สบาย สบาย สไตล์พุทธ

ชยสาโร ภิกขุ

พิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณาการด้วยศรัทธาของญาติโยม
หากท่านไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือนี้แล้ว
โปรดมอบให้กับผู้อื่นที่จะได้ใช้ จะเป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่ง

สบาย สบาย สไตล์พุทธ

ชยสาโร ภิกขุ

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย
หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ
โรงเรียนทอสี
๑๐๒๓/๔๖ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑
สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐
โทร. ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔
www.thawsischool.com

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ฉบับรวมเล่ม “ใกล้ตัว” พ.ศ. ๒๕๔๒	:	
พิมพ์ครั้งที่ ๑	:	กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๙ จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒	:	มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๐ จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม
ภาพปก	:	เพื่อนธรรมเพื่อนทำ
จัดทำโดย	:	โรงเรียนทอสี

ดำเนินการพิมพ์โดย บริษัท คิว พริ้นท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด
โทร. ๐-๒๘๐๐-๒๒๙๒, ๐-๔๙๑๓-๘๖๐๐ โทรสาร. ๐-๒๘๐๐-๓๖๔๙

คำนำ

“สบาย สบาย สไตล์พุทธ” เป็นธรรมเทศนาที่แสดงแก่ญาติโยมที่จังหวัดจันทบุรี พิมพ์ครั้งแรกในหนังสือรวมธรรมเทศนาเรื่อง “ใกล้ตัว” การพิมพ์ครั้งนี้จัดทำเป็นเรื่องเดี่ยว แยกเล่ม โดยสาระเหมือนเดิม

คณะศิษย์ขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์ชยสาโรที่เมตตาอนุญาตให้จัดพิมพ์เผยแพร่ได้ และขออนุโมทนาบุญกุศลที่เกิดขึ้นจากการที่ญาติโยมมีส่วนช่วยกันในการพิมพ์หนังสือเพื่อแจกเป็นธรรมทานนี้ด้วย

คณะศิษยานุศิษย์

สบาย สบาย สไตล์พุทธ

อาตมามีความดีใจที่ได้มาพบปะญาติโยมที่นี่ เป็นครั้งที่ ๒ ที่ได้มาจังหวัดจันทบุรี เคยมาครั้งหนึ่งเมื่อ ๓-๔ ปีที่แล้ว วันนี้ตอนขึ้นบันไดมาเห็นหัวข้อที่จะเทศน์ว่า ‘สบาย สบาย สไตล์พุทธ’

คำว่า ‘สบาย’ นี้ ตอนอาตมาอยู่วัดป่าพงใหม่ๆ **หลวงพ่อชาสอนว่าความสบายมี ๒ อย่าง คือ ความสบายที่เป็นไปเพื่อความสบาย และความสบายที่เป็นไปเพื่อความไม่สบาย** บางทีเราต้องผ่านความไม่สบายก่อน เราจึงจะได้ความสบายที่มีคุณค่า เพราะความสบายบางอย่าง ถึงแม้ว่าจะให้ความสุขในปัจจุบัน แต่ก็ก่อให้เกิดความไม่สบายอยู่ในอนาคต ที่พระพุทธองค์สอนให้พวกเรามุ่งลดละตัณหา เพราะว่าตัณหาทำให้เราโง่ ทำให้เรามองอะไรไม่เป็นตามความเป็นจริงของมัน ขอให้สังเกตว่า หาก

เราอยากได้สิ่งใดแล้ว จิตใจจะมองข้ามทุกสิ่งทุกอย่างที่ไม่ดีไม่งามในสิ่งนั้นออกไป เราจะไม่ยอมคิด ไม่ยอมพูด ไม่ยอมรับรู้ในส่วนที่ไม่ตรงกับความอยากของเรา ถ้าเรามีความเกลียดหรือโกรธ หรือไม่ชอบสิ่งใด เราจะไม่อยากรับรู้หรือพูดในสิ่งดีสิ่งงามในสิ่งนั้น นี้ก็เป็นโทษของตัณหาทำให้จิตใจคิดไม่รอบคอบ มองเฉพาะสิ่งที่เป็นผลประโยชน์ของตน

เรื่องการทำลายสิ่งแวดล้อมก็เป็นตัวอย่างที่ดี เราอาจจะทำลายธรรมชาติ เพื่อความสุขความสบายอยู่ในขณะปัจจุบัน หรืออาจจะทำเพื่อลูกเพื่อหลานของเราก็ได้ โดยลืมเสียว่าลูกของเราหลานของเราก็จะมีลูกมีหลานเหมือนกัน การสงเคราะห์ลูกหลานของเรา อาจเป็นการเบียดเบียนลูกของลูกๆ ที่ยังไม่เกิด ผู้มีปัญญาไม่ได้คิดเฉพาะผู้ที่เกิดแล้วต้องคิดถึงคนที่ยังไม่ได้เกิดด้วย ซึ่งทุกวันนี้รู้สึกว่าจะมีน้อยคนที่จะคิดอย่างนี้ พุทธศาสนาสอนเรื่องความรอบคอบ สอนให้เราได้รู้จักคิดรู้จักพิจารณาในชีวิตประจำวัน เจริญชีวิตด้วยปัญญา ด้วยความเมตตา กรุณา มากกว่าตัณหา

เรื่องความอยากขอให้เข้าใจว่า มี ๒ อย่าง คือ ความ

อยากที่เป็นตัณหา ที่ท่านสอนว่าเป็นเหตุให้เกิดทุกข์เป็นสิ่งที่ควรกำจัดเสีย และความอยากที่เป็นประโยชน์ เป็นความอยากทำ **อยากทำ ไม่ถือว่าเป็นกิเลส อยากได้ผลของการกระทำ นั่นแหละคือกิเลส** การอยากทำความดีก็ไม่เป็นกิเลส ขอให้ทำมากๆ แต่ถ้าเราอยากได้ผลของการทำความดี นั่นแหละจะเป็นเหตุให้เราต้องทุกข์ ให้รู้จักแยกระหว่างความอยากที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตและต่อสังคม และความอยากที่เป็นการบ่อนทำลายสังคม

ที่ครูบาอาจารย์ท่านสอนเรื่องการปล่อยวางนั้น ไม่ใช่การปล่อยทิ้งหน้าที่ของเรา แต่หมายถึงการปล่อยวางความหวังในผลของการกระทำ ไม่ใช่การปล่อยวางในการสร้างเหตุในการกระทำ สำหรับสิ่งที่เป็นหน้าที่ของเรา ก็ทำอย่างเต็มที่เต็มความสามารถของเรา ด้วยการพิจารณาเห็นว่าการกระทำของเรานั้นต้องมีผลต่อคนอื่น ต่อสิ่งแวดล้อมมาก แล้วก็ต้องได้รับผลจากหลายสิ่งหลายอย่าง ซึ่งเราไม่สามารถที่จะควบคุมในสิ่งที่ไม่ได้อยู่ในบังคับบัญชาของเรา ฉะนั้น เราไม่สามารถจะรับรองว่า การกระทำของเราจะออกไปในทางที่เรามุ่งหวังได้ผลตามที่เราปรารถนา เราไม่ได้ผลที่เราปรารถนานั้น ก็เป็นสิ่งที่มันไม่แน่นอน เพราะว่า

สิ่งที่ทำให้เราสมหวัง ก็อาจเป็นเหตุให้เราผิดหวังก็ได้ สิ่งที่ทำให้ผิดหวังอาจเป็นเหตุให้เราสมหวังก็ได้

ที่อาตมาได้สมหวัง ได้บวชเป็นพระภิกษุวัดหลวงพ่อชา เพราะผิดหวังในการไปบวชเป็นพระเซนที่ญี่ปุ่น สมัยก่อนสนใจในศาสนาพุทธนิกายเซน แต่ว่าไม่ได้ประสบความสำเร็จในทางนั้น เรียกว่า ผิดหวัง แต่มาสมหวังที่ได้มาอยู่เมืองไทย ฉะนั้น เรื่องของการผิดหวัง สมหวังนี้ ไม่แน่นอน

ถ้าเราตั้งอกตั้งใจในการสร้างเหตุ ถือว่าการสร้างเหตุนั้นคือการทำหน้าที่ของเราในปัจจุบัน เป็นการประพฤติปฏิบัติของเรา โดยไม่เห็นว่าผลที่จะเกิดขึ้น สิ่งนั้นถูกหรือผิด แต่หาความถูกความผิดอยู่ในสิ่งที่เป็นบุญสิ่งที่เป็นบาปในปัจจุบัน เรื่องของบุญบาปไม่ใช่ทฤษฎีทางพระพุทธศาสนา แต่เป็นสัจธรรมที่ปรากฏอยู่ในจิตในใจของพวกเราตลอดเวลา หน้าที่ของชาวพุทธจึงเป็นการสัมผัสกับสัจธรรมอันนี้ เพื่อจะได้ดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับหลักธรรม **ถ้าหากเราเอาสัจธรรมเป็นหลักดำเนินชีวิต เราจะปลอดภัย มีชีวิตที่สดชื่น แม้ว่าจะไม่รวยทรัพย์ จะไม่มีเงินมีทองมากมาย เราก็จะรวยความชื่นใจ ซึ่ง**

รู้สึกว่าน่าจะสำคัญกว่า

ในการดำเนินชีวิตอยู่ในโลก ก็มีโอกาสที่จะหลงและผิดพลาดมาก ซึ่งเราควรจะมองเป็นการท้าทายสติปัญญาของเรา เราควรจะเรียนรู้จากการผิดพลาดของตนอยู่เรื่อยๆ ว่า ทำไมมันจึงเกิดขึ้นอย่างนี้ ทำไมเราชอบหลงอย่างนี้ ด้วยเอาหลักว่า ถ้าเราเป็นทุกข์ ไม่ใช่เพราะคนอื่น ไม่ใช่เพราะสิ่งอื่น ทุกข์ย่อมเกิดเพราะเราคิดผิด เรามีความยึดมั่นถือมั่น ฉะนั้น พออาการของทุกข์เกิดขึ้นแล้ว ต้องกำหนดรู้ว่านั่นคือทุกข์ ก็หยุดอยู่ตรงนั้นสักพักหนึ่ง แล้วมาดูว่า ตอนนี้เรากำลังยึดมั่นถือมั่นอะไรอยู่ เพราะว่าถ้าเราอยู่ด้วยสติ อยู่ด้วยปัญญา ไม่มีสิ่งใด ไม่มีผู้ใดที่จะสามารถบังคับให้เราเป็นทุกข์ได้ อาจจะมีผลกระทบต่อร่างกาย ทำให้เราลำบากทางกายก็ได้ แต่สำหรับจิตใจนี้เป็นสิ่งที่เรารับผิดชอบได้เลย เป็นสิ่งที่เราต้องหาอุบายฝึกฝนอบรมให้มีความมั่นคง ให้มีความหนักแน่น

ปกติปัญญานั้นเป็นสิ่งที่มนุษย์มีอยู่ทุกคน แต่ปัญญาไม่สามารถเอาออกมาช่วยเราในชีวิตประจำวัน เพราะถูกทับถมไว้ด้วยความคิดฟุ้งซ่าน เราเป็นทาสของความคิด เป็น

ทาสของอารมณ์ คนเจ้าอารมณ์ก็เป็นทาสของอารมณ์นั่นเอง เราไม่สามารถแยกความรู้สึกนึกคิดออกจากตัวจิต อันนี้ก็เป็นเหตุสำคัญในที่ทำงาน บางทีก็เกิดการเข้าใจผิดกัน ก็เรียกว่าธรรมดา แต่บางทีปัญหาเล็กๆ น้อยๆ กลายเป็นปัญหาใหญ่เพราะความคิดปรุงแต่ง

บางทีเกิดความระแวง เกิดความสงสัยว่า คนนั้นไม่ชอบเรา ทั้งที่ยังไม่มีหลักฐานอะไรเลยว่าเป็นอย่างนั้น นั่งครุ่นคิดจนกระทั่งเกิดความสงสัยว่า สงสัยเขาไม่ชอบเรา กลายเป็นความรู้สึกว่าเขาคงไม่ชอบเรา ในที่สุดจะคิดว่า คงจะกลายเป็นว่าเขาไม่ชอบเราแน่ๆ ทั้งที่ไม่มีหลักฐานอะไรเลย แต่พอเราคิดแล้วว่าเขาไม่ชอบเรา เขาจะทำอะไร เขาจะพูดอะไร เราจะแปลการกระทำคำพูดของเขาตามทิฏฐิความคิดพื้นฐานของเรา เป็นอันว่าเราไม่มีความสัมพันธ์กับคนนั้น เขาพูดกับเรา เราก็ไม่ได้ยินสิ่งที่เขาพูดตามความเป็นจริง แต่มีการแปลความหมายตามความคิด หรือทิฏฐิที่เราเคยตั้งไว้ อันนี้เพราะเราไม่เข้าใจตัวเอง ไม่เคยสังเกตจิตใจของตัวเองว่า มันเป็นไปอย่างไร หลอกเราอย่างไร คนไทยเรามักจะกลัวผีหลอกมาก แต่อาตมาอยู่ในป่าช้าตั้ง ๑๔ ปีแล้ว ก็ยังไม่เคยเห็นใครถูกผีหลอก แต่คนที่ถูกจิตใจของตัว

เองหลอกเห็นมีอยู่ทุกวัน คือ น่ากลัวกว่าเยอะ แต่พวกเราไม่กลัว สิ่งที่ไม่น่ากลัวก็กลัว สิ่งที่น่ากลัวกลับไม่กลัว นี้ก็เป็นธรรมดาของพวกเรา

เรื่องความคิดปรุงแต่งนี้ เป็นเรื่องที่ควรระวังมาก มีนิทานของชาวอินเดียเล่าว่า ครั้งหนึ่งมีกรรมกรทำงานรับจ้างขนของในตลาด ทำงานหนักทั้งวันทั้งคืนได้เงินเดือนน้อย วันละ ๕๐ รูปี เอาเป็น ๕๐ บาท วันหนึ่งกรรมกรคนนี้ก็ได้ข้อคิดว่า วันนี้เราได้ ๕๐ บาท เราไปซื้อไข่ไก่ เสร็จแล้วเราก็เอาไปที่บ้านเรา เอาไปขาย เพราะว่าที่บ้านเรานั้นไข่ไก่ไม่อร่อย ของตลาดนี้อร่อยกว่าเยอะ ถ้าเราซื้อไปในราคา ๕๐ บาท เราเอาไปขายที่บ้าน คงจะได้สัก ๑๐๐ บาท เสร็จแล้วพรุ่งนี้เรากลับมาซื้อไปอีก ๑๐๐ บาท เอามาขาย ๒๐๐ บาทก็ได้กำไร แล้ววันหลังก็มาซื้ออีก ๒๐๐ บาท กลับไปบ้านก็ขายได้ ๔๐๐ บาท เอ้อ! กำลังดี ยิ้มออกได้แล้ว

เขาเดินไปตลาดไปซื้อไข่ไก่ ในเมืองกับหมู่บ้านห่างกันประมาณ ๑๐ ก.ม. เดินไปเรื่อยๆ ก็คิดไปเรื่อยๆ ซื้อ ๔ ขาย ๘ ซื้อ ๘ ขาย ๑๖ ซื้อ ๑๖ ขาย ๓๒ ซื้อ ๓๒ ขาย ๖๔ แหม! ไม่กี่วันก็จะได้หลายสตางค์ อาทิตย์หนึ่งก็จะได้

พันกว่าบาท พอได้พันกว่าบาท เราก็ไม่ต้องขายไข่ไก่แล้ว เราก็ซื้อเสื้อผ้า เราไปขายเสื้อผ้ากำไรดีกว่า เดือนหนึ่งเราก็ได้หลายร้อย ซื้อจักรยานแล้วเราก็ถีบเข้าหมู่บ้านได้หลายหมู่บ้าน นึกไปๆๆ ๓ เดือนอาจจะได้หลายพันบาทอยู่ โอ้! เขาเดินไปพลางยิ้ม มีความสุขมาก คิดปรุงแต่งจากหลายพันบาทกลายเป็นหลายหมื่นบาท ถ้ามีเงินมากๆ ก็จะซื้อร้านเล็กๆ ในตลาด ไม่ต้องออกตระเวนตามหมู่บ้าน แล้วก็ขายของอยู่ที่ร้าน ปีหนึ่งก็จะได้หลายหมื่นบาท ถ้าค้าขายได้หลายหมื่นบาท อยู่ร้านคนเดียวก็คงจะเหนื่อย จะหาเมียสักคน ได้เมียช่วยขายแล้ว...

เดินไปคิดไป ถึงตอนนี้เขาชักเหนื่อย เลยนั่งพักใต้ต้นไม้ แต่ไม่หยุดการคิดปรุงแต่งไปเรื่อยๆ ได้เมียแล้วไม่นานก็จะได้ลูก วาดภาพไป ทำงานที่ร้านตอนเช้า กลับมาตอนเย็นเมียก็ต้อนรับมีกับข้าวอร่อยๆ เราก็เล่นกับลูก เอ้อ...ก็คงจะมีความสุขนะ คิดไปคิดมาเลยเกิดความสงสัยว่า เอ....ถ้าวันไหนที่เราเหนื่อยกลับมาแล้วเมียเอาลูกมาให้เราเล่น แต่ไม่อยากเล่นกับลูกจะทำยังไง บอกไม่เล่นแต่เมียยืนยันต้องเล่น ถ้าขัดใจก็จะเตะเลย เขาก็เผลอเตะไข่ไก่จริงๆ แตกหมดไม่มีเหลือ เงินเป็นหมื่นเป็นแสนก็ไม่มี

ลูกเมียก็ไม่มี แม้ไข่ไก่ราคา ๕๐ บาทก็ไม่มี กลุ้มใจ กลับไปทำงานต่อ

นี่เป็นเรื่องนิทานโบราณของชาวอินเดีย เล่าเรื่องโทษของคิดปรุงแต่ง นี้เหมือนกับพระเรา มานั่งสมาธิภาวนาแรกๆ โอย! ไม่ไหว คิดว่าไม่ไหวจะกลับบ้าน พอดีนั่งไปนั่งมา จิตชักสงบแล้ว โอ! จะเป็นพระอรหันต์ไหมหนอ วันหลังมานั่งอีก ทำไมไม่เหมือนเมื่อวาน นักปฏิบัติธรรมบางคนมาคุยกัน รู้สึกน่าสลดใจ ประสบการณ์เมื่อ ๕ ปีที่แล้ว ๑๐ ปีที่แล้ว เมื่อไรหนอจะเหมือนปีนั้นอีก ฉะนั้น ท่านให้รู้เท่าทันความคิดของตัวเอง

อันนี้เป็นความแตกต่าง ระหว่างนักคิดกับนักภาวนา นักคิด คิดเป็นแต่ไม่รู้เท่าทันความคิดของตนเอง นักภาวนาคิดเป็นและรู้เท่าทันความคิดของตนเองไปด้วย ซึ่งมีหลายคนที่เคยพูดว่า พระพุทธศาสนาคล้ายกันกับวิทยาศาสตร์ แต่ที่จริงแล้ว พระพุทธศาสนาลึกซึ้งกว่า หรือเหนือกว่าวิทยาศาสตร์ เพราะวิทยาศาสตร์ที่อ้างว่าตัวเองวินิจฉัยข้อมูลด้วยจิตที่เป็นกลางหรือเป็น Objective นั้น อาตมาว่าเป็นไปไม่ได้ ถ้าไม่ได้มีการฝึกอบรมจิตใจแล้ว ไม่มี

ทางที่จะเข้าถึงความเป็นกลางได้ แล้วทุกวันนี้เขาเริ่มจะเปิดเผยบางสิ่งบางอย่าง เรื่องผลวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่อเมริกา อาตมาได้อ่านเจอ เช่น นักวิทยาศาสตร์ที่ต้องการได้รับรางวัลโนเบล มีการโกงข้อมูลงานวิจัยก็มีบ้าง คือนักวิทยาศาสตร์ยังต้องการชื่อเสียง ต้องการลาภ ยศ สรรเสริญ สุข อันนี้ย่อมมีผลต่อการทำงาน

ทุกวันนี้นักวิทยาศาสตร์ไม่ใช่นักวิทยาศาสตร์อิสระ ส่วนมากเป็นลูกจ้างของรัฐบาล เป็นลูกจ้างของบริษัทใหญ่ๆ การทำงานมักจะต้องเป็นไปตามแนวทางที่รัฐบาลหรือบริษัทกำหนด ถ้ามีความคิดแหวกแนว หรือว่าขัดผลประโยชน์ของรัฐบาลหรือของบริษัทก็จะไม่มีงบประมาณ แล้วนักวิทยาศาสตร์ก็มักจะมีลูก มีเมีย ต้องหาเงินเลี้ยงครอบครัว จึงทำงานในวงจำกัดมาก ฉะนั้นมีเหตุปัจจัยหลายๆ อย่างที่ทำให้งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ไม่เป็นกลาง

อีกอย่างที่ว่านักวิทยาศาสตร์ดังๆ ที่เจอของใหม่หรือว่าตั้งทฤษฎีใหม่ ก็เป็นเจ้าของทฤษฎี แล้วก็พยายามปกป้องทฤษฎีของตัวเอง ไม่ให้นักวิทยาศาสตร์รุ่นหลังได้เจอทฤษฎีใหม่ ที่จะเป็นการทำลายทฤษฎีเก่า ก็เรียกว่ามีตัวมีตนมาก

ฉะนั้น เราค้านว่า Objectivity ของนักวิทยาศาสตร์เป็นราคาคุยมากกว่า

ทีนี้ ทางพระพุทธศาสนาน่าสนใจมาก คำว่า Objective เป็นไปได้ไหมที่มนุษย์จะอยู่อย่าง Objective แล้ว Objective นั้นเป็นอย่างไร เราจะเข้าถึงภาวะนี้ได้อย่างไร พุทธศาสนาสอนว่า เงื่อนไขที่สำคัญคือนักวิทยาศาสตร์เอง โดยเฉพาะจิตใจของนักวิทยาศาสตร์ต้องปราศจาก หรือต้องพ้นจากอำนาจของอารมณ์บางอย่าง เช่น ความใคร่ในกาม ความต้องการในรูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ ความหงุดหงิด ความพยาบาท ความรำคาญ ความกลัดกลุ้ม ความง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่าน ความลังเลสงสัย สิ่งเหล่านี้ถ้าเกิดขึ้นในจิตใจของนักวิจัยแล้ว จะมีผลต่อการวิจัยอย่างแน่นอน

พระพุทธองค์สอนว่าชีวิตที่ดีงาม ต้องอาศัยการรู้การเข้าใจตัวเอง คนอื่น และโลกตามความเป็นจริง แต่ในขณะนี้จิตใจของเราไม่เข้มแข็งพอ ไม่มีประสิทธิภาพพอที่จะดำเนินชีวิตในลักษณะนั้นได้ ฉะนั้น เราต้องฝึกจิตให้มีความมั่นคงพอที่จะอยู่เหนืออำนาจของสิ่งทั้งหลายที่

บิดเบือน หรือสิ่งทั้งหลายที่ทำให้การรับรู้และการวินิจฉัยผิดเพี้ยนไป อันนี้ก็เป็นบทบาทของการภาวนา

คำว่า “ภาวนา” เป็นคำที่คนกลัวกันมาก หลายคนก็บอกว่า ถ้าภาวนาแล้วจะเป็นบ้า อาตมาเคยไปเทศน์ที่โรงพยาบาลโรคจิต ที่จังหวัดอุบลราชธานี คนมาฟังหลายร้อยคน ส่วนมากเป็นผู้ป่วย เป็นคนไข้ ซึ่งรู้สึกว่านั่งฟังเรียบร้อยดี เรียบร้อยกว่าข้าราชการบางคนด้วยซ้ำ อาตมาได้ถามว่า คนไข้ที่มานั่งฟังเทศน์ที่นี้ เป็นบ้าเพราะนั่งสมาธิกี่คน ก็ไม่มี มีแต่คนเป็นบ้าเพราะไม่นั่งสมาธิมากกว่า

เมื่อเดือนที่แล้ว มีคนที่เป็นข้าราชการอยู่ที่ราชบุรีที่นั่งสมาธิแล้วเป็นบ้า แล้วไปฆ่าลูกฆ่าเมีย นี่แหละ...เขาว่าเห็นไหม นั่งสมาธิแล้วเป็นอย่างนี้ แท้ที่จริงคนชอบอ่านหนังสือพิมพ์ลงข่าวอย่างนี้ทุกวัน แต่จะเป็นสาเหตุจากการนั่งกี่ครั้งน้อยมาก แต่คนชอบอ้างกัน **การนั่งสมาธิด้วยความเห็นชอบอย่างที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้ ไม่มีพิษมีภัยหรอก แต่นั่งเพื่ออยากได้อยากเป็น อยากเห็น นี่แหละอันตราย** พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้เราภาวนาเพื่อเที่ยวสวรรค์เที่ยวนรก ไปดูนั่นดูนี่ เป็นเรื่องของเด็กเล่น ไม่ใช่

เรื่องของศาสนา เป็นเรื่องนอกประเด็นทั้งนั้น

เราภาวนาเพื่อฝึกจิตให้มีความเข้มแข็งพอที่จะวินิจฉัยชีวิต หรือว่าหน้าที่ของเราตามความเป็นจริง ขอให้สังเกตว่าปกติแล้วมันจะไม่เป็นอย่างนั้น ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ที่มีอยู่ใต้สำนึกจะคอยมีผลต่อการกระทำ การพูด การตัดสินของเราอยู่ตลอดเวลา อันนี้เราต้องสังเกต เราจึงจะเห็นว่าเป็นสิ่งที่น่าอันตราย เป็นเหตุให้อุดมคติในชีวิตประจำวันกับการกระทำของเรานั้นมักไม่ค่อยลงรอยกัน ทุกคนก็อยากจะเป็นคนดี ทุกคนอยากทำความดี แต่ทำไมเราทำไม่ค่อยได้ หรือว่าทุกคนก็รู้ว่า อะไรเป็นความชั่ว อะไรเป็นของไม่ดี ทำไมเราอดทำไม่ได้ อันนี้มันก็อยู่ที่จิตของเรายังอ่อนแอ

ความสบายที่เรารู้จักเป็นความสบายที่ผิวเผิน แล้วก็เป็นความสบายที่เกิดจากความสะดวก จนกระทั่งคำว่าสะดวก กับคำว่า สบาย ก็ได้มารวมกันเป็น ความสะดวกสบาย ซึ่งที่จริงแล้ว มันควรจะแยกออกจากกัน โดยเฉพาะพระสงฆ์เรา ถ้าสะดวกมากจะไม่สบายเลย ฉะนั้น ขออย่าคิดว่าเลี้ยงพระให้สะดวกจะได้บุญ มันอาจจะไม่ได้บุญก็ได้

เพราะพระสะดวกมาก ก็ไม่สบาย ไม่ได้ปฏิบัติ **ความสบายมันเกิดจากความพอดี เราจะรู้จักความพอดีอย่างไร ความพอดีเป็นสิ่งที่ผู้มีจิตสงบจะรู้ จะรู้เองถ้าเรามีสติ** เราฝึกจิตให้อยู่ในปัจจุบัน ไม่ปล่อยให้คิดเรื่องในอดีตที่ผ่านไปแล้ว เรื่องอนาคตที่ยังมาไม่ถึง แต่รู้จักตั้งจิตมั่นอยู่ในปัจจุบัน รู้หน้าที่ของเราและสิ่งที่เกี่ยวข้องกับหน้าที่ของเรา จิตใจจะได้สดใส เราจะมีความรู้สึกต่อสิ่งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมโดยอัตโนมัติ

ในชีวิตประจำวันของเรานั้น บางครั้งเราต้องคล้อยตามเขา บางครั้งเราต้องคัดค้าน บางครั้งเราต้องเป็นผู้พูด บางครั้งเราก็ควรจะเป็นผู้ฟัง บางครั้งเราควรจะเป็นผู้นำ บางครั้งเราก็เป็นผู้ตาม คือในแต่ละฉากของชีวิต แต่ละหน้าที่ สิ่งที่เราควรทำ ควรพูด สิ่งที่เราควรคิด ก็แตกต่างกันออกไป ถ้าเรามีแผนการที่สำเร็จรูปแล้ว และก็แข็งตัว ว่าจะต้องเป็นอย่างนั้นให้ได้ ต้องเป็นอย่างนี้ให้ได้ ไม่ยืดหยุ่น มันแข็งกระด้าง เราไม่สามารถที่จะปรับตัวให้ถูกกับเหตุการณ์ และสถานการณ์ที่เกิดขึ้น แต่ผู้ที่มีสติไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดว่า ต้องเป็นอย่างนั้นให้ได้ เช่น เขาต้องเคารพเรา เพราะว่าเราเป็นผู้ใหญ่เขาเป็นผู้น้อย เขาควรจะเป็น

อย่างนั้น เขาไม่น่าจะเป็นอย่างนี้ ถ้าเรามีคำว่า “น่าจะ ไม่น่าจะ” คำนี้อันตรายมาก จะทำให้เราเป็นทุกข์ แต่ถ้าเราพร้อมที่จะยอมรับความจริงอยู่เสมอ พร้อมที่จะปรับตัวให้ทำในสิ่งที่ถูกต้อง พูดสิ่งที่ถูกต้อง คิดในสิ่งที่ถูกต้องอยู่เสมอ ชีวิตของเราจะราบรื่น เราก็จะมีความสม่ำเสมอ มีความสงบ

ในเรื่องของการภาวนา หลวงพ่อชาท่านจำกัดความไว้น่าสนใจว่า “**การภาวนา คือ ความรู้สึกผิดชอบอยู่ตลอดเวลา**” คือท่านไม่ได้จำกัดความว่า การภาวนา คือ การนั่งหลับตาอยู่ในที่สงบวิเวก คือ การเดินจงกรม แต่ท่านว่าไม่ใช่นั่งเพียร นอนเพียร เดินเพียร แต่ความเพียรอยู่ที่จิต เป็นอาการของจิตรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ตื่นอยู่ตลอดเวลา ทีนี้หลายคนอาจสงสัยว่าจะเป็นไปได้หรือ ที่เราจะเฝ้าสังเกตความรู้สึกนึกคิดอยู่ตลอดเวลา เราจะทำอะไรไม่ได้ ขอเปรียบเทียบกับแม่กับลูก แม่จะทำอะไรก็ตาม ไม่ว่าจะทำกับข้าว อ่านหนังสือ ดูทีวี ทำความสะอาดบ้านหรือว่าทำอะไรอยู่ก็ตาม แต่จะมีความรู้สึกอยู่ตลอดเวลาว่า ลูกของเราอยู่ที่ไหน ลูกของเรากำลังทำอะไรอยู่ ทั้งๆ ที่ตามองไม่เห็นก็รู้ อันนี้เป็นสัญชาตญาณของแม่

ในการที่มนุษย์เรามีกาย มีวาจา มีใจ มีการกระทำอยู่ตลอดเวลา เว้นแต่เวลาที่เรานอนหลับ เป็นอันว่าต้องมีการปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา หลายคนอ้างว่าไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม แต่ไม่ใช่ว่าเราจะเลือกได้ระหว่างการปฏิบัติธรรมหรือการไม่ปฏิบัติธรรม อย่างไรก็ตาม เราก็ต้องมีการปฏิบัติอยู่แล้ว สำคัญที่ว่าเราจะปฏิบัติสิ่งที่เป็นธรรมหรือปฏิบัติสิ่งที่ไม่ใช่ธรรม ถ้าเราไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม ก็หมายความว่า มีแต่เวลาปฏิบัติอธรรม อันนี้เป็นสิ่งที่สำคัญมาก

อาตมาค่อนข้างงงเหมือนกันว่า ประเทศไทยเป็นประเทศพุทธ แล้วทำไมเวลามีญาติโยมคิดที่จะปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัด แทนที่เพื่อนจะให้กำลังใจหรืออนุโมทนา มักมีแต่พูดเสียดสี พูดล้อเลียน ก็เป็นเรื่องแปลกเหมือนกัน

ทำไมคนจบปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก ออกบวช เขาว่าน่าเสียดาย อาตมาว่าไม่น่าเสียดายเลย เพราะเชื่อว่าการบวชพระเป็นการประสบความสำเร็จทางอาชีพสูงสุด มีโยมคนหนึ่งเสียใจ ลูกไปเรียนหมออยู่ต่างประเทศ เรียนที่หนึ่งมาตลอด กลับมาแล้วก็มาบวชพระพรรษาหนึ่ง ก่อนที่จะเริ่มทำงาน บวชอยู่ที่วัดป่า บวชแล้วไม่

ยอมสึก โยมแม่เสียใจมาก เสียใจว่าได้จบจากต่างประเทศ อนาคตทางโลกคงสดใส แต่อาตมาเห็นว่า การเรียนหนังสือของลูกได้บรรลุถึงเป้าหมายแล้ว เพราะทำให้เขามีสติปัญญาพอที่จะบวชในพระพุทธศาสนาและเห็นคุณค่าอันเลิศล้ำของชีวิตพรหมจรรย์

เดี๋ยวนี้ ทุกคนก็เป็นห่วงสถาบันสงฆ์ว่ามีความเสื่อม บางคนบ่นว่าไม่รู้ว่าจะไปทำบุญที่วัดไหน ทุกวันนี้พระไม่ค่อยเรียบร้อย ไม่ค่อยน่าเลื่อมใส แต่ถ้าจะถามว่า ถ้าอย่างนั้นขอให้โยมสละลูกชายให้กับพระศาสนาสักคนได้ไหม ช่วยแก้ไขสถานการณ์สงฆ์ โอ๊ย! ไม่ได้แน่ เสียดาย คือเสียดายว่าศาสนาขาดคนดี แต่พอขอคนดีไปบวช ก็ว่าน่าเสียดายนี่! มันมีความขัดแย้งกันอยู่ตรงนี้ คือ ถ้าเราเห็นประโยชน์ของสถาบันสงฆ์ เราต้องยกย่องชีวิตพรหมจรรย์ให้เป็นสิ่งที่คนหนุ่มสนใจมุ่งหวังหรือเห็นว่าเป็นการใช้ชีวิตของผู้ประสบความสำเร็จ ชีวิตของสมณะควรจะเป็นสิ่งที่คนในสังคมพุทธยอมรับว่า เป็นชีวิตอันประเสริฐ ทุกวันนี้อาจจะเห็นว่าเป็นชีวิตอันประเสริฐของพระท่าน แต่ไม่ต้องการชีวิตอันประเสริฐอย่างนั้นสำหรับลูกของเรา ถ้าถามว่าจะให้ลูกเป็นอะไรต่อไป ก็อยากให้เป็นหมอ อยากให้เป็นวิศวกร อยาก

ให้จบนิเทศศาสตร์ จะได้เสนอข่าวทางทีวีอะไรอย่างนี้ แต่ไม่มีใครอยากให้ลูกเป็นพระ

ถ้าเราขาดพระที่ดี ก็เหมือนเราไม่มีนักวิจัยทางจิตใจ ไม่มีที่จะให้คำแนะนำในเรื่องการพัฒนาจิตใจ ซึ่งถ้าเราไม่พัฒนาจิตใจแล้ว ถึงแม้ว่าประเทศไทยจะเจริญ จะพัฒนาไปมากขนาดไหน ความเจริญนั้นก็จะไม่มีความหมาย เหมือนกับเราเป็นโรคบิด มีเชื้อโรคอยู่ในท้อง แม้จะทานอาหารที่เอร็ดอร่อย ที่มีโปรตีน มีวิตามิน มีคุณค่าทางโภชนาการมากเท่าไร พออาหารลงมาถึงท้องของเราแล้ว แทนที่จะกลายเป็นพลังให้กับร่างกาย ก็กลายเป็นมูก เป็นเลือด ถ้าเราพัฒนาแต่ภายนอก ไม่ได้พัฒนาภายใน ถึงจะได้ความสะดวกสบายทางร่างกาย สิ่งเหล่านี้ก็ไม่มีความหมายทางจิต อาจกลายไปเป็นมูกเลือดไปเลยก็ได้

ฉะนั้น พุทธศาสนาสอนว่า มนุษย์เราเป็นสัตว์ที่มีศักยภาพ ในบรรดาศาสนาในโลก พุทธศาสนามองมนุษย์ในแง่ดี เพราะเห็นว่าไม่ต้องอ้อนวอนพระเจ้าที่ไหนมาล้างบาปให้เรา ไม่ต้องมีอะไรเหนือธรรมชาติมาช่วยเรา แต่มนุษย์สามารถแก้ปัญหาของมนุษย์เอง ด้วยสติปัญญาอันดั้งเดิม

ของตน แต่ว่าความสบายอันแท้จริง ที่จะเกิดขึ้นจากความสามารถ อันนี้ต้องอาศัยการฝึกฝน ฝืนกระแสของความอยากที่ประกอบด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง ทำสิ่งที่ทำยาก มันจึงจะสนุก ถ้าเราทำสิ่งที่ทำง่ายๆ มันไม่สนุกหรอก

ในการสู้กับกิเลส เราควรจะถือว่า เป็นกีฬาที่น่าสนใจ อย่าเห็นว่าเป็นภาระอันหนัก ที่ยังไม่พร้อมที่จะลงมือทำ ขอให้ผมหงอก ฟันหักเสียก่อน แล้วค่อยลงมือทำ อันนี้ก็เป็นความคิดเก่าของคนไทย ซึ่งทุกวันนี้รู้สึกว่าต้องปรับปรุงใหม่ รีบลงมือปฏิบัติตั้งแต่ยังหนุ่มยังสาวถึงจะดี ที่วัดป่านานาชาติ สังเกตว่า คนอายุเกิน ๓๐ ปีแล้วสอนยาก ถ้ามีชาวต่างประเทศอายุ ๔๐-๕๐ ปีมาวัดจะขอบวช ไม่ค่อยอยากรับเพราะสอนยาก เหมือนกับว่าทิฏฐิอะไรๆ มันก็จะแข็งตัวตอนอายุ ๓๐ ปี ถ้ายิ่งปล่อยนานก็ยิ่งฝึกยาก ถ้าเราเห็นคุณค่าของการปฏิบัติ ก็ควรรีบลงมือทำ ก็เป็นประโยชน์ต่อตัวเรา ขณะเดียวกันก็เป็นประโยชน์ต่อคนอื่นด้วย

อีกไม่กี่เดือน เราก็จะส่ง ส.ค.ส. กันแล้ว แต่ก็ไม่รู้เหมือนกันว่า คนที่ชอบส่ง ส.ค.ส. เขามีความสุขที่จะส่งให้

คนอื่นหรือเปล่า ก่อนที่จะส่งความสุขให้คนอื่น ตัวเขาก็ต้องมีความสุขเสียก่อน

เมื่อเราฝึกจิตให้มีความสุขภายใน เราก็มีความสุขที่จะให้คนอื่น เมื่อเราปล่อยวางความหวงแหนในตัวตน ไม่มีความรู้สึกว่าเรา ว่าของเราเหมือนแต่ก่อน เราก็ไม่จำเป็นที่จะต้องปกป้องตัวตนของเรา ก็สามารถช่วยสังคมได้มากขึ้น ช่วยคนอื่นได้มากขึ้น เพราะไม่ได้หวังอะไรไว้ตอบแทน หวังดีต่อเขา แต่ไม่ได้หวังอะไรจากเขา นี่คือการปฏิบัติของผู้ที่มุ่งความเป็นอิสระ

ทีนี้ พวกเราเหมือนหุ่นกระบอก ถูกความอยาก ถูกความกลัว ถูกความกังวล ชักดึงอยู่ตลอดเวลาโดยไม่รู้สึกตัว แต่ทางไปสู่ความอิสระมีอยู่ ได้แก่ ความรู้เท่าทันชีวิตจิตใจของตัวเรา แม้ว่าอารมณ์ทั้งหลายยังเกิดๆ ดับๆ ก็แค่นั้นแหละ เป็นแค่นั้นเอง ชอบก็เท่านั้นเอง ไม่ชอบก็เท่านั้นเอง ดีใจก็แค่นั้นเอง เสียใจก็แค่นั้นเอง ไม่ใช่ว่าเราไม่สนใจหรือความคิดอย่างนี้จะทำให้เราไม่มีความกระตือรือร้น หรือจะทำให้เราเฉยเมยต่อชีวิต แต่ว่าเราก็ไม่หลง ทำอะไรก็ทำอย่างพอดีๆ พอเหมาะพองามในแต่ละวัน หวังว่าเข้าไป

ทำงานที่ไหน หรือทำอะไรอยู่ก็คิดว่า ทำอย่างไรเราจึงจะได้เจริญสติในเหตุการณ์นี้ เราจะสร้างประโยชน์ในสถานการณ์นั้นอย่างไร ไม่ได้คิดว่า เราจะได้อะไรจากคนนี้ เราจะได้อะไรจากสิ่งนี้ ซึ่งมันก็แตกต่างกันมาก

เหมือนกับเราได้ของดีมา ความคิดหนึ่งก็คิดว่าให้คนอื่นไม่ได้ ถ้าให้คนอื่นตัวเองจะไม่มีอะไรเหลืออยู่ ความคิดอีกอย่างหนึ่ง เป็นความคิดอย่างพระโพธิสัตว์ ก็คือว่า ถ้าเราเก็บมาใช้คนเดียว เราจะไม่มีอะไรเหลือให้คนอื่น ฉะนั้น สิ่งที่เป็นของเราจริงๆ คือ สิ่งที่เราสละให้คนอื่นได้ ถ้าเป็นสิ่งที่เรายังยึดมั่นถือมั่นอยู่ ถือว่ามันยังไม่ใช่ของเรา สิ่งที่เป็นของเราจริงคือสิ่งที่เราจะให้คนอื่นได้เสมอ คือเรียกว่ามีเพื่อที่จะให้ ถ้าเรายังไม่มีพอที่จะให้ แสดงว่าเรายังไม่มีเลย

พระพุทธองค์สอนให้เราเจริญด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ศีล หมายถึงเจตนา เราไม่ต้องพูดถึงศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ และ ๒๒๗ คิดอย่างนี้ คิดแบบหมอความ เราก็คิดแบบนักปฏิบัติว่า ศีลคือเจตนา ถ้าเราทำอะไร พูดอะไรด้วยจิตที่เศร้าหมอง ก็ถือว่าเสียศีล ฉะนั้น ถ้าสมมติว่า คนนั้นมาทำ

อะไรแล้ว เราไม่ยอม เราไม่ชอบ เราก็เลยทำหน้าบูดหน้าเบี้ยวด้วยความไม่พอใจ นั่นเรียกว่าเสียศีล เพราะว่าอาการหน้าบูดหน้าเบี้ยวเป็นอาการเศร้าหมองที่เกิดจากจิตที่เศร้าหมอง เรียกว่าผิดศีล สะบัดหน้าหนีก็ผิดศีล มีการกระทำ มีปฏิกิริยาอะไร มีคำพูดอะไรด้วยจิตที่เศร้าหมอง ศีลเสีย ถ้าเรามองศีลอย่างนี้ ก็มีโอกาสให้เราปฏิบัติอยู่ในชีวิตประจำวันตลอดเวลา รักษาคำพูดของเราให้มันตรงตามความเป็นจริง ไม่มีการเพิ่มเติม ไม่มีการตัดออก ไม่มีการเซนเซอร์ (Censor) ไม่มีการใส่น้ำปลาเพื่อให้ฟังดี ฟังสนุก

ในการเจริญสติในชีวิตประจำวัน เริ่มต้นด้วยสิ่งง่ายๆ เช่น การแปรงฟัน เมื่อเช้านี้พวกเราคงได้แปรงฟันกันทุกคน เราจำได้ไหมว่า ขณะที่เราแปรงฟัน เราได้คิดอะไรด้วยไหม เราตั้งใจแปรงฟัน หรือว่าปล่อยให้จิตคิดเรื่องอื่น อันนี้ที่เรารู้สึกว่าไม่มีเวลา ก็เพราะเราไม่รู้จักใช้เวลา ไม่ว่าเราจะยุ่ง จะมีภาระหนักมากมายขนาดไหน ยังมีเวลาแปรงฟัน ยังมีเวลาอาบน้ำ ยังมีเวลาแต่งตัว ยังมีเวลาถอดรองเท้า ใส่รองเท้า ยังมีเวลาเปิดประตู ปิดประตู เดินขึ้นลงบันได หลายสิ่งหลายอย่างที่เราจะน้อมเข้ามาเป็นเรื่องของการปฏิบัติได้ คือ ตั้งจิตตั้งใจอยู่ในปัจจุบันกับสิ่งที่เราทำ อยู่กับ

สิ่งที่เราทำอย่างง่ายๆ

แต่ไม่ใช่ว่า ท่านจะห้ามไม่ให้คิดเรื่องที่ผ่านไปแล้ว หรือห้ามไม่ให้คิดถึงเรื่องอนาคตเลย เพราะว่าบางครั้งเราต้องใช้ประสบการณ์จากอดีตมาช่วยแก้ปัญหาในปัจจุบัน เช่น เกิดปัญหาขึ้นแล้ว คิดว่าปัญหาเช่นนี้เคยเกิดมาก่อนแล้ว เราเคยใช้วิธีการอย่างใดไหม อย่างนี้ก็ถูกต้อง บางทีก็ต้องมีการวางแผนว่าพรุ่งนี้เราจะเดินทางกี่โมง เราจะถึงกี่โมง อะไรอย่างนี้ไม่ผิด แต่สำคัญที่การคิดในอดีตและอนาคตอยู่ในขอบเขตของปัจจุบัน เราคิดถึงเรื่องอนาคตหรือเรื่องอดีตอยู่ในปัจจุบัน รู้เท่าทันความคิด

ปกติความคิดของเรานั้น มันอาละวาด มันไม่มีระบบ มันไม่มีระเบียบ ก็อาจจะเปรียบเทียบเหมือนคนใช้ที่หลงว่าเป็นเจ้าของบ้าน เจ้าของบ้านกลายเป็นคนใช้ เราเป็นคนใช้ในความคิด พอมีสติ ความคิดก็จะกลับเป็นคนใช้ของเรา ไม่จำเป็นที่จะต้องทำลายมัน เพียงแต่อบรมมันให้รู้ว่า นี่ไม่ใช่หน้าที่เธอ บอกบทบาทหน้าที่ของมัน สอนให้รู้จักขอบเขตการทำงานของมันเท่านั้นเอง ความคิดเป็นสิ่งที่สร้างสรรค์ถ้าได้รับการฝึกอบรม กลายเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดปัญญา แต่

ถ้าปล่อยความคิดเรื่อยเปื่อย ขาดการฝึกอบรมจะเป็นโทษกับชีวิตมาก

ฉะนั้น การภาวนาเป็นวิธีระงับความคิดที่ไม่มีประโยชน์ ขจัดความคิดส่วนเกิน ไม่ใช่ว่าเราภาวนาแล้วเราจะไม่อยากคิดอะไรเลย ถ้าเราปฏิบัติเพื่อทำลายความคิด เรียกว่า เป็นตัณหา เป็นวิภวตัณหา แล้วก็ไม่ถูกต้องตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าสอนว่า ให้เราดูความคิดของตัวเอง มาประเมินความคิดของตัวเองว่า ในแต่ละวันความคิดที่มีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตและการทำหน้าที่ของเรา มีสักกี่เปอร์เซ็นต์ที่มันวกไปเวียนมาในเรื่องอดีตอนาคต สิ่งที่ไร้แก่นสารมีสักกี่เปอร์เซ็นต์ เราจะตกใจ จะเห็นว่าที่มีประโยชน์จริงๆ มีน้อย ถ้าตัวเราตัดส่วนที่ไม่มีประโยชน์ออกแล้ว จิตจะมีความสงบขึ้นมาทันทีเลย แต่ความคิดที่ยังเหลืออยู่จะคล่องแคล่วว่องไว จะพัฒนาเป็นตัวปัญญาได้ง่าย

ฉะนั้น ขอให้เราเห็นความสำคัญของการฝึกจิตตอนเช้า ตอนเย็น พยายามปลีกตัวนั่งสมาธิภาวนา เป็นการชาร์จแบตเตอรี่ การเจริญสติในชีวิตประจำวันจะง่ายขึ้น เรานั่งสมาธิแล้วจะสงบเร็ว มันมีความสัมพันธ์เนื่องอาศัยกัน

เราจะเห็นว่า เราไม่ค่อยโมโหเหมือนแต่ก่อน ไม่ค่อยโกรธเขาเหมือนแต่ก่อน คือ เหมือนกับว่าจิตใจขี้เกียจจะไปโกรธเขาแล้ว เพราะขี้เกียจที่จะอิจฉาเขาแล้ว ขี้เกียจที่จะไปวุ่นวายกับเขาแล้ว คือมันจะมีความพอดีๆ อิ่มของมันเองอยู่ภายใน มีความมักน้อยสันโดษทางอารมณ์ **เมื่อเรามีความสุขภายใน อาการแห่งความหิวโหยที่ต้องการแสวงหาความสุขทางเนื้อหนัง มันก็จะน้อยลง** ถ้ามีการแสวงหาในขอบเขตของศีล ๕ นั้น จะเป็นไปอย่างพอดี มันจะไม่ทำอะไร ไม่พูดอะไร ให้เป็นเหตุให้เราต้องเดือดร้อนในภายหลัง มันก็พอดีๆ

เรื่องความสบาย มันอยู่ที่ความพอดี คำว่า ความพอดี จึงเป็นปริศนาของชาวพุทธ เป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องพยายามเข้าถึง **เราไม่ต้องพูดถึงมรรคผล นิพพาน ไม่ต้องพูดถึงสุญญตา ความว่าง อะไรสูงส่งอย่างนั้น เอาคำง่ายๆ ธรรมดาๆ คำนี้ก็พอแล้ว คำว่า “พอดี” ทำอย่างไรชีวิตของเรามันจึงจะพอดี ความพอดีมันคืออะไร ต้องหาความพอดีทุกแง่ทุกมุมของชีวิต**

ทุกวันนี้ การนอนหลับของเราพอดีไหม มากเกินไป

ไหม น้อยเกินไปไหม การทานอาหารพอดีไหม มากไปน้อยไปหรือเปล่า กินเป็นเวลาไหม กินมีสติไหม การพูดคุยกับเพื่อนพอดีหรือเปล่า เกินไปไหม คงไม่น้อยไปแน่ๆ เราก็ต้องหาความพอดี หากเรามีความพอดี ก็สบาย

วันนี้ก็พูดตั้งนานแล้ว ถึงชั่วโมงพอดี ก็เลิกนะ เอวัง

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม

ถาม อธิษฐานเสมอๆ ว่า เกิดชาติหน้าภพหน้าขอให้ร่ำรวย มีทรัพย์สินเงินทอง มีฐานะ มีความสุขสบาย อย่างนี้แสดงว่าคนที่ทำบุญนั้นยังมีความโลภอยู่ใช่หรือไม่ ถ้ามีความโลภอยู่ในจิตใจแล้ว อะไรคือบุญกุศลที่จะได้รับหรือควรกระทำอย่างไร อธิษฐานอย่างไร จึงจะได้บุญที่แท้จริง

ตอบ ถ้าเราทำอะไรแล้ว ปรารถนาถึงผลของการกระทำ ตามหลักพุทธศาสนาเราก็เรียกว่าโลภ แต่โลภมันก็มีหลายระดับเหมือนกัน ความต้องการหรือความโลภในลักษณะนี้ ก็เป็นความโลภที่น่ารัก คือโลภอย่างนี้ดีกว่าโลภอย่างอื่น แต่ปัญหาหรือความสงสัยเกี่ยวกับบุญนั้น จะเกิดขึ้นเพราะว่า เรายังไม่รู้ตัวบุญคืออะไร ซึ่งถ้าเราไม่ปฏิบัติ ไม่ภาวนา ไม่มามองดูในจิตใจของเราก็ไม่มีทางรู้ได้ แต่หากเราเห็นความสดใส ความเบิกบานในการทำความดีที่เกิดจากการชนะกิเลส เรามาสัมผัสตัวนี้แล้ว ความสงสัยในเรื่องของบุญมันจะจบไปเอง ซึ่งทฤษฎีของศาสนามันเป็นสัจธรรมที่เราสามารถเห็นได้ว่า ถ้าเราทำอะไรด้วยความหวัง

สภาพจิตก็ต่างกันกับจิตที่เราทำอะไรโดยที่ไม่มีความหวัง ถ้าเราทำความดีโดยไม่หวังอะไรตอบแทน จงดูว่าจิตใจของเราเป็นอย่างไร ถ้าเราทำอะไรที่ดีด้วยจิตใจที่มีความหวัง สภาพจิตมันเป็นอย่างไร อันไหนมันจะสดชื่นกว่ากัน ตัวบุญมันจะอยู่ตรงนี้

ฉะนั้น เรื่องการอธิษฐานจิตในขณะที่เราทำบุญ อันนั้นไม่ใช่ว่าใครถูกใครผิด ถ้าเรามีศรัทธาพอที่จะอธิษฐานมรรคผลนิพพาน อธิษฐานขอให้ข้าพเจ้าพ้นจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ขอให้ข้าพเจ้าบรรลุมรรคผลนิพพาน อันนี้ดีที่สุดเลย

แต่ถ้าศรัทธาของเรายังไม่พอ เรายังไม่มีความปรารถนาอย่างนี้ เราก็อธิษฐานในสิ่งที่เราเห็นว่าเหมาะว่าควรเสียก่อน ซึ่งมันอยู่ที่ระดับการพัฒนาจิตใจของเรา แต่ถ้าเราเริ่มปฏิบัติแล้วเริ่มจะเข้าถึงความสงบ สิ่งที่เราเห็นว่าเป็นเป้าหมายของชีวิตมันก็จะค่อยเปลี่ยนไปเอง คือการเกิดที่สวรรค์นี้ไม่ดีวิเศษ ประเดี๋ยวก็ต้องมาเกิดอีก ก็เป็นทัศนะของอาตมา

โยมคงเคยสังเกตว่า ถ้าเราทำอะไรๆ ที่มันสนุกๆ ก็รู้สึกว่า เวลามันผ่านเร็วเหลือเกิน แต่ถ้าเราทำอะไรที่น่าเบื่อ เช่น ฟังเทศน์ เป็นต้น บางทีมันดูว่าเวลานั้นยาวมาก

คือ เรื่องเวลาจะขึ้นอยู่กับความรู้สึกมากกว่าอย่างอื่น เพราะฉะนั้นเราอ่านในคัมภีร์ว่า คนไปเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิต ชั้นอะไรต่ออะไร อยู่เป็นกัปป์เป็นกัลป์ คิดว่ามันนานเหลือเกิน แต่ในความรู้สึกของเทวดา อาจจะเดี๋ยวเดียวก็ได้ แล้วก็กลับมาเกิดใหม่

ถาม ทุกครั้งที่ทำบุญทำกุศล อธิษฐานว่า ตายไปแล้วขอไม่เกิดอีก จะเป็นความโลภหรือไม่ เพราะเท่ากับว่าเราก็ยังมีความอยาก มีตัณหา คือไม่อยากเกิด ควรทำอย่างไรในฐานะปุถุชนคนธรรมดา

ตอบ อธิษฐานขออย่าให้มีความเห็นแก่ตัว ขออย่าให้มีความโลภ ความโกรธ ความหลง นี้ก็เป็นการสร้างบารมี ก็เป็นการสร้างสิ่งที่ดี ความอยากอย่างนี้ไม่เป็นไร เหมือนอย่างกับที่พูดไปแล้วตอนต้นๆ ว่า อยากทำความดี นี้ก็ไม่ใช่อุปสรรค ไม่เป็นปัญหาอะไร แต่ถ้าอยากจะเป็นคนดีก็จะเป็นทุกข์หน่อย เพราะว่าถ้าเราอยากทำความดี เราก็ทำไปเรื่อยๆ ไม่มีปัญหา แต่ถ้าเราอยากเป็นคนดี หรือถือว่าเราดี แล้วคนอื่นมาใส่ร้ายว่าเราเป็นคนไม่ดี ก็เป็นทุกข์ อันนี้เราสร้างตัวตนขึ้นมา ก็เป็นทุกข์ทันที ส่วนการไม่กลับมาเกิดนั้น มันไม่เป็นไปตามคำอธิษฐาน แต่ปรากฏด้วย

ความรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรมของชีวิต ให้เข้าใจว่า การอธิษฐานเป็นการเตือนสติตัวเองในเป้าหมายอันสูงสุดของตน และยืนยันเจตนารมณ์

ถาม ถ้ามีงูมาที่บ้านเรา เมื่อเราไล่ไปแล้ว งูก็ยังอยู่ที่บ้าน ก็กลัวว่าจะเป็นอันตรายกับเด็กเล็กๆ ก็จึงได้ตีตาย อย่างนี้จะบาปหรือไม่

ตอบ เรื่องบาปในศาสนาของเรานี้ ไม่เหมือนบาปในศาสนาอื่น เช่น ศาสนาคริสต์ บาปคือเรื่องที่พระเจ้าไม่อนุญาตหรือสิ่งที่พระเจ้าห้าม ซึ่งเราก็ยังมีโอกาสที่จะต่อรอง คือขอให้ท่านเปลี่ยนใจ คือ ถ้าเราทำอะไรไม่ดี ขอร้องนะอย่าถือเป็นบาปเลย แต่ที่นี้เราไม่ได้ถือหลักนี้ เราถือหลักตามธรรมชาติ ซึ่งขึ้นอยู่กับเจตนาของตน ถ้าเรามีเจตนาที่จะฆ่าสิ่งใดที่มีชีวิต เรียกว่าเป็นบาป เป็นกฎตายตัวของธรรมชาติ แม้เราจะขอร้องกับใครก็ตาม มันก็ยังเป็นอย่างนั้น แต่มีเงื่อนไขในการตัดสินใจว่า มันจะเป็นบาปหนักเบาขนาดไหน เช่น ในการฆ่าคน ผู้ที่วางแผนล่วงหน้า แล้วฆ่าด้วยความโหดเหี้ยม พยาบาท ทรมานคนตายนั้นก็บาปหนักมาก หรือว่าฆ่าพระอริยเจ้า แต่ว่าถ้าเป็นกรณีของทหารเกณฑ์ที่ไม่ต้องการไปฆ่าใคร แต่ถูกเกณฑ์ทหาร ไม่มีทาง

เลือก ยิงก็ไม่ได้ยิงด้วยความโกรธหรือความพยาบาท แต่ทำตามหน้าที่ตามคำสั่งของผู้ใหญ่ ก็ยังเป็นบาปอยู่ เพราะว่ายังมีเจตนาที่จะฆ่า แต่ว่าบาปจะเบากว่าของคนที่ตั้งใจที่จะฆ่าด้วยจิตที่เป็นอกุศลมาก ฉะนั้น ในกรณีของการฆ่างูต้องเป็นบาป โยมได้ฆ่าด้วยเจตนา แต่ว่าเงื่อนไขก็มีว่าไม่ได้ทำด้วยความเคียดแค้น หรือไม่ได้ฆ่าเล่น แต่ทำเพราะเป็นห่วงเด็ก ซึ่งก็นับว่าบาปน้อย

แต่ว่าก่อนที่จะฆ่า ควรพยายามทำจิตใจให้สงบก่อน สงบอารมณ์แล้วก็พยายามคิดว่ามีทางอื่นไหม เพียรคิด ถ้าเราคิดไม่ออกจริงๆ แล้ว บางทีเราอาจต้องยอมบาปในส่วนหนึ่ง อันนี้เป็นสิ่งที่ต้องรับผิดชอบ ชั่งน้ำหนักระหว่างผลที่ได้และบาปที่ทำ เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องตัดสินใจเอง แต่เราจะไปลบล้างว่าไม่บาป เพราะเราไม่ได้ฆ่าด้วยความรังเกียจอะไร เราฆ่าเพื่อลูก ฉะนั้นไม่บาป เราพูดไม่ได้ เพราะว่าบาปเกิดจากเจตนาที่จะฆ่า เรื่องศีลนี้มันไม่เหมือนกฎหมาย แต่ว่าเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ แล้วก็บางครั้งอาจจะมีเหตุการณ์ที่ปุถุชนรู้สึกว่าจำเป็นต้องผิดศีล แต่ถึงอย่างนั้นไม่ควรทำอย่างหลับหูหลับตาตามอารมณ์ตามความอยาก แต่เราคิดอย่างดีเสียก่อน เมื่อเราทำแล้วเราพร้อมที่จะรับผิดชอบ

ถาม การปฏิบัติธรรม ควรจะทำให้พอดีกับจิต หรือว่าควรฝืนจิตใจตัวเอง

ตอบ ควรจะฝืนจิตใจตัวเองอย่างพอดี คือไม่ฝืนมาก จนเป็นการทรมานตัวเองเปล่าๆ แต่ว่าไม่ได้ปล่อยตามจิต จิตมันยังพยศ ยังเอาเป็นที่พึ่งไม่ได้ ตัวอย่างนี้หลวงพ่อชา เคยพูดอยู่เสมอ สมมติว่าเราจะพายเรือข้ามน้ำที่ไหลเชี่ยว ถ้าเราจะพายเรือตรงไป กระแสน้ำก็จะพัดเรือเราไปข้างล่าง แต่ถ้าเราต้องการให้ข้ามตรงไปเลย เราก็พายทวนกระแสสักหน่อย เมื่อกระแสน้ำพัดเรือลงไป ในที่สุดเราก็แล่นตรงไปเลย

ในหลักการปฏิบัติ เราก็เอาหลักการนี้ว่า เราฝืนจิตใจของเรามากหน่อย ในที่สุดกระแสของตัณหาก็จะพัดพาเราลงไป แล้วในที่สุดก็จะพอดี คือเรามุ่งให้มันเคร่งกว่าความพอดีหน่อย คิดเผื่อไว้ เพราะมันมีผลของกิเลสไม่มากก็น้อย คือ เรายังไม่รู้จักความพอดี เราก็ต้องฝืนจึงจะรู้จัก ถ้าเราไม่ฝืนเราก็ไม่รู้จัก ถ้าไม่ฝืนก็จะเข้าใจว่า การตามอารมณ์คือความพอดี

ถาม พระคุณเจ้ามีความเห็นว่าอย่างไร เวลาทำบุญ ปล่อยนก ปล่อยปลา ปล่อยเต่า คิดว่าคนปล่อยจะได้บุญจากการสนับสนุนให้คนจับสัตว์มาทรมานก่อน

จะซื้อมาปล่อยหรือ

ตอบ คงจะได้ทั้ง ๒ อย่าง ตอบอย่างนี้ได้ไหมว่า เรามีเจตนาที่จะปล่อยสัตว์ที่ถูกจับแล้ว ในส่วนนี้จิตใจของเราเป็นอย่างไร จิตใจของเราดีก็เป็นบุญ แต่ถ้าเราพิจารณาถึงกระบวนการ หรือว่าสัตว์นี้มันมาจากไหน เราอาจเป็นส่วนหนึ่งให้เขาต้องจับสัตว์ ซึ่งตัวเองก็ได้บุญได้ปล่อยสัตว์ให้ได้เป็นอิสระ แต่ว่ามองอีกแง่หนึ่ง เราก็เป็นส่วนหนึ่งที่สนับสนุนให้เขาจับสัตว์ ฉะนั้น วัฏฏสงสารนี้มันยาก จะทำอะไรๆ จะให้เป็นบุญอย่างเดียวไม่ค่อยมี

ถาม ขอให้เปรียบเทียบแนวคำสอน (Concepts) หลักของพุทธศาสนากับของนิกายเซน

ตอบ ที่จริงเซนก็เป็นนิกายหนึ่งของศาสนาพุทธ คำว่า เซน (Zen) นี้ก็มาจากคำว่า ฌาน แปลว่า สมาธิ เมื่อศาสนาพุทธไปจีน จากจีนไปญี่ปุ่น คำว่าฌานก็เปลี่ยนเป็นเซน สมัยก่อนก็เป็นนิกายที่เน้นหนักในเรื่องสมาธิภาวนา เพราะว่าศาสนาพุทธไปตั้งอยู่ในเมืองจีนนาน นานไปก็หนักไปทางปริยัติ แล้วการประพฤติปฏิบัติสมาธิภาวนาก็น้อยลง พวกนี้เป็นพวกปฏิรูปฟื้นฟูการนั่งสมาธิ ซึ่งเมื่อเห็นสภาพของสงฆ์ หรือของชาวพุทธในสมัยนั้นหลง หรือเน้นหนัก

ในเรื่องการปริยัติเรียนหนังสือ พวกเซนก็เน้นหนักในทางตรงกันข้าม คือ ไม่ต้องอ่านหนังสือมาก แต่ให้นั่งสมาธิมาก เอกลักษณ์อันหนึ่งก็คือ การสอนที่ตรงไปตรงมา ให้ลูกศิษย์รู้จักคิดเอาเอง แต่ความมุ่งหมายเดิมก็เพื่อให้คนหลุดพ้นจากกิเลส น่าจะตรงกัน

ถาม ความพอดีของมนุษย์แต่ละคนเท่ากันหรือไม่ ทำอย่างไรจึงจะรู้ว่า เราพอดีแล้ว ไม่ว่าจะพิจารณากิจกรรมใดที่เราทำ

ตอบ ความพอดีของแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน และความพอดีของบุคคลหนึ่ง ก็จะมีความเปลี่ยนแปลงตามกาลตามเวลาเหมือนกัน ฉะนั้น เรื่องนี้เป็นเรื่องที่ตอบยาก แต่ขอย้ำว่าถ้าเราปฏิบัติธรรมจนจิตสงบแล้ว สิ่งนี้จะเป็นสิ่งที่เรารู้ได้ด้วยตัวเอง จะพูดมากกว่านั้นไม่ได้ คือมันจะมีอาการของจิตที่คอยบอกเตือน ถ้าจิตใจกำลังเอียงไปในทางโลภ รักสวยรักงาม เรียกว่ามันไม่พอดีแล้ว เราก็ดึงกลับมาสู่ความพอดี ด้วยการพิจารณาถึงความไม่สวยไม่งามของสิ่งที่เราหลงว่าดีว่างาม ถ้าเราเกิดความโกรธ ความไม่พอใจ ความหงุดหงิด เราไม่พอดีแล้ว ต้องใช้เมตตาภาวนาแผ่เมตตาเพื่อดึงจิตมาสู่ความพอดี ถ้าเกิดความขี้เกียจ

เกียจคร้าน เราก็พิจารณาถึงความตาย ทำให้มีความกระตือรือร้น เห็นคุณค่าของชีวิต เห็นว่าการเกิดเป็นมนุษย์นั้นแสนยากไม่แน่นอน ทำให้มีกำลังใจที่จะปฏิบัติ ที่จะกลับมาสู่ความพอดี ข้อนี้ไม่มีคำตอบที่ตายตัวเพราะว่ามันเป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องปฏิบัติถึงจะรู้ ที่ถามว่าทำอย่างไรถึงจะรู้ว่าเราพอดี เหมือนกับว่า ทำอย่างไรถึงจะรู้ว่าเราทานอาหารพอแล้ว ทำอย่างไรจึงจะรู้ว่าเราอิ่ม เราก็รู้เองใช่ไหม

ถาม ทำอย่างไรจึงจะชนะความโกรธง่าย กว่าจะรู้ตัวก็โกรธไปมากแล้ว และระงับไม่ค่อยลง

ตอบ เออ...น่าสงสาร ก่อนที่เราจะโกรธเขา มันต้องมีอาการมาก่อน แต่เพราะเราไม่เคยพิจารณาตัวเอง แล้วก็ไม่ได้สังเกต ก่อนฝนจะตก จะต้องมีลมพัด ฟ้าต้องครึ้ม แต่ว่าเราหลับตา เราก็มองไม่เห็น แต่ก่อนที่เราจะโกรธ ตัวเรารู้เราก็ค่อยๆ พิจารณา ที่เราโกรธง่ายนั้น เราจะโกรธทุกคนอย่างนั้นหรือ หรือโกรธเฉพาะบางคน แล้วสังเกตว่า ถ้าเป็นคนที่เรารัก บางทีเขาทำอะไรน่าเกลียด เราก็ไม่โกรธเลย แต่ทำไมคนนั้นเขาทำอะไรนิดๆ หน่อยๆ เราก็โกรธทันที มีสิ่งใดไหมที่จะทำให้เราโกรธมากเป็นพิเศษ คือมาวินิจฉัยพิจารณาความโกรธ

สรุปว่า มันจะเกิดเพราะเรามีความต้องการ มีความอยาก มีทิฏฐิว่า มันต้องเป็นอย่างนั้นให้ได้ หรือเราต้องการอะไรสักอย่าง แล้วมันไม่ได้อย่างที่เราต้องการ ต้องการให้เขาทำอย่างนั้น เขาไม่ทำ ต้องการให้เป็นอย่างนี้ มันก็ไม่เป็นอย่างที่ต้องการ เราต้องการให้เขาเคารพเรา เขาก็ไม่เคารพ คือให้เห็นว่า มันต้องมีความอยากอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งความโกรธมันเกิดจากความอยาก มันไม่ได้เกิดจากสิ่งภายนอก ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นเท่านั้นเอง เป็นโอกาส ไม่ใช่เหตุของความโกรธ ให้เราฝึกสติให้มาก พิจารณาตัวเองให้มาก ให้เห็นว่าก่อนที่เราจะโกรธ มันจะมีอาการอย่างไรบ้าง อาการทางกายมีไหม อาการทางใจมีไหม นี้จะเป็นสัญญาณว่ากำลังจะโกรธแล้ว เราจะได้รีบป้องกันไว้

ถาม เห็นด้วยกับพระคุณเจ้าในเรื่องของความพอดีเป็นสิ่งที่ควรถือปฏิบัติ มีปัญหาว่าบางครั้งเราไม่รู้ว่าสิ่งที่เราทำไปนั้นพอดีหรือยัง มากไปหรือน้อยไปหรือไม่ ควรทำอย่างไรเราจึงจะมั่นใจว่าสิ่งที่เราทำไปนั้นพอดีหรือยัง

ตอบ คือก่อนที่เราจะทำ เราก็ไม่รู้เหมือนกัน ก็ต้องพร้อมที่จะผิดพลาดด้วย คืออย่ากลัวผิดพลาด ความผิด

พลาดนี้มันมีประโยชน์ในการปฏิบัติ ถ้าเราเรียนรู้จากการผิดพลาดก็ตั้งต้นใหม่ คืออย่ากลัวทุกข์ อย่ากลัวผิด ก็นำมาพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างให้ดีที่สุด เราทำได้ เราก็ทำลงไป ถ้าไม่พอดีผลที่จะเกิดขึ้น คือ ความเดือดร้อน ความเศร้าหมอง เป็นการเพิ่มกิเลสหรือเพิ่มทุกข์ทางใจ เราก็ได้เป็นบทเรียนกลับมา ต่อไปเราจะได้เรียนรู้ว่า ทำอันนี้แรงไปหน่อยหรือเบาไปหน่อย แล้วดูว่าควรจะปรับปรุงอย่างไร

ถาม ท่านมีความคิดเห็นเรื่องกรรมเก่า และการใช้หนี้กรรมอย่างไร

ตอบ อันนี้เรื่องใหญ่เหมือนกัน เรื่องกรรมเก่านี้ ถ้าเราเห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นเพราะกรรมเก่านั้นไม่ใช่หลักพุทธศาสนา นี้เป็นหลักศาสนาเชน[1] ซึ่งอาตมาถือว่ากรรมเก่าเหมือนวัตถุดิบ เช่น ที่เรามานั่งที่นี่วันนี้ จะถือว่าห้อง เก้าอี้ที่มีอยู่นั้น เปรียบเทียบกับกรรมเก่า แต่เราจะใช้ห้องนี้เพื่อสนทนาธรรมฟังเทศน์ก็ได้ หรือเพื่อจะกินเหล้า เล่นการพนันก็ได้ ซึ่งสิ่งที่เรามีอยู่เป็นวัตถุดิบ แต่มัน

[1] Jainism หรือ Jain ลัทธิศาสนาหนึ่งในประเทศอินเดีย ยุคเดียวกับพระพุทธศาสนา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ลัทธินิครนถ์ ศาสดาคือนิครนถนาฏบุตร หรือมหาวีระ

สำคัญที่กรรมใหม่ในปัจจุบัน เราจะทำอะไรกับสิ่งที่เราได้รับเป็นมรดกจากอดีต ฉะนั้น นักวิชาการตะวันตก แม้คนไทยบางคนก็ถือว่าพุทธศาสนาสอนให้คนขี้เกียจไม่อยากจะพัฒนา ไม่อยากจะทำอะไร เพราะถือว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นกรรมเก่า ต้องยอมรับว่ามันเป็นอย่างนี้เอง อันนี้ไม่ใช่คำสอนของพุทธศาสนาเลย

พระพุทธศาสนาบอกว่าสิ่งที่เรามีอยู่ก็เกิดเพราะเหตุปัจจัยในอดีต อันนี้เราพูดถึงความเป็นมาของสิ่งที่มีอยู่ แต่ว่าสิ่งที่เราจะทำกับสิ่งที่มีอยู่นั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่งต่างหาก เปรียบเสมือนว่า เราเห็นรถชนกัน เห็นมีคนนอนเจ็บสาหัสอยู่ข้างถนน หน้าที่ของเราคืออะไร ก็ต้องรีบนำคนเจ็บไปส่งโรงพยาบาล เมื่อส่งไปแล้วก็ต้องมาพิจารณาดูว่า ทำไมเรื่องนี้มันจึงเกิดขึ้น เพราะว่าเขากินเหล้า หรือเพราะเขาขับรถนานเกินไป เหนื่อย หรือว่ายาม้าหมดฤทธิ์ แล้วก็พิจารณาไป เพื่อเราจะได้บทเรียนและจะได้แก้ไข เรื่องการพิจารณาถึงกรรมที่เป็นมานี้ ให้เราพิจารณาในเรื่องกรรมเก่าก็เพื่อที่เราจะได้ฉลาดในการสร้างกรรมใหม่ต่อไป

การใช้หนี้กรรมดีที่สุด ก็คือการภาวนานั่นเอง มีพระสูตรที่น่าสนใจพระสูตรหนึ่ง ที่สาวกของพระพุทธองค์สงสัยว่า ทำไมบางคนทำบาปน้อย แต่ตกนรก บางคนทำ

บาปมาก แต่ไม่ตกนรก พระพุทธองค์เปรียบเทียบเหมือนกับเราใส่บอระเพ็ดลงไปในแก้วน้ำชิ้นหนึ่ง พอคนเข้ากันแล้วมันจะขมทั้งแก้ว หากเราเอาบอระเพ็ดไปใส่ในถังน้ำใหญ่ และหากเราดื่มน้ำจากถังน้ำ รสน้ำก็ไม่ขมมาก แต่ว่าบอระเพ็ดก็ยังอยู่ในถังเหมือนกัน แต่มันถูกละลายในน้ำมาก มันก็เลยไม่มีผล ไม่รู้สึกว่าขม แต่เมื่อละลายน้ำในภาชนะที่มีน้ำจำนวนน้อยก็จะมีผลมาก เพราะพระพุทธองค์เปรียบเทียบคนไม่ปฏิบัติธรรมเหมือนแก้วน้ำมีปริมาณน้อย บาปน้อยก็จะส่งผลต่อจิตใจและต่ออนาคตมาก แต่สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ท่านก็เปรียบเหมือนถังน้ำใหญ่ ซึ่งถึงจะมีบาปปริมาณเดียวกัน มันก็ละลายออกไป มันก็เลยไม่ค่อยรู้สึก

ถาม การบวชแล้วทำให้พ่อแม่ไม่สบายใจ ไม่ได้ช่วยแบ่งเบาภาระครอบครัว แล้วทำให้เขาเป็นทุกข์ กับการไม่ได้บวช แต่ทำให้เขาเป็นสุข แต่เป็นความสุขซึ่งเรารู้ว่าเป็นความสุขทางโลก เราควรทำอย่างไร อย่างนี้ถือว่าไม่เป็นบาปต่อบุพการีหรือ หรือเราบำเพ็ญศีลภาวนาแล้วอธิษฐานจิตแผ่เมตตาให้เขา เขาจะได้รับผลบุญนั้นมากน้อยเพียงใด เพราะใจเขาต่อต้านการกระทำนั้น

ตอบ ความรู้สึกของพ่อแม่พระก็เปลี่ยนเหมือนกัน โดยเฉพาะของพระฝรั่งเราหลายองค์ พอบวชแล้ว พ่อแม่จะไม่พอใจมาก โดยเฉพาะถ้าเป็นชาวคริสต์ ชาวคาทอลิก ท่านจะเสียใจมาก แต่ว่าทุกคนที่ได้เห็นมา นานๆ ไปก็จะเปลี่ยน ตัวอย่างที่เห็นหนักกว่าเพื่อนคือ ท่านอาจารย์ชาคโร บวชแล้วโยมพ่อไม่ยอมพูดด้วย ขาดการติดต่ออยู่หลายปี จนปีหนึ่งได้ข่าวว่าโยมพ่อป่วยหนักอยู่ที่เมลเบิร์น ท่านก็บินไปเมลเบิร์นเพื่อที่จะได้เยี่ยมโยมพ่อก่อนที่ท่านจะเสียชีวิต โยมพ่อทราบ ไม่อนุญาตให้เข้าห้อง ไอ.ซี.ยู เลย เป็นอย่างนี้เกือบ ๒๐ ปี ปีนี้ปีที่ ๒๐ กว่าแล้ว ท่านเพิ่งเคยเห็นวัดท่านชาคโรเป็นครั้งแรกก็รู้สึกปลื้มปีติภูมิใจ ซึ่งความรู้สึกของพ่อแม่นี้เป็นของไม่แน่นอน ครั้งแรกอาจจะเกิดความไม่เข้าใจ ท่านอาจจะยังไม่เห็นประโยชน์ของชีวิตพรหมจรรย์ก็ได้

สำหรับโยมพ่ออาตมา เป็นคนที่ไม่สนใจเรื่องศาสนา ไม่ชอบศาสนา เห็นว่าเป็นกาฝากของสังคม เมื่ออาตมาขออนุญาตออกบวช ครั้งแรกคิดว่าท่านจะไม่พอใจ แต่ท่านบอกว่า สิ่งที่พ่อต้องการมากที่สุด คือ อยากให้ลูกมีความสุข ถ้าลูกบวชพระแล้วมีความสุข พ่อก็พอใจ

ความคิดของอาตมาอาจจะรู้สึกขัดแย้งกับคนทั่วไป

ในเรื่องของการตอบแทนบุญคุณพ่อแม่นิดหน่อย คือ หลายคนเข้าใจว่า พ่อแม่สอนอย่างไร ลูกทุกคนต้องทำอย่างนั้น แต่อาตมาขอถามว่า ถ้าพ่อแม่ชวนเรากินเหล้า ชวนเล่นการพนัน ถ้าเราไม่ทำตาม เราจะเป็นลูกเนรคุณไหม คือ พ่อแม่ที่เป็นมิจฉาทิฏฐิ ที่ไม่ได้นับถือพระพุทธศาสนา ห้ามเราทำตาม ห้ามเราบวช ห้ามเราปฏิบัติ หากเราทำจะถูกต้องไหม

อาตมาเห็นว่า บุพการีสูงสุดคือพระพุทธเจ้า และหากคำสั่งสอนของพ่อแม่ขัดกับคำสอนของพระพุทธเจ้า อาตมาเองก็เอาคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นหลัก การตอบแทนบุญคุณของพ่อแม่ที่สูงสุด พระพุทธองค์สอนว่า พ่อแม่ที่ไม่มีศรัทธา ไม่มีศีล ไม่ทำทาน ไม่มีจาคะ ไม่มีปัญญา ถ้าเราสามารถให้พ่อแม่มีศีล มีปัญญา มีจาคะ เป็นการตอบแทนที่สูงสุด ถ้าเราสามารถนำพาท่านเข้าหาศาสนธรรม ให้มีศรัทธาตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ให้มีการทำงาน รักษาศีล เจริญภาวนา เป็นการตอบแทนที่สูงสุด

สำหรับคนที่อยู่ในโลก ก็จะพยายามหาความสุขทางโลก ไม่ว่าจะเป็นความสะดวกสบาย ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราให้ได้ เราก็ให้ไปตามภาษาของชาวโลก ถ้าเราเป็นนักบวช ก็ทำตนเป็นอาจารย์ เป็นที่ปรึกษา เป็นผู้ที่คอยแนะนำทางจิต

วิญญาณ

ถาม อยากทราบประวัติของพระคุณเจ้า ก่อนบวชมีสิ่งใดเป็นแรงจูงใจให้พระคุณเจ้ามาบวชในพระพุทธศาสนา พระคุณเจ้าได้คุณประโยชน์ของศาสนาพุทธแล้ว จะนำกลับไปเผยแพร่ที่บ้านเกิดของพระคุณเจ้าหรือไม่ พระคุณเจ้าเรียนหรือศึกษาภาษาไทยด้วยตัวเอง หรือเรียนที่ใด และจบชั้นอะไร

ตอบ ภาษาไทย ไม่ได้เรียนที่ไหน สอนตัวเอง ไม่ได้จบที่ไหน ไม่มียี่ห้อเลย เรื่องประวัติเอาย่อๆ อาตมาเป็นคนอังกฤษ ตอนเป็นเด็กๆ สุขภาพไม่ค่อยดี เป็นโรคหืดอยู่ที่บ้าน ไม่ค่อยไปโรงเรียน ก็ชอบอยู่คนเดียว ชอบคิด ชอบอ่านหนังสือเรื่องชีวิต ก็เกิดความสงสัยขึ้นมาว่า ชีวิตเกิดมาทำไม ชีวิตที่ประเสริฐมีไหม จะใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมต่อเพื่อนมนุษย์ ก็เห็นว่าคนในโลกส่วนมากเป็นทุกข์ทรมาน ทำไมถึงเป็นอย่างนี้ จะแก้ไขอย่างไรดี ต่อมาก็เกิดความรู้สึกว่าความทุกข์ทั้งหลายเกิดจากจิตใจของคน การศึกษา การปฏิบัติ การฝึกจิตให้เกิดปัญญา แล้วก็แบ่งปันความรู้ทางจิตให้แก่คนอื่น ก็เป็นส่วนหนึ่งที่เราได้ช่วยโลกไม่มากก็น้อย ก็เริ่มปฏิบัติภาวนา

ต่อมาก็หาประสบการณ์ชีวิตจากอินเดีย โบกรถไปจากอังกฤษถึงอินเดีย อยู่ที่อินเดีย ๑ ปี อยู่กับพระธิเบตบ้าง อยู่กับพระเซนบ้าง อยู่กับพวกโยคี พวกฤาษีบ้าง ก็หาประสบการณ์หลายอย่างๆ ต่อมาก็ไปอยู่ประเทศอิหร่าน สอนภาษาอังกฤษอยู่กับพวกมุสลิม แต่ในที่สุดก็กลับไปที่อังกฤษ ตกลงใจว่าจะไม่เข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยอย่างที่เคยตั้งใจไว้ ตอนนี้ก็รู้สึกว่าคุณค่าของชีวิตอยู่ที่การปฏิบัติธรรม ต่อมาได้ยินกิตติศัพท์ของท่านอาจารย์สุเมโธ ก็ได้ไปขอบวชเป็นผ้าขาว ถือศีล ๘ ที่วัดท่าน อยู่กับท่าน ๑ พรรษา ตอนนั้นท่านยังไม่เป็นพระอุปัชฌาย์ ก็ขออนุญาตเดินทางมาประเทศไทยมาอยู่กับหลวงพ่อชาตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๒๑ อยู่ที่เมืองอุบลราชธานี

เมื่อได้ประโยชน์จากพระพุทธศาสนาแล้ว คงไม่กลับไปเผยแผ่ที่ต่างประเทศ คือตั้งใจที่จะเผยแผ่ในประเทศไทยอยู่ที่นี่ก่อน ถ้ายังไม่หมดกิเลสในชาตินี้ ชาติหน้าค่อยไปเผยแผ่ที่ต่างประเทศ

ถาม ในพระพุทธศาสนาท่านบอกว่าให้เรารู้จักทุกสิ่งทุกอย่างตามที่มันเป็นจริง มีความหมายอย่างไร ท่านจะกรุณายกตัวอย่างให้เราเห็นตามได้ไหมครับ

ยถาภูตญาณทัศนะ แปลว่าอย่างไร การที่เราสามารถรู้ทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริงนั้น มีประโยชน์อย่างไรบ้าง

ตอบ โดยปกติเราไม่เห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง นี่ก็เป็นภาวะของมนุษย์ปุถุชน แล้วก็มีการกลั่นกรองของกิเลส ของตัณหา ของอัตตาตัวตน ทำให้เรามองอะไรด้วยความอยาก อยากที่จะได้ อยากที่จะทำลาย อยากจะมี อยากจะเป็น อันนี้แหละทำให้เกิดการขัดแย้งกัน มีการเบียดเบียน มีการเอารัดเอาเปรียบกันในสังคม เช่น ถ้าเรามองอะไรตามความเป็นจริง เราจะเห็นว่าสรรพสัตว์ทั้งหลายจะเป็นเพื่อนเกิด เพื่อนแก่ เพื่อนเจ็บ เพื่อนตาย ทุกคนไม่ต้องการความทุกข์ ไม่มีใครอยากจะเป็นทุกข์ สิ่งที่เหมือนกันระหว่างมนุษย์เราสำคัญกว่าสิ่งที่ต่างกัน ก็ไม่คิดอย่างนั้น ไม่คิดตามความเป็นจริง

เรามีความยึดมั่นถือมั่นว่า เราเป็นคนไทย เขาเป็นคนลาว เขาเป็นเขมร เขาเป็นผู้ชาย เขาเป็นผู้หญิง มีการแบ่งแยก เมื่อเรามีการแบ่งแยกแล้ว ก็ต้องมีการขัดแย้ง ขัดแย้งกันในเรื่องผลประโยชน์ เช่น ในสถิติมีอยู่ว่า ปีหนึ่งจะมีเด็กเล็กๆ จะตายเพราะอดอาหาร ในแต่ละวันประมาณหกหมื่นคน (ไม่แน่ใจ) แต่จริงๆ แล้วอาหารในโลกนี้พอที่จะให้ทุกคน

รับประทานได้อย่างสบาย ไม่ได้อยู่ที่ทรัพยากรไม่เพียงพอ แต่อยู่ที่ความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งเห็นว่า เขาไม่ใช่เรา เขาไม่ใช่พวกเรา ไม่เกี่ยวข้องกับเรา ไม่เห็นความสำคัญระหว่างมนุษย์

เราลืมว่า เราเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เราก็เลยเกิดความคิดที่จะพิชิตธรรมชาติ อันเกิดประโยชน์แก่เรา ทำลายธรรมชาติเพื่อเรา เพราะไปคิดว่าเรากับธรรมชาตินั้นคนละส่วนกัน การทำลายธรรมชาติก็ทำลายธรรมโดยทางอ้อม อันมีผลที่จะเกิดขึ้นจากการไม่รู้ตามความเป็นจริง เพราะไม่ได้พิจารณา เมื่อเรารู้ตามความเป็นจริงแล้วเกิดปัญญา สิ่งที่จะเกิดพร้อมสติปัญญา คือ ความกรุณา เมื่อเราเข้าใจในเรื่องความทุกข์ของมนุษย์ และความทุกข์ของสรรพสัตว์ทั้งหลาย ก็จะเกิดความรู้สึกอยากจะปลดออกจากความทุกข์ อยากจะช่วยให้เขาพ้นจากความทุกข์ อันนี้มีประโยชน์มาก

ถ้าเราไปยึดมั่นถือมั่นในชาติอย่างมาก ก็จะมีโทษอย่างชัดเจนในเรื่องสงครามระหว่างประเทศต่างๆ ตลอดเวลา หรือแม้ใน ๓ - ๔ ปีแล้ว ที่เราตกลงกันว่าการตัดต้นไม้ในประเทศไทย เป็นการทำลายธรรมชาติ มีอันตรายต่อประเทศชาติ ต่อชีวิตของประชากร ก็เลิก เห็นว่าการตัดต้นไม้เป็นสิ่งที่ไม่ดี เมื่อเราเลิกตัดต้นไม้บ้านเราแล้ว ก็ขอให้

ไปตัดที่เมืองพม่า เมืองลาว เมืองเขมร เพราะว่าเป็นของเขา ไม่ใช่ของเรา ก็ช่างมันเถอะ แต่ถ้าหากว่าเราขึ้นเครื่องบินสูงขึ้นไปกี่พันเมตร เราก็จะดูไม่ออกหรอกว่าตรงไหนเป็นไทย ตรงไหนเป็นลาว เป็นเขมร เพราะธรรมชาติเป็นสิ่งเดียวกัน เมื่อเราเห็นอย่างนี้ก็เรียกว่า เห็นตามความเป็นจริง เพราะถ้าเห็นได้ตามความเป็นจริงแล้ว จะทำให้เราอยู่ได้ด้วยความเมตตา อยู่ด้วยความกรุณา เอาใจเขามาใส่ใจเรา อยู่กันด้วยความสุข

ยถาภูตญาณทัศนะ ก็แปลว่า รู้เห็นตามความเป็นจริง

ชยสาโร ภิกขุ

นามเดิม	ฌอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)
พ.ศ. ๒๕๐๑	เกิดที่ประเทศอังกฤษ
พ.ศ. ๒๕๒๑	ได้พบกับท่านอาจารย์สุเมโธ ที่วิหารแฮมสเตด ประเทศอังกฤษ ถือเพศเป็นอนาคาริก (ปะขาว) อยู่กับท่านอาจารย์สุเมโธ ๑ พรรษา แล้วเดินทางมายังประเทศไทย
พ.ศ. ๒๕๒๒	บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๒๓	อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่วัดหนองป่าพง โดยมีพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท) เป็นพระอุปัชฌาย์
พ.ศ. ๒๕๔๐-๒๕๔๔	รักษาการเจ้าอาวาส วัดป่านานาชาติ จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๔๕ - ปัจจุบัน	พำนัก ณ สถานพำนักสงฆ์ จังหวัดนครราชสีมา

รายชื่อหนังสือธรรมะโดยพระอาจารย์ชยสาโร

๑. ทำไม ฉบับปี พ.ศ.๒๕๔๘
พิมพ์ครั้งที่ ๑ – ๑๕ มกราคม พ.ศ.๒๕๔๘ – ตุลาคม พ.ศ.๒๕๔๙
จำนวน ๖๔,๓๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๖ มกราคม พ.ศ.๒๕๕๐ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

๒. ทำไม ฉบับตัวอักษรขนาดใหญ่
พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๕๐ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

๓. ทุกข์ทำไม
พิมพ์ครั้งที่ ๑ – ๕ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๔๖ – ธันวาคม พ.ศ.๒๕๔๙
จำนวน ๒๒,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๖ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๕๐ จำนวน ๓,๕๐๐ เล่ม

๔. ชีวิตคือการท้าทาย
พิมพ์ครั้งแรก ปี พ.ศ.๒๕๓๘
พิมพ์ครั้งที่ ๒ ฉบับจัดรูปเล่มใหม่ กันยายน พ.ศ.๒๕๔๘
จำนวน ๘,๐๐๐ เล่ม

๕. งานกินเกลือ ฉบับแยกเล่มเดี่ยว
พิมพ์ครั้งที่ ๑ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๔๘ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๕๐ จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม

๖. ไฮเทค ไฮทุกข์
พิมพ์ครั้งแรก ในฉบับรวมเล่ม “ใกล้ตัว” ปี พ.ศ.๒๕๔๒
ฉบับแยกเล่มเดี่ยว
พิมพ์ครั้งที่ ๑ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๔๘ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

๗. หนี้ศักดิ์สิทธิ์
พิมพ์ครั้งที่ ๑ – ๒๐ พ.ศ.๒๕๔๐– ๒๕๔๙ จำนวนประมาณ ๑๐๐,๐๐๐ เล่ม
ฉบับตัวอักษรขนาดใหญ่
พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๔๙ จำนวน ๑๕,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒ มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๐ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

๘. ปัจจุบันสดใส
พิมพ์ครั้งที่ ๑ – ๒ จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓ (ออกแบบปกใหม่โดย กลุ่มเพื่อนธรรมเพื่อนทำ)
มีนาคม พ.ศ.๒๕๔๙ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๔ มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๐ จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม

๙. นักเพ่งคุณ นักจับถูก และ สุขเป็นก็เป็นสุข
พิมพ์ครั้งที่ ๑ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๔๘ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒ กันยายน พ.ศ.๒๕๔๘ จำนวน ๘,๐๐๐ เล่ม

๑๐. นักเพ่งคุณ นักจับถูก
พิมพ์ครั้งที่ ๑ – ๒ พิมพ์รวมกับ สุขเป็นก็เป็นสุข
สิงหาคม – กันยายน พ.ศ.๒๕๔๘
จำนวน ๑๑,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๔๙ จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม

๑๑. สุขเป็นก็เป็นสุข
พิมพ์ครั้งที่ ๑ – ๑๐พ.ศ.๒๕๔๑– ๒๕๔๘ จำนวนประมาณ ๖๐,๐๐๐ เล่ม
ฉบับตัวอักษรขนาดใหญ่
พิมพ์ครั้งที่ ๑ กันยายน พ.ศ.๒๕๔๙ จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๐ จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม

๑๒. why ไหว้ ?
พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๔๙ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

๑๓. พ่อแม่ผู้แสดงโลก
พิมพ์ครั้งที่ ๑ พ.ศ.๒๕๔๖ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม
ฉบับจัดรูปเล่มใหม่
พิมพ์ครั้งที่ ๑ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๔๙ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

๑๔. โหลหนึ่งก็ถึง คุณธรรม ๑๒ ประการเพื่อความสำเร็จในการศึกษาวิถีพุทธ
พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๔๙ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

๑๕. ไม่เก่า ไม่ใหม่ ไม่ไทย ไม่เทศ
ฉบับจัดรูปเล่มใหม่
พิมพ์ครั้งที่ ๑ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๔๙ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

๑๖. อาณาจักรแห่งปัญญา
พิมพ์ครั้งที่ ๑ – ๓ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๔๗ – กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๔๙
จำนวน ๙,๕๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๕๐ จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม

๑๗. สบาย สบาย สไตล์พุทธ
พิมพ์ครั้งแรก ในฉบับรวมเล่ม “ใกล้ตัว” ปี พ.ศ.๒๕๔๒
ฉบับแยกเล่มเดี่ยว
พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๔๙ จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๐ จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม

รายชื่อหนังสือธรรมะโดยพระอาจารย์ชยสาโร จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์อื่น ๆ

๑. เพื่อนนอก เพื่อนใน
๒. ใกล้ตัว
๓. กระโถน กระถาง
๔. ธรรมะนำสมัย
๕. ลำเดียวกัน
๖. ปัจจุบันสดใส
๗. ความฉลาดไร้พรมแดน
๘. สัจธรรมสะท้อน
๙. คุณค่าสิ่งล้ำค่า
๑๐. หนี้ศักดิ์สิทธิ์
๑๑. หลับตาเรียน
๑๒. ดรุณธรรม
๑๓. อาณาจักรแห่งปัญญา
๑๔. ไม่เก่าไม่ใหม่ ไม่ไทยไม่เทศ

รายชื่อสื่อธรรมะพระอาจารย์ชยสาโรในรูปแบบ CD/MP3

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. รวมธรรมเทศนา ประจำปี ๒๕๔๕-๒๕๔๖ ชุดละ ๕ แผ่น
๕. รวมธรรมเทศนา ประจำปี ๒๕๔๗ ชุดละ ๔ แผ่น
๖. การอบรม และปฏิบัติธรรม ทั่วไป ตุลาคม ๒๕๔๘ ชุดละ ๑ แผ่น
๗. การอบรม และปฏิบัติธรรม ครู กรกฎาคม ๒๕๔๘ ชุดละ ๑ แผ่น
๘. การอบรม และปฏิบัติธรรม ระดับวัยรุ่น
สิงหาคม ๒๕๔๘ และ ๒๕๔๙ ชุดละ ๑ แผ่น
๙. การอบรม และปฏิบัติธรรม ทั่วไป
กรกฎาคม ๒๕๔๙ ชุดละ ๑ แผ่น
๑๐. การฝึกสติ พัฒนาสมาธิ และเจริญปัญญา
(รวบรวมจากหลายปี) ชุดละ ๑ แผ่น
๑๑. การศึกษาวิถีพุทธ เผยแพร่ปี ๒๕๔๙ ชุดละ ๑ แผ่น
๑๒. ซีดีธรรมะ เรื่องเส้นทางสงบ และเพลงธรรมะภาษาอังกฤษ ชุดละ ๑ แผ่น

ธรรมเทศนาภาษาอังกฤษโดยพระอาจารย์ชยสาโร

๑. Dhamma Talks Volume I in two discs (May 2007).
๒. Dhamma Talks Volume II in two discs (May 2007).