

สุขเป็นก็เป็นสุข

ชยสาโร ภิกขุ

พิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณาการด้วยศรัทธาของญาติโยม
หากท่านไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือนี้แล้ว
โปรดมอบให้กับผู้อื่นที่จะได้ใช้ จะเป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่ง

สุขเป็นก็เป็นสุข

ชยสาโร ภิกขุ

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย
หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ
โรงเรียนทอสี

๑๐๒๓/๔๖ ชยปริตีพนมยงค์ ๔๑

สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทร. ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

www.thawasischool.com

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

พิมพ์ครั้งนี้ออกแบบปกและจัดรูปเล่มใหม่

ครั้งที่ ๑ : กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๙
จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม

ครั้งที่ ๒ : พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๐
จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม

ภาพลายเส้นประกอบปก : นิรนาม

ออกแบบปก : กลุ่มเพื่อนธรรมเพื่อนทำ

จัดทำโดย : โรงเรียนทอสี

ดำเนินการพิมพ์โดย บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทร. ๐-๒๕๐๐-๒๒๙๒, ๐๘-๔๙๑๓-๘๖๐๐ โทรสาร. ๐-๒๕๐๐-๓๖๔๙

คำอนุโมทนา

ทุกคนต้องการความสุข แต่น้อยคนที่จะรู้จักความสุข
ว่าคืออะไร คนเราจึงมองความสุขไม่เหมือนกัน และแสวง
หาความสุขโดยวิธีต่างๆ กัน ศาสนามีหน้าที่สร้าง
ความเข้าใจอันถูกต้องในเรื่องความสุข เพื่อประโยชน์แก่ชาวโลก
เพื่อให้การหาความสุขของเราประสบความสำเร็จ และเพื่อ
ให้การแสวงหาความสุขนั้นไม่เป็นการเบียดเบียนและ
ทำลายความสุขของคนอื่น

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

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

ความสุขนั้นในที่สุด เพื่อประโยชน์ตนและเพื่อประโยชน์ของ
สรรพสัตว์ทั้งหลาย ตลอดกาลนานเทอญ

ชยสาโร ภิกขุ

๙ ธันวาคม ๒๕๔๑

สุขเป็นก็เป็นสุข

ชยสาโร ภิกขุ

ไม่ทราบว่ามีใครเคยคิดบ้างไหมว่า โดยปกติเรามักจะไม่ค่อยเป็นมิตรกับตนเองเท่าที่ควร ในจิตใจที่ขาดการฝึกอบรม แรงผลักดันของกิเลสมีพลังมาก ความอยากได้ ความอยากมีอยากเป็น ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ความประมาทเลินเล่อ ล้วนแต่ดูดลากเราให้ไปในทางที่ผิดเป็นประจำ โดยที่เจ้าตัวยังมักเข้าใจตนเองว่าทำอะไรมีเหตุมีผลอยู่เสมอ เราจึงชอบสร้างปัญหาให้ตนเอง ต้องวิ่งวุ่นขุ่นมัวอยู่บ่อยๆ เหมือนกับรักตนเองไม่จริงจึงเป็นเพื่อนเทียม หรือถึงขั้นทรยศตนเองไปก็มี

อาตมาเคยเห็นการตุนฐูปหนึ่ง เป็นภาพทหารเบาปัญญาอยู่ท่ามกลางสนามทุ่นระเบิด เขาถือเครื่องตรวจสอบทุ่นระเบิด แต่กลับค่อยๆ เดินถอยหลัง คนจำนวนไม่น้อยก็พยายามดับเหตุให้เกิดทุกข์ทำนองนั้นเหมือนกัน เครื่องอุปกรณ์คือคำสอนของพระพุทธเจ้ามีพร้อม แต่ใช้ไม่ถูก

พันกว่าปีก่อนที่คำว่า “มิดโกนอาบนํ้าผึ้ง” จะถูก

ใช้เรียกผีปากนักรการเมือง โบราณจารย์ท่านเคยใช้คำว่า “น้ำผึ้งอาบมีดโกน” โดยหมายถึงความสุขทางเนื้อหนัง ใครหลงใหลความสุขประเภทนี้ ท่านเปรียบเทียบกับผู้กำลังเลียน้ำผึ้งที่อาบมีดโกนอยู่ สมัยนี้คนล้นถูกบาดมีอยู่เต็มบ้านเต็มเมือง แต่คนเข็ดหลาบหายาก อะเมซิ่งเหมือนกัน

ทุกวันนี้เราชอบส่ายหัว บ่นกันถึงเรื่องสังคมปัจจุบันว่า ยุคนี้เป็นยุคที่คนเห็นแก่ตัวเหลือเกิน เอาแต่ใจตนเอง หรือหาแต่ผลประโยชน์ส่วนตัวอย่างเดียว คนแก่มักจะเติมว่าไม่เหมือนสมัยก่อน สมัยก่อนคนไทยยังมีน้ำใจต่อกันดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เดียวนี้เอาแต่ตัวใครตัวมัน อาตมาไม่แก้เท่าไรหรอกก็ยังชอบมองแบบนั้นบ้างเหมือนกัน แต่อาตมาได้สังเกตสิ่งที่น่าตลก(ร้าย)อย่างหนึ่ง นั่นคือทุกๆ ที่การชว้างชิงแก่งแย่งกันในสังคมเพิ่มทวีขึ้น เหมือนกับความสุขมีจำกัด ใครไม่รีบคว้าเอาจะเสียเปรียบ แต่ขณะเดียวกันนั้น คนส่วนใหญ่กลับทำในสิ่งที่ไม่นำไปสู่ความสุขที่ตนต้องการ และทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่ตนเองอยู่เรื่อย เขาจึงยิ่งทุกข์มากกว่าคนในยุคสบายๆ ที่คนไทยยังเป็นฝ่ายบุญนิยมกันอยู่ เป็นเพราะอะไร ถ้าไม่ใช้การประชดตนเอง ก็น่าจะต้องสรุปว่าพวกเราสุขไม่ค่อยเป็น

ดูเหมือนกับว่าระบบการศึกษาของตะวันตกซึ่งแพร่หลายถึงเมืองไทยมาหลายสิบปีแล้ว ได้สร้างคนรู้มากไว้มาก สร้างคนเข้าใจมากไว้น้อย ในหมู่คนไทย ปัญญาในเรื่องคุณภาพชีวิต ความเข้าใจในสิ่งที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ คือธรรมชาติของความสุขและความทุกข์ น่ากลัวได้ลดน้อยลง คนสมัยนี้สมองใสก็จริงแต่ตาถั่ว

มนุษย์เป็นสัตว์เจ้าปัญหาเพราะขาดเขาวนด้อยปัญญาที่แท้จริง เกลียดทุกข์รักสุข ทะเยอทะยาน ดิ้นรนแทบตายเพื่อสิ่งที่ตนเชื่อว่าเป็นสุข แต่ไม่เคยใครครวญว่าความสุขคืออะไรกันแน่ สิ่งที่เราต้องการเดี๋ยวนี้หรือทุกวันนี้จะให้ความสุขแก่เราจริงอย่างที่คิดหรือไม่ มากน้อยแค่ไหน จะมีผลกระทบต่อคนอื่นและต่ออนาคตของเราอย่างไรบ้าง ความทุกข์ที่เราเกลียดและกลัวที่สุดนั้นเกิดจากเหตุปัจจัยอะไรบ้าง ทุกวันนี้ เราแก้ปัญหาวิธีหรือไม่ มนุษย์อยากสุขแต่ไม่รู้จักสุข อยากหนีทุกข์แต่ไม่รู้จักทุกข์ สุ่มสี่สุ่มห้าเดินคลำไปคลำมาในความมืด เอาความหวังในความสุขข้างหน้าเป็นที่ปลอบใจ บางคนอ่อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ช่วยเนรมิตให้ความมืดกลายเป็นความสว่าง แต่พระพุทธศาสนาสอนว่า โยม มันสว่างอยู่แล้ว ไม่ต้องไปบนบานศาลกล่าว

ที่ไหนหรือ ลืมตาก็จะเห็นเอง

สิ่งแรกที่ผู้ต้องการชีวิตที่ดีงามควรกระทำ คือ ฝึกให้หยุดจากการกระเสือกกระสนสักพักหนึ่ง ลืมหู ลืมตาขึ้นพิจารณาความเป็นมนุษย์ของเรา ว่าเราเกิดมาทำไม อะไรคือสิ่งที่สูงสุดที่เราควรจะได้จากชีวิต เราควรจะให้อะไรไว้กับโลกนี้ คำถามเหล่านี้สำคัญ แต่อย่าเชื่อคำตอบใครง่าย ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอย่างมงายตามพวกวัตถุนิยม จะเสียคน จงหาคำตอบของตนเองด้วยสติปัญญาและความจริงใจ

ความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องในเป้าหมายของชีวิต และวิธีการที่จะเข้าถึงเป้าหมายนั้น พระพุทธองค์ทรงเรียกว่า สัมมาทิฐิ ผู้ที่มุ่งจะประสบผลสำเร็จอย่างแท้จริง ในสิ่งที่ดีงามจะขาดสัมมาทิฐิไม่ได้ เพราะคนเราถ้าคิดผิดแล้ว การกระทำและการพูดทุกอย่างย่อมพลอยผิดไปด้วย จิตก็พาลพาไปหาผิดอยู่รำไป

ในเบื้องต้น หนทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เสวยสุขที่แท้จริงนั้น เริ่มด้วยทิวาระดับความเชื่อถือนิยาม แนวความคิดซึ่ง **หนึ่ง ไม่นำไปสู่การเบียดเบียนตนหรือผู้อื่น** เช่น กินเพื่ออยู่ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน ถือการรักษาศีลห้าเป็นมาตรฐานชีวิต และสอง **ลงรอยกับ**

ความจริงของธรรมชาติ เช่น เรามีกรรมเป็นของๆ ตน การละกิเลสนำสุขมาให้ การพ้นทุกข์ไม่พ้นสมัย สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ๆ ท่านจึงเน้นในการปฏิบัติให้สอดคล้องกับ ความดีและความจริง

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

เรามีวัดนับหมื่น มีพระภิกษุสามเณรนับแสนก็จริง

แต่ถ้าหากว่าเราไม่เอาใจใส่ในแนวความคิดของชาวพุทธ ไม่ชี้แจงและเผยแพร่คำสอนที่เกี่ยวกับเป้าหมายชีวิต ไม่อธิบายว่าความคิดอย่างไรเข้าได้และเข้าไม่ได้กับหลัก พุทธธรรม ก็น่าเป็นห่วงอย่างยิ่งว่าพระบรมพุทธานุชาของ เราจะกลายเป็นต้นโพธิ์ที่ยืนต้นตายในอนาคตอันไม่ไกล

ทุกวันนี้ปรากฏว่ามีชาวพุทธมากมายที่ถือว่าความ ร่ำรวย การมีอำนาจ ชื่อเสียง ยศฐาบรรดาศักดิ์ ความ พรั่งพร้อมด้วยวัตถุ คือยอดความสุขของฆราวาส ความคิดอย่างนี้ท่านเรียกว่า มิจฉาทิฐิ เพราะจะเป็นเหตุของการประพฤติที่เป็นพิษเป็นภัยต่อตนเอง ต่อสังคม และต่อ สิ่งแวดล้อม แล้วมันไม่เป็นความจริง ความสุขดังกล่าว เป็นแค่ความสุขระดับล่าง ย่อมมีทุกข์ไม่มากนักน้อยเจือปน อยู่เสมอ

สังคมใดที่เต็มไปด้วยความฟุ้งเฟ้อฟุ้งเฟ้อ นิยม การอวดฐานะ บ้ายี่ห้อ ให้เกียรติคนรวยโดยไม่สนใจว่า รวยมาอย่างไร สังคมที่ถือว่าการเป็นเจ้าของคนนายคนคือการ ประสบความสำเร็จในชีวิตเรียบร้อยแล้ว (โดยไม่พิจารณา ความประพฤติ) หรือที่ถือว่าผู้เป็นใหญ่เป็นโตแล้วไม่ต้อง ปฏิบัติตามกฎหมายของสังคมเหมือนคนธรรมดา สิ่งเหล่านี้ล้วน แสดงอาการของสังคมที่วิปริตทางทิฐิคือ คิดผิดทั้งสิ้น

คนเรามองอะไรว่าเป็นความสุขก็ต้องแสวงหาสิ่งนั้น ถ้าเราต้องการเปลี่ยนพฤติกรรมของคนหรือตัวเราเอง ให้สร้างสรรค์กว่าที่กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน เราต้องทำความเข้าใจในเรื่องความสุขให้ชัดขึ้น ใครไม่เห็นว่าคุณเองมีความสุขอะไรที่จะต้องดับก็ไม่ใช่ไร แต่ขอให้ทุกคนหาความสุขที่ดีกว่าก็นับว่ายังใช้ได้

ฉะนั้น ลองถามตนเองชื่อว่า ความสุขคืออะไร อะไรคือสิ่งที่เราต้องการมากที่สุดในชีวิต เวลาเราสวดมนต์ว่า **อะหัง สุขิโต โหมิ** ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุขๆ เกิด หรือ **สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ** ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงถึงความสุขๆ เกิด ความสุขที่เราหวังที่เราอยากได้นั้นคืออะไร ความสุขที่เราอยากให้สรรพสัตว์ทั้งหลายคืออะไร มันน่าคิดนะ ถ้าคำตอบยังเป็นเรื่องกิน กาม เกียรติ นับว่าเรายังไม่เป็นมิตรแท้ของตนเอง และของเพื่อนร่วมโลก เพราะความคิดยังต่ำไป

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

อยู่เป็นนิจ หิวอยู่ตลอดเวลา สังคมเราไม่เห็นโทษของการ
ฝากความหวังไว้กับความสุภาพระเภทนี้ ทั้งๆ ที่ครูบา
อาจารย์ได้เตือนอยู่เสมอแต่ไหนแต่ไรมา จึงกลายเป็น
สังคมปากอ้า เต็มไปด้วยมนุษย์ที่วิ่งตามล่าหาความรู้ลึก
ซึ้งแหวบอยู่ตลอด **นับถือ**พระพุทธานุภาพอยู่ บางทีห้อย
พระเต็มคอ แต่ในชีวิตจริงกลับ**นับเงิน**และ **ถือสา** กันมาก
กว่า ยึดเอาอารมณ์ยินดียินร้ายในทรัพย์สิน และอัตตา
เป็นหลักชีวิต ต่อไปพวกนี้อาจจะต้องขอพึ่งพระรัตนตรัย
ใหม่ที่ไม่มีเป็นศรี คือ

รักชัง สรณัง คัจฉามิ

สตางค์ สรณัง คัจฉามิ

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

เมื่อเราไม่เข้าใจธรรมชาติของตนเอง ไม่เข้าใจ
ธรรมชาติของโลก ตัณหากีจะเป็นผู้สนตะพาย โดย
เราหลงหวังไปว่าโลกจะให้สิ่งที่จริง ๆ แล้วโลกให้เรา
ไม่ได้ คือ ความสุขที่ไม่รู้โรย ความสุขที่ยืนยงคง
กระพัน แต่สังขธรรมความจริงที่ปุถุชนไม่ยอมรับรู้
คือสิ่งที่เราจะได้จากโลกมีแค่ความสุขแบบกระตุ้น
ประสาทหรือบำเรออัตตาเท่านั้น

กายและใจของเราจะมีความสุขกับการกระตุ้น

ประสาทมากไม่ได้ มันจะเหนื่อย อีกทั้งถ้ากระตุ้นบ่อย
ประสาทก็เริ่มด้าน จึงต้องเพิ่มอัตราและความเข้มข้นของการ
กระตุ้นอยู่เรื่อย ๆ ความสุขทางเนื้อหนังจึงย่อมกระทบ
กระทบแท่นเป็นธรรมดา พ้นการขึ้น ๆ ลง ๆ ไม่ได้ น้อยคน
เหลือเกินสนใจจะหยุดทบทวนหรือคิดพิจารณา ว่าความ
สุขที่ยากได้คืออะไร ชีวิตของมนุษย์จึงหนีไม่พ้นความ
ผิดหวัง ปัญหาในโลกหลาย ๆ อย่าง ไม่ว่าปัญหาภายใน
จิตใจของเรา ปัญหากับคนรอบข้าง หรือปัญหาในสังคม
ทั่วไป เกิดจากการหวังความสุขที่ถาวรจากสิ่งที่ไม่ถาวร
เมื่อไม่ได้สมหวังก็ระทมขมขื่น สมหวังแล้วต้องพลัดพราก
จากสิ่งที่ตนยึดติดก็เศร้าโศกหรือกลัดกลุ้ม

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

ผู้ที่ได้รับความสุขประเภทที่สองและสามในระดับ
ใดระดับหนึ่งเท่านั้นจึงจะมีโอกาสดับความหิวโหย หรือ

ความอ้างว้างว่าเหวในใจได้ อาตมาเชื่อว่าลึกๆ แล้วทุกคนต้องการความสุขอันเยือกเย็นที่เกิดจากความดี ความสงบ และปัญญา เพียงแต่ว่ายังไม่รู้ตัว การหวังความสุขที่มั่นคงเป็นที่พึงได้ส่อให้เห็นถึงความต้องการเช่นนี้ ทำไมเราจึงต้องการความสุขที่ไม่เสื่อม? คำตอบน่าจะเพราะว่าในจิตใต้สำนึกแล้วเรารู้ว่าตนเองมีสิทธิ์และมีศักยภาพพอที่จะได้ความสุขที่ถาวรพ้นความแตกสลาย

น่าเสียดายว่านิทาน นิยาย เพลง ละคร ฯลฯ พวกกันล้าสมองเราว่าสิ่งเดียวที่จะให้ความสุขอย่างนี้แก่เราได้คือความรัก คนหนุ่มสาวจึงสัญญากันว่าจะรักจนดินฟ้าทลาย แต่ความจริงปรากฏว่าความรักอมตะของหลายๆ คู่ แต่งงานกันไม่กี่ปีหรือไม่ทันถึงปีก็รื้อแร่เต็มที่ดินฟ้าก็ยังคงเดิม อารมณ์ทลายไปก่อน

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้เราเข้าใจตนเอง พระองค์ชี้แจงเปิดเผยธรรมชาติของกาย ธรรมชาติของใจ ธรรมชาติของความทุกข์และความสุข ถ้าจะให้พุทธธรรมเป็นศาสตร์ก็ต้องเป็นสุขทุกข์ศาสตร์ ศาสตร์อื่นทั้งหมดเป็นแค่บริวารของศาสตร์นี้เท่านั้น หากขาดพุทธศาสตร์เป็นหลักเป็นฐานเสียแล้ว ศาสตร์ทางโลกย่อมเป็นดาบสองคมทั้งสิ้น

พระพุทธองค์ทรงสอนวิธีดับทุกข์หาสุขที่ถูกต้อง และได้ผล ส่วนเรื่องสวรรค์ นรก ชาติก่อน ชาตินี้ เชื่อได้ก็เป็นบุญ ยังไม่เชื่อก็ไม่เป็นไร ค่อยเอาไว้คุยทีหลัง สิ่งที่เป็นแก่นแท้ของพุทธธรรมคือเรื่องภพนี้และชาตินี้ พระองค์ตรัสว่า โดยปกติชีวิตของมนุษย์ไม่เป็นสุข เพราะหลงยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ว่าเป็นเรา เป็นของเรา การฝึกให้เห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ถอดถอนอุปาทาน จนจิตเป็นอิสระพ้นการบีบคั้นของกิเลส คือ การเข้าถึงความสุขที่แท้จริง ในสายตาของนักปราชญ์เมื่อเปรียบเทียบแล้ว ความสุขอย่างอื่นก็เป็นเหมือนของเด็กเล่น

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

พระพุทธศาสนายอมรับความสุขที่เกิดจากลาภยศ สรรเสริญ สุข ว่าเป็นของจริง แต่เตือนว่าอย่าสำคัญมันหมายจนเกินไป เพราะถึงแม้เงินๆ จะดูว่าดี แต่ความจริงมันไม่ดีอย่างที่คิด รูปอาจดูสวยแต่ไถล แต่พอเข้าไป

สัมผัสจริง ๆ แล้วก็จับไม่หอม ฉะนั้นอย่าหลับหูหลับตา
เก็บกดหรือพยายามหันหลังให้ข้อบกพร่องของมัน มอง
เห็นแต่ด้านดีจนหลงใหลหมกมุ่น และถึงกับกล้ำผิดศีล
หรือผิดหลักธรรมเพื่อครอบครองสิ่งที่ตนอยากเหล่านั้น

เราต้องรู้เท่าทันความไม่แน่นอนของสังขาร
ร่างกาย ความไม่แน่นอนของอารมณ์ ความไม่แน่นอน
ของคนรอบข้างและของวัตถุที่เราอยู่อาศัย ความปลอดภัย
ไม่ได้เกิดจากการบังคับให้ทุกสิ่งอยู่ได้อำนาจ หรือเป็นตาม
ใจเรา หากเกิดจากการยอมรับความจริงของทุกสิ่ง และ
ปฏิบัติต่อมันด้วยสติปัญญา ละสิ่งที่ควรละ บำเพ็ญสิ่งที่
ควรบำเพ็ญตามความเหมาะสม

ที่จริงการพิจารณาให้เห็นความไม่แน่นอนของชีวิต
ไม่เหลือวิสัยของใคร แต่เราไม่ค่อยอยากทำเพราะกลัวจะ
เสียความรู้สึก กลัวชีวิตจะจืดชืด จะแห้งแล้ง พุดง่าย ๆ ว่า
เสียดายกิเลส ถ้าเราปฏิบัติธรรมแล้วสังเกตว่า หัวเริ่มหด
เกิดความลังเลไม่มั่นใจ ขอให้ระลึกว่าครูบาอาจารย์ผู้ที่
ข้ามพ้นไปแล้ว ท่านยืนยันเป็นเสียงเดียวกันว่า ไม่ใช่
อย่างนั้น ถ้าละกิเลสแล้วชีวิตจึงจะสดชื่นเบิกบาน

ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นเอหิภัสสสิโก คือชวนมา
ดู ทนต่อการพิสูจน์ ท่านไม่ต้องการให้เราเชื่ออะไรง่าย ๆ

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

สมัยนี้คนตกกระกำลำบากกันมาก ทุกข์แล้วมีทางเลือกสองทาง คือโอดครวญให้จิตลุ่มจม หรือใคร่ครวญให้จิตที่ลุ่มได้ลุกขึ้น เราเป็นชาวพุทธอย่างไหนจะเหมาะสมกว่ากัน

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

ใช้จ่ายในการเดินทางก็ไม่มี คิดแต่อยากไป ตั้งต้นเดินวงวนสักพักหนึ่ง แล้วน้อยใจว่าไปไม่ถึงสักที ระย้อท้อแท้ แล้วกลับบ้าน

ผู้ที่อยู่ในโลกยังครองเรือนอยู่ ท่านไม่ให้ใช้ชีวิตเหมือนพระพรหม เพียงแต่ให้เปลี่ยนความคิด หรือปรับมุมมองต่อความสุขในทางโลกว่ามันเป็นแค่ของเสริม เป็นเปลือก ไม่ใช่แก่นแท้ของชีวิตและไม่ควรจะเป็นเป้าหมายของชีวิต นี่เรียกว่าสัมมาทิฐิในทางพุทธศาสนา ผู้ที่ก้าวหน้าในธรรมท่านคิดอย่างนี้ เชื้ออย่างนี้

ความสุขที่เกิดจากการใช้จ่ายโภคทรัพย์ ความสุขจากการเสพวัตถุเป็นความสุขที่ยังหยาบอยู่ ยังไม่เย็น ความสุขที่สูงกว่านั้นมีอยู่ จะแสวงหาความสุขทางโลกก็แสวงหาเถอะ แต่ฝึกให้เอาแต่พอดีได้ไหม พอดีตามกาลตามเวลาอันสมควร ภายในขอบเขตของศีลธรรมของเราโดยไม่ฝากความหวังไว้กับความสุขอย่างนี้มากเกินไป เพราะเป็นความสุขที่ผันผวนชวนปั่นป่วน เป็นความสุขที่ไม่แน่นอน เชื่อไม่ได้ เป็นความสุขที่ไม่จีรังยั่งยืนเลย ถ้าเราขึ้นเอาจริงเอาจังกับสิ่งนอกตัวเราจนเกินไป เราจะทำให้ตนเองเป็นคนคิดมากบ้าง จุนเจียวบ้าง อ่อนแอไม่เป็นตัวของตัวเองบ้าง พร้อมทั้งจะตกในหลุมของความ

ตึงเครียด ความเศร้าหมองอยู่ตลอดเวลา และที่สำคัญยิ่ง
คือ ทำให้เราหาความสุขที่สูงกว่ายากยิ่งขึ้น

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

คนที่ไม่เข้าวัดหรือไม่ปฏิบัติธรรมจำนวนมาก มอง
ว่าพวกเข้าวัดเป็นคนเต้าล้านปีบ้าง งมงายบ้าง มัวแต่หา
สิ่งเลือนลอยบ้าง คนที่คิดอย่างนี้มักจะเชื่อว่าสิ่งที่วัดไม่
ได้ นับไม่ได้ ไม่มียี่ห้อ อวดคนอื่นไม่ได้ เป็นของลมๆ
แล้งๆ ต้องเป็นสิ่งที่จับต้องได้ มีราคาในตลาดจึงจะเป็น
ของจริง เงินทอง บ้านช่อง รถยนต์ เครื่องเพชร ฯลฯ สิ่ง

เหล่านี้แหละคือของจริงของเขา แต่ทำไมของจริงเหล่านั้นหายไปได้ ทำไมอยู่ดีๆ นี่ต่างประเทศของนักธุรกิจสามารถเพิ่มขึ้นเท่าตัวภายในไม่กี่วัน ทำไมรถยนต์ที่เจ้าของรักและหวงแหนเหลือเกิน ธนาคารยืมได้ ทำไมคนดังของสังคมหยุดทำงานหรือหมดอำนาจแล้วไม่นาน ใครเห็นก็แค่คลับคล้ายคลับคลา หรือตายไปไม่นานแทบจะไม่มีใครเอ่ยถึง ทรัพย์สินสมบัติเงินทอง อำนาจ ชื่อเสียง ฯลฯ ต่างหากที่นักปราชญ์มองว่าเป็นของมายาเหมือนความฝัน

ถึงแม้ว่าวัตถุจะผิดเคือง ปัจจัยสี่ต้องดิ้นรนมากกว่าแต่ก่อน ผู้เจริญด้วยนามธรรมก็ยังยึดได้ และยึดจากใจด้วย ไม่ใช่แค่บริหารกล่อมเนื้อในใบหน้าเพื่อผลประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะแหล่งความสุขของเขายังไม่ถูกทำลาย **เศรษฐกิจดี ใจเขาไม่ฟู เศรษฐกิจแย่ ใจเขาไม่แฟบ** จะมีปัญหาบ้างก็ทำได้เพราะสิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมทำมาตลอดก็คือทำใจ ภาวนาก็คือการทำใจนั่นเอง **ทำใจ** ให้มีกำลังพอที่จะอยู่กับความจริง พุทธศาสนาสอนว่าความสงบเกิดจากการรู้เห็นความจริงในทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นักปฏิบัติพยายามสำรวจไม่ให้จิตวิ่งเตลิดตามสิ่งน่าปรารถนา ไม่ให้มัวทะลุลักไส หรือปฏิเสธสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา เพียงแต่ให้พยายามรู้เข้าใจในสิ่ง

ที่กำลังเกิดขึ้น รู้ความเกิดของมัน รู้ความดับของมัน
รู้คุณ รู้โทษของมัน รู้วิธีที่จะไม่ตกเป็นทาสของมัน
อยู่กับความจริง ปฏิบัติต่อความจริงของชีวิตในทุกขณะ
ไม่กลัวความจริง ไม่หันหลังให้ความจริงหรือพยายามกลบ
เกลื่อนความจริงด้วยกามารมณ์

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

เหมือนกับเราไปดูหนังผี ถ้าเรารู้ว่ารูปทั้งหลายที่

ปรากฏอยู่ในจอภาพยนตร์ก็ล้วนแต่เป็นอาการของแสง พอเราจับได้ว่ามันก็แค่นั้นแหละ อารมณ์ที่ถูกเข่าก็จะสงบลง เมื่อรู้ความเป็น “แค่นั้นแหละ” ของอารมณ์ มันก็หมดโอกาสที่จะทำให้เราเป็นทุกข์ได้ทันที ถ้าไม่รู้ว่ามันแค่นั้น จิตก็ต่อความยาวสาวความยืดอยู่เรื่อย เราจึงหลงเราจึงทุกข์ หลวงพ่อชาสอนว่า **ทุกข์เพราะคิดผิด** ถ้าจะถามว่าคิดผิดเพราะอะไร คงจะต้องตอบว่า เพราะอยากคิดผิด เหมือนคนดูหนังเห็นแสงเป็นรูปต่างๆ ไม่อย่างนั้นก็ไม่รู้จะทำอะไร

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

คนเรามีความสุขหลายๆ อย่างที่เรามักจะมองข้าม เพราะมันไม่ค่อยเด่น ไม่ฉูดฉาด มันเรียบๆ ธรรมดาๆ ผู้เฝ้าสังเกตอารมณ์เท่านั้นที่จะซาบซึ้งในความงดงามของ

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

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

ขอยกตัวอย่างจากชีวิตของอาตมาเอง เมื่ออาตมาได้นึกถึงความบริสุทธิ์ของสิกขาบทใดที่เรารักษาไว้ด้วยดี ตลอดชีวิตพรหมจรรย์ก็รู้สึกมีความสุข มีความสบาย เราได้อยู่ในวัดป่าตั้งยี่สิบปีแล้ว เท้าที่จำได้ไม่เคยชาユงด้วยเจตนาแม้แต่ครั้งเดียว นึกถึงความสำเร็จนี้เมื่อไรก็ปลื้มใจมีความสุขไม่เคยคิดจะเอาของของคนอื่นเลย แม้แต่ของเล็กของน้อย พิจารณาศีลของตนเองแล้วก็มีสุข

การรักษาศีลไม่ใช่ของง่ายเลย ต้องอดทน พากเพียรอย่างสม่ำเสมอ ไม่ประมาท ผู้ที่รักษาศีลห้าได้ตลอดสิบปี อาตมาว่าต้องฉลาดมากกว่าผู้ที่จบปริญญาเอกเสียอีก เพราะผู้ที่เชี่ยวชาญทางจริยธรรมประยุกต์ต้องเข้าใจและบังคับอารมณ์ของตนได้ อาตมาเคยคิดเล่นๆ ว่าน่าจะให้คนที่รักษาศีลได้นานมีสิทธิได้รับปริญญาบัตร เช่น ให้พวกแม่ออกพ่อออกที่มั่นคงในศีลได้เป็นดอกเตอร์กิตติมศักดิ์วิชาจริยธรรมประยุกต์บ้าง ดูเหมือนกับว่าตอนนี้สังคมเราอยากใช้ปริญญาบัตรเป็นเครื่องรับรองคุณภาพคน ถ้าเป็นอย่างนั้น อาตมาอยากให้คนมีคุณภาพจริงได้รับปริญญาบัตรด้วย เพื่อไม่ให้คนรุ่นใหม่เข้าใจผิดว่าคุณภาพมนุษย์อยู่ที่สมองเพียงอย่างเดียว

ผู้ที่รักษาศีลของตนไว้ดี ถึงแม้ว่าจะไม่บริสุทธิ์ ผุดผ่องตลอด ถึงแม้ว่าอาจมีลืมหืมตาบ้างเป็นครั้งคราว ถ้าเจตนาเดิมหรืออุดมการณ์ยังคงอยู่ ศีลของเขายังเป็นสิ่งที่น่าอนุโมทนาและน่าภูมิใจได้ เราผิดพลาดแล้วตั้งต้นใหม่นึกถึงแล้วยังมีความสุขได้ หากไม่เคยทรยศต่อหลักการ เพียงแต่ว่า นานๆ ทีประมาทบ้างตามประสาปุณฺณชน ฉะนั้น เรื่องเงินเรื่องทอง เรื่องงานเรื่องการเป็นอย่างไรก็ตาม การระลึกและอนุโมทนาในศีล และความดีที่เราเคยทำได้ สามารถนำความสุขมาสู่ชีวิตเราได้เสมอ เป็นสมบัติอันประเสริฐที่ไม่มีใครแย่งชิงได้

ยิ่งกว่านั้น เรายังสามารถเอาเรื่องความดีของเรา มาใช้ในการภาวนาได้ เช่น เมื่อจิตใจก่อกมล ชื่น เศร้า ลองตัดกระแสความคิดที่เป็นอกุศล ด้วยการระลึกในสิ่งที่ดีของตนเอง เริ่มแรกจดไว้ในสมุดก็ได้ ตั้งหัวข้อไว้ว่า สิ่งที่น่าพอใจที่สุดในชีวิต ๑๐ ข้อ แล้วก็จดไว้ การช่วยเหลือคนอื่น การปิดทองหลังพระ การทำบุญ อะไรก็แล้วแต่ เสร็จแล้วลองคิดทบทวนข้อละสามนาทีก็ได้ ภาวนาสามสัณนาที จิตใจจะเกิดปราโมทย์ ปีติ และรวมเป็นสมาธิได้

วิธีการทำสมาธิภาวนามีมากมาย แต่ทุกวิธีการจะ

มีจุดร่วมและจุดประกายอยู่ที่ปิติปราโมทย์ ไม่ว่าเราเจริญ อานาปานสติกรรมฐาน อสุภกรรมฐาน เมตตากกรรมฐาน ก็ตาม อารมณกรรมฐานทั้งหลายทั้งปวง ถ้าเราเจริญอย่าง ถูกต้อง ต้องเกิดความรู้สึกอึดอัดและปราโมทย์ เมื่อจิต เกิดปิติปราโมทย์แล้วจะสงบระงับ เกิดความสุขความชุ่มชื่น และความสุขนั้นแหละ เป็นเหตุเป็นปัจจัยสำคัญของ สมภาติ สมภาติเมื่อเกิดแล้วเป็นเหตุให้รู้เห็นตามความเป็นจริง สรุปว่าเหตุที่ขาดไม่ได้ของสมภาติ คือความสุขอันเกิดจากปิติปราโมทย์ ส่วนปิติปราโมทย์เองก็เกิดขึ้นได้จาก หลายๆ วิธีด้วยกัน โดยการตั้งใจระลึกในความดีที่ตนเอง เคยทำไว้เป็นวิธีที่ง่าย เป็นวิธีที่ดี สำหรับผู้ฝึกใหม่

ในเมื่อความสุขอันประณีตลึกซึ้งมีจริงและสัมผัสได้ เราน่าจะลองปฏิบัติธรรมดูบ้าง วิธีชีวิตเราจะได้ สมบูรณ์ที่ได้พบพระพุทธศาสนา ความสุขที่ได้จากการ ทำความดีในโลกยังเสื่อมได้ง่าย อดตาอาจแอบแฝงอยู่ เสมอ เช่นยู่ให้ต้องการสิ่งตอบแทนอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือเราอาจจะวุ่นวายกับการทำความดีก็ได้จนเป็นที่ รำคาญของคนอื่น ที่สำคัญอย่างยิ่งก็คือ ตราบใดที่จิตใจ ยังเศร้าหมองด้วยความอยากได้ ความอยากมีอยากเป็น ความไม่อยากมีไม่อยากเป็น เรายังอยู่ในอ้อมมือของ

มาร ความสุขที่เกิดจากการเจริญสมาธิภาวนานั้นคงกว่า

กิเลสอาจเปรียบเทียบกับเชื้อโรค สมมุติว่าเรา
รับประทานอาหารที่เต็มไปด้วยวิตามินและโปรตีนถูกต้อง
ตามหลักโภชนาการทุกประการ รับประทานลงไปแล้ว ไม่
ใช้ว่าจะเกิดผลดีต่อร่างกายเสมอไป เพราะหากเราเป็น
บิณฑาอาหารที่มีคุณค่าอาจกลายเป็นมูกเป็นเลือดไปได้ ใน
ทำนองเดียวกัน เราอาจจะประสบความสำเร็จทางโลกใน
หลายๆ ด้าน ปริญญาบัตร ตำแหน่ง ทรัพย์สินสมบัติเงิน
ทองพร้อมหมด แต่ถ้าจิตยังมีเชื้อโรคแห่งกิเลสอยู่ สิ่ง
ที่เราได้นั้นอาจจะกลายเป็นมูกเป็นเลือดได้เช่นเดียวกัน
**ท่านจึงให้เราเจริญสมาธิภาวนาเพื่อทำลายเชื้อโรค
ที่กำลังเบียดเบียนชีวิตของเรา**

กิเลสประเภทนิรวรณคือสิ่งที่ขัดขวางไม่ให้เราสงบ
ไม่ให้เราเห็นความจริง เป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นมาจาก
สัญชาตญาณ ผู้ที่ไม่เคยภาวนาจะชินกับนิรวรณเสียจน
หลงว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับตัวจิตภาวนา แล้วจึงรู้ว่า
เป็นของแปลกปลอม

ก่อนมาบวช อาตมาเคยไปประเทศอินเดีย ครั้ง
หนึ่งไปอยู่กับชาวเขาในหมู่บ้านเล็กๆ ในเทือกเขานิลคีรี
บ่ายวันแรกที่ไปอยู่ อาตมาเดินไปอาบน้ำในลำธาร ห่าง

ออกไปจากหมู่บ้านสักห้าร้อยเมตร เด็กชาวบ้านนี้สนุกสนานก็เดินตามเป็นแถว พอถึงตลิ่ง อาตมาเอาสบู่ออกจากกระเป๋า เด็กๆ ก็ทำท่างวยงงและตื่นเต้น “อะไร อะไร” เขาถามกัน ยิ่งเห็นอาตมาถูสบู่ เขายิ่งตื่นเต้นใหญ่โดยเฉพาะกลุ่มเด็กผู้หญิง อาตมาจึงให้เขาลองถูบ้าง ปรากฏว่าสีผิวเด็กเปลี่ยนอย่างเห็นได้ชัด เขาร้องกรีดกัน ไม่แน่ใจว่าชอบหรือชัง เขาอาจคิดว่าเป็นไสยศาสตร์ฝรั่ง ชาวเขาเหล่านั้นไม่เคยรู้จักสบู่ เขาคิดว่าความสกปรกเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องยอมรับเหมือนดินฟ้าอากาศ คนเราก็เหมือนกัน อยู่กับความสกปรกของนิเวศน์ตั้งแต่เกิด เข้าใจว่าเป็นตน เป็นของตน เลยไม่เห็นโทษ ไม่คิดที่จะเช็ดถู

จิตพ้นจากนิเวศน์ได้ เมื่อพ้นได้แล้วมีความสุข เหมือนกับคนที่เคยเป็นหนี้พ้นจากการเป็นหนี้ คนที่เคยเป็นไข้หายจากการเป็นไข้ คนที่เคยติดคุกพ้นจากคุก คนที่เคยเป็นทาสเขากลายเป็นอิสระ คนที่เคยหลงทางในที่อัดคัดกันดารได้เจอทางกลับบ้าน จิตที่สงบจากกาม ความขัดเคืองสงบจากความคิดฟุ้งซ่าน วุ่นวาย ความลังเล เป็นจิตที่สว่างไสวหนักแน่นและผ่องใสสะอาด เป็นจิตที่ควรแก่งาน เหมือนกับลวดทองแดง ที่เขาสามารถดัดใช้ให้

เกิดประโยชน์ตามความต้องการ จิตใจที่ยังไม่เป็นสมาธิก็
ยังแข็งทื่อ จะโน้มไปทางไหนก็ไม่ค่อยอยากไป ไปก็ไป
แผล็บเดียวแล้วก็เล็ดลอดไปทิศอื่นๆ จิตใจที่เป็นสมาธิ
แล้วเชื่อฟัง สติปัญญาจะนำไปคิดในเรื่องใดมันก็ยอม นี่
คือความสุข ผู้ที่ได้ความสุขจากสมาธิ บางทีไม่ต้องกิน
ข้าวเลย อิ่มธรรมชาติ อิ่มด้วยความสงบ **พระพุทธเจ้าจึง
ตรัสว่าความสุขที่เกิดจากความสงบเป็นสิ่งที่ประเสริฐ
และเป็นสิ่งที่ไม่เหลือวิสัยของมนุษย์** มันเป็นสิ่งที่ทุก
คนเข้าถึงได้ ถ้าหากว่าสร้างเหตุสร้างปัจจัยของมัน คือ
การกระทำต่อเนื่องและสม่ำเสมอโดยไม่คาดหวังในผล
แต่ทำอยู่ในปัจจุบันไปเรื่อยๆ ไม่ว่าจะรู้สึกขยันหรือขี้เกียจ
ก็ตาม เมื่อสมาธิภาวนาเป็นสิ่งที่ทำได้ไม่เหลือบ่ากว่าแรง
เราก็ควรจะทำ เพราะผลจากการกระทำก็อัศจรรย์จริง

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

๑๐ ขวบกียังตายได้ ๑๕ ๒๐ ๓๐ ๔๐ ๕๐ ตายทั้งนั้น ตายบนเตียงนอนในบ้านตนเองก็มี ตายหน้าจอทีวีที่ห้องรับแขกก็มี ที่โรงพยาบาลก็มี ไปไม่ถึงโรงพยาบาลก็มี ตายที่ทำงานก็มี ที่สนามกีฬาก็มี ไม่มีที่ไหนในโลกที่ปลอดภัยเหมือนมีทุ่นระเบิดรอบตัวเราอยู่เสมอ ชีวิตของเรานี้พร้อมที่จะแตกสลายเมื่อไรก็ได้ เพราะมันเป็นของเปราะบางบาง เป็นของที่เราไว้วางใจไม่ได้เลย

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

ความจริงในการดับกิเลส ดังนั้น ความทุกข์ก็อยู่ที่นี้
ความสุขก็อยู่ที่นี้ เราก็ต้องปฏิบัติ ไม่ปฏิบัติไม่ได้

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

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

หน่อย ไม่อย่างนั้นอาจจะพลาดพลังหรือหลงทาง ตรอก ซอยมีเยอะ โอกาสหลงทางมันมีมาก ต้องค่อยๆ ดู ค่อยๆ ศึกษาไปเรื่อยๆ ความสุขที่สูงสุด ความสุขที่แท้จริงมัน เป็นอย่างไร เราเจอหรือยัง

ไม่ต้องพูดเรื่องการดับทุกข์ก็ได้ สำหรับคนบางคน อาจจะไม่เหมาะ เพราะว่าถ้าเราปฏิบัติจนได้ผลบ้าง จิตใจสบาย เดียวก็จะไม่อยากปฏิบัติต่อ พอใจแค่นั้น ดับทุกข์แค่นี้ก็พอใจแล้ว สบายแล้ว มันจะคิดอย่างนั้น ฉะนั้น เรื่องดับทุกข์ไม่ต้องพูดดีกว่า เปลี่ยนเป็นว่าเรา ปฏิบัติเพื่อแสวงหาความสุขที่แท้จริง เมื่อเราปฏิบัติแล้ว จิตใจมีความสุขพอสมควรแล้วสบาย ต้องถามตนเองว่า ถึงที่สุดหรือยัง ถึงที่สุดของความสุขหรือยัง และความสุข นี่มันหนักแน่นมั่นคงมากน้อยแค่ไหน เป็นความสุขที่ไว้วาง ใจร้อยเปอร์เซ็นต์ได้หรือ

ความสุขที่เกิดจากสมาริก็ยังไม่ใช่ ยังมีโอกาสที่จะ เสื่อมเพราะยังอาศัยสิ่งแวดล้อมอยู่พอสมควร ความสุข ที่แท้จริงเกิดจากปัญญาที่เห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ คือ กายและใจนี้ตามความเป็นจริง ว่าเป็น กระแสธรรมชาติที่ไม่มีเจ้าของ ถ้ายึดติดแล้วอันตราย เมื่อ เห็นอย่างทะลุปรุโปร่งจะปล่อยวางความยึดติดได้

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า สิ่งทั้งหลาย ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีอัตตา คือ แก่นสาร พระนิพพานไม่เกิดไม่ตาย เป็นภาวะที่สุขอย่างยิ่ง ว่างอย่างยิ่ง การสื่อสารก็ต้องใช้ภาษาอย่างนี้ แต่จริงๆ แล้ว ในขณะที่จิตใจของพระพุทธองค์เข้าถึงจุดนี้แล้ว ภาษาไม่ปรากฏเสียแล้ว เพราะพระองค์ได้บรรลุถึงมิติอันเร้นลับ ซึ่งเหนือภาษาไปแล้ว แต่ท่านเมตตาพวกเรา ต้องการให้เราทราบ ต้องการให้เราเห็นว่าท่านเห็นอะไร ท่านจึงพยายามหาศัพท์ที่ใกล้เคียงที่สุดหรือที่เพี้ยนน้อยที่สุด ให้เป็นเหมือนลูกศร หรือในสำนวนกวีโบราณเหมือนนักรบที่พระจันทร์ พระองค์ตรัสว่า ทุกสิ่ง **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** พวกเราจะารู้แนวทาง จิตใจของเราจะได้ค่อยๆ เตรียมตัวสัมผัสโดยตรงได้ พยายามโน้มจิตใจไปทางนี้อยู่เสมอ ให้สังเกตความไม่แน่นอนของสิ่งทั้งหลาย ทั้งนอกตัวและภายในตัวเรา ไม่แน่นอนสักอย่างเลย ให้จิตคุ้นอยู่กับความจริงในระดับความคิดเสียก่อน เมื่อสุกงอมแล้วจึงจะได้เห็นความจริงที่อยู่เบื้องหลังคำพูดนั้น

ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้สัมผัสไม่ว่าทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน เกิดขึ้นและดับไปตามเหตุตามปัจจัยเท่านั้นเอง

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

สิ่งที่ไม่เที่ยง สิ่งที่ไม่มีความเสถียรภาพไม่มั่นคงทั้งหลาย ไม่ควรจะถือว่าเป็นเรา เป็นของเราเลย เพราะมันไม่ได้อยู่ใต้การบังคับบัญชา จะสั่งจะห้ามกายนี้อย่าให้เจ็บ อย่าให้แก่ อย่าให้ตายเลยก็ไม่ได้ มันดันทุรังดีอັນจริงๆ ขอร้องอ่อนวอนอย่างไรมันก็เฉยเมย ยังดำเนินไปตามธรรมดาของธรรมชาติมันอยู่อย่างนั้น ในการประพฤติปฏิบัติ ท่านจึงให้เราสร้างฐานหนักแน่นด้วยศีล บำเพ็ญคุณงามความดีไว้มาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งให้เจริญสมาธิภาวนาจนแน่วแน่ ได้ความสุขจากความดีแล้ว ใช้จิตที่มีกำลังนั้นให้ทำลายเชื้อของความทุกข์ คือ อวิชชาและ

ค้นหาด้วยปัญญา ให้ค่อยๆ หมดไป

ในชีวิตของอาตมาเอง เรื่องปัญญาและเรื่องความสุขรู้สึกว่ายาวเยื้องกันมานานแล้ว ตอนที่อาตมาเร่ร้อนหาประสบการณ์ชีวิตก่อนบวช ได้เดินทางไปหลายประเทศ อายุยังไม่ถึง ๒๐ ปี ก็เที่ยว ๒๐ กว่าประเทศแล้ว หาประสบการณ์ด้วยมีทิวี่คือความเข้าใจหรือความเชื่อว่าเป็นความสุขคือปัญญาและปัญญาเกิดจากประสบการณ์

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

นั่นลองนี่ รู้สึกพอใจว่าได้ทำไรทุกวัน

วันหนึ่งหลังจากไม่ได้อยู่บ้านเกือบสองปี อาตมานั่งอ่านหนังสือรวบรวมพระสูตร อ่านแล้วสะดุ้ง ในพระสูตรพระสูตรหนึ่ง พระพุทธองค์ตรัสว่า **พระตถาคตจะสอนเธอทั้งหลายถึงเรื่องทั้งหมด เรื่องทั้งหมดคืออะไร รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เหล่านี้คือทั้งหมดในชีวิตของมนุษย์** อาตมาได้ฉุกคิดทันที **สำนึกตัวเลยว่า การหาประสบการณ์ชีวิตของเราเป็นแค่การสะสมสัญญาเท่านั้น** ที่เราได้เห็นอะไรๆ แปลกประหลาดหลายอย่าง สิ่งที่สวยงาม เช่น พระอาทิตย์ขึ้นจากยอดภูเขาหิมาลัย พระอาทิตย์ตกที่ทะเลอันดามัน สิ่งที่น่าเกลียด และน่าสงสารอย่างเช่นกลุ่มคนพิการขอทานในเมืองกัลกัตตา ผู่งหมาแย่งไส้ของซากเด็กริมแม่น้ำคงคา ฯลฯ ทั้งหมดที่ได้เห็นมาก็สักแต่ว่ารูปเท่านั้นเอง สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เราได้ยิน เช่น เสียงอิหม่ามเรียกชาวมุสลิมไปสุเหร่า ดนตรีอินเดียที่แสนละเอียดลึกซึ้ง เสียงนกยูงร้องหากันในยามพลบค่ำซานหมู่บ้านกลางทะเลทราย เสียงที่ประทับใจที่ไม่เคยได้ยินมาก่อนมีเยอะ แต่ทั้งหมดนั้นสักแต่ว่าเสียง เท่านั้นเอง กลิ่นหอมกระสอบเครื่องเทศในตลาด กลิ่นเหม็นคั่วจากโรงงานในเมืองอุตสาหกรรม

ก็สักแต่ว่ากลืน เท่านั้น รสอาหารอิหร่าน อาหารตุรกี อาหารอินเดียเหนือ อาหารอินเดียใต้ ก็เป็นแค่รสเท่านั้นเอง ลมฤดูใบไม้ผลิในภูเขาแอลป์โชยลูปไล้ใบหน้า ความแน่นขนัดในรถไฟอินเดีย ฯลฯ ก็สักแต่ว่าโผฏฐัพพะ คือความเย็น ร้อน อ่อน แข็งเท่านั้น ความนึกคิดต่างๆ ความคิดดี คิดชั่ว ความตื่นเต้น ความเบื่อระอา ความกลัว ความกล้า จินตนาการ ก็สักแต่ว่าธรรมารมณฺ์เท่านั้น

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณฺ์ ที่สัมผัสแล้ว เดียวนี้สิ่งเหล่านั้นไปอยู่ที่ไหนกัน อาตมาถามตนเอง ได้คำตอบว่าเหมือนความฝัน เหลือแต่ความทรงจำคือสัญญา อาตมาประจักษ์อยู่กับใจว่าจะไปที่ไหนต่อไปก็ไม่ได้อะไรมากกว่านี้ เทียบประเทศไหน ก็คงเห็นแต่ของเก่าคือรูป ได้ยินแต่ของเก่าคือเสียง ได้ดมแต่ของเก่าคือกลิ่น ไปรับประทานอาหารที่ไหน อาหารอินเดีย อาหารไทย อาหารเวียดนาม อาหารอะไรก็แล้วแต่ รับประทานอะไรลงไปแล้วก็ได้แค่รส ไม่มีอาหารที่ใดในโลกนี้ที่พ้นจากความเป็นรสไปได้

อาตมาจึงรู้ว่าการท่องเที่ยวพอแล้ว ปัญญาที่จะได้จากการแสวงหาต่อไปคงยังฉิวเฟิน ความสุขที่จะได้ก็จะเป็นกวดแกว่ง ปัญญาและความสุขที่เราต้องการอยู่

ภายในมากกว่า อาตมารู้สึกเหมือนกับคนที่อยู่ในประเทศที่กำลังจะจมน้ำ ซั้รถเบนซ์หรือบีเอ็มเพื่อจะหนี รถวิ่งเร็วดี เป็นที่พอใจ แต่เมื่อทราบว่าจะไปทีปลดภัยต้องข้ามทะเล ก็รู้ทันทีว่าพาหนะนี้ใช้ไม่ได้ ยังชมอยู่ว่าเป็นรถเก่งที่ดีเพียง แต่ว่าไม่ตรงกับความต้องการของเราเท่านั้น เพราะอีกไม่นานน้ำก็จะท่วมถนน รถเก่งไปไม่ถึง ในการหาความสุขที่แท้จริงอาตมาได้ข้อคิดว่าต้องเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ ต้องหาเรือหรือแพข้ามทะเล

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

ที่อาตมาได้ยกเรื่องความสุข เรื่องปัญญามาคุยที่นี้ ก็เพราะเห็นว่าเป็นเรื่องที่เป็นประโยชน์ และเพราะเสียดยาวว่า ทุกวันนี้พุทธศาสนิกชนในเมืองไทย กำลัง

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

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

ชยสาโร ภิกขุ

นามเดิม	ฌอน ชีเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)
พ.ศ. ๒๕๐๑	เกิดที่ประเทศอังกฤษ
พ.ศ. ๒๕๒๑	ได้พบกับท่านอาจารย์สุเมโธ ที่ วิหารแฮมสเต็ด ประเทศอังกฤษ ถิ่น เพศเป็นอนาคาริก (ปะขาว) อยู่กับ ท่านอาจารย์สุเมโธ ๑ พรรษา แล้วเดินทางมายังประเทศไทย
พ.ศ. ๒๕๒๒	บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๒๓	อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่วัดหนองป่า พง โดยมีพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่ อชา สุภัทโท) เป็นพระอุปัชฌาย์
พ.ศ. ๒๕๔๐-๔๔	รักษาการเจ้าอาวาส วัดป่านานาชาติ จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๔๕-ปัจจุบัน	พำนัก ณ สถานพำนักสงฆ์ จังหวัด นครราชสีมา

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. โขเทศ โขทุกข์
พิมพ์ครั้งแรก ในฉบับรวมเล่ม “ใกล้ตัว” ปี พ.ศ.๒๕๔๒
ฉบับแยกเล่มเดี่ยว
พิมพ์ครั้งที่ ๑ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๔๘ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม
๗. หนัศักดิ์สิทธิ์
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. ปัจจุบันสไต

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. นักฟังคุณ นักจับถุก และ สุขเป็นก็เป็นสุข

พิมพ์ครั้งที่ ๑ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๔๘ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ กันยายน พ.ศ.๒๕๔๘ จำนวน ๘,๐๐๐ เล่ม

๑๐. นักฟังคุณ นักจับถุก

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 - ๑๐ พ.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 ประการเพื่อความสำเร็จในการศึกษาวิถิปุทธ
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 สไต้ลัพุทธ
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 จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์อื่นๆ

- | | |
|-----------------------|---------------------------------|
| ๑. เพื่อนนอก เพื่อนใน | ๘. สัจธรรมสะท้อน |
| ๒. ใกล้ตัว | ๙. คุณค่าสิ่งล้ำค่า |
| ๓. กระโดน กระถาง | ๑๐. หนึ่งศักดิ์สิทธิ์ |
| ๔. ธรรมะนำสมัย | ๑๑. หลัปดาห์เรียน |
| ๕. ลำเดียวกัน | ๑๒. ดรุณธรรม |
| ๖. ปัจจุบันสดใส | ๑๓. อาณาจักรแห่งปัญญา |
| ๗. ความฉลาดไร้พรมแดน | 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 ทัวไป 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 ทัวไป
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).