

# งานกินเกลือ

## งานกินเกลือ

ชยสาโร ภิกขุ

## พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

หากท่านประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ  
โรงเรียนทอสี

๑๐๒๓/๔๖ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑

สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม.๑๐๑๑๐

โทร. ๐ ๒๗๑๓ ๐๒๖๐-๑

[www.thawsschool.com](http://www.thawsschool.com)

ฉบับแยกเล่มเดี่ยว: ตุลาคม ๒๕๔๘

พิมพ์ครั้งที่ ๑ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

แบบปก รูปเล่ม : กลุ่มเพื่อนธรรมเพื่อนทำ

จัดทำ : โรงเรียนทอสี

---

พิมพ์ที่ บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทร. ๐ ๒๖๘๑ ๔๙๐๗, ๐ ๖๕๐๓ ๐๔๐๐ โทรสาร ๐ ๒๖๘๑ ๖๕๕๘

## คำนำ

ธรรมเทศนาเรื่อง “งานกินเกลือ” เป็นการแสดงธรรมแก่ญาติโยมผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมที่สวนโมกข์นานาชาติ ช่วงปลาย พ.ศ. ๒๕๓๔ พิมพ์ครั้งแรกในชื่อว่า “ปฏิบัติเพื่ออะไร” โดยตีพิมพ์ในชื่อหนังสือรวมธรรมะของพระอาจารย์ชยสาโรชื่อว่า “เพื่อนนอก เพื่อนใน” คณะศิษย์มีความเห็นว่าการพิมพ์หนังสือธรรมะที่เป็นเรื่องเดี่ยวๆ สั้นกะทัดรัดเป็นการเผยแพร่ธรรมะที่เป็นประโยชน์ในอีกรูปแบบหนึ่ง จึงได้ขออนุญาตจากพระอาจารย์ชยสาโรในการพิมพ์ฉบับเล่มเดี่ยว ซึ่งพระอาจารย์ได้เมตตาอนุญาต

คณะศิษย์ขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์ชยสาโร ในความเมตตาที่มีต่อญาติโยมและลูกศิษย์ตลอดมา บุญกุศลและอานิสงส์จากการอ่าน

และเผยแพร่หนังสือเล่มนี้ ขอถวายเป็นการบูชา  
พระคุณของพระอาจารย์ และด้วยความสำนึกใน  
พระคุณของพระพุทธานุภาพที่มีต่อคณะศิษย์และ  
สังคมไทย

คณะศิษยานุศิษย์

# งานกินเกลือ

ชยสาโร ภิกขุ

โดยมากชาวบ้านไปวัดที่พระสงฆ์ท่านปฏิบัติดีปฏิบัติชอบจะมีความรู้สึกชื่นใจ พระเราก็เช่นเดียวกัน เห็นฆราวาสมีการเสียดสละตั้งอกตั้งใจปฏิบัติธรรม ก็รู้สึกชื่นอกชื่นใจ วันนี้อาตมาก็ได้มีโอกาสมาเยี่ยม มาให้กำลังใจ ให้ข้อคิด และหลักปฏิบัติแก่พวกเราดีกว่าคนที่ได้อุตส่าห์สละเวลา สละความสะดวกรสบาย เพื่อมาฝึกอบรมตนตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์ อาตมาก็ขอแสดงความรู้สึกยินดีและชื่นใจ

งานประเภทนี้อาตมาเคยตั้งชื่อว่า เป็นงานกินเกลือ เพราะว่าส่วนมากพวกเราเคยกินแต่ต่างอย่างที่ท่านบอกว่า “ใกล้เกลือกินต่าง” เราก็กินต่าง

มาหลายปีแล้ว รู้สึกว่าเราขาดเกล็ดสักหน่อย เพราะฉะนั้นเราต้องมึงานกินเกล็ด ทีนี้วิธีกินเกล็ดของเรา ก็ไม่มีอะไรนอกจากการขัดเกลากิเลสของตัวเอง

เรื่องการประพฤติปฏิบัตินั้น จุดสำคัญอยู่ที่ความเข้าใจในการกระทำหรืออย่างที่ภาษาพระเรียกว่า สัมมาทิฐิ เห็นชอบ เรื่องนี้หลวงพ่อบุชชาซึ่งเป็นพระอุปัชฌาย์ของอาตมาเคยเตือนอยู่เสมอว่า อย่าลืมนะ อย่าปฏิบัติเพื่อจะเอาอะไร อย่าปฏิบัติเพื่อจะได้อะไร อย่าปฏิบัติเพื่อจะเป็นอะไร แต่ปฏิบัติด้วยการปล่อย เพื่อการปล่อยวาง ถ้าเรายังปฏิบัติเพื่อความหวังว่าจะได้อะไรที่ดีๆ เอาไปบ้านเรามักจะผิดหวัง ความจริงแล้วขออภัยนะ วัดก็คล้ายๆ กับส้วม มีหลายคนที่ชอบถามว่า คุณไปวัดได้อะไรบ้าง คุณไปวัดก็เหมือนกับคุณไปห้องส้วม คุณจะได้อะไรบ้าง ก็ไม่ได้อะไร แต่ว่าเราก็ได้ถ่ายของสกปรกออกไป ก็มีประโยชน์เหมือนกัน

เพราะฉะนั้น แทนที่จะเห็นการปฏิบัติเป็นวิธีการที่จะได้ของดี เราควรจะต้องถือว่าเป็นโอกาสที่จะถวายเป็นความดีแก่พระศาสนา เพราะว่าทุกวันนี้พวกเราในประเทศไทยนับวันก็ห่างไกลจากพระศาสนา จนกระทั่งมีคนในระดับปัญญาชนหลายคนที่มีการพูด มีการแสดงออกต่างๆ ที่ให้เราเห็นอย่างชัดเจนว่า ท่านเหล่านั้นไม่เข้าใจหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเอาเสียเลย อย่างเช่นมีข้าราชการผู้ใหญ่บอกว่า พระไม่มีหน้าที่รักษาป่า เป็นต้น ถ้าเราอ่านในพระบาลีจะพบว่าพระพุทธองค์ทรงสั่งสอนว่า **ตราบิโดที่พระหรือนักปฏิบัติยังมีความยินดีในเสนาสนะป่า พระพุทธศาสนาจะไม่เสื่อมหายจากโลกตราบนั้น** เพราะฉะนั้นการอยู่กับป่า การอยู่กับต้นไม้เป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะฉะนั้นเราต้องสร้างความเข้าใจในเรื่องพระพุทธศาสนาให้ดีขึ้น

ปีนี้あたมาได้รับนิมนต์ไปสอนธรรมะที่อเมริกา มีบางคนถามあたมาว่าประเทศไทยเป็นประเทศ

นับถือศาสนาพุทธแต่ทำไมประเทศไทยยังมีคอร์รัปชันมากมาย มีปัญหามากมาย ทำให้อัตราการฆ่าคนเป็นอันดับสองของโลก ทำไมจึงมีปัญหามากมาย อดตมาก็บอกไป ก็พูดเล่นๆนะ ตอบว่าอาจเป็นเพราะว่าผู้หลักผู้ใหญ่ในเมืองไทยเข้าโรงเรียนคริสต์แล้วก็ทำปริญญาที่อเมริกา คือ จะไปโทษศาสนาพุทธไม่ได้ ไม่ใช่ว่าศาสนาพุทธมากไป แต่ศาสนาพุทธน้อยไป เรายังไม่เข้าถึงแก่นสารของศาสนาพุทธ เรายังพอใจในสิ่งที่เป็เปลือกของศาสนาเสียมาก

วิธีการที่พวกเราจะเข้าถึงแก่นสารของพุทธศาสนาก็อยู่ที่การประพฤติปฏิบัติ พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้ว่า ทุกข์เกิดเพราะอวิชชา ทุกข์เกิดเพราะความหลง การประพฤติปฏิบัติต้องเป็นไปเพื่อขจัดเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ คือ อวิชชา นั้น พุดง่าย ๆ การประพฤติปฏิบัติธรรมคือการลดความโง่ของตนเอง พุดภาษาชาวบ้านนะ เพราะฉะนั้นใคร



อ้างว่าไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม ก็เท่ากับอ้างว่าไม่มีเวลาลดความโง่ของตัวเอง ซึ่งไม่น่าจะเป็นความจริง

เรามีเวลา เพราะว่าชีวิตของเราประกอบด้วยกาย วาจา ใจ และสิ่งเหล่านี้อยู่นิ่งไม่ได้ ต้องมีการกระทำ ต้องมีการเคลื่อนไหว อย่างที่พระท่านว่า กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม เพราะฉะนั้นการไม่ปฏิบัติไม่มีในโลก เราก็ปฏิบัติกันอยู่ทุกคน แต่สำคัญอยู่ที่ว่าเราปฏิบัติอะไรกันอยู่ เราไม่มีทางที่จะเลือกระหว่างการปฏิบัติและการไม่ปฏิบัติ แต่เรามีทางเลือกระหว่างการปฏิบัติสิ่งที่เป็นธรรมะกับการปฏิบัติสิ่งที่ไม่เป็นธรรมะ หรือสิ่งที่เป็นอธรรม

วันนี้あたมามีความชื่นใจที่เห็นญาติโยมได้ตั้งใจทำงานกนเกลือของวัดสวนโมกข์ มาขัดเกล้าตัวเองเพื่อเข้าถึงแก่นสารของพระพุทธศาสนา แก่น

สารของพระพุทธรูปศาสนาอยู่ที่ไหน แทนสาร  
 พระพุทธรูปศาสนาอยู่ที่แทนสารของชีวิตของตนเอง  
 เพราะว่าพุทธรูปศาสนาเป็นเรื่องของเรา ไม่ใช่เรื่อง  
 ของวัด ไม่ใช่เรื่องข้างนอก แต่เป็นเรื่องของเราทุก  
 คน เรามีความทุกข์ทุกคน เรามีค้นหา เรามีสมุทัย  
 ทุกคน เพราะฉะนั้นเราก็ต้องแสวงหาวิธีการดับ  
 ความทุกข์นั้น เราต้องพยายามเข้าถึงอาการที่จะ  
 ปราศจากทุกข์ ซึ่งเราถือว่าเป็นสิ่งสูงสุดที่มนุษย์เข้า  
 ถึงได้ ทั้งผู้ชายทั้งผู้หญิง ไม่ว่าเราเป็นคนชาติไหน  
 ชั้นไหน เราล้วนแต่มีโอกาสล้วนแต่มีความสามารถ  
 หรือมีศักยภาพที่จะหลุดพ้นจากอำนาจของกิเลสไม่  
 มากก็น้อย

เราประพฤติปฏิบัติ เรามุ่งที่จะลดความโง่  
 ของตัวเองทีละเล็กทีละน้อย ไม่ต้องมักใหญ่ใฝ่สูง ไม่  
 ต้องเอามากๆ เอาทีละเล็กทีละน้อยก็ยังมี ค่อยเป็น  
 ค่อยไป ในการประพฤติปฏิบัตินี้ อย่าไปเปรียบ  
 เทียบตัวเองกับคนอื่น จะเป็นทุกข์เปล่าๆ ไม่ฉลาด

เรื่องนี้เราจะไปคุยคนอื่นไม่ได้ ต้องดูตัวเอง ต้องสังเกตการเคลื่อนไหวภายในใจของตนเองให้เข้าใจว่าชีวิตนี้คืออะไร อันนี้มันสนุกที่ตรงนี้ เรียกว่าเราจะมีความสุขที่ตรงนี้ แต่ว่าการที่เราจะประพฤติปฏิบัติอย่างราบรื่น อันนี้เป็นของยาก น้อยคนที่จะเป็น อย่างนั้น ส่วนมากเราก็ต้องผ่านการล้มลุกคลุกคลาน แต่ว่าเราควรที่จะพิจารณาในแง่ของความจริงที่เรียกว่า ปัญญาเกิดจากการฝ่าฟันอุปสรรค ยิ่งมีอุปสรรคมาก ยิ่งมีโอกาที่จะสร้างปัญญามาก ฉะนั้นผู้ที่มีอุปสรรคมากๆ เป็นผู้ที่มีบุญมาก น่าอิจฉา

ครูบาอาจารย์ของอาตมาเอง คือ หลวงพ่อชา ท่านมีปัญหามาก ท่านอยู่ด้วยความอดทน จนในที่สุดท่านผ่านพ้นอุปสรรคเหล่านั้นมาได้ ท่านเป็นครูบาอาจารย์ที่น่าเคารพ เป็นที่เคารพนับถือของคนไทยทั่วโลกในสมัยปัจจุบัน ก็อาจจะเป็นเพราะว่าท่านเคยผ่านความทุกข์มาแล้ว เวลาท่าน

สั่งสอนลูกศิษย์ลูกหา ท่านก็รู้จักปัญหาที่ลูกศิษย์กำลังเผชิญหน้าอยู่อย่างถ่องแท้ ท่านจึงสามารถเลือกคำสอนและธรรมะที่เหมาะสมกับจิตใจของลูกศิษย์ได้อย่างน่าอัศจรรย์ อาจจะเป็นได้ว่า ถ้าการประพฤติปฏิบัติของท่านง่ายกว่านี้สบายกว่านี้ ท่านอาจจะไม่มีปัญญาในการสอนถึงขนาด

มองดูตัวเองก็เหมือนกัน ถ้าเรากำลังมีปัญหา ก็อย่าไปท้อใจ อย่าหดหู่ใจ แต่ปลอบใจตัวเองว่า ถ้าเราอดทน ถ้าเราไม่ท้อถอย ในที่สุดเราต้องผ่านพ้นอุปสรรคนี้ได้ เพราะพระพุทธองค์ทรงยืนยันได้ว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว อันนี้เป็นกฎตายตัวของธรรมชาติ จะเชื่อหรือไม่เชื่อก็ตาม ยอดของความดีหรือบุญสูงสุดคือการภาวนา เราภาวนากับความทุกข์ เราภาวนากับปัญหา เราไม่รังเกียจปัญหา อันนี้ก็จะเป็นการสร้างบารมีเป็นการชำระจิตใจของตนเอง แล้วในที่สุดเมื่อเราพ้นจากปัญหานี้ได้แล้ว เราจะมีความสามารถ

ที่จะช่วยคนอื่นที่กำลังเจอปัญหานี้ได้อย่างดี ถ้า  
เรามองอย่างนี้แล้วก็ได้กำลังใจ

เรื่องการฝึกจิตนี้ก็เหมือนกับการอบรมเด็กๆ  
จะด่าว่าอย่างเดี๋ยวก็นำไม่ได้ จะปลอบใจเอาอกเอาใจ  
อย่างเดี๋ยวก็นำไม่ได้ จะเอาอย่างใดอย่างเดี๋ยวก็นำไม่ได้ แต่  
เราต้องมีสติให้รู้ว่าเวลาไหนควรปลอบใจ เวลาไหน  
ควรเ็ดต ควรด่าควรว่า ก็ต้องมีเหมือนกัน เอาอย่าง  
ใดตายตัวไม่ได้ ทางสายกลางนี้มีการเลี้ยวซ้าย  
เลี้ยวขวาเหมือนกันนะ คือทางสายกลางไม่ใช่เรา  
จะเอาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ แต่ว่ามันขึ้นอยู่กับการ  
สร้างความรู้สึกที่สุขุมละเอียดอ่อนต่อความพอดี  
และความพอดีนั้นหมายถึงความพอดีต่อการ  
ชำระกิเลส เรามุ่งปัญญา มุ่งที่จะปล่อยวาง

คำสั่งสอนของพระพุทธองค์ที่ฟังง่ายก็มี ที่  
ฟังยากก็มี คำสั่งสอนบางข้อเราฟังแล้วก็รู้สึกซึ้ง บาง  
ข้อฟังแล้วก็รู้สึกงง ไม่เข้าใจ คำสอนบางข้อนี้ฟัง

แล้วก็รู้สึกเฉยๆ หรือไม่ประทับใจ แต่มีข้อหนึ่งเป็น  
**ธรรมที่สำคัญอย่างยิ่งในชีวิตของนักปฏิบัติ นั่นคือ**  
**คำว่า นิโรธ คือความดับ** ถ้าเรายกเรื่องความดับ  
 ขึ้นมาเป็นเป้าหมายในการปฏิบัติ อาจมีหลายคนที  
 รู้สึกว่าเป็นเป้าหมายที่ไม่ค่อยดึงดูดจิตใจ เราต้อง  
**เข้าใจเรื่องนี้ให้ได้**

เอาตมาขอเปรียบเทียบกับเสียง เสียงไฟฟ้าที่กำลัง  
 กำลังตัดต้นไม้เสียงดังน่ารำคาญ ฟังไปฟังมากก็รู้สึก  
 เกรียด แล้วมันจะถึงจุดหนึ่งที่เครื่องนั้นดับ ขอให้  
 สังเกตตรงนี้ว่า เราารู้สึกอย่างไรบ้าง อันนี้คือความ  
 ดับ ดับทุกขมันจะอยู่ในลักษณะนี้ แล้วก็สังเกตต่อว่า  
 หลังจากเสียงเสียงไฟฟ้าดับแล้ว ไม่ใช่ที่ไม่มีเสียง  
 อะไรเลย ก็มีอยู่เหมือนกัน เช่น เสียงนก เสียงลม  
 พัด เสียงธรรมชาติก็ยังมีอยู่ แต่ว่าเสียงเหล่านั้นไม่  
 เป็นอุปสรรค หรือไม่กระทบกระทั่งต่อความสงบ  
 ที่เรากำลังเสวยอยู่ ความทุกข์ดับแล้วไม่ใช่ว่าจะ  
 ไม่มีอะไร สิ่งที่มีอยู่ก็คือสิ่งที่เรียกว่าความปลอด

**โปร่ง** อาตมาก็ไม่ค่อยได้ใช้คำว่าว่าง เพราะรู้สึก  
ว่าคำนี้ค่อนข้างอันตราย บางคนฟังแล้วก็เข้าใจผิดก็  
มี เขาใช้คำว่าปลอดโปร่งอาจจะดีกว่า

สมมติว่าเรามีห้องใหญ่หรือศาลาหลังใหญ่  
ถ้าหากว่าเปิดหน้าต่างเปิดประตู อากาศถ่ายเท มี  
แสงสว่าง ถึงแม้ว่าห้องนั้นไม่ว่าง มันก็มีเก้าอี้ มีคน  
มีโต๊ะ มีอะไรต่ออะไรบางอย่าง ว่างที่เดียว  
แต่เราไม่มีความรู้สึกว่ารก รู้สึกว่าปลอดโปร่ง จิตใจ  
ของเราก็เหมือนกัน ไม่ใช่ว่าความทุกข์ดับไปแล้วจะ  
ไม่มีอะไร ชีวิตจะจืดชืด จะแห้งแล้ง ไม่ใช่ เมื่อ  
ความสกปรกหายไปแล้วจะมีอะไรใหม่ มันก็มีอยู่ มี  
ความสะอาด ความวุ่นวายหมดไปแล้ว เราก็มี  
ความสงบ และความสงบที่ประกอบไปด้วย  
ปัญญาเป็นความสงบที่ทนทาน

เราจะมีความเป็นกลางที่สมบูรณ์ บริบูรณ์ คือ  
อุเบกขา ในระดับนี้ไม่ใช่ความเฉยเมยหรือความ

เป็นกลางที่เกิดขึ้นเพราะเราไม่ยอมรับสิ่งภายนอก  
หรือว่าเราหลบหนีจากสิ่งรอบกวน แต่ว่าเป็นความ  
เป็นกลางที่อาศัยปัญญา รู้สิ่งทั้งหลายทั้งปวงตาม  
ความเป็นจริงว่าเป็นของไม่แน่ ดีใจก็ไม่แน่ เสียใจ  
ก็ไม่แน่ สมหวังก็ไม่แน่ ผิดหวังก็ไม่แน่ ก้าวหน้า  
ก็ไม่แน่ ถอยหลังก็ไม่แน่ อยู่กับที่ก็ไม่แน่ ออยากอยู่  
ก็ไม่แน่ ออยากกลับบ้านก็ไม่แน่ เป็อกก็ไม่แน่ ตื่นเต้น  
อยู่ก็ไม่แน่ นี่มันสงบด้วยสัมมาทิฐิ

ความสงบนี้เป็นความสงบที่กล้าหาญ ความ  
สงบที่เกิดจากสมถะเป็นสิ่งที่ดี แต่สิ่งที่เราขาดไม่ได้  
คือปัญญาอันแหลมคม หรือปัญญาที่มีพลังพอที่จะ  
ขจัดกิเลสได้ย่อมเกิดจากจิตที่สงบเป็นฐาน แต่ที่ว่า  
ความสงบที่เกิดจากสมถภาวนาเป็นความสงบที่  
เปราะ เป็นความสงบที่อ่อนแอ ความสงบที่ควร  
มุ่งหวังในการประพฤติปฏิบัติคือความสงบที่เกิด  
จากการรู้เท่าทันสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง



ขออย่าลืมว่า เราปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความเป็นจริงของชีวิต ชีวิตของมนุษย์ต้องการความจริง ชีวิตของมนุษย์ต้องการความหลุดพ้น ตัณหาที่เกิดขึ้นในจิตใจของมนุษย์ในปัจจุบันนี้ ส่วนมากเกิดขึ้นจากการเก็บกดความต้องการในความเป็นอิสระ ซึ่งเป็นความต้องการอันดั้งเดิมของมนุษย์

หลายสิบปีที่แล้วมีนักปราชญ์ชาวฮิว ชื่อ ฟรอยด์ ท่านมีอิทธิพลต่อวัฒนธรรมตะวันตกทุกวันนี้ อาจจะรวมถึงวัฒนธรรมตะวันออกด้วยอย่างมากมาย ทฤษฎีหรือความคิดเห็นของเขามีข้อหนึ่งแล้วก็เป็นข้อสำคัญว่า ศรัทธาในศาสนาหรือความสนใจในเรื่องศาสนาเกิดจากการเก็บกดความรู้สึกทางเพศ แต่อาตมามีความเห็นตรงกันข้าม ความมัวเมาในเรื่องทางเพศเกิดขึ้นเพราะเราเก็บกดความต้องการทางศาสนา อันนี้เราต้องเห็นว่าเรามีความต้องการ ต้องการความจริง ต้องการศีลธรรม ต้องการหลุดพ้นจากความบีบคั้นของความโลภ

## ความโกรธ ความเหงาม

ปัญญาเราก็มีอยู่ทุกคน แต่โดยปกติแล้ว ปัญญาดั้งเดิมของเราถูกความคิดฟุ้งซ่านของจิต ปรุงแต่งกลบเกลื่อนไว้หรือทับถมไว้ เราอยู่โดยชีวิตที่ผิวเผิน ลึกๆ อยู่ในใจของเรา เราก็มีความคิดถึงบ้าน และพูดสำนวนของหลวงพ่อบุชา “คิดถึงบ้านที่แท้จริง” เพราะฉะนั้น ชีวิตประจำวันของเราก็แสวงหาความสุขทางเนื้อหนังหรือว่าด้วยสิ่งที่มี ความเกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดา แต่เราก็สงสัยว่าทำไมเราไม่อิ่มสักที ทำไมเราไม่มีความรู้สึก ว่าเหวออยู่ในใจ บางครั้งก็รู้สึกกลัดกลุ้มใจ รู้สึกว่าเราขาดอะไร สักอย่าง แต่ไม่รู้ว่าเราขาดอะไร นี่แหละแสดงถึงอาการเก็บบกความต้องการทาง ศาสนา

หันหลังใส่ประโยชน์ตน หันหลังใส่ประโยชน์ท่าน ไปมั่วสุมกับสิ่งทรยศทั้งหลาย รูปเป็นของทรยศ

เสียงก็ของทฤษฎี กลิ่นก็ทฤษฎี รสก็ทฤษฎี การสัมผัสก็ทฤษฎี รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เป็นเพื่อนกินไม่ใช่เพื่อนตาย เพื่อนตายมีองค์เดียวคือพระพุทธเจ้า แล้วเราต้องการอะไรในชีวิต ต้องการเพื่อนกินหรือต้องการเพื่อนตาย ต้องการเพื่อนตายเราต้องเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่งทางใจ เราต้องมีการเสียดสละเพื่อศาสนธรรม

ทุกวันนี้เท่าที่อาตมาสังเกต ส่วนมากพวกเราพร้อมที่จะสละทุกอย่างทุกอย่างเพื่อศาสนา เว้นในสิ่งเดียวคือ ผลประโยชน์ของตนเอง อย่างนี้เรียกว่าเข้าข้างตัวเอง ยังไม่เข้าถึงศาสนา เราต้องเข้าข้างพระพุทธเจ้าเสียบ้าง เข้าข้างความจริงเสียบ้าง เข้าข้างความถูกต้องเสียบ้าง มีศรัทธา มีความเข้มแข็งพอที่จะอดทนต่อความขมขื่นของกิเลสพร้อมที่จะสละสิ่งที่ถูกใจ ถ้าหากว่าสิ่งที่ถูกใจเป็นไปเพื่อความเบียดเบียนตน เบียดเบียนผู้อื่น หรือเพื่อการเบียดเบียนธรรมชาติแวดล้อม เราต้อง

เป็นนักเสียสละ แต่ว่ายิ่งสละออกไปมันก็ยังมี  
ความสุข ยิ่งทิ้งของหนักก็ยิ่งมีความเบา ยิ่งเขี่ย  
ของสกปรกออกไป ก็ยิ่งมีความเบิกบานกับของ  
สะอาด

ถ้าเราคลุกคลีอยู่กับความรู้สึก “ฉัน” “ของ  
ฉัน” ศาสนธรรมก็ไม่เกิด เราต้องเห็นโทษเห็นภัย  
ในความรู้สึกฉันนี้ และปฏิบัติก็ปฏิบัติเพื่อเอาชนะ  
สิ่งนี้

ชีวิตนี้คืออะไร? คำว่า “เรา” หมายถึงอะไร  
และสังเกตว่าเมื่อจะใช้คำว่า “เรา” นี้ เราหมายถึง  
หลายสิ่งหลายอย่าง เราเมื่อย เราหิวข้าว เรามี  
ความสุข เราปวดร้าวใจ เราจำได้ เราจำไม่ได้ เรา  
คิดว่า เราชอบ เราไม่ชอบ เราเห็นแล้ว เราได้ยิน  
แล้ว นี่คำว่า “เรา” ไม่เปลี่ยนแปลง แต่สิ่งที่เรา  
หมายถึงเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราดูดีๆ จะ  
เห็นว่า “เรา” หมายถึงสิ่งที่ท่านเรียกว่า “ขันธุ์” เรา

หิวข้าวหมายถึงว่าร่างกายหิวข้าว เรามีความสุข หมายถึงว่าสุขเวทนาเกิดขึ้นแล้ว เราจำได้ หมายถึงว่าความจำได้เกิดขึ้นแล้ว เราชอบ หมายถึงว่าความชอบเกิดขึ้นแล้ว เราเห็นหรือว่า เราได้ยินก็เป็นวิญญูญาณ นี่ปัญญามันเกิดขึ้นจากการพิจารณาตรงนี้

เราฝึกสมาธิภาวนาเพื่อทำจิตใจของเราให้มีความมั่นคงมีความแน่วแน่ แต่นั่นไม่ใช่จุดมุ่งหมายของการประพฤติปฏิบัติ จิตใจของเราโดยปกติก็คล้ายกับเทียนที่อยู่ในสายลม ถ้าเทียนอยู่ในสายลม เราจะอาศัยเทียนนั้นทำงานไม่ได้ เราต้องเอาเทียนออกจากสายลม เอาไว้ในที่สงบจากลม เราจึงจะอ่านหนังสือได้ เราจึงจะทำงานได้ จิตใจของเราก็เหมือนกัน อยู่ในสายลมแห่งความคิด เราต้องเอาจิตออกจากสายลม ให้จิตสงบจากความคิด สงบจากกาม สงบจากนิวรณ์ แล้วก็ใช้จิตที่ส่องใสนั้นให้มาดู ดูสิ่งที่มีอยู่กับตัวเอง ไม่ต้องไปดูอื่นไกล

อันนี้วัตถุ癖มีอยู่หมดแล้วเรียบร้อยแล้ว ไม่ต้องซื้อเข้ามา ไม่ต้องสั่งเข้ามา มีแล้ว แต่ว่าเรายังไม่เห็น ยังไม่สนใจมันเท่าที่ควร

เรายังเป็น “นักโทษ” เรายังติดคุกติดตาราง แห่งความเพลิดเพลิดกับสิ่งภายนอก ความเพลิดเพลิดนั้นเป็นสิ่งที่ครอบงำจิตใจของมนุษย์อยู่เป็นธรรมดา และนอกจากติดคุกติดตารางในความเพลิดเพลิด เรายังเป็นนักโทษในอีกความหมายหนึ่ง คือ ความทุกข์เกิดขึ้นในชีวิตแล้วชอบโทษคนอื่น ชอบเป็นนักโทษ โทษคนนั้นโทษคนนี้ โทษพ่อแม่ โทษลูกหลาน โทษรัฐบาล โทษเศรษฐกิจ โทษอาหาร สิ่งที่เป็นโทษได้ในชีวิตมีนับไม่ถ้วน แต่ว่าทุกข์ไม่ได้เกิดขึ้นจากสิ่งเหล่านี้ สิ่งเหล่านั้นเป็นแค่เงื่อนไขหรือเป็นปัจจัย หรือเป็นจุดกระตุ้น ความทุกข์อยู่ที่ใจ

ฉะนั้นขอให้สังเกตตัวเอง เวลาเราชักจะไป

โกรธ ชักจะไปโทษคนอื่นหรือสิ่งภายนอก ให้หยุด  
ให้ระงับสิ่งเหล่านั้น แล้วค่อยมาดูตัวเอง นี่คืออะไร  
มันเกิดอย่างไร มันอยู่อย่างไร มันดับอย่างไร นี่เรา  
ต้องการความเข้าใจในเรื่องนี้ อย่าไปเข้าใจว่า  
ความสงบอยู่ที่การหนีความวุ่นวาย หรือหนีจาก  
สิ่งกระทบ การกระทบเป็นของธรรมดา แต่ว่าการ  
กระทบอย่าให้เกิดการกระทบก็แล้วกัน กระทบ  
เฉยๆ แล้วก็ดับไป

ทำชีวิตให้เหมือนกับระฆัง ระฆังวัด ระฆังวัด  
นี้สร้างประโยชน์ด้วยการกระทบ พอมีอะไรมา  
กระทบก็เว้ง! มันก็ไพเราะและก็เกิดประโยชน์ด้วย  
ไม่เคยมีระฆังที่ไหนบ่นว่ามีการกระทบบ่อยแล้ว  
ตึงเครียด กัดดัน มีแต่ความภูมิใจว่าได้สร้าง  
ประโยชน์ ให้มีการกระทบเถอะ มันช่วยไม่ได้ที่จะ  
ไม่ให้มีการกระทบ แต่ว่ากระทบแล้วเป็นอย่างไร นี่  
แหละเราช่วยได้ นี่แหละการปฏิบัติอยู่ที่ตรงนี้

ชีวิตของเรายุ่งไหม แล้วทำอะไรมันจึงไม่ยุ่ง คือ มันต้องมีของยุ่งๆ อยู่รอบตัวของเราเป็นธรรมดา แต่ถึงแม้มันมายุ่งกับเรา เราก็ไม่ต้องไปยุ่งกับมัน ถ้าจิตใจของเรามีสติ มีความรู้ตัวอยู่ว่า เดี่ยวนี้จิตใจของเราอยู่ในสภาพเช่นไร เป็นบุญไหม เป็นบาปไหม เป็นกุศลไหม เป็นอกุศลไหม มันก็จะป้องกันตัวได้ เดี่ยวนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ เดี่ยวนี้เรากำลังทำเพื่ออะไร พุดอะไรอยู่ พุดเพื่ออะไร พุดเพื่อสร้างประโยชน์ใหม่ หรือว่าพุดเพื่อฆ่าเวลา ความจริงการฆ่าเวลานี้น่าจะผิดศีลข้อปาณาติบาต เป็นความเลวณะมัน เป็นสิ่งไม่ดี ให้เห็นโทษในสิ่งที่ไม่ดี แม้แต่เรื่องเล็กน้อย ฆ่าเวลา เวลาเรามีน้อย น้อยมาก

ทัศนะของนักปฏิบัติคือว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรมะได้ถ้าเรามีสติ ถ้าเรามีปัญญา เราไม่ลืมตัว การที่เราจะแบ่งแยกว่าสิ่งนี้ดี สิ่งนั้นชั่ว สิ่งนั้นโหดดี สิ่งนั้นโหดร้าย เราจะไม่คิดอย่างนั้นอีกแล้ว เรา



ถือว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่มากระทบนั้นเป็นการทำทลายสติปัญญาของเรา มองชีวิตเป็นการทำทลาย ไม่ใช่ไปประสบกับสิ่งที่น่ารักน่าชอบใจแล้วก็ดีใจ หัวเราะ แต่ไปประสบกับสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา ก็ร้องไห้ อย่างนี้ชีวิตของเราก็ซบเซาไป ไม่มีที่สิ้นสุด แต่ความราบรื่นเกิดขึ้นถ้าเราพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความจริงอยู่เสมอ

จิตใจที่มีความเข้มแข็งอย่างนี้เป็นจิตใจที่ได้รับการบำรุงเลี้ยงโดยสติ และในเรื่องนี้การนั่งสมาธิภาวนาเป็นเรื่องสำคัญ เพราะว่าถ้าเราไม่นั่งสมาธิภาวนา สติของเราจะมันเงอะงะ มันไม่ทันกิเลส กิเลสมันคล่องแคล่วว่องไว สติก็ตามไม่ทัน ถ้าหากว่าเราไม่นั่งสมาธิภาวนาบ่อยๆ นั่งสมาธิเพื่อเป็นการเจริญสตินั่นเอง

สติที่เราสร้างในระหว่างการนั่งสมาธิภาวนาก็จะช่วยให้เราอยู่ในโลกท่ามกลางคนเห็นแก่ตัว ด้วย

ความไม่เห็นแก่ตัว อยู่กับคนที่มีความโลภมากๆ โดยความสันโดษมักน้อย อยู่กับคนซึ่งโกรธด้วยใจเมตตา มีความเอื้ออารีต่อเพื่อนมนุษย์ ให้อภัยคนอื่นด้วยความเป็นมิตร ไม่ได้ถือคติหนึ่งจึ่งว่า แค่นี้ต้องชำระ แต่ถือคติพุทธว่าแค่นี้ต้องให้อภัย อยู่กับคนที่มีแต่ความหลงด้วยจิตที่มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวทั่วพร้อม

ในเรื่องนี้เราเผยแพร่พระพุทธศาสนาได้ คือไม่ต้องแต่งเครื่องแบบเหมือนพระก็ได้ มันเป็นการเผยแพร่ เราเผยแพร่ด้วยคุณธรรม ในการสวดมนต์ เราสวดคำสรรเสริญคุณของพระสงฆ์ข้อหนึ่งว่า พระสงฆ์เป็นเนืองนาคบุญของโลก ไม่มีนาคบุญอื่นยิ่งกว่าพระสงฆ์

ที่นี้สมมติว่าเราเป็นผู้ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติ เป็นผู้ที่พยายามรักษาความสดชื่นของจิตใจไว้ เป็นผู้ที่มีความเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์โดยไม่มี ความ

เลือกที่รักมักที่ชัง คนรอบข้างเขามาพูดกับเรา เขามาสัมพันธ์กับเรา เขาก็ได้รู้สึกชื่นใจ เขาก็ได้รู้สึกสบายใจเพราะการพูดคุยกับเราหรือการสัมพันธ์กับเรา ฉะนั้นจิตใจของเขามีความสุขที่เป็นบุญ จิตใจของเขาเป็นบุญเพราะเราเป็นเหตุ ฉะนั้นในกรณีนี้ น่าจะเรียกได้ว่าเราเป็นเนื่อนาบุญของเขา แม้ว่าเราไม่เป็นเนื่อนาบุญอันยิ่งใหญ่เหมือนพระอริยสงฆ์ เราก็ยังสามารถเป็นเนื่อนาบุญอันเล็กๆ ของเพื่อนมนุษย์ได้ แค่นี้ก็น่าภูมิใจแล้ว แค่นี้ก็เป็นประโยชน์แก่ครอบครัว เป็นประโยชน์แก่สังคม เป็นประโยชน์แก่โลกอย่างมหาศาลแล้ว จะเป็นการเผยแพร่พระพุทธศาสนาที่ยอดเยี่ยม

แต่ทุกวันนี้เราไม่ค่อยได้ทำอย่างนั้น ทุกวันนี้เราก็เป็นชาวพุทธมากกว่าชาวพุทธ พุทธจริงแต่ไม่ค่อยทำ ว่าแต่เขาอิเหนาเป็นเอง บ่นแต่ว่า เขาไม่เคารพเรา ลูกหลานคนสมัยนี้ไม่เหมือนสมัยก่อน ทุกวันนี้เขาไม่เคารพคุณยายเหมือนสมัยก่อน เรา

ก็บ่นแต่เขา เรียกว่าเป็นนักโทษ โทษคนอื่นแล้วก็  
ไม่ได้ดูตัวเองว่าน่าเคารพไหม ว่าแต่เขาไม่เคารพ เรา  
น้อยใจ ไม่ได้ดูที่คุณธรรมของตัวเอง

พุทธศาสนาเป็นเรื่องของการรับผิดชอบ ไม่ใช่  
รับแต่ชอบไม่รับผิดชอบ ต้องรับทั้ง ๒ อย่าง เราต้อง  
พยายามปรับปรุงแก้ไขตัวเองไปเรื่อยๆ จนกว่าจะ  
อ่อนนุ่มถ่อมตนแล้วก็ทำความดี แต่ว่าทำความดี  
เพื่อความดี ทำความดีเพราะรักความดี แต่ไม่ได้  
ทำเพื่อจะเป็นคนดี ถ้าเราทำความดีโดยยึดมั่นว่า  
ทำดีเพื่อจะได้เป็นคนดีแล้ว ก็จะเป็นทุกข์

หลายปีที่แล้วมาหลวงพ่อลงไปเยี่ยมวัดชิต  
เฮิร์สท์ที่อังกฤษ มีอุบาสกคนหนึ่งที่เคยศึกษาธรรมะ  
ของฝ่ายมหายานมาถามหลวงพ่อบอกเรื่องการปฏิบัติ  
ว่า “คนที่ปฏิบัติเพื่อเป็นอรหันต์กับคนปฏิบัติเพื่อ  
เป็นพระโพธิสัตว์ อันไหนจะดีกว่ากัน อันไหนสูง  
กว่ากัน” หลวงพ่อบอกว่า “อย่าเป็นอะไรเลย

พระอรหันต์ก็อย่าเป็นเลย พระโพธิสัตว์ก็อย่าเป็นเลย แม้พระพุทธเจ้าก็อย่าเป็นเลย เป็นอะไรแล้ว ก็ต้องเป็นทุกข์ทันที” คืออย่าเป็นคนดี อย่าไปถึงระดับนั้น เป็นคน อย่าเป็นคนดี ถ้าเป็นคนดีแล้ว ต้องรำคาญคนที่ไม่ดี ทุกวันนี้คนที่ไม่ดีมากกว่าคนดีเยอะ ไปที่ไหนก็ลุ่มใจ มีแต่ความไม่พอใจ เหมือนกับคนที่สูบบุหรี่ เลิกแล้วดูคนอื่นสูบบุหรี่ ก็ไปเทศน์ให้เขาฟัง นี่เรียกว่าติดดี ท่านไม่ให้ติด แม้จะเป็นความดี ท่านก็ไม่ให้เราติดเพราะว่าความติดเป็นทุกข์ สร้างความทุกข์แก่ใจ

คำสอนของพระพุทธศาสนาไม่ใช่ทฤษฎี ไม่ใช่ปรัชญา แต่มันเป็นความจริงอันลึกซึ้งที่ปรากฏอยู่ในใจของนักปฏิบัติที่เราพยายามเอามาพูดเป็นภาษาคน แต่ที่เราพูดมันไม่ใช่ตัวธรรมะ ตัวธรรมะเป็นสิ่งที่เราต้องรู้ ต้องเห็น ต้องสัมผัสอย่างประจักษ์แจ้งอยู่ในใจของเรา

ถ้าเราเข้าถึงธรรมะแล้วเรียกว่า*เกิดปัญญา* แล้วสิ่งที่จะต้องเกิดตามคือ *ความกรุณา* เห็นว่าเราเป็นอย่างไรเขาเป็นอย่างนั้น เขาเป็นอย่างไรเราเป็นอย่างนั้น สังเกตตัวเองว่ากิเลสเกิดขึ้นเอง เราไม่ได้เชิญมันมา ไม่ได้ชวนมันมา อยู่那儿มันก็ไม่ได้ไล่มันก็ไม่ไป ดับไปแล้วไม่รู้ไปไหน แต่ว่ามันก็ครอบงำ เราเห็นว่าเราเคยโกรธ เราก็ไม่อยากจะไปโกรธใคร แต่ว่าถ้าเขาพูดอย่างนั้นเราก็คอดไม่ได้ ถ้าเราสังเกตตัวเองว่า เวลามันโกรธมันเกิดขึ้นเองมันก็ดับไปเอง ทีนี้เมื่อคนอื่นเขามาโกรธเรา ให้รู้จักมันไว้ เราเป็นอย่างไรเขาก็เป็นอย่างนั้น เขาคงไม่อยากจะโกรธเราหรอก แต่ว่าความโกรธมันเกิดเอง มันอยู่เอง มันไปเอง

อันนี้แหละวิปัสสนา เราก็ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันก็ได้ แล้วก็เห็นกิเลสเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกิดขึ้นแล้วดับไป แล้วก็เห็นของเราเป็นอย่างนั้น ของเขาก็เป็นอย่างนั้น ก็ไม่

มีอะไรผิดแผกแตกต่างกันเลย แล้วก็มาดูตัวเองว่าตัวเองนี่ก็พยายามเป็นนักปฏิบัติที่ดี พยายามเป็นพุทธมามกะที่ดี แต่ว่าบางครั้งบางคราวก็หลงผิดพลาด บางสิ่งบางอย่างรู้ว่ามันดีแต่เราทำไม่ได้ บางสิ่งบางอย่างรู้ว่าไม่ดีแต่เราอดทำไม่ได้ อันนี้เราเป็นอย่างไรเขาก็เป็นอย่างนั้น เขาเป็นอย่างไรเราก็เป็นอย่างนั้น จิตใจของเราเนี่ยยังไม่เข้มแข็ง ต้องให้ภัยตัวเอง เมตตาตัวเอง แล้วก็เมตตาคนอื่นด้วย

ส่วนมากเท่าที่สังเกต คนชู้โกรธ ชู้โกรธ เพราะว่าไม่เมตตาตัวเอง ไม่รักตัวเองในทางที่ถูกต้อง เมื่อเราไม่เมตตาตัวเอง เราจะไปเมตตาคนอื่นได้อย่างไร เหมือนกับที่เราอยากจะทำทานแต่เราไม่มีสตางค์ เราจะไปทำอย่างไร ก็เหมือนกันเราไม่มีเมตตาอยู่ในใจตัวเอง จะไปให้คนอื่นได้อย่างไร

ทุกวันนี้ก็มีแต่คนส่ง ส.ค.ส เต็มบ้านเต็มเมือง

ไม่รู้ว่าคนที่ส่ง ส.ค.ส มีความสุขที่จะให้คนอื่นสักกี่คน ชาวพุด พุดเฉยๆ เราก็ต้องมีความสุขภายในใจ เราจึงจะให้คนอื่นได้ สร้างความสุขภายในใจนี้เป็นประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์อย่างมาก ไม่มีความขัดแย้งเลยระหว่างการสร้างประโยชน์ตนกับการสร้างประโยชน์คนอื่น เราปลีกตัวมาปฏิบัติธรรมอย่างนี้เป็น การช่วยโลก เป็นการช่วยสังคมอย่างดี เพราะว่าความสงบหรือความเข้าใจในเรื่องตัวเองที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติที่นี่ เราจะเก็บไว้เป็นเรื่องส่วนตัวไม่ได้ เพราะว่าเราไม่ได้อยู่ในโลกคนเดียว เราอยู่กับคนอื่น เพราะฉะนั้นความดีความชั่วของเรา ต้องแผ่ไปถึงคนอื่นเป็นธรรมดา

เราจะช่วยคนอื่นเราต้องช่วยตัวเองด้วย เพราะว่าประโยชน์ตนประโยชน์ท่านเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน อาจจะช่วยคนอื่นอย่างถูกต้องให้ได้ผล มันก็ต้องฉลาดในการชนะกิเลสของตัวเอง เจตนาดีอย่างเดียวไม่พอ เพราะว่าเจตนาที่ดีไขว้เขวเป็น



อย่างอื่นได้ง่าย แต่เราไม่รู้ตัวเอง ไม่รู้ดูบายไม่รู้ กลมมาขาของกิเลส จิตใจของเรานี้อย่าไปเชื่อมัน มัน ตลบตะแลงที่สุดเลย อย่าเชื่อความคิดของตัวเอง มัน เป็นของทรยศ!

อะไรๆ เกิดขึ้นมันไม่แน่ ไม่แน่ มันไม่แน่ เรื่องสัมมาทิฐิอยู่ตรงนี้ อยู่กับค่าง่ายๆ ไม่แน่ ชอบ ก็ไม่แน่ ไม่ชอบก็ไม่แน่ จะไปก็ไม่แน่ จะอยู่ก็ไม่แน่ ให้เห็นเรื่องที่เกิดขึ้นในจิตใจของตัวเองเป็นเรื่องน่า ขำ อย่าไปเอาจริงเอาจังกับมันมากเกินไป อย่าไป ถือกกรรมสิทธิ์ในสิ่งที่เป็นของสาธารณะ อารมณ์มันเป็น ของสาธารณะไม่ใช่ของเรา เราไม่มี นส.๓ ใน เรื่องเหล่านี้ ซื่อไม่ได้ มันเป็นของธรรมชาติ เพราะ ฉะนั้น สิ่งที่เป็นของธรรมชาติให้มันเป็นของธรรมชาติ ไป อย่าไปยุ่งกับมัน อย่าไปมั่วสุมกับมันมาก ถ้า อย่างนั้นมันจะเกิดปัญหา ดูตัวเองให้มาก สนใจสิ่ง ที่เกิดขึ้นดับไปให้เกิดปัญญา แล้วเอาปัญญาที่ได้ เหล่านั้นมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มุ่งที่จะ

สร้างประโยชน์แก่โลก สร้างชีวิตที่น่าภูมิใจ

ให้เราทุกคนมีส่วนร่วมในการสืบต่ออายุของ  
พระพุทธศาสนา เมืองไทยมีดีก็เพราะพระพุทธ  
ศาสนา เมืองไทยมีเสียก็เพราะขาดพระพุทธ  
ศาสนา ฉะนั้นปัจจุบันก็ดี อนาคตก็ดี ทุกสิ่งทุก  
อย่างมันจะดีได้ถ้าหากว่าเราบำรุงพระพุทธศาสนา  
ด้วยกาย วาจา ใจของเรา ด้วยการประพฤติปฏิบัติ

## ชยสาโร ภิกขุ

นามเดิม	ฌอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)
พ.ศ. ๒๕๐๑	เกิดที่ประเทศอังกฤษ
พ.ศ. ๒๕๒๑	ได้พบกับท่านอาจารย์สุเมโธ ที่ วิหารแฮมสเต็ด ประเทศอังกฤษ ถือเพศเป็นอนาคาริก (ปะขาว) อยู่กับท่านอาจารย์สุเมโธ ๑ พรรษา แล้วเดินทางมายัง ประเทศไทย
พ.ศ. ๒๕๒๒	บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดหนอง ป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๒๓	อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่วัด หนองป่าพงโดยมีพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท) เป็นพระ อุปัชฌาย์
พ.ศ. ๒๕๔๐-๔	รักษาการเจ้าอาวาส วัดป่าอานา ชาติ จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๔๕-ปัจจุบัน	พำนัก ณ สถานพำนักสงฆ์ จังหวัดนครราชสีมา