



บ้าน  
ของเรา  
คือบ้าน

ถามโดย  
ชาวทอส์

ตอบ  
โดย  
พระอาจารย์  
ชัยสารโ



# หนังสือ อย่างไร

ถามโดย  
ชาวทอส์

ตอบ  
โดย  
พระอาจารย์  
ชัยสาโร



## คำนำ

ธรรมชาติของเด็กคือความสงสัยใคร่รู้ และการพร้อมที่จะเรียนรู้จากทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัว เด็กมักจะมีคำถามมากมาย ซึ่งผู้ใหญ่ควรจะต้องตั้งใจรับฟังด้วยความสนใจ เพื่อจะได้เข้าใจความรู้สึกนึกคิดของลูกหลานของเรา เพื่อจะได้ให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องดีงามแก่เขา และที่สำคัญคือ เพื่อเป็นการส่งเสริมสนับสนุนให้เขากลับคิดกล้าถาม ซึ่งเป็นคุณสมบัติสำคัญของการเรียนรู้

คำถามในหนังสือเล่มนี้ เป็นคำถามของนักเรียนชั้น ป.๕-๖ โรงเรียนทอสี ที่ได้กราบเรียนถามพระอาจารย์ชยสาโรในระหว่างการเข้าค่ายออกงาม ปี ๒๕๕๖ ซึ่งเป็นการปฏิบัติธรรมประจำปี ณ โรงเรียนปัญญาประทีป อำเภอบางบาล จังหวัดนครราชสีมา



พระอาจารย์ชยสาโรได้เมตตาตอบทุกๆ คำถาม  
ของเด็กๆ อย่างกระจ่างชัดเจน แม้จะเป็นคำถามของ  
เด็กๆ แต่ก็เชื่อได้ว่าเป็นคำถามที่ผู้ใหญ่มากมายจะ  
สนใจที่จะทราบคำตอบ

คณะผู้จัดทำขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์  
ชยสาโร มา ณ ที่นี้ และหวังว่าคำถาม-คำตอบในหนังสือ  
เล่มนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับเด็กๆ ตลอดจนผู้ปกครอง  
และบุคคลทั่วไป



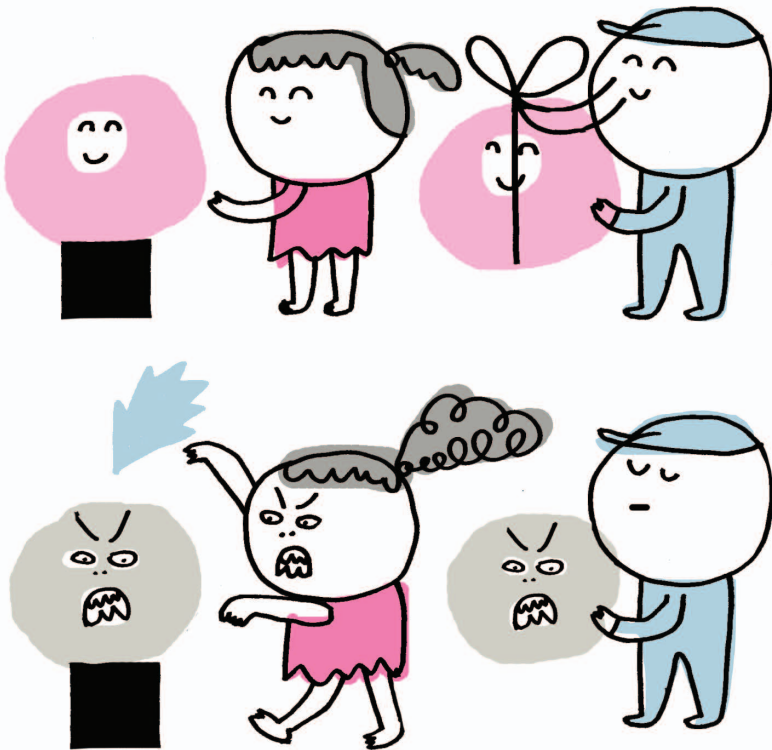
# หนังสือ บทกวี

รวมโดย  
ชาวทอส์

ตอบ  
โดย  
พระอาจารย์  
ชัยสาโร

๑.

หนูขอถามว่า ‘ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว’  
เป็นคำพูดของใครเจ้าคะ?



## ตอบ

เป็นการสรุปง่ายๆ จากคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ทราบเหมือนกันว่าใครเป็นคนแรกที่พูดอย่างนี้ แต่ที่สำคัญคือ เราต้องเข้าใจความหมาย ดีคืออะไร ทำดีคืออะไร ได้ดีคืออะไร ชั่วคืออะไร ทำชั่วคืออย่างไร ได้ชั่วคืออย่างไร คำพูดนี้เป็นประโยคที่ฟังง่ายๆ แต่ชวนให้ประมาท เพราะอาจทำให้เกิดความเข้าใจผิดได้ง่ายๆ เช่นกัน การทำดี คือทำสิ่งนำไปสู่ประโยชน์และความสุข ทั้งของเราและของผู้อื่น ที่สำคัญคือ ต้องเกิดจากเจตนาดี ถ้าทำด้วยกิเลส แม้สังคมอาจจะสมมติว่าดี มันก็ไม่ใช่ดี ในแง่ของกฎแห่งกรรม สมมติว่าเราอยู่ในชุมชนหรือสังคมที่มีค่านิยมและความเข้าใจผิดๆ ย่อมจะเกิดปัญหาว่าคนอาจจะทำความชั่วโดยไม่ละอายใจเลย เพราะเข้าใจผิดว่า เขากำลังทำความดี

เวลามีกงานในวัดบ้านทางอีสาน มักจะมีการฆ่าควาย เพื่อเลี้ยงแขกที่มาร่วมงาน การฆ่าสัตว์เพื่อเป็นอาหารในงานไม่ใช่ตัวบุญ แม้จะเพื่องานบุญก็ตาม หรือการนำ

มหรสพ เหล้า และยาเสพติดเข้าไปในวัด โดยอ้างว่า  
เป็นงานวัดประจำปี แต่สิ่งที่ทำกลับตรงกันข้าม ไม่ใช่  
บุญไม่ใช่กุศล

ถ้าเราทำดีและทำด้วยจิตใจที่ไม่โลภ ไม่โกรธ  
ไม่หลง หรือถ้าจะมีก็มีแต่น้อย พลังของคุณงามความดี  
จะเพิ่มมากขึ้น ในขณะที่ทำความดีนั้น ความดีในจิตใจ  
ในชีวิตเราก็เพิ่มมากขึ้น

แต่ความดีนั้นไม่ได้หมายถึงชื่อเสียงเงินทอง ไม่ใช่  
ว่าคนทำดีแล้วจะต้องรวยหรือมีชื่อเสียง เพราะโลกธรรม  
ต่างๆ นั้นขึ้นอยู่กับสังคมหรือขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม ไม่ได้  
ขึ้นอยู่กับการกระทำ เช่น คนคนหนึ่งทำความดี ความดี  
ย่อมเกิดขึ้นทันที แต่คนที่ไม่ชอบเขาอาจจะใส่ร้าย  
หรืออาจจะบอกคนอื่นว่า เขาไม่ได้ทำด้วยเจตนาบริสุทธิ์  
หรือบอกว่าเขาไม่ได้เป็นคนทำ แต่คนอื่นเป็นคนทำ  
เป็นต้น ทำให้ดูเหมือนว่า เขาทำความดีด้วยความยาก  
ลำบาก แต่ไม่ได้รับเครดิต เพราะไม่มีใครรู้หรือเข้าใจ  
เขาผิด เหมือนกับทำดีไม่ได้ดี แต่ดีที่เขาต้องการคือ  
ต้องการให้คนอื่นชื่นชมเคารพนับถือหรือรัก ซึ่งไม่ใช่ว่า  
มันจะเกิดขึ้นเสมอไป เพราะมันขึ้นอยู่กับคนรอบข้าง  
ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยทางสังคม ฉะนั้น ที่ว่าทำดีได้ดีนั้น  
ดีที่ได้ อย่างแน่นอนคือความดีที่เกิดขึ้นในจิตใจ แต่ความดี

ในสายตาโลกภายนอกนั้น ขึ้นอยู่กับคุณภาพของคน หรือคุณภาพของสังคมมากกว่า

ส่วนการทำชั่วนั้น คือการทำด้วยกิเลส ในขณะที่เราทำอะไรด้วยกิเลส กิเลสย่อมมีกำลังมากขึ้น การทำ การพูดด้วยกิเลสเป็นการเติมเชื้อของกิเลส แต่ทำแล้ว จะต้องรับโทษหรือไม่ ก็ขึ้นอยู่กับสังคม ขึ้นอยู่กับกฎหมาย บ้านเมือง ขึ้นอยู่กับผู้มีอำนาจ หรือขึ้นอยู่กับสื่อว่า อยู่ในมือของใคร เป็นต้น ซึ่งไม่ใช่สิ่งที่เราจะพยากรณ์ได้จากตัวการกระทำ เพราะขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมด้วย ฉะนั้น แน่แน่นอนว่าทำชั่วย่อมได้ชั่วเพราะกิเลสเพิ่มมากขึ้น และจะต้องรับผลกรรมในวันใดวันหนึ่ง แต่อาจจะไม่ทัน ตาเห็นเสมอไป



## ๒.

หนูสงสัยว่าคนที่นับถือศาสนาต่างกัน แต่ก็  
เครื่องเหมือนๆ กัน จะมีโอกาสเข้าถึงนิพพาน  
หรือชั้นสวรรค์เหมือนกันหรือไม่เจ้าคะ?





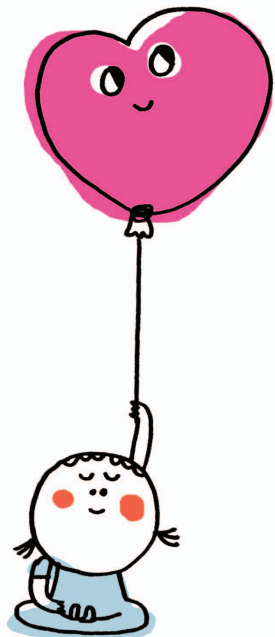
## ตอบ

ความหมายของคำว่า ‘เครื่อง’ ในแต่ละศาสนาไม่เหมือนกัน ฉะนั้น ผลของความเคร่งในแต่ละศาสนาก็คงไม่เหมือนกัน พุทธศาสนาเป็นศาสนาสากล ตรงที่ไม่ถือว่า ศาสนาของตนเท่านั้นที่จะนำไปสู่โลกสวรรค์ ในขณะที่ศาสนาอื่นๆ ส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญกับความเชื่อ ต้องเชื่อในคัมภีร์ของเขา ต้องทำตามคำสอนของคัมภีร์อย่างเคร่งครัด จึงจะได้ขึ้นสวรรค์ ถ้าเครื่องหรือเชื่อในศาสนาอื่น ก็ไม่มีสิทธิ์ขึ้นสวรรค์ เพราะความเชื่อเป็นตัวกำหนดการขึ้นสวรรค์หรือตกนรกที่สำคัญที่สุด

ส่วนพุทธศาสนาถือว่าการขึ้นสวรรค์ขึ้นอยู่กับวิถีชีวิต ขึ้นอยู่กับจิตใจ ถ้าเป็นคนที่มีจิตใจเต็มไปด้วยความเมตตา กรุณา เป็นคนระมัดระวังที่จะไม่เบียดเบียนใคร เป็นคนที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือผู้อื่น เป็นคนซื่อสัตย์สุจริต ย่อมมีสิทธิ์ขึ้นสวรรค์ไม่ว่าจะนับถือศาสนาอะไร เพราะการขึ้นสวรรค์นั้น ใจดีจะต้องมีความละเอียดอ่อนและมีคุณสมบัติพอที่จะไปอยู่ในโลกที่ละเอียดอ่อนได้

ส่วนนิพพานนั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง เพราะนิพพาน ไม่ได้เกิดจากคุณงามความดีทั่วไป ผู้ที่จะบรรลุนิพพาน ได้ ต้องเกิดปัญญาให้เห็นตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นผล จากการฝึกตนตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ถ้าไม่ได้ฝึก จนครบคอร์สหรือครบชุดของอริยมรรคมีองค์ ๘ แล้ว จิตใจยอมไม่สามารรถหลุดพ้นจากกิเลสได้ ฉะนั้นต้องแยก ตอบว่า พุทธศาสนาสอนว่า คนดีคนงามในทุกศาสนา สามารถขึ้นสวรรค์ได้ แต่นิพพานเป็นอีกขั้นหนึ่ง การจะ เข้าถึงนิพพาน ต้องฝึกหัดทั้งกายวาจาและใจตามหลัก อริยมรรคมีองค์ ๘ ฉะนั้นถ้าศาสนาอื่นมีข้อปฏิบัติ ไม่ครบอริยมรรคมีองค์ ๘ และไม่มีอุตมการณหรือ เป้าหมายที่จะบรรลุมรรคผลนิพพาน หรือไม่ยอมรับว่า นิพพานมีจริง ก็ไม่ใช่เรื่องแปลก ที่จะไม่มีสิทธิ์เข้าถึง นิพพาน





### ๓.

การที่เราเคยโกรธใคร แม้ว่าตอนนี้เราจะหายโกรธ  
เขาแล้ว แต่เราก็มยังไม่รู้สึกดีเหมือนเดิม ที่นี้คน  
คนนั้นอยากให้เรากลับไปติดกับเขาเหมือนเดิม  
เราควรทำอย่างไรเจ้าคะ?



## ตอบ

ความรู้สึกนี้เราบังคับไม่ได้ ถ้ามันยังมีเหตุ ยังมีเงาของความโกรธอยู่ เราก็สักแต่รอรับรู้ความรู้สึกนั้นเฉยๆ เหมือนที่อาตมาเคยสอนให้รับรู้ต่อความรู้สึกในกาย ในหัว ในลำตัว ในแขน ในขา เป็นต้น เมื่อเรารับรู้เฉยๆ โดยไม่ยินดีและไม่คิดปรุงแต่งในความรู้สึกนั้น ความรู้สึกนั้นจะค่อยๆ หดหายไป แต่กว่าจะให้มันเหมือนก่อนที่ไม่เคยมีเรื่องก็คงต้องใช้เวลา ที่สำคัญคือเราต้องการจะกลับไปเป็นเพื่อนกับคนคนนั้นอีกหรือไม่ ถ้าเรายังต้องการจะเป็นเพื่อนกับเขาเหมือนเดิม เราก็ต้องพยายามระมัดระวังเรื่องกายเรื่องวาจา ความรู้สึกนั้นก็ค่อยๆ จางหายไป มันอยู่ที่ใจของเราเอง เหมือนกับไฟโกรธไฟโทสะที่กำลังจะมอด ถ้าหากเราเอากระดาษเอาไม้มาเติมเชื้อ ความโกรธหรือไฟก็จะลุกขึ้นใหม่ แต่ถ้าเราปล่อยให้มันดับไปเลย ก็มีโอกาสที่เราจะกลับมาเป็นเพื่อนที่สนิทกันเหมือนเดิมได้ มันอยู่ที่ว่าเราต้องการหรือไม่ต้องการเท่านั้นเอง ด้วยความใจเย็นและการยอมรับว่า อารมณ์เศร้าหมองที่เรามีอยู่นั้น ไม่ใช่ว่ามันจะหายขาดตามความต้องการของเรา เพราะมันมีวาระมีเหตุมีปัจจัยของมัน



๔.

ผมอยากทราบว่า ทำไมพระสงฆ์ถึงต้องโกนผม  
ครับ?



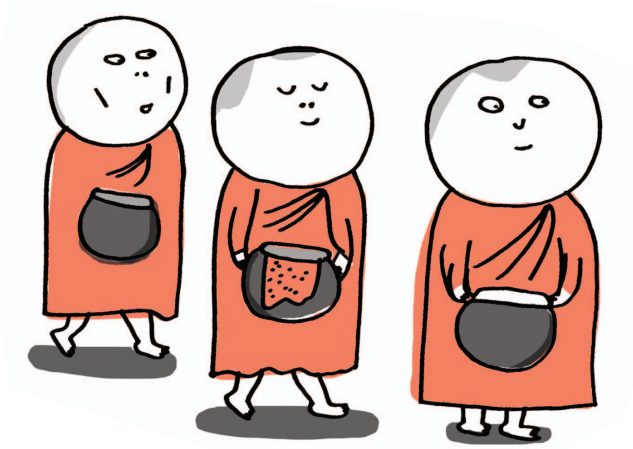
## ตอบ

การจะแต่งตัวให้ดูสวยดูงามดูหล่อเนี่ย ทรงผมสำคัญ มากี่ใช้ไหม ทรงผมมีความสำคัญต่อบุคลิกและความเป็น ตัวเป็นตนของเราใช้ไหม การจะไว้ผมยาวไว้ผมสั้น จะข้อม หรือจะทำอะไรกับผม ถือเป็นเรื่องใหญ่ใช้ไหม ฉะนั้น สำหรับผู้ที่ต้องการเป็นที่สนใจของคนในโลก ต้องการ สร้างบุคลิก เรื่องผมจึงเป็นเรื่องสำคัญ แต่พระเป็นผู้ที่ ไม่ต้องการเรื่องเหล่านี้ไม่สนใจหรือต้องการจะให้ใครดูเรา ไม่ต้องการจะให้ใครชอบเรา ไม่ต้องการให้ตัวเราดู แตกต่างหรือพิเศษกว่าคนอื่น จึงไม่ได้สนใจเรื่องผม ฉะนั้น การสระผมไปเสียจึงง่ายและสะดวกที่สุด และการ ที่เราโกนผมเหมือนกันหมด เป็นการเสริมความรู้สึกว่า เราเป็นสงฆ์ ไม่ใช่ตัวบุคคลที่ต้องการให้ใครๆ มาสนใจ มันง่ายดี แล้วก็ป็นสัญลักษณ์ของพระสงฆ์ด้วย ถ้าแต่งตัวอย่างนี้ โคนผมอย่างนี้ ก็รู้เลยว่าเป็นพระ การโกนผมจึงเป็นเหมือนเครื่องแบบหรือยูนิฟอร์มของ พระด้วย อากาศร้อนก็เย็นสบาย



# ๕.

ผมอยากทราบว่า ทำไมพระต้องบิณฑบาต และทำไมจึงห้ามพระนอนบนเตียง และห้ามพระดูทีวีครับ?



## ตอบ

เรื่องบิณฑบาต ก่อนอื่นต้องเข้าใจว่า บิณฑบาต ไม่ใช่ข้อบังคับในพระวินัย แต่เป็นจุดดวัตร ถ้ามีเหตุที่ไม่สามารถบิณฑบาตได้ก็ไม่ถึงกับผิดพระวินัย เช่น พระรับนิมนต์ฉันที่บ้านโยม ท่านก็อาจจะไม่บิณฑบาต หรือถ้าเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่บิณฑบาตก็ไม่เป็นไร อย่างที่เต๋าดำ (จังหวัดกาญจนบุรี) ไม่มีหมูบ้านเพราะสำนักสงฆ์อยู่กลางป่า ไม่มีที่บิณฑบาต ก็ไม่ถือว่าผิดพระวินัย





บิณฑบาตมีความสำคัญหลายประการ สำหรับพระที่อยู่แต่ในวัด ยิ่งถ้าเป็นพระวัดป่าก็แทบจะไม่ออกไปไหน การได้เดินออกจากวัดตั้งแต่ตี ๕-๖ โมงเช้า ช่วยให้รู้สึกปลอดโปร่ง เป็นการเปลี่ยนบรรยากาศ เวลาอยู่ในวัด พระวัดป่าก็จะมุ่งมั่นในการทำสมาธิภาวนา นั่งสมาธิ เดินจงกรม บางครั้งอาจจะหมกมุ่นแต่เรื่องความก้าวหน้าหรือความถอยหลังของตัวเองอย่างเดียว

แต่เมื่อได้เดินเข้าไปในหมู่บ้าน เห็นคนเตรียมจะใส่บาตร พระจะสำนึกว่า 'อ้อ... เราเป็นผู้มีบุญนะที่สามารถปฏิบัติ ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอย่างนี้ได้ก็เพราะน้ำใจ ของชาวบ้าน' เราจะระลึกในบุญคุณของผู้ถวายปัจจัย ๔ ทำให้ชื่นใจและมีกำลังใจด้วย เมื่อเข้าไปในหมู่บ้าน จะมี เสียงหรือมีสิ่งต่างๆ มากกระทบ หรือมีโยมผู้หญิงใส่บาตร เป็นการทำทนายจิตใจให้พระต้องฝึกในการสำรวจม นอกจาก การออกบิณฑบาตจะชวนให้พระระลึกถึงบุญคุณของ ผู้ถวายปัจจัยแล้ว ยังเป็นโอกาสสำคัญที่ชาวบ้านจะได้ ทำบุญทุกวันด้วย

อาตมามีโอกาสได้ไปพูดคุยกับกลุ่มชาวบ้านที่เมือง เมืองหนึ่งในอเมริกา เป็นกลุ่มที่มีการศึกษาและต้องการ จะพัฒนาชุมชนที่ยากจนมาก พวกเขาขอคำแนะนำ อาตมาจึงเล่าถึงชีวิตชาวบ้านในอีสานเมื่อ ๓๐ ปีที่แล้ว ตอนที่อาตมาไปอยู่อุบลใหม่ ๆ ซึ่งตอนนั้นยังไม่มีไฟฟ้า ชาวบ้านก็ไม่ค่อยมีเงินมีทอง จะมีก็แต่ข้าว เขายังใช้ระบบ แลกเปลี่ยนของกันมากกว่าใช้เงิน เวลาพระออกบิณฑบาต ชาวบ้านจะยืนหรือนั่งคอยอยู่หน้าบ้านพร้อมภาชนะที่ ส่วนมากจะใส่แต่ข้าวเหนียวเปล่า ๆ ชาวบ้านจะดูว่า วันนี้มีพระมากี่รูป สมมติว่า ๔ รูป เขาก็แบ่งข้าวที่เตรียม ไว้เป็น ๔ ส่วน หรือ ๔ ก้อน ข้าวที่ใส่บาตรแต่ละวัน

ก็น้อยนิด ก็เขามีแค่นั้น แต่คนที่ยากจนที่สุดในหมู่บ้าน ก็ยังมีสิทธิ์ใส่บาตร เพราะไม่มีใครคาดหวังว่าจะต้องใส่กับข้าวด้วย แค่ข้าวอย่างเดียวก็ดีแล้ว เพราะคนส่วนมากก็ใส่แต่ข้าว ฉะนั้น คนที่ยากจนที่สุดในหมู่บ้านที่ยากจนก็ยังมีศรัทธาใจได้ว่า เขามีส่วนในการบำรุงพระพุทธศาสนาทุกวัน และมีส่วนสนับสนุนการปฏิบัติของพระสงฆ์ ที่สำคัญคือ การใส่บาตรแต่ละครั้งเป็นการเสริมความรู้สึกว่า ตัวเองเป็นผู้ให้ ซึ่งสำคัญมาก เพราะถ้าคนจนรู้สึกว่าเป็นคนไม่มีอะไรที่มีค่าพอที่จะให้ใคร แล้วคอยหวังแต่จะรับจากคนอื่น อย่างนี้ไม่ดี ทั้งต่อสังคมและต่อตัวคนจนเอง แต่คนจนในอิสานมีความเคารพนับถือตัวเอง เพราะการใส่บาตรแต่ละวันเป็นการพิสูจน์ว่า เขาเป็นผู้ให้ เขามีความสุขกับการให้ และมีความเคารพนับถือตัวเองเพราะการให้ อาตมาจึงแนะนำกลุ่มชาวบ้านในอเมริกาว่า ชุมชนในเมืองของเขา น่าจะจัดกิจกรรมที่ทุกคนสามารถให้อะไรซึ่งกันและกัน จะทำให้คนในชุมชนไม่มีปมด้อย และจะช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตัวเองของคนในชุมชนด้วย

ฉะนั้น ปัญหาบาตจึงมีผลดีทั้งต่อฝ่ายพระและฝ่ายโยม ท่านเจ้าคุณพรหมคุณาภรณ์เคยวิเคราะห์สาเหตุสำคัญของความเสื่อมของพุทธศาสนาในอินเดีย ท่านยก

ตัวอย่างมหาวิทยาลัยนาลันทาซึ่งเคยมีพระเป็นหมื่นรูป กษัตริย์เกิดความศรัทธา อยากให้พระนักศึกษาและ อาจารย์ใช้เวลากับการศึกษาให้มาก ไม่ต้องเสียเวลา ทุกเช้ากับการเดินบิณฑบาตในหมู่บ้าน ท่านจึงรับที่จะเป็น ผู้ถวายอาหารเพื่อพระนักศึกษาจะได้เรียนเต็มที่ แต่เมื่อ พระไม่ออกบิณฑบาต ความสัมพันธ์กับชาวบ้านใน หมู่บ้านก็ลดน้อยลง เพราะโยมไม่เห็นพระเข้ามาใน หมู่บ้านทุกวันเหมือนแต่ก่อน จึงไม่มีความรู้สึกผูกพัน กับพระสงฆ์ เมื่อความผูกพันลดน้อยลง การที่เด็กผู้ชาย จะเกิดศรัทธาอยากออกบวช และการที่ผู้ปกครองคิด จะให้ลูกบวชเป็นพระบ้าง ย่อมลดน้อยลง

ฉะนั้น สรุปได้ว่าบิณฑบาตเป็นกิจของสงฆ์ที่สร้าง ความผูกพันกับชาวบ้าน ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อทั้งสองฝ่าย คือสงฆ์จะอยู่ได้ต้องมีคนเข้ามาบวชเรื่อยๆ ถ้าจำนวน คนบวชน้อยลงๆ ก็จะเป็นปัญหา อาตมาสังเกตว่า ประเทศที่นับถือพุทธศาสนาฝ่ายมหายานหรือฝ่าย วัชรยาน เช่น ประเทศภูฏาน เป็นต้น ซึ่งพระไม่ออก บิณฑบาต ความอบอุ่นความผูกพันระหว่างพระสงฆ์กับ ชาวบ้านจะน้อย เมื่อเทียบกับประเทศที่นับถือพุทธฝ่าย เถรวาทเหมือนเรา บิณฑบาตจึงเป็นเรื่องสำคัญและมี ประโยชน์มากมาย

ทำไมจึงห้ามพระนอนบนเตียง เพราะเป็นลักษณะที่  
ข้อที่ ๘ ในศีล ๘ จุดประสงค์คือไม่ให้พระนอนสบาย  
เกินไป เราถือว่าการนอนหลับเป็นแค่การดูแลร่างกาย  
ให้ร่างกายได้พักผ่อนพอสมควรเท่านั้นเอง เพื่อไม่ให้  
เจ็บป่วย ไม่ใช่ให้หาความสุขจากการนอนหลับ ฉะนั้น  
พระก็จะนอนบนพื้น เพราะมันง่ายและสะดวกที่สุด  
พระอาจารย์เองแม้แต่เสื่อก็ไม่ปูเพราะไม่ชอบ ชอบนอน  
บนพื้นไม้มาตั้งแต่ไหนแต่ไร ฉะนั้นตอนสร้างกุฏิก็ขอว่า  
อยากให้เป็นพื้นไม้ เพราะจำวัดได้สบายที่สุด ดีกับร่างกาย  
แล้วก็ไม่นอนยาว นอนไม่นาน

แล้วทำไมจึงต้องห้ามพระดูทีวี ก็เพราะว่าพระต้อง  
ใช้ชีวิตเรียบง่ายและไม่หาความบันเทิงเหมือนญาติโยม  
เรารับปัจจัย ๔ จากญาติโยม คือโยมถวายผ้า ถวายอาหาร  
บิณฑบาต ถวายกุฏิที่อยู่อาศัย และถวายยารักษาโรค  
เพื่อให้พระทำหน้าที่ของพระ แต่โยมไม่ได้ทำบุญเพื่อให้  
พระหาความบันเทิงเหมือนกับญาติโยม ซึ่งถือว่าเป็นสิ่ง  
ที่พระต้องเสียดสี เพื่อให้จิตใจอยู่กับการฝึกอันเป็นการ  
ทำหน้าที่ของสงฆ์อย่างเต็มที่



๖.

พระสงฆ์สามารถถ่ายรูปและฟังเพลงได้หรือไม่  
ครับ?



## ตอบ

เรื่องการถ่ายรูปหรือการใช้กล้องถ่ายรูป เป็นเรื่องที่เราต้องใช้หลักการซึ่งพระพุทธองค์ทรงฝากไว้ พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ในอนาคตโลกจะเปลี่ยนแปลง จะมีเครื่องใช้สอยมากมายที่ปัจจุบันนี้ยังไม่มี ซึ่งพระตถาคตไม่สามารถตัดสินล่วงหน้าว่าอะไรควรอะไรไม่ควรสำหรับสิ่งที่ยังไม่มี พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราดูพระวินัยแล้วเปรียบเทียบของใหม่กับของเก่า เปรียบเทียบกับสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงห้ามและสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาต แล้วให้พิจารณาว่า ของใหม่นี้คล้ายกับสิ่งที่ท่านห้ามหรือคล้ายกับสิ่งที่ท่านอนุญาต ก่อนที่จะตัดสินตามหลักนั้นว่า มันใช้ได้หรือไม่ควรใช้

แต่ในบางกรณีก็ตัดสินยากเหมือนกัน เช่น พระชั้บรถได้ใหม่ มติสงฆ์ในเมืองไทยว่าไม่เหมาะสม ทั้งๆ ที่ไม่มีสิกขาบทไหนห้ามโดยตรง แต่การชั้บรถต้องมีการประกัน ต้องเติมน้ำมัน เป็นเรื่องยากที่จะชั้บรถโดยไม่ต้องจ่ายเงิน และไม่ต้องยุ่งกับเรื่องทางโลกในลักษณะที่ไม่เหมาะสมกับสมณะ ยิ่งถ้าเกิดอุบัติเหตุ เช่น พระชั้บรถชนคนตาย

ก็ยิ่งเกิดความเสียหาย ทั้งต่อผู้บาดเจ็บหรือผู้ที่เสียชีวิต และจะมีผลกระทบต่อสถาบันสงฆ์อย่างหนักด้วย

แต่ที่เมืองนอก พระบางท่านเห็นว่า น่าจะอนุญาตให้พระขับรถได้ เพราะในโลกตะวันตก พระไม่ค่อยจะมีลูกศิษย์ หรือบางทีวัดอยู่ห่างจากบ้านลูกศิษย์ ๒๐ กิโลเมตร ๓๐ กิโลเมตร หรือ ๔๐ กิโลเมตร พระจะโทรไปขอให้โยมมารับเพื่อพาไปทำธุระในกิจนิมนต์ต่างๆ ก็รู้สึกเกรงใจ ท่านก็เลยอ้างหลักว่า ต้องเป็นผู้เลี้ยงง่าย ต้องขับรถเพื่อจะเป็นผู้เลี้ยงง่าย ไม่ต้องเป็นภาระของลูกศิษย์ จะไปไหนก็ไปเองได้ นี่เป็นมติของพระในต่างประเทศ ซึ่งอาตมาก็ไม่ค่อยจะเห็นด้วยนัก แต่เข้าใจว่าท่านใช้หลักที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเป็นเครื่องตัดสิน ดังนั้นการตัดสินว่าจะคล้ายหรือจะต่างหรือจะขัดกับสิ่งที่พระพุทธรเจ้าทรงอนุญาตหรือไม่นั้น ไม่ใช่ว่าจะง่ายเสมอไป

ในกรณีการถ่ายรูป ถ้าแค่ถ่ายรูปมันก็ไม่น่าจะผิด แต่อาตมาจะไม่ถ่ายรูปในที่สาธารณะ และอาตมาก็ไม่มีกล้องถ่ายรูปด้วย แต่โทรศัพท์สมัยใหม่ก็มีกล้องถ่ายรูปอยู่ในตัว ที่อาตมารังเกียจและรู้สึกไม่ชอบทุกครั้งที่เห็นคือพระถ่ายรูปในที่สาธารณะ ทำตัวเหมือนนักท่องเที่ยวหรือเหมือนโยมมากเกินไป ฉะนั้น ถ้าอาตมาต้องการจะ



ถ่ายรูป ก็จะทำให้โยมถ่ายให้ อาตมาคิดว่า ถ้าพระต้องการรูปอะไรสักอย่าง ก็ไม่จำเป็นต้องถ่ายเอง ให้โยมถ่ายให้ก็ได้ พระจะได้ดูไม่เหมือนโยม เพราะถ้าพระทำตัวเหมือนโยมในที่สาธารณะก็ย่อมดูไม่เหมาะสม แต่มติเรื่องนี้ยังไม่เป็นที่ยอมรั้งกันทั่วไป ทุกวันนี้พระป่าก็มีกล้องถ่ายรูปและชอบถ่ายรูป บางที่เมื่อมันกลายเป็นเรื่องธรรมดาในเมืองไทย เวลาไปต่างประเทศพระก็ลืมตัว

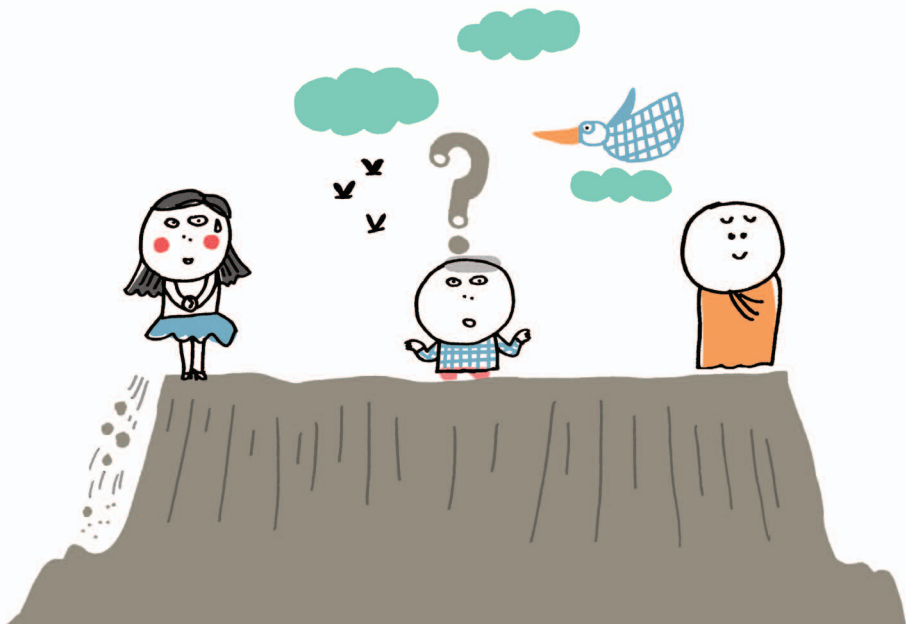
เมื่อไม่นานมานี้ มีคณะพระไทยซึ่งเป็นพระผู้ใหญ่และพระเถระซึ่งอยู่สายวัดป่าเหมือนกัน รับนิมนต์ไปประเทศศรีลังกา พระเกือบทุกรูปมีกล้องถ่ายรูป ทำให้ชาวศรีลังกาเสียดสีมาก เพราะบ้านเมืองเขาไม่เจริญเท่าเรา พระที่มีกล้องถ่ายรูปแทบจะไม่มี พอเขาเห็นพระที่ขึ้นชื่อว่าเคร่งในวินัย แต่เมื่อถึงสถานที่สวยงามก็พากันเอากล้องถ่ายรูปออกมาจากย่าม แล้วไปถ่ายรูปตรงนั้นตรงนี้ มันขัดความรู้สึกของเขา อาตมาเองเห็นว่าถ่ายรูปในที่ส่วนตัวได้แต่ไม่เหมาะที่จะถ่ายในที่สาธารณะ

ส่วนเรื่องพระสงฆ์สามารถฟังเพลงได้หรือไม่นั้น ถ้ามีหูก็สามารถฟังได้เหมือนกันนะ บางที่เวลาเดินบิณฑบาตหรืออยู่ในที่บางแห่ง ก็จะได้ยินเสียงเพลง แต่พระไม่ควรจะเปิดวิทยุฟังเพลง หรือเปิดยูทูบดูวิดีโอเพลงอย่างนี้ไม่เหมาะสมแน่นอน



๗.

ผมอยากทราบว่า ถ้าพระสงฆ์โดนตัวผู้หญิง  
จะถือว่าพระสงฆ์ทำบาปหรือไม่ เพราะอะไร?  
ขอบพระคุณครับ



## ตอบ

ศีล โดยเฉพาะศีลสำคัญๆ จะบาปหรือไม่ต้องขึ้นอยู่กับเจตนา พระต้องมีเจตนาจึงจะบาป แต่ถ้าผู้หญิงเจตนา ส่วนพระไม่เจตนา พระก็ไม่ต้องอาบัติ

ครั้งหนึ่งเมื่อ ๑๐ ปีที่แล้ว โยมพ่อโยมแม่มาเยี่ยมอาตมาที่เมืองไทย เมื่อมาถึงโยมพ่อป่วยมาก ต้องพาไปตรวจที่โรงพยาบาล พบว่าเป็นมะเร็งขั้นสุดท้าย จึงต้องกลับไปรับการฉายแสงที่โรงพยาบาลในอังกฤษ อาตมาจึงกลับไปอังกฤษเพื่อดูแลท่าน วันหนึ่งเพื่อนของพ่อขับรถพาเราไปโรงพยาบาล อาตมาเป็นคนขึ้นรถขึ้นโยมพ่อเข้าไปในห้องซึ่งมีแต่ผู้เป็นมะเร็งที่รอรับการฉายแสง ผู้หญิงคนหนึ่งเห็นอาตมา ก็วิ่งเข้ามากอดอาตมา เขาเคยเข้าวัดทิเบตซึ่งพระทิเบตไม่ค่อยถือเรื่องนี้ เขากำลังเศร้าเรื่องมะเร็ง เมื่อเห็นพระก็ตื่นเต้นวิ่งเข้ามากอด เราก็ไม่รู้รู้สึกอะไร เราไม่ได้ตั้งใจ ไม่ได้ยินดี แล้วเราก็อยู่ในที่สาธารณะ เขาก็ไม่ได้มีเจตนาร้ายอะไร ก็เลยจบแค่นั้น เขาบอกว่าเขาดีใจมากที่เจอพระที่นี่ เพราะเขากำลังเศร้าสุดขีด นี่ก็เป็นตัวอย่างที่พระเราไม่ต้องอาบัติ เราไม่มีเจตนา ไม่มีความยินดี แต่ถ้าสมมติโยมผู้หญิงวิ่งมากอดแล้วพระรู้สึก 'อ้อ...ดี' มีความยินดีว่า 'อ้อ...นานๆ ที่จะได้มีความรู้สึกอย่างนี้' แบบนี้จะเป็นอาบัติหนัก



# ๘.

พระอาจารย์คิดว่านรกและสวรรค์มีจริงหรือไม่  
เจ้าคะ และท่านอนไม่หลับควรทำอย่างไร?



## ตอบ

ขอตอบเรื่องนรกสวรรค์ก่อน ตามหลักการของ พระพุทธเจ้า ทรงให้เราอนุรักษ์สัจจะ การอนุรักษ์สัจจะ คือ อย่าอ้างว่ารู้ในสิ่งที่ตัวเองยังเข้าไม่ถึง ยังไม่มี ประสบการณ์ตรง

เราต้องแบ่งคำสอนของศาสนาเป็นสองส่วน ส่วนหนึ่งคือ สิ่งที่เราเชื่อแต่ยังเข้าไม่ถึง อีกส่วนหนึ่งคือ สิ่งที่เราเข้าถึงแล้วซึ่งเราสามารถพูดได้เต็มปากเลยว่า ใช่ คำสอนส่วนที่เราฟังแล้วเชื่อ แต่ยังไม่ได้พิสูจน์ด้วยตัวเอง พระองค์ทรงไม่ให้เรายืนยันหรืออเปออร์เซนต์ หลักการนี้จะทำให้คนเราอยู่กันได้โดยไม่ต้องทะเลาะกัน แต่เห็นได้ชัดว่า ปัญหาในโลกปัจจุบันเกิดขึ้นเพราะคนไม่แยกแยะ เช่นนี้ คนเรามักจะถือเอาความเชื่อเป็นเครื่องพิสูจน์ว่า สิ่งไหนจริง ถ้าเชื่อมากก็แสดงว่าต้องเป็นจริง ทำไม ต้องเป็นจริง ก็ต้องจริงสิ เพราะท่านเชื่อหรือท่านบอกว่า อย่างนั้น นี่เป็นปัญหาที่ทำให้เกิดสงครามศาสนา เกิดความขัดแย้งจนรบราฆ่าฟันกัน เพราะคนเราไม่ยอมรับว่า ความเชื่อก็สักแต่ว่าความเชื่อ ไม่ใช่การพิสูจน์

ความจริง เราทุกคนก็เคยเชื่ออะไรหลายๆ อย่างมาตั้งแต่เด็ก ต่อมาภายหลังจึงรู้ว่า สิ่งที่เคยเชื่อนั้นไม่จริง ใช่หรือไม่ ฉะนั้น สำหรับเรื่องนรกสวรรค์ เราระลึกชาติได้ไหม คนที่ระลึกชาติได้ก็พูดได้เต็มปากเลยว่ามีจริง แต่ถ้าเรา ยังระลึกชาติไม่ได้ เราก็ไม่ควรจะรับรองร้อยเปอร์เซ็นต์ เราพูดได้ว่าเชื่อหรือเชื่อมากเพราะอะไร เราต้องมีเหตุผล อารมณ์เองระลึกชาติไม่ได้ แต่มีเพื่อนที่ระลึกชาติได้ สมมติของท่านถึงขั้นนั้น และท่านก็คงจะมีบาร์มีมาแต่ชาติก่อน ท่านจึงระลึกชาติได้มาก แล้วท่านก็ไม่ได้ไปเที่ยวบอกใคร เราต้องถามและขอร้องให้ท่านเปิดเผย ท่านจึงเปิดเผย ฉะนั้น เราก็ดูปฏิปทาของท่านเหล่านี้ ท่านไม่ใช่ผู้ที่จะหลอกลวงใคร ท่านพูดจากประสบการณ์จริงของท่าน แต่อย่างไรก็ตาม ประสบการณ์จริงของท่านก็ไม่ใช่ ประสบการณ์จริงของเรา เป็นแต่เพียงข้อมูลที่เราได้รับรู้

นอกจากนี้ยังมีหลักฐานในพระไตรปิฎกเรื่องนรกสวรรค์ที่หนักแน่นมาก มีอยู่เกือบจะทุกหน้า คนบางคน บอกว่า ที่พระพุทธเจ้าสอนเรื่องนรกสวรรค์นั้น เพราะเป็น ความยึดถือของคนอินเดียในสมัยนั้น ท่านจึงพูดไปตามสำนวนหรือพูดตามที่เขาเชื่อกันอยู่แล้ว ถ้าพูดอย่างนี้ ก็เท่ากับว่า พระพุทธเจ้ายอมพูดสิ่งที่ไม่เป็นจริง เพื่อประโยชน์ในการเผยแผ่ ซึ่งเราถือว่าผิดพุทธลักษณะ

พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องที่ไม่จริงไม่ได้ และถ้าเป็นอย่างที่  
เขาว่า การอธิบายเรื่องสวรรค์นรกของพระพุทธเจ้าย่อม  
ต้องตรงกับลัทธิของพราหมณ์ แต่ปรากฏว่าลัทธิของ  
พราหมณ์พูดไม่ตรงกับพระพุทธเจ้าในบางส่วน

เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จปรินิพพาน พระพุทธองค์  
ไม่ทรงอนุญาตให้ตั้งพระองค์ใดองค์หนึ่งเป็นธรรมทายาท  
หรือเป็นหัวหน้าต่อไป ท่านไม่ต้องการระบบนั้น พระพุทธ-  
องค์ทรงกำหนดให้พระธรรมวินัยเป็นศาสดาแทนพระองค์  
แล้วพระธรรมวินัยอยู่ที่ไหนล่ะ ก็อยู่ในพระสูตรและอยู่  
ในพระวินัยที่พระองค์เคยตรัสไว้ ซึ่งพระอรหันตสาวก  
ท่านร่วมสังคายนารวบรวมและเก็บรักษาไว้ ประวัติศาสตร์  
ของพุทธศาสนาได้แสดงให้เห็นว่า เรื่องหลักวิชาการ  
เรื่องการศึกษา เรื่องหนังสือ เป็นเรื่องที่มีความสำคัญมาก  
หนังสือเล่มแรกในโลกนี้ก็คือพระสูตรในพุทธศาสนา  
เพราะคำสอนของพระพุทธเจ้าที่บันทึกไว้คือพระศาสดา  
แทนพระพุทธเจ้า พระทุกยุคทุกสมัยจึงเทิดทูนพระธรรม-  
วินัยซึ่งเป็นตัวพระศาสดาอย่างที่สุด ด้วยเหตุนี้ โอกาสที่  
ใครจะไปแตะต้องแก้ไขตัดแปลง จะไปตัดบางส่วนออก  
หรือจะไปเพิ่มเติมบางส่วน โดยที่ไม่มีการโต้แย้งกันหรือ  
มีการบันทึกไว้ในประวัติศาสตร์ ย่อมเป็นไปได้ยากมาก  
ฉะนั้น อาตมาจึงเชื่อว่าพระไตรปิฎกที่เรามีอยู่ โดยเฉพาะ

พระสูตรและพระวินัย ตรงกับที่องค์สมเด็จพระสัมมา-  
สัมพุทธเจ้าของเราตรัสสอนไว้มาก แล้วคำสอนของ  
พระพุทธเจ้าเรื่องสวรรค์และนรกในพระไตรปิฎกนั้น  
มีมากมาย เพียงแต่พระองค์ไม่ได้ตรัสให้มันเป็น  
เป้าหมายในการปฏิบัติ พระพุทธองค์ตรัสว่า พระที่ปฏิบัติ  
เพื่อขึ้นสวรรค์ยังเป็นผู้มีกิเลส คือ การปฏิบัติเพื่อขึ้นสวรรค์  
เป็นสิ่งที่ผิดเป้าหมาย แต่ไม่ได้ทรงปฏิเสธเรื่องสวรรค์  
และนรก

นอกจากนี้ยังมีหลักฐานการระลึกชาติของคนทั่วโลก  
ที่เป็นโดยอัตโนมัติ ไม่ได้เกิดจากการปฏิบัติ ส่วนมากจะ  
เป็นเด็กอายุ ๓-๔ ขวบ ซึ่งมีมากมายทั่วโลก ๓๐ ปีที่ผ่านมา  
มีศาสตราจารย์ชื่อ สตีเวนสัน (Stevenson) จากมหา-  
วิทยาลัยแมริแลนด์ ได้เดินทางไปทั่วโลกพร้อมคณะ  
นักวิชาการเพื่อเก็บข้อมูลเรื่องนี้ แล้วบันทึกไว้เป็นหลัก-  
ฐาน อาตมาถือว่าเรื่องตายแล้วเกิดนี้มีหลักฐานมากมาย  
เหลือเกิน แต่มันขัดกับทฤษฎีหรือความเชื่อของกลุ่ม  
มหาอำนาจสองกลุ่มใหญ่ คือ ๑. กลุ่มศาสนาที่มีพระเจ้า  
คือ คริสต์ อิสลาม ยิว และ ๒. กลุ่มที่ยึดหลักวัตถุนิยม

เมื่อประมาณ ๒๐ ปีที่แล้ว พระสันตะปาปาเป็นห่วง  
เรื่องอิทธิพลของศาสนาตะวันออกในยุโรป ก็เลยประกาศ  
ให้ทราบกันชัดๆ ว่า ชาวคริสต์หรือชาวคาทอลิกจะเชื่อ



ในเรื่องเวียนว่ายตายเกิดไม่ได้ พวกเราก็คงรู้ว่า หลักความเชื่อข้อหนึ่งของคาทอลิก คือสันตะปาปาเพอร์เฟกต์ สันตะปาปาไม่สามารถจะพูดอะไรที่ผิดได้ตั้งแต่วันที่ได้รับการเลือกตั้ง นี่เป็นสิ่งที่ชาวคาทอลิกต้องเชื่อ ซึ่งที่จริงแล้ว กฎความเชื่อนี้ไม่ใช่กฎเก่าแก่ แต่ตั้งขึ้นมาเมื่อร้อยกว่าปีที่แล้ว ต่อมาทีมงานวิจัยสัมภาษณ์ชาวยุโรปที่เป็นคาทอลิกว่า ‘ท่านเชื่อในองค์สันตะปาปาไหม’ เขาก็ตอบว่า ‘เชื่อ’ ซึ่งหมายถึงเชื่อว่าองค์สันตะปาปาผิดไม่ได้ คำถามต่อมา ‘ท่านทราบใช่ไหมว่า สันตะปาปาบอกว่า ความเชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดผิด’ เขาก็ตอบว่า ‘ทราบ’ แล้วในที่สุดก็ถามว่า ‘แล้วท่านเชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดหรือไม่’ ๓๐ กว่าเปอร์เซ็นต์ของผู้ได้รับการสัมภาษณ์ตอบว่า ‘เชื่อ’ ทั้งหมดที่สันตะปาปาบอกตรงๆ ว่าผิด

เห็นได้ชัดว่าความเชื่อเรื่องเวียนว่ายตายเกิดมีในทุกวัฒนธรรม แม้แต่วัฒนธรรมที่ศาสนาห้ามเชื่อเพราะถือว่าไม่จริง นอกจากนี้ ในช่วงหลายร้อยปีแรก ศาสนาคริสต์ก็ยังยอมรับเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด จนกระทั่งมีการประชุมใหญ่ถกเถียงกันเรื่องนี้ สุดท้ายพวกบิชอปลงมติตกลงกันว่า ต่อแต่นี้ไปชาวคริสต์จะเชื่อเรื่องนี้ไม่ได้ ทั้งหมดที่ก่อนหน้านั้นก็ยังเชื่ออยู่ ดังนั้น แม้อาตมาจะระลึกชาติไม่ได้ อาตมาก็เชื่อมั่นในเรื่องสวรรค์และนรก เพราะ

๑. หลักฐานในพระไตรปิฎก ซึ่งเป็นพระศาสดาแทน  
พระพุทธรเจ้า ๒. ประสบการณ์ตรงของผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติ  
ชอบที่ระลึกชาติได้ และ ๓. ประสบการณ์ระลึกชาติได้  
ของคนทั่วโลกที่เป็นโดยอัตโนมัติ ไม่ได้เกิดจากการปฏิบัติ  
แม้จะไม่ใช่อุปนิสัย แต่นี่คือเหตุผลว่าทำไมอาตมาจึงเชื่อ

ส่วนเรื่องนอนไม่หลับ ก็ต้องดูเหตุปัจจัย มีอะไร  
ที่ทำให้นอนไม่หลับ ยกตัวอย่างเช่น ยุงกัด ก็เรียกว่ามี  
สิ่งแวดล้อมที่ทำให้นอนหลับยาก นี่เป็นข้อหนึ่งที่ต้องดู  
เรื่องอากาศ มันร้อนเกินไป มันเย็นเกินไป หรือมีสัตว์  
รบกวน เช่น หมาหรือตุ๊กแก เป็นต้น เป็นเรื่องที่เราต้อง  
แก้ไขเท่าที่จะแก้ไขได้ แต่ถ้าเป็นเรื่องหมาที่อยู่ในซอย  
ก็คงจะแก้ไขไม่ได้ ก็ต้องทนเอา

เรื่องการบริหารสังขารของตัวเอง การบริหารร่างกาย  
ก็ช่วยให้หลับได้ง่ายขึ้น การรับประทานอาหารก็มีผลมาก  
ถ้าทานมากเกินไปหรือถ้าชอบดื่มน้ำชากาแฟตอนบ่ายๆ  
หรือก่อนนอน มันกระตุ้นให้ร่างกายไม่อยากนอน ฉะนั้น  
ต้องดูที่นิสัยการกินการดื่มของเรา แต่สิ่งที่สำคัญมากก็คือ  
อารมณ์ คนที่เครียด คิดมาก แล้วปล่อยวางความคิดไม่ได้  
เวลานอนก็จะคิดๆ จนนอนไม่หลับ ลองใช้วิธีง่ายๆ คือ  
ให้ทานอะไรบางอย่าง ไม่ใช่ยานอนหลับ แต่ลองดื่มนมสด

อู่ๆ หรือทานยาสมุนไพรบางอย่าง อาจช่วยให้ผ่อนคลายได้

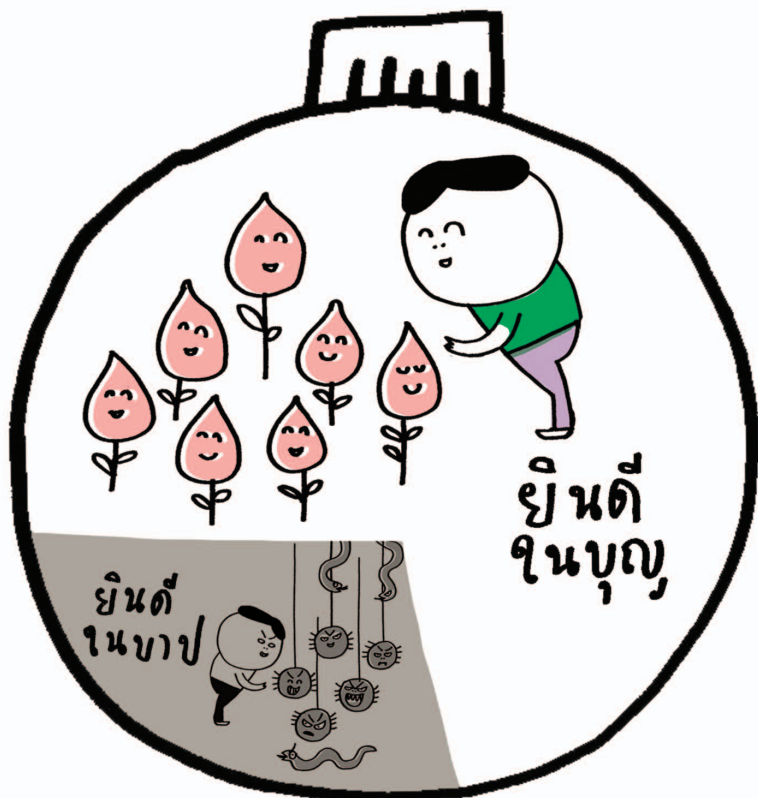
การเจริญเมตตาภาวนาก่อนนอน ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข แล้วแผ่เมตตาให้คุณพ่อคุณแม่ พี่ๆ น้องๆ ให้คนรอบข้าง ทุกคนในกรุงเทพฯ ทุกคนในเมืองไทย ขอให้มีความสุขๆ เกิด ทำให้จิตใจเราผ่อนคลาย นี่ก็จะช่วยแก้อารมณ์เครียดหรือกังวลได้ อีกวิธีคือให้คิดว่าจะหลับหรือไม่หลับก็ช่างมัน ถ้าหลับก็ดี ถ้าไม่หลับก็ช่างมัน อย่าไปกังวลเรื่องการนอนไม่หลับ บางทีพอเราปลงและปล่อยวางอย่างนี้ ก็หลับได้เหมือนกัน

ขอให้เราดูเหตุปัจจัยของปัญหาว่ามันเกิดจากสิ่งแวดล้อมหรือไม่ ถ้าเกิดจากสิ่งแวดล้อม เราจะปรับได้มากน้อยแค่ไหน ปัญหาเกิดจากภายในมากน้อยแค่ไหน เกิดจากร่างกายผิดปกติ เกี่ยวกับเรื่องอาหารเรื่องชากาแฟหรือไม่ ควรจะแก้ไขอย่างไร หรือว่าเกิดเพราะอารมณ์จิตใจคิดวิตกกังวลมาก ก็ต้องใช้สมาธิช่วย ทำวัตรสวดมนต์อะไรเล็กๆ น้อยๆ ก่อนนอน แล้วก็ทำสมาธิจะเป็นการภาวนาพุทโธหรือแผ่เมตตาให้จิตใจผ่อนคลาย ก็คงจะช่วยให้ อีกอย่างหนึ่งก็คือ อย่าไปกำหนดว่าจะต้องนอนเท่านั้นเท่านั้นชั่วโมง เพราะบางครั้งอาจจะไม่จำเป็นต้องนอนมากก็ได้ ความต้องการที่จะนอนหลับในบางช่วงอาจจะน้อยลง



๓.

ผมอยากทราบว่า นรกกับสวรรค์เป็นอย่างไร  
นรกน่ากลัวอย่างไร และสวรรค์สุขสบาย  
อย่างไร แล้วถ้าเราทำบุญทำบาปเท่าๆ กัน  
เราจะเป็นอย่างไร บุญและบาปสามารถมา  
หักล้างกันได้หรือไม่ครับ?



## ตอบ

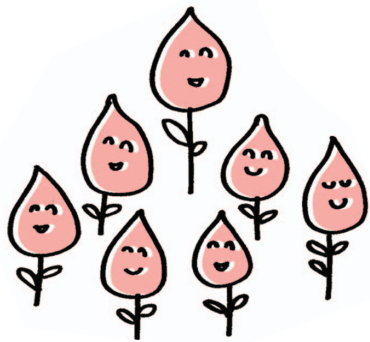
ก่อนอื่นขอบอกว่า เราไม่มีทางที่จะสื่อสารกันเรื่อง สวรรค์นรก แม้อาตมาจะเล่าเรื่องบ้านเกิดของอาตมา ที่อังกฤษให้ฟัง โยมก็ยังไม่สามารถที่จะนึกภาพได้จริง คงเป็นเรื่องประสบการณ์ของแต่ละคน จะทุกข์อย่างไร จะสุขอย่างไร เราก็อ่านได้ จินตนาการได้ แต่มันก็เป็นแค่จินตนาการเฉยๆ เอาอย่างนี้... ลองพยายามนึกถึงสภาพที่เราทุกข์ที่สุดในชีวิต นรกจะทุกข์กว่านั้นสัก ล้านเท่า ถ้าเราสุขที่สุดในชีวิต สวรรค์จะสุขกว่านั้นสัก ล้านเท่า ให้เราลองจินตนาการดู

แต่อย่างไรก็ตาม ทั้งสวรรค์และนรกเป็นของไม่เที่ยง ไม่แน่นอน อยู่ในสวรรค์อยู่ในนรกสักกระยะหนึ่ง ก็ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดต่อ พระพุทธองค์จึงตรัสว่า การปฏิบัติ เพื่อจะขึ้นสวรรค์นั้นก็น่าเห็นใจ เป็นที่เข้าใจได้ว่าทำไม คนเราจึงต้องการขึ้นสวรรค์ แต่ถ้าเราพิจารณาด้วยปัญญา แล้ว เราจะเห็นได้ว่ามันไม่คุ้ม เพราะการเกิดเป็นมนุษย์ เป็นโอกาสทองที่เราจะสร้างคุณงามความดี เพื่อให้พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดโดยสิ้นเชิง ถ้าเราปฏิบัติเพื่อให้

พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ในระดับหนึ่ง แต่ไม่ถึงกับบรรลุนิพพาน ผลพลอยได้คือไม่เกิดเป็นมนุษย์อีกต่อไป อย่างน้อยก็ได้ขึ้นสวรรค์ เป็นการขึ้นสวรรค์โดยไม่ได้ตั้งใจ แต่ขึ้นด้วยคุณงามความดีในจิตใจ

เรื่องที่ว่าทำบุญทำบาปเท่าๆ กัน มันไม่มีอย่างนั้นหรอก แล้วบุญบาปจะแก้กันอย่างนั้นไม่ได้ มันอยู่ที่จิตใจของเราว่ายินดีในบุญหรือยินดีในบาป ถ้าเรายินดีในบุญ เห็นความงามของบุญ การทำบาปจะน้อยลงเรื่อยๆ แต่ถ้าเรายินดีในบาปมาก ความยินดีในบุญจะค่อยๆ ลดน้อยลง บุญคือเครื่องชำระจิตใจ ส่วนบาปเป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจตกต่ำ ทำให้คุณภาพจิตใจด้อยลง ฉะนั้น ถ้าเราดำเนินชีวิตไปในทางที่กิเลสเพิ่มมากขึ้น เบียดเบียนคนอื่นเบียดเบียนตนเองเสมอๆ แล้วไปทอดกฐิน ไปสร้างเจดีย์ หรือไปสร้างอะไรๆ ปีละครั้ง มันเป็นคนละเรื่องกัน เจตนาทำความดีด้วยการให้ทาน มันก็ไม่ได้มีผลต่อคุณภาพของจิตใจสักเท่าไร เราก็รู้ๆ กันอยู่ว่า คนที่โหดร้าย คนที่เคยฆ่าคน หรือเคยเอาไรต์เอาเบรียบคน ก็ยังสามารถทำบุญด้วยเงินได้ ไม่มีอะไรขัดข้อง แล้วเราก็ยังยกย่องเขาได้ว่า ‘เอ้อ...อย่างน้อยเขาก็ได้ทำความดีบ้าง’ แต่ไม่ใช่ว่าคนเราทำความชั่วไว้มาก แล้วจะมาแก้ด้วยการถวายปัจจัยถวายเงินบางส่วน มันเป็นคนละเรื่องกัน





# ๑๐.

หนูอยากทราบว่า นรก สวรรค์ อยู่ในโลกใบนี้ หรือเปล่า แล้วถ้าโลกแตก นรกกับสวรรค์ จะแตกหรือหายไปด้วยไหมเจ้าคะ?





## ตอบ

เป็นคำถามที่ดีแต่เป็นเรื่องที่พุดยาก เพราะเราไม่รู้ว่่าข้างในโลกรึ้นนี้เป็นอะไร นักวิทยาศาสตร์ก็ได้แต่อนุมานเอาแต่ไม่เคยเห็นกับตา ไซ้ใหม่ มีการทดลองแล้วบอกว่ามันมีน้ำหนักรูปอย่างนี้ๆ มีความหนาแน่น (density) อย่างนี้ๆ น่าจะเป็นโลหะแบบนั้นแบบนี้อยู่ข้างในโลกรึ้นแต่มันก็เป็นแค่การอนุมาน จริ่งๆ แล้วไม่มีใครเจาะรูหรืออุโมงค์จากเมืองไทยไปโผล่ที่อเมริกา จะได้ดูว่่าจะมีอะไรบ้างที่อยู่ลึกกลงไปในโลกรึ้นระหว่างอุโมงค์นั้น เพราะเป็นสิ่งที่เรายังทำไม่ได้

อย่างไรก็ตาม พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ตราบใดที่ยังมีคนรักชาติ ๕ โลกมนุษย์จะต้องมี ซึ่งอาจจะไม่ใช่โลกใบนี้ก็ได้ แต่อาจจะเป็นโลกใดโลกหนึ่งที่มีมนุษย์อยู่ได้ ที่ที่มีออกซิเจนและมีอะไรๆ ที่จะเป็นที่อยู่ของมนุษย์ได้ นักวิทยาศาสตร์ หรือนักดาราศาสตร์ที่ศึกษาจักรวาลเมื่อล่าสุดนี้ได้บอกว่า โลกที่มีลักษณะคล้ายๆ อย่างโลกของเราเนี้ เดาว่่าน่าจะมีจำนวนเป็นล้านเหมือนกันนะ

เพราะฉะนั้น โลกจึงไม่ได้หมายถึงโลกใบนี้ใบเดียว โลกนี้  
แต่ก็ไม่ใช่ว่าโลกมนุษย์แตก ตราบไคที่ยังมีคนรักษา  
ศีล ๕ ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่จะได้เกิดเป็นมนุษย์ ก็ย่อมจะ  
ต้องมีโลกมนุษย์ปรากฏให้ได้อยู่อาศัย

สวรรค์และนรกก็เป็นเช่นเดียวกัน จะมีสวรรค์มีนรก  
อยู่ในโลกใบนี้หรือไม่ เราก็ไม่สามารถตอบรับหรือปฏิเสธ  
ได้ที่เดียว เพราะเราไม่มีประสบการณ์ตรง แต่ตราบไค  
ที่มีคนทำคุณงามความดีที่จะเกิดเป็นเทวดา สวรรค์ก็ต้อง  
ปรากฏ และตราบไคที่คนยังทำความชั่วมากๆ นรกก็เป็น  
ภพภูมิที่ต้องปรากฏ แต่ไม่แน่นอนว่าจะปรากฏที่ไหน  
ในรูปแบบอย่างไร





๑๑.

หนูสงสัยว่า ถ้าเราฆ่าตัวตาย จะต้องเกิดเป็น  
ลูกสุนัข ๕๐๐ ชนิดหรือเปล่าเจ้าคะ?



## ตอบ

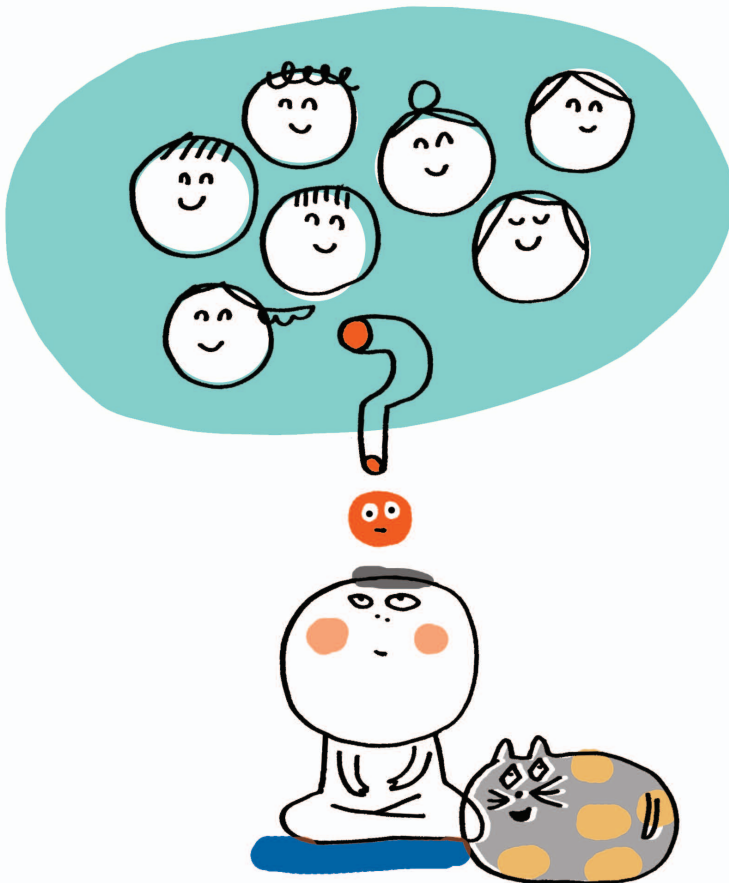
คงไม่กระมัง ทำไมจะต้องเป็นลูกสุนัข แต่เคยเจอในคัมภีร์เหมือนกันว่า พวกที่ฆ่าตัวตายอาจจะต้องฆ่าตัวตายซ้ำอีก ๕๐๐ ชาติ คำว่า 'ห้าร้อย' เป็นสำนวนภาษาบาลี แปลว่าเยอะแยะ หลายภพหลายชาติ ไม่ได้หมายถึงว่า มากกว่า ๔๙๙ อยู่หนึ่ง

เหตุผลที่จะทำให้ฆ่าตัวตายซ้ำๆ ก็คือ การฆ่าตัวตายเป็นการสร้างนิสัยที่จะฝังลึกอยู่ในใจ เมื่อเกิดความทุกข์ ความท้อแท้ใจในชาติต่อไป ความคิดจะฆ่าตัวตายจะเกิดขึ้นอย่างรุนแรง แล้วถ้าฆ่าตัวตายทุกครั้ง ก็ย่อมกลายเป็นนิสัยที่มีพลังมาก ซึ่งอาจจะมีผลต่อไปหลายภพหลายชาติ แต่ไม่ได้ระบุว่าจะต้องเป็นลูกสุนัขเสมอไป



# ๑๒.

ผมอยากทราบว่า ถ้าทุกคนในโลกนี้เป็นคนดี  
ทั้งหมด พระศรีอริยเมตไตรยจะมาเกิดบน  
โลกนี้หรือไม่?



## ตอบ

เป็นไปได้ที่ทุกคนในโลกนี้จะดีหมด เพราะคนเราเกิดมามีกิเลส และโลกนี้มีสิ่งที่ยั่วยุกิเลสมากกว่าสิ่งที่จะส่งเสริมความดี ตามหลักพุทธศาสนา พุทธศาสนาของสมณโคดมต้องหมดไปเสียก่อน พระพุทธเจ้าองค์ต่อไปจึงจะเกิดในโลกนี้ ซึ่งไม่ใช่ตอนนี้ มีทฤษฎีเกี่ยวกับพระศรีอริยเมตไตรยมากมาย อาตมาไปที่แห่งหนึ่งยังได้ไปเห็นพระบรมสารีริกธาตุพระศรีอริยเมตไตรยทำใ้หวังว่า ท่านยังไม่เกิด แล้วจะมีพระบรมสารีริกธาตุได้อย่างไร



# ๑๓.

ทำอย่างไรจึงจะปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ เดินจงกรม สวดมนต์ได้ด้วยใจที่อยากจะทำ โดยไม่มีใครบังคับ หรือเป็นหน้าที่ และขณะที่ปฏิบัติธรรมนั้น ทำอย่างไรให้จิตใจอยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดฟุ้งซ่าน และมีสมาธิอยู่กับสิ่งที่ทำอยู่ได้?





## ตอบ

ฉันนะ ความพอใจ ความสนใจ ความตั้งใจ ความกระตือรือร้นในการปฏิบัติ เกิดจากปัญญาที่คิดเป็นหรือปัญญาระดับโยนิโสมนสิการ ซึ่งเราต้องฝึกคิดฝึกหาประเด็นที่มีน้ำหนักกับเรา ที่เราประทับใจ เช่นคิดในประเด็นว่า การเกิดเป็นมนุษย์นี่ยากมาก เกิดเป็นชาวไทย เกิดในตระกูลพุทธ มีโอกาสศึกษาปฏิบัติธรรมต้องมีบุญจริงๆ จึงจะมีโอกาสอย่างนี้ เราจึงต้องรีบคว้าโอกาส ถ้าเราไม่ปฏิบัติธรรม กิเลสก็มีแต่จะเพิ่มมากขึ้น ถ้าปล่อยไว้ การปฏิบัติธรรมก็จะยิ่งยากขึ้น ปีหน้าปีต่อไปก็จะยากกว่านี้ มันจะยากขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้น ถึงตอนนี้จะยากก็จริง แต่ก็ง่ายกว่าที่จะทำในอนาคต

ที่สำคัญอยากให้สังเกตความทุกข์ในชีวิตเราว่าเกิดจากกิเลสอย่างที่ท่านสอนหรือไม่ ถ้าเราเคยทุกข์มากๆ แล้วเรากำหนดได้ว่า เพราะความโกรธของเรานี่เอง เพราะความโลภของเรานี่เอง ทุกข์เพราะจิตฟุ้งซ่าน เหลือเกิน ทุกข์เพราะขี้มึนเศร้า ทุกข์เพราะวุ่นวาย แล้วถามตัวเองว่า ทำอย่างไรเราจึงจะมั่นใจได้ว่า ในอนาคตจะ

ไม่ต้องเป็นทุกข์แบบนี้อีก ก็น่าจะได้คำตอบว่า ต้องฝึกจิตใจ เพราะถึงจะประสบความสำเร็จทางโลก ก็ไม่ใช่เครื่องรับประกันว่าเราจะมีความสุขเสมอไป ถ้าเราไม่ฝึกจิตใจ จิตใจก็ยังพร้อมที่จะซึมเศร้า พร้อมที่จะวิตกกังวล พร้อมที่จะหดหู่ พร้อมที่จะอะไรต่อมิอะไรได้เหมือนเดิม เศรษฐีมหาเศรษฐีก็ฆ่าตัวตายกันหลายคนแล้ว ฉะนั้นจึงอยากให้เราพิจารณาในจุดนี้ว่า ความทุกข์เกิดเพราะกิเลสใช่หรือไม่ และถ้าความทุกข์ในจิตใจของเรา ความทุกข์จากคนรอบข้าง เกิดจากกิเลสจริงๆ เราจะแก้กิเลสได้อย่างไร มีใครจะแก้กิเลสให้เราได้ไหม มียาชนิดใหม่ มีวิธีการนอกจากการฝึกจิตใหม่ คำตอบคือไม่มี

ดังนั้นจึงอยากให้เราเห็นว่ามันเป็นงานที่สำคัญมาก เป็นงานที่ไม่มีใครทำให้เราได้ และเป็นงานที่มีผลจริง ถ้าเราทำสมาธิแล้วประเมิณผล ไม่นานจะเริ่มเห็นว่าบางสิ่งบางอย่างดีขึ้น ความอดทนก็มากขึ้น การปล่อยวางก็มากขึ้น การให้อภัยก็มากขึ้น ความจำก็ดีขึ้น ความขยันหมั่นเพียรก็มากขึ้น เราจะเห็นผลที่ค่อยๆ เกิดขึ้น ซึ่งจะทำให้เรามีกำลังใจ

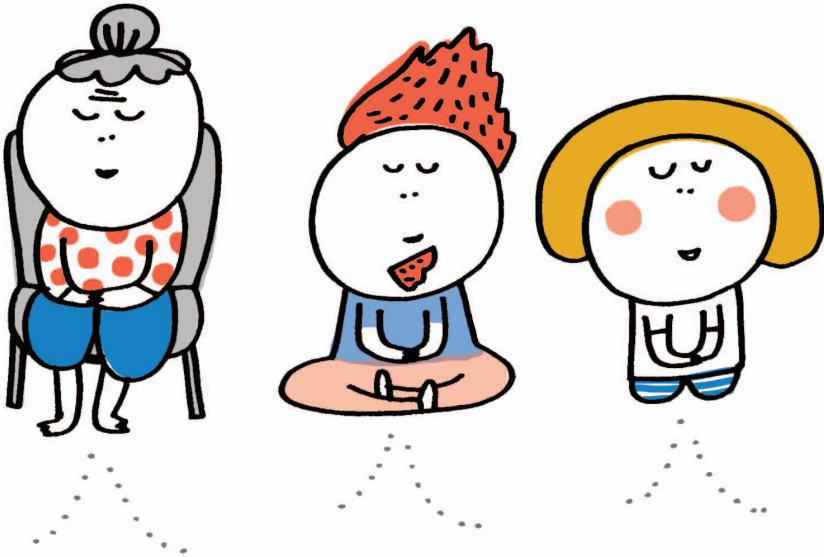
สรุปก็คือการสร้างฉันทะ เมื่อพิจารณาในเรื่องนี้ให้พิจารณาในประเด็นว่า ทุกข์ที่เกิดขึ้นในอดีต ทุกข์ในปัจจุบัน และทุกข์ที่จะเกิดในอนาคต เป็นเพราะไม่นั่ง

สมาธิ แล้วพิจารณาความสุขที่เริ่มจะเกิดในปัจจุบัน  
หรือที่อาจจะเกิดขึ้นได้ในอนาคต ก็เป็นเพราะการนั่ง  
สมาธิ ปร่อมต้องเกิดความกระตือรือร้นที่จะทำต่อไป



# ๑๔.

ผมอยากทราบว่า เวลาที่นั่งสมาธิ เราต้องนั่ง  
ท่าขัดสมาธิท่าเดียวหรือไม่ครับ หรือถ้า  
สะดวกตรงไหนที่สงบก็นั่งได้เลยครับ?



## ตอบ

ท่าขัดสมาธิมีข้อดีหลายข้อ เวลาเรานั่งขัดสมาธิ ร่างกายมีฐานสามเหลี่ยมที่ค่อนข้างมั่นคง และเมื่อเราไม่นั่งฟังสิ่งใด จะทำให้เกิดความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง เป็นที่พึ่งของตน ลมหายใจจะเข้าออกอย่างปกติ ลมปราณ ก็หมุนเวียนอย่างปกติ และสามารถนั่งได้หลายชั่วโมง โดยไม่มีผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย ฉะนั้น ผู้ที่สนใจฝึกสมาธิจึงมักเลือกอิริยาบถขัดสมาธิมาตั้งแต่อ่อนสมัย พุทธกาลเสียด้วยซ้ำ แต่นั่นไม่ได้หมายความว่า การนั่งในอิริยาบถอื่นจะทำสมาธิไม่ได้ เพราะความเพียรอยู่ที่จิตใจ ไม่ได้อยู่ที่กาย แต่ถ้าถือว่ากายเป็นสิ่งแวดล้อมที่ใกล้ที่สุด ก็พูดได้ว่า การนั่งขัดสมาธิ คือการสร้างสิ่งแวดล้อมรอบกายให้ดีที่สุด เอื้อที่สุดต่อการภาวนา แต่จะนั่งในอิริยาบถอื่นก็ได้ นั่งคุกเข่าก็ได้ นั่งเก้าอี้ก็ได้ สำคัญที่ว่า

๑. ต้องการให้ร่างกายตรง แต่ไม่เกร็ง

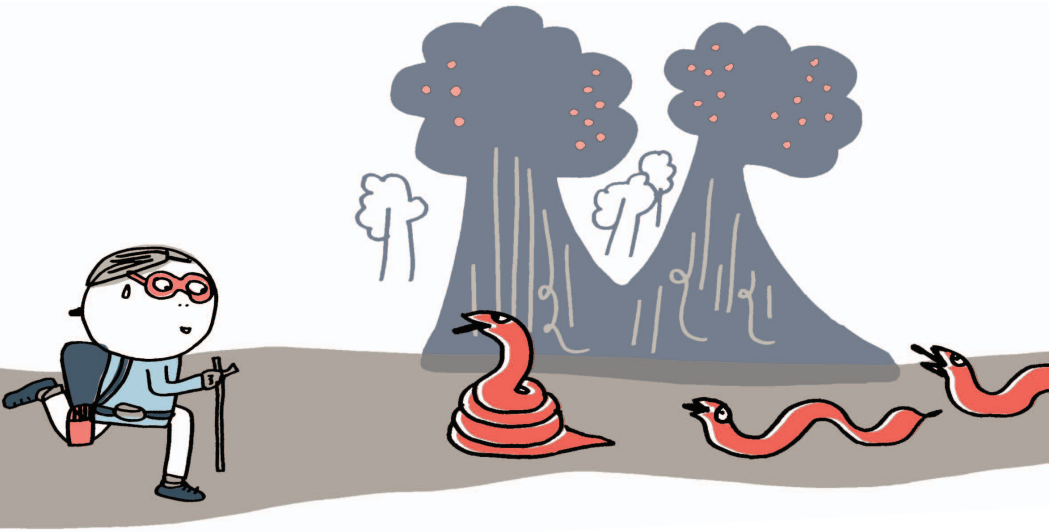
๒. ต้องการให้นั่งได้พอสมควร

ถ้าเราเริ่มด้วยการนั่งขัดสมาธิ แล้วรู้สึกเมื่อย จนอยากเปลี่ยนอิริยาบถ ก็ให้ทนสักพักหนึ่ง จึงค่อยเปลี่ยนอิริยาบถ จะเป็นพับเพียบหรือคุกเข่าก็ได้ แต่ทุกคนมีโรคประจำตัวไม่เหมือนกัน เราก็หาอิริยาบถที่เหมาะสมกับเรา ที่เราจะไม่ต้องกังวลเรื่องกาย



# ๑๕.

หนูอยากทราบว่าเวลานั่งสมาธิ ชอบคิดฟุ้งซ่าน  
ไปเรื่อยเปื่อย คิดเรื่องเสื้อผ้า เรื่องขนม จึงอยาก  
ขอคำแนะนำจากพระอาจารย์ว่าให้คิดถึงอะไร  
เป็นเป้าหมาย เพื่อให้มีสมาธิ เพื่อทำจิตให้  
ว่างเปล่าเจ้าคะ?



## ตอบ

ที่สำคัญคือการอธิษฐานหรือการตั้งใจ เวลาเราเริ่มนั่ง ให้ถามตัวเองว่า นั่งเพื่ออะไร คือถ้าไม่มีเป้าหมายที่ชัดเจนว่านั่งสมาธิเพื่อให้มีสติรู้ตัวอยู่ในปัจจุบัน เพื่อรู้จักปล่อยวางสิ่งเศร้าหมองต่างๆ ในจิตใจ ถ้าเราไม่กำหนดเป้าหมาย จิตจะตกร่อง แล้วจะคิดในสิ่งที่ชอบคิด หรือจะหาอะไรสักอย่างมาคิด เพื่อให้เวลาผ่านไป ซึ่งความคิดที่เกิดขึ้นนี้ ก็เป็นข้อมูลเหมือนกันว่า เราเป็นคนยึดติดในอะไรบ้าง ยึดติดเสื้อผ้า ยึดติดอาหาร ให้ถามตัวเองว่าเราจะคิดไปทำไม เรื่องเสื้อผ้าเรื่องอาหารการกิน ที่คิดก็เพราะเป็นความเคยชิน เบื่อเมื่อไหร่ ไม่มีอะไรจะคิดก็ต้องพยายามหาอะไรมาคิดอยู่ตลอดเวลา โดยพยายามคิดในเรื่องที่เราชอบ ซึ่งก็เป็นธรรมชาติของคนที่ไม่รู้จักความสุขที่เกิดจากการไม่จำเป็นต้องคิด

ทีนี้ถ้าเราสังเกตตัวเองว่า จิตใจมันชอบไปคิดโน่นคิดนี่ ก็ให้บอกกับตัวเองว่า เราจะทำสมาธิ ๑๐-๑๕ นาที เราจะไม่ยินดีกับความคิดเรื่องเสื้อผ้า เรื่องขนม หรือเรื่องอาหาร เป็นต้น การบอกตัวเองตอนเริ่มนั่งสมาธินั้น ไม่ใช่

ว่าความคิดจะไม่เกิดขึ้น มันอาจจะเกิดขึ้นก็ได้ แต่เมื่อเกิดขึ้นปั๊บ เราจะจำได้ทันทีว่า ‘เฮ้...ช่วงนี้ไม่ใช่เวลาคิด’ เราก็ปล่อยวาง เหมือนกับเราเดินอยู่ในป่าและมีผู้หวังดีบอกว่า ‘ต้องระวังนะ เส้นทางนี้มักมีงูนอนทับทาง’ เมื่อเราออกเดิน เราก็ต้องระวังงูไปตลอดเส้นทางที่เดิน เดินไปคอยระวังไป ถ้าเจองูก็ไม่แปลกใจ ก็จะไปอ้อมไปซำๆ อย่างระมัดระวัง คือการรู้ล่วงหน้าว่าอาจจะมีปัญหา หรือมีอุปสรรคอะไร จะทำให้มีสติ ถ้าปัญหาเกิดขึ้นจริง เราก็ไม่หลงอยู่กับมันนาน

การเจริญสติด้วยการให้จิตมีงานทำ เช่น กำหนดลมหายใจพร้อมกับความรู้สึกที่ส่วนต่างๆ ในร่างกาย ก็เป็นวิธีระงับความคิดเรื่องต่างๆ ที่ดี หรือจะใช้การนับลมหายใจก็ได้ คือต้องมีงานให้จิตทำ และต้องเป็นงานที่ชัดเจน ต้องมีความสมัครใจที่จะทำงาน และต้องมีความระมัดระวังเรื่องอุปสรรคที่มักจะเกิดขึ้นในระหว่างการทำงาน

การทำสมาธิ คือการเตรียมตัวทำงานทุกอย่างทางโลก เพราะสิ่งที่เป็นอุปสรรคที่เกิดขึ้น ขณะเราทำสมาธิ ก็เหมือนกับสิ่งที่เป็นอุปสรรคในการเรียนหนังสือ การทำหน้าที่ต่างๆ หรือแม้กระทั่งการทำงานทางโลก จิตใจที่ชอบฟุ้งซ่านย่อมเป็นอุปสรรคต่อการทำงาน

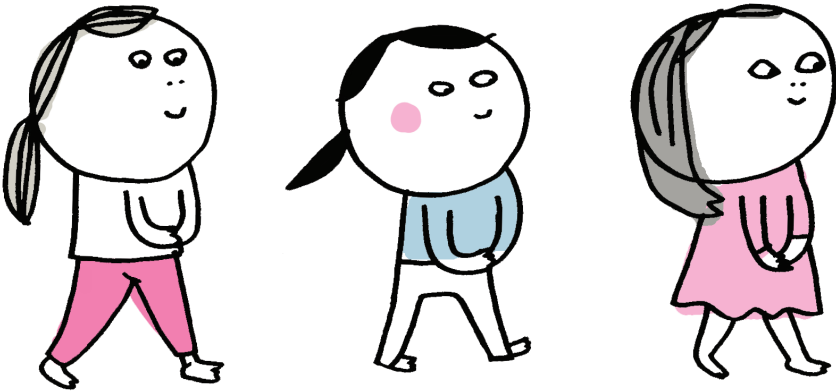


ทุกรูปแบบไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม หรือถ้าเรามีนิสัยว่าถ้ารู้สึกเบื่อ ไม่ว่าจะทำอะไรอยู่ เราจะเลิกทำทันที ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จและประโยชน์ต่างๆ ของชีวิตในระยะยาว ถ้าเราฝึกเสียตั้งแต่ตอนนี้ เมื่อเห็นความเบื่อเกิดขึ้นก็ 'โอ้...นี่คือความเบื่อ' แล้วก็ทำงานของเราต่อไป ไม่ใช่เบื่อแล้วต้องหยุดทำ ถ้าเป็นอย่างนั้นก็เหมือนเราเป็นทาสของมัน ไม่มีความเป็นอิสระ ไม่เป็นตัวของตัวเอง เหมือนกับเขาสั่งว่า 'เบื่อแล้วหยุด' เราก็หยุดทันที ราวกับว่าเราไม่มีศักดิ์ศรีอะไรเลย ใช่หรือไม่ พอเกิดความเบื่อ 'โอ้ย...เบื่อๆ' เมื่อมีเสียงอย่างนี้ในสมอง เราก็หยุดทันที โอ้...ทำไมถูกหลอกง่ายเหลือเกิน ดังนั้นถ้าเรารู้ว่านี่เป็นปฏิกิริยาอย่างหนึ่ง มันเป็นเรื่องธรรมดา เราไม่ต้องไปสนใจมัน แล้วมุ่งหน้าทำงานของเราต่อไป ในที่สุดเจ้าตัวเบื่อนี้ก็จะหายไปเอง เวลาเราเรียนหนังสือ ท่องหนังสือ หรือทำงาน เมื่อความรู้สึกเบื่อเกิดขึ้น อ้าว...มาอีกแล้ว ตัวเบื่อนี้เรารู้จักมันดีอยู่แล้ว รู้จักตั้งแต่นั่งสมาธิ อย่าไปสนใจมันเลย ถ้าเรามีฉันทะมีความพอใจในการฝึกสมาธิภาวนา เราจะได้วิชาความรู้มากมาย เกี่ยวกับการบริหารจัดการใจจากการทำสมาธิ



# ๑๖.

หนูอยากถามว่า ถ้าหนูเดินจงกรม แล้วหนู  
ไม่เก็บมือ หนูปล่อยมือแล้วเดิน จะเกิดอะไรขึ้น  
จะมีผลให้หนูมีสมาธิได้หรือไม่ แล้วหนูจะมีสติ  
หรือไม่เจ้าคะ?



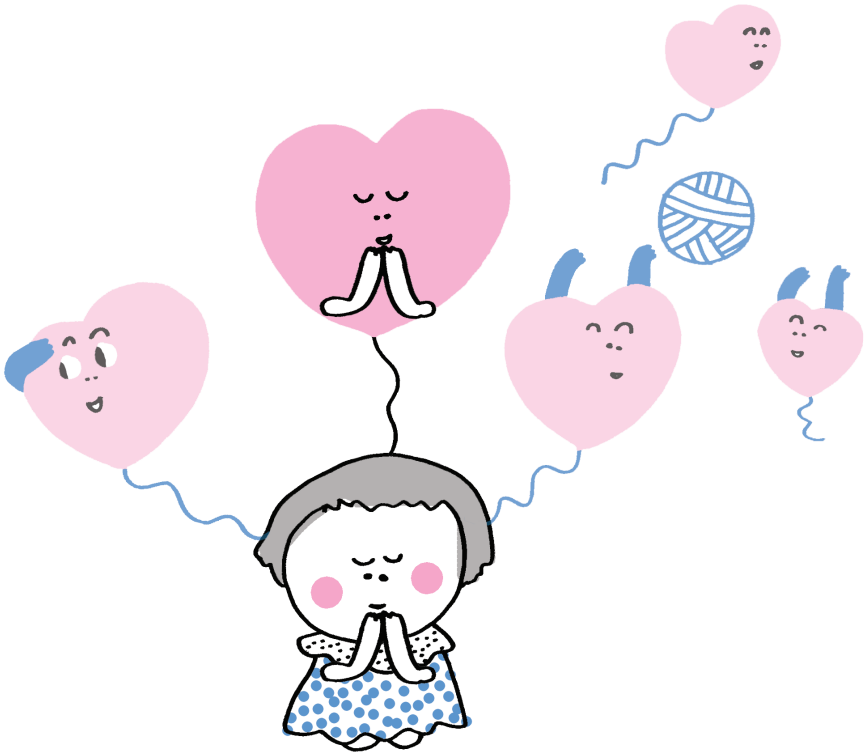
## ตอบ

การสำรวจมือเป็นวิธีที่ช่วยให้มีสติมากขึ้น ทำให้ไม่เหมือนกับการเดินทั่วไป เรียกว่าเป็นการเดินแบบเจริญสติ ไม่ถือว่าเป็นข้อบังคับ แต่ถือเป็นนิสัยที่ดีสำหรับผู้เดินจงกรม ถ้าปล่อยมือเดินแบบธรรมดา เดี่ยวความคิดแบบธรรมดาๆ ก็จะเข้ามาครอบงำจิตได้ง่าย เพราะฉะนั้น ถ้าเดินจงกรมเกินหนึ่งชั่วโมงสองชั่วโมงก็ปล่อยมือได้ไม่เป็นไร เพราะคงเมื่อย แต่ถ้าเดินไม่ถึงหนึ่งชั่วโมงก็ไม่ควรปล่อย



# ๑๗.

หนูสงสัยว่า ถ้าเราสวดมนต์ แล้วคิดแต่เรื่องอื่น  
จะบาปไหมเจ้าคะ แล้วการสวดมนต์สำคัญ  
อย่างไร?



## ตอบ

อาตมาพยายามพูดอยู่เสมอว่า ผู้ใหญ่ต้องระวังอย่าใช้คำว่า ‘บาป’ เหมือนเป็นคำประณาม หรือคล้ายๆ จะแทนคำว่า ‘ไม่ดี’ บาป คือการทำด้วยกิเลส เพิ่มพลังของสิ่งเศร้าหมองที่อยู่ในใจ ซึ่งจะต้องมีผลต่อไปที่สำคัญคือจะต้องมีเจตนา

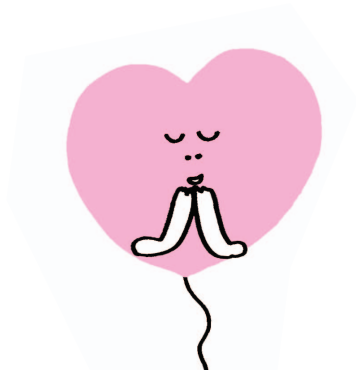
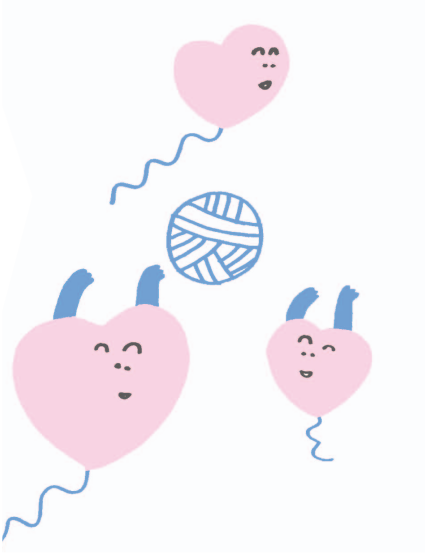
ดังนั้นที่หนูสงสัยว่า ถ้าสวดมนต์แล้วคิดแต่เรื่องอื่น ต้องย้อนถามว่า เราพยายามที่จะอยู่กับบทสวดมนต์หรือไม่ ถ้าในขณะที่สวดมนต์ เราไม่สนใจเลย คิดอยากจะทำอะไร อยากจะคิดอะไรๆ ฆ่าเวลาเฉยๆ อย่างนี้บาปแต่คำว่า ‘บาป’ ฟังดูหนัก มันก็ไม่ได้หนักแบบตกนรกอะไรอย่างนั้น เป็นแค่การเพิ่มนิสัยไม่ดี ถ้าเจออะไรที่มันยากสักหน่อยหนึ่งหรือไม่สนุกสักหน่อยหนึ่ง ก็ไม่เอาแล้วอยากจะทำอะไร ถ้าเล่นด้วยกายเล่นด้วยวาจาไม่ได้ ก็หาอะไรที่สนุกสนานมาคิด เพื่อให้เวลาผ่านไป การทำอย่างนี้เป็นนิสัยเสียใช่ไหม การสร้างนิสัยเสียหรือการเพิ่มนิสัยเสีย เราถือว่าบาปเหมือนกัน เพราะมีเจตนาที่ประกอบด้วยกิเลส แต่ก็ไม่ถึงกับบาปหนักหนาอะไรนัก

แต่ถ้าหากว่าเราพยายามที่จะอยู่กับบทสวดมนต์ ตั้งใจอยู่ แต่จิตใจ ลอยไปโน่นไปนี่ เราไม่มีความยินดี หรือไม่ตั้งใจจะให้มันคิดเรื่องอื่น แต่มันเป็นของมันเอง เพราะช่วงนี้จิตกำลังวุ่น อย่างนี้ก็ไม่บาป เพราะไม่เจตนา

การสวดมนต์มีผลดีและมีอานิสงส์หลายอย่าง เมื่อเราท่องบทสวดมนต์ได้แล้ว ก็กลายเป็นวิธีระงับกิเลส ระงับความคิดได้ แทนที่จะอยู่กับลมหายใจหรือ คำบริกรรม จิตใจก็อยู่กับบทสวดมนต์ พยายามอยู่ใน ปัจจุบันกับคำสวด การสวดออกเสียงก็ช่วยให้จิตใจอยู่กับปัจจุบันและอยู่กับสิ่งที่สวด เป็นการฝึกจิตในระดับหนึ่ง ซึ่งมีผลต่อจิตใจในการระงับนิวรณ์หรือกิเลส แล้วเรายัง ได้คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไว้ในใจ ถ้าเราสวดแปล เราก็ได้คำแปลเป็นภาษาไทย เหมือนกับมีกัลยาณมิตร ติดตัวเราไป บางทีเกิดมีปัญหาอะไรในชีวิตประจำวัน คำสวดก็ผุดขึ้นมาเหมือนเป็นอาจารย์คอยเตือนสติเรา

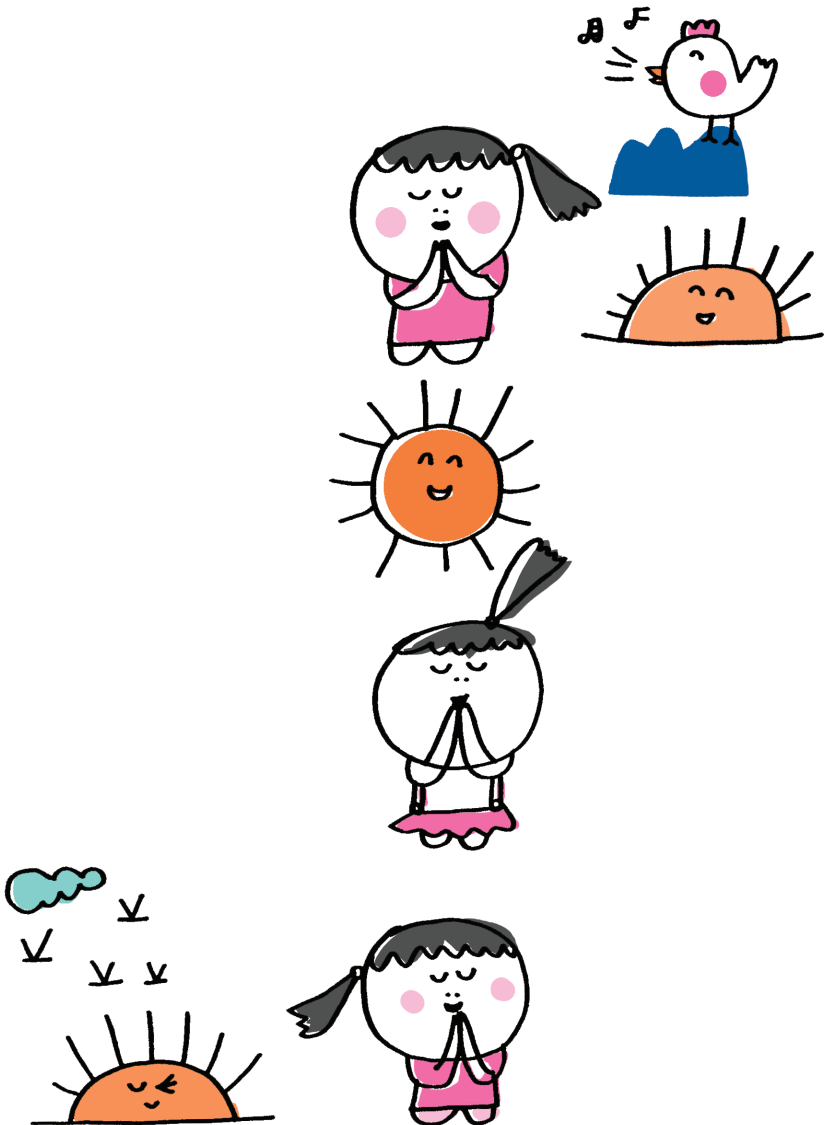
การสวดมนต์หมู่ก็เป็นกิจกรรมที่สร้างความรู้สึก เป็นชุมชนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้อย่างดีและรวดเร็ว เพราะความพยายามที่จะสวดมนต์บทเดียวกันให้พร้อม กันและประสานเสียงกัน เป็นการสร้างความรู้สึกที่เราเป็น หมู่เดียวกัน ดังนั้นการสวดมนต์จึงเป็นกิจกรรมของสถาบัน ตั้งแต่สถาบันสงฆ์ หรือในโรงเรียนวิถิปุทธ เป็นต้น





# ๑๘.

หนูอยากทราบว่าทำอย่างไรจึงจะสวดมนต์  
ได้คล่องและจำบทสวดมนต์ที่ยาวๆได้เจ้าคะ?





## ตอบ

สวดบ่อยๆ สวดนานๆ ทำบ่อยๆ ก็ได้แล้ว แม้แต่บทสวดยาวๆ พระสงฆ์บวชใหม่ๆ ก็ต้องท่องพระปาติโมกข์ ส่วนมากเราจะใช้วิธีนี้ เข้าตอเดินบิณฑบาตท่องหนึ่งชั่วโมง เดินจนจนกรมทวนอีกหนึ่งชั่วโมง ใช้เวลาประมาณ ๒-๓ เดือน การสวดปาติโมกข์ในวันอุโบสถจะมีพระรูปใดรูปหนึ่งเป็นผู้สวด และมีพระผู้ใหญ่ตรวจ ถ้าออกเสียงผิดต้องหยุดแก้แล้วจึงสวดต่อ เราก็คงสงสัยว่าสวดคนเดียวยากกว่าสวดเป็นหมู่ ใช่ไหม เพราะถ้าสวดคนเดียวจะลืมบ่อยๆ ถ้าสวดเป็นหมู่ก็ช่วยๆ กัน แต่สวดปาติโมกข์ต้องสวดคนเดียวและใช้เวลาสวดรวดเดียว ๔๕ นาที อยากฟังใหม่ปาติโมกข์เดี่ยวจะสวดให้ฟัง สวดเร็วด้วยนะ (สาธิตการสวดปาติโมกข์อย่างรวดเร็ว) อย่างนี้ ๔๕ นาทีแล้วต้องไม่ให้ผิดแม้แต่พยางค์เดียว เพราะฉะนั้นบทสวดยาวๆ ของโยมนั้นถือว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย ไม่ยากเท่าไรหรอก



# ๑๓.

ผมอยากทราบว่าทำไมเวลาตักบาตรจะต้อง  
ถอดรองเท้าด้วยครับ?



## ตอบ

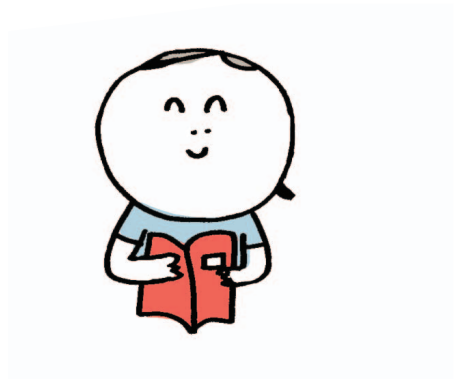
ในพระวินัยท่านไม่ได้กำหนดเรื่องนี้ แต่จะเน้นที่คำว่า ‘ต้องถวายเป็นด้วยความเคารพ’ ต่อมาภายหลังอาจารย์รุ่นหลังต้องวิเคราะห์ว่า การให้หรือถวายเป็นด้วยความเคารพนั้นเป็นอย่างไร จะต้องกำหนดให้ชัดเจนว่า ถวายอย่างไรแสดงว่าเคารพ ถวายอย่างไรแสดงว่าไม่เคารพ ซึ่งถ้าเอาวัฒนธรรมอินเดียในสมัยนั้นเป็นหลัก การให้หรือถวายของนี้ต้องทำด้วยกิริยาท่าทางอ่อนน้อม ถ่อมตน เช่น ถ้าถวายข้าว ก็ห้ามโยนอย่างนี้ ต้องใส่อย่างนี้ แล้วในสมัยนั้นการใส่รองเท้าถือว่าไม่สุภาพ ยิ่งถ้าพระท่านไม่ใส่รองเท้าอยู่แล้ว ถ้าโยมใส่รองเท้าที่สูงกว่า จึงกลายเป็นธรรมเนียม คือไม่ใช่กฎตายตัวในพระวินัย แต่เป็นธรรมเนียม เป็นสัญลักษณ์ว่าผู้ถวายถวายด้วยความเคารพ

แต่เมื่อพระเราไปเมืองนอก ซึ่งคนไม่รู้จักรธรรมเนียมไม่รู้จักประเพณี เราจะไป ‘ต้อง...อย่างนั้น อย่างนี้นะ...’ มันไม่ได้ เดี่ยวเขาก็ถอยเลย ไซ้ใหม่ บอกแต่ว่าให้ด้วยความเคารพ เขาก็แปลตามความหมายของเขา ให้ด้วย

ความเคารพในความหมายของเขาอาจจะดูไม่งามเหมือน  
ธรรมเนียมของเรา ก็เป็นเรื่องของเขา ถ้าเป็นลูกศิษย์วัด  
นานๆ แล้ว เราก็ค่อยๆ สอนให้เขาทำเหมือนคนไทย  
อย่างเดือนที่แล้ว อาตมาเดินบิณฑบาตที่อเมริกาก็มี  
ชาวบ้านธรรมดา ไม่ใช่ลูกศิษย์วัด กำลังเอาของขึ้นรถ  
สงสัยเป็นคนที่ทำงานก่อสร้าง เขาเห็นพระเดินมา เขาก็ว่า  
'Hey, you guys. You want some tomatoes?' อย่างนี้  
อาตมานี้ตอบไม่ถูกเลย ที่นี้เจ้าอาวาสท่านเดินตามหลังมา  
ท่านบอกว่า 'Sure!' เราจึงหยุด เขาตื่นตื่น เข้าไปเก็บ  
มะเขือเทศในสวนหน้าบ้านมาใส่ในบาตร ถ้าดูที่กิริยา  
มารยาท ในสายตาคนไทยก็คงดูไม่งาม แต่จิตใจเขางาม  
มาก เขาเห็นพระมา เขามีอะไรดีๆ เขาก็อยากแบ่งปันให้  
ดังนั้นเราจะไป 'โธ่...ใส่รองเท้าไม่ได้' หรือ 'ทำอย่างนั้น  
ไม่ได้' เราไม่พูดหรอกเพราะว่าเขาเป็นคนใหม่ ถ้าต่อมา  
เราสนิทสนมกันก็ค่อยๆ สอน มันไม่ใช่กาลเทศะที่จะสอน  
ในเรื่องธรรมเนียมประเพณี

แม้แต่ในประเทศไทย ถ้าบิณฑบาตในกรุงเทพฯ  
มีทหารจะใส่บาตร จะให้ทหารถอดรองเท้ากลางถนน  
ก็คงไม่เหมาะสม ไซ้ใหม่ จึงต้องใช้สามัญสำนึกด้วย  
ถ้าเขามีกิริยานอบน้อมที่จะถวาย เราก็ไม่ต้องไปจู้จี้  
ในเรื่องรายละเอียดกับเขามาก





# ๒๐.

หนูสงสัยว่าเพราะเหตุใดผู้ที่ถือศีล ๘ จึงต้องงดรับประทานอาหารเย็น แล้วถ้ากินแล้วจะถือว่าบาปมากหรือไม่ ถ้ารับประทานไปแล้วจะกลับมาถือศีลทั้ง ๘ ข้อได้อีกหรือไม่?



## ตอบ

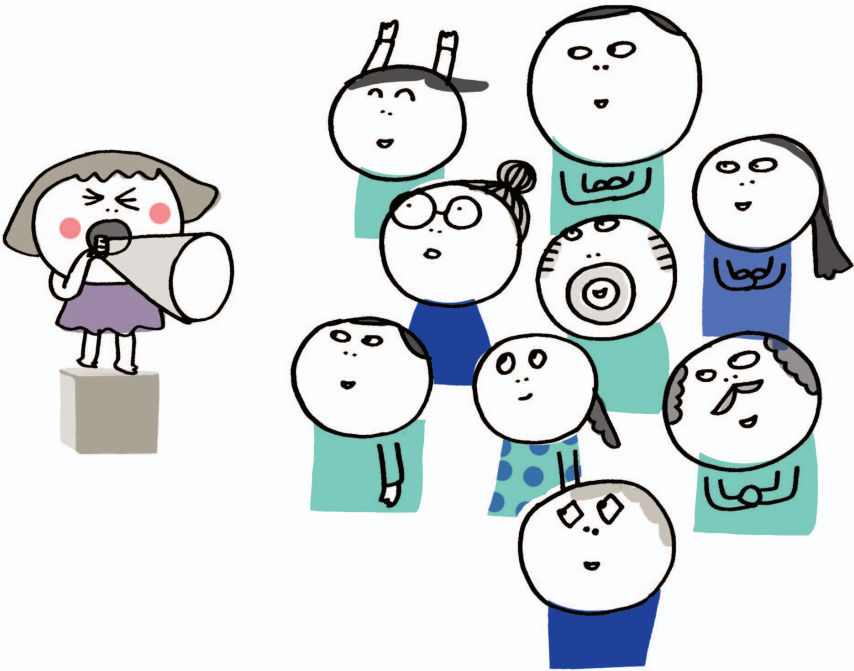
ถ้าหมายถึงว่าถือศีล ๘ แต่พอถึงเวลากินข้าวเย็น ก็ของดถือศีลสัก ๑๕ นาที แล้วก็รับศีลใหม่ อย่างนั้น ทำไม่ได้หรอก

เหตุผลในการไม่ทานอาหารในเวลาวิกาลก็คือ การทำให้ท้องว่างท้องเบาเอื้อต่อการภาวนา ประหยัดเวลา ทำให้ความต้องการในการนอนหลับน้อยลง เป็นต้น แต่จะบาปมากหรือไม่ ก็ต้องดูว่ากิเลสมากไหม สมมติว่าแอบเข้าไปในครัวแบบขโมย มองซ้ายมองขวา ถ้าทำอย่างนี้ จิตใจมันก็มีกิเลสเยอะนะ เพราะว่าทำลับหลัง คือถ้าเราจะดูบาป ต้องดูที่จิตใจ เช่น ฆ่าคน การฆ่าคน ก็บาปทั้งนั้น ถ้าเป็นทหารยิงศัตรูในสนามรบ ก็บาปเหมือนกัน เพราะตั้งใจฆ่าเขา แต่ระดับความหนักของบาปจะต่างกันมากกับผู้ที่วางแผนล่วงหน้าว่าจะฆ่าผู้มีบุญคุณให้ ทรมานที่สุด เพราะมีกิเลสหลายตัว ทั้งความโหดร้าย ความพยาบาท และความอกตัญญู อย่างนี้บาปมาก ทำให้จิตใจเศร้าหมองมาก ทหารทำหน้าที่รับใช้ประเทศชาติ ไม่ใช่ว่าจะไม่บาป ก็บาปเหมือนกัน แต่บาปอ่อนกว่า ผู้ที่ฆ่าคนด้วยความโหดร้ายและความพยาบาท เป็นต้น



# ๒๑.

หนูมีข้อสงสัยว่า เราสามารถถือศีล ๘ โดยไม่ต้องขอมหาท่านอาจารย์ หรือพระได้หรือไม่ แล้วแตกต่างกันอย่างไรเจ้าคะ?





## ตอบ



เหมือนกัน คือการสมาทานศีลต้องเกิดจากตัวเราเอง เท่านั้น เพียงแต่ว่าการขออย่างเป็นทางการ รู้สึกว่า จะเพิ่มความขลัง เพิ่มน้ำหนัก ถ้าเราประกาศอะไรในที่สาธารณะ จะรู้สึกว่ามีผลต่อจิตใจของเรามากกว่าที่เรา จะสมาทานคนเดียว แต่ถ้าเราอยู่ห่างพระสงฆ์หรือว่า ไม่มีโอกาส เราจะสมาทานต่อหน้าพระพุทธรูปก็ได้ มันอยู่ที่ความตั้งใจของเรามากกว่าอย่างอื่น ซึ่งจะเหมือนหรือต่างกันก็อยู่ที่เจตนาความตั้งใจของเรา



# ๒๒.

ผมอยากถามว่า ภูต ผี วิญญาณ สิ่งที่เหนือธรรมชาติ ดวง โชค สิ่งที่นอกเหนือจากความจริงเหนือวิทยาศาสตร์ มีหรือเปล่า ถ้าไม่มีก็ไม่เป็นไร แต่ถ้ามี ทำอย่างไรจะทำให้เราไม่เจอ ไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเหล่านั้นครับ? ขอบพระคุณครับ



## ตอบ

การตั้งคำถามข้อนี้มันมีปัญหาคิดหน่อยนะ คือถ้าบอกว่า สิ่งนอกเหนือจากความจริง เป็นจริงหรือไม่ มันก็มีการปฏิเสธอยู่ในตัวคำถาม ไซ้ใหม่ ที่บอกว่า นอกเหนือจากความจริง ก็คือไม่จริงเท่านั้น ไซ้ใหม่

ใจความใหญ่ก็คือ สิ่งที่เราเห็นมองไม่เห็นมีจริงหรือไม่ แล้วที่ว่าเหนือวิทยาศาสตร์ มันก็แล้วแต่ที่เราเข้าใจความหมายของวิทยาศาสตร์อย่างไร คือ นักวิทยาศาสตร์ที่พยายามค้นคว้าในเรื่องพวกนี้ก็มี แต่นักวิทยาศาสตร์ที่เป็นพวกวัตถุนิยมก็ปฏิเสธและวิพากษ์วิจารณ์

เอาตามาขอตอบว่าอย่างนี้ สมมติเราเกิดในประเทศที่ไม่มีภูเขาเลย เป็นที่ราบที่ระดับความสูงเหนือระดับน้ำทะเลไม่เกิน ๕๐ เมตร เหมือนประเทศฮอลแลนด์ หรือภาคกลางของเรา เราเกิดและอยู่ที่นั่น ไม่เคยไปไหนเลย แล้วก็ไม่เคยเห็นภาพของที่อื่นๆ ด้วย ไม่เคยรู้จักคำว่าภูเขา สมมติว่าวันหนึ่งเกิดพายุใหญ่ เราหมดสติไปฟื้นขึ้นมาก็ไม่รู้ว่าอยู่ที่ไหน เพราะถูกพัดไปอีกประเทศหนึ่ง

ต่อมามีผู้หวังดีเอาแผนที่มาให้เรา แล้วเราก็ใช้แผนที่นั้น ออกเดินทางกลับบ้าน เราก็ไม่รู้ว่าแผนที่นี้ดีหรือเปล่า แล้วผู้ที่ให้เขาหวังดีจริงหรือเปล่า หรือว่าเขาเป็นคน หลอกลวง อย่างไรก็ตาม เราก็เริ่มออกเดินทาง คอยดู ซ้ายดูขวาว่า สิ่งที่เราเห็นในแผนที่ตรงกับสิ่งที่ตาเห็นหรือไม่ ‘อันนี้ก็ใช่ อันนั้นก็ใช่ อันนั้นก็ใช่’ เดินไปไม่กี่กิโลเมตร เราก็รู้สึกว่แผนที่นี้ดีมาก แม่นมาก เดินไปๆ จนรู้สึกอยาก พักผ่อน ก็นั่งพักผ่อนแล้วกางแผนที่ออกมาดู โน่น...เจอ อะไรที่เรียกว่าภูเขา สูงตั้ง ๕,๐๐๐ เมตร สามัญสำนึก ความจำ และประสบการณ์ทุกอย่าง บอกว่ามันเป็นไปได้ ไม่ได้หรอก เพราะที่บ้านเราอะไรๆ ที่มันสูงถึง ๕๐ เมตร ก็ยังไม่ค่อยจะมี แล้วมันจะเป็นไปได้หรือที่จะมีอะไร ที่สูงถึง ๕,๐๐๐ เมตร จินตนาการไม่ได้ นี่ก็ไม่ออกจริงๆ นี่มันไม่ใช่วิทยาศาสตร์ เพราะนักวิทยาศาสตร์บ้านเรา ไม่เคยมีใครกล่าวถึง เราเองก็ไม่เคยเห็น ฉะนั้น มันจึง เป็นไปได้ไม่ได้ แต่ก็จะมีเสียงเถียงขึ้นมาในจิตใจว่า ‘แล้วมันจะเป็นไปได้หรือว่าแผนที่ของเราผิด’ เพราะเท่าที่ เราเดินผ่านมาตามแผนที่นี้ มันถูกต้องแม่นยำทั้งหมด แต่ส่วนที่เรายังเดินไปไม่ถึง มันจะผิดมากขนาดนั้น มันจะเป็นไปได้หรือ เพราะมันเป็นแผนที่เดียวกัน

เปรียบเทียบเรื่องนี้กับคำสอนในพุทธศาสนา

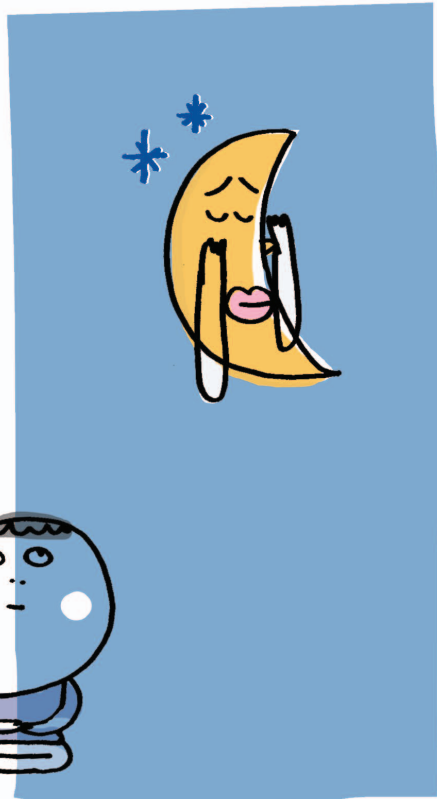
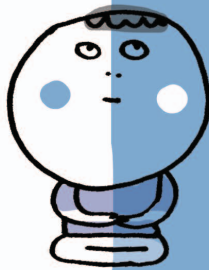
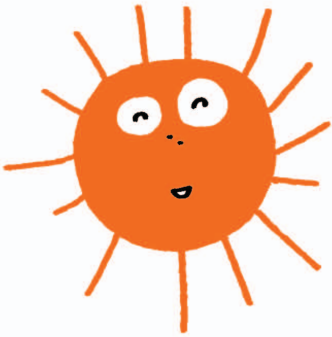
บางสิ่งบางอย่างเราพิสูจน์ได้ตั้งแต่วันแรกที่เราศึกษา  
ธรรม เหมือนเราออกเดินทางแล้วดูชีวิตของตัวเอง  
ประสบการณ์ชีวิตทุกสิ่งที่เกิดขึ้น เปรียบเทียบกับคำสอน  
ของพระพุทธเจ้า 'ใช่... ใช่... ใช่... ใช่...' ไปเรื่อยๆ แต่พอ  
เราเจอคำสอนของพระพุทธเจ้าในสิ่งที่เรามองไม่เห็น  
บางทีเราก็นึกไม่ออก จินตนาการไม่ได้ แต่เราได้พิสูจน์  
และสรุปมาแล้วว่า ผู้เขียนแผนที่นี้เก่งมาก แม่นมาก  
อย่างนั้นเราก็ควรจะเชื่อใจไว้ก่อน เหมือนการค้นคว้า  
ของนักวิทยาศาสตร์ ก็ต้องตั้งสมมติฐานไว้ก่อน

ดังนั้น เรื่องญาติอะไรต่างๆ นั้น พระพุทธองค์  
ทรงเรียกว่าอมนุษย์ และพระพุทธองค์ทรงยืนยันว่า  
ทรงได้รู้เห็นเอง แล้วนำมาเปิดเผยให้เราทราบว่ามีอะไร  
บ้าง แต่พระพุทธองค์ก็ตรัสไว้ด้วยว่า ผู้มีเมตตาเป็นที่รัก  
ของมนุษย์และเป็นที่รักของอมนุษย์ ประมาณว่าผู้มี  
เมตตาธรรมจะปลอดภัย คือเราไม่สามารถพิสูจน์ใน  
เรื่องเหล่านี้ได้ แล้วเราก็ไม่จำเป็นต้องพิสูจน์ เพราะเรา  
รู้ว่า ถ้าเราฝึกเมตตาอย่างเดียว ถึงจะมีสิ่งเหล่านี้หรือไม่มี  
เราก็กปลอดภัย นี่ก็เป็นวิธีที่ไม่ต้องเถียงกันมากกว่ามี  
หรือไม่มี



## ๒๓.

ผมอยากทราบว่า มีสัตว์ในจินตนาการอะไรบ้างในนิทานชาดก และการพิมพ์พระไตรปิฎกเริ่มต้นขึ้นเมื่อไหร่ และพระพุทธรูปเจ้าเคยเกิดเป็นผู้หญิงไหมครับ?



## ตอบ

อาตมายอมแพ้เรื่องสัตว์ในจินตนาการ ขอผ่านเรื่องนี้

การพิมพ์พระไตรปิฎกเริ่มต้นขึ้นเมื่อไหร่สิ่งที่ฟังแล้วอาจจะแปลกใจก็คือพระไตรปิฎกพิมพ์เป็นตัวอักษรโรมันแปลเป็นภาษาอังกฤษก่อนที่จะเป็นภาษาไทยด้วยซ้ำไป เพราะเมื่อหนึ่งร้อยกว่าปีที่แล้ว อังกฤษเป็นมหาอำนาจแล้วมายึดประเทศในเอเชียเป็นเมืองขึ้นหลายประเทศ เช่น อินเดียน พม่า ปากีสถาน บังกลาเทศ ศรีลังกา เป็นต้น นักวิชาการเกิดความสนใจภาษาสันสกฤตกันมาก เพราะในสมัยนั้นนักวิชาการเชื่อว่าภาษาสันสกฤตเป็นภาษาแม่ทุกภาษาในโลกมาจากภาษาสันสกฤต ซึ่งต่อมาก็พิสูจน์ว่าไม่ใช่ แต่เมื่อเขาหันมาสนใจภาษาสันสกฤต เขาก็เลยสนใจภาษาบาลีไปด้วย แล้วข้าราชการอังกฤษที่มารับราชการที่ศรีลังกา พม่า อินเดีย ต้องสนใจศึกษาเรื่องวัฒนธรรม ศาสนาของคนเอเชียด้วย เพื่อจะได้ปกครองได้ดี ปกครองได้ง่าย หลายคนจึงเกิดศรัทธาสนใจศึกษา

## ภาษาบาลี

เมื่อประมาณ ๑๕๐-๑๖๐ ปีที่แล้ว มีการตั้ง The Pali Text Society หรือ PTS แล้วก็เริ่มมีการแปลคัมภีร์ภาษาบาลี ซึ่งจำไม่ได้ว่าสำเร็จตั้งแต่เมื่อไหร่ แต่ที่แปลเป็นภาษาไทยสำเร็จในปี พ.ศ. ๒๕๐๐ หลังภาษาอังกฤษหลายปี ที่จริงคำถามนี้ต้องแยกแยะระหว่าง การพิมพ์เป็นภาษาบาลีกับพิมพ์คำแปลที่พิมพ์เป็นภาษาบาลีก็แล้วแต่ว่าเป็นตัวอักษรอะไร เพราะว่าภาษาบาลีไม่มีอักษรหรือ Alphabet ของมันเอง จะเขียนเป็นตัวโรมันก็ได้ จะเขียนเป็นตัวอักษรอังกฤษก็ได้ ตัวอักษรไทยก็ได้ ตัวอักษรพม่าก็ได้ โดยเอาเสียงของบาลีเป็นหลัก แล้วเขียนเป็นอักษรของแต่ละภาษา ซึ่งน่าจะสำเร็จเป็นภาษาสันสกฤตก่อน เพราะหลังจากพระพุทธองค์ปรินิพพานไปแล้ว นิภายที่เผยแพร่ในอินเดียส่วนใหญ่ก็ใช้สันสกฤต

เรื่องนี้อธิบายยากเพราะมีพระไตรปิฎกที่เป็นแบบมหายาน และหนังสือเล่มแรกในโลกก็พิมพ์ที่เมืองจีนเป็นการพิมพ์พระสูตรจากพระไตรปิฎกมหายาน นอกจากนี้ การพิมพ์ที่เป็นบล็อกพรินต์ติ้ง (Block Printing) ก็เป็นของพุทธเหมือนกัน เป็นพุทธเกาหลี เพราะฉะนั้น วัฒนาการเรื่องการพิมพ์หนังสือจะสัมพันธ์



กับศาสนาพุทธตลอดมา ในยุโรปการพิมพ์หนังสือเกิดขึ้นเมื่อประมาณ ๖๐๐ ปีที่แล้ว เล่มแรกที่พิมพ์คือคัมภีร์ไบเบิล แต่ที่แปลกมากคือ ในคัมภีร์ไบเบิลรุ่นแรกนั้นซึ่งเรียกว่า กูเตนเบิร์ก ไบเบิล (Gutenberg Bible) มีรูปวาดของพระภิกษุสงฆ์รูปหนึ่งซึ่งไม่มีใครรู้ว่าเกิดขึ้นได้อย่างไรและมาจากไหน

พระพุทธเจ้าเกิดเป็นผู้หญิงได้หรือไม่ ตอบได้เลยว่าไม่ พระพุทธเจ้าต้องเกิดเป็นผู้ชาย แต่พระอรหันต์เคยเกิดเป็นผู้หญิงไหม เยอะแยะเลย คือสาวกสงฆ์ก็มีทั้งผู้ชายผู้หญิง แต่จะเป็นพระพุทธเจ้าต้องเกิดเป็นผู้ชาย ถ้ามว่าทำไม ก็เป็นกฎตายตัวของธรรมชาติ เช่นว่า ทำไมกลางวันเห็นแต่พระอาทิตย์ไม่เห็นพระจันทร์ไม่ยุติธรรมกับพระจันทร์ ทำไมพระจันทร์ไม่มีโอกาสเกิดตอนกลางวัน ก็ธรรมชาติของมันเป็นอย่างนั้น



# ๒๔.

ผมอยากถามว่า สัตว์สามารถทำบุญแล้วไปเกิดใหม่ในภพที่ดีกว่านี้ได้หรือไม่ครับ?



## ตอบ

พูดยากเหมือนกัน แต่ดูเหมือนลิงบางชนิดก็มีความคิดและมีน้ำใจมากเหมือนกัน ซึ่งจะทำให้จิตใจสูงขึ้นได้ แต่ถ้าเป็นการทำทาน นี่ก็คงยากมาก อาตมาเข้าใจว่า ถ้าสัตว์คลุกคลีกับมนุษย์ หรือมีเจ้าของเป็นมนุษย์ เช่น แมว เป็นต้น เราอาจคิดว่ามนุษย์เป็นเจ้าของแมว ที่จริงแล้ว แมวเป็นเจ้าของมนุษย์มากกว่า การอยู่ใกล้ชิดมนุษย์ ก็อาจทำให้จิตใจของมันสูงขึ้น มีลิงพันธุ์หนึ่งชื่อโบโนโบ ลิงพันธุ์นี้น่าสนใจมากเพราะเป็นลิงที่มีน้ำใจต่อกัน มีการเอาใจเขามาใส่ใจเรา บางทีมากกว่ามนุษย์ด้วยซ้ำ อาตมา เคยอ่านเรื่องเกี่ยวกับลิงชิมแปนซีตัวหนึ่งได้รับอุบัติเหตุ แขนขาด ช่วยตัวเองไม่ได้ เวลาเจ้าหน้าที่มาให้อาหาร ลิงโบโนโบที่อยู่ที่นั่นด้วยจะไม่ยอมกินอาหาร ต้องให้ลิง ไม่มีแขนกินก่อน มันจึงจะกิน นอกจากนี้นักวิทยาศาสตร์ ชาวเยอรมันคนหนึ่งยังเล่าว่า เขาเลี้ยงลิงโบโนโบที่มีนิสัย ทั้งดื้อทั้งซน มันชอบขึ้นบนหลังคา สั่งให้ลงมาก็ไม่ยอม ไม่ว่าจะดุจะให้รางวัลหรือจะลงโทษอย่างไร มันก็ยังดื้อ เหมือนเดิม สุดท้ายก็ได้อุปายที่ง่ายมาก คือเขาจะแก้มึง ทำเป็นร้องไห้ ลิงจะวิ่งลงมาจากหลังคาเลย มากอดมาให้ กำลั้งใจเขา ต้องทำให้ลิงสงสาร มันถึงวิ่งลงมา ฉะนั้น ดูเหมือนลิงก็มีคุณธรรมได้เหมือนกันนะ ก็น่าจะเป็นสิ่ง ที่ลิงได้ทำบุญและได้บุญนะ \*

# ๒๕.

หนูอยากถามว่าต้องทำอะไรเจ้าคะ จึงจะ  
ได้เกิดมาเป็นคนอีก?



## ตอบ



ขั้นต่ำสุดนั้นต้องถือศีล ๕ เป็นประจำจึงจะมั่นใจได้  
ศีล ๕ จึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยสำคัญ การศึกษาปฏิบัติธรรม  
และการทำบุญในพระพุทธศาสนาทำให้มีความผูกพัน  
กับพุทธศาสนา และมีโอกาสที่จะเกิดเป็นมนุษย์ในตระกูล  
ที่นับถือพุทธศาสนาต่อไป ฉะนั้นคุณงามความดีทั่วไป  
โดยเฉพาะในระดับศีลธรรม จะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดเป็น  
มนุษย์ ความผูกพันกับพุทธศาสนาในชาตินี้จะเป็นตัว  
นำไปสู่ความผูกพันในชาติต่อไป



# ๒๖.

หนูอยากถามว่า ทำไมผีบางตนยังไม่ไปสู่สุคติ  
เจ้าคะ และทำไมบางตนต้องคอยตามคนบางคน  
ไปทุกที่ด้วย แล้วผีมีเฉพาะกลางคืนหรือเปล่า  
เจ้าคะ หรือว่าผีออกเฉพาะตอนตีสามอย่างที่  
เขาว่า?



## ตอบ

ถ้าพูดโดยทั่วไป ถ้ามีจริง ถ้าเป็นอย่างนั้นจริง มันก็เป็นผลของความยึดมั่นถือมั่นว่า เสียตาย ยังไม่ยอมไป ยังยึดติดอยู่ในวัตถุสิ่งของหรือตัวบุคคล เป็นต้น จนอาจจะเป็นอุปสรรคทำให้ไม่เดินทางต่อไป ดังนั้นในวาระสุดท้ายของชีวิต ผู้เป็นลูกเป็นหลานต้องคอยให้สติว่า ไม่ต้องเป็นห่วงลูกหลาน ต้องปล่อยวาง เรื่องนั้นอย่าไปติดอย่าเป็นห่วง คือต้องการให้ผู้ที่จะล่วงลับไปได้ปล่อยวางความวิตกกังวลและความเป็นห่วง เพื่อจะได้เดินทางต่อไปสู่ชาติหน้าได้ดี ฉะนั้นถ้ามีฝอยอย่างที่ว่า ก็เป็นผลของความยึดมั่นถือมั่น ความยึดติด แต่เรื่องผีมีตอนกลางคืนกลางวัน มีตอนตีสามตีสี่ อาตมาตอบไม่ได้ เพราะไม่มีข้อมูล แต่ขอแนะนำว่าอย่าไปดูละคร ฟังนิทานมากเกินไป แต่ถึงจะมี เราก็เป็นเพื่อนกัน เป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย เราก็แผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์ทั้งหลายไปไหนก็ปลอดภัย



## ๒๗.

หนูอยากรู้ว่า ถ้าเผลอบ่นหรือด่าว่าทำให้คนอื่นเสียใจบ่อยๆ จะต้องทำอย่างไรเจ้าคะ จึงจะชำระบาปได้ และควรทำอย่างไรที่จะไม่เผลอพูดออกมาอีก และคนที่ชอบด่าว่าคนอื่นบ่อยๆ เขาจะเป็นอย่างไร?





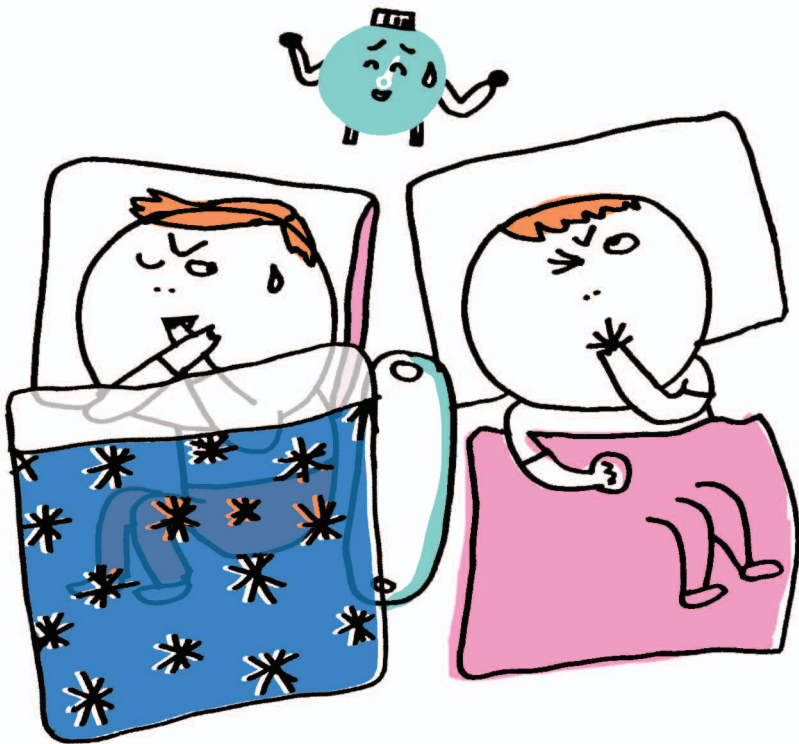
## ตอบ

เรื่องการชำระบาป ขั้นตอนแรก คือยอมรับว่าทำบาป ไม่อ้ำงั้นอ้ำงนี่ ยอมรับเลยว่าเป็นบาป ไม่ปิดบังอำพราง สาราภาพ และที่สำคัญที่สุดคือ ตั้งใจว่าจะไม่ทำอย่างนั้นอีกต่อไป นี่คือการชำระบาปในทางพุทธศาสนา แต่การจะป้องกันไม่ให้พูดอย่างนั้นอีกต่อไป เราต้องเจริญสติให้ดี ถ้าสติไม่มีกำลัง พอมีอารมณ์มันก็พูดไปตามอารมณ์ พูดไปแล้วจึงรู้ตัว การฝึกสติก็เพื่อให้เรารู้ตัวทันเหตุการณ์ทันปัญหาในขณะที่กำลังมีกิเลส ส่วนคนที่ชอบตำว่าคนอื่นบ่อยๆ ผลกรรมที่เห็นได้ชัด คือไม่มีใครอยากเข้าใกล้ เขาจะมีเพื่อนน้อย ถ้าเป็นผู้ใหญ่ ลูกหลานก็ไม่ค่อยอยากจะไปเยี่ยมเท่าไรหรอก ไปก็เพราะว่าเป็นหน้าที่ แต่ไม่มีความสุขเพราะไม่มีใครชอบ



# ๒๘.

ผมอยากรู้ว่า ทำอย่างไรถึงจะเลิกทะเลาะกับน้อง  
ได้? เพราะผมพยายามหาวิธีแต่ก็ยังหาวิธีไม่ได้  
สักทีครับ



## ตอบ

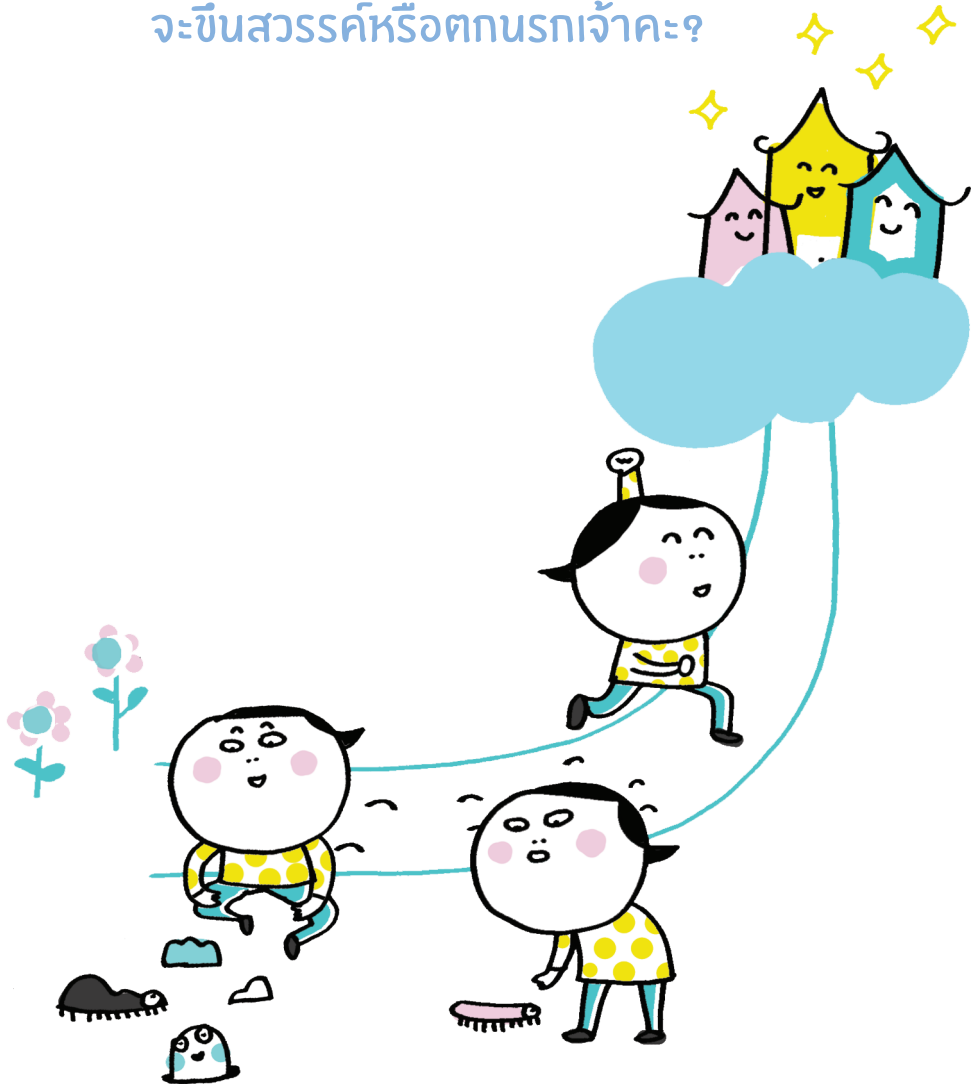
กลับมาพูดเรื่องสติอีกที คือเราต้องตั้งสติให้ดี เราจะตั้งสติได้ ถ้าเราฝึกสติบ่อยๆ สติจึงจะมีกำลัง ถ้าเราไม่ทำสมาธิ ไม่ฝึกสติเป็นทางการบ่อยๆ ก็ไม่แปลกใจว่าเราจะอดไม่ได้ สมมติว่านี่เป็นของหนัก เราจะยกขึ้นแต่ยกไม่ไหวเพราะมันหนัก เราจะทำอย่างไร ก็ต้องออกกำลังกายให้แข็งแรงพอที่จะยกของนั้นขึ้นมาได้ ไม่ใช่ว่านี่ก็อยากยก มันก็จะยกขึ้นมาได้ มันอยู่ที่กำลัง ถ้ากำลังไม่พอก็ยกไม่ขึ้น ถ้ากำลังสติไม่พอ มันถึงดหรืออดไม่ได้

แล้วต้องถามน้องด้วยว่า น้องพอใจที่จะทะเลาะกับพี่หรือไม่ น้องชอบการทะเลาะกันหรือไม่ หรือว่าน้องก็อยากจะเลิกเหมือนกัน เพราะถ้าเราอยากเลิกคนเดียวมันจะยาก แต่ถ้าทั้งสองคนต่างคนต่างอยากเลิก ก็ช่วยกันมันก็ง่ายขึ้น อยากให้เราสังเกตว่า มีเวลาไหน หรือโอกาสไหนที่จะทะเลาะกันมากที่สุด สมมติว่าเป็นเวลาหลังทานข้าวหรือก่อนนอนที่จะชอบทะเลาะกัน ก็ให้ตั้งเป็นเป้าเลยว่า วันนี้ตอนอยู่ด้วยกันก่อนนอนจะต้องไม่ทะเลาะกัน ให้ตั้งอกตั้งใจเป็นพิเศษ เหมือนกับเป็นเกมที่ต้องทำทายตัวเอง แต่อยากจะให้ปรึกษากับน้องด้วยว่า พี่อยากจะเลิกทะเลาะกับน้อง เราจะช่วยกันดีหรือไม่ จะทำอย่างไร เวลาที่มีอารมณ์เราจะได้ไม่ต้องทะเลาะกัน



# ๒๙.

หนูสงสัยว่าเด็กธรรมดาๆ คือตื้อบ้าง เชื้อฝง บ้าง แต่ก็พยายามทำตัวดี ถ้าตายตอนนี้ จะขึ้นสวรรค์หรือตกนรกเจ้าคะ?



## ตอบ

อันนี้ตอบไม่ได้ เพราะว่ามันขึ้นอยู่กับชาติก่อนด้วย แต่ว่าชาตินี้ถ้าไม่ได้ทำความชั่วร้ายอะไรมากก็คงไม่ตกนรกหรอก แล้วก็ไม่ใช่ว่าจะต้องเลือกระหว่างขึ้นสวรรค์กับตกนรก จะเกิดเป็นมนุษย์ก็ได้ เทวดาก็ได้ แต่ถ้ามีเจตนาหรือว่าพยายามทำตัวดี ตัวความพยายามตัวนั้นแหละ จะเป็นปัจจัยนำไปสู่ภพชาติที่ดี ผู้ที่จะตกต่ำคือผู้ที่ไม่ยอมรับเรื่องบุญเรื่องบาป ยินดีหรือมีความสุขในการเบียดเบียน มีความสุขในการทำบาปกรรม แต่ถ้าเราพยายามทำความดี พยายามทำตัวดี แต่มีผิดพลาดบ้าง มีดีบ้าง นั่นก็ไม่ใช่ไร เพราะแนวทางของเราดี เพียงแต่ว่าเราเดินไม่สม่ำเสมอเท่านั้นเอง



# ๓๐.

หนูอยากรู้ว่าถ้าคิดไม่ติดกับคุณพ่อคุณแม่  
เราควรทำอย่างไรดีเจ้าคะ?



## ตอบ

ขอให้ทราบว่าทุกคนเคยคิดไม่ดีกับคุณพ่อคุณแม่ ไม่มีใครหรอกที่ไม่เคยคิดไม่ดี แต่สำคัญที่ว่า เราจะคิดต่อหรือไม่ ความคิดมีสองอย่าง คือความคิดที่ผุดขึ้นมา และเมื่อรู้ตัวแล้วก็ปล่อยมันไป ความคิดอย่างนี้ไม่เป็นบาปเป็นกรรม เราห้ามไม่อยู่หรอก แต่ที่เราควรระวัง คือ เมื่อความคิดผุดขึ้นมาแล้ว เราก็คิดต่อๆๆ ไปอีก ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ อย่างนี้เป็นบาป ฉะนั้น ต้องพยายามไม่ให้เป็นอย่างนั้น บางทีเราน้อยใจ เสียใจ หรือไม่พอใจบ้าง ความคิดความรู้สึกมันเกิดขึ้นของมันเอง พอรู้ตัวว่าความคิดอย่างนี้ไม่ดี ไม่คิดต่อดีกว่า ก็ให้ปล่อยวาง นี่คือวิธีการที่เราควรทำ แต่เราอย่าไปคิดว่า เราเป็นเด็กไม่ดี เป็นลูกไม่ดี เพราะคิดไม่ดีกับคุณพ่อคุณแม่ ความคิดมันเกิดขึ้นได้เหมือนกับเราเปิดประตู เราไม่รู้ว่าจะใครจะเดินเข้ามา คนดีก็เดินเข้ามาได้ คนชั่วก็เดินเข้ามาได้ จิตใจของเราก็เหมือนกัน อารมณ์ใดๆ ก็เข้ามาได้ทั้งนั้น สำคัญแต่ว่าเรายินดีต้อนรับหรือไม่ ถ้าเราไม่ยินดีต้อนรับ มันก็อยู่ไม่นานหรอก มันก็จะไปเอง



# ๓๑.

กราบนมัสการพระอาจารย์ผมอยากทราบว่า  
เมื่อพระอาจารย์รู้สึกท้อแท้ใจ หรือทำอะไร  
ไม่สำเร็จ พระอาจารย์มีวิธีการแก้ปัญหา  
อย่างไรครับ?





## ตอบ

ปัญหานี้มีสองเรื่อง เรื่องท้อแท้ใจนี้ อาตมารู้สึกว่าจะไม่ค่อยมีส่วนเรื่องทำอะไรไม่สำเร็จ มันก็มีอยู่บ้าง แต่มันสำคัญที่ความต้องการของเรา ถ้าเราคิดว่าต้องประสบความสำเร็จอย่างนั้นอย่างนี้เราจึงจะมีความสุข มันก็พร้อมที่จะเป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าเรากำหนดว่าสิ่งนี้มีประโยชน์ เป็นสิ่งที่น่าทำ เราก็จะมีความสุขในทุกขั้นตอนของการกระทำ คือไม่ใช่ว่าจะต้องถึงจุดนั้นจุดนี้จึงจะมีความสุข แต่เรามีความสุขในการกระทำ เช่น คนวาดรูป ไม่ใช่ว่าจะต้องวาดเสร็จ เขาจึงจะมีความสุข แต่ความสุขของเขาอยู่ที่การวาด การเล่นดนตรีการร้องเพลง ไม่ใช่จะต้องเล่นจนจบหรือร้องจบเพลงแล้ว เราจึงจะมีความสุข ถ้าเราฉลาด เราก็สามารถหาความสุขได้จากทุกสิ่งทุกอย่าง แม้ในขณะที่เรายังไม่เก่งหรือระหว่างที่ยังมีปัญหา เพราะเราไม่ได้เอาเป้าหมายข้างหน้าเป็นสิ่งเดียวในชีวิต เราก็ค่อยๆ ทำไป อย่างน้อยก็ให้เราารู้สึกได้ว่า เท่าที่เราทำในวันนี้เต็มความสามารถของเรา เมื่อเราทบทวนสิ่งที่เราทำในแต่ละวัน ก็ไม่ต้องดูว่ามันผิดพลาด สำเร็จหรือไม่สำเร็จ ให้เราดูว่า วันนี้เราทำด้วยความจริงใจไหม ตั้งใจทำไหม ถ้าเราบอกตัวเองได้ว่า วันนี้เราทำดีที่สุดเท่าที่ตัวเองจะทำได้ เราก็มีความสุข



## ๓๒.

ผมอยากทราบว่า ถ้ามีคนตักบาตรแล้วใส่อาหารที่มีปริมาณเยอะๆ หรือเป็นอาหารที่พระอาจารย์ชยสาโรจน์ไม่ชอบ ท่านอยากจะจับหรือไม่ครับ?



## ตอบ

ตามหลักพระวินัย ท่านห้ามพระรับอาหารจนล้นบาตร แต่อย่างที่เราทำเมื่อเช้านี้ มีการถ่ายบาตรเป็นระยะๆ ท่านก็อนุโลม เราก็อนุโลมได้ บางทีการบิณฑบาตในกรุงเทพฯ ถ้าบอกโยมว่า ‘รับไม่ได้แล้วโยม บาตรเต็ม’ เขาอาจจะโกรธเลย ไม่ให้โอกาสกัน ฉะนั้น บางทีจึงต้องรับเพื่อสนองความศรัทธาของโยม พระเราจะไม่ค่อยเอาใจใส่เรื่องความรู้สึกชอบไม่ชอบสักเท่าไร เราจะเอาศรัทธาของผู้ถวายเป็นหลักใหญ่ ยิ่งสมัยอาตมาเป็นเจ้าอาวาส ต้องตักอาหารทุกๆ หม้อทุกๆ ถ้วยเลย ไม่ว่าจะชอบหรือไม่ชอบ เพราะโยมจะตั้งใจดู อาตมาส่งสารลูกวัด เพราะถ้ามีอาหารที่เราไม่ชอบ เราฉันน้อยหรือไม่ค่อยตัก วันหลังโยมก็จะไม่ถวายอีก ลูกวัดก็เสียเปรียบสิ เพราะลูกวัดอาจจะชอบ แต่หมดสิทธิ์ได้ฉันอีกเพราะเจ้าอาวาสไม่ตัก เพราะฉะนั้นเจ้าอาวาสจึงต้องตักทุกอย่าง ไม่เลือกเอาแต่อาหารที่ชอบ ไม่เอาอาหารที่ไม่ชอบ แล้วก็ไม่ได้จะสนับสนุนความรู้สึกว่าชอบไม่ชอบอยู่แล้ว บางทีดูเวลาว่ามีเวลาฉันเพียงแค่นี้ ก็ไม่ค่อยสนใจว่าฉันอะไร แต่เมื่อ

อยู่องค์เดียวอย่างทุกวันนี้ โยมก็คอยสังเกตว่าอย่างไรหน  
ดักมาก อย่างไรหนดักน้อย อาหารที่ดักน้อยก็จะค่อยๆ  
หายไป อาหารที่ดักมากก็จะเพิ่มมากขึ้น ก็เป็นธรรมดา

ก่อนที่อาตมาจะบวช ตอนอายุ ๑๘ ปี เคยเดินทาง  
คนเดียวจากอินเดียกลับไปอังกฤษ อาตมาอธิษฐานว่า  
จะพยายามเดินทางจากประเทศปากีสถานซึ่งติดกับ  
อินเดียไปอังกฤษโดยไม่มีเงิน อยากจะดูว่าเป็นไปได้  
หรือไม่ อาตมาก็เดินทางได้หลายพันกิโลเมตรเหมือนกัน  
ตอนนั้นเก็บเงินติดตัวไว้เพียง ๑๐ ดอลลาร์เพื่อฉุกเฉิน  
นอกจากนั้นก็ไม่มีเงินอื่นอีก อาตมาได้ประสบการณ์  
มากมาย สุดท้ายทำพาสปอร์ตหาย เงินก็ไม่มี พาสปอร์ต  
ก็ไม่มี เรื่องมันยาว แต่สุดท้ายแล้ว อาตมาต้องกลับไป  
ที่เมืองหลวงของประเทศอิหร่าน คือเมืองเตหะราน  
ไปอยู่ที่สถานีตำรวจทุกวันเลย ขึ้นไปชั้น ๒ ให้ไปชั้น ๔  
ลงมาชั้น ๓ แบบนี้ทุกวัน สุดท้ายก็บอกว่าพาสปอร์ต  
ของอาตมาหาย ต้องไปขอใหม่ แล้วเราก็เดินออกจาก  
สถานีตำรวจ อยู่ในเมืองที่ไม่รู้จักใคร เงินก็ไม่มี พาสปอร์ต  
ก็ไม่มี ไม่มีอะไรเลย อาตมาเดินสวนกับเด็กวัยรุ่นคนหนึ่ง  
เขาถามว่า ‘Where do you come from?’ ก็ตอบว่า  
‘From England.’ เขาถามต่อว่า ‘Would you like to  
come and live in my house and teach me English?’

เราก็ตอบว่า 'Yes.' พ่อแม่ของเด็กก็เลยรับเอาตมาเข้ามา เป็นลูกเลย เขาตื่นตื่นที่มีชาวต่างชาติมาเป็นลูกเขา มาอยู่ร่วมกันในครอบครัวเขา แม่ของเด็กชื่อเมธิกับ พี่สะใภ้หายไป ๒-๓ ชั่วโมงเพื่อทำกับข้าวต้อนรับแขก ผู้มีเกียรติ อกตมาก็นั่งคอย หิวอยู่เหมือนกัน ช่วงนั้น อกตมาทานเจมาเป็นปี สุดท้ายเขาเดินนำอาหารเข้ามา อาหารที่พิเศษสุดยอดที่เขาภาคภูมิใจมาก คือสมองแพะ เราจะอาเจียนเลยนะ เพราะแม้จะเคยทานเนื้อสัตว์ ตอนเด็กๆ แต่ยังไม่เคยกินพวกสมองนะ นี่มาเป็นจานใหญ่ เลย แล้วเขาทำเพื่อเราโดยเฉพาะด้วย เราจะทำอย่างไรดี ต้องกัดฟันบังคับตัวเองให้ทาน ทั้งๆ ที่นี่ก็จะอาเจียน เพราะเขาทำให้เราด้วยน้ำใจ เราก็ซาบซึ้งในน้ำใจเขา เราต้องเอาชนะความรู้สึกของเรา ถ้าจะถามว่าชอบไหม ไม่ชอบเลย ไม่ชอบมาก แล้วเราไม่ได้ทานเนื้อสัตว์มาเป็นปีด้วย แต่ในวันนั้น เราจะเอาความรู้สึกชอบไม่ชอบ เป็นหลักไม่ได้

อกตมาอยู่กับครอบครัวนี้ตั้ง ๓-๔ เดือน ต่อมาก็ได้ งานสอนภาษาอังกฤษในบริษัทด้วย นั่งรถไปบ้านคนนั้น คนนี้ ได้เรียนรู้วิถีชีวิตของคนอิหร่าน พี่ชายของเด็กคนนั้นมีบริษัทรถพยาบาลเอกชน ถ้าคนมีสตางค์ เกิดอุบัติเหตุแล้วอยากจะย้ายจากโรงพยาบาลของรัฐ

มาโรงพยาบาลเอกชน ก็จะโทรมาให้เราไปรับไปส่ง บางทีไปรับคนจากบ้านจากคอนโดฯ ไปโรงพยาบาล บางทีดี ๑ ดี ๒ ก็มีโทรศัพท์มาตาม เราก็ต้องตื่นไปบริการ อาตมาเป็นคนห้ามเตียงพยาบาล บางทีก็ไปรับศพที่ใส่อยู่ในตู้เย็น เอาไปไว้ที่ป่าช้า รู้สึกเป็นประสบการณ์ที่ดีมากสำหรับคนอายุ ๑๘ ปี นี่นอกเรื่องหน่อย แต่ว่าเริ่มต้นด้วยเรื่องอาหารการกิน ก็อย่าไปสำคัญมั่นหมายมาก เรื่องชอบไม่ชอบอย่าไปสนใจมันเลยจะดีกว่า





# ๓๓.

หนูอยากทราบว่าเหตุใดท่านอาจารย์ถึงมา  
บวชเป็นพระที่ประเทศไทยเจ้าคะ?





## ตอบ

หลังจากการเดินทางหาประสบการณ์ชีวิตในเอเชีย ในอินเดีย ในอิหร่านถึง ๒ ปี อาตมาก็กลับไปประเทศอังกฤษ ก็รู้ตัวว่าไม่อยากเข้ามหาวิทยาลัยแล้ว แต่อยาก จะศึกษาและปฏิบัติธรรม เพียงแต่ยังไม่ทราบว่า จะศึกษา ปฏิบัติธรรมในรูปแบบใด ตอนนั้นอาตมาได้ยินกิตติศัพท์ ของอาจารย์วิปัสสนาคนหนึ่ง อาตมาจึงได้สมัครเข้าคอร์ส วิปัสสนาเป็นครั้งแรกในชีวิต อาจารย์ที่สอนคอร์สนี้ ท่านเป็นฆราวาส แต่ท่านเคยบวชเป็นพระในประเทศไทย ได้ ๖-๗ พรรษา ระหว่างการบรรยายธรรม อาจารย์คนนี้ มักจะเล่าถึงประสบการณ์สมัยบวชเป็นพระในเมืองไทย อาตมาฟังแล้วก็สะดุ้งว่า ชาวอังกฤษสามารถบวชเป็น พระในเมืองไทยได้ เมื่อฟังท่านเล่าถึงวิถีชีวิตของ พระสงฆ์ในวัดป่า รู้สึกว่านี่คือสิ่งที่เราแสวงหามาตลอด ๒ ปี ไข้แล้วๆ ก็เลยตั้งใจว่าจะไปบวชที่ประเทศไทย พอดีระหว่างการเตรียมเดินทาง ก็ได้ยินกิตติศัพท์ของ ท่านอาจารย์สุเมโธ และคณะศิษย์ที่กำลังจำวัดอยู่ที่ กรุงลอนดอน และกำลังหาที่สร้างวัดป่า เพื่อนอาตมา

ก็แนะนำว่า ถ้าจะไปเมืองไทยน่าจะไปขอคำแนะนำจาก พระฝรั่งที่กรุงลอนดอน อาตมาจึงมีโอกาสไปนมัสการ ท่านอาจารย์สุเมโธ พอดีช่วงนั้นท่านมีปัญหาคือท่านจะไปต่างจังหวัดแล้วยังมีพระอยู่ที่วิหารในกรุงลอนดอน ๒ รูป แต่ไม่มีปะขาวดูแล เพราะปะขาวป่วยหรือไม่อยู่ ท่านอาจารย์สุเมโธจึงขอให้อาตมาอยู่ต่อ ให้ค้างคืน ๒-๓ คืนเพื่อช่วยดูแลพระ อาตมาบอกว่ายินดี ระหว่างที่ดูแลพระสงฆ์ ก็ได้ทราบว่าเดือนหน้าท่านจะย้ายไปอยู่ต่างจังหวัด จะไปจำพรรษาที่ต่างจังหวัดเป็นครั้งแรก แล้วท่านก็ชวนว่า ทำไมไม่จำพรรษากับพวกท่านก่อนถึงค่อยไปเมืองไทยตอนปลายปี ถ้าไปตอนปลายปี อากาศจะดีกว่า จะไม่ร้อน ฟังแล้วก็น่าจะดี แต่เราจะไปได้หรือ ปรากฏว่าที่ที่พระจะไปจำพรรษา เป็นที่ของเศรษฐี ชาวพม่าที่มีปราสาทอยู่ในชนบทแถวเมืองอ็อกซ์ฟอร์ด เขานิมนต์พระภิกษุ สามเณร และปะขาวไปจำพรรษา แต่ถ้ามีโยมไปเขาจะเก็บเงิน และเก็บเยอะด้วย อาตมาก็บอกว่า 'โอ ถ้าอย่างนั้นก็คงไปไม่ได้หรอก เพราะไม่มีสตางค์ มีแค่พอซื้อตั๋วเครื่องบินไปเมืองไทยเท่านั้น' พระรูปหนึ่งจึงออกความคิดเห็นว่า 'ถ้าอย่างนั้นก็บวชเป็นปะขาวสิจะได้ไปฟรี' อาตมาถามว่า 'ปะขาวเป็นอย่างไร ไม่เข้าใจ' ท่านตอบว่า 'ปะขาวก็ต้องโกนผม

และถือศีล ๘ 'แค่นั้นเองหรือ' อาตมาก็โกนหัววันนั้นเลย  
อาตมาจึงได้บวชเป็นปะขาวเพราะเสียดายเงิน เมื่อไป  
จำพรรษาอยู่กับท่าน ก็กราบรูปหลวงพ่อบุชาทุกวัน  
ฟังพระอาจารย์สุเมโธและพระเถรเล่าถึงวัดหนองป่าพง  
และวัดป่านานาชาติทุกวันๆ จึงเกิดศรัทธา อยากจะมอบ  
กายถวายชีวิตกับหลวงพ่อบุชาปีนั้น พ.ศ. ๒๕๒๑ หลังออก  
พรรษาจึงได้เดินทางมาเมืองไทยแล้วก็ Live happily  
ever after. จบ



# พจนานุกรม<sup>๒</sup>

ถามโดยชาวทอสี

ตอบโดยพระอาจารย์ชยสาโร

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ ๙๗๘-๖๑๖-๗๙๓๐-๐๖-๐

พิมพ์ครั้งที่ ๑: ธันวาคม ๒๕๕๘ จำนวน ๔,๕๐๐ เล่ม

หนังสือเล่มนี้จัดทำโดย มูลนิธิปัญญาประทีป

ต้นฉบับเนื้อหา: อาสาสมัครผู้ถอดเสียงธรรมะ

ผู้เรียบเรียง: ศรีวรา อิศสระ, ดร.วิฑิต รัชชดาตะนันท์, บุญผาสวัสดิ์ รัชชดาตะนันท์, กรณ์กาญจน์ จิรพลธนกุล, วิภาวี บุรพาเดชะ, วรณวนิช บุรพาเดชะ

ภาพปกและภาพประกอบ: ภัทรีดา ประสานทอง

ศิลปกรรม: กิรติ เงินมี, พนิดา มีเดช

พิสูจน์อักษร: เบญจวรรณ แก้วสว่าง

พิมพ์ที่: บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (๑๙๘๗) จำกัด

โทรศัพท์ ๐ ๒๔๒๘ ๓๕๐๐

ดำเนินการพิมพ์: บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐ ๒๘๐๐ ๒๒๙๒

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ

มูลนิธิปัญญาประทีป หรือ โรงเรียนทอสี

๑๐๒๓/๔๗ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑ สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๗๑๓ ๓๖๗๔

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

[www.panyaprteep.org](http://www.panyaprteep.org)



มูลนิธิปัญญาประทีป

## พระอาจารย์ชยสาโร

- นามเดิม ฌอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)  
พ.ศ. ๒๕๐๑ เกิดที่เกาะ Isle of Wight ประเทศอังกฤษ  
พ.ศ. ๒๕๒๑ รัชสีล ๘ เป็นปะขาว จำพรรษาที่วัดพระอาจารย์สุเมโธ  
ที่ Oakenholt ประเทศอังกฤษ ออกพรรษาแล้วเดินทางไป  
ประเทศไทยเพื่อฝากตัวเป็นลูกศิษย์หลวงพ่ocha  
ที่วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี  
พ.ศ. ๒๕๒๒ บวชเป็นสามเณร  
พ.ศ. ๒๕๒๓ ในวันที่ ๓ มิถุนายน อุปสมบทที่วัดหนองป่าพง โดย  
พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่ocha สุภโท) เป็นพระอุปัชฌาย์  
พ.ศ. ๒๕๒๙-๒๕๓๙ รองเจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ จังหวัดอุบลราชธานี  
พ.ศ. ๒๕๔๐-๒๕๔๕ เจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ  
พ.ศ. ๒๕๔๕-ปัจจุบัน ปลีกวิเวกที่ อาศรมชนมะร อำเภอบางช่อง  
จังหวัดนครราชสีมา

\* \* \*

## มูลนิธิปัญญาประทีป

### ความเป็นมา

มูลนิธิปัญญาประทีป จัดตั้งโดยคณะผู้บริหารโรงเรียนทอสี ด้วยความร่วมมือจาก  
คณะครู ผู้ปกครอง และญาติโยมซึ่งเป็นลูกศิษย์พระอาจารย์ชยสาโร กระทรวงมหาดไทย  
อนุญาตให้จดทะเบียนเป็นนิติบุคคลอย่างเป็นทางการ เลขที่ทะเบียน กท.๑๔๐๕  
ตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๑

## วัตถุประสงค์

๑. สนับสนุนการพัฒนาสถาบันการศึกษาพุทธปัญญาที่มีระบบไตรสิกขาของพระพุทธศาสนาเป็นหลัก
๒. เผยแผ่หลักธรรมคำสอนผ่านการจัดการฝึกอบรมและปฏิบัติธรรม และเผยแผ่สื่อธรรมะรูปแบบต่างๆ โดยแจกเป็นธรรมทาน
๓. เพิ่มพูนความเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และสิ่งแวดล้อม 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 ได้รับเกียรติจาก รองศาสตราจารย์นายแพทย์ปรีดา ทัศนประดิษฐ์ เป็นประธานคณะกรรมการบริหาร และมีคุณบุบผาสวัสดิ์ รัชชดาตะนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสี เป็นเลขาธิการฯ

## การดำเนินการ

มูลนิธิฯ เป็นผู้จัดตั้งโรงเรียนมัธยมปัญญาประทีปในรูปแบบโรงเรียนบ่มเพาะชีวิต เพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้านการศึกษาพุทธปัญญาให้บรรลุวัตถุประสงค์ของมูลนิธิฯ ข้างต้น โรงเรียนตั้งอยู่ที่บ้านหนองน้อย อำเภอบางบาล จังหวัดนครราชสีมา

มูลนิธิฯ ร่วมมือกับโรงเรียนทอสีในการผลิตและเผยแผ่สื่อธรรมะแจกเป็นธรรมทาน โดยในส่วนของโรงเรียนทอสีได้ดำเนินการต่อเนื่องตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๕



