



សុខដ៏ល្អ ក៏ដូចជា  
សុខដ៏ល្អ ក៏ដូចជា





๕๗๖๕๖๗ ๕๖๕๖๗๕๖๗

ขบธำธะ ภิกขุ

พิมพ์แจกเป็นธรรมบรณการด้วยศรัทธาของญาติโยม  
หากท่านไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือนี้แล้ว  
โปรดมอบให้กับผู้อื่นที่จะได้ใช้ จะเป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่ง



# รู่ไพ๋น กิ๋นไพ๋นรู่

ชยสาโร ภิกขุ

## พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ

**กองทุนสี่ธรรมะทอสี และมูลนิธิปัญญาประทีป**

๑๐๒๓/๔๖ ซอยปรีดีพินมยงค์ ๔๑

สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

[www.thawasischool.com](http://www.thawasischool.com), [www.panyaprateep.org](http://www.panyaprateep.org)

**พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๑๐ พ.ศ.๒๕๔๑ - พ.ศ.๒๕๔๘** จำนวนประมาณ ๖๐,๐๐๐ เล่ม

ฉบับออกแบบปกและจัดรูปเล่มใหม่

**พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๗ กันยายน ๒๕๔๙ - มิถุนายน ๒๕๕๒** จำนวน ๓๕,๐๐๐ เล่ม

**พิมพ์ครั้งที่ ๘ ธันวาคม ๒๕๕๒** จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ภาพปก นิรนาม

ออกแบบปก วิชา สุข เสริมสวัสดิ์ศรี

จัดทำโดย กองทุนสี่ธรรมะทอสี และมูลนิธิปัญญาประทีป

ดำเนินการพิมพ์โดย บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

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

# คำอนุโมทนา

ทุกคนต้องการความสุข แต่น้อยคนที่จะรู้จักความสุข  
ว่าคืออะไร คนเราจึงมองความสุขไม่เหมือนกัน และแสวง  
หาความสุขโดยวิธีต่างๆ กัน ศาสนามีหน้าที่สร้างความ  
เข้าใจอันถูกต้องในเรื่องความสุข เพื่อประโยชน์แก่ชาวโลก  
เพื่อให้การหาความสุขของเราประสบความสำเร็จ และเพื่อ  
ให้การแสวงหาความสุขนั้นไม่เป็นการเบียดเบียนและ  
ทำลายความสุขของคนอื่น

ตอนออกพรรษาปี พ.ศ. ๒๕๔๑ ผู้มีศรัทธาท่าน  
หนึ่งถวายต้นฉบับของหนังสือ “สุขเป็นก็เป็นสุข” และขอ  
อนุญาตจัดพิมพ์เผยแพร่ หลังจากอาตมาได้ขัดเกลาสำนวน  
และเพิ่มเติมข้อความในบางตอน ก็อนุญาตตามความ  
ประสงค์

อาตมาขออนุโมทนาในกุศลเจตนาของทุกๆ ท่านที่  
ได้ร่วมกันจัดพิมพ์หนังสือ “สุขเป็นก็เป็นสุข” แจกเป็น  
ธรรมทาน ขอให้ทุกๆ ท่านพร้อมด้วยทุกคนที่ได้อ่านหนังสือ  
นี้ ได้ปัญญาในการแสวงหาความสุขที่แท้จริงและได้ค้นพบ

ความสุ่มนั้นในที่สุด เพื่อประโยชน์ตนและเพื่อประโยชน์ของ  
สรรพสัตว์ทั้งหลาย ตลอดกาลนานเทอญ

ชยสาโร ภิกขุ

๙ ธันวาคม ๒๕๔๑

# สุขเป็นก็เป็นสุข

ไม่ทราบว่ามีใครเคยฉุกคิดบ้างไหมว่า โดยปกติเรามักจะไม่ค่อยเป็นมิตรกับตนเองเท่าที่ควร ในจิตใจที่ขาดการฝึกอบรม แรงผลักดันของกิเลสมีพลังมาก ความอยากได้ ความอยากมีอยากเป็น ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ความประมาทเลินเล่อ ล้วนแต่จุดลากเราให้ไปในทางที่ผิดเป็นประจำ โดยที่เจ้าตัวยังมักเข้าใจตัวเองว่าทำอะไรมีเหตุมีผลอยู่เสมอ เราจึงชอบสร้างปัญหาให้ตนเอง ต้องว้าวุ่นขุ่นมัวอยู่บ่อยๆ เหมือนกับรักตนเองไม่จริงจัง เป็นเพื่อนเทียม หรือถึงขั้นทรยศตนเองไปก็มี

อาตมาเคยเห็นการ์ตูนรูปหนึ่ง เป็นภาพทหารเบาปัญญาอยู่ท่ามกลางสนามทุ่นระเบิด เขาถือเครื่องตรวจสอบทุ่นระเบิด แต่กลับค่อยๆ เดินถอยหลัง คนจำนวนไม่น้อยก็พยายามดับเหตุให้เกิดทุกข์ทำนองนั้นเหมือนกัน เครื่องอุปกรณ์คือคำสอนของพระพุทธเจ้ามีพร้อม แต่ใช้ไม่ถูก

พันกว่าปีก่อนที่คำว่า “มีดโกนอาบนํ้าผึ้ง” จะถูก

ใช้เรียกผีปากนักรการเมือง โบราณจารย์ท่านเคยใช้คำว่า “น้ำผึ้งอาบมิดโกน” โดยหมายถึงความสุขทางเนื้อหนัง ใครหลงใหลความสุขประเภทนี้ ท่านเปรียบเทียบเป็นผู้กำลังเลียน้ำผึ้งที่อาบมิดโกนอยู่ สมัยนี้คนลึ้นถูกบาดมีอยู่เต็มบ้านเต็มเมือง แต่คนเข็ดหลาบหายาก อะเมซิ่งเหมือนกัน

ทุกวันนี้เราชอบสายหัว บ่นกันถึงเรื่องสังคมปัจจุบันว่า ยุคนี้เป็นยุคที่คนเห็นแก่ตัวเหลือเกิน เอาแต่ใจตนเอง หรือหาแต่ผลประโยชน์ส่วนตัวอย่างเดียว คนแก่มักจะเติมว่าไม่เหมือนสมัยก่อน สมัยก่อนคนไทยยังมีน้ำใจต่อกันดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เดี่ยวนี้เอาแต่ตัวใครตัวมัน อาตมาไม่แก่เท่าไรหรอกก็ยังชอบมองแบบนั้นบ้างเหมือนกัน แต่อาตมาได้สังเกตสิ่งที่น่าตลก(ร้าย)อย่างหนึ่ง นั่นคือทุกๆ ที่การชว่ชิงแก่งแย่งกันในสังคมเพิ่มทวีขึ้น เหมือนกับความสุขมีจำกัด ใครไม่รีบคว้าเอาจะเสียเปรียบ แต่ขณะเดียวกันนั้น คนส่วนใหญ่กลับทำในสิ่งที่ไม่นำไปสู่ความสุขที่ตนต้องการ และทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่ตนเองอยู่เรื่อย เขาจึงยิ่งทุกข์มากกว่าคนในยุคสบายๆ ที่คนไทยยังเป็นฝ่ายบุญนิยมกันอยู่ เป็นเพราะอะไร ถ้าไม่ใช้การประชดตนเอง ก็น่าจะต้องสรุปว่าพวกเราสุขไม่ค่อยเป็น



ดูเหมือนกับว่าระบบการศึกษาของตะวันตกซึ่งแพร่หลายถึงเมืองไทยมาหลายสิบปีแล้ว ได้สร้างคนรู้มากไว้มาก สร้างคนเข้าใจมากไว้น้อย ในหมู่คนไทย ปัญญาในเรื่องคุณภาพชีวิต ความเข้าใจในสิ่งที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ คือธรรมชาติของความสุขและความทุกข์ น่ากลัวได้ลดน้อยลง คนสมัยนี้สมองใสก็จริงแต่ตาถั่ว

**มนุษย์เป็นสัตว์เจ้าปัญหาเพราะขาดเขาวน**  
**ด้อยปัญญาที่แท้จริง** เกลียดทุกข์รักสุข ทะเยอทะยาน ดิ้นรนแทบตายเพื่อสิ่งที่ตนเชื่อว่าเป็นสุข แต่ไม่เคยใครครวญว่าความสุขคืออะไรกันแน่ สิ่งที่เราต้องการเดี๋ยวนี้หรือทุกวันนี้จะให้ความสุขแก่เราจริงอย่างที่คิดหรือไม่ มากน้อยแค่ไหน จะมีผลกระทบต่อคนอื่นและต่ออนาคตของเราอย่างไรบ้าง ความทุกข์ที่เราเกลียดและกลัวที่สุดนั้นเกิดจากเหตุปัจจัยอะไรบ้าง ทุกวันนี้ เราแก้ปัญหาวิธีหรือไม่ **มนุษย์อยากสุขแต่ไม่รู้จักสุข** **อยากหนีทุกข์แต่ไม่รู้จักทุกข์** **สู่มสี่สู่มห้าเดินคลำไปคลำมาในความมืด** เอาความหวังในความสุขข้างหน้าเป็นที่ **ปลอบใจ** บางคนอ่อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ช่วยเนรมิตให้ความมืดกลายเป็นความสว่าง แต่พระพุทธศาสนาสอนว่า โยม มันสว่างอยู่แล้ว ไม่ต้องไปบนบานศาลกล่าว

ที่ไหนหรือก็ ลืมตาก็จะเห็นเอง

**สิ่งแรก**ที่ผู้ต้องการชีวิตที่ดีงามควรกระทำ คือ ฝึกให้หยุดจากการกระเสือกกระสนสักพักหนึ่ง ลืมหู ลืมตาขึ้นพิจารณาความเป็นมนุษย์ของเรา ว่าเราเกิดมาทำไม อะไรคือสิ่งที่สูงสุดที่เราควรจะได้จากชีวิต เราควรจะให้อะไรไว้กับโลกนี้ คำถามเหล่านี้สำคัญ แต่อย่าเชื่อคำตอบใครง่าย ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอย่างมงายตามพวกวัตถุนิยม จะเสียคน จงหาคำตอบของตนเองด้วยสติปัญญาและความจริงใจ

ความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องในเป้าหมายของชีวิต และวิธีการที่จะเข้าถึงเป้าหมายนั้น พระพุทธองค์ทรงเรียกว่า **สัมมาทิฐิ** ผู้ที่มุ่งจะประสบผลสำเร็จอย่างแท้จริงในสิ่งที่ดีงามจะขาดสัมมาทิฐิไม่ได้ เพราะคนเราถ้าคิดผิดแล้ว การกระทำและการพูดทุกอย่างย่อมพลอยผิดไปด้วย จิตก็พาลพาไปหาผิดอยู่รำไป

ในเบื้องต้น หนทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เสวยสุขที่แท้จริงนั้น เริ่มด้วยทิฐิระดับความเชื่อถือนิยาม แนวความคิดซึ่ง **หนึ่ง ไม่นำไปสู่การเบียดเบียนตนหรือผู้อื่น** เช่น กินเพื่ออยู่ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน ถือกการรักษาศีลห้าเป็นมาตรฐานชีวิต และสอง **ลงรอยกับ**

**ความจริงของธรรมชาติ** เช่น เรามีกรรมเป็นของๆ ตน การละกิเลสนำสุขมาให้ การพ้นทุกข์ไม่พ้นสมัย สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ๆ ท่านจึงเน้นในการปฏิบัติให้สอดคล้องกับความดีและความจริง

ตรงนี้แหละที่น่าจะเป็นจุดอ่อนของพระพุทธศาสนาในเมืองไทยทุกวันนี้ คือเราได้เน้นเรื่องของการทำทานมากเกินไปหรือเปล่า เน้นจนละเลยในการเสริมสร้างสัมมาทิฐิ คือแนวการมองความหมายของชีวิตและโลก ความเข้าใจในเป้าหมายชีวิตของมนุษย์ ความหมายของคำว่า ดี ชั่ว บุญ บาป ความเข้าใจว่าอะไรคือพฤติกรรมที่นักปราชญ์สรรเสริญ อะไรคือพฤติกรรมที่ผู้รู้ตำหนิ และที่สำคัญอย่างยิ่งคือ ความเข้าใจในเรื่องความสุขและความทุกข์ ในสมัยนี้ดูเหมือนว่าความเข้าใจของคนทั่วไปในสิ่งเหล่านี้ค่อนข้างพร่ามัว คนไม่เข้าใจคำสอนของพระพุทธศาสนาก็ยอมไม่ได้รับประโยชน์จากพระพุทธศาสนาเท่าที่ควร แล้วอย่างนี้จะเป็นความผิดของพระศาสนาหรือ ใครอยู่ใกล้เกลือกแล้วอยากกินต่างก็เป็นเรื่องสิทธิมนุษยชน แต่ปัญหาต่างๆ มักจะเกิดขึ้นในสังคม เมื่อผู้กินต่างหลงเชื่อกันว่าต่างคือเกลือก จึงมักบ่นว่าทุกวันนี้เกลือกไม่เค็มจริง

เรามีวัดนับหมื่น มีพระภิกษุสามเณรนับแสนก็จริง

แต่ถ้าหากว่าเราไม่เอาใจใส่ในแนวความคิดของชาวพุทธ ไม่ชี้แจงและเผยแพร่คำสอนที่เกี่ยวกับเป้าหมายชีวิต ไม่อธิบายว่าความคิดอย่างไรเข้าได้และเข้าไม่ได้กับหลักพุทธธรรม ก็น่าเป็นห่วงอย่างยิ่งว่าพระบรมพุทธานุชาของเราจะกลายเป็นต้นโพธิ์ที่ขึ้นต้นตายในอนาคตอันไม่ไกล

ทุกวันนี้ปรากฏว่ามีชาวพุทธมากมายที่ถือว่าความร่ำรวย การมีอำนาจ ชื่อเสียง ยศฐาบรรดาศักดิ์ ความพรั่งพร้อมด้วยวัตถุ คือยอดความสุขของฆราวาส ความคิดอย่างนี้ท่านเรียกว่า มิจฉาทิฐิ เพราะจะเป็นเหตุของการประพฤติที่เป็นพิษเป็นภัยต่อตนเอง ต่อสังคม และต่อสิ่งแวดล้อม แล้วมันไม่เป็นความจริง ความสุขดังกล่าวเป็นแค่ความสุขระดับล่าง ย่อมมีทุกข์ไม่มากก็น้อยเจือปนอยู่เสมอ

สังคมใดที่เต็มไปด้วยความฟุ้งเฟ้อ นิยมการอวดฐานะ บ้ายี่ห้อ ให้เกียรติคนรวยโดยไม่สนใจว่ารวยมาอย่างไร สังคมที่ถือว่าการเป็นเจ้าของคนนายคนคือการประสบความสำเร็จในชีวิตเรียบร้อยแล้ว (โดยไม่พิจารณาความประพฤติ) หรือที่ถือว่าผู้เป็นใหญ่เป็นโตแล้วไม่ต้องปฏิบัติตามกฎของสังคมเหมือนคนธรรมดา สิ่งเหล่านี้ล้วนแสดงอาการของสังคมที่วิปริตทางทิฐิคือ คิดผิดทั้งสิ้น

คนเรามองอะไรว่าเป็นความสุขก็ต้องแสวงหาสิ่งนั้น ถ้าเราต้องการเปลี่ยนพฤติกรรมของคนหรือตัวเราเอง ให้สร้างสรรคกว่าที่กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน เราต้องทำความเข้าใจในเรื่องความสุขให้ชัดขึ้น ใครไม่เห็นว่าคุณเองมีความสุขทำอะไรที่จะต้องดับก็ไม่เป็นไร แต่ขอให้ทุกคนหาความสุขที่ดีกว่าก็นับว่ายังใช้ได้

ฉะนั้น ลองถามตนเองซิว่า ความสุขคืออะไร อะไรคือสิ่งที่เราต้องการมากที่สุดในชีวิต เวลาเราสวดมนต์ว่า **อะหัง สุขิโต โหมิ** ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุขๆ เถิด หรือ **สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ** ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงถึงความสุขๆ เถิด ความสุขที่เราหวังที่เราอยากได้นั้นคืออะไร ความสุขที่เราอยากให้สรรพสัตว์ทั้งหลายคืออะไร มั่นนำคิดนะ ถ้าคำตอบยังเป็นเรื่องกิน กาม เกียรติ นับว่าเรายังไม่เป็นมิตรแท้ของตนเอง และของเพื่อนร่วมโลก เพราะความคิดยังต่ำไป

ทุกคนในโลกนี้ล้วนแต่ต้องการความสุข เพราะอะไร เพราะทุกคนรู้สึกว่าจะยังได้ไม่พอ ที่เคยได้แล้วก็ดีอยู่ แต่ยังไม่ดีที่สุด ความสุขที่เคยได้ พอผ่านไปแล้วก็เหลือแต่ความทรงจำที่หวานชื่น (กว่าของจริง) จึงอยากได้อีก ทางพระเราบอกว่า จิตใจของผู้ที่ยังไม่ได้เข้าถึงธรรม มีความพร่อง

อยู่เป็นนิจ หิวอยู่ตลอดเวลา สังคมเราไม่เห็นโทษของการ  
ฝากความหวังไว้กับความสุภาพระเภทนี้ ทั้งๆ ที่ครูบา  
อาจารย์ได้เตือนอยู่เสมอแต่ไหนแต่ไรมา จึงกลายเป็น  
สังคมปากอ้า เต็มไปด้วยมนุษย์ที่วิ่งตามล่าหาความรู้สึก  
ชั่วแวบอยู่ตลอดเวลา **นับถือ**พระพุทธศาสนาอยู่ บางทีห้อย  
พระเต็มคอ แต่ในชีวิตจริงกลับ**นับเงิน**และ **ถือสา** กันมาก  
กว่า ยึดเอาอารมณ์ยินดียินร้ายในทรัพย์สิน และอึดตา  
เป็นหลักชีวิต ต่อไปพวกนี้อาจจะต้องขอพึ่งพระรัตนตรัย  
ใหม่ที่**ไม่เป็นศรี** คือ

**รักชัง สรณัง คัจฉามิ**

**สตาจัน สรณัง คัจฉามิ**

**โอหัง สรณัง คัจฉามิ (ทุติยัมปิ... ตติยัมปิ... )**

เมื่อเราไม่เข้าใจธรรมชาติของตนเอง ไม่เข้าใจ  
ธรรมชาติของโลก ตัณหาก็จะเป็นผู้สนตะพาย โดย  
เราหลงหวังไปว่าโลกจะให้สิ่งที่จริงๆ แล้วโลกให้เรา  
ไม่ได้ คือ ความสุขที่ไม่รู้โรย ความสุขที่ยินยงคง  
กระพัน แต่สังขธรรมความจริงที่ปุถุชนไม่ยอมรับรู้  
คือสิ่งที่เราจะได้จากโลกมีแค่ความสุขแบบกระตุ้น  
ประสาทหรือบำเรออึดตาเท่านั้น

กายและใจของเราจะมีความสุขกับการกระตุ้น

ประสาทมากไม่ได้ มันจะเหนื่อย อีกทั้งถ้ากระตุ้นบ่อย  
 ประสาทก็เริ่มด้าน จึงต้องเพิ่มอัตราและความเข้มข้นของการ  
 กระตุ้นอยู่เรื่อยๆ ความสุขทางเนื้อหนังจึงย่อมกระทบ  
 กระแทกเป็นธรรมดา พ้นการขึ้นๆ ลงๆ ไม่ได้ น้อยคน  
 เหลือเกินสนใจจะหยุดทบทวนหรือคิดพิจารณา ว่าความ  
 สุขที่อยากได้คืออะไร ชีวิตของมนุษย์จึงหนีไม่พ้นความ  
 ผิดหวัง ปัญหาในโลกหลายๆ อย่าง ไม่ว่าจะปัญหาภายใน  
 จิตใจของเรา ปัญหากับคนรอบข้าง หรือปัญหาในสังคม  
 ทั่วไป เกิดจากการหวังความสุขที่ถาวรจากสิ่งที่ไม่ถาวร  
 เมื่อไม่ได้สมหวังก็ระทมขมขื่น สมหวังแล้วต้องพลัดพราก  
 จากสิ่งที่ตนยึดติดก็เศร้าโศกหรือกลัดกลุ้ม

พระพุทธองค์ตรัสว่า ความสุขมีหลายอย่าง นอก  
 จากความสุขสามัญแล้ว ทุกคนไม่ว่านักบวชหรือผู้ครอง  
 เรือน ควรหาความสุขที่เกิดจากคุณงามความดี และ  
 ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากการเป็นอิสระจากกิเลส  
 จะได้มากน้อยแค่ไหนก็ไม่ต้องกังวล เพียงแค่ความ  
 พยายามที่จะสร้างความสุขประเภทนี้ก็ทำให้ชีวิตมี  
 คุณภาพอย่างน่าภาคภูมิใจแล้ว

ผู้ที่ได้รับความสุขประเภทที่สองและสามในระดับ  
 ไตรระดับหนึ่งเท่านั้นจึงจะมีโอกาสดับความหิวโหย หรือ

ความอ้างว้างว่าเหวไนใจได้ อาตมาเชื่อว่าลึกๆ แล้วทุกคนต้องการความสุขอันเยือกเย็นที่เกิดจากความดี ความสงบ และปัญญา เพียงแต่ว่ายังไม่รู้ตัว การหวังความสุขที่มั่นคงเป็นที่พึงได้ส่อให้เห็นถึงความต้องการเช่นนี้ ทำไมเราจึงต้องการความสุขที่ไม่เสื่อม? คำตอบน่าจะเพราะว่าในจิตใต้สำนึกแล้วเรารู้ว่าตนเองมีสิทธิ์และมีศักยภาพพอที่จะได้ความสุขที่ถาวรพ้นความแตกสลาย

น่าเสียดายว่านิทาน นิยาย เพลง ละคร ฯลฯ พวกกันล้าสมองเราว่าสิ่งเดียวที่จะให้ความสุขอย่างนี้แก่เราได้คือความรัก คนหนุ่มสาวจึงสัญญากันว่าจะรักจนดินฟ้าทลาย แต่ความจริงปรากฏว่าความรักอมตะของหลายๆ คู่ แต่งงานกันไม่กี่ปีหรือไม่ทันถึงปีก็รื้อแร่เต็มที่ดินฟ้าก็ยังคงเดิม อารมณ์ทลายไปก่อน

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้เราเข้าใจตนเอง พระองค์ชี้แจงเปิดเผยธรรมชาติของกาย ธรรมชาติของใจ ธรรมชาติของความทุกข์และความสุข ถ้าจะให้พุทธธรรมเป็นศาสตร์ก็ต้องเป็นสุขทุกข์ศาสตร์ ศาสตร์อื่นทั้งหมดเป็นแค่บริวารของศาสตร์นี้เท่านั้น หากขาดพุทธศาสตร์เป็นหลักเป็นฐานเสียแล้ว ศาสตร์ทางโลกย่อมเป็นดาบสองคมทั้งสิ้น



พระพุทธองค์ทรงสอนวิธีดับทุกข์หาสุขที่ถูกต้อง และได้ผล ส่วนเรื่องสวรรค์ นรกชาติก่อน ชาติหน้า เชื่อได้ก็เป็นบุญ ยังไม่เชื่อก็ไม่เป็นไร ค่อยเอาไว้คุยทีหลัง สิ่งที่เป็นแก่นแท้ของพุทธธรรมคือเรื่องภพนี้และชาตินี้ พระองค์ตรัสว่า โดยปกติชีวิตของมนุษย์ไม่เป็นสุข เพราะหลงยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ว่าเป็นเรา เป็นของเรา การฝึกให้เห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ถอดถอนอุปาทาน จนจิตเป็นอิสระพ้นการบีบคั้นของกิเลส คือ การเข้าถึงความสุขที่แท้จริง ในสายตาของนักปราชญ์เมื่อเปรียบเทียบแล้ว ความสุขอย่างอื่นก็เป็นเหมือนของเด็กเล่น

หลักการสำคัญจึงอยู่ที่การระงับกิเลสด้วยการควบคุมกาย วาจา (ศีล) การพัฒนาคุณธรรม เช่น ความอดทน ความขยัน ความเมตตากรุณา ความสงบ (สมาธิ) และการพิจารณาสิ่งที่มากระทบให้เห็นความไม่คงที่ ไม่คงตัว ไม่เป็นตัวหรือของตัว (ปัญญา)

พระพุทธศาสนายอมรับความสุขที่เกิดจากลาภยศ สรรเสริญ สุข ว่าเป็นของจริง แต่เตือนว่าอย่าสำคัญมั่นหมายจนเกินไป เพราะถึงแม้เงินๆ จะดูว่าดี แต่ความจริงมันไม่ดีอย่างที่คิด รูปอาจดูสวยแต่ไกล แต่พอเข้าไป

สัมผัสจริงๆ แล้วก็จับไม่หอม ฉะนั้นอย่าหลับหูหลับตา เก็บกดหรือพยายามหันหลังให้ข้อบกพร่องของมัน มองเห็นแต่ด้านดีจนหลงใหลหมกมุ่น และถึงกับกล้าผิดศีล หรือผิดหลักธรรมเพื่อครอบครองสิ่งที่ตนอยากเหล่านั้น

เราต้องรู้เท่าทันความไม่แน่นอนของสังขาร ร่างกาย ความไม่แน่นอนของอารมณ์ ความไม่แน่นอนของคนรอบข้างและของวัตถุที่เราอยู่อาศัย ความปลอดภัย ไม่ได้เกิดจากการบังคับให้ทุกสิ่งอยู่ใต้อำนาจ หรือเป็นตามใจเรา หากเกิดจากการยอมรับความจริงของทุกสิ่ง และปฏิบัติต่อมันด้วยสติปัญญา ละสิ่งที่ควรละ บำเพ็ญสิ่งที่ควรบำเพ็ญตามความเหมาะสม

ที่จริงการพิจารณาให้เห็นความไม่แน่นอนของชีวิต ไม่เหลืออวิสัยของใคร แต่เราไม่ค่อยอยากทำเพราะกลัวจะเสียความรู้สึก กลัวชีวิตจะจืดชืด จะแห้งแล้ง พุดง่าย ๆ ว่า เสียตายกิเลส ถ้าเราปฏิบัติธรรมแล้วสังเกตว่า หัวเริ่มหดเกิดความลังเลไม่มั่นใจ ขอให้ระลึกว่าครูบาอาจารย์ผู้ที่ข้ามพ้นไปแล้ว ท่านยืนยันเป็นเสียงเดียวกันว่า ไม่ใช่อย่างนั้น ถ้าละกิเลสแล้วชีวิตจึงจะสดชื่นเบิกบาน

ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นเอหิภัสลโก คือชวนมา ดู ทนต่อการพิสูจน์ ท่านไม่ต้องการให้เราเชื่ออะไรง่าย ๆ

ท่านต้องการให้เราเอาคำสอนไปดู เทียบเคียงกับชีวิตของเราว่าจริงไหม อย่างเช่น ท่านสอนว่าทุกวันนี้ เราเป็นทุกข์ เพราะความยึดมั่นถือมั่น ความผูกพัน การหวังความสุข แต่จากสิ่งนอกตัว ยึดมั่นถือมั่นมากก็ทุกข์มาก ยึดมั่นถือมั่นน้อยก็ทุกข์น้อย ถ้าไม่ยึดมั่นถือมั่นเลย ก็ไม่ทุกข์เลย คำสอนในลักษณะอย่างนี้ไม่ใช่ทฤษฎีที่ผู้มีศรัทธาต้องเชื่อ หากเป็นเรื่องประสบการณ์ของมนุษย์แท้ๆ คำสอนของพระพุทธศาสนาล้วนแต่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของเราทุกคน เกี่ยวกับความสุข เกี่ยวกับความทุกข์ของมนุษย์

สมัยนี้คนตกระกำลำบากกันมาก ทุกข์แล้วมีทางเลือกสองทาง คือโอดครวญให้จิตลุ่มจม หรือใคร่ครวญให้จิตที่ลุ่มได้ลุกขึ้น เราเป็นชาวพุทธอย่างไหนจะเหมาะสมกว่ากัน

ครูบาอาจารย์ท่านยอมรับว่าทุกคนต้องการความสุข แต่ท่านกลัวว่าเราจะผิดหวัง ท่านจึงขอให้เราพิจารณาให้ชัดเจนเสียก่อนว่าความสุขนั้นคืออะไร ไม่อย่างนั้นมันจะเหมือนกับการออกเดินทางไปเที่ยวประเทศใดประเทศหนึ่ง โดยไม่รู้ว่าประเทศนั้นมันอยู่ที่ไหน ไปอย่างไร ได้ยินแต่ชื่อว่า สุขแลนด์ สุขแลนด์ แล้วคิดอยากไป “ฉันจะต้องไปสุขแลนด์ให้ได้” แต่พาสปอร์ตก็ยังไม่ มีเงินที่จะ

ใช้จ่ายในการเดินทางก็ไม่มี คิดแต่อยากไป ตั้งต้นเดินวงวนสักพักหนึ่ง แล้วน้อยใจว่าไปไม่ถึงสักที ระวังท่อแก้แล้วกลับบ้าน

ผู้ที่อยู่ในโลกยังครองเรือนอยู่ ท่านไม่ให้ใช้ชีวิตเหมือนพระพรหม เพียงแต่ให้เปลี่ยนความคิด หรือปรับมุมมองต่อความสุขในทางโลกว่ามันเป็นแค่ของเสริม เป็นเปลือก ไม่ใช่แก่นแท้ของชีวิตและไม่ควรจะเป็นเป้าหมายของชีวิต นี่เรียกว่าสัมมาทิฐิในทางพุทธศาสนา ผู้ที่ก้าวหน้าในธรรมท่านคิดอย่างนี้ เชื่อย่างนี้

ความสุขที่เกิดจากการใช้จ่ายโภคทรัพย์ ความสุขจากการเสพวัตถุเป็นความสุขที่ยังหยาบอยู่ ยังไม่เย็น ความสุขที่สูงกว่านั้นมีอยู่ จะแสวงหาความสุขทางโลกก็แสวงหาเถอะ แต่ฝึกให้เอาแต่พอดีได้ไหม พอดีตามกาลตามเวลาอันสมควร ภายในขอบเขตของศีลธรรมของเรา โดยไม่ฝากความหวังไว้กับความสุขอย่างนี้มากเกินไป เพราะเป็นความสุขที่ผันผวนชวนปั่นป่วน เป็นความสุขที่ไม่แน่นอน เชื่อไม่ได้ เป็นความสุขที่ไม่จีรังยั่งยืนเลย ถ้าเราขึ้นเอาจริงเอาจังกับสิ่งนอกตัวเราจนเกินไป เราจะทำให้ตนเองเป็นคนคิดมากบ้าง จุ่นเฉียวบ้าง อ่อนแอไม่เป็นตัวของตัวเองบ้าง พร้อมทั้งจะตกในหลุมของความ

ตึงเครียด ความเศร้าหมองอยู่ตลอดเวลา และที่สำคัญยิ่ง  
คือ ทำให้เราหาความสุขที่สูงกว่ายากยิ่งขึ้น

ขอให้เราเสพสิ่งทั้งหลายในโลกแบบกินปลา คือ  
ระมัดระวังก้างอย่าให้มันติดคอ ทำหน้าที่ของเราไปอย่าง  
รอบคอบ จะดูรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัสสิ่งเย็น  
ร้อน อ่อน แข็ง ก็เป็นเรื่องธรรมดา ไม่เป็นไร แต่ให้รู้จักรูป  
ว่าสักแต่ว่ารูป เสียง ว่าสักแต่ว่าเสียง กลิ่น ว่าสักแต่ว่า  
กลิ่นก็แล้วกัน สิ่งเหล่านี้ถือว่าเป็นของธรรมดาของโลก  
ไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่ผู้เกี่ยวข้องด้วยสติปัญญา ถ้าเรา  
ทุกข์ใจแล้วจะไปโทษมันก็ไม่ยุติธรรม เพราะโลกไม่เคย  
บังคับให้ใครเป็นทุกข์ จิตของเราต่างหากที่ไปยุ่งกับมัน  
อย่างประมาทนอนใจ ชอบไปปรุงไปแต่งด้วยความพอใจ  
และไม่พอใจจนหลงเชื่อว่ามันจะให้ความสุขที่เรากำลัง  
ไฝฝืน มันไม่เคยรับปากกับเราเลยนะ เราคิดเอาเอง

คนที่ไม่เข้าวัดหรือไม่ปฏิบัติธรรมจำนวนมาก มอง  
ว่าพวกเข้าวัดเป็นคนเต่าล้านปีบ้าง งมยางบ้าง มั่วแต่หา  
สิ่งเลือนลอยบ้าง คนที่คิดอย่างนี้มักจะเชื่อว่าสิ่งที่วัดไม่  
ได้ นับไม่ได้ ไม่มียี่ห้อ อวดคนอื่นไม่ได้ เป็นของลมๆ  
แล้งๆ ต้องเป็นสิ่งที่จับต้องได้ มีราคาในตลาดจึงจะเป็น  
ของจริง เงินทอง บ้านช่อง รถยนต์ เครื่องเพชร ฯลฯ สิ่ง

เหล่านี้แหละคือของจริงของเขา แต่ทำไมของจริงเหล่านั้นหายไปได้ ทำไมอยู่ดีๆ หนึ่งต่างประเทศของนักธุรกิจสามารถเพิ่มขึ้นเท่าตัวภายในไม่กี่วัน ทำไมรถยนต์ที่เจ้าของรักและหวงแหนเหลือเกิน หนา कारยัดได้ ทำไมคนดังของสังคมหยุดทำงานหรือหมดอำนาจแล้วไม่นาน ใครเห็นก็แค่คลับคล้ายคลับคลา หรือตายไปไม่นานแทบจะไม่มีใครเอ่ยถึงทรัพย์สินสมบัติเงินทอง อำนาจ ชื่อเสียง ฯลฯ ต่างหากที่นักปราชญ์มองว่าเป็นของมายาเหมือนความฝัน

ถึงแม้ว่าวัตถุจะผิดเคือง ปัจจัยสี่ต้องดิ้นรนมากกว่าแต่ก่อน ผู้เจริญด้วยนามธรรมก็ยังยึดไม่ได้ และยึดจากใจด้วย ไม่ใช่แค่บริหารกล้ำเนื้อในใบหน้าเพื่อผลประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะแหล่งความสุขของเขายังไม่ถูกทำลาย **เศรษฐกิจดี ใจเขาไม่ฟู เศรษฐกิจแย่ ใจเขาไม่แฟบ** จะมีปัญหาบ้างก็ทำได้เพราะสิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมทำมาตลอดก็คือทำใจ ภาวนาก็คือการทำใจนั่นเอง **ทำใจให้มีกำลังพอที่จะอยู่กับความจริง พุทธศาสนาสอนว่า** ความสงบเกิดจากการรู้เห็นความจริงในทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นักปฏิบัติพยายามสำรวจไม่ให้จิตวิ่งเตลิดตามสิ่งน่าปรารถนา **ไม่ให้มูทะลุลูกใส่ หรือปฏิเสธ** สิ่งที่ไม่น่าปรารถนา เพียงแต่ให้พยายามรู้เข้าใจในสิ่ง

ที่กำลังเกิดขึ้น รู้ความเกิดของมัน รู้ความดับของมัน  
 รู้คุณ รู้โทษของมัน รู้วิธีที่จะไม่ตกเป็นทาสของมัน  
 อยู่กับความจริง ปฏิบัติต่อความจริงของชีวิตในทุกขณะ  
 ไม่กลัวความจริง ไม่หันหลังให้ความจริงหรือพยายามกลบ  
 เกื่อนความจริงด้วยกามารมณ์

ในการภาวนาของเรา ให้พยายามฝึกตนเองให้อยู่ใน  
 ปัจจุบันกับความจริง โดยไม่ให้จิตใจคิดปรุงแต่ง หมกมุ่น  
 กับสิ่งที่ อาจจะ คงจะ น่าจะ ทั้งหลาย อย่าพึงวุ่นวาย  
 กับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นหรือผ่านไปแล้ว ให้จิตใจสันโดษ  
 เรียบง่ายในอารมณ์ปัจจุบัน ทำสิ่งที่ถูกต้องในปัจจุบัน  
 แก้ไขสิ่งบกพร่องไปเรื่อยๆ เท่าที่จะแก้ได้ ถ้าเรายัง  
 ปลุกตนเองให้ตื่นอยู่กับความจริงอย่างนี้ อารมณ์จะ  
 ชื่นจะลงบ้างก็ไม่เป็นปัญหา เพราะการขึ้นก็เป็นอาการ  
 ของความจริง การลงก็เป็นอาการของความจริง ความ  
 เจริญเป็นอาการของความจริง แม้ความถอยหลังหรือความ  
 เสื่อมก็เป็นอาการของความจริง ทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรากฏ  
 บนเวทีแห่งละครชีวิตก็ล้วนแต่เป็นอาการของความจริง  
 ทั้งนั้น เห็นแล้วก็เย็นสบาย แต่ถ้ายังไม่ถึงขั้นนั้น เสร้า  
 แล้วไม่ระทม สุขแล้วไม่เหลิง ก็ยังได้กำไร

เหมือนกับเราไปดูหนังผี ถ้าเรารู้ว่ารูปร่างทั้งหลายที่

ปรากฏอยู่ในจอภาพยนตร์ก็ล้วนแต่เป็นอาการของแสง พอเราจับได้ว่ามันก็แค่นั้นแหละ อารมณ์ที่ถูกเขย่าก็จะสงบลง เมื่อรู้ความเป็น “แค่นั้นแหละ” ของอารมณ์ มันก็หมดโอกาสที่จะทำให้เราเป็นทุกข์ได้ทันที ถ้าไม่รู้ว่ามันแค่นั้น จิตก็ต่อความยาวสาวความยืดอยู่เรื่อย เราจึงหลงเราจึงทุกข์ หลวงพ่อชาสอนว่า **ทุกข์เพราะคิดผิด** ถ้าจะถามว่าคิดผิดเพราะอะไร คงจะต้องตอบว่า เพราะอยากคิดผิด เหมือนคนดูหนังเห็นแสงเป็นรูปต่างๆ ไม่อย่างนั้นก็**ไม่รู้จะทำอะไร**

โลกียสุข ความสุขจากการกระตุ้นที่ผ่านตา หู จมูก ลิ้น กาย นั้นมีจริง ถ้าไม่มีคงไม่มีใครคิด แต่เราเกิดเป็นมนุษย์แล้ว ก็ควรจะตั้งเป้าหมายในความสุขให้สูงกว่านั้น ชาวพุทธผู้มีความเห็นชอบ ย่อมเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองที่จะเข้าถึงความสุขที่แท้จริง **เป็นฆราวาสไม่ใช่จะให้เลิกสิ่งสนุกเลยทีเดียว แต่ให้การแสวงหาความสุขนั้นมีสติปัญญากำกับในขอบเขตที่เหมาะสม ให้เป็นส่วนประดับชีวิตที่งดงาม ไม่เป็นทั้งชีวิตจิตใจเสียทีเดียว**

คนเรามีความสุขหลายๆ อย่างที่เรามักจะมองข้าม เพราะมันไม่ค่อยเด่น ไม่ฉูดฉาด มันเรียบๆ ธรรมดาๆ ผู้เฝ้าสังเกตอารมณ์เท่านั้นที่จะซาบซึ้งในความงดงามของ



มัน ฉะนั้น ขอให้ดูตนเอง ให้เห็นว่าการเสียสละสิ่งของ  
 ของเราเพื่อคนอื่นทำให้เรามีความสุข การเป็นเพื่อน  
 ที่ดีของคนที่กำลังตกทุกข์ได้ยากก็ให้ความสุข ความ  
 ภูมิใจในการทำมาหากินอย่างซื่อสัตย์สุจริต การได้  
 เลี้ยงตนเองและครอบครัวด้วยน้ำพักน้ำแรงของเรา  
 เอง การตอบแทนบุญคุณของผู้มีพระคุณต่อเรา การ  
 ผ่านพ้นอุปสรรคในชีวิตประจำวัน การมองคนรอบ  
 ข้างในแง่ดี การอนุโมทนาในความดีของคนอื่น การ  
 เห็นมุขขบขันในเหตุการณ์เคร่งเครียด สิ่งเหล่านี้  
 ล้วนทำให้ชีวิตสดชื่นได้ทั้งนั้น

นักปฏิบัติมักบ่นทอนความสุขอันถูกต้องอย่างนี้  
 ด้วยการให้ความสำคัญหรือให้น้ำหนักกับข้อบกพร่องของ  
 ตนเองมากเกินไป และให้เกียรติหรือให้ความสำคัญกับ  
 ความดีของตนเองน้อยเกินไป อาจเป็นเพราะการถ่อมตน  
 บ้าง หรือเป็นเพราะความละเอียดต่อบาปบ้าง อย่างไรก็ตาม เราไม่ควรพลาดโอกาสที่จะได้ความสุขจาก  
**ความดีที่เราได้ทำเอาไว้** ส่วนหนึ่งของการพัฒนา  
 ตนเองอยู่ที่การฝึกอนุโมทนาในความดีของตนเองบ้าง  
 เมื่อเราเห็น เราชม ความสุขนั้นก็เพิ่มขึ้น เหมือนกับ  
 ผู้ใหญ่ชมเชยผู้น้อย ผู้น้อยได้กำลังใจ

ขอยกตัวอย่างจากชีวิตของอาตมาเอง เมื่ออาตมาได้นึกถึงความบริสุทธิ์ของสิกขาบทใดที่เรารักษาไว้ด้วยดี ตลอดชีวิตพรหมจรรย์ก็รู้สึกมีความสุข มีความสบาย เรา มาอยู่ในวัดป่าตั้งยี่สิบปีแล้ว เท่าที่จำได้ไม่เคยฆ่ายุงด้วย เจตนาแม้แต่ครั้งเดียว นึกถึงความสำเร็จนี้เมื่อไรก็ปลื้มใจ มีความสุขไม่เคยคิดจะเอาของของของคนอื่นเลย แม้แต่ของ เล็กของน้อย พิจารณาศีลของตนเองแล้วก็มีความสุข

การรักษาศีลไม่ใช่ของง่ายเลย ต้องอดทน พากเพียร อย่างสม่ำเสมอ ไม่ประมาท ผู้ที่รักษาศีลห้าได้ตลอดสิบปี อาตมาว่าต้องฉลาดมากกว่าผู้ที่จบปริญญาเอกเสียอีก เพราะผู้ที่เชี่ยวชาญทางจริยธรรมประยุกต์ต้องเข้าใจและ บังคับอารมณ์ของตนได้ อาตมาเคยคิดเล่นๆ ว่าน่าจะให้ คนที่รักษาศีลได้นานมีสิทธิได้รับปริญญาบัตร เช่น ให้พวกแม่ ออก พ่อ ออก ที่มันคงในศีลได้เป็น ดอกเตอร์กิตติมศักดิ์วิชาจริยธรรมประยุกต์บ้าง ดู เหมือนกับว่าตอนนี้สังคมเราอยากใช้ปริญญาบัตร เป็นเครื่องรับรองคุณภาพคน ถ้าเป็นอย่างนั้น อาตมา อยากให้คนมีคุณภาพจริงได้รับปริญญาบัตรด้วย เพื่อไม่ให้คนรุ่นใหม่เข้าใจผิดว่าคุณภาพมนุษย์อยู่ที่ สมองเพียงอย่างเดียว

ผู้ที่รักษาศิลปะของตนไว้ดี ถึงแม้ว่าจะไม่บริสุทธิ์ ผุดผ่องตลอด ถึงแม้ว่าอาจมีลีลมตัวบ้างเป็นครั้งคราว ถ้าเจตนาเดิมหรืออุดมการณ์ยังคงอยู่ ศิลปะของเขายังเป็นสิ่งที่น่าอนุโมทนาและน่าภูมิใจได้ เราผิดหวังแล้วตั้งต้นใหม่นึกถึงแล้วยังมีความสุขได้ หากไม่เคยทรยศต่อหลักการ เพียงแต่ว่า นานๆ ทีประมาทบ้างตามประสาปุถุชน ฉะนั้น เรื่องเงินเรื่องทอง เรื่องงานเรื่องการเป็นอย่างไรก็ตาม การระลึกและอนุโมทนาในศิลปะ และความดีที่เราเคยทำไว้ สามารถนำความสุขมาสู่ชีวิตเราได้เสมอ เป็นสมบัติอันประเสริฐที่ไม่มีใครแย่งชิงได้

ยิ่งกว่านั้น เรายังสามารถเอาเรื่องความดีของเรา มาใช้ในการภาวนาได้ เช่น เมื่อจิตใจก่ดกั้ม ชิม เศร้า ลองตัดกระแสความคิดที่เป็นอกุศล ด้วยการระลึกในสิ่งที่ดีของตนเอง เริ่มแรกจดไว้ในสมุดก็ได้ ตั้งหัวข้อไว้ว่า สิ่งที่น่าภูมิใจที่สุดในชีวิต ๑๐ ข้อ แล้วก็จดไว้ การช่วยเหลือคนอื่น การปิดทองหลังพระ การทำบุญ อะไรก็แล้วแต่ เสร็จแล้วลองคิด ทบทวนข้อละสามนาทีก็ได้ ภาวนาสามสึบนาที จิตใจจะเกิดปราโมทย์ ปีติ และรวมเป็นสมาธิได้

วิธีการทำสมาธิภาวนามีมากมาย แต่ทุกวิธีการจะ

มีจุดร่วมและจุดประกายอยู่ที่ปิติปราโมทย์ ไม่ว่าจะเราเจริญ อานาปานสติกรรมฐาน อสุภกรรมฐาน เมตตากกรรมฐาน ก็ตาม อารมณกรรมฐานทั้งหลายทั้งปวง ถ้าเราเจริญอย่างถูกต้อง ต้องเกิดความรู้สึกอึดอัดและปราโมทย์ เมื่อจิตเกิดปิติปราโมทย์แล้วจะสงบระงับ เกิดความสุขความชำนาญ และความสุขนั้นแหละ เป็นเหตุเป็นปัจจัยสำคัญของสมาธิ สมาธิเมื่อเกิดแล้วเป็นเหตุให้รู้เห็นตามความเป็นจริง สรุปว่าเหตุที่ขาดไม่ได้ของสมาธิ คือความสุขอันเกิดจากปิติปราโมทย์ ส่วนปิติปราโมทย์เองก็เกิดขึ้นได้จากหลายๆ วิธีด้วยกัน โดยการตั้งใจระลึกในความดีที่ตนเองเคยทำไว้เป็นวิธีที่ง่าย เป็นวิธีที่ดี สำหรับผู้ฝึกใหม่

ในเมื่อความสุขอันประณีตลึกซึ้งมีจริงและสัมผัสได้ เราน่าจะลองปฏิบัติธรรมดูบ้าง วิธีชีวิตเราจะได้สมบูรณที่ได้พบพระพุทธศาสนา ความสุขที่ได้จากการทำความดีในโลกยังเสื่อมได้ง่าย อดตาอาจแอบแฝงอยู่เสมอ เช่นยู่ให้ต้องการสิ่งตอบแทนอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือเราอาจจะวุ่นวายกับการทำความดีก็ได้จนเป็นที่รำคาญของคนอื่น ที่สำคัญอย่างยิ่งก็คือ トラบใดที่จิตใจยังเศร้าหมองด้วยความอยากได้ ความอยากมีอยากเป็น ความไม่อยากมีไม่อยากเป็น เรายังอยู่ในอ้อมมือของ

มาร ความสุขที่เกิดจากการเจริญสมาธิภาวนามั่นคงกว่า  
 กิเลสอาจเปรียบเทียบได้กับเชื้อโรค สมมุติว่าเรา  
 รับประทานอาหารที่เต็มไปด้วยวิตามินและโปรตีนถูกต้อง  
 ตามหลักโภชนาการทุกประการ รับประทานลงไปแล้ว ไม่  
 ใช่ว่าจะเกิดผลดีต่อร่างกายเสมอไป เพราะหากเราเป็น  
 บิด อาหารที่มีคุณค่าอาจกลายเป็นมูกเป็นเลือดไปได้ ใน  
 ทำนองเดียวกัน เราอาจจะประสบความสำเร็จทางโลกใน  
 หลายๆ ด้าน ปริญญาบัตร ตำแหน่ง ทรัพย์สมบัติเงิน  
 ทองพร้อมหมด แต่ถ้าจิตยังมีเชื้อโรคแห่งกิเลสอยู่ สิ่ง  
 เราได้นั้นอาจจะกลายเป็นมูกเป็นเลือดได้เช่นเดียวกัน  
**ท่านจึงให้เราเจริญสมาธิภาวนาเพื่อทำลายเชื้อโรค  
 ที่กำลังเบียดเบียนชีวิตของเรา**

กิเลสประเภทนิรวรณคือสิ่งที่ขัดขวางไม่ให้เราสงบ  
 ไม่ให้เราเห็นความจริง เป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นมาจากโดย  
 สัญชาตญาณ ผู้ที่ไม่เคยภาวนาจะชินกับนิรวรณเสียจน  
 หลงว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับตัวจิตภาวนา แล้วจึงรู้ว่า  
 เป็นของแปลกปลอม

ก่อนมาบวช อาตมาเคยไปประเทศอินเดีย ครั้ง  
 หนึ่งไปอยู่กับชาวเขาในหมู่บ้านเล็กๆ ในเทือกเขานิลคีรี  
 บ่ายวันแรกที่ไปอยู่ อาตมาเดินไปอาบน้ำในลำธาร ห่าง

ออกไปจากหมู่บ้านสักห้าร้อยเมตร เด็กชาวบ้านนี้สนุกสนานก็เดินตามเป็นแถว พอถึงตลิ่ง อาตมาเอาสบู่ออกจากกระเป่า เด็กๆ ก็ทำท่างงวยและตื่นเต้น “อะไร อะไร” เขาถามกัน ยิ่งเห็นอาตมาถูสบู่ เขายิ่งตื่นเต้นใหญ่โดยเฉพาะกลุ่มเด็กผู้หญิง อาตมาจึงให้เขาลองถูบ้าง ปรากฏว่าสีผิวเด็กเปลี่ยนอย่างเห็นได้ชัด เขาร้องกรี๊ดกัน ไม่แน่ใจว่าชอบหรือชัง เขาอาจคิดว่าเป็นไสยศาสตร์ฝรั่ง ชาวเขาเหล่านั้นไม่เคยรู้จักสบู่ เขาคิดว่าความสกปรกเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องยอมรับเหมือนดินฟ้าอากาศ คนเราก็เหมือนกัน อยู่กับความสกปรกของนิวรรณ์ตั้งแต่เกิด เข้าใจว่าเป็นตน เป็นของตน เลยไม่เห็นโทษ ไม่คิดที่จะเช็ดถู

จิตพ้นจากนิวรรณ์ได้ เมื่อพ้นได้แล้วมีความสุข เหมือนกับคนที่เคยเป็นหนี้พ้นจากการเป็นหนี้ คนที่เคยเป็นไช้หายจากการเป็นไช้ คนที่เคยติดคุกพ้นจากคุก คนที่เคยเป็นทาสเขากลายเป็นอิสระ คนที่เคยหลงทางในที่อัดคัดกันดารได้เจอทางกลับบ้าน จิตที่สงบจากกาม ความขัดเคืองสงบจากความคิดฟุ้งซ่าน วุ่นวาย ความลังเล เป็นจิตที่สว่างไสวหนักแน่นและผ่องใสสะอาด เป็นจิตที่ควรแก่งาน เหมือนกับลวดทองแดง ที่เขาสามารถดัดใช้ให้

เกิดประโยชน์ตามความต้องการ จิตใจที่ยังไม่เป็นสมาธิก็  
 ยิ่งแข็งทื่อ จะโน้มไปทางไหนก็ไม่ค่อยยอมยกไป ไปก็ไป  
 แผล็บเดียวแล้วก็เด็ดขาดไปทิศอื่นๆ จิตใจที่เป็นสมาธิ  
 แล้วเชื่อฟัง สถิติปัญญาจะนำไปคิดในเรื่องใดมันก็ยอม นี่  
 คือความสุข ผู้ที่ได้ความสุขจากสมาธิ บางที่ไม่ต้องกิน  
 ข้าวเลย อิมธรรมชาติ อิมด้วยความสงบ **พระพุทธเจ้าจึง  
 ตรัสว่าความสุขที่เกิดจากความสงบเป็นสิ่งที่ประเสริฐ  
 และเป็นสิ่งที่ไม่เหลือวิสัยของมนุษย์** มันเป็นสิ่งที่ทุก  
 คนเข้าถึงได้ ถ้าหากว่าสร้างเหตุสร้างปัจจัยของมัน คือ  
 การกระทำต่อเนื่องและสม่ำเสมอโดยไม่คาดหวังในผล  
 แต่ทำอยู่ในปัจจุบันไปเรื่อยๆ ไม่ว่าจะรู้สึกขยันหรือขี้เกียจ  
 ก็ตาม เมื่อสมาธิภาวนาเป็นสิ่งที่ทำได้ไม่เหลือปากว่าแรง  
 เราก็ควรจะทำ เพราะผลจากการกระทำก็อัศจรรย์จริง

**ถ้าเราต้องการความสุขที่นำอัศจรรย์ก็ต้อง  
 ปฏิบัติอย่างเด็ดเดี่ยวหน่อย** สิ่งที่จะช่วยอุดหนุนการ  
 ปฏิบัติอย่างดี คือการพิจารณาเนืองนิจในความไม่แน่นอน  
 ของชีวิต เพื่อให้ตระหนักว่าเราไม่มีเวลาผัดวันประกันพรุ่ง  
 เลย เพราะเราไม่รู้ว่าจะอยู่ในโลกนี้อีกนานเท่าไร ไม่ใช่  
 เฉพาะคนแก่เท่านั้นที่ตาย คนที่จะมีอายุถึง ๘๐ ปีก็มีน้อย  
 คนอายุ ๑ ขวบ ๒ ขวบ ก็ยังตายได้ ๕ ขวบก็ยังตายได้

๑๐ ขวบก็ยังตายได้ ๑๕ ๒๐ ๓๐ ๔๐ ๕๐ ตายทั้งนั้น ตายบนเตียงนอนในบ้านตนเองก็มี ตายหน้าจอทีวีที่ห้องรับแขกก็มี ที่โรงพยาบาลก็มี ไปไม่ถึงโรงพยาบาลก็มี ตายที่ทำงานก็มี ที่สนามกีฬาก็มี ไม่มีที่ไหนในโลกที่ปลอดภัย เหมือนมีทุ่นระเบิดรอบตัวเราอยู่เสมอ ชีวิตของเราเนี่ยพร้อมที่จะแตกสลายเมื่อไรก็ได้ เพราะมันเป็นของเปราะบาง บาง เป็นของที่เราไว้วางใจไม่ได้เลย

**ร่างกายนี้มันเนรคุณเหลือเกิน เราเอาใจใส่มันมาก มันต้องการอะไรก็ให้ทุกอย่าง มันต้องการอาหารก็อุตส่าห์ไปหาอาหารให้มันกิน มันเหนื่อยเราก็ให้มันพักผ่อน มันร้อน มันเย็นเราก็ปรับนิบัติเต็มที่ มันป่วย มันไม่สบายก็พยายามให้มันกิน ให้ทุกสิ่งทุกอย่าง แล้วมันตอบแทนบุญคุณของเราอย่างไร เห็นมีแต่ตอบแทนเราด้วยความแค้น ด้วยความเจ็บ ด้วยความตาย เรียกได้ว่าเนรคุณ** ร่างกายนี้เป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่ายจริงๆ แต่ยังไงๆ เรามีไว้ก็ต้องรักษาไว้ให้ดีเพราะเป็นพาหนะที่เราต้องใช้ในการแสวงหาสัจธรรม ถ้าหากว่าเราเปื้อนที่จะต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย อย่างซ้ำๆ ซากๆ เราต้องประพฤติปฏิบัติธรรม เราต้องใช้กายนี้ ใจนี้เป็นที่ตั้งของการปฏิบัติ มันเป็นที่ตั้งของการศึกษาให้รู้



ความจริงในการดับกิเลส ดังนั้น ความทุกข์ก็อยู่ที่นี้  
ความสุขก็อยู่ที่นี้ เราก็ต้องปฏิบัติ ไม่ปฏิบัติไม่ได้

ในการปฏิบัติ ท่านให้มีหลักว่า **“รีบช้าๆ”** รีบปฏิบัติ  
แต่อย่าใจร้อน ปฏิบัติอย่างรีบๆ ก็ไม่ได้ ช้าๆ ก็ไม่ได้ ท่าน  
จึงให้เรารีบช้าๆ รีบด้วยสติปัญญา ด้วยความสุ่มรอบคอบ  
หรืออย่างพร้อมที่จะเรียนรู้จากประสบการณ์ทุกอย่าง  
สงบก็รู้ว่าสงบ ไม่สงบก็รู้ว่าไม่สงบ **ถ้าหากว่ารู้ตัวอยู่  
ตลอดเวลา ถือได้ว่าเรากำลังอยู่บนทางสายกลาง**

สงบแล้วหลง หมายความว่าได้เฉออกนอกทาง  
อย่างเช่นวันหนึ่งนั่งสมาธิ จิตสงบ สว่างไร้ไปหมด นั่ง  
นานเป็นชั่วโมงไม่ปวดไม่เมื่อยเลย วันหลังครุ่นคิด ทำยัง  
ใจหนอจิตจะได้สงบเหมือนครั้งก่อน อย่างนี้ถลำไปแล้ว  
สงบยาก อยากให้เหมือนก็ไม่เหมือน ไม่สงบแล้วก็  
รำคาญตนเอง หงุดหงิด นั่นก็คือการไม่ยอมรับความจริง  
เป็นอย่างไรให้เราปฏิบัติต่อภาวะอันนั้นด้วยสติด้วย  
ปัญญา เมื่อเราไม่อยู่กับความจริง ความทุกข์จะเกิดขึ้น  
อยากได้นั้น อยากได้นี้ คือไม่ได้อยู่กับความจริงใน  
ปัจจุบัน อยากหนีจากความจริงไปหาอะไรที่สนุกกว่านี้ ที่  
ดีกว่านี้ นั่นเป็นอาการของตัณหา ท่านจึงให้เรารีบช้าๆ  
ต้องรีบเพราะชีวิตของเรามันสั้นเหลือเกิน แต่ต้องช้าๆ

หน่อย ไม่อย่างนั้นอาจจะพลาดพลังหรือหลงทาง ตรอก ซอยมีเยอะ โอกาสหลงทางมันมีมาก ต้องค่อยๆ ดู ค่อยๆ ศึกษาไปเรื่อยๆ ความสุขที่สูงสุด ความสุขที่แท้จริงมันเป็นอย่างไร เราเจอหรือยัง

ไม่ต้องพูดเรื่องการดับทุกข์ก็ได้ สำหรับคนบางคน อาจจะไม่เหมาะ เพราะว่าถ้าเราปฏิบัติจนได้ผลบ้าง จิตใจสบาย เดียวก็จะไม่อยากปฏิบัติต่อ พอใจแค่นั้น ดับทุกข์แค่นี้ก็พอใจแล้ว สบายแล้ว มันจะคิดอย่างนั้น ฉะนั้น เรื่องดับทุกข์ไม่ต้องพูดดีกว่า เปลี่ยนเป็นว่าเราปฏิบัติเพื่อแสวงหาความสุขที่แท้จริง เมื่อเราปฏิบัติแล้ว จิตใจมีความสุขพอสมควรแล้วสบาย ต้องถามตนเองว่า ถึงที่สุดหรือยัง ถึงที่สุดของความสุขหรือยัง และความสุขนี้มันหนักแน่นมั่นคงมากน้อยแค่ไหน เป็นความสุขที่ไว้ใจ ร้อยเปอร์เซ็นต์ได้หรือ

ความสุขที่เกิดจากสมาริก็ยังไม่ใช่ ยังมีโอกาสที่จะเสื่อมเพราะยังอาศัยสิ่งแวดล้อมอยู่พอสมควร ความสุขที่แท้จริงเกิดจากปัญญาที่เห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ คือ กายและใจนี้ตามความเป็นจริง ว่าเป็น กระแสธรรมชาติที่ไม่มีเจ้าของ ถ้ายึดติดแล้วอันตราย เมื่อเห็นอย่างทะลุปรุโปร่งจะปล่อยวางความยึดติดได้

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า สิ่งทั้งหลาย ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีอัตตาคือแก่นสาร พระนิพพานไม่ เกิดไม่ตาย เป็นภาวะที่สุขอย่างยิ่ง ว่างอย่างยิ่ง การ สื่อสารก็ต้องใช้ภาษาอย่างนี้ แต่จริงๆ แล้ว ในขณะที่จิตใจ ของพระพุทธองค์เข้าถึงจุดนี้แล้ว ภาษาไม่ปรากฏเสียแล้ว เพราะพระองค์ได้บรรลุถึงมิติอันไร้ระดับ ซึ่งเหนือภาษาไป แล้ว แต่ท่านเมตตาพวกเรา ต้องการให้เราทราบ ต้องการ ให้เรารู้ว่าท่านเห็นอะไร ท่านจึงพยายามหาศัพท์ที่ใกล้ที่ สุดหรือที่เพี้ยนน้อยที่สุด ให้เป็นเหมือนลูกศร หรือในสำนวน กวีโบราณเหมือนนิ้วชี้พระจันทร์ พระองค์ตรัสว่า ทุกสิ่ง **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** พวกเราจะารู้แนวทาง จิตใจ ของเราจะได้อะไรๆ เตรียมตัวสัมผัสโดยตรงได้ พยายาม โน้มจิตใจไปทางนี้อยู่เสมอ ให้สังเกตความไม่แน่นอนของ สิ่งทั้งหลาย ทั้งนอกตัวและภายในตัวเรา ไม่แน่นอนสัก อย่างเลย ให้จิตคุ่นอยู่กับความจริงในระดับความคิดเสีย ก่อน เมื่อสุกงอมแล้วจึงจะได้เห็นความจริงที่อยู่เบื้องหลัง คำพูดนั้น

ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้สัมผัสไม่ว่าทางตา ทางหู ทาง จมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน เกิดขึ้นและดับไปตามเหตุตามปัจจัยเท่านั้นเอง

เมื่อจิตใจสงบแล้วมันจะไวต่อความธรรมดาของธรรมชาติมาก ถึงไม่ตั้งใจเจริญวิปัสสนา จิตใจมันพร้อมที่จะรับรู้พร้อมที่จะดู และพร้อมที่จะพิจารณาเข้าไปถึงความจริง จิตที่เป็นสมาธิได้สัมผัสความไม่เที่ยงนี้โดยตรง และยังประจักษ์ในเรื่องความทุกข์ด้วย สิ่งที่ไม่เที่ยงย่อมนขาดเสถียรภาพ ไม่พ้นภัย นี่คือทุกขลักษณะโดยทั่วไป สิ่งที่ไม่ถาวรไม่สามารถที่จะให้ความสุขที่ถาวรแก่เราได้ ยึดติดในขณะใดก็ทุกข์ในขณะนั้น นี่คือทุกข์ในความหมายของอริยสัจ มันก็ค่อยๆ ชัดขึ้นในจิตของผู้ปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ

**สิ่งที่ไม่เที่ยง สิ่งที่ไม่มีความเสถียรภาพไม่มั่นคงทั้งหลาย ไม่ควรจะถือว่าเป็นเรา เป็นของเราเลย** เพราะมันไม่ได้อยู่ใต้การบังคับบัญชา จะสั่งจะห้ามกายนี้อย่าให้เจ็บ อย่าให้แก่ อย่าให้ตายเลยก็ไม่ได้ มันดันทุรังดีอีวันจริงๆ ขอร้องอ่อนวอนอย่างไรมันก็เฉยเมย ยังดำเนินไปตามธรรมดาของธรรมชาติมันอยู่อย่างนั้น ในการประพฤติปฏิบัติ ท่านจึงให้เราสร้างฐานหนักแน่นด้วยศีล บำเพ็ญคุณงามความดีไว้ให้มาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งให้เจริญสมาธิภาวนาจนแน่วแน่ ได้ความสุขจากความดีแล้ว ใช้จิตที่มีกำลังนั้นให้ทำลายเชื้อของความทุกข์ คือ อวิชชาและ

ค้นหาด้วยปัญญา ให้ค่อยๆ หมดไป

ในชีวิตของอาตมาเอง เรื่องปัญญาและเรื่องความสุขรู้สึกว่าจะเกี่ยวเนื่องกันมานานแล้ว ตอนที่อาตมาเวร่อนหาประสบการณ์ชีวิตก่อนบวช ได้เดินทางไปหลายประเทศ อายุยังไม่ถึง ๒๐ ปี ก็เที่ยว ๒๐ กว่าประเทศแล้ว หาประสบการณ์ด้วยมีทิวทัศน์คือความเข้าใจหรือความเชื่อว่าเป็นความสุขคือปัญญาและปัญญาเกิดจากประสบการณ์

ที่จริงอาตมาเลื่อมใสในคำว่าปัญญาตั้งแต่ยังเด็ก มีความเชื่อเดิมเรื่องความสุขตั้งแต่เมื่อไรก็ไม่ทราบ ว่ามันเกิดจากปัญญา เพียงแต่ว่าตอนนั้นยังไม่เจอคำสอนทางพระพุทธศาสนา ยังไม่รู้ว่าปัญญาคืออะไร นอกจาก คิดว่าผู้มีปัญญาเป็นผู้มีพลังสามารถแก้ปัญหาได้ทุกอย่าง ตอนเด็กอยากเป็นผู้มีปัญญามาก ชอบนิทานที่พระเอกชนะผู้ร้ายด้วยกลวิธีหลักแหลม มากกว่านิทานที่พระเอกยิงเขาตาย ต่อมาอ่านหนังสือของนักคิดฝรั่ง ก็เกิดความเข้าใจว่าปัญญาเกิดจากประสบการณ์โชกโชน จึงคิดว่าเราอยู่ที่บ้านในชนบท ประสบการณ์มันน้อย กลัวปัญญาจะไม่เกิด ต้องไปผจญภัย ต้องฝ่าฟันอุปสรรคที่ยากลำบากและอันตรายมันถึงจะดี จึงจะเกิดมีปัญญา แล้วมีความสุข อาตมาจึงออกจากบ้านเที่ยวระเห่ร่อนไปลอง

นั่นลองนี่ รู้สึกพอใจว่าได้ทำไรทุกวัน

วันหนึ่งหลังจากไม่ได้อยู่บ้านเกือบสองปี อาตมานั่งอ่านหนังสือรวบรวมพระสูตร อ่านแล้วสะดุ้ง ในพระสูตรพระสูตรหนึ่ง พระพุทธองค์ตรัสว่า พระตถาคตจะสอนเธอทั้งหลายถึงเรื่องทั้งหมด เรื่องทั้งหมดคืออะไร รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เหล่านี้คือทั้งหมดในชีวิตของมนุษย์ อาตมาได้ฉุกคิดทันทีสำนึกตัวเลยว่า การหาประสบการณ์ชีวิตของเราเป็นแค่การสะสมสัญญาเท่านั้น ที่เราได้เห็นอะไรๆ แปลกประหลาดหลายอย่าง สิ่งที่สวยงาม เช่น พระอาทิตย์ขึ้นจากยอดภูเขาหิมาลัย พระอาทิตย์ตกที่ทะเลอันดามัน สิ่งที่ยังน่าเกลียด และน่าสงสารอย่างเช่นกลุ่มคนพิการขอทานในเมืองกัลกัตตา ผุงหมาแย่งไส้ของซากเด็กกริมแม่น้ำคงคา ฯลฯ ทั้งหมดที่ได้เห็นมาก็รู้สึกแต่ว่ารูปเท่านั้นเอง สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เราได้ยิน เช่น เสียงอิหม่ามเรียกชาวมุสลิมไปสุเหร่า ดนตรีอินเดียที่แสนละเอียดลึกซึ้ง เสียงนกขุ่ยร้องหากันในยามพลบค่ำซานหมู่บ้านกลางทะเลทราย เสียงที่ประทับใจที่ไม่เคยได้ยินมาก่อนมีเยอะ แต่ทั้งหมดนั้นสักแต่ว่าเสียง เท่านั้นเอง กลิ่นหอมกระสอบเครื่องเทศในตลาด กลิ่นเหม็นคั่วจากโรงงานในเมืองอุตสาหกรรม

ก็สักแต่ว่ากลืน เท่านั้น รสอาหารอิหร่าน อาหารตุรกี อาหารอินเดียเหนือ อาหารอินเดียใต้ ก็เป็นแค่รสเท่านั้นเอง ลมฤดูใบไม้ผลิในภูเขาแอลป์โชยลูปไล้ใบหน้า ความแน่นขนัดในรถไฟอินเดีย ฯลฯ ก็สักแต่ว่าโงงฐัพพะ คือความเย็น ร้อน อ่อน แข็งเท่านั้น ความนึกคิดต่าง ๆ ความคิดดี คิดชั่ว ความตื่นเต้น ความเปื้อนระอา ความกลัว ความกล้า จินตนาการ ก็สักแต่ว่าธรรมารมณืเท่านั้น

รูป เสียง กลิ่น รส โงงฐัพพะ ธรรมารมณื ที่สัมผัสแล้ว เดียวนี้สิ่งเหล่านั้นไปอยู่ที่ไหนกัน อาตมาถามตนเอง ได้คำตอบว่าเหมือนความฝัน เหลือแต่ความทรงจำคือสัญญา อาตมาประจักษ์อยู่กับใจว่าจะไปที่ไหนต่อไปก็ไม่ได้อะไรมากกว่านี้ เทียวประเทศไหน ก็คงเห็นแต่ของเก่าคือรูป ได้ยินแต่ของเก่าคือเสียง ได้ดมแต่ของเก่าคือกลิ่น ไปรับประทานอาหารที่ไหน อาหารอินเดีย อาหารไทย อาหารเวียดนาม อาหารอะไรก็แล้วแต่ รับประทานอะไรลงไปแล้วก็ได้แค่รส ไม่มีอาหารที่ใดในโลกนี้ที่พ้นจากความป็นรสไปได้

อาตมาจึงรู้สึกว่าการท่องเที่ยวพอแล้ว ปัญญาที่จะได้จากการแสวงหาต่อไปคงยังฉิวเฟิน ความสุขที่จะได้ก็จะเป็นกวดแกว่ง ปัญญาและความสุขที่เราต้องการอยู่

ภายในมากกว่า อาตมารู้สึกเหมือนกับคนที่อยู่ในประเทศที่กำลังจะจมน้ำ ซั้รถเบนซ์หรือบีเอ็มเพื่อจะหนี รถวิ่งเร็วดี เป็นที่พอใจ แต่เมื่อทราบว่าจะไปที่ปลอดภัยต้องข้ามทะเล ก็รู้ทันทีว่าพาหนะนี้ใช้ไม่ได้ ยังชมอยู่ว่าเป็นรถเก่งที่ดีเพียง แต่ยังไม่ตรงกับความต้องการของเราเท่านั้น เพราะอีกไม่นานน้ำก็จะท่วมถนน รถเก่งไปไม่ถึง ในการหาความสุขที่แท้จริงอาตมาได้ข้อคิดว่าต้องเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ ต้องหาเรือหรือแพข้ามทะเล

เมื่อเราเห็นว่าความสุขที่ได้จากประสบการณ์ คือ การสัมผัสกับรูป รส กลิ่น เสียง เหล่านี้ เป็นความสุขที่คับแคบ มีขีดจำกัด มีช่วงอายุสั้นมาก อย่างนี้ สัมมาทิฐิและฉันทะที่จะหาความสุขที่ประณีตกว่านั้น ที่เลิศประเสริฐกว่านั้นจึงเกิดขึ้น การที่จะเลิกดีนรณ เลิกกระสับกระส่าย กระทบกระวายเป็นโลกียสุขนั้นไม่ใช่ของยากจนเกินไป แต่ผู้ที่ทำได้คือเห็นข้อบกพร่องของมัน จึงเกิดความต้องการความสุขที่สูงกว่า ประณีตกว่า และปราศจากโทษ

ที่อาตมาได้ยกเรื่องความสุข เรื่องปัญญามาคุยที่นี้ ก็เพราะเห็นว่าเป็นเรื่องที่เป็นประโยชน์ และเพราะเสียตายว่า ทุกวันนี้พุทธศาสนิกชนในเมืองไทย กำลัง



ขาดความสุขที่ควรจะได้จากบุญที่ได้เกิดเป็นมนุษย์  
ในเมืองพุทธ ถึงจะมีเรื่องอื้อฉาวเกิดขึ้นในสถาบันสงฆ์  
บ่อยๆ นั่นเป็นเรื่องของคน ไม่ใช่เรื่องของธรรม อย่าเพิ่ง  
ให้กิเลสอ้างความไม่ดีของคนอื่นสนับสนุนความไม่  
เอาไหนของตนเอง คนเราจะปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติก็ตาม  
อริยมรรคมีองค์แปดไม่มีวันแปดเปื้อน กฎตายตัวของ  
ธรรมชาติยังมีอยู่เหมือนเดิมว่าการศึกษาและปฏิบัติตาม  
หลักศีล สมาธิ และปัญญาเท่านั้นที่จะนำเราไปสู่ที่เกษม  
ถ้าเราขาดธรรมะแล้วชีวิตไม่มีทางพ้นการเผาผลาญของไฟ  
โลก ไฟโกรธ ไฟหลง (และไฟแนนซ์?) ได้เลย ขออย่า  
ประมาท ลองนั่งจับการหายใจเข้าหายใจออกดูบ้าง  
อย่างน้อยที่สุดก็ดีกว่านั่งจับแจ

อาตมาแต่งหนังสือเล่มนี้โดยหวังว่าผู้อ่านจะ  
ได้ทบทวนความเข้าใจในเรื่องความสุขอีกครั้งหนึ่ง  
เพื่อจะได้ไม่พลาดในสิ่งที่เป็นยอดความปรารถนา  
ของตน สุดท้ายนี้ ขอให้ทุกๆ คนฉลาดในการ  
กำหนดความสุข ฉลาดในการแสวงหาความสุข  
ฉลาดในการรักษาความสุขที่ได้แล้ว และฉลาดใน  
การสร้างความสุขให้กับเพื่อนมนุษย์ และสรรพสัตว์  
ทั้งหลาย ตลอดกาลนาน เทอญ



## ชยสาโร ภิกขุ

นามเดิม	ฌอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)
พ.ศ. ๒๕๐๑	เกิดที่ประเทศอังกฤษ
พ.ศ. ๒๕๒๑	ได้พบกับพระอาจารย์สุเมโธ (พระราชสุเมธาจารย์ วัดอมราวดี ประเทศอังกฤษ) ที่วิหารแฮมสเต็ด ประเทศอังกฤษ ถือเพศเป็นอนาคาริก (ปะขาว) อยู่กับพระอาจารย์สุเมโธ ๑ พรรษา แล้วเดินทางมายังประเทศไทย
พ.ศ. ๒๕๒๒	บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๒๓	อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่วัดหนองป่าพง โดยมี พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท) เป็นพระอุปัชฌาย์
พ.ศ. ๒๕๔๐-๒๕๔๔	รักษาการเจ้าอาวาส วัดป่านานาชาติ จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๔๕ - ปัจจุบัน	พำนัก ณ สถานพำนักสงฆ์ จังหวัดนครราชสีมา

# มูลนิธิปัญญาประทีป



## ความเป็นมา

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

## วัตถุประสงค์

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

## คณะที่ปรึกษา

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

## คณะกรรมการบริหาร

มูลนิธิ ได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์นายแพทย์ปรีดา ทัศนประดิษฐ์ เป็นประธานคณะกรรมการบริหาร และมีคุณบุบผาสวัสดิ์ รัชชดาตะนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสีเป็นเลขาธิการ

## การดำเนินงาน

- มูลนิธิ เป็นผู้จัดตั้งโรงเรียนมัธยมปัญญาประทีป ในรูปแบบโรงเรียนบ่มเพาะชีวิต เพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้านการศึกษาวิพุทธ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของมูลนิธิ ข้างต้น โรงเรียนนี้ตั้งอยู่ที่ บ้านหนองน้อย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
- มูลนิธิ ร่วมมือกับโรงเรียนทอสี ในการผลิตและเผยแผ่สื่อธรรมะ แจกเป็นธรรมทาน ผ่านกองทุนสื่อธรรมะ โดยในส่วนของโรงเรียนทอสี 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 - ๖	พฤษภาคม ๒๕๕๑ - ธันวาคม ๒๕๕๒	จำนวน	๓๖,๕๐๐ เล่ม
๒. ทำไม (แยก ๕ เล่มย่อย)	เกิดมาทำไม, เข้าวัดทำไม, หลับตาทำไม, ทุกข์ทำไม, ตายก่อนตายทำไม			
	พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๖	ตุลาคม - พฤษภาคม ๒๕๕๐	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. หนีศกดิ์สิทธิ์	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. นักฟังคุณ นักจับถูก	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 ไหว้ ?	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. โหลหนึ่งก็ถึง 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 สได้พุทธ	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. สิ่งดีที่สุดในสลูก	พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๕	กุมภาพันธ์ - พฤศจิกายน ๒๕๕๑	จำนวน	๒๑,๐๐๐ เล่ม
๒๑. สัจธรรมสะท้อน	พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๓	มกราคม - กันยายน ๒๕๕๑	จำนวน	๓๐,๐๐๐ เล่ม
๒๒. ดรุณธรรม	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 ฉบับจัดรูปเล่มใหม่	พิมพ์ครั้งที่ ๑ พิมพ์ครั้งที่ ๓	พ.ศ. ๒๕๔๕ ภายใต้ชื่อ "จากใจท่านถึงใจเรา" 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 - ธันวาคม ๒๕๕๒	จำนวน ๑๑,๐๐๐ เล่ม
๒๘. ธรรม...อาการเอางาน	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. ศาสตร์โหนสันติ	พิมพ์ครั้งที่ ๑	ธันวาคม ๒๕๕๒	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

## หนังสือธรรมะโดยพระอาจารย์ท่านอื่น ๆ

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

### พระอาจารย์ญาณธมโม

๑. หมาเงาะก็ดี เขาชะกั๊ดี	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. อิทธิฤทธิ์ที่น่าปรารถนา	พิมพ์ครั้งที่ ๑	สิงหาคม ๒๕๕๑	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

### พระอาจารย์ปสันโน

๑. A Dhamma Compass	พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒	February - May 2007	จำนวน ๑๔,๐๐๐ เล่ม
---------------------	---------------------	---------------------	-------------------

### อื่น ๆ

๑. สวดมนต์ภาวนา	พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๔	๒๕๔๙ - 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. ไกล่ตัว	๒. ปัจจุบันสกลไส	๓. ตฤณธรรม	๔. เพื่อนนอก เพื่อนใน
๕. สัจธรรมสะท้อน	๖. ธรรมะน่าอัศจรรย์	๗. หลับตาเรียน	๘. ไม่เก่าไม่ใหม่ ไม่ไทยไม่เทศ
๙. กระโดน กระถาง	๑๐. ลำเตี้ยกัน	๑๑. หน้ศักดิ์สิทธิ์	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. ธรรมเทศนา บ้านพอ เชียงใหม่ 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 ทั้งไป ตุลาคม ๒๕๔๘	ชุดละ ๑ แผ่น
๑๑. การอบรม และปฏิบัติธรรม ครู กกรกฎาคม ๒๕๔๘	ชุดละ ๑ แผ่น
๑๒. ธรรมเทศนาอบรม ครู ณ บ้านบุญ ปากช่อง ตุลาคม ๒๕๕๐	ชุดละ ๑ แผ่น
๑๓. ธรรมเทศนาในการปฏิบัติธรรมครู ณ บ้านบุญ ปากช่อง ตุลาคม ๒๕๕๑	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 ทั้งไป 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. การศึกษาวิถีสัทธมนิยม ปี ๒๕๔๙	ชุดละ ๑ แผ่น
๒๔. ซีดีธรรมะ เรื่องเส้นทางสงบ และเพลงธรรมะภาษาอังกฤษ	ชุดละ ๑ แผ่น
๒๕. ดีวีดีไหลหนึ่งก็ถึง คุณธรรม ๑๒ ประการเพื่อความสำเร็จในการศึกษาวิถีสัทธมนิยม	ชุดละ ๑ แผ่น
๒๖. ธรรมเทศนา ซีดีคือการศึกษา (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 พระอาจารย์ปัสสันโน ระหว่างปลักวิเวกในประเทศไทย 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)	





สุขเป็ห กัเป็หสุข

ขยสโร ภิกขุ

สุขเป็ห กัเป็หสุข