiguna, Wat Pah Nanachat, December 12, 2015</i> | |
| มุทิตาจิตประพันธ์ถวาย ณ วัดป่านานาชาติ | 35 |
| Tribute to Venerable Phra Videsabuddhiguna | 38 |
| <i>(translated)</i> | |
| Different Angles, Different Views | 43 |
| <i>โอวาทแสดงแก่นักเรียนชั้นอนุบาลและครูโรงเรียนทอสี ๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๘</i> | |
| เห็นความเป็นธรรมดา | 49 |
| <i>โอวาทแสดงแก่นักเรียนชั้นประถม ๑ - ๖ และครูโรงเรียนทอสี ๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๘</i> | |
| ถูกในความจริง แต่ผิดในธรรมะ | 55 |
| <i>แปลบางส่วนจาก "I'm right, you're wrong" by Ajahn Amaro</i> | |
| เอาเมตตาเป็นฐานที่ตั้ง | 73 |
| <i>แปลบางส่วนจาก "Purity, Radiance, Peace" by Ajahn Amaro</i> | |
| ประวัติ พระวิเทศพุทธธิคุณ | 95 |
| Phra Videsabuddhiguna Biography | 103 |



ด้วยจิตคารวะ

เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๘ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานสมณศักดิ์แก่ลูกศิษย์หลวงพ่อบุญรอดเป็นพระราชาคณะชั้นสามัญฝ่ายวิปัสสนาธุระ คือ ท่านอาจารย์ปล้นโน ในราชทินนามที่ ‘พระโพธิญาณวิเทศ’ และท่านอาจารย์อมโร ในราชทินนามที่ ‘พระวิเทศพุทธิคุณ’

คณะลูกศิษย์สายหลวงพ่อบุญรอดต่างทราบเรื่องราวของท่านอาจารย์ปล้นโนเป็นอย่างดี เพราะท่านเคยเป็นเจ้าของวัดป่านานาชาติกว่า ๑๕ ปี จนเมื่อท่านตัดสินใจไปช่วยบุกเบิกวัดป่าอภัยคีรีที่สหรัฐอเมริกา จึงเริ่มได้ยินเรื่องราวของท่านอาจารย์อมโรซึ่งได้ไปเริ่มบุกเบิกวัดที่อเมริกาอยู่ก่อนแล้วสักพักหนึ่ง

เราไม่ค่อยมีโอกาสได้พบท่านอาจารย์อมโร ทั่วๆที่ท่านเป็นพระผู้ใหญ่มากองค์หนึ่ง ท่านเป็นชาวอังกฤษ เดินทางมาเที่ยวเมืองไทยโดยไม่เคยมีความคิดที่จะบวชแต่อย่างใด หากเมื่อท่านมีโอกาสได้ไปที่วัดป่านานาชาติ ด้วยความประทับใจประกอบกับความสนใจของท่านเรื่องธรรมชาติของจิตมนุษย์ ท่านจึงตัดสินใจบวชเป็นเณรในปี ๒๕๒๑ และได้บวชเป็นพระในปี ๒๕๒๒ โดยมีหลวงพ่อบุญรอดเป็นพระอุปัชฌาย์

และหลวงพ่อดีเยี่ยมเป็นพระกรรมวาจาจารย์ อย่างไรก็ตาม ในปี ๒๕๒๒ นั้นเอง ท่านก็ต้องเดินทางกลับอังกฤษเพื่อช่วยหลวงปู่สุเมโธสร้างวัดชิทเธิร์ส (วัดป่าจิตตวิเวกในปัจจุบัน) ซึ่งเป็นสาขาแรกของหนองป่าพงในดินแดนตะวันตก นับแต่บัดนั้น ท่านก็เป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา สายเถรวาทอย่างเต็มกำลังพร้อม ๆ กับการพัฒนาจิตใจของท่านเอง ท่านเป็นแบบอย่างอันดีงามของพระสายวัดป่าทั้งในอังกฤษ รวมถึงประเทศอื่น ๆ ในทวีปยุโรปและทวีปอเมริกา

เมื่อครั้งเป็นนักเรียนนักศึกษา ท่านอาจารย์อมโรเป็นนักเรียนดีเด่นของเขต ท่านสอบได้ประกาศนียบัตร (เทียบเท่ามัธยมหกของประเทศไทย) เมื่ออายุเพียง ๑๖ ปีด้วยคะแนนสูงสุด ท่านสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรีเกียรตินิยมอันดับสอง สาขาวิทยาศาสตร์ พร้อมกันสองสาขา คือสาขาจิตวิทยาและสาขาชีววิทยา จากมหาวิทยาลัยลอนดอนก่อนที่จะเดินทางมาประเทศไทย เมื่อเป็นพระ ท่านก็เป็นพระที่มีความสามารถทั้งในงานปกครองและงานพัฒนาวัด ท่านเป็นรองเจ้าอาวาสวัดอมราวดี ก่อนจะเดินทางไปก่อตั้งวัดป่าอภัยคีรีที่แคลิฟอร์เนียในปี ๒๕๓๙ และเป็นเจ้าอาวาสร่วมกับท่านอาจารย์ปล้นโน ๑๔ ปี จึงได้รับการแต่งตั้งให้กลับมาเป็นเจ้าอาวาสที่วัดอมราวดีตั้งแต่พ.ศ. ๒๕๕๓ จนถึงปัจจุบัน

ท่านมีความเชี่ยวชาญในการสอนพระพุทธศาสนา แสดงพระธรรมเทศนา และสอนกรรมฐาน ให้แก่คนหลาย

ชาติหลายภาษาหลายระดับความรู้ทุกเพศทุกวัย นอกจากนี้ท่านยังได้รับเชิญให้เข้าร่วมประชุมและงานสัมมนามากมายในประเทศต่าง ๆ ร่วมกับผู้นำพุทธศาสนานานาชาติและผู้นำศาสนาอื่น ๆ ด้วย นับได้ว่าท่านเป็นตัวแทนที่สำคัญยิ่งองค์หนึ่งของชาวพุทธโดยเฉพาะฝ่ายเถรวาทในระดับสากล

อมราวดีเป็นวัดใหญ่ เป็นศูนย์รวมสำคัญของการเผยแผ่พุทธศาสนา เป็นที่อาศัยพักพิงของนักบวชนักปฏิบัติทั้งชายและหญิงหลายชาติหลายภาษา เปรียบเสมือนครอบครัวใหญ่ที่มีสมาชิกหลากหลาย

ท่านอาจารย์อมโรต้องอาศัยคุณธรรมนานาประการเพื่อสร้างความสามัคคีของหมู่คณะ ให้เกิดบรรยากาศที่สงบสุข เอื้อต่อการปฏิบัติภาวนาอย่างแท้จริง ด้วยประสบการณ์มากมายประกอบกับความปรารถนาปรารถนาพร้อมใจพร้อมใจปฏิบัติภาวนาและความรอบรู้ในการอบรมสั่งสอนและตอบปัญหา ท่านสามารถประสานความแตกต่างด้วยความมั่นคง รอบคอบ และความอดทนเป็นที่ยิ่ง

ผู้ที่มีโอกาสได้พบท่านอาจารย์อมโรหลายคน ต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า เพียงได้พบ สนทนาและฟังธรรมจากท่านอาจารย์สักเล็กน้อย ก็จะทำให้เกิดความเลื่อมใสศรัทธาและความเคารพอย่างสูง เพราะสามารถชี้ชัดความเมตตากรุณาและประทับใจในปัญญาของท่านได้โดยง่าย

ในโอกาสที่ท่านอาจารย์ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์ที่ ‘พระวิเทศพุทธิคุณ’ (นักปราชญ์แห่งอารยประเทศ) เหล่าลูกศิษย์จึงอดที่จะรู้สึกปลื้มปิติมิได้ เพราะท่านอาจารย์เปรียบเสมือนตัวแทนที่สมบูรณ์ของคณะสงฆ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ สมดังปฏิปทาของหลวงพ่อบุญมาจารย์ของเราทุกคน กุศลผลบุญอันใดที่เกิดจากการทำหน้าที่นี้ คณะศิษย์ขอน้อมถวายเป็นอาจริยบูชา เพื่อแสดงมุทิตาจิตแด่ท่านอาจารย์ ในโอกาสอันสำคัญนี้ ซึ่งมาประจวบกับวันคล้ายวันเกิดครบห้ารอบของท่านในปีนี้ด้วย ขอนบ้น้อมนมัสการท่านอาจารย์ด้วยความสำนึกในพระคุณและด้วยความเคารพเป็นอย่างสูง

คณะศิษยานุศิษย์

With Gratitude

On 5 December 2015, two western monks from the Ajahn Chah tradition came sharply into public focus in Thailand, through being honoured with royally bestowed ecclesiastical titles. Ajahn Pasanno, already well-known since the 1980’s from having been abbot of Wat Pah Nanachat for over fifteen years, was given the name Phra Bodhiñāṇavides. The other monk, Venerable Ajahn Amaro, still relatively unknown to many in Thailand was styled Phra Videsabuddhigūṇa.

Born in England in 1956, Jeremy Horner had excelled academically. Finishing his A- levels aged only sixteen, he went on to earn a BSc in Psychology and Physiology from London University, unaware that as Amaro Bhikkhu he would one day renounce worldly life and put his skills to use in monastic administration and development.

Arriving in Thailand as a traveller in the late seventies, Ajahn Amaro initially had no plans to ordain. But a chance introduction to Wat Pah Nanachat, coupled with his interest in the nature of the human mind led him to consider the Holy Life, and in 1978 he decided to become

a novice. This was followed by full ordination as a monk in 1979, with Ajahn Chah as his preceptor.

Soon after that, however, he returned to the UK, to assist Luang Por Sumedho with the establishment of Chithurst Forest Monastery (Wat Pah Cittaviveka), the first branch of Wat Pah Pong in the West. From that period onwards, Ajahn Amaro has tirelessly supported the international growth of Theravadan Buddhist monasticism and Dhamma practice, as well as nurturing his own spiritual life.

He went on to be the assistant abbot of Amaravati Buddhist Monastery for many years, before co-founding Abhayagiri Buddhist Monastery, in California, with Ajahn Pasanno in 1996. Together they led the community for 14 years before Ajahn Amaro was invited back to England to take over as abbot of Amaravati in his own right in 2010.

Ajahn Amaro's reputation as a skilled teacher of Buddhist meditation, coupled with the gift of clear and insightful communication has seen him develop the reputation as one of Theravadan Buddhism's foremost Dhamma speakers, and become a valuable participant in both international gatherings of Buddhist leaders and various forums of inter-religious dialogue.

Amaravati has grown into a large monastery, and one which plays an important role in spreading Buddhism

in the West. It is home to monastics and male and female practitioners from all over the world and feels like a large and diverse family. Helped along by Ajahn Amaro's extensive experience, wisdom, patience and ever-present humour, visitors find a sanctuary of peace, and a refuge within which to deepen their practice.

One could describe at length the extent to which Ajahn Amaro's journey as a monk, and his personal qualities have been touching countless lives for almost forty years directly or by way of his writing. Many would testify to how even the briefest meeting has been inspiring, even life-changing. However, we feel that the teachings in this volume should speak for themselves, and give the readers their own taste of Ajahn Amaro's dhamma.

Whatever merit that may arise from the publication of this book, we would like to humbly share with Ajahn Amaro in recognition of the great debt that we have for all that he has given us over the years. As well as joy for him on the very special occasion of being given the name Videsabuddhiguna, (or 'International Wise-Guy', as he renders it in English, amply proving the point), we all wish our dear Ajahn Amaro a very happy sixtieth birthday.

With deep bows of gratitude and respect from all the lay supporters involved in this project.



ชอบไม่ชอบ เท่า ๆ กัน

อาตมาขอแสดงความยินดีที่ได้มาที่วัดอัมพวัน
วัดหลวงพ่ोजันดี

เมื่อได้ทราบว่าเราจะรับสมณศักดิ์ในวันนี้ ก็มีความ
คิดกันว่า เอ... ลูกศิษย์วัดป่าพงในกรุงเทพฯ และในภาคกลาง
จะรวมตัวกันทำพิธีแสดงมุทิตาจิต ณ ที่ใด จึงจะสะดวก
ท่านอาจารย์เกวลีได้ติดต่อท่านอาจารย์จันดี ท่านว่าท่าน
อาจารย์จันดีรับให้จัดพิธีที่วัดท่านได้ และท่านบอกอาตมา
ว่า... ท่านอาจารย์จันดี super happy

นั่นเป็นเพราะว่าเรารู้จักและเป็นเพื่อนกันมานาน
หลายปี เมื่ออาตมาบวชเป็นสามเณร ท่านอาจารย์จันดี
มาจำพรรษาที่วัดปานานาชาติ คิดว่าปีนั้นเป็นพรรษาที่ ๕
ของหลวงพ่อปันโน ...เอ้อ...ต้องเรียกท่านว่า... ท่านเจ้าคุณ
โพธิญาณวิเทศ... โอ ... ซี้ลึมนะ...อาจจะเป็นพรรษาที่ ๓
ของหลวงพ่ोजันดี ท่านเป็นตัวอย่างที่ดี ท่านสำรวมดีมาก
สงบเงียบ และมีสติตลอดเวลา เราก็ออ...พระองค์นี้ดีมาก
มีสติตลอดเวลา เพราะว่าตอนนั้นอาตมายังหนุ่ม ๆ จิตใจก็
วุ่นวาย ไม่มีสติ หลวงพ่ोजันดีเป็นตัวอย่างดี ๆ ในชีวิตพระของ
อาตมา ซึ่งบัดนี้ก็ ๓๗ ปีแล้ว อาตมาจึงสบายใจมากที่ได้มาที่

วัดนี้ซึ่งหลวงพ่ोजันตีเป็นเจ้าอาวาส และมีโอกาสที่จะได้ร่วมกันพิจารณาพระธรรมในวันนี้และวันพรุ่งนี้

วันนี้เป็นวันที่ ๕ ธันวาคม เป็นวันเกิดของในหลวงเป็นวันพ่อ แต่เมื่อ ๒๒ ปีที่แล้ว เป็นวันที่โยมพ่อของอาตมาเสียชีวิต ฉะนั้น วันนี้จึงเป็นทั้งวันที่ดีและวันที่ไม่ดีด้วยวันที่ชอบและวันที่ไม่ชอบ กลับมานึกถึงคำสอนของหลวงพ่อบุชา หลวงพ่อของเราท่านเคยว่า ... ชอบไม่ชอบเท่าๆกัน... เข้าใจไหม... ชอบไม่ชอบเท่าๆกัน... เพราะว่าการรับสมณศักดิ์นั้น ก็เป็นเหมือนเรื่องพิเศษที่คนเราอาจจะชอบโอ...ดีใจมาก โอ...วันนี้เป็นวันดี เป็นวันเกิดของในหลวงเป็นวันดีมากๆ เป็นวันที่เราได้เป็นเจ้าคุณ... แต่ถ้าเรายึดถือความดี โอ... เป็นเจ้าคุณแล้ว โอ... เก่งมาก...เก่งมาก... อาจจะมีดีกว่าเป็นของสูงสุด ถ้ายึดติดอย่างนั้นจะตกนรกแน่นอน ถ้าเรายึดติดความดี ความดีจะเปลี่ยนเป็นความทุกข์ และเมื่อมีความทุกข์แล้ว เราก็ยึดติดมัน เราก็จะเป็นทุกข์อยู่อย่างนั้น

แต่ถ้ามีความทุกข์หรือสิ่งที่เราไม่ชอบ เหมือนโยมพ่อเสียชีวิต เราก็อาจจะไม่ชอบหรือไม่สบายใจ แต่ถ้าเรามีปัญญาพิจารณาว่า เอ... โยมพ่อก็เกิดเมื่อ ๑๐๒ ปีมาแล้ว ท่านตายเมื่ออายุ ๘๐ ปี ชีวิตของท่านก็ดี และเมื่อคนเราเกิดแล้ว แน่แน่นอนว่าต้องตาย ทุกๆคนก็เหมือนกันเนอะ ทุกๆคนในอุโบสถนี้ ทั้งผู้หญิง ผู้ชาย พระ ภรรยา สรรวาส ทุกๆคน ทุกๆองค์ วันหนึ่งต้องตายแน่นอน ใช่ไหม

แต่ถ้าเราไม่ยอมคิดอย่างนั้น กลับคิดว่า ...โอ้... ไม่ใช่... ไม่ใช่... ต้อง... **How to say we can negotiate ?**...ต้องต่อรอง... เราต้องการต่อรอง แต่มันต่อรองไม่ได้ พญามัจจุราชยอมไม่สนใจแน่นอน ถ้าจะพิจารณาความตายด้วยปัญญา...อ้อ... ถ้าเกิดแล้วก็ต้องตายแน่นอน มันเป็นอย่างนั้น เป็นธรรมดา เป็นธรรมชาติ ฉะนั้น เวลามีคนตาย เราก็เสียใจ แต่ถ้าไม่ยึดติด ก็จะไม่มีความทุกข์ เข้าใจไหม มีความเจ็บ แต่ไม่มีความทุกข์ ยังมีความสงบอยู่ในจิตใจ หรือในกรณีสิ่งของ ถ้าไม่ยึดติด เห็นเป็นสักแต่ว่าของเฉยๆ ของนั้นก็ไม่ได้เป็นปัญหา หรือนำความทุกข์มาให้เจ้าของ

เมื่อพ่อแม่ของเราตาย คนเราย่อมไม่สบายใจ แต่ถ้าเราเห็นว่า นี่เป็นเรื่องที่ธรรมชาติกำลังแสดงธรรม ความหมายของคำว่า 'ธรรมชาติ' คือ ธรรมะ และ ชา-ติ ...เกิดจากธรรม... ถ้าเราเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมชาติกำลังแสดงธรรม เราก็จะ ...โอ้...ใจสบาย เข้าใจไหม

เมื่อพิจารณาอย่างนี้ เราก็จะเห็นว่า ความชอบหรือความไม่ชอบก็มีค่าเท่าๆกัน หากเราวางใจไม่ถูกต้อง ทั้งความชอบและความไม่ชอบก็จะทำให้เราเป็นทุกข์ได้ แต่ถ้าเรามีปัญญารู้เท่าทัน เราก็จะเป็นอิสระจากทั้งความชอบและความไม่ชอบนั้น

คิดว่าได้แสดงธรรมมาพอสมควรแล้วในคืนนี้ ขอโทษ
ที่พูดภาษาไทยไม่ค่อยคล่อง ท่านเจ้าคุณโพธิญาณวิเทศ
พูดเพราะมาก อาตมาพูดไทยได้แค่นิดหน่อย ฉะนั้นจึงขอพูด
เพียงเท่านี้เพื่อพวกเราจะได้เตรียมตัวสำหรับพิธีในวันพรุ่งนี้

ชอบไม่ชอบ เท่า ๆ กัน

สัมโมทนียกถา โดย พระวิเทศพุทธิคุณ ณ วัดอัมพวัน
๕ ธันวาคม ๒๕๕๘

Like and Dislike are of Equal Value

I would like to express my appreciation for this opportunity to visit to Wat Ambhawan, the monastery of Luang Por Jandee. When Luang Por Pasanno and I heard that we would be given ecclesiastical titles on this day, we considered where the monastics and lay supporters of Wat Pah Pong, who live in the Bangkok area and in the the central region of Thailand, could conveniently gather to hold a ceremony to express the sympathetic joy at these events. Ajahn Kevali kindly contacted Luang Por Jandee and then told us that Luang Por Jandee was delighted to host the ceremony at his monastery. In his own words, Ajahn Kevali told me that Ajahn Jandee was ‘super happy’ at the idea.

Luang Por Jandee has had many long years of friendship with both Luang Por Pasanno and myself . When I was ordained as a novice, in 2521 (1978), Luang Por Jandee came to spend the pansah at Wat Pah Nanachat. That year was the fifth pansah of Luang Por Pasanno... oh, I should have referred to him as ‘Tan Jao Khun Bodhiñāṇavides’ ...how

forgetful I am!... I believe it was the third pansah for Luang Por Jandee. He was a superb role model, full of self-restraint, quiet and constantly mindful. At that time I was still young, was confused and lacked mindfulness. Luang Por Jandee has provided a good example for me in my monastic life from that time until the present, 37 years later. Therefore, I feel very glad indeed to come to this monastery where Luang Por Jandee is the Abbot and I look forward to participating in the Dhamma events both tonight and tomorrow.

Today is the fifth of December, the birthday of His Majesty the King of Thailand. It is Father's Day. But 22 years ago this was also the day my father passed away, the fifth of December, 2536 (1993). So it is both an auspicious day, and not so good a day: a day I like and a day I don't like so much. This coming-together of these two occasions reminds me of a particular teaching by Luang Por Chah. He used to say to us that: 'Like and dislike are of equal value.' Do you understand that? Like equals dislike.

Being given this ecclesiastical title is like a special thing that people might admire. 'Oh, I am very glad... Today is a really good day, the birthday of the King. ...Today is a great day because I have been appointed a Jao Khun.' But

if we cling on to this high honour, '...Oh, I am now a Jao Khun. ...Very smart! ...I am so special!' One may think it's the highest thing, however, if we have a strong attachment to such a view, we could well end up in the hell realms. If we are attached to goodness, that goodness in turn will change into dukkha or suffering.

When we experience dukkha and we are attached to it, we will continually suffer. When we experience dukkha, or encounter something which we do not like, just as in the case of death of my father, we feel unhappy. But if we have wisdom, we can reflect that: 'My father was born 102 years ago...He passed away when he was 80 years old...He had had a good life...Once you are born, you are sure to die...Everybody is the same... Everybody gathered here, women, men, monks or lay people, we all will die one day...'

If we fail to reflect in this way, we might want to negotiate instead. But it's not something that we can negotiate. This is a non-negotiable deal. The "Lord of Death" would not pay attention.

If we reflect on death with wisdom, however, we realize that all beings that are born must die. This is the way things are. It is natural. Therefore, when there is a

death, we may be sad, but if we do not hold on to it so tightly, we will not suffer as a result. There may be physical pain but there is no dukkha. The mind remains peaceful. In the case of material possessions, if we are not attached to them, we see them simply as constituents of the world and they cannot bring suffering to us, the owners. When our parents pass away, we are bound to be sorry. But we can see as well that nature is giving a Dhamma lesson to us! If we understood it this way, that nature is teaching us an important truth, then we will be relieved and happy.

In this way we can see how liking and disliking are of equal value - if both are handled unwisely, they lead to suffering; if both are handled skillfully, they lead to liberation.

I believe I have talked for a suitable length of time tonight. Please excuse my Thai which is not fluent. Tan Jao Khun Bodhiñānavides spoke Thai very beautifully. I myself can only say a few words, therefore I would like to stop now so that we may have time to get ready for the events of tomorrow morning.

Like and Dislike are of Equal Value

Celebratory Exhortation by Phra Videsabuddhigūṇa, Wat Ambhawan, December 5, 2015 (Translated by Witit Rachataitanun)

**มุกิตาจิตประพันธ์ถวาย
ณ วัดอัมพวัน**

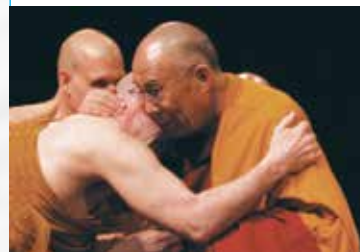
| | | |
|--|---|---|
| ข้ามขอบฟ้า ประกาศความ สละโลก บุญจิตสรร | มาถึงถิ่น เป็นข่าวพุทธ มาถือเพศ หลวงพ่อบำ | แผ่นดินสยาม จุดพลิกผัน พรหมจรรย์ ท่านปรานี |
| เพราะครุฑ ช่วยชีวิต ทางพันทกซ์ ได้ธรรมะดี | มีเมตตา จึงประจักษ์ ทางพิลทซ์ จึงกลับบ้าน | ปัญญาเลิศ มรรควิถี วิมตีม สืบสานบุญ |
| 'อมราวดี' มวลหมู่ศิษย์ ท่านอมโร ศิษย์อบอุ่น | เป็นวัดใหญ่ หลวงพ่อบำ เป็นประธาน ท่านเอื้อธรรม | ในอังกุช มาเกือบหน ด้วยการณ น้อมน้ำใจ |
| ด้วยกตัญญู สร้างผลงาน พระมหากษัตริย์ พระราชทานไว้ | มีเมตตา จนท่านมี ที่รัก นามวิเทศ | ปัญญาญาณ วันนี้ได้ ของชาวไทย พุทธคุณ |

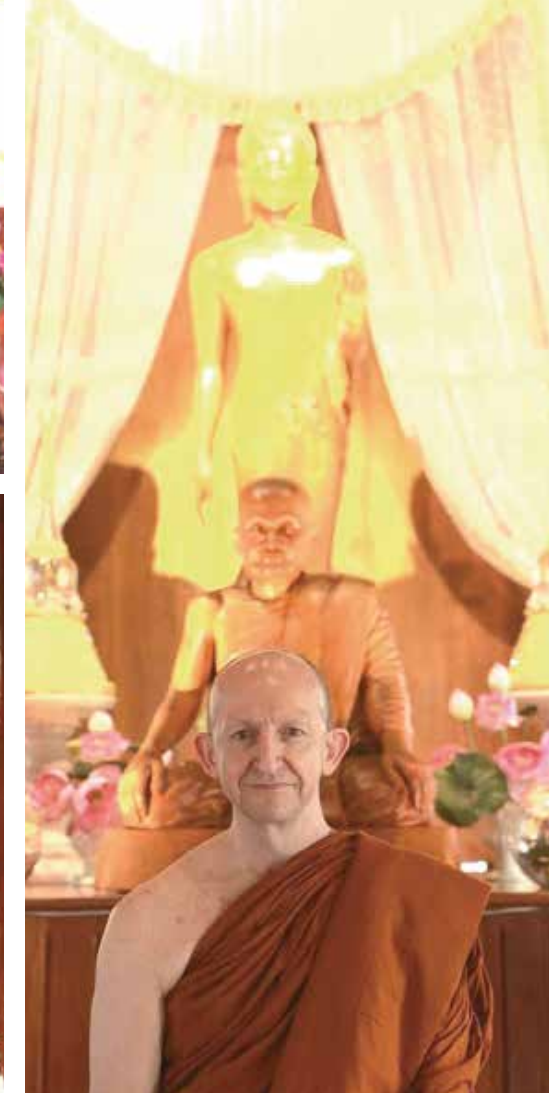
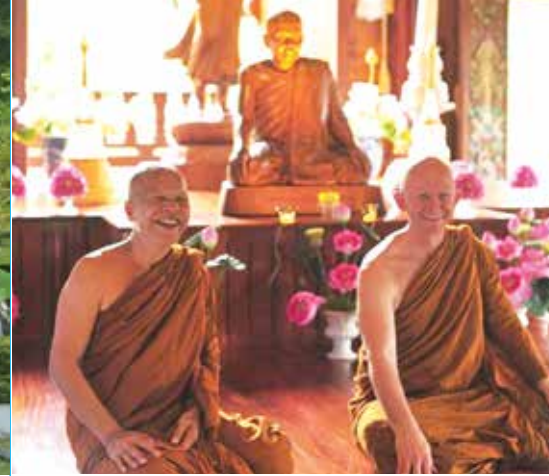
ลดาวัลย์ ตั้งทรงจิตรากุล
ผู้ประพันธ์

Of Pioneering Sage

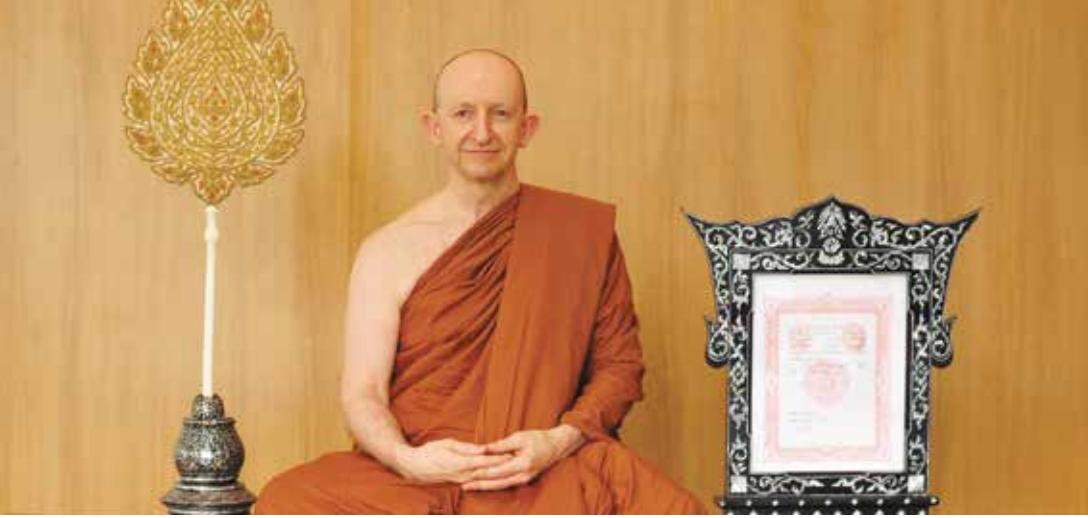
*From Nong Pa Pong to Amaravati,
Flowers rain down from the sky,
Over centuries and worldly continents,
To the way of Dhamma you live and represent.
With purity of heart, of goodness, and wisdom,
So honoured, so revered, so respected,
A sophisticated sage and a pioneer,
Your words of wisdom heal lives and minds.
Your loving kindness and compassion,
Through 36 years of mindful devotion;
Wise words and warm smile, we follow,
Wholeheartedly bow with peaceful gratitude,
To venerable Jao Khun Videsabuddhiguna.*

Thanyathorn Chatlaong





วัดอัมพวัน
Wat Ambhawan



เจ้าคุณ

อาตมารู้สึกยินดีและเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมในวันนี้ และมีความสุขเป็นอย่างยิ่งที่ได้กลับมาที่วัดป่านานาชาติและกลับมาที่อุบล เวลาใครถามว่าหลวงพ่อก็คือใคร เกิดที่ไหน อาตมาจะบอกว่าเกิดที่จังหวัดอุบล เขาก็จะมองอย่างสงสัย อาตมาก็จะบอกว่า เกิดเป็นพระที่จังหวัดอุบล ชีวิตพระภิกษุของอาตมาเริ่มที่นี่ อาตมาจึงรู้สึกว่ที่นี่เป็นบ้านเกิดของอาตมาโดยแท้

พวกเรามาร่วมกันในวันนี้เพื่อเฉลิมฉลองในโอกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานตั้งสมณศักดิ์ให้หลวงพ่อ ปล้นโน ท่านเจ้าคุณโพธิญาณวิเทศและอาตมา เป็นพระราชกณณะชั้นสามัญ สิ่งหนึ่งที่หลวงพ่อปล้นโนได้กล่าวมาซึ่งอาตมาเองก็รู้สึกเช่นเดียวกับท่านว่า “เราไม่ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์ในฐานะส่วนตัวหรือด้วยความสำเร็จหรือคุณความดีเฉพาะตัวเรา หากได้รับในฐานะที่เป็นตัวแทนของหมู่คณะ แสดงถึงการได้รับความยอมรับ ยกย่องเชิดชูเกียรติในคุณค่า คุณธรรมความดีงามและคุณประโยชน์ของหมู่คณะศิษย์หลวงพ่อชาทั้งหมด”

ในวาระนี้ อาตมาจึงรู้สึกว่าเป็นการเหมาะสมอย่างยิ่งที่จะแสดงความซาบซึ้งใจและกตัญญูทวาท์ต่อคุณพระศรีรัตนตรัย ต่อพระพุทธเจ้าครูบาอาจารย์ผู้ยิ่งใหญ่ของเรา ผู้ทรงค้นพบและเปิดเผยลัทธิธรรมที่พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลายได้ปฏิบัติสืบต่อกันมากกว่า ๒๕๐๐ ปีแล้ว และโดยเฉพาะอย่างยิ่งความกตัญญูและความสำนึกในพระคุณของหลวงพ่อบุญ ซึ่งเป็นครูบาอาจารย์ผู้สั่งสอนและนำทางพวกเราในยุคนี้ รวมถึงครูบาอาจารย์ผู้ใหญ่ในหมู่คณะของเราก็ได้มาร่วมตัวกัน ณ ที่นี้ในค่ำคืนนี้ที่หลวงพ่อบุญได้กล่าวนามมาแล้ว หลวงพ่อเลี่ยม หลวงพ่อคุณ วัฒนาโพธิ์ หลวงพ่อสุเมธ และครูบาอาจารย์องค์อื่นๆ

อย่างที่อาตมาได้พูดอยู่เสมอว่า คุณธรรมและคุณงามความดีทั้งหลายที่อาตมาได้พัฒนาให้เกิดขึ้นในชีวิต ตลอดจนความสงบและความรู้ความเข้าใจใดๆที่เกิดขึ้น ล้วนเกิดจากการสั่งสอนนำทางจากมหาบุรุษและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย เหล่านี้ หากปราศจากความปรารถนาดี ความเมตตากรุณา และปัญญาของท่าน อาตมาคงไม่ได้มาถึงจุดนี้ ด้วยเหตุนี้ อาตมาจึง ขอแสดงความซาบซึ้งใจในพระคุณของครูบาอาจารย์ ด้วยการประนมมือทั้งสองเข้าด้วยกันและขอกล่าวว่า **“ขอบคุณมากครับ”**

ในวาระสุดท้ายแห่งพระชนม์ชีพของพระพุทธเจ้า ณ ป่าสาละวันเมืองกุสินารา เมื่อพระองค์กำลังจะเสด็จดับขันธ

ปรินิพพาน เทวดาและพรหมทั้งหลายได้มาแสดงความเคารพ พระพุทธองค์ ต้นสาละในป่าออกดอกเบ่งบานนอกฤดูกาล เสียงเพลงสวรรค์บรรเลงโดยคนธรรพ์เทวดานักดนตรี อังกลทั่วท้องนภา ดอกไม้ทิพย์มณฑลารพไปรยปรายลงมาจากฟากฟ้า พระอานนท์จึงเอ่ยขึ้นว่า ..ช่างอัศจรรย์ยิ่งนัก คนธรรพ์มาบรรเลงดนตรีถวาย เทวดาและพรหมมารวมตัวกัน ต้นไม้ผลิดอกนอกฤดูกาล ไม่เคยมีเหตุการณ์เช่นนี้มาก่อน ที่พระพุทธองค์ทรงได้รับ การแสดงความเคารพอย่างมากมาย มหาศาลเช่นที่กำลังเกิดขึ้นในวันนี้ นี่คือ ปราบัญการพิเศษที่น่าอัศจรรย์ยิ่ง... พระพุทธองค์ทรงกล่าวว่า...มันเป็นเช่นนั้นจริงๆ พระตถาคตไม่เคยได้รับการเคารพบูชาอย่างมากมายเช่นนี้มาก่อน แต่ถึงกระนั้น สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ก็เป็นเพียงอามิสบูชา ยังไม่ใช้การเคารพบูชาอย่างยิ่ง **ผู้ที่ต้องการจะแสดงความเคารพบูชาต่อพระตถาคตอย่างยิ่ง ผู้นั้นจะต้องปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระตถาคต จึงจะเป็นการปฏิบัติบูชา ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงความเคารพอย่างสูงสุด...**

ดังนั้น เมื่อได้มาร่วมพิธีกรรมในวันนี้ เห็นการแสดงความเคารพอย่างสูงด้วยการถวายดอกไม้และการกราบไหว้ ทำให้อาตมาระลึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า และคำพูดระหว่างพระอานนท์และพระพุทธเจ้าที่กล่าวมาแล้ว ถ้าเรามีความเคารพ มีความซาบซึ้งใจในพระคุณของครูบาอาจารย์ และอยากจะแสดงออกถึงความรู้สึกนั้น การกราบไหว้ การถวาย

ดอกไม้ หรือการกล่าววาจาที่แสดงออกถึงความเคารพนั้นก็ได้อยู่ แต่สิ่งเหล่านั้นยังเป็นเรื่องของโลกธรรม และยังเป็นเพียงอามิสบูชา การแสดงออกถึงความเคารพ ความซาบซึ้ง และความกตัญญูทศเวทในทางที่สูงกว่านี้ แม้จะยากขึ้น แต่ก็มีประโยชน์มากกว่า คือ การปฏิบัติตามคำสั่งสอนของ **พระพุทธเจ้า** นั่นแหละจึงจะเป็นการแสดงความเคารพที่ **สมบูรณ์ที่สุด** ญาติโยมทั้งหลายที่เป็นครูหรืออาจารย์ย่อมจะทราบว่า ไม่มีอะไรที่จะทำให้ครูสุขใจได้เท่ากับ การที่ลูกศิษย์เชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสอนของครู

เมื่อมันเป็นเช่นนั้นแล้ว อาตมาก็ระลึกถึงความหมายของเกียรติยศที่ท่านเจ้าคุณโพธิญาณวิเทศและอาตมาได้รับ ในแง่หนึ่ง ชื่อของเราก็มายาวขึ้น อาจจะต้องเปลี่ยนนามบัตรให้ใหญ่ขึ้น ต้องหัดเขียนชื่อใหม่ซึ่งจะต้องใช้เวลาสักพัก หากในอีกแง่หนึ่ง เราต้องพิจารณาความหมายที่แท้จริงของคำว่า **‘เจ้าคุณ’**

คำว่า **‘คุณ’** ตามความเข้าใจของอาตมาคือ คุณธรรม คุณงามความดี ส่วนคำว่า **‘เจ้า’** หมายถึงสูงสุด ดีสุด ดังนั้น การที่เราได้รับแต่งตั้งให้เป็นเจ้าคุณซึ่งเป็นเสมือนการได้รับดอกไม้ แท้จริงแล้วคือ การปฏิบัติให้ถึงพร้อมบริบูรณ์ด้วย **คุณธรรม คุณงามความดี** ในจิตใจของเรา และนี่คือสิ่งที่ยากกว่าการเขียนชื่อเจ้าคุณ การที่จะเขียนยศว่า **‘เจ้าคุณ’** นั้นเป็นเรื่องง่าย แต่การที่จะปฏิบัติคุณธรรมให้ถึงพร้อมนั้นยากยิ่งกว่า **คุณธรรมที่ประกอบด้วยจิตบริสุทธิ์** ที่

ประกอบด้วยปัญญา ที่ประกอบด้วยคุณความดี การทำคุณธรรมนั้นให้เกิดขึ้นและผดุงรักษาไว้ทุกขณะเป็นหน้าที่ที่ทำได้ยากยิ่งกว่า แต่ถ้าทำได้ก็จะยังประโยชน์ที่สูงกว่า การได้ชื่อว่าเป็นเจ้าคุณ

คิดว่าได้แสดงธรรมมาพอสมควร ไม่อยากทรมานญาติโยมทั้งหลาย อาตมาขอแสดงความยินดีอีกครั้งหนึ่งที่ได้มาที่นี่ หลวงพ่อปล้นโน ท่านเจ้าคุณโพธิญาณวิเทศและอาตมาพบกันในอาทิตย์แรกที่อาตมามาถึงวัดป่านานาชาตินี้ ในสภาพอิปปี้ผมยาวที่เพิ่งมาจากชายทะเล เราได้อยู่ด้วยกันที่นี่ (เมื่อเกือบ ๔๐ ปีที่แล้ว) แล้วยังได้ไปทำงานร่วมกันที่สหรัฐอเมริกา เป็นเจ้าอาวาสสองหัว คือ เป็นเจ้าอาวาสคู่กันหลายปีที่วัดป่าอภัยคีรีที่แคลิฟอร์เนีย ครั้งนี้เรายังได้รับเกียรติเป็นเจ้าคุณพร้อมกันด้วย รวากับถูกผูกไว้ด้วยกัน แยกกันไม่ได้ จะทำอะไรก็ต้องทำพร้อมกัน แล้วอาตมาก็รู้สึกสบายใจมาก ๆ ที่เป็นเช่นนั้น

เมื่อได้เห็นประกาศชื่อเจ้าคุณใหม่ มีชื่อเราสองคนด้วยกัน อาตมาก็คิดว่า ...โอ... ได้ทำอะไรด้วยกันกับหลวงพ่อปล้นโนอีกแล้ว... รู้สึกสบายใจมาก

เจ้าคุณ
สัมโมทนียกถาโดยพระวิเทศพุทธิคุณ ณ วัดป่านานาชาติ
๑๒ ธันวาคม ๒๕๕๘ ผู้แปล ฐานิโย ภิกขุ



Jao Khun

I feel very glad and honoured to be present for this occasion and I am extremely happy to be back at Wat Pah Nanachat, in Ubon Province. I always feel this is like coming home. When people ask me, “Where are you from?” I say, “I was born in Ubon.” They look at me like, “What !?” Then I say, “I was born as a monk in Ubon.” Since this is where my life as bhikkhu began, this is genuinely my home country, in Dhamma terms.

We gather at this time to celebrate the appointments of Luang Por Pasanno, Phra Bodhiñānavides and myself having been offered the Jao Khun title by his Majesty the King and by the Sangha. One of the things that Luang Por Pasanno was saying (that the Thai-speaking people would understand but the non-Thai-speaking would have missed), which I feel the same about, is that: **“We are not receiving these titles just as individuals, or as a kind of recognition of our personal achievements or qualities, but rather as representatives of this whole community. We are receiving these recognitions as a way of acknowledging**

the value, the beauty and the importance of the whole community of Luang Por Chah’s disciples.”

I feel this is very appropriate because, at this time, I feel immense gratitude for the Buddha as our great teacher and the founder of the religion, so many hundreds of years ago, but more immediately gratitude for Luang Por Chah, who is the teacher and guide for us in this time, and the Kruba Ajahns, the elders of this community, those who are gathered here this evening as Luang Por Pasanno mentioned: Luang Por Liam, Luang Por Khoon from Wat Na Bodhi, Luang Por Sumedho and other Elders gathered together this evening. I often say that any good qualities that I have developed in my life are only there because of the influence of these great beings, these Mahāpurisā. It is only through their blessing that I have had any kind of peace, any kind of understanding, and any kind of good qualities have arisen. So I put my hands together and say “Sādhu!” – thank you very much. I express my gratitude and my thanks to these great beings because I would not be here were it not for the blessings and the wisdom, the kindness of all of them.

At the end of the Buddha’s life, when he was at Kusinara and he was about to realize Parinibbāna, at that time many Devata and Brahma gods gathered together. The sal trees in the forest came out into bloom; they flowered even though it was not the season for their blossoming. The heavenly musicians, the gandhabbas were playing their divine music, filling the air with sublime sounds. Celestial flowers, the mandarava blossoms, rained down from the sky. Venerable Ananda said, “It is amazing, it is incredible. The celestial musicians, the gandabbhas are playing their music. The Devas and the Brahmas have gathered together. Manadarava flowers are raining down from the sky. The sal trees have burst into bloom. Never before has the Buddha been so honoured, so revered, so respected. Never before have there been such gestures of reverence and veneration shown to the Tathagata. This is unique. This is incredible.” The Buddha replied, “Yes indeed, Ananda. Never before has the Tathagata been so honoured, so venerated as in this way. But if one really wants to venerate, honour and express respect for the Tathagata, then what one will do is to practise the Dhamma. One will follow the Dhamma way. That’s how one most fully and completely expresses one’s respect, honour and reverence for the Tathagata.”

So, on occasions like we have today at Wat Pah Nanachat, where there are many offerings of flowers and much reverence, I often think of this teaching, this exchange of words between Venerable Ananda and the Lord Buddha. Because we are inspired we wish to express our devotion, our gratitude and our positive feelings; so we bow, we pay our respects, we offer flowers, we say words that convey that devotion. But that's a loka-dhamma, a worldly dhamma, a worldly expression of devotion. It is more difficult but more useful to express our devotion through the actual practice of Dhamma through following the Dhamma way. As the Buddha pointed out to Venerable Ananda, **how we express our reverence, how we express our gratitude most completely is to actually follow the teacher's instructions.** Those of you who are school teachers or who have been instructors of various kinds, you know that nothing is more pleasing to a teacher than when the students actually do what the teacher is asking them to do.

Therefore, considering this teaching of the Lord Buddha and these appointments, these honours that Tan Jao Khun Bodhiñānavides and myself have received, we should understand that receiving the title 'Jao Khun' is

a gesture of respect on a worldly level, but we should also consider: "What is the real '**Jao Khun**'?"

The Thai word '**Khun**', as I understand it, has the same root as 'guṇa-dhamma', meaning 'spiritual qualities' and '**Jao**' means 'the top, the best, highest or superior'. So, to be given the title is like being given the offerings of flowers but to actually be embodying the qualities, to really be practising in a way that is perfecting the guṇa-dhamma, the spiritual qualities of our own hearts, that is the way that the Triple Gem is most fully venerated. To perfect the guṇa-dhamma is more difficult to do than just writing 'Jao Khun'. It's easy to write 'Jao Khun' but **to really practise those qualities and to bring purity of heart, wisdom and goodness into being, and to sustain them moment by moment, is more difficult but more useful.**

I think I have spoken enough for this evening. I don't wish to torture or contribute to the discomfort of everyone by keeping you sitting here much longer. However, I would just like once more to express my delight in being here at Wat Pah Nanachat. Luang Por Pasanno, Tan Jao Khun Bodhiñānavides, and I met the very first week I arrived here at Wat Pah Nanachat, when I was a hairy hippy just

off the beach. We lived here together at Wat Pah Nanachat, then we collaborated in the USA as what they called “the two-headed Jao-avasa” – we were co-abbots of Wat Pah Abhayagiri in California and now we have been offered these honours together. We find ourselves hand-cuffed, tied together, and I feel very very happy on account of this. When I saw the announcement of our names in the newspaper, I thought, “Oh... I’m together with Luang Por Pasanno again – สบายใจมาก – that feels great.”

Jao Khun

*Celebratory Exhortation by Phra Videsabuddhiguna, Wat Pah Nanachat,
December 12, 2015*

มุกิตาจิตประพันธ์ถวาย ณ วัดป่านานาชาติ

จากลอนดอนมาถึงหนองป่าพง
เป็นลูกศิษย์โดยตรง พระยิ่งใหญ่
‘หลวงปู่ชา’ ทักคำจำใส่ใจ
ตรองข้างในทะลุผ่านอ่านชีวิต
พบคำตอบจึงไตร่ตรองมองด้วยตน
ทั้งกล้าค้นแสวงหาผ่านถูกผิด
ทุกย่างเท้าคือธรรม ทำเป็นนิจ
ทุกย่างจิตคือตรองมองด้วยธรรม
อยู่ในธรรมสามสัปดาห์แล้ว
ตั้งดวงแก้วงามเงาทกเข้าคำ
อมไรคือไม่ตายในถ้อยคำ
อมไรคืองามล้ำตลอดมา
ประกาศเป็นพระวิเทศพุทธคุณ
อ้อมในบุญอ่อนในคำเทศน์
ประกาศเกียรติประกาศธรรมย้าวจา
เป็นมายาแต่เป็นบารมีพระดีเทอญ

เหล่าศิษยานุศิษย์

(ชมัฏฐกร แสงกระจ่าง ประพันธ์)



Tribute to Venerable Phra Videsabuddhigūṇa

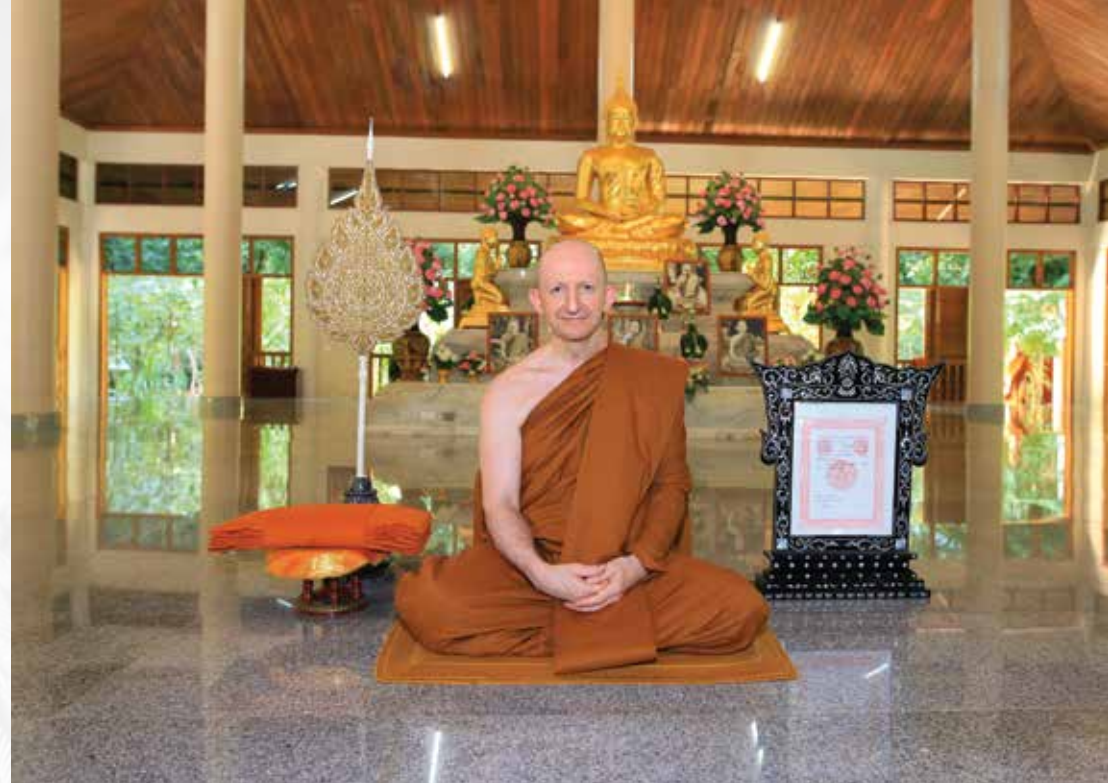
(Amaro Bhikkhu)

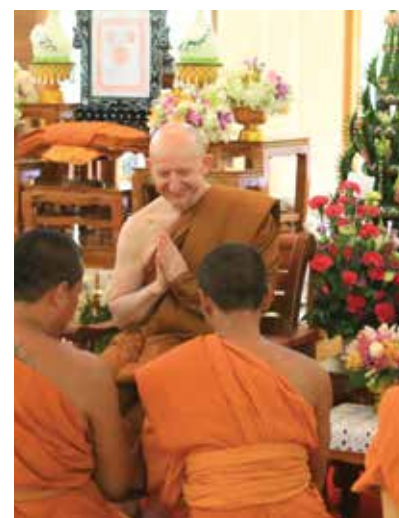
*From London town, he travelled to "Wat Nong Pah Pong",
 Then before long, he was ordained by Ajahn Chah.
 All the advice his teacher gave he took to heart,
 He took his heart and mind to task, he scrutinized.
 The clues he found he analyzed, with inner eye,
 Unfeared to try, unearthing all, all shapes and size.
 His steps were sure, for they were guided by the wise,
 To realize the highest truth – his guiding goal.
 Thirty-seven years in the Way – shines like a light,
 Reflecting bright from polished gem struck by the sun.
 "Amaro" a deathless name bestowed on one
 Who, since begun, has carried on with boundless grace.
 Named "Venerable Videsabuddhigūṇa",
 Filled with puñña, warm Dhamma words always well phrased.
 This recognition points to qualities encased,
 Which can be traced to a venerable, very good monk.*

Offered by His Students

Original Composition in Thai by Chamaybhorn Saenggrajahng

Translated by Ajahn Thaniyo





วัดป่ามหาชาติ
Wat Pah Nanachat



Different Angles, Different Views

I will speak in English first. อาตมาจะพูดภาษาอังกฤษก่อนและพูดภาษาไทยทีหลัง

I'm very happy to be here at Thawsi school to meet all of you. I've been here once or twice before. I'm very glad to see the school is getting bigger. สมบูรณ์ขึ้น ขยายขึ้น I'm very glad that you are all learning how to live as good human beings in the way of พุทธศาสนา Buddhism, the Buddha's teachings as well as learning how to read and write all the useful things. When I'm asked to give a dhamma talk to people who are as young as you, I have to think what is useful. So I thought I will ask you a question. มีคำถามจะถาม The question is which way is my finger pointing... left or right ?

children : Right.

Ok, you say right ? ช่างขวาใช่ไหม

But from my side I will say, no.. no.. it's pointing to the left.

children : No ...right, right !

No.. no.. I can see it. It's pointing to the left. So you say right, I say left. That's because I'm sitting here and you are sitting there. In English this is called having a 'different point of view'. See things from a different side. Understand ?

When we don't have punya or wisdom, when we don't have understanding, then we think, no.. no.. it's to the right. it's to the right. How can you be so stupid ? It's pointing to the right. I can see. Why you're saying left? You're stupid. You're wrong. That's bad. You're an idiot. You are a problem.

But then if you think, well.. wait a minute, wait a minute... he's sitting over there, he's seeing the finger from a different side. So then... you think... arhh... his point of view is different... So perhaps from his side, it is to the left and from my point of view, it's to the right. So when we think that way...arhhhh... we are both correct! เข้าใจไหม Do you understand? (the children say.. yes.. yes..) Very good. ฉลาดมาก So now I try that in ภาษาไทย ok?...

นิ้วชี้ไปทางซ้ายหรือทางขวา เด็กๆตอบซ้าย บางคนตอบขวา ...It's a mixture of opinions !

เด็กๆเมื่อเห็นนิ้วชี้แบบนี้จะบอกว่าชี้ไปทางขวาใช่ไหม ส่วนอีกคนนั่งอยู่ตรงนี้ ก็จะบอกว่า โอ...ไม่ใช่ทางขวา แต่เป็นทางซ้าย ถ้าเรายึดถือความเห็นของเรา เราก็จะทะเลาะกันใช่ไหม ไม่ใช่ข้างขวา... ไม่ใช่ข้างซ้าย...ข้างขวา...ข้างซ้าย ก็ต้องเป็นศัตรูกันเนอะ เราก็จะคิดว่า เอ...คนนั้นเขาไม่ฉลาด เห็นไม่ตรงกับเรา แต่ถ้าเราพิจารณาว่า เอ...ท่านอาจารย์นั่งข้างโน้น เด็กๆนั่งข้างนี้ อาจจะเห็นต่างกันได้จริงๆแล้ว จากที่นั่งของท่านอาจารย์เป็นข้างซ้าย จากที่นั่งของเด็กเป็นข้างขวา เอ...ที่ทั้งสองฝ่ายว่า ต่างก็เป็นความจริง เข้าใจไหม

เดี๋ยวให้ท่านนรินโทอธิบายเป็นภาษาจีน...ท่านนรินโทเกิดที่ประเทศฮอลแลนด์ ส่วนอีกคนเกิดที่ประเทศอังกฤษ เป็นเกาะเล็กๆในทวีปยุโรป ประเทศฮอลแลนด์อยู่ใกล้ๆ ประเทศอังกฤษ มีทะเลคั่นกลาง พ่อแม่ท่านนรินโทเป็นชาวมมาเลย์ ครอบครัวมาจากประเทศจีนในสมัยก่อน ฉะนั้นท่านจึงเป็นชาวมมาเลย์ ชาวมมาเลย์ ชาวจีน และเป็นลูกพระพุทธเจ้าด้วย.....

So now I would like to invite you to ask any questions ใครมีคำถาม ถามได้เลย ...ไม่มีคำถาม...โอ้...ใจของทุกคนสบายแล้ววี...

เด็กคนหนึ่งถาม : ทำไมพระต้องอยู่ที่วัดตลอดเวลา

ท่านอาจารย์ตอบ : ไม่ต้องอยู่ที่วัดตลอดเวลา วันนี้ก็มาที่โรงเรียนทอสี แต่ชอบอยู่ที่วัด ก็บวชเป็นพระมา ๓๗ ปีแล้ว เพราะชอบอยู่วัด ถ้าไม่ชอบใจจะสึกก็ได้ ไปอยู่ที่บ้านหรือมาเป็นครูที่โรงเรียนทอสีก็ได้ แต่อาตมาสบายใจที่จะอยู่ที่วัด แต่ไม่ใช่ว่าอยู่ที่วัดตลอดเวลาแต่ประมาณ ๘๐% - ๙๐% ของชีวิตก็อยู่ที่วัด

นักเรียนถาม : อยู่ที่วัดต้องสวดมนต์นั่งสมาธิทุกวันหรือครับ

ท่านอาจารย์ตอบ : ใช่...เราสวดมนต์...นั่งสมาธิ มีทำวัตรเช้าวัตรเย็น แต่ไม่ได้แปลเป็นภาษาไทย เราสวดภาษาบาลีและแปลเป็นภาษาอังกฤษด้วย I can chant for you. (ท่านอาจารย์สวดให้เด็ก ๆ ฟัง แล้วเด็ก ๆ ก็สวดคำบูชาพระรัตนตรัยเป็นภาษาอังกฤษให้ท่านฟัง)

ท่านอาจารย์ : โอ้...สวดไพเราะมากๆ So, anybody has got any other questions?

นักเรียนถาม : ที่วัดท่านอาจารย์ทำอะไรบ้างครับ

ท่านอาจารย์ตอบ : What do I do in the monastery? Oh...I talk a lot พูดมากๆ อยู่ที่วัดก็มีทำวัตรเช้าทำวัตรเย็นร่วมกันนั่งสมาธิ แล้วพระ แม่ชีและโยมที่พักอยู่ที่วัดก็ช่วยกันล้างส้วม กวาดศาลา กวาดห้องอุโบสถ ฆราวาสและผ้าขาว ช่วยเสิร์ฟอาหาร เมื่อฉันเสร็จ ก็ล้างจาน อยู่ที่วัดเราช่วยกัน

ทำงานหลายอย่าง งานก่อสร้าง งานบำรุงรักษาที่อยู่อาศัย มีสอนพระธรรมด้วย ถ้ามีเด็กน้อยมาที่วัดก็ช่วยสอนเด็กน้อย...

เด็กนักเรียนแปลงสาธนาการพระอาจารย์พร้อมกัน

Different Angles, Different Views

ท่านอาจารย์อมโรให้โอวาทแก่นักเรียนชั้นอนุบาลและครูโรงเรียนทอสี
๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๘



เห็นความเป็นธรรมดา

อาตมาตั้งใจที่ได้มาเยี่ยมโรงเรียนทอสีอีกครั้งหนึ่ง รู้สึกสบายใจมากเวลาอยู่ที่นี้ วันนี้เป็นวันสุดท้ายที่อาตมา จะอยู่เมืองไทยในช่วงนี้ ปกติอาตมาพักอยู่ที่ประเทศอังกฤษ ทราบใช้ใหม่ว่าประเทศอังกฤษอยู่ห่างจากประเทศไทยไปทาง ทิศตะวันตกหลายพันกิโลเมตร

การฟังธรรม สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ การได้ฟังคำสอน ที่จะนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตของเราได้ วันนี้อาตมา จะเล่าเรื่องพระพุทธรูป มาคราวนี้ได้ไปเยี่ยมวัดไตรมิตร มี พระพุทธรูปองค์ใหญ่องค์หนึ่ง สมัยก่อนพระพุทธรูปองค์นั้น ไม่ได้อยู่ในอุโบสถ แต่อยู่ในศาลาเล็กๆด้านนอก เพราะไม่มีใครชอบ รูปทรงท่านไม่งาม ทำด้วยดินด้วยปูน สีก็ไม่สวย คนเห็นแล้วไม่เกิดศรัทธา วัดไตรมิตรอยากจะถวายพระพุทธรูปองค์นั้นให้วัดนั้นวัดนั้นนอกกรุงเทพฯ แต่ก็ไม่มีวัดไหนอยากจะรับ เพราะพระพุทธรูปไม่สวย วันหนึ่งเมื่อวัดทำการ ก่อสร้าง ต้องยกพระพุทธรูปองค์นั้น ขณะกำลังยก เอ... ทำไมหนักมาก ๆ พระพุทธรูปตกกระแทกพื้น ดินปูนที่หุ้ม อยู่ข้างนอกแตก จึงเห็นว่า โอ้...ข้างในเป็นทอง เมื่อทำความเข้าใจ สะอาดเอาปูนออก ปรากฏว่าพระพุทธรูปนั้นเป็นทองแท้ ๆ ๑๐๐% โอ้...สวยงามมาก

เดี๋ยวนี้พระพุทธรูปทององค์นั้นก็ยังอยู่ที่วัดไตรมิตร เป็นองค์ที่อยู่สูงสุดในเจดีย์ที่อยู่กลางวัด เป็นที่เคารพนับถือมาก ๆ เป็นพระพุทธรูปที่สวยงามมาก เป็นทองจริง ๆ นี่เป็นตัวอย่างที่ดีมากในชีวิตของเรา เพราะเราอาจจะมีปัญหาในชีวิต มีอารมณ์ต่าง ๆ อาจจะทำเลาะกับเพื่อนที่โรงเรียนหรือมีปัญหาที่พี่น้องที่บ้าน ไม่ชอบคนนั้นคนนี้ คนนั้นไม่สวย คนนั้นไม่ดี ทำอะไรที่เราไม่ชอบใจ ทะเลาะกับเรา ทำให้เราเจ็บใจมาก ทำให้เรารู้สึกไม่ดี หรือเราอาจจะเป็นโรคที่เราไม่อยากเป็น รู้สึกว่าไม่ดี ไม่เอา แต่สิ่งเหล่านี้อาจจะเหมือนพระพุทธรูปที่วัดไตรมิตร แม้ข้างนอกอาจจะไม่สวย ไม่ดี ไม่น่าเอา แต่อาจจะมียทองอยู่ข้างใน

เมื่อเราอยู่ที่บ้านหรือที่โรงเรียน เป็นไปไม่ได้ที่เราจะพอใจและสนิทสนมกับทุกคนอยู่ตลอดเวลา ธรรมชาติไม่ได้เป็นเช่นนั้น เมื่ออยู่ที่บ้าน พี่น้องก็คงไม่ได้สามัคคีกันตลอดเวลา อาจจะมีการทะเลาะเบาะแว้งกันบ้างเป็นธรรมดาเป็นธรรมชาติ การจะมีสุขภาพดีตลอดเวลา ก็คงเป็นไปไม่ได้ อาจจะไม่สบาย มีโรคบ้าง หรือปวดหัวปวดท้อง แล้วเราก็ไม่อยากจะเป็นอย่างนี้ แต่ถ้าเราดูตามความเป็นจริง ถ้าคนเรามีสุขภาพดีตลอดเวลา ก็คงไม่ต้องมีโรงพยาบาล ไม่ต้องมีหมอ มีพยาบาล เราจึงควรมองเห็นความมีโรคเป็นเรื่องธรรมดา เป็นธรรมชาติ

คำว่า ‘ธรรมชาติ’ มีคำว่า ‘ธรรม พระธรรม’ อยู่ข้างใน ธรรมมาจากภาษาบาลี ก็คล้าย ๆ กับพระพุทธรูปที่วัดไตรมิตร ข้างนอกก็เป็นเรื่องธรรมดา แต่มีทองแท้คือพระธรรมอยู่ข้างใน

ให้เราดูชีวิตของเรา เมื่อทะเลาะกับเพื่อน หรือมีโรคปวดหัวปวดท้อง ถ้าเราพิจารณาว่า นี่เป็นสิ่งที่เราไม่ชอบ แต่อาจจะมีธรรมอยู่ข้างใน ธรรมคืออะไร คือเห็นความเป็นธรรมชาติ ความเป็นธรรมดา บางเวลาอาจมีโรค บางเวลาอาจไม่มีโรค กับเพื่อน ๆ บางเวลาก็เป็นเพื่อนสนิทกัน บางเวลาก็ไม่สนิทกัน อาจจะมีทะเลาะกันนิดหน่อย เป็นธรรมดา เป็นธรรมชาติ

เมื่อเราเห็นความเป็นธรรมตาเป็นธรรมชาติ ใจจะสบาย ใจใหม่... ถ้าเราเห็นอย่างนี้

ปัญญาก็เกิดขึ้น แต่ถ้าไม่มีปัญญา ก็จะเอาแต่บ่นอยู่ตลอดเวลา คนนั้นก็ไม่ได้ คนนี้ก็ไม่ใช่ ชอบครูคนหนึ่งที่โรงเรียนก็ไม่ชอบ เพื่อนก็จิตใจไม่ดี บ่นมาก ไม่พอใจทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ แต่ถ้าเรามีปัญญา เห็นเป็นธรรมชาติ มีคนที่เราชอบมีคนที่เราไม่ชอบเป็นธรรมดา บางวันมีโรคบางวันก็ไม่มีโรค เป็นเรื่องธรรมดา เป็นธรรมชาติ เมื่อเราเห็นอย่างนี้ในใจเสมอ ๆ ก็เหมือนเป็นทองอยู่ภายใน เหมือนพระพุทธรูปที่วัดไตรมิตร อันนี้ล้ำค่ามาก

เด็ก ๆ เคยได้ยินเรื่อง The Ugly Duckling ลูกเป็ด
ซีเหร่ไหม ตอนเล็กๆ ไม่สวยเลย

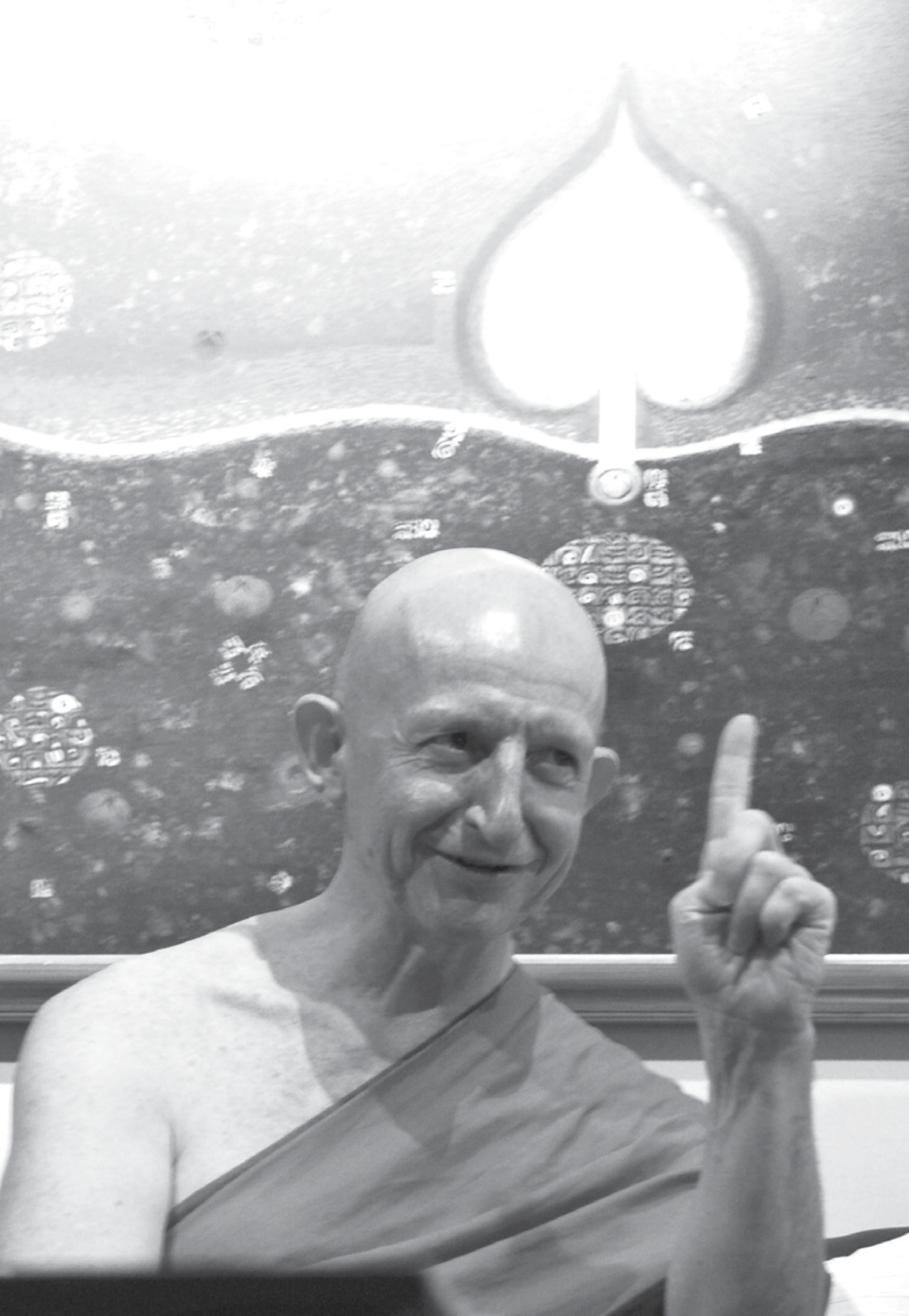
สีก็ไม่สวย แต่เมื่อโตแล้ว มองตัวเองในหนองน้ำ
เหมือนมองกระจก โอ้...เป็นหงส์แล้ว โอ้...สวยมากๆ เมื่อ
ก่อนเราเป็นลูกเป็ดซีเหร่ ตอนนี้โตแล้วกลายเป็นหงส์ที่สวยงาม
มากๆ

ถ้ามีปัญญา ชีวิตของเราก็จะสวยงามมาก พระธรรม
อยู่ในทุกที่ ในความเป็นธรรมชาติ ถ้าเราเห็นได้อย่างนี้ ชีวิต
ของเราก็จะสบายมาก ได้แสดงธรรมมาพอสมควรแล้ว
เด็กบางคนอาจจะเข้าใจ เด็กบางคนอาจจะยังไม่เข้าใจ ก็ไม่
เป็นไร มันก็เป็นธรรมดา เป็นธรรมชาติ วันหนึ่งอาจจะเข้าใจ
อีกวันหนึ่งอาจจะไม่เข้าใจ ก็เป็นธรรมดา เป็นธรรมชาติ สิ่ง
ที่มีประโยชน์ก็ต้องเก็บเอาไว้ สิ่งที่ไม่มีความจำเป็นก็ทิ้งไปเสีย

เห็นความเป็นธรรมดา

โอวาทแสดงแก่นักเรียนชั้นประถม ๑ - ๖ และครูโรงเรียนทอสี
๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๘





ถูกในความจริง ผิดในธรรมะ

“เราตถาคตมีปกติกล่าวคำสอนที่จะไม่ได้เถียงกับผู้ใดในโลก”

มธุปิตทิกสูตร มัชฌิมนิกาย มูลปัณฑาสกั

ประโยคที่ว่า “ฉันถูก เธอผิด” เป็นคำพูดที่แสดงถึงแนวโน้มในการยึดติดกับทัศนคติและความคิดเห็นของเรา “ถ้าฉันคิดอย่างนี้ มันก็ต้องถูก ถ้าเธอคิดไม่เหมือนฉัน เสียใจด้วยนะที่เธอคิดผิด เธออาจจะมีเจตนาดี แต่ยังคงคิดไม่ถูก” วิธีคิดแบบนี้ตรงกันข้ามกับเจตคติในกรณีเมตตาสสูตร ซึ่งเนื้อหา สัรวรรคสุดท้ายกล่าวไว้ว่า

บุคคลผู้นั้นละความยึดมั่นในทิฐิเสียได้

เป็นผู้มีศีล ถึงพร้อมแล้วด้วยญาณทัสนะ

สามารถกำจัดความยินดีในกามทั้งหลายเสียได้

ย่อมไม่กลับมาเกิดในครุภพอีก

‘การละความยึดมั่นในทิฐิ’ หมายถึง การปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นในความเห็น คำสอนจำนวนมากของพระพุทธองค์ กล่าวถึงลักษณะของการยึดมั่น ๔ ประการ ประการแรกคือ การยึดมั่นในกาม (กามุปาทาน) ประการที่สองคือการยึดมั่นใน ข้อปฏิบัติหรือธรรมเนียมประเพณีต่างๆ (ศีลพัตตูปาทาน)

ความเชื่อมงายตามโครงสร้างทางชนบทรรมนิยม อาจรวมไปถึงข้อวัตรปฏิบัติทางศาสนาหรือวัตถุ อย่างการยึดถือในมูลค่าของเงิน เป็นต้น การยึดมั่นประการที่สาม คือ การยึดในความรู้สึกว่ามีตัวตน (อัตตวาทุปาทาน) หรือความรู้สึกว่ามี “ฉัน ตัวฉัน ของฉัน” ในที่นี้เราจะพิจารณาการยึดติดในทัศนคติและความคิดเห็น ดังที่ปรากฏในกรณีเมตตาสูต ‘ทิฏฐิธัญจะ อะนุปะคัมมะ’ หรือ การละความยึดมั่นในทิฐิ การยึดมั่นประการสุดท้ายนี้เรียกว่า ทิฏฐุปาทาน

ในวัฒนธรรมตะวันตก เรามักให้ความสำคัญกับความคิดเห็นเป็นอย่างมาก ลักษณะนิสัยที่เด่นชัดของชาวตะวันตกทุกคน คือ ความโน้มเอียงที่จะถือเอาความเห็นของตนเองเป็นความจริงสูงสุด ถ้าฉันมองอย่างไร สิ่ง que ฉันคิดนั้นถูก ดังนั้นความเห็นของฉันย่อมถูก! ถ้าเรายึดติดในวิธีคิดแบบนี้ คือ ยึดว่าเป็นเรื่องจริงจึงเชื่อถือได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ เราย่อมจะขัดแย้งกับคนที่คิดต่างออกไป “ถ้าคุณคิดต่างจากฉัน คุณก็ต้องผิด” พฤติกรรมทำนองนี้อาจนำไปสู่ความไม่ลงรอยกัน การโต้เถียง และการทะเลาะเบาะแว้งทุกรูปแบบ เริ่มตั้งแต่ระดับครอบครัว สังคม และการเมือง จนถึงการทำสงครามที่เริ่มต้นจากความเห็นหรือความเข้าใจที่ต่างกันเพียงเล็กน้อยเท่านั้น เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญต่อชีวิตของเรามาก ถ้าเราไม่เข้าใจให้ถึงแก่น ไม่รู้ว่าการยึดมั่นนี้ทำงานและส่งผลอย่างไร ต่อจิตใจของเรา การแก้ไขปัญหในระดับที่ครอบคลุมยิ่งกว่านี้

ย่อมไม่มีหวัง เราจึงจำเป็นที่จะต้องศึกษาพิจารณาเรื่องการโต้เถียง การแบ่งแยก และการแยกขั้วกัน สิ่งเหล่านี้มีที่มาที่ไปอย่างไรและเราจะจัดการกับมันได้อย่างไร

ปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นอย่างหนึ่งคือ ถ้ามีความคิดแบบ “ฉันถูก เธอผิด” ‘ฉัน’ อาจรู้สึกว่ามีหน้าที่จัดการ ‘เธอ’ ให้ถูกต้อง ‘ฉันชอบธรรม เธอไม่ชอบธรรม จึงเป็นหน้าที่อันสูงส่งที่จะแก้ไขเธอเพื่อให้เกิดความ ‘ถูกต้องชอบธรรม’ ในระดับประชาชาติ ความคิดแบบนี้นำไปสู่การชนฆาอย่างเหี้ยมโหดของฝ่ายนาซีเยอรมัน การฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ในรวันดา การขจัดชนกลุ่มน้อยให้เกิด ‘ความบริสุทธิ์ของเผ่าพันธุ์’ ในคาบสมุทรบอลข่าน หรือผลงานของเหล่านักกรบผู้มีศาสนาเป็นแรงบันดาลใจในการปกป้องคำสอนของพระเจ้า ด้วยการขจัดคนที่คิดต่างทำต่างเสียให้เกลี้ยง ความเลวร้ายในลักษณะเดียวกันเกิดขึ้นบ่อยครั้งโดยอ้างหลักการประชาธิปไตย การยึดติดแบบนี้และการหลงอยู่ในความคิดแบบไร้ทิศทางสร้างความยุ่งยาก ความตึงเครียด ความทุกข์ตลอดจนประสบการณ์เลวร้ายในชีวิตของผู้คนจำนวนมาก

ยิ่งเราเชื่อความเห็นของเรามากเท่าใด เราก็ยิ่งทุ่มเทให้กับความคิดที่ดูเป็นเหตุเป็นผลมากเท่านั้น ยิ่งความคิดดูดีมีเหตุผลมากเท่าใด เป็นระบบเป็นระเบียบมากเท่าใด ก็ยิ่งดูเหมือนจะถูกต้องสมบูรณ์มากเท่านั้น คนอื่นๆ ก็ยิ่งดูแปลกแยกไปเพราะว่า ‘เขาผิด’ ถึงเราจะไม่ได้ถือเป็นหน้าที่สูงส่งในการ

จัดการแก้ไขคนอื่น แต่เราก็ยังมีความเชื่อมั่นขั้นอุกฤษฏีในเรื่องคุณธรรมและความชอบธรรมได้อยู่ดี

บางที่เราอาจเคยได้รับคำชมมาตั้งแต่เด็กหรือได้รับการอบรมเลี้ยงดูให้ยึดมั่นในความถูกต้อง ในแง่หนึ่ง เราสามารถหาเหตุผลมาอธิบายความคิดของตน และบอกได้ว่า การตัดสินใจและการใช้เหตุผลของเรานั้นถูกต้องสมบูรณ์เพียงใด แต่เราไม่รู้ตัวว่าพฤติกรรมเช่นนี้ส่งผลต่อจิตใจและความสัมพันธ์ของเรากับคนอื่นอย่างไร เรื่องนี้ยังซับซ้อนขึ้น เมื่อการลงมือแก้ไขกลายเป็นสิ่งที่สมควรจัดการ และไม่ขึ้นอยู่กับความรู้สึกชอบธรรมที่มีอยู่ในตัวเรา

ลักษณะท่าทีของการกระทำรวมทั้งอารมณ์ความรู้สึกจะเป็นปัจจัยกำหนดให้ผลออกมาไม่เหมือนกัน ดังเรื่องที่จะเล่าต่อไปนี้ ในสมัยแรกเริ่มของวัดป่าพง พระอาจารย์สุเมโธ เป็นพระฝรั่งเพียงรูปเดียวในวัด ท่านเป็นพระที่ตั้งอกตั้งใจเอาจริงเอาจังกับการปฏิบัติธรรมเต็มที่ และ ทุ่มเทในการประพฤติปฏิบัติอย่างที่นักบวชที่ดีทั้งหลายพึงกระทำ แต่ท่านเติบโตในสังคมอเมริกันที่ยึดมั่นในความถูกต้องและมีวิธีจัดการเรื่องต่างๆที่ไม่เหมือนกับพระรูปอื่นๆ ช่วงนั้นมีพระไทยรูปหนึ่งที่ชอบพูดเสียงดังและไม่ระมัดระวังคำพูดของตนเอง นี่ไม่ใช่เรื่องปกติในวัฒนธรรมไทยซึ่งคนส่วนใหญ่มีความสุภาพอ่อนน้อม ไม่นิยมการเผชิญหน้าหรือการปะทะคารมกัน พระอาจารย์สุเมโธในวัยหนุ่มรู้สึกรังเกียจพฤติกรรม

ของพระรูปนี้มาก ท่านคิดว่า “เรื่องนี้มันเกินไปแล้ว ทำไมหลวงพ่อบอกอะไรเลย ท่านปล่อยให้พระรูปนี้เพื่อแสดงถึงความโง่เขลา และทำให้คนอื่นพลอยหงุดหงิดขุ่นเคืองไปด้วย ก็เห็น ๆ กันว่ามันเกินไปแล้ว แต่ไม่มีใครยอมพูดอะไรเลย นี่มันเหลือทนจริง ๆ ต้องมีใครสักคนที่กล้าลุกขึ้นพูด ถึงแม้ว่า จะยังเป็นพระบวชใหม่ **ฉัน** ก็จะต้องทำ ถ้าไม่มีใครพูดอะไร **ฉัน** นี้แหละจะพูด”

เรื่องดำเนินต่อมาอีกหลายเดือน จนกระทั่งท่านรู้สึกขุ่นเคืองมากขึ้นทุกที พอตีมีช่วงที่หลวงพ่อบอกเดินทางไปเยี่ยมวัดสาขาแห่งหนึ่งเป็นเวลาหลายวัน บังเอิญว่าช่วงนั้นตรงกับวันสวดปาติโมกข์พอดี โดยปกติแล้ว หลังจากร่วมกันฟังสวดปาติโมกข์ หลวงพ่อบอกจะให้โอวาทและถามว่า “มีอะไรในขณะสงฆ์ที่อยากจะพูดบ้าง” เมื่อหลวงพ่อบอกไม่อยู่ ก็มีพระเถระรูปหนึ่งทำหน้าที่เป็นประธานในที่ประชุม ท่านถามว่า “ใครมีเรื่องที่อยากจะพูดบ้าง” ถึงแม้ว่าในขณะที่นั้น พระอาจารย์สุเมโธจะเพิ่งบวชได้เพียงสองสามพรรษา และพระที่พูดเสียงดังรูปนั้นมีอาวุโสกว่า ท่านก็พูดขึ้นว่า “ขอโอกาสครับ ผมมีเรื่องที่อยากจะให้คณะสงฆ์พิจารณา ผมรู้สึกไม่สบายใจเรื่องพระก. ที...” จากนั้นท่านก็บรรยายพฤติกรรมของพระรูปนั้นในต่างกรรมต่างวาระ มีทั้งประจักษ์พยานแวดล้อมและหลักฐานครบถ้วน ท่านใช้เกณฑ์ทุกอย่างที่มีและนำทุกสิ่งมาตีแผ่ลงตรงหน้าเพื่อแสดงว่า ท่าน ‘ถูก’

ทุกสิ่งที่ท่านวิจารณ์นั้นมีหลักฐาน เคยมีคนรู้สึกหงุดหงิด รำคาญพระรูปนั้นจนต้องเดินหนี ขณะที่พระอาจารย์สุเมโธ กำลังพูดอยู่ พระรูปนั้นก็ก้มหน้ามองพื้น ส่วนพระรูปอื่นๆ ก็นั่งฟังเงียบๆ ในที่สุดท่านก็จบคำติเตียนทางธรรมะลง พระเถระผู้เป็นประธานกล่าวว่า “ให้เรารอจนกว่าหลวงพ่อกาจะกลับมา แล้วค่อยนำเรื่องนี้เสนอท่าน”

สองสามวันต่อมา หลวงพ่อกากลับมาที่วัด และข่าวเรื่องการลุกขึ้นประจัญบานของพระฝรั่งก็ไปถึงหูท่านอย่างรวดเร็ว ท่านแสดงอาการรับรู้เฉยๆ แต่ก่อนหน้าที่หลวงพ่อกาจะกลับนั้น พระที่ถูกรังแกจนอับอายได้ออกจากวัดไปแล้วและไม่มีใครพบท่านอีกเลย ถัดจากนั้นอีกสองสามวัน หลวงพ่อกามีโอกาสพบกับพระอาจารย์สุเมโธ หลวงพ่อกาบอกท่านว่า “รู้ไหมสุเมโธ ท่านทำบาปไปแล้วที่วิจารณ์พระปากเสียรูปนั้น ท่านมีเจตนาดีแต่ทำบาป เพราะบางคน ‘ปากบาปแต่ใจดี’ ท่านรูปนั้นปากไม่ดี ผมก็รู้ ใครๆก็รู้ ท่านคิดว่าพระรูปนั้นอยู่มาที่วัดแล้วละก่อนจะมาอยู่ที่นี่ วัดแห่งนี้เป็นที่ที่ท่านอยู่ได้และปฏิบัติธรรมได้เพราะผมให้โอกาสท่าน แต่ตอนนี้สุเมโธปิดประตูใส่หน้าเขาแล้ว และท่านต้องรับผิดชอบกับเรื่องนี้ พระรูปนั้นอยู่ไม่ได้แล้วเพราะท่านไปวิจารณ์ให้เขาอับอายในที่ประชุม ท่านต้องยอมรับว่าที่ทำไปนั้นบกพร่อง ท่านอาจจะถูกในความจริง แต่ผิดในธรรมะ”

สำหรับอาตมาแล้ว คำสอนนี้สั้น ตรง และมีประโยชน์อย่างยิ่ง ในความคิดของเรา ทั้งสองเรื่องนี้มักจะโยงเข้าด้วยกันเสมอ “ถ้าฉันถูก สิ่งที่ทำตามความถูกต้องนั้นจะต้องดี” แต่ไม่จำเป็นต้องเป็นเช่นนี้เสมอไป เนื่องจากเรามีหลักการว่า ปัญหาไม่ได้ขึ้นอยู่กับเรื่องที่เราทำ แต่อยู่ที่วิธีการที่เราใช้ ความแตกต่างไม่ได้อยู่ที่ความคิดเห็นหรือมุมมองของเรา แต่อยู่ที่วิธีการแสดงออก เรื่องนี้มีความสำคัญมาก และเป็นสิ่งที่พระอาจารย์สุเมโธในวัยหนุ่มได้ผิดพลาดไป นับเป็นบทเรียนสำคัญอย่างยิ่ง และท่านไม่เคยลืมบทเรียนนี้เลยนับแต่นั้น

แล้วเราควรจะทำอย่างไร เมื่อมีคนพูดว่า “ฉันรู้ว่าฉันถูก”

หลายปีก่อน อาตมาเข้าร่วมประชุมสงฆ์ซึ่งมีความเห็นแตกแยกกัน สมาชิกราว ๒๐ ท่านในที่ประชุมมีความเห็นอย่างหนึ่ง แต่สมาชิกอีกท่านหนึ่งเห็นต่างออกไป ท่านบอกว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น “เป็นความผิดของพระก.คนเดียวล้วนๆ ผมไม่มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยเลย” แรกทีเดียวก็ไม่มีใครถือสา เพราะหลายคนทราบข้อมูลว่าที่ท่านพูดนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริง จึงมีคนค่อยๆ บอกท่านว่า “สิ่งที่ท่านคิด มันจะสมเหตุสมผลได้อย่างไร ในเมื่อเพื่อนอีกยี่สิบคนของท่านเห็นพ้องต้องกันเป็นอีกอย่างหนึ่ง แต่ท่านกลับบอกว่า ทั้งหมดนั้นคิดผิด ท่านตั้งใจจะพูดว่า ตัวเองไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหานี้เลยแม้แต่น้อยจริงๆ หรือ”

“ใช่แล้ว ไม่ใช่ความผิดของผมเลยสักนิด”

“แล้วถ้าพวกเราทุกคน เห็นเป็นอย่างอื่นล่ะ”

“แสดงว่าพวกท่านเห็นผิดนะซี” ท่านอิมหวานตอบกลับมา

ในกรณีนี้ จะเป็นประโยชน์มากถ้าเราเห็นความยึดมั่นในทิวทัศน์แบบเบ็ดเสร็จตายตัว โดยปราศจากการคิดทบทวนการที่ท่านมีความเชื่อมั่นในความถูกต้องของตนเองอย่างไรเหตุผลแสดงให้เห็นว่าเราไม่ได้เจรจากับบุคคลผู้มีวุฒิภาวะเสียแล้ว แต่กำลังเผชิญกับคนที่ใช้การตอบสนองแบบเด็ก ๆ จากจุดนั้น ที่ประชุมจึงเดินหน้าแก้ปัญหาต่อไป บ่อยครั้งที่เราเองก็ไม่ต่างจากพระรูปนั้น เราไม่คิดจะไตร่ตรองให้รอบคอบ ไม่รู้ตัวว่ากำลังยึดมั่นถือมั่น และไม่คิดจะมองให้รอบด้าน เราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีสังเกตและพิจารณาสิ่งเหล่านี้ ถึงแม้ว่าเราจะมั่นใจเต็มทีเพียงไร เราย่อมจะต้องพิจารณาใคร่ครวญให้ดีก่อนตัดสินใจทำอะไรในสถานการณ์นั้น ๆ

มีหลักปฏิบัติประการหนึ่งที่เรียกว่า “ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม” (อัมมานุอัมมะปฏิบัติ) ซึ่งมีความสำคัญยิ่งยวดและเป็นเงื่อนไขในการเข้าถึงความเป็นพระโสดาบัน หากเราต้องการเป็นอิสระอย่างแท้จริง จำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องเข้าใจและนำหลักการนี้มาปฏิบัติ เพื่อให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างความรู้สึกว่าชอบธรรมกับการตระหนักรู้

ว่าการกระทำของเราสอดคล้องกับพื้นฐานความเป็นจริงตามหลักธรรมหรือไม่ ความท้าทายอยู่ที่การหาวิธีการให้สอดคล้องกับความเป็นจริง ปัญหาที่มักจะเกิดขึ้น คือ เรามักจะติดหนึบอยู่กับเหตุการณ์นั้น เมื่อพบอะไรที่แย้งกับหลักการของเรา ชัดกับหลักศาสนาที่เรานับถือ หรือเกิดอารมณ์ร่วมจนท่วมท้น เราก็มักจะจมอยู่ในอารมณ์ จนไม่รู้ว่า จะจัดการอารมณ์นั้นอย่างไร

หลายปีมาแล้ว อาตมาอ่านบทความที่มีนักวิจัยทางดาราศาสตร์สองกลุ่มพยายามใช้เครื่องมือแบบเดียวกันคนละชุดเพื่อตรวจสอบว่า จักรวาลยังมีการขยายตัวอยู่หรือไม่ และในอัตราเท่าใด ทั้งสองกลุ่มนี้ใช้กล้องโทรทรรศน์ขนาดใหญ่ช่วยตรวจวัดการขยายตัวดังกล่าว และแข่งกันว่าใครจะเป็นนักดาราศาสตร์กลุ่มแรกที่สามารถพิสูจน์เรื่องนี้ได้ ในด้านวิชาการ นี่คือการวิจัยทางอวกาศที่ละเอียดและใช้เทคโนโลยีขั้นสูงเพื่อค้นหาความจริงของจักรวาลอย่างจริงจัง แต่ในด้านอารมณ์แล้ว กลับไม่ต่างจากเด็กแปดขวบที่เล่นเกมแข่งกันเล่นในสนามเด็กเล่น หัวหน้าโครงการท่านหนึ่งให้ความเห็นว่า “มีคนบอกว่าแรงโน้มถ่วงเป็นแรงที่มีพลังมากที่สุดในจักรวาล แต่ผมว่าไม่ใช่ แรงริชยาซิงติซิงเคนกันันในวิชาซีฟรูนแรงเสียยิ่งกว่า” อาตมาว่าเรื่องนี้เฉียบคมมาก เอาเข้าจริงแล้ว สิ่งที่นักวิทยาศาสตร์สนใจคือใครจะเหนือกว่าใคร แต่อย่างน้อยที่สุด เขาก็สังเกตเห็นว่ามี การขับเคลื่อนของอารมณ์ในระหว่างนั้น

แนวทางหนึ่งในการทำสมาธิภาวนา คือ การทำความเข้าใจว่า จิตของเราหลงเข้าไปยึดภาวะขัดแย้งนั้นอย่างไร ในสภาวะที่สมองในส่วนพื้นฐานซึ่งทำงานเกี่ยวข้องกับ ความขัดแย้ง การถกเถียงทะเลาะเบาะแว้ง และการแข่งขัน มีบทบาทชักนำประสบการณ์ชีวิต กับการยึดติดใน ‘ความถูกต้อง’ อย่างเอาเป็นเอาตาย ซึ่งไม่ได้ช่วยให้เรามีความสุขขึ้นเลยแม้แต่น้อย

ครั้งหนึ่งในสมัยพุทธกาล มีพราหมณ์ชื่อทณทปาณิ ซึ่ง แปลว่าผู้มีไม้อยู่ในมือ ได้เข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าขณะที่ ทรงทำสมาธิภาวนาอยู่ พราหมณ์ท่านนี้เป็นนักโต้วาทีด้วย เมื่อได้ทราบกิตติศัพท์ของพระพุทธองค์ จึงมาทูลถามปัญหา

“คำสอนของพระองค์คืออะไร คำสอนที่ทรงประกาศ เป็นอย่างไรและทรงชนะใดที่ทรงกล่าวอ้างถึง” พระพุทธองค์ ผู้ทรงมีพระปฏิภาณในการพินิจลักษณะบุคคล ตรัสตอบว่า “เราตถาคตมีปกติกล่าวคำสอนที่จะไม่ได้เถียงกับผู้ใดในโลก” ตามพระสูตรเล่าว่า เมื่อได้ฟังดังนั้น ทณทปาณิแลบลิ้น ย่นหน้าผากเป็นสามหยัก สิ้นศรัทธา แล้วถือไม้เท้าเดินหลีกไป

จากนั้นพระพุทธองค์ได้ตรัสเล่าเรื่องนี้กับเหล่าภิกษุ และทรงอธิบายว่า

“เมื่อจิตเล็กยึดในสรรพสิ่ง เมื่อไม่มียินดีในความเห็น หรือจุดยืนตายตัว การทะเลาะเบาะแว้ง การด่าทอ การพูด ส่อเสียดยุยง การกล่าวเท็จ การจับศาสตราวุธ การถกเถียง

ย่อมดับไป นั้นแลการโต้เถียงกับผู้ใดย่อมดับไม่เหลือ เมื่อจิตวางความยึดถือในจุดยืนตายตัว”

คำอธิบายสั้นๆ นี้ ทำให้เหล่าพระภิกษุเกิดความสงสัย จึงพากันไปหาพระมหากัจจानะ ผู้เป็นเลิศในการชี้แจงเนื้อ ความที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้โดยย่อ พระมหากัจจानะ ได้อธิบายถึงการเริ่มต้นของการโต้เถียงดังนี้

“จักขุวิญญาณเกิดขึ้น เพราะอาศัยตาและรูป เพราะ ประชุมธรรมทั้งสามประการจึงเกิดผัสสะ เพราะผัสสะ เป็นปัจจัย จึงเกิดเวทนา บุคคลเสวยเวทนาอันใด ก็จำเวทนา อันนั้น...”

ในส่วนนี้คือ สัญญา ซึ่งเป็นการให้ชื่อแกสิ่งปรากฏขึ้น

“บุคคลจำเวทนาอันใด ก็ตรึกถึงเวทนาอันนั้น บุคคล ตรึกถึงเวทนาอันใด ย่อมเกิดการปรุงแต่งทางสังขารความคิด”

ดังนั้น จิตที่ชอบพูดเหลวไหลก็จับเอาสัญญาแล้ว ปรุงแต่งต่อไป

“ด้วยการปรุงแต่งทางความคิด (ปะปัญจะ) เป็นเหตุ

จิตใจย่อมถูกรุมเร้าด้วยสัญญาด้วยธรรมารมณ์ทั้งหลาย ที่จะพึงรู้ได้ด้วยใจ เป็นอดีตก็ดี เป็นอนาคตก็ดี เป็นปัจจุบันก็ดี

แต่หากสิ่งที่จะชวนเปล็ดเปล็นไม่มี อันนี้เที่ยวเป็นที่สุด แห่งราคานุสัย ปฏิฆานุสัย ทิฏฐานุสัย วิจิกิจจานุสัย มานานุสัย ภาวราคานุสัย และเป็นที่สุดแห่งวิชชานุสัย

เป็นที่สุดแห่งการจับศาสตร์ การทะเลาะ การถือผิด การโต้เถียงกัน การด่าว่ากัน การส่อเสียดยุยง และการกล่าวเท็จ อกุศลธรรมเหล่านี้ย่อมดับไปโดยไม่เหลือ”

กระบวนการนี้ตั้งต้นด้วยผัสสะ มีการกระทบกันของอายตนะ แล้วเกิดความรู้สึกชอบใจหรือไม่ชอบใจหรือเป็นกลางๆ เวทนาหรือความรู้สึกนี้นำไปสู่สัญญา ดังนั้น เราจึงอาจให้ชื่อกับเสียงที่ได้ยิน หรือก่อให้เกิดอารมณ์ตื่นเต้น กระตือรือร้น หรือมีผลกระทบทางอารมณ์ การรับรู้นี้คือสัญญา ไม่ใช่แค่การรับรู้ทางอายตนะ แต่มีอารมณ์ที่เนื่องไปด้วยกัน คำศัพท์ที่ว่า ‘สัญญาะ’ (sign) และ ‘การตั้งสมญา’ (designation) มีความเกี่ยวข้องกับคำในภาษาบาลีคือ สัญญา

กระบวนการตั้งชื่อนี้นำมาซึ่งความคิดหรือวิตก และความคิดนำมาซึ่งปะปัญจะหรือการปรุงแต่งเป็นห่วงโซ่ของความคิด ตรงนี้เองที่จิตอันเหลวไหลของเรา เริ่มยึดจับและนำไปสู่ความรู้สึกว่า “ฉันถูกข่มเหง” “ฉันถูกกดขี่” “ฉันต้องติดอยู่กับสิ่งที่ไม่อยากได้” “ฉันต้องทำในสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องทำ” “ฉันต้องรับภาระกับประสบการณ์อันน่าเจ็บปวด” หรือ “ฉันติดอยู่ในสภาวะแบบนี้” ทั้งหมดนี้นำไปสู่ความรู้และอารมณ์ต่างๆ ที่รุนแรงจิตใจ และสร้างความรู้สึกแปลกแยกระหว่าง “ฉัน” ในสภาวะที่ขัดแย้งกับ “โลก”

สภาวะขัดแย้งและการโต้เถียงมีการพัฒนาขึ้น เพราะเรายึดติดในความคิดหรือสัญญา จากนั้นจิตก็วิ่งตามไป

การนำสมาธิภาวนาในบทต่อไปจะช่วยให้เห็นชัดเจนขึ้นว่า กระบวนการนี้ทำงานอย่างไร และเราจะตามกลับไปยังต้นกำเนิดเดิมอย่างไร แหล่งกำเนิดของอารมณ์ที่เป็นเพียงรูป เสียง กลิ่น รส ความรู้สึกและความคิดที่ตรงไปตรงมาเป็นการรับรู้ที่ตรงตัว เรียบง่าย สิ่งที่เราเรียกว่า สัญญา วิตกและปะปัญจะ ทั้งสามสิ่งนี้พัฒนามาจากสิ่งที่เป็นธรรมชาติล้วนๆ เช่น ความรู้สึก เสียง และภาพต่างๆ ในการทำสมาธิภาวนา เราสามารถฝึกฝนตนเองให้ย้อนกลับไปยังต้นตอของความคิดหรือการรับรู้แต่ละอย่าง หรือ ความทรงจำที่ผุดขึ้นมา จากนั้นก็อยู่กับความเรียบง่ายเหล่านั้น ในจารีตนิคายเซนของเกาหลีมักมีการรวบรวมคำสอนอันไพเราะเกี่ยวกับเรื่องนี้ในหนังสือชื่อ ‘Tracing Back the Radiance’* ขณะทำสมาธิภาวนา เราจะพบได้บ่อยถึง ๙๙ ใน ๑๐๐ ครั้งเลยทีเดียว ถ้าเราย้อนไปดูต้นเหตุที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความขัดแย้งหรือความเครียดในจิตใจ เราจะสามารถปล่อยวางความรู้สึกเหล่านั้นลงได้

บทนำสมาธิภาวนา

ให้เรานั่งลงอย่างผ่อนคลาย หาทำนองที่รู้สึกสบายในการภาวนา ไม่ว่าจะนั่งขัดสมาธิ กู้กเข่า หรือนั่งบนเก้าอี้ตามแต่จะเลือก

*Robert E. Buswell, Jr.: *Tracing Back the Radiance: Chinul's Korean Way of Zen.* (University of Hawaii Press, 1991).

ในเบื้องต้น อยากให้ใช้เวลาสังเกตความรู้สึกว่า เรา กำลังรู้สึกอย่างไร จะช่วยได้มากถ้าเรารู้ตัวว่าอารมณ์เป็น อย่ างไร รู้สึกมีกำลังใจไหม รู้สึกเหนื่อยไหม มีความสุขเบิกบาน หรือว่าซึมเศร้า ไม่ว่าจะรู้สึกอย่างไร ใช้เวลาชั่วคราวในการ สังเกตอารมณ์ในขณะนี้

สังเกตความรู้สึกในร่างกาย รู้สึกอย่างไร รู้สึกเบา รู้สึก หนัก รู้สึกสบายหรือไม่สบาย ร้อนหรือเย็น เป็นอย่างไรบ้าง สังเกตร่างกายที่เราพามาด้วย จุดตั้งต้นของเราจะอยู่ที่ไหน ก็ต้องอยู่ที่การรับรู้ในสิ่งที่เรากำลังจะปฏิบัติในสมาธิภาวนา ร่างกายนี้และจิตใจนี้ เราสามารถปล่อยให้ทัศนคติและการ กระทำนำร่างกายและจิตใจไปยังสิ่งที่ เป็นประโยชน์สำหรับชีวิต

ตอนนี้สังเกตความรู้สึกบริเวณกระดูกสันหลัง ให้เอา ความสนใจไปอยู่ตรงกระดูก ตั้งกายให้ตรง ยึดกระดูกสันหลัง ขึ้นให้สุดเท่าที่จะยึดได้ตามธรรมชาติ

ให้ดึงเอาความรู้สึกตื่นตัวและใส่ใจในสิ่งที่กำลังทำอยู่ อย่างเต็มที่ ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายและจิตใจสดชื่นมีพลัง

จากนั้นเริ่มจากบริเวณกระดูกสันหลังที่เป็นศูนย์กลางรวม เป็นแกนกลางของร่างกาย ปล่อยให้ร่างกายได้ผ่อนคลาย อย่างเต็มที่และสมบูรณ์ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า ลำคอ และไหล่

ผ่อนคลายกล้ามเนื้อแขนและมือ

ผ่อนคลายลำตัว ขยายช่วงอกให้กว้างขึ้นเล็กน้อย ช่วง ท้องให้เบาสบาย ผ่อนคลาย ปล่อยวางความเครียดทั้งหมด

ผ่อนคลายกล้ามเนื้อช่วงสะโพกและขา ปล่อยให้ ร่างกายรู้สึกสบายๆ สามารถนั่งได้อย่างมั่นคงในขณะนี้ เวลาที่ อนุญาตให้ตัวเองปล่อยวางความเครียดทั้งปวง มีความตื่นรู้ และเบิกบาน ตื่นรู้อยู่กับปัจจุบัน

ในการสร้างหรือรักษาภาวะที่ตื่นรู้อยู่กับปัจจุบัน เราใช้อุบายง่าย ๆ เช่น การตามรู้ลมหายใจ โดยไม่ต้อง เปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงลมหายใจในแบบใดทั้งสิ้น เราปล่อยให้ จังหวะของการหายใจตามธรรมชาติเป็นศูนย์กลางของ ความใส่ใจในขณะนี้ รู้สึกถึงลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ที่ละลมหายใจ ปล่อยให้จิตใจได้พักในปัจจุบันขณะ มีความ รู้สึกถึงน้ำหนักของกายที่ นั่งอยู่ มีลมหายใจเข้าออก เป็น ความเรียบง่ายของปัจจุบันขณะ

เวลาที่ความใส่ใจของเราเผลอหลุดไป ให้ปล่อยวาง สิ่งที่ใจเผลอไปคิด และกลับมายังปัจจุบัน ปล่อยให้ลมหายใจ เป็นจุดศูนย์กลาง เป็นเหมือนป้ายบอกตำแหน่งว่าเรากำลัง อยู่ในขณะปัจจุบัน

เมื่อเราตั้งใจที่จะตามรู้ลมหายใจ แต่ไม่นานนักใจเราก็ จะเผลอ ความสนใจเบี่ยงเบนไป พอรู้ตัวอีกที เรากำลังวางแผน เหตุการณ์ในสัปดาห์หน้า คิดถึงบทสนทนาเมื่อเข้านี้ คิดถึง ภาพยนตร์ที่ดูเมื่อคืนวานหรือนึกถึงภาพกระท่อมงดงามในชนบท

เมื่อไหร่ก็ตามที่พบว่าใจของเราไหลไปอย่างนั้น ลองดูสิว่าเราสามารถตามกลับมาได้ไหม ลองดูสิว่าเราสามารถติดตามห่วงโซ่ของความคิดที่นำไปสู่เรื่องนั้นได้ไหม

ลองตามกระแสความคิดและความเกี่ยวเนื่องเพื่อจะดูว่าความคิดนั้นโยงใยมาจากไหน มาจากเสียงหรือเปล่า มาจากความรู้สึกเจ็บบริเวณหัวเข่า หรือมาจากความทรงจำถึงกลิ่นบางอย่าง

เมื่อไหร่ก็ตามที่เห็นกระแสความคิดเชื่อมโยงและการปรุงแต่งทางความคิด ลองดูสิว่าสามารถตามกลับไปได้หรือเปล่า ลองตามดูทีละเรื่อง ทีละความคิดว่ามีที่มาจากไหน และเมื่อเราค้นพบที่มาของกระแสความคิด เมื่อเราตระหนักได้ว่า ‘นี่เป็นเพียงเสียง เป็นเพียงความรู้สึกเจ็บตรงหัวเข่า’ ลองอยู่กับการรับรู้ที่ชั่วขณะ อยู่กับความรับรู้แบบเรียบง่ายนั้นสักระยะ รับรู้ถึงความเป็นธรรมดาของอารมณ์ จากนั้นก็ปล่อยวางกลับมาอยู่กับลมหายใจ ตั้งต้นใหม่ที่ใสใจอยู่กับปัจจุบัน

เราอาจขยายการฝึกแบบนี้ไปอีกขั้นหนึ่ง ด้วยการสำรวจความขัดแย้ง โดยตั้งใจหยิบยกเหตุการณ์ที่มีผลกระทบต่ोजิตใจของเราอย่างรุนแรง เรื่องของคนที่เราเคยทะเลาะหรือถกเถียงด้วย ไม่ว่าจะป็นอดีตคนรัก พ่อแม่ ลูก เพื่อนร่วมงาน หรือเพื่อนนักบวชด้วยกัน หยิบยกเหตุการณ์ที่มีข้อขัดแย้งหรือมีความคิดเห็นต่างกันนั้นขึ้นมาในใจ เราไม่จำเป็นต้องหยิบมาทั้งเรื่อง แค่ความคิดย่อๆ เพียงสักสองสามคำ เช่น

‘การโต้เถียงเรื่องนั้น’ ก็ใช้ได้แล้ว จากนั้นลองสังเกตดูว่าห่วงโซ่ของความคิดและความรู้สึกที่เกิดตามมาเป็นอย่างไร เมื่อเราจิงใจจะให้เกิดกระแสการปรุงแต่งทางความคิดหรือปะปญจะ

เมื่อจิตใจถูกลากเข้าไปในกระแสความคิดนี้ และถูกรุมเร้าด้วยความคิดโยงใยจนเราหลงเข้าไปในกระแสนี้ ให้หยุดทุกอย่าง จากนั้นค่อยๆ ย้อนกลับไปดูทีละเปลาะ ทีละช่วง ทีละความคิดจนไปถึงจุดตั้งต้นที่อาจจะเจอคำเพียงคำเดียว ไม่น่าเชื่อเลยว่าคำเริ่มต้นง่าย ๆ เพียงคำเดียวนี้จะก่อให้เกิดกระแสความคิดปรุงแต่งจนกลายเป็นมหาสมุทรแห่งความกดดันและความตึงเครียดมาท่วมทับใจได้ขนาดนั้น เมื่อเราย้อนกลับไปยังคำพูดธรรมดาๆ คำนั้น หรือความคิดอันนั้น เราารู้สึกอย่างไร อารมณ์เป็นอย่างไร ลักษณะดั้งเดิมของจิตก่อนที่ความคิดปรุงแต่งและความเกี่ยวเนื่องทั้งหลายจะพร้งพร้อออกมาเป็นอย่างไร

ถูกในความจริง แต่ผิดในธรรมะ

แปลถอดความจากหนังสือ “I’m right, you’re wrong”

by Ajahn Amaro หน้า ๙-๑๓

ผู้แปล พระอาจารย์ภูวดล ปิยสีโล

คำแปลพระสูตรที่อ้างถึงในบทความนี้ยึดพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเป็นหลัก คำแปลบางคำจึงอาจไม่ตรงกับต้นฉบับภาษาอังกฤษ เช่น ในพระสูตรกล่าวว่า เมื่อได้ฟังคำตรัสของพระพุทธองค์ พรหมณ์ทันตปาณิแลบลิ้น แต่ในภาษาอังกฤษใช้ว่า click his tongue ซึ่งมีความหมายไม่ตรงกัน ส่วนในกรณีที่มีข้อความต่างกันมาก ผู้แปลเลือกใช้วิธีปรับให้มีความหมายใกล้เคียงกัน เพื่อสื่อความหมายตามต้นฉบับภาษาอังกฤษ



เอาเมตตาเป็นฐานที่ตั้ง

ความไม่แน่นอนของอนาคตเป็นสังขารม

ไม่มีทางรู้ล่วงหน้าว่าอะไรจะเกิดขึ้นในการอบรมภาวนาครั้งนี้ เราอาจจะเจ็บป่วย หรือพบอุปสรรคที่คาดไม่ถึง หรือ ทุกอย่างอาจจะราบรื่น อิ่มเอิบกับภาวะธรรม แต่การคาดคะเนจะไม่ใช่ปัญหา ถ้าเรารู้ทันว่า “นี่เป็นการคาดคิด และคาดหวังที่จิตสร้าง จิตฉันกำลังใส่ภาพความคิดเข้าไป แทนความไม่รู้”

ความคิด ความหวัง ความกลัว ความเชื่อ การคาดคะเน ที่หลังไหลเข้ามาในจิตนั้น เรารับรู้มันอย่างตรง ๆ เต็ม ๆ สัมผัสรู้ความเป็นจริงว่า จิตกำลังปั้นมันขึ้นมา การเอาจิตจดจ่อกับการสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นนั้น สอดคล้องกับทั้งจุดมุ่งหมาย และวิธีหลักของการปฏิบัติภาวนา

ความเพียรที่จะให้ผลสูงสุด ก็คือการฝึกจิตให้อยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบันขณะ และรู้ชัดว่า ใน ที่นี้ ตรงนี้แหละ ที่เราจะเปลี่ยนแปลงชีวิตได้... อดีตผ่านไปแล้ว จัดการไม่ได้แล้ว อนาคตก็ยังเอื้อมไม่ถึง เราทำอะไรกับสองส่วนนี้ไม่ได้ แต่ปัจจุบันนี้สิ ที่เป็นพื้นที่ของความเป็นจริง บนพื้นที่นี้แหละ ที่การกระทำของเราก็จะมีผล

ครั้งแล้วครั้งเล่า พระพุทธองค์ทรงเน้นนำให้เราพัฒนาสติ ให้ตั้งจิตอยู่กับปัจจุบัน ให้เรียนรู้ว่าอะไรเป็นตัวช่วยและประโยชน์ที่จะนำไปสู่ความชัดเจน ความเข้าใจ และความสงบ ให้มองย้อนเข้าข้างใน ณ ปัจจุบันขณะ เพื่อที่จะเห็นว่สิ่งใดนำเราไปสู่ความสับสน ว้าวุ่น ทุกข์เครียด แน่นอนว่าเมื่อเห็นแล้ว เราก็จะหลีกเลี่ยงมัน และเบนปลายสู่ทิศทางที่สุขสงบ

ฉะนั้น ไม่ว่าจะการอบรมครั้งนี้เป็นอย่างไร อาตมาขอให้เริ่มด้วยการตั้งปณิธานว่า จะเรียนรู้จากทุกอย่างที่จะเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นอย่างใด ให้จิตตั้งอยู่กับปัจจุบันและเปิดถามว่า “สิ่งที่กำลังเกิดอยู่นี้ สอนอะไร ฉันจะเรียนรู้อะไรจากมัน” การภาวนา อาจจะไปได้ดี กายใจสงบ สภาวะธรรมเกิด หรืออาจจะปวดเมื่อยกาย ทูรันทุรายใจกับความทรงจำ กังวลและหวาดกลัวอนาคต หรือล้มป่วย แต่แทนที่จะปลาบปลื้ม หรือสงสารตัวเองจงใช้ปัญญาถามตัวเองว่า “มันกำลังสอนอะไรฉัน มันกำลังแสดงอะไรให้ฉันเห็น”

ที่ดีที่สุดคือตั้งปณิธานซ้ำๆ เข้าว่า “ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นวันนี้ ระหว่างเดินจงกรม หรือนั่งสมาธิก็ตาม ฉันจะเรียนรู้จากทุกอย่าง ไม่ว่าจะสบาย หรือไม่สบาย เป็นหรือไม่เป็นอย่างที่คาดหวัง ล้วนเป็นบทเรียนทั้งนั้น”

ศิษย์อาตมาคนหนึ่ง ต้องเข้าผ่าตัดหัวใจอย่างกระทันหัน ระหว่างการอบรม ไปผ่าตัดวันอังคาร วันศุกร์กลับมาเข้าอบรมต่อจนจบคอร์ส เป็นอุบัติการณ์ที่ตั้งดูความสนใจ

ของทุกคนเข้ามารวมในจุดเดียวกัน คือตรงเบาะนั่งที่อยู่ดี ๆ ก็ว่างขึ้นมา ใจทุกคนรู้ตรงกันว่า เพื่อนร่วมคอร์สกำลังอยู่ถูกผ่าตัดอยู่

ตรงนั้นเดี๋ยวนั้น เป็นบทเรียนอันยิ่งใหญ่ ที่ทำให้เห็นธรรมชาติอันเปราะบางของร่างกาย และอนาคตที่ทำนายไม่ได้ อาตมาไม่ได้ทำนายว่า จะมีเหตุการณ์อย่างนั้นอีก แต่อยากให้เห็นว่า การถูกห้ามเข้าโรงพยาบาลอย่างกระทันหัน ไม่ได้เป็นสิ่งกีดขวางการภาวนาหรือการเกิดของปัญญา เพราะคนป่วยบอกในภายหลังว่า “ตอนนอนอยู่ในโรงพยาบาล ผมนึกถึงพวกคุณที่กำลังนั่งภาวนาอยู่ที่นี้ ผมก็เลยภาวนามั่ง บนเตียงโรงพยาบาล”

ถ้าเรามีทักษะที่ถูกต้องต่อประสบการณ์ เราก็จะเห็นว่า จิตสร้างความสุขทุกอย่าง “ทุกชะ” ในภาษาบาลี แปลตรงตัวว่า “สิ่งที่ทนได้ยาก” หรือ “ไม่เป็นที่พอใจ” การจำกัดความคำว่า “ทุกข์” ก่อนข้างสับสน เพราะความสุขและโศคลาก็อาจจะเป็น “ทุกข์” ได้ สิ่งที่น่ารักน่าชื่นใจกลายเป็นเหตุของทุกข์ได้ง่ายๆ เมื่อมันไม่คงอยู่อย่างที่ปรารถนา

คงจะมีคนคิดว่า นี่เป็นการมองชีวิตอย่างฝาดทรม “ความสุขจะเป็นทุกข์ได้อย่างไร จะทำให้เดือดร้อนได้อย่างไร” แต่มันก็เป็นได้จริงๆ เช่น วันหนึ่งระหว่างภาวนา จิตเราดิ่งลึกหนึ่ง ไสสวาง และเราถึงโลดใจว่า “ดีจัง ฉันหวังที่จะได้อย่างนี้มานานแล้ว” พอภาวนาครั้งต่อมาเราก็คิดว่า “เอ๊ะ ครั้งที่แล้ว

ฉันทำยังไงนะ... จะทำให้เหมือนเป็บบเลย จะได้ได้สภาวะนั้นอีก” แล้วเราก็มุ่งกับการพยายามคิด พยายามควบคุม พยายามจำลองประสบการณ์เดิม เพราะรสชาติอันวิเศษสุดของประสบการณ์ครั้งนั้น มันทำให้ใจหิวหา “ตอนนั้น แดดลอดเข้ามาตรงนี้ อ้อ... ต้องขยับอีกนิด แล้วก็... ตอนนั้นหมอนรองนั่งมันอยู่อย่างนี้...” แล้วก็... ฯลฯ

มีเรื่องเล่าเกี่ยวกับ ทอลส์ทอย (Tolstoy) ผู้เป็นนักเขียนชื่อดังชาวรัสเซียในคริสต์ศตวรรษที่ ๑๙ เขาเป็นเจ้าของไร่อันกว้างใหญ่ ทอลส์ทอยมักจะไปเกี่ยวข้าวโพด เคียงป่าเคียงไหล่ลูกจ้างแรงงานของเขา ครั้งหนึ่งในขณะที่เขาเหวี่ยงเคียวตัดข้าวโพด จิตเขาถึงลงสู่ความสงบสุขที่มหัศจรรย์ ด้วยสภาวะจิตนั้นเขาตัดข้าวโพดไปเรื่อย ๆ ไร่แล้วไร่เล่า กว่าจะตกเย็นก็เสร็จไปนับสิบ ๆ ไร่ จากนั้นมาเขาก็พยายามแล้วพยายามอีก ที่จะใช้จิ้งหะเดิม วงเหวี่ยงเคียวเหมือนเดิม เพื่อให้เกิดสภาวะจิตอันแสนวิเศษนั้นอีก เขาขบเคียวอยู่ถึง ๒๐ ปี แต่ก็ไม่สำเร็จ ทั้งนี้ เพราะทัศนคติที่ว่า “ฉันจะต้องทำให้ได้ ฉันจะต้องทำให้ได้ มันอยู่แค่เอื้อมเดียวฉันก็จะได้มันมาอีก แล้วมันก็จะวิเศษมาก ๆ”

นี่แหละคือการที่ความสุข กุศล ความดี และความงดงาม สร้างความยึดติดและความเป็นเจ้าของ จนกลายเป็นเหตุของทุกข์

ด้วยเหตุฉะนั้นอาตมาจึงขอให้เริ่มแต่ละวัน ด้วยการตั้งปณิธานว่า จะเรียนรู้จากทุกสิ่งที่จะเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นอย่างนั้น ยืน เดิน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด จะเปิดจิตให้พร้อมรับและใคร่ครวญ

เรากำลังพัฒนาศักยภาพที่จะเข้าถึงธรรมชาติของชีวิตตัวเอง สังเกตจิตอย่างที่มีนเป็น เมื่อใดที่มันเคลื่อนไปในทางสร้างทุกข์ ในทางที่คิดว่าชีวิต “ไม่ควรเป็นอย่างนี้” ว่าความสุข ความสงบ ความสมหวังอยู่ในที่อื่นไกลหรืออยู่ในวันหน้า ขอให้ปรับเปลี่ยนมาบอกตัวเองว่า “วันหน้าอาจจะดี แต่เวลาที่พิเศษที่สุดคือ ขณะนี้ วินาทีนี้ ตรงนี้” เพราะจะเข้าถึงธรรมะได้ ก็ในวินาทีนี้ ในวินาทีนี้แหละ ที่เราสามารถเห็นจิตขณะที่มันคาดหวัง ขณะที่มันหงุดหงิดคิดว่าโลกไม่เป็นอย่างที่ควร เมื่อเราเห็นมันสร้างความเครียด และความไม่สมดุล แล้ว ก็ปล่อยวาง เรากำลังฝึกจิตให้ปล่อยวาง ไม่ใช่เติมต่อความไม่สมดุลย์

ภาพรวมก็จะชัดเจนขึ้นเมื่อเราปล่อยวาง และเราจะบอกตัวเองได้ว่า “ทุกอย่างจะไร้คุณภาพได้อย่างไร ในเมื่อ ณ วินาทีนี้ กฎธรรมชาติที่ครอบคลุมจักรวาล ก็กำลังเป็นไปอย่างปกติ และทุกอย่างก็อยู่ใต้กฎธรรมชาติ ไม่มีอะไรผิดปกติกับวินาทีนี้”

เอาตมาจะแบ่งปันอีกเรื่องหนึ่ง เพื่อให้พิจารณาถึงคำว่า “ทุกขะ” พยางค์แรกมีความหมายว่า “ผิด” “ไม่สมดุลย์” “เสีย (เหมือนเครื่องจักรเสีย) หรือ “ไม่ถูกต้อง” พยางค์ที่สอง “อะชะ” หมายถึง “เพลลา” หรือ “แกนล้อ” ฉะนั้นความหมายดิบของ “ทุกขะ” คือ แกนล้อที่ไม่สมดุล

เวลาเราขี่จักรยานหรือเข็นรถเข็นที่แกนล้อบิดเบี้ยว รถก็จะเลี้ยวชนโน่นนี่ รวมทั้งคนที่อยู่ใกล้ๆ นั้นแหละ “ทุกข์” แก่นแท้ของทุกข์คือ ความบิดเบี้ยว ไร้ดุลยภาพ เราจึงฝึกสังเกตอาการเสียสมดุลของจิต ให้เห็นทันจิตที่ร้องทุกข์ เสียตาย โหยหา จิตที่ชุ่นอดีต หวังอนาคต เรากำลังฝึกให้จิตสังเกต รู้ทัน แล้วปล่อยวาง

เมื่อเราตั้งปณิธานที่จะทำงานกับจิตแล้ว ก็ตั้งอีกปณิธานหนึ่ง คือจะรักษาจิตให้ตั้งอยู่ในเมตตา เรามักจะคิดว่าเมตตาภาวนา เป็นการปฏิบัติเฉพาะทาง เป็นดั่งท้ายของการภาวนาแต่ละครั้ง เหมือนขนมล้างปาก แต่อัตมาชอบและเห็นประโยชน์ที่จะให้เมตตาเป็นฐานที่ตั้งการภาวนา ให้เป็นเนื้อในของการภาวนา ไม่ว่าจะในการนั่งสมาธิ เดินจงกรม หรือ การดำเนินชีวิต เช่นการ นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด

หลวงพ่อบุญเมธี เทศน์เสมอมาว่า คำว่า “Loving Kindness” ซึ่งเป็นคำที่ใช้แปล “เมตตา” นั้น ทำให้คิดไปว่า ผู้ภาวนาจะต้องพอใจชอบใจทุกอย่างไปหมด เพราะพูดถึง “having loving-kindness to all things (เมตตากับสรรพสิ่ง)”

หลวงพ่อบุญเมธีจะอธิบายว่า เราเข้าใจผิดว่า จะต้องหาทางทำใจให้ชอบทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าเราปวดหัวอย่างสาหัสอยู่สามวันสามคืน หรือ ปวดเข้าเพราะเส้นพลิก เราจะไม่สามารถบังคับตัวเองให้ชอบความทรมานนั้นได้ มันเป็นการขอตัวเองที่มากเกินไป และเป็นการขอที่ผิดด้วย

เมตตาไม่ใช่การชอบสิ่งที่ไม่น่าชอบ ไม่ใช่กัณฑ์บระเพ็ดแล้วแกล้งบอกว่าหวาน เมื่อเราอยู่กับความเป็นจริง ก็ต้องว่า “รสนี้ขม” หรือ “มันเป็นความทรมานที่เจ็บปวด” หรือ “นี่เป็นความรู้สึกทางร่างกายที่เจ็บปวด” มันเป็นอย่างนี้แหละ

เมตตา ไม่ใช่การบังคับตัวเองให้ชอบสิ่งที่ไม่น่าชอบ แต่เป็นการยอมรับโดยสิ้นเชิงกับสิ่งที่เกิดขึ้นตรงนี้ขณะนี้ เรามีลิ้นที่สัมผัสรสได้ ไม่ว่าจะหวาน หรือเปรี้ยว หรือขม รสนี้ขม มันเป็นอย่างนี้ ไม่มีอะไรผิดหรือ “เลว” มันเป็นเพียงรสที่ลิ้นเรารับรู้ มันเป็นอย่างที่มันเป็น เราเมตตารับรู้และยอมรับมันอย่างถึงรากถึงโคนและเต็มอกเต็มใจ ว่ามันเป็นเช่นนั้น นี่คือการความเจ็บปวดทางกาย นี่ความทุกข์ทางใจ นี่ความเศร้าโศกสูญเสีย มนุษย์เรามีประสบการณ์ทางความรู้สึกมากหลายทั้งทางกายและใจ แค่เพียงสามารที่จะรู้จักและรับรู้ “นี่มันเป็นเป็นอย่างนี้ นี่คือนั่นที่เกิดในวินาทีนี้ มันไม่น่าชื่นชม มันไม่อร่อย แต่มันอยู่ตรงนี้ นี่คือนั่นที่กำลังเป็น เป็นประสบการณ์ ไม่มีอะไรผิด มันเป็นของมันอยู่อย่างนี้”

รับรู้ว่ามันเป็นนิรล เป็นความรู้สึก เป็นอารมณ์ ไม่พยายามกลบเกลื่อนบิดเบือน เพียงแค่ยอมรับ และอยู่กับมันอย่างสันติ เมตตามันด้วยการไม่ต่อสู้ ไม่รังเกียจเพียงฉันท์ อยู่กับมันอย่างสงบ เปิดใจให้มันเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการทางธรรมชาติ เมื่อทำได้แล้ว เราก็ไม่เอา “ทุกข์” ไปหุ้มห่อมัน มันจะเป็นความเจ็บปวดที่ไม่ทุกข์ทรมาน

ทุกข์ เป็นทัศนคติในลักษณะ “มันไม่ควรจะเป็นอย่างนี้ นี่ไม่ยุติธรรม นี่ไม่ถูกต้อง ขณะนี้ระบบจักรวาลรวนไปหมด” เมื่อปล่อยวางมันลงแล้ว เราก็จะมีทัศนคติที่เป็นเมตตา การปฏิบัติภาวนาจึงเป็นการพัฒนาศักยภาพในการปล่อยวางและยอมรับ “เอาเถอะ ถึงฉันจะไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ แต่มันก็เป็นอย่างนี้แหละ” ลูกศิษย์คนที่ต้องไปผ่าตัดหัวใจระหว่างคอร์สการภาวนา ก็คงไม่ได้คิดสนุกๆว่า “ฉันอยากให้หลอดเลือดหัวใจอุดตัน คอร์สจะได้ตื่นเต้นขึ้นอีกหน่อย” เมื่อมีเมตตาเป็นทัศนคติ จิตเราก็จะไม่ขัดแย้งกับความเป็นจริง นี่คือการยกจิตสู่ธรรมะ “มันเป็นอย่างที่เป็นมันเป็นเช่นนี้เอง” นี่แหละ ที่จะเป็นฐานให้กับสมาธิและปัญญา อาตมาจึงจากประสบการณ์ว่า สมาธิและปัญญาเกิดไม่ได้ ถ้าไม่มีเมตตาเป็นฐาน

เมตตาจึงควรเป็นฐานหลักในการภาวนา ไม่เป็นแค่ตั้งทำยการนั่งสมาธิเดินจงกรม ถ้าจิตไม่ยอมรับ เราก็จะ

กอดรัดพิดเหวี่ยงกับความคิด ความทรงจำ และกับใจที่เป็นนักวางแผนตัวฉกาจของเรา ความคิดก็จะกลายเป็นศัตรูที่เรารังเกียจและกีดกัน ฉะนั้น เปิดใจรับมันเถิด ไม่ว่าจะเป็ความคิดที่ฟุ้งซ่าน หรือความทรงจำ หรือความคาดหวัง แล้วเราจะรู้ว่า ความคิดเป็นแค่ความคิด ไม่ใช่สิ่งที่จะต้องติดตาม และมันก็ไม่ใช้ผู้บุกรุก ไม่ใช่เชื้อโรค และไม่ใช่ความผิด

มีคำพังเพยว่า “จุดมุ่งหมายสร้างความสุขธรรมให้กับวิธีการ” แต่ในพระพุทธศาสนานั้น เรามองว่าจุดมุ่งหมายกับวิธีการเป็นหนึ่งเดียวกัน พระพุทธองค์ทรงเห็นว่า วิธีการที่รุนแรงก้าวร้าว นั้น กีดขวางทางสู่จิตที่สงบ ถ้าความสงบเป็นจุดมุ่งหมาย ก็ต้องใช้วิธีการที่สงบ ถ้าต้องการความสะอาดใส วิธีการก็ต้องสะอาดใส ถ้าต้องการสมาธิที่รึนเย็น ความเพียรก็ต้องรึนเย็นเป็นกุศล ถ้าเราหาความสงบด้วยการต่อสู้กับความคิด และอารมณ์ จิตก็กลายเป็นสมรภูมิโดยมีความคิดกับอารมณ์เป็นข้าศึก ความสงบจะเกิดในสมรภูมิได้อย่างไร

ฉะนั้น ถ้าต้องการจิตที่สงบเย็น เราก็ต้องนำเมตตาธรรมมาใช้ในการประกอบความเพียร

แนะนำการภาวนา :: การนั่งสมาธิ

ก่อนที่จะลงนั่งสมาธิ ใช้เวลาสัก ๓ - ๔ วินาที รับรู้ อารมณ์ความรู้สึก ณ.ขณะนั้น ว่าเป็นอย่างไร... ตั้งแต่ตื่นเช้า แปรเปลี่ยนอย่างไรบ้าง.... กายละ เป็นอย่างไร ตั้งแต่ลุกจากเตียง ทำโน่นทำนี่ เดินจงกรม หรือ แค่เคลื่อนไหวธรรมดาๆ

เรากำลังพัฒนาความต่อเนื่องของสติ ให้รู้ทันอารมณ์ ความรู้สึก และการรับรู้ ซึ่งแปรเปลี่ยนตลอดทั้งวัน เวลาจะนั่งลงปฏิบัติฯ ลองสังเกตดูซิว่า ความรู้สึกนึกคิดอะไรฟุ้งติดเข้ามาบ้าง.... ขณะนี้มันยังอยู่กับเราไหม

ก่อนที่จะเข้าไปรับรู้การเคลื่อนไหวของจิต ใช้เวลา สักนิดทำตัวให้สบาย และลงตัวกับท่านั่ง ยึดสันหลังให้ตรง ใส่ใจให้กายรู้สึกมั่นคงกระปรี้กระเปร่า... เคลื่อนความรู้สึก ซ้ำๆไปทั่วร่าง แล้วปล่อยกายให้ผ่อนคลาย... คลายกล้ามเนื้อรอบแนวสันหลังให้รู้สึกนุ่มสบาย ให้กระดูกสันหลังรู้สึก แข็งแรง เป็นแกนที่มั่นคงของเนื้อกายที่ห่อหุ้มมันอยู่อย่าง นุ่มนวล เหมือนผืนผ้าเนื้อละเอียด ที่ห่มคลุมแห่งสันหลัง อย่างอ่อนโยน ไม่มีตรงไหนตึงแน่น...

เมื่อร่างกายผ่อนคลาย ลงตัวกับอิริยาบถที่เหมาะสม แล้ว ก็นำจิตมารับรู้ลมหายใจ... เอาจังหวะลมมาเป็นศูนย์ การรับรู้ ไม่ต้องเปลี่ยนแปลงการหายใจจากปกติ เพียงจรด การรับรู้ที่ธรรมชาติของร่างกายในการดึงลมเข้า และปล่อย

ลมออก... ให้เป็นจังหวะและลักษณะธรรมดาๆของการ หายใจ ให้มันเป็นศูนย์กลางการรับรู้ของจิต

คนที่มีภาระกิจมาก อาจจะสังเกตว่าจิตยังกระฉอก กระเพื่อม ซึ่งก็เป็นธรรมดา ไม่เสียหาย แต่เราต้องเพิ่มขั้นติ และเมตตาเข้าไปในการภาวนา ไม่ว่าใจเราจะลอยออกไปไกล แคไหน และบ่อยเพียงใด

ทุกครั้งที่เราคิดว่าใจลอย ให้ระลึกถึงความรู้สึกนั้น ในขณะที่ความคิดกำลังดึงจิตเราไปผูกกับการวางแผน ความ ทรงจำ ความคิดฝัน รู้แล้วตั้งใจปล่อยวางมันลง แล้วผ่อนคลาย... เอาใจกลับมาที่ลมหายใจอีกครั้ง กลับมาที่แกน ที่จุด สมดุล เหมือนเลี้ยงเด็กเล็กๆ เด็กจะไถลไปทางไหน จะง่วน เล่น หรือวูยวายกับอะไร ก็ค่อยๆต้อนรับเขากลับมาอย่างใจเย็น อ่อนโยน ไม่ถือสา ค่อยๆบรรจงสร้างปัจจัยแวดล้อมภายใน ให้ทุกอย่างลงตัวอย่างสบายๆ

ใจเราจะล่องลอยไปบ่อยๆ หรือจะมัวซัว ง่วงเหงา ก็ไม่เป็นไร,, ตัวจะงอ ไหลจะห่อ คอจะตก ก็ไม่เป็นไร ลำค้ำที่การสังเกตรู้อาการนั้นๆ

ระลึกู้ แล้วตั้งใจปล่อยมันไป... ถ้ารู้สึกว้าจิดคล้ายไป ในทางซึ่มเซ่าง่วงเหงา ก็ลดการผ่อนคลาย แล้วกลับมารับรู้ อิริยาบถ... ปลุกพลังและความตื่นตัวให้กลับมา ด้วยการยึด ตัวให้ตั้งตรงและรับรู้ความรู้สึกของแนวสันหลัง

ถ้าจิตไม่นิ่ง หรือปั่นป่วน ก็อย่าไปเพิ่มพลังและความ ตื่นตึ่ง แต่ค่อยๆ โน้มกายและใจไปในความผ่อนคลาย นุ่มนวล และลงตัว ถ้าจิตนิ่งใสอยู่แล้วก็ไม่ต้องไปปรับเปลี่ยนอะไร

ต้องรู้เองว่า จิตกำลังเอียงไปทางไหน อย่างไร ไม่มีใคร อื่นที่จะเข้าไปเห็น และบอกเราได้ ต้องเห็นเอง รู้เท่าตนเอง และปรับให้พอดีด้วยตัวของตัวเอง

แนะนำการภาวนา :: การเดินจงกรม

หาพื้นที่ราบ ยาวประมาณ ๒๐ - ๓๐ เมตร แล้วตั้งใจ ว่า นี่แหละทางจงกรมของเรา

ตั้งใจให้มั่นว่า จะเดินจงกรมบนทางนี้ นานเท่านี้ ถ้าแน่นกับตัวเองอย่างหนักแน่นว่า “ฉันจะเดินระหว่างต้นไม้ ต้นนี้กับพุ่มไม้พุ่มนี้ เป็นเวลา ๔๕ นาที” เราก็จะไม่ออกแวก คิดไปว่า น่าจะมีที่อื่นดีกว่านี้ แล้วก็เที่ยวเดินหา

ไม่ต้องไปหาทางเดินที่ ‘ดีที่สุด’ เอาแค่ทางเดิน ‘ดีพอใช้’ แล้วกระะยะว่า นี่เป็นกรอบพื้นที่จงกรมของเรา เหมือนเบาะรองนั่งเป็นกรอบพื้นที่นั่งสมาธิของเรา

ก่อนจะเริ่มเดิน รวมการรับรู้มาที่ความรู้สึกในร่างกาย ยืนนิ่งๆ ลึกครู่ เพื่อซึมซับความรู้สึกของกายที่ยืนเหยียบอยู่บนพื้นโลก แล้วจึงก้าวเดิน

ให้ความรู้สึกของเท้าที่สัมผัสพื้นเป็นศูนย์กลางการรับรู้ เราใช้ จุดสัมผัสของลมหายใจในการนั่งสมาธิเช่นใด ก็ใช้ความรู้สึก ของเท้าที่สัมผัสพื้น และจังหวะการเดินในลักษณะเดียวกัน

เดินอย่างธรรมชาติสบายๆ เหมือนเดินเล่นในสวน ไม่ต้องซ้ำๆ แบบสโลว์โมชั่น ที่อาตมาไม่อยากให้เดินซ้ำๆ มากไป ก็เพราะอยากให้ฝึกความเคยชินกับการมีสติ ในชีวิตประจำวัน ให้มองว่าการปฏิบัติธรรมไม่ได้เป็นกิจกรรมที่พิเศษ แต่ เป็นการฝึกฝนทักษะต่อสิ่งต่างๆ ที่เราต้องพบพานในชีวิตจริง ให้ละเอียดขึ้น และการเดินกลับไปกลับมา ก็เป็นกรอบหนึ่ง ของการฝึกในช่วงเวลาที่จำกัดไว้

ถ้าเดินจงกรมข้างนอก ก็จะมีนก มีต้นไม้ มีคนอื่น และอะไรมีอะไรอยู่รอบตัว ถ้าจิตหลุดจากการรับรู้เท้าและ ร่างกายจากไหล่ลงไป ก็ไม่เป็นไร แต่ทันทีที่รู้ทัน ก็ดึงมันกลับ มาที่กายและจังหวะการเดินอีกครั้ง ไม่บังคับและต่อสู้อกับการ ไขว้เขว อันเป็นความเคยชินของจิต เพียงมองว่านี่เป็นการ ฝึกทักษะการรู้เท่าทันจิต เหมือนกับการเอาประโยชน์อย่าง ชาญฉลาด ด้วยการเรียนจากการล้มเหลว

เอาอีกแล้ว... ฉันหลุดอีกแล้ว... ฉันเขวอีกแล้ว... จิตฉันออกนอกอยู่เรื่อย... การฝึกปฏิบัติธรรมทำให้เราเรียนรู้ว่าล้มเหลวอย่างไร และรับว่า “เอาหละ ฉันหลุดไปแล้ว” เราจะเห็นความรู้สึกที่ไม่สมดุล ออกนอก ลู่นอกทาง แล้วปล่อยวางเหตุที่ทำให้มันเป็นอย่างนั้น ก่อนที่จะ

กลับมาสู่ปัจจุบันขณะ หลักๆก็คือ เรากำลังฝึกสติรับรู้เหตุที่ทำให้ไขว้เขว ฝึกที่จะสังเกต จะปล่อยวาง และกลับมา

เมื่อจิตเรากลับมาสู่ความเป็นจริงในปัจจุบันขณะแล้ว อตมาก็ขอให้สังเกตให้รู้ชัดว่า ความรู้สึกของการอยู่ในปัจจุบันขณะเป็นอย่างไร การรับรู้กาย ณ ขณะนี้ ตรงนี้ บริบทนี้ มันรู้สึกอย่างไร

นี่เป็นวิธีที่จะทำให้เรารู้กับใจว่า ความรู้สึกที่สมดุลและไม่สมดุลเป็นอย่างไร เพื่อให้คุณภาพอันงดงามของจิตที่สมดุลและความมีสติ ได้ประจักษ์ชัดแก่ใจ

แนะนำการภาวนา :: กายและความเจ็บปวด

บ่ายแล้ว ลวดลายแสงกับเงา เปลี่ยนแปลงเรื่อยๆ จากเข้าถึงบ่ายอารมณ์ความรู้สึกของเราก็เช่นกัน... เดี่ยวตื่นตัว เดี่ยวง่วงงัว เดี่ยวลึกลด เดี่ยวเศร้าซึม เดี่ยวสบาย เดี่ยวไม่สบาย... สังเกตอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองในขณะนี้

สร้างความเคยชินในการนำความสนใจมาจรดไว้กับสิ่งที่กำลังเป็น .. กายกำลังรู้สึกอย่างไร ใจละกำลังเป็นอย่างไร ทำให้ปัจจุบันขณะของเราสดใหม่ กระปรี้กระเปร่า และแจ่มชัด ในการรับรู้ ให้เป็นเรื่องของการเรียนรู้ เรียนรู้ที่จะดู ที่จะสังเกต ที่จะใคร่ครวญ ไม่ใช่แค่ปล่อยใจให้ไหลเลื่อนไปตามความเคยชิน และครั้งหลังครั้งต้นในขณะที่มีวนมุ่นอยู่กับความคิด

แต่แต่ละครั้งที่เริ่มนั่งสมาธิ ดึงความสนใจมาไว้ที่อริยาบถ อย่างพยายามทำจิตภาวนาทันทีที่ที่นั่งลง ปูพื้นให้การภาวนา เสียก่อน... คือ ปรับพลังความตื่นตัวกับความผ่อนคลาย (ความตึงกับความหย่อน) ตลอดทั้งกาย ให้มีดุลยภาพโดยทั่วพร้อม... ตั้งกายให้ยืดตรง สังเกตว่ามีตรงไหนที่เกร็งหรือตึงเครียด ก่อนที่จะกำหนดผ่อนคลายจุดนั้นๆ เมื่อรู้สึกว่าการกายในอริยาบถนั้นเป็นสมดุลง่ายอย่างทั่วพร้อมแล้ว ก็นำความสนใจมาไว้ที่ลมหายใจ ภาวนากับกายและใจในวิธีนี้ให้ เชี่ยวชาญ เพื่อพัฒนา สติสัมปชัญญะ... สติที่ประกอบด้วย ความเข้าใจที่แจ่มชัด ไม่ใช่แค่รู้ว่าฉันกำลังทำอะไร แต่รู้ถึง บริบทและองค์ประกอบของการกระทำนั้นด้วย

การภาวนากับจิต เห็นจิตที่ฟุ้ง เห็นธรรมชาติของความฟุ้งซ่านนั้น ปล่อยวางมันลง กลับมาจดจ่อที่ลมหายใจ บางครั้งก็ทำให้ลืมกาย ว่ากำลังทำอะไร ฉะนั้น ทุกๆ ๑๐ - ๑๕ นาที ก็ลองละการรับรู้จากจิตและจากลมหายใจ มาไว้ที่อริยาบถสักนาทีสองนาที เพื่อดูซิว่า กล้ามเนื้อแถว ขากรรไกร หรือรอบตาเราตึงไหม ฟันขบกันอยู่หรือเปล่า ไหล่เราห่อตัวเรางุ้มลงมาบ้างไหม กล้ามเนื้อบริเวณท้อง เราเกร็งหรือไม่ กายเราโดยรวมล่ะเปลี่ยนแปลงอย่างไร ในระหว่างที่เราไปจดจ่ออยู่ที่โลกของความคิด

ฉะนั้น การกลับมารับรู้กาย อาจจะทำให้เราสังเกตเห็น ว่าความเกร็ง ความตึงหรือเครียดในจุดต่างๆได้กลับมาอีก

ทั้ง ๆที่เราได้คลายมันไปแล้วเมื่อตอนเริ่มนั่งสมาธิ ความเคยชินที่จะตั้งต้าน ที่จะเกร็งเครียดได้คืบแผงเข้ามาครอบกายเราอีกแล้ว

ถ้าเราพบว่ากล้ามเนื้อตรงไหนเกร็งอยู่ ตึงแข็งอยู่ ก็ผ่อนมัน คลายมัน ทำให้มันอ่อนโยนลงเสีย ถ้าเราพบว่ากาย ที่เรานึกว่าเรามีสติรู้มันอยู่ ได้กลับมาห่อจุ่มลงอีก ก็ให้สังเกตรับรู้มัน เรียกพลังและเตือนสันหลังให้เหยียดตรง กระตุ้นพลังในร่างกาย ให้มันไหลเลื่อนขึ้นตามแนวกระดูกสันหลัง สร้างความตื่นตัว ความสนใจขึ้นมาใหม่ เมื่อสร้างคุณภาพของพลังกับความผ่อนคลายเป็นมวลกายขึ้นมาได้ใหม่แล้ว ก็เอาศุูนย์การรับรู้มาไว้ที่ลมหายใจ

นี่คือวิธีการที่เราเอาจุดรวมความสนใจมาไว้ทั้งที่โลกของรูป และของนาม... โลกของกาย และโลกของจิต... และน้อมรับปฏิสัมพันธ์ที่มันมีต่อกันและกัน

นั่งสมาธินานเข้าก็เป็นธรรมดาที่กายจะเจ็บบ้างปวดบ้าง ยอมรับความทุกข์ทางกายนี้ด้วยเมตตา เสมอกับที่ยอมรับความคิดและอารมณ์ความรู้สึกทางใจ

เราไม่ชอบจิตวุ่นที่คิดโน่นคิดนี่ไม่หยุดหย่อนเช่นใด ก็มักจะเกิดความรู้สึกเชิงลบ ประเภทกลัวเกลียดทุกข์เวทนาทางกายเช่นนั้น เช่น พอเข้าปวดขึ้นมา ก็เกร็งต้าน เดียดจันท์เพิ่มเหตุให้ทุกข์ทรมานมากขึ้นโดยไม่รู้ตัว

แทนที่จะทำอย่างนั้น เราสามารถสร้างตัวช่วยที่สำคัญขึ้นมาได้ คือ ทักษะคติของการยอมรับอย่างสิ้นเชิงต่อเวทนาเมื่อปวดที่หลัง หรือที่เข่า หรือตรงไหนก็ตาม ก็สังเกตเลยว่า มันรุนแรงต่อความรู้สึก มันปวดจริง ๆ จรดความสนใจลงไป ที่จุดนั้น มองใจตัวเองว่าเป็นอย่างไรต่อความเจ็บปวดนี้ กลัวไหม ต่อต้านมันหรือเปล่า มีความรังเกียจเดียดจันท์ เจ็บปนอยู่ไหม ร่างกายเรากำลังเกร็งต้านมันหรือเปล่า

ถ้าเราไม่ปล่อยตัวเองให้เป็นไปตามความเคยชิน ที่จะเกร็งจะต้านความเจ็บปวด แต่รู้จักคลายกล้ามเนื้อบริเวณนั้น อย่างมีสติ และปล่อยวางความรู้สึกรังเกียจและต่อต้าน จะพบบัดนั้นเดี๋ยวนั้นว่า เหตุของความทุกข์ทรมานได้ลดย่อลงแล้ว

นี่แหละ เราผ่อนคลายทั้งกายและทั้งทัศนคติทางใจ ความเจ็บปวดเป็นสิ่งหนึ่ง และความทรมานที่เราสร้างมาห่อหุ้มมันเป็นอีกสิ่งหนึ่ง แปรลกนะ ที่เราอยู่ได้อย่างสงบได้ กับลำพังความเจ็บปวด ฉะนั้น แค่เปลี่ยนทัศนคติเดิมที่มีกับมันเสีย รับรู้รสชาติที่ไม่น่าพิศมัยของความเจ็บปวด แต่มันก็เป็นแค่ความรู้สึก ไม่ดีไม่เลวในตัวของมันเอง เป็นเพียงลักษณะในธรรมชาติ เป็นเพียงโครงสร้างหนึ่งของการรับรู้ ฉะนั้น ถึงมันจะมีอยู่ เป็นอยู่ แต่เราก็ไม่แปลงมันให้เป็นปัญหา ไม่สร้างความสัมพันธ์เชิงลบกับมัน

พร้อมกันนั้นก็รู้ว่า ร่างกายมีขีดจำกัด ที่ไม่ควรหักโหมจนเกินควร ไม่ว่าจะเป็นที่กระดูก ข้อ หรือเส้นเอ็น ฉะนั้น

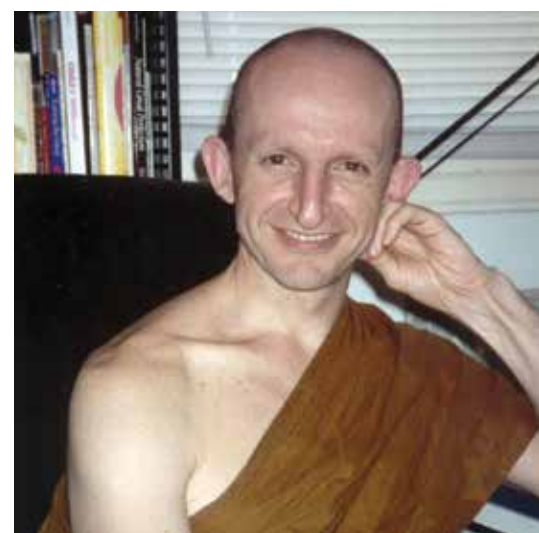
จึงไม่เป็นการเสียหายที่จะขยับ หรือเปลี่ยนท่า แต่ก็ควรจะ
ภาวนากับทุกขเวทนาสักครู่... อย่างน้อยก็สัก ๒ - ๓ นาทีก่อน

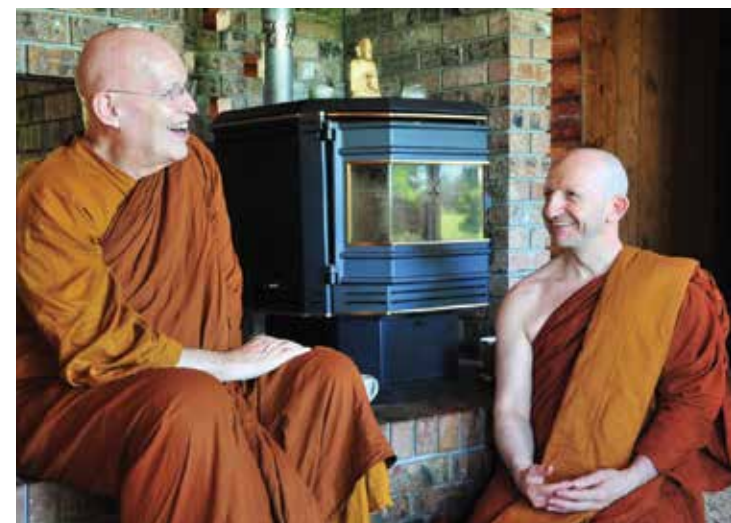
ที่สำคัญที่สุดคือ ทักษณคติและที่ท่าที่แจ่มชัด เป็น
สมดุลย์ และปราศจากปฏิกิริยาตอบสนองต่อทุกขเวทนาทาง
กายเช่นนี้ ทำให้เรากลมกลืนในการรับรู้ขีดจำกัดธรรมชาติ
ของร่างกายเรา ด้วยวิธีนี้ การเปลี่ยนท่าหนึ่ง จะเป็นการกระทำ
อย่างเมตตาต่อกายเรา แทนที่เป็นการกระทำด้วยความ
เกลียดกลัวต่อความเจ็บปวด แตกต่างกันไปมากเพราะอย่างหนึ่ง
มาจากสติ ความเมตตาและความกลมกลืน อีกอย่างหนึ่ง
มาจากปฏิกิริยาและความเดียดฉันท์ ก็เป็นธรรมดาที่ผลจะ
แตกต่างกัน อย่างหนึ่งจะเป็นที่มาของความสงบ อีกอย่างหนึ่ง
จะเป็นที่มาของความเครียด และความทุกข์ที่เพิ่มพูน

พอเจ็บหรือปวดขึ้นมา ก็ลองทำอย่างนี้ดูซิว่าได้ไหม...
เรียนรู้ที่จะตอบรับแทนที่จะตอบโต้ เรียนรู้ที่จะมองทัศนคติ
แล้วปล่อยวางการต่อสู้ ความกลัว และทัศนคติเชิงลบต่อ
ประสบการณ์ และเปิดวิธีการใหม่ วิธีของเมตตาและการ
ยอมรับ

เอาเมตตาเป็นฐานที่ตั้ง

แปลจากหนังสือ "Purity, Radiancy, Peace" by Ajahn Amaro หน้า ๖-๒๖
ผู้แปล คุณหญิงจำนงค์ หาญเจนลักษณ์







ประวัติ

พระวิเทศพุทธิกุล (อมโร ภิกขุ)

สถานะเดิม

ชื่อ เจริญ ชาลี จูเลียน ฮอร์เนอร์ (J.C.J. Horner) เกิดเมื่อเดือนกันยายน พ.ศ. ๒๔๙๙ ณ เมืองเท็นเทอร์เดน เคนท์ ประเทศอังกฤษ (ท่านเป็นลูกพี่ลูกน้องของ I.B. Horner นักวิชาการด้านพุทธศาสนา ผู้เคยดำรงตำแหน่งประธานชมรมบาลีปกรณ์ (Pali Text Society) ซึ่งล่วงลับไปแล้ว)

อุปสมบท

วันที่ ๗ เมษายน พ.ศ.๒๕๒๒ ณ พัทธสีมาวัดหนองป่าพง
อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี

พระอุปัชฌาย์ พระโพธิญาณเถร วัดหนองป่าพง

อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี

พระกรรมวาจาจารย์ พระเลี่ยม จิตตมโม

(ปัจจุบัน พระราชภาวนาวิกรม เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพงรูปปัจจุบัน)

พระอนุสาวนาจารย์ พระปภาโกร วัดปานานาชาติ

อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี

วิทยฐานะ

- ▶ พ.ศ. ๒๕๐๒ - ๒๕๐๕ โรงเรียน อันเดอร์ฮิลล์ เฮาส์
- ▶ พ.ศ. ๒๕๐๕ - ๒๕๑๐ โรงเรียนประถมศึกษา ดัลวิช คอลเลจ
- ▶ พ.ศ. ๒๕๑๐ - ๒๕๑๖ โรงเรียนซัทตัน วาเลนซ์

เกียรติประวัติขณะเป็นนักเรียน

- นักเรียนดีเด่นประจำโรงเรียนและเขต
 - กัปตันรักบี้เยาวชนอายุต่ำกว่า ๑๔ และทีมอายุต่ำกว่า ๑๕
- เป็นผู้เล่นดีเด่นใน ๑๕ คนแรก
- ผู้ชนะเลิศการแข่งขันวิ่งข้ามเครื่องกีดขวาง รุ่นเล็กและรุ่นกลางในระดับเขตเคนท์
 - ได้รับรางวัลมัธยมต้น-ปลาย (fifth form prize)
 - เรียนจบระดับมัธยมปลาย (O level) เมื่ออายุ ๑๔ ปี (ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ๒ ปี)
 - สอบได้ประกาศนียบัตร จบการศึกษาระดับ A & S (Advance a Scholarship level) เมื่ออายุ ๑๖ ปี
 - ผู้เข้าสอบที่อายุน้อยที่สุดและได้คะแนนสูงสุดในสายวิทยาศาสตร์ ระดับการศึกษา A & S ประจำปี ๒๕๑๖
- ▶ พ.ศ. ๒๕๑๗ - ๒๕๒๐ มหาวิทยาลัย ลอนดอน (University of London) สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี เกียรตินิยมอันดับสอง สายวิทยาศาสตร์ พร้อมกัน ๒ สาขา คือ สาขาจิตวิทยาและสาขา สรีรวิทยา (BSc. In Psychology and Physiology)

งานปกครองและพัฒนาวัด

- ▶ พ.ศ. ๒๕๒๒ เดินทางกลับประเทศอังกฤษเพื่อช่วยหลวงพ่อสุมเมโธสร้างวัดชิตเธิร์ท วัดป่าแห่งใหม่ในมณฑลซัสเซกส์ตะวันตก (West Sussex) ปัจจุบันคือวัดป่าจิตตวิเวก
- ▶ พ.ศ. ๒๕๒๖ เดินทางตั้งขึ้นไปทางภาคเหนือระยะทางไกลถึง ๘๓๐ ไมล์ (ประมาณ ๑,๔๐๐ กิโลเมตร) เพื่อไปที่วัดสาขาในเขตมณฑลนอร์ทัมเบอร์แลนด์ (Norththumberland)
- ▶ พ.ศ. ๒๕๒๘ ย้ายมาอยู่ที่วัดอมราวดีเพื่อช่วยสอนและบริหารวัดเป็นเวลา ๑๐ ปี
- ▶ พ.ศ. ๒๕๓๖ - พ.ศ. ๒๕๓๘ ดำรงตำแหน่งรองเจ้าอาวาสวัดอมราวดี
- ▶ พ.ศ. ๒๕๓๙ ก่อตั้งวัดป่าอภัยคีรี ในเขตเมนโดซิโน รัฐแคลิฟอร์เนีย (Mendocino County, California)
- ▶ พ.ศ. ๒๕๔๐ - ๒๕๕๓ ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสร่วม (Co-Abbot) กับพระอาจารย์ปสันโน
- ▶ พ.ศ. ๒๕๕๓ - ปัจจุบัน ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดอมราวดี
- ▶ พ.ศ. ๒๕๕๔ เริ่มวางโครงการพัฒนาวัดอมราวดี ซึ่งเป็นโครงการระยะยาว ๓๐ ปี เพื่อก่อสร้างอาคารถาวรแทนอาคารไม้หลังเดิมทั้งหมด

งานศึกษาสังเคราะห์

- ▶ พ.ศ. ๒๕๒๘ – ปัจจุบัน เข้าร่วมสอนในกิจกรรมครอบครัว (Family camp) ณ ศูนย์กรรมฐานวัดอมราวดี ในระหว่างที่อยู่วัดอมราวดี
- ▶ พ.ศ. ๒๕๒๓ และ ๒๕๒๕ สอนพระพุทธศาสนาและการปฏิบัติให้กับนักเรียนโรงเรียน บีเดิล (Bedales School) ซึ่งเป็นโรงเรียนประจำแบบสหศึกษาไม่ไกลจากวัดป่าจิตตวิเวก
- ▶ สอนพระพุทธศาสนาและการปฏิบัติกว่า ๑๐ ครั้ง ให้กับนักเรียนโรงเรียนซัทตัน วาเลนซ์ ซึ่งเป็นโรงเรียนที่ท่านเคยเรียน

งานด้านการเผยแผ่

- ▶ พ.ศ. ๒๕๒๒ แสดงพระธรรมเทศนาให้กับชาวต่างชาติ ณ วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร ตามคำกราบเรียนนิมนต์ของนางโจซี่ สแตน ผู้เป็นหัวหน้ากลุ่ม
- ▶ พ.ศ. ๒๕๒๙ – ๒๕๓๐ เดินทางไปสวีเดนหลายครั้ง เพื่อสอนกรรมฐานให้กับกลุ่มต่างๆ ด้วยวัตถุประสงค์เพื่อช่วยปูทางสำหรับสร้างวัดสาขา
- ▶ พ.ศ. ๒๕๓๑ – ๒๕๓๒ เดินทางไปไอร์แลนด์หลายครั้ง เพื่อช่วยสนับสนุนกลุ่มชาวพุทธในเมืองเบลฟาสต์ และเมืองดับบลิน ประเทศไอร์แลนด์เหนือ
- ▶ พ.ศ. ๒๕๓๓ เริ่มรับนิมนต์ไปสหรัฐอเมริกาเวลา ๒-๓ เดือน เพื่อไปสอนกรรมฐานตามสถานที่ต่างๆ แคลิฟอร์เนีย มิชิแกน อิลลินอย ฟลอริดา วอชิงตัน ออเรกอน เมสซาชูเซต นิวเจอร์ซีย์ รวมทั้งในประเทศแคนาดา ได้แก่ แวนคูเวอร์ บริติชโคลัมเบีย

- ▶ พ.ศ. ๒๕๓๔ ช่วยก่อตั้ง “สมาคมอุบาสิกวัตอมราวดี” สำหรับคฤหัสถ์ผู้สนใจการปฏิบัติธรรม ในเวลาต่อมาได้เปลี่ยนชื่อใหม่เป็น “สมาคมคฤหัสถ์ชาวพุทธวัตอมราวดี” (Amaravati Lay Buddhist Association – ALBA)
- ▶ พ.ศ. ๒๕๓๑ เป็นต้นมา ท่านได้เข้าร่วมการประชุมและงานสัมมนาหลายครั้ง
- ▶ พ.ศ. ๒๕๓๖ และ พ.ศ. ๒๕๓๙ ประชุมร่วมกับองค์ดาไลลามะ และกลุ่มอาจารย์ชาวต่างชาติที่สอนศาสนาพุทธ ครั้งที่ ๑ และ ๒ ณ ธรรมศาลา และพ.ศ. ๒๕๔๔ ประชุมร่วมกับองค์ดาไลลามะและกลุ่มอาจารย์ชาวต่างชาติที่สอนศาสนาพุทธ ครั้งที่ ๓ ณ แคลิฟอร์เนีย
- ▶ พ.ศ. ๒๕๓๗ เข้าร่วมประชุมในหัวข้อ The Good Heart นำโดยองค์ดาไลลามะ ณ กรุงลอนดอน
- ▶ พ.ศ. ๒๕๓๘ ร่วมอภิปราย ศาสนาพุทธ-ศาสนาคริสต์ กับคุณพอลลอเรนซ์ ฟรีแมน ที่ Old St. Mary’s Catholic Cathedral ในซานฟรานซิสโก
- ▶ พ.ศ. ๒๕๓๙ ผู้นำร่วมการประชุม Compassion Conference กับศาสนาจารย์ อลัน โจนส์ เจ้าคณะ Grace Cathedral ซานฟรานซิสโก และบาทหลวง เดวิด สเตน-ราส OSB ที่สถาบันอีซาเลน แคลิฟอร์เนีย
- ▶ พ.ศ. ๒๕๓๙ ร่วมอภิปราย ศาสนาพุทธ-คริสต์ กับศาสนาจารย์ อลัน โจนส์ เจ้าคณะ Grace Cathedral ซานฟรานซิสโก
- ▶ ร่วมกับพระอาจารย์ปสันโน จัดทำหลักสูตรการฝึกหัดอุบาสิกอุบาสิกา (Upasika Training Program) สำหรับคฤหัสถ์ที่วัดป่าอภัยคีรี

▶ พ.ศ. ๒๕๔๒ สอนกรรมฐานหลักสูตร ๑๐ วัน ร่วมกับ พระอาจารย์สอนกรรมฐานชาวทิเบต ซองยี ริมโปเช (Ven. Tsoknyi Rimpoché) ที่แคลิฟอร์เนีย

▶ ร่วมกับพระอาจารย์ปลันโน จัดทำหลักสูตร “Community of Abhayagiri Lay Minister’s Program (CALM)” ที่วัดป่าอภัยคีรี เพื่อให้การอบรมและสนับสนุนเครือข่ายคฤหัสถ์ผู้มีประสบการณ์ ในการปฏิบัติกรรมฐาน ในประเทศสหรัฐอเมริกาและแคนาดา ให้เป็นผู้มีคุณสมบัติที่สามารถสอนธรรมะและกรรมฐาน และประกอบ พิธีมงคล

▶ พ.ศ. ๒๕๔๖ เข้าร่วมสัมมนา Mind and Life ร่วมกับองค์ดาไลลามะ ซึ่งจัดขึ้นเป็นครั้งแรกที่มหาวิทยาลัย เอ็มไอที (Massachusetts Institute of Technology) ในหัวข้อเรื่อง Investigating the Mind

▶ พ.ศ. ๒๕๔๘ เข้าร่วมสัมมนา Mind and Life ครั้งที่ ๒ กับ องค์ดาไลลามะ ที่วอชิงตันดีซี เป็นตัวแทนเปิดแนะนำการสัมมนา ในหัวข้อเรื่อง The Science and Clinical Application of Meditation

▶ พ.ศ. ๒๕๕๖ เป็นผู้บรรยายในการเปิดตัวการประชุมนานาชาติ ทางด้านสติ (The First International Conference on Mindfulness) ที่จัดขึ้นเป็นครั้งแรก ณ กรุงโรม ประเทศอิตาลี

▶ พ.ศ. ๒๕๕๘ ได้รับเชิญไปบรรยายใน Mindfulness and Compassion Conference ที่มหาวิทยาลัยซานฟรานซิสโก ประเทศ สหรัฐอเมริกา

▶ พ.ศ. ๒๕๒๙ – ปัจจุบัน ได้รับนิมนต์ไปสอนในประเทศต่างๆ ทั่วโลก เช่น ประเทศไทย อิสราเอล สวิสเซอร์แลนด์ แคนาดา อิตาลี และอื่นๆ

▶ พ.ศ. ๒๕๒๗ – ปัจจุบัน เขียนหนังสือภาษาอังกฤษทั้งหมด ๑๓ เรื่อง โดยได้รับการแปลเป็นภาษาไทย และอิตาลีแล้ว จำนวน ๓ เรื่อง

ผลงานและรางวัลเชิดชูเกียรติคุณที่ได้รับ

▶ ได้รับแต่งตั้งเป็นพระอุปัชฌาย์ เมื่อวันที่ ๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๔

▶ พ.ศ. ๒๕๕๕ ได้รับเลือกให้เป็นตัวแทนของชาวพุทธของประชากร ชาวอังกฤษ สกอตแลนด์ และเวลส์ ในการเข้าเฝ้าถวายพระพร แต่สมเด็จพระราชินีนาถเอลิซาเบธ ที่สอง ในงานจัดเลี้ยงเฉลิมฉลอง การครองราชย์ครบรอบ ๕๐ ปี

▶ พ.ศ. ๒๕๕๕ เป็นตัวแทนชาวพุทธนิกายเถรวาท ในการสนทนา เรื่องศาสนาคริสต์และศาสนาพุทธ กับหัวหน้าบาทหลวงโรแวน วิลเลียมส์ (Archbishop Rowan Williams) และผู้สอนศาสนาพุทธ นิกายอื่นๆ

▶ ได้รับเกียรติบัตรในการปฏิบัติหน้าที่พระธรรมทูต จากองค์กร พระธรรมทูตไทยในสหราชอาณาจักรและไอร์แลนด์เหนือ

▶ พ.ศ. ๒๕๕๐ ได้รับรางวัลดาราดินเตอร์เนชั่นแนลอวอร์ดจาก เสถียรธรรมสถาน

▶ พ.ศ. ๒๕๕๘ ได้รับพระราชทานตั้งสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะ ชั้นสามัญ ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ในราชทินนามที่ “พระวิเทศพุทธิคุณ”

ผลงานการเขียนหนังสือ

Tudong – The Long Road North

Silent Rain

Mara and the Mangala

An Introduction to the Life and Teachings of Ajahn Chah

The Pilgrim Kamanita

Rugged Interdependency

Small Boat, Great Mountain

Inner Listening

Who Will Feed the Mice?

Rain on the Nile – Talks & Travels

Finding the Missing Peace – a Primer of Buddhist Meditation

For the Love of the World

ผลงานเขียนร่วมกับพระอาจารย์ปสันโน

The Island – An Anthology of the Buddha’s Teachings on Nibbana

Broad View, Boundless Heart

Amaro Bhikkhu, Phra Videsabuddhigūṇa Biography

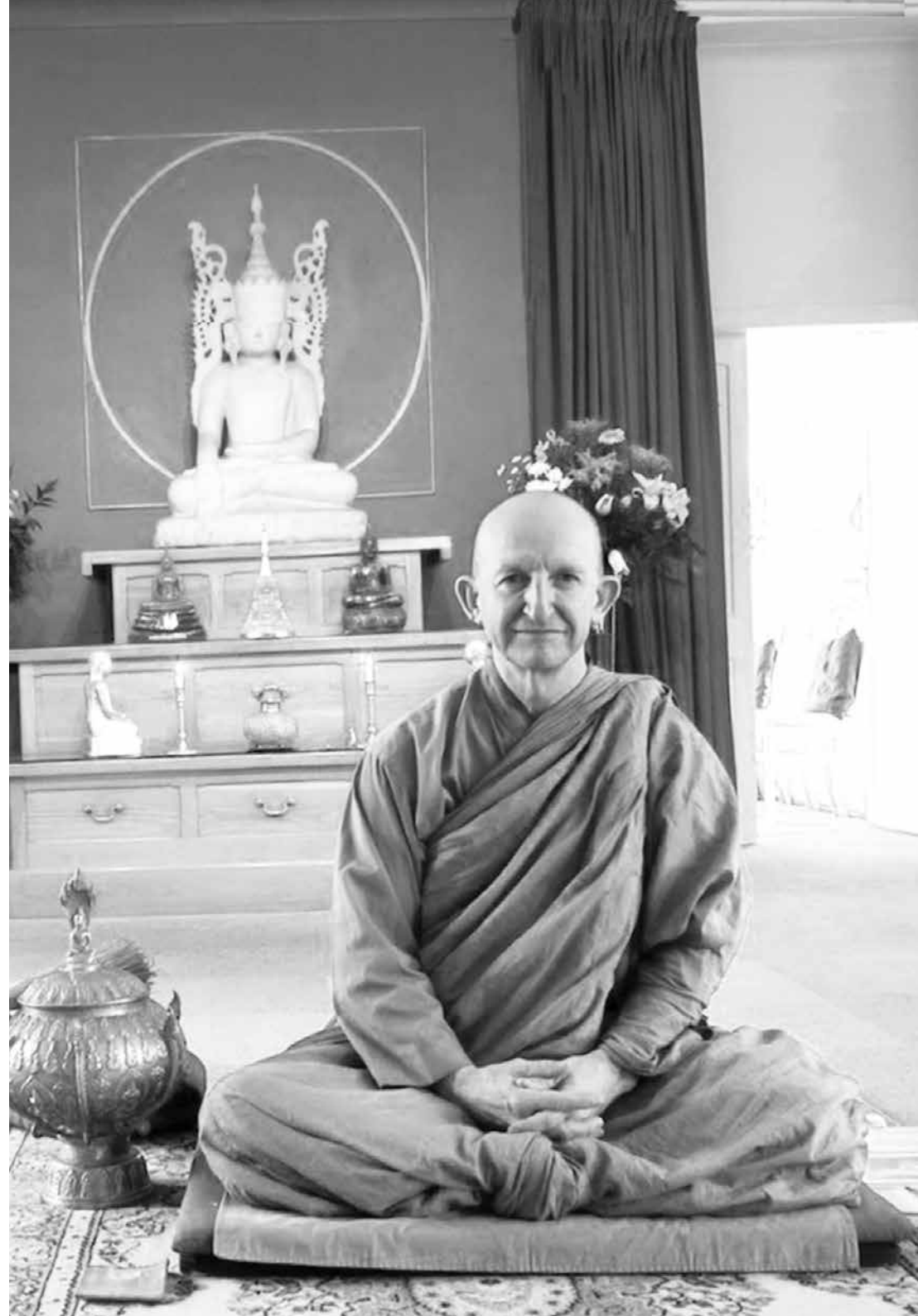
Born in England in 1956, he received a BSc. in Psychology and Physiology from the University of London in 1977. Spiritual searching led him to Thailand, where he went to Wat Pah Nanachat, a Forest Tradition monastery established for Western disciples of Thai meditation master Ajahn Chah, who ordained him as a bhikkhu in 1979. Soon afterwards he returned to England and joined Ajahn Sumedho at the newly established Chithurst Monastery.

In 1983 he made an 830 mile journey on foot to Harnham Monastery in Northumberland and in 1985 he was invited to join the community at the newly opened Amaravati Monastery. He resided for ten years at Amaravati, making trips to California every year during the early 1990s. During that time at Amaravati Ajahn Amaro helped with teaching and administration, serving as vice-abbot for the last two years.

In June 1996 he established Abhayagiri Monastery in Redwood Valley, California, where he was co-abbot with Ajahn Pasanno until 2010. He then returned to Amaravati in July 2010 and was invited to be the successor of Ajahn Sumedho as abbot of this large monastic community. He was granted permission to be an *upajjhāya* (ordination preceptor) in 2011.

In December 2015 he was given the honorary title Jao Khun by HM the King of Thailand, together with the name Videsabuddhigūṇa.

He has authored or co-authored about 20 books, all for free distribution. He is also a cousin of the late Buddhist scholar and President of the Pali Text Society, I.B. Horner.



ขอขอบพระคุณ ขอบคุณ และ อนุโมทนา

ที่ปรึกษา

พระวิเทศพุทธิคุณ พระอาจารย์ชยสาโร
พระอาจารย์คงฤทธิ์ รัตนวณฺโณ พระอาจารย์ภูวตล ปิยสีโล
ธัมมาภินันโท ภิกขุ พระอาจารย์สิริปัญญา
สุวีรา วนาพงษ์ Debbie Stamp

ผู้แปล

ปองสม เรื่องสวัสดิพงษ์ : คำนำ
วิทิต รัชชดาตะนันท์ : *Like and Dislike are of Equal Value*
ฐานิโย ภิกขุ : เจ้าคุณ
ฐานิโย ภิกขุ : *Tribute to Venerable Phra Videsabuddhiguna*
พระอาจารย์ภูวตล ปิยสีโล : *ถูกในความจริง แต่ผิดในธรรมะ*
คุณหญิงจางงศรี หาญเจนลักษณ์ : *เอาเมตตาเป็นฐานที่ตั้ง*

ผู้ประพันธ์บทแสดงมุทิตาจิต

ลดาวัลย์ ตั้งทรงจิตรกุล ธันยพร ชาตिलะอง ชมัยภร แสงกระจำจ

ผู้เอื้อเฟื้อภาพถ่าย

นรินโท ภิกขุ จากวัดอมราวดี Ajahn Jotipalo จากวัดป่าอภัยคีรี
มนตรี ศิริธรรมปิติ

ผู้ถ่ายภาพปก

มนตรี ศิริธรรมปิติ

ผู้ออกแบบปก

มนตรี ศิริธรรมปิติ กัตตภัทร์ วาลิกศิริ
พระอาจารย์คงฤทธิ์ รัตนวณฺโณ Nicholas Halliday

คณะทำงาน

ธัมมาภินันโท ภิกขุ วิทิต รัชชดาตะนันท์ ปองสม เรื่องสวัสดิพงษ์
ชนินทร แยมสะอาด บุปผาสวัสดิ์ รัชชดาตะนันท์
ศรีวรา อิสสระ กรัชเพชร อิสสระ
แผนกเครือที่ฟ บริษัทชาญอิสสระดีเวล็อปเมนท์ จำกัด (มหาชน)

With profound recognitions to

Advisors

Phra Videsabuddhiguna, Ajahn Jayasaro, Ajahn Kongritthi Ratanavanno,
Piyasilo Bhikkhu, Dhammabhinando Bhikkhu, Ajahn Siripannyo,
Suvira Wanaphong, Debbie Stamp

Translators

Witit Rachatanun : *Like and Dislike are of Equal Value*
Ajahn Thaniyo : *Tribute to Venerable Phra Videsabuddhiguna*

Authors of the Poems

Thanyathorn Chatlaong, Chamaybhorn Saenggrajahng

Photo Providers

Ven. Narindo, Amaravati Monastery, Ajahn Jotipalo, Abhayagiri Monastery,
Montri Sirithampiti

Cover Photographer

Montri Sirithampiti

Cover Designers

Montri Sirithampiti, Kattapat Wasiksiri
Ajahn Kongritthi Ratanavanno, Nicholas Halliday

working group

Dhammabhinando Bhikkhu, Witit Rachatanun, Pongsom Ruangswadipong,
Chanintorn Yaemsaard, Bupaswat Rachatanun,
Srivara Issara, Karatphet Issara,
Creative Department, Charn Issara Development Public Company Limited





ความเป็นมา

มูลนิธิปัญญาประทีป จัดตั้งโดยคณะผู้บริหารโรงเรียนทอสี ด้วยความร่วมมือจากคณะครู ผู้ปกครองและญาติโยมซึ่งเป็นลูกศิษย์ พระอาจารย์ชยสาโร กระทรวงมหาดไทยอนุญาตให้จดทะเบียนเป็นนิติบุคคลอย่างเป็นทางการ เลขที่ทะเบียน กท. ๑๔๐๕ ตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๑

วัตถุประสงค์

- ๑) สนับสนุนการพัฒนาสถาบันการศึกษาวิถีพุทธที่มีระบบไตรสิกขาของพระพุทธศาสนาเป็นหลัก
- ๒) เผยแผ่หลักธรรมคำสอนผ่านการจัดการฝึกอบรมและปฏิบัติธรรม และการเผยแผ่สื่อธรรมะรูปแบบต่างๆ โดยแจกเป็นธรรมทาน
- ๓) เพิ่มพูนความเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และสิ่งแวดล้อม สนับสนุนการพัฒนาที่ยั่งยืนและส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- ๔) ร่วมมือกับองค์กรการกุศลอื่นๆ เพื่อดำเนินกิจการที่เป็นสาธารณประโยชน์

คณะที่ปรึกษา

พระอาจารย์ชยสาโรเป็นองค์ประธานที่ปรึกษา โดยมีคณะที่ปรึกษาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาต่างๆ อาทิ ด้านนิเวศวิทยา พลังงานทดแทน สิ่งแวดล้อม เกษตรอินทรีย์ เทคโนโลยีสารสนเทศ วิทยาศาสตร์สุขภาพ การเงิน กฎหมาย การสื่อสาร การละคร ดนตรี วัฒนธรรม ศิลปกรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น

คณะกรรมการบริหาร

มูลนิธิฯ ได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์นายแพทย์บริดาทัศนประดิษฐ์ เป็นประธานคณะกรรมการบริหาร และมีคุณบุบผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสีเป็น เลขานุการฯ

การดำเนินการ

- มูลนิธิฯ เป็นผู้จัดตั้งโรงเรียนมัธยมปัญญาประทีปในรูปแบบ โรงเรียนบ่มเพาะชีวิตเพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้านการศึกษาวิถีพุทธ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของมูลนิธิฯ ข้างต้น โรงเรียนนี้ตั้งอยู่ที่บ้านหนองน้อย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
- มูลนิธิฯ ร่วมมือกับโรงเรียนทอสีในการผลิตและเผยแผ่สื่อธรรมะ แจกเป็นธรรมทาน โดยในส่วนของโรงเรียนทอสีฯ ได้ดำเนินการต่อเนื่องตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๔๕



ชีวิตขาดศีล คือรถขาดเบรก

*"Life without sila is like
a car without brakes"*



พระวิเทศพุทธปัญญา

Phra Vidosa Buddhiguna