

วิเทศธรรมบรรยาย

# สายธารแห่งสายธรรม



พระโพธิญาณวิเทศ วัดป่าอภัยคีรี ประเทศสหรัฐอเมริกา • พระวิเทศพุทธคุณ วัดอมราวดี ประเทศอังกฤษ



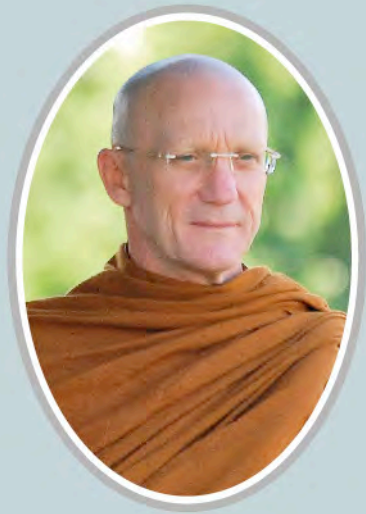
" การปฏิบัติธรรม

ไม่ใช่การวิ่งแข่งความเร็ว

แต่เป็นเหมือนการวิ่งมาราธอนมากกว่า

ผู้ปฏิบัติต้องรู้จักปรับจังหวะการก้าวเท้า

เพื่อวิ่งไปได้จนถึงสุดระยะทาง"



พระไพธญาณวิเทศ





เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา

๕ ธันวาคม ๒๕๕๘

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
ทรงพระกรุณาโปรดพระราชทานตั้งสมณศักดิ์

พระปลื้มใน ภิภษ

เจ้าอาวาสวัดป่าอภัยคีรี แคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา

เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญในราชทินนามที่

พระโพธิญาณวิเทศ วิ.

พระอมโร ภิภษ

เจ้าอาวาสวัดอมราวดี ประเทศอังกฤษ

เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญในราชทินนามที่

พระวิเทศพุทธคุณ วิ.

**วิเทศธรรมบรรยาย :** สายธารแห่งสายธรรม

ธรรมบรรยาย โดย พระอาจารย์ปสันโน/พระอาจารย์อมโร  
ธมฺมาภินฺโท ภิกขุ บรรณาธิการ และผู้แปล/เรียบเรียง  
@ สงวนลิขสิทธิ์

คณะสงฆ์วัดป่านานาชาติ พร้อมคณะศิษยานุศิษย์ทั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์  
จัดพิมพ์ถวายเป็นมุทิตาสักการะ แต่พระอาจารย์ปสันโน  
พระอาจารย์อมโร เนื่องในโอกาสได้รับพระราชทาน  
ตั้งสมณศักดิ์ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๘

**ขออนุญาตพิมพ์เป็นธรรมทาน ติดต่อ**

เจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ บ้านบึงหวาย ต.บึงหวาย  
อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี ๓๔๓๑๐

**เชื้อเพื่อภาพประกอบ**

วัดอมราวดี ประเทศอังกฤษ

วัดป่าอภัยคีรี สหรัฐอเมริกา

วัดป่านานาชาติ

แปลโลกิขุ วัดป่าอัมพวัน จ.ชลบุรี

พระอาจารย์คังฤทธิ์ รตนวณฺโณ วัดอมราวดี

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ธันวาคม ๒๕๕๘

จำนวนพิมพ์: ๗,๕๐๐ เล่ม

วิเทศธรรมบรรยาย

# สายธารแห่งสายธรรม







## คำนำ

เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๘๘ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๘ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงพระกรุณาโปรดพระราชทานตั้งสมณศักดิ์ให้ พระแพรวีรัต ปสนุโน เจ้าอาวาสวัดอภัยคีรี เมืองซานฟรานซิสโก ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญ ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ในราชทินนามที่ “พระโพธิญาณวิเทศ” และ พระเจมมีจูเลียน อมโร เจ้าอาวาส วัดอมราวดี เมืองเฮเมิล เฮมพ์สเต็ด ฮาร์ทฟอร์ดเชอร์ ประเทศสหราชอาณาจักร ในราชทินนามที่ “พระวิเทศพุทธิคุณ” คิษยานุศิษย์ทั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์ มีความปิติยินดีและความซาบซึ้งใจอย่างยิ่ง ในพระมหากุณาคิคุณของพระองค์ ผู้ทรงเป็นองค์เอกอัครศาสนูปถัมภก ทรงมีพระเมตตาปกแผ่แก่เหล่าพุทธศาสนิกชนทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ

ดังนั้น ทางคณะสงฆ์วัดป่านานาชาติและเหล่าทายกทายิกา จึงได้ร่วมกันจัดพิธีฉลองสมณศักดิ์พัชยศ พร้อมทั้งจัดทำหนังสืออนุสรณ์ที่ระลึกเล่มนี้ขึ้น เพื่อเป็นการแสดงออกซึ่งความสำนึกในบุญคุณต่อสถาบันชาติ ศาสนาและพระมหากษัตริย์ในประเทศไทย และเพื่อเป็นการถวายมุทิตาสักการะแด่พระเดชพระคุณทั้งสอง ผู้ได้รับพระราชทานตั้งสมณศักดิ์ในโอกาสอันเป็นมหามงคลครั้งนี้ด้วย

พระเดชพระคุณพระโพธิญาณวิเทศ และพระวิเทศพุทธิคุณ เป็นผู้มื่ออุปการคุณต่อวัดป่านานาชาติเป็นอย่างยิ่ง ในฐานะที่ท่านหนึ่งเป็นพระสงฆ์รุ่นบุกเบิกก่อตั้งวัด และอีกท่านหนึ่งเป็นอดีตเจ้าอาวาส ท่านทั้งสองได้ทุ่มเททั้งกำลังกาย และกำลังใจ ในการพัฒนาคณะสงฆ์ชาวต่างชาติให้เจริญรุ่งเรืองขึ้น ทั้งที่ประเทศไทยในอดีตและเมืองนอกในปัจจุบัน โดยการถ่ายทอด

สานต่อปฏิบัติขององค์หลวงปู่ชา สุภทฺโท (พระโพธิญาณเถร) แห่งวัดหนองป่าพง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี จนถึงปัจจุบันนี้ ถึงแม้ทุกวันนี้ ท่านทั้งสองเป็นเจ้าของาวาสวัดสาขานานาชาติ แต่ท่านยังเมตตา เดินทางมาประเทศไทยเพื่ออบรมสั่งสอนคณะศิษยานุศิษย์ และให้กำลังใจแก่คณะสงฆ์รุ่นหลังเป็นประจำทุกปี มิได้ขาดหาย

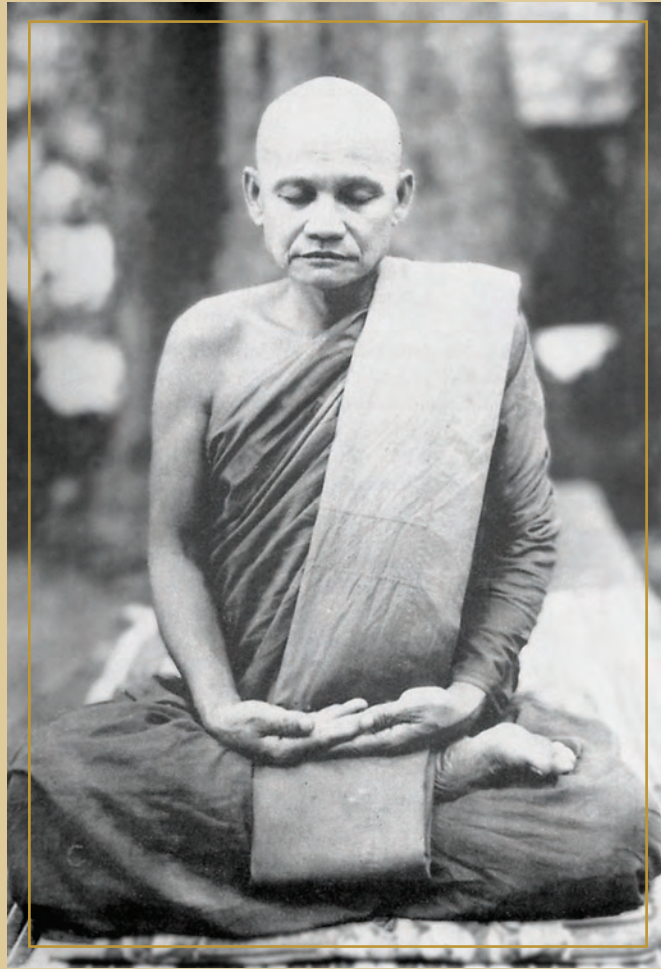
ด้วยความสำนึกในบุญคุณของ พระโพธิญาณวิเทศ (พระรื้อด แพรี่ ปสันโน) และ พระวิเทศพุทธิคุณ (พระเจเรมีซาสิญ์เสียน ฮอร์เนอร์ อมโร) คุณูปการใดอันจะพึงมีจากการจัดทำหนังสือเล่มนี้ คณะศิษยานุศิษย์ขอน้อมถวาย เป็นอาจารย์บูชาแด่พระเดชพระคุณทั้งสอง ผู้เป็นพระมหาเถระพ่อแม่ครูอาจารย์ที่เคารพรักยิ่ง ขอให้พระเดชพระคุณทั้งสองจงมีสุขภาพพลานามัยแข็งแรง อยู่เป็นร่มโพธิ์ร่มไทร และเป็นที่พักพิงแก่ศิษยานุศิษย์ทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ ตราบนานเท่านาน

## พระครูอุบลภาวนาวิเทศ

พระครูอุบลภาวนาวิเทศ (เฮ็นนัง เกวลี)  
เจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ

# สารบัญ

คำนำ	7
พื้นฐานสำคัญของการฝึกสมาธิ	11
ธรรมะเพื่อชีวิต	19
ธรรมะกับธรรมชาติ	30
ประวัติและการประกอบศาสนกิจ พระโพธิญาณวิเทศ	40
ประมวลภาพศาสนกิจด้านต่างๆ	49
จิตคิดกับใจรู้	64
ธรรมบรรยายนำปฏิบัติสมาธิภาวนา	79
ตอบปัญหาผู้ปฏิบัติ	83
ประวัติและการประกอบศาสนกิจ พระวิเทศพุทธิคุณ	96
ประมวลภาพศาสนกิจด้านต่างๆ	104



พระโพธิญาณเถร (หลวงปู่ชา สุภัทโท)

# พื้นฐานสำคัญของการฝึกสมาธิ

โดย พระโพธิญาณวิเทศ (พระอาจารย์ปสันโน)

แปลจากหนังสือรวมธรรมบรรยาย DON'T HOLD BACK เรื่อง *Meditation basics*

.....



วันนี้เป็นวันเฉลิมฉลองวันขึ้นปีใหม่ ตอนที่นั่งสมาธิ อาตมา รู้สึกไม่ค่อยดีนัก ปวดศีรษะมาก และรู้สึกคลื่นไส้ บางที อาจจะมีหลายคน ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็แล้วแต่ คงจะรู้สึกแบบเดียวกันนี้ ตอนที่อาตมายังไม่ได้บวชเป็นพระ พอถึงวันขึ้นปีใหม่ทีไร อาตมาก็รู้สึกอย่างนั้นเหมือนกันนั่นแหละ

อาตมาเพิ่งเดินทางกลับจากประเทศไทยและแคนาดา อาตมาจึงยังรู้สึกเหมือนอยู่ที่ไหนสักแห่งเหนือมหาสมุทรแปซิฟิก รู้สึกเหมือนยังไม่ได้อยู่ที่ไหนสักแห่งใดนัก อาตมาคิดว่าปีใหม่เป็นเรื่องของการเริ่มต้น และสำหรับพวกเราที่อภิษัตริ์แห่งนี้ พวกเรากำลังจะเริ่มเข้าสู่ช่วงปฏิบัติกรรมฐานประจำฤดูหนาว (Winter retreat) ช่วงนี้เป็นเวลาที่เราจะได้สำรวจตน กลับมาสู่ฐานของการปฏิบัติสมาธิภาวนา พร้อมกับอุทิศเวลาของพวกเราให้กับการเป็นอยู่อย่างสมถะเรียบง่ายและการตั้งอกตั้งใจให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

### ตรวจตราอริยาบทที่ใช้ในการปฏิบัติ

สำหรับพวกเราทุกคน ไม่ว่าจะเป็พระสงฆ์

หรือฆราวาส อาตมาคิดว่าเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องทบทวนพื้นฐานการฝึกสมาธิภาวนา อย่างพวกเราทุกคนในที่นี้ ถึงแม้ว่าจะได้ผ่านการฝึกสมาธิกันมาเป็นเวลานานแล้วก็ตาม แต่ก็เป็เรื่องง่ายมากที่ เราจะลึกแต่ว่าทำกันไปตามความเคยชิน ซึ่งเห็นกันอยู่แล้ว ว่าความเคยชินบางอย่างก็ดี บางอย่างก็ไม่ได้

ตอนที่พวกเราจะนั่งเพื่อฝึกสมาธิพวกเรานั่งกันแบบไหน การสังเกตและใส่ใจการวางท่าทาง อิริยาบถเป็น เรื่องที่มีประโยชน์ ขณะที่เรานั่งลง คู่ขาเข้ามาหรือนั่งบนตั่งหรือเก้าอี้ ขอให้พยายามทำด้วยอาการที่ผ่อนคลายและตั้งกายให้ตรง พื้นฐานเริ่มกันจากตรงนี้ บางที เราอาจรู้สึกว่าการนั่งอย่างผ่อนคลายด้วย พร้อมกับนั่งให้ตัวตรงด้วย แบบนี้เหมือนจะขัดกันอยู่ในตัว แต่สำหรับการฝึกสมาธิภาวนาแล้ว เป็นเรื่องสำคัญมากที่องค์ประกอบสองอย่างนี้ต้องทำงานสอดคล้องไปด้วยกัน เราจึงต้องผ่อนคลายให้ได้เท่าที่จะทำได้ พร้อมกับนั้นก็ตองนั่งตัวตรงเท่าที่จะตรงได้

ส่วนแผ่นหลังต้องตั้งตรง กระดูกสันหลังยืดขยายเล็กน้อย โดยให้ยกตัวขึ้นจากกระดูก

เชิงกราน ไหล่ทั้งสองข้างยืดตรง หน้าอกผายออก เพื่อให้เราหายใจได้สะดวกขึ้น ช่วงท้องให้ผ่อนคลาย เพื่อให้ตอนที่เราหายใจ ลมหายใจสามารถเคลื่อนผ่านตรงลงไปยังช่วงท้อง ซึ่งเป็นการทำงานหายใจโดยอาศัยร่างกายทั้งตัว ขณะที่หายใจออกให้ช่วงท้องผ่อนคลายแล้วปล่อยลมหายใจออกมา

หน้าอกตั้งอย่างพอดีและผายออก แขนแต่ละข้างผ่อนคลาย ศีรษะและคอตั้งตรงอยู่บนไหล่ ไม่เอียงไปด้านซ้ายหรือด้านขวา ไม่เอนไปด้านหลังหรือก้มไปด้านหน้า (ในกรณีที่เรานั่งสมาธิ ศีรษะจำเป็นต้องโน้มไปด้านหน้าเล็กน้อย ในระดับที่มองไปข้างหน้าประมาณสองถึงสามฟุต) ในแง่ของการวางท่าทางอิริยาบถ ตำแหน่งที่วางมือก็สำคัญเช่นเดียวกัน

สำหรับอาตมาซึ่งเป็นพระ อาตมามีจิวรนาสองชั้น (สังฆาฏิ) พาดอยู่บนไหล่ สังฆาฏิจึงเป็นเหมือนอุปกรณ์ช่วยฝึกสมาธิไปในตัว ประการแรกสังฆาฏิช่วยให้จิวรไม่หลุดออกจากบ่า ประการที่สอง สังฆาฏิช่วยให้วางมือในระดับที่สูงขึ้นมาได้อีกเล็กน้อย ทำให้ผ่อนคลายไหล่ทั้งสองข้างได้

เพราะหากมือทั้งสองข้างวางห่างออกไปทางด้านหน้าเกินไป ร่างกายก็จะถูกดึงถ่วงไปด้านหน้า ซึ่งจะทำให้รู้สึกตึงเกร็งได้

การที่เราวางมือไว้ในตำแหน่งที่ราบเรียบพอดีโดยมีอะไรช่วยหนุน และขณะเดียวกันก็ยังสามารถผ่อนคลายไหล่ทั้งสองข้างได้ด้วย จะเกื้อกูลแก่การวางอิริยาบถท่าทางและการหายใจ บางคนอาจวางมือบนหัวเข่าหรือต้นขาแต่ละข้างเพื่อช่วยให้เกิดความรู้สึกว่าหน้าอกยืดออก

เราอาจจะลืมได้ง่ายเหมือนกันว่า การวางอิริยาบถนั้นมีบทบาทสำคัญต่อการฝึกสมาธิภาวนา หากผู้ปฏิบัติยังไม่สบาย ความฟุ้งซ่านวุ่นวายก็จะเกิดขึ้นได้ หากเราไม่สังเกตความสัมพันธ์ที่ว่านี้ พอฝึกสมาธิเสร็จ เราอาจจะสรุปว่า “แน่จิง จิตฟุ้งซ่านเหลือเกิน” แต่ความจริงแล้ว จิตมันฟุ้งซ่านจริง ๆ หรือ หรือว่าที่เราไม่มีความรู้สึกอย่างนั้นอยู่ตรงนั้น เป็นเพราะร่างกายมันยึดอัดไม่สบายกันแน่

ให้เราเริ่มต้นด้วยการให้ความใส่ใจต่อร่างกายและจิตใจ เราจำเป็นต้องฝึกสมาธิไปพร้อมกับ



องค์ประกอบทั้งสองอย่างนี้ และเป็นไปได้เหมือนกันที่การฝึกสมาธิ จะกลายเป็นเรื่องการใช้สมองมาเกี่ยวข้อง หากเราคิดหุ้มหิ่มเกินไ้ไปว่า เราเป็นนักปฏิบัติ เราควรทำอย่างนี้ไม่ควรทำอย่างนั้น การดึงความสนใจกลับมาอยู่กับร่างกาย การผ่อนคลายร่างกาย การปรับร่างกายให้นุ่มนวล ทำให้ร่างกายตื่นตัว การให้ความสำคัญกับร่างกาย จึงเป็นสิ่งที่มึประโยชน์เป็นอย่างยิ่ง

การมีสติระลึกรู้ดูกายเป็นฐานที่ตั้งแห่งการเจริญสติประการแรก พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้เรามากำหนดพิจารณาร่างกาย อันเป็นวัตถุธาตุที่มีสภาพแข็งแ้งมากที่สุด อย่างน้อยที่สุด ร่างกายก็เป็นสิ่งที่ปรากฏอยู่ในขณะปัจจุบัน ซึ่งอันนี้เป็นเรื่องสำคัญมาก จิตของเราคิดพะวงถึงเรื่องอนาคตบ้าง ตามคิดถึงเรื่องในอดีตบ้าง หรือไม่ก็คิดวกไปวนมาอยู่กับเรื่องราวในปัจจุบัน ที่เราต้องการคือดึงความสนใจให้อยู่กับร่างกาย ให้รู้ว่า “เฮลละ เราอยู่ตรงนี้นะ เรากำลังนั่งสมาธิอยู่ นีคือสิ่งที่เรารู้สึกอยู่ นีคือการรับรู้ทางกายที่เรามีอยู่ในขณะนี้ เรากำลังอยู่ในอิริยาบถนี้”

ตามจริงแล้ว การเฝ้าดูอิริยาบถท่าทางในลักษณะต่างๆ เป็นหนึ่งในฐานที่ตั้งแห่งการเจริญสติ โดยผู้ปฏิบัติจะทำความรู้ตัว เวลาที่กำลังนั่ง กำลังยืน กำลังนอน ในขณะที่เคลื่อนไหว พูด ถ่าย อุจจาระปัสสาวะ หรือว่าจะกำลังทำอะไรอยู่ก็ตาม ก็ให้มีการใส่ใจกำหนดอยู่กับประสบการณ์รับรู้ทางร่างกายว่าเรากำลังทำอะไรอยู่

## มึลต็อยู่กับลมหายใจ

ต่อมา ให้เราน้อมความสนใจมาอยู่กับลมหายใจ อารมณ์กรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้เรานำมาปฏิบัติบ่อยที่สุดคือลมหายใจ เพราะลมหายใจเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในแง่ของการมีชีวิตอยู่ของเรา ถ้าไม่มีลมหายใจ เราจะต้องตาย นี่เป็นความจริงพื้นฐานอยู่แล้ว ลมหายใจเป็นเครื่องหมายที่ชัดเจนที่สุดที่แสดงให้เห็็นว่าเรายังมีชีวิตอยู่ ขอให้นำความสนใจมาอยู่กับพลังงานที่ขับเคลื่อนชีวิตคือลมหายใจ สิ่งที่คนไทยพูดถึงลมหายใจนั้น ไม่ได้หมายถึงแค่ลมหายใจทางกายภาพเท่านั้น แต่ยังหมายถึงลมหายใจในแง่ที่

เป็นพลังชีวิตอีกด้วย

เราหายใจนำพลังเข้าสู่ชีวิตของเรา และหายใจสร้างพลังให้กับสมาธิของเรา เป็นการง่ายที่เราจะเกิดนิสัยการฝึกสมาธิในลักษณะที่สักแต่ว่าทำ คือเรารู้สึกว่าทำตามหน้าที่ ทำตามศรัทธา หรือทำจากพื้นฐานความเชื่อที่ว่า อย่างไรเสีย การฝึกสมาธิต้องเป็นสิ่งที่ “ดีสำหรับเรา” ขอให้รู้เท่าทันนิสัยเหล่านี้ ทำความเพียรเพื่อหายใจเอาพลังงานและพลังชีวิตเข้าสู่สมาธิด้วยความตั้งใจที่เต็มเปี่ยม ใส่ใจกับแต่ละลมหายใจเข้าและแต่ละลมหายใจออก ตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

“อานาปานสติ (การมีสติตามรู้ลมหายใจเป็นอารมณ์) อันบุคคลอบรมแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ อานาปานสติอันบุคคลอบรม ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัญญานิสัยให้บริบูรณ์ สติปัญญานิสัยอันบุคคลอบรม ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์เจ็ด (องค์ประกอบแห่งธรรมที่นำไปสู่ความรู้แจ้ง) ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์เจ็ด อันบุคคลอบรม ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชา (ความรู้) และวิมุติ (ความหลุดพ้น) ให้บริบูรณ์”

วิชาและวิมุติหรือความรู้เห็นอันถูกต้องและความสุขอันไพบูรณ์ที่เกิดจากอิสรภาพ คือจุดหมายสูงสุดของการอบรมเจริญสติ ดังนั้น ขอให้ นำชีวิตเข้าหาการปฏิบัติภาวนา และการฝึกฝนด้านจิตใจของเรา ด้วยการรู้จักเอาใจใส่และเฝ้าสังเกตประสบการณ์รับรู้ของเรา ในขณะที่ลมหายใจผ่านเข้ามาสู่ร่างกาย จงสังเกต จงอยู่กับลมหายใจ อยู่กับความรู้สึกสัมผัสของลมหายใจ ในขณะที่ลมหายใจสัมผัสปลายจมูก ขณะที่ลมหายใจไหลเข้าสู่ร่างกาย ในขณะที่ลมหายใจเคลื่อนผ่านหน้าอก ขณะที่ลมหายใจไหลผ่านลงไปถึงท้อง

สังเกตหน้าท้องที่กำลังพองขึ้นในขณะที่ลมหายใจผ่านเข้ามา แล้วรู้สึกไปที่หน้าท้องที่กำลังยุบลงไป และความเคลื่อนไหวของลมหายใจที่กำลังไหลผ่านออกไปจากร่างกาย ผ่านหน้าอก ผ่านจมูก มีจังหวะเช่นนี้อยู่ ซึ่งเรารู้สัมผัสได้ทุกครั้งที่เราหายใจ หากเรามีสติในการที่จะ “เอาใจใส่อย่างทั่วพร้อมต่อสิ่งที่เรากำลังทำอยู่” ก็จะทำให้เกิดความรู้ชนิดที่ “ปลุก” เราให้ตื่นขึ้นมา

เราจะตื่นรู้ต่อประสบการณ์รับรู้ทางกายภาพของเรา ต่อสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในจิตและใจของเราเอง เราจะเริ่มมีความสามารถในการสำรวจประสบการณ์ทางความคิดและความรู้สึกที่หลากหลาย ผ่านมุมมองของความรู้ตัวและความรู้ชัดโดยใช้ลมหายใจเป็นจุดเริ่มต้น เพื่อวางรากฐานแห่งการเอาใจใส่ตามอย่างที่ว่านั้น

เราเริ่มโดยการเชื่อมต่อเข้าหาลมหายใจ และสภาวะทางร่างกายของเรา องค์ประกอบเหล่านี้ล้วนแต่ทำงานไปด้วยกัน เมื่อร่างกายเริ่มรู้สึกสบายและจิตเริ่มตั้งมั่น ให้เลือกเอาจุดใดจุดหนึ่งมาเป็นจุดที่เรียกความสนใจไว้กับลมหายใจ จุดที่ใช้เรียกความสนใจมีให้เลือกได้หลายจุดด้วยกัน เช่น เราอาจเรียกความสนใจไว้ที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากด้านบน หรือถอยขึ้นไปกำหนดเอาตรงโพรงจมูก เนื่องจาก ลมหายใจจะไหลผ่านตรงจุดนั้น

เราเรียกความสนใจมาไว้ในจุดที่สามารถดึงความสนใจไว้ได้ และเป็นจุดที่สามารถรักษาความสนใจไว้ได้ต่อเนื่อง หากไม่มีความสนใจ จิตก็จะเริ่มคิดเตลิด เพราะลมหายใจเป็นความรู้ลึก

สัมผัสที่เป็นกลาง สิ่งรับรู้ที่เป็นกลางเช่นลมหายใจ เป็นเหมือนแผ่นกระดาษที่ว่าง เมื่อเราใช้ปากกาเขียนคำลงบนแผ่นกระดาษที่ว่าง คำที่เขียนลงไปก็จะสามารถอ่านได้ง่าย

ในการทำงานเดียวกัน ลมหายใจเป็นอารมณ์รับรู้ที่เป็นกลาง เมื่อเราใส่ใจอยู่กับลมหายใจ เราจะสามารถตระหนักได้ว่า “ขณะนี้ สิ่งที่เรากำลังรับรู้อยู่เป็นอย่างไร” เราไม่ต้องไปนึกคาดคะเน หรือใช้หลักการหาเหตุผลว่า สมมติภาวนาหรือการปฏิบัติด้านจิตใจควรจะเป็นอย่างไร อาจจะเป็นเช่นไร คงจะเป็นอย่างไร น่าจะเป็นเช่นไร หรือ “ถ้าอย่างนั้นอย่างนี้...แล้วจะอย่างนั้นอย่างนี้”

เรารับรู้คำว่า “จิตกำลังแสดงอาการอย่างนั้น สิ่งนี้คืออารมณ์ คือความรู้สึก คือการแสดงออกของความอยาก คือความกลัวหรือความขัดเคือง” เวลาที่เรากลับมาอยู่กับฐานแห่งจิตที่มีความกลางนั้นได้ เราจะมองเห็นแนวโน้มนิสัยเหล่านี้ตามสภาพความเป็นจริง เราจะไม่พยายามใช้กำลังบังคับเพื่อทำจิตให้สงบ ที่จริงแล้ว การพยายามหรือใช้กำลังบังคับจิตอย่างนั้นจะเป็นปัญหาได้

การทำจิตให้สงบที่พูดกันนั้น มีความหมายแค่นั้น  
กันแน่ สำหรับอาตมาแล้ว เท่าที่นึกขึ้นได้ คือการ  
ที่เราพยายามห้ามจิตไม่ให้คิดหรือห้ามจิตไม่ให้  
ฟุ้งซ่าน

แต่ตามทัศนะของพระพุทธองค์ การอบรมให้  
เกิดความแจ่มแจ้งชัดเจนและความรู้ตัวทั่วพร้อม  
เป็นสิ่งที่สำคัญยิ่งกว่า เห็นได้ชัดอยู่แล้วว่า หากจิต  
ยังมีความคิด มีความฟุ้งซ่านและยังคิดเตลิดไปทั่ว  
เราจะไม่สามารถเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน ตาม  
สภาวะที่มันเป็น เพื่อช่วยให้จิตมีความตั้งมั่น เรา  
ต้องรักษาความตั้งมั่นและความรู้ตัวให้อยู่กับลม  
หายใจ ในขณะที่หายใจเข้า และในขณะที่หายใจ  
ออก

ขณะที่เราพัฒนาความรู้ตัวและความตั้งมั่น เรา  
จะสามารถรู้เห็นสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นภายในจิต เห็น  
สิ่งที่จิตกำลังทำ เห็นอารมณ์ของจิต เห็นความรู้สึก  
ที่อยู่เบื้องลึกเบื้องหลังของจิต เราไม่จำเป็นต้อง  
ใช้กำลังบังคับจิตให้หยุด เพราะการทำอย่างนั้น  
จะทำให้เกิดความตึงเครียดได้ บางครั้ง อาจจะมี  
ความขัดเคืองที่ซ่อนลึกอยู่ภายในได้เช่นกัน เช่น

ความขัดเคืองต่อความคิด ความขัดเคืองต่อความ  
รู้สึก และความขัดเคืองต่ออะไรก็ตามที่เกิดขึ้นใน  
จิต

เราไม่สามารถเห็นสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ  
ความเป็นจริงได้ แต่ด้วยการกลับมาอยู่กับความ  
รู้ตัว มาอยู่กับลมหายใจ และด้วยการฟื้นฟูสติให้  
กลับมามีคุณภาพ เราจะได้โอกาสในการเรียนรู้  
จากประสบการณ์ของเราเอง ว่าแท้จริงแล้วอะไร  
คือสิ่งที่เรากำลังสัมผัสรับรู้อยู่ สิ่งร่างกายรู้สึกอยู่  
คืออะไร อะไรคืออารมณ์ของจิต สิ่งครอบงำที่อยู่  
เหนือที่ตนคิดหรือมุมมองที่เรากำลังยึดอยู่คืออะไร  
อะไรคือนิสัยเคยชินหรือสิ่งที่เป็นเงื่อนไขบังคับที่  
เรากำลังยึดถือไว้

เราให้โอกาสตัวเองในการเรียนรู้ โดยอาศัย  
ท่าที่อาการอันเรียบง่าย ของการใส่ใจลมหายใจ  
เข้าครั้งหนึ่ง และลมหายใจออกครั้งหนึ่ง หากจิต  
เริ่มฟุ้งกระจาย ก็เพียงแคปล่อยให้อาการฟุ้งซ่าน  
นั้นผ่านออกไปกับลมหายใจออก แล้วเริ่มต้นใหม่  
ด้วยการหายใจเข้า กลับมาอยู่กับความเรียบง่าย  
ธรรมดาของลมหายใจ เราอาจสร้างเงื่อนไขที่ยุ่ง

อยากให้กับตัวเองก็ได้ ด้วยการเพียรมากเกินไป ถ้าเป็นอย่างนั้น แคะให้ผ่อนคลาย กลับมาสังเกต อิริยาบถท่าทางอีกครั้ง ซึ่งจะช่วยให้เรารู้เห็น สภาวะที่เรากำลังรับรู้อยู่ได้ชัดเจนขึ้น โดยถามตัวเองว่า เราผ่อนคลายอยู่ไหม เรารู้สึกสบายอยู่ไหม แล้วกลับมาอยู่กับกาย และรู้สึกอยู่กับปัจจุบันชั่วขณะลมหายใจเข้าหนึ่งครั้ง ลมหายใจออกหนึ่งครั้ง

ในทำนองเดียวกัน เมื่อเราจะรับเอาประสบการณ์รับรู้เข้ามา ก็ให้เรารับเอาแต่สิ่งที่เป็นกุศล สิ่งที่เป็นประโยชน์ และสิ่งที่เอื้ออำนวยแก่ความผาสุกร่มเย็นและสติปัญญา แล้วปล่อยวางสิ่งอื่นนอกนี้ หายใจออกพร้อมกับปล่อยวางมันออกไป ให้เราใช้หน้าที่ตามธรรมชาติธรรมดาของการหายใจมาเป็นเครื่องสอนตัวเรา เพื่อให้เราได้สัมผัสกับความผาสุกและความผ่อนคลายทางกาย พร้อมกับความร่มเย็นและความสมดุลทางใจที่จะเกิดตามมา จากจุดที่มีความลงตัวพอดีแล้วนั้น เพียงให้เห็นตามนี้ว่า “สภาวะความเป็นจริงมันเป็นเช่นนี้เอง หากเราไปยึดมันมันเข้า เราจะเป็นทุกข์ แต่ถ้าเราพัฒนาความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้ขึ้นมา ยอมให้อยู่ในความสนใจรับรู้ อย่างนี้จะมีประโยชน์

มาก” ให้เราปรับใจเข้าหาหลักแบบนี้เป็นพื้น

พระพุทธองค์ตรัสเอาไว้ว่า “เราสอนแต่เพียงสองเรื่องนี้เท่านั้น คือเรื่องทุกข์ และความดับทุกข์” การอบรมสติที่เราพัฒนาโดยอาศัยสมาธิภาวนา เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อความรู้อันที่แจ่มแจ้งขึ้นว่า “สิ่งนี้คือทุกข์ สิ่งที่ไม่เป็นไปเพื่อกุศล สิ่งนี้ไม่นำไปสู่ความผาสุกร่มเย็น”

ตอนหายใจออก เรายังสามารถเข้าถึงภาวะที่ความทุกข์ดับไปด้วย สะท้อนความรู้สึกให้เห็นว่า “อ้อ... ตอนที่ทุกข์หายไป มันให้ความรู้สึกที่ดีอย่างนี้เอง เป็นความรู้สึกที่สมดุลเป็นกลางและสุขสงบอย่างยิ่ง ทำอย่างไร เราจึงจะรักษาภาวะแบบนี้ไว้ได้ เราจะปฏิบัติต่อภาวะนี้อย่างไร” รากฐานการปฏิบัติอยู่ที่กิริยาอาการของการหายใจที่แสนเรียบง่ายธรรมดาตัวเอง ด้วยการหายใจเข้า ก็ตั้งใจมัน หายใจออก ก็ตั้งใจมัน

สำหรับเย็นวันนี้ ขอฝากธรรมะเป็นข้อพิจารณาไว้ แต่เพียงเท่านี้

# ธรรมะเพื่อชีวิต

โดย พระโพธิญาณวิเทศ (พระอาจารย์ปสันโน)

แปลจากหนังสือรวมธรรมบรรยาย DON'T HOLD BACK เรื่อง *Tech support for real life*

.....



คณะสงฆ์เพิ่งเสร็จจากการสวดมนต์ ให้กับแม่ของโยมนักปฏิบัติคนหนึ่ง ซึ่งเพิ่งเสียชีวิตไปเมื่อนานมานี้ ธรรมเนียมที่ปฏิบัติสืบทอดกันมานานอันนี้ ยังถือเป็นแนวปฏิบัติภาวนาของเราได้อีก อย่างหนึ่ง ที่ช่วยให้เราได้มีโอกาสพิจารณาคำสอนของพระพุทธเจ้า ในเรื่องเกี่ยวกับความตายและความพลัดพราก เป็นสิ่งจำเป็นที่เราต้องฝึกปฏิบัติ เพื่อให้คำสอนเหล่านี้ซึมซับเข้าไปในจิตใจ เพราะธรรมดาว่าธรรมชาติของจิตมักจะโน้มเอียงไปในทางเรียกร้องเอาแต่สิ่งที่ถูกอกถูกใจ สะดวกสบาย อบอุ่นปลอดภัย และให้หลักประกันความเชื่อมั่น ความโน้มเอียงทางนิสัยแบบนี้ เป็นสิ่งที่จำเป็นอยู่ หรือในบางครั้ง แต่ถ้าหากไม่ควบคุมให้พอดีหรือมันไม่เป็นที่เข้าใจ ด้วยการมีทำที่ที่เหมาะสม เราก็มักจะชวนเซเสียศูนย์หรือรู้สึกประหวั่นพรหวั่นพรั่นพรึง เมื่อเราเผชิญกับความตายหรือความพลัดพรากที่เลี่ยงไม่ได้

การมองดูความจริงเหล่านี้ จึงไม่ใช่เรื่องน่าพอใจหรือน่ายินดีสำหรับจิตใจเลย ถึงจะอย่างนั้นก็ตาม เราจำเป็นต้องมีความเข้าใจ มีสติรู้ตัว ซึ่งเป็นสิ่งช่วยให้เรายอมรับเอาความพลัดพรากและ

ความตาย ซึ่งเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้นี้เข้ามาอยู่ในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเรา ไม่ว่าเราจะชอบมันหรือไม่ก็ตาม สิ่งเหล่านี้ก็มีอยู่ เป็นอยู่แล้ว การเรียนรู้วิธีเพื่อให้รู้จักเปิดรับ หรือยินยอมพร้อมรับต่อความจริง คือจุดใหญ่ใจความของการปฏิบัติภาวนา กล่าวคือ ทำอย่างไรเราจึงจะสามารถเปิดอกเปิดใจ เพื่อให้มีสติรับรู้สภาวะตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย แทนที่จะเป็นสภาวะตามที่เรายากให้มันเป็น

คนส่วนใหญ่ถือว่าช่วงเวลาแห่งการล้มหายตายจาก หรือวันงานพิธีศพ เป็นงานที่ไม่มีใครต้องการ หรือเป็นงานอับมงคล ด้วยเหตุนี้เอง จึงไม่มีธรรมเนียมการเจริญพุทธมนต์ในโอกาสเหล่านี้ บทสวดที่ถือกันว่าเหมาะสมที่จะใช้สวดในเวลาที่มีคนเสียชีวิต นำมาจากพระอภิธรรม และเป็นบทสวดที่แสดงถึงหัวข้อต่าง ๆ ของสภาวะธรรมอันเป็นสิ่งที่เราเข้าถึงและเห็นชัดได้โดยอาศัยการทำความเข้าใจ

บทสวดแรก เริ่มต้นด้วยคำว่า “กุสลา ธมฺมา, อกุสลา ธมฺมา, อพฺยากตา ธมฺมา หมายถึง ธรรมะที่

เป็นกุศล ธรรมะที่เป็นอกุศล ธรรมะที่เป็นกลาง ๆ ขอบเขตของธรรมะทุกระดับ ซึ่งได้แก่สิ่งต่าง ๆ หรือ ปรากฎการณ์ ถูกรวมอยู่ในสามคำนี้ทั้งหมด บทสวดทั้งหมดเน้นแสดงถึงความจริงแห่งสภาวะ ความจริงที่มีอยู่ของเรา เรื่องนี้ให้มุมมองที่น่า สนใจมาก นั่นคือ วิถีปฏิบัติแบบนี้จะแสดงอะไร อย่างไม่อ้อมค้อม แต่มุ่งเปิดเผยให้เห็นความจริง ของชีวิตอย่างตรงไปตรงมา

## การปฏิบัติตัวอยู่ในโลก ของสังขารสิ่งปรุงแต่ง

พวกเรามักแสวงหาความช่วยเหลือ ความ ปลอดภัย ความมั่นคงอยู่เสมอในโลกที่เป็นสังขาร สิ่งปรุงแต่ง ไม่ว่าเราจะมองหาเรื่องเหล่านั้น ใน เงื่อนไขด้านกายภาพของโลก หรือเงื่อนไขด้าน นามธรรมที่เป็นความคิด เป็นความรู้สึก อารมณ์ แนวคิดและอุดมคติ ทั้งหมดนั้นก็ยังอยู่ภายใน ขอบเขตของสังขารสิ่งปรุงแต่ง หากเราไม่เข้าใจ ธรรมชาติของสังขาร เราก็คงจะผิดหวัง ชัดช้องคับ

แค่นใจ ว่ารุ่นลับสน เมื่อสิ่งเหล่านั้นไม่เป็นไปตาม ที่เราเห็นว่ามันควรจะเป็น ปฏิเสธไม่ได้ว่า พวกเรา คิดว่าอะไรต่อมิอะไรควรจะเป็นไปตามที่เราอยาก จะให้มันเป็น แต่ว่าธรรมชาติของมันไม่ใช่ออย่างนั้น สังขารทั้งหลายเป็นไปตามธรรมชาติของมันเอง

เราฝึกสมาธิภาวนา รักษาศีล และพิจารณา ธรรมะในแต่ละวัน ก็เพื่อให้เกิดความตั้งมั่นและ ความผ่อนคลายชัดเจน เพื่อที่ว่าเราจะได้เริ่มเข้าไป เห็นสังขารทั้งหลายตามสภาวะความเป็นจริง สมบัติและการมีสติรู้ตัว การสำรวจความประพฤติ ทางกาย วาจา ก็คือสภาวะสังขารเหมือนกัน แต่ สังขารอันนั้นเป็นสังขารที่เป็นกุศลอย่างยิ่ง ที่จะ ช่วยนำเราไปสู่ทิศทางที่ถูกต้อง การอุทิศตนเพื่อ ชัดเกล้าตามข้อปฏิบัติเหล่านี้ ช่วยให้เราพัฒนา ความสามารถ ที่จะรักษาความใส่ใจให้อยู่กับ อารมณ์กรรมฐานได้อย่างยินดีและสุขสงบ จนจิต มีความตั้งมั่นและผ่อนคลาย

การปฏิบัติตัวเพื่ออยู่ในโลกของสังขารสิ่งปรุง แต่ง จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างที่สุดและไม่สามารถ หลีกเลี่ยงได้ โดยส่วนใหญ่แล้ว เรายังต้องอาศัย



สังขาร ในทำนองเดียวกับที่เราจะต้องอาศัยปัจจัยสี่ คือ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย อาหาร และยารักษาโรค ซึ่งเป็นส่วนที่ยังอยู่ในขอบข่ายของสังขารเช่นกัน เราไม่อาจปฏิเสธสิ่งเหล่านี้ได้ โดยพูดว่า “มันก็แค่สิ่งว่างเปล่า ไม่เห็นจะมีสาระอะไรเลย” แต่เราจำเป็นต้องรู้เท่าทันถึงความเป็นธรรมชาติปรุงแต่งของมัน หากเราลุ่มหลงอยู่กับการมีความมุ่งหวังที่ไม่สอดคล้องต่อความจริงโดยเห็นว่า สังขารทั้งหลาย เป็นสิ่งปลอดภัย นำความพอใจมาให้ และอยู่ในอำนาจบังคับจัดแจงของเรา เราคงไม่แคล้วต้องพบกับความผิดหวังและความทุกข์ที่จะติดตามมาเป็นแน่

ความเป็นมาเป็นไปของนิสัยที่ยึดมั่นกับความคาดหวัง เริ่มต้นมาตั้งแต่อ่อนแอแต่ออก พ่อแม่ของเรา พี่เลี้ยงของเรา ปรนปรือเรามาตั้งแต่เรายังเป็นทารก มิหนำซ้ำ เราเองก็คาดหวังให้สิ่งนั้นเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา เมื่อท้องเราร้อง เราเริ่มร้องงอแง และอารมณ์ไม่ดี แม่ของเราหรือคนอื่นๆ มาอุ้มเราขึ้น เมื่อพวกเขาประคองเราไว้ในอ้อมแขน เรา รู้สึกปลอดภัยและอบอุ่น และพอพวกเขาวางเราลง เหมือนโลกพังทลายลงไป พาให้เราารู้สึกว่า

“โอย...โลกนี้มันโหดร้ายเหลือเกิน” นี่แหละคือความถดถอยที่เกิดจากการที่เรามีความคาดหวัง

พวกเราสองสามคนเคยเห็นเรื่องราวทำนองนี้จากสถานการณ์จริงกันมาแล้ว ตอนที่เราอยู่ที่บ้านของโยมอุปัฏฐากวัดคนหนึ่ง ครอบครัวนี้มีลูกสาวที่เพิ่งเกิดใหม่ มีการติดตั้งโทรทัศน์วงจรปิดไว้ที่ห้องเลี้ยงเด็ก เพื่อที่พวกเขาจะได้เฝ้าดูเด็กได้อย่างไม่คลาดสายตา พวกเราอยู่ในห้องครัว มองดูเด็กที่กำลังนอนหลับ แล้วแม่ของเด็กก็พูดขึ้นว่า “อ้อย...ดูสิ เธอเพิ่งขยับขาไปเมื่อตะกี้” การเอาใจใส่ดูแลถึงขนาดนั้น มักจะครอบคลุมนไปในทุกเรื่องทุกอย่างเสียด้วย ทั้งนี้ ด้วยเข้าใจไปเองว่าหากทำอย่างนั้นแล้ว มันทำให้รู้สึกว่ามีความปลอดภัยในใจ หนูน้อยคนนี้ค่อนข้างเอาแต่ใจตัวเองทีเดียว เวลาที่เธอไม่ได้อะไรที่ต้องการ เธอไม่รีรอที่จะแสดงอาการเพื่อบอกให้คนอื่นรู้ ถึงจะอย่างนั้นก็ตามที่เป็นจริงคือว่า คงไม่มีใครที่พร้อมและมีเวลาว่างที่จะสนองความต้องการทุกอย่างให้กับหนูน้อยได้ตลอดเวลา

บทสวดสุดท้ายที่เราสวดกัน เป็นบทที่สำคัญ

มาก มีปรากฏอยู่ในพระสูตรและธรรมบท คือบท  
ที่ว่า

“อนิจจา วต สงฺขารา อุปฺปาทายธมฺมิโน

อุปฺปชฺชิตฺวา นิรุชฺฌนฺติ เตสํ รูปสโม สุโข”

“สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มีความเกิดขึ้น  
แล้วเสื่อมไปเป็นธรรมดา การสงบระงับสังขาร  
เหล่านั้นได้ เป็นความสุข”

แท้จริงแล้ว สังขารทั้งหลาย เสื่อมสิ้นไปอยู่  
ตลอดเวลา แต่ความที่สังขารเหล่านั้นสงบระงับลง  
ได้เป็นความสุข ความสงบระงับ (รูปสโม) ไม่ใช่แค่  
การทำให้สังขารดับไป แต่เป็นการทำให้สังขารสงบ  
ระงับ โดยความเข้าใจชัดและความมีสติตื่นรู้ ที่จะ  
นำพาสังขารมาถึงจุดที่มันไม่ลับสนยุ่งเหยิงอีกต่อ  
ไป ศัพท์ที่ใช้สำหรับคำว่า “ดับไป” หรือ “สิ้นไป”  
คือศัพท์ว่า “นิโรธ” ซึ่งเป็นคำที่สำคัญ คำนี้ตาม  
ปกติจะแปลว่า “ดับ” หรือ “สิ้นไป” แต่ยังสามารถ  
ใช้ในอีกลักษณะหนึ่งในความหมายว่า ไม่เกิดขึ้น  
หรือ ไม่ยุ่งเหยิง เมื่อสังขารไม่เกิดขึ้นมาสร้างควม  
ยุ่งเหยิงอีกต่อไป นั่นก็คือตอนที่จิตมาถึงภาวะของ

ความสงบและความสุข เป็นภาวะที่ความสุขอัน  
เกษมบังเกิดขึ้น

ตรงนี้เป็นจุดที่เราจำเป็นต้องใจใส่สังเกตว่าสิ่ง  
ทั้งหลายสิ้นสุดและดับไปอย่างไร เพื่อเราจะได้  
เริ่มอยู่อย่างสงบกับสภาวะนั้น การฝึกฝนอะไร  
ต่อมื่ออะไร จึงเป็นไปในทางที่ทำให้เห็นความไม่  
เที่ยงได้มากขึ้นเรื่อยๆ ให้สังเกตว่า ตามปกติ เรา  
มีทำทุกอย่าง ตอนที่เราคาดหวังว่าจะให้สังขาร  
เปลี่ยนแปลงจากอย่างนี้ไปเป็นอย่างนั้น ไม่ว่าจะมัน  
จะดับไป จะตั้งอยู่ หรือจะเกิดขึ้นอีกครั้งก็ตาม ให้  
ตระหนักถึงความอยากและความคาดหวังทุกอย่าง  
ที่เราปรุงแต่งมันออกมา หรือว่าอาจจะใช้อะไรที่  
ง่าย ๆ ฟื้นฟู เช่น ลมหายใจ ให้เฝ้าดูและใส่ใจถึง  
อาการของความไม่เที่ยง สังเกตตอนที่ลมหายใจ  
เกิดขึ้นและดับไป นี่เป็นปรากฏการณ์ธรรมดา  
ของสังขาร โดยในทำนองเดียวกันนี้เอง ร่างกาย  
ความรู้สึก จิตใจ และสิ่งมีชีวิตทุกอย่าง ก็เป็นเพียง  
สังขารเช่นกัน

การปฏิบัติแบบนี้ เป็นเรื่องของการทำตัวของ  
เราให้คุ้นเคยกับกระบวนการที่เรียบง่ายธรรมดา

เราสามารถเข้าถึงและสัมผัสกับภาวะนั้นได้อย่างต่อเนื่อง โดยอาศัยลมหายใจหรืออารมณ์กรรมฐานอะไรก็ตามที่เราเลือกปฏิบัติ แต่ไม่ว่าเราจะเริ่มสังเกตอะไรก็ตาม ให้เราเริ่มกำหนดรู้ไปที่ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลง และไม่ว่ามันจะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เป็นปรากฏการณ์ของมันเองจริง ๆ หรือเป็นการเปลี่ยนแปลงของสภาพผู้รู้ที่เข้าไปสังเกต เราก็สามารถกำหนดรู้ได้ถึงความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลง ความไม่มั่นคง อันเป็นธรรมชาติที่แสดงความไม่แน่นอนของสังขารทั้งปวง

พวกเราใช้ชีวิตอยู่ในโลกแห่งสังขาร ซึ่งต้องอาศัยเงื่อนไขปัจจัยมากมาย เมื่อว่าตามแนวทางคำสอนของพระพุทธองค์แล้ว พวกเราจำเป็นต้องทำความเข้าใจสังขารทั้งหลายให้ได้ เพื่อที่ว่าเราจะพบกับความสงบได้อย่างแท้จริง เมื่อไม่นานมานี้ อาตมาได้ฟังธรรมเทศนาของพระอาจารย์สุจิตโต ท่านเทศน์เกี่ยวกับเรื่องธรรมชาติของสังขาร และท่านแสดงให้เห็นว่า ภายในขอบข่ายของโลกแห่งสังขารสิ่งปรุงแต่งนั้น มันจะมีบางเรื่องที่ไม่ลงตัว มีบางอย่างที่ไม่ค่อยจะเข้าที่เข้าทางอยู่อย่างไรบ้าง

ท่านได้ให้ตัวอย่างที่ชัดเจนมาก โดยได้ยกเอาเรื่องเกี่ยวกับปัญหาน้ำหยดจากก๊อกน้ำที่กุฏิของท่านมาเป็นตัวอย่าง ท่านทนกับปัญหาเรื่องนี้มาได้ระยะหนึ่งแล้ว และได้แก้ปัญหาด้วยการปิดน้ำไม่ให้ไหล แต่ว่าจะปิดน้ำไว้ตลอดเวลา ก็ไม่ได้ ดังนั้นท่านจึงตกลงใจว่าจะซ่อมก๊อกน้ำ โดยขอแรงพระให้มาตรวจดู พระรูปนั้นมาที่กุฏิของท่านพร้อมกับอุปกรณ์สำหรับซ่อม ประเมินสถานการณ์ และรายงานท่านว่า “ซ่อมง่ายนิดเดียวครับ แค่เพียงถอดอะไรนี้ออกนิดหน่อย แล้วใส่แหวนรองเข้าไปแทน”

ดังนั้น พระรูปนั้นจึงพยายามหมุนก๊อกน้ำออกมา แต่สกรูขันไว้แน่นมาก ท่านจึงรีบกลับไปเอาไขควงอีกอันที่ห้องเครื่องมือ แล้วกลับมาที่กุฏิของท่านอาจารย์สุจิตโตอีกครั้ง แต่ก็กลับพบว่าท่านยังไม่มีเครื่องมือที่ใช้ได้อยู่ดี พระสงฆ์สองรูปต่างพยายามปลุกปล้ำและขับเคี่ยวอยู่กับก๊อกน้ำ แต่ก๊อกน้ำก็ยังไม่ยอมขยับเขยื้อนให้เลย ในที่สุด พวกท่านจึงตัดสินใจว่า มืออยู่ทางเดียวคือฉีดย้ำมันละลายสนิมเข้าไป แล้วปล่อยให้ไว้ก่อน และแล้ววันแรกของมหากาพย์งานซ่อมก๊อกน้ำก็ผ่านไป !

วันที่สอง พระรูปนั้นกลับมาพร้อมกับอุปกรณ์ หลากหลายอย่างกว่าเดิม พระสงฆ์สองรูปยังคง เดินหน้าขับเคลื่อนอยู่กับก้อนน้ำหยดกันต่อไป วันที่สองหมดไป พร้อมกับ การตัดสินใจว่ามีทาง เดียวเท่านั้น ที่จะแก้ปัญหาก้อนน้ำนี้ได้ คือต้องรื้อ อ่างล้างหน้าออกไป

พอวันที่สาม พวกท่านจัดการถอดอ่างล้างหน้า ยกแยกออกมา แล้วใส่แหวนรองชั้นเล็กๆ เข้าไป วันที่สี่ก็ติดตั้งกลับเข้าไปใหม่ แล้วอุดรอยรั่วที่ อ่างล้างหน้า

ในที่สุด ทุกอย่างก็เข้าที่เรียบร้อย พร้อมกับ ความคาดหวังว่างานนี้น่าจะคุ้มค่าสมกับเรี่ยวแรง ที่ทุ่มลงไป แต่ปรากฏว่าเมื่อหมุนเปิดก๊อกน้ำ “ป๊อก...ป๊อก...ป๊อก...” น้ำยังคงหยดออกมาจาก ก๊อกน้ำเหมือนเดิม

ธรรมชาติของสังขารสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย เป็น เช่นนี้เอง พวกเราคาดหวังให้สิ่งต่างๆ ดำเนินไป ด้วยดี แต่ในความเป็นจริงแล้วก็คือ บางครั้งมัน ดำเนินไปได้ดี บางครั้งก็ไม่อย่างนั้น ต้องมีช่วงเวลา ที่สมาชิกสำคัญของครอบครัว ญาติพี่น้อง

เพื่อนพ้อง ครูบาอาจารย์ของพวกเรา ไม่อยู่ใน สภาพที่ช่วยเหลือตัวเองได้ และพวกเขาต้องตาย จากไป ซึ่งความจริงอันเดียวกันนี้ต้องเกิดกับพวก เราเช่นกัน

ความรู้และมุมมองตั้งว่านั่นเป็นสิ่งสำคัญ จำเป็น แต่ไม่ใช่จะเป็นเหตุให้เรามองข้ามความ รักและความเคารพที่เรามีต่อผู้อื่น โดยเฉพาะ อย่างยิ่งก็คือพ่อแม่ของเรา ตามทัศนะของ พระพุทธองค์ การจะตอบแทนบุญคุณที่เราเป็น หนี้ต่อพ่อแม่ของเรา ไม่ใช่เรื่องที่ทำได้ง่ายเลย พระพุทธองค์ทรงสนับสนุนให้เหล่าสาวกเอาใจ ใส่ต่อผู้ที่เรารับผิดชอบดูแลหรือมีความเกี่ยวข้อง สัมพันธ์ด้วย เช่น พ่อแม่ คนในครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อน ครูอาจารย์ และเพื่อนสหธรรมิก

## เข้าไปเกี่ยวข้องด้วยปัญญาอันแยบคาย

คำสอนเรื่องความไม่เที่ยงและโลกของสังขาร สิ่งปรุงแต่ง ไม่ใช่มีไว้เพื่อให้เราเพิกเฉยละเลยสิ่ง ต่างๆ ไม่ใช่อย่างนั้นเลย แท้จริงแล้ว คำสอนเรื่อง

นี้จะช่วยให้เราเกิดศรัทธาภาพอันสำคัญมาก ในการเข้าไปเกี่ยวข้องกับและจัดการกับชีวิตของเราได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เราจะรู้จักมองและพิจารณาว่า “มันเป็นของมันอย่างนั่นเอง” โดยเราไม่จำเป็นต้องไปทำชีวิตของเราให้ยุ่งเหยิงวุ่นวาย ด้วยการวิ่งตามนิสัยเคยชินที่มีรากฐานมาจากความยึดติดถือมั่น

โยมคนหนึ่งและภรรยา เป็นพ่อค้าคหบดีรุ่นแรกจากตัวเมือง ที่เดินทางมาวัดหนองป่าพงของหลวงพ่อชาเป็นประจำ ในช่วงปี พ.ศ. ๒๔๙๙ – ๒๕๐๒ โยมท่านนี้และภรรยาถวายการอุปถัมภ์ดูแลวัดอย่างดีมาก อีกทั้งยังชักชวนเพื่อนฝูงให้ทำเหมือนตนอีกด้วยจนทำให้วัดหนองป่าพงจัดตั้งหมู่สงฆ์ได้อย่างเป็นปึกแผ่นมั่นคงได้ ถึงช่วงหนึ่งโยมท่านนี้ยังได้อุปสมบทชั่วคราว ซึ่งก็ยิ่งทำให้ความเลื่อมใสศรัทธาและความเชื่อมโยงกับวัดของโยมท่านนี้มีความลึกซึ้งแนบแน่นและเข้มแข็งขึ้น

บั้นปลายชีวิต โยมท่านนี้แก่ตัวลง ป่วยหนักและจวนจะเสียชีวิต วันหนึ่งครอบครัวได้มาที่วัดและกราบนิมนต์หลวงพ่อชา ให้ไปสวดมนต์ให้พร

ก่อนที่โยมจะเสียชีวิต แต่ด้วยเหตุผลอะไรสักอย่างทำให้หลวงพ่อชาไปไม่ได้ วันถัดมา ครอบครัวได้กลับมาพร้อมกับกราบเรียนหลวงพ่อว่าอาการของโยมคนนั้นแย่งเรื่อยๆ แล้ว ทางครอบครัวกราบวิงวอนหลวงพ่อว่า “ขอหลวงพ่อเมตตาไปโปรดโยมด้วยเถอะ” หลวงพ่อคิดอยู่ครู่หนึ่ง แล้วให้คำตอบว่า “อาตมามีภิกษุณิมนต์ฉันอาหารที่ค่ายทหารพรุ่งนี้ หลังเสร็จงานแล้ว อาตมาจะไปนะ” ครอบครัวของโยมคนนั้นค่อนข้างผิดหวังกับหลวงพ่อชา และกล่าวว่า “แต่พวกโยมเกรงว่าแกจะเสียชีวิตเสียก่อน”

วันต่อมาหลวงพ่อชาไปภิกษุณิมนต์ที่ค่ายทหารฉันอาหารกับหมู่พระสงฆ์แล้วสวดมนต์ให้พรเสร็จจากนั้น ผู้บัญชาการค่ายทหารได้กราบเรียนว่ามีอะไรให้เขาช่วยเหลือได้บ้าง หลวงพ่อชาขอให้จัดหารถให้ รถนำส่งคณะสงฆ์ไปที่บ้านของโยมอุปัฐจากที่กำลังป่วยหนักใกล้ตาย โยมยังไม่เสียชีวิต แต่ไม่ค่อยรับรู้อะไรแล้ว พอหลวงพ่อชาไปถึง โยมก็รู้สึกตัวขึ้นมาอีกครั้ง หลวงพ่อชาเทศน์สอนและให้คำแนะนำโยมอยู่ครู่ใหญ่ ก่อนที่โยมคนนั้นจะเสียชีวิตในเวลาต่อมา หลวงพ่อชาจึง

บอกว่า “ยกโยมขึ้นรถ คณะสงฆ์จะพาไปประกอบพิธีศพให้ที่วัดป่าพง”

ครอบครัวของผู้ตายคาดหวังว่าหลวงพ่อบุญจะ ได้มาสดมภ์และให้พร ด้วยความหวังว่าเขาจะมีอายุยืนยาวอยู่ต่อไป พร้อมกับทำให้กลับมาสุขสบายและหายป่วย แต่สำหรับหลวงพ่อบุญแล้ว การที่สถานการณ์จะคลี่คลายออกมาอย่างไรนั้น ท่านคิดต่างจากคนอื่นมาก หากเรารู้จักมองโลกตามวิถีแห่งธรรมะ เราจะเห็นมุมมองความจริงที่ เปิดกว้างมากขึ้น

ความไม่เที่ยง ความไม่แน่นอนของโลกที่เป็นสิ่งปรุ้งแต่ และความตาย เป็นข้อพิจารณาที่มีความสำคัญมาก คำสอนเกี่ยวกับความจริงเหล่านี้ไม่ได้มีไว้เพื่อให้เกิดความหวาดหวั่นและก่อความน่าสะพรึงกลัว แต่มุ่งหมายให้พวกเราเกิดความเข้าใจชัดต่อสิ่งที่เราต้องเผชิญโดยไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ในโลกมนุษย์ เราจะมีท่าทีต่อความจริงของชีวิตเหล่านี้ อย่างไร โดยอาศัยความจริงเหล่านี้ เราจะเข้าถึงความสงบได้อย่างไร? นี่เองต่างหาก คือสิ่งที่เป็เป้าหมายของคำสอนอย่างแท้จริง การประยุกต์

คำสอนมาปฏิบัติให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปกติธรรมดา จึงเป็นวิธีการที่ฉลาดแบบคายมาก

มีโยมที่คุ้นเคยกันมาเยี่ยมในวันนี้ โยมสังเกตุเห็นคอมพิวเตอร์แบบพกพาที่โต๊ะของอาตมา เขาได้ถวายเป็นเครื่องแบบเดียวกันนี้แก่ท่านอาจารย์สุเมโธ และเขาอยากรู้เหมือนกันว่าท่านอาจารย์สุเมโธจะใช้เครื่องนี้ทำอะไรได้บ้าง อาตมาบอกโยมคนนั้นไปว่า สำหรับอาตมาแล้ว การใช้คอมพิวเตอร์พกพา จำเป็นต้องอาศัยความช่วยเหลือทางเทคนิควิธีจากคณะสงฆ์ท่านอื่นในวัดอาตมาใช้งานเป็นแต่แบบธรรมดาหรือเรื่องพื้นฐาน แต่ไม่รู้เรื่องหรือเข้าใจว่ามันทำงานอย่างไร ถ้าเกิดมีอะไรผิดพลาด อาตมาจำเป็นต้องขอความช่วยเหลือ ในทำนองเดียวกัน ในแง่ของการใช้ชีวิตในโลก พวกเราส่วนใหญ่จัดการได้แต่เรื่อง ที่ธรรมดาๆ หรือที่เป็นเรื่องพื้นฐานทั่วไป แต่เวลาที่ต้องจัดการกับปัญหาที่หนักหน่วงรุนแรง เราจำเป็นต้องอาศัยความช่วยเหลือ ธรรมะของพระพุทธเจ้าก็เป็นเหมือนการให้การช่วยเหลือทางเทคนิควิธีที่ว่่านั้น

เรื่องนี้นำมาสู่คำถามที่ว่า ทำอย่างไร เราจึงจะดำเนินชีวิตโดยไม่ก่อปัญหามากจนเกินไป หรือไม่มีอุปสรรคยุ่งยากมาทำให้สะดุดล้ม คำตอบคือ เราจำเป็นต้องรับเอาธรรมะคำสอนแล้วนำมาลงมือปฏิบัติ เราต้องหันมาพิจารณาสิ่งทั้งหลายที่ยังไม่สงบระงับ ความไม่เที่ยงเป็นสิ่งที่ไม่สงบระงับ ความทุกข์เป็นสิ่งที่ไม่สงบระงับ ความตายและความพลัดพราก เป็นสิ่งที่ไม่สงบระงับ เมื่อเราอาศัยธรรมะเครื่องสนับสนุนอันเป็นเทคนิควิธี ที่พระพุทธเจ้าทรงประทานให้แก่เรา เราจะมีโอกาสรับมือกับสิ่งที่เป็นปัญหาสำคัญของชีวิตที่เป็นอยู่ได้ ความตายและความพลัดพราก ไม่มีวันเปลี่ยนไปเป็นอื่น ปัญหาและความทุกข์เจ็บปวดก็เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แล้วเราจะรับมือกับมันอย่างไรรกันดี

ทุกเช้าเวลาทำวัตรสวดมนต์ พวกเราพิจารณาหัวข้อธรรมคำสอนหลักที่ว่า การเกิดเป็นทุกข์ การแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจเป็นทุกข์ การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์ การไม่ได้รับในสิ่งที่ปรารถนาก็เป็นทุกข์ สภาวะทางอารมณ์ทาง

ใจไม่ว่าจะเป็น ความโศกเศร้า ความคร่ำครวญ รำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจก็เป็นทุกข์

คำสอนเหล่านี้อยู่เหนือกาลเวลา สิ่งที่เป็นความจริงเมื่อครั้งพุทธกาล ก็ยังเป็นความจริงอยู่ ณ ปัจจุบัน และจะเป็นจริงต่อไปในอนาคต แต่ความหลงผิดของเราที่เห็นสิ่งทั้งหลายเป็นไปในทางตรงกันข้ามรุนแรงมากเหลือเกิน การพิจารณาความจริงเหล่านี้ซ้ำแล้วซ้ำอีก จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง แม้จริง ๆ แล้ว เราอาจจะเข้าใจคำสอนนี้ ก็จริง

เรามีโอกาสไม่มากนักที่จะนำคำสอนมาลงมือปฏิบัติ จนเข้าถึงสถานะที่เป็นความเข้าไปสงบระงับ เป็นความสงบที่เป็น รูปสมิ สุข การระลึกนึกถึงความสงบเป็นอีกคำสอนหนึ่ง ที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้ปฏิบัติ แล้วอะไรคือสิ่งที่เป็นการสงบที่แท้จริง เราจะพบความสงบที่แท้จริงนั้นได้ ณ ที่ไหน ทำอย่างไรเราจึงจะเข้าไปและดำรงอยู่ในสภาวะแห่งความสงบที่แท้จริงนั้นได้ พระพุทธเจ้าทรงชี้ไปที่ความสงบสุขที่เกิดจาก

ความเป็นอิสระ เป็นความสงบที่ไม่ต้องยึดมั่นกับ  
สิ่งใดหรือกับใครอีกต่อไป นี่เองคือจุดมุ่งหมาย  
ของการปฏิบัติธรรมของเรา และเป็นธรรมะเครื่อง  
สนับสนุนทางเทคนิควิธีที่เราจำเป็นต้องใช้ เพื่อให้  
บรรลุถึงความสงบที่แท้จริงนั้น

ขอฝากข้อฝากธรรมะเป็นข้อคิดพิจารณาไว้เท่านี้





# ธรรมะกับธรรมชาติ

โดย พระโพธิญาณวิเทศ (พระอาจารย์ปสันโน)

แปลจากหนังสือธรรมบรรยาย เรื่อง Ajahn Chah's Teachings on Nature

---



พรุ่งนี้ อาตมาได้รับนิมนต์ไปอบรมกรรมฐาน  
หลักสูตร ๑ วัน ที่ศูนย์ฝึกสมาธิ Spirit Rock  
Meditation Center ในหัวข้อ “คำสอนที่เกี่ยวกับ  
ธรรมชาติของหลวงพ่อบุญ” อาตมาได้เตรียมความ  
พร้อมตลอดช่วงสองสามวันที่ผ่านมา ทำให้ได้ขลุก  
ตัวเองอยู่กับเรื่องราวคำสอนของท่าน คลุกคลีอยู่  
กับประวัติส่วนตัว พร้อมทั้งยังได้อ่านและฟังเทศน์  
ของท่านอีกหลายกัณฑ์ อาตมารู้สึกซาบซึ้งกินใจ  
ในเนื้อหาเรื่องราวเป็นอย่างมาก

สำหรับการเทศน์ประจำเย็นวันนี้ อาตมายังนึก  
ไม่ออกว่าจะเทศน์เรื่องอะไร แต่เข้าใจว่าเรื่องที่  
เทศน์คงจะมีแรงบันดาลใจมาจากเรื่องที่ได้ค้นคว้า  
ทบทวนมา อาตมาที่มีเรื่องให้ระลึกถึงหลวงพ่อบุญ  
หลายเรื่อง อาตมาเห็นพ้องยอมรับท่านในทุก ๆ  
อย่าง อาตมาถือว่าเป็นลูกศิษย์ในยุคต้น ๆ ของ  
ท่าน อาตมาเองเป็นพระมาได้จนวันนี้ เพราะได้  
รับแรงบันดาลใจมาจากท่าน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่  
พูด ไม่ว่าจะเป็นอย่างที่ได้เรียนรู้ และไม่ว่าจะ  
เป็นข้อประพฤติปฏิบัติที่ได้ฝึกฝนมาแล้วก็ตาม  
อาตมาจึงเป็นหนี้บุญคุณต่อหลวงพ่อบุญอย่างใหญ่  
หลวง ปฏิภาและคำสอนของท่าน ยังเป็นแรง

ผลักดันให้กับอาตมาจนเท่าทุกวันนี้

คุณสมบัติในความเป็นครูบาอาจารย์ที่โดดเด่น  
อีกอย่างหนึ่งของหลวงพ่อบุญก็คือความสามารถ  
ของท่าน ในการใช้วิธีอธิบายและกระตุ้นให้กำลังใจ  
ให้คนทั่วไปเห็นว่าการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องที่  
ไม่เหลือวิสัย วิธีที่วันนี้เกิดจากความสามารถของ  
หลวงพ่อบุญ ในการใช้การอุปมาอุปไมยและการยก  
ตัวอย่างเปรียบเทียบให้เห็น หนึ่งในเรื่องอุปมา  
อุปไมย ที่หลวงพ่อบุญได้เปรียบเทียบให้เห็นในเรื่อง  
การปฏิบัติธรรม คือ เรื่องของต้นมะพร้าว ต้น  
มะพร้าวคุณตาคุณอาหารต่าง ๆ จากพื้นดิน โดยคุณ  
ทั้งธาตุดินที่ดี และไม่ดี ทั้งของสะอาด ทั้งของ  
สกปรก คุณดูชิมผ่านจากรากไปจนถึงยอด หลังจาก  
นั้นจึงผลิตดอกออกผล เป็นลูกมะพร้าวที่มีน้ำหวาน  
และเนื้ออร่อย

การปฏิบัติธรรมก็มีลักษณะเดียวกัน คือในฐานะ  
ที่เป็นผู้ปฏิบัติธรรม เราชิมซับเอาประสบการณ์  
ต่าง ๆ ที่เราสัมผัส และการติดต่อสื่อสารกับโลกใน  
ลักษณะต่าง ๆ ที่เรารับรู้อยู่ แล้วเราก็ดึงเอาเรื่อง  
เหล่านั้น มาผ่านข้อประพฤติปฏิบัติของเรา คือ

ศีล สมาธิ ปัญญา ประสบการณ์ต่างๆ เหล่านั้น สามารถเปลี่ยนถ่ายไปเป็นสภาพที่มีความสงบ ซึ่ง จะส่งผลให้เกิดอานิสงส์ใหญ่ ในแง่ของการรู้เห็น ตามเป็นจริง และการประจักษ์ชัด พร้อมทั้งเกิด เป็นความผสานกันอย่างราบรื่นลงตัว และความ อยู่ผาสุก จึงไม่เห็นต้องไปอาย หรือเป็นวิตกกังวล กับเรื่องอะไรต่อมิอะไรที่เราเผชิญอยู่ ไม่ว่าเราจะ บรรลุผลสำเร็จในการภาวนาหรือไม่ก็ตาม ไม่ว่า เราจะได้รับเสียงสรรเสริญหรือคำนิินทา ได้ลามก หรือเลื่อมลามกก็ตาม

เราสามารถตั้งเอาประสบการณ์ทุกอย่าง มา กลั่นกรองผ่านข้อประพฤติปฏิบัติของเรา ให้แปร เปลี่ยนสภาพไปในทางที่ดีได้ทั้งหมด อาตมาคิด ว่าเรื่องนี้ เป็นการอุปมาอุปไมยที่กระตุ้นกำลังใจ ได้อย่างดีเยี่ยมทีเดียว อีกเรื่องหนึ่งที่หลวงพ่อบุชา ใช้เป็นอุปมาอุปไมยของการปฏิบัติสมาธิภาวนา คือ เรื่องใบของต้นไม้กับป่าไม้ ในความสงบเงียบ ท่ามกลางธรรมชาติ ใบไม้ทั้งป่าจะสงบนิ่งไม่ ไหวหวาด แต่หากเมื่อใดที่มีลมพัดผ่านใบไม้ก็สั่น ไหว ถูกพัดให้พลิ้วไหวไปมา ฉันทก็ฉันทนั้น จิตใจ ของเรา อันได้แก่เนื้อแท้ของจิตใจ หรือแก่นแท้

แห่งจิตใจของเรานั้นมีสภาวะที่สงบและมั่นคงอยู่ เสมอ หากแต่ว่าอารมณ์ทั้งหลายนั่นเอง ที่เข้ามา พัดพาใจให้หวั่นไหว คือพอลมพายุได้แก่ อารมณ์ ทางใจ ความยินดีพอใจ ความคิดปรุงแต่ง หรือ ความรู้สึกสุขทุกข์ พัดผ่านเข้ามา เราก็ปล่อยให้ ใจแปรสภาพไปตามอารมณ์อันหลากหลาย และ ความยินดีพอใจต่างๆ แทนที่เราจะตระหนักแคว่ ว่า นั่นเป็นเพียงพายุคืออารมณ์ พายุแห่งความ คิดปรุงแต่งและความรู้สึก พายุคือเรื่องที่มาให้รับ วัชรธรรมชาติที่แท้จริงของจิตใจนั้น คือ ศักยภาพ ในการรู้ สภาวะดั้งเดิมของจิตใจ คือ ศักยภาพใน การรู้สึกอยู่ในปัจจุบัน โดยอาศัยศักยภาพที่แท้จริง ของจิตนั้น เราสามารถจะแยกแยะความต่างได้ว่า พายุคืออารมณ์ก็อย่างหนึ่ง จิตที่มีศักยภาพในการ รู้และตื่นตัวก็อีกอย่างหนึ่ง พร้อมทั้งเห็นได้ด้วย ว่า สภาวะทั้งสองอย่างนั้นกำลังปรากฏแยกกันอยู่ อารมณ์ทางใจต่างๆ ไม่ว่าจะ เป็น ความยินดีพอใจ ความรู้สึกกระทบกระทั่งต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น เรื่อง ปรุงแต่งที่เราสร้างขึ้นมาเอง และความคิดฟุ้งซ่าน ที่เราใส่เข้าไป มีผลทำให้มองจิตไม่เห็น ที่จริงแล้ว ก็คือ เราไม่รู้ไม่เท่าทันสิ่งที่มากระทบสัมผัส หรือ

แยกแยะความต่างระหว่างสองอย่างไม่ได้

ไม่มีใครที่จะออกไปยืนด้านนอก แล้วบังคับลมไม่ให้พัด หรือไปรู้สึกหงุดหงิดรำคาญเพราะลมพัด มันเป็นแค่ปรากฏการณ์ตามธรรมชาติของมัน อยู่อย่างนั้นเอง ในทำนองเดียวกัน ที่เราจะทำให้ใจของเราตั้งมั่น สงบระงับ โดยไม่ต้องไปกังวล วุ่นวาย กับอาการของจิตก็ได้ หรือ เราอาจจะถูกพัดหอบไปกับลมพายุนั้นแปรปรวน ที่พัดผ่านเข้ามาในจิตใจ ก็ให้มองว่านั่นเป็นเพียงปรากฏการณ์ตามธรรมชาติ หลวงพ่อชาท่านมีวิธีอันชาญฉลาด ในการแนะนำให้เราเราสังเกตธรรมชาติและ การปฏิบัติที่สอดคล้องกับกฎธรรมชาติ ที่ชี้เข้าหาความจริงของธรรมชาติล้วนๆ ซึ่งเรามักจะละเลยกันไปง่าย ๆ เรามีนิสัยที่มักถือกันว่า สิ่งต่างๆ ควรจะมีแบบแผนอะไรเป็นพิเศษ ควรจะเป็นไปตามแนวคิดอันเป็นอุดมคติ และมีหลักการตามตำรับตำรารับรอง

แต่สำหรับหลวงพ่อชาท่านสามารถมองเห็นนิสัย และความเคยชินที่วุ่นของมนุษย์ได้อย่างทะลุปรุโปร่ง อริยสัจธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอน

เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับธรรมชาติ ประสบการณ์รับรู้ทั้งหมดของเราเป็นกระบวนการในธรรมชาติ แต่ทว่า เรามองข้ามความจริงนั้นไปเสีย แล้วก็ไปสร้างความทุกข์สารพัดอย่าง และความหลงผิดขึ้นมาแทนที่

มีอยู่ครั้งหนึ่ง ตอนนั้นอาตมานั่งอยู่กับหลวงพ่อชา อาตมารับหน้าที่เป็นล่ามแปลให้กับนักข่าวชาวสวีเดนคนหนึ่ง นักข่าวคนนั้นสัมภาษณ์ครูบาอาจารย์ที่สอนการปฏิบัติมาแล้วหลายคน แล้วก็จะถามคำถามเดียวกัน เพื่อให้ได้คำตอบที่หลากหลายรวมไปถึงคำถามที่ว่า “*ทำไมจึงปฏิบัติ ปฏิบัติอย่างไร และปฏิบัติแล้วได้อะไร*”

สำหรับอาตมาถือว่า การต้องเข้ามาทำหน้าที่เป็นล่าม เป็นเรื่องยุ่งยากลำบาก และสร้างภาระอุปสรรคให้ อาตมาจึงรู้สึกหงุดหงิดไม่พอใจ โดยเฉพาะต่อพระจากกรุงเทพฯ ซึ่งนำนักข่าวมาที่วัด ยิ่งไปกว่านั้น ตอนนั้น ที่อาตมาคิดก็คือว่า นักข่าวช่างถามปัญหาที่ไม่เข้าท่าเอาซะเลย เหตุการณ์นั้นก็กลับทำให้เรื่องราวน่าสนใจต่างไปจากธรรมดา เนื่องจากไม่มีอะไรที่จะรุดรุดตาของหลวงพ่อชา

ไปได้

พวกเรานั่งกันอยู่พร้อมหน้า แล้วตอนสนุกของเรื่องทั้งหมดก็ได้เริ่มเปิดฉากขึ้น เมื่อนักข่าวเริ่มถามคำถาม อาตมาก็แปลคำถามให้ท่านฟัง แต่หลวงพ่อกลับชวนคุยเรื่องอื่น แล้วก็เปลี่ยนฝ่ายถามโน่นนั่นเสียเอง ผ่านไปอีกสักพักหนึ่ง ท่านจึงหันมาถามอาตมาว่า “ถามว่ายังไงนะ ว่าอีกทีซี”

อาตมาจำเป็นต้องแปลซ้ำแต่ละคำถามอีกรอบ จากนั้นท่านก็คุยนอกเรื่องไปเสียอีก ได้สักพักหนึ่งผ่านไป ท่านจึงถามขึ้นมาว่า

“นักข่าวถามปัญหาไม่ใช่หรือ เอาละ คำถามว่า ยังไงบ้าง”

อาตมาก็จำเป็นต้องแปลคำถามซ้ำอีกเช่นเคย แล้วก็ไม่ได้ติดคาคอ หลวงพ่อกษาท่านก็คุยนอกไปหาเรื่องอื่นอีก กระทั่งจู่ๆ ท่านก็ถามขึ้นมาว่า

“ใครมีดินสอกับกระดาษบ้างแถวนี้ ให้ใครก็ได้ ช่วยเขียนคำถามให้อาตมาหน่อย”

พอหาปากกากับกระดาษมาได้ อาตมาต้อง

แปลคำถามอย่างซ้ำๆ

พอที่จะให้หลวงพ่อกษาเขียนทันที

“เอานะทีนี้...ทำไมเราต้องปฏิบัติ” หลวงพ่อกษาเขียนลงไป

“แล้วคำถามที่สองล่ะ ว่าอีกทีซี”

“เรามีวิธีปฏิบัติกันอย่างไร” “อืม...ได้แล้ว”

แล้วท่านก็เขียนคำถามที่สองลงไปเหมือนกัน “แล้วคำถามที่สามล่ะ

ถามว่ายังไง” หลวงพ่อกษาค่อยๆ จดคำถามลงไป จากนั้น ท่านก็มองไปที่นักข่าว แล้วจึงคำถามออกไปอย่างจะฉานว่า

“ทำไมโยมต้องรับประทาน”

คำถามของท่านเล่นเอาให้นักข่าวคนนั้น ถึงกับตะลึงงันไปเลยทีเดียว แต่เขาก็ยังตอบท่านมาว่า

“เอ่อ.. ผมตอบไม่ถูกเหมือนกันครับท่าน”

“ไม่เอา... ทำไมโยมจึงต้องรับประทาน”

หลวงพ่อกษากลับถามซ้ำอีกทีว่า

“อาตมาอยากได้คำตอบว่า ทำไมโยมจึงต้องรับ  
ประทาน”

นักข่าวตอบท่านว่า “ผมรับประทาน ก็เพราะว่า  
ผมรู้สึกหิวครับ” หลวงพ่อชา จึงตอบสวนกลับไป  
ว่า

“ถูกต้อง ! นั้นแหละ... เป็นคำตอบว่า ทำไมพวก  
เราต้องปฏิบัติธรรม พวกเราหิวต่อความสงบ หิว  
ต่อความจริง พวกเรารู้สึกเป็นทุกข์ ดังนั้น พวกเรา  
จึงหิวความหลุดพ้นจากความทุกข์”

จากนั้น หลวงพ่อได้สนทนาเรื่องนั้นต่อ โดย  
ขยายความต่อไปว่า หากใครตระหนักได้อย่าง  
แท้จริงว่าตนกำลังหิว เขาก็จะขวนขวายหาวิธี  
ปฏิบัติที่ถูกจริตกับตัวเอง แล้วผลก็จะเป็นเหมือน  
อย่างที่ว่ามา ก็คือ เมื่อเราหิว ก็หาอะไรที่จะรับ  
ประทานได้ และเรียนรู้วิธีปรุงอาหารเพื่อเอามา  
บำรุงเลี้ยงตัวเอง เราก็จะหายหิว อิมหันาสำราญ  
นั้นแหละเป็นจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ

หลวงพ่อามีวิธีประยุกต์คำสอนให้เข้ากับอะไร  
ต่าง ๆ ได้อย่างฉับพลันทันที โดยเป็นเรื่องปกติ  
ธรรมดาตามธรรมชาติ และเป็นการปฏิบัติไปใน

ตัวได้เลย แทนที่จะอ้างเฉพาะหลักทฤษฎี หรือยก  
เรื่องในคัมภีร์ขึ้นมากล่าว เหมือนอย่างที่ท่านได้  
แก่งแย่งแย่งเอาตมา ในตอนที่ท่านใช้วิธีนี้ หลวง  
พ่อมีความชำนาญชำนาญ มีไหวพริบปราดเปรื่อง ใน  
การสอนลักษณะนั้นมาก รวมทั้งการสาธกหยิบยก  
เรื่องต่าง ๆ ขึ้นมาประกอบ หลวงพ่อชาใช้วิธีการ  
ได้หลากหลายเพื่อปลุกเร้าให้คนมีกำลังใจปฏิบัติ  
ท่านไม่ได้จำกัดว่าต้องใช้เทคนิค หรือวิธีปฏิบัติ  
ในแบบของท่าน ท่านจะกระตุ้นให้คนตั้งใจปฏิบัติ  
เพื่อให้ได้รับผลของการปฏิบัติ เวลาที่พูดถึงการ  
เจริญภาวนา เทคนิคการทำสมาธิ และแนวปฏิบัติ  
หลวงพ่อก็จะเปิดใจกว้างมาก

ตอนที่พระอาจารย์สุเมโธไปวัดหนองป่าพงครั้ง  
แรก ท่านเป็นชาวตะวันตกคนแรกที่หลวงพ่อชา  
เคยเห็น หลวงพ่อชาไม่เคยสอนใครที่ไหนมาก่อน  
นอกจากประชาชนในท้องถิ่นเท่านั้น อาจารย์สุเมโธ  
ได้ฝึกปฏิบัติสมาธิที่สำนักปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง ซึ่ง  
เป็นที่ที่ท่านบวชเป็นสามเณรอยู่ ๑ ปี ในตอนนั้น  
ท่านเพิ่งบวชเป็นพระได้ใหม่ๆ สำนักแห่งนั้นเน้น  
ให้ปฏิบัติตามวิธีของท่านมหาสีสะยาตอ ซึ่งเป็น  
แนวปฏิบัติจากประเทศพม่า โดยให้เดินจงกรม

สลับกับนั่งสมาธิ

พออาจารย์สุเมโธปฏิบัติแล้ว ท่านเห็นว่าใจมันเหี่ยวแห้งไม่ชุ่มชื้น จากนั้น ท่านจึงทดลองปฏิบัติตามแนวของพุทธศาสนานิกายเซน โดยฝึกจากหนังสือแปลเกี่ยวกับการฝึกสมาธิแบบเซนที่ท่านอาจารย์ชื่อยุน (Hsu Yun) เผยแพร่ไว้อยู่ที่ประเทศฮ่องกง สมัยนั้น ท่านอาจารย์ชื่อยุนแม้จะมีอายุถึง ๑๑๕ ปี แล้ว ก็ยังนำเสนอการฝึกสมาธิอยู่ อาจารย์ชื่อยุนมีแนวปฏิบัติที่แตกต่างจากวิธีของหลวงพ่อชาอย่างสิ้นเชิง ท่านใช้วิธีที่เรียกว่า แนวปฏิบัติแบบฮั่วทอ (Hua-tou) หรือการตั้งคำถาม ถามตัวเองว่า “ฉัน เป็น ใคร” หรือคำถามในลักษณะคล้ายๆ กันนี้ ซึ่งเป็นวิธีพยายามกลับมาอยู่กับสภาวะ “รู้”

อาจารย์สุเมโธ ถามหลวงพ่อชาว่าท่านจะใช้วิธีนี้ได้ไหม และท่านจะใช้วิธีในแบบเฉพาะนี้ปฏิบัติต่อไปได้ไหม หลวงพ่อชาถามถึงวิธีที่ท่านปฏิบัติอยู่ ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ และถามวิธีที่ท่านนำมาประยุกต์ปฏิบัติ จากนั้น หลวงพ่อชาตอบท่านว่า “ได้สิ ถ้าใช้วิธีนี้แล้ว ได้ผลดี ก็ปฏิบัติได้”

หลวงพ่อชาเป็นผู้ที่เปิดใจกว้างต่อแนวปฏิบัติที่หลากหลาย และสนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติทดลองทำดูท่านเปรียบเทียบการปฏิบัติว่า เหมือนกับการพิจารณาอาหารที่เรารับประทาน อาหารบางอย่างรับประทานแล้วก็ท้องเสีย อาหารบางอย่างทำให้แข็งแรงมีกำลัง อาหารบางอย่างก็ทำให้เฉื่อยชาอืดอาด อาหารบางอย่างรสชาติอร่อย แต่ไม่มีประโยชน์อะไรต่อเรา อาหารบางอย่างรสชาติไม่อร่อย แต่ช่วยบำรุงหล่อเลี้ยงร่างกาย

เราต้องพิจารณาเรื่องการปฏิบัติ ที่มีวิธีการไม่เหมือนกัน มีเทคนิคและแนวทางปฏิบัติที่หลากหลาย ในทำนองเดียวกันกับการที่เราพิจารณาผลที่เกิดขึ้นจากอาหารที่เรารับประทาน คือเราต้องพิจารณาว่า อาหารรสชาติเป็นอย่างไร เกิดผลเป็นแบบไหน พร้อมทั้งรู้จักว่ามีประโยชน์และมีโทษอย่างไร

หลวงพ่อท่านเล็งเห็นว่า มีทางเลือกและช่องทางปฏิบัติอยู่อย่างหลากหลาย ที่เราต้องเรียนรู้เอาว่า จะมีวิธีปรับใช้ในการปฏิบัติให้ถูกต้องเหมาะสมได้อย่างไร การปฏิบัติไม่ใช่อย่างที่พูดกัน

ว่า “ตำรารับรองว่า วิธีนี้ใครเอาไปปฏิบัติก็ได้ผล”

แนวทางปฏิบัติของหลวงพ่อบุญ ไม่ใช่การยึดเกาะอยู่แต่กับเรื่องของเคล็ดวิธี กับเรื่องสมาธิหรือการฝึกปฏิบัติ แล้วเอาเท้าแตะคันเร่งเดิน หน้าเต็มสูบ มุ่งหน้าไปให้ถึงปลายทางเท่านั้น การปฏิบัติธรรมไม่ใช่การวิ่งแข่งความเร็ว แต่เป็นเหมือนการวิ่งมาราธอนมากกว่า

ผู้ปฏิบัติต้องรู้จักปรับจังหวะการก้าวเท้า เพื่อวิ่งไปให้ได้จนสุดระยะทาง จึงต้องประเมินให้เป็นที่ว่า จะทำอะไรจึงรักษาข้อประพฤติปฏิบัติเอาไว้ได้ จะปฏิบัติให้ต่อเนื่องได้อย่างไร จะมีความเพียรในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องได้อย่างไร การมีความเพียรให้ต่อเนื่อง ไม่ใช่การ “บังคับและหักโหม” ทำความเพียร แต่เป็นการระครองความเพียร ซึ่งก็ได้แก่ การเอาใส่ใจอยู่อย่างสม่ำเสมอ การสอดส่องพิจารณา และการรู้จักปรับประสานนี้ต่างหากที่เป็นเครื่องขัดเกลาความเคยชินที่เป็นอนุสัย และกิเลสทั้งหลายพร้อมทั้งอวิชชาและความหลงผิดได้อย่างแท้จริง

ความหนักแน่นมั่นคงและความต่อเนื่องจะ

ทำให้การปฏิบัติคลี่คลายและเผยให้เห็นชัดถึงสิ่งที่เราจำเป็นต้องปล่อยวาง และสิ่งที่เราต้องอบรมให้มีขึ้น ตรงนั้นเองที่เป็นจุดใหญ่ใจความของการปฏิบัติ สารสำคัญซึ่งอยู่ที่การปฏิบัติอย่างประสานสอดคล้องกับธรรมชาติที่เอง เป็นเหตุผลว่าทำไมหลวงพ่อบุญ จึงเน้นเรื่องหลักจริยธรรมความประพฤติเป็นอย่างมาก สิ่งที่หลวงพ่อบุญมักจะเน้นย้ำที่สุด ได้แก่ เรื่องความประพฤติที่ถูกต้อง และความเข้าใจที่ถูกต้อง หรือศีล และสัมมาทิฐิ เพราะสมาธิเกิดจากการมีศีลและสัมมาทิฐินั่นเองเป็นรากฐาน แม้ปัญญาและการหยั่งรู้อย่างลึกซึ้งแจ่มแจ้ง ก็เจริญงอกงามขึ้นมาจากรากฐานคือศีลและสัมมาทิฐิ และจากการให้ความใส่ใจกับคุณธรรมเหล่านั้น

หลักความประสานสอดคล้องกับหลักธรรมชาติ จึงเข้ามามีส่วนด้วย ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับเคล็ดวิธี หรือการหักโหมปฏิบัติแบบไฟไหม้ฟางเพียงชั่วคราวชั่วคราว แต่เป็นความเข้าใจอย่างชัดเจนว่า จะสร้างให้เกิดสภาพแวดล้อมของการปฏิบัติ และสร้างรากฐานที่มั่นคงให้การปฏิบัติได้อย่างไร หลวงพ่อบุญได้แสดงเป็นแบบอย่างให้เห็นในเรื่อง



นั้นด้วยตัวของท่านเอง ทั้งในส่วนของ การอุทิศตน เพื่อรักษาพระวินัย และการประพฤติปฏิบัติชอบ ถึงแม้ว่าท่านจะเป็นผู้หมดจดไม่ต่างพร้อย แต่ท่าน ก็ไม่ได้ทำเอาด้วยการบังคับกดขี่ ไม่มีใครจะเห็นว่าท่านเป็นกังวลเกี่ยวกับการรักษาพระวินัยหรือ ข้อวัตรปฏิบัติเลย ทุกๆ อย่างประสานกลมกลืน อยู่ภายในตัวท่านหมดแล้ว ปฏิบัติและความ เป็นตัวท่าน บ่งถึงความเป็นบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยศีลา จารวัตร

เช่นเดียวกับปัญญา และไหวพริบปฏิภาณของ ท่าน ก็ได้เป็นสิ่งที่คุณคิดเอาไว้ก่อน หรือเตรียมไว้ล่วงหน้า ท่านไม่ได้สักแต่ว่าท้องสิ่งที่จำ ไว้ได้ให้เราฟัง แต่คุณสมบัติต่างๆ เหล่านี้ ผุดขึ้น จากความดำริตรึกที่ถูกต้อง จากความเข้าใจ ที่เป็นสัมมาทิฐิ หลวงพ่อท่านได้ลงมือพิจารณา ไตร่ตรอง ฝึกหัดขัดเกลา ค้นคว้าตรวจสอบและ อบรมเพาะบ่มคุณสมบัติเหล่านั้นมาตลอดระยะเวลาแห่งการปฏิบัติของท่าน แล้วนั้นก็เป็นที่ ท่านกระตุ้นเตือนให้พวกเราทั้งหมด มีความตั้งใจ ให้เวลาและพากเพียรพยายาม มีความคงเส้น คงวาในการประพฤติปฏิบัติ และฝึกฝนอบรมอยู่

อย่างนั้นให้ต่อเนื่อง

เหล่านี้เป็นเหตุผลส่วนหนึ่งว่า ทำไมท่านจึง ไม่ยอมบวชให้ใครง่ายๆ ในยุคของท่าน ไม่ค่อยมี ใครที่จะสวนกระแสประเพณีบวชชั่วคราวและการ อนุญาตให้บวชได้แต่โดยง่าย แต่สำหรับหลวงพ่ อซาแล้ว ท่านต้องให้บวชเป็นปะขาว เป็นเวลา ๑ ปี เสียก่อน จากนั้นจึงบวชเป็นสามเณรอีกหนึ่งปี และแม้ จะได้บวชเป็นพระแล้ว ก็ต้องอาศัยอยู่กับท่านอีก ถึง ๕ ปี การที่จะมีพระลูกศิษย์กับพระอาจารย์ ที่ให้ความสำคัญกับภาระหน้าที่ที่พึงปฏิบัติต่อกัน ตามพระวินัยได้ถึงระดับนี้ ก็เป็นเรื่องที่ไม่ค่อยมีให้ เห็นเช่นกัน มักจะมีคนบ่นว่า

“ทำไมต้องให้ลำบากลำบากขนาดนั้นด้วย  
ทำไมไม่บวชให้เขาเร็วกว่านั้นหน่อย”

หลวงพ่อบอกว่า

“บวชง่าย ก็สึกง่าย”

คือถ้าหากคนบวชเป็นพระได้ง่ายเกินไป ไม นานหรือก็จะเตลิดหนีไปไหนต่อไหนได้ง่ายเช่น กัน แล้วถ้ามีแต่เที่ยวไปไหนมานี้ ทำโน่นทำนี่

หลายๆ อย่างมากเกินไป ก็จะได้ประโยชน์อะไร  
ปฏิบัติไปก็ไม่ได้ผล ผู้ปฏิบัติจึงต้องตั้งจิตอุทิศตน  
ให้กับการฝึกฝน เพื่ออบรมข้อปฏิบัติให้ต่อเนื่อง  
และสม่ำเสมอ การรักษาความมุ่งมั่นตั้งใจแบบนั้น  
ไว้ให้ได้ เป็นสิ่งที่หลวงพ่อบุญมาท่านพยายามย้ำอยู่  
เสมอ ผู้ที่เอาใจใส่ไม่ทอดธุระในการปฏิบัติเท่านั้น  
จึงจะได้รับผล และเห็นอานิสงส์จากการปฏิบัติ

ดังที่ได้แสดงธรรมมาในช่วงเย็นนี้ ก็เห็นว่า  
คงจะพอสมควรแล้ว ทั้งหมดนี้ ก็เป็นเรื่องที่ค่อยๆ  
ทยอยออกมาจากคำสอนของหลวงพ่อบุญมาในหลาย  
ที่หลายแห่ง เท่าที่เอาตามที่ได้ค้นคว้าและจำได้

สำหรับเย็นวันนี้ ก็ขอฝากธรรมะเป็นข้อคิด  
พิจารณาไว้แต่เพียงเท่านี้.



ประวัติและการประกอบศาสนกิจ

พระโพธิญาณวิเทศ

(พระอาจารย์ปัสสีนโ)



## ประวัติพระอาจารย์ปัสโน

### สถานะเดิม

พระอาจารย์ปัสโน มีชื่อเดิมว่า Reed Perry เกิดเมื่อวันที่ ๒๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๙๒ ณ จังหวัดมานิลา ประเทศแคนาดา ระหว่างที่ท่านเป็นนักศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัย Winnipeg ท่านมีโอกาสได้อ่านหนังสือหนังสือเกี่ยวกับพุทธศาสนา ทำให้ท่านเกิดความสนใจในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างมากตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา หลังจากจบการศึกษาระดับปริญญาตรีด้านศิลปศาสตร์ สาขาประวัติศาสตร์ ท่านเดินทางเพื่อแสวงหาประสบการณ์ในหลายประเทศ โดยเริ่มต้นจากยุโรป ตะวันออกกลาง อัฟกานิสถาน ปากีสถาน อินเดีย และเนปาล ในที่สุด ท่านได้เดินทางมายังประเทศไทย ในปีพ.ศ. ๒๕๑๖ เพื่อตอบสนองความสนใจในพระพุทธศาสนาของท่าน

หลังจากศึกษาคำสอนของพระพุทธศาสนาและปฏิบัติภาวนามาได้ระยะเวลาพอสมควร ท่านได้ตัดสินใจเข้าสู่ร่มกาสาวพัตร์ บวชเป็นพระภิกษุ ในวันที่ ๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๑๗ เมื่ออายุได้ ๒๔ ปี ณ วัดเพลงวิปัสสนา แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย

กรุงเทพมหานคร โดยมี พระครูญาณศิริวัฒน์ เป็นพระอุปัชฌาย์ พระครูสังวรสมาธิวัตร เป็นพระกรรมวาจาจารย์ และ พระประเสริฐ จันทรัส เป็นพระอนุสาวนาจารย์ และในปีเดียวกันนี้เอง ท่านได้เดินทางไปวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี และได้มีโอกาสฝากตัวเป็นศิษย์ เพื่อขอรับการศึกษาและฝึกอบรมภาวนาจากพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา)

### ภารกิจในประเทศไทย

ในปีพุทธศักราช ๒๕๒๕ ภายหลังจากการพำนักอาศัยและศึกษาปฏิบัติภาวนากับหลวงพ่อชาได้ ๘ ปี หลวงพ่อชาได้มอบหมายให้ท่านไปช่วยปฏิบัติหน้าที่เจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ อำเภวารินชำราบจังหวัดอุบลราชธานี โดยในช่วงเวลานี้ผู้คนจากนานาประเทศได้เข้ามาเพื่อขอรับการศึกษาปฏิบัติภาวนาและบวชเป็นพระภิกษุและสามเณรเป็นจำนวนมาก

ในปีพุทธศักราช ๒๕๓๘ พระอาจารย์ปัสโนได้รับการแต่งตั้งเป็นเจ้าอาวาสตามกฎระเบียบของคณะสงฆ์ไทย โดยสถานะภาพและหน้าที่ของเจ้าอาวาส

หลวงพ่อบ้านโน ได้ทำหน้าที่ให้การอบรมสั่งสอน ญาติโยมในชุมชนต่าง ๆ ทั้งในจังหวัดอุบลราชธานีและ จังหวัดต่าง ๆ ทั่วประเทศไทย

ในระหว่างการปฏิบัติหน้าที่เจ้าอาวาสวัดป่า นานาชาติ ท่านยังได้มีส่วนร่วมและริเริ่มในโครงการ พัฒนาวัดและชุมชนรอบวัด ดังนั้น โดยการแนะนำ และสนับสนุนของพระอาจารย์ปล้นโน โครงการ พัฒนาชุมชนบ้านบึงหวาย อำเภอวารินชำราบ ได้ รับทั้งการรับรองและรางวัลว่าเป็นหมู่บ้านแห่งความ สมานฉันท์ ประชาชนในชุมชนประกอบคุณงาม ความดีและมีสัมมาอาชีพ และในระหว่างที่ท่านดำรง ตำแหน่งเจ้าอาวาส ขนาดพื้นที่ของวัดป่านานาชาติได้ ขยายเพิ่มเติม จากเดิมซึ่งมีเนื้อที่ ๙๐ ไร่ เป็น ๓๕๐ ไร่ จวบจนปัจจุบัน โครงการปลูกต้นไม้ภายในวัด ได้ รับการยกย่องจากกรมป่าไม้จังหวัดอุบลราชธานี ให้ เป็นต้นแบบของการฟื้นฟูสภาพป่าไม้

ปีพุทธศักราช ๒๕๓๓ พระอาจารย์ปล้นโน ได้ ก่อตั้งสำนักสงฆ์ภูจ้อมก้อมขึ้นเป็นสาขาหนึ่งของ วัดป่านานาชาติ เนื่องจากวัดป่านานาชาติมีชื่อเสียง และผู้คนเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น การก่อตั้งสำนักสงฆ์ภู

จ้อมก้อมซึ่งมีพื้นที่ติดกับวนอุทยานแห่งชาติผาแต้ม เขตอำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี เกิดขึ้นเพื่อ ใช้เป็นสถานที่ปลีกวิเวกบำเพ็ญเพียรภาวนาสำหรับ พระภิกษุสงฆ์และสามเณรจากวัดป่านานาชาติ

ในปีพุทธศักราช ๒๕๓๔ พระอาจารย์ปล้นโน ได้ ก่อตั้งสำนักสงฆ์เต่าดำ ซึ่งมีพื้นที่อยู่ในเขตวนอุทยาน ไทรโยค อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เดียวกันกับการก่อตั้งสำนักสงฆ์ ภูจ้อมก้อม สำนักสงฆ์ทั้งสองแห่งมิได้เป็นเพียง สถานที่สำหรับบำเพ็ญเพียรภาวนาและฝึกอบรม พระเท่านั้น แต่ยังเป็นสถานที่ที่ช่วยปกป้องรักษา ผืนป่าและสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติอีกด้วย สำนักสงฆ์ทั้งสองแห่งได้รับการคุ้มครองสนับสนุน จากกรมป่าไม้และกรมการทหารไทย

พุทธศักราช ๒๕๓๓ พระอาจารย์ปล้นโน ได้ เป็นศูนย์กลางการรวมตัวของกลุ่มบุคคลผู้ ที่ สนใจการอนุรักษ์ป่าและพัฒนาชุมชนในเขตพื้นที่ จังหวัดอุบลราชธานี โดยต่อมากลุ่มบุคคลคณะ นี้ได้ถูกรวบรวมและจัดตั้งเป็นมูลนิธิพิทักษ์ธรรม ชาติเพื่อชีวิต (Nature Care Foundation) อย่าง

เป็นทางการในปีพุทธศักราช ๒๕๓๔ ปัจจุบันองค์กรนี้ยังคงดำเนินการเพื่อสาธารณประโยชน์อยู่ โดยมุ่งให้ความรู้ชุมชนด้านสิ่งแวดล้อมเป็นผู้ประสานงานระหว่างองค์กรของรัฐและองค์กรอิสระ รวมทั้งเป็นหน่วยงานผู้ริเริ่มโครงการเพื่อสนับสนุนการเลี้ยงชีพแบบยั่งยืน

ในระหว่างปีพุทธศักราช ๒๕๓๕ และ ๒๕๓๖ ท่านได้เป็นผู้ช่วยจัดเตรียม และดำเนินงานพระราชทานเพลิงถวายแด่องค์พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อบุญ) ณ วัดหนองป่าพง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี และนับตั้งแต่หลวงพ่อบุญอาพาธและได้ละสังขารไปแล้ว พระอาจารย์ปล้นโนได้รับมอบหมายให้เป็นคณะกรรมการผู้วางระเบียบและการปกครองของวัดหนองป่าพงและวัดสาขาต่างๆ ซึ่งมีจำนวนมากกว่า ๒๐๐ สาขา

## ภารกิจในต่างประเทศ

ขณะที่ยังคงพำนักอาศัยอยู่ในประเทศไทย พระอาจารย์ปล้นโน ได้รับโอกาสหลายครั้งให้ปฏิบัติ

หน้าที่เป็นล่ามแปลและผู้ติดตามพระเถระผู้ใหญ่ อาทิเช่น พระธรรมโกษาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) และพระเทพดิลก (มหาเถรญาณวิธาน) ซึ่งได้เดินทางไปเผยแผ่ธรรม ณ วัดสาขาต่างๆ ของวัดหนองป่าพงในประเทศอังกฤษออสเตรเลียและนิวซีแลนด์

ในเดือนมกราคม ปีพุทธศักราช ๒๕๔๐ พระอาจารย์ปล้นโน ได้เดินทางไปยังประเทศสหรัฐอเมริกา เพื่อช่วยก่อตั้งวัดป่าอภัยคีรี ซึ่งตั้งอยู่ในเขต Redwood Valley มลรัฐแคลิฟอร์เนีย การก่อตั้งวัดป่าอภัยคีรีเกิดขึ้นเนื่องมาจากความสนใจของกลุ่มบุคคลชาวอเมริกันที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่อำเภอซานฟรานซิสโก ชาวอเมริกันกลุ่มนี้ได้รับการศึกษาเรียนรู้จากพระอาจารย์สุเมโธที่ประเทศอังกฤษ อีกทั้งเคยเดินทางมาประเทศไทยและได้รับแรงบันดาลใจจากการพบเห็นหลวงพ่อบุญ

วัดป่าอภัยคีรีตั้งอยู่ทางทิศเหนือของเมืองซานฟรานซิสโก ต้องใช้เวลาในการเดินทางโดยรถยนต์จากเมืองซานฟรานซิสโกประมาณสองชั่วโมงครึ่ง วัดป่าอภัยคีรีมีเนื้อที่ ๒๘๐ เอเคอร์หรือ ๗๐๐ ไร่อยู่ในเขตพื้นที่ป่าเขา พระอาจารย์ปล้นโนปฏิบัติหน้าที่

เป็นเจ้าของาวาสวัดป่าอภัยคีรีร่วมกับพระอาจารย์  
อมโร จนกระทั่งปีพุทธศักราช ๒๕๕๓ หลังจาก  
ที่พระอาจารย์อมโร ได้รับมอบหมายให้ไปปฏิบัติ  
หน้าที่เจ้าอาวาสวัดอมราวดี ที่ประเทศอังกฤษ  
ปัจจุบัน พระอาจารย์ปลันโน จึงปฏิบัติหน้าที่ใน  
ฐานะเจ้าอาวาสวัดป่าอภัยคีรีแต่เพียงผู้เดียว

อุบาสกและอุบาสิกาผู้มีความประสงค์เพื่อที่จะ  
ศึกษาปฏิบัติภาวนาที่วัดป่าอภัยคีรี สามารถมาพัก  
อาศัยอยู่แบบระยะสั้นหรือระยะยาวได้ตามความ  
เหมาะสม สำหรับอุบาสกผู้ที่มีความประสงค์จะ  
บวชเป็นพระภิกษุสงฆ์จะต้องรักษาศีล ๘ และถือ  
ครองผ้าขาว (Anagarika) เป็นระยะเวลา ๑ ปี หลัง  
จากนั้นจึงจะได้รับการบวชเป็นสามเณรต่ออีก ๑ ปี  
ก่อนที่จะมีคุณสมบัติสมควรได้รับการบวชเป็นพระ  
ภิกษุสงฆ์อย่างเต็มรูปแบบต่อไป

ก่อนที่พระอาจารย์ปลันโน จะเดินทางออกจาก  
ประเทศไทยได้รับการแต่งตั้งจากท่านเจ้าประคุณ  
สมเด็จพระพุทธาจารย์ให้เป็นพระอุปัชฌาย์ นับ  
ตั้งแต่วัดป่าอภัยคีรีได้ก่อตั้งมามีประชาชนชาว  
อเมริกันให้ความสนใจอย่างต่อเนื่องในการเข้า

มารับการฝึกอบรมเพื่อที่จะเป็นพระภิกษุสงฆ์ เป้า  
หมายเฉพาะของการก่อตั้งวัดป่าอภัยคีรีคือเพื่อ  
เป็นการสร้างและพัฒนาพระภิกษุสงฆ์

บนผืนแผ่นดินประเทศสหรัฐอเมริกา มีศูนย์  
ปฏิบัติสมาธิเชิงพุทธมากมายหลายแห่งสำหรับ  
บุคคลทั่วไปที่สนใจแต่ไม่มีใครให้ความสำคัญกับ  
คณะพระภิกษุสงฆ์ซึ่งเป็นตัวจักรสำคัญของการวาง  
รากฐานพระพุทธรศาสนา ตลอดจนระยะเวลาที่ได้ก่อ  
ตั้งวัดป่าอภัยคีรีมีพระภิกษุสงฆ์จำนวนมากกว่า  
๒๐ รูปที่ได้รับการบวชอย่างเต็มรูปแบบ

หน้าที่รับผิดชอบที่สำคัญอีกด้านหนึ่งของพระอา  
จารย์ปลันโน ซึ่งได้รับมอบหมายจากวัดหนองป่า  
พงในฐานะที่เป็นพระภิกษุอาวุโส คือรับผิดชอบดูแล  
วัดสาขาของหนองป่าพงทางแถบทวีปอเมริกาเหนือ  
ซึ่งมีวัดสาขา ๒ แห่งตั้งอยู่ในประเทศสหรัฐอเมริกา  
และอีก ๓ แห่งตั้งอยู่ในประเทศแคนาดา

การเผยแผ่ธรรมในประเทศสหรัฐอเมริกา โดย  
ทั่วไปแล้ว ชาวอเมริกันที่ให้ความสนใจในพระพุท  
ธศาสนามีจำนวนมากเกินกว่าที่วัดป่าอภัยคีรีจะ  
สามารถรองรับได้ ดังนั้นทางวัดจึงจำเป็นต้องให้



บุคคลที่สนใจรอคิว ทั้งเพื่อที่จะมาพักอาศัยภายใน  
วัดแบบชั่วคราว และเพื่อที่จะรอรับการบวชเป็นพระ  
ภิกษุสงฆ์

เนื่องจากทางวัดได้รับกิจนิมนต์ และการร้องขอ  
จากกลุ่มพุทธศาสนิกชนหลายกลุ่มให้ไปแสดงธรรม  
ในหลากหลายโอกาส จึงมีความจำเป็นที่ทางวัด  
จะต้องรักษาความสมดุล ระหว่างการตอบสนอง  
ต่อความสนใจของกลุ่มบุคคลเหล่านี้ และการจัด  
เตรียมสภาพแวดล้อมของวัดให้มีความมั่นคงเอื้อ  
ต่อการบำเพ็ญเพียรภาวนาและมีความเงียบสงบ  
สำหรับผู้ที่มาเยี่ยมชม และผู้ที่พักอาศัยอยู่ภายใน  
วัด

ในแต่ละปี ทางวัดป่าอภัยคีรีจะรับกิจนิมนต์ไป  
เผยแผ่ธรรมให้กับกลุ่มพุทธศาสนิกชนและคณะ  
บุคคลที่สนใจพระพุทธรูปตามสถานที่และ  
ศูนย์ปฏิบัติธรรมตามเมืองต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ คือ ทุก  
เดือนทางวัดจะรับกิจนิมนต์ไปเผยแผ่ธรรมให้กับ  
กลุ่มพุทธศาสนิกชนที่เมืองเบอร์keley (Berkeley)  
เมืองยูไคยา (Ukiah) และเมืองฟอร์ดแบรค (Fort  
Bragg) เป็นประจำเดือนละครั้งตามแต่ละเมืองดัง

กล่าว

ทางวัดยังได้รับกิจนิมนต์ให้เป็นผู้ให้การสอน  
กรรมฐานแบบหนึ่งวันเต็ม เป็นประจำ ปีละ ๒ ครั้ง  
และการสอนกรรมฐานแบบ ๑๐ วัน ในเดือน  
พฤศจิกายนของทุกปี ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสปิริต  
ร็อค (Spirit Rock Center) และทางวัดป่าอภัยคีรี  
เองก็มีการเผยแผ่และจัดปฏิบัติธรรมเป็นประจำ  
เดือนละ ๒ ครั้งให้กับผู้ปฏิบัติธรรมและผู้ถือศีล

นอกจากนี้ในระหว่างปี ๒๕๔๔ และ ๒๕๔๘ ทาง  
วัดได้จัดการฝึกอบรมขั้นสูงเป็นระยะเวลามากกว่า  
สามปีครึ่ง ให้กับผู้ปฏิบัติธรรมจำนวน ๑๒ คน ซึ่งทำ  
หน้าที่เป็นผู้นำและดำเนินการเผยแผ่ธรรมในชุมชน  
ของตนเอง ผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มนี้มาจากรัฐต่าง ๆ  
ทั่วประเทศสหรัฐอเมริกา ได้แก่ แมสซาชูเซตส์  
นอร์ทแคโรไลนา ฟลอริดา วิสคอนซิน โอเรกอน  
แคลิฟอร์เนีย และประเทศแคนาดา แม้การฝึกอบรม  
ผู้ให้การเผยแผ่ธรรมได้สิ้นสุดลงแล้ว กลุ่มผู้นำและ  
ปฏิบัติธรรมกลุ่มนี้ยังคงมาพบปะแลกเปลี่ยนเรียนรู้  
กับพระอาจารย์ปสันโนอยู่เป็นประจำทุกปี และยังมี  
การปฏิบัติธรรมช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์สำหรับวัยรุ่น

โดยเฉพาะ ซึ่งได้จัดขึ้นเป็นประจำทุกปี ตั้งแต่ได้เริ่มก่อตั้งวัดป่าอภัยคีรีมา

ในทุกๆ ปีพระอาจารย์ปลันโน ร่วมกับครูโยคะ ที่ผ่านการรับรองแล้วจะจัดการฝึกอบรมการเจริญสมาธิภาวนาร่วมกับโยคะ การเผยแผ่ธรรมร่วมกับการสอนโยคะนี้ นำประโยชน์ไปสู่องค์กรครูผู้สนับสนุนโครงการการเจริญสมาธิ และโยคะสำหรับโรงเรียนที่ด้อยโอกาส นอกจากนี้ทางวัดได้ให้การช่วยเหลือเป็นประจำทุกปีในโครงการครอบครัวปฏิบัติธรรม ๕ วันสำหรับครอบครัวพุทธศาสนิกชน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสปริตร็อค โดยมีผู้เข้าร่วมการปฏิบัติธรรมประมาณ ๑๓๐ คน

ถึงแม้ว่าการเผยแผ่ศาสนาในโรงเรียนของรัฐจะขัดต่อกฎหมายของประเทศสหรัฐอเมริกา แต่ทุกปีจะมีโรงเรียนเอกชนบางแห่งนำนักเรียนมาเยี่ยมเยือนวัดป่าอภัยคีรีหรือบางครั้งพระภิกษุสงฆ์จะออกไปเยี่ยมเยือนโรงเรียนในเวลาและโอกาสที่เหมาะสม ทางวัดจะรับกิจนิมนต์ไปเผยแผ่ธรรมในรัฐต่างๆ นอกเขตรัฐแคลิฟอร์เนีย

สำนักสงฆ์แปซิฟิกเป็นสาขาย่อยของวัดป่าอภัย

คีรีถูกจัดตั้งขึ้นในปี ๒๕๕๓ ภายหลังจากการมีสัมพันธภาพที่ดี และยาวนานหลายปีร่วมกับความสนใจของกลุ่มพุทธศาสนิกชนเมืองพอร์ตแลนด์ รัฐโอเรกอน (กัลยาณมิตรทางธรรมเมืองพอร์ตแลนด์) สำนักสงฆ์แปซิฟิกเป็นสถานที่เจียบสงบอยู่ในเขตชนบท ตั้งอยู่ห่างจากเมืองพอร์ตแลนด์ ซึ่งต้องใช้เวลาเดินทางโดยรถยนต์ประมาณ ๑ ชั่วโมง

ความสนใจในพระพุทธรูปศาสนาของกลุ่มชาวอเมริกันนี้เกิดขึ้นเนื่องมาจากความซาบซึ้งในคำสอนของหลวงพ่อบุชา วัดป่าอภัยคีรีมีความสัมพันธ์อย่างความเหนียวแน่นกลมเกลียวกับชุมชนชาวไทยที่อาศัยอยู่ในเขตอ่าวซานฟรานซิสโกมาอย่างต่อเนื่อง สรุปรวมแล้ว ความสนใจพระพุทธรูปศาสนาในประเทศสหรัฐอเมริกา กำลังเติบโตเพิ่มมากขึ้น ทั้งในกลุ่มบุคคลผู้สนใจทั่วไป และผู้ที่ต้องการสละชีวิตทางโลกบวชเป็นพระภิกษุสงฆ์ ซึ่งพระอาจารย์ปลันโน ได้อุทิศตนเพื่อช่วยเหลือและให้การส่งเสริมสนับสนุน กลุ่มบุคคลผู้สนใจพระพุทธรูปศาสนาดังกล่าวมาโดยตลอด



## ผลงานตีพิมพ์

### ภาษาไทย

- ลิ้มรสสิ่งที่อยู่ในใจ
- เมตตาด้วยปัญญา
- ไม่ลืมไม่หลง
- ความเจริญในทางที่ประเสริฐ
- ง่ายกว่าที่คิด
- ดูให้ดีมีแต่ได้
- ต้องทำให้ต้องธรรม
- ทางเส้นเก่าในมุมมองใหม่
- ทางแก้ทุกข์
- วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่
- สติปัฏฐาน ๔
- อานาปานสติ
- ทางสายปัญญา
- ธรรมตาของตาเห็นธรรม

### ภาษาอังกฤษ

- The Last Breath
- A Dhamma Compass

- Wisely Reflecting
- Don't Hold Back
- Like a River
- On Becoming and Stopping

## ผลงานเขียนร่วมกับพระอาจารย์อมโร

- The Dhamma and the Real World
- Words of Calm and Friendship
- Broad View, Boundless Heart
- The Island– An Anthology of the Buddha's Teachings on Nibbana

A Buddhist monk with glasses, wearing a yellow robe, is sitting in a meditative posture on a dark rock. Behind him is a large, cascading waterfall with white water. The scene is framed by a thin gold border.

ภาพการประกอบศาสนกิจด้านต่างๆ  
ของ  
พระโพธิญาณวิเทศ  
(พระอาจารย์ปัสสัณ)







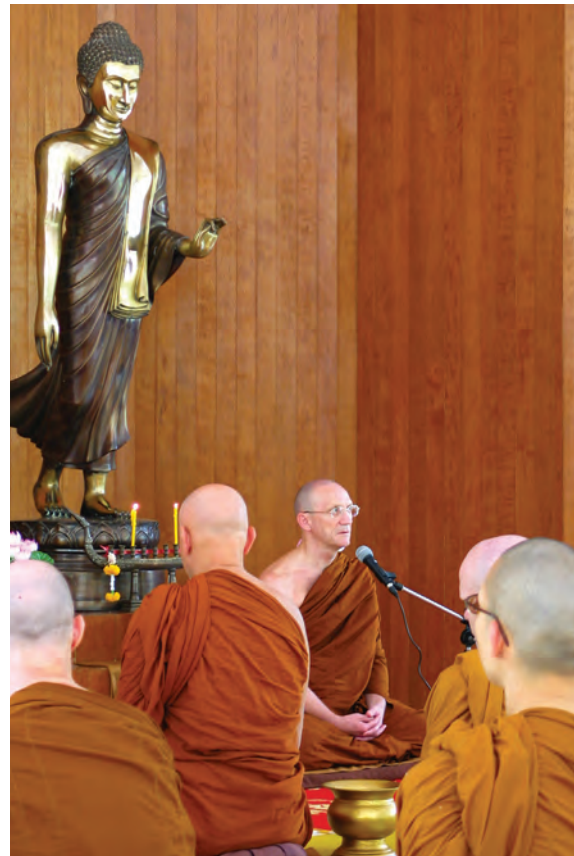




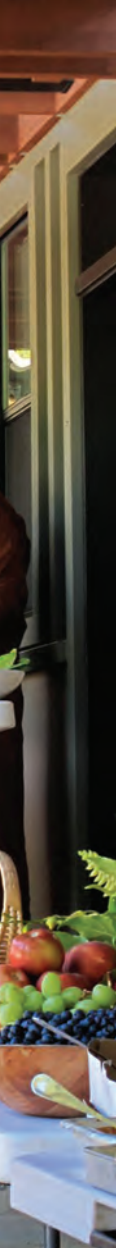


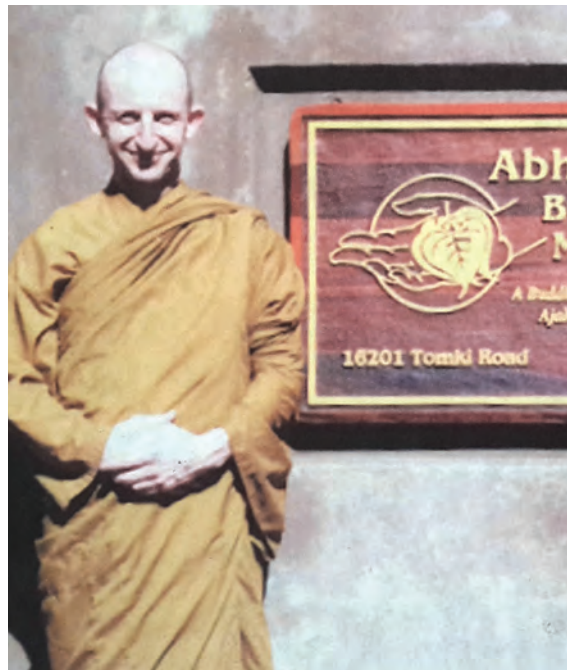


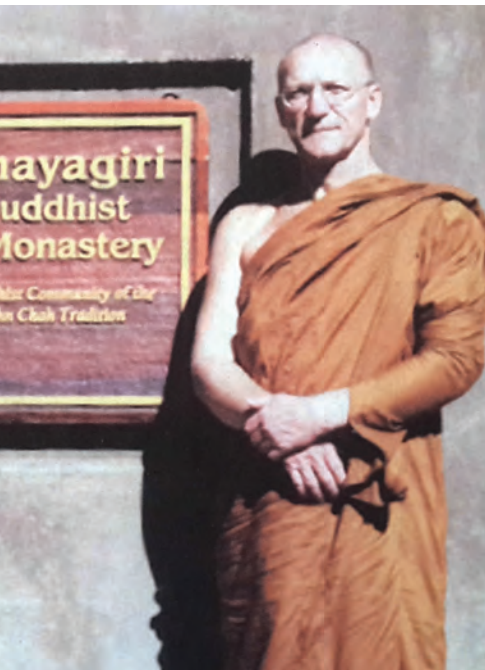


















# จิตคิดกับใจรู้

โดย พระวิเทศพุทธิคุณ (พระอาจารย์อมโร)

แปลจากหนังสือ Finding the Missing Peace บทที่ ๓ เรื่อง Thinking and Knowing

---



สองบทที่ผ่านมา เราได้ทดสอบปฏิบัติคุณลักษณะ ที่เกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิภาวนา คือการวางจิตให้ แน่วแน่และการมีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ อันได้แก่ วิธี กำหนดจิตให้จดจ่ออยู่กับอารมณ์เดียว ซึ่งเป็นวิธีฝึก จิตให้สามารถใส่ใจอยู่กับปัจจุบันขณะ อย่างไรก็ตาม การวางจิตให้แน่วแน่และการมีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ โดย สภาพแล้วไม่ได้มีอิสระอยู่ในตัวเอง แม้การมีจิตแน่วแน่ และตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ อาจจะทำให้ความสงบและปิติสุข เป็นอย่างยิ่งก็จริง แต่หากล้าพียงอาศัยเพียงสภาวะเหล่านี้ ผู้ปฏิบัติก็ยังไม่อาจจะพัฒนาให้เกิดความเข้าใจชัดเจนที่เป็นจุดหมายของวิปัสสนาภาวนาได้

## สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา

พระพุทธองค์ทรงจำแนกการปฏิบัติสมาธิภาวนา ไว้ ๒ ชั้น หรือ ๒ ระดับ โดยเนื้อหาในบทที่ ๑ และ บทที่ ๒ ได้ครอบคลุมสมาธิภาวนาระดับแรกไว้ แล้ว ซึ่งเป็นระดับที่ผู้ปฏิบัติวางรากฐานแห่งความ สงบ ความระงับและความแน่วแน่ไว้ได้แล้ว ระดับ ที่สอง เป็นการปลดปล่อยใจให้หลุดพ้นเป็นอิสระ ด้วยวิธีที่ละเอียดลึกซึ้ง และเป็นระดับของการอบรม

ปัญญา หรือความเข้าใจอย่างถ่องแท้ในสิ่งทั้งหลาย ตามสภาวะที่เป็นจริงว่า แท้จริงแล้ว เราคืออะไรแน่ เราดำรงอยู่อย่างไร และเรามาประจบเหมาะอยู่ใน ห้วงจักรวาลนี้ได้ได้อย่างไร

บางครั้ง สมาธิภาวนาทั้งสองระดับ จะปรากฏ ให้เห็นต่างกันหรือแยกจากกันต่างหาก โดยแต่ละ ระดับจะมีขั้นตอนการปฏิบัติเป็นของตนเอง พระ อาจารย์สุเมโธ ภิกษุชาวอเมริกัน ซึ่งเป็นประธาน คณะสงฆ์ในภาคพื้นตะวันตกของวัดป่าสายหลวง พ่อชาจากประเทศไทย และแม้แต่หลวงพ่อกองเอง ทั้งสองท่านต่างเน้นตรงกันว่า การมองว่าสมาธิ ทั้งสองระดับมีความต่อเนื่องเชื่อมโยงกันอยู่โดย ธรรมชาตินั้นถือว่าถูกต้องมากกว่า ที่จะเห็นว่า สมาธิทั้งสองอย่างไม่เกี่ยวข้องกัน อยู่แยกต่างหาก จากกัน และยังเป็นการถูกต้องเหมาะสมกว่า หาก จะอธิบายให้สมาธิทั้งสองระดับเป็นหนึ่งเดียวกัน เป็นความจริงที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานร่วมกัน แต่อยู่กัน คนละช่วงตอนหรือต่างคุณสมบัติกันเท่านั้น เช่น เดียวกันกับดอกแอมเปิลที่อยู่บนต้นแอมเปิล และ ลูกแอมเปิลสุกเต็มที่ที่เราตัดอยู่เต็มคำ ดอกแอมเปิล และลูกแอมเปิล เป็นของต่างอย่างต่างอันกัน ดอก

แอปเปิลก็ไม่เหมือนกับลูกแอปเปิล แต่ทว่าโดยธรรมชาติแล้ว ทั้งสองอย่างต่างก็เป็นผลผลิตที่อยู่บนกระบวนการเดียวกัน

## การอบรมวิปัสสนา

วิปัสสนาภาวนาจะก้าวหน้าได้ ก็โดยอาศัยพื้นฐานที่ได้จากความสงบ เนื่องจาก ต่อเมื่อจิตสงบและตั้งมั่นพอแล้วเท่านั้น ผู้ปฏิบัติจึงจะสามารถปล่อยอารมณ์กรรมฐานนั้นๆ ที่ตนใช้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว แล้วเข้าไปรู้เห็นประสบการณ์รับรู้ในแง่ที่เป็นสภาวะธรรมล้วนๆ ที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะ บทที่ ๒ ได้พูดถึงการปล่อยลมหายใจและถอยห่างออกมา เป็นผู้เฝ้าสังเกตสภาวะอันโล่งว่าง ซึ่งเป็นเนื้อที่ภายในที่ลมหายใจอาศัยเคลื่อนตัวและรู้สึกอยู่กับสภาวะอันโล่งว่างนั้น ด้วยการอบรมสมาธิโดยวิธีนี้ ความตั้งมั่นของสมาธิก็จะยิ่งยั้งฐานได้อย่างมั่นคงมากยิ่งขึ้น เช่นเดียวกับเรือที่ลอยล้าอยู่บนผืนน้ำได้อย่างมั่นคง ต่อจากนั้นไป ผู้ปฏิบัติจะสามารถปล่อยอารมณ์กรรมฐาน และเริ่มใช้ศักยภาพด้านปัญญาหรือ

ความรู้ชัดที่มีอยู่ตามธรรมชาติ โดยที่ผู้ปฏิบัติจะปล่อยวางเนื้อหาเรื่องราวของประสบการณ์ที่รับรู้ในระดับที่ละเอียดได้มากขึ้นเรื่อยๆ พร้อมทั้งฝึกหัดเป็นผู้สังเกตการณ์กระบวนการที่ดำเนินไปของประสบการณ์รับรู้ นั่นด้วย

## การเจริญวิปัสสนา

การเจริญวิปัสสนาภาวนามีวิธีการดังนี้คือ เริ่มต้นสมาธิภาวนาด้วยการวางจิตให้แน่วแน่อยู่กับลมหายใจ หรืออารมณ์กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อจิตตั้งมั่นพอองใส และทรงตัวมั่นคงอยู่กับปัจจุบันขณะ ให้ผู้ปฏิบัติผลจากการกำหนดลมหายใจหรืออารมณ์กรรมฐานอื่นๆ แล้วเปิดใจรับรู้กระแสแห่งประสบการณ์สัมผัสทั้งหมด กระแสที่ว่านี้ อาจรวมถึงเสียงนกร้องเจื้อยแจ้วที่เราได้ยิน หรือความรู้สึกที่ซาสองซ้าง อาจจะเป็นความทรงจำที่ผุดขึ้นมากระทบกัน หรือการนึกหาว่ามีอะไรอยู่ในตู้เย็นที่พอจะทานเล่นได้บ้างหลังจากที่ฝึกสมาธิเสร็จ มีความคิดอ่าน ความคิดเห็น หรือความรู้สึกประเภทเลื่อนลอยต่างๆ มากมายซึ่งจะปรากฏขึ้น

ที่จิตอาจพัดไหลไปตาม แต่เมื่อว่าโดยการเจริญวิปัสสนากาวนา แทนที่จะไปสนใจรายละเอียดของเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ก็ให้ใส่ใจไปที่ตัวกระบวนการโดยรวมทั้งหมดของประสบการณ์ที่กำลังรับรู้ เช่น แทนที่พยายามคิดให้ออกว่า มันหนักชนิดไหนนะที่กำลังส่งเสียงร้องอยู่ ก็ให้สังเกตเฉพาะเสียงที่กำลังตั้งขึ้นและดับหายไป หรือสังเกตแค่ตัวความคิดที่กำลังเกิดขึ้นและดับไป หรืออาจจะเป็นความรู้สึกสัมผัสทางร่างกาย เช่น ความรู้สึกที่ขาที่กำลังเกิดขึ้นและหายไป

สาระสำคัญ คือ การมองเห็นสภาวะธรรมชาติของประสบการณ์รับรู้ที่กำลังเปลี่ยนแปลง และการหันเหความสนใจออกมาจากเนื้อหารายละเอียดของเรื่องด้วยความตระหนักรู้ ถึงแม้ว่าจิตจะรู้สึกสั่นไหวใจในประเด็นสำคัญของเรื่องเป็นอย่างยิ่งก็ตาม เช่น จะทานอะไรเป็นของว่างดีนะหลังจากนี้ เป็นต้น ระวังที่อยู่ในช่วงของการปฏิบัติภาวนา เราจะไม่ใส่ใจรายละเอียดของความคิด ยกตัวอย่างเช่น ไม่ต้องไปสนใจว่าคุณยายของเรากำลังทำอะไรอยู่ แต่ให้ใส่ใจความจริงในแง่ที่ว่า ความคิดนึกหรือความทรงจำเกี่ยวกับ

คุณยายของเรากำลังปรากฏขึ้นมา ตั้งอยู่ และเลือนหายไป ผู้ปฏิบัติจะใช้แนวทางการปล่อยวางจากบทที่ ๒ เพื่อปล่อยจิตจากการเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องกับเนื้อเรื่อง ที่กำลังแสดงรายละเอียดของมันก็ได้ เพื่อถอยออกมายืนดูกระแสคลื่นแห่งเหตุการณ์ หรือชุดแห่งประสบการณ์รับรู้ที่กำลังเกิดขึ้น ดำเนินไป และเปลี่ยนแปลง

## สร้างคามมั่นคง ให้กับความรู้สึกตัวที่พร้อม

ดังได้อธิบายไปแล้วในบทที่ ๒ เมื่อผู้ปฏิบัติเริ่มเห็นว่า คุณภาพของความตื่นรู้หรือความรู้สึกตัวพร้อมทรงตัวได้อย่างมั่นคงสม่ำเสมอ ความรู้สึกตัวมีสภาวะที่โปร่งใสและโปร่งโล่งว่าง ผู้ปฏิบัติจะเริ่มอยู่ในสถานะผู้สังเกตการณ์สายธารแห่งเหตุการณ์ และชุดแห่งความคิดและอารมณ์ความรู้สึก ทั้งที่อยู่ในโลกภายในตนและโลกภายนอกตัว ทุกอย่างจะเกิดขึ้นภายในขอบเขตของความรู้สึกที่โปร่งโล่งว่างอันเดียวกัน

## ธรรมชาติอันแท้จริง แห่งประสบการณ์รับรู้

โดยการปล่อยวางเนื้อเรื่องของประสบการณ์รับรู้ และฝึกฝนให้จิตพักแนบไปกับสภาวะตื่นรู้ ที่ให้ความรู้สึกโล่งว่างและยินยอมพร้อมรับ ผู้ปฏิบัติจะเริ่มประจักษ์ว่า ตัวเนื้อหารายละเอียดของเรื่องราว ไม่ได้น่าสนใจอะไรมากมายขนาดนั้น เมื่อใจทรงตัวอยู่กับสภาวะของความตื่นรู้อย่างมั่นคงแล้ว เรื่องอะไรก็ตามที่ปรากฏเข้ามาในขอบเขตนั้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่น่าหลงใหลหรือน่าเจ็บปวด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่น่าสนใจหรือน่าเบื่อ หรือไม่ว่าจะเป็นความคิดแบบเดิม ที่เคยเกิดขึ้นมาแล้วนับพันๆ ครั้ง ก็ตาม ทั้งหมดจะกลายเป็นเพียงสิ่งที่ไร้แก่นสารสาระ ผู้ปฏิบัติสามารถแนบพักอยู่กับสภาวะของความตื่นรู้ที่ให้ความรู้สึกเปิดโปร่งโล่งว่างไปพร้อมๆ กับรู้สึกถึงประสบการณ์รับรู้ที่กำลังดำเนินไปได้ ผู้ปฏิบัติจะเริ่มสังเกตเห็นว่า ลักษณะธรรมชาติของประสบการณ์รับรู้ ก็คือความเป็นสิ่งที่จะต้องเปลี่ยนแปลง พร้อมกันนั้น ก็จะเริ่มเห็นสภาวะคือความเป็นของไม่ใช่ตัวตน อันเป็นแก่นแท้ของประสบการณ์รับรู้อีกด้วย

ยกตัวอย่างเช่น ความนึกคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ครั้งสำคัญในชีวิตของเรา หรือความทรงจำที่เป็นเรื่องราวส่วนตัวจริงๆ ปรากฏขึ้น ต่อมา ก็มีเสียงนกร้องหรือเสียงของรถยนต์ที่วิ่งผ่านไปดั่งขึ้น ผู้ปฏิบัติจะสังเกตได้ว่า ความทรงจำเท่านั้นที่คล้ายกับว่าเป็นของเรา มีส่วนที่บ่งลักษณะเฉพาะของความเป็นตัวตน ของความเป็น “เรา” ที่ครบถ้วนสมบูรณ์ แต่เสียงรถยนต์ที่วิ่งผ่านไปไม่ให้ความรู้สึกว่าเป็น “เรา” เป็นเหมือนสิ่งที่ปรากฏอยู่นอกตัวเท่านั้น

อย่างไรก็ตาม หากผู้ปฏิบัติทรงอยู่ในสภาวะของความรู้สึกตัว ที่ให้ความรู้สึกเปิดโปร่งโล่งว่างนี้ได้อย่างมั่นคง ก็จะประจักษ์ชัดได้ว่า ไม่ว่าจะมีความทรงจำส่วนตัวหรือเสียงรถยนต์ก็ตาม ทั้งสองอย่าง ต่างก็เกิดขึ้นแล้วดับไป และต่างก็ปรากฏขึ้นในขอบเขตความรู้สึกที่เปิดโปร่งโล่งว่างอันเดียวกัน ผู้ปฏิบัติจะเกิดความรู้อันแจ่มแจ้งว่า เครื่องหมายที่ตนตีตราประทับให้กับประสบการณ์รับรู้ เช่น “นี่คือเรา” หรือ “นี่ไม่ใช่เรา” หรือ “นี่อยู่นอกตัวเรา” เป็นลัทธิแต่ว่าเครื่องหมายที่ถูกประทับลงบนประสบการณ์รับรู้ แต่ไม่ใช่ตัวประสบการณ์รับรู้จริงๆ เมื่อถอยออกมาอยู่ในระยะที่ห่างพอ

จากเนื้อหารายละเอียดของประสบการณ์รับรู้นั้นก็ จะช่วยให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่า ประสบการณ์รับรู้ทุกอย่างล้วนเกิดขึ้นแล้วดับไปทั้งสิ้น ไม่ว่าจะ เป็นความคิดส่วนตัวก็ดี อารมณ์ที่อยู่ในกันบังของใจก็ดี เสียงที่ลอยผ่านไปมาก็ดี เกิดขึ้นแล้วต้องดับไป ทั้งหมดล้วนเป็นรูปแบบของธรรมชาติ ที่อุบัติขึ้นมาแล้วต้องสลายตัวไป

## ความเป็นของไม่ใช่ตัวตนของ ประสบการณ์รับรู้

ด้วยความรู้เห็นอย่างแจ่มแจ้งเช่นนี้ จะนำมาซึ่ง ปัญญาหยั่งรู้ของใจที่ตระหนักได้ว่า ปรากฏการณ์เหล่านี้ เป็นเพียงรูปแบบของธรรมชาติ โดยก่อน ที่ความประจักษ์ชัดเช่นนี้จะเกิดขึ้น คนเรามากมี แนวโน้มนิสัยไปในทางที่จะติดเครื่องหมายให้กับ บางปรากฏการณ์ โดยความเป็น “ตัวเรา” บาง ปรากฏการณ์โดยความเป็นสิ่งที่ “ไม่ใช่เรา” หรือ เป็น “ของโลก” และสำหรับบางปรากฏการณ์ เรา ก็ไม่ค่อยมั่นใจนักว่ามันเป็นของภายในตัว หรือ

เป็นของภายนอกตัว หรือเป็นแค่อะไรสักอย่างที่มีน เป็น แต่โดยอาศัยการเจริญวิปัสสนาซึ่งเป็นปัญญาที่ เกิดจากใจ เราจะเริ่มประจักษ์ว่า ปรากฏการณ์ทุก อย่างที่เกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นแค่เพียงรูปแบบหนึ่ง ของธรรมชาติเท่านั้น

เมื่อประจักษ์แจ้งได้เช่นนี้ เราจะเริ่มมีความ สามารถในการปล่อยวางจากการล้าคึดมั่นหมาย สิ่งต่างๆ โดยความเป็นตัวตนจนเกินไป ตัวอย่าง เช่น ให้ลองนึกถึงประสบการณ์ที่ดังและสวย หรรษา ตอนที่ประสบผลสำเร็จครั้งสำคัญหรือขณะที่ กำลังมีรักแท้ ประสบการณ์เหล่านี้อยู่ในช่วงเวลา ที่เรากำลังไปได้สวยมีจังหวะชีวิตที่ลงตัว จากนั้น ให้นึกถึงประสบการณ์ช่วงที่ตกต่ำแย่ เจียนไป เจียนอยู่ อะไรต่อมิอะไรผิดพลาดไปหมด เช่น ต้อง เลิกราหย่าร้างหรือพบความล้มเหลว ประสบการณ์ ลักษณะนี้ เป็นจังหวะชีวิตที่ขมขื่นเจ็บปวด ต่อไป ลองนึกถึงอะไรก็ได้ที่เป็นเรื่องดาดื่นทั่วไปของโลก เช่น เสียงรถราที่วิ่งผ่านไป เป็นต้น เราจะเริ่มเห็นได้ ว่า ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นประสบการณ์ที่เราเห็นว่าเป็น ตัวเรา เป็นสิ่งภายนอกตัวเรา หรือเป็นเรื่องของ โลกก็ตาม จิตและใจสามารถตื่นขึ้นมาประจักษ์



แจ้งต่อความจริงที่ว่า สิ่งที่เราเรียกว่า“ตัวเรา” หรือ “ผู้อื่น” “ภายในตน” หรือ “ภายนอกตน” เป็นเพียงการกำหนดตามระบบแบบแผนซึ่งเป็นข้อตกลงกันเท่านั้น (สมมติบัญญัติ - ผู้แปล) แท้จริงแล้ว มันคือรูปแบบหนึ่งของธรรมชาติที่ปรากฏภาวะขึ้นมา คลี่คลายตัวแล้วสลายหายไป และสิ่งทั้งหมดนั้นก็บรรจุรวมอยู่ในสภาวะของความตื่นรู้และความรู้สึกตัว ที่ประสานทุกอย่างเข้ามาไว้ด้วยกัน

สิ่งที่กำลังพูดถึงอยู่ ณ ที่นี้ ไม่ใช่คำสอนตามตำราหรือหลักความเชื่อทางศาสนา ที่มุ่งให้ใครคล้อยตามท่าเดียว สมภาวิภาวณาในพระพุทธรูป เป็นกระบวนการแห่งการค้นคว้าสังเกต กล่าวคือ เราต้องลงมือค้นหาธรรมชาติอันแท้จริงของประสบการณ์รับรู้ให้ประจักษ์แก่ตัวเราเอง บทบรรยายนำฝึกสมาธิภาวณาในตอนท้ายของบทนี้ ก็มีจุดประสงค์อยู่ที่การนำสำรวจตรวจสอบในลักษณะที่ว่านี้ เพื่อช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถค้นพบประสบการณ์ ที่แสดงความไว้ตัวตนชนิดเดียวกันนี้ ให้ประจักษ์แก่ตนเอง การค้นคว้าสำรวจในลักษณะนี้ ไม่ใช่การเล่นเกมทางความคิด ที่ให้เราเพียงแค่นับเปลี่ยนวิธีคิดหรือปรับเปลี่ยนรูปแบบการรับรู้

ประสบการณ์อย่างใหม่ ซึ่งมีจุดประสงค์แค่ต้องการให้มีการปรับเปลี่ยนเท่านั้น ประเด็นสำคัญ อยู่ที่การรู้ลึกลงและแก้ไขการรับรู้ประสบการณ์ในลักษณะนี้ สามารถก่อให้เกิดผลลัพธ์ชนิดถอนรากถอนโคนต่อวิธีที่คนคนหนึ่งจะรับรู้ว่า “ตนคืออะไร” หรือ “ตนเป็นใคร”

### การวางท่าที่ต่อตัวตน

พระอาจารย์สุเมธ เป็นครูบาอาจารย์สอนกรรมฐานองค์สำคัญ บางครั้ง ท่านจะพูดเปรียบกับพระและแม่ชื่อว่า “ผมนี่ก็ถึงตัวเองที่ไร ผมจะรู้สึกหุดหู่ขึ้นมาทันทีเลย” ตามธรรมดาทั่วไปก็คงอดคิดกันไม่ได้ว่า ท่านอาจารย์สุเมธท่านจะมีปัญหาเรื่องอาการซึมเศร้าซะแล้ว แต่ถ้าเป็นผู้ที่ปฏิบัติภาวณาตามแนววิปัสสนาขึ้นมาได้สักระยะหนึ่ง ก็จะได้รู้ได้ว่าทันทีที่เราครุ่นคิดเรื่องตัวเอง ทันทีที่เรามองดูชีวิตในแง่มุมมองที่เราชื่นชม ตามแบบที่เราชอบ ตามอย่างที่เราต้องการ ตามฐานะที่เรากำลังเป็น ตามฐานะที่เราพอจะเป็น หรือน่าจะเป็น น่าจะได้เป็น หรือยังมีโอกาสจะได้เป็น หรือในแง่มุมมองอื่นทำนองนี้ ความ

กอดันก็จะเกิดขึ้นมาภายในกายและจิต แต่หากเราเปลี่ยนจากการเอาตัวตนเป็นกรอบอ้างอิง เพื่อเข้าไปหาธรรมชาติโดยรวมทั้งหมด เราจะพบว่าธรรมชาติมีคุณสมบัติคือความเปิดโปร่งโล่งเบาและสงบเย็นอยู่แล้วในตัว ขณะที่ในทางกลับกัน เราจะรู้สึกได้ถึงความอึดอัดคับแคบและความทึบทึบ เมื่อต้องเผชิญกับความ เป็น “ตัวเรา”

มนุษย์เราต่างโหยหาอิสรภาพ เราจึงต่างพากันเสาะแสวงหาสถานที่ ฐานะตำแหน่ง การประกอบอาชีพ และความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ ภายในพื้นที่ที่เราสามารถมีอิสระได้ แต่การปฏิบัติภาวนาจะมาช่วยให้เราค้นพบความจริงว่า “เรา” ไม่เคยเป็นอิสระเลย คนเราไม่เคยมีอิสระหรอก เพราะเหตุว่า ตัวบุคคล หรือ ตัวตน ก็คือ “สถานที่คุมขัง” นี้เอง (The person, the ego, is the prison.)

เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องระลึกไว้ด้วยว่า ตัวตนไม่ใช่ข้าศึกศัตรู ไม่ใช่จอมมารร้ายที่เราต้องพิฆาตทำลาย ตัวตนเป็นสิ่งที่มิประโยชน์อย่างยิ่ง เป็นเครื่องมือช่วยให้ใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างคล่องตัว เราจำเป็นต้องมีอัตลักษณ์เพื่อจะแสดงบทบาทหน้าที่ในสังคม

ยกตัวอย่างเช่น หากเราไม่มีสิ่งที่บ่งบอกอัตลักษณ์ส่วนตัว เวลาที่ถูกตำรวจจราจรเรียก ให้แล่นรถเข้าไปจอดเทียบข้างทางหลวง หรือเวลาที่นำเช็คไปขึ้นเงินสดที่ธนาคาร แล้วถูกถามหาบัตรประจำตัวประชาชน ที่นี้ เราจะตอบเขากลับไปว่าอย่างไร การมีอัตลักษณ์บ่งบอกตัวตน จึงมีความจำเป็นในการดำเนินบทบาทหน้าที่ในโลก

เพียงแต่ว่าเมื่ออาศัยการปฏิบัติสมาธิภาวนา เราจะได้เริ่มพิสูจน์ค้นความรู้สึกแห่งความเป็น “เราฝ่ายกระทำ” “ตัวเราฝ่ายได้รับการกระทำ” และ “ตัวเราผู้เป็นเจ้าของ” จนเราประจักษ์ต่อความจริงได้ว่าความรู้สึกชนิดนี้ เป็นสิ่งที่ดำรงอยู่ชั่วคราว มีการปรากฏตัวออกมาและเสื่อมสลายไป เช่นเดียวกับสิ่งทั้งหลายอื่นในธรรมชาติ เมื่ออบรมสมาธิภาวนาให้ก้าวหน้าต่อไป ผู้ปฏิบัติก็จะเริ่มมองเห็นได้ว่า สิ่งที่เราคิดกันว่าเป็นตัวเรานั้น ยังมีอยู่อีกหลากหลายระนาบชั้น อันได้แก่ ความทรงจำ ความนึกคิด อารมณ์ ความรู้สึก และความคิดเห็น ที่มาประกอบกันเข้าเป็นสิ่งที่เรารับรู้ว่าเป็นตัวตน และจะได้เห็นว่า ความทรงจำ ความนึกคิด อารมณ์ ความรู้สึก และความคิดเห็นเหล่านี้ ไม่ได้เป็นใครไม่ได้เป็นอะไร

ที่จะถือว่าเป็นตัวบุคคลขึ้นมาได้เลย

ผู้ปฏิบัติจะเริ่มเห็นสถานะที่ไปรู้ความรู้สึกแห่งความเป็นเรา ตัวเราและของเรา และตรีกตรองอยู่กับสถานะนั้นพร้อมทั้งปฏิบัติภาวนาไปกับสถานะนั้น เมื่ออาศัยการค้นคว้าพิจารณา สถานะที่เป็นผู้รู้อันเป็นสภาพธรรมที่มีลักษณะปล่อยออกและเบาสบาย ก็จะเกิดขึ้นพร้อมทั้งความรู้เห็นว่า ความทรงจำ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและความคิดเห็น ไม่ใช่สิ่งที่เป็นเรา ไม่ใช่ผู้ที่เป็นเรา เป็นแค่เพียงรูปแบบหนึ่งของประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาให้รับรู้

## ไม่ใช่สาระสำคัญที่ต้องรู้จักว่า 'ตัวเรา' คืออะไร

ในระยะเวลากว่า ๔๕ ปี ที่ทรงประกาศพระศาสนา หลังจากที่ได้ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว พระพุทธองค์มีพระประสงค์ชัดเจน ที่จะไม่ทรงบัญญัติหลักการที่ว่าด้วยเรื่องตัวเราคืออะไรไว้ตรง ๆ แต่กลับกัน พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้อย่างแจ่มแจ้งชัดเจน เกี่ยวกับสิ่งที่ไม่ใช่เรา อันได้แก่ ความคิดของ

เรา ร่างกายของเรา ทัศนคติของเรา อารมณ์ของเรา และความสำเร็จของเรา ความล้มเหลวของเรา และปัญหาของเรา ถึงอย่างนั้น ก็เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเกิดข้อสงสัยว่า อะไรคือตัวเรา? อะไรที่เป็นตัวตน?

พระพุทธองค์ตรัสย้ำตลอดว่า คำถามแบบนี้ ยังไม่ใช่คำถามที่ถูกต้อง การฝึกหัดปล่อยวางสิ่งที่ไม่ใช่เราต่างหากเป็นสิ่งประเสริฐกว่าการพยายามระบุให้ชัดเจนว่า อะไรที่เป็นตัวเรา เมื่อทำได้ดังนั้น ความจริงเกี่ยวกับธรรมชาติของตัวเรา ก็จะปรากฏชัดเจนขึ้นมาเอง หากเราพยายามใช้แนวความคิดเพื่อจำกัดความให้แน่ชัดว่า เราเป็นใคร หรือเพื่อระบุถึงแก่นแท้ของตัวตน ก็มีแต่จะทำให้ผิดพลาดอย่างเดียวกันนั้น ไม่ต่างอะไรกับการที่เราพยายามรินน้ำชาซึ่งเป็นของจริงสามมิติ ลงไปในถ้วยชาซึ่งเป็นรูปวาดสองมิติ น้ำชาของจริงย่อมไม่สามารถเทใส่ลงไปใต้อาสนะที่จัดไว้ และต่อให้เป็นภาพวาดที่วาดได้เหมือนกว่านั้นก็ไม่ได้ช่วยอะไร เพราะโดยสภาพที่เป็นจริงแล้ว รูปวาดถ้วยน้ำชาไม่สามารถนำมาใช้งานตามที่เราประสงค์ได้

การไม่ได้รับคำตอบที่เป็นแนวความคิดตามหลัก

การ ให้กับคำถามที่ว่า เราเป็นใคร เราคืออะไร จึง สร้างความผิดหวังท้อแท้ให้กับจิตที่ยังอยู่ในระดับ นึกคิดตามปกติประชาชนมักจะกราบทูลอ่อนวอน ให้พระพุทธรูปประทานคำตอบตรง ๆ แต่พระพุทธรูป ทรงยืนกรานอย่างหนักแน่นว่า สิ่งสำคัญ คือ การอบรมใจให้เกิดความเข้าใจและรู้จักปล่อยวาง สิ่งที่ไม่ใช่เรา ด้วยการอาศัยสภาวะรู้ดังกล่าวนั้น สัจธรรมแห่งธรรมชาตาระดับรากฐาน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงวิถีทางที่เรา รวมไปถึงสรรพสิ่งทั้งหลายดำรง อยู่ ก็จะเผยตัวออกมาอย่างชัดเจน พระพุทธรูปจึง ทรงแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนแล้วว่า ประสบการณ์ การรู้แจ้งสัจธรรมไม่สามารถถ่ายทอดผ่านความคิด หรือคำพูดได้ จึงกล่าวได้ว่า เราอาจจะสรุปเลยก็ได้ ว่าความคิดเชิงหลักการทุกอย่าง ไม่มีสาระพอที่จะ อธิบายเรื่องนี้ได้ ถ้าพูดให้หนักหน่วงก็คือ ความคิด ยังอยู่ห่างไกลจากสัจธรรม

## การใช้ความคิดเชิงหลักการ และเหตุผลในการปฏิบัติ

เมื่อลงมือปฏิบัติภาวนา ผู้ปฏิบัติจะสังเกตเห็นว่า

ประสบการณ์แรกเริ่มที่สัมผัสได้เลย ก็คือ สภาวะที่ เหมือนกับมีวิทยุประมาณสามหรือสี่เครื่องเปิดขึ้น พร้อมกัน และทุกเครื่องยังเปิดกันคนละสถานี ผู้ ปฏิบัติจึงรู้สึกว่าจะขอเพียงหยุดความคิดได้ ขอเพียง แต่ปิดวิทยุทุกคลื่นสถานีให้หมดเท่านั้นคงจะดีไม่ น้อย และสรุปว่าทำอย่างนี้ได้คงจะมีความสุข การ มีท่าทีเช่นนี้ทำให้ด่วนเชื่อได้ว่า เป้าหมายของการ ปฏิบัติภาวนา คือการกวาดความคิดทุกอย่างออกไปให้เกลี้ยง

จริงอยู่ที่ว่า ในการปฏิบัติสมาธิภาวนา เราต้อง ฝึกทำให้หนึ่งสงบและแน่วแน่ เพื่อลดความคิดให้ น้อยลงถึงระดับหนึ่ง หรือในบางครั้งก็ถึงขั้นที่ทำให้ ใจสงบนิ่งอย่างสมบูรณ์ แต่ว่าในทำนองเดียวกันกับ การมีอัตลักษณ์บ่งบอกตัวตนในระดับสมมติบัญญัติ ความคิดเชิงเหตุผลก็เป็นเครื่องมือที่สามารถนำมา ใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างดีเยี่ยม ความคิดที่เหมาะสม ลงตัวสามารถช่วยให้เราพ้นจากความลังเล สับสนได้เป็นอย่างมาก แม้แต่ในการปฏิบัติสมาธิ ภาวนาเองก็ตาม ผู้ปฏิบัติสามารถใช้ความคิดใน การปฏิบัติสมาธิภาวนาได้ เช่น การตระหนักว่า คน เราเป็นทุกข์ก็เพราะไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ และการ

ทำความเข้าใจว่า ความทุกข์นี้ตั้งอยู่ได้ชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น การตระหนักได้ในลักษณะนี้ก็สามารถบรรเทาความทุกข์ให้เบาบางลงได้ ในระหว่างที่ยังพยายามหาทางปล่อยวางความต้องการในสิ่งที่ยังไม่ได้มา

### ธรรมชาติลักษณะของการพิจารณา

เมื่อว่ากันโดยทั่วไป เราจะนึกถึงวิชาความรู้ทัศนคติและความเข้าใจในเชิงของการใช้เหตุผล การคิดใคร่ครวญตรึกตรอง และการมีระบบความคิดเชิงหลักการที่มีประสิทธิภาพ แต่เนื้อหาในที่นี้ การพิจารณาไม่ได้หมายถึงการใช้จิตไปคิดค้นวิเคราะห์สิ่งต่างๆ ออกมาโดยใช้หลักตรรกะ แต่มีความหมายเหนือไปกว่านั้นอีก กล่าวคือ เมื่อจิตมีอาการแน่นและมั่นคงแล้ว ต่อจากนั้น ให้ผู้ปฏิบัติโน้มสภาวะของความจดจ่อตั้งมั่น ที่มีลักษณะแผ่กว้าง เปิดออก และรู้ทั่วพร้อม ไปยังอารมณ์ใดๆ ก็ได้ที่ปรากฏขึ้น เป้าหมายที่กำหนดไม่ได้จำกัดอยู่ที่อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ลมหายใจเท่านั้น อาจจะเป็นอารมณ์ที่หลากหลายมากกว่านั้นก็ได้ ไม่ว่าจะเป็นความคิด

หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นมาโดยธรรมชาติ จิตสามารถเข้าไปสอดส่องพิจารณาอารมณ์เหล่านั้นภายในขอบเขตความรู้สึกอันเปิดกว้างนั้นได้ด้วยเช่นกัน เรายังสามารถใช้วิธีนี้ไปประยุกต์ปฏิบัติกับสภาพการณ์ใดๆ ก็ตามของชีวิต หรือกับแนวปฏิบัติด้านจิตใจแบบใดก็ได้อีกด้วย

ยกตัวอย่างเช่น เมื่อผู้ปฏิบัติสังเกตเห็นความตื่นตระหนกที่เกิดจากการคิดถึงความตาย หรือสังเกตเห็นความตื่นเต้นตกใจ เมื่อนึกถึงตอนที่ประสบเหตุการณ์บางอย่าง หรือจะเป็นการนึกถึงตอนที่ให้ความช่วยเหลือคนอื่น แล้วทำให้ตนรู้สึกอึดอัดและปลาบปล้มใจเป็นอย่างยิ่ง ให้ผู้ปฏิบัติอาศัยการปฏิบัติสมาธิภาวนา ตามที่ได้ฝึกฝนมาในสองบทแรก จนทำจิตให้เกิดความตั้งมั่น ในระดับที่เอื้อให้เกิดสภาวะที่มีความเปิดโปร่งโล่งกว้าง มีสภาพของความรู้สึกอันแผ่ไพศาลภายในจิต จากนั้น ภายในขอบเขตสภาวะของความรู้สึกอันเปิดโปร่งโล่งกว้างนั่นเอง ความคิดจะเกิดขึ้นมาเองตามธรรมชาติ หรือจะเลือกวางความคิดลงตรงนั้นก็ได้ เช่น ความคิดเรื่องความตายหรือการได้ช่วยเหลือคนอื่น จากนั้นก็ปล่อยให้เมล็ดพันธุ์แห่งปัญญาเครื่องหยั่งรู้ภายใน

ใจที่กำลังปรากฏอยู่ในสภาพที่เปิดโปร่งและแผ่ไพศาลนั้น ได้รับการบ่มเพาะโดยความคิดนั้นๆ

ต่อจากนั้น ให้ลองทดสอบกับบุคลิกลักษณะซึ่งเป็นประสบการณ์ส่วนตัวของเรา ภายในขอบเขตความรู้สึกอันโล่งกว้างนั้น ยกตัวอย่างคือ เราสามารถตรวจสอบว่าทำไมจึงรู้สึกดีใจเมื่อได้รับการยกย่อง แต่พอถูกตำหนิติเตียนกลับรู้สึกไม่สบายใจ ให้อ้างคำถามหรือข้อพินิจพิจารณาลงไปในแง่แห่งความรู้สึกอันโล่งกว้างนั้น แล้วเฝ้ารอดูว่าจะมีอะไรแปรกลับออกมาจากตรงนั้น

วิธีการนี้แตกต่างจากการพยายามคิดค้นเรื่องต่างๆ ออกมาโดยใช้หลักเหตุผลเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นกระบวนการที่ค่อนข้างเปิดกว้างให้อิสระมากกว่า เมื่อผู้ปฏิบัติภาวนาพิจารณาอยู่โดยวิธีนี้ ความคิดหรือรูปลักษณะของเรื่องที่น่าสนใจพิจารณา จะรวมตัวชัดเจนขึ้นมาชั่วคราวหนึ่ง และหลังจากนั้น ขณะที่ผู้ปฏิบัติกำลังพิจารณาความคิดอยู่นั้นเอง ผู้ปฏิบัติจะได้เข้าไปสัมผัสกับสภาวะที่เป็นนิมิตหน้าของสรรพสิ่ง ทั้งนี้เนื่องจากจิตและใจเป็นสภาวะในธรรมชาติเช่นเดียวกับจักรวาล โดยศัพท์ทางพระพุทธศาสนา ใช้คำว่า “ธรรมะ” มาอธิบาย

ธรรมชาติอันเป็นรากฐานแห่งการดำรงอยู่ของเรา คือธรรมะ หรือ สัจธรรม ซึ่งโดยเนื้อแท้จะสัมพันธ์และเกี่ยวโยงอยู่กับธรรมชาติของสรรพสิ่ง ด้วยการพิจารณาอย่างนี้ เราจะได้ค้นพบความประสานกลมเกลียวในระดับรากฐานของตัวเราเองกับสรรพชีวิตทั้งมวล

## การอยู่กับสิ่งเหนือสามัญวิสัย

ในฐานะที่เป็นมนุษย์ คนเรามักจะตั้งคำถามในการทำงานนี้อยู่เสมอว่า “เรื่องนี้เกี่ยวกับอะไร?” “สิ่งนี้เกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นอย่างไร?” คำตอบที่อาจผุดขึ้นในใจ คือการจะเกี่ยวข้องกับอะไรอย่างไรนั้น เป็นสิ่งที่ยังลึกลับอยู่ หรือเราไม่อาจหยั่งรู้ได้ เมื่ออาศัยความคิดในเชิงหลักการและเหตุผล เพื่อหาข้อสรุปตามปกติทั่วไป เราจะพยายามหาอะไรมาแทนที่สิ่งที่อธิบายไม่ได้หรือแทนที่ความไม่รู้ของเรา ด้วยวิธีคิดหรือความเชื่อ หรือด้วยคำตอบที่เราได้มาโดยใช้หลักตรรกะ เมื่ออึดตาเผชิญกับความไม่รู้จึงเป็นเหตุให้มันประสพกับความกลัว ความวิตกกังวล หรือความหวาดหวั่น และต้องการที่จะกลบเกลื่อน

ไว้ด้วยความรู้ ด้วยการวาดวางโครงการ หรือด้วยความศรัทธา หรือด้วยอะไรสักอย่างที่ทำให้หัดตา รู้สึกปลอดภัยขึ้นมา แต่โดยอาศัยวิธีพิจารณาดังกล่าว เราจะพบว่าจิตอยู่กับความไม่รู้ อยู่กับการปล่อยคำถามให้เป็นเรื่องลึกลับอยู่ต่อไปได้อย่างค่อนข้างสบาย เราเข้าไปสัมผัสเรื่องเหล่านั้นด้วยหัวใจ ไม่ใช่ด้วยการถือตัวตน หรือด้วยจิตที่ยังอยู่ในระดับนึกคิด ใจจึงอยู่กับความไม่รู้ อยู่กับการที่ต้องเผชิญสิ่งที่ยังไม่รู้ในฐานะเป็นเรื่องลึกลับปริศนา และอยู่กับความรู้สึกที่ชวนพิศวงงงวยได้อย่างสงบสบาย

ความแตกต่างโดยพื้นฐาน ระหว่างจิตที่คิดนึก โดยอาศัยหลักการตามปกติ กับจิตที่อาศัยการพิจารณาหรืออาศัยการเจริญภาวนาเพื่อให้เกิดความรู้เห็นอย่างแจ่มแจ้ง และระหว่างการนึกคิดเอากับการรู้เห็นเอง ตามขอบเขตของถ้อยคำดังกล่าวนี้ที่เราใช้กันในภาคปฏิบัติภาวนาตามแนวพระพุทธศาสนา คือความรู้ชนิดนี้ ไม่ได้เป็นความรู้เกี่ยวกับบางเรื่องบางอย่าง ไม่เกี่ยวกับการได้รับข้อเท็จจริง แต่เป็นคุณสมบัติแห่งความรู้ที่พร้อมอยู่ในตัวของมันเอง ซึ่งตรงนี้ ถือเป็นส่วนที่เป็นหัวใจสำคัญ ตาม

ปกติเรามักจะนึกถึงความไม่รู้ในแง่ของการมีข้อมูล การรู้จักรูปแบบหรือความรู้ว่าสิ่งไหนทำงานอย่างไร แต่อย่างไรก็ตาม จุดมุ่งหมายของวิธีการเข้าถึงความรู้ชนิดนี้ คือ การที่ใจตั้งมั่นอยู่ในความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอันบริสุทธิ์ในปัญญาญาณระดับหยั่งรู้ และในสภาวะที่ประจักษ์ชัดถึงคุณสมบัติแห่งหน่วยชีวิตที่เป็นตัวเรา ที่โดยเนื้อแท้ถูกเชื่อมประสานอยู่กับสรรพชีวิตในห้วงจักรวาล

### รู้แจ้งได้ในครู่ขณะ

การปฏิบัติที่ว่านี้ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย แต่ความรู้ที่ว่านี้ก็สามารปรากฎขึ้นได้ แม้จะเป็นการประจักษ์แจ้งขึ้นมาเพียงแค่เสี้ยวขณะก็ตาม การประจักษ์แจ้งอาจเกิดขึ้นในระยะเวลาคู่ครั้งวินาทีหรือน้อยกว่านั้นก็ได้ พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ภายในเวลาเพียงชั่วระยะติดนิ้วมือ บุคคลสามารถจะเห็นแจ้งได้ว่าความคิดหรืออารมณ์ต่างๆ นั้นไม่ใช่ตัวเรา ทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลง ไม่มีอะไรที่เป็นของของเราได้อย่างแท้จริง หรือประจักษ์แจ้งได้ว่า เรื่องราวของประสบการณ์ที่รับรู้ แท้จริงแล้ว บังเกิดขึ้นภายในตัว

เรานั่นเอง

ในโลกทัศน์ตามหลักพระพุทธศาสนานั้น การกระทำของบุคคลย่อมส่งผลตามมา และบุคคลควรประพฤติกรรมดี เพื่อให้กรรมเหล่านั้นส่งผลดีด้วย นี่คือหลักคำสอนเรื่อง “กรรม” ในประเทศแถบเอเชีย ซึ่งเป็นดินแดนที่พระพุทธเจ้าทรงดำรงพระชนม์ชีพอยู่และประกาศพระศาสนา การถวายทานโดยเฉพาะแก่พระสงฆ์ผู้ออกบวชจากเรือน ถือเป็นธรรมเนียมปฏิบัติที่สำคัญมากในการประพฤติกรรมดี ดังนั้น การให้ทานจึงเป็นข้อปฏิบัติที่เป็นหลักในพระพุทธศาสนาสำหรับประชาชนผู้ครองเรือน อนึ่ง การรักษาใจให้อยู่ในอาการที่พระพุทธศาสนาเรียกว่า เมตตา หรือ ความปรารถนาดี ยังเป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง ในการสร้างกรรมดี พระพุทธองค์ทรงสอนว่า การให้ทานด้วยวัตถุสิ่งของที่มีค่ามากแก่คนยากจน แก่หมู่พระสงฆ์ ผู้ปฏิบัติดี หรือแม้กระทั่งถวายแด่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเอง ก็ยังมีอานิสงส์ไม่มากเท่ากับเจริญเมตตาจิต เพียงชั่วระยะเวลาที่น้ำนมวัว (ประมาณ ๒๐ นาที)

เท่านั้นยังไม่พอ พระพุทธองค์ยังตรัสอีกว่า บุคคลยังสามารถสร้างกรรมดีให้ยิ่งขึ้นไปกว่านั้น ด้วยการมีความรู้เห็นอย่างแจ่มแจ้งว่าทุกอย่างเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพียงชั่วเวลาที่ดีนี้ไว้มือเท่านั้น การเห็นอย่างแจ่มแจ้งในสภาวะของธรรมชาติตามที่มันเป็นจริง ในเวลาเพียงชั่วคิดนี้ไว้มือครั้งเดียว มีอานิสงส์มากกว่าการประกอบกรรมดีด้วยการถวายวัตถุปัจจัย แม้จะมีจำนวนมากเท่าใดก็ตาม พระคำรัสในตอนนี่จึงเป็นสิ่งที่ควรจะตระหนักถึง

## การเจริญวิปัสณา เพื่อความรู้อย่างแจ่มแจ้ง

ในภาษาบาลี ซึ่งเป็นภาษาที่พระพุทธองค์ทรงใช้ตรัส เรียกวิธีปฏิบัติภาวนาแบบนี้ว่า “วิปัสณา” วิปัสณามีความหมายอย่างง่าย ก็คือ “การมองเห็นอย่างลึกซึ้งภายใน” หรือ การมองเห็นอย่างแจ่มแจ้งในภายใน “วิ” ในที่นี้แปลว่า ลึกซึ้งภายใน “ปัสสติ” เป็นคำกริยาแปลว่า “เห็น” การมองเห็นอย่างลึกซึ้ง



ภายใน จึงหมายถึง วิปัสสนา

นอกจากนี้ เมื่อมองในเชิงหลักวิธีที่นำมาใช้ เพื่อมองให้เห็นอย่างลึกซึ้งภายใน วิปัสสนา ยัง หมายความว่าไปถึงการเปลี่ยนแปลงแห่งใจที่เกิดจาก การประจักษ์แจ้งถึงเสรีภาพ และเข้าถึงความเบิก บานเป็นอิสระในภายใน วิปัสสนาวิธี ดังกล่าวนี้ จึง เป็นเรื่องที่มีความสำคัญที่สุด ในการบรรยายนำ ปฏิบัติสมาธิภาวนาข้างหน้า เราจะได้พิจารณาเรื่อง นี้ให้ละเอียดลงไปในอีกระดับหนึ่ง



ธรรมบรรยาย

# นำปฏิบัติสมาธิภาวนา

โดย พระวิเทศพุทธิคุณ (พระอาจารย์อมโร)



## รับร่างกาย

น้อมความสนใจมายังร่างกาย สังเกตอาการที่เราประคองร่างกายของเราไว้ และอาการที่ร่างกายรู้สึก จากจุดเริ่มต้นตรงนี้ ค่อยๆ ยืดกายขึ้นให้ตรง ยืดกระดูกสันหลังขึ้น สิ่งนี้จะช่วยให้จิตเกิดความตั้งใจและตื่นตัว เมื่อกระดูกสันหลังตั้งอยู่ในแนวตรงเป็นแกนกลางของร่างกายแล้ว ให้สร้างความผ่อนคลายและนุ่มนวลให้กับส่วนอื่นๆ ของร่างกาย ที่อยู่โดยรอบแกนกลางนั้น ให้มีความอ่อนโยนเป็นมิตรกับร่างกายของเราเอง ปรับร่างกายให้สบายและเข้าที่ สังเกตดูว่า มีความรู้สึกเกร็งตึงที่กล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า...ช่วงไหล่...ช่วงท้องไหม หากเห็นว่าบริเวณใดมีความตึงเกร็ง ก็ทำให้ผ่อนคลายลงด้วยท่าที่อ่อนโยน ให้คลายตัวกล้ามเนื้อบริเวณรอบดวงตาและปาก หย่อนช่วงไหล่ทั้งสองข้างลงมาหน่อยหนึ่ง ผ่อนคลายและขยับขยายบริเวณหน้าท้อง...ทำความเข้าใจให้สบายเต็มที่ ตระหนักรู้ว่าร่างกายว่าอยู่ภายในขอบเขตแห่งความรู้สึกตัวที่แผ่กว้าง...หยุดพักนั่งอยู่กับสภาวะแห่งความตื่นรู้ที่กำลังดำเนินไปอยู่ตลอดเวลา พร้อมๆ กับจดจ่อใส่ใจอยู่กับร่างกาย

## ปิดกรอบความสนใจไปที่ลมหายใจ

เมื่อที่ร่างกายเข้าที่เข้าทางดีแล้ว และท่วงท่าอิริยาบถมีความกระชับและมั่นคง ให้ปิดความสนใจให้แคบลงไปที่ลมหายใจ อย่าเปลี่ยนแปลงลักษณะของลมหายใจ ไม่ว่าจะให้ยาวหรือลึกขึ้นอย่างบังคับลมหายใจ ไม่ว่าจะในลักษณะใดก็ตาม...ให้รู้สึกว่าร่างกายกำลังหายใจ...ปล่อยให้จังหวะการหายใจอย่างเป็นธรรมชาตินี้เป็นศูนย์กลางแห่งการใส่ใจรับรู้ ประหนึ่งว่าจิตเป็นอาณาเขตที่เปิดกว้างขนาดใหญ่ เป็นพื้นที่โล่งว่างที่ไร้ขอบเขต

ตามคุณลักษณะของความรู้สึกสัมผัสที่ลมหายใจสร้างขึ้น...หากิ่งกลางของลมหายใจ...รู้สึกอยู่ตรงนั้น ประหนึ่งว่าเป็นศูนย์กลางของกรอบวงมณฑลหรือกึ่งกลางดอกไม้...รู้สึกรับรู้อยู่กับร่างกายที่กำลังหายใจ...ตามลมหายใจเข้าแต่ละครั้ง จากช่วงต้นลมหายใจเข้าไปจนถึงช่วงสุดลมหายใจเข้าแล้ว ตามลมหายใจออกแต่ละครั้ง จากช่วงเริ่มต้นลมหายใจออกไปจนถึงระยะลมหายใจออก

## วิธีปฏิบัติเมื่อเกิดอารมณ์รบกวนการปฏิบัติ

หากจิตได้ยินเสียง โลกแล่นไปตามเสียงและเริ่มแผ่สายไปมา หรือเกาะติดอยู่ในความคิดจำลองลอยเรื่อยเปื่อย ในความเห็นและในอารมณ์ที่คั่งค้างจากเหตุการณ์ที่ประสบมาในระหว่างวัน...หรืออะไรอื่นก็ตาม ที่ดึงจิตออกไปจากการดูมหายใจ ให้ปฏิบัติต่อจิตด้วยท่าที่ประกอบด้วยความเมตตาและความอ่อนโยน ให้ผสานกำลังร่วมมือร่วมใจกับจิตอย่าต่อต้านหรือต่อสู้กับจิต

ทันทีที่สังเกตเห็นว่า จิตเริ่มวอกแวกและวิ่งออกไปภายนอก ให้มีสติรู้ตัวคลายการยึดจับจากอารมณ์อะไรก็ตามที่จิตไปเกาะเกี่ยว ด้วยอาการที่อ่อนโยนทำความผ่อนคลาย แล้วปล่อยวางอารมณ์นั้นไปกลับมาหาจุดกึ่งกลางอีกครั้ง ไม่ว่าจะมีความคิด และเวทนาทางร่างกาย ก็ให้กำหนดพักวางไว้บริเวณรอบนอก น้อมเอาลมหายใจหรือกลุ่มความรู้สึกสัมผัสที่รับรู้อยู่ มาเป็นศูนย์กลางของการใส่ใจหรือเป็นจุดกำหนด ค่อยๆ ดึงจิตกลับมาพักอยู่กับปัจจุบันขณะ ให้แนบแน่นขึ้นเรื่อยๆ ให้ความคิดต่างๆ บังเกิดขึ้นที่นี้และเดี๋ยวนี้ แต่ปล่อยความคิด

ให้ผ่านมา แล้วปล่อยให้ผ่านไป ในระหว่างนี้ ขอให้ใส่ใจอยู่กับลมหายใจก็พอ

## ปล่อยจากอยู่กับลมมาอยู่กับรู้

ถ้าเห็นว่าจิตเริ่มตั้งมั่นขึ้นบ้างแล้ว พักอยู่กับปัจจุบันขณะได้ง่ายขึ้น กระทั่งสามารถมีสติระลึกรู้ทันเสียงที่ได้ยินและความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ พร้อมทั้งรู้ทันระลอกความคิดที่หลากหลายแตกต่างกันได้ ถึงจุดนี้ ก็สามารถเลิกกำหนดเอาความรู้สึกของลมหายใจเป็นศูนย์กลางของความสนใจ ให้ปล่อยวางกลุ่มกระแสความรู้สึกสัมผัสที่เคลียดลอบอยู่กับลมหายใจ อันเป็นจุดกึ่งกลางของขอบเขตอันโล่งกว้างแห่งความรู้สึกตัว

เข้าไปสัมผัสกับขอบเขตการรับรู้ที่เปิดโปร่งโล่งกว้างของจิต...โดยละจากการเจาะจงเอาลมหายใจเป็นอารมณ์กรรมฐาน...ถอยห่างออกมา แล้วให้ลมหายใจอยู่ในฐานะเป็นแค่เพียงสิ่งที่ถูกรับรู้ถืออย่างหนึ่ง...หรือเป็นประสบการณ์รับรู้ถือลักษณะหนึ่ง ซึ่งก่อตัวอยู่ในขอบเขตการรับรู้ของจิต สังเกต

น้ำหนักของร่างกายที่ทิ้งลงบนพื้น และเสียงของรถ นก และของผู้คน สังเกตความคิดและอารมณ์ต่าง ๆ หรือความรู้สึกที่เป็นเวทนาแบบใดก็ตามที่เกิดขึ้น เช่น ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ความมีชีวิตชีวา หรือจะเป็นความทรงจำและแผนงานทั้งหลาย ในขณะที่สิ่งเหล่านั้นปรากฏอยู่ในขอบเขตการรับรู้ของจิต

ปล่อยให้ทรงตัวอยู่ในสภาวะแห่งการตื่นรู้และการเฝ้าดูอยู่เฉย ๆ รู้สึกถึงการไหลผ่านของระลอกคลื่นแห่งประสบการณ์รับรู้ทั้งหลาย ไม่ต้องใส่ใจในรายละเอียด...ปล่อยวางเนื้อเรื่องออกไปให้เป็นแค่เพียงผู้สังเกตการณ์ เพียงแค่รับรู้ประสบการณ์ทั้งหมดโดยรวม ในฐานะเป็นรูปแบบของสภาวะตามธรรมชาติที่ก่อตัวขึ้นมา เกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง และสลายตัวไป...ให้ดำรงอยู่กับสภาพตื่นรู้ที่แผ่กว้างเบิกบานนั้น ซึ่งครอบคลุมเอาประสบการณ์ทุกสิ่ง และสวมรับเอาปรากฏการณ์ทุกอย่างเข้ามาไว้ภายใน เสมือนหนึ่งว่าใจกำลังสูดหายใจเอาทุกช่วงขณะเข้ามา...ระลึกที่อยู่...ปล่อยวาง...แล้วหายใจระบายออกไป

## การพิจารณาลักษณะธรรมชาติของประสบการณ์รับรู้

เพื่อเป็นการช่วยให้เบาแรง ในกรณีปฏิบัติต่อความคิดและการรับรู้เข้าใจเรื่องราว พร้อมทั้งความรู้สึก ให้ใช้บทพิจารณา อย่างเช่นว่า “สิ่งนี้กำลังเปลี่ยนแปลง ปล่อยวางเสียเถาะ” หรือ “มันเป็นของเราแน่หรือ ปล่อยวางได้แล้ว” เมื่อเรามองเห็นและสำเหนียกได้ ถึงความที่มันเป็นเพียงรูปแบบของธรรมชาติได้แล้ว ก็ให้ปล่อยวางไป เมื่อเราพัฒนาความตื่นรู้ในลักษณะเช่นนี้ ให้สังเกตผลที่เกิดขึ้นกับใจไปด้วย อันเป็นผลในทางสละออกและในทางละวาง

## การทำจิตให้กลับตั้งมั่นขึ้นมาใหม่

หากพบว่าจิตหลงลืมสติและซัดส่ายไปได้ง่าย เหมือนโคลงเคลงอยู่กลางกระแสคลื่น ให้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจอีกครั้ง ลักหนึ่งขณะหรือสองขณะ กลับมารู้สึกอยู่ที่ร่างกาย และสำรวจท่วงท่าอิริยาบถ สร้างความผ่อนคลายให้กับร่างกายและ

ยึดตัวขึ้น กลับมาจ่อจอตอยู่กับปัจจุบันขณะ เมื่อจิตตั้งมั่นขึ้นอีกครั้ง ก็ไม่ต้องจ่อจอตใส่ใจไปที่ลมหายใจหรือร่างกายอีก การปฏิบัติแบบนี้ จะช่วยนำจิตและใจกลับไปตั้งหลักอยู่ในสภาวะของความตื่นรู้ เข้าไปอยู่กับแต่ละช่วงขณะได้ แบบไม่ยึดเกาะเอาไว้ ไม่ผลัดใโสออกไป

## อบรมวิปัสสนาเพื่อให้เกิด ความรู้เห็นที่ลึกซึ้งภายใน

เมื่อจะฝึกปล่อยวาง ให้เริ่มสังเกตว่าประสบการณ์รับรู้คือความคิด ซึ่งเราสำคัญว่าเป็นปรากฏการณ์ที่อยู่ “ภายใน” ตัวเรานั้นแตกต่างกันแน่หรือ จากประสบการณ์รับรู้คือเสียง ซึ่งโดยความเคยชินแล้ว เราสำคัญว่าเป็นปรากฏการณ์ “ภายนอก” ให้ทดสอบกับความรูสึกแห่งความเป็น “ของฉัน” ความเป็น “ตรงนี้” ความเป็น “ตรงนั้น” สังเกตความรูสึกเหล่านี้ ในฐานะที่เป็นสภาวะปกติธรรมดา ความรูสึกเหล่านี้มีใครเป็นเจ้าของ? อะไรเป็นเจ้าของความรูสึกเหล่านั้น? ขณะที่เราปล่อยวาง ขณะที่เราเริ่มสละออก ให้สังเกตดู

ว่าความรูสึกแบบนี้มีอาการอย่างไร สังเกตความรูสึกกระทั่งตอนที่ไม่มีกรยึดติดต่อความรูสึกมัน หมายถึงเป็น “ตัวเราผู้กระทำ” “ตัวเราผู้ถูกกระทำ” และเป็น “ของเรา” มีแต่สภาพตื่นรู้แบบเรียบง่าย ผ่องใส รูแบบแผ่วว่าง มีอาการตระหนักรู้ต่อทุกสิ่งทุกอย่าง...ให้ปรับสภาพเพื่อประสานเข้ากับความรูสึกนั้น...ปล่อยวางทุกอย่างออกไป

## ตอบปัญหาผู้ปฏิบัติ

**ถาม :** เวลาที่พระอาจารย์กำลังฝึกสมาธิภาวนา และตามดูลมหายใจอยู่ โดยเอาลมหายใจเป็นอารมณ์กำหนด แล้วพระอาจารย์รู้ว่าจะต้องได้ยินเสียงนำว่าคาญตั้งมาจากข้างนอก เช่น เสียงสุนัขเห่า พระอาจารย์มีวิธีการกำหนดอารมณ์ภาวนาไม่ให้ขาดตอนได้อย่างไร พระอาจารย์ต้องเตือนสติตัวเองใหม่ เช่นบอกว่า บางครั้ง ก็อาจจะจะมีอะไรมาขัดจังหวะบ้างขณะที่นั่งสมาธิ พระอาจารย์มีข้อเสนอแนะอย่างไรบ้าง ในกรณีที่มีอะไรมารบกวน

**ตอบ :** ขึ้นอยู่กับกรณี สำหรับสิ่งรบกวนภายนอก

เราก็มีวิธีแก้ไขรับมืออย่างหนึ่ง สิ่งรบกวนภายใน เราก็มีวิธีจัดการแก้ไขที่ต่างออกไปบ้าง การจินตนาการ น้อมนึกเอาลมหายใจมากำหนดเป็นศูนย์กลาง จะช่วยแก้ไขกรณีที่มีสิ่งรบกวนภายนอก สำหรับ ผู้ปฏิบัติที่จิตชำนาญในการสร้างมโนภาพ การทำความรู้สึกให้ลมหายใจเป็นศูนย์กลางการกำหนด จะช่วยได้ เวลาที่ได้ยินเสียงดังอีกทีก็จอบจากอาการ จราจรหรือเสียงสุนัขเห่า โดยให้ใช้จินตนาการว่า เสียงดังอยู่แค่บริเวณรอบนอกของความรู้สึกตัว หรือนอกขอบข่ายของความรู้สึกตัว เราได้ยินเสียงนั้นก็จริง แต่ให้หันเหความสนใจออกมาจากเสียงด้วยความตระหนักรู้ แต่ถ้าไปเริ่มทะเลาะกับเสียงเมื่อไหร่ ปัญหาก็จะเกิดขึ้นมาเมื่อนั้น

ตอนที่หลวงพ่อกำลังเดินทางไปประเทศอังกฤษ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๐ ถือว่าเป็นเหตุการณ์ใหญ่ที่ครูบาอาจารย์องค์สำคัญ เดินทางมาจากดินแดนตะวันออกไกล เพื่อมาเยี่ยมกลุ่มชาวพุทธในกรุงลอนดอน ญาติโยมชาวพุทธมีสถานที่ซึ่งเล็กคับแคบ ทำให้ทุกคนต้องนั่งเบียดเสียดอัดเยียดกันอยู่ข้างใน และคืนวันนั้นยังเป็นอีกคืนวันหนึ่งที่อากาศร้อนมาก ซึ่งไม่ค่อยได้เจอบ่อยนักในประเทศอังกฤษ ภายในห้อง

จึงร้อนอบอ้าวมาก จนมาถึงช่วงที่ต้องเริ่มนั่งสมาธิ ต่างคนต่างร้อน ญาติโยมจึงพากันเปิดหน้าต่างออก

และยิ่งกว่านั้น ที่ปากถนนตรงกันข้าม มีผับที่ส่งเสียงดังอีกทีก็จากดนตรีร็อกที่กำลังเล่นกันดังสนั่น ลั่นเมือง หลังจากที่ดินตรีเล่นไปได้สักสองสามนาที เท่านั้น ญาติโยมก็ต้องปิดหน้าต่างกันอีกครั้ง ในขณะที่หลวงพ่อกำลังนั่งเฉยอยู่ตรงนั้นตลอดเวลา พอปิดหน้าต่างแล้ว ทุกคนก็เริ่มรู้สึกร้อนอบอ้าวขึ้นมาอีกแล้ว จนแทบจะหายใจกันไม่ออก แต่หลวงพ่อกำลังนั่งสงบอยู่ตรงนั้น ส่วนพวกญาติโยมก็พากันเปิดหน้าต่างกันอีกหนหนึ่ง วงดนตรีร็อกก็ยังเล่นกันต่อไป เหตุการณ์ดำเนินอย่างนี้ต่อไปเรื่อย ๆ ในที่สุดเมื่อหลวงพ่อกำลังนำทุกคนนั่งสมาธิอยู่ตรงนั้นครบ ๑ ชั่วโมงครึ่งแล้ว ท่านจึงสั่งระฆังสัญญาณ เนื่องจากที่นี่คือประเทศอังกฤษ ทุกคนจึงเริ่มขอโทษขอโพยกันเป็นการใหญ่ทันที ถึงจะมีผู้เข้ามาถ่มน้ำลายใส่เพื่อขอร้องให้นักดนตรีเล่นเสียงดังเบาลงหน่อย แต่ก็ไม่เป็นผล สิ่งแรกที่หลวงพ่อกำลังพูดขึ้นมาก็คือ

“โยมอาจจะเข้าใจว่าเสียงมันดังรบกวนเรา ที่จริงแล้ว เป็นพวกเราเองต่างหาก ที่ไปรบกวนเสียง

เสียงก็เป็นแค่เสียงอยู่อย่างนั้น เป็นเพียงคลื่นที่ล้น สะเทือนไปในอากาศ มันขึ้นอยู่กับตัวเราเองว่า จะรู้สึกขัดแย้งไม่พอใจกับเสียงนั้นหรือเปล่า”

คำพูดดังกล่าว ถือว่าเป็นคำแนะนำที่มีประโยชน์ มาก ถึงสุนัขจะเห่าหรือมีเสียงดังน่ารำคาญจาก การจราจรก็จริง แต่ยังขึ้นอยู่กับเราอยู่ที่ว่า จะรู้สึก ขัดเคืองหรือต่อต้านเสียงนั้นหรือไม่ เมื่อวานนี้ เรา อาจจะไปเล่นดนตรีอย่างเดียวกัน แต่พอเพื่อนบ้าน หลังถัดไปเล่นดนตรีแบบนั้นบ้าง เราเสียเองกลับ เป็นฝ่ายคิดว่า “หยุดทำเสียงดังหนวกหูซะทีเถอะ คนกำลังจะฝึกสมาธิ ไม่รู้เรื่องอะไรเลย” ประเด็น สำคัญอยู่ที่ว่า อย่าไปมีท่าทีแบบตั้งท่าสู้รบปรบมือ กับเสียง แต่ให้รู้สึกเป็นมิตรกับเสียง ให้กำหนดเอา เสียงออกไปพักไว้ข้างๆ พอรู้ว่าไม่มีเสียงแล้ว ก็ปล่อย วางเสียงออกไปด้วยความรู้ตัว เราสามารถใช้การ จินตนาการน้อมนีกไปได้หลากหลายลักษณะ เช่น ให้น้อมนีกไปในทำนองว่า

”สุนัขเป็นสักแต่ว่าสุนัข มันไม่ได้มีเจตนาทำให้ เรารำคาญ มันก็แค่ทำอย่างที่สุนัขต้องทำ ไปตาม เรื่องของสุนัข สมมุติถ้าเราเป็นสุนัข เราก็คงต้องเห่า

เช่นกัน”

ให้มีท่าทีที่อะลุ่มอล่วย ใช้อุปบายวิธีที่พินิจ ตรง ไปตรงมา จากนั้นน้อมจิตกลับมาอยู่ตรงศูนย์กลาง หากต้องจัดการกับสิ่งที่อยู่ข้างใน เช่น ความคิด กลุ้มกังวล ความคิดเห็น หรือความทรงจำ ก็มีอยู่ หลากหลายวิธีการที่สามารถนำมาใช้ได้ อย่างเช่น ก่อนที่จะนั่งสมาธิให้อธิษฐานจิตว่า ตลอดเวลาที่นั่ง ภาวนาอยู่ ไม่ว่าเราจะนึกเรื่องสำคัญอะไรขึ้นมาได้ ในใจ จะเป็นวรรคของวรรคเด็ดสำหรับแต่งกลอน โทศัพท์ที่ลึ้มโทรติดต่อหรือเรื่องอื่นก็ตาม จะขอยก ไปจัดการภายหลัง แต่ในขณะนี้ ช่วงเวลาไม่กี่นาที เราจะให้ความสำคัญกับการฝึกปฏิบัติแบบธรรมดา นี้แหละเหนือสิ่งอื่นใดในโลก หลังจากฝึกสมาธิเสร็จ แล้ว ค่อยทำอย่างอื่นที่หลังก็ยังได้ เรื่องที่นึกขึ้นได้นี้ อาจจะมีสำคัญมากและจำเป็นต้องจัดการก็จริง แต่ไม่ใช่ในเวลา

การที่เราต้องอธิษฐานจิตไว้เช่นนั้นในเบื้องต้น ก็ เพื่อในกรณีที่มีเรื่องอะไรโผล่ขึ้นมา ดึงความสนใจ เราไป เช่น เรื่องที่เรากำลังเป็นห่วงอยู่ หรือมีงาน ให้อ่างแผน มีสิ่งที่จะต้องซักซ้อม มีเรื่องที่ต้องคิดหา



ทางออก หรือเรื่องที่ต้องคิดแต่งเรียบเรียง ถ้าเรื่อง  
ล่อใจประเภทนี้เกิดขึ้น ก็ให้บอกตัวเองอย่างนุ่มนวล  
และชัดเจนชัดคำว่า “เอาไว้ทำทีหลัง” วิธีง่ายๆ  
แบบนี้ได้ผลจนน่าแปลกใจ ถ้าหากเราคิดสั่งว่า  
“เจียบชะ หายไปชะที” แสดงว่าเรากำลังพยายาม  
ใช้กำลังเข้ากดข่มความคิด เรื่องก็จะไปเหมือนกับ  
การพยายามต่อต้านเสียง ที่เราออกอาการสู้รบปรบ  
มือกับเสียง เราอาจจะใช้กำลังกดข่มความคิดได้ชั่ว  
ครู่ แต่อาการที่บังคับผลักไสความคิดออกไปเท่ากับ  
เป็นการเพิ่มกำลังให้กับความคิด พอเราอ่อนกำลัง  
ลงเมื่อไรความคิดก็จะกลับมาอีก เพราะฉะนั้น ขอ  
ให้บอกตัวเองด้วยความนุ่มนวลและชัดเจนว่า

“เอาไว้ทีหลังก็ได้ ไม่ได้บอกเลยว่าเรื่องนี้ไม่  
สำคัญ เรื่องนี้สำคัญสุดเลยละ เป็นเรื่องคอขาดบาด  
ตาย จนต้องคิดหาทางออกให้ได้ เพียงแต่ยังไม่ใช่  
ตอนนี้”

คือเราพูดด้วยความเอาใจใส่ บอกไปว่า

“เห็นด้วย ที่ว่ามาก็ถูกทั้งหมดนั่นแหละ ไม่เพิก  
เฉยแน่นอน เพียงแต่ยังไม่ใช่ตอนนี้”

การวางท่าทีในลักษณะนี้มีประโยชน์อย่างมหาศาล

เนื่องจากเวลาที่เราปฏิบัติต่อจิต สิ่งสำคัญที่ต้อง  
ตระหนักคือว่าวิธีการคือเป้าหมาย หากเราปฏิบัติ  
ต่อจิตใจด้วยอาการที่ก้าวร้าว รุนแรงหรือดิ่งตัน ผล  
คือเราจะรู้สึกเครียด อึดอัดหรือสับสน ในทางกลับ  
กัน ถ้าหากเราปฏิบัติด้วยอาการที่นุ่มนวล ชัดเจน มี  
ความอ่อนโยนละมุนละม่อม เป้าหมายก็จะปรากฏ  
ออกมาจากกิริยาท่าทีดังกล่าว คือเราจะมีควม  
ราบรื่นลงตัว ไม่ยุ่งยากและเห็นอะไรชัด แนวคิดทาง  
ปรัชญาที่ว่า เป้าหมายรับรองวิธีการจึงไม่ใช่แนวทาง  
ในพระพุทธศาสนาอย่างแน่นอน ในทางพระพุทธ  
ศาสนานั้นวิธีการก็คือเป้าหมาย วิธีการและเป้า  
หมาย เป็นเหมือนฝาแฝดของกันและกัน

ดังนั้น เมื่อมีความคิดก่อวนเกิดขึ้นมา หาก  
ความคิดนั้นไม่ยอมสงบระงับลง แต่กลับยั่วๆ ความ  
สนใจมากขึ้น และหวนกลับมาครั้งแล้วครั้งเล่า แค่  
บอกออกไปว่า “เออละ ทีนี้ ยากจะว่าอะไร ก็ว่า  
มาเลย” อย่าพยายามเอาแต่ผลักไสความคิดออก  
ไป ดังคำพูดที่กล่าวกันในแวดวงธุรกิจการก่อสร้าง  
ว่า “ถ้าปิดไม่ได้ ก็ทำให้โดดเด่นเป็นเอกลักษณ์  
ไปเลยสิ” นี้ก็เหมือนกัน มันอยากให้เราครุ่นคิดตาม  
ไม่ยอมหายไปสักที ดึงดูดความสนใจเหลือเกิน ก็

เรียกให้มาพบซะเลย เชิญให้พูดอะไรออกมา แล้วพิจารณาดูว่าคือเรื่องอะไรกันแน่ มาจากไหน อะไรเป็นตัวกระตุ้น เราจะลงรายละเอียดเรื่องนี้ในบทต่อไป ในตอนที่กล่าวถึงการฝึกสมาธิภาวนาโดยใช้วิธีคิดอย่างเป็นระบบ โดยสิ่งที่เราจะได้เห็นคือเราสามารถอาศัยศักยภาพทุกระดับ ไม่ว่าจะในแง่วิจารณ์ญาณหรือแง่สัญชาตญาณ เพื่อพิจารณาให้เห็นว่าอะไรคือสิ่งที่เป็นแรงขับให้เกิดความคิดบางประเภท ความกลัว ความคิดแบบหมกมุ่นครอบงำจิต หรือความรู้สึกทางอารมณ์ เราจึงสามารถปฏิบัติภาวนาไปกับความคิดประเภทนี้ได้

การใช้ความคิดในลักษณะนี้แตกต่างอย่างชัดเจนจากการปล่อยให้จิตปรุงแต่งไปแบบเรื่อยเปื่อย คือเป็นการจัดการความคิดให้ราบเรียบเป็นระบบระเบียบ โดยแทนที่จะปล่อยให้จิตตกอยู่ในสภาพเหมือนการเปิดเครื่องวิทยุ ๔ เครื่อง ที่ออกอากาศรายการของสถานีต่างๆ พร้อมกัน เราก็เลือกเปิดวิทยุเพียง ๑ เครื่องซึ่งกำลังออกอากาศรายการที่มีประโยชน์ ดังนั้น ถึงแม้ว่าจะมีความคิดเกิดขึ้น แต่ความคิดก็ยังไม่ปรากฏอยู่ในขอบข่ายของสมาธิ

เมื่อคนเราได้อ่านหรือได้ยินเกี่ยวกับสมาธิภาวนา ก็ดูเหมือนจะเข้าใจกันแล้วว่า ผลสำเร็จของสมาธิภาวนาคือการที่ไม่มีความคิดปรากฏเลยซึ่งไม่ถูกต้องเสมอไป จากหลักการที่ว่าด้วยกระบวนการของพฤติกรรมทางจิตในทางพระพุทธศาสนา มีอายตนะที่เป็นสื่อสัมผัสรับรู้อยู่ ๖ อย่าง คือ ตาเห็น รูป หูฟังเสียง จมูกรับกลิ่น ลิ้นรับรสชาติ กายรับรู้การกระทบสัมผัส และจิตหรือประสาทสมองรับรู้ความคิด อายตนะรับสัมผัสที่ ๖ คือ ศักยภาพด้านจิตทำหน้าที่รู้ชัดความคิดหรืออารมณ์ต่างๆ อายตนะรับสัมผัสที่ ๖ ก็เป็นเช่นเดียวกันกับอายตนะรับสัมผัสด้านอื่นๆ กล่าวคือ เมื่อเราสามารถเห็นหรือได้ยินอะไรได้ โดยที่จิตยังเป็นปกติสุข หรือสามารถรับรู้ลมหายใจที่กำลังเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลงและสลายหายไป ด้วยจิตที่เปี่ยมสุขได้ เพราะฉะนั้น เพียงแค่เราคิดจึงไม่ได้หมายความว่า จิตไม่สามารถจะมีความเป็นปกติสุขได้ในเวลาเดียวกัน

เรายังสามารถใช้ความคิดแบบพิจารณาค้นคว้า เพื่อช่วยแสดงให้เห็นอย่างแจ่มชัดว่า อะไรคือแรงผลักดันของความรู้สึกบางประเภทหรือเป็นสาเหตุให้มันเกิดขึ้น โดยวิธีนี้ ความคิดยังคงดำเนินต่อ

ไป แต่จิตยังมีการกำหนดรู้และมีความสงบได้ในเวลาเดียวกัน ถึงอาจจะมีเรื่องเด่นประเด็นร้อน มีเหตุการณ์ใหญ่เกิดขึ้น และเรื่องราวพวกนั้นยังอยู่ในห้วงความทรงจำ แต่จะเห็นว่าเราสามารถปล่อยให้จิตสละวณุ่นวายอยู่กับเรื่องนั้นต่อไปก็ได้ โดยที่เราสามารถนั่งสงบอยู่กับอาการสละวณุ่นวายนั้นไปด้วยในขณะเดียวกัน เช่นเดียวกับที่เรายังรู้สึกเป็นปกติอยู่ได้กับเสียงดังหนวกหูที่ถนนด้านนอก เราจะบอกตัวเองก็ได้ว่า “นั่นเป็นสักแต่ว่าเสียง ทรายไต่ที่เราไม่ไปต่อล้อต่อเถียงกับมัน ก็ไม่มีปัญหาอะไร ไม่มีอะไรเดือดร้อน มันก็แค่รูปแบบอย่างหนึ่งของธรรมชาติ ที่มีการมา มีการไป และมีการเปลี่ยนแปลง”

อาตมาเองก็ใช้อุบายวิธีนี้บ่อยๆ เมื่อจิตสละวณุ่นคลุกคลีอยู่กับความคิดบางเรื่อง แต่แทนที่จะจมปลักไปกับเนื้อหารายละเอียดของความคิด อาตมาจะสะท้อนออกมา ในทำนองนี้ว่า

“ดูนั่นสิ คิดไปโน่นแล้ว ไ้...มะรุมมะตุ้มเข้ามาเต็มทีเลยนะคืนนี้ เอ้านั้น...ฟังดู คิดมานี่อีกแล้ว”

จิตก็ยังคงคิดอะไรของมันต่อไปได้ แต่ความคิด

ถูกครอบคลุมเข้ามาไว้ในสภาวะของความสงบ เป็นการผสมผสานร่วมกันระหว่างการเคลื่อนไหวและความสงบนิ่ง จิตอาจจะยังซัดส่าย แต่เราไม่ไปคัดค้านโต้แย้ง เราให้ความใส่ใจ แต่ไม่เดือดร้อนวุ่นวายไปด้วย

**ถาม :** ขอความกรุณาพระอาจารย์ พูดเกี่ยวกับเรื่องร่างกายและการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยเฉพาะในแง่ที่สงสัยว่า เมื่อไรควรจะขยับร่างกายเพื่อบรรเทาความเจ็บปวด ในขณะที่นั่งฝึกสมาธิภาวนา

**ตอบ :** การเคลื่อนไหวก็ถือเป็นส่วนสำคัญในการฝึกสมาธิภาวนา ตอนที่อาตมาเดินเข้าไปในวัดครั้งแรกที่ประเทศไทย อาตมาไม่เคยฝึกสมาธิมาก่อนเลย พวกเราต้องนั่งบนเสื่อผืนบางๆ ที่สานด้วยหญ้า ซึ่งปูลงบนพื้นลาดซีเมนต์ ต้องนั่งครั้งละไม่ต่ำกว่า ๑ ชั่วโมงโดยไม่ขยับตัวเลย ดังนั้น สิ่งที่อาตมาสัมผัสเป็นครั้งแรกทันทีจากการฝึกสมาธิ หลังเวลาผ่านไปได้ ๑๕ นาที ก็คือความเจ็บปวด

แต่สิ่งสำคัญที่ต้องตระหนักคือ การฝึกสมาธิภาวนาในพระพุทธานุสสนาไม่ใช่พฤติกรรมที่เป็นการหาความสุขสำราญจากการทรมานตนเองให้เจ็บ

ปวด ถึงแม้ว่าบางครั้งเรื่องจะลงเอยด้วยความเจ็บปวด แต่เราไม่ได้เจาะจงหาเรื่องเจ็บตัวแต่อย่างใด ความเจ็บปวดเป็นเพียงผลข้างเคียงไม่ใช่จุดประสงค์ เราต่างก็มีความสุขกันได้อยู่แล้วโดยไม่ต้องไปเจ็บตัว มีข้อควรปฏิบัติอยู่ ๒ ประการในกรณีที่เกิดทุกขเวทนาทางกาย

อย่างแรก วิธีการที่เราใช้ฝึกเพื่อจะได้รับความเจ็บปวดทางกายได้อย่างเหมาะสมนั้นปรับมาจากวิธีที่เราใช้รับมือกับความทุกข์ทางใจโดยตรง ความเจ็บปวดทางกายจะแสดงออกด้วยถ้อยคำภาษาที่ห้วนสั้นธรรมดา เช่น “โห้ย...” “เจ็บชะมัดเลย” “ไม่เอานะ” “หายชะที” “หยุดเจ็บเถอะ” “เออ...ค่อยยังชั่วหน่อย” ขณะที่ในทางตรงกันข้าม ปฏิกริยาของเราที่มีต่อความทุกข์ทางใจนั้นจะสลับซับซ้อนและพลุ่งพล่านสับสน ดังนั้น การเรียนรู้หาวิธีรับมือกับทุกขเวทนาทางร่างกาย ให้เกิดความสมดุลพอดีระหว่างการเคลื่อนไหวและการอยู่นิ่งนั้น จะมีประโยชน์กับเราอย่างยิ่ง การจัดการกับความเจ็บปวดโดยใช้ทำที่ว่า “ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจะว่า จะไม่ยอมขยับเขยื้อนตัวเด็ดขาด” หรือ “มีคนกำลังมองอยู่นะ” หรือ “ห้าม

กระดุกกระดิกตัวนะ ต้องขำมทุกขเวทนาไปให้ได้” อย่างนี้ ถ้าไม่ถูกส่งเข้าห้องฉุกเฉินไปเสียก่อนคงไม่วายต้องได้พบแพทย์รักษาโรคกระดูกหรือกล้ามเนื้อจนได้ เราจะใช้เพียงกำลังใจล้วนๆ ข่มบังคับเอาไม่ได้ เพราะร่างกายไม่ยอมเล่นด้วยแน่ เราอาจจะขำมความเจ็บปวดได้ระยะหนึ่งก็จริง แต่พอร่างกายถูกบีบกดไปได้ระดับหนึ่ง เราก็จะรู้สึกเจ็บ ซึ่งเป็นการส่งสัญญาณเตือน ถ้าเรายังคงแข็งขืนหรือตื้อตึงต่อไป เราต้องบาดเจ็บ แต่ถ้าสุดโต่งไปอีกด้านหนึ่ง คือเราเหวอะแหะเกินไป พอรู้สึกเจ็บนิดหน่อย ก็เริ่มกระวนกระวายซะแล้ว แบบนี้ เราก็จะไม่มีทางเข้าถึงความสงบในระดับลึกจริงๆ ได้ เพราะเราเอาแต่ตั้งแง่ปฏิเสธความเจ็บปวด พอรู้สึกอึดอัดไม่สบายหน่อย ก็รีบขยับตัวทันที อย่างนี้ก็จะพาให้เราเป็นคนใจเสาะง่ายและไม่เข้มแข็ง

สิ่งที่พระพุทธศาสนาเรียกว่า “ทางสายกลาง” คือความพอดีที่อยู่ระหว่างความสุดโต่งทั้งสองอย่างนี้ ความสมดุลในที่นี้ไม่เกี่ยวกับการตัดสินใจว่าจะขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวชะครั้งเวลา ส่วนอีกครึ่งเวลาที่เหลือก็จะอยู่นิ่งๆ แต่มีความหมายคนละอย่างกัน ทางสายกลางมีลักษณะเหมือนจุดสมดุลบนแกน ที่

ความสุดโต่งสองอย่างเบนตัวออกไป ไม่ใช่เรื่องของ การพบกันครึ่งทาง หรือตกลงกันแบบ ๕๐/๕๐ ทาง สายกลางจึงเป็นจุดที่สมดุลอยู่แล้วแต่แรก ก่อนที่จะ มีการเบนตัวออกไป จนเกิดเป็นความสุดโต่งทั้งสอง อย่างนั้น การจะเข้าถึงทางสายกลางในกรณีนี้ได้ นั้น ต้องอาศัยการมีท่าทีที่ถูกต้องต่อความรู้สึกเจ็บปวด ไม่สบาย

เมื่อเราเกิดความเจ็บปวดทางร่างกาย ท่าที ตามสัญชาตญาณของเรา ที่มีต่อทุกขเวทนาเป็น อันดับแรก คืออาการฝืนเกร็ง ต่อต้านปฏิเสธ ตกใจ หรือหงุดหงิดรำคาญความเจ็บปวด อีกทั้ง รู้สึกว่า เป็นเรื่องที่สมเหตุสมผลเสียด้วยที่เราต้องชุนเคือง หงุดหงิดแบบนี้ คือดูเหมือนว่าน่าจะถูกต้องอยู่ แล้วโดยประการทั้งปวงที่จะไม่พอใจความเจ็บปวด เพราะความเจ็บปวดไม่ได้น่าพิสมัยอะไรสักนิด จาก ตัวอย่างข้างต้นเกี่ยวกับเรื่องเสียงดังรบกวนจากห้อง ถนน ในช่วงที่มีการฝึกสมาธิกับหลวงพ่อบุญญา ก็ดูสม เหตุสมผลอีกเหมือนกัน ที่จะคิดว่าเสียงรบกวนเรา ความเจ็บปวดที่หัวเข่าก็รบกวนเรา แต่ถ้าว่าตามที หลวงพ่อบุญญาท่านชี้ให้เห็น แสดงว่า ที่จริงแล้วเราต่าง หากละที่ไปรบกวนความเจ็บปวด จิตยึดในความ

เจ็บปวด จากนั้น ก็เริ่มสู้กับความเจ็บปวด เมื่อมา ฝึกสมาธิภาวนา นอกจากเราจะหัดปล่อยวางความ รู้สึกตอบโต้ ปล่อยวางความคิดที่ว่า ความเจ็บปวด เป็นเรื่องเลวร้าย และความรู้สึกที่ว่า ไม่น่าปวดตรง นี้เลย เราไม่อยากจะเจ็บ พร้อมกับนั้นเรายังจะเริ่ม ถามหาว่าอะไรกันแน่ ที่กำลังเกิดขึ้นอยู่จริง ๆ

ดังที่ได้พูดถึงไปก่อนหน้านี้แล้วว่า ความเจ็บ ปวดก็อยู่ในสถานะเดียวกันกับเสียงนั่นเอง คือ ถ้า หากเราไม่สามารถเลี่ยงความเจ็บปวดได้ ก็ให้ ความสำคัญกับความเจ็บปวดไปเลย ไม่ว่าจะเจ็บที่ หลัง ที่ขา ที่แขน หรือบริเวณใดก็แล้วแต่ที่ตั้งความ สนใจของเราไป อย่ามองว่าความเจ็บปวดเป็นสิ่ง น่ารำคาญ หรือรบกวนเราไม่ให้อยู่กับลมหายใจ ให้ ปล่อยลมหายใจไปก่อน แล้วเอาความเจ็บปวดมา เป็นจุดสนใจ ค้นสำรวจเข้าไปในความรู้สึกเจ็บปวด เราจะสังเกตเห็นได้ว่า ความรู้สึกที่ไม่น่าพิสมัยยินดี นั้น ก็เหมือนกันกับเสียงที่อาจจะน่ารำคาญ เราไม่ ต้องพยายามทำให้มันน่ายินดี หรือกัดกันมันออกไป

เพียงแค่ตระหนักรู้ว่านั่นเป็นสภาวะที่ไม่น่ายินดี เท่านั้น เราจะเริ่มมองเห็นว่าความรู้สึกเจ็บ ก็เป็น

อีกอย่างหนึ่ง อารมณ์ที่จิตปรุงแต่งเสริมเข้าไปในความรู้สึกเจ็บนั้น ก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง ถึงแม้ว่าจิตจะมีปฏิกริยาร่วมไปกับความขัดเคือง เรายังจับสังเกตได้และรู้ได้ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้น เราจะเห็นว่าความเจ็บปวดเป็นเพียงความรู้สึกอย่างหนึ่ง และเราจะเริ่มมองเห็นระยะห่างระหว่างความรู้สึกขัดเคืองไม่พอใจ และการบาดเจ็บทางเนื้อหนังจริงๆ จะเห็นว่าเราสามารถเรียนรู้ เพื่อให้อยู่กับความรู้สึกเจ็บปวดไม่สบายนั้นได้ โดยไม่จำเป็นต้องใช้ความอดกลั้นไปแข็งขืนและต่อต้านความเจ็บปวดแต่เพียงอย่างเดียว แต่ด้วยการรู้จักว่านั่นเป็นเพียงความรู้สึกที่ไม่น่ายินดี เราไม่จำเป็นต้องรังเกียจ ต่อสู้ หรือวิตกกังวลกับมัน ถ้าจำเป็นขึ้นมา เราจะขยับตัวก็ได้ แต่เราสามารถอยู่กับความเจ็บปวดนั้นนานเท่าที่จะทนได้ โดยเห็นได้ว่าความเจ็บปวดก็ไม่ได้แย่งกินไปนัก

ข้อสำคัญ คือการรู้จักปรับท่าทีของเราต่อความเจ็บปวด ขอให้กำหนดท่าทีไว้ให้แน่แน่ว่า เราจะไม่ก่อสงครามกับร่างกายของเราเอง เมื่อกำหนดมุมมองไว้แบบนี้ เราจะเห็นว่าความรู้สึกเจ็บปวดไม่สบายก็ยังปรากฏอยู่ แต่เราสามารถอยู่กับอาการนั้นได้อย่างค่อนข้างสงบ เมื่อใดที่เราสำคัญ

ว่า ความเจ็บปวดไม่สบาย เป็นผู้รุกรานก่อนที่เข้ามาทำลายสมาธิของเรา ก็ให้นำท่าทีของความเมตตา อันเป็นท่าทีที่นุ่มนวลอ่อนโยนมาปฏิบัติต่อความรู้สึกเจ็บปวดและความรู้สึกที่ไม่น่าปรารถนานั้น การใช้ความเมตตาไม่ได้หมายความว่าเราจะพยายามขึ้นชอบความเจ็บปวด เราเพียงแต่ตระหนักรู้และยอมรับความเจ็บปวดที่กำลังปรากฏที่ขาหรือที่ศีรษะ เราไม่อาจใช้กำลังใจขบไล่ความเจ็บปวดออกไปได้ แต่การผ่อนปรนท่าทีที่ให้นุ่มนวลต่อความรู้สึกเจ็บปวด ถือเป็นวิธีรับมือประการแรก

ประการที่สอง คือเมื่อนำเอาความเจ็บปวดมาเป็นจุดสนใจ เราจะเริ่มสังเกตเห็นว่า เรารู้สึกเครียดเกร็งจากอาการต่อต้านความเจ็บปวด หากเป็นแบบนี้ เราสามารถปรับร่างกายให้มีความผ่อนคลายได้ เช่นเดียวกับตอนที่ปรับสภาพร่างกายให้เข้าสู่ท่าโยคะ เวลาฝึกโยคะเราคงจะพยายามประคองท่าโยคะให้ถูกต้องสมบูรณ์ ซึ่งเราจะมีอาการตึงเกร็งขณะที่พยายามทำให้ได้อย่างนั้น แต่ในขณะนั้น หากเรารู้จักผ่อนคลายร่างกายเพื่อให้เข้าสู่ท่าโยคะ จู่ๆ เราก็จะได้ระยะยืดหยุ่นตัวเพิ่มขึ้นมาเรื่อยๆ ประมาณสัก ๒ นิ้วเสียอย่างนั้น จนทำให้เรา

ประกอบทำโยคะได้อย่างสมบูรณ์

การวางท่าที่ต่อความเจ็บปวดในเวลาฝึกสมาธิภาวนา ก็ไม่ได้ผิดแผกแตกต่างกันเลย เมื่อสังเกตเห็นว่า เราแสดงอาการตึงเครียดเพื่อต่อต้านความเจ็บปวด ให้เราผ่อนคลายเข้าหาความเจ็บปวด เมื่อเราเห็นว่าข้อต่อสะโพก หัวเข่า ตลอดทั่วทั้งแนวมีอาการเกร็งเครียด การสร้างความผ่อนคลายให้กับระบบร่างกายจะช่วยลดความตึงเครียด ที่เราสร้างขึ้นจากความรู้สึกต่อต้านความเจ็บปวดได้อย่างแท้จริง ทันทีที่ความตึงเครียดลดลง สาเหตุของความเจ็บปวดจะพลอยหายไปด้วยอย่างเห็นได้ชัด ความเจ็บปวดก็จะลดระดับลงไปอีก ดังนั้นแล้ว ความจริงที่ว่าเราไม่ไปต่อสู้กับความเจ็บปวดก็หมายถึง แม้จะมีความเจ็บปวดไม่สบายอยู่ แต่ความเจ็บปวดก็ไม่ได้สร้างปัญหาอะไรให้อีก

เมื่อเราปฏิบัติต่อความเจ็บปวด ด้วยวิธีการที่เปิดเผยและตรงไปตรงมาเช่นนี้ เราจะพัฒนาความรู้สึกที่เป็นดุลยพินิจตามธรรมชาติ ที่ถูกต้องแม่นยำมากขึ้นให้แก่ร่างกาย เมื่อเป็นดังนั้น เวลาที่เรารู้ว่าร่างกายถูกบีบกดมากเกินไปจริง ๆ และรู้ว่าเรา

บังคับตนเองหนักเกินไป เราจะทราบว่ ถึงเวลาที่ต้องขยับตัวแล้ว เมื่อเราจะขยับตัว เราก็ไม่ได้ขยับด้วยอาการขุ่นเคืองไม่พอใจความเจ็บปวด แต่เป็นการขยับด้วยความเมตตาต่อร่างกาย ผลต่างที่สำคัญจึงอยู่ตรงนี่เอง

หลวงพ่อบุญมาญะแนะนำว่า “ให้รอไปก่อนสักสองสามนาที ทุกครั้งที่เราอยากขยับตัวมากๆ ให้ค่อยไปก่อน ให้รอสักหนึ่งนาที หรือสองนาที ใจเย็นๆ อดทนไปก่อน” การรอไปก่อนเช่นนี้เป็นสิ่งที่มีประโยชน์มาก คือเราจะรอกจนกระทั่งแรงกระตุ้นให้เคลื่อนไหว ไม่ได้ออกมาจากความขุ่นเคืองต่อความเจ็บปวด แต่ออกมาจากความปรารถนาดีต่อร่างกาย อย่างไรก็ตาม เราต้องระวังด้วยเช่นกัน เนื่องจาก “ทนายหัวหมกที่อยู่” จะเป่าหูเกลี้ยกล่อมให้เราเชื่อว่าเราต้องมีเมตตา เพียงเพราะจะหลอกให้เราขยับตัวเท่านั้น เราจำเป็นต้องทดสอบดูให้แน่นว่า เรามีความเมตตาจริงๆ หรือขยับตัวเพียงเพราะความกลัว หรือแค่อายากจะหลบเลี่ยง คุณค่าของการรอคอยและการรู้จักอดทน คือเมื่อเราขยับตัวจะมีทั้งความรู้สึกบรรเทาทางด้านร่างกายและความผ่อนคลายภายในใจด้วย แต่ถ้าหากเราขยับ

ตัวเพราะความกลัว และต้องการจะหลบเลี่ยง หากอาการเจ็บมากระตุกอีกครั้ง เราก็ต้องกลับไปต่อกรกับความกลัวและความขุ่นเคืองอีกครั้งหนึ่ง การวางท่าที่ต่อความเจ็บปวดแบบเรื้อรัง ที่แก้ไขอะไรไม่ได้จากอิริยาบถท่าทางของร่างกาย ก็มีวิธีปฏิบัติอย่างเดียวกันนั่นเอง คือให้เราเปิดใจพร้อมยอมรับความเจ็บปวดนั้นอย่างเต็มที่ ดั่งนี้ก็จะเกิดผลในทางกลับกันอย่างชัดเจนมาก

การรับมือกับความเจ็บปวดทางร่างกายโดยวิธีนี้ เป็นเรื่องที่มีประโยชน์ เพราะว่าเราจะเริ่มหันมาเกี่ยวข้องกับความสุขทางจิตใจในลักษณะเดียวกัน เราจะสามารถเผชิญกับความโศกเศร้า ความโกรธ ความเสียใจ หรือความกลัว และอยู่กับอารมณ์เหล่านั้นได้ โดยการใช้วิธีอย่างเดียวกันนั่นเองคือยอมรับ และตระหนักรู้ จากนั้นก็ปล่อยวางไป

**ถาม :** นิมนต์พระอาจารย์พูดถึงอาการง่วงเหงาหาวนอนด้วย

**ตอบ :** เมื่อเรานั่งฝึกสมาธิภาวนาเป็นครั้งแรก เราจะเผชิญแนวโน้มใหญ่ๆ อยู่ ๒ ด้าน ด้านหนึ่งคือความฟุ้งซ่านวุ่นวาย และอีกด้านหนึ่ง คือความ

ง่วงเหงาเซื่องซึม พระพุทธเจ้าตรัสภาษาบาลี ซึ่งเป็นภาษาที่มีความเชื่อมโยงกับภาษาสันสกฤต ศัพท์ภาษาบาลีที่ใช้เรียกความฟุ้งซ่านและความง่วงเหงาเซื่องซึม จึงเป็นคำที่คั่นหูของนักปฏิบัติภาวนาชาวพุทธ ความฟุ้งซ่าน มีชื่อเรียกในภาษาบาลีว่า อุทัจจกุกกุงจะ (อุต-ฉัต-จะ-กุก-กุด-จะ) ซึ่งเป็นคำที่มีสำเนียงคล้ายเสียงในธรรมชาติอย่างเหมาะเจาะคล่องจอง เวลาที่เปล่งเสียงคำนี้ออกมา จะทำให้เรารู้สึกเหมือนกับมีเมฆดทรายอยู่ใต้ผิวหนัง ความง่วงเหงาเซื่องซึมมีศัพท์เรียกว่า ถินมิทตะ (ถิน-นะ-มิต-ตะ) หรือได้แก่ ความเหนื่อยชาและความง่วงเหงาเซื่องซึม เรื่องนี้ได้พูดถึงไปบ้างแล้วในบทที่ ๑ ในตอนที่ว่าด้วยลักษณะที่จิตมักไขว่ไขวไปหากกล่าวคือ เมื่อเรานึกถึงความผ่อนคลาย เรามักจะเข้าใจว่าเป็นความเคลิบเคลิ้ม และเมื่อนึกถึงความตื่นตัวเราก็มักจะรู้สึกว่าจะหมายถึงอาการตื่นเต็นหรือตระหนกตกใจ

การปฏิบัติสมาธิภาวนา คือการที่เราทำความเพียรเพื่อค้นหามิติแห่งชีวิตในตัวเรา ที่ทั้งสภาวะผ่อนคลายอย่างเต็มที่และสภาวะตื่นตัวทั่วพร้อมทั้งสองอย่าง มาบรรจบเหมาะกันอยู่อย่างสอดคล้อง



ลงตัว เราคงไม่คาดคิดมาก่อนว่า เราเกิดมาพร้อม กับศักยภาพเช่นนี้แล้ว ทว่าธรรมชาติพื้นฐานแห่งจิต ของเรา มีการผสมผสานกันอยู่ของคุณสมบัติเหล่านั้น อยู่แล้ว ธรรมชาติที่แท้จริงของจิต จึงมีทั้งความ ตื่นตัวทั่วพร้อมและความสงบระงับอย่างเต็มที่ ทั้ง สองอย่างอยู่รวมกัน

เบื้องต้นนั้น จิตมีแนวโน้มที่จะรับมือกับความ ผ่อนคลายไม่ถูกอยู่แล้ว ทีนี้ ครั้นเรามาลงมือ ปฏิบัติอย่างนี้ เราจะสังเกตเห็นอาการเคลิ้มไหล ไปหาความง่วงซึม อย่างไรก็ตาม ความง่วงซึมจะ แสดงอาการเช่นเดียวกับการหลับ คือเกิดขึ้นเป็น วงจร หากจิตมีจิตไปในทางง่วงซึม ทันทีที่เรารู้สึก ผ่อนคลายเราจะวูบผล็อยไปเลย ดังนั้น เราจำเป็นต้องจับวูบแรกก่อนเคลิ้มหลับให้ได้ หากเราเริ่มรู้สึก เคลิ้มๆ ให้นั่งสึดตาไปด้วยก็ได้ อีกเทคนิคหนึ่งคือ ให้ประคองวัตถุบางอย่าง เช่น ก้านไม้ขีดไว้ในมือที่ ะหว่างหัวแม่มือทั้งสองข้าง โดยยกให้ห่างฝ่ามือทั้งสอง ก้านไม้ขีดจะอยู่ระหว่างอากาศ ทันทีที่จิตเริ่ม จะไหลเคลิ้มในวูบแรก วัตถุอะไรก็ตามที่เราถือไว้จะ หล่นลงมา มือเป็นอวัยวะที่รู้สึกได้ไวมาก ดังนั้น เรา จะสังเกตได้ทันทีที่ก้านไม้ขีดหล่น ซึ่งอันนั้นจะเป็น

สัญญาณปลุกให้เราตื่นตัวขึ้นมา

อีกเคล็ดวิธีหนึ่ง ที่ใช้จัดการกับความง่วงได้คือ การพยายามจดจ่อความรู้สึกไว้ที่แนวกระดูกสันหลัง ให้ชัดเจน เมื่อเรารู้สึกเคลิ้ม หลังจะเริ่มโค้งงอและ ศีรษะก็จะเริ่มโน้มต่ำลงไป โดยการใช้นิเทศคือ วัตถุไว้ระหว่างหัวแม่มือ หรือการพยายามประคอง ความรู้สึกไว้ที่แนวกระดูกสันหลังให้ชัดเจน จะ ช่วยให้เรารักษาความตื่นตัว และไม่ปล่อยให้วูบแรก ของอาการเคลิ้มหลับเข้าแทรกได้ ถ้าเราสามารถ ก้าวผ่านวูบแรกนั้นไปได้ จะเห็นว่าเราสามารถถอน ตัวออกมาได้ และป้องกันไม่ให้เกิดวงจรทั้งหมด คืบหน้าต่อไป แต่หากเราจับไม่ได้ไล่ไม่ทัน วงจรการ หลับสามารถจะพาเรา เข้าสู่วังค์แห่งความเคลิ้ม หลับได้นานถึง ๒๐ นาที หรืออาจจะนานกว่านั้น ก็ได้

ถ้าหากอาการหนักหนาสาหัสจริงๆ ให้วางของ บางอย่าง เช่น หนังสือหรือกล่องไม้ขีดไฟไว้บน ศีรษะ วิธีนี้ชาววัดมักจะนิยมใช้กันมาก เวลาแก้ ปัญหาเรื่องความง่วง ถ้าเรานั่งร่วมกับคนอื่นๆ เรา จะได้เงื่อนไขเรื่องกลัววัยชราเข้าหน้าเข้ามาช่วย

ในกรณีที่ทำหนังสือหล่น ถ้าหากเป็นเพียงแค่ก้านไม้ขีดไฟที่ถือคิ่วไว้ในระหว่างหัวแม่มือของเรา ก็จะไม่มีความรู้เกี่ยวกับเรา แต่ถ้าหากมีกล่องไม้ขีดหรือหนังสือวางไว้บนศีรษะ ทันทีที่เราเริ่มจะเคลิ้มหนังสือหรือกล่องไม้ขีดจะหล่นลง และถ้ามีเสียงดังขึ้น ที่นี้ได้รู้กันทั่วแน่ เราใช้วิธีหนามยอกเอาหนามบ่ง คือใช้ความรู้สึกถือคั๊กดีศรี เพื่อกำราบความง่วงของเราอีกทีหนึ่ง เป็นการใช้นิสัยไม่ดีของเราเองในแง่ที่เป็นประโยชน์ แต่ก็ไม่มีใครบอกว่าวิธีนี้จะใช้จัดการกับความง่วงได้ผล เนื่องจากนักปฏิบัติภาวนาที่มากประสบการณ์ อาจจะพัฒนาเทคนิควิธีดังต่อไปนี้ข้างหน้ามาข้างหลังได้ โดยที่ยังมีวัตถุเช่นกล่องไม้ขีดอยู่บนศีรษะ และชำนาญจนถึงขั้นก้มมองลงถึงพื้นโดยไม่ทำให้กล่องไม้ขีดหล่นก็ได้ !

หรือว่าจะใช้เปลวเทียนหรือวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่งที่ใช้เพ่งมอง มาเป็นอารมณ์กรรมฐานก็ได้เช่นกัน โดยในขณะที่อาการเคลิ้มวูบแรกปรากฏขึ้น ตาจะไม่สามารถกำหนดอยู่กับเป้าที่ใช้เพ่งมองได้ การที่เราพยายามทำให้กรอบเปลวเทียนปรากฏชัดแต่กลับตา เราจะรู้ได้ทันทีที่เราง่วงเคลิ้ม เมื่อเราเริ่มง่วง ภาพที่เราเพ่งมองก็จะเริ่มพร่าเลือน เพราะ

ฉะนั้น หากเรามองเห็นเปลวเทียนกลายเป็นสองเปลว แทนที่จะเป็นเปลวเดียว เราก็จะรู้ตัวว่า “อ้าว ตาสว่างได้แล้ว”



ประวัติและการประกอบศาสนกิจ

พระวฑฺฒศัพทธคณ  
(พระอาจารย์อมโร)



## ประวัติพระอาจารย์อมโร

### สถานะเดิม

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

### อุปสมบท

ขึ้น ๑๑ ค่ำ เดือน ๕ ปีมะแม วันที่ ๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๒ ณ พัทธสีมาวัดหนองป่าพง อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี

**พระอุปัชฌาย์** พระโพธิญาณเถร วัดหนองป่าพง อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี

**พระกรรมวาจาจารย์** พระเลี่ยม จิตฺตมโฆ (ปัจจุบัน พระราชภาวนาวิกรม เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพงรูปปัจจุบัน)

**พระอนุสาวนาจารย์** พระปกากโร วัดป่านานาชาติ อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี

### วิทยฐานะ

• พ.ศ. ๒๕๐๒ – ๒๕๐๕

โรงเรียน อันเดอร์ฮิลล์ เฮาส์

• พ.ศ. ๒๕๐๕ – ๒๕๑๐

โรงเรียนประถมศึกษาศิลป์ คอลเลจ

• พ.ศ. ๒๕๑๐ – ๒๕๑๖

โรงเรียนซัทตัน วาเลนซ์

• พ.ศ. ๒๕๑๗ – ๒๕๒๐

มหาวิทยาลัย ลอนดอน (University of London) สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี เกียรตินิยมอันดับสอง สายวิทยาศาสตร์ พร้อมกัน ๒ สาขา คือ สาขาจิตวิทยาและสาขาสรีรวิทยา (BSc. In Psychology and Physiology)

### งานปกครองและพัฒนาดัด

• พ.ศ. ๒๕๒๒

เดินทางกลับมาประเทศไทยเพื่อร่วมกับหลวงปู่สุเมโธ เพื่อช่วยสร้างวัดชิตเธิร์ท วัดป่าแห่งใหม่

## ในมณฑลซัสเซกซ์ตะวันตก (West Sussex)

- พ.ศ. ๒๕๒๖

เดินธุดงค์ขึ้นไปทางภาคเหนือระยะทางไกลถึง 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) กับพระอาจารย์ปล้นโน

- 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

สอนพระพุทธศาสนา และการปฏิบัติให้กับนักเรียนโรงเรียน บีเติ้ล (Bedales School) ซึ่งเป็นโรงเรียนประจำแบบสหศึกษาไม่ไกลจากวัดป่าจิตตวิเวก

สอนพระพุทธศาสนาและการปฏิบัติกว่า ๑๐ ครั้งให้กับนักเรียนโรงเรียนซัทตัน วาเลนซ์ ซึ่งเป็นโรงเรียนที่ท่านเคยเรียน

## งานด้านการเผยแผ่

### • พ.ศ. ๒๕๒๒

แสดงพระธรรมเทศนาให้กับชาวต่างชาติ ณ วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร ตามคำกราบเรียนนิมนต์ของ นางโจซี่ สแตน ผู้เป็นหัวหน้ากลุ่ม

### • พ.ศ. ๒๕๒๙ – ๒๕๓๐

เดินทางไปสวีเดนหลายครั้ง เพื่อสอนกรรมฐานให้กับกลุ่มต่างๆ ด้วยวัตถุประสงค์เพื่อช่วยปูทางสำหรับสร้างวัดสาขา

### • พ.ศ. ๒๕๓๑ – ๒๕๓๒

เดินทางไปไอร์แลนด์หลายครั้ง เพื่อช่วยสนับสนุนกลุ่มชาวพุทธในเมืองเบลฟาสต์ และเมืองดับลิน ประเทศไอร์แลนด์เหนือ

### • พ.ศ. ๒๕๓๓

เริ่มรับนิมนต์ไปสหรัฐอเมริกาเวลาละ ๒-๓ เดือน เพื่อไปสอนกรรมฐานตามสถานที่ต่างๆ แคลิฟอร์เนีย มิชิแกน อิลลินอย ฟลอริดา วอชิงตัน ออเรกอน เมสซาชูเซต นิวยอร์ก รวมทั้งในประเทศแคนาดา ได้แก่ แวนคูเวอร์ บริติชโคลัมเบีย

### • พ.ศ. ๒๕๓๔

ช่วยก่อตั้ง “สมาคมอุบาสะกวัตอมราวตี” สำหรับคฤหัสถ์ผู้สนใจการปฏิบัติธรรม ในเวลาต่อมาได้เปลี่ยนชื่อใหม่เป็น “สมาคมคฤหัสถ์ชาวพุทธวัดอมราวตี” (Amaravati Lay Buddhist Association – ALBA)

### • พ.ศ. ๒๕๓๑

เป็นต้นมา ท่านได้เข้าร่วมการประชุมและงานสัมมนาหลายครั้ง

### • พ.ศ. ๒๕๓๖ และ พ.ศ. ๒๕๓๙

ประชุมร่วมกับองค์ดาไลลามะและกลุ่มอาจารย์ชาวต่างชาติที่สอนศาสนาพุทธ ครั้งที่ ๑ และ ๒ ณ ธรรมศาลา และพ.ศ. ๒๕๔๔ ประชุมร่วมกับองค์ดาไลลามะและกลุ่มอาจารย์ชาวต่างชาติที่สอนศาสนาพุทธ ครั้งที่ ๓ ณ แคลิฟอร์เนีย

### • พ.ศ. ๒๕๓๗

เข้าร่วมประชุมในหัวข้อ หัวใจบริสุทธิ์ (The Good Heart) นำโดยองค์ดาไลลามะ ณ กรุงลอนดอน

• พ.ศ. ๒๕๓๘

ร่วมอภิปราย ศาสนาพุทธ-ศาสนาคริสต์ กับคุณ  
พอลอเรนซ์ ฟรีแมน ที่ Old St. Mary's Catholic  
Cathedral ในซานฟรานซิสโก

• พ.ศ. ๒๕๓๙

ผู้นำร่วมการประชุม Compassion Conference  
กับศาสนาจารย์ อลัน โจนส์ เจ้าคณะ Grace Ca-  
thedral ซานฟรานซิสโก และบาทหลวง เดวิด  
สแตน-ราส OSB ที่สถาบันอีซาเลน แคลิฟอร์เนีย

• พ.ศ. ๒๕๓๙

ร่วมอภิปราย ศาสนาพุทธ-คริสต์ กับศาสนาจารย์  
อลัน โจนส์ เจ้าคณะ Grace Cathedral ซาน  
ฟรานซิสโก ร่วมกับพระอาจารย์ปสันโน จัดทำ  
หลักสูตรการฝึกหัดอุบาสกอุบาสิกา (Upasika  
Training Program) สำหรับคฤหัสถ์ที่วัดป่าอภัย  
คีรี

• พ.ศ. ๒๕๔๒

สอนกรรมฐานหลักสูตร ๑๐ วัน ร่วมกับพระ  
อาจารย์สอนกรรมฐานชาวทิเบต ซองยี रिโมโปเซ

(Ven. Tsoknyi Rimpoche) ที่แคลิฟอร์เนียร่วม  
กับพระอาจารย์ปสันโน จัดทำหลักสูตร “Com-  
munity of Abhayagiri Lay Minister’s Program  
(CALM) ที่วัดป่าอภัยคีรี เพื่อให้การอบรม และ  
สนับสนุนเครือข่ายคฤหัสถ์ผู้มีส่วนประกอบในการ  
การปฏิบัติกรรมฐาน ในประเทศสหรัฐอเมริกา  
และแคนาดา ให้เป็นผู้มีคุณสมบัติที่สามารถสอน  
ธรรมะและกรรมฐาน และประกอบพิธีมงคล

• พ.ศ. ๒๕๔๖

เข้าร่วมสัมมนา “จิตใจและชีวิต” (Mind and Life)  
ร่วมกับองค์ดาไลลามะ ซึ่งจัดขึ้นเป็นครั้งแรกที่  
มหาวิทยาลัย เอ็มไอที (Massachusetts Institute  
of Technology) ในหัวข้อเรื่อง การสืบค้นจิตใจ  
(Investigating the Mind)

• พ.ศ. ๒๕๔๘

เข้าร่วมสัมมนา “จิตใจและชีวิต” (Mind and Life)  
ครั้งที่ ๒ กับองค์ดาไลลามะ ที่วอชิงตันดีซี ได้รับ  
นิมนต์ให้เป็นตัวแทนการเปิดแนะนำการสัมมนา  
ในหัวข้อเรื่อง วิทยาศาสตร์และการประยุกต์ใช้ใน  
ทางคลินิกของการทำสมาธิ (The Science and  
Clinical Application of Meditation)



- พ.ศ. ๒๕๕๖

เป็นผู้บรรยายในการเปิดตัวการประชุมนานาชาติทางด้านสติ (The First International Conference on Mindfulness) ที่จัดขึ้นเป็นครั้งแรก ณ กรุงโรม ประเทศอิตาลี

- พ.ศ. ๒๕๕๘

ได้รับเชิญไปบรรยายที่งานสัมมนา เรื่องสติและความเมตตา (Mindfulness and Compassion Conference) ที่มหาวิทยาลัยซานฟรานซิสโก ประเทศสหรัฐอเมริกา

- พ.ศ. ๒๕๖๙ – ปัจจุบัน

ได้รับนิมนต์ไปสอนในประเทศต่างๆ ทั่วโลก เช่น ประเทศไทย อิสราเอล สวิสเซอร์แลนด์ แคนาดา อิตาลี และอื่นๆ

- พ.ศ. ๒๕๖๗ – ปัจจุบัน

เขียนหนังสือภาษาอังกฤษทั้งหมด ๑๓ เรื่อง โดยได้รับการแปลเป็นภาษาไทย และอิตาลีแล้ว จำนวน ๓ เรื่อง

## ผลงานและรางวัลเชิดชูเกียรติที่ได้รับ

- ได้รับแต่งตั้งเป็นพระอุปัชฌาย์ เมื่อวันที่ ๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๔

- พ.ศ. ๒๕๔๕

ได้รับเลือกให้เป็นตัวแทนของชาวพุทธของประชากรชาวอังกฤษ สก๊อตแลนด์ และเวลส์ ในการเข้าเฝ้าถวายพระพร แต่สมเด็จพระราชินีนาถเอลิซาเบธ ในงานจัดเลี้ยงเฉลิมฉลองการครองราชย์ครบรอบ ๕๐ ปี

- พ.ศ. ๒๕๕๕

เป็นตัวแทนชาวพุทธนิกายเถรวาท ในการสนทนาเรื่องศาสนาคริสต์และศาสนาพุทธ กับหัวหน้าบาทหลวงโรแวน วิลเลียมส์ (Archbishop Rowan Williams) และผู้สอนศาสนาพุทธนิกายอื่นๆ และใน พ.ศ. ๒๕๕๗ ได้รับเกียรติบัตรในการปฏิบัติหน้าที่ พระธรรมทูต จากองค์กรพระธรรมทูตไทยในสหราชอาณาจักรและไอร์แลนด์เหนือ

- พ.ศ. ๒๕๕๖

ได้รับรางวัลดาราดินเตอร์เนชันแนลลอร์ดจากเสถียรธรรมสถาน

## 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





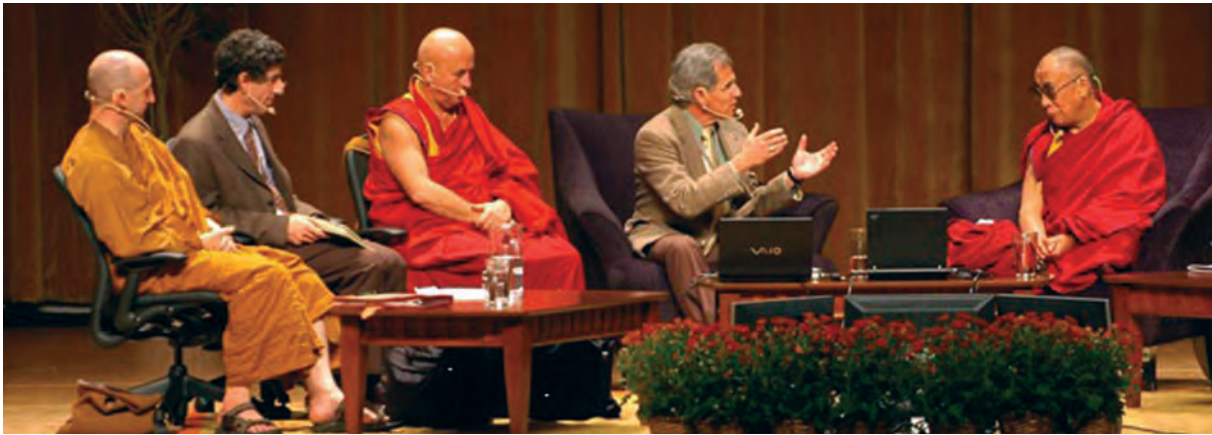
ภาพการประกอบศาสนกิจด้านต่างๆ

ของ

พระวิเทศพทธคณ

(พระอาจารย์อมโร)











































## ขอไม่โทษขอบคุณ

- วัดอมราวดี ประเทศอังกฤษ
- วัดป่าอภัยคีรี สหรัฐอเมริกา
- พระอาจารย์ชยสาโร อาศรมชนะมาร จ.นครราชสีมา
- พระอาจารย์เกวลี เจ้าอาวาสวัดปานานาชาติ
- พระอาจารย์อภิสิทธิ์ โชติมนโต วัดป่าบุญล้อม จ. อุบลราชธานี
- พระอาจารย์จอลิ์ สำนักสงฆ์อานันทคีรี จ.เพชรบูรณ์
- พระอาจารย์ปวโร สำนักสงฆ์อานันทคีรี จ.เพชรบูรณ์
- พระอาจารย์ญาณโก วัดป่าอภัยคีรี แคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา
- คุณภาพพร โสวัณนางกูร
- คุณจินตนา เลิศล้ำยิ่ง คุณอาคม บัวครอง  
และทีมงานบริษัทวันรุฟ จำกัด
- เจ้าภาพผู้มีจิตศรัทธาร่วมบริจาคทรัพย์เป็นทุน  
ในการจัดพิมพ์ทุกท่าน





" หากเราเปลี่ยนจากการเอาตัวตน  
เป็นกรอบอ้างอิง  
เพื่อเข้าไปหาธรรมชาติโดยรวมทั้งหมด  
เราจะพบว่าธรรมชาติมีคุณสมบัติ  
คือความเปิดโปร่งโล่งเบา  
และสงบเย็นอยู่แล้วในตัว ขณะที่ในทางกลับกัน  
เราจะรู้สึกได้ถึงความอึดอัดคับแคบ  
และความทึมทึบ  
เมื่อต้องเผชิญกับความเป็น 'ตัวเรา' "



พระวิเทศโพธิคุณ



