

อาณาจักรแห่งปัญญา

ชยสาโร ภิกขุ

พิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณาการด้วยศรัทธาของญาติโยม
หากท่านไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือนี้แล้ว
โปรดมอบให้กับผู้อื่นที่จะได้ใช้ จะเป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่ง

อาณาจักรแห่งปัญญา

ชยสาโร ภิกขุ

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	ธันวาคม ๒๕๔๗	๒,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒	มีนาคม ๒๕๔๘	๓,๕๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓	กุมภาพันธ์ ๒๕๔๙	๔,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๔	กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐	๔,๐๐๐ เล่ม

ถอดเทปโดย	คุณพอศรี อินดี
ภาพปก	พีรพัฒน์ ตติยบุญสูง (ครูย้ง)
ออกแบบปก	กลุ่มเพื่อนธรรมเพื่อนทำ
จัดทำโดย	โรงเรียนทอสี

ดำเนินการพิมพ์โดย บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทร. ๐-๒๘๐๐-๒๒๙๒, ๐๘-๔๙๑๓-๘๖๐๐ โทรสาร ๐-๒๘๐๐-๓๖๔๙

คำนำในการพิมพ์ครั้งที่ ๔

อาณาจักรแห่งปัญญา เป็นบันทึกการสนทนา
ธรรมระหว่างพระอาจารย์ชยสาโร และคณะนักศึกษา
จากวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร รุ่น ๔๔๑๔ ซึ่งมา
กราบนมัสการพระอาจารย์ที่บ้านไร่ทอสี ปากช่อง เมื่อ
วันที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๔๖ พิมพ์ครั้งแรกเพื่อแจกเป็น
ธรรมบรรณการ ในโอกาสวันขึ้นปีใหม่ ๒๕๔๘

ในการพิมพ์ครั้งที่ ๔ นี้ ได้ออกแบบปกใหม่โดยมี
สาระเหมือนเดิมทุกประการ ขออนุโมทนาญาติโยมที่มี
ส่วนช่วยสนับสนุน และช่วยเผยแพร่หนังสือเล่มนี้เป็น
ธรรมทาน ขอให้ทุกๆ ท่านมีแต่ความสุข มีความเจริญใน
ธรรมยิ่งๆขึ้นไป

คณะศิษยานุศิษย์

กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐

สารบัญ

อาณาจักรแห่งปัญญา	๗
ฝึกจิตให้เป็นบุญด้วยการภาวนา	๓๓
ภาวนาคือการทำให้เจริญ	๔๓

อาณาจักรแห่งปัญญา

หลังจากอาตมาอยู่ที่อุบลราชธานีได้ประมาณ ๒๔ ปี ก็ได้เกษียณจากตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดป่า มหาวิเวกอยู่ที่นี่ วันธรรมดาก็ได้อยู่คนเดียว มีความสุขกับการอยู่คนเดียว

เคยมีนักปราชญ์ชาวฝรั่งเศส ชื่อ ปาสกาล บอกว่า ปัญหาทั้งหลายของโลกเกิดจากการที่มนุษย์ไม่สามารถอยู่กับตัวเอง **คนเรารู้จักอยู่กับตัวเองจะรู้จักอยู่กับคนอื่น ถ้าไม่รู้จักอยู่กับตัวเอง ไปที่ไหนมักจะสร้างปัญหาให้คนอื่นอยู่เรื่อย**

วันนี้ อาตมาก็ไม่ได้ตั้งใจจะเทศน์อะไรมาก ต้องการจะเปิดโอกาสว่าหากใครจะสนใจสนทนา จะถามปัญหา มีอะไรข้องใจเกี่ยวกับพุทธศาสนา อาตมาก็ยินดีตอบเท่าที่ตอบได้ ก็ทราบว่ายบางทีโยมหาโอกาสคุยกับพระยาก บางทีก็พูดใช้ภาษาไม่เหมือนกัน ภาษาเดียวกัน แต่ใช้ภาษาไม่เหมือนกัน วันนี้เรามีโอกาสคุยกัน อย่างเป็นกันเอง

วปวช : ไม่ทราบว่ามีอะไรจิตใจให้ท่านเลือกบวชเป็นพระในพุทธศาสนา

พระอาจารย์ : อาตมาไม่รู้สึกรู้ว่าเปลี่ยนศาสนา เพราะก่อนที่จะมานับถือพุทธศาสนา ไม่มีศาสนา ซึ่งค่อนข้างจะเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับคนอังกฤษ ในสมัยปัจจุบันรู้สึกว่าคุณที่ถือตนว่าเป็นชาวคริสต์มีจำนวนน้อย และก็น้อยลงทุกปี ประเทศสหรัฐอเมริกาต่างกับอังกฤษมากในเรื่องนี้ ในสหรัฐ ศาสนาคริสต์ยังมีอิทธิพลมาก อำนาจทางการเมืองมีมาก รัฐบาลปัจจุบันก็มีคนที่เป็นคริสต์แบบ Fundamentalist หลายคน ซึ่งมีผลต่อนโยบายทั้งภายในและต่างประเทศ นายกรัฐมนตรีของอังกฤษเป็นคริสต์แต่ไม่ค่อยประกาศตัว เพราะคนจำนวนมากระแวงศาสนา

อาตมาเติบโตในครอบครัวที่ไม่เคร่งศาสนา แต่เคร่งเหมือนกัน เคร่งในเรื่องความไม่เห็นแก่ตัว ความซื่อสัตย์ และความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ตอนเด็กอาตมายังปฏิเสธศาสนาคริสต์ด้วยซ้ำ คือไม่ยอมรับว่าการขึ้นสวรรค์ต้องแล้วแต่ความเชื่อในคัมภีร์ เราถือว่าคนต่างชาติต่างศาสนาถ้าเขาเป็นคนดีถึงจะไม่เชื่อในพระเยซู ไม่น่าจะต้องตกนรกนิรันดร์ เขาควรมีสติไปที่ดีเหมือนกัน ต่อมา

ชอบเรียนประวัติศาสตร์ พอทราบบทบาทของศาสนา
 ในความถือเราถือเขา การรบราฆ่าฟันกันในอดีต บทบาท
 ทางการเมือง อย่างเช่นในการล่าอาณานิคมของประเทศ
 ยุโรป การเผยแพร่ศาสนาอย่างก้าวร้าวและดูหมิ่นศาสนา
 อื่นๆ ยิ่งเรียนยิ่งไม่ชอบ เราอาจจะอคติไปหน่อยก็ได้ แต่
 เป็นความรู้สึกจริงในสมัยนั้น

แต่พออาตมามีอายุได้ประมาณ ๑๕ ปี เริ่มจะ
 เกิดความสงสัยว่าเราเกิดมาทำไม ชีวิตที่ติงามเป็น
 อย่างไร อะไรคือสิ่งสูงสุด หรือดีที่สุดที่เราจะควร
 หวังจากชีวิต จากนั้นก็แสวงหาคำตอบด้วยการอ่าน
 หนังสือ โดยที่ไม่เคยคิดเลยว่าเป็นเรื่องของศาสนา จึง
 หาความรู้ในหนังสือเกี่ยวกับปรัชญา เกี่ยวกับจิตวิทยา
 วิทยาศาสตร์ พวกนี้มากกว่า

พอตีวันหนึ่งก็ได้หยิบหนังสือเกี่ยวกับพุทธศาสนา
 ขึ้นมาอ่าน แล้วก็เกิดศรัทธาทันทีว่า ใช่ นี่คือนี่ที่กำลัง
 แสวงหา สิ่งที่น่าประทับใจ ที่ดลบันดาลใจ คือ คำสอนว่า
 ปัญหาทั้งหลายในโลกไม่ว่าจะเป็นปัญหาส่วนตัว ปัญหา
 ในครอบครัว ปัญหาในสังคม ปัญหาระหว่างชาติ ราก
 เหน้ของปัญหาทั้งหลายอยู่ที่จิตใจของคน อาตมา
 รู้สึก ใช่เลย เพราะคนไม่เข้าใจธรรมชาติของตัวเอง

เพราะเมื่อวิชาาก็เลยมีความคิดผิดเข้าใจผิด แล้วการกระทำทุกอย่างมันก็จะขึ้นไปตามอำนาจของความไม่เข้าใจ หรือเข้าใจผิดนั้น **วิธีที่จะแก้ปัญหาดตัวเอง แก้ปัญหาสังคม ต้องเริ่มต้นด้วยการพัฒนาจิตใจ**

ที่ประทับใจมากคือว่า นอกจากการวินิจฉัยปัญหาของมนุษย์และภาวะที่เหนือปัญหาแล้ว พุทธศาสนายังมีการวางแนวทางปฏิบัติที่จะนำไปสู่จุดนั้น อย่างแจ่มแจ้ง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ได้สอนเพียงแค่ว่าเราควรเป็นอย่างไร แต่เปิดเผยวิธีพัฒนาตัวเองให้เป็นอย่างนั้น พระองค์ชวนให้เราพิจารณาว่า**ความดีคืออะไร เกิดอย่างไร ควรจะรักษาอย่างไร ควรจะทำให้ยิ่งอย่างไร**

เราก็เกิดกำลังใจที่จะปฏิบัติ คือได้คำตอบกับตัวเองว่าชีวิตที่ดีงาม หรือชีวิตที่มีคุณค่า คือ ชีวิตที่เราสามารถสร้างปัญญาแก้ปัญหาแก้กิเลสในจิตใจของตัวเอง แล้วก็แบ่งปันความรู้ ความเข้าใจในการพัฒนาตัวเองให้กับคนอื่น

ตอนนั้นก็ยังเรียนหนังสืออยู่ระดับมัธยม พอจบแล้วก็ขออนุญาตไปหาประสบการณ์ชีวิตต่างประเทศ ก่อนเข้ามหาวิทยาลัย อาตมาสนใจเรื่องราวเกี่ยวกับ

อินเดียวมานานแล้วตั้งแต่เด็ก พอมาศึกษาทางพุทธ ศาสตร์แล้ว รู้สึกว่าไม่ไปไม่ได้ ก็เลยไปหางานหาเงิน ด้วย มีหลักว่าจะไม่ขอเงินจากพ่อแม่ ไปไหนต้องพึ่งตนเอง ได้สะสมเงินไว้ก่อนหนึ่งก็เดินทางออกจากอังกฤษ ไม่ได้ไปทางเครื่องบิน ไปทางบก โบกรถไป ไปง่าย ๆ แล้วอยู่ อินเดีย หนึ่งปีแล้วค่อยกลับ กว่าจะกลับถึงอังกฤษก็ใช้ เวลาเกือบ ๒ ปี

ตอนนั้นก็เห็นประจักษ์แล้วว่าสิ่งที่สำคัญที่สุด ที่มีความหมายที่สุดในชีวิตคือการปฏิบัติธรรม ไม่สนใจที่จะเข้ามหาวิทยาลัยเสียแล้ว อยากปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง กลับบ้านได้สักระยะหนึ่งก็เข้าคอร์สวิปัสสนากับอาจารย์ ซึ่งเคยบวชเป็นพระในเมืองไทย ได้ทราบจากท่านว่าชาว ตะวันตกสามารถบวชเป็นพระในเมืองไทยได้ ตื่นเต้น ตัดสินใจ ภายหลังก็มีโอกาสได้กราบท่านอาจารย์สุเมโธ (พระราชสุเมธาจารย์) ลูกศิษย์ต่างชาติองค์แรกของ หลวงพ่อชา ปีนั้นท่านเพิ่งรับนิมนต์สร้างวัดป่าที่ประเทศ อังกฤษ อาตมาได้อยู่กับท่านพรรษาหนึ่ง ถือศีลแปด พอ ออกพรรษาปี ๒๕๒๑ จึงเดินทางมาบอดัวเป็นลูกศิษย์ หลวงพ่อชาที่วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี แล้วได้ อยู่ในเมืองไทยตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

วปฺรช : อยากให้ท่านอาจารย์อธิบายอีกว่า ท่านเห็นว่าพุทธศาสนาต่างจากศาสนาอื่นตรงไหน

ท่านอาจารย์ : คืออาตมาชอบแบ่งศาสนาออกเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มแรกประกอบด้วยศาสนาที่เกิดขึ้นในวันออกกลาง มีศาสนาคริสต์ ยิว และอิสลาม เป็นต้น ศาสนาเหล่านี้มีลักษณะคล้ายกัน โดยเฉพาะในการถือเอาศรัทธาเป็นหลักใหญ่หรือแก่นแท้ของศาสนา ชาวตะวันตกจึงมักจะมองพุทธศาสนาไม่ถูก เพราะคิดว่าน่าจะเป็นศาสนาแบบเดียวกับที่เขารู้จัก ชาวตะวันตกเจอชาวพุทธ เกิดสนใจเรื่องพุทธก็มักจะถามว่า “What do you believe in?” คือมีหลักความเชื่ออย่างไรบ้าง เขาจะเข้าใจว่าศาสนาคือระบบความเชื่อ เขาจึงอยากทราบว่าพวกเราเชื่ออะไรบ้าง

สิ่งที่เราต้องทำความเข้าใจก็คือศาสนาพุทธเป็นศาสนาอีกประเภทหนึ่ง ไม่ใช่ระบบความเชื่อ **ศาสนาพุทธเป็นระบบการศึกษา ถ้ามองพุทธเป็นระบบความเชื่อไม่มีทางจะเข้าใจหรือรับประโยชน์อย่างแท้จริงจากพุทธธรรมได้** ต้องเข้าใจว่าศาสนาพุทธเป็นศาสนาคนละแบบ คนละอย่าง เป็นที่น่าเสียดายว่าทุกวันนี้ ชาวพุทธในเมืองไทยจำนวนไม่น้อยกลับมองศาสนา

พุทธด้วยสายตาชาวตะวันตก จึงไม่เข้าใจศาสนาของตน

คำสอนของพระพุทธศาสนาเหมือนยารักษาโรค หรือเครื่องมือ มีไว้ให้ใช้ ไม่ใช่มีไว้ให้กราบไหว้เฉย ๆ

อีกประเด็นหนึ่งคือการถือแค่ว่าทุกศาสนาสอนให้คนดี เพราะฉะนั้นทุกศาสนาเหมือนกัน โดยไม่สนใจค้นคว้าในธรรมชาติของความคิด หรือทัศนคติต่างๆ ต่อความคิด นับว่าผิวเผินเกินไป เหมือนพูดว่าทุกคนในโลกนี้เหมือนกัน เพราะต้องการสิ่งเดียวกันคือความสุข ถ้าใครพูดอย่างนี้ต้องมีผู้สงสัยแน่นอนว่า ใช่แล้ว แต่ความสุขของแต่ละคนเหมือนกันหรือเปล่า ความดีที่ทุกศาสนาสอนกันเหมือนกันหรือเปล่า **ผู้ที่ยังปฏิบัติไม่ถึงแก่นของศาสนาของตน ไม่ควรจะรับรองง่ายๆ ว่าเหมือนหรือไม่เหมือน** อย่างไรก็ตามถึงจะไม่เหมือนกันไม่เป็นไร เรายังเป็นเพื่อนกันได้

ในพระพุทธศาสนาเราชอบแยกแยะไม่พูดรวม เช่นไม่วิจารณ์ศาสนานั้น ศาสนานี้ แต่ถ้าจำเป็นต้องเทียบกันเราวิเคราะห์คำสอนทีละข้อ คำสอนของศาสนาใดเข้ากับอริยมรรคมีองค์แปด เราอนุโมทนา คำสอนไหนขัดเราไม่อนุโมทนา (แต่ไม่รังเกียจหรือดูหมิ่น) นี่คือนิเวศน์คำสอน

ในแง่ของศาสนิกชน เราพยายามมองทุกคนด้วยความ
ความเป็นมิตร ไม่เบียดเบียน ซึ่งในความหมายของ
พุทธหมายถึงรวมถึงการงดเว้นจากการชักชวนให้
ใครเลิกนับถือศาสนาของตน มาเข้าของเรา

เอกลักษณ์ของศาสนาพุทธคือการสร้าง
ปัญญา เป็นที่พึ่งของตน พอเราจับหลักนี้ได้ว่าศาสนา
พุทธเป็นเรื่องการศึกษา คำถามต่อไปคือการศึกษาคือ
อะไร แล้วต้องศึกษาอะไรบ้าง คำว่าศึกษา ตรงกับคำ
บาลีว่า *สิกขา* ซึ่งหมายถึงการเรียนรู้ความจริงของ
ชีวิต และปฏิบัติในสิ่งที่ตรงตามความจริงนั้น ไม่ใช่
เรื่องการเล่าเรียนอย่างเดียว การศึกษาพุทธศาสนา
คือการฝึกความเป็นมนุษย์ของตน ด้วยการเรียนรู้
และพัฒนากาย วาจา ใจ ต้องพัฒนาชีวิตทุกด้าน คือ
พัฒนาทั้งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา พร้อมๆ กัน

เมื่อกล่าวถึงการภาวนา หลายคนมักจะเข้าใจว่า
เป็นเรื่องการนั่งสมาธิ จริงอยู่ การนั่งหลับตาทำสมาธิ
สำคัญ เป็นการฝึกสติในขั้นละเอียด และยังหนุนให้การ
เจริญสติ การรู้ตัวอยู่ในชีวิตประจำวันดีขึ้น แต่การนั่ง
ไม่ใช่ทั้งหมดของการภาวนา เป็นส่วนหนึ่ง ในภาพรวม
การภาวนาคือการทำให้สิ่งที่ดีเกิดขึ้นและงอกงาม ในชีวิต

ประจำวัน เราภาวนาด้วยการฝึกให้มีความรอบรู้ ให้มีความระมัดระวัง รู้ตัวทั่วพร้อมในการปฏิบัติต่อคนรอบข้าง ต่อสังคม ต่อสิ่งแวดล้อม มีความฉลาดในการดำเนินชีวิต ไม่ให้กิเลสครอบงำ

ทุกวันนี้การแยกเรื่องโลกออกจากเรื่องธรรมมีทั่วไป เช่น เข้าวัดก็เอาจริงเอาจัง อดข้าวเย็น ขยันนั่งสมาธิ แต่พอออกจากวัดก็ออกจากการปฏิบัติไปด้วย บางคนเปลี่ยนนิสัยพร้อมกับเสื้อผ้า วัดก็เป็นวัด แต่โลกก็ต้องเป็นโลกเหมือนเดิม ถ้าเข้าวัดก็ฝึกรู้ตัวทุกอิริยาบถ เข้าโลกก็ลืมตัวทั้งวัน อย่างนั้นมันก็ไม่ถูกต้องแน่ เพราะกิเลสไม่ได้อยู่ในวัด มันอยู่ในใจเรา คือเราควรเข้าวัดเพื่อได้กำลังใจและกุศโลบายเพื่อทำให้ชีวิตของเรามีคุณค่าในทุกสถานการณ์

สิ่งที่น่าสังเกต ที่ชัดมาก ก็คือ อิทธิพลของพุทธศาสนาต่อการพัฒนาประเทศชาติของเมืองไทยใน ๒๐ - ๓๐ ปีที่ผ่านมา มีน้อยมาก นโยบายรัฐบาลที่จะชี้ชัดได้ว่าเป็นคือแนวทางพุทธมีน้อยนิด แทบจะหาไม่ได้ มีอยู่ช่วงหนึ่งหลังจากเศรษฐกิจตกต่ำ เมื่อ ๕ - ๖ ปีที่แล้วก็เริ่มจะมีพูดเรื่องเศรษฐกิจศาสตร์แนวพุทธอะไรทำนองนั้นมากขึ้น แต่พอเศรษฐกิจดีขึ้นก็ค่อยๆ เงียบไป คือการที่จะรับหลัก

ธรรมแล้วมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันในครอบครัว หรือชีวิต สังคม หรือในระดับชาติเลยก็ยังไม่ค่อยปรากฏ

ในความเห็นของอาตมา พุทธปัญญาลึกซึ้งยิ่งนัก ถ้าเราศึกษาให้ดีและนำมาใช้จะไม่ดีหรือ ไม่ใช่คำสอนที่จะสร้างความแตกแยกด้วยความมมงาย หากเป็นหลักความจริงที่จะช่วยประสานประโยชน์ในสังคม

การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ถ้าเราเองง่ายๆ คือ **ละในสิ่งที่ควรละ บำเพ็ญสิ่งที่ควรบำเพ็ญ ในระดับสังคม สนับสนุนสิ่งที่ดีงาม ไม่สนับสนุนสิ่งหม่นหมอง หรือมีพิษมีภัย**

ยกตัวอย่าง ผู้มีนิสัยขี้โกรธ ขี้โมโห คือผู้มีมลทินในชีวิตประจำวัน อารมณ์รุนแรง คอยก่อปัญหาตัวเอง ก่อปัญหาให้กับคนอื่นเรื่อยๆ ไข้หรือไม่ ถ้าไข้จะต้องทำอะไร ใครตั้งใจจัดการพิจารณาว่า ทำอย่างไรจึงจะไม่โกรธ ไม่โมโห ทำอย่างไรเราจึงเป็นอิสระจากมันได้ ต้องใช้คุณธรรมอะไรบ้าง นั่นคือเริ่มปฏิบัติแล้ว จากนั้นก็ อดทน ใจเย็น เรียนรู้จากประสบการณ์ ค่อยๆ ทำให้ดีขึ้น **ฝึก ด้านนอก ด้วยกาย วาจา ด้วยศีล ด้านใน ด้วยสติ สมาธิ ปัญญา**

เรื่องภายในภายนอกต้องสัมพันธ์กันอยู่เสมอ เช่น

การมองตัวเองมีผลต่อการกระทำมาก ภาพพจน์ตนที่ถือไว้ อาจทำให้เราทำบางอย่าง ไม่ทำบางอย่าง อาตมาเพิ่งฟังชาวอเมริกันคนหนึ่งเขาพูดอย่างน่าฟัง เขาพูดว่า “We are a problem-solving nation.” เขามองว่าอเมริกันเป็นชาติที่แก้ปัญหาเก่ง อาตมาว่าคงไม่ใช่คนอเมริกันทั้งหมดที่คิดเช่นนั้น แต่ว่าเป็นกระแสใหญ่สายหนึ่งในสังคมที่เจอบ่อย ใครเขาภูมิใจอย่างนั้น เขาพร้อมที่จะแก้ปัญหา เขาถือว่า **มีปัญหาแล้วต้องสู้** เขาฉลาดในการสู้ ในการแก้ปัญหา

ทีนี้เราก็ต้องพยายามดูว่า ในเมืองไทยเรามองตัวเองแบบไหน มองตัวเองในแง่ที่ทำให้มีกำลังมากขึ้น หรือทำให้มีกำลังน้อยลง ถ้าสมมุติว่าเราตกลงกันว่า เราเป็น “ชาติเชิดปัญญา” อาตมาว่า ภาพพจน์นั้นน่าจะทำให้เรามีกำลัง ใช้ปัญญาแทนอารมณ์มากขึ้น กลายเป็นอุดมการณ์รวม

การปฏิบัติให้ถูกต้องตั้งอยู่บนหลักธรรมและพระวินัย พระธรรมก็เรื่องภายใน พระวินัยก็เรื่องภายนอก ซึ่งต้องสอดคล้องกัน บางคนก็บอกว่าไม่ต้องไปสนใจหรอก เรื่องความไม่ยุติธรรมในสังคม เรื่องปัญหาต่างๆ ไม่ยุ่งดีกว่า ให้เพียรละกิเลสตัวเองให้จิตสงบ ถ้าทุกคนทำอย่าง

นี่ ปัญหาก็หายไปเอง

ถ้าหากว่าทุกคนทำอย่างนั้น มันก็อาจเป็นไปได้ แต่เขาคงไม่ทำหรอก ที่จริงแล้วองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่เคยสอนอย่างนั้น ท่านสอนหลักพระธรรมเพื่อการพัฒนาภายใน และหลักพระวินัยเพื่อการพัฒนาภายนอก เพราะว่าสิ่งแวดล้อมมีผลกระทบต่อจิตใจเรามาก อย่างเช่นถ้าเราอยู่ในสถานที่หรือว่าเมืองที่ไม่ปลอดภัย ต้องคอยระวังอยู่ตลอดเวลา โอกาสที่จะไปนั่งห้องพระ ทำจิตใจให้สงบให้สบายมันเป็นไปได้ยากใช่ไหม เพราะระวังตลอดเวลา ได้ยินเสียงข้างล่างตกใจขมยขึ้นบ้านหรือเปล่า ลูกหลานออกนอกบ้าน ยังไม่กลับก็เป็นห่วง นั่งสมาธิไม่สงบ จิตใจก็กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา ปล่อยวางยาก

เพราะฉะนั้นจะบอกว่าไม่ต้องคิดอะไร ไม่ต้องไปสนใจอะไร ทำจิตใจตัวเองให้สงบก็ดีแล้ว ในโลกที่เป็นจริงมันลำบาก สำหรับผู้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่กระตุ้นกิเลสคน หรือทำให้คนเกิดความหวาดระแวงกัน ความกลัวกัน ฉะนั้นพระองค์จึงตรัสว่าเราต้องกำหนดเป้าหมายที่เราต้องการ ปรารถนาให้สังคมเป็นอย่างไรต้องพยายามสร้างเหตุปัจจัยให้เป็นอย่างนั้น ต้องใช้สติ

ปัญญาคิดว่า เราพัฒนาตัวเอง พัฒนาสิ่งแวดล้อม
อย่างไร ให้มันสอดคล้องที่สุดกับเป้าหมายที่เรา
ต้องการ

ที่นี้เท่าที่อาตมาเห็น เราไม่ชัดเจนว่าเราต้องการ
ให้สังคมเป็นอย่างไร เมื่อเราไม่มีเป้าหมายที่ชัดเจนแล้ว
ข้อวัตรปฏิบัติ แนวทางไปสู่เป้าหมายย่อมไม่ชัดเจน ที่เรา
พัฒนาประเทศชาติก็มีแผนการพัฒนาคั้งละ ๕ ปี ๑๐ ปี
แต่ว่า ๑๐๐ ปีข้างหน้า เราต้องการให้เมืองไทยเป็น
อย่างไร พอพูดถึงระยะเวลา ๑๐๐ ปี ๕๐๐ ปีข้างหน้า
จะต้องจับหลัก อะไรคือสิ่งที่สำคัญที่สุดที่เราต้องการ
เชิดชู ต้องการสนับสนุน หรือว่าสิ่งที่เราเห็นว่าเป็น
ส่วนที่ดีของเรา ที่เราต้องพยายามสร้างสิ่งแวดล้อม
เพื่อให้รักษาไว้ หรือทำให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป

สิ่งที่เป็นนามธรรมอันงดงามที่เป็นจุดเด่นของเมือง
ไทยข้อหนึ่ง และเป็นที่น่าสนใจของชาวตะวันตกคือสิ่งที่
เรียกว่า “Tolerance” น่าคิดอยู่เหมือนกันว่าภาษาไทยยัง
ไม่มีศัพท์แปลคำนี้ เพราะอะไร เพราะว่าประวัติศาสตร์
ของยุโรปเต็มไปด้วยความไม่ยอมซึ่งกันและกัน ศาสนา
แต่ละศาสนา หรือแต่ละนิกาย มักจะถือว่าเราเท่านั้นถูก
คนอื่นผิดหมด เช่นในอดีตพวกโปรเตสแตนต์กับพวก

คาทอลิกทำสงครามกันบ่อยครั้ง

ภายในประเทศมีการจับคนต่างนิกายเผาทั้งเป็น
 ทรมานกัน ฆ่ากัน เกลียดกันตลอด โปรเตสแตนต์ก็หาว่า
 คาทอลิกเป็นฝ่ายมาร ฝ่ายซาตาน ทำให้ศาสนาเสื่อม
 คาทอลิกก็โกรธเกลียดพวกโปรเตสแตนต์ว่าเป็นฝ่าย
 ซาตานเช่นเดียวกัน ทฤษฎีต่อสถาบันศาสนาเดิม ยังไม่
 พุดถึงเรื่องระหว่างคริสต์กับอิสลาม หรือการเบียดเบียน
 พวกยิว ทั้งที่เป็นศาสนากลุ่มเดียวกัน เกิดจากที่เดียวกัน
 คัมภีร์บางส่วนก็ใช้ร่วมกัน ก็ยังมีปัญหากันตลอดเวลา

ระยะเวลา ๒๐๐ ปีที่ผ่านมา ก็มีความพยายาม
 แก้ไขปัญหาด้วยการส่งเสริมคุณธรรมใหม่คือ Tolerance
 คือสอนว่าถึงจะไม่เห็นด้วยกับเขา ต้องอดทน อย่าไป
 เบียดเบียนเขาเลย ควรเคารพในสิทธิของเขาที่จะนับถือ
 ศาสนาที่เขาพอใจ อันนี้มันเป็นของใหม่และเกิดในยุโรป
 ยาก ศาสนาอ่อนลงหน่อย วิทยาศาสตร์มีกำลังมากขึ้น
 ก็ได้ในระดับหนึ่ง

ที่นี้มาดูเมืองไทย จะสังเกตว่าไม่เคยมีปัญหา
 อย่างนี้เลย มีใหม่ที่ชาวพุทธเคยเกลียดศาสนาอื่น
 คิดจะทำลาย หรือคิดว่าจะบังคับให้คนนับถือศาสนา
 อิสลาม ศาสนาฮินดู หรือคริสต์เปลี่ยนศาสนาเป็น

พุทธ ไม่มีไข้ไหม ไม่มีเลยในประวัติศาสตร์ของเมืองไทยที่ชาวพุทธจะคิดอย่างนั้น มองมนุษย์ทั่วโลกก็แปลกมาก และน่าภูมิใจอย่างยิ่ง

นี่เรียกว่าเป็นเอกลักษณ์ของชาติข้อหนึ่ง และเป็นสิ่งดงามที่อาตมาว่าไม่มีที่ไหนในโลกตะวันตก ที่ไหนที่จะดีจะงามอย่างนี้ อันนี้อาตมาว่าเราพัฒนาประเทศชาติ นี่ก็คือนามธรรมข้อหนึ่งที่เรารู้ว่านี่แหละคือสิ่งที่เราต้องการรักษาไว้เป็นของไทยโดยแท้ อาตมาก็มองอย่างนี้ว่ามีบางสิ่งบางอย่างที่เราอาจมองข้ามก็ได้ พอมาหยุดแล้วดูก็เห็นว่าดี คือไม่ทราบเหมือนกันว่า วปรอ ที่ว่าป้องกันราชอาณาจักรนี้ ราชอาณาจักรคืออะไร? มันคืออะไร?

วปรอ : หมายถึงตัวประเทศและคน สังคม

ท่านอาจารย์ : แล้วประเทศไทยล่ะ คืออะไร?

วปรอ : หมายถึงพื้นที่ และก็คน ประกอบเป็นประเทศไทย

ท่านอาจารย์ : ไข้ แต่นั่นมันเป็นเรื่องสมมุติเหมือนกันนะ เพราะว่าธรรมชาติเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา คนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่มีสิ่งใดเที่ยงแท้แน่นอน เราชัก ดิน น้ำ ลม ไฟ หรือ ถ้าอย่างนั้นการสละชีวิตเพื่อภูเขาลูกหนึ่งก็มี

เหตุผลอยู่ แต่อาตมาสงสัยว่าคัมไ้มใหม่ เราชักสิ่งที่เรารู้สึกว่าเรา ว่าของเราเป็นเรื่องธรรมดา แต่สูงกว่ำนั้นคือสิ่งที่ เป็นนามธรรม ที่ทำให้เราเป็นเราในลักษณะที่เรา ภูมิใจได้ การกำหนดว่ามีอะไรบ้างใหม่ที่เราารู้สึกเป็น เอกลักษณะของชาติที่เป็นหัวใจที่เราต้องการป้องกัน ไว้ อาตมาว่าส่วนมากสิ่งเหล่านี้มีอยู่แล้ว เราได้จาก พระพุทธศาสนาเสียส่วนใหญ่ **สิ่งที่ควรป้องกันมาก ที่สุดน่าจะเป็นพุทธธรรม**

วปฺรช : มีคนเคยพูดว่า พุทธศาสนามีความเป็นไป อย่างเรียบง่ายเกินไป คือ ไม่มีการกำหนดกฎเกณฑ์ อาจ จะมีวันพระ แต่คนก็ไม่ค่อยเข้าวัดกัน ถ้าเทียบกับศาสนา อื่น เช่น คริสต์ หรือ อิสลาม ก็จะมีกำหนดว่าวันไหนจะ ต้องไปโบสถ์หรือมัสยิด คนไทยที่ไปวัดก็มักจะอายุมาก แล้ว เลยหกสิบแล้ว หนุ่มๆ สาวๆ ทำไมไม่ช่วยกันจรรโลง ศาสนา การพัฒนาจิตใจควรจะเน้นกลุ่มเป้าหมายที่เป็น หนุ่มๆ สาวๆ ด้วย ถ้าเราคิดจะกำหนดลงไปว่า ควรมีวัน ที่คนไทยควรให้ความสำคัญกับกิจกรรมทางศาสนาไป ศึกษาเกี่ยวกับศาสนา จะเป็นไปได้ไหมครับ คนมัก วิจาร์ณว่าศาสนาพุทธนี้ตามสบายเกินไป

ท่านอาจารย์ : พูดได้หลายประเด็น ข้อแรกสิ่งที่ไม่

ควรรีลิม คือ ความเคร่งในศาสนาอาจขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยทางสังคมด้วย คือประเทศไหนที่มีศาสนาประจำชาติและศาสนาอื่นที่คนนับถือจะคล้ายๆ กัน คือกลุ่มน้อยต่างๆ มักจะเอาจริงเอาจังกับศาสนามากกว่ากลุ่มใหญ่ ความรู้สึกเป็นพี่เป็นน้องกัน ความรู้สึกมีส่วนร่วม identity ของแต่ละคนจะขึ้นอยู่กับศาสนามาก เขาจะรู้สึกว่าเป็นตัวแทนของศาสนามากกว่าคนที่นับถือศาสนาประจำชาติ ตัวอย่างในประเทศอื่นคือ ชาวพุทธฝ่ายเถรวาทในประเทศมาเลเซีย กลุ่มที่อาตมารู้จัก เอาจริงเอาจังในระดับที่หาได้ยากในเมืองพุทธ เพราะสิ่งแวดล้อมไม่อำนวย ฉะนั้นเราต้องระวัง ไม่ด่วนสรุปว่าปรากฏการณ์ทางสังคมว่าเกี่ยวกับเนื้อแท้ของตัวศาสนา ที่เราบอกว่าชาวพุทธสบายๆ ก็อาจจะเป็นเพราะเป็นศาสนาประจำชาติมานานหลายร้อยปี ก็เลยจะประมาท

จริงอยู่การที่วันพระของชาวพุทธขึ้นอยู่กับพระจันทร์ ไม่ตายตัวว่าเป็นวันใดวันหนึ่ง ทำให้ไม่สะดวกที่จะจัดให้เป็นวันเข้าวัด อย่างมาเลเซียก็จะจัดวันศุกร์ หรือทางคริสต์จัดเป็นวันอาทิตย์ แต่จะว่าศาสนาอื่นมีการบังคับก็ไม่เชิง อย่างที่อังกฤษคนเข้าโบสถ์ประมาณ ๑-๒% ของประชากร ทางอเมริกาที่ถือว่าเคร่ง สัก ๔๐-๕๐%

แต่ยุโรปก็ ๑, ๒, ๓, ๔ % น้อยมาก ไม่มีการบังคับ บังคับไม่อยู่

ศาสนาพุทธเป็นแนวทางพัฒนาชีวิต ถือว่าการบังคับไม่นำไปสู่การเรียนรู้ที่แท้จริง แต่ในขณะที่เดียวกันเราต้องจัดให้คนรู้สึกว่าจะวัดน่าเข้า เข้าแล้วได้สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิต

ในเมืองไทยถ้าจะเปลี่ยน หรือจะแก้ อาจจะต้องตกลงกันที่จะสมมุติว่าวันอาทิตย์เป็นวันพระ ซึ่งตอนนี้ก็เป็นแล้วในหลายแห่ง โดยเฉพาะในกรุงเทพฯ ถือวันอาทิตย์จะเป็นวันไปวัด เพราะเป็นวันเดียวที่ทุกคนว่าง

อาตมาว่าในเมืองไทยการสื่อสารยังเป็นปัญหา พระที่สามารถอธิบายหลักธรรมะอย่างถูกต้องแต่ในจำนวนที่คนรุ่นใหม่จะเข้าใจยังมีน้อย อาตมามองว่าคนไทยส่วนใหญ่มีพื้นฐานแล้ว แต่ขาดผู้นำ พระสงฆ์เราประมาณสามแสนรูป แต่ทำไมนักปราชญ์ระดับท่านเจ้าคุณประยุทธ์เรามีรูปเดียว ระบบการศึกษาของสงฆ์น่าจะต้องให้ดีกว่านี้

วปรอ : (เสียงเบาไม่ได้ยิน)

ท่านอาจารย์ : เรื่องการศรัทธาเฉพาะบุคคลถือว่าผิดหลักพุทธเหมือนกัน พระพุทธศาสนาก็ไม่ได้สอนให้

ชมราวาสนับถือสงฆ์องค์ใดองค์หนึ่ง แต่สอนให้เข้าถึง พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เป็นสรณะ คือนับถือ พระรัตนตรัย แล้วสงฆ์ในที่นี้ คือ หมู่ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ คือพระอริยสงฆ์ หรืออีกนัยหนึ่งหลักการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ความเชื่อก็ไม่ควรอยู่ที่ตัวบุคคลมากเกินไป โทษคือในกรณีที่พระทีโยมนับถือท่านสักหรือว่าท่านเป็นอะไรไป ก็จะทำให้ศรัทธาของโยมเสื่อมไปด้วย

ในทางพุทธศาสนาสอนให้เชื่อบ้างเหมือนกัน เชื่อในกฎแห่งกรรม แต่กำกับด้วยว่าจะต้องคอยบำรุงความเชื่อนั้นด้วยการเรียนรู้จากชีวิตประจำวัน ทั้งจากเรื่องราวของตัวเอง และคนรอบข้าง ให้เห็นว่าการกระทำมีผลซึ่งสอดคล้องกับการกระทำนั้น พุดง่าย ๆ ว่าทำดีก็ได้ผลดี ในแง่ใดแง่หนึ่ง ระดับใดระดับหนึ่ง ทำชั่วก็ได้ผลชั่ว แต่ว่ามันสลับซับซ้อนกว่านั้น ต้องรู้จักเฝ้าสังเกตจิตใจตัวเองจึงจะชัด เพราะฉะนั้นเมื่อเราเชื่อกฎแห่งกรรมจริงๆ เพราะคอยพิสูจน์แล้ว จะไม่กล้าทำอะไรนะ

พลังที่เกิดจากศรัทธาก็มีแน่ ใครเชื่อว่าพระเจ้าจะลงโทษผู้ทำผิด หรือจะให้รางวัลผู้ทำดี อาจจะมีผลดีอยู่บ้าง แต่ไม่ใช่ความดีที่เกิดจากตัวเขา ถ้าเราทำอะไรด้วยความหวังหรือความกลัว ถ้าเรายังถือว่าผลขึ้น

อยู่กับพลังนอกตัว ไม่ใช่ศีลธรรมในความหมายของ
พระพุทธศาสนา

ศีลที่แท้ในความหมายของพุทธเกิดจากความ
ต้องการทำความดี เพราะซาบซึ้งในความงดงามของ
การทำความดี และก็ต้องการทำให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป ถ้า
เราเห็นโทษของการทำบาป โทษต่อตัวเอง โทษต่อ
คนรอบข้าง โทษต่อสังคม เห็นชัดแล้ว เราก็ไม่ทำ
โดยไม่ต้องไปเชื่อใคร เพราะเราเห็นกับตัวเอง รู้ซึ่ง
แก่ตัวเองว่าเป็นการกระทำการพุดที่นำไปสู่ความ
ทุกข์

ทางพุทธศาสนาสอนว่า ถ้าเราศึกษาเรื่องชีวิตให้ดี
ศึกษาจากประสบการณ์ตัวเอง ประสบการณ์คนรอบข้าง
แล้ว จะได้หลักว่าอะไรถูกอะไรผิด เมื่อเราทำอะไรที่ถูก
หลักแล้ว จิตใจก็มีความสุข มีความเคารพนับถือตัวเอง
ถ้าหากเราเบียดเบียนคนอื่น เอาวัดเอาเปรียบคนอื่น ถึง
แม้ว่าไม่ติดคุกติดตะราง ไม่มีใครทราบ ตัวเองก็จะเป็น
เพื่อนกับตัวเองไม่ได้ จะเคารพนับถือตัวเองไม่ได้ และ
ผู้ที่เคารพนับถือตัวเองไม่ได้ ถึงจะเจริญทางโลกก็จะ
ไม่มีความสุข

ถ้าหากว่าเอาวัดเอาเปรียบคนอื่นมาก ก็จะมี ความ

หว่านระแวงตลอดเวลา ฉะนั้นเราก็เอาหลักเหล่านี้มากกว่าความเชื่อในพระผู้เป็นเจ้า หรือบรมเทพ ทางพุทธเราให้ศึกษา ให้สังเกต ให้รู้ว่า ถ้าทำผิด ถ้าโกหกคน มันมีผลอย่างไรบ้าง คຸ່ມค่าใหม่ เบียดเบียนคนอื่น มันเกิดผลอะไรขึ้นมา ให้ชั่งน้ำหนักซะ เราอาจจะได้เงิน ได้ทอง ได้ลาภ ได้ยศ แต่ว่าจิตใจเป็นอย่างไรบ้าง ความรู้สึกต่อคนอื่นเป็นอย่างไร ความรู้สึกของคนอื่นต่อเราเป็นอย่างไร ความเคารพตัวเองมีไหม ให้ชั่งน้ำหนัก นี่คือหลักพุทธศาสนา เอาธรรมชาติของมนุษย์เป็นที่ตั้ง เอาปัญญารู้เท่าทันเป็นที่พึ่ง

อย่างไรก็ตาม ในเบื้องต้นเพื่อความปลอดภัย เราเอาความเชื่อในกรรมเป็นหลักไว้ก่อน ทางอีสานชาวบ้านรุ่นเก่ายังมีเครื่องป้องกันอันตรายที่ดี คือสิ่งไหนขึ้นชื่อว่าบาปเขาไม่ทำ กลัว ถึงจะม गयाไปนิดหนึ่ง เขาก็ปลอดภัย และเป็นฐานของการศึกษาที่สูงกว่า

วปรอ : ขอท่านอาจารย์โปรดอธิบายเรื่องอนัตตา อัตตาด้วยครับ

ท่านอาจารย์ : คำว่าอนัตตาเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่เด่นที่สุดแล้ว แต่ว่าเราต้องเข้าใจความหมายของอนัตตา คำว่าอนัตตาเป็นคำปฏิเสธว่าอัตตาที่

ปุถุชนทั่วไปเชื่อว่ามี ที่จริงมันไม่มี

อนัตตาไม่ใช่สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เราสัมผัสได้ มันเป็นการปฏิเสธ อย่างเช่น สมมุติว่าเราเชื่อว่ามีกัมมันตภาพรังสี แล้วเขาเอาเครื่องมือ คือ ไกเกอร์เคาน์เตอร์ มาตรวจว่าใช่หรือไม่ ปรากฏว่าตรวจทุกทีแล้วไม่มีกัมมันตภาพรังสีเลย อย่างนั้นเราอาจเรียกว่าที่นี่ “อัมมันตภาพรังสี” ที่สำคัญคือไม่มีสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่เรียกว่าความไม่มีกัมมันตภาพรังสีที่เราจับต้องได้ ว่าเป็นคือความไม่มีกัมมันตภาพรังสี

การตรวจค้นด้วยเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพพิสูจน์ว่า สิ่งที่เราคิดผิดว่ามี ที่จริงมันไม่มี เราคิดเอาเอง ในทำนองเดียวกัน พระพุทธเจ้าก็ตรัสไว้ว่า ปุถุชนย่อมเชื่อว่าชีวิตมีแก่นซึ่งเป็นผู้คิด ผู้ทำ เป็นผู้ชอบ ผู้ไม่ชอบ ผู้ยินดี ผู้ยินร้าย แต่ที่จริงถ้ามาดูธรรมชาติของกาย ใจ แล้ว มันหาไม่เจอ นี่ก็คือความหมายของอนัตตา

เราอาจบอกว่า ฉันทิว ฉันทมีความสุข ฉันทจำได้ ฉันทคิดว่า ฉันทเห็นว่ ฉันทได้ยินเสียง เราจะใช้คำว่า ฉันท ฉันทฉันท ตลอดทุกกรณี เป็นเหตุให้เราถูกภาษาหลอกว่ามีสิ่งหนึ่งที่เรียกว่า “ฉันท” แต่ถ้าเราวิเคราะห์ดูอย่างดีจะพบว่า เมื่อกี้ที่ว่า “ฉันท ฉันท ฉันท” มันเป็นสักแต่ว่าชื่อเท่านั้น ที่ว่า

ฉันหิว ก็หมายถึงอาการของร่างกายที่ต้องการอาหาร ที่ว่าฉันมีความสุข ก็คือเวทนาคือความสุขเกิดขึ้น ฉันจำได้ ก็คือ สัญญาความจำได้เกิดขึ้น ส่วนฉันเห็นว่า ก็เป็นเรื่องของความคิด ของสังขาร ฉันได้ยินเสียงก็เป็นเรื่องของวิญญาณ

พระพุทธองค์ให้เราวิเคราะห์ให้ดี ดูให้ชัดว่าที่เราใช้คำว่าฉัน ว่าเรา ว่าของเรา เราหมายถึงอะไรกันแน่ มันมีสิ่งเดียวกันหรือหลายๆ อย่างเกิดขึ้นแล้วดับไป และพระพุทธองค์ให้เรามองว่า ชีวิตมนุษย์นี่เหมือนกระแสหรือเหมือนแม่น้ำ ถ้าเราเทียบกับแม่น้ำอาจจะชัดกว่า แม่น้ำคืออะไร แม่น้ำเจ้าพระยาคืออะไร ตั้งชื่อว่าแม่น้ำเจ้าพระยา หมายถึงน้ำใสใหม่ ถ้าอย่างนั้น พຽนี้น้ำที่เราหมายถึงนั้นไหลลงสู่อ่าวไทย แสดงว่าแม่น้ำเจ้าพระยาก็หมดความเป็นแม่น้ำเจ้าพระยาสิ

แม่น้ำเจ้าพระยาคืออะไรกันแน่ สิ่งทั้งหลายเปลี่ยนแปลงแปรปรวนตลอดเวลา แต่ว่าเราจำเป็นต้องตั้งชื่อที่ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่อย่างนั้นก็ยุ่ง เราใช้ภาษาเพื่อความสะดวกในการสื่อสาร เพราะฉะนั้นสิ่งที่เป็นธรรมชาติ ซึ่งที่จริงไม่มีส่วนใดที่นิ่ง เราก็ต้องใช้ชื่อที่นิ่ง แต่ว่าถ้าเรารู้เท่าทันภาษาว่าเป็นสักแต่ว่าชื่อเท่านั้น เราก็ไม่มีปัญหา เหมือน

กับตัวเราเอง เราวันนี้กับเราเมื่อวานนี้ กับ ๘ ปีที่แล้ว กับ ๑๐ ปีที่แล้ว กับ ๒๐ ปีที่แล้ว คนเดียวกันหรือเปล่า จะว่าคนเดียวกันก็ไม่ได้ จะว่าคนละคนก็ไม่ได้ มันมีความต่อเนื่องกันอยู่

อนัตตาทบอกว่าชีวิตของเรามันไม่ใช่สิ่งตายตัว ที่มีแก่นแท้เที่ยงแท้ถาวร ไม่เปลี่ยนแปลง **ชีวิตของมนุษย์เป็นลักษณะกระแสความเปลี่ยนแปลง อันนี้ก็คือหลักอนัตตา** บางทีพอเราอ่านว่าไม่มีตัว ไม่มีตน เราก็อเอ..... เป็นไง ไม่เข้าใจภาษา

วปฺรช : แก่นแท้ของพุทธศาสนาน่าจะอยู่ที่ว่ามันอยู่ที่การกระทำของเรามากกว่าไปวัด การไปวัดหรือไปนั่งวิปัสสนา น่าจะอยู่ที่การทำใจของตนเองให้ดี ไซ้หรือไม่คะ

ท่านอาจารย์ : มันไม่ควรจะแยกอย่างนี้ ขอเปรียบเทียบกับการศึกษาวิชาใดวิชาหนึ่งทางโลก ถ้าเรามีโอกาสไปหาอาจารย์ที่เก่งในวิชาที่เรากำลังเรียน มีโอกาสใกล้ชิดติดอาจารย์เป็นครั้งคราว ได้ถามปัญหา แล้วได้รับความรู้จากอาจารย์ น่าจะเป็นสิ่งที่ดีกับการเรียนรู้ของเรา การศึกษารวมก็เช่นเดียวกัน

การศึกษารวม ไซ้แล้ว ต้องทุกวัน มันอยู่ที่การ

กระทำ การปฏิบัติธรรมต้องนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เราเป็นลูกอย่างไร เป็นแม่อย่างไร เป็นภรรยาอย่างไร วิถีชีวิตเป็นอย่างไร มีการกระทำอย่างไร มีการพูดอย่างไร มีความคิดอย่างไร อันนี้ก็เป็นเรื่องของธรรมะทั้งนั้น แต่ว่าการปลีกตัวออกจากสิ่งแวดล้อมเป็นครั้งคราวก็ดีเหมือนกัน ให้สัมผัสบรรยากาศสงบ บางทีอาจช่วยให้เห็นปัญหาชีวิตบางอย่างในแง่มุมใหม่ ฟังธรรมะอาจจะได้รับคำเตือนสติ ปลดปล่อยวางอะไรบางอย่าง ทบทวนตัวเอง อย่างน้อยการที่ไปอยู่วัดเป็นครั้งคราวเป็นการให้เวลากับการฝึกจิตในระดับสูงขึ้น เจริญสติต่อเนื่องโดยไม่ต้องไปกังวลเรื่องหน้าที่ต่างๆ ไม่มีใครโทรศัพท์มากวนใจด้วยเรื่องวุ่นวายต่าง ๆ เรื่องธุรกิจการงานก็วางไว้ได้ชั่วคราว

คือไม่ใช่ว่าต้องเลือกที่จะปฏิบัติในชีวิตประจำวัน หรือต้องไปวัด ปฏิบัติในชีวิตประจำวันด้วย มีโอกาสเข้าวัดปฏิบัติเข้มข้นเป็นครั้งคราวก็ไปด้วย

วันนี้ก็คงพอสมควร สุดทำยก็ ขอให้ญาติโยมทุกคนมีสุขภาพอนามัยแข็งแรง ปราศจากโรค ขอให้ปกป้องกันราชอาณาจักรของตัวเองให้พ้นความทุกข์ ความเดือดร้อน ความเศร้าหมองทั้งหลาย ขอให้มีความสุขที่ดีงาม ชีวิตที่มีความสุข ความเจริญทางโลก

ทางธรรมตลอดไป อาตมาขออนุโมทนาญาติโยมทุกคน
 ที่มาจากวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร ถึงแม้ว่าอาตมา
 เกิดที่ประเทศอังกฤษ ก็มาอยู่เมืองไทยเกือบ ๒๕ ปี แล้ว
 ในความรู้สึกส่วนตัวก็เป็นคนไทยมากกว่าคนอังกฤษแล้ว
 รู้สึกมีความรักความหวังดีต่อประเทศไทยมากเหมือนกัน
 อาตมาก็มีส่วนช่วยเมืองไทยในฐานะนักบวช โยมก็มีส่วน
 ช่วยในฐานะเป็นผู้ครองเรือนที่หวังดีต่อประเทศชาติ ก็
 ถือว่าเราทุกคนมีสิทธิ์ช่วยกันสร้างสังคมที่ดีงาม ฆราวาส
 ก็สร้างตามความสามารถ ตามกำลังสติปัญญาของตน
 พระสงฆ์ก็ช่วยในส่วนของพระสงฆ์



บันทึกสนทนาธรรมในโอกาสที่คณะ วปรอ ๔๔๑๔
 ได้มากราบนมัสการพระอาจารย์ชยสาโร ที่บ้านไร่ทอสี
 ปากช่อง นครราชสีมา เมื่อวันที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๔๖

ฝึกจิตให้เป็นบุญด้วยการภาวนา

ต่อจากนี้ไปขอให้ทุกคนนั่งในอิริยาบถที่สัปปายะ
สัปปายะแปลว่าสบาย เอื้อต่องาน
งานของเราคือการปล่อยวาง

**การทำสมาธิไม่ได้ทำเพื่อจะได้อะไร
เพื่อจะได้เห็นนั่นเห็นนี่
เพื่อจะได้ประสบการณ์แปลกประหลาด
เพื่อจะได้ไปเที่ยวสวรรค์ นรก
เพื่อจะได้เหาะเหินเดินอากาศ
แต่ต้องการปล่อยวางส่วนเกินอยู่ในจิตใจ
เป็นผู้มีสติ**

การนั่ง คือ การเจริญสติ

ถ้าเราเจริญสติต่อเนื่อง จิตใจก็จะรวมเป็นหนึ่ง

และจะมีอาการสว่างไสว มีปีติ มีสุข

จิตใจจะมีคุณสมบัติพอที่จะเป็นฐานของปัญญาชั้นลึกซึ้ง

ในเบื้องต้นต้องมุ่งที่จะปล่อยวาง

สิ่งที่กำลังก่อกวนจิตใจ

การมีสตินั้น เราจะมีสติลอยๆ ไม่ได้

สติท่านแปลว่า ความระลึกได้
 ความระลึกได้นั้นต้องมีเครื่องระลึก
 เราก็เอาลมหายใจเข้าออก เป็นเครื่องระลึกสติ
 สิ่งที่ต้องการไม่ใช่ต้องการลม ต้องการสติ
 แต่สติของเราจะต่อเนื่องได้ เพราะมีที่เกาะ
 มีเครื่องระลึก
 เรานั่งในอิริยาบถที่นิ่ง ให้เกิดความรู้สึกว่านิ่ง
 อิริยาบถที่ส่งผลให้เกิดความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง
 เป็นที่พึ่งของตน

ดูที่ศีระษะก่อน

รู้สึกลมหายใจเข้าออกอยู่ในศีระษะของเรา

อยู่ในหัวของเรา

นึกอยู่ในใจว่า ...

ลมหายใจเข้าก็เข้าอยู่เต็มศีระษะของเรา

ออกก็ออกจากศีระษะ

ให้รู้สึกเหมือนลมหายใจเข้าถึงทุกส่วนของศีระษะ

ให้รู้สึกลมหายใจในไหล่ แขน มือทั้งสองข้าง

หายใจเข้า หายใจออก

ทำในใจเหมือนกับว่าหายใจเข้า หายใจออก

อยู่ที่ไหล่ แขน มือทั้งสองข้าง

หายใจเข้า หายใจออก สบายๆ ไม่ให้เคร่งเครียด
ไม่ต้องตั้งใจมากเกินไป ตั้งใจพอดีๆ

ให้รู้สึกลมในลำตัวเหมือนลำตัวเราเป็นลูกโป่ง
 รู้สึกลำตัวเราพองหรือยุบ

ด้วยลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

ให้รู้สึกลมหายใจ ในก้น ในขา ในเท้า

หายใจเข้า หายใจออก

ให้รู้สึกถึงลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

ในทุกส่วนของร่างกาย

หายใจเข้า เหมือนกับร่างกายเต็มไปด้วยลมหายใจ

หายใจเข้าทุกส่วนของร่างกาย

หายใจเข้า หายใจออก

ปล่อยวางความวิตกกังวลต่างๆ

เรื่องอดีต เรื่องอนาคต

นี่เป็นโอกาส....

ที่เราได้อยู่กับธรรมชาติของกาย ของใจ

เราไม่ต้องเป็นใครเลย

เป็นโอกาสที่จะได้รู้จักความเป็น *NOBODY*

การเป็น *SOMEBODY* เป็นของหนักแน่น!

การเป็น *NOBODY* สบาย.....

หายใจเข้า ไม่ต้องเป็นอะไร ให้ใคร
 ไม่ต้องเป็นแม่ใคร ไม่ต้องเป็นพ่อใคร
 ไม่ต้องเป็นลูกใคร
 ไม่ต้องเป็นผู้ชาย ไม่ต้องเป็นผู้หญิง
 ไม่ต้องเป็นคนดี ไม่ต้องเป็นคนไม่ดี
 มีแต่ธรรมชาติ หายใจเข้า หายใจออก

นี่คือการไม่สนใจ อาศัยอยู่ในโลกที่เป็นจริง
 ไม่ได้อยู่ในโลกมายา อย่างที่เราอยู่กัน
 สังเกตว่ามันสบายน้อ...

ไม่ต้องไปคิด ไม่ต้องไปหวัง
 ไม่ต้องไปกลัว ไม่ต้องไปกังวล
 ไม่ต้องไประแวง ไม่ต้องเสียตาย
 ไม่ต้องเสียใจ

อยู่กับธรรมชาติ อยู่ในปัจจุบัน
 กาย และ ใจ นี่อยู่ในปัจจุบัน
 นี่คือศิลปะสูงสุด... ศิลปะชีวิต

ให้มาเป็นเพื่อนกับลมหายใจเข้า - ออก

เราจะอยู่กับคุณพ่อ คุณแม่ ตลอดชีวิตเป็นไปได้ยาก
 วันใดวันหนึ่งเราต้องพลัดพรากจากคุณพ่อ คุณแม่
 แต่ไม่เป็นไร เรามาอยู่กับคุณอา

คุณอาจจะอยู่กับเรา ตลอดจนถึงวันสุดท้ายของชีวิต

คุณอานาปานสติ

ลมหายใจเข้า... ลมหายใจออก...

ท่านเป็นญาติที่มีเมตตาต่อเรามาก

คุณอาก็ยังเก่งกว่าคุณพ่อคุณแม่

คุณอาก็ยังสามารถพาเราไปสู่

มรรค ผล นิพพาน ได้

เพียงแต่ว่าเราอยู่ใกล้ชิดกับคุณอา

มีความพอใจอยู่ใกล้ชิดกับคุณอา

หายใจเข้า... เราก็อยู่กับคุณอา

หายใจออก... เราก็อยู่กับคุณอา

มีแต่ความสุข ความสบาย...

ถ้าจิตใจเราสบาย ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วุ่นวาย

ให้เรามาดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

ให้เรามาอยู่กับคุณอาที่ปลายจมูก

ตรงจุดที่เรารู้สึกการสัมผัสของลมชัดที่สุด

บางคนอาจจะรู้สึกลมอยู่ภายในรูจมูก

บางคนอาจจะรู้สึกที่ปลายจมูก ริมฝีปาก แล้วแต่...

แต่ให้เราตั้งสติอยู่ตรงจุดนั้น

ถ้าตั้งใจมากเกินไป จะเครียด จะแน่นหน้าอก

ต้องผ่อนคลาย

ผ่อนคลายมากเกินไป จิตใจจะวิ้งหนี...

ต้องพยายามหาความพอดีพองาม

คุณธรรมที่ต้องการ หนึ่ง คือ สติ

สติ คือ ไม่ลืมลมหายใจเข้า ไม่ลืมลมหายใจออก

หายใจเข้าก็รู้ว่าเข้า หายใจออกก็รู้ว่าออก

นี่เรียกว่าสติ.....

สัมปชัญญะ คือ รู้ตัว

ถ้าขาดความรู้ตัว จิตใจจะเคลิบเคลิ้ม

จะเป็นโมหะสมาธิ จะเป็นสมาธิห้วงต่อได้

สติ ต้องการสัมปชัญญะ เหมือนเพื่อนช่วย

.....รู้ตัว รู้ตัว รู้ตัว.....

รักษาตัวนี้ไว้

ถามตัวเองทุกกระยะว่า รู้ตัวไหม... รู้ตัวไหม...

เราปฏิบัติ ต้องมีสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ

คือรู้ว่าความสุขเป็นสิ่งจำเป็น

ในการประพฤติปฏิบัติ

เราขาดความสุขในการปฏิบัติไม่ได้

แต่ถ้าเราเอาความสุขเป็นเป้าหมาย จะผิดทาง

เหมือนเรารู้ความสุขตามความเป็นจริง

ใช้ความสุขอย่างเป็น ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
 เพื่อให้จิตใจเราอมปล่อยวาง
 จิตใจที่ไม่มีความสุข จะไม่กล้าปล่อยวาง

ถ้าเรามีความสุขกับการสัมผัสของลมหายใจเข้า
 เรา enjoy ลมหายใจเข้า
 มีความสุขอยู่กับการสัมผัสของลมหายใจออก
 มีความพอใจในการอยู่กับคุณอา...
 หายใจเข้า หายใจออก
 สร้างความพอใจให้เกิดขึ้น
 และมีความพยายาม
มีความพยายามที่สม่ำเสมอ
ผิดพลาดแล้วก็ไม่ต้องท้อแท้ใจ
ไม่ต้องรำคาญใจ
ผิดพลาดแล้วตั้งต้นใหม่
อดทน ใจเย็น

Blissfully experience the sensation of an in-breath.
 Fully experience, fully appreciate the beauty,
 the subtlety of the out-breath.
 Sustain attention for the whole of the in-breath.
 Sustain attention for the whole of the out-breath.

**The more you can create a sense
of contentment, enjoyment,
appreciation of the nature
of the in-breath and the out-breath,
the less the mind will wander.**

Not allowing the mind to blur or to indulge
in pleasant sensations,
but to experience pleasant sensations
with equanimity.

Seeing, as the mind settles on the breath,
how the solidity of the world,
the solidity of the idea of who we are,
begin to dissolve.

Thoughts, feelings, memories,
imagination arise, pass away
as no sense of ownership in the clear,
bright, tranquil mind.

As we breathe in and breathe out,
we can begin
to experience the joy

and the rapture of non-attachment.

The mind wanders and very firmly
reestablishing the attention,
sensation of the breath.

Like a mother or a father
with a wayward child,
without anger, with loving kindness,
reestablishing attention
in the present moment,
the sensation of the breath.

**เป็น ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ในปัจจุบัน
รู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก
ตื่น.....ตื่นต่อธรรมชาติของลมหายใจเข้า
ตื่นต่อธรรมชาติของลมหายใจออก**

เบิกบานกับการเป็น ผู้รู้ ผู้ตื่น

อยู่กับธรรมชาติ

ของลมหายใจเข้า ลมหายใจออก



ถอดความจากการสอนสมาธิภาวนา
ที่โรงเรียนทอสี ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๔๖
โดยพระอาจารย์ชยสาโร

ภาวนาคือการทำให้เจริญ คือการทำให้สิ่งดีงามเกิดขึ้นในใจของเรา

เจริญในอริยาบทที่สัปปายะต่อการภาวนา

ภาวนา คือ การทำให้มีขึ้น ทำให้เจริญ

ทำให้สิ่งดีงามเกิดขึ้นในใจเรา

ขอให้สิ่งดีงามได้เจริญอยู่ในใจของเรา

ความเจริญทางจิตใจในส่วนหนึ่งต้องใช้ความคิด

ส่วนหนึ่งไม่ต้องใช้ความคิด

ส่วนมากเราจะหาความเจริญด้วยความคิด

แต่หลายสิ่งหลายอย่างเรารู้ด้วยความคิดไม่ได้

เรารู้ได้เฉพาะเวลาที่เราวางความคิดไว้ชั่วคราว

ในการภาวนา ร่างกายเป็นพาหนะ

ร่างกายต้องอยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการฝึกจิตให้นิ่ง

เราต้องพยายามให้ร่างกายเราได้นิ่ง

ไม่ให้จิตใจพะวักพะวนกับร่างกาย

ถึงจะมีปวดเข่า ปวดหลัง อะไรบ้างเล็กๆ น้อยๆ

ก็อย่าไปเป็นศัตรูกับมัน

ให้เป็นเพื่อนกับมัน อยู่ด้วยกันได้

ไม่ต้องเป็นห่วงมันมากเกินไป

ไม่ต้องไปรำคาญกับมัน

สิ่งที่น่ารำคาญ ก็ไม่ต้องรำคาญได้

จิตใจที่มีสติ ไม่รำคาญในสิ่งที่น่ารำคาญ

ให้เป็นเพื่อนกับสังขารตัวเอง เพื่อนกับร่างกาย

ให้ผ่อนคลายตั้งแต่ศีรษะลงไปถึงเท้า

ส่วนตรงไหนที่มีความตึงเครียดชอบสะสมไว้

ก็ผ่อนคลายจุดนั้น

.....ที่ไหล่จะสำคัญ

ในการภาวนา

สิ่งที่ต้องการที่สุด คือ ตัวสติ

ตัวสติ ตัวสัมปชัญญะ รู้ตัวอยู่ในปัจจุบัน

ไม่ลืมหน้าที่การงาน ความตั้งใจอยู่ในปัจจุบัน

ฉะนั้น เราเอาลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

เป็นงาน เป็นหน้าที่

เราตั้งอกตั้งใจอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

ด้วยศรัทธา ความเชื่อมั่นว่า

จิตใจที่มีสติอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

อย่างต่อเนื่อง

ย่อมเกิดสมาธิ ซึ่งจะนำไปสู่ปัญญา

เชื่อว่าการฝึกจิตมีประโยชน์อย่างแท้จริง
 ต่อชีวิตของเรา
 เชื่อมั่นว่าตัวเองสามารถฝึกจิตของตนได้
 ไม่ตั้งจิตไว้ที่ผลของการฝึกจิต
 แต่ตั้งใจที่การสร้างเหตุ
 และสร้างเหตุที่ถูกต้อง
 ผลอันถูกต้องย่อมเกิดขึ้น
 อย่างไม่ต้องสงสัย

ณ เบื้องต้นของการภาวนา

ทบทวนจุดมุ่งหมาย จุดประสงค์ ของการฝึกจิต
 ตั้งขั้นทะ ความพอใจในการปฏิบัติ
 เพื่อเข้าถึงจุดนั้นด้วยการสร้างเหตุที่ถูกต้อง
 สำรวจจิตใจของตนว่า

ในปัจจุบันอยู่ในสภาพเช่นไร

มีกิเลส มีนิวรณ์ตัวไหนบ้าง

เพราะเราต้องเตรียมตัวที่จะต้องป้องกันอันตราย

จากกิเลสหรือนิวรณ์นั้น

รู้สึกว่าง หรือ ไม่มีกำลัง

เราก็ต้องรับรู้ รับทราบ ต่อความเป็นจริง

ในกาย ในใจ ของเราในปัจจุบัน

เราก็ใช้สติปัญญาป้องกันนิวรณ์นั้น

ในระหว่างการภาวนา

วิธีการหนึ่ง คือ ตั้งจิตในอิริยาบถนั่งตรง

ถ้าหากง่วงก็ล้มตาได้

วิธีการที่ดี คือ การเอาแสงสว่างเป็นนิมิตอยู่ในใจ

คือแสงสว่างเป็นอย่างไร

และก็นึกว่าแสงสว่างเข้าสู่ร่างกายและใจ

พร้อมกับลมหายใจเข้า และลมหายใจออก

เอาแสงสว่างเป็นเครื่องแก้ความง่วง

ถ้าความง่วงเกิดจากความเบื่อ

หรือความไม่ยินดีในการภาวนา

เราก็ต้องใช้เวลาในการทบทวน

คุณพระศรีรัตนตรัย

ทบทวนสิ่งที่ทำให้เกิดความเชื่อมั่น

ความปลาบปลื้ม เกิดกำลังใจ

ถ้าหากว่าจิตใจเรายังฟุ้งซ่าน

ไม่ค่อยอยู่ในปัจจุบัน

วิธีง่ายๆ เริ่มต้นแก้ด้วยการนับลมหายใจ

ให้เป็นงานในปัจจุบัน

หายใจเข้า นับ หนึ่ง หายใจออก นับ หนึ่ง

หายใจเข้า นับ สอง หายใจออก นับ สอง
 จากนั้น เริ่มต้นใหม่
 เข้าหนึ่ง ออกหนึ่ง จนถึง เข้าห้า ออกห้า
 เริ่มใหม่ จากหนึ่ง ถึงหก
 เริ่มใหม่ จากหนึ่ง ถึงเจ็ด
 เริ่มใหม่ จนถึงเข้าสิบ ออกสิบ
 นับเป็น ๑ รอบ

การนับลมหายใจจะช่วยถ้าจิตฟุ้งซ่าน
 เพราะถ้าเผลอแม้แต่ชนิดเดียว ก็รู้ทันที
 เพราะจำไม่ได้ว่านับถึงไหน
 ในเบื้องต้น ถ้าจิตใจอยู่ในสภาพที่หยาบหรือแข็งกระด้าง
 หรือว่ายังไม่ยอมอยู่ในปัจจุบัน ก็ใช้วิธีนับช่วย
 ง่วงก็ใช้แสงสว่างแก้ฟุ้งซ่าน ใช้การนับลมหายใจมาแก้

กิเลสเรามากมาย นิเวศน์เราเยอะ

แต่วิธีแก้มีอยู่

ไม่มีกิเลส ไม่มีปัญหาในการภาวนา

ที่ไม่มีเครื่องแก้

ถ้าเรายังแก้ไม่ได้

ก็เป็นเพราะเรายังใช้เครื่องแก้ไม่เป็น

หรือยังใช้ไม่ถึงระดับที่จะได้ผลเท่านั้นเอง

ไม่มีใครที่ไม่สามารถพ้นจากนิเวศน์ของตนได้
ถ้าทำอย่างต่อเนื่องด้วยความตั้งใจ
ด้วยความจริงใจ

นี่เรียกว่า ปฏิบัติบูชา

บูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
ด้วยความพากเพียรพยายามชำระจิตใจของตน
เป็นสิ่งที่พระตถาคตก็ดี
พระอริยเจ้าทั้งหลายก็ดี
ทรงยินดีอย่างยิ่ง
ทรงชื่นใจอย่างยิ่ง

เราก็มีหน้าที่ไม่เสื่อมคลายใจแม้แต่วันทีเดียว
ให้จิตใจผูกพันอยู่กับธรรมชาติ คือลมหายใจเข้า
ธรรมชาติ คือลมหายใจออก
ขณะเดียวกัน ให้มีความรู้ตัว รู้ตัวอยู่ในปัจจุบัน
ถ้าจะเบลอลๆ ก็ไม่ต้องดูลมหายใจในจุดใดจุดหนึ่ง
แต่รู้สึกลมหายใจในทุกส่วนของร่างกาย

ไม่หลง ก็คือ สัมปชัญญะ

ไม่ลืม ก็คือ สติ

สติ สัมปชัญญะ คือ ไม่ลืม ไม่หลง

เรากำลังฝึก เพื่อจะไม่ลืม ไม่หลง

รู้ตัวอยู่ในปัจจุบัน

พหุจิตใจของเราเข้มแข็ง นุ่มนวล สงบ ผ่องใส
 มีกำลัง อยู่ในปัจจุบัน
 เรียนรู้เรื่องราวธรรมชาติของตัวเอง ด้วยการภาวนา
 ฝึกให้ฉลาดในความเจริญ
 ฉลาดในการป้องกันความเสื่อม
 ฉลาดในวิถีชีวิตของตน
 ด้วยการประพฤติปฏิบัติอยู่ในปัจจุบัน

ทุกข์ก็อยู่ในปัจจุบัน

สมุทัยก็อยู่ในปัจจุบัน

นิโรธก็อยู่ในปัจจุบัน

มรรคก็อยู่ในปัจจุบัน

ทุกสิ่งทุกอย่าง

ทั้งที่เป็นปัญหา และเครื่องแก้ปัญห

ล้วนแต่อยู่ในปัจจุบัน

ปฏิบัติอย่างรู้ ตื่น เบิกบาน อยู่ในปัจจุบัน

ค่อยๆ ปรับความเพียรให้พอดี

ถ้าหากว่าตั้งใจมากเกินไป จะเครียด

ลมหายใจจะไม่คล่อง จะอึดอัด

หรือจะเกิดปวดหัวได้

ถ้าไม่ถึงจุดพอดี ย่อหย่อน จิตใจก็จะเผลอ
จะยินดีในความคิด ยินดีในความจำ
ยินดีในจินตนาการ
ยินดีในสิ่งที่ไม่นำไปสู่ความสงบ
นิรันดรก็ครอบงำ

**ความเพียรไม่พอดี
เครียดจนรำคาญตัวเอง ก็เกินพอ
หาจุดพอดีพองาม
ค่อยๆ ปรับ
ลมหายใจละเอียดเข้า
มีสติละเอียดตาม**



ถอดความจากการสอนสมาธิภาวนา
ที่บ้านบุญ ปากช่อง ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๔๗
โดยพระอาจารย์ชยสาโร

ชยสาโร ภิกขุ

นามเดิม	ฌอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)
พ.ศ. ๒๕๐๑	เกิดที่ประเทศอังกฤษ
พ.ศ. ๒๕๒๑	ได้พบกับท่านอาจารย์สุเมโธ ที่ วิหารแฮมสเต็ด ประเทศอังกฤษ ถือเพศเป็นอนาคาริก (ปะขาว) อยู่ กับท่านอาจารย์สุเมโธ ๑ พรรษา แล้วเดินทางมายังประเทศไทย
พ.ศ. ๒๕๒๒	บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดหนอง ป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๒๓	อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่วัดหนอง ป่าพง โดยมีพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท) เป็นพระ อุปัชฌาย์
พ.ศ. ๒๕๔๐-๔๔	รักษาการเจ้าอาวาส วัดปานานา ชาติ จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๔๕ - ปัจจุบัน	พำนัก ณ สถานพำนักสงฆ์ จังหวัด นครราชสีมา