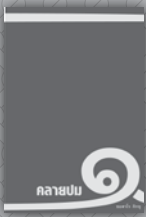


คล้ายปม

ชยสารโร ภิกขุ

គោរមណ៍

ធម្មនុញ្ញ



กล้วยบุม

ชยสาร ภัคย

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามตัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ

มูลนิธิปัญญาประทีป หรือ โรงเรียนทอสี

๑๐๒๓/๔๗ ซอยปริดิพินมยงค์ ๔๑ สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

www.thawsischool.com, www.panyaprateep.org

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๑ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม โดยครอบครัวธนาสารอักษร

พิมพ์ครั้งที่ ๒ - ๓ เมษายน ๒๕๕๒ - กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓ จำนวน ๑๑,๐๐๐ เล่ม

ฉบับปรับปรุง

พิมพ์ครั้งที่ ๔ กันยายน ๒๕๕๔ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ศิลปกรรม ปริญญา ปฐวินทรานนท์, วิชชุ เสริมสวัสดิ์ศรี

ขออนุโมทนา

ผู้ตรวจทานต้นฉบับ ศรึวรา อิศสระ, ปองสม เรืองสวัสดิพงษ์, ชนินทร แยมสอาด

ผู้ออกแบบปก นัทลี ทรัพย์สาคร

จัดทำโดย มูลนิธิปัญญาประทีป

ดำเนินการพิมพ์โดย บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

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

คำนำ

หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นจากความประสงค์ที่ตรงกันของหลาย ๆ ฝ่าย ที่ต้องการจะมีหนังสือสักเล่มหนึ่ง รวบรวมคำถามของญาติโยมและคำตอบของพระอาจารย์ชยสาโร ที่เกิดขึ้นระหว่างการสอนปฏิบัติธรรมในโอกาสต่าง ๆ และได้มีการบันทึกเก็บไว้ อันเชื่อว่าจะเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านทุก ๆ ท่าน ทั้งที่ได้ร่วมในการปฏิบัติธรรม และญาติโยมทั่วไป ในการตอบคำถามนั้น พระอาจารย์จะอธิบายพร้อมยกตัวอย่างและสอดแทรกอารมณ์ขัน ซึ่งทำให้เห็นว่าการปฏิบัติธรรมไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องเครียดและสามารถเป็นธรรมบันเทิงได้ อีกทั้งนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์เป็นอย่างสูง ที่ได้เมตตาอนุญาตให้จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้เพื่อเผยแพร่และแจกเป็นธรรมทาน อีกทั้งยังได้เมตตาตั้งชื่อหนังสือว่า “คลายปม” ซึ่งคณะผู้จัดทำมีความซาบซึ้งใจเป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณและอนุโมทนาบุญทุก ๆ ท่าน ที่มีส่วน
ช่วยในการทำหนังสือเล่มนี้ให้ลุล่วงได้ด้วยความเร็วเรียบร้อย
นับตั้งแต่ผู้ถอดเทป ผู้ตรวจทาน ผู้ออกแบบ และผู้ประสานงาน
ทุกท่าน

อาณิสต์ที่เกิดจากการให้ธรรมเป็นทานในครั้งนี้ คณะ
ผู้จัดทำขอน้อมถวายเป็นอาจารย์บูชาแด่พระอาจารย์ชยสาโร
และขอให้ญาติโยมทุกท่านจงเปี่ยมด้วยศรัทธา วิริยะ มีกุศล
ฉันทะ เร่งปฏิบัติ และพัฒนาปัญญา จนบรรลุสู่ภาวะแห่ง
ความเป็นอิสระ เทอญ

คณะผู้จัดทำ

สรุปคำถาม

๑ : หากเราเคยทำผิดศีลข้อ ๑ ข่มขืนโดยเจตนา ทุกวันนี้ยังรู้สึกเกรงกลัวต่อบาป การที่เราปฏิบัติธรรมแล้ว แม่เมตตา เจ้ากรรมนายเวรจะได้รับมากหรือน้อยเพียงใด และทำอย่างไรจึงจะทำให้จิตคลายความเศร้าหมอง (หน้า ๑๓)

๒ : หากภรรยาปฏิบัติธรรม แต่สามีฆ่าหนู แมลงมด ต่างๆ ในบ้าน กรรมนั้นจะมีผลต่อภรรยาและลูกอย่างไรหรือไม่ (หน้า ๑๔)

๓ : การที่ต้องบงการให้ฆ่าสัตว์ เช่น ปลูกขึ้นบ้าน หรือทำลายรังต่อที่มาอาศัยในบ้าน ถือเป็นบาปโดยตรง ไม่ทราบจะหลีกเลี่ยงอย่างไร ทำไปแล้วไม่สบายใจ (หน้า ๑๖)

๔ : เคยอ่านหนังสือว่า พระโมคคัลลาเคยทำอนันตริยกรรมในอดีตชาติ เป็นผลให้ท่านถูกรุมทำร้ายก่อนนิพพาน ขอให้ท่านอาจารย์เล่าให้ฟัง (หน้า ๑๘)

๕ : อนันตริยกรรมคืออะไร มีอะไรบ้าง (หน้า ๑๙)

๖ : พระอาจารย์มีความเห็นอย่างไรเกี่ยวกับ โทษประหารชีวิต (หน้า ๑๙)

๗ : มีญาติทำงานอยู่ในตำแหน่งที่ได้งับรับรองเดือนละหลายหมื่นเพื่อใช้รับรองลูกค้า แต่ใช้ไม่หมด ญาติจึงมาบอกว่าถ้าไปกินอาหารที่ไหน ขอให้เก็บใบเสร็จรับเงินมาให้ด้วย กรณีอย่างนี้เป็นบาปกรรมหรือไม่ ท่านอาจารย์คิดว่าอย่างไร (หน้า ๒๒)

๘ : ปัจจุบันหนุ่มสาว และวัยรุ่นส่วนหนึ่งจะมีความสัมพันธ์ทางเพศก่อนเวลาอันสมควร และก่อนแต่งงาน ถือว่าผิดศีลข้อสามหรือไม่ (หน้า ๒๕)

๙ : ผู้ที่เป็นตุ๊ด กระเทย เกย์ ทอม ดี ในชาตินี้ ชาติที่แล้วประพฤติผิดศีลข้อสามไหม (หน้า ๒๘)

๑๐ : สามีเป็นคนเจ้าชู้ มีภรรยาหลายคน สามีคิดว่าเขาไม่ผิด เพราะเขายังคงรักเราอยู่ และรับผิดชอบดูแลทุกคน เขาก็ยังรักเราอยู่ แต่จะอยู่อย่างไรไม่ให้รู้สึกทุกข์ จะทำอย่างไรให้เขาเลิกพฤติกรรมนี้ได้ (หน้า ๒๙)

๑๑ : การพูดหยาบ ผิดศีลหรือไม่ เพราะอะไร (หน้า ๓๐)

๑๒ : โโกหกเพื่อให้พ่อแม่สบายใจบาปหรือไม่ (หน้า ๓๑)

๑๓ : โบราณสอนว่าถ้าลูกเถียงคำสอนของพ่อแม่ จะเป็นบาป แต่ถ้าลูกเถียงด้วยเหตุผลและพูดในสิ่งที่ถูกต้องจะเป็นบาปหรือไม่ (คำถามของผู้เป็นลูก) (หน้า ๓๓)

๑๔ : พูดปดเพื่อให้ผู้ปวยสบายใจถือว่าผิดศีลหรือไม่ (หน้า ๓๔)

๑๕ : พูดปดเพื่อให้พ่อแม่สบายใจ เป็นบาปไหม เช่น ซื้อของราคาแพงให้ท่าน เพราะอยากให้ท่านได้ใช้ของคุณภาพดี เมื่อท่านถามราคาก็บอกท่านว่าไม่แพง (หน้า ๓๖)

๑๖ : การบรรลุถึงขั้นโสดาบันด้วยการรักษาศีลห้า นั้น การพูดความจริงไม่โกหก แต่ไม่เข้มงวดเรื่องสัมมาวาจา เช่น ยังมีพูดเพ้อเจ้อ พูดส่อเสียด อยู่บ้าง จะได้หรือไม่ (หน้า ๔๑)

๑๗ : คนที่ชอบดื่มไวน์ส่วนหนึ่งจะอ้างว่าเพื่อเข้าสังคมเพื่อสุขภาพและให้เหตุผลว่าดื่มคนเดียว ไม่น่าจะผิดศีล เพราะไม่ได้มีนเมา ท่านอาจารย์เห็นอย่างไร (หน้า ๔๑)

๑๘ : ขอถามเรื่องศีล ๕ ว่าการที่เรารักษาศีลด้วยกาย วาจา แต่ใจคิดไม่ค่อยดี เช่น คิดทำร้ายผู้อื่นแต่ไม่ได้ทำ คิดชอบในสิ่งที่เจ้าของหวง ถือว่าผิดศีลหรือไม่ (หน้า ๔๖)

๑๙ : มีเพื่อนที่เรารักและอยากให้มีมาในทางธรรมด้วย แต่เขามีความคิดว่าทุกวันนี้เขาประพฤติตนดีแล้ว รักษาศีลทั้งห้าข้อแต่ไม่ยอมเข้าวัดปฏิบัติธรรม เขาคิดว่าเราทำเช่นนี้เพราะหวังผลในชาติหน้า เราควรมีคำแนะนำอย่างไรดี (หน้า ๔๙)

๒๐ : นั่งสมาธิบางครั้งจะนึกถึงการทำผิดศีลข้อต่าง ๆ ในอดีตตั้งแต่สมัยเด็ก แม้ปัจจุบันจะรักษาศีลห้าบริสุทธิ์ แต่เมื่อนึกถึงบาปกรรมที่เคยทำ จิตใจมีความเศร้าหมอง ทุกวันนี้พยายามสร้างแต่กรรมดี อุทิศส่วนบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรเสมอ แต่พอใจคิดถึงกรรมไม่ดีที่เคยสร้างไว้ก็ไม่สบายใจ ขอพระอาจารย์โปรดแนะนำว่าควรทำอย่างไร (หน้า ๕๑)

๒๑ : การซื้อล็อตเตอรี่ จับฉลาก เล่นบิงโก เกมต่าง ๆ เพื่อหวังจะถูกรางวัลใหญ่ นับเป็นการพนันหรือไม่ เห็นมีจัดตามงานทั่วไป รวมทั้งงานของโรงเรียนด้วย มีหลักในการพิจารณาอย่างไร (หน้า ๕๒)

๒๒ : คนทุกคนมีข้อดีและข้อด้อยในตัวเอง การที่เรา

ทำแต่สิ่งที่ดีประพฤติดีให้คนอื่นเห็น แต่ไม่ได้ประพฤติข้อดีอย่าง
ข้อบกพร่องของเราให้ผู้อื่นรู้ ทำให้คนอื่นคิดว่าเราดี อย่างนี้จะ
เป็นการโกหกหรือไม่ (หน้า ๕๓)

๒๓ : การมีครอบครัว มีลูก สำคัญหรือจำเป็นไหม
(หน้า ๕๖)

๒๔ : การสอนลูกให้มีความสุข เราควรเป็นตัวอย่างไรได้
ในลักษณะใด (หน้า ๕๘)

๒๕ : ควรใช้ข้อธรรมะข้อใด อบรมสั่งสอนเด็กที่ชอบ
แข่งขัน ต้องชนะ ต้องทำให้ดีที่สุด กลัวว่าในอนาคตจะเครียด
ในการดำรงชีวิต และหาความสงบไม่ได้ (หน้า ๕๙)

๒๖ : เด็กที่เริ่มมีตัวตนมากขึ้น ทำตามใจตนเองมากขึ้น
เราควรฝึกอย่างไรโดยไม่ต้องทะเลาะและให้เด็กเห็นคุณค่าที่
ดีงาม (หน้า ๖๑)

๒๗ : ถ้าครูจะฝึกเด็กในเรื่องการสวดมนต์ให้ยาวมาก
ขึ้นเป็นลำดับจนเกิดสมาธิและความเพียรเพิ่มมากขึ้นนั้น เรา
ควรใช้วิธีหรือเทคนิคใดในการฝึกที่จะไม่ให้เด็กเกิดความคิดใน
เชิงลบต่อการสวดมนต์ (หน้า ๖๓)

๒๘ : ขอคำแนะนำจากพระอาจารย์สำหรับเด็กที่ติด
การเล่นเกมนอนดึก ชอบน้ำอัดลมและรับประทานอาหารที่
ไม่มีประโยชน์ เช่น อาหารขยะประเภทต่าง ๆ (หน้า ๖๕)

๒๙ : ความเครียดจากการแข่งขันในที่ทำงาน งานที่
ต้องก้าวหน้าตลอดไม่หยุดนิ่ง เราเดินเข้าร้านน้องแซง ทำให้
เครียดมาก ท่านมีคำแนะนำอย่างไร (หน้า ๖๗)

๓๐ : ข้อที่หนึ่ง การดูแลบิดามารดาขณะป่วยเข้า
โรงพยาบาลจะได้บุญมากเพราะว่าได้เห็นว่าสังขารไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ อีกหน่อยพอเราแก่ก็ต้องป่วยแบบนี้เหมือนกัน ทำให้
รีบขยันในทาน ศีล ภาวนาเพื่อสามารถหลุดพ้นจากวัฏสงสาร
เกิดปัญญาจากการดูแลท่านใช่หรือไม่

ข้อที่สอง บางคนบอกว่าดูแลบิดามารดาเมื่อป่วยได้
บุญแล้วไม่ต้องไปวัดก็ได้เพราะบิดามารดาคือพระในบ้าน แต่
ข้าพเจ้าคิดว่าต้องทำทั้งสองอย่างจึงถึงท่านไปวัดบ้างเมื่อมี
โอกาสบางครั้ง ไม่แน่ใจว่าตนเองทำถูกต้องหรือไม่ เพราะท่าน
คงอยากให้ดูแลท่านตลอดเวลา ท่านช่วยตัวเองไม่ได้ ท่านเป็น
อัมพฤกษ์ (หน้า ๗๐)

๓๑ : การที่เราขอโหสิกรรมในความประพฤติที่ไม่ดี
งามต่อพ่อแม่และพ่อแม่ได้อโหสิให้เราแล้ว แต่จิตของเรายังมี

อกุศล คือยังโกรธตนเองอยู่ ยังปล่อยวางไม่ได้ จะมีทางที่จะช่วยอย่างไร ให้เราหายผูกใจเจ็บในตนเอง และถึงแม้เราจะขอโทษกรรมแล้ว เราก็ยังต้องแก้ไขกรรมชั่วนั้น ใช่หรือไม่ (หน้า ๗๑)

๓๒ : คุณแม่วัย ๘๐ เดิมเป็นคนปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัด แต่มาบัดนี้กลับเปลี่ยนบุคลิกเป็นคนที่มองโลกและมองคนในแง่ร้าย ผูกโกรธ อาฆาต ไม่ให้อภัย คอยจับผิดผู้อื่น ทั้ง ๆ ที่การทำงานของสมองด้านอื่นยังพร้อมบริบูรณ์ ทำตัวให้ยากแก่การเตือนและโกรธลูกหลานไปหมดทุกคน ทั้ง ๆ ที่เขาเหล่านั้นได้พยายามเอาใจทุกอย่าง ขอทราบว่าเป็นกรณีเช่นนี้ ลูกหลานจะปฏิบัติตนเช่นไร (หน้า ๗๔)

๓๓ : ขณะนี้ดูแลคุณพ่อที่ป่วยอยู่ ซึ่งท่านจะหงุดหงิดกับความหวังดีที่เราเสนออยู่เสมอ ทำให้บางครั้งเกิดความเบื่อที่จะดูแลอย่างดีและเอาจริงเอาจังอย่างที่ตั้งใจไว้ เลยทำเหมือนกับคิดว่าเป็นหน้าที่ ไม่ค่อยทำด้วยใจ ซึ่งคิดว่าเป็นการไม่ถูกต้อง จึงอยากให้ท่านอาจารย์ช่วยกรุณาแนะนำว่าควรจะนำธรรมะข้อใดมาใช้ ให้เกิดแรงจูงใจที่จะอยากปฏิบัติต่อคุณพ่อเหมือนเดิม คือทำด้วยใจ และขณะเดียวกันสามารถดูแลจิตใจตัวเอง ไม่ให้หวั่นไหว ขึ้น ๆ ลง ๆ ตามความหงุดหงิดของคนอื่น (หน้า ๗๗)

๓๔ : ในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้มีการเบียดเบียนชีวิตกันมาเป็นเวลาหลายปี กรณีที่มีคลื่นสึนามิทำให้คนตายพร้อมกันนับแสน ตามหลักของพระพุทธศาสนาจะอธิบายเรื่องนี้ว่าอย่างไร (หน้า ๗๙)

๓๕ : ขอเรียนถามถึงวิธีปฏิบัติและการทำจิต เวลาป่วยที่โรงพยาบาล หรือเวลาเจ็บหนักโดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาก่อนจะสิ้นใจ (หน้า ๘๓)

๓๖ : ในศาสนาพุทธ การช่วยให้คนป่วยหนักตายโดยไม่ทรมานถือเป็นการทำบาปหรือไม่ (euthanasia) เช่น สมมติว่าหมอช่วยคนไข้ที่อยู่ในสภาพทรมานไม่มีทางรักษาให้จบชีวิตลงด้วยความเต็มใจของคนไข้ และขอถามเพิ่มเติมว่าถ้าเรายอมให้หมอทำ ยูทานาเซีย ให้กับพ่อที่ร้องขอให้ช่วยจบชีวิตในช่วงทรมานจากโรคที่รักษาไม่หาย อย่างนี้ถือเป็นปิตุฆาตหรือไม่ (หน้า ๙๐)

๓๗ : มีคนบอกว่าถ้าเราฆ่าตัวตาย จะต้องชดใช้กรรมไปอีก ๕๐๐ ชาติ หมายถึงฆ่าตัวตายไปอีก ๕๐๐ ชาติ อย่างนี้กรรมก็ยังตามไปเรื่อย ๆ ไม่มีวันหยุด พระอาจารย์มีความเห็นอย่างไร (หน้า ๙๓)

๓๘ : สภาพจิตใจในช่วงที่กำลังจะสิ้นลมนั้น มีความสำคัญต่อภพชาติใหม่มากเพียงใด จะมีอิทธิพลเหนือกว่าการกระทำที่สะสมมาตลอดชีวิตหรือไม่อย่างไร (หน้า ๙๔)

๓๙ : ผู้ที่มีครอบครัวและลูกที่โตแล้วได้มีโอกาสมาปฏิบัติธรรมเอง ได้รับความสุขความสงบถือว่าเป็นการละลายหน้าที่ประจำที่ทำทางบ้าน อาจจะทำให้สามีและลูกๆ เดือดร้อนบ้าง พระอาจารย์มีความคิดเห็นอย่างไร (หน้า ๙๖)

๔๐ : มารดาอยากให้ลูกศิษย์แต่งงานมีครอบครัว บอกว่าเป็นผู้หญิงอยู่เป็นโสดคนเดียวไม่มีลูกหลาน แก่ตัวจะลำบาก ไม่มีลูกหลานคอยดูแล พยายามแนะนำคนดี ๆ ให้ หากแต่งงานกับคนดี ๆ คุณแม่จะได้หมดห่วง แต่พระพุทธเจ้าบอกว่าให้ประพาศิพรหมจรรย์ออกจากกาม ปฏิบัติธรรมให้เต็มรรคผลนิพพาน ควรจะปฏิบัติอย่างไรดี (หน้า ๙๘)

๔๑ : มาปฏิบัติธรรมแล้วทำให้ลูกเล็กทุกซี้ใจไม่ยอมให้มา แบบนี้เป็นบาปหรือไม่ แต่ลูกอยู่บ้านอามีเพื่อนและอาดูแลอย่างดี (หน้า ๑๐๑)

๔๒ : มีวิธีใดจะจูงใจผู้ที่เป็นคนดีอยู่แล้วแต่ไม่สนใจการปฏิบัติสมาธิ (หน้า ๑๐๓)

๔๓ : มีญาติและเพื่อนฝูงมีนิสัยดี จิตใจดี แต่ไม่สนใจปฏิบัติธรรม ควรจะใช้วิธีใดในการโน้มน้าวให้เห็นข้อดีและเกิดฉันทะอยากปฏิบัติ (หน้า ๑๐๓)

๔๔ : คนดีวัดได้อย่างไร ใครคือคนดี (หน้า ๑๐๔)

๔๕ : อยากเริ่มปฏิบัติ แต่ภารกิจการทำงานรัดตัวมาก ขอทราบหลักวิธีการแบ่งเวลา (หน้า ๑๐๖)

๔๖ : ถ้าชีวิตปัจจุบันมีพร้อมทุกอย่างแล้ว ทั้งด้านการทำงานครอบครัวและทรัพย์สิน โดยอายุยังไม่ถึง ๕๐ ปี ควรตั้งเป้าหมายชีวิตที่เหลืออย่างไร (หน้า ๑๐๘)

๔๗ : ทำอย่างไรจึงจะดำรงชีวิตประจำวันอยู่ได้ด้วยจิตใจที่โปร่งใสดีงาม รู้สึกโกรธและหงุดหงิดน้อยที่สุด ควรทำอย่างไรกับความหงุดหงิดและความโกรธ (หน้า ๑๑๐)

๔๘ : สมณะภาวนาเปรียบเหมือนการหยุด ขณะที่วิปัสสนาภาวนาเหมือนการดู ในชีวิตการทำงานหากเราต้องการมีสติ ขณะที่สงบเพื่อให้มีปัญญาพิจารณาใคร่ครวญเรื่องงานว่าควรปฏิบัติอย่างไร นั่งสมาธิให้จิตรวมแล้วจึงเริ่มพิจารณาเรื่องงานหรืออย่างไร (หน้า ๑๑๒)

๔๙ : การปฏิบัติแบบไหนจึงจะเกิดปัญญาและเป็นทางพ้นทุกข์ สำหรับผู้ที่ทำวิปัสสนาทำอย่างไรจึงจะถูกต้อง (หน้า ๑๑๕)

๕๐ : ทำอย่างไรเมื่อนั่งสมาธิไปเรื่อย ๆ เป็นชั่วโมง แต่รับรู้ได้เพียงลมหายใจเข้าออกเท่านั้นเอง ไม่เห็นมีประโยชน์อะไรเลย (หน้า ๑๒๐)

๕๑ : ทำไมจิตถึงรวมเป็นสมาธิได้ยาก ทั้งที่ฝึกนั่งสมาธิ เดินจงกรม มาหลายปี อะไรคือตัวปิดกั้นสำคัญ ที่ควรต้องฝึกสังเกต หรือใช้แก้ปัญหานี้ (หน้า ๑๒๒)

๕๒ : นั่งสมาธิไประยะหนึ่ง ลมหายใจจะละเอียด จะช้ามาก จนไม่รู้สึกลมที่จมูก ควรทำอย่างไรต่อไป และจะทราบอย่างไรว่าร่างกายได้ออกซิเจนพอ (หน้า ๑๒๖)

๕๓ : ขอพระอาจารย์เมตตาอธิบายเรื่องทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นระหว่างนั่งสมาธิ เราควรพิจารณาหรือปฏิบัติต่อทุกขเวทนาอย่างไร ที่เรียกว่าใช้ปัญญา (หน้า ๑๓๒)

๕๔ : ครูบาอาจารย์สอนว่าการปฏิบัติสมาธิภาวนาเป็นเรื่องสำคัญมาก หากรักษาจิตให้สงบได้แม้เพียงระยะสั้น ๆ

จะได้บุญอานิสงส์มหาศาล ขอพระอาจารย์โปรดอธิบายขยาย
ความ (หน้า ๑๓๕)

๕๕ : ขอพระอาจารย์โปรดเมตตาแนะนำวิธีที่ช่วยให้
จิตรวมเป็นสมาธิเร็วขึ้น นั่งตั้งนานพอจิตเริ่มรวม ลมหายใจเริ่ม
ละเอียดก็กระดิ่งพอดี (หน้า ๑๓๗)

๕๖ : เคนจกรมสำคัญอย่างไร ต้องทำร่วมกับการนั่ง
สมาธิหรือไม่ (หน้า ๑๓๙)

กลายปม

ถาม : หากเราเคยทำผิดศีลข้อที่ ๑ ซ้ำสัตว์โดยเจตนา ทุกวันนี้ยังรู้สึกเกรงกลัวต่อบาป การที่เราปฏิบัติธรรมแล้วแผ่เมตตา เจ้ากรรมนายเวรจะได้รับมากหรือน้อยเพียงใดและทำอย่างไรจึงจะทำให้จิตคลายความเศร้าหมอง

ตอบ : เมื่อเราผิดศีลแล้ว วิธีการชำระมีสามข้อ ๑. คือหยุดและยอมรับว่าตัวเองผิด ๒. เปิดเผยกับกัลยาณมิตรโดยไม่ปิดบังอำพราง ๓. ตั้งใจว่าจะไม่ทำอีกต่อไป นี่เรียกว่าเป็นการชำระศีล เมื่อเราผิดศีลแล้ว ความละเอียดต่อบาปความเกรงกลัวต่อบาปเพิ่มมากขึ้น เรียกว่าเราได้กำไร ได้สิ่งที่ดีได้บทเรียน **ความละเอียดต่อบาป ความเกรงกลัวต่อบาป นั้นเป็นคนละเรื่องกับความรู้สึกผิด** ภาษาอังกฤษแปลคำรู้สึกผิดว่า guilt หรือรู้สึก guilty **ความรู้สึกผิดเป็นกิเลส เป็นนิรโทษ ไม่ใช่สิ่งที่ดี ความรู้สึกผิดถือเป็นอกุศล ส่วนความละเอียดต่อบาปถือเป็นกุศล** ต้องแยกแยะให้ดี จุดนี้สำคัญมาก

นักวิชาการบางคนกล่าวว่าวัฒนธรรมตะวันตกเป็นวัฒนธรรมของความรู้สึกผิด เป็น guilt culture ส่วนวัฒนธรรมทางเอเชียเป็น shame culture และวัฒนธรรมตะวันตกก็มีอิทธิพลมากขึ้น ๆ guilt culture จึงแพร่หลายมากขึ้นด้วย

เมื่อเราทำความผิด เรารู้สึกตัว เราก็ตั้งอกตั้งใจไม่
ปิดบังอำพราง ไม่หลอกตัวเองและคนอื่นว่าเราไม่ได้ทำ
ตั้งใจว่าจะไม่ทำต่อไป และต้องปล่อยวาง

ให้เราถือว่าในวันที่ทำผิดศีลนั้น เหตุปัจจัยเป็นอย่างนั้น
ความกดดันจากภายนอกเป็นอย่างนั้น สติปัญญาและความ
อดทนของเรามีแค่นั้น มันจึงเกิดพฤติกรรมที่เป็นบาปเป็นกรรม
ขึ้นมา ไม่ต้องมีอดีตตัวตนของเรที่มีความผิด **ความรู้สึกว่า
ผิด** ถือเป็นเรื่องอกุศลเพราะตั้งไว้บนฐานแห่งความมีอดีตตัว
ตน ส่วน**ความละเอียดต่อบาป**เป็นคนละเรื่องกัน ความละเอียด
จะเกิดได้ต้องมีอดีตปรากฏอยู่ จึงจะถือเป็นความละเอียด
ความเกรงกลัวต่อบาป ที่เราเรียกว่า หิริโอตตปปะ

เรื่องแผ่เมตตาก็เช่นเดียวกัน เราไม่มีญาณหยั่งรู้ว่าใคร
ได้รับมากน้อยแค่ไหน เราทำเพราะมันช่วยให้จิตใจเรารู้สึก
ดีขึ้น ถ้ามีผู้ที่จะรับก็รับไป ส่วนเรื่องที่เรารู้สึกเศร้าหมองนั้นก็
เป็นเพราะเราอยากจะเศร้าหมอง ถ้าจะให้จิตคลายความเศร้า
หมอง มันต้องมีความริเริ่มจากภายในใจว่าต้องพยายามปล่อย
วางความเศร้าหมอง

ถาม : หากภรรยาปฏิบัติธรรม แต่สามีฆ่าหนู แมลง
มด ต่าง ๆ ในบ้าน กรรมนั้นจะมีผลต่อภรรยาและลูกอย่างไร
หรือไม่

ตอบ : คงจะไม่ถึงลูกและภรรยาของผู้ฆ่า ตามกฎแห่งกรรม เราทำอะไรโดยเจตนาถือเป็นกรรม เจตนาดีเรียกว่ากรรมดี เจตนาไม่ดีเป็นกรรมร้ายกรรมชั่ว **ทุกครั้งที่เราทำสิ่งใดก็ตาม ย่อมเป็นการเพิ่มความเคยชินในการทำสิ่งนั้น** ทำให้ทำได้ง่ายขึ้น ๆ ถ้าเราทำความดีอะไรสักอย่างที่ไม่เคยทำเป็นครั้งแรก เราอาจจะต้องสู้กับกิเลส หากเมื่อชนะกิเลสได้ครั้งหนึ่ง การกระทำครั้งที่ ๒ ครั้งที่ ๓ จะง่ายขึ้นเรื่อย ๆ เราก็จะสามารถสร้างนิสัยดี ๆ ขึ้นมาได้

ในการทำงานเดียวกัน เมื่อเราทำความไม่ดี ครั้งแรกอาจจะรู้สึกว่ายากต้องฝืน ฝืนความละอาย ฝืนความกลัว แต่การทำครั้งที่ ๒ นั้นจะง่ายขึ้น ครั้งที่ ๓ ก็ยิ่งง่ายขึ้นอีก เกิดความเคยชินในการทำ ความชั่วจนกลายเป็นเรื่องธรรมดา ฉะนั้นการฆ่าสัตว์แต่ละครั้งแม้จะเป็นสัตว์เล็กสัตว์น้อย เป็นแมลง เป็นมด ทุกครั้งที่ทำก็เป็นการเพิ่มนิสัย ทำให้ทำง่ายขึ้น ครูบาอาจารย์บางที่ท่านสอนว่าผู้ฆ่ามดได้ อยู่ไปอยู่มาก็ฆ่าหนูได้ ฆ่าหนูได้ อยู่ไปอยู่มาก็ฆ่าสุนัขได้ ฆ่าสุนัขได้ ก็ฆ่าวัวได้ ฆ่าวัวได้ ในที่สุดก็ฆ่าคนได้ ฆ่าคนได้อีกหน่อยก็ฆ่าพ่อแม่ได้ ท่านว่าอย่างนั้น

แม้ว่ามันจะไม่ใช่ไปตามลำดับถึงขนาดนั้น ความเคยชินก็เป็นสิ่งที่น่ากลัว ทุก ๆ ครั้งที่สามี่ฆ่าก็เป็นการเพิ่มนิสัย โหดร้ายมากขึ้นทีละเล็กทีละน้อย ถ้าเขาเชื่อว่ามีสิทธิ์ทำลายสิ่งที่เขาไม่ชอบ ความไม่เคารพชีวิตของสัตว์ก็เพิ่มขึ้นทุกครั้ง เป็นกรรมที่สะสมเพิ่มมากขึ้น ความโหดร้าย ความเห็นแก่ตัวต่าง ๆ

ที่เพิ่มขึ้นทีละเล็กทีละน้อยอย่างนี้คงต้องมีผลต่อความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง คือลูกและภรรยาด้วย นี่เป็นผลกระทบจากนิสัยหยาบที่เพิ่มขึ้นทุกครั้งที่มีการฆ่าสัตว์

ถาม : การที่ต้องบงการให้ฆ่าสัตว์ เช่น ปลูกขึ้นบ้านหรือทำลายรังต่อที่มาอาศัยในบ้าน ถือเป็นบาปโดยตรง ไม่ทราบจะหลีกเลี่ยงอย่างไร ทำไปแล้วไม่สบายใจ

ตอบ : เวลาที่โยมสมาทานศีล อตมาได้อธิบายบทบาทหน้าที่ของสิกขาบทในการพัฒนาชีวิต ศีลแต่ละข้อคือบทฝึกตัวเอง เรามีบทฝึกกายวาจา เรียกว่าสิกขาบท ส่วนการฝึกจิตใจจะเป็นเรื่องของการเจริญสติเจริญสมาธิ เป็นต้น เราไม่ถือว่าศีลแต่ละข้อเป็นบทบัญญัติตัวอย่างเช่นบทบัญญัติที่ประการก็แล้วแต่ในบางศาสนา เราถือว่ามนุษย์มีสติปัญญาเพียงพอที่จะวางความเป็นอยู่ในทางที่ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ในทางที่เราสามารถสร้างประโยชน์สร้างความสุขแก่กันได้ ไม่ทำบาปกรรมทางกายทางวาจา นี่คืออุดมการณ์

อุดมการณ์ ถือว่าศีลแต่ละข้อมีส่วนช่วยความเป็นอยู่ในครอบครัว ในชุมชน ในสังคมให้เป็นไปในทางสร้างสรรค์มากขึ้น มันมีเหตุมีผลอย่างนั้น อย่างไรก็ตาม บางข้อโดยเฉพาะข้อแรก ในบางเวลามันรักษายาก ถ้าจะรักษาให้ละเอียดจริงๆ แม้กระทั่งพระองค์เองก็ตาม เช่น ในการบริหารวัดใหญ่ๆ โดยเฉพาะวัดป่า บางครั้งปลูกขึ้นกุฏิ เป็นกุฏิที่ชาวบ้านเขาสร้าง

ให้ด้วยความยากลำบาก กว่าที่จะหาปัจจัยมาสร้างกุฏินี้ ใช้เวลานาน ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย การที่เราปล่อยให้ปลวกกินกุฏิ ก็ถือว่าเป็นการไม่รับผิดชอบต่อเสนาสนะ และไม่เคารพในบุญของโยม แม้ว่าพระไม่ได้ทำเอง ก็เหมือนกับทำเอง เพราะว่าต้องอนุญาตให้ลูกศิษย์ในวัดไปจัดการ

ฉะนั้นความบริสุทธิ์ในศีลข้อที่ ๑ เป็นเรื่องยากมาก คือถ้าจะเคร่งครัดมาก มันจะเป็นทั้งเคร่งทั้งเครียด อย่างเช่น ศาสนาเซน ญาติโยมบางคนไปอินเดีย อาจจะเคยเห็นนักบวชในศาสนาเซน เดินไปไหนก็ต้องกวาดทาง แล้วต้องเอาผ้าปิดหน้าไว้เพื่อไม่ให้สัตว์เล็กสัตว์น้อยเข้ามาดมเข้าปากเวลาหายใจ คือถ้าจะเอาให้ถึงที่สุดแล้ว ก็อยู่ได้ยาก เช่น ขับริถมาที่นี่ (ปากช่อง) แต่ละครึ่ง แผลงก็ต้องตาย ขับริถไม่ให้แผลงตายได้ไหม ถ้าเป็นอย่างนั้นก็ไม่ต้องไปไหน

เราเอาศีลเป็นมาตรฐาน คือเป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นอุดมการณ์ เป็นมาตรฐานชีวิต หมายถึงว่าเมื่อเราอยู่ในเหตุการณ์ที่มีอะไรชวนให้เราฆ่าสัตว์ เราก็จะมีหลักการว่าไม่ฆ่าก่อน พยายามที่สุดที่จะไม่ทำลายชีวิต อันนั้นคือความเพียรพยายาม แต่เมื่อถึงที่สุดแล้ว คิดทุกวิถีทางแล้วที่จะแก้ปัญหาโดยไม่เบียดเบียนสัตว์ แต่เมื่อไม่ไหวจริงๆ ก็ต้องยอม ก็ถือว่าเป็นบาปกรรมของคฤหัสถ์ เป็นบาปกรรมของผู้ครองเรือน แต่อย่างน้อยเราก็มีความพยายามอยู่ มีความเพียรอยู่ พยายามคิดทุกวิถีทางที่จะไม่ฆ่า แม้จะยากจะลำบาก หรือต้องเสียเงิน

บ้างก็ยอม หากเมื่อถึงที่สุดแล้วก็ต้องถือว่าเป็นบาปกรรมที่
เลี่ยงไม่ได้ แต่เราเองไม่มีความยินดีในการฆ่าสัตว์ ไม่ได้ฆ่า
สัตว์เพื่อหาผลประโยชน์ หรือเพราะขี้เกียจหาทางอื่น เพราะ
ทางนี้มันสะดวก มันง่าย คือเรายอมลำบากพยายามหาทาง
เลือกอื่นแล้ว แต่สุดท้ายบางครั้งมันจำเป็น เราจึงต้องยอมทำ

ถาม : เคยอ่านหนังสือว่า พระโมคคัลลาเคยทำ
อนันตริยกรรมในอดีตชาติ เป็นผลให้ท่านถูกรุมทำร้ายก่อน
นิพพาน ขอให้ท่านอาจารย์เล่าให้ฟัง

ตอบ : ใช่ คือท่านเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยอิทธิฤทธิ์
ปาฏิหาริย์ มีคนมาทำร้ายท่าน ท่านก็หนีไป โดยใช้อิทธิ-
ปาฏิหาริย์ แต่คนเหล่านั้นก็ยังพยายามตามมาทำร้ายท่านอีก
ท่านจึงคิดว่าน่าจะต้องมีเหตุอะไรสักอย่าง จึงใช้ตาทิพย์ของท่าน
จนได้ทราบว่ากรรมนี้หนีไม่พ้น เพราะเป็นกรรมที่เหลืออยู่จาก
การทำอนันตริยกรรมในชาติก่อน คือหลังจากทำอนันตริยกรรม
แล้ว ท่านตกนรกอยู่นานแสนนาน กว่าจะได้เกิดเป็นมนุษย์
จนได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ แต่กรรมนั้นมันยังมีเหลืออยู่ เมื่อ
ท่านเป็นพระอรหันต์แล้ว ท่านไม่ต้องกลับมาเกิดอีก จึงต้อง
ชดใช้กรรมนี้ให้หมด นี่เป็นเหตุให้ท่านถูกทำร้ายก่อนนิพพาน

ถาม : อนันตริยกรรมคืออะไร มีอะไรบ้าง

ตอบ : อนันตริยกรรม คือกรรมที่ทำแล้วมีผลตายตัว
แก้ไม่ได้ ผลตายตัวก็คือ ต้องตกนรกอเวจี คือไม่ใช่ว่าห้าม
นิพพานอย่างเดียว แต่หมายถึงว่าถ้าทำแล้วแก้ไม่ได้

องค์ลีลามาล ฆ่าคน ๙๙๙ คน แต่ไม่ได้ฆ่าพ่อฆ่าแม่ ฉะนั้น
ก็ยังไม่ถึงกรรมที่ตายตัวที่ว่าต้องตกนรกแน่นอน ที่พระพุทธเจ้า
รีบไปโปรดในวันนั้น เพราะองค์ลีลามาลกำลังจะไปฆ่าแม่ เป็น
คนที่ ๑,๐๐๐ พระพุทธองค์รีบไปดักก่อนเพื่อโปรดองค์ลีลามาล
ไม่ให้ทำอนันตริยกรรม

อนันตริยกรรม ได้แก่ การฆ่าพ่อ ฆ่าแม่ ฆ่าพระอรหันต์
ทำพระสงฆ์ให้แตกแยกเป็นสังฆเภท และทำพระพุทธเจ้าให้
ห้อพระโลหิต

ถาม : พระอาจารย์มีความเห็นอย่างไรเกี่ยวกับโทษ
ประหารชีวิต

ตอบ : ไม่นานมานี้ อาตมาเคยพูดถึงเรื่องศีลธรรม
กับการประหารชีวิตว่า ในเมืองพุทธสมควรที่จะมีการ
ประหารชีวิตใหม่ และการประหารชีวิตเกิดจากแนวความคิด
อย่างไร ขณะพูดเรื่องนี้มีผู้ใหญ่จากกระทรวงยุติธรรมร่วมฟัง
ด้วยโดยที่อาตมาไม่ทราบ เมื่อได้คุยกันภายหลัง อาตมาจึง
ถามความคิดเห็นส่วนตัวของท่าน ท่านบอกว่าแม้เรื่องเมตตา
กรุณาเป็นเรื่องสำคัญของชาวพุทธ แต่ในบางครั้งจำเป็นต้อง

ลงโทษประหาร อย่างน้อยเพื่อเห็นแก่ญาติของผู้ที่ถูกฆ่า ที่ต้องการให้ฆาตกรใช้กรรมที่ตัวเองสร้างขึ้นมา เป็นการชำระความแค้นอย่างหนึ่ง

อาตมาว่านี่เป็นแนวความคิดของอารยธรรมตะวันตก ซึ่งเป็นวัฒนธรรมแก้แค้น วัฒนธรรมพุทธไม่ใช่ตาต่อตาฟันต่อฟัน ไม่ใช่วัฒนธรรมที่ถือว่าเรามีสิทธิจะแก้แค้นคนที่ทำร้ายเรา จุดเด่นข้อหนึ่งของวัฒนธรรมไทยอยู่ที่การให้อภัย

เรื่องของพรหมวิหาร ต้องเข้าใจให้ถูก อย่าให้กลายเป็นว่าเมตตาแปลว่าไม่เอาเรื่องเอาราว ถ้าเมตตาใครคือไม่ลงโทษ พุทธศาสนาสอนเรื่องพรหมวิหารสี่ ให้ถือเป็นชุด การสอนอะไรเป็นชุดเป็นหมวด ๓ ข้อ ๔ ข้อ ๕ ข้อ ก็มีเหตุผล เราไม่ควรจะดึงข้อใดข้อหนึ่งออกจากบริบท เพราะมันรวมมากันเป็นชุดซึ่งต้องทำงานเป็นองค์รวมในแต่ละหมวดของแต่ละชุดนั้นในพรหมวิหารสี่ เมตตา กรุณา มุทิตา ต้องมีอุเบกขา อยู่เบื้องหลังเป็นหลักที่สำคัญที่สุด

ในเรื่องของเมตตา ถ้าเราเข้าใจกฎแห่งกรรม เมื่อคนทำความผิด สมมติว่าเป็นการฆาตกรรม เราจะส่งสารทั้งสองฝ่าย ส่งสารฝ่ายที่ถูกกระทำ ส่งสารญาติของผู้ที่ถูกฆ่าที่กำลังเป็นทุกข์ แต่เราก็ยังส่งสารฆาตกรด้วย เพราะเขาทำบาปกรรม และเขาต้องรับผลกรรมนั้น ไม่ในชาตินี้ ก็ตกนรกเมื่อตาย พอเราเข้าใจในกฎแห่งกรรม เราก็ส่งสารฆาตกรด้วย เพราะเขาต้องรับผลของกรรมที่เขาทำไว้

การที่เราไม่เมตตา ต้องการให้เขามีความสุขในที่สุด ไม่ต้องการให้เขาเป็นทุกข์ ก็ต้องหาวิธีที่จะป้องกันไม่让他ทำสิ่งที่ไม่ดีอย่างนั้นอีก หาวิธีที่จะทำให้เขารู้สึกว่าได้ชำระบาปในระดับใดระดับหนึ่ง พุดง่าย ๆ ว่าต้องมีการลงโทษอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ใช่ว่าเมตตาสงสารคนทำความผิด โดยไม่เอาเรื่องปล่อย ไม่ใช่เช่นนั้น เพราะเราก็ยอมรับว่าเขาเป็นคนทำบาป แล้วสังคมควรจะจัดการอย่างไรกับคนทำบาป นี่เป็นสิ่งที่ไม่ค่อยมีใครคิด

ส่วนใหญ่เราเอาระบบในต่างประเทศเป็นตัวอย่าง ทั้ง ๆ ที่เป็นระบบหรือวิธีจัดการกับคนทำผิดคนทำชั่วที่ไม่ค่อยได้ผล เช่น ที่อเมริกามีคนติดคุกติดตารางตั้ง ๒ ล้านกว่าคน ประเทศไหน ๆ ก็ตาม ทุกวันนี้ คุกตารางมันล้น ทางอุปถัมภ์ ก็เล่าว่า นักโทษต้องถูกบังคับให้นอนตะแคง เพราะหากนอนหงาย ที่นอนไม่พอ ต้องนอนตะแคง หรือบางทีก็เข้าเวรกันนอน เพราะห้องขังเต็มมาก

เราเคยพูดบ่อย ๆ ว่า เรื่องเทคโนโลยี เมืองไทยคงยากที่จะสู้ต่างประเทศได้ แต่อะไร ๆ ที่เกี่ยวกับมนุษย์และธรรมชาติของมนุษย์ เกี่ยวกับปัญญาและวิถีชีวิต เมืองไทยน่าจะเป็นผู้นำโลกได้ เพราะมีพุทธปัญญาซึ่งเป็นความรู้ความเข้าใจในธรรมชาติของมนุษย์ที่สมบูรณ์บริบูรณ์

ฉะนั้นในเรื่องของการศึกษา เรื่องจิตวิทยา เรื่องการจัดการกับปัญหาสังคม อะไรต่าง ๆ เราก็น่าจะใช้คำสอน

ของพระพุทธเจ้าไปหาวิธีการที่จะได้แบ่งปันให้กับเพื่อนร่วมโลกได้

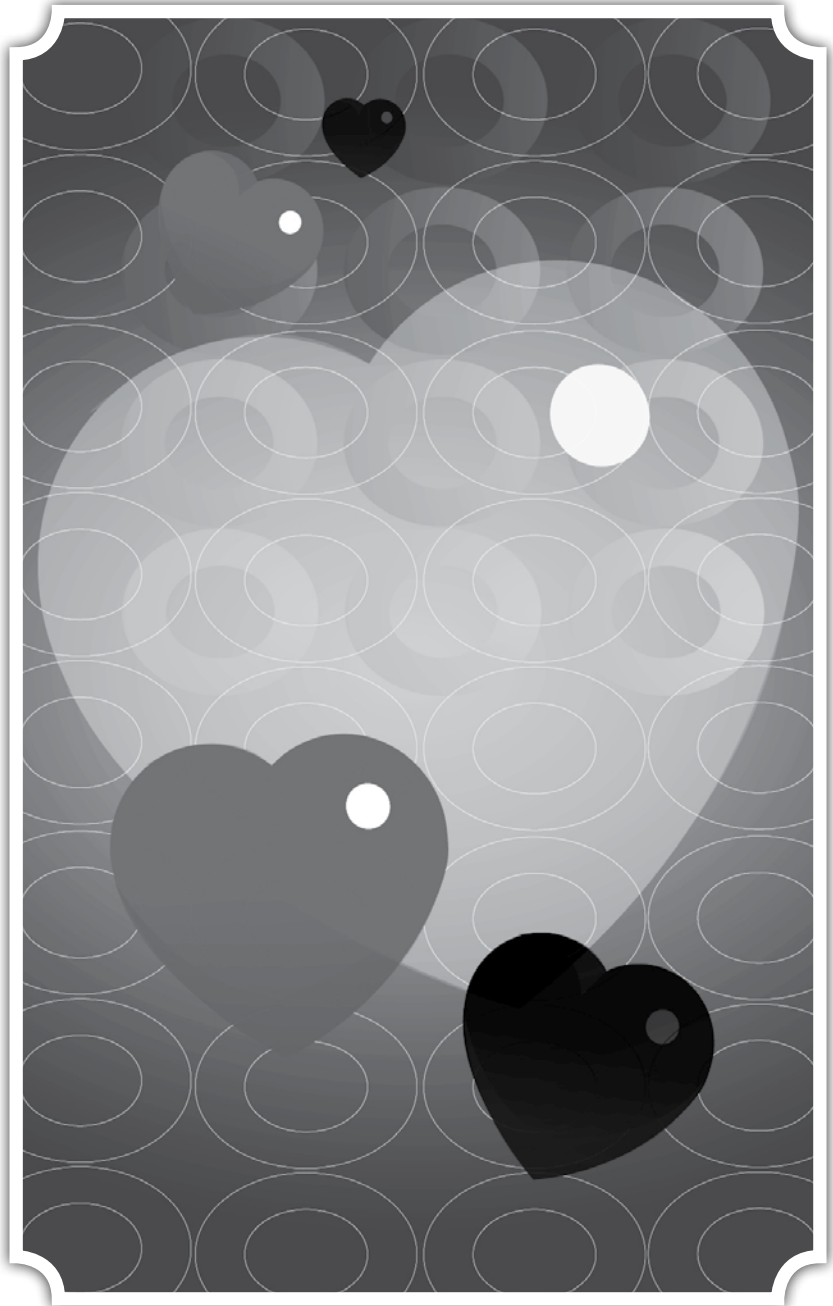
ถาม : มีญาติทำงานอยู่ในตำแหน่งที่ใ้คงรับรองเดือนละหลายหมื่นเพื่อใช้รับรองลูกค้า แต่ใช้ไม่หมด ญาติจึงมาบอกว่าถ้าไปกินอาหารที่ไหน ขอให้เก็บใบเสร็จรับเงินมาให้ด้วย กรณีนี้เป็นบาปกรรมหรือไม่ ท่านอาจารย์คิดว่าอย่างไร

ตอบ : ใช้ มันผิดศีล ทำไม่ได้ อย่าไปทำ เป็นเรื่องที่ต้องระวัง พระเรานี้ต้องระวังมาก อาตมายังจำได้ นี่ชนลูกเลย ไม่มีวันลืม ตอนที่อาตมาบวชใหม่ๆ พระฝรั่งองค์หนึ่งในสมัยนั้น ท่านกลับไปเยี่ยมบ้าน บ้านของท่านไม่ยินดีที่ท่านบวช ไม่สนับสนุน ตอนที่ท่านกลับไปท่านจะอึดอัดมาก บังเอิญว่าสายตาของท่านไม่ค่อยดีต้องเปลี่ยนแว่น ตอนที่เปลี่ยนแว่นก็ไปกับพี่ชาย ซึ่งมีอาการไม่ค่อยจะใจบุญเท่าไร ดูฝันๆ ทำให้พระท่านรู้สึกอึดอัดใจมาก

พอเข้าไปในร้านแล้ว ราคาแว่นค่อนข้างจะแพง พี่ชายก็เลยบอกท่านว่า ถ้าซื้อในชื่อของพี่ชาย ก็จะสามารถเบิกเงินจากบริษัท หรือขอสิทธิอะไรสักอย่าง โดยพี่ชายไม่ต้องออกเงิน พระท่านนี้ก็ได้ไม่ได้โลกอยากได้หรืออยากจะทำอะไรของที่เจ้าของไม่ได้ให้ แต่เพราะเกรงใจพี่ชาย คือท่านอยากจะทำตัวเป็นผู้เลี้ยงง่าย ไม่อยากจะเป็นปัญหา ยิ่งกับคนที่

ไม่ได้แสดงท่าว่ามีศรัทธา อยากจะให้เป็นเรื่องง่าย ๆ ท่านกำลังจะพูดว่าได้ แต่รู้สึกตัว มีสติทัน และรู้ว่าถ้าท่านอนุญาต ท่านก็ปาราชิก หมัดความเป็นพระ พระเราปาราชิกได้ง่ายนิดเดียว เพราะกรณีนี้ถือว่ามีส่วนในการเอาสิ่งที่เจ้าของไม่ได้ให้ เป็นการหลอกลวงบริษัท ซึ่งนี่ขึ้นมาแล้วน่ากลัวเป็นที่สุด แต่ก่อนนี้รู้สึกว่าการปาราชิกเป็นเรื่องที่มีโอกาสที่จะเป็นไปได้ยากมาก แต่กรณีนี้ถ้าผลออกพูดว่า “ตกลง” เฉลอนิดเดียว สามารถเป็นบาปรุนแรงได้เลย

การอยู่ในโลกยิ่งต้องระมัดระวัง พระมีเดิมพันสูง คือทำอะไรเล็กน้อย ทำสิ่งที่เป็นบุญ ก็ได้บุญมากกว่าโยม ถ้าเป็นบาปก็บาปมากกว่าโยมเหมือนกัน อย่างไรก็ตาม ในเมื่อโยมอยู่ในสังคมซึ่งส่วนมากคนจะไม่ค่อยสนใจ อย่างเช่น เรื่องซอฟต์แวร์ปลอม เรื่องอะไรที่เลียงภาชี เลียงลิขสิทธิ์ อะไรต่าง ๆ พระเราก็ต้องเคร่งครัด ทั้ง ๆ ที่คนอื่นเขาไม่ถือเลย แทบจะไม่ได้คิดเลย มีพระที่วัดมีประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องซอฟต์แวร์ เมื่อเกิดไม่แน่ใจว่าเราสามารถใช้อย่างนี้ได้หรือไม่ เลยเขียนจดหมายไปตามบริษัทที่อเมริกา เขาเขียนกลับมาว่าประทับใจมาก ตั้งแต่ตั้งบริษัทฯ มา ไม่เคยมีใครที่คิดอย่างนี้ ขอถวายซอฟต์แวร์อีกชุดหนึ่ง ราคาหลายพันบาทเหมือนกัน เรื่องแบบนี้ไม่ค่อยได้ยินนะ เขาประทับใจในความซื่อสัตย์ พระสงฆ์ในพุทธศาสนาเราต้องระมัดระวังเรื่องการถือเอาสิ่งที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้



ถาม : ปัจจุบันหนุ่มสาว และวัยรุ่นส่วนหนึ่งจะมีความสัมพันธ์ทางเพศก่อนเวลาอันสมควร และก่อนแต่งงาน ถือว่าผิดศีลข้อสามหรือไม่

ตอบ : เรื่องศีลข้อสาม สังเกตว่าไม่ระบุอะไรมาก การแต่งงานเป็นเรื่องสมมติมากกว่าเป็นข้อตกลง เป็นประเพณีวัฒนธรรม อย่างเช่น เมืองไทยในอดีต การแต่งงานก็ไม่ได้เป็นเรื่องใหญ่เรื่องโตมาก หลังจากคบค้ากับทางตะวันตกซึ่งให้ความสำคัญกับงานพิธีกรรม ทางเมืองไทยก็มีแนวโน้มเปลี่ยนแปลงตาม การจะเอาการแต่งงานเป็นหลักหรือไม่ นั่น ก็เป็นเรื่องที่ไม่แน่ใจเหมือนกัน

หลักสำคัญของศีลข้อสาม คือสองคนต้องมีวุฒิภาวะเพียงพอ ต้องมีการตกลงกัน เรื่องนี้เอาตามไม่รู้จะตอบอย่างไร เพราะว่าถ้าโลกที่เป็นจริงบอกว่า หนุ่มสาวต้องแต่งงานกันก่อน จึงจะมีอะไรกัน ก็พูดได้แต่ไม่มีใครทำตาม เรียกว่าน้อยคนที่จะทำตาม เท่าที่เห็นในบางประเทศที่พยายามจะเคร่งในเรื่องนี้ ทั้ง ๆ ที่สังคมสิ่งแวดล้อมก็มีแต่ช่วยอำนวยความสะดวกอยู่ตลอดเวลา เช่น การโฆษณาผ่านสื่อต่าง ๆ มีสินค้าอันไหนใหม่ที่ไม่เอาผู้หญิงแต่งตัวไปมาโฆษณา เอาการช่วยทางเพศมาขายของได้ผลมากที่สุด ดูสื่อต่าง ๆ ที่แวดล้อมเด็ก ๆ ทุกวันนี้ ทุกสิ่งทุกอย่างก็ช่วยยั่วยุจิตใจไปทางด้านนี้

ถ้าหากว่าเราปล่อยให้สังคมเป็นอย่างนี้ ให้มีการกระตุ้นให้สนใจเรื่องนี้มากเป็นพิเศษ ในขณะที่เดียวกันกับบอกว่า ต้อง

แต่งงานก่อนจึงจะมีประสบการณ์ด้านนี้ได้ มันก็ไม่สอดคล้องกัน ทุกวันนี้ รู้สึกว่ายากเรื่องทางเพศว่ามันเป็นความสุข เป็นสิ่งที่ดี เป็นสุขสูงสุดอะไรอย่างนี้ ก็เป็นธรรมชาติที่เด็กวัยรุ่นก็ต้องสนใจ จะให้ดีเราก็ต้องมีการสอนตั้งแต่เด็กว่า มันคืออะไร แล้วมันมีโทษอย่างไร มีคุณอย่างไร เราต้องการให้เด็กเป็นผู้ที่มีเหตุผลและมีความรับผิดชอบทุกเรื่อง ไม่ใช่เฉพาะเรื่องทางเพศอย่างเดียว ต้องทุก ๆ เรื่อง

เราต้องพยายามสอนให้เด็กสามารถที่จะอยู่เหนืออารมณ์ได้ สามารถจะรู้ว่าต้องการก็ต้องการอยู่ แต่ที่ไม่ถูกต้อง แต่ถ้าสังคมรอบด้านคอยตอกย้ำว่าสิ่งนี้มันดี มันยอดเยี่ยม มันสนุกที่สุด สุดยอดความสุข แต่ถ้ายังไม่แต่งงาน ไม่ได้นะ ถ้าเป็นเด็กวัยรุ่นก็ต้องต่อต้าน สุดท้ายปัญหาคืออะไร? ปัญหาคืออยากมีประสบการณ์ แต่ไม่ค่อยรู้เรื่อง เด็กสิบสาม สิบสี่ ท้องแล้วก็ทำแท้ง แล้วก็มีปัญหามากมาย เพราะฉะนั้นเรื่องนี้ อาตมาไม่มีคำตอบที่ชัดเจนตามหลักพุทธศาสนา ถ้าพูดถึง ร้อยสองร้อยปีที่แล้ว ตามหลักวัฒนธรรมไทยก็คือว่าถ้าได้เสียกันแล้วเรียกว่าเป็นแฟนเป็นสามีภรรยา

การยอมรับของสังคมก็เปลี่ยนแปลงไป อย่างเช่นเมื่อไม่กี่สิบปีที่ผ่านมานี้เอง การที่ผู้ชายผู้หญิงอยู่ด้วยกันโดยไม่แต่งงานกันมีน้อยมาก และจะเป็นที่วิพากษ์วิจารณ์ของสังคม ทุกวันนี้มันเป็นเรื่องธรรมดา ผู้ที่จะแต่งงานนี้ดูจะน้อยกว่าผู้ที่อยู่ด้วยกันเฉย ๆ แล้วก็ไม่มีใครว่าอะไร อยู่ด้วยกันแต่ไม่

คิดจะแต่งงาน พอใจจะอยู่กันอย่างไร แล้วตอนนี้ก็กลายเป็นเรื่องธรรมดาในสังคมอังกฤษ ซึ่งก็ไม่ต้องไปวิจารณ์ว่าถูกหรือผิดอย่างไร ประเด็นนี้คงเนื่องมาจากว่าอิทธิพลของศาสนามีน้อยลง คนเห็นความสำคัญของพิธีแต่งงานน้อยลง คนเห็นว่ามันสำคัญว่าพอใจจะอยู่ด้วยกันไหม รักกันไหม เขาก็ยึดถือแค่นั้น ไม่อยากจะไปผูกพันเป็นพิธีกรรม แต่ก็อยู่เหมือนสามีภรรยากัน การยอมรับของสังคมเปลี่ยนแปลงไป จะเอาหลักการแต่งงานนี้ยาก

ที่อเมริกาซึ่งเป็นประเทศที่ยังค่อนข้างที่จะมั่นคงในศาสนาของเขา เขาก็จะรณรงค์เรื่องทางเพศนี้ให้มากขึ้น ประเด็นสำคัญก็คือว่า ตั้งแต่เด็กให้เราสอนเด็กให้รู้เท่าทันความรู้สึก ไม่ยึดมั่นถือมั่นในความรู้สึก ไม่วิ่งตามความรู้สึก พออายุวัยรุ่นแล้ว ความรู้สึกทางเพศเริ่มจะรุนแรง ถ้ามีรัก ก็รู้ว่านี่คือความรู้สึกอย่างหนึ่ง อันนี้จะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด คือไม่ให้ชีวิตถูกกำหนดโดยความรู้สึกที่จะทำสิ่งที่จะนำมาซึ่งความรู้สึกเดือดร้อนใจในภายหลัง

สิ่งสำคัญอีกประการคือ การย้ายและการสอนให้เด็กผู้ชายเคารพเด็กผู้หญิง เคารพสิทธิผู้หญิง ไม่บังคับผู้หญิง ไม่ใช่บังคับกายบังคับใจ นี่แหละที่สำคัญที่สุด ส่วนมากฝ่ายที่ถูกรานคือฝ่ายผู้ชาย แล้วผู้หญิงก็ยอม เราต้องเน้นสอนเด็กผู้ชายให้มีความเคารพในสิทธิของผู้หญิงมากขึ้น แต่ว่าอิทธิพลของสื่อมวลชนและภาพยนตร์ต่าง ๆ มันไม่ช่วย

กันเลยในการสร้างบรรยากาศหรือสร้างการยอมรับที่ถูกต้อง ภาพยนตร์ต่าง ๆ สมัยนี้ ผู้ชายผู้หญิงเจอกันไม่กี่นาทีก็ชวนไปนอนกันแล้ว กลายเป็นเรื่องธรรมดา ถ้าเด็กเห็นอย่างนี้ ตั้งแต่เล็ก เขาก็เข้าใจว่า นี่คือธรรมดา

ถาม : ผู้ที่เป็นตุ๊ด กระเทย เกย์ ทอม ดี ในชาตินี้ ชาตินี้ แล้วประวัติผิดศีลข้อกาเมฯ ใชหรือไม่

ตอบ : เรื่องนี้พูดยาก อาตมาเองก็ไม่แน่ใจว่าเป็นเพราะอะไร แต่คิดว่า ถ้าผู้ที่เคยเกิดเป็นผู้ชายมาหลายชาติ แล้วเกิดเป็นผู้หญิง อาจจะมีอะไรที่เป็นกรรมผู้ชายติดตัวมา ทำให้ชอบเพศเดียวกันหรือเป็นอะไรก็ได้ หรืออาจจะเกิดเป็นผู้ชายหลังจากเกิดเป็นผู้หญิงมาหลายชาติก็เป็นไปได้ แต่อาทมาว่าถึงอย่างไรก็ตาม **ชาวพุทธเราใจกว้าง ใครจะเป็นอะไรก็ช่างเถอะ เราดูที่ความดีของเขามากกว่า เขาเป็นคนดีไหม เขาเป็นคนใจบุญไหม** แม้ว่าเขาจะมีความต้องการทางเพศอย่างไร เขาสามารถควบคุมให้อยู่ในกรอบที่สังคมยอมรับได้ไหม

ปัญหาก็คือ คนที่มีอะไรที่ไม่เหมือนผู้อื่นหรือผิดปกติ อย่างใดอย่างหนึ่ง เขามักจะยึดมั่นถือมั่นในเรื่องนั้นมาก เช่นว่าฉันคือเกย์ กลายเป็นเอกลักษณ์ความเป็นตัวของเขาเลย ซึ่งที่จริงเป็นเรื่องของกาม และเรื่องของกามก็เป็นแค่ส่วนหนึ่งของชีวิต ไม่ใช่ทั้งหมด ถ้าจะเอาความต้องการหรือเอาความ

พอใจในเรื่องงามเป็นเครื่องกำหนดชีวิตอย่างเดียว อาตมา
ว่ามันเกินไป มันก็เป็นแค่ส่วนหนึ่งของชีวิตเท่านั้น เรื่องคนเรา
เคยผิดศีลข้อไหนในอดีต เราไม่สามารถจะทราบได้ แต่
เรารู้ได้ว่า ทุกวันนี้เรารักษาศีลได้หรือไม่ ศีลกาเมฯ เรา
รักษาได้หรือไม่ ไม่ต้องพูดถึงชาติก่อน พูดถึงชาตินี้ดีกว่า

๑ถาม : สามีเป็นคนเจ้าชู้ มีภรรยาหลายคน สามีคิดว่า
เขาไม่ผิด เพราะเขายังคงรักเราอยู่และรับผิดชอบดูแลทุกคน
เราก็ยังรักเขาอยู่ แต่จะอยู่อย่างไรไม่ให้รู้สึกทุกข์ จะทำอย่างไร
ให้เขาเลิกพฤติกรรมนี้เสีย

ตอบ : เมียคนเดียวก็น่าหนักใจอยู่แล้ว ไปมีมากกว่า
นั้น ไม่เข้าใจเหมือนกัน ไม่มีประสบการณ์ตรง คงต้องซ้
งน้ำหนัก ซึ่งผลดีผลเสีย อยู่อย่างนี้ต่อไปหรือไม่อยู่ต่อ ถ้าซ้
งน้ำหนักแล้วหาเหตุผลที่จะอยู่ต่อมีมากกว่า ก็อยู่ต่อ ถ้าเหตุผล
ให้เลิกมากกว่าเหตุผลอยู่ต่อ ก็เลิก ควรต้องพิจารณา ต้องใช้
ความคิด ดูหลายแง่หลายมุม คือเรารู้ว่าผู้ชายส่วนมากที่
ขาดการฝึกอบรม ขาดการขัดเกลาทางจิตใจ จะมีความ
อดทนน้อย มีความเห็นแก่ตัวมาก โยมผู้หญิงมีความ
อดทนมากกว่า ฝึกอบรมมากกว่า สติปัญญาน่าจะมากกว่า
ก็ให้อภัยบ้าง สติปัญญาของผู้ชายเจ้าชู้อาจจะน้อยไปบ้าง
แต่ในขณะเดียวกัน ก็ไม่ใช่ว่าฝ่ายหญิงจะยอมทุกอย่าง บางที
ก็ต้องบอกว่า ถ้าจะอยู่ด้วยกันก็ต้องมีเงื่อนไขบางประการ

เรื่องรักนี้อาตมาว่าไม่ใช่ประเด็นที่สำคัญที่สุด ให้เป็นกัลยาณมิตร มีเมตตาต่อกันมาก ๆ จะดีกว่า คนอยู่ด้วยกันในลักษณะที่ต่างเป็นทุกข์มีไม่น้อย ส่วนมากอ้างความรัก ความรักนี้มันเป็นอาการของโรคจิตชนิดหนึ่งที่แพร่หลายมาก คงไม่มียารักษา เพียงแต่ขอให้บรรเทาหนอยพยายามเป็นเพื่อนกันให้มากขึ้น ๆ ให้มีความเคารพนับถือกัน อย่าเบียดเบียนกัน อย่าทำอะไรลับหลัง การทำอะไรให้อีกฝ่ายหนึ่งทุกข์ใจถือเป็นบาปกรรม การไม่มีสัจจะต่อกันเป็นบาปเป็นกรรมแน่นอน เพราะฉะนั้นอย่าปล่อยให้คนทำบาปกรรมพอรักแล้ว บางทีเหตุผลหายไปเลย ตกจากภพภูมิเดิม ไปอีกภพภูมิหนึ่ง **จากรักแรกพบ เป็นรักแลกภพ**

๑๑ **ถาม** : การพูดหยาบ ผิดศีลหรือไม่ เพราะอะไร

ตอบ : เวลาที่พระพุทธรองค์ทรงแสดงเรื่องศีล ท่านไม่ได้แสดงเรื่องศีลห้าอย่างเดียว ท่านจะแสดงอีกบทหนึ่งด้วย เรียกว่ากุตสกรมมบท มี ๑๐ ข้อ สัมมาวาจาเป็นหนึ่งในหมวดนั้น ก็ตรงกับในอริยมรรคมีองค์แปด หมายถึง งดจาก**หนึ่ง** การพูดเท็จหรือการโกหก **สอง** จากการพูดหยาบ **สาม** จากการพูดส่อเสียด คือทำให้เพื่อนแตกแยกกัน ยุให้แตกแยกกัน และ**สี่** คือ การพูดไร้สาระเหลวไหล เป็นอาทิ

การพูดหยาบก็เรียกว่าผิด ถึงจะไม่ผิดในศีลห้า ก็ยังผิดหลักศีล เพราะเป็นการพูดสิ่งที่ไม่ควรพูด เราพูดหยาบแล้ว

เป็นอย่างไบบ้าง เรากลายเป็นคนหยาบ คิดก็คิดหยาบ พูดก็พูดหยาบ ถ้าเป็นคนพูดหยาบก็เป็นทีพอใจของคนหยาบ ไม่เป็นที่พอใจของคนดี

เราอาจสังเกตว่า พอเป็นวัยรุ่นแล้ว บางทีจะถือว่าการพูดหยาบมันเท่ เหมือนกับที่เราเป็นผู้ใหญ่แล้วก็เลยพูดหยาบ อันนี้เป็นค่านิยมผิดๆ ของเด็กวัยรุ่นที่ว่าจะต้องใช้คำหยาบมันจึงจะเท่ ถึงจะเป็นผู้ใหญ่ก็ไม่พูดดีกว่า การพูดที่จะกระทบกระเทือนจิตใจ ถ้าเราไปว่าคนอื่นว่าเขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ใช้คำหยาบ ก็เป็นธรรมดาว่าเขาต้องโกรธ อาจเกิดเรื่องชกต่อย เกิดตีกันก็ได้ มันจึงเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม แล้วก็ไม่ใช่อย่างที่คิด

คำหยาบเป็นคำพูดของคนที่ขาดการขัดเกลา เป็นคนชั้นต่ำ ชั้นต่ำนี้ไม่ได้หมายถึงเรื่องเงินเดือนน้อย หรือว่าเป็นกรรมกรแบกหาม แต่หมายถึงคนไม่มีคุณภาพ

๑๒ **ถาม :** โทกเพื่อให้พ่อแม่สบายใจบาปหรือไม่

ตอบ : ถ้าตั้งใจพูดเรื่องที่ไม่จริงมันก็บาป แต่จะบาปมากบาปน้อยก็อยู่ที่เหตุผล อย่างน้อยที่สุดถ้าเราโทก แล้วตอนหลังคุณพ่อคุณแม่ทราบว่าเราโทก มันก็คงเป็นปัญหาใหม่ ต่อไปเมื่อเราพูดความจริง ท่านก็ไม่ค่อยอยากจะเชื่อเรา เพราะผู้ที่โทกจะเป็นผู้ที่คนอื่นไว้วางใจได้ยาก และมีผลกรรมอีกอย่างหนึ่ง ถ้าเราเป็นคนชอบโทก เคยโทก เราเองก็จะไม่ค่อย

เชื่อคนอื่นด้วย เพราะเราคิดว่าถ้าเป็นเรานี้ก็คงไม่พูดความจริง
เลยเอาความรู้สึกของเราไปทับใส่คนอื่น เราเองก็ไม่ค่อยจะพูด
ความจริงในเรื่องนี้ คนอื่นพูดเราก็ไม่เชื่อเขา ผลกรรมแบบนี้เห็น
ได้ชัด คือไม่ต้องพูดถึงว่าจะเห็นผลหลังจากตายแล้วหรือรอชาติ
หน้า ที่เห็นได้ชัดในทันที ข้อหนึ่งก็คือคนไม่ค่อยจะเชื่อเรา ข้อสอง
เราก็ไม่ค่อยเชื่อคนอื่น ความไว้วางใจซึ่งกันและกันจะลดน้อยลง

เรื่องการตอบคำถาม พระพุทธเจ้าว่ามี ๔ อย่าง ซึ่งต้องใช้
สติปัญญาเลือกให้ถูก พิจารณาและแยกแยะคำถาม **กรณีแรก**
บางคำถามควรจะตอบตรงไปตรงมาว่า ใช่หรือไม่ใช่ **กรณีที่สอง**
คำถามที่เราควรจะแยกประเด็นในการตอบ มันไม่ใช่ง่าย ๆ ที่จะ
ตอบว่าใช่หรือไม่ใช่ เพราะมีเหตุปัจจัยหลายอย่างมาเกี่ยวข้อง
ต้องรู้จักแยกประเด็น **กรณีที่สาม** คือย่อนถาม หลวงพ่อชา
ซึ่งเป็นครูบาอาจารย์ของอาตมาท่านจะเชี่ยวชาญในเรื่องนี้
จะยกตัวอย่างให้ฟัง

ครั้งหนึ่ง เคยมีโยมถามหลวงพ่อกว่า ชาติหน้ามีจริงไหม
สวรรค์นรกมีจริงไหม หลวงพ่อย่อนถามว่า ถ้าหลวงพ่อบอก
โยมจะเชื่อไหม โยมก็บอกว่าเชื่อครับหลวงพ่อกว่า หลวงพ่อกจึงย่อน
ให้ว่า **ถ้าโยมเชื่อโยมก็โง่** เพราะหลวงพ่อกไม่มีทางจะพิสูจน์
ให้โยมเห็นได้ว่ามีหรือไม่มี บางทีการย่อนถามก็เป็นวิธีที่จะ
เข้าถึงตัวประเด็นได้ดีมาก **กรณีที่สี่** คือไม่ตอบเลย พระพุทธเจ้า
ท่านเห็นว่าคำถามบางคำถามตั้งไว้บนฐานที่ผิด ไม่ว่าจะตอบ
อย่างไรก็เป็นการเพิ่มความสับสนของผู้ถาม ฉะนั้นท่านจะ

ไม่ตอบ ดังนั้นเมื่อใครถาม เราก็ต้องพิจารณาว่าคำถามนั้นๆ เป็นคำถามแบบไหน ควรจะตอบอย่างไร นี่ก็เป็นวิชาของ พระพุทธเจ้าเหมือนกัน

๑๓ถาม : โบราณสอนว่าถ้าลูกเถียงคำสอนของพ่อแม่จะเป็นบาป แต่ถ้าลูกเถียงด้วยเหตุผล และพูดในสิ่งที่ถูกต้องจะเป็นบาปหรือไม่ (คำถามของผู้เป็นลูก)

ตอบ : ข้อที่หนึ่ง ต้องดูเจตนาของตัวเอง ข้อสอง ถึงแม้ว่าเรามีเหตุผล แต่อาจยังมีบางสิ่งบางอย่างที่เรานึกไม่ถึง คิดไม่ทัน อาจจะมีความรู้บางอย่างที่เรายังไม่มีการรู้ หรือเหตุผลของเราอยู่ในกรอบที่แคบก็ได้ นั่นคือทำให้เราถือหลักเสมอว่า “เราอาจจะผิดก็ได้” อย่าไปมั่นใจร้อยเปอร์เซ็นต์ว่าเราเป็นฝ่ายมีเหตุผล เราอาจจะผิดก็ได้ แม้เราคิดว่าจะพูดในสิ่งที่ถูกต้อง เราก็ต้องคิดให้ดี ๆ ก่อนด้วยว่า สิ่งที่จะพูดจะเกิดผลอะไรบ้าง

บางทีเรามั่นใจว่าเราถูกแล้วท่านผิด แต่พูดไปแล้วไม่เกิดประโยชน์อะไร แต่กลับสร้างปัญหามากขึ้น ท่านก็หาว่าเราไม่เคารพนับถือ ให้รู้จักว่าอะไรควรพูดอะไรไม่ควรพูด บางสิ่งบางอย่างเป็นเรื่องจริง แต่ไม่ต้องพูดก็ได้ พูดให้น้อย ถ้าพูดก็ต้องฉลาดในเรื่องกาลเทศะ และต้องฉลาดในเรื่องอารมณ์ตัวเอง ถ้ารู้สึกร้อน รู้สึกมีอารมณ์ อย่าเพิ่งพูด รอให้จิตใจเราเย็นเสียก่อน แล้วดูว่าจะพูดเรื่องนี้กับท่านจะพูดเวลาไหน พูดอย่างไรจึงจะดี

เรื่องบางเรื่องถ้ารู้สึกว่ารำคาญใจหรือรำคาญใจมาก ทุกครั้งก็ตั้งใจจะพูดดี ๆ พูดไปพูดมาอารมณ์มันแรงขึ้น ๆ อย่างนี้จะทำอย่างไรดี บางที่ต้องมีเพื่อนที่ดีมานั่งเป็นกรรมการด้วย จะช่วยได้เหมือนกัน เรื่องบางเรื่องอาจต้องถามว่าจำเป็นไหมที่จะต้องพูดเอง หรือจะให้คนอื่นพูดให้เรา บางเรื่องแม้จะไม่เห็นด้วยหรือรู้สึกขัดข้อง บางที่ต้องยอมอนุโลมแต่ต้องไม่ใช่เรื่องผิดศีล ที่ไม่ควรยอมก็คือในเรื่องของศีลธรรม

ข้อพิจารณาอีกประการหนึ่งที่จะดูว่าเหตุผลเราถูกหรือไม่ ให้เชื่อและให้เทียบกับคำสอนของพระพุทธเจ้า อยู่เสมอ อันนี้จะเป็นมาตรฐานที่แน่นอน

๑ถาม : พูดปดเพื่อให้ผู้ป่วยสบายใจถือว่าผิดศีลหรือไม่

ตอบ : เรื่องนี้ต้องแยกประเด็น เรื่องผิดศีล คงผิดแน่นอน เพราะว่าถ้ามีเจตนาที่จะพูดสิ่งที่ไม่จริงหรือเจตนาที่จะให้คนเข้าใจผิด เรียกว่าเราทำผิดศีล แต่เรื่องเหตุผลที่เราพูดปดนั้นเราต้องแยกประเด็นว่าเรามีเหตุผลอย่างไร เราก็ชั่งน้ำหนักของเหตุผล ผลดีผลเสีย พยายามคิดให้ดี อาจจะมีในบางกรณีที่เราคิดพิจารณาแล้ว คิดทบทวนหลายครั้งแล้ว รู้สึกว่าจะต้องยอมบาปในเรื่องนี้ ไม่ใช่ว่าเจตนาดีก็เลยไม่บาป เจตนาที่เราต้องพูดสิ่งที่ไม่จริงนี้ เราต้องเข้าใจด้วยว่า ที่เราพูดให้คนสบายใจ อาจจะได้ผลดีในระยะสั้น แต่ก็อาจจะมีโทษตามมา

เช่น สมมติว่าคนปวยรู้ความจริงจากคนอื่น หรือว่าถึงขั้นที่จำเป็นต้องพูด แล้วเราก็ต้องยอมรับว่าก่อนหน้านี้ เราไม่ได้พูดความจริง เขาก็ต้องเสียความเชื่อถือ และเสียความไว้วางใจในตัวเรา เพราะเขาได้รู้ว่า เราเป็นคนที่โกหกเขาได้ ความรู้สึกมันต่างกันมากนะ ถ้าเรารู้ว่าเพื่อนของเราคนหนึ่ง ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลอะไร เขาจะไม่พูดเท็จ เราก็ไว้วางใจเขาได้ แต่ถ้าเรารู้ว่า หากเพื่อนคนนี้เห็นว่าสมควรโกหกเขาก็จะโกหก ถ้าไม่สมควรก็ไม่โกหก ความรู้สึกมันจะเปลี่ยนไปมาก เพราะเราจะเกิดความไม่ไว้วางใจ

การพูดความจริงย่อมดีกว่า พูดถึงความสัมพันธ์ที่ถูกต้อง หากเราพูดความไม่จริงแม้จะด้วยเหตุผลดี ๆ แต่เมื่อเราพูดไม่จริงตรงนี้ ก็ทำให้ต้องพูดไม่จริงตรงนั้นด้วย เพื่อจะได้สอดคล้องกัน มันก็กลายเป็นเรื่องวุ่นวายไปเลย ประเด็นจึงอยู่ที่ว่า การพูดความจริงไม่ใช่ว่าต้องพูดทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นจริง และในเวลาเดียวกัน เราก็เลี่ยงได้ โดยหาทางพูดเรื่องอื่น หรือไม่พูดเลย หรืออ้อมก็ยิ่งได้

วัฒนธรรมการอ้อมของไทยนี่ดีนะ เขาทำอะไรพูดอะไร หากเราไม่อยากตอบ เราก็ไม่ต้องไปโกหกเขา เพียงแค่เราอ้อม เรื่องก็จบได้

ถ้าเป็นที่เมืองนอกอาจจะไม่ได้ผล เขาจะสงสัยว่าอ้อมอะไร อ้อมอย่างนี้แปลว่าอะไร ขณะที่คนไทยมารยาทดีก็จะไม่คิดอย่างนั้น จะรู้ว่าเขาไม่อยากตอบ เขาไม่สะดวกจะตอบ มัน

เป็นศิลปะอย่างหนึ่ง ศิลปะในการพูด มันเป็นส่วนหนึ่งของการเจริญด้วยสัมมาวาจา ทำอย่างไรเราจึงจะพูดให้เขาสบายใจ โดยไม่ให้ศีลเราเสีย ทำได้ไหม

สมมติว่าเราเป็นหมอ แล้วคนไข้ถามว่า ท่านคิดว่าผมจะหายไหม เราก็พูดได้ว่าเราหวังว่าจะหาย แม้เราจะรู้ว่าคงไม่หาย ถ้าบอกความจริงเขาจะหมดกำลังใจ แต่เราก็ไม่ต้องบอกว่าหาย หาย หาย แน่นนอน สบายใจได้ไม่จำเป็นต้องยืนยันหนักแน่นถึงขนาดนั้น ก็บอกว่า หวังว่าจะหาย อย่างนี้มันเป็นการเปลี่ยนประเด็นไป เราก็บอกว่าอยากให้หาย หวังว่าจะหาย แต่เราก็ต้องเตรียมตัวพร้อมเสมอ เพราะพระพุทธเจ้าทรงสอนว่าอะไร ๆ มันก็ไม่แน่นอน ขนาดสุขภาพดีมันยังไม่แน่นอนอยู่แล้ว ยิ่งป่วยยิ่งมีโรคอย่างนี้เราประมาทไม่ได้ เราต้องพยายามทำสมาธิให้มาก ทำจิตใจให้ดี ให้คิดแต่สิ่งที่ดีที่งาม เราก็ให้ข้อคิดในทางที่สร้างสรรค์ได้ นี่เป็นเรื่องของสติในชีวิตประจำวัน บางทีการโกหกดูว่าเป็นทางออกง่าย ๆ แต่มันไม่ใช่ทางออกที่ดี

ถาม : พูดปิดเพื่อให้พ่อแม่สบายใจ เป็นบาปไหม เช่นชื่อของราคาแพงให้ท่าน เพราะอยากให้ท่านได้ใช้ของคุณภาพดี เมื่อท่านถามราคาก็บอกท่านว่าไม่แพง

ตอบ : น่าลองถามพวกเขาดูนะว่าคิดอย่างไรกับเรื่องนี้ เข้า ใครว่าบาปยกมือ บาปหรือไม่บาปประมาณครึ่งหนึ่งนะ ไม่ลงคะแนนกันก็มาก สงสัยจะคอยฟังว่าพระอาจารย์

จะตอบว่าอย่างไร ก่อนอื่นเราต้องคุยกันเรื่องความหมายของ “บาป” ศาสนาที่มีพระผู้เป็นเจ้าของเจ้าจะถือว่าบุญและบาป คือ เป็นสิ่งที่พระผู้เป็นเจ้าของเจ้าพอใจหรือไม่พอใจ สิ่งที่พระผู้เป็นเจ้าของเจ้าอนุญาตหรือไม่อนุญาต เป็นต้น เราจะรู้ได้อย่างไรว่าบุญหรือบาป หรือสิ่งที่เรียกว่า ศีลคืออะไรบ้าง ก็ต้องศึกษาพระคัมภีร์ของศาสนานั้น ๆ เราจึงจะรู้ ตัวเราเองไม่สามารถจะรู้ได้ เพราะเราเป็นสัตว์ผู้มีบาป รู้หลงอยู่เป็นธรรมดา ความดี ความชั่ว บุญหรือบาปในศาสนาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่พระศาสดาเป็นผู้กำหนดไว้ในคัมภีร์

ส่วนพุทธศาสนา เราเอาจิตใจของมนุษย์เป็นหลัก ไม่ได้เอาคัมภีร์เป็นหลัก เวลาที่สวดมนต์บทธรรมคุณ ก็มีคำว่า “สังฆปฏิญญา” นั้นหมายถึงว่าทุกคนสามารถรู้เห็นเข้าใจได้ด้วยตนเอง ในทางพุทธศาสนา เราเอากิเลสหรือความโลภ ความโกรธ ความหลงเป็นหลักในการตัดสินใจ เราจะเอาค่านิยมหรือความเชื่อถือของคนทั่วไปเป็นหลักไม่ได้ ถ้าสังคมเป็นสังคมสัมมาทิฐิ ทั้งร้อยเปอร์เซ็นต์ มันก็จะตรงกัน สิ่งใดที่สังคมสรรเสริญ สังคมอนุญาต เราก็รู้ได้ว่าเป็นบุญทั้งหมด สิ่งใดที่สังคมห้ามหรือสังคมตำหนิหรือผิดกฎหมาย ถ้าเป็นสังคมสัมมาทิฐิก็ถือเป็นบาปหมด แต่ในบางกรณีไม่ใช่อย่างนั้น เช่นกฎหมายบ้านเมือง พระอริยเจ้าไม่ได้เป็นผู้ร่างกฎหมาย ผู้มีอำนาจในบ้านเมืองเป็นผู้ร่างกฎหมาย ผู้มีผลประโยชน์ด้านต่าง ๆ ก็มีสวนเกี่ยวข้องไม่มากนักน้อย เราจะเอาคัมภีร์เป็นหลัก

ไม่ได้ เราจะเอากฎหมายบ้านเมืองหรือรัฐธรรมนูญเป็นหลัก
ไม่ได้ หรือจะเอาความเชื่อถือหรือค่านิยมของสังคมเป็นหลักก็
ไม่ได้ แต่เราเอาความจริงภายในเป็นหลักได้

ความจริงคือการกระทำอันใด การพูดอันใด ความคิด
อันใดที่ประกอบด้วยกิเลสทั้งหลายทั้งปวง ทั้งความโลภ
ความโกรธ และความหลง ความขัดเคือง ความหงุดหงิด
รำคาญ อารมณ์ทั้งหลายในทางลบที่อยู่ในข่ายของโทษะ
เราก็เรียกรวมกันว่า ความโกรธ ถ้าเราทำอะไรด้วยเจตนา
ที่ประกอบด้วย ความโลภ ความโกรธ ความหลง เราเรียก
ว่าบาป เรื่งบุญหรือบาป เราจะต้องรู้จักพิจารณาภายในว่า
เรามีเจตนาอย่างไร เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญ

อย่างไรก็ดี ถ้าเรามีเจตนาที่จะให้คนอื่นเข้าใจสิ่งใด
ก็ตามคลาดเคลื่อนจากความจริงเท่าที่เราเข้าใจ คือตั้งใจให้
เขาเข้าใจผิด นั่นก็ถือว่าเราผิดศีลข้อนี้ เพราะเรามีเจตนาที่จะ
พูดสิ่งที่ไม่ตรงตามความเป็นจริง ถ้ามว่าบาปไหม ถ้าในกรณี
นี้คืออยากให้ผู้อื่นใหญ่สบายใจ เราก็เสียผลประโยชน์ของเรา ชื่อ
ของดีให้คุณพ่อคุณแม่ด้วยความรักความกตัญญูก็เป็นการ
กระทำที่น่าชม แต่เมื่อท่านถาม ถ้าเราตั้งใจให้ท่านเข้าใจว่า
ของราคาถูกลง ทั้งที่เป็นของแพง อย่างน้อยเราก็ต้องมีความรู้สึก
อยู่บ้างนิด ๆ หน่อย ๆ ใจใหม่ ต้องมีความตะขิดตะขวงใจ นั่นก็คือความ
เศร้าหมองอย่างหนึ่ง

นี่คือผลเสียหรือโทษของการพูดเท็จพูดโกหกแม้ว่าเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อยหรือเป็นเรื่องการรักษาน้ำใจคนอื่น แต่คุณธรรมคือสัจจะบารมีของเราจะถูกเบียดเบียนเล็กน้อยๆ ไปด้วย อย่างน้อยมันจะไม่เจริญงอกงามในระดับที่จะเป็นที่พึ่งแก่เราได้ ถ้าเรายอมอนุโลมในเรื่องเล็กน้อย จะสังเกตตัวเองได้ว่ากิเลสของเรามันมีกำลังเพิ่มขึ้น เราจะกล้าคิดกล้าทำตามอำนาจกิเลสมากขึ้น คือ สิ่งที่เราเห็นว่าจำเป็นหรือสมควรพูดเท็จจะเพิ่มมากขึ้น เรื่องนี้ตอนเริ่มต้นจะชัดเจนมาก คือเจตนาดี ไม่อยากให้ท่านเป็นห่วงว่าเราใช้เงินมากเกินไป ไม่อยากให้ท่านมีความรู้สึกที่ไม่ดี แต่เมื่อมันได้เริ่มแล้วมันจะแผ่ขยายออกไปอีก นี่แหละโทษอยู่ตรงนี้ เพราะว่ามันไม่ได้จบอยู่แค่นี้ ความรักสัจจะซึ่งเป็นคุณธรรมที่งดงามจะลดน้อยลง เพราะว่ามีกรงกั้นไว้ให้แล้ว

บางครั้งเราอาจจะโน้มน้าวใจตัวเองไว้ก่อนว่า ที่เราพูดเท็จนั้นเพราะไม่อยากให้ท่านไม่สบายใจ แต่การที่เราโกหกหรือหลอกลวงตัวเองว่าทำเพื่อคนอื่น ที่จริงอาจจะไม่ใช่ อาจจะเป็นว่ากลัวยุ่ง ขี้เกียจอธิบาย หรืออาจจะเป็นเหตุผลอย่างอื่นที่ไม่บริสุทธิ์ร้อยเปอร์เซ็นต์ อาจจะเป็นบริสุทธิ์สักหกสิบเจ็ดสิบเปอร์เซ็นต์ หรืออาจจะไม่ใช่เลยก็ได้ อานิสงส์หรือประโยชน์ของศีลแต่ละข้อเพื่อเป็นมาตรฐานที่ชัดเจน ที่ไม่ขึ้นอยู่กับความคิดของเรา ความต้องการของเราหรือขึ้นกับกิเลสทั้งหลายของเรา ศีลจะทำให้เราไม่ต้องคิดมาก

ถ้าไม่มีมาตรฐานที่ชัดเจนอาจเกิดเรื่องได้ เช่น พุดแล้วคนอื่นอาจจะไม่ชอบเรา เขาอาจจะโกรธเรา เราอาจจะมีปัญหาอะไรสักอย่าง จะพุดดีไหมหนอ ไม่พุดดีไหมหนอ จิตใจไม่สงบแล้ว หรือกำลังจะวุ่นวาย หากเรามีมาตรฐานที่ชัดเจนว่ายังไงๆ ก็จะไม่พุดเท็จ ไม่โกหก สติปัญญาที่เกิดขึ้นว่าในเมื่อการพุดความจริงอาจจะมีผลไม่ดียังไงอย่างนั้นอย่างนี้ ทำอย่างไรเราจึงจะแก้ปัญหาหรือป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นโดยไม่เสียศีล มันจะไม่วุ่นวายเหมือนในกรณีที่คุณคิดว่า เอ๊ะ...จะพุดจริงดีไหมหนอ หรือจะพุดเท็จดี อย่างนี้ไม่สงบ ถ้ามีมาตรฐานว่าจะไม่โกหกเป็นอันขาด แล้วจึงคิดพิจารณาว่าจะพุดอย่างไรไม่ให้เขาเสียน้ำใจหรือเสียกำลังใจ นี่คือทางออกของผู้ที่ใช้ปัญญา

ในกรณีนี้เราต้องใช้ปัญญาในการรักษาศีล คือไม่ใช่เด็ดขาดเบ็ดเสร็จว่าต้องจบอย่างนี้ๆ แต่ว่าเป็นมาตรฐานซึ่งต้องใช้สติปัญญาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ถ้าเรารักษาศีลได้เราก็มีความสุข เราควรจะสำรวจศีลของตัวเองบ่อยๆ ถ้าทบทวนศีลของตัวเอง รู้สึกว่าวันนี้หรือหลายวันที่ผ่านมาศีลเราบริสุทธิ์ ถ้า ๑๕ วันที่ผ่านมามั่นใจว่าไม่เคยโกหกใครไม่เคยพุดเท็จกับใครไม่ว่าด้วยเหตุผลใดๆ จะมีความสุขมากๆ นะ มีความภาคภูมิใจ รู้สึกเคารพนับถือตัวเองเพิ่มมากขึ้น ครูบาอาจารย์เปรียบความรู้สึกเหมือนไหว้ตัวเองได้ นี่คืออานิสงส์ของการรักษาศีล สัจจะบารมีเจริญงอกงาม

ความเชื่อมั่นในตัวเองก็เพิ่มมากขึ้น คราวหน้าถ้าท่านถามว่า โอ้ ของนี้ดูดีนะ แพงไหมลูก เราก็ตอบว่าของคุณภาพดีสมราคาครับ (ค่ะ) !

ถาม : การบรรลุถึงขั้นโสดาบันด้วยการรักษาศีลห้า นั้น การพูดความจริงไม่โกหก แต่ไม่เข้มงวดเรื่องสัมมาวาจา เช่น ยังมีพูดเพื่อเจ้อ พูดส่อเสียด อยู่บ้าง จะได้หรือไม่

ตอบ : พูดโกหก พูดหยาบ พูดส่อเสียดเป็นกลุ่มหนึ่ง พูดเพื่อเจ้อนี้แยกออกต่างหาก อันนี้จะเห็นในวินัยสงฆ์ มุสาวาทา พูดโกหก พูดหยาบ พูดส่อเสียด ๓ ข้อนี้ปรับอาบัติ ปาจิตตีย์ ส่วนเพื่อเจ้อ ปรับอาบัติ ทุกกฎ ทุพภาสิต โดยทั่วไป ถือว่าสิ่งที่จะเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุโสดาบันโดยตรงคือ สามข้อแรก เพราะว่าพระอริยเจ้าในขั้นต้น คือพระโสดาบัน ก็ยังอาจพูดเพื่อเจ้อได้บ้างในบางโอกาส แต่จะไม่เหลวไหล เหมือนคฤหัสถ์ จะมีปรับอาบัติเป็นเพื่อเจ้อในระดับหนึ่ง แต่ไม่ใช่ว่าเป็นโสดาบันเพื่อเจ้อแล้วไม่เป็นไร อันนั้นไม่ใช่ ท่านก็ยังมีเหลืออยู่ชนิด ๆ แต่เรื่องโกหก พูดหยาบ พูดส่อเสียดนั้นไม่มี

ถาม : คนที่ชอบดื่มไวน์ส่วนหนึ่งจะอ้างว่าเพื่อเข้าสังคม เพื่อสุขภาพ และให้เหตุผลว่าดื่มนิดเดียว ไม่น่าจะผิดศีล เพราะไม่ได้มีเมามา ท่านอาจารย์เห็นว่าอย่างไร

ตอบ : เรื่องการเข้าข้างตัวเองนี่เห็นใหม่ พอมีคนสองคนบอกว่าดีมีวันนี้ดี แก่หลายโรค ขาวนี่ดังทั่วประเทศดังเร็วมากทั้ง ๆ ที่ภายหลังก็มีหมอกอีกพวกหนึ่งบอกว่าไม่ใช่แต่กรณีหลัง ไม่เห็นใครเคยได้ยินเลยใช่ใหม่ จำได้แต่หมอที่บอกว่าดี ขอพูดเรื่องศีลชนิดหนึ่งว่า ถ้าเรามองศีลแบบจริยธรรมสากลแบบฝรั่ง เป็นข้อ ๆ อย่างเช่น ศีล ศาสนานั่นก็มีศาสนานี้ก็มี แล้วเราก็เอาแค่การเบียดเบียนคนอื่นเป็นหลักใหญ่ เราจะไม่เข้าใจระบบศีลธรรมของศาสนาพุทธ

ระบบศีลธรรมของพุทธไม่เหมือนระบบศีลธรรมในศาสนาอื่น มีข้อแตกต่างที่สำคัญมาก ในศาสนาที่พระผู้เป็นเจ้าเป็นหลักก็ถือว่าศีลธรรมมาจากท่าน ท่านเป็นผู้สั่งว่าต้องอย่างนี้ เพราะพระผู้เป็นเจ้าหรือเทพสูงสุดชอบอย่างนี้ ต้องการให้มนุษย์เป็นอย่างนี้ ถ้าเป็นอย่างนี้ให้รางวัล ถ้าทำอย่างนี้ลงโทษ เป็นระบบที่พระผู้เป็นเจ้ากำหนดทุกอย่าง ถ้ามีระบบเบ็ดเสร็จเด็ดขาดแบบนี้ มันก็ต้องมีระบบเส้นสายตามมาด้วย ถ้าทำผิดต้องใช้เส้นสายขอร้องให้ผ่อนหนักเป็นเบา เพราะว่าถ้าความผิดขึ้นอยู่กับท่านองค์เดียว ถ้าเราขอดี ๆ ท่านอาจจะเห็นใจเรา อาจจะยกโทษให้เรา อันนี้คือระบบศีลธรรมของศาสนาที่มีเทพเจ้าสูงสุดเป็นผู้บันดาลหรือเป็นผู้บัญญัติ

กรณีของพุทธเราไม่ใช่อย่างนั้น เราถือว่ามนุษย์มีศักยภาพเข้าถึงสิ่งที่แท้จริง เข้าถึงสิ่งสูงสุดได้ด้วยการฝึกกาย วาจา ใจ ตามหลักอริยมรรคมีองค์แปด ซึ่งเป็นระบบ

องค์รวม ศิลคือการกระทำทั้งกายวาจาที่จะนำไปสู่สมาธิ และปัญญา ถ้าเรามองแต่ในแง่ไม่เบียดเบียนคนอื่น ไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อนใจ ก็เป็นแค่แง่หนึ่งระดับหนึ่งของศิลปะ

ถ้าเราเป็นชาวพุทธที่มีความเชื่อมั่นในคำสอน และพยายามจะปฏิบัติตามคำสอนของพระศาสนา เราต้องการศิลปะในระดับที่เป็นส่วนหนึ่งของมรรค ศิลที่จะนำไปสู่ความสงบที่จะนำไปสู่ปัญญา ในแง่นี้ในระดับนี้ กินเหล่านี้ผิดอย่างชัดเจนสำหรับอาตมาไม่คิดอะไรมาก ถ้าพระพุทธรูปเจ้าบอกว่าย่าทำก็ถือว่าท่านเป็นพ่อของเรา ท่านห้าม เราก็ไม่ต้องดื่ม ไม่ต้องไปคิดอะไรมาก ไม่ต้องมีเหตุผลอะไรมาก พระพุทธรูปเจ้าท่านว่า ผู้ที่จะเจริญในธรรมไม่ควรดื่ม ถ้าเราต้องการจะเจริญในธรรมเราเชื่อพระพุทธรูปเจ้า ก็จบแค่นั้น ไม่ต้องดื่ม

เมื่อเรารักษาศิลห้ครบ พอเราอ่านพระสูตร ฟังพระเทศน์ คุณธรรมของอุบาสกอุบาสิกา ศิลของพระอริยเจ้าในระดับโสดาบัน ท่านก็รักษาศิลห้ข้อ เราก็นึกในใจ เราก็มีเหมือนกันนะ แสดงว่าถูกต้องแล้ว มันก็เกิดความปราโมทย์ เกิดปีติอยู่ในใจว่า เราเป็นลูกที่ดีของท่าน อาตมาว่านี่เป็นเหตุผล สำหรับคนที่ไม่เคยศึกษาพุทธศาสนาเลยคงจะไม่เข้าใจ ยิ่งพวกที่ไปอยู่เมืองนอกนานๆ ไปสัมผัสกับศาสนาต่างๆ ไม่แยกแยะ หรือไปมองพุทธศาสนาแบบฝรั่งยิ่งไม่เข้าใจเลยในเรื่องนี้

เราต้องเรียนรู้ระบบพุทธศาสนา ศีลธรรมของเรามีเอกลักษณ์อย่างไร สัมพันธ์กับเรื่องสมาธิปัญญาอย่างไรในชีวิตที่ดีงาม มันจึงจะเข้าใจ หากตี๋มเพื่อเข้าสังคม สังคมก็ไม่ได้มีเพียงอันหนึ่งอันเดียวมิใช่หรือ สังคมมันเป็นปีกแผ่น และมีอันหนึ่งอันเดียวที่ตายตัว หรือมีข้อบังคับอย่างนั้นอย่างนี้ อาตมาว่าไม่ใช่ มันมีหลายสังคมเหลือเกิน มันไม่ใช่ที่เรา มีหน้าที่ที่จะปรับตัวเข้ากับสังคมของพวกกินเหล้า

ที่จริงผู้ที่มีศรัทธาปฏิบัติธรรมควรจะเป็นคนช่วยนำสังคมในด้านศีลธรรม เพราะพวกที่สนใจศึกษาคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะป็นอุบาสกอุบาสิกาที่ดี เป็นฝ่ายฆราวาสที่ดีในสังคมพุทธเรานี้แหละ ควรจะเป็นผู้นำในเรื่องที่ดี เขาควรจะต้องเลิกตี๋มเหล่าเพื่อเข้าสังคมกับเรา ไม่ใช่ที่เราจะต้องตี๋มเพื่อเข้าสังคมกับเขา และถ้าไม่กินเลยมันจะเสียหายจริง ๆ หรือ ทำไมประเทศมาเลเซีย ประเทศซาอุดีอาระเบีย ประเทศอิสลาม เขาก็มีนักธุรกิจชั้นนำที่ไม่ตี๋มไม่ใช่หรือ ทุกวันนี้อิสลามที่ไม่ตี๋มก็มีมากมาย ฝรั่งเศสยังมีบางส่วน ถึงจะตี๋มส่วนมากก็ไม่ใช่ว่าตี๋มทุกคน

อาตมาว่า เรื่องนี้เป็นส่วนหนึ่งของการเป็นชาวพุทธที่ดี เราต้องสร้างกระแส เช่นว่า “ขอโทษ ฉันไม่ตี๋ม ฉันถือศีล” “อะ ถือศีลหรือ พุทธก็มีศีลด้วยหรือ ไม่เคยได้ยิน” ใช่ เราก็งดเว้นจากการตี๋มของพวกนี้ ฝรั่งเศสก็ประทับใจเหมือนกัน เคยคิดแต่ว่าอิสลามมีศีล และเข้าใจว่าของพุทธอะไร ๆ ก็ได้ทั้งนั้น

ทำไมชาวพุทธเราทำไม่ได้ เรามีแต่อ้างสังคมอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราต้องการให้เป็นสังคมพุทธ เราก็ต้องยืนหยัดในหลักการของเรา ไม่ใช่ว่าอนุโลมในทุกสิ่งทุกอย่างที่มันตรงกับกิเลสของเรา และถ้าหลาย ๆ คนช่วยกันบอกว่าไม่ดีม ก็จะไม่ถือว่าเป็นเรื่องใหญ่ จะกลายเป็นที่ยอมรับได้ ถ้าจะมีปาร์ตี้งานสังสรรค์ก็ควรจัดเครื่องดื่มสำหรับผู้ที่นั่งดเหล้ามันไม่เห็นจะยากอะไร อาจจะเป็นน้ำองุ่น หรือน้ำผลไม้ก็ได้ สติปัญญาของเราปกติมันก็ไม่ใช่ว่าจะสมบูรณ์นะ รักษาได้ยากอยู่แล้ว ยิ่งถ้าดื่มเหล้านี้ถึงจะเล็กน้อยก็นับเป็นการเบียดเบียนสติปัญญาของตนเอง

ในส่วนที่ว่าดื่มแล้วไม่เมา ขอดถามว่าชอบดื่มที่ตรงไหน สมมติว่า คนชอบเพราะมันช่วยทำให้กล้าใช้ใหม่ โดยเฉพาะคนที่ไม่ค่อยเชื่อมั่นในตนเอง พุดง่าย ๆ คือ เหล้าละลายหิริโอตตัมปะ มีใครใหม่ กินแล้วไม่เมา กินแล้วไม่เคยพุดสิ่งไม่ควรพุด ถ้าตอบว่า ผมกินแล้วผมไม่เมาหรือก รับรองได้ใหม่ว่าไม่เคยทำอะไรที่ว่า ในภายหลังรู้สึกเขินรู้สึกอายที่พุดไปหรือทำไปเพราะฤทธิ์ของเหล้า อาตมาว่าเราจะพุดสิ่งที่ไม่ควรพุด ทำสิ่งที่ไม่ควรทำเป็นเรื่องธรรมดา เรื่องดื่มเหล้ามันมีโทษต่อสังคมมาก ตามสถิติที่เขารวบรวม ตอนนี้นักคนไทยดื่มน้ำเมาเป็นอันดับต้น ๆ ของโลกทีเดียว เขาเรียกว่าบริโภคต่อหัวหรือต่อตัว ปีหนึ่งเป็นร้อย ๆ ลิตร เป็นเรื่องที่น่าคิดน่าเป็นห่วงจริง ๆ

๑ถาม : ขอถามเรื่องศีล ๕ ว่าการที่เรารักษาศีลด้วยกาย วาจา แต่ใจคิดไม่ค่อยดี เช่น คิดทำร้ายผู้อื่นแต่ไม่ได้ทำ คิดชอบในสิ่งที่เจ้าของหวง ถือว่าผิดศีลหรือไม่

ตอบ : ไม่ผิดศีล เรื่องนี้เป็นเรื่องที่สำคัญมาก เราจะสังเกตได้ว่าศาสนาอื่นไม่ค่อยเข้าใจในเรื่องนี้ อย่างศาสนาคริสต์ไม่เข้าใจ อาตมากล้ำพุดอย่างนี้เพราะว่าจำได้เมื่อยี่สิบกว่าปี ตอนที่ จิมมี คาร์เตอร์ สมัครงเป็นประธานาธิบดี แล้วเกือบไม่ได้ เพราะ จิมมี คาร์เตอร์ อ้างว่าเป็นคริสต์ที่เคร่งครัด ขอโทษถ้าถือว่าใช้คำไม่สุภาพที่เขาถือว่าเป็นจุดขายของเขาคือ เป็นคนเคร่งครัดในศาสนา เป็นคนที่มีศาสนา จะไม่เหมือนนิกสัน ที่เป็นคนไม่สนใจเรื่องศีลธรรม

พอตีวันหนึ่งเขาให้สัมภาษณ์แล้วเกิดความผิดพลาด เพราะนักข่าวถามว่า แต่งงานแล้วเคยคิดไม่ดีหรือคิดชอบผู้หญิงคนอื่นบ้างหรือไม่ เขาตอบว่าเคยคิดทางไม่ดีไม่งามอยู่ในใจ เพียงแค่คิดก็เกือบไม่ได้เป็นประธานาธิบดี เพราะเขาถือว่าผิดคิดในทางที่ผิด เขาก็ถือว่าผิด เขาไม่แยกเรื่องศีลกับจิตใจ ไม่มีการศึกษาให้เข้าใจธรรมชาติของจิตใจเหมือนพุทธศาสนา

พุทธศาสนาแยกเรื่องศีลกับจิตใจ และการแยกนั้นเกิดจากความเข้าใจธรรมชาติของเจตนา **ธรรมชาติของเจตนา ก็คือ เจตนามีผลต่อกาย วาจา แต่ไม่มีผลต่อจิตใจ** ยกตัวอย่างกรณีความโกรธ สมมติว่าเราเปื้อ เปื้อที่จะเป็นคนที่โกรธ เราไหว้พระสวดมนต์ แล้วตั้งอกตั้งใจว่าต่อจากนี้ไป

ข้าพเจ้าจะไม่โกรธใครเป็นอันขาด จะทำได้ไหม คงไม่ได้ มันไม่ได้ อยู่ในวิสัยของความตั้งใจ เพราะว่าความตั้งใจนี้มันจะตั้งใจ ไม่ให้เกิดอารมณ์ไม่ได้ บทบาทและขอบเขตของเจตนาจะอยู่แค่กาย วาจา

สมมติเราเบื่อหน่ายที่จะเป็นคนขี้โกรธ เราก็ตั้งอธิษฐานจิตว่าต่อจากนี้ไป ฉันโกรธเมื่อไรอย่างน้อยที่สุดฉันจะไม่แสดงออกทางกาย วาจา อันนี้ถึงจะทำยากพอสมควรแต่ก็ยังไม่อยู่ในวิสัยที่จะทำได้ เพราะเจตนาควบคุมกาย วาจา ควบคุมพฤติกรรมไม่ได้ แต่เจตนาบังคับไม่ให้เกิดอารมณ์ไม่ได้ การที่จะพัฒนาในด้านจิตใจไม่ให้อารมณ์โกรธเกิดขึ้นหรือเกิดขึ้นแล้วปล่อยได้ จะต้องใช้วิธีของสมาธิและปัญญา

ถ้าเรารักษาศีลแต่แล้วยังคิดที่จะทำร้ายคนอื่น แต่ว่าไม่มีพฤติกรรม ไม่มีการกระทำตามอารมณ์นั้น เรียกว่าศีลนั้นยังบริสุทธิ์อยู่ ไม่อย่างนั้นไม่มีใครหรอกที่จะรักษาศีลบริสุทธิ์ได้ แต่จิตในภาคปฏิบัติ อานิสงส์อันนั้นก็ยังมีอยู่

ถ้าอย่างนั้นบางคนอาจบอกว่าเหมือนกับหลอกตัวเอง มันก็ยังคิด คิดอยู่เหมือนเดิม เพียงแต่ว่าเราไม่ทำเท่านั้นเอง ไม่ทำก็ดีแล้วจะได้ไม่ติดคุก แต่สิ่งที่สำคัญคือ เมื่อเราไม่ทำตามความคิดก็เหมือนกับว่าได้เปิดช่องว่างระหว่างความคิดที่จะทำกับการกระทำ เรียกว่าได้ถึงขั้นสำคัญของวิวัฒนาการของมนุษย์

คนส่วนมากเหมือนเทวดากับสัตว์เดียรัจฉานมาผสมกันอยู่ในคนเดียวกัน มีส่วนหนึ่งเป็นเทวดา ส่วนหนึ่งเป็นเดียรัจฉาน เมื่อไม่ได้ฝึกอบรม ส่วนที่เหมือนกับสัตว์เดียรัจฉานจะมีแรงมากกว่า ก็จะมีสัญชาตญาณตอบสนองต่าง ๆ อย่างเช่น อยากทำร้ายใครก็ทำไปเลย อยากพูดอะไรก็พูดไปเลย นี่เรียกว่ามีความเป็นสัตว์เดียรัจฉาน แต่ส่วนที่เป็นเทวดาหรือสูงกว่านั้นสามารถหยุดหรือสามารถถ่วงกรงว่าควรไม่ควรเป็นบุญเป็นบาป สัตว์เดียรัจฉานทำไม่ได้ มีแต่มนุษย์เราทำได้

ทำอย่างไรเราจึงจะพัฒนาตนเองจากขั้นที่คิดจะทำอะไรก็ทำไปเลย ทำไปแล้วจึงนึกได้ว่าไม่ดี ใช้ไม่ได้ เราต้องมีปัญญาและต้องการสติเพื่อจะหยุดได้เมื่อมีอารมณ์ ไม่ใช่ว่าอารมณ์พาไปแล้วเพิ่งนึกได้ นี่คือสิ่งที่ต้องการ วิธีการก็คือใช้พลังของเจตนา เจตนาที่จะงดเว้น ความตั้งใจที่จะไม่ทำตามคิดอย่างนี้เมื่อไรก็จะไม่ทำตาม เหมือนกับที่เราฝากข้อมูลไว้ในคอมพิวเตอร์ สติคือการดึงข้อมูลออกมาใช้ เมื่อมีอารมณ์ก็นึกได้ การที่นึกได้ระลึกได้เพราะสติเกิดขึ้น เราก็จะไม่ทำผิดศีล ไม่ทำบาป จะต้องใช้ความอดทนช่วยอีกแรงหนึ่ง

ครั้งแรกที่ไม่ทำตามอารมณ์มันจะรู้สึกอึดอัดพอสมควร ครั้งที่สองจะง่ายขึ้น เพราะเราเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น รู้ว่าครั้งที่แล้วเราชนะได้ ทำไมครั้งนี้จะชนะไม่ได้ ครั้งที่สามง่ายกว่านั้นอีก อยู่ไปอยู่มาก็สร้างนิสัยใหม่ สร้างความเคยชินใหม่

ความเคยชินในการอาละวาดก็กลายเป็นความเคยชินในการไม่อาละวาด ฉะนั้นนิสัยเราเปลี่ยนได้ แต่ที่เปลี่ยนไม่ใช่ เพราะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ มันเปลี่ยนเพราะเราทำงาน เราทำงาน ในการลดกำลังของความเคยชินที่เป็นบาป และเพิ่ม กำลังของความเคยชินใหม่ที่เป็นบุญ นี่คืองานของการภาวนา การพัฒนาตนเอง

๑ **ถาม :** มีเพื่อนที่เรารักและอยากให้มาในทางธรรม ด้วย แต่เขามีความคิดว่าทุกวันนี้เขาประพฤติตนดีแล้ว รักษา ศีลทั้งห้าข้อ แต่ไม่ยอมเข้าวัดปฏิบัติธรรม เขาคิดว่าเราทำเช่นนั้น เพราะหวังผลในชาติหน้า เราควรมีคำแนะนำอย่างไรดี

ตอบ : เราคงไม่ถึงกับต้องไปชักชวนหรือทำเหมือน เป็นหมอสอนศาสนา ถ้าเขามีความเข้าใจผิดเรื่องหลักธรรม ทำให้เกิดอคติหรือเกิดมิจฉาทิฐิ มองเราผิด เราก็อธิบายให้เขา ฟังว่าเราไม่ได้คิดอย่างนั้น เป็นการทำความดี เป็นการให้ทาน อย่างหนึ่ง เราปฏิบัติธรรมเราภาวนาเราทำสมาธิ เราก็ต้องมี เหตุมีผลว่าทำเพื่ออะไร เราเห็นว่ามียุทธศาสตร์ต่อชีวิตอย่างไร ถ้าไม่ใช่ว่าทำเพื่อหวังผลในชาติหน้า เราหวังผลอะไรหรือไม่หวังผลอย่างไร เราก็บอกเขาไป

แต่ส่วนมากคนเราจะอ้างเหตุผลมากกว่าใช้เหตุผล จะ อยากทำอะไรหรือไม่อยากทำอะไร เมื่อเรากำหนดแล้ว ก็จะไปค้นหาเหตุผลที่จะสนับสนุน ความอยากไม่อยากเข้าปฏิบัติ

ธรรม ไม่พูดตรง ๆ ว่าไม่เข้าเพราะไม่อยากเข้า ทำเหมือนเป็นผู้มีเหตุผล ที่จริงแล้วไปยึดเหตุผลจากที่นั่นจากที่นี่มาเป็นข้ออ้างมากกว่า ถ้าเราดูว่าเป็นเหตุผลจริง เราก็ดูว่าเป็นเหตุผลที่เกิดจากเจตนาอะไร มันเป็นเหตุผลบริสุทธิ์ หรือเป็นเหตุผลแบบรับจ้าง เหตุผลที่เรามาใช้อ้างเฉย ๆ

ที่ว่าหวังผลในชาติหน้า ถึงจะหวังผลในชาติหน้านั้นก็ไม่ผิดเหมือนกันนะ คนที่ชอบไปว่าคนที่หวังผลในชาติหน้าคงเป็นคนที่ไม่เชื่อว่าชาติหน้ามีจริง แต่ถ้าชาติหน้ามีจริง การที่เราทำอะไรไว้สำหรับจะได้สวยในชาติหน้านั้นก็ไม่ใช่ว่าเรื่องว่างมายนะ แต่ว่าบางคนก็มหน้าก็มตาทำงานสะสมเงินทองเพื่อว่าเกษียณแล้วจะได้มีความสุข นั่งมกายใหม่ เขารู้ได้ อย่างไรก็ตามว่าเขาจะได้อยู่จนถึงเวลาเกษียณ เขาคิดว่าคงจะอยู่ได้ทำไมพวกที่ทำอะไรไว้เพื่อหวังผลหลังเกษียณ ไม่มีใครว่างมายนะ แต่การหวังผลชาติหน้ากลับว่างมายนะ ชีวิตหลังเกษียณ อาจจะไม่มก็ได้ แต่ว่าชาติหน้ามีแน่นอน ในกรณีนี้คนที่ทำอะไรที่เป็นบุญเป็นกุศลเพื่อชาติหน้านับว่าตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท มากกว่าคนที่คิดแต่จะหาเงินทองสะสมไว้ใช้หลังเกษียณนะ

๒๓ **ถาม :** นั่งสมาธิบางครั้งจะนึกถึงการทำผิดศีลข้อต่าง ๆ ในอดีตตั้งแต่สมัยเด็ก แม้ปัจจุบันจะรักษาศีลห้าบริสุทธิ์ แต่เมื่อนึกถึงบาปกรรมที่เคยทำ จิตใจมีความเศร้าหมอง ทุกวันนี้พยายามสร้างแต่กรรมดี อุทิศส่วนบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรเสมอ แต่พอใจคิดถึงกรรมไม่ดีที่เคยสร้างไว้ก็ไม่สบายใจ ขอพระอาจารย์โปรดแนะนำว่าควรทำอย่างไร

ตอบ : ขอให้เข้าใจว่าความเศร้าหมองไม่ใช่สิ่งดี เป็นกิเลส เป็นความยึดมั่นถือมั่นที่เรามีหน้าที่ต้องปล่อย บางทีเรามักจะคิดผิดว่าความรู้สึกว่าตัวเองมีความผิดหรือการว่าตัวเองเป็นการพิสูจน์ว่าเราเป็นคนดี เราเสียใจจริงๆ ที่ทำอย่างนั้น ถ้าไม่มีความรู้สึกผิดอยู่ในใจ เหมือนที่เราหน้าด้าน หรือว่าเราไม่มีความละอายเลย อันนี้เราต้องแยกแยะในเรื่องที่เคยเกิดขึ้นนานเป็นสิบๆ ปีมาแล้ว เราต้องแผ่เมตตาให้กับคนที่เราเคยเป็นในอดีต ถือเสมือนว่าคนๆ นั้นเป็นน้องของเรา

สิ่งที่เราทำได้ เช่น เคารूपถ่ายเก่า ๆ มาเพ่งกสิณแล้วมองตัวเราในสมัยนั้นเหมือนเป็นน้อง แล้วก็ให้อภัยน้องที่ทำความไม่ดี หรือว่าเรานึกภาพตัวเองในสมัยนั้น เวลาเรานั่งสมาธิก็เช่นเดียวกัน เราก็ให้อภัย นึกถึงตัวเองเหมือนน้องเข้ามากราบขอขมาเรา เราก็ให้อภัย ทำพิธีขอขมาอยู่ในใจเรา เป็นจินตนาการ บางทีเราใช้จินตนาการความคิดในทางสร้างสรรค์เพื่อคลี่คลายอารมณ์เรื้อรังได้ อันนี้เป็นกุศโลบายอย่างหนึ่งที่จะให้เรื่องเก่า

แก่นั้นหมดไป ไม่ต้องแบกไปตลอดชีวิต มันพอแล้ว ไม่มีใคร
หอรอกที่จะไม่ผิดพลาด แต่มันสำคัญว่าผิดพลาดแล้วก็ต้อง
บอกตัวเองว่าจะไม่ทำอีกต่อไป

๒๑ **ถาม :** การซื้อล็อตเตอรี่ จับฉลาก เล่นบิงโก เกม
ต่าง ๆ เพื่อหวังจะถูกรางวัลใหญ่ นับเป็นการพนันหรือไม่ เห็น
มีจัดตามงานทั่วไป รวมทั้งงานของโรงเรียนด้วย มีหลักในการ
พิจารณาอย่างไร

ตอบ : ตั้งแต่สมัยเป็นเด็กนักเรียนเคยมีเรื่องเล่า
คล้าย ๆ เป็นเรื่องโจ๊กว่า มีนักโทษสองคน คนหนึ่งถามว่า เป็น
ยังไง ไปทำอะไร มีโทษอะไร เขาก็ตอบว่า มียาเสพติด มีเฮโรอีน
มีโคเคน อยู่ในครอบครอง แล้วก็ติดยาเสพติด คนที่ถามก็ว่า
“ไอ้ หนักมากนะ แล้วมันเริ่มต้นยังไง” เขาก็ตอบว่า มันเริ่มต้น
แค่สูบกัญชาเล็กๆ น้อย ๆ แล้วมันก็ค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ๆ กลายเป็น
ยาเสพติดหนัก ๆ แล้วย้อนถามว่า “คุณล่ะทำผิดอะไร...” “อ้อ
ผมก็โดนเรื่องลักขโมย ผมชอบเที่ยวเล่นกาสิโน พอดีเสียเงิน
มากก็เลยไปขโมยเงินของกาสิโน เลยถูกจับติดคุก”

...แล้วเรื่องนี้มันเริ่มต้นยังไง...ก็เริ่มต้นจากการเล่น
บิงโกที่โบสถ์ มันค่อยเป็นค่อยไปเหมือนกัน...เพราะฉะนั้น
สำนวนภาษาอังกฤษที่เขาเรียกว่า “The thin end of the
wedge” ไม่ทราบของไทยมีสำนวนเทียบได้กับสำนวนนี้ไหม
โดยสาระสำคัญหมายถึงว่าเราเริ่มต้นเล็กๆ น้อยๆ มันก็เพิ่ม

ขึ้น ๆ โดยไม่รู้ตัว อย่างการเล่นการพนัน จะเป็นบิงโก จะเป็นอะไรต่อมิอะไร มันก็กลายเป็นนิสัยได้ เมื่อเกิดชอบ เลยเพิ่มขึ้น ๆ เริ่มจากจับฉลากจากอะไรมันก็เป็นการพนัน ในงานกุศลหรืองานที่หาเงินสำหรับมูลนิธิหรือองค์กรบางองค์กร ก็ใช้รูปแบบคล้าย ๆ กับเล่นการพนัน

แต่จริง ๆ แล้วคนที่ไม่ได้เอาจริงเอาจังอะไรมา เจตนาของคนเล่นก็คืออยากจะบริจาค ก็เป็นวิธีบริจาคแบบสนุก ๆ ถ้าเป็นในลักษณะนั้นก็อาจจะพออนุโลมได้ในบางกรณี ต้องดูเจตนาของผู้จัดและที่สำคัญก็คือดูเจตนาและความรู้สึกของผู้เข้าไปซื้อ มีคนเคยถามว่าการเล่นการพนันกับการเล่นหุ้นต่างกันหรือเหมือนกัน อาตมาว่าเรื่องนี้ไม่ต้องพูดมาก ดูที่จิตใจของผู้เล่นเหมือนกันหรือต่างกันไหม ถ้าจิตใจฟุ้งซ่านวุ่นวายกับการเล่นหุ้นพอ ๆ กับจิตใจขณะเล่นการพนัน ต้องคอยโทรไปทุก ๆ ชั่วโมง มันขึ้นใหม่ มันลงใหม่ มันจะสงบได้อย่างไร

๒๒ **ถาม :** คนทุกคนมีข้อดีและข้อด้อยในตัวเอง การที่เราทำแต่สิ่งที่ดีประพฤติดีให้คนอื่นเห็น แต่ไม่ได้ประพฤติข้อด้อยข้อบกพร่องของเราให้ผู้อื่นรู้ ทำให้คนอื่นคิดว่าเราดี อย่างนี้จะเป็นการโกหกหรือไม่

ตอบ : เราทราบที่จิตใจมีผลต่อการพูดและการกระทำ จิตมากอนใจใหม่เราจึงพูดจึงทำ แต่ในขณะที่เดียวกันการกระทำและการพูดก็มีผลต่อจิตใจ ยกตัวอย่างในเรื่องของ

ศีล ถ้าเรารักษาศีลข้อแรกอย่างเคร่งครัด จะสังเกตได้ว่าการต้องงดเว้น คิดจะฆ่าคิดจะทำอะไรก็ไม่ทำ จะทำให้ความรู้สึกต่อสัตว์เปลี่ยนแปลงไป เพราะเจตนาจะงดเว้น ถ้าเรามีการกระทำหรือการพูดในสิ่งที่ดี ก็เป็นการสรรเสริญสิ่งที่ดี ถ้ามีการกระทำหรือการพูดตามอำนาจของสิ่งที่ไม่ดี ก็เป็นการสรรเสริญสิ่งที่ไม่ดี อันนี้คือหลักการอย่างหนึ่ง เราก็มียุติทั้งสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดี แต่เราต้องการให้พ้นจากสิ่งที่ไม่ดี เหลือไว้แต่สิ่งที่ดี วิธีการก็ต้องใช้อาวุธหลายอย่าง ใช้วิธีการหลายอย่าง แต่อย่างหนึ่งก็คือ สิ่งที่ไม่ดีให้มันอยู่ที่จิตใจอย่างเดียว อย่าเพิ่งแสดงออกภายนอก มันจะทำให้พลังของสิ่งที่ไม่ดีนั้นค่อยๆ ลดถอยลง

ในขณะที่เดียวกัน การไม่ทำตามและไม่พูดตามสิ่งไม่ดีงามในจิตใจ ไม่ได้หมายความว่าเราปิดบังอำพราง ถ้าเราทำสิ่งที่ไม่ดีแล้วยอมรับผิด อย่างนี้ก็ถือว่าไม่โกหก แต่ไม่ใช่ว่าทำอะไรไม่ดีแล้วต้องเที่ยวประกาศให้ทุกคนทราบ นี่ก็ไม่จำเป็น พระพุทธองค์สอนเรื่องความแตกต่างระหว่างบัณฑิตกับพาลในหลายกรณีเรื่องการพูด ท่านว่าพาลชอบพูดถึงเรื่องที่ไม่ดีของคนอื่น แม้ไม่มีคนถาม เขาจะพูดก่อน แล้วพูดอย่างละเอียดด้วย ไม่เบื่อ ไม่มีสรูป ไม่มีสิ่งเขป พูดทั้งหมดเลย และอาจจะเกินความจริงด้วยซ้ำไป สิ่งที่ดีของคนอื่นไม่อยากจะพูดถึง ถ้าไม่มีใครถามจะไม่บอก ถึงจะรู้ก็ไม่อยากให้เขาทราบความดีของคนอื่น แต่ถ้ามีใครปรารภหรือใครถาม ก็จะตอบอย่างสั้น

ที่สุด แต่เรื่องของตัวเองจะตรงกันข้าม ความไม่ดีของตัวเอง ไม่อยากให้เกิดใครทราบ ถ้ามีใครถามหรือว่าจำเป็นต้องพูดจะ พูดให้สั้นที่สุด แล้วก็จะมีข้ออ้างมากมายด้วย แต่ถ้าจะพูด ถึงความดีของตนจะเทศน์ได้ทั้งวันทั้งคืน... “ตอนเริ่มต้นฉัน ก็ไม่มีอะไรนะ ฉันก็สร้างตัวเองด้วยความขยันหมั่นเพียรของตัวเอง”...อะไรอย่างนี้...พูดเรื่องความดีของตัวเองนี่สนุก แต่ สนุกคนเดียว คนอื่นเขาไม่ค่อยสนุกหรอก นี่คือลักษณะของพาล

ส่วนนักปราชญ์จะตรงกันข้ามทุกข้อ ปราชญ์ไม่อยากจะพูดถึงความดีของคนอื่น พยายามจะไม่พูด แต่ถ้าการไม่พูดนั้นจะมีผลกระทบต่อสถาบันหรือต่อส่วนรวม บางที่ต้องพูดเหมือนกัน แต่จะพูดอย่างสั้นที่สุด ไม่ได้พูดชวนให้เกิด ความโกรธจากอคติและอาจจะพยายามมองที่เหตุปัจจัยที่ทำให้เขาทำอย่างนั้น ปราชญ์ชอบที่จะพูดถึงความดีของคนอื่น...“นี่สังเกตไหม คนนั้นเขาน่ารักนะ เขาดีอย่างนั้นดี อย่างนี้”...ใจเขาเองก็เป็นกุศล แล้วคนอื่นก็ค่อย ๆ ชื่นใจด้วย... “ใช่ไม่ได้สังเกตมาก่อน...ใช่”...ก็เลยมีความสุขในความดีของคนอื่นและชอบเปิดเผยชอบประกาศให้คนอื่นได้ทราบด้วย

ส่วนความไม่ดีของตัวเองยินดีจะเปิดเผยโดยที่คนอื่นยังไม่ถาม ก็พูดได้เลย เราจะเห็นครูบาอาจารย์ไม่ว่าหลวงพ่อบุชชาไม่ว่าท่านอาจารย์สุเมโธ ท่านเล่าถึงสมัยที่ท่านบวชใหม่ๆ ท่านมักจะเล่าถึงกิเลสของท่าน เราก็เคยอ่านเคยฟังท่านพูด ท่านจะพูดอย่างตลก วันหนึ่งท่านอาจารย์สุเมโธเล่าว่า ท่าน

โกรธพระองค์หนึ่งมาก ไม่รู้จะทำอย่างไร ท่านก็เดินเข้าป่า แล้วก็เลือกต้นไม้ต้นหนึ่ง แล้วก็ ตูม! ชกต้นไม้ในป่า ไม่กล้าชกพระ

เรื่องทำนองนี้ท่านจะเล่าโดยไม่ปิดบัง เราก็เข้าใจด้วย ได้กำลังใจด้วย เพราะเราเห็นว่าตอนท่านเริ่มต้นการปฏิบัติ ท่านก็มีปัญหามากเหมือนกัน ที่ท่านเป็นอย่างนี้ไม่ใช่ว่าเป็นตั้งแต่เกิด ท่านเป็นด้วยการฝึกฝนอบรม หลวงพ่อชาก็เหมือนกัน ท่านไม่เคยคิดที่จะปิดบังเพื่อให้ทุกคนเห็นว่าท่านบริสุทธิ์และน่าเลื่อมใสทุกอย่าง ท่านยินดีเปิดเผยกิเลสของท่านเพื่อประโยชน์ผู้อื่น ส่วนความดีของท่าน ๆ จะพูดถึงน้อยมาก ไม่อยากจะพูด ฉะนั้นให้เรามีความจริงใจ สำคัญอยู่ที่เจตนาของเรา ถ้าเราเห็นว่าการเปิดเผยข้อบกพร่องของเรา เป็นสิ่งที่สมควร จะเป็นศีลธรรมหรือเป็นการให้กำลังใจคนอื่น เราก็พูด ถ้าเป็นเรื่องส่วนตัวที่ไม่เกี่ยวกับคนอื่น พูดแล้วไม่ได้ประโยชน์ ก็ไม่จำเป็นต้องพูดทุกเรื่องไป

๒๓.ถาม : การมีครอบครัว มีลูก สำคัญหรือจำเป็นไหม

ตอบ : เอ มันก็ไม่จำเป็น ถ้าจำเป็นอาตมาก็แย่เลย การมีลูกนั้นก็สำคัญ ถ้าคนไม่มีลูกแล้วมนุษยชาติสูญหายไป ก็จะไม่มีการในโลก ถามต่อไปว่า ถ้าอยากมีแล้วไม่มี แม้ร่างกายสมบูรณ์ดี เป็นเพราะกรรมเก่าใช่หรือไม่ ควรทำอย่างไร พูดตรง ๆ นะ ก็ให้ถือว่าเป็นบุญของเรา พูดเป็นพระหน่อยคือ

สำหรับผู้ที่มุ่งมั่นต่อมรรคผลนิพพานจริงๆ ไม่มีดีกว่า เพราะเป็นสิ่งผูกพัน เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติพอสมควร แต่ถ้ามีก็ไม่ใช่ว่าเป็นอุปสรรคที่ทำให้บรรลุธรรมไม่ได้ แต่ก็ทำให้ยากขึ้น

ถ้าอยากมีลูก แต่ไม่รู้ทำไมไม่มีเสียที่ทั้งๆ ที่ไปตรวจแล้ว หมอก็บอกว่าปกติ อาตมาเถื่อนว่านี่ก็เป็นบารมีที่บอกวาทานี่ไม่ต้องมีดีกว่า ให้เราปฏิบัติธรรมแบบไม่ต้องมีกังวลมันอยู่ที่เราที่จะไม่เป็นทุกข์กับเรื่องที่เกิดขึ้น ให้ได้กำไรจากสิ่งที่เป็นอยู่ ถ้าอยากมีลูก หรือว่ามีลูกแล้ว เราก็ต้องทำหน้าที่ในการเป็นพ่อเป็นแม่ให้ดีที่สุด ทำให้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติธรรมเท่าที่จะทำได้

ถ้าไม่มีลูกก็ทำความเป็นคนไม่มีลูกให้ดีที่สุด ให้ได้กำไร ให้ได้ความสุขจากการไม่มีลูกให้มากที่สุด คือแนวทางอันเดียวกัน มุ่งที่ความสุขและประโยชน์ ถ้าหากว่าไม่มีลูก ก็มีโอกาสนะปรนนิบัติคุณพ่อคุณแม่มากกว่าผู้ที่มีลูก เป็นต้นโอกาสจะไปวัด จะไปเมื่อไหร่ ก็ไม่ต้องเป็นห่วงเรื่องลูกว่าลูกยังเล็กอยู่ ยังไปไม่ได้ อยากไปวัดอยากไปปฏิบัติธรรมเมื่อไหร่ก็ได้ นั่นคือความคล่องตัวของคนไม่มีลูก

แต่ถ้ามีลูกแล้ว การที่เราฝึกอบรมให้ลูกดี ให้ลูกได้เกิดศรัทธาในพระพุทธศาสนา ให้ลูกได้พัฒนาจิตใจ นี่ก็น่าจะเป็นความสุขมากเหมือนกัน ถ้าสามารถอบรมลูกให้เป็นเด็กมีศรัทธา มีความเพียรในการทำความดี เป็นเด็กเสียสละไม่เห็นแก่ตัว มีน้ำใจ เป็นลูกมีปัญญา เป็นที่พึ่งของตนได้

ก็น่าภูมิใจ เขาเป็นว่าไม่ว่าจะเป็นอย่างไรนี้ก็ล้วนแต่ใช้ได้ทั้งนั้น ผู้มีปัญญาสามารถได้ความสุข ถ้าผู้มีปัญญามีลูก ก็สามารถได้ความสุขจากการมีลูก ไม่มีลูกก็มีความสุขจากการไม่มีลูก

อาตมาอยู่อุบลฯ ยี่สิบกว่าปี ธรรมเนียมทางโน้นเราจะเรียกผู้ชายที่เข้าวัดว่า พ่อออก ถ้าเป็นผู้หญิงก็แม่ออก มีพ่อออกแม่ออกมากมายเป็นร้อย ลูกจึงเยอะ พระเณรที่มาบวชที่วัดระหว่างที่อาตมาทำหน้าที่เป็นเจ้าอาวาส ก็ถือว่าเหมือนกับเป็นลูก ญาติโยมที่มาปฏิบัติธรรมเราก็มองว่าเป็นลูกได้ คือเป็นผู้ที่เราได้ช่วยอบรมให้ได้เป็นคนดีขึ้น มีความสงบ มีปัญญามากขึ้น ฉะนั้นเรื่องของพ่อแม่เรื่องของลูกมันก็มีหลายประเภทเหมือนกัน

๒๔ถาม : การสอนลูกให้มีความสุข เราควรเป็นตัวอย่างได้ในลักษณะใด

ตอบ : สภาพของโลกปัจจุบันมีผลต่อเด็ก ๆ อย่างมาก เราต้องพยายามสอนเด็กให้สามารถโตขึ้นมาอย่างมีคุณค่า มีแรงบันดาลใจที่เกิดจากความเข้มแข็งภายในที่จะติดตัวเขาตลอดไป ด้วยการใช้ชีวิตอย่างมีความหมายและมีความสุข เรื่องนี้เป็นเรื่องใหญ่ การเป็นตัวอย่างนี้สำคัญที่สุด เราเป็นผู้เข้มแข็งใหม่ เราเป็นผู้ที่มีคุณค่าและมีหลักการที่เขาพอจะเอาเป็นตัวอย่างได้ใหม่ นี่สำคัญที่สุด เมื่อเราเป็นตัวอย่างที่ดี คำพูดของเราก็มีน้ำหนัก

ถ้าเราเป็นตัวอย่างไม่ดี คำพูดของเราจะไม่มีน้ำหนักเท่าไร การพาเด็กไปลำบากก็ทำให้เขารู้จักอดทน พาไปเดินป่า พาไปขึ้นเขา ให้อยู่กับธรรมชาติ เรียกว่าเป็นการสอนที่ดีมาก ให้อ่านหนังสือตัวเอง ให้อ่านหนังสือได้บวชในพระศาสนาที่ดี ตอนเด็กๆ ให้อ่านภาคฤดูร้อน ถ้าอายุมากขึ้นให้ไปอยู่วัดบ้างจะดี บางสิ่งบางอย่างเราสอนลูก ลูกไม่รับ แต่ครูบาอาจารย์สอน ลูกก็รับ ทั้งๆ ที่ครูบาอาจารย์สอนสิ่งเดียวกับที่เราสอน นั่นก็เป็นเรื่องธรรมดา ถ้าเป็นทุกวันนี้ ส่งลูกสาวไปอยู่วัดก็ได้ อย่างน้อยก็ส่งไปปฏิบัติธรรม แต่เราก็ต้องไปด้วยบ้าง เป็นการพัฒนาจิตใจของเด็กที่ดีที่สุด

๒๕ถาม : ควรใช้ข้อธรรมะข้อใด อบรมสั่งสอนเด็กที่ชอบแข่งขัน ต้องชนะ ต้องทำให้ดีที่สุด กลัวว่าในอนาคตจะเครียดในการดำรงชีวิต และหาความสงบไม่ได้

ตอบ : เรื่องการเพียรพยายามให้ทำดีที่สุดและความมุ่งมั่นต่างๆ นั้น เราชวนให้มาใช้ภายใน ไม่ต้องไปแข่งขันกับคนอื่น เพราะจะทำให้รู้สึกเครียดอย่างที่ว่า แต่บางครั้งขอแนะนำให้คุณความรู้สึกที่ลูกมีต่อคุณพ่อคุณแม่ เพราะบางทีเด็กก็จะรู้สึกว่าคุณต้องเป็นที่หนึ่ง พ่อแม่จึงจะรัก ไม่ทราบว่าคุณพ่อคุณแม่เคยทำให้เด็กรู้สึกอย่างนั้นบ้างไหม ถ้าบางทีเด็กเกิดความเข้าใจผิดว่าความรักของพ่อแม่มีเงื่อนไข อัน

นี่จะเป็นจุดเริ่มของความเครียดของเด็กที่จะต้องทำอะไรที่ผิดธรรมชาติ เพราะกลัวจะไม่ได้ได้รับความรักจากคุณพ่อคุณแม่

เรียนก็ต้องเป็นที่หนึ่ง จะต้องทำอะไรที่ดีที่สุด จะต้องเก่งกว่าคนอื่น พ่อแม่บอกว่าจะต้องอย่างนั้นอย่างนี้นะ แล้วลูกก็เกิดความเข้าใจว่า ถ้าไม่เป็นอย่างนั้น อย่างที่พ่อแม่อยากให้เป็น พ่อแม่จะผิดหวัง แล้วตัวเองจะรู้สึกว่าเป็นลูกที่ไม่ดี อันนี้ก็เป็นไปได้ กรณีของเด็กคนนี้ อาตมาก็ไม่ทราบรายละเอียด ที่จริงเราควรสอนว่าเราทำอะไรก็ให้เป็นการปฏิบัติธรรม บางครั้งชนะ บางครั้งไม่ชนะแต่อาจจะได้ปัญญา อาจจะได้อะไรจากการไม่ชนะมากกว่าจากการชนะ ฉะนั้นก็ไม่ใช่ว่าจะเอาชนะอย่างเดียว คนร้อยคนพันคน แต่ผู้ชนะมีแค่คนเดียว

การถือว่าต้องเป็นที่หนึ่งจึงจะเป็นคนดี อาตมาถือว่ามันเป็นการสร้างความทุกข์ให้ตัวเอง เราก็ทำดีเท่าที่เราทำได้ ให้มีความสุขในการเรียน มีความสุขในการเล่นกีฬา มีความสุขในการทำงาน จะแข่งขันก็แข่งขันกับกิเลสตัวเอง จะชนะความขี้เกียจขี้คร้าน ชนะสิ่งเศร้าหมองในจิตใจ มันก็เป็นการแข่งขันที่ดีนะ

ถาม : เด็กที่เริ่มมีตัวตนมากขึ้น ทำตามใจตนเองมากขึ้น เราควรฝึกอย่างไรโดยไม่ต้องทะเลาะ และให้เด็กเห็นคุณค่าที่ดีงาม

ตอบ : เรื่องสำคัญเราต้องรู้จักพูดคุย ศึกษาทำความเข้าใจกันในครอบครัว ให้เราทุกคนพยายามมีท่าทีของนักศึกษา ถึงแม้ว่าเราเป็นพ่อเป็นแม่เขา ก็ไม่ใช่ที่เราจะรู้จักเข้าใจเรื่องของโลกทุกสิ่งทุกอย่าง ถึงจะรู้แล้วบางสิ่งบางอย่างเด็กก็ยังเชื่อว่าเราไม่รู้จริง ดังนั้นพ่อแม่ต้องมีท่าทีว่าต้องการจะเข้าใจลูก ไม่ใช่เริ่มต้นจากจุดที่ว่าเข้าใจลูกดีแล้ว เราก็เคยเป็นเด็กมาแล้วและเคยอะไร ๆ มาแล้ว ให้เราสนใจศึกษาอยากจะทำทราบว่าลูกมองอย่างไร คิดอย่างไร

ในขณะที่เดียวกันเราก็อยากให้ลูกเข้าใจเรา สิ่งที่เราเองเห็นว่าชัดเจนอยู่แล้ว ก็อาจจะไม่ชัดเจนสำหรับอีกฝ่ายหนึ่ง เราคิดว่ามันน่าจะชัดเจน แต่มันอาจจะชัดเจนเฉพาะในความรู้สึกของเรา ในความรู้สึกของเขามันไม่ใช่ ถ้าเราพูดอะไรไปหลายครั้งแล้ว เขาน่าจะเข้าใจแล้ว นั่นก็ไม่แนเสมอไป เราต้องดูว่าเขาเข้าใจหรือไม่เข้าใจอย่างไร เมื่อเด็กมีอายุมากขึ้น การแสดงควมมีอัตตาของตน ในวิวัฒนาการของเด็ก คือต้องมีอะไรที่เป็นเรื่องของตัวเอง ไม่ใช่สักแต่จะทำทุกสิ่งทุกอย่างตามพ่อแม่ นั่นก็เป็นเรื่องธรรมชาติของวิวัฒนาการของเด็ก เราอยู่ด้วยกันเป็นชุมชนที่เรียกว่าครอบครัว การอยู่ในครอบครัวก็ต้องมีการเสียสละ ทุกฝ่ายต้องมีการปล่อยวาง

บางส่วนในสิ่งที่ตัวเองชอบและต้องการ เพื่อความสุขร่วมกัน
ของชุมชน นี้ก็เป็นหลักการ

เวลาพูดกับลูกก็ให้พูดว่าหลักการมันเป็นแบบนี้ เมื่อ
ต่างคนต่างคิด ความชอบ ไม่ชอบ ความต้องการอะไรหลาย
อย่างของพ่อของแม่ของลูกมันก็มักจะไม่ตรงกันทีเดียว ฉะนั้น
จะอยู่กันอย่างไร ถ้าต่างคนต่างทำตามใจตัวเอง ก็อยู่กัน
ไม่ได้ จะมีแต่ทะเลาะกันตลอดเวลา

เราต้องการหลักการที่เป็นจุดร่วม เป็นข้อตกลงของ
ทุกคนในครอบครัว เมื่อเราตกลงในหลักการแล้ว เราจึงค่อย
คุยในรายละเอียดของเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยเอาหลักการที่
ตกลงกันเป็นเครื่องตัดสิน และทุก ๆ ฝ่ายก็พูดด้วยความเคารพ
ซึ่งกันและกัน พ่อแม่ก็เคารพลูกได้ เคารพในความเป็นคน
ในความเป็นมนุษย์ของลูก ถึงจะเป็นมนุษย์ตัวเล็ก ๆ เขา
ก็มีความคิด และไม่ใช่ว่าความคิดของเด็กต้องผิดเสมอ
ส่วนความคิดของผู้ใหญ่ต้องถูกเสมอ เราควรฝึกเรื่องการ
สื่อสาร ไม่ใช่จะปล่อยทุกอย่างทุกอย่างตามธรรมชาติ มันอาจ
จะมีบางสิ่งบางอย่างที่ต้องประชุมกันในครอบครัว หรือพูดกัน
โดยเฉพาะ

การประชุมกันในครอบครัวเป็นระยะ ๆ เป็นสิ่งที่ดี ตรง
ที่ว่าไม่ต้องปล่อยให้ปัญหาหนัก ๆ จึงจะได้พูดกันสักที แต่
การที่เรานัดพูดคุยเรื่องส่วนตัวกันเดือนละครั้งสองครั้ง ให้เป็น
วัฒนธรรมครอบครัวอย่างหนึ่งที่จะทำให้สายสัมพันธ์ระหว่าง

พ่อแม่กับลูกไม่ต้องขาดหรือห่างจากกัน ทำให้ลูกไม่คิดว่า พ่อแม่ไม่เข้าใจเขาเลย พุดอะไรก็ไม่รู้เรื่อง เลยเอาแต่เพื่อนรุ่น เดียวกันเป็นที่ปรึกษา

ถึงแม้พ่อแม่จะมีบางสิ่งบางอย่างที่มองไม่ตรงกับลูก อย่างน้อยก็ต้องรักษาความเป็นที่ปรึกษาและรักษาความเป็น ที่เชื่อถือไว้วางใจของลูก ก็แล้วแต่ในแต่ละครอบครัวจะพูด ตกลงกันอย่างไร ไม่มีสูตรตายตัว ข้อสรุปอยู่ที่การตกลงใน หลักการทั่วไปก่อน จากนั้นเราจึงพูดถึงจุดที่มีการขัดแย้ง มี ปัญหา หรือทะเลาะกัน

ปัญหาอะไรก็แล้วแต่ไม่ว่าเราอยู่ฝ่ายไหน ถ้าเราเริ่มต้น ด้วยความคิดว่าเราถูก เขาผิด ทำอย่างไรเขาจึงจะยกเลิกความ คิดผิด ให้มารับความคิดถูกของเรา มันจะเป็นจุดเริ่มต้นของ การสื่อสารที่ผิดพลาด คือ ปัญหาที่ไม่ใช่ประเด็นสำคัญ ไม่ใช่ ว่าใครถูกใครผิด ปัญหาอยู่ที่ว่าความเห็นไม่ตรงกัน ความคิดก็ ไม่ตรงกัน ทำอย่างไรจึงจะเข้าใจตรงกันได้

๒๓) ถาม : ถ้าครูจะฝึกเด็กในเรื่องการสวดมนต์ให้ยาว มากขึ้นเป็นลำดับจนเกิดสมาธิและความเพียรเพิ่มมากขึ้นนั้น เราควรใช้วิธีหรือเทคนิคใดในการฝึกที่จะไม่让孩子เกิดความ คิดในเชิงลบต่อการสวดมนต์

ตอบ : อาตมาไม่แน่ใจเหมือนกันที่ถามว่าจะให้ยาวขึ้น เรื่อย ๆ นั้นต้องการให้ยาวขนาดไหน ต้องหาความพอดีกับเด็ก

แต่ละรุ่นอายุ ซึ่งไม่เหมือนกัน สมานกับความตั้งใจต้องให้พอดี บทสวดมนต์มีมากมาย ให้เลือกบทที่เหมาะสม การสวดมนต์ก็มีผลดีต่อชุมชน เป็นการร่วมกันตอนเช้า ประสานเสียงกันสวด เกิดความรู้สึกว่าเราเป็นหมู่คณะที่พร้อมเพรียงกัน มีผลดีอย่างนั้น ถ้าเวลาจำกัด อาตมาคิดว่าการทำสมาธิจะสำคัญกว่า ให้หาความพอดีระหว่างการทำวัตรสวดมนต์ กับการทำสมาธิ การทำวัตรสวดมนต์ก็เป็นสมาธิ แต่ระดับอ่อนอยู่ คือยังใช้ความคิด ยังใช้ภาษา ซึ่งยังไม่สงบ การฝึกให้นั่งสมาธิคือไม่ต้องคิดอะไร เราต้องการให้เด็กได้สัมผัสการที่ไม่คิดอะไรโดยที่ยังมีสติอยู่ ส่วนมากจะรู้แต่ความคิด หรือไม่รู้ตัว ตอนนอนหลับ แต่มันยังมีภาวะหนึ่งที่ว่า “ไม่คิด แต่ ไม่หลับ” สำหรับเด็ก ๆ บางทีเดินจงกรมจะดีนะ เพราะว่าจะให้หนึ่งนิ่ง ๆ คงจะยาก การเดินจงกรมเป็นอิริยาบถเคลื่อนไหว แต่จิตจะสงบได้ยากกว่า เพราะฉะนั้นอาจจะต้องมีครูคอยคุม ค่อย ๆ ให้อธิษฐานว่า อย่าลืมพุทโธนะ อยู่กับพุทโธนะ ๒๐-๓๐ วินาที

อาตมาว่าวิธีที่ดีสำหรับเด็กเบื้องต้น ใช้แบบโกเอ็นก้าก็ได้ ให้สแกนร่างกายตั้งแต่ศีรษะลงไปทุกส่วน และครูก็คอยบอก เช่น ให้เอาสติอยู่ที่บนศีรษะ ให้รู้สึกตรงนั้นว่ามีความรู้สึกอะไรบ้าง และก็สั่งทางขวา ทางซ้าย ข้างหลัง ความรู้สึกที่หน้าผาก ความรู้สึกที่จมูก ความรู้สึกที่ริมฝีปาก ไปเรื่อย ๆ ให้เขาตามไปเรื่อย ๆ คือมันจะมีความเปลี่ยนแปลงมีอะไร ๆ ให้เขาสนใจ แต่ว่ามันจะอยู่กับร่างกาย ทำให้เขารู้สึกต่อส่วนต่าง ๆ

ของร่างกาย คือไม่ต้องทำอะไร สักแต่ว่ารับรู้ แล้วก็จะผ่อนคลาย สแกนทั้งหมดแล้ว รู้สึกทั้งร่างกาย หายใจเข้าหายใจออกสบายๆ ก็จะช่วยให้เด็กผ่อนคลาย ถ้าสอนเด็กได้ตั้งแต่อุบล พอเขาอายุมากขึ้น เมื่อเขาเครียดจากการเรียน เขาก็สามารถปล่อยวางความเครียดในส่วนต่างๆ เองได้

๒๘ถาม : ขอคำแนะนำจากพระอาจารย์สำหรับเด็กที่ติดการเล่นเกม นอนดึก ชอบน้ำอัดลม และรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เช่น อาหารขยะประเภทต่างๆ

ตอบ : ส่วนมากเรื่องเหล่านี้อยู่ในเรื่องของ **กาย-ภavana** การพัฒนากาย การเรียนรู้เรื่องความสัมพันธ์กับโลกวัตถุและเทคโนโลยี เรื่องการเล่นเกมนั้นเป็นเรื่องที่ว่าแต่ละครอบครัวจะมีนโยบายอย่างไร เมื่อตกลงกันในนโยบายว่าให้เล่นเกมเมื่อไหร่บ้าง เล่นได้นานแค่ไหน เราก็เคารพในกติกานั้น ซึ่งธรรมชาติของเกมเขาก็อยากทำให้เราติดใจ ทำให้เราสนุก

บ่อยครั้งเมื่อเราจะต้องเลิกเล่น เรามักอยากที่จะเล่นต่อ ถ้าเราเป็นผู้ที่ฝึกตัวเองเป็นแล้ว เราก็สักแต่ว่ารู้ว่าอยาก อยากเล่นต่อ ความอยากเล่นต่อก็เป็นแค่ความรู้สึกอย่างหนึ่ง ไม่จำเป็นต้องทำตาม เป็นอาการของมันอย่างนี้ พอหมดเวลาก็อยากเล่นต่อ ก็เป็นเรื่องธรรมชาติที่อยากอย่างนั้นแต่เราจะไม่เล่นต่อ

การกำหนดเวลาก่อนเล่นมันก็ดีเหมือนกัน อย่างเช่น เรากำหนดว่า เราจะเล่นเกม ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมงก็แล้วแต่ คือกำหนดเวลาล่วงหน้า และให้รักษาเวลาที่ตัวเองกำหนดไว้ ถ้าหากว่าคุณพ่อคุณแม่บอกว่าให้เล่นได้ ๑ ชั่วโมง เป็นต้น เราก็ฝืนคำสั่งของพ่อแม่ ไม่ต้องทำตามที่พ่อแม่ท่านขอไว้ เราก็กำหนดของเราเองว่าเราจะเล่น ๕๙ นาที เรียกว่าฝืนคำสั่งของพ่อแม่ พ่อแม่ให้เล่น ๑ ชั่วโมง เราก็เล่น ๕๙ นาที ก็ดูนาฬิกา เรียกว่าเป็นการกำหนดตารางเวลาของตัวเอง

เรื่องนอนดึกเกินเวลาห้าทุ่ม เราต้องรู้จักแยกแยะเวลานอน เวลาเล่น เวลาเรียน เรียกว่าเป็นผู้รู้กาลเทศะใช่ไหม ปกตินี้เราตื่นกี่โมง ตอนเช้าหกโมง หกโมงครึ่งนะ กำลังดี ถ้าอย่างนั้น ถ้าจะตื่นหกโมงเช้า ควรจะนอนสักกี่ทุ่ม สองทุ่มครึ่งนะ เยอะเหมือนกัน อาตมาว่าถ้านอนสามทุ่ม สี่ทุ่มก็ได้ แต่ถ้าดึกกว่านั้น เราจะขาดการพักผ่อน คิดอะไรก็คิดไม่ออก ถ้าไม่ฟุ้งซ่านกังวลง สักเกตคนนอนมากจะฟุ้งซ่าน หงุดหงิด ไร้สติ ส่วนคนนอนน้อยก็จะง่วง จิตใจไม่ค่อยโปร่งใส เราต้องพยายามศึกษาหาความพอดีสำหรับตัวเอง นอนกี่ชั่วโมงจึงจะพอดี

ที่สำคัญก่อนจะหลับ ต้องกำหนดเวลาตื่น ถ้านอนสี่ทุ่ม เรากำหนดว่าพรุ่งนี้เช้าต้องตื่นหกโมงเช้า ถ้าทำอย่างนี้ จะไม่ต้องใช้นาฬิกาปลุก มันจะมีการปลุกอยู่ในตัวของเราเป็นอัตโนมัติเลย รู้ตัวแล้ว ตื่นแล้ว พลิกไปนอนต่อเป็นนิสัยไม่ได้

แล้วจะฝัน ที่ฝันอะไรแปลก ๆ มักจะเป็นช่วงนี้ ถึงเวลาลูกแล้ว
ไม่ยอมอมลูกกลับนอนต่อ

การดื่มน้ำอัดลมต่าง ๆ เด็ก ๆ รู้ใหม่ว่าในหนึ่งกระป๋อง
มีน้ำตาลกี่ช้อน มีใครรู้ใหม่ คำตอบคือ ๗-๘ ช้อน ซึ่งมากอยู่
กินมากกินเกินยอมไม่ดีต่อสุขภาพ เราต้องระมัดระวังเรื่องการ
กินน้ำตาล ผู้ผลิตน้ำอัดลมก็มีความประสงค์ว่ากินแล้วไม่อิ่ม
เพราะถ้าอิ่มแล้วเขาก็ขายได้แค่กระป๋องเดียวใช่ไหม เขาก็ต้อง
ผลิตในลักษณะที่ว่า กินแล้วอยากกินอีก ซึ่งมันต่างกันมากกับ
การกินน้ำ ถ้ากินน้ำกินของธรรมชาติ อิ่มแล้วก็คืออิ่ม หหมดเรื่อง
การบริโภคน้ำอัดลมมาก ๆ จึงเป็นอันตรายต่อสุขภาพ สุขภาพ
กายด้วย สุขภาพใจด้วย เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาใน
พฤติกรรมของเด็ก

๒๕ ถาม : ความเครียดจากการแข่งขันในที่ทำงาน งาน
ที่ต้องก้าวหน้าตลอดไม่หยุดนิ่ง เราเดินเข้ารุ่งน่องแสง ทำให้
เครียดมาก ท่านมีคำแนะนำอย่างไร

ตอบ : อาตมาเชื่อว่าถ้าเรารักงานของเรา และ
พยายามทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ เราก็น่าจะต้อง
ก้าวหน้า ไม่ได้หยุดนิ่ง อาตมาไม่ได้อยู่ในวงการธุรกิจ แต่สงสัย
ว่าจำเป็นไหมที่ต้องคอยดูว่าคู่แข่งเขาทำอะไรกัน จำเป็นมาก
น้อยแค่ไหน ถ้าเรามีความตั้งใจที่จะทำงานของเราให้ดีที่สุดเท่า
ที่จะทำได้ สร้างบรรยากาศในที่ทำงานที่เอื้อต่อการทำงานอย่าง

สมานสามัคคี ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ถ้าเรามองตัวเองหรือคนอื่นในลักษณะเป็นคู่แข่งด้วยความเครียด ความเครียดนั้นแหละเป็นตัวที่ทำให้การทำงานเราไม่ก้าวหน้า เพราะเราเครียด เราคิดอะไรไม่ออก แล้วความสัมพันธ์กับคนรอบข้างก็มักจะเสียหรือมีปัญหาเพราะเครียดแล้วก็โมโหง่าย หงุดหงิดง่าย เดี่ยวก็เกิดเรื่องน้อยใจกัน ไม่พอใจกัน หรือว่าเครียดแล้วความคิดก็ไม่ค่อยรอบคอบ นี่เป็นสิ่งที่ทุกคนในที่ทำงานต้องคอยสังเกต

ทำอย่างไร เราจึงจะรักษาความขยันหมั่นเพียร ความตั้งใจ การทำการทำงานให้เจริญก้าวหน้าโดยไม่มีผลกระทบต่ोजิตใจมากเกินไป ก็คงต้องมียุ่เป็นบางครั้งเหมือนกัน ถือว่าเป็นโทษจากการทำงานในทางโลก เพราะว่าบางครั้งก็ต้องแข่งกับเวลา เวลาที่มีจำกัดต้องทำภายในกำหนด อย่างนี้ก็ต้องอดทน แต่สำหรับผู้ที่ทำสมาธิภาวนาทุกวัน ขยันฝึกจิตจะสามารถอยู่ในภาวะที่น่าจะเครียดน้อยหรือไม่เครียด เพราะอย่างน้อย ๆ ก็สามารถผ่อนคลายความเครียดได้บ้าง

เราต้องทำสมาธิจนถึงระดับขั้นเป็นที่พึงของเราเองได้ ถ้านาน ๆ ทำที่ หรือทำไม่สม่ำเสมอก็เป็นที่ยังไม่ได้ แต่ถ้าเราทำอย่างสม่ำเสมอ เมื่อรู้สึกเครียด เราก็หาเวลาเข้าไปนั่งทำสมาธิ ออกมาก็จะสามารถทำงานต่อด้วยความสดชื่นได้ ถ้า ๓๐ นาที มากเกินไป ขอแค่ ๑๕ นาที ก็ยังดี เพียงหยุดดูลมหายใจเข้าลมหายใจออกให้สบายแล้วค่อยเริ่มต้นทำงานใหม่ บางทีแค่นั้นก็พอ

คนเรายังไม่เชื่อเรื่องพลังสมาธิเท่าที่ควร มันเป็นเรื่องอัศจรรย์มาก เราไม่ต้องสงบนิ่งมาก เพียงแต่เราผ่อนคลายชั่วคราว เหมือนถือกระเป๋าหนัก วางไว้ก็หายเหนื่อย เมื่อหยิบกระเป๋าเดินทางต่อมันก็ช่วยได้ ต้องพยายามอย่างน้อยก็มองว่าเป็นเรื่องกีฬา เป็นกีฬาชีวิต และอย่าลืมเป้าหมายชีวิต เป้าหมายสูงสุดคืออะไร เปรียบเทียบระหว่างการได้กำไรเป็นตัวเงินพอสมควร โดยมีจิตใจสบายและสงบพอสมควร กับการได้กำไรเป็นเงินมหาศาล แต่จิตใจแย่ อะไรจะดีกว่ากัน บางที่ต้องขังน้ำหนัก บางที่ต้องยอมแพ้เขาบ้าง แต่ไม่ใช่แพ้จนเกิดความเสียหาย หรือว่าหยุดนิ่ง

บางครั้งรู้สึกว่างงานขึ้นนี้ถ้าทำแล้วอาจจะได้ แต่ยังไม่ไหว บางครั้งก็ไม่ต้องเป็นที่หนึ่งในทุก ๆ อย่าง เป็นที่สองที่สามบ้างก็ไม่เป็นไร อย่าให้เราเสียอุดมการณ์ในการทำงาน ให้เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาชีวิต ให้เราถือว่าการทำงานนอกจากทำให้ดี ให้ประสบความสำเร็จและได้ผลงานแล้ว เราต้องการผลสำเร็จทางจิตใจของเราด้วย ต้องการผลสำเร็จในการสร้างชุมชนที่มีศักยภาพ ชุมชนที่มีความเคารพซึ่งกันและกัน เราทำงานอย่างนี้เราจะได้อะไร ถ้าทุกคนในที่ทำงานมีลักษณะเป็นครอบครัว เคารพซึ่งกันและกัน ทำงานด้วยความสนุก ด้วยความรู้สึกเป็นมิตร ด้วยความสุข ยอมเสียสละเพื่อส่วนรวม นอกจากกำไรที่เป็นเงินเป็นทองแล้ว ยังได้กำไรที่เป็นนามธรรม คือได้อะไรด้วย ถ้าเราหาความพอดีระหว่าง

กำไรทางด้านวัตถุกับกำไรทางด้านจิตใจ ทั้งของเราของลูกน้องและของเพื่อนร่วมงาน มันน่าจะเป็นทางสายกลางที่พอดี

ถาม : ข้อที่หนึ่ง การดูแลบิดามารดาขณะป่วยเข้าโรงพยาบาลจะได้บุญมากเพราะได้เห็นว่สังขารไม่เที่ยงและเป็นทุกข์ อีกหน่อยพอเราแก่ก็ต้องป่วยแบบนี้เหมือนกันทำให้รีบขยันในทาน ศีล ภาวนาเพื่อสามารถหลุดพ้นจากรัฐสงสาร เกิดปัญญาจากการดูแลท่านใช่หรือไม่

ข้อที่สอง บางคนบอกว่าดูแลบิดามารดาเมื่อป่วยได้บุญแล้วไม่ต้องไปวัดก็ได้เพราะบิดามารดาคือพระในบ้าน แต่ข้าพเจ้าคิดว่าต้องทำทั้งสองอย่าง จึงทิ้งท่านไปวัดบ้างเมื่อมีโอกาสบางครั้ง ไม่แน่ใจว่าตนเองทำถูกต้องหรือไม่ เพราะท่านคงอยากให้คุณดูแลท่านตลอดเวลา ท่านช่วยตัวเองไม่ได้ ท่านเป็นอัมพฤกษ์

ตอบ : คำตอบข้อแรกคือ ใช่ สำหรับข้อสอง ถ้าเป็นการทิ้งคุณพ่อคุณแม่ให้ลำบากไม่มีใครดูแลก็ไม่ถูกต้อง แต่คงไม่จำเป็นต้องเป็นอย่างนั้นทีเดียว เพียงแต่เราหาคนอื่นช่วยดูแลชั่วคราว สำคัญที่เราทำความเข้าใจกับคุณพ่อคุณแม่เท่าที่จะทำได้ อธิบายว่าทำไมเราจึงต้องไปวัด ไปเพื่ออะไรไปแล้วเราได้อะไรมา เป็นต้น บางทีเรากลับจากวัดแล้วเล่าให้ท่านฟังว่าเราได้ทำอะไรบ้าง เราได้ข้อคิดอะไรบ้าง เราก็ถ่ายทอดให้ท่านฟัง ท่านก็พลอยได้ประโยชน์ไปด้วย อันนี้ก็

เป็นการปฏิบัติต่อพ่อแม่ที่ดีมาก เพราะถ้าเราสามารถทำให้ผู้ปกครอง ผู้มีพระคุณที่มีศรัทธาน้อยเกิดมีศรัทธามากขึ้น หรือมีศรัทธาแล้วมีศรัทธายิ่งๆ ขึ้นไป ก็เรียกว่าเป็นบุญมหาศาล มากกว่าการปรนนิบัติทางกายด้วยซ้ำไป

ที่บอกว่าพ่อแม่คือพระในบ้านก็เป็นสำนวนอย่างหนึ่ง แต่จะไม่เหมือนกับการไปหาพระ เราอยู่ใกล้ชิดกับผู้มีพระคุณ บางทีคุณพ่อคุณแม่ท่านก็เอาใจยาก บางครั้งเราเองก็อดที่จะเครียดหงุดหงิดรำคาญไม่ได้ เมื่อหงุดหงิดรำคาญคุณพ่อคุณแม่ก็เกิดความรู้สึกว่าตัวเองไม่ดี เกิดความไม่สงบ จิตใจไม่เป็นบุญเป็นกุศล การมีโอกาสเป็นครั้งคราวที่จะไปวัดไปพบพระไปทำจิตใจให้สงบ ไปชาร์จแบตเตอรี่ ทำให้มีกำลังที่จะกลับไปทำหน้าที่ต่อ ก็ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติต่อท่าน เป็นการรักษาจิตใจไว้ในอารมณ์ที่เป็นกุศล อาตมาเห็นว่าถูกต้องแล้วที่ทำทั้งสองอย่าง ถ้าไปวัดก็ไม่ใช่เป็นการทิ้งคุณพ่อคุณแม่ให้นอนอยู่คนเดียวไม่มีใครดูแล เราต้องตกลงกับพี่น้องหรือผู้คนที่หวังดีให้ดูแลชั่วคราว และทำความเข้าใจกับคุณพ่อคุณแม่ก่อน

๓๑ถาม : การที่เราขอโศลกกรรมในความประพฤตินี้ไม่ดิ่งามต่อพ่อแม่ และพ่อแม่ได้โศลกให้เราแล้ว แต่จิตของเรายังมีอกุศล คือยังโกรธตนเองอยู่ ยังปล่อยวางไม่ได้ จะมีทางที่จะช่วยอย่างไร ให้เราหายผูกใจเจ็บในตนเอง และถึงแม้เราจะขอโศลกกรรมแล้ว เราก็ยังต้องแก้ไขกรรมชั่วนั้น ใช่หรือไม่

ตอบ : การสอนให้ลูกสำนึกในบุญคุณของพ่อแม่ ให้เป็นผู้มีความกตัญญูกตเวที ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีมาก แต่ในขณะที่เดียวกันเราต้องยอมรับธรรมชาติของเราว่า เรายังมีกิเลสอยู่ บางครั้งบางคราวที่เราไม่พอใจคุณพ่อคุณแม่ ไม่ตั้งใจจะโกรธแต่ก็อดไม่ได้ ความคิดหรือความต้องการไม่ตรงกัน ความต้องการหลาย ๆ อย่างผสมกันมากเข้า ๆ เราชู้สึกว่าท่านไม่ยุติธรรมกับเรา ทำให้เกิดอารมณ์ไม่พอใจ

ถ้าเราเข้าใจว่านั่นเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ในผู้ที่ยังมีกิเลส ยังเป็นปุถุชนอยู่ เราก็ไม่ประมาท แต่เราอโหสิกรรมตัวเองได้ เราขออโหสิกรรมจากคุณพ่อคุณแม่ อันนี้ก็อย่างหนึ่ง แต่เราต้องรู้จักให้อภัยตัวเองบ้าง ให้อภัยตัวเองว่าเรายังเป็นปุถุชนอยู่ บางครั้งเราคุมอารมณ์ไม่อยู่ ถ้าเราฉลาดเราก็จะได้ข้อคิดว่า ต้องช่วยด้วยการปฏิบัติธรรม เพื่อเราจะได้ชนะความโกรธ เพื่อจะชนะกิเลสในจิตใจของเรา เพื่อว่าเราจะเป็นลูกที่ดีกว่านี้

เมื่อเราเปิดประตูไว้ ลมก็เข้ามาได้ ทั้งกลิ่นหอมกลิ่นเหม็นก็เข้ามาได้ มีกลิ่นเหม็นเข้ามา ก็เรียกว่าธรรมดาไซ้ใหม่ แต่ถ้าเราปิดประตูปิดหน้าต่างมิดชิด ลมก็เข้าไม่ได้ ธรรมชาติของมนุษย์มันเป็นอย่างนั้น จิตใจที่ยังไม่ได้ฝึกฝนอบรม ก็ยังมีภูมิต้านทานกิเลสน้อย กิเลสต่าง ๆ ก็ไหลเข้ามาในจิตใจของเราได้ง่าย เหมือนกับบ้านนี้เปิดประตูไว้เป็นเรื่องธรรมดา

ขอเสริมเรื่องการทำบุญว่า เรามีเจตนาหลัก คือ อยากจะ

สร้างประโยชน์แก่ผู้อื่น แต่ในระหว่างการทำความดีนั้นอาจจะเกิดกิเลสบางอย่าง เช่น รู้สึกยินดีในการยกย่องของคนอื่นอย่างนี้ เป็นต้น ในทำนองเดียวกัน ความรู้สึกดั้งเดิมความรู้สึกหลักที่เรามีต่อพ่อแม่ คือรัก แต่ในบางครั้งความรักนั้นก็เศร้าหมองด้วยความคิดอย่างอื่น ซึ่งจริง ๆ แล้ว นั่นไม่ใช่ความรู้สึกที่แท้จริงของเรา เป็นแค่อารมณ์ชั่ววูบของเราที่เกิดขึ้นแล้วดับไป เราก็ไม่ควรจะเอาจริงเอาจังกับมันมาก ก็ให้ภัยตัวเอง เราเป็นลูกก็เป็นอย่างนั้น พ่อแม่ก็เป็นอย่างนั้นเหมือนกัน ท่านก็รักเรา ท่านก็หวังดีต่อเรา แต่บางครั้งท่านก็ยังมีอารมณ์หงุดหงิดบ้าง ราคาคณบ้าง ผิดหวังบ้าง เพราะท่านก็เป็นผู้ที่มีกิเลสเหมือนกัน

เมื่อเราปฏิบัติธรรมเราจะเข้าใจตัวเองมากขึ้น และจะเข้าใจคนอื่นมากขึ้น เข้าใจพ่อแม่มากขึ้น ไม่ได้ตั้งใจจะโกรธ แต่บางทีก็อดไม่ได้ คุณพ่อคุณแม่ก็คงเหมือนกัน บางครั้งที่ท่านเคยโกรธเคยดูเรา ท่านก็คงไม่ได้ตั้งใจ แต่มันเป็นเอง เราให้ภัยท่านด้วย ให้ภัยตัวเองด้วย และรู้จักปล่อยวาง ที่สำคัญมาก คือรู้จักสิ่งที่เราบังคับได้ และสิ่งที่เราบังคับไม่ได้ เมื่อจิตเกิดอารมณ์เศร้าหมอง เราจะบังคับไม่ให้เกิดคงไม่ได้ แต่สำคัญว่าเมื่อเกิดแล้ว เราจะยินดีและจะปรุงแต่งในความรู้สึกนั้นต่อ ๆ ไปหรือไม่ เพราะสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่เราตัดได้

ความคิดผิดที่เกิดขึ้นแล้วทำให้เราเป็นทุกข์มาก คือความยึดมั่นถือมั่นในความคิด ถ้าถือว่าเพราะความคิดชั่ว

เกิดขึ้นในใจเรา เราก็เป็นคนชั่ว นี่เรียกว่าไปถือกรรมสิทธิ์ในความคิด ถือว่าความคิดผิดเป็นของเรา บางทีเคยคิดโกรธพ่อแม่ พอคิดแล้วตกใจเลย ใจ เราเป็นคนบาปหนา ทำไมเราจึงคิดอย่างนี้กับพ่อแม่ได้ เราคิดได้เพราะเป็นธรรมชาติของจิต จิตเรามันคิดได้ทุกอย่าง

ขอเปรียบว่าเหมือนกับเรื่องตัวอักษร ถ้าตัวอักษรในภาษาพร้อม เราก็สามารถเขียนได้ทุกเรื่องใหม่ จะเป็นเรื่องธรรมะก็ได้ จะเป็นเรื่องลามกอนาจารก็ได้ ตัวอักษรก็ใช้ชุดเดิม ความคิดของเราเป็นไปได้ทุกอย่าง จะคิดสูงก็ได้ จะคิดต่ำก็ได้ คิดในทางดีงามก็ได้ คิดในทางลามกอนาจารก็ได้ คิดได้ทุกอย่าง ธรรมชาติของจิตเป็นอย่างนี้ จนกว่าจะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ เมื่อบรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว ความคิดบางอย่างไม่สามารถจะเกิดขึ้นได้ เช่น ความคิดจะเบียดเบียนคนอื่น มันเกิดไม่ได้ นี่คือความอสังขารและความประเสริฐของพระอรหันต์

๓๒ถาม : คุณแม่วัย ๘๐ เดิมเป็นคนปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัด แต่มาบัดนี้กลับเปลี่ยนบุคลิกเป็นคนที่มีมอมโลกและมองคนในแง่ร้าย ผูกโกรธ อาฆาต ไม่ให้อภัย คอยจับผิดผู้อื่นทั้งๆ ที่การทำงานของสมองด้านอื่นยังพร้อมบริบูรณ์ ทำตัวให้ยากแก่การเตือน และโกรธลูกหลานไปหมดทุกคน ทั้งๆ ที่เขาเหล่านั้นได้พยายามเอาใจทุกอย่าง ขอทราบว่าในกรณีเช่นนี้ ลูกหลานจะปฏิบัติตนเช่นไร

ตอบ : ยาก อาตมาสรุปว่ายากเหมือนกัน มีข้อคิด
ทั่วไปว่า คนมีอายุแล้วมักจะกลัวตายเป็นพื้น ถึงแม้จะไม่
ยอมรับกับลูกหลานและไม่ยอมรับกับตัวเอง นี่ก็เป็นส่วนหนึ่ง

เรื่องกลัวตาย อันนี้จะเป็นข้อหนึ่งที่ควรดู และต้องไป
ดูอีกว่าท่านมีทุกข์อะไรบ้างเป็นการเฉพาะ ดูเป็นเรื่อง ๆ ไป เรา
ลูกหลานก็ต้องใช้ความอดทนให้มาก เพราะว่าท่านเป็นผู้ที่มี
บุญคุณต่อเรามหาศาล เราก็ต้องให้อภัยและอดทน ท่านอายุ
มากแล้วและเราก็ไม่รู้ว่าท่านจะอยู่กับเราอีกนานเท่าไร
ต้องอดทนไว้ก่อน

บางครั้งเราไปพูดกับท่าน ไปฟังท่านพูด พยายามจับ
ประเด็นว่ามีอะไรที่ทำให้ท่านเป็นทุกข์ ถ้าเราฟังดี ๆ อาจจับ
ได้ว่าเป็นห่วง กลัวหรือกังวลเรื่องอะไร เราก็พยายามแก้ตรง
จุดนั้น พยายามเป็นผู้ฟัง และที่ท่านเปลี่ยนจากคนเคยเข้าวัด
ปฏิบัติธรรมเป็นคนนิสัยตรงข้าม มันมีเหตุปัจจัยอะไรบางอย่าง
ทำให้เปลี่ยนแปลงอย่างนั้น อาจจะเป็นกุญแจไขปัญหาอย่าง
หนึ่ง อยู่ที่ว่าเราต้องพยายามฟังให้มาก พยายามนั่งฟัง ชวนคุย
ชวนฟัง ดูว่าทำอย่างไรท่านถึงจะมีความสุข

**ในขณะที่เดียวกัน อาตมาไม่เชื่อว่าการตามใจคนใน
ทุกเรื่องเป็นการปฏิบัติของผู้มีเมตตาธรรมเสมอไป** เราดู
จากเด็กอ่อน ถ้าเด็กเล็กต้องการอะไรก็ได้หมด เด็กก็เสียคน
ผู้ใหญ่ก็เช่นเดียวกัน ถ้าอายุมากแล้วนิสัยบางอย่างกลับ
เหมือนเด็ก ถ้าให้ทุกสิ่งทุกอย่างเมื่อท่านแสดงอารมณ์โกรธ

ก็ได้ใจ คราวนี้เลยทำบ่อยๆ มันก็ไม่ดีเหมือนกัน มันต้องมีขอบเขต ต้องมีหลักการ ต้องมีกรอบในการปฏิบัติ ต้องคิดว่าเอาล่ะ ได้แค่นี้ก็คือพอ เหมือนกับเราปฏิบัติต่อเด็ก แต่เราต้องทำด้วยความเคารพ และทำด้วยเหตุผล

กรณีอย่างนี้ จะต้องถือว่าในช่วงนี้ท่านเป็นอาจารย์ของเรา เราต้องพยายามรักษาจิตใจ ทำสมาธิภาวนาแล้วก็แผ่เมตตาให้ท่าน **การแผ่เมตตาการอุทิศส่วนกุศลมันมีผลจริง** (เห็นผลมาแล้ว!!) อย่างที่หลวงพ่อบุญมาท่านเคยเล่าให้ฟัง ตอนท่านเดินธุดงค์แล้วท่านเป็นไข้มาลาเรียอย่างหนักอยู่นานจนครพนม ท่านอยู่องค์เดียว ไม่มียารักษา ท่านเกือบมรณภาพวันหนึ่งท่านสลบไปเลย คิดว่าชีวิตคงจะจบแล้ว ตอนนั้นท่านเผาใบสุทธิทิ้งไป เพราะว่าถ้าท่านตายแล้วใครเจอสศพจะได้ไม่รู้ว่าเป็นใคร แล้วไม่ต้องส่งข่าวไปถึงทางบ้านให้เป็นทุกข์ ท่านสลบแล้ว ท่านก็ฟื้นขึ้นมา...แปลก...รู้สึกว่ามีกำลังวังชา ไม่ทราบว่าเป็นเพราะอะไร เพราะท่านก็ไม่ได้ทำอะไร ไม่ได้ทานยาอะไร ท่านก็จืดวันเวลาไว้

เมื่อกลับไปถึงอุบลฯ ไปคุยกับทางบ้าน คุยกับโยมแม่และพี่น้องว่าวันนั้นเวลานั้นทางบ้านมีอะไรไหม เขาบอกว่าก็พอดีตอนนั้นพวกเราเป็นห่วงท่านมากเพราะไม่ได้ข่าวเป็นปีเป็นเดือน กลัวท่านเป็นอะไรไป พวกเราจึงไปวัดทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ท่าน มันเป็นช่วงพอดีกับวันที่ท่านสลบแล้วฟื้นขึ้นมาเหมือนมีกำลัง นับเป็นเรื่องแปลกประหลาดที่เกิดขึ้นใน

ชีวิตของท่าน แสดงว่าการตั้งใจทำบุญทำความดีแล้วอุทิศให้คนอื่นมีส่วนช่วยได้ ในการที่เรามาปฏิบัติธรรมเราก็อุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้คุณแม่ก็อาจจะช่วยได้ในระดับหนึ่ง

๓๓ถาม : ขณะนี้ดูแลคุณพ่อซึ่งป่วยอยู่ และท่านจะหงุดหงิดกับความหวังดีที่เราเสนออยู่เสมอ ทำให้บางครั้งเกิดความเบื่อกับคุณพ่อที่ดีๆ และเอาจริงเอาจังอย่างที่ตั้งใจไว้เลยทำเหมือนกับการคิดว่าเป็นหน้าที่ ไม่ค่อยทำด้วยใจ ซึ่งคิดว่าเป็นการไม่ถูกต้อง จึงอยากให้ท่านอาจารย์ช่วยกรุณาแนะนำว่าควรจะนำธรรมะข้อใดมาใช้ ให้เกิดแรงจูงใจที่จะอยากปฏิบัติต่อคุณพ่อเหมือนเดิม คือทำด้วยใจ และขณะเดียวกันสามารถดูแลจิตใจตัวเอง ไม่ให้หวั่นไหว ขึ้นๆ ลงๆ ตามความหงุดหงิดของคนอื่น

ตอบ : ส่วนหนึ่งก็ต้องฝึกคิดฝึกพิจารณาในทางที่จะทำให้มีกำลังใจมากขึ้น อย่างเช่นเราตั้งใจจะลึกถึงบุญคุณของคุณพ่อที่มีต่อเรา ตั้งแต่เราเกิดมา คิดให้ละเอียดรอบคอบ และจดไว้เป็นข้อๆ แล้วมาพิจารณาจนกระทั่งเราเห็นความจริงว่าสิ่งที่เราได้รับจากท่านมันมากเกินไป พอเราเกิดความซาบซึ้งในสิ่งที่ดีที่เราได้รับจากท่าน และคิดว่าแค่อาการหงุดหงิดรำคาญบ้างเล็กน้อย ถ้าเทียบกับสิ่งดี ๆ ที่ท่านเคยให้แก่เรา อาการหงุดหงิดในปัจจุบันแทบจะไม่มี ความหมาย เราก็ไม่ได้ปฏิเสธกิริยาบางอย่างที่มันขัดใจเรา หรือที่ทำให้เราเบื่อ แต่เรา

ถอนออกมาดูบริบทในภาพกว้าง และย้อนเวลาไป เรามาดูว่าเทียบกับสิ่งที่ดีงามในอดีตทั้งหมดแล้ว มันนิดเดียว เราไม่ควรจะถือสา นี่ก็ข้อที่หนึ่ง ประเด็นสำคัญให้เราพิจารณาระลึกถึงบุญคุณของท่านให้มาก ๆ

ข้อที่สอง ให้เราแผ่เมตตาสม่ำเสมอทุกวัน ก่อนจะเข้าห้องไปดูแลท่าน เราก็นั่งสงบเงียบก่อน นั่งแผ่เมตตาให้ท่าน แล้วก็เตรียมใจว่าเราจะไม่ปล่อยใจให้จิตใจเราเศร้าหมอง เพราะคำพูดของท่าน ไม่ว่าจะพูดอะไรก็ตามแล้วแต่ ต้องเตรียมใจไว้ก่อน ถือว่าเป็นข้อวัตรปฏิบัติ และเป็นสิ่งทำทนาย วันนี้เราปฏิบัติธรรมด้วยการรักษาจิต ทั้ง ๆ ที่คุณพ่อหงุดหงิด คุณพ่อคุณนี่ก็คือการปฏิบัติของเราวันนี้ เราจะดูแลท่าน และการรักษาจิตให้ปกติ ก็จะกลายเป็นสิ่งทำทนาย

ข้อที่สาม อยากจะพิจารณาว่าความหงุดหงิดความรำคาญก็เป็นส่วนหนึ่งของโรคของท่าน เพราะว่าคนเราไม่ใช่ป่วยทางกายอย่างเดียว แต่ป่วยใจด้วย และผู้ป่วยหนัก ป่วยในวาระสุดท้าย มักจะมีอะไรหลาย ๆ อย่างที่ชวนปั่นป่วนวิตกกังวลและกลัว ถ้าเป็นผู้ชาย หลายอย่างก็อย่าไม่อยากจะเปิดเผย เช่น ฉันทกัณฑ์ตาย เป็นต้น และผู้ชายที่เป็นคุณพ่อ ก็คงไม่อยากจะเปิดเผยกับลูกสาวหรือคนรอบข้าง มันเสียศักดิ์ศรีของผู้ชาย เราก็ต้องพยายามเข้าใจในประเด็นนี้

เพราะฉะนั้นความกลัวความกังวลความทุกข์ต่าง ๆ ผู้ชายมักจะไม่นัดที่จะบ่นหรืออยากจะพูดยาว ๆ แต่จะ

เก็บกด มันจึงออกมาในลักษณะว่าดู ว่ารำคาญ ว่าหงุดหงิด
ทำนองนี้ เราก็ให้อภัย เพราะเข้าใจว่าเป็นอาการหนึ่งของโรค
ความแปรปรวนของสังขาร เป็นความผิดปกติ นี่คือข้อแนะนำ

สรุปว่า ให้เราให้เวลากับการพิจารณาถึงบุญคุณของ
ท่านให้เห็นว่าบุญคุณมากเหลือเกิน เทียบกับความหงุดหงิด
รำคาญ มันเทียบไม่ได้ ความหงุดหงิดรำคาญเรื่องเล็กน้อย
แต่เราฝึกจิตก่อน ทุกครั้งก่อนจะเข้าห้องท่าน เราก็ฝึกทำจิต ดู
ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก แล้วแผ่เมตตาให้ท่าน และเตรียม
ใจว่าจะเข้าไปปรนนิบัติให้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติธรรม
เราต้องพยายามรักษาจิต ถือว่าเป็นเรื่องทำทนาย แล้วให้ถือว่า
อาการต่าง ๆ ที่เราไม่ชอบ ก็เป็นส่วนหนึ่งของโรค จึงสมควรให้อภัยท่าน

๓ถาม : ในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้มีการ
เบียดเบียนชีวิตกันมาเป็นเวลาหลายปี กรณีที่มีคลื่นสึนามิ
ทำให้คนตายพร้อมกันนับแสน ตามหลักของพระพุทธศาสนา
จะอธิบายเรื่องนี้ว่าอย่างไร

ตอบ : เราก็ถือว่าเป็นเรื่องที่เป็นไปตามเหตุตาม
ปัจจัย ถ้าคนมีความโกรธ มีความไม่พอใจ ด้วยเหตุผลว่า
ถูกรังแก ถูกกดขี่ เพราะอยู่ในระบบที่ไม่ยุติธรรม เป็นต้น และ
ผู้ที่โกรธ เกลียด แค้นใจนั้นไม่ถือศีลข้อที่ ๑ ก็เป็นไปได้อาจ
ต้องมีการฆ่ากัน ศาสนาต่าง ๆ ก็มีหลักต่าง ๆ ที่ไม่เหมือนกัน

บางศาสนาถือว่าถ้าเครื่องจริง ๆ จะยอมทำหมด แม้จะเป็นการเบียดเบียนชีวิตผู้อื่น หากเครื่องที่สุดทางพุทธศาสนา แม้มัดตัวเล็ก ๆ เราก็ไม่ช้า อย่างไรก็ตาม เราไม่ควรจะด่วนสรุปว่าเป็นเรื่องของศาสนาเสมอไป เพราะเรื่องศาสนา เรื่องเศรษฐกิจ เรื่องการเมือง เรื่องสังคม มันเกี่ยวเนื่องกันมาก บางทีเราจะมองแต่ในแง่ของศาสนาอย่างเดียว มันก็จับประเด็นไม่ได้

เรื่องสึนามิที่ทำให้คนตายพร้อม ๆ กัน สำหรับอาตมาก็พิจารณาความตายทุกวัน ๆ ฉะนั้นไม่ได้รู้สึกว่าคุณตายจำนวนมากเป็นเรื่องแปลกประหลาด นอกจากว่ามันเกิดในที่เดียวกันเท่านั้นเอง อาตมาเคยเล่าเรื่องหลวงพ่อบุชา ที่ท่านอาพาธหนัก เรานิมนต์ท่านกลับจากโรงพยาบาลจุฬาฯ คิดว่าจะให้ท่านมรณภาพที่วัด ไม่อยากให้ท่านต้องมรณภาพในโรงพยาบาล เราสร้างกุฏิพยาบาล พระเราก็เตรียมพยาบาลท่าน จนกว่าท่านจะมรณภาพ พวกเราคาดกันเองว่าท่านน่าจะอยู่ไม่เกิน ๖ เดือน หรือ ๑ ปี สุดท้ายท่านก็อยู่ถึง ๑๐ ปี

คนไทยโดยเฉลี่ยตายปีละประมาณ ๔ แสนคน เป็นอันว่าระหว่างหลวงพ่อนอนป่วยนี้คนไทยตายไปแล้ว ๔ ล้านคน เรื่องความตายแบบธรรมดาที่มีอยู่ทุกวัน แต่ว่าอยู่ในโรงพยาบาลบ้าง อยู่ที่บ้านบ้าง เพราะไม่ได้อยู่ในที่เดียวกัน คนก็เลยหลับหูหลับตาเรื่องความตาย ไม่ต้องไปคิด ไม่อยากจะคิด แต่โลกที่เราอยู่เป็นโลกแห่งการเกิดแก่เจ็บตาย โลกที่คนตายทุกวัน ๆ ตายเป็นพัน เมืองไทยก็ตายทุกวัน ๆ เมืองนอกก็ตายทุกวัน ๆ

ฉะนั้นถ้าพูดถึงการตายมันก็ต้องตายอยู่แล้ว เราจะบอกว่า
ไอ้...เขาคงเคยทำกรรมร่วมกันไว้ก่อน อันนี้ก็พูดได้

ครูบาอาจารย์บางองค์ก็ยังคงพูดอย่างนั้นว่า คนที่ตาย
พร้อมกันเป็นแสนสองแสนคนเคยทำปาณาติบาตพร้อมกัน
อาตมาเองไม่ทราบ ไม่มีญาณหยั่งรู้ถึงขนาดนั้น อาตมามองว่า
ชีวิตของเรามันไม่ปลอดภัย เราอยู่ในโลกที่มีภัยธรรมชาติเกิด
ขึ้นเป็นระยะ ๆ เมื่อภัยธรรมชาติเกิดขึ้นเป็นระยะ ๆ และจำนวน
คนก็เพิ่มขึ้นทุกปี ๆ ทุกครั้งที่เกิดภัยธรรมชาติ ก็ต้องมีคนตาย
เป็นจำนวนมากก็แค่นั้น

หลังจากสิ้นนามีแล้วก็ไม่ใช่ที่ไม่มีใครตาย คนไทยก็
ตายเป็นพันทุกวัน อีกข้อหนึ่งที่เราไม่ควรจะลืม คือทุกคน
ที่ตายในสิ้นนามีเขาจะต้องตายอยู่แล้ว ไม่ใช่ที่ไม่มีสิ้นนามีนี้
คนเหล่านั้นจะไม่ตาย เขาก็มีธรรมชาติที่จะต้องตาย ฉะนั้นเรื่อง
ของความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย คนส่วนมากไม่ค่อย
อยากจะได้ พอเรื่องอย่างนี้เกิดขึ้นก็ทำใจไม่ค่อยได้ ต่อไปก็อาจ
จะเกิดถี่ขึ้น เพราะว่ามันนอกจากภัยธรรมชาติที่เกิดเป็นระยะ ๆ โดย
ปกติแล้ว เรายังจะเริ่มเห็นผลจากการกระทำของมนุษย์ที่สังสม
มาหลาย ๆ ร้อยปี ตั้งแต่การปฏิวัติอุตสาหกรรมที่ประเทศอังกฤษ
มนุษย์ก็คอยทำลายสิ่งแวดล้อมเพื่อประโยชน์ในระยะสั้น ตอน
นี้กำลังจะเข้ายุคที่มนุษย์ต้องรับผลกระทบ เรื่องสิ้นนามีคงเป็นแค่ครั้ง
แรก ๆ ต่อไปอาจจะมีย่อยมากขึ้น ที่คนตกใจมากเพราะไม่เคยเห็น
มาก่อน แต่ต่อไปคงจะต้องเจอบ่อย เราก็ต้องเตรียมตัวเตรียมใจไว้



ถาม : ขอเรียนถามถึงวิธีปฏิบัติและการทำจิต เวลาป่วยที่โรงพยาบาล หรือเวลาเจ็บหนักโดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาก่อนจะสิ้นใจ

ตอบ : เรื่องนี้เรื่องใหญ่ จะขอพูดสัก ๒-๓ ข้อ ขอพูดถึงญาติหรือผู้ที่ดูแลคนป่วยก่อน เราต้องพยายามคิดในประเด็นว่าญาติที่กำลังจะสิ้นใจนั้น ยังมีเรื่องกังวลอะไรบ้าง จะเกี่ยวกับลูกหลานทรัพย์สมบัติหรืออะไรก็แล้วแต่พยายามปลอบใจในเรื่องนั้น ผู้ที่จะเสียชีวิตเองก็ต้องพยายามปล่อยวางความวิตกกังวลต่าง ๆ เมื่อถึงเวลาที่รักษาไม่หายแล้ว เราก็ต้องเตรียมจิตเตรียมใจ เพราะคนเราไม่ใช่ว่าตายแล้วสูญ เรายังมีที่ไป จิตสุดท้ายหรือภาวะจิตขั้นสุดท้ายมีผลสำคัญมากต่อการไปเกิดใหม่

เราต้องพยายามสร้างสถานการณ์ สิ่งแวดล้อมบรรยากาศที่จะช่วยให้ผู้ที่จากไปได้ไปอย่างสงบเท่าที่เราจะทำได้ ผู้ที่จะสิ้นไปอย่างมีสติหรืออย่างสงบก็มักจะเป็นผู้ที่เคยฝึกสติ เคยฝึกความสงบตั้งแต่ยังไม่ป่วย ถ้าจะปล่อยให้ป่วยก่อนและกำลังจะหมดเวลาแล้ว ค่อยมาบวกรวม “พุทธ-โธ” ก็คงจะยาก ขนาดพวกเราที่ยังแข็งแรงอยู่ ยังทำไม่ค่อยเป็น นับประสาอะไรกับคนที่เจ็บป่วยมากๆ เพราะฉะนั้นการฝึกเจริญสติ ในการทำสมาธิภาวนา ตั้งแต่ยังไม่เจ็บป่วยจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก การเข้าปฏิบัติธรรมอย่างนี้ก็ดี คือ มีตารางเวลาตายตัว ที่ไม่ขึ้นอยู่กับความชอบความไม่ชอบของเรา

เมื่อเราอยู่ที่บ้าน ถึงจะปฏิบัติสมาธิพอสมควร ก็มักจะทำตามใจตัวเองมาก ถ้าวันไหนรู้สึกง่วงๆ ฟุ้งซ่าน ง่วงหรือขี้เกียจ ก็มักจะคิดเข้าข้างกิเลส แหม...ไม่นั่งดีกว่า วันนี้นั่งไปก็คงไม่ได้ประโยชน์อะไร เพราะว่ามันเป็นอย่างนี้ มันง่วงวายเกินไป มีเรื่องอยู่ในใจมากเกินไป ถ้าไม่ระวังก็กลายเป็นนิสัยเคยชินที่ว่าเราภาวนาเฉพาะเวลาที่เรายากภาวนา สำหรับนักบวชจะได้เปรียบตรงที่ว่าต้องภาวนาทุกวัน ไม่ใช่ว่าพระท่านจะขยันทุกวัน แต่ขยันหรือไม่ขยันท่านก็ต้องทำ ดีสาม ระวังดี ท่านต้องไปศาลา ฉะนั้นท่านมีโอกาสปล่อยวางความอยากไม่อยากในการปฏิบัติ สุขภาพจะอำนวยหรือไม่อำนวย ท่านก็ต้องทำ

คนเราทั่วไปพอไม่สบายแล้ว สิ่งแรกที่เราจะปล่อยวางก็คือการภาวนา วันนี้ไม่ต้องเข้าห้องพระเพราะไม่สบาย ไม่ต้องทำวัตรสวดมนต์ แต่ถ้าเราเห็นความสำคัญในการเตรียมตัวตั้งแต่ยังแข็งแรงอยู่ จะเห็นว่าไม่ควรจะหักโหมเกินไป หรือว่าฝืนตัวเองมากเกินไป แต่บางครั้งบางครั้งอาจถึงไม่สบายก็ยังพยายามปฏิบัติ พยายามเจริญสติ พยายามทำสมาธิเป็นการฝึกนิสัย เมื่อเวลาเจ็บมากๆ ก่อนจะสิ้นใจ เรามีทุนคือมีความสามารถที่เราเคยฝึกมาก่อน การปฏิบัติในเวลาเจ็บหนัก ถ้าไม่เคยปฏิบัติ ไม่เคยเจริญสติ ไม่เคยพยายามแยกแยะระหว่างเวทนากับความคิด ความยึดมั่นถือมั่นแยกจิตออกจากอารมณ์ มันก็จะยากมาก เราจึงต้องฝึกทำตั้งแต่ยังไม่เจ็บป่วย

ประเด็นสำคัญคือการใช้สติในวาระสุดท้าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของทุกข์เวทนา เราต้องการฝึกสติกับกาย ให้สามารถแยกทุกข์เวทนาส่วนที่เป็นอาการของกาย ออกจากส่วนที่เป็นปฏิกิริยาที่ประกอบด้วยความคิดกลัว วิตกกังวล ห่วง รังเกียจ โกรธ น้อยใจ เสียใจ อิจฉาคนที่ไม่เจ็บปวด เป็นต้น ซึ่งปฏิกิริยาเหล่านี้เกิดขึ้นอย่างฉับพลันเร็วมาก ถ้าคนไม่ปฏิบัติ จะจับไม่ทัน แล้วสิ่งที่รู้สึกว่าจะปวดนั้นก็จะเป็นสองอย่างที่ผสมกันอย่างดูไม่ออกว่าไม่ใช่สิ่งเดียวกัน

การที่เราเอาจิตใจที่มีสติพอสมควรมาดูเวทนา เราจะเห็นความไม่เที่ยงของเวทนา จะเป็นความไม่เที่ยงของจุดที่มันทรมาณ จุดที่มันเจ็บปวดบ้าง ลักษณะอาการของความเจ็บปวดบ้าง อัตราของเวทนาบ้าง อันนี้จะเป็นประโยชน์ต่อคนใช้มากที่จะเห็นว่า เวทนาเป็นสักแต่ว่าเวทนา เป็นเรื่องของกาย ซึ่งผู้ผู้พิจารณาเวทนาไม่จำเป็นต้องเจ็บด้วย ดูตรงที่เจ็บ แต่ผู้รู้ความเจ็บไม่ต้องไปเจ็บด้วย เจ็บก็อย่างหนึ่ง รู้ก็อีกอย่างหนึ่ง นี่จะช่วยให้คนที่มีทุกข์เวทนาเริ่มเปลี่ยนท่าที่ต่อเวทนา ยอมรับและไม่กลัว

การปฏิบัติเพื่อเรียนรู้เรื่องทุกข์เวทนาเป็นงานที่มีความหมาย และเป็นงานที่มีประโยชน์อย่างยิ่ง ทั้งต่อชาติปัจจุบันและชาติหน้า เป็นกำไรทางปัญญาด้วย ทางพุทธศาสนาถือว่าเราต้องเป็นนักศึกษาจนถึงลมหายใจสุดท้าย ชีวิตคือการศึกษา เราศึกษาอะไร เราก็ศึกษาความเป็นคนที่

กำลังจะตาย นี่ก็เป็นสิ่งที่เรากำลังเรียนรู้อยู่

สิ่งสำคัญส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ นั่นก็คือ ทำอย่างไรเราจึงจะมีความพอใจและยอมรับภาวะนี้ได้ ความสงบของผู้ที่อยู่ในวาระสุดท้ายอยู่ที่การยอมรับ ทำอย่างไรเราจึงจะพ้นขั้นที่ไม่ยอมรับ เรื่องนี้ต้องใช้สมาธิด้วย ผู้ที่เคยทำสมาธิมาแล้วก็จะง่ายขึ้น แต่ก็ไม่ง่ายนัก

ในกรณีของผู้ที่ไม่เคยทำสมาธิมาก่อน วิธีที่เอาตัวมาใช้แล้วได้ผลพอสมควร คือการใช้สิ่งที่เรียกว่า **จาคานุสสติ** การภาวนามีวิธีการมากมาย และเราสามารถเลือกวิธีที่เหมาะสมกับเรา

ถ้าใครเข้าวัดปฏิบัติธรรม เรามักจะเน้นในเรื่องอานาปานสติเป็นหลักใหญ่ แต่ผู้ที่เจ็บปวดมาก ลมหายใจอาจจะไม่ปกติ และอาจจะไม่สะดวกที่จะกำหนดลมหายใจ พุทโธก็เช่นเดียวกัน ถ้าผู้ที่เคยบริกรรมพุทโธมาก่อน มีหลักแล้วอาจจะง่ายขึ้น ผู้ที่มีศรัทธาในคุณพระศรีรัตนตรัยแรงกล้า อาจจะง่ายขึ้น แต่ว่าไม่ใช่ทุกคน

สำหรับผู้ที่ไม่ได้เข้าวัดและไม่เคยสนใจในด้านนี้ อดมาจะให้ลูกหลานหรือผู้เป็นญาติ คอยกับผู้ที่จะจากไปถึงเรื่องที่ผู้ั้นภูมิใจที่สุดในชีวิต คอยกันเรื่องเก่า ๆ ที่เคยไปทำบุญเคยไปบริจาค เคยเสียสละสิ่งใดที่เป็นสิ่งที่ดีงามที่คน ๆ นั้นคิดถึงเมื่อไหร่ ก็มีความสุขและภาคภูมิใจ เอากระดาษมาจดไว้

เมื่อเขียนได้ถึง ๑๐ ข้อ ผู้เป็นญาติก็อ่านให้คนไข้ฟังแล้ว
ชวนให้คิด ให้พิจารณาข้อละ ๓ นาที ๑๐ ข้อก็ ๓๐ นาที ถ้าผู้
เป็นญาติคอยควบคุมไม่ให้เขาเผลอมาก ใน ๓๐ นาทีนี้ จิตใจ
มักจะเบิกบาน **ความเบิกบานใจนี้ท่านเรียกว่า ปราโมทย์**
ซึ่งจะเป็นสะพานไปสู่ปิติ ที่จะนำไปสู่สมาธิต่อไป

ในการภาวนา เคล็ดลับก็คือทำอะไรเราจึงจะเกิด
ความรู้สึกที่เป็นการจุดประกายที่ท่านเรียกว่า**ปราโมทย์** ซึ่ง
สิ่งที่จะนำไปสู่ความรู้สึกนี้มีมากมายขึ้นอยู่กับแต่ละคน
สำหรับคนที่ไม่เคยเข้าวัด การระลึกถึงความดีที่ตัวเองเคยทำ
ไว้จะง่ายและจะเร็วกว่าการบริกรรมพุทโธหรือการดูลมหายใจ
ฉะนั้นเราไม่ควรจะคิดว่าการภาวนาคือการบริกรรมพุทโธ
หรืออานาปานสติ มันมีให้เราเลือกและสร้างสรรค์ได้ เราก็ดูที่
จริตนิสัยและความพร้อมของคนไข้ การฝึกให้จิตใจมีสติและ
สงบเป็นเรื่องที่สำคัญมาก

สุดท้ายก็เรื่องของปัญญา การที่เราจะน้อมนำจิตใจของ
ผู้ใกล้ตายให้ระลึกถึงไตรลักษณ์ อันเป็นความจริงของชีวิต ก็
แล้วแต่ว่าผู้นั้นจะพร้อมมากน้อยแค่ไหน เพราะไม่ใช่ว่าทุก
คนจะรับฟังได้ เราต้องพิจารณาดูเหมือนกัน ไม่ให้เป็นการ
ยัดเยียด การบังคับ หรือการพูดถึงสิ่งที่สูงเกินไป ถ้าธรรมะสูง
เกินไปจนฟังไม่รู้เรื่อง มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เราต้องดูว่า
เขาอยู่ในระดับไหน การพูดถึงความไม่แน่นอน การที่ชีวิตเรา

ไม่มีเจ้าของ เป็นสิ่งที่ทำให้คนกลัวตายมาก โดยเฉพาะคนที่ชอบควบคุมสิ่งต่าง ๆ เช่น สิ่งแวดล้อมทุกสิ่งทุกอย่างต้องตรงตามมาตรฐานของตัวเอง ทุกคนต้องทำตามใจเขา จะอยู่แต่กับสิ่งที่ตัวเองคุ้นเคย การจะไปยังที่ที่ตัวเองไม่รู้และอยู่กับคนที่ควบคุมบังคับไม่ได้ เขาก็จะทุกข์

คนที่เคยใช้ชีวิตแบบนี้ หากพูดถึงความตาย คือความดับไปสู่สิ่งที่ไม่มีความรู้ล่วงหน้าว่าจะเป็นอย่างไร จะเป็นสิ่งที่ทำให้เขาเกิดความกลัวมาก การพูดถึงเรื่องกฎแห่งกรรม การเวียนว่ายตายเกิด โดยเอาตัวอย่างจากครูบาอาจารย์ที่ระลึกชาติได้ เรื่องชาดก เรื่องนิทานต่าง ๆ เรื่องความจริงต่าง ๆ นั้น **ให้เขาเกิดความเชื่อมั่นว่า คนที่เคยทำความดีแล้ว ต้องไปที่ดี** จะเป็นการช่วยมาก ช่วยให้เขาสบายใจ การพิจารณาเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในระดับใดระดับหนึ่งที่เหมาะสมพอดีกับคนไข้ก็เป็นอีกส่วนหนึ่งของการปฏิบัติธรรมของผู้ที่ใกล้จะตายและของคนเฝ้าไข้ด้วย คนเฝ้าไข้ก็มีโอกาสจะตอบแทนบุญคุณของผู้มีพระคุณด้วยการปรนนิบัติรับใช้ นี่ก็เป็นการปฏิบัติธรรมในระดับหนึ่ง

นอกจากนี้แล้วก็ต้องมีการสำรวจอารมณ์ด้วย ถ้าเกิดอารมณ์หงุดหงิดรำคาญ หรือเห็นความเจ็บปวดของคนไข้แล้วเกิดความสะเทือนใจ เราก็ต้องควบคุมอารมณ์ สำรวจอารมณ์ของเราด้วย แล้วควรจะเจริญเมตตาภาวนา แผ่เมตตาแก่คนไข้ ในกรณีที่คนไข้โคม่า **เราก็ไม่ด่วนสรุปว่าเขาไม่รับทราบ**

ให้เชื่อว่าเขายังฟังรู้เรื่องไว่ก่อน อยู่ต่อหน้าคนไข้ ต้อง
ระมัดระวังคำพูดให้มาก แล้วพยายามทำจิตใจให้เป็นกุศล
มีการทำวัตรสวดมนต์เปิดเทพธรรมะ

ถึงแม้จะดูเหมือนว่าท่านหลักก็ไม่ใช่เป็นไร เปิดไว้ก็แล้ว
กัน ถ้าท่านไม่ฟัง เราฟังเองเราก็ได้ประโยชน์ เราก็พยายามทำ
จิตใจของเราให้สงบ ผู้เป็นญาติเองก็มีโอกาสที่จะปฏิบัติธรรม
ที่จะต้องเตรียมตัวว่า การตายของแต่ละคนไม่ใช่การตายของ
คนนั้นคนเดียว ทุกคนก็ตายพร้อมกัน ตายในส่วนใดส่วนหนึ่ง
ของชีวิต อย่างเช่น คุณพ่อเสียชีวิต เราก็เสียความเป็นลูกของคุณ
พ่อคนนั้น พี่น้องเสียชีวิต เราก็เสียความเป็นพี่ความเป็นน้อง ลูกเสียชีวิต
เราก็เสียความเป็นพ่อเป็นแม่ ส่วนหนึ่งของชีวิตของเราเปลี่ยน
ไป เราก็ต้องเตรียมตัวที่จะรับความเปลี่ยนแปลงปรวนแปรของ
ชีวิตต่อไป นี่ก็เป็นเรื่องของอนิจจัง

สรุปว่าผู้ที่ปฏิบัติธรรม คือผู้ที่สนใจศึกษาความเป็น
มนุษย์ ภาพรวมของความเป็นมนุษย์ สนใจศึกษาว่ากายนี้คือ
อะไร ใจนี้คืออะไร สัมพันธ์กันอย่างไร ความเจริญในชีวิตคือ
อะไร ความเสื่อมในชีวิตเป็นอย่างไร ความสุขที่แท้จริงในชีวิต
เป็นอย่างไร เราควรจะทำปฏิบัติ เราควรจะทำชีวิต ให้ชีวิตของ
เราสูงขึ้นทุกวัน ๆ นี่ก็คือสิ่งที่ทำทนายชาวพุทธ วาระสุดท้ายของ
ชีวิต หรือในช่วงที่เรากำลังปรนนิบัติหรือช่วยเฝ้าคนไข้ นับเป็น
วาระสำคัญที่เราจะได้ทำงานในด้านนี้ด้วย

ถ้าเราเริ่มปฏิบัติและพิจารณาตั้งแต่ยังเด็กยังหนุ่มยังสาว เราจะซาบซึ้งเรื่องอนิจจัง เรื่องความไม่เที่ยงแท้ถาวร เรื่องความไม่แน่นอนของชีวิต ซาบซึ้งว่าชีวิตของเราไม่มีเจ้าของ ไม่มีการบังคับบัญชาอะไรให้เป็นไปตามใจเรา เราจะซาบซึ้งในความเกิดดับตามเหตุตามปัจจัยของสิ่งทั้งหลาย เราจะคุ้นเคยกับมัน เมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิต ความดับหรือความพลัดพรากที่ใหญ่หลวงมาถึงเรา มันจะเป็นเรื่องเดียวกัน ไม่มีอะไรแปลกประหลาด เพียงแต่ว่าจะเป็นตัวอย่างที่น่ากลัวกว่าที่เราเคยเจอมา แต่มันก็เป็นแบบเดียวกัน เป็นเรื่องเดียวกัน มันไม่ใช่เรื่องที่เราคาดไม่ถึงว่าจะเป็นอย่างนี้ ๆ จนเราตกใจ เราจะไม่ตกใจและไม่มีปฏิกิริยาอย่างนั้น เพราะมันเป็นเรื่องเดิม ๆ ที่เราคู่นเคย และเราจะเข้าใจชัดถึงความหมายของคำว่า **ธรรมดา** “โอ้...ใช่...มันเป็นเรื่องธรรมดา”

๓) ถาม : ในศาสนาพุทธ การช่วยให้คนป่วยหนักตายโดยไม่ทรมานถือเป็นการทำบาปหรือไม่ (euthanasia) เช่น สมมติว่าหมอช่วยคนไข้ที่อยู่ในสภาพทรมานไม่มีทางรักษา ให้จบชีวิตลงด้วยความเต็มใจของคนไข้ และขอถามเพิ่มเติมว่าถ้าเรายอมให้หมอทำ ยูทาเนเซีย ให้กับพ่อที่ร้องขอให้ช่วยจบชีวิตในช่วงทรมานจากโรคที่รักษาไม่หาย อย่างนี้ถือเป็นปิตุฆาตหรือไม่

ตอบ : มันเสียงมาก ถ้าเราทำสิ่งใดที่ทำให้ผู้เจ็บไข้ได้ป่วยสิ้นชีวิตเร็วมากขึ้น ก็ถือว่าเป็นบาปกรรม เป็นบาปกรรมหนัก และโดยเฉพาะในกรณีของคุณพ่อคุณแม่เป็นเรื่องที่ต้องระวังอย่างยิ่ง เรื่องยูทาเนเซียจะแพร่หลายในหมู่คนที่ไม่เชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด ถ้าเป็นอย่างนั้น ยูทาเนเซียดูจะเป็นทางออกที่ดีสำหรับผู้ที่กำลังทรมานอยู่ แต่สำหรับชาวพุทธเราเชื่อว่าตายแล้วยังไม่จบสิ้น มันมีต่อ

การเผชิญกับทุกข์เวทนามาก่อนตาย เป็นส่วนหนึ่งของการรับผลกรรมที่เราเคยทำไว้ ถ้าไม่รับในชาติปัจจุบัน ชาติหน้าก็ต้องรับ ไม่มีการลอยนวล ต้องดูเจตนาของเราด้วย บางทีก็เป็นความอ่อนแอของลูกหลาน หรือความรักความเมตตาที่ทนไม่ได้ที่จะเห็นผู้ที่เรารักกำลังทรมาน ต้องทำใจยอมรับว่ามันก็เป็นอย่างนี้ ชีวิตมนุษย์มันเป็นอย่างนี้เอง แล้วก็พยายามช่วยในส่วนที่เราช่วยได้ บางคนทรมานมาก แต่อดทนจนผ่านช่วงที่ทรมาน และอาจจะมีช่วงที่สงบก่อนตาย บางที่เป็นช่วงที่เขาพร้อมจะรับธรรมะ หรือได้อะไรที่จะเป็นเสบียงเดินทางต่อไป ความเจ็บทุกข์เวทนามักจะมาเป็นระลอกๆ ระหว่างระลอกก็ยังมีโอกาสที่คนไข้ผู้ที่กำลังจะสิ้นไปจะได้ปัญญา ได้ปลื้มใจวางใจในบางสิ่งบางอย่างซึ่งจะเป็นประโยชน์มากสำหรับชาติต่อไป

อีกประการหนึ่ง ทุกวันนี้ความก้าวหน้าในวิทยาการทางการแพทย์ ทำให้คนไข้ที่เป็นโรคร้ายแรงและมีทุกข์เวทนาหนักนั้น ไข้ยาแก้ปวดจนแทบจะไม่ต้องทรมานเกือบ ๘๐-

๙๐ เปอร์เซนต์ มีส่วนน้อยที่จะต้องทรมานมาก ๆ เหมือนสมัยก่อน ฉะนั้นยากี่มีส่วนช่วยด้วย เราต้องถือว่าเราไม่มีสิทธิที่จะบั่นทอนชีวิตของใคร มันเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติและจิตใจไม่เข้มแข็ง เมื่อเจอทุกขเวทนาอย่างหนักก็ยอมอยากจะหนี จะเห็นได้ว่าคนที่รักชีวิตมากที่สุด ชอบใช้ชีวิตสนุกสนานชอบเที่ยว เมื่อถึงเวลาไม่มีทางไปแล้ว ไม่มีทางจะเที่ยวได้ ไม่มีทางจะหาย ก็มีแต่อยากจะตายเร็ว ๆ

ส่วนนักปฏิบัติเมื่อเจอสิ่งสนุกสนาน ก็สนุกกับเขาได้เหมือนกัน แต่ไม่หลง แล้วก็ไม่กลัวทุกขเวทนา เรียนรู้เรื่องทุกขเวทนา ถือว่าเราเป็นมนุษย์แล้ว ทุกขเวทนามีเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ และเป็นสิ่งที่ทุกคนควรจะทำความรู้จัก เมื่อเจอทุกขเวทนาในวาระสุดท้ายของชีวิต ก็ไม่กลัว เพราะเป็นสิ่งที่เคยศึกษาทำความเข้าใจมาหลายสิบปีแล้ว ไม่ใช่ของใหม่ ไม่ใช่สิ่งน่ากลัว

การปฏิบัติธรรมเป็นโอกาสที่เราจะได้เรียนรู้เรื่องทุกขเวทนาในระดับที่ไม่รุนแรงจนเกินไป ค่อย ๆ เรียนไป การนั่งสมาธิเดินจงกรมก็ต้องเจอปวดหลังปวดขา อย่างน้อยก็เป็นโอกาสที่เราจะได้มารู้จักกับธรรมชาติของทุกขเวทนาบ้าง เมื่อถึงเวลาสุดท้าย จะไม่ต้องทรมานมาก ส่วนพวกที่ทรมานมากนั้น เขาจะลืมไปว่า มันไม่ใช่เรื่องของสรีระเพียงอย่างเดียว มันเป็นเรื่องของจิตใจด้วย บางทีเรื่องทางจิตใจจะสำคัญกว่าเรื่องทางสรีระด้วยซ้ำไป เช่น ความกลัว ความรังเกียจ

ความน้อยใจ ความโกรธ ความไม่ยอมรับในทุกขเวทนา เป็นต้น
ฉะนั้นเรื่องนี้เราค่อย ๆ ศึกษา **ถ้ามีใครถามว่าไป
ปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร คำตอบแบบตรงไปตรงมาข้อหนึ่ง
คือ เตรียมตัวตาย** เพราะเราจะได้วิชาจากการปฏิบัติ
หลายอย่างที่จะช่วยเวลาเรากำลังจะตาย เหตุผลเรื่อง
ยูทาเนเซียมันก็พอฟังได้ หากตายแล้วหมดสิ้นไป แต่เมื่อเรา
ตายแล้วมันยังไม่จบแค่นั้น ก็ไม่ควรทำเพราะจะเป็นบาปกรรม
ต่อไป

ถาม : ที่บอกว่าคนที่ฆ่าตัวตาย จะต้องชดใช้กรรม
ไปอีก ๕๐๐ ชาติ หมายถึงฆ่าตัวตายไปอีก ๕๐๐ ชาติ อย่างนี้
กรรมก็ยังตามไปเรื่อย ๆ ไม่มีวันหยุด พระอาจารย์มีความเห็น
อย่างไร

ตอบ : เรื่องนี้ก็ไม่แน่ใจเหมือนกันว่าปรากฏอยู่ใน
คัมภีร์ไหน รู้สึกจะไม่ใช่พุทธพจน์ อาจจะเป็นอรรถกถาจารย์ ที่
กล่าวว่าจะต้องใช้กรรมไปอีก ๕๐๐ ชาติ แต่มีข้อสังเกตหนึ่ง
ว่า ๕๐๐ ในภาษาบาลี แปลว่า มาก ไม่จำเป็นว่าต้องหมายถึง
ตัวเลข ๕๐๐ จริง ๆ อย่างเช่น พระพุทธเจ้าท่านออกอุคฺคเมื่อ
ไหน ก็จะมีพระสาวกติดตาม ๕๐๐ องค์ ไม่ใช่ว่าพระพุทธเจ้า
ต้องนิมนต์พระ ๕๐๐ องค์เพื่อติดตามท่าน

เอาตมาเข้าใจว่า การฆ่าตัวตายจะทำให้เหมือนเป็นร่อง
รอยที่ลึกอยู่ในใจ คือ ถ้าทำบุญอย่างอื่นก็อาจจะได้เกิดเป็น

มนุษย์ แต่เมื่อเกิดความทุกข์ทรมานใจแล้ว จิตจะคิดแต่จะฆ่าตัวตาย เหมือนกับว่าเป็นความเคยชินเก่า ส่วนคนอื่นอาจจะเกิดความซึมเศร้า ความกัลดกัลม ความทุกข์แต่ไม่คิดฆ่าตัวตาย ที่เราอ่านในหนังสือพิมพ์บางคนนี่มีอะไรเล็กๆอะไรน้อยก็ผูกคอตายแล้ว เหมือนกับมันมีร่องรอยเก่า มีความเคยชินเก่า ซึ่งเข้าใจว่าเป็นสิ่งที่ตามมาจากชาติก่อน แต่ไม่ได้เป็นพรหมลิขิต ไม่ใช่ถูกบังคับให้เป็นอย่างนั้น ถ้าเราถืออย่างนั้นก็ไม่ใช่พุทธ ศาสนาพุทธบอกว่ามันมีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายอีกหลายชาติ ถ้าเหตุปัจจัยอย่างอื่นไม่เข้ามาเกี่ยวข้องหรือไม่ทำให้เป็นอย่างอื่น มีความเคยชินแต่ไม่เสมอไป ยังแก้ไขได้ โดยเฉพาะการประพฤติปฏิบัติธรรมสม่ำเสมอสามารถแก้ไขนิสัยเก่า หรือแก้ความเคยชินเก่า ๆ อย่างนี้ได้

ถาม : สภาพจิตในช่วงที่กำลังจะสิ้นลม นั้น มีความสำคัญต่อภพชาติใหม่มากเพียงใด จะมีอิทธิพลเหนือกว่าการกระทำที่สะสมมาตลอดชีวิตหรือไม่อย่างไร

ตอบ : สำคัญมากเพราะเป็นตัวนำไปสู่ภพชาติใหม่ ในช่วงสุดท้ายของชีวิต จะมีภาพนิมิตเป็นสัญญาณจากอดีตเกิดขึ้นในจิตใจซึ่งจะรุนแรง น้อยคนจะควบคุมสติได้ ถ้าเรามีเรื่องไม่ดีที่เราไม่เคยปล่อยวางเก็บกดอยู่ในใจ สำหรับคนที่ไม่เคยภาวนาไม่เคยดูข้างใน จะมีอะไร ๆ หลายสิ่งหลายอย่างที่ยังเก็บกดไม่ยอมรับ ไม่รับรู้แต่มันมีอยู่ เราเก็บกดได้ในชีวิตประจำวัน

ปิดบังไม่ให้ใครทราบได้ แต่ในช่วงสุดท้ายของชีวิต อะไร ๆ ที่มัน
อยู่ข้างใน มันจะออกมา มันจะเก็บไม่อยู่

ถ้าเรามีอะไรที่รุนแรง ที่ไม่ดี หรืออาจจะเป็นสิ่งที่ไม่เลว
ร้ายมาก แต่เรารู้สึกว่าไม่ดีด้วยความคิดผิดหรือความหลงผิด
อาจจะเป็นเหตุที่ทำให้จิตสุดท้ายเป็นจิตอกุศล ซึ่งจะนำไปสู่
ภพภูมิที่ไม่น่าอยู่ในระดับใดระดับหนึ่ง เราจะต้องอยู่ในภพภูมินั้น
นั้นนานเท่าใดขึ้นอยู่กับบุญบาปที่เราเคยทำไว้เป็นประจำ ใน
กรณีของคนดีมีคุณธรรม คนที่มุ่งมั่นในทาน ในศีล ในภาวนา
ตลอดชีวิตก็จะอยู่ในภพภูมินั้นไม่นาน ผลบุญที่เคยทำไว้จะนำ
ไปสู่ภพภูมิที่ดีที่น่าอยู่ต่อไป

การภาวนาของเรา ส่วนหนึ่งเป็นการชำระจิตใจได้สำนึก
เราใช้การภาวนาค่อย ๆ ชำระสิ่งที่เราเคยเก็บกดไว้ ค่อย ๆ
ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในอัตตาตัวตน ความยึดมั่นถือมั่น
ในสัญญาเก่า ๆ ให้น้อยลง ๆ จึงมีส่วนในการเตรียมจิตใจให้เผชิญ
หน้ากับความตายอย่างนักปราชญ์หรือผู้ที่ไม่ต้องกลัวสิ่งใดเลย
นี่เป็นงานที่เราต้องทำ

สำหรับผู้ที่มิหนำที่ดูแลคนไข้ผู้อยู่ในวาระสุดท้ายของ
ชีวิต สิ่งสำคัญคือการพยายามน้อมจิตของผู้ใกล้ตายนั้น
ให้คิดแต่เรื่องดี ๆ เท่าที่จะทำได้ ให้ระลึกอยู่ในคุณงาม
ความดีที่เคยทำไว้ และถ้าเขายังมีอะไรอยู่ในใจ ยังโกรธ
คนนั้นเกลียดคนนี้ เราต้องพยายามชักชวนให้เขาริบให้
อภัย ควรจะเป็นเวลาสะสางเรื่องต่าง ๆ ที่ยังค้างอยู่ในใจ

ให้มันหมดไป เราเน้นในเรื่องการให้อโหสิกรรม ถ้าเรารู้ว่าคุณพ่อ คุณแม่ หรือผู้ใหญ่หรือใครก็ตาม ยังไม่พอใจลูกคนนั้น หลานคนนี้ ญาติคนนั้น เพื่อนคนนี้ ถ้าเป็นได้ก็อยากให้ชักชวนท่านให้ปล่อยวาง ให้ท่านได้ให้อภัย

เพราะถ้ายังมีอะไร ๆ อยู่ มันก็ต้องมีผล อาจจะเป็นผลในช่วงสุดท้ายของชีวิตก็ได้ หากยังมีอารมณ์รุนแรงอยู่ ถ้าเราช่วยให้คนไข้ได้ปล่อยวางก่อนตาย ได้ปล่อยวางความโกรธ ความโมโหความเคียดแค้น ถือเป็นการตอบแทนบุญคุณที่สำคัญมาก

๓ ตาม : ผู้ที่มีครอบครัวและลูกที่โตแล้ว เมื่อได้มีโอกาสมาปฏิบัติธรรมเอง ได้รับความสุขความสงบถือว่าเป็นการละลายหน้าที่ประจำที่ทำทางบ้าน อาจจะทำให้สามีและลูก ๆ เดือดร้อนบ้าง พระอาจารย์มีความคิดเห็นอย่างไร

ตอบ : เราเองก็ต้องรู้จักหน้าที่ของตนว่าการปลีกตัวจะมีผลกระทบต่อครอบครัวหรือไม่ หากว่าทางบ้านห้ามหรือขอร้องไม่ให้ไป เราดื้อไม่ยอม เราไปปฏิบัติ จิตใจก็ไม่ค่อยสงบอยู่แล้ว เพราะมันรู้สึกريب ๆ ยังไม่ได้จัดการเรื่องต่าง ๆ ให้เรียบร้อย ฉะนั้นเราต้องทำให้ทางบ้านเข้าใจ เราต้องมีเหตุมีผลอธิบายอานิสงส์ของการปฏิบัติที่เกิดขึ้นว่า มันไม่ใช่เรื่องส่วนตัว มันมีผลดีต่อชีวิตครอบครัวเราด้วย ทำให้เราเป็นลูกที่ดีขึ้น เป็นสามีภรรยาที่ดีขึ้น เป็นพ่อเป็นแม่ที่ดีขึ้นอย่างไร

มีข้อสังเกตอีกอย่างหนึ่ง เวลาใครจะไปเที่ยวไปต่างประเทศไปซื้อของ หรือไปเที่ยวชายทะเลหรือไปเล่นการพนัน ทางบ้านไม่เห็นจะอะไรเลย ก็ไปเถอะ ไปหาความสุขยินดีด้วย แต่พอจะมาปฏิบัติธรรม กลายเป็นการละเลยหน้าที่อาตมาก็ไม่เข้าใจเหมือนกัน เราต้องบอกว่าทุกคนมีสิทธิ์ที่จะหาความสุขใส่ตัวเองบ้าง มันไม่ใช่เรื่องที่จะต้องรู้สึกผิด เราทำหน้าที่ของเราก็สมควร บางคนถือว่าการไปซื้อของไปเที่ยวหรือการทำอะไรต่ออะไรเป็นการหาความสุข เราก็ไม่ว่าอะไร บางทีเราก็ชอบเหมือนกัน แต่เราถือว่าการปฏิบัติธรรมเป็นทางไปสู่ความสุขที่สูงกว่า เราก็ควรจะมีเวลาเข้าร่วมปฏิบัติธรรม เช่น ปฏิบัติธรรมที่ 'บ้านพอ' ปีละครั้ง ก็ไม่น่าจะเป็นการละเลยหน้าที่ของตนเท่าไรหรอก ที่สำคัญคือการทำให้คนรอบข้างไม่ว่าจะเป็นคุณพ่อ คุณแม่ สามีหรือลูก ให้เข้าใจเรา ไม่ใช่ที่เราจะต้องไปชักชวนให้เขามา ไม่ต้องไปเทศน์ให้เขาฟัง ให้เขารำคาญ แต่ทำอย่างไรจะให้เขาเข้าใจเราว่าทำไมเราจึงชอบและมาทางนี้ รู้สึกว่าเราได้อะไรบ้าง เขาอยากหาความสุขของเขา เราก็ไม่ว่า แต่เราก็ควรจะมีโอกาสหาความสุขของเราบ้าง

๔ถาม : มารดาอยากให้ลูกศิษย์แต่งงานมีครอบครัว บอกว่าเป็นผู้หญิงอยู่เป็นโสดคนเดียวไม่มีลูกหลาน แก่ตัวไป จะลำบาก ไม่มีลูกหลานคอยดูแล พยายามแนะนำคนดี ๆ ให้ หากแต่งงานกับคนดี ๆ คุณแม่จะได้หมดห่วง แต่พระพุทธรูปเจ้า บอกว่าให้ประพฤติพรหมจรรย์ออกจากกาม ปฏิบัติธรรมให้ได้ มรรคผลนิพพาน ควรจะปฏิบัติอย่างไรดี

ตอบ : เรื่องการประพฤติพรหมจรรย์เป็นเรื่องยาก เหมือนกัน น้อยคนที่จะมีบารมีตลอดรอดฝั่ง อยู่ที่ว่าคุณมั่นใจในศรัทธาของตน มั่นใจในบารมี หรือมั่นใจว่าตัวเอง สามารถเป็นที่พึ่งของตนตลอดไป เพราะว่าธรรมชาติผู้หญิง แพ้ผู้ชาย ตรงที่ว่า ผู้ชายอายุ ๕๐-๖๐ ปี อยากมีลูกก็มีได้ แต่ผู้หญิงพออายุ ๔๐ ขึ้นไป ก็ไม่มีโอกาสแล้ว

ถามว่าการแต่งงานจะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม ไหม ขอบอกว่าไม่ ไม่เสมอไป เพราะเรามีตัวอย่างตั้งแต่สมัย พุทธกาล เริ่มด้วยนางวิสาขาที่มีครอบครัว สามารถบรรลุธรรม แล้วยังทำหน้าที่ทั้งทางโลกทางธรรมได้ดี แม้มันจะยากกว่า สำหรับผู้จะแต่งงานก็ควรจะหาคู่ที่มีทิสฺฐิเสมอกัน มีศีลเสมอกัน การแต่งงานไม่ใช่จะผิดเสมอไป แต่เรื่องคนดี ๆ มันก็แล้ว แต่ว่าใครเป็นคนวัด และเอาอะไรมาวัดว่าใครเป็นคนดี จะเอา แค่ว่ามาจากครอบครัวที่ดี หรือเคยบวชเรียน หรืออะไรมันก็ไม่แน่นอนเสมอไป ต้องดูนาน ๆ จึงจะรู้ อยู่ที่ว่าศีลเป็นอย่างไร มันคงในศีลใหม่

เอาตมาว่าหลักในการพิจารณาง่าย ๆ ถ้าเขาไม่รักษาศีลห้า อย่าแต่งด้วยดีกว่า ไม่เอา ใช้ไม่ได้ แบบนี้ก็ตัดออกไปสัก ๙๐ เปอร์เซ็นต์แล้ว จะให้ดีกว่านี้ก็ต้องเป็นคนชอบปฏิบัติธรรม ถ้าได้คนที่ เป็นกัลยาณมิตร เป็นเพื่อนให้กำลังใจในการปฏิบัติ มันก็ดีเหมือนกัน ถ้าแต่งงานแล้วเป็นกัลยาณมิตรกัน ช่วยกันในการปฏิบัติธรรม ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ถ้าเป็นอย่างนี้ได้ มันก็ ไม่เป็นอุปสรรค ตรงกันข้าม อาจจะช่วยก็ได้

เรื่องนี้ควรต้องใช้เวลาดูนาน ๆ ถ้ารู้สึกว่ามีจิตใจที่ มุ่งมั่นในธรรม เรามีความยินดีในชีวิตพรหมจรรย์ เราต้องการ ปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่ ไม่ต้องการจะยุ่งกับเรื่องครอบครัว ก็เป็นสิ่งที่น่าอนุโมทนา แต่ก่อนที่จะตัดสินใจต้องใช้เวลา นาน ๆ หน่อย ไปอยู่ที่วัดนาน ๆ ไปอยู่ในหมู่ผู้ปฏิบัติด้วยกัน จะได้วัดดูจิตใจของตนว่าพร้อมไหม ถ้าพร้อมเราก็จะไป หรือจะถือศีลแปดก็แล้วแต่ แต่ใจเย็น ๆ ค่อย ๆ ดู ดูตัวเอง ดูหลาย ๆ อย่าง

เอาตมาว่าปัจจุบันไม่เหมือนสมัยก่อน สมัยก่อนผู้หญิง ไม่มีสามีอยู่ลำบาก สังคมไม่ค่อยจะเห็นด้วย การเลี้ยงชีวิตก็ ลำบาก แต่ทุกวันนี้ผู้หญิงทำงานเลี้ยงตัวเองได้ ไม่ต้องพึ่งสามี เหมือนสมัยก่อน ถ้ามองในแง่ปฏิบัติธรรม ผู้ที่ต้องการถือศีล แปด อยู่เป็นฆราวาส ทำงานด้วย ปฏิบัติธรรมด้วย ก็มีโอกาสมากกว่าคนในสมัยก่อน ทุกวันนี้สังคมมันเสื่อมหลายด้าน แต่

ในขณะที่เดียวกันในบางแง่บางมุมก็เปิดโอกาสใหม่ ๆ ที่ดีขึ้น มีโอกาสที่จะเลือกวิถีชีวิตของตัวเองมากกว่าแต่ก่อน สมัยก่อนมันจะขึ้นอยู่กับว่าคุณพ่อคุณแม่ให้ทำอะไร เราก็ทำตามคุณพ่อคุณแม่ ทางเลือกมีน้อย ความกดดันจากสังคมมีมาก

ทุกวันนี้ค่อนข้างจะหลวม ๆ เรามีโอกาสที่จะเลือกทางสำหรับตัวเองได้ ถ้าผู้หญิงต้องการจะอยู่เป็นโสด ทำงานหาเลี้ยงตัว อาตมาว่าไม่เป็นไร การจะเป็นห่วงเรื่องอนาคตว่าไม่มีลูกหลานดูแล อาตมาว่าเราเชื่อบารมีของตัวเองดีกว่า สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ธรรมย่อมรักษาผู้ปฏิบัติธรรม อาตมาเชื่อในเรื่องนี้มาก ถ้าเราปฏิบัติธรรมตลอดก็จะมีคุณธรรมและจะมีญาติธรรมที่จะดูแลแน่นอน บางคนแต่งงานมีลูกมีหลาน ก็เชื่อว่าลูกหลานจะดูแล บางที่เขาไปอยู่ต่างประเทศ บางที่เขาไม่สนใจ เราก็รับรองไม่ได้ แต่ถ้าเราปฏิบัติธรรม และคบนักปฏิบัติด้วยกัน อาตมาว่าหมู่ นักปฏิบัติธรรมก็ช่วยซึ่งกันและกันได้ดี เพราะเราเป็นผู้มีเมตตาต่อกัน เราก็ดูตัวอย่างในหมู่เรา ถ้าใครป่วยไข้ไม่สบาย ทุกคนก็ไปเยี่ยมไปเยียน ไปช่วยเหลือ นี่เป็นธรรมชาติของคนใจดี มีน้ำใจ

๔๓ถาม : มาปฏิบัติธรรมแล้วทำให้ลูกเล็กทุกซี้ใจไม่
อยากให้มา แบบนี้เป็นบาปหรือไม่ แต่ลูกอยู่บ้านอา มีเพื่อน
และอาดูแลอย่างดี

ตอบ : อาตมาว่าเราอยู่ในหมู่คณะ เรามีครอบครัว ก็
ต้องมีบ่อยครั้งว่าการกระทำของเราบางอย่างจะไม่ใช่เป็นที่ถูกใจ
ของคนทุกคน จะต้องมีบางคนไม่เห็นชอบ ไม่เห็นด้วย บางคน
อ้างว่าเป็นทุกข์ด้วย เราก็ต้องดูว่าสิ่งที่เรากำลังจะทำ หรือว่า
สถานที่ที่เรากำลังจะไป มันจะเกิดประโยชน์ต่อชีวิตเราอย่างไร
หรือไม่ ถ้าเราถือว่าการปฏิบัติธรรมเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เรา
เข้าใจหลักพุทธศาสนาได้ดีขึ้น ทำให้เราเข้าใจตัวเองได้ดีขึ้น มี
อุบายในการบริหารจัดการจิตใจให้ชนะสิ่งที่ไม่ดีในจิตใจ ก็เห็นว่าใน
ระยะยาวน่าจะมีผลดีต่อชีวิตครอบครัวเรา

ถ้าเราเข้าใจในหลักพุทธศาสนาถูกต้อง เราก็ทำหน้าที่
เป็นผู้ปกครองที่ดีได้ เพราะเราถือว่าเราเป็นชาวพุทธซึ่งมีหน้าที่
ที่ต้องถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจในหลักพระพุทธศาสนาให้
แก่ลูกหลาน ถ้าเราไม่ได้เคยศึกษาอย่างจริงจัง เราก็สอนลูก
แบบ ผิว ๆ เฝิน ๆ ถูก ๆ ผิด ๆ และบกพร่องในหน้าที่ต่อลูก ถ้าเรา
ได้หลักในการเจริญสติในชีวิตประจำวัน เราทำสมาธิภาวนาได้
ต่อไปเราก็สามารถสอนลูกเราได้ด้วย ก็ยิ่งได้บุญใหญ่

เมื่อเรามีสติ เราก็มีหลักในการบริหารอารมณ์ได้ มี
ความเยือกเย็นจิตใจเราก็ผ่องใสขึ้น เมื่อกลับไปทำหน้าที่ต่อ

ครอบครัว ทำหน้าที่เป็นภรรยา เป็นแม่เป็นพี่เป็นน้องเป็น
อะไรๆ ก็น่าจะทำได้ดีขึ้น เพราะฉะนั้นเมื่อจะทิ้งลูกไปปฏิบัติ
ธรรม และลูกอยู่ในวัยที่ยังไม่ค่อยเข้าใจ เราก็พยายามคุยกับ
ลูกว่า แม่มีเหตุผลอย่างไรที่จะไปสัก ๒-๓ วัน และหวังว่าจะมี
ผลอย่างไร พยายามพูดให้ลูกเข้าใจและยอมรับ

ที่จริงไม่ใช่ว่าลูกทุกข์เพราะพ่อหรือแม่ไม่อยู่ เขาทุกข์
เพราะกลัวถูกทอดทิ้ง นี่เป็นความกลัวในจิตใจของเด็กทุกคน
กลัวจะถูกทอดทิ้ง สำหรับเรารู้ว่าไปแค่ ๒-๓ วัน มันเป็นระยะ
เวลาที่มีความหมายชัดเจนสำหรับเรา แต่เด็กไม่เข้าใจ ความ
หมายของเวลา ๒-๓ วันของเด็กไม่เหมือนของผู้ใหญ่ อย่าไป
ด่วนสรุปว่าเขาเข้าใจเรื่องเวลาเหมือนที่เราเข้าใจ ต้องพูดคุย
กับลูกให้เข้าใจ

มีนิสัยไม่ดีอย่างหนึ่งไม่ว่าของเด็กหรือของผู้ใหญ่ที่
จะใช้ได้ผลกับคนที่มีนิสัยดี ภาษาอังกฤษเรียกว่า emotional
blackmail หมายถึงว่าถ้าเราต้องการบังคับคนดีให้ทำตามใจ
เรา ก็ต้องพยายามทำให้เขารู้สึกผิด ทำให้เขารู้สึกว่าเขาเห็นแก่
ตัว ทำให้เขารู้สึกว่าเขาทำให้เราเป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นเราต้องรู้
เท่าทัน บางครั้งก็ต้องทำใจแข็งเหมือนกัน

๔๒ **ถาม :** มีวิธีใดจะจูงใจผู้ที่เป็นคนดีอยู่แล้วแต่ไม่สนใจการปฏิบัติสมาธิ

ตอบ : วิธีที่ดีที่สุดก็คือ เราต้องทำเป็นตัวอย่างให้เขาเห็นเป็นประจำ ให้เห็นความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี ถ้าเขาเห็นว่าเราทำแล้วเรามีความสุข นั่นจะเป็นการเผยแผ่ที่ดีที่สุด ถ้าเขาสนใจพอที่จะฟังเทปบ้าง บางทีเวลานั่งรถก็ขออนุญาตเขาเปิดเทปธรรมะ เขาจะรังเกียจไหม หรือว่าพาไปหาพระเป็นครั้งคราวก็แล้วแต่ ค่อยเป็นค่อยไป ส่วนมากถ้าใครรู้สึกว่าคุณบังคับถูกกดดัน ก็จะไม่รู้สึกต่อต้าน อย่าให้มันเป็นลักษณะนั้น เพียงแต่ถ้าถ้าเรารู้สึกว่าเราเจอสิ่งที่ดี เราก็มีเมตตาอยากจะทำให้เขาได้บ้าง แต่เขาจะรับหรือไม่รับก็เป็นสิทธิ์ของเขา แต่ที่ดีที่สุดถ้าเราทำแล้ว เขาเห็นชัดเลยว่าเรามีความสุข เรามีความสงบมากขึ้น ใจเย็น อดทน และเราก็ยังมีเหตุผลสามารถอธิบายว่าการทำสมาธิคืออะไร มีจุดประสงค์อย่างไร ช่วยผู้ปฏิบัติได้อย่างไร

๔๓ **ถาม :** มีญาติและเพื่อนฝูงมีนิสัยดี จิตใจดี แต่ไม่สนใจปฏิบัติธรรม ควรจะใช้วิธีใดในการโน้มน้าวให้เห็นข้อดีและเกิดฉันทะอยากปฏิบัติ

ตอบ : เรื่องนี้มันยาก ยิ่งถ้าเป็นคนที่มีนิสัยว่าตัวเองดีแล้วในระดับหนึ่ง ชีวิตค่อนข้างราบรื่น หลากๆ คนชวน เขาก็ยังไม่สนใจ เหมือนคนได้ขึ้นสวรรค์แล้วไม่อยากปฏิบัติ บางทีต้องยอมรอคอยจนกว่าชีวิตเขาเปลี่ยนไป ให้เกิดความทุกข์

เสียก่อนเขาจึงจะพร้อม แต่ในระหว่างนี้อาจน้อยเราก็เป็นตัวอย่างที่ดีให้เขาเห็นความสงบของเรา ความเมตตากรุณา ความอดทน ความรอบคอบ ความมีปัญญาของเรา ให้เป็นที่ประทับใจ นั่นก็คงเป็นวิธีโน้มน้าวคนอื่นที่ดีที่สุด

ถ้าเขาคิดว่าเขาดีแล้ว เขาไม่สนใจปฏิบัติ ก็ต้องเริ่มต้นจากความรู้สึกว่ายังมีอะไรสักอย่างที่ยังขาดอยู่ไหม เราบอกว่าการปฏิบัติธรรมจะเป็นทางนำไปสู่ความสุขที่ดีกว่าสูงกว่าความสุขที่ไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งรอบตัว ไม่ขึ้นอยู่กับคนอื่น เป็นความสุขที่ยั่งยืน การปฏิบัติธรรมเป็นการพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น เราต้องดูนิสสัยใจคอเขาด้วย ดูว่าเขาสนใจสิ่งใด แล้ววางคำพูดให้เหมาะสมกับผู้ฟัง ให้เข้าใจว่าเราได้รู้จักสิ่งที่ดี ๆ งาม ๆ จากการปฏิบัติ และด้วยความรักความหวังดีของเพื่อนของญาติ เราก็อยากแบ่งปัน เล่าให้เขาฟัง แต่สุดท้ายเขาจะสนใจไม่สนใจ ก็เป็นสิทธิ์ของเขา แต่เราก็พร้อมจะช่วยพร้อมจะแนะนำเมื่อเขาพร้อม

ถาม : คนดีวัดได้อย่างไร ใครคือคนดี

ตอบ : คำว่าดีเป็นคำสามัญมากแต่ก็เป็นคำลึกซึ้ง เพราะเป็นคำที่เราใช้ในหลายกรณี อย่างเช่น เป็นลูกที่ดี เป็นพ่อที่ดี เป็นนักเศรษฐศาสตร์ที่ดี เป็นคนปล้นธนาคารที่ดี หรือเป็นคอมมิวนิสต์ที่ดี เลยไม่รู้คำว่าดีคืออะไรกันแน่ เราคิดว่าคนนั้นดีนะ แต่เขาดีอย่างไรไม่รู้ รู้แต่ว่าเขาชอบเขา คนนั้นไม่ดีนะ เราไม่ชอบ เลยว่าเขาไม่ดี ถ้าเราชอบก็ว่าดี ถ้าเราไม่ชอบ

ก็ว่าไม่ดี แต่ถ้าเราต้องการคำจำกัดความที่เป็นสากล เราต้องกำหนดสิ่งสูงสุดหรือเป้าหมายสูงสุด เมื่อเราตั้งเป้าหมาย แล้วสิ่งใดที่จะเอื้อต่อการเข้าถึงเป้าหมายนั้นเรียกว่าดี ในกรณีนั้น สิ่งที่เป็นอุปสรรคและทำให้เราห่างออกจากเป้าหมายนั้นก็ถือเป็นสิ่งไม่ดี

ถ้าเราต้องการเป็นผู้ปกครองที่ดี เป็นพ่อที่ดี เป็นแม่ที่ดี ก็ต้องมาตกลงกันก่อนว่าอะไรเป็นคุณธรรมหรือเป็นพ่อเป็นแม่ในอุดมการณ์ เป็นพ่อที่สมบูรณ์แบบ เป็นแม่ที่สมบูรณ์แบบ ตามความเชื่อของเรา เมื่อเราได้คำตอบแล้ว เราก็มีเครื่องวัดว่าทำอย่างนั้นดีนะ ทำอย่างนี้ดีนะ คือมันสอดคล้องกับเป้าหมายหรืออุดมการณ์ หรือไม่สอดคล้องกันอย่างไรก็เป็นเรื่องที่ดี

พุทธศาสนาเราถือว่าสิ่งสูงสุดคือการพ้นจากทุกข์พ้นจากกิเลส เพราะฉะนั้น การกระทำ การพูด การคิดอย่างไรที่ทำให้เกิดกิเลสหรือความทุกข์ลดน้อยลงแปลว่าดี สิ่งไหนที่เป็นการเพิ่มความทุกข์เพิ่มกิเลสแปลว่าไม่ดี นี่ก็ตามหลักพุทธศาสนา เราจะเอาความคิดหรือความรู้สึกของคนอื่นมาเป็นหลักไม่ได้ เพราะถ้าเราอยู่ในสังคมมีจิตวิญญู คนที่มีสัมมาทิวฐิก็จะโดนคนอื่นว่าๆ ไม่ดีนะ และเขาจะไม่ให้เกียรติ เพราะเขาจะยกย่องคนไม่ดีว่าดี

แต่คนดีในความหมายของพุทธศาสนาที่ยึดเอาความทุกข์และกิเลสเป็นหลักนั้น ไม่ขึ้นอยู่กับความรู้สึกของคน เพราะมีกฎตายตัว ฉะนั้นเมื่อเราทำความดีแล้ว คนอื่น

จะยอมรับหรือไม่ยอมรับก็ตาม ความดีนั้นก็ยังเป็นความดี เหมือนเดิม หรือถ้าเราทำความชั่ว คนอื่นจะตำหนิติเตียน หรือคนอื่นจะว่าดี ก็เป็นเรื่องของเขา ความชั่วนั้นก็ยังเป็น ความชั่วเหมือนเดิม นี่เป็นหลักการทางพุทธศาสนา

๔ถาม : อยากเริ่มปฏิบัติ แต่ภารกิจงานรัดตัวมาก ขอรบกวนหลักวิธีการแบ่งเวลา

ตอบ : ต้องจัดลำดับความสำคัญของเรื่องต่าง ๆ ใน ชีวิต จะเล่าเรื่องการจัดลำดับความสำคัญของเวลา มีอาจารย์ ที่เมื่องนอก เก่งมาก ท่านเอาภาชนะ สมมติว่าเอาถ้ำน้ำ แล้ว ท่านก็เอาก้อนหินใส่ลงไป ใส่ลงไปไม่หยุด แล้วถามลูกศิษย์ว่า “เต็มไหม เต็มหรือยัง” ลูกศิษย์เห็นว่าก้อนหินเต็มแล้ว ก็ตอบ ว่า “เต็มครับ” อาจารย์ก็เลยเอาก้อนเล็กเทลงไป ท่าน สามารถเทกรวดลงไปได้ตามช่องเล็ก ๆ ระหว่างก้อนหิน “อ้าว...เต็มหรือยัง” ลูกศิษย์ก็บอกว่า “เต็มแล้วครับ” อาจารย์ ยังไม่ยอมหยุด ท่านเอาทรายเทลงไป คือระหว่างกรวดมันก็มี ช่องเล็ก ๆ อีก ใส่น้ำ ก็เททรายลงไปได้มากเหมือนกัน...“เต็ม จริง ๆ หรือยัง...”

ลูกศิษย์ดูอย่างดีแล้วตอบว่า “เต็มแล้วครับ เต็ม แน่นอน” อาจารย์ก็เลยเอาน้ำเทลงไปอีกที่ คราวนี้ เต็มจริง พอใส่น้ำลงไปแล้ว ใสทรายก็ไม่ได้ กรวดก็ไม่ได้ ก้อนหินก็ยังไม่ได้อีก

ที่อยากถามคือ อาจารย์ท่านสอนเรื่องอะไร ท่านเปรียบเทียบอะไร คือเรามีงานที่ต้องทำ เราต้องกำหนดว่าอะไรสำคัญที่สุด ซึ่งเทียบได้กับก้อนหิน ก็ให้ทำอันนั้นก่อน อะไรสำคัญเป็นลำดับที่สองเหมือนระดับกรวด ก็ทำเป็นที่สอง เรื่องระดับทรายก็ทำที่สาม เรื่องระดับน้ำ ก็ทำที่สี่ ถ้าเรามีวแต่ทำระดับเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่นระดับน้ำ เวลาจะทำเรื่องที่สำคัญกว่า คือเรื่องระดับทราย ระดับกรวดระดับก้อนหิน ก็ไม่มีเวลา เลยเครียด เครียดว่านั่นก็ยังไม่เสร็จนี่ก็ยังไม่เสร็จ เพราะเราจัดลำดับความสำคัญของเรื่องต่าง ๆ ไม่ถูก

ในกรณีครูสอนนักเรียน อยากถามว่าการบ้านนี้เป็นระดับไหน ระดับก้อนหิน ระดับกรวด ระดับทราย หรือระดับน้ำ ฝากไปคิดแล้วกัน และก็ไม่ใช่เรื่องที่อาจารย์จะคอยบ่นให้ลูกศิษย์ เป็นเรื่องที่ครูต้องชวนให้เขากำหนดเอง ไม่ใช่ที่เราจะเป็นคนที่บอกว่านี่เป็นเรื่องกรวด เรื่องหิน หรือน้ำ ต้องเกิดจากใจเขาเอง ต้องพยายามหัดคิดให้เป็น

สำหรับอาตมา ถ้าพูดโดยทั่วไป สิ่งที่เป็นระดับก้อนหิน แต่คนส่วนมากเห็นว่าเป็นระดับน้ำ หรือยังไม่ถึงระดับน้ำด้วยซ้ำ คือเรื่องการทำสมาธิ คนจะประมาทในเรื่องนี้มาก ไม่ค่อยให้ความสำคัญกัน



ถาม : ถ้าชีวิตปัจจุบันมีพร้อมทุกอย่างแล้ว ทั้งด้าน
การงานครอบครัวและทรัพย์สิน โดยอายุยังไม่ถึง ๕๐ ปี ควรตั้ง
เป้าหมายชีวิตที่เหลืออย่างไร

ตอบ : ก็ให้เจริญด้วยศีล ด้วยสมาธิ สติ ปัญญา ให้
ดียิ่งขึ้นไป แล้วสร้างประโยชน์ตนให้ถึงพร้อม ประโยชน์ตน
ก็อย่างหนึ่ง ประโยชน์ครอบครัว ประโยชน์คนอื่น ประโยชน์
ชุมชน ประโยชน์สังคม เราก็สร้างประโยชน์ให้กับคนอื่นมาก
ขึ้น แต่การที่ชีวิตของเราอายุยังไม่ถึง ๕๐ ปี เราก็ไม่รู้เหมือน
กันว่า เราจะอยู่อีกนานเท่าไร คือตอนนี้คนจะเชื่อว่ามาตรฐาน
อายุเฉลี่ยควรจะ ๗๕ ขึ้นไป เหมือนกับว่ามีสิทธิ์ที่จะอยู่นาน
ขนาดนั้น ถ้าใครอยู่ไม่ถึง ๗๕ ก็อาจจะว่าไม่น่าอายุแค่นั้น
เหมือนกับว่าถูกหลอก อยู่ไม่ครบตามอายุที่ควรจะได้ นี่ได้
๕๐ ก็ดีแล้วนะ

ตอนที่หลวงพ่อบุญมาท่านเป็นอัมพาตใหม่ ๆ เข้ารักษา
ที่โรงพยาบาลจุฬาฯ ถ้าช่วยท่านไม่ได้ คณะสงฆ์ก็จะนำท่าน
กลับไปมรณภาพที่วัด ไม่อยากให้ท่านมรณภาพที่โรงพยาบาล
ทางวัดสร้างกุฏิพยาบาล พวกเราคิดว่าจะช่วยพยาบาลท่าน
จนถึงวาระสุดท้าย พวกหมอละและพระก็คาดวาคงไม่ถึงปี คิดว่า
อย่างนั้น เราก็เตรียมตัวที่จะรับกับการมรณภาพของท่าน ท่าน
อยู่ได้อีก ๑๐ ปี แต่พวกเราหลาย ๆ คนตายก่อนท่าน

เรื่องอายุนั้น เราถือว่าความยืนยาวของอายุเป็นเรื่อง
ไม่แน่นอน เราน่าจะคิดว่าเราต้องการชีวิตแบบไหน ยังไม่ต้อง

ว่าถึงเรื่องการทำงาน ครอบครัว ทรัพย์สินเงินทอง คนส่วนใหญ่คงต้องการอยู่แล้ว อาตมาคิดว่าเราน่าจะ**ต้องการชีวิตที่จะให้ตัวเองได้** เราทำให้ถึงขั้นนั้นหรือยัง ที่จะให้ตัวเองได้ สร้างประโยชน์ตนด้วย สร้างประโยชน์คนอื่น สร้างประโยชน์สังคม และสร้างประโยชน์รับใช้พระศาสนาด้วย นั่นก็จะดีมาก

ที่สำคัญก็คือ คนเราถ้ายังไม่ถึงขั้นพระโสดาบันก็นับว่ายังอยู่ในเขตอันตราย รับผิดชอบต่อตัวเองไม่ได้ ชั้นโสดาบันซึ่งคุณาศัพท์ที่รักษาศีลห้าสามารถเข้าถึงได้ จะเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อในการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร ถ้าปฏิบัติไปถึงขั้นโสดาบันแล้วเป็นไปไม่ได้ที่จะตกนรก เป็นไปไม่ได้ที่จะต้องเกิดเป็นผี เป็นเปรต เป็นสัตว์เดียรัจฉานต่อไป ถ้ายังไม่ถึงขั้นนั้นเรียกว่ายังรับผิดชอบต่อตัวเองไม่ได้ เราอาจจะคิดว่าเราเป็นคนดี ไม่เคยทำบาปกรรม อย่าด่วนสรุป เราอาจจะดี เพราะสิ่งแวดล้อมช่วยให้เราดี ถ้าสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนไปในทางช่วยกระตุ้นกิเลส มันจะเป็นอย่างไร เรารับผิดชอบต่อตัวเองได้ไหมว่าจะไม่เปลี่ยนไปในทางต่ำลง

๔๓

ถาม : ทำอย่างไรจึงจะดำรงชีวิตประจำวันอยู่ได้ด้วยจิตใจที่ผ่อนคลายดีงาม ให้อารมณ์โกรธและหงุดหงิดน้อยที่สุด ควรทำอย่างไรกับความหงุดหงิดและความโกรธ

ตอบ : จิตใจที่ผ่อนคลาย ดีงามมากที่สุด เราก็สรุปง่าย ๆ ว่า เราต้องมีความพยายามในชีวิตประจำวัน ๔ อย่าง คือ **หนึ่ง** พยายามป้องกันไม่ให้เกิดเรื่องหมองต่างๆ เกิดขึ้นในจิตใจ ไม่ให้ครอบงำจิตใจ **สอง** สำหรับความไม่ดีไม่งามต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว ต้องพยายามหาอุบายวิธีที่จะระงับความไม่ดีไม่งามนั้นให้ได้ **สาม** คุณงามความดีต่างๆ ที่ยังไม่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะป็นสติสัมปชัญญะ ความอดทน เมตตาภาวนา อะไรก็แล้ว แต่ ต้องพยายามหากุศโลบายทำให้สิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้น และ**สี่** สิ่งดี ๆ งาม ๆ ที่เกิดขึ้นแล้วก็พยายามทำให้เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ หากเราดำรงชีวิตอยู่ในกรอบนี้ ไม่ว่าจะเราทำอะไร หรือมีตำแหน่งอะไร ชีวิตเราจะผ่อนคลายขึ้น เพราะสิ่งที่จะทำให้จิตใจหม่นหมองลดน้อยลงหรือไม่มีโอกาสจะเข้าครอบงำ

นี่ก็คือการกลับมาหาเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา การอยู่ในกรอบของศีล การเป็นผู้ที่รู้จักสำรวจตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นผู้สำรวจอินทรีย์ เป็นผู้ที่มีสติเป็นประจำ พยายามเป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะ มีการทำสมาธิภาวนาเป็นประจำ และรู้จักคิด รู้จักพิจารณาประสบการณ์ในชีวิตให้เห็นตามความเป็นจริง มีโอกาสทำประโยชน์ต่อส่วนรวมโดยการให้ทาน ให้เวลา ให้ความช่วยเหลือ

ถ้าจะพูดง่าย ๆ หลายคนที่ว่ากลัวกลัว จิตใจไม่ผ่องใส เพราะความหมกมุ่นแต่เรื่องของตัวเองมากเกินไป มีเรามีของเราเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะฉะนั้น การให้ทาน การคิดช่วยคนอื่น สร้างประโยชน์ต่อส่วนรวม สร้างประโยชน์ต่อพระศาสนาก็เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้เราลดความหมกมุ่นแต่ในเรื่องส่วนตัว เรื่องความโกรธและความหงุดหงิดพยายามให้น้อยที่สุดหรือให้น้อยลง

ปัญหาอะไรก็แล้วแต่ต้องแก้ทั้งสามด้านพร้อมกัน ด้านศีล ด้านสมาธิ หรือจิตใจ และด้านปัญญา คือหงุดหงิดรำคาญ โกรธแล้วอย่าไปแสดงออก อย่าไปพูด อย่าไปทำอะไร ด้วยอำนาจของความโกรธความหงุดหงิดนั้น เพราะทุกครั้งที่เราทำตามพูดตาม มันจะทำให้อารมณ์ได้กำลังได้อาหาร เพิ่มความเคยชินที่จะแสดงออกอย่างนั้นต่อไป เป็นการสร้างบาปกรรมซึ่งจะทำให้เราต้องรับผลต่อไป เพราะฉะนั้นเราก็มีเจตนางดเว้นที่จะแสดงออก และต้องเจริญสติ

ก่อนที่เราจะโกรธหรือหงุดหงิด ต้องมีสติปัญญาบางอย่างบางอย่างบอก มีการเปลี่ยนแปลงทางกายด้วยทางใจด้วย ถ้าเรามีสติจับสติปัญญาได้ทั้งที่ยังไม่เกิดเต็มที่ก็จะสามารถป้องกันได้ เราเจริญเมตตาภาวนาทางความคิด ต้องการให้เขามีความสุข ต้องการให้เขาพ้นทุกข์ นี่จะเป็นตัวชำระล้างความคิดโกรธแค้นหงุดหงิดรำคาญ ซึ่งต้องใช้ความอดทนด้วย อดทนต่อความรู้สึกที่ไม่ดีนั้น ใช้ปัญญาพิจารณาโทษหรือความเสียหายที่จะเกิดขึ้นจากการลุอำนาจแก่ความโกรธ

ความโกรธสร้างปัญหากับคนรอบข้างมากใช้ไหม ที่เรา เคยโกรธคุณพ่อ โกรธคุณแม่ โกรธพี่น้อง โกรธลูกหลาน มัน เคยมีผลดีใหม่จากความโกรธนั้น ความหงุดหงิดรำคาญมัน เคยมีผลดีต่อชีวิตบ้างไหม หรือว่าเคยสร้างปัญหาอย่างไรบ้าง ดูจากชีวิตตัวเองและชีวิตคนอื่น อันนี้เราต้องคิด ใช้ปัญญาคิด พิจารณา ช่วยให้เราระมัดระวังไม่ให้โกรธมากขึ้น ในระดับสูง ขึ้นไป จิตใจมีสติมากสงบมากและมั่นคงแน่นอนแล้ว ความคิด โกรธรำคาญเกิดขึ้นก็สักแต่ว่าอารมณ์ชั่ววาบเท่านั้น จะเห็นว่าเป็นแค่ตัวเอง ความโกรธไม่มีเจ้าของ เป็นของธรรมชาติ เกิด แล้วดับ อันนี้เป็นปัญญาในระดับวิปัสสนา ฉะนั้นถ้าเราจะแก้ ต้องแก้ที่ศีล แก้ที่จิตใจ แก้ที่ปัญญา

ถาม : สมณะภาวนาเปรียบเหมือนการหยุด ขณะ ที่วิปัสสนาภาวนาเหมือนการดู ในชีวิตการทำงานหากเรา ต้องการมีสติ ขณะที่สงบเพื่อให้มีปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ เรื่องงานว่าควรปฏิบัติอย่างไร นั่งสมาธิให้จิตรวมแล้วจึงเริ่ม พิจารณาเรื่องงานหรืออย่างไร

ตอบ : เรื่องนี้คงจะแล้วแต่งาน แล้วแต่วาระ เพราะว่า งานบางอย่างเกิดกะทันหัน ไม่มีเวลาเตรียมพิจารณาล่วงหน้า เราต้องมีสติอยู่กับตัวพอที่จะแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ ซึ่งจะขึ้น อยู่กับสติ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ ทำให้ง่ายขึ้น คล่องแคล่วขึ้น แต่ถ้าเรามีเวลานั่งสมาธิในบางโอกาสบางเวลาก่อนพิจารณา

งานก็เป็นสิ่งที่ดีเหมือนกัน เช่น ตอนเข้าก่อนเริ่มงาน ไม่ต้องนั่งนาน เอาแค่สัก ๕ นาที แล้วรวบรวมพิจารณาว่าวันนี้มีงานอะไรบ้าง ควรจะทำอะไร และนั่งอีกครั้งหนึ่งเมื่อเลิกงานก่อนจะเลิกงานเราก็ทบทวน วันนี้เราทำได้ทำอะไรบ้าง มีปัญหาข้อผิดพลาดอะไรบ้าง ได้บทเรียนอะไรบ้าง อย่างนี้ก็น่าจะได้

นอกเหนือจากนี้แล้วยังมีอีกวิธีหนึ่ง ในระหว่างการทำงานถ้าเราได้หยุดเป็นระยะๆ ทุกชั่วโมงสองชั่วโมง หยุดดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออกสัก ๒-๓ นาที คือไม่นานจนเราเสียนงานหรือจนงานสะดุด หรือเวลาเราต้องเดินจากห้องหนึ่งไปอีกห้องหนึ่ง ตึกหนึ่งไปอีกตึกหนึ่ง หรือว่ายืนอยู่ในลิฟต์ ก็ใช้เวลานั้นดูลมหายใจกำหนดพุทโธ เป็นการรวบรวมสติและเป็นการตั้งต้นใหม่ บางทีอะไรๆ ที่ค้างอยู่ในใจหรืออยู่ใต้สำนึกที่เรากำลังกังวลหรือรู้สึกว่าจะจัดการจะผุดขึ้นมาได้

โดยสรุป หาเวลาเป็นระยะๆ แต่ระยะไม่ต้องยาวเหมือนตอนที่เรานั่งสมาธิทั่วไป ถ้ามีเวลาก็นั่งสมาธิก่อนพิจารณางานโดยเฉพาะก็ดี ในชีวิตประจำวัน ถ้าเราได้หยุดครั้งละนาทีสองนาทีทุกชั่วโมงสองชั่วโมง แล้วแต่โอกาสจะเป็นสิ่งที่ดีมาก แล้วก็ใช้เวลาบางช่วงให้เกิดประโยชน์ยิ่งขึ้น เช่น เมื่อเดินจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง เดินจากตึกออกไปข้างนอก ไปขึ้นรถ ยืนอยู่ในลิฟต์ ให้เป็นการตั้งสติใหม่



๔ คำถาม : การปฏิบัติแบบไหนจึงจะเกิดปัญญาและเป็นทางพ้นทุกข์ สำหรับผู้ที่ทำวิปัสสนาทำอย่างไรจึงจะถูกต้อง

ตอบ : ทุกวันนี้ความคิดเห็นเรื่องการปฏิบัติธรรมมีหลากหลายเหลือเกิน การใช้ภาษาเทคนิคต่าง ๆ ก็มีใช้หลากหลาย ใช้ศัพท์เดียวกันแต่ความหมายไม่เหมือนกัน นั่นก็เป็นเหตุให้สองฝ่ายเถียงกัน โดยไม่รู้ตัวว่าใช้ภาษาไม่เหมือนกัน ขอแนะนำว่า ก่อนจะไปสนทนากับใครหรือจะไปเถียงกับใคร ขอให้ชัดเจนเรื่องภาษาเสียก่อนว่า พูดเรื่องสมณะแปลว่าอะไร พูดเรื่องวิปัสสนาแปลว่าอะไร ถ้าพูดถึงหลักเดิมแล้ว ไม่มีใครทำวิปัสสนา มันไม่ใช่สิ่งที่จะทำได้เพราะวิปัสสนาคือความรู้แจ้งที่เกิดขึ้นจากการทำสิ่งต่าง ๆ

ตอนหลังมีมติว่าการพิจารณาไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือการทำวิปัสสนา และแยกออกจากสมณะว่า สมณะทำเพื่อสงบอย่างเดียว ส่วนวิปัสสนาไม่ทำอย่างนั้น วิปัสสนาคือการกำหนดรูปนาม กำหนดไตรลักษณ์ ในทัศนะของอาตมา พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนอย่างนั้น นั่นไม่ได้หมายความว่าผิด แต่บอกว่าพระพุทธเจ้าไม่ได้สอนเรื่องสมณะวิปัสสนาอย่างนั้น ทัศนะของอาตมานั้น สมณะวิปัสสนาเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นกิจกรรมการกระทำอันหนึ่งแต่เป็นคนละแง่มุม

เราปฏิบัติธรรม เราต้องการความสงบด้วย และต้องการความรู้ตัว ต้องการปัญญาด้วย แต่ในเบื้องต้นนั้น ตัวความสงบจะต้องเป็นตัวนำ แต่ถ้าไม่มีทางด้านปัญญาด้วย มันก็จะไม่ถูก

ต้อง ความสงบก็จะมีปัญหาเหมือนกัน ถ้าเอาแต่พิจารณาแต่ขาดสมาธิ ก็อาจจะขาดความลึกซึ้ง ถ้าเทียบกับทางโลก เราก็เทียบกันได้ว่าเหมือนไอคิวกับอีคิว ซึ่งเป็นที่ยอมรับว่า ผู้ที่จะมีการศึกษาอย่างสมบูรณ์ก็ต้องมีทั้งไอคิวกับอีคิว ทั้งสองต้องอยู่ด้วยกัน สมถะก็ตัวอีคิว และวิปัสสนาก็คือตัวไอคิว

สมถะคือสิ่งที่ทำให้เกิดความสุขความสงบอยู่ในใจ และผู้ที่มีความสุขคือผู้ที่ปล่อยวางกิเลสได้ จะกล้า กล้าเพราะมีที่พึ่งในใจ เหมือนกับคนติดยาเสพติดหรือติดอะไรก็แล้วแต่ แม้จะรู้ว่าไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ก็เลิกไม่ได้ ละไม่ได้ ไม่ใช่ว่าข้อมูลไม่พอ คนที่ติดเฮโรอีน บางคนไอคิวสูง ฉลาด แต่ทำไมเขาไปติดยาเสพติดได้ ทำไมเขาติดแล้ว เขาเลิกไม่ได้ทั้ง ๆ ที่เขาเห็นโทษชัด ทำไมพวกหมอยังสูบบุหรี่กันไม่ใช่น้อย ไซ้ใหม่ทั้งที่ไม่น่าจะเป็นเช่นนั้น

ฉะนั้นเราต้องเห็นว่า ปัญหาไม่ได้อยู่ที่การกำหนดอนิจจังทุกขังอนัตตา มันอยู่ที่ว่าจิตมีคุณสมบัติพอที่จะได้รับประโยชน์จากการกำหนดอนิจจังทุกขังอนัตตาหรือไม่ กลับมาพูดถึงการติดยาเสพติด ถ้าเรามีสิ่งอื่นที่จะให้ความสุขทดแทนความสุขที่ได้จากยาเสพติด ก็มีโอกาสจะเลิกได้ แต่โอกาสที่เราจะเลิกความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดโดยไม่มีสิ่งอื่นทดแทนนี้ยากมาก สมถะ เราจะพูดถึงด้านความสงบ มันเป็นเรื่องที่ให้ความสุขที่บริสุทธิ์ พระพุทธองค์ยังจัดผู้ที่สามารถทำจิตใจให้สงบแน่วแน่ได้ว่า เป็นผู้ที่ได้ชิมรสของพระนิพพาน

ถ้าอยากจะรู้ว่าพระนิพพานเป็นอย่างไร สามารถชิมรสเล็ก ๆ น้อย ๆ ได้ด้วยการเข้าฌาน ไม่มีคำสอนของพระพุทธเจ้าตรงไหนที่บอกว่า เรื่องความสงบไม่จำเป็น มีแต่บอกว่าโน่นไง...ได้ต้นไม้...ไปทำจิตใจให้พ้นจากนิรวณทั้งห้าเป็นเบื้องต้น และเข้าฌาน ปราภฏในพระสูตรไม่รู้ก็ร้อยพระสูตร ขึ้นต้นของการปฏิบัติก็ชัดเจน ทำจิตใจให้สงบ แต่จิตใจจะสงบไปในทางที่จะเป็นฐานให้เกิดวิปัสสนาได้ ต้องฉลาดด้วย ฉลาดในการปล่อยวางนิรวณต่าง ๆ จะต้องมัตว์รู้ รั้วตัวอยู่ (สัมปชัญญะ) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของปัญญา

ถ้าเรามีแต่สติแต่ขาดสัมปชัญญะ จิตใจจะเคลิบเคลิ้มและเป็นโมหะสมาธิ ตกภวังค์ แต่นั่นไม่ใช่โทษของสมถะ เป็นโทษของคนทำสมาธิยังไม่เป็น สติยังขาดสัมปชัญญะจึงยังไม่มีกำลังเท่านั้นเอง การที่ว่าอยู่ในชีวิตประจำวัน ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง แล้วไม่สำคัญมันหมาย ดีมากถ้าทำได้ สาธุอนุโมทนา แสดงว่าคน ๆ นั้นเป็นพระอรหันต์ แต่เราจะเอาปฏิบัติทาของพระอรหันต์ไปใช้กับปุถุชนได้หรือ นั่นก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง

การปฏิบัติธรรม แน่นนอนว่าเราก็ต้องมีข้อวัตรปฏิบัติที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของตน จะใช้เวลากับการนั่งสมาธิ เดินจงกรมเหมือนนักบวชคงไม่ได้ แต่สิ่งที่สังเกตได้ไม่ยาก คือ ถ้าให้เวลากับการฝึกสติต่อเนื่อง นั่งสมาธิทุกวันเข้าเย็น มีสติในชีวิตประจำวัน การไม่สำคัญมันหมายในสิ่งต่าง ๆ ที่ว่านั่น

จะง่ายขึ้น สติเราจะดีขึ้น และนอกจากนั้นแล้ว เราต้องคิดว่า เหตุการณ์นี้ สถานการณ์อย่างนี้ ต้องวางตัวอย่างไร เราจึงจะมี สติ และควรจะทำปฏิบัติอย่างไร

ข้อวัตรปฏิบัติมีมากมายให้เราเลือก การดูแลหัวใจ เข้าออกก็เป็นแค่ส่วนหนึ่ง เป็นส่วนสำคัญ แต่ในบางครั้งก็ อาจจะเป็นแค่ใช้ความอดทน ปฏิบัติธรรมอะไร ก็ปฏิบัติความ อดทน นี่ก็เรียกว่าปฏิบัติธรรมเหมือนกัน ค่อยๆ สังเกตความรู้สึกของตัวเอง จะทำอะไรเพราะอยากจะสร้างภาพพจน์ หรือ อยากจะอุดหนุนะของของตัวเอง ต้องการให้คนอื่นใจเราหรือไม่ พูดคำนี้เพื่ออะไร สมมติว่าเรารู้ความไม่ดีของคนหนึ่ง แล้วไป เล่าให้คนอื่นคนหนึ่งฟัง เป็นความจริง แต่ผิดศีลใหม่ ไม่โกหก นะ พูดความจริง แต่มันผิดศีลภาคปฏิบัติเพราะเราพูดด้วย จิตใจที่เศร้าหมอง พูดด้วยจิตใจที่ปองร้ายต่อคนนั้น อยากให้ เขาเดือดร้อนใจ

ฉะนั้นเราต้องรู้เท่าทันการเคลื่อนไหวของจิตใจของตัวเอง อยู่ตลอดเวลา และเลือกข้อวัตรปฏิบัติที่เหมาะสม เมื่ออยู่ในที่ประชุมถ้าเราจำเป็นจะต้องเสนอความคิดเห็น บางครั้ง อาจจะต้องคัดค้าน บางครั้งอาจจะต้องคล้อยตาม บางครั้งอาจ จะต้องพูด บางครั้งอาจจะไม่ควรพูด ต้องควบคุมอารมณ์ อยู่ตลอดเวลา เป็นสิ่งท้าทายมากใช่ไหม หนึ่ง รู้กาลเทศะ สอง รู้จักควบคุมอารมณ์ เราเสนอความคิดเห็นอะไรไม่มีใคร เห็นด้วย เราทำงานทั้งหนักทั้งเชื่อว่ามีดีมากมาย แต่ไม่มีใครยอมรับ

เราจะรู้สึกอย่างไร หรือเราถูกกล่าวหาในเรื่องที่เราไม่ได้ทำ เรารู้สึกอย่างไร เราจะแก้ความรู้สึกอย่างนี้ได้ไหม

เราทำอะไรด้วยความบริสุทธิ์ใจ แต่มีคนกล่าวหาว่า เราทำเพราะหวังผลประโยชน์ หรือเพราะอยากดัง เราจะทำได้ไหม ต้องใช้คุณธรรมอะไรมาช่วย เรามีสิ่งทำทนายอยู่ตลอดเวลา แต่ในเวลาว่าง ๆ ไม่มีอะไรที่จะต้องคิดไม่มีอะไรที่จะต้องทำโดยเฉพาะ เราก็กลับมาอยู่กับลมหายใจเข้าลมหายใจออก เป็นการตั้งต้นในความสงบ เราใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ เราก็ควรจะรู้เท่าทัน ส่วนมากเห็นคนใช้โทรศัพท์แล้วอาจจะเข้าใจผิดว่า ถ้าไม่รับโทรศัพท์ภายใน ๓ วินาทีที่จะต้องถูกปรับอะไรทำนองอย่างนั้น จิตใจจึงถูกกำหนดด้วยเสียงโทรศัพท์มาก เราควรทำอย่างไรดี

เวลาเราได้ยินเสียงโทรศัพท์ เราก็อยู่กับคุณตา (นาปานสติ) สัก ๓-๔ ลมหายใจ หายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้า ลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ ตั้งสติไม่ต้องวิ่งไปรับ ถ้าเป็นเรื่องสำคัญ เขาก็ไม่ไปไหนหรอก เราก็ค่อยรับด้วยสติ คำพูดของเราก็คงดีขึ้น อุบายเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างนี้จะประโยชน์ เวลาไหนที่ไม่ควรหรือไม่จำเป็นต้องคิด จะอยู่ได้ไหมโดยที่ไม่ต้องคิด

ตอนเข้าอาบน้ำแปรงฟันแต่งตัว จิตใจเราอยู่กับการอาบน้ำไหม หรือว่าจิตใจมันไปอยู่ไหน เวลาแปรงฟันเคยแปรงฟันอย่างเดียวไหม หรือปล่อยให้จิตไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้

เวลาแต่งตั้ง เราอยู่ในปัจจุบันใหม่ เราศึกษาธรรมะ ทุกสิ่งทุกอย่างจะชัดขึ้น เช่นเรื่องความไม่แน่นอน เป็นต้น อะไร ๆ ก็จะได้เห็นให้เห็นว่ามันไม่แน่นอนจริง ๆ สิ่งที่ไม่เหมือนกับที่เราคาดคิดไว้มีน้อยมาก สิ่งที่ไม่เหมือนกับที่เราคิดกลับมีมากกว่า เมื่อเราสังเกตเห็นอย่างนี้บ่อย ๆ เราก็จะไม่เอาจริงเอาจังกับความคิดจนเกินไป

เรื่องที่เรากำลังกังวล ถ้าเป็นเรื่องที่เราแก้ได้และรู้ว่าจะต้องแก้อย่างไร เราจะไปกังวลทำไม แต่ถ้าเป็นเรื่องที่เราแก้ไม่ได้ กังวลไปก็ไม่เกิดประโยชน์ แล้วเราจะไปกังวลทำไม เพราะฉะนั้นเรื่องที่เรากำลังกังวลมีอยู่ ๒ ประเภท เรื่องที่แก้ได้กับเรื่องที่แก้ไม่ได้ เรื่องที่แก้ได้ก็ไม่ต้องกังวล ก็ไปจัดการเสีย ส่วนเรื่องที่แก้ไม่ได้ก็ไม่ควรกังวล เรียกว่าหมด...ไม่ต้องกังวล... จบเรื่องกังวล

๕๐ **ถาม :** ทำอย่างไรเมื่อนั่งสมาธิไปเรื่อย ๆ เป็นชั่วโมง แต่รับรู้ได้เพียงลมหายใจเข้าออกเท่านั้นเอง ไม่เห็นมีประโยชน์อะไรเลย

ตอบ : ข้อหนึ่งคือยังมีนิรวรณ้อยู่ ไม่ได้รู้ลมหายใจเข้าออกตลอดอย่างที่ว่า เพราะถ้ามีสติอยู่กับลมหายใจในทางที่พอดี มีความเพียรที่พอดี มีสติ ไม่ลืมนลม มีความรู้ตัว เป็นเช่นนั้นนาน ๆ เข้า ลมก็จะต้องแผ่วเบา ค่อย ๆ เบาลง ๆ ๆ จนกระทั่งจะเกิดความเปลี่ยนแปลงที่ละเอียด บางทีก็เกิดเป็นแสงหรือเป็นอะไรซักอย่างที่ เป็นนามธรรมเกิดขึ้นแทนความ

รู้สึกที่ลมหายใจ หรือบางทีจิตก็จะกระโดดไปสู่ความสงบ
แนวแน่ไปเลย

นี่ก็แสดงว่ามันจะต้องขาดสติสัมปชัญญะอยู่บ้าง แต่
อย่างไรก็ตาม ถ้าเป็นเช่นนี้บ่อยมากจนเริ่มจะท้อแท้ใจ ก็ขอ
แนะนำว่า ในการทำสมาธิ พอถึงขั้นนี้แล้วไม่ไปไหน ก็ให้เรา
เปลี่ยนเป็นพิจารณากาย พิจารณาเกศา โลมา นขา ทนต์
ตะโจ หรือข้อใดข้อหนึ่งให้เห็นความไม่สวຍไม่งาม อาจต้องใช้
ความคิดไว้ก่อนจนเกิดความชำนาญ

อีกวิธีหนึ่งคือการปล่อยวางลมหายใจ สักแต่ว่ารับรู้
อยู่ในปัจจุบันโดยไม่ได้กำหนดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เวลาที่มันอาจจะ
มีความรู้สึกนึกคิดเกิดขึ้นแล้วดับไป ก็ให้รับรู้ต่อความไม่เที่ยง
รู้แล้วก็ปล่อยๆ เกิดความรู้สึกทางร่างกายและความรู้สึกสุข
ทุกข์ เฉยๆ ชั้นนี้หาก็ปรากฏในรูปแบบต่างๆ ตอนที่เราไม่ได้ดู
ลมหายใจ เราดูอาการเกิดดับของสิ่งที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน
เป็นประสบการณ์ตรงในปัจจุบัน อะไรเกิดอะไรดับ สักแต่ว่า
รับรู้ต่อความเกิดดับ อันนี้จะมีผลได้ ๒ ทางแล้วแต่เราแล้วแต่
จริตนิสัย แล้วแต่บุญบารมี

บางคนจะทำให้ความรู้ในเรื่องความเกิดดับถึงขั้น
ละเอียดเป็นวิปัสสนา แต่สำหรับหลาย ๆ คน การดูความเกิด
ดับจะทำให้สมาธิเพิ่มขึ้น ทำให้สมาธิแนวแน่ได้บ้างก็ทำให้
จิตใจมีพลังมากขึ้น แต่ถ้าปล่อยลมหายใจแล้วเริ่มพิจารณาดู
ความเกิดดับ แต่ปรากฏว่าดูได้ไม่นาน ใจก็เริ่มคิดปรุงแต่ง

ในเรื่องต่าง ๆ ความคิดเรื่องอดีตเรื่องอนาคตเกิดขึ้น ก็ให้หยุด แล้วกลับไปอยู่ที่ลมหายใจ ถ้าเราคิดว่านั่งนานแล้ว อยู่กับลมหายใจได้เรื่อย ๆ แล้วเปลี่ยนไปดูความเกิดดับไม่นาน จิตเริ่มปรุงแต่ง แสดงว่าช่วงที่ผ่านมาที่ว่าอยู่กับลมหายใจ ตลอดเวลานั้น ความจริงไม่ใช่ เพราะถ้าใช่มันจะต้องมีพลัง

ถ้ามีสติตลอด จิตใจจะต้องมีพลัง ถ้าดูความเกิดดับไม่นานแล้วจิตใจจะเริ่มคิดเรื่องปรุงแต่ง แสดงว่าพลังจิตน้อย แสดงว่าสติที่ผ่านมายังไม่พอ ถ้าดูลมหายใจเข้าลมหายใจออกนาน ๆ แล้วมีสติสัมปชัญญะมีความเพียรในระดับที่พอดี จะต้องเกิดปีติ ถ้าไม่เกิดปีติก็ยังไม่ใช่ ปีติสุข เอกัคคตา

๕๑ **ถาม :** ทำไมจิตถึงรวมเป็นสมาธิได้ยาก ทั้งที่ฝึกนั่งสมาธิ เดินจงกรม มาหลายปี อะไรคือตัวปิดกั้นสำคัญ ที่ควรต้องฝึกสังเกต หรือใช้แก้ปัญหานี้

ตอบ : มันก็ยากจริง พูดย่าง ๆ ว่ามันยังทำไม่ถึง ยังทำไม่พอ ที่ว่าปฏิบัติมาหลายปี ต้องถามว่าปฏิบัติทุกวันไหม ก็... เกือบ เกือบทุกวัน... เกือบทุกสองวัน แล้วนั่งสมาธิแต่ละครั้ง นานเท่าไร ก็... ก็หลายนาทีเหมือนกัน!

คือพระสงฆ์นี้ บางองค์มีบารมี เรื่องบารมีเราจะต้องยอมรับ บางองค์มีบารมีสูง ทำความเพียรมากบรรลุเร็ว แต่บางองค์บารมีอาจจะน้อยกว่า ทำความเพียรมากก็ยิ่งใช้เวลาหลายปี นี่ขนาดพระวัดป่านะ

เรื่องการนั่งสมาธิ เดินจงกรม วันหนึ่ง ๖-๗-๘ ชั่วโมง
ทุกวัน ๆ ๘ ชั่วโมงทุกวัน ก็ยังหลายปี ไม่ทราบว่าผู้ถามทำได้
วันละกี่ชั่วโมง ให้ใจเย็น ๆ ทำไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องไปดูปฏิทิน
ไม่ต้องไปดูนาฬิกา เรามีทางที่กำหนด ทางที่ถูกต้องแล้ว เดิน
ไปเรื่อย ๆ อย่างสม่ำเสมอ เดี่ยวก็ถึงหรือ

เรื่องการนอน สมมติว่าโยมนอนวันละ ๘ ชั่วโมง ก็เหลือ
เวลาอีก ๑๖ ชั่วโมง ให้ภาวนา ๓๐ นาที ไม่ภาวนา ๙๓๐ นาที
มันก็ยากเหมือนกัน เรื่องการนั่งสมาธิภาวนา มันแล้วแต่
ว่าจะเอาระดับไหน จะจริงจางขนาดไหน สมัยก่อนหลวงพ่อบุญ
สอนลูกศิษย์ท่านว่าต้องวันละ ๓ ชั่วโมง พุดถึงคฤหัสถ์ผู้เฒ่า
ธรรมะจริง ๆ แต่เข้าใจว่าพวกเราที่มีหน้าที่การงานมีลูกมีหลาน
จะทำได้ยาก การที่จะก้าวหน้าอย่างดี ต้องใช้เวลาพอสมควร
แต่เรื่องนี้มันไม่ตายตัว มีปัจจัยอื่น ๆ อีกด้วย คือ กรรมเก่า
บุญเก่า เพราะว่าเราต้องสั่งสมบารมีในเรื่องนี้

อาตมาเห็นมามากทั้งพระทั้งโยม จะมีคนกลุ่มหนึ่ง
ที่ว่า ๓ เดือนแรก ๖ เดือนแรก ตอนเริ่มต้นจะก้าวหน้าอย่าง
น่านมหัศจรรย์ จะมีประสบการณ์ มีปิติ จิตใจสงบแบบน่าทึ่งมาก
แต่เมื่อมาถึงจุดหนึ่งแล้ว มันจะรักษาอยู่ในระดับนั้น นาน ๆ
เข้ามันอาจจะค่อย ๆ เสื่อมไป อย่างนี้ก็มี เมื่อวันก่อนได้พุดถึง
กรณีของโยมที่มาปฏิบัติธรรมหลายครั้ง แต่ความรู้สึกไม่เหมือน
ครั้งแรก ทำอย่างไรถึงจะเหมือนครั้งแรก บางคนก็รู้สึกว่ามี
อะไรดีขึ้นเรื่อย ๆ เหมือนเดินขึ้นบันได พวกนี้จะมีกำลังใจตลอด

แต่บางคนที่เอาตมาเคยเปรียบเทียบบ่อย ๆ เรื่องชุดอูโมงค์ สมมติว่าเราจะชุดอูโมงค์ให้ทะลุภูเขา มันยาว ๑ กิโลเมตร ชุดไป ๆ มันสว่างขึ้นใหม่ มีแต่มีดลงใช้ใหม่ ซึ่งไม่ได้หมายความว่าเราไม่ได้ทำอะไร ไม่ได้ผลอะไร แต่ว่าเราต้องมีศรัทธาทำไปเรื่อย ๆ ยิ่งชุดมากยิ่งมีดใช้ใหม่ เหลืออีก ๑๐ เมตร ก็ยังมีดติดคือ ถ้าคนไม่มีศรัทธาอาจจะคิดว่าบุญบารมีน้อย คงไม่ได้หรอกในชาตินี้ โดยไม่รู้ว่ามันเหลืออีกแค่นี้เอง

เราต้องมองไปข้างหลังด้วย ว่าทางมันยาวมากที่เราได้ทำมา หรือเปรียบเทียบอีกอย่างหนึ่ง การเดินทางในประเทศอย่างสวิตเซอร์แลนด์ หรือประเทศที่มีภูเขาเยอะ เราคงไม่ได้คิดว่าถ้าเราเดินขึ้นเขามันจะต้องสูงชันเรื่อย ๆ ธรรมชาติมันไม่เป็นอย่างนั้น มันมีขึ้นมีลง การปฏิบัติก็เป็นอย่างนั้น เมื่อเรามองในแง่ร้าย เราก็จะคิดว่าไม่ได้อะไรเลย พอหนึ่งวันใดวันหนึ่ง ถ้าสงบก็ว่าได้แล้ว ไม่สงบก็คิดว่าไม่ได้อะไร มันจะเป็นอย่างนี้ เอาจริงเอาจังกับประสบการณ์ชั่วคราวมากเกินไป

เอาตมาขอแนะนำว่า ในเมื่อการภาวนาคือการทำให้มีขึ้น ทำให้สิ่งดีงามมีขึ้น มันไม่ใช่เรื่องการทำสมาธิอย่างเดียว เราจะเอาแต่ประสบการณ์ในการทำสมาธิเป็นเครื่องวัดอย่างเดียวไม่ได้ ต้องดูที่ชีวิตทั้งชีวิต ตั้งแต่เริ่มปฏิบัติเรารู้สึกว่าความเห็นแก่ตัวน้อยลงไหม อารมณ์โทสะน้อยลงไหม เรามีความเห็นอกเห็นใจคนอื่นมากขึ้นไหม วาจาเราดีขึ้นไหม ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างดี

ขึ้นใหม่ คุณธรรมต่าง ๆ ไม่ได้ดูเฉพาะที่สมาธิอย่างเดียว เพราะมันแยกออกจากกันไม่ได้ ถึงจะยากมันก็เหมือนเรา อยู่ในที่กัณดาร เราเจอทางกลับบ้าน เรายืนยันว่าทางนี้ใช่ แต่เราไม่รู้ว่าอีกกี่เซนติเมตร อีกกี่เมตร อีกกี่กิโลเมตร รู้แต่ว่าใช่ ทางนี้ เมื่อเรารู้สึกว่ายังมีปัญหา เราก็ต้องทบทวนวิถีชีวิตตัวเองว่าเชื่อมต่อการปฏิบัติธรรมมากน้อยเพียงไร

หลักสำคัญของการดำเนินชีวิตในทางที่สอดคล้องกับหลักธรรม คือ ต้องทำให้ชีวิตเรียบง่าย ถ้าเรื่องมากเกินไป หรือหลายเรื่องมันยาก เพราะจิตใจต้องเป็นหนึ่ง จิตใจต้องรู้จักปล่อยวาง กิจกรรมอะไรมันมีมากเกินไป ทำงานมากเกินไป มีเวลาส่วนตัวน้อยเกินไป ก็จะเป็นอย่างนี้ ไม่ใช่ว่าลองปฏิบัติแบบนี้ดู เอาแบบยุบหนอพองหนอ หรือไปโน่นไปนี่ ลองไปเรื่อย

ถ้าหากวิถีชีวิตและการดำเนินชีวิตโดยทั่วไปไม่พอดี เราก็คงจะไม่ได้ คือ พอเริ่มวิถีใหม่ สำนักใหม่ ทุกคนก็จะติดอยู่สักพักหนึ่ง เพราะมันใหม่ มีกำลังใจ พอทำไปทำมา เจอปัญหาเก่า เพราะว่าปัญหานั้นส่วนมากไม่ได้เกิดจากเทคนิคการภาวนา แต่มันเกิดที่จิตใจของเรา เกิดจากการใช้ชีวิตของเรา เพราะฉะนั้น ถ้ามีปัญหาแบบเรื้อรัง มักจะเป็นปัญหาของวิถีชีวิตมากกว่าจะเป็นปัญหาว่าเราทำถูกวิธีการใหม่ เราควรจะเปลี่ยนอย่างนี้ใหม่ ต้องดูที่ตัวชีวิต

สรุปอีกทีว่าขอให้ดูชีวิตประจำวัน มันมีอะไรที่รกรุงรัง ที่มันกะกะ ที่เป็นอุปสรรคบ้างไหม พอจะให้นัดน้อยลงบ้าง ได้ไหม ถ้าพูดถึงสิ่งที่เป็นอุปการะต่อการปฏิบัติธรรม มี ๓ ข้อที่เราขาดไม่ได้ ข้อแรกคือ สัมรวมอินทรีย์ สัมรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สอง คือรู้จักประมาณในการบริโภค สามคือ ไม่เห็นแก่นนอน อย่าไปนอนมาก ขอโทษนะ เราเข้าใจแล้ว มันนอนได้เลย ๗ วัน ๗ คืน ไม่มีใครกวนเลย หรือจะเอนานกว่านั้น ๕๐ วัน ๑๐๐ วันก็ยังมี เรายังไม่ถึงขั้นนั้น ไม่ต้องนอนมาก

๕๒ถาม : นั่งสมาธิไประยะหนึ่ง ลมหายใจจะละเอียดจะช้ามาก จนไม่รู้สึกลมที่จมูก ควรทำอย่างไรต่อไป และจะทราบอย่างไรว่าร่างกายได้ออกซิเจนพอ

ตอบ : ถ้าออกซิเจนไม่พอก็คงหายใจไปแล้ว ไม่เคยมีหรือออกซิเจนไม่พอ ความพิเศษของอานาปานสติหรือลมหายใจ มันมีเอกลักษณ์ของมัน คือการที่ลมหายใจเป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย เป็นกายส่วนหนึ่งที่อยู่ชายแดนระหว่างหน้าที่ของร่างกายส่วนที่บังคับได้และส่วนที่บังคับไม่ได้ของกาย (voluntary and involuntary mechanism) อันนี้เห็นได้ง่าย เช่นการกลืนลมหายใจ เป็นสิ่งที่ทำด้วยความตั้งใจ บังคับได้ แต่มันจะถึงจุดหนึ่งที่ว่าไม่ได้แล้ว ๒๐ วินาที ๓๐ วินาที ส่วนของร่างกายที่เราคุมไม่ได้มันจะบังคับให้ต้องหายใจ เห็นไหม คนที่อยากฆ่าตัวตาย ด้วยการกลืนลมหายใจให้ตายไม่มี มันทำไม่ได้

สิ่งที่ท้าทายที่น่าศึกษามากสำหรับเราทุกคนคือเรื่องการควบคุม เป็นนิสัยของทุกคนที่จะสร้างความรู้สึกรับประกันความปลอดภัยด้วยการจะบังคับควบคุมสิ่งแวดล้อมให้เป็นไปในทางที่เราทำได้ อยู่ได้ พวกที่เข้าไปในสถานการณ์หรือว่าเจอสิ่งแปลกใหม่ที่ควบคุมไม่ได้จะรู้สึกกลัว เครียดทันที ความสุขความสบายจะต้องอยู่ที่การควบคุมสถานการณ์ได้ และควบคุมคนอื่นได้ ถ้าพวกเรามีนิสัยอย่างนี้ พอเรามาเริ่มต้นภาวนาตั้งใจดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก จะรู้สึกปลอดภัย สบาย

แต่พอถึงจุดหนึ่งที่มันเริ่มจะไม่ใช่เรื่องที่ควบคุมหรือบังคับได้แล้ว คนจะกลัวตรงนี้ เรื่องนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งที่เราจะเรียนรู้จากการดูลมหายใจ เราเป็นคนชอบควบคุมชอบบังคับมากน้อยแค่ไหน ถ้าอยู่ในสถานการณ์หรือในภาวะที่ควบคุมไม่ได้ หรือภาวะที่อะไรๆ มันเป็นไปเองตามเรื่องของมัน เราจะมีปฏิกิริยาทางจิตใจหรือไม่อย่างไร นี่เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาชีวิตด้วยการดูลมหายใจเข้าออก

อีกประการหนึ่ง ถ้าเอาลมหายใจเทียบกับกลืน เทียบกับคำบริกรรม อย่างเช่น ฟังสี สีเขียวหรือสีอะไรก็ได้ สิ่งที่ฟังนั้นมันตายตัวใช่ไหม เขียวก็เขียวตลอดไป ขาวก็ขาวไม่เปลี่ยนแปลง โฟโตก็โฟโตไม่เปลี่ยนแปลง มันเป็นอารมณ์ที่ตายตัวคงที่แน่นอน แต่ลมหายใจเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา อยู่ได้ด้วยการเปลี่ยนแปลง เพราะฉะนั้น ลมหายใจจึงเป็นกรรมฐานหรือเป็นสิ่งที่เป็นที่ตั้ง เป็นฐานของการพัฒนาจิตทั้งด้านความสงบ

และด้านปัญญา ลมหายใจใช้ได้ทั้งสองทางเลย เพราะมีความ
เกิดดับ มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาอยู่แล้ว

สิ่งหนึ่งที่เราควรจะสนใจศึกษาในการปฏิบัติ คือ
ความสัมพันธ์ระหว่างกายกับใจ นี่เป็นเรื่องใหญ่มาก ทุกวันนี้
หมอแผนปัจจุบันเริ่มจะยอมรับว่าอารมณ์ความรู้สึกมีผลต่อ
ร่างกาย เช่น คนที่จิตใจไม่เครียดจิตใจอ่อนคลาย มีสติมีสมาธิ
จะมีภูมิต้านทานโรคที่เข้มแข็ง ถ้าเกิดกั๊กกั๊ก ลุ่ม ลุ่ม เสร้า มี
ทุกข์ แล้วนอกจากจะเป็นปัญหาทางจิตใจแล้วยังส่งผลทำให้
ภูมิต้านทานโรคอ่อนกำลังไปด้วย คนที่มีปัญหาจิตใจเครียด
ลุ่ม เสร้า นั้น มักจะเป็นโรคต่าง ๆ ได้ตลอดเวลา เป็นหวัดเป็น
สารพัดอยู่บ่อย ๆ นี่ก็เป็นตัวอย่างที่แสดงว่าจิตใจ ภาวะจิตใจ
อารมณ์ มีผลต่อร่างกาย

ขณะเดียวกันร่างกายก็มีผลต่อจิตใจ ถ้าร่างกายเรา
อยู่ในอาการผิดปกติ อย่างเช่นเจ็บปวด เป็นต้น ความเจ็บปวด
เป็นเรื่องของกายแต่มักจะส่งผลให้เกิดความเศร้าหมองทาง
จิตใจ ความสัมพันธ์ที่อิงอาศัยกันระหว่างกายกับใจจึงเป็น
เรื่องสลับซับซ้อน การเข้าใจตัวเองตามความเป็นจริง เป็นเป้าหมาย
ของการปฏิบัติ สิ่งนี้เป็นสิ่งที่เราต้องสนใจศึกษาและ
การดูลมหายใจเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในเรื่องนี้ เพราะ
เราเห็นได้ง่าย ๆ ว่าเวลาอารมณ์เรารุนแรง เช่น มีอารมณ์โกรธ
หัวใจก็เต้นแรงเร็ว ลมหายใจก็หายาบ ความรู้สึกและอารมณ์ก็
หายาบ แต่เมื่อเราอยู่ในภาวะปกติ ลมหายใจก็ปกติ ถ้าจิตใจเรา

ละเอียดขึ้น ลมหายใจเราก็ละเอียดขึ้นด้วย การที่ลมหายใจละเอียดเป็นเครื่องบอกเลยว่าจิตใจของเรากำลังจะละเอียด

ที่นี้มันมีอาการอย่างหนึ่งที่ว่าลมหายใจหายไปเลยไม่ปรากฏลมหายใจ การไม่ปรากฏมี ๒ กรณี กรณีหนึ่งคือ สติยังไม่ดี สัปหงก มันไม่รับรู้ต่อลมหายใจใช่ไหม แต่ถึงจะไม่สัปหงกและมีความพยายาม ถ้าสติเรายังไม่มีกำลังมาก พอลมหายใจเริ่มเปลี่ยน เริ่มละเอียด สติซึ่งพอที่จะเป็นตัวผลักดันให้ลมหายใจเริ่มละเอียดนั้น มันตามไม่ทัน สติมันตามความเปลี่ยนแปลงของลมหายใจไม่ทัน นี่เป็นเครื่องบอกได้ว่าการกำหนดยังไม่ถูกต้อง มันจะเป็นลักษณะเพ่งจนเกินไป ถ้าเพ่งมากจนเกินไปมันเหมือนว่าอยู่ใกล้เกินไป เวลาลมหายใจเปลี่ยนไป จะปรับตัวไม่ทัน มันจะขาดตัวสัมปชัญญะ ขาดความรู้ตัวอยู่บ้าง

ถ้าเกิดรู้สึกว่าลมหายใจไม่ปรากฏหรือจับยาก แต่เรารู้ตัวว่ายังมีนิวรรณ์อยู่ จิตใจยังไม่ผ่องใส ไม่สว่าง ไม่มีปีติอะไร เราต้องถอยกลับมาสักก้าวสองก้าว คือตั้งใจให้ลมหายใจหายบลงเล็กน้อย คือหายใจปกติสัก ๆ สัก ๒-๓ ครั้ง จนกระทั่งสติตามจับลมหายใจได้อีกครั้งหนึ่ง แล้วก็เริ่มต้นใหม่ ต้องระมัดระวัง ถ้ารู้ว่าเราจับลมในระดับนี้ ถ้าทำต่อเนื่องลมจะเปลี่ยนเราก็ต้องค่อย ๆ เพิ่มพลังสติให้พอดีกับลมอยู่ทุกขณะ

นี่เป็นศิลปะของการดูลมหายใจ มันไม่เหมือนกับการดูกลิ่น หรือดูสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ว่าตายตัว พยายามตั้งเอาจิตไว้

เพราะสิ่งที่ผู้กำหนดก็เปลี่ยนแปลงและสิ่งที่ถูกกำหนดก็เปลี่ยนแปลง นี่เป็นความยากของการดูลมหายใจ จิตใจเราดีสติเราดี ลมหายใจก็จะละเอียดเข้า แผลวเบาแทบจะไม่มีรู้สึกเลยสุดทำาก็ไม่มี แต่ที่ไม่มีนั่นคือไม่มีในสัญญาเท่านั้น มันรู้สึกเหมือนไม่มี หรือว่าจิตบอกว่าไม่มี ที่จริงมันมีและมีพอที่จะอยู่ได้ ครูบาอาจารย์บางองค์ก็ยังยืนยันว่าเวลาลมหายใจทางจมูกทางปากอ่อนลงมาก จะหายใจทางผิวหนัง คนที่เคยไปอินเดียคงทราบว่ามันโยคีที่ทำปรานยาม ฝึกลมหายใจสามารถฝังดินได้เป็นเดือน หายใจวันหนึ่งไม่กี่ครั้งอะไรอย่างนี้ ซ้ำลงมาก ๆ ก็ยังอยู่ได้ไม่เป็นไร สิ่งที่เราต้องจำไว้ก็คือถ้าเรารู้สึกไม่มีลมหายใจนั้นเป็นแค่ความรู้สึก เป็นสัญญาและไม่เป็นอันตราย

ถ้าเราเคยถึงจุดนี้แล้วเกิดกลัว ก่อนจะเริ่มนั่ง ให้ทบทวนกับตัวเองว่าครูบาอาจารย์ทั้งหลายท่านบอกว่า ถ้าเกิดอาการที่ว่าลมหายใจไม่ปรากฏนั้นไม่เป็นอันตราย นี่ก็ถึงหลวงปู่ หลวงพ่อองค์ที่เราเคารพนับถือ นี่ก็ถึงที่ท่านบอกว่าไม่เป็นไร ไม่มีอันตรายหรอก พอเราถึงจุดนั้นก็จะมีนี่ก็ถึงท่านได้แล้วก็จะผ่านมันไป ที่จิตใจสงบแล้วเรียกว่าเข้าอับปนาสมาธิ มันจะเป็นช่วงที่จิตใจสว่างมาก แต่ก่อนที่จะเข้าถึงจุดนั้น มันมีข้อสังเกตข้อหนึ่งคือโดยปกติแล้วพอจิตใจละเอียดเข้า ๆ มันจะมีอาการอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจ ตรงที่เราเคยดูลม ลมที่เป็นอาการของกายหายไป หายไป และมักจะมีอาการที่ปรุ้งแดงจากจิตใจขึ้นมาแทน เป็นตัวแทนที่เป็นนามธรรม

นามธรรมที่ปรากฏขึ้นทดแทนลมหายใจสำหรับแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน บางคนอาจจะรู้สึกเหมือนเป็นแสง เป็นแสงพระจันทร์ แสงพระอาทิตย์ บางครั้งอาจจะรู้สึกเหมือนเป็นผ้าบาง ๆ บางคนเหมือนจะเป็นภาพ บางคนเป็นความรู้สึก มันจะแล้วแต่สัญญาของแต่ละคน แต่สรุปว่าจะเป็นเรื่องที่มากมาย เป็นสิ่งที่เรารู้สึกสนใจ จะงามตา จะงามหู ก็แล้วแต่ว่ามันจะงามอะไร มันจะเหมือนปุยนุ่น มีอะไรบางอย่าง มันละเอียด นี่เป็นสิ่งที่ป็นนามธรรมซึ่งไม่ใช่อาการของกายที่มักจะเกิดขึ้นทดแทนในขณะที่จิตกำลังจะสงบ เพราะฉะนั้นเมื่ออาการทางกายไม่ปรากฏ เราก็กำหนดที่อาการนั้น อาการที่เป็นของเรา โดยเฉพาะซึ่งอาจจะไม่เหมือนคนอื่น เราต้องสังเกตว่ามีอาการอะไรที่จะนำไปสู่ความสงบแน่แน

บางคนบางองค์อาจจะไม่ได้สนใจอย่างนั้น คือพอถึงจุดนั้น แทนที่จะกำหนดภาวะจิต ขอให้ศัพท์ว่า สมานินิมิต สมานินิมิตเป็นการใช้ความหมายทางเทคนิค เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจที่กำลังสงบ จะเป็นภาพ เป็นเสียง เป็นความรู้สึกก็ได้ ที่เกิดขึ้นทดแทนอาการของกายที่เรากำลังพิจารณาอยู่ บางองค์บางท่านกำหนดจิตเข้าสู่ความสงบทันที เหมือนกับลงลิฟท์ วิตไปเลย จะมีความรู้สึกอย่างนั้น ครูบาอาจารย์บางองค์ก็แนะนำว่าพอถึงจุดนี้ให้กำหนดตัวผู้กำหนด ตัวผู้รู้ ตัวจิต เราไม่ได้กำหนดลมหายใจแล้ว เรากำหนดตัวจิต ตัวผู้กำหนด แล้วการที่เราหันมาสนใจผู้กำหนดลมหายใจ หรือผู้ที่

กำลังสงสัยว่ากำลังจะทำอะไรต่อไป ตัวนั้นแหละจะเป็นสิ่งที่
จะกำหนด แล้วจะนำไปสู่ความสงบแน่นอน อันนี้ชัดเจนใหม่
ฟังยากไหม

๕๗ถาม : ขอพระอาจารย์เมตตาอธิบายเรื่องทุกขเวทนา
ที่เกิดขึ้นระหว่างนั่งสมาธิ เราควรพิจารณาหรือปฏิบัติต่อ
ทุกขเวทนาอย่างไร ที่เรียกว่าใช้ปัญญา

ตอบ : การใช้ปัญญาคือการใช้วิธีที่ได้ผล บางครั้งวิธี
ที่ฉลาดในการใช้ปัญญาคือใช้พลังจิตของเวทนา ถ้าสมาธิเรา
ดี เราก็สามารถจะสัมผัสเวทนาได้ นั่นเป็นวิธีหนึ่ง ก็ไม่ใช่ว่าเป็น
วิธีที่เหมาะสมหรือดีเสมอไป แต่เป็นวิธีหนึ่ง เช่น สมัยก่อน มีครูบา
อาจารย์ที่ท่านนอนป่วยตั้งหลายปี เวลาท่านปวดทรมานกาย
ท่านก็ไปอยู่ในสมาธิของท่าน ไม่ต้องรับรู้ต่อร่างกาย ก็เป็นวิชา
เป็นความสามารถอย่างหนึ่งที่น่าสนใจ แต่สมาธิเรายังไม่ถึง
ขั้นนั้น เรายังไม่สามารถทำอย่างนั้น แล้วก็ไม่ใช่ว่าจะเป็นวิธีที่
เหมาะสมเสมอไป

เราใช้ปัญญาพิจารณาทุกขเวทนา คือเราสามารถเจริญ
อานาปานสติพร้อมกับการมีทุกขเวทนาได้ โดยการกำหนดลม
หายใจตรงจุดที่กำลังปวด อันนี้ยังเป็นฝ่ายสมถะ คือยังไม่ได้
มุ่งที่จะแยกแยะหรือที่จะเห็นไตรลักษณ์ แต่หายใจเข้าหายใจ
ออกอยู่ตรงที่มันเจ็บปวด ให้มันรู้สึกเย็น ให้มันสบายอยู่ตรง
จุดนั้น เป็นการใช้สัญญา สัญญาของความเย็น ของความสงบ

รู้สึกเหมือนกับลมหายใจเข้าออกตรงจุดที่ปวด นั่นเป็นการรักษาอย่างหนึ่ง

การรักษาที่มันได้ผลเพราะอะไร ทุกขเวทนามี ๒ ส่วน ส่วนหนึ่งเป็นอาการของกาย ส่วนหนึ่งเป็นอาการทางใจ อาการทางใจเป็นปฏิกิริยาที่เกิดจากกิเลสตัณหา ไม่อยากให้มันเป็น อย่างนั้น กลัว กังวล รังเกียจ น้อยใจ เป็นต้น แต่มันเกิดเร็วมาก การเกิดของมันแทบจะอัตโนมัติ จนกระทั่งคนทั่วไปที่ไม่ภาวนา จะไม่ทราบเลยว่าความเจ็บปวดมี ๒ สิ่งผสมกัน เพราะนี่ถือว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ถ้าเราภาวนาอย่างที่ว่านั้น เราก็ใช้หลักจิตวิทยาว่า ในขณะจิตหนึ่ง จิตจะต้องเป็นกุศลหรืออกุศล จะมีสิ่งที่เป็นกุศล กับสิ่งที่เป็นอกุศลอยู่ในขณะจิตเดียวไม่ได้ ถ้าจิตกุศลก็ไม่ใช่ออกุศล ออกุศลก็ไม่ใช่ออกุศล เพราะฉะนั้นเราทำจิตใจของเราเป็นกุศล เช่น เมตตาเป็นเพื่อนกับเวทนา ก็ตั้งใจว่าเป็นเพื่อนหายใจเข้าหายใจออกเหมือนกับว่าลูบคลำให้กำลังใจเพื่อนที่กำลังทุกข์ อันนี้ก็เป็นการโยบายให้จิตใจเป็นกุศล

ในขณะที่เราเปลี่ยนจิตให้เป็นกุศล ส่วนของทุกขเวทนาที่เป็นฝ่ายจิตใจฝ่ายโกรธ เกลียด รังเกียจ น้อยใจ เสียใจ กลัว กังวล เป็นต้น ต่อดับ อยู่ไม่ได้ เพราะถ้าจิตกุศลก็ไม่ใช่ออกุศล ฉะนั้นแค่การปรุงแต่งจิตให้เป็นกุศลก็เป็นการไล่อกุศลออกจากจิตใจชั่วคราว ทำให้ทุกขเวทนาน้อยลง เหลือแต่ส่วนที่เป็นทางฝ่ายสรีระ นี่ก็เป็นวิธีหนึ่ง และเมื่อทำเสร็จแล้ว พอออก

จากสมาธิ เราทบทวนเราก็ได้บทเรียน เราเห็นว่าทั้งที่ยังไม่ได้เปลี่ยนอริยาบถ เหตุปัจจัยทางกาย ยังเหมือนเดิม น่าจะปวดมากขึ้นด้วยซ้ำไป แต่ความเจ็บปวดเปลี่ยนแปลงไปเพราะเราปรุงแต่งจิตไปในทางกุศล ทำให้เราไม่เชื่อเวทนาต่อไปเหมือนที่เราเคยเชื่อ เหมือนที่เราเคยกลัว นี่ก็เป็นอีกวิธีหนึ่ง

แต่ถ้าเราจะดูโดยตรง เราก็เอาตัวเวทนาเป็นที่กำหนดเป็นที่พิจารณา เช่น เราดูว่าจุดที่มันปวดนั้น มันคงที่ไหม มันนิ่งหรือมันเคลื่อนที่ ดูตรงนี้ก่อนว่ามันเคลื่อนที่ไหม ลักษณะของความเจ็บปวด มันคงที่ไหม หรือมันเปลี่ยน อย่างเช่นบางที่มันร้อน บางที่มันทึบแทง บางที่มันปวด มีอาการหลายอย่างไม่เหมือนกัน แล้วตัวแปรที่ ๓ คืออัตราของเวทนา มันคงที่ไหม หรือว่าเดี๋ยวปวด แล้วก็ปวดมากขึ้นๆ แล้วก็น้อยลง มาเป็นระลอกใหม่ เราก็ดูตัวแปรทั้งสามว่าจุดปรากฏของเวทนา ลักษณะของเวทนา และอัตราความเจ็บปวดของเวทนา และดูความไม่แน่นอน ความเปลี่ยนแปลง ดูความไม่เที่ยงของมัน นี่เป็นการใช้อินิจสัญญาไปปฏิบัติต่อทุกขเวทนา

นี่เป็นการที่เราให้จิตใจมีงานทำ คือมีการพิจารณาความไม่เที่ยงของเวทนา ก็มีผลคล้ายกับการมองเวทนาเป็นเพื่อน หรือการที่ว่าเราหายใจเข้าหายใจออกอยู่ในตัวเวทนา เป็นกุศโลบายที่ทำให้จิตของเราเป็นกุศล คือมีงานทำ มีงานพิจารณาความจริงของสิ่งที่กำลังปรากฏ เพื่อจะระงับส่วนที่เป็นนามธรรมฝ่ายอกุศลได้ เหลือแต่อาการทางสรีระ ซึ่งเรา

ถือว่าเป็นทุกข์ของสังขาร ธรรมดาของสังขารไม่มีเจ้าของ เห็นว่าเป็นอนัตตา มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เพราะนั่งอย่างนี้ ในอิริยาบถอย่างนี้เป็นเวลาหลายสิบนาที มันจึงเจ็บปวดอย่างนี้ ไม่มีใครดลบันดาลให้มันเป็นอย่างนี้ ไม่มีใครลงโทษเรา เป็นเรื่องของธรรมชาติ เรื่องของการเป็นมนุษย์ที่มีร่างกายแบบนี้ เรียกว่าเป็นทุกข์ของสังขาร

วิธีพิจารณาอีกอย่างหนึ่งคือ **การที่เราสามารถแยกแยะระหว่างผู้พิจารณาและสิ่งที่พิจารณา ให้เห็นว่าผู้รู้ความเจ็บปวดกับความเจ็บปวดไม่ใช่สิ่งเดียวกัน** วิธีนี้ก็ จะนำไปสู่ปัญญาเช่นเดียวกัน เมื่อเราเห็นว่าตัวผู้รู้ต่างจากตัว เวทนา เราก็จะรู้สึกเป็นอิสระจากเวทนาได้

๕๔ถาม : ครูบาอาจารย์สอนว่าการปฏิบัติสมาธิภาวนาเป็นเรื่องสำคัญมาก หากรักษาจิตให้สงบได้แม้เพียงระยะสั้น ๆ จะได้บุญอันสูงส่งมหาศาล ขอพระอาจารย์โปรดอธิบายขยายความ

ตอบ : บุญคือเครื่องชำระสังขาร อันนี้ตามคัมภีร์ การชำระสังขารนั้นย่อมนำไปสู่ความสุข แทนที่จะเน้นในเรื่องการชำระ บางทีก็เน้นในเรื่องความสุขที่เกิดขึ้น นั่นเป็นเรื่องของบุญ การให้ทานเป็นบุญเพราะเป็นเรื่องการชำระความตระหนี่ เป็นการชำระความยึดติดในวัตถุสิ่งของว่าเป็นเราเป็นของเรา ถ้าทำโดยหวังสิ่งตอบแทน อย่างเช่น อยากได้หน้าได้ตาเป็นต้น บุญก็น้อยลง แต่ก็ยังได้บุญอยู่เพราะมีการเสียสละของของตน

แก่พระศาสนา หรือให้เป็นประโยชน์ต่อคนยากจนก็แล้วแต่ แต่เนื่องจากยังมีความอยากได้อยู่ในใจจะทำให้การชำระภายในมีน้อยลง แต่ก็ยังยอมรับว่าเป็นสิ่งที่ดี

การรักษาศีลก็เป็นการทำบุญ ข้อนี้ชาวพุทธส่วนมากจะมองข้ามว่าการถือศีลห้าเป็นการทำบุญ งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ก็คือทำบุญ ทำบุญได้ทั้งวันเลย ถึงแม้ว่าไม่มีโอกาสใส่บาตร ไม่มีโอกาสไปวัดไปวา เพียงแค่ระมัดระวังสิ่งที่ทำคำที่พูด สำนวนในการแสดงออกทางกายทางวาจา นี้ก็ได้บุญ เป็นการชำระกิเลสที่จะทำที่จะพูดในสิ่งที่เบียดเบียนตนเบียดเบียนคนอื่น นี่คือการชำระ

แต่เราถือว่าการทำสมาธิหรือการฝึกจิตเป็นบุญอย่างยิ่งเพราะเป็นการแก้ที่ต้นเหตุ ปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในชีวิตมันเกิดจากจิตใจ เกิดจากอวิชชา ตัณหา ไม่ว่าจะปัญหาส่วนตัว ปัญหาครอบครัว ปัญหาสังคม ปัญหาชุมชน หรือปัญหาระหว่างประเทศ สาเหตุสำคัญล้วนอยู่ที่อวิชชา อยู่ที่ตัณหา อยู่ที่กิเลสของคน การที่เรามาปฏิบัติธรรมคือการแก้ปัญหาโลกที่ต้นเหตุ ไม่ใช่จะไปนั่งหลับตาให้เสียเวลาเปล่า ๆ ตรงกันข้าม นี่คือการแก้ที่ต้นเหตุ จึงเป็นบุญอย่างยิ่ง

เราจะเห็นว่าถ้ายังไม่เปลี่ยนจิตใจของคน กิเลสยังเต็มหัวใจอยู่ ถึงจะเปลี่ยนระบบการปกครองก็อาจมีผลดีในระยะสั้น ๆ แล้วก็กลับมาเหมือนเดิม เพียงแต่ว่าเปลี่ยนตัวผู้เอารัดเอาเปรียบเท่านั้นเอง ชนชั้นนำชั้นผู้ปกครองเปลี่ยนไป แต่ว่า

ระบบกตขี้ยังไม่ต่างกันเท่าไร ระบบกตขี้เปียดเปียนเกิดจากอะไร ก็เกิดจากเจตนาของคนจะกตขี้จะเปียดเปียนด้วยใจของคนที่ยังไม่ได้ชำระ การปฏิบัติภาวนานี้แหละที่ช่วยชำระนิสัยสันดานหยาบต่าง ๆ จึงเป็นการสร้างบุญสร้างกุศลที่ยิ่งใหญ่

๕๕ถาม : ขอพระอาจารย์โปรดเมตตาแนะนำวิธีที่ช่วยให้จิตรวมเป็นสมาธิเร็วขึ้น นั่งตั้งนานพอจิตเริ่มรวม ลมหายใจเริ่มละเอียดก็กระดิงพอดี

ตอบ : นี่เป็นข้อจำกัดของการนั่งเป็นกลุ่ม หรือการที่มีกำหนดเวลาบังคับ ถ้าอยู่คนเดียวไม่จำเป็นต้องดูนาฬิกาก็นั่งจนกระทั่งจิตรวมได้ เมื่อเข้ากลุ่มอย่างนี้ต้องทำใจบ้าง ส่วนเรื่องจะทำให้เร็วขึ้นก็ไม่แน่นอนว่าจะทำได้หรือไม่เพราะเป็นเรื่องของกำลังจิต อาตมาขอแนะนำนิดหน่อยว่า ตอนเริ่มนั่งไม่จำเป็นต้องดูลมหายใจหรือกำหนดอารมณ์กรรมฐานของตนทันที พยายามย่ำเรื่องนี้บ่อย ๆ ว่าต้องเตรียมใจก่อน ถ้าจิตใจยังอยู่ในสภาพที่หยาบ เราจะให้จิตทำงานละเอียด มันเป็นการฝืนมากเกินไป สิ่งที่ต้องการคือความพอใจความยินดี ความกระตือรือร้น ต้องการให้มีเป้าหมายชัดเจน ต้องการให้ระมัดระวังสิ่งที่มีักจะเป็นปัญหาบ่อย ๆ

อย่างเช่น ถ้าเรานั่งสมาธิในช่วงที่มีปัญหาที่ทำงานหรือกำลังมีเรื่องวิตกกังวลเรื่องใดเรื่องหนึ่ง แพบทุกครั้งที่นั่งสมาธิเรื่องนั้นมักจะผุดขึ้นมาเป็นอุปสรรค ก่อนที่เราเริ่มกำหนดลม

หายใจต้องคุยกับตัวเองเสียก่อนว่า ช่วงนี้ ๓๐ นาที ๔๕ นาที
หนึ่งชั่วโมงต่อจากนี้ เป็นชั่วโมงของการฝึกจิตให้สงบ เราจะไม่
คิดเรื่องนั้น เรื่องที่ทำงาน เรื่องที่เรากำลังกังวลอยู่ ไม่ใช่เวลา
ต้องตกลงกับตัวเองเสร็จแล้วจึงนั่งสมาธิ ถ้าความคิดนั้นผุดขึ้น
มา สัญญาจากตอนต้นที่ว่าเราจะไม่คิด เรื่องนั้นมันจะตามมา
ทันที มันจะสะกดรอยตามมาแล้วบอกว่าไม่ ไม่เอา เพราะเรา
เพิ่งตกลงเมื่อกี้ว่าเราจะไม่คิดเรื่องนั้น มันจะเร็วมาก ยังไม่ทัน
ปรุแงแต่ยังไม่ถึงหลงใหลกับความคิดนั้น ข้อตกลงจากเมื่อกี้
จะเกิดขึ้น ด้บความคิดนั้นได้ นี่ก็เป็นเทคนิคอย่างหนึ่ง

เรารู้ถ้าเรามีเรื่องหนักใจ เรื่องนั้นมักจะกลับมารบกวน
เบื้องต้นของการทำสมาธิ เราก็เตรียมตัวไว้ก่อนนะว่าเราจะ
ไม่คิดเรื่องนั้น เราจะไม่นินดี ความคิดที่เกิดขึ้นก็จะดับไปใน
จิตใจ ความคิดเกิดขึ้นนี้ยังไม่เป็นปัญหา แต่ปัญหาคือเรายินดี
ต้อนรับ แล้วสานต่อ เราจะห้ามไม่ให้ความคิดเกิดเลย เราห้าม
ไม่ได้ แต่เราห้ามยินดีห้ามต้อนรับได้ อันนี้เราก็คุยกับตัวเอง
ก่อน ยังไม่ทันเริ่ม หรือกรณีในช่วงนี้กำลังมีปัญหากับความง่วง
เรารู้ว่าครั้งนี้เราต้องเจอกับความง่วงแน่ เพราะทุกครั้งที่นั่ง
มันชอบง่วง เราต้องระมัดระวังให้มากอย่าให้ง่วง ไม่ต้องคิดเอา
สมาธิอะไรมาก เอาแค่ว่านั่งไม่ให้ง่วงเป็นเป้าหมายก่อน ทำ
อย่างไรเราจะนั่งไม่ให้ง่วง

เมื่อเรามีความระมัดระวังมากเรื่องความง่วง ถือเป็น
เป้าหมายที่เดียว พอมันเริ่มมีอาการ เราจะรู้สึก เราจะไวต่อ

ความเกิดขึ้นต่ออารมณ์คือความง่วง เราจะป้องกันและแก้ไขได้ทันที ถ้าร่างกายนั่งอยู่ในอิริยาบถที่เหมาะสม สำรวจจิตใจแล้วบางทีเกิดความเบื่อก็เป็นได้ บางทีก็รู้สึกเฉย ๆ ถ้าเราไม่ได้สังเกตอารมณ์นี้ ซึ่งมันอยู่เบื้องหลังหรือเป็นความคิดที่เป็นฉากแล้ว มันจะมีผลต่อการทำสมาธิทำให้ล่าช้า ถ้าเราจับความรู้สึกที่เป็นอกุศลเหล่านี้ได้ตั้งแต่แรก แล้วหากุศลโลบายที่จะจัดการความรู้สึกเหล่านี้จนกระทั่งเกิดความตั้งอกตั้งใจในการฝึกจิตให้สงบ นี่ก็เป็นวิธีหนึ่งที่จะทำให้สงบเร็วขึ้น

๕๖ **ถาม :** เดินจงกรมสำคัญอย่างไร ต้องทำร่วมกับการนั่งสมาธิหรือไม่

ตอบ : ขอทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเดินจงกรม การเดินจงกรมเป็นวิธีเจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญาเหมือนกับการนั่งสมาธิ แต่การเดินจงกรมจะเหมาะสมในโอกาสต่าง ๆ ที่เรานั่งไม่ได้หรือนั่งไม่สะดวกหรือมีโรคประจำตัว นั่งยากหรือนั่งไม่ได้นานเรามีทางเลือกก็เดินจงกรมแทนถ้าอยากปฏิบัติอย่างเข้มข้นและได้ผล ต้องปฏิบัติต่อเนื่องนาน ๆ หน่อย อย่างเช่นที่เรามาปฏิบัติตั้งแต่เช้าจนถึง ๓-๔ ทุ่มนี้ ถ้าเราเอาแต่นั่งอย่างเดียว คงจะไม่ต่อเนื่องเท่าที่ควร ถึงแม้ว่าสามารถนั่งชั่วโมงสองชั่วโมง จากนั้นถ้าไม่เดินจงกรมก็ต้องหยุดพักผ่อน การเดินจงกรมจึงเป็นทางเลือกหนึ่งในการปฏิบัติ แล้วก็เหมาะสมในโอกาสที่เราเหน็ดเหนื่อย

ยกตัวอย่าง เช่น ตอนกลางคืนกลับจากทำงาน ถ้าต้อง
ไปนั่งสมาธิภาวนาอาจจะง่วง เราเดินจงกรมดีกว่า นอกจาก
นั้นแล้ว จริตนิสัยของคนเราไม่เหมือนกัน บางคนอาจจะรู้สึกว่าการ
เจริญสติทำจิตใจให้สงบจนเกิดปัญญาจะง่ายกว่าในขณะที่
เดินจงกรม เพราะฉะนั้นเราอาจจะเดินมากกว่านั่งก็ได้ ถ้าเรา
เดินในจังหวะที่ธรรมชาติๆ อย่างที่เดินกันทุกวันนี้ สมาธิที่เกิดขึ้น
จะอยู่ได้นาน นานกว่าตอนนั่ง แล้วเป็นสติเป็นสมาธิที่ประยุกต์
ใช้ในชีวิตประจำวันได้ง่าย การเดินจงกรมเรามีการเคลื่อนไหว
เราลืมตำรับฐิต้อสิ่งแวดล้อมในระดับหนึ่ง มันไม่นิ่งทีเดียว
เหมือนตอนนั่ง

การฝึกสติในอิริยาบถเดินนั้น จะมีประโยชน์มากต่อการ
ทำสติในชีวิตประจำวัน เช่น เราต้องการเดินจากบ้านนั้นไป
บ้านนี้ เดินขึ้นบันไดลงบันได เป็นต้น ถ้าเราชินกับการทำสมาธิ
ในอิริยาบถเดิน เราก็สามารถเจริญสติในชีวิตประจำวันให้
มากขึ้น

อย่างไรก็ตาม หลักการก็คล้ายกับตอนนั่ง ต้องให้จิตมี
หลักที่จะอยู่เหนืออำนาจของนิรวรณีให้ได้ ซึ่งเราเอาสิ่งใดสิ่ง
หนึ่งเป็นเครื่องกำหนดของจิต ก่อนที่จิตจะปล่อยวางทุกสิ่งทุก
อย่าง ต้องมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นที่เกาะ เป็นเครื่องระลึกลับของสติเป็น
เครื่องรู้ของจิตเสียก่อน เครื่องกำหนดของจิต ระหว่างการเดิน
มีให้เลือกมาก เช่น ความรู้สึกในฝ่าเท้าหนึ่ง คำบริกรรมพุทโธ
หนึ่ง การบริกรรมคำอื่น อย่างเช่นอัมมู เป็นต้น มีการผสมกันบ้าง

เช่น กำหนดความรู้สึกในฝ่าเท้า ในสันเท้าโดยเอาพุทโธช่วย
กำกับสติให้อยู่ตรงนั้น อธิก็เช่นเดียวกัน อธิซึ่งมีความหมายว่า
กระตุกก็พยายามทำความรู้สึกในโครงกระดูกของตัวเองขณะ
ที่เดิน จากนั้นก็ใช้คำบริกรรมแผ่เมตตา สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่มีจุด
ประสงค์ให้จิตใจปล่อยวางความฟุ้งซ่านการปรุงแต่งต่าง ๆ ให้
รวมเป็นผู้รู้ตื่น เบิกบาน อยู่ในปัจจุบัน เมื่อจิตใจของเราสงบ
แล้วไม่ว่าในอิริยาบถนั่งหรือเดิน เราจึงเจริญปัญญาต่อไป

การเจริญปัญญาขอแนะนำ ๒ วิธี

วิธีที่ ๑ จิตใจที่สงบแล้วไม่ต้องกำหนดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
เหมือนตอนที่เราริมฝีปาก ตอนนีเราสักแต่ว่ารับรู้ต่อไตรลักษณ์
ที่กำลังปรากฏอยู่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ กาย
เวทนา จิต ธรรม รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แล้วแต่
จะเรียกสั้นเป็นชื่อของสิ่งที่กำลังปรากฏอยู่ในปัจจุบัน ไม่ต้อง
ตั้งชื่อก็ได้ ไม่ต้องไปจัดหมวดหมู่ให้เรารู้เพียงแต่ว่ามันเกิดแล้ว
ดับ เอาความเกิดดับเป็นอารมณ์ ถ้าเราถนัดในการพิจารณา
เรื่องอนัตตา เราก็พยายามอยู่กับความเป็นอนัตตาของสิ่งที่
กำลังปรากฏอยู่

วิธีที่ ๒ คือเราเอาส่วนใดส่วนหนึ่งของกายมา
พิจารณา อ่านบทสวดมนต์อาการ ๓๒ ไล่ไปจนกระทั่งเจอ
ข้อใดข้อหนึ่งที่รู้สึกกว่าใช่ รู้สึกพอจะพิจารณาได้ และเมื่อจิตใจ
สงบแล้ว เราก็ยกข้อนั้น จะเป็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ก็แล้วแต่
เอาขึ้นมาพิจารณา คือพยายามนี้ภาพ และคิดถึงความไม่

เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา เราใช้กุศโลบายต่าง ๆ เพื่อให้ความ
เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาชัดเจน

ไม่ว่าเราจะพิจารณาความเกิดดับของสิ่งที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน หรือเราจะตั้งใจให้เห็นส่วนใดส่วนหนึ่งของกายว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา ถ้าจิตใจเริ่มจะปรุงแต่ง เริ่มจะคิดนอกเรื่อง การพิจารณาไม่ได้อยู่กับสิ่งที่เราตั้งใจจะพิจารณา เราต้องกลับไปอยู่กับอารมณ์กรรมฐานเดิม เพราะการที่จิตใจไม่อยู่กับการพิจารณาเป็นเครื่องบอกแล้วว่าสมาธิไม่พอ ถ้ากำลังสติกำลังสมาธิไม่พอ ให้เรากลับไปทำความสงบต่อจนกระทั่งรู้สึกว่าการตั้งใจมีกำลังพอแล้วจึงค่อยพิจารณาต่อ

อย่างไรก็ตาม เราไม่จำเป็นต้องหวังว่าจิตใจเริ่มสงบแล้ว แต่ไม่ได้พิจารณาอะไร ยังไม่ได้เกิดปัญญาอะไร ก่อนอื่นเราต้องทำสมาธิของเราให้หนักแน่นมั่นคงพอสมควร อย่าเพิ่งใจร้อน ในระยะสั้นเราอาจจะรู้สึกว่ากริบไปพิจารณาเหมือนกับได้กำไรทันตาเห็น แต่ในระยะยาวการทำให้ความสำคัญและให้เวลากับการเจริญสมาธิให้มีกำลังมากขึ้น จะมีประโยชน์ต่อปัญญา ทำให้การพิจารณาของเราคล่องแคล่วและเจาะลึกกว่าจิตใจที่มีกำลังสมาธิน้อย

ขอขอบคุณและอนุโมทนาบุญผู้ถอดเทปและพิมพ์ต้นฉบับ
ตาม-ตอบปัญหาธรรมะ ซึ่งเป็นที่มาของหนังสือ “คล้ายปม”

สุภาวดี จันทรทัต ฌ อยุรยา

จันทรเพ็ญ ศิวะพรชัย

พอศรี อินดี

นุสรุา เมฆรุ่งเรืองไกร

น้ำทิพย์ กิตติธากรณ์

สุดาพร สมพงษ์

ภาวนา มโนมัยวงศ์

ปริศนา สว่างทัพ

ธัญวรรณ เจียมสินกุล

พนิดา วงศ์หนองเตย

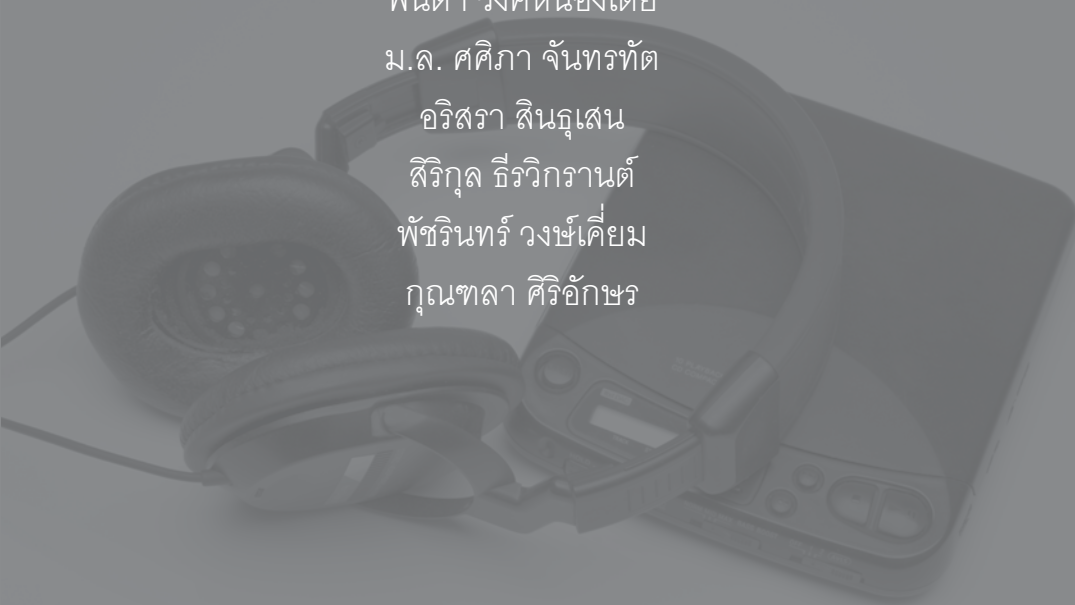
ม.ล. ศศิภา จันทรทัต

อริสรา สินธุเสน

สิริกกุล ธีรวิกรานต์

พัชรินทร์ วงษ์เคี่ยม

กฤษณา ศิริอักษร





ชยสาโร ภิกขุ

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



ความเป็นมา

มูลนิธิพัฒนาฯ กทท จัดตั้งโดยคณะผู้บริหารโรงเรียนทอสี ด้วยความร่วมมือจากคณะครู ผู้ปกครองและญาติโยมซึ่งเป็นลูกศิษย์พระอาจารย์ชยสาโร กระทบวงมหาดไทยอนุญาตให้จดทะเบียนเป็นนิติบุคคลอย่างเป็นทางการ เลขที่ทะเบียน กท. ๑๔๐๕ ตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๑

วัตถุประสงค์

- ๑) สนับสนุนการพัฒนาสถาบันการศึกษาวิถีพุทธที่มีระบบไตรสิกขาของพระพุทธศาสนาเป็นหลัก
- ๒) เผยแผ่หลักธรรมคำสอนผ่านการจัดการฝึกอบรมและปฏิบัติธรรม และการเผยแผ่สื่อธรรมะรูปแบบต่างๆ โดยแจกเป็นธรรมทาน
- ๓) เพิ่มพูนความเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ และสิ่งแวดล้อม สนับสนุนการพัฒนาที่ยั่งยืน และส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- ๔) ร่วมมือกับองค์กรการกุศลอื่นๆ เพื่อดำเนินกิจการที่เป็นสาธารณประโยชน์

มูลนิธิปัญญาประทีป

คณะที่ปรึกษา

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

คณะกรรมการบริหาร

มูลนิธิฯ ได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์นายแพทย์ปรีดา ทัศนประดิษฐ์ เป็นประธานคณะกรรมการบริหาร โดยมีคุณบุบผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสีเป็น เลขานุการฯ

การดำเนินการ

- มูลนิธิฯ เป็นผู้จัดตั้งโรงเรียนมัธยมปัญญาประทีป ในรูปแบบโรงเรียนบ่มเพาะชีวิตเพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้านการศึกษาวิถีพุทธ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของมูลนิธิฯ ข้างต้น โรงเรียนนี้ตั้งอยู่ที่ บ้านหนองน้อย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
- มูลนิธิฯ ร่วมมือกับโรงเรียนทอสี ในการผลิตและเผยแพร่สื่อธรรมะ แจกเป็นธรรมทาน ทั้งนี้ในส่วนของโรงเรียนทอสีฯ ได้ดำเนินการต่อเนื่องตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๕



ชยสาโร วิกขุ
คลายปม