



# ប្រឹក្សាប្រឹក្សាអង្គចានៃ

សមាគម ភិក្ខុ





# ប៊ីឡឡូប៊ីអេស៊ីស

ឧបត្ថម្ភ ភិក្ខុ



# ปั้งปูปั้งปู

ชยสาโร ภิกขุ

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

**พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒** จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม

ออกแบบปกใหม่

**พิมพ์ครั้งที่ ๓ - ๕** มีนาคม ๒๕๔๙ - กรกฎาคม ๒๕๕๑

จำนวน ๑๒,๐๐๐ เล่ม

**พิมพ์ครั้งที่ ๖** มกราคม ๒๕๕๓

จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม

ออกแบบปก กลุ่มเพื่อนธรรมเพื่อนทำ

จัดทำโดย กองทุนสื่อธรรมะทอสี และมูลนิธิปัญญาประทีป

ดำเนินการพิมพ์โดย บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเมนท์ จำกัด

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

# ปัจจุบันสดใส



ทุกคนต้องการอนาคตสดใสสำหรับตัวเองและผู้ที่ตนรัก โดยไม่ค่อยเอาใจใส่การค้นพบความสดใสในปัจจุบัน ทั้งๆ ที่การจัดการกับปัจจุบันอย่างดีเป็นเครื่องรับประกันอนาคตที่ดีที่แน่นอนที่สุด พระพุทธศาสนาทำทนายมนุษย์ว่าความสุขที่เลิศไม่เหลือวิสัยของผู้ยอมฝึกตนอย่างเลิศ ชีวิตเราจะสดใสหรือหม่นหมองอยู่ที่ตัวเราไม่ใช่อื่นไกลทุกวันนี้เราทำอะไรอยู่

อย่างไรก็ตามไม่ว่าทางโลกทางธรรม การได้สิ่งที่มีค่าง่าย ๆ นั้นยาก ต้องใช้ความอดทนอยู่พอสมควรโบราณเตือนว่า “มักง่ายได้ยาก ลำบากได้ดี”...จบข่าวร้าย ข่าวดีคือ ผู้ที่ไม่กลัวลำบากก็เริ่มได้ชิมรสของความสดใสในปัจจุบันได้แล้วเพราะมีอริยทรัพย์ภายใน

ในวัดป่าครูบาอาจารย์มักจะเอาความไม่กลัวลำบากเป็นเครื่องกลั่นกรองลูกศิษย์ วันหนึ่งเมื่อยี่สิบกว่าปีที่แล้ว ตอนอาตมามาอยู่วัดป่าพงใหม่ฯ กำลังนั่ง

ได้ฤกษ์ฤกษ์หลวงพ่อบุญ ช่างต่างประเทศคนหนึ่งเดินเข้ามา  
มาแก๊งๆ ก้างๆ วางเป็ล่ง แล้วเข้ามากราบหลวงพ่อบุญ  
อนุญาตพักในวัด หลวงพ่อบุญสั่งให้อาตมาเป็นล่าม แล้ว  
ถามเขาว่า อยากมาพักที่วัดหนองป่าพงเพื่ออะไร  
ต้องการอะไร เขาบอกว่าเขาสนใจเรื่องการภาวนา หลวง  
พ่อบุญหน้าดุพูดว่า ที่วัดนี้ไม่มีการสอนภาวนา มีแต่การ  
ทรมาน

โยมฝรั่งคนนี้น่าชม ฟังคำพูดของหลวงพ่อบุญถึงจะ  
สะดุ้งนิดๆ ก็ไม่ถอย เรียกว่าสอบ entrance เข้าวัดป่าพงได้

คำว่า ทรมาน ฟังแล้วน่ากลัวนะ แต่ความหมาย  
ในทางพระพุทธศาสนาไม่ใช่เรื่องโหด ไม่เกี่ยวกับความ  
ทารุณแต่อย่างใด หากหมายถึงแนวทางฝึกคนให้เห็น  
โทษของกิเลสโดยเฉพาะตัดหนาด้วยการไม่ให้ทำตามใจ  
เหตุผลคือเราจะพ้นทุกข์ได้ก็ด้วยการละกิเลส จะละ  
กิเลสได้ก็เพราะรู้เท่าทันมัน จะรู้เท่าทันกิเลสได้เพราะ  
ไม่หลงวิ่งตามมัน จะอดวิ่งตามมันได้เพราะกล้าฝืน  
กระแส

การเห็นชัดว่าตัณหาทำให้จิตใจเศร้าหมองและ  
การหัดปล่อยวางตัณหาทำให้จิตใจปลอดโปร่งผ่องใส  
ถือว่าเป็นการก้าวหน้าในธรรมที่สำคัญ

ครูบาอาจารย์ธรรมานกิเลสลูกศิษย์ ไม่ได้ธรรมานตัวลูกศิษย์และท่านธรรมานด้วยความเมตตากรุณาอันบริสุทธิ์ ต้องการให้ลูกศิษย์พ้นจากบ่วงของมาร หลวงพ่อชาเป็นครูบาอาจารย์องค์หนึ่งซึ่งไม่ทำอะไรตามใจลูกศิษย์ ท่านรู้พิษร้ายของความอยากอย่างดีแล้วจึงพยายามช่วยให้พวกเราที่ยังหลงเสน่ห้มันมีโอกาสพ้นภัย หลวงพ่อต้องการให้เรา รู้แจ้งเห็นจริงว่าทุกข์เกิดเพราะตัณหา และความอยากได้ออยากมีอยากเป็น ไม่ได้เกิดเพราะสิ่งแวดล้อมหรือคนอื่นอย่างที่คิด การสอนของท่านจึงตรงไปตรงมาโดยไม่ต้องอธิบายทฤษฎีมากนัก ท่านให้เราเห็นเองเป็นประสบการณ์ตรง ทำอย่างนี้หรือคิดอย่างนี้ทุกข์ใหม่ ทุกข์เพราะอะไร เหตุให้เกิดทุกข์อยู่ตรงไหน ทำอย่างไรปล่อยวางอย่างไรจึงจะไม่ใช่ทุกข์

ลูกศิษย์ของหลวงพ่อชาต้องระมัดระวังมาก ถ้าแสดงอาการอยากออกมาไม่ว่าในเรื่องไหนก็ตาม ท่านตะปบเลยเหมือนเสือ ตาท่านไวมาก อาการผิดปกติชนิดเดียวกันไม่ได้ท่านเห็นหมด เวลาหลวงพ่อสังเกตว่าเราอยากได้อะไรท่านก็จะไม่ให้ ถ้าเราปล่อยวางแล้ว แบบได้ก็ได้อ ไม่ได้ก็ได้อ แล้วแต่หลวงพ่อ ท่านถึงจะเมตตา ถึงจะให้ หลวงพ่อมักจะถามคนที่มาบวชว่าพร้อมที่จะตาย

หรือยัง ท่านบอกว่าบวชเป็นพระนี่ก็คือมาตาย ไม่ใช่มาเพื่อจะเอาหรือเพื่อจะเป็น จะได้นั้นได้นี้ ผู้ใดศรัทธาไม่แรงกล้าก็สะดุ้ง แต่ก็จริงของท่าน

ครั้งหนึ่งพระฝรั่งจากที่อื่นมาเยี่ยมวัดป่าพง ท่านองค์นี้มีโครงการบวชห้าปี ไปอยู่วัดนั้นปี วัดนี้ปี หาประสบการณ์ในการปฏิบัติ เมื่อว่าครบห้าปีไปแล้วจะได้เป็นอาจารย์วิปัสสนาอยู่เมืองนอก วันที่มากราบหลวงพ่อนั้นไม่ได้มาขออยู่วัดป่าพงนาน อยากมาแค่สนทนาธรรมกับหลวงพ่อบ้าง ข้อธรรมที่พระฝรั่งนำมาสนทนาวันนั้น มีแต่เรื่องสูงๆ ทั้งนั้น ที่แรกหลวงพ่อบอกท่านก็ตอบอย่างน่าฟัง สนุกและกระชับตามลีลาเฉพาะตัวของท่าน พอดตอบคำถามหมดแล้วอย่างเป็นที่พอใจของผู้ถาม ท่านก็อธิบายต่อขยายความ ตอนนั้นก็เกือบสองทุ่ม จนสามทุ่ม สี่ทุ่ม ห้าทุ่มผ่านไปท่านก็ยังเทศน์อยู่ ท่าทางพระฝรั่งชักอิดโรยอยากจะไปพักผ่อนเต็มที แต่หลวงพ่อบอกไม่สนใจ ดีหนึ่งดีสอง พระฝรั่งที่น่าสงสารรูปนี้ นั่งพับเพียบพลิกไปพลิกมาไม่รู้กี่ ครั้งแล้ว ง่วงกึ่งง่วง กระสับกระส่ายก็กระสับกระส่าย จะลุกก็ไม่กล้าคงกลัวเสียหน้า อย่างนี้แหละเรียกว่าทรมาน

ทำไมหลวงพ่อบอกจึงคิดทำอย่างนี้ ก็เพราะท่านเห็นว่า



พระรูปนี้่อยากคุยแต่เรื่องธรรมะชั้นสูงๆ ที่ตนยังเข้าไม่ถึง โดยมองข้ามสังฆธรรมที่อยู่ต่อหน้า หลวงพ่อท่านจึงช่วยให้พระรูปนี้เห็นความจริงในปัจจุบัน คือเห็นความทุกข์ในการที่จะต้องนั่งฟังท่านบรรยายหลายชั่วโมง อยากพักผ่อนก็พักผ่อนไม่ได้ ธรรมะอันเดียวที่ฟังไปเพราะมาก ตอนสองทุ่มกลายเป็นเรื่องรำคาญหูและทรมานใจตอนตีสอง แรกๆ พระรูปนี้มีอาการลึ้มตัวบ้าง ค่อนข้างจะตีเสมอ แต่กว่าหลวงพ่อก็จะจบการแสดงธรรมก็แพ้ราบคาบเสียแล้ว รู้ตัวว่าไม่เก่งอย่างที่คิด นี่คือตัวอย่างการฝึกคนของหลวงพ่อบุชา คำเทศน์ที่ปรากฏในหนังสือและเทปเป็นแค่มิติหนึ่งเท่านั้น เปิดปิดได้ตามใจเรา ขาดการทรมาน

แม้ว่าพวกเราไม่ได้อยู่ใกล้ชีวิตครูบาอาจารย์ ผู้เมตตาซัดใจเราบ่อยๆ ก็ตาม แต่เราต้องพยายามทรมานกิเลสตัวเองบ้าง อย่าไปปรนเปรอมันมาก ในการประพฤติปฏิบัติของพวกเราทั้งหลาย ถึงแม้ว่าศรัทธายังไม่ถึงระดับแรงกล้า พอที่จะยอมให้ความยึดมั่นในเรื่องเราของเราตายทีเดียว อย่างน้อยเราต้องยอมให้บางสิ่งบางอย่างที่เกาะแน่นอยู่ในใจหลุดไป หากเราพยายามสงวนอะไรไว้ ไม่ว่าจะกุศลหรืออกุศลก็ตาม สิ่งนั้นจะ

เป็นอันตรายต่อเราต่อไป พร้อมที่จะก่อทุกข์อยู่ตลอดเวลา หัวใจการปฏิบัติจึงอยู่ที่การหาอุบายลดละความยึดมั่นถือมั่นว่าเราว่าของเรา ลูกหลานของเรา ทรัพย์สมบัติของเรา ศักดิ์ศรีของเรา อะไรก็แล้วแต่ถ้าสำคัญมั่นหมายมั่นแล้วด้วยอุปาทาน มันก็เป็นใช่เป็นตรวนได้

แม้ความรู้ในหลักธรรม ประสบการณ์ในการภาวนา ความเก่งกาจในการทำสมาธิเพียรก็อาจกลายเป็นงูอสรพิษได้ ครูบาอาจารย์จึงเตือนว่าอย่าเอาใจตัวเองเป็นเกณฑ์ อย่าดึงธรรมะมาปฏิบัติเฉพาะส่วนที่ถูกใจ ธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นระบบองค์รวม เราต้องน้อมใจเราไปสู่ธรรมะทั้งหมดจึงจะได้ผลเพราะการที่เราชอบ เลือกเฉพาะคำสอนที่ถูกใจนั้นแหละการปฏิบัติจึงไม่ครบวงจร แล้วไม่ได้ผลเท่าที่ควร ตัณหาตัวกะละอ่อนกลับกลอกที่สุด จึงมีโอกาสนำไปในทางผิดอยู่เรื่อย ผู้หวังดีต่อชีวิตของตน จึงควรกล้าฝืนตัณหาด้วยความเห็นชอบ ความฉลาดและศรัทธา คือความเชื่อว่าเราฝืนได้ ควรฝืน และฝืนแล้วมีประโยชน์อย่างแท้จริง

อย่างไรก็ตามการฝืนนั้นต้องประกอบด้วยปัญญา เป็นแกนอยู่เสมอ ไม่อย่างนั้นการปฏิบัติอาจจะเครียดเกินไป ตึงมากไปก็ไม่ดี เด็กหนุ่มผู้มุ่งมั่นคนหนึ่งเคยไป

มอบตัวเป็นลูกศิษย์หลวงปู่องค์หนึ่ง กราบเรียนถามว่า ถ้าตั้งใจปฏิบัติจริงจังกนานเท่าไรจึงจะบรรลุ หลวงปู่ตอบว่าสิบปีได้ เด็กหนุ่มรู้สึกว่ามันเหลือเกิน ถามว่าแล้วถ้าผมปฏิบัติเต็มที่ นอนน้อยที่สุด กินน้อยที่สุด พูดน้อยที่สุด เอาแต่ภาวนาอย่างเดียวจะใช้เวลานานเท่าไร หลวงปู่ตอบว่า “ยี่สิบปี”

ใจร้อนไปก็ไม่ดี ใจเย็นไปก็ไม่ดี ไม่ควรเอาเวลาเป็นเกณฑ์ เอาการปฏิบัติที่พอดีกับการแก้กิเลสในแต่ละวันดีกว่า

ปฏิบัติเรื่อยๆ อดทน เรียนรู้ทุกขณะ ปล่อยวาง ตัณหาทุกขณะ ไม่ต้องดูปฏิทิน “ทำไมเราไม่สงบสักที” ข้อสงสัยเชิงร้องทุกข์ข้อนี้มีผู้ถามบ่อย สาเหตุใหญ่ข้อหนึ่งน่าจะอยู่ที่ความขัดแย้งในใจนักปฏิบัติเอง คืออยากสงบแต่ยังไม่ยอมปล่อยวางเหตุให้เกิดความไม่สงบบางอย่าง ยังหวงมันอยู่ อยากสงบก็จริงแต่ยังยินดีในกิเลสตัวสร้าง ความไม่สงบ เช่นความรักสวยรักงาม ความอิจฉาพยาบาท ความขี้เกียจขี้คร้าน เป็นต้น อยากได้ทุกอย่างโดยไม่ต้องเสียอะไรสักอย่าง อย่างนั้นจะเป็นไปได้หรือ ทางที่ถูกคือการคอยพิจารณาดูว่าในชีวิตประจำวันเรามีการกระทำ การพูด การคิดอะไรบ้าง ซึ่งทำให้ลืมหืม

ทำให้เราประมาทต่อสิ่งที่ควรและไม่ควรทั้งหลาย ถ้ามองตัวเองว่าเราจะทำอย่างไรจึงจะบรรลุเป้าหมายได้ ในทำนองเดียวกันควรดูพฤติกรรมประจำของเราที่อยู่ฝ่ายคุณงามความดี เช่นความสะอาดต่อบาป ความรู้ตัว ความไม่ประมาท ความยอมรับ ความเมตตากรุณาเป็นต้น และหาอุปนิสัยเสริมให้มั่นคงและงอกงามยิ่งขึ้น

ความฉลาดในเหตุให้เกิดความเจริญและความเสื่อมมีอุปการคุณต่อการพัฒนาตนมาก ธรรมดาผู้ตั้งใจปฏิบัติธรรมที่ยังไม่เห็นผลประจักษ์ชัดมักจะมีลังเลสงสัยเป็นครั้งคราว ไม่สงสัยในคำสอนก็สงสัยในความสามารถของตนที่จะได้ประโยชน์จากการปฏิบัติ การปฏิบัติจึงขาดความเด็ดเดี่ยวและต่อเนื่อง วิธีแก้ที่สำคัญคือการเพียรรู้ความสงสัยนั้นตามความเป็นจริงว่าเป็นสักแต่ว่าอาการของจิตเท่านั้น ไม่เอาจริงเอาจังกับมันจนเกินไป ในขณะที่เดียวกันเราต้องพยายามบำรุงกำลังคือศรัทธา ด้วยการพร่ำสอนตัวเองว่า พระศาสดาเคยตรัสยืนยันอยู่เสมอว่าผู้ใดมีมนุษยสมบัติ มีกายมีใจของมนุษย์แล้ว คือผู้มีวัตรอุทิศบวชแล้วเพื่อสร้างความสำเร็จ ถ้าเพียงก็เท่ากับยกตนว่ารู้ดีกว่าพระพุทธเจ้า

เราต้องทบทวนเหตุผลเนื่องๆ จนเชื่อมั่นในการ

ปฏิบัติธรรมว่าใครก็ตาม ฝึกฝนอบรมกาย วาจา ใจ ของตนอย่างสม่ำเสมอ ตามหลักที่พระองค์ทรงประทานเอาไว้ ย่อมรับผลอันสมควรแก่เหตุปัจจัยที่สร้างไว้ เราทำถูกต้องด้วยความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องแล้ว ผลดีย่อมเกิดขึ้นแน่ เพียงแต่ว่าจะเกิดตามจังหวะของมัน ไม่ใช่ตามกำหนดการหรือความคาดหมายของเรา

ส่วนมากสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติมักจะไม่เหมือนที่เราคิดล่วงหน้า เราจึงต้องพร้อมที่จะต้อนรับความจริงอยู่เสมอ การเปลี่ยนแปลงหรือวิวัฒนาการ ซึ่งเกิดจากการพัฒนาจะปรากฏในรูปแบบไหน เรามีหน้าที่รับรู้รับทราบว่าเป็นของสักแต่อย่างนั้นเอง บางอย่างจะเกิดไม่ถึงที่เราวาดภาพเอาไว้ บางสิ่งบางอย่างอัศจรรย์ยิ่งกว่าที่เคยคาดคิด ฉะนั้นผู้มีปัญญาจึงไม่เอาความคาดหวังเป็นเกณฑ์ แต่ทำใจพร้อมที่จะยอมให้ของเก่าที่จะต้องตกไปหล่นไปเลย ฉะนั้นอย่าไปเสียตายกิละสมันเลย ไม่เห็นมันมีบุญคุณต่อเราตรงไหน มีแต่แอบมาดูดเลือดเราอยู่เรื่อย

จงเรียนรู้จากทุกสิ่งที่เกิดขึ้นเพราะสิ่งทั้งหลายมีจุดรวมอยู่ที่ความเกิดดับ ท่านบอกว่ามีค่าเท่ากัน การเจาะลงไปในปัจจุบันคือการบำรุงปัญญา

เมื่อรู้สึกรู้ว่ากำลังก้าวหน้าก็อย่าให้จิตใจถอยหลัง เพราะการก้าวหน้านั้นคือมีสติคอยสกัดการยกตนข่มท่าน ปฏิบัติธรรมจนระว่างอย่าให้มีการถือตัวถือตน ประโยชน์ของการชนะคนอื่นอยู่ตรงไหน ดูเท่าไรก็ไม่เห็น เห็นแต่การเสียท่ากิเลสอยู่ในใจ แพ้ค้นหาแล้วไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยจะต้องเป็นเชลยนาน ทุกข์จะไม่มีที่จบสิ้น

วัวกินน้ำบริสุทธิ์แล้วน้ำนั้นกลายเป็นน้ำนม แต่งูกินน้ำบริสุทธิ์แล้วน้ำกลายเป็นยาพิษ ธรรมะเป็นของบริสุทธิ์หมดจดซึ่งเรารับมาศึกษาและปฏิบัติแล้วเหมือนดื่มลงไป ดื่มพระธรรมต้องดื่มเป็นวัวอย่าเป็นงู ให้ธรรมเกิดเป็นน้ำนม ไม่ใช่ยาพิษ ที่จริงคนเรายังสั่งไม่ได้ งูไม่เคยเป็นอันตรายเพราะยาพิษในตัวของมัน แต่ผู้ปล่อยให้ยาพิษคือทิฐิมานะเกิดขึ้นในใจเพราะธรรมะที่ได้ศึกษา และปฏิบัติแล้วก็ป่วยอยู่ทุกวัน

ในครั้งพุทธกาล นายกรัฐมนตรีแคว้นมคธชื่อ วัสสการพราหมณ์ เป็นคนหนึ่งที่เคยทำลายตัวเองเพราะอำนาจของทิฐิมานะ มีเล่ห์ไว้ว่าวัสสการพราหมณ์ ออกติดต่อพระมหากัจจายนะผู้เป็นพระอรหันต์ ที่ได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นสาวกผู้ยอดเยี่ยมในการขยายความย่อให้พิสดาร ถ้าใครฟังธรรมะสั้นๆ จาก

พระพุทธองค์แล้วพิจารณาตามความหมายยังไม่  
กระจ่าง ก็มักจะไปหาพระเถระรูปนี้ ท่านสามารถขยาย  
ความให้เข้าใจได้ดี

พระเถระรูปนี้ดังงามมาก แต่ด้วยอำนาจของ  
กิเลส วัสสการพราหมณ์กลับมองเห็นท่านว่าหลุกหลิก  
นี้แหละฤทธิ์ของกิเลสแท้ๆ ทำให้เห็นดำเป็นขาว ขาว  
เป็นดำ แล้วเชื่อเหลือเกินว่าตัวเองถูกที่สุด คนอื่นผิด  
หมด เชื่ออะไรคนเดียวและภูมิใจว่าตัวเองเก่ง สามารถ  
เห็นสิ่งที่คนอื่นไม่เห็น ในคัมภีร์บอกว่าเช้าวันหนึ่งขณะที่  
ท่านมหาทักษายณะ กำลังเดินลงมาจากเขาคิชฌกูฏเพื่อรับ  
บิณฑบาตในเมืองราชคฤห์ วัสสการพราหมณ์อยู่เชิง  
เขาแลเห็นพระเถระเดินมาพอดี จิตที่เป็นอกุศลต่อท่าน  
อยู่แล้วผลักดันวาจาสบประมาทออกมาว่าพระผู้นี้รูป  
เหมือนลิง ลูกน้องได้ยินก็ตกใจว่าเจ้านายดูหมิ่น  
พระอรหันต์ สร้างบาปกรรมน่าสยดสยอง สงสารท่าน  
ฉะนั้นพอมีโอกาส ลูกน้องของวัสสการพราหมณ์จึงไป  
ทำบุญที่วัดเวฬุวัน และถือโอกาสเข้าเฝ้าพระพุทธองค์  
กราบทูลพระพุทธเจ้าว่า เมื่อวานนี้เจ้านายเราพูดว่า  
อย่างนี้เป็นบาปใหม่พระเจ้าข้า พระพุทธองค์ตรัสว่า  
บาปมาก วัสสการพราหมณ์ควรรมาขอขมาพระเถระ

ถ้ามาขอขมาก็ไม่เป็นไร พระมหากัจจายนะคงอโหสิให้อยู่หรอก แต่ถ้าไม่ยอมขอขมา ผลของกรรมนี้คือชาติหน้า วัสสการพราหมณ์จะต้องเกิดเป็นลิงอยู่ในวัดเวฬุวันนี่เอง

ข้าราชการผู้น้อยก็กลับไปเรียนเจ้านายตรงๆ ว่า ถ้าไม่ไปขอขมาพระเถระ พระพุทธเจ้าตรัสว่าชาติหน้า ท่านจะต้องเกิดเป็นลิงในวัดป่าเวฬุวัน ฟังอย่างนี้แล้วคนมีสติปัญญาพอที่จะเป็นข้าราชการผู้ใหญ่ น่าจะต้องรีบไปเตรียมดอกไม้ธูปเทียนและออกเดินทางไปวัดโดยเร็ว น่าเสียดายว่าความฉลาดของวัสสการพราหมณ์ คับแคบ เก่งแต่บริหารคนอื่น (สมัยนี้คงบอกว่า EQ น้อย) ความยึดมั่นถือมั่นในภาพพจน์ของตัวเองแรงเหลือเกิน เขาไม่ยอมขอขมาทำเดี๋ยว กลัวเสียหน้า ไม่ใช่ว่าไม่เชื่อพระพุทธเจ้านะ เชื่อแต่ไม่ยอม แทนที่จะไปขอขมา เขากลับเข้าไปในวัดเวฬุวันสำรวจที่อยู่ดีๆ สำหรับเป็นที่อยู่อาศัยที่สบายๆ สำหรับชาติหน้าเจอที่นั่นอยู่แล้วก็สั่งปลุกต้นไม้เพิ่ม ปรบที่ให้เรียบร้อย สั่งยามให้เฝ้าไว้ บอกทุกคนว่าเป็นที่สำหรับลิงชื่อวัสสการะ คัมภีร์บอกว่าหลังจากวัสสการพราหมณ์ตายไปแล้วก็มีลิงตัวหนึ่ง ไปอยู่ในวัดป่าเวฬุวันตรงนั้นจริงๆ ใครเรียกมันว่า วัสสการะๆ มันก็แสดงอาการรับรู้ด้วย คิดดูซิว่าแค่ขอขมา แค



ยอมรับว่าตัวเองผิดหรือเป็นคนที่ยังผิดเป็น เพียงแค่นี้ไม่ยอม ผู้เตรียมตัวเกิดเป็นลิงดีกว่า พอใจที่จะเกิดเป็นลิงมากกว่า ที่จะยอมรับว่าตัวเองผิด 'ไม่รู้ว่ามีข้าราชการสมัยปัจจุบันเป็นอย่างนี้บ้างหรือเปล่า หวังว่าไม่มี แต่สมัยพุทธกาลเคยมีมาแล้ว ผู้ถือว่าเสียหายข้างหน้าไหนดีกว่าเสียหน้าเดี๋ยวนี้ โดยไม่รู้รู้สึกตัวเลยว่าความคิดเช่นนี้เป็นอาการของจิตที่เสียหายมากแล้วเพราะหลงอัตตา

มนุษย์แต่ละคนมักจะรู้สึกเหมือนเป็นพระเอกหรือนางเอกละคร เร็วๆ นี้ มีข่าวน่าสลดสังเวชเรื่องผู้ชายคนหนึ่ง ฆ่าลูกฆ่าเมีย ฆ่าทุกคนในครอบครัว แล้วสุดท้ายฆ่าตัวตาย การฆ่าตัวตายเป็นทางออกจากปัญหาชีวิตที่ไม่คุ้มค่าเลย เป็นกรรมหนักมีผลน่ากลัวอย่างยิ่งเพราะตายแล้วไม่สูญอย่างหวังหรือ ฆ่าตัวตายแล้วจะต้องเจอความทุกข์ร้ายแรงกว่าความทุกข์ของชาติปัจจุบันหลายเท่าตัวเทียบไม่ได้ แต่คนนั้นนอกจากเบียดเบียนตัวเองแล้วยังไปฆ่าคนรอบข้างด้วย ทำไมเขาต้องทำอย่างนั้น เขาคงคิดว่าชีวิตของสมาชิกครอบครัวเป็นสมบัติของตน เขามีสิทธิ์ที่จะจัดการตามที่เขาเห็นสมควร อาจจะหลอกตัวเองว่าถ้าเขาตายคนเดียวลูกเมียจะทุกข์น่า

สงสาร ให้ลูกเมียตายไปด้วยเสียดีกว่า จะได้ไม่ต้องลำบาก จัดงานศพหัวหน้าครอบครัว เขาเป็นพระเอกเขาก็มีสิทธิ์ทำได้ เหมือนกับว่าชีวิตลูกเมียมีความหมายในโลกนี้เพียงเพื่อเป็นบริวารของตัวเอง ถ้าตนไม่อยู่แล้วลูกเมียก็ต้องไม่อยู่เหมือนกัน นี่คือตัวอย่างของความคิดผิดของผู้ที่หลงอยู่กับอัตตาตัวตน เอาตัวเองเป็นศูนย์กลางของจักรวาล

พูดถึงเรื่องอัตตาตัวตนบางคนฟังไม่ถูก จึงขอพูดถึงอาการของอัตตาที่ค่อนข้างชัดเจน นั่นคือสิ่งที่เราเรียกว่า ศักดิ์ศรี เราควรจะดูตัวเองให้ดีว่าเรารู้สึกว่าศักดิ์ศรีของเราอยู่ตรงไหน เพราะศักดิ์ศรีเป็นจุดอ่อนของเรา เป็นที่เกิดของทุกข์ สิ่งใดก็ตามแม้แต่ขี้ปะติ๋วหากกระทบศักดิ์ศรีของเราเมื่อใดก็เป็นเรื่องเมื่อนั้นทันที ถ้าเราเอาการรักษาศักดิ์ศรีเป็นเครื่องตัดสินว่าเราจะทำหรือไม่ทำอะไรในชีวิต เราควรจะระวังให้ดีว่าเราผูกศักดิ์ศรีของเราไว้กับอะไรบ้าง ตราบใดที่เรายังเป็นปุถุชนคงหนีไม่พ้นความยึดมั่นในศักดิ์ศรี แต่อย่างน้อยที่สุดเราควรจะพัฒนามันจนขึ้นอยู่กับการเป็นพุทธมามากกว่าอย่างอื่น การมีอัตตาหรือศักดิ์ศรีในการเป็นชาวพุทธที่ดียังมีโทษอยู่ แต่สำหรับนักปฏิบัติ

ธรรมอาจใช้ความรู้สึกในศักดิ์ศรีมาหนุนกำลังความ  
 ละอายต่อบาปในเบื้องต้นและเป็นขั้นตอนที่จะนำไปสู่  
 ความปลออดภัยในที่สุด

ตัวอย่างการใช้ความรู้สึกต่อศักดิ์ศรีตัวเองให้เกิด  
 ประโยชน์คือพิจารณาว่าในเมื่อศาสนาพุทธของเรามี  
 ระบบการศึกษาหรือพัฒนาตน ระบบการฝึกอบรมจิตใจ  
 ที่ดีเลิศแล้ว ถ้ายังต้องกินยานอนหลับเป็นประจำมัน  
 น่าเขิน เหมือนคนอยู่ในสวนไม่รู้จักผลไม้ต้องทานยา  
 บำรุงทุกวัน ท่านสอนวิธีบริหารอารมณ์ วิธีรู้เท่าทันและ  
 ปลอ่อยวางอารมณ์เศร้าหมองอย่างลึกซึ้ง ไม่มีผล  
 ข้างเคียง แต่เราไม่ได้ทำตามคำสอนสักทีจึงทำให้เครียด  
 อย่างนี้ กลายเป็นคนขี้ยา(ถูกกฎหมาย) แหมเสียศักดิ์ศรี  
 จริงๆ คิดอย่างนี้บ้างอาจจะดีนะ

ทุกวันนี้เราเอาอะไรมาเป็นศักดิ์ศรีของตน ขอให้ดู  
 ให้ดี เพราะถ้าไม่ระวังในเรื่องนี้เดี๋ยวจะกัดกันความ  
 เจริญในธรรม มัวแต่เป็นห่วงมายาคือเอาแต่กังวลเรื่อง  
 ความรู้สึกของเราต่อเรา อย่างนี้ยุ่ง ถ้าศักดิ์ศรีของเรา  
 ขึ้นอยู่กับความมั่นใจว่าเขารักเราจริง เขาเคารพเราจริง  
 เขากลัวเราจริง ฯลฯ อย่างนี้ไม่มีวันที่จะสงบได้ เราจะ  
 อ่อนไหวต่อการกระทำของคนอื่นตลอดเวลา เขาทำ

อย่างนั้นแปลว่าอะไร เขาไม่ทำอย่างนั้นแปลว่าอะไร เขาพูดอย่างนั้นแปลว่าอะไร เขาเจีบอบอย่างนั้นแปลว่าอะไร เขายิ้มอย่างนั้นแปลว่าอะไร เขาหน้าตาเฉยอย่างนั้นแปลว่าอะไร เป็นนักแปลอย่างนี้เห็น็ดเห็น้อยมาก

พุทธศาสนาของเราเป็นศาสนาแห่งการปฏิบัติ ทั้งนี้เพราะปัญหาทั้งหลายในชีวิตของมนุษย์ย่อมเกิดจากการไม่รู้ไม่เข้าใจชีวิตและโลกตามความเป็นจริง การพันทุกข์ จึงอยู่ที่การพยายามพัฒนาความรู้ ความเข้าใจนั้น ความเพียรพยายามนี้แหละเราเรียกว่าปฏิบัติ ฉะนั้นพวกเราควรสนใจเรื่องชีวิตของตนว่ามันคืออะไร โดยเฉพาะในด้านใน

ถ้าเราไม่รู้จักจุดจิตของตนจะรักษามันไว้ในสภาพที่ดีได้อย่างไร ก็เลสจะสอดแทรกเข้ามาตลอดเวลาโดยที่เราไม่ค่อยรู้ตัว ทำให้เกิดปัญหาทั้งในความรู้สึกภายใน และในความสัมพันธ์กับภายนอก เช่นเรารักหรือเป็นเพื่อนกับใคร ถ้าเราดูตัวเองไม่เป็นความเป็นมิตรของเรา อาจจะมีมลทิน คือการหวังบางสิ่งบางอย่างจากเขา ถ้าเป็นอย่างนั้นแล้วเขาไม่ให้สิ่งที่เราต้องการเป็นฝ่าย รูปธรรมหรือนามธรรมก็ตาม ความรู้สึกที่ดีของเราจะแปรปรวนจนอาจทำให้เลิกคบกันเสียเลย อยู่กันได้เพียง

เพราะมีการตอบสนองของความต้อการบางอย่างไม่ใช่การเป็นมิตรที่แท้

ในความเห็นของอาตมา (ซึ่งอยู่เมื่องนอกตั้งแต่ยังไม่เกิด) ภูมิปัญญาของตะวันตกเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ส่วนใหญ่ไม่ผิดพลาดก็ผิดเิน แนวทางพัฒนาตนที่ทางตะวันตกเคยนิยมมากที่สุดคือการตั้งอุดมการณ์เอาไว้ว่าเราควรเป็นคนแบบไหนแล้วพยายามเป็นอย่างนั้นให้มากที่สุด ปัญหาของแนวทางนี้คือเมื่อขาดวิธีการที่ชัดเจนมักจะไม่ค่อยประสบความสำเร็จ ผลคือผู้มีศรัทธา มักจะรู้สึกกว่าตัวเองไม่ดี เพราะไม่สามารถเป็นคนที่ดีตามที่พระศาสดาต้อการ ทำให้เอกลักษณ์ของนิสัยชาวตะวันตก โดยทั่วไปไม่ค่อยชอบหรือรักตัวเอง เพราะเชื่อว่าจริงๆแล้วตนไม่ดี

พระที่ไปตั้งวัดอยู่ในต่างประเทศเคยเล่าว่าการสอนเมตตาทาภาวนาให้ชาวตะวันตกเอาตามหลักเดิมคือแม่เมตตาให้ตัวเองแล้วค่อยๆขยายออกไปไม่ได้ผล ลูกศิษย์ชอบบ่นว่าแม่เมตตาให้ตัวเองไม่ได้ ท่านต้อเปลี่ยนใหม่ให้เริ่มด้วยการแผ่ให้คนอื่นหรือสัตว์เลี้ยงที่น่ารักก่อน จึงค่อยแผ่ให้คนที่ไม่ชอบคือตัวเอง พระพุทธศาสนาของเราไม่ต้อการให้เราบังคับหรือหักโหมตัวเองให้เป็นมนุษย์

ในอุดมการณ์ เป็นผู้ชายในอุดมการณ์ ผู้หญิงในอุดมการณ์ แต่ให้อยู่กับความจริงของตัวเองในปัจจุบัน อย่างเรียนรู้ส่งเสริมสิ่งที่ควรส่งเสริม ปล่อยวางสิ่งที่ควรปล่อยวางไปเรื่อยๆ ถ้าจะบังคับก็บังคับการแสดงออกทางกาย วาจา ให้อยู่ในขอบข่ายของศีลห้า อุดมการณ์ของศาสนาพุทธจึงไม่ได้อยู่ที่ภาพความสำเร็จที่วาดไว้ตัดสินตัวเอง หากอยู่ที่ความจริงใจต่อการเดินตามมรรค

จิตของผู้ไม่ปฏิบัติธรรมย่อมถูกกำหนดด้วยสิ่งภายนอกอยู่ตลอดเวลา ตกเป็นเหยื่อของอารมณ์ เป็นเหยื่อของเหตุการณ์ เป็นเหยื่อของสถานการณ์ต่างๆ ตัวอย่างที่เห็นได้ง่ายก็คือ เวลาเขาสรรเสริญเรา เราก็ดีใจ เขานินทาเราก็เสียใจ จิตใจก็ขึ้นๆ ลงๆ อยู่ตามคำพูดของคนอื่น ตามเหตุการณ์หรือความเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม ถ้าเราไม่สร้างที่พึ่งภายในเราจะหาความสงบได้ที่ไหน

มีนิทานโบราณเรื่องหนึ่งเล่าถึงคนรังเกียจเงาตามตัวของตัวเอง ไม่อยากจะต้องมี รู้สึกว่าเป็นสิ่งอับมงคล น่ากลัว อยากให้มันหาย พยายามวิ่งหนีจากมัน แต่ไม่สำเร็จ วิ่งไปทางไหน เร็วเท่าไรมันก็ยังติดตัวอยู่เหมือนเดิม ผลสุดท้ายเขาหมดแรง ไปนั่งพักผ่อนไม่ได้

ร่วมไม้ พ่อหนึ่งอยู่ในร่วมบับเงาก็หายไปทันที ดิ้นรนอยู่  
กลางแดดเท่าไรเงาไม่หาย ต้องหยุดดิ้นและอยู่ในที่  
เยือกเย็นจึงจะพ้น

ความสุขของคนเรามีเงาตามตัว เงานั้นคือความ  
เบื่อหน่าย ความรู้สึกแปลกแยก อ่างว่างว่าเหว ยิ่งวิ่ง  
หนีจากมันยิ่งต้องเจอ เราต้องรู้จักหยุดนิ่งในที่เยือกเย็น  
นี่คือความเห็นชอบ

ตราบไต่ที่เรายังไม่รู้เท่าทันชีวิตของตน เราจะไม่มี  
วันชิมรสความเป็นอิสระภายในตราบนั้น ทั้งนี้เพราะ  
การหลงเชื่อองมงายว่ากายและใจเป็นเราเป็นของเรา คือ  
บ่อเกิดของความงุนงงในชีวิตทุกประการ ปัญญาที่  
รอบรู้ในความจริงของกายใจเท่านั้นที่สามารถนำเราไปสู่  
ความหลุดพ้นจากกองทุกข์ เมื่อเราก้าวไปในธรรมวิถี  
ต่างๆ ที่กายใจยังเป็นของเก่าอยู่ ชีวิตกลับปรากฏเหมือน  
เป็นของใหม่ ฉะนั้นผู้ที่ต้องการซาบซึ้งในความหมาย  
ของคำว่าสงบ ความผ่อนคลาย ความปลอดโปร่ง ต้อง  
หมั่นหาความจริงของชีวิตด้วยการใช้คำสอนของ  
พระพุทธองค์เป็นเครื่องมือเปิดเผยความอัศจรรย์ของ  
ปัจจุบันขณะ

ปัจจุบันไม่ใช่สิ่งน่ายินดีสำหรับมนุษย์ทั่วไป ผู้สูง

อายุมักจะมองว่าอดีตดีกว่า เด็กหนุ่มสาวมักจะเชื่อว่าอนาคตจะดีกว่าในความรู้สึกของคนเราส่วนใหญ่ ที่นี้ไม่ใช่ที่ที่ดีที่สุดมีที่อื่นที่ดีกว่า ถ้าไปอยู่ที่นั่นได้ก็จะมีความสุขมากกว่านี้ เมื่อเชื่ออย่างนี้เสียแล้ว ความแข็งและความอิจฉามีโอกาสเกิดขึ้นง่าย ถ้าความสุขอยู่ที่สถานที่จริง ผู้มีฐานะพอที่จะอยู่ในบ้านสวยงามหรือไปเที่ยวต่างประเทศบ่อยๆ ได้ก็น่าอิจฉา แต่อย่าลืมน่าคนเราอยู่ที่ไหนหรือไปไหนมีเพื่อนไม่ดีติดตามไปด้วย คือตัวกิเลสนั่นเอง ไปไหนมันไม่เคยอยู่เฝ้าบ้านต้องไปด้วยบาปมิตรตัวนี้เก่ง อยู่ที่ไหนก็ตามเขาทำให้เราเป็นทุกข์ได้ตลอดเวลา

เรื่องสถานที่ที่น่าตกลงก็คือคนต่างประเทศที่อยู่ในที่ที่เราารู้สึกว่าน่าไปที่สุด เขาก็เป็นโรคเดียวกันกับเรา เช่นริสอร์ทหรูหรานในสวีตเซอร์แลนด์ มองทางไหนมีแต่ภูเขาสูงตระหง่านเป็นเทือกเป็นแถวสลับซับซ้อนสวยงามไปหมด มองหาจุดที่ไม่สวยไม่สำเร็จ นึกภาพออกนะการไปพักในสถานที่อย่างนี้คงเป็นความฝันของคนไทยจำนวนมากไม่น้อย แต่ถ้ามีโอกาสไปจริงๆ แล้วลองคุยกับคนที่เกิดที่นั่นอาจปรากฏว่าความฝันของเขาคือ วันใดวันหนึ่งเขาจะมีโอกาสไปอยู่เมืองไทย ภาพจินตนาการ



เมืองไทยของเขาเป็นอย่างไร สำหรับผู้ชายน่าจะจะมี  
ชายหาดสีทอง ต้นมะพร้าว และผู้หญิงแต่งตัวโป๊ๆ เป็น  
ส่วนประกอบสำคัญ ผู้ที่ปรากฏในภาพนั้นแน่นอนคือ  
บาปมิตรประจำตัวของเขาคือกิเลส

คนเรามักจะเอาความหวังเป็นที่พึ่งหรือที่ปลอบใจ  
ทำใจกับความตรากตรำในชีวิตประจำวันด้วยความคิด  
ปรุงแต่งเรื่องความสุขที่หวังจะได้ในอนาคต ไม่อย่างนั้น  
ใช้วิธีเซนเซอร์ความจำเกี่ยวกับความทุกข์ในอดีต  
บางอย่าง แล้วหลอกตัวเองว่าในช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิต  
เคยมีความสุขมาก พลังความคิดของคนเราแรง ยิ่งคิด  
ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ยิ่งเชื่อว่าเรื่องนั้นเป็นอย่างที่เราคิด  
ทำให้อดีตและอนาคตดูน่าอยู่กว่าปัจจุบันที่เดียว  
มนุษย์กลายเป็นสัตว์อยู่ในโลกที่เป็นจริงคือปัจจุบันไม่  
ค่อยเป็น นอกจากเวลาที่สัมผัส สิ่งทีกระตุ้นความรู้สึก  
สุขหรือทุกข์อย่างเข้มข้น

เวทนาเป็นศูนย์กลางของชีวิต สิ่งทีสัตว์โลก  
ต้องการมากที่สุดคือสุขเวทนา สิ่งทีกลัวและรังเกียจมาก  
ทีสุดคือทุกข์เวทนา ในโลกทีมีทั้งสุขและทุกข์ระคนกัน  
ทุกข์จึงอยู่ คนเราจึงดิ้นรนเพื่อจะให้ส่วนความสุขมีมาก  
ทีสุดและส่วนความทุกข์มีน้อยทีสุด ปัญหาของผู้ดิ้นรน

ทั้งหลายคือตราบไตที่ไม่ศึกษาธรรมชาติของเวทนาให้รู้เท่าทัน การพยายามเพิ่มสุขหนึ่ทุกข์มักจะไม่ค่อยประสบความสำเร็จเป็นที่พอใจ

ทุกวันนี้ชาวโลกมักเชื่อกันว่าอำนาจดับทุกข์สร้างสุขอยู่ที่เงิน จึงก้มหน้าก้มตาหาเงินกันด้วยการหวังในอำนาจดับทุกข์ของมัน เงินช่วยได้ในระดับหนึ่งอย่างแน่นอนไม่มีที่สงสัย โดยเฉพาะในเรื่องจำเป็นของชีวิตที่เราเรียกกันว่าปัจจัยสี่ อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ชาติสิ่งเหล่านี้แล้วจะเอาตัวไม่รอด นอกจากนักโทษหรือพระสงฆ์ที่ไม่ต้องมีเงิน

แต่พอผ่านพ้นความเดือดร้อนเรื่องปัจจัยสี่ไปแล้ว บทบาทของเงินในการสร้างชีวิตที่ดีมีสุขเริ่มอ่อนลง ทั้งนี้ เพราะคุณธรรมซึ่งไม่ใช่วัตถุหรือประสบการณ์ที่ซื้อขายได้ เริ่มมีส่วนกำหนดความสุขในชีวิตเด่นขึ้นๆ โดยลำดับ ตอนนี่เงินกลายเป็นดาบสองคมได้ ผู้มีสติปัญญาจึงแสวงหาเงินและใช้จ่ายมันอย่างซื่อสัตย์ พอดีและรู้เท่าทัน ส่วนผู้ประมาทมักหลงเอาการมีเงินเป็นเป้าหมายในตัวมันเอง เอาเงินและสิ่งทีเงินซื้อได้เป็นชีวิตจิตใจ หรือเครื่องพิสูจน์ว่าตัวเองแน่ ยิ่งหรูหราภายนอก ก็ยิ่งว่างเปล่าภายใน

การแสวงหาความสุขทางเนื้อหนังคือรูปที่  
สวยงาม เสียงไพเราะ กลิ่นหอมๆ ฯลฯ อาจเปรียบ  
เหมือนการรับประทานแต่อาหารขยะ ซึ่งอร่อยแต่ไม่ค่อย  
มีวิตามิน หากความสุขเรามีแต่ระดับนี้ระดับเดียว ชีวิต  
มันย่อมนับแคบ ไปไหนก็ทวนอยู่แต่ในของเก่า มีรูป มี  
เสียง มีกลิ่น มีรส มีสัมผัสแค่นั้นเอง ไปอเมริกา ยุโรป  
ออสเตรเลีย ที่ไหนก็ตามเถอะ รับรองได้ว่าเที่ยวที่ไหนก็  
เจอแต่รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ห้าตัวเหล่านี้ มองจาก  
มุมนี้โลกไม่กว้างขวางไพศาลอย่างที่คิด โลกที่เราอยู่  
อาศัยแต่ละวันจริงๆ แล้วไม่ใช่โลกของภูมิศาสตร์ โลก  
ของเราคือโลกแห่งประสบการณ์ เราแต่ละคนอยู่ในโลก  
ของตัวเอง อันประกอบด้วยสิ่งที่เราเห็นด้วยตา สิ่งที่  
ได้ยินด้วยหู สิ่งที่เราได้กลิ่นด้วยจมูก สิ่งที่เรสัมผัสด้วย  
กาย ผ่านความรู้สึกนึกคิดในใจ นี่คือโลกของเรา โลกที่  
เรารู้จัก โลกที่เป็นประสบการณ์ตรง

ถ้าเราหันมาสนใจปฏิบัติธรรม เราจะสังเกตเห็น  
ว่า การวิ่งตามสิ่งสัมผัส มีผลเสียคือการปิดบังความจริง  
ว่า ความสุขของเราขึ้นอยู่กับตัวผู้สัมผัส มากกว่าสิ่งที่  
สัมผัส การเพิ่มความสุขด้วยการพยายามเพิ่มปริมาณ  
หรือความเข้มข้นของ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ทำให้

เห็นแก่ตัว ขี้เบื่อและไม่รู้จักพอ สิ่งที่ได้คือความตื่นเต้นชั่วแวบ แต่ความหลากหลายอยู่ในกรอบอันคับแคบของกาม จะเข้าถึงสิ่งที่ดีกว่าต้องฝึกตน การปฏิบัติธรรมคือการมาศึกษาความจริงของชีวิต พอเริ่มจะเข้าใจธรรมชาติของตัวเองจะเริ่มเห็นว่าถึงจะอยู่คนเดียว ไม่ค่อยเที่ยวที่ไหน โลกส่วนตัวก็กว้างไกล และน่าอยู่กว่าแต่ก่อนมากทีเดียว

พระกรรมฐานบางรูปไปอยู่ในถ้ำมืด มีดีดตีดีด มีแต่หนูกับค้างคาวเป็นเพื่อน คนไม่เคยอยู่ถ้ำคงคิดว่าน่าอึดอัด แต่ท่านกลับมีความรู้สึกว่างปลอดโปร่ง เพราะท่านไม่หวังอะไรจากสิ่งนอกตัวท่านพอใจกับการทำความเพียรทางใจ จิตใจที่ไม่หลงอารมณ์ก็ไม่หัดตัวตามความรู้สึกนึกคิดว่าเรา ว่าของเรา มันจึงมีโอกาสสัมผัสความไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ จิตที่ไม่ต้องการอะไร นั่นแหละคือจิตประเสริฐ

จิตที่ไม่รู้จักคำว่าพอย่อมกระสับกระส่ายและผิดหวังอยู่เรื่อย บางคนกลายเป็นเศรษฐีใจขุนก็มี ทั้งนี้เพราะความจนมีสองอย่าง คือจนเพราะไม่มีกับจนเพราะมีไม่พอ พวกเราส่วนมากไม่ใช่จนเพราะขาดปัจจัยสี่นะ ถ้าจนก็จนเพราะมีไม่พอแก่ความอยาก

ได้ คำว่าพอ คำนี้สั้นนิดเดียวเองแต่มีความหมายลึกซึ้ง  
 เท่าไรจึงจะพอ ถ้าไม่ไตร่ตรองเรื่องนี้ให้ดี จะหิวโหยไม่มี  
 วันเอิบอิม การทำมาหากิน การทำหน้าที่ต่างๆ การ  
 หาความบันเทิง เราเคยกำหนดหรือยังว่าจะเอาเท่าไร  
 เท่าไรจึงจะพอหรือพอดี ถ้ายังไม่ได้กำหนดยังไม่ได้คิด  
 จิตใจจะกระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา เพราะความหวัง  
 เป็นเหตุ เราเอาเท่าไรจึงจะพอ

ขอฝากข้อคิดไว้ช่วยประกอบการพิจารณาเรื่องนี้  
 สองข้อ หนึ่ง คำว่าพอหรือพอดีมีความหมายชัดเจนต่อ  
 เมื่อมีเป้าหมายชัดเจน ถ้ามว่าพอใหม่ ต้องถามต่อไปว่า  
 พอแก่อะไร พอเพื่ออะไร สอง เรื่องการงานก็ดี ชีวิตคู่ก็  
 ดี การเสพวัตถุก็ดี การทำความดีก็ดี อย่าพึงหวังสิ่งหรือ  
 ภาวะสมบูรณ์แบบ นั้นมันมีแต่ในความฝันในโลกนี้ไม่มี  
 นี่คือทุกขสังข์ อริยสังข์คือทุกข

ในปี ๒๕๒๑ ก่อนที่อาตมาเดินทางมาเมืองไทย  
 เพื่ออุปสมบท ได้จำพรรษาที่หลวงพ่อดุสิตที่ประเทศ  
 อังกฤษ ตอนกราบลามาศึกษาเมืองไทยอาตมายังไม่  
 ตัดสินใจเด็ดขาดว่าจะไปอยู่วัดหนองป่าพงเพราะคิด  
 ว่าการเลือกวัดบวชเป็นเรื่องสำคัญที่สุดในชีวิต ไม่ควร  
 ใจร้อน ก่อนไปอุปสมบทจะดูวัดป่าอื่นๆ บ้าง หลวงพ่อ

สุเมโธ ก็บอกว่าไม่เป็นไร แต่อย่าหวังว่าจะได้เจอวัดที่  
สมบูรณ์แบบนะ วัดที่ดีทุกอย่างไม่มี แม้ในสมัยพุทธกาล  
เองวัดสมบูรณ์แบบไม่เคยมี

พอมาถึงเมืองไทยแล้วอาตมาจึงตระหนักว่าได้รับ  
คำแนะนำที่ดี ถึงจะยังมีความคาดหวังอยู่บ้างก็ไม่  
เป็นทุกข์กับมันมาก ไม่ถึงขั้นหมายมันปั้นมือ ไปพัก  
ปฏิบัติสองสามวัดแล้วรู้สึกว่ดี แต่ในขณะเดียวกัน  
เหมือนมีอะไรสักอย่างดึงดูดไปทางอุบล คงจะเป็นพลัง  
บุญกรรมังที่พาอาตมาไปถึงวัดหนองป่าพง ครั้งแรก  
วันเพ็ญ เดือนธันวาคมปี ๒๕๒๑ หลังจากนมัสการ  
หลวงพ่อบุชาแล้วไม่คิดจะไปที่ไหนอีก อาตมามาอยู่วัด  
หนองป่าพงก็มีความสุขมาก ทั้งๆ ที่รู้สึกว่ไม่เหมือน  
ที่คาดคิด เราเคยคิดว่าวัดป่ามีเจ้าอาวาสเป็น  
พระอรหันต์ ต้องเรียบร้อยแทบทุกอย่าง ไม่เต็มร้อย  
เปอร์เซ็นต์ก็เก๋าสิบกว่าๆ ลูกศิษย์ลูกหาต้องตั้งใจปฏิบัติ  
เอาจริงเอาจังแทบทุกรูป แต่พอไปอยู่แล้วก็เหมือนที่  
หลวงพ่อบุชาว่านั่นแหละ พระเณรมีหลายแบบ ที่  
ตั้งใจปฏิบัติอย่างเด็ดเดี่ยวน่าเลื่อมใสก็มีเยอะ ที่อยู่ไป  
วันๆ ก็มี นั่งคุยกันทั้งวันก็ยังมีบ้าง อยู่กับพระอรหันต์  
แต่ (ในสายตาของเรา) ไม่ได้เรื่องเลยก็มี ได้ปัญญาว่า

ไม่ใช่ว่าใครอยู่ในรัศมีของผู้มีจิตใจสูงจะต้องซึมซับความดีของท่านแบบ osmosis มันไม่แน่นอน อยู่ที่เรา ทิฐิ ความเห็นผิดปิดบังหัวใจคนได้อย่างน่ากลัว เหมือนข้างในภาชนะที่คว่ำไว้ แสงสว่างจ้าแค่ไหนก็เข้าไม่ได้ การอยู่กับครูบาอาจารย์ต้องรู้จักเปิดใจกว้าง รับเอาสิ่งดีๆ ที่ท่านจะให้เรา เหมือนหยาดของที่คว่ำแล้วรับแสงสว่าง

ในการปฏิบัติธรรมเราต้องละต้องบำเพ็ญเอง อาจารย์เป็นแค่ผู้ชี้บอกทางเป็นผู้ให้กำลังใจ แต่งานเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องทำเอง ฉะนั้นเราต้องอดทนไม่ขี้เกียจ ขี้คร้าน ความขี้เกียจขี้คร้านนั้นเป็นอุปสรรคสำคัญ เพราะมักจะอ้างเหตุผลที่น่าฟัง เช่น มันร้อนเกินไป มันเย็นเกินไป มันเข้าเกินไป มันตึกเกินไป เราหิวเกินไป เราอิมเกินไป การติดอ้างไม่เป็นอุปสรรคต่อความเจริญในธรรม แต่การติดอ้างนี้อันตราย ขอบ่าไปอ้างเรื่อง ความพร้อมก็แล้วกัน อาตมาเคยไปสวดพระอภิธรรม หน้าโลง ผู้กำลังจะหาโอกาสปฏิบัติธรรมแต่ยังไม่พร้อม จะปฏิบัติมากมายหลายราย

ยังไม่พร้อมจะปฏิบัติไม่เป็นไร ลองปฏิบัติไปก่อน เพื่ออะไรก็เพื่อให้มันพร้อมนะซี หรือจะรอคอยอีก เราแก่ลงทุกวันนะ ทุกวินาที พร้อมแล้วก็คือสงบแล้ว ยังไม่

พร้อมก็ต้องปฏิบัติ ไม่ใช่ทำให้พร้อมก่อน ถ้าอย่างนั้น เหมือนกับว่าต้องหายจากโรคก่อนจึงไปหาหมอ ต้องหายป่วยก่อนจึงจะทานยา เรามักสับสนเรื่องเหตุเรื่องผล อยู่บ่อยๆ การปฏิบัติเป็นเหตุให้พร้อม ไม่ใช่ความพร้อมเป็นเหตุให้ปฏิบัติ ทะเลมีคลื่นชีวิตก็ต้องมีปัญหา การปฏิบัติก็ตั้งอยู่ตรงจุดนี้ ตรงจุดที่มีปัญหาเพื่อเราจะได้พ้น จะได้รู้จักปล่อยวาง ได้เข้าถึงสิ่งประเสริฐที่คนทั่วไปไม่มีโอกาสเข้าถึง

เมื่อเราปฏิบัติธรรม ความเข้าใจว่าเราคือใคร ชีวิตคืออะไรจะเปลี่ยนไป ตอนนั่งสมาธิภาวนาหายใจเข้าหายใจออก พอคความวอกแวกจางไป มีเหลือแต่ตัวรู้ คือจิต สติและลมหายใจ ไม่มีความรู้สึกว่าเราเป็นคน ชื่อนั้น ชื่อนี้เป็นคนมีนิสัยใจคออย่างนั้นอย่างนี้ เป็นคนน่ารักหรือน่าชังอย่างนี้ ความคิดต่างๆ อย่างนั้นไม่ปรากฏเลย แม้กระทั่งความรู้สึกว่าเราเป็นผู้ชายเป็นผู้หญิงก็ไม่มี เป็นการพิสูจน์ให้เราเห็นว่าการเป็นคนมีชื่ออย่างนี้ เกิดใน พ.ศ.นี้ มีประวัติอย่างนี้ มีอนาคตอย่างนี้ ทั้งหมดเหล่านี้ล้วนแต่เป็นเรื่องสมมติทั้งนั้น แต่ก่อนสิ่งเหล่านี้ดูหนักแน่นมาก เป็นของจริงของจังเหลือเกิน เดียวนี้เราเห็นได้ชัดแล้วว่าเป็นเรื่องเปราะบาง สมมติ



ต่างๆ อยู่ได้ เพราะความคิดหยุดคิดด้วยสติเมื่อไหร่มันก็ดับไปเมื่อนั้น พอเราหยุดคิดอยู่กับความจริงในปัจจุบันอะไรก็แค่นั้นเอง

การเข้าถึงความหมายของคำว่า แค่นั้นเอง ทำให้เรามีความสุขมาก เกิดปิติ ว่าไม่จำเป็นต้องแบกรับเรื่อง หุ่น หน้าตา บุคลิก ฐานะ ฯลฯ ให้เป็นของหนักเพราะแท้ที่จริงเป็นเรื่องแค่นั้น ไม่มีแก่นสารอะไรมาก เราอยู่ในโลกสมมติเราต้องทำตามสมมติก็จริง ทำหน้าที่ต่างๆ เต็มความสามารถเสียด้วย แต่เมื่อเรารู้ความเป็นของแค่นั้น ก็เหมือนเราตั้งใจเล่นกีฬาให้ดี เราทำอะไรก็ไม่ลืมหือ ส่วนหนึ่งของชีวิตที่สูงกว่า และไม่เกี่ยวข้องกับสมมุติ อาจเปรียบได้กับท้องฟ้า ซึ่งไม่ยุ่งกับสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏ เช่น พระอาทิตย์ พระจันทร์ เมฆ นกเป็นต้น ท้องฟ้ามันเฉยของมันอยู่อย่างนั้น

เมื่อเราเห็นโทษของความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งสมมุติต่างๆ เราก็พยายามปล่อยวาง อย่างไรก็ตามขออย่า ว่าความไม่ยึดมั่นถือมั่นนั้นไม่ใช่การไม่ยอมเกี่ยวข้องกับสิ่งใดเลย เราก็ยังต้องทำหน้าที่กันไป แต่เราก็ปรับท่าทีต่อสิ่งต่างๆ ไม่ให้สิ่งใดๆ หลอกให้เราเป็นทุกข์ได้ การฝึกอบรมตามหลักพุทธศาสนาก็คือการที่เรา

จะได้เป็นอิสระจากสิ่งต่างๆ ด้วยกำลังปัญญา การฝึกในความไม่ยึดมั่นถือมั่นเริ่มด้วยการให้ทาน การให้ทานคือฝึกให้ปล่อยวางการยึดติดในวัตถุ ลูกศิษย์วัดคนหนึ่งเพิ่งเดินทางมาจากประเทศเซก ขอมมาพักปฏิบัติธรรมที่วัดสักกระยะหนึ่ง คนนี้เป็นเจ้าของร้านน้ำชา ในของหลายๆ อย่างที่เอามาถวาย มีถ้วยน้ำชาที่สวยงามถ้วยหนึ่งอยู่ด้วย โยมก็บอกว่าเขาไม่ใช่คนถวาย ลูกน้องเขาคคนหนึ่งฝากมา เขาเล่าว่าวันก่อนออกเดินทางจากบ้านเขาแวะไปที่ร้านเพื่อเลือกชามาถวาย ลูกน้องคนนี้กำลังทำงานอยู่พอดี ถามว่าชานี้จะเอาไปไหนครับ จะเอาไปถวายพระอาจารย์ที่เมืองไทย องค์ที่เคยมาเทศน์ที่นี่เมื่อปีที่แล้วใช่ไหม ใช่ ลูกน้องคนนี้เห็นว่าเจ้านายเลือกชานไหนก็สงสัย เอาชานี่ดีที่สุดของเรา มันอร่อยมาก ท่านอาจารย์เป็นพระจะเอาไปถวายท่าน มันจะไม่ผิดหรือเอาของอร่อยไปให้ผู้สละโลกไปแล้ว จะเหมาะหรือ โยมก็อธิบายว่าไม่เป็นไรหรอก ชาวพุทธเราทำบุญก็พยายามเอาสิ่งที่ดีที่สุดของเราไปถวายพระ โยมก็อธิบายหลักการให้ทานในพระพุทธศาสนาให้เขาฟังว่าให้สิ่งที่ดีโดยไม่ทำให้ตัวเองหรือครอบครัวเดือดร้อนแล้วทำให้มีความสุข ยิ่งกว่านั้นยังเป็นการขัดเกลาความ

ตระหนี่ และความยึดติดในวัตถุด้วย ลูกน้องฟัง  
เรื่องการให้ทานก็ประทับใจ รุ่งเช้าก่อนที่เจ้านายจะ  
ออกเดินทางไปสนามบินลูกน้องไปหา เอาถ้วยน้ำชาเซน  
ไปให้ บอกว่าผมกลับไปที่บ้านเมื่อคืนนี้รู้สึกว่ายาก  
ถวายท่านอาจารย์องค์นี้อะไรสักอย่างเหมือนกัน แล้ว  
ผมก็พยายามคิดว่าผมมีอะไรหนอที่จะถวายท่านได้ ผม  
คิดว่าน่าจะต้องเป็นสิ่งที่ผมรักมากที่สุดสละยากที่สุด จึง  
จะถูกหลัก เลยตัดสินใจถวายถ้วยน้ำชาเซนนี้แหละ ขอ  
ช่วยเอาไปถวายท่านได้ไหมเพราะเป็นสิ่งที่ผมให้ยาก  
ที่สุด คนอื่นอาจจะไม่เห็นว่าเป็นวิเศษอะไร แต่สำหรับผมมัน  
มีความหมายมาก ผมจึงอยากถวายพระ

ที่พูดเรื่องนี้ให้ฟังก็ไม่ใช่เพราะต้องการให้โยมเอา  
อะไรดีๆ ที่บ้านมาถวายวัดหมด เล่าให้ฟังเพียงเพื่อให้  
เห็นความงามของจิตที่คิดจะให้ และเพื่อให้เห็นว่าทานที่  
จะมีความหมายในด้านปฏิบัติ ไม่ได้อยู่ที่ว่าสิ่งที่ให้  
เป็นของแพง ราคาเป็นร้อยเป็นพันเป็นหมื่นเป็นแสน  
ราคาไม่เป็นประมาณ ข้อสำคัญคือเราให้ด้วยความ  
ตั้งใจว่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้รับและเพื่อขัดเกลาความ  
ยึดมั่นถือมั่นในใจให้เป็นอิสระจากความตระหนี่เพิ่ม  
มากขึ้น พอถือว่าเราเป็นเจ้าของสิ่งใดแล้ว ไม่นานสิ่งนั้น

ก็กลายเป็นเจ้าของเราได้ บังคับความรู้สึกของเราได้ ยา  
แก้คือการสร้างความสัมพันธ์กับวัตถุที่ถูกต้อง คือใช้ของ  
ที่ควรใช้ให้เกิดประโยชน์โดยไม่หลงใหลและผูกพันจน  
เกินไป วิธีสร้างความรู้สึกที่ดีนั้นเริ่มต้นด้วยการเอื้อเพื่อ  
เพื่อแผ่สามารถสัมผัสความสุขที่เรียกว่าบุญด้วยการ  
แบ่งปันสิ่งที่มีอยู่ส่วนหนึ่ง เพื่อประโยชน์และความสุข  
ของคนอื่น สังคม และพระศาสนา

พระพุทธองค์ทรงกล่าวถึงหลักการแสวงหา  
โภคทรัพย์ของฆราวาสว่า หนึ่งต้องแสวงหาด้วยความ  
ซื่อสัตย์สุจริต ไม่เอารัดเอาเปรียบใคร สองได้มาแล้วต้อง  
รู้จักใช้จ่ายให้เกิดประโยชน์และความสุขแก่ตัวเองและ  
ครอบครัว อีกทั้งแบ่งโภคทรัพย์ส่วนหนึ่งสร้างประโยชน์  
แก่สังคมและเพื่อทำบุญช่วยบำรุงพระศาสนา ข้อ  
สุดท้ายซึ่งยากที่สุดคือต้องรู้จักรักษาใจให้เป็นอิสระจาก  
กิเลสในการบริหารโภคทรัพย์ ไม่ให้หลงใหลกับมันเป็น  
เป็นของเราจริงๆ จุดนี้แหละที่เราต้องตั้งอกตั้งใจ เพราะ  
ถึงใครจะเป็นคนซื่อตรง ขยันหมั่นเพียร ใจบุญก็ตาม ถ้า  
หากว่าหลงเป็นทาสของวัตถุปล่อยให้จิตยึดติดกับมัน  
แน่นแฟ้น จนกระทั่งเห็นคุณค่าของตัวเองหรือศักดิ์ศรี  
ของตัวเองอยู่ที่สิ่งที่ตนบริโภคหรือเงินในบัญชีธนาคาร

จิตใจจะตกต่ำและง่อนแง่น บางคนก็มัวแต่แข่งขันกับคนอื่นว่าใครมีมากกว่ากัน แพงกว่ากัน ทันสมัยกว่ากัน ยิ่งอวดความสมบูรณ์ทางวัตถุมากเท่าไรก็ยิ่งเปิดเผยความขาดแคลนทางจิตใจเท่านั้น บ้านบางคนมีแต่ของแน่นไปหมดแต่ใจเจ้าของบ้านกลับกลวง

ในชีวิตประจำวันเรามีโอกาสปฏิบัติธรรมอยู่ตลอดเวลา เพียงแต่ว่าต้องรู้จักคอยปรับรูปแบบการปฏิบัติให้เหมาะสม ตอนอยู่คนเดียวโดยไม่ต้องคิดหรือวางแผนอะไร ไม่ต้องยุ่งกับสิ่งนอกตัวให้ทำสติอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ในปัจจุบัน คอยสังเกตความไม่แน่นอนของความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ที่เกิดขึ้น ฝึกเป็นผู้รู้ อยู่ในปัจจุบันบ่อยๆ อาจเจอความจริงที่แปลกประหลาดว่างานธรรมดาเช่นงานเช็ดถูก็ดี งานทำกับข้าวก็ดี งานปักกวาดก็ดีสามารถทำให้เรามีความสุขจนน้ำตาไหลได้

ความสุขประเภทที่อาศัยคุณค่าภายในเกิดจากสติ เกิดจากสิ่งที่ดีงามที่เราพัฒนาขึ้นในใจ กิจวัตรประจำวันของสงฆ์ก็ไม่มีอะไรพิเศษ มีงานปักกวาด เช็ดถู ซ่อมแซมเสนาสนะเป็นต้น ทางโลกอาจจะเรียกว่างานกรรมกรก็ได้ แต่งานง่ายๆที่ไม่ต้องใช้สมองมากแบบนี้ ก็เอื้อต่อความสุขได้มาก สุขกับการมีสติอยู่ในปัจจุบัน

ทุกวันนี้มีโรคร้ายแรงกำลังระบาด โรคที่น่ากลัวมากเรียกว่าโรคไข้เบื่อ ทุกวันนี้มนุษย์กำลังเป็นกันมาก ไข้เบื่อเหลือเกิน ทำอะไรเล็กน้อยไม่นานก็เบื่อ อยากทำอย่างอื่น คอมพิวเตอร์กับเทคโนโลยีใหม่ๆ อีกหลายอย่างมีส่วนช่วยให้โรคนี้กำเริบ จริงๆ แล้วผู้จะบรรลุนิพพาน ก็รู้สึกเบื่อหน่ายเหมือนกันแต่เบื่อคนละอย่าง หลวงพ่อชาเคยบอกว่าความเบื่อธรรมดาเหมือนลิงเบื่อความเบื่อของพระอริยเจ้าคือเบื่อที่จะต้องเป็นลิง เบื่ออย่างแรกร้อน เบื่ออย่างหลังเย็นที่สุด

คนเราจะรู้จักความเบื่อของพระอริยเจ้าซึ่งนำไปสู่มรรคผลนิพพานได้จำเป็นต้องชนะความเบื่อสามัญต้องเบื่อที่จะมีจิตที่คิดแต่เพลงเก่าไม่ก็เพลง ฉันอยากฉันชอบ ฉันไม่ชอบ ฉันรัก ฉันเกลียด ฉันอยากได้ อยากมีอยากเป็น ไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ทำไมเราเบื่ออย่างอื่นแต่ไม่ค่อยคิดเล็กยุ่งกับความอยากซ้ำซากที่อยู่ໃใจ

โรคไข้เบื่อสามัญนั้นอันตรายเพราะมันทำลายเครื่องเผากิเลสคือความอดทน ทำให้ติดของใหญ่ไม่ยอมอยู่กับสิ่งละเอียด ฉะนั้นเราต้องฝึกนิสัยขี้เบื่อด้วยการหัดอยู่ในปัจจุบัน ยอมอยู่กับสิ่งที่ไม่น่าตื่นเต้นเลย

ไม่มีอะไรดึงดูด ไม่มีส่วนกระตุ้นอารมณ์เราเลย ถ้าเราสามารถมีความรู้ ความตื่นอยู่กับปัจจุบัน กับสิ่งธรรมดาๆ ได้ จิตใจเราจะเบิกบาน นี่เป็นสิ่งที่ครูบาอาจารย์ยืนยันกัน

จิตที่พอใจอยู่กับปัจจุบัน ตื่นอยู่ด้วยสติแล้ว ย่อมไม่รู้สึกซ้ำซากหรือจำเจเลย ความเบื่อสามัญไม่มีโอกาสปรากฏในใจเพราะสติกั้นเอาไว้ ทั้งนี้เพราะว่าจิตตกเป็นเหยื่อของตัณหาเพราะอยู่ในปัจจุบันอย่างรอบคอบไม่เป็น เมื่อไม่อยู่กับสิ่งที่เป็นจริงในปัจจุบัน เราชอบปล่อยใจให้ความจำต่างๆ เรื่องอดีต ความคิดปรุงแต่ง เรื่องอนาคตสอดแทรกเข้ามา ความหลากหลายของอารมณ์ชวนให้รู้สึกว่่าสิ่งที่กำลังทำอยู่ไม่น่าสนใจ

สมมุติว่าเราจะทำอะไรสักอย่าง แล้วมีทางเลือก สักสิบทาง ยิ่งหวังผลมากก็ยิ่งตัดสินยากใช่ไหม รู้สึกเครียด สุดท้ายก็ตกลงเอาอย่างนี้แหละ แต่ตัดสินแล้วยังอดไม่ได้ที่จะสงสัยว่าตัดสินถูกหรือเปล่า ดำเนินไปตามทางที่เลือกแล้วก็ยังสงสัยอยู่ จิตจึงหลุดออกจากงานในปัจจุบันได้ง่าย โดยชอบเอาเรื่องที่ไม่ได้ทำเก่าอย่างเปรียบเทียบกับสิ่งที่กำลังทำอยู่อย่างเดียว อย่างนี้ไม่ยุติธรรมเพราะเป็นเรื่องธรรมดาว่าเมื่อเอาข้อดีของอะไร

เก้าอย่างรวมกันเทียบกับข้อดีของสิ่งเดียว สิ่งที่กำลังทำอยู่อย่างเดียวนั้นต้องแพ้ เราคิดผิดตรงนี้ คือเลือกอะไรก็แล้วแต่ สิ่ง que เลือกแล้วมีอันเดียว สิ่งที่ไม่เลือกมีมากมาย ผู้ไม่ฉลาดเจออุปสรรคแล้ว มักนึกถึงทางเลือกอื่นๆ ที่อาจจะได้ผลมากกว่านี้ด้วยความเสียใจ

ผู้เชื่ออารมณ์ชั่วแวบ จะต้องรู้สึกไม่พอใจกับสิ่งที่กำลังทำอยู่เป็นธรรมดา กิเลสเอาเรื่องอดีตมาฟ้อง ก็เบื่อหน่ายได้เพียงเพราะไม่อยากทำสิ่งที่เคยทำอยู่หลายครั้งแล้ว แท้ที่จริงแล้วที่เราเคยทำในอดีตทั้งหมดนั้น เดียวนี้คือความจำที่เกิดขึ้นและดับไปในจิตใจ ถ้ารู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน คือความเบื่อแล้วความเบื่อนั้น ก็หาย

แทบไม่น่าเชื่อเหมือนกันว่าเรื่องที่ไม่น่าสนุกที่น่าจะจิตซีด พอเข้าไปสัมผัสจริงๆ แล้ว นักปฏิบัติกลับรู้สึกมีความสุขอย่างที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน เราทุกคนมีสิทธิที่จะบรรลุถึงความสุขระดับนี้ และการเข้าถึงความสุขระดับนี้นั้น ไม่ได้หมายความว่าต้องเลิกแสวงหาความสุขอย่างอื่น เราก็ยังแสวงหาได้พอประมาณ แต่เนื่องจากว่ามีความสุขภายในเป็นหลักอยู่แล้ว การแสวงหาความสุขภายนอกจะเป็นไปในลักษณะที่พอดี



อย่างน้อยที่สุดก็ไม่เป็นเหตุให้เบียดเบียนคนอื่น ไม่ทำให้  
ผิดศีลธรรมและก็เป็นแสวงหาความสุขที่เสริมหรือ  
ประดับของเดิม อย่างนี้ก็สบาย อยู่คนเดียวก็สบาย อยู่  
กับครอบครัวก็สบาย อยู่กับคนมากก็สบาย มีหลักของ  
เราแล้วสิ่งแวดล้อมมีอำนาจกำหนดอารมณ์เราน้อย  
บางคนชอบอยู่คนเดียว ไม่อยากไปไหนกับคนอื่น  
รำคาญ ทำอะไรก็ต้องทำคนเดียว ไม่อย่างนั้นเป็นทุกข์  
บางคนชอบคนน้อย เป็นกันเองดี ไม่ชอบคนมาก  
รำคาญ บางคนชอบคนมาก มันเพลินดี ที่ไหนคนน้อย  
ไม่อยากไป ไม่สนุก ทั้งหมดนี้ยังไม่เป็นอิสระ ความสุข  
ยังมีเงื่อนไข้อยู่ ถ้าเรามีหลักของเราเองแล้ว เรายังมี  
สิทธิ์เลือกสิ่งที่ถูกจริต แต่ในกรณีที่ไม่ได้ตั้งใจก็อนุโลมได้  
ความรู้สึกต่อเวลาเป็นเครื่องกำหนดความสุขและ  
ความทุกข์ในชีวิตเรามาก เวลาารู้สึกเจ็บปวดอยากให้  
เวลาผ่านไป รู้สึกเหมือนกับว่าเวลามันผ่านช้าเหลือเกิน  
จนอาจจะสงสัยว่านาฬิกานั้นหยุดหรือเปล่า ส่วนเวลา  
เรามีความสุขเวลาเราสบาย แป๊บเดียวชั่วโมงสองชั่วโมง  
ก็ผ่านไปแล้ว คุณาพิกาตกใจ ตีสอง! ตายแล้วเป็นไปได้อ  
อย่างไร อย่างไรก็ตามการไม่มีเวลามีสองอย่าง ไม่มี  
เวลาเพราะผลิตผลิต หรือนอนหลับก็อย่างหนึ่งซึ่งเป็น

ทางตัน ไม่มีเวลาเพราะไม่มีต้นหาอุปาทาน ก็อีกอย่างหนึ่ง เป็นทางไปสู่ความหลุดพ้น

เวลาขึ้นอยู่กับต้นหา ไม่มีต้นหาก็ไม่ถูกเวลา เบียดเบียน ธรรมชาติของพระพุทธเจ้าจึงมีชื่ออย่างหนึ่งว่า อกาลิโก เป็นที่พึ่งได้ตลอดเวลา ชาติธรรมะก็ต้องทุกข์กับเวลาบ่อยๆ การบริหารเวลาเป็นคือรู้จักธรรมชาติของตน ธรรมชาติของหน้าที่ต่างๆ ธรรมชาติของโลกให้ดีแล้วจัดการให้พอดีกับธรรมชาตินั้น แต่พอความอยากครอบงำจิตก็ยุ่ง หากไม่วิ่งตามความอยาก ก็สบายไม่เครียด

ผู้ปฏิบัติธรรมอาจจะท้อใจว่าเมื่อไรจะได้ผลเป็นที่พอใจสักที หลวงพ่อชาเปรียบเทียบกับเรื่องสั้นเรื่องยาว คนเอามือล้วงไปในรู ทำไมรูนี้ลึกเหลือเกิน ล้วงเข้าไปเท่าไรไม่ถึงที่สุดของรูสักที หลวงพ่อถามว่าทำไมเราตำหนิแต่ว่ารูมันลึก และไม่คิดตำหนิว่าแขนเราสั้นเสียบ้าง

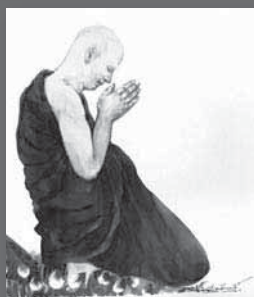
สรุปแล้วว่าเป็นเรื่องของต้นหา หน้าที่ของเราคือตั้งตนไว้ชอบ ตั้งใจศึกษาคำสอนให้เข้าใจ แล้วเพียรปฏิบัติตามอย่างสม่ำเสมอและพอดี ไม่ต้องเป็นห่วงเรื่องเวลา เพียงแค่ทำถูกแล้วผลย่อมเกิดไม่เร็วก็ช้า แล้ว

แต่เหตุปัจจัย เรียนรู้จากปัจจุบัน จิตใจเราก็จะเริ่มสงบ เหมือนคนที่นั่งจากเงาตามตัว นั่งอยู่ในร่มไม้ เริ่มเรียนรู้ จากชีวิต จะเห็นว่าความรู้สึกต่างๆ อารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงในชีวิตมันเกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับ มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน ให้เราฝึกเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ก็ดีแล้ว เรียกว่า “คดีในปัจจุบัน”



“ฉะนั้นผู้ที่ต้องการซาบซึ้งในความหมายของ  
คำว่าสงบ ความผ่อนคลาย ความปลอดโปร่ง  
ต้องหมั่นหาความจริงของชีวิต  
ด้วยการใช้คำสอนของพระพุทธองค์  
เป็นเครื่องมือเปิดเผยความอัศจรรย์ของ  
ปัจจุบันขณะ”





## ชยสาโร ภิกขุ

นามเดิม

ฌอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)

พ.ศ. ๒๕๐๑

เกิดที่ประเทศอังกฤษ

พ.ศ. ๒๕๒๑

ได้พบกับพระอาจารย์สุเมโธ

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

## คณะที่ปรึกษา

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

## คณะกรรมการบริหาร

มูลนิธิฯ ได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์นายแพทย์ปริดา ทักศนประดิษฐ์ เป็นประธานคณะกรรมการบริหาร และมีคุณบุปผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสีเป็นเลขาธิการฯ

## การดำเนินการ

- มูลนิธิฯ เป็นผู้จัดตั้งโรงเรียนมัธยมปัญญาประทีป ในรูปแบบโรงเรียนบ่มเพาะชีวิตเพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้านการศึกษาวิถีพุทธ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของมูลนิธิฯ ข้างต้น โรงเรียนนี้ตั้งอยู่ที่ บ้านหนองน้อย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
- มูลนิธิฯ ร่วมมือกับโรงเรียนทอสี ในการผลิตและเผยแผ่สื่อธรรมะ แจกเป็นธรรมทานผ่านกองทุนสื่อธรรมะ 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 - ๖ พฤษภาคม ๒๕๕๑ - ธันวาคม ๒๕๕๒	จำนวน ๓๖,๕๐๐ เล่ม
๒. ทำไม (แยก ๕ เล่มย่อย)	เกิดมาทำไม, เข้าวัดทำไม, หลับตาทำไม, ทุกข์ทำไม, ตายก่อนตายทำไม	
	พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม 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. หนักดั่งลึงชี	พิมพ์มาแล้ว	จำนวนประมาณ ๑๐๐,๐๐๐ เล่ม
ฉบับจัดรูปเล่มใหม่	พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๘ กรกฎาคม ๒๕๔๙ - ตุลาคม ๒๕๕๒	จำนวน ๑๗,๐๐๐ เล่ม
๖. ปัจจุบันสดใส	พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๕ ไม่ทราบปีเริ่มพิมพ์ - กรกฎาคม ๒๕๕๑	จำนวน ๓๒,๐๐๐ เล่ม
ฉบับจัดรูปเล่มใหม่	พิมพ์ครั้งที่ ๓ - ๕ มีนาคม ๒๕๔๙ - มกราคม ๒๕๕๓	จำนวน ๓๖,๐๐๐ 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 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. โหลหนึ่งก็ถึง ๙	พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๖ ธันวาคม ๒๕๔๙ - มกราคม ๒๕๕๓	จำนวน ๓๕,๐๐๐ 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 - กระดาง	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. สิ่งดีที่สุดในสำหรับลูก	พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๕ กุมภาพันธ์ - พฤศจิกายน ๒๕๕๒	จำนวน ๒๑,๐๐๐ เล่ม

๒๑. สัจธรรมสะท้อน	พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๓	มกราคม - กันยายน ๒๕๕๑	จำนวน ๓๐,๐๐๐ เล่ม
๒๒. ดรณธรรม	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. ความฉลาดไร้พรหมแดน	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. ศาสตร์เห็นสันติ	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 ไซ้กับเขม่า ?	โดยวัดญาณเวศกวันและโรงเรียนทอสี		
	พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒	มีนาคม - พฤษภาคม ๒๕๕๒	จำนวน ๑๑,๐๐๐ เล่ม

### พระอาจารย์ญาณธมฺโม

๑. หมากเงาะก็ได้ เสาชะกิติ	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. อธิกถุทธินำปารภรณา	พิมพ์ครั้งที่ ๑	สิงหาคม ๒๕๕๑	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

### พระอาจารย์ปสันโน

๑. A Dhamma Compass	พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒	February - May 2007	จำนวน ๑๔,๐๐๐ เล่ม
๒. ไมล์ม ไมล์หลง	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. ปัจจุบันสวด	๓. ดรุณธรรม	๔. เพื่อนนอก เพื่อนใน
๕. สังฆธรรมสะท้อน	๖. ธรรมะนำสมัย	๗. หลับตาเรียน	๘. ไม่เก่าไม่ใหม่ ไม่ไทยไม่เทศ
๙. กระโดน กระดาษ	๑๐. ลำเตี้ยวัน	๑๑. หนึ่งศักราช	๑๒. ความฉลาดไร้พรมแดน
๑๓. คุณค่าสิ่งล้ำค่า	๑๔. ขาดนักกรแห่งปัญญา		

### 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 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 และปฏิบัติธรรมทั่วไป กรกฎาคม ๒๕๔๙	ชุดละ ๑ แผ่น
๑๗. ธรรมเทศนาอบรม นักเรียนประถม ๖ และ ผู้ปกครอง ณ ปัญญาประทีป 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. ดีวีดีไหลหนึ่งก็ถึง คุณธรรม ๑๒ ประการเพื่อความสำเร็จในการศึกษาวิถีพุทธ	ชุดละ ๑ แผ่น
๒๖. ธรรมเทศนา ชีวิตคือการศึกษา (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 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)





ປັ້ນປຸ້ນປັ້ນດ໌ໄລ່

