ปัญญาคือยาใจ

ชยสาโร ภิกขุ

ปัญญาคือยาใจ

ชยสาโร ภิกขุ

ปัญญาคือยาใจ
ชยสาโร ภิกขุ
พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ : ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย
พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม พ.ศ.๒๕๕๗ จำนวน ๑๘,๐๐๐ เล่ม
(รวมธรรมบรรยาย ๙ เรื่อง)

ภาพสีน้ำ : พรเนตร อร่ามมงคลวิชัย
ศิลปกรรม : สันติ-สงบ-เย็น
ดำเนินการผลิตโดย : ศาสตราจารย์เกียรติคุณ พลโทหญิง ทิพย์ ศรีไพศาล
และกัลยาณมิตร

พิมพ์ที่ : บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (๑๙๘๗) จำกัด
โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๘-๗๕๐๐ โทรสาร ๐-๒๔๒๘-๗๔๔๔
www.asp1987.com

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
โปรดติดต่อขออนุญาตจาก
มูลนิธิปัญญาประทีป หรือ โรงเรียนทอสี
โทรศัพท์ ๐-๒๗๓๑-๓๖๗๔
www.panyaprateep.org, www.thawsischool.com

คำอนุโมทนา

อาตมายินดีอนุญาตให้ศาสตราจารย์เกียรติคุณ พลโทหญิง ทิพย์ ศรีไพศาล ดำเนินการจัดพิมพ์หนังสือนี้ ซึ่งรวบรวมธรรมบรรยายของอาตมาหลายเรื่อง เพื่อแจกเป็นธรรมทาน เนื่องในวาระที่วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า ได้ก่อตั้งมาครบ ๔๐ ปี เพื่อน้อมระลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ที่ทรงพระราชทานกำเนิดวิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า รวมทั้งเพื่อถวายเป็นพระราชกุศล ในวโรกาสมหามงคลที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ ทรงมีพระชนมพรรษา ๘๘ พรรษา

ขออนุโมทนาในกุศลเจตนาของโยมทิพย์ และขอให้บุญกุศลที่เกิดจากการให้ธรรมเป็นทานในครั้งนี้ จงมีส่วนช่วยบรรเทาทุกข์ของทุก ๆ คนที่มีความเจ็บป่วยเบียดเบียน และขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงได้มีโอกาสรักษาใจของตนด้วยการทานยาของพระพุทธเจ้า คือ “ปัญญา”

พระอาจารย์ชยสาโร

คำนำ

“ปัญญาคือยาใจ” เป็นหนังสือที่ท่านอาจารย์ชยสาโร ได้กรุณาเมตตาตั้งชื่อให้ ซึ่งได้รวบรวมธรรมบรรยาย ๙ เรื่อง ได้แก่ เวลา เส้นทาง เทียนเล่มนี้ กว่าจะจางปาง เรียนเพื่อรู้ รู้เพื่อวาง ปัญญาทอแสงสี พ่อแม่ผู้แสดงโลก หนี้ศักดิ์สิทธิ์ กระโถน กระถาง พระธรรมเทศนาทั้ง ๙ เรื่องนี้ท่านได้แสดงไว้ในวาระต่าง ๆ ซึ่งเต็มเปี่ยมด้วยสาระธรรมที่มีคุณค่ายิ่ง วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า จึงได้ขออนุญาตท่านอาจารย์เพื่อจัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน เพื่อน้อมระลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ที่ทรงพระราชทานกำเนิดวิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า รวมทั้งเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลและราชสักการะในวโรกาสมหามงคลที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ ทรงมีพระชนมายุ ๘๘ พรรษา และวิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า ได้ก่อตั้งมาครบ ๔๐ ปี ในวันที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๘

วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้าขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ชยสาโรเป็นอย่างสูง ที่ได้เมตตากรุณาอนุญาตให้จัดพิมพ์หนังสือ “ปัญญาคือยาใจ” เล่มนี้ และขอขอบพระคุณ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ พลโทหญิง ทิพย์ศรีไพศาล ที่กรุณาสละเวลาเป็นธุระในการจัดพิมพ์ รวมทั้งขออนุโมทนาผู้มีจิตศรัทธาทุกท่านที่มีส่วนร่วมสมทบทุนในการจัดพิมพ์หนังสืออันทรงคุณค่านี้

ขออานิสงส์แห่งธรรมทานนี้ ได้ปกป้องคุ้มครองท่านทั้งหลายให้มีความสุขความเจริญยิ่งๆ ขึ้นไปในทางโลกและทางธรรม เพื่อนำพาความศานติสุขให้เกิดแก่ตนเองและสังคมสืบต่อไป

ด้วยความปรารถนาดี
วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า

สารบัญ

เวลา	๑๑
เส้นทาง	๓๗
เทียนเล่มนี้	๖๓
กว่าจะจางปาง	๘๓
เรียนเพื่อรู้ รู้เพื่อวาง	๑๒๑
ปัญญาทอแสงสี	๑๔๙
พ่อแม่ผู้แสดงโลก	๑๗๑
หนี้ศักดิ์สิทธิ์	๑๙๓
กระโถน กระถาง	๒๒๑
คำถาม-คำตอบ	๒๓๕

“ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน
แต่ความจริงของชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่ตาย
เข้าถึงความจริงของชีวิตมากเท่าไหร่
ก็ห่างไกลออกจากความตายมากเท่านั้น”

เวลา

วันนี้เป็นวันปีใหม่ อีกปีหนึ่งก็ผ่านไปแล้ว ตายไปแล้ว หมดไปแล้ว ถึงแม้ว่าการขึ้นปีใหม่เป็นเรื่องสมมติ แต่เป็นโอกาสที่ดีสำหรับการทบทวนพฤติกรรมของเราในรอบปีที่ผ่านมา เพื่อจะได้ตั้งต้นในการปรับปรุงแก้ไขชีวิตในส่วนที่ยังขาดตกบกพร่อง

เป็นเรื่องธรรมดาว่า ในวันสำคัญของแต่ละปี เรามักจะนึกถึงวันนั้นในปีก่อน ๆ ในกรณีที่เราเคยมีความสุขในวันนั้นกับผู้ที่ตอนนี้พลัดพรากจากเราไปแล้ว เราอาจจะคิดถึงคนนั้นก็ได้ เมื่อคืนนี้อาตมานั่งระลึกถึงปีแรกที่มาอยู่ในเมืองไทย วันปีใหม่ปี พ.ศ.๒๕๒๒ เพิ่งมาอยู่วัดหนองป่าพงแค่ ๑๐ กว่าวัน

อาตมาเดินทางมาจากอังกฤษโดยไม่ได้เอาเงินมาด้วย เอามาแค่ ๒๐๐–๓๐๐ บาท เพราะไม่ต้องการให้มีสตางค์กลับบ้าน ตั้งใจว่าจะทุกข์จะยากลำบากอย่างไรก็ต้องอยู่ให้มันครบ ๕ ปีให้ได้ เพราะว่าอาจารย์สุเมโธเคยเล่าว่าหลวงพ่อชาบอกว่าถ้าจะบวชเป็นพระต้องอยู่ ๕ ปี จึงจะรู้ว่ามันเป็นวิถีชีวิตที่ถูกนิสัย หรือว่าเรามีบารมีพอที่จะอยู่ตลอดรอดฝั่งได้ วันที่ออกจากบ้านไม่กล้าบอกพ่อแม่ว่าจะไปบวชตลอดชีวิต สงสารท่าน ให้พ่อแม่คิดว่าเหมือนกับเราไปเรียนที่มหาวิทยาลัยต่างประเทศที่มีหลักสูตร ๕ ปี พ่อแม่ก็ทำใจได้ ถือเป็นการโกหกไหม ตอนนั้นอาตมาเห็นว่าความจริงบางเรื่องเหมือนยาที่มีผลข้างเคียงมาก ต้องค่อย ๆ ให้ทีละนิดละน้อย

พอมาถึงเมืองไทยเจอปัญหาทันที ลงจากเครื่องบินที่ดอนเมือง ปรากฏว่ากระเป๋าไม่ได้มาด้วย กระเป๋าถูกทิ้งไว้ที่มอสโก มาแต่ตัวจริง ๆ แม้กระเป๋าก็ไม่มี เงินแทบจะไม่มี ขึ้นรถเมล์เข้ากรุงเทพฯ ก็ไปไม่ถูก ใช้เวลาหลายชั่วโมงไปวัดบวรฯ โชคดีมีพระอินโดนีเซียเมตตาให้พักที่กุฏิ ต่อมาก็เดินทางไปวัดหนองป่าพง ตอนนั้นเราเป็นปะขาวถือศีลแปดแล้ว หน้าหนาวปะขาวที่วัดทรมานมากที่สุด เพราะว่าเราไม่มีอะไรกันหนาว ไม่มีจีวร ไม่มีสังฆาฏิ มีแต่อังสะผืนบาง ๆ ถ้าอยู่กุฏิก็เอาผ้าห่มมาคลุมได้ แต่ถ้าเข้าศาลาแล้วต้องเรียบร้อยห้ามใช้ผ้าคลุม ถึงกลางคืน บางวันจะเย็นเฉียบ ๑๐ องศา ๑๒ องศา ก็ต้องกัดฟันอดทน ไม่ค่อยมีใครสงสารปะขาวฝรั่งเท่าไหร่ คิดกันแต่ว่ามาจาก

เมืองนอกคงไม่หนาว คิดอยากจะถามพระเณรไทยว่า แล้วท่านมาจากเมืองร้อน นั่งกลางแดดไม่ร้อนหรือครับ มีแต่อังสะบาง ๆ จะว่าทุกข์มันก็ทุกข์ แต่ว่าพอใจที่จะทุกข์ เพราะรู้สึกว่าเราเป็นคนมีบุญที่ได้มาอยู่กับครูอาจารย์ตั้งแต่อายุยังน้อย ความทุกข์อย่างนี้เป็นเกียรติแก่เรา

วันที่ ๓๑ ธันวาคม เป็นวันที่ชาวบ้านมารวมกันต้อนรับปีใหม่ที่วัด ฟังธรรมถึงสองยามแล้ว เที่ยงคืนตรง พระท่านเจริญพระพุทธมนต์ เป็นการฉลองปีใหม่ตามประเพณีของวัดหนองป่าพง วันนั้นสงสัยจะเป็นครั้งแรกที่ได้เห็นศาลาวัดหนองป่าพงเต็มแน่นขนัด ข้างนอกมีคนนั่งใต้ต้นไม้เต็มไปหมดเลย คงมีตั้งหลายพันคน ตอนนั้นหลวงพ่อชาท่านยังแข็งแรงพอสมควร ท่านขึ้นธรรมาสน์เทศน์ตั้งแต่ประมาณสักสามทุ่มถึงห้าทุ่มกว่า อาตมาเชื่อว่าการเทศน์คืนนั้นงามในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด แต่รับรองไม่ได้เพราะยังฟังไม่รู้เรื่อง ลงธรรมาสน์แล้ว หลวงพ่อนั่งบนอาสนะสงฆ์ท่ามกลางพระภิกษุสามเณรนับร้อย ท่านสั่งให้ทุกคนนั่งสมาธิจนถึงเที่ยงคืน อาตมายังเป็นปะขาวอยู่ นั่งอยู่ข้างล่างมองดูคณะสงฆ์นั่งสงบเสงี่ยม เงียบนิ่งทุกองค์ ทำให้ระลึกถึงสมัยพุทธกาลปลาบปลื้มอิ่มใจมาก พอดีก่อนถึงเที่ยงคืนสักสิบกว่านาที พระรูปหนึ่งคลานเข้าไปหาหลวงพ่อ กระซิบอะไรไม่ทราบ สักครู่หนึ่งหลวงพ่อก็ลุกขึ้นจัดอาสนะใหม่ แล้วในขณะนั้นพระผู้ใหญ่อายุมากองค์หนึ่งเดินเข้ามา ซึ่งพระองค์นี้ดูจากสีจีวรว่าเป็นพระมาจากในเมือง

ต้องยอมรับว่าพระวัดป่าบางองค์ ไม่ใช่ทุกองค์นะ แต่ว่ามีบางองค์ดูถูกพระวัดบ้านนิดหน่อยว่าย่อหย่อนทางพระวินัย ถือตัวว่าเราเคร่งกว่า เราปฏิบัติท่านไม่ปฏิบัติ อาตมาอยู่เมืองไทยไม่นาน ก็ชักจะคิดอย่างนั้นบ้างเหมือนกัน คือเห็นพระเถระองค์นี้เดินเข้ามาในศาลา เราอดไม่ได้ที่จะเปรียบเทียบกับพระวัดหนองป่าพงว่าทำไมท่านดูไม่สำรวม ห่มผ้าจีวรไม่เรียบร้อยเลยไม่เหมือนหลวงพ่อของเรา เราคิดนะ ใจเศร้าหมองไม่รู้ตัว ในขณะนั้นพอดีหลวงพ่อทำสิ่งประทับใจอาตมามากจนกระทั่งทุกวันนี้ คือท่านนิมนต์พระองค์นั้นนั่ง และหลวงพ่อนำคณะสงฆ์คารวะท่าน อาตมารู้สึกว่าการกราบของหลวงพ่อครั้งนั้นงามที่สุดที่เคยเห็นในชีวิต ตอนนี้อยู่ในผ้าเหลืองหลายปีแล้ว แต่ยังไม่เคยเห็นใครกราบงามถึงปานนั้น เป็นภาพที่ติดใจตลอดมาตราบเท่าทุกวันนี้ เพราะเราซาบซึ้งใจว่า ถึงแม้ว่าหลวงพ่อเป็นเจ้าอาวาสมีลูกศิษย์ลูกหาเป็นร้อยเป็นพันเป็นหมื่น ท่านไม่ลืมตัวแม้แต่นิดเดียว ท่านเคารพในพระธรรมวินัย เคารพในระเบียบแบบแผนในธรรมเนียมของสงฆ์ ท่านก็ไม่ได้ถือว่าท่านเป็นใหญ่เป็นโตแล้วท่านไม่ต้องกราบใคร พระมาจากที่อื่นถึงแม้ว่ามาจากวัดที่ไม่รู้จักหรือเป็นพระมีท่าทางไม่ค่อยน่าเลื่อมใส ต้องถามพรรษา พอ

ทราบว่าองค์นี้พรรษามากกว่า ท่านก็กราบด้วยความอ่อนน้อมแท้ เหมือนพระเพิ่งบวชในวันนั้นเอง ไม่ใช่พระที่มี ๔๐ กว่าพรรษา และท่านไม่ได้กราบแต่กายพอเป็นพิธีแต่กราบด้วยใจจริง หลวงพ่อสอนศิษย์อย่างนี้ ท่านทำให้ดู อาตมารู้สึกทึ่งว่านี่เป็นครั้งแรกที่ได้รู้ว่าการกราบคืออะไร พอถึงวันปีใหม่จะคิดถึงเรื่องนี้ทุก ๆ ปี เพราะว่าวันปีใหม่ ๑๕ ปีที่แล้ว เราได้บทเรียนในเรื่องการคารวะ การอ่อนน้อมถ่อมตนอันล้ำค่าที่ไม่มีวันลืม

ปีแรกยังเข้าใจภาษาไทยน้อย แต่ไม่ได้รู้สึกว่าเป็นปัญหาเท่าไร เพราะที่จริงแล้ว อานิสงส์การอยู่กับครูบาอาจารย์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการฟังเทศน์อย่างเดียว สิ่งที่เราได้ที่มีประโยชน์มากที่สุดในปีนั้น คือความมั่นใจว่า มรรคผลนิพพานมีจริง ไม่ล้าสมัย มนุษย์เข้าได้ถึงจริง เราได้กำลังใจที่จะฝ่าฟันอุปสรรคและพยายามเข้าถึงด้วยตัวเอง สิ่งที่ทำให้เราซาบซึ้งและเชื่อมั่นอย่างนี้ คือตัวท่านไม่ใช่สิ่งที่ท่านพูด เป็นเรื่องเหนือภาษา มีความเชื่อมั่นว่าท่านทำอะไรท่านทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ ไม่มีอัตตาตัวตนกำกับอยู่เบื้องหลัง อาตมาเคยอ่านหนังสือเรื่องอนัตตามาหลายเล่มแล้วตั้งแต่สมัยยังเป็นฆราวาสอยู่ มีความรู้ในเรื่องนี้บ้างพอสมควร แต่ว่ามันยังเป็นแค่ทฤษฎี วันปีใหม่นั้นเห็นหลวงพ่อชากราบพระผู้ใหญ่องค์นั้นแล้ว รู้สึกว่า โอ อนัตตามันเป็นอย่างนี้เอง คือไม่มีอะไร คำว่าไม่มีอะไร หลวงพ่อพูดบ่อย ปกติท่านก็ไม่ยอมพูดถึงภูมิธรรม ภูมิปัญญาของท่านเลย แต่บางครั้งท่านก็บอกเพียงแต่ว่า “ผมไม่มีอะไร” ฟังแล้วง่าย ๆ แต่จริง ลึกซึ้งที่สุด

เท่าที่สังเกต หลวงพ่อไม่เปลี่ยนตามกาลเวลา แต่เปลี่ยนให้เหมาะกับกาลเวลาอยู่เสมอ คือเนื่องจากว่าท่านไม่หลงอารมณ์อีกแล้ว จิตใจของท่านไม่มีอาการขึ้น ๆ ลง ๆ เหมือนคนธรรมดา ท่านจึงมีท่าทางแห่งความหนักแน่นและเบิกบานอยู่เสมอ เพราะท่านไม่ยึดติดในอารมณ์ หลวงพ่อสามารถใช้อารมณ์เพื่อประโยชน์ในการโปรดสัตว์อย่างคล่องแคล่ว แข็งก็ได้ อ่อนก็ได้ ดุเดือดก็ได้ ละมุนละไมก็ได้ ท่านไม่มีอะไรติดขัดเลย อาตมาจึงเชื่อว่าหลวงพ่อเป็นนายของเวลา

เวลา เป็นสิ่งลึกลับพอสมควร ในสำนวนสามัญ เราพูดว่าเป็นสิ่งที่เราใช้บ้าง เสียบ้าง ฆ่าบ้าง มีบ้างไม่มีบ้าง เป็นสิ่งที่เราคลุกคลีอยู่ตลอดเวลา แต่เวลา คืออะไร นี่เราพูดยาก เรามักจะคิดว่า เวลาอยู่นอกตัวของเรา เป็นสิ่งที่มีอยู่ในธรรมชาติ เวลาเป็นสิ่งที่วัดได้ด้วยนาฬิกา แต่ในชีวิตเราไม่สามารถแยกเวลาออกจากสิ่งอื่นเช่นเนื้อที่ได้เลย จำเป็นต้องวัดด้วยการเคลื่อนที่ของโลก หรือการหมุนของเข็มนาฬิกา ที่สำคัญ เวลาที่อยู่นอกเหนือจากความรู้สึกต่อเวลาเราหาไม่ได้ พูดง่าย ๆ เวลา คือความรู้สึกต่อเวลา ใครเคยขึ้นเขา ไปเที่ยวกุฏิอาตมา มักมีความรู้สึกเหมือนกันหมดว่าเมื่อไหร่จะถึงเสียที ทำไมไกลเหลือเกิน แต่ว่าขากลับรู้สึกว่าแผล็บเดียวก็ถึงส่วนตีนเขาแล้ว ดูนาฬิกาเวลาไม่ต่างกันเท่าไร ไปครั้งที่สองรู้สึกว่าเร็วกว่าใกล้กว่า เราผิดหรือว่านาฬิกาผิด หรือผิดทั้งสอง

หรือถูกทั้งสอง ไปที่ไหนที่เราไม่เคยไปแล้วไม่รู้จะถึงเมื่อไร เราจะรู้สึกว่าเวลาผ่านไปช้า ใช้เวลานาน ขากลับ หรือไปอีกรู้จักระยะทางแล้ว มันเร็ว

ขอให้สังเกตว่า เราจะรู้สึกต่อเวลามากที่สุดในขณะที่เรากำลังอยากได้อะไรสักอย่างแต่ยังไม่ได้สิ่งนั้น หรือกำลังต้องทนสิ่งที่ทนยาก เวลาคือตัณหารอคอยคู่รักหรือทนทุกขเวทนา เราจะรู้สึกว่าเวลาผ่านช้า จิตกำหนดจดจ่อกับสิ่งใดจะเป็นกุศลหรืออกุศลก็ตาม เวลาจะผ่านเร็วมาก บางครั้งเหมือนกับไม่มีเวลาเลย

อะกาลิโก การไม่มีกาลไม่มีเวลา เป็นศัพท์สำคัญในพระพุทธศาสนา ***ธรรมะของพระพุทธองค์เรียกว่าเป็นอะกาลิโก เพราะคนที่ไหนก็ตาม เป็นคนชาติไหน วรรณะไหนก็ตาม ถ้าปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์อย่างถูกต้องแล้ว ล้วนแต่สามารถเข้าถึงธรรมะได้ทั้งนั้น*** เพราะธรรมะเป็นของกลาง เป็นความจริงที่ไม่รู้คำว่าเจริญ คำว่าเสื่อม เป็นธรรมชาติอันตายตัวของสิ่งทั้งปวง ความจริงของธรรมชาติ คือ ความไม่เที่ยง ความไม่มั่นคง ความไม่มีแก่นสาร เป็นอย่างนี้อยู่แต่ไหนแต่ไรมา และจักคงอยู่อย่างนี้ตลอดกาลนาน ไตรลักษณ์ไม่ใช่ปรัชญาที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติเอาเอง หากเป็นสิ่งที่พระองค์ทรงค้นพบและเปิดเผยแก่มวลมนุษย์ ถ้าเราหมั่นพิจารณาความเปลี่ยนแปลงของกายและใจของตนทุกส่วนอย่างสม่ำเสมอ จนกระทั่งเห็นชัดและปล่อยวางความยึดติดได้

จะเข้าถึงสภาวะที่ไม่ตาย เป็นจุดมุ่งหมายอันสูงสุดของพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ให้เรามีเป้าหมายชีวิตอยู่ตรงนี้ ภาวะที่ไร้ทุกข์เหนือเวลา ถึงแม้ว่าเราเป็นฆราวาส เราก็ต้องกำหนดเป้าหมายอันนี้ไว้ แล้วค่อยดัดชีวิตให้มันน้อมไปเอนไปเอียงไปเพื่อนิพพาน

พระพุทธองค์กล่าวถึงลักษณะของผู้มีปัญญาหรือสัปปุรุษข้อหนึ่งไว้ว่า เป็นคนรู้จักเนื้อหาหรือจุดประสงค์ของสิ่งที่ตนกระทำอยู่ เรียกว่ารู้จักอรรถ ผู้รู้จักอรรถ รู้เป้าหมายของตน หรืออรรถของชีวิตคืออะไร แล้วคอยสำรวจตรวจตราสิ่งที่กำลังทำอยู่ทุกวัน กำลังพูดอยู่ทุกวัน และวิถีชีวิตของตนว่าสอดคล้องกับเป้าหมายชีวิตของตนหรือไม่ คือไม่เถลไถล ไม่ลืมเป้าหมาย เพราะว่าเกือบทุกคนมีอุดมคติ แต่ว่าน้อยคนที่สามารถดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับอุดมคตินั้นได้อย่างคงเส้นคงวา เมื่อผิดพลาดหรือล้มเหลวเราอาจจะโทษคนอื่นบ้าง โทษดวงบ้าง อะไรต่ออะไรบ้าง ปลอบใจตัวเองว่าเป็นคนดีเพราะมีอุดมการณ์ดี แต่ในขณะเดียวกันนั้นการปฏิบัติในชีวิตประจำวันห่างไกลมากและก็ไม่มีแนวโน้มที่จะเข้าถึงสิ่งที่มุ่งหวังได้เลย ฉะนั้น ผู้มีปัญญาจะคอยใคร่ครวญอยู่เสมอว่า เราทำสิ่งนี้ เราปฏิบัติสิ่งนี้เพื่ออะไร อย่างนี้เราจะไม่หลงทาง

การหลงทางในวิถีชีวิตนั้น ไม่ใช่จะหลงเหมือนกับว่าควรเลี้ยวซ้ายกลับเลี้ยวขวา มันไม่ชัดเจนอย่างนั้น แต่มันจะเป็นการเขวออกจากทางที่ถูกต้องทีละเล็กทีละน้อย โดยเราไม่รู้สึกตัวว่าหลง เพราะไม่มีเครื่องวัดที่ละเอียดพอ ผิดไปวันละหนึ่งองศา หกเดือนเป็น ๑๘๐ องศา ทิศเหนือกลายเป็นทิศใต้เรียบร้อยแล้ว ที่มันค่อยเป็นค่อยไปนั่นแหละอันตราย ปล่อยทีละเล็กทีละน้อย เรื่องเล็ก ๆ ก็จะกลายเป็นเรื่องใหญ่ เรื่องแก้ไขง่ายก็กลายเป็นเรื่องแก้ไขยาก ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงสรรเสริญการตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ระลึกอยู่ในความหมายและจุดมุ่งหมายของการกระทำอยู่บ่อย ๆ นี่คือการปฏิบัติต่อเวลาที่ถูกต้องปราศจากโทษ

การปล่อยวางเป็นวิธีปฏิบัติต่อผลกรรมที่เราแก้ไม่ได้ หรือที่ไม่คุ้มค่าที่จะแก้ แต่ส่วนสิ่งที่เราแก้ได้ เราต้องพยายามแก้ให้ได้ ไม่ควรปล่อย เพราะจะไม่เป็นการวาง แต่เป็นการปล่อยปละละเลยมากกว่า ปัญญาที่ตัดสินว่าอะไรควรและไม่ควรอย่างไรจึงเป็นคุณธรรมสำคัญ เขานินทาว่าร้ายเรา เอาจริงเอาจังกับปากคนมากก็ทุกข์มาก เที่ยวไปแก้ข่าว ไปให้ข้อมูลที่ถูกต้องไม่ใช่ว่าจะได้ผลดีอยู่เสมอ บางทีเขาอาจจะหาว่าเราแก้ตัวเฉย ๆ เราอาจจะยิ่งน้อยใจใหญ่ บางครั้งเราต้องให้เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์ ขณะเดียวกันต้องคอยเตือนตัวเองว่า เป็นผลกรรมเก่าที่เคยไปนินทาคนอื่น ต้องอดทน

ในการแก้ปัญหา เราต้องฝึกใช้สติปัญญา งดใช้อารมณ์ พิจารณาอย่างสุขุมรอบคอบว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าเป็นปัญหาแบบไหน เป็นประเภทปล่อยแล้วเสีย หรือประเภทปล่อยแล้วสร่าง ถ้าไม่แน่ใจพิจารณาแล้วต้องตัดสินอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วรับผิดชอบในการตัดสินนั้น ให้มีความซื่อสัตย์กับตัวเองอยู่เสมอ เช่นเห็นคนอื่นทำผิดระเบียบบ่อย ๆ ตกลงปล่อยไว้ก่อน เป็นการตัดสินด้วยใจเป็นกลาง ชั่งน้ำหนักผลดีผลเสียอย่างถี่ถ้วนแล้วจริงหรือ หรือเพียงแต่ไม่อยากยุ่งเฉย ๆ ความกลัวลำบากเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการทำสิ่งที่ถูกต้อง เช่นรู้ว่าการแก้ปัญหาในวันนี้หรือการเผชิญปัญหาวันนี้จะลำบาก เขาคงโกรธเราแน่ ๆ คนที่เราต้องเตือน คนที่เราต้องอบรมจะไม่ชอบ อย่าดีกว่า เดี๋ยวมันคงจะคลี่คลายไปเอง ตอนนี้แหละต้องจับดูเจตนาของตัวเอง

สิ่งทั้งหลายอยู่ด้วยความเปลี่ยนแปลง หยุดเปลี่ยนเมื่อไรก็ตายทันที ทุกสิ่งเป็นหน่วยรวมของความแปรปรวน ไม่มีส่วนใดของสิ่งใดที่เที่ยงแท้ถาวร ไม่มีอะไรที่เราสามารถแยกออกจากสิ่งแวดล้อมได้อย่างเด็ดขาด เช่นสิ่งที่มีชีวิต ขาดออกซิเจนไม่ได้ หยุดหายใจเมื่อไหร่ก็ตายเมื่อนั้น ความเปลี่ยนแปลงของสิ่งทั้งปวงนั้นไม่ได้เป็นไปตามยถากรรมหรือพรหมลิขิต หากดำเนินไปตามกฎตายตัวของธรรมชาติ ผู้มีปัญญาจึงค้นคว้าหาความรู้ในการที่สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย เพื่อเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ในทางที่เกิดประโยชน์ ยกตัวอย่าง เมื่อเรารู้ว่าความโกรธเป็นผลเกิดจากการไม่ยอมรับความจริง เช่น ไม่ได้สิ่งที่อยากได้ คนรอบข้างไม่เป็นอย่างที่เราอยากให้เป็น เราก็มีทางแก้ไขคือ ฝึกยอมรับในสิ่งที่ไม่น่าปรารถนาที่เกิดขึ้น ไม่เอาเป็นเอาตายกับความอยากได้ ไม่หมายมั่นปั้นมือจนเกินไป สำหรับผู้กล้าลืมหูลืมตาต่อการเกิดดับภายในจิต การผ่านไปแห่งเวลาจะสอนความจริงของธรรมชาติอยู่ตลอดเวลา

นอกจากการกำหนดเป้าหมายของตนและการยึดเหนี่ยวในเป้าหมายนั้น เมื่อมีสิ่งมากระทบ เราต้องฉลาดในวิธีที่จะบรรลุถึงเป้าหมาย พระพุทธองค์ตรัสว่า แม่ไก่ต้องการให้ลูกเกิด แต่ไม่ยอมนั่งกกไข่ เอาแต่ตั้งความปรารถนาเอาไว้ หรืออ้อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยดลบันดาลให้ลูกเกิดโดยสวัสดี มันย่อมไม่ได้เรื่อง ในการทำความดี เจตนาดีอย่างเดียวไม่พอ ต้องรู้จักธรรม คือหลักการ หรือเครื่องมือ หรือข้อธรรมที่ควรใช้ในแต่ละกรณี ท่านเรียกว่าการรู้จักธรรม เช่น ถ้าจิตใจหลงหมกมุ่นอยู่ในกาม ทำให้เกิดปัญหา ทำให้จิตใจฟุ้งซ่านวุ่นวาย เราก็ต้องพิจารณาสิ่งตรงข้าม เรารักสวยรักงามก็พยายามคิดในสิ่งไม่สวยไม่งาม จนถึงจุดสมดุล จุดพอดี เป็นคนขี้โกรธ ขี้โมโห อารมณ์ฉุนเฉียวบ่อย ๆ ก็ต้องเจริญเมตตาภาวนา เราขี้เกียจขี้คร้าน ชอบผัดวันประกันพรุ่งอยู่เรื่อย ต้องพิจารณาความตาย บางคนเป็นโรคติดอ้าง วันนี้ปฏิบัติไม่ได้ มันเช้าเกินไปหรือมันดึกเกินไป หิวเกินไปหรืออิ่มเกินไป มันร้อนเกินไปหรือมันหนาวเกินไป มีข้ออ้างอย่างนี้อยู่เสมอ ๆ พระพุทธองค์ตรัสว่า ความเกียจคร้านไม่ใช่ธรรม ไม่ใช่วินัย สิ่งใดเป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน สิ่งนั้นไม่ใช่ธรรมะของพระพุทธเจ้า เป็นของอันตราย

ชีวิตของเราไม่แน่นอน ไม่มีใครมีสิทธิ์ที่จะอยู่ถึง ๘๐ ปี ๙๐ ปีอย่างที่หวัง ไม่มีสิทธิ์เลย เด็กที่อยู่ในท้องของแม่มีตายทุกวัน ปีหนึ่งมีการทำแท้งสักกี่ล้าน กี่สิบล้านราย เด็กที่เพิ่งเกิดก็ตาย ๓ ขวบ ๔ ขวบ ๕ ขวบก็ตาย เด็กวัยรุ่นก็ตาย หนุ่มสาวก็ตาย คนอายุ ๓๐, ๔๐ ก็ตาย ตายได้หมดเลย ตายเป็นทั้งนั้นแหละ ไม่มีใครและไม่เคยมีใครที่ไหนที่ตายไม่เป็น ทุกคนที่เกิดในโลกก็ตายทั้งนั้น เราเป็นนักโทษประหารทุกคน แล้วไม่มีศาลอุทธรณ์ ความตายเป็นจุดร่วมของมนุษย์ เรามีจุดร่วม ๔ จุด คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ยากรวยมีจนเราเป็นเพื่อนสนิทกันอยู่ตรงนี้ คือไม่มีการได้เปรียบหรือเสียเปรียบกันเลย ฉะนั้นเวลาเรามีปัญหาให้พิจารณาเรื่องการตาย เวลาจิตกำลังเศร้าหมอง ทำให้เราเลิกสงสารตนเองแบบไม่เข้าท่า และหันมาหาทางแก้อย่างกระตือรือร้นและถูกจุด

ถ้าจิตฟุ้งซ่านคิดมาก ต้องกลั่นกรองสิ่งที่เร้ากระตุ้นใจด้วยการคุ้มครองอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราต้องสังเกตว่ามีสิ่งใดบ้างที่ทำให้จิตใจวุ่นวาย แล้วพยายามลดในสิ่งนั้น เลิกได้เลยก็ยิ่งดี ถ้าเลิกไม่ได้ก็พยายามลดให้น้อยลงไว้ก่อน การเจริญอานาปานสติ เพ่งพิจารณาลมหายใจเข้าออก ก็เป็นวิธีอันเยี่ยมยอดที่จะระงับความคิดเรื่อยเปื่อย การนั่งสมาธิในที่นี้ไม่จำเป็นต้องนั่งเป็นกองหินไม่คิดอะไรเลย แต่ว่าในแต่ละวันเราคิดนั่นคิดนี่ตลอดเวลา ไม่ค่อยหยุดสักที แล้วเนื้อหาของความคิดส่วนใหญ่เหลวไหล ไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย คิดวกไปเวียนมาซ้ำ ๆ ซาก ๆ ทำให้พลังจิตรั่วไหลไปและเรารู้สึกอ่อนแอ เกิดความเครียด ไม่มีแรงที่จะคิดอะไรลึกซึ้ง คิดอะไรก็ไม่ทะลุปรุโปร่ง เพราะว่าจิตมันรก มันรกด้วยความคิดที่ไร้แก่นสารสาระ

การฝึกสมาธิก็คือการฝึกกลั่นกรองความคิด หรือเขี่ยความคิดที่ไม่มีประโยชน์ออกไปให้เหลือแต่ความคิดที่สร้างสรรค์ ความคิดประเภทที่ใคร่ครวญเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างต่อเนื่อง ไม่วอกแวกซัดส่าย เรื่องที่เราต้องการคิดนั้นอาจเป็นเรื่องในอดีตก็ได้ เรื่องอนาคตก็ได้ แต่เราคิดด้วยสติอยู่ในปัจจุบันขณะ คิดอย่างมีระเบียบ คิดอย่างมีระบบ สมาธิภาวนาโดยเฉพาะอานาปานสติภาวนาจะช่วยได้มากในเรื่องนี้ ไม่ให้ตกเป็นทาสของเวลา

ฉะนั้น ในชีวิตที่ยังมีเหลืออยู่ ซึ่งมีมากน้อยแค่ไหนไม่มีใครทราบได้ ผู้มีปัญญาย่อมใช้เวลาในทางที่ไม่มีโทษ รู้จักอรรถ รู้จักธรรม และรู้จักตน คือรู้จักความสามารถของตน ผู้ที่ไม่รู้จักตนอาจหลงว่าตัวเองเก่งกว่าที่เป็นจริง แล้วตั้งเป้าหมายสูงเกินไป เมื่อไปไม่ถึงรู้สึกหดหู่ใจ ด่าว่าตัวเองว่าไม่มีความจริงใจหรือไม่มีวาสนา เลิกเสียดีกว่า ไม่อย่างนั้นอาจมองตัวเองในแง่ร้ายเกินไปแล้วไม่กล้าทำอะไรเลย แน่ใจว่าจะไม่สำเร็จ เลยไม่ยอมเสี่ยง กลัวเสียหน้า สัตบุรุษต้องรู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตน รับรู้รับทราบเรื่องของตนเองด้วยอุเบกขา ไม่หลงว่าเป็นตนหรือของตน ใครมาตำหนิติเตียนอย่าไปโมโหเขา จริงไหมที่เขาว่าผิดทั้งหมดหรือมีจริงบางส่วน หัดดูตนเองจากมุมมองของคนอื่นบ้าง

การรู้จักตนเองหมายถึงรู้จักในระดับสามัญ รู้จักตำแหน่ง รู้จักหน้าที่ของตน หน้าที่ต่อพ่อแม่ หน้าที่ต่อพี่น้อง หน้าที่ต่อลูกต่อหลาน หน้าที่ต่อคนร่วมงาน หน้าที่ต่อสังคม หน้าที่ต่อโลก หน้าที่ต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย หน้าที่ต่อสิ่งแวดล้อม หน้าที่ของเราเยอะแยะจริง ๆ แม้การคิดพิจารณาว่าเราเป็นใครมีหน้าที่อะไรบ้าง ก็เป็นหน้าที่ ไม่คิดไม่ได้ ความรู้พรรค์นี้มันไม่เกิดเองหรอก มันเกิดจากความขยันคิด คิดอย่างมีระเบียบ

การรู้จักกาลเป็นคุณธรรมที่เกี่ยวกับเวลา โดยเฉพาะรู้จักแบ่งเวลา ไม่ใช่ว่ารอให้มีเวลานั่งสมาธิ ต้องหาเวลาให้ได้ ฝึกให้ฉลาดในการจัดสรรเวลา วันหนึ่งมีตั้ง ๒๔ ชั่วโมง ต้องแบ่งให้ดี รู้จักเวลาทำงาน เวลาพักผ่อนไม่ทำงานมากเกินไป ให้มีเวลาพักผ่อนเพียงพอ ในขณะทำงานไม่ปล่อยให้คิดเพ้อฝันถึงเรื่องบันเทิง เลิกงานแล้วอย่าแบกงานไปคิดให้เครียดในเวลาบันเทิง ให้มีเวลาอยู่กับลูกเมียพอสมควร อดงกเงินไม่ได้ อย่างน้อยให้งกบุญบ้าง ให้มีเวลาไปฟังเทศน์ได้ข้อคิดทางธรรม ต้องหาโอกาส ไม่ได้จริง ๆ ก็อ่านหนังสือธรรมะบ้าง แต่มีเรื่องนั่งสมาธิถือว่าเป็นกิจวัตรประจำวันที่ขาดไม่ได้ เหมือนการชำระกาย

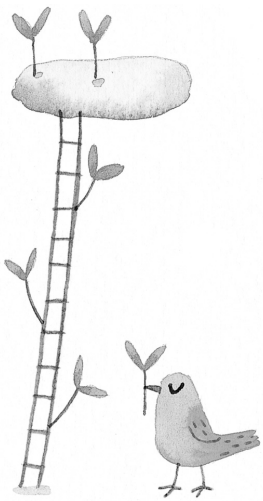
เวลาเป็นสิ่งที่มีค่า ถึงแม้ว่าเราเป็นคนยากจน ไม่มีทรัพย์สมบัติเท่าไหร่ เราให้เวลาเป็นทานได้ เป็นทานที่มีค่ามาก เราให้ความสนใจคนรอบข้าง ให้ความอบอุ่น ให้ความเคารพ เราได้บุญ บางคนทำงานมาก ไม่ได้อยู่กับลูก ใช้วิธีซื้อของให้ลูกเพื่อกลบเกลื่อนความรู้สึก guilty ไม่ให้รู้สึกมีความผิด เลี้ยงลูกด้วยวัตถุ อย่างนี้เมื่อเราแก่แล้ว เขาคงดูแลเราด้วยวัตถุเหมือนกัน เราให้เวลาเขาตอนนี้ เขาคงให้เวลาเราต่อไป เป็นไปตามกฎแห่งกรรม

จงพยายามให้เวลากับตัวเองด้วย เอาใจใส่เรื่องสุขภาพจิต คุณภาพจิต นี่ก็เป็นหน้าที่ การคิดแต่เรื่องภายนอก พระพุทธองค์เปรียบเทียบเหมือนกับคนมีตาดวงเดียว หรือคิดแต่เรื่องภายในก็เหมือนกับคนมีตาดวงเดียว พิการทั้งสองกรณี คนสมบูรณ์มีตาสองดวง ขยันขันแข็งในหน้าที่การงานของตน แต่ไม่ละเลยในการฝึกอบรมภายใน รู้จักกาล รู้จักเวลาในการพูดการจา รู้จักเวลาควรพูด เวลาควรนิ่งเสีย รู้จักเวลาควรคัดค้าน รู้จักเวลาควรคล้อยตาม เวลาควรตักเตือน เวลาควรรับฟัง การรู้จักเวลามีความสำคัญทั้งในการสัมพันธ์กับคนอื่น และการปฏิบัติของตัวเอง เช่นนั่งสมาธิภาวนา บางครั้งก็ต้องให้กำลังใจตัวเอง เมตตาตัวเอง บางทีก็ต้องดุ ต้องว่าตัวเองแรง ๆ หน่อย ไม่มีอุบายปฏิบัติสำเร็จรูปที่เราสามารถหยิบมาใช้ในทุกกรณี ต้องฝึกให้ถนัด รู้วาระจิตของตน ปรับการปฏิบัติให้พอดีกับปัญหาเฉพาะหน้า

เราเห็นคนอื่นทำสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม รู้สึกหงุดหงิด รู้สึกโกรธ เป็นห่วง ทำอย่างไร ก็หาเวลาที่เหมาะสมที่จะพูดกับเขา ถ้าหากเราพูดในขณะที่ยังโกรธอยู่ มักจะพูดแรงไป สิ่งที่เขาได้รับไม่ใช่เหตุผลของเรา เขาจะรู้สึกต่ออารมณ์เรามากกว่า เมื่อเขารู้สึกว่าถูกก้าวร้าวหรือคุกคาม เขาคงไม่สามารถรับเหตุผลของเราได้ วิธีที่ถูกคือทำจิตใจของเราให้มีเมตตา หวังดีต่อเขา ปรารถนาดีต่อเขา รอเวลาที่เหมาะแล้วก็ค่อยพูดด้วยเหตุด้วยผล นี้คือการรู้จักกาล

ผู้มีปัญญา ผู้ที่จะใช้ปีใหม่ให้เกิดประโยชน์สร้างความสุขแก่ตนเองและคนอื่น จึงรู้จักอรรถ รู้จักธรรม รู้จักตน รู้จักกาล และรู้จักประมาณ การรู้จักประมาณคือรู้จักความพอดี ธรรมะคือความพอดี การปฏิบัติธรรมคือการใช้ชีวิตพอดีในทุกแง่ทุกมุม ทำงานแต่พอดี ในการกำหนดอารมณ์กรรมฐานก็ต้องพอดี ตึงเกินไปก็ไม่ได้ หย่อนเกินไปก็ไม่ได้ เหมือนกับการจับนกตัวเล็ก ๆ อยู่ในมือ จับแน่นเกินไปนกก็ตาย หลวมเกินไปนกก็บินหนี ให้มันพอดี ๆ หาความพอดีในการรับประทานอาหาร หาความพอดีในการนอนหลับ หาความพอดีในการเรียนหนังสือ ไม่ได้ทำการตามอารมณ์ด้วยอวิชชาและตัณหา แต่ทำด้วยเหตุผล ทำให้ถูกต้องและดีงามด้วยการระลึกอยู่ในความพอดีอยู่เสมอ

อีกข้อหนึ่ง สัตบุรุษรู้จักชุมชน เข้าสังคมไหนชุมชนไหน ต้องรู้จักขนบธรรมเนียมประเพณีของเขา ต้องรู้จักปรับตัวให้เข้ากับชุมชนนั้นหรือบริษัทนั้น เว้นแต่ในกรณีที่ขนบธรรมเนียมประเพณีของเขานั้นผิดหลักศีลธรรม ไม่ต้องปรับตัวให้เลวลง อย่าเข้าหมู่พาลดีกว่า ถึงแม้ว่าต้องเสียผลประโยชน์บ้างก็ปลอดภัย เราต้องมีหลักของตัวเองบ้าง ไม่ใช่คล้อยตามส่วนข้างมากในทุกเรื่อง เมื่อสามสี่วันที่แล้วอาตมาก็ไปบรรยายธรรมที่โรงเรียนในเมือง คุยกับเด็กนักเรียนเรื่องความหมายของคำว่าเจริญ ความเจริญที่แท้จริงมันเป็นอย่างไร อาตมาสังเกตว่าตอนไหนขอให้นักเรียนยกมือว่าเห็นด้วยหรือไม่กับการจำกัดความต่าง ๆ ก่อนที่จะยกมือ นักเรียนส่วนใหญ่ต้องเหลียวมองดูคนอื่นก่อนว่าเพื่อนยกมือหรือเปล่า ยกมือก็ยกทั้งห้องเลย ดูจะไม่มีใครมีมติของตนเองเลย ไม่ใช่ว่าเพื่อนเขาเห็นด้วยเราก็เห็นด้วยเหมือนกัน โดยไม่พิจารณาว่าถูกหรือผิด นี่คือความสามัคคีทราม อันตราย



สรุปได้ว่าสิ่งใดที่ไม่เป็นการขัดต่อหลักศีลธรรม หรือว่าเป็นการเสียข้อวัตรปฏิบัติของตนเอง เราก็ทำตามด้วยสติปัญญา ปรับปรุงแก้ไขตัวเองเรื่อย ๆ และในสิ่งใดที่จำเป็นต้องขัดกับการประพฤติของคนอื่น เช่นไม่กินเหล้า สูบบุหรี่ หรือไม่คอรัปชั่นกับเขา เราก็ทำแบบอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ยกตนข่มท่านว่าเราเก่งกว่าเขา เราเคร่งกว่าเขา เราเป็นคนดีเขาเลว เราฉลาดเขาโง่ อย่างนี้ไม่ได้ ควรถ่อมตนว่าฉันเป็นอย่างนี้ ฉันชอบทำอย่างนี้ มีความสุขอย่างนี้ ขออภัยด้วย คนอื่นเขาทำอย่างไรเรื่องของเขา ช่วยเขาได้เราก็ช่วย ช่วยไม่ได้เราก็ทำของเราเป็นตัวอย่าง ไม่ใช่ว่าตนเองดีอยากให้คนอื่นเหมือนกับเราหมด ไม่ได้ผลแล้วน้อยใจ เขายังไม่พร้อมเราทำอะไรไม่ได้

มีอารมณ์ขันก็ยิ่งดี ถ้าเรามีอารมณ์ขันแล้วคนจะโกรธเราไม่ค่อยได้ การมองชีวิตในแง่ตลก เป็นวิชาป้องกันตัวที่แน่กว่าคาราเต้ คนร่าเริงนี่ไปที่ไหนก็ปลอดภัย คนรัก ไม่มีปัญหา ฝรั่งคนหนึ่งขยันฝึกคาราเต้ ได้เข็มขัดสายดำเก่งที่สุดในประเทศฝรั่งเศสคนหนึ่ง มาเที่ยวเมืองไทย ออกจากโรงแรมไปเดินเล่นตอนกลางคืน อันธพาล ๓–๔ คนไปจี้ เขาใช้วิชาของเขาอย่างยอดเยี่ยม ล้มสลบไป ๒ คนแล้ว คนที่ ๓ ชักปืนออกมายิงเขาตาย ถ้าหากเขาไม่ทำอะไร ถ้าไม่เคยฝึกคาราเต้ เอาตัวรอด เขาอยากได้เงินก็ให้เขาไป หัวเราะ ไม่ตาย เขาตายเพราะวิชาป้องกันตัวนั่นเอง โบราณว่าหมองูตายเพราะงู

ถ้าหากต้องเสียทรัพย์เพื่ออวัยวะ เราก็ให้ทรัพย์สินไปดีกว่า อย่าเอาจริงเอาจังกับเงินทองมากเกินไป สมมติว่าเราต้องเลือกระหว่างอวัยวะกับชีวิต ท่านให้เราสละอวัยวะไป ถ้าเป็นชีวิตกับธรรม เราก็สละชีวิตไปเพื่อรักษาธรรม ผดุงธรรม ข้อสุดท้ายนี้ยาก ไม่ใช่ง่าย แต่ต้องพยายาม

ข้อสุดท้ายคือรู้จักบุคคล จะเป็นภรรยาสามีของเรา จะเป็นคนรอบข้าง คนที่ทำงาน ต้องรู้จักนิสัยใจคอของแต่ละคน ไม่ใช่เพื่อจะได้ใช้จิตวิทยาชนะเขา หรือเอาเปรียบเขา หากเพื่อจะได้สมานสามัคคี เราจะได้ร่วมกันสร้างความดี ความเจริญก้าวหน้าในวิชาการของเรา ในการงานของเรา ด้ายการสร้างคุณธรรม ในการรู้จักคนอื่น การศึกษาในทางนี้ดีที่สุดคือการศึกษาตนเอง เพราะว่าความดี ความชั่วหรือว่ากุศลธรรมและอกุศลธรรมทั้งหลายที่อยู่ในตัวเราก็เหมือน ๆ ที่อยู่ในจิตใจเขา เราก็ศึกษาของเรา แล้วเราก็จะเข้าใจคนอื่นไปด้วย จนกระทั่งอาจจะถึงขั้นอัศจรรย์ตัวเอง บางคนอาจจะสงสัยว่าเรารู้วาระจิตของเขา แท้ที่จริงแล้วอาจจะไม่ใช่ ไม่ถึงขั้นนั้นก็ได้ เพียงแต่ว่าเรารู้ธรรมชาติของจิตใจ เช่นเวลาโกรธ จิตใจมีลักษณะอาการอย่างนี้ ๆ คิดอย่างนี้ ๆ ทำให้มีพฤติกรรมอย่างนี้ ๆ เราเข้าใจตนเองแล้ว เราก็ย่อมรู้เข้าใจเพื่อนมนุษย์ด้วย เหมือนกับรถยนต์ยี่ห้อเดียวกัน ความรู้นี้มีประโยชน์มาก

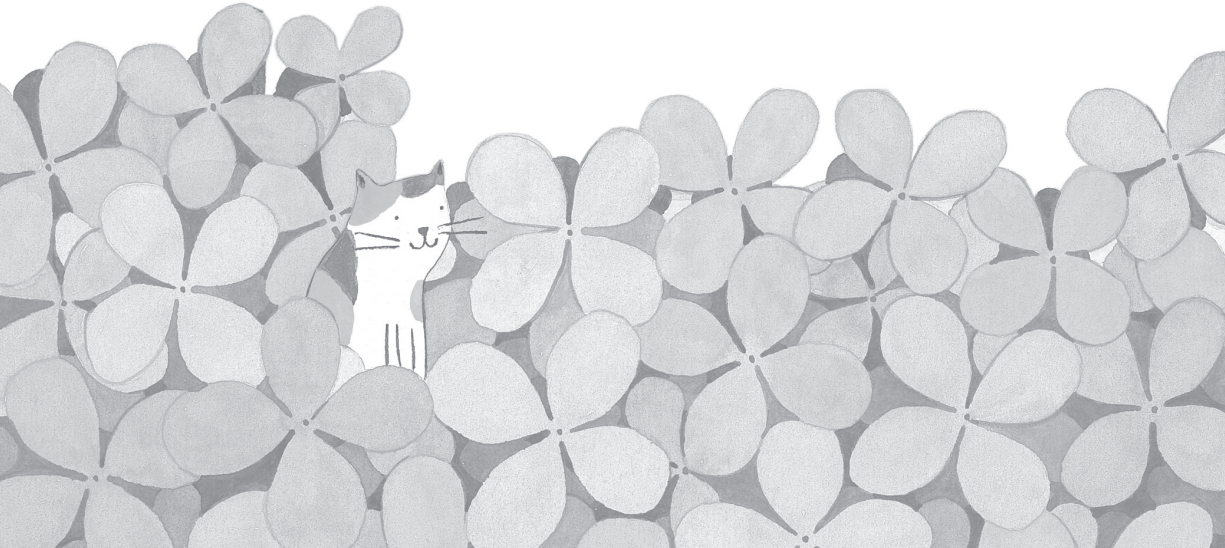
ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน แต่ความจริงของชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่ตาย เข้าถึงความจริงของชีวิตมากเท่าไร ก็ห่างไกลออกจากความตายมากเท่านั้น ตายก็ตายแต่สิ่งที่ไม่มีประโยชน์ เหี่ยวไปหายไปตามเรื่องของมัน แต่ขอให้รู้เท่าทันความแตกสลายของสังขาร ไม่แตกไม่สลายไปด้วย

พระพุทธองค์ตรัสว่า ***บัณฑิตคือผู้รับภาระที่มาถึงแล้ว ไม่รับภาระที่ยังมาไม่ถึง*** ส่วนพาลชอบรับภาระที่ยังมาไม่ถึง วิตกกังวลคิดฟุ้งซ่านวุ่นวายเรื่องอนาคต สิ่งที่อาจจะเกิดขึ้น ภาระที่มาถึงแล้ว หน้าที่ที่มีอยู่แล้ว ก็ไม่ค่อยจะเอาใจใส่ ฉะนั้นในปีใหม่ที่เริ่มต้นวันนี้ ขอให้ทุกคนเป็นผู้ที่พยายามตั้งตนไว้ในสัปปุริสธรรม รู้จักอรรถ รู้จักธรรม รู้จักตน รู้จักกาล

รู้จักประมาณ รู้จักบริษัท รู้จักบุคคล ให้เป็นผู้ที่ใคร่รู้ ความเข้าใจในอริยสัจ ซึ่งหมายถึงความเข้าใจในชีวิตจิตใจของตนนั่นเอง เข้าใจในอริยสัจแล้วจะเมตตาสงสาร รู้จักให้อภัยตัวเองและคนอื่น ถ้าเข้าใจเรื่องกิเลส เห็นความทุกข์บีบคั้นหัวใจของมนุษย์ชัดเจนแล้ว จะไม่กล้าทำคนอื่นให้เป็นทุกข์แม้แต่น้อย มีแต่สงสารอยากจะช่วยให้เขาพ้นจากทุกข์ มีความสุข มีปัญญา ก็มีความเมตตากรุณา ***คุณธรรมสองข้อนี้คู่กัน เหมือนปีกสองปีกของพญานกอินทรี ข้างหนึ่งคือปัญญา ข้างหนึ่งคือความกรุณา นกตัวนี้สวยงามจริง ๆ บินบนอากาศด้วยความเป็นอิสระ และใจแช่มชื่นเบิกบาน***

สุดท้ายนี้ขอให้ญาติโยมทุกคนได้เจริญก้าวหน้าทั้งในทางโลกและทางธรรม ขอให้เป็นผู้กล้าหาญในการเผชิญหน้ากับความทุกข์ ขยันหมั่นเพียรในการหาสาเหตุของความทุกข์และดับสาเหตุนั้น จนกระทั่งได้เข้าถึงความสุขที่แท้จริงของชีวิต คือภาวะที่อยู่นอกกาล เหนือเวลา เทอญ

“การดึงจิตออกจากโลกกลับมาสู่ธรรม
เป็นเนกขัมมบารมี เป็นเหมือนการออกบวช
ให้พวกเราหาโอกาสที่จะออกบวชทุกวัน
คือออกจากความโลภ ความโกรธ ความหลง จิตเป็นกุศล
ปล่อยวางสิ่งที่ไม่ดีไม่งามนั้นเป็นการออกบวช”



เส้นทาง

กิเลสของเราเยอะ ปัญหารุมล้อมชีวิตก็เยอะ ภาระสำคัญยิ่งยวดของเราจึงต้องเอาชนะกิเลส และอยู่เหนือปัญหาให้ได้ ภาระเช่นนี้ทุกคนทำได้สำเร็จ ไม่ว่าเขาจะมีพื้นภูมิมาอย่างไร ยุทธศาสตร์ที่ได้ผลชะงัดคือ การพัฒนาจิตใจ

ยุทธศาสตร์การพัฒนาจิตใจ

การพัฒนาจิตใจเพื่อเอาชนะกิเลสและปัญหาชีวิตต้องใช้อุบายวิธีหลายอย่าง อย่างน้อยควรชำนาญในการเจริญภาวนา

๔ วิธี คือ

– อานาปานสติ

– เมตตาภาวนา

– อสุภกรรมฐาน

– มรณานุสติ

อานาปานสติภาวนาเป็นหลักใหญ่ เป็นวิธีภาวนาที่ให้ผลดีมาก ใช้ลมหายใจของตัวเองเป็นเป้ามุ่งให้มีสติอยู่ที่ลมหายใจ เราฝึกให้ตั้งสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกอย่างละเอียดสุขุม ไม่ปล่อยให้จิตคิดวอกแวกหรือพาลหาเรื่องคิดให้ยุ่ง แต่เราหัดเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอยู่ในปัจจุบัน ในขณะหายใจเข้าหายใจออก คือรู้ว่าหายใจเข้าในขณะที่หายใจเข้า เมื่อหายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก มิใช่หายใจเข้าแล้วมานึกได้ตามว่า อ้อ นั่นหายใจเข้า หรือมิใช่คิดล่วงหน้าว่าจะหายใจเข้า จะหายใจออก วิธีการก็คือเอาสติไปแตะสัมผัสลมหายใจที่ปลายจมูก การพยายามสังเกตลมหายใจนี้ ให้ทำในลักษณะที่สักแต่ว่าจับตาดูมีสติกำหนดรู้ธรรมชาติของลมหายใจทุกขณะจิตเท่านั้น อย่าบังคับลม อย่าจงใจ

ทำให้สั้นหรือยาว อย่าตั้งใจหายใจเบาหรือหายใจแรง ให้หายใจตามปกติ เป็นธรรมชาติ เราจะต้องตื่นตัวอยู่กับการหายใจเข้าหายใจออก จึงจะมีสติรู้เท่าทันว่าหายใจเข้าหรือหายใจออก เมื่อสภาพจิตใจตื่นอยู่และรู้เท่าทันกับลมหายใจเข้าออกเช่นนี้ จิตใจก็จะเบิกบาน เย็น และเป็นปกติสุข เพราะจิตใจหรือสติของเราจะเกาะติดอยู่ที่ลมหายใจ มิอาจไหลไปจ่อมจมอยู่กับความสลดหดหู่ ฟุ้งซ่านหรือล่องลอยอยู่กับความทุกข์ระทมขมขื่น และปัญหาชีวิตที่รุมล้อม

เมื่อจิตจับลมหายใจไม่ได้ก็ต้องมีวิธีการแก้ไข บางทีจิตใจของเราเสียดุลเพียรอย่างไรจิตใจมันก็ไม่ยอมอยู่กับลมหายใจ อาจฟุ้งซ่านล่องลอยไปร้อยแปดหรือไม่ก็ดำดิ่งขมขื่น เกลือกกลั้วอยู่กับอารมณ์ชั่วบางอย่างจนดึงไม่ขึ้น เหมือนกับผู้ที่มีโรคเรื้อรัง ต้องหายามาแก้

ถ้าจิตใจหมกมุ่นอยู่กับความพยาบาท โกรธแค้น ขัดเคือง หงุดหงิด พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้เราแก้ด้วยการแผ่เมตตา เป็นการชำระล้างความคิดที่เป็นอกุศลออกจากใจ ผู้ที่ไปหลงใหลมัวเมาอยู่ในความสุขทางเนื้อหนังชอบคิดปรุงแต่งจินตนาการแต่ในเรื่องเพศเรื่องลามก ควรแก้ไขด้วยการเจริญอสุภกรรมฐาน พิจารณาสิ่งที่ไม่สวยไม่งามในร่างกายเพื่อน้อมจิตกลับไปสู่ความจริง ไม่ให้คิดแต่ในเรื่องที่กระตุ้นกามารมณ์ ผู้ที่รู้สึกขี้เกียจขี้คร้านไม่มีกำลังใจที่จะปฏิบัติหรือชอบอ้างว่าไม่มีเวลา ท่านให้ระลึกถึงความตาย

วิธีการแก้โกรธ

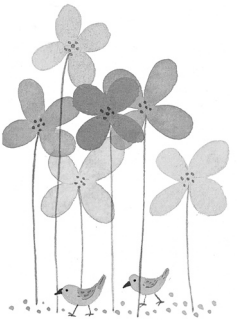
ความโกรธ ความอิจฉาพยาบาทเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องยอมรับว่าไม่ดี แต่น้อยคนที่จะระงับโกรธได้ เหมือนยาเสพติดที่ทุกคนเลิกยาก ทั้งที่ยอมรับว่าเป็นอันตรายต่อชีวิต ในกรณีนี้ต้องใช้วิธีแผ่เมตตา

วิธีแผ่เมตตามีหลายอย่าง วิธีหนึ่งเริ่มด้วยการฝึกนึกถึงผู้ที่เราเคารพรัก เช่นครูบาอาจารย์ของเรา เป็นต้น เพื่อให้เกิดความรู้สึกหรือนิมิตของเมตตาสำคัญที่เราเลือกคนที่เรารักอย่างบริสุทธิ์ปราศจากความรู้สึกทางกามโดยสิ้นเชิง เมื่อความรู้สึกอบอุ่นอันนี้ปรากฏชัดเจนแล้ว ให้เพ่งความรู้สึกนั้นอยู่ที่หน้าอก ทำให้ใจเหมือนกับว่ามันเข้าออกตัวเราพร้อมกับลมหายใจที่หน้าอก ต่อไปแผ่เมตตาให้ตัวเองด้วยการทำความรู้สึกว่าอบอุ่น (นิมิตแห่งเมตตา) ที่เรากำลังกำหนดอยู่เข้ามาสู่จิตใจของเราพร้อมกับลมหายใจเข้า ให้นึกว่าความสุข ความสงบ คุณงามความดีทั้งหลายกำลังซึมซาบเข้ามาในใจของเรา ขอให้เรามีความสุข ๆ เถอะ ขอให้เราพ้นจากความทุกข์

ผู้ที่จะเจริญในการพัฒนาจิตของตนต้องหวังดีต่อตัวเอง เมื่อไรเราทำอะไรไม่เหมาะสมต้องให้อภัยตัวเอง เราไม่ใช่พระอรหันต์ ความผิดพลาด การหลงอารมณ์จึงเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ต้องรังเกียจตัวเองมาก ไม่ต้องด่าไม่ต้องว่า เพราะจริง ๆ แล้วเจตนาของเราดี เราไม่ได้ตั้งอกตั้งใจที่จะหลงใหลหรือจะ

รุกรานใคร สักแต่ว่าเราลืมตัว สติปัญญาขาดไป อวิชชา ตัณหาก็เข้าครอบงำจิตธรรมดา ฉะนั้นด้วยความหวังดีต่อตัวเอง เราก็ไม่ถือสา เพียงแต่ยอมรับผิด ได้บทเรียนจากความเผลอสติแล้วก็ค่อย ๆ แก้ไขสิ่งที่ควรแก้ไขด้วยความไม่ประมาท ถ้าเราไม่รักตัวเอง ไม่เคารพตัวเองจริง ก็ยากที่จะให้ความเมตตาแก่คนอื่น ผู้ที่เกลียดหรือรังเกียจตัวเองแล้วเก็บกดความรู้สึกนั้นไว้ใต้จิตสำนึก มักจะเที่ยวเพ่งโทษคนอื่นอยู่เรื่อย

พระพุทธองค์ตรัสว่า ผู้ที่ชอบเพ่งโทษคนอื่นอยู่ห่างไกลจากพระนิพพาน ดังนั้นจงแผ่เมตตาให้ตัวเองแล้วแผ่ให้สรรพสัตว์ทั้งหลายทั่วไปด้วย ตอนนี้เพ่งนิมิตคือความรู้สึกแห่งความรักอันบริสุทธิ์ที่หน้าอกเหมือนเดิม แต่ทำในใจว่าลมหายใจออกจากหน้าอก และความรักความหวังดีแผ่ออกไปพร้อมกับลม แผ่ไปตามลำดับที่เรากำหนดไว้ เช่น เริ่มนึกถึงคนรอบข้าง แล้วขยายไป รวมถึงสัตว์ทั้งหลายในบ้านนี้ ในอำเภอนี้ ในจังหวัดนี้ ในประเทศนี้ ในโลกนี้ หรือแผ่ไปถึงสัตว์ในภพภูมิต่าง ๆ ในทิศต่าง ๆ ในที่สุดจิตจะเปิดกว้างออกไปจนกระทั่งไม่มีขอบเขต การแผ่เมตตายังทำให้ใจเกิดปิติ เกิดความอิ่มใจได้ง่าย เหมาะแก่ผู้ที่มีจิตใจแห้งแล้งจืดชืด ฉะนั้นขอให้พวกเราพากันเจริญเมตตาภาวนาให้เป็นที่พึ่ง เป็นสรณะภายใน



จิตใฝ่แต่โลกีย์ จะทำอย่างไร

ถ้าหากว่าจิตใจของเราชอบหวนกระหวัดถึงแต่เรื่องรัก ๆ ใคร่ ๆ รสสัมผัสเรื่องเพศ กามารมณ์ หรือว่าจิตกำลังหลงรสแห่งโลกีย์อย่างหัวปักหัวปำ โงไม่ขึ้น จิตปั่นป่วน ฟุ้งซ่าน ต้องใช้ยาอีกขนานหนึ่งเพื่อให้หายบ้า คือ ท่านสอนให้กำหนดสิ่งไม่สวยไม่งามในร่างกาย เพื่อให้จิตกลับมาอยู่ในโลกที่เป็นจริง เช่น ถามตัวเองว่า น้ำเสลดของเขาน่ารักไหม ไส้ใหญ่สายรัดไส้ของเขาน่าคลำไหม กระเพาะปัสสาวะของเขาน่าจูบไหม ไม่มีใครในโลกไม่ว่าชายหรือหญิงที่จะผ่านการทดสอบอย่างนี้ได้ ไม่ต้องกลัวว่าจะหมด อาลัยตายอยากหรอก กิเลสตัวนี้มันไม่ตายด้านง่าย ๆ มีแต่พระอนาคามี พระอรหันต์เท่านั้นที่หายห่วงเรื่องกาม แต่สำหรับฆราวาส การพิจารณาอาการ ๓๒ ยังมีประโยชน์ ทำให้มีเบรกคอยกำกับความรู้สึกทางเพศไม่ให้ฟุ้งซ่าน วุ่นวาย ช่วยให้เรารักษาศีลข้อที่ ๓ ได้ดี พวกผู้ชายที่ชอบมีเมียมาก พิจารณาอย่างนี้จะได้มีวุฒิภาวะมากขึ้น จะได้ฟังธรรมรู้เรื่องบ้าง

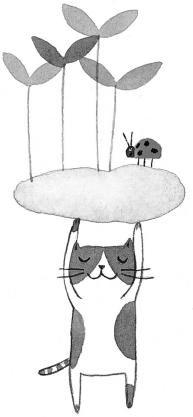
วิธีดัดคนยืดยาดผัดผ่อน

สำหรับผู้ที่ชอบผัดวันประกันพรุ่ง อืดอาดยืดยาดในการปฏิบัติธรรมด้วย หลงเข้าใจว่าเวลายังมีเยอะ เรายังไม่พร้อม เรายังไม่ตายง่ายหรอก (หมอดูเขาบอก) อย่างนี้ต้องเจริญมรณานุสติ บางคนไปงานศพทุกเดือนหรือแทบทุกอาทิตย์ แต่ไม่เคยคิดว่าเดี๋ยวเราจะเป็นอย่างนี้เหมือนกัน จิตใจของเราอยู่ในสภาพเช่นไรถ้าตายวันนี้ เราจะไปเกิดที่ไหนหนอ ไม่เคยคิด ไม่ยอมคิด พระสวดอภิธรรมก็นั่งนินทาลูกสะใภ้ฆ่าเวลา

เคยมีสามเณรรูปหนึ่งที่วัดป่านานาชาติกลัวควาย ท่านเคยอยู่นิวยอร์กเจอพวกนักเลง พวกอันธพาลเมายาเสพติดพกปืนก็เฉย ๆ แต่ออกบวชแล้วเจอควายกินหญ้าก็กลัวสุดขีดเพราะไม่เคยเห็น แต่เณรรูปนี้ใจสู้ เขาหมั่นเจริญมรณานุสติ นั่งพิจารณาสิ่งที่เขากำลังกลัวด้วยสติปัญญา สร้างเป็นหนังโดยเขาเป็นเณรเอก (คือยังไม่ได้บวชเป็นพระ) ฉากแรก ควายขวิดเขาตายหน้าวัด เขานอนจมกองเลือดอยู่ข้างทาง พระไปเก็บศพเอาไปล้าง ฉากสุดท้ายเขาได้ชมงานศพตัวเอง เห็นสังขารเหลือแต่กระดูกชิ้นเล็ก ๆ และขี้เถ้า เณรรูปนี้พิจารณาอย่างนี้ จิตก็สลดสังเวชรวมเป็นสมาธิแน่วแน่ เป็นบาทฐานของวิปัสสนาต่อไป

แต่ก็ไม่แน่เหมือนกัน มีพระองค์หนึ่งเล่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อปีที่แล้วในช่วงที่ไปอยู่ตามสาขา คืนหนึ่งท่านกำลังเดินกลับกุฏิ ถ่านไฟฉายอ่อน ถูกงูกัด มองไม่เห็นตัวมัน พอดูแผลรู้สึกว่าหมดบุญแล้ว ไปโรงพยาบาลคงไม่ทัน ตายก็ตาย แต่ต้องตายแบบมีเกียรติ ท่านจึงตั้งใจไม่ร้องขอให้ใครช่วย จะนั่งสมาธิตายเหมือนครูบาอาจารย์ในหนังสือที่เคยอ่าน พระองค์นี้มักจะท้อแท้ในการทำความเพียร เพราะนั่งสมาธิเมื่อไรจะง่วงอยู่ทุกที แต่วันนั้นท่านปลอบใจตัวเองว่า วันนี้คงไม่ง่วงแน่ แต่พอนั่งไปไม่นานยุงก็เริ่มกัด นั่งไปนั่งมา ก็มีหลายตัวกัดเจ็บมาก ขณะเดียวกันความเจ็บปวดที่เท้าบรรเทาลง จิตก็ไม่สงบ รำคาญเอาผ้าคลุมหัวไว้อุ่นดี ไม่นานก็สัปหงก ตื่นขึ้นมาก็อยู่ที่เดิม ไม่ตาย งูคงไม่มีพิษ ท่านจึงขำตัวเอง ถ้าเราไม่เคยพิจารณาในทางนี้หรือยังไม่ถนัด ปล่อยให้มันคับขันก่อนจึงจะลงมือ ไม่ได้ผลหรอก การภาวนา ทุกอย่างต้องฝึกเป็นประจำให้เป็นอาวุธใกล้มือ

การเจริญมรณานุสติมีอานิสงส์มาก ถ้าเราตระหนักชัดในความไม่แน่นอนของชีวิตนี้แล้ว ไม่มีทางที่เราจะไปทะเลาะกับใคร หรือจะไปอิจฉาใคร หรือเบียดเบียนใคร เพราะอะไร เพราะเวลาไม่พอ วันนี้อาจจะเป็นวันสุดท้ายของชีวิตเราหรือของเขา เราควรใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ รักษาใจให้เป็นบุญ ชีวิตเรามีค่าเพราะมันมีจำกัด ยิ่งสำนึกในความไม่เที่ยงของชีวิตก็ยิ่งสำนึกในค่าของมัน ทำให้เราระมัดระวังในสิ่งที่เราทำและถ้อยคำที่เราพูดมากขึ้น เพราะต้องการให้มันเหมาะสม ให้มันสมค่ากับชีวิตของตน



สมาธิแตก จะทำอย่างไร

เราจะภาวนาโดยวิธีใดก็ตามเถิด อย่าให้ศีลของเราขาดตกบกพร่อง เพราะศีลเป็นฐานของการพัฒนาจิต ศีลไม่บริสุทธิ์ จิตไม่ยอมรวมเป็นสมาธิ เราจะหวาดระแวงกลัวเขาจะลงโทษเรา หรือกลัวเขาจะดูถูกเรา อย่างน้อยย่อมมีความตะขิดตะขวงใจอยู่ลึก ๆ ในชีวิตประจำวันเราอาจจะกดความรู้สึกอันนี้ไว้ แต่เมื่อมานั่งสมาธิ จิตผ่อนคลายสัญญาเก่าจะโผล่ขึ้นมา แล้วสมาธิแตก เหงื่อแตกเสียหมด คำว่าผิดศีลนี้ ขออย่าเอาศีลห้าเป็นหลัก มันจะไม่ละเอียดพอ ให้ถือว่าการกระทำหรือการพูดอันใดที่เกิดจากจิตที่เศร้าหมองก็ผิดทั้งนั้น เช่น เขาพูดอะไรแล้วเราไม่พอใจ ทำหน้าบูดหรือสะบัดหน้าหนี นั่นแหละ ผิดศีล หรือโกรธแล้วปิดประตูปังนั่นแหละผิดศีล ผิดแล้วยอมรับผิด สารภาพด้วยความถ่อมตน หรือขอขมาในกรณีที่ได้เบียดเบียนคนอื่น แล้วตั้งใจที่จะสำรวมต่อไป นี่เป็นวิธีชำระศีลที่ขาดแล้ว เพื่อจะได้ไม่ค้างอยู่ในใจเป็นนิวรณ์ต่อไป

การรักษาศีลในระดับของการเฝ้าสังเกตเจตนาของตนย่อมอาศัยสติ สติเป็นเครื่องกำหนดพระพุทธศาสนา สติอยู่ พระศาสนาอยู่ สติไม่อยู่ พระศาสนาก็ไม่อยู่ มองในแง่นี้อาจจะพูดได้ว่า ขณะใดที่เราครองสติเราเป็นชาวพุทธ ขณะใดสติหลุดไป เรากลายเป็นเดียรถีย์คนนอกศาสนา หนทางปฏิบัติจึงอยู่ที่ความเพียรในชีวิตประจำวันที่จะเป็นชาวพุทธให้มากที่สุด เป็นคนนอกศาสนาให้น้อยที่สุด เรามีทางเลือกอยู่ทุกเวลานาที ระหว่างการคิดพุทธและการคิดผิด ฉะนั้น ฝรั่งมาถามว่า ***คนไทยเป็นพุทธ ๙๕% ทำไมสังคมไทยจึงเต็มไปด้วยความเห็นแก่ตัวและการเอารัดเอาเปรียบ เราตอบเขาได้เลยว่า วันหนึ่ง ๆ คนไทยส่วนใหญ่เป็นพุทธไม่กี่นาทีหรอก ให้พวกเราพิจารณาโทษของการไม่มีสติและคุณของการมีสติให้เห็นชัด*** ดาบหลุดมือนักรบ เขาก็หยิบขึ้นมาเพราะกลัวตาย สติหลุดจากใจ นักรบกิเลสก็ต้องรีบหยิบสติขึ้นมาด้วยความกลัวตายเช่นเดียวกัน แต่ความตายที่เรากลัวนั้น มิใช่ความตายของร่างกาย หากเป็นความประมาท พระพุทธองค์ตรัสว่า ***ความประมาทคือความตาย ผู้ที่ประมาทเลินเล่อ ไม่รับผิดชอบต่อสิ่งที่กำลังทำ กำลังพูด หรือกำลังนึกคิดอยู่ ทำบาปได้ทุกอย่าง มิจฉาทิฏฐิเกิดขึ้นได้ง่าย แล้วมีพิษมีภัยมาก ผู้มีความเห็นผิดอาจทำบาปโดยไม่รู้สึกละอายเลย คิดว่าตัวเองทำถูก***

ชาวยุโรปรับความเชื่อถือจากศาสนาคริสต์ว่าฆ่าคนเป็นบาปแต่ฆ่าสัตว์ไม่บาป ฉะนั้น ฮิตเลอร์ต้องการล้างผลาญพวกยิว เขาอ้างว่ายิวไม่ใช่มนุษย์เหมือนชาวเยอรมัน แต่มีส่วนของสัตว์เดรัจฉานอยู่ เขามองชาวยิวเหมือนหนูหรือแมลงสาบ เป็นศัตรูของมนุษย์ที่มนุษย์มีสิทธิจากพระเจ้าที่จะกำจัด พวกนาซีจึงฆ่าชาวยิวถึงหกล้านคนโดยไม่รู้สึกว่าได้ทำอะไรผิด นี่คือโทษของมิจฉาทิฏฐิ

เครื่องชี้วัดปัญญา

เราจะเอาอะไรมาเป็นเครื่องกำหนดปัญญาของคน ขอเสนอว่า ควรเอาท่าทีต่อความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นตัวตัดสิน ใครปลงใจเชื่อความคิดหรือทิฏฐิความเห็นของตนอย่างไม่มีเงื่อนไข นั่นคือคนโง่เขลา นักปฏิบัติธรรมควรมองว่าความเชื่องมงายในความคิด ร้ายยิ่งกว่าความงมงายในเรื่องอื่นทั้งสิ้น เพราะผลกรรมหนักกว่า ผลของการหลงเชื่องมงายในความรู้สึกนึกคิดที่เกิดดับ ๆ อยู่ในใจ คือความมั่นใจว่ามีอัตตาตัวตนอยู่เบื้องหลังเป็นเจ้าของชีวิต บางคนจึงเข้าใจว่า การปฏิบัติมุ่งทำลายอัตตาหรืออีโก้ (ego) ธรรมชาติของรูปนาม แต่ที่จริงแล้วอัตตาไม่มี เป็นแค่ภาพที่เราฉายทับธรรมชาติด้วยอวิชชาตัณหา ฉะนั้น ***การปฏิบัติธรรมคือการอบรมจิตให้ตั้งมั่นอยู่อย่างหนักแน่น เพื่อจะได้เผชิญหน้ากับความจริงที่เกิดขึ้นกับชีวิต เพื่อจะได้สัมผัสส่วนประกอบของชีวิตนี้ ตามที่มันเป็น*** จนกระทั่งทะลุปรุโปร่งว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นของ

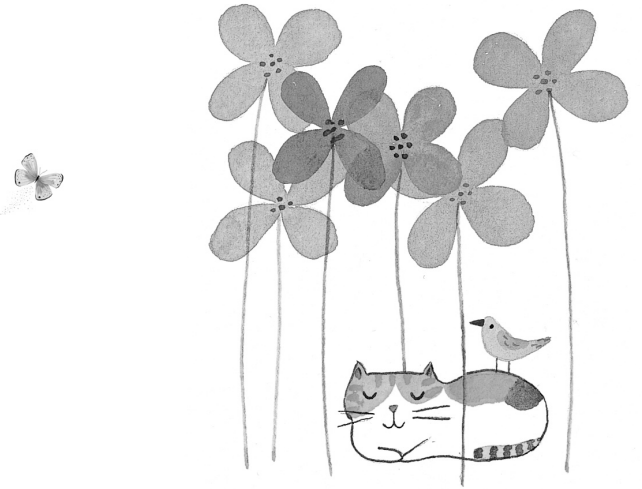
แค่นั้น รูปไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา มันแค่นั้นแหละ ความสุขก็แค่ความสุข ความทุกข์ก็แค่ความทุกข์ ความเฉย ๆ ก็แค่ความเฉย ๆ ความจำได้หมายรู้ก็แค่นั้น การคิดดี คิดชั่วก็แค่นั้น การรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็แค่นั้นเอง คนใดเข้าถึงความจริงข้อนี้ ย่อมไม่หวังอะไรมากกว่าสิ่งเหล่านี้ แต่อยู่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอยู่ในปัจจุบัน เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เข้าลักษณะที่ได้ชื่อว่าเป็นที่พึ่งของตน ฉะนั้น ปัญหาว่าเราจะประพฤติปฏิบัติอย่างไรในโลกที่สลับซับซ้อน ในเหตุการณ์ต่างๆ ที่เราต้องรีบตัดสิน ทั้งๆ ที่ไม่แน่ใจว่าผลจะออกอย่างไร ปัญหานี้จะจบที่ตัวผู้รู้ที่สงบมั่นคง ปราศจากนิวรณ์ (ฝักใฝ่ในโลกีย์–สุขุม โกรธ–พยาบาท ฟุ้งซ่าน–ขี้รำคาญ ง่วงเหงา–ซึมเศร้า ลังเล–สงสัย) รับรู้ต่อสิ่งทั้งหลายทั้งนอกและในตัว อย่างเป็นกลาง ไม่เข้าข้างตัวเอง รู้ว่าอะไรเป็นอะไร อะไรก็ไม่ยาก เราจะอ่อนไหวต่อสิ่งที่เหมาะสมและสิ่งที่ไม่เหมาะสม เราจะมีกำลังใจพอที่จะปฏิบัติให้สอดคล้องกับความรู้นั้น บางทีก็คล้อยตามเขา บางทีก็ต้องพูดแรง ๆ บางครั้งต้องพูดเบา ๆ ไม่มีหลักตายตัว ไม่มีตำราที่เราจะกางไว้เป็นหลักก่อนว่า ในกรณีนั้นต้องทำอย่างนั้น ๆ ต้องพูดอย่างนั้น ๆ แต่จิตใจที่ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วุ่นวาย ไม่รกรุงรังด้วยความคิดเห็นต่าง ๆ จะรู้เอง แล้วก็จะต่อต้านด้วยจิตที่ไม่โกรธ คล้อยตามด้วยจิตที่ไม่หลง พูดแรงๆ ด้วยจิตที่เมตตา พูดเบาๆ ด้วยจิตที่กรุณา แต่ในการสัมพันธ์สื่อสารกับคนอื่น หลักพรหมวิหารด้วยอุเบกขาเป็นข้อที่สำคัญ เมตตาเขา หวังดีต่อเขาบนพื้นฐานคือ อุเบกขา

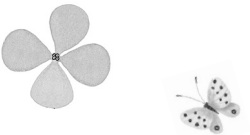
กรุณาคือความสงสารพยายามช่วยให้เขาพ้นจากความทุกข์ด้วยอุเบกขา มุทิตาคือพลอยยินดีในความสุขอันถูกต้องของเขาด้วยอุเบกขา อุเบกขาคือตัวปัญญานั่นเอง คือความเข้าใจในกฎแห่งกรรมว่า ทำดีได้ความดี ทำชั่วได้ความชั่ว ทำอย่างไรก็ได้อย่างนั้น บุญไม่มีแก่ผู้ไม่ทำบุญ บาปก็ไม่มีแก่ผู้ไม่ทำบาป ความสงบก็ไม่มีแก่ผู้ที่ไม่ทำความสงบ นี่เป็นกฎง่าย ๆ แต่ลึกซึ้ง

คุณธรรมที่เราขาดไม่ได้ในเรื่องนี้คือ ความอดทน ถ้าขาดความอดทนแล้ว การกระทบของรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ต้องกระเทือนทันทีเลย ถ้าสติของเราดี ความอดทนของเราดี ไม่ปล่อยให้เกิดปฏิกิริยาต่อการกระทบของโลกธรรมของสิ่งกระทบ คงมีเวลาที่จะตั้งตัวตอบสนองของการกระทบนั้นในทางที่ไม่เป็นโทษ ใจเป็นกลางไม่กระวนกระวาย การปฏิบัติต่อ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ คือการปฏิบัติธรรม ***การปฏิบัติธรรมเช่นการเจริญภาวนาเป็นทั้งกันชนกั้นสิ่งทั้งหลายมิให้มากระทบจิตใจเราจนอันตรายหนัก*** เป็นทั้งโช้กอั้พหยุ่นตัวมิให้จิตใจและชีวิตของเรากระเทือนเกินไป เป็นทั้งเบาะที่นุ่มนวลรองรับตัวเราเวลาปัญหาหนักตกกระแทก

ภาวนาแต่ละครั้งได้บารมีหลายอย่าง

การเจริญสมาธิภาวนาแต่ละครั้งจะได้บารมีหลายอย่าง เราเจริญอานาปานสติ แรก ๆ จิตไม่สงบก็ไม่เป็นไร หลวงพ่อ (ชา) ปลอบใจลูกศิษย์ใหม่อยู่เสมอว่า นั่งสมาธิแล้วจิตสงบเหมือนทานอาหารที่อร่อย นั่งสมาธิภาวนาจิตไม่สงบเหมือนกับทานข้าวเปล่า แต่ทานข้าวเปล่าก็ยังดีกว่าไม่ทานอะไรเลย อย่างน้อยเราก็ได้เจริญขันติบารมี เนกขัมมบารมี หรืออธิษฐานบารมี บารมีนี้มีหลายข้อ ตั้งใจนั่งสมาธิ ก็เป็นการเจริญด้วยสัจจะอธิษฐานบารมี เช่น นั่งสมาธิตั้งใจว่าเราจะไม่เปลี่ยนอิริยาบถตลอด ๔๕ นาที หรือตั้งใจว่าเราจะนั่งทุกวันไม่ต่ำกว่า ๒๐ นาที หรือ ๓๐ นาที ถึงแม้ว่าในขณะที่เรานั่งนิ่ง เราไม่สงบเย็นเราก็ได้ในขั้นของบารมี อดทนต่อความคิดปรุงแต่ง จิตเมื่อวอกแวกแส่ส่ายไปหาอารมณ์ภายนอกก็ให้ดึงกลับมา อารมณ์ทั้งหลายที่เราชอบคิดชอบปรุงแต่งนั้นเป็นโลก ดึงกลับมาที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก คือการสร้างเนกขัมมบารมี เพราะคำว่า พุทโธนั่นแหละคือธรรม ***การดึงจิตออกจากโลกกลับมาสู่ธรรมเป็นเนกขัมมบารมี เป็นเหมือนการออกบวช ให้พวกเราหาโอกาสที่จะออกบวชทุกวัน คือออกจากความโลภ ความโกรธ ความหลง จิตเป็นกุศล ปล่อยวางสิ่งที่ไม่ดีไม่งามนั้นเป็นการออกบวช***





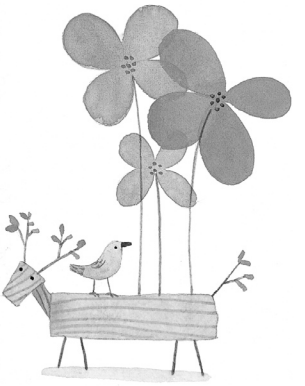
การอดทนต่อความวุ่นวายฟุ้งซ่านของจิต ไม่ปล่อยให้ผิดทางก็เป็นการเจริญ***ขันติบารมี*** ปรารภความเพียรโดยไม่คาดหวังไม่ต้องการอะไรตอบแทนจากการปฏิบัติ ก็เป็นการเจริญ***วิริยะบารมี***

การนั่งสมาธิภาวนาเป็น***การปฏิบัติบูชา*** คือการบูชาพระรัตนตรัยด้วยการปฏิบัติธรรม ท่านเรียกว่า ปฏิบัติบูชา การนั่งสมาธิไม่ได้นั่งเพื่อตัวเอง แต่นั่งถวายพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ถวายครูบาอาจารย์ เพื่ออนุเคราะห์สรรพสัตว์ทั้งหลาย อันนี้เราก็ได้***ทานบารมี*** การนั่งสมาธินั้นไม่ได้ทำอะไรให้ใครเดือดร้อน ไม่ได้ทำอะไรหรือพูดอะไรให้ใครเป็นทุกข์ เราก็ได้เจริญ***ศีลบารมี***

เวลานั่งสมาธิ ถ้าจิตไปคิดเรื่องคนนั้นเรื่องคนนี้ พอเรารู้สึกตัวและเตือนใจว่ากำลังคิดอะไรอยู่ มันมีประโยชน์อะไรไหม เราได้เกิดมาไม่รู้กี่ภพกี่ชาติ แล้วคิดไปคิดมา วกไปเวียนมา ไม่เห็นได้กำไรอะไรเลย ถ้าชีวิตจะดีจะสงบด้วยการคิด เราคงเป็นผู้วิเศษนานแล้ว ปล่อยวางเสีย การคิดทำนองนี้คือการเจริญ***ปัญญาบารมี*** ดังนั้น***การนั่งสมาธิแต่ละครั้งจึงเป็นการสร้างบารมีอย่างมากมาย***

การคิดที่ถูกทางก็มีประโยชน์มากหลาย ความคิดไม่ใช่ศัตรูของนักปฏิบัติ หากเหมือนคนใช้ที่หลงคิดว่าเป็นเจ้าของบ้าน จิตก็เหมือนเจ้าของบ้านที่ตกอยู่ใต้อำนาจของคนใช้ในบ้าน ฉะนั้นต้องสอนเจ้าของบ้านให้เป็นเจ้าของบ้าน สอนคนใช้ให้เป็นคนใช้ ถ้าเราคิดเป็น คิดมีระเบียบ คิดในแนวทางที่เรากำหนดไว้โดยสติปัญญา จะมีอานิสงส์มากกลายเป็นโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของการเจริญอริยมรรค

เวลานั่งสมาธิภาวนา เราจะเห็นความคิดของตัวเองชัดเจน ชอบคิดเรื่องอะไรบ้าง กำลังกังวลเรื่องอะไรบ้าง หมกมุ่นเรื่องอะไรบ้าง อันนี้ก็ได้ความรู้ที่ดีมาก เมื่อเราเห็นสิ่งนั้นเราก็ควรจะเตือนสติตนเองว่าเป็นของไม่แน่นอนหรือเป็นแค่นั้นแหละ ถึงไม่พอใจมันก็แค่นั้นแหละ คิดสงสัยเรื่องนั้นเรื่องนี้ก็แค่นั้นแหละ อย่างนี้เรียกว่าเห็นอารมณ์ตามความเป็นจริง อารมณ์ก็แค่นั้นแหละ สิ่งที่แค่นั้นแหละที่มีประโยชน์ก็มี ที่ไม่มีประโยชน์เลยก็มี ที่มีประโยชน์น้อยแต่ไม่คุ้มค่าความยุ่งยากก็มี ใช้จิตคอยพิจารณาไปเรื่อย ๆ เมื่อรู้ว่าอะไรเป็นอะไรเราก็จะตัดสินใจถูก



จิตชอบคิดสร้างเรื่อง

ธรรมชาติของจิตชอบคิดไม่หยุดหย่อน และสร้างเรื่องได้นานาหลากหลาย จิตของเราเหมือนห้องที่เต็มไปด้วยเฟอร์นิเจอร์ต่าง ๆ หลาย ๆ อย่าง ซึ่งทำให้เราทำอะไรไม่สะดวก เดินไปทางไหนก็ชนเฟอร์นิเจอร์อยู่เรื่อย ไม่ใช่เฟอร์นิเจอร์ไม่ดีทั้งหมด ชิ้นที่สวยงามเป็นประโยชน์ก็มี แต่เนื่องจากมีมากเกินไปจนรกรุงรังเกะกะ ไม่ได้จัดระเบียบ มันจึงสร้างปัญหา จิตใจของเรามีแต่ความคิดเต็มไปหมด นอนหลับก็ยังฝันอะไรต่ออะไร ไม่ได้พักผ่อนอย่างแท้จริง เราจึงควรค่อย ๆ ขนความคิดที่ไม่มีประโยชน์ที่เกิดจากความโลภ ความโกรธ ความหลงออกไป ให้เหลือแต่ความคิดที่มีเหตุมีผลและค่อยจัดระเบียบใหม่ จิตใจของเราจะได้เป็นห้องที่ปลอดโปร่ง ที่อากาศบริสุทธิ์ได้ถ่ายเท ไม่อย่างนั้นก็ต้องทนอยู่ในห้องระเกะระกะและอากาศอับด้วยความอึดอัดใจอย่างไม่มีวันสิ้นสุด

มีนิทานเล่าถึงโทษของการคิดปรุงแต่งว่า มีชายคนหนึ่งชื่อสมนึก เป็นกรรมกรทำงานในตลาด เป็นกุลีแบกของ เป็นงานหนักมาก วันหนึ่ง ๆ ได้ ๕๐ บาท อยู่มาวันหนึ่งเขาตัดสินใจว่าจะลองทำธุรกิจหาความร่ำรวยเสียบ้าง จึงนำค่าจ้าง ๕๐ บาทนั้นไปซื้อไข่ไก่ โดยวางแผนว่า จะเอากลับไปขายที่บ้านซึ่งอยู่ห่างจากอำเภอหลายกิโลเมตร เพราะว่าที่บ้านไข่ไก่ไม่ค่อยมีหรือมีบ้างก็ไม่อร่อยของตลาดอร่อยกว่า เขาเดินไปพลางก็คิดคำนวณไปว่าไข่ไก่นี้ซื้อมาราคา ๕๐ บาท กลับไปถึงหมู่บ้าน เราก็ขายราคา ๑๐๐ บาท ได้กำไร ๕๐ บาท ร้อยบาทนั้นถือกลับไปอำเภอซื้อไข่ไก่ทั้ง ๑๐๐ บาท แล้วเดินกลับบ้านขายได้ ๒๐๐ บาท แล้วนำเงิน ๒๐๐ บาทนี้ไปซื้อไข่ไก่มาใหม่ขายได้ ๔๐๐ บาท เมื่อได้ ๔๐๐ บาทแล้วจะเปลี่ยนทำธุรกิจใหม่ ซื้ออย่างอื่นที่จะได้กำไรมากกว่าไข่ไก่ เดินไปคิดไปปรุงแต่งไปก็เกิดรู้สึกเหนื่อยจึงนอนพักใต้ต้นไม้หลับไป ฝันว่าทำกำไรสัก ๑,๐๐๐ บาท แล้วก็จะไปซื้อสินค้าชนิดใหม่จะขายสัก ๕,๐๐๐ บาท และอาจจะเปิดร้าน ซื้ออันนี้มา ขายอันนั้นไป ไม่นานก็จะได้กำไรหลายพันหลายหมื่นบาท ฝันไปด้วยความสุข คิดว่าถ้ามีเงินมากขนาดนั้นอยู่คนเดียวก็คงเหงา น่าจะแต่งงาน จึงไปขอลูกสาวเศรษฐี เศรษฐีก็คงจะดีใจที่มีลูกเขยรวย

อย่างเรา เมื่อแต่งงานแล้วคงจะได้ลูกชายสืบตระกูล ลูกชายฉันคงจะรูปหล่อ คงอ้วนจ้ำม่ำน่ารัก ตอนเย็นกลับบ้านเจอลูกเมียคงมีความสุข อาบน้ำแล้วให้ความอบอุ่นแก่ลูก หยอกล้อเล่นหัวกับเขา ให้เขาหัวเราะ เจ้าสมนึกคิดไปก็ปลื้มไป เมื่อฝันไปถึงจุดนี้เกิดฉากใหม่ที่ไม่น่ายินดี คงจะต้องถือว่าเกิดจากความลึกลับของจิตใต้สำนึก จากอาการเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าก่อนนอน อารมณ์หงุดหงิด สมนึกฝันว่าเขากลับบ้านตอนเย็นลูกวิ่งมากอดก็รำคาญ เมียว่า เขาก็ตวาด เมียโกรธเดินเข้ามาด่าเขาบ้าง สมนึกโมโห เตะเปรี้ยงเอาเลย ถึงจะเป็นความฝันก็ดี สมนึกมันในอารมณ์มาก ขาของเขาเตะไม่ถูกเมียหรอก โดนไข่ไก่ที่วางไว้ข้างตัวแตกหมด ตื่นขึ้นมาร้องไห้เดินกลับไปอำเภอ เป็นกุลีแบกของต่อไป

ผู้ปฏิบัติธรรมมิพึงวาดหวังผลการปฏิบัติเกินขอบเขต คิดสูง ๆ ใคร ๆ ก็คิดได้แต่มันมีโทษ นักปฏิบัติบางรูปบางคนก็คิดปรุงแต่งเก่งเหมือนกัน จิตสงบเกิดปิติและสุขนิดหน่อยก็กระโดดไปโน่น แดนพระอรหันต์ แหมต่อไปเราจะออกไปเผยแผ่พระศาสนาทั่วโลก จะเปิดสาขาทุกทวีปของโลก จะสร้างเจดีย์ที่ใหญ่ที่สุดในโลก เราจะ... เราจะ... เราจะ... จิตพองขึ้นมาไม่นานก็แฟบ ตอนนี้นั่งสมาธิไม่กี่นาทีก็กระสับกระส่าย ความตึงเครียด ความผิดหวัง และความกลัดกลุ้มที่เกิดกับนักปฏิบัติมักจะมาจากความอยากได้ อยากมี อยากเป็นอยู่เสมอ ฉะนั้น ขอให้พวกเราเปลี่ยนความคิดเสียใหม่คือ แทนที่จะมองการปฏิบัติว่าเป็นการกระทำที่มุ่งที่จะได้กำไร ให้เห็นว่าเป็นการให้ หรือเป็นการช่วยสืบอายุของพระพุทธศาสนา อย่างนี้ไม่เครียด สบาย เช่น ใครจะทำบุญ ดูว่ากำลังปัจจัยมีเท่าไหร่ มี ๑๐๐ เราก็ให้ ๑๐๐ มี ๕๐ เราก็ให้ ๕๐ มี ๑๐ เราก็ให้ ๑๐ มีเท่าไรก็ให้เท่านั้น แล้วก็มีความสุข เราปฏิบัติธรรม เราทำความเพียรด้วยความจริงใจ เต็มความสามารถ เรามีกำลัง คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เท่าไร เราก็ใช้เท่านั้น และอุทิศส่วนกุศลของการปฏิบัติเป็นปฏิบัติบูชาอย่างนี้ ตัวอัตตาตัวตนจะไม่ค่อยมีโอกาสเกิดขึ้น ความกังวลแต่ว่าความก้าวหน้าของฉัน ภูมิธรรมของฉัน ปัญหาของฉัน ฯลฯ ก็ไม่กลุ้มรุมใจ เราทำไปเรื่อย ๆ ด้วยความพอใจว่า นี่คือการทำสิ่งที่ดีที่สุดและท้าทายที่สุดที่มนุษย์ทำได้

สมาธิภาวนาตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นไปเพื่อขจัดความเข้าใจผิด เรามักเข้าใจผิดว่ามีผู้คิด มีผู้รู้สึก มีผู้จำ มีผู้รับรู้ คือมีตัวตนเป็นเอกเทศที่ถาวรที่อยู่นอกเหนือจากกระบวนการของรูปธรรมและนามธรรม ถ้าอย่างนั้นแล้วใครเล่าเป็นผู้คิด ต้องตอบว่าความคิดนั้นแหละเป็นผู้คิด ใครเป็นผู้รู้สึก ความรู้สึกนั้นแหละเป็นผู้รู้สึก นักปราชญ์ชาวตะวันตกเคยอธิบายเรื่องนี้อย่างน่าฟังท่านบอกว่าเราถูกภาษาหลอก เช่น ฝนตก ภาษาอังกฤษว่า It is raining. ในประโยคนี้ คำว่า It หมายถึงอะไร หาตัว It ที่นอกเหนือจากฝนได้ไหมก็ไม่ได้ เห็นไหมภาษาเป็นเรื่องสมมติที่มนุษย์สร้างขึ้นมาเพื่อประโยชน์ในการสื่อสาร แต่เราหลงสมมติ เข้าใจว่ามีตัวตนอยู่เบื้องหลังการกระทำ I am happy. I am good. I am bad. ตัว I หมายถึงอะไร จับได้ไหม พิจารณาแล้วเราจะพบว่า บางที I หมายถึงกาย บางทีเวทนา บางทีสัญญา บางทีสังขาร และบางทีวิญญาณ นอกจากสิ่งเหล่านี้ I ไม่มี มันเป็นของสมมติแค่นั้นแหละ

ชีวิตประจำวันเหมือนทะเลปั่นป่วน

การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องจะช่วยลดการถือตัวถือตน ถ้าไม่ลดหรือกำเริบเสิบสานแสดงว่าหลงทางแล้ว พระวัดป่าเราก็ไม่พ้นเรื่องนี้ ออกจากป่าเข้าไปในเมือง เห็นพระครองผ้าเหลืองฉูดฉาดไม่เรียบร้อยเดินตามถนนสูบบุหรี่ หรือถือกล้องถ่ายรูป พระวัดป่าบางองค์อาจจะนึกรังเกียจว่าพระพวกนั้นไม่เคร่งเหมือนเรา เราดีกว่าเขา คิดอย่างนี้ใจของท่านเศร้าหมองแล้ว กิเลสตัวนี้พระพุทธเจ้าเรียกว่ามานะ หรือถ้าญาติโยมรักษาศีลห้าได้แล้วคิดว่าตัวเองดีกว่าเขาที่ไม่รักษา แล้วยกตนข่มท่านโดยประการต่าง ๆ ก็เศร้าหมองแล้วเหมือนกัน

มานะอีกประเภทหนึ่งคือ การถือว่าเราเสมอกันหมด ไม่มีใครสูงกว่าใครเรียกว่าไม่รู้ที่ต่ำที่สูง ความคิดอย่างนี้จะเห็นชัดที่สหรัฐอเมริกา มานะที่หลายคนอาจจะมองว่าเป็นการอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นคุณธรรม ก็คือการถือว่าเราด้อยกว่าเขา หรือเขาดีกว่าเรา แต่การเปรียบเทียบเฉย ๆ รับรู้ต่อการยิ่งหย่อนต่ำสูงยังไม่ถือว่าเป็นกิเลส หมอเชื่อว่าเขาสามารถรักษาโรคของคนดีกว่าชาวบ้าน ก็ไม่ใช่ความเศร้าหมอง แต่พอมีการหลงแบ่งแยกอย่างเด็ดขาด มีเรามีเขา เราดีกว่าเขา เราเสมอกับเขา เราด้อยกว่าเขา ก็เข้าเกณฑ์ของมานะ แล้ว

มานะจะปรากฏชัดที่สุดในกรณีที่เราทำอะไรด้วยเจตนาบริสุทธิ์ เสียสละของตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม เสร็จแล้วเขานินทาว่าเราทำเพราะอยากดังบ้าง เพราะหวังผลประโยชน์ส่วนตัวบ้าง ตอนนี้อัตตาจะพุ่งขึ้นมาทันที จับความรู้สึกอันนี้ไว้ให้ดี สิ่งนี้แหละคือตัวร้ายกาจ สิ่งนี้แหละคือรากเหง้าของกิเลสทั้งปวง สังเกตไว้ให้ดีจำให้แม่น เมื่อมันเกิดในชีวิตประจำวันเราจะได้รู้ตัวและป้องกันอันตราย คืออย่าไปสำคัญมั่นหมายมัน อย่าเอาจริงเอาจังกับมันเลย มันแค่ภาพมายาของธรรมชาติเท่านั้นเอง

ฉะนั้น ให้เราพยายามพัฒนาจิตของเราด้วยวิธีต่าง ๆ ที่พระพุทธองค์ทรงประทานไว้ ***ชีวิตประจำวันเหมือนทะเลปั่นป่วนมีคลื่นใหญ่ อย่าไปคิดว่าจะรอให้คลื่นหมดจึงจะปฏิบัติ มันไม่หมดหรอก เป็นธรรมชาติของทะเลที่จะเป็นอย่างนั้น ผู้มีเรือดี ๆ ชีวิตย่อมไม่ล่ม*** นักปราชญ์จึงตั้งอกตั้งใจระงับสิ่งที่ไม่ดีไม่งามที่เกิดขึ้นแล้วป้องกันสิ่งที่ไม่ดีไม่งามที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น เพียรสร้างสิ่งที่ดีงามให้เกิดขึ้นที่เกิดขึ้นแล้วก็พยายามสนับสนุนบำรุงเลี้ยงให้เจริญงอกงาม ทำให้ดีที่สุดแล้วปล่อยวาง ผลเป็นเรื่องของธรรมชาติไม่ใช่เรื่องของเรา นักศึกษาจะสอบก็พยายามทำให้ถูกทุกข้อ แต่ได้ ๘๐% ก็ได้เกรด A แล้ว เราก็เหมือนกัน ตั้งใจให้มันได้ ๑๐๐% แต่ได้ ๘๐% ก็ได้ A แล้ว อาจารย์เซนจึงสอนว่า ‘๘๐% is perfect.’

“วิปัสสนา คือความรู้แจ้ง เกิดในจิตที่สงบแล้ว
ถ้าจิตไม่สงบมันอดยุ่งกับอารมณ์ไม่ได้
เมื่อมันยุ่งกับอารมณ์
ไปถือกรรมสิทธิ์ในอารมณ์
จิตไม่สามารถที่จะเห็นอารมณ์
ตามความเป็นจริง
วิปัสสนาไม่เกิด
เงื่อนไขสำคัญของวิปัสสนา
จึงอยู่ที่จิตใจที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ”

เทียนเล่มนี้

โบราณาจารย์มักจะเปรียบเทียบจิตใจที่ยังไม่ได้รับการฝึกอบรมว่าเหมือนกับเทียนเล่มนี้ คือเหมือนเทียนอยู่ในสายลม เห็นไหมเปลวเทียนไม่นิ่ง เราใช้แสงเทียนในการอ่านหนังสือหรือการทำงานที่ละเอียดไม่ค่อยได้ แต่ถ้าเรานำเทียนเล่มนี้ให้พ้นจากสายลม ให้มาอยู่ในที่วิเวกจากลม ในที่ปราศจากลม เปลวเทียนจะมั่นคง จะนิ่ง จะสว่าง เราจะได้ทำงานของเราได้สะดวก จิตใจของคนที่ยังไม่ได้ปฏิบัติหรือยังไม่เป็นสมาธิมันก็มีลักษณะเหมือนเทียนเล่มนี้ วอกแวกกวัดแกว่งอยู่ตลอดเวลา

ความนิ่งสว่างไม่ใช่เป้าหมายในตัวของมันเอง การเอาเทียนไว้ในที่วิเวกจากลมก็เพื่ออำนวยความสะดวกแก่การทำงาน การทำสมาธิก็เหมือนกัน เราต้องการสมาธิเพื่ออะไร? คำถามนี้อาจจะตอบได้หลายนัย อย่างน้อยเราได้ความสุขความสบาย ได้หายจากความตึงเครียดวิตกกังวล แต่ที่สำคัญกว่านั้นก็คือ สมาธิเป็นเงื่อนไขที่สำคัญที่สุดของการเกิดขึ้นแห่งปัญญา เพราะจิตใจที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว สามารถรักษาความเป็นกลางของมันไว้ได้ ขออภัยที่ต้องใช้คำศัพท์ภาษาอังกฤษว่า สามารถเป็น objective ได้ จิตใจที่ไม่เป็นสมาธิเป็น subjective แต่จิตใจที่เป็นสมาธิเป็น objective ทำไมเป็นอย่างนั้น? เพราะว่าในเมื่อมีการกระทบระหว่างตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กับ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ เวทนาคือความรู้สึกย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ซึ่งยังไม่เป็นปัญหาอะไร แต่พอเกิดเวทนาแล้ว จิตใจมีความเคยชินที่จะเกิดปฏิกิริยาด้วยการตะครุบเอาสุขเวทนาและผลักไสทุกขเวทนา พูดง่าย ๆ เราชอบความสุข รังเกียจความทุกข์ ในขณะใดที่จิตขยับออกจากที่ของมัน ความเป็น objective ก็หายทันที ความเป็นอคติเกิดขึ้นแทน จิตที่ไม่ทนต่อเวทนาจึงไม่สามารถเห็นอะไรตามความเป็นจริง

ถ้าเราจะเปรียบพุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์ เราจะเห็นความแตกต่างกันอยู่ตรงนี้ว่า ทางวิทยาศาสตร์ถือว่า objectivity หรือความเป็น objective จะเกิดขึ้นได้ด้วยความพยายามที่จะอยู่กับข้อมูลล้วน ๆ ไม่ตามความคิดเห็นหรืออารมณ์ ซึ่งพุทธศาสนาเห็นด้วย แต่ยืนยันว่ามันจะเป็นไปได้เฉพาะผู้ที่ได้ฝึกจิตอยู่เหนืออำนาจของนิวรณ์ วิทยาศาสตร์ไม่เข้าใจนิวรณ์ ถือว่าเป็น objective โดยไม่ต้องพูดถึงจิตของนักวิทยาศาสตร์ แต่พุทธศาสนาถือว่า การค้นคว้าอย่างแท้จริงจะเริ่มต้นเมื่อจิตใจของผู้ค้นคว้านั้นปราศจากนิวรณ์ เพราะถ้าไม่ปราศจากนิวรณ์ เราจะปรุงแต่งในเวทนาที่เกิดขึ้นจากการสัมผัส

ปฏิกิริยาต่อการสัมผัสนั้น เรามักจะเรียกง่าย ๆ ว่า ความยินดียินร้าย เราเคยชินที่จะยินดีในสุขเวทนาและยินร้ายในทุกขเวทนา แต่ความยินดียินร้ายนั้นอาจจะเป็นลักษณะที่ละเอียดอ่อนมาก เพราะจิตที่ยังไม่ตั้งมั่น ไม่หนักแน่นด้วยสมาธิ จะยังไม่มีจุดยืนของตน ยังหลักลอยอยู่ เพราะฉะนั้นถ้ามีสิ่งใดมากระตุ้นให้เรายินดี เราจะต่อต้านไม่ค่อยได้ เราก็ยินดีทันที มีสิ่งใดมาชวนให้เรายินร้าย เราก็ยินร้ายทันที เราไม่เป็นตัวของตัวเอง เรายังเป็นหุ่นที่อารมณ์เชิดอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราพิจารณาเห็นตรงนี้เราจะมีกำลังใจที่จะปฏิบัติ เราจะรู้จัก เราจะรู้สึกในความไร้ศักดิ์ศรีของตน จะเกิดความคิดที่จะพ้นภาวะอันนั้นเหมือนกับนกที่เพิ่งรู้สึกตัวเองว่าติดอยู่ในกรง ถึงแม้ว่าอาจจะเป็นกรงที่ใหญ่

ถึงแม้ว่าลูกกรงทำด้วยทองคำ นกคงไม่พอใจที่จะอยู่ในกรงนั้นต่อไป วิปัสสนาคือความรู้แจ้ง เกิดในจิตที่สงบแล้ว ถ้าจิตไม่สงบมันอดยุ่งกับอารมณ์ไม่ได้ เมื่อมันยุ่งกับอารมณ์ไปถือกรรมสิทธิ์ในอารมณ์ ไปหลงใหลหรือปฏิเสธในอารมณ์ จิตไม่สามารถที่จะเห็นอารมณ์ตามความเป็นจริง วิปัสสนาไม่เกิด เงื่อนไขสำคัญของวิปัสสนาจึงอยู่ที่จิตใจที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ จิตที่แน่วแน่เป็นสมาธิแล้วนั้น จะรู้สึกคล้าย ๆ กับขี้เกียจ คือขี้เกียจที่จะไปยินดีกับมัน ขี้เกียจจะไปยินร้ายกับมัน และสิ่งต่าง ๆ ที่แต่ก่อนเมื่อมีการกระทบทำให้จิตใจสะทกสะท้าน ตอนนี้รู้สึกเหมือนกับเข้าไม่ถึงเนื้อแท้ของจิต คล้ายกับเราอยู่ในบ้านในขณะที่ข้างนอกฝนตกหรือหิมะตก ลมพัดแรง เราอยู่ในบ้านก็อบอุ่น ไม่หนาวไม่เปียก แต่ยังได้ยินเสียงของลมอยู่ ยังมองเห็นหิมะกระทบหน้าต่างอยู่ มันอยู่นอกบ้านของเรา เข้ามาไม่ได้ และเมื่อได้ยินเสียงจากลม เห็นหิมะตกข้างนอกบ้าน ก็ยิ่งรู้สึกอบอุ่นมากยิ่งขึ้น

สำหรับจิตใจที่สงบพอสมควรแล้ว แต่ไม่ได้เข้าไปอยู่ในห้อง (ในอัปปนา-สมาธิ) การสัมผัสกับโลกภายนอกยังมีอยู่ แต่มันมีเหมือนกับไม่มี มันมี แต่ไม่มีพิษภัย สักแต่ว่าเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติ เสียงที่เคยกวนใจเรา เราก็ไม่รู้สึกว่ากวนอีกแล้ว เราก็อยู่เฉย ๆ แต่ความอยู่เฉย ๆ ของเรานั้น มันเต็มไปด้วยความรู้ ความตื่น ความเบิกบาน และเมื่อจิตสงบแล้ว เราไม่ต้องกำหนดจดจ่อในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เราสักแต่ว่ารับรู้สิ่งที่มาปรากฏแก่จิต ซึ่งเราไม่ต้องไปแสวงหา สิ่งที่จะพิจารณามันก็เกิดเองของมัน เราเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานเท่านั้น คอยดูความเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปของอารมณ์ อารมณ์ในที่นี้ก็หมายถึง รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ในวาระนี้เราไม่ต้องเลือกอารมณ์ สิ่งใดเกิดเราก็ดูสิ่งนั้นแล้วปล่อยวาง สักแต่ว่าดู ตามดูความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่ได้สงสัย ไม่ได้สำคัญมั่นหมายในเนื้อหา แต่เพ่งพิจารณาอยู่ที่กระบวนการเปลี่ยนแปลงที่กำลังปรากฏ ถ้าหากว่าดูไปดูมา จิตเริ่มจะมีอาการยินดีพอใจ หรือยินร้ายไม่พอใจกับสิ่งที่ตนกำลังดูอยู่ แสดงว่าพลังจิตใจไม่พอที่จะทำงานอันละเอียดนี้ได้ ต้องกลับไปสร้างพลังจิตให้มากขึ้น ด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออกต่อ

ที่ว่าการทำงานคือการพักผ่อน การพักผ่อนเอาแรงเป็นการเจริญสมาธิหรือสมถะ ส่วนวิปัสสนาคือการทำงาน ทำงานแล้วเหนื่อยเราก็พักผ่อนด้วยสมาธิ พักผ่อนพอสมควรแล้ว อิ่มแล้วเราก็ทำงาน วิปัสสนาคือการพิจารณาไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สามข้อนี้ไม่ได้แยกออกจากกันทีเดียวจริง ๆ แล้วแยกออกจากกันไม่ได้ เห็นความไม่เที่ยงของอนิจจังถูกต้อง ก็ย่อมเห็นความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาอยู่ในขณะเดียวกัน ความไม่เที่ยงกำหนดง่ายกว่าเพื่อน ฉะนั้น นักปฏิบัติส่วนมากจะเน้นอยู่ที่การพิจารณาความไม่เที่ยงคือความเปลี่ยนแปลง ดูจนกระทั่งรู้สึกว่ามันซ้ำซาก ทุกสิ่งทุกอย่างมีธรรมชาติอันเดียวกัน คือเกิดขึ้นแล้วดับไป เกิดขึ้นแล้วดับไปไม่มีอะไรมากกว่านั้น ตรงนี้ที่เราจะเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายในการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งว่างเปล่าอย่างนี้ ตรงนี้แหละการปล่อยวางที่แท้จริงอาจจะเกิดขึ้น ความไม่ยึดมั่นถือมั่นที่แท้จริงจะเกิดขึ้นตามขั้นตอนของการปฏิบัติ

อย่างนี้ไม่ใช่สักแต่ว่าตั้งใจที่จะไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด มันจะเป็นไปได้ก็ต่อเมื่อเราต้องเข้าใจในเรื่องกระบวนการของการปฏิบัติ เจตนาที่จะงดเว้นจากสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง นั่นเป็นระดับของศีล ซึ่งเราตั้งใจที่จะงดเว้นการฆ่าสัตว์ การลักขโมย การประพฤติผิดในกาม การโกหก หรือการกินเหล้าเมายา ทำได้ด้วยการตั้งใจว่าจะไม่ทำ แล้วก็ไม่ทำ ทำได้ แต่เราจะตั้งสัตย์อธิษฐานว่าตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไปเราจะไม่โกรธใคร มันก็ทำไม่ได้ เพราะ

เป็นกิเลสคนละระดับ กิเลสแบบนี้ฝังลึกอยู่ในใจ ฉะนั้นต้องพัฒนาในระดับสูงขึ้นไปคือระดับของสมาธิ ***การพัฒนาชีวิตของเราจะสมบูรณ์ต้องพัฒนาในด้านกาย วาจา ด้วยศีล ต้องพัฒนาทางจิตด้วยสมาธิและปัญญา*** เรามีปัญหาอะไร เราต้องวิเคราะห์ว่าเป็นปัญหาระดับไหน คือทางจิตใจเราก็ยังต้องแยกระหว่างสมาธิกับปัญญา ซึ่งแยกง่าย ๆ ว่าสมาธินั้นมีบทบาทเกี่ยวกับความรู้สึก และปัญญาเกี่ยวกับความคิด บางทีพวกเราจะมีปัญหาในด้านความรู้สึก แต่แทนที่จะแก้ด้วยคุณธรรมโดยการเจริญสมาธิ กลับพยายามแก้ด้วยปัญญา แล้วแก้ไม่ตก เช่นเมื่อเรากลัวสิ่งใด จะยกเหตุผลอย่างไรก็ตามมาสอนตัวเองว่า สิ่งนั้นไม่น่ากลัว ไม่ควรจะกลัวเลย ไม่มีเหตุผลที่จะต้องกลัว เหตุผลของเรานั้นจะไม่ได้ผล เพราะว่าไม่ใช่ปัญหาระดับเหตุผล เป็นปัญหาระดับความรู้สึก

ฉะนั้นในคุณธรรมต่าง ๆ ที่เราหยิบมาใช้พัฒนาชีวิต เราต้องรู้จักหน้าที่ของคุณธรรมนั้นแต่ละข้ออย่างชัดเจน รู้จักขอบเขตการทำงานของมัน รู้จักว่ามันสัมพันธ์กับคุณธรรมข้ออื่น ๆ อย่างไร เพราะว่าถ้าเรามีปัญหาในด้านใดด้านหนึ่ง แล้วก็พยายามแก้ด้วยธรรมที่ไม่เหมาะหรือแก้ไม่ถูกจุดก็ไม่ได้ผล เช่นอดทนต่อความเสียหายที่ควรรีบขจัด หรือใช้เหตุผลแก้ความกลัว เป็นต้น

ปัญญามีหลายระดับ ปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟังก็ระดับหนึ่ง ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาก็ระดับหนึ่ง แต่สองระดับนี้สู้กิเลสไม่ค่อยได้ เช่นเรารู้ว่าวันใดวันหนึ่งเราต้องพลัดพรากจากคนที่รักทุกคน เขาไม่ตายจากเรา เราก็ต้องตายจากเขา เรารู้ มีปัญญาในเรื่องนี้ เข้าใจ จำได้ แต่เมื่อเราประสบกับสิ่งนี้ในชีวิตของตนจริง ๆ ทำไมเราทำใจไม่ได้ ทำไมเราโศกเศร้าเสียใจเหมือนกับคนไม่เคยปฏิบัติ หรือคนไม่รู้จักพุทธศาสนา ก็เพราะว่าความรู้ของเรามันยังขังอยู่ในสมอง เส้นทางระหว่างสมองและหัวใจยังอุดตันอยู่ เพราะฉะนั้นสมองของเราก็รกรุงรังด้วยสัญญาความจำ พูดได้ คุยให้เพื่อนฟังได้ สอนคนอื่นได้ แต่เมื่อตัวเองเจอปัญหาถึงขั้นคับขัน ทำใจไม่ได้

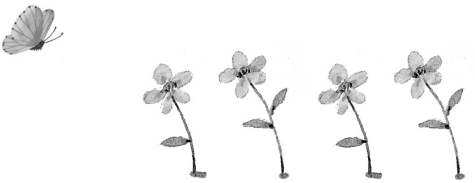
การใช้เหตุผลมีบทบาทในพุทธศาสนามาก เราให้เกียรติแก่สติปัญญาของมนุษย์ว่าสามารถแก้ปัญหาของมนุษย์ทั้งหมดได้ แต่ในขณะเดียวกันเราไม่ประมาท เรารู้ว่าเหตุผลเป็นลูกจ้าง ถ้าผู้จ้างไม่ดีก็อาจถูกใช้ในทางที่ไม่ดีได้ เหตุผลต้องตั้งไว้บนพื้นฐานคือความเชื่อเป็นธรรมดา ถ้าพื้นฐานของเหตุผลไม่ดีถึงแม้จะถูกหลักตรรกศาสตร์เป็นเหตุผลที่ถูกต้อง แต่อาจจะไม่ตรงกับความจริงและอาจจะไม่เกิดประโยชน์ เราต้องรู้เท่าทันความเชื่อที่เป็นพื้นฐานของความคิด เราถือกันว่าพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีเหตุมีผล แต่เราต้องยอมรับว่า เรายังหนีไม่พ้นที่จะมีความเชื่อไว้เป็นพื้นฐานของเหตุผล เช่นเชื่อในการตรัสรู้ของ

พระพุทธเจ้า สิ่งนี้เราพิสูจน์ไม่ได้ เราเชื่อว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้ในฐานะตัวแทนของมนุษย์ เราเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ที่จะตรัสรู้ธรรม เมื่อเป็นอย่างนี้ เหตุผลที่เราใช้ก็ต้องสอดคล้องกับความเชื่อที่เป็นหลักสำคัญเหล่านั้น

แต่บางทีเราสักแต่ว่าอ้างเหตุผลว่าตัณหาเป็นตัวนำ เพราะเราไม่กล้ายอมรับว่าเราทำตามตัณหา แต่กลับหาเหตุผลมาอ้างสนับสนุนสิ่งที่เราอยากทำ เช่น สมมติว่าหลวงตาอยากฉันส้มตำ แล้วบอกชาวบ้านว่ามันมีวิตามินเยอะ เป็นยาที่ดี ฉันแล้วรู้สึกว่าการขับถ่ายดี ท่านไม่ได้โกหก เล่าความจริง แต่ว่ามันไม่ใช่เหตุผลบริสุทธิ์ เป็นเหตุผลปิดบังตัณหา ฉะนั้นเราไม่ควรหลงงมงายในเรื่องเหตุผล ถึงจะมีเหตุผลดีมันอาจจะจริงแต่ไม่ถูก ถูกแต่ไม่จริง การใช้เหตุผลเป็นเรื่องที่ต้องระวัง เพราะเป็นวิธีที่เราหลอกตัวเองได้ง่าย วิธีป้องกันก็คือรู้จักพูดใช้เหตุผลอย่างรู้เท่าทัน

ในการประพฤติปฏิบัติไม่ต้องศึกษาอะไรมากมาย เพราะถ้าอ่านหนังสือมาก เรียนมาก พูดมาก มันก็จะมี concept มาก เนื่องจากวาดภาพเอาไว้ว่าจิตใจที่สงบเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ มันควรจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ และเมื่อมันไม่เป็นอย่างนั้นก็เสียใจน้อยใจ เมื่อมันชักจะเป็นแล้ว ก็สงสัยว่าใช่หรือไม่ใช่ อ่านมากก็มีโทษอยู่ตรงที่ว่า ครูบาอาจารย์แต่ละองค์มักจะพูดไม่ค่อยตรงกัน สำนวนไม่เหมือนกัน ทำให้เกิดความสงสัย ในบรรดากิเลสทั้งหลาย ความสงสัย

เป็นกิเลสที่น่ากลัวที่สุด เพราะกิเลสอย่างอื่นสามารถมองเห็นว่ามันเป็นศัตรูอย่างชัดเจน แต่เมื่อมีศรัทธาก็พยายามสู้กับมัน ความสงสัยเมื่อครอบงำจิตแล้วก็ไม่รู้จะไปทางไหน ไม่รู้จะสู้กับใครหรือสิ่งใด หรือจะกลับทางเดิน หรือจะเลี้ยวซ้าย เลี้ยวซ้ายก็อาจจะไม่ใช่ เลี้ยวขวา เลี้ยวขวาคงไม่ใช่ หรือใช่ คงจะใช่นะ เอ๊ะ! ไม่ใช่ เลยไม่ไปไหนเลย การที่เราไม่ไปไหน เอ๊ะ! ถูกหรือเปล่า ไม่ไปไหนไม่ดีนะ ควรจะไป เอ๊ะ! ถ้าไปแล้วสมมติว่าไปผิดทางยิ่งไปกันใหญ่ เราก็ยิ่งแย่ซิ เอ ไม่ไปดีกว่า ถ้าเราอยู่ที่นี่ก็ได้เหมือนกัน ไปทำไม อยู่ดีกว่า น่ากลัวมากนะความสงสัยนี่ ไปหาครูบาอาจารย์ ท่านอาจารย์ครับ ผมไปทางซ้ายดีหรือทางขวาดี ขวาขวาดีนะโยม กลับไปแล้ว เอ๊ะ! ถูกหรือเปล่า ไม่แน่ใจ เดี๋ยวเราต้องไปถามครูบาอาจารย์อีกองค์หนึ่งเพื่อมั่นใจ ไปถามครูบาอาจารย์องค์ที่สองท่านบอกซ้าย ไปหาครูบาอาจารย์องค์ที่สาม ท่านบอกขวา ครูบาอาจารย์บอกขวาสององค์ ซ้ายองค์หนึ่ง เราจะเอาหลักประชาธิปไตยดีไหม เอาเสียงข้างมากดีไหม เอ๊ะ! แต่องค์ที่ว่าซ้ายนี่ท่านเก่งนะ คนนับถือท่านมาก ซึ่งจะเป็นอย่างนี้ไม่มีที่จบสิ้น



ความสงสัยมีสองอย่าง ความสงสัยที่เป็นกิเลสก็มีและที่ไม่เป็นกิเลสก็มี สงสัยแล้วเป็นบาปก็มี สมมติว่าเราไปวัดป่านานาชาติ ไม่เคยไป สงสัยว่าจะไปทางไหนดี ความสงสัยอย่างนี้ไม่ถือว่าเป็นกิเลส เราก็ถามคนที่เขาเคยไป เขาก็บอกว่าต้องขึ้นรถไฟที่หัวลำโพงแล้วลงที่อุบล จากนั้นขึ้นแท็กซี่หรือรถสองแถวไปวัด แต่ถ้าเรารู้ทางไปวัดป่านานาชาติแล้ว แต่มานั่งคิดว่า เอ๊ะ! จะไปทางรถไฟดีไหมหนอ หรือจะไปทางรถทัวร์ดีไหมหนอ หรือจะไปทางเครื่องบินดีไหมหนอ หรือว่าจะขับรถไปเอง อย่างนี้แหละการที่เราตัดสินใจไม่ได้เป็นกิเลส

ชาวกาลามะไปเฝ้าพระพุทธองค์ บ่นกันว่ามีเจ้าลัทธิมากมายมาเผยแพร่ศาสนาที่บ้านเรา แต่ละองค์ก็บอกว่าคำสอนของท่านเท่านั้นถูก คำสอนขององค์อื่นผิดหมด แล้วเราสงสัยว่าเราจะเชื่อใครดี พระพุทธองค์ทรงชมว่า พวกโยมสงสัยในสิ่งที่ควรสงสัย ไม่ได้เรียกว่าเป็นกิเลส หากตรัสว่า เขาสงสัยในสิ่งที่ควรสงสัย ฉะนั้นเมื่อเราสงสัย จงถามตัวเองว่าเราสงสัยเพราะอะไร สงสัยเพราะข้อมูลไม่พอที่จะตัดสินใจ หรือเพราะข้อมูลพอแล้ว แต่เรายังต้องการอีก อะไรเป็นหลักประกันว่า เราทำอย่างนี้แล้วจะดีที่สุด มันสำคัญตรงนี้แหละที่อยากให้มันดีที่สุด กลัวว่าตัดสินอย่างนี้แล้วมันจะไม่ถูกใจ อยากจะให้มันดีที่สุด แต่ว่าโลกนี้มันอนิจจัง เพราะเหตุปัจจัยที่มาเกี่ยวข้องกับชีวิตเราซึ่งไม่ได้อยู่ในการ

ควบคุมของเรามีมากมายเหลือเกิน เราทำอะไรถึงแม้ว่าเจตนาดี มีเหตุมีผลดี ก็ไม่ใช่ว่าจะมีผลดีเสมอ ฉะนั้นเราต้องกล้าตัดสินใจ และเมื่อตัดสินใจแล้วต้องกล้ารับผิดชอบต่อการตัดสินของตัวเอง บาปก็ยอมรับว่าบาป บุญก็ยอมรับว่าบุญ ได้บอกแล้วว่า ปัญญาจะเกิดขึ้นเฉพาะในจิตที่สงบ สงบจากกาม สงบจากอกุศลธรรม สงบจากความวุ่นวาย สมาธินั้นจะเกิดเฉพาะในจิตใจของผู้ที่มีศีลบริสุทธิ์ บางคนอาจจะตกใจมากเมื่อได้ยินคำว่า***ศีลบริสุทธิ์*** บริสุทธิ์แค่ไหน ศีลบริสุทธิ์ก็ไม่ได้หมายความว่าไม่เคยทำอะไรผิดพลาด ไม่เคยผิดศีล แต่หมายถึงศีลที่ชำระแล้ว คือเมื่อเราทำสิ่งที่ไม่ดีแล้ว เราไม่ควรผิดบังอำพราง แต่ควรเปิดเผยให้คนอื่นรู้ จะเป็นครูบาอาจารย์ก็ได้ เป็นกัลยาณมิตรหรือเพื่อนที่เคารพก็ได้

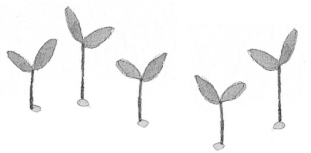
ขั้นตอนแรกในการชำระศีลที่ขาดไปแล้วหรือเปื้อนไปแล้วคือการเปิดเผย ***ขั้นที่สอง***คือการยอมรับผิด ยอมรับว่าเราผิด เปิดเผยก็เปิดเผยทั้งหมด ถึงแม้เรารู้สึกละอาย เราก็ต้องพูดหมด เหมือนกับว่ามีเสี้ยนตำเท้า เราเอาออกไม่หมดมันจะเป็นอันตราย เปิดเผยยอมรับว่าตัวเองผิดด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ได้ปิดบัง ไม่ได้แก้ตัว ***ขั้นที่สาม***สำคัญมากโดยตั้งใจว่าจะไม่ทำอย่างนั้นอีกต่อไป ถ้าขาดข้อที่สามนี้ ถือว่าไม่เป็นการชำระศีลอย่างสมบูรณ์ ซึ่งในเรื่องนี้เคยได้อ่านบันทึกของพระญี่ปุ่นองค์หนึ่งที่ไปธุดงค์ในประเทศธิเบตเมื่อ ๑๐๐ ปีที่แล้ว และท่านเดินทางไปถึงทะเลสาบอันศักดิ์สิทธิ์ของชาวพุทธธิเบต ซึ่งผู้ที่มีศรัทธา

แรงกล้าจะมีประเพณีหรือมีข้อวัตรเดินรอบสระน้ำแบบเวียนเทียนของเรา ระยะทางหลายสิบกิโล แต่ไม่ใช่เดินธรรมดา เดินสามก้าวแล้วกราบ เดินสามก้าวแล้วกราบ การกราบนั้นไม่เหมือนของเรา การกราบแบบธิเบตคือหมอบทั้งตัว เดินสามก้าวแล้วก็กราบ บางคนก็กราบตลอดทาง ใช้เวลานานมาก มีศรัทธาจริงๆ

พระญี่ปุ่นองค์นี้ ไปถึงที่นั่นไปเจอชาวบ้านคนหนึ่งที่พึ่งเสร็จจากการเดินนมัสการทะเลสาบศักดิ์สิทธิ์พอดี แล้วกำลังจะไปไหว้พระอุทิศส่วนกุศล ทำพิธีกรรมตามประเพณีของชาวธิเบต แล้วท่านนั่งฟังคำกล่าวของชาวบ้านคนนี้ เขากล่าวว่า ในชีวิตของข้าพเจ้าที่ผ่านมา ข้าพเจ้าได้ฆ่าคนเป็นจำนวนมาก ได้ลักขโมยมาก ได้ประพฤติผิดในกาม ได้ข่มขืนผู้หญิงจำนวนมาก ได้โกหกมาก ได้กินเหล้าเมายาเป็นประจำ ด้วยผลานิสงส์ของการนมัสการทะเลสาบศักดิ์สิทธิ์นี้ ขอให้ข้าพเจ้าได้พ้นจากวิบากกรรมทั้งหลายทั้งปวง ข้าพเจ้ากลับไปถึงบ้านแล้ว ต่อไปคงจะได้ฆ่าคนเป็นจำนวนอีกมาก คงจะลักขโมยของอีกมาก คงประพฤติ

ผิดในกามอีกมาก คงจะโกหกเขาอีกมาก และคงจะกลับไปกินเหล้าเหมือนเดิม ด้วยผลานิสงส์ของการปฏิบัติธรรมครั้งนี้ ขอให้ข้าพเจ้าได้พ้นจากวิบากกรรมแห่งความชั่วที่ข้าพเจ้าจะทำในอนาคตด้วย นี้เรียกว่าเป็นการชำระศีลที่ไม่ชำระ คือต้องเห็นโทษ ต้องเข็ดหลาบ และต้องตั้งใจว่าจะไม่ทำอย่างนั้นอีกต่อไปจึงจะเป็นการชำระ ทำเสร็จแล้วท่านเรียกว่าศีลที่บริสุทธิ์ และก็ไม่มีอะไรตะขิดตะขวงอยู่ในใจ ไม่ต้องระแวง เคารพนับถือตัวเองได้ จิตใจก็พร้อมจะเป็นสมาธิ

การฝึกสมาธิ ต้องเข้าใจในความหมาย เข้าใจจุดมุ่งหมายของการฝึก อย่าไปคาดหวังอะไรมาก อย่าไปยึดมั่นในหนังสือที่เปิดอ่าน อย่ามัวแต่คิดว่ามันควรจะเป็นอย่างไร มันเป็นอย่างไรก็ตามเถิดให้ดูภาวะอันนั้น ให้อยู่กับความจริงในปัจจุบัน พร้อมที่จะรับรู้ต่อความจริงอยู่เสมอ อย่าไปดีใจกับผลที่เกิดขึ้นมากเกินไป และก็อย่าไปเสียใจกับปัญหาที่เกิดขึ้น ความรู้สึกว่าเราก้าวหน้า เราถอยหลัง หรือเราอยู่กับที่ ก็เป็นแค่ความรู้สึกอันหนึ่งซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติเหมือนกัน บางครั้งเราอาจจะรู้สึกว่าเราก้าวหน้า ที่แท้ไม่ใช่ บางครั้งเราอาจจะรู้สึกว่าเราถอยหลัง ที่จริงเราไม่ถอยหลัง ความรู้สึกที่เรามีต่อการปฏิบัติเป็นของไม่แน่นอนเหมือนกัน ที่สำคัญคืออย่าเชื่อ อย่าเชื่อความคิดของตน อย่าเชื่อความรู้สึกของตน อย่างมงายในเรื่องความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง



อาตมาขออภัย ขอเล่าเรื่องส่วนตัวให้ฟัง เป็นเรื่องความโง่เขลาของตัวเอง ซึ่งเกิดในสมัยที่ยังไม่บวช ไม่ใช่อาตมาโง่เฉพาะในเวลาที่ยังไม่บวชหรอก แต่ว่าโง่หลังบวช ไม่อยากเล่า ตอนนั้นกำลังแสวงหาอยู่ เดินทางไปอินเดียแล้วไปเนปาล ตอนนั้นเราเป็นนักหาประสบการณ์แบบไม่ค่อยมีขอบเขต แต่ความสนใจหลักก็คือพระพุทธศาสนา แล้วก็อ่านหนังสือธรรมะมาก เริ่มปฏิบัติธรรมแต่บางทีหลงเหมือนกัน มีอยู่ครั้งหนึ่งไปเจอคณะหนุ่มญี่ปุ่นที่กำลังเตรียมจะปีนเขาหิมาลัย เขาเชิญไปสูบกัญชาที่โรงแรมเขา สมัยนั้นอาตมาได้เริ่มศึกษาปรัชญาชั้นสูงเช่นเรื่องสุญญตาแล้ว แต่ยังไม่รู้ศีลห้า ก็เลยไป สูบกัญชาแล้วก็เมาตามเหตุตามปัจจัย และในขณะที่สูบกัญชาที่น่าละอายที่สุด ตอนนี้ผ่านมา ๒๐ กว่าปีแล้ว นึกถึงเมื่อไรก็หน้าแดงทุกที คือเขารู้ว่าอาตมาสนใจในทางพุทธศาสนา เขาก็ซักถาม อาตมาก็เลยสูบพลางสอนธรรมะพลาง เขาซาบซึ้ง

มาก รู้สึกอาตมาเทศน์ดีวันนั้น และก็เกิดความสำคัญตัวว่าเก่ง พอดีตอนนั้นได้ฝึกโยคะด้วยและทางโยคะก็พูดถึงจุดสำคัญในร่างกายเรียกว่าจักร รู้สึกว่าทั้งหมดมีหกจุดด้วยกัน จุดหนึ่งหรือจักรหนึ่งอยู่กลางหน้าผาก บางแห่งเรียกว่าดวงตาที่สาม ซึ่งจะมีกล่าวถึงในคัมภีร์โยคี และคัมภีร์ในพุทธศาสนามหายานแบบตันตระมากเหมือนกัน ตอนที่นั่งสมาธิใหม่ ๆ ที่อินเดีย บางทีเรามีความรู้สึกอยู่ตรงจุดนี้ รู้สึกเต้น ๆ เหมือนกับว่าดวงตาที่สามจะลืมแล้ว

คืนนั้นตอนดึก นักเทศน์เถื่อนเดินกลับไปที่พักซึ่งเป็นโรงแรมเล็ก ๆ พอเปิดประตูเข้าไปในห้องที่มืดตื๊ดตื๋อ พ่ะ! เหมือนกับมีอะไรระเบิดอยู่ที่หน้าผาก ดวงตาที่สามเปิดแล้ว แหม เราคิดว่าเราบรรลุแล้ว รู้สึกปลาบปลื้ม ปีติ บรรลุมันง่ายดีแฮะ คิดว่าจะยากกว่านี้ แต่เมื่อเปิดไฟ มองลงมาที่พื้น ปรากฏว่ามีแมลงสาบตัวเบ้อเร่อ นอนสลบอยู่ต่อหน้าเรา ตอนที่เปิดประตู มันคงบินออกมาชนหน้าผากเราพอดี โอ้โห! การบรรลุธรรมของเราคือการชนแมลงสาบเท่านั้นเอง ดีเหมือนกัน ตั้งแต่นั้นเราก็ไม่ค่อย serious กับประสบการณ์ต่าง ๆ ในการภาวนา

นิทานเรื่องนี้สอนอาตมาว่า นั่งสมาธิอย่าสูบกัญชา มันเข้ากันไม่ได้ อาตมาจึงเลิก และเลิกไม่ยาก เพราะเราเห็นว่าการฝึกอบรมจิตนี้เป็นสิ่งที่ดีกว่า ไม่มีใครบังคับให้เลิก เพียงแต่เราเห็นว่าการสูบกัญชา การละเมิดศีลต่าง ๆ นำเราไปทางหนึ่ง การภาวนาก็ไปอีกทางหนึ่ง เราจะเลือกอย่างไหนดี ก็ไม่ต้องสงสัย เลิกทางนี้ นี่เป็นความโง่ของอาตมาสมัยก่อน ฉะนั้นประสบการณ์ในการปฏิบัติก็ไม่มีอะไรมากมาย มีเกิด มีดับ ไม่ต้องไปสนใจมัน อย่าไปแปลกใจ อย่าไปกลัว อย่าไปสงสัยมัน สักแต่ว่ารับรู้ว่ามันก็แค่นั้นแหละ เป็นของไม่แน่

ภาพนิมิตที่เกิดขึ้น เช่นพระพุทธองค์กำลังเสด็จมาโปรด หรือยักษ์มาทำร้าย มารมาหลอก มันไม่แน่ เชื่อไม่ได้ มันเป็นเรื่องจินตนาการ เป็นเรื่องของสัญญา ของจิตใต้สำนึกโผล่ขึ้นมาเท่านั้นเอง เราก็อยู่ด้วยความรู้ ความตื่น ความเบิกบาน สิ่งนี้ไม่ใช่เป้าหมายของการปฏิบัติ เราไม่ได้ภาวนาเอาสิ่งนี้ ***ชาวพุทธไม่ได้ปฏิบัติเพื่อจะได้อะไร เพื่อจะเป็นอะไร เพื่อจะมีอะไร แต่ปฏิบัติเพื่อปล่อยวาง*** มีอะไรก็ปล่อยไป ๆ ในที่สุดจิตก็เข้าถึงความสงบ เมื่อสงบแล้วอิ่มแล้ว เราก็พิจารณาความจริงต่อไป จนกระทั่งเราสามารถรู้เท่าทันความเกิดดับของสังขาร แล้วหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง เอาละวันนี้ได้แสดงธรรมพอสมควรแก่เวลา จะขอยุติลงเพียงแค่นี้ เอวัง

“สติเป็นตัวระลึก
สัมปชัญญะเป็นตัวรู้
ขาดสติแล้วก็ลืม
ลืมว่าเรากำลังทำอะไรอยู่
ขาดสัมปชัญญะแล้วก็หลง
ไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไรอยู่ในปัจจุบัน
มีประโยชน์หรือไม่
ควรเจริญหรือควรละ”

กว่าจะจางปาง

ช่วงเข้าพรรษา พวกเราทั้งหลายได้ตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติให้เข้มข้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เราให้เวลา ให้ความสำคัญกับการนั่งสมาธิภาวนา การเดินจงกรมมากเป็นพิเศษ ญาติโยมบางคนก็ยังไม่เข้าใจ มาถามว่าถ้าสมมติว่าเราไม่นั่งสมาธิ แต่เจริญสติในชีวิตประจำวันจะได้ไหม ก็ได้เหมือนกัน แต่ว่าสติจะไม่คมพอจะไม่ทันกิเลส เพราะกิเลสของเรานั้นมันว่องไวมาก คล่องแคล่วเหลือเกิน เพราะเราเคยตามมันมานานแล้ว ส่วนสติเราเพิ่งจะเริ่มฝึก เริ่มจะพัฒนา ฉะนั้น กำลังสติยังสู้กำลังของกิเลสไม่ค่อยได้ ต้องใช้พลังสมาธิช่วย

สติกับสมาธิต้องเจริญควบคู่กันไป แท้ที่จริงแล้ว สิ่งที่เราเรียกว่าสมาธินั้นก็คือการเจริญสตินั่นเอง เป็นการเจริญสติอย่างเอาจริงเอาจัง เช่นการพิจารณาลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ท่านเรียกว่า ***อานาปานสติ*** คือ ระลึกรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ที่จริงเราไม่ได้ทำสมาธิหรอก เราทำสติ ส่วน***สมาธิคือผลที่เกิดจากการทำสติ*** ที่เราพูดว่าเราทำสมาธินั้น หมายความว่า เราทำให้สมาธิเกิดขึ้น แต่สิ่งที่เราทำจริง ๆ คือสติ เพื่อให้จิตอยู่กับลมหายใจเข้าลมหายใจออก หรืออยู่กับคำบริกรรม เช่น พุทโธ หรืออยู่กับอารมณ์กรรมฐานที่เราถนัด ***เมื่อสติต่อเนื่องไม่ขาดสาย ผลที่เกิดขึ้นคือความตั้งมั่นแน่วแน่ของจิตนั่นแหละท่านเรียกว่า สมาธิ*** เริ่มแรกสติจะไม่สม่ำเสมอ มันจะยังกระท่อน-กระแท่นอยู่ เผลอบ่อย อย่างนั้นก็ไม่เรียกว่าสมาธิ จิตใจเรรวนย่อมไม่มีพลังไม่สว่างไสว ไม่ผ่องใส แต่เมื่อเราเจริญสติไว้กับอารมณ์กรรมฐานของเรา กำหนดจดจ่ออยู่ที่อารมณ์นั้นทุกขณะจิต นั่นเป็นวิธีสะสมพลังจิต เมื่อเราออกจากสมาธิหรือไปทำหน้าที่ต่อครอบครัว หรือประกอบกิจในโลก พลังจิตที่เราได้สั่งสมไว้ในระหว่างการเจริญสมาธิภาวนาจะยังคงเหลืออยู่ และจะช่วยให้การประคับประคองสติในชีวิตประจำวันคล่องตัวขึ้น เพราะฉะนั้น การทำสติในชีวิตประจำวันจะประสบความสำเร็จเมื่อเราให้เวลากับการนั่งสมาธิทุกวันอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง เช้า กับ เย็น ถ้ามีโอกาสมากกว่านั้นก็ยิ่งดี มันสำคัญที่ความสม่ำเสมอและต่อเนื่องอย่าทิ้งช่วง คนถูไม้สองท่อน วางไว้พักผ่อนเป็นระยะ ๆ ไม่ได้ไฟสักที

เมื่ออาทิตย์ที่แล้ว มีชาวสวีเดน ๒ คน มาปฏิบัติธรรมที่วัด เขามาอยู่หลายวัน ญาติโยมก็คงจำได้ คนหนึ่งสูง ๆ ผอม ๆ เมียเป็นคนชัยภูมิ ส่วนเพื่อนเขาตัวเตี้ย เขาเป็นเพื่อนสนิทกัน ทำงานที่บริษัทเดียวกันที่สวีเดน เขาเล่าให้อาตมาฟังว่า ที่ทำงานของเขานั้นพอถึงเที่ยงวัน เขาจะรีบทานอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ เสร็จแล้วเขาจะเข้าไปในห้อง ติดป้ายไว้ที่ประตู ซึ่งบอกว่าห้ามเข้า กำลังภาวนา เขาจะภาวนากันในช่วงพักกลางวันทุกวัน จากเที่ยงถึงบ่ายโมง เขาบอกว่า ทีแรก เพื่อนที่ทำงานก็หัวเราะ ล้อเลียน แต่ต่อมาก็เข้าใจแล้วก็ชมเชย เพราะเขาสังเกตว่า ๒ คนนี้ ใจเย็น รอบคอบ อดทน ทำงานได้ดีไม่ค่อยเครียดเหมือนคนอื่น เราน่าจะถือได้ว่าเขาเผยแพร่พุทธศาสนาอยู่ในระดับหนึ่งเหมือนกัน เขาเป็นที่ประทับใจของเพื่อน ทำให้คนอื่นเกิดสนใจเหมือนกันว่า เอ! การนั่งสมาธินี่มีหลักการมีเหตุผลอย่างไร ทำไมมันจึงมีผลดีอย่างนี้ อุบาสกสองคนนี้เขาเห็นคุณค่าของการนั่งสมาธิ เขาจึงพยายามทำทุกวัน ถึงจะมีงานเยอะ มีครอบครัว เขาไม่ได้อ้างว่าเขาไม่มีเวลา เขาทำงานหนักเหมือนกันพอถึงเที่ยงเขาคงเหนื่อย เขาอยากพักเหมือนกัน แต่เขารู้จักพักในทางที่มีประโยชน์ คือพักจากความคิด พักจากความเครียด ความกังวล ความวุ่นวายด้วยการทำสมาธิภาวนา

ฉะนั้น ถ้าเราทำสมาธิวันละ ๒ ครั้ง หรือวันละ ๓ ครั้ง จะทำให้การเจริญสติในชีวิตประจำวันต่อเนื่อง ไม่ค่อยขาดสาย และในขณะเดียวกันการเจริญสติในชีวิตประจำวันจะทำให้การทำสมาธิภาวนาได้ง่ายขึ้นเหมือนกัน เพราะถ้าเราไม่เจริญสติในชีวิตประจำวันแล้วมานั่งสมาธิภาวนา อาจมีแต่การเขี่ยของเก่าออก ถ้าเราไม่ได้เจริญสติในชีวิตประจำวัน มันก็จะติดนั่นติดนี่อยู่ตลอดเวลา เราจะคิดปรุงแต่งในเรื่องต่าง ๆ จนกระทั่งจิตใจมีมลทิน อารมณ์ค้างอยู่ในจิตใจมาก ทั้ง ๆ ที่เราไม่ค่อยได้รู้สึกตัว ไม่ค่อยได้สำนึกเพราะเรากำลังยุ่งอยู่เหมือนขับรถต่างจังหวัด รถเปื้อนขี้ฝุ่นขี้โคลน ยังไม่ลงจากรถเราอาจจะไม่เห็น พอเราหยุดนั่งนิ่ง สิ่งที่ค้างอยู่ในใจจะปรากฏ แล้วเราก็ปล่อยวาง สิ่งหนึ่งดับไป สิ่งอื่นเกิดขึ้น เราก็ปล่อย อะไรเกิดขึ้นแล้วเราก็ปล่อย ช้าบ้างเร็วบ้าง ง่ายบ้าง ยากบ้าง พอเราปล่อยของเก่าออกหมดแล้ว มันเกือบจะหมดเวลาพอดี เป็นการชำระอยู่ก็จริง แต่ว่าการที่เราจะเข้าถึงความสงบที่ลึกซึ้งนั้นก็คงยาก เพราะจิตใจที่เราได้ใช้ในชีวิตประจำวันกับจิตใจที่เรามาฝึกในตอนนั่งสมาธิภาวนาก็เป็นจิตใจดวงเดียวกัน ไม่ใช่คนละดวง เพราะฉะนั้น ถ้าเราปล่อยปละละเลยในการฝึกจิตหรือการควบคุมจิตใจในชีวิตประจำวัน เราจะเห็นโทษชัดเลยตอนที่เรามานั่งสมาธิภาวนา

บางครั้งจิตใจจะเกิดความรู้สึกรำคาญในความคิดฟุ้งซ่าน อยากจะปิดสวิทช์เลย การปิดสวิทช์ในที่นี้หมายถึงการหลับนั่นเอง ความง่วงมีหลายอย่าง นอกจากง่วงเพราะเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ง่วงเพราะไม่ตั้งใจ ยังมีความง่วงที่เกิดจากการไม่อยากดู ไม่อยากรับรู้ต่อสิ่งที่มีอยู่ในใจ คือสมมติว่าตอนกลางวันเราไปทะเลาะกับเขา แล้วไปพูดอะไรที่ไม่เหมาะสม หรือเขาทำอะไรที่ทำให้เรารู้สึกเจ็บปวดรวดร้าว เมื่อนั่งสมาธิ เราก็นึกถึงเรื่องนั้น รู้สึกไม่สบายใจเดือดร้อน ไม่อยากจะคิดในเรื่องนั้น แต่อดที่จะคิดไม่ได้ห้ามไม่ได้ มันเป็นเอง สู้ไปสักพักหนึ่ง แล้วเกิดปฏิกิริยาคือปิดสวิทช์ หลับ นั่งหลับ จะว่าตั้งใจมันก็ไม่เชิงตั้งใจ แต่จะว่าเป็นธรรมชาติก็ไม่ใช่ มันเกิดเพราะไม่ยอมดู ไม่ยอมรับรู้ต่อสิ่งนั้น ฉะนั้นเราต้องรู้ว่ากำลังมีปัญหาเพราะเหตุใด เราจึงจะแก้ถูก

ในการทำสมาธิภาวนา ท่านบอกว่า ถ้าเราฉลาด รู้จักสังเกตนิวรณ์ หรือกิเลสที่เกิดขึ้น เราจะได้ปัญญา กิเลสเป็นปุ๋ยแก่ดอกบัวคือปัญญาได้ ครูบาอาจารย์สอนว่า เราต้องรู้อยู่ในปัจจุบันว่าเรามีนิวรณ์หรือไม่ เช่น ตอนนี้จิตใจอยู่ในสภาพเช่นไร ความใคร่ในกามมีไหม ความพยาบาทปองร้าย ความขัดเคืองมีไหม ความหงุดหงิดมีไหม ความง่วงเหงาหาวนอน ความท้อแท้ ความกลัดกลุ้มมีไหม ความฟุ้งซ่านรำคาญมีไหม ความลังเลสงสัยในคำสั่งสอน ในวิธีปฏิบัติหรือในความสามารถของตนที่จะปฏิบัติตามคำสั่งสอนนั้นมีไหม เราต้องรู้ ถ้าสิ่งเหล่านี้มีอยู่ เราต้องรู้ และถ้าเกิดขึ้นแล้ว นอกจากรับรู้แล้วต้องระงับโดยเร็วและรีบแก้ไข

ในโอกาสที่สมควรพิจารณาให้เห็นว่านิวรณ์ตัวนี้มันเกิดอย่างไร มันอาศัยเหตุปัจจัยอะไรบ้าง มันจึงเกิดขึ้นได้ เพราะไม่ใช่ว่าจะเกิดโดยไม่มีเบื้องหลัง ไม่มีสาเหตุ ไม่มีปัจจัย มันต้องมี และถ้าเรากำหนดได้ว่า เหตุปัจจัยที่ทำให้เรามีกิเลสอย่างนี้เป็นอย่างไร เราจะได้ป้องกันไว้ต่อไปหรือคุมกำเนิดมัน เช่นถ้าสมมติว่า เรากำลังนั่งสมาธิ จิตฟุ้งซ่านรำคาญ ไม่ยอมสงบเลย ดื้อรั้น พยายามดึงจิตกลับมาอยู่กับพุทโธหลาย ๆ ครั้งแต่ไม่สำเร็จ ตอนนี้ลองพิจารณาดูว่าเพราะเหตุไรมันจึงเป็นอย่างนี้ อาจจะได้คำตอบว่า วันนี้เรานั่งคุยกับเพื่อนในเรื่องไร้แก่นสารสาระตั้งนาน นินทาคนนั้นบ้าง ตำหนิคนนี้บ้าง ปล่อยปละละเลยในการรักษาจิต

เสร็จแล้วดูทีวี ดูแบบไม่เลือกรายการ ดูแบบปิดสวิทช์ตัวสติปัญญา ปล่อยให้จิตใจมีสนิมด้วยเข้าใจว่าไม่เป็นไรกำลังพักผ่อน พอถึงเวลานั่งสมาธิก็รับวิบากกรรม จิตกระเจิดกระเจิง เป็นผลของความไม่รอบคอบไม่สำรวมในชีวิตประจำวัน ความประมาทมีแรงเฉื่อยไม่ใช่จะระงับง่าย ๆ เมื่อเราเห็นชัดอย่างนี้ก็จำเอาไว้แล้วเพียรต่อ อาจจะต้องเปลี่ยนอิริยาบถ เดินจงกรมให้กายเหนื่อย หรือไม่อย่างนั้นก็สวดมนต์ สองวิธีนี้จะเหมาะกับจิตฟุ้งซ่าน ความฟุ้งซ่านเป็นพลังอย่างหนึ่ง ฝืนไม่ได้ต้องน้อมไปในทางสร้างสรรค์

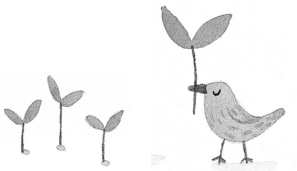
เป็นอันว่าเราได้บทเรียนจากปัญหา ได้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างศีลกับสมาธิ ฉะนั้นผู้มีปัญญาจะเข็ดขยาดว่า ทำอย่างนั้นไม่ได้ มันทำลายคุณภาพจิตเรา เวลาจะมีใครชวนคุยในเรื่องเหลวไหล จะเกิดความละอายหรือเกิดความกลัว รู้ว่าถ้าปล่อยให้พูดคุยในเรื่องพรรค์นี้ คืนนี้การนั่งสมาธิคงไม่ได้เรื่องอย่าดีกว่า การแก้ปัญหามีทั้ง ๒ ส่วน ส่วนหนึ่งคือแก้ปัญหาเฉพาะหน้า หาอุบายที่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว ส่วนที่สอง คือการพิจารณาปัญหานั้นหยิบขึ้นมาดูมาวิเคราะห์ว่า ทำไมเราชอบมีปัญหาอย่างนี้บ่อย ๆ มันเกิดขึ้นอย่างไร มันเกิดเพราะอะไร สำรวจตรวจตราตัวเอง นี่ก็เป็นหน้าที่ของนักปฏิบัติหรือผู้หวังความสงบ

นักปฏิบัติต้องฉลาด ฉลาดในเรื่องกุศลธรรม ฉลาดในเรื่องอกุศลธรรม แม้จะรู้ว่าการปฏิบัติคือการละบาปอกุศลธรรม บำเพ็ญกุศลธรรม ชำระจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ผุดผ่อง แต่ถ้าหากว่าเรายังไม่ชัดเจนในเรื่องอกุศลธรรมว่าคืออะไร หน้าตาของมันเป็นอย่างไร เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นครอบงำจิตแล้ว มีลักษณะอาการอย่างไรบ้าง มันทำให้จิตใจแปรปรวนไปอย่างไรบ้าง เราคงจะต้องแพ้มันเรื่อย ๆ การชนะสงครามแม่ทัพต้องรู้จักศัตรู ในทำนองเดียวกัน นักปฏิบัติต้องรู้จักกุศลธรรม ซึ่งเปรียบเหมือนอาวุธกำจัดศัตรู

สรุปแล้วว่า เราจะแยกการนั่งสมาธิภาวนาออกจากชีวิตประจำวันของเราไม่ได้ เราจะแยกออกจากเรื่องศีล ความระมัดระวังในการแสดงออกทางกายทางวาจาไม่ได้ จะแยกออกจากเรื่องความสำรวมอินทรีย์ การใช้สติคอยกำกับควบคุม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ไม่ได้ ฉะนั้น การประพฤติปฏิบัติหรือการภาวนาคือชีวิตของเราทั้งชีวิต ไม่มีส่วนใด ไม่มีด้านไหนของชีวิตที่เราจะบอกได้ว่าไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติ เราจะแยกธรรมะออกจากโลก หรือมองการงานในโลกว่าเป็นคนละเรื่องกับการปฏิบัติธรรมของเราไม่ได้ ในกรณีที่เรานั่งสมาธิภาวนาเดินจงกรม เพื่อฝึกฝนอบรมตนในอธิจิตสิกขา คือฝึกจิตในขั้นสูงหรือในขั้นละเอียด ต้องพยายามลดการสัมผัสสัมพันธ์ด้วย รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะธรรมารมณ์ ให้น้อยลง

ทีนี้ เรามานั่งสมาธิภาวนา หลับตา นั่งตัวตรงเหมือนต้นยาง ตั้งสติเฉพาะหน้าที่ปลายจมูก หรือริมฝีปาก แล้วก็ดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก โดยไม่ต้องตามเข้าไปข้างใน หรือตามออกไปข้างนอก ตั้งสติเหมือนนายประตูคอยเฝ้าประตูอะไรเข้าอะไรออกก็รู้หมด การกระทำเช่นนี้เป็นการฝืนความเคยชินของจิตใจ เพราะฉะนั้น คงเป็นไปไม่ได้ที่เราจะเลี่ยงความรู้สึกอึดอัด หรือความฝ่าฝืนของกิเลสที่ไม่ต้องการให้ใครมาอบรมหรือดัดสันดาน จิตเรามันพยศมานานแล้ว และไม่มีสัตว์พยศที่ไหนที่ต้องการเป็นสัตว์เชื่อง หากต้องดิ้นรนเพื่อรักษาความพยศของมันไว้เป็นธรรมดา เป็นเรื่องธรรมดา แต่ในที่สุดแล้วธรรมะย่อมสูงกว่า ย่อมมีอำนาจเหนืออธรรมอยู่เสมอ ถ้าเราเคารพธรรม ไม่ทิ้งธรรม ไม่ท้อถอย ฉะนั้นแรก ๆ อาจจะต้องใช้ความอดทนมาก เผลอแล้วก็ตั้งต้นใหม่เหมือนตุ๊กตาล้มลุก

พอกล่าวถึงกิเลสแล้ว บางทีก็ตกใจเหมือนกัน รู้สึกว่ามันมีเยอะเหลือเกิน กิเลสเรามากมายก่ายกอง แต่เราปลอบใจตัวเองได้ว่า กิเลสถึงจะเยอะก็จริง แต่กิเลสทุกตัวย่อมมีข้อธรรมเป็นคู่ปรับ ไม่มีกิเลสตัวไหนที่จะสู้ธรรมะได้ แต่เราต้องตั้งใจใช้ธรรมะ ต้องฉลาดในการเลือกเฟ้นธรรมที่เหมาะสม หรือที่เป็นคู่ปรับของกิเลสตัวนั้นโดยตรงจึงจะได้ผล ถ้าใช้ธรรมผิด อาจไม่ได้ผลหรือได้ผลไม่สมบูรณ์ได้เหมือนกัน ยกตัวอย่างง่าย ๆ เช่นความโกรธ ความโกรธนี้ต้องแก้ทั้ง ๓ ระดับ แก้ในระดับพฤติกรรมด้วยศีล แก้ในระดับจิตใจด้วยสมาธิ แก้ในระดับทิฏฐิด้วยปัญญา



สมมติว่าเราเป็นคนขี้โกรธ โกรธเขาบ่อย แต่วันหนึ่งเกิดละอายแก่ใจ เลยอธิษฐานจิตว่า พรรษานี้เราจะไม่โกรธใครเลย ตั้งจิตเอาไว้อย่างหนักแน่น แต่เสร็จแล้ว พอมีการกระทบกระแทก อดโกรธเขาไม่ได้ หายโกรธแล้ว รู้สึกเสียใจน้อยใจ ปวดร้าวใจว่า โอ๊ย! เสียสัจจะกับตัวเองเสียแล้ว เราเป็นคนไม่จริงไม่จังเลย เป็นคนใช้ไม่ได้ เลยเศร้าใจ กลุ้มใจ หมดแรงที่จะปฏิบัติต่อไป อย่างนี้เรียกว่าใช้ธรรมะไม่ถูก ใช้ไม่ถูกที่ เพราะไม่เข้าใจในธรรมชาติของกิเลสตัวนั้น ไม่เข้าใจในธรรมชาติของธรรมข้อนั้น คือความโกรธเป็นกิเลสทางใจซึ่งต้องค่อยแก้ไปเรื่อย ๆ ด้วยศีล สมาธิ และปัญญาพร้อม ๆ กัน การอธิษฐานเป็นวิธีที่ดีในการจะแก้นิสัยเสียเช่นการสูบบุหรี่ เนื่องจากว่าเป็นการรวบรวมกำลังใจของเราไว้ในจุดเดียว ทำให้จิตมีพลัง สิ่งที่เราจะระงับไว้ด้วยเจตนาได้หรือที่จะงดเว้นได้ด้วยการอธิษฐาน ก็คือการแสดงออกเฉพาะทางกายและทางวาจาเท่านั้น แต่เราจะอธิษฐานไม่ให้โกรธเลยเป็นไปไม่ได้ เพราะเจตนาที่จะงดเว้นยังเข้าไม่ถึงตัวกิเลส กิเลสไม่กลัว

พระพุทธองค์ตรัสว่า ศีลคือเจตนา ในการแก้ปัญหา เราจึงใช้การตั้งเจตนาที่เป็นกุศลและการระลึกในเจตนานั้นเป็นอุบายระงับเจตนาที่เป็นอกุศล และการกระทำที่เกิดจากเจตนานั้น เช่น เราตั้งใจว่าจะไม่เบียดเบียนใคร แต่อดโกรธเขาไม่ได้ อย่างน้อยที่สุด เราบังคับตัวเองไม่เบียดเบียนใครเป็นอันขาด ไม่ทำอะไร ไม่พูดอะไรด้วยจิตใจที่เศร้าหมอง ให้ความโกรธอยู่ที่ใจอย่างเดียว การอดทนต่อความโกรธ ไม่ให้มันออกฤทธิ์ให้คนอื่นต้องเดือดร้อน อันนี้ไม่เหลือวิสัย เราทำได้ แต่ถ้าเราจะแก้ความโกรธจริง ๆ แล้ว ต้องใช้ธรรมะข้ออื่น ๆ ด้วย เช่นสมาธิ

การทำให้จิตใจมั่นคงจนกระทั่งไม่หลุดออกไปจากฐานของมันง่าย ๆ มีอานิสงส์คือ อารมณ์หงุดหงิด รำคาญ โมโห จะเกิดน้อยกว่าแต่ก่อน เพราะจิตไม่หวั่นไหวต่อการกระตุ้นเร้า นอกจากนั้นการเจริญเมตตาภาวนา เป็นการส่งเสริมคุณธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อความโกรธโดยตรง เป็นการแก้ร้อนในด้วยยาเย็น จิตที่มีความสุขขี้เกียจจะไปโกรธใคร

สุดท้ายต้องแก้ด้วยปัญญา คอยพิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธ เช่น ผลเสียต่อสุขภาพกายสุขภาพใจ เห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่เป็นตัวเป็นตนของความโกรธ เห็นว่าเป็นแค่ปรากฏการณ์ธรรมชาติที่เกิดขึ้นและดับไปตามเหตุตามปัจจัย การรู้แจ้งแทงตลอด สัมผัสความโกรธตามความเป็นจริงเป็นวิธีเดียวที่สามารถถอนรากถอนโคนกิเลสได้ นี่ก็คือการแก้ทั้ง ๓ ระดับ ถ้าจะว่ายากมันก็ยาก ถ้าจะว่าง่ายมันก็ง่าย มันสำคัญที่ศรัทธา

ถึงแม้ว่าพุทธศาสนาไม่ยกศรัทธาเป็นใหญ่เหมือนศาสนาบางศาสนาก็จริง แต่อย่างน้อย เราต้องมีศรัทธาในคุณค่าของการปฏิบัติธรรม เชื่อมั่นว่าความพ้นทุกข์มีจริง เชื่อมั่นว่าการประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสั่งสอนของพระพุทธองค์เป็นทางไปสู่ความดับทุกข์จริง เชื่อว่าการทำสมาธิภาวนาสามารถนำเราไปสู่ความสงบสุขได้ ศรัทธาเหล่านี้จะแรงกล้าและปลอดภัยไม่งมงายด้วยพลังปัญญาคอยเกื้อหนุนจุนเจือ ปัญญานั้นเห็นโทษในกิเลส เกิดความเบื่อหน่ายในการที่จะเป็นทาสของมันอีกต่อไป

เมื่อเรามีศรัทธาในการปฏิบัติ เห็นโทษในการไม่ปฏิบัติ การฝึกจิตจะง่ายขึ้น เช่น เราพยายามกำหนดจดจ่ออยู่ที่ปลายจมูก จิตใจก็วอกแวก อารมณ์ต่าง ๆ เล็ดลอดเข้ามา เรื่องอดีตบ้าง เรื่องอนาคตบ้าง เรื่องคนนั้นบ้าง เรื่องคนนี้บ้าง การบังเกิดขึ้นของความคิดต่าง ๆ อย่างนี้เรียกว่า วิบากกรรม แต่การปล่อยให้ความคิดเหล่านี้อยู่ในใจเรานานไปเป็นกรรมใหม่ เราหลงประมาท ไม่อาย ไม่กลัวผลที่จะเกิดขึ้น เพลิดเพลินกับอารมณ์ ซึ่งความเพลิดเพลินหมกมุ่นนั่นแหละคือมโนกรรม สาเหตุสำคัญคือเราลืมว่าเรากำลังทำอะไร เพื่ออะไรอยู่ ฉะนั้น สติเกิดขึ้นแล้ว รู้สึกตัวแล้ว ต้องถามตัวเองว่า ความคิดอย่างนี้เป็นกำไรชีวิตแก่เราจริงหรือ ถ้าเราปล่อยจิตปล่อยใจให้ไปคิดในเรื่องนี้ มันจะไม่เป็นการเสียเวลาเปล่า ๆ หรือ นี่อุตส่าห์มาวัดมาวา เสียสละเวลามาเพื่อปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิภาวนา เดินจงกรม มันก็ไม่เป็นธรรมเลย จิตใจยังอยู่ที่บ้าน ออกมาแต่กายแต่ใจไม่ได้มา คิดแต่เรื่องบ้านเรื่องช่อง คิดแต่เรื่องเงินเรื่องทอง คิดแต่เรื่องลูกเรื่องหลาน เพราะเราลืม เราลืมว่าเรากำลังทำอะไร เพื่ออะไรอยู่ ปัญหาชีวิตต่างๆ คิดเท่าไรมันก็ไม่ได้ช่วยอะไรหรอก แต่ถ้าเราหยุดคิด ปัญญาเกิดขึ้นแล้ว เราอาจจะเห็นเรื่องนี้ชัดแจ้งขึ้นก็ได้ รู้ว่าควรทำอะไรต่อ ฉะนั้นตอนนี้วางไว้ก่อนดีไหม

น่าจะได้เห็นแล้วว่า คิดเท่าไหร่ มันไม่ได้ผลที่ต้องการสักที เพราะความคิดของเรามันยังวกวนอยู่ในอ่างเก่าอยู่เรื่อย ๆ การพิจารณาทางธรรมกับการคิดธรรมดามันต่างกันอย่างนี้ คือความคิดธรรมดาจะไม่มีระบบ ไม่มีระเบียบ ไม่สร้างสรรค์ ไม่เป็นไปเพื่อผลหรือเพื่อเป้าหมายที่ชัดเจน แต่เป็นไปด้วยอารมณ์นึกตามอำนาจของอารมณ์ และเป็นความคิดที่ผิวเผิน คิดไปคิดมาแล้วเหนื่อย คนที่คิดมาก เหนื่อยนะ ลองสังเกตดูว่า คนบางคนไปทำนา ใช้หยาดเหงื่อแรงงานมาก งานหนัก ทำงานวันละหลาย ๆ ชั่วโมง กลับบ้านก็ไม่เหนื่อยเท่าไหร่ เพราะไม่ค่อยได้คิดอะไร จิตใจอยู่กับงาน แต่บางคนไม่ค่อยได้ออกกำลังกายเลย นั่งในรถ หรือนั่งในออฟฟิศติดแอร์ แต่คิดมาก พอกลับถึงบ้านแล้วเหนื่อย มีแต่อยากหลับ นั่งสมาธิก็สัปหงก เพราะความคิดนั้นเป็นสิ่งที่ตัดรอนกำลังใจของเรามาก พลังจิตของเราก็รั่วไหลด้วยความคิด แต่เมื่อจิตสงบแล้ว จะน้อมไปพิจารณาเรื่องอะไรก็ตาม ความคิดจะแล่นไปตามทางที่เรากำหนดไว้ ความคิดเปลี่ยนจากอุปสรรคให้กลายเป็นเครื่องเจาะลึกเข้าไปในเรื่องที่เราต้องการเข้าใจ พระพุทธองค์จึงตรัสว่า เธอทั้งหลาย จงเจริญสมาธิให้มากเถิด เพราะว่าผู้ที่ทำสมาธิได้ดีแล้ว ย่อมรู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

เป็นอันว่า ทุกวันนี้ถ้าจิตใจยังไม่เป็นสมาธิ มันก็ยังไม่รู้ไม่เห็นตามความเป็นจริง ปัญญาของเราจึงไม่ใช่ปัญญาในความหมายของพระพุทธศาสนา เพราะปัญญาที่แท้จริงคือความรู้ที่ดับกิเลส ดับทุกข์ได้ ถ้าเรารู้สิ่งใดแล้วแต่ยังละความยึดมั่นมือมั่นในสิ่งนั้นไม่ได้ ท่านไม่เรียกว่าปัญญา ปัญญาไม่ได้เกิดจากความคิดธรรมดา ต้องปล่อยวางความยึดติดในความคิด ปัญญาจึงจะได้เกิดขึ้นเป็นสิ่งน่าอัศจรรย์ในใจของเราได้

ทำไมเราชอบคลุกคลีกับอารมณ์ที่เศร้าหมอง ชอบคิดแต่เรื่องที่ไม่เป็นเรื่อง ชอบปั้นเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ ชอบปรุงแต่ง ก็เพราะเรารู้สึกว่าได้กำไรจากความคิดอย่างนั้น หรือได้ความสุข ต้องสอนตัวเองว่ามันเป็นความสุขที่มีปริมาณน้อย มีประโยชน์น้อย ซึ่งก็ปิดกั้นไม่ให้เราเข้าถึงความสุขที่เลิศกว่า ประเสริฐกว่า ฉะนั้น ในระหว่างที่เรานั่งสมาธิภาวนา จิตใจเผลอไปคิดเรื่องอื่น ให้ตระหนักชัดว่ามันไม่มีประโยชน์มากกว่า ฉะนั้นไม่จำเป็นต้องสู้กับกิเลส แต่ว่านักปราชญ์หรือผู้ฉลาดจะเลือกอารมณ์กรรมฐานว่าดีกว่า สูงกว่า มีประโยชน์มากกว่าอารมณ์ทางนิวรณ์ เช่น สัญญา ความจำ และจินตนาการ ไม่ต้องใช้วิธีรุนแรงอะไร เพียงแต่เรานึกถึงทางแยก ทางหนึ่งก็นิวรณ์ ทางหนึ่งก็ทางธรรม ถ้าเรามีศรัทธาจริงจะเลือกทางธรรม

การเจริญสมาธิภาวนาจะต้องใช้ปัญญาอยู่ตลอดเวลา ถ้าใช้ปัญญามันเร็ว วิธีของหลวงพ่อ ท่านให้เราใช้คำว่า ไม่แน่ เห็นนิวรณ์ต่าง ๆ เห็นความรู้สึก นึกคิดต่าง ๆ ว่าเป็นของไม่แน่ คือเป็นของไม่เที่ยงแท้ถาวร เป็นของไม่มีค่า ไม่มีความหมายสำหรับเรา การใช้คำนี้คืออุบายให้เกิดความเบื่อหน่ายในการหลงอารมณ์ ความกล้าหาญในการปล่อยวาง มันสนับสนุนความสันโดษ ความยินดีพอใจกับงานของตนในปัจจุบัน คือการดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออกนั่นเอง การใช้คำว่า ไม่แน่ เป็นอุบายสลัดทิ้งนิวรณ์ เป็นวิธีปฏิบัติที่เจริญสมถะและวิปัสสนาพร้อม ๆ กัน

เราเพ่งพิจารณาลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ให้รู้ธรรมชาติของมันทุกขณะจิตว่าลมนี้มันยาวหรือมันสั้น มันละเอียดหรือมันยังหยาบอยู่ มันเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ต้องดูตลอดเวลา ดูอย่างไม่เบื่อ ดูด้วยความพอใจและต้องปรับการกำหนดลมของเราให้พอดีอยู่ตลอดเวลาด้วย คือถ้าตั้งใจมากเกินไปจะเครียด บางทีอาจปวดหัวหรือรู้สึกแน่นที่หน้าอก ถ้าผ่อนคลายมากไป จิตใจก็ไม่สงบ ไม่ยอมรวม ไหลไปตามความคิด ไหลไปตามอารมณ์อยู่เรื่อยเปื่อย ต้องหาความพอดี

สติในที่นี้คือการระลึกอยู่ในอารมณ์กรรมฐาน ระวังรักษาไม่ให้จิตหลุดออกไปจากอารมณ์ ไม่ให้อารมณ์หลุดออกจากจิต สัมปชัญญะคือความรู้ตัวเป็นปัญญาชนิดหนึ่ง มีหน้าที่คอยปรับการเจริญสติให้พอดี ***สติเป็นตัวระลึก สัมปชัญญะเป็นตัวรู้ ขาดสติแล้วก็ลืม ลืมว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ขาดสัมปชัญญะแล้วก็หลง ไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไรอยู่ในปัจจุบัน มีประโยชน์หรือไม่ ควรเจริญหรือควรละ*** เช่นสมมติว่าเราสังเกตว่าสติกำลังอ่อน กำลังมีกำลังน้อย ก็ต้องเพิ่มวิริยะความพากเพียรพยายามให้มากขึ้น โดยพิจารณาข้อธรรมะที่จะทำให้จิตใจสดชื่นและมีกำลังใจ เช่นการระลึกถึงพุทธประวัติหรือปฏิปทาของครูบาอาจารย์ที่เราเคารพนับถือ

ในกรณีที่รู้สึกง่วง ให้ลุกขึ้นไปเดินจงกรม หรือไปล้างหน้าล้างตาก็ได้ หรือเปลี่ยนอารมณ์กรรมฐานไปสักระยะหนึ่ง คือทำให้จิตใจมีงานทำ เช่นพิจารณาธรรมชาติของร่างกาย ไม่อย่างนั้นให้ระลึกถึงพระพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณให้เกิดความปีติอิ่มใจในธรรม หาวิธีที่จะทำให้จิตใจมีพลังมากขึ้น หรือถ้าจิตใจฟุ้งซ่าน มีพลังมากเกินไป หาวิธีที่จะทำให้จิตสงบลง ทำให้สบาย ไม่คิดอะไรปล่อยวางหรือว่าประคับประคอง บางครั้งก็ต้องหาวิธีที่จะให้มันผ่อนคลาย ให้มันสบาย ๆ แต่สิ่งที่ขาดไม่ได้ คือ ตัวผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน นี้ต้องรักษาไว้อยู่เสมอ

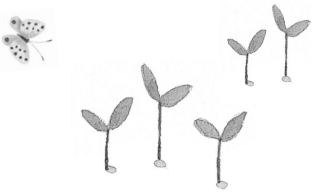
เมื่อจิตใจได้รับการฝึกฝนอบรมแล้ว นิวรณ์ต่าง ๆ มันจะลดน้อยลง และในที่สุดจะหายไปจากความรู้สึกของเรา ที่จริงมันยังไม่ได้หายขาด มันยังอาจจะกำเริบก็ได้ แต่เมื่อสมาธิมั่นคง มันมีอำนาจที่จะข่มนิวรณ์ไว้ และเมื่อเราสำนึกในการไม่ปรากฏของนิวรณ์ เราจะรู้สึกเอิบอิ่มใจ ปีติปราโมทย์เกิดขึ้นมา และพระพุทธองค์เปรียบเทียบกิเลสเหล่านี้กับความทุกข์ต่าง ๆ เช่น ความใคร่ในกามก็เหมือนเป็นหนี้เขา เป็นหนี้เขาแล้วพักผ่อนไม่ได้ ต้องวิ่งหาเงินใช้ตลอดเวลา จิตหมกมุ่นแต่ในเรื่องเงิน เหนื่อยเท่าไรก็หยุดไม่ได้ เครียดและกังวล การที่เราระงับกิเลสนี้ได้ชั่วคราว รู้สึกเหมือนกับคนที่เคยเป็นหนี้ ได้พ้นจากหนี้ สบายหายห่วง ส่วนความพยาบาท ความขุ่นเคือง หงุดหงิด ก็เหมือนเราเป็นไข้ ถ้าหายจากไข้เป็นปกติแล้วก็มีความสุข เคยง่วงแล้วหายง่วง เหมือนคนที่ติดคุกติดตาราง พอออกจากคุกแล้วรู้สึกปีติอิ่มใจ ปลอดโปร่งโล่งใจ ผู้ระงับความฟุ้งซ่านได้จะรู้สึกเหมือนทาสที่ได้รับความเป็นอิสระ คนที่พ้นจากความลังเลสงสัยเหมือนคนที่หลงทางในที่กันดาร เมื่อได้เจอทางแล้วก็รู้สึกโล่งอกโล่งใจ ความสุขของคนที่รู้ตัวทั่วพร้อมว่าไม่มีนิวรณ์จะตระหนักชัดว่า ความใคร่ในกาม ความพยาบาท ความง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่านรำคาญ ความลังเลสงสัย ไม่มีไม่ปรากฏ มีแต่สติ มีแต่ตัวรู้แนบแน่นอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มีความสุข มีปีติ

จิตใจละเอียดเข้า ๆ ลมก็ละเอียดเข้า ๆ สติก็สม่ำเสมอ จิตพอใจกับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ปีติก็เกิด ความสุขที่เยือกเย็นเริ่มปรากฏ จิตใจอยู่กับลมหรืออยู่กับอารมณ์กรรมฐานอย่างอัตโนมัติ ไม่ต้องบังคับ มันเป็นเอง ทีนี้ต่อไปเราก็มีทางเลือก แล้วก็มีทางที่จะทำให้ความสงบนั้นมั่นคงกว่านี้ ลึกกว่านี้อีก ถ้าเจริญสมาธิไปเรื่อย ๆ จิตใจก็เข้าฌาน คือภาวะที่จิตน้อมดิ่งลงไปอย่างแนบสนิท เข้าฌานแล้วชำนาญในการเข้าการออก มันก็จะเกิดมีความรู้สึกว่าการยกจิตไปสู่อารมณ์และการพิจารณาอารมณ์นั้นยังหยาบอยู่ แล้วจิตใจจะปล่อยวิตกวิจารณ์ ทำให้ปีติและความสุขเด่นขึ้นมามาก จนกระทั่งจิตใจอยู่กับปีติและความสุข เสวยปีติและความสุขด้วยสติ ด้วยสัมปชัญญะ จนกระทั่งเกิดมีความรู้สึกว่าปีตินี่มันก็ยังเป็นของหยาบอยู่

ในกระบวนการนี้ จะพัฒนาจากหยาบไปหาละเอียดอยู่เรื่อย ๆ เริ่มต้นจิตคิดโน่นคิดนี่ มันก็หยาบมาก ลมก็หยาบ ตัวรู้ลมก็หยาบ แต่พอเจริญไปแล้วลมก็ละเอียดเข้า ๆ จิตใจก็ละเอียดเข้า ๆ ในที่สุดจิตรวมเป็นสมาธิอย่างแน่นแฟ้น แต่ก็ยังมีการแสวงหาสิ่งที่ละเอียดขึ้นไปโดยลำดับ จนกระทั่งสิ่งที่เคยดูละเอียดตอนที่เริ่มทำสมาธิ เช่น วิตก คือการยกจิตไปสู่อารมณ์วิจารณ์ การพิจารณาอารมณ์เมื่อจิตสงบแล้วดูว่าหยาบ แล้วจิตใจก็ปล่อยวางในสิ่งนั้น แม้แต่ปีติ เมื่อถึงจุดหนึ่งปรากฏว่าเป็นของไม่สงบทีเดียว ยังไม่ใช่ความสงบอย่างแท้จริง จิตใจ

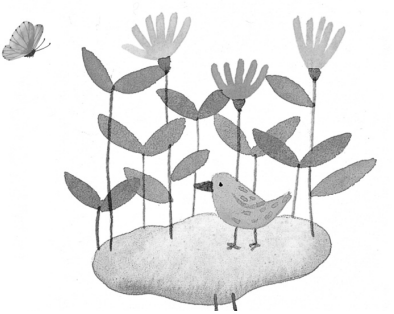
ก็ปล่อย ในที่สุดแม้ความสุขอันละเอียดอ่อนและเยือกเย็นที่ยังเหลืออยู่ เริ่มจะรู้สึกว่าหนักว่าถ่วงจึงวาง สลัดไปเหลือแต่อุเบกขาและสติอันบริสุทธิ์ ถ้าถึงขั้นนี้พระพุทธองค์ตรัสว่า เหมือนกับคนเอาผ้าขาวมาคลุมตัวหมดเลย ไม่มีส่วนใดที่ไม่คลุม ขาวสะอาดบริสุทธิ์ จิตอยู่ในสภาพนี้พอสมควรแล้วก็ถอนออกมา ในขณะที่สงบระงับภายใน ไม่มีความคิดเลย ไม่รับรู้ต่อโลกภายนอก ไม่รู้สึกต่อร่างกายของตนเลย แม้ลมก็ไม่ปรากฏ แต่พอถอนออกมา ลมก็เริ่มจะปรากฏขึ้นมาใหม่ ความคิดหรืออารมณ์อ่อน ๆ เริ่มกระเพื่อม ตอนนั้นท่านเตือนว่าอย่าเสียดายความสงบ ในตอนนั้นให้ดูอารมณ์ที่เกิดขึ้นและดับไปอยู่ในใจ เพราะตอนนี้จิตใจที่ผ่านความสงบแล้วมีพลังมาก ไม่หวั่นไหว ไม่ยินดีไม่ยินร้ายในอารมณ์ เมื่อไม่ยินดีไม่ยินร้ายในอารมณ์ ไม่ยุ่งกับอารมณ์ จิตก็สามารถเห็นอารมณ์ตามความเป็นจริง สิ่งที่เป็นอุปสรรคไม่ให้เราเห็นอะไรตามความเป็นจริงคือความยินดียินร้าย ปกติจะบังคับไม่ให้ยินดียินร้ายไม่ได้ มันเป็นธรรมดาของจิตสามัญ ทีนี้ จิตผ่านความสงบเต็มที่แล้ว ไม่สนใจเลย ไม่คิดเลยที่จะเข้าไปยุ่งกับมัน ตอนนี้เราจะไม่หลงหมกมุ่นอยู่ในเนื้อหาของอารมณ์ว่าเป็นเรื่องนั้นเรื่องนี้ แต่เราจะสัมผัสความเกิดขึ้นและดับไปของอารมณ์นั้นมากกว่า ตรงนี้แหละที่ปัญญามันเกิดขึ้น ปัญญาที่ดับกิเลสได้ เพราะเราจะเห็นชัดเลยว่า ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนแต่เป็นของธรรมชาติ ไม่มีเจ้าของ

สิ่งที่เป็นตัวร้าย สิ่งที่นำความทุกข์มาให้แก่เราอยู่ตลอดเวลา คือความรู้สึกว่าเราเป็นเจ้าของชีวิต หรืออารมณ์มีตัวเจ้าของ หรือมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เที่ยงแท้ถาวรอยู่ภายในที่ไม่เกิดไม่ดับ ซึ่งเป็นตัวแท้ของเรา เป็นตัวตนของเรา ตัวอวิชชาทำให้เราเข้าใจว่าตาเห็นรูป ฉันเห็น หูได้ยินเสียง ที่จริงฉันเป็นผู้ได้ยิน มีตัวฉันมีตัวเรา เป็นผู้เห็น เป็นผู้ได้ยิน เป็นผู้ได้กลิ่น เป็นผู้ได้รส เป็นผู้ได้สัมผัส เป็นผู้คิด เป็นผู้รู้สึก ความเข้าใจหรือมิจฉาทิฏฐิอย่างนี้หรืออวิชชาอย่างนี้เป็นบ่อเกิดของปัญหาทั้งหลายทั้งปวงในชีวิต และก็เป็นพื้นฐานของความคิดผิดทั้งหมด แต่เป็นเรื่องที่ละเอียดลึกซึ้ง ซึ่งเราจะละมันไม่ได้ ถ้าหากว่าจิตใจไม่สงบ ไม่มั่นคงจริง ๆ ไม่ได้ดูตัวเองอย่างพิถีพิถัน อย่างละเอียดถี่ถ้วน ซึ่งจิตใจที่ยังไม่ได้รับการฝึกอบรมทางสมาธิจะทำงานอย่างนี้ไม่ได้ มันไม่ทันเล่ห์เหลี่ยมของกิเลสประสิทธิภาพไม่พอ เมื่อจิตใจสงบแล้วมันทำได้ จิตที่สงบแล้วอยู่ในปัจจุบันกับสิ่งที่ปรากฏ ตอนนี้ไม่ต้องไปหาอะไรมาพิจารณา เราสักแต่ว่าดูความจริงที่ปรากฏอยู่กับเรา ความจริงนั้นก็คือขันธ์ ๕ กล่าวคือ ร่างกาย เวทนาความรู้สึกต่าง ๆ สัญญาความจำได้หมายรู้ สังขารสิ่งปรุงจิต วิญญาณความรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ชีวิตของเราคือสิ่งเหล่านี้

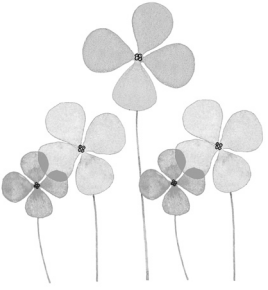


พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ***ปัญจขันธ์เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา*** ถ้าเรายังไม่ปฏิบัติก็เป็นแค่ทฤษฎี เราต้องปฏิบัติจึงจะเห็นว่าจริง ฉะนั้น จิตถอนออกจากความสงบแล้ว ดูว่ามีอะไรบ้าง จะเห็นว่ามีแต่กระแสอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ทุกอย่างล้วนแต่เกิดขึ้นแล้ว ตั้งอยู่สักพักหนึ่ง แล้วก็หายไป เกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับ ทำให้รู้สึกว่า เอ๊ะ! ชีวิตของเราเหมือนแม่น้ำ มันเป็นกระแสซึ่งหาสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลง สิ่งที่คงที่อยู่ตลอดเวลา มาเป็นเจ้าของไม่ได้ มีแต่ของเปลี่ยนแปลง ปรวนแปรไปตลอดเวลา ไม่มีอะไรเที่ยงแท้ถาวรเลย ที่เราว่านิสัยใจคอของเรา บุคลิกของเรา อะไร ๆ เป็นเรา เป็นของเรา แท้ที่จริงแล้วไม่มี มีก็มีโดยสมมติเท่านั้น ตรงนี้แหละที่เราสามารถถอดถอนความยึดมั่นถือมั่นในคำว่า เรา ตัวของเรา ซึ่งเป็นเชื้อโรคอันร้ายแรง แต่ถ้าเราฆ่าเชื้อโรคนี้ได้แล้ว อะไร ๆ มันก็ดีหมด ถ้ายังมีเชื้อโรคนี้อยู่ในใจ อะไร ๆ มันก็เสียหมด

ฉะนั้นการทำสมาธิภาวนา พระพุทธองค์ทรงให้เรามีสัมมาทิฏฐิ เข้าใจในเป้าหมายของการนั่งสมาธิ ให้เรานั่งสมาธิเพื่อเข้าใจชีวิตของตนตามความเป็นจริง ไม่ใช่เพื่อจะทำให้มันสบายอย่างเดียว ถ้านั่งสมาธิเพื่อให้มันสบายอย่างเดียว นับว่าเราไม่ได้ประโยชน์จากการทำสมาธิเท่าที่ควร ไม่ใช่ผิดทีเดียว มันก็ได้อานิสงส์คือทำใจให้สบาย ไม่คิดอะไร นี่ก็ดี แต่ผลก็คือตายแล้วขึ้นสวรรค์ อยู่บนโลกสวรรค์สักระยะหนึ่ง อาจจะเป็นระยะยาว ๆ ก็ได้ แต่ในที่สุดเมื่อบุญหมดแล้วก็ต้องกลับมาทำงานต่อ เพราะว่ากิเลสไม่ได้หมดไปด้วยความสงบอย่างนี้ ความสงบข่มกิเลสเอาไว้เฉย ๆ สมาธิเป็นของหลอกลวงได้เหมือนกัน เพราะว่าถ้าเราทำสมาธิได้ดี เราจะรู้สึกเหมือนกับไม่มีกิเลส ไม่ค่อยอยากได้อะไรเลย ไม่ค่อยจะโกรธใครเลย ไม่กลัว ไม่กังวลอะไร รู้สึกว่าสบาย บางคนบางองค์ก็เลยสำคัญตัวผิดว่าเป็นพระอริยเจ้าเสียแล้ว หมดกิเลสแล้ว แต่ต่อมาการปฏิบัติเสื่อม กิเลสก็กลับกำเริบ ตกนรกทั้งเป็นเลย



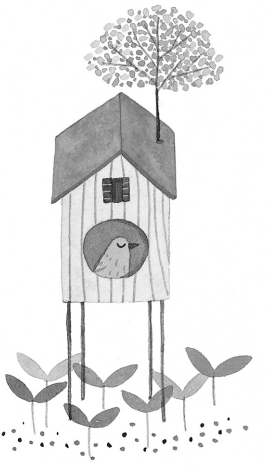
เราควรถามตัวเองอยู่เสมอว่าเราปฏิบัติธรรม เรานั่งสมาธิเพื่ออะไร เราอยากจะดับทุกข์จริง ๆ ไหม หรือเพียงแต่ว่าอยากจะให้สบาย ๆ คือมีปัญหามีอะไรต่ออะไรทำให้จิตใจว้าวุ่นขุ่นมัว ไม่อยากจะต้องคิด ไม่อยากจะต้องเป็นทุกข์กับเรื่องนั้น คิดว่านั่งสมาธิแล้วจะได้สบายใจ จะได้แก้ปัญหาเฉพาะหน้า คิดอย่างนี้ก็ไม่ผิด แต่พระพุทธองค์ตรัสว่าไม่ใช่เป้าหมายสูงสุด เพราะเป้าหมายที่สูงกว่านั้นมีอยู่ คือไม่ใช่ว่าปฏิบัติเพื่อจะดับความทุกข์เรื่องนั้นเรื่องนี้ไปเรื่อย ๆ แต่เพื่อจะดับเหตุให้เกิดความทุกข์ทั้งปวงอย่างสิ้นเชิง เพื่อจะไม่ต้องเป็นทุกข์อีกต่อไป ถ้าเรายังมีเชื้อโรคอยู่ การทำสมาธิก็จะคล้ายกับการรักษาอาการของโรค แต่ไม่ได้รักษาที่สาเหตุของโรค จิตเข้มแข็งอาจตัดเรื่องทุกข์กับคนนั้น ทุกข์กับเรื่องนั้นได้ ทำใจสบาย ปลงได้ ปล่อยวางได้ แต่ไม่นานก็เป็นทุกข์เรื่องอื่น เพราะความเคยชินที่จะเป็นทุกข์ก็มีอยู่ และความเคยชินที่จะยึดติดในสิ่งต่าง ๆ ก็มีอยู่ ไม่ทุกข์อะไรเลยก็เหงา



พระพุทธเจ้าจึงทรงแนะนำให้เราปฏิบัติเพื่อให้รู้ว่า ***นี่คือทุกข์ นี่คือเหตุให้เกิดทุกข์ นี่คือความดับทุกข์ นี่คือหนทางไปสู่ความดับทุกข์*** อีกสำนวนหนึ่งก็คือเพื่อจะได้รู้ตามความเป็นจริงว่า นี่คือรูป นี่คือความเกิดขึ้นของรูป นี่คือความดับไปแห่งรูป นี่คือเวทนา นี่คือความเกิดขึ้นของเวทนา นี่คือความดับไปของเวทนา นี่คือสัญญา นี่คือความเกิดขึ้นของสัญญา นี่คือความดับไปของสัญญา นี่คือสังขาร นี่คือความเกิดขึ้นของสังขาร นี่คือความดับไปของสังขาร นี่คือวิญญาณ นี่คือความเกิดขึ้นของวิญญาณ นี่คือความดับไปของวิญญาณ สรุปแล้วให้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ชีวิตของเราคือชีวิตแห่งการทำงานของอายตนะ เป็นชีวิตแห่งปัญจขันธ์ ท่านให้เรารู้ รู้ว่าเรามีอะไรอยู่ และรู้เท่าทัน ถ้าเรารู้เท่าทันสิ่งทั้งหลายแล้ว สิ่งทั้งหลายจะบังคับให้เราเป็นทุกข์ไม่ได้ การที่เราเป็นทุกข์กับสิ่งต่างๆ เพราะว่าเรายังไม่รู้จักมัน ยังไม่เข้าใจมัน ถ้าเข้าใจมันแล้ว เราก็รู้ว่ามันแค่นั้นแหละ ถ้าเราเข้าใจเรื่องรูป เรื่องเสียง เรื่องกลิ่น เรื่องรส เรื่องโผฏฐัพพะ เรื่องธรรมารมณ์ เราก็จะไม่เป็นทุกข์กับสิ่งเหล่านั้น แต่ถ้าเรายังไม่เข้าใจ จิตใจจะถูกฉุดลากไปยินดีในรูปที่น่าพอใจ น่าใคร่ น่าปรารถนา และเมื่อต้องประสบกับรูปที่ไม่สวยไม่งาม ไม่น่าใคร่ ไม่น่ายินดี ไม่น่าปรารถนา ก็

รู้สึกอึดอัดขัดใจและเป็นทุกข์ แต่เรารู้ว่ารูปมันก็แค่รูป มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น รูปก็เป็นรูป รูปก็เป็นอย่างนี้เอง การเห็นรูปก็เป็นอย่างนี้เอง การได้ยินเสียงก็เป็นอย่างนี้เอง คือเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามที่มันเป็นด้วยจิตใจที่เป็นกลางไม่อคติ เมื่อเราเห็นสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นด้วยปัญญา สิ่งเหล่านั้นจะไม่มีพิษมีภัยแก่เราเลย

เมื่อกี้นี้ อาตมาได้อธิบายวิธีเจริญสมาธิภาวนาย่อ ๆ แบบเสด็จพระราชดำเนิน หมายความว่าตามแบบฉบับสมบูรณ์ แต่ไม่ใช่ว่าต้องเป็นตามแนวนั้นเสมอไป นักปฏิบัติบางองค์ บางคน หนักไปทางปัญญา จิตพ้นนิวรณ์แล้ว ท่านอาจจะมุ่งไปทางวิปัสสนาเลย เอาสมาธิแต่พอประมาณ ไม่เอาสมถะถึงที่สุด ก็ได้เหมือนกัน ขอให้จิตอยู่เหนือนิวรณ์เป็นใช้ได้ ลัดไปตามซอกแคบ ๆ ก็ถึงจุดหมายปลายทางได้ ไปทางไหนก็ตามต้องฝึกมากฝึกบ่อย ปัญญาจึงจะสุกงอม



ขอย้ำว่า เราเป็นทุกข์กับสิ่งต่าง ๆ เพราะเราไม่รู้จักมันตามความเป็นจริง วิธีที่จะรู้มันตามความเป็นจริงก็คือ ค่อย ๆ ฝึกจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่ สว่างไสว อ่อนโยน นุ่มนวล ควรแก่งาน ทำให้จิตใจผ่องใสสะอาดปราศจากมลทิน ปราศจากอคติ ฝังลึกอยู่ในความเป็นกลาง จิตอย่างนี้แหละอยู่ในสภาพพอที่จะรู้ พอที่จะเข้าใจสิ่งทั้งหลายได้ หากจิตใจยังไม่สงบ ย่อมวางความลำเอียงไม่ได้ อคติด้วยความโลภบ้าง อคติด้วยความโกรธบ้าง อคติด้วยความหลงบ้าง อคติด้วยความกลัวบ้างอยู่ตลอดเวลา ตราบใดที่ความโลภยังมีอำนาจเหนือจิต เราจะมองสิ่งต่าง ๆ ไม่ตรงตามที่มันเป็น จะรับรู้อารมณ์แต่ในแง่ที่น่าเอา น่ามี น่าเป็น ตัณหาทำให้เราโง่ เมื่อเราโกรธก็เหมือนกัน เราไม่พอใจก็ไม่สามารถที่จะเห็นอะไรตามความเป็นจริง รับรู้แต่แง่น่าเกลียดน่าชัง ความโกรธทำให้เราโง่ ความหลง เช่น ความกลัวหรือความกังวลก็เหมือนกัน ทำให้จิตมองอะไรผิดเพี้ยนไปจากที่มันเป็น ฉะนั้นเงื่อนไขของการปล่อยวางกิเลสอย่างแท้จริง ไม่ใช่ปล่อยวางแล้วหยิบขึ้นมาใหม่ แต่ปล่อยแล้วจบ หมดเชื้อ โดยจะต้องทำจิตให้สงบเป็นกลางเสียก่อน

ถ้าเราปล่อยปละละเลย ไม่ขยันในการเจริญสติในชีวิตประจำวัน แต่นั่งสมาธิเป็นประจำ มีจิตเด็ดเดี่ยวข่มความคิดได้ จิตใจมักจะตกภวังค์ หมายความว่านั่งตัวตรงนาน ๆ แต่ขาดตัวผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน นั่งเหมือนกับหลับแต่ไม่หลับ บางทีก็นั่งชั่วโมง สองชั่วโมง สามชั่วโมง มองจากภายนอกดูดี แต่ภายในไม่มีสติไม่มีสัมปชัญญะ หลวงปู่มั่นท่านเรียกว่า ***สมาธิหัวตอ มิจฉาสมาธิ ขาดสติ*** ถ้าเราเป็นอย่างนี้บ่อย ๆ ต้องระวังอย่าให้จิตสงบมาก พอจิตเคลิบเคลิ้มเริ่มเข้าสภาวะนี้ ให้วางลมหายใจแล้วพิจารณาธรรม

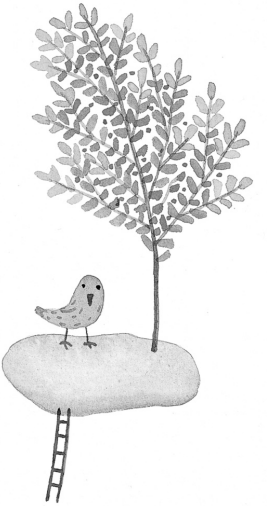
การพิจารณาธรรมนั้นจะเป็นในรูปใดก็แล้วแต่ถนัด ขอให้เป็น***เพื่อเห็นไตรลักษณ์***ก็ใช้ได้ทั้งนั้น วิปัสสนามี ***อนิจจัง*** ความไม่เที่ยง ***ทุกขัง*** ความไม่คงทน และ***อนัตตา*** ความไม่มีแก่นสาร เป็นอารมณ์ ครูบาอาจารย์วัดป่าส่วนใหญ่มักแนะนำให้พิจารณากาย ยกอาการ ๓๒ มาดู เอาอาการใดอาการหนึ่งก็ได้ พิจารณาเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็ได้ อีกวิธีหนึ่งคือพิจารณาความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลงของปัญจขันธ์ หรือทุกสิ่งที่ปรากฏขึ้นในปัจจุบัน สรุปแล้วว่าเราเปลี่ยนจากดูสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือจุดใดจุดหนึ่งอย่างจดจ่อ มาดูความเปลี่ยนแปลง ความเกิดขึ้นและดับไปของสิ่งที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน คือมันจะมีอะไรให้เราดูอยู่ตลอดเวลา ไม่ต้องไปแสวงหาที่ไหน เอาอนิจจังเป็นอารมณ์กรรมฐาน

คนบางคนพิจารณาความไม่เที่ยงอย่างนี้ไปสักระยะหนึ่ง จิตใจรวมเป็นสมาธิแน่วแน่ เป็นสมาธิที่เต็มไปด้วยสติและสัมปชัญญะ แต่สำหรับคนบางคนการพิจารณาอย่างนี้ การพิจารณาโดยใช้ความตั้งใจ จะเจริญขึ้นเป็นตัววิปัสสนาได้เลย คือเรื่องวิธีการนั่งสมาธิหรือเทคนิค เราจะวางหลักสูตรตายตัวไม่ได้ มันไม่เหมือนการทำงานทางโลกหรือทำงานกับสิ่งที่เป็นวัตถุ อย่างเราจะสร้างสะพาน เราจะสร้างตึกอาคาร เราจะสร้างรถยนต์ ฯลฯ สามารถพูดได้เลยว่าต้องทำอย่างนั้น อย่างนี้ ข้อที่หนึ่ง ที่สอง ที่สาม ที่สี่ ที่ห้า ไล่ตามลำดับได้ แต่สำหรับการภาวนาเป็นเรื่องลึกลับเพราะจิตใจของแต่ละคนไม่เหมือนกัน เราเกิดในโลกนี้ในชาตินี้ ไม่ใช่ว่าเราเพิ่งจะเกิดเป็นครั้งแรก ทุกคนก็ต้องมีของเก่าติดตัวมาซึ่งเราก็มองไม่เห็น เราก็ไม่รู้ แต่จะทำให้วิสัยความสามารถของแต่ละคนไม่เหมือนกัน เทคนิคบางอย่างหรืออุบายบางอย่างอาจจะได้ผลดีสำหรับคนบางคน คนบางคนใช้แล้วไม่เกิดประโยชน์เลยก็ได้ คนที่เคยทำสมาธิภาวนาในชาติก่อนชาตินี้มาทำอาจจะง่ายเพราะมีทุนเก่า คนที่เคยเจริญฌานสมาธิในชาติก่อน ชาตินี้

อาจจะเกิดมามีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ง่ายเพราะมีทุนเดิม บางคนมีปัญญามาก สมาธิไม่ต้องมาก บางคนมีความถนัดทางสมาธิ ทางความสงบ แล้วจิตใจน้อมไปทางฌานโดยอัตโนมัติ ฉะนั้น เราจะพูดตายตัวทีเดียวว่า ในการประพฤติปฏิบัติทำสมาธิให้เป็นต้องอย่างนั้นอย่างนี้ มันจะเกิดผลอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งพูดอย่างนั้นไม่ได้ เพราะบางคนจำเป็นต้องสมาธิมาก ๆ บางคนก็ไม่ต้องสมาธิมาก แต่การที่จะไม่ต้องมีสมาธิเลยไม่มี ***สมาธิจะถูกต้องเป็นสัมมาสมาธิก็ด้วยความเฉียบแหลมของปัญญา ปัญญาจะดับทุกข์ได้ก็ด้วยพลังของสมาธิ***

อย่างไรก็ตาม ที่เรายืนยันได้ก็คือการปฏิบัติจำเป็นต้องเป็นไปตามหลักศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นหลักตายตัวของธรรมชาติ ไม่ใช่การบัญญัติของใคร ฉะนั้น ขอให้พวกเราทำสมาธิด้วยฉันทะ ด้วยความรักใคร่ในธรรม ด้วยความพอใจ ด้วยความเชื่อมั่นว่าการภาวนาเป็นงานที่สูงสุดที่มนุษย์ทำได้ และผลจากการประพฤติปฏิบัติก็เป็นสิ่งสูงสุดที่มนุษย์ควรจะได้จากชีวิต เราเกิดมาเพื่ออะไร เราเกิดมาเพื่อความเป็นอิสระ อิสระจากความทุกข์ อิสระจากความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย คิดพิจารณาในความจริงข้อนี้บ่อย ๆ ระลึกในอานิสงส์ของความสงบ อานิสงส์ของการเจริญด้วยศีล สมาธิ ปัญญา จะทำให้เรามีกำลังใจที่จะข้ามพ้นอุปสรรคทั้งหลายที่เกิดขึ้นอย่างท้าทาย และทำให้ความตั้งใจของเราหนักแน่น มีฉันทะ มีวิริยะ

รู้สึกอย่างไรต่อการปฏิบัติก็ช่างมันเถอะ อย่าสำคัญมั่นหมาย บางวันก็รู้สึกขยัน บางวันก็เฉย ๆ ไม่ค่อยอยากทำ ไม่เป็นไร ถ้าเราไม่เชื่อมั่น ความรู้สึกเป็นปัญหาไม่ได้ ขยันก็ทำ ขี้เกียจก็ทำ ไม่ต้องสงสัย การปฏิบัตินี่ก็คือปล่อย ปล่อย ปล่อย ปล่อย ไม่เอาอะไรเลย สิ่งใดมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมีความดับไปเป็นธรรมดา เราก็รู้เท่าทันแล้วก็ปล่อยมันไป ปล่อยมันไป ปล่อยไปแล้วก็ไม่เห็นเดือดร้อนอะไร ตรงกันข้ามมันเบาดี แต่ก่อนนี้จิตใจเกาะอยู่กับอารมณ์เหมือนว่าเรากับอารมณ์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน คือรู้สึกขยันแล้วอยากทำทั้งวันทั้งคืน เราจะหลงอยู่ในอารมณ์นั้น จะเชื่อในอารมณ์นั้น แต่อารมณ์นั้นก็ต้องเป็นไปตามธรรมดาของอารมณ์คือเกิดขึ้นแล้วดับไป ถ้าเรารู้สึกว่าเราเป็นผู้ขยัน เมื่อความขยันดับไปก็รู้สึกกลุ้มใจ เสียใจ เพราะในขณะที่เราขยัน มีกำลังใจ เราก็หลงเพลิดเพลินยินดีในความรู้สึกนั้น แต่เมื่อความรู้สึกนั้นดับไปเราก็รู้สึกว่าตัวเองเสื่อม แต่ผู้มีปัญญาจะรู้ว่าความขยันก็เป็นอารมณ์อันหนึ่งที่เราสนับสนุนอยู่เพราะเป็นอารมณ์ฝ่ายกุศล แต่สนับสนุนอยู่ด้วยความรู้ในธรรมชาติของมันว่าเป็นของไม่แน่นอน เราจะขยันทั้งวัน ทั้งคืน ทั้งปี ทั้งเดือน เป็นไปไม่ได้ ความขยันย่อมมีเงาตามตัวคือความขี้เกียจ เราก็รู้แล้วก็ป้องกันเอาไว้ คือ



เมื่อความขี้เกียจเกิดขึ้น เราก็ค่อย ๆ ปราบมันไว้ แต่ถ้าไม่ฉลาด เราก็คิดผิดว่าเราเป็นผู้ขี้เกียจ บางทีเราดูถูกดูหมิ่นตัวเองหรือโกรธตัวเองว่าเป็นคนขี้เกียจ แต่ความขี้เกียจไม่มีเจ้าของ มันเป็นของธรรมชาติ ต้องพยายามมองให้เห็นว่ามันเป็นของธรรมชาติ เป็นของธรรมดา แต่ที่เรากำหนดรู้ตามความเป็นจริงว่าเป็นของธรรมชาติเป็นของธรรมดานั้น ไม่ได้หมายความว่าต้องปล่อยให้มันเป็นอย่างนั้นไปเรื่อย ๆ เพราะธรรมชาติที่จะต้องละก็มี ธรรมชาติที่จะต้องบำเพ็ญก็มี ธรรมชาติที่ต้องชำระก็มี จุดสำคัญคือเราเข้าใจว่าการละก็ดี การบำเพ็ญก็ดี การชำระก็ดี ล้วนแต่เป็นการปฏิบัติต่อสิ่งที่เป็นธรรมชาติทั้งนั้น ไม่ใช่ของใคร วิธีการภาวนาจึงเป็นวิธีที่จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ต่าง ๆ ว่าเป็นเราเป็นของเรา นี่ก็เป็นอานิสงส์อันยิ่งใหญ่

เขาโกรธ มาด่า มาว่าเรา ใส่ร้ายเรา จิตผูกพันกับอารมณ์ก็ทุกข์ทันที เราทนไม่ได้ สิ่งที่ทำให้เราปวดร้าวใจที่สุดก็คือความรู้สึกว่าตัวตนของเราถูกเขาดูหมิ่น รู้สึกว่าตัวตนอัตตาของเราถูกกระทบกระแทก เมื่อมีสติสัมปชัญญะตั้งไว้ดีแล้ว รู้เท่าทันกระแสของอารมณ์ ก็ไม่มีเป้าให้ใครได้ยิง ไม่มีอะไรที่จะออกไปรับการกระทบและมันก็เหลือแค่การกระทบเฉย ๆ กระทบแต่ไม่กระเทือน ไม่หวั่นไหว นี่คือการถอนรากถอนโคนของกิเลส กิเลสทั้งหลายทั้งปวงงอกออกมาจากความรู้สึกว่ามีตัวมีตนและความรู้สึกนั้นฝังลึกมาก มีแต่ปัญญาที่มีสมาธิความมั่นคง ความสงบ ที่เป็นบาทฐานเท่านั้นที่จะทำลายมันได้ เราก็พูดได้ คิดได้ว่าอัตตาตัวตนเป็นของมายา ไม่มีจริง มีแต่ของธรรมชาติ พูดได้แต่เราไม่ได้รู้สึกอย่างนั้น มันยังเป็นปริยัติอยู่ เราจึงต้องนำความรู้ไปสู่การปฏิบัติเพื่อปฏิเวธ

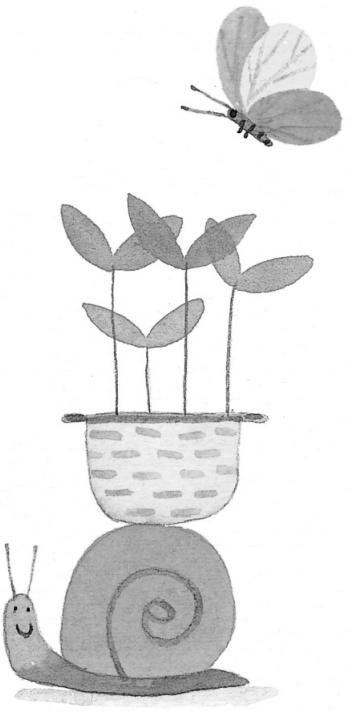
ศึกษาอะไรต้องรู้จักเลือก เลือกเอาสิ่งที่เราปฏิบัติได้ อย่าไปเสียเวลาเรียนรู้ในสิ่งที่ปฏิบัติไม่ได้ หรือสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับการดับทุกข์ในชีวิตประจำวัน เพราะชีวิตมันสั้นเกินไปที่จะไปเสียเวลาอย่างนั้น ลงมือปฏิบัติดีกว่า ทุกข์ยากลำบากอย่างไรก็ยอมเพราะเห็นคุณค่าของการกระทำเช่นนี้ รู้สึกว่าไม่ทำไม่ได้ ถึงแม้ว่าการปฏิบัติก็ยังอยู่ในขั้นล้มลุกคลุกคลาน แต่อย่างน้อยเราก็ยังมีความเคารพนับถือตัวเอง ว่ากำลังกระทำอยู่ในสิ่งที่ควรกระทำ กำลังเดินตามทางที่ถูกต้องอยู่ ถึงแม้ว่าเดินช้า ๆ หรือเดินกะโผลกกะเผลก เดินไม่ค่อยสะดวก แต่อย่างไรก็ตามเราก็เดินในทางที่ถูกต้อง ไม่วันใดก็วันหนึ่งถ้าเราไม่หยุด ไม่เขวออกจากทาง เราต้องถึงแน่นอนอย่างไม่ต้องสงสัย

เรามานั่งสมาธิภาวนาอย่างตั้งอกตั้งใจ ก็ให้อธิษฐานจิตว่า ตอนนี้เราจะนั่งสมาธิภาวนา เรื่องทางโลก เรื่องทางบ้าน เรื่องอื่นทั้งหมดเราจะงดไว้ก่อน ตอนนี้ไม่เอา ไม่ใช่เวลา ไม่ใช่ว่าเราอยากหนีจากความรับผิดชอบ ไม่ใช่ว่าเราไม่ให้ความสำคัญกับโลกที่เราอยู่ เรายังเคารพในหน้าที่เหมือนกัน เพียงแต่ว่าตอนนี้ไม่ใช่เวลา ต้องรู้จักแบ่งเวลา เวลานี้เป็นเวลาทำความสงบ เราจะอยู่กับอารมณ์กรรมฐานของเราทุกขณะจิต จะไม่ให้จิตคิดเรื่องอื่นเลย เพราะคิดเรื่องอื่นแล้วไม่เกิดประโยชน์อะไร เป็นการเสียเวลาเปล่า ๆ เราจะอยู่กับอารมณ์กรรมฐานของเราด้วยความจงรักภักดีต่อการปฏิบัติ

การประคับประคองจิตให้ตั้งอยู่ในธรรมเป็นการตามรอยพระอรหันต์ เป็นเกียรติแก่เราโดยแท้ เป็นการปฏิบัติบูชา เป็นการบูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ด้วยการกระทำซึ่งนับเป็นการทำบุญที่สูงสุด ในระหว่างทาน ศีล และภาวนา พระพุทธองค์ตรัสว่า ผู้ภาวนานั่นได้บุญมากที่สุด ***บุญคืออะไร บุญคือการระงับบาปนั่นเอง สิ่งใดระงับบาปอกุศลในใจของเราได้ นั่นคือตัวบุญ*** บุญคือการระงับบาป และความสุขที่เกิดขึ้นจากการระงับบาป ***พระพุทธองค์จึงตรัสว่า อย่ากลัวบุญ บุญคือชื่อของความสุข การภาวนาคือบุญอย่างแท้จริง***

ฉะนั้นขอให้พวกเราตั้งใจทำความสงบเพื่อจะได้รู้ ได้เข้าใจชีวิตของตนตามความเป็นจริง เพราะผู้ที่เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงเท่านั้นที่จะพ้นทุกข์ได้ ที่จะเข้าถึงความเป็นอิสระ ซึ่งพระพุทธองค์เรียกว่า ***ปรมัง สุขัง ความสุขอย่างยิ่ง*** และ ***ปรมัง สุญญัง ความว่างอย่างยิ่ง*** ผู้ที่เข้าถึงภาวะอันนี้แล้ว ไม่มีความเห็นแก่ตัวเหลืออยู่เลย ท่านจะทำอะไร จะพูดอะไร จะคิดอะไร ก็เป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขของสรรพสัตว์ทั้งหลาย เพราะไม่มีตัวตนที่จะต้องเป็นห่วงอีกแล้ว เรื่องผลประโยชน์ส่วนตัวไม่ได้คิดอีกแล้ว ตอนนี้ชีวิตเป็นธรรมชาติที่มีปัญญาและความเมตตากรุณาเป็นแรงดลบันดาลใจ ความคิดที่จะทำอะไรเพื่อตัวเอง เพื่อประโยชน์ตัวเองหมดไปแล้ว พระอรหันต์จึงเป็นผู้ที่มีประโยชน์ต่อโลกมากที่สุด

เพราะฉะนั้น ขอให้ปลูกศรัทธา มีความเชื่อมั่นว่าการหมดกิเลส การถึงพร้อมด้วยปัญญาและความเมตตากรุณาเป็นเป้าหมายชีวิตที่สูงสุดและเหมาะสมที่สุดสำหรับเรา และขอให้ทุก ๆ คนได้เข้าถึงเป้าหมายนั้น วันนี้ก็ได้แสดงธรรมพอสมควรแก่เวลา ก็ขอยุติลงเพียงแค่นี้ เอวัง



“เราขาดสัมมาทิฏฐิข้อเดียว
ปฏิบัติเท่าไหร่
เราอาจจะไม่ได้ผล
หลวงพ่อชาบอกว่า
เหมือนกับจับปลาในหนองที่ไม่มีปลา
จะขยันหมั่นเพียรเท่าไหร่
ถ้าไม่มีปลาอยู่ในที่นั้น
ความเพียรก็จะเป็นหมัน”

เรียนเพื่อรู้ รู้เพื่อวาง

ขอเจริญพรแม่ชีทุก ๆ รูป วันนี้อาตมาได้รับนิมนต์มาให้ข้อคิดในเรื่อง ยุทธศาสตร์ในการพัฒนาสถาบันแม่ชี แต่เนื่องจากว่าอาตมาเป็นพระวัดป่า มักจะไม่ค่อยได้เทศน์ตามหัวข้อที่เขาจัดไว้ พูดไปเรื่อยเปื่อยตามมีตามได้ ฉะนั้นถ้าอาตมาพูดจบแล้วยังมีอะไรสงสัย หรือยังไม่ได้พูดในเรื่องที่แม่ชีต้องการฟัง ก็เชิญถามปัญหาข้อข้องใจได้

ที่จริงเรื่องการพัฒนาสถาบันแม่ชีนั้น ต้องถามเสียก่อนว่าสถาบันคืออะไร อาตมาเห็นว่าสถาบันก็คือพวกแม่ชีนั่นเอง ไม่มีสถาบันนอกเหนือจากแม่ชี ซึ่งเป็นส่วนประกอบของมัน เพราะฉะนั้นการพัฒนาสถาบันแม่ชีคือการพัฒนาแม่ชีแต่ละรูปที่อยู่ในสถาบัน แล้วเราจะพัฒนาแม่ชีอย่างไร พระพุทธองค์ทรงให้โครงสร้างในการพัฒนามนุษย์เราหลายรูปแบบหลายอย่าง เช่นที่ง่าย ๆ ก็เรื่องปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา หรืออริยมรรค ๘ วันนี้อาตมาขอเริ่มด้วยเรื่อง ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ

ปริยัติธรรม คือหลักการต่าง ๆ เป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการสร้างชีวิตที่ดีงาม เพราะว่าการประพฤติปฏิบัติที่จะได้ผล ต้องมีสัมมาทิฏฐิความเห็นชอบ หรือความเข้าใจอย่างถูกต้องเป็นพื้นฐาน ถ้าเราไม่เข้าใจในเป้าหมายของการปฏิบัติ หรือไม่เข้าใจในวิธีการที่จะเข้าถึงเป้าหมาย ก็ยากที่จะปฏิบัติอย่างถูกต้องได้ผล พระพุทธองค์จึงทรงสรรเสริญ พหูสูต คือผู้ที่ได้ศึกษาเล่าเรียนมาก ผู้ที่ได้จดจำคำสั่งสอนของพระพุทธองค์และสาวกสงฆ์ของท่านไว้มาก ได้จำไว้เป็นข้อมูล แล้วได้ใช้เป็นเครื่องอุดหนุนการปฏิบัติ เพราะในระบบปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธนั้น ธรรมแต่ละข้อไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยวเป็นอิสระจากข้ออื่น ธรรมะต่าง ๆ เกี่ยวเนื่องอิงอาศัยกันหมด แยกออกจากกันไม่ได้ ปริยัติต้องเป็นไปเพื่อปฏิบัติ ปฏิบัติต้องเป็นไปเพื่อปฏิเวธ ถ้าเรียนปริยัติเพียงเพื่อสั่งสมความรู้อย่างเดียว ก็อาจจะมีประโยชน์ในการสอนคนอื่นบ้าง แต่ว่าผลเสียก็คืออาจจะ

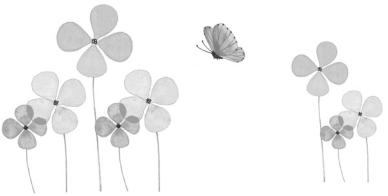
ทำให้จิตใจรกรุงรัง เกิดความถือตัวถือตน หรือแทนที่จะเพิ่มศรัทธาและกำลังใจในการพัฒนาตัวเอง กลับเป็นสิ่งเพิ่มวิจิกิจฉาความสงสัย

ใครเคยเรียนมามากมักจะสงสัยมาก แต่ละสำนักสอนไม่เหมือนกัน เอ! ที่สำนักนั้นบอกว่าอย่างนั้น ที่สำนักนี้บอกว่าอย่างนี้ ความหมายเหมือนกันหรือเปล่า ยังไงถูกยังไงผิด สงสัยเรื่อย สงสัยมากก็ไม่เป็นอันทำอะไรเลย ไม่กล้าเพราะไม่แน่ใจว่าถูก กลัวผิด ความสงสัยจึงเป็นนิวรณ์ เป็นกิเลสที่น่ากลัว ทำให้เรารู้สึกว่า ได้หลงทางในที่อัตคัดกันดาร

อย่างไรก็ตาม การเรียนการศึกษามีผลดีตรงที่ว่าทำให้เรามีหลักการ มีมาตรฐานที่เป็นกลาง ซึ่งเราสามารถใช้ตรวจสอบการประพฤติปฏิบัติของเรา เช่นเราอาจเอาหมวดธรรมต่าง ๆ เช่น อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ เป็นต้น มาดูแต่ละข้อว่าเรามีแล้วหรือยัง หรือเอาหมวดธรรมที่เป็นฝ่ายอกุศลเช่นอุปกิเลส ๑๖ มาพิจารณาตัวเองว่ามีหรือเปล่า อย่างนี้เรียกว่า การใช้ปริยัติเพื่อการปฏิบัติ เพื่อประโยชน์แก่การพัฒนาตัวเอง เป็นอุบายแก้ความเคยชินที่จะเข้าข้างตัวเอง และเกิดจุดบอด แต่ต้องระวังเหมือนกัน ดูรายชื่อแล้วรู้สึกกลุ้มใจ โอย เราแย่จริง ๆ กิเลสหมวดนั้นมีทุกตัวเลย ไม่ไหว อย่างนี้จะเป็นการบั่นทอนกำลังใจมากกว่า ต้องใช้ปัญญา

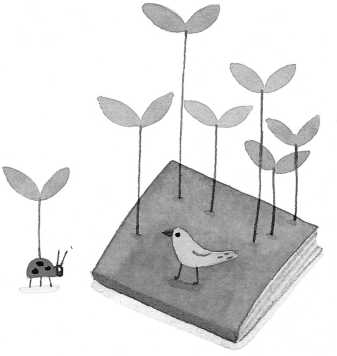
ในการปฏิบัติเบื้องต้น ท่านเน้นที่การทำทิฏฐิคือความเห็นให้ตรง หมายถึงการสร้างสมสัมมาทิฏฐิ ซึ่งต้องอาศัยการค่อย ๆ ล้างความเชื่อเก่า ล้างความคิดเห็นเก่า ล้างค่านิยม ทัศนคติ ล้างท่าทีต่อชีวิตและโลกที่ยังประกอบด้วยกิเลสตัณหาออกจากจิตใจ แล้วย้อมใหม่ด้วยสิ่งที่เกื้อกูลต่อการพ้นทุกข์ ฝึกหยิบใช้คำสั่งสอนของพระพุทธองค์ในลักษณะเป็นเครื่องมือพิจารณาชีวิตของตน เครื่องมือแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น สร้างประโยชน์ตนและสร้างประโยชน์คนอื่นให้สมบูรณ์

ถ้าเราไม่ปฏิบัติ ไม่เอาธรรมะไปใช้ แต่ศึกษาธรรมะในรูปของทฤษฎีหรือปรัชญาคำสอนในพระไตรปิฎกอาจดูแห้งแล้งหรือจืดชืดไม่น่าสนใจ แต่เมื่อเราหัดใช้คำสอนเหล่านี้ในชีวิตประจำวัน ความหมายและความอัศจรรย์ของธรรมะจะเด่นขึ้นมา เราจะซาบซึ้งในธรรมะแต่ละหมวดหรือแต่ละข้อ ผลที่เห็นชัดก็คือแทนที่จะมองชีวิตการบวชเป็นโครงงานของฉัน ฉันต้องการอย่างนั้น ฉันต้องการอย่างนี้ อยู่ที่นี่ฉันสุข ฉันสบาย อยู่ที่โน่นฉันไม่มีความสุข ฉันไม่สบาย ฉันอยากจะไป ฉันอยากจะอยู่ ฯลฯ ความคิดผิด (อโยนิโสมนสิการ) อย่างนี้จะเริ่มเปลี่ยนเป็นความคิดแยบคาย (โยนิโสมนสิการ)



การเอาตัวฉัน เป็นศูนย์กลางของจักรวาล แล้วเอาความสุขหรือความมั่นคงของสิ่งนี้เป็นเครื่องตัดสินว่าจะทำหรือไม่ทำอะไร เป็นความเคยชินที่นำเราไปสู่ความทุกข์อยู่ตลอดเวลา ทำให้ความคิดเห็น เป้าหมายชีวิต ทุกสิ่งทุกอย่างเศร้าหมองไปหมด ในการประพฤติปฏิบัติเราต้องฝึกคิดในทางที่ทำให้บาปอกุศลธรรมในใจน้อยลง และกุศลธรรมเพิ่มขึ้นด้วยการเอาความจริงเป็นหลักในการเจริญสัมมาทิฏฐิ ท่านให้ใช้หมวดธรรมที่พระพุทธองค์ทรงประทานไว้ให้ แทนที่จะมองทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเราเป็นของเรา ก็ให้พยายามมองประสบการณ์ตรงว่าเป็นธาตุ เป็นขันธ์ เป็นอายตนะ ไม่ใช่ว่าอ่านหนังสือแล้วรู้ว่า ธาตุ ๔ คืออะไร ธาตุ ๖ คืออะไร ปัญจขันธ์คืออะไร อายตนะภายใน อายตนะภายนอกคืออะไร จำได้แล้วหลงคิดว่าหน้าที่ต่อหมวดธรรมเหล่านั้นจบอยู่แค่นั้น นั่นเป็นปริยัติเพื่อปริยัติ น่าสนใจแต่เอาตัวไม่รอดหรอก ส่วน***ปริยัติเพื่อปฏิบัตินั้นมุ่งใช้เครื่องมือคือคำสอน เรื่องธาตุ เรื่องขันธ์ เรื่องอายตนะมาพิจารณาตัวเอง เพื่อจะได้ขจัดความหลงงมงายในเรื่องอัตตาตัวตนให้หมดสิ้นไป***

เราใช้คำว่า ***ฉัน*** ตลอดเวลา แต่น้อยคนที่สังเกตว่า คำศัพท์คำเดียวนี้หมายถึงสิ่งหลายสิ่งหลายอย่าง เช่น เราอาจจะบ่นว่า ฉันเหนื่อย ผู้เรียนปริยัติเพื่อปฏิบัติจะทราบว่า ที่แท้เราหมายความว่าร่างกายเหนื่อย ไม่ใช่ตัวฉันที่ไหนเหนื่อย ในกรณีนี้ คำว่า ฉัน หมายถึงร่างกาย หมายถึงรูป รูปเหนื่อย หรือสมมติว่าเราอุทานว่า วันนี้ฉันมีความสุขเหลือเกิน ที่จริงนั่นหมายความว่าสุขเวทนาเกิดขึ้นมากและเกิดขึ้นอย่างรุนแรง คำว่า ฉันจำได้ หมายความว่ามีสัญญาเกิดขึ้นแล้ว ฉันคิดว่า ฉันเกรงว่า ฉันชอบ ฉันไม่ชอบ ฉันเกลียด ฉันอิจฉา ฉันนั่น ฉันนี่ เหล่านี้เป็นเรื่องของสังขาร ฉันเห็น ฉันได้ยิน ฉันได้กลิ่น ฉันได้รส ฉันได้สัมผัส ก็เป็นเรื่องของวิญญาณ เพราะฉะนั้น ปัญจขันธ์ ไม่ใช่ปรัชญาชั้นสูงทางพุทธศาสนา ไม่ใช่เรื่องลึกลับ หากเป็นเรื่องง่าย ๆ ธรรมดา ๆ เป็นประสบการณ์ตรงในชีวิตประจำวันของเราทุกคน



น่าคิดว่าถ้าพระพุทธองค์ไม่ได้สอนเรื่องปัญจขันธ์ เราคงไม่มีทางที่จะพิจารณาอย่างนี้ได้ ไม่มีโอกาสที่จะพัฒนาความคิดในด้านนี้เลย แต่เพราะท่านทรงสอนเอาไว้ เราจึงทราบว่า สิ่งที่เราเรียกว่า ฉัน นั้น ที่จริงแล้วมีแต่รูป มีแต่เวทนา มีแต่สัญญา มีแต่สังขาร มีแต่วิญญาณ คำว่า ฉัน ก็คือคำที่เราสมมติเอาเอง บัญญัติเอาเองเพื่อความสะดวกในการสื่อสาร เช่นตอนนั่งที่นี่ อาตมามีเรื่องจะสนทนากับแม่ชีรูปใดรูปหนึ่ง อาตมาเรียก รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ โน่น มานี่หน่อย แม่ชีจะไม่ทราบเลยว่าหมายถึงใคร แต่พอมีชื่อแล้ว อาตมาก็เรียกตามชื่อได้ แม่ชีนิรทุกข์มานี่หน่อย แม่ชีรูปนั้นก็จะได้มาหา ชื่อมันจึงมีความสำคัญ มีประโยชน์ในการสื่อสาร แต่ถ้าพูดตามหลักสัจธรรม สิ่งที่มีจริงเป็นจริงก็มีแต่รูป มีแต่เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เท่านั้นเอง

ดังนั้น ในการพัฒนาสถาบันแม่ชีหรือพัฒนาแม่ชี ต้องพัฒนาในเรื่องทฤษฎีหรือในด้านปริยัติ ต้องพัฒนาในระดับสัมมาทิฏฐิก่อนอื่น ให้มีแผนที่ที่ชัดเจนสำหรับใช้ในการเดินทางในประเทศที่เราไม่เคยได้ไปมาก่อน โชคดีว่ามีผู้ใหญ่ที่เคยเดินทางมาก่อนเรา ได้บอกทางไปสู่เป้าหมายที่เราตั้งเอาไว้อย่างตรงที่สุด เราไม่ต้องเสียเวลาเข้าซอกเข้าซอย พาหุสัจจะจึงเป็นสิ่งที่ทำให้เรามีที่พึ่ง

เราขาดสัมมาทิฏฐิข้อเดียว ปฏิบัติเท่าไหร่ เราอาจจะไม่ได้ผล หลวงพ่อชาบอกว่า เหมือนกับจับปลาในหนองที่ไม่มีปลา จะขยันหมั่นเพียรเท่าไหร่ ถ้าไม่มีปลาอยู่ในที่นั้น ความเพียรก็จะเป็นหมัน ในทำนองเดียวกัน เพียงแต่นั่งสมาธิภาวนาอย่างเดียวโดยไม่ปรับความคิดเห็นก็ไม่พอ ที่วัดอาตมา มีปะขาวคนหนึ่ง เดี๋ยวนี้เขาจากไปแล้ว นั่งสมาธิเก่งมาก แต่ละวันนั่งหลายชั่วโมง แล้วก็นั่งสมาธิ เดินจงกรม ทำความเพียรมาหลายปีแล้ว แต่ไม่ค่อยได้ผล หน้าบูดหน้าเบี้ยว ไม่เบิกบานเลย ไม่ค่อยมีเพื่อน ทำไมเป็นอย่างนั้น เพราะเขามีมิจฉาทิฐิหลายอย่าง เช่น เขาเชื่อว่าความโกรธเป็นสิ่งที่ดี เหตุผลก็คือว่า ตอนที่อยู่ที่บ้าน เขาเกิดความรู้สึกโกรธ ไม่พอใจกับความไม่ยุติธรรมของสังคม ความไร้แก่นสารสาระของชีวิตในสังคม ทำให้เขาได้ออกจากบ้านแสวงหาสัจธรรม เขาจึงเห็นว่าความโกรธมีอานิสงส์ต่อเขามาก ถ้าเขาไม่โกรธก็ไม่ได้เข้าวัด เขาบอกว่าเขาโกรธ เขารู้สึกว่ามีกำลัง ถ้าเขาไม่โกรธ เขารู้สึกเฉื่อย ไม่ค่อยอยากทำอะไรขี้เกียจขี้คร้าน แต่ถ้าเขาโกรธเรื่องอะไรสักอย่าง เขาบอกว่ามีชีวิตชีวาขึ้นทันทีแล้วเขาสามารถใช้พลังของความโกรธนั้นในการเจริญภาวนา โกรธใครแล้วทำให้คนนั้นเป็นทุกข์ ปะขาวบอกว่านั่นเป็นเรื่องของคนนั้น ไม่ใช่เรื่องของผม ผมเป็นธรรมชาติ ผมทำอะไรเป็นธรรมชาติ ความโกรธก็เป็นธรรมชาติ คนอื่นเขาจะสรรเสริญก็สักแต่ว่าสรรเสริญ นินทาก็สักแต่ว่านินทา ผมเป็นธรรมชาติ ปะขาวว่าอย่างนั้น อาตมาค้านว่า เอ๊ะ! เรื่องธรรมชาตินี่ไม่ใช่ของดีเสมอไป เด็กเล็ก ๆ

เขาอยากขี้ที่ไหนก็ขี้ที่นั่น อยากจะเยี่ยวที่ไหนก็เยี่ยวที่นั่น ธรรมชาติของเด็กน้อยเป็นอย่างนั้น แต่มันไม่ใช่สิ่งที่ดี ถ้าจะให้มนุษย์เราเป็นธรรมชาติจริง ๆ ก็คงจะแย่มากนะ ถ้าเราไม่ฝึกเข้าห้องน้ำ สังคมมนุษย์คงจะเหม็นมาก ขึ้นรถยนต์หรือนั่งในที่ทำงานคงจะต้องดูดออกซิเจนตลอด เพราะเราได้ฝืนธรรมชาติอันนี้แหละเราจึงมีสังคมที่เรียบร้อยได้ อย่าไปอ้างธรรมชาติแก้ตัวอย่างนี้เลย ธรรมชาติที่ดีก็มี ธรรมชาติที่ไม่ดีก็มี ผู้มีปัญญาจะรู้ว่าสิ่งใดควรบำเพ็ญ สิ่งใดควรงดเว้น ความโกรธเป็นกิเลส เป็นอุปสรรคสำคัญต่อชีวิตที่ดีงาม ต้องพยายามระงับไว้ แต่ปะขาวคนนั้นเสียดายธรรมชาติชั่วของเขา ในที่สุดต้องจากวัดไป

ทุกวันนี้ชาวตะวันตกจำนวนไม่น้อยอ้างธรรมชาติ เอาคำนี้มาใช้เพื่อฉีดยาชาห้ามความละอาย “มันเป็นธรรมชาติ อะไรที่เป็นธรรมชาติจะไปอายมันทำไม เก็บกดสิ่งที่เป็นธรรมชาติ เดี๋ยวจะเป็นโรคประสาท” เขาว่าอย่างนั้นซึ่งเป็นมิจฉาทิฏฐิอย่างหนึ่ง พอพฤติกรรมมีทฤษฎีรองรับแล้วมันแก้ไขยาก เพราะจิตใจจะแข็งกระด้าง ***เงื่อนไขสำคัญข้อหนึ่งในการสร้างสัมมาทิฏฐิจึงอยู่ที่ความอ่อนน้อมถ่อมตน*** ต้องเป็นคนว่านอนสอนง่าย อย่าแข็งกระด้าง อย่าถือตัวถือตน เชื่อมั่นในตัวเองเท่าไรก็ให้ถือหลักว่า ***เราอาจจะผิดก็ได้ เราอาจจะผิดก็ได้ เป็นคาถาศักดิ์สิทธิ์ที่ทุกคนควรจะเอาไปใช้ในชีวิตประจำวัน*** บริกรรมว่า เราอาจจะผิดก็ได้ เราอาจจะผิดก็ได้ จะได้ค่อยละลายความสำคัญตัวลง

ท่านให้รู้จักศึกษาจากทุกคนที่อยู่รอบข้าง ไม่ใช่ว่าเรียนรู้จากผู้ใหญ่หรืออาจารย์อย่างเดียว ผู้อาบน้ำร้อนทีหลังบวชทีหลังไม่อยากฟังเลย เพราะรู้สึกว่าถ้าเปลี่ยนความคิดตามคนที่บวชทีหลังจะเสียศักดิ์ศรี จะเป็นการเสียหน้า นั่นท่านเรียกว่ามิจฉาทิฏฐิเหมือนกัน แข็งกระด้างเหมือนเสือโคร่งต้องฝึกให้อ่อนโยนเหมือนแมวบ้าน แมวกับเสือโคร่งก็อยู่ในตระกูลเดียวกัน เป็นญาติกัน แต่มันมีนิสัยใจคอต่างกันลิบ ขอให้เป็นแมว อย่าให้เป็นเสือเลย ***ขอให้อ่อนน้อมถ่อมตนพร้อมที่จะแก้ไขตัวเองอยู่เสมอ*** ไม่ว่าใครเป็นผู้เสนอความคิดเห็น ก็ขอให้เราพร้อมที่จะรับฟัง เพราะอะไร? เพราะต้องเป็น***ธัมมกาโม เป็นคนรักธรรม รักธรรมมากกว่ารักหน้าของตัวเอง*** อันนี้ก็ทำไม่ได้ อันนั้นก็รับไม่ได้ เพราะอะไร เพราะกลัวจะเสียหน้า อันนี้ก็รับได้ อันนี้ก็ยอมได้ เพราะอะไร เพราะเรารักธรรม ถ้าไม่ทำไม่ยอมมันจะเสียธรรม แล้วเราจะเอายังไง จะเสียหน้าหรือจะเสียธรรม แต่เสียหน้าดีกว่าเสียธรรม ให้เรารักธรรม เราทุกคนมีสัญชาตญาณที่จะรักอยู่แล้ว แต่ไม่ต้องรักใคร รักธรรมะแล้วก็รักวินัย ให้มีความเคารพความภูมิใจในฐานะของตัวเองในเพศสมณะขาว คือแม่ชี

ภาษาอังกฤษเป็นภาษาที่มีแค่สองเพศ คือเพศชายและเพศหญิง แต่ภาษาไทยเป็นภาษาที่ละเอียด มีสามเพศ คือ เพศชาย เพศหญิง และเพศสมณะ พวกเราบวชแล้ว ไม่ใช่ผู้ชายเสียแล้ว ไม่ใช่ผู้หญิงเสียแล้ว เราอยู่ในเพศสมณะ แม่ชีจะเป็นนักบวชโดยนิตินัยหรือไม่ก็ช่างมันเถอะ เป็นแล้วหรือเป็นไปได้แล้วโดยพฤตินัย คือการประพฤติปฏิบัติ ซึ่งมีศีลเป็นรากฐาน

จงรักษาศีลของตนเหมือนอย่างรักษาตา ผู้ที่เห็นอานิสงส์ของศีลชัดเจนแล้วถือคติกันว่าตายดีกว่าเสียศีล ต้องเอาจริงเอาจังถึงขนาดนั้น ขอให้มีหิริมีโอตตัปปะ ความละอายต่อบาป ความเกรงกลัวต่อบาป มีขันติความอดทนก็ปลอดภัยแล้ว ในตำราวิสุทธิมรรคท่านบอกว่า ***ความละอายต่อบาปของนักปราชญ์หรือผู้ปฏิบัติ เปรียบเหมือนกับความละอายที่คนทั่วไปมีต่อการถ่ายอุจจาระกลางตลาด*** มีความรู้สึกต่อบาปกรรมอย่างนั้นเลย รู้สึกว่าการแพ้กิเลสน่าอับอายขายหน้าจริง ๆ ความเกรงกลัวต่อบาปหรือต่อผลของการกระทำท่านเทียบกับความกลัวงูอสรพิษ

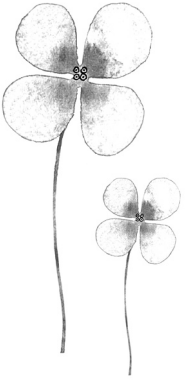
ให้สังเกตว่าในขณะที่จิตเป็นอกุศล จะมีตัวมารที่ชักชวนสนับสนุน “ไปเถอะ ทำเถอะ ทำเลย ไม่เป็นไร ช่างมันเถอะ” มารตัวนี้เรียกว่า ***อหิริ อโนตตัปปะ*** เมื่อตัวสติกระซิบว่า “ไม่ดีนะ ไม่ถูกนะ บาปนะ หยุด หยุด หยุด” ฝ่ายอหิริ อโนตตัปปะ บอกว่า “ไม่เป็นไร บ่เป็นหยัง ทำไปเถอะ” อย่างนี้ไม่ต้องเกรงใจมันเลย ต้องยืนยันว่า “มันเป็นไร ทำไม่ได้ ไม่ทำเป็นอันขาด” ต้องรู้จักหยุด ต้องมีระเบียบ มีวินัย ต้องรู้จักห้ามใจเจ้าของ ห้ามจิตตัวเอง ***ผู้ที่ห้ามจิตตัวเองได้จะเป็นผู้สง่าผ่าเผย*** ห้ามจิตของตัวเองไม่ได้ ไปที่ไหนก็อันตราย เพราะอะไร เพราะไม่ว่าไปที่ไหนจะต้องเจอสิ่งมายั่วยุให้เราโลภ เราโกรธ เราหลง อยู่บ่อย ๆ ถ้าเราไม่มีวิชาป้องกันตัวนี่จะพ่ายแพ้

ท่านให้มีศีล ซึ่งมีตัว หิริ โอตตัปปะ สนับสนุน มีความอดทน มีการบังคับตัวเองได้ มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม ทีนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ เรากำลังพูดอะไรอยู่ เรากำลังคิดอะไรอยู่ มีประโยชน์ไหม เป็นบุญไหม เป็นบาปไหม สิ่งที่เรากำลังทำอยู่ สิ่งที่เรากำลังพูดอยู่ สิ่งที่เรากำลังคิดอยู่ มันตรงกับเป้าหมายชีวิตของเราหรือเปล่า มันเป็นไปเพื่อการปล่อยวางกิเลสหรือไม่ เป็นการลดอำนาจของความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือเป็นการเพิ่มความโลภ ความโกรธ ความหลงให้มีอำนาจมากขึ้น คอยสำรวจตรวจตราตัวเองอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา เผลอไม่ได้

การเจริญสมณสัญญา เป็นเครื่องอุปกรณ์ที่สำคัญในการทำให้ศีลของเราละเอียดและมั่นคง สมณสัญญา คือสัญญาหรือการระลึกอยู่ในการเป็นนักบวช ถึงแม้ว่าการกระทำไม่ผิดศีล ๘ นั่นก็ยังไม่ได้หมายความว่าใช้ได้เสมอไป เช่นการยกตนข่มท่านก็ไม่ผิดศีลตามหลักในตำรา จึงต้องพิจารณาว่าการกระทำอย่างนี้เหมาะกับนักบวชไหม เหมาะกับสมณะไหม เหมาะแก่ผู้ที่ปฏิบัติเพื่อมรรคผลนิพพานไหม สิ่งใดไม่เหมาะ เรางดเว้นในสิ่งนั้นดีกว่า

ผู้มีศีลแล้วจะเคารพนับถือตัวเอง ไปที่ไหนก็ไม่ต้องระแวง ไปที่ไหนก็ไม่ต้องกลัว จิตใจไม่เดือดร้อนไม่วุ่นวาย สำหรับเรื่องศีลนั้น ขอให้เราระวังให้มากในด้านวาจา การพูดการคุย ปากบางคน (ขออภัยนะ) เหมือนเอ็มสิบหก ปากเหมือนท่อไอเสียของรถยนต์ก็มี ไม่ใช่กิเลสของพวกฆราวาสอย่างเดียว นักบวชบางองค์ก็ไม่เบาเหมือนกัน อย่าเป็นแม่ชีท่อไอเสีย ถึงแม้ว่าผ้าครองสังขารของเราขาวสะอาด นั่นเป็นเรื่องวัตถุภายนอก อย่าให้มีของสกปรกเปรอะเปื้อนออกจากปากเลย ให้มันขาวหมด ขาวกายด้วย ขาววาจาด้วย ขาวใจด้วย เรื่องการนินทาลับหลังนี่ อย่าให้มีเลยนะ

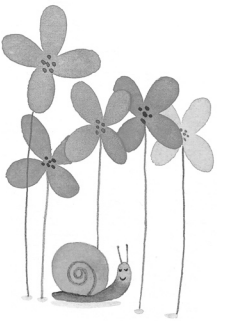
น่าสังเกตว่าในพระวินัย พระพุทธองค์ให้ความสำคัญแก่ความสามัคคีของสงฆ์มากจริง ๆ จนกระทั่งท่านทรงอนุญาตว่าบางสิกขาบทรักษาแล้วทำให้ความสามัคคีของสงฆ์แตกไป ไม่ต้องรักษาก็ได้ เป็นอันว่าในบางกรณีท่านทรงยกความสามัคคีของสงฆ์ขึ้นเหนือพระวินัยเลย ***ความสามัคคีจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อการประพฤติปฏิบัติ ไม่มีสิ่งใดนอกตัวที่จะเอื้ออำนวยต่อการประพฤติปฏิบัติเท่าสงฆ์หรือหมู่คณะที่สมานสามัคคี ที่ให้กำลังใจแก่กัน การรักษาศีลเป็นเงื่อนไขสำคัญในการสร้างสามัคคี*** สร้างบรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติธรรม ที่อาตมาได้เคยเห็นมาทั้งในฝ่ายพระและฝ่ายแม่ชี ***สิ่งที่จะทำลายหรือบั่นทอนความสามัคคีของหมู่คณะที่ง่ายที่สุดคือการพูดการนินทา ระวังคำพูดให้มาก นี่เป็นเรื่องของศีล***



เรื่องต่อไปก็คือเรื่อง ***อินทรียสังวร*** ธรรมข้อนี้พระพุทธองค์ทรงย้ำมากทีเดียว ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้สำรวม ให้ระวัง ต้องได้ทั้ง ๒ อย่างนะ ทั้งสำรวม ทั้งระวัง หลวงพ่อชาเคยเล่าถึงพระเถระองค์หนึ่งที่มาเยี่ยมวัดหนองป่าพง พรรษามากกว่าหลวงพ่อ ตอนเช้าท่านนำพระไปบิณฑบาตในหมู่บ้าน องค์นี้สำรวมมาก แต่ไม่ระวัง เดินไปเรื่อย ๆ สำรวมมาก ในที่สุดเดินเข้าคอกหมู มัวแต่สำรวมแต่ไม่ระวัง ต้องได้ทั้ง ๒ ข้อ สำคัญที่ตา ตานี่ให้ระวังเป็นพิเศษ ตากับหู ออกไปข้างนอก นอกวัดให้ระวังตา ไม่ต้องดูนั่นดูนี่ก็ได้ ไม่ดูมันไม่ตายหรอก ไม่เป็นไร เราไม่ขับรถเองหลับตาก็ได้ นั่งในรถไม่ต้องดูอะไรก็ได้ เดี๋ยวมันจะกลายเป็นคราบอยู่ในใจ จะมีอะไรค้างอยู่ในใจ เป็นอุปสรรคต่อการทำความสงบต่อไป ถ้าจะดูก็ดูเพื่อให้เป็นธรรมะ เช่นมองเห็นใครไม่นึกชมหรือติ แต่แผ่เมตตา ขอให้เขามีความสุข รูปก็เป็นอาหารชนิดหนึ่ง เสียง กลิ่น รส สัมผัส มันก็เป็นอาหารทั้งนั้น เหมือนกับอาหารที่เป็นคำข้าว ถ้าไม่สะอาด พอเราทานเข้าไปมันก็จะมีผลเสียต่อสุขภาพ เราจะป่วย อาหารคือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ก็เหมือนกัน ถ้ารับมาโดยไม่มีการกลั่นกรองโดยไม่มีการระมัดระวัง มันจะเป็นการรับของสกปรกเข้ามาสู่ใจ ใจจะป่วย ใจจะไม่สบาย เพราะฉะนั้น ให้เราระวังอินทรีย์ เป็นผู้สำรวมระวัง

ต่อไปก็ขอให้เราเป็นคนหมั่นฝึกสมาธิภาวนา พระพุทธองค์เคยตรัสถึงเหตุที่พระพุทธศาสนาอาจเสื่อมไปในอนาคต สาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งก็คือความไม่เคารพ ไม่เคารพต่อพระพุทธ ไม่เคารพต่อพระธรรม ไม่เคารพต่อพระสงฆ์ ไม่เคารพต่อสิกขา ไม่เคารพต่อสมาธิภาวนา ไม่เคารพต่อการปฏิสันถารต้อนรับ ท่านยกเรื่องสมาธิขึ้นมาเป็นเรื่องโดยเฉพาะต่างหากจากไตรสิกขา ท่านให้ความสำคัญมาก ทำไมเราต้องเน้นที่สมาธิมาก ๆ มีเหตุผลหลายประการ ประการหลักที่สำคัญที่สุด คือ ปัญญาซึ่งเป็นเครื่องกำจัดกิเลส มีความสงบเป็นบ่อเกิด จิตที่ขาดความสงบไม่มีปัญญา มีก็แค่ในระดับความคิดสามัญ ซึ่งเป็นปัญญาที่สู้กิเลสไม่ได้ พอกิเลสเกิดขึ้น ปัญญาประเภทนั้นหายหน้าไปเลย สู้กระแสตัณหาไม่ได้ พลังไม่พอ สมาธิเป็นฐานของปัญญาอันเฉียบแหลม ที่สามารถเห็นความจริงของความจริง เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น ทะลุปรุโปร่งในความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาของสิ่งทั้งหลาย จนเกิดความเบื่อหน่ายในการที่จะยึดมั่นถือมั่นในสิ่งเหล่านั้น มีผลคือการปล่อยวาง ความเป็นอิสระ ความสุขที่แท้จริง

แต่ในระหว่างที่เราปฏิบัติยังไม่ถึงขั้นนั้น สมาธิมีบทบาทหรือมีความสำคัญอยู่อีกประเด็นหนึ่งคือ มนุษย์ทุกคนมีสัญชาตญาณที่ต้องการความสุข เราขาดความสุขไม่ได้เลยไม่ว่าเราเป็นใครที่ไหน ขาดไม่ได้ เราเป็นนักบวชก็ไม่พ้น ถ้าเราไม่มีความสุขในชีวิตพรหมจรรย์ เราคงจะอยู่ไม่ได้นาน คือไม่มีเครื่องกันสึกเลย ความสุขเป็นเครื่องกันสึกที่ดีที่สุด นักบวชที่มีความสุขไม่คิดจะสึกเลย นักบวชที่คิดสึกคือผู้ที่ไม่มีความสุข หรือที่หวังว่าสึกแล้วจะมีความสุขมากนั้น ผู้ที่มีจิตสงบ ผู้ที่ฝึกสมาธิภาวนาเป็นประจำย่อมมีความสุข เมื่อมีความสุขแล้วก็พอใจอิ่มใจ แล้วผู้ที่อิ่มใจแล้วจะไปหาความสุขที่อื่นทำไม การที่มนุษย์ชอบหลงใหลมัวเมาในความสุขทางเนื้อหนังก็เพราะเราขาดความสุขภายใน สำหรับนักบวชเรานั้นมีความสุขภายในแล้ว เราก็จะอยู่ได้นาน มีความหวังอยู่ตลอดรอดฝั่ง



มีครูบาอาจารย์ของอาตมาองค์หนึ่ง เคยให้ข้อคิดที่อาตมารู้สึกว่ามีประโยชน์มาก คือท่านเคยพูดอยู่เป็นประจำว่า “เรื่องมรรคผลนิพพานนี่ไม่ต้องอธิษฐานก็ได้นะ สร้างเหตุสร้างปัจจัยไปเรื่อย ๆ มันจะเป็นเอง ต้องอธิษฐานอย่างเดียวคืออธิษฐานขอให้ข้าพเจ้าได้ตายในผ้าเหลืองเถอะ แค่นี้ก็พอแล้ว” อาตมาว่าดีนะ คือถึงจะยากมันก็ไม่เหลือวิสัยของใคร แต่ถ้าอธิษฐานว่า จะต้องถึงมรรคผลนิพพานให้ได้ภายใน ๗ ปี หรือ ๗ เดือน หรือ ๗ วัน อะไรทำนองนี้ จะเครียดอึดอัดใจมาก ท่านว่าเอาแค่ให้เราตายในผ้าเหลืองก็พอแล้ว ทำได้ สำหรับแม่ชีต้องเปลี่ยนเป็นว่า ขอให้เราตายในผ้าขาว แม่ชีก็ทำได้ ลองนึกจินตนาการภาพว่าเรากำลังจะตาย หมดแรงแล้ว ลืมตาดูผ้าขาว คลำศีรษะโล้น แหมจะปีติขนาดไหน สบาย ตายได้เลย ภูมิใจ ถ้ายังไม่หมดกิเลสก็ต้องไปที่ดีแน่ ๆ

เพราะฉะนั้นเราเป็นแม่ชี อย่าเป็นแม่ชีชั่วคราวดีไหม ให้เป็นแม่ชีถาวร เราจะพัฒนาสถาบันแม่ชีจริง ๆ นะ แม่ชีชั่วคราวใช้ไม่ค่อยได้ พลังน้อย คนนั้นสึก คนนี้สึก งานก็ไม่ต่อเนื่อง การพัฒนาก็กระท่อนกระแท่น การบวชไม่ใช่เรื่องเล่น อย่าไปบวชเล่นเดี๋ยวเป็นบาป บวชเอาจริงเอาจัง ให้มันตายเสีย ไม่ได้หมายความว่าซังกะตายนะ หมายถึงการตายจากกิเลสตัณหาทุกวัน คือตายทางใจ ตายแบบนี้ยังไม่สำเร็จ อย่างน้อยที่สุดให้ตายจากโลกฆราวาส สิ้นลมปราณในผ้าขาว คือเป็นนักบวชนี่ ศีลบริสุทธิ์แล้ว แย่ที่สุดก็ยังดีกว่าเป็นโยมนะ จริงนะ แย่ที่สุดของนักบวชผู้ทรงศีลก็ยังสูงกว่าดีที่สุดของโยม จำไว้ เพราะอะไร เพราะเป็นลูกพระตถาคต คือเป็นนักบวช ถ้าศีลเรายังไม่ขาด ยังบริสุทธิ์ เราก็ยังมีโอกาสดีที่จะพัฒนาตัวเอง ยังมีโอกาสดีที่จะเข้าถึงมรรคผลนิพพาน เพราะวิถีชีวิตและสิ่งแวดล้อมเอื้ออำนวยต่อการดับกิเลสอย่างเต็มที่ เรื่องนี้อย่าไปมองตัวเองในแง่ร้ายว่าเรามีบุญน้อย วาสนาน้อย เราทำไม่ได้ คิดอย่างนั้นก็คือตกอยู่ในบ่วงแห่งมาร เป็นมิจฉาทิฏฐิ เป็นความคิดผิด โชคดีว่าเรามีตัวอย่างที่ดีที่จะค้านความคิดนี้ได้ พระองคุลีมาลฆ่าคน ๙๙๙ คน ท่านก็ยังบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ เวลาเรากลุ้มใจท้อแท้ว่าไม่ไหวแล้ว บุญเราน้อย วาสนาเราน้อยเหลือเกิน กรรมเก่าอะไรหนอมาขัดขวางอยู่เรื่อย แหม เราน่าสงสารเหลือเกิน ตรงนี้แหละต้องหยุด หยุดแล้วถามตัวเองว่า เคยฆ่าคนถึง ๙๙๙ คนไหม ก็คงไม่เคยหรอกนะ ถ้าอย่างนั้นแสดงว่ายังมีหวัง ยังมีหนทางต่อไป

สมมตินะ สมมติว่าเกิดกลัดกลุ้มใจมาก ๆ คิดว่าเราเป็นคนมืดจริง ๆ มืดแปดด้าน จะทำยังไงดี สึกดีไหมหนอ หรือจะ หยุด! ตั้งต้นใหม่ ไม่สึกหรอก มืดแปดด้านก็ไม่เป็นไร เราจะพัฒนาให้มันมืดเจ็ดด้านเสียก่อน เมื่อมันมืดเจ็ดด้านแล้ว ก็จะให้มันมืดหกด้านต่อไป มืดหกด้านก็สว่างสองด้านแล้ว ทำไปเรื่อย ๆ เราค่อยสลัดความมืด ความสว่างก็จะเกิดขึ้นทดแทน เป็นเองของมัน อย่าเชื่อมารเลย เชื่อพระพุทธองค์ดีกว่า หมั่นพัฒนาจิตด้วยสมาธิภาวนา จะได้มีความสุข

หลวงพ่อชาเคยให้คำแนะนำแก่นักบวชว่า มาบวชที่นี่นะ ไม่ต้องเป็นใครพิเศษ ให้อยู่แบบตาสีตาสาธรรมดา ๆ เป็นคำแนะนำที่ดีมาก ใครถามว่าเราบวชเป็นแม่ชีทำไม เราบอกเขาอย่างนั้นดีไหม บอกว่าบวชเพราะอยากอยู่เป็นตาสีตาสาธรรมดา การไม่อยากเป็นใคร ไม่อยากมีอะไร ไม่อยากได้อะไร ไม่อยากเป็นอะไร อยู่แบบธรรมดา ๆ นี่เป็นทางไปสู่ความสงบ เมื่อเรามีอะไรแล้ว เป็นอะไรแล้ว จะทุกข์ทันทีเลย หลวงพ่อชาบอกว่า อย่าเป็นอะไรเลย พระก็ไม่ต้องเป็น แม่ชีก็ไม่ต้องเป็น อะไร ๆ ก็ไม่ต้องเป็นทั้งนั้น เป็นอะไรแล้วก็หนัก ทำแต่หน้าที่ของเราให้ดีที่สุดที่เราทำได้ในแต่ละขณะก็พอแล้ว

ในสมัยนี้พุทธศาสนาอยู่ในสภาพอ่อนแอ มีปัญหามากมาย ฉะนั้นนักบวชหญิงต้องมาช่วยนักบวชชายแก้ปัญหาอีกแรงหนึ่ง ผู้ชายไม่ไหวเสียแล้ว ต้องช่วยกัน ช่วยกันทำงาน ช่วยตัวเองและช่วยคนอื่น ช่วยเป็นร่มเย็นแก่สังคม ช่วยสรรพสัตว์ทั้งหลายให้พ้นทุกข์ ชีวิตอย่างนี้น่าภูมิใจ ที่จริงชีวิตของนักบวชต้องมีทั้งให้ทั้งได้จึงจะสมบูรณ์ เหมือนกับลมหายใจต้องมีทั้งเข้าทั้งออกถึงจะสมบูรณ์ ไปอยู่วัดไหน สำนักไหน อย่าไปคิดแต่เพียงว่า เราจะได้อะไรจากสถานที่นี้ ไม่ใช่ว่าไปอยู่สักพักหนึ่งแล้ว เออ ไม่อยู่เสียแล้ว มาอยู่ที่นี่ไม่เห็นได้อะไรเลย ไปดีกว่า อย่าไปมองแบบผู้บริโภควิจารณ์สินค้า ควรถามตัวเองว่า เรามาอยู่ที่นี่ เราได้ให้อะไรไว้กับสถานที่นี้บ้าง อย่าไปคิดแต่ว่าเราได้อะไรบ้าง ต้องถามตัวเองว่า เราให้อะไรบ้าง

โดยปกติแล้วถ้าเราให้ เราก็ได้ คิดแต่จะได้อย่างเดียวก็ไม่ค่อยจะได้ ขอให้เข้าใจว่า ไปที่ไหนก็ตาม ไม่มีที่ไหนที่สมบูรณ์ทุกอย่าง ไปที่ไหนมันก็ไม่ perfect ถ้าคิดแต่อยาก อยู่ในวัดหรือสำนักที่ดีที่สุด สำนักในความฝัน จะทุกข์มาก เพราะว่าทุกแห่งจะต้องมีบางสิ่งบางอย่างหรืออะไรสักอย่างที่ไม่ดี หรือไม่เป็นที่พอใจ ถ้ายึดติดในภาพว่ามันควรเป็นอย่างไร เราจะหงุดหงิดและรำคาญกับความเป็นจริงตลอดเวลา จะไปสถานที่สวยที่สุด ดีที่สุด มันจะต้องมีอะไรสักอย่างที่ไม่สวย ที่ไม่ดีที่สุด วัฏฏสงสารมันเป็นอย่างนี้เอง สถานที่นี้ก็เหมือนกัน สวย แต่ว่า...สวยมากแต่ว่า...โลกนี้ต้องมีคำว่า “แต่ว่า” พ่วงพันอยู่เสมอ ที่นี่ดี แต่ว่ายังมีเสียงจากถนนรบกวนบ้าง อาตมาเคยมาพักที่เรือนไทยโน่น สวยมาก แต่ว่ายุงเยอะ ตัวโต ๆ ทั้งนั้น อะไรที่มันดีทุกอย่างไม่มีในโลก นักปราชญ์ทราบความจริงข้อนี้แล้วย่อมไม่โกรธ แต่ท่านค่อย ๆ แก้ในสิ่งที่แก้ได้ ส่วนที่แก้ไม่ได้จริง ๆ ท่านก็ปล่อยวาง สำนักไหนมีความเคารพต่อวินัย มีการสนับสนุนในด้านสมาธิและปัญญาอย่างถูกต้อง น่าจะดีพอ

เราเป็นนักบวช ต้องฝึกให้เป็นคนไม่หวังอะไร วัตถุก็ไม่ต้องหวัง ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบมันจะมาเอง ให้ทุกสิ่งทุกอย่างพอดีพอใช้ อย่ากังวลเรื่องนี้ ฝึกเป็นคนสันโดษ การเป็นผู้สันโดษมักน้อยนี่สำคัญมาก แม่ชีได้เปรียบพระมากในข้อนี้ เพราะว่ามีเอกลาภน้อย ญาติโยมเอาเงินเอาทองเอาของมาถวายน้อย แม่ชีจึงมีโอกาสที่จะอยู่แบบมักน้อยสันโดษได้มากกว่าพระ ของมีพิษมีภัยที่ชวนให้หลงมีน้อยกว่า ทุกวันนี้ทางฝ่ายพระเสียเพราะเอกลาภ วินัยซึ่งเป็นเครื่องป้องกันอันตรายท่านก็ไม่ค่อยเอื้อเฟื้อ เลยวุ่นวาย มองดูแล้วไม่ต้องไปว่าท่านหรอก แต่ถือว่าเป็นคติเตือนใจให้กลัวเอกลาภ ให้มีทรัพย์สมบัติน้อยที่สุด ให้เรียบง่ายที่สุด อะไรง่าย ๆ นี่แหละสงบ

ลองเปิดย่ามตัวเองดู มีอะไรบ้างไหมที่เราทิ้งได้หรือควรทิ้ง มีอะไรบ้างไหมที่เราให้คนอื่นไปจะเป็นประโยชน์มากกว่าที่เราใช้เอง เข้าไปในกุฏิตรวจดูเสนาสนะของเรา มีอะไรไหมที่เราไม่ได้ใช้วันนี้ มีอะไรที่เราจะให้คนอื่นได้ไหม ถ้าเราเป็นแม่ชีบวชใหม่ มีของดี ลองคิดว่า เออ เราเพิ่งบวชใหม่ ใช้ของดี ๆ ไม่เหมาะเท่าไร เราเอาไปให้ผู้ใหญ่ใช้ดีไหม พิจารณาอย่างนี้เราก็ได้บุญ ถ้าเรามุ่งที่จะให้ ให้ ให้ตลอด พอเป็นผู้ใหญ่แล้ว มีแต่คนให้ ให้ ให้แก่เราก็ได้ คือได้ทีหลังตอนที่จิตไม่อยากได้เสียแล้ว แต่ถ้าเรายังอยากได้ต้องให้ต้องสละเพื่อขัดเกลากิเลส พยายามลดปัจจัยสิ่งแวดล้อมให้น้อยลง ให้มันพอดีแก่ความต้องการในการประพฤติปฏิบัติเรียกว่าเป็น ***สัปปายะ*** สัปปายะคือสบายมันสบาย เพราะว่าพอดีแก่การอำนวยประโยชน์ต่อชีวิตพรหมจรรย์

ฉะนั้น วันนี้อาตมาได้มีโอกาสมาให้ข้อคิดเกี่ยวกับการพัฒนาสถาบันแม่ชีบ้างเล็กน้อย และสุดท้ายนี้ขอย้ำว่าระบบการฝึกอบรมของเราเป็นวงกลมหรือองค์รวม ขอให้แม่ชีทุกรูปตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติเพื่อประโยชน์ตนและประโยชน์สัตว์ทั้งปวง และขอให้ความสำคัญที่ตัวปัญญา ถ้าหากว่าเรามีปัญญารู้จักคิด รู้จักพิจารณาว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของไม่แน่ ชอบก็ไม่แน่ ไม่ชอบก็ไม่แน่ รักก็ไม่แน่ ชังก็ไม่แน่ อยากไปก็ไม่แน่ อยากอยู่ก็ไม่แน่ ดีก็ไม่แน่ ชั่วก็ไม่แน่ เอาแต่คำว่า ***ไม่แน่*** มาบริกรรม มาใช้เป็นเครื่องมือพิจารณาชีวิตของตัวเอง ปัญญาจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ การมองเห็นความไม่เที่ยงจะแจ่มแจ้ง ฝึกสมาธิภาวนาทุกวัน เจริญสติทุกอิริยาบท จิตจะพร้อมที่จะเกิดปัญญาอยู่ตลอดเวลา จะมองอะไร จะมองไม่เหมือนคนอื่นเขา และจะมองบางสิ่งบางอย่างที่คนอื่นเขามองข้ามหรือมองไม่เห็น มองแล้วจะเกิดความสลดสังเวชในชีวิตที่เป็นทุกข์และเกิด***นิพพิทา*** ความเบื่อหน่ายในทุกข์ที่ลึกซึ้ง เกิดความรู้ความเข้าใจในสัจธรรม เพราะจิตพร้อมที่จะรู้อยู่แล้ว พร้อมที่จะเห็นอยู่แล้ว เนื่องจากได้รับการพัฒนาทางศีล สมาธิเรียบร้อยแล้ว วันนี้การแสดงธรรมคงจะพอสมควรแก่เวลา ก็ขอยุติลงเพียงแค่นี้ เอวัง

“พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีคำสอน
ที่ทุกคนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
เพื่อบรรลุถึงชีวิตที่เยือกเย็น
และชีวิตที่นำโดยสติปัญญา
ไม่เป็นไปตามอารมณ์
หรือเพื่ออารมณ์ชั่วแวบ
ธรรมะทำให้ชีวิตมนุษย์มีแก่นสาร
และทำให้เราสามารถสร้างความสุข
และประโยชน์ทั้งแก่ตัวเอง”

ปัญญาทอแสงสี

ก่อนอื่นอาตมาขอแสดงความยินดี ดีใจที่ได้มีโอกาสมาร่วมพิธีเปิดโรงเรียนทอสีภาคประถมศึกษาในวันนี้ ที่จริงแล้วการกล่าวอย่างนี้ถือว่าเป็นธรรมเนียม ไม่พูดไม่ได้ แต่ว่าอาตมาขอยืนยันว่าพูดด้วยความจริงใจ เพราะอาตมาได้มีความสัมพันธ์กับโรงเรียนแห่งนี้ตั้งแต่เริ่มเปิด อาตมามีความสุขในการสนับสนุน การให้กำลังใจ และการให้ความคิดแก่คณะครูของเรา และผู้ปกครองตลอดมา ในฐานะที่อาตมาเป็นผู้ยินดีในบุญ อาตมาจึงเห็นว่าโรงเรียนนี้ก็มีบุญคุณต่ออาตมา เพราะว่าเปิดโอกาสให้อาตมาทำความดีในวงกว้างหน่อย คืออยู่ที่วัดทั่วไปผู้เข้าส่วนมากเป็น

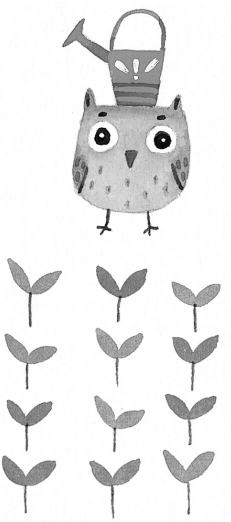
ผู้มีอายุ ถ้าเทียบกับไม้ส่วนมากก็เป็นไม้เก่า ไม้ชักจะผุแล้วส่วนใหญ่ ไม้อ่อนมีน้อย เด็กนักเรียนมาวัดน้อยนอกจากว่าครูพามา เราก็เทศน์ให้เด็กนักเรียนบ้างเหมือนกัน แต่ไม่มีความต่อเนื่อง อาตมาจึงดีใจที่ได้มีโอกาสมาช่วยเป็นที่ปรึกษาของโรงเรียนทอสี

ชาตินี้อาตมาไม่มีลูกเป็นของตัวเอง ไม่มีครอบครัว และยอมรับว่าไม่คิดจะอยากมีด้วย พอใจและภูมิใจในการประพฤติพรหมจรรย์ แต่ในขณะเดียวกันอายุมากขึ้นก็มีความรู้สึกอยากจะมีส่วนในการหล่อหลอมเด็กหรือคนรุ่นใหม่ให้ได้รับประโยชน์จากพระพุทธศาสนาบ้าง เพราะว่าอาตมาก็รู้ดีว่าตัวเองได้ดีอะไรได้ความสุขอะไรในชีวิต ก็เกิดจากการที่ได้รับการศึกษาและปฏิบัติธรรม มาอยู่เมืองไทยนานแล้ว มากกว่าครึ่งหนึ่งของชีวิต ตั้งใจมั่นว่าจะใช้ชีวิตในผ้าเหลืองจนวันตาย และตั้งใจด้วยว่าอยากจะทำหน้าที่ อยากสร้างประโยชน์และความสุขทั้งแก่ตัวเองและคนอื่นในเมืองไทย พิจารณาอยู่เสมอว่าทำอย่างไรเราจึงจะได้สร้างประโยชน์ได้มากที่สุด ในชีวิตของชาวพุทธเราสองสิ่งนี้คือประโยชน์และความสุข เป็นสิ่งที่เราควรให้ความสนใจเป็นพิเศษ เพราะจะให้ทิศทางที่ถูกต้องแก่ชีวิต

ตั้งแต่มาอยู่เมืองไทยครั้งแรก ๆ รู้สึกทั้งแปลกใจ ทั้งเสียใจว่าทำไมวัดวาอารามที่นี่มีเป็นหมื่น พระสงฆ์มีเป็นแสน แต่หลักการของพระพุทธศาสนาเข้าไปมีอิทธิพลต่อค่านิยมของสังคมน้อยแค่นี้ ทำไมหลักการสำคัญ ๆ ทางพระพุทธ-ศาสนา ซึ่งเรามั่นใจอย่างยิ่งว่าน่าจะเป็นพื้นฐานของสังคมที่ยอดเยี่ยมไม่ค่อยเห็นปรากฏ ที่มีอย่างชัดเจนและน่าชื่นใจคือความใจกว้าง และความมีน้ำใจของคนไทย ซึ่งเป็นที่ยอมรับของคนทั่วโลก แต่บางครั้งดูเหมือนกับว่าสังคมไทยชอบเถลไถลไปในทางตรงกันข้ามกับคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าโดยไม่ค่อยรู้ตัว

ในสายตาของอาตมา ***เอกลักษณ์ของชาวพุทธศาสนาข้อหนึ่งคือความรับผิดชอบชีวิตของตน การพยายามเป็นที่พึ่งของตน*** แต่ในสังคมทุกวันนี้มีการวิพากษ์วิจารณ์กันมากว่าคนไทยไม่ค่อยรับผิดชอบตัวเองเท่าที่ควรยินดีพึ่งพลังจากภายนอกอยู่เรื่อย ในศาสนาที่สอนให้เราศึกษา***ให้หาความพอดี*** รู้สึกว่ามองทางไหนมีแต่ของเกินของขาด สิ่งที่พอดีมีน้อยมาก และผู้ที่ตั้งใจแสวงหาความพอดีในชีวิตก็หายาก อาตมาเคยอ่านคำวิจารณ์ของคนต่างชาติ หรือแม้แต่คนไทยเอง ซึ่งมองเห็นปัญหาสังคมเกิดจากอิทธิพลของพระพุทธศาสนา อาตมารู้สึกคัดค้านและไม่สบายใจเพราะว่าเห็นปัญหาต่าง ๆ มีเหตุสำคัญในทางตรงกันข้ามคือการที่เราขาดการศึกษาในหลักธรรม ทำให้ไม่ศรัทธาไม่จริงใจ และขาดความสามารถในการนำคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเอาแต่บ่นว่า

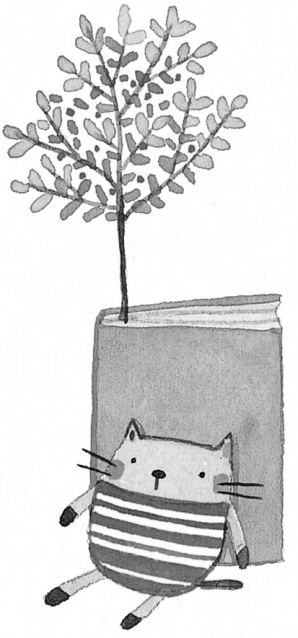
ในคำสอนของพระพุทธเจ้าท่านให้หลักการในการแก้ปัญหาอย่างหนึ่งว่า ให้เรากำหนดตัวปัญหาให้ชัดเจนก่อนเมื่อกำหนดปัญหาได้แล้ว ให้แสวงหาเหตุปัจจัยของปัญหานั้น เพราะถ้าจะแก้ต้องแก้ที่เหตุ ที่ปัจจัย ไม่ต้องเสียเวลาแก้ที่อาการของปัญหา อาตมาลองวิเคราะห์เหตุปัจจัยของปัญหาต่าง ๆ ของสังคมไทย ก็ได้ความคิดอย่างหนึ่งว่า สังคมขาดธรรมะเพราะชนชั้นนำของเมืองไทยส่วนมากมีความรู้ทางพุทธศาสนาน้อย เหตุผลสำคัญก็น่าจะอยู่ที่ว่าในหลายสิบปีที่ผ่านมาเด็กของตระกูลชั้นนำนี้ส่วนใหญ่เข้าโรงเรียนคริสต์ เข้าโรงเรียนคริสต์แล้วถึงแม้ว่าไม่ได้ถูกล้างสมองหรือไม่ได้ชวนให้เปลี่ยนศาสนาและถึงแม้ว่าได้รับการอบรมในการเป็นคนดี แต่ก็ขาดการศึกษาขาดการอบรมในหลักพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะในหลักที่ศาสนาอื่นไม่มี คือด้านการพัฒนาจิตและปัญญา



เมื่อจบจากโรงเรียนคริสต์แล้ว ส่วนมากครอบครัวที่สามารถส่งลูกไปเรียนต่อที่เมืองนอกต้องส่งไปอยู่เมืองนอก เด็กก็ยิ่งห่างไกลศาสนาและวัฒนธรรมของตน ยิ่งซึมซับของตะวันตก พอกลับมาถึงเมืองไทยแล้วก็ทำงาน สุดท้ายก็กลายเป็นผู้มีบทบาทนำในสังคม เมื่อเขาขาดความรู้ทางพระพุทธศาสนา ก็เป็นเรื่องธรรมดาที่เขาไม่สามารถนำหลักธรรมไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในสถาบันหรือในวงการที่เขาทำงานอยู่ และคงไม่สนใจที่จะทำอย่างนั้นด้วย ดูแผนการพัฒนาในอดีต ดูการพัฒนาประเทศชาติในเกือบทุกด้าน แทบจะมองไม่เห็นอิทธิพลของพระพุทธศาสนาเลย เพิ่งจะมีเร็ว ๆ นี้ หลังจากเศรษฐกิจเสียหายแล้ว พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ได้ทรงปรารภ ทรงให้ข้อคิดในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง ภาวะวิกฤตเกิดแล้วคนจึงยอมทบทวน ก่อนหน้านั้นไม่มีใครสนใจ ประมาทเลินเล่อเหมือนกับไม่เคยได้ยินคำว่าอนิจจัง ในเมื่อศาสนาประจำชาติย้ำนักย้ำหนาเรื่องความไม่ประมาทตลอดแปดเก้าร้อยกว่าปี เป็นสิ่งที่น่าเศร้า

อาตมาเคยถามญาติโยมหลายคน โรงเรียนคริสต์เยอะแยะ โรงเรียนพุทธไม่มีบ้างเหรอ เอ...ไม่เคยได้ยิน รู้สึกจะไม่มีกระมัง อาตมาก็งง เมืองไทยเมืองพุทธ เป็นพุทธมากกว่า ๙๐% โรงเรียนเอกชนเยอะแยะ โรงเรียนที่คิดที่จะนำหลักพุทธศาสนามาใช้ ไม่มีเลยเหรอ น่าจะมีนะผู้ปกครองจำนวนไม่น้อยที่จะสนใจ มีแต่บอกว่าไม่ทราบ รู้สึกจะไม่มี เพราะฉะนั้นเมื่ออาตมาได้รู้จักกับคณะผู้บริหารของโรงเรียนทอสี จึงพอใจว่าเรามีโอกาสช่วยสนับสนุนให้พระพุทธศาสนามีบทบาทในการกำหนดแนวทางเปลี่ยนแปลงของสังคมมากขึ้น อาตมามองเหมือนกับว่าสังคมในปัจจุบัน ถ้าอุปมาเป็นภาพเปรียบเทียบเหมือนกับคนผอมคนไม่สบาย นั่งอยู่บนกล่องข้าวสาร บ่นแต่หิว ๆ หิวเหลือเกิน... ทุกข์เหลือเกิน... โดยไม่รู้ว่าสิ่งที่อยู่รอบตัวคือข้าวสาร ไม่รู้ว่าข้าวสารคืออะไร ถามว่าข้าวสารคืออะไร ไม่ทราบ รู้สึกจะเคยได้ยินชื่ออยู่ รู้สึกจะเคยเรียนตอนอยู่ชั้น ม.๒ – ม.๓

เมื่อไม่นานมานี้คุยกับเด็กจบ MIT คนหนึ่ง ในสายตาของโลกคงต้องนับว่าฉลาดมาก อาตมาถามเขาว่าอริยมรรคมีองค์ ๘ คืออะไร เขาบอกว่าเดี๋ยว ๆ รู้สึกจะเคยเรียนในชั้น ม.๒ – ม.๓ นี่ไม่ใช่เรื่องตลกนะ หรือถ้าตลกก็ตลกร้าย เป็นสิ่งที่น่าเป็นห่วงมากกว่า ถ้าเด็กที่เรียนถึงระดับนี้ ยังไม่รู้ว่ามรรค ๘ คืออะไร แล้วสังคมเราจะไปรอดหรือ จะเป็นสังคมพุทธแต่ชื่อใช่ไหม การรับอิทธิพลจากต่างประเทศที่น่ากลัวที่สุดไม่ใช่วัตถุต่าง ๆ หรือว่าวัฒนธรรม



ที่ตามองเห็น เช่น พวกร้านฟ้าสท์ฟู้ดต่าง ๆ พวกวัฒนธรรมบริโภคนิยมที่เห็นด้วยตาเนื้อ ยิ่งกว่านั้นคือแนวความคิดที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการดำเนินชีวิตที่ดีงามก็ไหลเข้ามาอยู่เรื่อย และเมื่อเราไม่รู้จักของดีของตัวเองที่เราต้องทะนุถนอมและรักษาไว้ เราก็ไม่มีหลักตัดสินว่าจะรับอะไรบ้าง จะรับอย่างไรบ้าง เพราะการที่จะกลั่นกรองสิ่งแปลกใหม่ที่จะเข้ามาได้นั้นต้องมีหลัก ต้องมีจุดยืนของตัวเอง

ตอนนี้คนส่วนมากไม่มีจุดยืนและไม่มีเป้าหมายที่ชัดเจน ประเทศชาติไม่มีเป้าหมายชัดเจน เมื่อเราไม่มีเป้าหมายการตัดสินการเลือกว่าอย่างไรถูกอย่างไรผิดก็จะยากลำบาก เปรียบเทียบง่าย ๆ ว่ามีคนกรุงเทพฯ ต้องการเดินทางไปอุบลฯ ไม่เคยไปมาก่อน ถ้าเขาถามว่า อยากไปอุบลฯ ออกไปทางวิภาวดีรังสิตถูกไหม เราตอบทันทีว่าถูก ถ้าหากว่าลงไปทางหัวหิน ไปอุบลฯ ได้ไหม ไปไม่ได้ถ้าไปทางหัวหินผิด เมื่อเราตั้งเป้าหมายคืออุบลฯ คำว่าถูก คำว่าผิด มีขึ้นทันทีพูดได้เลย ออกจากกรุงเทพฯ ไปทางวิภาวดีถูก ไปทางหัวหินผิด แต่ถ้าสมมุติคนนั้นไม่มีเป้าหมาย ไม่มีจุดหมายปลายทาง อยากจะขับรถไปเรื่อย ๆ ไปทางวิภาวดีรังสิตถูกไหม ไปทางหัวหินถูกไหม ตอบไม่ได้ แล้วแต่ไปทางเหนือก็ได้ไปทางใต้ก็ได้ ทางเหนือก็มีแหล่งท่องเที่ยวเยอะ ไปทางใต้ก็มีสถานที่ท่องเที่ยวเยอะ แล้วแต่จะชอบ ตอบเรื่องผิดเรื่องถูกไม่ได้

ในระบบการศึกษาในสมัยนี้รู้สึกว่ากำลังขาดสิ่งสำคัญหลายอย่าง เราต้องถามว่าการศึกษามีเพื่ออะไร เราต้องการระบบการศึกษาเพียงเพื่อให้ได้แข่งขันได้ดี หรือเพียงเพื่อให้ฉลาดแบบเดิม แบบไอคิวสูงอย่างเดียว หรือเราต้องการให้สิ่งที่สมบูรณ์กว่านั้น อาตมาเห็นว่าการศึกษาควรจะให้มากกว่านั้น ***ความฉลาดไม่ได้จบอยู่ที่ไอคิว*** นั่นเป็นแค่ความฉลาดชนิดหนึ่ง เป็นสิ่งที่จำเป็น แต่ปัญหาอยู่ที่ว่าแนวความรู้ที่เราเคยย้ำและเคยเน้นหนักนั้น มักจะไม่มีผลต่อคุณธรรมของคนได้ ***เราจะถือว่าพฤติกรรมเป็นเรื่องเล็กไม่ได้*** เมื่อเราเห็นความล้มเหลวของเศรษฐกิจ หรือปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น คอรัปชั่นที่เห็นได้ชัดในเกือบทุกวงการ สิ่งที่สังเกตได้ไม่ยากคือ ผู้ที่มีพฤติกรรมที่มีโทษต่อสังคม มีผู้จบปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก ร่วมด้วยจำนวนไม่น้อย ซึ่งเป็นบทพิสูจน์ว่า ***ความรู้สึกผิดชอบชั่วดี ความคิดสร้างสรรค์ ความคิดที่เชิดชูความถูกต้องที่มากกว่าสิ่งถูกใจไม่จำเป็นที่จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติพร้อมกับปริญญาบัตร***

พ่อแม่ที่มีลูกที่จบอุดมศึกษาที่ติดยาเสพติด หรือว่ามีพฤติกรรมเหลวไหลมีมาก ถ้าหากว่าเรากำลังเป็นทุกข์กำลังร้องไห้กับลูกที่จบการศึกษาชั้นสูงที่กำลังมีปัญหา เราเอาใบปริญญาบัตรมาเช็ดน้ำตาเราได้ไหม อาตมาว่าไม่มีความหมายอะไรเลย ฉะนั้นอาตมาเห็นว่าโรงเรียนทอสีมีอุดมการณ์ที่ถูกต้องในการที่จะสร้างเด็กที่มีวุฒิภาวะ สร้างเด็กที่ฉลาดในวงกว้าง มีความฉลาดรอบตัว โดยไม่ได้ถือว่าคุณธรรมจริยธรรมหรือศาสนาธรรมเป็นของประดับ หรือเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ถือว่าเป็นแก่นแท้ของชีวิต หลวงพ่อชาซึ่งเป็นครูบาอาจารย์ของอาตมาเคยปรารภว่า ถ้าได้เข้าถึงพุทธศาสตร์แล้วการเรียนศาสตร์อื่นจะเป็นไปในทางที่ถูกต้องและนำไปสู่ประโยชน์

คุณธรรมเป็นสิ่งที่เราต้องให้ความสำคัญ การสร้างเด็กและสร้างชีวิตให้มีคุณธรรมนั้น เราต้องช่วยกัน เราต้องมีอุดมการณ์ร่วม หมายถึงว่าผู้ปกครองต้องสนับสนุนในด้านนี้ด้วย ถ้าหากว่าครูสอนอย่างหนึ่ง แต่ผู้ปกครองชักนำเด็กไปทางหนึ่งก็จะมีความขัดแย้ง และคงจะไม่เกิดประโยชน์เท่าที่ควร การเรียนรู้ของคนเรามันจะเกิดขึ้นได้ในหลาย ๆ ทาง เช่น เด็กเห็นพ่อแม่มีเรื่องไม่ถูกใจกัน ทะเลาะกัน เด็กก็เรียนรู้ นี่คือการศึกษาของเด็กด้วย ไม่ใช่ว่าเด็กเรียนเฉพาะเวลาอยู่โรงเรียน สิ่งที่เด็กจะศึกษาในกรณีที่พ่อแม่กำลังไม่พอใจกัน คือว่าผู้ใหญ่แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างกันอย่างไร เขามีพฤติกรรมอย่างไร ถ้าหากว่าเห็นพ่อแม่ใช้คำพูดหยาบคาย หรือมีการกระทำที่รุนแรงต่อกัน นี่คือการศึกษาของเด็กที่เกิดขึ้นนอกโรงเรียน ศึกษาว่าเวลาไม่พอใจต้องทำอย่างนี้ เพราะถือว่าพ่อแม่เป็นครู เด็กก็จะเรียนรู้จากพ่อแม่อยู่ตลอดเวลา เมื่อพ่อแม่มีเรื่องผิดหวังเขาทำใจอย่างไร เวลาพ่อแม่เป็นทุกข์ เขาทำใจอย่างไร เขาจะเรียนรู้ตลอด ไม่ใช่เรียนรู้เฉพาะเวลาดูหนังสือ หรือเวลาอยู่ที่โรงเรียน

สมมุติว่าลูกสังเกตว่าทุกครั้งที่คุณพ่อมีเรื่องไม่สบายใจ ท่านกินเหล้า นี่คือการเรียนรู้ของเด็กว่าการกินเหล้าคือการแก้ปัญหาของผู้ใหญ่ พ่ออาจจะสั่งสอนว่าเหล้าเป็นสิ่งที่ไม่ดีนะลูก เด็กโตแล้วอย่าไปกินนะ แต่***คำพูดนี้ไม่มีน้ำหนัก สิ่งที่มีน้ำหนักคือพฤติกรรมที่เด็กเห็น*** เด็กเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา บางทีเราไม่ได้สังเกต เด็กก็ตาโตอยู่ตลอดเวลา เรียนรู้อยู่ตลอดเวลา ***เราต้องเป็นครูอยู่ในบ้านด้วย*** และครูโรงเรียนก็เช่นเดียวกัน สิ่งที่เราสอนเด็กไม่ได้จบอยู่ที่วิชาความรู้ แต่เราสอนทางจิตใจ และสอนโดยท่าทีด้วย เราต้องรักษาอารมณ์ของตัวเองไว้อย่างดี มีสิ่งท้าทายอยู่ตลอดเวลา

สิ่งหนึ่งที่ต้องการให้เด็กได้รับ และเป็นสิ่งที่ทุกวันนี้ไม่ค่อยมีใครกล่าวถึงเท่าที่ควร นั่นคือความอดทน ***พระพุทธองค์สอนว่า ความอดทนเป็นเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง*** พูดอีกนัยหนึ่ง ความอดทนเป็นคุณธรรมที่มีประโยชน์สูงสุดในการเข้าถึงความสุขที่แท้จริง สังคมที่บูชาวัตถุหรือถือว่าความเจริญวัดได้ด้วยยี่ห้อรถยนต์ที่ขับเสื้อผ้าที่สวมใส่ หรือความใหญ่โตมโหฬารของบ้าน ***ในสังคมที่วิปริตเช่นนี้ คนมักมีความคิดผิดว่าเอกลักษณ์อย่างหนึ่งของความเจริญคือวิถีชีวิตที่พ้นจากความอดทนต่อสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา สามารถจัดแจงชีวิตให้สะดวกสบาย ไม่มีอะไรยากลำบาก เรียกว่า สบาย เจริญ แต่ชีวิตที่ไม่ต้องอดทนหรือรังเกียจที่จะต้องอดทน รังเกียจสิ่งที่ไม่ถูกใจ เป็นชีวิตที่ขาดแคลน เป็นชีวิตที่อ่อนแอและชีวิตที่อันตราย***

ไม่ว่าเราจะจัดแจงชีวิตอย่างไรก็ตาม เราจะต้องมีโอกาสผิดหวังได้ และในการวิจัยไม่นานมานี้ ปรากฏว่า***คุณธรรมข้อหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งคือท่าทีต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ผู้ที่ประสบความสำเร็จในขั้นสูง ไม่ใช่ว่าเขาจัดการทุกสิ่งทุกอย่างไปในทางที่ราบรื่นไม่มีอุปสรรคไม่มีปัญหา แต่เป็นผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งและเมื่อเกิดอุปสรรคก็ถือว่าเป็นเรื่องสนุก เป็นเรื่องท้าทาย มีความสุขในการแก้ปัญหา*** ไม่ได้เกิดความกลัดกลุ้มซึมเศร้าน้อยอกน้อยใจ ว่าทำไมเรื่องนี้ต้องเกิดขึ้นกับฉัน มองคนอื่นกำลังเจริญก้าวหน้า อิจฉา เอ...ทำไมมีปัญหาแต่เราคนเดียว ทำไมเพื่อนไม่เห็นจะเป็นอย่างนี้ซักที นี่คือความคิดผิดที่เกิดขึ้นกับผู้ที่ไม่มีความอดทน จิตใจอ่อนแอ

อาตมาขอเปรียบเทียบว่าความฉลาดแบบไอคิวมันเหมือนกับเป็นทรัพยากรอย่างหนึ่ง แต่อารมณ์ความรู้สึกและคุณธรรมต่าง ๆ นั้นเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราได้ใช้ทรัพยากรนั้นให้เกิดประโยชน์ สมมุติว่าเรามีเหมืองแร่อยู่ในที่กันดาร แร่นั้นมีมาก ตอนนี้แร่ขายได้ในราคาดี แต่เส้นทางออกจากเหมืองแร่ไปสู่ตลาดขาดเสียหายเพราะฝนตก ทรัพยากรแร่นั้นก็ไม่เกิดประโยชน์ จะว่ารวยก็รวย แต่ความรวยนั้นไม่มีความหมาย เพราะเราไม่สามารถที่จะใช้ประโยชน์ได้ ไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแร่เป็นเงินตราได้ ความฉลาดของคนเราไม่ใช่ว่ามันอยู่กับเราตลอดเวลา หยิบขึ้นมาใช้เมื่อไหร่ก็ได้ ถ้าในโอกาสที่เราเกิดความโกรธ ความฉลาดก็ดับหายไปทันที ***คนเราฉลาดเฉพาะเวลาที่ไม่มีอารมณ์ครอบงำจิต ใน***

ขณะที่มีอารมณ์ครอบงำจิต ในขณะที่มีความโลภความอยากได้มีความอิจฉาพยาบาทความเกลียดชัง ในขณะนั้นเราโง่ ฉะนั้นถ้าเรียกคนนั้นว่าฉลาดมาก เป็นการพูดตามสำนวนทั่วไป แท้ที่จริงแล้ว ความฉลาดเกิดดับเกิดดับ ความโง่ก็เกิดดับเกิดดับ

เราต้องการจัดระบบการศึกษาที่ฝึกให้เด็กสามารถปกป้องความฉลาดไม่ให้ความโง่ครอบงำจิต ต้องการให้เด็กอยู่ในภาวะที่ใช้เหตุผลได้อยู่เสมอและเป็นผู้ที่มีสติอยู่ในปัจจุบัน สามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับสิ่งที่ต้องเผชิญอยู่เสมอ ไม่ใช่ว่าสิ่งใดที่ชอบ สิ่งใดที่สงบ สิ่งใดที่สบายก็วิ่งแล่นตามทันที สิ่งใดที่ไม่ชอบ สิ่งใดที่ไม่ถูกใจ ไม่เอา อย่างนี้เรียกว่ายังเป็นเด็กเล็กอยู่ ถ้าวิ่งตามความชอบใจ ความไม่ชอบใจก็อันตรายมากเพราะสิ่งที่ชอบใจ สิ่งที่กระตุ้นกิเลสเรา แต่ไร้แก่นสารสาระหรือสิ่งที่เป็นอันตรายในระยะยาวมีมาก และสิ่งที่ไม่ถูกใจเราแต่มีประโยชน์มีจำนวนมากเช่นเดียวกัน ***ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นปฏิกิริยาต่อการกระตุ้นจากภายนอก เป็นสิ่งที่เราต้องรู้จักและรู้เท่าทัน เราต้องสามารถถอนออกมาจากความรู้สึกนั้น มากลั่นกรองอีกทีว่าถูกหรือผิด ต้องมีความอดทนต่อความรู้สึกของตัวเอง*** เพื่อเราจะสามารถทำสิ่งที่ถูกต้อง เพราะฉะนั้นปัญญาที่เป็นความรู้ความเข้าใจในหลักการต่าง ๆ ก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่สมบูรณ์ แต่ปัญญาที่สูงกว่านั้น คือปัญญาที่เกิดจากจิตใจที่ปกติ จิตใจที่สงบ

เราจะคิดได้ คิดในทางที่สร้างสรรค์ เราต้องรู้จักพักจากความคิดบ้าง รู้จักเป็นอิสระจากความคิดบ้าง เช่น ถ้าเราสร้างบ้าน แล้วปิดมิดชิดเราก็หายใจไม่ออก ร้อนด้วย อึดอัดหายใจไม่ออก เราต้องเปิดช่องให้อากาศถ่ายเท ถ้ามองในแง่วัตถุ ทำไมเปิดไว้อย่างนั้น ไม่มีอะไรมันเสียที่เปล่า ๆ ไม่มีอะไรที่ตามองไม่เห็น แต่ถ้าหากไม่มีช่องว่าง สิ่งที่มีอยู่ก็ไม่สามารถจะเกิดประโยชน์เท่าที่ควร ความคิดเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตเรามาก แต่ถ้าหากเราคิดแบบเรื่อยเปื่อย คิดอย่างไม่มีระเบียบ ความคิดนั้นไม่สามารถที่จะเกิดประโยชน์ต่อชีวิตเราเท่าที่ควร ในแง่นี้แหละที่ระบบการศึกษาของตะวันตกจะไม่กล่าวถึงเลย ไม่เข้าใจเลย สมาธิภาวนาจึงเป็นส่วนสำคัญ มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาความคิด เพราะถ้าเราวิเคราะห์ความคิดของตัวเอง จะเห็นว่าเป็นเรื่องเหลวไหลถึง ๘๐-๙๐% วกวนวกเวียนอยู่ในเรื่องเก่า ไม่สร้างสรรค์ ไม่เกิดประโยชน์ ไม่เป็นการแก้ปัญหาแต่อย่างใด ทำให้รู้สึกเหนื่อยจำเจซ้ำซากอีกต่างหาก ถ้าเรามีจิตใจที่สามารถปล่อยวางความคิดที่ไม่เกิดประโยชน์ เราจะรู้สึกปลอดโปร่งผ่องใสไม่เครียด มีความสุขและเป็นการเปิดช่องให้ความคิดที่เหมาะสม ความคิดที่ตรงตามความเป็นจริง หรือความคิดใหม่ ความคิดที่ไม่เคยปรากฏมาก่อนจะเกิดขึ้นมาได้

ในการพัฒนาชีวิตของเด็ก เรื่องนามธรรมสำคัญอย่างยิ่ง นอกจากเราต้องการให้เด็กคิดเป็น เรายังต้องการให้เด็กสามารถทำจิตใจสงบ เพื่อเป็นพื้นฐานของปัญญาด้วย ในสมัยปัจจุบันทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว อัตราการเปลี่ยนแปลงเร็วขึ้น ๆ ทุกปี แค่ ๓๐ ปีที่แล้ว ๕๐ ปีที่แล้วเราสามารถเรียนหนังสือถึงระดับปริญญาตรี ปริญญาโท ได้วิชาที่สามารถพึ่งได้ตลอดชีวิต ปัจจุบันไม่เป็นอย่างนั้นแล้ว เพราะวิชาการต่าง ๆ และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทุกวันนี้เชี่ยวชาญในด้านไหนก็แล้วแต่ จะต้องมีการปรับปรุงแก้ไขอยู่ตลอดเวลา บางทีวิชาที่เรียนอยู่เมื่อ ๒๐ ปีที่แล้วต้องทิ้งหมดเลยก็มี ***เพราะฉะนั้นคุณธรรมที่ต้องการทุกวันนี้ คือต้องการเด็กที่ฉลาดในเรื่องความเปลี่ยนแปลง หรือทางภาษาพระเรียกว่าฉลาดในเรื่องอนิจจัง ถ้าหากว่ายึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือว่าแนวความคิดอย่างหนึ่งจะทำให้ไม่ทันเขาแล้ว*** แต่คนที่มีความยืดหยุ่นที่ไม่ย่อหย่อน ความยืดหยุ่นที่สามารถมองของเก่า ความคิดเก่า มองด้วยจิตใจเป็นกลาง ไม่ยึดติดว่าเพราะเก่าแล้วต้องดี

การที่เราสามารถมองสิ่งต่าง ๆ ตามเหตุปัจจัย จึงทำให้เกิดความรู้ว่าส่วนไหนที่เราต้องยอมรับที่เราแก้ไม่ได้ ส่วนไหนที่เราแก้ได้หรือส่วนไหนที่เราพัฒนาได้ นี่คือความฉลาดที่เราต้องการ ถ้าเราไม่ฉลาดในเรื่องนี้ บางสิ่งบางอย่างที่ควรจะแก้เราก็ไม่แก้ โดยคิดว่าอย่างไรเสียคงจะต้องเป็นอย่างนี้ตลอดไป ต้องยอมรับ เลยยอมรับในสิ่งที่ไม่ควรยอมรับ แต่สิ่งที่ควรยอมรับ สิ่งที่อยู่เหลือวิสัยที่จะแก้ ก็ทุ่มเทพยายามทุกวิถีทางที่จะแก้อยู่ในจุดนั้น และเมื่อไม่ได้ผลก็เกิดความท้อแท้หมดกำลังใจ บางทีก็น้อยใจว่าทำดีไม่ได้ดี ไม่ใช่ว่าทำดีไม่ได้ดีหรอก แต่ทำดีไม่ถูกจุดของมันต่างหาก ผลจึงไม่ดีเท่าที่ควร ครูบาอาจารย์เคยบอกเหมือนกับคนตกปลาในหนองที่ไม่มีปลา เขาจะขยันหมั่นเพียรเท่าไหร่ก็ไม่มีวันที่จะได้กินปลาซักที เราต้องฉลาด อยากทานน้ำอย่าพึงไปหาในทะเลทราย ให้เรากำหนดจุด ให้เรารู้ความเป็นไปได้ในเรื่องนั้น ไม่เป็นไปตามความหวัง อย่าเอาความหวังมาพูด

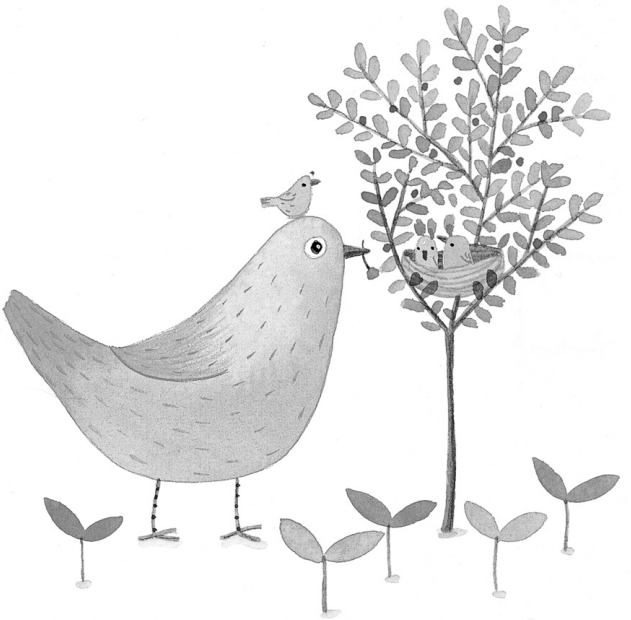
เรื่องหนึ่งที่ต้องการความฉลาด คือในการระงับความคิดปรุงแต่ง เพราะเมื่อเราคิดปรุงแต่งด้วยความอยากหรือด้วยความไม่อยาก จะทำให้จิตใจปั่นป่วนเป็นทุกข์ แล้วมองไม่เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง สมมุติว่าเกิดกลัว กลัวว่าอะไรสักอย่างจะเกิดขึ้นในอนาคต แล้วปล่อยให้จิตคิดด้วยความกลัวในเรื่องที่อยู่ในวิสัยที่จะเกิดขึ้นได้แต่คงไม่เกิด ด้วยพลังของความคิดซ้ำซากวกวนเรื่อย ๆ ความเป็นไปได้ของสิ่งนั้นดูเหมือนจะเพิ่มขึ้น ๆ แท้ที่จริงไม่เพิ่มหรอก เพิ่มขึ้นเฉพาะในความรู้สึกเท่านั้น เพิ่มขึ้นเพราะอะไร ไม่ใช่เพราะข้อมูลมากขึ้น แต่เพิ่มขึ้นเพราะความคิดปรุงแต่งนั่นเอง เรื่องที่อาจจะเกิดขึ้นมีโอกาสหนึ่งในร้อยก็เลยกลายเป็นสิ่งที่คงจะเกิดขึ้นเจ็ดสิบในร้อย ผลสุดท้ายแล้วเป็นเรื่องที่จะเกิดขึ้นแน่ ๆ จึงวิตกกังวลเป็นทุกข์ด้วยความปรุงแต่ง

อาตมายกตัวอย่างให้เห็นว่า พระพุทธศาสนามีจุดเด่นอยู่ที่วิธีการปฏิบัติ วิธีการพัฒนาชีวิตซึ่งในภาษาพระเราเรียกว่า***สิกขา***หรือศึกษา ชาวตะวันตกในสมัยนี้มีจำนวนมากที่หันมาสนใจพระพุทธศาสนา เพราะประทับใจว่ามีคำสั่งสอนในขั้นปฏิบัติที่สามารถเอาไปใช้ในชีวิตจริงได้ เทียบกับศาสนาบางศาสนาที่มีคำสอนในระดับอุดมการณ์ว่าคนที่ดีเป็นอย่างไร แต่ขาดคำสอนในภาคปฏิบัติ เมื่อใครดูชีวิตของตัวเองมักจะรู้สึกว่ามีช่องว่างที่กว้างไกลระหว่างสิ่งที่ศาสนาสอนว่าเราควรจะเป็น และที่เราเป็นอยู่จริง ทุกวันนี้คนส่วนใหญ่จึงมองตัวเอง

ในแง่ร้ายว่าเป็นศาสนิกชนที่แย่ ไม่สามารถเป็นอย่างที่พระศาสดาต้องการ บางคนค้นคัมภีร์ หรือเข้าไปหาผู้สอน เพื่อจะได้อุบายช่วยแก้ปัญหา ปรากฏว่าไม่ได้รับคำตอบที่พอใจ หลายคนบอกว่ารู้สึกว่าทางที่เขาเดินตันเสียแล้ว ต้องหาทางใหม่

ผู้หันมาสนใจในพุทธศาสนาหลายคนประทับใจว่าศาสนาเราชัดเจนมาก มีข้อวัตรปฏิบัติที่มีเหตุผลและไม่เหลือวิสัย มีการวิเคราะห์ปัญหา ชี้ให้เห็นเหตุปัจจัย แล้วก็บอกวิธีปฏิบัติ ถ้าในระหว่างการแก้ปัญหาอย่างนี้หรือการพัฒนาอย่างนี้ เกิดปรากฏการณ์อย่างนี้ ก็ใช้วิธีอย่างนี้แก้ ถ้าต้องการให้พัฒนาในด้านนี้ให้ทำอย่างนี้ ต้องการคุณธรรมอย่างนี้ต้องสร้างเหตุปัจจัยอย่างนี้ ๆ มันละเอียดอ่อนมาก มีทุกสิ่งทุกอย่างที่เราต้องการ ***พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีคำสอนที่ทุกคนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เพื่อบรรลุถึงชีวิตที่เยือกเย็น และชีวิตที่นำโดยสติปัญญา ไม่เป็นไปตามอารมณ์หรือเพื่ออารมณ์ชั่วแวบ ธรรมะทำให้ชีวิตมนุษย์มีแก่นสารและทำให้เราสามารถสร้างความสุขและประโยชน์ทั้งแก่ตัวเอง แก่คนอื่นและสังคมและแก่สรรพสัตว์ทั้งหลายได้***

ฉะนั้นอาตมาเห็นว่าวันนี้ ที่เราทั้งหลายได้มาร่วมกันในพิธีเปิดโรงเรียนทอสี ระดับประถมศึกษา เป็นโอกาสอันเป็นมงคลและเป็นนิมิตรหมายที่ดีสำหรับสังคมเรา เพราะหวังว่าต่อไปนี้โรงเรียนทอสีจะมีส่วนในการฟื้นฟูพระพุทธศาสนาภาคปฏิบัติในระบบการศึกษาของไทย โรงเรียนที่มีอุดมการณ์อย่างนี้หาได้ยาก อาตมาคิดว่าเราทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องไม่ว่าในฐานะเป็นคุณครูหรือในฐานะเป็นผู้ปกครอง ก็กำลังจะเข้ามาในโครงการที่น่าชื่นใจและน่าภูมิใจยิ่ง เราทั้งหลายมีโอกาสสร้างเด็ก สร้างลูกหลานของเราให้เป็นผู้ที่ฉลาดด้วย มีความสุขด้วย มีคุณธรรมที่สังคมไทยเชิดชูตั้งแต่โบราณ เช่น ความกตัญญูกตเวที ความอ่อนน้อมถ่อมตน ความอ่อนโยน พร้อมด้วยความรู้ทางวิชาการสมัยใหม่ประสานกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกลมกลืนกันอย่างงดงาม โดยมีหลักพระพุทธ-ศาสนาเป็นพื้นฐาน ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่เด็กตลอดชีวิตของเขา อาตมาจึงขออนุโมทนาคณะผู้บริหารคณะคุณครูและผู้ปกครองทุกคนที่ได้มาสนับสนุนกิจกรรมของโรงเรียนทอสี อาตมาตั้งใจว่าจะพยายามเป็นที่พึ่งและเป็นกัลยาณมิตรของโรงเรียนทอสีตลอดไป



“หน้าที่หนึ่งของผู้ปกครองจึงน่าจะอยู่ที่
การพยายามสร้างสัญญาหรือความจำที่ดีให้กับลูก
ลูกโตแล้ว เมื่อเขานึกถึงสมัยเขาเด็ก ๆ อยู่กับพ่อแม่ มีความจำที่ดี
เป็นอันว่าพ่อแม่ได้ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกในระดับหนึ่ง”

พ่อแม่ ผู้แสดงโลก

พ่อแม่คือผู้แสดงโลกให้ลูกเห็น พุทธพจน์นี้มีความหมายอย่างไร จะตอบคำถามนี้ ก่อนอื่นคงจะต้องวิเคราะห์คำว่า ***โลก*** เพราะในกรณีนี้การชี้ให้ลูกเห็นโลกแห่งสิ่งแวดล้อมทางวัตถุและสิ่งมีชีวิตทั้งหลายคงเป็นแค่ส่วนหนึ่ง เช่น ลูกถามว่า นั่นคืออะไรคะ พ่อหรือแม่ตอบว่า นั่นเรียกว่าน้ำตก ลูก นั่นเรียกว่าทาก นั้นเรียกว่าเลือด อย่างนี้เป็นต้น มันก็คือการแสดงโลกเหมือนกัน แต่ยังไม่ซึ้ง เป็นการสอนภาษาหรือชื่อเรียกมากกว่า โลกตามหลักภูมิศาสตร์และชีวศาสตร์เป็นส่วนหนึ่งของ**โลก** แต่ไม่ใช่ทั้งหมด

คนเรารับรู้ต่อโลกคือสิ่งแวดล้อม ด้วยตา ด้วยหู ด้วยจมูก ด้วยลิ้น ด้วยกาย ด้วยใจ แต่สื่อเหล่านี้ไม่ใช่เครื่องรับการสัมผัสของโลกที่เป็นกลาง การฟังของเรา ไม่เหมือนการทำงานของเครื่องเทปที่บันทึกเสียงทั้งหมดที่อยู่ในรัศมี ตาของเราไม่เหมือนเลนส์กล้องถ่ายรูป ที่จับทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ต่อหน้าเรา ทั้งนี้เพราะการที่เราจะรับรู้หรือไม่รับรู้สิ่งใด ไม่ขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของอินทรีย์อย่างเดียว หากยังอาศัยเหตุปัจจัยอย่างอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งสิ่งที่อยู่ในใจ อย่างเช่น สมมุติว่าเราไปรับญาติที่สนามบิน ไปก่อนเวลาหน่อยก็นั่งคอย ดูคนเดินไปเดินมา ตาเห็นคนผ่านหน้าหลายร้อยคน แต่รับรู้ต่อคนกี่คน ไม่ใช่ทั้งหมดใช่ไหม ทำไมเป็นอย่างนั้น ลองดูซิว่าเราจำใครได้บ้าง บางคนอาจจะรับรู้เฉพาะคนหน้าตาดี แต่งตัวสวย หรือแต่งตัวแปลก ๆ บางคนอาจจะสนใจดูแต่คนต่างชาติ บางคนอาจจะใจลอย ลืมตาแต่แทบไม่เห็นอะไรเลย

สิ่งที่จะเข้ามากระทบอินทรีย์เรามีมากมาย มากกว่าที่เราจะรับไหว ในชีวิตประจำวัน การเลือกเฟ้นสิ่งรับรู้จึงดำเนินไปเรื่อย ๆ โดยมีความต้องการเอาตัวรอด ความเกลียดทุกข์รักสุขเป็นเกณฑ์ สิ่งที่คุกคามหรือล่อใจ เราก็รับรู้ สิ่งที่ชวนให้ดีใจ เสียใจ โกรธ กลัว ชอบ รัก เราก็ให้ความสนใจ สิ่งที่ไม่กระตุ้นอารมณ์ ไม่กระทบอัตตา หรือผลประโยชน์ ก็ผ่านไปเฉย ๆ เรากลั่นกรองการสัมผัสอยู่ตลอดเวลา โดยรู้ตัวบ้าง ไม่รู้ตัวบ้าง ทั้งหมดที่เรารับรู้ ด้วยสัญชาตญาณ ด้วยความเคยชิน ด้วยความตั้งใจ คือโลกของเรา

ฉะนั้น อาจจำกัดความคำว่า ***"โลก"*** ว่า ***"โลก"*** คือสิ่งแวดล้อมที่มีความหมายสำหรับเรา โลกที่เราอยู่คือโลกที่เราสร้างขึ้นมาด้วยวัตถุดิบ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ด้วยความปรุงแต่งของจิตที่มีทั้งกุศลธรรมและอกุศลธรรมปะปนอยู่

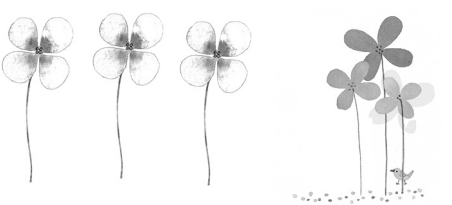
โลกในนัยนี้ จึงไม่ใช่สิ่งที่ปรากฏในหนังสือแผนที่ โลกที่แต่ละคนอยู่อาศัยไม่เหมือนกัน เพราะจิตใจของแต่ละคนไม่เหมือนกัน โลกของแต่ละคนขึ้นอยู่กับประสบการณ์ส่วนตัวในอดีต ความจำ ความอยาก ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อต่าง ๆ เมื่อเป็นเช่นนั้น ในการกำหนดโลกที่เราอยู่ เห็นได้ไม่ยากว่า ผู้คนรอบข้าง โดยเฉพาะในเบื้องต้นของชีวิต มีอิทธิพลมาก พระพุทธองค์จึงตรัสว่า ***พ่อแม่เป็นผู้ที่แสดงโลกให้ลูก***

"โลก" ในความหมายสามัญ คือ วัตถุสิ่งแวดล้อม ยังถูกหล่อหลอมด้วยพ่อแม่ พ่อแม่ผู้มีอันจะกินอาจจะสามารถเลือกที่อยู่ที่สะดวกสบาย อากาศดี ไม่แออัด แต่พ่อแม่จำนวนมากไม่มีเงินพอที่จะเลือกได้ แล้วแต่งาน แล้วแต่โอกาส แล้วแต่บุญ อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าพ่อแม่เลือกหรือไม่เลือกบ้านที่อยู่ตามความพอใจ สิ่งที่กำหนดโลกที่เด็กรู้สึกว่าตนอยู่อาศัย คือ ท่าทีของพ่อแม่ต่อบ้านมากกว่าตัวบ้าน คือ ***พ่อแม่ขี้บ่น บ้านดีขนาดไหนก็ยังมีเรื่องไม่พอใจอยู่เรื่อย อิจฉาคนอื่นที่มีบ้านที่น่าอยู่กว่า พ่อแม่นิสัยอย่างนี้ ก็สร้างโลกที่เศร้าหมองให้ลูกอยู่ได้*** ถึงแม้ว่าสิ่งอำนวยความสะดวกมีครบ ทีวี วิดีโอ ดีวีดี คอมพิวเตอร์ เครื่องเล่นที่แพง ๆ มีหมด แต่อาจยังไม่เป็นสิ่งแวดล้อมที่น่าอยู่ก็ได้ หากเจ้าของบ้านเป็นผู้ที่ไม่ฉลาดในการบริหารอารมณ์ตัวเอง

บ้านไหนลูกทิ้งเสื้อผ้าทิ้งของไว้เกะกะ แล้วก็มีคนไปเก็บให้ ลูกได้เห็นตั้งแต่เล็กว่า ในโลกของเราไม่ต้องรับผิดชอบตัวเองก็ได้ เพราะว่ามีคนคอยตามไปรับผิดชอบให้ ไม่ใช่ว่าความคิดผิดอย่างนี้จะเกิดแน่นอน แต่มีโอกาสมาก

ส่วนครอบครัวที่อยู่ในบ้านแคบ ๆ ร้อน ๆ หนวกหู เด็กไม่ค่อยมีเครื่องเล่น ***หากพ่อแม่เป็นตัวอย่างในการเป็นคนสุขง่ายทุกข์ยาก ไม่ใช่คนขี้เบื่อ หรือขี้อิจฉา เด็กที่อยู่ในบ้านนั้นอาจจะมีสัญญาดี ๆ ต่อบ้านนั้นตลอดชีวิตก็ได้*** เพราะเป็นสถานที่ที่เคยมีแต่ความสุข

พ่อแม่สร้างกรรมกับลูกทุกวัน อ่านแล้วก็อย่าเพิ่งตกใจ ไม่ได้หมายความว่าทำสิ่งที่ไม่ดีทุกวันหรอก หมายความว่า ทำ และ พูด สิ่งที่มีผลต่อชีวิตลูกทุกวัน กรรมเป็นของกลาง ไม่ใช่สิ่งที่ไม่ดีเสมอไป กรรมคือการกระทำด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ซึ่งประกอบด้วยเจตนา และมีผลที่สอดคล้องกับเจตนานั้น อย่างน้อยที่สุดทุกครั้งที่เราทำอะไร พูดอะไร หรือคิดอะไรอย่างตั้งใจ เราย่อมเพิ่มความเคยชินที่จะทำอย่างนั้นต่อไป และเสริมสร้างความรู้สึกว่าสิ่งนั้นเป็นเรื่องธรรมดา การที่เรารู้สึกว่าบางสิ่งบางอย่างเป็นเรื่องธรรมดา เรารู้สึกอย่างนั้นตั้งแต่เมื่อไร และเพราะเหตุอะไร เรามักจะไม่ค่อยคิด คำตอบน่าจะอยู่ที่ว่า เราเคยทำสิ่งนั้นบ่อย ๆ หรือเคยอยู่กับสิ่งนั้นมานานหรือตั้งแต่เกิด มันก็เลยธรรมดาสำหรับเรา คือ เราชิน



เมื่อเราเจอใครจากที่อื่น จะเป็นต่างชาติหรือมาจากภาคอื่น ซึ่งเคยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมือนกับเรา สิ่งที่เราถือว่าธรรมดา เขามักรู้สึกว่าแปลกประหลาด หรือสิ่งที่เขาถือว่าธรรมดาเรากลับรู้สึกว่าตลกดี ความสนุกในการท่องเที่ยวอยู่ที่เรื่องแบบนี้ไม่ใช่น้อย สิ่งที่เราถือว่าธรรมดา เราจะทำเรื่อย ๆ ไม่รู้สึกอะไร ถ้าเป็นบุญเราก็จะได้เรื่อย ๆ หรือเป็นบาปก็เหมือนกัน เพราะฉะนั้นผู้ที่ปลูกฝังความเคยชิน หรือความรู้สึกว่าเรื่องใดธรรมดาในจิตใจของลูก สร้างกรรมไว้มาก ***พ่อแม่พาลูกใส่บาตรตั้งแต่เล็กจนลูกติดเป็นนิสัย คือ เขารู้สึกว่าเป็นเรื่องธรรมดา พ่อแม่ได้สร้างกรรมดีไว้มาก พ่อแม่พาลูกไปตกปลาบ่อยจนลูกเห็นว่าเป็นวิธีผ่อนคลายความเครียดที่ดี ก็สร้างกรรมไม่ดีไว้***

ฉะนั้น ความเคยชินหรือความรู้สึกต่อความเป็นเรื่องปกติธรรมดาของบางสิ่งก็ดี การถือว่าอะไรเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ อะไรเป็นสิ่งที่น่าละอาย อะไรเป็นสิ่งที่น่าภูมิใจก็ดี ทั้งหมดนี้ไม่ได้เกิดจากวัตถุนอกตัวเรา สิ่งที่เราเห็น สิ่งที่เราได้ยิน สิ่งที่เราได้สัมผัสอย่างเดียว หากเกิดจากการกระทำและการแนะนำของผู้ใหญ่ ผู้ชำนาญ ผู้คุ้นเคยด้วย

ผู้ปกครองทั้งหลายอาจสังเกตได้ว่า เราเป็นครูของลูกอยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่เฉพาะเวลาที่เราสั่งสอนหรือตักเตือน โลกนี้เป็นที่ใหม่สำหรับเด็ก และเขาต้องการผู้นำทางที่เขาไว้ใจได้ ลูกจึงมองเราอยู่ตลอดเวลา เหมือนผู้ใหญ่จะเดินทางในที่ที่ไม่เคยไปมาก่อน เขาก็ต้องดูผู้ชำนาญทาง ผู้ที่เคยอยู่มานานแล้ว และถ้าเขาฉลาด คนใหม่ก็จะทำตามคนเก่า เขาจะคอยดูแล้วก็ทำตามด้วยสามัญสำนึกว่าเขาอยู่ได้นานแล้ว ถ้าเราทำตามเขาเราก็น่าจะอยู่ได้ ***สำหรับเด็กก็ไม่น่าแปลกใจว่าเขาถือว่าพ่อแม่เป็นตัวอย่างในทุกสิ่งทุกอย่าง*** เด็กต้องการความรักและการป้องกันอันตรายจากพ่อแม่ จึงพร้อมที่จะทำสิ่งที่เป็นที่พอใจของพ่อแม่อยู่ตลอดเวลา พร้อมที่จะเป็นผู้ที่พ่อแม่พอใจ พร้อมที่จะอยู่ในโลกที่พ่อแม่กำหนดให้ ถึงแม้ว่าอาการภายนอกอาจจะดูซน หรือดื้อในบางช่วง ลึก ๆ มักจะเป็นอย่างนี้ พ่อแม่จึงมีโอกาสยอดเยี่ยมที่จะให้สิ่งที่ดีงามแก่ลูก เพราะเขาอยู่ในอำนาจของเรา

ถ้าเราชอบเปิดทีวีไว้ตลอดเวลา เข้าไปในบ้านเมื่อไรก็เปิดทีวีทันที จะดูหรือไม่ดูก็ช่าง เปิดไว้เป็นเพื่อน เด็กก็จะคุ้นเคยกับการมีทีวีเปิดไว้ โลกที่มีทีวีเหมือนญาติเสียงดัง คือ โลกหนึ่งที่เราแสดงให้ลูกเห็น เด็กที่เติบโตในครอบครัวอย่างนี้จะรู้สึกว่า ทีวีเป็นเรื่องธรรมดา เป็นส่วนประกอบของโลกที่ปลอดภัยของเขา นึกไม่ออกว่าครอบครัวที่ไม่มีทีวีอยู่ได้อย่างไร ผูกพันกับทีวีมากเกินไป

ฉะนั้น เราต้องคอยสำรวจดูว่า สิ่งแวดล้อมของเรามีผลต่อจิตใจลูกอย่างไรบ้าง ความเป็นอยู่ของเราส่งสัญญาณอะไรบ้าง เช่น ถ้าหากว่าพ่อหรือแม่ทำงานหนักมาก กลับบ้านเหน็ดเหนื่อย ไม่ค่อยอยากจะพูดคุยกับลูก หงุดหงิด รำคาญ เครียดจากงาน อยากจะนั่งดูทีวีพักผ่อนเฉย ๆ หรืออยากจะออกจากบ้านเพื่อผ่อนคลายความเครียดกับเพื่อนฝูง นี่ก็เป็นการสอนเด็กอย่างหนึ่ง เป็นการแสดงโลกให้เด็กเห็นอย่างหนึ่งเหมือนกันโดยเราไม่ได้ตั้งใจ คือ ให้เด็กเห็นว่าโลกแห่งงาน และหรือ เงินสำคัญกว่าโลกแห่งการอยู่ร่วมกันของครอบครัว ถึงแม้ว่าไม่ได้สอนเป็นทฤษฎี และใจจริงไม่อยากเชื่ออย่างนั้นด้วย ลูกก็ไม่สามารถเห็นอุดมคติของเรา (ซึ่งเราอาจจะเอาไว้แค่ปลอบใจหรือหลอกใจตัวเองมากกว่าอย่างอื่น) ลูกดูพฤติกรรมของเรา สิ่งที่เขาเห็นได้ การใช้เวลาของเรา การบริหารเวลา (หรือการบริหารเวลาไม่เป็น) ของเรา เป็นสิ่งที่เด็กต้องเห็นและต้องถือเป็นมาตรฐาน

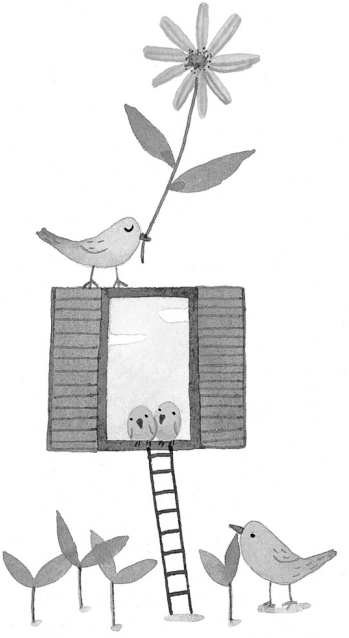
จริงอยู่ การเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ลูกในทุก ๆ เรื่องนั้นเป็นไปไม่ได้ คงเหลือวิสัยสำหรับผู้ที่ไม่หมดกิเลส แต่อย่างไรก็ตาม เราต้องยอมรับว่า ***เด็กไม่สามารถแยกแยะได้ระหว่าง สิ่งที่เราทำให้เป็นตัวอย่างกับเขา กับสิ่งที่เราอดทำไม่ได้ทั้ง ๆ ที่รู้อยู่ว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี*** เขาจะรู้ได้อย่างไรว่าสิ่งที่เราทำและพูดเกิดจากสติปัญญาหรือเกิดจากกิเลส ในเมื่อบางครั้งแม้ตัวเราเองก็อาจจะไม่แน่ใจ ผู้ปกครองบางคนไม่ค่อยยุติธรรมกับลูกในเรื่องนี้ บางสิ่งบางอย่างซึ่งเขารู้ว่า

ไม่ค่อยงามแต่ยังชอบทำ เมื่อลูกเริ่มเลียนแบบ พ่อแม่ก็โกรธเขา ลูกไม่มีสติปัญญาไม่มีประสบการณ์พอหรอกที่จะรู้ว่าสิ่งใดผู้ใหญ่ต้องการให้เป็นตัวอย่าง สิ่งใดไม่ต้องการ เพราะเราเป็นผู้แสดงโลกให้เขาเห็น ในสายตาของเขา พ่อแม่เป็นผู้นำทางที่ชำนาญที่สุด ความรู้สึกต่อพ่อแม่มีพลังขนาดไหนก็ดูได้จากวัฒนธรรมการสร้างสิ่งสูงสุดในลักษณะที่เป็นพระบิดาหรือพระมารดา

อิทธิพลที่พ่อแม่มีในการกำหนดชีวิตของลูกมีมากทีเดียว เพราะเหตุนี้นั่นเองที่พระพุทธองค์ถือว่าความเป็นลูกกตัญญูเป็นสัญลักษณ์ของคนดี เพราะคนดีย่อมตระหนักชัดว่า ถ้าพ่อแม่ไม่เลี้ยงเราดี ให้พื้นฐานที่มั่นคง เราคงไม่เป็นอย่างนี้ ถ้าใครภูมิใจว่าตนประสบความสำเร็จในชีวิต เพราะสติปัญญาความสามารถของตัวเองคนเดียว นักปราชญ์ถือว่าเหลิง

ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา โดยปกติกล่าวเรียกผู้ออกบวชว่ากุลบุตร – กุลธิดา ซึ่งในฉบับภาษาอังกฤษแปลว่า “Sons of good families” or “daughters of good families” อาตมาอยู่ในผ้าเหลืองมากกว่ายี่สิบปี เห็นชาวต่างชาติมาขอบวชในพระพุทธศาสนาจำนวนมาก บางคนมอบกายถวายชีวิตตั้งแต่วันแรกเลย แล้วอยู่ไม่ถึงอาทิตย์ บางคนบวชเณรอยู่ได้หลายเดือนจึงรู้สึกไม่ไหว บางคนผ่านการบวชพระแล้วอยู่ได้สองสามปีก็หมดบุญ บางคนอยู่ไปเรื่อยๆ มีความสุข

อาตมาดูความหลากหลายของคน ดูการไปการมา การบวชการสึกมานานแล้ว มีข้อสังเกตข้อหนึ่ง คือ คนไหนยังมีปัญหากับทางบ้าน บาดหมางกับพ่อแม่ โกรธหรือน้อยใจพ่อแม่ หรือแย่ที่สุดเคยถูกพ่อแม่ทำทารุณ ถ้าเป็นอย่างนี้แล้วคนนั้นมักจะไม่รอด มักจะมีอุปสรรคลึก ๆ ที่แก้ได้ยาก ยังมีความแค้นใจ ยังมีอะไรที่ปล่อยวางไม่ได้ให้อภัยไม่ได้ก็ลำบาก ส่วนผู้ที่มาจากครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง มักมีนิสัยพื้นฐานที่ดีสำหรับชีวิตพรหมจรรย์ ผู้ที่ยังมีเรื่องเศร้าหมองกับพ่อแม่ยากที่จะก้าวหน้าในธรรม ถึงแม้ว่าใครออกจากบ้าน ไปอยู่ต่างประเทศ หรือไปที่ไหนก็เถอะ เขาต้องแบกพ่อแม่ไปด้วย การกระทำของพ่อแม่มีอำนาจมากเหลือเกิน

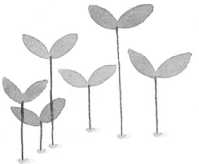


นิสัยของเราจะเป็นมาตรฐานของลูกไปตลอดชีวิต แม้ในสิ่งที่ลูกทำซึ่งขัดกับที่พ่อแม่พาทำ ก็มักจะเกิดจากความรู้สึกต่อพ่อแม่มากกว่าอย่างอื่น อาจจะเป็นเพราะต้องการเป็นตัวของตัวเองก็ได้ หรืออาจเป็นแค่เรื่องประชด อย่างไรก็ตาม แม้ในกรณีที่ลูกไปในคนละทางกับพ่อแม่ อิทธิพลของพ่อแม่ก็ยังแรงอยู่ดี ทำอะไรเพียงเพราะเป็นสิ่งที่พ่อหรือแม่ชอบ หรือทำเพียงเพราะเป็นสิ่งที่พ่อหรือแม่ไม่ชอบก็ไม่ต่างกันเท่าไร ที่เมืองนอกมีหลายคนซึ่งมีปัญหากับพ่อแม่ แล้วไปอยู่ห่าง ๆ ดำเนินชีวิตไปคนละทาง ไม่ค่อยได้ติดต่อกันจนอายุสี่สิบห้าสิบปี วันใดวันหนึ่งเกิดความรู้วาบขึ้นมาว่า นิสัยเราเหมือนพ่อมากขึ้นทุกวัน (กรณีที่เป็นผู้ชาย) หรือเหมือนแม่มากขึ้นทุกวัน (กรณีที่เป็นผู้หญิง) ก็ตกใจ ไม่เคยคิดว่าเงาของพ่อแม่จะยาวขนาดนั้น

วิถีชีวิตและสิ่งแวดล้อมที่เป็นรูปธรรม เป็นส่วนหนึ่งของโลกที่เราแสดงให้กับลูก เราชอบไปเที่ยว เราชอบพาลูกไปที่ไหน นั่นคือการพาลูกไปสำรวจโลกที่เราสนใจ พ่อแม่บางคนนอกจากพาลูกไปที่บันเทิงยังพาออกไปในธรรมชาติ เช่น ไปเดินป่าในอุทยานแห่งชาติ เป็นต้น หรือไปพิพิธภัณฑ์บ้าง ไปวัดบ้าง คือไปที่ลูกได้ทั้งความสนุกทั้งความรู้ด้วย แต่บางคนชอบพาลูกไปแต่ในที่ที่กระตุ้นกิเลสอย่างห้างสรรพสินค้า เป็นต้น เท่ากับสอนลูกให้เป็นนักบริโภคนิยมตั้งแต่เล็ก จนเด็กหลายคนไม่รู้จักชื่อต้นไม้ ไม่รู้จักชื่อนก รู้จักแต่ชื่อยี่ห้อดัง ๆ ถ้ารู้จัก

สัตว์ก็รู้แต่จระเข้หรือม้าโปโลที่ติดมากับเสื้อผ้าเท่านั้น เรากำลังแสดงให้ลูกเห็นโลกแบบไหนบ้างควรทบทวนดู เพราะว่าเด็กเมื่อไปไหนกับพ่อแม่จะจำไว้นาน อาจจะตลอดชีวิตก็ได้ สำหรับอาตมาก็ยังจำได้แม่นว่าตอนเด็ก ๆ พ่อแม่พาไปไหนบ้าง

บ้านที่อยู่ตอนเรียนชั้นมัธยมมีคอกม้าแข่งเยอะ หน้าร้อนตอนเช้า ๆ อาตมาเคยนั่งรถกับโยมพ่อไปที่ทุ่งหญ้า นอกเมืองซึ่งเป็นที่ออกกำลังของม้า ม้าจำนวนร้อย ๆ ตัวออกวิ่งทุกวัน ขาไปหรือขามา ม้ามันชอบขี้กลางทุ่ง มันให้ทานกับมนุษย์โดยไม่รู้สึกตัว เพราะขี้ม้าเป็นปุ๋ยเห็ดที่ดี ใครไปแต่เช้าก็มีหวังเก็บเห็ดได้ อากาศสดชื่นหน่อย โยมพ่อกับอาตมาและสุนัขก็เคยไปกัน เก็บเห็ดแล้วกลับบ้าน เราก็ฝากโยมแม่ทอดเป็นอาหารเช้า อาตมานึกถึงภาพโยมพ่อกับหมาของเราเดินหาเห็ดกันอยู่ในทุ่งหญ้านอกบ้านก็มีความสุข เป็นโลกหนึ่งที่โยมพ่อแสดงให้อาตมาเห็น โลกธรรมชาติที่มีความสุขแบบเรียบง่าย สนิทสนมกันพ่อกับลูก อยู่กับธรรมชาติ เป็นสัญญาที่บริสุทธิ์และอบอุ่น หรือพูดอีกนัยหนึ่ง เป็นสัญลักษณ์แห่งความบริสุทธิ์อบอุ่น ถือว่าเป็นของขวัญมีอายุยืนชิ้นหนึ่งที่อาตมาได้รับจากโยมพ่อ



หน้าที่หนึ่งของผู้ปกครองจึงน่าจะอยู่ที่การพยายามสร้างสัญญาหรือความจำที่ดีให้กับลูก ลูกโตแล้ว เมื่อเขานึกถึงสมัยเขาเด็ก ๆ อยู่กับพ่อแม่ มีความจำที่ดี เป็นอันว่าพ่อแม่ได้ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกในระดับหนึ่ง พ่อแม่ให้เวลา ให้ประสบการณ์ที่อบอุ่น นั่นคือการให้ทานแก่ลูก ซึ่งช่วยให้ลูกมีความสุขได้ตลอดชีวิต เมื่อลูกอายุ ๔๐ ๕๐ ๖๐ พ่อแม่บางคนอาจจะหมดบุญเสียแล้ว แต่ลูกยังมีสัญญาที่ดีไว้เป็นที่ระลึก นึกถึงเมื่อไรก็ยิ้ม นึกถึงเมื่อไรก็มีความสุข

ค่านิยม ความเชื่อถือ คุณค่าที่ผู้ปกครองศรัทธาหรือปรารถนา หรือพยายามพัฒนาในชีวิตของตัวเอง สิ่งเหล่านี้เหมือนกับเป็นกรอบของประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จึงเป็นตัวกำหนดโลกที่อยู่อาศัยที่สำคัญ ยกตัวอย่างเช่น สมมุติว่าพ่อแม่เป็นผู้ที่รู้จักพอ รู้จักพอใจกับสิ่งที่ตนได้มาด้วยความซื่อสัตย์สุจริต รู้จักมีความสุขกับสิ่งที่มีอยู่ เมื่อเป็นอย่างนั้น พ่อแม่ดูคนอื่นที่มีมากกว่า สวยกว่า ดีกว่า ก็ไม่อิจฉา อารมณ์ไม่บูดไม่เน่า

เมื่อพ่อแม่เป็นผู้ฝึกจิตให้รู้จักได้ความสุขกับความสำเร็จของคนอื่น มีความสุขได้กับความสุขอันถูกต้องของคนอื่น จิตใจก็ยังเบิกบานได้ เมื่อพ่อแม่มีจิตใจเป็นอย่างนั้น แล้วก็พูดคุยตามความรู้สึกที่เกิดขึ้น มันก็มีผลต่อลูกมาก เด็กก็จะซึมซับว่า ***การมองวัตถุสิ่งของของคนอื่นด้วยความอยากได้หรือความไม่พอใจ คือ การสร้างความทุกข์ต่อตัวเองโดยเปล่าประโยชน์ ส่วนการรู้จักอนุโมทนา ยินดีกับความสุขของคนอื่นอย่างจริงใจ เป็นการให้รางวัลตนเอง เป็นการทำให้จิตใจของตนมีแหล่งความสุขรอบตัวอยู่ตลอดเวลา*** เป็นคำสอนที่มีประโยชน์ต่อเด็กมาก ในขณะเดียวกัน พ่อแม่สอนให้ลูกขยันขันแข็ง เขาก็ยังมีสิทธิ์ที่จะได้เจริญทางวัตถุในทางที่ไม่เป็นบาปเป็นกรรมด้วย

ในทางตรงข้าม เด็กที่ติดโรคตาร้อนจากพ่อแม่ ชอบเปรียบเทียบอยู่ตลอดเวลา ของเขากับของเรามันเป็นอย่างไร โอ้! ของเขาดีกว่า ดูรองเท้าเขา ดูกางเกงเขา ดูกระเป๋าเขา เด็กกลายเป็นคนที่อยู่ในโลกแห่งการแข่งขัน อยู่ในโลกแห่งการเปรียบเทียบ ถ้าเด็กเป็นอย่างนั้น โลกที่เขาอยู่ก็เต็มไปด้วยการแก่งแย่งและความแข็งกระด้าง ส่วนเด็กที่รับคำสอนจากพ่อแม่ในทางที่ดี เขาจะรู้ว่าความสุขที่ได้จากวัตถุก็มีจริง แต่มันผิวเผินและชวนให้มัวเมา รู้ว่าการต้องการสิ่งที่ดีกว่าของตนนั้นไม่มีที่จบสิ้น และกลับทำให้ความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนเศร้าหมองไป

ดังนั้นสิ่งที่เด็กแต่ละคนรับรู้ และสิ่งที่เขาสนใจคิด ก็จะไม่เหมือนกัน เพราะว่าสิ่งที่คนเราเห็นด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ต้องผ่านเครื่องกรองในจิตใจ ซึ่งมีความหยาบความละเอียดไม่เหมือนกัน ถ้าเราเลือกข้อมูลจากภายนอกที่กระตุ้นกิเลสเข้ามาในใจ แล้วชอบคิดปรุงแต่งด้วย ก็ยิ่งทำให้จิตใจหมกมุ่นขุ่นมัวใหญ่ แต่ถ้าแนวความคิดหรือสิ่งที่ภาษาพระเรียกว่า ทิฏฐิ ถูกต้องตรงตามความจริง เป็น ***สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ*** ความคิดถูกจะเกิดตามมากลายเป็นกระบวนการของ ***มรรคแปด*** ซึ่งทวนการหมุนเวียนของ ***จิตมักแปดมักเปื้อน***

คงเห็นได้แล้วใช่ไหม ว่าโลกของแต่ละคนไม่ตรงกันทีเดียว ถ้าแนวความคิดไม่เหมือนกัน คนสองคนอาจจะอยู่บ้านเดียวกัน ทานข้าวที่โต๊ะเดียวกัน แต่อยู่คนละโลกกันก็ได้ คนหนึ่งขี้โกรธหรือพยาบาท ก็สร้างโลกเร่าร้อนให้ตัวเองอยู่ คนแบบนี้มักจะเชื่อว่าโลกนี้มีแต่คนอยากทำร้ายเขา มีแต่คนจะเอารัดเอาเปรียบเขา คนอย่างนี้ชอบจับผิด เพ่งโทษ ชอบมองทุกสิ่งทุกคนในแง่ร้าย อีกคนหนึ่งรู้จักคิดเป็น มองเป็น ปล่อยวางได้ โลกที่เขาอยู่มันก็ไม่เหมือนโลกของผู้ที่สังเกตแต่สิ่งไม่ดีแน่นอน

เมื่อสามารถรับรู้และสนใจที่จะรับรู้ต่อความดีของคนอื่น โลกที่อยู่ก็เปลี่ยนไป น่าอยู่มากขึ้น สว่างขึ้นทันที ไม่ใช่หลับตาต่อสิ่งที่ไม่ดีจนกลายเป็นเหยื่อของคนร้ายนะ แต่เมื่อไม่เชื่อความคิดและการเข้าข้างตัวเองมากเกินไป เมื่อถือว่าคนอื่นบริสุทธิ์จนกว่าจะพิสูจน์ว่ามีความผิด อย่างนี้ใจเราดี และเป็นท่าทีต่อคนอื่นที่ดีที่เราจะถ่ายทอดให้ลูกได้

นอกจากโลกแห่งความเชื่อถือ คุณค่า มุมมอง อีกโลกหนึ่งที่เราควรสนใจก็คือ โลกแห่งอารมณ์หรือความรู้สึก เมื่อลูกต้องการหาวิธีปฏิบัติต่อความรู้สึกที่อยู่ในใจแล้ว เขาย่อมมองพ่อแม่เป็นครูในบ้าน ไม่ว่าจะเป็นการสำรวม การไม่สำรวม การเก็บกด การจองเวร การปล่อยวาง หรือการให้อภัย ***พ่อแม่คือผู้สร้างมาตรฐานให้กับลูก*** การควบคุมอารมณ์ การปฏิบัติต่อลาภ เสื่อมลาภ ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข และทุกข์ เป็นแม่พิมพ์ที่เราฝากไว้กับลูก ***เราเจอความผิดหวัง เรามีปฏิกิริยาอย่างไรไหม***

ใจเสาะหรือใจสู้ เราพลัดพรากจากสิ่งที่รักและคนที่รัก เราทำใจได้ไหม เราได้สิ่งที่อยากได้ เราหลงใหลมัวเมาไหม เราปฏิบัติอย่างไรก็สอนลูกอย่างนั้น ลูกก็ได้ตัวอย่างจากพ่อแม่ เราเป็นอาจารย์ และเขาไม่เคยโดดเรียน เช่น เมื่อเขาเห็นว่าเวลาที่เราอยากได้อะไรสักอย่าง อยากได้มาก ๆ แล้วเราไม่ได้ดั่งใจ เราซึมเศร้าเสียใจ ลูกก็สรุปว่า ความผิดหวังเป็นทุกข์สาหัส

*เมื่อพ่อแม่ทำใจได้กับความผิดหวัง ก็สอนให้ลูกเห็นการไม่ได้สิ่งที่ตนต้องการเป็นเรื่อง **แค่นั้นเอง** ไม่ต้องไปทุกข์กับมันมาก มองอย่างนี้จะเห็นได้ว่าการมีลูกช่วยให้เราไม่ประมาทในการปฏิบัติธรรม ถ้ายอมรับแล้วว่าการปฏิบัติของเรามีผลต่อลูกของเราทุกเรื่อง และจะมีผลต่อเขาตลอดชีวิตด้วย เราควรตั้งใจชำระกิเลสในใจเราโดยเร็ว ไม่อย่างนั้นจะกลายเป็น**มรดกดำ**ที่มีโอกาสตกเป็นของลูกเราต่อไป*

เราไม่ได้ปฏิบัติธรรม ไม่ได้พัฒนาตัวเองเพื่อเราคนเดียว หากชนะกิเลสได้บ้าง ปล่อยวางกิเลสได้บ้าง และอยู่เหนือกิเลสบางตัวได้ มันเป็นผลดีต่อลูกด้วย ลูกก็มีตัวอย่างใกล้ชิดที่สุดว่า ***ถึงแม้จะมีสิ่งที่ชวนให้โลภ ไม่จำเป็นต้องโลภในสิ่งนั้นก็ได้ ไม่จำเป็นทีเดียวที่จะต้องโกรธในสิ่งที่ชวนให้โกรธ ไม่ต้องหลงในสิ่งที่ชวนให้หลง มั่นใจได้เพราะเคยเห็นพ่อแม่ปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านี้อย่างน่าประทับใจแล้ว*** อย่างเช่น สมมุติว่าครั้งหนึ่งเคยมีคนมาเบียดเบียน เอารัดเอาเปรียบคุณพ่อหรือคุณแม่ ลูกอาจคิดว่า แหม! มันน่าโกรธมาก น่าเกลียด

เหลือเกิน ไม่รู้ว่าพ่อแม่ทนได้อย่างไร แต่คุณพ่อหรือคุณแม่ทนได้ แก้ไขปัญหาอย่างสุขุมรอบคอบ เด็กจะไม่มีวันลืม พ่อแม่มีคุณธรรมข้อใดอยู่ในใจ ก็จะเป็นตัวแทนคุณธรรมข้อนั้นในใจของลูกตลอดไป

ขอโอกาสพูดถึงตัวอาตมาเองอีกนิดหนึ่ง ถ้าอาตมาพิจารณาเรื่องความซื่อสัตย์เมื่อไร มักจะระลึกถึงโยมพ่อทันทีเลย เพราะว่าพ่อของอาตมาเป็นคนซื่อสัตย์มาก เป็นคนไม่สนใจเรื่องศาสนามากนักก็จริง แต่เป็นผู้ที่ยืนหยัดในหลักชีวิตของท่าน หลักของท่านมีความซื่อสัตย์ การไม่เบียดเบียนใคร การช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ เป็นข้อใหญ่ ๆ ท่านเป็นคนที่ตรงมาก จนบางครั้งอาตมาเคยรำคาญว่าตรงเกินไป ไม่ชอบ ตอนนี้เราชอบและยอมรับแล้ว อย่างเช่น โยมพ่อตัดสินใจอะไรแล้วจะไม่ยอมเปลี่ยนเป็นอันขาด

สมัยก่อนบางทีเราไม่เห็นด้วยกับท่าน คิดว่าท่านตัดสินผิด เพราะรับข้อมูลบางอย่างไม่จริงหรือข้อมูลไม่ครบ เราก็บอกว่าที่จริงมันไม่เป็นอย่างนั้นนะพ่อ มันเป็นอย่างนี้ ๆ คือ ให้ข้อมูลเพิ่ม แต่ไม่ได้ผล สมัยนั้นรู้สึกว่าท่านแข็งเกินไป ไม่ชอบ อีกหลายปีต่อมาจึงสำนึกในอานิสงส์ คือ สิ่งดีที่ได้จากนโยบายของพ่อ คือ ได้ความเคารพยำเกรงในกติกาและข้อห้าม โดยไม่คิดที่จะต่อรองหรือหาทางเลี่ยง หรือหาช่องโหว่ ห้ามคือห้าม ถ้าต้องหยุดก็หยุด ไม่ต้องคิด ไม่ต้องคุย ไม่ต้องเถียง ไม่ต้องอะไร เพราะมีฝังอยู่ในใจว่าจะต่อรองอย่างไร

จะเถียงอย่างไรก็ไม่ได้ผล เสียเวลาเปล่า ๆ อาตมาว่าเป็นสิ่งที่ดีที่ได้จากท่าน ไม่ใช่ว่ากิเลสของเราหมดเพราะความรู้สึกอย่างนี้ หรือไม่เคยทำอะไรผิดเลย เราไม่เก่งขนาดนั้น แต่รู้สึกว่าการสั่งสอนของพ่อ ช่วยให้เราอยู่ในกรอบของพระวินัยได้อย่างไม่เคร่งเครียด

สรุปว่า เรื่องการแสดงโลก เป็นเรื่องละเอียดลึกซึ้งพอสมควร โลกมีความหมายตั้งแต่โลกที่เป็นวัตถุ ที่เราแนะนำให้ลูกรู้จักและชวนให้สนใจ โลกคือสิ่งที่ได้ผ่านความเชื่อถือ คุณค่า มุมมองของเราว่าควรจะรับรู้ ควรจะสนใจ ควรจะอย่างไร? โลกคืออารมณ์ โลกคือทุกสิ่งที่เราควรรู้เท่าทัน

การภาวนาของเรา ไม่ว่าทางกาย ทางศีล ทางจิต ทางปัญญา ล้วนแต่มีผลต่อลูก เป็นการแสดงโลกให้ลูกเห็นความงามของคุณธรรม ฉะนั้น ขอให้เราทั้งหลายตั้งอกตั้งใจสร้างโลกที่น่าอยู่ ความเผลอ ความผิดพลาดเป็นเรื่องธรรมดา จะให้มันดีทุกอย่างไม่ได้ แต่ในเมื่อผิดพลาดแล้วจงตั้งต้นใหม่ เหมือนตุ๊กตาล้มลุก ล้มแล้วก็ลุก ล้มแล้วก็ลุก ล้มแล้วก็ลุก ถ้าล้ม ๑๐๐ ครั้ง ลุก ๑๐๑ ครั้ง ถือว่าชนะ

"ลูกคนใดสามารถปลูกฝังหรือชักนำให้
พ่อแม่ผู้ไม่มีศรัทธาในหลักธรรม
หรือมีศรัทธาน้อย ได้มีศรัทธามากขึ้น
พ่อแม่ผู้ไม่มีศีล
หรือมีศีลที่ขาดตกบกพร่อง
ได้มีศีลมากขึ้น
พ่อแม่ผู้ตระหนี่ให้กลายเป็นผู้ยินดีในทาน
และการช่วยเหลือเกื้อกูลพ่อแม่ผู้ไม่มีปัญญา
ชนะกิเลสและดับความทุกข์ได้มีปัญญา
ลูกทำอย่างนี้ได้สำเร็จก็ถือว่า
ตอบแทนบุญคุณของพ่อแม่ได้สมบูรณ์
ได้ใช้หนี้อันศักดิ์สิทธิ์ให้หมด"

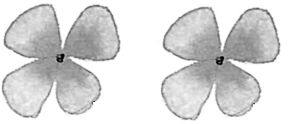
หนี้ศักดิ์สิทธิ์

เมื่อยี่สิบกว่าปีที่แล้ว ตอนที่ยังไม่ได้บวช อาตมาเชื่อว่าปัญญาเกิดจากประสบการณ์ จึงเดินทางออกจากบ้านเกิดเมืองนอนที่ประเทศอังกฤษ ระเหเร่ร่อนหาประสบการณ์ชีวิตทางยุโรปและเอเชีย ยิ่งลำบากยิ่งชอบ เพราะรู้สึกว่าความลำเค็ญช่วยให้รู้จักตัวเองมากขึ้น ซึ่งเป็นกำไรชีวิต

แต่การเดินทางไปอินเดียผิดหวังนิดหน่อย ไม่ได้ท้าทายอย่างที่คาดหวัง ขากลับจึงตัดสินใจลองเดินทางจากประเทศปากีสถานไปยังอังกฤษโดยไม่ใช้เงิน โบกรถไปเรื่อย ๆ อยากจะรู้ว่าเป็นไปได้ไหม อยากจะทราบความรู้สึกของผู้ไม่มีอะไรอย่างลึกซึ้ง

ผจญภัยเยอะเหมือนกันและผ่านเหตุการณ์ที่ไม่มีวันลืมเลือน อย่างเช่น พอถึงเตหราน เมืองหลวงของประเทศอิหร่าน รู้สึกจะหมดแรงแล้ว ผอมแห้งบักโกรก เสื้อผ้าก็มอมแมมกระดำกระด่าง คงดูน่าเกลียดพอสมควร เห็นหน้าในกระจกห้องน้ำสาธารณะก็ตกใจ ส่วนใจก็เป็นเปรตมากขึ้นทุกวัน กังวลหมกมุ่นแต่ในเรื่องอาหารการกิน วันนี้เราจะมีอะไรทานไหมหนอ? แต่ละวันท้องจะอิ่มจะว่างก็แล้วแต่น้ำใจของเพื่อนมนุษย์ เราจำเป็นต้องพึ่งบารมีเพราะไม่มีอย่างอื่น

พอดีเจอผู้ชายอิหร่านคนหนึ่ง เขาคงสงสารและอยากฝึกพูดภาษาอังกฤษด้วย เขาจึงพาไปกินน้ำชา แล้วให้สตางค์ไปเล็ก ๆ น้อย ๆ กลางคืนพักข้างถนนในซอยเงียบ กลัวว่าตำรวจเห็นจะซ้อม รุ่งเช้าเดินไปร้านขายซุปแห่งหนึ่ง ซึ่งจำได้ว่าซื้อซุปหนึ่งจานแล้วเขาให้ขนมปังฟรี ในขณะที่กำลังเดินไปโดยพยายามไม่มองร้านอาหารข้างทางที่ดึงดูดตาเหลือเกิน ไม่ดมกลิ่นหอมที่โชยออกมา เราได้สวนทางกับผู้หญิงคนหนึ่ง เขาเห็นเราแล้วก็หยุดชะงัก จ้องมองเราอย่างตะลึงสักพักหนึ่ง แล้วเดินตรงมาหาหน้าตาบูดบึ้ง แล้วสั่งให้ตามเขาไปโดยใช้ภาษามือ เราเป็นนักแสวงหาเลยยอมตามไป เดินไปสักสิบนาทีก็ถึงตึกแถว ขึ้นลิฟท์ไปถึงชั้นสี่ สันนิษฐานว่าคงเป็นบ้านเขา แต่เขาไม่พูดไม่จาอะไรเลย ยิ้มก็ไม่ยิ้มหน้าถมึงทึงตลอด



พอเปิดประตูเข้าไปปรากฏว่าเป็นบ้านของผู้หญิงคนนี้จริง ๆ เขาพาเข้าห้องครัวแล้วชี้ไปที่เก้าอี้ ให้นั่ง นั่งแล้วเขาเอาอาหารมาให้ทานหลาย ๆ อย่าง อาตมารู้สึกเหมือนกับขึ้นสวรรค์ ทำให้รู้ว่าอาหารที่อร่อยที่สุดในโลก คืออาหารที่ทานในขณะที่หิวและท้องกำลังร้องจ๊อก ๆ เขาเรียกลูกชายมาสั่งอะไรก็ไม่รู้ เพราะฟังไม่รู้เรื่อง แต่สังเกตว่าลูกดูจะอายุไล่เลี่ยกับเรา สักพักใหญ่ลูกชายก็กลับมาด้วยกางเกงและเสื้อเชิ้ตชุดหนึ่ง พอเขาเห็นว่าเราอิ่มหนำสำราญแล้วก็ชี้ไปที่ห้องน้ำ สั่งให้อาบน้ำเปลี่ยนผ้าชุดใหม่ (ของเก่าน่ากลัวเอาไปเผา) เขาไม่ยิ้มไม่แย้ม ไม่พูดจาอะไรเลย มีแต่สั่งอย่างเดียว ขณะที่อาบน้ำอยู่ก็คิดสันนิษฐานว่าแม่คนนี้อาจเห็นอาตมาแล้ววาดภาพนึกถึงลูกชายเขาเองว่า ถ้าสมมุติว่าลูกเราเดินทางไปต่างประเทศแล้วตกทุกข์ได้ยากอย่างนี้ อยู่ในสภาพน่าสมเพชอย่างนี้ มันจะเป็นอย่างไร ฉะนั้นอาตมาจึงคิดว่าเขาช่วยเราด้วยความรักของแม่ เลยคิดแต่งตั้งเขาเป็นแม่กิตติมศักดิ์ประจำเมืองอิหร่าน ยืนยิ้มหน้าบานอยู่ในห้องน้ำคนเดียว

เมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้ว เขาก็ไปส่งเราตรงจุดที่ได้เจอกัน แล้วเดินลุยเข้าไปในกระแสชาวเมืองที่กำลังเดินไปทำงาน อาตมายืนมองผู้หญิงอิหร่านคนนั้นถูกหมู่ชนกลืนไป รู้อย่างแม่นยำว่าชาตินี้คงไม่มีวันลืมเขาได้ อาตมาประทับใจและซาบซึ้งมาก น้ำตาทำท่าจะไหลคลอ เขาให้เราทั้ง ๆ ที่ไม่รู้จักกันเลย ตัวสูง ๆ ผอม ๆ เหมือนไม้เสียบผีจากป่าช้าที่ไหนก็ไม่รู้ เสื้อผ้าก็เหม็นสกปรก ผมก็ยาวรุงรัง แต่เขากลับไม่รังเกียจเลย มิหนำซ้ำยังพาเราไปที่บ้าน และดูแลเหมือนเราเป็นลูกของเขาเองโดยไม่หวังอะไรตอบแทนจากเราเลยแม้แต่การขอบคุณ เวลาผ่านมายี่สิบกว่าปีแล้ว อาตมาจึงอยากประกาศคุณของพระโพธิสัตว์หน้าบูดคนนี้ให้ทุกคนได้ทราบว่าแม้ในเมืองใหญ่ ๆ ก็ยังมีคนดีและอาจมีมากกว่าที่เราคิด

ไม่ใช่เพียงแค่คนนี้คนเดียว ตอนสมัยที่อาตมาแสวงหาประสบการณ์ชีวิตนั้นได้รับความเมตตาอารี ความช่วยเหลือเจือจานจากคนหลาย ๆ ชาติ ทั้ง ๆ ที่เราไม่ได้ขออะไรจากใคร ทำให้ตั้งใจว่ามีโอกาสเมื่อไหร่ต้องช่วยคนอื่นบ้าง ต้องมีส่วนในการสืบอายุของน้ำใจในหมู่มนุษย์ แม้สังคมทั่วไปจะอัตคัดกันดารคุณงามความดีเพียงไร แต่ขอให้เราพยายามเป็นแหล่งเขียวเล็ก ๆ แก่เพื่อนร่วมโลกก็ยังดี

ต่อมาอาตมาได้กลับไปอยู่อินเดียอีกครั้งหนึ่ง พักปฏิบัติธรรมกับครูบาอาจารย์สายฮินดูองค์หนึ่ง ท่านน่าเลื่อมใสมาก มีข้อวัตรปฏิบัติคล้ายกับของพุทธ อยู่กับท่านมีเวลานั่งคิดไตร่ตรองชีวิตของตนเองมาก ตอนบ่ายชอบเดินขึ้นเขาไปนั่งใต้ต้นไม้เก่าแก่ท่ามกลางสายลม ดูทะเลสาบข้างล่างและทะเลทรายที่เหยียดยาวออกไปถึงขอบฟ้า ความคิดก็ปลอดโปร่งดี

วันหนึ่งก็นั่งนึกแปลกใจตัวเองว่า เมื่อไหร่ที่เราระลึกในความมีน้ำใจของผู้ที่เคยเกื้อกูลการเดินทางของเรา ให้อาหารบ้าง ให้ที่พักสักคืนสองคืนบ้าง เราจะรู้สึกทึ่งทุกครั้ง แต่ทำไมพ่อแม่เลี้ยงเรามา ๑๘ ปี ให้อาหารทุกวันไม่เคยขาดวันละสามมื้อบ้าง สี่มื้อบ้าง และยังเป็นห่วงว่าจะไม่ถูกปากเราอีก ท่านให้ทั้งเสื้อผ้าและที่นอน ยามป่วยไข้ท่านก็พาไปหาหมอ และดูเหมือนว่าท่านจะเป็นทุกข์มากกว่าเราเสียอีก ทำไมเราไม่เคยซึ้งในเรื่องนี้เลย? มันไม่ยุติธรรมและน่าละอาย สำนึกตัวว่าประมาทเหลือเกิน ในขณะนั้นเหมือนเขื่อนพัง ตัวอย่างความดีของพ่อแม่ไหลทะลักเข้ามาในจิตจนตื้นตันใจมาก นี่คือจุดเริ่มต้นของการรู้จักบุญคุณของพ่อแม่ในชีวิตของอาตมา

เราคิดต่อไปว่าตอนคุณแม่ท้องก็คงลำบาก ในช่วงแรกคงแพ้ท้อง ต่อมาการเดิน การเหิน การเคลื่อนไหวทุกประเภทคงไม่สะดวกไปหมด ปวดเมื่อย แต่ท่านก็ยอมเพราะเชื่อว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้นมีความหมาย และความหมายนั้นคือเรา

ตอนเด็กเราต้องอาศัยท่านหมดทุกสิ่งทุกอย่าง ทำไมเรารู้สึกเฉย ๆ เหมือนกับว่าเป็นหน้าที่ของท่านที่จะต้องให้และเป็นสิทธิของเราที่จะรับ ต่อมาเลยสำนึกว่าที่มีโอกาสปฏิบัติธรรมเพื่อเป็นที่พึ่งของตน ก็อาศัยที่ว่าคุณพ่อคุณแม่เคยเป็นที่พึ่งอันมั่นคงแก่เราในกาลก่อน ทำให้จิตใจเรามีฐานที่เข้มแข็งพอที่จะสู้กับกิเลสของเราได้

เมื่ออายุ ๒๐ ปี อาตมาเดินทางมาเมืองไทยเพื่อบวชในบวรพระพุทธศาสนา โยมพ่อโยมแม่ก็ไม่ขัดข้อง เพราะต้องการให้ลูกดำเนินชีวิตในทางที่พอใจและมีความสุข ได้ชนะความหวังส่วนตัวในใจของท่าน ปีที่แล้วนี้เองที่โยมแม่สารภาพกับอาตมาว่า วันที่ลูกจากบ้านไปเป็นวันที่แม่เศร้าโศกที่สุดในชีวิต อาตมาประทับใจมากที่ท่านพูดอย่างนั้น แต่ที่ประทับใจยิ่งกว่า นั้นคือการที่โยมแม่อดทน ไม่พูดให้เราทราบความทุกข์นี้ตั้ง ๒๐ ปี เพราะกลัวเราจะไม่สบายใจ

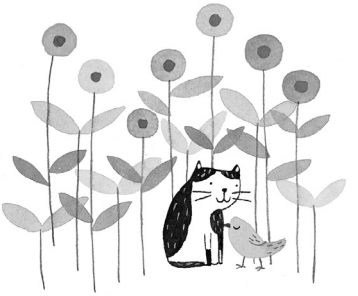
พอบวชแล้ว บางครั้งอดที่จะตำหนิตัวเองไม่ได้เหมือนกันว่า ตอนอยู่กับพ่อแม่มีโอกาสตอบแทนบุญคุณท่านทุกวัน แต่ไม่ค่อยได้ทำอะไร เดี๋ยวนี้อยากทำแต่ทำไม่ได้เพราะอยู่ห่างไกลและเป็นพระ จึงรู้สึกเสียดาย ต้องตั้งใจแผ่เมตตาแก่ท่านทุกวัน

ในภาษาอังกฤษคำว่า "บุญคุณของพ่อแม่" ไม่มี ที่เมืองนอก ความรักและความผูกพันระหว่างพ่อแม่กับลูกมีอยู่เหมือนกันเป็นเรื่องธรรมดา แต่ความรู้สึกว่าสมาชิกครอบครัวมีหน้าที่ต่อกันน้อยกว่าที่นี่ ชาวตะวันตกชอบเป็นตัวของตัวเอง ไม่ชอบการก้าวก่าย ไม่ค่อยเชื่อว่าความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกมีความลึกลับอะไร ไม่เห็นว่าพ่อแม่มีสิทธิ์อะไรพิเศษที่จะได้กำหนดแนวทางชีวิตของลูก

ในบทสอนเกี่ยวกับสัมมาทิฏฐิระดับโลกีย์ คือพื้นฐานของความเข้าใจว่าอะไรเป็นอะไรในชีวิต พระพุทธองค์ทรงตรัสข้อนี้ว่า "ต้องเชื่อว่าพ่อมีจริงแม่มีจริง" อ่านแล้วชวนให้งงนะ เอ เรื่องนี้น่าจะชัดแจ้งต่อทุกคนอยู่แล้ว ใครจะไม่รู้ว่าคนเราจะเกิดเป็นคนได้ก็เพราะมีพ่อมีแม่

ในเรื่องนี้ขอให้เข้าใจว่าเป็นสำนวนในภาษาบาลี อาจแปลขยายความได้ว่า ต้องเชื่อว่าความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกมีความหมายสำคัญที่ควรยอมรับและเคารพ ความสัมพันธ์นี้เป็นเรื่องลึกลับและลึกซึ้ง พระพุทธองค์ทรงสอนว่าไม่มีบาปกรรมใด ๆ หนักกว่าการฆ่ามารดาหรือบิดา ในภาษาบาลีท่านเรียกว่าเป็น***อนันตริยกรรม*** คือ กรรมชนิดที่สำนึกบาปแล้ว กลับตัวอย่างไรก็แก้ไม่ได้เลย

องคุลีมาลฆ่าคน ๙๙๙ คน แต่ยังบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ แต่ถ้าสมมุติว่าองคุลีมาลได้ฆ่าพ่อหรือแม่เพียงคนเดียวก็หมดหนทาง เรียกว่าเป็นเรื่องลึกซึ้ง ไม่ใช่ว่าพระพุทธองค์ทรงสอนอย่างนั้นเพียงเพื่อเป็นอุบายช่วยเสริมความมั่นคงของสถาบันครอบครัวนะ แต่เป็นสัจธรรมความจริงที่ท่านทรงค้นพบ แล้วเปิดเผยเพื่อประโยชน์สุขแก่มนุษย์ทุกยุคทุกสมัย ฉะนั้นมติของพระพุทธศาสนาคือเรากับท่านทั้งสอง คือคุณพ่อคุณแม่มีความผูกพันที่ลึกล้ำ คงข้ามภพข้ามชาติหลายภพหลายชาติแล้ว เป็นสิ่งที่เราควรยอมรับ เคารพ และเอาใจใส่



สรุปแล้วเรามีอะไรที่ยังค้างอยู่กับท่าน ซึ่งในบางกรณีอาจจะเป็นสิ่งที่ไม่ดีบ้างเหมือนกัน ลูกที่ถูกทอดทิ้งหรือโดนทารุณกรรมโดยการทุบตีหรือล่วงละเมิดทางเพศก็มี และดูจะมีมากขึ้นทุกวัน แต่ความสัมพันธ์พิเศษระหว่างพ่อแม่กับลูกยังมีอยู่ในทุกราย ชาตินี้เป็นแค่ฉากเดียว ฉากก่อนเราไม่รู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้น เราควรประณามและพยายามทุกวิถีทางที่จะป้องกัน การเบียดเบียนลูก ลงโทษผู้กระทำผิดตามกฎหมาย แต่ไม่ต้องเพ่งโทษเขาด้วยอคติเพราะข้อมูลเราไม่ครบ ฝ่ายลูกควรตอบแทนบุญคุณที่อาจมองไม่เห็นเท่าที่ทำได้ อย่างน้อยที่สุดด้วยการให้อภัย

พ่อแม่ที่เป็นยักษ์เป็นมารกับลูกยังมีน้อย ส่วนใหญ่เป็นพรหมเป็นพระกับลูกมากกว่า พระพุทธองค์ทรงสอนเรื่องการตอบแทนบุญคุณของพ่อแม่ในที่หลายแห่ง ที่ชินหูกันมากที่สุดคือตอนที่ท่านทรงสอน ***"ทิศหก"*** ให้แก่หนุ่มชื่อสิงคาละกะ มีข้อความตอนหนึ่งว่า

บุตรธิดาควรบำรุงมารดาบิดาผู้เป็นเหมือนทิศเบื้องหน้าว่าโดย
ท่านเลี้ยงเรามาแล้วเลี้ยงท่านตอบ
ช่วยทำกิจธุระการงานของท่าน
ดำรงวงศ์สกุล
ประพฤติตนให้เหมาะสมกับความเป็นทายาท
เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ทำบุญให้ท่าน

คำสอนในพระสูตรนี้เป็นโครงสร้างของสังคมพุทธที่เน้นความรับผิดชอบต่อกันหรือหน้าที่มากกว่าสิทธิของแต่ละคน ทุกวันนี้ในเมืองไทยยังมีลูกที่ปฏิบัติตามหลักนี้อย่างน่าชมจำนวนไม่น้อย แต่ทีนี้อาตมาอยากจะอ้างพระพุทธพจน์อีกบทหนึ่งซึ่งมีการปฏิบัติตามน้อยกว่าคือ พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า

“ลูกคนไหนเชิญคุณพ่อคุณแม่ไปนั่งบนบ่าคนละข้าง แล้วแบกไปแบกมาตลอดร้อยปี รับใช้ด้วยอาหารประณีตที่ท่านชอบ อาบน้ำนวดเส้นให้ท่าน แม้จนกระทั่งปล่อยให้ท่านถ่ายปัสสาวะและอุจจาระราดบ่า หรือไม่อย่างนั้นมอบเงินให้ท่านเป็นจำนวนล้านหรือสิบ ๆ ล้าน ตั้งท่านไว้ในตำแหน่งมีเกียรติยศและอำนาจ ทำถึงขนาดนี้ยังยากที่จะตอบแทนบุญคุณท่านได้หมด แต่ว่าลูกคนใดสามารถปลูกฝังหรือชักนำให้พ่อแม่ผู้ไม่มีศรัทธาในหลักธรรมหรือมีศรัทธาน้อยได้มีศรัทธามากขึ้น พ่อแม่ไม่มีศีลหรือมีศีลขาดตกบกพร่อง ได้มีศีลมากขึ้น พ่อแม่ผู้ตระหนี่ให้กลายเป็นผู้ยินดีในทานและการช่วยเหลือเกื้อกูล พ่อแม่ผู้ไม่มีปัญญาชนะกิเลสและดับความทุกข์ได้มีปัญญา ลูกที่ทำอย่างนี้ได้สำเร็จก็ถือว่าตอบแทนบุญคุณของพ่อแม่ได้สมบูรณ์ ได้ใช้หนี้อันศักดิ์สิทธิ์ได้หมด”

พระสูตรนี้ให้ข้อคิดหลายอย่าง อาตมาเข้าใจว่าพระองค์ทรงตรัสบทนี้อย่างอมยิ้ม ไม่เชื่อลองวาดภาพตัวเองป้อนอาหารแก่พ่อแม่ผู้นั่งบนบ่าเราดูเถิด รับน้ำหนักท่านไม่ถึงร้อยปีหรอก อาจไม่ได้ห้านาทีด้วยซ้ำไป คุณแม่บางคนอาจไม่กล้าขึ้นเลยเพราะกลัวตกพื้นแขนขาหัก ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสอย่างนี้น่าจะเป็นเพราะว่าท่านทรงต้องการให้เราพิจารณาว่า โอ้โฮ! ทำถึงขนาดนั้นยังไม่พอนับประสาอะไรกับที่พวกเราทำกันทุกวันนี้

ท่านคงอยากให้เห็นว่า มันเหมือนกับเราเป็นหนี้สินจำนวนมหาศาล ดิ้นรนแทบตายก็ได้แต่ดอกเบี้ยไปให้เขา เขาทวงเงิน เราจะอ้างความเหน็ดเหนื่อยกับเจ้าหนี้ไม่ได้ ไม่ใช่ประเด็น เขาสนใจแต่เงินที่ยังเหลืออยู่ เราทำอะไรให้พ่อแม่ก็เหมือนกัน เราอาจคิดว่าเราทำได้มากแล้ว จริง ๆ แล้วถ้าไม่ช่วยทางด้านธรรม การปรนนิบัติเป็นแค่การชำระดอกเบี้ยเท่านั้นเอง เพราะ***หนี้พ่อแม่ไม่ใช่หนี้ธรรมดาแต่เป็นหนี้ศักดิ์สิทธิ์***

พระพุทธองค์จึงทรงสอนว่า นอกเหนือจากการปฏิบัติพ่อแม่แบบทิศหกแล้ว ชาวพุทธเราต้องพยายามส่งเสริมให้ท่านทำแต่คุณงามความดี เรียกว่าเป็นกัลยาณมิตรของมารดาบิดา

ตรงนี้เราสามารถเห็นลักษณะของสังคมพุทธชัดขึ้น ว่าเป็นสังคมที่ทุกคนพยายามเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน พ่อแม่ควรเป็นกัลยาณมิตรต่อลูก ลูกควรเป็นกัลยาณมิตรต่อพ่อแม่ พี่ควรเป็นกัลยาณมิตรต่อน้อง น้องควรเป็นกัลยาณมิตรต่อพี่ สามีควรเป็นกัลยาณมิตรต่อภรรยา ภรรยาควรเป็นกัลยาณมิตรต่อสามี ทุกคนควรช่วยกันขัดเกลากิเลส สร้างชีวิตและสังคมแห่งความเมตตากรุณาและปัญญา

ในพระสูตรข้างต้น พระพุทธองค์ทรงระบุธรรมสี่ประการ ก่อนอื่นขอทบทวนและขยายความของธรรมเหล่านั้น

ศรัทธา คือความเชื่อมั่นว่าพระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้จริง เชื่อว่าคำสอนของท่านเป็นจริง เมื่อศึกษาและปฏิบัติตามแล้วมีผลจริงต่อผู้ที่ปฏิบัติจริง เชื่อว่าผู้ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตามคำสอนมีจริง และหมู่อริยชนนั้นน่าเคารพนับถือยิ่งกว่าหมู่ชนอื่นทั้งหลายทั้งปวง เชื่อว่ามนุษย์เป็นผู้กำหนดชะตากรรมของมนุษย์เอง เราจะดี จะชั่ว จะสุข จะทุกข์ ก็อยู่ที่เรา ชีวิตของเราไม่ได้ขึ้นอยู่กับภูตผีปีศาจ เทวดา พรหม หรือการดลบันดาลของใครที่ไหน หากขึ้นอยู่กับการกระทำของมนุษย์เองทางกาย วาจา ใจ ทั้งในอดีตและสำคัญที่สุดในปัจจุบัน เชื่อมั่นในศักยภาพของตัวเองที่จะบรรลุธรรม และเชื่อว่าความเป็นอิสระจากความทุกข์และกิเลสเป็นสิ่งที่สูงสุดที่มนุษย์ควรจะได้จากชีวิต

ศีล คือความงดงาม คือการห้ามใจจากการทำหรือพูดสิ่งที่เบียดเบียนตนหรือคนอื่น การหลุดพ้นจากบาปกรรมทางกายและวาจา ศีลจะมั่นคงด้วยการคุ้มครองของความละอายต่อบาปและความเกรงกลัวต่อบาป ศีลคือมาตรฐานชีวิตสำหรับผู้มุ่งการเจริญทางธรรม

จาคะ คือความไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนอกตัว คือ ความยินดีในการให้ทานและการเกื้อหนุนจุนเจือ ผู้มีจาคะเป็นคนใจดี อารีอารอบ ไม่ขี้งก ขี้ตืด ไม่ตระหนี่ถี่เหนียว เป็นผู้มีน้ำใจ

ปัญญา คือความรู้ที่ดับทุกข์ดับกิเลสได้ มนุษย์อยู่ดี ๆ ก็เป็นทุกข์ได้ทั้ง ๆ ที่ไม่อยากเป็นแม้แต่นิดเดียว เพราะไม่เข้าใจว่าความทุกข์เกิดขึ้นและดับไปอย่างไร ทำไมไม่เข้าใจ? เพราะไม่เข้าใจตัวเองและไม่พยายามที่จะเข้าใจเท่าที่ควร ผู้ที่ไม่เข้าใจตัวเอง ต้องใช้ชีวิตเป็นเหยื่อของอารมณ์อยู่เรื่อยไป อยู่ในห้องมืดกับงูเห่า จะเดินไปเดินมาโดยไม่โดนงูกัดได้หรือ แค่ไม่ชนเฟอร์นิเจอร์ก็เหลือวิสัย

ปัญญาในเบื้องต้นคือความรู้ระดับสัญญา ความจำที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง ได้อ่านหลักธรรม อารมณ์ทั้งดีและชั่วเราปรุงขึ้นด้วยความเห็นและความคิด ผู้ที่เคยฟังหลักธรรมแล้วจดจำไว้ไตร่ตรองจนเข้าใจความหมายแล้วจะมีแนวความคิดที่ดี เมื่อจิตแล่นไปตามแนวที่ดีก็ไม่ตกร่อง ไม่กระแทก ไม่เลื่อนไหล เช่น เมื่อมีใครกลั่นแกล้ง ผู้ที่ไม่เคยฟังเทศน์หรืออ่านหนังสือธรรมะมักจะโกรธแค้นหรือกลัดกลุ้ม ส่วนผู้ที่เคยศึกษาธรรมะจะจำได้ว่าพระเคยเล่าว่าแม้พระพุทธองค์เองทรงเคยโดน ทำไมเราจะโดนไม่ได้ เลยทำใจได้มากขึ้น ไม่ต้องคว้าเอาขวดเหล้าหรือยานอนหลับเป็นที่พึ่ง ปัญญาในระดับนี้เป็นปัญญาที่รู้บาปบุญ คุณโทษ ให้มุมมองชีวิตและโลกที่สงบและตรงต่อความเป็นจริง

ปัญญาในระดับสูงขึ้นไป เป็นปัญญาที่ให้ความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นในจิตของผู้มีศีลบริสุทธิ์และสมาธิหนักแน่น ถึงขั้นนี้ไม่ใช่ความคิดเสียแล้ว มันเร็วกว่าความคิด เหมือนเครื่องบินรบที่เร็วกว่าเสียง ปัญญา คือการเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอย่างประจักษ์แจ้งจนหมดสนุกในการยึดติดว่าเป็นเราหรือของเรา ปัญญาทะลุปรุโปร่งรู้ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวง รวมถึงความรู้สึกนึกคิดของตน ล้วนแต่เป็นของธรรมชาติที่ไม่มีเจ้าของ ปัญญาค้นพบว่าชีวิตไม่ใช่ป้อมปราการในที่กันดาร หากเป็นแม่น้ำที่ไหลอย่างเยือกเย็นอยู่ในอุทยานแห่งโลก เมื่อปัญญาเห็นอย่างนี้ก็จะปล่อยวาง

พระพุทธองค์ทรงสอนว่าลูกที่ดีควรเอาใจใส่ปรนนิบัติมารดาบิดา การปรนนิบัตินั้นเริ่มด้วยวัตถุ แต่ไม่ได้จบด้วยวัตถุ การให้วัตถุหรือการอำนวยความสะดวกสบายเป็นสัญลักษณ์ของความรัก แต่ไม่ใช่เครื่องพิสูจน์ความรัก และไม่ควรเป็นสิ่งทดแทนความรักเสียเลย

วิธีการปฏิบัติต่อพ่อแม่ในแต่ละครอบครัวจะไม่เหมือนกัน เพราะย่อมขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยหลายอย่าง เช่น ลูกมีกี่คน ยังเด็กหรือโตแล้ว อยู่ที่บ้านหรือออกเรือนแล้ว อยู่ใกล้หรือไกล เป็นต้น ถ้าคุณพ่อคุณแม่อยู่ในวัยชราแล้ว ลูกที่ดีต้องช่วยกันดูแล หรือผู้ที่ไม่สะดวกจริง ๆ (ไม่ใช่แค่ข้ออ้าง) ก็ไปเยี่ยมบ่อย ๆ หรืออย่างน้อยที่สุดโทรศัพท์ไปคุยหรือเขียนจดหมายเป็นประจำ เล่าให้ท่านฟังเรื่องราวในชีวิตของลูก เพราะความที่รู้ว่าลูกคิดถึงและเป็นห่วงเป็นยาเย็นที่สามารถสงบจิตสงบใจของพ่อแม่ได้อย่างสนิท มีฤทธิ์มากกว่ายาที่หมอจัดให้ท่านเยอะ ฉะนั้นลูกต้องให้สิ่งที่ตนมีอยู่ ท่านป่วยเราเสียค่ายาค่าหมอให้ท่านก็ดีมาก แต่ถ้าเรายากจน ช่วยด้านนั้นไม่ได้ เราต้องให้ในสิ่งที่เรามี เช่น เวลา การนั่งเป็นเพื่อน อ่านหนังสือให้ท่านฟัง หรือการพยาบาลเท่าที่เราทำได้ เช่น การนวด การเช็ดตัว การป้อนข้าว อาจมีค่าต่อท่านมากกว่าเงิน

พระสูตรที่อ้างถึงข้างต้นนั้นทำให้เข้าใจว่า ตัวกำหนดความสุขและความทุกข์ในชีวิตของเราที่ยิ่งใหญ่คือความรู้สึกนึกคิดหรือจิตใจเราเอง ท่านจึงสอนว่าลูกที่สามารถช่วยให้คุณพ่อคุณแม่ตั้งอยู่ในธรรม มีจิตใจแจ่มใสเบิกบานได้ ก็ได้บุญมากทีเดียว เพราะเป็นการให้หรือช่วยให้ท่านได้สิ่งล้ำค่า การให้สิ่งของมันเสียได้เสื่อมได้ บางครั้งกลายเป็นดาบสองคมก็มี การรับใช้ก็ช่วยท่านได้เฉพาะชาตินี้ แต่คุณงามความดีไม่มีโทษอย่างนั้นเลย ไม่ลอยตัวตามความเชื่อถือของใคร ไม่มีขึ้นมีลง ไม่มีใครแย่งชิงได้ และยังเป็นเสบียงในการเดินทางไปสู่ชาติหน้าด้วย

ท่านเรียกคุณธรรมต่าง ๆ ว่าเป็นอริยทรัพย์ คือเป็นทรัพย์อันประเสริฐ ประเสริฐเพราะเป็นสื่อให้ได้สิ่งอันประเสริฐ คือความเป็นอิสระจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิง เราควรจะให้ความสุขความสบายแก่ผู้มีบุญคุณต่อเราให้มากที่สุดเท่าที่เราทำได้ แต่ในขณะเดียวกันไม่ควรลืมความจริงว่าสิ่งที่สูงกว่านั้นยังมีอยู่ ต้องเข้าใจว่าการช่วยลดความทรมานในการตุรัดตุเหร่ในวัฏสงสารของพ่อแม่ยังสู้ลดเหตุที่พ่อแม่ต้องรับการทรมานนั้นต่อไปไม่ได้

มติของพระพุทธศาสนาในเรื่องการตอบแทนบุญคุณจึงขึ้นอยู่กับหลักความเชื่อของเราว่า

๑. การเวียนว่ายตายเกิดเป็นทุกข์และการไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดเป็นสุข
๒. การเวียนว่ายตายเกิดมีกิเลสเป็นเชื้อ
๓. มนุษย์ปล่อยวางกิเลสได้และควรปล่อยวาง
๔. การปล่อยวางกิเลสและบำเพ็ญความดีคือการปฏิบัติไปสู่ความสุขที่แท้จริง

ปัญหาอยู่ที่ว่า ทำอย่างไรเราจึงจะได้ปลูกฝังหรือชักนำให้คุณพ่อคุณแม่ของเราเจริญด้วยศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา อย่างที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้ ก่อนอื่นขอให้เตรียมตัวรับความผิดหวัง เราอาจจะทำไม่ได้เหมือนกันหรืออาจจะได้ผลน้อย ไม้อ่อนของเรายังดัดยากพอสมควร ทำไมไม้แก่ของท่านต้องดัดง่าย อย่ารำคาญท่านเลย อย่าหงุดหงิด อย่าท้อแท้ ใจจะไม่เป็นบุญ การที่คนเราเปลี่ยนยากเป็นเรื่องธรรมดา ฉะนั้นขอให้ทำโดยไม่ต้องคาดหวังมาก ทำเพราะเป็นหน้าที่ของลูกที่ดี อย่ายอมให้เป็นทุกข์กับการทำความดีเลย

สิ่งที่สำคัญคือเราต้องเป็นตัวอย่างที่ดี ***โบราณบอกว่าสิ่งที่ทำดังกว่าคำที่พูด*** การชักนำที่ดีที่สุดอาจ จะไม่ใช่การพูดก็ได้ จงให้คุณพ่อคุณแม่เห็นประโยชน์ที่เราได้จากการศึกษาและปฏิบัติธรรม ให้ท่านเห็นความใจดี ความใจเย็น ความเมตตา ความสุขุมรอบคอบ ความไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคของเรา ท่านจึงจะเลื่อมใสและมีกำลังใจทำตาม พูดง่าย ๆ ว่าอยากช่วยคุณพ่อ คุณแม่ต้องช่วยตัวเองพร้อม ๆ กัน

การช่วยในข้อที่สามคือจาคะ คงจะง่ายกว่าเพื่อน เพราะวัฒนธรรมไทยได้เน้นเรื่องนี้มาตลอด คงไม่มีประเทศไหนในโลกที่คนยินดีในทานเหมือนเมืองไทย อย่างไรก็ตาม ลูกกตัญญูต้องคอยชวนท่านทำบุญ อยู่ตามโอกาส และในอัตราที่เหมาะสมและพอดี ควรชวนท่านให้ในทางที่เป็นประโยชน์ต่อพระศาสนาและสังคมทั่วไปอย่างแท้จริง มีสติปัญญาในการให้ รู้ความควรและไม่ควร เช่น ให้ทราบว่าพระวินัยห้ามพระขออะไรจากโยมผู้มิใช่ญาติ นอกจากว่าโยมเคยปวารณาไว้ ฉะนั้นพระเรี่ยไรกำลังทำสิ่งที่ผิดวินัย ไม่ต้องกลัวว่าถ้าไม่ให้จะเป็นบาป ตรงกันข้ามให้แล้วเป็นบาปมากกว่า เพราะเป็นการส่งเสริมความทุศีลของพระและความเสื่อมเสียของสถาบันสงฆ์

นอกจากนี้การเป็นตัวอย่างในการใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย ไม่ฟุ่มเฟือยฟุ้งเฟ้อ ไม่สุรุ่ยสุร่าย ไม่หลงใหลกับวัตถุ เป็นการเตือนสติพ่อแม่ไม่ให้ติดในวัตถุด้วย ซึ่งเป็นอีกความหมายหนึ่งของคำว่า จาคะ ในกรณีนี้เราทำหน้าที่เป็นกระจกให้ท่านดูตัวเอง คุณพ่อบางคน เห็นรถยนต์รุ่นใหม่เอี่ยมก็กระโดดโลดเต้นเหมือนเด็กหนุ่ม คุณแม่บางคนพอเห็นเสื้อผ้าแบบใหม่เอี่ยมก็อุทานออกมาเหมือนสาวรุ่น ทั้งสองมักจับไข้อยากได้โดยฉับพลัน ในสมัยปัจจุบัน อากัปกิริยาที่โบราณถือว่าเป็นการเสียผู้ใหญ่กลายเป็นเรื่องธรรมดา การรู้จักความพอดีของเราจึงอาจเตือนท่านได้บ้าง

ในข้ออื่นคงแล้วแต่นิสัยของพ่อแม่ ถ้าท่านเคยเข้าวัดและสนใจเรื่องธรรมะเราคงชวนท่านคุยในเรื่องมีสาระได้ง่ายหน่อย แต่ถ้าท่านไม่เคยและสุขภาพยังดี (คือยังไม่กลัวตาย) ท่านอาจจะไม่ชอบ เพราะผู้ที่ยังหวงแหนกิเลสเป็นของมีค่าเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีรสชาติจะรู้สึกว่าธรรมะเป็นสิ่งคุกคาม และเขาจะพยายามหลบหลีกหรือปัดเป่า ถ้าเป็นอย่างนั้นต้องยอมรับด้วยความเคารพในสิทธิของท่านอย่าพึงตื้อท่านมาก ไม่ต้องเคี่ยวเข็ญ ธรรมะไม่ใช่สิ่งที่ใครจะยัดเยียดให้ใครได้ถึงแม้ว่าผู้อยากให้มีความหวังดีก็ตาม ต้องปล่อยวางไว้ก่อน ถ้าท่านพร้อมเมื่อไหร่เราก็ยังยินดีเหมือนเดิม

ส่วนพ่อแม่ที่สนใจ ชวนท่านไปวัดก็ดี ให้ท่านได้ทำบุญ ฟังเทศน์ นั่งสมาธิภาวนาในที่สงบบ้าง ท่านยังงมงายในเรื่องวัตถุมงคล ไสยศาสตร์ การดูหมอหาคนทรง ไหว้พระราหู ฯลฯ พูดได้ก็พูด แต่หากาลหาเวลาอันสมควรและอย่าให้ท่านรู้สึกว่าเรารู้ท่านไม่รู้ เราฉลาดท่านโง่ ชวนให้ท่านออกกำลังกายเป็นประจำ การรำมวยจีนเหมาะดีเพราะเป็นการเจริญภาวนาอยู่ในตัว หาหนังสือธรรมะดี ๆ ให้ท่านอ่านหรือเปิดเทปให้ท่านฟัง ชวนท่านคุยในเรื่องความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายบ้าง โดยไม่ถือว่าเป็นเรื่องอัปมงคล ศรัทธาและปัญญาเกิดจากการกล้าเผชิญหน้า กับความจริงของชีวิต ไม่ใช่ว่าไม่ยอมคิดถึงเรื่องพรรณนี้แล้วจะพ้นมันไปได้

ขอให้เข้าใจด้วยว่าการเป็นลูกที่ดีไม่ได้หมายความว่าต้องทำทุกอย่างที่คุณพ่อคุณแม่สั่งหรือขอร้อง ไม่ใช่ว่าการฝืนใจท่านต้องบาปเสมอ ทำไม? ก็เพราะพ่อแม่ที่สั่งและขอร้องในสิ่งที่ไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสมก็มี ท่านชวนเราทำในเรื่องผิดกฎหมายหรือในอบายมุขต่าง ๆ เช่น กินเหล้า หรือเล่นการพนันเป็นต้น เราไม่ทำตามก็ไม่ผิด นอกจากพ่อแม่เราแล้ว เรายังเป็นลูกของพระพุทธเจ้าอยู่ บุญคุณของพระพุทธองค์ยิ่งมากกว่าพ่อแม่อีก ฉะนั้นในเมื่อการตอบแทนบุญคุณของพ่อแม่ขัดกับหลักความถูกต้อง ผู้มีปัญญาต้องเอาความถูกต้องก่อนการเป็นกัลยาณมิตรกับตัวเองและคุณพ่อคุณแม่ ไม่ต้องเอาใจท่านในทุกเรื่อง เราต้องมีหลักการที่ชัดเจน ดีงาม และไม่เข้าข้างตัวเอง

มีเวลาว่างตอนเช้าหรือตอนเย็นก็ทำวัตรสวดมนต์กับท่าน ชวนท่านนั่งสมาธิด้วยกัน ความสงบให้ความสุข ความเข้มแข็ง และความผ่องใสที่น่าอัศจรรย์ แก่ผู้ที่เข้าถึง และผู้ใดทำจิตสงบได้แล้วมักมีอายุยืนด้วย เนื่องจากว่าพลังสมาธิข่มความว้าวุ่นขุ่นมัว ความวิตกกังวล ซึ่งเป็นตัวทำลายภูมิต้านทานโรค ถ้าท่านฝึกสมาธิจนชำนาญ ท่านจะมีที่พึ่งภายในอันเลิศในยามเจ็บไข้ได้ป่วย ส่วนการช่วยท่านขัดเกลากิเลส วิธีการง่าย ๆ อย่างหนึ่งคือการไม่ยอมพูดคุยในเรื่องที่เป็นอกุศล ไม่ยินดีในการนินทาใครลับหลัง ถ้าเราเงียบไปท่านจะไม่สนุกและคงจะรู้สึกตัวบ้าง

ลูกที่ยังอยู่ที่บ้านต้องเป็นกลางในการปะทะกันระหว่างพ่อและแม่ที่อาจเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว ในยามตึงเครียด ทั้งสองฝ่ายมักจะทาบทามเพื่อให้เราเข้าข้าง เป็นพันธมิตร ลูกที่ดีต้องไม่ยอมอย่างนั้น คงอยู่เป็นกรรมการดีกว่า พยายามพูดให้ท่านเย็นลง ระวังอย่าทำอะไรหรือพูดอะไรที่ทำให้เหตุการณ์กำเริบ ชวนให้ท่านยอมซึ่งกันและกันโดยไม่ต้องมีแพ้มีชนะกัน อดทนในการฟังเรื่องทุกข์ใจของท่านทั้งสองโดยไม่เบื่อหน่าย อย่างนี้เรียกว่าการตอบแทนบุญคุณเหมือนกัน เป็นการช่วยให้ท่านมีสติ ไม่ละเมิดในหลักสัมมาวาจา

ถ้าเราปฏิบัติเป็นกัลยาณมิตรต่อคุณพ่อคุณแม่นาน ๆ เข้า ความเชื่อถือของท่านในตัวเราจะเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ และโอกาสที่เราจะได้ชักนำท่านในทางที่ดีจะมีมากขึ้น แต่ต้องค่อยเป็นค่อยไป อย่าใจร้อน ขอให้สังเกตว่า เราเองก็ได้กำไรอยู่เรื่อยเพราะในการปฏิบัติต่อผู้ใหญ่ เราต้องใช้ความอดทนมาก ผู้ที่ชราแล้วชอบหงุดหงิด จุกจิก หรือหลงลืม เห็นอย่างนั้นแล้วเราต้องรักษาความทรงตัวของจิตไว้ทั้ง ๆ ที่อยากรำคาญ การช่วยท่านกับช่วยตัวเองจึงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ที่จริงโลกนี้เป็นโลกแห่งบุญคุณ อาหารที่เราได้ทานวันนี้เราปลูกเองไหม? มันมาจากไหนบ้าง? เสื้อผ้าที่ใส่วันนี้เราตัดเองไหม? ผ้ามาจากไหน? เสื้อที่ทำจากฝ้ายชิ้นหนึ่งต้องมีทั้งผู้ปลูกฝ้าย ผู้เก็บเกี่ยวฝ้าย ผู้ทอฝ้าย ผู้ตัดเสื้อและผู้ออกแบบเครื่องทอและตัด ผู้ผลิต ผู้ขาย ฯลฯ วันนี้ถ้าได้ใช้โทรศัพท์ ดูโทรทัศน์ หรือนั่งรถยนต์ เราได้อาศัยความฉลาดและความเพียรของมนุษย์สักกี่คนในกี่ประเทศ? การสำนึกในสิ่งที่เราได้ว่ามาจากไหนบ้างจะทำให้จิตใจสงบลงไปได้ และทำให้เรารู้สึกถึงสายสัมพันธ์ระหว่างชาวโลกที่ตาเนื้อมองไม่เห็น

ไม่ใช่ว่าเราเป็นหนี้แต่มนุษย์อย่างเดียว สัตว์ก็มีบุญคุณต่อเราเหมือนกัน เช่น ไส้เดือนไม่กินดิน มนุษย์ก็ทำการเกษตรไม่ได้ ทำการเกษตรไม่ได้ก็ตายทั้งนั้นแหละ ไส้เดือนก็มีบุญคุณต่อเรามาก ไม่ต้องพูดถึงควาย วัว หรือสัตว์เลี้ยงอย่างอื่น เราเคยคิดขอบใจมันบ้างไหม

จริง ๆ แล้วมนุษย์หายจากโลกเมื่อไร น่ากลัวสัตว์ทุกจำพวกต้องออกมาโห่ร้องกันจนเสียงแหบเมื่อนั้น เพราะมนุษย์เราเนรคุณ ใช้สอยของธรรมชาติตลอด แต่กลับทำลายธรรมชาติจนโลกจวนจะพินาศเพียงเพื่อผลประโยชน์ส่วนตัว ด้วยหลงว่าเราเป็นเจ้าของโลก ไม่ต้องรับผิดชอบอะไร ต่อสัตว์และพืชร่วมโลก ของใครของมัน แม้ชาวพุทธเราซึ่งน่าจะฉลาดกว่านี้ก็รับเอาความคิด

บ้า ๆ บอ ๆ ของชาวตะวันตกโดยไม่ค่อยรู้สึกตัว เลยยินดีกับการทำลายอนาคตของโลกอย่างหน้าตาเฉย ต่อจากนี้ไปเราและลูกหลานของเราจะต้องรับผลกรรมแล้วเราจะไปโทษใคร? เดี๋ยวนี้อาจจะไม่สายเกินแก้ แต่เราต้องเปลี่ยนความคิดใหม่ ให้รับรู้ในความลึกซึ้งของบุญคุณ ช่วยกันปราบความเห็นแก่ตัวของมนุษย์ จุดเริ่มต้นคือครอบครัวของเราเอง

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ในโลกนี้ผู้ที่ไม่เคยเป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นพี่ เป็นน้องของเราในชาติก่อนหาได้ยากมาก ฉะนั้นผู้ที่ซาบซึ้งในบุญคุณของผู้มีอุปการคุณต่อตนควรจำบทนี้ไว้ด้วย แล้วให้เราปฏิบัติต่อเพื่อนมนุษย์ทุกคนในลักษณะเป็นเพื่อนที่ดี และให้เราเป็นเพื่อนที่ดีของโลกที่เราอยู่ด้วย

สุดท้ายนี้จึงขอให้เราทุก ๆ คนใช้ชีวิตอย่างกัลยาณมิตร เป็นเพื่อนที่ดีแก่ตัวเอง ทำ พูด และคิดแต่เรื่องที่เป็นประโยชน์แก่ตนและคนอื่น เป็นเพื่อนที่ดีแก่ผู้มีอุปการคุณต่อเราทั้งหลายโดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณพ่อคุณแม่ ให้ในสิ่งที่ควรให้ รับใช้ในสิ่งที่ควรรับใช้ ที่สำคัญที่สุดคือให้ท่านและให้เราเองเจริญด้วยศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญา ตลอดกาลนานเทอญ.

“ชีวิตของเราก็เหมือนกับเป็นภาชนะว่าง
ถ้าหากเราไม่สนใจไม่ตั้งใจในการฝึกฝนอบรมตน
เอาแต่ของไม่สะอาดใส่ไปในกาย วาจา ใจของเรา
ชีวิตของเราก็เป็นภาชนะว่างที่กลายเป็น “กระโถน”
แต่ถ้าเราฝืนกิเลสของตัวเอง ไม่ทำตามกิเลส
สนใจในการที่จะหล่อเลี้ยงชีวิตด้วยธรรม
ทำให้ชีวิตเบิกบานโดยคุณธรรม
มันก็เหมือนกับว่าเราตั้งภาชนะนี้ไว้ในที่ดี
แล้วเอาดินใส่ เอาต้นไม้ใส่ รดน้ำพรวนดิน
เสร็จแล้วภาชนะนี้จะเรียกกระโถนไม่ได้
ต้องเรียกว่าเป็น “กระถาง” ”

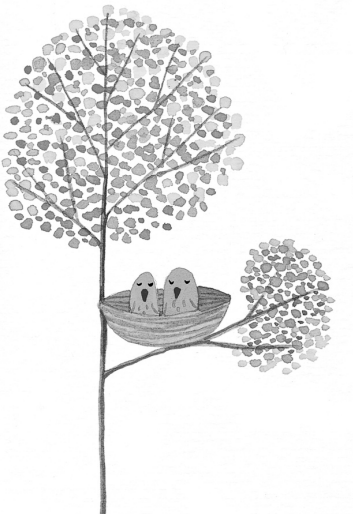
กระโถน กระถาง

เมื่อเราพูดถึงศาสนา หลายคนก็ไม่ค่อยเข้าใจว่าศาสนาคืออะไร ทุกวันนี้ชาวอังกฤษส่วนใหญ่ก็จะไม่ค่อยเข้าใจ คนจำนวนไม่น้อยชอบบอกว่าฉันไม่มีศาสนาและไม่ต้องการที่จะมี ไม่เห็นจะจำเป็นอะไร ไม่มีก็ไม่เดือดร้อนอะไร เขาพูดอย่างนี้เพราะเขาเข้าใจว่าศาสนาคือสถาบัน ศาสนาคือพิธีกรรม ศาสนาคือการอ่านคัมภีร์และร้องเพลง ศาสนาเป็นสิ่งนอกตัวเขา เมื่อเขาบอกว่าเขาไม่ต้องการศาสนา หมายความว่าเขาขี้เกียจไปโบสถ์ ขี้เกียจไปฟังบาทหลวงสอน ไม่อยากจะไปเสียเวลาอันมีค่าด้วยการร่วมพิธีกรรมต่าง ๆ ฉะนั้นเขาจึงถือว่าเขาเป็นคนไม่มีศาสนาเสียสบาย

กว่า แต่สำหรับชาวพุทธเรานั้น น่าจะมีความเข้าใจในเรื่องศาสนาที่ลึกซึ้งกว่านั้น คือเข้าใจว่า***ศาสนาที่แท้คือวิชาดับความทุกข์ในจิตใจของมนุษย์*** ถ้าเข้าใจอย่างนี้แล้วจะเห็นว่าตราบใดที่มนุษย์เรายังมีความทุกข์ เราจำเป็นต้องมีศาสนา เพราะศาสนาในแง่ที่เป็นศาสนธรรมเท่านั้นที่จะดับความทุกข์ในจิตในใจของมนุษย์ได้ และศาสนาเท่านั้นที่จะนำจิตใจของมนุษย์ไปสู่ความสุขที่แท้จริงหรือความเป็นอิสระ

ขอให้สังเกตว่า ในพระศาสนาของเรานั้น คำว่า ***ความดับทุกข์ ความไม่มีทุกข์ ความสุขที่แท้จริง*** *และ****ความมีอิสระ*** ล้วนแต่มีความหมายอันเดียวกัน คือตราบใดที่เรายังไม่เป็นอิสระ เราก็ยังไม่มีความสุขที่แท้จริง และถ้าเรามีความสุขที่แท้จริงแล้ว เราก็ย่อมมีความเป็นอิสระ รู้สึกว่าเฉพาะพระพุทธศาสนาเท่านั้นที่จะเอาสองคำนี้มาพูดร่วมกัน และความมีอิสระที่ท่านหมายถึงนั้นไม่ใช่ความอิสระเสรีอย่างสามัญที่คนทั่วไปรู้จัก เช่นอยากไปที่ไหนก็ไปได้ อยากซื้ออะไรก็ซื้อได้ ความมีอิสระในความเข้าใจของคนทั่วไปคืออำนาจที่จะสนองความอยากโดยไม่มีอะไรขัดข้อง ต้องการอะไรก็สามารถแสวงหาและครอบครองสิ่งนั้นได้ ซึ่งความเป็นอิสระในความหมายนี้จะเกี่ยวพันกับความมีอำนาจเหนือสิ่งอื่นหรือคนอื่น

ทำไมพวกเราต้องการมีอำนาจ? เพราะกลัว กลัวทุกข์ การมีอำนาจเพื่อป้องกันตัวเองไม่ให้เป็นทุกข์จึงเป็นสิ่งที่มนุษย์ธรรมดาเราต้องการมากที่สุด แต่ความไม่เป็นทุกข์นั้นตามความเป็นจริงแล้วไม่มีในโลก การกระเสือกกระสนดิ้นรนของเราจึงไม่สำเร็จ ความแก่ ความเจ็บ และความตายเป็นธรรมชาติที่ไม่มีใครป้องกันได้ ***เรามัวแต่แสวงหาความดับทุกข์ในแดนแห่งทุกข์ ในที่สุดแล้วก็คับข้องใจ โกรธแค้น หรือเศร้าซึม มีความเดือดร้อนใจอยู่ร่ำไป*** เหมือนคนในนิทานที่นั่งหน้าบ้านกินพริกสดจากกระสอบใหญ่ ๆ เคี้ยวแต่ละเม็ดนิดเดียวแล้วคายทิ้ง เพื่อนคนหนึ่งผ่านไปเห็นแล้วสงสัย ถามว่าเธอทำอะไร เขาบอกว่าคิดอยากกินของหวาน แต่โชคร้ายกินเยอะแล้วยังไม่ได้สักเม็ด มันเผ็ดหมด แต่หวังว่ากระสอบใหญ่ ๆ อย่างนี้น่าจะมีหวานบ้าง คงจะต้องกินไปเรื่อย ๆ



ทางพุทธศาสนาสอนว่า ความอิสระคือเป็นอิสระจากกิเลส อิสระอย่างอื่นไม่มีความหมายเลยถ้าเรายังไม่เป็นอิสระจากกิเลส ถ้ายังมีกิเลสอยู่ ความสุขที่เราได้จะไม่ถาวร เป็นความสุขที่ระคนด้วยความทุกข์ความเร่าร้อนไม่มากก็น้อย อันนี้เป็นสมมติฐานที่นักวิทยาศาสตร์เอกของโลกคือพระพุทธเจ้าท่านตั้งเอาไว้ให้เรามาพิจารณา เอหิปัสสิโก ทดลองเปรียบเทียบดูกับประสบการณ์ในชีวิตของเรา จริงไหมที่ว่าเรามีกิเลสแล้วหาความสุขไม่ค่อยได้ แต่ในขณะใดที่จิตใจไม่มีกิเลสหรือมีกิเลสน้อย ความสุขก็เกิดขึ้นได้ จริงไหมว่าความสุขที่เราได้ด้วยจิตใจที่เศร้าหมอง นอกจากจะไม่ถาวร ประกอบด้วยความทุกข์แล้ว ยังอาจเป็นเหตุให้เราเบียดเบียนเพื่อนมนุษย์ด้วย ซึ่งมีโทษหลาย ๆ อย่าง เช่น ก่อกรรมผูกเวร เป็นต้น พระพุทธองค์จึงแนะนำให้พวกเราใช้ปัญญา ให้เราเป็นผู้ฉลาดในการแสวงหาความสุข เรื่องความสุขนี่เราต้องการทุกคน ไม่มีใครที่ไม่ต้องการความสุข แต่ว่าเมื่อเราไม่ได้รับการฝึกอบรมในทางศาสนา การแสวงหาความสุขของเรามักจะไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร เนื่องจากว่าการทำอะไรก็ตามไม่ว่าทางโลกทางธรรม เราต้องรู้จักเหตุปัจจัยของสิ่งที่เป็นเป้าหมายของการกระทำนั้นถึงจะได้ผล ถ้าไม่รู้จักเหตุปัจจัยของมันแล้ว ทำไม่ถูกเหตุปัจจัยสิ่งนั้นจะเกิดขึ้นไม่ได้ เช่นต้องการให้กาแฟหวาน แต่ไม่รู้ว่าความหวานเกิดจากน้ำตาล คงจะต้องกินกาแฟขมตลอดกาลนาน

เราต้องการกินข้าว เราก็ต้องรู้จักวิธีหุงข้าว สักแต่ว่าอ้อนวอนให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์มาช่วยให้ข้าวเราสุก เราจะอ้อนวอนเท่าไรมันก็ยังคงอยู่ในสภาพเดิม เพราะเราไม่ได้ทำตามเหตุตามปัจจัยที่ถูกต้อง ฉะนั้นอำนาจของมนุษย์มีขอบเขตที่จำกัด เรามีอำนาจบังคับบัญชาเฉพาะในสิ่งที่ไม่ขัดกับหลักธรรมชาติ ถ้าเราทำอะไรที่ถูกหลักของธรรมชาติ ถูกหลักของเหตุปัจจัย ดูเผิน ๆ แล้วเหมือนกับมีอำนาจเหนือธรรมชาติ แต่ที่จริงไม่ใช่ เพียงแต่ว่าเราทำในสิ่งที่ธรรมชาติอนุมัติได้ คล้ายกับผู้นำประเทศที่เป็นหุ่นของมหาอำนาจ เขามีความอิสระในการปกครองตราบใดที่ไม่ขัดกับผลประโยชน์ของมหาอำนาจ ฉะนั้นการที่เราเรียนรู้ในเรื่องธรรมชาติจึงเป็นกิจสำคัญในชีวิตของมนุษย์ เป็นเงื่อนไขสำคัญในการที่เราจะได้เข้าถึงความสุขที่แท้จริงหรือความเป็นอิสระ ขอย้ำว่าความเป็นอิสระนั้นไม่ได้หมายความว่าทำอะไรตามใจได้ แต่ความเป็นอิสระคืออิสระจากกิเลสจนสามารถทำสิ่งที่ถูกต้อง เมื่อมีความเป็นอิสระจากกิเลสแล้ว การที่เราถูกบังคับให้ทำอะไรตามหลักตายตัวของธรรมชาติ เราก็ไม่รู้สึกว่าถูกบีบคั้น เหมือนกับนักเล่นดนตรีก็ไม่รู้สึกว่าถูกบังคับด้วยธรรมชาติของเครื่องดนตรีที่เขาเล่น ไม่รู้สึกอึดอัดอย่างนี้ก็เหมือนกัน

พระพุทธศาสนามีลักษณะเป็นวิชาดับความทุกข์ของมนุษย์ และตั้งอยู่บนพื้นฐานคือความเชื่อมั่นว่า มนุษย์เรารับผิดชอบชีวิตของตนได้ พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มองมนุษย์ในแง่ดี ต่างกับศาสนาส่วนใหญ่ซึ่งมักจะมองมนุษย์ว่าเป็นสัตว์อ่อนแอ ทำอะไรโดยลำพังไม่ได้ ต้องพึ่งเทวดา พระเจ้า หรือสิ่งเหนือธรรมชาติตลอด สามารถพัฒนาตัวเองได้ในระดับหนึ่งเท่านั้น ถ้าจะให้ถึงที่สุดแล้ว ต้องอาศัยความเมตตาหรือการดลบันดาลจากสิ่งนอกตัวเรา ***พุทธศาสนาเป็นศาสนาเดียวในโลกที่ยืนยันอย่างไม่หวั่นไหวว่ามนุษย์สามารถพัฒนาตนให้ถึงจุดสมบูรณ์โดยไม่ต้องอาศัยสิ่งนอกตัวทั้งสิ้น*** เราเองก็มีศักยภาพ มีความสามารถที่จะพัฒนาตัวเองให้ถึงจุดสูงสุดได้ พุทธศาสนาสอนให้เราเชื่อมั่นในตัวเอง แต่ความเชื่อมั่นในตัวเองนั้นคือความเชื่อมั่นในธรรม เชื่อมั่นในความศักดิ์สิทธิ์ของธรรม เช่นในพุทธพจน์ที่ว่า ต้องเอาตนเป็นที่พึ่ง อย่าพึ่งสิ่งอื่นเลย คำว่าตนนั้นไม่ได้หมายถึงอัตตาตัวตน เพราะมันไม่มี แต่หมายถึงคุณธรรม เอาคุณธรรมที่มีอยู่ในใจของเราเป็นที่พึ่ง อย่าไปเอากิเลสเป็นที่พึ่ง อย่าเอาทิฏฐิมานะของตนเป็นที่พึ่ง

เราอาจเปรียบเทียบชีวิตของเราเหมือนภาชนะอันหนึ่ง ภาชนะว่างที่ยังไม่เป็นอะไรเลย ภาชนะที่เรายังไม่ได้ใช้นั้น เราก็ยังไม่ต้องตั้งชื่อให้มัน ภาชนะนั้นจะเป็นอะไรก็ขึ้นอยู่กับการใช้ เช่นสิ่งนี้คืออะไร ทุกคนคงจะตอบว่าเป็นกระโถน แต่ถ้าสมมติว่าซื้อมาจากร้านแล้วเราไม่ได้ใช้เป็นกระโถนเลย ใช้ทำอย่างอื่น มันจะเป็นกระโถนไหม? มันก็น่าคิด ชีวิตของเราก็เหมือนกับเป็นภาชนะว่าง ถ้าหากเราไม่สนใจไม่ตั้งใจในการฝึกฝนอบรมตนในการละบาปบำเพ็ญกุศล ชำระจิตใจของตนให้สะอาด ปล่อยให้จิตไหลไปสู่ที่ต่ำอยู่เสมอ เหมือนกับเอาแต่ของไม่สะอาดไปใส่ในกาย วาจา ใจ ของเรา ***ชีวิตของเราก็เป็นภาชนะว่างที่กลายเป็น กระโถน ทำให้ชีวิตเป็นกระโถนที่เต็มไปด้วยความสกปรกโสโครกเหม็นน่าเกลียด แต่เดิมนั้นภาชนะไม่ใช่กระโถน หากเป็นกระโถนเพราะว่าเราใช้ให้เป็นกระโถน แต่สมมติว่าภาชนะว่างคือชีวิตของเรานั้น เราฝืนกิเลสของตัวเอง ไม่ทำตามกิเลส สนใจในการที่จะหล่อเลี้ยงชีวิตด้วยธรรม ทำให้ชีวิตเบิกบานโดยคุณธรรม มันก็เหมือนกับว่าเราตั้งภาชนะนี้ไว้ในที่ดี แล้วเอาดินใส่ เอาต้นไม้ใส่ รดน้ำพรวนดิน เสร็จแล้วภาชนะนี้จะเรียกเป็นกระโถนไม่ได้ ต้องเรียกว่าเป็น กระถาง***

ดังนั้น ภาชนะนี้มันเป็นอะไรกันแน่? เราก็ตอบได้ว่า แล้วแต่ เป็นกระโถนก็ได้ เป็นกระถางก็ได้ ถ้าทำให้เป็นกระโถนก็เป็นกระโถนไป ทำให้เป็นกระถางก็เป็นกระถางไป และเมื่อเป็นกระโถนแล้ว ไม่จำเป็นต้องเป็นกระโถนตลอดไป ถ้าสมมตินี้ว่าสิ่งนี้เราใช้เป็นกระโถนนานแล้ว วันใดวันหนึ่งเลิกใช้เป็นกระโถน ทำความสะอาดเอาดินใส่เข้าไป เอาต้นไม้ปลูกเข้าไป ดูแลรักษาให้ดี กระโถนก็กลายเป็นกระถาง แต่ถ้าเอาไปใช้เป็นกระถางแล้ว วันใดวันหนึ่งเกิดเบื่อหน่าย ดึงต้นไม้ที่สวยงามออกไปทิ้ง เอาดินออกมา ถุยน้ำลายใส่ เอาน้ำ เอาปัสสาวะใส่ เอาอะไรต่ออะไรใส่จนสกปรกเปรอะเปื้อน มันก็กลายเป็นกระโถน กระถางก็

เปลี่ยนเป็นกระโถนได้ กระโถนก็เปลี่ยนเป็นกระถางได้ กลับไปกลับมาแล้วแต่เรา ชีวิตของพวกเราก็เหมือนกัน เราจะนำชีวิตของตนเป็นกระโถนก็ได้ เป็นกระถางก็ได้ แต่เมื่อเราเคยให้ชีวิตของตนเป็นกระโถน ไม่เคารพนับถือตัวเอง ไม่รักตัวเอง ปล่อยให้ชีวิตมั่วสุมกับของสกปรกโสโครก กลายเป็นภาชนะที่เรียกว่ากระโถน อย่านั่งเสียใจระทมขมขื่น อย่าหมดหวัง เพราะกระโถนกลายเป็นกระถางได้

พระพุทธองค์เคยตรัสว่า ผู้ที่เคยประมาทในกาลก่อน ต่อมาได้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ผู้นั้นย่อมส่องโลกนี้ให้สว่างเหมือนพระจันทร์เต็มดวงที่เคยถูกเมฆปิดบังเอาไว้แล้วก็พ้นจากเมฆ ฉะนั้น เราอย่าไปว่าตัวเองว่าเราเป็นคนอย่างนั้น เราเป็นคนอย่างนี้ เราเป็นคนใช้ไม่ได้ เราเป็นคนบาปหนา เป็นคนไม่มีบุญไม่มีวาสนา นี่คือมาร นี่คือมิจฉาทิฏฐิ ความคิดอย่างนี้คือมารจริง ๆ เป็นกิเลสทั้งนั้น เรายังไม่เป็นอะไรอย่างตายตัว ถึงแม้ชีวิตเราดูเหมือนว่าเป็นกระโถนร้อยเปอร์เซ็นต์ ไม่ได้หมายความว่าเราจะเป็นกระถางไม่ได้ เพราะชีวิตของเรามันเป็นภาชนะว่างเท่านั้นเอง เราสามารถล้างของสกปรกออกแล้วใช้ปลูกต้นไม้

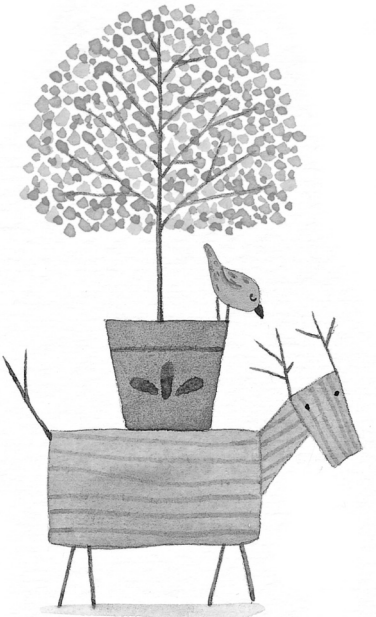
ได้ ในทำนองเดียวกัน ถ้าเราเคยทำชีวิตให้เป็นกระถาง พยายามเป็นคนดี ให้ทาน รักษาศีล ภาวนา แต่ต่อมาหลงตัวว่าเก่งว่าดี แล้วก็ทำสิ่งที่ไม่ควรทำ พูดสิ่งที่ไม่ควรพูด คิดปรุงแต่งต่าง ๆ นานา ไปหมกมุ่นในสิ่งที่ไม่ควรเกี่ยวข้อง ชีวิตที่เคยเป็นกระถาง มีต้นไม้ที่บานสะพรั่งจะเปลี่ยนไปได้ ต้นไม้นั้นอาจจะร่วงโรยเหี่ยวแห้งแล้วตายไป ในที่สุดก็เทดินออกไป ภาชนะนั้นก็กลายเป็นกระโถน

ชีวิตของปุถุชนจึงเป็นชีวิตที่ไม่แน่นอน ตราบใดที่เรายังไม่ได้ปิดประตูต่ออบาย เรารับรองอนาคตของตัวเองไม่ได้ ท่านบอกว่า อานิสงส์ของการบรรลุเป็นพระโสดาบันคือการปิดประตูต่อโลก ต่อนรก ต่อเปรตวิสัย ต่อการเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน แสดงว่าใครที่ยังไม่ได้เข้าถึงขั้นนี้แล้วยังไม่พ้นอันตราย ถ้าเกิดผิดพลาดเกิดประมาทเมื่อไหร่ กระถางดอกไม้นี้จะเปลี่ยนเป็นกระโถน ความดีที่เราเคยสร้างไว้ก็จะมัวหมอง เมื่อร่างกายแตกดับไปแล้วรับรองตัวเองไม่ได้หรอกว่าเราจะไปเกิดที่ไหน ท่านจึงให้เรารีบสร้างคุณงามความดี ตั้งอกตั้งใจในการประพฤติปฏิบัติให้ถึงขั้นที่เสื่อมไม่ได้ เพราะโอกาสนี้เป็นโอกาสที่หายาก

บางคนอาจจะน้อยใจว่า เรามีอุปสรรคขัดข้องหลาย ๆ อย่าง การปฏิบัติไม่ค่อยราบรื่นสักที เดี๋ยวเรื่องนั้นจบก็เจอเรื่องนี้อีก เรื่องลูกบ้าง เรื่องหลานบ้าง เรื่องนั้นบ้าง เรื่องนี้บ้าง ก็น่าเห็นใจอยู่เหมือนกัน แต่ในขณะเดียวกันต้องยอมรับว่า เทียบกับคนในประเทศอื่นที่นับถือศาสนาอื่นหรือที่ไม่มีศาสนา พวกเราก็ได้เปรียบมากจนเกือบจะเทียบกันไม่ได้เลย เพราะอะไร เพราะเราอยู่ในประเทศอันควร ประเทศที่พระสัทธรรมยังรุ่งเรือง เรามีวัตถุดิบคือร่างกายและจิตใจที่พร้อม เรามีโอกาสที่จะเข้าใกล้สมณะ ไปวัดหรืออย่างน้อยดูทีวี ฟังวิทยุ ฟังเทศน์ ฟังธรรม เอาไปคิด เอาไปพิจารณา เอาไปปฏิบัติตาม มีปัญหาขัดข้องอะไร เราก็ปรึกษาพระท่านได้ เรียกว่าเป็นคนมีบุญมาก ฉะนั้นขอให้ทุกคนเอาภาชนะชีวิตของตนเองไปใช้เป็นกระถาง อย่าให้เป็นกระโถน แล้วเมื่อเป็นกระถางแล้ว อย่าไปภาคภูมิใจในความสวยงามของดอกไม้ที่บานสะพรั่งอยู่ในกระถางนั้น ต้องทำให้มันสวยงามยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนกระทั่งถึงขั้นที่ว่ารับรองตัวเองได้ ไม่มีอะไรน่ากลัวอีกแล้ว ไม่มีอะไรที่จะต้องกังวลอีกแล้ว เป็นสิ่งที่ทุกคนควรจะตั้งเป็นเป้าหมายเอาไว้ ถ้าคิดว่าเป้าหมายนี้สูงเกินไป ไม่ไหวหรอก ใครพูดใครคิดอย่างนั้น ไม่ใช่ตัวกิเลสหรือ อย่าไปเชื่อมันเลย ยังไงเราก็ตั้งเป็นเป้าหมายเอาไว้ก่อน แล้วก็ค่อย ๆ เดินไป เดินไม่ได้ คลานเอาก็ยังดี

ถ้าหากว่าเราขาดเป้าหมายที่ชัดเจน มันง่ายที่จะหันเหออกจากทางที่ถูกต้อง แต่เมื่อเราได้กำหนดเป้าหมายดีแล้ว เรามีเครื่องตัดสินว่าสิ่งที่เรากำลังทำอยู่ทุกวันนี้ พูดอยู่หรือคิดอยู่ทุกวันนี้ ถูกหรือผิด คือสิ่งใดทำให้เราขยับเข้าใกล้เป้าหมายมากขึ้น เป็นการก้าวหน้าไปสู่เป้าหมายที่เราตั้งเอาไว้ สิ่งนั้นวินิจฉัยได้ว่าถูกแล้ว หากทำอะไร คิดอะไร หรือพูดอะไรลงไปแล้ว ทำให้รู้สึกว่าถอยหลังจากเป้าหมายถือว่าไม่ถูกแล้ว ฉะนั้นเรื่องถูกเรื่องผิดนี้เราก็มีหลักของเราเอง ซึ่งไม่ต้องถามคนอื่นก็ได้ เราเป็นที่พึ่งของตนได้ในระดับหนึ่งแล้ว

ฉะนั้น วันนี้ก็อยากจะฝากข้อคิดบ้างเล็กน้อยเรื่องกระโถน – กระถาง ไว้กับญาติโยม ขอให้ชีวิตพวกเราเป็นกระถาง อย่าให้เป็นกระโถนเลย ให้มันสะอาด ให้มันสว่าง อย่าให้มันสกปรก อย่าให้มันมืดมน ขอให้ช่วยกันปลูกต้นไม้แห่งคุณธรรม ให้โลกของเราร่มเย็นและงดงามกว่าที่มันเป็นทุกวันนี้



คำถาม – คำตอบ

ถาม จากสถานการณ์ในโลกปัจจุบันได้มีปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย เช่น ปัญหาสิ่งแวดล้อม สงคราม โสเภณี ปัญหาเด็ก ปัญหายากจน อดอยาก การขูดรีด เอารัดเอาเปรียบ ปัญหาความไม่ชอบธรรมที่เกิดจากทางโรงงานของรัฐ จากปัญหาต่าง ๆ ที่มีอยู่มากมาย ท่านมองปัญหาเหล่านี้อย่างไร คิดว่าอะไรเป็นทางออกของปัญหาเหล่านี้ และคิดว่าเมื่อทำไปแล้ว ค่าของสังคมที่ออกมาจะเป็นอย่างไรในแง่ของความเป็นไปได้จริง

ตอบ หลักการที่อาตมาถือปฏิบัติในเรื่องเหล่านี้ เกิดจากนิทานเรื่องหนึ่งที่ประทับใจมาก เป็นนิทานเรื่องนกตัวเล็ก ๆ ตัวหนึ่งกำลังบินเที่ยวอยู่บนอากาศ มองลงไปข้างล่างเห็นป่าถูกไฟไหม้ สัตว์ต่าง ๆ วิ่งหนีจากไฟด้วยความเดือดร้อน นกตัวเล็ก ๆ รู้สึกสงสารมากแต่สงสัยว่าเราจะทำอะไรได้ ไฟไหม้ป่า เราก็เป็นแค่นกตัวเล็ก ๆ ตัวเดียวจะช่วยอะไรได้ พอดีนึกได้ว่าเมื่อกี้นี้ผ่านแม่น้ำสายหนึ่งเลยกลับไปแล้วบินลงไปที่แม่น้ำนั้น กระพือปีกแรง ๆ ให้น้ำติดปีก เสร็จแล้วก็

บินร่อนไปถึงป่า แล้วกระพือปีกอีกทีให้น้ำที่ติดปีกค่อย ๆ หยดลงไป แล้วก็กลับไปที่แม่น้ำเอาน้ำอีก กลับไปกลับมาตั้งหลายสิบครั้ง พยายามดับเพลิงเต็มความสามารถของมัน จนกระทั่งในที่สุดนกตัวเล็ก ๆ เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าหมดแรงแต่ไม่ยอมหยุด ได้ยินเสียงสัตว์ป่าร้องด้วยความเจ็บและความกลัวก็หยุดไม่ได้ เพลียมาก แล้วนกตัวเล็กตกตายอยู่กลางไฟป่า จบ

อยากจะถามญาติโยมว่า ชีวิตของนกตัวนั้นประสบความสำเร็จหรือไม่

ถาม ไฟดับไหมคะ

ตอบ ไม่ดับ มันจะดับได้อย่างไร นกตัวเล็ก ๆ ดับไฟป่าไม่ได้หรอก แต่อาตมาว่าชีวิตของนกตัวนั้นมีค่า ปัญหาความไม่ยุติธรรมในสังคม ปัญหาโสเภณี ปัญหาอะไรต่ออะไรมากมาย มันก็เหมือนไฟป่า พวกเราเหมือนนกตัวเล็ก ๆ พยายามทำอย่างนกในนิทาน คือทำดีที่สุดเท่าที่จะทำได้โดยไม่ต้องเป็นห่วงเรื่องผลก็ดีแล้ว

ถาม แล้วเราก็ตายไป ตายแบบนกตัวเล็กๆ

ตอบ ก็ไม่เป็นไร ตายก็ต้องตายอยู่แล้ว หนีไม่พ้น แต่อย่างนี้ตายมีเกียรติ ตายด้วยความสบายใจว่าเราได้ทำในสิ่งที่ควรทำ ได้ทำดีที่สุดที่เราทำได้ ตำหนิติเตียนตัวเองไม่ได้

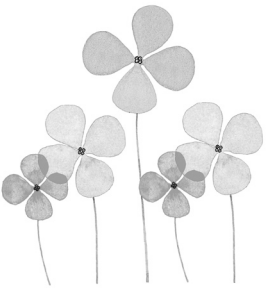
ถาม ท่านมีความคิดเห็นอย่างไร ที่ฝ่ายมหายานว่าเถรวาทว่าเป็นหินยาน เป็นยานลำเล็กพาคนไปได้น้อย ไม่ค่อยมองสังคม ยกตัวอย่างเช่น ในประเทศพม่าหรือเวียดนาม เมื่อเกิดเหตุรุนแรงในประเทศ ก็มีพระออกมาร่วมชุมนุมเคียงข้างประชาชนด้วย แต่ในประเทศไทย เมื่อเดือนพฤษภาทมิฬ มีการชุมนุมขับไล่เผด็จการ มีประชาชนผู้บริสุทธิ์ถูกยิงตายหลายคน พระในเมืองไทยกลับไม่ทำอะไร ได้แต่นั่งดูเฉย ๆ

ตอบ เรื่องหินยาน มหายาน ลำเล็กลำใหญ่ คันเล็กคันใหญ่ ถ้าเปรียบเทียบระหว่างรถเบนซ์กับรถสองแถว เราจะเลือกนั่งคันไหน บางทีคันเล็กอาจจะดีกว่าคันใหญ่ก็ได้ เร็วกว่า ตอนที่มหายานเกิดขึ้นใหม่ ๆ ถ้าพิจารณาว่าธรรมะที่พระองค์ได้บรรลุนั้นลึกซึ้งมาก ท่านรู้สึกว่ามนุษย์ในยุคนั้น ไม่มีวุฒิภาวะพอที่จะเข้าใจ ท่านจึงไปฝากธรรมะสูง ๆ นี้ไว้กับเทวดา แล้วขอให้เทวดารักษาคำสอนนี้ไว้ให้ดี และในอนาคตเมื่อมนุษย์มีสติปัญญามากขึ้น ค่อยไปถ่ายทอดให้เขาหน่อย เสร็จแล้วพระพุทธองค์ก็เสด็จกลับมาสู่โลกมนุษย์ ทรงสอนธรรมะที่

ง่าย ๆ พื้น ๆ ไว้กับคนยุคนั้น มหายานเขาว่าอย่างนั้น ฉะนั้นในยุคต่อมามีการแต่งคัมภีร์ใหม่ แล้วก็อ้างว่าเป็นพระสูตร เป็นพระสูตรแท้เพราะว่าเป็นธรรมะที่ได้รับมาผ่านเทวดา ซึ่งเคยได้รับจากพระโอษฐ์ของพระองค์ เรื่องนี้เราพิสูจน์ไม่ได้ มีแต่สิทธิ์ที่จะเชื่อหรือไม่เชื่อ

ในเมื่อมหายานเป็นนิกายใหม่ จะเผยแพร่ก็ต้องพยายามให้คนเห็นว่ามีอะไรแปลกใหม่ที่น่าสนใจ เลยมักจะกำหนดตัวเองด้วยการเปรียบเทียบกับของเก่า น่าเสียดายว่าบางครั้งก็ออกมาในลักษณะวิพากษ์วิจารณ์หรือโจมตี เพราะที่จริงแล้วส่วนที่ต่างกันมีน้อย เป็นเรื่องจุดเน้นมากกว่าหลักการใหญ่ สิ่งที่น่าสังเกตและน่าภูมิใจก็คือ ทางฝ่ายเถรวาทไม่เคยตอบโต้ ไม่เคยว่ามหายาน มีแต่มหายานว่าเรา

อาตมาเห็นด้วยว่าเถรวาทเป็นคันน้อย มันน้อยเพราะว่ามีน้อยคนที่จะเห็นคุณค่าของพระธรรมอย่างแท้จริง คนส่วนใหญ่ไม่ต้องการของจริง คนส่วนใหญ่ต้องการของปลอม ไม่ต้องการสิ่งที่เป็นมงคลอย่างแท้จริง แต่ต้องการวัตถุมงคลมากกว่า ฉะนั้นมันเป็นลำน้อยเพราะคนใช้น้อย แต่ตัวสัจธรรมความจริงซึ่งเป็นแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาทุกนิกายไม่ใหญ่ไม่น้อย เป็นของอย่างนั้นเอง



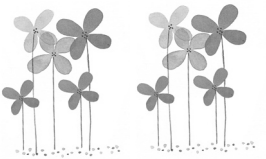
เราจะอ้างบทบาทของพระในเวียดนามและพระในประเทศไทยว่าเป็นการสะท้อนให้เห็นความแตกต่างระหว่างมหายานกับเถรวาทไม่ได้ เพราะมีเหตุปัจจัยหลายอย่างนอกเหนือจากคำสอนที่เกี่ยวข้อง เช่นที่เกี่ยวกับประวัติศาสตร์ เกี่ยวกับสังคมและระบบการเมืองแต่ละประเทศ เป็นต้น พม่าเป็นเถรวาท แต่พระที่นั่นเป็นผู้นำชาวบ้านในการต่อต้านความไม่ยุติธรรมของสังคมอยู่เสมอ ในประเทศที่เคยเป็นเมืองขึ้นของฝรั่ง ส่วนมากต้องอาศัยพระเป็นผู้นำในการต่อสู้กับผู้กดขี่ กลายเป็นบทบาทอันหนึ่งของสงฆ์ในประเทศเหล่านั้น แต่ที่เมืองไทยโชคดี มีบุญที่เป็นอิสระตลอด เพราะฉะนั้นบทบาทของสงฆ์ในสังคมไทยจึงต่างกันไม่เคยต้องทำหน้าที่อย่างนั้น สามารถรักษาความเป็นกลางไว้ได้ค่อนข้างดี สรุปแล้วว่าเรื่องนี้สลับซับซ้อนมาก วิจารณ์ยาก

ถาม ศีลห้า พระพุทธเจ้าตรัสไว้ดีแล้วเพื่อให้ฆราวาสปฏิบัติตาม แต่สังคมไทยในปัจจุบันโดยเฉพาะผู้หญิงบางส่วนทำไมถึงดื่มเหล้า มั่วสุม ท่านจะมีวิธีใด ใช้ธรรมะใดแก้ปัญหาให้เบาบางลงได้เพื่อให้พ่อแม่พี่น้องชาวไทยไม่หลงไปกับสิ่งเหล่านี้

ตอบ พฤติกรรมมีค่านิยมเป็นตัวปรุงแต่ง พอพฤติกรรมมีค่านิยมเป็นเครื่องรับรองแล้วมันแก้ยาก ทุกวันนี้เห็นได้ชัดว่าคนรับค่านิยมจากโทรทัศน์และหนังสือพิมพ์มากกว่าจากศาสนาและวัฒนธรรมเดิม ฉะนั้นเราต้องพยายามเผยแผ่เข้าไปถึงสื่อมวลชน ขอให้เขาช่วยสร้างค่านิยมที่ดี เดี๋ยวนี้ที่เมืองนอกการสูบบุหรี่ลดลงมาก ฉะนั้นบริษัทบุหรี่กำลังขาดทุน เขากำลังมองประเทศเอเชียเป็นตลาดสำคัญต่อไป และเป้าสำคัญของเขาก็คือผู้หญิงกับเยาวชน เพราะเขาเห็นว่าผู้หญิงทางเอเชียสูบบุหรี่น้อย เป็นตลาดใหม่ที่กำลังรอคอยเขาอยู่ ฉะนั้นเขากำลังทุ่มเทการโฆษณาให้เปลี่ยนค่านิยมทางสังคมของเรา ให้สังคมยอมรับการสูบบุหรี่ของผู้หญิง นี่ก็เป็นนโยบายของบริษัทใหญ่ของฝรั่งซึ่งเราต้องรู้เท่าทัน ต้องวางแผนต่อต้านโดยให้พวกนักธุรกิจในประเทศไทยและสื่อมวลชนมาช่วย ค่านิยมของสังคมเป็นของไม่เที่ยง เมื่อเราทราบเหตุปัจจัยของการเปลี่ยนนั้น เราต้องพยายามนำกระแสความเปลี่ยนนั้นไปในทางที่ดีที่สุดที่เราทำได้

ถาม พอถึงคำตอบของท่านตรงนี้บอกว่าเราคงจะต้องให้เด็ก ๆ ของเรามองโฆษณาให้เป็น ในที่ประชุมแห่งนี้มีทั้งนิสิต นักศึกษา และครูอาจารย์ จะขออนุญาตให้ท่านพูดตรงนี้ได้ไหมคะว่า เราจะสอนให้เด็กมองโฆษณา วิเคราะห์โฆษณาอย่างไร

ตอบ คือพูดจากประสบการณ์ของตัวเองในสมัยที่เป็นนักเรียน รู้สึกว่าได้ประโยชน์มากจากการที่อาจารย์ให้การบ้านว่าเราจะต้องเลือกการโฆษณาทางทีวีที่เราชอบ ที่เราประทับใจ มาวิเคราะห์ว่าเราชอบตรงไหน และทำไมเราจึงเห็นว่าดี ที่สำคัญท่านให้เราพยายามวิเคราะห์ว่าเขาหลอกเราอย่างไร หรือเขาให้เราเข้าใจอย่างไร หรือเขากดปุ่มอะไรบ้าง นักจิตศาสตร์ที่ทำงานทางนี้เขาจะต้องพยายามกดปุ่มของเราให้ได้ ถ้าเรายังไม่ปฏิบัติ ปุ่มเราใหญ่ คนกดง่าย ถ้าเราปฏิบัติแล้ว ปุ่มเราก็น้อยลง กดยาก ปุ่มคืออะไร ยกตัวอย่างง่าย ๆ สมัยก่อนต้องการให้สังคมเกลียดใคร ก็บอกว่าเขาเป็นคอมมิวนิสต์ เขาว่า



คอมมิวนิสต์ เป็นปุ่มใหญ่และไวของคนสมัยนั้น คำว่า ***คอมมิวนิสต์*** กระตุ้นอารมณ์ทันที หรือพูดว่ากลุ่มนี้ ม็อบนี้ มุ่งที่จะทำลายสถาบันหลักของประเทศชาติ มันก็กดปุ่มทันที เกิดปฏิกิริยาที่ขาดความใคร่ครวญ เช่นพวกทหารที่ยิงชาวบ้านในกรณีพฤษภาทมิฬ เท่าที่ทราบ ส่วนใหญ่เขาเชื่อว่าคนที่ยิงเป็นคอมมิวนิสต์ หรือคนที่อยากล้มสถาบันพระมหากษัตริย์ หรือสถาบันศาสนา ผู้ใหญ่กดปุ่มเขาไว้หนัก ๆ ฉะนั้นการรู้เท่าทันปุ่มของตัวเอง และวิธีการที่นักธุรกิจใช้เพื่อกดปุ่มของเราจัดเป็นประโยชน์มาก วิธีที่เขาใช้มันไม่ลึกลับเท่าไรหรอก คือเขาจะใช้ภาพและภาษาที่ยั่วยุ ๑ ความรู้สึกทางเพศ ๒ ความอยากได้รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ๓ ความอยากมีชื่อเสียง อยากมีหน้ามีตาในสังคม เพื่อให้เราเข้าใจว่าดาราที่เราชอบใช้นาฬิกาอย่างนี้ หรือผู้ที่เรานับถือเขาใช้ ถ้าเราใช้เราจะกลายเป็นเพื่อนของเขา หรืออยู่ในระดับเดียวกับเขา เป็นรุ่นเดียวกัน เป็นความคิดแบบไสยศาสตร์

ถาม ตามที่ชาวต่างประเทศเรียกเมืองไทยว่า สยามเมืองยิ้ม ท่านคิดว่าพระพุทธศาสนามีส่วนหรือไม่

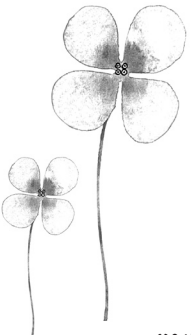
ตอบ มี (ยิ้ม)

ถาม ท่านคิดว่าทำไมคนไทยส่วนใหญ่จึงไม่กล้าหาญเข้าสู่เส้นทางโลกุตตระเหมือนเช่นท่าน แต่ทำไมคนส่วนใหญ่จึงเดินเส้นทางโลกียสุข หรืออิทธิพลของวัตถุจากชาวตะวันตก

ตอบ อันนี้มิใช่ปัญหาของสังคมไทย แต่เป็นปัญหาของมนุษยชาติทีเดียว ไม่เคยมีที่ไหนในโลกที่คนส่วนใหญ่สนใจในโลกุตระ การที่ชาวโลกหลงโลกเป็นเรื่องธรรมดาแต่ไหนแต่ไรมา โลกียสุขได้ง่ายกว่า ไม่ต้องพัฒนาอะไรก็เสพได้ โลกุตตระได้ยาก ต้องทวนกระแส คนส่วนใหญ่จึงไม่สนใจ

ถาม การทำงานร่วมกันของนักกิจกรรม นักพัฒนามักมีปัญหาอันเกิดจาก ego ที่สูงมากของแต่ละคน เราจะทำงานร่วมกันอย่างไรโดยไม่ให้มี ego มากไปด้วย และให้คนอื่นลด ego ลงด้วย

ตอบ คำว่า ego เป็นศัพท์ของนักคิดชาวตะวันตกชื่อ Freud อาตมาว่าเราใช้ศัพท์ของผู้รู้ชื่อพระพุทธเจ้าจะชัดกว่า ลองวิเคราะห์ดูว่าปัญหาทั้งหลายเกิดอย่างไร ท่านบอกว่าตัณหาเกิดที่ความทะยานอยาก ทิฏฐิความคิดเห็น และมานะความถือตัว จริงไหม พิจารณาดู สำหรับนักกิจกรรม ทิฏฐิมักจะเป็นตัวสำคัญ จะแก้ไขก็ต้องเริ่มต้นที่ตัวเองก่อน เราจะไปช่วยคนอื่นลดกิเลสของเขาน่ะมันยาก ถ้าไม่ลดกิเลสของตัวเองให้เป็นตัวอย่างที่ดีจะกลายเป็นการว่าแต่เขาอิเหนาเป็นเอง เราต้องพยายามพิจารณาให้เห็นและชี้ให้เพื่อนเห็นโทษของการยึดมั่นถือมั่นในทิฏฐิของตน ให้เข้าใจว่าการที่เรายอมคนอื่นไม่ใช่การเสียหน้า ความคิดเห็นก็สักแต่ว่าความคิดเห็น ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เรามีความคิดเห็นอย่างหนึ่ง และเขามีความคิดเห็นอีกอย่างหนึ่ง ฟังเหตุผลของเขาด้วยใจเป็นกลาง ถ้าความคิดเห็นของเขาดีกว่าของเรา เราควรจะทิ้งของเราไป ถ้าเรามีความหวังดีต่อสถาบันหรือต่องานของเราจริง ๆ แล้ว ก็น่าจะทำได้ เราควรจะให้ความสำคัญกับคุณภาพของนโยบายหรือความคิดเห็นมากกว่าตัวบุคคล ฉะนั้นให้ค่อย ๆ เสนอความคิดด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตนโดยบริกรรมคาถาอันศักดิ์สิทธิ์ของพระพุทธศาสนาตลอดเวลาว่า เราอาจจะผิดก็ได้ เราอาจจะผิดก็ได้ เราอาจจะผิดก็ได้



ถาม หลักธรรมข้อใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับการสร้างวินัยในตนเอง

ตอบ ข้อแรก คือ ความละอายต่อบาปและความเกรงกลัวต่อบาป (หิริ โอตตัปปะ) โบราณาจารย์เปรียบเทียบความละอายต่อบาปว่าเหมือนความละอายต่อการถ่ายอุจจาระกลางตลาด ต้องละอายต่อบาปถึงขนาดนั้น ความเกรงกลัวต่อบาปก็เหมือนที่เรากลัวงูเห่าอยู่ในห้องมืด สมมติว่าเรานั่งอยู่คนเดียวในความมืด แล้วมีงูเห่าตัวใหญ่เลื้อยเข้ามา ต้องกลัวบาปอย่างนั้น ท่านบอกว่าความละอายต่อบาปเกิดขึ้นโดยมีความเคารพตัวเองเป็นเหตุ ความเกรงกลัวต่อบาปเกิดขึ้นโดยมีความเคารพคนอื่นเป็นเหตุ ทั้งสองอย่างต้องอาศัยความเข้าใจในเรื่องประโยชน์ของตนและประโยชน์ของคนอื่น ความละอายและความเกรงกลัวจึงเป็นคุณธรรมที่สำคัญมาก

ข้อสอง คือ ความอดทน คือมันยังอยู่ในระดับที่อยากทำแต่ไม่ได้ทำ อยากพูดแต่ไม่ได้พูด เราต้องใช้ความอดทนอดกลั้นต่อกิเลส ไม่ใช่เก็บกดแต่ไม่ทำตาม รู้สึกว่าสังคมปัจจุบันไม่ยกย่องคุณธรรมนี้เลย สังคมไหนเจริญทางวัตถุมาก คนในสังคมนั้นมักจะอ่อนแอลง ความอดทนก็น้อยลง ต้องพยายามสร้างความอดทน มันเป็นกำไรชีวิตอย่างแท้จริง ขาดความอดทนแล้วจะต้องเป็นเหยื่อของกิเลสร่ำไป

ข้อสาม คือ สมาธิ ถ้าจิตของเราสงบ เราจะมีความสุข เมื่อมีความสุขทางใจ เราจะพ้นจากภาวะหิวโหยและอยากได้ ไปสู่ความอิ่มและอยากได้ ความต้องการสุขทางเนื้อหนังมันก็ลดน้อยไปเอง กิเลสที่จะบังคับให้เราไปทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ พูดในสิ่งที่ไม่ควรพูดก็น้อยลงไปเอง

ข้อสี่ คือ ปัญญา อย่างน้อยที่สุดปัญญาที่เห็นคุณของการมีวินัยและเห็นโทษของการไม่มีวินัยตัวนี้สำคัญ ที่จริงมีอีกหลายข้อที่ช่วยได้ แต่ขอเอาแค่นี้ก่อน

ถาม อุปสรรคสำคัญของการมีวินัยในตนเองของคนไทย ท่านคิดว่ามีอะไร

ตอบ นอกจากการขาดคุณธรรมต่าง ๆ ที่พูดไปแล้ว สังคมไทยมีลักษณะพิเศษอีกอย่างหนึ่งคือ มีทิฏฐิว่าการเลี่ยงกฎหมายเป็น การแสดงความยิ่งใหญ่ความเก่ง หรือความเป็นลูกผู้ชาย คนจำนวนไม่น้อยที่มองว่า อานิสงส์ของอำนาจคือการที่ไม่ต้องไปยุ่งอยู่กับกฎระเบียบต่าง ๆ คือการไม่มีวินัยนั่นเอง อุปสรรคจึงอยู่ที่ว่า หลายคนยังไม่ศรัทธาในการมีวินัยในตนเอง ทั้ง ๆ ที่อยากให้คนอื่นมี

ถาม ถ้ามีคนถามท่านอาจารย์ว่าเบื่อชีวิต ท่านอาจารย์จะมีคำแนะนำอย่างไร และถ้าเขาเข้ามาหาพุทธศาสนาแล้ว ได้ทดลองปฏิบัติแล้ว แต่พบว่าปฏิบัติแล้วก็ยังเบื่อ

ตอบ ชีวิตก็น่าเบื่อนะซิ อาตมาก็เบื่อเหมือนกันจึงได้ออกบวช หวังจากโลกสิ่งที่โลกให้เราไม่ได้หรือเปล่า ถ้าเบื่อชีวิตอย่างแท้จริงก็ต้องปฏิบัติอย่างจริงจังเพื่อจะไม่ต้องกลับมาเกิดอีกนะ ถ้าเบื่อชีวิตแล้วสักแต่ว่าบ่นออด ๆ แอด ๆ ไม่แก้ที่เหตุมันก็ไม่เกิดประโยชน์ ถ้าเบื่ออย่างแท้จริงก็พยายามพ้นจากชีวิตที่มีปัญหาและเข้าสู่ชีวิตที่ไม่มีปัญหา คือชีวิตที่ไม่น่าเบื่อ

ถาม กราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า แมวกินหนูบาปไหม

ตอบ ไม่บาป เพราะว่าสัตว์เป็นทาสของสัญชาตญาน เราจึงถือว่าชีวิตของสัตว์เป็นไปตามวิบากกรรม มันมีแต่รับผลของกรรมที่เคยสร้างไว้ในอดีต เรื่องบุญเรื่องบาปไม่เกี่ยว ไม่มีความหมาย สัตว์ไม่มีทางเข้าใจเรื่องนี้ และก็ไม่มีทางพัฒนา

ถาม ถ้าคนกินสัตว์หรือฆ่ามดปลวกที่กินบ้านเรือนเป็นบาป พระเทวทัตบอกพระพุทธเจ้าไม่ให้บริโภคเนื้อสัตว์ แต่พระพุทธเจ้าบอก ไม่ได้ เดี๋ยวชาวบ้านเขาจะเดือดร้อน และพระกินเนื้อที่ชาวบ้านฆ่ามาจะบาปไหม หรือพระไม่บาป แต่ชาวบ้านบาป

ตอบ พระพุทธองค์ไม่ได้ตรัสไว้อย่างนั้น พระพุทธองค์ตรัสว่าองค์ใดอยากจะฉันมังสวิรัติก็ฉันได้ไม่ขัดข้อง องค์ใดอยากจะฉันธรรมดาก็ได้เหมือนกันไม่ว่า แล้วแต่ละองค์จะพิจารณาเห็นสมควร แสดงว่าไม่เกี่ยวกับบุญและบาป ถ้าเป็นบาป พระองค์ต้องทรงห้ามแน่นอน ท่านทรงห้ามเฉพาะเนื้อสัตว์ ๑๐ ชนิด เช่น หมา ม้า เสือ ช้าง เป็นต้น เหตุผลที่ห้ามพวกนี้ดูจะเป็นเพราะสังคมรังเกียจบ้าง เพราะอันตรายบ้าง อันตรายหมายความว่า พระฉันเนื้อเสือแล้วเข้าไปอยู่ในป่า เสือในดงได้กลิ่นอาจจะคิดแก้แค้น นอกจากเนื้อสัตว์สิบชนิดนี้ พระวินัยไม่จัดเป็นอาบัติ แต่ตราบใดที่พระเราได้เห็นหรือทราบหรือสงสัยว่าเขาฆ่าเพื่อถวายเนื้อแก่เราโดยเฉพาะ อย่างนั้นเราก็ฉันไม่ได้ ฉันแล้วจะเป็นบาป แต่ถ้าชาวบ้านฆ่าแล้วแบ่งส่วนหนึ่งให้ฉันก็ไม่บาป แต่ชาวบ้านผู้ฆ่าสัตว์ก็ต้องบาป

ถาม หลุมดำกับนิพพานเหมือนหรือต่างกันอย่างไร

ตอบ เข้าใจว่าหลุมดำเป็นคำเทคนิคทางฟิสิกส์ นิพพานเป็นชื่อของจิตใจที่ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง โดยสิ้นเชิง ฉะนั้นขอตอบว่าต่างกัน หลุมดำเป็นเรื่องวัตถุ นิพพานไม่ใช่วัตถุ

ถาม ถ้าอยากเกิดต่อไป มีทุกข์น้อย อุดมด้วยโภคทรัพย์ และมีร่างกายครบ ๓๒ ควรทำดีตั้งแต่ชาตินี้ แล้วทำดีในชาตินั้น ๆ ที่เกิดมาถ้าอยากเกิดมาในชาตินั้นๆ ต่อไป

ตอบ การเกิดในชาติต่อไปมีการกระทำในชาตินี้เป็นเครื่องกำหนดที่สำคัญ ถ้าเราเป็นคนดีในชาตินี้ ความดีก็ไม่หายไปไหน แต่จะกลายเป็นปัจจัยให้เราได้เกิดในภพภูมิที่ดีต่อไปตอนสิ้นชีวิตไปแล้ว คุณธรรมต่าง ๆ ท่านสอนว่าเราจะได้เกิดในภาวะที่สอดคล้องกับพลังแห่งความดีและความชั่วต่าง ๆ ที่เคยสั่งสมไว้ เช่นสมมติเราเป็นคนใจกว้าง ยินดีในการให้ทาน ยินดีในการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนมนุษย์ ผลก็คือการถึงพร้อมด้วยโภคทรัพย์ในกาลต่อไป จุดสำคัญคือเราทำอย่างไรก็ได้ผลอย่างนั้น แล้วการถึงพร้อมด้วยโภคทรัพย์นั้นดีไหม อย่ารีบตอบว่าดี มันแล้วแต่ ทางศาสนาพุทธเราถือว่าเป็นบุญ การมีเงินมีทองเป็นบุญอย่างไร มันเป็นบุญตรงที่ว่าเปิดโอกาสให้สร้างประโยชน์แก่สังคมได้มาก และมีโอกาสปลีกตัวปฏิบัติธรรมได้มาก เพราะการทำมาหากินไม่ได้รัดตัวมากเกินไป มีโอกาสพัฒนาชีวิตให้ดีงาม เราต้องการสิ่งใดก็ต้องค้นคว้าหาเหตุปัจจัยของสิ่งนั้น แล้วประกอบเหตุเหล่านั้นอย่างสม่ำเสมอ อยากจะไปเกิดในที่ดีก็ทำแต่สิ่งที่ดี พูดแต่สิ่งที่ดี อาตมาเองเห็นว่า การเกิดไม่ว่าอยู่ที่ไหนก็ไม่คุ้มค่าเท่าความยากลำบากที่จะเกิดตามมา แม้สวรรค์ก็ขี้เกียจไป อยากจะถึงจุดจบมากกว่า อาจจะเป็นโรคจิตก็ได้นะ

ถาม ในประเทศไทยมีการเข้าทรงองค์เทพต่าง ๆ มีจริงหรือไม่ ถ้าไม่จริงทำไมมีคนนับถือไปหาเสมอ

ตอบ การเข้าทรงมีทั่วโลกไม่ใช่เฉพาะในเมืองไทย ซึ่งน่าจะแสดงว่าต้องมีอะไรสักอย่างที่เป็นจริง แต่เราจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับมันทำไม ต้องการอะไรจากสิ่งนั้น ชีวิตของเรามันสั้นเกินไป อาตมาเองก็รู้สึกว่า ไม่มีเวลาที่จะไปสงสัยเรื่องเหล่านี้ แต่ก็ไม่ได้ปฏิเสธ เชื่อบ้างไม่เชื่อบ้าง จริงก็มี ที่ไม่จริงก็เยอะ พวกหลอกลวงมีมาก แล้วก็ทำได้ไม่ยากด้วย เพราะคนเรามักจะรู้สึกว่าของแปลกประหลาดสำคัญกว่าของธรรมดา

ถาม เมื่อออกจากเสถียรธรรมสถานแล้วต้องทำมาหากินเพื่อให้มีบ้านคู่ครอง คนใช้ ปัจจัย ๔ ปัจจัย ๕–๖–๗ เช่นทอง และอื่น ๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีจำนวนจำกัด ในสังคมไทยปัจจุบันนี้เราจะมีวิธีต่อสู้ชีวิตอย่างมีคุณธรรมในสังคมได้อย่างไร โดยไม่หวั่นไหวต่อสังคมที่ใช้วิชามารต่อสู้กันอย่างทุกวันนี้เพื่อให้ได้สิ่งเหล่านั้นมา

ตอบ ใช้วิธีที่เรากำลังฝึกอยู่ทุกวันนี้แหละ คือเอาศีล เอาสมาธิ เอาปัญญาไปใช้ในการต่อสู้ ทำอะไรให้รู้ตัวทั่วพร้อม ทำอะไรให้ใช้สติปัญญา อย่าใช้อารมณ์ สำหรับเรื่องปัจจัย ๔ นั้น การที่เราได้มาอยู่อย่างนี้ ควรจะได้ข้อคิดว่าที่นี่ เราอยู่ง่าย ๆ กินง่าย ๆ นอนง่าย ๆ อะไร ๆ ก็ง่าย ๆ และเราก็อยู่ได้ไม่เห็นมีปัญหาอะไร เมื่อเรากลับไปอยู่ที่บ้านแล้ว แม้เราจะมีสิ่งอำนวยความสะดวกสบายต่าง ๆ จะทานข้าววันละสามมื้อ แต่งตัวหลายสี อาจจะมีคนใช้แบ่งเบาภาระที่บ้าน ฯลฯ ก็ไม่เป็นไร แต่ขอให้จำไว้ว่า แท้ที่จริงแล้วสิ่งเหล่านี้ไม่จำเป็น ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้เราก็ยังอยู่ได้ และยังมีความสุขได้ด้วย เคยพิสูจน์มาแล้ว เป็นข้อคิดที่จะช่วยป้องกันไม่ให้เราหลงวัตถุ ถ้าเห็นว่ามีอะไรที่ฟุ่มเฟือยฟุ้งเฟ้อที่เราตัดได้ คนรอบข้างไม่ขัดข้องก็ค่อยตัดไป สิ่งแวดล้อมเรียบง่ายจิตใจสงบง่าย

ถาม คนที่สนใจปฏิบัติตนอยู่ในสังคม มีแต่อ่อนน้อมถ่อมตน เป็นคนซื่อบื้อไม่ฉลาดทันคนจริงหรือไม่

ตอบ ไม่จริง แต่คนอื่นอาจจะมองเราอย่างนั้นก็ได้ คือถ้าเราต้องการเป็นคนดี ต้องยอมเสียเปรียบคนไม่ดีในบางเรื่อง เราจะกล้าไหม และเขาจะพูดดูถูกดูหมิ่นว่าเราเป็นคนซื่อบื้อ เราจะรู้สึกอย่างไรไหม โลกธรรมต้องมีอยู่เสมอ อย่าไปเอาจริงเอาจังกับมันเลย มีประโยชน์เหมือนกัน ดีแล้วเรายังติดความดีไหม เขานินทาเราจะรู้ทันที

ถาม พระที่ปฏิบัติจนเห็นแจ้งแล้วทำไมจึงสึกออกมาแต่งงาน ความรู้แจ้งนี้เปลี่ยนแปลงได้หรือ

ตอบ ท่านไม่เห็นแจ้งหรอก ถ้าเห็นแจ้งแล้วไม่มีทางสึก คงเห็นแต่เงามันกระมัง สิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้เสื่อมได้คือสมาธิ แต่พอถึงขั้นอริยมรรคอริยผลแล้วไม่มีคำว่าเสื่อม มีแต่ปัญญาไม่มีภรรยา

ถาม สุดท้ายข้อนี้ถามว่า ท่านคะ เวลาพูดทำไมหลับตา ไม่เงยหน้าดูผู้ฟังเลย

ตอบ หลายปีที่แล้วเคยรับนิมนต์ไปเทศน์ที่กระทรวงศึกษาธิการ ตอนนั้นยังไม่เชื่อมั่นในตัวเองเท่าไร พูดไปสัก ๒๐ นาทีก็ลืมตามอง เห็นคนหนึ่งกำลังนั่งหลับ การแสดงธรรมหยุดชะงักเลย สมาธิแตก เทศน์ไม่ออก หลังจากนั้นหลับตาทุกครั้ง กลัวจะตกใจคนกรน

ถาม มีความสงสัยเล็กน้อยเจ้าค่ะ คือตามที่ฟังท่านบรรยายธรรมก็ละเอียดลึกซึ้งมาก แต่มีความสงสัยว่า ที่ท่านบอกว่าให้พัฒนาศีลภาวนาสมาธิให้มันมาก ส่วนปัญญาท่านไม่ได้เน้น ก็อยากจะทราบว่า ถ้ามีศีล มีภาวนาสมาธิแล้ว มันจะเกิดปัญญาโดยปริยายใช่ไหมเจ้าคะ หรือว่าปัญญานี่ไม่ต้องพัฒนามันจะเกิดเองใช่ไหมเจ้าคะ

ตอบ ที่จริงแล้ว ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แม้การรักษาศีลต้องมีปัญญา อย่างน้อยต้องเห็นคุณค่าในการรักษาศีล เห็นโทษในการไม่รักษา และต้องมีสมาธิถึงจะได้ต้านทานความดึงดูดของโลก ซึ่งเป็นสิ่งบังคับให้เราละเมิดศีล ต้องมีจุดยืนอันมั่นคงของตัวเอง นั่นคือสมาธิ มีความหนักแน่นแน่วแน่ภายใน แต่การเจริญสมาธินั้นต้องอาศัยปัญญาเหมือนกันถึงจะเป็นสัมมาสมาธิ คือไม่นั่งสมาธิเพื่อจะได้อะไร จะมีอะไร จะเป็นอะไร แต่นั่งเพื่อปล่อยวางกิเลส มีความเข้าใจอันถูกต้องในประสบการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกสมาธิ เช่นภาพนิมิต เป็นต้น ว่าเป็นของไม่แน่นอน พอจะเห็นได้ว่า ปัญญาจะต้องมีอยู่ตลอดกระบวนการของการประพฤติปฏิบัติ สำหรับคำถามที่ว่าปัญญาจะเกิดเองโดยปริยายหรือไม่นั้น มันจะแล้วแต่บารมีของแต่ละคน นักปฏิบัติบางองค์หรือบางคนที่เคยปฏิบัติมาแล้วในชาติก่อน เมื่อเจริญสมาธิภาวนาแล้ว พอถอนออกจากฌานสมาธิแล้ว ปัญญาเกิดขึ้นเอง แต่รู้สึกว่านักปฏิบัติส่วนน้อยที่เป็นอย่างนั้น จะปฏิเสธทีเดียวว่าเป็นไปไม่ได้ ก็ไม่ถูก

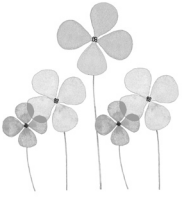
เหมือนกัน เพราะว่ามันมีตัวอย่างอยู่แล้ว แต่ส่วนมากปัญญาจะเป็นสิ่งที่เราต้องค่อย ๆ พัฒนาไปเรื่อย ๆ ต้องค่อย ๆ ใช้ความคิด ต้องค่อย ๆ ใช้โยนิโสมนสิการ ต้องพิจารณาธรรมอยู่บ่อย ๆ เพื่อเป็นการสร้างเหตุปัจจัยของปัญญาที่ตัดกิเลสได้ ที่จริงตอนต้นอาตมาก็กล่าวถึงการเอาคำสอนในระดับปริยัติมาคิดมาพิจารณาเหมือนกัน สรุปแล้วว่า ปัญญานี้เริ่มด้วยความคิด เมื่อจิตใจสงบแล้วเราจะมีทุน คือมีความเคยชินหรือมีนิสัยในการพิจารณาธรรม ซึ่งอาจจะเกิดเป็นอัตโนมัติก็ได้ อาจจะต้องน้อมจิตไปพิจารณาก็ได้ แต่ที่มันจะเกิดเป็นอัตโนมัติได้ก็เพราะเราได้เคยพัฒนามาก่อน ไม่ชาตินี้ก็ชาติก่อน เรียกว่าเรามีทุนอยู่แล้ว อย่าลืมคำว่าไม่แน่ ปัญญาจะค่อย ๆ เป็น ค่อย ๆ ไปโดยไม่ต้องสงสัย

ถาม วิธีที่ดีที่สุดที่จะยกสถานภาพแม่ชีไทยคืออะไรคะ

ตอบ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือบุคลากร บุคลากรที่มีคุณภาพคือพระอริยเจ้านั่นเอง จะใช้เงินทองร้อย ๆ ล้านสร้างตึกอาคารมากมาย แต่ไม่มีพระอริยเจ้าไม่มีแม่ชีที่มีคุณธรรม สถาบันคงไม่ยั่งยืน เมื่อสถาบันแม่ชีมีผู้นำที่มีคุณธรรมสามารถเรียกความเคารพนับถือของประชาชน สถานภาพของสถาบันแม่ชีจะสูงขึ้นเอง

ชยสาโร ภิกขุ

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



ชีวิตของเราก็เหมือนกับเป็นภาชนะว่าง ถ้าหากเราไม่สนใจไม่ตั้งใจในการฝึกฝนอบรมตน เอาแต่ของไม่สะอาดใส่ไปในกาย วาจา ใจของเรา ชีวิตของเราก็เป็นภาชนะว่างที่กลายเป็น กระโถน แต่ถ้าเราฝืนกิเลสของตัวเอง ไม่ทำตามกิเลส สนใจในการที่จะหล่อเลี้ยงชีวิตด้วยธรรม ทำให้ชีวิตเบิกบานโดยคุณธรรม มันก็เหมือนกับว่าเราตั้งภาชนะนี้ไว้ในที่ดี แล้วเอาดินใส่ เอาต้นไม้ใส่ รดน้ำพรวนดิน เสร็จแล้วภาชนะนี้จะเรียก เป็นกระโถนไม่ได้ ต้องเรียกว่าเป็น กระถาง