

ไม่ลืม...
...ไม่หลง





โง่ลิ้ม...
...โง่หลง

พระอาจารย์ปสันโน

พิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณาการด้วยศรัทธาของญาติโยม
หากท่านไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือนี้แล้ว
โปรดมอบให้กับผู้อื่นที่จะได้ใช้ จะเป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่ง



ไฉไล... ...ไฉหลง

พระอาจารย์ปล้นโน

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ
กองทุนสื่อธรรมะทอสี และมูลนิธิปัญญาประทีป

๑๐๒๓/๔๖ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑

สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

www.thawasischool.com, www.panyaprateep.org

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๒ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ภาพปก นรินาม

ศิลปกรรมปก นฤมิต สุวรรณบุญย์

รูปเล่ม ปริญญา ปฐวินทรานนท์, วิษุ เสริมสวัสดิ์ศรี

เอื้อเพื่อภาพถ่ายดอกบัว จำรงค์ ศรีนวล

ผู้ถอดเทป จันท์เพ็ญ ศิวะพรชัย

ผู้พิมพ์ต้นฉบับ ครูลาวัลย์ สภาพญาติ

จัดทำโดย กองทุนสื่อธรรมะทอสี และมูลนิธิปัญญาประทีป

ดำเนินการพิมพ์โดย บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๐-๒๒๙๒ โทรสาร ๐-๒๘๐๐-๓๖๔๙

คำนำ

พระอาจารย์ปล้นโนเมตตาจัดอบรมปฏิบัติธรรมที่ บ้านบุญ ปากช่อง ระหว่างวันที่ ๑๒-๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๑ คณะศิษย์ได้ถอดความธรรมเทศนา และได้ขออนุญาต พระอาจารย์จัดพิมพ์เพื่อเผยแผ่เป็นธรรมทานขอกราบ ขอบพระคุณพระอาจารย์ชยสาโร ที่เมตตาตั้งชื่อหนังสือ ว่า “ไม่ลืม ไม่หลง”

ขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนช่วยในการจัดทำหนังสือ คุณจันทร์เพ็ญ คิวะพรชัย ผู้ถอดเทป ครูลาวัลย์ สภาพญาตี ผู้ช่วยจัดทำต้นฉบับและคุณศรีวรา อีสสระ ผู้ตรวจ ต้นฉบับ ขออนุโมทนาบุญญาติโยมและศิษยานุศิษย์ของ พระอาจารย์ที่แสดงความพร้อมเพรียงตั้งใจในการปฏิบัติ ตลอดระยะเวลาหลายปีที่ผ่านมา และขอกราบนมัสการ ขอบพระคุณพระอาจารย์ที่เมตตาอบรมสั่งสอนลูกศิษย์มา อย่างสม่ำเสมอตลอดมา

คณะศิษยานุศิษย์

ธันวาคม ๒๕๕๒



เห็นโทษโปรดหยุด

วันนี้เราได้เริ่มปฏิบัติธรรมด้วยการสมาทานศีลแปด และการระลึกถึงพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง เป็นสรณะของเรา ซึ่งนับเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งของการปฏิบัติธรรม หากขาดสิ่งนี้ไป การนั่งสมาธิ เติบงกรรม อาจจะได้ผลน้อย เพราะไม่มีเป้าหมายชัดเจนเท่าที่ควร

ในพระสูตรหนึ่ง พระพุทฺธเจ้าทรงสนทนากับนางวิสาขา เรื่องคุณของการรักษาศีลแปดว่า เป็นโอกาสที่เราได้มีส่วนในการดำเนินชีวิตเหมือนพระอรหันต์ เมื่อเราสมาทานศีลแปด เราได้ตั้งอยู่ในความประพฤติเช่นเดียวกับพระอรหันต์ ผู้ได้ทำให้กิเลสหมดสิ้นไปจากจิตใจ เมื่อเราตั้งใจรักษาศีลแปดในระหว่างการปฏิบัติธรรมในช่วงศุกร์-เสาร์-อาทิตย์นี้ เราตั้งใจไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่เอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ คือไม่ได้คดโกงไม่ขโมย เรายกเว้นจากความประพฤติในกามทั้งหลาย ตั้งใจอยู่อย่างผู้ที่พยายาม

จะตัดกระแสของกามตัณหา ซึ่งล้วนเป็นพฤติกรรมที่ช่วยให้จิตใจเยือกเย็น ปลอดภัย เราได้อยู่อย่างสงบ โดยมีศีลเป็นพื้นฐานของการกระทำ

เมื่อเราระลึกได้ว่า เราอยู่อย่างพระอรหันต์ ลูกศิษย์พระพุทธเจ้า ผู้ได้กำจัดกิเลสตนเองหมดสิ้นแล้ว เราก็จะรู้สึกภาคภูมิใจ และความภาคภูมิใจนี้จะเป็นกำลังใจในการปฏิบัติเพื่อทำจิตใจให้สงบ แม้ออกจากการปฏิบัติแล้ว เราก็พยายามที่จะเอาศีลเป็นพื้นฐาน ศีลมีส่วนช่วยห้ามสิ่งที่ชั่ว สิ่งไม่เหมาะไม่ควร การงดเว้นจากสิ่งที่เป็นบาปเป็นอกุศล ทำให้จิตใจของเราปราศจากพิษภัย ศีลสนับสนุนให้เราอยู่อย่างผู้มีความสำรวมกาย วาจา และ ความสำรวมนี้มีอานิสงส์มากในการทำจิตใจให้สงบ ฉะนั้น ศีลจึงมีอานิสงส์มาก

การไม่พูดคืออีกเรื่องหนึ่งที่เรากลัวเป็นข้อวัตรในการประพฤติปฏิบัติ การคลุกคลีให้น้อยและไม่จำเป็นต้องพูดกัน วันศุกร์นี้เราเริ่มพิธีตอนบ่ายโมง หวังว่าเมื่อเช้าคงจะพูดกันจนพอสำหรับอีก ๓ วัน คนเราปกติพูดเก่งอยู่แล้ว เรามีโอกาสงดการพูดการคุยในระหว่างการปฏิบัติ เราจะได้ใช้เวลาของเราในการดูภายใน การงดพูดช่วยให้สำรวมได้ เมื่อมีการคลุกคลีการพูดคุยมักไม่ใช่เฉพาะเรื่องของธรรมะ เรื่องนอกธรรมะมักจะไหลเข้ามาอยู่ตลอดเวลา

ฉะนั้นเราคงพูดไว้แหละดี จะได้เปิดโอกาสให้เราได้ซบ
จิตใจไว้ในธรรมะของพระพุทธเจ้า อีกแง่หนึ่งก็เป็นความ
เมตตากรุณาต่อผู้อื่น เพราะว่าคนอื่นเขาก็ต้องการความ
สงบ ต้องการผลในการปฏิบัติ เวลาเราพูดคุยกันก็เท่ากับ
เราหาเรื่องมาฝากเขา ทำให้เขาเกิดความคิดปรุงแต่ง ถ้า
เราเข้ากรรมฐานแล้วทำให้คนอื่นเกิดความรู้สึกฟุ้งซ่าน
รำคาญใจ เท่ากับว่าเราปราศจากความเมตตากรุณา ไม่มี
ความหวังดีต่อผู้อื่น ไม่เอื้อเฟื้อนับเป็นเรื่องน่าเสียดาย เรา
ควรพยายามที่จะมีความเมตตากรุณาทั้งต่อตัวเองและ
ผู้อื่น ด้วยการพยายามสำรวจวาทา ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยในการ
ปฏิบัติได้มาก

การระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็น
สรวณะ เป็นที่พึ่งของเรานั้น เป็นพื้นฐานของชาวพุทธ
เป็นการเริ่มต้นของการเป็นชาวพุทธ หากคิดในอีกแง่
หนึ่ง ก็นับเป็นจุดหมายปลายทางด้วย หากเราปฏิบัติได้
ผล ความกระฉ่างย่อมเกิดขึ้น เมื่อความสว่างเกิดขึ้นใน
จิตใจของเจ้าของ ความรู้สึกที่ว่า พระพุทธ พระธรรม พระ
สงฆ์ เป็นที่พึ่งจะยิ่งลึกซึ้ง ยิ่งสามารถเอาพระพุทธ พระ
ธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งของเรา จิตใจก็ยิ่งสงบบริสุทธิ์
มากขึ้น เวลาเราเอาพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของเรานั้น เรา
ไม่ได้หมายถึงเฉพาะพระพุทธเจ้าที่เรารู้จักในคัมภีร์หรือ

ในประวัติศาสตร์ แต่เราเอาสภาวะของพระพุทธเจ้าซึ่งก็คือผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นที่พึ่งเป็นสรณะในจิตใจของเรา เราจะมี ความสงบเยือกเย็น เราอาศัยการนั่งสมาธิ เดินจงกรม การสำรวมกาย สำรวมวาจา ทำให้สภาวะผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานในจิตใจของเจ้าของมันคงเข้มแข็ง ซึ่งเป็นเป้าหมายและเป็นผลของการปฏิบัติด้วย

หากเราจะวัดผลของการปฏิบัติ ถ้าเราเห็นว่าสภาวะผู้รู้ในจิตใจของเรากำลังเด่นขึ้นมาสว่างขึ้นมา เราก็มั่นใจได้ว่าผลของการปฏิบัติกำลังเกิดขึ้น เมื่อเราตื่นจากกิเลส ตัณหา นิเวศน์ ตื่นจากอาสวะทั้งหลายที่ครอบงำจิตใจก็เป็นกำลังใจและเป็นเครื่องยืนยันว่า เรากำลังจะประสบผล เพราะว่าโดยปกติคนเรามักไม่ได้อยู่อย่างผู้ตื่น หากอยู่อย่างผู้หลับ อาจจะมีหลับๆ ตื่นๆ หรือฝันท่ามกลางภาระหน้าที่ ท่ามกลางความเกี่ยวข้องกับโลกรอบตัวเรา เราต้องพยายามเป็นผู้ตื่นจากความเคยตัว ความเคยชิน ของสังคมนี้นี้ ของตัวเองก็ดี เดี่ยวหัวเราะ เดี่ยวร้องไห้ เดี่ยวดีใจ เดี่ยวเสียใจ เดี่ยวขึ้น เดี่ยวลง เมื่อทำตามความเคยชินเช่นนั้น อាកารก็ไม่ต่างจากคนประสาทชักเท่าไร เป็นเรื่องที่น่าสงสาร ถ้าเราอยู่อย่างไม่ตื่น เราจะไม่เห็นว่าที่เราดีใจเสียใจ ที่เราชอบเราไม่ชอบ มันเป็นเพราะอะไร

การที่เรามีผู้รู้อยู่อย่างเข้มแข็งสม่ำเสมอก็ไม่ใช่ที่เรา

จะไม่มีความรู้สึกอะไร ความรู้สึกก็มีอยู่ แต่เรารู้ว่าเรารู้สึกอยู่
สามารถเห็นโทษเห็นคุณ สิ่งใดที่เป็นโทษเราก็หลีกเลี่ยง
ได้ สิ่งใดที่เป็นคุณประโยชน์เราก็สามารถที่จะสนับสนุน
ได้.. เพราะอะไร..เพราะเรามีผู้รู้ ผู้ตื่น อยู่ในจิตใจของ
เรา และถ้าเราอยู่อย่างมีผู้รู้ผู้ตื่นเป็นพื้นฐานในจิตใจ ผล
ที่จะปรากฏคือความเบิกบาน มีความสุขสบายเป็นพื้นฐาน
มีความแจ่มใสแจ่มแจ้งเกิดขึ้นในจิตใจของเรา มีความ
บริสุทธิ์เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ

เราปฏิบัติโดยอาศัยพระพุทธเจ้าเป็นสรณะที่พึ่ง แต่
ว่าเป้าหมายอย่างหนึ่งของการปฏิบัติก็เพื่อให้คุณสมบัติ
ของสรณะที่พึ่งของเรานั้นเกิดขึ้นในจิตใจอย่างสม่าเสมอ
เมื่อเราถือพระธรรมเป็นที่พึ่งเป็นสรณะ เราอาศัยคำสั่ง
สอนอาศัยคัมภีร์ ซึ่งเป็นส่วนภายนอกของพระธรรมก็จริง
หากในแง่ที่เป็นสภาวะเราก็กลับมาหาหลักสัจธรรม คือ
ความถูกต้อง ความเป็นจริง ความจริงเป็นอย่างไร เราก็
ต้องยอมรับอย่างนั้น ในเมื่อเราเห็นว่า เออ! นี่มันถูกต้อง
ตามความเป็นจริง เราก็ต้องยอมรับ โดยปกติเรายอมตาม
ความชอบใจไม่ชอบใจ ยอมตามความถูกใจไม่ถูกใจ ซึ่ง
เป็นหลักที่วางใจได้ยาก แต่หากเรายอมด้วยสัจธรรม ยอม
ด้วยธรรมะที่ถูกต้อง เราก็มีหลักมั่นคงและหลักนี้สามารถ
นำพาเราไปสู่สภาวะผู้ปราศจากความทุกข์ได้

ส่วนการถือเอาพระสงฆ์เป็นที่พึ่งเป็นสรณะของเรานั้น เราก็พยายามที่จะน้อมระลึกถึงสภาวะของพระสงฆ์ เช่น ที่เราสวดว่า “สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ” สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว เราก็พยายามปฏิบัติดีเช่นเดียวกัน เราพยายามยึดหลักปฏิปทาของท่านไว้ คือกระทำและปฏิบัติในสิ่งที่ตั้งมออย่างสม่ำเสมอ แล้วก็ “อุชุปะฏิปันโน” เป็นผู้ปฏิบัติตรง ตรงต่อศีล ตรงต่อธรรม ตรงต่อสิ่งที่ถูกต้อง “ญายะปะฏิปันโน” ปฏิบัติเพื่อการออกจากทุกข์ “สามีจิปะฏิปันโน” เป็นผู้ปฏิบัติสมควรหรือเหมาะสม เมื่อเราถือพระสงฆ์เป็นสรณะ เราก็ตั้งการกระทำไว้บนพื้นฐานนี้ ฉะนั้นการระลึกถึงพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งและเป็นสรณะทำให้จิตใจของเราเข้มแข็งมั่นคง

การสมาทานศีลและการระลึกถึงพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง ในแง่หนึ่งเป็นเรื่องพิธีกรรมของการเริ่มกรรมฐาน หากเป็นสิ่งที่มีความหมายมาก เพราะเป็นพื้นฐานสำคัญของการปฏิบัติและเป็นสิ่งที่ช่วยให้เรามีเป้าหมายมีกรอบและมีขอบเขต เมื่อเรานั่งสมาธิ เดินจงกรม หรือเจริญสติในทุกๆ อิริยาบถ เราจะได้เริ่มการปฏิบัติภาวนา ณ บัดนี้



อยู่ถิ่นเดิม ปลอดภัยกว่า

ต่อจากนี้ไปขอให้ตั้งใจรับฟังธรรมะ ได้ยกข้อธรรม มาเพื่อเป็นส่วนประกอบในการปฏิบัติ ไม่อยากทำให้เป็น ทฤษฎีอย่างเดียว แต่อยากให้เป็นสิ่งที่เอามาใช้ประกอบใน การฝึกหัดจิตใจของเจ้าของ เวลาเราปฏิบัติจะเป็นการนั่ง สมาธิที่ดี เดินจงกรมที่ดี หรือเราพยายามที่จะนำธรรมะ เข้ามาสู่ชีวิตประจำวัน การมีหลักนับเป็นส่วนสำคัญ อย่างที่เราเรียก สติปัฏฐาน คือการมีพื้นฐานหรือมีหลัก ในการตั้งสติไว้ เป็นสิ่งที่ช่วยชีวิตอย่างมาก หากจิตใจ ของเราปราศจากสติ ชีวิตประจำวันก็จะลำบาก การที่จะ หวังผลในการนั่งสมาธิ เดินจงกรมก็เป็นสิ่งที่ยากลำบาก เช่นเดียวกัน การฝึกให้มีสติในทุกอิริยาบถ หรือให้มี สติปัฏฐาน ๔ เอาไว้ในจิตใจ นับเป็นพื้นฐานที่เหมาะสม ที่สุดแล้ว อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงกล่าวว่าเป็นเหมือนถิ่น เดิมของเรา เป็นถิ่นกำเนิดของเรา เหมือนเป็นบ้านของ

เจ้าของ

ท่านได้ยกตัวอย่างว่า ในภูเขาทิมพานต์มีถิ่นของมนุษย์ที่มนุษย์อยู่โดยไม่มีลิง มีถิ่นของลิงที่ลิงอยู่โดยไม่มีมนุษย์ และมีถิ่นที่มีทั้งลิงทั้งมนุษย์อยู่ โดยพวกลิงจะถูกมนุษย์ล่ามเพื่อไว้เป็นอาหารหรือไม้ก็จับขังไว้ดูเล่น ลิงจะขาดอิสรภาพและในที่สุดก็ต้องตาย พระพุทธเจ้าบอกว่า ถ้าลิงไม่ออกจากถิ่นเดิม คือถิ่นกำเนิดของมัน มันก็จะไม่ได้รับอันตราย แต่โดยนิสัยของลิงมันซุกซนสนใจสิ่งนั้นสิ่งนี้โดยไม่มีขอบเขต มันจึงไปเที่ยวในถิ่นของมนุษย์และมนุษย์ก็ไม่ได้สงสารและเอ็นดูมันเลย มันจึงโดนจับไป

วิธีจับลิงที่พระพุทธเจ้าอธิบายก็ไม่ยากเลย เพียงแค่เอายางมาวางไว้ในบริเวณที่มีรอยของลิง โดยไม่ต้องเฝ้าเลย ลิงก็จะมา และด้วยนิสัยซุกซน สนใจนี่สนใจนั่น ชอบจับนี่จับนั่น มันเห็นยางก็สงสัยว่าเป็นอะไร น่าสนใจ น่าเล่น มันยกก้อนยางขึ้นมา แล้วยางก็เหนียวติดมือ มันก็เอาอีกมือพยายามแกะออก แต่ก็แกะไม่ออก มือทั้งสองเริ่มเดือดร้อน มันก็เอาขาขึ้นมายัน ขาขวาก็มาติดอีก เอาขาซ้ายขึ้นมาก็ยิ่งเดือดร้อนใหญ่ ก็เลยกัดเอา ปากก็เลยติดอีก ทั้งขา แขน ปาก ติดยางหมด อวัยวะทั้งห้าที่สามารถจะใช้ได้ก็หมดสิทธิ์ เพราะติดหมด ก็เลยต้องนอนอยู่ตรงนั้น นายพรานก็สบาย ไม่จำเป็นต้องออกกำลังเลย

พระพุทธเจ้าทรงว่า ลิงต้องเคราะห์ร้าย เพราะออกจากถิ่น
กำเนิดเดิมของมัน ไปพัวพันอยู่ในสิ่งที่ไม่ควรพัวพัน

พระพุทธเจ้าบอกว่าสิ่งที่ไม่เป็นถิ่นกำเนิดของเรา
ไม่เป็นถิ่นเดิมของเราคือ กามคุณ ๕ รูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะ สิ่งที่เป็นสาเหตุให้เกิดความชอบใจ ความไม่
ชอบใจ ความดีใจ ความเสียใจ เห็นรูปสวยๆ ก็ชอบ เห็น
รูปไม่สวยก็เกิดความรังเกียจ หูได้ยินเสียงไพเราะเพราะ
พริ้งก็ดีใจ ได้ยินสิ่งที่ไม่ชอบใจก็เสียใจ แหม! เขาไม่น่า
พูดอย่างนี้เลย แต่มันก็เป็นลักแต่ว่ากามคุณ ๕ รูป เสียง
กลิ่น รส โผฏฐัพพะ สิ่งสัมผัสด้วยกาย เมื่อไปคลุกคลี
กับถิ่นนี้ ที่ไม่เป็นถิ่นเดิมของเรา หรือเป็นถิ่นกำเนิดของเรา
หรือเป็นบ้านที่แท้จริงของเรา โดยปราศจากสติ ปราศจาก
ความระมัดระวัง ปราศจากปัญญา มันก็เกิดความทุกข์
ความผูกพัน เกิดความเสียดแทง จิตใจของเรามันจะขึ้นๆ
ลงๆ ตามอารมณ์

พระพุทธเจ้าว่าถิ่นเดิม ถิ่นกำเนิดของเราคืออะไร
ถิ่นเดิมหรือถิ่นกำเนิดที่เป็นบ้านที่แท้จริงของเราก็คือสติ
ปัญญา ๔ เราควรที่จะอยู่ในสติปัญญา ๔ ให้มีการ
กำหนดสติไว้ที่กายของเรา ที่เวทนาของเรา ที่จิตของเรา
และที่ธรรมของเรา ให้มีสติไว้ ให้รู้ที่อยู่อันนี้ก็ลักแต่ว่า
กาย เช่นสิ่งที่เกิดขึ้น ที่เป็นสัมผัสจะเป็นรูป เสียง กลิ่น

รส โฝงจู้พะ เราสัมผัสด้วยกาย มันเป็นธรรมชาติ เรา
มีตา หู จมูก ลิ้น กายของเรามันก็มีอยู่ แต่ไม่ใช่ว่ามีไว้
เพื่อแสวงหา หรือเพื่อขึ้น ๆ ลง ๆ ตามความชอบใจความ
ไม่ชอบใจ หากมีไว้เพื่อเป็นข้อมูลในการทำให้จิตใจเกิด
ความฉลาด ช่วยให้จิตใจเกิดความสงบ เพราะโดยปกติ
มนุษย์เราเมื่อได้สัมผัส รูป เสียง กลิ่น รส โฝงจู้พะ ก็
ใช้ว่าจะเกิดความสงบ หรือเกิดความรู้สึกเยือกเย็น หาก
มักจะเกิดความรู้สึกขึ้น ๆ ลง ๆ ตามอารมณ์ ทั้งนี้เพราะ
อะไร.. ก็เพราะการสัมผัสเป็นเหตุให้เกิดเวทนา ซึ่งก็เป็น
ธรรมชาติอย่างหนึ่ง ยิ่งไงก็ต้องมีสุขเวทนา มีทุกขเวทนา
หรือมีเวทนาที่เป็นกลาง ๆ ปกติ

เวลาได้รับสิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดสุขเวทนา ก็มักจะก่อให้เกิด
เกิดความโลภ ความเพติดเพลิดด้วยความยินดี หรือเกิด
ราคะขึ้นในจิตใจ หรือถ้าเกิดทุกขเวทนามีเป็นสาเหตุให้เกิด
ความไม่พอใจ ไม่ชอบใจ เป็นอารมณ์ที่เจ็บปวดด้วยโทสะ
หรือหากเกิดอทุกขมสุขเวทนา เวทนาที่เป็นกลาง ๆ ไม่สุข
ไม่ทุกข์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น หรืออารมณ์ของจิตใจที่เกิด
ขึ้นมักจะประกอบด้วยโมหะ มีความลุ่มหลงหรือไม่ชัดเจน
บางครั้งก็งงงวย มันเป็นอย่างนั้น เช่น เราเข้ากรรมฐาน
นาน ๆ หลายวัน หลายอาทิตย์ หลายเดือน เราปฏิบัติจน
จิตใจสงบ และเป็นกลาง เป็นกลางเรื่อย ๆ เป็นจนเบื่อ ยัง

นี่ก็อยู่เลยว่า.. มีความทุกข์สักหน่อยก็น่าจะดีกว่าน้อ ใช้หรือเปล่า มนุษย์เราก็เป็นอย่างนี้แหละ ตราบใดที่เรายังไม่มียศปัญญาจริง ๆ เป็นพื้นฐาน ทุก ๆ อย่างย่อมเป็นเหตุให้กิเลสครอบงำจิตใจ หรือทำให้เป็นทุกข์ได้

อย่างหลวงพ่อบอกท่านแล้วว่าท่านไปนั่งสมาธิปฏิบัติภาวนา ท่านคิดว่า ถ้าเสียบสงบจริง ๆ ก็คงทำให้จิตใจสงบได้ แต่มันก็สงบไม่ได้ มันมีเสียงรบกวน เต็มที่เสียงชาวบ้าน เต็มที่เสียงนก เต็มที่เสียงลมพัดใบไม้ มันกวน ทำให้ไม่สงบ จะทำยังไงดีน้อ... หาซื้อผุ้งมาอัดใส่หู หวังจะได้สงบจริง ๆ ไม่ต้องได้ยินเสียงอะไรจะได้สงบแท้ พอเอาซื้อผุ้งมาอัดใส่หู ตอนนั่งสมาธิ มันก็ยัง ฮือ.... ยังไง ๆ ก็ยังมีเสียงรบกวน ยังไง ๆ ก็มีอะไรเกิดขึ้นเพราะเรามีอายตนะ ตราบใดที่เราสัมผัสด้วยความพอใจความไม่พอใจ ด้วยความอยากความไม่อยาก มันก็เป็นการสร้างความทุกข์ แต่ถ้าหากเราสามารถรับรู้โดยมีสติปัญญาเป็นพื้นฐานไว้ในจิต เราจะสามารถรับรู้ว่า... อันนี้ก็เป็นส่วนกาย เป็นกายานุปัสสนาสติปัญญา อันนี้ก็เป็นส่วนเวทนา เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัญญา ก็เท่านั้น มันก็จบเรื่อง ปัญหาคือ มนุษย์เราไม่ชอบจบเรื่องง่าย ๆ หลวงพ่อบอกท่านชอบให้ความหมายของมนุษย์ มนุษย์คืออะไร มนุษย์คือผู้ชอบหาเรื่อง อันไหนไม่มีเรื่องก็หาเรื่องจนได้ เราต้องเป็นผู้รับรู้โลกภายนอกก็

ตีภายในก็ดีโดยไม่ต้องหาเรื่อง ให้เป็นสติปัญญาไว้ ให้รู้ว่าอันนี้คือกาย อันนี้คือเวทนา อันนี้คือจิต

สมัยก่อนเมื่ออาตมาเพิ่งบวชใหม่ๆ เรื่องจิตตานุปัตสนาสติปัญญาทำให้มีกำลังใจมาก เพราะว่าพระพุทธเจ้าท่านตีความว่า ขอบเขตของจิตตานุปัตสนาสติปัญญาคือการรู้จิต จิตที่มีความโลภ ก็รู้ว่ามีความโลภ จิตที่ไม่มี ความโลภ ก็รู้ว่าไม่มีความโลภ จิตที่มีโทสะก็รู้ว่า มีโทสะ จิตที่ไม่มีโทสะ ก็รู้ว่าไม่มีโทสะ จิตมีโมหะหรือไม่มีโมหะก็รู้ จิตที่ยังมีความอึดอัดคับแคบอยู่ก็รู้ว่าเป็นอย่างนั้น จิตที่กว้างโล่งก็รู้ จิตที่ฟุ้งซ่านก็รู้ จิตที่หนักแน่นตั้งอยู่ในสมาธิก็รู้ว่า เป็นจิตที่ตั้งอยู่ในสมาธิ คือเรื่องของจิตเปิดกว้างมากทีเดียว และเราสามารถที่จะกำหนดรู้จิตในลักษณะต่างๆ

ถ้าหากเราต้องรอให้จิตบริสุทธิ์หมดจด ไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง มีแต่จิตตั้งมั่น มีสมาธิ มีปัญญาแทงตลอด สัจธรรมจึงจะได้เกิดในจิตตานุปัตสนาสติปัญญา เราก็คงทำสำเร็จได้ยาก ไม่รู้จะทำยังไง แต่ในเวลาที่เรายังมีกิเลสอยู่ ยังมีจิตที่ควรปรับปรุง เราก็สามารถจะกำหนด ให้มันเป็นที่ตั้งแห่งสติได้ และช่วยให้เราฉลาดด้วย เมื่อเราให้ความสนใจและให้ความสำคัญกับการสังเกตจิตที่ยังมีกิเลสอยู่ เรากำหนด ไม่ใช่ในลักษณะว่า โอ...ไม่เก่งเลย ยังมีกิเลสอยู่ แต่เราเพียงกำหนดรู้ว่า จิตที่มีกิเลสเป็น

อย่างนี้ จิตที่มีความโกรธเป็นอย่างนี้ การกำหนดอย่างนี้ เป็นหนทางที่จะช่วยให้เราถอดถอนกิเลสและสามารถเผ่า สังกะตดู ตราบใดที่เราปล่อยจิตให้มีความโลภกัฏฐิ โทสะ กัฏฐิ หรือกิเลสใดๆ กัฏฐิครอบครอง เราก็ต้องเป็นทุกข์ อย่างนี้ เศร้าหมองอย่างนี้ เพราะว่าลักษณะธรรมชาติ ของมันเป็นอย่างนั้น เมื่อเรากำหนดรู้เราก็มีกำลังใจที่จะ หาทางปฏิบัติให้ออกจากสภาวะนั้นให้ได้ เราได้เรียนรู้ลีลา ของจิตทำให้เราสามารถที่จะถอยออกไปได้

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน อย่างที่ได้อธิบายไว้เมื่อก่อน ว่าเรายกธรรมะข้อใดข้อหนึ่งขึ้นมาพิจารณา จะเป็น นิรวรณ ซึ่งก็เป็นฝ่ายลบกัฏฐิ หรือโพชฌงค์ซึ่งเป็นฝ่ายบวกกัฏฐิ เราก็สังเกตดูว่า มันเป็นอย่างไร มีอยู่ในใจไหม สิ่งที่ดี ถ้าไม่มีแล้วจะทำให้เกิดขึ้นได้อย่างไร หรือพิจารณาหลัก ธรรม เห็นเป็นขั้น ๕ หรือเป็นอายตนะ หรือพิจารณา ให้เห็นเป็นประสบการณ์หรือเห็นสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นแค่เพียง ส่วนหนึ่งในอริยสัจ ๔ ให้เห็นว่าเป็นทุกข์ เห็นเหตุให้เกิด ทุกข์ การดับทุกข์ และหนทางที่จะดับทุกข์ นี่ก็เป็นวิธีการพิจารณาในแง่หนึ่ง ในการนั่งสมาธิ หรือเดินจงกรม ส่วนหนึ่งที่จะช่วยได้มากคือการพิจารณานิรวรณ ซึ่งเป็นสิ่งที่ ขัดขวางความสงบของเรา การพิจารณานิรวรณ เป็นส่วนหนึ่ง ของ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ประกอบด้วย กามฉันทะ

พยาบาท ถิ่นมิถนะ อุทัจจกุกุจจะ และวิจิกิจฉา

กามฉันทะ คือ ความพอใจในกาม เพลิดเพลินยินดี ในสิ่งที่ชอบตามรูปเสียงกลิ่นรส โผฏฐัพพะ ซึ่งเป็นสิ่งที่ พระพุทธเจ้ามองว่า ไม่ใช่ถิ่นของผู้ที่ปรารถนาความสงบ เราพยายามที่จะเห็นโทษของสิ่งเหล่านี้ เห็นโทษของการ แสวงหาความเพลิดเพลินยินดีจากสิ่งภายนอก ซึ่งเป็นสิ่ง ที่เราอยากได้ อยากสัมผัส อยากสวย เราได้เพลิดเพลิน กับสิ่งที่ร่างกายและจิตใจที่พอใจยินดี อะไรที่จะเกิดตาม มา เราอาจจะพอใจอีกสักกระยะหนึ่ง เวลาที่กำลังจะได้ เราจะตื่นเต้น เวลาได้แล้วก็มีใช้ว่าความอยากจะหมดไป เพียงแต่ความอยากมันระงับไปชั่วขณะหนึ่ง ความกระหาย ยังคงเหลืออยู่ ซึ่งเป็นเหตุให้มีความแส่ส่าย

เมื่อมีความแส่ส่าย การแสวงหาทำให้ทั้งตื่นเต้น ทั้ง กลัว กลัวจะไม่ได้อย่างที่ชอบใจ เมื่อไม่ได้ตามที่ชอบใจ จิต ก็แส่ส่ายเช่นเดียวกัน เลยเป็นเหตุให้เราฝึกการมีก็ได้ ไม่มี ก็ได้ เป็นอย่างที่เราชอบใจก็ได้ ไม่เป็นอย่างที่เราชอบใจ ก็ได้ เราก็ดึกเอาไว้ ฝึกเพื่ออะไร ก็เพื่อจะได้มีความมั่นคง เพราะว่าการแส่ส่ายในจิต เป็นสิ่งที่เรามีประสบการณ์อยู่ แล้ว มีประสบการณ์ตลอดชาติ แต่ก็ไม่เห็นสามารถที่จะ ทำความสุขสงบให้เกิดขึ้น เมื่อเราสามารถที่จะตั้งอยู่ใน ความรู้สึกที่ว่า มีก็ได้ ไม่มีก็ได้ ได้ก็เหมือนกับไม่ได้ จิต

อย่างนี้แหละที่มั่นคง ไม่แสร้งง่ายในการทำจิตใจให้สงบ เวลาเราพูดถึงลักษณะกามคุณภายนอก ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เราสังเกตดูความเข้มแข็งของจิตใจ เพราะว่าเมื่อจิตจะได้สิ่งที่ชอบใจ ก็ตื่นเต้น หรือว่าไม่ได้สิ่งที่ชอบก็กลัว หวั่นไหว ลั่นสะเทือน จิตอย่างนี้แหละที่ไม่สามารถจะเข้าสู่ความสงบได้

เวลานั่งสมาธิ จิตจะต้องพร้อมที่จะอดทนต่อกระแสของความอยาก และอดทนต่อกระแสของสิ่งที่ไม่ชอบใจ บางทีขณะนั่งสมาธิจะเกิดความรู้สึกเจ็บปวดบ้าง เบื่อบ้าง แต่เราก็ต้องอดทนต่อกระแสนี้ และเราก็จะตั้งความรู้สึกว่า ได้ก็ได้ ไม่ได้ก็ได้ มีก็ได้ ไม่มีก็ได้ มันคงไว้ในสติ จิตอย่างนี้จะสงบเร็ว แต่จิตที่คิดว่าจะต้องได้จึงจะพอใจ จะต้องหลีกเลี่ยงตัวนั้นตัวนี้ ทนไม่ได้ อันนี้ไม่ชอบเลย จิตอย่างนี้ไม่สามารถที่จะสงบได้ ไม่ใช่ว่าพระจะสอนให้โยมอดในสิ่งที่โลกเห็นว่าดี แต่สอนไว้เพื่อให้มีสภาพจิตใจที่สามารถข้ามความคุ้นเคยของจิตที่ยังคงแสร้งต่อกามคุณ และถูกผลักดันด้วยความพอใจความไม่พอใจ

เวลาเราใช้นิเวรณเป็นฉากในการพิจารณา เราได้เห็นกามคุณ หรือกามฉันทะ ความพอใจในกาม เราก็ฝึกที่จะละเว้นไว้ก่อน ฝึกทำจิตพอใจ สันโดษ กับสิ่งที่กำลังสัมผัสอยู่ เมื่อเราเห็นความพยายามคือความรู้สึกขัดเคือง

ไม่พอใจ ประกอบด้วย โทสะ เราก็ฝึกที่จะต้านกระแสของ
ความไม่พอใจนั้น อ้อ... อย่างนี้ไม่สมควรแก่เรา มันเป็น
สิ่งที่ทำให้เศร้าหมอง ทำให้จิตใจคับแคบ เราต้านกระแส
ความพยายาม ทำให้จิตสามารถที่จะสงบอยู่กับอารมณ์
กรรมฐานได้

เช่นเดียวกับถินมิทธะ ไม่ใช่เราหนึ่งสมาธิโดยไม่
เคยมีวงเหงาหาวนอน เมื่อมันเกิดขึ้นเราก็ฝึกจนสามารถ
ที่จะต้านกระแสและสามารถที่จะยกกำลังจิตขึ้นมาได้ เรา
สร้างความคุ้นเคยกับความสว่างภายในจิต เมื่ออารมณ์
ของความมืดมนหรือความรู้สึกพรัมัวเกิดขึ้น เราก็ฝึกให้
มีนิสัยที่จะไม่ตามกระแสนั้น เราก็จะสามารถยกจิตเข้าสู่
ความสว่าง สู่ความตื่น ความเบิกบานได้

อุทัจจกุกุกุจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญก็เช่นเดียวกัน
ปกติเวลานั่งสมาธิก็เริ่มเกิดความฟุ้งซ่าน มันอดได้ยาก คิด
เรื่องนี้ กังวลเรื่องนั้น ห่วงเรื่องนี้ จะฟุ้งเรื่องนี้เรื่องนั้น มัน
ยากที่จะวางแล้วกลับมาสู่กรรมฐาน จิตมันร้อน แหม...
มันอยากคิด มันน่าเป็นห่วงนะ มันน่ากังวล ถ้าเราไม่คิด
มันจะเป็นปัญหาจริง ๆ แต่เมื่อพิจารณาดูแล้ว มันเหมือน
เด็กน้อยที่ร้องไห้ เพื่อให้ผู้ใหญ่สนใจ เราต้องให้จิตของ
เจ้าของเป็นผู้ใหญ่ ไม่ปล่อยให้เด็กน้อยมีกำลัง เรื่องความ
ฟุ้งซ่านนี้ เราก็ฝึกให้กลับมาสู่สิ่งที่มีความมั่นคงสม่ำเสมอ

เช่น พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้กำหนดที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก เรื่องจิตฟุ้งซ่าน เราจะเอาจิตมาแก้ได้ยาก... เพราะว่า จิตฟุ้งซ่านมันจะตะครุบให้มันฟุ้งซ่านไปทุกเรื่อง ให้เราแก้โดยกำหนดสติไว้ที่ร่างกาย ลมหายใจเข้าก็รู้ ลมหายใจออกก็รู้ เข้าสู่ความรู้สึกที่เป็นกลางๆ ในจังหวะที่สบาย ความฟุ้งซ่านจะค่อยๆ ระวังไป

วิจิกิจจา ความลึกลับเสงสัย เราก็ต้องเห็นเออ... อันนี้ ลึกแต่ว่าความสงสัย ความไม่แน่ใจ เป็นความรู้สึกที่ไม่รู้ว่า จะตัดสินใจอะไรแน่ เราก็ต้องสอนจิตของเจ้าของว่า เดียวนี้ เรายังไม่จำเป็นต้องตัดสินใจอะไร เราก็ดูลมหายใจเข้า-ออก กลับมาสู่กายานุสติปัฏฐาน ให้จิตอยู่ในสติปัฏฐาน ก็จะผ่านพ้นนิเวศน์ได้ การปฏิบัติของเรา เราก็พยายามที่จะตั้งสติไว้ ให้มี กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นพื้นฐาน ในจิตใจ กำหนดลมหายใจเข้า-ออกเป็นอุบาย หรือเป็นรากเหง้าของการปฏิบัติ หายใจเข้าก็รู้ ออกก็รู้ พยายามให้มันอยู่ในถิ่นเดิม เป็นถิ่นกำเนิด หรือเป็นบ้านที่แท้จริงของเรา

เราก็มีพื้นฐานในการปฏิบัติที่มีความหนักแน่น และปลอดภัย เหมือนดังที่พระพุทธเจ้ายกตัวอย่างเรื่องนกกระทา ไปหากินในที่ราบเป็นที่โปร่ง เหี้ยยบินลงมาและคาบไป นกกระทาบอกว่า แหม...วันนี้ช่วยจริงๆ โชคดี

ดีเลย ถ้าเราอยู่ในถิ่นเดิม ถิ่นกำเนิดของเรา เขี่ยยวก็ไม่มีหวังจับเราได้หรอก เขี่ยยวได้ยินจึงถามว่า ถิ่นกำเนิด ถิ่นเดิมของเจ้าอยู่ที่ไหน นกกระทาตอบว่า อยู่ตรงโน้น อยู่ตรงที่เขาเพ็งไถนานั้นแหละ ถ้าเราได้อยู่ตรงนั้นเราจะอยู่อย่างปลอดภัยแน่นอน เขี่ยยวบังเอิญใจกว้างจึงคาบนกกระทาไปปล่อยลงตรงที่นกกระทาว่าเป็นถิ่นเดิม ซึ่งเป็นที่ที่เพ็งไถนา มีดินก้อนโตๆ ไม่สม่ำเสมอ นกกระทาขึ้นไปยืนบนดินก้อนหนึ่ง แล้วตะโกนยั่วเขี่ยยว เออ... มาสิๆ มาจับเราเร็ว มาแสดงความสามารภให้เห็นหน่อย นกกระทาเห็นว่ามันปลอดภัยแล้ว แม้มันจะตัวเล็ก ๆ มันก็กล้าอวดดี เขี่ยยวบินวนๆ ดูพอได้จังหวะก็โฉบลงมาหมายจะจับนกกระทาให้ได้ นกกระทาคอยสังเกตดู พอเขี่ยยวบินเข้ามาใกล้มันก็หลบเข้าไปใต้ก้อนดินนั้น เขี่ยยวเบรคไม่ทันก็เลยพุ่งชนดิน พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า นี่แหละนกกระทาตัวเล็ก ๆ มันก็ฉลาดเอาตัวรอดได้ เพราะมันอยู่ในถิ่นเดิม ถิ่นกำเนิดของมัน หรืออยู่ในบ้านที่แท้จริงของมัน เราเองก็เช่นเดียวกัน ถ้าเราอยู่ในถิ่นกำเนิด ถิ่นเดิมของเรา เราก็สามารถที่จะชนะและเอาตัวรอดได้

ถิ่นกำเนิดก็คือสติปัญญา ๔ เป็นที่ที่สมควรแก่เรา ที่ที่ไม่สมควรแก่เราได้แก่กามคุณ ๕ ถ้าเราปรารถนาความสงบ และหวังผลในการปฏิบัติ เราก็ไม่ควรคลุกคลีอยู่ใน

กามคุณ ๕ ตราบใดที่เราตั้งมั่นอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ เรา
อยู่อย่างมีบ้านหรือมีถิ่นของตัวเองที่จะทำให้เราเกิดความ
มั่นคงได้ เราทุกคนจึงควรสนใจที่จะนำสติปัฏฐานเข้ามาสู่
การปฏิบัติของเรา ให้มันเป็นถิ่นเดิมถิ่นกำเนิดของเรา ให้
มันเป็นบ้านที่แท้จริง ลมหายใจเข้า ก็ให้จิตของเราคลุกคลี
ในแนวของสติปัฏฐาน กาย เวทนา จิต ธรรม ลมหายใจ
ออก ก็ให้คลุกคลีอยู่กับสติปัฏฐาน กาย เวทนา จิต ธรรม
อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่จริงบ้านนี้ก็กว้างขวางเหลือเกิน มัน
ไม่ใช่ถิ่นเดิม ถิ่นกำเนิดที่คับแคบ มันกว้างขวาง ฉะนั้นขอ
ให้เราเลือกที่จะอยู่ในนั้น





อิทธิบาท ๔

เมื่อวานได้ยกสติปัฏฐาน ๔ เป็นหัวข้อพิจารณา หรือใช้ในการปฏิบัติ ใช้ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็น เสมือนฉากหรือมุมที่เราจะพิจารณาประสบการณ์ของเรา ในการปฏิบัติก็ดี หรือนอกการปฏิบัติก็ดี หมวดธรรมะ อีกหมวดหนึ่งที่พระพุทธองค์ทรงยกขึ้นมาให้เราใช้ในการ ปฏิบัติภาวนาคือ อิทธิบาท ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ซึ่งเป็นคุณธรรมพื้นฐานที่นำไปสู่ความสำเร็จ ฉันทะ คือ ความพอใจ วิริยะ คือความพากเพียร จิตตะ คือการตั้ง จิตไว้ และวิมังสา คือการพิจารณาใคร่ครวญ

โดยปกติเมื่อเราพูดถึงการปฏิบัติ เรามักจะถามกัน ว่าปฏิบัติอย่างไร ด้วยวิธีไหน ปฏิบัติพุทธโธ หรือยุบหนอ พองหนอ ซึ่งเป็นการพูดถึงวิธีการ เรามักจะสงสัยและ ถกเถียงกันเรื่องวิธีการ หากจะมีความมั่นใจเกิดขึ้น มั่น ก็คือความมั่นใจในวิธีการ แต่ถ้าเราถอยออกมาสักหน่อย

เราจะเข้าใจได้ว่า วิธีปฏิบัติแบบไหนก็ตาม ไม่ว่าจะป็น
อานาปานสติก็ดี การแผ่เมตตาที่ดี การใช้พุทโธก็ดี ยุบ
หนอพองหนอก็ดี นั่งสมาธิก็ดี เดินจงกรมก็ดี ล้วนต้อง
อาศัยคุณสมบัติหรือคุณธรรม คือฉันทะ วิริยะ จิตตะ
วิมังสา ซึ่งเป็นพื้นฐานที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการ
ปฏิบัติ และเป็นสิ่งที่เราต้องให้ความสนใจ

อิทธิบาทแปลว่าพื้นฐานที่ทำให้ความสำเร็จให้เกิดขึ้น
เราจึงต้องให้ความสำคัญและให้ความสนใจ ตัวอุบายหรือ
วิธีการในการปฏิบัติไม่ใช่เรื่องสำคัญนัก เราจะใช้อุบาย
หรือวิธีการใดขึ้นอยู่กับว่ามันถูกจริตเราหรือไม่ เรารู้สึกถนัด
ไหม แต่ที่สำคัญจริงๆ คือเราได้นำฉันทะ วิริยะ จิตตะ
วิมังสา มาใช้ในการกระทำนั้นๆ หรือไม่ เรื่องนี้ถือเป็น
เรื่องสำคัญ เมื่อเรานั่งสมาธิก็ดีเดินจงกรมก็ดีสวดมนต์
ก็ดี หรือดำเนินชีวิตประจำวันก็ดี เราควรพยายามที่จะนำ
อิทธิบาทเข้ามาสู่การกระทำ

อิทธิบาทข้อแรก คือความพอใจ ฉันทะในแง่หนึ่งถ้า
แปลตรงๆ ก็เป็นความอยาก ทำไมความอยากนี้จึงไม่เป็น
ตัณหา.. เพราะว่ามันคนละชื่อกัน.. จริงๆ แล้วมันมีความ
หมายคนละความหมายด้วย ในการปฏิบัติภาวนาถ้าไม่มี
ความอยากเสียเลย มันคงเป็นไปไม่ได้ เช่น ถ้าพวกเราไม่มี
ความอยากที่จะมาบ้านบุญ เราก็คงมาไม่ถึง คงไปเที่ยวที่

อื่น ไม่รู้จะไปถึงไหน แต่เพราะมีความอยากที่จะมา เราจึงได้มาอยู่ที่บ้านบุญในวันนี้ ฉะนั้นเราสามารถแปลฉันทะในอีกแง่หนึ่งว่า “แรงจูงใจ” ซึ่งไฟเราะดี เรามีแรงจูงใจ เรา มีความอยาก เรามีความสนใจ ตัณหาก็เป็นความอยาก เช่นกัน แต่เป็นความอยากที่มีความหมายจำกัด เป็นความอยากที่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง คือเป็นความอยากที่มีกิเลสมาเจือปนอยู่แน่นอน ตัณหาเกิดขึ้นเมื่อไร ทุกข์เกิดขึ้นเมื่อนั้น ดังในอริยสัจ ๔ ที่พระพุทธองค์ทรงชี้แจงว่า เหตุให้เกิดทุกข์คือตัณหา ถ้ามีตัณหาประการใด ประการหนึ่ง มันก็ต้องเกิดความทุกข์

ฉันทะเป็นคำศัพท์กลาง ที่ใช้เป็นความอยากในทางที่ไม่ดีก็มี เช่น กามฉันทะ ความพอใจในกาม ซึ่งเป็นนิรวรณข้อแรก มันไม่ดี มันพาให้เกิดความวุ่นวาย ส่วนฉันทะในทางดี เช่น ธรรมฉันทะ คือมีความอยากทางธรรม กุศลฉันทะ ความอยากในสิ่งที่เป็นกุศล หรือสิ่งที่ประกอบด้วยคุณงามความดี เป็นความอยากในทางดี ซึ่งเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้ามักจะหมายถึงเมื่อตรัสถึงฉันทะ หรือ ฉันทะในทางทั่ว ๆ ไปที่เป็นกลาง ๆ เช่น มีฉันทะที่จะมาบ้านบุญ หรือมีฉันทะที่จะช่วยคนอื่น เหล่านี้ก็เป็นความอยาก เป็นแรงจูงใจ เราก็พยายามที่จะให้เป็นไปในทางที่ดี โดยเฉพาะเมื่อเราพูดถึงการปฏิบัติ

การนั่งสมาธิ มันจำเป็นต้องมีฉันทะ ถ้าเราไม่ปลุก
เร้าความอยาก จิตใจจะไม่อยู่กับสิ่งที่เราทำ การฟังธรรม
ก็ดี การกำหนดลมหายใจเข้า-ออกก็ดี ต้องมีความสนใจ
ต้องมีความอยาก มีแรงจูงใจ ต้องมีฉันทะ บางคนไม่มี
ฉันทะในการฟังธรรม พระท่านขึ้นนะโม ยังไม่ครบ ๓
จบ ก็ขอลับบ้านแล้วก็มึนนะ หรือการนั่งสมาธิ ลมหายใจ
เข้า-ออกๆ มันไปไหนแล้วก็ไม่รู้ถ้าไม่มีความอยาก ไม่มี
แรงจูงใจ ไม่มีความสนใจ

ฉะนั้นฉันทะจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก ในการปฏิบัติ
ภาวนาทำอะไรเราจึงจะได้กำหนดลมหายใจเข้าออก
ให้ถี่ถ้วนต่อเนื่อง เราต้องอาศัยอิทธิบาท ปลุกเร้าฉันทะ
ให้เกิดขึ้น พระพุทธองค์ทรงรับสั่งว่า ต้องประกอบด้วย
สมาธิ ความตั้งใจมั่น และวิริยะ ความเพียร มาเป็นส่วน
เกื้อหนุน ฉันทะนี้เป็นสิ่งที่สำคัญมาก เวลาเรานั่งสมาธิ
ต้องคำนึงถึงว่า ทำอย่างไรจึงจะทำให้ลมหายใจเข้า-ลม
หายใจออกน่าสนใจ ถ้าคิดอย่างคนทั่วๆ ไป มันก็แค่ลม
หายใจเข้า ลมหายใจออก มันน่าเบื่อเหลือเกิน ไม่มีอะไร
เลย ไข้ไหม เมื่อไม่เห็นจุดน่าสนใจของมัน จิตก็ไม่ฝักใฝ่
ลอยไปลอยมา ลอยไปสู่ความฟุ้งซ่านก็มี ลอยไปสู่ความ
ง่วงเหงาหาวนอน ลอยไปจนหลับก็มี มันจะไปสุดโต่ง

เราจึงจำเป็นที่จะต้องปลุกเร้าความสนใจ เช่น อาศัย

พุทธโธมาช่วยเป็นเครื่องบริการที่ช่วยให้มีงานทำ หรือเรากำหนดในจุดต่างๆ ให้ชัดเจน เช่น ดูก่อนที่ปลายจมูก ดูที่คอ ดูที่หน้าอก ดูที่หน้าท้อง แล้วดูที่ท้อง ดูที่หน้าอก ดูที่คอ ดูที่ปลายจมูก คือให้มีที่กำหนดที่กว้างเพียงพอที่จะทำให้เราสนใจบ้าง หรือกำหนดที่ความรู้สึกที่ร่างกายทั่วๆ ไป ซึ่งอาจจะเป็นระบบก็ได้ เช่น ลมหายใจเข้ากำหนดที่ศีรษะ ลมหายใจออกกำหนดที่ศีรษะ ลมหายใจเข้ากำหนดที่หน้าผาก แล้วไล่ไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย คือให้มีงานทำ เพราะถ้าไม่มีงานทำ โดยเฉพาะในเบื้องต้น มันจะเบื่อและไม่สามารถรักษาฉันทะไว้ได้ แล้วถ้าเรารักษาฉันทะไว้ไม่ได้ มันก็เจ็บ มันก็พรวด มันก็มั่ว มันก็คอยแต่จะหลับ หรือคอยฟุ้งซ่าน เรื่องนอกกรรมจะทยอยเข้ามาคลุกคลีในจิตของเจ้าของ

จำได้ว่าเคยมีพระถามหลวงพ่อบุญว่า ทำไมเวลานั่งสมาธิจะมีความง่วงเหงาหาวนอน หงุดหงิดอยู่เวลานั่งสมาธิ หลวงพ่อบุญถามว่า เวลาฉันอาหารหลับไหม หงุดหงิดไหม มันไม่หงุดหงิดใช่ไหม เพราะอะไร.. ..เพราะมีฉันทะพอใจที่จะทานอาหาร มันไม่ง่วงเหงาใช่ไหม เพราะมันสนใจ นี่เป็นเรื่องธรรมดา แต่แสดงถึงภาวะว่า เราต้องปลุกเร้าความสนใจ ในแง่หนึ่งอาหารที่เรารับประทานอยู่ มันก็สักแต่ว่าอาหารที่หล่อเลี้ยงร่างกาย เมื่อเรานั่งสมาธิภาวนา

เราหาอาหารที่จะหล่อเลี้ยงจิตใจ หล่อเลี้ยงสติปัญญาของ
เจ้าของ มันเป็นอาหารที่สำคัญและน่าสนใจมาก เราจึงต้อง
พยายามปลูกเร้ามันทะ ให้มีความพอใจในองค์กรรมฐาน
ของเรา ซึ่งเราอาจต้องอาศัยอิทธิบาทข้อที่เกี่ยวข้องนั่นเอง
คือวิมมังสา การพิจารณาใคร่ครวญ บางครั้งเราต้องอาศัย
การพิจารณาใคร่ครวญ ยกประเด็นขึ้นมาพิจารณา เพื่อให้
เกิดความสนใจและกำลังในการกระทำนั้น ๆ

อิทธิบาทข้อที่สองคือ วิริยะ ความพากเพียร ความ
อุตสาหะ ความพยายาม แต่ว่าต้องประกอบด้วยสมาธิ คือ
มีความตั้งมั่นพอสมควร ไม่วอกแวกในการกระทำ เพราะ
ว่าบางทีเราอาจมีความพากเพียร แต่เราพอใจก็ทำไม่พอใจ
ก็ไม่ทำ วิริยะของเราอาจขึ้น ๆ ลง ๆ เราต้องพยายามให้
สม่ำเสมอ นำความพากเพียรเข้ามาใช้ในการปฏิบัติ ความ
พากเพียรส่วนหนึ่งอยู่ที่กายของเรา เช่น เมื่อเรามีวิริยะใน
การนั่งสมาธิ แม้จะสมาธิโดยปกติมันไม่ถึงจิตใจ แต่จิตกับ
กายมันอยู่ด้วยกัน เวลาเรานั่งเราควรนั่งให้เที่ยงตรง มัน
จะช่วยให้มีกำลัง

ให้สังเกตดูว่าเรามีความพอดีไหม ทำที่เรามีกำลัง
ใหม่ หากกำลังเริ่มอ่อนลง ร่างกายของเราค่อยจะอ่อนลง
เช่นกัน ความพากเพียรน้อยลง โดยไม่รู้สึกรู้สึ ถ้าเราเอา
สติของเรากลับมาตั้งไว้ที่ร่างกาย คือนั่งให้เที่ยงตรง อย่าง

น้อยก็ทำให้มีความพากเพียรในการนั่ง บางครั้งนั่งเท่าไรก็ไม่มีความก้าวหน้า ไม่มีแสงสว่างในจิตใจ เราควรเปลี่ยนไปเดินจงกรม ซึ่งช่วยให้มีความก้าวหน้า ความง่วงเหงาหาวนอนอาจเกิดขึ้นระหว่างเดินจงกรม แต่ก็ยากหน่อยให้เราพยายามนำวิริยะเข้ามาในการกระทำของเรา โดยธรรมชาติเวลามีเดินเป็นเวลาทีลหลับ เวลากลางวันเวลาว่างเป็นเวลาที่ดี ถ้าเราใช้จินตนาการนำความสว่างความตื่นเข้ามาสู่จิตใจ และร่างกายของเรา มันทำให้มีความก้าวหน้า ทำให้วิริยะความพากเพียรเกิดขึ้นโดยปริยาย

ส่วนวิริยะความพากเพียร ในแง่ของสมาธิจิตใจ เพื่อสนับสนุนจิตที่เป็นกุศล และหักห้ามจิตที่เป็นอกุศล ในอริยมรรคมีองค์ ๘ สัมมาวายามะ ความพากเพียรชอบ คือความพยายามที่จะละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เมื่อเรามีสิ่งที่ไม่ดีไม่งามเกิดขึ้นในจิตใจ เราสังเกตดู กำหนดรู้ อืม...อันนี้เป็นอกุศล เรามีความอดุสาหะ พยายามที่จะละ จะกำจัดสิ่งเหล่านั้น พระพุทธเจ้าจัดว่าเป็นความพากเพียรชอบ เป็นสัมมาวายามะ หากอกุศลจิตเกิดขึ้น แล้วเรามัวแต่รู้สึกอับอาย เศร้าหมอง เสียใจ ว่าทำไมต้องเป็นแบบนี้ อันนี้ยังเป็นอกุศลมากขึ้น เพราะมันวนลงสู่ที่ต่ำ จิตที่มีความพยายามที่จะหักห้าม หรือป้องกันไม่ให้ออกุศลที่ยังไม่เกิดไม่ให้มันเกิดขึ้น ก็เป็นความพากเพียรชอบ เช่น

เรารู้ตัวเองพอสมควรว่า ถ้าไปคิดเรื่องคนๆ นั้น แนนอนว่าเรื่องอกุศลต้องครอบงำจิตใจของเรา จะเป็นด้วยโทสะก็ดี ด้วยอะไรรู้ก็ดี รู้ว่า..คิดเมื่อไรต้องมีเรื่องทันที หรือถ้าเราเข้าไปในสถานการณ์หรือในเหตุการณ์อย่างนี้ๆ จะทำให้จิตใจเศร้าหมอง เราก็พยายามที่จะหลีกเลี่ยงหรือหักห้ามจิตใจของเราไม่ให้เข้าไปสู่สิ่งเหล่านั้น เมื่อเรามีความพยายามเช่นนั้นก็ถือเป็นสัมมาวายามะ พระพุทธเจ้าจัดเป็นความ پاکเพียรที่ถูกต้อง

ในด้านกุศลธรรม การทำให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นก็เป็นความ پاکเพียรชอบ เช่น จิตยังไม่สงบ เราก็พยายามให้สงบ จิตยังไม่สำรวม เราก็พยายามให้สำรวม จิตที่ยังไม่ได้ใคร่ครวญในธรรมเท่าที่ควร เราก็พยายามที่จะใคร่ครวญ ก็เป็นความ پاکเพียรชอบ การรักษาไว้หรือการดำรงไว้ซึ่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็เป็นความ پاکเพียรชอบ เช่น เมื่อเริ่มมีสติต่อเนื่องเราก็พยายามประคับประคองให้มันต่อเนื่องมากขึ้นๆ ก็เป็นความ پاکเพียรชอบ หรือเราพยายามที่จะประคับประคองความเมตตากรุณา ความอดทนที่มีอยู่ หรือความรู้สึกสงบในจิตใจให้ต่อเนื่อง ก็เป็นความ پاکเพียรชอบ วิริยะความ پاکเพียรนี้ขึ้นอยู่กับสภาพของจิต บางทีอาการภายนอก อาจจะดูว่าไม่ได้ทำอะไรมากนัก แต่ว่าภายในจิตใจกำลังทำงานในเกณฑ์ที่

พระพุทธเจ้าจัดว่าเป็นสัมมาวายามะ ความพากเพียรชอบ ซึ่งเป็นกุศลและเป็นส่วนหนึ่งของอริยมรรคมีองค์แปด

สมัยหลวงพ่อยังเป็นพระหนุ่ม ท่านศรัทธาหลวงปู่กินรี ซึ่งเป็นพระลูกศิษย์หลวงปู่มั่น ท่านจึงได้ไปอยู่และศึกษาปฏิบัติกับหลวงปู่กินรี หลวงพ่อบอกเองโดยนิสัยของท่าน ท่านเป็นพระที่ขยัน บางทีก็ชอบสุดโต่ง ในสมัยนั้นท่านมีความพากเพียรมาก นั่งสมาธิและเดินจงกรมเป็นชั่วโมงๆ เมื่อท่านไปอยู่กับหลวงปู่กินรีซึ่งเป็นพระผู้ใหญ่และอายุมาก ท่านเห็นว่าบางทีหลวงปู่เดินจงกรมนิดๆ หน่อยๆ ไม่มากนัก แล้วท่านก็ไปทำอย่างอื่นแะๆ แะๆ ท่านเกิดความรู้สึกเอะใจว่า ทำไมหลวงปู่ท่านไม่พากเพียร ไม่ปฏิบัติเข้มงวด

หากเมื่อท่านอยู่นานไปท่านก็ยิ่งเข้าใจเรื่องพื้นฐานของจิตใจว่า ไม่ว่าจะหลวงปู่จะทำอะไร ก็ไม่เคยปราศจากความพากเพียรชอบ ถึงเดินจงกรมไม่มากแต่จิตท่านอยู่ในกุศลตลอดเวลา จิตอยู่ในความพากเพียรชอบตลอดไม่เคยขาดจากการปฏิบัติที่ดีงาม จึงเป็นสิ่งที่หลวงพ่อบอกนำมาสอนตัวเองว่า เราต้องมีทั้งการปฏิบัติภายนอก และการปฏิบัติภายใน ต้องรักษาดูแลสุขภาพจิตใจให้ดี เพราะว่าบางทีการปฏิบัติภายนอกดูสงบนิ่ง แต่จิตอาจกำลังวุ่นคลุกคลีกับกิเลสก็เป็นไปได้ เราทุกคนก็คงเคยประสบกับ

ตนเองมาแล้ว

อิทธิบาทข้อที่สาม คือจิตตะ จิตฝึกใฝ่ในสิ่งที่ทำ จิตตั้งมั่นกับสิ่งที่ทำ จิตยอมลงกับสิ่งที่ทำ จะเป็นการกระทำที่ดี หรือเป็นอารมณ์ภายในจิตใจที่ดี จิตมันเข้าไปในสิ่งที่ทำ สิ่งปกติที่พวกเราทุกคนคงเคยพบประสบ จิตส่วนหนึ่งก็อยากหนึ่งสมาธิอยากให้จิตใจสงบ อยากกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก แต่ว่าเหมือนกับจิตมันทะเลาะในตัวของจิต จิตส่วนหนึ่งของจิตมันจะคลุกคลีปรุ้งแต่งวุ่นวายกับสิ่งภายนอก ไปคิดเรื่องนี้เรื่องนั้น หาเรื่องฟุ้งซ่านให้ได้ จิตจึงไม่ฝึกใฝ่ ไม่สามารถลงคลุกคลีกับอารมณ์กรรมฐานหรืออารมณ์ของความสงบอย่างต่อเนื่องและสนิทสนม เราก็พยายามที่จะอบรมเจ้าของ พยายามกำหนดจิตของตัวเองให้สงบกับสิ่งที่ทำ ลมหายใจเข้าก็ให้จิตอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออกให้จิตอยู่กับลมหายใจออก

ถ้าจิตจะพิจารณาอะไรก็ให้จิตอยู่กับการกระทำนั้น ไม่ใช่ปล่อยให้จิตให้แตกเป็นสองเป็นสามเป็นร้อยเป็นพัน พยายามให้จิตสงบรวมเป็นหนึ่ง ที่พระท่านว่าเอกัคคตา คือให้เป็นหนึ่ง ให้รวมอยู่ที่เดียว ให้รวมอยู่กับการกระทำ เวลาจิตรวมอยู่กับการกระทำ ความสงบความปลอดโปร่งจะเกิดขึ้นเป็นธรรมชาติของจิต และจิตนั้นจะมีความรู้สึกพอดี ไม่ใช่ว่าไม่สามารถที่คิดพิจารณาได้ เพียงแต่

จิตไม่ได้แบ่งกำลัง จิตจะรวมอยู่ในการกระทำ เวลาเดิน จงกรม จิตก็รวมอยู่ที่การเดิน เวลานั่งสมาธิจิตก็รวมอยู่ ที่ การนั่งสมาธิ รู้จักความรู้สึกในร่างกาย รู้จักความรู้สึกใน จิตใจ มันรวมอยู่ในความรู้สึกอันนั้น จิตจะสงบและมีความ ตั้งมั่น สมาธิก็สามารถเกิดขึ้นได้

อิทธิบาทข้อที่สี่ คือวิมังสา การใคร่ครวญ การ พิจารณา และอีกแง่หนึ่งก็คือ การทบทวน คือเราทั้ง ใคร่ครวญ ทั้งพิจารณาและทบทวน ว่าประสบการณ์ที่เกิด ขึ้น เช่น ฉันทะ วิริยะ จิตตะ ที่เรากำลังพยายามประกอบ ในเวลานี้ ได้ผลอย่างไร พอดีไหม สมดุลไหม เกินกำลัง ไหม อ่อนกำลังที่ไหน เราจะเอาวิมังสาเป็นตัวสังเกต เอาวิมังสาเป็นตัวยุที่จะพยายามสร้างความเข้าใจ ไม่ใช่ใน ลักษณะของการวิเคราะห์ที่โน่นปลาย แต่เราพยายามที่ จะสังเกตว่า สิ่งเหล่านี้พอดีสำหรับการทำจิตให้สงบและ สว่างไหม วิมังสาจึงเป็นตัวสำคัญ

เรามาทบทวนผลของการปฏิบัติและสภาพของจิต ในเวลานั้น ดูว่า เออ..จิตสงบไหม ถ้าไม่สงบ ทำไม มัน มีอะไรเป็นสาเหตุ ถ้าสงบ ก็ดูว่ามันจะมั่นคงไหม หรือ เราอึดอัดในการประคับประคองจิตหรือไม่ เพราะถ้าเรา อึดอัดในการประคับประคอง มันจะตั้งได้ไม่นาน เราต้อง พยายามสร้างความสบายผ่อนคลายในความสงบนั้น ส่วน

ที่เราใคร่ครวญพิจารณาวิมังสา เวลาจิตของเราพอดี มันจะสงบอย่างมั่นคงต่อเนื่อง ซึ่งต้องอาศัยตัวสติ ตัวผู้รู้ซึ่งอยู่ในจิตใจ และผู้รู้ต้องมีความฉลาดด้วย ไม่ใช่ตัวรู้แค่วิวอยู่ แต่จะรู้ไปทุกอย่าง คือมันต้องยอมพิจารณาด้วย ยอมใคร่ครวญ มีการทบทวนดูว่าผลที่เกิดขึ้นเป็นผลในลักษณะไหน เป็นไปในทางดีไหม เป็นไปในทางที่ยังต้องปรับปรุงแก้ไขไหม

ส่วนการปฏิบัติเวลาเราอาศัยอิทธิบาท เราใช้การนั่งสมาธิก็ดี เดินจงกรมก็ดี ให้ทบทวนดูว่า มีฉันทะไหม มีความพอใจ มีความสนใจ มีความอยากในอารมณ์กรรมฐานใหม่ เรามีวิริยะความพากเพียรไหม ความพากเพียรนั้นพอดีไหม และสภาพของจิตเวลาเรามีความพากเพียร เรารู้สึกอึดอัดไหม บางครั้งเรามีความอดุทธาหะพยายามก็จริงอยู่ แต่ก็รู้สึกเครียดและอึดอัด เพราะมีความอยากประเภทค้นหา รู้สึกตั้งอยู่ในตัว รู้สึกเครียด ขาดความพอดี ซึ่งจะไม่นำไปสู่ความสงบที่แท้จริง

เราต้องพิจารณาดูภายในร่างกายและจิตใจของเรา มีความพอดีไหม เราสุดโต่งที่ไหนบ้าง ดูความรู้สึกในร่างกาย เราว่ามีความตั้งหรือเครียดหรือไม่ มันจะแสดงอาการในร่างกาย หากเราพยายามจนเกินไป หรืออยากจนเกินไป มันจะมีความเครียด บางทีจะรู้สึกไม่ปลอดภัยที่หน้าผาก

หรือที่คางจะกัดฟัน จะเอาให้ได้ ยังไงๆ ก็ไม่สบาย เราต้องรู้จักปล่อย ต้องทำให้มันพอดีกับความตั้งใจ บางทีที่หน้าอกก็ตี ที่หัวไหล่ก็ตี เป็นที่เก็บความเครียด เวลาคนมาตรวจร่างกายเรา ก็จะตรวจตรงนี้ก่อนใช้ไหม คนเราชอบเก็บความเครียดไว้ เวลาเรานั่งสมาธิ เราต้องรู้จักปล่อยวาง เราตั้งใจและนั่งอย่างเที่ยงตรง แต่ต้องไม่เครียด

เรามีเครื่องสังเกตที่จะทำให้อิทธิบาทมีความพอดี เราเอาร่างกาย จิตใจและข้อธรรมะเป็นเครื่องมือในการสังเกตว่า ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา มันมีอยู่ไหม มันพอดีกันไหม อิทธิบาทโดยภาษา เราเริ่มต้นที่ฉันทะและจบลงที่วิมังสา แต่ในภาคปฏิบัติจริงๆ จะเป็นวงกลม มันก็จะไหลกันอยู่ ทั้งฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา เวลาที่มีความพอใจ มีความพอกเพียร มีการใคร่ครวญ ทบทวน เวลาใคร่ครวญทบทวนจะมีอะไรเกิดขึ้น ก็จะมีฉันทะเกิดขึ้น จิตยังสนใจก็ยิ่งมีความอยาก ยิ่งมีความพอใจในองค์กรรมฐาน เพื่อจะได้ทำความเพียรต่อไป มันก็เป็นวงกลม เราสนับสนุนและอาศัย หมวดธรรม หรือข้อธรรมเป็นโครงสร้างในการพิจารณา การกระทำก็เหมือนเดิม ลมหายใจเข้าก็กำหนดรู้ ลมหายใจออกก็กำหนดรู้ ลมหายใจเข้าลึก-ตื้นก็รู้อยู่ ลมหายใจออกจะยาวจะสั้น เราก็รู้อยู่ แต่มีการพองไว้โดยการใช้อิทธิบาท

ให้คอยทบทวนคอยสังเกตว่า ลมหายใจเข้า เรามี
ฉันทะใหม่ ลมหายใจออก เรามีวิริยะใหม่ แล้วมันพอดี
กันใหม่ มันทำงานด้วยกันใหม่ เริ่มต้นเรามีความสนใจ
หนึ่งไปสักพักเรายังมีฉันทะใหม่ บางทีเวลาจะเริ่มหนึ่งสมาธิ
มันจะเอาให้ได้ทั้งสิ้น พอผ่านไป ๑๕ นาที ๒๐ นาที ไม่รู้
ความตั้งใจหายไปไหน เราก็ต้องอาศัยการปลุกเร้า อาศัย
ตัวอิทธิบาท โดยทบทวน ปลุกเร้าความจำของเรา ในแง่
หนึ่งสติคือความจำ ระลึกว่าเราหนึ่งเพื่ออะไร บางครั้งเรา
หนึ่งไปหนึ่งมา ลืมว่าเรากำลังหนึ่งเพื่ออะไร หลับตา ลมหายใจ
เข้า ลมหายใจออก สติมีอยู่ในเบื้องต้น มีอยู่ในตอนกลาง
มีอยู่ในเบื้องปลาย ลมหายใจเข้าก็รู้ ลมหายใจออกก็รู้ อัน
นี้ก็เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ เช่นเดียวกันกับการเดิน
จงกรม เราก็พยายามที่จะเอาอิทธิบาทสี่ เข้ามาในการเดิน
จงกรม จะก้าวขวา ก้าวซ้าย มีความรู้สึกภายในร่างกาย
เราก็เอาอิทธิบาทมาอบรมจิตใจของเจ้าของสม้าเสมอ เมื่อ
เราเอาอิทธิบาทมาใช้จริงๆ จังๆ จะเป็นพื้นฐานที่จะนำ
ความสำเร็จให้เกิดขึ้น พระพุทธเจ้าท่านไม่หลอกเราหรอก
ท่านตั้งชื่อไว้ถูกแล้ว..อิทธิบาทสี่ .. คุณธรรมที่นำไปสู่
ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย



คุณธรรมจำเป็น

เราได้มีโอกาสมาร่วมปฏิบัติด้วยกัน ๒ วัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ดี เป็นโอกาสได้ทบทวนธรรมะที่จะใช้ในชีวิตประจำวัน ในสองวันที่ผ่านมานี้ อาตมาพยายามที่จะยกหัวข้อเกี่ยวกับสติเป็นส่วนใหญ่ เพื่อให้เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติและการนำธรรมะเข้ามาสู่จิตใจของตัวเอง อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบกับมหาสมุทรที่มีน้ำมากมาย แต่เรารู้ว่าน้ำนั้นมาจากไหน เราบอกว่ามาจากลำธารจากแม่น้ำต่างๆ ที่ไหลลงสู่มหาสมุทรนั้น สำหรับพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อเรามองผลที่ปรารถนาของการปฏิบัติเรื่องธรรมะก็ดี เรื่องความหลุดพ้นก็ดี มันเกิดจากหลายสิ่งหลายอย่าง ลำธารเล็กลำธารน้อยแม่น้ำใหญ่แม่น้ำน้อยที่ไหลลงสู่มหาสมุทร สิ่งเหล่านั้นก็คือตัวสติปัญญาอันดี

เราตั้งสติไว้ในสิ่งต่างๆ มันก็ไหลเข้าสู่จิตใจ ทำให้จิตใจของเราสามารถที่จะเกิดความสะดวกได้ การปฏิบัติอาจ

จะหลากหลายวิธี แต่ไม่ว่าจะวิธีไหน หากว่าไม่มีสติเป็นพื้นฐานก็ยากที่จะเกิดผล เมื่อเราสามารถตั้งสติไว้ด้วยดี ตั้งสติไว้สมบูรณ์ ก็จะสามารถให้ผลแก่เราได้ การฝึกสติจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ เราฝึกการนั่งสมาธิ เดินจงกรม ให้เป็นฐานของการตั้งสติ เมื่อนั่งสมาธิก็ให้ตั้งสติไว้ที่ความรู้สึกภายในกาย ตั้งสติไว้ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ตั้งสติไว้กับความรู้สึกว่า สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ตั้งสติไว้กับอารมณ์ภายใน จิตใจว่ามันสบายหรืออึดอัด มันสงบหรือวุ่นวาย เราก็รู้อยู่ เราตั้งสติไว้เพื่อเป็นผู้รู้สภาพจิตใจของตนเอง มีสติไว้ในข้อธรรมะต่างๆ ที่นำมาเป็นประเด็นเพื่อยกขึ้นพิจารณา หรือสังเกตประสบการณ์ของตัวเองในการเกี่ยวข้องกับตัวเองก็ดี เกี่ยวข้องกับโลกก็ดี เราเป็นผู้ตั้งสติไว้

เมื่อสามารถตั้งสติได้ สิ่งต่างๆ ที่เป็นประสบการณ์ของเราหรือสิ่งที่เราสัมผัส ก็สามารถที่จะให้ผล มันจะหลังไหลเข้าสู่ความสงบ เข้าสู่ความปลอดโปร่ง ซึ่งเป็นผลของการตั้งสติ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ยกมหาสมุทรเป็นตัวอย่าง มหาสมุทรจะเกิดขึ้นลอยๆ ไม่ได้ ไม่ใช่มหาสมุทรจะถูกเนรมิตขึ้นมา หากเพราะมีเหตุมีปัจจัยมันจึงได้เกิดขึ้น ผลของการปฏิบัติภาวนาในพุทธศาสนาก็เช่นเดียวกัน มันมีสาเหตุ เราต้องให้ความสำคัญและสนใจในการทำเหตุ นั้นให้สมบูรณ์บริบูรณ์ ซึ่งก็คือการตั้งสติไว้ และการดำรง

สติไว้ให้สมบูรณ์ให้ได้ เพราะว่าสตินั้นไม่ใช่เพียงแต่รับรู้
อย่างเดียว หากต้องรับรู้โดยมีสัมปชัญญะด้วย เป็นการ
รู้ตัวทั่วพร้อม รู้ในสิ่งที่เป็นสาเหตุของการเกิด รู้ในสิ่งที่เรา
เกี่ยวข้อง รู้จักเหตุรู้จักผลที่จะเกิดขึ้น รู้จักคนที่เราเกี่ยวข้อง
รู้จักสถานการณ์ที่เราอยู่ ไม่ใช่ว่าตั้งสติไว้อย่างเดียว รู้
แล้วทิ้งไว้ตรงนั้นแหละ นั่นไม่พอ เราจะต้องใช้การสังเกต
พร้อมการพิจารณาอย่างถี่ถ้วน สติจึงจะสมบูรณ์ได้

สิ่งที่สำคัญอีกสิ่งคือความอุตสาหะพยายาม การมี
สติต้องอาศัยความอุตสาหะพยายาม อาตมาปี คือมีความ
เพียรเครื่องเผากิเลส ไม่ใช่ว่ามีความเพียรเพื่อหล่อเลี้ยง
กิเลส มันต้องเพียรเพื่อเผากิเลส การทวนกระแสของกิเลส
ค้นหาของเจ้าของต้องใช้ความอุตสาหะพยายาม ไม่มีใคร
ได้บรรลุเข้าสู่ผลของการปฏิบัติโดยการตั้งผู้รู้ไว้ แล้วอ
มือถอดตีน ไม่ทำอะไร มันต้องอาศัยความขยัน เราสังเกต
ดูครูบาอาจารย์ ถ้าท่านเป็นผู้มีคุณธรรม ท่านจะมีความ
ขยัน เป็นไปได้ยากที่ผู้ที่มีคุณธรรมมีความสามารถในการ
สอนผู้อื่นจะเป็นคนขี้เกียจขี้คร้าน ผู้ที่ปรารถนาดีและหวัง
ดีต่อตัวเอง ผู้ที่อยากจะสัมผัสมวลสำเร็จของการปฏิบัติใน
พระพุทธศาสนาก็ต้องขยันเช่นเดียวกัน

เมื่อมีความขยัน มีผู้รู้อยู่ในตัวและมีความรู้ตัวทั่ว
พร้อม เราต้องพยายามรักษาใจให้เป็นกลางคือไม่ขึ้นๆ

ลงๆ ตามอารมณ์ ไม่ขึ้นๆ ลงๆ ตามความพอใจไม่พอใจ ความชอบใจไม่ชอบใจ เราต้องมีปัญญาเพียงพอที่จะเห็นว่า อันนี้สักแต่ว่าอารมณ์ ถึงจะชอบใจมากแค่ไหน ก็ไม่ควรจะตื่นเต็นตาม ถึงจะไม่ชอบใจสักเท่าไร ก็ไม่ควรปล่อยให้จิตใจเศร้าหมอง และมีความรู้สึกลำเอียงด้วยความไม่พอใจนั้น เราต้องพยายามให้จิตเป็นกลาง ที่เป็นกลางนั้นไม่ใช่ว่าไม่มีความรู้สึกไม่มีอารมณ์เลย แต่ทำให้เป็นกลางโดยมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิดต่างๆ มีความมั่นคงท่ามกลางความรู้สึกต่างๆ

ส่วนประกอบเหล่านี้ ไม่ใช่ที่เราเพียงแต่ศึกษาไว้เป็นทฤษฎี แต่เป็นสิ่งที่เราต้องนำมาใช้ในการปฏิบัติ ลมหายใจเข้าเราก็รู้อยู่อย่างถั่ววนรอบคอบ สังเกตพิจารณาว่าความเหมาะสมอยู่ตรงไหน ความพอดีอยู่ตรงไหน เราต้องพยายามทำความเข้าใจไว้ในจิตใจของเรา ลมหายใจออกก็เช่นเดียวกัน คือเราไม่ได้นิ่งเฉยในความพยายามเมื่อผู้รู้แก่กล้าขึ้นมา ความนิ่งหนักแน่นจะเกิดขึ้นในจิตใจ จะมีความสว่างและความปลอดโปร่งเกิดขึ้น การปฏิบัติก็ได้ผล แต่ว่าผลนั้นมันต้องมีเหตุ

เราต้องให้ความสำคัญและความสนใจในการสร้างเหตุ โดยเฉพาะเรื่องการฝึกสติ เหมือนกับต้นไม้ ถ้าต้นไม้ไม่มีกิ่งไม้เล็กๆ น้อยๆ และเหี่ยวแห้ง เราจะตั้งความหวัง

ว่า ต้นไม้ต้นนั้นจะเติบโตให้ร่มเงาแก่เราต่อไป มันคงยาก เพราะมันไม่เป็นไปตามธรรมชาติ แต่ถ้าเราเห็นต้นไม้มีใบไม้เขียวชอุ่มมีกิ่งเล็กกิ่งน้อยอุดมสมบูรณ์ เราก็หวังได้ว่าต้นไม้ต้นนั้นจะเติบโตใหญ่ สามารถให้ร่มเงาและให้ผลแก่เราได้ จิตใจของเราก็เช่นกัน เราจะหวังผลได้ก็ต้องอาศัยเหตุต่างๆ การมีสติกับการยืนเดินนั่งนอน มีสติในการสัมผัสกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ มีสติกับความรู้อีกต่างๆ หลากหลาย ทั้งสุขทุกข์เฉยๆ เราก็มีสติไว้เมื่อดูเฉพาะเรื่อง อาจจะดูเล็กน้อย แต่หากรวมทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว มันเป็นเหตุให้เกิดอานิสงส์และผลที่บริบูรณ์

การฝึกนั่งสมาธิก็ดี เดินจงกรมก็ดี หรือการดำรงสติไว้ในชีวิตประจำวันก็ดี เราต้องเป็นผู้สังเกตว่าผลที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร เป็นผลที่น่าปรารถนา หรือเป็นผลที่ไม่สมควรแก่เรา เป็นผลที่สร้างความเดือดร้อนให้ตัวเอง หรือผู้อื่นหรือไม่ เราต้องเป็นผู้สังเกตผลที่เกิดขึ้น เหมือนที่พระพุทธเจ้ายกตัวอย่างคนที่เป็นพ่อครัวหรือแม่ครัว ผู้ทำหน้าที่รับใช้พระราชา มีความสามารถในการปรุงอาหารให้เอร็ดอร่อย รสชาติต่างๆ ทั้งเค็ม หวาน เผ็ด เปรี้ยว มัน ปรุงแต่งอาหารถวายพระราชา แต่หากไม่เคยสังเกตว่า รสชาติที่พระราชาโปรดปรานคืออะไร ก็จะทำงานไม่ค่อยได้ผล ไม่ได้รับอานิสงส์จากความสามารถของตนเท่า

ไหร่นัก ไม่ได้รับความเมตตาเอ็นดูจากพระราชา เพราะไม่เคยสังเกตเห็นสิ่งที่ท่านชอบ ถ้าหากเขาเก่งในการปรุงอาหาร แถมยังรู้จักสังเกตว่า ของโปรดของพระราชา รสชาติเป็นเช่นไร เวลาไหนชอบอย่างไร ก็จะสามารถปรุงอาหารได้ถูกปากพระราชาได้ ทำให้พระราชาเกิดความรู้สึกประทับใจ เขาก็จะได้อันสิ่งจากความสามารถของเขา ได้เบี้ยเลี้ยงงาม ได้รางวัลพิเศษ นี่ก็เป็นเรื่องธรรมดาเพราะเขาทำงานถูกใจพระราชา

เช่นเดียวกับการปฏิบัติของเรา ถึงเราจะเก่งกล้าสามารถเพียงใด แต่ถ้าเราไม่รู้จักสังเกตว่าปฏิบัติอย่างไร ในเวลานี้ได้ผลอย่างไร หรือเราได้ลองวิธีนี้ในเวลานี้ผลออกมาเป็นอย่างไร แม้สติต่างๆ จะดีหมด ดี ดี ดี แต่เราต้องพิจารณาว่ามันถูกจริตของเรา ถูกอัธยาศัยของเรา หรือตรงกับความต้องการของเราในเวลานั้นไหม เพราะว่าจิตใจของเรามันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เราก็ต้องดูว่า ด้วยอัธยาศัยของเรา เรามีจุดบกพร่องตรงไหนที่ต้องแก้ เรามีจุดเด่นอย่างไร และเราจะทำจุดเด่นนั้นให้มีความงอกเงยได้อย่างไร มันเป็นเรื่องที่เราต้องสังเกตดู การปฏิบัติต้องถูกทั้งจังหวะ ถูกจุดและต้องสังเกตซึ่งต้องอาศัยสติอย่างเต็มที่ เป็นสติในการทำงาน เป็นสติในการปฏิบัติโดยตรง คือรับรู้ รู้แล้วค่อยปรับค่อยลงมือต่อไป

การฝึกฝนอบรมเจ้าของก็เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติที่สำคัญ เมื่อเราได้ฟังครูบาอาจารย์สั่งสอน เกิดความประทับใจเกิดกำลังใจในการทดลองปฏิบัติ หรือบางครั้งอาศัยความนิยมในหมู่เพื่อนฝูงว่าการปฏิบัติแบบนี้ดี ซึ่งมีน้ออาจจะดีจริงๆ ก็ได้ เราก็ทดลองและดูผล สร้างความชำนาญให้ตัวเอง เหมือนเวลาเราสวดระลึกถึงคุณของพระธรรม โอปะนะยโก เป็นสิ่งที่ต้องน้อมเข้ามาใส่ตัว คือเราต้องน้อมเข้ามา น้อมเข้ามาใช้เพื่อให้รู้และให้เข้าถึง ให้จงได้ มิฉะนั้นก็เป็นแค่ความรู้ภายนอก เป็นเพียงทฤษฎีภายนอก อาจเป็นสิ่งที่ดีสำหรับผู้อื่นก็เป็นไปได้ แต่ตัวเราเองยังไม่เข้าใจ ยังไม่สามารถทำให้รสชาติเกิดขึ้นแก่ตัวเรา เราต้องอาศัยประสบการณ์ในการปฏิบัติ นักปฏิบัติต้องฉลาด ฉลาดในการสังเกต ฉลาดในการวิเคราะห์ ฉลาดในการยกมาใช้ แต่ไม่ใช่ฉลาดแหลมคมเพื่อเอาเปรียบผู้อื่น

ฉะนั้นให้เราฉลาดเพื่อรู้เท่าทันและไวต่อกิเลสของตัวเอง บางครั้งเราปฏิบัติด้วยวิธีนี้ จิตสงบได้รู้สึกปลอดโปร่งดี แต่ว่าพอใช้วิธีนี้ไปสักระยะหนึ่ง เอ๊ะ ทำไมกิเลสมันเริ่มมา มันไม่ใช่อะไรหรอก มันก็เหมือนกับยาที่หมอให้ แรกๆ รักษาหาย หากใช้ไปๆ ซ้ำๆ ซากๆ ลักพักก็เกิดอาการดื้อยา แม้จะเป็นโรคเดียวกันยาเดียวกัน แต่ว่าโรคไม่หายเพราะมันดื้อยา การปฏิบัติก็ใกล้เคียงกัน

เราต้องยอมรับว่ากิเลสมันไม่เบาอะ มันเก่งกว่าเรามาก เราต้องมีความรู้สึกฝักใฝ่ต่อธรรมจริงๆ และไม่ประมาท อันนี้จึงเป็นเหตุที่มาของคำสอนสุดท้ายของพระพุทธเจ้า “วะยะธัมมา สังขารา อัปปะมาเทนะ สัมปาเทตะ” คือธรรมทั้งหลายอยู่ในสภาพของความเสื่อมอยู่เสมอ ให้ตั้งใจปฏิบัติโดยความไม่ประมาทเถิด เรื่องความไม่ประมาทจึงเป็นคุณธรรมสำคัญ เราต้องอยู่และปฏิบัติอย่างไม่ประมาท ฝึกด้วยความไม่ประมาท

เราต้องสังเกตดูว่าวิธีไหนที่เราได้ทดลอง ถ้าหากว่าทำให้กิเลสน้อยลงและความสงบมากขึ้น วิธีนั้นก็ใช้ได้ แต่หากว่าทำให้กิเลสมากขึ้นและความสงบน้อยลง เราก็ต้องหาอุบายหาวิธีใหม่ หรือต้องสร้างความฉลาดหรือความเก่งในการใช้อุบายนั้นให้ได้ผลจริงๆ ในแง่หนึ่งก็ถือว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่จริงๆ แล้วมันเป็นเรื่องใหญ่ เราต้องฝึกสร้างความเข้าใจในตัวเราให้เกิดขึ้น เพื่อเราจะได้เป็นเจ้าของธรรมะ เรียกว่าน้อมธรรมเข้ามาใส่ตัว เพื่อจะได้รู้จักใช้ รู้จักปรับ รู้จักรสชาติของธรรมะ เมื่อเรารู้จักรสชาติของธรรมะจริงๆ ความสงบจะหลั่งไหลเข้ามา

ก่อนที่เราจะทำพิธีปิดกรรมฐานและขอขมา ขอให้เรานั่งทำจิตให้สงบ กำหนดสติไว้ที่ลมหายใจเข้า ออก สักพัก เพื่อให้ผู้รู้ในจิตใจของเรามีกำลัง



ปัจฉิมโอวาท

เราปิดท้ายการปฏิบัติธรรมด้วยการขอขมาและ
สมาทานศีลห้าก่อนที่จะกลับบ้าน การขอขมาจากครูบา
อาจารย์มันก็ง่ายหน่อยเนาะ การขอขมาระหว่างสามี
ภรรยามันยาก ขอขมาระหว่างลูกกับพ่อ แม่และพ่อ แม่
กับลูกก็ยากเนาะ แต่ถ้าหากเรารู้จักขอขมา รู้จักยกโทษ
รู้จักให้อภัย และอโหสิกรรมแก่เพื่อนมนุษย์ด้วยกัน โลกนี้
จะน่าอยู่ขึ้นเยอะ ปัญหาคือสติ สติก็มีความหมายในเรื่อง
ความจำด้วย เรามีความทรงจำที่จะสามารถระลึกถึงสิ่งที่
เกิดขึ้นในอดีตโดยถั่ววน แต่บางสิ่งบางอย่างมันก็น่าลืมนะ
บางสิ่งเราก็ไม่น่าเก็บไว้..ของเก่า ๆ แก่ ๆ.. เขาเคยพูดว่า
อย่างนี้.. เขาเคยทำอย่างนี้.. มันน่าทิ้งเสียดีกว่านะ นี่เป็น
ส่วนหนึ่งของสติที่ต้องรู้จักที่จะกรองสิ่งต่าง ๆ สิ่งใดควรทิ้ง
ก็ทิ้งเสีย สิ่งใดน่าจะเก็บก็เก็บไว้ เก็บไว้ให้เป็นประโยชน์
แก่ตัวเอง ทำให้กุศลธรรมเพิ่มขึ้นในจิตใจ ให้ความสงบ

เพิ่มขึ้นในจิตใจ ทำให้มีความสุขเพิ่ม โอ้..อย่างนี้น่าเก็บไว้ น่าจดจำไว้ให้ดีๆ เพราะเป็นประโยชน์มาก เราต้องใช้สติปัญญา ค่อยๆ ฝึกฝนตัวเอง ต้องสังเกตดูที่ความทุกข์ สิ่งใดเป็นไปเพื่อความทุกข์ ก็พยายามหลีกเลี่ยงและหาทางออกจากสิ่งนั้นให้ได้

เราสมารถหาหนทางเพื่อความทุกข์ในชีวิตประจำวัน เพราะความมั่นคงในศีลเป็นพื้นฐานของความสุข เมื่อเราระลึกได้ว่าความประพฤติของเราไม่มีโทษ เราก็จะภาคภูมิใจ และถ้าเราสามารถที่จะหล่อเลี้ยงความภาคภูมิใจในจิตใจของเจ้าของ ก็จะเป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกอึดอึด ถ้าเราเกิดความรู้สึกอึดอึดได้ เราก็จะอยู่อย่างปกติมีความสุข เมื่อมีความสุข มันก็ง่ายที่จะทำจิตใจให้สงบ นี่ไม่ใช่เอาตมาว่าเองนะ พระพุทธเจ้าท่านว่าไว้ จิตที่สงบหรือง่ายต่อการทำให้สงบจะทำได้ง่าย จึงเป็นเหตุให้เราให้ความสนใจกับสิ่งที่ทำให้ความทุกข์ลดลง และทำให้ความสุขเพิ่มขึ้น ซึ่งศีลก็คือส่วนหนึ่ง

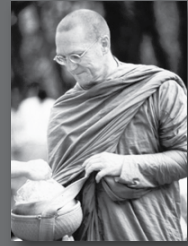
ส่วนใหญ่คนที่มุ่งปฏิบัติ มุ่งทำสมาธิมักจะคิดว่า แหม.. ได้สมาธิแล้วจะมีความสุขดี.. ไข่ม้อย.. มีความคาดหวัง มีความฝันในจิตใจว่าจะได้สมาธิ มาปฏิบัติวันศุกร์-เสาร์-อาทิตย์ที่บ้านบุญ เพื่อจะได้มีความสุขสักที นี่แหละ.. เราให้ความสนใจกับความทุกข์อยู่ตลอดเวลา ความสุขในสิ่งที่

ไม่มีพิษมีภัย ไม่ทำให้จิตใจแสบส่าย ย่อมเป็นพื้นฐานที่ทำให้จิตใจสงบได้ง่าย

การฝึกให้มีเมตตา หรือการยกเมตตาจิตเข้าสู่ชีวิตประจำวันของเรา พระพุทธเจ้ากล่าวอานิสงส์ของเมตตาว่า ผู้เจริญจิตใจด้วยเมตตา ผู้นั้นจะทำความสงบได้ง่าย มันเป็นธรรมชาติของจิต หากว่าจิตของเราย่ำต่อความไม่พอใจ ความรำคาญ ความโกรธ ความเคือง ย่อมทำจิตให้สงบได้ยาก เมตตาเป็นสิ่งที่ช่วยให้จิตใจสงบ เพราะธรรมชาติของจิตที่มีเมตตาจะเข้าสู่ความสงบได้ง่ายและเร็ว เราจึงควรฝึกให้มีเมตตาจิตโดยไม่ทิ้งสติ ให้พยายามฝึกสติอยู่ทุกเมื่อ จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน พยายามฝึกให้สติเด่นขึ้นมาในจิตใจ ความสงบก็ย่อมเกิดขึ้น และเป็นความสงบที่มีปัญญารองรับอยู่ เป็นความสงบที่แท้จริง ความสงบที่ยอมรับความเป็นจริง ความสงบที่เข้าใจหลักของธรรมชาติธรรมดา ที่พระพุทธเจ้าว่า ตถตา มันเป็นอย่างนั้นเอง.. เวลาสงบเพียงพอเราก็เห็น เออ..ความจริงมันเป็นอย่างนี้..เกิด แก่ เจ็บ ตาย เราก็เห็นเออ..มันเป็นอย่างนี้ ไม่มีอะไรจะเถียง จิตมันมีทั้งความสามารถที่จะสงบ และความสามารถที่จะวุ่นวาย..ไม่เถียงล่ะ.. ไม่เอาความวุ่นวายล่ะ.. เอาความสงบดีกว่า มันเห็นชัดด้วยปัญญา

ที่เราได้ปฏิบัติมานี้ อาตมาก็ให้ข้อคิดเพื่อให้ญาติโยม
ได้เอาไปใช้ เอาไปพิจารณา ต่อไปก็เป็นเรื่องของโยม ไม่
ได้เป็นเรื่องของคนอื่น ความสงบที่ได้ในวันศุกร์-เสาร์-
อาทิตย์นี้ ก็เอากลับบ้านไปด้วยเถอะ ไม่ต้องทิ้งไว้ที่บ้าน
บุญนะ เพราะมันเป็นสิ่งที่น่าสนใจไปใช้ที่บ้าน

พระอาจารย์ปสันโน



นามเดิม รีด แพร์รี่ (Reed Perry)
เกิด ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๙๒ ประเทศแคนาดา
การศึกษา ปริญญาตรี สาขาประวัติศาสตร์

หลังจากจบการศึกษา ได้เดินทางไปหาประสบการณ์ชีวิตจากหลายประเทศ จนกระทั่งปี ๒๕๑๖ ได้เดินทางมาประเทศไทย และเกิดความสนใจในการทำสมาธิภาวนา จึงได้ไปฝึกปฏิบัติที่วัดเม็งมาง จังหวัดเชียงใหม่ หลังจากนั้นจึงตัดสินใจเข้าสู่เพศบรรพชิต โดยอุปสมบทที่วัดเพลงวิบูลสนา กรุงเทพมหานคร ในปี ๒๕๑๗

ต่อมาท่านได้ยินกิตติศัพท์ของหลวงพ่อบุชา สุภัทโท แห่งวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี ท่านจึงเดินทางไปฝากตัวเป็นศิษย์ของหลวงปู่ โดยได้พำนักที่วัดหนองป่าพง และวัดสาขาอื่นๆ ตามโอกาสอันสมควร จนกระทั่งปี ๒๕๒๕ ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติหน้าที่ในฐานะเจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ

ในขณะที่ปฏิบัติภารกิจ ณ วัดป่านานาชาติ ท่านยังได้ช่วยจัดตั้งวัดสาขาอีก ๓ แห่ง ดังต่อไปนี้

๑. วัดป่าภูจอมก้อม บ้านทุ่งนาเมือง ตำบลนาโพธิ์กลาง อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี ในปี ๒๕๓๒

๒. วัดป่าสุหนันทวาราม บ้านลื่นถิ่น ตำบลท่าเตียน อำเภอไพร่ไทยค จังหวัดกาญจนบุรี ในปี ๒๕๓๓

๓. สำนักสงฆ์เต่าดำ ในเขตเหมืองเต่าดำ ตำบลวังกะชะเอ อำเภอยะโยค จังหวัดกาญจนบุรี ในปี ๒๕๓๕

ปัจจุบันท่านดำรงตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดอภัยคีรี ร่วมกับท่านพระอาจารย์อมโร ตั้งแต่วันที่ ๒๕๓๙ เป็นต้นมา

ความเป็นมา

มูลนิธิปัญญาประทีป จัดตั้งโดยคณะผู้บริหารโรงเรียนทอสี ด้วยความร่วมมือจากคณะครู ผู้ปกครองและญาติโยมซึ่งเป็นลูกศิษย์พระอาจารย์ชยสาโร กระทรวงมหาดไทย อนุญาตให้จดทะเบียนเป็นนิติบุคคลอย่างเป็นทางการ เลขที่ทะเบียน กท. ๑๔๐๕ ตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๑

วัตถุประสงค์

- ๑) สนับสนุนการพัฒนาสถาบันการศึกษาวิถีพุทธที่มีระบบไตรสิกขาของพระพุทธศาสนาเป็นหลัก
- ๒) เผยแผ่หลักธรรมคำสอนผ่านการจัดการฝึกอบรม และปฏิบัติธรรม และการเผยแผ่สื่อธรรมะรูปแบบต่างๆ โดยแจกเป็นธรรมทาน
- ๓) เพิ่มพูนความเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ และสิ่งแวดล้อม สนับสนุนการพัฒนาที่ยั่งยืน และส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- ๔) ร่วมมือกับองค์กรการกุศลอื่นๆ เพื่อดำเนินกิจการที่เป็นสาธารณประโยชน์

คณะที่ปรึกษา

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

คณะกรรมการบริหาร

มูลนิธิฯ ได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์นายแพทย์ปรีดา ทัศนประดิษฐ์ เป็นประธานคณะกรรมการบริหาร และมีคุณอนุภาสวัสดี รัชชตาตะนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสีเป็นเลขาธิการฯ

การดำเนินการ

- มูลนิธิฯ เป็นผู้จัดตั้งโรงเรียนมัธยมปัญญาประทีป ในรูปแบบโรงเรียนปมเพาะชีวิต เพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้านการศึกษาวิถีพุทธ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของมูลนิธิฯ ข้างต้น โรงเรียนนี้ตั้งอยู่ที่ บ้านหนองน้อย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
- มูลนิธิฯ ร่วมมือกับโรงเรียนทอสี ในการผลิตและเผยแผ่สื่อธรรมะ แจกเป็นธรรมทาน ผ่านกองทุนสื่อธรรมะ โดยในส่วนของโรงเรียนทอสีฯ ได้ดำเนินการต่อเนื่องตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๔๕

รายชื่อสื่อธรรมะจัดทำโดยกองทุนสื่อธรรมะทอสี

หนังสือธรรมะโดยพระอาจารย์ชยสาโร

๑. ทำไม (ปี ๒๕๔๘)	พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๑๖ มกราคม ๒๕๔๘ - มกราคม ๒๕๕๐	จำนวน ๖๙,๓๐๐ เล่ม
ฉบับตัวอักษรใหญ่	พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๕ พฤษภาคม ๒๕๕๑ - มิถุนายน ๒๕๕๒	จำนวน ๓๑,๕๐๐ เล่ม
๒. ทำไม (แยก ๕ เล่มย่อย)	เกิดมาทำไม, เข้าวัดทำไม, หลับตาทำไม, ทุกข์ทำไม, ตายก่อนตายทำไม	
	พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๒	จำนวน ๕,๐๐๐ ชุด
๓. ชีวิตคือการท้าทาย	พิมพ์ครั้งที่ ๒ - ๓ กันยายน ๒๕๔๘ - ตุลาคม ๒๕๕๐	จำนวน ๑๓,๐๐๐ เล่ม
๔. ไฮเทค ไฮทุกข์	พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒ ตุลาคม ๒๕๔๘ - สิงหาคม ๒๕๕๐	จำนวน ๑๘,๐๐๐ เล่ม
๕. หนีศักดิ์สิทธิ์	พิมพ์มาแล้ว	จำนวนประมาณ ๑๐๐,๐๐๐ เล่ม
ฉบับจัดรูปเล่มใหม่	พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๘ กรกฎาคม ๒๕๔๙ - ตุลาคม ๒๕๕๒	จำนวน ๗๑,๐๐๐ เล่ม
๖. ปัจจุบันสดใส	พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๕ ไม่ทราบปีเริ่มพิมพ์ - กรกฎาคม ๒๕๕๑	จำนวน ๓๒,๐๐๐ เล่ม
ฉบับจัดรูปเล่มใหม่	พิมพ์ครั้งที่ ๓ - ๕ มีนาคม ๒๕๔๙ - กรกฎาคม ๒๕๕๑	จำนวน ๓๒,๐๐๐ เล่ม
๗. นักเพ่งคุณ นักจับบุญ	พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๔ สิงหาคม - กันยายน ๒๕๕๑	จำนวน ๒๒,๐๐๐ เล่ม
๘. สุขเป็น ก็เป็นสุข	พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๑๐ ปี ๒๕๔๑ - ๒๕๔๘	จำนวนประมาณ ๖๐,๐๐๐ เล่ม
ฉบับตัวอักษรใหญ่	พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๘ กันยายน ๒๕๔๙ - ธันวาคม ๒๕๕๒	จำนวน ๔๐,๐๐๐ เล่ม
๙. why ไหว?	พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ - ธันวาคม ๒๕๕๐	จำนวน ๑๗,๕๐๐ เล่ม
๑๐. พ่อแม่ผู้แสดงโลก	พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๔ ตุลาคม ๒๕๔๙ - สิงหาคม ๒๕๕๒	จำนวน ๒๕,๐๐๐ เล่ม
๑๑. โลกหนึ่งก็ถึง ๆ	พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๕ ธันวาคม ๒๕๔๙ - กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒	จำนวน ๓๐,๕๐๐ เล่ม
๑๒. ไม่เก่า ไม่ใหม่ ไม่ไทย ไม่เทศ	พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒ สิงหาคม ๒๕๔๙ - กันยายน ๒๕๕๐	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
๑๓. อาณาจักรแห่งปัญญา	พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๕ ธันวาคม ๒๕๔๗ - กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐	จำนวน ๑๓,๕๐๐ เล่ม
๑๔. สบาย สบาย สดลัพุทธ	พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๔ กรกฎาคม ๒๕๔๙ - กันยายน ๒๕๕๒	จำนวน ๑๙,๐๐๐ เล่ม
๑๕. หลับตาทำไม - การฝึกสติ เจริญสมาธิ และพัฒนาปัญญา	พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๐	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
๑๖. กระโดน - กระถาง	พิมพ์มาแล้ว	จำนวน ๓๐,๐๐๐ เล่ม
ฉบับจัดรูปเล่มใหม่	พิมพ์ครั้งที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๕๐	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
๑๗. ๖ พระสูตร	พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒ สิงหาคม ๒๕๔๖ - สิงหาคม ๒๕๕๐	จำนวน ๑๕,๐๐๐ เล่ม
๑๘. หลักรัก	พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๕ สิงหาคม ๒๕๕๑ - สิงหาคม ๒๕๕๒	จำนวน ๔๑,๐๐๐ เล่ม
๑๙. เพื่อนนอก เพื่อนใน	พิมพ์มาแล้ว	จำนวน ๗๗,๐๐๐ เล่ม
ฉบับจัดรูปเล่มใหม่	พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒ มีนาคม ๒๕๕๑ - สิงหาคม ๒๕๕๒	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
๒๐. สິงตีที่สุดสำหรับลูก	พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๕ กุมภาพันธ์ - พฤศจิกายน ๒๕๕๒	จำนวน ๒๑,๐๐๐ เล่ม

๒๑. สัจธรรมสะท้อน	พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๓	มกราคม - กันยายน ๒๕๕๑	จำนวน ๓๐,๐๐๐ เล่ม
๒๒. ตรुณธรรม	พิมพ์มาแล้ว	จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม	
ฉบับจัดรูปเล่มใหม่	พิมพ์ครั้งที่ ๓	กันยายน ๒๕๕๑	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
๒๓. สรณะ	พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๓	พฤศจิกายน ๒๕๕๑ - สิงหาคม ๒๕๕๒	จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม
๒๔. ความฉลาดไร้พรมแดน	พิมพ์มาแล้ว	จำนวนประมาณ ๒๕,๐๐๐ เล่ม	
ฉบับจัดรูปเล่มใหม่	พิมพ์ครั้งที่ ๑	พฤศจิกายน ๒๕๕๑	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
๒๕. สร้างตน	พิมพ์ครั้งที่ ๑	พ.ศ. ๒๕๔๕ ภายใต้ชื่อ "จากใจท่านถึงใจเรา"	
ฉบับจัดรูปเล่มใหม่	พิมพ์ครั้งที่ ๓	ธันวาคม ๒๕๕๑	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
๒๖. คลายปม	พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒	ธันวาคม ๒๕๕๑ - เมษายน ๒๕๕๒	จำนวน ๑๖,๐๐๐ เล่ม
๒๗. เพาะปัญญา	พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒	พฤษภาคม ๒๕๕๒ - ธันวาคม ๒๕๕๒	จำนวน ๑๑,๐๐๐ เล่ม
๒๘. ธรรม...เอาการเอางาน	พิมพ์ครั้งที่ ๑	ตุลาคม ๒๕๕๒	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
๒๙. เรื่องท่านเล่า	พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒	ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๕๒	จำนวน ๔๐,๐๐๐ เล่ม
๓๐. มนุษย์ที่สมบูรณ์	พิมพ์ครั้งที่ ๑	พฤศจิกายน ๒๕๕๒	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
๓๑. ศาสตร์ไหนสันติ	พิมพ์ครั้งที่ ๑	ธันวาคม ๒๕๕๒	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

หนังสือธรรมะโดยพระอาจารย์ท่านอื่นๆ

พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท)

๑. Bodhinyana	พิมพ์ครั้งที่ ๑	October 2007	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
๒. A Taste of Freedom	พิมพ์ครั้งที่ ๑	October 2007	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
๓. Living Dhamma	พิมพ์ครั้งที่ ๑	January 2008	จำนวน ๗,๐๐๐ เล่ม
๔. Food for the Heart	พิมพ์ครั้งที่ ๑	February 2008	จำนวน ๗,๐๐๐ เล่ม
๕. Unshakeable Peace	พิมพ์ครั้งที่ ๑	September 2008	จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม
๖. A Tree in a Forest	พิมพ์ครั้งที่ ๑	November 2008	จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม

ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

๑. การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น-ความสุขของครอบครัวคือสันติสุขของสังคม	พิมพ์มาแล้วประมาณ ๑๐๐,๐๐๐ เล่ม		
ฉบับโรงเรียนทอสี	พิมพ์ครั้งที่ ๑	มีนาคม ๒๕๕๐	จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม
๒. คนไทย ใช้กับแต่่า ?	โดยวัดญาณเวศกวันและโรงเรียนทอสี		
	พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒	มีนาคม - พฤษภาคม ๒๕๕๒	จำนวน ๑๑,๐๐๐ เล่ม

พระอาจารย์ญาณธมฺโม

๑. หมากเงาะก็ได้ เขาชะกั๊	พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๓	พฤศจิกายน ๒๕๔๙ - ธันวาคม ๒๕๕๐	จำนวน ๒๒,๕๐๐ เล่ม
---------------------------	---------------------	-------------------------------	-------------------

- | | | | |
|----------------------------|---------------------|----------------------------|-------------------|
| ๒. Walking Meditation | พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒ | September 2006 - July 2007 | จำนวน ๘,๐๐๐ เล่ม |
| ๓. อิทธิฤทธิ์ที่น่าประหลาด | พิมพ์ครั้งที่ ๑ | สิงหาคม ๒๕๕๑ | จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม |

พระอาจารย์ปสันโน

- | | | | |
|---------------------|---------------------|---------------------|-------------------|
| ๑. A Dhamma Compass | พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒ | February - May 2007 | จำนวน ๑๔,๐๐๐ เล่ม |
| ๒. ไม่ลืม ไม่หลง | พิมพ์ครั้งที่ ๑ | ธันวาคม ๒๕๕๒ | จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม |

อื่นๆ

- | | | | |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------|-------------------|
| ๑. สวดมนต์ภาวนา | พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๔ | เมษายน ๒๕๔๙ - สิงหาคม ๒๕๕๐ | จำนวน ๑๖,๕๐๐ เล่ม |
| ฉบับจัดรูปเล่มใหม่ | พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒ | เมษายน - ธันวาคม ๒๕๕๒ | จำนวน ๑๑,๐๐๐ เล่ม |
| ๒. Instructions de Méditation | พิมพ์ครั้งที่ ๑ | September 2008 | จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม |

รายชื่อหนังสือธรรมะโดยพระอาจารย์ชยสาโรจัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์อื่น

- | | | | |
|----------------------|-----------------------|------------------|--------------------------------|
| ๑. ไกลตัว | ๒. ปัจจุบันสดใส | ๓. ตรุณธรรม | ๔. เพื่อนนอก เพื่อนใน |
| ๕. สัจธรรมสะท้อน | ๖. ธรรมะน่าสยмы | ๗. หลับตาเรียน | ๘. ไม่เก่าไม่ใหม่ ไม่ไทยไม่เทศ |
| ๙. กระโดน กระถาง | ๑๐. ลำเตี้ยกัน | ๑๑. หนักดีดิลีธี | ๑๒. ความฉลาดไร้พรมแดน |
| ๑๓. คุณค่าสิ่งล้ำค่า | ๑๔. อาณาจักรแห่งปัญญา | | |

รายชื่อสื่อธรรมะในรูปแบบ CD/DVD/MP3

โดย พระอาจารย์ชยสาโร

- | | |
|--------------------------------------------------|--------------|
| ๑. ธรรมเทศนา บ้านพอ เชียงใหม่ ปี ๒๕๔๔-๒๕๔๘ | ชุดละ ๖ แผ่น |
| ๒. ธรรมเทศนา บ้านพอ เชียงใหม่ ปี ๒๕๔๙ | ชุดละ ๑ แผ่น |
| ๓. ธรรมเทศนา บ้านพอ เชียงใหม่ ปี ๒๕๕๐ | ชุดละ ๑ แผ่น |
| ๔. ธรรมเทศนาพระอาจารย์ชยสาโร บ้านพอ ปี ๒๕๔๙-๒๕๕๒ | ชุดละ ๕ แผ่น |
| ๕. รวมธรรมเทศนา ประจำปี ๒๕๔๕-๒๕๔๖ | ชุดละ ๕ แผ่น |
| ๖. รวมธรรมเทศนา ประจำปี ๒๕๔๗ | ชุดละ ๔ แผ่น |
| ๗. รวมธรรมเทศนา ประจำปี ๒๕๔๘ | ชุดละ ๔ แผ่น |
| ๘. รวมธรรมเทศนา ประจำปี ๒๕๔๙ | ชุดละ ๔ แผ่น |
| ๙. ธรรมเทศนาพระอาจารย์ชยสาโร ปี ๒๕๕๐ | ชุดละ ๕ แผ่น |
| ๑๐. การอบรม และปฏิบัติธรรม ทั่วไป ตุลาคม ๒๕๔๘ | ชุดละ ๑ แผ่น |

๑๑. การอบรม และปฏิบัติธรรม ครู กรกฎาคม ๒๕๔๘	ชุดละ ๑ แผ่น
๑๒. ธรรมเทศนาอบรม ครู ณ บ้านบุญ ปากช่อง ตุลาคม ๒๕๕๐	ชุดละ ๑ แผ่น
๑๓. ธรรมเทศนาในการปฏิบัติธรรมครู ณ บ้านบุญ ปากช่อง ตุลาคม ๒๕๕๐	ชุดละ ๑ แผ่น
๑๔. การอบรม และปฏิบัติธรรม ระดับวัยรุ่น สิงหาคม ๒๕๔๘ และ ๒๕๔๙	ชุดละ ๑ แผ่น
๑๕. การอบรมหนุ่มสาวและวัยรุ่น ณ บ้านบุญ ปากช่อง สิงหาคม ๒๕๕๑	ชุดละ ๑ แผ่น
๑๖. การอบรม และปฏิบัติธรรม ทั่วไป กรกฎาคม ๒๕๔๙	ชุดละ ๑ แผ่น
๑๗. ธรรมเทศนาอบรม นักเรียนประถม ๖ และ ผู้ปกครอง ณ บัญญาประทีป ปากช่อง มีนาคม ๒๕๕๐	ชุดละ ๑ แผ่น
๑๘. ธรรมเทศนาปฏิบัติธรรมประถม ๖ และ ผู้ปกครอง ปี ๒๕๕๑	ชุดละ ๑ แผ่น
๑๙. ธรรมเทศนาอบรม ญาติโยม ณ บ้านบุญ ปากช่อง กรกฎาคม ๒๕๕๐	ชุดละ ๑ แผ่น
๒๐. ธรรมเทศนาอบรม ญาติโยม ณ บ้านบุญ ปากช่อง กรกฎาคม ๒๕๕๑	ชุดละ ๑ แผ่น
๒๑. ธรรมเทศนาอบรม วันแม่ ณ บ้านบุญ ปากช่อง สิงหาคม ๒๕๕๐	ชุดละ ๑ แผ่น
๒๒. การฝึกสติ พัฒนาสมาธิ และเจริญปัญญา (รวบรวมจากหลายปี)	ชุดละ ๑ แผ่น
๒๓. การศึกษาวิถีพุทธ เผยแพร่ปี ๒๕๔๙	ชุดละ ๑ แผ่น
๒๔. ซีดีธรรมะ เรื่องเส้นทางสงบ และเพลงธรรมะภาษาอังกฤษ	ชุดละ ๑ แผ่น
๒๕. ซีดีวีดีหนึ่งกึ่งถึง คุณธรรม ๑๒ ประการเพื่อความสำเร็จในการศึกษาวิถีพุทธ	ชุดละ ๑ แผ่น
๒๖. ธรรมเทศนา ซีดีคือการศึกษ (รวบรวมจากหลายปี)	ชุดละ ๑ แผ่น
๒๗. ธรรมเทศนา พระอาจารย์ชยสาโร วัดป่านานาชาติ ๒๕๓๒ - ๒๕๔๔ ชุดที่ ๑ แผ่นที่ ๑-๖	ชุดละ ๖ แผ่น
๒๘. ธรรมเทศนาพระอาจารย์ชยสาโร วัดป่านานาชาติ ๒๕๓๑-๒๕๔๔ ชุดที่ ๒ แผ่นที่ ๗-๑๒	ชุดละ ๖ แผ่น

โดย พระอาจารย์ท่านอื่นๆ

๑. ธรรมะกับการศึกษา โดย ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต) มิถุนายน ๒๕๔๙	ชุดละ ๑ แผ่น
๒. พระธรรมเทศนา โดย พระอาจารย์ปลั่งโน ระหว่างปลีกวิเวกในประเทศไทย ก.พ.๔๙ - ก.พ. ๕๐	ชุดละ ๔ แผ่น

ธรรมเทศนาภาษาอังกฤษ

๑. Dhamma talks by Ajahn Jayasaro Volume I in two discs (May 2007)
๒. Dhamma talks by Ajahn Jayasaro Volume II in two discs (May 2007)
๓. Wat Pah Nanachat CD-Rom Dhamma talks, Chanting, Pictures and Books in one disc (June 2006)
๔. Ajahn Jayasaro Dhamma Talks from in Retreat Programs During 2006-2008 in two discs (June 2008)



พระอาจารย์ปสันโน

ไฉไลยิ่ง ไฉ่หลง