

หมากเงาะก็ได้ เซาชะกั๊ด

พระอาจารย์ญาณธมฺโม

พิมพ์แจกเป็นธรรมบรณการด้วยศรัทธาของญาติโยม
หากท่านไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือนี้แล้ว
โปรดมอบให้กับผู้อื่นที่จะได้ใช้ จะเป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่ง

หมากเงาะก็ได้ เซาชะกิติ

พระอาจารย์ญาณธมฺโม

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย
หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ
โรงเรียนทอสี

๑๐๒๓/๔๖ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑

สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทร. ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

www.thawasischool.com

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๙

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๐

จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ผู้ถอดเทปธรรมเทศนา : จันทร์พิมพ์ ธรรมภาวนา

ออกแบบปก : พีรพัฒน์ ตติยบุญสูง (ครูย้ง)

จัดทำโดย : โรงเรียนทอสี

ดำเนินการพิมพ์โดย บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทร. ๐-๒๕๐๐-๒๒๙๒, ๐๙-๔๙๑๓-๘๖๐๐ โทรสาร. ๐-๒๕๐๐-๓๖๔๙

คำนำ

พระอาจารย์ญาณธมฺโม เจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ จังหวัดอุบลราชธานี ได้รับนิมนต์เป็นผู้นำปฏิบัติธรรมให้แก่กลุ่มศิษยานุศิษย์โรงเรียนทอสี และญาติธรรมทั่วไปในวันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๘ และได้เมตตาเทศนาอบรมสั่งสอนผู้เข้าร่วมการอบรมในวันนั้นเป็นอย่างดียิ่ง เข้าใจง่าย สนุกสนานชวนติดตามตลอด มีข้อคิดเหมาะแก่การนำมาประยุกต์ใช้ในทางที่เป็นบุญเป็นกุศลในชีวิตประจำวัน

โรงเรียนทอสีจึงได้นำธรรมเทศนาของพระอาจารย์ญาณธมฺโม มาถอดเทปจัดพิมพ์ และแบ่งออกเป็น ๓ ส่วน ได้แก่

๑. **หมากเงาะก็ได้ เซาชะกิติ** เทศน์ภาคเช้า
๒. **สติทัน ปัญญาทวี** เทศน์ภาคบ่าย
๓. **ถาม - ตอบปัญหาธรรมะ** ในภาคบ่าย

ต่อมาโรงเรียนทอสีได้กราบบนั้สการขออนุญาตพระอาจารย์ญาณธมฺโม จัดพิมพ์หนังสือธรรมเทศนานี้ แจกเป็นธรรมทานให้แก่ ผู้ปกครอง เด็กนักเรียน คณะครู

และผู้สนใจทั่วไป ซึ่งพระอาจารย์เมตตาอนุญาต และได้
ตรวจแก้ต้นฉบับให้เป็นที่เรียบร้อย

โรงเรียนทอสีใคร่ขอกราบนมัสการขอขอบคุณ
พระอาจารย์ญาณธมฺโมอย่างยิ่งที่ได้สละเวลามาอบรมสั่ง
สอน นำในการปฏิบัติธรรม และเมตตาอนุญาตให้พิมพ์
หนังสือแจกเป็นธรรมทาน บุญกุศลอันเกิดจากการเผยแพร่
ธรรมะเป็นทาน และจากการอ่านหนังสือนี้ คณะลูกศิษย์
ของพระอาจารย์ทุกคนขอร่วมกันตั้งจิตอธิษฐานขอน้อม
ถวายเป็นการบูชาพระคุณของครูบาอาจารย์ในความ
เมตตาอันไม่มีที่สุดไม่มีประมาณของท่านที่มีต่อลูกศิษย์
และญาติโยมอย่างสม่ำเสมอตลอดมา

คณะศิษยานุศิษย์

พฤตจิกายน ๒๕๔๙

หมากเงาะก็ได้ เซาชะกั๊ด

ก่อนจะเริ่มปฏิบัติ อาตมาภาพขอแสดงความซาบซึ้งใจในผู้ที่ได้ก่อตั้งโรงเรียนทอสีขึ้นมา รวมทั้งคณะครู ผู้ปกครอง และผู้สนใจในการปฏิบัติธรรมในวันนี้ เพราะเป็นวันที่พวกเรามีโอกาสได้ประพฤติปฏิบัติตามแนวพระพุทธศาสนา ที่เป็นคำสั่งสอนอันสูงสุดใน ๓ แดนโลกธาตุนี้ เมื่อเรามีจิตศรัทธาในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ได้เอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะ เป็นที่พึ่ง เราก็ได้มาร่วมกันเพื่อใช้เวลาในวันอาทิตย์นี้เป็นเวลาปฏิบัติธรรม เป็นเวลาฝึกอบรมจิตใจของเราเพื่อจะารู้จักแนวพุทธทางจิตทางใจของเรา เพราะแนวพุทธนั้นไม่ใช่เรื่องอะไรห่างไกลจากเรา เป็นเรื่องกายและจิต ในวันนี้เราจะมาศึกษาเรื่องกายและจิตใจของตน จะได้เกิดความรู้ เกิดความเข้าใจในการประพฤติปฏิบัติธรรม

อาตมาจะพูดเรื่องการปฏิบัติธรรมเพื่อเป็นอุบายในการอบรมกายและจิตของตนต่อไป ที่จริงนั้นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราได้สอนการฝึกอบรม

จิตใจ และแนวปฏิบัติธรรมที่ดั่งามถูกต้องทุกประการแล้ว
ก่อนเริ่มก็อยากจะเล่าให้ฟังเรื่องพระรูปหนึ่งที่
อาตมาพบในงานพิธีเนื่องในวันคล้ายวันมรณภาพของ
พระเดชพระคุณหลวงพ่อบุชา (เจ้าคุณโพธิญาณเถร) ที่วัด
หนองป่าพง ที่ผ่านไปเมื่อวันที่ ๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๘
อาตมาได้สนทนาธรรมกับพระรูปหนึ่ง ท่านเล่าให้ฟังว่า
ตอนสมัยท่านเป็นเด็กอายุ ๓ ขวบ พอรู้ความ คุณยาย
ของท่านมีจิตศรัทธาในพระพุทธศาสนา มาก เลื่อมใส
ในพระกรรมฐาน และจะไปถวายอาหารที่วัดหลวงปู่ขาว
อนาลโย ที่วัดถ้ำกลองเพล จังหวัดอุดรธานีเป็นประจำ

วันหนึ่งก็เอาเด็กผู้ชาย ๓ ขวบคนนี้ไปด้วย ใน
วันนั้น ญาติโยมได้นำอาหารถวายหลวงปู่ขาว คือถวาย
เงาะ ท่านก็เอาเงาะมาใส่ในฝาบาตรของท่าน เด็กผู้ชาย
คนนั้นไม่เคยเห็นเงาะมาก่อน เขาเห็นเงาะมีเปลือกที่
แปลกประหลาด ออกสีแดงสีเขียว มีขนยาวๆ เขาก็จับดู
เงาะที่อยู่ในฝาบาตรของหลวงปู่ด้วยความสนใจ หลวงปู่
ขาวท่านสังเกตว่าเด็กคนนี้สนใจเงาะที่อยู่ในฝาบาตรท่าน
จึงเรียกเด็กเข้ามาหาหลวงปู่ แล้วถามเด็กว่าอยากกิน
เงาะไหม เด็กก็ตอบท่านว่าอยากกิน

จากนั้นหลวงปู่จึงบอกว่ามาแลกกัน ถ้าหนูได้นั่ง

สมาธิให้หลวงปู่เห็น หลวงปู่จะให้กินเงาะทั้งฝาบাত্রนี้
 เด็กอยากจะกินเงาะมากๆ ก็เลยตกลงนั่งสมาธิอยู่ เด็ก
 ถามหลวงปู่ว่านั่งสมาธิเป็นอย่างไร หลวงปู่จึงให้นั่งขัด
 สมาธิขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย หลังตาอยู่
 และให้ภาวนาไปด้วย เด็กถามว่าให้ภาวนาอะไร หลวงปู่
 ก็พูดภาษาอีสานให้ภาวนา หมากเงาะ... หมากเงาะ...
 หมากเงาะ... ถ้าเป็นภาษากลางก็ลูกเงาะ... ลูกเงาะ...
 ลูกเงาะ...

เด็ก ๓ ขวบคนนี้นั่งขัดสมาธิต่อหน้าหลวงปู่แล้ว
 ภาวนา หมากเงาะ หมากเงาะ หมากเงาะ... ตามที่
 หลวงปู่แนะ ระหว่างภาวนาหมากเงาะๆ เด็กก็อยากจะ
 กินเงาะ สนใจในเงาะ จิตใจก็จดจ่อเรื่องเงาะ ท่านเล่าให้
 ฟังว่าในขณะที่ภาวนาเรื่องหมากเงาะ หมากเงาะ หมาก
 เงาะ จิตก็รวมใหญ่ เกิดแสงสว่าง เกิดแสงสว่างเหมือน
 อยู่อีกโลกหนึ่ง สบาย...เหมือนกายหาย จิตใจเหมือนมี
 ความสุขมากๆ และรู้สึกอยู่ในอาการอย่างนั้น

ไม่นานก็ได้ยินเสียงระฆังค้องๆ ลืมตาขึ้น หลวงปู่
 ขาวก็นั่งสมาธิเฝ้าอยู่ หมากเงาะยังเต็มฝาบাত্রของท่าน
 แต่เวลาเด็กมองทางซ้ายทางขวาไม่มีพระเณรอยู่ในศาลา
 ไม่มีญาติโยมอยู่ในศาลา มีแต่หลวงปู่กับเด็กเท่านั้น

เสียงระฆังนั้นคือเสียงที่จะเรียกให้พระเณรปิดกวาดลาน วัดตอนบ่าย ๓ โมง เด็กได้นั่งสมาธิจาก ๘ โมงเช้าถึง บ่าย ๓ โมงโดยไม่ลุก ภาวนาหมากงะ หมากงะ หมากงะ จนรวมเป็นจิตดวงใหญ่เข้าถึงสมาธิ เป็น ความอัศจรรย์

เมื่อเด็กออกจากสมาธิแล้ว หลวงปู่ก็ให้เงาะทั้งฝา บาทร แล้วพระรูปนี้ท่านเล่าให้ฟังว่าท่านก็กินทั้งหมดด้วย เพราะอยากกิน หลวงปู่เรียกคุณยายเข้ามา บอกคุณยาย ว่าให้ดูแลรักษาเด็กคนนี้เพราะเป็นเด็กที่อาจจะ เป็น ประโยชน์ต่อพระศาสนาต่อไป

เหตุที่อาจารย์เล่าเรื่องเด็ก ๓ ขวบที่ภาวนาหมาก งะนั้น เพื่อจะได้เข้าใจว่าเมื่อเด็กเกิดขึ้นในโลกนี้เราไม่รู้ ว่าเด็กมาจากไหน มีบุญบารมีขนาดไหนที่ติดตามมาด้วย มีผู้รู้บางองค์ที่อาจจะมีญาณรู้ได้ แต่สำหรับเราทั่วไป ญาณก็ไม่ถึง แต่เมื่อเด็กมาเกิดขึ้นในตระกูลของเราคือ ถือว่าเขาฝากเด็กคนนั้นมาเพราะมีบารมี มีกรรมที่ติด ตามมาด้วย หลวงปู่ท่านสามารถเห็นว่าเด็กคนนี้เป็นเด็ก มีบารมี ท่านจึงใช้อุบายให้เด็กคนนั้นสนใจในสิ่งใดสิ่ง หนึ่ง เขาก็สนใจในเงาะ ท่านก็เลยให้ภาวนาเงาะ

เราจะได้เห็นว่ ถ้าจิตใจของเราสนใจอะไร มี

ความตั้งใจมั่นในอารมณ์อันเดียว ก็สามารถที่จะรวมเป็นสมาธิได้ เหตุที่จะทำให้จิตเป็นสัมมาสมาธินั้นก็ต้องทำให้จิตจดจ่อในกุศลธรรม จดจ่อในสิ่งที่ทำให้จิตใจผ่องใส จิตใจสะอาด จิตใจเกิดความเอิบอิม ความสบายในอารมณ์นั้น

วันนี้เรามาร่วมกันเพื่อภาวนา เราสนใจอะไรให้จิตของเราต่อจากนี้ไปให้จดจ่อรับอารมณ์นั้นอย่างเดียวไม่ต้องสนใจอะไร เราชักเคารพบูชาพระพุทธเจ้า เราก็จดจ่ออยู่กับพุทโธ ให้พุทโธเป็นอารมณ์ของเรา เลือกรวมโม เลือกลงมือก็ได้ ให้เราจับอารมณ์เพียงอารมณ์เดียว ในขณะที่เราปฏิบัติในวันนี้ เพื่อจะให้จิตใจพอใจในอารมณ์นั้น เหมือนเด็ก ๓ ขวบมีความสนใจ มีความพอใจ มีความอยากรู้ว่าเงาที่นั่นคืออะไร รสชาติของเงาเป็นอย่างไร จิตใจก็จดจ่ออยู่ที่นั่น

เราจะต้องทำให้จิตใจจดจ่ออยู่ในความสุข ความสบายในอารมณ์กรรมฐานของเราอาจจะเป็นอานาปานสติก็ได้หรือเลือกแต่คำกำหนดภาวนาของจิตใจชอบ แต่เราต้องทำความรู้สึกเหมือนเราไปอยู่กับหลวงปู่ขาว เหมือนเราอยู่บนถ้ำ เหมือนเราอยู่บนภูเขา เหมือนเราอยู่ในป่าคนเดียว หรือมีครูบาอาจารย์นั่งคุมเราทั้งวัน ในวัน

นี้เราจะไม่ส่งจิตไปภายนอก เพราะพระพุทธเจ้าท่านบอก
ว่า ถ้าหากว่าศีลดีงามแล้ว จะเป็นพลวปัจจัยให้เกิดสมาธิ
ถ้าสมาธิดีงามแล้วจะเป็นพลวปัจจัยให้เกิดปัญญา

พวกเราทั้งหลายได้รับศีล ๕ สมบูรณ์บริบูรณ์แล้ว
ถือว่าในขณะนี้ในปัจจุบันนี้ศีลของเราก็คือบริสุทธิ์ เรื่องอดีต
ที่ผ่านไปแล้ว จบไปเราไม่ต้องกังวลไม่ต้องคิดถึงไม่ต้อง
อาลัย มันจบไปแล้ว ในปัจจุบันนี้ศีลธรรม ศีล ๕ สมบูรณ์
บริบูรณ์ เราสามารถที่จะเกิดความเอิบอิ่มความพอใจใน
สิ่งที่กำลังประพฤติปฏิบัติอยู่ในปัจจุบันนี้

ศีลนั้นที่จริงแล้วก็มี ๔ ประเด็น หนึ่ง ศีล ๕ บริสุทธิ์
คือศีลที่เราสมาทานเป็นข้อยกเว้น หรือข้องดเว้นจากการ
เบียดเบียนตนเองและเบียดเบียนผู้อื่น เรื่องศีล ๕ อาตมา
จะไม่อธิบายในวันนี้ เพราะรู้สึกที่เราเข้าใจพออยู่แล้ว
แต่จะพูดเรื่องศีลอีก ๓ ประเด็น ๓ ข้อที่พระพุทธเจ้า
อธิบายอยู่ในเขตของศีลธรรม คือศีล ๕ เป็นประเด็นที่
๑ ประเด็นที่ ความสำรวม บางคนไปคิดว่าศีลของเรา
บริสุทธิ์ ทำไมเราไม่เกิดสมาธิสักที อาจจะเป็นเพราะว่า
ศีลของเรามันจบที่ศีล ๕ แต่ศีลอีก ๓ ประเด็นที่อาตมา
กำลังอธิบายนี้ยังไม่สมบูรณ์ ไม่ได้เกิดความสงบเป็นสุขที่
น่าจะเกิดขึ้นจากการเป็นผู้มีศีล คือศีล ๕

ถ้าศีล ๕ สมบูรณ์แล้ว เราก็ต้องทำให้เรามี **ความ
สำรวมในอินทรีย์** คือสำรวมอายตนะของเรา เราจึง
ต้องเป็นผู้ปฏิบัติ ในวันนี้ เราจะฝึกให้สำรวมตาของเรา
สำรวมหู จมูก ลิ้น กาย และใจ เราจะได้สำรวมอินทรีย์
ของเรา ไม่ให้จิตส่งออกปฏิกายนอก ให้เรามีความรู้สึกว่า
เราไม่ต้องสนใจอะไร ในวันนี้ที่เรามาปฏิบัติธรรม เราก็
ต้องตัดโลกภายนอก เหมือนเราจะเข้าไปอยู่ในวัดเราก็ปิด
มือถือทุกคน เราก็ตัดความรู้สึกที่ห่วงเรื่องงาน เรื่องของ
ครอบครัว เรื่องญาติ เรื่องเงิน เรื่องสุขภาพและเรื่อง
สิ่งภายนอก เราจะวางสิ่งทั้งหลายทิ้งปวงลง เพื่อจะได้
สำรวมจิตใจ ไม่ส่งจิตไปตามแสงสีเสียง หรือสิ่งที่สัมผัส
ทั้งหลาย

ถ้าเราสำรวมกายและสำรวมวาจาของเรา จะทำให้
จิตเป็นจิตที่สมบูรณ์ด้วยศีลธรรมนี้เรียกว่าศีล คนที่ส่งจิต
ไปตามอารมณ์ต่างๆ คนที่ไม่สำรวมเรื่องตาหูลิ้นจมูกและ
กายนั้นเรียกว่าเป็นผู้ปราศจากศีลธรรม แต่ผู้ที่สำรวมนั้น
เป็นผู้ที่มีศีลธรรมสมบูรณ์ จุดนี้เป็นจุดสำคัญ ถ้าหากว่า
เราอยากได้ผลจากการประพฤติปฏิบัติ เราก็ต้อง
สำรวมในวันนี้

ต่อจากสำรวมอินทรีย์ ที่อยู่ในระบบศีลธรรมคือให้

รู้จัก **พอใจกับสิ่งที่มีอยู่** ความพอใจในปัจจุบัน ๔ เป็นคิดเหมือนกัน มีศีลธรรมก็หมายถึงว่าเราพอใจในปัจจุบัน ๔ เราพอใจในผ้าที่นุ่งห่มร่างกายนี้ เราพอใจในอาหารที่รับประทาน ที่เป็นกำลังของกาย เราพอใจในที่อยู่อาศัยนี้ และเราพอใจในยารักษาโรค คือถ้าเรามีความพอใจก็เกิดความสุขขึ้น

เหมือนครั้งหนึ่งสมัยอาจารย์ได้อยู่กับหลวงพ่อบุชาที่วัดหนองป่าพง มีโยมคนหนึ่งเข้ามาหาหลวงพ่อบุชา เขาบ่นให้หลวงพ่อบุชาฟังว่าเขามีความเบื่อหน่าย เบื่อหน่ายในทุกสิ่งทุกอย่าง เบื่องานการ มันจุกจิกไม่จบสักที เขาไปที่ทำงานก็รู้สึกเบื่อ เบื่อหน่ายในภรรยาของตน กลับบ้านก็รู้สึกว่าเบื่อ พุดแต่เรื่องเก่า มีแต่อารมณ์เก่าๆ รู้สึกเบื่อเห็นลูก ลูกก็ไม่ทำตามใจของพ่อ มีความเบื่อกับลูกด้วยเห็นเพื่อนฝูงก็รู้สึกว่าพุดแต่เรื่องเก่า ทำแต่เรื่องเก่า ก็มีความเบื่อหน่าย

ผู้ชายคนนี้ก็เลยถามหลวงพ่อบุชาว่าจะแก้ความรู้สึกนี้อย่างไรดี เขามีความเบื่อหน่ายมากในโลกนี้ หลวงพ่อบุชาบอกว่า โยม ความรู้สึกอย่างนี้ไม่ใช่ความรู้สึกเบื่อหน่ายของพระพุทธเจ้า เป็นความไม่พอใจมากกว่า ความไม่พอใจเพราะไม่ชอบ ความเบื่อหน่ายของพระพุทธเจ้า

แม้แต่ชอบก็ไม่เอา ไม่ชอบก็ไม่เอา แม้แต่พอใจก็ไม่เอา โยมก็ต้องทำความรู้สึกถึงเกี่ยวความรู้สึกไม่พอใจนั้น โดยการทำความรู้สึกว่าพอใจแล้วกับสิ่งที่มีอยู่

เวลากลับบ้านเห็นบ้านของตนเองก็พอใจในบ้านของตนเอง เวลาเห็นภรรยา ก็พอใจในภรรยาของตนเอง ในลูกในหลานของตนเอง ในงานในการของตนเอง พอใจแล้วให้โยมไปภาวนาพอใจแล้ว... พอใจแล้ว... ในสิ่งที่มีอยู่ ความพอใจแล้วมันก็จะทำให้เกิดความสุขขึ้น เกิดความสบายและเกิดความสงบด้วย

โยมคนนั้นกลับไปบ้านและอีกเดือนหนึ่งเขากลับมาเยี่ยมหลวงพ่อบุชา ก็บอกว่าอัศจรรย์ อัศจรรย์ในคำกรรมฐานของหลวงพ่อบุชา คือเขาไปภาวนาคำพอใจแล้ว พอแล้ว แล้วก็เกิดความสุขความสบาย เกิดความยอมรับความเป็นอยู่ของตน

ในวันนี้ เราก็จะต้องมีศीलบริสุทธิ ที่ว่าพอใจแล้วในปัจจุบัน ๔ ก็หมายถึงว่าเดี๋ยวนี้ในปัจจุบันนี้ก็น่าจะพอใจในชีวิตของตน เรานั่งอยู่ในห้องนี้เป็นเวลาสำคัญที่สุดในชีวิตของเราทุกคน เราใช้ปัจจัย ๔ เพื่อเลี้ยงชีวิตได้ก็พอแล้ว พอใจแล้ว เมื่อเรามีความเอิบอิมพอแล้ว พอใจแล้ว ก็รู้สึกที่เราทำใจได้ แม้ว่าเราอาจจะนั่งอยู่ ณ ที่นี้ และ

เวลาเรานั่ง ก็เจ็บขาบ้าง เจ็บเอวบ้าง นั่งก็ไม่ถนัด นั่งก็ไม่สบาย แต่ถ้าหากว่าเราทำความรู้สึกว่าพอใจแล้วในอิริยาบถการนั่ง ก็เกิดความสงบทันที ถ้าเรามีความรู้สึกไม่พอใจก็ต้องเปลี่ยนอิริยาบถแล้ว แต่ถ้าหากว่าเราทำ ความพอใจให้เกิดขึ้นมันก็ทำให้จิตใจเกิดความสงบ

ข้อสุดท้ายในข้อของศีลธรรมคือ **สติ** ส่วนหลายคนจะไม่คิดว่าสติเป็นอยู่ในวงศีล แต่เมื่อพระพุทธเจ้าท่านจะอธิบายเรื่องศีลธรรม ท่านจะอธิบายเรื่องความบริสุทธิ์ของศีลว่า **บริสุทธิ์ในข้อดเว้น ความบริสุทธิ์ในความสำรวมอินทรีย์ ความบริสุทธิ์ในความพอใจปัจจัย ๔** ที่เราใช้สอยอยู่ และการ**เจริญสติให้บริสุทธิ์**ก็อยู่ในวงศีลธรรมเหมือนกัน

เราจะฝึกสติอยู่ ให้เป็นสติที่รู้ตัว สติเป็นตัวที่ระลึกได้ สติเป็นการระลึกอยู่ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่เดี๋ยวนี้ เรากำลังรู้สึกอะไร เดี่ยวนี้เรากำลังคิดอะไร พอจะตั้งสติขึ้นมาบางครั้ง ต้องถามตนเองเดี๋ยวนี้รู้สึกอะไร เดี่ยวนี้คิดอะไร เดี่ยวนี้ต้องการอะไร เดี่ยวนี้จิตอยู่ที่ไหน ถ้าหากว่าเราตั้งสติขึ้นมา คือระลึกถึงตนเอง ระลึกถึงกายและจิตใจของตนเองว่า กายของเราอยู่ในอิริยาบถไหน จิตใจของเราไปอยู่ที่ไหน เพราะแม้ว่าญาติโยมมานั่งร่วมกัน

ณ หอประชุมนี้ บางคนอาจจะไม่ได้อยู่ในห้องประชุมนี้ก็ได้ อาจจะหลุดกลับไปบ้านแล้ว หรืออาจจะไปที่อื่นแล้ว เพราะจิตใจของเราอาจหลุดออกไปโดยไม่รู้ตัว อาจจะไปต่างประเทศก็ได้

ถ้าหากว่าเรามีสติอยู่ จิตใจก็จะมีตัวคุม เหมือนนักเรียนที่อยู่ในห้องเรียน ถ้าไม่มีครูคุม นักเรียนก็เล่น นักเรียนก็หนี นักเรียนก็ออกข้างนอก เราก็ไม่รู้ นักเรียนอยู่ที่ไหนบ้าง เพราะเราไม่ได้คุมเด็ก จิตใจก็เช่นเดียวกัน ต้องมีผู้คุม ผู้คุมนั้นคือสติที่เราเรียกว่าผู้รู้ รู้และรู้สึก ว่าเรากำลังคิดอะไร กำลังพูดอะไร กำลังทำอะไรอยู่ ตัวนี้แหละเป็นตัวที่เราจะต้องฝึกในวันนี้

วิธีการฝึกสติต้องทำให้สติมีที่ตั้ง ต้องมีฐานอยู่ เหมือนอาตมากำลังนั่งในสถานที่นี้ ธรรมาสันนี่เป็นที่ตั้งของกาย จิตใจก็ต้องมีที่ตั้งของจิตเหมือนกัน ที่ตั้งของจิตคือข้อกรรมฐาน ข้อกรรมฐานของเรา เราอาจจะตั้งที่กายก็ได้ การเคลื่อนไหวของกาย หรือเราจะตั้งที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกก็ได้ หรือเราอาจจะตั้งที่อื่น แต่อาตมาจะแนะนำให้ตั้งสติไว้ที่กาย หรือที่ข้อกรรมฐาน ข้อใดข้อหนึ่งเช่นพุทโธก็ได้ หรืออานาปานสติก็ได้ แล้วแต่เราเคยชิน เมื่อศีลของเราบริสุทธิ์ใน ๔ ประการนี้ เรา

เริ่มฝึกสมาธิได้

ต่อไปนี่ อาจารย์จะอธิบายวิธีการการฝึกสมาธิ สำหรับผู้ที่ไม่เคยฝึกสมาธิกรรมฐานจะแนะนำว่า เวลานั้นสมาธินั้นเรานั่งสบายๆ อาจจะทำนั่งพับเพียบ หรือนั่งขัดสมาธิก็ได้ แล้วแต่เราถนัด แต่สำหรับคนที่สุขภาพไม่ค่อยดีและมีอายุ จะนั่งเก้าอี้ก็ได้

ในส่วนของกาย ขอให้นั่งในอิริยาบถที่ตรง ทำให้สันหลังตรง และทำให้หายใจสบาย เรื่องกายนั้นไม่สำคัญอะไรมากมาย ขอให้นั่งตัวตรงเท่านั้นเอง เพื่อจะทำให้เป็นที่ตั้งของสติอยู่ ไม่หิ้งอลง ถ้าเรานั่งหลังงอ ก็ทำให้หายใจไม่สะดวก เวลาหายใจไม่สะดวกก็ทำให้หายใจถี่และสั้นๆ หายใจสั้นแล้วออกซิเจนที่จะเข้าไปปอดก็น้อยเกินไป ก็จะทำให้วังวนนอน ออกซิเจนไปเลี้ยงสมองไม่พอ

เรานั่งให้กายตรง เมื่อกายตรงแล้วเราก็เอามือขวาทับมือซ้าย และเราก็หลับตาอยู่ ถ้าหากว่าเราเป็นคนที่ชอบวังวนนอน หรือชอบสัปหงก เราอาจจะลืมตานิดๆ เพื่อให้แสงสว่างเข้ามา เราจะกำหนดรู้อำนาจานาสติกรรมฐาน คือทำให้ลมหายใจของตนเป็นที่ตั้งของสติ คือระลึกอยู่เสมอว่า เรากำลังมีลมหายใจเข้า หรือลม

หายใจออก

สำหรับคนฝึกใหม่ๆ อาจจะแนะนำให้นับลมหายใจเข้าลึกๆ และให้เรากำหนดว่านี่ ๑ แต่เรากำหนดในใจของเราเอง ไม่ต้องออกเสียง เวลาหายใจออก เรานับในใจว่า ๒ หายใจเข้า ๓ หายใจออก ๔ หายใจเข้า ๕ หายใจออก ๖ หายใจเข้า ๗ หายใจออก ๘ หายใจเข้า ๙ หายใจออก ๑๐ เมื่อถึงเลข ๑๐ แล้ว เราก็ต้องจดจำไว้ว่า ๑ รอบของ ๑๐ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราได้นับรอบ ๑ รอบ ของลมหายใจที่ ๑ ถึง ๑๐

ที่นี้เรานับต่อ อีกลมหายใจเข้าก็ ๑ ลมหายใจออกก็ ๒ เวลาเราหายใจนั้นให้รู้สึกหายใจเต็มปอด หายใจเข้าสบาย และหายใจออกก็สบาย เวลาเราหายใจออกก็นับ ๒ หายใจเข้าก็ ๓ หายใจออกก็ ๔-๕-๖-๗-๘-๙-๑๐ ตามลมหายใจเข้าออกนั้น เมื่อถึง ๑๐ ก็นับว่า ๒ รอบแล้ว การฝึกแบบนี้เป็นอุบาย เราต้องพยายามนับให้ถึง ๖๐ รอบหรือ ๑๐๐ รอบ วันนี้จะตั้งไว้ ๖๐ รอบ ก็เป็นลมหายใจ ๖๐๐ ครั้ง

แต่ถ้าเราหลงลืมว่าเราหายใจครั้งที่ ๑ หรือครั้งที่ ๒ หรือกี่รอบแล้ว ก็ต้องเริ่มต้นที่ ๑ ใหม่ คล้ายกับว่าเป็นอุบายที่จะทำให้จิตใจสนใจในการนับลมหายใจของเรา

เหมือนเด็กเล่นกับคอมพิวเตอร์ เล่นกับเกมส์นั่นแหละ พยายามทำคะแนนขึ้นมา วันนี้เราจะเล่นนับลมหายใจ เพื่อทำคะแนนขึ้นมาว่าสติของเรามันเป็นสติเพียงพอ หรือเปล่า ถ้าหากว่าเรานับถึง ๖๐ รอบของลมหายใจเข้า ลมหายใจออกแต่ละรอบ ๑๐ ครั้ง ถ้าหากว่าเรานับไม่ได้ แสดงว่าสติยังไม่เพียงพอที่จะเข้าถึงสมาธิได้ ก็ต้องฝึก ตั้งสติขึ้นมาตามลมหายใจ

เราจะนับลมหายใจ ลมหายใจเข้าก็ ๑ ลมหายใจ ออกก็ ๒ ลมหายใจเข้า ๓ ลมหายใจออก ๔ ถึง ๑๐ เมื่อ ถึง ๑๐ แล้ว ก็ ๑ รอบของ ๑๐ และก็นับไปเรื่อยๆ จนถึง ๒ รอบ ๓ รอบถึง ๖๐ รอบ ถ้าหากว่าเราจดจำไว้จะทำให้เกิดสติที่เสมอกัน เพราะสติที่จะเป็นสมาธินั้นต้อง ติดต่อกัน หลวงพ่อชาท่านเปรียบเทียบกับเหมือนคนโบราณ ที่จะทำไฟให้เกิดขึ้น มีคนแก่คนโบราณบอกว่าในไม้ไผ่มี ไฟ ถ้าสีไม้ไผ่ ๒ ชีก ฤกษ์ทำให้เกิดไฟได้

คนมีจิตศรัทธาก็เอาไม้ไผ่ ๒ ชีกนั้นแล้วสีกัน ก็ถูไป ถูมา ถ้าหากว่าทำให้สม่าเสมอดิตต่อกันไม่ทิ้งช่วง ไม่เกิดความขี้เกียจ ไม่ปล่อยวางไม้ไผ่ ๒ ชีกนั้น แต่ถูสม่าเสมอมันก็จะเกิดความร้อนขึ้น เมื่อเกิดความร้อนขึ้นอาจจะเกิด เปลวไฟขึ้นได้ เพราะการสีไม้ไผ่ ๒ ชีกนั้นให้ติดต่อกัน

สมำเสมอ ก็เหมือนสติของเรา ถ้าเรากำหนดลมหายใจ
เข้า ลมหายใจออกติดต่อกันสมำเสมอ และนับลม เรา
จะรู้ว่าสติมันเพียงพอที่จะเกิดความสะดวกได้เพราะเราทำ
สมำเสมอ นี่แหละเรียกว่าวิธีการในการทำสมาธิแบบชั้น
เบื้องต้น คือการฝึกสติ

ถ้าหากว่าเราฝึกสติได้สมบูรณ์บริบูรณ์ หมายถึงว่า
เรานับ ๖๐ รอบของลมหายใจเข้าลมหายใจออกได้แล้ว
เราก็จะวาง ปล่อยวางการนับลม เราจะได้กำหนดรู้ลม
หายใจของเรา ให้รู้จักลมหายใจ มีความใส่ใจในความ
รู้สึกที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออกนั้น ทำให้เกิดมีความ
พอใจในกุศลธรรม เห็นลมที่เข้าออกนั้นเป็นสิ่งที่สบาย
นำความสุขแก่เรา นำความสะดวกแก่เราและเห็นลมหายใจ
เป็นเพื่อน เป็นมิตรที่เรานับถือเคารพและเอ็นดูอยู่
เราก็รับลมที่เข้าแล้วปล่อยลมที่ออกไปด้วยความสบาย
เมื่อเราจดจ่อในลมหายใจเข้า ลมหายใจออกนั้น สติก็
สมบูรณ์ สติจะติดตามลมหายใจเข้าออกนั้นสมำเสมอ
เมื่อสติสมบูรณ์ ติดตามลมสมำเสมอแล้วเรามีความ
พอใจในกุศลธรรมนั้นจะเกิดความรู้สึกว่านิรวณมันระงับ
ไป

นิรวณ ๕ นั้นเราก็คงจะพอรู้กันว่ามืออะไรบ้าง

นิเวศน์เป็นอุปสรรคต่อความสงบ การปฏิบัตินี้เพื่อระงับนิเวศน์ ๕ เราก็พยายามฝึกอบรมความระงับ**ความหลง** **ในกามคุณ** เรามีความระงับความไม่พอใจ คือ**โทสะ** เรามีความระงับ**ความง่วงเหงาหาวนอน** เรามีความระงับ**ความสงสัย** มีความระงับ**ความหงุดหงิดรำคาญ** ด้วยการทำให้จิตมีปีติสุข มีวิตกวิจารณ์ มีปีติสุข มีเอกัคตาในอารมณ์อันเดียว คือลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

มีวิตก คือจิตวิตกเรื่องลมหายใจ ลมหายใจเดี๋ยวนี้กำลังจะเข้าหรือกำลังจะออกก็ให้รู้ วิจารณ์ก็ให้จิตจดจ่อกับลมหายใจที่กำลังจะเข้าหรือออกนั้นด้วย ปีติ มีความพอใจซาบซึ้งที่จะหายใจเข้าออกนั้น และมีความสุข ความปลื้มใจที่จิตตั้งอยู่กับลมหายใจของเรา และจิตเป็นอารมณ์อย่างเดียวคือเอกัคตาอารมณ์ และจิตไม่วอกแวกไปเรื่องอย่างอื่น เหมือนเด็กที่กำหนดเรื่องหมากระงะนั้น จิตไม่ไปคิดเรื่องอย่างอื่นไม่ได้กังวลเรื่องอย่างอื่น มันก็ได้กำหนดเฉพาะเจาะจง ทำให้จิตจดจ่อเป็นหนึ่ง จิตเป็นอารมณ์อันเดียว เป็นความพอใจในลมหายใจเข้า ลมหายใจออกนั้น โดยไม่สงสัยไม่ส่งไปที่อื่น ถ้าเราทำอย่างนี้ มันจะทำให้เกิดความสงบ ความสงบนี้มันก็จะ

ทำให้เกิดความอัศจรรย์ทางจิต

จิตที่เป็นสมาธินั้นมีอันสงส์ ๔ ประการ คือ ทำให้ **มีความสงบสุขเกิดขึ้น** ความสงบและความสุขมาด้วยกัน ความสงบนั้นเป็นสิ่งที่เราปรารถนาอยู่ เป็นความสงบปราศจากอารมณ์ และความสุขนั้นคือความสบายทั้งจิตทั้งใจของเรา และ**เกิดความบริสุทธิ์** เราจะเข้าถึงจิตที่บริสุทธิ์ที่สะอาด สะอาดจากอะไร สะอาดจากนิเวศน์ ๕ และเราจะได้เข้าถึง**จิตที่มีพลัง** มีกำลังมีอำนาจที่ทำให้เราอัศจรรย์ในอำนาจของจิตนี้ และ**จิตก็เกิดความสว่างไสว** คือแสงที่สว่างไสวจ้ามืด ทำให้เรารู้สึกว่าจิตก็อัศจรรย์

เมื่อสมาธิเกิดขึ้นจิตนี้อัศจรรย์จริงๆ มันจะอัศจรรย์ในความสงบ อัศจรรย์ในความสุข อัศจรรย์ในความสะอาดของจิต อัศจรรย์ในพลังของจิต และอัศจรรย์ในแสงสว่างของจิต นั่นแหละเรียกว่าประภัสสร จิตที่เป็นจิตบริสุทธิ์อยู่ตอนนี้ เมื่อจิตเราบริสุทธิ์เกิดความสงบแล้ว จิตนั้นถอนออกมาแล้วเราสามารถที่จะพิจารณากายและจิตได้ หรือเราจะพิจารณาเรื่องธรรมารมณ์ก็ได้ แต่อันนั้นเรื่องปัญญา อาตมาจะเอาไว้ตอนบ่าย ก็จะอธิบายเรื่องการเจริญปัญญา ในช่วงเช้านี้ก็จะพูดเรื่องสมาธิ เราจะ

พูดถึงเรื่องการฝึกสมาธิ

เช่นไม่กี่อาทิตย์ที่แล้ว อาตมาได้ไปหาทันตแพทย์ จะเจาะฟันและอุดฟันใหม่ หมอเขาคิดว่าพระกรรมฐานไม่กลัวความเจ็บเพราะเป็นผู้ภาวนา เขาก็เลยไม่ฉีดยาชา

เวลาไม่ฉีดยาชาเขาก็ต้องใช้ส่วานตรงที่เราเคยอุดฟันนี้ไว้ มันก็แตกมันร้าว เวลาเขาเจาะในฟันนั้นมันก็เจ็บถึงเส้นประสาท เจ็บมาก หมอก็ฉลาด เขาบอกว่า อาจารย์อีกนิดเดียว แล้วเขาก็เจาะอีก มันก็เจ็บอีกนั่นแหละ เขาบอกไม่เป็นไรอาจารย์ อีกนิดหนึ่ง แล้วเขาก็เจาะอีก มันก็เจ็บอีกนั่นแหละ เดี่ยวเดียว เดี่ยวเสร็จแล้ว เดี่ยวเสร็จแล้ว อีกนิดหนึ่ง แล้วก็เจาะอีก อีกนิดหนึ่ง จนถึงครึ่งชั่วโมงนั่นล่ะ

อาจารย์ก็คิดว่า เอ๊ะ หมอคนนี้เก่งนะ สามารถเป็นอาจารย์สอนกรรมฐานได้ เพราะอะไร เขาฉลาด มีกุศโลบาย เพราะมีอุบายในการทำให้เราทนได้ มีจิตวิทยาที่จะทำให้คนที่รับการเจาะฟันนั้นไม่ต้องใช้ยาฉีด และก็ทนได้เพราะบอกว่าอีกนิดหนึ่ง ถ้าบอกว่าอีกนิดหนึ่งเราทนได้ แต่ถ้าบอกว่าอีกครั้งชั่วโมงก็คงจะไม่ทนแล้ว แต่ถ้าบอกว่าอีกนิดหนึ่ง อีกนิดหนึ่ง ก็เลยทนได้

เช่นเดี๋ยวนี้อาตมาบอกโยมว่าจะเทศน์อีกนิดหนึ่ง

ให้โยมทนเอานะ หรือถ้าโยมอยากจะเคลื่อนไหวยู่ เพราะเจ็บขาเจ็บเอว บอกตนเองว่าอีกนิดหนึ่งนะ อ้าวรออีก ๕ นาที โอ้ย ต้องขยับแล้วไม่ไหว อีกนิดหนึ่ง นั่นคืออุบายที่จะทำให้สติรู้ตัว เป็นนายของจิตไม่ใช่อารมณ์ที่ไม่พอใจเป็นนายของจิต บังคับตนเองตลอดเวลา ทำให้เราเป็นทาสตามอารมณ์ เราก็ฝึกจิตของเราให้มีความอดทนก่อนจะเคลื่อนไหว สมมุติว่าเรานั่งสมาธิอยู่แล้วอยากจะขยับขยายอยู่บอกกับตนเองว่า อีกนิดหนึ่ง อีกนิดหนึ่งแล้วทนเอา

การบอกว่า “อีกนิดหนึ่ง” เป็นข้อกรรมฐานของเราได้ เหมือนสามเณรองค์หนึ่งที่วัดหนองป่าพงสมัยหลวงปู่ชาวยังมีชีวิตอยู่ ท่านจะเทศน์นาน บางครั้งตลอดคืน ขึ้นธรรมาสน์ตอน ๓ ทุ่ม ลงตอนตีสาม ๖ ชั่วโมง ก็ทำให้พระต้องอดทน ต่อสู้กับเวทนาเหมือนกัน ที่นี้มีสามเณรเณรน้อย วันหนึ่งเห็นหลวงปู่ขึ้นธรรมาสน์เทศน์ เณรก็ฟังตลอดคืนถึงตี ๓ พอตี ๓ ตีระฆังให้ทำวัตร เณรก็ไม่ลุกจากอิริยาบถนั่งสมาธิ นั่งตลอดช่วงที่ทำวัตรเช้า ถึงเวลาเลิก ออกไปปิณฑบาต เณรก็ยังนั่งอยู่ นั่งต่อจนถึงพระกลับจากปิณฑบาตไม่ออกมาฉัน นั่งต่อช่วงพระฉันอาหารจนถึง ๑๐ โมงเช้าจึงออกจากสมาธิ ออกจาก

สมาธิแล้วพระก็อัศจรรย์ ใ้...เนรองคืนี้ั่งสมาธิเก่งก็เลย
ไปชมสามเณร

เณรเลยบอกเล่าให้ฟังว่าคืนนั้หลวงพ่อกำลัง
เทศน์ เขาก็เบื่ออยากกลับไปนอน เวลาหลวงพ่อกเทศน์
แล้วเขาก็ง่วงนอน ท่านเทศน์หลายชั่วโมง เขาเกิดความ
รำคาญก็เลยภาวนา แล้วเขาภาวนาเป็นภาษาอีสาน **เขา
ชะ... เขาชะ... หมายถึงว่า เลิกเถอะ... เลิกเถอะ... เขา
ก็พูดในใจว่า เลิกเถอะ... เลิกเถอะ... อยากจะให้หลวงพ่อก
เอวัง เขาจะได้กลับไปนอน หลวงพ่อกไม่เลิกซักที เขา
เลยภาวนา เลิกเถอะ เลิกเถอะ มันก็เกิดเป็นอารมณ์
กรรมฐานเพราะจิตจดจ่อกอยากให้หลวงพ่อกเลิกการเทศน์
เลิกเถอะ เลิกเถอะ**

**เมื่อภาวนาต่อเนื่องจิตก็พลิกเป็นปัญญาว่า
ตนเองทำไมไม่เลิก ไม่เลิกการคิดในแง่ไม่ดี ทำไมไม่
เลิกในการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏสงสาร ทำไมยัง
ง่อยู่ ทำไมไม่เกิดธรรม ไม่เกิดแสงสว่าง ก็เลยเอา
การภาวนาว่า เลิกเถอะ เลิกเถอะ เป็นข้อกรรมฐานเป็น
กุศลจิตว่าให้เลิกการบ่น ให้เลิกสิ่งที่เป็นอกุศล ให้เลิกสิ่ง
ที่ไม่ดี จนจิตรวมอยู่เป็นสมาธิกรรมฐาน ึ่งได้ตลอดคืน
ตอนเข้าจิตออกจากสมาธิไม่รู้ว่านั่งตลอดคืนด้วย รู้สึก**

ว่าสบาย ทัศนียภาพที่นั่งได้ นั่นแหละเราก็จะได้เห็นว่า บางครั้งถ้าจิตจดจ่อมันก็พลิกเป็นธรรมะได้ เวลาเราจะทำให้รู้ตัวตนเอง เรากำลังทำอะไรอยู่ ให้ตั้งใจไว้ที่นั่น

ในวันนี้เราจะได้ฝึกเรื่องการเดินจงกรมด้วย การเดินจงกรมเป็นเรื่องสำคัญมากเพราะเรื่องการฝึกจิตก็ต้องอาศัยการเคลื่อนไหว ให้รู้ตัวตนเองในทุกอิริยาบถทั้ง ๔ หมายถึงว่าให้เรา มีสติ มีตัวรู้ ที่รู้ตัวตนเองในช่วงที่เคลื่อนไหวอยู่ เช่นก่อนจะเคลื่อนไหวให้รู้จักว่าเราจะเคลื่อนไหวทำไม ในการเดินจงกรมนั้นเราก็ต้องรู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย เราต้องหาสถานที่เดิน

อาตมาอยากจะให้ทุกคนเริ่มเดินจงกรม ในช่วงที่ลุกจากที่นั่งถือว่าเดินจงกรมแล้ว ไม่ใช่ลงไปหาที่ข้างล่างเป็นที่เดินจงกรม อันนั้นเสียเวลา ให้เราตั้งสติอยู่กับตัว เวลาเราจะลุกให้รู้สึกว่าจะวางแขนที่ไหน เรายืดตัวอย่างไร เวลาที่เราจะขยับ ขาขวาหรือขาซ้ายมาก่อน ให้รู้สึกความรู้สึกที่ปลายเท้า และเวลาปลายเท้าของเราสัมผัสสัมผัสกับพื้น เราจะเกิดเวทนาขึ้นมา เวทนานั้นเกิดเพราะการสัมผัสกับพื้นนี้ ให้เรารู้สึกอยู่

เวลายกขาขวาขึ้นมา ให้มีการกำหนดที่ปลายเท้า ว่า เรายกปลายเท้าขึ้นมา เวทนามันเปลี่ยนแปลง ความรู้สึก

มันเปลี่ยนแปลง เวลาเราวางเท้าแล้วความรู้สึกจะเกิดขึ้นใหม่ ให้เราตั้งสติที่ความรู้สึกนั้น กำหนดความรู้สึกนั้นให้สัมผัสกับพื้นดินหรือพื้นของอาคารนี้ เวลาเรายกขาซ้ายขึ้นมาให้รู้สึก เวลายกขาขึ้นมาเวหนามันเปลี่ยน และเวลาเหยียดขาออกไป และเวลาวางเท้าอีก ให้เรารู้สึกอยู่เสมอ

ตอนที่เราเดินออกจากห้องนี้ ให้เรานับจากที่นั่งของเราถึงประตูที่ก้าว เช่นพระที่วัด เวลาท่านเจริญสติอยู่ ท่านจะรู้อยู่ว่าการเดินจงกรม ไม่ใช่เราเดินเฉพาะเวลาเราอยู่ในทางเดินจงกรม เดินกลับไปกลับมา ท่านจะพยายามตั้งสติในทุกอิริยาบถ ทุกเวลา เช่นเวลาไปบิณฑบาตตามหมู่บ้าน พระบางองค์ยังนับว่าไปบิณฑบาตในหมู่บ้าน จนกระทั่งกลับมาถึงศาลากี่ก้าว ก็พันก้าว สายบิณฑบาตอื่นที่พันก้าว ให้นับให้ได้ไม่ลืมนั้นเป็นอุบายในการฝึกจิต

เวลาเรายืนขึ้นแล้วเดินจากในห้องนี้ให้นับที่ก้าวไปถึงประตู และเดินลงไปทางบันได ที่ก้าวถึงชั้นที่ ๔ ชั้นที่ ๓ ชั้นที่ ๒ ชั้นที่ ๑ และเดินออกไปถึงทางเดินจงกรมของเราที่ก้าว พยายามกำหนดไว้และเดินกลับมาให้ตรวจสอบดูที่เรานับวันนี้เป็นอุบายในการฝึกจิต และเวลาเราเดิน

จงกรม เราก็เดินที่หัวทางเดินจงกรมของเรา ทางเดินจงกรมก็ควรจะยาวขนาด ๘-๑๐ เมตร ก็พอดี แต่ถ้ามันยาวเกิน ส่วนมากสติจะเผลอ สำหรับคนใหม่ก็ต้องฝึกในทางที่สั้นหน่อย

ทางเดินจงกรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่พุทธคยา ยาว ๑๗ ก้าว วันนั้นก็เอาตามพระพุทธรูปเจ้า เอาตามรอยพระบาทพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เอา ๑๗ ก้าวนะ ก้าวธรรมดา เวลาเราเดิน เราเอามือขวาทับมือซ้าย แล้วเราก็ตั้งสติอยู่กับตัวเราว่าเดี๋ยวนี้ตนเองจะเดินจงกรม เราจะเดินจงกรมเพื่อเคารพพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริยสงฆ์ ด้วยการตั้งสติอยู่กับตัวเอง แล้วทีนี้เราก็คิดถึงครูบาอาจารย์ผู้มีบุญคุณทั้งหลาย และเราก็สำรวจจิตใจลงไปทั้งร่างกายของเรา เรายกขาขวาออกไปก่อน เมื่อเรายกขาขวา เราก็กำหนดเวทนาที่กำลังเกิดดับนั้น เวลาสัมผัสกับพื้น

เรามาถึงกลางทางเดินจงกรมของเรา ถ้าทางยาว ๑๗ ก้าว ก้าวที่ ๘ นั้นให้เรานึกว่าเดี๋ยวนี้อยู่ครึ่งทางเดินจงกรม จิตอยู่ที่ไหน ถ้าจิตวอกแวกไปที่อื่นให้ดึงกลับมา เมื่อเราเดินถึงหัวทางเดินจงกรมแล้วเราก็หันกลับมา ก่อนจะเดินกลับมาให้ตั้งสติขึ้นมาว่า เรามาถึงหัวทางเดิน

จงกรม จิตใจอยู่ที่ไหนแล้ว เดินกลับมา ด้วยการกำหนด
ความรู้สึกที่ปลายเท้า เมื่อเราถึงกลางทางก้าวที่ ๘ นั้น
กำหนดว่าจิตใจอยู่ที่ไหน แล้วดึงกลับมา เราอยู่ที่ต้นทาง
เดินจงกรมก็กำหนดว่าจิตใจอยู่ที่ไหน ถ้าทำอย่างนี้เป็น
อุบายดึงจิตให้จิตกลับมาอยู่กับตัวเอง นี่แหละเป็นอุบาย
ในการเดินจงกรม

บางคนเวลาเดินจงกรม จิตจะชอบฟุ้งซ่าน ชอบส่ง
ไปที่อื่น เราก็ต้องทำความรู้สึกว่าพระพุทธเจ้าแนะนำ
ในพระสูตร ว่าพระควรจะสำรวจตนเอง เหมือนเรากำลัง
เดินกลางตลาด และเรามีโถงน้ำตั้งอยู่บนหัว โถงน้ำนั้นก็
เต็มด้วยน้ำ และเรากำลังเดินกลางตลาด และมีคนเดิน
ตามหลัง ถือก้อนถือดาบ ถ้าหากว่าเราทำน้ำให้ตกลงมา
๑ หยด เขาจะตัดหัวเราขาด

ถ้าหากว่าเราเดินโดยมีโถงน้ำอยู่บนหัว และเรารู้
ว่าถ้าเราทำให้น้ำตกลงมา เขาจะตัดหัวเราขาด เราจะมี
สติใหม่ คงจะมีสติอยู่ใช่ไหม ก็คงจะมีความระมัดระวัง
เป็นอุบายที่จะตั้งสติขึ้นมา เราจะไม่สนใจสิ่งของในตลาด
นั้น เราจะไม่สนใจซื้อปิ้งในตลาดนั้นใช่ไหม เราจะไม่
สนใจในของต่างๆ ที่คนโฆษณาในตลาดนั้น ในสิ่งต่างๆ
ที่ปรากฏในสถานที่นั้น เราจะไม่สนใจเลย เพราะเราตั้ง

สติไม่ให้น้ำนี้หก

เมื่อเราตั้งสติอย่างนี้เหมือนกับเราจะคุมตัวเอง เวลาเราเดินจงกรมเราก็ทำความรู้สึกอย่างนี้ว่า เราจะไม่สนใจสิ่งจิตไปภายนอก เราจะไม่สนใจเรื่องคนอื่นหรือเรื่องอย่างอื่น เราจะสนใจในการเดินด้วยความสำรวม ด้วยความสงบ โดยการนับทุกก้าวที่ก้าวออกไปเพื่อสัมผัสอยู่

ในวันนี้เราได้ร่วมกันเพื่อปฏิบัติ มันเป็นเรื่องการฝึกจิต แต่การฝึกจิตนั้นที่จะพลาดบ้างก็เรื่องธรรมดา เราต้องฝึกจิตด้วยการประพฤติกฎปฏิบัติสม่ำเสมอ แม้ว่าบางช่วงมันได้ ก็ดี แต่เราก็ต้องมีความอดทนในช่วงที่มันไม่ได้ ให้กำลังใจตัวเองและจิตใจของเราว่า เรื่องนี้ก็เป็นหนทางอันประเสริฐที่ทุกคนต้องปฏิบัติ และผ่านหนทางนั้นได้ มันเกิดผลดีแก่เราและเกิดผลดีต่อครอบครัวของเรา

ถ้าหากว่าจิตใจของเราดี จิตของเราสบาย เราก็ไม่ต้องพูดธรรมะธมฺโมแก่ผู้อื่น เช่นที่วัดป่านานาชาติ มีแต่ชาวต่างชาติเป็นส่วนใหญ่ที่อยู่ที่นี่ และพระต่างชาตินั้นส่วนมากพ่อแม่ก็ไม่ได้ถือพุทธ แต่เวลาพ่อแม่มาเยี่ยมที่วัด อาตมาจะเตือนพระทุกรูปว่า เวลาพ่อแม่มาที่วัด พระลูกชายนั่นไม่ต้องพูดถึงธรรมะธมฺโมหรอก ให้เป็นผู้สงบ

ใจดี ใจสบาย มีความกตัญญูทศเวทิต่อมารดาบิดา พ่อแม่เขาจะเห็นเองว่าเราเปลี่ยนแปลงจากผู้เก่าเป็นผู้ใหม่ จิตใจของเราพัฒนา เราก็ไม่ต้องใช้คำพูดหอรอก เพราะพ่อแม่มีทิฐิอยู่เหมือนกัน จะให้ลูกสอนก็คงยาก

แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ยังสอนพ่อแม่ด้วยความยาก ถ้าหากว่าลูกเปลี่ยนแปลง ลูกเป็นคนมีความสุข ลูกเป็นผู้สงบและลูกเป็นคนใจดี ใจสบาย เขาจะเห็นความเปลี่ยนแปลง เขาจะรู้ว่าธรรมชาติของพระพุทธเจ้ามีคุณค่าแก่ลูกของเขา เขาจะรู้เอง เห็นเอง และเข้าใจเอง เราไม่ต้องพูดธรรมะธมฺโมให้เขาฟัง ให้เขาเห็นธรรมะธมฺโมในจิตใจในใจของเราก็พอแล้ว ถ้าเราทำอย่างนี้รู้สึกว่าจะสบายนี้ได้ผลอยู่ เพราะเขาเห็นการเปลี่ยนแปลงของลูก

คงเหมือนญาติโยมบางคน มีลูกที่มาเรียนที่โรงเรียนนี้ เห็นลูกเข้าโรงเรียน เรียนระบบพุทธ เอาธรรมะเข้ามาช่วย เป็นวิธีทางในการอบรมจิตใจของลูก พ่อแม่ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของลูก เห็นว่าลูกก็เปลี่ยน กลายเป็นลูกที่น่ารักน่าเอ็นดู มีความสงบ มีความเรียบร้อย มีกิริยามารยาทที่ดีที่งามเกิดขึ้น เราก็เกิดความประทับใจ แสดงว่าสถานที่นี้หรือโรงเรียนนี้ก็มีผลในการใช้แนวพุทธ ทำให้เราเกิดความรู้สึกว่าแนวพุทธนี้มีประโยชน์แก่ลูกเรา อาจ

จะมีประโยชน์แก่เรา จึงทำให้มีความสนใจในการประพฤติปฏิบัติพุทธธรรม เพราะพุทธธรรมนั้นก็ไม่ใช่อะไรห่างไกล ไม่ใช่ของใคร ของเราทุกคนที่ประพฤติปฏิบัติตามนั้น

หลวงพ่อบุญชานันทก็พูดอยู่ว่าพระพุทธรูปศาสนาไม่ใช่ของชาวอินเดียสมัยพุทธกาล ไม่ใช่ของคนไทย ไม่ใช่ของชาวพม่า หรือชาวอื่นๆ ไม่ใช่ของใคร พระพุทธรูปศาสนาหรือพระธรรมนั้นเป็นของกลาง แล้วแต่ผู้ที่จะประพฤติปฏิบัติเอา ก็เหมือนอาคารหลังนี้ไม่สามารถที่จะบรรจุธรรมได้ ไม่สามารถที่จะรู้ความสงบได้ แต่ดวงจิตของทุกคนที่นั่งอยู่ในห้องนี้สามารถที่จะรู้จักรสชาติของธรรมะได้ สามารถที่จะรู้จักความสงบได้

อาคารนี้ไม่สำคัญอะไรมากมาย เพื่อให้ความสะดวกในการเป็นอยู่แค่นั้นเอง แต่สิ่งที่สำคัญยิ่งใหญ่นั้นคือดวงจิตดวงใจของเราที่นั่งอยู่ที่นี้ ถ้าดวงจิตดวงใจของเราตั้งอยู่ในความสุขความสบาย ความสงบนั้นก็เป็นที่ประโยชน์อย่างยิ่งใหญ่แก่เรา และเป็นประโยชน์ยิ่งใหญ่มากแก่ครอบครัว เพราะถ้าหากว่าพ่อแม่ใจดีและครูก็ใจดี เวลาลูกหลานมาพบมาเจอเขาก็เห็นตัวอย่างที่ดี และเขาจะได้ประพฤติปฏิบัติตามเราด้วย

ในวันนี้ก็ได้ให้คำแนะนำในการประพฤติปฏิบัติใน

ชั้นเบื้องต้น เรื่องการปฏิบัติก็มีอีกมากมายที่จะอธิบาย
อยู่ แต่จะค่อยๆ ไป รู้สึกว่าก็พอสมควรแก่เวลา

สติทัน ปัญญาทวี

จะเล่านิทานให้ฟังจะได้เป็นคติในการฝึกจิตใจของตน ทางศาสนาพุทธที่ประเทศญี่ปุ่นเรียกว่านิกายเซ็น เราอาจจะเคยได้ยิน มีพระองค์หนึ่งเคยอยู่กับครูบาอาจารย์ ๒๐ ปี เคยอุปัฏฐาก อุปลัมภ์ เคยปฏิบัติกับครูบาอาจารย์ เคยฟังเทศน์ฟังธรรมจากท่านถึง ๒๐ พรรษา ท่านก็เกิดความรู้สึกว่าได้ปฏิบัติมานานพอสมควรแล้ว น่าจะหาประสบการณ์ที่สำนักอื่น ที่วัดอื่น กับครูบาอาจารย์องค์อื่นบ้าง เพื่อจะได้เพิ่มความรู้เพิ่มความเข้าใจเรื่องพุทธศาสนามากขึ้น

ด้วยความเกรงใจครูบาอาจารย์ท่านก็ไม่กล้าไปขอ จนถึงวันหนึ่งเกิดความรู้สึกว่าทนไม่ไหวแล้ว อยู่ที่นี่อีกต่อไปไม่ไหว จะต้องขออาจารย์ให้ไปที่อื่น ท่านก็ไปหาอาจารย์ที่กุฎิ ถอดรองเท้าข้างนอกขึ้นบนกุฎิ ก่อนจะเข้าที่ห้องกุฎิ ท่านก็กระแอมขึ้นมา อาจารย์อยู่ในห้องก็กระแอมขึ้นมา อนุญาตให้ท่านเข้าในกุฎิ ท่านเข้าในกุฎิ แล้วท่านก็กราบ ๓ หน ท่านรู้สึกว่าคุณครูบาอาจารย์

เกรงใจครูบาอาจารย์ แต่ก็คิดว่าท่านเรียนพอแล้ว ท่านเรียนจบกับครูบาอาจารย์องค์นี้แล้ว

ท่านพูดขึ้นมาว่าท่านอยู่กับครูบาอาจารย์ตั้ง ๒๐ พรรษาแล้ว รู้สึกว่าไม่มีอะไรต่อไปที่ครูบาอาจารย์จะสอนได้อีก ฟังเทศน์ฟังธรรมมากพอแล้ว จะขออนุญาตไปหาสำนักอื่น ครูบาอาจารย์อื่น วิธีทางประพฤติปฏิบัติแบบอื่น อาจารย์ก็นั่งนิ่งสักพักใหญ่ ในช่วงที่อาจารย์นั่งนิ่ง ลูกศิษย์ก็สั่นกั้ว อาจารย์บอกว่า ไปได้! เมื่อครูบาอาจารย์บอกว่าไปได้ ใจโล่งหมด สบายใจ แต่อาจารย์ก็พูดต่ออีกว่า ท่านไปได้ ไปอยู่ที่วัดอื่น ไปหาครูบาอาจารย์องค์อื่นได้ ถ้าท่านตอบเราได้ว่าเมื่อท่านขึ้นกุฏิหลังนี้ ท่านถอดรองเท้าไว้ที่ระเบียงกุฏิเราทางซ้ายมือหรือทางขวามือของระเบียง

ลูกศิษย์ตอบไม่ได้! เพราะอะไร? เพราะเวลาขึ้นกุฏิของครูบาอาจารย์ คิดแต่เรื่องในอนาคต เราจะต้องถามอาจารย์อย่างนี้ ต้องพูดอย่างนี้ถ้าท่านถามเรา ถ้าท่านห้ามเรา เราจะทำอย่างไร จิตปรุงแต่ง ปรุงแต่งเรื่องอนาคตตอนขึ้นกุฏิ ลืมไม่สนใจ สติไม่ได้อยู่กับตัว จำไม่ได้ว่าไปถอดรองเท้าไว้ข้างไหนของระเบียงกุฏิ ท่านก็เลยยอมรับว่าจำไม่ได้ อาจารย์บอกว่... สติแค่นี้ไม่

เพียงพอ จำไม่ได้ว่าถอดรองเท้าไว้ที่ข้างขวาหรือซ้ายของ
ระเบียบกฎ แสดงว่าท่านยังเรียนไม่จบที่นี่ ต้องเรียนอีก
มากมายต่อไป

ในวันนี้ อาจารย์ก็จะถามลูกศิษย์ที่นั่งในห้อง
ประชุมนี้ด้วยว่าเมื่ออาจารย์ให้ออกไปรับประทานอาหาร
นะ แล้วกลับเข้ามาได้ถอดรองเท้าไว้ข้างไหนของอาคารนี้
จำได้ไหม คนไหนจำได้ก็ดี แสดงว่าสติอยู่กับตัว ถ้าหาก
ที่เราจำไม่ได้แสดงว่าสติมันผลอไป เราจะทำอย่างไร
อันนี้แสดงถึงสติในปัจจุบัน การให้ตั้งใจไว้ที่ปัจจุบัน
ครูบาอาจารย์ท่านจะเน้นเรื่องนี้มาก

หลวงพ่อบอกท่านจะพูดอยู่เสมอว่า ท่านเองไม่ต้อง
ถามลูกศิษย์ว่าภาวนาเป็นอย่างไร จิตใจเป็นอย่างไรทุก
วันนี้ ท่านจะเอากระโถนให้เราไปล้าง ท่านจะสังเกตเรา
หยิบกระโถนอย่างไร เราเดินอย่างไร เราล้างกระโถน
อย่างไร เราเช็ดกระโถนให้มันแห้งหรือไม่ เวลาเรากลับ
มา เราวางกระโถนให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่มีเสียง
อยู่ในที่ที่สมควรหรือไม่ ท่านจะสังเกตดูการกระทำของ
เรา เมื่อท่านสังเกตกิริยาภายนอก มันสะท้อนถึงการ
กระทำภายใน

ถ้าหากว่าเรามีสติสัมปชัญญะอยู่ มันก็จะคุมเรา

กิจกรรมายาทการกระทำมันก็จะสำรวจม สงบ ถ้าหากว่า
เราไม่มีสติอยู่กับตัว ก็กับการกระทำนั้น เราจะทำอะไร
ภายนอกก็ไม่รอบคอบ ตัวสตินี้เป็นเรื่องสำคัญในชีวิต
ประจำวัน หลายคนก็คิดว่าเราไม่มีเวลาจะภาวนาใน
ชีวิตประจำวัน แต่ที่จริงนั้นคนที่ยังมีชีวิตอยู่ก็ควรภาวนา

ภาวนาคือการทำให้เจริญ คำว่าภาวนาทาง
พุทธศาสนาที่เรามาเรียนวันนี้ไม่ได้หมายถึงนั่งหลับตา
พระพุทธรูปเจ้าใช้คำว่าภาวนาที่ชาวต่างชาติชอบแปลว่า
meditation คำว่าภาวนาไม่ได้หมายถึงว่า meditation
อย่างเดียว ภาวนาแปลว่าการทำให้เจริญ การทำให้
ก้าวหน้า ภาวนาหมายถึง ๔ อย่างคือ **กายภาวนา**
ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา การทำให้
เจริญทางกาย การทำให้เจริญทางศีล การทำให้เจริญ
ทางจิต การทำให้เจริญทางปัญญา นี้เรียกว่าภาวนา

การศึกษาเรื่องการภาวนาในชีวิตประจำวันก็มี
ประโยชน์ต่อเรา **ความเจริญทางกายหมายถึงวิธีการที่**
จะพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้าในชีวิต หมายถึงว่าเรา
ต้องแก้สิ่งที่ไม่ดีไม่งามในกิจกรรมายาทของตน เช่น
เราก็รู้กันทุกคนว่าความขี้เกียจขี้คร้านนั้นไม่ได้ทำให้เจริญ
ไม่ได้ทำให้บุคคลใดเจริญ จึงตั้งใจระงับความขี้เกียจ

ชี้ คร้านนั้นก็ เป็นภาวนาอยู่ชนิดหนึ่ง การมีระเบียบ
 เรียบร้อย และความสะอาด ก็เป็นการภาวนา ทำให้กาย
 เจริญปราศจากโรค มีอนามัย

ความมีระเบียบเรียบร้อย ก็เป็นการภาวนา เป็น
 การรู้จักหลักธรรมชนิดหนึ่งที่ว่า รู้จักความสะอาด รู้จัก
 ระเบียบ รู้จักความสงบ รู้จักความเรียบร้อย เป็นสิ่งที่
 คนชอบ นี่แหละ อยู่ในเกณฑ์หลักของกายภาวนา กาย
 ภาวนาก็ทำให้เจริญทางกาย ภายนอกมีที่พักที่อาศัย
 ที่อยู่ที่สะดวกสบาย เป็นกายภาวนาทั้งนั้น การเจริญ
 มารยาทที่เป็นมารยาทของสุภาพสตรีและสุภาพบุรุษนั้น
 ก็เป็นกายภาวนาทั้งนั้น ที่เราต้องสอนเด็กและเป็นผู้ใหญ่
 ก็ต้องรักษาไว้ นี่แหละเรียกว่าการเจริญทางกายเพื่อ
 ทำให้อยู่ในสังคมด้วยความดีงาม

ศีลภาวนาก็คือการเจริญทางศีล อาตมาได้พูด
 แล้วตอนเช้านี้ การเจริญทางศีล ๕ ศีล ๘ และศีลของ
 สมณะ และการเจริญด้านความสำรวม การเจริญในการ
 พอใจกับสิ่งที่มีอยู่ และความเจริญทางสติ นี่เรียกว่าศีล
 ภาวนา ความเจริญทางศีล

จิตตภาวนาเป็นความเจริญทางจิต ความเจริญ
 ทางจิตเป็นการฝึกจิตให้เกิดความสงบ เรื่องการฝึกจิต

ให้เกิดความสงบนั้นก็เป็นสิ่งที่พวกเราสนใจ เป็นการทำให้คิดในแง่ดีและคิดในแง่กุศล และคิดในแง่ดีแล้วให้ระงับในความคิดด้วย คือคิดในแง่ดีก่อน เจริญเมตตาเราก็คงคิดในแง่ดีแทนที่จะคิดในแง่ร้าย เราก็คิดด้วยความรู้สึกว่าหวังความดีต่อผู้อื่น เราเป็นหนี้ต่อคนอื่นทั้งหลาย เราหวังความดีต่อตนเองและผู้อื่นด้วย

พูดถึงจิตตภาวนา อาตมาก็อยากจะถามเรื่องเมตตาทางพุทธศาสนา จะขอสอบถามลูกศิษย์ สมมุติว่า มีถ้ำใหญ่และมีผู้ปฏิบัติธรรมในถ้ำนั้น มีเรา มีเพื่อนของเรา มีพี่ของเรา มีอีกคนหนึ่งเป็นคนแก่ อายุมากแล้ว และมีอีกคนหนึ่งสุขภาพไม่ดี ป่วย ป่วยตลอดเวลา ใกล้จะตาย มีอีกคนหนึ่งก็เป็นศัตรูของเรา ไม่เคยถูกใจเรา ขวางหู ขวางตาตลอดเวลา สมมุติว่าในถ้ำนั้น เราก็อยู่ปฏิบัติธรรม ถือศีล เจริญจิตภาวนา พยายามปฏิบัติเมตตาภาวนาสมาเสมอ

สมมุติว่ามีคนร้ายเข้ามา พวกโจรและหัวหน้าโจรเห็นว่าถ้ำนี้เหมาะสม สถานที่นี้ดีมากที่จะทำเป็นที่ของพวกเขา โจรทั้งหลาย เป็นที่ของเขา เขาจะไล่เราออกโดยเขาจะจับสักคนหนึ่งในกลุ่มนี้ ๕ คน และฆ่าคนนั้น เขาบอกว่าเราต้องเป็นผู้เลือกคนที่จะตาย เราจะเลือกคนไหน ถ้า

เรากำลังบำเพ็ญเมตตาภาวนา มีเรา มีเพื่อนรักกัน มีพี่
ของเรา มีคนแก่ มีศัตรู มีคนเกือบตาย คนอายุมาก แล้ว
เราจะเลือกคนไหนถ้าเราพยายามบำเพ็ญเมตตาบารมี
เขาจะให้เราเลือกคนหนึ่งที่จะต้องตาย จะเลือกคนไหน

ตัวเราเองใหม่ หากใครบอกว่าตัวเราเองยกมือขึ้น
เอาดูจำนวน ใครบอกว่าพี่ของเรา อืม รักพี่กันทุกคน
เนอะ ใครบอกว่าเพื่อนของเรา แหม รักเพื่อนกันด้วย ใคร
บอกว่าศัตรู อ้าว แล้วใครบอกว่าคนแก่ อ้าว คนที่ใกล้
ตายมีใครไม่เลือก นี่ก็รู้จักคำตอบนะ นี่เป็นอุบายในการ
อธิบายเรื่องเมตตาในพุทธศาสนา

ที่จริงนั้น ผู้มีปัญญาจะบอกว่าไม่เลือกคนใด
เพราะกรรมใครกรรมมัน คุณใจต้องเลือกเอง เราเจริญ
เมตตาสม่ำเสมอ เราเจริญเมตตา ถ้าหากว่าเราเลือก
ตนเอง ทางพุทธศาสนาหมายถึงว่าเราไม่รักตนเองเสมอกับ
ผู้อื่น เป็นปมด้อยอยู่ทางเมตตาบารมี คือทางเมตตาจะ
ไม่เสียสละตนเอง ถ้ารักตนเองก็ไม่ฆ่าตนเองหรือไม่ให้
เขาฆ่าตนเอง ไม่ให้เขาฆ่าผู้อื่น ไม่ให้เขาทำกรรม

ถ้าหากว่าเราห้ามเขาไม่อยู่ เป็นเรื่องของเขาแต่เรา
จะไม่เกี่ยวข้อง เราจะมีเมตตารักเพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย
สม่ำเสมอ ก็เป็นอุบายที่จะให้เราเห็นว่าเมตตาที่แท้จริง

ทางพุทธศาสนาก็ต้องเมตตาต่อตนเอง ด้วยความหวังดีต่อตนเอง คิดในแง่ดีต่อตนและมีเมตตาสม่ำเสมอแก่ทุกคน เมื่อหัวหน้าใจฟุ้งว่าเราจะไม่เลือกให้คนใดคนหนึ่งตาย ถ้าเมื่อเขาเกิดศรัทธา เขาขอมาปฏิบัติธรรมร่วมกับเรานะ นี่เป็นนิทานก็เลยพูดอย่างนั้นได้นะ อาตมาอธิบายอย่างนี้เพื่อแสดงถึงการเจริญจิตตภาวนา

เมตตาภาวนานี้เป็นพรหมวิหารที่จะทำให้เกิดจิตสงบได้เร็ว เป็นการเจริญความรู้สึก การรู้สึกเจริญเมตตาเราทำอย่างไร ก็มีหลายวิถีทางที่จะเจริญเมตตาภาวนา เช่น ถ้าเราอ่านในพระสูตร พระพุทธเจ้าท่านจะทำให้เราแบ่งทิศทั้ง ๔ และแผ่เมตตาเหมือนเราสวดสังข์เพ็ญพิศ ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ในทุกทิศทุกทางจงมีแต่ความสุข ความเจริญ อย่าให้ทุกข์กายทุกข์ใจเลย ให้มีแต่ความสุขกายและสุขใจ ให้ถึงสวรรคตถึงนิพพาน และเราก็ทำให้มีความรู้สึกเอ็นดูรักเป็นมิตรแก่สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง

อันนี้แหละจะทำให้เมตตาอันเป็นความรู้สึกเหมือนแม่ตั้งท้อง แล้วแม่ยังไม่รู้จักหน้าตาของลูก ยังไม่รู้ว่าลูกเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย ไม่รู้จักว่าสูงต่ำผิวพรรณวรรณะมีลักษณะแบบไหน เป็นเด็กดีสมบุรณหรือไม่สมบุรณ แต่มีความรักเอ็นดูมีความรักซาตุน รักษาลูกด้วยความ

หวังดีต่อลูกนั้น มีเมตตาดีมีความหวังดีและห่วงใยทำให้
 สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีแต่ความสุขความเจริญไม่มี
 พิษไม่มีภัยไม่มีอันตรายเกิดขึ้น เป็นความรู้สึกประกอบ
 ด้วยเมตตาธรรม

เราไม่ได้ทำเฉพาะในวงลูกหลาน หรือตระกูลของเรา
 เรา แต่เราทำให้เป็นอัมพาโน ไม่มีประมาณ ไม่มีขอบเขต
 ไม่จำกัดบุคคลไม่จำกัดสถานที่ นี่แหละเราทำความรู้สึก
 ไม่มีประมาณออกไป โดยหวังความดีและเราก็ทำอย่างนี้
 ทั้ง ๔ ทิศ ทิศเหนือ ทิศใต้ ทิศตะวันตก ทิศตะวันออก
 อีกด้วย มีความรู้สึกว่าหวังความดี ขอให้สรรพสัตว์ทั้ง
 หลายทั้งปวงมีแต่ความสุขความเจริญ อย่าให้ทุกข์กาย
 ทุกข์ใจเลย มีแต่ความสุขกายและสุขใจ ให้ถึงสวรรคตถึง
 นิพพานกันทุกคน นั่นเป็นวิถีทางหนึ่ง แต่สำหรับคนที่
 กำลังฝึกการเจริญเมตตาขั้นเบื้องต้น บางครั้งวิธีนี้รู้สึกจะ
 ยากไปหน่อย เพราะบางครั้งเราก็ไม่มีจุดที่จะลงความ
 รู้สึกนั้น

ยังมีอีกวิธีหนึ่ง จะอธิบายในวันนี้ คือเราเริ่มเจริญ
 เมตตา สำหรับบางคน การเจริญเมตตาต่อตนเองรู้สึกจะ
 ยาก ถ้าจะเมตตาสงสารตัวเองทำได้ยาก เนื่องจากชอบ
 จับผิดตนเอง อาตมาจะใช้อุบายสอน วันนี้ทุกคนมี

กระดาศออยู่ อาตมาจะขอให้เขียน ๖ ข้อที่ไม่ชอบในตนเอง อุปนิสัยของเรา เราไม่ชอบ อยากเปลี่ยนแปลง

ตอนนี้อาตมาจะขอให้เขียนอีก ๖ ข้อที่รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ดี ในตัวเราจะมีอะไรในอุปนิสัยของเราที่รู้สึกว่าน่าชมเหตุที่อาจารย์ขอให้เขียน ๖ ข้อในสิ่งที่ไม่ชอบในอุปนิสัยของเราและอีก ๖ ข้อที่เราชอบในอุปนิสัยของเรา เพื่อให้ให้ดูว่าอันไหนเขียนง่ายกว่ากัน ๖ ข้อนั้นมันไม่สำคัญ แต่อันไหนที่เขียนง่ายกว่ากัน

ถ้าหากเรารู้สึกว่าเราเขียนใน ๖ ข้อที่ไม่ชอบในนิสัยของเรา แต่อีก ๖ ข้อที่ชอบในนิสัยของเราคิดไม่ออกเขียนช้า ใช้เวลามากกว่า แสดงว่าเรามองในแง่ลบมากกว่า ถ้าเรามองในแง่ลบมากกว่า เราจะเห็นสิ่งที่น่าตำหนิง่ายกว่า ถ้าเราเห็นสิ่งที่น่าตำหนิง่ายกว่าเรียกว่าขาดเมตตาต่อตน พระพุทธเจ้าท่านเรียกว่า **“fault-finding mind”** คือมี **จิตใจที่ชอบจับผิด หรือจุดที่น่าตำหนิ** และท่านบอกว่า **จิตใจที่จับความผิดหรือจุดที่น่าตำหนิ นั้นไม่มีหนทางที่จะไปสู่ความสุขได้** อันนี้ก็น่าฟังอยู่เหมือนกัน

มีอยู่ในพระสูตรที่ว่า หนทางที่จะทำให้จิตใจสงบหรือไม่สงบคือต้องปล่อยวางเรื่อง fault-finding mind

จิตใจที่หาจุดตำหนิหรือมองในแง่ลบ ถ้าหากว่าเรามองในแง่ลบเราหาจุดตำหนิได้ในทุกสิ่งทุกอย่าง เช่นสมมุติว่าอาตมายกแจกันอันนี้ขึ้นมาแล้วบอกว่า ให้เรามองในแง่ลบเราก็หาจุดตำหนิได้ ถ้าเราจะหาจริงๆ นะ แต่ถ้าเราดูเฉยๆ มันก็ดูสวย แล้วเราก็ชมฝีมือของคนทำได้ เราชมผู้มีจิตศรัทธาไปซื้อมาถวาย มาบูชาพระได้ แต่ถ้าหากว่าเราจะมองในแง่ลบ เอ้อ..สวยกว่านี้ก็เคยเห็นอยู่นะเออ...แหมแค้นนี้มันก็คงไม่ก็บาท เราก็คงตำหนิได้ใช่ไหมล่ะ ถ้าเรามองในแง่ลบ

แต่ถ้าเรามองในแง่คุณ เราก็เห็นความสวยงามความงามความดีของแจกันได้ในสิ่งที่เราจะเอามาบูชาประดับพระประธานได้ เหมือนตนเอง เหมือนพวงมาลัยนี้ ชีวิตของเรา ถ้าเราจะมองในแง่ลบ ก็หาจุดตำหนิได้ ถ้าเราจะมองในแง่คุณ ก็หาสิ่งที่ดีที่งามได้ เราก็ต้องดูว่าอันไหนที่จะจับได้ง่ายกว่ากัน เราจะได้เห็นว่าเรากำลังมองตนเองในแง่คุณหรือในแง่ลบ

นั่นเป็นอุบายที่จะดูถึงอันนี้ การเจริญเมตตาไม่ได้หมายถึงว่าเราไม่มีจุดที่ตำหนิ ถ้าบางสิ่งบางอย่างในกิจกรรมารยาทของทุกคนก็มี แต่เวลาเราจะเจริญเมตตาภาวนาหรือเจริญจิตใจที่มองในแง่ดีเราต้องวางไว้ในขณะ

นั่น เราต้องมองในแง่ดีและมองในแง่คุณ สนับสนุนความดีของตนและผู้อื่น นี่แหละเรียกว่าการเจริญเมตตา

ถ้าหากว่าเราจะเจริญเมตตาอีกแบบง่ายๆ ไม่เจริญเมตตาเริ่มต้นจากตนเอง เราเจริญเมตตาต่อผู้ที่เราเคารพ เช่นเรานั่งหลับตา เราวาดมโนภาพพยายามเห็นนิมิตคือหน้าตาของคนที่เราเคารพอย่างสูง อาจจะเป็นครูบาอาจารย์หรือพ่อแม่ของเรา เป็นบุคคลที่มีบุญคุณอย่างมาก และเราก็เห็นมโนภาพเขา เห็นหน้าตาของเขา และเหมือนเขากำลังยิ้มใส่เรา เขาหวังดีต่อเราและเราก็เจริญความคิดในใจของเราว่า ขอให้บุคคลนี้มีแต่ความสุขความเจริญ ขอให้ทุกข์กายทุกข์ใจเลย ให้มีแต่ความสุขกายและสุขใจ ให้ถึงสวรรค์ถึงนิพพาน แล้วก็เจริญความคิดอย่างนี้ ขอให้มีความสุขกายไม่มีโรคเบียดเบียนเลย ขอให้มีความสุขใจ และเห็นเขายิ้มให้เรา เหมือนเขามีความสุขใจจริงๆ และขอให้ถึงสวรรค์ถึงนิพพาน

อันนี้แหละคือความหวังดีอย่างสูงสุดของชาวพุทธ เราหวังให้เขาถึงสิ่งที่สูงสุด และเราก็เจริญความรู้สึกอย่างนั้น ความรู้สึกสบาย เราแผ่ความรู้สึกไปถึงเขาสัก ๕ นาที ๑๐ นาที หลังจากนั้นเราก็จินตนาการ คือปรุงแต่งขึ้นมา วาดมโนภาพ เห็นคนที่อยู่ทางขวามือของเราเป็น

เพื่อนที่รักกัน เป็นเพื่อนรักกันสนิทมาก นับถือกันหวังดี รู้จักกันตั้งนานแล้ว และเราเห็นมโนภาพหน้าตาของเขา เขากำลังมีความสุขยิ้มใส่เรา และเราก็ทำความรู้สึกว่าขอให้มีความสุขกายสุขใจ อย่าให้ทุกข์กายทุกข์ใจเลย ให้ถึงสวรรค์ถึงนิพพาน แล้วเราก็แผ่เมตตาถึงเขา ความรู้สึกเหมือนเขายิ้มใส่เรา เหมือนเขาเข้าถึงนิพพานแล้วเขาก็มาบอกข่าว เราก็แผ่ความรู้สึกถึงเขา ดี สาธุ อนุโมทนา มีความสุขกายและสุขใจ เราก็แผ่ความรู้สึกออกไป

เราทำอย่างนั้นสัก ๕ นาที ๑๐ นาที หลังจากนั้นเราจะแผ่เมตตา เราก็วาดมโนภาพเหมือนมีคนอื่นหรือนั่งอยู่ข้างหลังเรา เป็นคนที่เรามีความรู้สึกอูเบกขา คือเราก็ไม่ยินดีไม่ยินร้าย อาจจะเป็นคนที่เพิ่งรู้จัก และยังไม่มีความรู้สึกกับเขาว่ายินดีหรือยินร้าย แต่เราจะเจริญเมตตาไปกับคนนั้น เพื่ออาจจะเป็นคนที่เราเพิ่งพบเพิ่งรู้จัก แต่เราก็เห็นเขา หวังดีต่อเขาด้วย เราก็พยายามเห็นหน้าตาของเขากำลังยิ้มอยู่ เราก็เลยแผ่เมตตา ขอให้บุคคลนี้มีแต่ความสุขกายและสุขใจ ไม่ให้ทุกข์กายทุกข์ใจเลย ให้ถึงสวรรค์ถึงนิพพาน แล้วเราก็แผ่ความรู้สึกออกไป ให้เขาได้รับเมตตาของเรา เราทำอย่างนั้นสัก ๕ นาที หรือนานกว่านั้นก็ได้

ทางซ้ายมือของเรา เราวาดมโนภาพเป็นบุคคลที่เราเคยมีปัญหากับเขา ไม่เคยเห็นด้วยในบางสิ่งบางอย่าง เราเคยขัดใจกัน หรือมีอุปสรรคกับคนคนนี้ เราจะเจริญเมตตากับบุคคลนี้ คือเราก็ปล่อยวาง ให้อภัย และเราจะทำความรู้สึกเหมือนเห็นหน้าตาของเขา เขาก็ยิ้มอยู่ และเขาก็มีความสุข เราแผ่เมตตา ขอให้เขามีความสุขกาย และสุขใจด้วย ไม่ให้ทุกข์กายและทุกข์ใจ ขอให้ถึงสวรรค์ถึงนิพพาน ขอให้ศัตรูของเราถูกถอดเตอวีรางวัลที่ ๑ ให้เขามีความสุขอย่างยิ่งในสิ่งที่เขาต้องการ เราก็ให้อโหสิให้ถึงสวรรค์ถึงนิพพาน แล้วเราก็แผ่เมตตาถึงบุคคลนั้น

ถ้าหากว่าเรากำลังแผ่เมตตากับบุคคลที่เราเคยมีปัญหาคือ แล้วจิตใจไปคิด เขาเคยพูดอย่างนี้ ทำอย่างนั้น ไม่ถูกอย่างนี้ ไม่ถูกอย่างนั้น นั่นก็แสดงว่าอารมณ์ของเรามันแทรกแซงเข้ามา เราก็ต้องกลับมาพิจารณาถึงบุคคลที่แผ่เมตตาอย่างก่อน แล้วไปตามลำดับอีกรอบหนึ่ง แต่ถ้าหากว่าเราแผ่เมตตาแก่บุคคลนั้นได้ แสดงว่าเมตตาของเรากำลังสม่ำเสมอ คือมันสม่ำเสมอกับบุคคลที่เราเคารพ กับเพื่อน กับคนที่เพิ่งรู้จัก กับคนที่เรียกว่าเป็นศัตรู หรือคนมีอุปสรรคกับเขา มันกลายเป็นเมตตาที่สม่ำเสมอ

ถ้าเมตตาสมาเสมอแล้ว เราแผ่ได้ถึงทั้ง ๔ คนนี้ เราจะขยายขอบเขตของเมตตาออกไป เราจะแผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในเมืองกรุงเทพฯ นี้ ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ทั้งมนุษย์ก็ดี สัตว์เดรัจฉานก็ดี ทั้งสัตว์บนบก แผ่นดินนี้หรือน้ำก็ดี ขอให้รับแต่ความสุขความเจริญ อย่าให้ทุกข์กายทุกข์ใจเลย ให้ถึงสวรรค์ถึงนิพพาน ให้พ้นจากทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง แล้วเราก็แผ่เมตตาออกไป ทำให้จิตใจรู้สึกเหมือนไม่มีประมาณ ไม่มีขอบเขตเป็นอัปมาโน หวังดีต่อทุกจุดทุกมุมในเมืองนี้ เราแผ่เมตตาในบริเวณนี้

ทีนี้เราจะแผ่เมตตาออกไปกว้างกว่านั้นอีก ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในประเทศชาติของเราหรือในประเทศไทยมีแต่ความสุขความเจริญ อย่าให้ทุกข์กายทุกข์ใจเลย ขอให้ถึงสวรรค์ถึงนิพพานทุกคน ให้รับแต่สิ่งที่ดีทั้งงามในชีวิต และเราแผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง อยู่ที่ไหนก็ขอให้ได้รับแต่ความสุข อย่าให้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย ให้มีแต่ความสุขความเจริญทุกประการ แล้วเราก็แผ่ความรู้สึกว่าความดีเหมือนดวงจิตของเราเป็นประทีปดวงใหญ่ที่ส่องแสงสว่างออกไปถึงสรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ส่งความสุขออกไปถึง

เขา หวังความดีต่อเขาเหมือนแสงสว่างของดวงประทีป
ส่องแสงสว่างออกไปถึงสรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง

เราจะขยายขอบเขตเพิ่มเติม ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงใน ๓ แดนโลกธาตุนี้ อยู่ภพใด ภูมิใด อยู่ทิศใด อยู่ภูมิใด ขอให้ได้รับความสุขความเจริญ อย่าให้ทุกข์กายทุกข์ใจเลย ขอให้มีความสุขกายและสุขใจให้ถึงสวรรคตถึงนิพพาน ให้สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจะเป็น อินทร์ พรหม เทพ เทวดา พญานาค อสุรกาย สัตว์บกก็ดี สัตว์ในน้ำก็ดี สัตว์ในทิวเขาทุกที่ทุกแห่ง ขอให้มนุษย์และมนุษย์ทั้งหลายรับแต่ความสุขความเจริญ อย่าให้ทุกข์กายทุกข์ใจเลย ให้รับแต่ความสุขกายและสุขใจ

ตอนนี้เราจะได้แผ่เมตตาออกไปทุกทิศทุกทาง ส่วนข้างบนเหนือเรา ส่วนข้างล่างใต้เรา เราออกทั้งทุกทิศ ออกจากจิตใจ ดวงจิตของเรา เราแผ่เมตตาออกไปด้วยความหวังดี ให้ความรู้สึกอัปมาโน ไม่มีขอบเขตไม่มีประมาณ ไม่มีที่สิ้นสุด ความรู้สึกออกไปเพราะหวังดีต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ในทุกทิศทุกทาง นี้แหละเป็นเมตตาที่ไม่มีประมาณ ให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีแต่ความสุข

อาจารย์ได้อธิบายเรื่องการเจริญเมตตาก็รู้สึกว่

เราอาจจะใช้เวลาช่วงนี้ให้เจริญเมตตาภาวนาสักพักหนึ่ง ก่อนที่จะได้อธิบายเรื่องปัญญาภาวนา ตอนนี้จะทำให้จิตประกอบด้วยเมตตาธรรมต่อไป...

ก่อนหน้านี้ อาจารย์ได้พูดถึงการภาวนา ๔ ประเภท ได้แก่ กายภาวนา สीलภาวนา จิตตภาวนา แต่ยังไม่ได้พูดถึง **ปัญญาภาวนา**

ที่พวกเราทั้งหลายมาปฏิบัติธรรม เพราะเราต้องการจะเจริญปัญญาเพื่อระงับกิเลสเพื่อพ้นจากทุกข์ เพราะปัญญาทางพุทธศาสนาไม่ได้หมายถึงว่าเป็น **คนไอคิวสูงเป็นคนเฉลียวฉลาดทางโลก แต่หมายถึงว่าเป็นผู้ฉลาดทางธรรม** ความฉลาดทางธรรมมีความหมายว่าเรามีอุบายที่จะระงับทุกข์ได้ แก้ปัญหาได้ในชีวิต จนถึงระดับไม่มีปัญหา ปัญหาใหญ่ก็คือการเกิดนั้นแหละ มันก็เลยเป็นปัญญาที่จะระงับเหตุไม่ให้เกิดอีกต่อไป

เราจะต้องพูดถึงปัญญาตามขั้นตอน ปัญญาตอนแรกก็ต้องเป็นปัญญาที่เกิดจากสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ จะขอยกตัวอย่างให้เห็นเรื่องความเห็นชอบ มีครั้งหนึ่งที่อาตมากลับไปประเทศออสเตรเลีย บวชได้สัก ๖ พรรษา แล้วกลับไปอยู่ที่ออสเตรเลียไปช่วยสร้างวัดที่เมือง Perth เขตตะวันตก สักปีหนึ่ง ตอนจะกลับเมืองไทยก็นั่งเครื่อง

บินกลับมา เครื่องบินกำลังจะลงที่ดอนเมือง ในช่วงที่เครื่องบินลงที่ดอนเมืองนั้นอาตมาดูทางหน้าต่างก็เห็น เพราะมันกลางคืน เห็นแสงที่เขาติดตามถนนและตามวัดด้วย เพราะปีนั้นเป็นปีที่รัตนโกสินทร์ครบ ๒๐๐ ปี

อาตมานั่งบนเครื่องบินที่กำลังจะลงที่ดอนเมือง เห็นเขาติดไฟตามวัดก็ดูสวยงามมาก เมื่อเราเห็นภาพแบบนี้เราก็ดีใจที่กลับเมืองไทยเป็นเมืองพุทธ เราก็เกิดความคิดในใจของเราว่าได้กลับเมืองพุทธแล้ว ศรัทธาญาติโยมอุปัฏฐาก อุปถัมภ์ โดยเมตตา โดยความเสียสละ สมบูรณ์บริบูรณ์ อาตมาถือว่าเรามีโอกาสของคนมีบุญ ได้พบครูบาอาจารย์ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เช่น หลวงพ่อชา พระโพธิญาณเถร และครูบาอาจารย์อีกหลายองค์ เราก็เกิดปีติสุข กำลังจะกลับแดนดินของพุทธ รู้สึกว่าสบาย

เมื่อกำลังจะมองทางหน้าต่างด้วยความรู้สึกสบายใจ ก็ได้ยินเสียงของชาวต่างชาติอีก ๒ คน เขานั่งในเก้าอี้ข้างหน้าเรา และเขากำลังมองทางหน้าต่างอันเดียวกัน เห็นภาพเมืองกรุงเทพเดียวกัน และเขาก็พูดออกมาเสียงดังให้อาจารย์ได้ยินด้วย เขาคุยกัน ๒ คน บอกว่าถึงกรุงเทพแล้ว ถึงเมืองบาปแล้ว sin city ! แล้วเขาพูดว่าจะเที่ยวพัฒนพงษ์ให้สนุก อาตมาสะดุ้ง เรา

สะดุ้งที่เขามองคนละอย่าง ตรงกันข้ามกับเรา ทำให้เรามีความรู้สึกที่อยู่เหมือนกันว่าทั้ง ๒ คนนี้กำลังจะมองภาพอันเดียวกัน จากหน้าต่างอันเดียวกัน ประเทศเดียวกัน เมืองเดียวกัน แต่มองหาคนละจุด คนละมุมกับเรา

เราไปที่ไหนในโลกนี้แล้วหาสิ่งที่ดีก็ได้ หรือสิ่งที่ไม่ดีก็ได้ แล้วแต่เราแสวงหาอะไรอยู่ ทำให้เราคิดถึงสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ มันแล้วแต่เราแสวงหาอะไรในโลกนี้ เราจะแสวงหาสิ่งที่ดี สิ่งที่ดีงาม สิ่งที่เป็นบุญ สิ่งที่เป็นกุศล ถ้าเราเอาสิ่งนี้เป็นจุดมุ่งหมายในชีวิตของเรา จะไปในทางไหนก็แล้วแต่ ถ้าเราจะไปหาสิ่งอย่างอื่นก็หาได้ทั้งนั้น แล้วแต่มุมมอง เราจะมองในแง่ดี ในแง่บุญ ในแง่กุศล ในแง่เจริญก็ได้ แล้วแต่ปัญญาของบุคคลที่มอง

สิ่งนี้เรียกว่าสัมมาทิฐิ คือมองในทางที่เป็นที่ชอบ ความเห็น เราเห็นอะไรที่ชอบ ไม่ใช่มีจฉาทิฐิ การเห็นในแง่ที่ไม่ชอบ ไม่เป็นบุญ ไม่เป็นกุศล ไม่ใช่เพื่อดับทุกข์ เป็นเพื่อเพิ่มความทุกข์ นั่นเป็นมีจฉาทิฐิ ความเห็นที่ไม่ชอบ เพิ่มความทุกข์ ในชีวิตประจำวัน เราจะเจริญสัมมาทิฐิหรือมีจฉาทิฐิก็แล้วแต่มุมมองของเราว่าจะมองในแง่ที่แก้ปัญหาโดยธรรม หรือเราจะมองเพื่อเพิ่มทุกข์

เวลาเครื่องบินจอดแล้ว อาจารย์ก็ลงจากเครื่องบิน

เข้าวัดตามเคย เวลาเครื่องบินจอด พวกเขา ก็ไปตามที่
เคยเหมือนกันใช่ไหม มันก็แล้วแต่ความเคยของแต่ละ
คนเหมือนกัน สัมมาทิฐิ นั้นแหละมันจะทำให้เราไปตาม
คุ่นเคย ถ้าเรามองเพื่อหาความดี เราจะไปตามความ
เคยชินที่จะไปในทางดี แต่ถ้าหากเราไปทางอื่นถึงจะไป
ทางนั้นได้เราต้องเคยชิน ก็เลยยกตัวอย่างเรื่องสัมมาทิฐิ
แบบง่ายๆ ที่เข้าใจได้ชัดๆ

อีกเรื่องหนึ่งที่อยากเล่าให้ฟัง เรื่องปัญญาแบบ
เบื้องต้น วันหนึ่งสัก ๔ ปีที่แล้ว อาตมาไปเทศน์ที่ชิดนีย์
ประเทศออสเตรเลีย พอดีตอนเทศน์เสร็จแล้วก็เปิดโอกาส
ให้คนถามปัญหา มีโยมผู้หญิงเขาถามปัญหาอาจารย์
โดยสมมุติว่าเราไปตรวจสุขภาพแล้วหมอบอกว่าอาจารย์
เป็นโรคมะเร็ง ต้องตายใน ๓ เดือน คงไม่เกิน ๓ เดือน
เป็นมากแล้ว จะดำเนินชีวิตต่อไปอย่างไร

ฟังดูก็เป็นคำถามที่น่าถามเหมือนกัน สมมุติว่า
ญาติโยมทั้งหลายไปหาหมอตอนบ่ายนี้ แล้วหมอบอกว่า
เป็นโรคมะเร็ง คงไม่เกิน ๓ เดือน เราจะดำเนินชีวิตต่อไป
อย่างไร ก็น่าคิดเหมือนกันน่าถามอยู่ ทีนี้อาจารย์องค์
ที่หนึ่ง ท่านก็ตอบคำถามของท่าน พอมาถามอาตมา
อาตมาตอบอย่างนี้ ตอบยาวหน่อยตอบว่า โยม คำถามนี้

มันน่าถาม แต่มันเรื่องสมมุติ แล้วจะยกตัวอย่างให้เข้าใจเรื่องสมมุตินี้

ครั้งหนึ่งตอนเป็นพระใหม่ได้ ๑ พรรษา อยากไปธุดงค์ก็เลยติดตามพระต่างชาติอีกองค์หนึ่งไปธุดงค์อธิษฐานไม่ขึ้นรถ เดินจากอุบลถึงโคราช ใช้เวลา ๑ เดือน ไปพักตามป่าตามเขา ไปถึงวัดเขาจันทร์งาม มีถ้ำแล้วอาตมาก็ไปอยู่ในถ้ำ แต่ช่วงที่เดินธุดงค์ทั้ง ๒ องค์ก็คุยกันเป็นครั้งเป็นคราว เราเคยอ่านประวัติของครูบาอาจารย์ที่เวลาครูบาอาจารย์ท่านเข้าป่าเข้าดง ท่านก็เจอเสือบ้าง เจอสัตว์ร้ายบ้าง เจอเหตุอันตรายบ้าง เราเคยอ่านว่าท่านเคยเจริฎเมตตา เช่น หลวงปู่ฝั้นท่านเจอเสือดำตัวหนึ่ง มันยื่นข้างหน้าท่าน มันจะกระโดดใส่ท่าน ท่านก็แผ่เมตตา แล้วเสือดำนั่นก็กระโดดหนี

คุยกันแบบสมมุติ สมมุติว่าเราเจอสัตว์ร้าย เราจะประพฤติปฏิบัติตัวเองอย่างไร เขาบอกว่าเราก็ต้องมีเมตตาต่อสัตว์นั้น และเราจะแผ่เมตตาก็สมมุติไป ที่นี้ก็ไปถึงถ้ำที่เขาจันทร์งาม อาตมาก็ไปพักในถ้ำ นั่งสมาธิตอนบ่าย ๒ โมง เป็นพระใหม่ที่ตั้งใจภาวนา พอดีสักพักหนึ่งได้ยินเสียงก็ลืมตาขึ้น เห็นงูจงอางกำลังเลื้อยคลานเข้าในถ้ำ มันอยู่ห่างจากขาเราสักฟุตหนึ่ง ตัวใหญ่ขนาด

แขน สีดำมิดเลย ยาวสัก ๔ เมตร

เราก็รู้เลยว่าเป็นงูจงอาง คิดในใจว่าต้องนั่งนิ่งไม่ขยับตัว กลัวมันจะฉกเรา พอดีนั่งนิ่งแล้วมันจะขึ้นบนขาเรา บนตักเรา ก็ไม่ไหวละ เราก็เลยออกเสียง เฮ้ย !! งูจงอางมันตกใจ มันก็ขึ้นแม่แม่เบ๊ยย มองหน้ากันห่างกันแค่ฟุตหนึ่ง ถ้าอาตมาหัลบตาก็ยังเห็นมโนภาพอยู่นะ ยังจำได้ถึงทุกวันนี้ ตามันดำมิดเลย

เรามองหน้ากันอย่างนี้แล้ว ลื่น ๒ แฉกของมันก็ออกมา ลื่นมันออกมา ๓ ครั้ง แล้วส่งเสียง ฟู่ ฟู่ พอครั้งที่ ๓ เราก็คิดในใจว่ามันจะพันพิษเข้าตาเราแน่ เพราะมีพระเคยบอกเราว่า งูจงอาง งูเห่า มันพันพิษได้ ก็ต้องระวัง มันอาจจะพันพิษเข้าตาแล้วก็ฉก ตาอาจจะบอด

พอคิดว่างูจงอางมันจะพันพิษเข้าตาเราเท่านั้นนะ คิดแค่นั้นก็โดดขึ้นจากที่นั่งทันที ไม่ได้คิดเลยว่าจะโดดไม่ได้คิดเลย มันกระโดดเอง มันขึ้นเองจากพื้น ในท่านั่งขัดสมาธินะ ! มันกระโดดเอง ไม่รู้กระโดดยังไง กระโดดลงนั่งบนแคร่ ลงที่แคร่ไม่ไผ่ ถ้าที่เราอยู่เป็นถ้ำเล็กๆ แค่อีก ๓ เมตร คุณ ๓ เมตร นั่งบนแคร่ งูจงอางมันตกใจ มันก็เลยคลานออกจากปากถ้ำ มันออกพ้นจากปากถ้ำ เราก็โล่งใจ

แต่ที่นี้ไม่รู้ทำไม งูจงอางมันเปลี่ยนใจ มันกลับมาใหม่ มันคงโมโห มันกลับมาแล้วก็ยกตัวขึ้นยิ่งสูงกว่าเก่า สูงสักเมตรยี่สิบ แล้วก็ถอยหลังเตรียมที่จะฉกเราเต็มที มันคลานมาแล้วจะทำจะฉก ที่นี้สติก็เกิด สติพร้อมตอนนั้นเต็มที่แล้ว เราก็เลยระลึกถึงการสวดมนต์**ขันธปริต** **วิรูปักเขหิ เม เมตตัง** ขันธปริตเป็นบทสวดมนต์ที่พระพุทธเจ้าเคยสอนให้พระสวด ถ้าหากว่าเราเจอสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย เป็นการแผ่เมตตาแก่สัตว์เลื้อยคลาน ก็เลยระลึกถึงบทขันธปริต

ตอนนั้นอาตมายังท่องไม่ได้ทั้งหมด ท่องได้ครึ่งหนึ่ง เอาแค่ครึ่งเดียวนั้นแหละ อาตมายกมือไหว้ งูจงอางยกมือไหว้ แล้วสวดขันธปริต **อัปปะมาเณ พุทโธ อัปปะมาเณ ธัมโม อัปปะมาเณ สังโฆ** สวดดั่งดั่งวกแล้วจะไม่ได้ยินนะ งูจงอางมันยกตัวขึ้นสูงถึงขนาดนี้แล้ว อาตมาก็สวดไป มันค่อยๆ ลง เราก็สวดๆๆ มันค่อยๆ ลง แล้วก็เลยคลาน มันคลานเข้าไปในช่อง เป็นรู จนหายเข้าไปหมด แต่ประตูของถ้ำมันก็อยู่ใกล้ๆ กันตรงนั้นเช่นกัน

งูจงอางมันเข้าไปในรูที่ใกล้ๆ ปากทางเข้าถ้ำ เราก็เลยนั่งแผ่เมตตาแก่งูจงอาง ไม่ได้หลับตาแผ่เมตตา นะ !

จ้องอยู่เหมือนกัน ! จ้องอยู่นะ จ้องรูตรงนั้น แล้วก็คิดว่า
 ขอให้มีความสุขความสุขเถิด ขอให้มีความสุข แม่เมตตา
 สักชั่วโมงหนึ่ง แล้วไม่เห็นงูออกมา ก็เลยออกจากถ้ำนั้น
 แต่อีกปีหนึ่งก็อยู่ในถ้ำนั้น ตอนเย็นเวลากลับมาก็ส่อง
 ไฟฉายตรวจดูถ้ำซะก่อน แล้วแม่เมตตาาก่อนจะเข้าไปในถ้ำ

อาตมาอธิบายเล่าเรื่องนี้ให้หม่อมฝรั่งฟัง แล้วเรา
 ถามเขาว่าทำไมอาจารย์เล่าเรื่องนี้ให้โยมฟัง เพราะอะไร
 เพราะตอนเราเดินธุดงค์ทั้ง ๒ องค์ เราคุยกัน สมมุติว่า
 เราเจอสัตว์ร้าย เราจะทำอย่างไร เออ เราจะยิงแม่เมตตา
 เออ มันจะหมอบตัวต่อนั้น ถ้าหากว่าเราสมมุติว่าเรา
 เจอสัตว์ร้าย อาตมาคิดไม่ถึงว่าถ้ำเจองูจงอาจจะยกมือ
 ไหว้มัน และสวดขันธปริต คิดไม่ถึง

เมื่อเหตุการณ์เกิดขึ้นแล้ว ถ้าหากว่าเราเคยฝึกสติ
 ปัญญา เราจะมีสติปัญญาพอรู้ว่าเราควรทำอะไรในขณะ
 นั้น ในปัจจุบันนั้น ในเหตุการณ์นั้น คำถามของโยมที่ว่า
 ๓ เดือนแล้วจะต้องตาย เป็นโรคมะเร็งไม่เกิน ๓ เดือน
 ยังไม่ปรากฏ ยังไม่เกิดขึ้น แต่ถ้าหากว่าเหตุการณ์นั้นเกิด
 ขึ้นแก่เรา ถ้าเราเคยฝึกสติปัญญา เราจะรู้ว่าเราควรทำ
 อะไรอยู่ ตัวสมมุติ ยังไม่ปรากฏ แต่การปฏิบัติอย่างการ
 ฝึกสติปัญญาเป็นการเจริญความรู้ เป็นการเจริญอาวุธที่

จะทำให้ปัญญานั้นปรากฏได้ในช่วงที่ต้องใช้มัน

อย่าไปคิดว่าเราปฏิบัตินั่งสมาธิ สวดมนต์ทำวัตร
เช้าทำวัตรเย็นไหว้พระไม่ได้ผล มันได้ผลอยู่ แต่เหตุการณ์
ยังไม่ปรากฏจะให้เห็นผลอันนั้น เมื่อเหตุการณ์เกิดขึ้นแล้ว
การฝึกตนอย่างนั้นเป็นพลวบ้างจ๋ย เป็นเหตุให้เกิดผลได้
ตัวสำคัญคือ สติปัญญา สติที่รู้ตัวพร้อมกับปัญญาที่จะ
แก้ปัญหาด้วยความรอบคอบและถูกต้องก็เป็นสิ่งที่
สำคัญมาก

หลวงพ่อบุชาท่านตอบคำถามว่า ธรรมะคืออะไร
ท่านจะบอกว่า**ธรรมะคือความถูกต้อง** ความถูกต้อง
นั้นมันเป็นคำที่คลุมหมด ความถูกต้องในความจริง
ความถูกต้องในความดี ความถูกต้องในการแก้ปัญหา
ความถูกต้องในการเลี้ยงชีวิต ความถูกต้องในการเป็น
ผู้ปกครองลูกหลานของเรา ความถูกต้องในการพ้นจาก
ทุกข์ ความถูกต้องนี้ก็เป็นสิ่งสำคัญ

ถ้าหากว่าเราเอาหลักพุทธศาสนามาศึกษา เราจะ
ต้องเอาความถูกต้องนั้นมาศึกษา เพราะศาสตร์ทางโลก
มีหลายศาสตร์ เรียนไม่จบหรอก ศาสตร์ต่างๆ ทางโลก
ถ้าขาดพุทธศาสตร์ ใช้ไม่ได้เลยนะ จะเป็นศาสตร์
ประเภทใด เป็นความรู้ทางโลกประเภทใด ถ้าขาด

พุทธศาสตร์มันจะขาดความเป็นจริง ความเป็นธรรมศาสตร์ทั้งหลายต้องประกอบด้วยพุทธศาสตร์ และที่เราเอาลูกหลานมาฝากไว้ที่โรงเรียนพุทธ เพราะเราอยากจะให้ลูกหลานของเรามีความรู้ในศาสตร์ทั้งหลาย และมีหลักในพุทธศาสตร์ด้วย ที่จะทำให้ลูกหลานมีธรรมะในจิตใจ

ถ้าหากว่าเรามีพุทธศาสตร์ในชีวิต เราก็มีเส้นทางมีแนวทางในชีวิตของเราที่ถูกต้อง จะได้เดินตามเข็มทิศที่ดีและไม่หลง แต่อาตมาจะขอตั้งเตือนญาติโยมนิดหนึ่งอย่าไปทางลัด โยมอาจจะสังเกตดูว่าวันนี้อาจารย์ก็นั่งบนเก้าอี้ แล้วทำไมจึงนั่งบนเก้าอี้ เพราะขาหัก ข้อเท้าหักแล้ว เหตุการณ์ที่ข้อเท้าหักมา ๒ ปีที่แล้ว อาตมาไปตรวจงานที่วัดปานานาชาติ ปีนั้นน้ำท่วมด้านล่างของวัด ก็เลยให้รถแบคโฮเข้ามาขุดร่องน้ำที่จะระบายน้ำออกจากวัด

อาตมาไปตรวจงานตอนบ่าย พอเกือบจะ ๕ โมงเย็น ก็คิดว่าจะกลับศาลา เราก็อยู่นอกกำแพงวัด ถ้าจะเดินรอบวัด กำแพงมันยาว ๓.๓ กิโลเมตร มันก็ไกล เราก็คิดว่าไปทางลัดดี กระโดดกำแพงนะ พระกระโดดกำแพง โยมก็คงจะเคยได้ยิน โยมหลายคนบอกว่า เป็นอาหารที่ดีมีราคาสูง แต่อาตมาก็ยังพูดกับพระอยู่ว่ามันก็

ยังดี อาตมากระโดดจากข้างนอกวัดกระโดดกำแพงเข้า
ในวัด แต่ส่วนมากพวกโยมเวลาไปอยู่วัดกระโดดจาก
กำแพงในวัดออกนอกวัดนะ

อาตมาคิดว่ากำแพงมันสูงแค่ ๒ เมตร กระโดด
กำแพงจะไปทางลัด เราก็คิดว่ามันเร็วดี แต่เราไม่เห็นใน
หน้าคามีหินอยู่ กำลังรอรับเรานะ กรรมก็อยู่ที่นั่น เราคิด
ว่ามันจะเร็วดี นี่ ๒ ปี ยังไม่หาย พอกระโดดกำแพงแล้ว
ข้อเท้าเราก็โดนก้อนหิน ข้อเท้าหัก นี่มันยังไม่หายดี ก็เลย
รู้เรื่องการไปทางลัด มันไม่ใช่ทางเร็ว ถ้าเราได้เดินรอบถึง
ประตูวัดก็คงไม่ใช้เวลา ๒ ปี คงจะเร็วกว่านี้ เราก็ต้องรู้
อยู่ว่าทางลัดไม่ใช่ทางที่เร็ว แต่ทางตรงเป็นทางที่เร็วที่สุด

พระพุทธเจ้าบอกว่าทางตรง ความถูกต้อง เป็นสิ่ง
ที่เร็วที่สุด มีโยมคนหนึ่งเป็นชาวจังหวัดศรีสะเกษมาเยี่ยมพระ
ลูกชายที่วัด พระลูกชายก็พาแม่ไปที่วัดหนองป่าพงไป
กราบเจดีย์หลวงพ่อชา เวลาแม่เดินในวัดหนองป่าพง เขา
เห็นธรรมบทที่หลวงพ่อชาเคยให้ไปติดตามต้นไม้ แม่ก็
ถามพระลูกชายอันนี้แปลว่าอะไร เพราะเขาก็อ่านภาษาไทย
ไม่ได้ พระลูกชายก็อ่านภาษาไทยแล้วแปลเป็นภาษา
รัสเซีย

แม่ไม่ใช่พุทธ แต่เขาก็ฟังธรรมะของหลวงพ่อชา

เขาชอบใจ เขาก็เลยเขียนเป็นโน้ตไว้ เขียนในสมุด ธรรมะของหลวงพ่อบุชา เขาเดินไปที่ไหนก็จะขอให้แปลทั้งหมดที่เขียนไว้ เช่น หลวงพ่อบุชาเขียนไว้ว่า ถ้าหากเราปล่อยวางเล็กน้อย เราก็มีความสุขเล็กน้อย ถ้าเราปล่อยวางมาก เราก็มีความสุขมาก ถ้าเราปล่อยวางเลย เราจะมีมีความสุขเลย เขาก็เขียนเป็นภาษารัสเซียไว้

ตอนกำลังจะออกจากวัดหนองป่าพง มีป้ายอยู่ข้างถนนเพราะเป็นฤดูฝน ป้ายนั้นเขียนไว้ว่า “ระวังถนนลื่น” เพราะในฤดูฝน ถนนปูนมันเกิดตะไคร่น้ำ คนเดินมา มันก็ลื่น ครูบาอาจารย์เขียนเตือนสติคนว่าระวังถนนลื่น แม่ของพระเห็นเป็นป้าย จึงถามว่าอันนี้แปลว่าอะไร พระลูกชายก็หัวเราะใหญ่ บอกว่าแปลเป็นภาษารัสเซียว่า ระวังถนนลื่น แม่ก็เลยเขียนไว้ในสมุด พระลูกชายก็หัวเราะอีก แต่แม่ไปชี้หน้าพระลูกชายแล้วบอกว่า นี่แหละเป็นธรรมะนะ

เวลาเราเดินออกจากวัด ต้องระวังถนนลื่น เวลาเราอยู่ในวัดมันตั้งสติได้ง่าย มีศีลธรรมง่าย มีความสำรวมง่าย แต่เวลาออกจากวัดไปสู่โลกมันลื่นง่าย ล้มง่าย ศีลธรรมล้มได้ ลื่นได้ สติลื่นได้ พระลูกชายก็ยอมรับแม่เทศน์กัณฑ์ใหญ่ให้ฟังเนาะ พระลูกชายเลยมาเล่าให้

อาตมาฟัง โยมแม่ก็มีปัญญามากกว่าท่าน

วันนี้ ก่อนจะหยุดการแสดงธรรม จะเปิดโอกาสให้
ถามปัญหาอยู่บ้าง เราเปลี่ยนอิริยาบถก่อน แล้วกลับมา
ถามปัญหา จะขอเตือนพวกเราว่าเวลาเราออกจากการ
ปฏิบัติวันนี้ ระวังถนนลื่น บันไดมันลื่นนะ อย่าไปทางลัด
เอาสติปัญญาไปกับเรา เพราะมันก็ลื่นง่าย ล้มง่าย ก็ต้อง
มีความระมัดระวังเหมือนมีงูจงอางอยู่ข้างหน้าเรานะ เรา
จะได้มีสติความระมัดระวังในตัวเราเอง

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรมะ

ถาม คำถามที่ ๑ ในวันนี้ ทำอย่างไรจึงจะหาย กลัวผี ขนาดนั่งสวดมนต์ในห้องพระ ยังกลัวผีเลยครับ ขอขอบคุณครับ

ตอบ อาตมามีเรื่องผีเยอะไม่น่าจะถามเป็นข้อแรก เลย เดี่ยวจะเล่าเรื่องผีให้ฟัง ตอบปัญหาไม่รู้จะช่วยคนที่กลัวผีหรือไม่ช่วย ครั้งหนึ่ง อาตมารับนิมนต์มาฉันที่ กรุงเทพมหานครที่บ้านโยม โยมเขาได้ชวนญาติโยมมาร่วม ถวายอาหาร และได้ชวนหมอที่โรงพยาบาลศิริราชมาร่วมด้วย แต่คุณหมอคนหนึ่งมาไม่ทัน ถวายอาหารเสร็จ พระก็ฉันอาหารเรียบร้อยแล้ว คุณหมอคนนี้จึงเข้ามาและขอโทษ ขออภัยที่มาสาย

คุณหมอเล่าให้ฟังว่ามีเหตุการณ์เกิดขึ้นที่โรงพยาบาลศิริราช คือ ตอนเย็นคืนก่อน เพื่อนของเขาเป็นหมอมารทำงานที่โรงพยาบาล เขาอยู่เวรกลางคืนตอนประมาณตี ๒ เขาอยู่บนตึกชั้น ๔ ตึกไหนเราไม่ทราบ เขาจะลงไปชั้น ๑ เขาก็เข้าไปในลิฟท์ ลิฟท์ลงไปถึงชั้น ๓ แล้วหยุด ประตูเปิด นางพยาบาลคนหนึ่งก็เดินเข้ามาใน

ลิฟท์ด้วย คุณหมอก็กดปุ่มปิดประตู แล้วลิฟท์ก็ลงมาถึง
ชั้นที่ ๒ พอประตูเปิด ก็มีคนไข้เป็นผู้หญิงยืนทำท่าจะ
เข้าไปในลิฟท์ พอคุณหมอเห็นไข้คนนั้นเขาก็รีบกดปุ่มปิด
ประตู ประตูก็ปิด คนไข้คนนั้นก็เข้ามาในลิฟท์ไม่ได้

นางพยาบาลก็ถามคุณหมอว่า อ้าว คุณหมอบิด
ประตูทำไม คนไข้อยากจะเข้ามาในลิฟท์ คุณหมอก็บอก
ว่าคนนั้นเป็นคนไข้ของเรา เขาเพิ่งตายเมื่อคืนนี้ คุณหมอ
พูดไป ตัวก็สั่นไปด้วย นางพยาบาลบอกว่าคุณหมอเข้าใจผิด
กระมัง เห็นเขายืนที่นั่นก็ปกติธรรมดา คุณหมอบอกว่าผมยืนยัน
ได้ว่าเขาเป็นคนไข้ของผม เขาตายแล้ว ตอนเย็นเพิ่งส่งลงไป
ที่เก็บศพชั้นล่าง นางพยาบาลก็ค้านว่าไม่ใช่หรอก คุณหมอ
เลยถามว่าคุณไม่เห็นหรือว่าที่ข้อมือเขามีติด **แถบพลาสติกสีแดง**
และมีชื่อของเขา ถ้าคนตายในโรงพยาบาลเขาจะติดสีแดง
เอาไว้ว่าเป็นศพแล้ว ตายแล้ว คุณเห็นไหม เขามีข้อมือเป็น
พลาสติกสีแดงติดข้อมือเขา

นางพยาบาลยืนนิ่งสักพักหนึ่ง เสร็จแล้วก็ยก
แขนขึ้นมา แล้วถามว่า อันนี้หมายความว่าเราตายแล้ว
เหมือนกันหรือ เธอก็มีข้อมือสีแดงเหมือนกัน หมอหันมา
เห็นเลยสลับอยู่ในลิฟท์เลย หมอทีเล่าให้ฟัง เขาไปเจอ

เพื่อนสลบในลิฟท์และพาไปที่ห้อง ไอ ซี ยู พอเขาฟื้นขึ้นมา เขาเล่าเหตุการณ์ให้ฟัง

แต่ที่แปลกเหมือนกันว่าคุณหมอมือที่เล่าเหตุการณ์ให้ฟัง เขาไปสอบสวนว่าจริงหรือไม่ ปรากฏว่ามีคนไข้เป็นผู้หญิงตายวันนั้น และตายในช่วงเช้าเวรของเขา เมื่อลงไปดูในที่เก็บศพก็มี ที่แปลกนะเขาลงไปที่เก็บศพ มีนางพยาบาลคนหนึ่งทำงานที่ศิริราช เขากำลังจะนั่งรถเครื่องมาทำงานตอนกลางคืนถูกรถชนตาย และก็เอาศพไว้ที่เก็บศพข้างล่าง ศพของผู้หญิงและนางพยาบาลก็นอนคู่กันอยู่ที่เก็บศพข้างล่าง

ก็น่าคิดเหมือนกัน เวลาโยมจะกลับ จะเข้าไปในลิฟท์ให้เช็คข้อมือทุกคนด้วยนะ ! อาจไม่แนกก็ได้ อาตมามีเรื่องผีเยอะอยู่ แต่ที่ว่าความกลัว มันก็มีทั้งความกลัวผีหรือกลัวสิ่งที่เราไม่รู้ อันนั้นก็ป็นสัญชาตญาณของสัตว์ทุกประเภท คือรักชีวิตของตน และกลัวอันตราย ความกลัวนั้นมีแต่พระอรหันต์ที่ไม่มีความกลัว ถ้าคนไหนบอกว่าไม่มีความกลัว ถือเป็นการประกาศว่าเป็นพระอรหันต์แล้ว

ในพระสูตรสมัยก่อน ถ้าพระรูปใดบอกว่าพ้นจากความกลัวแล้วหมายถึงว่าท่านประกาศตัวเป็นพระอรหันต์แล้ว พระอนาคามีก็ยังมีอยู่อย่างละนิดอย่างละหน่อย

เป็นพระอรหันต์นี่จะไม่มี ทีนี้เมื่อเรารู้ว่าความกลัวนั้นมีอยู่ เราต้องพิจารณาความกลัว ความกลัวคืออะไร เป็นความกลัวในสิ่งเราไม่รู้

โยมบอกว่ากลัวผี เคยเห็นผีไหม ไม่เคยเห็นผี เคยได้ยินผีไหม บางคนไม่เคยได้เห็น ไม่เคยได้ยิน ไม่รู้มีจริงหรือไม่ แต่กลัว ความกลัวนี้ก็เลยเป็นความกลัวที่เกิดจากความไม่รู้ ว่าเราไม่รู้ว่ามีหรือไม่ ถ้าหากว่าเราไม่รู้ว่ามีหรือไม่ ก็คิดว่าไม่มีเสียก่อนนะ ให้คิดว่าไม่มีมากกว่า มีดีกว่า เพราะถ้าคิดว่ามีก็ต้องเกิดกลัว ถ้าคิดว่าไม่มีก็จะเกิดประโยชน์ที่จะระงับความกลัว

เหมือนที่อาตมาเปรียบเทียบการมองจากหน้าต่างเครื่องบิน เรามองได้ทั้งสองแง่ใช่ไหม มองในแง่ดี หรือแง่ลบ เราเข้าห้องพระเรามองในแง่ว่ามีผีหรือไม่มีผี ก็แล้วแต่เรามอง ถ้าในแง่ว่าอาจมีวิญญาณ อาจมีสิ่งที่เราไม่รู้ ก็จะทำให้เกิดความกลัว เกิดอกุศล เกิดความไม่สบายใจ แต่ถ้าหากว่าเราเปลี่ยนความคิดให้มองว่าเรามองไม่เห็น ไม่รู้ว่ามีก็ต้องว่าไม่มีไว้ก่อน แต่ในประการหนึ่งความกลัวจะระงับโดยเมตตา โดยการเจริญเมตตาธรรม

ในทางพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าบอกว่ามีวิญญาณที่เรียกแบบภาษาชาวบ้าน วิญญาณหรือผีมี มีอยู่ แต่

ก่อนเอาตัวเองก็ไม่เชื่อ เราก็จบทางวิทยาศาสตร์ เราก็คิดว่าต้องเป็นสิ่งที่เราพิสูจน์ได้ด้วยตาเนื้อได้ แต่เมื่อเราประพุดิปฏิบัติธรรม เดี่ยวนี้เปลี่ยนความรู้สึก ยอมรับว่าสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสในเรื่องนี้เป็นความจริง แต่เราก็มองว่าในแง่ว่าการเกิดในภพที่เป็นวิญญูณหรือเป็นผีนั้นเป็นภพภูมิต่ำกว่ามนุษย์ โดยมีภพมนุษย์ เปรต และผี และสัตว์เดรัจฉาน สัตว์เดรัจฉานยังต่ำกว่าพวกผี

บ้านเราเลี้ยงสุนัขใหม่ ทำไมไม่กลัวมัน มันต่ำกว่าผี จิตใจต่ำกว่า แต่เราไม่กลัวมัน เห็นมันน่ารัก น่าเอ็นดู น่าสงสาร เราเลี้ยงแมวก็มี นกก็มี เราก็เลยมองว่าวิญญูณที่อาจมีในบริเวณนั้นเหมือนสัตว์ประเภทหนึ่ง จากภพหนึ่ง ที่ต้องการความอบอุ่นและต้องการเมตตาจากเรา ผู้ปฏิบัติธรรมก็มองเขาเหล่านั้นเหมือนสุนัขที่วิ่งเข้าในบ้านเรา เราก็สงสารมัน เราก็ไม่ต้องกลัวมัน เราก็สงสารเมตตาตามัน เวลาเราสงสารเมตตาตามัน ความกลัวมันหายไป เพราะเรามีจิตใจรู้ว่านี่เป็นประเภทสัตว์ที่ต้องการความอบอุ่น ต้องการเมตตา ต้องการความช่วยเหลือ ความกลัวมันก็หายไป

นี่แหละเป็นวิถีทางที่จะแก้ความกลัวสิ่งเหล่านี้ และอีกวิธีหนึ่งคืออุทิศบุญกุศล สมมุติว่าเราอยู่ในที่มีด็ก

ทำให้รู้สึกตกใจ ให้เราอุทิศบุญกุศลความดีทั้งหลายทั้งปวงที่เราเคยทำในอดีตก็ดีหรือในปัจจุบันชาติก็ดี ขอให้อุทิศบุญกุศลนี้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง สัตว์ที่เห็นอยู่ก็ดีและสัตว์ที่ไม่เห็นอยู่ก็ดี มนุษย์ทั้งหลายขอให้ได้รับส่วนบุญกุศลนี้ เป็นพลวปัจจัยให้พ้นจากทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง นี่ก็เป็นการสงเคราะห์เขา เป็นการช่วยเหลือเขา ถ้าเขารับทราบได้ และเขาจะดีใจได้รับส่วนบุญกุศล เขาจะไม่รบกวนเรา กลายเป็นเพื่อนของเรา

ถาม กราบนมัสการท่านอาจารย์ ผู้ชายเป็นเพศเดียวที่บรรลुพระอรหันต์ได้เท่านั้นหรือเจ้าคะ รู้สึกว่าไม่ยุติธรรมต่อเพศหญิงค่ะ ขอเมตตาอธิบายด้วยค่ะ กราบขอบพระคุณ

ตอบ กายเพศชายหรือกายเพศหญิงไม่ได้บรรลุธรรม ไม่มีเพศที่บรรลุธรรมหรือ เป็นดวงจิตที่บรรลุธรรม ดวงจิตเป็นเพศอะไร ที่นี้ดวงจิตมันไม่เกี่ยวกับกายหรือ พระอรหันต์ที่เป็นผู้หญิงก็มี เช่น พระมเหสีของพระพุทธเจ้าบรรลุเป็นพระอรหันต์เมื่อออกบวชเป็นภิกษุณี แต่ร่างกายไม่ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ จิตใจบรรลุเป็นพระอรหันต์

พระนางมหาปราชบาดี พระมารดาเลี้ยงของ

พระพุทธเจ้าบรรลुเป็นพระอรหันต์ มันไม่เกี่ยวกับเพศหรือก มันเกี่ยวกับดวงจิตบรรลुถึงคุณธรรมขั้นนั้น ละกิเลสนะ กิเลสก็ไม่ได้ขึ้นอยู่กับผู้หญิง ผู้ชายหรือกใช้ใหม่ ผู้ชายโกรธได้ใหม่ ผู้หญิงโกรธได้ใหม่ ผู้หญิงโลภได้ใหม่ ผู้ชายโลภได้ใหม่ ผู้หญิงหลงได้ใหม่ ผู้ชายหลงได้ใหม่ ไม่เกี่ยวเห็นใหม่ มันไม่เกี่ยวกับร่างกาย มันเกี่ยวกับดวงจิตที่บรรลุธรรม นั้นเป็นเหตุที่พระพุทธเจ้าท่านอนุญาตให้ผู้หญิงบวชเป็นภิกษุณีได้เพราะไม่เกี่ยวกับเพศ

การบรรลุถึงอริยธรรมไม่เกี่ยวกับผู้หญิงผู้ชาย ถ้าหากว่ายังคิดถึงเรื่องผู้หญิงผู้ชายไม่มีทางที่จะบรรลุถึงอริยธรรมในจุดนั้น เพราะมันพ้นจากกาย แม้แต่เรานั่งสมาธิแล้ว ถ้าเรานั่งสมาธิอยู่ และเรายังห่วง ยังคิดถึงร่างกายของตนว่าเรานั่งสบายดีหรือเปล่านะ เรานั่งสบายใหม่ ไม่มีทางที่จิตจะสงบได้ เราต้องปล่อยวางเรื่องกายที่จะทำให้จิตเข้าถึงความสงบได้ ตัวนี้แหละสำคัญ

ที่จริงเราดูตามวัดตามวา มีแต่ผู้หญิงส่วนมาก ๘๐ เปอร์เซ็นต์ ผู้ชายอย่างดีก็ ๒๐ เปอร์เซ็นต์ พูดถึงผู้หญิงมีจิตใจเคารพในธรรม มีศรัทธาก็มาก มากกว่า แต่เราก็ต้องจดจำไว้ว่ามันไม่เกี่ยวกับกาย เป็นเรื่องจิต ธรรมะไม่เอียงไม่ลำเอียงไปทางไหน มันเป็นทางที่ถูกต้อง

ถาม กราบนมัสการท่านพระอาจารย์ ฐุรกิจในครอบครัวเป็นฐุรกิจที่พระพุทธเจ้าทรงห้าม แต่มีความจำเป็นที่ต้องดำเนินต่อไป ถ้าไม่รับเงินรายได้จากฐุรกิจนี้เลย จะบาปไหมคะ เพราะมีหลายครอบครัวต้องพึ่งพารายได้จากฐุรกิจนี้อยู่คะ กราบขอบพระคุณ

ตอบ คือเราอยากให้มันบริสุทธิ์ แต่เหตุการณ์ในปัจจุบันบีบเราในทางที่ทำให้ไม่สามารถที่จะดำเนินสัมมาอาชีโวที่บริสุทธิ์ได้ แต่ว่ามันไม่บริสุทธิ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ แต่เราก็ต้องพยายามให้อีก ๗ ข้อบริสุทธิ์ให้ได้ แม้จะไม่บริสุทธิ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ถ้าหากว่าเราทำอาชีพ หรือเกี่ยวข้องกับอาชีพนั้น เรามีเจตนาที่จะพยายามเปลี่ยนเส้นทางนั้นเมื่อมีโอกาสในอนาคตข้างหน้า เราว่าการดำเนินชีวิตในฐุรกิจในครอบครัวของเราไม่ได้เข้าหลักสัมมาอาชีโว แต่เรามีเจตนาที่จะเปลี่ยนการทำอาชีพต่อไป ก็เป็นแนวทางที่จะแก้ปัญหานี้ได้

ถ้าเราพอใจและมีความหลงในอาชีพนั้น หรือเราไม่เห็นโทษแสดงว่าปัญญายังไม่เกิด แต่อย่างน้อยถ้าเราเห็นโทษของมันและอยากจะเปลี่ยน แต่ไม่ถึงเวลาที่จะเปลี่ยนได้ แต่เรามีจุดมุ่งหมายปลายทางที่ให้เปลี่ยนเมื่อมีโอกาสและสิ่งแวดล้อมสะดวกที่จะเปลี่ยนได้ อย่างน้อย

เราตั้งเป้าหมายไว้เรื่องนี้ เราต้องพยายามประพุดิปฏิบัติ ถ้าหากว่าเราทำ ๑๐๐ เปอร์เซนต์ไม่ได้ อย่างน้อยก็ทำ ๘๐ เปอร์เซนต์ ทำ ๘๐ เปอร์เซนต์ไม่ได้ อย่างน้อยก็ทำ ๖๐ เปอร์เซนต์ ๖๐ ไม่ได้ ก็เอา ๓๐ นั้นนะ

ยกตัวอย่าง พระไปอยู่กับชาวประมงและเทศน์ เรื่องศีลข้อที่ ๑ อย่าไปจับปลา ไม่กี่วันก็อดข้าวแล้วละนะ เพราะเขาอยู่ในเหตุการณ์นั้น อย่างน้อยเราก็พยายามให้เขาไม่ให้ฆ่าคน ไม่ฆ่าสัตว์ ๔ ขา ก็ยังดี หรือไม่ฆ่าสัตว์ ๒ ขาก็ยังดี หรือให้เขางดเว้นจับปลาวันพระก็ยังดี

ค่อยๆ ขยับขยายให้ศีลธรรมบริสุทธิ์ขึ้น จะให้เขา เปลี่ยนเส้นทางในชีวิต คือกรรมมันก็บีบเขาอยู่อย่างนั้น เขาก็อยู่ในเหตุการณ์อย่างนั้น ยังเปลี่ยนไม่ได้ แต่ถ้าหากว่าเขามีปัญญาอยากเปลี่ยน เขาก็ค่อยๆ เปลี่ยน เราก็เลยสนับสนุนเขาในสิ่งที่เขาเปลี่ยนได้ แต่เราก็รู้ว่าศีลมันก็ไม่บริสุทธิ์ แต่อาจจะบริสุทธิ์เป็นครั้งเป็นคราว ก็ดีกว่าไม่บริสุทธิ์เลย

ถาม กราบนมัสการพระอาจารย์ มีเพื่อนเป็น มะเร็งชั้น ๔ หมอบอกว่ามีอายุได้ไม่เกิน ๒ ปี เขาเป็นผู้ นั่งสมาธิปฏิบัติธรรมอยู่สม่ำเสมอ แต่เขาทำใจไม่ได้ พระคุณท่านจะกรุณาเมตตาให้ข้อคิดที่จะนำไปฝากเขา

อย่างไรได้บ้าง เพราะตัวเองเพิ่งจะปฏิบัติธรรมจึงยังไม่สามารถที่จะพูดอะไรชี้ทางให้เขาได้มาก กราบขอขอบคุณค่ะ

ตอบ คนเป็นโรคมะเร็งขั้น ๔ หมอบอกว่าไม่เกิน ๒ ปี เราก็ต้องเอาความคิดไม่แน่มาใช้เหมือนกัน อาตมาเคยสอนที่สถาบันโรคมะเร็งที่ประเทศออสเตรเลีย บางคนก็เป็นชาวพุทธ บางคนก็ไม่ใช่ นั่งสมาธิก็หาย เป็นมะเร็งขั้น ๔ หายก็มีเหมือนกัน แต่ไม่ได้ทุกรายหรอก

มีลูกศิษย์คนหนึ่งเขาเป็นโรคมะเร็งไปหาหมอบอกว่าไม่เกิน ๖ เดือน เขาก็เลยมาหาอาจารย์ เขาเป็นชาวพม่า สนใจการทำบุญ แต่ไม่เคยนั่งสมาธิ เขาเป็นคนใจร้อน ชี้โกรธ เขามาพูดกับอาจารย์ เขารู้สึกว่าโรคมะเร็งนี้อาจเกิดเพราะเขาเป็นคนใจร้อนชี้โกรธ เวลาอยู่บ้านก็ให้ภรรยาเป็นกระโถนทิ้งอารมณ์ เป็นถึงขยะรับอารมณ์ของเขาทั้งหมด เขารู้ตัวว่าอันนี้ไม่ดี อยากเปลี่ยนแปลง

เขาก็เลยให้เราสอนเมตตาภาวนา เขาขยันก็รู้สึกว่าเขาเห็นอนิสงส์ ชีวิตของเขาเปลี่ยนแปลง รู้สึกว่าสบายขึ้น ชีวิตครอบครัวสบายขึ้น และมีความสุขมากขึ้น เขาอยู่ ๑๒ ปีแล้ว หมอตายก่อน หมออยู่แค่สองปีตาย

หมอแค่ ๔๐ ปี ตายก่อน คำว่าไม่แน่ก็ต้องมี คือถ้าหากว่าเขาทำใจยังไม่ได้ ก็ต้องมีคำว่าไม่แน่ ตัวนี้ก็เป็นปัญญา แต่ไม่แน่ก็ต้องมีทั้ง ๒ ทาง หายก็เอา ตายก็เอา ถ้าหากเราทำความรู้สึกกว่าหายก็เอา ตายก็เอา จิตเป็นกลาง หายจากทุกข์ก็รับความจริงได้

ถาม กราบนมัสการท่านอาจารย์ คุณพ่อป่วยเป็น stroke และอัมพาตซีกซ้ายได้ประมาณ ๒ ปี ลูกๆ และคุณแม่ดูแลท่านอย่างดี ท่านรู้สึกตัวดี จำลูกหลานคนใกล้ชิดได้ มีหลงลืมเรื่องต่างๆ บ้าง แต่ก็มีความสุขตามควรแก่เหตุปัจจัย ช่วง ๒ เดือนมานี้ท่านไม่ทานอาหารเลย ต้องให้น้ำเกลือและสารอาหารตามเส้นเลือดไฮวีมาตลอด คุณแม่ไม่ยอมให้เจาะร่างกายท่านไม่ว่าจะให้อาหารทางสายยาง ทางจมูก คอ หรือเจาะหน้าท้อง

คุณแม่เชื่อว่าจะเป็นการทรมานสังขารท่านมากกว่า ไม่อยากฝืนธรรมชาติ คุณพ่ออายุ ๘๔ ปีย่าง ๘๕ ลูกเกรงว่าถ้าพาคุณพ่อไปโรงพยาบาลเพื่อเจาะหน้าท้อง ท่านอาจอาการจะทรุดกว่าเดิมและคุณแม่ก็จะป่วยตามไปด้วย ใจหนึ่งเห็นกับคุณแม่ อีกใจหนึ่งน่าจะให้วิทยาศาสตร์การแพทย์สมัยใหม่ช่วยด้วย

ตอนนี้คุณพ่อสติสงบดี จะมีทุกข์เวทนาบางเวลา

โดยเฉพาะเวลาเจาะเข็มน้ำเกลือ แต่อยู่อย่างอบอุ่นในหมู่ญาติใกล้ชิดและลูกๆ หลานๆ นิมนต์พระมาให้ท่านใส่บาตร มีการถวายสังฆทานบ้าง ท่านพอทำได้ คิดว่าท่านพูดได้ท่านคงไม่อยากไปโรงพยาบาล แต่ลูกๆ ก็เกรงว่าจะเจ็บป่วยหรือไม่ที่ไม่ได้ทำการรักษาท่านตามแผนสมัยใหม่ กราบขอความคิดเห็นจากท่านอาจารย์ด้วยเจ้าค่ะว่าลูกๆ ควรจะปฏิบัติอย่างไร และกราบขอให้ท่านอาจารย์กรุณาแผ่เมตตาให้คุณพ่อด้วยเจ้าค่ะ

ตอบ ที่เราได้ดูแลอุปัฏฐาก อุปถัมภ์คุณพ่อของเราก่อนอุทิศมาเป็นสิ่งที่ดี เพราะเราได้แสดงถึงความกตัญญูกตเวทีโดยการทำหน้าที่ของลูกที่ถูกต้อง คืออุปถัมภ์บิดามารดาเวลาอาพาธ แต่ความกังวลนั้น เราก็ต้องคิดถึงจิตใจของท่านเป็นใหญ่ เพราะว่าท่านอายุ ๘๔ แล้ว และตามสภาพที่ได้เล่าให้ฟัง ดูว่าธาตุขันธ์นั้นกำลังจะทรุดโทรม เสมือนบ้านที่กำลังจะพังลงมา หรือก้อนน้ำแข็งที่อยู่กลางแจ้งกำลังละลายอยู่ ที่นี้เราอยากจะทำให้น้ำแข็งนั้นอยู่นาน แต่ที่จริงถ้าเรารู้ว่าก้อนน้ำแข็งนั้นก็ต้องละลายโดยธรรมชาติ เราจะหักหาญมันมากมายก็ไม่ได้

หน้าที่ของลูกในวาระสุดท้ายคือรักษาจิตใจด้วย เป็นเรื่องใหญ่ เราก็ดูแลร่างกายถึงขนาดนี้แล้ว ท่านก็

สบาย เราก็น่าจะพอใจ แต่จิตใจของท่านเรามีหน้าที่จะให้รักษาไว้ ให้ท่านอยู่ด้วยความสงบสุข เราทำหน้าที่ดีงามอยู่แล้ว ก็นิมนต์พระมาสวดบ้าง มาใส่บาตรบ้าง นั้นแหละเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ท่านได้สร้างบุญสร้างกุศลให้รักษาจิตไว้ ถ้าเราเปิดเทปธรรมะบ้าง หรือพระสวดมนต์บ้างก็ช่วยได้ดี

อาตมาคิดว่าเราต้องพิจารณาให้รอบคอบก่อนที่จะตัดสินใจ แต่เราจะไปหาหมอ เราคิดว่าหมออาจช่วยต่ออายุสังขารของท่านได้ แต่มันไม่แน่เหมือนกัน บางครั้งเข้าไปในโรงพยาบาล แล้วผ่าตัด ท่านอายุสูงอย่างนั้น อาจจะไม่ฟื้นก็ได้ ก็เลยยิ่งเสียใจใหญ่ ต้องพิจารณาเจตนาของเรา เรามีเจตนาอะไร เจตนาของเราเพื่อให้พ่ออยู่สบาย สบายทั้งกาย สบายทั้งจิต

ถ้าท่านอยู่ในสภาพนี้เรียกว่าพออยู่ได้ พอประคองกายได้ ก็น่าจะพอใจ เพราะกายนี้ไม่ใช่จะอยู่ด้วยความสบายตลอดเวลา ต้องมีความเจ็บปวดทรมานทุกขเวทนาบ้าง ก็เป็นธรรมดา เราก็ต้องดูที่จิตใจและภูมิจิตของท่าน และให้หมอดูแลทางกาย

หมอบัจจุบันเดี๋ยวนี้ส่วนมากจะเน้นเรื่องการต่ออายุโดยไม่คิดถึงดวงจิต เขาจะคิดแต่เรื่องกายเป็นส่วน

ใหญ่ บางครั้งก็ทำเกิน เกินเหตุเกินผล ก็ต้องมีขอบเขตเหมือนกัน และถ้าหากเราคิดเป็นว่า พ่อเองก็คิดว่าไม่ต้องการสิ่งอย่างนั้นและแม่ก็ไม่ต้องการสิ่งนั้น เราก็เลยตั้งเจตนาเราจะทำตามเจตนาของมารดาบิดาเราไม่บาป ไม่บาปเพราะท่านก็ต้องการอยากอยู่สบาย เราทำตามเจตนา นั้น เราก็อยู่สบายไปด้วย

ถาม กราบนมัสการท่านอาจารย์ โปรดเมตตาอธิบายความแตกต่างของความหมายระหว่างจิตที่ชอบจับผิดตัวเองไม่เมตตาตัวเอง หรือที่ท่านเรียกว่า *fault-finding mind* เมื่อเปรียบเทียบกับจิตต้องการเรียกร้องกับตัวเองเพื่อให้เป็นคนที่ดีขึ้น กล่าวคือมีความไม่พอใจในความไม่ดีของตัวเอง ต้องการปรับปรุงตัวเอง กราบขอให้ท่านกรุณาอธิบายความแตกต่างด้วยครับ

ตอบ นี่เป็นคำถามที่น่าถามเหมือนกัน *fault-finding mind* นั้นเป็นจิตใจที่ชอบจับความผิดหรือดูอะไรในแง่ลบ จนเป็นอุปนิสัย จนหาความสุขไม่ได้ หาความพอใจไม่ได้ หาความสงบไม่ได้ เพราะถ้าหากว่าเรามีความรู้สึกว่าจับผิดตลอดเวลา จะหาความสงบที่ไหน เพราะไม่มีที่ใด จุดใดที่สบาย ความจับผิดก็ทำให้เราอยากจะทำสิ่งอันนั้น เช่นสมมุติว่าอวดมายกแก้วนี้นั้น

มาเปรียบเทียบ ถ้าเรามองในแง่ดีเราว่าแก้วนี้น้ำมันก็เป็นประโยชน์ แก้วนี้น้ำมันเขาถวายเป็นมาให้เราใช้ดื่มนี้ได้ ก็เป็นประโยชน์ดีเราก็พอใจ ก็สงบ วางแก้วนี้ได้

แต่สมมุติว่าเรามี fault-finding mind เขาถวายเป็น แก้วนี้น้ำมันก็ดู เอ๊ะ แก้วนี้น้ำมันใหญ่ไป แก้วนี้น้ำมันหนักไป แก้วนี้น้ำมันไม่ชอบสไตลส์ของมัน แก้วสวยกว่านี้ก็มิใช่ เคยเห็นที่ห้างโรบินสันสวยกว่านี้หลายเท่า แก้วที่แพงกว่านี้ก็มิใช่ ถ้าเราจะจับผิด เราจับผิดได้ทุกประการใช่ไหม ถ้าหากว่าเรามี fault-finding mind คือจิตใจที่จับผิด ถ้าเราจับผิดจิตใจไม่สงบ คือมันไม่ยอมรับสภาพว่าแก้วนี้พอแล้ว พอใจแล้วกับสิ่งอย่างนี้ ใช้ได้ มันก็เลยจบไป มันจะทำให้เกิดความสงบได้ ทำให้จิตรวมเป็นสมาธิได้

ถ้าหากว่าเรานั่งสมาธิอยู่ และเรากำลังบริการธรรม อานาปานสติกรรมฐาน ดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก และเราไม่พอใจกับคำภาวนาของเราหรือลมหายใจของเรา เราคิด เอ๊ะ ลมหายใจจับไม่ได้ ลมหายใจมันสั้นไป ลมหายใจมันสั้นไป ลมหายใจมันผิดไป มันไม่สบาย จิตใจไม่สงบเหมือนกัน เราก็ต้องทำเหมือนเด็กที่พอใจกับเงาะ มันรักเงาะ ชอบเงาะ อยากกินเงาะ เป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่เคยเห็นในชีวิตในขณะนั้น เราก็ต้องทำให้ลมหายใจนี้

เป็นลมหายใจที่ดีที่สุดในชีวิตของเรา เป็นประโยชน์ที่สุดในชีวิตของเรา สบายที่สุดในชีวิตของเรา ถ้าเราทำอย่างนี้ มันก็เกิดความพอใจแล้วเกิดเป็นปิติสุขขึ้นมาในปัจจุบัน และความสงบก็เกิดได้ นี่แหละคือทำให้จิตเป็นสมาธิได้ คือจิตเกิดความสงบ

ที่นี้เราก็มียกประเด็นหนึ่งว่ามีปัญญาที่จะสอบสวนดูว่าตนเองมีกิเลสหรือไม่ และเราควรจะแก้ไขในกิจกรรมารยาทและความนึกคิดของเราในจุดไหนบ้าง นี่แหละเป็นตัวปัญญาที่จะรู้ว่าสิ่งนี้ไม่ถูก สิ่งนี้ไม่ดี สิ่งนี้ไม่ควร สิ่งนี้ต้องปรับปรุงแก้ไข นี่เป็นหน้าที่ของปัญญา แต่ปัญญาถ้าหากว่ามันล้นเกินไป ก็ไม่พอดี ก็จะกลายเป็น fault-finding mind ถ้าหากมันไม่พอ มันจะไม่เห็นความผิดของตนเอง และไม่ยอมแก้ไขความผิดของตนเอง ตัวปัญญานี้ที่จะดูจุดที่ควรแก้ไขก็ต้องพอดี และตัวที่จะพอใจกับตนเองก็ต้องพอดีเหมือนกัน ถ้าหากว่ามันไม่พอดีก็เป็นโทษ

ถาม กราบนมัสการท่านอาจารย์ ถ้าหากเรามีการเจริญเมตตามากๆ ต่อตัวเอง จะทำให้เราเป็นคนรักตัวเองมากเกินไปหรือไม่เจ้าคะ เพราะเรามีทั้งจุดอ่อนจุดแข็งในตัวเอง เราก็ไม่มีการปรับปรุงจุดอ่อนของเรา เพราะ

เราแผ่เมตตาให้กับตัวเราและให้อภัยตัวเราเองมากเกินไป
กราบขอบพระคุณค่ะ

ตอบ ที่จริงการเป็นผู้ที่มีเมตตาไม่ต้องกลัวว่ามัน
จะมากเกินไป อาตมากลัวว่าจะน้อยเกินไป อ้าว คนไหน
ที่เมตตาตัวเองมากเกินไปยกมือขึ้น ไม่มี อาตมาคิดว่าไม่
น่ากลัวเท่าไรหรอก ส่วนมากมันไม่เป็นอย่างนั้น คือคน
ก็คิดว่าถ้าเราเจริญเมตตาต่อตนเอง จะกลายเป็นคนเห็น
แก่ตัว ไม่ปรับปรุงตนเอง ที่จริงถ้าเป็นเมตตาที่ปราศจาก
นิเวศน์ ๕ และเป็นเมตตาที่อัปมาโน เป็นเมตตาที่ไม่มี
ขอบเขต ไม่มีประมาณ ไม่มีนิเวศน์มาเกี่ยวข้อง นั้นละมัน
ทำให้ทำลายความเห็นแก่ตัว เพราะจะเห็นไม่มีตนเองที่
แตกต่างกับผู้อื่น

การคิดว่ามีตนเองนั้นแหละเป็นการหลอกหลวง เป็น
มิจฉาทิสฺสุประภทหนึ่ง เราเห็นคนที่นั่งอยู่ที่นี้ ก็คิดว่าเป็น
พระ เป็นเณร เป็นผู้หญิง เป็นผู้ชาย มีอายุมาก หรือ
มีอายุน้อย แต่ที่จริงไม่ใช่ เป็นดวงจิตที่อยู่นี้ ดวงจิตที่เห็น
นั่งที่นี้ก็สักแต่ว่ารูปขันธ์ นามขันธ์นั้นเรามองไม่เห็น แต่
นามขันธ์นั้นไม่ใช่คนแก่ คนหนุ่ม คนสาว ผู้หญิง ผู้ชาย
เป็นดวงจิต ดวงจิตนั้นต้องการเมตตาใหม่ และถ้าดวงจิต
นั้นรับเมตตาเป็นอัปมาโนแล้ว มันไม่เห็นว่ามันแตกต่าง

กันกับดวงของคนอื่น ก็เห็นว่าเขาต้องการเมตตาเหมือนกัน ถ้าหากว่าจิตใจเข้าถึงเมตตาจนถึงเป็นสัมมาสมาธิแล้ว ความคิดว่าตนกับผู้อื่นจะหายไปหมด ถ้าเมตตาตัวเองมากๆ แสดงว่าเข้าถึงสัมมาสมาธิมากๆ ถ้าเข้าถึงมากๆ ไม่ต้องห่วง เพราะตัวตนจะหายไป จะมีแต่เมตตาอย่างเดียว ไม่มีผู้ที่แผ่เมตตา ไม่มีผู้รับเมตตา มีแต่เมตตาล้วนๆ อันนั้นแหละปัญหามันจะจบตรงนั้น

ถาม กราบนมัสการท่านอาจารย์ ดิฉันเป็นคนใจร้อนไม่ค่อยอดทนต่อความประพฤติของลูก เช่น ดื้อ พูดไม่เพราะ ทานข้าวช้า ไม่ได้ตั้งใจ จึงมักจะดุลูกอย่างรุนแรง อยากแก่นิสัยไม่ดีนี้ เพราะสงสารลูกเวลาเขาถูกดุ และตัวเองก็จิตตก และเสียใจกับการกระทำของตัวเองทุกครั้ง ขอเมตตาธรรมของอาจารย์ช่วยแนะนำด้วยเจ้าค่ะ

ตอบ มีครั้งหนึ่งที่หลวงพ่อบุญมาเล่าให้ฟัง ถึงยักษ์ตนใหญ่ ยักษ์ตนนี้เฝ้าศาลากลางบ้าน และบ้านนั้นอยู่ในหมู่บ้านที่กลางป่าใหญ่ และมีคนเดินทางผ่าน เวลาเขาเดินทางสมัยโบราณเขาต้องพักค้างแรมในศาลาหลังนั้น ยักษ์ตัวใหญ่ตนนี้เป็นเจ้าระเบียบ ชอบความเรียบร้อย ชอบความสวยงาม ชอบระเบียบ ชอบตรงเวลา เวลาคน

เดินทางมาพักที่ศาลาแห่งนี้ ตอนดึกเวลาตี ๒ ยักษ์ตนใหญ่ที่เฝ้าศาลาจะลงมาดู ลงมาคิดว่าคนที่นอนศาลาของเขานอนเรียบร้อยหรือไม่

ถ้าเห็นคนนอนไม่เรียบร้อย เขาจะดึงขาให้มันเสมอกันหมดเลย ดึงขาให้ขามันเสมอกันเป็นแถว และให้นอนตะแคงขวาหมดทุกคน เพราะบางคนนอนตะแคงซ้าย บางคนนอนตะแคงขวา บางคนนอนหงาย บางคนนอนคว่ำ มันไม่เรียบร้อย ไม่ถูกใจเขา ยักษ์ตนนี้มันเจ้าระเบียบ คือมีพระเดช แต่ไม่มีพระคุณ ต้องให้เรียบร้อยให้มันดีทุกอย่าง ก็เลยบังคับทุกคนให้นอนตะแคงขวา แล้วนอนแถวให้เสมอกัน

เมื่อจัดระเบียบให้เรียบร้อยทุกคนในศาลาหลังนั้น ยักษ์รู้สึกสบายใจ ก็ยืนดู ยืนดูสักพักหนึ่ง เอ๊ะ แถวมันก็เสมอกัน แต่หัวไม่เสมอกัน แหมไม่ไหว มันไม่เป็นระเบียบ ก็เลยดึงหัวให้มันเสมอกันเป็นแถวเรียบร้อยใช้ได้ เอ้อ สบายใจแล้ว ยืนสักพักหนึ่ง เอ๊ะ หัวเสมอกันเรียบร้อยดี แต่แถวไม่เสมอกันแล้ว ก็ดึงเท้าอีก ดึงกลับไปกลับมาทั้งคืน ยักษ์ก็ไม่ได้พักผ่อน คนที่นอนศาลาก็ฝันร้ายทุกคน

หลวงพ่อบุชชาท่านเล่าให้ฟัง ไม่รู้ท่านทราบนิสัยของ

เราว่าเป็นเจ้าระเบียบหรือเปล่าไม่รู้ แต่ท่านก็พูด ระวังถ้าเราอยู่บ้าน หรืออยู่วัด อยู่ที่ไหนอย่าเป็นยักษ์ตนใหญ่ จัดคนอื่นเป็นระเบียบตามความชอบใจของตน โดยไม่รู้ธรรมชาติว่าคนสูงคนต่ำก็มีอยู่ เขาไม่ใช่เสมอกัน เป็นธรรมชาติของมนุษย์ ก็ต้องแตกต่างกัน เหมือนบัว ๔ ชนิดก็มีอยู่ในน้ำ จะให้พ้นจากน้ำทุกดอกนั้นก็เป็นไปได้ หรือเหมือนต้นไม้ที่อยู่ในป่า จะให้มีแต่ต้นไม้ใหญ่ๆ ต้นตรงๆ สวยๆ ที่มีพุ่มสวยงามที่ถูกรังไรก็เป็นไปไม่ได้

บางคนก็ทำสวนที่บ้าน ทุกข์เรื่องสวน เราปลูกสวนที่บ้านทำสวยๆ เพราะอยากมีความสุข อยากพักผ่อนในสวนของเรา อยากรับความสุขจากสวน แต่บางคนเหมือนยักษ์ตนใหญ่เข้าสวน ไม่ได้ทำตัวเหมือนคนมาพักผ่อนในสวน อ้าว ต้นนี้ไม่เป็นพุ่มที่สวยงาม สั่งให้ตัด หญ้ามันยาวเกิน ให้เขาไปตัด ดอกไม้นี้ร่วงแล้ว ก็เลยดึงออก ก็เลยอยู่ในสวน ไม่ได้พัก ไม่ได้ผ่อน คิดแต่เรื่องงานจัดสวน สั่งแต่งานจัดสวน ไม่เคยพักผ่อนในสวนของตนเอง

บางครั้งเราอาจคิด เออ... คิดว่าเราทำใจได้ คิดว่าวันนี้จะไม่คิดเรื่องจัดสวน ไม่สั่งงานเรื่องสวน แต่ว่าไปพักผ่อนในสวน เอออะไรไปอ่านในสวน เออหนังสือ เอวารสาร อ่านเรื่องการจัดสวน คิดว่าจะพักผ่อนในสวน

ของตนเอง คิดว่าวันนี้ไม่จัดสวน แต่ปรุงแต่งเรื่องอนาคตว่าจะจัดสวนใหม่ ก็เลยไม่ได้พัก การปลูกสวนจัดสวนให้สวยงามเพื่ออะไร เพื่อมีโอกาสพักผ่อน รับความสุขจากสวนนั้น

การพักผ่อนหมายถึงการไม่ทำอะไร ไม่ต้องแก้ไข ไม่ต้องปรับปรุง ต้องปล่อยวางและยอมรับ เออ..ดีแล้ว พอใจแล้ว แม้ว่าต้นไม้มันทิ้งใบลงมา เราก็อยากกวาดสวนอยู่ เราก็ต้องพอใจแล้ว นี่คือธรรมชาติของต้นไม้ ใบไม้ก็ต้องร่วงลงมานี่แหละ มันทำให้สวนสวยอีกประเภทหนึ่ง อีกแบบหนึ่ง เราก็เลยนั่ง นั่งในสวนแล้วก็ยอมรับว่า สวนของเราพอใจแล้ว ดีแล้ว

เหมือนหลวงพ่อกุฑทาส ครั้งหนึ่งหลวงพ่อกุฑทาสสร้างโบสถ์ ใช้เวลา ๑๐ กว่าปี โยมคนหนึ่งก็มาดูโบสถ์ท่าน เมื่อไหร่ไปที่วัดท่าน ไปเมื่อไหร่โบสถ์ก็ไม่เสร็จเลยมากกราบเรียนหลวงพ่อกุฑทาส ว่าหลวงพ่อบุสธจะเสร็จเมื่อไหร่ ท่านบอกว่าเสร็จแล้ว อ้าวเสร็จได้ไง หลังคายังไม่มุงเลย หน้าต่างก็ยังไม่เสร็จ ยังไม่ได้ปูพื้น จะเสร็จเมื่อไหร่ หลวงพ่อกุฑทาสบอกว่า มันเสร็จแล้ว โบสถ์มันเสร็จแล้ว เขาเถียงว่าไม่เสร็จ ท่านบอกว่ามันเสร็จแล้ว สิ่งที่ทำไปแล้วมันเสร็จแล้ว สิ่งที่ยังไม่ได้ทำไม่ต้องพูดถึง

เหมือนในกรณีของสวน มันเสร็จแล้ว แต่งสวยงามแล้ว ให้เราอย่างน้อยได้พักผ่อนบ้างในสวนของเรา โดยไม่ต้องจัดสวน อย่าเหมือนยักษ์เข้าสวน ต้องจัดอย่างนั้น แต่งอย่างนี้ คุณอย่างนั้น มันก็ไม่เคยได้ใช้ประโยชน์ ไม่ได้เป็นผู้ที่ควรได้รับความสุขจากสวนนั้น

เรื่องลูกเราก็ต้องคิดว่าเราจะจัดลูกของเราให้ตามใจเราทุกอย่าง ถูกหรือไม่ หรือเราปรับใจให้ยอมรับว่าลูกก็เป็นอย่างนี้ ไม่เหมือนกัน เขามาตามบุญตามกุศล ตามกรรมของเขา เรายืมเขามา และเขาก็ไปของเขาด้วย ในขณะนี้เราจะบังคับให้เขาทำตามความชอบใจของเราทุกประการก็เป็นไปไม่ได้ เราต้องปรับใจให้รู้สภาพความเป็นจริงของลูก เขามีอุปนิสัยอย่างนี้ ให้ศึกษาอุปนิสัยของเขา

ก็เหมือนอาจารย์ ไม่ใช่อาจารย์พูดจากตำรา อยู่ในวัดที่วัดปานานาชาติ เดียวนี้พระสังกัดเกือบ ๕๐ รูปมาจากต่างประเทศ มาจากทั้งหมด ๒๖ ประเทศ ภาษาก็ไม่เหมือนกัน วัฒนธรรมก็ไม่เหมือนกัน ความนึกคิดไม่เหมือนกัน แต่เราอยู่ด้วยกันได้ แต่ถ้าอาตมาอยากให้พระตามใจเราทุกอย่างทุกประการ หัวแตกแน่นอน ไม่ต้องเป็นเจ้าของวาสหรือก เป็นเจ้าอาละวาด เป็นยักษ์เฝ้า

วัดไช้ใหม่ ใช้พระเดช แต่ไม่มีพระคุณ พระเดชก็ใช้อำนาจ
คุมสั่งอย่างเดียว และถ้าไม่ทำตามชอบใจโกรธ นี่แหละ
เป็นการใช้พระเดช ซึ่งอันนี้บางกรณีก็ต้องใช้อยู่เหมือน
กันถ้ามันเกินขอบเขตของศีลธรรม

แต่เราต้องมีพระคุณด้วย เราไม่ควรลืมพระคุณ
พระคุณคือการทำให้อบอุ่น ความเมตตา ให้อภัย จริต
นิสัยของหมู่คณะและพระเณรที่อยู่ด้วย และให้เราให้
ความอบอุ่น ให้เขาเชื่อถือเราและนับถือเราว่าเราเป็นที่
พึ่งของเขาได้ ให้แนวคิดแนวปฏิบัติได้ อันนี้ก็อาศัยความ
อบอุ่นเหมือนกัน ถ้าเราเป็นบิดามารดาที่ลูกรัก และ
มีความรู้สึกว่ามี ความอบอุ่น ก็ต้องใช้พระคุณด้วยในการ
อบรมสอนลูก และไม่ให้ลูกตามใจเราทุกอย่าง มันเป็น
ไม่ได้ ตนเองก็ไม่ตามใจตนเองตลอดเวลาไช้ใหม่ จะให้
คนอื่นตามใจเราก็คงเป็นไปไม่ได้

ถาม กราบเรียนพระอาจารย์ครับ ไม่ทราบว่า
การนับลมหายใจขณะนั่งสมาธิกับการดูยุบหนองพองหนองนั้น
อย่างไรจะดีกว่ากัน ทำผสมผสานกันได้ไหมครับ

ตอบ ทั้งสองอย่างเป็นกุศโลบายเฉยๆ เหมือนแก้ว
น้ำ ๒ ใบ แก้วไหนดีกว่ากันนะ แก้วไหนจะดีกว่ากัน มัน
พูดยากไช้ใหม่ แล้วแต่เราต้องการ แล้วแต่เราใช้ ถ้า

ต้องการแก้วใหญ่ แก้วนี้ดีกว่า ถ้าต้องการแก้วเล็ก อันนี้ดีกว่า สะดวกกว่า มันก็แล้วแต่ ไม่ใช่ว่ามันดีกว่ากัน ก็เหมือนกับการนับลมหายใจซึ่งเป็นกุศโลบายที่จะตั้งสติไว้หรือยุบหนอพองหนอ มันก็แล้วแต่ความถนัดของเรา แต่เราก็พยายามดู เรานับลมหายใจสัก ๑ เดือน และลองดูว่าได้ผลหรือไม่

เรื่องวัดว่าได้ผลหรือไม่ ถ้าได้ผล คือสติมันดี และรู้สึกว่ามันก็ทำให้ฝึกจิตได้ง่าย แบบนี้ใช้ไปเถอะ ถ้าเราใช้ได้แล้วไม่ได้เรื่องเลย เราก็ทิ้ง หาอุบายอย่างอื่น ถ้าเราใช้ยุบหนอพองหนอมันได้ผล ก็ใช้ไปเถอะ มันไม่เกี่ยวว่าอันไหนดีกว่ากัน ขอให้งานสำเร็จแค่นั้นเอง ก็เหมือนเราไปจ้างคนทำเฟอร์นิเจอร์ที่บ้านของเรา หรือเขามาก่อสร้างบ้านของเรา ถ้าช่างมาแล้วไม่มีเครื่องมือติดตัวมาด้วยก็จะไม่แน่ใจในฝีมือช่างคนนี้

ถ้าช่างมีเครื่องมือเครื่องมือครบชุดเลย เราจะเกิดศรัทธา เขาอาจจะทำงานสำเร็จก็ได้ แต่ต้องคอยดูงานของเขาเหมือนกัน ถ้าหากว่าเราใช้ค่าบริการมันก็เป็นเครื่องมือเครื่องมือเพื่อทำให้เกิดสติปัญญา และทำให้จิตสงบแค่นั้นเอง ไม่ใช่วิธีทางนี้คือที่สุด วิธีทางนี้ไม่ดี ครูบาอาจารย์สอนอย่างนั้นดีกว่าครูบาอาจารย์นี้ มันแล้ว

แต่จริตแล้วแต่ชอบ ถ้าหากว่าเกิดผลแก่เรา ละกิเลสของ เราได้ ดีแล้วทั้งนั้น ไม่ต้องสงสัย

ถาม กราบถามมัสการพระอาจารย์ ทำไมต้องมีสติ อยู่กับปัจจุบัน

ตอบ เพราะว่าธรรมะอยู่กับปัจจุบัน ไม่ได้อยู่ที่อื่น ก็เลยต้องมีสติอยู่กับปัจจุบัน ถ้าหากว่าสติเกิดขึ้นทีหลัง มันยังเข้าไป เช่นสมมุติเอาตมาทำให้แก้วนี้หก เออ สติเกิดขึ้นว่าแก้วมันตั้งตรงนี้ เราลืม เราจำแล้วลืมน้ำแก้วก็อยู่ที่ ขวามือของเรา เรายกแขนขึ้นมาทำให้แก้วแตก น้ำหก เราเกิดสติทีหลัง แต่นั่นเข้าไปแล้วใช่ไหม แต่ดีกว่าไม่มีสติ เลย แต่มันเข้าไปแล้ว ถ้าเรามีสติอยู่กับปัจจุบัน รู้ตัวว่า เรานั่งอยู่ตรงนี้ ระว่างอ่ย้ายกแขนข้างขวาขึ้นมา เดี่ยวจะ ทำให้แก้วแตกได้ สติคุมตัวเรา เกิดความปลอดภัย

สุดท้ายนี้จะเล่านิทานให้ฟังเรื่องอยู่กับปัจจุบัน มี พระราชาองค์หนึ่งสงสัยว่า **บุคคลใดเป็นบุคคลที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเรา** บางคนก็บอกว่ามารดาบิดา บางคนบอกว่าสามีภรรยา บางคนบอกว่าลูกหลาน เขา ฟังหลายคนพูดก็ไม่แน่ใจ เอ๊ะ คนไหน มันต้องมีสักคน หนึ่งที่เป็นบุคคลที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเรา เขาก็เลย สงสัย อีกข้อหนึ่ง **เวลาไหนเป็นเวลาที่สำคัญที่สุดใน**

ชีวิตของเรา บางคนบอกว่าเวลาเกิด ถ้าเราเกิดในตระกูลที่ดี บางคนบอกว่าเวลาตาย เพราะต้องมีสติ ปัญญาเวลาตาย บางคนบอกว่าเวลาแต่งงาน เออ มันหลายคำตอบ เขาสงสัยอยู่

สงสัยอีกข้อหนึ่งว่า **ควรทำอะไรให้เป็นประโยชน์ที่สุดในชีวิตของเรา** บางคนบอกว่าทำบุญ บางคนบอกว่าสร้างความคิดดี บางคนบอกว่าช่วยสังคม บางคนบอกว่า เป็นมหาราชาก็ต้องยึดอำนาจให้หาเงินเยอะๆ เขาก็เลยสงสัย เขาได้ยินกิติศัพท์ของฤๅษีองค์หนึ่งที่อยู่ใถ้บนภูเขา เขาเลยจะตัดสินใจไปหาฤๅษีองค์นั้น เพราะท่านมีสติปัญญาดีสามารถที่จะตอบปัญหาได้ เขาเดินทางมาถึงเชิงเขาแล้ว ก็บอกพวกอารักษ์าให้รออยู่ จะเดินขึ้นไปคนเดียว

เขาเปลี่ยนชุดใส่ชุดขาว เอาเครื่องทรงของราชา ออก ใส่ชุดขาวไว้ เพราะอยากให้ฤๅษีเข้าใจว่าเขาเป็นคนธรรมดา เขาเดินขึ้นบนภูเขานั้นก็ใช้เวลานาน พอมาถึงปากถ้ำ เขาก็เห็นฤๅษีกำลังนั่งสมาธิบนก้อนหิน นั่งหลับตาสบาย พระราชาก็เลยเข้ามากราบ ๓ หน เตรียมตัวที่จะถามปัญหา แต่ฤๅษีก็หลับตาตลอดไม่ลืมตาขึ้น พระราชาก็กระแอมขึ้นมา เพราะเป็นคนมีธุรกิจมากมั่งงาน

เยอะ เตียวพอเสร็จจากที่นี่ก็ต้องไป เขาก็เลยอยากจะ
ได้สติปัญญาในช่วงนี้อย่างเดียว และจะกลับไปดำเนิน
ชีวิตต่อไปด้วยความสุขสบาย

ฤๅษีก็นั่งหลับตาเฉยไม่สนใจ พระราชาเริ่มจะหงุด
หงิดแล้วนี่ เวลานั้นย ก็เลยกระแอมขึ้นมา ฤๅษีก็เฉยไม่
สนใจไม่ลืมตา พระราชาก็ไม่สบายใจ ไม่เคยมีคนที่ไม่
ใส่ใจ ก็เลยโกรธขึ้นมา ฤๅษีนี้ไม่ได้เรื่องนั่งหลับตาอย่าง
เดียว จึงเดินหนีออกไป ไม่สนใจถามแล้ว ออกไปทาง
หน้าถ้ำ มีหน้าผาอยู่ที่นี่ พระราชาไปยืนที่หน้าผา เห็น
พระอาทิตย์กำลังตกดินสวยงามมาก กำลังยืนที่หน้าผา
นั้น พอได้ยินเสียง มีคนอยู่ข้างหลังกระแอมขึ้นมา
พระราชาก็หันไปดู ฤๅษีถือดาบแล้วเอาดาบมาวางที่คอ
พระราชา เตียวถูกฤๅษีตัดหัวขาด จิตก็เลยเกิดสติตั้งอยู่
ในปัจจุบัน

ฤๅษีถามพระราชา เวลาไหนเป็นเวลาสำคัญ
ที่สุดในชีวิตของพระราชา บุคคลใดเป็นบุคคลที่
สำคัญที่สุดในชีวิตของพระราชา ควรทำอะไรให้เป็น
ประโยชน์ที่สุดในชีวิตนี้ พระราชาก็เลยเกิดสติปัญญา
ว่า เวลานี้ เวลาปัจจุบันเป็นเวลาที่สำคัญที่สุดในชีวิต
ของเรา ถ้าเราประมาทนิดเดี๋ยวก็ตายได้ บุคคลที่

สำคัญที่สุดในชีวิตของเราคือบุคคลที่อยู่ข้างหน้าเรา และตนเอง คือตนเองและคนที่อยู่ข้างหน้าเรา เขาเป็นบุคคลที่สำคัญที่สุดในปัจจุบันนี้ และ **สิ่งที่ควรทำให้เป็นประโยชน์ที่สุดในชีวิตของเราคือไม่ประมาทเรื่องปัจจุบัน** ถ้าเราไม่ประมาทเรื่องปัจจุบัน เราก็จะมีสติปัญญา และชีวิตของเราจะเจริญก้าวหน้า

เมื่อฤๅษีรู้ว่าพระราชาราชเจ้าเข้าใจแล้ว ตอบปัญหาของตนได้แล้ว ฤๅษีก็เอาดาบมาโยนลงไปไหนนั่น และเดินกลับไปนั่งสมาธิบนก้อนหิน หลับตาเฉย พระราชาก็เลยกลับไปปกครองประเทศชาติด้วยสติปัญญาความเฉลียวฉลาด

ในวันนี้เราก็ได้มาร่วมกันเพื่อเพิ่มสติปัญญาของเรา เมื่อรู้ว่าเวลาปัจจุบันเป็นเวลาสำคัญที่สุดในชีวิตของเรา นะ เดียวนี้ ไม่ใช่เวลาอื่น และบุคคลที่นั่งด้วยกันกับเราทุกคนที่นั่งที่นี้เป็นบุคคลที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเราเดี๋ยวนี้ และการเป็นผู้ไม่ประมาทเรื่องปัจจุบันก็เป็นสิ่งที่ควรทำให้เกิดขึ้นมากที่สุด เป็นประโยชน์ที่สุดในชีวิตของเรา

อาตมาก็ขอให้ญาติโยมทั้งหลายเป็นผู้มีสติปัญญาเฉลียวฉลาดในคุณงามความดีและบุญกุศล และมีศีลสมาธิ ปัญญา ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าต่อไป เพื่อจะได้

ดำเนินชีวิตด้วยความปลอดภัยและความสุขความเย็น
ความสบายทุกประการ ขอให้ได้ดำเนินชีวิตให้สู่สวรรค์สู่
นิพพานต่อไป เทอญ..

พระอาจารย์ญาณธมฺโม

ประวัติ ชื่อเดิม พิลลิป จอห์น โรเบิร์ต เกิดที่เมือง
อเดเลด ประเทศออสเตรเลีย เดิมเป็น
อาจารย์สอนวิชาชีววิทยา แต่เพราะ
ความบังเอิญได้รู้จักพระพุทธศาสนา
แล้วเกิดความสนใจและเลื่อมใสในพระ
พุทธศาสนาเป็นอย่างมาก จึงได้ถวายเป็น
ตัวเป็นผ้าขาวที่วัดป่าพุทธธรรม เมือง
ชิดนีย์ ประเทศออสเตรเลีย

พ.ศ. ๒๕๒๑ เดินทางเข้ามาในประเทศไทยเป็นครั้งแรก
โดยมีความตั้งใจมาบวชในพระพุท
ศาสนา ตามคำแนะนำของพระอาจารย์
ขันติพาโล เจ้าอาวาสวัดป่าพุทธธรรมใน
ขณะนั้น โดยได้บรรพชาเป็นสามเณรกับ
สมเด็จพระญาณสังวร ที่วัดบวรนิเวศน์
วิหาร จากนั้นเดินทางไปปฏิบัติธรรมกับ
พระอาจารย์ฟัก สันติธมฺโม ที่วัดเขาน้อย
(สามผาน) จังหวัดจันทบุรี

พ.ศ. ๒๕๒๓ อุปสมบทและจำพรรษาที่วัดหนองป่าพง

จังหวัดอุบลราชธานี โดยมีพระโพธิญาณ
เถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท) เป็นพระ
อุปัชฌาย์ หลังจากนั้นได้ธุดงค์และ
จำพรรษาตามวัดสาขาของวัดหนองป่า
พง เป็นเวลา ๕ ปี และธุดงค์วิเวกไปทาง
ภาคเหนือเป็นเวลาหลายปี

พ.ศ. ๒๕๓๗ ได้เดินทางไปปฏิบัติศาสนกิจ และเผยแผ่
พระพุทธศาสนาให้แก่ชาวต่างประเทศที่
สนใจ โดยได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่
เป็นรองเจ้าอาวาสที่วัดป่าโพธิญาณ
เมืองเพิร์ธ ประเทศออสเตรเลีย เป็นระยะ
เวลา ๘ ปี

พ.ศ. ๒๕๔๕ - ปัจจุบัน

เป็นเจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ
จังหวัดอุบลราชธานี