

ฝึกปรือ เจตนา

พระพรหมพิริยญาณมณี
(พระอาจารย์ขยสาโร)



ฝึกปรือ เจตนา

พระพรหมพิริยญาณมณี
(พระอาจารย์ชยสาโร)

ฝึกปรือเจตนา

พระพรหมพิริยญาณมุนี (พระอาจารย์ชยสาโร)

ISBN 978-616-7930-39-8

สงวนลิขสิทธิ์ © ๒๕๖๘ มูลนิธิปัญญาประทีป
copyright © 2025 Panyaprateep Foundation

พิมพ์ครั้งที่ ๑

กรกฎาคม ๒๕๖๘ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

จัดทำโดย

มูลนิธิปัญญาประทีป

ภาพปก

Onnalin

ถอดความ

ท่านพุทธบูชากร พฤษพงษ์
พิมพ์พรณ ดิศกุล ณ อยู่ธยา

ตรวจทานต้นฉบับ

ศรีวรา อีสสระ

พิสูจน์อักษร

เหมือนฝัน ธารณธรรม
อนัญญา คุเอี่ยม

ดำเนินการพิมพ์

บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด
โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๘-๗๕๐๐

ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่ายโดยไม่ได้รับอนุญาต

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ

มูลนิธิปัญญาประทีป ๑๐๒๓/๔๗ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑

สุขุมวิท ๗/๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐๒-๗๑๓-๓๖๗๔

jayasaro.org



คำนำ

หนังสือเรื่อง **ฝึกปรือเจตนา** เป็นพระธรรมเทศนาที่พระอาจารย์ชยสาโร เมตตาแสดงในงานบำเพ็ญกุศลแด่ คุณแม่ ไชแสง สุวรรณศรี ผู้ล่วงลับไปเมื่ออายุ ๑๐๑ ปี ๑๑ เดือน

ญาติโยมหลายท่านเห็นพ้องว่า ควรมีการเผยแพร่คำสอนจากเทศน์กัณฑ์นี้ของพระอาจารย์ออกไปยังคนหมู่มาก เพราะเป็นคำสอนที่มีประโยชน์กับทุกคนสามารถเป็นแรงบันดาลใจให้แก่ทั้งผู้จะเริ่มปฏิบัติธรรม และทั้งผู้ที่ปฏิบัติแล้วแต่ยังไม่สม่ำเสมอ ให้หันมาทำความเพียรฝึกตนให้มีสติอยู่ตลอดเวลา เพื่อจะได้เห็นตัวตนที่แท้จริง

จึงได้กราบขออนุญาตพระอาจารย์ชยสาโรในฐานะองค์ประธานที่ปริksamูลนิธิปัญญาประทีป จัดพิมพ์เผยแพร่พระธรรมเทศนาครั้งนี้เป็นธรรมทาน และมอบให้เป็นลิขสิทธิ์ของมูลนิธิปัญญาประทีป เพื่อประโยชน์แก่ส่วนรวมต่อไป

คณะผู้จัดทำ ขอกราบขอบพระคุณพระพรหมพัชรญาณมุนี (พระอาจารย์ชยสาโร) ที่เมตตากรุณาอบรมสั่งสอน ให้กำลังใจ และเป็นแรงบันดาลใจแก่เหล่าศิษย์เสมอมา รวมทั้งกรุณาตั้งชื่อหนังสือในครั้งนี้

บุญกุศลอันใดที่เกิดจากการให้ธรรมะเป็นทานในครั้งนี้ ขอ
น้อมถวายเป็นอาจารย์บูชา เพื่อแสดงความรำลึกถึงพระคุณ
ของท่าน

นอกจากนี้ ยังขออุทิศเป็นกุศลแก่คุณแม่ไขแสง สุวรรณศรี ที่
ล่วงลับไปแล้ว ซึ่งเป็นผู้ที่ได้กระทำความดี เสียสละแก่คน
รอบข้างเสมอมา ตลอดจนเป็นกุศลแก่ผู้ที่ได้ร่วมทำบุญกับ
คุณแม่ไขแสงทุกท่าน

ในโอกาสนี้ ขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์ตุลย์ผู้ให้คำ
แนะนำในการออกแบบหน้าปกขอบพระคุณท่านทูตบงกชกร
พฤษพงศ์ คุณพิมพ์พรณ ดิศกุล ณ อยุธยา ผู้ถอดความ
ขอบพระคุณ คุณศรียรา อีสสระ ผู้ตรวจทาน ดร.วิจิต
รัชดาตะนันท์ ผู้อำนวยาตให้พิมพ์ในนามมูลนิธิปัญญา
ประทีป และคุณอนัญญา คุเอี่ยม ผู้ให้คำปรึกษาขั้นตอน
ในการจัดพิมพ์ รวมถึง ขอบคุณลูกหลานทุกคนที่มีส่วน
ช่วยให้งานพิมพ์ครั้งนี้ลุล่วงไปได้ด้วยดี ขอทุกท่านในที่นี้
ได้รับกุศลโดยทั่วกัน

ครอบครัวสุวรรณศรี



ฝึกปรือเจตนา

อาตมามาเมืองไทยกว่า ๔๐ ปีแล้ว ยังจำได้ว่าประทับใจกับงานฉาปนกิจของชาวอีสานมาก อาตมาคุ่นกับงานศพที่เมืองนอก คนไปงานต้องทำหน้าเศร้า มิฉะนั้นจะถูกมองว่าเป็นคนใจหิน งานที่วัดป่านานาชาติซึ่งเดิมเป็นป่าช้า มีงานเผาลูกศิษย์วัดปีละไม่กี่ศพแต่ที่ประทับใจมากก็คือ ทุกคนยิ้มแย้มแจ่มใส พูดคุยกันธรรมดา ถามชาวบ้านว่า ไม่เศร้าหรือที่เขาจากเราไป เขาบอกว่า... ก็มีบ้าง แต่ก็เรื่องธรรมดาครับ เขาอายุมากแล้ว ชอบคำนี้มาก จึงได้เริ่มศึกษาคำๆ นี้

คำว่า "ธรรมดา" มาจากธรรมะนั้นเอง เป็นเรื่องธรรมดา ธรรมดา แล้วมนุษย์เราจะไปทุกข์กับธรรมดาทำไม คือเรามีทางเลือก ไม่ใช่ว่าธรรมดาบังคับให้เราเป็นทุกข์ มนุษย์มีทางเลือกได้ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นในชีวิต ถ้าเราปล่อยตามสัญชาตญาณ ปล่อยตามความเคยชินเก่า ก็มีโอกาสจะทุกข์

ได้ง่าย แต่ทางพุทธศาสนาจะยากมากในเรื่องศักยภาพของมนุษย์ ถือว่า ผู้ที่ยังไม่เข้าใจชีวิตและโลกตามความเป็นจริง ก็จะถูกขังง่ายและสุขยาก แต่ถ้าเราสนใจศึกษาเรื่องชีวิต ชีวิตหมายถึงในแง่ของประสบการณ์ตรง ไม่ใช่ศึกษาเชิงปรัชญา แต่หมายถึง ดูชีวิตจริงของเรา เรียนรู้ ศึกษาจากของจริง วัตถุติดอยู่ที่ไหน ก็อยู่ที่นั่น หลักสูตรอยู่ที่นี้ อยู่ที่กายอยู่ที่ใจของเรา สิ่งที่พุทธศาสนาสนใจมากที่สุด คือ เรื่องสุขกับเรื่องทุกข์ คนเราทุกข์ทำไม จำเป็นต้องทุกข์ไหม ทำไมเรื่องเดียวกัน บางคนทุกข์มาก บางคนทุกข์น้อย บางคนไม่ทุกข์เลย เป็นเพราะอะไร และในบางเรื่อง ทำไมบางคนสุขมาก บางคนสุขน้อย บางคนก็ไม่มีความสุขเลย ทำไมบางคนทุกข์ง่ายมาก สุขก็ยาก สุขไม่นานก็ทุกข์อีกแล้ว บางคนไม่ค่อยจะทุกข์ เป็นเพราะอะไร จริงอยู่ ส่วนหนึ่งเราอาจจะยกให้เป็นเรื่องของกรรมเก่าหรือบารมีเก่า แต่นั่นเป็นแค่ปัจจัยหนึ่ง เป็นแค่ส่วนหนึ่ง แต่สำคัญที่สุดคือ จิตใจของคนเรา ณ ปัจจุบัน พระพุทธองค์ตรัสว่า มนุษย์เราเป็นสัตว์ที่ฝึกได้ และ จำเป็นต้องฝึกด้วย หมายความว่า สัตว์เดรัจฉานทั่วไป เมื่อเกิดมาแล้ว เพียงไม่กี่นาที ไม่กี่ชั่วโมง ไม่กี่วัน ก็เอาตัวรอด อยู่ตัวเดียวได้แล้ว แต่มนุษย์เป็นสัตว์พิเศษที่ต้องอยู่กับพ่อแม่หลายปีจึงจะเอาตัวรอดได้ เราเป็นสัตว์ที่ไม่ศึกษาไม่ได้ ถ้าไม่ศึกษานี้ตายก่อน แล้วการศึกษาเป็น super power

ของมนุษย์ คือ เราสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ตลอดชีวิต
อายุ ๘๐ ๙๐ กระทั่ง ๑๐๐ เราก็คงเรียนรู้ได้

สมัยก่อน เวลาอาตมาไปภูเกิด ก็จะไปกราบหลวงปู่สุภา
ท่านมรณภาพตอนอายุ ๑๑๒ หรือ ๑๑๓ จำไม่ได้แน่ แต่
อาตมาจำได้ว่า ท่านอายุร้อยกว่าปีตอนอาตมาไปกราบท่าน
ท่านขอความคิดเห็นจากอาตมาว่า ท่านกำลังคิดอยากจะ
เรียนภาษาอังกฤษ อาตมาคิดว่าจะได้ไหม อาตมาตอบ
ลำบากเหมือนกัน เพราะจะโกหกก็ไม่ได้ "ก็ลองดูครับ ลอง
ดู" อย่างนี้เรียกว่าพุทธแท้ อายุร้อยกว่า ยังคิดที่จะพัฒนาตัว
เอง สิ่งใดที่ยังเข้าไม่ถึง ต้องเข้าให้ถึง สิ่งที่ดีแล้ว ก็ไม่ประมาท
เพราะในทางธรรมนี้ จะสังเกตว่า ถ้าไม่ก้าวหน้าก็ถอยหลัง
ไม่มีคำว่าอยู่กับที่ อย่างนั้นหลอกตัวเอง ถ้าไม่ก้าวหน้าก็จะ
ถอยหลัง

ความเป็นลัทธิที่ฝึกได้ และฝึกได้ตลอดชีวิต นี่เป็นเอกลักษณ์
ของการเกิดเป็นมนุษย์ที่เราต้องให้ความสำคัญและการเรียนรู้ การศึกษาในความเป็นมนุษย์ การศึกษาในการเป็นพ่อที่ดี
แม่ที่ดี พี่ที่ดี น้องที่ดี ลูกที่ดี หลานที่ดี เจ้านายที่ดี ลูกน้องที่
ดี ก็มีเรื่องจะเรียนรู้มากมาย แต่ถ้าเราศึกษาทางธรรม จะ
ทำให้ความรู้ในวิชาสาขาอื่นๆ เจริญไปด้วย หมายถึง วัตรธรรม
แล้วก็ได้รากเหง้าของความเจริญ จะฉลาดในการไม่สร้าง

ทุกข์ให้ตัวเอง ไม่สร้างทุกข์ให้คนอื่น ฉลาดในเรื่องความสุข
สร้างความสุขให้กับตัวเอง สร้างความสุขให้กับคนอื่น นี่ไม่ใช่
เรื่องง่าย เราก็เคยเห็นว่า หลายคนอาจจะมีอุดมการณ์อยาก
ทำประโยชน์ต่อส่วนรวม แต่เนื่องจากว่าไม่ปฏิบัติธรรม จึง
ยังหลง หลงความคิด หลงความเห็นของตัวเอง เคยเห็นไหม
ในหมู่คนดี จะมีปัญหาทะเลาะกันตลอด ทะเลาะกันในเรื่อง
ส่วนตัวก็อย่างหนึ่ง แต่เมื่อทะเลาะกันเรื่องหลักการ สิ่งที่ถูก
ต้อง ไม่ถูกต้อง ก็ยิ่งไปกันใหญ่ ไม่ค่อยจะยอมกัน เมื่อเรา
สรุปแล้วว่าเราเป็นฝ่ายถูก เขาเป็นฝ่ายผิด เราเป็นฝ่ายฉลาด
เขาเป็นฝ่ายโง่ เราเป็นฝ่ายดี เขาเป็นฝ่ายชั่ว นี่ยุ่งมาก เพราะ
ฉะนั้น ผู้ที่ต้องการจะสร้างประโยชน์ส่วนรวม ผู้ที่จะทำความ
ดี ต้องฝึกตน ต้องรู้จักตัวเอง ไม่เช่นนั้นการทำความดีของเรา
เราก็จะกระเทือนกระแท่น บางทีทบทวนแล้ว หลายปีที่ผ่านมา
รู้สึกได้ว่า สิ่งที่ดี มักมีสิ่งที่ไม่ดีตามมา จนบางทีก็
ไม่มั่นใจว่าสิ่งดีหรือสิ่งไม่ดีมากกว่ากัน อย่างไหนมีผลมากกว่า
กัน ทีนี้ ถ้าทำความดีแล้วไม่รู้จักดูแลจิตใจตัวเอง เวลาเจอ
โลกธรรมแล้วเป็นอย่างไร นี่เรื่องใหญ่ ถ้าได้รับการสรรเสริญ
เยินยอแล้วหลง เมื่อได้ยินการนินทาว่าร้าย นี่พังเลย จิต
ขึ้นๆ ลงๆ ตามสิ่งที่มากระทบ จากสิ่งแวดล้อมหรือบุคคล
รอบข้าง ไม่มีความมั่นคงภายในตนเอง

ธรรมะจะทำให้เรารู้ว่าอะไรเป็นอะไร รู้จักป้องกันจิตใจ อยู่ท่ามกลางสิ่งที่ชวนให้โลภ เราไม่ต้องโลภก็ได้ อยู่ท่ามกลางสิ่งหรือบุคคลที่ชวนให้เห็นแก่ตัว แต่เราก็ไม่ต้องเห็นแก่ตัวไปกับเขา มีสิ่งที่ชวนให้โกรธ เราไม่ต้องโกรธก็ได้ ทีนี้ ถ้าหากว่ามีสิ่งที่เราไม่ชอบไม่พอใจเกิดขึ้น แล้วจิตเกิดความอาฆาต ความพยาบาท ความน้อยใจ ความเสียใจ นี่คือข้อบกพร่องที่สำคัญ เพราะจิตใจไม่มีความเป็นอิสระภายใน สิ่งหนึ่งที่เป็นหลุมพราง คือ ความหลงว่าตัวเองเก่ง สังคมปัจจุบันให้ความสำคัญมากกับคนเชื่อมั่นในตัวเอง เหมือนกับเป็นสิ่งที่ดีโดยถ่ายเดียว แต่ความเชื่อมั่นในตัวเองมีทั้งข้อดีข้อเสีย ที่เห็นได้บ่อยก็คือ เชื่อมั่นในตัวเองมากเกินไปจนมองข้ามความบกพร่องของตัวเอง กิเลสของตัวเอง จุดอ่อนของตัวเอง แล้วก็ไม่รับฟังความคิดเห็นของคนอื่น รับไม่ได้ เพราะก่อนเป้าหมายอื่นๆ เป้าหมายที่หนึ่งคือจะต้องพิสูจน์ว่าเราเป็นคนเก่งที่สุดในห้อง ถ้าบรรลุเป้าหมายนี้ได้ ก็จะคุมคนอื่นได้หมด ถือว่า ประสบความสำเร็จ แต่ผลส่วนรวมกลับเสียหาย แล้วที่น่าสังเกตคือ คนที่เชื่อมั่นในตัวเองมาก มักจะเป็นคนโกหกตัวเอง ขาดสัมผัสกับตัวเอง เพราะการที่จะรักษาภาพลักษณ์ว่าเราเป็นคนเก่งในทุกเรื่อง สิ่งที่เราเคยผิดพลาดหรือจุดอ่อนของเรา เราก็จะเซ็นเซอร์ ไม่รับรู้ ไม่รับรู้จนไม่ปรากฏในใจเลย คือลืมไปเลย

ฉะนั้นคนโกหกก็เหมือนกัน จะว่าโกหกก็ไม่เชิง เพราะเขาเชื่อในสิ่งที่เขาพูด เพราะเขาหลอกตัวเองก่อนจะหลอกคนอื่น ทีนี้เราต้องเห็นความเคลื่อนไหวของจิตใจตัวเอง ความเคลื่อนไหว ความไม่น่าเชื่อถือ ความที่จิตใจของเรามันจะหาเหตุผลมาสนับสนุนความอยากเป็นประจำ แล้วนี่ว่าเหตุผลมาก่อน แต่ที่จริง ความอยากมาก่อน อ้างเหตุผล แต่เหตุผลเป็นลูกจ้างของกิเลส ถ้าเราไม่ดูจิตใจตัวเองบ่อยๆ ไม่ศึกษา เราจะมองไม่เห็น จับไม่ทัน ในการภาวนา ทำไมเราต้องนั่งหลับตา เพราะถ้าไม่นั่งหลับตา เราจะมองไม่เห็นข้างในที่มีเรื่องสลับซับซ้อนหลายเรื่อง ซึ่งถ้าไม่ให้เวลากับการดูภายใน ย่อมป้องกันไม่ได้และแก้ไม่เป็น แล้วสิ่งดีๆ ที่ควรจะเกิดขึ้นในจิตใจเราก็ไม่มีวิชา ไม่มีความรู้ในการปลูกฝังให้สิ่งดีๆ เกิดขึ้นได้ และถ้าสิ่งที่ดีที่เกิดขึ้นแล้วเปราะบาง เราก็ขาดวิชาในการดูแลและการบำรุงให้มันเจริญยิ่งๆ ขึ้นไป ก็จะกลายเป็นคนที่รู้ทุกสิ่งทุกอย่างเฉพาะเวลาที่ไม่ทำอะไรมากระทบตัวเราโดยตรง ไม่กระทบอึดใจตัวตนของเรา เมื่อไม่มีวิกฤต ก็รู้หมดทุกอย่าง พอวิกฤตผ่านไป ก็รู้ทุกสิ่งทุกอย่าง จะขาดเวลาเดียว คือขาดเวลาที่มีวิกฤตนั่นเอง เวลาที่ต้องการปัญญา ก็ใช้ปัญญาไม่ได้ เหมือนเรามีรถขึ้นดีจอดอยู่หน้าบ้าน แต่เวลาต้องการจะขับ กลับหากุญแจรถไม่เจอ รถมีให้ดู มีให้ชม มีให้อวด แต่ไม่มีให้ขับ เวลาต้องการจะขับ

จับไม่ได้ จับได้เฉพาะเวลาที่ไม่จำเป็น หรือไม่ต้องการจะใช้
อย่างนี้ก็เป็นปัญหา เช่น เรื่องความพลัดพรากจากของรัก
ของเจริญใจ เรารู้้อยู่ เรารู้ธรรมะ ฟังพระเทศน์เรื่องนี้
หลายครั้ง เป็นร้อยๆ ครั้ง แต่ถ้าเราไม่น้อมเข้ามาสู่จิตใจ
น้อมมาพิจารณา มันก็ฟังเหมือนกับไม่ได้ฟัง คือทำอย่างไร
ปัญญาจะได้ทำงาน จะได้เป็นที่ฟังในเวลาที่ต้องการ เราต้อง
ดูบทบาทของ "สติ" สติ คือเงื่อนไขของการใช้ปัญญา ยก
ตัวอย่าง ในกรณีของศีลข้อที่ ๑ สมมุติขึงกัด ถ้าทำตาม
ลัทธิชาตญาณความเคยชิน เราก็ตบยุง คงไม่มีใครที่นี้ทำ
หรรอก แต่สมมุติเอาว่าเคยตบยุง ถ้าเราถือศีล หมายถึงถือ
จริงๆ ถือเอาเป็นข้อวัตรปฏิบัติ ถือเป็นเรื่องฝึกหัด
พฤติกรรมอย่างจริงจัง เมื่อขึงกัด ก็จะทำให้เกิดความเจ็บ ความ
คัน เป็นธรรมชาติ ธรรมชาติ ที่นี้ ผู้ขาดสติก็จะตอบโดยไม่รู้ตัว
คือ ไม่มีความอาฆาตพยายบาทอะไรนักหรรอก แค่ทำตาม
ความเคยชินแบบอัตโนมัติ คือ ไม่มีความเป็นมนุษย์ในขณะ
นั้น เพราะไม่มีการรู้ตัว ไม่มีความสำนึก แต่ถ้าเราให้ความ
สำคัญกับศีล อาจจะมีปฏิกิริยาทางกายว่าจะตบ รู้ตัวขึ้นมา
โอกาสนี้ ในขณะนี้ที่รู้ตัวขึ้นมาว่า ไม่ได้ ผิดศีล นั้นเขาเรียก
ว่า ตื่น ตื่นจากหลับ คำว่า "พุทธะ" แปลว่าตื่น ตื่นจากหลับ
นี่คือพุทธภาวะปรากฏในระดับอ่อนๆ รู้ตัวว่า เอ๊ะ กำลังทำ
อะไรอยู่ พอเราหยุดกระแสของความเคยชิน สิ่งที่เกิดขึ้นมา

ในเวลานั้นก็คือ เหมาะ ไม่เหมาะ ถูกต้อง ไม่ถูกต้อง ความ
สำนึกในสิ่งที่ถูกและผิด ควรและไม่ควร เกิดขึ้นได้ทัน
เหตุการณ์ เพราะมีสติเป็นเงื่อนไข

การฝึกสติจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก ฝึกให้เราอยู่ในปัจจุบันให้
มากขึ้น ที่นี่คำว่า "อยู่ในปัจจุบัน" ขอให้เข้าใจว่า นั่นไม่ได้
หมายความว่า อยู่ในปัจจุบัน โดยไม่มีอดีต ไม่มีอนาคตอยู่
ในสมองเลย ซึ่งเป็นไปไม่ได้อยู่แล้ว แต่ความหมายของการ
อยู่ในปัจจุบันอย่างมีปัญญาและอย่างมีธรรม ก็คือ ด้วยการ
รู้เท่าทันสิ่งที่ปรากฏในจิตใจ อดีตทั้งหลายก็เป็นสัญญา
ความทรงจำที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ในปัจจุบัน อนาคต ก็เป็นชื่อของ
ความคิด ของจินตนาการ ความปรุงแต่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น ดับไป
อดีตก็เกิดดับในปัจจุบัน อนาคตก็เกิดดับในปัจจุบัน เพราะ
ฉะนั้นการรู้เท่าทันความทรงจำและความคิดในปัจจุบัน นี่คือ
อยู่ในปัจจุบัน ไม่ใช่อยู่ในปัจจุบันแบบไม่คิดอะไรเลย เพราะ
ในการทำงาน การดำเนินชีวิต เราต้องใช้ประสบการณ์จาก
อดีตมาช่วยแก้ปัญหาและทำสิ่งที่ดีที่สุด อันนี้เรื่องการทำงาน
และการดำเนินชีวิต เราก็ต้องจัดลำดับงาน ว่าทำอะไรก่อน
ทำอะไรหลัง อะไรสำคัญอะไรไม่สำคัญ ซึ่งเป็นเรื่องของ
อนาคต แต่เป็นอนาคตในเชิงความคิดในปัจจุบัน ความทรง
จำในปัจจุบัน ที่นี่เราอยู่ในปัจจุบันมากขึ้น สิ่งที่จะช่วยให้มีสติ
ในปัจจุบันให้มากขึ้น คือ ความพยายามทำให้ชีวิตเรียบง่าย

เรียบง่าย หมายถึงว่า สิ่งยุ่งเหยิงที่ไม่จำเป็น พยายามตัดออก สิ่งยุ่งเหยิงที่เลี่ยงไม่ได้ต้องยอมรับว่าต้องมีอยู่บ้าง แต่บางทีก็จะมีคามยุ่งเหยิงต่างๆ ที่ไม่จำเป็นเลย ซึ่งปัจจุบันนี้เราต้องยอมรับกันว่า การใช้โทรศัพท์และการใช้โซเชียลมีเดียนี้มันเป็นดาบสองคม ข้อดีก็มีเยอะเหมือนกัน แต่ข้อไม่ดีก็มี ซึ่งเราก็ต้องระมัดระวัง พยายามวางใจว่า ทำอย่างไรเราจึงจะได้สิ่งที่ดีจากโซเชียลมีเดีย หรือโทรศัพท์ให้มากที่สุด รับโทษให้น้อยที่สุด อะไรคือความพอดีในการใช้สิ่งเหล่านี้

ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตทำทนายสติปัญญาของเรา ถ้าเราปล่อยตามสัญชาตญาณ ปล่อยตามความเคยชินเก่า ปล่อยตามกิเลส มักจะมีโทษมากกว่าคุณ แต่ถ้าเราหยุดคิด หยุดพิจารณา ใช้สติ ใช้ปัญญา เราก็สามารถได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านี้มากขึ้น รับโทษจากมันน้อยลง อย่างเช่นเวลาในแต่ละวัน จะมีสองช่วงที่สำคัญที่สุด คือ ก่อนนอน และตอนตื่นเช้า ถ้าหากเราดูโทรศัพท์ ดูข่าว ดูอะไรก่อนนอน เราก็รู้กันว่า สิ่งที่เป็นข่าวมักเป็นที่ลึบชวนให้เศร้าหมองมากกว่าชวนให้จิตผ่องใส ก็เป็นการปล่อยให้จิตลึบอย่างเศร้าหมองซึ่งไม่ดีต่อสุขภาพกายและใจ ยิ่งกว่านั้นอาจจะทำให้นอนไม่หลับด้วย

ดังนั้นถ้าเราตั้งข้อวัตรปฏิบัติให้กับตัวเอง เช่นว่า ๓๐ นาที
สุดท้ายก่อนนอน ปิดโทรศัพท์ ปิดไอแพด ปิดเสียงต่างๆ ให้
จิตใจของเราเป็นบุญเป็นกุศลก่อนนอน เขาก็เหมือนกัน
ก่อนที่จะคุณั้นคุณี่ ให้นั่งสมาธิ ทำวัตรสวดมนต์ นั่งสมาธิให้
จิตเป็นบุญเป็นกุศล จึงค่อยเข้าสู่โลกวุ่นวายที่เรายังพอใจอยู่
การที่ยังมีความพอใจอยู่บ้างก็ไม่ใช่ไร แต่ให้เรารู้จักจัดสรร
เวลา รู้จักกาลเทศะ ถ้าเราต้องการจะดูแลจิตใจของเรา ไม่
ให้วิตกกังวลมาก ไม่ให้เครียดมาก ก็ต้องรู้ว่าเวลาไหนควร
จะให้จิตพักจากสิ่งเหล่านี้

การเจริญสติแต่เช้ามีดก่อนทำกิจกรรมอื่นๆ มันจะดีมาก แล้ว
ข้อดีของการปฏิบัติธรรมช่วงเช้าก็คือ เราสามารถประเมินผล
ได้ ผลที่เกิดขึ้นไม่ใช่ผลที่ "ว้าว" สุดยอดอะไรขนาดนั้น แต่มัน
จะเป็นแบบว่าคุณภาพชีวิตคุณภาพจิตจะค่อยๆ เพิ่มขึ้น ใน
ลักษณะที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า "incremental" ทีละเล็กทีละ
น้อย ซึ่งครูบาอาจารย์ท่านเปรียบเทียบกับว่า ถ้าเราออกไป
เดินกลางฝน เดินไม่ก็ก้าวก็รู้ตัวแล้วว่าเปียก แต่ถ้าเดิน
กลางหมอก ซึ่งเมืองไทยไม่ค่อยมี คนที่เคยไปเมืองนอก
ออกไปอังกฤษ จะรู้ว่าเดินกลางหมอกเป็นยังไง บางทีเดิน
เป็นชั่วโมงเราไม่รู้สึกรู้สีก แต่พอถอดเสื้อ มันเปียกหมด เปียก
โดยเราไม่รู้ตัว การปฏิบัติธรรมเป็นเหมือนการเดินกลาง
หมอก ไม่ใช่เดินกลางฝน อย่าให้เป็นคนปฏิบัติธรรมแบบ

เดินกลางฝน ทำไมไม่เห็นเปียกเลย ทำไมไม่มีประสบการณ์ พิเศษ ไม่มีอะไรเลิศประเสริฐเหมือนคนอื่นเขา มองข้ามว่า ถ้าปฏิบัติธรรมฝึกสติมากขึ้น ความละเอียดต่อบาปก็มากขึ้น ความเกรงกลัวต่อบาปก็มากขึ้น ความสำรวม ความอดทน ความเมตตาและสมาธิ หลายสิ่งหลายอย่างก็จะดีขึ้น ทีนี้ ถ้าเราดูใจของตัวเอง ก็ต้องเห็นสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดี ถ้าเห็น สิ่งที่ไม่ดี จะต้องตั้งคำถามกับตัวเองว่าพอใจไหม ที่จะมีสิ่ง เหล่านี้อยู่ในใจ เห็นความเห็นแก่ตัว ความฟุ้งซ่านวุ่นวาย ความวิตกกังวล ความซึมเศร้าต่างๆ พอใจไหมที่จะปล่อย ให้สิ่งเหล่านี้สถิตอยู่ในใจตลอดไป หรือจะจัดการกับมัน เพราะสิ่งที่แน่นอนก็คือ ถ้าหากว่าเราไม่จัดการกับมัน มัน จะไม่หายไปเองหรอก แต่มันหายได้ด้วยการฝึกตน ทีนี้เราดู กิเลสตัวเองนะว่า เอ... เราจะลองฝึกตามหลักคำสอนของ พระพุทธเจ้าดีไหม ลองดูว่าจะได้ผลจริงไหม ให้เวลาสัก หนึ่งเดือนหรือสามเดือน เหมือนนักวิทยาศาสตร์ เราจะลอง ดูเรื่องการให้ทาน การรักษาศีล การภาวนา

เราเป็นชาวพุทธ ก็ควรจะให้โอกาสพุทธศาสนาอย่างน้อย สักสามเดือน เอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาพิจารณาด้วย จิตเป็นกลางนะ ไม่ต้องเชื่อไว้ก่อน แต่ดูว่า ถ้าทำตามที พระพุทธเจ้าสอน จะทำให้ชีวิตเราเปลี่ยนไปไหม ทำให้รู้สึก ดีขึ้นไหม ปลอดภัยไหม ผ่องใสมากขึ้นไหม อาตมาว่า

อย่างน้อย เราได้เกิดในประเทศอันสมควร ได้เกิดเป็น
พุทธมามกะแล้ว ก็น่าจะเอาคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็น
เครื่องมือพัฒนาชีวิต ทดลองดูว่าสำหรับตัวเองได้ผลไหม ถ้า
ไม่ได้เลย ไม่เห็นเป็นประโยชน์ ก็ไม่เป็นไร แต่อาตมาคิดว่า
จะเกินคาด ความสุขทางโลกหลายอย่าง สิ่งที่เราเคยคาด
หวัง เคยฝันมานาน พอได้จริง ๆ แล้ว บางทีก็ไม่กล้าเปิดเผย
ว่าลึก ๆ แล้วรู้สึกผิดหวัง นี่กว่าจะดีกว่านั้น แต่ผลการปฏิบัติ
ธรรมนี่ตรงกันข้าม ๒,๕๐๐ กว่าปี ไม่เคยมีหรอกที่พระอรหันต์
และผู้ปฏิบัติ ปฏิบัติธรรมแล้วผิดหวัง นี่กว่าจะดีกว่านี้ มีก็แต่
โอ... อัจฉริยะ อัจฉริยะยิ่งกว่าที่คิด แต่เรื่องนี้ต้องใช้เวลาฝึก
ต้องค่อยเป็นค่อยไป ไม่ใช่รีบร้อน ศึกษาเรียนรู้จากชีวิต
เพราะว่าชีวิตของเราเบิกบานได้ ชีวิตของเราเจริญงอกงาม
ได้ แต่ได้ด้วยความเพียร ด้วยการกระทำ ไม่ใช่อะไร ไม่ได้
เกิดจากการอ้อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ไม่ได้เกิดด้วยพิธีกรรม
หากเกิดด้วยการทำงาน ด้วยการฝึกกาย ฝึกวาจา ฝึกใจ

๘

พระอาจารย์ชยสาโร

นามเดิม	ฌอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)
พ.ศ. ๒๕๐๑	เกิดที่ประเทศอังกฤษ
พ.ศ. ๒๕๒๑	ถือเพศเป็นอนาคาริก (ปะขาว) อยู่กับ พระพรหมวชิรญาณ (พระอาจารย์สุเมโธ) ที่อังกฤษ ๑ พรรษา แล้วเดินทางมายัง ประเทศไทย
พ.ศ. ๒๕๒๒	บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๒๓	อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่วัดหนองป่าพง โดยมีพระโพธิญาณเถร (หลวงปู่ชา สุภัทโท) เป็น พระอุปัชฌาย์
พ.ศ. ๒๕๔๐ - ๒๕๔๔	รักษาการเจ้าอาวาส วัดป่านานาชาติ จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๔๕ - ปัจจุบัน	พำนัก ณ สถานพำนักสงฆ์ อ.ปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา สถานพำนักสงฆ์ บ้านไร่ทอสี
พ.ศ. ๒๕๖๒	โปรดเกล้าฯ พระราชทานสัญญาบัตร ตั้งสมณศักดิ์เป็น พระราชพัชรมานิต

พ.ศ. ๒๕๖๓

โปรดเกล้าฯ พระราชทานสัญญาบัตร
ตั้งสมณศักดิ์เป็น พระเทพพัชรญาณมุนี

พ.ศ. ๒๕๖๔

โปรดเกล้าฯ พระราชทานสัญญาบัตร
ตั้งสมณศักดิ์เป็น พระธรรมพัชรญาณมุนี

พ.ศ. ๒๕๖๗

โปรดเกล้าฯ พระราชทานสัญญาบัตร
ตั้งสมณศักดิ์เป็น พระพรหมพัชรญาณมุนี

มุลนิธิปัญญาประทีป



ความเป็นมา

มูลนิธิปัญญาประทีป จัดตั้งโดยคณะผู้บริหารโรงเรียนทอสี ด้วยความร่วมมือจากคณะครู ผู้ปกครองและญาติโยมซึ่งเป็นลูกศิษย์พระเดชพระคุณพระพรหมพัชรญาณมุนี (พระอาจารย์ชยสาโร) กระทรวงมหาดไทยอนุญาตให้จดทะเบียนเป็นนิติบุคคลอย่างเป็นทางการ เลขที่ทะเบียน กท. ๑๔๐๕ ตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๑

วัตถุประสงค์

- ๑) สนับสนุนการพัฒนาสถาบันการศึกษาวิधिพุทธที่มีระบบไตรสิกขา ของพระพุทธศาสนาเป็นหลัก
- ๒) เผยแผ่หลักธรรมคำสอนผ่านการจัดการฝึกอบรม และปฏิบัติธรรม และการเผยแผ่สื่อธรรมะรูปแบบต่างๆ โดยแจกเป็นธรรมทาน
- ๓) เพิ่มพูนความเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และสิ่งแวดล้อม สนับสนุนการพัฒนาที่ยั่งยืน และส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

๔) ร่วมมือกับองค์กรการกุศลอื่นๆ เพื่อดำเนินกิจการที่เป็นสาธารณประโยชน์

คณะกรรมการบริหารและที่ปรึกษา

พระเดชพระคุณพระพรหมพัชรญาณมุนี (พระอาจารย์ชยสาโร) เป็นองค์ประธานที่ปรึกษาของมูลนิธิฯ

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปรีดา ทัศนประดิษฐ์ ครูแพทย์แห่งชาติ เป็นประธานคณะกรรมการบริหาร ผู้แทนในคณะกรรมการและที่ปรึกษาประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญในสาขาต่างๆ เช่น นิเวศวิทยา พลังงานทดแทน สิ่งแวดล้อม การศึกษา ครูวิถีชีวิต รัชชดาตะนันท์ ผู้อำนวยการอาวุโส โรงเรียนปัญญาประทีป เป็นรองประธาน ครูบุบผาสวัสดิ์ รัชชดาตะนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสี เป็นเลขาธิการ คณะกรรมการ

การดำเนินการ

- มูลนิธิฯ เป็นผู้จัดตั้งโรงเรียนมัธยมปัญญาประทีป ในรูปแบบโรงเรียน บ่มเพาะชีวิตเพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้านการศึกษาวิถีพุทธ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของมูลนิธิฯ ข้างต้น โรงเรียนนี้ตั้งอยู่ที่ บ้านหนองน้อย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

- มูลนิธิฯ ร่วมมือกับโรงเรียนทอสี ในการผลิตและเผยแพร่สื่อธรรมะ แจกเป็นธรรมทาน โดยในส่วนของโรงเรียนทอสี ได้ดำเนินการต่อเนื่องตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๔๕



