

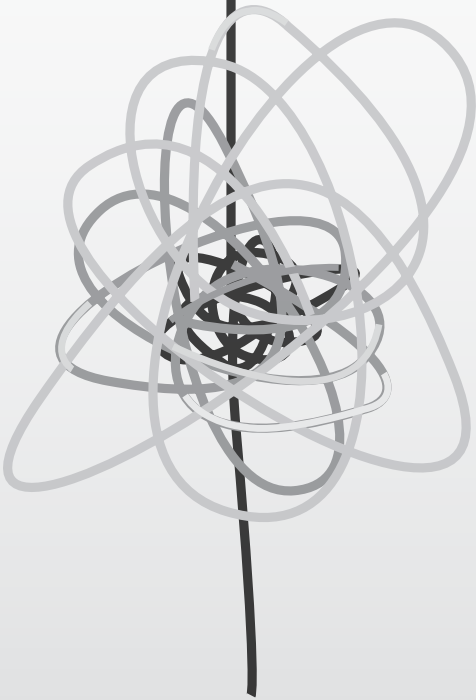
ความฝัน



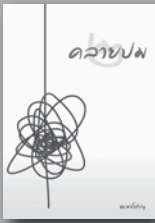
ชยสาโร ภิกขุ

คลายปม

ชยสาโร ภิกขุ



พิมพ์แจกเป็นธรรมบรณการด้วยศรัทธาของญาติโยม
หากท่านไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือนี้แล้ว
โปรดมอบให้กับผู้อื่นที่จะได้ใช้ จะเป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่ง



ทวายเป็น ๒

ขยายวง วิชาการ

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ

มูลนิธิปัญญาประทีป หรือ โรงเรียนทอสี

๑๐๒๓/๔๗ ซอยปรีดีพินมยงค์ ๔๑

สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

www.thawasischool.com, www.panyaprteep.org

พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒ ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๕๓ จำนวน ๑๕,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

ออกแบบปก ดิฐวัฒน์ อิศสระ, พีรพัฒน์ ตติยบุญสูง (ครูย้ง)

ศิลปกรรม วิชชุ เสริมสวัสดิ์ศรี, ปริญา ปฐุวินทรานนท์

พิสูจน์อักษร ภัควัฒน์ ศรีเดช

ตรวจทานต้นฉบับ ศรีวรา อิศสระ, มานิต พรพิบูลย์

จัดทำโดย มูลนิธิปัญญาประทีป

ดำเนินการพิมพ์ บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเมนท์ จำกัด

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

คำนำ

สืบเนื่องจากการที่พระอาจารย์ชยสาโรได้ “คลายปม” ข้อสงสัยต่างๆ เกี่ยวกับธรรมะ ด้วยการเมตตาให้คณะผู้จัดทำ นำคำตอบของคำถามจากญาติโยม ซึ่งมีในการบรรยายธรรม ของพระอาจารย์ในหลายโอกาส มารวบรวมและเรียบเรียงเป็น อักษรสัมพันธ์กับธรรมะในรูปของหนังสือไปแล้วครั้งหนึ่ง

คณะผู้จัดทำได้เล็งเห็นถึงคุณค่าและคุณประโยชน์ของ การนำธรรมะในลักษณะดังกล่าวไปใช้ในชีวิตรประจำวัน กอปร กับคำถามและคำตอบของพระอาจารย์ก็มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น จากธรรมะบรรยายของท่านในโอกาสต่อมา คณะผู้จัดทำจึง ได้ขอและพระอาจารย์ก็เมตตาให้มีการคลายปมเป็นครั้งที่สอง

ในโอกาสนี้ คณะผู้จัดทำใคร่ขอกราบขอบพระคุณ พระอาจารย์เป็นอย่างสูง ที่ได้เมตตาอนุญาตให้จัดพิมพ์หนังสือ เล่มนี้เพื่อเผยแพร่และแจกเป็นธรรมทาน และอนุญาตให้ใช้ชื่อ หนังสือว่า “คลายปม ๒” นอกจากนั้น ขอกราบอนุโมทนา ผู้มีส่วนร่วมในการจัดทำทุกคนที่ได้ทุ่มเทกำลังกายและกำลังใจ ให้กับหนังสือเล่มนี้

คณะผู้จัดทำ

สรุปคำถาม

๑ : มนุษย์มักเข้าใจว่าความตื่นเต็นคือความสุข เด็กวัยรุ่นจึงพยายามแสวงหาความตื่นเต็น ซึ่งจะนำไปสู่อบายมุขได้โดยง่าย ขอท่านอาจารย์เมตตาแนะนำอบายที่จะทำให้วัยรุ่นเกิดความเข้าใจในเรื่องความสุขให้ถูกต้อง..... (หน้า ๑)

๒ : ปัญญาสูงสุดในพุทธศาสนาคืออะไร ต่างกับปัญญาทางโลกอย่างไร นักวิชาการหรือนักวิทยาศาสตร์มักจะภูมิใจในความรู้และวิธีการหาความรู้ของตนว่ามีความเป็นกลาง มีหลักฐานและเหตุผลน่าเชื่อถือ นักวิทยาศาสตร์ผู้มีความมั่นใจสูงบางคนอาจคิดว่าวิชาอื่นๆ เป็นเรื่องมลายด้วยซ้ำ.....(หน้า ๓)

๓ : การเตรียมตัวก่อนตาย (Good Death) ควรทำอย่างไรเจ้าคะ.....(หน้า ๕)

๔ : ผู้ที่ทำผิดซ้ำๆ หรือไม่สำนึกผิดในสิ่งที่ตนเองทำ จะสามารถฝึกจิตใจให้มีhiri โอตตัมปะะ ได้อย่างไรบ้างครับ อยากรทราบวิธีการนำไปประยุกต์ใช้กับคนกลุ่มนี้.....(หน้า ๙)

๕ : ขอกราบเรียนถามเรื่องชาติภพ พวกหมอมักมีวิจิจิจฉา (ลังเลสงสัย) มาก พระอาจารย์เชื่อว่าอย่างไร..... (หน้า ๑๒)

๖ : ในขณะที่โลกเราดำเนินไป สรรพสัตว์ในภพภูมิต่างๆ ก็ดำเนินชีวิตไปพร้อมๆ กันใช่ไหมเจ้าคะ ลักษณะแบบมิติเวลา

ของแต่ละภพภูมิมีเหตุทำให้ข้ามเวลาเข้ามาในโลกมนุษย์ได้หรือไม่เจ้าคะ.....(หน้า ๑๕)

๗ : ทำอย่างไรจึงจะละเว้นความโกรธให้ได้ เพราะความโกรธเป็นอารมณ์ปัจจุบันที่เกิดเร็ว บางครั้งกว่าจะมีสติรู้ตัวก็โกรธไปแล้ว คิดว่าการระงับเรื่องความโลภความหลงจะง่ายกว่าจริงหรือไม่เจ้าคะ..... (หน้า ๑๖)

๘ : กราบขอความกรุณาพระอาจารย์อธิบายข้อสงสัยเกี่ยวกับการแปลศัพท์จากไทยเป็นอังกฤษ คำว่า Mind = จิตใจ, Spirit = จิตใจ+วิญญาณ, Intelligences = สติปัญญา, Wisdom = สติและคำว่าปัญญา เฉลียวฉลาด เล่ห์เหลี่ยม กระผมสงสัยไม่แน่ใจในความถูกต้อง.....(หน้า ๒๒)

๙ : ถ้าเข้าใกล้ใครแล้วจิตเป็นอกุศล ท่านอาจารย์สอนให้หลีกเลี่ยง แต่ถ้าเป็นคนที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น บุพการี เราจะต้องทนยอมต่อไปหรือไม่เจ้าคะ..... (หน้า ๒๕)

๑๐ : ท่านอาจารย์เชื่อเรื่องพลังจิตหรือเปล่าครับ มีคนกลุ่มหนึ่งในรัสเซียมุ่งมั่นฝึกพลังจิตเพื่อใช้ในทางไม่ดี ทางพุทธก็มีการฝึกพลังจิต พระบางรูปในเมืองไทยมีความสามารถในทางถอดจิตสามารถอ่านจิตใจคนได้ใช่ไหมครับ..... (หน้า ๒๗)

๑๑ : จะทำอย่างไรให้เรามีสติและสมาธิอยู่กับเราตลอดเวลาทั้งในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน..... (หน้า ๒๙)

๑๒ : ต้องการจะทำบุญใส่บาตรแต่อยู่ในกรุงเทพฯ พระสงฆ์ที่ดูน่าศรัทธาบริเวณใกล้บ้านได้ยาก ทำให้ไม่ค่อยได้ใส่บาตร เราควรมีแนวทางปฏิบัติอย่างไรครับ..... (หน้า ๓๕)

๑๓ : ดิฉันมักพลาดปลื้มปีติปราโมทย์และยึดติดอยู่ในความดี แต่ครูบาอาจารย์สอนไม่ให้ติดความดี เราจะมีวิธีละจากความรู้สึกนั้นอย่างไรเจ้าคะ เพราะรู้สึกมีความสุขที่ได้รู้สึกเช่นนั้น กราบขอบพระคุณเจ้าคะ..... (หน้า ๓๗)

๑๔ : พระสงฆ์ควรจะรับรู้ความเป็นไปของบ้านเมือง (การเมือง) และ ข่าวสารทางโลกหรือไม่ พระมีสิทธิวิพากษ์วิจารณ์ สอนนักรการเมืองที่ประพฤตินอกนอกลู่นอกทางได้ไหมเจ้าคะ ถ้า นักรการเมืองไม่พอใจคำสั่งสอนมีสิทธิตักเตือนพระได้หรือไม่ เจ้าคะ..... (หน้า ๓๙)

๑๕ : ตอนที่ท่านอาจารย์บวชใหม่ๆ หลวงพ่อชาสอนท่านด้วย ภาษาอะไรเจ้าคะ..... (หน้า ๔๓)

๑๖ : เหตุใดคนในสมัยพุทธกาลจึงสามารถบรรลุธรรมได้ง่าย เช่น นางงามเมืองที่พระอาจารย์เล่าให้ฟัง ซึ่งมีความโลภถึงขนาดฆ่าคนได้ แต่เมื่อได้ฟังธรรมเพียงครั้งเดียวก็สามารถบรรลุพระโสดาบัน..... (หน้า ๔๔)

๑๗ : เราจะฝึกตัวเองอย่างไรที่จะไม่ให้พึ่งโทษคนอื่น ในเมื่อ ในความเป็นจริงทุกคนก็มีข้อบกพร่องทั้งนั้น ถ้าเราเป็นหัวหน้า

งาน เราไม่ไปชี้โทษหรือข้อบกพร่องของผู้ได้บังคับบัญชา ก็จะทำให้มีผลเสียกับงาน..... (หน้า ๔๖)

๑๘ : เมื่อมีการเผยแพร่หนังสือต่างศาสนาเล่มหนึ่ง ชาวพุทธหลายคนรู้สึกว่าเป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง ที่เอาเงินมาสนับสนุนสื่อเพื่อเอาคนไปเข้าศาสนา ชาวพุทธควรทำอย่างไรที่จะทำให้ศาสนาแข็งแรง..... (หน้า ๔๗)

๑๙ : ในบทสวดแผ่เมตตาข้อความที่ว่า ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงอย่าได้พราวจากสมบัติอันตนได้แล้ว สมบัติในที่นี่หมายถึงอะไร ในเมื่อทุกสิ่งล้วนแต่ไม่เที่ยง..... (หน้า ๕๑)

๒๐ : การทำบุญคืออะไร ทำทำไม และควรทำอย่างไร จึงจะได้บุญและเมื่อไหร่ (What, Why, How, When?)..... (หน้า ๕๒)

๒๑ : ธรรมะกับธุรกิจสามารถเดินไปคู่กันได้หรือไม่ครับ..... (หน้า ๕๕)

๒๒ : เราจะให้คำอธิบายอย่างไรแก่ผู้ที่มีความเชื่อว่าการเอาเวลาไปทำประโยชน์แก่ส่วนรวม ช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก ดีกว่าการนั่งสมาธิที่ได้บุญอยู่คนเดียว..... (หน้า ๕๗)

๒๓ : หากมีผู้สร้างเวรสร้างกรรมกับเรา เราเดือดร้อนแต่เราทำใจได้ ไม่ต้องการจองเวรและให้อโหสิกรรม กราบเรียนถามว่าผู้สร้างเวรยังจะต้องชดใช้กรรมที่เขาทำไปในระดับหนึ่งหรือไม่

จะมีอัยการที่คอยดูแลความยุติธรรมในเรื่องนี้หรือไม่ ทั้งที่เราซึ่งเป็นฝ่ายโจทก์ไม่เอาความแล้ว..... (หน้า ๖๑)

๒๔ : อยากทราบว่ากรากินเนื้อสัตว์นั้นเป็นการทำบาปทางอ้อมหรือไม่คะ การงดเว้นจากการทานเนื้อสัตว์จะได้บุญหรือไม่เจ้าคะ..... (หน้า ๖๒)

๒๕ : ทำอย่างไรจึงจะสร้างนิสัยในการคิดให้เป็นคิดเป็นบวกให้มากๆ เพราะสับสนอยู่เสมอๆ จนกลายเป็นนิสัย..... (หน้า ๖๕)

๒๖ : เมื่อพระอาจารย์ที่มีปัญญาสูงๆ เกิดเปลี่ยนไป มีลักษณะแปลกๆ เราควรทำความเข้าใจเรื่องนี้อย่างไร หลวงพ่อชามีปฏิกิริยาต่อเรื่องพระที่เสียหายอย่างไรบ้าง..... (หน้า ๖๗)

๒๗ : ขอได้โปรดชี้แนะแนวทางปลูกฝังและพัฒนาการเป็นผู้มีอารมณ์ขัน แม้แต่ในผู้ใหญ่หากว่ายังไม่สายเกินไป ศิษย์เห็นว่าการอารมณ์ขันเมื่อถูกกาลเทศะและอยู่ในระดับพอประมาณสามารถช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดและมีความสร้างสรรค์..... (หน้า ๗๐)

๒๘ : ขอเรียนถามว่า ในปัจจุบันนี้มีการเปิดสำนักอบรมวิปัสสนากรรมฐานหลายแห่ง มีการบรรยายธรรมโดยพระและฝ่ายฆราวาส ศิษย์จะทราบได้อย่างไรว่าแห่งใดให้ความรู้ตรงตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอน โปรดชี้แนะด้วยเจ้าคะ และจะมีใครตรวจสอบสำนักต่างๆ เหล่านี้ว่าถูกต้องหรือไม่..... (หน้า ๗๒)

๒๙ : กราบเรียนถามท่านอาจารย์ มีจิตสมาธิ ต่างจากสัมมาสมาธิอย่างไร..... (หน้า ๗๓)

๓๐ : ดิฉันมีหน้าที่ดูแลคนป่วยหนัก ขอกราบเรียนถามว่าคนที่เจ็บหนักสภาพจิตในช่วงที่กำลังจะสิ้นลมมีความสำคัญต่อภพชาติใหม่มากเพียงใด จะมีอิทธิพลเหนือกว่าการกระทำที่เขาสะสมมาตลอดชีวิตหรือไม่ ขอความกรุณาท่านอาจารย์ช่วยอธิบายให้ด้วยเจ้าค่ะ..... (หน้า ๗๕)

๓๑ : มาปฏิบัติธรรมหลายครั้ง แต่ยังไม่ค่อยก้าวหน้า จึงขอความเมตตาท่านอาจารย์ช่วยบอกเคล็ดลับการนั่งสมาธิและการเจริญสติให้อยู่กับตัวด้วยเจ้าค่ะ..... (หน้า ๗๙)

๓๒ : เดินจงกรมอย่างไรที่รู้ตัวทั่วพร้อม..... (หน้า ๘๑)

๓๓ : ผมเริ่มปฏิบัติได้ไม่นาน ยังไม่ชำนาญ แต่ยังไม่เคยมีความรู้สึกผ่อนคลาย ยังไม่เคยได้รับความสงบหรือความสบายจากการนั่งสมาธิ ขอพระอาจารย์เมตตาแนะนำด้วย ว่าผมควรทำอย่างไร..... (หน้า ๘๓)

๓๔ : ปฏิบัติอย่างไรจึงจะเกิดปัญญา..... (หน้า ๘๖)

๓๕ : ขณะเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ หากนึกถึงผู้ที่ไม่ชอบพฤติกรรมที่ไม่ชอบ แล้วเตือนตนเองว่าเป็นนิรวณีย์ พยายามพยายามหยุดคิด แต่ก็ทำไม่ค่อยได้ จะทำอย่างไรจึงจะอยู่ในลักษณะของการพิจารณา..... (หน้า ๘๙)





๑

ถาม มนุษย์มักเข้าใจว่าความตื่นเต้นคือความสุข เด็กวัยรุ่นจึงพยายามแสวงหาความตื่นเต้น ซึ่งจะนำไปสู่อบายมุขได้โดยง่าย ขอท่านอาจารย์เมตตาแนะนำอบายที่จะทำให้อวัยรุ่นเกิดความเข้าใจในเรื่องความสุขให้ถูกต้อง

ตอบ รอถึงวัยรุ่นคงจะสายเสียแล้ว เราต้องเริ่มสอนตั้งแต่อุบาล ว่าความสุขที่เกิดจากการทำความดีเป็นอย่างไร ต้องคอยชี้ให้เห็นว่า เมื่อเราช่วยเพื่อน หรือเสียสละเพื่อคนอื่น เรารู้สึกอย่างไร ชวนให้เด็กเล่าว่าเขารู้สึกอย่างไรเมื่อได้ทำความดีโดยไม่หวังอะไรตอบแทน รู้สึกมีความสุขใช่ไหม เวลาเด็กเรียนอะไรสักอย่าง เมื่อเรียนรู้และเข้าใจ เขารู้สึกมีความสุขใช่ไหม การประสบความสำเร็จในการเรียนทำให้มีความสุขใช่ไหม การฝึกจิตให้มีสติ



รู้จักรสชาติของความสงบ เป็นอย่างไร จะได้ผลดี ไม่ต้องป้อน คำตอบทุกอย่าง แต่ชวนให้เด็กเรียนรู้จากประสบการณ์ของเขาเอง ไม่ใช่การล้าสมอง หากเป็นการชี้ให้เห็นความจริงที่กำลังปรากฏ ให้เขาสังเกต ให้เขาเห็น ครู ผู้ปกครองมีหน้าที่ชวนให้เขาเห็นเอง

ถ้าเรายำอย่างนี้ตั้งแต่ระดับอนุบาล เด็กๆ จะมีประสบการณ์ตรงด้วยตัวเขาเอง ว่าความสุขที่เกิดจากคุณงามความดี จากการมีคุณธรรมอยู่ในใจ เป็นของจริงที่สัมผัสได้ เขาจะรู้เองเห็นเอง เมื่อเขาไปเจอกับความสุขประเภทกระตุ้นประสาท เขาคงชอบบ้างเหมือนกัน เพราะเป็นเรื่องธรรมชาติของวัยรุ่นที่จะชอบความตื่นเต้น เพียงแต่ว่าเราหวังว่าเขาจะมีสติปัญญาพอที่จะป้องกันอันตราย ช่วยไม่ให้หลงไหลจนถึงขั้นที่ติดอบายมุขต่างๆ

สำหรับเด็กระดับวัยรุ่น ซึ่งไม่เคยฝึกอย่างที่ว่าข้างต้น ขอแนะนำให้หาโอกาสพาไปสัมผัสธรรมชาติหรือไปวัด ไปในที่ซึ่งเขาสามารถมีความสุขบ้าง โดยไม่ต้องมีการกระตุ้นผู้ปกครองให้ลูกเห็นว่าอย่างนี้ก็สุขได้เหมือนกันก็ดีแล้ว เรามีความสุขอย่างนี้ อยากให้เขาได้บ้าง แต่ไม่ต้องเทศน์ให้เขาฟังมาก เสนอให้เขาเห็นเองจะดีกว่า เพราะเด็กก็มีอัธตาเหมือนกัน อย่างน้อยที่สุด การพาให้ลูกได้รู้จักความสุขที่สูงกว่าที่เขาเคยรู้จัก อาจจะเป็นสัญญาณที่ดีในสมองเขา ซึ่งในอนาคตอาจจะผุดขึ้นมาเป็นประโยชน์ในเวลาอันเหมาะสม การสอนเด็กบางครั้งก็เป็นลักษณะการหวานเมลิ็ดมากกว่าที่จะหวังผลทันตาเห็น

ถาม ปัญญาสูงสุดในพุทธศาสนาคืออะไร ต่างกับปัญญาทางโลกอย่างไร นักวิชาการหรือนักวิทยาศาสตร์มักจะภูมิใจในความรู้และวิธีการหาความรู้ของตน ว่ามีความเป็นกลาง มีหลักฐาน และเหตุผลน่าเชื่อถือ นักวิทยาศาสตร์ผู้มีความมั่นใจสูงบางคน อาจคิดว่าวิชาอื่นๆ เป็นเรื่องมงายด้วยซ้ำ

ตอบ ปัญญาสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือปัญญาที่ดับทุกข์ดับกิเลสได้ ส่วนปัญญาทางโลกเป็นแค่ปัญญาระดับความคิดซึ่งมักจะเป็นที่พึ่งได้เฉพาะในเวลาหรือกรณีที่ไม่มียะอะไรกระทบผลประโยชน์ ความรู้สึก หรืออัตตาของตน วิชาความรู้ต่างมีประโยชน์ในการประกอบอาชีพและการทำหน้าที่ต่างๆ ไปแน่นอน และเวลาอยู่ปกติสุขดูเหมือนจะพอ แต่เมื่อเกิดวิกฤตขึ้นมา เช่น เจอความพลัดพรากอย่างฉับพลัน คงเห็นได้ไม่ยากกว่าวิชาความรู้สามัญมีมากแค่ไหนก็ตาม แทบจะช่วยอะไรไม่ได้เลย ในเมื่อชีวิตจริงของคนเราทุกคนต้องเผชิญหน้ากับความแก่ ความเจ็บ ความตาย และเมื่อสิ่งที่น่าออกจากทุกข์และปัญหาในระยะยาวไม่ชัดเจนเสมอ มันจึงสำคัญยิ่งที่เราฝึกให้ฉลาดในความเป็นมนุษย์ของเรา

วิทยาศาสตร์เป็นแนวทางแสวงหาความจริงส่วนที่วัดได้ ชัดจำกัดอยู่ตรงนี้ คือมันเข้าไม่ถึงชีวิตส่วนที่วัดไม่ได้ คือสิ่งที่เราเรียกว่านามธรรมนั่นเอง ความพยายามของนักวิทยาศาสตร์บางกลุ่มที่จะให้เข้าใจว่านามธรรมต่างๆ เป็นแค่ผลพลอยได้



ของรูปธรรม เช่นสารเคมีในสมอง ไม่ได้ประสบความสำเร็จ เป็นหลักความเชื่อมากกว่า และในการปฏิเสธข้อมูลเกี่ยวกับการระลึกชาติ เป็นต้น นักวิทยาศาสตร์บางคนวางท่าที่ล่อแหลมต่อความงมงายเหมือนกัน

นอกจากนี้แล้ว ปัญญาในระดับโลกถูกนำไปใช้ในสิ่งที่เป็นอันตรายต่อมนุษยชาติบ่อยๆ เช่น การพัฒนาอาวุธ หรือในสิ่งที่เอากำไรทางเศรษฐกิจในระยะสั้นเป็นหลัก มากกว่าผลประโยชน์ของส่วนรวมในระยะยาว เป้าหมาย คุณค่า เป็นสิ่งที่วิทยาศาสตร์เข้าไม่ถึง

อาตมาขอฝากคำถามว่า เราต้องการพัฒนาปัญญามนุษย์เพื่ออะไร

พระพุทธศาสนาถือว่าปัญญาเป็นคุณธรรมสูงสุด เราพ้นทุกข์ได้ด้วยปัญญา จึงเป็นเรื่องที่น่างงที่สุด ว่าคนบางคนยังกล่าวหาว่าพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องงมงาย อาตมานี้ก็ไม่ออกว่าจะงมงายได้อย่างไร ในเมื่อจริงๆ แล้ว คำสอนในพระพุทธศาสนา มุ่งตรงต่อการทำลายความงมงาย และมีวิธีการที่เด็ดขาดและได้ผลอย่างน่าอัศจรรย์

การถือว่าพระพุทธศาสนาส่งเสริมความงมงาย เกิดจากความประมาท และความฉาบฉวยทางสติปัญญา เพราะใครเปิดพระไตรปิฎกตรงไหน อ่านไม่กี่หน้าต้องเจอหลักฐานที่ปฏิเสธความคิดเช่นนั้นได้อย่างแน่นอน แสดงว่าผู้ที่ว่าพระพุทธศาสนาอย่างนี้คงไม่เคยศึกษา Primary Source การวิจารณ์สิ่งใดโดยไม่ได้ค้นคว้าความจริงของสิ่งนั้น ต้องถือว่างมงายมิใช่หรือ

ส่วนวิทยาศาสตร์นั้น ภาพพจน์และความจริงไม่ตรงกัน
ที่เดียว วิทยาศาสตร์เป็นกิจกรรมของมนุษย์ผู้มีกิเลส เพราะฉะนั้น
จึงไม่น่าแปลกว่าในวงการวิทยาศาสตร์ทฤษฎีที่มีความลำเอียงก็
มีความเชื่อที่ไม่ใช่เหตุผลก็มีความเชื่อว่าจิตใจเป็นแค่ผลพลอยได้
ของการทำงานของสมอง ก็สักแต่ว่าความเชื่อ ความเชื่อที่เรา
สามารถเข้าใจธรรมชาติโดยไม่เข้าใจตัวเราเอง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่ง
ของธรรมชาติเหมือนกัน ก็สักแต่ว่าความเชื่อ ความเชื่อในโลก
เป็นสิ่งที่เราสามารถแยกออกจากผู้ศึกษาโลก ก็สักแต่ว่าความเชื่อ
จริงๆ แล้ววิทยาศาสตร์มีบางลักษณะคล้ายๆ กับศาสนา

๓

ถาม การเตรียมตัวก่อนตาย (Good Death) ควรทำอย่างไรเจ้าคะ

ตอบ จริงๆ แล้วเกือบทุกศาสนามีคำสอนคล้ายๆ กัน นักปราชญ์
ทั่วโลกจะถือเหมือนกันว่าวันนี้เป็นวันสุดท้ายของชีวิต ถ้าเราถือ
อย่างนี้ เรียกว่าเตรียมตัวตายทุกวัน พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า เหตุ
ปัจจัยของความกลัวตาย หรือที่เรียกว่า Bad Death คือ

๑. ยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย ว่าร่างกายคือเรา คือของของ
เรา ทุกวันนี้ยิ่งมีการพัฒนาทางวัตถุ คนเราก็ยิ่งมีความยึดมั่น
ถือมั่นในร่างกายมากขึ้น กลัวความแก่มากขึ้น กลัวธรรมชาติ
มากขึ้น มีการผ่าตัดเสริมสวย แต่งส่วนต่างๆ ฉีดส่วนนั้น ตัด
ส่วนนี้ สารพัดจะทำได้ เพราะความกลัวแก่กลัวตาย และความ



ยึดมั่นถือมั่นว่ากายคือเรา อันจะเป็นเหตุให้ตายแบบทรมานด้วยความเสียดายว่าจะต้องพลัดพรากจากร่างกายที่แสนเป็นที่รักของเรา

๒. ยึดมั่นถือมั่นในกาม ในความสุขที่ได้จากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส พอรู้ว่าจะต้องพลัดพรากจากสิ่งเหล่านี้แล้วจิตก็หดหู่ คนที่ยึดติดในกามมากจะสู้เต็มที่ แต่พอมันถึงจุดที่จะสู้ไม่ได้แล้ว กลับอยากจะตายเร็ว เขารู้สึกว่าชีวิตไม่มีความหมายเสียแล้ว เพราะความหมายของชีวิตเขาอยู่ที่กาม เมื่อเขาหมดหวังในกามแล้วก็ไม่รู้จะอยู่ไปทำไม อันนี้ก็เรียกว่าตายไม่ดีเหมือนกัน

๓. เสียดายคุณงามความดี หลายสิ่งหลายอย่างที่ดี เป็นบุญเป็นกุศล เคยคิดจะทำ สู้ทำแล้วไม่ได้ทำ ฟังอาตมาแล้วคิดว่ากลับไปบ้านจะทำสมาธิทุกวัน เวลาผ่านไปๆ ก็ยังไม่ได้ทำ ระวังนะ เตียวเตียวก็หมดเวลาแล้ว อย่างนี้ก็จะเสียดาย

๔. กลัวว่าตายแล้วไม่รู้จะไปเกิดที่ไหน จะเกิดเป็นอะไร กลัวตกนรก คนที่ทำความไม่ดีไม่งามไว้มาก มักจะต้องกลัวและสมควรที่จะกลัว

สรุป สิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อ Good Death คือ ๑ การยึดมั่นในกาย ๒ การยึดมั่นในกาม ๓ ความสำนึกว่าพลาดโอกาสทำความดี ๔ ความกลัวชาติหน้าเพราะบาปกรรมที่เคยทำไว้ Good Death จะตาม Good Life คือชีวิตที่ดี โดยเฉพาะการดำเนินชีวิตในทางที่ป้องกันสี่ข้อข้างบน

ปัญญาที่สำคัญ คือการพิจารณาความเกิดดับในชีวิตประจำวัน จนเห็นกาย เห็นใจ ว่าสักแต่ว่าขั้น ๕ เกิดดับ เกิดดับ

ตามเหตุตามปัจจัย เห็นชีวิตเป็นกระแส ไม่มีอะไรเที่ยงแท้ถาวร
ย่อมลดความกลัวตาย เพราะหาผู้ที่จะตายไม่เจอ

การนั่งสมาธิโดยทนนั่งกับทุกขเวทนนานานๆ เป็นครั้ง
เป็นคราว จะได้ประโยชน์มาก แต่ไม่ใช่สิ่งที่ควรทำบ่อย เพราะ
ถ้าทำบ่อยๆ แล้ว จะทำให้เบื่อการนั่งสมาธิ เมื่อจิตใจเรา
เข้มแข็งแล้ว การนั่งสมาธินานๆ โดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถเป็นสิ่ง
ที่ดีมาก ครูบาอาจารย์สายหลวงปู่มั่นหลายองค์เคยฝึกนั่งไม่
กระดิก ตั้งแต่หัวค้ำจนถึงอรุณ ทุกขเวทนา เมื่อถึงที่สุดแล้วมันจะ
หายไป เกิดปีติ แล้วจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นอีกเป็นระลอกที่สอง รุนแรง
กว่าระลอกแรก เมื่อถึงที่สุดของมันแล้ว มันก็จางลง ทุกขเวทนา
จะเกิดขึ้นเป็นระลอกที่สาม หลวงตามหาบัวเคยบอกว่าคราวนี้
มันหนักที่สุดเหมือนกับร่างกายจะแตกกระจายเป็นชิ้น หลวง
ตาสอนเรื่องการข้ามเวทนาได้น่าประทับใจมาก เป็นการปฏิบัติ
ขั้นสูงซึ่งมีอานิสงส์มาก อานิสงส์ใหญ่เกิดเพราะสิ่งที่เรามากกลัว
ที่สุด ไม่ใช่ความตาย ความตายคือหมด ไม่มีอะไร สิ่งทีกลัวคือ
เวทนา ก่อนตาย กลัวความทุกข์

การนั่งดูเวทนา เป็นมิตรกับมัน การฝึกข้ามเวทนาเป็น
ครั้งคราว การเห็นชัดว่าเวทนามีที่สุด ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา
จะช่วยให้ความกลัวในใจเราลดน้อยลงมาก

ขอให้อยู่ด้วยความไม่ประมาท โดยเฉพาะในการละ
อกุศลธรรม และบำเพ็ญกุศลธรรม เรียนรู้ความจริงของชีวิตจาก
ประสบการณ์ตรง ไปงานศพ ระลึกถึงว่าวันหนึ่งข้างหน้า ตัวเรา
จะเป็นอย่างนี้ เราเตรียมพร้อมหรือยัง





ถาม ผู้ที่ทำผิดซ้ำๆ หรือไม่สำนึกผิดในสิ่งที่ตนเองทำ จะสามารถฝึกจิตใจให้มีhiri โอตตัมปะ ได้อย่างไรบ้างครับ อยากทราบวิธีการนำไปประยุกต์ใช้กับคนกลุ่มนี้

ตอบ การสำนึกผิดหรือไม่สำนึกเป็นเรื่องของทิสฺฐิ สัมมาทิสฺฐิ มิจฺฉาทิสฺฐิ เราต้องทำความเข้าใจว่า ทำไมเราจึงถือว่าผิด มันผิดเพราะอะไร มีเหตุผลอย่างไรบ้าง ไม่ใช่ว่าผิดเพราะรู้สึกว่าจะไม่ดีอย่างเดียว เราต้องมีเหตุผลด้วย เราต้องถามผู้ที่ไม่สำนึกผิดในสิ่งที่ตัวเองทำ ว่าเขาต้องการอยู่ในชุมชนแบบไหน ต้องการมีคนรอบข้างแบบไหน ถ้าเลือกได้ และต้องเลือกกระหว่างอยู่กับคนที่ไว้ใจได้กับคนที่ไว้ใจไม่ได้ จะเลือกแบบไหน และอะไรเป็นสิ่งที่ทำให้คนไว้ใจกันได้ อะไรเป็นสิ่งที่ทำให้คนไม่น่าไว้ใจ ให้เขาเห็นว่าศีลธรรมเป็นเครื่องรับประกันความน่าอยู่ของชุมชนให้เขาคิดเอง ให้เขารู้สึกว่า ‘ใช่! มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ!’

เรื่องhiri โอตตัมปะ นี้ hiri ท่านว่าเกิดจากความเคารพตัวเอง โอตตัมปะคือความเคารพคนอื่น hiri ความละอาย เกิดจากความรู้สึกว่าจะสิ่งที่ตัวเองจะทำ กำลังทำ หรือทำไปแล้ว ชัดแย้งกับอุดมการณ์หรือหน้าที่ของเรา เช่น ในฐานะที่เราเป็นมนุษย์คนหนึ่ง ในฐานะที่เราเป็นชาวพุทธ ในฐานะที่เราเป็นผู้ปกครอง ในฐานะที่เราเป็นอาจารย์ ในฐานะที่เราเป็นลูกศิษย์ เรามีหน้าที่ต่อบทบาทต่างๆ ของเราอย่างไรบ้าง ต้องประพฤติตัวอย่างไร

มันจึงจะเหมาะสม ถ้าเราสำนึกได้ว่า สิ่งที่กำลังจะทำขัดกับสิ่งที่เหมาะสมที่เราเคยตกลงว่าจะทำ หรือขัดกับอุดมการณ์ของเรา ความรู้สึกที่เกิดขึ้นคือ ความละอาย เป็นอริยทรัพย์ในใจ

นักมนุษยศาสตร์กลุ่มหนึ่งแยกสังคมมนุษย์ออกเป็น ๒ ประเภท หรือ ๒ วัฒนธรรม คือ Guilt Culture (รู้สึกผิด) กับ Shame Culture (รู้สึกละอาย) โลกตะวันตกส่วนมากเป็น Guilt Culture ส่วนโลกตะวันออกเป็น Shame Culture ในตะวันตกเราจะใช้ หิริ ความละอายเป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหาสังคมได้ยาก เพราะชาวตะวันตกมักสับสน แยกไม่ออกระหว่างความละอาย กับความรู้สึกผิด มักจะนำไปสู่การมองตัวเองในแง่ร้าย กลายเป็นการส่งเสริมความเศร้าหมองในใจคนมากกว่าความสะอาด

เมืองไทยไม่น่าจะต้องเจอปัญหานี้ อาตมาเชื่อว่าความละอายเป็นคุณธรรมที่เป็นทรัพยากรสำคัญของคนไทย ถ้าเราสามารถให้การศึกษาก็ถูกต้อง เรามีหวังว่าคนไทยทั่วไปเห็นได้ว่าการกระทำบางอย่างน่าละอาย และความรู้สึกละอายจะเป็นแรงดลบันดาลใจให้เลิก ถ้าเราสามารถปลูกฝังความรู้สึกอย่างนี้ ในทางที่ถูกต้องจะเป็นประโยชน์มาก เป็นสิ่งที่จะระงับพฤติกรรมบางอย่างได้ เพราะมันน่าละอายจริง

ตำราวิสุทธิธรรมค ตำนอุปมาว่าความรู้สึกละอายเหมือนความรู้สึกของคนที่จะต้องไปนั่งถ่ายอุจจาระกลางตลาด ถ้าเป็นตัวเองจะรู้สึกอย่างไร หรือเห็นคนอื่นทำ จะรู้สึกอย่างไร ก็คงรู้สึกรังเกียจว่ามันน่าละอาย การเบียดเบียนการเอาตัวเอาเปรียบคนอื่นก็เป็นสิ่งที่น่าละอายอย่างนั้นเหมือนกัน

เพราะฉะนั้น เราอาจเรียกคำว่า หิริ เป็น Intelligent Shame ก็ได้ คือเป็นความละอายที่เกิดจากปัญญา ไม่ใช่ความรู้สึกที่เกิดจากอวิชชา

ส่วนคำว่า โอดตັปปะ ความเกรงกลัวต่อบาป ก็เช่นเดียวกัน เกิดจากการเข้าใจว่าบาปคืออะไร เกิดจากความเชื่อในกฎแห่งกรรม ซึ่งคนไทยส่วนมากมีอยู่แล้ว เกิดจากการสำนึกในผลของการกระทำ ตลอดจนผลกระทบต่อคนรอบข้างและสังคมทั่วไป การสอนให้คนหยุดการกระทำโดยนึกถึงผลที่จะเกิดตามมา เป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์มาก ความกลัวที่เกิดขึ้นพร้อมกับความสำนึกเป็นแรงดลบันดาลใจให้เลิกสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม

เคยสังเกตไหมว่า จิตใจที่มีกิเลสและกำลังจะทำการที่ไม่ดี มักจะเซ็นเซอร์หรือข่มไว้ซึ่งเสียงที่ร้องขึ้นมาในใจว่า หยุด หยุด หยุด! ไม่ถูก ไม่น่าทำเลย คนอื่นเขาจะเดือดร้อน ตัวเองจะเดือดร้อน ถ้ากิเลสมีพลังมาก มันจะร้องโต้เถียง ห้ามความคิดอย่างนี้ “Shut up!” เพราะไม่อยากฟัง เดี่ยวจะไม่สนุก นี่แหละคือภาวะจิตที่เรียกว่า “อโนตตັปปะ” คือตรงข้ามกับความเกรงกลัวต่อบาป อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิดซะ ฉันจะสนุกให้เต็มที่ ให้มันสนุกๆ ไปเลย

ส่วนผู้มีอโนตตັปปะ พอกำลังจะทำแล้วเสียงเตือนเกิดขึ้นในใจ ก็จะไม่ข่มไว้ แต่จะเตือนตัวเองว่า ไซ้... ไม่ทำดีกว่า... ไม่คุ้มค่า เพราะจะส่งผลเสียหาย ไม่ทำดีกว่า ยอมรับว่าสนุก ถ้าทำแล้วคงมีความสุขอยู่บ้าง แต่ไม่ต้องการพอที่จะยอมเป็นทาสของมัน และทำบาปกรรม

เรื่องนี้เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความอดทนด้วย เราต้องอดทนต่อความอยากได้ความสุข สังคมเราจะเรียบริ้อย เมื่อเราหมั่นสอนให้เด็กรู้จักเรียนรู้จากการกระทำของเขา ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นผล และผลที่เกิดขึ้นกับคนรอบข้าง และสิ่งแวดล้อม



ถาม ขอกราบเรียนถามเรื่องชาติภพ พวกหมอมักมีวิจิตรจินดา (ลัทธิไสย) มาก พระอาจารย์เชื่อว่าอย่างไร

ตอบ คำสอนของพระพุทธศาสนาเราอาจจะแบ่งออกได้เป็นสองส่วน คือส่วนที่พิสูจน์ได้ง่าย และส่วนที่พิสูจน์ได้ยาก คือบางคำสอนฟังหรืออ่านแล้วประทับใจ รู้สึกว่าใช้ได้ทันที เช่น เรื่องโทษของกิเลส เรื่องความทุกข์ที่เกิดจากการละเมิดศีล เรื่องความสุขที่เกิดจากการให้ทานอย่างไม่หวังสิ่งตอบแทน เป็นต้น

แต่บางคำสอนฟังยาก เข้าใจยาก และถึงจะพิสูจน์ได้จิตใจเรายังไม่มีคุณสมบัติพอที่จะพิสูจน์ เช่น เรื่องภาวะจิตในฌาน และเรื่องข้ามภพข้ามชาติ ปัญหาก็คือเราควรระวังใจอย่างไรต่อคำสอนต่างๆ เช่น เรื่องภพชาติที่เรายังไม่อาจจะพิสูจน์ได้ บางคนอาจจะไม่สนใจไปเลย โดยถือว่าเรื่องลึกลับไม่ต้องสนใจก็ได้ แต่อาตมาเห็นว่าสิ่งใดอยู่ในพระสูตร สิ่งนั้นต้องนับอยู่ในใบไม้ในกำมือของพระพุทธองค์ พุทธง่าย ๆ คือถ้าพระพุทธเจ้ากล่าวถึงเรื่องไหน แสดงว่าพระพุทธองค์ทรงกั่นกรองและเลือกแล้วว่าเหมาะสมที่จะเปิดเผยให้มนุษย์ทราบ

ซึ่งปรากฏว่าพระองค์ทรงสอนเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดใน
วิภวสงสาร และเรื่องภพชาติต่างๆ อยู่บ่อยๆ อาตมาจึงสรุปว่า
พระพุทธองค์ทรงต้องการให้เราได้รับรู้เรื่องนี้เป็นเรื่องที่พระองค์
ทรงเห็นว่าพวกเราต้องสนใจศึกษา เพราะเป็นประโยชน์

จะขออุปมาดังนี้ เหมือนเรากำลังเดินทางในประเทศที่
เราไม่เคยไปมาก่อน มีแผนที่ที่ผู้หวังดีฝากมา ในระหว่างการ
เดินทาง เราดูแผนที่เป็นระยะๆ เทียบเคียงกับสิ่งที่เราเห็นรอบตัว
ซ้ายมือมีหมู่บ้านมีป่าไม้ ดูในแผนที่ก็มีหมู่บ้านและป่าไม้ ข้าง
ขวามีแม่น้ำมีเนิน มองไปก็ใช่ อีก เดินไปดูไป รู้สึกว่าแผนที่นี้ตรง
กับความจริงดีมาก ไม่มีผิดเลย บัดนี้เรานั่งพัก ทางแผนที่เอาไว้
ปรากฏว่าข้างหน้ามีภูเขาสูงถึง ๕,๐๐๐ ฟุต เรางง ใช้หรือเปล่า
คือเรามาจากประเทศที่ไม่มีภูเขา มีแต่ที่ราบ ไม่เคยเห็นภูเขาสูง
เกินร้อยฟุตในชีวิตแม้แต่ครั้งเดียว สามัญสำนึกจึงบอกว่าเป็นไป
ไม่ได้หรอก เป็นเรื่องงมงาย เชื่อกันได้อย่างไร มันเหลือเชื่อ อยู่ใน
โลกมาหลายปีก็ยังไม่เคยเห็น สูงแค่ ๕๐๐ ฟุตก็ยังไม่เคยเห็น ไม่
ต้องพูดถึง ๕,๐๐๐ ฟุตหรอก ใจหนึ่งมีสามัญสำนึกบอกว่าแผนที่
คงผิด แต่อีกใจหนึ่งคำนวณว่า จะเป็นไปได้หรือที่แผนที่ในส่วนที่
ผ่านมากถูกต้องแม่นยำหมด ขณะที่แผนที่อีกส่วนหนึ่งผิดหมด
ทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้นในใจ แต่สรุปว่าไม่น่าจะมีโอกาสเป็น
จริงมากกว่า เราถือว่าความเป็นอันหนึ่งอันเดียวของแผนที่น่าจะ
ไว้วางใจได้มากกว่าประสบการณ์ส่วนตัวในอดีต แต่เตือนสติตัวเอง
ว่ายังไม่ได้พิสูจน์นะ ยังไม่รู้จริง เพียงแค่เชื่อด้วยเหตุผลไว้วางใจ
สิ่งที่สำคัญที่สุดตอนนี้คือเดินไปเรื่อยๆ เพื่อดูกับตา

เอาตมาว่านี่คือทำที่ที่ที่เหมาะสมต่อคำสอนเรื่องสวรรค์ นรก เรื่องต่างๆ ที่เรายังมองไม่เห็นและยังเข้าไม่ถึง เราเชื่อไว้ก่อนดีไหม เพราะคำสอนของพระพุทธเจ้าในส่วนที่เราพิสูจน์ได้ ปรากฏว่าถูกต้องหมดทุกข้อ ฉะนั้นให้เราลองถามตัวเองดูว่า เป็นไปได้ไหมว่าสิ่งที่เราผ่านมาแล้วถูกต้อง แต่สิ่งที่เรายังเข้าไม่ถึงนี่ผิดหมด หรือว่าผิดในเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด ซึ่งเป็นส่วนสำคัญ พระพุทธเจ้าไม่บังคับเรื่องความเชื่อ เรามีสิทธิที่จะเชื่อว่ามีหรือไม่มี แต่ขอให้เราใช้สติปัญญาพิจารณาให้ดีก่อนเชื่อก็แล้วกัน เหตุผลในความเชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดมีมากพอสมควร **ข้อหนึ่ง** คือหลักฐานในพระไตรปิฎก ซึ่งปรากฏอยู่มากมาย **ข้อที่สอง** คือผู้ที่ระลึกชาติได้โดยธรรมชาติ ซึ่งส่วนมากมักเป็นเด็กอายุ ๓-๔ ขวบ Dr. Ian Stevenson ศาสตราจารย์ มหาวิทยาลัยเวอร์จิเนียที่สหรัฐฯ ใช้เวลากว่า ๒๐ ปี ทำการวิจัยเรื่องนี้ และได้พิมพ์ผลการวิจัยออกมาหลายเล่ม เป็นที่ยอมรับตามหลักวิทยาศาสตร์หลักวิชาการว่า **ข้อที่สาม** มีผู้ที่ระลึกชาติได้โดยการสะกดจิต และ**ข้อที่สี่** มีผู้ที่ระลึกชาติได้โดยการทำสมาธิถึงขั้นฌาน

สี่ข้อนี้นับเป็นหลักฐานที่สนับสนุนความเชื่อในการเวียนว่ายตายเกิด หลักฐานในพระไตรปิฎก และหลักฐานจากผู้ที่ระลึกชาติได้ ของเด็กบ้าง ของผู้ที่ถูกสะกดจิตบ้าง ของผู้ทำสมาธิขั้นสูงบ้าง แต่ก็ยังไม่ใช่การพิสูจน์ เป็นแค่สิ่งที่ชวนให้เชื่อ

จะเชื่อหรือไม่เชื่อก็สำคัญ เพราะมีผลต่อการกระทำ เช่น คนที่ทำบุญเพื่อหวังว่าตายแล้วจะขึ้นสวรรค์ งามายใหม่ ถ้า

สวรรค์ไม่มีจริงกึ่งมงาย ถ้าสวรรค์มีจริงก็ไม่มงาย เหมือนกับ
ว่าเราสะสมเงินไว้ใช้สำหรับชีวิตช่วงหลังเกษียณ งมมายใหม่
ถ้าถึงเวลาเกษียณแล้วยังไม่ตาย ก็ไม่มงายใช่ใหม่ แต่ถ้าชีวิต
หลังเกษียณไม่มีจริงเพราะตายเสียก่อน จะเรียกว่ามงายใหม่



ถาม ในขณะที่โลกเราดำเนินไป สรรพสัตว์ในภพภูมิต่างๆ ก็
ดำเนินชีวิตไปพร้อมๆ กันใช่ใหมเจ้าคะ ลักษณะแบบมิตินเวลา
ของแต่ละภพภูมิมิมีเหตุทำให้ข้ามเวลาเข้ามาในโลกมนุษย์ได้หรือ
ไม่เจ้าคะ

ตอบ ฟังดูน่ากลัว จะเล่าเรื่องผีให้ฟังจะได้หายง่วง หลัง
สงครามโลกครั้งที่ ๒ ผู้บัญชาการทหารสูงสุดแห่งกองทัพอากาศ
ของอังกฤษ พลเอกดาวนิงนั่งลาออกจากราชการ แล้วไปทำมูลนิธิ
เกี่ยวกับการสร้างสัมพันธ์กับคนที่ตายแล้ว หรืออะไรทำนองนั้น
จำไม่แม่น เขาให้พวกนั่งทางในติดต่อกับผีของทหารอากาศ
อังกฤษที่ตายโดยยังไม่รู้ตัวว่าตาย ปรากฏว่าเขาว่ามีเยอะมาก
พวกผีกลับเข้าไปในบ้านโดยไม่รู้ตัวว่าเขาตายแล้ว และเป็นทุกข์
มากเมื่อลูกเมียมองไม่เห็น เจ้าหน้าที่มูลนิธิจึงสื่อสารไปแบบ
Wi-Fi บอกให้ผีรู้ว่าเขาตายแล้ว อยู่ที่นี่ไม่ได้ เขาต้องไปที่อื่นต่อได้
แล้ว นี่เป็นเรื่องผีอังกฤษ คงมีส่วนคล้ายกับผีไทย แต่ไม่เหมือนกัน
ทีเดียว เท่าที่ทราบ ผีอังกฤษชอบอยู่ในปราสาท เช่น เป็นอัศวิน
หัวหัวตัวเองไปมา อะไรอย่างนี้ แบบนี้ผีไทยดูจะไม่นิยม



เรื่องภพภูมิมีมิติต่างๆ พุดยาก มันเกินวิสัยของคนส่วนใหญ่ เชื่อไว้ก่อน เชื่ออย่างอ่อนน้อมถ่อมตนว่ายังไม่รู้จริง ถ้าเชื่อไว้ก่อน แนวความคิดของเราจะเป็นความเห็นชอบ ความดำริชอบ เป็นการสร้างเหตุปัจจัยของการเจริญใน ธรรม



ถาม ทำอย่างไรจึงจะละเว้นความโกรธให้ได้ เพราะความโกรธเป็นอารมณ์ปัจจุบันที่เกิดเร็ว บางครั้งกว่าจะมีสติรู้ตัวก็โกรธไปแล้ว คิดว่าการระวังเรื่องความโลภความหลงจะง่ายกว่า จริงหรือไม่เจ้าคะ

ตอบ ที่จริงเรื่องที่ว่าการละเว้นความโลภความหลงง่ายกว่าอาตมาว่าไม่ใช่ ยากกว่า เพราะคนส่วนใหญ่ไม่เห็นโทษของมัน เวลาโกรธส่วนมากเราจะรู้ตัวว่าโกรธและมันไม่ดี แต่ไม่เสมอไป บางคนที่ยังไม่รู้ตัวและไม่ยอมรับ หน้าแดงแต่ยังยืนยันว่า “ฉันไม่โกรธ!” ใครว่าโกรธก็ยิ่งโกรธใหญ่ อย่างนี้ก็มีความโกรธเป็นของหยาบและเป็นอารมณ์ที่ไม่มีใครชอบ แต่ในขณะที่เดียวกันเราควรสังเกตว่าในขณะที่เราโกรธนั้น เราก็พอใจในความโกรธ มันในอารมณ์ไม่เช่นนั้นคงไม่โกรธถึงขนาดนั้น ถ้าเราจะชนะความโกรธต้องเรียนรู้เสneh์ของมัน

พุทธศาสนามีหลักการปฏิบัติในเรื่องนี้อย่างละเอียดอ่อนเป็นขั้นตอน ถ้าใช้ภาษาสมัยใหม่เรียกว่าเป็นระบบของศรัทธาคือปัญหาอะไรก็แล้วแต่ ไม่ว่าจะ เป็นความโลภความโกรธ

ความหลงก็ตาม จะแก้ไขได้จำเป็นต้องแก้ทั้ง ๓ ด้าน คือทั้งด้าน กาย วาจา ใจ และด้านปัญญา และต้องเป็นทั้งในระดับศีล ระดับสมาธิ และระดับปัญญา

ระดับแรกเป็นเรื่องของศีล ต้องใช้ความตั้งใจ มุ่งมั่นงดเว้น เป็นหลัก เครื่องมือหลักในระดับนี้คือความตั้งใจ เมื่อโกรธแล้ว อย่างน้อยที่สุดให้เราตั้งอกตั้งใจไม่แสดงออกด้วยกายหรือวาจา ตามอำนาจของความโกรธนั้น เราไม่ด่าไม่ว่าไม่ไปทุบตีทำร้าย เขา การสำรวจกายวาจาได้นั้นเป็นขั้นแรก อย่างน้อยที่สุดเราก็ไม่ทำบาปกรรมทางกายทางวาจา ซึ่งเป็นเหตุให้ตกนรกได้ แต่นั่นก็ยังไม่พอ เพียงแค่ช่วยป้องกันอันตรายแก่คนอื่นและแก่ตัวเองเท่านั้น เปรียบเหมือนการปฐมพยาบาล แต่ยังไม่เป็นการแก้ปัญหาอย่างแท้จริง

ระดับที่สอง ระดับสมาธิคือเรื่องการบริหารอารมณ์ ในบริบทนี้ สมาธิเป็นชื่อของกลุ่มคุณธรรมที่เราต้องพัฒนา เช่น สติ ความอดทน และเมตตา ก่อนที่จะโกรธจะโมโหเต็มที่ มันต้องมีอาการบางอย่างบอกล่วงหน้า เหมือนที่อาการฟ้าครึ้มๆ ลมเย็นๆ บอกเราว่าฝนจะตก เราเข้าใจเพราะเราเคยสังเกตหลายครั้งแล้วว่า อากาศเปลี่ยนอย่างนี้ แสดงว่าฝนกำลังจะตก เรื่องของจิตใจก็ไม่ต่างจากธรรมชาติภายนอก ก่อนจะโกรธก็ต้องมีอาการบางอย่างบ่งบอก

ถ้าเราฝึกสติบ่อยๆ เราจะชินกับอาการของกายและใจ จะรู้สึกว่องไว รู้ทันความเปลี่ยนแปลงของกายและใจ จะมีสัญชาตญาณบอกว่าเริ่มผิดปกติ เริ่มมีอาการแล้วนะ เราจึงมีโอกาส

แก้ไขตั้งแต่อารมณ์ยังไม่รุนแรง โกรธแล้วจึงได้สติ ก็แน่นอนว่าไม่ทันกาล ถ้าไม่ฝึกสติเป็นประจำ ไม่ให้ความสำคัญกับการมีสติ ไม่ฝึกตัวเองให้อยู่ในปัจจุบันเป็น กำลังของความโกรธก็ต้องมีมากกว่ากำลังของสติ พลังสติสู้ไม่ได้ แต่ถ้าเราฝึกสติต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ เช่น ด้วยการนั่งสมาธิเป็นประจำ จนเกิดความตั้งมั่น เกิดความสงบภายใน จะเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อในชีวิต เพราะเป็นการได้สิ่งล้ำค่า คือเครื่องเปรียบเทียบภายใน รู้สึกในโทษของความโกรธและกิเลสอื่น เพราะได้สัมผัสผัสความไม่เศร้าหมองบ้าง

ตอนยังไม่บวช ตอนอยู่อินเดีย เคยเจอเด็กชาวเขาที่ไม่เคยเห็นสุนัขมาก่อน พอได้สุนัขมาลองดู จึงรู้ว่าผิวหนังที่สกปรกของเขาชำระล้างให้สะอาดได้ ก่อนหน้านั้นคงคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่แก้ไม่ได้ **สุนัขของพระพุทธเจ้าก็คือการฝึกสมาธิ** เราชาวพุทธคงเคยได้ยินคำว่ากิเลสบ่อยๆ กิเลสคือความเศร้าหมองแห่งจิตใจ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอิจฉาพยาบาท คือความเศร้าหมองแห่งจิตใจ อันนี้เราเคยได้ยิน แต่มันก็เป็นแค่สัญญาความจำ เราจะเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในเรื่องนี้ได้ก็ต่อเมื่อจิตใจได้สัมผัสผัสความไม่เศร้าหมอง เมื่อจิตใจสัมผัสผัสความไม่เศร้าหมองคือมีสมาธิ จิตใจสงบแล้วนั้นแหละ เราจึงจะรู้ถึงความเศร้าหมองจริงๆ ถ้ายังไม่มีเครื่องเปรียบเทียบ มันไม่รู้สัก อาจารู้อยู่หรืออาจจะเชื่อตามที่พระท่านสอน แต่ยังไม่เห็น ยังไม่ได้สัมผัส ยังไม่รู้สักได้เอง แต่พอเราเข้าถึงความสงบระงับความแน่นแ่นของจิตใจที่ผ่องใสสะอาดได้แล้ว เมื่อจิตใจจะโกรธจะพยาบาทเมื่ออารมณ์ที่หยาบคายเกิดขึ้น เราจะรู้สึกสยดสยอง ขยะแขยง

รังเกียจ รู้สึกว่ามันน่าเกลียด แล้วจิตใจก็จะถอนออกมาทันที ผู้ที่มีเครื่องวัดเครื่องเปรียบเทียบกับจากการฝึกสมาธิ สามารถระงับความคิดฟุ้งซ่านได้ เราจะรู้ว่าความโกรธไม่ดี และไม่อยากเป็นคนขี้โกรธ แต่ถ้าเราไม่มีคุณธรรมที่มีกำลัง เราจะสู้ไม่ไหว เพราะความโกรธมีกำลังมาก ฉะนั้นสติและสมาธิช่วยให้มีเครื่องเปรียบเทียบระหว่างความฟุ้งซ่าน ความไม่ฟุ้งซ่าน ความเศร้าหมอง ความไม่เศร้าหมอง ของจิต ื่อต่อการบริหารอารมณ์

นอกจากนี้ ถ้าเราเจริญเมตตาภาวนา คือเจริญสมาธิด้วยการแผ่เมตตาความหวังดีและการให้อภัยเป็นประจำ พลังเมตตาที่เพิ่มขึ้นจะทำให้ความโกรธเกิดได้ยาก การที่จะให้ความโกรธเกิดขึ้นน้อยลงมีคุณธรรมหลายอย่างที่ทำงานร่วมกันในขั้นของสมาธิ การตั้งสติช่วยได้ สมาธิช่วยได้ ความอดทนก็ช่วยได้

เราต้องเข้าใจว่าเรื่องการตั้งใจนั้นใช้ไม่ได้เฉพาะเรื่องภายนอก ระดับกายวาจาเท่านั้น แม้จะอธิษฐานว่าวันนี้จะไม่โกรธใคร ขอคุณพระศรีรัตนตรัยจงช่วยดลบันดาลให้ข้าพเจ้าเป็นคนใจเย็นตลอดวันนี้ ทำอย่างนี้ไม่ได้หรอก แม้คุณพระศรีรัตนตรัยก็ช่วยไม่ได้ การอธิษฐานได้ผลในโลกภายนอก ภายใน เราต้องภาวนา

ระดับที่สามคือปัญญา โดยเราแบ่งปัญญาออกเป็น ๒ ระดับ ระดับความคิดและระดับเหนือความคิด สำหรับระดับความคิดนั้น คือโยนิโสมนสิการซึ่งแปลว่าความคิดแยกกายส่วน ปัญญาระดับเหนือความคิด เป็นความเห็นแจ้งเรียกว่าวิปัสสนา เบื้องต้นเราใช้การคิดพิจารณาช่วย เช่น พิจารณาถึงโทษของ

ความโกรธที่เคยเกิดขึ้นในชีวิตของตนและชีวิตคนรอบข้าง ที่เราเคยโกรธแล้วทำอะไรพูดอะไร ซึ่งภายหลังรู้สึกเดือดร้อนใจเสียใจที่ได้ทำไป รู้สึกว่าตัวเองไม่ดี เราพยายามระลึกถึงความรู้สึกตอนนั้นจนทำให้เกิดความกลัวที่จะต้องเป็นเช่นนั้นอีก

อีกวิธีหนึ่งคือเวลาเราโกรธมากๆ ให้ส่องกระจกดูหน้าตาเราว่าเป็นอย่างไร เหมือนเทวดาไหม เหมือนเทพบุตรเทพธิดา หรือเหมือนยักษ์หรือยักษ์ินี ดูหน้าเราเวลาเรากำลังโกรธมันเป็นอย่างไร หรือเวลาเรากำลังโกรธมากๆ พูดเข้าเครื่องอัดเสียงว่าเขาเลย แรงแจ้งๆ จนรู้สึกสะใจ พอใจสบายใจแล้ว ลองเปิดฟังว่าเป็นอย่างไรบ้าง เราภูมิใจใหม่ที่พูดไปเมื่อก็

แต่อย่าเปิดให้คนอื่นฟังนะ เขาอาจจะตกใจ นี่คืออุบายที่เรียกว่าปัญญาระดับต้นๆ

อาตมามีญาติคนหนึ่ง เป็นผู้คุมนักโทษในเรือนจำ เขาเล่าให้อาตมาฟังว่า มันแปลกนะ ไปรู้จักกับพวกฆาตกร ไม่เหมือนที่คิดล่วงหน้า ส่วนมากดูเป็นคนธรรมดา และส่วนใหญ่ก็เป็นเช่นนั้นจริง ฆาตกรรมส่วนใหญ่เกิดขึ้นในครอบครัว ส่วนมากพวกฆาตกรดำเนินชีวิตประกอบอาชีพตลอดหลายปี จนกระทั่งวันหนึ่งมีเรื่องกดดัน ดึงเครียด แล้วแพ้ความโกรธ เลยก่ฆ่าคนใกล้ชิด ทนไม่ไหว หลงอารมณ์ ไปแทงภรรยาตายหรือไปยิงสามีตาย ความโกรธแค่วินาทีเดียว เป็นเหตุให้ต้องติดคุกตลอดชีวิต ต้องถูกประหารตราว่าเป็นฆาตกรตลอดชีวิต อยู่ในโลกมา ๕๐-๖๐ ปี ความโกรธแค่วินาทีเดียวสามารถเปลี่ยนชีวิตของคนโดยสิ้นเชิงได้ คนที่ลุ่มอำนาจแก่ความโกรธทำได้ทุกอย่าง

ฆ่าพ่อ ฆ่าแม่ ฆ่าพระอรหันต์ได้ ไม่มีอะไรที่คนโกรธเต็มที่ทำไม่ได้ ฆ่าเขาแล้วเป็นบาปเป็นกรรมอย่างน่ากลัว เมื่อคิดทบทวนอย่างนี้จะเห็นว่าความโกรธไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยเลยทีเดียว

อีกข้อหนึ่ง ขอให้พิจารณาว่าเราได้อะไรจากความโกรธ เพราะถ้าเราไม่รู้สึกลึกๆ ว่าเราได้อะไรสักอย่าง เราก็คงไม่โกรธอย่างนี้บ่อยๆ มันมีอะไรอยู่ในความโกรธที่เรายังพอใจ เพราะถ้าเราไม่พอใจจุดใดจุดหนึ่งมันจะไม่เป็นอย่างนี้ อาจเป็นความรู้สึกสะใจที่เราชอบ หรืออาจเป็นว่าในขณะที่โกรธ รู้สึกมีอำนาจ มีกำลัง มีพลัง รู้สึกมีชีวิตชีวาด้วยความโกรธ ตัวนี้แหละคือตัวที่เราชอบติด เพราะฉะนั้นเราต้องดูตรงจุดที่เราติดด้วย และต้องตั้งใจปล่อยวาง

ในระดับสูงขึ้นไป คือระดับวิปัสสนา ถ้าจิตใจเราสงบระงับได้ ปล่อยวางความคิดเรื่องอดีตอนาคต และความฟุ้งซ่านวุ่นวายต่างๆ จิตใจสงบ น้อมไปดูอารมณ์ตามความเป็นจริง จะเห็นว่าความโกรธก็เป็นสักแต่ว่าธรรมชาติที่เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย เกิดขึ้นแล้วดับไป แค่นั้นเอง เมื่อเราเห็นว่าเป็นของธรรมชาติ ไม่มีเจ้าของ เราก็จะปล่อยวาง อันนี้เป็นการปล่อยวางระดับสูง

สรุปว่าเมื่อเรามีปัญหาอย่าง เช่น ความโกรธ ต้องแก้ในระดับศีล ด้วยความตั้งใจดเว้นจากการกระทำทางกายทางวาจาด้วยอำนาจของความโกรธ ในระดับจิตใจหรือสมาธิ ต้องเจริญสติ ฝึกเป็นคนอดทนอดกลั้น เจริญสมาธิภาวนาให้ได้ที่ฟุ้งภายในและจุดสงบ ที่จะเป็นเครื่องเปรียบเทียบความน่าเกลียดน่ากลัวของความโกรธ กับความงามของความไม่โกรธ เจริญ

เมตตาภาวนาให้มีพลังตรงข้ามความโกรธ จนมีกำลังเหนือความโกรธ และเจริญปัญญาในระดับความคิด พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธ และเห็นคุณงามความดีของความไม่โกรธ ระลึกถึงครูบาอาจารย์ที่เราเคารพนับถือ ที่ท่านเมตตา ไม่เคยเห็นท่านโกรธ ใดๆ ที่มีหลายครั้งที่ท่านมีสิทธิจะโกรธ ถ้าเป็นเราต้องโกรธแน่ๆ เมื่อเคยสังเกตเห็น เราประทับใจใหม่ ให้เราพยายามระลึกถึงความดีความงามของท่าน ให้เจริญสมาธิจนเป็นบาทฐานให้เกิดวิปัสสนา เห็นความเป็นสังขารของความโกรธว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ความโกรธก็จะตายไปเลย คำถามนี้ตอบยาวหน่อยเพราะเป็นเรื่องสำคัญ



ถาม กราบขอความกรุณาพระอาจารย์อธิบายข้อสงสัยเกี่ยวกับการแปลศัพท์จากไทยเป็นอังกฤษ คำว่า Mind = จิตใจ, Spirit = จิตใจ+วิญญาณ, Intelligences = สติปัญญา, Wisdom = สติ และคำว่าปัญญา เฉลียวฉลาด เล่ห์เหลี่ยม กระมมสงสัย ไม่แน่ใจในความถูกต้อง

ตอบ ปัญหาในการแปลคำสอนของศาสนาพุทธเป็นภาษาอังกฤษมีตั้งแต่ต้น เป็นเรื่องธรรมดา ศัพท์ที่เกี่ยวกับจิตใจ เกี่ยวกับนามธรรม ศัพท์เทคนิคทางพุทธศาสนาก็ไม่มีในภาษาอังกฤษ ปัญหาใหญ่คือว่าศัพท์ที่มีไว้ให้ใช้มักจะมีคามหมายเอียงไปทาง

ศาสนาคริสต์ไม่มากนักน้อย ฉะนั้นจึงเป็นเรื่องท้าทายในการแปล เพราะเราไม่ต้องการให้ผู้อ่านเกิดมิจฉาภิภูมิจู โดยมองพุทธธรรมผ่านแนวความคิดของอีกศาสนาหนึ่ง แต่ในขณะเดียวกัน ถ้าเราบัญญัติศัพท์ใหม่ก็ดูแปลก และทับศัพท์บาลี คนต่างชาติก็เหมือนคนไทยตรงที่ไม่ชอบอ่านบาลีสั้นสกฤต

ตัวอย่างความยากในการแปลคือคำว่าจิตหรือใจ ภาษาอังกฤษมีคำว่า Heart กับคำว่า Mind ให้เลือก ส่วนมากเราใช้ Heart เมื่อกล่าวถึงความรู้สึก เช่น ความรัก ความซึ้ง เป็นต้น เราจะใช้ Mind ในกรณีของการรับรู้หรือการใช้ความคิด เรื่องของ IQ เป็นเรื่อง Mind ไม่ใช่ Heart ในภาษาไทยเราไม่แยกนามธรรมอย่างนั้น จิตก็รวมความหมายของ Mind และ Heart ทุกวันนี้มักแปลใช้ Mind กัน แต่อาจจะต้องมีคำอธิบายเพิ่มเติมบ้าง เพื่อให้ผู้อ่านทราบว่าหมายรวมถึง Heart ด้วย

คำว่า Spirit เดิมหมายถึงผี แต่ถูกใช้ในความหมายว่า จิตใจหรือวิญญาณในความหมายที่เป็นอัตโนมัติหรือตัวตน บางทีก็แปลว่าเจตนาหรืออารมณ์ก็ได้ คำนี้ชวนสับสน เลียงเสียดีกว่า คำว่า Spiritual หมายถึงเรื่องราวเกี่ยวกับศาสนา หรือชีวิตด้านใน โดยเน้นเรื่องคุณงามความดี ข้อวัตรปฏิบัติอาจแปลว่า Spiritual Practices ก็ได้

Intelligence คือความฉลาด แต่ก่อน Intelligence มักจะหมายถึง IQ อย่างเดียว แต่ตอนหลังมีผู้กล่าวถึง EQ Emotional Intelligence, Social Intelligence, Spiritual Intelligence ความหมายของ Intelligence จึงขยายตัวไป

ทุกวันนี้ค่อนข้างเป็นที่ยอมรับว่า EQ มีส่วนในการประสบความสำเร็จในชีวิตมากกว่า IQ ผลการวิจัยเด็กที่มี IQ สูงจากหลายๆ สถาบันสรุปออกมาว่า การประสบความสำเร็จในชีวิต ไม่ว่าจะในการศึกษาหรือการประกอบอาชีพ IQ มีบทบาทประมาณ ๑๐ เปอร์เซ็นต์เท่านั้น ส่วนบทบาทของสิ่งที่ภายหลังเราเรียกว่า EQ มีหลายสิบเปอร์เซ็นต์ จึงมีการนำเสนอว่าเราให้ความสำคัญกับ IQ มากเกินไป และความฉลาดในเรื่องการรู้เท่าทันอารมณ์และการบริหารอารมณ์น้อยเกินไป ตัวอย่างง่ายๆ คือความสำคัญของความอดทน และใจสู้เมื่อเผชิญปัญหา

ความฉลาดอีกประเภทหนึ่งที่น่าสนใจคือ Social Intelligence ความฉลาดในการอยู่ในหมู่ โดยเฉพาะความฉลาดในการสื่อสารและการทำงานเป็นทีม ในโลกปัจจุบันความจำเป็นของ Social Intelligence ดูจะเพิ่มขึ้นทุกวัน

ส่วนคำว่า Wisdom เป็นศัพท์ที่ใช้แปลคำว่าปัญญาอย่างจำใจ Wisdom มีความหมายที่พร่ามัว ในเมื่ออารยธรรมตะวันตกไม่มีระบบการพัฒนาปัญญา และภูมิปัญญาของชาวตะวันตกไม่ถึงขั้นไตรลักษณ์ ก็ไม่แปลกที่เราแปลปัญญาโดยตรงไม่ได้

ในทางพุทธศาสนา เราใช้คำว่าปัญญาโดยความหมายเฉพาะว่าเป็นความรู้ที่ลัดหรือตัดกิเลสได้ เป็นความรู้ในธรรมชาติของชีวิตและจิตใจ โดยเฉพาะการรู้เห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา ฉะนั้นเราจะใช้คำว่า Wisdom เพื่อป้องกันความเข้าใจผิด เราอาจจะต้องอธิบายเพิ่มเติมว่า Wisdom ในความหมายของพุทธศาสนาว่าคืออะไร



ถาม ถ้าเข้าใจใครแล้วจิตเป็นอกุศล ท่านอาจารย์สอนให้หลีกเลี่ยง แต่ถ้าเป็นคนที่ยังหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น บุพการี เราจะต้องทนยอมต่อไปหรือเจ้าคะ

ตอบ ที่ว่าให้หลีกเลี่ยงนี้อาจจะพูดไม่ชัดเจน อาตมาหมายถึงกรณีที่เราจะเลือกคบเพื่อน ควรฉลาดในการเลือกเพื่อน เพราะคนหลายคนเสียเพราะเพื่อน ไม่ใช่เสียเพราะกิเลสของตัวเองสักเท่าไร แต่เสียเพราะความเกรงใจเพื่อน เกรงใจไปเกรงใจมากก็เลยชินกับความไม่ดีของเพื่อน ในที่สุดก็เลยเสียไปด้วย เพราะฉะนั้นถ้าจิตใจไม่เข้มแข็ง เราต้องระมัดระวังในการคบเพื่อน ถ้าจิตใจเขาเข้มแข็งไปในทางที่ไม่ดี เขาอาจจะฉุดลากเราไปด้วย

แต่ในกรณีที่เรามีจิตใจเป็นอกุศลต่อบุพการีถือเป็นคนละเรื่อง พ่อแม่ปู่ย่าตายายเป็นบุคคลที่มีบุญคุณต่อเรา การที่จิตใจเราเป็นอกุศลนั้น เป็นเรื่องที่เราต้องรับผิดชอบและพยายามปล่อยวาง ให้ถือว่าเป็นกรรมของเรา พูดได้ว่าการที่เราเกิดกับคุณพ่อคุณแม่คู่นี้ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ ในแง่หนึ่งอาจพูดได้ว่าเราเลือกคุณพ่อคุณแม่คู่นี้ เราต้องเคยมีความสัมพันธ์อันลึกซึ้งกันมาแต่ชาติก่อน จึงจะได้มาเกิดเป็นลูก

พระพุทธองค์ตรัสว่า การฆ่าพ่อฆ่าแม่เป็นอนันตริยกรรม คือกรรมหนักสุดที่แก้ไขไม่ได้ หนักเท่ากับฆ่าพระอรหันต์ ฆ่าพ่อฆ่าแม่ถึงแม้ว่าภายหลังจะสำนึกบาปและกลับตัว ก็ไม่ช่วยให้

ผ่อนผลกรรมได้ มีแต่ตกนรกอย่างเดียว ดังเช่นพระเจ้าอชาตศัตรู ซึ่งฆ่าพระบิดา ภายหลังเกิดศรัทธาในพระพุทธศาสนา วันหนึ่งเสด็จไปฟังพระพุทธองค์ทรงแสดงสมณผลสูตร เกิดความเลื่อมใสยิ่ง แต่เมื่อพระเจ้าอชาตศัตรูลากลับไปแล้ว พระพุทธองค์ทรงปรารภกับพระสาวกว่า ถ้าพระเจ้าอชาตศัตรูไม่ได้ฆ่าพระบิดา บัดนี้ก็จะบรรลุนิพพานแล้ว แต่ท่านไม่มีทางบรรลุนิพพานในชาตินี้ ท่านเป็นได้แค่คนดีทั่วไปเท่านั้น และตายแล้วท่านต้องตกนรกด้วย

ส่วนในกรณีของคูลีมาลซึ่งฆ่าคนถึง ๙๙๙ คน ก็ยังสามารถกลับตัวเป็นพระอรหันต์ได้ การฆ่าคน ๙๙๙ คนไม่มีน้ำหนักทางกรรมเท่ากับการฆ่าพ่อหรือฆ่าแม่เพียงคนเดียว เพราะความสัมพันธ์ระหว่างเรากับคุณพ่อคุณแม่มีบางสิ่งบางอย่างที่ลึกซึ้งที่เรามองไม่เห็น ถ้าเรายอมรับและพยายามทำใจได้ก็จะดี บางครั้งเมื่อเรามีปัญหากับคุณพ่อคุณแม่ ก็อาจปลอบใจตัวเองว่าน่าจะเป็นเรื่องที่ต้องเนื่องมาจากชาติก่อน เราต้องพยายามปรับปรุงแก้ไขเท่าที่เราจะทำได้ เราต้องให้อภัยเท่าที่เป็นได้ ไม่ใช่พยายามหลีกเลี่ยง ต้องเผชิญหน้ากับปัญหา สู้ ไม่ใช่สู้กับท่าน สู้กับความรู้สึกของตัวเอง

ขอเสริมอีกนิดว่า เรื่องบุญคุณของพ่อแม่เราถือว่าสูงมากก็จริง แต่บุญคุณของพระพุทธเจ้ายิ่งสูงกว่า ฉะนั้น หากว่าการปฏิบัติต่อพ่อแม่หรือคำขอร้องหรือคำสั่งของพ่อแม่ขัดกับการตอบแทนบุญคุณของพระพุทธเจ้า อาตมาเห็นว่า การตอบแทนบุญคุณของพระพุทธเจ้าสูงกว่า นั้นหมายความว่า ไม่ใช่ว่า

พ่อแม่ต้องการอะไรหรือขออะไรแล้วเราไม่ทำตาม เราจะเป็น ลูกออกตัญญูหรือเนรคุณไปทันที เช่นถ้าพ่อแม่ชักชวนไปใน ทางอบายมุข หรือต้องการให้เราช่วยในสิ่งที่ไม่ถูกต้องหรือผิด กฎหมาย ถ้าเราปฏิเสธเราจะบาปไหม อาตมาว่าไม่บาป

๑๐

ถาม ท่านอาจารย์เชื่อเรื่องพลังจิตหรือเปล่าครับ มีคนกลุ่มหนึ่งในรัสเซียมุ่งมั่นฝึกพลังจิตเพื่อใช้ในทางไม่ดี ทางพุทธก็มีกรรมฝึกพลังจิต พระบางรูปในเมืองไทยมีความสามารถในทางถอดจิต สามารถอ่านจิตใจคนได้ ใช่ไหมครับ

ตอบ เรื่องพลังจิตนี้มีแน่นอนไม่เป็นที่สงสัย แต่มันอยู่ที่ว่าควร ใช้ไปในทางไหนเท่านั้น ทางพุทธศาสนาถือว่าเราทำอะไรก็ต้อง สอดคล้องกับเป้าหมายสูงสุด คือการพ้นทุกข์ พลังจิตที่ปรากฏ เป็นความรู้พิเศษบางอย่าง เช่น รู้วาระจิตคนอื่น หรือรู้เหตุการณ์ ในอนาคตบางเรื่อง เป็นต้น เป็นผลพลอยได้จากการเจริญสมาธิ ในขั้นสูงสำหรับนักปฏิบัติบางท่าน มันก็อันตรายตรงที่ชวนให้หลง กลายเป็นอุปสรรคต่อการปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในอดีตตา ได้ ความรู้สึกเราเป็นผู้วิเศษก็มีเสน่ห์มาก ญาณต่างๆ ปุถุชนมี ได้ และเสื่อมได้ ไม่ควรตั้งเป็นเป้าหมายในการภาวนา

ส่วนประโยชน์ที่อาจจะเกิดขึ้นจากพลังจิตต่างๆ นั้น การ รู้ภาวะจิตน่าจะเป็นประโยชน์มากที่สุดของครูบาอาจารย์ในการ สั่งสอนลูกศิษย์ลูกหา ถ้าดีก็ช่วยให้ลูกศิษย์ขยันไม่ประมาท แต่

มันอาจเป็นดาบสองคมได้เหมือนกัน เช่น การที่หลวงปู่มั่นรู้วาระจิตคน ทำให้ลูกศิษย์บางรูปไม่กล้าไปอยู่กับท่านเพราะอาจบางทีลูกศิษย์เครียด เก่งท่านจะรู้ว่ากำลังคิดอะไร พระผู้ใหญ่ในสมัยปัจจุบันที่รู้วาระจิตก็มี แต่ส่วนมากเป็นพระป่า ซึ่งท่านจะไม่เปิดเผยให้ใครทราบ ท่านไม่ต้องการให้ใครตื่นเต้นในเรื่องนี้

หลวงปู่ที่วัดจันทรมหายานที่แคลิฟอร์เนีย ชื่อ Master Hua รุ่นเดียวกับหลวงปู่ชา และคุ้นเคยกับพวกเรา ตอนนี้มีมรณภาพแล้ว ตอนมีชีวิตอยู่เป็นครูบาอาจารย์ที่มีพลังจิตมาก อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ก็เยอะ ลูกศิษย์ชาวอเมริกันของท่านรูปหนึ่งเล่าถึงตอนที่ไปปะชาวอยู่ที่วัดที่ L.A. ซึ่งเป็นอาคารสูง ๔-๕ ชั้น ชั้นบนเป็นดาดฟ้า มีบันไดหนีไฟอยู่ด้านนอก

ปะชาวคนนี้หิวเพราะอดข้าวเย็น เขาแอบออกไปซื้อขนมเอาไปซ่อนไว้ใต้หมอน ตอนดึกๆ มีดๆ ก็ปีนออกจากห้องทางหน้าต่าง ขึ้นบันไดหนีไฟ แอบกินขนมบนดาดฟ้า รู้สึกปลอดภัยดี ไม่มีใครจะจับเขาได้ เพราะไม่เคยมีใครขึ้นไปที่นี่

คืนนั้นในขณะที่กำลังทานขนมอย่างเอร็ดอร่อย เขาตกใจได้ยินเสียงเหมือนใครกำลังขึ้นบันไดมา ซึ่งไม่น่าจะเป็นไปได้ เขารีบซ่อนขนมไว้ แล้วลุกขึ้นเดินจงกรมรอบดาดฟ้า ปรากฏว่าหลวงปู่เดินขึ้นมา ‘ตายแล้ว!’ หัวใจเขาเหมือนจะหยุดเต้น เขาทำท่าเดินจงกรมต่อ หลวงปู่เจ้าอาวาสไม่พูดอะไรเลย แต่เดินจงกรมรอบดาดฟ้ากลับทางกับเขา ในขณะที่เดินสวนทางกันครั้งแรก ปะชาวลัวมาก แต่หลวงปู่เดินผ่านไปเฉยๆ เดินสวนกันรอบที่สอง ก็ไม่มีอะไรเกิดขึ้น เมื่อสวนกันรอบที่สาม หลวงปู่เจ้าอาวาส

หยุดและถามปะขาวว่า “How does it feel?” (รู้สึกอย่างไรบ้าง) แล้วท่านก็กลับลงไป หลวงพ่อไม่ต้องพูดมาก ท่านถามแค่ “How does it feel?” ปะขาวก็เลิกแอบกินขนมตั้งแต่คืนนั้นเลย นี่คือการ ใช้การรู้และใช้วาระจิตด้วยปัญญา

๑๑

ถาม จะทำอย่างไรให้เรามีสติและสมาธิอยู่คู่กับเราตลอดเวลา ทั้งในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน

ตอบ ขออธิบายว่าสติกับสมาธิเป็นส่วนหนึ่งของมรรค ซึ่งเป็นระบบ การพัฒนาตน บางกรณีอาจเป็นตัวการหรือเป็นตัวเด่น บางกรณี อาจอยู่เบื้องหลัง กรอบการปฏิบัติในชีวิตประจำวันที่เราตมาเห็น ว่าเหมาะสมที่สุด คือสัมมาวายามะ ความเพียรชอบ

ความเพียรพยายาม ๔ ประการในอริยมรรคได้แก่ หนึ่ง พยายามป้องกันกิเลสที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น สอง พยายามแก้ไข กิเลสที่เกิดขึ้นแล้ว สาม พยายามทำสิ่งดีงามที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น สี่ พยายามรักษาสิ่งดีงามที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญงอกงามต่อไป

สำหรับสตินั้นเราจะมองในสองด้าน ด้านหนึ่งคือการอยู่ใน ปัจจุบัน ไม่ปล่อยจิตใจให้เพลินหรือหมกมุ่นอยู่ในเรื่องอดีตหรืออนาคตโดยใช่เหตุ ขออย่าว่าไม่ใช่ไม่ให้คิดเรื่องอดีตหรืออนาคต เลย มันเป็นไปได้อยู่แล้ว เวลาเกิดปัญหา เราสามารถใช้ความ จำจากประสบการณ์ในอดีต เราเคยมีปัญหานี้ในอดีต ไหม เราเคยใช้วิธีการอะไร ได้ผลมากน้อยแค่ไหน มีข้อเสียอะไร

บ้างใหม่ นี่คือการใช้ประสบการณ์ในอดีต ซึ่งเป็นเพียงสัญญาหรือความจำให้เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน เพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพ ได้ผลดี

ส่วนอนาคต เราต้องรู้จักวางแผนทั้งระยะสั้นและระยะยาว จัดลำดับขั้นของงาน ทำสิ่งที่เร่งด่วนก่อน นี่เป็นส่วนหนึ่งของการใช้สติปัญญาในชีวิตประจำวันซึ่งเกี่ยวกับเวลา เราต้องวางแผนสำหรับอนาคต อันนี้ไม่ห้าม ที่ต้องระมัดระวังหรือพยายามปล่อยวางคือเมื่อเรารู้สึกเบื่อ กระวนกระวาย หรือมีอะไรเศร้าหมองอยู่ในใจ แล้วพยายามหนีจากความจริงในปัจจุบัน ด้วยการดึงอารมณ์ในอดีตมาปลอบใจหรือจินตนาการถึงความสุขสำราญที่เราหวังในอนาคตเพื่อจะไม่ต้องอยู่กับความทุกข์ในปัจจุบัน การทำเช่นนี้เราจะไม่เห็นอริยสัจ ไม่เห็นความจริงในปัจจุบัน เพราะเอาสัญญาหรือจินตนาการมากลบเกลื่อน ต้องเสียสละนิสัยนี้เพื่อความก้าวหน้าในธรรม

ด้านหนึ่งของสติ คือพยายามอยู่ในปัจจุบัน ส่วนอีกด้านหนึ่งของสติ อาจจะคล้ายกับความจำ คือความระลึกได้ หมายถึงการระลึกได้หรือจำได้เกี่ยวกับสิ่งที่ควรรู้หรือหน้าที่ในปัจจุบัน สมมติว่าเราสมாதานศิลป์ไว้ ขณะที่เรากำลังนั่งอยู่เกิดมียุ่งมา กัด ถ้าเราระลึกได้ว่าเราถือศิลป์ เราเป็นผู้ทรงศิลป์ เราต้องไม่ตบยุง นี่คือตัวสติความระลึกได้ สติจะเกิดขึ้นได้ต้องมีอารมณ์ของสติหรือเครื่องระลึกของสติที่ชัดเจนอยู่ในใจ เช่นถ้าเราชัดเจนว่า ศิลปินเป็นอย่างไร ศิลปะเป็นอย่างไร เมื่อมีสถานการณ์อะไรเกิดขึ้นที่จะมีผลต่อการรักษาศิลป์ หรือทำให้เราต้องมีการงดเว้น

เราจะระลึกได้เพราะเราเคยจำไว้ได้ดี สถิติในกรณีนี้จะสัมพันธ์กับสัญญา เหมือนเราฝากข้อความไว้ในคอมพิวเตอร์ แล้วดึงข้อความออกมาใช้ได้ทุกเมื่อ สถิติคือการที่เราสามารถดึงสิ่งที่มีประโยชน์ออกมาใช้ทันเหตุการณ์ในปัจจุบัน บางครั้งเมื่อเราทำไม่ทัน เรามักจะโทษสถิติต่างๆ ที่อาจจะจะมีเหตุปัจจัยว่าไม่มีข้อความที่จะดึงมาใช้ได้ เพราะไม่เคยตั้งใจฝากข้อมูลไว้ ไม่ใช่ความผิดของสถิติ เป็นความผิดของสัญญา

สมมติว่าขณะนั่งฟังเทศน์ฟังธรรม เราไม่ตั้งใจฟัง ปล่อยให้จิตไปคิดเรื่องอื่น ทั่วๆ ที่นั่งอยู่ตรงนั้นแต่ก็ไม่ได้บันทึกข้อมูลไว้ เมื่อมีคนถามว่าวันนี้ท่านอาจารย์เทศน์เรื่องอะไร ก็ได้แต่พูดว่า ท่านเทศน์ดีมาก แต่จำไม่ได้ ฉะนั้น อย่าด่วนสรุปว่าโทษอยู่ที่สถิติ ผู้ที่ใช้คอมพิวเตอร์คงเคยมีปัญหามิเหมือนกันว่าไฟล์นั้นมันอยู่ตรงไหน มันอยู่ฟลเดอร์ไหน หาไม่เจอ ข้อความมันมีอยู่แต่ไม่รู้ว่าจะเก็บอยู่ตรงไหน บางทีต้องเสียเวลาค้นหาข้อมูลที่เราเคยบันทึกไว้ เพราะเราบันทึกไม่เป็นระเบียบหรือเก็บไม่เป็นระเบียบ ความจำของเราก็เช่นเดียวกัน

ถ้าเราศึกษาหรือเรียนรู้อะไรที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติธรรม แต่เก็บข้อมูลไม่เป็นระเบียบ สถิติก็ดึงมาไม่ทันเหมือนกัน สถิติเป็นเรื่องใหญ่มาก เราจะดึงสถิติออกจากเรื่องอื่นๆ แล้วพูดเฉพาะเรื่องสถิติอย่างเดียวไม่ได้ จะต้องพูดเรื่องสัญญาและอีกหลายๆ เรื่องด้วย เพราะการปฏิบัติธรรมเป็นระบบองค์รวมที่ต้องการจะย้ำคือความสำคัญของสมาธิภาวนา

ขอแนะนำสั้นๆ และขอรับรองผู้ทีุ่ทุกวันนี้อย่างไม่เคยทำสมาธิ

เป็นประจำทุกวันๆ อย่างต่อเนื่อง ให้ลองทำสักเดือนหรือสามเดือนแล้วแต่ศรัทธา แล้วแต่การอธิษฐานจิต ให้ตั้งใจบันทึกประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน ว่าการทำสมาธิทุกวันมีผลต่อสติในชีวิตประจำวันหรือไม่ เรื่องนี้ยังไม่ต้องเชื่ออาตมา เชื่อพระเชื่อตำรา ต้องทำเองเห็นเอง เพราะการทำสมาธิก็คือการเจริญสตินั่นเอง การเจริญสติอย่างเข้มข้น

อานาปานสติ พุทธานุสติ หรือธรรมานุสติ ถ้าทำถูกต้อง เราจะเห็นว่าสติของเราในชีวิตประจำวันดีขึ้น ความคิดฟุ้งซ่าน วุ่นวายต่างๆ จะน้อยลง ผลสมาธิจะอยู่กับเราเกือบตลอด แต่เราต้องเข้าใจว่า สมาธิมีหลายระดับหลายประเภท ถ้าเป็นอัปปนาสมาธิ เราไม่ต้องการตลอดเวลาอยู่แล้ว เพราะอัปปนาสมาธิคือภาวะนิ่งไม่รับรู้ต่อร่างกายทำอะไรไม่ได้ในชีวิตประจำวัน จะทำอะไรไม่ได้ มีประโยชน์มหาศาล แต่เหมาะกับการปลีกตัวเท่านั้น

อุปปจารสมาธิเป็นวิหารธรรมของผู้ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบจิตใจไม่มีนิวรณ์และเป็นอิสระจากสิ่งเศร้าหมองทั้งหลาย แต่ไม่ถึงกับแน่วแน่ ยังมีวิตกวิจารณ์มีความคิดพิจารณาอยู่ ยังมีความคิดว่าทำอย่างไรเราจึงจะเป็นประโยชน์ ทำอย่างไรจึงจะช่วยให้ผู้อื่นให้ได้รับประโยชน์และความสุข เช่น พระพุทธเจ้าหรือพระอริยสาวกทั้งหลายท่านก็คิด แต่ความคิดของท่านไม่ได้เป็นผลร้ายต่อสมาธิ ท่านคิดเฉพาะในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนและผู้อื่น สิ่งที่จะนำไปสู่ความสุขที่แท้จริงของผู้อื่น

เรื่องการพิจารณาที่เอามาใช้ศัพท์เทคนิคว่า โยนิโสมนสิการ เราต้องฝึกให้เป็นนิสัย ยิ่งใช้จะยิ่งประทับใจในผลดีต่อชีวิต เราสามารถพิจารณาเห็นคุณและโทษของสิ่งต่างๆ คือข้อดีข้อเสีย เป็นเรื่องง่ายๆ แต่มีประโยชน์มาก ทุกครั้งที่เราเจอสิ่งสำคัญหรือสิ่งที่มีความหมายสำหรับเรา ให้เราพยายามพิจารณาทั้งคุณทั้งโทษของสิ่งนั้น เรื่องนี้นับเป็นการทวนกระแสพอสมควร เพราะโดยสัญชาตญาณแล้ว เมื่อเราเจอสิ่งที่ชอบ เราก็ไม่ค่อยอยากจะคิดหรืออยากจะทำของสิ่งนั้น ในทางตรงข้าม เราเจอสิ่งที่เราไม่ชอบ เราจะขี้เกียจไปพยายามหาสิ่งดีๆ ในสิ่งที่ไม่ชอบนั้น

หากว่าไม่ตั้งใจพิจารณาและปล่อยไปตามกระแส เราคงคิดแต่ว่าชอบไม่ชอบ แต่ถ้าเราฝึกนิสัยให้เห็นคุณในสิ่งที่ไม่ชอบ อย่างน้อยสักข้อสองข้อ เห็นโทษในสิ่งที่เราชอบสักข้อสองข้อ จิตใจเราจะเป็นปกติไม่ขึ้นๆ ลงๆ มาก เช่นเดียวกัน ถ้าเราต้องการส่งเสริมสิ่งดีงามในจิตใจที่เรียกว่ากุศลธรรม เราก็ต้องพยายามจับข้อดีและประโยชน์ของมัน เพื่อให้มีฉันทะอยากทำ และต้องพิจารณาให้เห็นโทษของกิเลสซึ่งเป็นสิ่งตรงกันข้ามให้เกิดความละอายและความเกรงกลัว ประเด็นคือทำอย่างไรเราจึงจะมีสติ ก็ต้องมีความละอายความเกรงกลัวต่อการขาดสติ ทำอย่างไรเราจึงจะมีสมาธิ ก็ต้องเห็นโทษชัดจนเกิดความละอายความเกรงกลัวในการปล่อยจิตใจให้ฟุ้งซ่าน



ถาม ต้องการจะทำบุญใส่บาตรแต่อยู่ในกรุงเทพฯหาพระสงฆ์ที่ดูน่าศรัทธาบริเวณใกล้บ้านได้ยาก ทำให้ไม่ค่อยได้ใส่บาตร เราควรมีแนวทางปฏิบัติอย่างไรครับ

ตอบ อาตมาเห็นใจอยู่เหมือนกัน อย่างไรก็ตาม เราไม่ควรด่วนสรุปปฏิปทาของพระจากอาการภายนอก บางที่มันไม่แน่นอน อาตมารู้จักพระที่อยู่ในกรุงเทพฯ บางรูปดูภายนอกก็ไม่ค่อยจะเรียบร้อย แต่ท่านตั้งใจศึกษาและปฏิบัติ บางองค์ปฏิบัติได้ดีมาก ฉะนั้น ถ้าเราไม่มั่นใจว่าเป็นพระทุศีล เป็นพระไม่ดี เราก็ควรเชื่อและมีศรัทธาไว้ก่อน เพราะดูแต่อาการภายนอกไม่แน่นอน แต่ถ้าเรารู้แน่ว่าพระองค์นี้เป็นพระทุศีล เป็นพระไม่ดี เราก็ไม่ควรจะส่งเสริม ถ้ามีโอกาสก็ไปแสวงหาวัดที่เรารู้สึกศรัทธาได้ไปเป็นครั้งคราว ไม่จำเป็นต้องไปทุกวัน อย่างไรก็ตาม การใส่บาตรไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย พระฝ่ายเถรวาทเราอยู่ได้ด้วยการบินขบถ ฉะนั้น เรื่องนี้จึงเป็นส่วนสำคัญของการสืบต่ออายุพระศาสนา และเป็นความสัมพันธ์ระหว่างสงฆ์กับฆราวาส เราจึงควรมีส่วนในการรักษาสิ่งนี้ไว้

อาตมาเมื่อลูกศิษย์คนหนึ่งไปซื้อบ้านที่เชียงราย วางเมื่อไรก็ไป ไปแรกๆ ชอบตื่นเช้าใส่บาตรพระที่เดินผ่านหน้าบ้าน อยู่กรุงเทพฯ ไม่มีที่ใส่บาตร ไปพักที่เชียงรายมีความสุข ภายหลังพระในวัดยกเลิกการออกบินขบถ ลูกศิษย์ก็สงสัยว่าเพราะ

อะไร เลยไปถามหลวงพ่ोज้าอาวาส ท่านอธิบายว่าผู้ใหญบ้าน
 ขอร้องไม่ให้ออกบิณฑบาต เพราะมีชาวคริสต์บางส่วนตำหนิว่า
 พระสงฆ์ในพุทธศาสนามีแต่ขออย่างเดียว ไม่เคยให้ทุนไม่เคย
 ให้อะไร มีแต่มาขอทานอยู่ตลอดเวลา ผู้ใหญบ้านเห็นว่าการออก
 บิณฑบาต จะทำให้ผู้ไม่หวังดีต่อพุทธศาสนาตำหนิได้ จึงขอให้
 หลวงพ่อยู่ที่วัด แล้วให้ญาติโยมนำอาหารไปทำบุญที่วัดแทน

นี่เป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงมาก เพราะถ้าพระไม่ออก
 บิณฑบาต ความสัมพันธ์ระหว่างพระกับโยมจะห่างไป ตอนเช้า
 ที่หมู่บ้านแถววัดปานานาชาติ เมื่อพระออกบิณฑบาต เราจะ
 เห็นชาวบ้านยืนอยู่เป็นแถว พร้อมด้วยลูกหลานที่เขากำลังฝึก
 ใส่บาตร บ้านนุ่งหวาย เด็กเริ่มตั้งแต่ ๒-๓ ขวบ ฝึกกันแต่เล็กๆ
 เด็กๆ ออกมาใส่บาตรทุกวันๆ ทั้งๆ ที่ไม่เข้าใจอะไรมาก แต่มัน
 เป็นการปลูกฝังศรัทธาในจิตใจเด็ก เกิดนิสัยว่าเมื่อเห็นพระ
 ก็อยากใส่บาตร อยากยกมือไหว้ เป็นการฝึกสัมผัสมาคารวะของ
 เด็ก เด็กเห็นพระก็จะนั่งลงยกมือไหว้ แสดงความเคารพ
 ถ้ากำลังถือจักรยานก็จะลงจากจักรยานมาแสดงความเคารพ
 ทุกคนมีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ความสัมพันธ์
 ระหว่างพระกับชาวบ้านจึงอบอุ่นมาตลอด

ตื่นเช้าสิ่งแรกที่ทำคือหุงข้าวใส่กระติบใส่จาน ออกมา
 ยืนหน้าบ้านคุยกับเพื่อนเพื่อรอทำความดี แม้บางคนจะยากจน
 ก็ยังมีพอจะเจียดข้าวเหนียวซั๊กก้อนสองก้อนใส่บาตร ทุกคนที่
 ใส่บาตรรู้สึกว่ามีส่วนในการส่งเสริมบำรุงพุทธศาสนา หรือช่วยให้
 พระทำหน้าที่ของท่านได้ เมื่อพระออกบิณฑบาตทุกเช้า ญาติโยม

ชาวบ้านเห็นพระทุกวัน ความสัมพันธ์ความรู้สึกที่ดีต่อพระสงฆ์ เกิดทุกวัน โอกาสที่ผู้ปกครองจะชักชวนให้ลูกบวช เช่น บวชเณร ภาคฤดูร้อนก็มีมากขึ้น เพราะรู้สึกว่าพระหรือศาสนาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

บางครั้งถึงจะรู้สึกไม่ค่อยศรัทธาในพระบางรูป อย่างน้อยก็ให้ถือว่า การใส่บาตรและการบิณฑบาตเป็นธรรมเนียมที่มีคุณค่าสมควรที่จะสนับสนุน ถ้าคนใส่บาตรน้อยลงๆ พระก็ไม่ออกมาบิณฑบาตถนนสายนั้น เพราะไม่มีใครใส่บาตร ธรรมเนียมก็ค่อยๆ หดลงๆ จะเป็นอันตรายต่อพุทธศาสนา ฉะนั้นขอสรุปว่า ถ้าเพียงแค่ว่าบางครั้งรู้สึกอึดใจเล็กๆ น้อยๆ จากการทำทางของพระว่าไม่สำรวจทำให้เราผิดหวัง โดยไม่มีข้อมูลชัดเจนว่าท่านเป็นพระทุศีล ก็อย่าไปคิดมาก ใส่บาตรเป็นครั้งคราวก็ยังดี

๑๓

ถาม ดิฉันมักพลาดปลื้มปีติปราโมทย์และยึดติดอยู่ในความดี แต่ครูบาอาจารย์สอนไม่ให้ติดความดี เราจะมีวิธีละจากความรู้สึกนั้นอย่างไรเจ้าคะ เพราะรู้สึกมีความสุขที่ได้รู้สึกเช่นนั้น กราบขอบพระคุณเจ้าคะ

ตอบ เรื่องการยึดมั่นถือมั่น การไม่ยึดมั่นถือมั่น ข้อสำคัญอยู่ที่ การพิจารณาให้เห็นคุณและโทษ หากเราพิจารณาเห็นโทษของการติดในความปลื้มปีติปราโมทย์อย่างแจ่มแจ้งได้ เราก็จะปล่อยได้ ถ้าเรายังไม่เห็นโทษและข้อเสีย เราก็คงไม่ปล่อย

ต้องใช้สติปัญญาถามตัวเองว่ามีข้อเสียอะไรบ้าง เช่น ถ้าเราตั้งเป้าหมายสูงสุดเลยว่าเราเกิดมาเพื่ออะไร ตอบตามหลักพุทธศาสนาจริงๆ ก็คือเกิดมาเพื่อหาทางพ้นทุกข์ ฉะนั้น แม้ความรู้สึกปลาบปล้ำมปีติด้วยตัวมันเองจะเป็นสิ่งที่ดีมาก แต่ก็ยังไม่ดีพอ เพราะมันกลายเป็นอุปสรรคที่ทำให้เราเข้าไม่ถึงจุดที่สูงกว่า แต่ถ้าเราคิดว่าชาตินี้เราเอาแค่นี้ก็พอแล้ว ความปลาบปล้ำมปีติก็โอเค ก็เป็นสิทธิของเรา

หลายสิ่งหลายอย่างที่เราปล่อยวางได้ยากเพราะมันไม่มีความชั่วร้ายในตัวมันเอง อาจจะมีส่วนดีไม่ใช่น้อย แต่มันเสียตรงที่ทำให้ต้องขาดสิ่งอื่นที่ดีกว่า ยกตัวอย่างง่ายๆ ถ้าเราอยู่ที่นี้ (บ้านพอ เชียงใหม่) เราก้ไม่ได้อยู่ที่บ้านบุญ ถ้าอยู่ที่บ้านบุญก็ไม่ได้อยู่ที่นี้ เราต้องอยู่ ณ แห่งใดแห่งหนึ่ง ถ้าอยู่ในจุดที่มีความปลาบปล้ำมปีติ เราก้ไม่ได้อยู่ในจุดที่สูงกว่านั้น ถ้ามีความปลาบปล้ำมปีติเป็นอารมณ์ประจำใจ ตายแล้วก็ไปเกิดที่ดี ไปเกิดในสวรรค์ ไปเป็นเทวดาเป็นพรหม มันก็ดีในระดับนั้น

แต่ถ้าเรามีสัมมาทิฐิในทางพระพุทธศาสนา เราย่อมมีเป้าหมายที่สูงกว่านั้น สติปัญญาความรู้เท่าทันจะสอนเรา ว่าความปลาบปล้ำมปีติเป็นของไม่เที่ยง ของปรุงแต่ง ไร้ใจไม่ได้ ไม่ใช่สมบัติแท้ของเรา มันเกิดมันดับตามเหตุปัจจัย เราพยายามพิจารณาให้เห็นอนิจจังความไม่เที่ยง อนัตตาคความไม่แน่นอน ความไม่มีเจ้าของ ทุกข์ความเป็นทุกข์ เห็นโทษของมันและประโยชน์ที่สูงกว่า อันเป็นหนทางที่จะปล่อยวางมันได้

ถาม พระสงฆ์ควรจะรับรู้ความเป็นไปของบ้านเมือง (การเมือง) และข่าวสารทางโลกหรือไม่ พระมีสิทธิวิพากษ์วิจารณ์สอนนักการเมืองที่ประพฤติผิดนอกหลันอกทางได้ไหมเจ้าคะ ถ้านักการเมืองไม่พอใจคำสั่งสอนมีสิทธิตักเตือนพระได้หรือไม่เจ้าคะ

ตอบ อาตมาเข้าใจว่าสถาบันสงฆ์มีหน้าที่อย่างหนึ่งเป็นองค์กรประสานผู้คนทุกชนชั้นในสังคม และได้ทำหน้าที่นี้มาโดยตลอด ในสังคมไทย ถ้าถูกต้องตามหลักอุดมคติ เมื่อใครเข้ามาในวัดแล้วยอมไม่มีคนรวยคนจน คนชั้นนั้นชั้นนี้ ถ้ามีก็นับว่าไม่ถูกต้อง ทันทที่ที่เราเดินเข้ามาในเขตวัด ต้องถือว่าเราได้ตายจากสิ่งเหล่านั้นชั่วคราว ตอนนี้เป็นเพียงลูกศิษย์พระ และพระจะต้องเป็นผู้ที่เป็นกลาง ยินดีต้อนรับทุกคนไม่ว่าเป็นใคร มาจากไหน ต้องให้การต้อนรับและความเมตตาเสมอกันทุกๆ คน นี่เป็นอุดมการณ์หรืออุดมคติ ถึงจะมีผิดพลาดบ้างโดยทั่วไป อาตมาว่าคณะสงฆ์ไทยได้ประสบความสำเร็จในเรื่องนี้ค่อนข้างมาก ดูจากประวัติศาสตร์ไทยก็ได้ ไม่ค่อยจะมีความขัดแย้งอันรุนแรงระหว่างชนชั้นต่างๆ ในสังคม ระบบคอมมิวนิสต์ไม่สามารถครอบงำได้ แสดงว่าใช้ได้ และได้ผลในระดับหนึ่ง

นอกจากนั้น พระท่านต้องเป็นกลางในเรื่องการเมือง คนอยู่พรรคนั้นเข้ามาได้ พรรคนี้ก็เข้ามาได้ เอียงซ้ายหรือซ้ายจัดเข้ามาได้ ขวาหรือขวาจัดก็เข้ามาได้ ทุกคนเข้าวัดได้ ความคิดเห็นความเชื่อในเรื่องราวในสังคมไม่ควรเป็นอุปสรรค ขอให้เข้าไปหา

พระด้วยความเคารพและความสำรวมกายวาจาใจ สนใจศึกษา คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า อย่างนี้ถือว่าใช้ได้ ถ้าหากพระพุทธเรื่องการเมืองโดยเฉพาะ มันก็มีปัญหาได้ใช่ไหม ว่าผู้ที่ไม่เห็นด้วยก็จะไม่ยอมเข้าวัด หรือถ้าพระพุทธเรื่องทางโลกโดยไม่มีความรู้พอ ผู้ที่มีความรู้ในเรื่องนั้นๆ ก็จะไม่เสียศรัทธา ไม่ใช่ว่าพระปฏิบัติธรรมแล้วจะรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง เรื่องธุรกิจเรื่องการเมือง อาตมายอมรับว่าสู้โยมไม่ได้ เพราะโยมเรียนรู้เรื่องนี้มาโดยเฉพาะ อาตมาก็ Snake Snake Fish Fish รู้อยู่บ้างนิดหน่อยแต่ไม่ถนัดไม่เคยเรียนมาก็ต้องถ่อมตนไม่กล้าพูดมาก

ถ้าพระเราเข้าข้างพรรคการเมืองพรรคใดพรรคหนึ่ง คนที่อยู่พรรคอื่นก็จะไม่พอใจ สมมติว่าสถาบันสงฆ์สนับสนุนพรรคฯ หนึ่ง หรือสี่ฯ หนึ่ง แล้วพรรคนั้นแพ้ อีกพรรคหนึ่งได้เป็นรัฐบาล พรรคนี้จะทำอย่างไรกับพระ ถ้าพระสอนชาวบ้านให้ไปเลือกตั้งอีกฝ่ายหนึ่ง เมื่อเขาชนะเขาก็ต้องหาทางจัดการกับพระที่ถือว่าเป็นศัตรูทางการเมือง สถาบันสงฆ์ก็จะมีปัญหาแน่นอน

ในวัดเองก็ต้องมีปัญหา เพราะเป็นไปได้อย่างที่พระทุกรูปจะมีความคิดเห็นเหมือนกัน เจ้าอาวาสอาจจะใช้อำนาจบังคับให้พระในวัดเข้ากับพรรคที่ท่านพอใจ สมมติว่าเจ้าอาวาสชอบพรรคหนึ่ง รองเจ้าอาวาสชอบอีกพรรคหนึ่ง พระสงฆ์ก็เสียความสามัคคีเสียแล้ว วุ่นวายไปหมด หน้าที่ของพระคือต้องพูดเรื่องศีลเรื่องธรรม หากจะวิเคราะห์อะไรก็ให้วิเคราะห์ในแง่ของศีลธรรม ถ้ามีนโยบายอะไรที่มีผลกระทบต่อศีลธรรม พระเราก็พูดได้ แต่พูดเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวกับหลักธรรมโดยเฉพาะ พระให้หลักเป็น

กลางๆ ให้โยมเป็นผู้ประยุกต์หลักนั้นกับเหตุการณ์

ในโลกตะวันตกมีธรรมเนียมหนึ่งที่อาตมาสังเกตแล้วชอบ คือเวลาคนจบดอกเตอร์เขียนจดหมายถึงหนังสือพิมพ์หรือเขียนบทความบางอย่าง หากเขาแสดงความคิดเห็นในเรื่องที่เขาไม่ถนัด หรือเรื่องที่เขาไม่ได้ศึกษามาโดยตรง เช่น สมมติว่าเขาเป็นดอกเตอร์ทางเศรษฐศาสตร์ แล้วออกความเห็นเรื่องรัฐศาสตร์ เวลาเซ็นชื่อเขาจะใส่คำว่าดอกเตอร์อยู่ในวงเล็บ เป็นการแสดงให้เห็นว่าเขาออกความคิดเห็นในเรื่องที่ตัวเองไม่ได้เรียนมา โดยเฉพาะ คือไม่ใช่ว่าเมื่อเป็นดอกเตอร์แล้ว ความรู้จะต้องเป็นระดับดอกเตอร์ในทุกเรื่อง ไม่ใช่ว่าเมื่อเราเป็นครูบาอาจารย์หรือเป็นพระอริยเจ้า ความรู้ของเราในทุกเรื่องจะต้องเป็นความรู้ในระดับอริยะ

ตอนศึกษาพระพุทธศาสนาแรกๆ อาตมาชอบมากที่พระพุทธองค์ตรัสเตือนสาวกไม่ให้เชื่ออะไรง่าย แม้แต่เป็นพระพุทธวัจนะ อาตมาว่าคำสอนของพระพุทธศาสนามีคำตอบต่อรากเหง้าปัญหามนุษย์ **สังคมไทยจะดีขึ้นถ้าจริงใจต่อพระพุทธศาสนามากกว่านี้** แต่เราต้องชัดเจนในหน้าที่ของสงฆ์ หน้าที่ของคฤหัสถ์ และความสัมพันธ์ที่ถูกต้องจริงๆ ดีที่สุด

บทบาทของสงฆ์ในสังคมต้องเป็นกลางไม่เข้าใครออกใคร ต้องเป็นที่พึ่งของคนทุกคน ไม่ว่าคนๆ นั้นจะมีความคิดเห็น มีทิวี่มานะอย่างไร จะยากดีมีจน มีตำแหน่งหรือไม่มีตำแหน่ง พระต้องเป็นที่พึ่งของคนทุกคน พุทธศาสนาของเราจึงจะยั่งยืน



ถาม ตอนที่ท่านอาจารย์บวชใหม่ๆ หลวงพ่อชาสอนท่านด้วยภาษาอะไรเจ้าคะ

ตอบ ส่วนมากท่านทำให้เราดู ถ้าใช้ภาษาก็ใช้ภาษาอีสานบ้าง ภาษาไทยบ้าง ตอนเริ่มต้นท่านใช้ภาษาลาวมากกว่า อาตมาก็เข้าใจบ้างไม่เข้าใจบ้าง แต่ก็ดีเพราะทำให้เราขยันเรียนภาษา ถ้าหลวงพ่อบอกภาษาอังกฤษได้ดี อาตมาอาจจะไม่ได้เทศน์ภาษาไทยคล่องเหมือนทุกวันนี้ก็ได้ แต่ที่จริงแล้ว เนื้อหาในการสื่อสารนั้นมีสองประเด็น หนึ่ง คือตัวเนื้อหาที่จะสื่อ และสอง คือความรู้สึกระหว่างผู้สื่อกับผู้รับ แม้ผู้สื่อจะมีวิชาความรู้มากและพูดเก่ง แต่ผู้ฟังไม่เคารพไม่ศรัทธาไม่เลื่อมใส สิ่งที่ฟังถึงจะดีมีประโยชน์มักจะเข้าหูขวาออกหูซ้าย หรือบางคนอาจจะเข้าหูซ้ายออกหูขวา แล้วแต่ใครถนัด สรุปว่าเก็บข้อมูลไม่อยู่ เข้าแล้วออกเลย เพราะผู้รับไม่ประทับใจในตัวผู้สอน ฉะนั้น ไม่ว่าจะพ่อแม่จะอบรมลูก ครูจะอบรมเด็กนักเรียน อาจารย์จะอบรมศิษย์ การที่จะให้เกิดผล มันสำคัญทั้งสองประเด็น การสื่อสารเหมือนปฏิกิริยาทางเคมี ทุกฝ่ายต้องพร้อม มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งที่ท่านสอนอย่างเดียว หากขึ้นอยู่กับการสร้างความสัมพันธ์ที่เอื้อต่อการสอนให้ได้ผลด้วย คือความรู้สึกศรัทธาเชื่อมั่นนั่นเอง

หลวงพ่อบอกท่านสอนสิ่งใด แม้จะเรื่องเล็กเรื่องน้อย เราจะไม่มีการลืม ท่านสอนสิ่งใด เรามีความเชื่อมั่นว่าสิ่งนั้นออกมา

จากจิตใจอันบริสุทธิ์ของท่าน ไม่ได้ออกจากความทรงจำ ไม่ใช่สิ่งที่ท่านเรียนมา แต่มันเกิดจากความบริสุทธิ์ภายในจิตใจของท่าน ทำให้เกิดผลดีกับลูกศิษย์ลูกหา ที่จริงแล้วสิ่งที่หลวงพ่อสอน โดยทั่วไปแล้วก็ไม่มีอะไรแตกต่างจากครูบาอาจารย์องค์อื่น ก็มีอยู่บางส่วนที่ท่านมีสำนวนของท่านเอง มีข้อคิดบางอย่างที่รู้สึกว้ากบ้าง แต่ส่วนมากสิ่งที่ท่านสอนก็ไม่ใช่ว่าเรื่องแปลกใหม่ที่เราไม่เคยได้ยินมาก่อน แต่เมื่อท่านพูด มันไม่เหมือนคนอื่นพูด พูดสิ่งเดียวกันแต่มันไม่เหมือนกัน มันถึงใจจริงๆ

๑๖

ถาม เหตุใดคนในสมัยพุทธกาลจึงสามารถบรรลุธรรมได้ง่าย เช่น นางงามเมืองที่พระอาจารย์เล่าให้ฟัง ซึ่งมีความโลภถึงขนาดฆ่าคนได้ แต่เมื่อได้ฟังธรรมเพียงครั้งเดียวก็สามารถบรรลุพระโสดาบัน

ตอบ ถ้าเราพิจารณาในแง่ที่ว่าวิญญูสงสารยาวนานมากนับล้านๆชาติ ผู้ที่สั่งสมบารมีมาหลายๆ ชาติ เขาก็คงหวังว่าจะได้เกิดเป็นมนุษย์ในมัชฌิมประเทศ ในเวลาที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงพระชนม์อยู่ ถ้าได้ก็เรียกว่าถูกรางวัลที่ ๑ ฉะนั้น พวกที่เกิดในสมัยพุทธกาลแล้วบรรลุธรรมง่ายนั้น จริงๆ แล้วไม่ใช่ว่าง่าย มันยากอยู่ เพียงแต่เราไม่เห็นความยาก เพราะว่าคุณความยากมันอยู่ในชาติก่อนๆ ที่ได้สั่งสมความดีไว้ หลวง

พอซาท่านเทียบกับลูกโป่ง ท่านว่าเอาเข็มเล่มมนิดเดียวจิ้ม ทำไมมันทำให้ลูกโป่งแตกง่าย เพราะลูกโป่งมันพองม เมื่อฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าก็เหมือนกับลูกโป่งถูกเข็มจิ้ม อวิชชาระเบิดหายไปเลย คำสอนไม่ก็คำก็เหมือนเข็ม

อย่างไรก็ตาม อย่าลืมนึกว่าผู้ที่อยู่ในมัชฌิมประเทศในสมัยนั้นที่ไม่ศรัทธาก็มีจำนวนมาก ไม่ใช่เพียงแค่ไม่ชอบ ถึงขั้นด่าว่าใส่ร้ายก็ยังมึ ที่เราอ่านพระสูตรเกี่ยวกับผู้ที่บรรลุน่าง่ายๆ ก็เหมือนเราดูเฉพาะ Highlight ตัวอย่างเด็ดๆ เหมือนกีฬาขาวๆ แต่เขา Highlight ให้ดูจากเด็ดๆ มันดูตื่นเต้นดี แต่เขาก็ตัดบางส่วนที่ไม่น่าดูออก เรามักได้อ่านประวัติผู้ที่บรรลุนธรรม ไม่ได้อ่านประวัติของผู้ที่ไม่บรรลุน ถ้าเราเจอหนังสือชื่อ พระอาจารย์ ก. ชีวิตที่ไม่ดีขึ้น และข้อวัตรปฏิบัติที่ไม่ได้ผล คงไม่มีใครคิดอยากอ่าน

เรื่องนี้สอนว่าอะไร เรื่องนี้สอนว่าเราเองระลึกชาติไม่ได้ เราไม่รู้หรือกว่าบารมีของเราถึงขั้นไหนแล้ว เราอาจจะทำมาหลายภพหลายชาติแล้ว เราอาจจะเป็นลูกโป่งกำลังรอเข็มจิ้มก็ได้ ขณะนี้ยังเหลืออยู่อีกไม่มาก เปรียบเทียบกับการชุดอุโมงค์ ชุดเข้าไปๆ มันมีตมมาก ต้องทะลุเลยจึงจะสว่าง ชุดอุโมงค์เข้าไป ยิ่งลึกก็ยิ่งมีตม ระยะทางถึงที่ทะลุหนึ่งพันเมตร แม้จะชุดถึง ๙๙๐ เมตรแล้ว มันก็ยังมีตมอยู่ หลายคนอาจจะท้อว่าบุญวาสนาเราน้อย เล็กปฏิบัติธรรมอยู่แบบธรรมดาจะดีกว่า ทั้งๆ ที่จริงๆ แล้วเหลืออีกเพียง ๑๐ เมตรก็จะทะลุแล้ว

ถาม เราจะฝึกตัวเองอย่างไรที่จะไม่ให้เพ่งโทษคนอื่น ในเมื่อในความเป็นจริงทุกคนก็มีข้อบกพร่องทั้งนั้น ถ้าเราเป็นหัวหน้างาน เราไม่ไปชี้โทษหรือข้อบกพร่องของผู้ใต้บังคับบัญชา ก็จะทำให้มีผลเสียกับงาน

ตอบ เรื่องนี้เป็นเรื่องของภาษา เรื่องชี้โทษเพ่งโทษ มันคนละเรื่อง การเพ่งโทษที่เป็นกิเลส หรือเป็นสิ่งที่เราต้องพยายามชำระ นั้นเป็นเรื่องของโทษะ เป็นเรื่องความเศร้าหมองในจิตใจของเรา การที่เราคอยจะจับผิดในเรื่องเล็กเรื่องน้อยทำให้จิตใจเราไม่สงบ การเพ่งโทษในลักษณะนี้เกิดจากความอยาก หรืออยากให้เขาเป็นอย่างหนึ่ง เขาก็ไม่เป็นอย่างที่เรายากให้เขาเป็น สถานการณ์เป็นอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่เป็นอย่างที่เรายากให้เป็น

เรามีมาตรฐานหรือมีอุดมการณ์สูง เราจึงไม่พอใจกับผู้คน หรือสิ่งที่ไม่ตรงตามความคิดหรือความคาดหวังของเรา นี่ก็เป็นเรื่องอารมณ์เศร้าหมองอยู่ในจิตใจ ในการทำงาน พระองค์ทรงสอนให้เราเป็นผู้ที่สร้างความรู้สึกที่ดีต่อหน้าที่ของตน ให้เป็น **ผู้รักงาน เป็นผู้ที่มีความสุขกับตัวงาน** โดยไม่ต้องหวังสุขจากผลของงาน หรือไม่ได้มองว่างานเป็นแค่เงื่อนไขที่เราจะได้รางวัล ในสิ่งที่เราต้องการ จะเป็นเงินเป็นทอง จะเป็นชื่อเสียง หรือจะเป็นอะไรก็แล้วแต่ ในการทำงานด้วยความรักด้วยความสนใจ เราต้องมีความพากเพียรพยายามอย่างสม่ำเสมอ ไม่ทำตาม

อารมณ์ และไม่หันเหวต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างการทำงาน
ทำด้วยจิตใจที่จดจ่ออยู่กับงาน

**มีคุณธรรมอีกข้อหนึ่งที่เราขาดไม่ได้ คือความคิดที่
จะพัฒนางานของเราอยู่ตลอดเวลา คอยทบทวนดูว่าวิธีการ
ที่กำลังใช้อยู่ได้ผลมากน้อยแค่ไหน มีตรงไหนบ้างที่เราสามารถ
ปรับปรุงแก้ไข นี่ก็เป็นส่วนหนึ่งของการทำงานให้ดีและเป็นสิ่ง
ที่ควรจะมี ซึ่งก็เป็นการคอยดูข้อบกพร่องด้วยเช่นกัน แต่ไม่ได้ดู
ด้วยความรู้สึกที่ไม่น่าเลย ไม่ควรจะเป็นอย่างนั้น ทำไม่เขาถึง
เป็นอย่างนั้น**

จิตใจที่เพ่งพิจารณาจะดูว่าที่เป็นอย่างนี้เพราะมีเหตุมี
ปัจจัยอะไรบ้าง มีข้อบกพร่องอะไร เพราะความเข้าใจของคน
ทำงานไม่เพียงพอ เขามีความเข้าใจผิดบ้างหรือเปล่า มีปัญหา
ในการสื่อสารหรือเปล่า มีปัญหาในความสัมพันธ์ระหว่างผู้ใหญ่ผู้
น้อยหรือเปล่า มีปัญหาเรื่องความทุจริตหรือเปล่า อันนี้เราคอยดู
ด้วยจิตใจที่เป็นกลาง ไม่ใช่ด้วยจิตใจที่โกรธไม่พอใจ ว่าไม่น่า
จะเป็นอย่างนั้น ไม่ควรจะเป็นอย่างนี้ หากเรามีการฝึนความจริง
อยู่ในใจ ความไม่พอใจกับสิ่งที่เป็นอย่างนี้ จิตใจไม่เป็นกลาง จิตใจ
จะขาดความสุขุมรอบคอบ เหตุผลก็จะถูกอคติครอบงำ

การที่เราจะดูความบกพร่อง ดูความผิดพลาดทั้งของ
ตัวเองและคนอื่น เพื่อคิดที่จะปรับปรุงแก้ไข เราสามารถทำได้โดย
ไม่ต้องไปเพ่งโทษในลักษณะที่โกรธหรือไม่พอใจ ถ้าเราต้องการ
ให้คนที่อยู่ใต้การบังคับบัญชาของเราเปลี่ยนไปในทางที่ดี
เราต้องฉลาดเหมือนกัน ถ้าเรามีแต่ว่าเขา บางทีก็ไม่เกิดผลดีเท่า

ที่ควร เขาจะไม่ยอมรับเมื่อเขาผิดพลาด แต่ถ้าเรารู้สึกหวังดีต่อเขา หวังดีต่องาน ที่เรารู้สึกดีตอนเพราะหวังดีต่องาน ไม่ใช่จะไปกดขี่จะไปข่มเหงเขา เขาจะไม่กลัวและเขาจะยอมรับในความผิดพลาดของเขาได้ง่ายขึ้น แต่ถ้าเรารู้สึกว่าเจ้านายโกรธไม่พอใจและจะดูว่า บางทีเขาก็จะปิดบังอำพรางความผิดพลาดของตัวเอง หรือว่าไปโทษคนอื่นหรือสิ่งอื่น ปัญหา ก็จะแก้ไขได้ยากขึ้น

เราจะเห็นได้ว่าคุณธรรมกับกิเลสมันจะมีอะไรคล้ายๆ กัน กิเลสคือความโกรธ หรือกิเลสฝ่ายโทสะคือการเพ่งโทษบุคคล เพ่งโทษสิ่งแวดล้อม ส่วนปัญญาเป็นการพิจารณาโทษในวิภูสงสาร เพ่งโทษของกิเลส คือจับผิดของกิเลส มันก็เป็นการดู การเพ่งข้อบกพร่องเหมือนกัน แต่ถ้าเป็นฝ่ายโทสะจะไม่ได้ทำให้สิ่งใดดีขึ้น ในขณะที่ถ้าเป็นฝ่ายปัญญาจะเป็นสิ่งที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหา

อีกข้อหนึ่งที่คล้ายกัน คือความโลภกับศรัทธา คนที่ขี้โลภอยากได้นั้นอยากได้นี้ จะมีจิตใจที่มองแต่สิ่งที่ดี มองแต่แง่มุมที่ดีของสิ่งที่ตัวเองกำลังต้องการ ส่วนศรัทธาก็เป็นการมองแง่มุมที่ดี และสิ่งที่ดีของการปฏิบัติ โดยไม่ได้ไปสนใจในความยากลำบาก จิตใจมุ่งมั่นอยากได้เหมือนกัน เป็นพลังจิตที่คล้ายกับความโลภ ถ้าผู้มีโทสะจริตปฏิบัติธรรมก็สามารถเปลี่ยนกระแสของโทสะ ซึ่งเป็นพลังอยู่ในใจไปในแนวทางที่ดีได้ คนขี้โกรธคนมีโทสะจริต มักจะกลายเป็นคนปัญญาจริตได้ง่าย ในขณะที่เดียวกันคนที่โลภะจริต ราคะจริต คนที่รักสวยรักงาม ถ้าปฏิบัติธรรม พลังนั้นที่เดิม

เป็นของออกุศลก็จะเปลี่ยนเป็นศรัทธานำไปสู่สมาธิได้ง่าย เพราะจิตใจจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจหรืออารมณ์กรรมฐาน เห็นแต่ว่ามันดี มันงามจึงไม่สนใจอย่างอื่น นั่นก็เป็นจิตที่จะสงบได้เร็ว เพราะฉะนั้น กิเลสนี้ถ้าเราฉลาดก็สามารถพลิกให้เป็นคุณธรรมได้

๑๘

ถาม เมื่อมีการเผยแพร่หนังสือต่างศาสนาเล่มหนึ่ง ชาวพุทธหลายคนรู้สึกว่าเป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง ที่เอาเงินมาสนับสนุนหนังสือเพื่อเอาคนไปเข้าศาสนา ชาวพุทธควรทำอย่างไรที่จะทำให้ศาสนาแข็งแรง

ตอบ ข้อคิดข้อแรกคือ เรียบแต่ว่าศาสนาอื่นใช้เงินมหาศาลพูดเหมือนกับชาวพุทธยากจนไม่มีเงินที่จริงศาสนาพุทธเรามีเงินไม่น้อย แต่ไม่ค่อยจะยอมใช้เท่านี้เอง จะเก็บไว้ในธนาคารกินดอกเบี้ย ฉะนั้น อยู่ที่ว่าเราใช้ทุนของเราให้เกิดประโยชน์มากกว่านี้ไม่ได้หรือ ก็ควรจะรวมพลังของชาวพุทธ ให้มีการเผยแพร่ทางทีวี หรือทางสื่อมวลชนอื่นๆ ในทางที่น่าดูน่าสนใจมากกว่านี้ สิ่งปรากฏคือป้ายสี่เหลี่ยมที่ติดไว้ทั่วประเทศไทย ใครเป็นผู้นำไปติดไว้ในที่สูงๆ นั่น ก็คงเป็นชาวพุทธนั่นเอง ชาวพุทธเป็นผู้รับจ้าง เพราะฉะนั้น ถ้าชาวพุทธเรายังรักเงินค่าจ้างลักษณะนี้มากกว่ารักศาสนาของตัวเองก็คงจะช่วยไม่ได้ เราต้องปลุกฝังให้คนมีความรู้สึกกตัญญูกตเวทิต่อศาสนาของตัวเองให้มากกว่านี้ ไม่คิดเอาแต่เงินแต่ทอง

มันอยู่ที่การทำตัวของเรานี้แหละ เราศึกษาเราปฏิบัติเรา ได้หลักที่ถูกต้อง แล้วเราก็เผยแพร่ในวงแคบๆ ของเราเท่าที่เราทำได้ แต่ในระดับชาติ เราก็ควรจะมีการลือบบ้าง เช่นถ้าเทียบ กับที่อเมริกา จะเห็นว่าชาวคริสต์นี่ลือบบ้างมากที่สุด เราอาจจะไม่ต้องการทำแบบเขา แต่ต้องยอมรับว่าก่อนเลือกตั้งมันเป็นช่วงที่นักการเมืองพรรคการเมืองยินดีรับฟังประชาชน เพราะว่าเขาต้องการเสียงของประชาชนที่จริงก็เป็นช่วงที่ชาวพุทธซึ่งเป็นพลังเงียบในประเทศไทยควรจะใช้พลังบอกว่าเราจะเลือกคุณนะ แต่ขอให้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อชาวพุทธอย่างไรบ้าง คือเราต้องเรียกร้อยเขาบ้าง เรื่องแบบนี้ยังไม่ค่อยเห็นมี

ยกตัวอย่าง อาตมาเพิ่งไปเยี่ยมชาวพุทธฝ่ายเถรวาทที่ มาเลเซีย ซึ่งมีจำนวนน้อยมาก ส่วนมากเป็นชาวมลายูเชื้อสายจีน ที่เปลี่ยนจากมหายานมาเป็นเถรวาท เปลี่ยนเพราะศรัทธา เปลี่ยนเพราะได้ศึกษาแล้วว่าใช่ ฉะนั้นพวกนี้จะเข้มแข็งมาก น่านับถือ ที่อาตมาไปเยี่ยมมีชุมชนชื่อนาลันทา เขาไปเช่าที่เป็น ศาลาปฏิบัติธรรม ซึ่งเขาจะมีกิจกรรมทุก ๒-๓ วัน มีอบรมสมาธิ ฟังเทศน์มีสันทนาการ บนนถนนรอบๆ ศูนย์ เขาจะเช่าห้องแถวอยู่ในบริเวณนั้น จะมีบ้านชายล้วนบ้าง หญิงล้วนบ้าง พวกนักศึกษา พวกที่ทำงานแล้วก็จะร่วมกันทำวัตรเช้าทำวัตรเย็น และไปทำกิจข้างนอกด้วย วันไหนมีกิจกรรมที่ศูนย์ก็มาร่วมกัน ที่นั่นจะเป็น ศูนย์กลาง พวกเขามีศรัทธาสูงและเข้มแข็งมาก มีความจงรักภักดี ความสนใจ และความมุ่งมั่นในความเป็นพุทธสูงมาก

เมื่อเราเห็นพฤติกรรมเห็นศรัทธาความเข้มแข็งของคน

นับถือศาสนาไหน เราไม่ควรด่วนสรุปว่าเป็นเพราะศาสนา เพราะเหตุผลทางสังคมด้วย เช่นที่มาเลเซียนี้ อาจจะเป็นเพราะเขารู้สึกว่าเขาเป็นคนกลุ่มน้อยที่คนกลุ่มใหญ่ไม่สนับสุนน ที่กัวลาลัมเปอร์ก่อนจะติดป้ายของคัมภีร์พุทธที่หน้าศูนย์ได้ ต้องเอาเรื่องเข้าอำเภอผ่านการพิจารณาของทางการ ใช้เวลาเป็นเดือนนี้ แค่จะติดป้ายหน้าศูนย์เท่านั้นเอง เพราะชาวพุทธที่นั่นอยู่ลำบาก ยิ่งลำบากก็ยิ่งเห็นคุณค่าของศาสนา ของเรานี้อยู่ในเมืองไทย ทุกอย่างมันง่าย ยิ่งง่ายก็ยิ่งประมาท แต่ถ้าถูกบีบเมื่อไหร่ อาจเริ่มเห็นคุณค่ามากขึ้น

๑๗

ถาม ในบทสวดแม่เมตตาข้อความที่ว่า ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงอย่าได้พราจจากสมบัติอันตนได้แล้ว สมบัติในที่นี้หมายถึงอะไร ในเมื่อทุกสิ่งล้วนแต่ไม่เที่ยง

ตอบ คำถามดี เป็นการตั้งความหวัง เหมือนกับเราจะเอาแต่ฝ่ายเหตุผลอย่างเดียวมันคงไม่ต้องแม่อะไรเลย ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายมีความสุข ทุกวันนกออยู่ได้ด้วยภารกิจนี้ได้เดือน ถ้ามีความสุขได้เดือนก็เป็นทุกข์ ถ้าได้เดือนเป็นสุขนกกก็อดตาย ดังนั้นจะให้มันสุขทุกๆ ฝ่ายคงไม่ได้ สัตว์มันต้องกินซึ่งกันและกัน จึงจะเอาตัวรอด แต่มันเป็นการสร้างความรู้สึกที่ดีภายในจิตใจของเรา คำนี้ที่ว่า ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงอย่าได้พราจจาก

สมบัตินันตนได้แล้่ว อันนั้นก็เป็นการเจริญมูทิตาจิต คือ สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ อะเวรา โหนตุ อัปยาปชมา โหนตุ อะนีฆา โหนตุ สุขี อัตตานัง ประวิหะรันตุ นั้นคือเมตตา สัพเพ สัตตา สัพพะ ทุกขา ปะมุญจันตุ นั้นคือกรุณา ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงอย่าได้ พรากจากสมบัตินันตนได้แล้่ว เป็นมูทิตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมี กรรมเป็นของของตน อันนั้นก็เป็นอุเบกขา

บทแผ่เมตตาที่จริงมันเป็นพรหมวิหารทั้ง ๔ ข้อ อันนั้น เป็นความมุ่งหมายที่จะแก้ความอิจฉาพยาบาล คือ ถ้าอิจฉาก็ จะอยากให้เขาพรากจากสมบัติที่เขาได้แล้่ว มีความไม่พอใจ เรา แก่ด้วยความคิดตรงข้าม ขออย่าให้เขาต้องพลัดพรากจากสมบัติ ไม่ว่าจะเป็นวัตถุ หรือจะเป็นอะไรก็แล้่วแต่ รูปธรรมนามธรรมอัน ไหนที่มันดีอันไหนที่เขาพอใจ ขอให้เขามีความสุขกับสิ่งนั้นนานๆ นั้นก็เป็นการเจริญมูทิตาจิต แต่จะมองในหลักของไตรลักษณ์ ก็ ไซ้ ทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่เที่ยง

๒๐

ถาม การทำบุญคืออะไร ทำทำไม และควรทำอย่างไร จึงจะได้ บุญและเมื่อไหร่ (What, Why, How, When?)

ตอบ คำว่า บุญ ท่านแปลในคัมภีร์ว่า เครื่องชำระสันดาน เพราะฉะนั้นเราทำอะไรก็ตาม พูดยอะไรก็ตาม คิดอะไรก็ตาม ที่มีลักษณะชำระสันดาน ก็เรียกว่าบุญทั้งนั้น พระพุทธองค์เคย

ตรัสเตือนพระที่มุ่งมั่นในการปฏิบัติ ปฏิบัติเอาจริงเอาจัง เอาแต่พระนิพพานอย่างเดียว พระองค์ตรัสว่า “ท่านทั้งหลายอย่าไปดูถูกบุญนะ บุญเป็นชื่อของความสุข” **บุญเป็นส่วนประกอบของชีวิตที่ดีงาม** บุญเกิดด้วยการให้ทาน บุญเกิดด้วยการรักษาศีล บุญเกิดด้วยการภาวนา ในสังคมไทยส่วนมากเราใช้คำว่าทำบุญ โดยหมายถึงการให้ทาน โดยเฉพาะการถวายปัจจัย ๔ แก่พระสงฆ์ นั่นเป็นแค่ส่วนหนึ่งของการทำบุญ ในชีวิตประจำวัน ถ้าเราจะมัดระวงค์กายวาจา ควบคุมให้อยู่ในขอบเขตของศีล & เรียกว่าเป็นการทำบุญ ศีล & ข้อ คือบุญ & ประการ การงดเว้นจากการกระทำหรือการพูดที่ไม่ดีไม่งามคือการทำบุญ การภาวนา คือการทำบุญ เพราะเป็นการชำระสันดานโดยตรง เป็นการฝึกในการละกิเลส ฝึกในการบำเพ็ญสิ่งดีงามทางด้านจิตใจ นี้เรียกว่าเป็นบุญสูงสุด

พระพุทธองค์เคยตรัสไว้ว่า ผู้ถวายภัตตาหารแก่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพร้อมด้วยพระอรหันต์สาวก ๕๐๐ องค์ ยังได้บุญน้อยกว่าผู้ที่ทำจิตใจของตนสงบแน่วแน่เพียง ๑ วินาที การทำจิตใจของเราให้สงบแน่วแน่นี้เป็นบุญขนาดไหน ลองคิดดู ฉะนั้นถ้าเราเข้าใจบุญในความหมายที่กว้างขวางอย่างนี้ คำถามว่าเมื่อไร ก็ตอบได้อยู่ในตัวว่าตลอดเวลา **ต้องทำให้ชีวิตของเราเป็นบุญทุกกลมหายใจ** ส่วนคำถามว่าทำไม เพราะว่าถ้าเราไม่ทำบุญ เรายังทำบาป พุทธศาสนาสอนว่าทำบุญดีกว่าทำบาป ทั้งด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ

ส่วนการทำบุญในความหมายสามัญ เรื่องการเอาของ

ไปทำบุญที่วัด หรือว่าเอาภัตตาหารไปถวาย หรือการใส่บาตร มีหลักว่าควรจะทำก่อนที่ใจจะเบิกบานก่อนที่จะถวาย ขณะที่ถวาย และหลังจากถวายแล้ว มันจึงจะได้บุญเต็มที่ บางคนจะไปทำบุญที่วัด ตั้งแต่เช้ารีบทำกับข้าวแข่งกับเวลา คอยดูนาฬิกาอยู่เรื่อย แล้วก็เครียดตั้งแต่เช้า จิตใจไม่เบิกบานเพราะบริหารเวลาไม่ค่อยเป็น ต้องรีบๆ ทำ อันนี้ก็ยังไม่เสร็จ อันนั้นก็ยังไม่เสร็จ อาน้ำก็ยังไม่ได้อาบ ใครเดินเข้ามาก็ไล่เขาออกจากครัว เดี่ยวจะไม่ทัน เรียกว่าทำบุญด้วยจิตใจเศร้าหมองตั้งแต่เช้าเลย

นั่งรถไปวัดอารมณ์ยังค้างอยู่ อาจจะมีปากเสียงกับสามีก็ได้ ไปถึงวัดแล้วเป็นยังไง วางอาหารของฉันไว้ตรงนี้ มีความรู้สึกของๆ ฉันที่ค่อนข้างจะรุนแรง ถ้าเป็นวัดที่ทำแบบถวายรวม โยมก็จะคอยมองว่าพระท่านจะตักของฉันมากน้อยแค่ไหน เห็นพระตักของเพื่อน โอ้โฮ ตักเยอะเลย พอถึงของฉัน ตักนิดเดียว แหมอุตส่าห์ตื่นตั้งแต่ตี ๓ เข้าครัว สงสารตัวเอง พระตักนิดเดียวไม่เห็นของเขาจะอร่อยกว่าของเราเลย การคิดอย่างนี้เรียกว่าเป็นการบั่นทอนตัวบุญ

เราจะเห็นว่าแม้แต่การใส่บาตรหรือการถวายอาหาร ต้องมีการภาวนาอยู่ คือต้องรักษาจิตใจให้อยู่ในภาวะที่ปกติสุข เป็นบุญเป็นกุศล ไม่ใช่ว่าบุญมันเกิดโดยอัตโนมัติ มันต้องมีส่วนจากตัวเราด้วย โดยเฉพาะต้องฉลาดในการรักษาจิตใจไว้ให้อยู่ในภาวะที่ดีที่สุด

ถ้าเราตั้งใจทำบุญอย่างถูกต้อง จะมีความสุขง่ายมาก และจะไม่คิดเหมือนปุถุชนทั่วไป ในคัมภีร์ท่านเปรียบเทียบ

ความคิดระหว่างมนุษย์แบบเทพบุตรเทพธิดากับความคิดของมนุษย์เหมือนเปรด แต่ท่านก็หมายถึงมนุษย์นั่นเอง ท่านบอกว่า ถ้ามนุษย์แบบเปรดได้ของดี ไม่อยากแบ่งให้ใคร โดยนี้ถือว่า ให้เขาแล้วจะไม่มีอะไรเหลือ ส่วนเทพ เขาคิดว่าแบ่งดีแล้ว เพราะไม่แบ่งแล้วไม่รู้จะหาอะไรให้คนที่กำลังเป็นทุกข์

ใช้อะไรคนเดียว กินอะไรคนเดียว ไม่มีความสุข ถ้าได้อะไรดีๆ มา จะคิดถึงคนที่เรารักคนที่เราเคารพทันที ว่าอยากจะแบ่งให้ท่านบ้าง เราคิดว่า ...แหม... ถ้าเราใช้คนเดียวเราสุขคนเดียวมันไม่คุ้มค่า อยากจะเพิ่มความสุข ถ้าแบ่งให้เขาบ้างก็ได้ความสุข ๒ คน เพิ่มความสุข ๒ เท่าตัว คิดทางเศรษฐศาสตร์แนวพุทธเรียกว่าได้กำไร เพิ่มความสุขที่ได้จากวัตถุดิบปริมาณเดิมขนาดเดิม แต่ความสุขที่เป็นกำไรเพิ่มมากขึ้น เพราะแบ่งปันกัน ไม่ได้กินคนเดียว ไม่ได้ใช้คนเดียว นี่ก็คือความคิดของคนที่ชอบทำบุญ เพราะฉะนั้นไม่ต้องถามว่าทำไม เพราะว่าไม่ทำไมได้

๒๑

ถาม ธรรมะกับธุรกิจสามารถเดินไปคู่กันได้หรือไม่ครับ

ตอบ คุณให้สิทธิ์จะทำธุรกิจและจะปฏิบัติธรรมคู่กันไปได้หรือไม่ก็แล้วแต่จะทำธุรกิจประเภทใด ถ้าเป็นธุรกิจค้าอาวุธ ธุรกิจส่งเสริมกิเลสของชาวบ้าน ก็จะมีส่วนที่ไม่ดีอยู่ตลอดเวลา โดยพื้นฐานแล้ว การทำธุรกิจไม่ควรขาดธรรมะระดับศีล ต้องเป็นผู้ซื่อสัตย์

สุจริต เช่น ควรเสียภาษี เราก็เสียภาษีให้เต็มอัตราไม่โกงรัฐบาล นั่นเป็นศีลธรรมของนักธุรกิจ จะรักษาได้ต้องใช้สติและปัญญา มากพอสมควร ก้าวแรกคือความต้องการประสบความสำเร็จในการทำธุรกิจโดยไม่ผิดศีล จะเป็นไปได้ไหม ถือเป็นการทำทนาย

แล้วเราต้องเป็นผู้มีเมตตาต่อลูกน้องทุกคน พระพุทธองค์ ตรัสในเรื่องนี้ว่า เจ้านายควรจัดงานให้เหมาะสมกับลูกน้อง ไม่ให้ เขาทำงานหนักเกินไป ให้พอดีกับกำลัง พอดีกับความสามารถ แล้วก็ให้เงินเดือนให้พอดี ไม่กตเงินเดือนให้ต่ำที่สุด เพื่อเราหรือ ผู้ถือหุ้นจะได้กำไรมากที่สุด ธรรมะคือความถูกต้อง ทำอย่างไร เราจึงจะบริหารงานให้ถูกต้องที่สุด

หลักการปฏิบัติต่อเพื่อนร่วมงาน ต่อลูกน้อง หรือ เจ้านาย คือ พรหมวิหาร ๔ ทั้งเมตตา ทั้งกรุณา ทั้งมุทิตา ทั้ง อุเบกขา อุเบกขาก็คือความเป็นกลาง ไม่ทำอะไรด้วยความ ลำเอียง การจัดสรรความสัมพันธ์ต่างๆ ในบริษัทให้ยุติธรรม ให้ มีความเป็นมิตรต่อกัน การฝึกตนและลูกน้องให้พยายามสื่อสาร กันด้วยสัมมาวาจา น่าจะถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ ธรรมของนักธุรกิจ

การปฏิบัติธรรมก็คือชีวิตนั่นเอง บางคนถือว่าถ้าเรา ซื่อสัตย์สุจริตมาก ก็จะเสียเปรียบเขา แข่งขันกับเขาไม่ได้ อาตมาเองก็ยอมรับว่ามีประสบการณ์น้อยกว่าญาติโยมในเรื่องนี้ แต่ อาตมาเชื่อว่าผู้ที่ทำงานอย่างสะอาดและซื่อสัตย์ ถึงจะต้องเสีย เปรียบในบางเรื่อง ก็จะได้เปรียบในบางเรื่องเช่นกัน เพราะจะ ได้รับความไว้วางใจจากลูกค้าจากบริษัทที่รับเหมาหรืออะไรก็ตาม

แล้วแต่ บริษัทที่มีชื่อเสียงว่าสะอาดคงไม่ขาดลูกค้า เพราะความ
ไว้วางใจเปรียบเหมือนน้ำมันหล่อลื่นในการค้าขาย

นักธุรกิจที่ทำงานแบบปฏิบัติธรรม คือไม่ต้องเอารวยมาก
เอาแบบรวยพอเพียงได้ไหม ไม่ต้องคิดจะ “รวยไม่รู้เรื่อง” ขอให้
เป็น “รวยรู้เรื่อง” ได้ไหม รวยรู้เรื่องก็คือหลักของการแสวงหา
โภคทรัพย์อย่างไม่หลงไหล ไม่เอาเงินเอาทองเป็นพระเจ้าหรือ
เป็นสิ่งที่สูงสุดในชีวิต จนไม่มีเวลาให้ครอบครัวหรือสิ่งดีงาม
ทุกวันนี้อ้างกันว่า สามีภรรยาไม่มีเวลาให้ลูกหลาน ไม่มีเวลา
ปฏิบัติธรรม ไม่มีเวลาเข้าวัดเข้าวา ถ้าเป็นอย่างนี้ เมื่อถึงเวลาจะ
จากโลกนี้ไป อริยทรัพย์ไม่มีนี่เจ็งเลยนะ อะไรจะเป็นกำไรชีวิตใน
เวลานั้น ในเมื่อเงินก็มีแต่ตัวเลขในบัญชีธนาคารเท่านั้น อาตมา
ว่าอริยทรัพย์จะมีค่ามากกว่า

ทำธุรกิจก็ทำให้พอดี ทำในทางที่สอดคล้องกับหลักธรรม
ถ้ายังทำไม่ค่อยได้ อย่างน้อยที่สุดอย่าไปทำธุรกิจที่เป็นอุปสรรค
ต่อหลักธรรม ถ้าทำได้ก็ให้มันเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ เป็น
สัมมาอาชีพ เป็นหมอเป็นพยาบาลช่วยดับความทุกข์ของเพื่อน
มนุษย์ เรียกว่าดีมากแล้ว เป็นครูเป็นอาจารย์ผู้สอนลูกสอนหลาน
ให้เป็นคนดีคนฉลาดก็ดีมาก ๆ แล้ว การทำธุรกิจไม่เป็นบุญง่าย ๆ
ต้องฝึกฝนความเคยชินเก่า กลับจากที่ทำงานแล้ว รู้สึกภูมิใจกับ
ความเพียรวันนี้ ก็ใช้ได้



ถาม เราจะให้คำอธิบายอย่างไรแก่ผู้ที่มีความเชื่อว่าการเอาเวลาไปทำประโยชน์แก่ส่วนรวม ช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก ดีกว่าการนั่งสมาธิที่ได้บุญอยู่คนเดียว

ตอบ เราควรถือว่าเป็นคนละวาระ ไม่ใช่เราจะต้องเลือกระหว่างการฝึกจิต การพัฒนาตัวเอง และการช่วยคนอื่น ชีวิตที่สมบูรณ์ต้องมีการสร้างทั้งประโยชน์ตนประโยชน์ท่านพร้อมๆ กัน การที่จะแบ่งแยกเป็นสองพวกอย่างชัดเจนว่าพวกหนึ่งเอาแต่นั่งสมาธิเอาตัวรอด อีกพวกหนึ่งเสียสละเพื่อส่วนรวม เป็นการสร้างภาพที่ไม่น่าจะตรงต่อความจริง คือเท่าที่เห็นแล้ว ชาวพุทธที่สนใจการภาวนา มักจะมีความหวังดี และความรับผิดชอบต่อส่วนรวมค่อนข้างสูง อาจจะสูงกว่าคนทั่วไปด้วยซ้ำ

ไม่ต้องเลือกหรือทำให้รู้จักกาลเทศะดีกว่า ว่างๆ ฝึกจิตในที่สงบ ถึงเวลาทำหน้าที่ต่อส่วนรวมด้วยความรอบคอบ ความเป็นกลาง ความอดทนของผู้ที่มีธรรมะเป็นที่พึ่งภายใน

ขอสังเกตด้วยว่าส่วนมาก ผู้ที่คิดจะช่วยคนอื่นต่างๆ ที่จิตใจตนเองยังไม่มีหลักนั้น ข้อแรก มักช่วยคนอื่นได้ไม่นานหรือไม่สม่ำเสมอ เพราะว่าจิตใจไม่ค่อยทนต่ออาการกระทบกระเทือน เช่น ผู้ที่ลงไปปักชีพิได้หลังเหตุการณ์สึนามิ จิตใจไม่เข้มแข็งทำอะไรได้ไม่นาน จิตเครียด หดหู่

ปฏิบัติ ฉะนั้น ก็อยากจะทำให้เห็นการช่วยเหลือตัวเองและการช่วยเหลือคนอื่นว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง

๒๓

ถาม หากมีผู้สร้างเวรสร้างกรรมกับเรา เราเดือดร้อนแต่เราทำได้ไม่ต้องการจองเวรและให้อโหสิกรรม กราบเรียนถามว่า ผู้สร้างเวรยังจะต้องชดใช้กรรมที่เขาทำไปในระดับหนึ่งหรือไม่จะมีอัยการที่คอยดูแลความยุติธรรมในเรื่องนี้หรือไม่ ทั้งที่เราซึ่งเป็นฝ่ายโจทก์ไม่เอาความแล้ว

ตอบ มีคนมาสร้างเวรสร้างกรรมกับเรา แต่เราให้อภัยเขา เราจะไม่เป็นนายเวรนางเวรของเขาต่อไป แต่เขายังจะต้องชดใช้กรรมใหม่... ก็ใช่สิ การทำกรรมมีผลทันที ความคิดอาฆาตพยาบาทจองเวรนี้ทำให้จิตใจของเขาเศร้าหมอง ให้นายบคาย นั้นแหละคือผลกรรมที่ปรากฏกับเขาทันที

เรื่องนี้จะชัดเจนในเมื่อเราสำนึกว่าเป้าหมายของชีวิตเราคืออะไร ชาวพุทธเราควรจะต้องถือความเป็นอิสระจากทุกข์ทั้งปวงเป็นเป้าหมายสูงสุดใช่ไหม ผู้ที่ทำการสิ่งใดทางกาย วาจา หรือใจ ด้วยอำนาจของกิเลสกำลังเบียดเบียนตัวเองอย่างยิ่ง เพราะถอยห่างออกไปจากความสุขที่แท้จริง นั่นคือวิบาก

ส่วนการรับโทษทางโลก เช่น ถูกไล่ออกจากงาน ติดคุก เสื่อมจากลาภ ยศ สรรเสริญ ฯลฯ นั้น ต้องขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย

ทางสังคมมากกว่า เช่น ความซื่อสัตย์ และผลประโยชน์ของผู้มีอำนาจ เป็นต้น ผู้ที่สร้างกรรมสร้างเวรนั้น ถ้ามองทางโลกเขาอาจจะประสบความสำเร็จ อาจจะร่ำรวยมีตำแหน่งสูง ถึงพร้อมด้วยกามคุณทั้ง ๕ อันนี้ นั่นก็ไม่ขัดข้องไม่เป็นไร มันเป็นไปได้ แต่ผลกรรมของเขาก็คือโอกาสที่เขาจะเจริญในธรรม โอกาสที่จะปล่อยวางกิเลส โอกาสที่จะก้าวหน้าไปสู่มรรคผลนิพพานนั้น ไม่มี ซึ่งสำหรับผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติ ใฝ่รู้ใฝ่ดีต้องการชีวิตดีงาม ต้องการจิตใจที่สะอาดสว่างสงบ ผลกรรมจากการสร้างเวรนั้นน่ากลัวมาก ผู้ที่ไม่สนใจเรื่องการพัฒนาชีวิตอาจจะเห็นว่าการแลกกรรมด้วยกาม เงิน อำนาจ คัมค่า เป็นสิทธิของเขาเหมือนกัน

อุปสรรคต่อการพันทุภะมีมากอยู่แล้ว การทำบาปแต่ละครั้งคือทำให้บันไดที่เราต้องปีนขึ้นสูงขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง

๒๔

ถาม อยากทราบว่าภารกิจนี้เนื้อสัตว์นั้นเป็นการทำบาปทางอ้อมหรือไม่คะ การงดเว้นจากการทานเนื้อสัตว์จะได้บุญหรือไม่เจ้าคะ

ตอบ เรื่องนี้ถ้าเถียงตามหลักเหตุผลก็พูดได้ทั้งวันทั้งคืนนะ อาตมาจึงขอฝากข้อคิดเห็นให้เอาไปพิจารณาว่า พระวินัยของสงฆ์ละเอียดอ่อนมากทีเดียว ในพระปาฏิโมกข์มี ๒๒๗ ข้อ นอกพระปาฏิโมกข์ยังมีอีกหลายพันข้อ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นบาปกรรมทางกายทางวาจา พระพุทธองค์ท่านบัญญัติสิกขาบทเพื่อห้าม

หมด และพระพุทธองค์เคยตรัสไว้ว่า ตราบใดที่พระธรรมวินัยไม่
สมบูรณ์จะยังไม่ปรินิพพาน ที่พระพุทธองค์ทรงยอมปรินิพพาน
เพราะคำสั่งสอนทั้งในด้านธรรมซึ่งเกี่ยวกับโลกภายใน และ
ด้านวินัยคือด้านโลกภายนอกสมบูรณ์บริบูรณ์แล้ว เพราะฉะนั้น
ถ้าการกินเนื้อสัตว์เป็นบาป พระพุทธองค์ต้องห้ามแน่นอน แต่
ปรากฏว่าในพระวินัยมีแต่ห้ามพระฉันเนื้อสัตว์ในกรณีที่ทราบ
ว่าผู้ถวายฆ่าสัตว์เพื่อท่านโดยเฉพาะ เท่านั้น

เมื่อพระพุทธองค์ทรงสร้างสถาบันสงฆ์เพื่อผู้ที่มีมุ่งมั่นต่อ
การบรรลุมรรคผลนิพพาน ท่านต้องการป้องกันไม่ให้พระสงฆ์
ทำบาปกรรมแม้แต่เล็กน้อย อาตมาจึงสรุปว่า ถ้าการฉันเนื้อ
สัตว์เป็นบาปแม้โดยทางอ้อม พระพุทธองค์คงห้ามไม่ให้พระฉัน
แต่ก็มีหลักฐานชัดเจนในพระไตรปิฎก ว่าพระองค์ไม่ห้าม และ
พระองค์เองทรงเคยรับเนื้อสัตว์ในหลายกรณี อันนี้มีหลักฐาน
ชัดเจน อาตมาเองใช้หลักว่าในเรื่องที่การถกเถียงทางเหตุผลไม่
สามารถเข้าถึงความชัดเจนได้ เชื่อพระพุทธเจ้าก่อนดีกว่า

อย่างไรก็ตาม ต้องยอมรับว่าระบบเศรษฐกิจในสมัย
ปัจจุบันต่างกับในสมัยพุทธกาลมาก ทุกวันนี้การเลี้ยงสัตว์ทรมาณ
สัตว์มากกว่าสมัยก่อน ถึงแม้ว่าเราทานเนื้อสัตว์ไม่บาป ไม่ว่าจะ
โดยตรงหรืออ้อม เรายังควรถามตัวเองว่าเราอยากรับผลของการ
ทรมาณสัตว์มากน้อยแค่ไหน

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า การทรมาณสัตว์เป็นบาป การฆ่า
สัตว์เป็นบาป ฆ่าเองเป็นบาป สั่งให้คนอื่นฆ่าเป็นบาป ความ
ยินดีในการฆ่าของคนอื่นก็เป็นบาปในระดับหนึ่ง การซื้อปลาที่ยัง

มีชีวิตอยู่ในร้านอาหารเป็นบาปอย่างชัดเจน การซื้อเนื้อสัตว์ในร้านไม่บาป แต่การพิจารณาว่าอะไรควรอะไรไม่ควรไม่ได้จบอยู่ที่กฎแห่งกรรม เราต้องไปคิดอีกที่ว่า บางสิ่ง ถึงแม้ว่าจะไม่เป็นบาปกรรมโดยตรง อาจจะไม่เหมาะสมก็ได้

สมัยนี้ การเลี้ยงสัตว์ส่วนใหญ่เป็นในรูปแบบของอุตสาหกรรมที่มองข้ามความเป็นสิ่งมีชีวิตของสัตว์ มองสัตว์ว่า สักแต่ว่าเนื้อไขให้เกิดกำไร การเลี้ยงสัตว์ที่ผิดธรรมชาติของสัตว์ แต่เพิ่มกำไรผู้เลี้ยงจึงมีทั่วไป ทำให้สัตว์เป็นโรคต่างๆ ทั้งทางกาย และใจ ทรมานตั้งแต่วันเกิดจนถึงวันตาย อาตมายังรู้สึกเสียใจว่า ชาวพุทธในเมืองไทยเฉยเมยต่อความทุกข์ของสัตว์เลี้ยง ดูเหมือนกับว่าเราได้ปล่อยให้ผู้คุมมองต่อสัตว์จากศาสนาอื่นครอบงำโดยไม่ค่อยรู้สึกตัว ในภาคทฤษฎี เมตตาในพุทธธรรมกว้างกว่าความรักในคำสอนอื่น แต่ในภาคปฏิบัติ เรามักจะมองไม่เห็นเลย

คำถามอีกข้อหนึ่งที่ยังรอคำตอบที่ทุกฝ่ายยอมรับได้ คือว่าการทานเนื้อสัตว์จำเป็นต่อสุขภาพมากน้อยแค่ไหน ถ้าจำเป็น ความน่าตำหนิ น่าจะลดน้อยลง แต่ถ้าไม่จำเป็น น่าจะเพิ่มมากขึ้น เรื่องนี้ความเห็นมีมาก และเราต้องระวังไม่ให้เชื่อมั่นในความคิดของตนเองมากเกินไป อาตมาขอไม่ออกความเห็นมาก นอกจากชวนศึกษาว่า การแบ่งอาหารออกเป็นหมวดหมู่ ซึ่งให้ความสำคัญกับอาหารโปรตีนมาก กลายเป็นทฤษฎีตั้งแต่เมื่อไร และรับอิทธิพลจากกลุ่มธุรกิจอะไรบ้าง ไว้ใจได้ไหม ขอฝากเป็นการบ้านก็แล้วกัน

ทำยนี้อาดมาขอเสริมว่าเหตุผลที่ดีที่สุด ข้อคิดที่น่าสนใจ
ที่สุดในเรื่องนี้ก็คือ ทุกวันนี้เราปลูกพืชให้สัตว์กินมากทีเดียว จะ
ได้เนื้อสัตว์ ๑ กิโลกรัมต้องปลูกพืชสิบหรือยี่สิบกิโลกรัม ในโลก
ปัจจุบันที่มีคนอดอาหารและขาดอาหารเป็นร้อยๆ ล้านคน เรา
กำลังจัดการเกษตรในทางที่ฟุ่มเฟือยมาก ถ้าเรากินเนื้อสัตว์น้อย
ลง ปลูกพืชให้คนกินมากขึ้น จะไม่ดีกว่าหรือ

๒๕

ถาม ทำอย่างไรจึงจะสร้างนิสัยในการคิดให้เป็นคิดเป็นบวกให้
มากๆ เพราะสับสนอยู่เสมอๆ จนกลายเป็นนิสัย

ตอบ หลวงพ่อชาท่านเคยบอกว่า คนเราอยากจะได้แต่บวก
กับคุณ เรื่องลบเรื่องหารไม่เอา ถ้าเป็นอย่างนี้ ท่านบอกว่าไม่มี
ทางจบคณิตศาสตร์ มองชีวิตเป็นคณิตศาสตร์ก็มีบวก มีคุณ
มีลบ มีหาร มันจึงจะครบวิชาของมัน เมื่อเรามองเรื่องในแง่บวก
ก็เป็นทางหนึ่ง เป็นการมองในแง่ดี แต่บางอย่างถ้าเรามองในแง่
ไม่ดี ก็จะเป็นประโยชน์เหมือนกัน เช่นให้รู้จักมองสิ่งที่เราหลงใหล
สิ่งที่เราชอบมากๆ ในทางลบบ้าง ยิ่งถ้าหลงใหลมากๆ ก็ไม่ใช่
แค่ลบ แต่ให้หารไปบ้าง ถ้ามันลงที่ตัวคุณก็ยิ่งดี อะไรที่คุณศูนย์
ก็เป็นศูนย์ไป

สมัยก่อนฝรั่งขาดตัวศูนย์ ที่หนึ่ง แล้วสอง สาม จนถึง
ตัวเอ็กซ์ เอ็กซ์คือสิบ เอ็กซ์วัน เอ็กซ์ทู เอ็กซ์ทรีไม่มีตัวศูนย์อาดมา

สงสัยว่าอารยธรรมตะวันตกขาดตัวศูนย์เพราะไม่รู้จักภาวนาหรือเปล่า

ทางอินเดียมีพวกโยคีที่นั่งสมาธิตั้งแต่โบราณ และก็มีตัวศูนย์มาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ แล้วก็เผยแพร่ตัวศูนย์ไปถึงอาหรับ ภายหลังนักวิทยาศาสตร์ฝรั่งในยุคเมื่อกี้เอาวิทยาศาสตร์และวิทยาการต่างๆ มาจากพวกอาหรับ พวกอาหรับเอามาจากไหนก็เอามาจากอินเดีย ฝรั่งจึงได้ตัวศูนย์ วิทยาศาสตร์ของฝรั่งจึงเจริญ ต่อมามีการสร้างคอมพิวเตอร์ คอมพิวเตอร์ใช้หลักอะไรใช้ศูนย์กับหนึ่ง เห็นไหมว่าถ้าไม่มีเลขศูนย์ก็ไม่มีคอมพิวเตอร์ ถ้าไม่มีชาวอินเดียนั่งสมาธิ เทคโนโลยีต่างๆ ในโลกปัจจุบัน เครื่องบิน โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ก็จะมีไม่เลย ที่มีนี้ก็เพราะเรานั่งสมาธิ นี่คือทฤษฎีของอาตมา

เชิญเอาทฤษฎีนี้ไปตอบคนที่ชอบดูถูกว่านั่งหลับตาทำไม อ้าว... คุณมีรถ ชอบใช้รถยนต์ ใช้โทรศัพท์ ใช้เครื่องบินใหม่ ที่มีก็เพราะพวกที่ นั่งสมาธิ นั้นแหละ คนจึงมีตัวศูนย์เอาไปใช้ **มองทางบวกก็ดี แต่มองให้เป็นศูนย์ดีที่สุด** มีประโยชน์ทั้งทางโลกทางธรรม ถ้ามีสตินี้มันจะอยู่กลาง เพราะสติเราดี จะโน้มไปทางไหนมันก็ยอม เหมือนกับเนยที่ออกจากตู้เย็นนานแล้ว เราจะทาขนมปังก็ได้ จะทาอะไรก็ได้ ทาได้หมด เพราะมันอ่อน มันมีธรรมชาติที่จะโน้มไปในทางที่เรากำหนด

ถาม เมื่อพระอาจารย์ที่มีปัญญาสูงๆ เกิดเปลี่ยนไป มีลักษณะแปลกๆ เราควรทำความเข้าใจเรื่องนี้อย่างไร หลวงพ่อชา มีปฏิริยาต่อเรื่องพระที่เสียหายอย่างไรบ้าง

ตอบ ที่จริงถ้าปัญญาสูงจริงก็ไม่มีการแปรปรวนเป็นอย่างอื่น ถ้าเป็นปัญญาของพระอริยเจ้าก็จะเสื่อมในลักษณะที่เกิดความเสียหายไม่ได้ ถ้าเกิดเสื่อมแสดงว่าไม่ใช่ของจริง ปัญญาในระดับพุทธระดับอริยาบถมันก็อย่างหนึ่ง แต่อาจจะไม่ใช่ปัญญาของผู้รู้เห็นตามความเป็นจริง อาตมาเปรียบเทียบอย่างนี้ สมมติว่าคนๆ หนึ่งเป็นนักผจญภัย เดินทางไปในประเทศหรือในสิ่งแวดล้อมที่แปลกประหลาด ได้ประสบการณ์หลายอย่าง ได้เห็นสิ่งแวดล้อมแปลกๆ ซึ่งในบ้านของตนเองไม่มี เมื่อเขากลับไปถึงบ้าน เขาพยายามอธิบายให้คนอื่นฟังว่าเป็นอย่างไร แต่พูดไม่ค่อยเป็น ก็เลยใช้วิธีวาดรูป คิดว่าดีกว่าพูด แต่วาดรูปก็ไม่ค่อยเก่ง คนดูรูปแล้วก็พอจะเข้าใจ แต่ยังไม่ชัด

ที่นี้คนๆ นี้มีเพื่อนเป็นจิตรกร เขาก็เล่าให้จิตรกรฟังว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ จิตรกรถามว่าแล้วมีสีอะไรบ้าง เป็นลักษณะอาการอย่างไรบ้าง เขาก็พูดตามประสาของเขา จิตรกรก็วาดรูปตามจินตนาการของตนด้วยฝีมือ ด้วยพรสวรรค์ของเขา ด้วยความสามารถที่เคยเรียนมา ปรากฏว่าสามารถวาดรูปที่น่าฟังเป็นที่ซาบซึ้งของคนทั่วไปมากกว่าคนที่เคยไปเอง เพราะคนที่

เคยไปทั้งพูดไม่เก่งวาดรูปไม่เก่ง แต่จิตรกรไม่เคยเห็นเอง แต่พูดเก่งเขียนเก่งวาดรูปเก่ง เขาได้ข้อมูลจากคนที่เคยไปแล้ว สามารถสร้างประโยชน์กับคนที่ยังไม่เคยไป ทำให้คนอื่น ๆ เกิดอยากไปบ้าง หรือเกิดความเข้าใจในระดับใดระดับหนึ่งว่าประเทศนั้นเป็นอย่างไร

ถ้าเรานึกเปรียบเทียบกับนักปฏิบัติ ผู้ที่ปฏิบัติธรรมขั้นสูง บางท่านอาจจะอธิบายไม่เก่งมาก แต่อาจจะมีลูกศิษย์หรือมีเพื่อนที่มีพรสวรรค์ในการใช้ภาษามีพรสวรรค์ในการวาดรูปก็ได้ชื่อเสียงว่ามีปัญญาสูง ทั้งๆ ที่จริงแล้วไม่เคยไปสักที ได้แต่บรรยายต่อเท่านั้นเอง ปัญญาไม่ใช่ของจริง เสื่อมได้ คนนี้อาจจะทำความเสียหายต่างๆ ได้

ปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง ได้จากการคิดปรุงแต่งจากการคาดคะเนบ้าง จากการใช้ความฉลาดสามัญ มันก็ทำให้เกิดประโยชน์ได้เหมือนกัน แต่ข้อบกพร่องของมันก็คือ มันไม่ได้ห้ามความโลภ ไม่ได้ห้ามความโกรธ ไม่ได้ห้ามความหลง เพียงแต่สามารถอธิบายได้ว่าการไม่โลภเป็นอย่างไร ความไม่โกรธเป็นอย่างไร ความไม่หลงเป็นอย่างไร เราจึงไม่ควรจะฝากศรัทธาของเราไปอยู่ที่ตัวบุคคลมากเกินไป แต่ให้เราเอาไว้ที่ตัวปัญญาหรือที่ตัวธรรมะ ถือว่าผู้สอนธรรมะ ท่านก็เป็นแค่ภาชนะของธรรมะภาชนะนั้นถ้าเป็นดินเหนียวแต่ยังไม่ได้เผา มันก็ยังไม่แข็งแรง มันยังเสื่อมได้ ต้องเผาเสียก่อนมันจึงจะเป็นภาชนะที่ใช้ได้ดี

ถ้าเราพิจารณาเป็น ทุกเรื่องที่เกิดขึ้นเราก็ได้กำไร ถ้าเราเห็นผู้ที่ปฏิบัติดีที่เราเชื่อว่าเป็นผู้มีปัญญาแล้วเสื่อม ทำให้เกิด

ความเสียหายแก่พระศาสนา เราต้องเตือนสติตัวเอง ว่าผู้ปฏิบัติ
ขนาดนี้ก็ยังไม่ได้อะไร ยังหลงได้ นับประสาอะไรกับตัวเราซึ่งยังไม่
ถึงขั้นนั้น เราต้องทำความเพียรของเราให้ถึงขั้นที่จะพ้นอันตราย
ถึงขั้นที่จะเสื่อมไม่ได้

ข่าวอื้อฉาวเช่นเรื่องพระกับผู้หญิง หรือพระกับเงินกับทอง
อะไรทำนองนี้ เป็นสิ่งที่คนชอบอ่านชอบฟัง มันตื่นเต้นดี เอาพระ
เป็นพระเอกละครน้ำเน่า คนชอบ แต่ถึงจะเป็นเรื่องที่กระเทือนใจ
ก็ตาม ในแง่ผลกระทบต่อตัวพระศาสนา ที่จริงแล้วมันก็ไม่มาก
เพราะมันเป็นเรื่องความชั่วเฉพาะบุคคล

แต่ถ้ามีพระสอนสิ่งที่ผิดจากพระธรรมวินัย หลอกหลวง
หรือทำให้คนเกิดมิจฉาทิฐิ นี่เป็นความเสียหายมากกว่า ถึงแม้
จะเป็นเรื่องที่ไม่น่าตื่นเต้นเท่าเรื่องพระกับสีกา แต่มีผลกระทบต่อ
พระศาสนามากกว่าหลายๆ เท่า เพราะถ้าเกิดความเข้าใจผิด
ในหลักการสำคัญของพระพุทธศาสนา และมีการปฏิบัติผิด ผล
เสียหายจะเกิดทั้งต่อชาวพุทธในปัจจุบันและอนุชนรุ่นหลัง
ซึ่งถือว่าเป็นความเสียหายอย่างยิ่ง การศึกษาและการปฏิบัติให้
ได้หลักที่ถูกต้อง แล้วรักษาหลักนั้นไว้ ปกป้องพระพุทธศาสนา
ของเราไว้ นับเป็นบุญและเป็นหน้าที่ของชาวพุทธทุกคน

เรื่องความเสียหายและความชั่วเฉพาะบุคคลนี้ก็ยังมีมา
ตั้งแต่สมัยพุทธกาล และต่อไปก็ยังคงต้องมีแน่นอน เพราะมัน
เป็นเรื่องธรรมดาของปุถุชน พระส่วนมากก็ยังคงเป็นปุถุชนอยู่ จึง
มีโอกาสที่จะแพ้กิเลส ยิ่งในกรณีที่พระไม่ใช้พระวินัยเป็นรั้วกัน
ความชั่ว กันอันตราย ก็น่าเป็นห่วง ถ้าไม่เฝ้าเพื่อต่อพระวินัย

ไม่เคารพต่อพุทธบัญญัติ เรียกว่ากำลังเสี่ยงกับอันตรายมาก พระวินัยจึงเป็นสิ่งที่ป้องกันภัยต่างๆ และการละเมิดวินัยของพระภิกษุเป็นสัญญาณเตือนภัยแก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะในเชิงอาจารย์ เพื่อน หรือ ศิษย์

๒๗

ถาม ขอได้โปรดชี้แนะแนวทางปลุกฝังและพัฒนาการเป็นผู้มี อารมณ์ขัน แม้แต่ในผู้ใหญ่หากว่ายังไม่สายเกินไป ศิษย์เห็นว่า อารมณ์ขันเมื่อถูกกาลเทศะและอยู่ในระดับพอประมาณสามารถ ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดและมีความสร้างสรรค์

ตอบ หลวงพ่อชาท่านเคยบอกว่าขบขันพอประมาณคือสมณะ ไม่ทราบจะปลุกฝังได้หรือเปล่า ตอนที่อาตมาเรียนหนังสือเคย ทำเป็นโครงการวิจัยเหมือนกัน วิเคราะห์สิ่งต่างๆ ที่ทำให้คนเรา หัวเราะ ว่ามีหลักการอะไรบ้าง ได้ข้อสังเกตข้อหนึ่งว่า การเอา สองสิ่งที่ไม่น่าจะเข้ากันมาให้เข้ากันจนได้ มักทำให้หัวเราะ เช่น มีผู้ชายตัวใหญ่ดูน่าเกรงขาม แต่พูดด้วยเสียงสูงเหมือนผู้หญิง หรือความคาดหวังในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ถูกพลิกให้เป็นอีกแบบ หนึ่งหรือตรงกันข้าม หรือเอาเรื่องสูงเรื่องต่ำมาปนกัน

ให้ลองทบทวนจากใจที่ตัวเองชอบและรู้สึกว่าจะตลก ลอง วิเคราะห์ด้วยว่าอะไรคือกลไก อะไรคือสิ่งที่ทำให้เราหัวเราะได้ อาตมาว่าหลักสำคัญที่สุดก็คือ ความขัดแย้ง สิ่งที่เข้ากันโดยที่ ไม่น่าจะเข้ากันได้

สิ่งที่ตกลงขบขันที่เป็นนุกูลก็มี ที่เป็นอกุศลก็มี บางทีการพูดตลกเกิดจากโทสะ หรือเป็นอาการของความก้าวร้าว บางคนอาจจะกระตุ้นความยึดมั่นถือมั่นบางอย่าง เช่น ความรังเกียจผิว เป็นต้น หรือพูดเรื่องลามก การพูดตลกด้วยเอากิเลสคนเป็นที่ตั้งมันง่าย ต้องมีผู้ฟังหัวเราะอยู่เสมอ แต่นักปฏิบัติ เราควรจะต้องถือว่าเป็นการส่งเสริมอารมณ์ขันในลักษณะที่เป็นมัจฉาวาจา ไม่เหมาะสม น่าเกลียด ผิดศีล

ถ้าจะพูดตลกให้เพื่อนได้ผ่อนคลาย เราต้องรู้จักเลือกสิ่งที่ไม่ส่งเสริมกิเลสในจิตของผู้ฟัง ซึ่งโยงไปถึงการทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรต่อคนรอบข้าง ถ้าเราพูดสิ่งที่เพิ่มความทุกข์คนอื่น เพราะเชื้อชาติ เพศ ศาสนา รูปร่าง สติปัญญา เป็นต้น เพียงเพื่อให้เพื่อนได้หัวเราะ เรียกว่าไม่คุ้มค่า

ใจที่ดีที่สร้างสรรค์คือใจที่ช่วยให้เราได้เห็นกิเลสของตน และหัวเราะตัวเอง ถ้ามีใครตักเตือนเรื่องกิเลสหรือจุดอ่อนของเราโดยตรงเราอาจจะรับไม่ได้ แต่บางทีถ้าครูบาอาจารย์หรือกัลยาณมิตรกล่าวเชิงขบขัน เราอาจจะรับได้ เช่น จากประสบการณ์ของพระฝรั่งหลายรูป หลวงพ่อชาสามารถพูดให้พวกเราหัวเราะตัวเองได้ คือไม่กลัวกับกิเลสของตัวเองมากเกินไป แต่เห็นโทษของมันชัดขึ้น ยกตัวอย่างเช่นพระที่ไปไหนชอบจับผิด หลวงพ่อสอนท่านว่าเหมือนมีขี้ในยาม ไปไหนบ่นว่าเหม็น โดยไม่นึกว่ากลิ่นเกิดจากยาม คือใจท่าน ไม่ใช่จากสถานที่ ตลกอย่างนี้ผู้ฟังหัวเราะด้วย มีกำลังใจด้วย ถือเป็นเรื่องขบขันที่เป็นนุกูล

ถาม ขอเรียนถามว่า ในปัจจุบันนี้มีการเปิดสำนักอบรม
วิปัสสนากรรมฐานหลายแห่ง มีการบรรยายธรรมโดยพระและ
ฝ่ายฆราวาส ศิษย์จะทราบได้อย่างไรว่าแห่งใดให้ความรู้ตรงตาม
ที่พระพุทธเจ้าทรงสอน โปรดชี้แนะด้วยเจ้าคะ และจะมีใครตรวจ
สอบสำนักต่างๆ เหล่านี้ว่าถูกต้องหรือไม่

ตอบ ปัญหาเรื่องการตรวจสอบก็น่าจะอยู่ที่การตั้งและการ
รักษาความเป็นกลางขององค์กรตรวจสอบ ตอนนี่ยังไม่เห็นมี
ใคร

อย่างไรก็ตาม ขอให้คำแนะนำง่ายๆ เริ่มต้นขอแนะนำให้ดู
ท่าทีต่อศีล เรื่องนี้สำคัญมาก ข้อแรก สำนักที่ไปนั้นย้ำในเรื่องของ
ศีลใหม่ ศีล ๕ ศีล ๘ เรื่องนี้จะเป็นเครื่องรับประกันความปลอดภัย
ของผู้เกี่ยวข้องทุกคน ข้อที่สอง เรื่องเงิน ถ้ามีการเรียไรมากให้
ระมัดระวัง อย่างเช่นพอโยมไปครั้งหนึ่ง กลับบ้านก็มีโทรศัพท์
ตามมาเชิญกลับมาอีก เชิญบริจาค การสอนว่ายังบริจาคมากยิ่งขึ้น
ได้บุญมาก และการที่ผู้นำสำนักพยายามจะโฆษณาตัวเอง ก็ให้
ระมัดระวัง ถ้าท่านพูดในทางที่ให้สนใจตัวท่านมาก และอยากให้
สร้างความสัมพันธ์กับตัวท่านมาก ต้องระมัดระวัง เช่น อาจารย์
เจ้าสำนักเห็นคนมีฐานะดีเข้ามา สอบบอกว่าสงฆ์โยมเคยเป็น
ลูกของหลวงพ่อก่อนในชาติก่อน ถ้าอ้างเรื่องชาติก่อน เรื่องความ
สัมพันธ์ใกล้ชิดในชาติก่อน แบบนี้ต้องระมัดระวัง ฟังหูไว้หู

การวางตัวของอาจารย์ต่อลูกศิษย์ก็สำคัญ ในกรณีของสงฆ์ โยมคงทราบว่า พระไม่ควรพูดกับโยมผู้หญิงสองต่อสอง พระที่น่าไว้วางใจจะไม่ชวนไปพบไปคุยส่วนตัว เพราะไม่ถูกต้อง ให้ระมัดระวัง ให้ดูเรื่องอำนาจ เรื่องฐานะ เรื่องการโปรโมทตัวเอง เรื่องเงินเรื่องทอง เรื่องศีลทั่วไป และความเป็นอยู่ เป็นต้น เรายังไม่ต้องไปดูคำสอน เราสามารถดูในระดับนี้ได้ก่อน ส่วนเรื่องแนวทางของสำนักที่ควรระมัดระวังมาก คือที่บอกว่าสำนักนี้เท่านั้นที่สอนถูก สำนักอื่นผิดหมด แบบนี้ให้ระวังที่สุดเลย อันนี้เป็นสัญญาณเตือนภัย สำนักไหนที่สอนให้มีเรามีเขา เช่นว่าเป็นกลุ่มคนดีที่กำลังถูกรังแก พวกเขาจึงเกี้ยวเรา พวกเขาจะเบียดเบียนเรา เราจึงต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เราเป็นฝ่ายถูกต้องสู้กับฝ่ายผิด อย่างนี้ระวัง

สุดท้าย ถ้าจะให้ถูกต้องจริงๆ ต้องตรงตามหลัก อริยมรรค ๘ ผู้ที่อยากจะทำอะไรตัวเองต้องศึกษาเรื่อง อริยมรรค ๘ ศีล สมาธิ ปัญญา ดูว่าครบไหม อริยมรรค ๘ ท่านสอนครบทุกอย่างคือไหม นี่ก็เป็นหลักตายตัว



ถาม กราบเรียนถามท่านอาจารย์ มิจฉาสมาธิ ต่างจากสัมมาสมาธิอย่างไร

ตอบ สัมมาสมาธิในทางพุทธศาสนาเป็นส่วนหนึ่งของอริยมรรคมีองค์ ๘ มีความสัมพันธ์เนื่องอาศัยกันอย่างใกล้ชิดกับศีลและ

ปัญญา สัมมาสมาธิจะเกิดในจิตใจของผู้ทรงศีลแล้วยอมนำไปสู่ปัญญา สมาธิที่เกิดในจิตใจของผู้ไม่ทรงศีลมักจะไม่ใช่สัมมาสมาธิ และเป็นสมาธิที่ไม่นำไปสู่ปัญญา เราไม่ต้องแยกศีล สมาธิ ปัญญา มันต้องอยู่ด้วยกัน ถ้าเป็นสมาธิในไตรสิกขา เรียกว่า สัมมาสมาธิ สมาธินอกไตรสิกขา เราไม่เรียกว่าสัมมาสมาธิ

ที่วัดปานานาชาติ ชาวต่างชาติมาเยี่ยมเยียน บางคนบอกว่าไม่ได้สนใจพระพุทธศาสนา สนใจแต่สมาธิ สนใจ Meditation เขาคิดอยากได้วิธีระงับความเครียดอย่างเดียว เหมือนปฐมพยาบาล อาตมามักอธิบายให้เขาฟังว่าอย่างนั้นก็ได้ แต่ถ้าไม่สนใจพุทธศาสนา ไม่มีหลักสัมมาทิสฺฐิไม่เจริญตามหลักศีลสมาธิปัญญาให้ครบถ้วน มันจะไม่เกิดผลดีเท่าที่ควร จะพักจากทุกข์ได้ชั่วคราว แต่จะไม่มีทางพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง

เครื่องวัดหรือว่าเครื่องตัดสินข้อแรก คือความสัมพันธ์กับศีลและปัญญา สำหรับอาการหรือภาวะของสัมมาสมาธิ จุดเด่นที่ต่างจากมิจฉาสมาธิอย่างชัดเจนที่สุด คือตัวสตินั่นเอง ถ้าหากว่ามีสติ ก็เป็นสัมมาสมาธิได้ ถ้าขาดสติก็เป็นมิจฉาสมาธิทันที

เราดูจากภายนอกนี้ดูยาก บางคนนั่งตัวตรงนั่งเป็นชั่วโมง ทำให้คนอื่นเกิดกิเลสเกิดความอิจฉา บางคนนั่งดุกดิกๆ ปวดขา ปวดหลังฟุ้งซ่าน พอมองไปที่คนนี้ ดูเขาแล้วนั่งคิดว่า เขาคงจะบรรลุนิเวศแล้ว ก็ไม่แน่นอนหรอก เพราะว่าถ้าเข้าภวังค์ก็เหมือนกับนอนหลับ เรียกว่าหลับใน แบบนี้นั่งนิ่งได้นานเหมือนกัน ช่างนอกดูดี

เคยมีสามเณรน้อยที่วัดป่าที่อุบล จะเข้าภวังค์นิ่งเหมือน

ก่อนหินเลย ไม่รู้ตัว หนึ่งชั่วโมง ๒ ชั่วโมง มีอยู่วันหนึ่งนั่งนั่งจน
ตึก พระเณรจะกลับกุฏิกัน สามเณรก็ยังนั่งขัดสมาธิตัวแข็งอยู่
เจ้าอาวาสจึงให้พระยกสามเณรน้อยขึ้นเหมือนยกพระพุทธรูป
พาไปไว้ที่กุฏิ สามเณรลืมตาขึ้นมาก็อยู่กุฏิแล้ว ไม่รู้ว่ามาได้
ยังไง อย่างนี้เรียกว่าเป็นมิจฉาสมาธิ ไม่ใช่สัมมาสมาธิ

เพราะฉะนั้น ตัวสำคัญคือสติ รู้ตัว สติ สัมปชัญญะ ต้อง
รู้ตัว สิ่งที่จะนำสมาธิไปสู่ปัญญาคืออะไร ก็คือสตินั่นเอง

๓๐

ถาม ดิฉันมีหน้าที่ดูแลคนป่วยหนัก ขอกราบเรียนถามว่าคนที่
เจ็บหนักสภาพจิตในช่วงที่กำลังจะสิ้นลมมีความสำคัญต่อ
ภพชาติใหม่มากเพียงใด จะมีอิทธิพลเหนือกว่าการกระทำที่
เขาสะสมมาตลอดชีวิตหรือไม่ ขอความกรุณาท่านอาจารย์ช่วย
อธิบายให้ด้วยเจ้าค่ะ

ตอบ ก็มีความสำคัญมาก เพราะสภาพจิตใจในวาระสุดท้าย
เป็นตัวนำไปสู่ภพชาติใหม่ ในช่วงนั้นมักจะมีภาพนิมิตเป็น
สัญญาจากอดีตเกิดขึ้นในจิตใจ ถ้าใครเคยเก็บกอดอะไรที่ไม่ดีอยู่
ในใจไม่เคยปล่อยวาง นิมิตจะรุนแรงมากจนยากที่จะควบคุมสติ
ได้ เป็นทุกข์ก่อนและหลังตาย

ผู้ที่ไม่เคยฝึกภาวนาไม่เคยได้ดูภายในใจของตนเอง ชอบ
เก็บกอดอะไรไว้ในใจเยอะๆ สิ่งที่ทำแล้วรับไม่ได้ หรือไม่ยอม

รับ เริ่มต้นอาจจะเป็นการปิดบัง ไม่ให้คนอื่นทราบ นานๆ เข้า กลายเป็นว่าหลอกตัวเองอีกคน แต่ช่วงสุดท้ายของชีวิต อะไรที่มันซ่อนอยู่ข้างใน มันก็จะดันออกมา มีผลต่ออนาคต

บางคนคิดผิด ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นคนไม่ดี เพราะความผิดพลาดธรรมดาๆ ในอดีต ประดังเรื่องเล็กเป็นเรื่องใหญ่ จนกลายเป็นเครื่องเศร้าหมองในใจในวาระสุดท้าย เป็นการเบียดเบียนตนโดยแท้

อย่างไรก็ตาม จิตสุดท้ายเป็นแค่ปัจจัยหนึ่งในการกำหนดชาติหน้าของเรา

การกระทำในชีวิตที่ผ่านมาย่อมมีผลเหมือนกัน เพียงแต่ว่าภาวะจิตในวาระสุดท้ายจะออกผลก่อน ผู้ที่มีคุณธรรม มุ่งมั่นในทานในศีลในภาวนาตลอดชีวิตก็ไม่ต้องอยู่นาน ผลบุญที่เคยทำไว้ก็จะนำไปสู่ภพภูมิที่ดีที่น่าอยู่ต่อไปในที่สุด

การปฏิบัติภาวนาของเรามีส่วนสำคัญในการชำระจิตใจสำนึก สิ่งที่เราเคยเก็บกดไว้เราก็ใช้การภาวนาค่อยๆ ชำระค่อยๆ ปลอ่ยวางความยึดมั่นถือมั่นในอัตตาตัวตนและความยึดมั่นถือมั่นในสัญญาเก่าให้น้อยลง การปฏิบัติช่วยให้เราได้เตรียมจิตใจพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความตาย ตามรอยครูบาอาจารย์ทั้งหลาย เป็นงานที่ทุกคนต้องทำเอง

สำหรับผู้ที่มีหน้าที่ดูแลคนไข้ผู้ที่อยู่ในวาระสุดท้ายของชีวิต สิ่งสำคัญคือ การพยายามน้อมจิตของผู้ใกล้ตายนั้นให้คิดแต่ในเรื่องดีเท่าที่จะทำได้ ให้ระลึกอยู่ในคุณงามความดีที่เคยทำไว้ และถ้าเขายังมีอะไรอยู่ในใจ ยังโกรธคนนั้นยังเกลียดคนนี้

ก็พยายามชักชวนให้ให้อภัย ควรจะเป็นเวลาทำเรื่องต่างๆ ที่ยังคงค้างอยู่ในใจให้หมดไป เราเน้นในเรื่องการอโหสิกรรม ในกรณีนี้ผู้ที่จะจากไปเป็นญาติผู้ใหญ่ ถ้าเรารู้ว่าท่านยังไม่พอใจกับลูกคนนั้นหลานคนนีญาติคนนั้นเพื่อนคนนี้ ถ้าเป็นไปได้ก็ควรชักชวนให้ท่านได้ปล่อยวางและให้อภัย เพราะถ้าเรายังมีอะไรค้างคาใจอยู่ มันจะเป็นเหตุ ซึ่งย่อมมีผล

ถ้าเราช่วยให้คนไข้ได้ปล่อยวางก่อนตายได้ ปล่อยวาง ความโกรธ ความโมโห ความเคียดแค้น และความรู้สึกที่เป็นอกุศลทั้งหลาย นั่นถือว่าเป็นการตอบแทนบุญคุณที่ยิ่งใหญ่



ตำหนิเรื่องกรรมภูมิ

๓๑

ถาม มาปฏิบัติธรรมหลายครั้ง แต่ยังไม่ค่อยก้าวหน้า จึงขอความเมตตาท่านอาจารย์ช่วยบอกเคล็ดลับการนั่งสมาธิและการเจริญสติให้อยู่กับตัวด้วยเจ้าคะ

ตอบ เคล็ดลับไม่มี มีแต่เคล็ดเปิดเผย ว่าต้องทำมากขึ้น เราทำน้อยไปไม่ใช่เรื่องเข้าใจยากอะไรเลย ถ้าจิตยังไม่สงบ สติยังไม่ดี ก็ทำให้มากเจริญให้มาก อย่าเพิ่งเข้าใจว่าความติดขัดหรือความไม่ก้าวหน้าขึ้นอยู่กับเทคนิคในการปฏิบัติธรรมเสมอไป มักจะอยู่ที่วิถีชีวิตมากกว่า ถ้าวิถีชีวิตของเรายุ่งเหยิงไม่เรียบง่าย ชวนให้ฟุ้งซ่าน ชวนให้วิตกกังวลจนเกินไป การปฏิบัติก็เป็นไปได้ยาก ถึงจะอยู่ใกล้พระอรหันต์ ถึงจะรู้เทคนิค รู้ทุกสิ่งทุกอย่างก็ตาม

ความไม่ก้าวหน้าในระยะยาวเตือนให้เรามาดูว่า ทุกวันนี้เราอยู่อย่างไร เราทำอะไรอยู่ที่ไม่สอดคล้องกับหลักธรรม ดูเรื่องความรับผิดชอบต่างๆ การทำงาน เรื่องความเป็นอยู่ในครอบครัว ให้ดูตรงนี้ มีอะไรบ้างไหมที่เราจะตัดให้น้อยลง ทำให้เรียบง่ายมากขึ้น บางทีถ้าฐานะทางเศรษฐกิจมั่นคงพอสมควร เราจะใช้เวลาทำงานน้อยลงได้ไหม หาเวลาปฏิบัติธรรมมากขึ้นได้ไหม แต่ละคนมีความเป็นอยู่ไม่เหมือนกัน แต่ขอให้เราให้ความสำคัญกับการปฏิบัติมากขึ้น

การปฏิบัติไม่ใช่งานอดิเรก มันเป็นงานหลักของชีวิต
 ขอแนะนำว่าในแต่ละวันให้ตัดช่วงให้สั้นลง คือการเจริญสติ ให้มี
 ภาคเช้า ภาคบ่าย ภาคเย็น ภาคกลางคืน เพื่อเป็นการตั้งต้นใหม่
 เป็นระยะๆ บันทึกประสบการณ์ในการปฏิบัติ การแพ้ การชนะ
 ทบทวนดูว่าเรามักจะบกพร่องหรือผิดพลาดในเรื่องไหนบ้าง

ไม่ต้องเปิดโทรศัพท์มือถือตลอดเวลา ถ้าปิดแล้วเปิด
 อีกที มันก็จะบอกว่าใครโทรมา ไม่ต้องคอยเป็นห่วงว่าอาจจะ
 มีคนสำคัญติดต่อมา ให้เรามีบางเวลาที่ปิดโทรศัพท์ไม่ให้ใคร
 ติดต่อได้ เช่น เวลาทำวัตรเย็นนั่งสมาธิให้ปิดเครื่องเลยให้ทุกคน
 ทราบว่าช่วงนี้ไม่สะดวกรับโทรศัพท์ ในช่วงที่เปิดโทรศัพท์ เมื่อ
 เสียงโทรศัพท์ดังขึ้น ก็ไม่ต้องรีบรับทันที ให้หายใจเข้าหายใจออก
 ลึกๆ ซัก ๓ ครั้ง เป็นวิธีตั้งสติก่อนพูด ตั้งสติว่าเราจะพูดแต่เรื่อง
 ที่เป็นจริงเป็นประโยชน์ พูดด้วยความหวังดี พูดอย่างอ่อนโยน
 ตั้งสติให้ดีก่อนรับโทรศัพท์ เป็นการลดความเครียดและลดโอกาส
 ที่จะพูดเพื่อใจ

ยุคดิจิทัลเป็นยุคที่เอื้อต่อการพูดเพื่อใจในวงกว้างขึ้น
 คุยกับคนในต่างประเทศได้ง่าย พูดเพื่อใจได้ในราคาถูก สิ่ง
 ชวนให้เราหลงชวนให้เราเสียเวลามีมาก เราต้องหากุศโลบาย
 ที่เหมาะกับตัวเองเพื่อรับมือกับสภาวะสังคมปัจจุบัน ถ้าอยู่ใน
 สังคมมีงานมีการ เราต้องพยายามมีสติต่อเนื่องตลอดเวลา นั่ง
 รถไปทำงานถ้าไม่ได้เป็นผู้ขับ ก็ให้สติอยู่กับตัวอยู่กับลมหายใจ
 หรือเปิดธรรมะฟังในรถ ไปงานศพก็ไม่ต้องเอาแต่พูดกับคนนั้น
 คุยกับคนนี้ ให้ถามตัวเองว่าไปงานศพเพื่ออะไร ไปเพื่อแสดง

ความเคารพและความสำนึกในบุญคุณผู้ที่ล่องลับไป หรือไปเพื่อพบปะกับเพื่อนฝูง อาตมาว่าถ้าไปเพียงเพื่อสังคมก็เป็นการไม่เคารพต่อผู้ที่ล่องลับเท่าที่ควรไปแบบม गया ไปแบบไม่มีจุดหมาย จุดประสงค์ที่ชัดเจนและถูกต้อง ให้มาคุยว่าในชีวิตประจำวันมีเรื่องไหนที่จะทำให้ชีวิตฟุ้งซ่านวุ่นวาย เราทำให้มันลดน้อยลงได้ไหม แต่ในส่วนที่เป็นหน้าที่ที่จำเป็นต้องกระทำ เราต้องคิดว่าทำอย่างไรเราจึงจะมีสติในการทำหน้าที่นั้นให้มากที่สุด ไม่เผลอ

๓๒

ถาม เดินจงกรมอย่างไรที่รู้ตัวทั่วพร้อม

ตอบ การรู้ตัวทั่วพร้อมที่เรียกว่าสัมปชัญญะนั้น ไม่ได้อยู่ที่วิธีการหรือเทคนิคในการเดิน เราอยู่ในยุคสมัยที่ศรัทธาในเทคนิคถือว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันจะดีเพราะเทคนิค เทคนิคอะไรก็ตามจะเดินจงกรมบริการวม เดินช้าเดินเร็ว ก็ไม่ทำให้พ้นจากกิเลสไม่ได้เลยปัญหา นักภาวนาหลายคนมักหวังว่าจะมีเทคนิคพิเศษ ถ้าเจอเทคนิคที่ดีหรือเหมาะ ปัญหาในการภาวนาทั้งหลายจะหายไปง่ายๆ มันจะราบเรียบสบายไปเลย บางเทคนิคอาจจะเหมาะกับเรามากกว่าอย่างอื่น แต่สุดท้ายเรายังจำเป็นต้องพบกับกิเลสที่อยู่ในจิตใจตัวเอง มันเป็นเรื่องธรรมดา

นักปฏิบัติถึงจุดหนึ่งมักรู้สึกว่าจะไม่ค่อยก้าวหน้า ชักสงสัย ชักท้อแท้ พอได้ยนิทตติศัพท์สำนักนั้นอาจารย์องค์นี้ก็ตื่นเต็นไปฟัง ฟังแล้วมีกำลังใจ รู้สึกลึกซึ้งมากกว่าที่กำลังทำอยู่ ก็ลอง

วิธีใหม่ดู ทำแรกๆ นี่รู้สึกดีขึ้น ดีมากเลย คิดว่าได้แล้ว สำนักนี้
ใช้แล้ว อาจารย์องค์นี้ใช้แล้ว แต่ทำไปสักระยะเวลาหนึ่ง ๓ เดือน ๖
เดือน ๑ ปี ปัญหาเก่าๆ ก็เริ่มปรากฏเหมือนเดิม

ถ้าไม่มีปัญญาก็จะไปหาอาจารย์ใหม่ไปหาสำนักใหม่อีก
ไปอย่างนี้เรื่อยๆ โดยคิดว่าจะมีอาจารย์องค์ใดองค์หนึ่งที่ท่านมี
ปัญญา ที่สามารถให้คำชี้แนะที่จะขจัดปัญหาให้หมดไป จะได้
เทคนิคเหมือนกุญแจไขประตูออกจากวัฏสงสารได้เลย มีความ
หวังมาก แต่คำสอนที่ถูกต้องแม้จะมีหลายสำนวน แต่ก็ต้องเข้า
หลักเดียวกัน

มันอยู่ที่ตัวเรา ตัวเราต้องฉลาดในวิถีจิตของตน ฉลาด
ในความเจริญ ฉลาดในความเสื่อม ฉลาดในสิ่งที่ทำให้มี
กำลังใจ ฉลาดในสิ่งที่บั่นทอนกำลังใจ เราต้องส่งเสริมสิ่งที่มี
อุปการคุณต่อการปฏิบัติ แล้วเราจะต้องฉลาดในการป้องกัน
สิ่งที่บ่อนทำลายกำลังใจในการปฏิบัติ ค่อยเป็นค่อยไป ไม่
ต้องใจร้อน

ในการเดินเราเรียนรู้จากประสบการณ์ ลองดูว่าวันไหนที่
เรารู้สึกว่าดี มันเป็นอย่างไ เราทำอย่างไรบ้าง เราวางจิตอย่างไร
วันไหนที่รู้สึกไม่ค่อยได้เรื่อง เป็นเพราะอะไร ดูที่ศีลเราด้วย ดูที่
สิ่งแวดล้อม การที่เราคอยพิจารณาอย่างนี้จะทำให้เกิดปัญญา
อย่างน้อยเราจะเกิดความเชื่อมั่นในอนิสงส์ของศีล เราจะเห็น
ชัดว่าสิ่งที่จะทำให้สติสัมปชัญญะเราน้อยลง หรือว่าทำให้อ่อน
ลง คือการไม่รักษาศีล หรือการผิดศีล หรือผิดข้อวัตรปฏิบัติ จะ
ทำให้จิตใจเราสงบยาก ทำให้จิตฟุ้งซ่าน ระวังได้ยาก จิตใจ

กวัดแกว่งอยู่ตลอดเวลา นี่เป็นผลจากการผัดสีล เมื่อเราเห็น
อย่างนี้แล้วเราก็จะเกิดปัญญา เห็นความสำคัญของการสำรวจ
กายวาจาให้มากขึ้น เรียกว่าได้กำไร

ถ้าพูดถึงเทคนิคมันก็มีอยู่บ้าง ถ้าเดินคนเดียวก็หาจังหวะ
การเดินที่เหมาะสมกับตัวเอง ดูจังหวะที่พอดีกับตัวเอง บางคนชอบ
เดินเร็ว ถ้าเดินเร็วต้องทางยาวหน่อย บางคนชอบเดินช้าๆ ไม่ใช่
ว่าช้าจะดีกว่าเร็ว หรือเร็วจะดีกว่าช้า แต่อาจจะถูกจริตมากกว่า
กันก็ได้ ถ้าเราเดินจงกรมกลับไปกลับมา ต้องหาความยาวของ
ทางที่พอดี ถ้าทางยาวเกินไปเราจะเผลอง่าย ถ้าทางสั้นเกินไปเรา
จะรำคาญกับการกลับไปกลับมา ให้หาความพอดีให้กับตัวเอง

พยายามพิจารณาให้เกิดความพอใจความยินดีในการเดิน
จงกรม ถ้ามีเคล็ดมันก็อยู่ตรงนี้ ฉันทะคือเคล็ดลับ ถ้าเราสามารถ
คิดสามารถพิจารณาให้เกิดความพอใจในการภาวนา กำลังใจ
จะวิ่งมาเอง ถ้าสามารถรักษากำลังใจนั้นไว้ การภาวนาจะเจริญ
ถ้าเรามีฉันทะแล้ว เรื่องการดำรงสติ เรื่องการตื่นรู้อย่างต่อเนื่อง
จะง่ายขึ้นมาก

๓๓

ถาม ผมเริ่มปฏิบัติได้ไม่นานยังไม่ชำนาญแต่ยังไม่เคยมีความ
รู้สึกผ่อนคลาย ยังไม่เคยได้รับความสงบหรือความสบายจาก
การนั่งสมาธิ ขอพระอาจารย์เมตตาแนะนำด้วย ว่าผมควรทำ
อย่างไร

ตอบ หลวงพ่อชาท่านเคยสอนลูกศิษย์ว่า ความสบายและความไม่สบายมันมี ๔ อย่าง **ความไม่สบายที่นำไปสู่ความไม่สบาย ความไม่สบายที่นำไปสู่ความสบาย ความสบายที่นำไปสู่ความไม่สบาย และความสบายที่นำไปสู่ความสบาย**

ความไม่สบายที่นำไปสู่ความไม่สบายเป็นอย่างไรบ้าง ก็โกรธคนนั้นโมโหคนนี้ ต่ำคนนั้นว่าคนนี้ ขณะที่ต่ำที่ว่าเขาก็ไม่สบายอยู่แล้ว และยังมีผลมีวิบากที่ทำให้ต้องไม่สบายอีกในอนาคต เช่นตัวเองต่อว่าตัวเองว่าทำไมจึงไปโกรธเขา ไม่น่าเลย มันน่าเกลียด ทุกข์เพราะอายุ ทุกข์เพราะไม่พอใจกับตัวเอง แล้วยังมีผลสะท้อนจากคนที่เราไปดูไปว่า เขาโกรธ เขาน้อยใจ เขาแค้นใจ เป็นต้น ทำให้มีปัญหายืดเยื้อต่อไป เรียกว่าความไม่สบายที่นำไปสู่ความไม่สบาย

ที่นี้ความไม่สบายที่นำไปสู่ความสบายเป็นอย่างไร เอาเรื่องทางโลกก่อน ไปทำฟัน ทุกวันนี้มันสบายกว่าแต่ก่อน สมัยก่อนไปทำฟันนี้น่ากลัวด้วยทรมานด้วย แต่เราต้องยอมทำ เพราะรู้ว่าถ้าเราอดทนถอนฟันที่ผุแล้ว เราจะสบายขึ้น เราจึงยอมรับความไม่สบายในการถอนฟัน เพื่อความสบายต่อไป

ในการปฏิบัติธรรม เราก็จำเป็นต้องฝืนความเคยชิน ฝืนกิเลส พุดได้เลยว่าคนธรรมดาถ้าไม่เครียดเลย แสดงว่ายังไม่ค่อยได้ปฏิบัติเท่าไร จะไม่เครียดได้อย่างไร ถ้าเรากำลังทวนกระแสที่ไหลเชี่ยวตั้งหลายภพหลายชาติแล้ว

ถ้าเราเคยขี่เก็ยจี่คร้านแล้วพยายามขยัน มันก็ต้องเครียดใช้ใหม่ ตัวจี่เก็ยจี่มันไม่ชอบ มันอ้างว่าเราเครียดเพราะ

ตื่นเช้า...โอ๊ย... มันเช้าเกินไป ตอนจะนอนมันก็คิดว่าจะตื่น
ไม่ทัน จะต้องให้ตรงตามเวลาทุกเช้ามีดก็เครียด บางคนยังคิดว่า
ไปบ้างไม่ไปบ้างจะได้ไม่เครียด ถ้าเรากลัวความเครียดที่เกิดจาก
การฝึกนิเลส การปฏิบัติของเราคงจะไม่ค่อยได้ผล ถ้าเราต้องทำ
อะไรใหม่ๆ ที่เราไม่เคยทำมาก่อน ก็เป็นเรื่องธรรมดา ในสิ่งที่เรา
ยังไม่ชิน กำลังสร้างความเคยชินใหม่ ขณะกำลังเปลี่ยนพฤติกรรม
เปลี่ยนแนวความคิด เปลี่ยนทัศนะอะไรก็แล้วแต่ ช่วงที่เปลี่ยนนี้
จะเครียดนิดๆ ก็ไม่เป็นไร อย่ารังเกียจความเครียด อย่าใจร้อน
เดินไปที่ละก้าว ที่ละก้าว ค่อยๆ ไป แล้วมันก็จะดีขึ้น

ส่วนความสบายที่เป็นไปเพื่อความไม่สบาย ขอยกตัวอย่าง
การหลงใหลในความสุขทางเนื้อหนัง ถึงจะสุขสบายแต่ก็ไม่ได้
เรื่อง ถึงเวลาตาย ก็ตายเปล่าๆ ไม่เคยได้อะไรที่เป็นแก่นสาร
ไม่เคยให้อะไรกับชีวิต ให้อะไรกับใครก็ด้วยความหวังหรือ
ความต้องการสิ่งตอบแทน ไม่เคยให้อะไรกับสังคม หาแต่ความ
สนุกสนาน พอถึงเวลาสุดท้ายของชีวิต ถ้ากล้าคิดจะมีแต่ความ
เสียดาย เป็นความสบายที่นำไปสู่ความไม่สบายในที่สุด หากว่า
ไม่เกิดความเดือดร้อนก่อนตาย หลังตายแล้วนี่เดือดร้อนแน่ ตอน
แข็งแรงถึงจะยังไม่เดือดร้อนแล้ว คนอื่นก็เดือดร้อน คนที่ชอบ
พูดว่าฉันไม่เคยเบียดเบียนใคร ฉันไปหาความสุขก็เป็นเรื่องของ
ฉัน ไม่เคยทำให้ใครเดือดร้อน คนรอบข้างฟังแล้วก็ค่อยๆ ส่ายหัว
อย่างนี้ไม่เห็นด้วยแต่ไม่กล้าบอก

ข้อที่สี่ ความสบายที่เป็นไปเพื่อความสบายเป็นอย่างไร
ก็คือความสบายที่เกิดจากการทำคุณงามความดี การทำบุญ

การเจริญสมาธิให้จิตใจสบาย เป็นอิสระจากกิเลสมากขึ้น
นี่เป็นความสบายที่เป็นไปเพื่อความสบายที่ยิ่งๆ ขึ้นไป ฉะนั้น
เรื่องความสบายความไม่สบายก็มีต่างๆ ไม่ว่าจะใช้เทคนิคอะไร
ในการภาวนาก็แล้วแต่ กุศโลบายเทคนิคต่างๆ ที่เราใช้ในการ
ทำความเพียรทางจิต มันจะเหมือนยารักษาโรค คือจะใช้ได้อยู่สัก
ช่วงระยะเวลาหนึ่ง แล้วมันจะเริ่มไม่ค่อยได้ผลเหมือนแต่ก่อน เหมือน
กับกิเลสมันดีดียา เพราะฉะนั้นต้องคอยปรับคอยเปลี่ยนอยู่เรื่อยๆ
จึงจะทันกิเลส กิเลสมันคล่องแคล่วเหลือเกิน มันเคยชิน เพราะ
ฉะนั้นเราจึงต้องฝึกให้สติของเราคล่องแคล่วยิ่งกว่ากิเลส

สรุปว่าถ้าเบื้องต้นเครียด ยังไม่ต้องเป็นห่วง ให้ดูๆ ไปก่อน
พอเริ่มชินกับวิธีการแล้วอาจจะรู้สึกไม่ค่อยเครียดก็ได้ หรือให้
เราถือว่ามันเป็นยา เหมือนยาปฏิชีวนะหรือยาที่เราใช้เฉพาะกรณี
ที่เรากำลังแผล กำลังฟุ้งซ่านมากๆ เมื่อจิตเริ่มเย็นลง เราก็ไม่
ต้องใช้วิธีการนั้นก็ได้อีก สามารถใช้วิธีอย่างอื่นที่สบายกว่าได้

๓๕

ถาม ปฏิบัติอย่างไรจึงจะเกิดปัญญา

ตอบ ปัญญาเกิดขึ้นแล้ว ไม่มีปัญญาในเบื้องต้นก็ไม่ถามปัญหา
ข้อนี้ ยอมรับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง เชื่อในกฎแห่ง
กรรมก็มีปัญญาบ้างอยู่แล้ว สิ่งทำทนายก็คือปฏิบัติอย่างไรเราจึง
จะเกิดปัญญา

พระพุทธองค์เคยตรัสไว้ว่า “ไม่มีสมาธิก็ไม่มีปัญญา” แต่ในบทเดียวกันพระองค์ตรัสว่า “ไม่มีปัญญาก็ไม่มีสมาธิ” ถ้าไม่มีปัญญาจิตก็ไม่สงบ หากสงบก็สงบไม่นาน ปัญญามีหลายระดับหลายประการปัญญาในเบื้องต้นอาจเกิดจากการคอยประเมิณผลของการภาวนา เช่น เราสังเกตว่าวันไหนที่เราพูดคุยเรื่องทางโลกมากเกินไป หรือทะเลาะเบาะแว้งกับใคร เป็นต้น การนั่งสมาธิจะผิด วันไหนที่ศีลเราไม่บริสุทธิ์ เราก็ไม่อยากรู้ ถึงนั่งก็จะไม่ค่อยได้อะไร เมื่อเห็นเมื่อเข้าใจอย่างนี้แล้ว ทำให้เราระมัดระวังการกระทำทางกายทางวาจา ปัญญาเกิดขึ้นเพราะเห็นความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับภาวะจิต แม้จิตใจยังไม่สงบก็เกิดปัญญาได้ คือเข้าใจว่าจิตเรารับผลจากการกระทำในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง

ถ้าเรามุ่งมั่นพัฒนาจิต เราจะมองข้ามความสำคัญของศีลไม่ได้ นี่ก็คือปัญญา แม้การตั้งใจทำสมาธิทุกวัน จะประสบความสำเร็จเพราะมีปัญญา ปัญญาที่เห็นว่าเป็นการใช้เวลาในชีวิตประจำวันที่คุ้มค่า กิจหน้าที่และฐานะของเราจะมากหรือน้อยมาก เราก็อ้างว่าไม่มีเวลาทำสมาธิได้อยู่เสมอ แต่ถ้าเราเห็นเป็นประโยชน์จริงๆ เราก็หาเวลาได้ ความคิดที่จะเสียสละบางสิ่งบางอย่างเพื่อมีเวลาฝึกจิตใจเรียกว่าปัญญาเหมือนกัน

พอเราทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอแล้ว เราจะได้เปรียบเทียบระหว่างจิตใจที่มีสติอยู่ในปัจจุบัน ไม่คิดฟุ้งซ่านวุ่นวายต่างๆ และจิตใจที่คิดมาก เกิดปัญญาว่าจิตใจที่ไม่วุ่นวายดีกว่า นี่คือนิพพาน

และเป็นปัญญาที่เกิดจากประสบการณ์ตรงของเรา ไม่ใช่แค่ทฤษฎี

การที่จะน้อมนำจิตใจเราไปสู่ความสงบ ให้จิตตั้งลงไป ในอารมณ์เดียวกัน มันต้องฉลาด เพราะว่าอุปสรรคมีมาก มารก็มาก จิตใจมักผลออกไปคิดเรื่องอดีตเรื่องอนาคตอยู่เรื่อย ต้องมีอุบาย ต้องมีวิธีที่จะให้จิตใจปล่อยวางความเพติดเพลินในเรื่องอดีต เรื่องอนาคต ความผูกพันกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ คนนั้นคนนี้ การที่จะไม่ให้จิตใจฟุ้งซ่าน และจะไม่ให้จิตใจง่วง แต่มีความรู้ความตื่นความเบิกบานในปัจจุบัน อันนี้จะบังคับจะบงการไม่ได้ ต้องใช้ความเพียรประกอบด้วยปัญญา การที่ว่าทำอย่างนี้ กำหนดลมหายใจ เป็นแค่สมถะ มันไม่ใช่อย่างนั้น พระพุทธองค์ไม่เคยแยกเรื่องสมถะวิปัสสนาขนาดนั้น

ในพระไตรปิฎกที่แยกเรื่องสมถะเรื่องวิปัสสนานี้ ตลอดทั้ง ๔๕ เล่ม มีเพียง ๒-๓ หน้าเท่านั้นที่พระพุทธองค์ตรัสอย่างนั้น คือการทำจิตใจให้สงบนี้ ต้องเป็นความเพียรที่ประกอบด้วยปัญญา ในขณะที่เดียวกันจะเจริญปัญญาระดับละกิเลสก็ต้องอาศัยความตั้งใจมั่นของสมาธิ อานิสงส์ของสมาธิคือ ญาณทัสสนะ รู้เห็นตามความเป็นจริง จิตใจที่ยังไม่พ้นจากนิรวรณ ไม่มีสมรรถภาพ ไม่สามารถที่จะพิจารณาอะไรตามความเป็นจริงได้

ในการประพฤติปฏิบัติ เป้าแรกคือการฝึกจิตเราให้อยู่เหนืออำนาจของนิรวรณ ปัญญาระดับความคิดพิจารณา เช่นในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างกาย วาจา ใจ และธรรมชาติของความสุขและความทุกข์ เป็นต้น พร้อมกับการเลือกกุศโลบายที่

เหมาะสม ปัญญาอย่างนี้ย่อมมีบทบาทอยู่บ้าง มากหรือน้อย
แล้วแต่นิสัยของนักปฏิบัติแต่ละคน

ปัญญาสูงสุดที่ตัดกิเลสได้ เกิดจากการเห็นไตรลักษณ์
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ต้องมีสมาธิที่แน่วแน่พอสมควรเป็น
รากฐาน

๓๕

ถาม ขณะเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ หากนึกถึงผู้ที่ไม่ชอบ
พฤติกรรมที่ไม่ชอบ แล้วเตือนตนเองว่าเป็นนิรวณฺ์ พยาบาท
พยายามหยุดคิด แต่ก็ทำไม่ค่อยได้ จะทำอย่างไรจึงจะอยู่ใน
ลักษณะของการพิจารณา

ตอบ การภาวนามันสนุกตรงนี้แหละ จะมีอะไรมาทำทนายอยู่
เสมอ ทำอย่างไรเราจึงจะได้ชนะ ต้องเห็นว่าเป็นเรื่องสำคัญที่
ควรเอาชนะ ต้องชนะให้ได้ และต้องชนะวันนี้ พอเราจับความ
คิดได้ ไม่ว่าจะไปไหนทางโลกอยากได้ เป็นกามฉันทหรือ
เป็นพยาบาท ถ้าเป็นประโยชน์ที่ปรากฏขึ้นในสมองและเราจับได้
ถ้าเราตัดเลยทันที มันก็จะอึดอัด คล้ายกับว่าเรากำลังจะพูดอะไร
ในใจ แล้วผู้ใหญ่สั่งให้หุบปาก เราก็ยังอยากจะทำต่อไป รู้สึกเรื่อง
มันค้างอยู่ คอยหาโอกาสคิดต่อ ถ้าเราตัดความคิดทันที บาง
ครั้งมันจะเป็นอย่างนั้น เมื่อสติเราอ่อนลง อะไรๆ ที่ค้างอยู่ในใจ
ก็จะต้องออกมา เพราะฉะนั้น ในการปฏิบัติต่อความคิด ต้องละ

ด้วยความรู้สึกที่ว่าปล่อยวางจึงจะดี พอใจที่จะปล่อย เพราะสิ่งที่ปล่อยเปล่าประโยชน์

วิธีหนึ่งคือ ให้ต่อประโยคที่พูดขึ้นมาในใจในลักษณะที่ช่วยให้ปล่อยได้ เช่น เราไม่ชอบเขา... แต่มันไม่แน่... เอาคำว่าไม่แน่ไปต่อท้าย จะได้ปัญญาด้วย เตือนสติว่าที่เขาทำอย่างนั้นฉันไม่ชอบเลย แต่มันไม่แน่หรอก แล้วก็กลับมาอยู่กับลมหายใจ คือความรู้สึกของการตัดไม่เหมือนกับตัดเด็ดขาดทันที ให้ต่อชะง่อนยหนึ่ง อีกวิธีหนึ่งคือให้พูดซ้ำๆ จนเบื่อ เขาทำอย่างนั้นฉันไม่ชอบๆๆ ตั้งใจคิด แป๊บเดียวมันก็จะเบื่อไปเอง ให้ลองดูนะ บางทีห้ามตัวเองไม่ให้คิดนะ เป็นบาป หยุด หยุด หยุด ไม่ได้ผล ตรงกันข้าม เหมือนครูสอนเด็กแล้วเด็กก็ต่อต้าน ฉะนั้นเราต้องฉลาดสักหน่อยในการสอนตัวเอง

ระยองมตุคนและอนุโหมทนามุณผู้กอดกตม๓และพิมพ์ถันฉมม
กาม-ตอมม๓นาธรรมะ ซึ่งมันกัพิมพ์องนงลือ “ตลาจมม ๒”

สุภาวดี จันทรทัต ฦ อยุธยา

จันทรเพ็ญ ศิวะพรชัย

พอสรี อินดี

นุสรรา เมฆรุ่งเรืองไกร

น้ำทิพย์ กิตติฉากรณ

สุดาพร สมพงษ์

ภาวนา มโนมัยวงศ์

ปริศนา สว่างทัพ

ธัญวรรณ เจียมสินกุล

พนิดา วงศ์หนองเตย

ม.ล. ศศิภา จันทรทัต

อริสรา สิ้นธุเสน

สิริกุล 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	อุปสมบทเป็นพระภิกษุที่วัดหนองป่าพง โดยมี พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท) เป็นพระอุปัชฌาย์
พ.ศ. ๒๕๔๐-๒๕๔๔	รักษาการเจ้าอาวาส วัดป่านานาชาติ จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๔๕ - ปัจจุบัน	พำนัก ณ สถานพำนักสงฆ์ จังหวัดนครราชสีมา

มูลนิธิปัญญาประทีป



ความเป็นมา

มูลนิธิปัญญาประทีป จัดตั้งโดยคณะผู้บริหารโรงเรียนทอสี ด้วยความร่วมมือจากคณะครู ผู้ปกครองและญาติโยมซึ่งเป็นลูกศิษย์พระอาจารย์ชยสาโร กระทรวงมหาดไทย อนุญาตให้จดทะเบียนเป็นนิติบุคคลอย่างเป็นทางการ เลขที่ทะเบียน กท. ๑๔๐๕ ตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๑

วัตถุประสงค์

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

คณะที่ปรึกษา

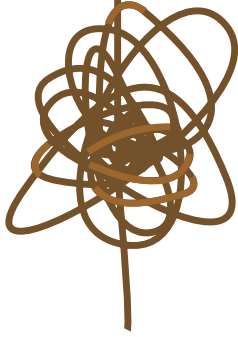
พระอาจารย์ชยสาโรเป็นองค์ประธานที่ปรึกษา โดยมีคณะที่ปรึกษาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาต่างๆ อาทิ ด้านนิเวศวิทยา พลังงานทดแทน สิ่งแวดล้อม เกษตรอินทรีย์ เทคโนโลยีสารสนเทศ วิทยาศาสตร์สุขภาพ การเงิน กฎหมาย การสื่อสาร การละคร ดนตรี วัฒนธรรม ศิลปกรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น

คณะกรรมการบริหาร

มูลนิธิฯ ได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์นายแพทย์ปรีดา ทัศนประดิษฐ์ เป็นประธานคณะกรรมการบริหาร และมีคุณบุบผาสวัสดิ์ รัชชดาตะนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสีเป็นเลขาธิการฯ

การดำเนินงาน

- มูลนิธิฯ เป็นผู้จัดตั้งโรงเรียนมัธยมปัญญาประทีป ในรูปแบบโรงเรียนปทุมเพาะชีวิต เพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้านการศึกษาวิถีพุทธ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของมูลนิธิฯ ข้างต้น โรงเรียนนี้ตั้งอยู่ที่ บ้านหนองน้อย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
- มูลนิธิฯ ร่วมมือกับโรงเรียนทอสี ในการผลิตและเผยแผ่สื่อธรรมะ แจกเป็นธรรมทาน โดยในส่วนของโรงเรียนทอสีฯ ได้ดำเนินการต่อเนื่องตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๔๕



ชยสารโร ภิกขุ

ดลายนพ ๒