ตามพระป่า มาเรียน พระไตรปิฎก



ธีรปัญโญ



ตามพระป่า มาเรียน พระไตรปิฎก

ธีรปัญโญ

ตามพระป่า
มาเรียน พระไตรปิฎก

ธีรปัญโญ

ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีลำดับที่ ๔๔๑

ผลงานหนังสือ พระมหากีรติ ธีรปัญโญ

ภาพปก : เพื่อนธรรม เพื่อนทำ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : สิงหาคม ๒๕๖๘ จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม (กฐิน ๒๕๖๘)
คณะเจ้าภาพ คณะเจ้าภาพ หลวงพ่อสุธรรม สุธัมโม วัดป่าบ้านตาด จ.อุดรธานี
วัดป่าบุญล้อม จ.อุบลราชธานี และชมรมกัลยาณธรรม
ครอบครัวเมทริกข์ เมทรินธร มรรค มัชฌิมา เนาวรัตน์พงษ์

จัดพิมพ์โดย ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง
จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔
รูปเล่ม Patt Charlie **แยกสีและพิมพ์** แคนนากราฟฟิก โทรศัพท์ ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๑

มีข้อเสนอแนะอันใดเพื่อแก้ไขปรับปรุง สำหรับการพิมพ์ครั้งต่อไปให้คุณภาพดีขึ้น
โปรดส่งข้อความมาที่ dhirapanno@gmail.com

จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

นำ คน ค้น คำ

ในโลกที่เต็มไปด้วยเสียงและภาษา “คำ” คือสิ่งแรกที่มนุษย์ใช้เข้าใจสิ่งรอบตัว แต่ในทางพระธรรม “คำ” ไม่ใช่เป็นเพียงเครื่องมือสื่อสาร หากแต่เป็นเสมือนเครื่องหมายแห่งทางออกจากทุกข์ ด้วย เพราะคำในพระพุทธศาสนาไม่ได้สร้างขึ้นเพื่ออธิบายโลกอย่างเดียว แต่เพื่อชี้ทางสู่การพ้นโลกไว้ด้วย พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมด้วย “คำ” หรือ “ถ้อยธรรมะ” บัญญัติ ที่เรียกว่า ปริยัติ คำว่า ทุกข์, อนิจจัง, อนัตตา, นิพพาน, หรือ อวิชชา อาจฟังดูเป็นเพียงศัพท์บาลี แต่แท้จริงแล้ว เป็นแผนที่ที่ชี้ให้เห็นว่า ชีวิตนี้มีหนทางออกจากความหลงเป็นดั่งกุญแจที่ไขสู่ประตูแห่งการรู้แจ้ง

หลายท่านอาจเข้าใจว่า “พระป่า” มุ่งเพียงการภาวนา เจริญสมถะในป่าเขา แต่พระป่าหลายรูปในอดีต เช่น หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต, หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี, หลวงปู่พุธ ฐานิโย ท่านได้เห็นคุณค่าของคำและบาลีในฐานะพระปริยัติสัทธรรม ที่เป็นเบื้องต้นของความงามในพระศาสนา ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติให้ถูกต้องได้ ก็ต้องอาศัยปริยัติ หรือ ศัพท์บาลีนี่แหละ ที่จะทำให้เข้าใจ แผนที่ทางนามธรรม และเส้นทาง รวมทั้งเป้าหมายที่จะไป พระป่าหลายรูปจึงให้ความสำคัญกับการศึกษา บาลี อรรถกถา อภิธรรม และพระคัมภีร์ตามวัดในเมืองด้วย ไม่ใช่เพื่อจะเอาวุฒิ หรือเพื่อเทศน์เก่ง ไปแข่งกับใคร แต่เพื่อให้สามารถเข้าใจพระไตรปิฎกได้ด้วยตนเอง เข้าใจ “คำ” เพื่อเข้าใจ “ธรรม” และเข้าใจว่าต้อง “ทำ” อย่างไร อย่างไร้ตัวตน ให้ตรงตามทาง

ในทางโลก “คนดี” อาจวัดกันที่ตระกูล รูปลักษณ์ ฐานะ หรือชื่อเสียง แต่ในทางธรรมแล้ว คนมีค่าไม่ใช่เพราะเขาพูดดี หรือมีความหมายในสายตาสังคม แต่หากเพราะเขา มีศีล มีธรรม มีสติ มีปัญญา และทำลายอวิชชาในใจได้ พระพุทธองค์เคยตรัสไว้ชัดว่า

“โย ธัมมัง ปัสสะติ โส มัง ปัสสะติ“

“ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา”

ธรรมในที่นี้ก็คือ ปฏิจจสมุปปาทธรรม นั่นเอง สิ่งต่างๆ อาศัยกันและกันเกิดขึ้นเมื่อได้เหตุปัจจัยที่เหมาะสม

แต่ความหมายของชีวิต คือ การวิดออก มิใช่การวิดเข้า เมื่อพระป่าศึกษาคำอย่างพอประมาณ ก็กลับสู่ป่า เพราะรู้ว่า ภาวนา คือ ภาษาเงียบ แต่ลึกซึ้งกว่าทุกถ้อยคำ การภาวนา เป็นการแปลคำว่า “ทุกข์” ออกมาเป็นประสบการณ์ตรง ส่วนการเจริญสติ เป็นการรู้จักคำว่า “ไม่วิปลาส” ได้ด้วยกายใจของเรา สุดท้ายก็รู้ว่า **นร** นั้นเป็นเพียง**น**าม**รู**ป มิใช่เรา และความหลุดพ้น… คือการเข้าใจคำว่า “นิพพาน” ได้โดยไม่ต้องแปล

“คำ” สร้างความหมาย “คน” คือผู้เลือกใช้คำให้มีค่า

และ “ชีวิต” คือสมรภูมิที่คำ… และการกระทำ จะกลั่นกรองใจให้เข้าใกล้ความจริง

พระป่าผู้เดินทางจากร่มไม้สู่ห้องเรียน ไม่ได้เพื่อเปลี่ยนป่าเป็นเมือง
แต่เพื่อเปลี่ยนใจของตนให้เข้าถึงคำ ไม่ใช่แค่เพื่อจำ แต่เพื่อ “จำแนกเหตุแห่งทุกข์”
และเมื่อเรียนรู้พอ ก็กลับสู่ธรรมธาตุ เพื่อเรียนรู้สิ่งที่ “ไม่มีคำใดจะอธิบายได้” นั่นก็คือธรรมที่พ้นคำ แต่เต็มไปด้วย ความหมาย ที่ถึงได้ด้วยการเห็น และสงบเย็น จากการภาวนาในป่ากรรมฐานที่ไม่ต้องผ่านการแปล แต่แน่วแน่ที่จะทำ

คำนึง ถึงคำ
คำจำกัดความ นามจำกัดคน
เกิดความสับสน ระคนคำถาม
ธรรมเป็นกิริยา อัตตาเป็นนาม
รู้อย่างไรข้าม กระแส นที ?

มัคคัง สมังคี
คนนำ**งาม**ล้ำ สัมพุทธเจ้า
คำนิยามเท่า ธรรม**จริง**ทุกที่
ความนิยมสงฆ์ ศีลทรงความ**ดี**
งาม-จริง-ดี นี้ สมังคี นิพพาน ฯ
ปปัญจา

แด่ พระปริยัติ ครูผู้บอกวิธีขัดเกลาขันธสันดาน
หน้าที่สำคัญพื้นฐานของกัลยาณมิตร

พระมหากีรติ ธีรปัญโญ
วัดป่าบุญล้อม
๒๗ กรกฎาคม พศ. ๒๕๖๘

ปล. เนื่องด้วยวันที่เขียนคำนำนี้เป็นวันคล้ายวันเกิดของ หลวงพ่อ สุเมโธ ผู้เป็นเจ้าอาวาสองค์แรกของวัดป่านานาชาติ หลวงพ่อมีอายุครบ ๙๑ ปี ซึ่งเท่ากับจำนวนกัปย้อนไปที่พระพุทธเจ้าของเราพบพระพุทธเจ้าวิปัสสี และยังเท่ากับจำนวนเล่มของพระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา (ฉบับมหามงกุฎ) พอดี หลวงพ่อตอนสมัยเป็นสามเณร ได้อ่านหนังสือ พุทธวจนำ โดยพระเถระชาวเยอรมัน ญาณติโลกะ ซึ่งเป็นการรวบรวมแก่นสาระสำคัญในพระไตรปิฎกมารวมไว้ ในเล่มเดียว อย่างขึ้นใจ ก่อนที่จะไปปฏิบัติกรรมฐานอย่างเข้มข้นในป่าที่จังหวัดหนองคาย จึงขอแนะนำผู้ที่อ่านตามพระป่าไปเรียนพระไตรปิฎกเล่มนี้จบแล้ว ได้ตามไปศึกษาต่อได้ มีทั้งสามภาษา คือ บาลี ไทย อังกฤษ ที่ผู้เขียนได้รวบรวม ชำระไว้แล้ว

สารบัญ

ตามพระป่า มาเรียน พระไตรปิฎก

พระมหากีรติ ธีรปัญโญ

บทที่ ๑	พระป่า วัดป่า	๖
บทที่ ๒	ธรรมสาธยาย	๒๖
บทที่ ๓	จิตตภาวนา	๕๖
บทที่ ๔	พุทธศาสนาในต่างแดน	๑๓๓
บทที่ ๕	หลักธรรม	๑๕๙
บทที่ ๖	แนวความคิด	๑๙๕
บทที่ ๗	ธรรมโอสถและมรณสติ	๒๑๘
บทที่ ๘	ธรรมวินัย	๒๓๒
บทที่ ๙	ธรรมกับการดำเนินชีวิต	๒๕๐
บทที่ ๑๐	ธรรมะกับสังคม	๒๗๓



บทที่ ๑



พระป่า วัดป่า



พูดถึงที่ไปสอน โครงการสามเณรปลูกปัญญานานาชาติที่จริงทางปลูกปัญญาเขาก็ทำมา ๗ ปีแล้ว เป็นของภาคภาษาไทย ปีนี้ก็เป็นปีแรก ที่เขาทำภาคภาษาอังกฤษขึ้นมา พอดีอาตมาได้ไปช่วยเขาช่วงระยะเวลาหนึ่ง ก็เห็นความตั้งใจของเขานะ จริงๆ เมืองไทยก็มีสิ่งที่จะอวดชาวโลกได้ จะว่าเป็น OTOP ของเรา One Thailand One Product ก็คือพุทธศาสนานี่ล่ะ ที่พอจะ Export ไปได้ มีความภูมิใจนะ ก็รู้สึกว่าก็ดี แล้วก็ได้มีโอกาสให้คนต่างชาติ ต่างภาษา เขามาเห็นวิถีชีวิต ซึ่งมันก็จะค่อยๆ หายไปอย่างนี้ ก็รักษาเอาไว้ ซึ่งก็เป็นธรรมดา คือบางทีอย่างวิถีชีวิตของวัดป่า คือเราอยู่ข้างใน เรารู้มันมีความสุขอย่างไร เพราะว่ามันมีการที่เราได้ฝึกหัดขัดเกลา แล้วก็มีความสุขอยู่กับชีวิตพรหมจรรย์ สุขแบบอย่างนั้น แต่ว่าเวลามีสื่อออกไป มันก็จะไม่ได้ทั้งหมดน่ะ มันจะได้บางส่วน คือบางทีเพื่อที่จะได้ภาพที่ดีด้านอื่นมันก็จะหายไป มันก็ต้องชั่งน้ำหนักเอา ระหว่าง ๒ อย่างนี้ แต่ว่าเราก็เข้าใจในระดับเบื้องต้น

อย่างในสมัยก่อน ถ้าใครเคยเห็นสารคดี BBC ของหลวงปู่ชา ที่มาถ่ายทำที่วัดหนองป่าพง นานแล้วนะ ซึ่งพวกเราก็โชคดีมากที่เขามาถ่ายทำไม่อย่างนั้นเราก็คงไม่ได้เห็นภาพที่ท่านไปบิณฑบาตในหมู่บ้าน ซึ่งเดี๋ยวนี้มันก็เปลี่ยนแปลงไปหมดแล้ว ก็แบบเดียวกัน อีกหน่อยคนสมัยอนาคตอาจจะไม่เข้าใจแล้วว่า คนในยุคเรานี้อยู่กันอย่างไร ชีวิตแบบนี้เป็นอย่างไร การมาถ่ายทำออกไป แง่หนึ่งก็เป็นการที่จะอนุรักษ์สิ่งนี้ไว้ด้วย

ทีนี้กรณีของเด็กๆ ก็มีข้อจำกัดในเรื่องของเด็กๆ ล่ะ เพราะว่าเด็กๆ เขาเข้ามา เขาก็ยังไม่ค่อยเข้าใจเท่าไหร่ คือจริงๆ พุทธศาสนานี่มันละเอียดลึกซึ้งพอสมควร ธรรมะไม่ใช่เรื่องที่ง่ายๆ อย่างคนที่เข้ามาอย่างสมัยพุทธกาลก็คือเขาเข้าใจทุกข์ในระดับหนึ่ง เข้าใจว่ามาบวชเพื่ออะไร เห็นความเป็นความไปอะไรอย่างนี้อยู่

แม้แต่อย่างคนสมัยก่อน อาตมาดูในสารคดีที่ BBC เขามาถ่ายทำ เขามาสัมภาษณ์เณรคนหนึ่งที่มาบวช ถามว่าเณรทำไมถึงมาบวช เณรก็ตอบดี เณรบอกทุกข์ครับ แล้วเขาก็ถามต่อว่าทุกข์เพราะอะไร เณรก็คิดอยู่นานนะ อาจารย์ก็ถามย้ำว่าทุกข์เพราะอะไร เณรตอบว่าทุกข์เพราะต้องเลี้ยงควายครับ อย่างนี้เราไม่มีแล้วในปัจจุบันนี้ เด็กที่ต้องมีความสามารถมีความรับผิดชอบที่จะต้องไปดูแลวัว ควาย

อาตมาว่าอันนี้มันเป็นปัญญาหนึ่งนะ ที่เห็นว่าวิถีชีวิตแบบฆราวาสก็มีภาระมีสิ่งที่เราจะต้องดูแล ต้องรับผิดชอบ อันนั้นก็เป็นปัญญาเบื้องต้นก็ว่าได้ ก็เลยมาศึกษาเรียนฝึกหัดขัดเกลาในพระพุทธศาสนา แต่ปัจจุบันนี้เราก็บวชกันเป็นประเพณีเยอะ ส่วนใหญ่ก็คือเราเข้าใจว่ามันดี แต่เรายังไม่รู้ว่ามันดีอย่างไร แล้วก็เรายังไม่เห็นโทษของคฤหัสถ์ คือคนที่ยังไม่เห็นโทษของกาม ก็ยังไม่คิดจะออกจากกาม

เพราะฉะนั้น อันหนึ่งก็คือ ก็ต้องเห็นโทษในระดับหนึ่ง ถึงจะมาบวชด้วยใจที่อยากจะสละออก แล้วจึงจะมีความสุขในชีวิตพรหมจรรย์ เพราะเห็น

โทษของกามแล้ว ไม่อยากจะกลับไปอีก เพราะฉะนั้น ในแง่หนึ่งสำหรับเด็กๆ เขาก็ยังไม่รู้จักพวกนี้เลย เขาก็เข้ามาในแง่ที่ว่าสังคมว่ามันดี หรือทำตามแฟชั่น เดี๋ยวนี้กลายเป็นว่าพุทธศาสนาเป็นเรื่องที่คนก็สนใจมาก

วัดป่า วัดบ้าน

อย่างของสายวัดป่า สายวัดหนองป่าพง เราก็จะมีกระบวนการ จะพูดถึงหน่อยก็ได้ รู้สึกหัวข้อจะเป็น **“พระป่าในเมือง”** จริงๆ จะดูอย่างไร ว่าใครเป็นพระป่าหรือพระเมือง บางทีก็ดูยาก เพราะเดี๋ยวนี้เมืองมันขยายไปโอบหมดแล้ว แต่ก่อนเคยเป็นป่า เดี๋ยวนี้เมืองมันขยายไปล้อมวัดหมดแล้ว

ถ้าจำกัดความวัดป่าในสมัยพุทธกาล มันต้องอยู่ห่างจากเมืองไปอย่างน้อย ๑ กิโลเมตร ๕๐๐ ช่วงคันธนู อะไรก็ว่าไป แต่ว่าปัจจุบันนี้ เมืองมันเข้าไปโอบวัดเกือบทุกวัดหมดแล้ว จะหาวัดป่าก็ชักจะยาก เพราะว่าเดินออกมาจากประตูวัด บางทีก็เจอบ้านโยมแล้ว

เพราะฉะนั้น **อะไรที่เป็นข้อแตกต่าง ระหว่างวัดป่ากับวัดบ้านทั่วๆ ไป**

ข้อหนึ่งก็คือ**เรื่องของธุดงควัตร** การรักษาธุดงค์ต่างๆ พวกนี้ไว้ได้แล้วอีกข้อหนึ่งก็คือ วัดป่าเขาจะมีการคัดเลือกคนที่จะมาบวช คือให้คนตั้งใจจริงๆ อย่างของสายหลวงปู่ชานี่ ก็ต้องมาเป็นผ้าขาวก่อน มาเป็นเณรก่อน บางทีก็หลายปี ถ้าเป็นชาวต่างประเทศ ก็ต้องมาฝึกหัดก่อนว่าจะพร้อมไหม แล้วค่อยให้บวช อันนี้อาตมาว่าเป็นขั้นตอนสำคัญนะ

เพราะว่าจากศีล ๕ เพิ่มมาเป็นศีล ๘ ก็ยากนะ ไม่ใช่ง่ายๆ เลย มีการปรับหลายอย่าง บางทีก็ต้องอยู่จนกว่าจะคุ้นชิน แล้วจากศีล ๘ ไปเป็นศีล ๑๐ ตอนนี้ไม่รับเงินรับทองแล้ว ต้องฝึกให้ได้ ทำอย่างไรถึงจะอยู่ได้โดยที่ไม่ต้องมีเงิน เพราะพอมีเงินมีทอง ก็เอาไปซื้อกามวัตถุได้ ชีวิตสมณะเราต้องขึ้นอยู่

กับคนอื่น ก็ต้องคิดแล้ว ต้องไปขอเขา มันสมควรไหม พวกนี้มันเป็นขั้นตอนที่ต้องฝึกทั้งนั้นเลย ถ้าเป็นสายวัดป่านี่ เขาจะต้องมีการคัดเลือก คนที่เข้ามาก็คือว่าต้องพร้อมแล้ว

ถ้าคุณพร้อมแล้วที่จะรักษาศีลพรหมจรรย์ พร้อมแล้วที่จะสละเงินสละทอง คุณก็มาเป็นผ้าขาว มาเป็นเณร อยู่วัดอย่างน้อยก็หนึ่งปี สองปีก็ว่าไป บางคนก็ ๓ ปี แล้วแต่เมื่อไหร่จะพร้อมแล้วก็ค่อยเป็นพระ นี่ก็จะเป็นไปตามกระบวนการที่ตรงตามสมัยพุทธกาลก็เป็นอย่างนั้น คือเลือกคนที่พร้อมเพื่อจะเข้ามาก่อน บางทีเราไม่เอาอย่างนั้น อยากจะบวชเร็วๆ เข้ามาปุ๊บก็บวชเลย แต่มันยังไม่ได้ผ่านขั้นตอนอันนั้นเลย บางทีเข้าไปศีลก็ไม่ได้ อะไรต่างๆ ก็ไม่ได้ จิตใจก็ยังไม่พร้อมที่จะเป็นพระ

เพราะฉะนั้น ตรงนี้ก็เป็นข้อแตกต่าง ระหว่างวัดป่ากับวัดบ้าน **เรื่องของการเตรียมตัวก่อนเข้ามาบวช แล้วก็เรื่องของข้อธุดงควัตรต่างๆ ที่รักษา ธุดงควัตร** อย่างเรื่องของการบิณฑบาต การฉันในบาตร การถือผ้าสามผืน อะไรพวกนี้ เป็นธุดงควัตร ซึ่งมันเป็นสิ่งที่เราเลือกที่จะปฏิบัติได้ เพราะมันช่วยขัดเกลากิเลส **แต่ศีลนี่ต้องมีอยู่แล้วนะ ๒๒๗ ข้อ ต้องมีทั้งพระป่าพระบ้าน ไม่ได้ต่างกัน เพียงแต่ว่าธุดงควัตรอาจจะเลือกต่างกัน**

อย่างในสมัยพุทธกาลก็มี...**พระมหากัสสปะ** ที่ทรงธุดงค์ ท่านก็อายุมากแล้ว ท่านก็ไม่นอนตลอดเลยนะ ท่านนั่งตลอด เรียกว่า...**เนสัชชิก** หลังไม่แตะพื้น แล้วก็บิณฑบาตทุกวัน ฉันในบาตร ไม่รับกิจนิมนต์ มีผ้า ๓ ผืน อยู่ในป่าเป็นวัตร อันนี้คือท่านปฏิบัติจนอายุของท่าน ๑๒๐ ท่านก็ทำได้ ถือเป็นตัวอย่าง **อันนี้ล่ะเป็นต้นแบบของพระสายวัดป่า แล้วเมื่อไหร่ที่เรารักษาธุดงควัตรต่างๆ เมื่อนั้นความเป็นพระป่าของเราก็มีมากเท่านั้น ถ้าเราถอยห่างจากธุดงควัตรเหล่านี้ เราก็กลายมาเป็นทางวัดบ้านมากขึ้นเท่านั้น**

ฉะนั้น เราก็ต้องดูว่าอย่างไร ความจริงมันอยู่ที่ตัวเรา เราจะรักษาอะไร ธุดงค์ต่างๆ มันอยู่ที่ความตั้งใจสมาทานของเรา นั่นก็เป็นข้อแตกต่างระหว่าง ๒ อย่าง สำหรับตัวอาตมาเอง อาตมาชอบวิถีชีวิตของวัดป่า เพราะว่าที่ได้เจอ**ท่านอาจารย์ชยสาโร** แล้วก็มีความประทับใจ แล้วก็ชอบวิถีชีวิตแบบนั้น แต่ว่าการศึกษา อย่างเรื่องของบาลีอะไรพวกนี้ มันอยู่ในวัดบ้าน ก็ต้องมาเรียน เพื่อว่าจะเรียนพวกภาษาต่างๆ เรียนพระไตรปิฎก เพราะว่าอาตมาชอบปริยัติแบบนี้ ชอบแบบธรรมที่มาจากพระพุทธเจ้า ก็รู้สึกว่าเราอ่านแล้วเรามีความสุข แต่ว่าก็ต้องมาเรียนในที่ที่เขาสอนพวกเหล่านี้ เป็นระบบเป็นเรื่องเป็นราว ก็ต้องมาเรียนที่นี่ (วัดจากแดง)

แต่ว่าที่เหมือนกันในแง่หนึ่งก็คือ **เราเห็นโทษของกาม** มาบวชแล้ว ก็ต้องพยายามที่จะปฏิบัติขัดเกลาตัวเอง พยายามปฏิบัติในหลักของอริยสัจ ๔ ไม่ว่าจะเป็นอย่างไรก็แล้วแต่ ความสมัครใจของเรา ธุดงควัตร... ถ้าเรารักษาแล้วกุศลเราเพิ่ม...อกุศลเราลด...ก็ดี ถ้าเราปฏิบัติแล้ว บางทีอกุศลมันเพิ่ม กุศลมันลด อันนั้นก็ไม่ดี พระพุทธเจ้าบอกว่า ก็ให้ดูตัวเราเองเป็นหลัก แต่ถ้าปฏิบัติแล้วกุศลก็ไม่เพิ่มไม่ลด อะไรไม่ต่างกัน ท่านบอกว่าพยายามให้ทรงเอาไว้ เพื่อเป็นทิฏฐานุคติกับคนรุ่นหลัง เขาจะได้ปฏิบัติดำเนินตาม

ถ้าเราไม่ปฏิบัติ ไม่คงธุดงควัตรไว้ ต่อไปคนรุ่นหลังเขาก็จะไม่รู้ว่ามันปฏิบัติได้ ในฐานะสายวัดป่า เราก็พยายามที่จะคงธุดงควัตรพวกนี้ไว้ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วก็มีการคัดเลือกคนก่อนที่จะมาบวชจะได้พร้อม จิตใจพร้อมที่จะมา เพราะว่าถ้าบวชเข้ามาแล้ว บังคับเขาไม่ได้นะ ถ้าเขาไม่อยากจะทำ มันก็เป็นอกุศล เพราะฉะนั้น เขาต้องน้อมใจมาเอง มาปฏิบัติมาฝึกหัดขัดเกลา มันก็เกิดด้วยตัวเอง นั่นก็เป็นวิถีคร่าวๆ

สำหรับส่วนตัวของอาตมาเอง **อาตมาชอบทั้ง ๒ อย่างคือ ชอบปริยัติแบบของวัดบ้าน (คามวาสี) คือชอบธรรมะซึ่งเป็นของพระพุทธเจ้าที่รักษาไว้ในบาลีพุทธพจน์ แต่ว่าในเรื่องของวิถีชีวิต อาตมาชอบ**

แบบของวัดป่า (อรัญวาสี) ชอบแบบนั้น ก็เลยมีอะไรที่ค่อนข้างจะผสมทั้ง ๒ ด้าน ก็เลยบวชที่สายวัดป่า แต่ว่าสนใจมาเรียนปริยัติทางสายวัดบ้านด้วย ซึ่งทั้ง ๒ อย่างก็มีสิ่งที่ได้เรียนรู้มาก ทั้งข้อวัตรปฏิบัติ หลักไวยากรณ์ภาษา และไวยากรณ์ทางธรรม

ก็รู้สึกว่าโชคดีที่แม้พระพุทธศาสนาล่วงเลยมาเกินกึ่งพุทธกาลแล้ว ยังมีข้อวัตรปฏิบัติที่สมบูรณ์ หรือจะเรียกว่าใกล้เคียงกับความเป็นอยู่ของพระในสมัยพุทธกาลเลยก็ว่าได้ ยังมีครูบาอาจารย์**โดยเฉพาะสายเถรวาทของเรา...ที่พยายามรักษาไว้ทุกข้อ ไม่เพิกถอน ไม่เพิ่ม ทำให้เราได้มีโอกาสที่จะได้ใช้วิถีชีวิต ซึ่งเป็นวิถีชีวิตที่เอื้อต่อการศึกษามากที่สุด อานิสงส์ของการได้บวชก็คือ การได้ศึกษานี่ล่ะ อาตมามาบวชก็เพราะว่าอยากจะศึกษา**

ถ้าอยู่ทางโลก เดี๋ยวนี้ก็ต้องทำงานหาเงิน ถ้ามีครอบครัวก็ต้องเลี้ยงครอบครัวอีก แต่ว่ามาบวชแล้ว **ที่ชอบที่สุดคือได้ศึกษาอย่างเต็มที่** ได้เรียนสิ่งที่น่าศึกษาอย่างมาก คือเรื่องชีวิตจิตใจของเราเอง พวกเราเวียนว่ายตายเกิดกันมาก็ตั้งนานแล้ว ที่จะมาพบการสอนที่เป็นระบบ มีกระบวนการที่จะพัฒนาตัวเอง ทั้งทางด้านพฤติกรรม สังคม จิตใจ และปัญญา ที่สมบูรณ์พร้อม นี่ก็ไม่มีใครเกินระบบการศึกษาของพระพุทธเจ้า ที่พระองค์ท่านทรงวางรากฐานไว้ให้

โดยเฉพาะในเรื่องของ **พระวินัย** ที่ทรงวางการปฏิบัติทุกอย่าง ท่านละเอียดมากเลย ยิ่งถ้าคนมาศึกษาพระวินัย จะรู้สึกถึงความละเอียดอ่อนของท่าน ท่านก็บัญญัติอะไรไว้หลายๆ อย่าง ซึ่งทำให้เรายิ่งศึกษายิ่งปฏิบัติก็ยิ่งมีศรัทธา เรื่องของ**พระสูตร** ซึ่งเป็นเรื่องของชีวิตบุคคลในสมัยพุทธกาลที่พระพุทธเจ้าได้ผ่านพบ แล้วท่านก็ได้เทศนาสั่งสอนให้เหมาะกับบุคคล ทำให้คนเหล่านั้นบรรลุธรรม มีตัวอย่างในพระสูตรมากมาย เป็นตัวอย่างที่น่าศึกษา

ส่วน **พระอภิธรรม**ที่ละเอียดลึกซึ้งมาก เป็นเรื่องของสภาวธรรมที่อยู่ข้างใน สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่บอกถึงพระปัญญาของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริงเลย ถ้าใครอยากรู้ว่าพระพุทธเจ้าท่านทำไมต้องใช้เวลาบำเพ็ญบารมี ๔ อสงไขย แสนมหากัป ให้ลองไปเรียนอภิธรรมดู แล้วจะรู้ว่า ทำไมจะต้องใช้เวลาบำเพ็ญนานถึงขนาดนั้น เพราะว่ามันไม่ใช่เรื่องง่าย

แรงบันดาลใจ

จริงๆ อาตมาก็เรียนมาเยอะนะ เรียนหมอที่เมืองไทยนี่ ๖ ปีนะ ไปเรียนที่เมืองนอกอีก ๖ ปี เรียนมาก็เยอะ แต่พอมาเจอพระอภิธรรม มันอีกขั้นหนึ่งเลย ความซับซ้อนของพระอภิธรรมนี่ ถ้าคิดตามดูจะรู้สึกได้เลยว่า ในหัวต้องใช้ CPU หมดทุกตัวในสมอง ที่จะทำความเข้าใจธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงแยกแยะแสดงไว้ในพระอภิธรรม เป็นการแสดงแบบหมดเปลือก แล้วก็ไหนจะปัจจัยเชื่อมโยง ไหนจะองค์ธรรม

ก็เลยเข้าใจว่าทำไม เวลาพระพุทธเจ้าทรงพิจารณาธรรมะในพระอภิธรรมนี้ ถึงได้เกิดฉัพพรรณรังสีขึ้น เพราะว่ามันได้ใช้ศักยภาพของสมองของมนุษย์ทั้งหมด ที่จะเข้าใจสภาวธรรมต่างๆ ก็เลยไม่แปลกใจว่าทำไมท่านต้องบำเพ็ญบารมีมามากมาย พวกเรานี่ก็โชคดีได้เกิดในเมืองพุทธ พุทธศาสนามันอยู่ในเนื้อในตัวของเรา

อาตมาเองตอนเด็กๆ อยู่ที่ชลบุรี คุณย่าก็พาไปใส่บาตรวัดที่อยู่ใกล้บ้าน ได้รู้จักพระ แต่ก่อนก็ไปทำบุญกับคุณย่า และอย่างวันนี้วันพระ ถ้าสมัยเด็กๆ คุณย่าก็จะพาตื่นแต่เช้า แล้วก็เข้าครัวทำอาหารไปวัดกันในวันพระ ก็ได้ซึมซับวิถีชีวิตแบบที่ได้เข้าไปทำบุญที่วัด ไปถวายทาน ไปเรียน ไปศึกษา แล้วก็ชอบวิถีชีวิตแบบนั้น

พอเราโตขึ้นมา ได้กลับมาอยู่ที่วัด ก็เลยไม่รู้สึกแปลกอะไร รู้สึกว่าเหมือนเราได้กลับบ้าน ได้มีโอกาสที่จะอยู่ในวัดที่สงบ แล้วก็ได้มีความเข้าใจ ได้มีการพัฒนาจิตใจ ซึ่งถือว่าโชคดีมากที่ได้มีโอกาสพบกับพระอาจารย์ชยสาโร สมัยที่พระอาจารย์ท่านไปสอนที่อเมริกา แล้วก็ทำให้เราเข้าใจวิธีปฏิบัติ เพราะว่าการเรียนธรรมะแบบอ่านหนังสือมันก็ได้อยู่ แต่ว่ามันยังไม่ได้เข้าไปข้างใน

ถ้าเราไม่ได้ภาวนา ถ้าเราไม่ได้นั่งสมาธิ ไม่ได้ประมวลมันเข้ามา มันก็เป็นแค่อยู่ในตำรา เป็นสมบัติของพระพุทธเจ้า เราต้องมาปฏิบัติให้เกิดขึ้นเอง โชคดีที่ได้พบกับท่านพระอาจารย์ชยสาโร ได้มีโอกาสสนทนาและได้ใกล้ชิดกับท่าน ใช้ชีวิตร่วมกันช่วงหนึ่ง ได้เดินป่า ได้นั่งสมาธิกับท่าน ท่านได้ตอบคำถามที่เราสงสัย ก็ทำให้เรารู้สึกมีกำลังใจ แล้วก็เข้าใจตัวเองมากขึ้น

พอเรียนหมอจบแล้ว เราก็ได้กลับมาขอเรียนต่อ ซึ่งทุกวันนี้ก็ยังเรียนอยู่ มีสิ่งที่ต้องเรียนรู้อยู่มากมาย ตัวอย่างเช่นหนังสือที่เราแจกในวันนี้ เป็นการรวบรวมพระพุทธพจน์จากหลายที่มาสวดสาธยายกัน พอดีอาตมาโชคดี ที่ได้มีโอกาสเดินทางไปพบวัฒนธรรมพุทธ จากหลากหลายประเทศ เคยไปเป็นพระธรรมทูตอยู่ที่อเมริกาอยู่ ๒ ปี ที่นิวซีแลนด์ปีหนึ่ง ได้เจอกับพระเถระ ทั้งชาวศรีลังกา ชาวพม่า และเคยพาพระเถระท่านเดินธุดงค์ทางอีสานตอนเหนือ

จากที่ได้ไปในที่ต่างๆ ก็ได้พบกับบทสวดมากมายที่รู้สึกว่าชอบ อาตมาก็มารวมไว้ในหนังสือชื่อว่า “**สูตรหายใจ**” อันนี้เป็นฉบับย่อ ฉบับจริงมีสามร้อยกว่าหน้า อาจจะหนานิดหนึ่ง แต่ที่นี่เรามีเวลาจำกัด อาตมาอยากจะแนะนำวิธีการสวด คือการสวดต้องมีสไตล์นิดหน่อย มันถึงจะสวดสนุก จริงๆ มีวิธีสวดหลายวิธี สวดแบบของศรีลังกาก็จะเพราะไปอีกแบบหนึ่ง มีแบบของพม่า หรือแบบของไทย แต่ว่าเราลองสักวิธีหนึ่ง

คำถาม ๑ : ขอความเมตตา เล่าเรื่องเสน่ห์ของวัดป่าที่พระอาจารย์ชื่นชม และเลือกไปบวชที่นั่น และประสบการณ์วิถีชีวิตพระป่าเอื้อต่อการเจริญสมณธรรมอย่างไรบ้าง แล้วเหตุใดท่านจึงมาอยู่วัดบ้านคือวัดจากแดงครับ

คำตอบ : คือแวบแรกของวัดป่าก็คือ อาตมาประทับใจตั้งแต่เห็น คือโยมป้าพานั่งรถเข้าไป เห็นกำแพงวัดเห็นต้นไม้ ถ้าใครเคยไปวัดป่านานาชาติก็จะเห็นต้นไม้ใหญ่ๆ แต่ไกล ชัดเจนเลยว่านี่มันเป็นป่า แค่นี้มันก็ประทับใจแล้ว มีต้นไม้ใหญ่ๆ ต้นไม้สูงๆ แล้วพอเข้าประตูวัดไป มันเงียบสงบมาก ทางเดินก็กวาดอย่างเรียบร้อย สะอาดสะอ้าน ห้องน้ำก็สะอาดดีมาก แต่ว่าไม่มีคน เงียบเลย อันนี้เป็นสิ่งที่ประทับใจ

เข้าไปแล้วความรู้สึกมันบอกเลยว่า นี่เป็นวัดที่มีข้อวัตรปฏิบัติที่ดี วัดวาสะอาดสะอ้าน พระก็ไม่ได้มาสุงสิงอะไร ทำกิจวัตรของตนเอง เสร็จแล้วก็กลับเข้ากุฏิ ภาวนา แค่นี้มันก็ได้ใจเราไปเยอะแล้ว เราก็คิดว่าเราชอบที่นี่

ส่วนที่มาเรียนที่วัดบ้านนี่ ก็เพราะปริยัติ ก็คืออาตมาสนใจบาลี อย่างที่บอกว่า อาตมาชอบปริยัติของบาลีคือ ยิ่งเป็นคำบาลีที่เป็นพุทธพจน์ ไม่รู้เป็นอย่างไร เวลาเราฟังแล้ว เรารู้สึกว่าไพเราะมาก แล้วเราก็อยากจะเข้าใจความหมาย แต่ถ้าเราไม่ได้เรียน เราก็ไม่สามารถที่จะแปลได้ ไม่เข้าใจความหมายอย่างลึกซึ้ง คือ**เราอยากจะทำความเข้าใจบาลีนั้นให้ได้มากที่สุด**

อาตมาคิดว่าถ้าเข้าใจบาลี อย่างเช่น ธรรมบทสักคาถาบทหนึ่ง คือถ้าไปดูในท้องเรื่อง คนที่ฟังคาถาเหล่านี้แล้วบรรลุธรรมกันทั้งนั้นเลยนะ ทีนี้เราฟังมาตั้ง ๕๐ กว่าคาถาแล้ว มีใครบรรลุบ้างหรือยัง...ยัง ก็เพราะว่าอะไร... ก็เพราะว่าเรายังไม่เข้าใจอรรถของมัน แม้ว่าจะแปลเป็นภาษาไทยได้ เราเข้าใจไหม...เราอาจเข้าใจได้นัยเดียว เรายังไม่เข้าใจลึกซึ้งว่า ทำไมคนเขาฟังคาถานั้นแล้ว เขาถึงบรรลุธรรมได้ อาตมาอยากรู้ตรงนี้

มันไพเราะแล้ว เราก็อยากจะติดตาม...พอเราไปเรียนแล้ว มันลึกซึ้งมากคำบาลี ถ้าเราเรียนหลักไวยากรณ์ทางภาษามา...จะพบว่าเขาสามารถกระจายคำแต่ละคำ เป็นธาตุ...เป็นปัจจัยได้ แล้วแต่ละตัว เขาสามารถจะใส่องค์ธรรม ซึ่งถ้าเราเรียนอภิธรรมอันเป็นไวยากรณ์ทางธรรมะมา...ก็จะเห็นกระบวนการของวิปัสสนาที่มันอยู่ในภาษาเลย อาตมาว่าเป็นภาษาที่อัจฉริยะมาก

ฉะนั้น สำหรับอาตมานะ มีความรู้สึกเหมือนกับว่า **คนเรียนธรรมะไม่เรียนบาลี ก็เหมือนกับคนเรียนฟิสิกส์แต่ไม่เรียนเลข** ประมาณอย่างนั้น การเรียนฟิสิกส์กับเลขนี้ มันไปด้วยกันมาก การที่จะจับ concept ของฟิสิกส์มาอยู่ในเลขนี่ อย่างเช่น $E = mc^2$ มันชัดเลย มันใช้แทนไปได้เลย E m c ที่ Albert Einstein คิดขึ้นมา

ถ้าคนเรียนฟิสิกส์แต่ไม่เรียนเลข มันก็ขาดความสมบูรณ์ไปเยอะ แบบเดียวกัน...**ภาษาบาลีนี้เป็นภาษาที่รักษาพุทธพจน์ไว้ได้** ทำไมถึงรักษาพุทธพจน์ไว้ได้ ก็เพราะมันมีความหมายที่ลึกซึ้งมาก แล้วสามารถที่จะเรียนศึกษาได้อย่างเป็นระบบ อาตมาชอบตรงนี้ สุดท้ายก็จึงมาเรียนที่นี่ ตอนแรกขอเจ้าอาวาสวัดป่าบุญล้อมท่านไว้ปีหนึ่ง เรียนไปเรียนมา มันไม่พอ ก็เลยเรียนต่อ ตอนนี้เรียนอยู่วัดจากแดงมาได้ ๕ ปีแล้ว ยิ่งเรียนยิ่งสนุก

ก็เลยรู้สึกว่า เดี๋ยวเราก็ทำหนังสือพวกนี้ออกมา แปลบทที่ชอบไปด้วย รู้สึกว่าอ่านบาลีแล้วเรามีความซาบซึ้ง ก็อยากจะถ่ายทอดออกมา ให้ผู้ที่ไม่มีเวลาศึกษาให้ได้ซาบซึ้งด้วย พวกคาถาต่างๆ ในสคาถวรรค อิติวุตตกะ เถรเถรีคาถา สุตตนิบาต เป็นคาถาที่ไพเราะมาก ทีนี้เวลาเราแปลออกมาเป็นคำเฉยๆ ก็เลยดูจืดไป เราก็เลยพยายามแปลออกมาเป็นคำกลอนบ้าง แต่ว่ามันต้องมีความซาบซึ้งในอรรถรสในบทของมันให้ได้เสียก่อน

อาตมาก็แปลกตรงนี้ คือชอบวิถีชีวิตวัดป่า แต่ชอบปริยัติวัดบ้าน ก็เลยเป็นอย่างนี้ล่ะ อยู่ทั้งวัดป่า วัดบ้าน เราก็รู้สึกว่าเราได้ประโยชน์ทั้ง ๒ ทาง

คำถาม ๒ : กราบนมัสการพระอาจารย์มหากีรติ ผมเป็นคนหนึ่งที่อยากบวช แต่พ่อแม่ของผมอยากให้ผมเรียนแพทย์ให้จบ และมาเป็นแพทย์รักษาคนไข้ ให้คุ้มค่ากับสิ่งที่เล่าเรียนมา และเป็นอาชีพที่มีเกียรติ และเป็นที่เคารพนับถือ แต่ผมอยากศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้า เพราะมีความศรัทธาว่าเป็นหนทางดับทุกข์ได้แท้จริง อยากกราบเรียนถามว่า ผมจะบอกคุณพ่อคุณแม่อย่างไรให้ท่านยอมรับ และอยากทราบว่าพระอาจารย์ทำอย่างไร คุณพ่อคุณแม่ของพระอาจารย์จึงยอมให้ท่านมาบวชครับ

คำตอบ : การได้มาบวชนี้ มาจากหลายเหตุปัจจัย สำหรับอาตมาเอง ตอนที่ไปเรียนแพทย์เฉพาะทางอยู่ที่อเมริกา ตอนนั้นรู้จักพระอาจารย์ชยสาโร แล้วก็เกิดศรัทธามาก จริงๆ ตอนนั้นคิดว่าจะเลิกเรียนแล้ว ไม่เห็นคุณค่าของการเรียน รู้สึกว่าทางธรรมนั้นลึกซึ้งกว่าที่เรียนมามากเลย เป็นหมอนี่ก็ดีนะ คือถ้าเป็นทางโลกนี่ อาตมาคิดว่า การเป็นหมอก็สามารถช่วยคลายทุกข์ของเพื่อนมนุษย์ได้มาก แต่เป็นพระนี้ มันละเอียดลึกซึ้งยิ่งกว่า

ตอนนั้นอาตมาตั้งใจว่า จะเลิกทุกอย่าง แล้วจะมาบวช แต่ว่ามีรุ่นพี่ที่เป็นหมอ ท่านแนะนำว่า ถ้าเราเลิกเรียนตอนนี้แล้วมาบวช คนภายนอกเขาก็จะมองว่าเราล้มเหลวในชีวิตของการเป็นหมอ เราจึงได้หนีมาบวช ซึ่งก็ทำให้อาตมาฉุกคิดว่า มันก็จริงเหมือนกัน เพราะถ้าเราออกไปตอนนี้ ก็เท่ากับว่าเราเรียนไม่จบ เราตั้งใจจะมาเรียนแพทย์เฉพาะทางให้จบ อาตมาก็เลยเรียนต่อ

ช่วงนั้น ตอนที่ได้พบกับพระอาจารย์ชยสาโร อาตมาเรียน resident อยู่ปี ๒ หลังจากนั้นอาตมาต้องรออีก ๔ ปี เพราะว่า course เรียนทั้งหมด ต้องเรียนเป็น resident (แพทย์เฉพาะทาง) ๓ ปี เป็น fellow (แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ) อีก ๓ ปี course ทั้งหมดมัน ๖ ปี เราก็เลยเรียนให้จบก่อน คือเราก็ไม่อยากให้คนมาว่าได้เหมือนกัน ว่าเราไปเป็นพระเพราะว่าเราล้มเหลวในการเป็นหมอ มันก็ไม่ดีทั้งต่อตัวเราและต่อพระศาสนา เราก็เลยเรียนไปให้จบเสียก่อน แล้วค่อยมาบวช

แต่ว่ามองย้อนหลังไป อาตมาว่าก็ดีเหมือนกัน **เพราะช่วงที่เราตัดสินใจว่าอยากจะบวช เราก็ได้ลองฝึกทดสอบใจตัวเองดู ตอนนั้นเราก็รักษาศีล ๕ เป็นปกติ แล้วรักษาศีล ๘ อาทิตย์ละครั้ง เราก็เลือกไว้ว่า วันอาทิตย์นี่ จะเป็นวันที่เรารักษาศีล ๘** เราก็ฝึกสวดมนต์ นั่งสมาธิทุกวัน วันอาทิตย์ก็ทำให้มากหน่อย เราก็รู้สึกว่าเราชอบทางนี้ ทำให้เรามีความมั่นคง กว่าจะเรียนจบก็ได้ฝึกใจอยู่หลายปี เราเรียนจบทางโลกครบหมดแล้ว และเราก็ไม่ได้ล้มเหลว จริงๆ เราก็เรียนดีด้วย แต่ว่าเราสนใจทางธรรมมากกว่า เราก็เลยมาทางนี้

ส่วนในเรื่องของโยมพ่อโยมแม่ อาตมาว่าพ่อแม่ทุกคนก็รักลูกเหมือนกัน ท่านต้องการให้ลูกมีความสุข ถ้าเรามาบวชด้วยความเข้าใจ เราเลือกทางของเราเอง มาทางนี้แล้วเรามีความสุข อาตมาว่าสุดท้ายพ่อแม่ท่านก็เข้าใจจริงๆ แล้วเราหลอกคุณพ่อคุณแม่ท่านไม่ได้หรอก ท่านดูแป๊บเดียวก็รู้แล้วว่าเราเป็นอย่างไร ชอบจริงไหม พอเรามาบวช ท่านมาเยี่ยมเราในวัด ท่านก็รู้ว่าเราชอบทางนี้จริงๆ ท่านก็อนุโมทนาด้วย

อาตมาว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องที่เราต้องคุยกันในแต่ละครอบครัว แท้ที่จริงแล้วอาตมามองว่า อย่างเป็นหมอมันก็มีทุกยุคทุกสมัย คือไม่ว่าจะเกิดในสังคมไหน เกิดในยุคไหน มันก็ต้องมีหมอที่เป็นอาชีพอยู่ในสังคมนั้นๆ **แต่ว่าโอกาสที่จะได้เกิดมาเจอพระพุทธศาสนา มีคณะสงฆ์ที่ยังประกาศพระศาสนา มีพระอริยบุคคลที่จะพาให้เราพ้นทุกข์ได้ มันหาได้ยากกว่า เพราะฉะนั้น เราน่าจะทำสิ่งที่มันทำได้ยากก่อน**

ถ้าครอบครัวมีสัมมาทิฏฐิแล้ว การได้มาบวชยิ่งอยู่ได้นานเท่าไหร่ก็ยิ่งดีเท่านั้น ญาติโยมควรจะอนุโมทนามากกว่า ส่วนเรื่องของการเรียนการทำงานอะไรอย่างนี้ ถ้าเราคิดอย่างที่ว่า อุตส่าห์เรียนทางโลกมาแล้ว ควรจะต้องทำงานทางโลก เราก็คงไม่มีพระพุทธเจ้ามาตั้งแต่แรก เพราะเจ้าชายสิทธัตถะเอง ทรงเก่งศิลปศาสตร์ทั้ง ๑๘ อย่าง เรียกว่าเก่งทุกอย่างแล้ว

ถ้าบอกว่า ทำอย่างนั้นเสียเวลา ก็เท่ากับว่าไม่ให้โอกาสในทางธรรมะ เพราะว่าการมาศึกษาทางธรรมะนั้น มันเป็นงานที่ละเอียดกว่า มันต้องใช้ความตั้งใจมากกว่าเยอะ ฉะนั้น เราควรจะทำสิ่งที่มันยากก่อน แล้วถ้ามาบวชแล้วอยู่ไม่ไหวจริงๆ อย่างนั้น เรากลับไปเป็นหมอก็ได้

แต่อาตมาว่าเราก็น่าจะลองดูก่อนนะ เราทุกคนมาถึงจุดนี้ได้ แสดงว่าเราต้องเคยทำมาบ้างแล้ว ควรมาลองทำต่อให้ยิ่งขึ้นไป ก็ไม่ใช่ว่าทุกคนที่มาบวชจะอยู่ได้นะ ลองมาดูสักพักหนึ่ง ดูว่ามันไหวไหม อาตมาว่ามาอยู่สักพักหนึ่งแล้ว ถ้าเราชอบทางนี้ ก็น่าจะได้อนุโมทนา

คำถาม ๓ : ผมได้อ่านประวัติพระอาจารย์ว่าเป็นนายแพทย์เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง จุฬาฯ ก็ยังทิ้งว่า พระอาจารย์อ่านพระสูตรบทไหนจึงตัดสินใจเด็ดเดี่ยวทิ้งทุกอย่างมาบวช แล้วเวลาเทศน์ฝรั่ง เขาฟังพระธรรมแล้วเป็นยังไงกันบ้าง ขอบพระคุณครับ

คำตอบ : คำถามแรกฟังพระสูตรไหน อย่างรัฐบาลสูตร อาตมาก็ชอบมากเลย ที่พาเราสวดไปเมื่อกี้นี้ คือรู้สึกว่ามันตรงกับใจเรา เรื่องที่พระรัฐบาลพูด ท่านพูดสรุปได้อย่างชัดเจนเลย ว่าทำไมเราควรจะบวช ถ้าคิดตามจริงๆ มันก็ถูกตามนั้นหมด เราก็เห็นว่าโลกนี้ มันมีคนที่รวยมากๆ เหมือนกับที่พระรัฐบาลบอก เช่น พระราชามีดินแดนจรดขอบมหาสมุทร มีทุกอย่างแล้ว เขายังไม่เห็นจะมีความสุขเท่าไหร่ ก็ยังอยากได้ต่อไปอีกเรื่อยๆ ก็คือลักษณะของตัณหา มันเป็นอย่างนั้นเอง โลกมันไม่สามารถที่จะตอบสนองตัณหาได้ พระพุทธเจ้าบอกว่าแม้เปลี่ยนโลกทั้งโลกเป็นทองคำทั้ง ๗ โลกก็ยังไม่พอ คนมันก็อยากได้ไปเรื่อยๆ เป็นลักษณะของตัณหา แล้วเราเป็นทาสของมันมาไม่รู้เท่าไหร่ๆ

แล้วอีกอย่างหนึ่งคือ การเป็นแพทย์ก็ยากจริง แต่อาตมาว่า มันไม่ยากเท่ากับการเป็นพระนะ ทุกสังคมที่เราเกิดมานั้น มันก็ต้องมีแพทย์ในกลุ่มคน

นั้นๆ มีคนที่เก่งในการรักษา ไม่ว่าจะเป็นสังคมไหนก็ตาม ก็คือจะมีคนที่เป็นพวกรักษาคนอื่นๆ ได้ แต่ว่าการที่จะเกิดมาพบกับพระนี่ มันไม่ใช่เรื่องง่ายนะ ลองนึกดูในประวัติศาสตร์อันยาวนาน จะมีพระได้ก็ต้องมีพระพุทธศาสนา ต้องมีพระพุทธเจ้า ต้องมีการสอนพระธรรม แล้วก็ต้องมีสถาบันสงฆ์ ที่ยังคงสืบทอดอยู่ สำหรับพระพุทธเจ้าโคดมของเราก็แค่ ๕๐๐๐ ปี ๕๐๐๐ ปีนี้ อย่าคิดว่ายาวนะ ตอนนี้มัน ๒๕๐๐ กว่าปีเข้าไปแล้ว นี่เราเกินครึ่งเวลาของพระพุทธศาสนามาแล้วนะ แล้วเราไปทำอะไรอยู่ เราเหลืออีกแค่ครึ่งเดียว

แล้วอย่างพวกเรานี่ทำบุญมาเยอะ เดี๋ยวก็ทำบุญๆ อาตมาเชื่อว่าตายแล้วพวกเราส่วนใหญ่นี้ บุญก็จะส่งไปเกิดในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ รู้ไหมว่าวันหนึ่งของที่โน่นมันกี่ปีของที่นี่ วันหนึ่งของที่โน่น ๑๐๐ ปีของที่นี่ ฉะนั้นพวกโยมทั้งหลายไปเกิดชั้นดาวดึงส์ เอาไม่ต้องมากไปอยู่เดือนหนึ่ง ๓๐ วัน เท่ากับเวลามนุษย์โลก เท่าไหร่รู้ไหม ๓๐ คูณ ๑๐๐ ก็ ๓๐๐๐ ปี ไปเพลินอยู่ในทิพยสมบัติในชั้นดาวดึงส์ เที่ยวนันทวันดูนางฟ้า เวลาที่โน่นเดือนหนึ่งคิดว่านานไหม...ไม่นาน กลับมามนุษย์โลก ๓๐๐๐ ปี มีอะไรเหลือไหม... พุทธศาสนาก็ไม่มีอะไรเหลือแล้ว อีก ๒๕๐๐ ปี ก็หมดแล้วนะ ไม่มีโอกาสแล้ว จะปฏิบัติอะไร จะมาต่อบุญยังไง นาบุญก็ไม่มี ธรรมะก็ไม่มี แล้วคิดว่าจะไปไหนล่ะ จะเพลินในสวรรค์ไปได้นานซักแค่ไหน ไม่มีแหล่งทำบุญ ธรรมะก็ไม่มี พระสงฆ์ก็ไม่มี พระพุทธเจ้าก็ไม่มี คำว่าพุทธะยังไม่ได้ยินเลย หมดแล้ว ๒๕๐๐ ปี

ฉะนั้น สุดท้ายเทวดาส่วนใหญ่ก็ไปอบายภูมินะ เพลิน พอหมดบุญปุ๊บก็ไปอบายภูมิ สุคติของเทวดาคือมนุษย์นะ เพราะมนุษย์มีโอกาสสร้างสมบุญได้ มีผู้ปฏิบัติธรรม เป็นเทวดาจะไปให้ทานที่ไหน หันไปหันมาก็มีแต่วิมานทั้งนั้นเลย จะไปให้ทานที่ไหน ฉะนั้น อย่าประมาท พระนี่จะหาได้ยากกว่าโอกาสที่จะมีการปฏิบัติธรรมเพื่อจะมีโอกาสบรรลุ ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก มันเป็นโอกาสที่หาได้ยากจริงๆ ที่จะได้มีโอกาสปฏิบัติ

แล้วอีกอย่างหนึ่ง พระพุทธเจ้าก็เป็นหมอที่เก่งที่สุดด้วยใช่ไหม ถ้าเปรียบเทียบพระพุทธเจ้ากับหมอคนอื่น หมอคนอื่นเปรียบเหมือนเวลาผิวหนัง มีหนอง ก็เอาอะไรมาซับๆ อยู่ที่ผิว มันไม่ได้แก้ที่ต้นเหตุไง พระพุทธเจ้าท่านเซาะเอาก้อนหนอง คว้านออกมาเลย เพราะว่าท่านแก้ที่ต้นเหตุ อย่างหมอนี่ ก็ปล่อยให้เกิดมา แล้วถึงค่อยแก้ เกิดมาแล้วเป็นโรคแล้ว พระพุทธเจ้าแก้ก่อนเกิดอีก ปัญหามันอยู่ที่เกิดมาแล้วมันก็แก่ เจ็บ ตาย แต่ทำไมเราถึงเกิดเวียนว่ายอยู่อย่างนี้ เพราะไม่เห็นโทษของการเกิด ไม่เห็นเหตุของการเกิด แล้วก็ไปอยากเกิดอีก มันไปแก้ที่ปลายเหตุ มันไม่ได้แก้ที่ต้นเหตุจริงๆ พระพุทธเจ้าท่านมองลึกมาก แล้วถ้าคิดตามอย่างท่าน เราก็เถียงไม่ขึ้น มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ

แล้วทำไมเราถึงไม่คิดอย่างนั้น ก็คือเรายังโดนอวิชชาบังตาอยู่ สำหรับอาตมาก็ไม่แปลกใจ จิตมันค่อยๆ น้อมเป็นตามระบบไป มีพระสูตรเยอะมากที่อ่านแล้วเราก็คิดตามท่าน มันก็เหมือนกับพระรัฐบาลนี่ล่ะ ก็เห็นว่า สัมพาโธ ฆราวาโส ฆราวาสเป็นเพศที่คับแคบ เป็นที่มาแห่งธุลี การครองเรือนในฆราวาสนี้ จะทำจิตให้บริสุทธิ์ดุจสังข์ที่ขัดให้ขาวได้ยาก อย่ากระนั้นเลย เราปลงผมและหนวด แล้วออกบวชดีกว่า ทางบรรพชาเป็นทางว่าง เป็นทางที่ปลอดธุลี มันรักษาศีลได้ง่ายกว่า แล้วถ้าโยมเอาศีลไปสมาทานดู โยมก็จะรู้ว่า อยู่ในฆราวาส มันรักษายากกว่ามาบวช มาอยู่วัด มันรักษาง่ายกว่า เพราะคนเขาก็ช่วยกันในการรักษาศีล เพราะฉะนั้น เราก็เปรียบเทียบ แล้วก็ชั่งดูแล้วกันว่า อันไหนมันน่าปฏิบัติมากกว่ากัน

ส่วนเรื่องของการเทศน์ให้ฝรั่งฟัง อาตมาก็ไม่ค่อยได้เทศน์เท่าไหร่ เคยเป็นพระธรรมทูตอยู่ ๓ ปี ที่อเมริกา ๒ ปี ที่นิวซีแลนด์ ๑ ปี ส่วนใหญ่อาตมาก็จะอยู่ที่วัดมากกว่า สอนพวกพระใหม่ ตอนนั้นก็จะอายุพรรษาไม่มาก เคยมีบ้างเหมือนกันที่สอนพวกฝรั่ง แต่อาตมาก็จะสอนสิ่งที่เขาไม่ค่อยได้ยินได้ฟังกัน เพราะอาตมาว่าสอนทั่วๆ ไป เขาก็ได้ยินได้ฟังอยู่แล้ว อย่างอาตมาเคยสอน

ที่นิวซีแลนด์ อาตมาก็เอาอสุภะไปสอน ปรากฏว่าพอคนฝรั่งเขาฟังเสร็จ เขาก็ขึ้นมาบอกว่า you นี้ไม่ please customer เลย ไม่บริการลูกค้าเลย คืออาตมาว่าก็จริงเหมือนกัน เขาก็พูดตรงๆ เพราะว่าธรรมะไปตะวันตกส่วนใหญ่ มันต้องปรับให้เข้ากับที่โน่น ซึ่งเขาจะชอบฟังเมตตา อะไรที่มันดีๆ ความรู้สึกดี ทุกคนรวมเป็นหนึ่งเดียว หรือพรหมวิหาร ๔ อะไรอย่างนี้ แล้วเขาชอบเมตตามาก

เขามีความรู้สึกลึกๆ เกี่ยวกับเรื่อง guilt เรื่อง original sin เรื่องบาปเดิมแท้ อะไรอย่างนี้ เขาไม่ค่อยมั่นใจในตัวเองเท่าไหร่ เรื่องของความไม่ยอมรับตัวเอง เขามองว่าลึกๆ แล้วเขาเป็นคนไม่ดี เพราะว่าคำสอนทางคริสต์เขาว่าอย่างนั้น เขาว่าคนเรานี้มีบาปเดิม พอเขามีอกุศลเขาก็จะ..นี่เห็นไหม ตัวตนที่แท้จริงของเราเป็นอกุศลอย่างนี้ เพราะฉะนั้น เขาจะชอบคำสอนที่เกี่ยวกับเมตตา อะไรที่ทำให้ connect กับ universe ทำนองนี้ จะเป็นคำสอนที่เขาจะชอบ แต่อาตมาว่าไหนๆ เขาก็มาวัดแล้ว ก็น่าจะให้เขาฟังในสิ่งที่เขาไม่เคยได้ฟังบ้าง ไปสอนเรื่องอสุภะอะไรพวกนี้ เขาก็ออกมาบอกว่า you สอนอย่างนี้ you ไม่ please customer เลย รับรอง customer service นี่สอบตกเราคงจะไม่ค่อยรุ่งเท่าไหร่

เขาจะชอบคำสอนที่ไปในแนวทางโลกมากกว่า แต่อาตมามองว่าปัญหาทุกวันนี้มันอยู่ที่ติดกาม โลกมันจะพังทุกวันนี้ก็เพราะคนติดในกามสุขอย่างเดียว แล้วไม่มีทางเลือกอื่น เขาไม่สามารถจะมีความสุขจากเนกขัมมสุขได้ เพราะเขาไม่ได้เรียนรู้ อาตมาเห็นพวกฝรั่งอายุเยอะๆ แล้วก็ยังเกี่ยวก้อยกันไปห้าง ก็ยังกอดจูบกันเหมือนยังหนุ่มยังสาว แต่งตัวเหมือนวัยรุ่น ทาปากแดงเลยอะไรอย่างนี้ อาตมาเห็นแล้ว เขาคงไม่มีช่องทางของความสุขทางอื่นเลย มีแต่กามอย่างเดียว กามสุขเป็นอันเดียวที่เขาเข้าใจ เพราะฉะนั้น คนที่อายุเยอะแล้ว พอไม่มีช่องทางของความสุขทางอื่น มันก็ลำบาก เขาจึงพยายามทำตัวเหมือนกับเป็นวัยรุ่น จะสอนอย่างไร....ก็ต้องให้เห็นโทษของกามก่อน จะเห็นโทษของกาม ก็ต้องเห็นความเป็นอสุภะก่อน แต่ว่ามันก็ยาก คฤหัสถ์

ต้องการจะอยู่ในกามสุข คือเขาไม่อยากจะฟังเรื่องอสุภะ มันเป็นสิ่งสุดท้ายที่เขาอยากจะรู้ เพราะชีวิตที่เขามีทั้งหมดก็เพื่อสุภะ ทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อความงามทั้งหมด

เพราะฉะนั้นสิ่งนี้คือสิ่งที่เขาเรียกว่า “**สวนกระแส**” มันก็ยาก ดังนั้นอาตมาก็ไม่ค่อยประสบความสำเร็จเท่าไหร่ ในการสอนฝรั่ง อาตมาคิดว่าเขาน่าจะรู้อันนี้ก็เลยสอนอย่างนี้ แต่ว่าเขาคงไม่ค่อยชอบเท่าไหร่ จริงๆ คำว่าถูกจริตมันแปลว่า ต้องขัดจริตนะ อย่างเวลาเราไปเรียนกับอาจารย์ ท่านจะรู้ว่าเรามีลักษณะนิสัยอย่างไร สมมติเรามีลักษณะของราคะจริต ท่านก็ต้องสอนอสุภะ เพื่อจะได้ขัดจริตของเรา เราจะได้ถอนออกจากจริตนั้น แต่ว่าถ้าเราไม่ได้มีศรัทธาในอาจารย์ ดีไม่ดีเราก็ไปว่าอาจารย์อีก ว่าสอนไม่ถูกต้องไม่ตรงจริตของเรา จริงๆ ตรงแล้วล่ะ ที่เขาขัดใจมันตรงแล้ว อาตมาเข้าใจอย่างนี้ แต่ว่ามันคงต้องใช้เวลาอีก

เดี๋ยวนี้ก็มีมาบวชมากขึ้นเรื่อยๆ อาตมาไปมาเลเซีย สิงคโปร์ประจำไปเป็นล่ามแปลภาษาให้กับครูบาอาจารย์สอนกรรมฐานที่โน่น ก็จะมีคนที่สนใจ แล้วก็ตามมาบวชที่วัดที่อุบลฯ ก็มีบ้าง แต่ส่วนมากก็บวชได้ชั่วคราว อาตมารู้สึกว่าชอบวิถีชีวิตของพระมากกว่า อยากจะให้เขาเห็นว่าโอกาสการศึกษาแบบนี้ มันหาได้ยากนะ โอกาสที่จะมีคณะสงฆ์ โอกาสที่จะมีคนเอาปัจจัย ๔ มาให้ แล้วคุณไม่ต้องทำอะไรเลย คุณเรียนให้รู้จักธรรมะแล้วก็มีความสุข แล้วเขาก็ Support ทุกอย่าง มันจะมีไหมโอกาสอย่างนี้ในโลกนี้ ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้า ไม่มีทางมีเลยนะ

ในเมืองนอก คุณจะต้องรวยเป็นมหาเศรษฐีถึงจะเข้ากรรมฐานได้ คุณก็ต้องจ่ายเงินเอง ต้องไปหาที่พักเอง ต้องมีอาหารการกินเอง ถ้าคุณไม่เป็นมหาเศรษฐีย่อยๆ แล้ว คุณจะมีเวลาอย่างนั้นได้อย่างไร แต่เมืองไทยเรานี้โอกาสมันมี วัดก็มี ที่พักก็มี อาหารคนก็ศรัทธา ถ้าเราปฏิบัติธรรมคนเขาก็มา แค่เราปฏิบัติให้หลุดพ้นจากความทุกข์ คนที่ได้คนแรกก็คือเราเองนี่ล่ะ

มันมีแต่ได้กับได้ ก็ไม่เห็นว่าทำไมเราถึงไม่ใช้โอกาสนี้ให้ดีที่สุด เพราะมันจะไม่ได้อยู่อย่างนี้ตลอดไป มีโอกาสอะไรก็ควรจะรีบศึกษา ที่พระพุทธเจ้าท่านสอนให้น้อมมาคิด ถ้ายังคิดไม่ตรงกับท่านก็ให้มาคิดอีกทีหนึ่งว่าทำไมมันถึงไม่ตรง เราก็คิดจนกว่ามันจะตรง นั่นล่ะแสดงว่าเราคิดถูก

อาตมาคิดว่ามันเป็นวิถีชีวิตที่เหมาะที่สุดกับการที่จะเข้าใจธรรม เป็นวิถีชีวิตของการศึกษาอย่างแท้จริง ศรัทธาที่ถูกมันจะโยงไปสู่การศึกษา คือแสวงหาวิถีชีวิตที่สามารถจะปฏิบัติได้ตลอดเวลา ถ้าเป็นคฤหัสถ์ มันต้องชั่งใจกันอยู่ตลอดเวลา อาจจะไม่ใช่ชั่งระหว่างความดีกับความชั่ว แต่เป็นระหว่างความชั่วมากกับชั่วน้อย บางทีมันไม่มีทางเลือก ก็ต้องทำเพื่อความอยู่รอด จะทำอย่างไรดี ให้มันเสียหายน้อยที่สุด **แต่ว่าเป็นบรรพชิต มันมีโอกาสที่ไม่ต้องเลือกความชั่วเลยก็ได้ เพราะศีลเป็นอาชีพของเรา** เราก็รักษาศีลให้เต็มที่ที่สุด สามารถที่จะรักษาศีลอย่างบริสุทธิ์ได้ อย่างอื่นก็มีโอกาสที่จะพัฒนาไปได้เร็วกว่า

เพราะฉะนั้น อาตมาคิดว่าสิ่งนี้เป็นโชคดีที่สุดเลยในชาวพุทธ ที่เรามีโอกาสได้มีธรรมะ มีสถาบันสงฆ์ มีโอกาสที่ยังได้ปฏิบัติอยู่ แล้วก็เวลานี้เป็นเวลาแห่งประวัติศาสตร์ที่ทุกคนสามารถจะเข้าถึงธรรมะได้อย่างง่ายดาย อยากจะฟังครูบาอาจารย์อะไร แค่กดทีเดียว เพียงแต่เราจะฟังหรือเปล่าแค่นั้นเอง เราก็จัดเวลาของเราซิ สมมติวันนี้จัดเวลาซักครึ่งชั่วโมง ฟังธรรม ๒๐ นาที นั่งสมาธิ ๑๐ นาที ก็ค่อยๆ ทำ เพิ่มเวลาไปเรื่อยๆ อย่างนี้ เราก็จะได้ประโยชน์จากการที่มีเทคโนโลยี ปัจจุบันนี้เราก็อยู่เหมือนกับกึ่งเทพแล้ว เพียงแต่เราใช้เวลาอย่างไรเท่านั้นเอง ซึ่งไม่มีนะในประวัติศาสตร์...ไม่มีโอกาสแบบนี้

พระไตรปิฎกเมื่อก่อนนี้ต้องคัดลอก คัดลอกกว่าจะได้เล่มหนึ่ง พอได้ปึบเขาก็เอาผ้าอย่างดีห่อ แล้วเก็บไว้ในศาลากลางน้ำ คุณจะไปดูได้ไหม ดูอ่านก็ไม่รู้เรื่องอีกต่างหาก เดี๋ยวนี้มีทั้งแปลมาให้ มีทุกอย่างหมด แค่คุณคลิกเข้าไปอ่านเท่านั้นเอง ที่อาตมาเทศน์มาทั้งหมดนี้ ก็เอามาจากในนี้ทั้งนั้นเลย

ลองไปอ่านดู อาตมาชอบเว็บไซต์ www.84000.org ก็ไปดูได้ ในนั้นมีหมดเลย ต้องการรู้เรื่องอะไร อย่างต้องการรู้เรื่องอริยทรัพย์ ก็กด อริยทรัพย์ แล้วก็เขียนข้างหลังว่า 84000 แล้วมันก็จะเข้าไปเลือก search ใน 84000 ทั้งหมดเลยที่มีคำนี้ แล้วเราก็อ่านในพระสูตร แล้วด้านล่างมันบอกว่าต้องการอ่านอรรถกถาไหม ก็กดปุ่มเดียว มันก็เข้าไปในอรรถกถา อาตมามาเล่าให้โยมฟัง เรื่องประวัติสุปปพุทธะ ก็อ่านมาจากในนี้ทั้งนั้นล่ะ เดี๋ยวนี้แค่กดปุ่มเดียวเท่านั้นล่ะ รู้หมดเลย โยมก็ไปหาเองได้ อยากรู้เรื่องอะไร ก็ไปอ่านค้นในพระไตรปิฎก ท่านว่าอะไร อรรถกถา ท่านขยายไว้อย่างไร เราก็ไปอ่านมีปัญหาก็มาคุยกัน อย่างนี้ถึงจะเรียกว่าเอาธรรมะมาใช้ เรียนแล้วก็ค่อยๆ ปรับทิฏฐิของเรา

บทที่ ๒



ธรรมสาธยาย



ตอนนี้อาตมาก็จะสวดให้เป็นตัวอย่างก่อน สักครั้งสองครั้ง แล้วก็สวดพร้อมๆ กันต่อไปได้ แล้วเราก็จะได้ฝึกไปด้วย เพราะว่าจริงๆ การสวดมนต์มีความหมายนะ เหมือนกับเราได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า สมัยก่อนชาวพุทธอยากไปเฝ้าพระพุทธเจ้าเพื่อจะฟังคำสอนของพระองค์ท่าน ทีนี้พระองค์ปรินิพพานไปแล้ว เราก็ใช้วิธีทำวัตร สวดมนต์ เพื่อให้ได้ใกล้ชิดท่านแทน

ส่วนใหญ่ที่เราสวดกันอยู่ ก็มักจะสวดบทซ้ำๆ กัน บทพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ บทอิติปิโส อะไรอย่างนี้ ซึ่งก็ดีเหมือนกัน แต่ว่าเราน่าจะมีบทที่มันหลากหลายไปบ้าง เพราะว่าพระไตรปิฎกมีตั้งเยอะแยะ ทำไมเราถึงสวดแค่บทเดียวกันซ้ำๆ เราก็น่าจะหาบทอื่นๆ มาสวดเสริมไปด้วย ซึ่งอย่างที่อื่น เช่นที่พม่าก็ดี ที่ศรีลังกาก็ดี เขาก็จะสวดหลากหลายมาก

อย่างธรรมบท ที่ศรีลังกาเขาก็จะนิยมสวดกันมากเลย แม้แต่เป็นญาติโยมทั่วๆ ไป ก็รู้ธรรมบทมาก แต่ของเรา เราไม่ค่อยจะเน้นกันเท่าไหร่ เดี๋ยวเรามาสวดกันเลย ขึ้นบทแรกเลย หนังสือสูตรหายใจ เดี๋ยวขออธิบายนิดหนึ่งก่อนก็แล้วกัน หนังสือสูตรหายใจ มาจากคำว่า “**สูตร**” ที่แปลว่า “**พระสูตร**” แล้วก็ “**หายใจ**” คืออยากจะเอาพระสูตรมาสวดมาสาธยาย เพื่อให้อยู่ในลมหายใจของเรา

เพราะว่าหลายครั้ง เราเห็นว่าพระสูตรนี่อยู่ในตู้พระไตรปิฎก แล้วก็ไม่มีใครเปิดอ่าน ในวัดเองก็เหมือนกัน พระก็ยังมาบอกกับอาตมาเหมือนกันว่า พระวัดป่าต้องทำความสะอาดทุกๆ อาทิตย์ วันก่อนวันพระ ก็ต้องเอาหนังสือออกมา มาเช็ดมาถู มาทำความสะอาด แต่ไม่เคยเปิดอ่านเลย ก็มีพระมาสารภาพ ถ้าพระยังไม่อ่าน แล้วนับประสาอะไรกับญาติโยม ที่จะมาเปิดดู เพราะฉะนั้น เสียดายที่เรามีหนังสือเยอะแยะ แต่ว่าเราไม่ค่อยได้มาศึกษากัน

ก็เลยพยายามจะดึงเอาพระสูตรที่มีข้อความสำคัญๆ มาสวดกัน ยิ่งบ่ายอย่างนี้ เพิ่งทานข้าวเสร็จ จะได้ไม่หลับกันด้วย เปิดไปหน้า ๔ เลย วิธีการสวดสำหรับบทนี้ เราจะสวดบาลีแล้วก็แปลทีละข้อๆ **สัลเลขสูตร** *สัลเลขะ...* แปลว่าการขัดเกลา มีทั้งหมด ๔๔ ข้อด้วยกัน พระพุทธเจ้าแสดงกับพระจุนทะ ซึ่งเป็นน้องของพระสารีบุตร เป็นพระอรหันต์เหมือนกัน

ท่านบวชตามพระสารีบุตร แล้วก็ได้บรรลุธรรม วันหนึ่งท่านออกจากผลสมาบัติ แล้วท่านก็มาเฝ้าพระพุทธเจ้า คือพระจุนทะนี่ ท่านมีพระลูกศิษย์

มากมายหลายท่านที่มีอติมานะ คือ คิดว่าตนเองบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์แล้ว แต่ที่จริงพระเหล่านี้เข้าฌานได้แค่นั้น อาจจะเป็นฌาน ๑ ฌาน ๒ ฌาน ๓ หรือฌาน ๔ ก็ตาม แล้วก็มีความเข้าใจว่าตัวเองพ้นทุกข์แล้ว ตัวเองเป็นพระอรหันต์แล้ว จึงไม่ได้ปฏิบัติต่อ

พระจุนทะก็เลยอาศัยเหตุนี้ล่ะ จึงมาปรารภ มาตั้งคำถามกับพระพุทธเจ้า เพื่อว่าจะให้พระองค์แสดงธรรม ซึ่งก็จะได้ใช้เป็นหลักเทียบสำหรับคนที่ได้ความสงบ ได้สมาธิ แล้วก็พอใจอยู่แค่นั้น หรือว่ามีความเข้าใจว่าไม่ต้องศึกษาแล้ว พระพุทธเจ้าบอกว่า การได้สมาธิแบบนั้น ไม่ได้เป็น

สัลเลขธรรม สัลเลขะ แปลว่า ขัดเกลา

ท่านบอกว่าเป็นแค่...**สันติวิหารธรรม** คือเป็นวิหารธรรมเป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบันเฉยๆ อย่างคนที่ชอบเข้าสมาธิ แล้วก็ไม่อยากทำอย่างอื่น บางคนเรื่องศีลไม่ยอมรักษา ข้อวัตรก็ไม่ทำด้วย แล้วก็ไม่ยอมศึกษาอะไรทุกอย่าง ติดอยู่ในความสุขความสงบในสมาธิอย่างเดียว ถือว่านั่นเป็นจุดหมาย อันนั้นพระองค์ท่านบอกว่าไม่ถูกทาง เรามาดูสิว่าพระพุทธเจ้าได้ทรงอธิบายวิธีข้อขัดเกลาไว้ มีอะไรบ้าง ซึ่งเราก็จะได้สวดและค่อยๆ ทำความเข้าใจไป

คำถาม ๑ : ขอความเมตตาท่านพระอาจารย์อธิบายถึงหนังสือที่พระอาจารย์ได้เรียบเรียงไว้อีก ๔ เล่มใหญ่ๆ นอกเหนือจากมหาสติปัฏฐานสูตร ว่ามีความสำคัญและมีจุดเด่นที่แตกต่างกันอย่างไรเจ้าค่ะ

คำตอบ : ช่วงที่อาตมามาเรียนภาษาบาลีที่วัดจากแดง ก็ได้มีโอกาสศึกษาธรรมะบ้าง ตอนนี้ก็เรียนพระไตรปิฎกอยู่ อย่างที่บอกแล้วหนังสือพระไตรปิฎกมีเยอะมาก หลายๆ คนก็ท้อใจ เห็นแล้วก็ไม่รู้จะเริ่มจากไหน **อาตมาก็เลยทำหนังสือออกมาเป็นชุด มีอยู่ ๕ เล่มด้วยกัน** โยมคนไหน

จะเริ่มศึกษาจาก ๕ เล่มนี้ก่อนก็ทำได้ จะได้เป็นแนวทาง เหมือนเปิดประตูเข้าไปที่พระไตรปิฎก อาตมาก็แบ่งแบบนี้ แบ่งได้หลายแบบ

แบ่งแบบแรก แบบพระรัตนตรัยก่อนก็ได้ ปกติเรารู้จักพุทธศาสนาผ่านพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แต่ปกติเราก็เรียนรู้กันอยู่แบบแคบๆ พระพุทธคุณ ๙ อย่าง ธรรมคุณ ๖ อย่าง สังฆคุณ ๙ อย่าง แต่ว่าเราไม่ค่อยได้เรียนรู้ละเอียดเท่าไหร่ **เพราะฉะนั้น ใครจะเรียนรู้เกี่ยวกับ "พุทธคุณ" ก็มาเรียนรู้ในเล่มนี้เรียกว่า "พุทธวจน"** จะรวบรวมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็นพระพุทธพจน์มารวบรวมไว้ ซึ่งอาตมาก็ไม่ได้เป็นคนรวบรวมเอง **พระญาณติโลกะ ซึ่งเป็นพระเถระชาวเยอรมัน ท่านเป็นคนที่รวบรวมเอาไว้**

ท่านเป็นพระฝรั่งรุ่นแรกๆ ที่ได้โอกาสมาบวชที่ประเทศพม่า ท่านก็เห็นปัญหา คือพุทธศาสนาไปที่ตะวันตกก็มีหลากหลาย มีหลายนิกาย และบางทีก็งงสับสนว่า พระพุทธเจ้าพูดอะไรแน่ บางคนก็เติมเข้าไปว่าพระพุทธเจ้าพูดแบบนี้ แต่ที่จริงไม่มีก็มีให้เห็นอยู่บ่อยๆ พอท่านมาเรียนท่านก็เลยศึกษาให้ลึกซึ้ง **ท่านไปเรียนภาษาบาลีที่พม่า และก็ข้ามไปเรียนที่ศรีลังกา ไปเข้ากรรมฐานอยู่กับพระที่บวชที่โน่นเป็นพระไทยอยู่ที่ศรีลังกา ไปเจริญอสุภกรรมฐาน**

ท่านกลับมา ท่านก็มาคัดสรรข้อความในพระไตรปิฎก จับสิ่งต่างๆ มารวมกัน ก็อยู่ในเล่มนี้ล่ะไม่เยอะ ท่านคัดออกมาเรียงในระบบของอริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นการเริ่มต้นให้กับพระ แล้วก็ญาติโยมที่อยู่ต่างประเทศได้ศึกษา ซึ่งหนังสือเล่มนี้ ที่เป็นภาษาอังกฤษ หลวงพ่อสุเมโธก่อนที่ท่านจะไปอยู่กับหลวงปู่ชา ตอนที่ท่านยังเป็นสามเณรอยู่...ท่านก็ได้เล่มนี้ อ่านกลับไปกลับมาอยู่ทั้งปีเลย...ทำให้ท่านเข้าใจในเรื่องเกี่ยวกับอริยสัจ ๔... ในนั้นก็มีสติปัฏฐาน ๔ ด้วยเวลาท่านไปปฏิบัติ ก็เลยทำให้มีพื้นฐานปริยัติที่สมบูรณ์

อาตมาก็แนะนำ ถ้าใครไม่รู้จะไปอ่านยังไง พระไตรปิฎกมันเยอะเหลือเกิน ก็เอาที่ท่านคัดมาแล้ว ในนี้ก็จะมีทุกอย่างหมด มีทั้งบาลีแล้วก็ภาษาไทย อ่านแล้วก็ทำความเข้าใจ อันนี้ก็สำหรับ “**พระพุทธ**” ส่วน “**พระธรรม**” ก็เล่มนี้ใหญ่หน่อย “**สูตรหายใจ**” ก็รวบรวมมาจากหลายที่รวบรวมในหมวดต่างๆ หมวดเกี่ยวกับพุทธคุณ...หมวดเกี่ยวกับเมตตา...หมวดเกี่ยวกับอสุภะ...หมวดเกี่ยวกับเวลาปลีกวิเวกทำอย่างไร...หมวดเกี่ยวกับพระอริยสาวกสาวิกาที่รู้ธรรมแล้ว ท่านรู้อะไรบ้าง...เกี่ยวกับมรณสติ...เกี่ยวกับวิปัสสนา...รวบรวมเป็นหมวดหมู่ต่างๆ ก็มารวมไว้ในเล่มนี้ ก็จะใหญ่หน่อย

คิดว่าถ้าเราสวดก็จะเข้าใจธรรมะมากขึ้น...**คือแทนที่จะเข้าใจธรรมะในหมวดแคบ ๆ เราก็มารู้หลาย ๆ ด้าน เพราะว่าธรรมะของพระพุทธเจ้ามีเยอะมาก** ปกติเวลาเราทำวัตร สวดมนต์ ก็คือไปเฝ้าพระพุทธเจ้า... พระพุทธเจ้าก็จะเทศน์ให้เราฟัง แต่ตอนนี้พระพุทธเจ้าไม่อยู่แล้ว เราก็เอาธรรมะที่พระองค์เทศน์ไว้มาสาธยาย ก็อยู่ในนี้ **สูตรหลักก็คือ “สูตรหายใจ” ซึ่งเป็นสูตรเกี่ยวกับการเจริญอานาปานสติ ทั้งชุดเลย** ที่เราสวดในสติปัฏฐาน นี่เป็นแค่บรรพแรก เป็นหมวดของกายานุปัสสนา แต่จริงๆ อานาปานสติสามารถทำต่อไป ไปเจริญในหมวด...เวทนา...จิต...และก็...ธรรมได้ จะเป็นทั้งหมด ๑๖ ช่วงด้วยกัน ซึ่งก็อยู่ในเล่มนี้ เรียกว่า...**สูตรหายใจถ้าใครสนใจจะศึกษา “พระธรรม” ก็มาอันนี้**

ส่วน “**พระสงฆ์**” ก็มาเล่มนี้ “**๑๓ เถรเถรีคาถาและ ๓ มหาสมัย**” **ก็เป็นการคัดเลือกบทความที่เป็นเถรเถรีคาถา** พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้ตรัสรู้องค์เดียว ท่านสอนพระธรรมแล้วก็มีคนตรัสรู้ตามมากมายเลย แต่ละองค์ท่านไปเจออะไร...ท่านประทับใจ...ท่านปฏิบัติ...ปฏิปทาท่านเป็นอย่างไร...และท่านต้องการจะฝากอะไรไว้กับคนรุ่นหลังบ้าง...ดีๆ ทั้งนั้นเลย พระสารีบุตรก็ดี พระอานนท์ก็ดี พระมหากัสสปะ และองค์ที่สำคัญๆ อื่นๆ ฝ่ายเถรีก็มีสุเมธาเถรีคาถา ประวัติท่านก็น่าศึกษามาก ท่านออกบวช

ยังไง ท่านเห็นโทษของกามอย่างไรบ้าง มีเยอะแยะเลยอยู่ในนี้ **เพราะฉะนั้น ใครต้องการจะศึกษาพระสงฆ์เป็นสังฆานุสติ ก็มาศึกษาเล่มนี้ ก็เป็นการเริ่มต้น** สนใจศึกษาเพิ่มเติมก็ไปดูในรายละเอียดได้อีก

ส่วน "**ภาคปริยัติ**" เล่มนี้ก็เรียกว่า "**ทสุตตรสูตร**" **เป็นผลงานของพระสารีบุตร** คือตอนปลายศาสนา มันมีเหตุของศาสนาเชนซึ่งแข่งมากับศาสนาพุทธ ศาสดาของเขาตายลง แล้วก็มีการทะเลาะกันแบ่งเป็นฝักเป็นฝ่าย...ฝ่ายที่ทิคัมพร นุ่งลมห่มฟ้าไม่นุ่งผ้า กับฝ่ายเศวตามพร นุ่งขาวห่มขาว ทะเลาะกัน ตกลงอะไรเป็นคำสอน อะไรไม่เป็นคำสอน หาข้อสรุปไม่ได้ ก็แตกกัน

พระสารีบุตรก็เลยปรารภเหตุนั้น นำมาเป็นต้นแบบในการที่จะ "สังคายนา" สัง...ก็แปลว่าพร้อม คายนา...แปลว่าสวด ก็คือเอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาประมวล แล้วก็สรุป และก็มาสวดพร้อมๆ กัน พระสารีบุตรก็ทำไว้เป็นต้นแบบของการสังคายนา ซึ่งภายหลังเวลาเรามาสังคายนา เราก็เอาต้นแบบที่พระสารีบุตรตั้งไว้ มีอยู่ ๒ สูตร "**สังคีติสูตร และ ทสุตตรสูตร**" สังคีติสูตร...คือพระสูตรแรกที่พระสารีบุตรแสดง

แต่ว่า **ทสุตตรสูตร**...เป็นครั้งที่ ๒ พระสารีบุตรมีเวลารวบรวมเรียบเรียงให้เป็นระบบมากขึ้น เริ่มต้นตั้งแต่หมวดธรรมที่ ๑ ไปจนถึงหมวดที่ ๑๐ แต่ละอันก็แบ่งเป็นหมวดที่ควรเจริญ หมวดที่มีอุปการะมาก หมวดที่เป็นไปในฝ่ายเสื่อม...เป็นต้น จะแบ่งเป็นประเภท ๑ ถึง ๑๐ เพราะฉะนั้น ถ้าเราไม่มีเวลาสังคายนา เราก็สวดบทนี้ล่ะ แล้วเราก็ศึกษาข้อธรรมในแต่ละอันก็จะเข้าใจธรรมะได้ลึกซึ้งมากขึ้น ธรรมะมันมีระบบองค์รวมอย่างไร...แต่ละข้อเป็นอย่างไร...อันนี้ก็น่าศึกษามาก พูดง่ายๆ **เป็นตัวแทนของปริยัติทั้งหมดเลย** ถ้าใครอยากศึกษาก็มาเล่มนี้

ส่วน "**ปฏิบัติ**" ก็ไม่มีอะไรเกิน "**มหาสติปัฏฐานสูตร**" ถ้าจะต้องเลือกมาสูตรเดียว ก็คือสูตรนี้ จริงๆ มีพระสูตรเกี่ยวกับการปฏิบัติเยอะมาก

แต่ว่าถ้าเราดูไม่ไหวก็เอาสูตรแรกนี้ก่อน มหาสติปัฏฐานสูตรมาเลือกปฏิบัติ ถ้าได้อันนี้ก็นับว่าปฏิบัติพอใช้ได้แล้ว ถ้าเราท่องได้ รู้ความหมายของมัน อย่างวันนี้เราพยายาม แต่เวลาเราน้อยมีเวลาแค่ ๒ ชั่วโมงกว่า เราก็ได้แค่ไม่กี่บรรพ **แต่เราควรจะกลับไปท่อง ไปสาธยายและเรียนรู้ มันจะเป็นแบบฝึกหัดของเราทั้งชีวิต ไม่ใช่ชีวิตเดียวด้วย หลายๆ ชีวิตเลย ตราบใดที่ยังเวียนว่ายตายเกิด ก็ยังต้องใช้อันนี้แหละ** ไม่ต้องห่วง เพราะฉะนั้น เรียนไว้ได้ใช้แน่ ชาติหน้าถ้ายังจำได้ ก็ยังใช้ต่อได้ เพราะว่ามันมีอยู่แค่นี้ล่ะ

ถ้าอยากจะพ้นจากสังสารวัฏ มันก็ต้องใช้บทเรียนบทนี้ล่ะ "สติปัฏฐาน ๔" ไม่เกินนี้ **พระพุทธเจ้าองค์ไหนๆ ก็เทศน์แบบเดียวกัน... เพราะมันเป็นความจริงอยู่อย่างนี้ เพราะฉะนั้น ถ้าจะปฏิบัติ ทั้งหมดแทนด้วยเล่มเดียว...เล่มนี้** อย่างน้อยไม่ได้อะไรเลยก็เอาเล่มนี้สักเล่มก็ยังดี ก็คือสรุปมาให้ไม่รู้กี่แบบ เราก็ดูแล้วกันว่าจะเอาแค่ไหน พระพุทธ... พระธรรม...พระสงฆ์...แล้วก็ ปริยัติ...ปฏิบัติ...อันนั้นก็ได้ ก็เป็นการพยายามจะเลือกคัดสรร เรียบเรียงประมวลมาให้มันง่าย และก็เอาเท่าที่เรารู้ไปก่อน เป็นการเริ่มต้น

แล้วถ้าเราศึกษานี่ได้แล้ว เราก็เริ่มมีกำลังใจ ต่อไปพระพุทธเจ้าสอนอะไรอีก เกี่ยวกับการปฏิบัติเราก็ไปคัดสรรมา ซึ่งมีเยอะแยะในพระไตรปิฎก ซึ่งเราไม่ค่อยได้สนใจ เป็นข้อปฏิบัติ ข้อธรรมต่างๆ อันนี้ก็เป็นตัวอย่าง ใครสนใจก็ติดต่อได้ ทางชมรมกัลยาณธรรมก็น่าจะมีอยู่ และก็แต่ละเล่มถ้าพิมพ์ใหม่ บางทีก็จะมีคิวอาร์โค้ดไฟล์เสียงให้ด้วย ตรงนี้เราไปสวดได้ เรากลับไปอยู่ที่บ้านไม่มีเพื่อนสวด เราก็เปิดเสียงแล้วเราก็สวดไปพร้อมๆ กัน

อาตมาว่าดีนะ ได้ทำเวลาให้เกิดประโยชน์ มีเวลาให้กับตัวเราเองบ้าง วันหนึ่งเช้าครึ่งชั่วโมง เย็นครึ่งชั่วโมง มาสวดสาธยายแล้วก็นั่งสมาธิ ทำทุกๆ วัน ก็ได้เจริญสติด้วย **ถือว่าเราได้เฝ้าพระพุทธเจ้า...เจริญสติ...และ**

ก็มีความรู้ปริยัติเพิ่มเติมขึ้น ก็ช่วยกันรักษาพระศาสนา อย่าปล่อยให้คำสอนของพระพุทธเจ้าเฉาอยู่ในตู้เฉย ๆ ไม่ได้เอามาใช้ ขึ้นหิ้งแล้วก็บูชากราบอย่างเดียว ไม่เคยคิดจะอ่าน เอามาศึกษา เอามาปฏิบัติ อย่างนี้ถือว่าเป็นการช่วยกันรักษาพระศาสนา อันนี้ก็เป็นตัวอย่าง

คำถาม ๒ : กราบเรียนถามพระอาจารย์ ธรรมที่เป็นล้อ ใน... "**อัจฉราสูตร**" ที่ทำวัตรเมื่อเช้าคืออะไรบ้าง กราบขอบพระคุณค่ะ

คำตอบ : บางทีต้องไปดูอรรถกถาถึงจะตรงนะ ประกอบด้วย **ล้อ...คือธรรม หิริ...เป็นฝาประทุนของรถนั้น สติ...เป็นเกราะกั้นของรถนั้น มีสัมมาทิฏฐิ...เป็นนายสารถี** ก็ต้องไปเปิดดูว่าท่านขยายความว่าอย่างไร เดี๋ยวนี้ไม่ยากถ้าโยมสนใจ ก็ไปที่ www.84000.org พิมพ์เข้าไปเลยอัจฉราสูตร เขาจะขึ้นมาให้ และข้างล่างจะมีอรรถกถา เลือกเอาเลยอรรถกถามหาจุฬาฯ มหามกุฏฯ กดเข้าไปแล้วก็อ่านรายละเอียด เดี๋ยวนี้ศึกษาเองไม่ยาก จะศึกษาหรือเปล่าเท่านั้นเอง

คำถาม ๓ : ในบทสวดมีคำว่า "ขณะ ๘" หมายความว่าอะไรคะ

คำตอบ : คำว่าขณะนี้ก็พบบ่อย ที่คุ้นหูส่วนมากก็จะมาในประโยค *ขโณ โว มา อุปจฺจคา...ขณะอย่าให้ล่วงเลยท่านไปเสีย* ขณะมี ๘ ขณะ... ขณะที่ไม่ควรที่จะประพฤติธรรม หรือไม่เหมาะที่จะประพฤติธรรม ก็มี

๑) ขณะที่เราเกิดในนรก...แม้พระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นมาในโลก พระองค์ทรงแสดงธรรมแล้ว แต่เราไปอยู่เสียในนรกไม่มีโอกาสที่จะฟังธรรม อยู่ในนั้นนะมีทุกข์มาก

๒) ขณะที่เราเกิดเป็นเดียรัจฉาน เป็นพวกหนึ่งในอบายภูมิ ๔ มันหลงมาก ถึงได้ฟังเสียงก็ไม่รู้เรื่อง

๓) ขณะที่เราเป็นเปรต...ก็มีแต่ความโลภแต่ไม่มีอะไรจะกิน แล้วจะฟังธรรมอย่างไร ถึงได้ฟังก็ไม่เหมาะที่จะบรรลุธรรม...อสุรกายซึ่งมีแต่

ความกลัว ก็รวมอยู่ในเปรตด้วย แล้วก็

๔) ขณะเป็นเทพที่มีอายุยืนนาน ก็คือพวกอสัญญสัตตพรหมมีแต่รูปไม่มีนาม หรือพวกอรูปพรหมมีแต่นามไม่มีรูป พวกนี้มีอายุนานก็จริง แต่ไม่ได้ยินไม่มีโอกาสที่จะฟังพระสัทธรรม

๕) สมัยที่เราเกิดในพวกมิลักขะ คือในปัจจันตชนบทชายแดนที่ห่างไกลความเจริญ เป็นชาวป่าชาวดอยไม่รู้เรื่องอะไร...อันนี้ก็ไม่ใช่ขณะ ไม่ใช่ในสมัยที่จะประพฤติพรหมจรรย์ หรือว่า

๖) เราเกิดในมัชฌิมประเทศ (ประเทศที่มีอริยบุคคล) ก็จริง แต่ว่ากลับเป็นมิจฉาทิฏฐิ เสียนี่...นี่ก็ไม่ใช่ขณะ ไม่ใช่สมัย ไม่ใช่เวลาที่ควรประพฤติธรรม

๗) ขณะที่เราเกิดในมัชฌิมประเทศ แต่เราไม่มีปัญญา บ้า ใบ้ บอด หนวก...เกิดมาได้ไม่ครบ ปัญญาอ่อนฟังไม่รู้เรื่องไม่รู้ภาษาอะไร อย่างนี้ก็ไม่ใช่ขณะ

๘) พระพุทธเจ้าไม่อุบัติขึ้น ธรรมก็เลยไม่ถูกแสดง ไม่มีพระสงฆ์

ฉะนั้น ๘ ขณะเหล่านี้ เป็นขณะเป็นสมัยที่ไม่เหมาะที่จะปฏิบัติ จริงๆ ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาอุบัติ...ไม่มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้...ไม่มีพระธรรมที่เป็นสวากขาตธรรม...ไม่มีพระสงฆ์ที่นำปฏิบัตินี้ ดีไม่ดีไปปฏิบัติเองก็เข้ารกเข้าพงได้นะ หรือไปปฏิบัติตามพวกเดียรถีย์ ไม่รู้ว่าเขาจะพาไปไหน ฉะนั้นตรงนี้ไม่ใช่ขณะ

ขณะที่เหมาะก็คือว่ามีครบ พระพุทธเจ้า...ก็อุบัติขึ้นแล้ว พระธรรม...ท่านก็แสดงไว้ให้แล้ว พระสงฆ์...หรือชุมชนที่ร่วมกันศึกษาแล้วก็ก่อเกิดเป็นสถาบันขึ้นมาแล้ว...ถ้ามีสิ่งเหล่านี้เรียกว่าเป็นขณะที่สมบูรณ์ ขณะที่เรียกว่ามีจักรสี่ (มีพื้นเดิมดี เกิดมาในถิ่นดี ได้สมาคมกับคนดี ได้ตั้งตนไว้ดี) มี “**ธรรมจักร**” ที่กำลังเป็นไปอยู่

พระพุทธเจ้าหมุนธรรมจักร เมื่อ ๒๕๐๐ กว่าปี ทุกวันนี้ก็ยังหมุนอยู่นะ ธรรมจักร ยังมีอุบาสก อุบาสิกา มีพระสงฆ์ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ พวกเรา

ก็ช่วยกัน เรียกว่า...มีการเป็นไป การมาของสัตบุรุษ...มีการปฏิบัติ...มีการให้ทานรักษาศีล...แล้วก็มีธรรมะของพระพุทธเจ้าที่ยังบริสุทธิ์บริบูรณ์อยู่... ช่วงนี้เป็นช่วงที่เหมาะแก่การปฏิบัติ

อายุพุทธศาสนาของพระพุทธเจ้าโคตมะของเรา ก็เชื่อกันว่ายาว ๕๐๐๐ ปีนะ นี่ก็เลยครึ่งมาแล้ว ฉะนั้น อย่าคิดว่าอีกนานนะ ไม่นานหรอก แป๊บเดียว อีกไม่กี่พันปี เพราะพวกเรานี่ใจบุญอย่างนี้ เดี๋ยวก็ไปเกิดเป็นเทวดา แล้ววันหนึ่งของเทวดา ระยะเวลาเท่าไหร่...เท่ากับ ๑๐๐ ปีของเรา สมมติไปเพลินอยู่กับเทพบุตรหรือกับเทพธิดาสักเดือนหนึ่ง ๓๐ วัน ก็เท่าไหร่... ๓๐๐๐ ปี ลงมาหมดแล้วนะ ศาสนาเหลืออีกเพียงแค่ ๒๕๐๐ ปีเท่านั้น

ฉะนั้น ...**อย่าประมาทนะ...อย่าคิดว่าจะฟังเมื่อไหร่ จะปฏิบัติอะไรก็ได้ มันไม่นานเลย** จริงๆ ชีวิตของเทวดาก็เพลิดเพลินอยู่ในทิพยสมบัติ ไม่ค่อยได้ปฏิบัติเท่าไหร่ พอลงมาอีกทีเนื้อนาบุญก็ไม่มีแล้ว จะฟังธรรมอะไรจากใครได้ เป็นเทวดาก็อย่าประมาทไป ก็ยังมีโอกาสทำอกุศลได้อีก มันยังไม่พ้นจากทุกข์จริงๆ มันแค่ชั่วคราว เพราะเรานี้โชคดีมีนาบุญที่ดี เพราะเราทำบุญเท่านี้ก็ได้ผลบุญเยอะ ถ้าเราประมาท ไม่ได้นำธรรมะมาใช้ปฏิบัติ มันก็ยังไม่ได้ที่สุดนะ

ทาน ศีล ภาวนา ต้องให้ไปด้วยกัน มันถึงจะได้ไม่เสียทีที่ได้เกิดมาในยุคนี้ เพราะถ้าเราอยู่ในยุคของพระพุทธศาสนา แล้วไปได้แค่สวรรค์นี่ อาตมาว่าน่าจะพิจารณาตัวเองนะ เพราะสวรรค์มันไม่ต้องมีพุทธศาสนาก็ได้ ลัทธิศาสนาอื่นเขาก็มีสวรรค์ เขาก็ทำบุญให้ทานอะไรกันไป ก็ไปเกิดในสวรรค์ได้...**แต่พุทธศาสนา มันควรต้องไปมากกว่านั้นแล้ว...มันต้องมองเป้าไปที่จะพ้นวัฏฏะแล้ว** สวรรค์นี้เป็นผลพลอยได้ คือแบบไม่ได้อะไรจริงๆ ก็ไปสวรรค์อะไรอย่างนี้ แต่ของเราควรมุ่งเป้าที่จะออกจากวัฏฏะ...

อุตส่าห์มีพระพุทธเจ้ามาทั้งที ก็น่าที่จะปฏิบัติให้มันพ้นไปจากวัฏฏสงสารนี้ สำคัญ ดังนั้น เราก็อย่าให้ขณะล่วงเลยไป พระพุทธเจ้าท่านก็ทรงตรัสเตือนอยู่ตลอดเวลาว่า อย่าประมาทนะ...**ให้ใช้เวลาที่ยัง**

มีอยู่อย่างมีคุณค่ามากที่สุด...ที่เรียกว่า...**ยังกุศลทั้งปวงให้ถึงพร้อมด้วย "ความไม่ประมาท"**

"**กุศล**" ในที่นี้ท่านหมายถึงเอาอรหัตตผลนะ ถ้าเรายังไม่ได้อรหัตตผล ถือว่าเรายังประมาทอยู่ พระพุทธองค์ตรัสว่า...**เราสรรเสริญแต่ผู้ที่กุศลธรรมเจริญขึ้นเท่านั้น** ผู้ที่กุศลธรรมทรงอยู่หรือเสื่อมนี้ไม่ต้องพูดถึง...ท่านไม่สรรเสริญ เพราะฉะนั้น เราถึงขั้นไหนก็ต้องปฏิบัติเพิ่มขึ้น...ตอนนี้เราให้ทานแล้ว ศีลเราได้หรือยัง ศีล ๕ ได้แล้ว เอาศีล ๘ ได้ไหม...เราเพิ่มขึ้นไป ภาวนาเป็นอย่างไร ภาวนาระดับไหน ก็ต้องพยายามขวนขวายให้มันสูงขึ้นไป... อันนี้จึงจะถือว่าเป็นชาวพุทธที่ถูกต้อง...แล้วก็ไม่ปล่อยให้ขณะผ่านไปโดยไร้ประโยชน์

คำถาม ๔ : กราบนมัสการค่ะพระอาจารย์ การสวดมนต์ ต้องสวดทั้งภาษาบาลีและภาษาไทยหรือคะ ถ้าสวดภาษาไทยอย่างเดียวได้หรือไม่คะ

คำตอบ : จริงๆ ก็ได้ สวดเถอะ ยังไงก็ได้ทั้งนั้น แต่ว่าถ้าได้บาลี ก็จะได้คำของพระพุทธเจ้าเลย เพราะว่าพระพุทธเจ้าท่านใช้คำนี้ คือคำแปลนี่มันแปลได้หลายนัย บางทีก็แปลไม่ครบบ้าง แม้จะทำดีที่สุดแล้ว มันก็ได้ไม่ครบ อย่างสมมติว่า เราไม่เอาบาลีเลย เราเจอคำว่า "**พุทธะ**" เราบอกว่า "**พุทธะ**" เป็นคำแขก เราไม่เอา เราจะเอา...ผู้รู้...ผู้ตื่น...ผู้เบิกบาน แล้วเจอพุทธะที่ไหน ก็แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานหมด อันหนึ่งก็คือมันไม่ได้ครบนะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ได้แค่ ๓ นัย

"**พุทธะ**" ถ้าจะแปลจริงๆ นี่เรียนกันเป็นวันก็ยังไม่จบเลย อาตมาก็ยังเรียนไม่จบ มันมีนัยหลากหลายเยอะมากเลย คำว่า "พุทธะ" คำเดียว ทีนี้เราจะเอามาแปลอย่างไร คือเราแปลออกมาแล้ว อาตมาว่าความขลังมันก็ลดลงไป เราก็เข้าใจว่าผู้รู้ เราก็รู้ไหม...รู้ ถ้าอย่างนั้นเราก็เป็นพุทธะเหมือนกันสิ รู้อะไร...มันก็ต้องไปขยายต่อ รู้อะไร...ก็รู้อริยสัจ ๔ แล้วรู้อริยสัจ ๔ คืออะไร

ถ้าเราไม่ใช้คำบาลีแล้วเราจะไปยังไง...รู้ความจริง ใช้คำว่ารู้ความจริง... แล้วความจริงอะไร...ความจริงอันประเสริฐ...มันก็ไล่ไปเรื่อยๆ นะ ความจริงอันประเสริฐเรารู้ไหม...เราก็รู้ความจริงอันประเสริฐเหมือนกัน ถ้าอย่างนั้นเราก็เป็นพระอริยะสิ เราก็เป็นพุทธะ ก็คิดไปได้เรื่อยๆ คือภาษาไทยนี่มันดิ้นไปได้เรื่อยๆ เพราะมันไม่มีคำยึดไว้ว่ามันหมายถึงอะไร

แต่บาลีมันคงไว้ คุณจะเรียก "**พุทธะ**" ได้ คุณจะต้องรู้ ...รู้อะไร...ต้องรู้อริยสัจ อริยสัจอะไร...ก็ต้องอริยสัจ ๔ แล้วอริยสัจ ๔ คืออะไร...ก็ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค แล้วทุกข์คืออะไร มันบอกแจงไปหมดเลย...ทุกข์ คือรู้อย่างนี้ๆ สมุทัยคืออะไร...รู้อย่างนี้ๆ คุณรู้อย่างนี้ไหม...เราก็มาพิจารณา เรายังไม่ใช่พุทธะนะ จะได้จบไป คือถ้าใช้คำว่า "รู้" อย่างเดียว ฉันก็รู้ ปัจจุบันนี้ โยมรู้ไหมที่อาตมาพูด...ก็รู้ใช่ไหม...แต่รู้อะไรล่ะ...

ภาษาบาลี...อาตมาชอบที่มันมีคำจำกัดความ จะใช้คำว่า "พุทธะ" ได้ มันจะต้องหมายถึงอะไร มันต้องรู้อริยสัจ ๔ ก็ยังไม่พอ ต้องรู้ปริวัฏฏ์ ๓ อาการ ๑๒ รู้ทั้งหมดด้วย ต้องมีสัจจญาณ กิจจญาณ กตญาณ พวกนี้มันได้มาด้วยภาษาบาลีเป็นตัวกำหนด มีการจำกัดความไว้ว่า เราจะใช้คำนี้ในความหมายอย่างนี้

ถ้าไม่อย่างนั้น ต่อไปความหมายก็จะค่อยๆ หายไป แล้วเราก็เข้าใจว่าเราเข้าใจ จริงๆ แล้วมันยังลึกกว่านั้นอีกเยอะ หลายๆ เรื่อง เดี๋ยวนี้เราก็เอาอริยสัจ ๔ มาใช้ในความหมายทั่วๆ ไป...รู้ปัญหา...เหตุเกิดปัญหา...ทางแก้ปัญหา เดี๋ยวนี้นักเรียนก็เอาไปใช้อริยสัจ ๔ เอาไปแก้ปัญหา ก็ดีในระดับหนึ่ง แต่ว่ามันยังไม่ถึงในระดับที่พระพุทธเจ้าพูดถึง พระพุทธเจ้าพูดถึงอริยสัจ ๔ มันต้องหมายถึงระดับที่มันพ้นทุกข์ได้ ตัดวัฏฏสงสารได้

ฉะนั้น การแปลถ้าเราไม่เอาบาลีเลย เราจะเข้าใจความหมายเอาเอง แล้วมันจะค่อยๆ จางไป แล้วเราก็ไม่รู้ว่าเราเข้าใจถูกไหม ฉะนั้นอาตมาแนะนำว่า **เราก็สวดบาลีไปก่อน แล้วก็แปล พยายามเอาบาลีเป็น**

หลัก ตัวบาลีนี่เป็นตัวสำคัญ ถ้าเราเข้าใจบาลี เราก็บรรลุธรรมไปแล้ว แต่เราไม่เข้าใจ...จะทำอย่างไร เราก็มีการแปล พยายามแปล อาจจะแปลหลายสำนวน อ่านอันนี้ยังไม่เข้าใจ ก็ไปอ่านอันโน้นอันนั้น **แต่ว่าตัวบาลีเป็นตัวที่สำคัญเป็นตัวคงอรรถไว้**

ฉะนั้น จุดประสงค์ทั้งหมดนี้ก็คือ...อยากให้ควบคู่ไปด้วยกัน ที่เราแปลมา มันมาจากบาลีอันไหน เราก็จะได้พอโยงพอเข้าใจ แล้วก็มีวารสารที่เห็นแจกไปวันนี้ เรื่องความสำคัญของการเรียนภาษาบาลี เราลองไปอ่านศึกษาทำความเข้าใจสิ โดยเฉพาะเถรวาทเรา มันเชื่อมโยงกับบาลีมากเลยนะ ภาษาถ่ายทอดของเถรวาท เรายึดบาลีเป็นหลัก อย่างเป็นพระได้นี่ อุปัชฌาย์ก็ต้องท่องภาษาบาลีได้ ถ้าสวดผิดอะไรอย่างนี้ ก็ไม่เป็นพระแล้ว **พูดง่าย ๆ บาลีเป็น DNA ธรรมะของพระพุทธเจ้าเลย อยู่ในภาษาบาลีนี่ล่ะ สามารถที่จะแกะออกมาได้ทุกยุคทุกสมัย**

แต่ละยุคสมัย ต้องมีการแปลใหม่ ทุก ๑๐ ปี เพราะสำนวนเก่าเราก็ฟังไม่รู้เรื่องแล้ว อย่างภาษาไทยทุกวันนี้ เราไปอ่านในสมัยรัชกาลที่ ๑ เราก็อ่านไม่รู้เรื่องแล้ว ท่านว่ายังไง เพราะว่ามันคนละสำนวนกันหมดเลย... **แต่ว่าบาลีมันเป็นภาษาที่**...fix คงที่ ลองไปอ่านคำแปลในภาษาอังกฤษดูซิ บางทีไปอ่านจะทำให้เราเพิ่มความเข้าใจ พระสูตรเดียวกัน ทำไมภาษาอังกฤษมันน่าสนใจ เพราะเขามีการแปลใหม่ เขาเพิ่งแปลเสร็จ แล้วเขาใช้สำนวนเป็น modern หน่อย มีพวกหลักอภิปรัชญาเข้าไป ทำให้เราเข้าใจขึ้นว่าพระพุทธเจ้าท่านพูดอย่างนี้นะ แต่ภาษาไทยบางทีแปลมาก็เหมือนไม่แปล บางทีก็ทับศัพท์มา แปลแล้วอย่าคิดว่าเราเข้าใจ ไม่ได้เข้าใจหรอก ถ้าเข้าใจเราก็บรรลุธรรมไปแล้ว แต่เราไม่เข้าใจ แล้วเราพยายามจะเข้าใจ ภาษาไทยก็เป็นภาษาหนึ่งที่จะช่วยเราได้ เป็นเครื่องมือที่สำคัญ...**แต่ว่าตัวจริง ๆ มันอยู่ที่บาลี**

อย่างคำว่า “**ทุกข์**” ไม่รู้จะแปลอย่างไรนะ ฝรั่งก็ยอมแพ้แล้ว ทุกวันนี้เขาทับศัพท์เลย dukkha ทุกขะ...จบ แต่ก่อนพยายามจะแปล pain unsatisfactory suffering stress อะไรเยอะแยะไปหมดเลย มันไม่ได้ครอบคลุมคำว่าทุกข์ แล้วสุดท้ายก็ต้องกลับไปหาคำว่า “ทุกขะ” อย่างเดิม แล้วพยายามจะอธิบายในรูปแบบต่างๆ แต่ว่าคงภาษาไว้ **ฉะนั้น ก็อย่าประมาทเรื่องของคำ...เพราะคำมันมีอรรถอยู่ในนั้น...ถ้าเราไม่มีพยัญชนะเป็นตัวกำหนดอรรถะแล้ว...เราจะไม่รู้ว่าเรากำลังหมายถึงอะไร**

เพราะฉะนั้น การเรียนก็สำคัญ แล้วการมาเรียนสิ่งที่เขาได้มีการรวบรวมมาแล้วเป็นระบบก็คิดว่าดีกว่า แม้ว่าการปฏิบัติจะดี แต่เราก็น่าจะเรียนบ้างเหมือนกัน จะได้รู้...จิตของเราเป็นอย่างไร กุศลหรืออกุศล เราก็น่าจะตอบตัวเองได้ นิวรณ์เป็นนิวรณ์ข้อไหน เราก็น่าจะรู้บ้าง เราจะไปให้ใครรู้จิตของเราเอง เพราะฉะนั้น การรู้ศัพท์พวกนี้สักหน่อยหนึ่ง จะทำให้เราสื่อสารได้ เวลาคุยกับอาจารย์ เราจะได้ตอบได้ว่า ตอนนี้จิตเป็นอย่างไร เป็นโมหะ โทสะ หรือโลภะอย่างนี้ เรียนแล้วก็จะได้รู้หน่อย

ใช้ศัพท์บาลีก็ดีในแง่ที่ว่า มันเป็นศัพท์ที่มาร่วมกัน แล้วเราไปคุยกับคนไหน คนศรีลังกา คนพม่า คนอังกฤษ ถ้าเราใช้ภาษาเดียวกัน มันก็สื่อสารกันได้ แต่ว่าถ้าใช้ภาษาของเราเอง บางทีมันก็ยากเหมือนกัน **สมัยก่อนภาษาบาลีก็เหมือนภาษาอังกฤษทุกวันนี้คือเป็นภาษากลาง...คนที่เป็นนักปราชญ์บัณฑิตเขาจะใช้ภาษาบาลี** เวลาเราไปพม่า ไปลังกา ก็คุยภาษาบาลีเหมือนอย่างกับเราใช้ภาษาอังกฤษทุกวันนี้ **ใช้บาลีเป็นภาษากลาง...แล้วภาษาบาลีสามารถจะสื่อถึงสภาวธรรม**

ฉะนั้น สำหรับอาตมา อาตมาก็ชอบบาลีนะ เราได้สวดอะไรที่เป็นคำของพระพุทธเจ้า ๒๕๐๐ กว่าปี พระอริยเจ้าท่านก็สวดแบบนี้ล่ะ อาตมาว่าน่าสนใจดีออก แล้วก็ไม่ต้องห่วงหรอก ถ้าเรายังเวียนว่ายตายเกิดอีก เราก็ได้ใช้ตลอด ภาษาบาลีนี่ พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ก็ใช้ภาษาบาลี ขึ้นไปสวรรค์ก็ใช้บาลี ลงไปนรกก็ยังใช้บาลีเลยนะ สัตว์นรกที่ไปอยู่ในกระทะทองแดง

แล้วก็ลอยขึ้นมาที่ปากของขอบกระทะพูดได้ตัวละคำหนึ่งนะ ทุ, สะ, นะ, โส ก็พูดภาษาบาลีทั้งนั้น

เพราะฉะนั้น ไม่ต้องห่วง...**เรียนบาลีไป ได้ใช้ตลอด จะขึ้นสวรรค์ ลงนรก...หรือว่าไปเจอพระพุทธเจ้าในอนาคต ก็ได้ใช้บาลีแน่นอน** เพราะฉะนั้น อย่าเป็นห่วง อย่าเสียใจว่าเรียนบาลีแล้วจะไม่ได้ใช้ ได้ใช้แน่นอน ไปเรียนเถอะ ได้ประโยชน์

คำถาม ๕ : กราบนมัสการพระอาจารย์ ตามที่ได้ฟังพระอาจารย์บรรยายตลอดเช้านี้ เห็นว่าหนังสือพุทธวจนำ น่าสนใจศึกษาทั้งเล่ม เมื่อจบบรรยายในวันนี้แล้ว จะไปเรียนต่อ คือฟังพระอาจารย์สอนในหนังสือ มีต่อได้ที่ไหนเจ้าคะ เพราะบางส่วนก็ยากเกินกว่าที่จะเข้าใจเองได้อย่างถูกต้อง กราบขอบพระคุณเจ้าค่ะ

คำตอบ : ก็อย่างที่บอกแล้วว่า ในท้ายพระสูตรแต่ละอัน จะมีวงเล็บไว้ เราก็ไปดูไปอ่านสูตรเต็มก็จะดี แต่ละอันที่เราสนใจ อันไหนเราชอบมากเลย ท่อนนี้เอามาจากไหนนะ พระพุทธเจ้าเทศน์ฉบับเต็มว่าอย่างไร **อาตมาแนะนำว่าให้ไปอ่านฉบับเต็มก่อน** ซึ่งก็หาไม่ยากหรอก ลองไปดูในตัวที่ว่ามาจากไหน มัชฌิมนิกาย อะไรอย่างนี้ เราก็ไปดูในนั้น แล้วก็ไป**หาอ่านฉบับเต็ม**

ถ้ายังสงสัยอีก ก็ไปอ่านในอรรถกถา ที่อาตมาพูด ก็เอามาจากในนั้นทั้งนั้นล่ะ เอามาจากตัวฉบับเต็ม เพราะบางทีอาตมาก็อ่านฉบับเต็มมาแล้ว แต่บางทีก็ยังไม่ได้อ่านหรอก ก็เอาเฉพาะที่มันสำคัญ เพราะมันเยอะมากแต่ละอัน แต่ว่าอันไหนที่เราอ่านแล้วก็พอที่จะรู้แล้ว เราก็จะโยงได้ พวกนี้มันจะโยงถึงกัน ถ้าเราอ่านไปสักพัก เราก็จะจับทางได้

หนังสือที่อาตมาแนะนำให้อ่านคือหนังสือ “**พุทธธรรม**” ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ อันนั้นยอดเยี่ยมมาก แต่ว่าถ้าเราไม่มีฉันทะที่จะอ่าน

เล่มใหญ่ทั้งหมด มันมีเล่ม**ฉบับเดิม** อันนั้นก็จะวางในรูปแบบของอริยสัจเหมือนกัน อาตมาก็ได้เล่มนั้นเป็นเล่มแรก สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ท่านเรียบเรียงไว้ในแนวของอริยสัจ ๔ อธิบายหมดเลย ชีวิตคืออะไร ชีวิตเป็นอย่างไร ชีวิตเป็นไปอย่างไร ชีวิตควรเป็นอย่างไร นี่ล่ะ คือกรอบของอริยสัจ ๔ แท้ๆ เลย ที่เป็นภาษาไทยโดยตรงเลย

ท่านก็จะยกมา แล้วท่านก็อธิบายโดยใช้สำนวนของท่านเอง แต่ว่าท่านก็ยกในพระไตรปิฎกมาเหมือนกัน **เพราะฉะนั้น ถ้าสนใจ อาตมาก็แนะนำให้ไปอ่านใน "พุทธธรรมฉบับเดิม" ก่อน แล้วถ้าสนใจก็ไปอ่านเพิ่มในฉบับปรับขยาย ซึ่งมีเป็น ๑๐๐๐ กว่าหน้า** แต่ว่าอาตมาชอบมาก ถ้าเราอ่านได้ไม่หมดทั้งเล่ม เราก็ไปดูข้างหลังได้ ว่าเขาพูดถึงเรื่องอะไร อย่างเรื่องกรรมนี้มีบอกไว้เลย สนใจเรื่องอะไรนี่ มี Index ละเอียด แล้วเราก็ไปศึกษาในส่วนนั้นต่อ อาตมาก็แนะนำนะ ถ้าสนใจอยากจะเรียนต่อ วางโครงเรื่องแบบเดียวกัน ก็คือหนังสือพุทธธรรม

คำถาม ๖ : กราบนมัสการพระอาจารย์ โยมไม่เข้าใจเรื่อง ทสุตตรสูตร หน้า ๘๔

คำตอบ : ทสุตตรสูตร ธรรมะ ๑ - ๑๐ แต่ละอย่าง ข้อแรก อภิญ-เญยยธรรม สิ่งที่ควรรู้มีอะไรบ้าง ข้อแรกคือ สัพเพ สัตตา อาหารัฏฐิติกา สัตว์ทั้งหลายต้องการอาหาร ถ้าแบ่งเป็นธรรม ๒ อย่าง จะแบ่งเป็นนามกับรูป ถ้าแบ่งธรรม ๓ อย่าง ก็เป็นเวทนา ๓, ถ้าธรรม ๔ อย่าง ก็เป็นอริยสัจ ๔ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ควรรู้ ก็ไล่ไปอย่างนี้ นี่เป็นการประมวลธรรมทั้งหมดอยู่ในหน้าเดียว

สรุปว่า คนที่จะอ่านอันนี้รู้เรื่อง ก็ต้องอ่านมาทั้งหมด แล้วก็มารวมกันสรุปอยู่ในนี้ จะได้เข้าใจว่าท่านต้องการสรุปอย่างไร ถ้าเข้าใจพวกนี้มันจะทะลุปรุโปร่งหมด เวลาพูดถึงธรรมะกลุ่มนี้อยู่ในหมวดไหน กลุ่มนี้อยู่ในหมวดที่

ถ้าทำไปแล้วจะเสื่อม หรือธรรมะกลุ่มนี้ ทำแล้วมันจะเจริญ ธรรมะกลุ่มนี้ควรจะเป็นอุปการธรรม จะช่วยให้การปฏิบัติมันคล่องขึ้น

มันจะอยู่ในนี้ทั้งหมด ค่อยๆ เรียนรู้ไป ถ้าสงสัยก็ไปอ่านอรรถกถาเพิ่ม เพราะว่าอาตมาไม่ได้เอาอรรถกถามา เพราะมันจะหนามาก ในนี้มันก็ได้แค่หัวข้อธรรม แต่ว่าดีแล้ว ถ้าเรารู้หัวข้อธรรมแล้วจะได้ไปศึกษาต่อ ศัพท์อันนี้บางทีเราไม่เข้าใจ เราก็ไปเรียนไปศึกษาต่อว่ามันแปลว่าอะไร ไปอ่านเพิ่มเติม

แต่ว่า**เราต้องมีสูตรหลักเป็นหลักสูตรไว้ก่อน** จะได้เอาตัวนี้เป็นตัวเริ่ม เราได้แล้ว คำนี้นะแปลว่าอะไร เข้าใจแล้วเราก็ไปเปิดอ่านศึกษาได้เดี๋ยวนี้มันมีหมดแล้ว อรรถกถา ถ้าใครมีโทรศัพท์มือถือนะก็เปิดไป...ทสุตตร-สูตร เข้าไปใน www.84000.org ในนั้นดีมากเลยนะ ถ้าอยากอ่านอะไรก็ดูพออ่านไปเสร็จข้างล่างมันจะมีให้เลือกอ่าน อ่านอรรถกถาก็กดปุ่มเดียวก็เข้าไปก็อ่านได้

ถ้าใครไม่มีเงินซื้อพระไตรปิฎก อาตมาว่ามีเงินซื้อโทรศัพท์ต้องต่ออินเตอร์เน็ต ฉะนั้น มีเวลาก็แบ่งเวลามาบ้าง มาศึกษา เข้า www.84000.org มีทุกอย่างเลย อยากจะอ่านอะไรในพระไตรปิฎก เรื่องอะไรในนี้ก็ไปอ่านได้แล้วก็ศึกษาเองก็ได้ เราต้องฝึกศึกษาเองด้วย อันนี้ก็เป็นหลักไว้ให้ อย่างน้อยจะได้มีแกนเป็นหลักไว้นะ เราเข้าใจธรรมะแบบนี้ ต่อไปเราก็มีทางที่จะปฏิบัติได้ง่ายขึ้น

คำถาม ๗ : ตัวเลขในวงเล็บของบทสวดคาถาธรรมบทของหนังสือสูตรหายใจ หมายถึงอะไรคะ

คำตอบ : เป็นเลขที่ของคาถา ในคาถาธรรมบทจริงๆ จะมีทั้งหมด ๔๐๐ กว่าคาถา แต่เราคัดเอามาสวดกันแค่ ๕๐ คาถา ตัวเลขที่ท้ายคาถานั้นโยมสามารถที่จะไปตามดูต่อได้ว่า คาถาที่สวดแล้วชอบ เป็นคาถาที่เท่าไหร่ เพราะอาตมาไม่ได้เรียงตามลำดับในพระไตรปิฎก แต่เลือกมาจากหลายๆ ที่

ที่โน่นบ้างที่นี่บ้างมาต่อกัน เพราะฉะนั้น เราสามารถที่จะไปค้นหา ไปศึกษาต่อได้ ถ้าเราไปเปิดดูอรรถกถา เขาก็จะมีนิทานประกอบให้

นิทานนี่ ไม่ใช่เป็นเรื่องไม่จริงนะ **นิทาน แปลว่า เหตุ...พระพุทธเจ้ากล่าวคาถานี้ เพราะเหตุอะไร** เขาก็จะอธิบายให้ชัดขึ้นว่า ตอนที่พระพุทธเจ้าทรงประทับในที่นี้ๆ มีเหตุอย่างนี้ๆ เกิดขึ้น พระพุทธเจ้าทรงทำอย่างนี้ๆ สุดท้ายพระองค์ท่านก็ตรัสคาถานี้

ตอนท้ายก็จะมีการอธิบายว่า คำแต่ละคำในคาถานี้ หมายถึงอะไร เพราะฉะนั้น เราสามารถที่จะไปเปิดดูอรรถกถาได้ จะได้ไปค้นต่อ เวลาที่เราคุ้นเคยในพุทธพจน์นี้แล้ว เราก็ไปค้นต่อ จิตมันก็จะได้เข้าถึงอรรถที่ลึกซึ้งขึ้น ช่วยกันศึกษา ช่วยกันเรียน

ที่ประเทศศรีลังกา อาตมาทราบว่าญาติโยมคฤหัสถ์เขาสนใจกันมากอย่างคาถาธรรมบทนี่ เด็กๆ ที่อยู่ในโรงเรียนก็สามารถที่จะท่องได้ สมมติว่ามี ๔๐๐ กว่าคาถา หลายๆ คนท่องได้เป็นร้อยคาถา อาตมาเคยไปเป็นธรรมทูตอยู่ที่นิวซีแลนด์ มีโยมที่เป็นชาวศรีลังกา ตอนกลางวันว่างจากงาน เขาชอบมาสวดมนต์คนเดียวที่วัด เขาบอกว่าเขาท่องคาถาได้เกินร้อยคาถา แล้วเวลาเขาเจอปัญหาอะไรในชีวิต เขาก็จะท่องคาถาธรรมบทนี้ขึ้นมา แล้วหนึ่งในนั้นมันก็จะตอบคำถามในชีวิตเขาได้

อาตมาว่าดีมากเลย ของเรานี่เราไม่ค่อยได้สนใจ เราไม่ค่อยได้ท่องอะไรกันเลยที่อยู่ในหัวเรา ที่เราทรงจำได้จึงไม่ค่อยมี เดี๋ยวนี้ทางตะวันตกคนสนใจพระพุทธศาสนามากนะ สมมติเราไปต่างประเทศ เขาจะถามเราว่าพระพุทธเจ้าสอนอะไรบ้าง อย่างนี้ เรามีอะไรในหัวบ้างที่จะตอบเขา

อย่างน้อยจำคำในธรรมบทนี้เอาไปสักบทสองบท จำให้ได้เลย ให้แม่นเลย ภาษาบาลีแล้วก็แปลมาเป็นภาษาไทยด้วย ไปดูภาษาอังกฤษด้วยก็ได้ เดี๋ยวนี้มีหลาย version ภาษาอังกฤษ อย่างคาถาหนึ่งนี่เขาแปลมาได้ตั้งหลายแบบ เราชอบอันไหน เราก็จำไปสักแบบหนึ่ง แล้วเราก็พูดไปเลย

พูดแบบมั่นใจเลย พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้ คนที่เขาฟังถ้าเขามีปัญญา เขาจะเข้าใจความหมายลึกซึ้งได้เอง เราลองดูสิ

เราเป็นชาวพุทธ แต่ทำไมเราไม่รู้ว่าพระพุทธเจ้าสอนอะไรบ้าง ในคำของพระพุทธเจ้าจริงๆ เราก็จำเป็นภาษาบาลีไว้ เราก็จำคำแปลเป็นภาษาไทยไว้ เป็นภาษาอังกฤษไว้ด้วย จำได้สัก ๓ อันก็เก่งแล้ว เวลาเราไปถึงไหน เราก็จะได้พูดได้ เราอาจจะสวดทุกๆ วันก็ได้ มี ๔๐ บท เราก็สวดไปวันละ ๒ - ๓ บท ท่องไปสวดไป อาตมาว่าดีนะ ก่อนนอน เราก็มีคาถาธรรมบทอยู่ในใจ เพราะไม่แน่ว่า เราอาจจะไปเมื่อไหร่ก็ได้ วันหนึ่งเรานอนไปตื่นขึ้นมา อ้าว ภพใหม่แล้ว

อย่างน้อยก็เอาธรรมบทติดไปสักบทสองบท ภพหน้าจะได้มีโอกาสเกิดในพระพุทธศาสนา ไม่ต้องระเหเร่ร่อนตามหาหลักของชีวิต ไม่รู้ไปเกิดในลัทธิอะไรก็ไม่รู้ ยิ่งไปกันใหญ่ อย่างน้อยเรามีอะไรที่ยึดไว้ ที่ดี ที่เป็นสัจธรรม เพราะฉะนั้น ก่อนจะนอนก็ท่องไว้สักบทสองบท ทำให้เป็นนิสัย สวดมนต์ก่อนนอน ตอนเช้าตื่นขึ้นมา ก็ระลึกถึงบทสวดมนต์ก่อน ก่อนที่จะไปทำอย่างอื่นก็สวดมนต์ แล้วก็นั่งสมาธิสักหน่อยหนึ่ง ๑๐ - ๑๕ นาทีก็ได้ ลองฝึกทุกๆ วัน ก็จะเป็นประโยชน์

คำถาม ๘ : พระจุนทะ ที่พระพุทธเจ้าสนทนาด้วยเป็นใคร

คำตอบ : พระจุนทะนี่เป็นน้องของพระสารีบุตร พระสารีบุตรมีพี่น้องตั้ง ๗ คน แม่ของพระสารีบุตรนี่รู้สึกแค้นมาก แค้นพระพุทธเจ้ามาก มีลูกกี่คนๆ พระพุทธเจ้าพาไปบวชหมดเลย มีพระสารีบุตร พระจุนทะ พระอุปเสน พระเรวตะ ผู้หญิงก็ นางจาลา อุปจาลา และสีสุปจาลา ทั้ง ๗ คนนี้ บวชหมดเลย

แม่พระสารีบุตรนี้ก็แค้น เห็นพระทีไรก็สะท้อนใจ แต่ว่าพระสารีบุตรตอนสุดท้ายท่านก็กลับไปที่บ้าน ก็ไปเทศน์โปรด แม่ก็เปลี่ยนมาเป็น

พระโสดาบัน พระจุนทะนี่ ก็เป็นน้องของพระสารีบุตร แล้วเป็นพระที่ดูแลอุปัฏฐากพระพุทธเจ้าด้วยในช่วงแรกๆ มีหลายพระสูตรที่พระพุทธเจ้าพูดถึงพระจุนทะ ลองไปอ่านดูในพระไตรปิฎก

สัลเลขสูตรนี่ ก็พูดถึงพระจุนทะ แล้วก็มีฉันทสูตรที่เราสวดครั้งสุดท้ายนี้ ก็มีเรื่องเกี่ยวกับพระจุนทะ พระพุทธเจ้าก็อธิบายว่า การมาสาธยายร่วมกันก็เป็นการร่วมกันรักษาศาสนา

คำถาม ๙ : เครื่องหมายหยักๆ (ɛ) ที่อยู่ด้านบน คืออะไร

คำตอบ : ในหนังสือมันจะมีบางช่วง ที่เป็นเครื่องหมายครึ่งเสียง คือมันไม่รู้จะแทนอย่างไร เพราะว่ามันไม่ได้ออกเต็มเสียง มันออกแค่ครึ่งเสียง ก็เลยต้องมีเครื่องหมายข้างบน คล้ายๆ กับตัวการันต์อยู่ข้างบนนั้น เวลาสวดเราก็ออกเสียงครึ่งหนึ่ง มันจะได้ตรงจังหวะนั้น

คำถาม ๑๐ : ข้อต่อไปถามว่า ปัจจุบันนี้ ชาวกุรุยังมีลูกหลานอยู่ในโลกนี้หรือไม่ ถ้ายังมีเขาอยู่ที่ไหน และเหตุใดพระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนมหาสติปัฏฐานสูตรกับชาวกุรุ

คำตอบ : ก็เคยอธิบายแล้วว่า ชาวกุรุเขาเป็นคนละเอียดอ่อน เป็นลูกหลานของชนชาวอุตตรกุรุทวีป เป็นคนที่อยู่ทางเหนือของอินเดีย แถวนิวเดลีน่ะ ใครเคยไปอินเดีย เป็นคนแขกขาว เดี๋ยวนี้เขาก็ยังอยู่ ใครเคยไปกราบที่โน่น...เป็นเจดีย์ เขาทำเป็นเนินตรงจุดที่พระพุทธเจ้าแสดงมหาสติปัฏฐานสูตร ยังไปกราบได้นะ เขาล้อมรั้วไว้ ทำเป็นเนินอยู่ ที่นั่นอากาศดี

แต่เดี๋ยวนี้ก็ค่อนข้างจะพลุกพล่าน เพราะเป็นเมืองหลวง แต่ว่าคนอินเดียเขาก็สนใจ ล่าสุดอาตมาดูในข่าวว่า หลวงพ่อเลี่ยม กับพระอาจารย์เกวลี ไปดูที่ดินที่เขาจะถวาย เขาอยากให้เปิดสาขาวัดหนองป่าพงที่โน่น...

ที่นิวเดลี เขาก็สนใจเหมือนกัน เขาก็มีคนที่สนใจอยู่ประจำ ไม่แปลกใจที่เขาจะสนใจสิ่งที่ลึกซึ้ง

เราไปอินเดีย เราจะคุ้นกับพวกที่อยู่ในรัฐพิหาร ซึ่งเป็นพวกที่ค่อนข้างจะเป็นคนยากจน พวกคนไทยไปถึงก็มีแต่ มหารานี มหารานี ขอแต่เงินเราตลอด เราก็เลยเข้าใจว่า อินเดียเป็นอย่างนั้น แต่อินเดียมีหลายส่วน เขาเป็นทวีปเลยนะ บางส่วนเขาก็มีฐานะ เขาก็เข้าใจพอสมควร เพียงแต่ว่าเขายังไม่เข้าถึง เขาเข้าใจว่าพุทธศาสนาก็เหมือนกับฮินดู ถูกกลืนไปแล้วไง เขาบอกว่าพระพุทธเจ้านี่เป็นปางอวตารหนึ่งของพระนารายณ์ เขาก็เลยไม่ได้สนใจจะศึกษาอะไรมาก

ช่วงหลังๆ ที่อินเดีย ในเรื่องการฟื้นคืนพระพุทธศาสนา ไปเริ่มขึ้นมาจากคนชั้นล่าง เพราะว่า ดร.เอ็มเบดก้าร์ เห็นว่าระบบของฮินดูมันกดขี่มาก ก็เลยเอาพระพุทธศาสนาเข้าไป แล้วก็พยายามให้คนช่วยกันฟื้นฟู เพราะว่าคนชั้นล่างเขาไม่มีทางออก เขาก็เลยต้องเปลี่ยนมานับถือศาสนาพุทธ พวกที่เป็นจัณฑาล พวกวรรณะศูทรต่ำๆ อะไรอย่างนี้

ดร.เอ็มเบดก้าร์ ก็เปลี่ยนพวกนี้มาเป็นพุทธศาสนิกชนเป็นล้านคนทุกๆ ปี เขาก็มีการเปลี่ยนศาสนาหลายแสนคน เดี๋ยวนี้พระไปที่อินเดีย ถ้าเจอคนพุทธอินเดียที่มานมัสการสังเวชนียสถาน ส่วนมากจะเป็นชาวมหาราษฎระที่เป็นคนทางด้านตะวันตกเฉียงใต้ เขาจะขึ้นมานมัสการอยู่เป็นประจำ พอเขาเห็นพระ เขาจะดีใจมาก เขาจะเอาศีรษะมาแตะ เขาอยากจะเจอพระเขาไม่ค่อยมีพระ

เขาก็สนใจเหมือนกัน แต่การที่ไปรื้อฟื้นพุทธศาสนาจากชนชั้นล่างมันก็เลยไม่ค่อยดี กลายเป็นว่าพุทธศาสนาในอินเดียเป็นของคนชั้นต่ำ ซึ่งไม่เหมือนในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าจัดการคนชั้นสูงก่อนเลย ไปเอาพวกอำมาตย์ พวกฉลาดๆ ทั้งหลาย เอามาเป็นพุทธก่อน มันก็เลยภาพพจน์ดีกว่า คนก็อยากจะเป็นพุทธ เหมือนกับไปเอาดารามาเป็นพรีเซนเตอร์... มันดี เอาคนฉลาดๆ มหาอำมาตย์ทั้งหมด คนมีคุณภาพดี แต่พอไปเริ่มจาก

คนชั้นล่าง คนชั้นต่ำมากลายเป็นพุทธอะไรแบบนี้ มันก็เลยดูไม่ดี

แต่ตอนนี้คนชั้นสูงก็เริ่มสนใจมากขึ้น เพราะว่าฝรั่งสนใจ เขาก็เริ่มกลับมาสนใจ ตอนนี้ นิวเดลีก็มีการอยากได้พุทธศาสนาเข้าไป แต่ว่าปัญหาคือเราไม่มีบุคลากรพอ คนที่จะไปเผยแผ่ให้เขาที่ได้ผล ต้องอาศัยคนท้องถิ่นมาบวช ปฏิบัติจนเข้าใจแล้วก็กลับไป จะได้พูดในภาษาเขาได้ ปัจจุบันก็ยังไม่มีหรือมีน้อย ปัญหาก็เลยมีเรื่องบุคลากรยังไม่พอ ถ้าเรามีบุคลากรที่มีความสามารถแล้วก็กลับไปเผยแผ่ **ก็จะเป็นการดีที่ได้คืนธรรมะให้กับ... แผ่นดินแม่**

เพราะอินเดียก็มีพระคุณกับพวกเรามาก พระพุทธเจ้าก็เป็นชาวอินเดีย ดังนั้นถ้าเขามีโอกาสฟื้นฟูได้ก็ดี ดังนั้น ชาวกุรุก็ยังมีลูกหลานของเขาก็อยู่ทางเหนือนั่นล่ะ ก็กำลังสนใจที่จะรื้อฟื้นพระพุทธศาสนาอยู่ หวังว่าในอนาคตก็คงจะได้ธรรมะของพระพุทธเจ้ากลับคืนไป

คำถาม ๑๑ : กราบนมัสการเรียนถาม ตอนที่เราสวดอานาปานสติ แล้วในช่วงที่เนื้อหา ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้วจะมีช่วงที่พูดถึงเรื่องของการ “**กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้**” ก็ยังมีความคุ้นเคยว่ามันอยู่ในสัมมาสติ ในอริยมรรคมีองค์ ๘ เจ้าค่ะ คำถามก็คือว่า กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้นี้ “**ในโลก**” ในที่นี้หมายถึงอะไรเจ้าค่ะ

คำตอบ : ในโลกนี้ก็คือ ในรูปนามขันธ์ ๕ ของเรานี้แหละ ที่แปลว่าโลก เรามีความยินดียินร้ายในที่ไหน ก็ที่เราไปยึดขันธ์ ๕ ขันธ์ใดขันธ์หนึ่งไว้เราพิจารณา แล้วเราก็ปล่อยวางได้ ก็เป็นส่วนของการเอาความเพลิดเพลินยินดี และความปฏิฆะ ขัดเคืองใจออก โดยถ้าเป็นสติ เราก็เจริญความสร่างเมาที่เรียกว่า “**กำจัดวิปลาส**” วิปลาสส่วนใหญ่นี้ เราแปลกันว่า คลาดเคลื่อน แต่จริงๆ เป็นการแปลที่ค่อนข้างจะไม่ค่อยตรงเท่าไหร่

บาลีจริงๆ “วิปลาส” มันแปลว่า “ตรงกันข้าม” มันไม่ใช่แค่คลาดเคลื่อนนะ มันตรงกันข้ามเลย เพราะเราเห็นสิ่งที่มันไม่งามว่างามอย่างนี้ มันไม่

เรียกว่าคลาดเคลื่อนนะ คลาดเคลื่อนคือเห็นสิ่งที่มันไม่งามมาก ว่าไม่งามน้อย อะไรอย่างนี้ หรือว่าเห็นสิ่งที่มันงามมาก ก็ว่างามน้อยอะไรอย่างนี้ จะบอกได้ว่า เห็นคลาดเคลื่อนใช่ไหม แต่ว่าไอ้ที่เราเห็นนี้ เราเห็นกลับตาลปัตร สิ่งที่มันไม่งาม เราเห็นว่ามันงาม อันนี้มันก็เป็นในแง่ของภาษานิดหนึ่ง **วิปริตัง** แปลว่า เห็นวิปริต เห็นตรงกันข้ามกับสิ่งที่มันเป็น เพราะฉะนั้น เวลาเจริญสติ เราก็ต้องเห็นอีกด้านหนึ่ง ปกติเราจะเห็นร่างกาย เราจะมองเห็นแต่สิ่งที่งามใช่ไหม เพราะว่าเราฝึกมาอย่างนั้น โฆษณาอะไร เขาก็เอาแต่ของสวยๆ งามๆ มาให้เราดู เราก็เลยไม่ได้มองสิ่งที่มันไม่งาม แต่จริงๆ มันไม่งามอยู่ในนั้นแหละ แล้วเราก็ให้ฝึกมอง

พอมองเห็นความไม่งามอย่างนั้น ความเพลิดเพลินยินดีมันก็เกิดขึ้นไม่ได้ ถ้าเราเห็นความจริงว่าไม่งาม หรือว่าสิ่งต่างๆ ที่มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา สิ่งต่างๆ เหล่านี้ ถ้าเราเห็นความทุกข์แล้ว เราจะไปเบียดเบียนเขาทำไม มันก็ทุกข์พอกันอยู่แล้ว ไปเพิ่มความทุกข์อีก ไปยินดียินร้ายกับทุกข์เขาอีกทำไม เราก็มีความเมตตากรุณาต่อกัน เป็นเพื่อนเกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน สิ่งเหล่านี้ มันก็มาจากการที่เราเห็นให้ตรงกับความที่มันเป็นจริงเท่านั้นเอง ในการที่จะเจริญสติอยู่ในสิ่งนั้น ก็จะค่อยๆ จัดการลดละความยึดติดไปได้

อย่างองค์ประกอบของการเจริญสติก็มี *๑) อาตาปี ๒) สัมปชาโน ๓) สติมา ๔) วิเนยยะ โลเก อภิชฌาโทมนัสสัง* ๔ ตัวนี้มันก็เป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งของอริยมรรคนั่นแหละ *อาตาปี* ก็คือ *วายามะ* นั่นแหละ (ความเพียร) *สัมปชาโน* ก็คือ *ปัญญา* แต่ในที่นี้เป็นปัญญาในระดับเบื้องต้น ปัญญาระดับฐานกาย ปัญญาที่เกิดจากการรู้ตัว รู้ความเคลื่อนไหวต่างๆ *สติมา* ก็คือ*สติ* ส่วน *วิเนยยะ โลเก อภิชฌาโทมนัสสัง* ตัวนี้ก็คือ*สมาธิ*นั่นแหละ ๔ ตัว มันก็จะมาด้วยกันทำงานร่วมกัน วายามะ สติ สมาธิ และก็ปัญญา สรุปก็คือ สมถะวิปัสสนานั่นแหละ

วายามะ สติ สมาธิ ๓ ตัวนี้คือตัว*สมถะ* แล้ว*ปัญญา*ก็คือตัว*วิปัสสนา* มันก็ทำงานในหน้าที่ของมันไป ช่วงนี้ไม่ว่าเจริญอะไร ก็ต้องใช้สติตัวนี้แหละเป็นตัวที่จะทำอยู่เสมอ จนถึงที่ว่าอริยมรรคมันจะมารวมกันได้ แต่ระหว่างนี้มันก็จะเกิดขึ้นทีละตัวๆ แต่ว่าเราสามารถที่จะเจริญให้มันเกิดพร้อมกันในอริยมรรคได้ เพราะฉะนั้นตัว วิเนยยะ โลเก อภิชฌาโทมนัสสัง เป็นตัวบอกถึงสมาธิ เวลาที่จิตมันไม่ยินดียินร้าย จิตมันก็คงตัวอยู่ตรงกลาง จิตตรงกลางนี้ เขาเรียกว่าตัตรมัชฌัตตตา เป็นกลาง เป็นอุเบกขา พอเป็นอุเบกขาได้ จิตมันก็จะตั้งมั่นได้ นิ่งแน่ว ตรงไปในงาน เพราะว่ามันไม่หวั่นไหวไปกับความยินดียินร้าย เพราะฉะนั้น คำว่า กำจัดอภิชฌาและโทมนัสนี้ จริงๆ เขาก็ต้องการชี้ให้เห็นว่า มันนำไปสู่การมีสมาธิได้ แต่ว่ามันก็ต้องทำงานร่วมกันนั่นแหละ พูดถึงสติปัฏฐาน สติก็เป็นตัวนำ ในเบื้องต้น เอาสติเป็นตัวหลักไว้

คำถาม ๑๒ : การที่โยมฝึกสวดธัมมจักกัปปวัตตนสูตรให้คล่อง ให้เข้าใจคำสอนอย่างดี เท่าที่จะเข้าใจได้ จนเกิดความซาบซึ้งในคำสอน ทั้งอริยสัจ ๔ และมรรคมีองค์ ๘ ข้อควรปฏิบัติและไม่ควร เหตุนี้ พอที่จะให้เกิดปัญญามาทำกิเลสให้เบาบางได้หรือไม่

คำตอบ : ก็ต้องได้สิ ก็คือเราสวดพระสูตรเหล่านี้ล่ะ นอกจากจังหวะมันเพราะแล้ว เราก็พยายามเข้าใจความหมายด้วย ธัมมจักรนี้ ก็รวบรวมทั้งหมดแล้วนะ เรียกว่า มีปริวัฏฏ์ ๓ อาการ ๑๒ ในอริยสัจทั้ง ๔ แต่ละอย่างก็มีสิ่งที่เป็น...*สัจจญาณ* ต้องรู้ว่ามีอะไรบ้าง ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

มี...*กิจจญาณ* รู้ว่าหน้าที่ต่อมันคืออะไร ทำหน้าที่ต่อทุกข์คืออะไร... กำหนดรู้ หน้าที่ต่อสมุทัย... ต้องละ หน้าที่ต่อนิโรธ... ต้องทำให้แจ้ง [หน้าที่ต่อมรรค... ต้องเจริญ] แล้วก็มี...*กตญาณ* ก็คือ รู้แล้ว ละแล้ว แจ้งแล้ว เจริญแล้ว มันต้องมีอย่างนี้ **๓ อย่างทั้งหมด สัจจญาณ กิจจญาณ และ กตญาณ ในอริยสัจทั้ง ๔ ข้อ**

ถ้าเราปฏิบัติได้ตามนั้น มันก็พอที่จะทำให้กิเลสเบาบางได้ อันนั้นก็คือเรียนให้เข้าใจ คือคำสอนของพระพุทธเจ้านี่ ทุกอันชี้ตรงไปจรดที่อริยสัจ ๔ แล้วถ้าเราเข้าใจในความหมายว่ามันคืออะไร แล้วเราปฏิบัติได้ตามสภาวะนั้นจริง เราก็เข้าถึงปัญญาในการตัดกิเลสได้ มีอยู่ ๓ สูตรที่อาตมาแนะนำอยู่ในสูตรหายใจเล่มใหญ่ **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**...**อนัตตลักขณสูตร**...**อาทิตตปริยายสูตร**...อาตมาเรียกว่า big ๓ เป็นสามสูตรที่สำคัญเวลาสวด

อย่างที่วัดป่านานาชาติ ก็จะชอบสวด ๓ บทนี้ ฝรั่งเขาชอบสวดมนต์นะเดี๋ยวนี้ ดีไม่ดีนะคนไทยจะแพ้ฝรั่ง มาเห็นใน youtube ก็มีฝรั่งสวดมนต์เยอะเลย ชอบสวดมนต์ด้วย แล้วก็แปลความหมาย

คำถาม ๑๓ : กราบเรียนถามพระอาจารย์ การน้อมนำสติปัฏฐานสูตรมาเจริญสติ ระลึกรู้กาย เวทนา จิต ธรรม ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

คำตอบ : ในชีวิตประจำวัน เรามีกายไหม...มีเวทนา...มีจิต...มีธรรมไหม...ถ้ามันมี เราก็เอามาใช้ได้ เพราะอย่างใน...**กายานุปัสสนา** ก็เริ่มต้นข้อแรก ก็จะเป็น...อานาปานสติ พอผ่านจากอานาปานสติ ก็จะไปรู้...อิริยาบถใหญ่ ๔ อย่าง ยืน เดิน นั่ง นอน แล้วก็ไปรู้...อิริยาบถย่อย สัมปชัญญะในการคู้เข้า เหยียดออก ในการเดิน ในการก้าว ในการทำทุกอย่าง กิน ดื่ม เคี้ยว ขับถ่ายปัสสาวะ อุจจาระ

มันมีในชีวิตประจำวันไหมล่ะ มีศาสนาไหนที่สอนถึงขนาดนี้ กินถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะอย่างไร...ต้องมีสติ มีสติในทุกอิริยาบถเลยในกาย แต่ว่าเราจะแยกก็ได้ แยกเป็นอาการ ๓๒ แยกเป็นธาตุ ๔ กายนี้ต้องดูลมหายใจตั้งแต่เกิดจนถึงตายเลยนะ ไปพิจารณาในป่าช้า ๙ ขั้นตอน ดูตั้งแต่ตอนแรก ตายใหม่ๆ ตาย ๑ วัน ๒ วัน ๓ วัน ๔ วัน จนขึ้นอืด พอง เขียว จนสัตว์มากัดกินต่างๆ แล้วกระดูกชิ้นต่างๆ กระจายไปในที่ต่างๆ

ตอนแรกยังมีเลือดมีเนื้ออยู่ ตอนหลังเลือดเนื้อหายไปแล้ว เหลือแต่เลือดเปื้อนกระดูก ยังมีเอ็นอยู่ ตอนหลังเอ็นก็หายไป แล้วเหลือแต่กระดูก กระจัดกระจายไปในที่ต่างๆ ตอนหลังกระดูกเองก็ค่อยๆ หายไป กร่อนไป จะเหลือสีขาวกลายเป็นฝุ่น หายกลับไปใหม่ นี่มีใครไหมที่จะพิจารณากายได้ถึงขนาดนี้ พระพุทธเจ้าสอนไว้หมด เราจะดูกาย จะเริ่มตั้งแต่ตรงไหน

ทีนี้ปัญหาคือ เราดูตอนตายไม่ได้ พอตายแล้วเราจะไปดูอย่างไร ไปอยู่ภพใหม่แล้ว เพราะฉะนั้น ตอนที่ยังไม่ตายนี่ เราต้องไปดูคนอื่นที่ตาย ในสติปัฏฐานสูตรนี่ มันไม่ใช่ดูตัวเองได้อย่างเดียว เราดูตัวเองได้ ตั้งแต่ลมหายใจ...อิริยาบถใหญ่...อิริยาบถย่อย...อาการ ๓๒...เราก็พอดูได้ ธาตุ ๔... เราก็พอรู้ได้

แต่พอมาถึงพวกซากศพ เราก็ไปดูซากศพอื่นแล้ว เพราะว่าถ้าเราตายแล้ว จะไปดูตัวเองได้อย่างไร มันไม่ได้ เราก็ต้องไปดูซากศพอื่น แต่ว่าเราดูแล้ว เราน้อมเข้ามา ในนั้นมันก็จะมี ย้ำอย่างนี้ทุกครั้งว่า เรามีสภาวะอย่างนี้ เป็นธรรมดา, คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้ ต้องเป็นอย่างนี้ ก็คือต้องย้ำๆ ไปอีก พอเราไปดูแล้ว ต่อไปเราตาย ร่างกายก็จะเป็นแบบเดียวกัน ก็น้อมเข้ามาดูว่า ครบวงจรของร่างกายนี้มันเป็นอย่างไร

ส่วนใหญ่เราจะไปติดอยู่เฉพาะด้านสวยๆ มันเป็นด้านเดียวของชีวิต กายนี้ต้องดูให้ครบ ตั้งแต่มันก่อตัวขึ้นมาอย่างไร มันสวย แล้วมันเสื่อมไปอย่างไร แล้วสุดท้ายไปอยู่ในสุสานแล้ว มันกลายเป็นอะไรบ้าง **เราต้องดูให้ครบวงจร แล้วเราจะดูเพื่ออะไร...เพื่อจะได้คลายความหลง**

เพราะว่าเรามีสุภสัญญามากในกายนี้ เราสวยที่สุดอยู่แล้ว ไม่ว่าอย่างไร เราไปดูรูป เราก็จะดูรูปเราก่อน เราก็จะมองว่าสวยไม่สวย เราก็จะสวยที่สุดในสายตาของเรา เพราะว่าเราฝึกมาอย่างนี้ เรามองไปอย่างนี้ แต่ว่าจริงๆ แล้วร่างกายมันไม่งามอย่างที่เราคิด **เรามีความหลง เรียกว่า วิปลาส**

มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นการแก้วิปลาส ๔ อย่าง เรามี ๑. **สุภวิปลาส**

เข้าใจสิ่งที่ไม่งามว่างาม ๒. **สุขวิปลาส** เข้าใจในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข ๓. **นิจจวิปลาส** เข้าใจในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง แล้วก็มี ๔. **อัตตวิปลาส** คือ เข้าใจในสิ่งที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอัตตา

ก็โยงเข้ากับสติปัฏฐานทั้ง ๔ **กาย**มาพิจารณากายเรื่องความเป็นสุภะก็ลดลงๆ ถ้าพิจารณา**เวทนา**บ่อยๆ ความเป็นสุขก็จะลดลงๆ พวกที่เห็นว่ามันเป็นสุขนี้ คือไม่ชอบดูเวทนาของตนเอง ตอนตัวเองเป็นทุกข์ ก็ไปหาเรื่องอื่นดู พอเป็นสุข ก็กลับมาอยู่กับสุขชอบดู แต่ว่าถ้าคนมองดูร่างกายของเราเวทนาของเราแล้ว จะไม่หลง

มองดูกายแล้ว จะรู้ว่าทุกข์มันเยอะกว่าสุขเยอะเลย ทุกข์นี้มันบีบคั้นตลอดเวลา แม้แต่ทุกวันนี้ปัจจุบันนี้ เดี๋ยวก็ต้องไปถ่าย เดี๋ยวก็ต้องขยับเปลี่ยนอิริยาบถ หรือแม้แต่การหายใจ เราโดนบีบคั้นตลอดเวลา ต้องหายใจเข้าแล้วก็ต้องหายใจออก หายใจออกแล้วก็หายใจเข้า เราอยู่นิ่งไม่ได้เลย อันนี้มันทุกข์ไหม แต่เราไม่ได้มองมันเท่านั้นเอง

พระพุทธเจ้าตรัส คนที่ตั้งใจมองร่างกาย ตั้งใจมองเวทนาของตัวเองไม่เขลาไม่หลงนี่ มันก็จะต้องเห็นตรงนี้นะ คือมันไม่งามและมันไม่สุข ส่วนจิตก็เหมือนกัน คนที่เห็นว่าจิตเราเที่ยงนี่ แสดงว่าไม่ได้มองเห็นจิตของตัวเราเองเลย จิตนี่มันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เดี๋ยวก็ชอบอันนี้ เดี๋ยวก็ไม่ชอบอันนี้ เวียนไปเรื่อยๆ อย่างนี้ จิตมันไม่มีความแน่นอน **ถ้าเรามองอย่างนี้ ความเป็นนิจจสัญญา มันก็ลดลงไป นิจจวิปลาสก็ลดลงไป**

ส่วนธรรมะก็เหมือนกัน ถ้าเราเห็นว่าธรรมะเป็นสิ่งต่างๆ มันเป็นปัจจัยประกอบขึ้นมาตามเหตุตามปัจจัย ความเป็นอัตตาตัวตนมันก็ไม่มี ก็มันขึ้นอยู่กับสิ่งอื่น มันจะมีตัวเราได้อย่างไร เราขึ้นอยู่กับสิ่งอื่น เราก็มีการเปลี่ยนแปลงกายเป็นอื่นอยู่ตลอดเวลา แล้วอะไรล่ะเป็นตัวเรา มันไม่มีนะ ความเป็นตัวเรา เราเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นทุกขณะๆ ไปเรื่อยๆ ตามกรรม ตามเจตนาที่เราต้องการ

สุดท้าย เราก็เห็นอย่างนี้ เราก็ปล่อยวางทั้งหมด อันนี้ก็คือสิ่งที่ “สติปัฏฐาน” จะสอนเรา ก็คือถอนวิปลาสออกมาจากเราได้ เพราะฉะนั้น เอาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

คำถาม ๑๔ : กราบนมัสการพระอาจารย์ การระลึกรู้สภาวธรรมที่กำลังปรากฏด้วยใจที่เป็นกลาง ขอเรียนถามว่า “**สภาวธรรม**” มีความหมายหรือไม่ คืออะไร ในมหาสติปัฏฐานสูตร

คำตอบ : **สภาวธรรมก็คือ อะไรที่มันปรากฏอยู่ ที่เป็นปรมัตถ์** อย่างลมหายใจเข้า ลมหายใจออก อันนี้ก็เป็นสภาวธรรมอันหนึ่งที่เรารับรู้ได้ **คือสิ่งอะไรก็ตามที่มันปรากฏอยู่ตอนนั้น เราก็เรียก สภาวธรรม** คือเราต้องมีสภาวะของเราอยู่ ปกติเราก็หายใจอยู่แล้ว เพียงแต่เราไม่ได้เอามาเป็นอารมณ์ของสติ เรียกว่าหายใจทิ้งไปเฉยๆ หายใจแล้วก็หายใจไป แต่ไม่ได้เอามาใช้ เรามาเรียนแล้ว เราก็รู้ว่า **ลมหายใจของเรา ที่เราหายใจอยู่ทุกๆ วันนี่ เราสามารถเอามาใช้กำหนดสติได้**

สติปัฏฐานนี่ เราไม่ใช่ไปทำอะไรใหม่นะ มันมีอยู่แล้ว เราไม่ได้ไปทำท่าอะไรใหม่ๆ เราไม่ต้องไปหายใจแปลกๆ เพื่อจะได้มากำหนดสติ เราหายใจอยู่แล้ว ที่เราหายใจอยู่แล้ว ที่เราเดินอยู่แล้ว เรานอน เรายืน เรานั่ง เราคู้ เราเหยียด เราจะไปหยิบจับอะไรมาทานอยู่แล้ว เราไม่ต้องไปทำอะไรใหม่ๆ

ไม่ใช่ไปสร้างท่าขึ้นมาใหม่ แล้วก็ไปรู้ตรงนั้น **คือสิ่งที่เรามีอยู่แล้วนั่นล่ะ แต่ว่าแทนที่จะทำไปโดยขาดสติ เราเอา “สติ” ไปใช้** ที่เราหายใจอยู่แล้ว ที่เรายืนอยู่แล้ว เรานั่งอยู่แล้ว เราเดินอยู่แล้ว เราเหยียด เราคู้อยู่แล้ว เราต้องเข้าห้องน้ำอยู่แล้ว เราก็เอาสิ่งนั้นล่ะ มากำหนดเป็น “**สภาวธรรม**” ที่ปรากฏอยู่ เพียงแต่เราไม่เคยน้อม ไม่เคยระลึกถึงแบบนี้มาก่อน เราก็น้อมเข้ามา

อย่างพวก **ธาตุสี่ มันก็ปรากฏอยู่ตลอดเวลา ความเย็น ความร้อน ความอ่อน ความแข็ง ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มันปรากฏอยู่ตลอดเวลา มันมีความเปลี่ยนแปลง** แต่เราก็ไม่ได้ใส่ใจมัน เราเข้าใจว่าเป็นเรา พอเราเข้าใจว่าเป็นเรา เราก็ไม่สนใจที่จะศึกษา แต่ว่าถ้าเราฉุกคิดว่าเอ๊ะ หรือมันจะไม่ใช่เรา เราเข้าใจผิด

เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าอุปมาเรื่องแม่โค เราต้องเอามีดเข้าไปหั่นไปชำแหละความเป็นแม่โคไม่ให้เหลืออยู่ **ถ้าเราไม่แยกแยะออกมา มันก็ยังเป็น ฆนสัญญา เป็นก้อนรวมกัน ว่านี่คือ** “เรา”

เพราะฉะนั้น การที่จะเห็นความไม่ใช่เรา “**ไม่ใช่เรา**” **มันไม่ใช่ว่างๆ หายไปเลย มันเป็นสภาวธรรมบางอย่าง ที่เราเคยเข้าใจผิดว่า นี่เป็นตัวเรา** เรามาเข้าใจกันใหม่ มาเรียนรู้สิ แต่ละอย่างที่เราคิดว่า เป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา นี่มันใช่จริงๆ ไหม ก็เอาสิ่งที่มันเป็นไปอยู่ทุกๆ ขณะนี่ล่ะ เอามาเรียนใหม่ **มา relearn มาโปรแกรมใหม่** ข้อมูลที่เรารับเข้ามา **สิ่งที่ดูอยู่ เราไม่เห็น เราไปเห็นสิ่งที่ไม่ได้ดู**

เราต้องมาดูใหม่ ตั้งใจดูดีๆ เราอย่าเห็นเกินไป เราเห็นเลย ไปเป็นนั่นเป็นนี่ เห็นความเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เราสร้างสิ่งนี้ขึ้นมา **จริงๆ แล้ว สิ่งที่อยู่มันเป็นแค่** “**รูปนาม**” **ที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ตามเหตุตามปัจจัย** เราก็ช้าๆ ค่อยๆ มาดูใหม่ ดูใหม่ เริ่มต้นตั้งต้นใหม่ ดูอันนี้ ค่อยๆ ดูแยกออกไป **อันนี้ก็คือสภาวธรรมนั่นเอง เห็นสภาวธรรมตามที่มันเป็น** “**สภาวธรรม**” **ไม่ได้เห็นสภาวธรรม เป็นเรา เป็นตัวตนของเรา** อันนี้ก็คือเราไม่ได้เห็นสภาวธรรมแล้ว เราเห็นบัญญัติแล้ว เราเอาบัญญัติไปครอบ แล้วเราก็เข้าใจว่านี่เป็นตัวเรา

บทที่ ๓



จิตตภาวนา



เดี๋ยวเราจะฝึกทำสมาธิกัน ให้นั่งท่าที่ถนัดนะ ถ้าใครนั่งบนเก้าอี้ ก็พยายามอย่าเอนหลังพิงพนัก พยายามให้หลังตรง ส่วนใครนั่งที่พื้นก็นั่งขัดสมาธิ พยายามให้เข่าติดกับพื้นด้วย ก็จะช่วยให้มันเป็นเหมือน tripod เหมือนกับสามขาของกล้องถ่ายรูป มันก็จะมั่นคง นั่งเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย พยายามเจริญสติให้ต่อเนื่อง

การปฏิบัติก็ต้องมีการ**ทวนกระแส** ท่านบอกว่า เป็นการทวนกระแส เพราะปกติจิตใจของคนที่ไม่ได้ฝึก ก็มักจะชอบวิ่งไปหากาม เพราะเราเคยชิน เราเกิดมาในกามภพ ชีวิตเราวุ่นวายอยู่กับการแสวงหา รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส มาทำให้ร่างกายเรามีความสุข มาบำรุงบำเรอร่างกาย เราก็ต้องทวนกระแสนั้นออก ในการที่จะมาอยู่กับจิตใจของเรา ตัดความวุ่นวายที่จิตส่งออกไปข้างนอก มาอยู่กับใจของเรา

ทีนี้การที่จะฝึกให้ใจเรานิ่งอยู่ได้ เราก็ต้องมีเครื่องฝึกสติ อย่างช่วงนี้เราก็จะลองฝึกอยู่กับลมหายใจ เริ่มต้นอาจจะหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ สัก ๓ - ๔ ครั้ง สังเกตดูเวลาหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ ส่วนไหนที่เราระลึก ส่วนไหนที่เรารู้ชัดที่สุดเลย เราก็ตั้งข้อสังเกตไว้ เวลาเราดูลมหายใจเราก็เอาสติไปอยู่ที่จุดนั้น

ดูลมตั้งแต่ต้นลม กลางลม แล้วก็ปลายลม ลมเข้าแล้วก็ลมออก เข้าแล้วก็ออก สังเกตมันจะมีช่วงหยุดเล็กน้อยระหว่างเข้าและออก และออกและเข้า มันก็จะมีช่วงที่หยุด ช่วงนั้นจิตมันจะสงบมากกว่า ช่วงที่ลมหายใจเข้าออกร่างกายมันจะเคลื่อนไหว จะไม่ค่อยสงบเท่าไหร่ สังเกตลมที่ผ่านเข้าผ่านออกนะ แต่ละลมก็ไม่เหมือนกันนะ เอาง่ายๆ เลย ลมเข้าก็จะเย็นกว่าลมออกก็จะอุ่นกว่า ลองสังเกตดูสิ เป็นอย่างนั้นไหม

จุดไหนที่เราสังเกตได้ชัดที่สุด ส่วนปลายจมูก ส่วนริมฝีปากบน หรือส่วนช่วงหน้าอก หรือช่วงลิ้นปี่ หรือช่วงสะดือ **จุดไหนที่เรารู้สึกว่าเราชัดเจนที่สุด เราก็เอาจิตไว้ที่จุดนั้น...ดูลมที่มันผ่านเข้าผ่านออก เหมือนคนแกว่งชิงช้า** ก็ได้นะ เวลาแกว่งชิงช้า เราก็ไม่ได้วิ่งตามชิงช้า เราอยู่จุดเดียว พอชิงช้ามา เราก็แกว่งไป มาถึงจุดที่เรายืนอยู่ เราก็แกว่งไป **ดูลมก็เหมือนกัน ให้ลมมันผ่านตรงจุดนั้นที่เราตั้งไว้**

ต้นลม กลางลม ปลายลม...เข้า...ต้นลม กลางลม ปลายลม...ออก พยายามอย่าไปบังคับ อย่าไปเครียดกับมันนะ ดูมันเบาๆ สบายๆ เพราะเรา

ก็หายใจอยู่แล้วล่ะ เพียงแต่ว่าเราไม่ได้เอามาเป็นเครื่องกำหนดสติ ดังนั้น ตอนนี้เราก็จะหายใจธรรมดา แต่เราจะตั้งความรู้สึกตัวเอาไว้ในจุดที่เรารู้สึกชัดที่สุด สมมติเราตั้งไว้ที่ปลายจมูก เราก็คอยดูลมที่ผ่านตรงปลายจมูก ทั้งต้นลม กลางลม ปลายลม ช่วงที่หยุดเล็กน้อย แล้วก็ต้นลม กลางลม ปลายลม แล้วก็มีหยุดอีกเล็กน้อย เข้ากับออกสลับกัน

พยายาม Enjoy มีความสุขอยู่กับลมหายใจนะ เราไม่ได้ไปบังคับอะไร เราหายใจได้ เราก็มีความสุขแล้ว ลมหายใจเรามีอยู่ทุกวันนี้มีปัจจัยมากมาย เราก็มีโอกาสได้นั่งดูลมหายใจ โดยที่ไม่ต้องไปบังคับมันอย่างไร ดูตามธรรมชาติ ไม่ต้องไปคิดกำหนดเรื่องเวลา ว่าต้องนั่งนานแค่ไหนอย่างไร

ให้รู้ตลอดลมหายใจเข้า ให้รู้ตลอดลมหายใจออก ทีละครั้ง เข้าครั้งหนึ่ง ออกครั้งหนึ่ง ทำอย่างไรถึงจะรู้ร้อยเปอร์เซ็นต์ ต้นลม กลางลม ปลายลมเข้า แล้วก็ร้อยเปอร์เซ็นต์ ต้นลม กลางลม ปลายลมออก พยายามดูสิว่า จิตเราจะอยู่กับมันได้อย่างไร โดยที่เรา Enjoy ลมหายใจ ถ้าจิตเราเผลอไปคิดโน่นคิดนี่ เราก็ค่อยๆ กลับมาใหม่ มาเริ่มต้นใหม่

อาจจะบริกรรมกำหนดไปพร้อมๆ กันก็ได้ ช่วยกำหนด หายใจเข้าก็... พุท หายใจออกก็...โธ...พุทโธ ช่วยเป็นอุบายกำกับไว้...**ถ้าพุทโธแล้วยังคิดอยู่ เราก็อาจจะลองนับก็ได้** หายใจเข้านับ ๑ ออก ๑...เข้า ๒ ออก ๒... เข้า ๓ ออก ๓...เข้า ๔ ออก ๔...เข้า ๕ ออก ๕...พอได้ครบ ๕ แล้วก็กลับมาเริ่มต้นนับใหม่ นับไปถึง ๖ กลับมาเริ่มนับใหม่ นับไปถึง ๗ กลับมาเริ่มใหม่ นับไปถึง ๘ เริ่มใหม่ นับไปถึง ๙ เริ่มใหม่ นับถึง ๑๐ อย่างนี้ พอถึง ๑๐ เราก็ย้อนใหม่

อันนี้ก็เป็นอุบายวิธีอย่างหนึ่ง ถ้าจิตเราคิดมาก เราก็ต้องให้งานมันเยอะหน่อย ให้อยู่กับลม ถ้าเราลืม ไม่รู้อยู่ตรงไหน เราก็กลับมาเริ่มต้นใหม่ นับ ๑ - ๕ ใหม่ อันนี้ก็เป็นอุบายวิธีอย่างหนึ่ง ลองทำดู ถ้าเรานับได้อย่างต่อเนื่อง ไม่ผิดเลย ไม่ต้องตั้งต้นใหม่เลย ได้สัก ๓ - ๔ รอบ ๕ ไปถึง ๑๐...๑๐ กลับมา

ถึง ๕ อย่างนี้สัก ๓ - ๔ ครั้ง แสดงว่าจิตเราอยู่แล้ว เราก็อาจจะทิ้งการนับไปก็ได้ อยู่กับลมหายใจเฉยๆ

บางครั้งการนับมันก็เป็นภาระ ทำให้จิตเราหยาบ เราก็ปล่อยการนับมาอยู่กับลมหายใจอย่างเดียว มาอยู่กับความรู้สึก ถ้าเรารู้สึกง่วง รู้สึกฟุ้งซ่าน เราก็กลับไปนับใหม่ **เราต้องฉลาดในการมีความเพียร...ความเพียรในการเจริญสติอยู่กับลมหายใจ...เป็นความเพียรที่เราต้องคอยปรับอยู่เสมอ บางครั้งมันเครียดไปไหม...เคร่งไปไหม...มันจะเกร็ง ปวดศีรษะ เครียด เราก็ต้องหย่อนลงมา**

บางครั้งมันเหลาะแหละไป จิตมันไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ เราก็ต้องคุมมัน ให้มันอยู่กับอารมณ์ อยู่กับลมหายใจให้มากขึ้น แต่ก็อย่าไปเกร็งมาก จริงๆ ลมหายใจมันมีสภาวะธรรมชาติที่มันละเอียดอยู่แล้ว ประณีตอยู่แล้ว จิตที่อยู่กับลมหายใจ มันจะมีปีติปราโมทย์อยู่แล้วโดยธรรมชาติ ให้เราลอง Enjoy ลมหายใจดู เข้าออกตามจังหวะของธรรมชาติของเขา ไม่ต้องไปบังคับ ดูไปเรื่อยๆ ลมเข้าลมออก ต่อไปนี้ก็พากันตั้งใจดูลมหายใจไปสักระยะหนึ่ง...

ยืนภาวนา

เรามาฝึกสติ เรากลับมาอยู่กับอิริยาบถของเรา อยู่กับกาย เวลานั่งเราก็อยู่กับการนั่ง เวลายืนเราก็อยู่กับการยืน สักครู่หนึ่งก่อน ก่อนที่จะปรับไปเดิน หรือว่าเวลาเดิน ก่อนที่จะกลับมานั่ง เราก็ยืน เราก็อยู่นิ่งสักครู่หนึ่งก่อน หลังจากหายใจเข้า - ออกสัก ๒ - ๓ ครั้ง มีสติอยู่กับการยืน ระลึกถึงเท้าที่สัมผัสกับพื้น แล้วเราค่อยนั่งลง ถ้าเราฝึกแบบนี้บ่อยๆ ก็จะมีเครื่องเบรกอยู่เรื่อยๆ มีสติคอยกั้นกระแสอยู่เรื่อยๆ เดี๋ยวเรามายืนพร้อมๆ กันนะ

วิธียืนก็ยืนแยกเท้า ปลายเท้าให้เท่ากับระยะหัวไหล่ หัวไหล่เราเท่าไหน เรายืนก็ให้ระยะประมาณนั้น ระลึกถึงเท้าที่สัมผัสกับพื้น ส่วนไหนที่เราไม่รู้สึก ก็ลองขยับดูก็ได้ นิ้วเท้าทั้งหมดเรารู้สึกไหม นิ้วโป้ง นิ้วชี้ กลาง นาง ก้อย ส่วนของปลายเท้า ส่วนของส้นเท้า รู้สึกไหม ที่สัมผัสกับพื้น ความแข็ง ความอ่อนของพื้นที่เราสัมผัส ความเย็น ความร้อน อันนี้เป็นโผฏฐัพพารมณ์ เป็นสิ่งที่เรารู้สึกได้ เอาความรู้สึกที่เท้าสัมผัสกับพื้น

หายใจเข้า...ยืน หายใจออก...ยืน หายใจเข้า...สูดเอาความสดชื่น หายใจออก...ปล่อยวางอดีต อนาคต หาคำบริกรรมที่ทำให้เราอยู่กับอิริยาบถการยืน สังเกตดูนะ การยืน...ที่เราบอกว่ายืนนั้น มันประกอบด้วยการทำงานของกล้ามเนื้อมากมายเลย ที่ทำให้ทรงตัวอยู่ได้ ถ้าเราลองหลับตาลองสังเกตดู จะเห็นว่า กล้ามเนื้อน่องก็ต้องดึงไว้ กล้ามเนื้อทุกส่วนหลายร้อยมัด ที่มันอยู่ตามตัว ต้องคอยยึดโยงไว้ให้โครงกระดูกมันตั้งอยู่ได้ ก็เป็นความอัศจรรย์เหมือนกัน

ลองสังเกตดู กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ สังเกตไปทีละส่วนก็ได้ ลองสังเกตดูส่วนของส้นเท้า ส่วนของกล้ามเนื้อที่ยึดระหว่างส้นเท้ากับขา ต้นขาของเรา ส่วนของกล้ามเนื้อน่อง กล้ามเนื้อต้นขาที่มันมายึดที่ก้น เราก็ต้องดึงไว้ให้มันตึง จริงๆ แล้ว เวลาเรายืน เราก็จะมีการปรับอยู่ตลอดเวลา สังเกตดู เวลาเราหลับตา บ้างทีเราจะเซไปทางโน้นนิดทางนี้หน่อย แล้วร่างกายก็จะปรับ จะดึงปรับให้กลับมาอยู่ในท่ายืน

จริงๆ แล้ว แค่ท่ายืนอย่างเดียว เราก็สังเกตความเปลี่ยนแปลงได้เยอะแล้ว ความอนิจจัง ความเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อต่างๆ ต้องคอยปรับแต่งให้เรายืนอยู่ได้ เราก็มีจุดสังเกตหลายจุด จุดที่เท้าสัมผัสกับพื้น ความเย็น ความร้อน ความอ่อน ความแข็ง ส่วนของกล้ามเนื้อต่างๆ ที่ยึดโยงการยืนไว้ให้มั่นคง พิจารณาการยืน เราอาจจะพิจารณาอวัยวะไปพร้อมๆ กันก็ได้

จากปลายเท้าขึ้นมา จากปลายผมลงไป ส่วนไหนที่เรายึดอยู่ว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา อาการทั้ง ๓๒ ตั้งแต่ปลายผม จนถึงพื้นเท้า ค่อยๆ ไล่ไปก็ได้ เรียกว่าเป็น Body Scan นะ ค่อยๆ ไล่จากศีรษะลงมา ส่วนไหนของกล้ามเนื้อ บางทีเราเกร็งนะ บางทีเราทำงานหรือเราเผลอบางส่วน เราจะเกร็งที่คอ ที่ไหล่ เราก็พยายามปรับ **วิธีที่เราจะรู้ว่าเราเกร็งหรือไม่ เราก็เกร็งมากขึ้นนิดหนึ่ง และผ่อนคลาย เกร็งมากขึ้นนิดหนึ่ง และผ่อนคลาย ๒ - ๓ ครั้ง เราก็จะรู้ว่าเกร็งเป็นแบบนี้นะ ผ่อนคลายเป็นแบบนี้**

เพราะบางทีเราไม่ได้ตั้งสติไว้ บางทีกล้ามเนื้อเราเครียดเกร็ง หรือเวลายืนหรือนั่งนานๆ จะทำให้ปวดไหล่ ปวดหลัง ให้เราลองมีสติอยู่กับร่างกายของเรา แล้วค่อยๆ ผ่อนคลายเองนะ ส่วนไหนที่เรารู้สึกว่าเกร็งก็ผ่อนคลายได้ คลายกล้ามเนื้อส่วนนั้น ไล่ไปจากปลายผมลงมา

มือ ๒ ข้าง ปล่อยตามสบาย ให้เลือดลมเดิน สังเกตดูความเคลื่อนไหว บางทีก็มีสังเกตดูรู้สึกมีเลือดสูบฉีดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ บางทีเราก็รู้สึกได้เหมือนกัน ลองสังเกตดู เป็นหลอดเลือดเต้นตุ๊บๆๆ มีบางส่วน เราก็สังเกตความเคลื่อนไหวของอิริยาบถยืน

พวกนี้ก็เป็นสักแต่ว่า สติระลึกรู้เฉยๆ นะ สติก็เป็นตัวรู้ อิริยาบถยืนก็เป็นสิ่งที่ถูกรับรู้ ไม่มีผู้ยืน ไม่มีผู้รู้ มีแต่สติที่ไปรับรู้ ส่วนของรูปกายที่มันตั้งอยู่ ที่มันยืนอยู่ เราก็พยายามตามระลึกรู้ไปเรื่อยๆ ทุกขณะ ตัวรูปก็เกิดดับตลอดเวลา เปลี่ยนแปลงไป ไม่ได้คงที่ ตัวผู้รู้ก็เหมือนกัน รู้แล้วก็ดับไป แล้วก็รู้ใหม่ขึ้นอีก

ทั้งสิ่งที่ถูกรู้และผู้รู้ ต่างก็ไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา เป็นอย่างหนึ่ง แล้วเป็นอีกอย่างหนึ่ง แล้วก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง “**ภพ**” ภาษาบาลีเรียกว่า “**ภว**” ภาษาอังกฤษเรียก becoming เป็นอันนี้ แล้วก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง แล้วก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง ชีวิตมันเป็นอย่างนี้ รูปร่างกายเป็นอย่างนี้ เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ

เราก็รู้ทุกขณะ มีสติอยู่ ก็จะ**ถอนความรู้สึกนึกคิดว่า มันเที่ยงแท้ถาวร ถอนความคิดว่า มันเป็นสุข ถอนความคิดว่า มันมีตัวตน บังคับบัญชาได้ออกไป เห็นความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความไม่งาม ความไม่เที่ยง ความไม่เป็นสุข ความไม่ใช่ตัวตน และก็ถอนวิปลาสออกไป** เพราะฉะนั้น ทุกอิริยาบถที่เราฝึก ไม่ว่าจะเป็นยืน เดิน นั่ง นอน เราสามารถพิจารณาได้ตลอด อารมณ์ที่เป็นวิปัสสนา เอาขึ้นมาพิจารณาก็พอสมควรแล้ว เราก็กลับไปอิริยาบถนั่งอีกครั้งหนึ่ง

เราก็จะได้สลับผลัดเปลี่ยน เวลาเราปฏิบัติอยู่ที่บ้านก็ดี บางทีเรานั่งอยู่นานๆ ก็มีการปวดบ้างธรรมดา เราก็เปลี่ยนมายืน เปลี่ยนมาเดินบ้าง แต่อย่าเพิ่งนอน เพราะว่าส่วนใหญ่เราจะหลับ เราจะไม่ได้เจริญสติเท่าไหร่ ทีนี้เราฝึกอยู่กับอารมณ์กรรมฐานมาแล้ว เราก็ลองดูอารมณ์อานาปานสติอยู่กับลมหายใจเข้า - ออก ทีนี้คิดว่าแต่ละคนทำ ก็คงจะมีอุปสรรคบ้าง มีใครไหมที่อยู่กับลมหายใจได้ตลอดเลย ตั้งแต่นั่งมา คงจะยากอยู่ โดยเฉพาะผู้ที่เริ่มฝึกใหม่ๆ

เครื่องกั้น

จิตเราไม่ค่อยเป็นไปอย่างที่เราอยากให้เป็นเท่าไหร่ แม้ว่าเราจะฝึกมัน ตั้งแบบฝึกหัดว่าให้อยู่กับลมหายใจ แต่มันก็ไม่ค่อยจะอยู่ใช่ไหม มันก็ไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ อันนี้เราเรียกว่า “**นิวรณ์**” **นิวรณ์** คือเครื่องกั้น กั้นไม่ให้จิตอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างต่อเนื่อง มันจะกั้นทั้ง ๒ อย่าง กั้นทั้งความสงบและกั้นทั้งปัญญาด้วย สิ่งนี้เรียกว่า**นิวรณ์** มีอะไรบ้างเครื่องกั้น

ข้อแรกคือ **กามฉันทะ** หรือความเพลิดเพลิน ความยินดีในกาม แต่ว่าคำว่า “**กาม**” ในที่นี้ไม่ใช่กามแบบภาษาไทยเรานะ ภาษาไทย กามต้องเป็นแบบพวกเซ็กซ์ กามเมถุน นั่นพวกกามแบบหยาบ กามแบบละเอียดๆ ก็ถือว่าเป็นกามเหมือนกัน ยกตัวอย่าง เมื่อเราเพลินไปในสิ่งใดก็ตาม สมมติว่าเรา

คิดว่าเราไปเดินป่า คิดถึงดอกไม้ คิดถึงพระอาทิตย์ขึ้น แล้วเราเพลินกับสิ่งนั้น อันนั้นล่ะตัวกามฉันทะแล้ว

เพราะมันทำให้เราไม่อยู่กับลมหายใจแล้ว เราไปคิดอยู่กับเรื่องอื่น เราได้ความสุขเล็กๆ ในนั้น อันนั้นเรียกว่า **กามฉันทะ** ปกติเราไม่เรียกสิ่งนี้ว่ากามฉันทะ แล้วเราไม่เรียกสิ่งนี้ว่านิวรณ์ด้วย เราชอบมันด้วยซ้ำไป คนปกตินี่ถ้าเราไปเดินป่าสวยๆ ดมกลิ่นหอมๆ ไปกินอะไรอร่อยๆ เราชอบมัน อันนี้เป็นช่องทางที่มาของความสุข แต่ว่าถ้าเราจะพัฒนาจิตใจให้มีสมาธิ ให้มีปัญญา สิ่งเหล่านี้จะเป็นเครื่องกั้น

มันจะเป็นเครื่องกั้นก็ต่อเมื่อ เราจะทำบางอย่างที่ไม่ใช่สิ่งนี้ เราไม่อยากจะเพลินกับสิ่งนี้แล้ว เพราะมันไม่ทำให้เราสงบขึ้น ไม่ทำให้ปัญญาเรามากขึ้น กามวัตถุ เราก็เสพมาหมดแล้วล่ะ กิน เสพ ไปเที่ยว ไปกินอาหารอะไร ดูอะไร ฟังอะไรมาหมดแล้วล่ะ แต่มันก็วนอยู่แค่นี้ล่ะ และมันก็ช่วยอะไรเราไม่ได้เท่าไหร่ มันมีข้อจำกัดของกาม บางทีได้เท่าเดิมก็ไม่พอ ต้องได้มากขึ้นๆๆ ถึงจะมีความสุข

นี่เราเห็นโทษของมันแล้ว เรากำลังจะออกจากมัน สิ่งนี้มันจึงกลายเป็นเครื่องกั้นเรา เราต้องรู้กันก่อน จะได้ไม่หลง เพราะไม่เช่นนั้นแล้ว บางทีบางคนนั่งเพลินเลยนะ บางคนนั่งได้นานเลย ดูข้างนอกนิ่งมาก แต่ข้างในคิดไม่รู้กี่เรื่องแล้ว อย่างนี้ก็ยังไม่ใช่ บางทีเราดูจากข้างนอก ก็ไม่ได้เหมือนกัน เราต้องรู้ว่าจิตที่เราคิด คิดอะไร

บางคนนั่งฝึก ทุกครั้งที่จิตหลุดไป ก็กลับมาใหม่ๆ บางทีสู้กับมันมากนะ แต่ว่ามันก็ได้ประโยชน์เหมือนกัน คือเวลาเรามานั่งสมาธิ อย่าคิดว่าเราจะเอาความสงบเป็นหลัก บางคนมานั่งสมาธิต้องให้มันสงบ สงบเป็นผลพลอยได้เฉยๆ **เราต้องคิดว่า เวลาเรามานั่งสมาธินี่ เราต้องการมาเก็บข้อมูล มาเก็บ data ใหม่ ข้อมูลที่เราได้ เป็นข้อมูลขยะ** เราเอาข้อมูลว่าสิ่งทั้งหลายมันเที่ยง มันสุข มันเป็นตัวตน มันงาม ข้อมูลเหล่านี้ มันทำให้เราหลงอยู่ในสังสารวัฏมาไม่รู้กี่ภพกี่ชาติแล้ว

ที่เรามาล้างใหม่ เรามาเริ่มต้นใหม่ มารับข้อมูลแบบใหม่เลย ข้อมูลแบบที่ปัจจุบัน ในร่างกายเรานี่ ดูสิว่ามันงามไหม ดูสิว่ามันเที่ยงไหม ดูว่ามันเป็นสุขไหม ดูสิว่าเราบังคับมันได้จริงๆ ไหม เริ่มล้างใหม่ เริ่มเก็บข้อมูลดิบใหม่เลย มาเริ่มลงไฟล์ เราต้องคิดอย่างนี้ การที่เรามาฝึกอย่างนี้

ทีนี้บางครั้งการนั่งสมาธิ มันอาจจะสงบ มันอาจจะดี อันนั้นก็เป็นผลพลอยได้ ดีก็ไม่ได้ว่าอะไร แต่บางครั้งมันก็ไม่ดีนะ บางทีนั่งเต็มที ปวดโน่นปวดนี่ แต่เราก็ทนนั่งฝึกอยู่กับลมหายใจ แม้ว่าเราจะไม่ได้ในแง่ความสงบ แต่เราได้ในแง่ของปัญญา ได้ประสบการณ์ ได้วิธีฝึก เวลาเราอยู่กับนิวรณ์แบบนี้ เราจะจัดการกับมันอย่างไร

เพราะฉะนั้น เราต้องเข้าใจ การมานั่งสมาธิไม่ใช่พยายามหนีปัญหาไปหาอารมณ์ที่งามและเพลินอยู่กับอารมณ์นั้น อันนั้นมันไม่ใช่แล้ว อันนั้นเป็นการหลบปัญหามาสร้างโลกในจินตนาการ โลกส่วนตัว แต่การนั่งสมาธิเป็นการฝึกทักษะ จะอยู่อย่างไรกับอารมณ์ธรรมดานี่ล่ะ ไม่ต้องไปหานิมิตที่พิเศษพิสดารอะไร อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับร่างกายเรานี่ล่ะ

ทางที่จะพ้นทุกข์ มันต้องผ่าน ต้องทะลุผ่านทุกข์ออกไป ไม่ใช่ต้องหนีไปทางอื่น เราต้องดูให้มันขาด...ทุกข์มันเกิดอย่างไร...มันมีสาเหตุอย่างไร...มันดับอย่างไร...ทางไปสู่ความดับเป็นอย่างไร...นี้ถึงจะพ้นทุกข์ได้ เราจะต้องเข้าใจก่อน

เราต้องรู้จัก...**นิวรณ์** สิ่งที่เราเคยคิดว่าเป็นสิ่งที่ดี เป็นเสน่ห์ เราชอบอันโน้นชอบอันนี้ ที่จริงมันเป็นเครื่องกั้น ทำให้เราไม่ก้าวหน้าในการปฏิบัติ เราก็ต้องฝึกออกจากกาม เนกขัมมบารมี เรามาฝึกกรรมฐาน สิ่งสำคัญคือเราออกจากกาม แล้วเราเห็นโทษของกาม แต่ว่าในเมื่อเราเกิดมาเป็นมนุษย์ในกามภพ เราก็ต้องอาศัยกาม เราไม่กิน เราก็อยู่ไม่ได้ แต่เราต้องอาศัยมันอย่างไร ไม่ให้เกิดโทษ...ไม่ยึดติดกับมัน...แล้วก็ใช้มันน้อยที่สุด...เพื่อที่เราจิตใจสงบ เพื่อมีโอกาสมาฝึกได้ เพราะฉะนั้น เรื่องกามก็เป็นข้อแรก

ข้อ ๒ เรื่องของความหงุดหงิด เรียกว่า...**พยาบาท** แต่ภาษาไทย “พยาบาท” มันเป็นพยาบาทแบบอาฆาตพยาบาท มันแรงมาก แต่ภาษาบาลี พยาบาทเป็นแค่หงุดหงิดเล็กๆ น้อยๆ อย่างเพื่อนข้างๆ เรา ทำไมมันหายใจแรงจัง อย่างนี้ก็เป็นพยาบาทแล้ว หรือว่าอะไรก็ตามที่จิตมันจะไปเพ่งโทษ หรือว่าทำไมอาจารย์พูดยาวจัง อยากจะนั่งสมาธิ พูดไปทำไม ไม่ว่าจะอะไรก็ตาม มันเป็นสิ่งที่ไปจับโทษในที่ต่างๆ หงุดหงิดสิ่งต่างๆ เป็น**พยาปาทะ** เป็นนิวรณ์เหมือนกัน

เพราะฉะนั้น เราต้องฝึกปล่อยวางในเรื่องนี้ ตอนนี้ก็ไม่ใช่เวลาที่เราจะมาเพ่งโทษ ส่วนตัวนี้มันอยู่ใกล้กับปัญญาเหมือนกัน ปัญญากับการเพ่งโทษบางทีมันคล้ายกัน คือ **ปัญญาจะเพ่งโทษในสังสารวัฏ** มันเห็นโทษสังสารวัฏมันไม่ได้ดีอย่างที่เราคิด แต่ว่า **โทสะ**จะไปเพ่งโทษในบุคคลหรือสัตว์ ไม่ได้เพ่งโทษในสังสารวัฏ ไปโทษคนโน้นคนนี้ คนนี้ว่าอย่างโน้นอย่างนี้ และมันก็หลงในจินตนาการ มันก็เกิด “**โทสะ ปฏิฆะ**” เกิดขึ้น เราต้องระวัง

บางทีเราไปคิดหาเหตุผลดีๆ เราหงุดหงิดเรื่องอะไร เราจะหาเหตุผลมาสนับสนุนเรา จนเป็นเรื่องราวใหญ่โต เราต้องจับมันให้ได้แล้วก็วาง เวลานี้ไม่ใช่เวลาที่เราจะมาคิดหาข้อผิดพลาด ไม่ว่าจะเป็นของตัวเราก็ตามหรือของคนอื่น เราก็วางไว้ก่อน แล้วก็มา enjoy อยู่กับลมหายใจของเรา อยู่กับมันโดยที่ไม่ต้องห่วงเรื่องอื่น เราต้องฝึกคิดเรื่องนี้

อันที่ ๓ เรื่องของความง่วงเหงาหาวนอน **ถีนมิทธะ** ซึ่งโดยเฉพาะหลังจากเราฉันอาหารหรือทานอาหารมาใหม่ๆ มานั่ง ส่วนใหญ่จะง่วงได้ง่าย โดยเฉพาะวัดป่าเรานี่ฉันมื้อเดียว ข้าวเหนียวหนักๆ กลับไปหลับเลย ถ้าไปนั่งสมาธิ เพราะฉะนั้น หลวงปู่จะให้เราเดินจงกรม ช่วงเช้านี้ไม่ได้นั่งหรอก เดินๆๆ จนอาหารมันย่อย แล้วเราค่อยนั่ง แต่วันนี้เราคนเยอะด้วยกัน ไม่มีที่เดิน ก็ยืนภาวนาได้

แต่ถ้าเรากลับไปปฏิบัติอยู่ที่บ้านนะ หลังอาหารใหม่ๆ เราก็อาจจะรอข้าวมันเรียงเม็ดแล้ว แทนที่จะมานั่งหลับ เราก็ไปเดินก่อน เดินให้ย่อยสักครู่หนึ่ง พอสักพักหนึ่งเราค่อยนั่งสมาธิ มันก็จะช่วยได้เยอะเหมือนกัน ก็มีข้อปฏิบัติต่างๆ เวลาง่วงนอน เราก็ต้องจับให้ได้ คือพอเวลาง่วงนอนนะ ลองสังเกตความคิด มันจะค่อยๆ มาเป็นช่วงๆ และบางทีเราก็หลง เหมือนกัน ไม่รู้เป็นความคิดอะไร เหมือนกับเป็นหมอก ที่เราต้องพยายามจับให้ได้

อันหนึ่งที่ช่วย อย่างที่อาตมาแนะนำ คือ**เอานิ้วแตะกันไว้**เวลานั่ง เวลาเริ่มง่วง นิ้วจะตกก่อน เราก็จะรู้ว่าเราหลุดไปแล้ว เราก็กลับมาเริ่มต้นใหม่ มีความรู้สึกในการที่จะระลึกถึงส่วนต่างๆ ของร่างกายเรากลับมา อีกอย่างหนึ่ง **เวลาเรานั่งสมาธิ ถ้าเราโฟกัสอยู่กับสิ่งแคบ ๆ อย่างอยู่กับลมหายใจ บางทีก็จะง่วงง่าย** เราเปลี่ยนใหม่ เราระลึกถึงแสงสว่าง ระลึกถึงร่างกายทั้งตัว สแกนจากปลายผมลงมา ระลึกถึงส่วนของหู ส่วนของปาก ไล่ลงมา ให้จิตมันทำงานมากขึ้นหน่อย

เราต้องปรับความเพียรของเรา ต้องดูว่าจิตของเราเป็นอย่างไร มันกำลังฟุ้งซ่านหรือกำลังหดหู่ ถ้ามันกำลังหดหู่ กำลังดับลงไป เราต้องหางานให้จิตทำ อย่างการนับก็ดี อาจจะนับให้เร็วขึ้น ปรับการหายใจ บางคนก็หายใจเร็วสักพักหนึ่งก่อน แล้วก็กลั้นหายใจ คือต้องทำอะไรให้จิตใจมันเปลี่ยน เปลี่ยนระบบของมัน ก็จะช่วยได้ ก็ลองเอาไปปฏิบัติดู หาเทคนิควิธี หรือไม่ก็ลูบหน้าลูบตาล้างหน้าก็ได้ ดึงหู หรือสาธยายธรรมก็ช่วยได้ อาตมาก็ใช้วิธีสาธยายบ่อยเหมือนกัน ช่วงบ่ายๆ ครูบาอาจารย์ก็ชอบสาธยาย เอาคัมภีร์ที่เราต้องท่องมาทบทวน จะได้ดับความง่วงได้

ข้อ ๔ คือ **ความฟุ้งซ่าน** ความฟุ้งซ่านนี่ก็จะมีเยอะ ส่วนมากเราก็จะไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ บางทีก็ต้องดูเหมือนกัน เรื่องที่คิดนี่บางทีเป็นเรื่องวิถีชีวิตของเรา ซึ่งถ้าเราคิดบ่อยๆ ทุกครั้งที่มานั่ง มีกังวลมาก ทั้งเรื่องหน้าที่การงาน ครอบครัว บางทีเราต้องไปจัดการกับมันเหมือนกัน คืออาจจะไม่ใช่ตอนนั้น แต่ว่าก่อนจะนั่งสมาธิ เราควรจะเคลียร์เรื่องนั้นให้เสร็จก่อน จะได้ไม่มากังวล

อย่างบางคนถ้าไปผิดศีลมา เวลามานั่งก็จะไม่สงบ อย่างนี้ภาษาพระเรียกว่า ต้องไปปลงอาบัติก่อนนะ อย่างอาตมาอยู่ที่วัดป่านานาชาติ บางทีนั่งสมาธิตอนกลางคืน เพื่อนก็เดินขึ้นมา ปกติกุฏิจะห่างๆ กันนะ ที่วัดป่านานาชาตินี่ เพื่อนก็เดินขึ้นมาเคาะกุฏิ เราก็ถามว่าท่านมาทำอะไรดึกๆ ดื่นๆ เพื่อนก็บอกว่า ช่วงกลางวันผมพูดอะไรบางอย่างออกไป แล้วผมรู้สึกว่ามันไม่ดี มันก็เป็นอาบัติ ผมขอปลงอาบัติกับท่าน คือถ้าไปนั่งสมาธิแล้ว ท่านก็รู้ว่าจิตมันไม่รวม เพราะว่ามันมีความฟุ้งซ่าน

คนที่จะรักษาศีลบริสุทธิ์ ถึงต้องมีสมาธิไง พอเรามีสมาธิ เราจะรู้ว่าศีลเราไม่บริสุทธิ์อย่างไร เราก็พยายามจะไปปรับ อย่างโยมก็เหมือนกัน เราอาจจะมีบางอย่างที่เราไปผิดศีลไว้ ไปล่วงเกินใครไว้ เราก็ต้องจัดการให้เรียบร้อย มันจะได้เคลียร์ไป บางอย่างข้อวัตรเราไม่สมบูรณ์ ศีลเราขาดไป เราไปทำให้เรียบร้อย กลับมาก็จะรวมได้ง่ายขึ้น การที่เราทำกิจต่างๆ เรียบร้อยดี จิตก็จะสงบรวมได้ดี นี้คือเรื่องของความฟุ้งซ่าน

อันนี้ก็ต้องเข้าใจไว้ บางทีเราไปดึงมันกลับมาบ่อยๆ บางทีมันก็ดื้อเหมือนกันนะ จิตเรานะ บางทีเราก็อาจจะต้องปล่อยมานิดหนึ่ง บางทีมันคิดเรื่องนี้ เราก็อาจจะคิดจินตนาการว่า มันเป็นเรื่องที่ขีดบนน้ำแล้วก็หายไป หรืออาจจะแต่งประโยคให้มันจบประโยค ให้มันตลกๆ ก็ได้ ไม่ใช่ย้อนคิดแต่เรื่องเดียวๆ ทำอย่างไรดี ยิ่งไปบังคับมัน มันก็ยิ่งกลับไปใหม่ ยิ่งคิดเรื่องนั้นล่ะ แต่เติมจบให้มันตลกๆ เราจะได้เลิกคิดเรื่องนั้นไป มันมีหลายเทคนิค ไปลองทำดูก็แล้วกัน วิธีไหนที่เราตัดมันได้ เราก็ลองใช้วิธีนั้นดู

ส่วนข้อ ๕ ข้อสุดท้ายของนิวรณ์คือ **วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัย อันนี้ตัวร้ายที่สุดเลย คือสักพักหนึ่งเราก็จะสงสัยแล้ว บางทีสงสัยพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้ามีจริงไหมหนอ พูดถึงพระธรรม มีจริงหรือเปล่า เราโดนหลอกให้มานั่งหรือเปล่า บางทีคิดไปถึงขนาดนั้น หรือบางทีก็อาจจะไม่คิดถึงขนาดนั้น เชื่อพระพุทธเจ้ามี พระธรรมมี พระสงฆ์ปฏิบัติดีมี แต่ไม่เชื่อในตัวเรา บางทีก็บ่น เพราะว่าเราวาสนาน้อย บารมีเราน้อย เริ่มคิดแบบนี้ สุดท้ายก็เลิกปฏิบัติ

อันนี้เป็นตัวร้ายที่สุด วิจิกิจฉานี่ เพราะ**อย่างอื่นยังพอปฏิบัติไปได้ แต่วิจิกิจฉาส่วนใหญ่จะเลิก ไม่ปฏิบัติแล้ว** ไว้รอชาติหน้าก็แล้วกัน ไว้รอให้เกิดมาให้มีกิเลสน้อยๆ ค่อยปฏิบัติ อันนี้ก็คือจะไปน้อยได้ไง ต้องมีกิเลสถึงได้เกิดมานี่ล่ะ เพราะฉะนั้น เราต้องปฏิบัติตอนที่เรามีกิเลสนี่ล่ะ เหมือนกับเราฝึกว่ายน้ำ เราก็ต้องค่อยๆ ฝึก ตอนที่เราไม่เป็น เราก็ฝึกไปเรื่อยๆ ในสระน้ำเล็กๆ ก่อน แล้วค่อยขยับขยายไปลงลำคลอง ลงทะเล และเราค่อยๆ ฝึกความสามารถเราไปเรื่อยๆ

ฉะนั้น เรื่องวิจิกิจฉาเราก็ต้องระวัง เราต้องเข้าใจอย่างหนึ่งว่าพระพุทธเจ้าไม่สอนอะไรที่มันยากเกินความสามารถมนุษย์ ถ้ามันยากเกินไป ท่านก็ไม่สอนอยู่แล้ว ที่ท่านสอนเพราะมันทำได้หมด ถ้าเรามีศรัทธาเชื่อในท่าน เชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เชื่อในศักยภาพของมนุษย์ เราเป็นมนุษย์ไม่ใช่หรือ พระพุทธเจ้าก็เป็นมนุษย์ พระพุทธเจ้าก็เริ่มมาจากเราเหมือนกัน เบื้องต้นท่านก็มีกิเลสเหมือนกัน แต่ว่าท่านไม่ท้อถอย ท่านปฏิบัติ

เพราะฉะนั้น ถ้าเรามีความเชื่อมั่นอันนี้ เราก็จะตัดวิจิกิจฉาได้ เวลาปฏิบัติส่วนใหญ่เข้ากรรมฐาน ครูบาอาจารย์จะมีพิธีมอบขันธ์ ๕ อุทิศขันธ์ ๕ ทั้งหมดของเราให้กับครูบาอาจารย์เลย ท่านสั่งให้ทำอะไร เราก็ทำ ก็เป็นการตัดวิจิกิจฉาได้ ไม่ต้องไปคิด ทำไปเลย ท่านบอกให้ทำก็ทำ ก็ลองไปฝึกดูก็ได้

วันไหนที่เรามีเวลา เราอาจจะจัดเวลาไว้เป็นเวลาปฏิบัติ ช่วงเวลานี้ปฏิบัติ เราก็ปฏิบัติเต็มที่ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ขอนั่ง ๒๐ นาที ๓๐ นาที จะได้ฝึกความอดทนของเราด้วย เพราะว่าวิจิกิจฉาเกิดจากเราสงสัยความสามารถของเรา เพราะเราไม่ค่อยได้ฝืนกิเลสของเรา แล้วเราก็เกิดความท้อถอย แต่ถ้าเราเคยทำได้ บางทีกิเลสบางอย่างที่เราเคยมี และเราเคยละได้ เราก็มีกำลังใจว่า ไม่เหนือความสามารถของเรา

พวกนี้ต้องเกิดจากการที่เราสะสมประสบการณ์ เคยทำ ค่อยๆ ฝึกทีละน้อย อยู่ในช่วงที่เราจะทำได้ อย่างเรานั่ง ๑๐ นาทีแล้วปวด เราก็ค่อยๆ

เพิ่มทีละน้อยๆ เพิ่มเป็น ๑๒ นาที ๑๕ นาที ค่อยๆ เพิ่มไปเรื่อยๆ ซึ่งอย่างนี้ก็จะมีผลดีต่อไป ถ้าเราฝึกนั่ง ฝึกฝืนกิเลส อย่าเพิ่งไปตามมันมาก ลองฝึกสักหน่อยหนึ่ง พอไม่ไหวจริงๆ แล้วเราค่อยขยับ

คำถาม ๑ : ถามว่าคนที่ฟุ้งมาก ใช้ความคิดมาก จะรู้สึกถึงลมหายใจได้ยาก อยากจะขอคำแนะนำจากพระอาจารย์เจ้าค่ะ

คำตอบ : ก็อย่างที่ว่า ลมหายใจเป็นอารมณ์ละเอียด มันก็ต้องมีการเตรียมการกันหน่อย ถ้าเรารู้ว่า เราจะฟุ้งมาก ตอนนี้มันยังไม่เหมาะแก่การมาดูอารมณ์ละเอียด เพราะจิตเรายังหยาบอยู่ ยังคิดอยู่กับเรื่องหยาบๆ แล้วก็ต้องหากิจกรรมของจิต ให้มันค่อยๆ น้อมไปทางนั้นก่อน คือหากิจกรรมหยาบๆ ที่เป็นกุศลก่อน พูดง่ายๆ ก็คือหาอนุสสติอันใดอันหนึ่งมาระลึกก่อนก็ได้

จะเป็น พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติก็ได้ การสวดมนต์นี้ก็เป็นการเตรียมจิตเหมือนกัน ถ้าเราวุ่นวาย คิดโน่นคิดนี่ แล้วเรามานั่งเลย มันก็ยากเหมือนกัน ในการที่จะให้จิตมันสงบเลย ฉะนั้นบูรพาจารย์ท่านก็ออกอุบายให้มาสวดมนต์ อย่างนี้จิตเราก็น้อมมาก่อน จากการที่คิดเรื่องอกุศล คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ เราก็น้อมมาอยู่ในเรื่องที่เป็นกุศล

เอาคำพระพุทธเจ้ามาสาธยายมาเจริญพุทธคุณ ธัมมคุณ สังฆคุณ ทำกลับไปกลับมาสักพัก จิตเราก็มีที่พึ่งได้ เอา พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ เป็นที่พึ่ง หรือเราจะคิดเรื่องอะไรก็ได้ ที่ทำให้มันเกิดปีติปราโมทย์ คิดเรื่องในอดีต ทานที่เราเคยให้ ศีลที่เราเคยรักษา (และยังรักษาอยู่) พิจารณาถึงสิ่งเหล่านี้ เราก็เกิดมีความสุขได้ เราก็เอาตัวจิตที่อิ่มเอิบนี้ พอจิตมันสงบจากอกุศล แล้วมาอยู่กับกุศลแล้ว ตอนนี้เราก็ค่อยๆ ละแม้แต่กุศลที่หยาบๆ เราก็ค่อยๆ ละไป เพราะว่ามันมีกุศลที่มันละเอียดกว่านั้น กุศลของการดูลมหายใจนี้ ท่านบอกว่าเป็นอารมณ์กรรมฐานที่พิเศษ มันละเอียดประณีตยิ่งกว่าอย่างอื่น

กรรมฐานอย่างอื่นนี้ มันต้องอาศัยการเตรียมการจัดตั้ง อย่างกสิณสีนี่ จะต้องมีการเตรียมเอาแผ่นสีมาทำ หรือเอาดินมาเพ่ง อะไรก็ตาม หรืออนุสสติต่างๆ เหล่านี้ เราก็ต้องเรียนรู้ใช่ไหม พุทธานุสสตินี้ ถ้าเราไม่เรียนนี้ มันจะรู้ได้เองไหม ไม่เรียนก็ไม่รู้ว่า พระพุทธเจ้ามีคุณอะไรบ้าง เราก็ต้องไปหาเรื่องพระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์มาอ่าน ให้เกิดความรู้ขึ้น ธรรมะนี้เราก็ต้องไปศึกษาจะเห็นเป็นธรรมได้ยังไง พระพุทธเจ้าตรัสไว้ดียังไง ลงตัวยังไง

พระสงฆ์เราก็ต้องไประลึกศึกษาประวัติของท่านมาว่า ท่านบรรลุธรรมยังไง อะไรเหล่านี้ เป็นสิ่งที่ต้องเตรียมตัว ต้องมีการจัดตั้ง แต่อานาปานสตินี้เป็นตัวกรรมฐานของมันเอง แบบนี้เขาเรียกว่า “อเสจนโก” ไม่ต้องมีการปรุงแต่ง มันละเอียดประณีตเองอยู่แล้ว ไม่ต้องมีการเพิ่มอะไร เหมือนน้ำตก มันเย็นของมันเองตามธรรมชาติอยู่แล้ว ไม่ต้องมาใส่ตู้เย็นให้มันเย็นอีก เหมือนเราก็มีการหายใจกันอยู่แล้ว เพียงแต่เรานำมาระลึกเท่านั้นเอง แต่ว่าข้อเสียคือมันละเอียดมาก ยิ่งตามไปๆ ถ้าสติเราไม่ทัน มันก็จะหลุดหายไปได้ ยิ่งถ้าจิตเราอยู่ในอารมณ์หยาบๆ นี้ มันยากที่จะตามดูอารมณ์ของอานาปานสติได้ทัน

ฉะนั้น เริ่มต้นท่านจึงบอกว่าให้หาข้อคิดต่างๆ ที่มันหยาบก่อน จะเป็นเมตตาก็ได้ จะเป็นอนุสสติอะไรก็ได้ ที่เราสามารถจะสาธยายได้ ให้จิตมันอ่อนมันลงตัวก่อน แล้วเราก็ค่อยๆ หากุศลที่มันละเอียดขึ้นๆ สมมติว่าเราเริ่มที่แผ่เมตตาไป จนจิตมีเมตตาแล้ว พอเมตตากุศลมันระงับไปแล้ว เราก็เริ่มค่อยๆ มาดูลมหายใจ แล้วตอนนี้ ก็วางเมตตาไว้ พวกนี้ก็เป็นแค่อุบายวิธี ให้นิวรณ์ระงับไป แล้วเราก็มาดูลมหายใจ ซึ่งก็เป็นอะไรที่มันละเอียด เราก็ต้องหาสถานที่ๆ มันเหมาะสม ที่ๆ มันสงบระงับอยู่ในระดับหนึ่ง ไม่พลุกพล่าน ไม่มีเสียงดัง แล้วก็มาอยู่กับลมหายใจ ฝึกดูลมหายใจเข้า ดูลมหายใจออก ซึ่งก็เป็นสิ่งที่เราฝึกทำได้

แต่ว่าเราต้องฉลาดในจิตของเราด้วย เพราะว่ามันเป็นอารมณ์ละเอียด จิตเราก็ให้มันละเอียดพอกันก่อน เราจึงจะตามกันได้ ถ้าจิตมันหยาบๆ มันก็ไม่อยู่กับลมหายใจ เพราะมันเป็นของละเอียด แล้วก็ต้องมีการปรับ มีการค่อยๆ เปลี่ยนผ่านจิตใจ จากการที่หยาบๆ ก็เปลี่ยนจากสิ่งที่หยาบด้วยอกุศลมาเป็นหยาบด้วยกุศลก่อน คิดอะไรที่มันต้องมีการสาธยายก่อน หรือถ้าจิตมันหยาบจริงๆ ก็ออกไปทำไวยาวัจมัยก็ได้ ไปกวาดลานวัด ไปเก็บทำความสะอาด ถูบ้าน กวาดบ้าน อะไรก็ได้ ให้จิตมันสงบ ให้จิตมันอยู่กับกุศล แล้วเราค่อยมานั่ง มาเจริญอานาปานสติต่อทีหลัง

คำถาม ๒ : กราบนมัสการเจ้าค่ะ อยากจะถามว่า เวลาเราดูลมหายใจที่บอกว่าต้นลม ก็พอจะเข้าใจ แต่ว่ากลางลม ปลายลม คือรู้ลมหายใจอยากให้พระอาจารย์อธิบาย ว่าเป็นอย่างไรเจ้าคะ

คำตอบ : เราก็นึกภาพลมหายใจให้มันเหมือนกับก้อนเมฆก้อนหนึ่งใช่ไหม สมมติว่าเราจะดูดก้อนเมฆนั้นผ่านประตูไป มันก็จะมีส่วนของต้นลม ก็คือส่วนต้นของก้อนเมฆ ส่วนกลาง แล้วก็ส่วนปลาย นึกถึงภาพก้อนเมฆที่กำลังไหลผ่านประตูสักบานหนึ่ง ก็แบบเดียวกัน เรารู้ต้นลม กลางลม ปลายลม มันก็จะผ่านเข้ามา แต่ว่าเราดูอยู่ตรงประตูนะ ก้อนลมมันก็จะผ่านมา ต้นลม กลางลม ปลายลม แล้วมันก็จะหยุดพักครู่หนึ่ง แล้วมันก็จะกลับออกมา ต้นลม กลางลม ปลายลม อย่างนี้ เป็นอย่างนี้

ต้นลม กลางลม ปลายลม อย่าให้จิตมันไปอยู่ที่อื่น จิตอยู่ตรงนี้ แต่ว่าเราจะดูมันเหมือนกับดูก้อนเมฆที่มันผ่านมา มันมีทั้งท่อนต้น ท่อนกลาง ท่อนปลาย แล้วมันก็จะหยุดนิดหนึ่ง แล้วมันก็มีต้น กลาง ปลาย กลับออกมาอีก

หรืออีกอุปมาหนึ่ง เหมือนกับเรากำลังจะเลื่อยอะไรสักอย่างหนึ่ง เช่น ท่อนซุง เราจะมองไปที่ตรงกลาง ตรงจุดที่เราจะเลื่อยใช่ไหม แล้วเรา

ก็จะขยับเลื่อยขึ้นเลื่อยลง เราไม่ได้มองตามเลื่อย ถ้ามองตามเลื่อย เราก็ตาลาย ปวดหัว งง เรามองที่จุดๆ เดียว คือที่ปลายจมูก แล้วเราก็ดูลมที่มันผ่านตรงนั้น เข้าออก เข้าออก แล้วรู้ตลอดเวลา ลมเข้าก็อันหนึ่ง ลมออกก็อันหนึ่ง นิมิตคือปลายจมูกก็อันหนึ่ง ทำให้ต่อเนื่อง แล้วจิตมันก็จะรวมลงได้ที่ตรงปลายจมูกนั่นแหละ

คำถาม ๓ : กราบนมัสการพระอาจารย์ โยมพยายามเจริญสติในชีวิตประจำวัน บ่อยครั้งที่รู้ตัวว่าจิตใจเศร้า มีความเสียใจ ก็บอกกับตัวเองว่าจิตเศร้าหนอ จิตมีความเสียใจหนอ ทำอย่างนี้ถูกต้องไหมคะ ถ้าไม่ถูกต้องควรทำอย่างไรคะ การที่จิตมีความเศร้า มีความเสียใจนี้ เรียกว่า จิตมีโลภะหรือมีโทสะ หรือมีโมหะ หรือจิตหดหู่คะ ทำอย่างไรจึงผ่อนคลายความเศร้าลงบ้าง อยากให้จิตใจมีความสุขสงบบ้าง กราบขอบพระคุณเจ้าค่ะ

คำตอบ : การที่รู้ว่าจิตเศร้าเป็นอันดับแรกก็ดีแล้ว ดีกว่าไม่รู้เลย จิตเศร้าก็รู้ว่าจิตเศร้า ทีนี้เศร้าจริงๆ มันก็มีหลายองค์ประกอบ **เศร้านี่คือมีตัวโทสะเป็นใหญ่ เป็นโทสะที่มันมองเข้ามาข้างใน** ต้อง**ประกอบด้วยโมหะด้วย...คือทุกครั้งที่มีอกุศล มันต้องมีโมหะทั้งนั้นล่ะ** ฉะนั้น โมหะนี่จะเป็นตัวยืนพื้นอยู่ ตัวเศร้าก็เป็นตัวโทสะที่ไม่มองไปที่คนโน้นคนนี้ แต่ว่ามันมองมาที่ตัวเราเอง **มันเศร้า อาจจะมีท้อแท้ ท้อถอย หรือมีถีนมิทธะอยู่ด้วยก็ได้**

ทีนี้การที่เรารู้ก็เป็นขั้นหนึ่ง แต่ว่ารู้แค่นั้นมันก็ยังไม่พอ เราก็ต้องรู้ด้วยว่า สาเหตุของมันมาอย่างไร...สาเหตุของความเศร้าของเรามาอย่างไร...แล้วมันจะดับไปอย่างไร...โดยที่ว่าดับไปแล้ว จะไม่ให้มันเกิดขึ้นต่อไปได้อย่างไร...ก็ต้องรู้ **มันเป็นหนึ่งในนิวรณ์ ถ้าใครสวดมหาสติปัฏฐานสูตร บรรพะของนิวรณ์ จะบอกเลยว่า...รู้นิวรณ์ก็ต้องรู้ว่านิวรณ์นี่ มันมีอยู่ในจิตของเราไหม...แล้วมันจะดับไปได้อย่างไร...มันดับไปแล้ว มันจะไม่เกิดต่อไปได้อย่างไร**

อันนี้รู้ก็เป็นขั้นแรก แต่ว่ามันยังไม่หมดแค่นั้น มันจะต้องรู้ต่อไปอีก ส่วนมากอารมณ์เศร้ามันก็เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ปัจจุบันนี้ที่มันเป็นอยู่มากก็คือ มันเป็นผลของการกระตุ้นด้วยกามฉันทะเยอะ บางทีก็เกิดการกระตุ้นแล้วก็เปรียบเทียบ เพราะนี่มันจะเป็นเหตุ บางทีเราก็อยู่ของเราดีๆ พอเราไปเล่นโซเชียล ไปเจอเพื่อนรุ่นเดียวกัน ทำไมเขาจึงประสบความสำเร็จอย่างนี้ แล้วเศร้าเลย ทั้งที่ตัวเองก็ดีอยู่อย่างนี้

อันนี้เรียกว่ามีมานะเป็นเหตุ...มานะเป็นสะพานไปสู่ความทุกข์...ไปเปรียบเทียบกับเขา นี่ก็เป็นตัวอย่างหนึ่ง หรือจะมีเรื่องของกามฉันทะอันใดอันหนึ่งนำมาก่อน พอไม่ได้อันนั้น ก็เกิดความซึมเศร้า **อันนี้เราก็ต้องฉลาดในการที่จะรู้ว่า สาเหตุของการเศร้าของเรามาจากอะไร** หรือ **บางทีความเศร้าก็เกิดจากที่เราไม่มีกุศลอะไรอยู่ในจิตเลย** อันนี้ก็สำคัญเหมือนกัน **คือจิตมันจะต้องอยู่ด้วยความสุขบางอย่าง จิตของคนเราที่ไม่มีกุศลก็คือมีอกุศลนั่นล่ะ** อย่างที่บอกแล้วว่า จิตของปุถุชน...มันไม่ได้อยู่กลางๆ นะ จิตกลางๆ เป็นกิริยาจิต ที่มีแต่ของพระอรหันต์เท่านั้น

จิตของปุถุชนนี่ มันไม่เป็นกุศลก็ต้องเป็นอกุศล **แล้วถ้าเราไม่ได้สร้างกุศลอะไรไว้เลย เราปล่อยชีวิตให้ประมาทไป ก็เท่ากับจิตเราอยู่ในอกุศล พอจิตเป็นอกุศล...มันไม่มีกุศลให้มันชุ่มชื่น ใจมันก็เศร้า...มันก็ไม่มีที่พึ่ง** เพราะฉะนั้น เราก็ต้องหาวิธี ทำอย่างไรให้จิตมีกุศล อาจจะต้องไปหากุศลทำ เอาอาหารไปเลี้ยงแมวเลี้ยงหมา หรือว่าไปบ้านเด็กกำพร้า หรือไปอะไรก็ได้ คือให้สร้างกุศล ไปเป็นจิตอาสา ไปช่วยแพ็คของไปแจก ไปช่วยน้ำท่วมกับเพื่อน เราก็จะได้รู้ว่าจิตมันชุ่มชื่น มีกุศล...มีทานกุศล

ไม่อย่างนั้นเราก็ต้องมีศีล **ศีลก็เป็นกุศลอย่างหนึ่งนะ** เราสมาทานว่าเราจะไม่เบียดเบียนใคร สมาทานว่าจะไม่พูดปด ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ อะไรพวกนี้ อันนี้ก็เป็นศีล เราก็มีใจปีติ

ในศีลของตัวเราเองได้ **ว่าชีวิตของเรา อย่างน้อยเราก็ไม่เบียดเบียนใคร... สมาทานศีลไว้...อันนี้เป็นกุศลเหมือนกัน**

หรือว่าจะเป็นกุศลจากการภาวนา มาเรียนธรรมะ มาเข้าใจวิธีการคิดต่างๆ ว่าเป็นอย่างไร คือแทนที่จะปล่อยให้จิตใจจมอยู่ในความเศร้า เราเอาความเศร้านั้นมาเรียน เอ้อ...เศร้านี้ก็เป็นสภาวธรรมอย่างหนึ่งนะ น่าสนใจ มันเกิดมาอย่างไร มันจะดับไปได้อย่างไร มันมีเหตุอะไรให้มันเกิด มันเกิดร่วมกับอะไรได้บ้าง น่าสนใจ เราก็มาเรียน

อันนี้ก็เรียกว่า ใช้ภาวนาในการที่จะสู้กับความเศร้า ก็ต้องมีวิธี **สรุปก็คือ ต้องสร้างกุศลให้จิตมันยึดเกาะไว้ ถ้าไม่สร้างกุศล จิตมันก็จะตกร่องอยู่ในความเศร้า**

คำถาม ๔ : เมื่อสักครู่ที่ได้มีการเชิญผู้เขียนหนังสือ (น้องธร) ขึ้นมา แล้วได้มีการพูดถึงเรื่องของความเจ็บปวด ในตอนที่เจ็บปวดมากๆ แล้วก็ทรมาน แล้วหลวงพ่อท่านก็แนะนำคุณธรว่า เป็นเพราะว่าจิตเราไปคิด ถ้าเราไม่ไปคิดเราก็จะไม่ได้รู้สึกเจ็บ คือฟังแล้วมันเหมือนใช่ แต่ในภาคปฏิบัตินี่น่ะค่ะ เราไม่ต้องเจ็บป่วยถึงขนาดเป็นมะเร็ง เอายกตัวอย่างง่ายๆ อย่างเช่นเป็นรองช้ำ สมมติถ้าหลวงพ่อบอกว่าจิตเราอย่าไปคิด เราไม่ไปคิด แต่เวลาเท้าเราแตะพื้นมันก็ปวดมาก คนเป็นรองช้ำอาการหนักนี่คือสาหัสเลยอย่างนี้ค่ะ ก็เลยอยากจะขอกราบเรียนถามพระอาจารย์ว่า ช่วยแนะนำคำพูดนี้ ว่าภาคปฏิบัติจริงๆ ของคนที่ป่วย ในการที่เราไม่มาจับยึดในความที่ป่วยตรงนี้ เราควรจะต้องปฏิบัติอย่างไรเจ้าคะ กราบขอบพระคุณค่ะ

คำตอบ : เรื่องนี้ก็ทำให้อาตมานึกถึงเรื่องหนึ่งก็คือ มีพระเถระที่ป่วยมาก เป็นโรคมะเร็งเหมือนกัน แล้วก็ไปที่โรงพยาบาล เป็นมะเร็งที่กระจายไปที่กระดูกมันก็ปวด ไปที่ไหนมันก็ปวดไปหมด จับตรงไหนก็ปวด เพราะมันแพร่กระจายไปหมดแล้ว ทีนี้พระองค์นี้ท่านก็ปฏิบัติมานานแล้ว เป็นหลวงพ่อ

แต่ว่าช่วงที่ท่านอยู่โรงพยาบาล บางทีก็ต้องให้ยาแก้ปวดอะไรพวกนี้ เพราะว่ามะเร็งมันทำให้มีความเจ็บปวดมาก

แต่ว่าหมอเขาก็สังเกตว่า มีช่วงเวลาหนึ่งเป็นช่วงเวลาประมาณทุ่มหนึ่งถึง ๓ ทุ่มนี่ คือแม้จะไม่ได้ให้ยาแก้ปวดอะไร ลักษณะการเต้นของหัวใจชีพจรอะไรต่างๆ มันเหมือนกับคนที่ไม่ได้ปวดมาก เขาก็เลยสงสัยว่าเป็นเพราะอะไร ทำไมช่วงนี้หลวงพ่อถึงดูเป็นปกติ ไม่ได้มีความปวดอะไร ไม่ต้องให้ยาอะไร ก็เลยไปถามลูกศิษย์ ลูกศิษย์ก็บอกว่า ช่วงเวลาตอนนั้น ปกติหลวงพ่อจะสวดมนต์ทำวัตร แล้วก็นั่งสมาธิ

จะเห็นได้ว่าเวลาเราเจ็บป่วย สิ่งที่เราทำมาตอนที่เรายังไม่ป่วย ทำบ่อยๆ มันสั่งสมไว้ อย่างกรณีนี้ท่านสวดมนต์ท่านนั่งสมาธิ แม้ว่าตอนที่ท่านมาป่วย สิ่งที่ท่านทำ มันก็ยังตามมาอยู่ อย่างช่วงเวลาทุ่มถึง ๓ ทุ่ม ทุกวันท่านก็จะนั่งสมาธิ เพราะฉะนั้น ช่วงนี้ก็เป็นเหมือนกับช่วงที่ท่านปล่อยวางได้ เพราะฉะนั้น การที่เราไม่ไปคิดเรื่องนี้ได้ มันก็ต้องมีเรื่องที่เราคิดอยู่เป็นประจำแล้วก่อน

อย่างเรามีการฝึกอยู่ในการสาธยาย ฝึกอยู่ในการคิด ช่วงเวลานั้นเราอยู่กับนิมิตภายในตัวเราเอง จิตเราไม่ส่งออกไปข้างนอก เราก็ฝึกอยู่แล้ว **ฉะนั้น อาตมาแนะนำว่า เราจึงควรทำทุกวัน ทำไมเราต้องรอให้เป็นมะเร็งก่อน** นี่ทุกวันเรานั่ง ทุกวันตอนที่เรานั่ง เราก็พยายามสู้กับความเจ็บปวด ไม่ต้องมากก็ได้ ทุกๆ วัน สมมติเรานั่งได้ ๑๕ นาที เราก็ค่อยๆ เพิ่มสิ อย่างวันนี้ เรานั่งได้ ๑๕ นาที พอเรานั่ง ๑๕ นาทีปุ๊บ มันก็จะเริ่มปวดขึ้นมาแล้ว ถ้าปวดแล้ว แทนที่เราจะลุกเปลี่ยนเลย เราก็ลองอยู่กับความปวดนั้นสักหน่อยหนึ่งดีไหม

ก็ดูว่าปวดนั้นมันเป็นอย่างไร...ลักษณะเป็นอย่างไร...เราจะอยู่กับมันได้โดยสงบได้ไหม...ก็อาจจะอยู่กับมันสัก ๕ นาที ลองฝึกทุกๆ วัน **ซึ่งอาตมาคิดว่า อันนี้เป็นสิ่งสำคัญ เวลาเราไปเจอของจริง ๆ ขึ้นมา...เราจะได้มี**

ภูมิคุ้มกัน...เราจะได้วางใจได้ เพราะเราเคยทำทุกวัน ๆ...ถ้าเราไม่เคยทำเลย ไปเจออย่างนี้มันก็ยาก

แล้วเราก็ทำได้ไม่ยากด้วย เรารู้ว่าจริงๆ แล้ว แค่เราพลิกนิดเดียวมันก็หายแล้ว แต่ว่าเราจะสู้กับมันสัก ๕ นาที ลองดูสิ บางทีสู้ไปสู้มาแล้ว มันได้เกินนั้นอีกก็มี มันถูกคลิกอย่างไร...มันปล่อยวางได้ บางทีมันหายเลยนะ ที่พูดว่าเจ็บๆ มันหายเลย...ถ้าเราเคยอย่างนั้นสักครั้งหนึ่ง เราจะเริ่มไม่กลัวแล้ว... ทุกขเวทนามันก็มีที่สุดของมันเหมือนกันนะ เราเคยปฏิบัติแล้ว เราสามารถที่จะอยู่กับมันได้

บางทีจิตมันมาอยู่กับอย่างอื่นได้ บางทีมาอยู่กับลมหายใจแล้วมันเกิดนิ่งสงบ ไอ้ตรงนี้มันลืมไปเลย พอโผล่มาอีกทีนี่ มันหายไปแล้ว ที่เคยซาเคยอะไร มันก็เป็นได้เหมือนกัน ทีนี้เราก็เริ่มจากฝึกน้อยๆ ก่อน ตอนที่เรายังไม่ป่วยนี่ล่ะ ทำทุกๆ วัน สมมติถ้าเราป่วยนี่ มันยากนะ มันเหมือนกับว่ามันไม่มีทางเลือกเลย มันบังคับให้เราต้องสู้กับมัน มันไม่มีทางจะขยับได้เลย มันจะปวดแน่นอน แล้วมันจะปวดมากขึ้นเรื่อยๆ

แต่ถ้าเรารู้ว่าจริงๆ มันแค่ขยับนิดเดียวมันก็หายแล้วล่ะ แต่ว่าเราลองสู้ดูก่อนสัก ๕ นาที มันไม่ตายหรอก ลองดูกับมันสักพักหนึ่ง ถ้ามันไม่ได้จริงๆ ก็ค่อยเปลี่ยน แต่ว่าเราก็ฝึกทุกๆ วันอย่างนี้ พอเราเจออะไรที่มันหนักๆ ขึ้นมา เราก็ได้ฝึกมาแล้ว เพราะฉะนั้น การมาฝึกปฏิบัติ การมาสวดสาธยาย การมานั่งสมาธิทุกๆ วัน มันก็จะช่วยอย่างนี้ล่ะ อย่างที่เขาบอกนั่นล่ะ **ตอน final exam ข้อสอบครั้งสุดท้าย เราจะผ่านหรือเราจะตก ถ้าเราไม่เคยทำข้อสอบมิดเทอมเลย โอกาสที่จะผ่านก็ยาก**

เราก็ทำทุกๆ วันสิ อย่าไปรอข้อสอบ final มา แล้วไปทำทีเดียว แล้วคิดว่าจะผ่านเหรอ มันไม่ง่ายขนาดนั้นนะ **เราต้องฝึกทำทุก ๆ วัน ต้องทำทีละน้อย ๆ เวลาตอนที่มันมาแรง ๆ เราจะได้มีทักษะ มีความคุ้นเคย แล้วก็จะได้ไม่กลัวมัน ถ้าเราเคยนั่งข้ามเวทนาได้สัก ๒ - ๓ ครั้ง เรา**

ก็ไม่ต้องกลัวมันมาก แต่ถ้าไม่เคยข้ามเลย เจอมันทีเดียวก็หนักเหมือนกัน ฉะนั้น ก็ค่อยๆ ทำ ค่อยๆ ฝึกไปทีละน้อยๆ ทุกๆ วันนี่ล่ะ สาธยายไปหน้า ๒ หน้า แล้วทำสมาธิเก็บสะสมไว้ทุกๆ วัน เช้าเย็นๆ อย่างนี้ เวลามีเหตุการณ์ขึ้นมาจริงๆ เราก็สามารถที่จะมั่นใจได้ว่าพอจะสู้กับมันได้

คำถาม ๕ : ถีนมิทธนิวรณ์ มีกำลังเหลือเกิน จะทำอย่างไรกับมันได้

คำตอบ : ถีนมิทธะ...ก็ความง่วงเหงาหาวนอน อย่างที่บอกแล้วว่าก็มีวิธี ถ้าจะไปศึกษาก็ตอนที่พระพุทธเจ้าสอนพระโมคคัลลานะ ที่ท่านโงกง่วง พระพุทธเจ้าก็มาให้วิธีตั้งเยอะแยะ ในการที่จะจัดการกับถีนมิทธะ

วิธีหนึ่งที่อาตมาทำอยู่นั่นก็**คือการสาธยาย** สาธยายคำสอน ถ้าเราสาธยายได้แล้ว เราก็มานึกถึงความหมายของมัน ถึงยังระลึกไม่ได้ก็เปลี่ยนอิริยาบถ อย่างเมื่อตอนบ่าย เราก็ยืนแทน แทนที่จะนั่งก็ลองยืน ถ้าหลับได้ตอนยืนนี่ก็เก่งแล้ว แล้วก็เดิน เดินนี่ก็ช่วยได้เยอะ ยืนกับเดิน ๒ อย่าง เปลี่ยนอิริยาบถ แล้วก็มีดึงหู มีการออกไปดูดาว ล้างหน้าล้างตา

สุดท้ายถ้าทำไม่ได้จริงๆ ทำทุกอย่างแล้วไม่ได้จริงๆ ก็ตั้งใจนอนสีหไสยาสน์ (ตะแคงขวา) นอนแล้วกำหนดเวลาตื่นด้วย เพราะบางทีมันเหนื่อยจริงๆ บางทีอาจจะเป็นร่างกายเพลียก็ได้ เราก็นอนกำหนดไปสิ สมมติว่าเท่าไหร่ กลางคืนก็นอน ๕ ชั่วโมง หรือ ๖ ชั่วโมง พอตื่นแล้วก็ขวนขวายตั้งใจทำต่อ ตรงนี้เราก็ต้องดูว่า ขั้นตอนจะเป็นอย่างไร

ถ้าร่างกายมันเหนื่อย มันก็ไม่ไหวเหมือนกัน ก็ต้องให้เขาพักเหมือนกัน ถ้าร่างกายเหนื่อยแล้ว ข้อสังเกตตรงนี้ก็คือ...ถ้าเราไปเปลี่ยนอิริยาบถแล้วมันหายง่วงไป...แสดงว่ามันเป็นนิวรณ์ แต่ถ้าเปลี่ยนไปก็แล้ว ทำอะไรก็แล้ว มันก็ยังง่วงอยู่ ทำทุกวิธีแล้ว...แสดงว่ามันอาจจะเป็นที่ร่างกาย มันอาจจะต้องการพักผ่อนจริงๆ

เพราะฉะนั้น ถีนมิทธะ...มันเกิดขึ้นมาจริงๆ อย่าเพิ่งไปยอมแพ้มัน ต้องฝืนมันเสียหน่อยก่อน ลองเปลี่ยนอิริยาบถก่อน ลองสาธยาย หาวิธีไปล้างหน้าล้างตา อะไรอย่างนี้ แล้วบางทีมันก็หายไปได้

คำถาม ๖ : กามราคานุสัยรุนแรง จะพิจารณาอย่างไรเจ้าคะ

คำตอบ : กามราคานุสัยก็จะมีอยู่ในสัตว์ ในกามภพส่วนใหญ่ วิธีที่ดีก็เจริญ “**อสุภะ**” นี่ล่ะ พระพุทธเจ้าก็ให้ข้อปฏิบัติไว้แล้ว อสุภะก็มีหลายแบบ อาจจะเลือกเจริญในอาการ ๓๒ ก็ได้ อย่างถ้าไปอยู่วัดป่า ทุกๆ เช้าเราก็จะสวดอาการ ๓๒ ตั้งแต่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง พวกนี้จริงๆ ถ้าเราสวดอย่างเดียวมันก็ไม่เห็นภาพ จริงๆ แล้วเราก็ต้องไปดูของจริงด้วย

ไปดูเขาผ่าศพด้วยจะได้เห็น เดี๋ยวนี้เขามีให้ดูหรือเปล่าก็ไม่รู้ ไปดูทาง youtube เขาเปิดให้ดูไหม คงดูได้ เพราะเดี๋ยวนี้มันมีทุกอย่างหมดนะ ก็ไปดูที่เขาผ่าของจริง จริงๆ แม้แต่ถ้าดูในอินเตอร์เน็ตพวกนี้ ก็สู้ไปดูของจริงไม่ได้ ของจริงมันจะมีกลิ่นมีอะไร ที่มันช่วยให้สลดสังเวชได้เยอะเลย ถ้าไปเห็นว่าร่างกายเรามีอย่างนี้

ก็จะมีสูตรอันหนึ่งที่อาตมาแปลมาจากของวิชยสูตร ท่านบอกว่า **ร่างกายนี้เหมือนกับถุงขี้ที่มีฝา** อาตมาชอบคำนี้มาก มันเป็นอย่างนี้จริงๆ เพราะว่าข้างในนี้มันเหม็นมาก เพียงแต่ว่าเราปิดฝาไว้เฉยๆ เราก็เลยชอบมันจริงๆ เปิดขึ้นมาก็เหม็นแล้ว ก็แต่ละทวารก็ไม่เคยล้างเลย ส้วมมันยังมีล้างบ้าง แต่ทวารนี้เราไม่ได้ล้างเท่าไหร่ ก็มีทุกอย่าง ทั้งขี้หูขี้ตาขี้อะไรเยอะแยะไปหมดเลย

ฉะนั้น สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เราพิจารณาได้เสมอ หรือว่าจะพิจารณาเป็นธาตุ ๔ ก็ได้ อันนี้ก็แล้วแต่นิสัยของแต่ละคน ก็ไม่เหมือนกัน ก็ดูว่าอันไหนมันถูกจริตของเรา ไปดูของจริงบ้างก็ได้ อาตมาว่าปัจจุบันนี้ เราอยู่ในพวก

สังคมที่ปรุงแต่งมาก ทางสื่อทางอะไร เราจะเห็นเป็นสิ่งที่สวยงาม สิ่งเหล่านี้มันแต่งมาแล้วทั้งนั้น ของจริงมันไม่ใช่อย่างนั้นหรอก ลองไปดูหน้านางแบบตอนที่ยังไม่แต่ง มันก็มี บางทีมีคลิปก็เห็น จากหน้าแบบธรรมดาๆ ไปแต่งจนแบบสวยมากเลย

พอเราไปดูอย่างนั้น สุดท้ายเราก็จะเห็น บางทีนางแบบเอง เขาก็รู้ว่าเป็นภาพปรุงแต่ง ไม่ใช่ของจริงหรอก ฉะนั้น เราก็ต้องกลับมาอยู่กับความจริงบ้าง ในการที่จะเห็นความลึกของพวกนี้ มันก็สวยแค่ผิวเท่านั้นเอง พอลอกผิวออก มันก็ไม่มีอะไร ลองพิจารณาบ่อยๆ

คำถาม ๗ : มีคำถามเรื่องการเดินจงกรมด้วยเท้าเปล่า เห็นใจที่ห่วงร่างกายว่าพยาธิปากขอ พยาธิเส้นด้าย จะเข้ามาสู่ร่างกายได้ หากเราเห็นเช่นนี้ การที่เราจะกรุณากายด้วยการใส่รองเท้า จะเป็นการตามใจกิเลสหรือเปล่าเจ้าคะ

คำตอบ : ถ้าเราเห็นอย่างนั้นจริงๆ แล้วก็เท้าเราบางเป็นพิเศษนะก็อาจจะได้ แต่ปกติเท้าผู้ใหญ่นี่ก็คงจะไชยากหน่อยนะ เพราะเท้าหนา แต่ถ้าเด็กๆ ก็โอเค เพราะเท้าบาง พวกพยาธิมันก็อาจจะไชได้ คืออันนี้มันก็เป็นแต่ละคนนะ การถอดรองเท้า มันช่วยทำให้เรารู้สึกสัมผัสได้ดีกว่า แต่ว่ามันไม่จำเป็นหรอก ใส่รองเท้าก็ได้ จุดประสงค์ก็คือว่า ให้มีความรู้สึกกับเวลาเราเดิน แล้วก็เวลาก้าวอะไรพวกนี้

ถ้าเรารู้สึกว่ามันมีโอกาสที่จะติดเชื้อตรงนั้น พื้นไม่สะอาด หรือบางทีอาจจะสกปรกหรือมีเศษแก้วอะไรพวกนี้ เราก็ต้องปรับไปตามนั้น คืออันนี้มันก็เป็นเทคนิควิธี เราก็รู้คร่าวๆ เราก็ไปปรับเอาเองได้ มันไม่มีอันไหนถูกอันไหนผิด เราก็ทำแล้วก็ชั่งเอาสิ อย่างที่บอกมีสัมปชัญญะ...รู้เป้าหมาย **สาตถกสัมปชัญญะ**...ว่าผลได้ผลเสียคืออะไร...**รู้สัปปายสัมปชัญญะกับอันตราย**...คือกรณีนี้มันอันตรายมาก ตรงนี้เชื้อมันไม่ดีนะ อาจจะมีไข้หวัดนก

มันอาจจะมาติดตัวเราได้ อาจอันตราย เราก็ต้องเว้นไป อะไรอย่างนี้ ก็มีสัมปชัญญะอยู่ตลอด มี**โคจรสัมปชัญญะ**...รู้ข้อกรรมฐานของเรา มี **อสัมโมหสัมปชัญญะ**...ตัดความหลงได้

ประเด็นสำคัญก็คือ...ไม่ให้หลง...ให้ละวิปลาสได้...แล้วเราละอัตตสัญญาว่าเป็นตัวเราได้ ให้แยก ฆนสัญญา ออกไปเป็นส่วนต่างๆ ได้... อันนี้ก็คือเป้าหมายหลักของเรา ส่วนรายละเอียดเทคนิคอะไรอันนี้ โยมก็ไปปรับเอาเองนะ เราก็เรียนโครงสร้างหลักๆ ไว้แล้ว คือเราอย่าไปคิดว่ามันมีถูกมีผิดมาก

บางคนคิดว่ามันจะต้องมีเทคนิคเป๊ะๆ หมกมุ่นอยู่กับเรื่องเทคนิคมากเกินไป มันไม่ใช่เทคนิคอย่างนั้น มันเป็นเรื่องของการ**ลองฝึกดู** เรารู้หลักการคร่าวๆ แล้วเราก็ไปลองทำดู ถ้าทำแล้วเกิดกุศล อันนั้นก็ถูกสำหรับเรา มันก็เป็นสิ่งที่เราใช้ได้ ถ้าเราทำแล้ว อกุศลมันมากขึ้น มันก็อาจจะไม่เหมาะกับเรา เราก็เปลี่ยนวิธีได้

พวกนี้มันไม่ใช่มีวิธีการที่แน่นอนตายตัวอะไร อย่างอาจารย์ท่านก็จะแนะนำวิธีที่มันเหมาะสมกับท่าน แล้วท่านก็อาจจะแบ่งปันให้เรา ถ้ามันเหมาะสมกับเราด้วย เราก็ไปทำ ถ้ามันไม่...เราก็หาวิธีทำเอง เรามีหลักการโครงสร้างไว้แล้ว อย่างสติปัฏฐานเราก็รู้แล้ว อย่างนี้ก็ไปปรับเอา ให้มันได้หลักการนั่นล่ะ ทำอย่างไรก็ได้ตามที่เราเหมาะสม อะไรที่มันสัปปายะ ที่มันเลี่ยงอันตราย แล้วก็ผลได้ผลเสียที่เราชั่งดูแล้ว เราก็ทำไปตามนั้น

คำถาม ๘ : หากมีโอกาสพิจารณาปฏิกูลมนสิการ คือพิจารณากายเป็นของปฏิกูล การพิจารณาของฆราวาส จะเหมือนหรือต่างกับของพระภิกษุสงฆ์ อย่างไรหรือไม่เจ้าคะ

คำตอบ : จริงๆ พิจารณาเหมือนกันก็ได้ มันไม่ได้ต่างกัน เพียงแต่ว่า... บางทีถ้าโยมมีครอบครัวแล้ว เดี๋ยวจะมีปัญหา บางทีเราพิจารณาปฏิกูลแล้ว

เราจะเห็นแฟนเราเป็นปฏิกูล แล้วจะอยู่กันอย่างไร...เดี๋ยวก็ยุ่งกันแล้ว อันนี้พระก็ไม่ได้สอนโยมเท่าไหร่ เพราะว่ามันต้องไปด้วยกันนะ สามีภรรยาไปแนวเดียวกัน ถ้าคนหนึ่งปฏิบัติปฏิกูล แต่อีกคนไม่ จะมีปัญหาในครอบครัวหรือเปล่า แต่จริงๆ ในหลักการ...ปฏิบัติไปพร้อมกันได้

ในสมัยพุทธกาลก็มีนะ...มีพระกลุ่มหนึ่งเรียนปฏิกูลกรรมฐานจากพระพุทธเจ้าไป แล้วก็ไปภาวนากันในป่า ใกล้กับหมู่บ้านหนึ่ง ก็มีโยมอุบาสิกาผู้หญิงมาทำบุญ เอาอาหารมาถวาย แล้วเห็นพระสาธยายปฏิกูล...ก็เลยถามพระคุณเจ้าทำอะไร...สาธยายอะไรกัน... พระคุณเจ้าบอก เราสาธยายปฏิกูลสัญญา...

โยมอุบาสิกาก็ถามว่า...แล้วอันนี้สำหรับดิฉันเป็นคฤหัสถ์ทำได้ไหม... พระคุณเจ้าก็บอกว่าทำได้ ถ้าอยากรู้ก็จะสอนให้ ก็เลยได้เรียนปฏิกูลกรรมฐานจากพระคุณเจ้า เกสา...โลมา...นะขา...ทันตา...ตะโจ อาการ ๓๒ อะไรอธิบายให้เห็นปฏิกูล...โดยสี...โดยสัณฐาน..โดยที่ตั้ง...โดยอาศัยอะไรต่างๆ เหล่านี้ก็เรียนไปแต่ละอย่างๆ แล้วโยมก็เอาไปปฏิบัติ ไปเจริญปฏิกูลสัญญา

ปรากฏว่า โยมปฏิบัติดีกว่าพระอีก กลับไปบ้านมีอาหารสัปปายะ... พอโยมปฏิบัติก็บรรลุเป็นพระอนาคามี แล้วไม่ได้บรรลุธรรมดา...มีอภิญญาด้วย...รู้จิตคนอื่น โยมผู้นี้เป็นผู้รู้จิต ก็เลยมีความสุขมาก ได้เรียนกรรมฐานตัวนี้มา ปฏิบัติจนพ้นจากกามราคะ พ้นจากปฏิฆะ แล้วก็มีอภิญญา เลยระลึกว่าพระคุณเจ้าของเรานี้ ต้องเป็นอรหันต์แน่ๆ เลย เพราะว่าสอนเราได้ขนาดนี้ ก็เลยใช้อภิญญาจิตที่ตัวเองได้ ไปสำรวจจิตของพระกลุ่มนั้น ปรากฏว่า พระกลุ่มนั้นยังไม่ได้บรรลุขั้นโลกุตตรธรรมอะไรเลย

แต่ก่อนเขาเอื้อเฟื้อกันนะ เพราะเขาเป็นพระอนาคามี เขาก็คิดว่า เอ๊ะ... เหตุปัจจัยอะไร ทำไมพระคุณเจ้าถึงยังปฏิบัติไม่ได้ถึงไหน อ๋อ...ท่านไม่ได้อาหารที่สัปปายะนี่เอง คือพระก็ต้องมีอาหารที่สัปปายะพอสมควร ไปอยู่

ในป่าบางทีลำบาก บางทีอยากร้อนได้เย็น...อยากเย็นได้ร้อน บางทีได้อาหารไม่ถูกธาตุขันธ์ เป็น โรคกระเพาะ อะไรอย่างนี้ อุบาสิกาก็เลยเตรียมอาหารอย่างที่พระต้องการ รูปไหนต้องการอะไร... นางรู้จิต รูปนี้ต้องการอาหารแบบนี้ รูปนี้ต้องการแบบนี้ รูปนี้ต้องการอาหารเผ็ดแบบนี้ ทานแล้วสัปปายะ... ธาตุไฟน้อยต้องอันนี้ รูปนี้ต้องการอาหารที่เป็นลักษณะย่อยง่ายๆ อะไรอย่างนี้

พระพอได้อาหารที่สัปปายะ การภาวนาก็ก้าวหน้า เจริญปฏิกูลสัญญาที่เรียนมา ก็ปฏิบัติได้พ้นทุกข์ไปเหมือนกัน เลยบรรลุพระอรหันต์ทั้งหมด กลับไปที่เชตวัน ก็เลยเล่าให้พระองค์อื่นฟัง พระที่ฟังก็สนใจว่า มีด้วยหรือ อุบาสิกาที่เข้าใจ รู้วาระจิต ก็เลยเดินทางมา ทีนี้พระปุถุชนเดินทางมา พอมาถึงที่นี่ ก็คิดในใจว่า...ถ้าอุบาสิการู้จริง ก็ควรจะปัดกวาดเช็ดสถานที่ให้เรียบร้อยหน่อย อุบาสิการู้ก็ส่งคนใช้มาปัดกวาด

สักพักหนึ่ง พอพระไปถึงก็ เอ๊ะ...ที่ทางสะอาดสะอ้านดี มีคนมาปัดกวาด ก็คิดอีกว่า ถ้าอุบาสิการู้ใจ ก็น่าจะส่งน้ำปานะมาหน่อย เดินทางมาตั้งนาน เหนื่อยเหลือเกิน อุบาสิกาก็รู้วาระจิต ก็ส่งคนใช้ถือเอาน้ำปานะ น้ำอ้อยน้ำอะไรมาถวาย พระก็เริ่มคิดแล้วว่าอุบาสิกานี้ไม่ธรรมดานะ รู้ไปหมดพรุ่งนี้ ขอให้นางมาเอง ถ้าอุบาสิกาอ่านจิตเราออกจริงๆ ขอให้นางมาเองเลย ถืออาหารที่เราชอบมา...พรุ่งนี้มาเองเลย อุบาสิการู้วาระจิต ก็ถือเอาอาหารอย่างที่พระองค์นี้ชอบนี่ล่ะมาถวายตอนเช้า

พอถวายเสร็จ พระองค์นั้นก็เริ่มคิดแล้วว่า...อุบาสิการู้ไปหมดเลยจริงๆ ว่าเราต้องการอะไร ...ว่าต้องการให้ทำความสะอาด...เราเหนื่อย ต้องการน้ำปานะ...ตอนนี้อาหารก็ตรงกับที่เราต้องการ แล้วถ้าเราคิดไม่ดีล่ะ...อุบาสิกาก็ต้องรู้สิ ตายแล้วอาย...กลับเลย กลับไปที่โน่น พอกลับไปเฝ้าพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าบอกว่าเธอนั่นล่ะ จะต้องกลับไปที่นั่น ให้ตั้งใจภาวนา อุบาสิกาเขาอุตส่าห์ตั้งใจหาสิ่งที่เหมาะสม สัปปายะมาถวาย พระองค์นั้น ก็เลยกลับไป จริงๆ มีคนดูวาระจิตเรา เราก็ยิ่งต้องระวังใช่ไหม จะคิดอะไรก็ต้องให้มันเหมาะควร ให้มันเหมาะสมกับสมณเพศ

นี่ก็เป็นตัวอย่างที่ว่า มีนะ ปฏิกูลสัญญานี่ โยมก็เรียนได้ ปฏิบัติได้ดี ถ้าเราปฏิบัติตั้งใจดีแล้วก็ใช้ได้ เพียงแต่ว่า อันนี้ก็ต้องคุยกับพ่อบ้าน ว่าเขาจะเห็นในแนวเดียวกันไหม เพราะว่าปฏิบัติตัวนี้มันเหมาะกับพวกที่จะออกจากเรือน เห็นโทษของกาม เห็นความปฏิกูลสัญญาของร่างกายอันเน่าอยู่เป็นนิจนี้ บางทีถ้าเรามีหน้าที่ภรรยาด้วย มันจะขัดกันไหม อะไรอย่างนี้... มันก็จะยุ่ง

คำถาม ๙ : จากคำถามที่ผ่านมา มีสิ่งใดที่พึงระวัง หรือรอบคอบในการพิจารณาปฏิกูลบ้าง ที่หากมีความผิดพลาดอาจจะเกิดผลเสียในด้านต่างๆ หรือไม่อย่างไรเจ้าคะ

คำตอบ : **ปฏิกูล**นี้ เรียกว่า...**ผีเป็น**...คือพิจารณาอาการที่ยังเป็นอยู่นี้ อวัยวะข้างใน แต่ว่า**พวกป่าช้า ๙** นั้นเรียกว่า...**ผีตาย**

สองอันนี้ก็พิจารณาต่างกัน อันหนึ่งพิจารณาเห็นความเป็นปฏิกูลของอวัยวะภายในต่างๆ ส่วนป่าช้า ๙ นั้น พิจารณาให้เห็นความน่าเบื่อหน่ายในการมีกาย แล้วๆ เล่าๆ เกิดมาแล้วก็ตายอีก อย่างนั่นล่ะ ทีนี้วิธีการดู อย่างไปดูศพ อะไรอย่างนี้ ก็ต้องมีวิธีเหมือนกัน ต้องแนะนำ ไปดู...ก็อย่าให้ดูใต้ลม ดูเหนือลม ต้องระวังกลิ่นกายศพไม่ให้มาโดนเรา ตัวเราไม่ให้ไปโดนศพ

แล้วก็เวลาไป ท่านก็แนะนำว่า...**ให้ไปดูที่ในป่าช้า ก็ต้องไปดูเตรียมไว้ก่อน** คือปกติควรจะไปดูกลางคืน แต่ว่าก่อนจะไปต้องไปเตรียมไว้ก่อน ไปดูลาดเลาก่อน ดูว่าตรงนี้เป็นต้นไม้นะ เป็นตอไม้นะ เพราะว่าถ้าไปตกใจแล้วเห็นอะไรจะเป็นผีไปหมด แล้ววิ่งชนโน่นนี่ อันนี้เราพอไปแล้ว ก็จะทำความคุ้นเคยกับสถานที่นั่นว่า ตอไม้อยู่ตรงนี้นะ ไม่ต้องกลัว เกิดอะไรขึ้น มันมีตอไม้อยู่ตรงนี้ ต้นไม้อยู่ตรงนี้สัณฐานอย่างนี้ๆ แล้วเราจึงไป

แต่ก่อนไป ท่านก็บอกว่าให้แจ้งไว้ด้วย เพราะว่าสมัยก่อน มันมีพวกโจร อะไรพวกนี้ไปอยู่ตามป่าช้า ถ้าเราไม่แจ้งนายบ้าน เขาจะหาว่าเราเป็นโจร

ฉะนั้น ก็ต้องแจ้งให้เขารู้ว่า เราไปพิจารณาศพ แล้วก็ให้ไปตอนกลางคืน ท่านบอกว่าให้งดเว้นอาหารพวกแป้ง พวกเนื้อสัตว์ อะไรพวกนี้ ไปถึงแล้วก็พิจารณาให้อยู่ในระยะที่มันพอเหมาะ อย่าไปยืนใต้ลม แล้วก็ให้พิจารณาดูสรีระนั้น ทำใจให้สงบ อย่าไปตื่นตกใจกลัว เพราะว่าบางทีมีตกใจ กลัวไปเจอพวกผี เราก็กลัว ก็วิ่งกลับมาที่กุฏิก็มี ฉะนั้น ท่านเลยบอกว่า ให้ไปเตรียมตัวไว้ก่อน

พิจารณาดูสัณฐานอะไรนี่ เราต้องเรียนมาแล้วว่า ต้องดูอะไรบ้าง แล้วค่อยๆ พิจารณาไป คือจริงๆ คนที่จะได้ผลคือพวกกลัวนี่ล่ะ ได้ผลดีนัก แล้วมันจะติดตาดี พวกนี้พอกลัวแล้ว มันจะติดตา เป็นพลังของความกลัว พวกที่ไม่กลัว บางทีดูแล้วเฉยๆ ดูแล้วมันก็ไม่รู้สึกอะไร พอกลัวแล้ว มันจะติดตา บางทีกลิ่นเน่าอะไรพวกนี้ มันจะติดมา มันจะน้อมคิดถึงเรื่องนั้นบ่อยๆ **ถ้ามันเปลี่ยนเป็นพลังของการภาวนา...เห็นความไม่น่าเอา...น่าเบื่อหน่ายอะไรพวกนี้ ก็ทำให้กรรมฐานได้ผล**

ฉะนั้น เขาก็มีวิธีที่จะแนะนำ ก็ไปอ่านได้ใน**วิสุทธิมรรค** เขาจะอธิบายไว้อย่างละเอียด แต่ว่าปัจจุบันนี้มันก็หายาก มันไม่มีป่าช้าที่ทิ้งซากศพไว้ บางทีก็ต้องเปลี่ยน อย่างที่ต่างประเทศเขาก็ไปดูซากจิงโจ้บ้าง ซากสุนัขบ้าง อะไรอย่างนี้ ก็พอแก้ขัดไปได้ เพราะว่าซากคน ทำให้ดูไม่ได้ มันผิดกฎหมายด้วย

บางทีพระไปบิณฑบาต ไปเจอจิงโจ้ข้างทาง ก็ลากเอามานั่งดู พิจารณาก็พอได้ กลิ่นอะไรก็พอได้อยู่...มีหนอน แต่ว่ามันก็ไม่เหมือนกับร่างมนุษย์... เพราะร่างมนุษย์มันเห็นแล้วก็จะเกิดความสลดใจ โอ้...มนุษย์เรา สุดท้ายแล้วก็เป็นอย่างนี้ สุดท้ายเราก็เป็นอย่างนี้

ถ้าไม่ได้จริง ก็ไปดูตามโรงพยาบาลที่เขาเปิดให้ดูผ่าศพ โรงพยาบาลตำรวจมีศพเยอะ ส่วนมากไปวันจันทร์...เพราะเขาเก็บเอาไว้วันเสาร์อาทิตย์ บางทีไปดูก็ได้เยอะเหมือนกัน เราต้องลองหาวิธีศึกษาให้กับตัวเองดู อันนี้ก็

เป็นการศึกษา ไม่มีใครเขาอยากให้เราดู ความไม่งาม ความจริงถูกปกปิดไว้ อวิชชามันปกปิดไว้ ไม่ให้เรารู้จักตัวเราเอง เราก็ไปดูสิ ไส้กี่ขดๆ ที่เราหลงรักหลงชังมาอย่างนี้ ก็มีอยู่แค่นี้ล่ะ ร่างกายของเรา คนอื่นเป็นอย่างไร...เราก็เป็นอย่างนั้น ก็พิจารณาดู

อันนี้ถามว่า เหมาะกับคฤหัสถ์ไหม ก็ต้องตอบว่า ตกลงกันนะ ระหว่างพ่อบ้าน ดีก็ชวนไปเลยไปทั้งคู่ล่ะ...ชวนกันภาวนา ไปดูความน่าเบื่อหน่ายของร่างกาย...แล้วก็ต่างคนต่างปฏิบัติแล้วก็จะดี ที่จริงจะว่าไป ไม่ต้องไปดูอย่างนั้นก็ได้ อยู่กันไปนานๆ ก็เริ่มเห็นอสุภะของกันและกันแล้วใช่ไหม

อาตมาว่ามันเป็นธรรมชาตินะ อยู่กับใครนานๆ มันก็ชิน แต่ก่อนนี้ตอนแต่งกันใหม่ๆ อาจจะทำตัวให้ดูดี แต่ว่าอยู่ไปๆ สักพักหนึ่ง มันก็เหมือนกับว่า คุ้นชินกันแล้ว ก็ไม่ได้ปิดบังอสุภะอะไรกันมากมาย เพราะฉะนั้น ในแง่หนึ่ง ก็จะเห็นอสุภะของคู่เราก็มีอยู่เยอะพอสมควร ขึ้นอยู่กับว่าจะน้อมไปแต่ว่าไม่ได้เป็นอุปสรรคกับญาติโยม พิจารณาได้ ก็ให้รู้ไว้นะ

คำถาม ๑๐ : กราบเรียนถามพระอาจารย์เจ้าค่ะ การที่โยมเกิดความรู้สึกซาบซึ้งในบทสวดต่างๆ แล้วตื้นตันจนน้ำตาไหลเป็นประจำ จิต จะเป็นโทสะได้หรือไม่ ควรปรับจิตอย่างไร เพราะเกิดขึ้นง่ายและเป็นบ่อยๆ กราบขอบพระคุณค่ะ

คำตอบ : น้ำตาไหล ก็ไม่จำเป็นต้องเป็นโทสะเสมอไป เป็นปีติก็ได้ อย่างเราน้ำตาไหลจากการประทับใจในเรื่องดีๆ ของคนอื่น บางทีก็มีมุทิตาจิต เห็นแล้วน้ำตาไหล ดังนั้นในกรณีที่ฟังเสียงสวดมนต์แล้วมีน้ำตาไหล น่าจะเกิดจากปีติมากกว่า ปีติในธรรมะ ท่านเรียกว่า**ธรรมปีติ**

ทีนี้ตัวปีติเอง มันไม่นิ่ง มันมีหลายแบบ เช่นปีติแบบขนลุกขนพอง มีน้ำตาไหล พวกนี้บางทีก็ต้องข่ม **ต้องมีการปรับเอา...สติ...เป็นตัวหลัก สติก็จะพบว่า ตอนนี้ปีติสัมโพชฌงค์มันเกินไปแล้ว...เพราะว่าถ้ามัน**

แรงเกินไป อย่างอื่นมันทำงานไม่ได้ ก็ลดลง จะทำอย่างไร...ก็เปลี่ยนอารมณ์เท่านั้นเอง

ปีติเกิดจากอะไร เกิดจากฟังเสียงสวดมนต์แล้วเกิดมีปีติ มีความตื้นตันใจ ก็แค่เปลี่ยนอารมณ์ อาจจะเอาจิตมาดูอารมณ์อย่างอื่น ดูสิ่งที่มันไม่ได้กระตุ้นความรู้สึกมากมายนัก ยกตัวอย่าง ถ้าไปอยู่กับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ บางทีเราอาจจะมีอดีตเหตุหรืออะไรที่ทำให้จิตใจมันเกิดความตื้นตันใจขึ้นมา **เราก็เปลี่ยนมาอยู่กับอิริยาบถ อยู่กับอะไรที่มันพื้น ๆ ไม่กระตุ้นอารมณ์ความรู้สึกมาก พอเปลี่ยนอารมณ์ ปีติมันก็หายไป**

เมื่อปรับแล้ว ตัวอินทรีย์อย่างอื่นจะได้ขึ้นมาทำงาน ให้มันเสมอกัน ถ้าหากปีติมันมากเกินไป ตัวสมาธิและตัวอื่นๆ ก็จะทำงานไม่ได้ เราก็เปลี่ยนอารมณ์เสีย อาจจะมาอยู่กับลมหายใจ หรือไปเดินจงกรมแทนเดินจงกรม ก็อยู่กับอิริยาบถเดิน อยู่กับการก้าวเดิน

ก็สร้างสมาธิ สร้างสติขึ้นมา ก็ให้มันปรับอินทรีย์ ให้มันปรับเข้ามาสัมโพชฌงค์ ตัวที่มันฟุ้งซ่านก็ลดลง เอาตัวสัมโพชฌงค์ที่มันสงบ เอามาคู่กันแทน **ฉะนั้น ...สติ...จะเป็นตัวสำคัญ ให้เราคอยอ่านใจตัวเอง แล้วเราก็ปรับตามที่เราเรียนมาแล้วในสติปัฏฐาน**

คำถาม ๑๑ : ขอเรียนถามพระอาจารย์ ขอวิธีปรับแก้ ไม่ให้เป็นคนจิตอ่อนไหวง่ายเจ้าค่ะ

คำตอบ : ก็ให้เข้าหาครูบาอาจารย์ แล้วก็เรียนเป็นพหูสูตหน่อย เรียนพวกพระสูตรจะทำให้จิตใจเราหนักแน่น เราเห็นวิธีการปฏิบัติหลายๆ รูปแบบ หลายๆ แนว บางทีถ้าเรารู้จักวิธีน้อย เราก็จะหวั่นไหวง่าย แต่ถ้าเรารู้เยอะ มันก็จะเห็นมาหมดแล้วว่า ทางนี้มันไปได้ ทางนั้นก็ไปได้ หลายๆ ทาง

แล้วก็ฝึกตนให้รู้จักอ่านเยอะ ๆ หน่อย ให้มีหูตากว้างไกล จิตมันก็จะได้ไม่ไปพึ่งอะไรอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างเดียว เรียกว่ามีฐานที่มันกว้างขวาง จิตก็จะมั่นคงกว่า ถ้าไปพึ่งอะไรอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว บางที

ไปหวังอะไรเยอะๆ พอผิดหวังแต่ละที ก็ผิดหวังเยอะนะ

อย่างเช่น เอาความหวังไปฝากไว้กับครูบาอาจารย์คนใดคนหนึ่ง แล้วพอท่านไม่เป็นอย่างที่เราหวัง ก็เลิกปฏิบัติเลย บอกว่าไม่เอาแล้ว เหมือนฝากไข่ไว้ในตะกร้าใบเดียว แล้วไข่เกิดแตกขึ้นมาก็จบกันทีนี้ คืออันนี้ก็อาจจะไม่ฉลาดนัก เราก็ควรจะรู้ให้มันกว้างๆ มีพระสูตรเยอะแยะ มีอะไรเราก็ต้องอ่านศึกษาแนวทางต่างๆ

จิตก็จะได้ไม่หวั่นไหว มีฐานที่มันมั่นคง ศรัทธาก็จะเกิดขึ้นจากการเข้าใจธรรมะ โดยไม่ได้ไปฝากไว้กับบุคคลใดบุคคลหนึ่ง แต่ฝากไว้กับพระรัตนตรัย เราสวดมนต์ เราไม่ได้สวดมนต์บอกว่า เรากราบใครคนใดคนหนึ่ง เรากราบพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

พระสงฆ์ คือ บุคคลใดก็ตามที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตรง ปฏิบัติสมควร เราเอาบุคคลเช่นนั้นเป็นสรณะ เราไม่ได้เอาคนใดคนหนึ่งเป็นสรณะ ฉะนั้น คนหนึ่งอาจจะผิดได้ บุคคลบางทีก็อาจจะมีผิดได้ อาจจะทำไม่ถูกกับที่เราต้องการ แต่ว่าถ้าเป็นพระอริยบุคคลโดยส่วนรวมแล้วนี่ เราฝากศรัทธาไว้ได้

พระธรรมก็เหมือนกัน พระธรรมมีเยอะแยะ สวากขาตธรรม พระพุทธเจ้าสอนไว้เต็มตู้เลย ถ้าเราอ่าน เราจะเข้าใจเลยว่า ส่วนไหนๆ เป็นอย่างไร อย่าไปฝากไว้กับสิ่งอื่น อย่างบางคนอาจจะเคยได้ยินข่าว จะมีแบบขุดค้นพบธรรมะพิเศษที่ซ่อนไว้เป็นพันปี แล้วเพิ่งเปิดเผยกับเรา จะมีอย่างนี้เยอะเลยนะ อาจจะเป็นพวกฝรั่ง หรืออะไรอย่างนี้ มีลักษณะอย่างนี้ แบบว่าไปขุดที่ถ้ำอะไรมา แล้วก็เก่าเชียว เป็นคัมภีร์เก่าๆ แล้วบอกว่า นี่เป็นคัมภีร์เคล็ดลับพิเศษที่ซ่อนมา

สำหรับชาวพุทธเรา รู้สึกไม่แปลกใจเลย เพราะพระพุทธเจ้าทรงให้แนวไว้แล้ว ท่านบอกว่าสมมติว่า มีใครมาบอกธรรมะอย่างนี้ๆ ก็ให้เทียบกับธรรมะเดิมที่ท่านสอนไว้ว่ามันเข้ากันได้ไหม **มันไม่มีอะไรที่มันเกิน โพธิปักขิยธรรม ๓๗ เกินอริยมรรคมีองค์ ๘ มันก็อยู่ในนี้ทั้งนั้นล่ะ** ถ้ามัน

สงเคราะห์ลงไม่ได้ มันก็อาจจะเป็นของเขียนใหม่ จะเป็นพวกเติมมาทีหลัง ถ้าเข้ากันได้ก็โอเค ก็อนุโลมเข้าไป

พระพุทธเจ้าให้มหาปธานไว้แล้ว ให้หลักเปรียบเทียบไว้แล้ว สงเคราะห์ลงกับพระสูตรเดิมไหม **เพราะฉะนั้น ถ้าเรามีฐานที่กว้างขวาง เราจะไม่แตกตื่นไปกับพวกนี้หรอก** มีก็ดี ศึกษาดูว่าเขียนเอาไว้ว่าอย่างไร ตรงไหม เข้ากับหลักไหม ถ้าไม่ดีหลายๆ จุด เราก็บอกได้ว่า มันเป็นของรุ่นหลังเขียนขึ้นมาใหม่ เพราะว่าของเราสมบูรณ์มาก เราก็อ่านศึกษาทั้งหมด แล้วก็เทียบเคียงกับอันเก่าได้ ไม่มีปัญหาอะไร

เพราะฉะนั้น เราจะได้ไม่หวั่นไหว ตื่นตูมไปตามนั้น นี่ล่ะ ถ้าหากเราเป็นพหูสูต เรารู้เยอะๆ ก็จะไม่หวั่นไหว เอียงไปตามคน หรือว่าตามธรรมะบางอันที่อาจจะไม่ตรงเสียทีเดียว แต่เรามีหลักตัดสิน ก็จะทำให้เรามีความมั่นคงได้

คำถาม ๑๒ : ตอนนั่งสมาธิ ผมใช้ดูลมหายใจ แต่ตอนไปเดินจงกรม ท่านอาจารย์ให้กำหนด ยก...ย่าง...เหยียบ ทำไมไม่ให้ดูลมหายใจในขณะเดินจงกรมครับ มันจะไม่ตีผสมกันหรือครับ

คำตอบ : ได้ ถ้าหากเราสามารถอยู่กับลมหายใจได้ตลอดก็ทำได้เลย **ปัญหาคือมันยากน่ะสิ ตอนเราเดิน คือลมหายใจมันละเอียด** พระพุทธเจ้าท่านจึงบอกให้หาที่สงบ ลองไปอ่านในอานาปานสติสูตร เริ่มแรกเลยต้องไปหา *อรญ̣ญคโต วา รุก̣ขมูลคโต วา*...หาป่าหรือโคนไม้ แล้ว *นิสีทะติ ปัลลังกัง*...แล้วก็นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติมั่น ถ้ามันง่ายไปหมด ไปเดินก็ดูลมหายใจได้ ถ้าเช่นนั้นก็คงไม่ต้องเพิ่มตรงนี้มา **ปัญหาคือมันละเอียดไงล่ะ...มันถึงต้องนั่งดูลม**

แต่ถ้าเดินแล้วยังดูลมได้ก็เอาเลย ดูได้เลย **คือการไปเดิน ส่วนใหญ่แค่เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถเฉยๆ เพราะมันดูหยาบกว่า มันดูง่ายกว่า** ถ้าเรายังอยู่กับลมได้ ก็เอาเลย ดูลมไปเลย การเดินก็แค่เปลี่ยนอิริยาบถเฉยๆ

เพราะเรานั่งกันไม่ได้นาน เราดูแต่ลมอย่างเดียวก็ได้ ถ้าเราดูแล้ว เราสามารถจะจับได้ แต่มันยากเหมือนกัน คืออันนี้มันเป็นอารมณ์ละเอียด ลองผิดลองถูกได้นะ เราก็รู้หลักแล้วนี่ ก็ไปทำ ถ้ามันได้ผลสำหรับเรา ก็ทำได้ ไม่มีปัญหา

คำถาม ๑๓ : ปกติผมชอบเดินจงกรมมาก ผมจะเดินพิจารณาข้อธรรมและอีกเหตุผลหนึ่ง คิดถึงพระสูตรเรื่อง พระโสณาเถรี แล้วก็มีกำลังใจเรียนถามว่า ทั้งหมดนี้ เป็นความเห็นถูกไหมครับ มีอะไรที่พระอาจารย์จะแนะนำไหมครับ

คำตอบ : ก็ดีถ้าเราชอบ อะไรที่ชอบเราก็ทำบ่อยๆ **การเดินจงกรมก็ช่วยให้สมาธิมันอยู่ได้นาน** เดินกลับไปกลับมา แล้วก็มาเจริญกรรมฐานอะไรก็ได้ หรือจะเดินพิจารณาข้อธรรมก็ดี ช่วยให้สุขภาพแข็งแรง ที่พม่า เวลาครูเขาสอน เขาไม่นั่งอยู่กับที่ ครูเขาก็เดินไปเดินมาอยู่หน้าชั้น ก็ดีเหมือนกัน ไม่อ้วน ของเรา ถ้านั่งปุ๊กลุกอยู่อย่างนี้ เราก็ง่วง ได้เดินออกกำลังกายด้วย ได้พิจารณาข้อธรรมด้วย การเดินจึงมีประโยชน์มาก

เวลาพิจารณาข้อธรรม ถ้าเดินมันจะช่วยนะ ถ้านั่งบางทีก็คิดไม่ออก หรือว่าจะ**เดินเจริญสติ ทำให้สมาธิ มันจะอยู่ได้นานขึ้น สุขภาพก็ดีด้วย แล้วก็อดทนแข็งแรงด้วย** เดี๋ยวนี้เขาก็รณรงค์ให้เดินกันวันละหมื่นก้าว อย่างพระต้องไปบิณฑบาตอยู่แล้ว วันหนึ่งต้องเดินชั่วโมงหนึ่งอยู่แล้ว โยมก็ต้องหากิจกรรมอะไรให้ได้ออกกำลังกาย

เดี๋ยวนี้ที่ต่างประเทศ เขามีประชุมแบบยืน เดิน เขาไม่นั่งกันนะ เขาตื่นตัวเรื่องสุขภาพ ก็ดีพยายามประยุกต์ใช้ เวลานั่งสำหรับจับอารมณ์ละเอียด...อานาปานสติ แต่กรรมฐานอย่างอื่น ทำในท่าเดินก็ได้ อย่างพิจารณาข้อธรรม พิจารณาปฏิกูล พิจารณาอสุภะ เดินไปเดินมา บางทีมันไปได้ดีกว่า พิจารณาโดยสี...โดยสัณฐาน...โดยกลิ่น...โดยปฏิกูล...โดยที่ตั้ง

เดินไป ก็ยกมาพิจารณาทีละอย่าง เอาขน...ผม...เล็บ...ฟัน...หนัง มาพิจารณา ก็จะช่วยได้เยอะ ทางวัดป่าเราก็ใช้วิธีเดินเยอะ เพราะเราฉันอาหารมื้อเดียว แล้วบางทีมื้อหนักๆ ก็ต้องเดินจนมันย่อย ถึงจะได้นั่ง ดังนั้นการเดินก็ดี อาตมาก็เห็นด้วย

คำถาม ๑๔ : เวลานั่งสมาธิ มีเสียงสวดมนต์แว่วอยู่ข้างใน เป็นเสียงแบบที่พระอาจารย์นำสวด จะกลับมาดูลมหายใจ ก็ไม่สามารถที่จะทำได้สะดวก ถามว่าควรจะใช้อะไรเป็นอารมณ์ดีครับ

คำตอบ : ถ้าดูลมหายใจต้องมีสมาธิดี อันนี้เป็นเสียงจากภายใน เสียงพวกนี้เป็นคลื่นเป็นจังหวะ จริงๆ ไม่ค่อยรบกวนเท่าไหร่ แต่หากดูลมหายใจมันก็อาจจะรบกวน เมื่อมีเสียงก้องในหัวเราก็อาจจะเปลี่ยนอารมณ์ มาดูจังหวะของเสียงไปสักพักหนึ่ง พอเสียงมันจางหายไป เราก็กลับไปดูลมหายใจก็ได้

คำถาม ๑๕ : ขอให้พระอาจารย์แนะนำชีวิตประจำวัน ที่เป็นเหตุให้นำพาไปสู่นิพพานได้อย่างไร อย่างเป็นรูปธรรมด้วยค่ะ

คำตอบ : อาตมาเห็นในตารางเขียนว่า การนำธรรมะไปใช้ในชีวิตจริง... พูดอย่างกับว่าตอนนี้ชีวิตเราไม่จริงนะ จริงหรือไม่จริง มันอยู่ที่เราสร้างสภาวะแวดล้อม ปัจจุบันเราอยู่ในสังคมที่คนส่วนใหญ่เขาก็มีทิฏฐิอย่างหนึ่ง แล้วเขาก็สร้างสังคม ให้มันเอื้อกับวิถีชีวิตของเขาแบบนั้น ทีนี้เราไปอยู่แบบนั้น เราก็เข้าใจว่า อันนั้นมันเป็นของจริง แต่พออยู่แบบนี้ก็คิดว่าอันนี้มันไม่จริง คือจริงหรือไม่จริง มันก็คือ ขันธ์ ๕ ที่เราเผชิญอยู่ทุกๆ วัน

ทีนี้ ถ้าขันธ์ ๕ ที่เราเผชิญอยู่ทุกวันนี้ มันเอื้อต่อความเข้าใจ...ทำให้เรามีสติดีขึ้น...พัฒนาองค์อริยมรรคดีขึ้น...แล้วทำไมเราไม่สร้างสังคมที่มันช่วยเอื้อกับเราล่ะ แล้วอะไรเป็นตัวบอกว่ามันจริงหรือไม่จริง

อาตมาก็หวังว่า ออกไปจากตรงนี้ อย่างน้อยเราก็จะเลือกไปทำ... สัมมาอาชีพ อาชีพไหนที่ขัดต่อการเจริญอริยมรรค ก็ค่อยๆ เลิก หาทางเปลี่ยนเพราะมันสำคัญ และศีลก็ต้องทำให้บริบูรณ์ ถ้าเรามาคอร์สธรรมะแล้วยังไม่เข้าใจว่าศีลมันเป็นอย่างไร ออกไปแล้วยังผิดๆ พลาดๆ ในศีล ก็แสดงว่าไม่เข้าใจ มาเรียนแล้วก็ยังไม่ได้ประโยชน์อะไร ออกไป อย่างน้อย**ศีล** และ**อาชีวะ** พวกนี้ต้องบริสุทธิ์แล้ว

แล้วก็เริ่มหาเวลาปลีกมาศึกษาด้วย ก็องค์มรรคนั่นล่ะ ทำให้มันครบ... **ทำสัมมาทิฏฐิให้ตรง...สัมมาสังกัปปะ...เจริญวิริยะ เพียรในการที่จะละอกุศล เจริญกุศล...แล้วก็สร้างสติ ตามสติปัฏฐานทั้งหมด...การทำสมาธิในภาคเข้มข้นก็ช่วย ทำให้เราตัดความกังวลอย่างอื่น** อาตมาก็แนะนำ หากสนใจอยากจะเข้าถึงธรรมะจริงๆ...**เราก็ควรจะแบ่งเวลาในการที่จะภาวนาให้เป็นเรื่องเป็นราวในแต่ละวัน**

อย่างที่เคยบอก **ตั้งปณิธานเอาไว้ก็ได้** ช่วงเช้าตื่นให้เร็วขึ้นสักครึ่งชั่วโมง หรือเย็นหลังกลับจากที่ทำงาน ก็ทำวัตรสวดมนต์ นั่งสมาธิตามกำลังของเรา แล้วอาจจะค่อยๆ เพิ่มขึ้น วันหยุดเสาร์อาทิตย์ก็อาจทำเพิ่มมากขึ้นหน่อย อย่างของพระเราก็จะมีวันพระ เราก็อาจจะเพิ่มการปฏิบัติ สมมติปกติเรานอนสี่ทุ่ม วันพระเราก็จะเพิ่มเป็นเที่ยงคืน คือเราทำอะไรที่มันพิเศษหน่อย สู้กับกิเลสหน่อย อาจจะมีวันสำคัญของเรา

ถ้าวันพระทำไม่ได้ เราก็เลือกเป็นวันเสาร์อาทิตย์ก็ได้ เป็นวันที่เราปฏิบัติ **วันนั้นเราอาจจะให้เวลามากขึ้นในการฟังธรรมะ...ในการนั่งสมาธิ...ในการสนทนาธรรมะ เราก็จัดตารางของเราได้ แล้วเราก็ปรับ...ไปที่ทำงาน เราก็เลือกคบเพื่อนที่ไม่เป็นพาล หากเราจะหวังพบพระนิพพาน...เราต้องมีเวลาปฏิบัติ มีโอกาสก็มาวัด มาปรึกษาปัญหากับครูบาอาจารย์ จดข้อที่สงสัยเอาไว้...อันนี้ก็จะทำให้เรางอกเงยในธรรมะของพระพุทธเจ้าได้** เราก็ต้องปรับตารางชีวิตของเราเอง

คำถาม ๑๖ : ธาตุมนสิการ ต้องพิจารณาในร่างกายที่มีชีวิต ใช่หรือไม่ จึงจะครบธาตุ ๔ เพราะว่าคนที่ตายแล้ว ไม่มีธาตุไฟ ธาตุลมเจ้าค่ะ

คำตอบ : ก็ใช่...เพราะว่าธาตุไฟ ธาตุลมก็หมด ลมมันก็หมด ไฟก็หมด **เวลาคนใกล้จะตายจะเริ่มเย็นแล้ว ปลายเท้าปลายมือปลายแขน ที่จริงไฟค่อยๆ เย็นมาเรื่อยๆ จนมาถึงตรงอก มันจะเหลือแค่ตรงนี้ แล้วก็หมดลม แล้วน้ำก็จะเริ่มถ่ายเทออก ทวารต่างๆ มันเปิด น้ำเหลืองก็ไหลออกมา ดินก็คือกระดูกนั่นล่ะที่จะเหลือ จนกว่าจะสลาย กลายเป็นผุยผงไป**

ฉะนั้น ดิน น้ำ ลม ไฟ มันก็ค่อยๆ หายไป เวลาสัตว์ตายแล้ว มันก็ไม่เหลือลมแล้ว ความอุ่น ความร้อน อะไรก็ไม่มี แต่น้ำก็ยังเหลืออยู่ แต่ว่ามันก็ค่อยๆ แห้งไป สุดท้ายก็เหลือเพียงธาตุดิน กระดูกก็คือธาตุดินนั่นล่ะที่มันเป็นผุยผงไป ไม่มีน้ำที่จะเกาะ ก็กลายเป็นดิน กระจัดกระจายไป

ฉะนั้น ถ้าเป็นปฏิกูลก็เป็น “**ผีเป็น**” ถ้าเป็นป่าช้า ๙ ก็เป็น “**ผีตาย**”

อย่างผีเป็น...เวลาพิจารณาอาการ ๓๒ มันก็เอาแค่ดินกับน้ำ... เพราะ ๒ อย่างนี้เป็นปฏิกูล ไฟกับลมยังไม่ค่อยปฏิกูลเท่าไหร่ ดินกับน้ำ มันค่อนข้างปฏิกูลชัดเจนกว่า...ที่เราพิจารณากัน ดิน ๒๐ น้ำ ๑๒ พิจารณาไปบ่อยๆ มันก็จะเห็นความเป็นปฏิกูล ส่วนไฟกับลมก็ปฏิกูลน้อยหน่อย ถ้าลมพัดลงข้างล่างอาจจะมีปฏิกูลหน่อยมีกลิ่น แต่ว่าส่วนใหญ่แล้วก็จะไม่ค่อยปฏิกูล **เพราะฉะนั้น ให้พิจารณาดินกับไฟเป็นหลัก**

คำถาม ๑๗ : กราบเรียนถามพระอาจารย์ โยมดูจริตตัวเองไม่ออกว่าเป็นแบบไหน แล้วเคยฝึกปฏิบัติหลายแบบก็ไม่ได้ผล คือผลไม่แตกต่างกัน คือได้แค่สงบสบาย ไม่เคยได้ฌานหรืออนิมิตใดๆ ควรทำอย่างไรดีเจ้าคะ กราบขอบพระคุณเจ้าค่ะ

คำตอบ : ส่วนใหญ่อาตมาว่า จริตของเรานี้ก็ mix นะ มันมีหลายแบบ การมาเรียนอย่างนี้มีปริยัติ คือเราก็จะได้รู้เทคนิควิธีต่างๆ อย่างการรู้จักนิวรณ์ วิธีที่จะจัดการกับนิวรณ์ต่างๆ มันก็บอกในนั้นอยู่แล้ว อย่างคนที่เป็น**ราคะจริต ก็จะหนักเรื่องกามฉันทะนิวรณ์ เราก็ใช้วิธีที่พระพุทธเจ้าแนะนำกับกามฉันทะนิวรณ์** ถ้าคน**โทสะจริตก็พวกพยาบาทนิวรณ์**

ก็คือเราเรียนแล้ว เราก็มาดูจิตใจตัวเราเอง บางทีตัวเราก็เปลี่ยนเหมือนกันนะ เราอาจจะชอบบางอย่าง แต่ก็เกลียดอะไรบางอย่าง จริตมัน mix นะ มันไม่ได้มีอะไรที่มันชัดเจน อย่างนี้ เราก็ต้องเรียนรู้เทคนิควิธีที่จะจัดการกับจริตต่างๆ

อย่างที่ท่านแนะนำก็คือ...**อารักขกรรมฐาน ๔** มี พุทธานุสติ เมตตา มรณสติ และก็อสุภะ ๔ อย่างนี้ ก็จะช่วยเรื่องของจริตต่างๆ ถ้าเป็นพวกราคะจริต ก็เจริญ “**อสุภะ**”...โทสะจริตก็เจริญ “**เมตตา**”...ถ้าเป็นพวกโมหะจริตหรือว่าไม่ขยันปฏิบัติ ก็ให้เจริญ “**มรณสติ**”...หรือเป็นพวกศรัทธาจริต ก็น้อมมาหาพระรัตนตรัย ให้เจริญ “**พุทธานุสติ**” ที่นี้เราก็ดูจริตของเรา เราก็ใช้ตรงกันข้าม...ใช้กรรมฐานที่มันตรงกันกับจริตของเรา

คือมันจะมีกรรมฐาน ๒ พวก กรรมฐานที่เป็นกรรมฐานหลักที่เราเอาไปใช้ให้เกิด ฌาน ให้เกิด วิปัสสนา อันนี้ก็เป็นกรรมฐานหลัก แต่ว่ามีกรรมฐานอย่างที่บอก ๔ อย่างนี้ เป็นกรรมฐานที่ไว้คอยปรับไม่ให้จิตตกไปในนิวรณ์ อย่างเวลาจิตเราตกลงไปในราคะ เราก็ต้องเอาอสุภะมาพิจารณา เพราะว่าเราไม่สามารถที่จะทำกรรมฐานหลักของเราต่อไปได้ พอราคะมันหายไปแล้ว นิวรณ์มันหายไปแล้ว เราก็กลับมาทำกรรมฐานหลักของเราต่อ

ฉะนั้น เราก็ต้องมีกรรมฐานรองพวกนี้ เป็นทักษะไว้ เป็นพื้นฐานไว้คอยแก้คอยปรับ ส่วนกรรมฐานหลักของเรา เราก็ลองเลือกดู ส่วนใหญ่ท่านก็แนะนำอานาปานสติ ถ้ามันละเอียดเกินไปเราก็มีตั้งเยอะแยะ อิริยาบถก็ได้ **อะไรก็ได้ ที่อยู่ใน ๔๔ บรรพะของมหาสติปัฏฐานนี้** ก็ลองเลือกดู ลองปฏิบัติดู

คือเราจะไปหวังให้ครูบาอาจารย์ดู บางทีมันก็ยากเหมือนกัน ท่านเจอเราแป๊บเดียว ท่านจะรู้ได้อย่างไร ไม่เหมือนสมัยก่อนนี้ เขาไปอยู่กับครูบาอาจารย์ ไปดูแลครูบาอาจารย์ อุปัฏฐากครูบาอาจารย์ อยู่กันนานก็รู้นิสัยลูกศิษย์ดี เดี๋ยวนี้เห็นหน้ากันไม่กี่นาทีเอง จะรู้จักกันได้อย่างไร แล้วโยมมานี่ก็ดีหมด เห็นยิ้มแย้มแจ่มใสใจดีให้ทาน ก็ไม่รู้ว่าที่บ้านโยมมีลักษณะอย่างไร

ดังนั้นโยมนั่นล่ะจะเป็นคนที่รู้ตัวเองมากกว่า ว่าตัวเองมีจริตนิสัยอย่างไร พอรู้แล้ว เราก็ไปดูวิธีสิ อันนี้เราจะต้องใช้วิธีอะไร เราก็ทำไปก่อน พวกนี้อย่าไปรอให้มันเกิดขึ้นมา เห็นว่ามีโทสะจริต อย่าไปรอให้มีโทสะ แล้วค่อยทำเมตตา...มันไม่ทัน หรือเรามีราคะจริต แล้วเราจะไปรอเจริญอสุภะมันไม่ทันหรอก **ถ้าเรารักชอบใครสักคนหนึ่ง สิ่งสุดท้ายที่จะทำคือ การจะไปมองสิ่งที่ไม่ดีของเขา ทุกสิ่งทุกอย่างของเขามันดีหมดล่ะ คือมันหลงแล้ว**

ฉะนั้น ต้องทำก่อนคือพิจารณาอสุภะ พอเห็นปุ๊บ ตัวนี้มันก็จะขึ้นมาช่วยได้ทัน เราไปรอให้มันเกิดราคะก่อน ให้เกิดโทสะก่อน แล้วค่อยไปแก้มันก็ไม่ทันแล้ว **เราต้องเจริญไปก่อน พวกอสุภะ พวกเมตตา อะไรอย่างนี้ ทำให้เป็นให้คุ้น ๆ ไว้ พอเวลาเกิดปุ๊บ เราก็เอาอันนี้เข้ามาแทนเลย** มันก็จะได้ไม่ลงร่องแบบที่เราปรุงไปบ่อยๆ จริตที่เราเป็นบ่อยๆ

เราก็ต้องฉลาดในจิตของตัวเอง แล้วก็ต้องแก้จิตของตัวเอง เราเป็นเองก็แก้เอง รู้อ่านจิตของเราเอง เรารู้แล้วนี่จิตมีโทสะ จิตมีโมหะ จิตมีราคะอะไร

อย่างนี้ เรารู้แล้ว เราก็แก้ ฉะนั้น สติปัฏฐาน ๔ ก็คือให้แก้ทั้งนั้นล่ะ ให้รู้จักตัวเอง เรียนรู้วิธีแก้แล้วเอาไปทำด้วย

คำถาม ๑๘ : เข้าอัปปนาสมาธิ รู้สึกว่ามีตัวรู้ตัวเดียว โลกนี้หายไป ตัวเองหายไป ถามว่าจะเข้าถึงโสดาบันหรือยังคะ เพราะเมื่อออกจากอัปปนาสมาธิ ก็รู้สึกว่าเข้าใจปรมัตถ์ แยก โลกียะออกจากโลกุตตระ แล้วก็ไม่ได้เข้าอัปปนาสมาธิด้วยการนั่งสมาธินะคะ แต่ด้วยการฟังธรรมเจ้าค่ะ ถามว่าได้โสดาบันหรือยังเจ้าคะ

คำตอบ : ถ้าถามอย่างนี้ก็ยังไม่ได้หรอก คนที่ได้โสดาบันนี่จะไม่สงสัยหรอกว่าตัวเองได้โสดาบันหรือเปล่า อันนี้มันไม่ใช่ ต้องไปรอให้อาจารย์พยากรณ์ว่าเธอได้โสดาบันแล้ว **โสดาบันก็คือการละ...สักกายทิฏฐิ... วิจิกิจฉา...สีลัพพตปรามาส ได้** ก็เอาตัวนี้มาเป็นตัวพิจารณา ว่าเรายังมีอยู่ไหม...ตัววิจิกิจฉา ลังเลสงสัย...ตัวสักกายทิฏฐิ ยังถืออัตตา ยังถืออะไรว่าเป็นตัวตนอีกไหม...แล้วก็ยังมีสีลัพพตปรามาส...การถือศีลถือพรตโดยปรโต คือโดยมีความเป็นของข้างนอก

ปกติคือเราถือศีลเพราะว่าคนอื่นบอกให้เราถือ หรือว่าเราคิดว่า อันนี้พระพุทธเจ้าบอกให้เราถือ เราก็ถือ...**แต่การไม่มีสีลัพพตปรามาส ก็คือ... ศีลนั้นมันได้กลายเป็นของเราเองแล้ว** เราเข้าใจชัดเลยว่าเราผิดศีลไม่ได้แล้ว...**เพราะเราเองนั่นล่ะคือตัวปฏิบัติ คือตัวศีล** ถ้าเราผิดศีลมันก็ผิดทาง มันไม่ใช่เป็นของมาจากข้างนอก...**เราเป็นเนื้อแท้กับมัน ตัวศีลเป็นตัวของเรา** ถ้าเราผิดศีลก็ผิดทาง

อย่างที่พระอาจารย์ชยสาโรบอก...**การผิดศีลแม้แต่เพียงข้อเดียว ถือว่าเป็นความล้มเหลวทางสติปัญญา** ไม่ว่าจะเก่งมากแค่ไหน ถ้าผิดศีลก็โง่...ไม่มีสติ...ไม่มีปัญญา...ล้มเหลว ไม่ผ่าน เพราะฉะนั้น มันจะเข้าใจอย่างนี้แล้วมันก็ไม่มีทางผิดศีล มันเป็นเนื้อตัวแท้ของเขา ไม่ต้องเชื่อใคร ไม่ต้องตาม

คนนั้นคนนี้ เข้าใจวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง นี่คือคุณสมบัติ

การได้อัปปนาสมาธิ จิตมันนิ่ง เป็นการข่มชั่วคราว...เป็น**วิกขัมภนปหาน...กิเลสก็ไม่ฟุ้งในระดับหนึ่ง** อีกสักพัก ก็ดูสิว่ามันกลับมาไหม **ถ้าเป็นอัปปนาสมาธิ...กิเลสมันก็กลับมาอีก ความเป็นตัวตนอัตตานี่ยังละไม่ได้ ก็ยังมีอีก อย่างถ้าเป็นโสดาบัน...ศีล ๕ ก็จะไม่ผิด...เป็นตัวสำคัญ** อย่างที่บอกว่า **ศีลมันก็จะชัดเจน...บริบูรณ์ด้วยศีล** พวกที่เป็น **พระโสดาบันมีทิฏฐิสัมปันโน...มีความสมบูรณ์พร้อมด้วยทิฏฐิ ละสักกายทิฏฐิได้แล้ว ไม่เห็นรูปนามหรือขันธ์ ๕ โดยความเป็นตัวตนอีก**

คำถาม ๑๙ : เมื่อโกรธก็รู้ว่าโกรธ แค่นี้พอแล้ว หรือว่าโกรธแล้ว ต้องหาวิธีละความโกรธ เช่นเห็นโทษของความโกรธ หรือใช้เมตตา ช่วยอธิบายให้ละเอียดด้วยครับ

คำตอบ : เมื่อกี้เราเพิ่งสวดไป...พยาบาท...เมื่อเกิดขึ้นโดยประการใด ให้รู้ชัดโดยประการนั้นด้วย...พยาบาทที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นได้โดยประการใด ให้รู้ชัดโดยประการนั้นด้วย...พยาบาทที่เกิดขึ้นแล้ว จะละได้โดยประการใด ให้รู้ชัดโดยประการนั้นด้วย...พยาบาทที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดอีกต่อไปได้โดยประการใด ก็ให้รู้ชัดประการนั้นด้วย อันนี้ยังไม่ชัดอีกเหรอ มันรู้เฉยๆ ก็เป็นขั้นแรก รู้ว่าตอนนี้มีพยาบาทเกิดขึ้นในจิตเรา...หรือตอนนี้ไม่มี แต่มันยังไม่จบแค่นั้นนี่ พระพุทธเจ้าบอกต้องรู้ชัดให้ครบ...อันนี้มันเป็นอะไร...**มันเป็นกิเลส เป็นนิวรณ์** จะปล่อยให้มันเกิดเหรอ **มันก็ต้องเรียนรู้ว่า มันเกิดมาอย่างไร...แล้วมันจะดับไปอย่างไร...แล้วดับไปแล้ว จะไม่ให้มันเกิดอีกจะทำอย่างไร**...มันก็ต้องรู้ให้ครบสิ ครั้งแรกรู้ว่าโกรธน่ะดีแล้ว ตอนที่เรารู้ว่าโกรธ เราก็ไม่ได้โกรธแล้ว เพราะตอนเราโกรธ เราไม่รู้หรอกว่าเราโกรธ ทีนี้เราก็รู้ว่าโกรธ...แต่ว่าเราก็ต้องเรียนรู้เพิ่มขึ้นว่า...มันมาอย่างไร...

อย่างที่บอกเมื่อกี้ว่า...**เหตุปัจจัยของการพยาบาท ก็มีปฏิฆนิมิต ก็ต้องรู้ปฏิฆนิมิตมาอย่างไร** ก็เรียนรู้หน่อย พระสูตรตั้งเยอะแยะที่ช่วยทำอย่างไรที่จะพิจารณาตรงกันข้าม เมตตาเราก็ต้องภาวนาฝึกไว้...**คือถ้าเรารอให้เกิดพยาบาท เกิดโทสะ แล้วค่อยทำเมตตานี่ มันไม่ทันนะ มันต้องทำก่อน คือเราต้องรู้ว่า เรามีแนวโน้มที่จะมีปฏิฆะ มีโทสะ เราก็ทำไว้เลย ฝึกเมตตาไว้เลย**...

ตอนเช้าๆ ตอนทำวัตรสวดมนต์เสร็จ ก็**แผ่เมตตา เริ่มจากตัวเราเอง...คนที่เรารัก...แล้วก็คนกลางๆ...แล้วก็แผ่ไปที่ศัตรูของเรา เราต้องทำสม่ำเสมอ ถ้าไปรอให้ความโกรธเกิดก่อน แล้วค่อยแผ่เมตตา เวลาเราโกรธน่ะ สิ่งสุดท้ายที่เราจะทำ...คือแผ่เมตตา มันไม่อยากแผ่เมตตาหรอก มันโกรธแล้วนะ**

ฉะนั้น เราต้องทำก่อน ต้องฝึกทำไว้ก่อน เราต้องฉลาดในใจของเรา **ถ้าเรามีแนวโน้มว่า เราเป็นคนที่มีโทสจริต เราก็ต้องฝึกไว้** เหมือนอย่างเราจะรอให้หิวน้ำก่อน แล้วค่อยขุดบ่อไหม มันจะทันไหม มันก็ต้องขุดไปก่อน พอเราหิวก็จะได้ดื่มน้ำได้ ก็เหมือนกัน...**เมตตา**...เราก็ต้องทำจนเป็นนิสัย ฉะนั้น ก็ต้องเรียนรู้กลไกของนิวรณ์ของเรา การรู้เฉยๆ ก็ดีแล้ว... แต่อย่าไปหยุดแค่นั้น...มันต้องรู้อีก ให้ครบตามที่เราสวด...**ถ้าเราสวด "มหาสติปัฏฐาน" เป็นระบบแล้ว เราก็จะรู้เลยว่า...เราต้องทำอะไรอีก... มีอะไรต้องรู้อีก...ตอนนี้เรายังขาดอะไรอีก...เราก็ทำไปตามนั้น**

คำถาม ๒๐ : กราบเรียนถามว่า การใช้ความคิดพิจารณา เป็นวิปัสสนาหรือไม่ เพราะเคยได้ยินว่า การทำวิปัสสนาต้องระลึกรู้เท่านั้น โดยให้ระลึกในอารมณ์ปัจจุบัน โดยไม่ใช้ความคิดเจ้าค่ะ

คำตอบ : มันก็มีหลายท่านที่คิดอย่างนั้น อย่างที่มีบอกในพระสูตรว่า...เริ่มต้น เราก็ฟังก่อน...ฟังแล้วก็ทรงจำ...ทรงจำแล้วก็เอาไปขบคิด อย่าง

ที่บอก ตอนที่ภาวนาตอนนั้นมันก็เลยขั้นนั้นไปแล้ว...มันต้องจำได้...มันต้องรู้ความหมาย...ขบคิดให้แตก...แล้วเอาไปภาวนา อย่างบางทีเราก็ไม่ได้ทรงจำอะไรเลย...ไปถึงก็จะภาวนาเลย

วิปัสสนานี้มันต้องรู้เยอะเหมือนกันนะ รู้ลักษณะของสภาวะต่างๆ **วิปัสสนา จะเห็นรูป จะเห็นนาม...รูปก็ต้องรู้ว่า รูปประกอบด้วยอะไร**... มีธาตุ ๔ ก็ต้องรู้ลักษณะของมัน ธาตุดินคืออะไร...มีลักษณะอะไร...แข้นแข็งอย่างไร...จะอยู่ในไหนบ้าง...อย่างในอาการ ๓๒ อะไรเป็นธาตุดินบ้าง อะไรเป็นธาตุน้ำบ้าง...อะไรพวกนี้ มันก็ต้องศึกษาในระดับหนึ่ง ต้องเรียนสิ่งที่เรียกว่าปริยัติบ้างเหมือนกัน

เราไปนั่งเอง เราจะรู้ไหม เราก็ต้องลองไปอ่านดูก่อนไหม ที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสสอนไว้ ก็มาอ่าน แล้วก็พิจารณาไปตามนั้น แล้วพอเราไปปฏิบัติถึงตอนนั้น คือมันจำได้แล้ว มันเคยคิดน้อมไปทางนั้นแล้ว เวลามาปฏิบัติจิตสงบ มันก็คิดต่อได้ เรียกว่ามี...**ภาวนามยปัญญา**

แต่ว่าถ้าไม่ได้เริ่มเลย ไม่มี**สุตมยปัญญา** ไม่มี**จินตามยปัญญา**เลย อันนั้นบางทีต้องพึ่งอาจารย์มากหน่อย อาจจะต้องอยู่ใกล้ชิดครูบาอาจารย์ มีปัญหาอะไรก็ไปถามได้ แต่บางทีมันก็เยอะ ถ้าเราไม่ได้เรียนอะไรมาเลย เราไปนั่งวิปัสสนา บางทีอาจารย์ก็ไม่รู้จะสอนอะไร เพราะว่ามันยากเหมือนกัน

บางทีอาจจะใช้วิธีนี้ไปก่อน คืออย่างน้อยให้รู้จักความสงบในระดับหนึ่ง แล้วพอสงบแล้ว สนใจจริงๆ พอเข้าใจแล้วว่า จิตสงบมันเป็นอย่างนี้ แล้วสนใจที่จะไปพิจารณาต่อวิปัสสนาภาวนา อาจารย์ก็อาจจะแนะนำให้ไปอ่านเพิ่มเติม เท่าที่อาตมาเห็นนะ ปกติถ้าจะไปวิปัสสนาโดยที่ไม่มีพื้นปริยัติเลยนี้ ก็ยากเหมือนกัน

สมถะ (ถ้าเทียบกับวิปัสสนาแล้ว) สอนไม่ยาก เพราะสมถะให้อยู่กับอารมณ์กสิณ หรืออะไรอย่างนี้ ให้มันอยู่ได้อย่างเดียวเถอะ พอได้ จิตมันเข้าฌานได้ ก็ไม่ต้องอธิบายอะไรมาก แต่ว่าวิปัสสนานี้ ต้องรู้เยอะนะ

เพราะว่ามันมีแง่มุมลักษณะต่างๆ ที่จะต้องรู้ เพราะฉะนั้น การทำวิปัสสนาช่วงแรก ก็คือต้องมีการศึกษา มีพื้นปริยัติ **มีญาตปริญญา...ตีรณปริญญา... จึงจะมีปหานปริญญา**

ญาตปริญญา...ก็เรียนรู้ว่ามีความหมายอะไร ตีรณปริญญา...ก็พิจารณาน้อมเอาเรื่องของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มาพิจารณา แล้วก็ปหานปริญญา ละปล่อยวางได้...ซึ่งนั่นก็เป็นขั้นๆ ไป ฉะนั้น พวกนี้จะได้มา ก็ต้องมีพื้นความรู้ปริยัติระดับหนึ่ง อาจจะไม่ต้องเรียนละเอียดมาก เรียนเท่าที่จำเป็นในการที่จะไปภาวนา แล้วตอนภาวนา เราก็วางไว้ก่อน แล้วก็ภาวนาเต็มที่ ความที่เรามีพื้นไปแล้ว มันก็จะช่วยให้การภาวนาของเราไปได้ดี ไปได้ไกลขึ้น

คำถาม ๒๑ : เวลาเดินจงกรม นอกจากจะรู้เท้าที่ยก ย่าง เหยียบแล้ว จะกำหนดร่างกายที่เดิน ว่าเหมือนถุงใส่ปฏิกูลด้วย ได้หรือไม่ครับ หรือไม่ต้องสอน แค่รู้เฉยๆ ก็พอ

คำตอบ : มันก็แล้วแต่ เราจะเอาอะไรมาปฏิบัติก็ได้ ปกติเวลาเดินเขาก็พิจารณาอิริยาบถมันก็ง่ายดี เพราะอย่างไปพิจารณาพวกปฏิกูลอะไรพวกนี้ ก็น่าพิจารณา ถ้ามันโผล่ขึ้นมาพอดี สมมติว่าเราไปเดิน แล้วเจออะไรที่มันเป็นปฏิกูล เราก็พิจารณาได้ ไม่ได้มีข้อห้ามอะไร ก็เราเรียนมาหมดแล้วนี่ ในมหาสติปัฏฐานสูตร บรรพะต่างๆ เหล่านี้ก็เอามาใช้ได้ แต่ปกติการเดินก็เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ เพราะเรานั่งตลอดเวลาไม่ได้ เราก็ต้องมีการขับเคลื่อน เปลี่ยนอิริยาบถไป

ทีนี้พอเปลี่ยนอิริยาบถ มันก็เป็นอิริยาบถที่หยาบกว่าการนั่ง สมมติว่าการนั่งนี่ เราก็ดูลมหายใจได้ เพราะว่ามันละเอียด แต่พอเรามาเดิน จะจับลมหายใจ บางทีก็ยากเหมือนกัน บางทีเดินไปเหนื่อยๆ มันก็ชัดเหมือนกันนะ เวลาหายใจมันแรงจะดูก็ได้ อันนี้มันไม่ได้มีข้อห้ามอยู่แล้ว เราอยากจะดูอะไรก็ได้

เมื่อเช้านี้อาตมาก็ให้กรรมฐานตั้งเยอะแยะ ลองเมตตา ลองพุทธานุสติ เวลาเดินผ่านมาลานเจดีย์เจอพระพุทธเจ้า เจอพระสีวลี เราก็จะใช้พุทธานุสติ สังฆานุสติ ก็ได้ อันนี้ก็เป็นตามโอกาสของเรา แต่ว่าถ้าปกติไม่มีอะไร... **เราเดิน เราก็มีสติในอิริยาบถเดิน...อันนั้นเขาก็เรียกว่าเป็นกรรมฐานหลัก แต่ว่าอะไรมันจะโผล่ขึ้นมาตอนนั้น...พอดีเกิดอสุภะขึ้นมาอย่างนี้ เห็นแล้วก็พิจารณาน้อมไปก็อยู่ในกรรมฐานนั้นได้ให้จิตเป็นกุศลนั่นล่ะก็ใช้ได้** อะไรที่ได้เรียนมาแล้วก็เอาไปใช้

คำถาม ๒๒ : ในพระสูตรที่ให้เห็นเรื่องความเกียจคร้าน เรื่องของอาพาธน้อย พอดีพระอาจารย์เป็นหมอด้วย เลยอยากทราบว่า เกณฑ์ตัดสินว่าอะไรที่เรียกว่าอาพาธน้อยคะ แล้วทำให้ไม่ควรจะไปมอง อย่างเช่นความรู้คนทั่วไปบอกว่า เราเป็นหวัด แล้วให้เรานอนเยอะๆ เพื่อที่ว่าร่างกายจะได้สร้างภูมิคุ้มกันขึ้นมา ก็เลยอยากทราบว่า เกณฑ์อะไรที่จะบอกว่าอันนี้อาพาธน้อยหรือเกียจคร้านแล้วนะ เป็นข้ออ้างอย่างนี้ค่ะ

คำตอบ : เราก็ต้องดู คืออย่างเป็นหวัด เราก็สามารถที่จะดูได้ว่า โอกาสมันจะเป็นมากขึ้นอย่างไร แล้วถ้าเราไม่พักผ่อน มันจะเป็นมากขึ้น คือการปฏิบัติ มันก็ต้องดูหลายปัจจัยเหมือนกัน การปฏิบัตินี้มันก็ไม่ต้องไปนั่งสมาธิอะไรอย่างเดียว อย่างที่บอก มันมีหลายด้านมากมาย การที่เรารู้ว่า อะไรที่มันจะเหมาะกับเราในตอนนั้น ก็สำคัญเหมือนกัน

อย่างถ้าเรามีปัญหา ปวดหลังมาก การที่เราจะไปนั่งนานๆ บางทีก็ทำให้ปัญหาหลังมันมากขึ้น ก็ต้องเปลี่ยนอิริยาบถอย่างอื่นด้วย หรือว่าไปทำอย่างอื่นบ้าง เปลี่ยนเป็นสาธยาย หรือว่าไปเดิน หรือไปทำความเข้าใจในธรรมะ มันก็เป็นการปฏิบัติได้ทั้งหมด **คือเราต้องมีกุศโลบายในการที่จะรู้ว่า การปฏิบัตินี่มันมีช่องทางที่จะเป็นกุศลอะไรบ้าง ที่เราสามารถจะเลือกให้เหมาะกับอาพาธอันนั้นของเรา**

กรณีเป็นโรคบางโรค อาจจะต้องอยู่บนเตียง เราก็ต้องเลือกข้อวัตรปฏิบัติที่ทำให้เรานอนแล้วเราปฏิบัติได้ บางทีมันก็ยากเหมือนกัน เช่นเราอาจจะหาวิธีเอาธรรมะมาฟัง อะไรอย่างนี้ที่มันเหมาะกับสภาพของเรา คือที่เราสวดไป ส่วนใหญ่ เราจะมีความปรุงแต่งไปเกินกว่าเหตุ อย่างกรณีเรามองว่าอาพาธเล็กน้อยนี้ เดี๋ยวมันก็จะเป็นมากขึ้น ฉะนั้น เราก็ชิงพักผ่อนเสียก่อน อะไรอย่างนี้ คือเราคิดล่วงหน้าไปก่อนแล้ว

แทนที่ว่าเราจะมองว่า **ถ้าตอนนี้เรายังมีอาพาธแค่นี้ เรายังพอมีแรงปฏิบัติได้ ถ้าต่อไปอาพาธมันหนักกว่านี้ เราจะปฏิบัติยากแล้ว** ถ้าเราคิดอย่างนี้ สถานการณ์ของโรคมันก็แบบเดียวกันเลย แต่กลายเป็นว่า... **เราคิดอย่างนี้แล้วเราก็จะปฏิบัติ** สมมติว่าเราเป็นมะเร็ง วันนี้เราเป็นแค่นี้ มันมีแต่จะแย่ขึ้นนะ มันไม่มีดีขึ้น ฉะนั้น เราคิดว่า ถ้าตอนนี้เรายังไม่ปฏิบัติเลย แล้วตอนที่มันเป็นหนักกว่านี้ เราจะรับมือมันไหวไหม เราลองคิดอย่างนี้สิ... มันจะทำให้เราคิดว่า เออ...มันไม่ใช่เวลาที่เราจะมาคิดผัดผ่อนไปได้ เพราะมันมีแต่จะหนักขึ้นเรื่อยๆ

อันนี้คือเราคิดแบบคนที่จะเร้าความเพียร...ก็คือคิดว่า...มันไม่มีอะไรแน่นอนเลย เราเป็นเท่านี้แค่นี้ เราอาจจะคิดว่ามันแย่...แต่ว่าเทียบกับที่เป็นมากกว่านี้แล้ว เราอาจจะต้องรีบปฏิบัติ...เพราะว่านี่อาจเป็นโอกาสสุดท้ายของเราก็ได้ ก่อนที่มันจะเป็นมากกว่านี้ แล้วเราจะปฏิบัติไม่ได้แล้ว

เพราะฉะนั้น นี่ก็เป็นวิธีการคิด ซึ่งเราก็ควรจะเรียนรู้ แต่ว่ากิเลสของเรามันก็ฉลาดเหมือนกัน ยิ่งเราจบปริญญาตรี กิเลสมันก็จบปริญญาตรี จบด็อกเตอร์ กิเลสมันก็จบด็อกเตอร์เหมือนกัน มันก็หาอุบายมา ให้เราไม่ต้องปฏิบัติจนได้ ฉะนั้น เราก็ต้องฟังหูไว้หูเหมือนกัน ก็ดูว่าตอนนี้มันเหมาะสมไหม...**การที่เราเห็นโครงสร้างความคิดของเรา มันก็ช่วยได้ในระดับหนึ่ง...แต่เรื่องของการปฏิบัติ มากน้อยแค่ไหน...ต้องปฏิบัติอะไร...เราก็ต้องใช้วิจารณญาณเอาเองว่า อันไหนมันจะเหมาะ**

แต่อย่างที่บอก ในพระสูตรก็มีหลายพระสูตรที่แสดงว่า พระในสมัยก่อน ท่านไม่ได้ขวนขวายในเรื่องของการรักษาร่างกายมากไปกว่ารักษาจิตใจ ก็มีตัวอย่างเยอะ อย่างเช่น...**พระจักขุบาล**...จริงๆ ศึกษาประวัติของพระจักขุบาลก็น่าคิด คือท่านอาพาธ ท่านมีโรคที่ตาเกิดขึ้น แต่ว่าหมอบอกให้ท่านนอนหยอดยา ซึ่งถ้าท่านนั่งหยอดนี่ ยามันไม่ลงไปในตา มันก็ไม่หาย ที่ท่านต้องทำก็แค่นิดเดียว แค่นอนลงไป แล้วก็หยอดให้มันหาย จริงๆ

ถ้าเราเป็นท่าน เราก็คิด...เราก็นอนไปก่อนสิ ให้มันหายก่อน เรารักษาตาไว้ไม่ดีกว่าหรือ ตาเราไม่บอด แล้วเราก็จะได้ไปปฏิบัติ ไว้พรรษาหน้าเราค่อยอธิษฐานใหม่ก็ได้ คือท่านอธิษฐานไม่นอนตลอดพรรษานี้ ต้องการปฏิบัติโดยอยู่ในอิริยาบถ ๓ คือ ยืน เดิน นั่ง ไม่นอน แต่พอมีโรคเกิดขึ้นมาที่ตาอย่างนี้ หมอเขาก็บังคับว่า ท่านจะต้องนอนนะ

ถ้าเรามองอย่างนี้ มันก็สมเหตุสมผลทุกอย่างหมด แต่ว่าถ้ามองแบบท่านก็คือว่า ท่านก็ได้อัตภาพคือกายนี้มาไม่รู้กี่ภพกี่ชาติแล้ว **ตาเนื้อนี่ท่านก็รักษามาอย่างดี มันไม่เห็นช่วยอะไร มันก็เวียนว่ายตายเกิดอยู่อย่างนี้** บางทีก็ต้องไปตกนรก ไปเป็นอะไรเยอะแยะ **ท่านก็มองว่า...เอาตาธรรมดีกว่า** ท่านก็ไม่ยอมนอน แล้วท่านก็ปฏิบัติธรรมจนตาแตก ตานอกนี้แตก แต่ตาในเปิด

อาตมาชอบชื่อของท่าน **จักขุบาล**...*จักขุ* คือ ตา *บาล* คือ รักษา **แต่มันไม่ใช่จักขุเนื้อ ไม่ใช่ตาเนื้อ ที่ท่านรักษาไว้...มันเป็นตาใน เป็นตาปัญญาที่ท่านรักษา** ฉะนั้น ชื่อจักขุบาล แปลว่า ท่านรักษาการเห็นข้างในมากกว่าการเห็นข้างนอก **ฉะนั้น ...มุมมองของคนปฏิบัตินี่ ท่านไม่ได้มองข้างนอก ท่านมองข้างในว่า...ท่านจะรักษาการปฏิบัติให้เต็มที่ เพื่อที่ว่าจะได้ออกจากวัฏฏะ มากกว่าที่จะสนใจเรื่องของภายนอก**

อันนี้ก็เป็นอุทาหรณ์ไว้ บางทีเราก็มองว่า เราต้องรักษาสุขภาพไว้ก่อนเป็นสำคัญก็จริง แต่ว่าสุขภาพนี้เพื่ออะไร...แล้วเราก็ไม่รู้ว่า เราก็เป็นอย่างนี้

มากี่ภพกี่ชาติแล้ว เราก็คิดอย่างนี้มาหลายรอบแล้วล่ะ เราถึงอยู่อย่างนี้ ถ้าเราอยากจะออกจากนี้ เราก็ต้องคิดอีกแบบหนึ่ง เราจะเอาอะไรเป็นหลักของเรา ถ้าเราจะเอา**ธรรมจักขุ**เป็นหลัก พวก**มังสจักขุ** ก็ต้องเป็นรอง บางเรื่องมันได้อย่างเสียอย่าง เราจะเอาไหม บางทีเราก็ต้องเลือกเหมือนกัน

อันนี้ก็คือแล้วแต่ แต่ละคน แต่ว่าจะให้เห็นว่าในตัวอย่างพระไตรปิฎกก็มีหลายตัวอย่าง ที่ท่านเลือกเอาอย่างที่เป็นปัญญา...**ปัญญาในการออกจากวัฏฏะ มากกว่าที่จะเอาการปรนเปรอร่างกาย** อันนี้ก็ต้องลองพิจารณาดูว่า เราจะเหมาะกับการปฏิบัติแบบไหน อย่าไปเชื่อกิเลสมาก เราก็ปฏิบัติเท่าที่เราทำได้

อาตมาว่าก็ค่อย ๆ ทำไปทุกวันเป็นสำคัญ...ยิ่งตอนที่เรายังไม่ป่วย เราทำไปก่อน ถ้าป่วยแล้วมันยิ่งยากนะ...หรือว่ายังไม่แก่นี่ทำไปก่อน บางคนคิดว่า เดี๋ยวแก่แล้วค่อยปฏิบัติธรรม อย่างนี้ยิ่งยาก ตอนแข็งแรงยังไม่ปฏิบัติ แล้วตอนแก่มันจะได้หรือ ฉะนั้น **ตอนยังไม่แก่ ตอนยังไม่ป่วย ต้องรีบปฏิบัติ พอมันแก่ มันป่วยแล้ว จะได้เอาที่ปฏิบัติมาช่วย แล้วก็จะได้ปฏิบัติต่อไปได้**

คำถาม ๒๓ : กราบนมัสการพระอาจารย์ อยากจะขอถามเกี่ยวกับองค์ธรรมที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ควรทำอย่างไรเจ้าคะ

คำตอบ : “ธัมมานุธัมมปฏิบัติ” เจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ท่านก็แปลไว้ดี ท่านบอกว่า...**เป็นการปฏิบัติธรรมน้อยที่คล้อยไปตามธรรมใหญ่...ธัมมานุธัมมปฏิปัตติ**นั้น *ธัมมา* คือธรรมใหญ่ *อนุธัมม* คือธรรมย่อย...ก็คือการปฏิบัติธรรมให้มันไปในแนวในหลักเดียวกัน คือธรรมนี่ มันจะมีกรอบใหญ่ๆ ถ้าในความหมายสูงสุด กรอบใหญ่ๆ ก็คือเป็นโลกุตตรธรรม แล้วเราต้องปฏิบัติธรรมน้อยอะไรบ้าง...

สมมติว่า ตอนนี้เรามองว่า เพื่อจะไปสู่ตรงนั้น เราจะต้องมีธรรมะที่มันเหมาะสมที่จะไปสู่ที่นั้นอย่างไรบ้าง...คือมรรคนี่มันเป็นโลกุตตระ มันเป็นขั้นสูง ก่อนที่จะไปถึงมรรค...มันต้องมีการบุพภาคของมรรค...คือการค่อยๆ เจริญไปก่อนในแต่ละส่วนต่างๆ ค่อยๆ ทำไปจนมรรคสามัคคีก็ไปรวมกันได้ ฉะนั้น มรรคมีองค์ ๘ นี้ เวลาเราทำ มันก็จะเกิดองค์สององค์...แต่มันยังไม่ครบ ๘ มันก็เลยยังไม่บรรลุธรรม

อย่างศีล...เรารักษาแต่ละที มันก็มีวิรตี มีการเว้นในแต่ละข้อๆ แต่ว่ามันยังไม่มารวมกัน จะมารวมกันก็ตอนที่เป็นอริยมรรค ตอนที่เอานิพพานเป็นอารมณ์ได้ แต่ว่าก่อนจะไปถึง มันก็ต้องผ่านตรงนี้มาก่อน ฉะนั้น ก็ต้องมีการปฏิบัติธรรมน้อยคล้อยไปตามธรรมใหญ่ คือเราต้องมีโครงไว้...แล้วเราก็รู้ว่าเราทำไปเพื่ออะไร...เราทำตรงนี้...เพื่อไปต่อตรงนั้น

เพราะฉะนั้น ธรรมะของพระพุทธเจ้าจะสืบกันเป็นทอดๆ ตลอด อย่างเราปฏิบัติ สมมติว่าเรารักษาศีล รักษาศีลเพื่ออะไร...ถ้าเราตอบไม่ได้ แสดงว่ายังไม่ใช่ธัมมานุธัมมปฏิปัตติ บางคนคิดว่าฉันรักษาศีล...ฉันดีกว่าคนอื่น บางคนไปหาข้อวัตรแปลกๆ มา

ก่อนสมัยพุทธกาลก็มีเยอะ วัตรเป็นโค เป็นสุนัข อะไรอย่างนี้ แล้วก็ภูมิใจว่า ไม่มีใครทำเป็นสุนัขได้เท่าเราเลย เราทำเป็นสุนัขได้เก่งที่สุด หรือเป็นโคอย่างนี้ จะกินอะไรก็กินแบบโค ถ่ายแบบโค แล้วก็มีมานะว่า เราเก่งที่สุด เข้าใจว่าศีลตัวนั้น เป็นตัวที่ปฏิบัติบริสุทธิ์ได้

อันนี้ก็เรียกว่าไม่มีธัมมานุธัมมปฏิบัติ แม้จะเคร่งครัดในศีล แต่มันก็ไม่ได้เป็นศีลที่เป็นอริยศีล **แต่ว่าถ้าเราปฏิบัติศีล...เราก็รู้ว่า...“ศีล” เราทำไปเพื่อความ “สังวร” อินทรียสังวร...สำคัญ ถ้าเรารักษาศีลได้ สังวรทางทวารต่างๆ มันก็จะดี สังวรเพื่ออะไร สังวรเพื่อจะได้ไม่มี “วิปฏิสาร” ไม่มีความเดือดเนื้อร้อนใจ** ถ้าคนผิดศีลนี่ เดี๋ยวเขาพูดถึงอะไร ก็จะ เอ๊ะ... เราผิดหรือเปล่า เราก็จะรู้สึกแล้ว เหมือนกับวัวสันหลังหวะ เคยทำอะไรผิดไว้

ใครพูดอะไรเดี๋ยวก็โดนเราแล้ว แล้วเขาก็ไม่ค่อยชอบมาฟังธรรมหรอก มาฟังธรรมแล้ว เดี๋ยวพระก็ว่าอันโน้นผิดอันนี้ก็ผิด สักพักหนึ่งก็กลับบ้านดีกว่า

แต่ถ้าคนมีศีลเขาก็ชอบฟังธรรม อันนี้เราก็ไม่ผิด อันโน้นเราก็ไม่ผิด จิตใจมันก็มีความเบิกบาน **เพราะฉะนั้น ...การที่ไม่มีวิปฏิสาร ก็เป็นอานิสงส์ของการที่มีความสำรวมระวัง...พอไม่มีวิปฏิสาร...มันก็มี "มีปีติ มีปราโมทย์"...ปีติ ปราโมทย์นี้สำคัญ พระพุทธเจ้าบอกว่า...ใครที่มีปีติ ปราโมทย์ ก็จะทำให้ใกล้กับพระนิพพานแล้ว** เพราะฉะนั้น **คนที่ปฏิบัติธรรมถูกต้อง มันต้องมีปีติ ปราโมทย์ อยู่ตลอดเวลา** แล้วเรามีศีล ชีวิตเราไม่ได้เบียดเบียนใคร เราปฏิบัติตามคำสอนพระพุทธเจ้ามาตลอดเวลา เราก็สามารถที่จะรื่นเริงบันเทิงในข้อวัตรปฏิบัติ ในศีลที่บริสุทธิ์ของเราได้

พอมี ปีติ ปราโมทย์แล้ว ก็มี "ปัสสัทธิ" ปัสสัทธิก็ผ่อนคลาย อย่างปัจจุบันนี้ เราไม่มีปัสสัทธิกันเท่าไหร่ มีความเครียดกันสูง เราไม่สามารถที่จะเจริญธรรมะข้อนี้ได้ ปัสสัทธิก็เป็นความผ่อนคลายกายและใจ ไม่เครียด **จิตใจมัน** balance **สมดุลทั้งหมด...เพราะจิตใจมีความอิ่มอยู่ในธรรมะ ไม่ไปแสวงหา ไม่มีความโลภ ไม่อยาก ไม่โกรธใคร...เรามีความอิ่มอยู่ในคุณธรรมที่เรามีอยู่ข้างใน ไม่เบียดเบียนใคร มี "ปัสสัทธิ"**

ปัสสัทธิ เป็นไปเพื่ออะไร...ก็เพื่อ "สมาธิ" ปัสสัทธิแล้วก็สุข มันจะตามมาเอง เวลาผ่อนคลายกายใจแล้ว มันก็สุข มีความสุข **พอสุขแล้ว ก็มีสมาธิ สมาธินี่ มีสุขเป็นฐาน สมาธิเพื่ออะไร สมาธิก็เพื่อรู้เห็นตามความเป็นจริง** ถ้าตราบใด เรายังไม่มีสมาธิ ปัญญาเราก็ไม่เห็น เหมือนอย่างผ้าหรือว่าเป็นกระดาษ ที่มีอักษรอะไรบางอย่างเขียนอยู่ ถ้ามันสั่นๆ อยู่ เพราะมีลมพัดมา มันจะไปอ่านรู้เรื่องได้อย่างไร มองยังไม่เห็นเลยว่ามีตัวอักษรอะไร ก็ต้องให้มันนิ่งก่อน

เพราะฉะนั้น จิตเราก็ต้องนิ่งก่อน...พอนิ่งเราจะได้เห็น เราจะได้อ่านออกว่า มันคืออะไร **เพราะฉะนั้น การที่มีจิตนิ่ง เป็นสมาธิ ก็เพื่อ**

“**ยถาภูตญาณทัสสนะ**” **เพื่อการเห็นตามความเป็นจริง**...พอจิตเรานิ่ง เราก็เริ่มรู้แล้ว จับได้แล้วว่าอันนี้เป็นเหตุ อันนี้เป็นผล รู้ว่าทำอย่างนี้แล้วได้อันนี้ มันโยงกันได้ จิตมันก็เห็น...ก็รู้ **พอรู้เห็นตามความเป็นจริงเพื่ออะไร... ก็เพื่อ** “**ความเบื่อหน่าย**”

อย่างเราทำผิดซ้ำๆ ซากๆ อยู่อย่างนี้ แล้วก็วนเวียนอยู่ในสังสารวัฏนี้ ผิดแล้วผิดเล่า พอเห็นอย่างนี้ก็เบื่อหน่าย พอเบื่อหน่ายแล้วก็ “**คลายกำหนัด**” คลายกำหนัดแล้วก็ “**วิมุตติหลุดพ้น**” พอหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่าเราหลุดพ้นแล้ว... ชาติสิ้นแล้ว...ภพสิ้นแล้ว กิจอื่นที่จะต้องทำไม่มีอีกแล้ว แล้วก็มี **วิมุตติญาณทัสสนะ** มีการน้อมพิจารณาว่าเราพ้นแล้ว...วิมุตติญาณทัสสนะ ก็เพื่อ **อนุปาทาปรินิพพาน** คือนิพพานที่ไม่มีความยึดมั่นเหลืออยู่เลย ทุกสิ่งไปบรรจบลงที่นี่

อันนี้ก็เป็นจุดมุ่งหมายของชาวพุทธทุกคน เรียกว่า ธัมมานุธัมมปฏิปัตติ ปฏิบัติธรรมอันนี้เพื่ออะไร...เป็นขั้นๆ ขึ้นไป จนถึงขั้นสุดท้าย ก็คือเป็นนิพพานที่ไม่มีอุปาทานอะไรเหลืออยู่อีก เป็นเป้าหมายของเรา ถ้าเราไปไม่ถึงอันนั้น เรียกว่ายังติดอยู่ ติดอยู่ขั้นใดขั้นหนึ่ง ฉะนั้น มันต้องส่งทอดต่อๆ ไปเรื่อยๆ จนพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง จึงจะเรียกว่า...**ธัมมานุธัมมปฏิปัตติ**

คำถาม ๒๔ : “มีคำกล่าวว่า การปฏิบัติธรรมเดินจงกรม นั่งสมาธิ ไม่ควรทำ แต่ควรจะฟังธรรมของพระพุทธเจ้าให้เข้าใจ” ในความเป็นจริงแล้ว ควรจะทำอย่างไร ที่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

คำตอบ : อันนี้ก็ถูกต้องในระดับหนึ่ง เพราะว่า ปกติในสมัยพุทธกาล คนเขาก็ฟังธรรมก่อน เขาเข้าใจธรรมะแล้ว เขาก็รู้ว่าต้องไปปฏิบัติอะไร เขาก็ไปปฏิบัติ แต่ปัจจุบันนี้ บางทีเราก็ยังไม่ค่อยเข้าใจอะไรมาก เราก็มาปฏิบัติกันก่อน คือมันก็มีข้อดี ที่ว่าอย่างน้อย ถ้าเราไปรอฟังเลย ให้เราบรรลุธรรมก่อนแล้วมาปฏิบัติ มันคงจะยากเหมือนกัน เพราะเราจะหาพระพุทธเจ้าที่ไหนมาสอนเราอย่างนี้

เพราะฉะนั้น เราก็ฟังไปก่อน แล้วเราก็เข้ามาอย่างนี้ อย่างน้อยมาปฏิบัติธรรม ก็มารักษาศีล มาฝึกนั่งสมาธิ ก็จะได้รู้จักนิวรณ์ ถ้าเราปล่อยตัวไปตามนิวรณ์ ไปตามกระแส เราจะไม่มีทางรู้จักกระแสนะ คิดว่าเราไปอยู่ข้างนอกแล้ว เราอยู่กับนิวรณ์ มันไม่รู้จัก ไม่รู้ด้วยซ้ำว่า เป็นนิวรณ์ **มันรู้ว่าเป็นนิวรณ์ ก็ต่อเมื่อเราต้องการจะฝืนมัน มันถึงเป็นนิวรณ์... นิวรณ์ แปลว่า เครื่องกั้น**

สมมติ อาตมาถามว่า โยมออกไปข้างนอก ไปเจอถนนมันมีเครื่องกั้น มันเป็นเครื่องกั้นของโยมไหม มันก็ต้องถามกลับว่า โยมจะไปทางนั้นไหม ถูกไหม สมมติว่า จากนี้ โยมจะไป บางนา พอสุขุมวิทเลี้ยวไปปุ๊บ มันกั้น โยมจะไปบางนามันกั้นถนนสุขุมวิท ไว้ มันก็เป็นเครื่องกั้นของโยม เพราะโยมต้องการจะไปบางนา มันไปไม่ได้ เพราะว่ามันติดถนนสุขุมวิทเขากั้น ไว้

แต่ถ้าโยมไม่ได้ไปทางนั้น โยมจะไปอีกทางหนึ่ง มันก็ไม่กั้นถูกไหม **กั้นกับไม่กั้น ขึ้นอยู่กับว่าโยมจะไปไหน เพราะว่าเครื่องกั้นเหล่านี้ หลาย ๆ คนไม่คิดว่ามันเป็นเครื่องกั้นด้วยซ้ำไป** วิ่งเข้าไปหามันเลย กามฉันทะชอบเอาเลย อยากได้เยอะๆ ด้วยซ้ำ กามวัตถุอย่างนี้ ไม่ได้คิดว่ามันเป็นเครื่องกั้น มันจะเป็นเครื่องกั้นต่อเมื่อเราต้องการจะไปในที่ที่มันสวนกระแส เราต้องการจะไปในที่ที่มันสงบ ในที่ที่มีปัญญา

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติมันถึงต้อง “**ทวนกระแส**” สมมติเราตกไปในน้ำ เราลอยไปตามน้ำ เราจะรู้จักกระแสไหม เราไม่รู้หรอก เราจะรู้จัก ก็เมื่อเราว่ายทวนมัน แล้วจะรู้ว่าความแรงของกระแสมันเป็นอย่างไร แบบเดียวกันในเวลาเราปฏิบัติ เราต้องฝึกทวนกระแส

หลวงพ่อชาบอกว่า ถ้าเราตามตัณหาไปเรื่อยๆ เรายังไม่ได้เริ่มปฏิบัติเลยนะ การปฏิบัติคือการเริ่มทวนกระแส...เห็นความอยากขึ้นมา เราก็ทวนมัน...ไม่ตามมัน...แล้วเราก็เห็นว่า ความอยากนี่ มันไม่เที่ยงนะ...เกิดแล้วดับ เราไม่ต้องไปเชื่อมันก็ได้ นี่จะเป็นจุดสำคัญ ที่ทำให้เราไม่ยึดติด...

ไม่อย่างนั้น เราจะคิดว่า เราเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับตัณหา...เวลาเกิดอยากขึ้นมา...เราเป็นคนอยาก แล้วเราจะหงุดหงิด ทำอย่างไรให้มันได้ตามอยาก

แต่ถ้าเราฝึกในข้อวัตรปฏิบัติ อย่างตอนเช้าขึ้นมานี่ ในวัดป่าก็ตี ๒ ครึ่ง วัดหนองป่าพงมารวมกันตอนตี ๓ ตื่นตี ๒.๓๐ ก็ระฆังแล้ว ไม่อยากตื่นอย่างไรก็ต้องตื่น ไปทำวัตร ถ้าเราฝืนอย่างนี้ เราก็เห็นแล้วว่า ตัณหาที่ไม่อยากตื่นนี่มันไม่ใช่ตัวเรา มันก็เกิดขึ้นมาตามเหตุตามปัจจัย เราฝืนทุกวันๆ วันหลังมันก็ไม่มีอิทธิพลกับเรา เราก็สามารถที่จะฝืนได้ ถามว่าต้องมาปฏิบัติไหม ถ้าคุณไม่มีนิวรณ์เลย คุณก็ไม่ต้องปฏิบัติก็ได้ คุณก็ฟังธรรมแล้วคุณก็รู้เลย **แต่ถ้าคุณมีนิวรณ์ คุณก็ต้องมาฝึก มาฝืนกับมัน** จะได้สู้กับมัน จะได้รู้จักมัน ถ้าไม่รู้จัก จะไปสู้กับมันได้อย่างไร

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติในเรื่องของการมานั่งสมาธิ การมาเดินจงกรมทำจิตให้สงบก็สำคัญ แต่มันไม่ใช่อย่างที่อาตมาบอกเมื่อเช้า มันไม่ใช่ปฏิบัติธรรมเฉพาะในนี้ ออกไปแล้วก็ลืมทิ้งไว้อย่างนั้น แล้วก็อีกปีหนึ่งมาใหม่ อย่างนี้มันไม่ใช่ **ปฏิบัติธรรมมันต้องทุกขณะ...มาที่นี่ก็เรียกว่าเป็นกรรมฐาน มาฝึกในรูปแบบ ทำให้มันได้ ทวนกระแสกิเลส พอมีกิเลสเกิดขึ้น เราก็จะได้จับมันเร็วขึ้น**...

เวลาเราออกไปข้างนอก มันก็กิเลสตัวเดียวกัน ใจก็ใจเดียวกัน มันไม่ใช่ว่า ใจมาปฏิบัติใจหนึ่ง ใจไปทำงานใจหนึ่ง มันก็ใจเดียวกัน วิธีที่เราใช้กับกิเลสหรือเวลาเรานั่งสมาธิ ก็เป็นวิธีเดียวกันกับที่เราใช้ในชีวิตประจำวัน **ถ้าเราคอยตามกิเลสอยู่เรื่อยๆ เวลามานั่งสมาธิ เราก็จะตามมัน**...ลองสังเกตดูสิ **จากที่เราเคยฝืนมัน เวลามานั่งสมาธิ เราก็จะฝืนมันได้**...

เพราะฉะนั้น ๒ อย่างนี้ มันไปด้วยกัน มันจะเสริมซึ่งกันและกัน... ถ้าเราปฏิบัติสมาธิในรูปแบบ เวลาเราปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เราก็เห็นมันได้ง่ายขึ้น ดึงกลับมาได้ง่ายขึ้น ถ้าเราปล่อยตัวปล่อยใจไปในชีวิตประจำวัน เวลามานั่งสมาธิ มันก็จะเป็นเหมือนกัน จิตใจมันก็สะเปะสะปะ เพราะฉะนั้น

๒ อย่างนี้ มันจะตรวจสอบซึ่งกันและกัน แล้วมันจะช่วยยึดโยงกันได้

เพราะฉะนั้น ควรจะปฏิบัติไปด้วยกัน **อย่าไปคิดว่าจะต้องฟังธรรมให้เข้าใจเสียก่อนเลย ฟังธรรมก็ดี แต่ว่าก็ ทำคู่กันไป อาตมาว่าก็ฟังไปด้วย ปฏิบัติไปด้วย พร้อม ๆ กัน...ศีล สมาธิ ปัญญา มันก็มาด้วยกัน... จะเอาอย่างใดอย่างหนึ่งมันไม่ได้หรอก ต้องไปด้วยกัน**

คำถาม ๒๕ : อยากทราบว่าภาวนาคืออะไร การคิดในใจคือการภาวนาใช่ไหมคะ

คำตอบ : **ภาวนา** ก็มาจากศัพท์บาลี ***ภวะ*...แปลว่า เป็น มี *ภาวนา*... ก็แปลว่า ทำให้มันมี ทำให้มันเป็น แปลว่า ทำให้มันเกิดขึ้น** ถ้าภาษาอังกฤษก็ใช้คำว่า cultivation ปลูก การทำให้มันเกิดขึ้น ภาวนา...สิ่งที่มันไม่มีก็ทำให้มันมี สิ่งที่มันมีแล้ว...ก็ทำให้มันเจริญงอกงาม ให้มันเต็มที่ของมัน อันนี้เรียกว่า...**ภาวนา**

เพราะฉะนั้น ส่วนใหญ่เราแปลว่า การนั่งภาวนา คือการมาดีดลูกประคำอย่างนี้ ในภาษาไทยเราเอามาใช้ในความหมายแคบ จริงๆ ความหมายเขาคือการทำอย่างนี้ อย่างทุกวันนี้ โยมมาฟังธรรมะ ฟังสิ่งที่โยมไม่เคยได้ยินศัพท์มาก่อน พอได้ยินอย่างนี้ก็เป็นภาวนาแล้ว หรือโยมได้ยินมาแล้วก็ชัดเจนขึ้น ได้ฟังพระเทศน์ อธิบายเรื่องศีลต่างๆ วิธีรักษาศีลทำอย่างไร วิธีทำสมาธิทำอย่างไร อันนี้ก็เป็นการภาวนานะ

ทำสิ่งที่ไม่เคยได้ทำมาก่อน ฟังในสิ่งที่ไม่เคยได้ฟังมาก่อน หรือให้เข้าใจให้ชัดขึ้น ไม่ใช่อยู่แค่การคิดอย่างเดียวนะ ภาวนาทุกอย่างเลย การรักษาศีลก็เป็นการภาวนา รักษาศีล ทำกุศลให้เกิด ทุกอย่าง ในกลุ่มของมรรคมีองค์ ๘ ทำทิฏฐิให้ตรง การรักษาศีล การทำอาชีพให้ถูกต้อง...สัมมาอาชีพเหล่านี้เป็นภาวนาหมดเลย เป็นสิ่งที่ควรเจริญ

คำถาม ๒๖ : เคยปฏิบัติจนจิต block ไปเลย เมื่อปี ๒๕๕๕ ปฏิบัติสายพองยุบ ๑ ปีเต็มที่วัด กว่าจะคลายเป็นปกติ ก็ประมาณ ๕ ปี ตอนนี้ปล่อยจิตเป็นธรรมชาติ คือมีพระวิปัสสนาจารย์แนะนำจนคลายเป็นปกติ ตอนนี้ก็มีคนมาชวนให้ไปกำหนดอีก แต่ก็คงทำไม่ได้แล้ว นอกจากปล่อยธรรมดาๆ อยากทราบว่า ที่พระวิปัสสนาจารย์แนะนำให้ปล่อยเป็นธรรมชาติธรรมดานี่ ถูกหรือเปล่าเจ้าคะ

คำตอบ : จริงแล้วสังเกตดูคำสอนพระพุทธเจ้าทั้งหมด มันไม่ได้มีอะไรพิเศษเลยนะ อย่างดูในสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี่ท่านก็บอกว่าอิริยาบถต่างๆ เราก็รู้มัน เดิน ยืน นั่ง นอน คู้ เหยียดต่างๆ เพียงแต่ท่านแนะนำว่า การที่จะให้มันรู้ง่ายนี่ เราก็ต้องไปหาที่เงียบๆ เพื่อที่จะได้มีสมาธิ มีสติอยู่กับสิ่งที่เราทำ โดยเฉพาะอย่างลมหายใจจะมีคำแนะนำให้เราไปหานั่งคู้บัลลังก์ ขัดสมาธิ หาที่นั่งเงียบๆ เพื่อที่ว่าจะได้ปฏิบัติ เพราะว่าลมหายใจละเอียด บางบรรพะก็ไม่ได้เน้นตรงนี้ ปฏิบัติตามปกติก็ได้

เพราะฉะนั้น หลายๆ อย่าง บางทีเราเข้าใจว่า การปฏิบัติต้องไปอยู่แบบนั้น ต้องไปเก๊กท่าแบบนั้น ต้องไปหายใจแบบนั้น จะต้องไปเดินแบบนั้น มันก็กลายเป็นไม่ธรรมชาติไป มันทำไปแล้วมันก็มีการเกร็งมาก มีการกำหนดมาก ฉะนั้น เราก็ต้องถอยออกมา **แล้วเราก็ต้องเข้าใจว่า การปฏิบัติ มันไม่ได้เป็นการไปสร้างอะไรใหม่ มันเป็นการรู้สิ่งที่มันมีอยู่แล้ว...แต่เราต้องมีสติกำกับให้รู้** เราอาจจะทำให้มันช้าลงหน่อย เพื่อว่าจะได้รู้ตามได้ง่าย

อย่างเวลาเดิน ถ้าเราเดินความเร็วปกติ บางทีเราเผลอไป เพราะฉะนั้นปกติเขาก็แนะนำให้เดินช้าลงกว่าเดิมนิดหนึ่ง จะได้มีสติทัน แต่ก็มีบางสำนักที่เขาเดินแบบช้ามาก เดินช้าๆ มันก็มีเหตุของมัน บางทีห้องมันแคบอย่างนี้มันจะต้องเดินอย่างไร มันก็จะต้องเดินค่อยๆ ก้าว จะได้เดินได้ เพราะว่าเขาเป็นการปฏิบัติที่มารวมกันหลายๆ คน แล้วที่มันจำกัด ก็ต้องออกมาเป็นแบบนั้น

ฉะนั้น หลายเทคนิควิธี มันเป็นการปฏิบัติที่พัฒนาการมาทีหลัง เพื่อให้เหมาะกับเหตุการณ์นั้นๆ แต่เราต้องเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันของเราได้ การมาปฏิบัติในรูปแบบก็ดี แต่ว่าเป็นแค่แบบฝึกหัด เราต้องเอาไปใช้จริงๆ แล้วที่สำคัญก็คือ สติที่ใช้ในชีวิตประจำวันของเรานี่ล่ะ ตอนที่เราเดิน ตอนที่เรารอรถเมล์ ตอนที่เรารอลิฟท์ ทุกอย่างนี่ล่ะ มีสติกับมันได้ไหม อยู่กับมันได้ไหม ก็ต้องฝึกอย่างนี้

ฉะนั้น การที่เราไปเกร็งอะไรพวกนี้ บางทีกลายเป็นเข้าใจผิดคิดว่าการปฏิบัติธรรมจะต้องทำอย่างนั้น อันนี้ก็เป็นความเข้าใจที่มันแคบลงไป เราต้องขยายความเข้าใจว่า เหตุปัจจุบันมันกว้างกว่านั้น มันครอบคลุมทุกอย่างเลย ตั้งแต่ศีล อาชีพของเราเป็นอย่างไร ทุกอย่างมันบริสุทธิ์ไหม ตามที่อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่เราสวดกัน

ทุกอย่างมันต้องมารวมกันหมด แล้วก็มันไม่ได้มีอะไรที่ผิดธรรมชาติ **เราไม่ได้ปฏิบัติเอาอะไรที่มันผิดธรรมชาติ...เราปฏิบัติเพื่อที่จะรู้ธรรมชาติที่มันธรรมดาของเรานี้** แต่เราหลง เรามีวิปลาส เราเห็นผิดจากความเป็นจริง แล้วเราก็กลับมาดูความจริงของมัน ตามปกติที่มีในร่างกายของเรานี้ ให้เห็นตามความเป็นจริง ก็แค่นั้นเอง เราก็มีขั้นตอนการฝึก เริ่มต้นมันอาจจะต้องมีการฝืนหน่อย มันก็เป็นธรรมดา ฝึกไปสักพักหนึ่ง มันก็เป็นไปตามอัตโนมัติ ก็เป็นธรรมชาติไป

แต่แรกๆ แน่นอนเราไม่ได้มีธรรมชาติ อย่างทุกคนเกิดมาก็ต้องฝึกเข้าห้องน้ำ ไม่ฝึกเราจะเข้าไหม ทุกอย่างเป็นธรรมชาติ ธรรมชาติของเราไม่ได้ไปถ่ายในส้วม เราอยากจะถ่ายก็ถ่าย แต่เราก็ต้องมาฝึกตั้งนาน เราก็ต้องไปถ่ายในกระโถนนะ ก็แบบเดียวกัน เราฝึกตอนแรก มันก็จะฝืนหน่อย เพราะว่าไม่อยากจะไปถ่ายในส้วมหรอก สักพักหนึ่งเราก็จะรู้นะ ถ้าไปถ่ายที่อื่นเรี่ยราดมันก็เหม็น

แบบเดียวกัน เราก็ฝึกนะ อันนี้นะต้องทำอย่างนี้ สติต้องเป็นอย่างนี้ สักพักหนึ่งทำไปแล้วเดี๋ยวนี้เราไม่รู้สึกว่าเราฝืนใช่ไหม เราเข้าห้องน้ำ รู้สึกว่าธรรมดา ถ้าเราไม่เข้าเลย เราจะฝืนแล้ว มันกลายเป็นธรรมชาติของเรา แต่ว่าก่อนที่จะเป็นอย่างนั้น มันต้องฝึก **กุศลก็เหมือนกัน มันต้องมีการฝึก ฝึกเริ่มต้นก็จะฝืน ถ้าฝึกแล้ว มันจะกลายเป็นธรรมชาติของเรา เรารู้แล้วว่า ถ้ามันผิด ทุกข์มันเยอะ เราจะไม่ทำ มันเป็นธรรมชาติของเรา**

เหมือนอย่างเรานี่ อยู่ดีๆ จะเดินไปถ่ายตรงกลางห้องไหม ทั้งอาย ทั้งเหม็น ทั้งอะไรหลายๆ เรื่อง เพราะเราฝึกมาแล้ว กุศลก็แบบเดียวกัน มันก็เป็นธรรมชาติเป็น second nature ของเรา เพราะเราฝึกมาจนเราคล่องแล้ว แล้วเราก็รู้ว่าทำอย่างนี้แล้ว มันเกิดประโยชน์อย่างไร ไม่ทำแล้ว มันจะเกิดผลเสียอย่างไร คนที่เขาฝึก เขาเป็นอย่างนั้นล่ะ

คำถาม ๒๗ : โยมเข้าใจคำว่าเมตตาพอสมควร แต่ไม่เข้าใจวิธีเมตตาภาวนา จะบำเพ็ญอย่างไร ให้จิตมีเมตตาภาวนาที่แท้จริง

คำตอบ : เมตตา เขาก็มีหลักอยู่ในการเจริญ ส่วนใหญ่ตามหนังสือก็เริ่มจากตัวเราเองก่อน เพราะเราจะเป็นมิตรกับตัวเอง แต่ปัจจุบันนี้ คนก็ไม่เป็นมิตรกับตัวเองเหมือนกันนะ ซึ่งก็น่าสนใจ อย่างเรื่องเมตตาในตะวันตกนี้ มีปัญหาเหมือนกัน เพราะว่าเวลาบอกให้เริ่มเมตตาจากตัวเองก่อน เพราะมันง่ายที่สุด ซึ่งมันอยู่ในตำราทั้งหมด ทุกเล่มก็เขียนแบบเดียวกันว่า ให้เรามีเมตตากับตัวเอง

แต่ว่าชาวตะวันตกหลายๆ คน หรืออาตมาว่า เดี๋ยวนี้ชาวตะวันออกก็เป็นเหมือนกัน เพราะเราเรียนมาแบบตะวันตก คือเราไม่เป็นเพื่อนกับตัวเอง เวลานึกถึงตัวเองขึ้นมา เราไม่ได้มีความปรารถนาดี ไม่ได้หวังให้เราเป็นสุข มันมีเหมือนกันนะ ก็ไม่รู้บางคนอาจจะรู้สึกอย่างนั้น เวลามองตัวเองแล้วเกลียดตัวเอง

อาตมาว่าส่วนหนึ่งมันอยู่ในวัฒนธรรม คือของตะวันตกเขามีความเชื่อเรื่อง original sin เคยได้ยินไหม บาปแต่กำเนิด ความเชื่อเรื่องนี้มันเป็นทิฏฐิที่บางทีมันแก้ยาก คือเขาเชื่อว่า ลึกๆ แล้วเราเป็นคนไม่ดี ที่เราทำดี อะไรอย่างนี้ เพราะมันเป็นฉากที่เราแสดงไปเฉยๆ เป็นการแสดงความดี แต่ที่ลึกๆ แล้วนี่เราเป็นคนไม่ดี ก็คือต้องมีพระเจ้ามาไถ่บาป อันนี้อาตมาว่า บางทีมันเชื่อมโยงอยู่กับเรื่องของทิฏฐิพอสมควร

แต่คนตะวันออกมองว่า มันไม่น่าจะมีอย่างนี้ บางทีครูบาอาจารย์ท่านฟังแล้วจะงงว่า คนเรามันจะไม่รักตัวเองได้อย่างไร จะไม่เป็นเพื่อนกับตัวเองได้อย่างไร แต่ว่ามันมีซึ่งบางทีอาตมาก็เห็นว่า เดี๋ยวนี้เราศึกษาแบบตะวันตกก็เยอะ บางคนก็ไม่ค่อยรักตัวเองเท่าไหร่ เกลียดตัวเองด้วย บางทีไปอบายมุขอย่างนี้ ไปทำตัวเองให้มันมีความทุกข์ เดี๋ยวนี้ก็มีฆ่าตัวตายก็สูง ไม่รักตัวเอง

เพราะฉะนั้น ถ้ามีปัญหาอย่างนี้ ท่านก็จะแนะนำอย่างนี้ บางทีเริ่มจากสิ่งที่ใกล้ตัว อย่างชาวตะวันตก เขาจะชอบลูกหมาลูกแมว มันชัดเลยว่าเรามีความรักมัน เรามีความปรารถนาดีต่อมัน เห็นลูกหมาลูกแมวมันวิ่งน่ารัก เมตตามันก็ขึ้นมาแล้ว เราก็เริ่มจากตรงนั้นก่อนก็ได้ ถ้าวิธีภาวนาเราเห็นว่าเราเริ่มจากตัวเองแล้ว เรารู้สึกว่า จิตใจมันสะกิดอะไรบางอย่าง

ส่วนหนึ่งก็ต้องดูด้วยว่า ส่วนใหญ่เราผิดศีล บางคนนี้ผิดศีลมากแล้วไม่อยากดูตัวเอง เหมือนกับคนที่หน้าตาไม่ดี คนที่ผิดศีลใจเขาจะไม่ดี เขาจะไม่อยากอยู่กับตัวเอง เวลาเขากลับไปที่บ้านเขาจะเปิดทีวีดูทำอะไรไป คือไม่อยากจะอยู่กับตัวเอง เพราะว่ามันทนตัวเองไม่ได้ที่ผิดศีล

เพราะฉะนั้น ส่วนหนึ่ง **อาตมามองว่า อาจจะต้องแก้ที่ศีลก่อนนะ** เราเริ่มไปรักษาศีลให้ดี เรารักตัวเอง เรารู้ว่าถ้าเราต้องการให้ตัวเองมีความสุข **ศีลเป็นสิ่งสำคัญ ถ้าเรารักษาศีลแล้ว ตัวเราเองไม่ได้เบียดเบียนตัวเอง ไม่ได้เบียดเบียนคนอื่น จิตใจมันก็เป็นเพื่อนกับตัวเองได้ง่ายขึ้น มันอาจจะต้องโยงกัน**

แต่ถ้าไม่ได้จริงๆ ก็เริ่มจากอย่างอื่นก็ได้ เริ่มจากสัตว์เลี้ยงของเราที่เรามีเมตตาอะไรง่ายๆ พวกนี้ เริ่มก่อนแล้วค่อยเพิ่มๆ ไป พอจิตใจมันอ่อนโยนแล้ว เราค่อยเติมไป การมีเมตตาเราก็ค่อยเพิ่มจากสิ่งที่เรามีเมตตาได้ง่ายๆ ก่อน **แต่ท่านว่า อย่าไปมีเมตตากับเพศตรงข้าม เพราะว่ามันจะกลายเป็นราคะ** อย่างที่บอกไว้ว่า มันกลายเป็นศัตรูใกล้ เจริญไปเจริญมา บางทีมันกลายเป็นราคะได้

เพราะฉะนั้น เริ่มจากตัวเราเอง เริ่มจากคนที่เรารัก พ่อแม่เรา ครูบาอาจารย์เรา อย่างปัจจุบันเราอาจจะเริ่มต้นจากนี้ก่อน แล้วก็แผ่ไปคนรอบข้าง อาจจะเป็นคนในโรงพยาบาลนี้ทั้งหมด คนที่เป็นกลางๆ ของเรา คนที่ทำงานที่เซเว่น คนที่ปั๊มน้ำมัน ใครก็ได้ที่เป็นกลางๆ แล้วต่อจากนั้นเราก็กระจายแผ่เมตตาไปสู่คนที่เป็นศัตรู เป็นคู่เวรกัน ค่อยๆ เพิ่มไป

ท่านบอกเหมือนกับก่อไฟ เราไปใส่ฟืนท่อนใหญ่ไป ไฟมันก็ดับ เราต้องค่อยๆ ใส่ จากเล็กจากน้อย จากพวกอะไรที่มันติดไฟได้ง่าย พอไฟมันเป็นกองใหญ่ ทีนี้เราเอาไฟดุ้นใหญ่ใส่ไป มันก็ติด แบบเดียวกัน **เมตตา ถ้าเราภาวนาไป พอมีกำลัง เราก็สามารถที่จะเอาสิ่งที่มันเมตตายากๆ พวกคู่เวรนี้ใส่เข้าไปได้**

ตอนที่อาตมาไปเข้ากรรมฐานกับท่านอาจารย์ชยสาโร ทีแรกท่านก็แนะนำให้ เวลาเดินจงกรม อาตมาไปเดินใน national park เดินก็ใช้คาถาง่ายๆ อาตมาว่าดีนะ เวลาเดินก้าวขา ก็ภาวนาว่า “**ขอ เขา เป็น สุข**” “**ขอ เขา พ้น ทุกข์**” แค่นี้ ๔ คำ ลองดูก็ได้ เวลาเราไปเดินที่สวนหรือที่ไหนก็ตาม เราก็เดินบริกรรมอยู่แค่นี้ “ขอ เขา เป็น สุข” “ขอ เขา พ้น ทุกข์” เวลาเดินพิจารณาอยู่แค่นี้แล้วจิตมันเบิกบานมาก

อาตมาจำได้ตอนที่เจริญเมตตาครั้งแรก เวลาเดินเสร็จแล้วตอนที่จะกลับ เห็นมดมันเดินเป็นแถวข้ามทางข้างหน้าเรา จิตใจเราเหมือนกับจะไปกอดมันนะ รู้สึกว่าเป็นหนึ่งเดียวกับมัน เป็นความรู้สึกว่าแปลกดี ซึ่งเราไม่เคย

มีความรู้สึกอย่างนี้มาก่อน แม้แต่สัตว์ตัวเล็กๆ เราก็มีความเชื่อมโยงกับมัน คนที่เจริญเมตตามีลักษณะอย่างนี้

เมตตาต้องมาคู่กับสติด้วยนะ อาตมาจำได้ อย่างตอนที่อยู่กับท่านอาจารย์ชยสาโร ที่ท่านไปสอนที่ backpack retreat เราก็จะเดินแบกเป้ไป national park ที่ไหนสงบ เราก็จะไปกางเต็นท์ แล้วก็นั่งสมาธิกัน มีปัญหาก็ถามท่านอาจารย์ ช่วงเย็นๆ ก็จะมีการก่อกองไฟ เพราะว่าจะต้องต้มน้ำร้อนเพื่อจะได้ชงชาให้ท่านฉัน ตอนนั้นเรามีหน้าที่เป็นคนเก็บฟืน เราก็ไปเก็บฟืนมา ตามธรรมดาตอนนั้นเราก็นั่งคุยไป แล้วก็โยนฟืนใส่เข้าไปเพื่อจะได้ต้มน้ำ ทีนี้ท่านอาจารย์ไม่รู้เดินมาจากไหน ท่านก็เอามือหยิบฟืนที่อยู่ในกองไฟ มันกำลังจะไหม้ ท่านก็เอามือหยิบออกมา แล้วท่านก็บอกว่ามันมีมดอยู่ เราก็สะดุ้ง เราไม่ได้คิด ว่าจะมีคนเอามือจับมันออกมาได้อย่างไร แต่จะสังเกตเห็นว่าคนที่เขามีเมตตา จิตเขาก็จะละเอียด แม้แต่มด เขาก็มีความเกี่ยวโยงกับมัน ก็เห็นว่าคนที่เขาปฏิบัติแล้ว มีความสุข มีความรู้สึกเกี่ยวโยงกับเมตตา

เมื่อกี้เราสวด...**อานิสงส์ของเมตตา มีอะไรบ้าง...ไฟก็ดี ยาพิษก็ดี ศาตราก็ดี ไม่กล้ำกราย** เขาก็มีอานิสงส์เมตตามากมาย ลองไปพิจารณาดูนะ ๑๑ ข้อ ถ้าเราอยากได้อานิสงส์เหล่านั้น หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ฝันก็ฝันดี จิตก็รวมเป็นสมาธิได้เร็ว ฉะนั้น เมตตานี้ดีมาก ภาวนาบ่อยๆ

ท่านอาจารย์ชยสาโร ท่านก็มีเทคนิค ท่านต้องไปนั่งรอเครื่องบินนานๆ ท่านก็ไปนั่งดูเวลาใครเดินผ่านไปผ่านมาที่สนามบิน ท่านก็คิดถึงเรื่องเมตตา จะปรารถนาคนนี้เป็นเพื่อนอย่างไร เวลาเห็นคนนี้เดินมา หนุ่มสาว ขอให้เขามีความสุขกับชีวิตรักของเขา เห็นเด็กเดินมา ขอให้ศึกษาสำเร็จ คนแก่เดินมา ขออย่าให้ปวดหลัง อะไรอย่างนี้ เราก็คิดไปอย่างนี้

แล้วฝึกเจริญเมตตา เราคิดได้นะ พวกนี้มันเป็นเรื่องของสังขาร การฝึกคิด ถ้าเราทำอย่างนั้นบ่อยๆ มันเป็นนิสัยของเรา เห็นใครเราก็อยากให้เขาเป็นสุข ทำอย่างไรก็ได้ให้เขาเป็นสุข เราก็คิดอยู่อย่างนั้น เราไปฝึกแบบฝึกหัด เราก็ทำได้บ่อยๆ ฉะนั้น มันมีเทคนิคเยอะ

อย่างท่านภันเตจี ที่อาตมาไปอยู่กับท่าน ท่านเป็นชาวศรีลังกา เป็นพระอายุมากแล้ว ท่านไปที่สนามบิน ท่านนั่งแล้วก็ชอบแผ่เมตตา ท่านเล่าให้ฟังว่า วันหนึ่งท่านนั่งแผ่เมตตาที่สนามบิน นั่งแผ่เมตตาอยู่ ก็มีเด็กผู้หญิงเดินจากแม่มา แล้วก็ปีนขึ้นมากอดท่าน กอดท่านเลย

ท่านก็ลืมตาขึ้นมาก็เห็นเด็กผู้หญิง เด็กก็ไม่ยอมไปไหน กอดท่านอยู่ เพราะเด็กมันสัมผัสได้ เด็กกับสัตว์เดรัจฉานมันสัมผัสเมตตาได้ กอดแน่นเลย แม่เรียกก็ไม่ยอมไป แผ่เมตตาแล้วมันรู้สึกได้

ฉะนั้น พวกนี้มันก็มีนะ ถ้าเราปฏิบัติบ่อยๆ เมตตาภาวนาทำให้เป็นนิสัย จิตเป็นนิสัยที่จะหวังให้ทุกคนมีความสุข ให้ทุกคนเป็นเพื่อนกัน มันไม่มีใครที่ควรจะเป็นศัตรู ถ้าเราพิจารณา เราทุกคนเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมด มันคู่ควรอย่างไรที่เราจะไปเป็นเวรกับเขา เขาก็จะต้องแก่ เจ็บ ตาย เหมือนกัน เขาก็ไม่พ้นทุกข์เหมือนกับเรา แล้วเราจะไปสร้างทุกข์เพิ่มกันทำไม ไปจองเวรกันทำไม

ในเมื่อเราเป็นเพื่อนในด้านของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เราควรจะช่วยกันและกันในการที่จะออกจากวัฏฏะดีกว่า ฉะนั้น เมตตาภาวนา มันก็ใช้พวกนี้เจริญ สวดมนต์อะไรก็ตาม อย่างที่บอกไว้แล้วมันต้องทำก่อน ถ้ารอให้เราไปโกรธแล้วเราไปทำ มันไม่ทัน เราต้องทำทุกวันเลย ทำให้ติดใจ เวลาคิดปุ๊บมันก็เมตตาเลย มันจะไม่ลงล็อคพยาบาท มันจะไปทางเมตตาตลอด เวลาเกิดขึ้น เราก็จะมีเมตตากับเขา ฉะนั้น ควรทำบ่อยๆ

คำถาม ๒๘ : พูดถึงเมตตาภาวนา อยากให้พระอาจารย์อธิบาย “มุทิตาภาวนา” เจ้าค่ะ เพราะว่าบางคนมักจะไม่อยากให้ใครดีกว่า ทนไม่ได้

คำตอบ : มุทิตานี่ง่ายสุดเลยนะ เป็นวิธีหาความสุขของคนขี้เกียจ คนอื่นเขามีความสุข เราก็ยินดีกับเขา ไม่ง่ายเหรอ ดีออกจะตาย เราฝึกนี่ สมมติว่า เรานั่งอยู่ที่สนามบิน หรือว่าป้ายรถเมล์อะไรก็ตาม เวลาคนเดิน

ผ่านไปผ่านมา เราก็คิดสิว่า เราจะมีโอกาสที่จะอนุโมทนาความสุขของเขาได้อย่างไร อาตมาว่าดีนะ

ปกติเราชอบจับผิด ชอบมองสิ่งไม่ดีของคนอื่น และมองสิ่งที่ดีของเราทั้งที่เราไม่ค่อยมี แต่เราจะพยายามมองในสิ่งที่ดี แต่คนอื่นนี่ บางทีเขามีข้อดีเยอะแยะเลย แต่เราไม่มอง เราไปมองข้อที่ไม่ดีของเขา แล้วเราเปลี่ยนนิสัยใหม่ เป็น**นิสัยจับถูก** มองสิ่งที่ควรอนุโมทนากับเขา ทุกคนมันจะมีบางสิ่งบางอย่างที่เราสามารถที่จะมีส่วนร่วมยินดีอันนั้นได้ เปลี่ยนจากการที่เราชอบไปจับผิดเป็นการอนุโมทนา แล้วก็มีมุทิตากับเขา

ทุกครั้งที่มีมุทิตา จิตใจเราจะมีความไวต่อความดีของคนอื่น บางทีเห็นความดีเล็กๆ น้อยๆ เราก็มีความสุขมาก หรือว่าคนช่วยสัตว์เล็กๆ น้อยๆ แมวมันหลงไปในทางด่วน ก็อุตส่าห์ไปช่วยมัน เราก็สามารถที่จะแสดงมุทิตากับเขาก็ได้ หรือเราก็ทำเป็นแบบฝึกหัดของเราก็ได้ เรานั่งอยู่ป้ายรถเมล์ทุกคนที่เดินมา เราจะหาข้อดีของเขาให้ได้ทุกข้อเลย

น่าท้าทายดีนะอาตมาว่า ลองฝึกดู แล้วเราก็จะฝึกมองให้มันลึกขึ้น คนนี้เขาก็ต้องมีข้อดีอะไรบางอย่าง ที่จะทำให้เราร่วมอนุโมทนากับเขาได้ ถ้าทำอย่างนี้ได้นะ เราก็สบายเลย เราก็นั่งอนุโมทนาคนนี้ๆ แม้แต่มาปฏิบัติ แล้วอึดอัดคนนั่งข้างๆ เสียงดัง หายใจฟืดฟาด เราก็จะหงุดหงิด แต่เราก็เปลี่ยนนะ โอ้โห คนนี้นะ บางทีเขาก็ไม่สบาย เขาหายใจดังนะ แต่เขาอุตส่าห์เดินทางมาตั้งไกล เพื่อมานั่งปฏิบัติธรรม เราก็อนุโมทนากับเขาได้

เราก็พลิกนิดเดียวเอง ทุกอย่างมันมีมุมของมันหมด เราจะเอามุมไหนมา แล้วจะเจริญมุทิตาได้ ถ้าเราทำอย่างนี้ได้ เราจะมีเพื่อนเยอะแยะเลย แล้วเราจะรู้สึกว่า ทุกคนมีสิ่งที่ดีเยอะมาก อย่างวันนี้จะเกิดเหตุการณ์นี้ขึ้นมาได้ มีงานกี่งานที่ต้องทำลงไป ตั้งแต่การจัดการเวที การเตรียมงานทุกอย่าง เตรียมหนังสือ เตรียมทุกอย่างที่มันจะออกมาเป็นงาน อันนี้เป็นสิ่งที่เรามุทิตาได้ตลอดเวลา รู้สึกมีส่วนร่วมกับเขา แล้วเราก็อนุโมทนาไปกับเขาด้วย

คำถาม ๒๙ : คำถามต่อไป ตอนเดินจงกรมรอบสุดท้าย พระอาจารย์บอกว่า ให้กำหนดดูที่ “เจตนาจะเดิน” อยากทราบว่า เจตนาหมายถึงอะไร... กำหนดอย่างไร...เพื่ออะไรเจ้าคะ

คำตอบ : คือ เวลาดู “**รูป**” จริงๆ มันจะมีตัว “**นาม**” ที่มันคู่กันไปด้วย **อย่างอิริยาบถมันก็จะมีเจตนา ก่อนที่เราจะเดินทุกครั้ง มันจะมีเจตนาที่อยากจะเดินเกิดขึ้นมาก่อน แล้วเจตนาตัวนี้ มันจะส่งต่อทำให้มีการเคลื่อนไหว** เริ่มต้นดู ตอนแรกมันก็เห็นยากอยู่ ถ้าเราดูไปสักพักหนึ่ง เราก็จะเห็น เหมือนกับว่า...ตัวเรามันเหมือนกับเป็นหุ่นยนต์ มันจะมีความคิดว่าอยากจะเดิน แล้วมันก็ชักให้กลไกนี้ มันก็เดินไปตามที่มันคิดว่าจะให้เดิน

แต่ว่าช่วงแรกๆ มันจะไม่เห็นตัวนี้หรอก มันก็ต้องดูๆ ไปให้ทันก่อน ดูการเดิน การก้าวไป ก็อย่างที่บอก เริ่มต้นก็อาจจะแค่ขวาซ้าย ต่อไปก็ให้ละเอียดขึ้น ยก...ย่าง...เหยียบ อะไรอย่างนี้ สักพักหนึ่ง มันจะเริ่มเห็น **ถ้า “สติ” เราทันก็จะเห็นเจตนาที่จะเคลื่อนไหว ตัวนี้จะเป็นส่วนของตัว...นามธรรม...ที่จะเป็นตัวขับเคลื่อน...รูปธรรม...อีกทีหนึ่ง** นี่ก็ไม่เป็นไรหรอก ตอนแรกๆ ก็อย่าไปสนใจมาก พูดถึงสำหรับบางคนที่เกิดเห็นขึ้นมา มันก็จะมีความรู้เพิ่มขึ้น แต่ว่าถ้าไม่เห็น เราก็ดูรูปไปก่อน

อย่างน้อยเราก็รู้ว่า **รูปนี่มันไม่ได้เกิดขึ้นลอยๆ มันจะต้องมีทั้งรูปทั้งนาม** คือญาณแรกของคนที่จะปฏิบัติ มันต้องมีสิ่งที่เรียกว่า...**นามรูปปริจเฉทญาณ...คือแยกรูปแยกนามได้ รูปก็ส่วนหนึ่ง นามก็ส่วนหนึ่ง แต่ทั้งสองอย่าง มันก็ไม่ใช่ตัวตนทั้งคู่ แต่ว่ามันเป็นปัจจัยที่มาร่วมกันทำงาน มันถึงเกิดอิริยาบถอันนี้เกิดขึ้น** ซึ่งตัวนี้เป็นตัวที่เราค่อยๆ เรียนรู้ไป แล้วก็เห็นรูปเห็นนาม...เห็นปัจจัยของแต่ละอย่าง...แล้วก็เห็นความเกิดความดับก็เป็นขั้นตอนไป ไม่ต้องซีเรียสมากช่วงแรกๆ

จริงๆ ดูเจตนามันจะไปอยู่ในช่วงของธรรมะ กลุ่มแรกนี่เราดู...**รูป**...เดี๋ยวเราจะดู...**เวทนา**...แล้วก็พอดู...**จิต**...ก็คือดูวิญญาณ แต่...**ธรรม**...นี่

มันจะเป็นส่วนของสัญญา สังขาร **เจตนานี่เป็นส่วนของสังขาร ที่จะไปดูข้อสุดท้าย สำหรับคนที่มีทิฏฐิจริต แล้วก็มีปัญญา ก็จะเห็น** แต่ถ้าเรายังไม่เริ่มเห็นก็ไม่เป็นไร พูดเผื่อไว้เฉยๆ ให้มันติดต่อกัน ถ้าเกิดใครเห็นขึ้นมาจะได้รู้ว่า อันนี้มันก็เป็นสภาวธรรมเหมือนกัน บางคนอาจจะเข้าใจว่า อันนี้เป็น “**ตัวเรา**” ที่อยากจะเดิน ที่พูดไปก็คือ...**อันนั้นมันไม่ใช่ตัวเราหรอก มันก็เป็นเจตนาอย่างหนึ่ง เป็นสภาวธรรมอย่างหนึ่งเหมือนกัน...เกิดจากเหตุปัจจัยเหมือนกัน...ตัวนั้นก็ต้องพิจารณาเหมือนกัน**

คำถาม ๓๐ : การหายใจเข้าออกแรงๆ ถือเป็นการนั่งสมาธิหรือเปล่าครับ

คำตอบ : แรงๆ หมายถึงว่า ตั้งใจเหรอ หรือว่าอย่างไร...ก็คืออย่างที่บอก ถ้าตอนแรกบางทีเราไม่รู้เลย จับไม่ได้เลยว่าเราหายใจมันเป็นอย่างไร เราก็อาจจะหายใจเข้าออกให้มันลึกๆ แรงๆ สัก ๒ - ๓ ครั้ง ให้เราจับได้ว่าตรงไหนที่มันชัด และหลังจากนั้นก็ตามปกติ คือไม่ใช่หายใจแรงๆ ตลอดเวลามันจะเหนื่อย มันคนละอย่างกับของอินเดีย เขาจะมีปราณายามะ ฝึกหายใจยาวๆ มันไม่ใช่

อย่างที่บอก ของเรา...**เป็นการรู้ตัวในสิ่งที่มันทำอยู่แล้ว เราก็เอามารู้** ที่เราหายใจอยู่แล้ว เราอาจจะไม่ค่อยรู้ตัว เราก็เลยจงใจหายใจเข้า ๒ - ๓ ที ให้เราจับได้เฉยๆ ว่า ตกลงตรงไหนที่ชัดที่สุด เราจะได้เอาจุดสนใจไปไว้ตรงนั้น หลังจากนั้นแล้ว เราก็หายใจตามปกติ แต่ว่าเราจะจับได้ดีขึ้น

สมมติว่าเราหายใจ ๒ - ๓ ครั้งแรก อ้อ...ชัดเจนอยู่ตรงปลายจมูก อันนี้เราก็รู้แล้ว ตรงนี้เราชัดที่สุด เราก็เอาจิตมาอยู่ตรงนี้ แล้วเราก็หายใจธรรมดา แต่ว่าจิตเราจดจ่ออยู่ตรงนี้ (ชี้ที่ปลายจมูก) ลมหายใจเข้าออก เราก็ดูตรงนี้ เข้า ออก ต้นลม กลางลม ปลายลม เข้า - รู้ต้นลม กลางลม ปลายลม ออก - รู้ต้นลม กลางลม ปลายลม อย่างนี้ เราก็ไม่ต้องไปหายใจอะไรที่มันผิดปกติ ทำเหมือนปกตินั่นล่ะ แต่ให้มีสติ

คำถาม ๓๑ : เวลานั่งสมาธิกำลังสงบแล้วหลังงอ ต้องกลับมาตั้งหลังตรงใหม่ไหมครับ

คำตอบ : อันนี้ก็ควรเหมือนกันคือ ถ้าหลังงอ ส่วนใหญ่บางทีมันทำให้สันหลังมันกดทับทั้งเส้นเลือด เส้นประสาท มันทำให้สติไม่ชัดเจน ถ้าเรารู้สึกตัวว่าหลังเราเริ่มงอ เราก็ยืดให้ตรง **อันนี้เรียกว่า มีสัมปชัญญะในอิริยาบถย่อยเหมือนกัน เราก็กลับมาตั้งให้ตรงใหม่** อันนี้ก็ควรจะทำเรียกว่า...**ปรับท่าให้สัปปายะ** ให้เลือดลมเดินดี โดยเฉพาะหลังเป็นส่วนสำคัญ **เพราะมันอยู่ในการเตรียมตัวเหมือนกัน...ตั้งกายให้ตรง...ดำรงสติมั่น** ถ้าเรารู้ตัวว่าเราก้มลงไปแบบนี้ เราก็เริ่มต้นตั้งต้นใหม่

คำถาม ๓๒ : การพิจารณาธาตุมนสิการ โดยความเป็นธาตุที่จะเป็นวิปัสสนา เป็นการใช้ความคิดใช่ไหมครับ

คำตอบ : คือเริ่มต้นก็ต้องคิดทั้งนั้นล่ะ...เราก็ต้องคิด แต่ถ้าคิดในแนวให้มันถูกต้อง อย่างในเรื่องธาตุ เราก็พิจารณาดูว่า ธาตุดินมีลักษณะอย่างไร แค่นแข็งอย่างไร เริ่มต้นเราก็คิดไปก่อน คิดไปจนมันจับได้ จับสภาวะได้ ทีนี้มันไม่ต้องคิดแล้ว มันปรากฏอยู่ มันเห็นอยู่ เวลาเรานั่ง ส่วนไหนมันแค่นแข็ง แต่เริ่มต้นเราก็อาจจะต้องคิด เรียกว่าฝึกคิดไปในแนวนั้นก่อน เพราะเราไม่ได้คิดมาแบบนี้ ใช่ไหม เราคิดอย่างอื่น

ทีนี้เราอ่าน เราก็น้อมคิดไปตามนั้น เรียกว่าเป็น...**สุตมยปัญญา**...**และก็**...**จินตามยปัญญา** อย่างเราฟังนี่ ก็เป็น...**สุตมยปัญญา - *รู้จัก*** ฟังไปก่อน แล้วเราก็ไปคิดให้เป็นแบบนั้นก็เป็น...**จินตามยปัญญา - *รู้จริง*** แล้วก็ภาวนา ตอนนี้ภาวนามันก็เลยความคิดไปแล้ว มันเห็นตอนนั้นอยู่แล้ว เป็น...**ภาวนามยปัญญา - *รู้แจ้ง*** แต่มันก็ต้องผ่านการฟัง ผ่านการคิดมาก่อน ดังนั้นช่วงแรกก็เป็นการคิดในแนวที่มันถูกต้อง สักพักหนึ่งพอมันชำนาญ มันก็ไม่ต้องคิด มันเห็นอยู่ตรงนั้น เห็นที่มันปรากฏอยู่ตรงนั้น ต้องมีทั้ง รู้จัก - รู้จริง - รู้แจ้ง

คำถาม ๓๓ : ใคร่ขอคำแนะนำว่า หากกลับไปบ้านแล้ว การฝึกคือท่องทำความเข้าใจบทสวดทุกวันเอง ใช่หรือไม่เจ้าคะ

คำตอบ : คือการเข้าใจเรียนแผนที่ มันก็สำคัญ อย่างการที่เราท่องได้ทำความเข้าใจกับมัน เราก็จะได้รู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ คือแต่ก่อนนี้เราไม่ได้มาปฏิบัติร่วมกันแบบนี้หรอก แต่ก่อนก็คือมาเรียน มาทำความเข้าใจ แล้วต่างคนต่างก็ไปปฏิบัติเอง เอาที่เรียนมาไปปฏิบัติเอง ปัจจุบันนี้มันกลับกัน ปัจจุบันนี้ก็คือปฏิบัติร่วมกัน แล้วพอกลับไปบ้านก็ไม่ปฏิบัติแล้ว เพราะมาปฏิบัติร่วมกันแล้ว จริงๆ มันไม่ใช่ คือ**มาเรียนให้เข้าใจ แล้วกลับไปก็ต้องรู้แล้วว่าเรากลับไปก็ต้องไปทำสิ ที่เรียนมาเอากลับไปทำ ตอนที่เราอยู่คนเดียวนั่นล่ะดีที่สุดเลย**

ในการที่จะปฏิบัติร่วมกันอย่างนี้ มันก็ได้จำกัดนั่นล่ะ สำหรับคนใหม่ก็โอเค มาทำร่วมกันก่อน ให้รู้ว่าเราก็ทำได้นะ กลับไปก็ต้องไปทำต่อ ส่วนการที่จะทำมากทำน้อยแค่ไหน ปริยัติมากน้อยแค่ไหน เราก็ดูสิว่าเรารู้ไหมว่าเราต้องปฏิบัติอะไร อยู่ในกลุ่มไหน อย่างน้อยก็รู้ว่า มันมีอะไรบ้าง กาย เวทนา จิต ธรรม แล้วเรากำลังทำอะไรอยู่ เรามาปฏิบัติ เราก็ต้องรู้พอสมควร

คือสมัยก่อน สมัยพุทธกาลนี่ เขาเรียนหมดแล้วนะ เวลาเขาออกไปปฏิบัตินะ อย่างพระก็ต้องมาอยู่กับครูบาอาจารย์ ๕ ปี กว่าจะพ้นนิสสัย ต้องมาเรียนทั้งหมดนี่ เรียนท่องได้หมดแล้ว พอท่องได้หมดแล้ว แล้วเขาก็ออกไป เอาที่ท่องนี่ล่ะเอาไปขยาย เอาไปทำความเข้าใจ ไปพิจารณา ไปสาธยาย แล้วก็ปฏิบัติ แต่ปัจจุบันนี้เราไม่เอาอะไรเลย มาถึงก็จะปฏิบัติเลย แล้วจะปฏิบัติอะไรล่ะ เราก็ต้องมีพื้นเสียหน่อยสิ มาเรียนเสียหน่อย อะไรคือสตินะ เจริญอย่างไร เอาอะไรเป็นอารมณ์ ก็คือเราก็เรียนพื้นฐานพอที่เราจะปฏิบัติได้

เหมือนเราเรียนแผนที่ ถ้าเราดูแต่แผนที่อย่างเดียว แล้วเราไม่เดิน มันจะสนุกไหม... มันก็ไม่สนุกนะ ดูแผนที่แล้วเราไม่เดิน ดูแผนที่แล้วเราก็ไป

เดินหน่อยสิ แล้วเราก็เทียบกับแผนที่ พอเราเดินไปแล้วเราดูแผนที่ เอ้อ...ที่เราเดินไปนี่มันตรงกับในแผนที่ เราก็มีกำลังใจละ ทีนี้แผนที่นี่ เราจะดูละเอียดแค่ไหน ก็ขึ้นอยู่กับเราเดินมากน้อยแค่ไหน

สมมติตอนแรกๆ ตรงนี้เราอาจจะไม่ค่อยสนใจเท่าไหร่ เพราะเรายังเดินไปไม่ถึงน่ะ ก็ไม่เป็นไร เราก็วางไว้ก่อน แต่เรารู้ไอเดียคร่าวๆ ว่าโอเคนะทิศทางที่เราจะไป มันทิศนี้นะ อย่างน้อยก็ไม่หลงทาง แต่ว่าพอเราไปแล้ว พอเราเดินไปถึงแล้ว เราก็รู้สิว่าตรงนี้ เราต้องให้ความสนใจมากขึ้น เวลาเรามาดูแผนที่ เราก็ดูให้ละเอียดมากขึ้นตรงจุดนี้

สมมติเราไปถึงเมืองนี้แล้ว แต่ก่อนเราก็เห็นคร่าวๆ แค่ชื่อเมืองนี้ก็พอ แต่พอเราไปถึงเมืองนั้นแล้ว เราต้องรู้แล้วว่า ถนนอะไร เลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวา ตรงนี้มันมีอะไร เราต้องดูให้มันละเอียดมากขึ้น ก็เหมือนกับเวลาเรามาเรียนสติปัฏฐาน ๔ บางช่วงเราก็อ่านผ่านๆ ข้ามไปก่อน แต่ว่าถึงจุดหนึ่ง เวลาเราปฏิบัติไปถึงจุดนั้นแล้ว เราก็จะสนใจ เพราะมันเป็นรายละเอียดที่เราจะต้องปฏิบัติตรงจุดนั้น เราก็มาอ่านซ้ำตรงนั้นน่ะที่เราเคยอ่านมาแล้ว มันต้องได้โครงสร้างคร่าวๆ ก่อน พอปฏิบัติไปถึงจุดนี้ ละเอียด เราก็มาดูตรงนั้น แล้วเราก็ปฏิบัติคู่กันไป

ฉะนั้น จะมากน้อยแค่ไหนมันขึ้นอยู่กับเราเดินไปถึงหรือยัง ถ้าไปถึงแล้ว เราก็ขยายตรงนั้น เราก็อ่านให้ละเอียดขึ้น ถ้ายังไม่ถึง เราก็อ่านคร่าวๆ ไปก่อน แต่อย่างน้อยๆ เราควรจะมีโครงสร้างแล้วเราก็รู้วิธีปฏิบัติ เพราะฉะนั้นเราจะไปหาใครให้มาดูจิตเราได้ล่ะ เราก็ต้องดูตัวเราเอง ดูว่าเราตอนนี้กำลังทำอะไร... ปฏิบัติอย่างไร...ปฏิบัติแล้วมันจะได้อะไร...ปลงได้ไหม...วิปลาสเราลดลงไหม...ความเห็นว่าเป็นตัวตน อะไรพวกนี้ มันลดลงไหม

แล้วเราก็ต้องมีการปฏิบัติสติ **เพื่อวัตถุประสงค์ ๗ ข้อ...เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์...เพื่อความก้าวล่วงซึ่งโสกะและปริเทวะ...เพื่อความอัสดงค์ดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส...เพื่อบรรลุญายธรรม** (ธรรมที่ควรรู้

ธรรมที่ถูก คือ อริยมรรค)...**แล้วก็เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง** สิ่งเหล่านี้เป็นทิศทางทั่วๆ ไป เราไปตามทิศทางนี้หรือเปล่า ถ้าไปตามทางนี้ ก็แสดงว่าถูกทาง ถ้าผิดทาง ก็แสดงว่าเราก็ต้องมาอ่านใหม่ ว่าเราเดินทางผิดหรือเปล่า พวกนี้มันจะต้องคู่กันไป **ปริยัติ ปฏิบัติ มันไม่ควรจะแยกกัน...ควรจะคู่กันไป...และก็เช็คซึ่งกันและกัน...ถึงจะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง แล้วปฏิเวธมันก็จะได้ตามมา**

คำถาม ๓๔ : กราบเรียนถาม ที่ในพระสูตรเห็นบอกว่า “ทำจิตให้ร่าเริง” แต่ที่นี้ส่วนตัวเข้าใจว่า “ร่าเริง” มันเป็นผลของการปฏิบัติ แล้วถ้าเราไปทำมันทำได้หรือคะ

คำตอบ : เดี๋ยวเรามาคุยเรื่องคำจำกัดความก่อน เดี๋ยวเราจะงง เพราะว่าภาษาไทยเรามันไม่กระชับ แล้วแต่เราจะให้คำจำกัดความของมัน ถ้าร่าเริงในที่นี้จะแปลว่าอะไร เอาภาษาบาลีเห็นได้ชัดเจนนะ “ร่าเริง” เราจะใช้คำว่า *ปะโมทะยัง จิตตัง* เพราะฉะนั้น *ศัพท์ของร่าเริงตรงนี้ ปะโมทะยัง จิตตัง* หรือ “**ความปราโมทย์**” นั่นแหละ ปราโมทย์ตัวนี้ ท่านเรียกว่าเป็นปีติอย่างอ่อนๆ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ผู้ที่มีความปราโมทย์อยู่เสมอ ผู้นั้นคือผู้อยู่ใกล้พระนิพพาน ขนาดนั้นเลย แสดงว่าปราโมทย์ในที่นี้ หมายถึงปราโมทย์ในกุศลนะ คือเราต้องแยกกัน เวลาเราไปทำอกุศลนี้ จิตมันก็มีปีติได้นะ ปีติในเวลาที่ได้ของที่อยากได้ ได้กามวัตถุต่างๆ เวลาได้อาหารอร่อยๆ ก๋วยเตี๋ยวอร่อยๆ อะไรอย่างนี้ มันก็มีปีติได้ เวลาพวกหนุ่มสาวเขารักกัน ก็มีปีติ ปีติแบบนี้เป็นอกุศล ก็ไม่เอานะ

ในที่นี้ก็คือว่าเราต้องมีปราโมทย์ยินดีในการละอกุศล ยินดีในการเจริญกุศล เพราะฉะนั้น ปราโมทย์ในที่นี้คือ ปราโมทย์ในกุศล ซึ่งจะเห็นบ่อยๆ เลยว่า ธรรมะอันหนึ่งที่จะใช้ดูว่าคนนี้ปฏิบัติธรรมได้ก้าวหน้าไหม พระพุทธเจ้าใช้คำว่า **กายคตาสติ สาตสหคตา ให้มีความปราโมทย์**

มีความยินดีในการเจริญกายคตาสติ ปกติใจเราก็ไม่ค่อยอยากจะอยู่ในกาย สติเราไม่เป็นไปในกาย จิตเราจะส่งออกข้างนอกบ่อยๆ ไม่ค่อยอยากจะพิจารณาดูความไม่งามของร่างกาย ความเป็นทุกข์ ความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของร่างกาย แต่ถ้าเราพิจารณา พูดง่ายๆ คือมีความสุข มีความปราโมทย์ ในการที่จะเห็นธรรมะอย่างนี้ ทุกครั้งที่เราเห็นกายมันไม่งาม เราก็ดีใจว่าตรงกับที่พระพุทธเจ้าสอนเลย

เราเป็นอย่างนี้ไหม เช้าๆ ตื่นมาส่องกระจกล้างหน้า เห็นผมหงอกแล้วมีความดีใจที่ว่า พระพุทธเจ้าสอนถูกแล้ว *สัพเพ สังขารา อนิจจา* มันก็โผล่ขึ้นมาทันทีเลย แต่เราส่วนใหญ่ก็จะกลุ้มใจว่าผมหงอกอีกแล้ว ต้องไปหาอะไรมาย้อม เราเห็นในทางที่จะเป็นกิเลสตัณหามากกว่า แต่ถ้าเราเห็นปราโมทย์ไปในธรรมแล้ว เราก็จะมีสิ่งที่เรียกว่า “มีความสุขในธรรม” สิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนมันจริงแท้เลย แล้วเราก็เห็นว่า เมื่อเรามีทุกข์แล้ว พระพุทธเจ้าสอนก็เป็นอย่างนั้นจริง ความสุขนี้มันไม่เที่ยงเลย แป๊บเดียว ทุกข์นี้มันมาอยู่เรื่อยเลย ทุกข์ก็มีทั้งทุกข์กายทุกข์ใจ ความไม่งามของกาย ความไม่เที่ยงแท้ของความคิด แต่ก่อนเคยคิดอย่างหนึ่ง แล้วก็เปลี่ยนไป ความไม่ใช่ตัวตน เพราะมันขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยภายนอก มันก็หวั่นไหว เปลี่ยนไปเรื่อยๆ เพราะฉะนั้นเรามาเปลี่ยนหาช่องทางของความสุขปราโมทย์ในการเจริญธรรมแทน

อย่างในกรณีของอานาปานสติที่พระพุทธองค์ท่านให้ฝึก เมื่อกี้เราก็สวดในอานาปานสติสูตรไปแล้ว “สำเหนียกว่า”... คำว่า “สำเหนียก” นี้แปลว่า สิกขา สิกขาก็คือการลองทำ ทำให้เกิดขึ้น ทำยังไง ก็ทำให้เรามีความปราโมทย์ในการอยู่กับลมหายใจให้ได้ ก็ต้องไปทำเอาใช่ไหม มันก็ไม่เกิดขึ้นเอง ถ้าคนไม่ฝึก มันจะได้ไหม มันก็ไม่ได้ เพราะเราไม่ได้มีมาแต่กำเนิด ธรรมชาติของปุถุชน มันยินดีในกามวัตถุ มันไม่ได้ยินดีในการปฏิบัติ

ฉะนั้นเริ่มต้นก็ต้องฝึกก่อน มาฝึกมาสาธยายร่วมกัน มาเรียนว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนว่าอะไร ฝึกนั่งสมาธิบ้าง ฝึกศีลบ้าง เริ่มต้นเราก็ไม่ค่อยเห็นประโยชน์หรอก เราจะรักษาศีลทำไม มองว่าเป็นการฝืน มองว่าศีลนี้

เป็นตัวกั้นเราจากความสุข เรามองอย่างนั้น ทำไมล่ะ เราจะกินตอนเย็นไม่ได้ หรือ ทำไมต้องบังคับเราด้วย ทำไมต้องห้ามเราด้วย เราอยากกินไอศกรีม ช็อคโกแลตตอนเย็น เราอยากกินเค้กตอนเย็น อะไรอย่างนี้ แต่พอมาถือศีล ๘ ก็บอกว่าทานเฉพาะช่วงเช้าก็พอ เราจะเห็นว่า เราก็จะค่อยๆ มีความสุข ถ้าเราทำได้ เราสามารถฝึกให้ใจมีอิสระจากกามวัตถุได้ กายเราอาจต้องอาศัยวัตถุกามมาบริโภค แต่เราก็ควบคุมมันไว้ ไม่ให้มันรุ่นวายมาก แล้วให้ตีกรอบจำกัดมันไว้เฉพาะช่วงเช้า กินอะไรก็กินได้ เสร็จช่วงเช้าก็จบไปอย่างนี้ เรามารักษาศีล ๘ อย่างนี้ ถ้าเราเห็นว่าเราเป็นอิสระจากการที่เราต้องกินตอนเย็นได้ อิสระจากวัตถุกามตอนเย็นได้ เราจะได้เอาเวลา เอาพลังงาน มาศึกษาธรรมะ เอามาปฏิบัติ อย่างนี้เขาเรียกว่ามีความปราโมทย์ที่จะเจริญภาวนา

อย่างนี้ต้องฝึกใช่ไหม คนไม่ฝึกจะทำได้ไหม ส่วนใหญ่มันก็ไม่ได้ ก็มาฝึกกัน อย่างวันพระนี้ก็มาสมาทานศีล ๘ กันสักครั้งหนึ่ง ถ้าไปต่างจังหวัดก็มาอยู่กับพระ เข้ามาเจริญสติ มาสวดมนต์ ทำวัตรเช้าเย็น นั่งสมาธิฟังธรรม แล้วก็อยู่วัดทั้งวันเลย ปฏิบัติกัน ถ้าเป็นวันพระใหญ่ก็ถือเนสัชชิก อยู่กับพระเลย มีการฝึกปฏิบัติ มีความปราโมทย์ในการปฏิบัติ สิ่งเหล่านี้ต้องมีการฝึก

ทำอย่างไรจึงจะไม่เบื่ออยู่กับลมหายใจ ปกติเราอยู่กับลมหายใจแป๊บเดียว แล้วก็ไปโน่นไปนี่ คิดโน่นคิดนี่ แล้วเราก็ต้องฝึกว่า ทำอย่างไรอยู่กับลมหายใจอย่างไร โดยมีปีติปราโมทย์อยู่เฉพาะกับลมหายใจ คือแทนที่เราจะต้องกำหนดว่า เราจะต้องนั่งสมาธิอยู่กับลมหายใจไปครึ่งชั่วโมง อะไรอย่างนี้ บางทีจิตมันก็เป็นกบฏแล้ว อยากจะวิ่งไปโน่นไปนี่ ไม่อยากจะอยู่ แต่เราเปลี่ยนใหม่ เราก็ไม่ต้องดูเวลา เราเอาอย่างนี้ดีไหม ทำอย่างไรเราจึงจะอยู่กับลมหายใจได้ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ **คือเอาทีละลมหายใจ** ไม่ต้องถึงครึ่งชั่วโมงหรอก เอาแค่ลมหายใจครั้งต่อไปนี่แหละ ทำอย่างไร เราถึงจะอยู่กับมันได้ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์เต็ม

ตั้งแต่ต้นลม กลางลม ปลายลม เราจะไม่ให้หลุดไปได้เลย อย่างนี้เราก็ลองดูซิ ถ้าเราทำได้แล้วเราก็จะมีกำลังใจ ปีติปราโมทย์ที่เกิดจากการปฏิบัตินี้ มันทำได้แล้วมันมีความสุขใช่ไหม เพราะว่าความสุขจากกามวัตถุนี้ มันเป็นความสุขแบบ passive มันรับมาอย่างเดียว เรานั่งเฉยๆ นั่งดูโน่นดูนี่ กินโน่นกินนี่ ฟังเสียงเพลงอะไรเพราะๆ มันสุขก็จริง แต่มันเป็นความสุขที่เจือด้วยตัณหา มันก็ทำให้อยากได้มากขึ้นๆ ไม่มีที่สิ้นสุด ความสุขเหล่านี้ เหตุที่มันไม่ได้เป็นความสุขในอริยวินัย ก็เพราะว่ามันไม่มีความเพียรอยู่ในนั้น คุณนั่งเล่นเกม ก็นั่งเล่นได้ทั้งวันเลย มันไม่ได้มีความเพียรอะไร แต่ว่าลมหายใจนี้ ทำไมมันถึงมีความสุขแบบอริยะ เพราะว่าเราต้องมีความเพียรนะ ถึงจะอยู่กับลมหายใจได้ ถ้าเราไม่มี **สัมมาวายามะ** ความเพียรนี่ เราก็อยู่กับลมหายใจไม่ได้ ตัวนี้มันต้องมีความเพียรอยู่ด้วย จริงๆ ต้องมีทั้งมรรคมีองค์ ๘ เลยอยู่ในนั้น ต้องมีทั้ง **สัมมาทิฏฐิ** ต้องรู้ว่าเราทำอะไรอยู่ รู้ว่าทำไปทำไม ต้องคิด **สัมมาสังกัปปะ** ยังไง คิดในทางที่จะออกจากกาม คิดในทางไม่มุ่งร้ายไม่เบียดเบียน ต้องมีศีล **สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว** รองรับที่ดี คนที่ไม่มีศีลมานั่งสมาธิไม่สงบหรอก รับรองฟุ้งซ่านแน่นอน สิ่งที่เคยทำ คำที่เคยพูดต่างๆ จะตามมา ถึงจะสงบได้ก็ไม่นาน มี **สัมมาวายาโม** ความเพียรด้วย ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ ลมหายใจเข้า หายใจออก ทำยังไง ก็ต้องมีความเพียร แล้วต้องปรับความเพียรนั้นด้วย ตึงเกินไปก็ไม่ได้ หย่อนเกินไปก็ไม่ได้ ให้มันพอดีพอดี ความเพียรกับความสงบ ถ้าสงบมากไปมันก็หลับ ถ้าความเพียรมากไปก็ฟุ้งซ่าน เราก็ต้องปรับความเพียรกับความสงบให้พอดีกัน แล้วก็ต้องยกจิตตลอดเวลา สติจะเป็นตัวปรับในการที่จะอยู่ในอารมณ์นั้นๆ

ที่เราสวดเมื่อกี้ก็บอกอยู่แล้ว *อะภิปปะโมทะยัง จิตตัง ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ* คำว่า *สิกขะติ* ก็เป็นการศึกษาสำเหนียกนั่นแหละ ภาษาเราก็คือทำยังไง จิตเราถึงจะมีความปราโมทย์ได้ *อภิ* แปลว่า *ยิ่ง* ปราโมทย์ก็เป็นขั้นตอนแรก ปราโมทย์ ปีติ สุข สมาธิ อุเบกขา เป็นขั้นๆ ต่อๆ กันไปยิ่งๆ ขึ้นไป

อันนี้ก็เป็นสิ่งที่ท้าทายของเรา เหมือนกับการฝึกที่จะ Coach ตัวเองว่า สิ่งนี้ถ้าเป็นกุศล จะฝึกให้ชอบต้องทำยังไงบ้าง

คือสิ่งต่างๆ ในโลก มันก็มี ๔ อย่างใช่ไหม (๑. สิ่งไม่ดีที่ไม่อยากทำ ๒. สิ่งไม่ดีที่อยากทำ ๓. สิ่งดีที่ไม่อยากทำ ๔. สิ่งดีที่อยากทำ) สิ่งที่ไม่ดีแล้วเราก็ไม่อยากจะทำด้วย ทำแล้วมันเกิดความทุกข์ ฉะนั้น ง่ายๆ ก็ไม่มีใครอยากทำหรอกใช่ไหม สิ่งที่ไม่ดีทำแล้วก็ทุกข์ ใครจะไปอยากทำใช่ไหม หรือสิ่งที่ดี ทำแล้วเกิดความสุข อันนี้ก็เหมือนกัน ใครๆ ก็อยากทำ ก็ไม่ยากอะไร แต่ข้อที่ท้าทายมันอยู่ที่ ๒ ข้อตรงกลาง สิ่งที่ไม่ดีทำแล้วเกิดความสุข เราจะห้ามตัวเองยังไง ไม่ให้ทำสิ่งนั้น แล้วสิ่งที่ดี ทำแล้วเกิดความทุกข์ เราจะ Coach ตัวเองยังไง ให้ทำสิ่งนั้น ฉะนั้น ตัวนี้มันเป็นตัวสำคัญ ตัว ๒ อันกลางๆ นี้แหละ สิ่งที่ไม่ดี ทำแล้วเกิดความสุข ฉะนั้น อกุศลก็ทำให้เกิดความสุขได้เหมือนกันนะ ทำยังไงต้องเลิกสิ่งนั้น ส่วนสิ่งที่ดีบางอย่าง กว่าเราจะได้มา ต้องผ่านหยาดเหงื่อแรงงาน ต้องทนตื่น ต้องทนฝึก มีความทุกข์มากมาย แต่ว่าพอทำแล้ว ฝึกเป็นนิสัยแล้ว มันก็กลับนำความสุขในระยะยาวมาให้ ในระยะสั้นๆ มันก็อาจจะยากหน่อย เพราะว่าเราต้องฝืน ด้วยว่าจิตใจเราเคยชินกับกิเลสมานาน ก็ต้องฝืน เพราะฉะนั้น สิ่งที่มันนำความทุกข์มาให้ แต่ว่ามันเป็นสิ่งที่ดี เราจะต้องฝึกฝืนที่จะทำมัน อันนี้พอทำไปสักพักหนึ่ง จิตก็จะเจอปีติปราโมทย์ เมื่อเรามีปีติปราโมทย์ในการละอกุศลในการเจริญกุศล อันนี้เป็นส่วนสำคัญ

มองได้ง่ายๆ เลย ใครจะเจริญในการปฏิบัติธรรม ดูแค่นี้ ดูว่าเขามีความสุขในการละอกุศลไหม มีความสุขในการเจริญกุศลไหม ถ้าเขามีความสุขอย่างนั้น แสดงว่าเขามีโอกาสที่จะไปต่อได้สบาย แต่ถ้าเขาไม่มีตัวนี้ ก็ยากนะใช่ไหม ใครจะเป็นคนไปบังคับเขาล่ะ เขาก็ต้องบังคับตัวเองก่อนในการที่จะฝึกตัวเอง พอฝึกตัวเองได้ เขาเรียกได้ว่าเป็นกิจวัตรแล้ว ก็ทำไปเรื่อยๆ แต่เริ่มต้นมันก็ยากหน่อยเป็นธรรมดา ต้องฝึกตัวเองให้เรียนรู้

ตัวนี้เป็นขั้นตอนของการศึกษาทั้งหมดนะ เป็นการศึกษาทั้งหมดทำยังไง ต้องอยู่ในกลุ่มเพื่อนแบบไหน ต้องรู้จักเสพเสนาสนะแบบไหน เสพอาหารอย่างไหน โภชนะชนิดไหน กัลยาณมิตรเป็นใคร จะหาได้จากที่ไหน เรื่องสื่อต่างๆ ที่จะเข้ามาเกี่ยวข้อง ทำให้จิตเรามีความปราโมทย์ในการเจริญกุศลได้ อันนี้เป็นสิ่งที่เราแต่ละคนจะต้องไปหาสิ่งเหล่านั้นกันเอง

คำถาม ๓๕ : ขอให้พระอาจารย์อธิบายคำว่า “**ภาวนาราโม**”

คำตอบ : ภาวนาราโม ก็มาจากคำว่า “ภาวนา” กับ “อารามะ” อารามะก็แปลว่ายินดี คำว่า “อาราม” ที่เราเอามาใช้ในความหมายของคำว่า “วัด” วัดก็คือที่มาแห่งความยินดี “ภาวนาราม” ก็คือการที่เรายินดีในการภาวนา คือคนเราจะทำอะไร มันต้องมีความสุขในสิ่งนั้น ใช่ไหม ถ้าเราไม่มีความสุขเราก็คงไม่ทำ เวลาเราภาวนา เวลาเราเห็นความทุกข์นี่ มันไม่ทุกข์นะ ถ้าเราเห็นถูกนี่ มันไม่ทุกข์นะ มันมีความสุข อันนี้ก็แปลกดีเหมือนกัน แต่ว่าเป็นอย่างนั้นจริงๆ คือตอนที่เป็นกุศลนี่ไม่เกิดพร้อมกับทุกข์ ตอนที่ทุกข์นั้น เป็นอกุศลแล้ว คือว่า ถ้าเป็นทุกข์กายก็เป็นวิบาก แต่ถ้าเป็นทุกข์ใจนี้เป็นอกุศล เพราะฉะนั้น ก็เหมือนกัน สมมติถ้าเราภาวนาดี ดูหน้าตัวเองในกระจกก็ตกใจว่าเห็นยายแก่ที่ไหน แต่ถ้าเราเห็นความยินดีในการภาวนา เราก็จะดีใจว่าสิ่งที่พระพุทธเจ้าบอกไว้นี่ ถูกต้องแล้ว “**เรามีความแก่เป็นธรรมดา เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา เรามีความตายเป็นธรรมดา**” มันก็เกิดปีติสุขขึ้นว่าที่พระพุทธเจ้าท่านสอนนี้จริง อย่างนี้คือมีความยินดีในการภาวนา

แต่ถ้าคนไม่มีความยินดีในการภาวนา มันก็ปรุงแต่งแล้ว ทำอย่างไรดี เดี๋ยวต้องไปหาย้อมผม เดี๋ยวต้องไปฉีดโบท็อกซ์ มันก็คิดปรุงแต่งไปในทางนั้นเรื่อยๆ อันนี้คือ ไม่มีช่องทางของความสุขทางอื่น มีแต่กามสุขอย่างเดียว มันก็ต้องหน้าตึงเป๊ะ ต้องแต่งตัวแบบสาวๆ มันก็ไม่มีความยินดีในการภาวนา

เราชาวพุทธควรต้องปรับ เราโตแล้ว ช่องทางความสุขของเรา ควรต้องมากกว่ากามแล้ว แก่ๆ แล้วไปเดินกอดกันจูบกัน...อันนี้เด็กๆ เขาทำกัน เราแก่แล้วต้องมี “**สุขสมกับวัย**” ต้องมีธรรมะ มีใจเย็น ลูกหลานอยากเข้าใกล้ ปล่อยได้วางได้ รู้จักภาวนาต่างๆ คนที่ทำได้ก็ต้องมีภาวนาเป็นเครื่องประจำใจ ต้องให้จิตมีเครื่องอยู่

เพราะฉะนั้นถามตัวเองดูว่า **เครื่องอยู่ของเราคืออะไร** ถ้าทุกวันนี้เราอยู่กับโทรศัพท์ อย่างนี้ก็อันตรายแล้ว อย่างแบตหมดหรืออินเทอร์เน็ตค้าง เราก็จะหงุดหงิดแล้ว เพราะเครื่องอยู่เราไปอยู่อย่างนั้น แต่ถ้าเครื่องอยู่ของเราอยู่กับลมหายใจ อยู่กับการพิจารณา อยู่กับข้อธรรม อันนี้เขาเรียกว่ามีการบันเทิงอยู่ในการภาวนา แล้วเวลามีปัญหาอย่างอื่น จิตมันก็ไม่ไปตกอยู่กับสิ่งนั้น เพราะจิตเราไม่ได้อยู่กับสิ่งนั้น จิตปกติเราอยู่กับการสำรวม อยู่กับลมหายใจ อยู่กับการพิจารณากายคตาสติ พอแก่แล้วเราต้องมีสติเยอะๆ มันไม่เหมือนสมัยหนุ่มๆ สาวๆ ตอนหนุ่มๆ สาวๆ เราอยากจะไปไหนก็ลุกปุ๊บไปได้เลย แก่ๆ ไม่ได้นะ เราต้องค่อยๆ ดู ลุกปุ๊บขาไม่ไป มันก็ล้มอยู่ตรงนั้นเอง ฉะนั้นจะต้องมีสติ ดูจะจับตรงไหน จะเป็นยังไง ถ้ามันพลาดจะคว้าตรงไหน แล้วก็ค่อยๆ เดิน แล้วก็มีความยินดีในการภาวนา แม้ว่าอายุจะมากขึ้น แต่เราก็สามารถที่จะพัฒนา สติมันต้องตามให้ทันด้วย เราช้าลง แต่สติให้มันไวขึ้น ตามให้ทัน มีความยินดีในการภาวนา

อย่างแรกเลยอาตมาว่า ถ้ายินดีในการสาธยาย ก็แสดงว่าเริ่มมาในแนวทางนี้ หรือหาความสุขที่ภาษาปรมัตถ์เขาเรียกว่า “**ปีติที่ไม่อิงอามิส**” อามิสก็คือกาม ปกติช่องทางความสุขหรือปีติของเรา จะอิงอามิสกันเยอะ สังเกตดูว่าช่องทางความสุขของเรา มันเป็นกามไหม เกิดจากรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ความคิดในเรื่องกามไหม ถ้าเป็นอย่างนั้น แสดงว่ามันไม่ค่อยปลอดภัยเสียแล้ว เป็นปีติที่ยังอิงอามิส แต่ถ้าเราเป็นพวก “ภาวนาราโม” นี้ พวกเราจะยินดีในปีติที่ไม่อิงอามิส ปีติอย่างการที่เราชอบสวดมนต์ ก็ไม่อิงอามิส ชอบสวดสาธยาย ชอบนั่งสมาธิ หรือชอบอะไรที่มันไม่เกี่ยวกับกาม

เราก็ต้องหาช่องทางความสุขอย่างนั้น ถ้าเรานั่งอยู่นิ่งๆ อยู่กับลมหายใจ เราก็มีความสุขแล้ว หรือคิดอยู่กับพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ก็มีความปลื้มปีติ อันนั้นเป็นสิ่งที่ไม่อิงอามิส ต้องศึกษาแล้วมันก็พัฒนายิ่งขึ้นไปได้ เขาเรียกว่า**มีความยินดีในการภาวนา** ซึ่งอันนี้มันเป็นสิ่งที่พัฒนาต่อไป

แล้วมันก็อย่างที่เราสวดไปเมื่อเช้านี้ ปราโมทย์ ปีติ แล้วก็เกิดปัสสัทธิ สุข สมาธิ แล้วก็เห็นตรงตามความเป็นจริง จากนั้นก็เบื่อหน่าย ร่างกายก็อย่างนี้แหละ เกิด แก่ เจ็บ ตาย อย่างนี้แหละ แล้วเราอยากเกิดอีกหรือ แล้วก็ต้องมาแก่อีก เจ็บอีก ตายอีก มันก็คลายกำหนัด จิตมันก็หมุนไปในทางวิวัฏฏะ ในทางที่จะไม่สร้างวัฏฏะอีกต่อไป พอมันหมุนมาในทางนี้แล้ว จิตมันก็เริ่มแสวงหาทางออก ไม่ไปแสวงหาในสิ่งที่มันให้กับเราไม่ได้ โลกมันไม่สามารถที่จะให้ความสุขซึ่งมันยั่งยืน ไม่สามารถที่จะให้ตัวตน หรือให้สิ่งที่มันเที่ยง มันให้ได้แต่สิ่งที่มันไม่เที่ยง สิ่งที่เป็นทุกข์และสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน เราจะหาสิ่งที่เที่ยง - สุข - มีตัวตน หาอย่างไรก็ไม่เจอ ได้หามาแล้ว กำลังหาอยู่ และที่จะหาต่อไป แต่หาอย่างไรก็ไม่เจอ เพราะมันไม่มี ถ้าเราเข้าใจอย่างนี้ เราก็ปล่อยวางดีกว่า ก็หาทางที่จะคลายคืนไอ้ที่เรายึดเอาไว้ กลับสู่ธรรมชาติเดิมของมัน แต่ก่อนจะคืน เราก็ต้องพิจารณาก่อนนะ ว่ามันเป็นอย่างนั้นจริงไหม มันไม่เที่ยงจริงไหม มันเป็นทุกข์จริงไหม มันไม่ใช่ตัวตนจริงไหม พอเราพบแล้วเราก็ค่อยๆ คืนกลับไป จิตใจก็มีความสุขอยู่ในนิโรธ มีความสุขอยู่ในความดับ ก็เปลี่ยนจาก “ไม่พอ” เป็น “พอ”

สรุปสั้นๆ เลย นิโรธก็คือความพอ

แล้วพอไหม ในจุดตรงนี้..ตอนนี้เราพอแล้ว มันไม่มีอะไรที่เราต้องการมากกว่านี้แล้ว นั่นแหละก็คือนิโรธในส่วนของเราแล้ว เราก็ภาวนาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จิตมันก็ไม่ขาดอะไร ไม่วิ่งไปหาอะไร จิตก็มีความสุขอยู่ตรงนี้เอง เรียกว่ามีความยินดี มีความพอใจในภาวนา จิตก็ไม่ส่งออกนอก จิตมันก็หมุนอยู่ข้างใน พิจารณาอยู่ข้างใน อะไรที่มันยึดติดก็ค่อยๆ คลาย ค่อยๆ คลายไป อันนี้ก็เป็นการภาวนาที่เราจะมีความยินดี มันก็เหมือนมีความอิ่มอยู่ใน

ธรรม เหมือนกับเราได้กินอาหารคุณภาพดีแล้ว มันก็ไม่ไปวิ่งหา junk food อีก แต่ถ้าเราหิว อะไรมันก็เลือกไม่ได้ใช่ไหม เราก็กินหมดแหละ อาหารขยะอะไร มันก็กินหมด แต่ถ้าเรามีอาหารดีแล้ว พวกนี้เราก็ไม่สนแล้ว เราอิ่มแล้วนี่ ฉะนั้น เราต้องหาอาหารที่ดีต่อการภาวนา จิตมันก็ไม่วิ่งไปหากามสุข เพราะมันมีความสุขของการปฏิบัติอยู่แล้ว

คำถาม ๓๖ : ถ้านั่งสมาธิจนจิตสงบ โดยอาจจะท่องพุทโธ หรือดูลมหายใจ แต่ไม่เห็นอาการเกิด ดับ ถือเป็นสัมมาสมาธิหรือไม่ครับ?

คำตอบ : สมาธิต้องประกอบด้วยองค์ทั้งหมด ถ้าอยากให้เป็นสัมมาสมาธิในองค์ของมรรค ก็ต้องมีปัญญาด้วย มีปัญญาในสัมมาทิฏฐิ และต้องเห็นการเกิดดับโดยปัจจัยด้วย ไม่ใช่โดยขณะอย่างเดียว เช่น ตรงนี้เกิด มีเหตุปัจจัยอะไรให้เกิด มีอวิชชา ตัณหา กรรมในอดีต ถ้าเป็นรูปก็มีอาหารเป็นปัจจัยในปัจจุบันด้วย พอปัจจัยพร้อมกันมันก็เกิด พอปัจจัยไม่มีมันก็ดับ ต้องเห็นย้อนไปถึงปัจจัยของมันด้วย ถึงจะเรียกว่าเป็นสัมมาสมาธิ

ต้องทำกิจของอริยมรรคให้ครบ กิจของทุกข์คือต้องรู้ทั้งหมด กิจของสมุทัยคือต้องละ กิจของนิโรธคือต้องทำให้แจ้ง กิจของมรรคคือต้องทำให้เจริญ สมาธิเฉยๆ มีอารมณ์เป็นบัญญัติอยู่ในกสิณหรืออะไรก็ตาม แต่อารมณ์ของสัมมาสมาธิ คือนิพพาน เป็นองค์สุดท้ายของมรรค ที่ทำให้มรรคตั้งมั่นในอารมณ์ ดังนั้น สัมมาสมาธิต้องได้นิพพานเป็นอารมณ์ ต้องประกอบกับมรรคมีองค์แปดทั้งหมดที่เหลือ

บทที่ ๔



พุทธศาสนาในต่างแดน



อาตมาไปอยู่ต่างประเทศ ตอนที่ไปเรียนอยู่ ก็มีครอบครัวของโยมป้า โยมลุง ที่เขาไปอยู่ที่อเมริกา แล้วเขาก็โตที่โน่นเลย ลูกหลานเขาก็เป็นอเมริกัน Citizen แล้วก็อยู่ที่โน่นเลย เขาก็มาบ่นให้ฟังบอกว่า เขาไปเข้าคอร์สเรียน คือเขาเปิดคอร์สในมหาวิทยาลัยเรียนวิชาพุทธศาสนา แต่ว่าคอร์สมันมีที่จำกัด มันรับได้ไม่กี่คน

พอเขาเห็นพวกหน้าเอเชียอย่างพวกเราไปสมัคร เขาก็ไล่ไป บอกว่ายูรู้แล้ว ยูมาเรียนทำไมเรื่องพุทธศาสนา เขาก็มาบ่นว่าเขาไม่มีโอกาสได้เรียน ก็กลายเป็นว่า Popular มาก คอร์สเกี่ยวกับพุทธศาสนา คนอยากรู้คนอยากเรียนรู้มากว่า พุทธศาสนาสอนอย่างไร เรื่องของ Meditation เรื่องของวิปัสสนาอะไรอย่างนี้ ก็ต้องเข้าใจอย่างหนึ่ง ในต่างประเทศอย่างในอเมริกา เขามีประวัติเรื่องของศาสนากับการเมืองมานาน จริงๆ ที่เขาอพยพไปอยู่อเมริกาก็เพราะว่า เขาหนีความบีบคั้นเรื่องศาสนา ในยุโรปนี้ก็ฆ่ากันไม่รู้เท่าไหร่ โปรแตสแตนท์กับคาทอลิก ใครมีอำนาจก็ฆ่าอีกฝ่ายหนึ่ง เพราะฉะนั้น เขาหนีไปที่โน่นเพราะเขาเบื่อเรื่องศาสนา

เพราะฉะนั้น เขาเลยมีกฎว่า รัฐกับศาสนาต้องแยกกัน ห้ามมารวมกัน เพราะเขามีปัญหาเรื่องของความบีบคั้นกดขี่ทางศาสนา ดังนั้นในต่างประเทศอะไรที่เป็นเรื่องศาสนา เขาจะห้ามเอาเข้ามาในโรงเรียน อย่างบางทีครูมานั่งสมาธิ แล้วเกิดมีความสุข จะเอาไปสอนในโรงเรียน ผู้ปกครองจะมาฟ้องบอกว่าพยายามจะไปเปลี่ยนศาสนาให้ลูกเขา มันไม่ได้ ฉะนั้น ในต่างประเทศก็ต้องเข้าใจปมตรงนี้ มันไม่เหมือนกับบ้านเรานะ

แต่ในบ้านเรา ศาสนาเป็นเรื่องของการศึกษา ศาสนาพุทธเราแบ่งอยู่แล้ว เราไม่ยุ่งกับการเมืองอยู่แล้ว เพราะฉะนั้น อาณาจักรที่มาสนับสนุนพุทธศาสนา เพราะต้องการให้ประชากรมีสิกขา มีการพัฒนา แล้วเขาก็มาสนับสนุน จริงๆ ศาสนาพุทธของเมืองไทย อยู่ได้เพราะว่าการศึกษากับรัฐมาช่วยอุดหนุน เพราะเห็นประโยชน์ของศาสนา แต่ของต่างประเทศมันต่างกัน เขาต้องแยกออกไป เพื่อไม่ให้ศาสนามาเข่นฆ่ากัน

เพราะฉะนั้น เวลาไปที่โน่นก็เลยต้องเปลี่ยนฟอร์ม อย่างพุทธศาสนาเวลาไปที่โน่นก็ต้องเปลี่ยนชื่อ ถ้าเราไปใช้ชื่อพุทธศาสนา เขาก็จะมองในแง่ลบ เพราะฉะนั้น ก็ต้องรีแบรนด์ตัวเองใหม่ ก็ใช้คำใหม่ ใช้คำว่าวิปัสสนา, Meditation, Mindfulness คำเหล่านี้ เป็นคำที่ใช้เพื่อให้ดึงภาพแยกออกมาจากพุทธศาสนา

แต่ว่าสอนแค่ส่วนนี้ และบอกว่านี่เป็น Science เป็นวิทยาศาสตร์ทางจิตใจ คนก็รับได้ เพราะว่าเป็นวิทยาศาสตร์ทางจิตใจ มันก็มีผลพิสูจน์ได้จริง เขาสามารถที่จะ Map คลื่นสมองอะไรต่างๆ พวกนี้ เขาก็จะรู้ว่ามันมีความแตกต่างนะ คนที่นั่งสมาธิเป็นประจำ อารมณ์ Positive Emotion...อารมณ์ทางด้านบวก มันจะมากกว่าอารมณ์ทางด้านลบ เวลาเจออุปสรรค เจออะไรก็จะมี Immunity...มีภูมิคุ้มกันมากกว่า

เดี๋ยวนี้เขาก็มี Paper พิสูจน์มามากมาย เรื่องของ Immune ภูมิคุ้มกัน เรื่องของโรคภัยไข้เจ็บ เรื่องของจิตที่สามารถจะสงบนิ่งอยู่ได้ เพราะฉะนั้นมันมีประโยชน์ในทุกสาขาอาชีพ ดังนั้นเลยกลายเป็น คนก็สนใจมาเรียนพวกนี้เยอะ แต่ว่ามันก็มีข้อเสียตรงนี้คือ เขาจะดึงเอาไปบางส่วน เขาก็จะใช้คำว่าเป็นแก่น พวกที่เป็นธรรมเนียมประเพณีต่างๆ วินัยต่างๆ เขาก็ไม่เอา เขาจะเอาแต่แก่นธรรมอย่างเดียว เอาแต่สติ เอาอะไรไปอย่างนี้ ซึ่งมันก็ได้บางส่วน มันอาจจะช่วยในแง่ของการลดความเครียดได้บ้าง

ช่วงที่อาตมาไปเป็นพระธรรมทูตอยู่ที่โน่น บางทีไปบิณฑบาต ญาติโยมขับรถผ่านไปก็ถอยกลับมา พอเห็นพระ เขาก็ลงมาถามบอกว่า สอน meditation ไหม เขาจะตื่นเต้นมาก เขาอยากรู้ เหตุเพราะว่าเขาไปหาหมอ หมอบอกว่าเขาเป็นโรคที่เกี่ยวกับความเครียดเยอะ แล้วหมอสั่ง **medication** มากินจนเยอะแล้ว สุดท้ายหมอเปลี่ยน แทนที่จะเป็น medication เป็น **meditation** เปลี่ยนตัว **c** เป็นตัว **t** คือเขากินยาจนไม่ไหวแล้ว หมอก็เลยบอกลองไป meditation ดู

พอเจอพระ เขาก็เลยมาสืบถาม พอดีอาตมาอยู่ที่ ภาวนา Society ก็เลยแนะนำให้เขาไปที่โน่น แล้วก็ไปสอนสมาธิที่โน่น แต่ต้องเข้าใจก่อนว่าเขาไม่ได้ต้องการจะเปลี่ยนมาเป็นพุทธอะไร ก็ต้องการเทคนิคบางอย่างเพื่อจะลดความเครียดของเขา เพราะว่าสังคมมันมีปัญหาเรื่องความกดดันมาก ฉะนั้น ไปที่โน่น เราก็จะสอนสมาธิเหมือนกัน แต่ว่ามันไม่เหมือนกับของเรา ของเรามันเริ่มจาก**ศรัทธา**

อย่างเรามาถึง เราก็กราบพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ รับศีล เจริญสมาธิ เป็นขั้นตอน เรียกว่าเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นขั้นตอนของการศึกษา แต่ของฝรั่งเขาไม่ได้มีศรัทธามาก่อน เขาก็จะเริ่มจาก**ปัญญา**เข้ามา บางคนก็เริ่มจาก**สมาธิ** กรณีอย่างนี้ก็จะเริ่มจากสมาธิ คือว่าไปหาวิธีต่างๆ มาแล้วจิตใจมันไม่สงบ สุดท้ายก็ต้องหาวิธี ถึงมานั่งสมาธิ

แต่ว่าถ้าเข้ามาที่ศูนย์อย่างที่ต่างประเทศนี่ เราก็จะมีข้อแม้ มีเงื่อนไขนิดหนึ่ง เวลาเราจะสอนสมาธิหรือว่าธรรมะอะไร แม้ว่าเขาจะไม่นับถือพระพุทธเจ้า ไม่นับถือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แต่ว่าอย่างน้อยก็ต้องมีเงื่อนไขว่า **เขาต้องรักษาศีล** ถ้าไม่รักษาศีล เดี๋ยวเอาสมาธิเราไปทำยุ่งก็มี เพราะว่าสมาธิมันเป็นพลังจิตอย่างหนึ่ง ที่อเมริกาเขาก็มี เดี๋ยวนี้ทุกสถาบันเขาก็มีห้องนั่งสมาธิกัน อาตมาได้ข่าวเขาบอกว่าเพนตากอน กระทรวงกลาโหมของสหรัฐ เขาก็มีที่นั่งสมาธิ เขาก็ไปนั่งกัน ทำอย่างไรมันระเบิดแล้ว ศัตรูจะได้ตายให้เยอะที่สุด นี่ก็เป็นพลังจิตอย่างเขาไปใช้คิดหาวิธีต่างๆ

แต่อย่างนี้มันไม่ถูกแล้ว เพราะมันผิดศีลแล้ว ต้องเริ่มมีการงดจากปาณาติบาตก่อน มีจิตเจตนาที่จะเว้นจากการทำร้าย เราก็บอกโอเค ไม่เป็นไร ยูจะไม่นับถือพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ อะไรก็ตาม **แต่ว่าอย่างน้อยต้องมีศีล ๕ ก่อน** เราก็ต้องอธิบายให้เขา เขาไม่รู้จักนะศีล ๕ คืออะไร ต้องอธิบายไปทีละข้อ

แต่ฝรั่งเขาก็ดีอย่างหนึ่ง พอเขาฟังแล้ว เขาเห็นประโยชน์ของการรักษาศีล เห็นโทษของการผิดศีล แล้วเขาก็มีศรัทธา เขาก็พยักหน้า ดีๆๆ หลายๆ คนฟังแล้วก็สมาทาน แล้วเขาไม่ได้ทำแบบเรา ของเราสมาทาน แม้แต่ศีล ๕ สมาทานกับพระแล้ว กลับไปก็ไปผิดอย่างเดิมอีก คือไม่ได้คิดจริงๆ ไม่ได้เห็นประโยชน์จริงๆ มาตามธรรมเนียมเฉยๆ สมาทานก็สมาทานไป แต่ไม่ได้คิดที่จะรักษาจริงๆ

แต่ฝรั่งนี่ เขาจะถามแต่ละข้อ ซักไซ้อย่างดีเลย ทำไมอย่างนี้ๆ พอเขาเห็นประโยชน์ เขาก็ทำจริงๆ เลย บอก ต่อไปนี้ก็จะรักษา แต่ทีนี้ของเขาจะมีศีลอีกแบบหนึ่ง **ศีล ๘ ที่ทานข้าวเย็นได้** สนใจไหม เรียกว่า **อาชีวัฏฐมกศีล ศีล ๘ มีสัมมาอาชีวะเป็นที่ ๘** คือปกติเรารู้จักแต่ศีล ๕ ศีล ๕ นี่เราฟังมาเยอะแล้ว แต่ศีล ๘ แบบนี้ ศีล ๘ ปกติเราจะพูดหมายถึงเป็นศีลที่งดข้าวเย็น ศีลแบบอุโบสถศีล

แต่ของเขาเป็น **อาชีวัฏฐมกศีล** คือมีสัมมาอาชีวะเป็นที่ ๘ มีอะไรบ้าง ก็คือศีล ๕ นี่ล่ะ แต่ว่าข้อสัมมาวาจา ปกติเราพูดแค่ มุสาวาทาเวรมณี... งดเว้นจากการพูดปด แต่ถ้าเป็น อาชีวัฏฐมกศีล จะแตกข้อสัมมาวาจาเป็น... ไม่พูดปด...ไม่พูดส่อเสียด...ไม่พูดคำหยาบ...ไม่พูดเพ้อเจ้อนินทา พวกนี้ทั้งหมดเลย สัมมาวาจา มาทั้งชุดเลย

เพราะฉะนั้น พวกนี้ก็จะแตกกระจายออกไป แล้วก็ข้อที่ ๘ คือสัมมาอาชีวะ **จะเห็นว่าอาชีวัฏฐมกศีลนี้ เป็นองค์ของมรรคเลย เพราะว่ามันประกอบด้วยสัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว ซึ่งเป็น ๓ ข้อขององค์อริยมรรค** คนที่จะเจริญอริยมรรคได้ ต้องมีพื้นฐานตรงนี้ก่อน เพราะฉะนั้น พอเราอธิบาย เขาจะสนใจ

อาตมาว่าจริงๆ แล้ว **ข้อวาจานี้สำคัญกับโยมมาก** ไม่ใช่แค่มุสาวาทา มุสาวาทาก็สำคัญแล้ว แต่ว่าอย่างอื่นก็สำคัญไม่น้อยไปกว่าเลย เรื่องผรุสวาจา เดี๋ยวนี้ทางอินเตอร์เน็ตก็มีวาจาหยาบเยอะแยะไปหมดเลย หรือวาจาส่อเสียด รู้จักไหม “**ส่อเสียด**” บางคนไม่รู้จักส่อเสียดนะ **ส่อเสียด...คือยุยง** บางทีเป็นคำจริงก็จริง เราไปฟังมาจากฝ่ายนี้ แล้วเราก็มาบอกอีกฝ่ายหนึ่ง เพื่อที่ฝ่ายนี้จะได้แตกกัน ฝ่ายนี้จะได้รักเรา อย่างนี้เรียกว่ายุยง ส่อเสียด ซึ่งเราเป็นกันเยอะมากเลยปัจจุบัน

สังคมเราแตกแยก ก็เพราะเราไปเอาอย่างนี้ เราไปฟังความข้างนี้แล้วเอาไปบอกข้างนี้ เพื่อที่ข้างโน้นเขาจะได้แตกกัน อย่างนี้เรียกว่าส่อเสียด

ซึ่งอันนี้ก็ต้องละนะ พูดปด ส่อเสียด หยาบคาย เพ้อเจ้อ นินทา คนไทยเราเก่งพวกนี้ทั้งหมดเลย เพราะฉะนั้น ต้องรักษาหมดเลย คิดถึงเวลาเราจะพูดถึงบุคคลที่สาม โดยเขาไม่อยู่ ต้องคิดไว้ก่อนเลยว่า เราจะเข้าข่ายนินทาเขาไหม

เพราะบางทีเริ่มต้นไป ตอนหลังเมาท์มันส์แล้ว เขาไม่อยู่ เราก็พูดไปเรื่อยๆ ทีนี้เราก็ไม่รู้ มีเรื่องมีราวเยอะแยะไปหมดเลย เรื่องของการนินทา เรื่องของการพูดสิ่งที่เพ้อเจ้อ พูดไปแล้วก็ไม่ได้เกิดประโยชน์ ดังนั้น ข้อสัมมาวาจา พอแตกกระจายออกไปแล้ว เราก็รักษาแต่ละข้อให้มันสมบูรณ์แล้วก็รวมสัมมาอาชีวะด้วย

เรื่องของสัมมาอาชีวะที่อยู่ในพระไตรปิฎก ก็เรื่องของการค้ามนุษย์ ค้าสัตว์ให้ฆ่าเป็นอาหาร ค้ายาพิษ ค้าอาวุธ พวกเหล่านี้เป็นสิ่งที่มันชัดเจน ค้าน้ำเมา อะไรพวกนี้ เพราะฉะนั้น พวกนี้เป็นสิ่งที่เราเลี่ยงได้ แล้วพอเขาเข้าใจเรื่องของศีลทั้งหมด เขาก็ตั้งใจสมาทานอย่างดีเลย

แล้วที่ศูนย์ที่อาตมาอยู่...ภาวนา Society เราก็จะทำเป็นใบ Certificate เป็นใบประกาศ เหมือนกับเป็นคำปฏิญญา เราก็จะให้ชื่อบาลีเขา เขาก็จะชอบนะ เขาได้ชื่อใหม่ คือชื่อฝรั่งนี่มันไม่ค่อยมีความหมาย ไม่เหมือนบ้านเรา บ้านเราชื่อแต่ละคนจะมีความหมาย เพราะเรามีรากศัพท์ของภาษาบาลี แต่ของเขาชื่อก็เป็นชื่อ ชื่อเรียกเฉยๆ

ถ้าเห็นฝรั่งมีชื่อแปลกๆ ชื่อบาลี บางทีเขาก็อาจจะรับศีลพวกนี้ล่ะ คือรับศีลแล้วก็เปลี่ยนเป็นชื่อบาลีสันสกฤต แล้วเขาก็มีป้าย Certificate นี้ไปติดไว้ที่บ้าน ป้ายนี้ไปทำอะไร ไปสมัครงานอะไรก็คงไม่ได้หรอก แต่ว่าเอาไปเตือนสติว่า ตอนนี้เรารักษาศีลนะ เรามีชื่อใหม่แล้ว เรามีฉายาใหม่แล้ว เราจะรักษาศีลนี้

ซึ่งก็ดีอย่าง เขากลับบ้าน เขาก็ไปบอกสามีเขา หรือลูกเขาอะไรอย่างนี้ เผื่อเวลาเขาเบรกแตกขึ้นมา สามีกับลูกก็จะชี้ให้ดูป้ายว่าเขาได้สมาทานไว้อย่างนี้นะ ก็ช่วยกันเตือนสติ อาตมาว่าดีนะ ดูแล้วเขาก็ตั้งใจศึกษา

อย่างจริงจัง แล้วก็เรียนรู้ข้อดีข้อเสีย ข้อดีของการรักษาศีล ข้อเสียของการผิดศีล แล้วเขาก็ตั้งใจสมาทาน พอสมาทานแล้ว เขาก็ตั้งใจไปตลอดชีวิตเลย หรือบางคนอย่างน้อยก็ตั้งใจ ๒ ปี

สมาทานอย่างนี้เต็มที่แล้ว มาดูอีกทีว่าเป็นอย่างไร ถ้าดีก็สมาทานต่ออาตมาว่าอาตมาชอบนะ คนที่ทำอะไรก็ทำจริงเลย แล้วมันก็จะได้เห็นผล เราก็ลองไปทำดูสิ ถ้าเราทำตลอดชีวิตไม่ได้ เราก็เอา ๒ ปี แล้วก็ตั้งใจสมาทานอย่างนี้ตลอดเลย แล้วพอครบแล้ว ก็มาประเมินผลอีกทีหนึ่ง ว่าเราจะรักษาต่อไหม ฝรั่งเดี๋ยวนี้ บางทีเวลาแต่งงานเขาก็มาทำพิธีพุทธ ก็มีหลายคน ก็มารักษาศีลตัวนี้ ก็ตกลงกันเลยว่า เราจะรักษาศีลเหล่านี้ไว้

ซึ่งอันนี้ก็เล่าให้ฟังในเรื่องของที่ต่างประเทศ เขาก็มีความสนใจในเรื่องของการปฏิบัติ ส่วนใหญ่ก็จะมาทางด้านของการทำสมาธิก่อน เพราะว่าเขาเห็น เขามี Scientific Proof มี paper ต่างๆ คือพุทธศาสนา พอไปต่างประเทศ ไปเข้าได้กับ field ของการแพทย์เขา โดยเฉพาะเรื่องของสมอง เดี๋ยวนี้เขาสามารถที่จะเอกซเรย์สมอง แล้วก็รู้ว่าสมองส่วนใด มันทำอะไร

แล้วเขาก็ Map ได้หมดเลยว่า สมองส่วนใดเป็น Positive ส่วนไหนเป็นด้านบวก เป็นด้านลบ แล้วพบว่า การทำสมาธิ มีผลทำให้คนมี Positive Emotion มีความรู้สึกที่ด้านบวกได้ดี ความเป็นอัตตาตัวตนลดลง ความทุกข์ก็ลดลง เพราะฉะนั้น ก็เลยเอาไปใช้บ่อย แต่ว่าเขาก็จะไม่ได้ใช้ในชื่อพุทธศาสนา แต่ว่าเป็นชื่อ Mindfulness Base Training Program อะไรก็ว่าไป

เดี๋ยวนี้เด็กๆ ก่อนที่จะเข้าห้องเรียน หรือว่าพวกตำรวจ ก่อนจะไปปฏิบัติหน้าที่ หรือแม้แต่ในห้องขัง เขาก็เอาไปใช้ เขาพบว่านักโทษที่รู้จักนั่งสมาธิ เวลาออกไปแล้ว อัตราการกลับเข้าคุกใหม่จะน้อยลง เพราะว่ารู้จักควบคุมอารมณ์ของตัวเองมากขึ้น คือมันเป็นวิทยาศาสตร์ **เป็นวิทยาศาสตร์ของจิตใจ ใครไปทำ มันก็ได้ผลอย่างนั้นล่ะ เพียงแต่เขาจะไปทำได้มากน้อยแค่ไหน**

แต่สำหรับของฝรั่งส่วนหนึ่ง เขาก็เอาไปใช้ในเรื่องของการลดความเครียด ทำหน้าที่ได้ดีขึ้น ทำงานต่างๆ ได้ดีขึ้น แต่ว่าเราไปที่โน่น เราก็พยายามเพิ่มศีลเข้าไปด้วย เพราะว่าศีลสำคัญ ต้องเอาศีลเป็นพื้นฐานก่อน เพราะไม่อย่างนั้นสมาธิที่มันได้ มันก็ไม่เป็นสมาธิที่เป็นแนวพุทธ พอได้ศีลได้สมาธิแล้ว ปัญญาเราก็ต้องค่อยๆ ให้ไป แต่ฝรั่งส่วนใหญ่เขาไม่ค่อยยากเท่าไหร่ เพราะเขาสนใจอ่านหนังสือเยอะอยู่แล้ว

ส่วนใหญ่ฝรั่งที่อาตมาคุยด้วย อย่างที่วัดป่านานาชาติที่อาตมาอยู่ ส่วนใหญ่จะอ่านหนังสือ แล้วก็จะชอบ **อริยสัจ ๔** มาก เรื่องของชีวิต ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ชีวิตคืออะไร ชีวิตมันเกิดมาเพราะอะไร มันจะมีเป้าหมายอย่างไร มีทางไปสู่เป้าหมายนั้นอย่างไร เขาจะชอบมากอริยสัจ ๔ เพราะมันต่างจากศาสนาของเขาที่บังคับว่าต้องเชื่ออย่างนี้ ต้องเชื่ออย่างนั้น

ศาสนาพุทธไม่ได้เริ่มที่ความเชื่อ แต่เริ่มที่สัจจะ เริ่มจากที่เราพบอยู่ทุกๆ วันนี้ ความทุกข์ที่เราเจออยู่ทุกๆ วันนี้ เป็นศาสนาที่เรียกว่า practical มากเลย คือทุกข์แล้ว สาเหตุมันคืออะไร เรารู้สาเหตุแล้ว ถ้าเราดับสาเหตุ มันก็ดับทุกข์ เหมือนหมอเข้าไปรักษาคนไข้ ดูปัญหา ดูสาเหตุ แล้วก็แก้ที่ตัวสาเหตุ ก็เป็นสิ่งที่ชาวตะวันตกเขาสนใจ แต่ว่าหลายด้าน เขาก็ยังเข้าใจได้ยังไม่ลึกซึ้งเท่าไหร่

เขามีความพยายามที่จะเอาเฉพาะแก่นไปใช้ เอาเฉพาะสติ แยกออกไปเป็นส่วนๆ ซึ่งจริงๆ แล้ว **อริยมรรคมีองค์ ๘ มันต้องไปทั้งแพคเกจ มันถึงจะมีอานุภาพสูง** ถ้าเอาไปอย่างใดอย่างหนึ่ง มันก็จะได้ผลน้อย เพราะฉะนั้นมันต้องศีล สมาธิ ปัญญา หรืออริยมรรคมีองค์ ๘ มันต้องไปด้วยกัน แล้วก็ต้องมีวิถีชีวิต ซึ่งเข้าไปส่งเสริมสนับสนุนสิ่งนั้นให้มันอยู่ได้ด้วย มันถึงจะไปต่อได้

ดังนั้นนี่ก็เป็นการเริ่ม ของพุทธศาสนาในตะวันตก เขาเริ่มสนใจ คนก็มาบวชกันมากขึ้น แต่ก็ยังน้อยอยู่ เพราะว่าส่วนใหญ่พูดตามตรงคือ ในต่างประเทศ เขายังไม่เห็นโทษของกามเท่าไหร่ คือเขายังไม่อยากออกจาก

กาม แต่เขาต้องการจะมีความสุขที่มันไม่เครียด แต่ว่าตัวกามเองมันเป็นเหตุของความทุกข์ ยิ่งไปเกี่ยวกับวัตถุกามมาก ความทุกข์มันก็มีมากเป็นเงาตามตัวของมัน

ทีนี้การที่จะเข้าใจพวกนี้ได้ มันจะต้องมีปัญญาในระดับหนึ่ง แล้วก็เห็นโทษของกาม แล้วก็เมื่อจะออกจากกามนั่นล่ะ ถึงเห็นคุณของการมาบวช ซึ่งตอนนี้มันก็ยังค่อยๆ เริ่มต้น ยังมีไม่มากเท่าไหร่ ฉะนั้น ที่อาตมาเกริ่นมายาวนาน ก็เพราะว่าการที่จะมาบวชให้ได้ผลจริงๆ ส่วนหนึ่งมันต้องมีปัญญาในระดับที่เห็นโทษของกามมาแล้ว ถึงจะมาบวช

คำถาม ๑ : จะขอถามเกี่ยวกับประสบการณ์ของพระอาจารย์ว่า จากประสบการณ์การเป็นพระธรรมทูตในต่างแดนในหลายๆ ประเทศ อยากให้พระอาจารย์เมตตาแบ่งปันว่าชอบประเทศไหน และความศรัทธา และการปฏิบัติในแต่ละประเทศนั้น ต่างกันอย่างไรเจ้าคะ

คำตอบ : แต่ละประเทศก็มีข้อดีของตัวเอง อาตมาก็ประทับใจคนละแบบ อย่างที่ศรีลังกา อาตมาก็ชอบ เขามีโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ ชาวศรีลังกาเขาก็ไปเรียนกัน และธรรมบทเขาท่องกันได้ นักเรียนเขาก็จะท่องธรรมบทกันได้หลายข้อเลย หลายคนได้หลายสิบข้อ เพราะฉะนั้นคนศรีลังกาที่อาตมาเจอ เวลาเขาเจอปัญหาอะไร เขาชอบไปสวดมนต์ และเขาก็จะได้คำตอบจากธรรมบท เป็นเหมือนกับว่าเป็นความจำที่เขาฝังเอาไว้แล้วเวลาเกิดอะไร มันก็จะออกมาช่วยแก้ปัญหา

ก็ประทับใจนะ ไปศรีลังกา เห็นคนหนุ่มๆ ๔ - ๕ คน รวมตัวกันไปสวดมนต์ที่เจดีย์ อาตมาไม่เคยเห็นในเมืองไทยเลย ถ้าคนไทยหนุ่มๆ ๔ - ๕ คนรวมตัวกัน ก็เห็นไปกินเหล้าเท่านั้นล่ะ แต่ของเขา ๔ - ๕ คน รวมกันไปสวดมนต์ที่เจดีย์ อาตมาดูแล้วปลื้มใจมากเลย เขาสวดธรรมบท สวดอะไรแบบนี้ ดูแล้วรู้สึกว่าพุทธศาสนามันเข้าไปในวิถีชีวิตจิตใจของพวกเขาจริงๆ

พม่าเขาก็ดี พม่าเขาก็สวดมนต์กันเก่งๆ ทั้งนั้นเลย และแต่ละคน เวลาเขาจะสวด เขาจะนับลูกประคำไปด้วย และเขามีบทสวดมนต์ของเขาเอง คืออย่างพม่า ศรีลังกา คือบทสวดมนต์มีเยอะมาก คำสอนของพระพุทธเจ้าเขาก็จำมาแต่ละส่วน และเขาก็มาสวดเองแต่ละคน ของไทยเรามันเป็นฟอร์มเดียวเลย ทำวัตรเช้าเย็น ก็บทเดียวนั่นล่ะบทเดิม และก็ต้องสวดพร้อมกันด้วย สวดโยโสฯ พร้อมเพรียงกัน ซึ่งอาตมาว่าก็ดี

แต่ว่าคำสอนของพระพุทธเจ้ามีหลากหลายมากกว่านั้นตั้งเยอะ ทำไมเราไม่ไปหาสวดที่มีคำสอนของพระพุทธเจ้าจากที่อื่นมาบ้าง แล้วก็จำไว้ว่าอันไหนของเราที่เราชอบ แล้วก็สวดเฉพาะของเรา และเราก็ท่องได้เลย เวลาใครมาถามว่าพระพุทธเจ้าสอนอะไร เราก็พูดได้เลย มันน่าประทับใจใช่ไหม พระพุทธเจ้าสอนตั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ทำไมเราไม่เอามาสักธรรมขันธ์หนึ่ง ให้เป็นของเราเอง

ที่พม่าเขาก็มี หลักสูตร **ธัมมมามกะ** เขาจะมีเลย *“ทีฆนิกายมามกะ”* ทีฆนิกายเป็นของเรา *“มัชฌิมนิกายมามกะ”* มัชฌิมนิกายเป็นของเรา เขาไปท่องให้ได้ ท่องนิกายนั้นทั้งนิกายเลย ของเราไม่มี อาตมาชอบ ประทับใจของเขามาก เขามีการศึกษา แล้วเขาก็เอาพระไตรปิฎกที่มีเป็นเนื้อเป็นตัวเอามาท่องให้ได้ และเอามาใช้ในชีวิตประจำวันจริงๆ ซึ่งพวกนี้มันเกิดจากการท่อง แล้วเวลาเจออุปสรรคแล้ว มันตอบโจทย์เขาได้ เขาก็มีศรัทธามากขึ้น อาตมาก็ชอบหลายเรื่อง อันนี้ก็เป็นที่มันใกล้ๆ กัน

ที่มาเลเซีย อาตมาก็ประทับใจหลายเรื่อง คือที่มาเลเซียนี่พระก็มีน้อย ชาวพุทธก็มีพอสมควร เขาก็ต้องดิ้นรนมาก เขาอยู่ในกลุ่มของชาวมุสลิม ซึ่งมุสลิมเขาจะเคร่งครัด วันหนึ่งเขาสวดกัน ๕ ครั้ง เพราะฉะนั้น ชาวพุทธที่โน่นก็พยายามที่จะหาเอกลักษณ์ของตัวเอง ช่วยกันคิดว่า เขาจะสอนยังไง เขาก็ต้องหาทางสอนลูกหลานของเขาเอง เขาก็จะมีวิธีใหม่ๆ เยอะมากที่มาเลเซีย อย่างมีเพลงออกมา เพลงเมตตาที่เราอาจจะเคยได้ฟัง ก็มาจากมาเลเซีย แล้วก็จะมีการแสดงต่างๆ หลายๆ เรื่องที่เกี่ยวกับธรรมะ

คือเขาพยายามจะประยุกต์ให้มันตอบโจทย์ในปัจจุบันได้ โดยที่เป็นเรื่องที่เขาพยายามจะเอาธรรมะประยุกต์ออกมาใช้ ซึ่งเห็นแล้วก็น่าสนใจ คือเขามีกลุ่มมาร่วมกัน แม้ว่าจะไม่มีพระมาก เขาก็นิมนต์ไปจากเมืองไทยนี่ล่ะ แต่ว่าเขาจัดกิจกรรมกันเอง มีครู...โยมนี่ล่ะ ที่สอนพุทธประวัติ มาเป็นอาสาสมัครสอน แล้วก็อาจจะมีทำละคร เอาจากชาดกมาให้เด็กนักเรียนฝึกมาเล่นกัน ให้เข้าไปบ่มเพาะในตัวของเขา ซึ่งอาตมาดูแล้วก็ประทับใจ มีความคิดสร้างสรรค์ที่ดีมาก ในหลายๆ เรื่อง

ส่วนในตะวันตกเองก็สนใจกันมากเดี๋ยวนี้ ในอเมริกา ในอังกฤษพวกนี้ เขาพยายามอย่างที่บอก เอา “mindfulness” ไปใช้ในทุกวงการเลยทุกๆ วงการเขาก็สนใจ แต่ว่าต้องเข้าใจปัญหาในตะวันตก เขามีปัญหาในเรื่องศาสนา เพราะตามประวัติศาสตร์ ศาสนาเคยเป็นเหตุให้ทะเลาะกันฆ่ากัน เพราะฉะนั้น ต้องแยกศาสนาออกจากการเมือง และก็ต้องแยกศาสนาออกจากโรงเรียนด้วย เพราะฉะนั้น เวลาไปสอนสมาธิ ถ้าเผื่อบอกว่าเป็นศาสนา พ่อแม่เขาจะมาร้องเรียน...สอนไม่ได้ นี่เป็นปัญหาของเขา คือศาสนาของเขา เขาเอาศาสนาอย่างคริสต์หรืออิสลามเป็นโมเดล ซึ่งมีปัญหาเยอะ เพราะแต่ละนิกายมีประวัติของการทะเลาะกันฆ่ากัน

แต่มันคนละเรื่องกันกับศาสนาพุทธ ในศาสนาพุทธ นิกายของเราแบ่งมาเพื่อช่วยกัน แล้วก็การที่เราเข้าใจว่า...**พุทธศาสนาเป็นศาสนาของการศึกษา ไม่ใช่เป็นระบบความเชื่อ เพราะฉะนั้น ไม่มีปัญหาเรื่องใครเชื่อต่างกัน มาศึกษาร่วมกันได้** ไม่ว่าคุณจะเชื่ออะไร ไม่เป็นไร **แต่ว่าเรามาศึกษาร่วมกัน ทำอย่างไรคนจะมีศีล...ทำอย่างไร คนจะรู้จักอารมณ์ของตนเอง...จิตใจของตนเอง**...เพราะฉะนั้น ชาวพุทธไม่มีปัญหา ก็ควรจะเรียนรู้ให้มาก ต้องศึกษา ต้องเร่งที่การศึกษา และเราต้องช่วยกัน

แต่ของเมืองนอกเขามีปัญหาตรงนี้ เขาเลยต้องแยกกัน เพราะฉะนั้น เวลาพุทธศาสนาไปที่โน่น ก็จะต้องทำให้เป็นวิทยาศาสตร์ ก็คือเอาแค่สติ

เอาแยกออกไป แต่เขาก็เริ่มเอาไปใช้ อย่างเด็กๆ เวลาก่อนที่เขาจะไปเข้าโรงเรียน ก็มีการฝึกนั่งสมาธิ เวลาตำรวจก่อนไปทำหน้าที่ก็ต้องมีการนั่งสมาธิกัน ก็จะมีพวกนี้เยอะเหมือนกัน ซึ่งชาวตะวันตกเขาจะเริ่มจาก "**ปัญญา**" ลงมา บ้านเราเริ่มจาก "ศรัทธา" ขึ้นไป...แต่ก็ไม่ค่อยไปถึงปัญญาเท่าไร ไม่ค่อยสนใจปัญญาเท่าไร เอาแค่ศีล ศีลก็ยังยากเลย ส่วนใหญ่เราก็แค่ทาน ชอบให้ทานอย่างเดียว ศีลเราก็ไม่ค่อยสนใจเท่าไหร่ รักษาก็ขาดๆ เกินๆ

แต่ของฝรั่งอาตมาประทับใจอย่างหนึ่ง เขารักษาศีล เขาจะฟังแล้วถ้าเขารับแล้ว เขาก็จะรับตลอดเลย "**อาชีวัฏฐมกศีล**" **ศีลที่มีสัมมาอาชีวะเป็นที่ ๘** เขาจะรักษา แล้วก็บางครอบครัว อย่างฝรั่งที่เขาเป็นชาวพุทธ เขาก็มาทำพิธีแต่งงานเป็นแบบชาวพุทธ และเขาก็จะสมาทานรักษาศีลตลอด ๑ ปี ๒ ปี เต็มที่เลยนะ รักษาทุกข้อเลย ๕ ข้อ แล้วถ้าได้ผล เขาก็รักษาต่อไปตลอดชีวิต อาตมาเห็นว่าของตะวันตกเขาก็ดีหลายๆ เรื่อง

อาตมาก็ว่า น่าสนใจในเรื่องของ**การให้ความจริงจัง ในการรักษาศีล...และก็เรื่องของการเอาไปปฏิบัติจริง ๆ...แล้วก็เอาไปใช้เจริญสติ** แต่ส่วนใหญ่เขาก็จะประทับใจในเรื่อง "**อริยสัจ ๔**" นี่ล่ะ ว่าเป็นระบบที่ดีมาก **ระบบการเห็นปัญหา...เหตุของปัญหา...และก็แก้ที่เหตุ...ทำอย่างไรถึงจะแก้ปัญหาตรงนี้ได้**

เพราะฉะนั้น **ชาวตะวันตก เขาก็จะชอบอริยสัจ ๔ มาก** เป็นศาสนาที่เป็นเอกลักษณ์จริงๆ ที่เขาเห็นและก็ประทับใจ และชอบจึงมานั่งสมาธิส่วนใหญ่ เขาจะเริ่มจากการศึกษาก่อน ไปเรียน ไปอ่านเจออริยสัจ ๔ ก็จะประทับใจ เพราะว่ามันจะตรงข้ามกับศาสนาของเขาเลย เพราะศาสนาเขามันต้องเชื่ออย่างนี้ๆ และบางคนก็เชื่อไม่ไหวแล้ว มาเรียนศาสนาพุทธ พระพุทธเจ้าบอกไม่ต้องเชื่อด้วย อย่าเพิ่งปลงใจเชื่อ ให้ปฏิบัติจนเห็นจริงก่อนก็เลยประทับใจ

พอเจออริยสัจ ๔ โครงสร้างดี แล้วส่วนใหญ่ก็จะไปอินเดีย ไปฝึกนั่งสมาธิ สงบ พอจิตสงบแล้วยังไงต่อ มันรักษาไม่ได้ มันต้องหาวิถีชีวิตที่มารองรับความสงบแบบนั้น ก็เลยดั้นด้นมาเมืองไทย มารักษาศีลมาบวช เพราะฉะนั้น มันถึงตรงกันข้ามกับของเรา หลวงพ่อชาบอกว่า...**พวกฝรั่งนี่ก็แปลก เอาจากปลายลงมาหาโคน ไปเริ่มจากปัญญา...แล้วก็มาสมาธิ... แล้วมาที่ศีล แต่คนไทยเราเอาจากโคนขึ้นไป ศีล...สมาธิ...ปัญญา...**

แต่เราไม่ค่อยปีน เราก็อยู่ตรงโคนต้น เราพอใจแค่นั้น เฝ้าอยู่ที่โคนต้น ไม่ขึ้นไปเอาผลเอาอะไร พอใจแล้ว มีต้นไม้ เรามีศาสนาพุทธศาสนาดีที่หนึ่ง แต่ไม่ค่อยเอามาใช้อะไร ก็เลยเป็นอย่างนั้น เสียดาย แต่ฝรั่งเขาเอาที่ผลเลย เขาลงมาเลย **ก็เพราะเขารู้ว่า ผลมันอร่อยจริง เพราะเขาได้ปฏิบัติมาแล้ว เขาก็ลงมาเฝ้าโคน มาดูแลทะนุบำรุง เขารู้แล้วว่าวิถีชีวิตแบบนี้ มันจึงจะรักษาความสงบไว้ได้ มันจะต้องมีวิถีชีวิตที่มันเอื้อต่อกัน**

เพราะฉะนั้น ในอีกแง่หนึ่งมันก็ดี พวกเราก็พยายามไปให้ถึง อย่างที่อาตมาพยายามจะเอาสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ออกมา...**เรามีอยู่เยอะแล้ว แต่เราไม่ค่อยใช้...เราประมาท เราก็เก็บใส่ตู้ไว้ เราก็ไม่ดู เราไปดูอย่างอื่น...พระไตรปิฎกนี่สำคัญ ตอนนี้เขาจะให้เป็นมรดกโลกแล้ว** อาตมาว่ามันไม่มีอะไรดีที่สุดในโลกเรา ผลผลิตของมนุษย์ อะไรต่างๆ แต่**ปัญญาของมนุษย์ก็คือ "พระไตรปิฎก" นี่ล่ะ ที่สำคัญที่สุด** อย่างอื่นก็ไม่เห็นมันมีคุณค่าอะไรเลย...**มีแต่พระไตรปิฎกที่เป็น DNA ของความหลุดพ้น**

จะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างไร...อยู่ใน "**พระไตรปิฎก**" เราจะเอามาใช้ได้ไหม **เรียกว่ากลั่นออกมาเป็นภูมิปัญญาที่สุดยอด ที่มนุษย์จะคิดได้แล้ว มันไม่มีอะไรจะดีกว่านี้อีกแล้ว แต่ว่าเราจะศึกษาหรือเปล่าเท่านั้นเอง** ถ้าเราศึกษา เราก็เอามาใช้ได้...**เอามาช่วยในการที่จะหลุดพ้นได้**...แต่ว่า**อย่างน้อยก็รักษาสืบทอด เป็นมรดกตกทอดต่อไป**

ต่อไปมันจะมีปัญหาเยอะ AI ก็จะมาแย่งงานของเรา เราต้องตอบคำถามตัวเองนะ ว่าเราต่างกับ AI อย่างไร อะไรที่เราทำได้แล้ว AI ทำไม่ได้ เราต้องถามตัวเอง เพราะฉะนั้น ต่อไป AI เขาแย่งงานเราไปหมดแล้ว เขาทำได้ดีกว่าเราอีก เขาเรียนแป๊บเดียว เขาก็ไปได้หมด...**แต่ว่าเรื่องความทุกข์ การพ้นทุกข์นี่...มีมนุษย์เท่านั้นที่พ้นทุกข์ได้ เพราะฉะนั้น เราต้องศึกษากัน ถ้าเราเรียน เราก็จะได้ประโยชน์มากมาย** เราก็มีศาสดาที่ดีที่สุด มีศาสนาที่ดีที่สุด ทั่วโลกก็ยอมรับแล้ว แต่ว่าชาวไทยเราเองก็ยังประมาทกันอยู่เยอะ ถ้าเราเอาการศึกษามาเริ่มต้นมาฟื้นฟูกัน และก็ปฏิบัติกันอย่างจริงๆ จังๆ มันก็น่าจะได้ผลดี

คำถาม ๒ : นอกจากการเป็นพระธรรมทูตในต่างประเทศแล้ว พระอาจารย์ยังให้ความสำคัญเกี่ยวกับการส่งเสริมธรรมะในเด็กและเยาวชน ขอความเมตตาพระอาจารย์ได้เล่าถึงการไปเป็นพระอาจารย์อบรมสามเณรใน “โครงการสามเณรทรูปลูกปัญญานานาชาติ” ด้วยจะเป็นพระคุณยิ่งเจ้าค่ะ

คำตอบ : ก็จะเป็นธรรมชาติกระมัง เพราะว่าตอนที่อาตมาเรียนก็ชอบหมอเด็ก คือมันชอบอะไรที่เกี่ยวกับเด็ก คือเด็กจะมีความสดใหม่ มันง่ายกว่าอย่างอื่น ถ้าเป็นผู้ใหญ่ รู้สึกว่ามันแก้ที่ปลายเหตุ อาตมาว่า อะไรที่มันเริ่มต้น **ปัญหาที่มันเริ่มก่อ ถ้าแก้ที่เด็กมันก็ง่ายกว่า** เพราะฉะนั้น เวลามาเป็นพระ ก็รู้สึกเห็นความสำคัญของเด็ก...และอีกอย่างหนึ่ง ก็เป็นห่วงด้วย เพราะแต่ก่อนนี้ สามเณรที่วัดหนองป่าพง สายวัดป่า ก็ยังมีอยู่เยอะ เดี๋ยวนี้แทบจะหายหมดแล้ว เณรก็จะสูญพันธุ์หมด

เพราะว่าเดี๋ยวนี้ การศึกษาภาคบังคับมันสูงขึ้น แล้วพ่อแม่ก็มีเด็กกันน้อยลง ส่วนใหญ่ก็ไปเรียนทางโลกหมด ก็เลยมีปัญหา ตอนนี้เราก็เลยลดมาเหลือแค่สามเณรฤดูร้อน ซึ่งก็ได้แค่ชั่วคราว ซึ่งก็จะไม่มีแฟนพันธุ์แท้ที่เก่งจริงๆ ตั้งแต่เป็นเณร เป็นคนที่จะเก่งรู้จริงๆ เดี๋ยวนี้ก็จะน้อยลงๆ ก็ได้เท่านี้ เพราะว่า

สังคมเป็นอย่างนี้ เด็กๆ ก็มีธรรมชาติของเขา ส่วนใหญ่ที่งานสามเณรฤดูร้อน เราก็จะให้ความสำคัญในส่วนที่ให้เขารู้ว่า...มีที่ที่หนึ่งนะที่เขาสามารถจะกลับมาได้ ส่วนใหญ่ตอนเขาเป็นเด็ก เด็กก็คือเด็ก...คือเอาอะไรมากไม่ค่อยได้ **แต่ก็ให้เขามีความรู้สึกที่ดีกับวัด และเขาอยากจะมาเข้าอีกที อย่างนั้นมากกว่า**

เพราะอาตมาก็มองว่าตั้งแต่ตอนเด็กๆ โยมย่าก็พาไปวัด เราก็ไม่ได้ไปทำอะไร คุณย่าก็ไปทำบุญ เราก็วิ่งอยู่แถวลานวัด แต่เรารู้สึกดี พอขากลับก็แวะร้านของเล่นบ้าง ได้ของเล่นติดไม้ติดมือ แต่ว่าคุณย่ามีความสุข เราก็มีความสุขไปด้วย อาตมาก็รู้สึกว่า...การที่มีวิถีชีวิตผูกพันกับวัด มันก็ทำให้จิตใจเราไปทางนั้น เวลาภายหลังเราเข้าใจโลก เข้าใจชีวิตมากขึ้น พอเรากลับมาวัดอีกที เราก็รู้สึกว่ามันไม่ได้แปลกแยกอะไร รู้สึกว่า เราชอบความสงบแบบนี้ก็เลยอยากจะให้ส่งทอดต่อไป ให้เด็กๆ เขาได้มีโอกาส อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มันเหมาะ เอื้อต่อการพัฒนาจิตใจ

แต่ส่วนใหญ่ เขาก็ต้องไปรู้จักโลกก่อน แต่ว่าเขาก็จะมีที่กลับมา เพราะรู้ว่าที่นี่สามารถที่จะกลับมาได้ มีที่ที่สามารถจะมาศึกษาให้ต่อเนื่องต่อไป เพราะว่าส่วนใหญ่ ถ้ายังไม่มีประสบการณ์ทางโลก มันก็ยังอยากจะไปลองทางโลกอยู่ แต่สุดท้ายแล้ว อย่างที่บอก...ทางโลกมันไม่มีสาระอะไร มันเป็นเรื่องของการหากามวัตถุมาปรนเปรอร่างกาย สุดท้ายก็จบลงที่ความผิดหวัง มันไม่ได้เป็นทางที่จะศึกษาอย่างแท้จริง มันต้องเรียน ศีล สมาธิ ปัญญา เหล่านี้ล่ะ...ในการที่จะ “พ้นทุกข์”

เพราะฉะนั้น สิ่งนี้มันก็รอการพิสูจน์ **เพียงแต่ว่าเขาจะพร้อมเมื่อไหร่ ถ้าเป็นเด็กๆ ถ้าเราให้ความรู้ ให้ “สัมมาทิฏฐิ” ตั้งแต่เริ่มต้นก็จะมีผลมาก** ต่อไปเขาก็จะได้มีหลัก บางคนเปราะบางมาก เดี๋ยวนี้ บางทีพ่อแม่ก็ไม่ได้ให้ความสำคัญกับเรื่องเกี่ยวกับธรรมะ ปิดเทอม เสาร์ - อาทิตย์ ก็ไปเรียนพิเศษ ให้ความสำคัญกับทางโลกมาก...แต่ปรากฏว่าเรียนไปแล้ว

บางทีก็มีปัญหา ไปเจอความผิดหวัง แก้ปัญหาไม่ได้ เพราะไม่ได้เรียนข้างใน ไม่เข้าใจจิตใจตัวเอง เรียนแต่วิชาการทางโลก แต่ว่าวิชาชีวิตเป็นสิ่งที่สำคัญ เราก็สามารถที่จะปลูกฝังให้กับเด็กๆ เยาวชนได้

อย่างของอาตมาเอง พระอาจารย์ชยสาโร ท่านก็ให้ความสำคัญกับเรื่องโรงเรียนวิถีพุทธ ท่านก็ออกไปช่วยในเรื่องของโรงเรียน ท่านก็มองว่าเมืองไทยมีศักยภาพสูง ที่จะเป็นชาวพุทธ แต่ว่าเราไม่ค่อยสนใจ ท่านก็พยายามจะไปปลูกฝังเรื่องวิถีพุทธในโรงเรียน ส่วนอาตมาก็สนใจในเรื่องเกี่ยวกับระบบการเรียน ในเรื่องของการเรียนการศึกษาในคณะสงฆ์ก็ให้ความสนใจก็เลยมาเรียน ทุกวันนี้ก็ต้องมาเรียนก่อน เพราะจริงๆ อาตมาก็เริ่มจากสอนนี่ล่ะ...สอนเณร สอนไปสอนมา ก็เลยรู้ว่าเรายังรู้ไม่พอ ความรู้เรายังลึกไม่พอ เราก็มาเรียนเพิ่ม ก็จะได้มีความรู้เพิ่มขึ้น

แต่ว่าของสามเณร เราก็ต้องค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไป ช่วยๆ กัน ทำอย่างไรให้เขาได้มีโอกาสที่จะเรียน ได้ศึกษาในสมณเพศ และก็จะได้เป็นกำลังสำคัญต่อไป ก็พอดีทางทรู เขาจัดโปรแกรมที่จะให้นานาชาติเข้ามาร่วมศึกษา ก็เลยได้รับมอบหมายจากคณะสงฆ์ให้ไปทำหน้าที่ช่วยในการที่จะเป็นพระวิทยากร ก็เป็นอยู่ช่วงหนึ่ง ก็คิดว่าญาติโยมสนใจ ได้เรียนรู้เหมือนกับตามสามเณรไปเรียนธรรมะ ก็อาจจะเป็นวิธีสื่อสารในปัจจุบันนี้ที่คนชอบ

แต่ว่าต้องอย่าลืมว่า การจะได้ผลมันต้องเข้าไปเอง การนั่งอยู่ที่บ้านมันก็ได้ระดับหนึ่ง แต่การเข้าไปเปลี่ยนพฤติกรรม ไปฝึกอบรม ไปตื่นแต่เช้าไปนั่งสมาธิ ทุกๆ วัน อันนี้มันจึงจะทำให้เราเปลี่ยนได้ ก็ต้องใช้ระบบนี้ แต่ว่าในปัจจุบันนี้ก็คงต้องอาศัยสื่อเป็นตัวนำเข้ามา ในการที่จะเริ่มให้เขาเห็นความสำคัญ แล้วก็เข้ามาสนใจในวิธีการปฏิบัติ วิธีการฝึกแบบระบบวินัยในคณะสงฆ์

คำถาม ๓ : ขอเรียนเชิญพระอาจารย์แบ่งปันประสบการณ์การสอนเผยแผ่พระพุทธศาสนา ในฐานะพระธรรมทูตในต่างแดน ว่าประเทศต่างๆ มีความสนใจอย่างไร และข้อที่สองเกี่ยวกับคาถาธรรมบทว่าต่างชาติสนใจอย่างไร และนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์อย่างไร

คำตอบ : เรื่องของการเผยแผ่ อาตมามีโอกาสไปที่อเมริกาอยู่ ๒ ปี และที่นิวซีแลนด์อีก ๑ ปี ทั่วไปก็อย่างที่บอก ในต่างประเทศเขาสนใจมากเรื่องของธรรมะนี้ ทุกคนก็คงรู้ จริงๆ ตั้งแต่ก่อนบวชแล้วอาตมาตอนที่เรียนอยู่ที่โน่น มีลูกหลานของเพื่อนโยมแม่ คือโยมแม่เป็นหมอ และมีเพื่อนเป็นหมอเหมือนกันที่ไปอยู่ที่อเมริกา แล้วลูกหลานของเขาก็จะเรียนอยู่ที่มหาวิทยาลัยอยู่ที่โน่น ตั้งแต่สมัยก่อนอาตมาบวช ตอนไปเรียนที่โน่นก็ได้คุยกับเขา ส่วนใหญ่ในมหาวิทยาลัยเขาจะมีวิชาเลือก วิชาเลือกพุทธศาสนากลายเป็นวิชาที่คนอยากเรียนมาก แต่ว่าก็เต็มตลอด และเขาก็มาบ่นกับอาตมาคือพ่อแม่เขาเป็นคนไทย แต่เขาไปเกิดไปโตอยู่ที่โน่น เวลาไปสมัครเขาก็โดนปฏิเสธ บอกว่ายูก็น่าจะรู้เรื่องพุทธศาสนาดีอยู่แล้ว อะไรกันมาแย่งเรียนกับฝรั่ง เขาก็ส่ายหัว เพราะเขาเองก็ไม่รู้เหมือนกัน เพราะว่าโตอยู่ที่เมืองนอก เพราะฉะนั้น ที่เมืองนอกนี้ เขาสนใจจะเรียนกัน ในมหาวิทยาลัยคอร์สพุทธศาสนานี่ แย่งกันเรียน ฝรั่งเขาไม่มีโอกาสแบบบ้านเรา คนส่วนใหญ่เขาก็ตั้งใจศึกษา อย่างอริยสัจ ๔ อะไรพวกนี้เขาได้ยิน ส่วนมากคนจะประทับใจเรื่องอริยสัจ ๔ เขาบอกว่ามันเป็นเหตุเป็นผล พูดถึงเรื่องทุกข์ เหตุของทุกข์ เรื่องความดับทุกข์ และเหตุไปสู่ความดับทุกข์ อะไรพวกนี้ ซึ่งเข้ากับวิธีคิดแบบวิทยาศาสตร์ได้ดี

อย่างการที่ต้องแปลศัพท์พุทธศาสนาเป็นภาษาอังกฤษมันก็ทำให้เราได้คิดไปด้วย บางทีเราก็ได้ข้อคิดกลับมาเหมือนกัน สมัยก่อนอาตมาไปอ่าน บางเรื่อง เมื่ออ่านเป็นภาษาอังกฤษมันกลับ get มากกว่าอีก เอาง่ายๆ อย่างคำว่า “ทุกข์” อย่างนี้ “ทุกข์” ของเรา ที่บ้านเราก็ฟังมาเยอะแล้วใช่ไหม พระเทศน์เรื่องทุกข์เราก็รู้สึกเฉยๆ ไม่เท่าไร บางคนยิ่งเข้าใจผิดไปอีก เข้าใจ

สับสนกับคำว่า “ทุกขเวทนา” ก็มาเถียงกัน ไม่เห็นทุกข์เลย เพราะเขาเข้าใจว่าทุกข์ในที่นี้คือ ทุกขเวทนา ทุกข์นี้มันต้องปวดแขน เป็นไข้ อะไรอย่างนี้ถึงเป็นทุกข์ เขาไม่เห็นคำว่าทุกข์เวลาอยู่เฉยๆ แต่ว่าเวลาแปลเป็นภาษาอังกฤษแล้ว บางทีมันได้คอนเซ็ปต์ (concept) ชัดกว่า อย่างคำว่าทุกข์นี้ภาษาอังกฤษเขาแปลว่า unsatisfactoriness ซึ่งแปลกลับมาเป็นภาษาไทยได้ว่า “ไม่พอ” เขาแปล “ทุกข์” ว่า “ไม่พอ” มันก็น่าคิดใช่ไหม **เราทุกข์เพราะเราไม่เคยพอ** มีแค่นี้ เราก็จะเอาอีก ตัว “จะเอาอีก” นี้แหละมันเป็น “ตัณหา” ตัวทุกข์คือความไม่พอ เราไม่พออยู่แค่นี้ จะเอาอีกเรื่อยๆ

การแปลข้ามภาษา มันทำให้เราเข้าใจอะไรมากขึ้น และที่เมืองนอกเขาก็สนใจอย่างที่ว่า และทุกวันนี้ก็มีการศึกษาเกี่ยวกับพวกนี้เยอะ อย่างเรื่องของสติก็เอาไปใช้เยอะ ในโรงเรียน ในหมู่ตำรวจก่อนที่จะออกไปปฏิบัติการ หรือในคุกก็ต้องมีการสอน ในอเมริกาก็มีปัญหาเรื่องคนติดคุกกันมากเลย งบประมาณที่ให้กับราชทัณฑ์นี้ก็มากมาย แล้วเขาก็พบว่า วิธีสำคัญวิธีหนึ่งที่จะทำให้คนไม่กลับเข้ามาในคุกอีก ก็คือการให้ความรู้กับเขาเกี่ยวกับเรื่องอารมณ์ของตนเอง และวิธีจัดการอารมณ์ต่างๆ เขาก็เคยอยากจะนิมนต์พระไปช่วยสอน พระก็จะสอนให้รู้จักนั่งสมาธิ รู้จักควบคุมอารมณ์ รู้จักกิเลสของตัวเอง จะได้ไม่หลงกิเลส เพื่อนอาตมาที่เป็นพระก็ไปเหมือนกัน แต่ว่าไปที่โน่น ภาษาอังกฤษท่านก็ยังไม่ค่อยได้ดี เขาก็จะให้ไปฝึกภาษาอังกฤษก่อนไปถึงอเมริกา แล้วก็ไปเช่าบ้านให้ แต่ว่าท่านก็เคยชินว่าตอนเช้าๆ ต้องออกเดินบิณฑบาต ก็เดินไปเดินมาสักสองสามวัน เพื่อนบ้านก็โทรไปแจ้งตำรวจ! บอกว่าสงสัยจะมีการลักลอบเข้าเมืองมาแบบผิดกฎหมายแน่เลย เพราะคนนี้นี่ตอนเช้าๆ นี่ไม่มีอะไรกิน มาเดินขออาหาร รองเท้าก็ไม่มีใส่ ที่แย่ที่สุดคือว่าเสื้อผ้าก็ไม่มี ไปเอาผ้าคลุมโต๊ะมาคลุมตัว! เขาไม่รู้จักจีวร เขานึกว่านี่คือผ้าปูโต๊ะ ตำรวจมาต้องคุยกับเขาอยู่ตั้งนาน เพราะเขาไม่รู้จักพระ คือเมืองนอกนี้เขาจะรู้จักในเรื่องของครูสอนสตินี้ ทำคอร์สเหมือนกับเป็นแพ็คเก็จ (package) อะไรพวกนี้ มีคอร์สมีอะไรต่างๆ ซึ่งเขาก็จะปรับให้

เข้ากับเมืองเขา แต่ว่าเรื่องของรูปแบบของพระนี้ เขาก็ยังไม่ค่อยจะเข้าใจเท่าไร แต่ว่าตอนนี้ก็มีพระมากขึ้น คนก็เริ่มเข้าใจมากขึ้น

ตอนอาตมาไปเป็นธรรมทูตที่ West Virginia ก็ต้องเดินบิณฑบาตอยู่ตั้งสองสามเดือนนะ กว่าจะได้แอปเปิลลูกหนึ่ง ที่ได้มาก็เพราะว่าเขาคงสงสัยว่าที่เดินไปเดินมาอยู่ทุกวันนี้เพราะอะไร เขาก็เลยมาถามเลขาฯ ที่วัดว่า หมอนี่มาทำอะไร เดินไปเดินมาทุกเช้า เลขาฯ ที่นั่นตอนนั้นเขา (คงได้ยินที่) อาตมาสอนเรื่องวิธีการ**กัปปิยะ**อาหาร ไม่รู้โยมรู้จักหรือเปล่า คือเวลาถวายอาหารให้พระ อย่างถ้ามีผลไม้ที่มีเมล็ด ก็ต้องเอามีดจิ้ม แล้วก็บอกว่า “สมควรแล้วเจ้าค่ะ” คือพระไปขบเมล็ดแตก ก็เป็นอาบัติ โยมก็ต้องช่วยทำให้มันแตกเสียทำเหมือนเป็นพิธีกรรมก็ได้ ก็แค่เอาเล็บหรือเอามีดจิ้มลงไป แล้วก็บอกว่า “สมควรแล้ว” แค่นั้น พระก็ฉันได้แล้ว อาตมาก็สอนวินัยอยู่ที่วัดนั่นแหละ ทีนี้โยมก็เข้ามาถามเลขาฯ ที่วัด เลขาฯ ก็เลยอธิบายบอกว่าพระไปบิณฑบาตแล้วเลขาฯ ก็กำชับว่าถวายอะไรก็ได้นะ แต่ห้ามมีเมล็ดเด็ดขาดเลย! คือเขายังไม่ค่อยเข้าใจวินัยเท่าไร จริงๆ แล้วเมล็ดมีได้ ไม่ได้มีปัญหาอะไร แค่พระต้องมาทำวินัยกรรมให้มันควรแก่การฉันเท่านั้นเอง อาตมาก็ยังแปลกใจว่า ในวันรุ่งขึ้นเขาเอาแอปเปิลมาถวาย แต่เขาขอโทษขอโพยว่ามันมีเมล็ด พอกลับมาวัดถึงเข้าใจว่า อ้อ เรื่องราวมันเป็นอย่างนี้นี่เอง เขามาคุยกันกับเลขาฯ ที่วัด เขาก็เลยรู้ว่า พระต้องไปบิณฑบาตอาหาร แต่เขายังไม่เข้าใจชัดเจนเรื่องของวินัยเท่าไร

ที่โน่นเวลาอธิบายว่า พระเราขุดดินไม่ได้ เพราะพระเรามีอาบัติอยู่ การขุดดิน การตัดกิ่งไม้ อะไรพวกนี้ ต้องอาศัยให้โยมเขาทำให้ บางทีมันก็ยากเหมือนกัน เพราะเขาก็บอกว่า อ้าว ถ้ามันบาปแล้วทำไมมาให้เขาทำล่ะ เขาก็ไม่ยอมทำ อย่างนี้ก็มีเหมือนกัน คือเขายังไม่เข้าใจว่ามันเป็นระบบที่ช่วยๆ กัน แล้วมันก็มีขั้นตอน พอเขามาฝึก ต่อไปพอเขาเป็นพระ เขาก็ไม่ต้องมาทำเกี่ยวกับเรื่องขุดดิน เพราะว่าขุดไปอาจจะไปโดนสัตว์เล็กสัตว์น้อยในนั้นตายได้ เพราะฉะนั้น พระก็ต้องระวังเรื่องนี้ ซึ่งเป็นเรื่องละเอียด ไม่ใช่ว่ามัน

เป็นบาปโดยตรง ไม่ใช่ว่าโยมไปทำเมล็ดแตกแล้วบาป มันไม่มี แต่ว่าพระมีวินัยที่ละเอียดกว่า ตรงนี้จะยากนิดหนึ่ง ที่จะอธิบายให้เข้าใจว่าวินัยเป็นระบบที่บัญญัติโดยพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ละเอียดลึกซึ้ง ทำให้ไม่เบียดเบียนกัน แล้วยังเข้ามามีส่วนช่วยในการฝึกสติอย่างไร ต้องปฏิบัติอย่างไร เพราะเขายังไม่ค่อยเข้าใจตรงนี้ หลายๆ คนพอฟังแล้วบอกว่า ถ้ามันบาปแล้วทำไมมาให้ผมทำ เขาก็ไม่ทำ

หรือว่าการขับรถ ที่โน่นนี่ตอนอาตมาไปใหม่ๆ เขาจะให้พระขับรถเอง อาตมาไปก็ต้องพยายามเปลี่ยน บอกว่ามันไม่ค่อยสะดวกนะ หนึ่ง พระขับแล้ว เกิดไปชนใครขึ้นมา ก็เลยบอกว่า ให้โยมขับได้ไหม เพราะบางทีพระขับก็ต้องโยงวินัยอื่นเข้ามาอีก เรื่องถือเงินถือทองไปเติมน้ำมัน อะไรอีก ไปชนไปอะไรอีก ถ้ามีระบบที่โยมเขาขับได้ก็จะดี แล้วพระก็นั่งไปเฉยๆ ก็ต้องช่วย ๆ กัน ก็ต้องใช้เวลา เพราะฉะนั้น การสอนในต่างประเทศ ก็ต้องใช้ความอดทนเยอะ ส่วนใหญ่ก็ต้องไปทำให้เขาดู แล้วก็อยู่กันระยะหนึ่ง แล้วค่อยสอน แต่ว่าก็มีคนสนใจเหมือนกัน อย่างบางที่อาตมาไปบิณฑบาต เดินๆ ไปก็มีโยมผู้ชายเข้ามาถาม เขาบอกว่าภรรยาเขาเคยไปเข้ากรรมฐาน ฝากบอกให้มาถามว่า มีอะไรให้ช่วยไหม เห็นเดินไปเดินมาแถวนี้หลายวันแล้ว ภรรยาเขาคงเห็นเราเดินไปเดินมาหลายวันแถวนั้น เลยให้เขาเข้ามาถามว่า ท่านหลงทางรึเปล่า จะไปไหนรึเปล่า ทำไมเห็นเดินกลับไปกลับมาตรงนี้อยู่หลายวันแล้ว ก็เลยบอกเขาว่า เราไม่ได้ไปไหน เราเดินเพื่อบิณฑบาต ก็อธิบายให้เขาเข้าใจ

หรือบางทีบิณฑบาตก็จะมีโยมมาถามเหมือนกันว่ามาทำอะไร เราก็จะอธิบายให้เขาฟัง ส่วนใหญ่เขาก็จะบอกให้รอเดี๋ยวนะแล้วเขาจะหยิบเอาเงินมาให้ เราก็จะบอกว่าพระไม่รับเงิน เขาก็จะตกใจ แล้วถามว่าแล้วต้องทำยังไง เราก็บอกว่าเรารับอาหารที่สามารถจะทานได้เลย ไม่ต้องไปทำอีก เขาก็จะบอกให้รอ แล้วเขาก็จะไปเข้าร้านซูเปอร์มาร์เก็ต หาของมาใส่บาตรก็อยู่ได้ ที่โน่นคนใจบุญก็มีเยอะ เพียงแต่ว่า เขาไม่รู้ว่าเรามาทำอะไรเท่านั้นเอง

แล้วก็หลายๆ ครั้ง ก็ต้องเปลี่ยนเทคนิคเหมือนกัน อย่างอยู่ที่นี่เวลาเราบิณฑบาต เราจะปิดฝาบาตรแล้วก็เดินไป แต่เมืองนอกเขาจะไม่รู้ว่าเรามาทำอะไร เขาก็จะมาดูว่ามีอะไรขายหรือเปล่า หรือว่ามาดูว่าเราเป็นพวกกังฟูหรือเปล่า มีเครื่องเล่นกังฟูอะไรอย่างนั้นหรือเปล่า ซึ่งส่วนมากก็จะเป็นอย่างนั้น เด็กๆ อยากจะมาเรียนกังฟูกับเรา ดังนั้น พอไปอยู่ที่โน่น เราก็ต้องเปลี่ยนเทคนิค คือเราเปิดฝา ให้เห็นเลยว่าข้างในบาตรมันไม่มีอะไร ขี้เกียจตอบคำถามว่า มีอะไรอยู่ในบาตร ให้เห็นบาตรโล่งๆ แล้วพอมีใครมาถามก็บอกว่าถ้าใครมีอาหารก็เอามาใส่ได้ ก็สนุกดี ไปบิณฑบาตที่โน่น มันก็มีอะไรแปลกๆ เยอะ ส่วนใหญ่ไปบิณฑบาต ถ้าทำอย่างที่นี่ก็ไม่ได้อาหาร ต้องไปหยุดยืนอยู่ที่หน้าร้านที่เขามีอาหาร หยุดยืนสักพัก ให้เขามาถามว่าต้องการอะไร เราก็บอกได้ ส่วนใหญ่เป็นอย่างนั้น

บางทีก็ต้องมีการพลิกแพลงวินัยบางข้อ อย่างเรื่องใส่รองเท้า อย่างบางทีมันหนาวมาก อาตมาอยู่ที่วอชิงตัน พอสโนว์ตกนี่ ไม่ใส่รองเท้านี่ เดินไม่ไหว มันเย็นมาก สุดท้ายก็ต้องใส่รองเท้า แต่เวลาจะรับอาหาร เราก็ถอดแล้วก็รับอาหาร แล้วก็ใส่ต่อ ไม่ใส่ไม่ได้จริงๆ เพราะมันหนาวมาก มันก็ต้องมีการปรับเปลี่ยนวินัยหลายข้อ แต่เราก็พยายามรักษาส่วนที่เรารักษาได้ให้ดีที่สุด

เรื่องที่อาตมาไปสอนที่ต่างประเทศก็เป็นอย่างนั้น ส่วนใหญ่เขาก็จะชอบฟังโยมฆราวาสที่สอนธรรมะ จะป๊อปปูล่ามากกว่า เพราะฆราวาสที่สอนธรรมะ มีวิถีชีวิตที่ใกล้เคียงกับเขามากกว่า พระเขาก็ไม่ค่อยรู้จักเท่าไร แต่ช่วงหลังๆ นี้ก็มีมากขึ้น โดยเฉพาะองค์ทะไลลามะ ก็ทำให้คนเขารู้จักพระมากขึ้น ซึ่งแต่ก่อนโน้นก็ลำบากหน่อย ยิ่งเมืองที่อาตมาไปอยู่นี่ช่วงนั้นมันมีการก่อการร้ายเยอะ ไปไหนมาไหน บุคคลในศาสนากลายเป็นบุคคลกลุ่มเสี่ยง อย่างเพื่อนอาตมาไปเดินธุดงค์ เขาก็ห่มจีวรใส่ชุดอย่างนี้ไปบิณฑบาต วันหนึ่งได้ไปนั่งพักอยู่หน้าค่ายทหารในอเมริกา ปรากฏว่า นั่งอยู่ได้ไม่นานก็มีพวกทหารกรูกันออกมา เขาคงกลัวว่าเป็นพวก suicide bomber

สั่งให้ถอดจีวรออก เขาคงกลัวว่ามีระเบิดซ่อนอยู่ข้างในหรือเปล่า สุดท้ายก็ต้องมาคุยกันอยู่ตั้งนาน ซึ่งเพื่อนพระองค์นี้ก็เล่าให้ฟังว่า ฝรั่งเขาไม่เข้าใจวิถีชีวิตแบบนี้ แต่พอเขามาเรียนรู้ เขาก็เข้าใจว่าเรามาบิณฑบาต แล้วบางคนเขาก็เลยมีศรัทธาในวิถีชีวิตแบบนี้ ปรับทุกข์ให้พระฟังว่า อย่างของพระนี้อยู่ด้วยเมตตา ด้วยกุศล มีศีล ไม่เบียดเบียนใคร ไปที่ไหนคนก็เอาอาหารมาให้ แต่ว่าของเขานี้เป็นตำรวจ ทหาร ต้องอยู่กับอกุศลตลอด ต้องคอยกลัวถึงสิ่งที่จะแย่ที่สุดที่จะเกิดขึ้นได้เสมอ เพราะฉะนั้น วิถีชีวิตจึงทำให้ต้องคิดกันคนละแบบ แต่ว่าฝรั่งส่วนใหญ่เขาก็ยังไม่ค่อยเข้าใจ อย่างพระสมัยก่อน ถ้าเดินทางนี่ จะโดนตรวจอย่างละเอียดเลย เขาเจอบาตรนี่ เขาจะเรียกเข้าห้องตรวจละเอียดเลย บางทีเกือบตกเครื่องบินก็มี ไม่เหมือนบ้านเรา บ้านเรานี่ถ้าเป็นพระก็ปล่อยๆ ให้ไป แต่ของเขานี้จัดว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงว่าจะไปวางระเบิดเขาหรือเปล่า เพราะฉะนั้น ต้องเตรียมเวลาให้ดีๆ ก็จะมีปัญหาของเรื่องการที่เขายังไม่ค่อยเข้าใจเราในเพศสมณะ ก็ยังมีปัญหาอย่างนั้นบ้าง แต่โดยรวมแล้วเขาก็สนใจมากขึ้น

แล้วพระส่วนใหญ่ เราก็จะเป็นสัญลักษณ์ของความไม่เบียดเบียน การให้อภัย พอเขาเห็นพระแล้ว เขารู้สึกดีใจ แล้วก็ปล่อยวาง ไม่ต้องเคร่งเครียด ก็รักษาอันนั้นไว้ได้ แต่ส่วนใหญ่เราก็ทำตัวให้เป็นตัวอย่าง... ที่สำคัญ แล้วก็รักษาข้อวัตรเท่าที่เราจะรักษาได้ คนที่เขามีปัญญาก็จะเลื่อมใสศรัทธาเขาก็มาสนใจ ก็จะมีอยู่เรื่อยๆ ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มเล็กๆ แต่ว่าเขาก็สนใจดีหลายๆ คนเขาก็มีพื้นฐานมาก่อน บางคนก็มีพ่อแม่เป็นบาทหลวง แต่ตัวเองฟังเรื่องเกี่ยวกับพระเจ้า แล้วมันไม่ค่อยถูกจริต เขารู้สึกว่ามันไม่ค่อยตรงกับความจริง พอมาฟังเรื่องอริยสัจ ๔ เขาก็สนใจมาก มาเรียนกันเยอะ แต่ว่าในต่างประเทศนี่ ค่อนข้างจะหนักในเรื่องข้อเท็จจริง อย่างเวลาเขาฟังเทศน์นี่เขาจะเช็คข้อมูลไปด้วย เทศน์จบเขาก็จะบอกว่าท่านเทศน์ผิดตรงนี้ๆ นี่ลูกบาทหลวงเขาก็จะเช็คข้อมูลอะไรต่างๆ เพราะเขาเป็นพวกพุทธิจริต ถ้าจะไปที่โน่น ก็ต้องปรับปรุงตัวเองอยู่เหมือนกัน ต้องอัพเดทข้อมูลดีๆ พูดอะไรไม่ถูกไม่ตรง เขาก็จะบอกในลักษณะนี้

อยู่ที่ต่างประเทศก็ต้องปรับตัว ต้องรู้จักคนที่เราเข้าไปหา ส่วนใหญ่เท่าที่ไปเทศน์ คนก็สนใจเยอะ ต่างชาติต่างศาสนาอะไรเขาก็สนใจ เพราะส่วนใหญ่พูดถึงเรื่องลมหายใจ มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับศาสนาไหน ไม่ได้สังกัดศาสนาไหน จิตโลภะ โทสะ โมหะ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับศาสนาไหน ถ้าเขารู้จักสังเกต รู้จักเอาวิธีนี้มาใช้ มันก็ถ่ายทอดได้ เป็นวิชาวิทยาศาสตร์ทางจิตใจ ซึ่งคนสามารถจะเรียนรู้ได้ เพราะฉะนั้น ส่วนใหญ่เราไปที่โน่น เราเอาเรื่องวัฒนธรรมประเพณีไว้ทีหลัง ที่วัดเราก็ไม่ได้บังคับให้เขาไหว้พระอะไรก่อน เพราะเขายังไม่รู้จักเลย ส่วนใหญ่ก็ต้องสอนให้เขานั่งสมาธิ ให้เขารู้จักจิตใจ ให้เขาได้รู้จักความสงบใจสักระยะหนึ่ง แล้วศรัทธาก็จะมีขึ้นเอง คือเราจะไปบังคับเรื่องศรัทธาก่อน มันไม่มี ก็ต้องเริ่มจากข้างบนก่อน บางคนก็เริ่มไปอ่านธรรมะ อ่านอริยสัจ ๔ แล้วก็ เออ มัน make sense มันน่าสนใจ แล้วก็เข้ามาเรียน หรือบางคนเกิดจากการที่จิตมันคิดมาก แล้วมันปล่อยวางไม่ได้ หรือมีโรคซึมเศร้าอะไรเยอะ เราก็ต้องทำอะไรให้เขาเห็นผลจริงๆ คือลงมือภาคปฏิบัติเลย ทำเลย สติ อะไรพวกนี้ แล้วจิตก็ค่อยๆ หันมาสนใจพุทธศาสนามายอมรับ มาศรัทธาเอง เพราะฉะนั้น ของเขานี้ไม่ได้มีศรัทธานำ เขาจะใช้ปัญญานำ กับใช้ประสบการณ์ตรงนำ ถ้าเราเอาตรงนี้ได้ ทำให้เขาสงบได้ ทำให้เขาเห็นสภาวธรรมได้ ทำให้เขาปล่อยวางได้ เขาก็จะมีศรัทธาตามมา อันนี้เราก็ต้องรู้นิสัยจริตของฝรั่งเขา อะไรที่มันไม่เป็นวิทยาศาสตร์ก็ต้องเอาไว้ก่อน อะไรที่ยังต้องพิสูจน์ได้ยากอยู่ ก็ต้องเอาไว้ก่อน เช่น การเวียนว่ายตายเกิด ผลกรรมบางอย่างที่มันส่งผลนาน บางทีเขายังไม่เห็น เราก็ต้องเอาไว้ก่อน เอาสิ่งที่เขาเห็นในปัจจุบันตรงนั้นก่อน แล้วเขาก็จะค่อยมีศรัทธาเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ก็ต้องค่อยๆ ปรับ ก็เป็นในลักษณะนี้ ตอบครบไหม อาตมาลืมแล้ว ถามอะไรบ้าง

คำถาม ๔ : ถามเรื่องธรรมบทค่ะ

คำตอบ : เรื่องธรรมบทนี้ก็มีอยู่ช่วงหนึ่ง ที่เขามาเรียนธรรมบทกันจริงๆ เขาไม่ได้มาเรียนกับอาตมาหรอก เขาจะมาเรียนกับท่านภันเตจี คุณรัตนะ อาตมาไปอยู่กับท่านปีหนึ่งที่อเมริกาโน่น แต่ช่วงนั้นเป็นช่วงที่มีสึนามิเกิดขึ้นที่ศรีลังกาพอดี ท่านภันเตจีก็เลยต้องกลับไปที่ศรีลังกา อาตมาอยู่ที่นั่น ก็เลยต้องทำหน้าที่สอนแทนท่าน ก็เลยมีการสอนบาลีนิดหน่อย เพราะว่าเขามีคอร์สปฏิบัติ ควบไปกับการศึกษาบาลี ส่วนใหญ่พวกเขาสนใจในเชิงลึกด้วย พอสนใจแล้วก็มีการศึกษาจริงๆ จังๆ

ธรรมบทนี้มีแปลหลายสำนวนมากๆ ในภาษาอังกฤษ แล้วบางสำนวนก็ต่างกันเยอะมาก เพราะฉะนั้น เวลาฝรั่งเขาอ่านเขาก็จะเกิดความสงสัยว่าอันไหนมันถูกอันไหนมันผิด ฝรั่งเขาเป็นคนใฝ่รู้ เขาก็เลยมาเรียนเองเลย มาเรียนเอง แล้วก็แปลของเขาเอง เป็นความสนุกของเขา อย่างคนไทยเราคิดว่ามันถูกแล้ว ไม่เคยคิดที่จะแปลเอง บางทีมันแปลได้หลายนัยยะ ถ้าเราเรียนหลักภาษาเสียหน่อย แปลอย่างนี้ได้ไหม อย่างนี้ได้ไหม บางทีแปลอีกมุมหนึ่งมันจะได้ความเข้าใจขึ้นอีกแบบเลย ฝรั่งเขามีตรงนี้เยอะ อีกอย่างภาษามันมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ คำภาษาไทยเราใกล้กับบาลี หลายศัพท์ จริงๆ เราจึงไม่ได้แปลหรอก เราแค่ถอดศัพท์ แล้วก็ย้ายเป็นภาษาไทย แต่ของฝรั่งเขาต้องมีการแปลทุกคำ เมื่อมีการแปล ก็ต้องมีการศึกษาเรียนรู้วิธีการต่างๆ แล้วก็แปลเอง อันนี้ก็เป็นข้อดีของเขา อย่างธรรมบทนี้ ค่อนข้างจะป๊อปปูล่ามาก ในต่างประเทศ มีการแปลเป็นหลายภาษา

ตอนที่อาตมาไปอยู่ที่นิวซีแลนด์ ก็มีชาวศรีลังกาที่ไปทำงานอยู่ที่นั่น เขาชอบมาที่วัด ชาวศรีลังกานี้ เขารู้ธรรมบทเยอะ ตอนเด็กๆ เขาได้เรียนพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์ แล้วก็โยมศรีลังกาคนนี้ เขาท่องได้หลายร้อยคาถา เขาไปเรียนตลอด เรียนทุกวันแล้วก็ท่องๆๆ อย่างเวลามีปัญหาอะไร เขาก็เหมือนกับจะนึกขึ้นมา แล้วคาถาธรรมบทมันก็จะโผล่มา เขาก็จะเอาธรรมบท

ตัวนี้มาตอบคำถามในชีวิต การเลือกการตัดสินใจสำคัญๆ ในชีวิต ก็อาศัยคาถาธรรมบทนี้แหละ ซึ่งมันก็ดีที่อาศัยพุทธพจน์เป็นตัวนำ แต่มันต้องจำให้ได้ก่อน! คาถาธรรมบทพวกนี้ต้องจำให้ได้ก่อน แล้วเราก็เรียนให้เข้าใจอรรถะ แล้วก็ฝังไว้ในใจ แล้วเวลาเรามีปัญหามันก็จะโผล่ออกมาตอบคำถามว่าตอนนี้เราควรจะตัดสินใจทำอะไรดีในแต่ละเรื่อง

เป็นข้อคิดในแต่ละเรื่อง เหมาะมากเลยธรรมบทนี้ น่าสนใจ เพราะฉะนั้นเขาก็จะชอบมาสวดมนต์ที่วัดเป็นประจำ ส่วนมากอยู่ที่โน่นเราก็พาสวด ฝรั่งเขาก็สนใจและชอบนะเรื่องสวดมนต์ ที่อาตมาทำมหาสติปัฏฐานสูตร ก็เริ่มจากนี้แหละ อยู่ที่นิวซีแลนต์ แล้วก็คิดวิธีว่าทำอย่างไรดี เพราะมีทุกเชื้อชาติทั้งเขมร ลาว ไทย ศรีลังกา ฝรั่ง เยอะแยะไปหมด เราก็เอาแบบนี้ก็แล้วกัน สวดบทมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นภาษาบาลี ทุกคนก็ต้องสวดบาลีแบบเดียวกันหมด แต่เวลาแปล ก็ต่างคนต่างแปลเข้าภาษาของตัวเอง มันก็ไปกันได้ ชาวไทยก็แปลเป็นภาษาไทย ชาวศรีลังกาก็แปลเป็นภาษาสิงหล ชาวฝรั่งก็แปลเป็นภาษาอังกฤษ นี่ก็เป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้มาสวดร่วมกันได้ แต่ก็ต้องมีการศึกษาบาลีนิดหน่อย ที่ต่างประเทศพวกที่เขาศึกษาจริงจัง เขาตั้งใจเรียนเขาใฝ่ศึกษาด้วย ก็จะเป็นลักษณะอย่างนั้น

บทที่ ๕



หลักธรรม



คำถาม : นมัสการพระอาจารย์ “สติ” ในพระพุทธศาสนาหมายถึงอย่างไร ขอพระอาจารย์ช่วยตอบให้ละเอียดด้วย

คำตอบ : ก็เล่มนี้ไง **มหาสติปัฏฐานสูตร**...นี่เอาไปอ่านนะ หนังสือมหาสติปัฏฐานสูตรเล่มนี้ จะอธิบายโดยละเอียด สติเอาสั้นๆ **สติ...ก็คือ การกำกับจิตไว้กับอารมณ์** อารมณ์นี่ แปลว่า เป็นวัตถุของจิตนะ วัตถุที่จิตไปจับอยู่ คือ สติไม่สามารถที่จะอยู่ลอยๆ ได้ มันจะต้องมีที่ยึดของมัน ที่ยึดของสติมีอะไรบ้าง ...มี **กาย...เวทนา...จิต...ธรรม...** ๔ อย่างนี้ เรียกว่าเป็น **สติปัฏฐาน**

สติที่ไประลึกอยู่ กำกับอยู่ กับสิ่งเหล่านี้ได้ตามที่เราต้องการ นานได้เท่าที่เราต้องการ อันนี้เรียกว่า “**สติ**” ไม่ปล่อยให้มันเลื่อนลอย เหลาะแหละโลเล ลอยไปที่โน่นที่นี่ มีสติ เท่ากับมีที่ยึด ใจมันจะไม่ลอยไปโน่นไปนี่ มันมีที่ยึดอยู่ตลอดเวลา เรียกว่า **สติ** สติตัวนี้ ก็คือสติในพุทธศาสนา **สติในพุทธศาสนาก็เป็นกุศลเท่านั้น จะไม่ประกอบกับอกุศล**

อย่างที่อาตมาถามเมื่อเช้านี้ แมวจ้องรูหนู รอหนูออกมาจะตะครุบเลย อย่างนี้มีสติไหมก็น่าจะมีนะ แมวมันตั้งใจจะจับหนู **แต่อย่างนั้นไม่เรียกว่ามีสติ เรียกว่า มันมีอกุศล มีตัณหา** อยากจะกินหนู แล้วมันก็พยายามเอาจิตอยู่กับจุดเดียว พยายามที่จะมองภาษาพระ เรียกว่า **เอกัคคตา** ให้จิตอยู่ในอารมณ์เดียว จ้องอยู่ที่รูหนู พอออกมาปุ๊บ ก็ตะปบเลยอย่างนี้

อย่างนั้นไม่มีสติ **สตินี่จะต้องประกอบด้วยกุศล บางทีมันอาจจะประกอบด้วย ปัญญาก็ได้ หรือไม่ประกอบด้วยปัญญาก็ได้ แต่ทุกกุศลจิต ต้องมี "สติ" อยู่เสมอ พูดง่ายๆ ก็คือถ้าไม่มีสติ** สิ่งนั้นก็ไม่เป็นกุศล เพราะว่าสตินี้ มันจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ต้องการ แล้วมันจะรู้ว่า สิ่งนี้ควรถือเอาไหม คือมันไม่ใช่ว่ารู้เฉยๆ นะ มันจะต้องรู้ แล้วมันจะต้องเข้าไปถือเอาประโยชน์ด้วย

เพราะว่าธรรมชาติของจิตเรามันไม่ใช่ว่ารู้เฉยๆ คือสมมติว่า เรารู้ว่าสิ่งนี้มันไม่ดี จริงๆ แล้วเราก็จะไม่เอามัน ถูกไหม อย่างถ้าเราเห็นว่าสิ่งนี้มันร้อน เราจะยังจับอยู่ไหม เราก็ปล่อย ใช่ไหม ถ้าคนบอกว่า เรามีสติ เพราะว่าเราทำชั่ว แล้วเราก็รู้ว่าเราทำชั่ว อันนี้เขาไม่ได้เรียกว่ามีสติ เพราะว่ามันไม่รู้จริง ถ้าทำชั่วแล้วรู้ว่าอันนี้มันร้อน มันจะปล่อยทันที ฉะนั้น พอมีสติปุ๊บจะไม่ทำอกุศลนะ เพราะว่ามันร้อน แล้วมันก็จะยึดจะถือกุศล

เพราะว่าอย่างเราเป็นปุถุชน ถ้าเราไม่ทำกุศล ก็ทำอกุศล ต้องทำอย่างใดอย่างหนึ่งในสองอย่าง มันไม่ได้ลอยอยู่ตรงกลางนะ บางคนบอกว่าเราไม่ได้ทำบาปอะไร แล้วเราก็อยู่เฉยๆ กุศลก็ไม่ทำ บาปก็ไม่ทำ มันไม่มีนะ แต่ถ้าเป็นกิริยาของพระอรหันต์ จะไม่ทำทั้งอกุศลและกุศล แต่ว่าถ้าพวกเรายังไม่เป็นพระอรหันต์ ก็ยังต้องทำอย่างใดอย่างหนึ่ง...ไม่ทำอกุศล ก็ทำกุศล

ส่วนใหญ่ถ้าไม่รู้ ก็เป็นอกุศลแล้ว นั่งเหม่ออย่างนี้ ก็เป็นอกุศลแล้ว เพราะฉะนั้น จิตมันจะต้องมีกุศลที่จับอยู่เสมอ ดังนั้นตัวที่จะทำให้จับอยู่แต่กับกุศลก็คือ **สติ สติมันจะเป็นตัวยึด** ยึดให้อยู่ คือถ้าเราอยู่กับ กาย

เวทนา จิต ธรรม จิตมันจะเป็นกุศล มันจะรู้สิ่งนั้น แล้วมันก็จะถือเอาประโยชน์จากกุศลให้ได้

สติ ในความหมายของพระพุทธเจ้า ส่วนใหญ่ต้องมาคู่กับสัมปชัญญะเสมอ เพราะว่าสติตัวมันเองอย่างเดียวไม่มีกำลัง มันจะต้องมาบวกกับปัญญาด้วย คือตัวสัมปชัญญะ เพราะฉะนั้น เวลาเขาพูดเขาละไว้ในฐานที่เข้าใจ เวลาพูดว่าสติ มันหมายถึง **สติสัมปชัญญะ** เราจะต้องมีสติ แล้วเราก็จะต้องรู้ด้วยว่า สัมปชัญญะ มันจะบอกว่าสิ่งไหนเป็นจุดมุ่งหมาย

อรรถของเราคืออะไร **สาตถกะ**...รู้ความเป็นประโยชน์ **สัปปายะ**...อันไหนมันสบาย เอื้อต่อการไปสู่จุดมุ่งหมายนั้น แล้วก็รู้ **โคจร**...คือที่โคจรของมันไปอย่างไร เราจะรักษาอารมณ์กรรมฐานไว้ได้อย่างไร แล้วก็รู้ **อสัมโมหะ**...คือไม่หลง **อันนี้เรียกว่า สัมปชัญญะ ที่มาคู่กับสติอยู่เสมอ** สติก็คือ การที่ไม่ปล่อยให้จิตต้องลอยไป

แล้วก็จะมีเหตุใกล้ของสติ เหตุใกล้ก็คือ **ถิรสัญญา** ความจำนี่ล่ะสำคัญมาก เราต้องจำให้ได้ก่อน อย่างแรกเราต้องจำคำสอนของพระพุทธเจ้าให้ได้ก่อน เหมือนกับหนังสือที่แนะนำให้ไปสวดมหาสติปัฏฐานสูตรนั่นนะ ถ้าเราจำได้ เราก็จะรู้ว่าเรามีสติอยู่ไหม อยู่ในหมวดไหน พอเราจำได้ปุ๊บ สติมันก็ตามมา เพราะฉะนั้น **ถิรสัญญา หรือว่าความจำให้มั่นคงนี้ เป็นเหตุใกล้ของ “สติ”**

แล้วตัว “สติ” เอง ก็เป็นเหตุใกล้ของตัว “สติ” เองด้วย มันเหมือนกับเวลาเราทำได้ครั้งหนึ่ง เวลาสติเราอยู่กับกายครั้งหนึ่ง แล้วเรารู้สึกมีความสุข มันก็จะเป็นเหตุใกล้ ให้เราไปอยู่กับมันอีกครั้งหนึ่งไปเรื่อยๆ อย่างนี้ อันนี้สังเกตให้ดี **สติมันก็จะต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ อย่างนี้ ตัวสติเอง มันก็จะดึงสติตามมาด้วย** เพราะฉะนั้น ต้องลองฝึกดู พวกนี้เป็นสภาวะที่เราต้องทำให้มันเกิด

“**สติ**” เป็นสิ่งที่เรียกว่าเป็น **ภาเวตัพพธรรม** เป็นสิ่งที่พึงเจริญ **ภาเวตัพพธรรม เป็นส่วนหนึ่งของสัมโพชฌงค์ด้วย**...สตินี้มันอยู่ในอันไหนบ้าง...ในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ มีสติตั้งแต่ข้อพื้นฐานเลย ก็มี “**สติปัฏฐาน ๔**” แล้วก็มีอะไรอีก “สตินทรีย์” สติที่เป็นระดับอินทรีย์

“**สติพละ**” **สติที่เป็นระดับพละ**

สติพละ ต่างกับ**สตินทรีย์**อย่างไร

สตินทรีย์ แปลว่า สติเป็นใหญ่ คือเป็นใหญ่ในหน้าที่ของมัน สติมันจะเป็นใหญ่ แล้วจะรู้แล้วว่าจะต้องทำอย่างไร พอเป็น **สติพละ** มันจะครอบงำปฏิปักขธรรมได้ มันจะครอบงำความหลงได้ เป็นอีกชั้นหนึ่ง

อาตมาชอบเปรียบเทียบอย่างนี้ เหมือนอย่างเวลาเราเป็นแชมป์ เป็นแชมป์ก็บอกเป็น **สตินทรีย์** ได้เป็นแชมป์แล้ว แต่ที่ยากกว่าเป็นแชมป์คือการรักษาแชมป์ไว้ได้ใช่ไหม ก็จะมีคนมาแย่ง ต้องรักษาตำแหน่งไว้ให้ดี **สติพละ** ก็คือมีความสามารถที่จะไปครอบงำสิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ สิ่งที่เป็นปฏิปักษ์กับสติคืออะไร...คือ ความลืม...ลืมโน่นลืมนี่ ความหลง ความลืมอันนี้ พวกสัมโมหสัมปชัญญะ พวกประมาท ปมาทธรรมต่างๆ ความหลง ความปล่อยโอกาสการทำความดีให้ผ่านไป ไม่เร่งขวนขวายทำความดี ความมัวเมาต่างๆ นี่เป็นปฏิปักขธรรม

สติพละ แล้วก็ขึ้นมาเป็น “**สติสัมโพชฌงค์**” อันนี้เป็นองค์รวมสติขององค์ที่จะเกิดโพธิ แล้วสุดท้ายก็คือ “**สัมมาสติ**” **สัมมาสติ ก็เป็นองค์รวมของมรรค ถ้าเกิดขึ้นพร้อมกัน ๘ อย่าง ก็สามารถที่จะตัดอกุศลได้ ตัดกิเลสได้ สติก็มีการพัฒนาของมันในโพธิปักขิยธรรม ก็พัฒนาขึ้นไปตั้งแต่ สติปัฏฐาน เรื่อยไป สตินทรีย์ สติพละ สติสัมโพชฌงค์ แล้วก็ สัมมาสติ องค์ของมรรค อันนี้เป็นสิ่งที่เราต้องภาเวตัพพธรรมนะต้องเจริญ**

อยากรู้ก็ไปอ่านในเล่มนั้น อาตมาไม่รู้จะอธิบายอย่างไรแล้ว มันอยู่ในนั้นหมดว่า ทำไปเพื่ออะไร **สติ...นี่ จะต้องทำเพื่อขจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้** เวลาพูดถึงสติ ส่วนมากมันจะเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับอภิชฌาและโทมนัส ก็คือตรงข้ามกับโลภ กับความโกรธ **สตินี้จะเป็นตรงกันข้ามกับ โลภกับโกรธ ส่วนปัญญามันจะตรงข้ามกับ ความหลง**

เพราะฉะนั้น ๒ อย่าง สติมันก็ต้องทำงานคู่กับปัญญา **พอมีสติแล้วมันก็จะมีหลักแล้ว เป็นหลักให้ปัญญาทำหน้าที่ต่อไปได้** เราจะสวดบ่อยไป สติ...ทำให้ละอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้ แล้วตัวสติเองก็ต้องพิจารณาสติด้วยว่า สตินี้เป็นอย่างไร เป็นสักแต่ว่า ให้ญาณเป็นเครื่องรู้เฉยๆ เพราะบางคนมีสติแล้ว ก็มีมานะเข้าแทรก เรามีสติ คนอื่นไม่มีสติอย่างนี้ ท่านก็ให้พิจารณาตัวสติเองด้วย อยู่ในนั้นนะ สติปัฏฐาน ให้ไปศึกษาในนั้น ก็จะอธิบายไว้เยอะเลยนะ

คำถาม ๒ : เหตุใกล้ให้เกิดสติคืออะไรครับ สติอัตโนมัติคืออะไร และจะฝึกจนเกิดสติอัตโนมัติ ต้องฝึกอย่างไรครับ

คำตอบ : ก็เมื่อกี้ที่เราสวดกันไป...มี **ถิรสัญญา ความจำที่มั่นคง ถ้าเราจำได้มั่นคง ก็เป็นเหตุใกล้ให้เกิดสติ หรือตัวสติปัฏฐานเอง ก็เป็นเหตุใกล้ของสติปัฏฐานเหมือนกัน** มันจะช่วยกันและกัน ตอนแรกต้องมีคือ...**จำให้ได้ก่อน** ถ้าเราจำไม่ได้ เราจะเริ่มอะไรล่ะ เราก็ต้องเริ่มจำให้ได้ก่อน...คำสอนเป็นอย่างไร แล้วเราก็ดึงเอามาใช้ให้ทัน ตอนนี้เราต้องใช้อะไรในการที่จะเจริญสติ

เพราะฉะนั้น ขั้นตอนแรกก็คืออย่างน้อยลองสวด ลองทำความเข้าใจให้ได้ และก็ระลึกให้ทันว่า ตอนนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ **สติมันจะต้องมีสัมปชัญญะมาคู่ มันถึงจะทำอะไรได้ ถ้าตัวสติเฉยๆ มันยังไม่มีปัญญามาประกอบ มันยังพัฒนาไปไม่ได้ เพราะฉะนั้น จะต้องมีสัมปชัญญะ**

ทั้ง ๔ นี้ล่ะ มันถึงเป็นตัวเริ่มทั้งหมดเลย มีสาตถกสัมปชัญญะ... รู้วัตถุประสงค์ **รู้สัปปายสัมปชัญญะ...โคจรสัมปชัญญะ...อสัมโมหสัมปชัญญะ**... ๔ อย่างเหล่านี้ สัมปชัญญะต้องมาประกอบกับสติ สติมันถึงจะเป็นตัวพัฒนา **สติก็จะพัฒนาไปเรื่อย ๆ สติปัฏฐาน...สติอินทรีย์...สติพละ...สติสัมโพชฌงค์...สัมมาสติ เป็นสติที่เป็น "องค์มรรค" สามารถจะตัดกิเลสได้ ก็ต้องมีการพัฒนาเป็นขั้น ๆ ไป** เราก็เริ่มจากสติปัฏฐาน ๔ เจริญ...รู้ก่อนว่ามันคืออะไร และก็ไปปฏิบัติภาวนาแต่ละข้อๆ ให้มันเกิดขึ้น

คำถาม ๓ : อินทรีย์ กับ พละ ต่างกันอย่างไรเจ้าคะ

คำตอบ : อินทรีย์ก็มี ๕ อย่าง ๑. สัทธินทรีย์ ๒. วิริยินทรีย์ ๓. สตินทรีย์ ๔. สมาธินทรีย์ ๕. ปัญญินทรีย์ ก็คือว่าง่ายๆ ศรัทธา...วิริยะ...สติ...สมาธิ...ปัญญา เรียกว่าอินทรีย์ ๕ ที่เรียกว่าอินทรีย์ เพราะว่า มันเป็นใหญ่ และมันมีมาก มีน้อย อย่างศรัทธา บางคนมีศรัทธามาก บางคนมีศรัทธาน้อย มันมากได้ น้อยได้ แล้วมันก็เป็นใหญ่ในหน้าที่ของมัน

อย่างอินทรีย์ ท่านเปรียบเหมือนอย่างนี้ อินทรีย์ก็เหมือนกับเพื่อน ๕ คน เป็นเพื่อนรักกันอยู่ในเมืองเดียวกัน สมมติเราไปบ้านเพื่อนคนแรก คนนั้นก็เป็นใหญ่ เพื่อน ๕ คน สมมติคนแรกชื่อ นาย ก พอไปบ้าน นาย ก เขาก็จะเป็นใหญ่ ก็อาจจะบอกข้าทาสบริวารให้มาเตรียมทำโน่นทำนี่ เพื่อนอีก ๔ คนก็เป็นแค่คนอาศัย ก็ให้ นาย ก ทำหน้าที่เจ้าของบ้านไป

เหมือนอย่างเรามี **ศรัทธา**...อย่างเราให้ศรัทธาเป็นใหญ่ เขาก็จะขวนขวายทำสิ่งที่คนมีศรัทธาปสาทะทำ ใจมันจะผ่องใส แล้วจะทำสิ่งต่างๆ ก็มีความเบิกบานใจ อันนี้ก็ให้เขาเป็นใหญ่ ถ้าเราไปในเรื่องของ **วิริยะ**...ก็ให้วิริยะเป็นใหญ่ บางคนเดินจงกรมทั้งวัน ตั้งใจนั่งสมาธิ ขัดเกลากิเลสทั้งวัน อันนี้ก็วิริยะเป็นใหญ่ หรือไม่ก็ **สติ**...เป็นใหญ่ ก็มีสติอยู่ตลอดเวลา ทำอะไรขยับคู้ เหยียด หายใจเข้า หายใจออก ก็รู้ ก็มีสติตามได้ตลอด

มี **สมาธิ**...บางคนนั่งได้นานๆ มีสมาธิอยู่ได้นานๆ หรือ**ปัญญา**... มีความเข้าใจต่างๆ แต่ปัญญานี้ ท่านกำหนดไว้พิเศษ...ท่านบอกว่าเหมือนพระราชา ถ้าเทียบกับคนอื่น คนอื่นเป็นแค่ประชากรทั่วๆ ไป อาจจะเป็นลูกคฤหบดีที่ร่ำรวย มีเงินมีทอง แต่พอไปถึงปัญญานี้ เหมือนกับเข้าพระราชวัง **เพราะว่าปัญญินทรีย์นี่ใหญ่ที่สุด**

ปัญญินทรีย์นี้ ต่อไปภายหลัง มันกลายเป็น**อริยมรรค มันสามารถที่จะตัดกิเลสได้** เพราะฉะนั้น ตรงนี้เป็นขั้นแรก คือมันจะมีขั้นแรกของมัน ถ้าเราเรียน “**โพธิปักขิยธรรม**” ศรัทธามันก็เริ่มจากตัวแรก...เป็นอินทรีย์... เป็นพละ ต่อไปก็จะไปเสริมส่วนที่...เป็นโพชฌงค์...เป็นมรรค มรรคก็จะทำหน้าที่ตัดกิเลส

ฉะนั้น **อินทรีย์ก็เป็นขั้นแรก** เจริญอินทรีย์ก็ต้องให้มันสมดุลกัน อย่างอินทรีย์นี้ **ศรัทธากับปัญญา...ต้องสมดุลกัน** ถ้าคนมีศรัทธามาก ไม่มีปัญญา มันก็จะกลายเป็นงมงาย มีปัญญา ไม่มีศรัทธาเลย มันก็กลายเป็นจับจด ไม่เอาอะไรสักอย่างหนึ่ง **ส่วนวิริยะกับสมาธิ...ก็ต้องคู่กัน สมดุลซึ่งกันและกัน** ถ้ามีวิริยะอย่างเดียว ไม่มีสมาธิก็ฟุ้งซ่าน ถ้ามีสมาธิอย่างเดียว ไม่มีวิริยะก็เกียจคร้าน เราก็ไปจ่ออยู่ในสมาธิหัวตอ เพราะฉะนั้น **สติ...นี่เป็นตัว** balance **ที่จะตรวจสอบทั้งสองปีก ให้มันสมดุลกันได้**

ส่วน “**พละ**” **ก็เป็นอีกขั้นหนึ่ง** อินทรีย์เป็นใหญ่ในหน้าที่ของเขา อย่างสัทธินทรีย์ ก็คือเขามีศรัทธาที่เป็นใหญ่ในหน้าที่ของเขา ไม่มีใครมาก้าวล่วงเขาได้ แต่ว่าถ้าเป็น **ศรัทธาพละ**...นี่ มันจะมีคุณสมบัติเพิ่มขึ้น...**คือมันไปข่มธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ได้** อย่างถ้าคนมี**ศรัทธาพละ...จะไปกำจัด...อศรัทธาได้** คือความไม่ศรัทธา มันจะโดนทำลายไป พูดง่ายๆ **มันอยู่ในอีกระดับหนึ่ง**

อาตมาเคยชอบเปรียบเทียบอย่างนี้ อินทรีย์เหมือนกับได้แชมป์ ได้แชมป์นี้มันยาก **แต่ที่ยากกว่าคือรักษาแชมป์ไว้ให้ได้** ไม่ให้คนมาแย่ง

เพราะเราสามารถที่จะไปชนะคู่ปฏิปักษ์ของเราได้ **พละมันจะเข้มแข็งขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง เพราะมันสามารถที่จะก้าวข้ามไปทำลายปฏิปักขธรรมได้** ถ้าคนมี**ปัญญาพละ** ก็จะเข้าไป**ทำลายความโง่ได้** ความโง่ไม่สามารถจะครอบงำเขาได้ อันนี้เรียกว่ามี...**ปัญญาพละ** เอาคร่าวๆ ก่อนนะ

คำถาม ๔ : ในนิวรณ์ พยาบาทนิวรณ์...ที่ท่านพระอาจารย์สาธยายธรรมมีความแตกต่างจากวิตก วิจาร อย่างไรเจ้าคะ

คำตอบ : วิตก วิจาร มันเป็นกลางๆ นะ มันจะวิตก วิจาร ไปทางไหนก็ได้ วิตก ก็คือยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ อย่างสมมติอันนี้เป็นอารมณ์ ถ้า **วิตก** คือยกขึ้นมา ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ ถ้าเป็น **วิจาร**...ก็เคล้าคลึงอารมณ์ ไม่ยอมไปไหน อยู่กับอารมณ์นี้ เรียกว่า วิตก วิจาร

ไม่ใช่วิตก วิจาร แบบภาษาบ้านเรา วิตก ภาษาบ้านเรามันจะกลายเป็นแบบวิตก ฟุ้งซ่าน วิตกแบบกังวล อย่างนั้นไม่ใช่ “**วิตก**” **ภาษาบาลีแค่เอาจิตอยู่กับอารมณ์ ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ อันนี้เป็นคุณสมบัติของวิตก**

“**วิจาร**” **ก็เคล้าคลึงจิตให้อยู่กับอารมณ์ ไม่ไปสู่ที่อื่น เรียกว่า**... **วิตก วิจาร** ฉะนั้น วิตก วิจาร ใช้ในแง่ดีก็ได้ เป็นธรรมวิตกก็ได้ ธรรมวิจารก็ได้ เป็นกามะก็ได้ กามวิตก กามวิจาร ถ้าไปคิดถึงรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่น่าใคร่น่าปรารถนา ก็เป็นวิตก วิจารที่เป็นกาม

ถ้าเป็น**พยาบาทวิตก** ส่วนมากก็ไปคิดถึงบัญญัติ ไปคิดถึงคนโน้นคนนี้ไม่ดี มันชั่วอย่างนั้น มันทำอย่างนี้ มันทำสิ่งที่ไม่เกื้อกูลแก่เรา หรือทำสิ่งที่ไม่เกื้อกูลแก่คนที่เรารัก หรือไปทำสิ่งที่เกื้อกูลกับคนที่เราไม่รัก **จะมีเหตุของมัน ๙ อย่าง คือ**

๑. คนนี้ทำสิ่งที่ไม่เกื้อกูลแก่เรา ๒. คนนี้เคยทำสิ่งที่ไม่เกื้อกูลแก่เรา ๓. คนนี้จะทำสิ่งที่ไม่เกื้อกูลแก่เรา ๔. คนนี้กำลังทำสิ่งที่ไม่เกื้อกูลแก่คนที่

เรารัก ๕. คนนี้เคยทำสิ่งที่ไม่เกื้อกูลแก่คนที่เรารัก ๖. คนนี้จะทำสิ่งที่ไม่เกื้อกูลแก่คนที่เรารัก ๗. คนนี้กำลังทำสิ่งที่เกื้อกูลกับคนที่เราไม่รัก ๘. คนนี้เคยทำสิ่งที่เกื้อกูลแก่คนที่เราไม่รัก และ ๙. คนนี้จะทำสิ่งที่เกื้อกูลกับคนที่เราไม่รัก อันนี้เราก็เลยเกลียดเขา ฉะนั้น มันมีอยู่ใน ๙ อย่างนี้เท่านั้นล่ะ

ไปศึกษาดูแล้วจะรู้ว่าพยาบาท มันก็มีต้นเหตุมาจากวิตก วิจารในเรื่องที่ผิด ไปจับผิด ไปคิดถึงบัญญัติ **จริง ๆ แล้ว มันก็ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตนเรา เขา...มันเป็นแค่สภาวธรรมเกิดขึ้น ทีนี้เราไปยึดหมายมั่นว่าเป็นเรา... ไปยึดหมายมั่นว่าคนนี้เป็นคนที่เรารัก คนนี้เป็นคนที่เราเกลียด** พอคิดอย่างนั้น เขามาทำสิ่งที่ไม่เกื้อกูลแก่เรา...ไม่เกื้อกูลแก่คนที่เรารัก...โดยไปทำสิ่งเกื้อกูลแก่คนที่เราไม่รัก ก็กลายเป็นเกลียดเขา มันก็มีแค่นี้ล่ะ

ฉะนั้น เหตุที่มาของ**พยาบาทวิตก** เราก็ต้องเข้าใจสาเหตุของเขา แล้วเราจะได้ปล่อยวางได้ เราไปคิดทำไม เราไปคิด เราก็เผาเราเองเป็นคนแรก เราเอาเวลาไปทำอย่างอื่นดีกว่า **ไม่มีใครควรค่าแก่การพยาบาทเลย เพราะต่างคนต่างก็เป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น** ควรที่จะสงสารเขามากกว่า

คำถาม ๕ : การพัฒนา “สติปัฏฐาน” ให้เป็น “สัมมาสติ” ต้องทำอย่างไรเจ้าคะ

คำตอบ : มันก็จะพัฒนาขึ้นไปได้ คือสติมันก็มีหลายขั้น ช่วงแรกอย่าง...**โพธิปักขิยธรรม...ก็จะเริ่มต้นด้วย...สติปัฏฐาน ๔** เราก็ทำจนมันช่ำชองชำนาญ แล้วตัว “**สติ**” **นี้ มันก็จะพัฒนาขึ้นไปก็จะกลายเป็น... สตินทรีย์** อินทรีย์ก็คือมีความเป็นใหญ่ ก็คือเป็นตัวที่เป็นหัวหน้าเป็นใหญ่ในกิจการนั้นๆ **สตินี้ก็ยิ่งสำคัญมากเลย มันจะเป็นตัวควบคุมต่าง ๆ สตินทรีย์ ก็จะเป็นตัวปรับ** เพราะว่า...อินทรีย์มี ๕ ศรัทธา...วิริยะ...สติ... สมาธิ...ปัญญา

อย่างตัว...**ศรัทธา**...ถ้ามันมากเกินไป บางทีกลายเป็นศรัทธาตาบอด ไปเชื่อสิ่งที่ไม่ควรเชื่อ มีเยอะเหมือนกัน หรือถ้าไปเชื่อในตัวบุคคล ถ้าเกิดคนที่เขาศรัทธานั้นกลับกลายเป็นอย่างอื่นไป แต่เขายังศรัทธาอยู่ ก็เลยกลายเป็นเชื่ออะไรแล้วก็ไม่รู้ **เพราะว่าไม่มีปัญญามาถ่วงดุล...ฉะนั้น ศรัทธา นี่ต้องมีปัญญาเข้ามาถ่วงดุล**...

ปัญญาก็เหมือนกัน ถ้ามีปัญญาอย่างเดียว บางทีกลายเป็นไม่เชื่ออะไรเลย...จับจด อันนี้ก็ไม่เชื่อๆ แต่เชื่อตัวเอง สุดท้ายแล้ว พวกนี้มีปัญญาเลยเถิดไปเลยก็มี บางคนมีปัญญาเข้าใจว่า ทานก็ขณะจิตเดียว ไม่ต้องให้ทานก็ได้ นั่งคิดอย่างนี้ให้มันเป็นกุศล ท่านบอกว่าพวกนี้ต้องระวังไปอบายกันมาก เพราะไม่ทำกุศล...ประมาท เพราะคิดว่านั่งคิดเอาเองแล้วไม่ทำกุศลอะไร กลายเป็นลงอบายอีก เป็นเพราะไม่มีศรัทธามาถ่วงดุล เพราะฉะนั้น ...**ปัญญาก็ต้องมีศรัทธามาถ่วงดุล**

ส่วน **วิริยะ...ถ้ามีมากเกินไปก็จะฟุ้งซ่าน** ทำโน่นทำนี่ไปหมดเลย จิตมันไม่สงบ ก็ต้องมีสมาธิมาถ่วงดุล **สมาธิ ถ้ามีมากเกินไปก็กลายเป็น...โกสัชชะ** กลายเป็นขี้เกียจ บางคนทำสมาธิไม่เอางานอะไรเลย วันๆ ก็จะนั่งแต่สมาธิ อันนี้ก็คือละเลยงาน **เพราะว่าสมาธิเป็นแค่การพักชั่วคราวเฉย ๆ...มันต้องมีวิริยะ มีความเพียรในการขจัดอกุศลที่ยังไม่ได้ขจัดด้วย**

ฉะนั้น พวกนี้มันก็ต้องสมดุลกัน **แล้วตัวอะไรเป็นตัวจัดการสมดุล**...ก็**ตัว "สติ" สติ...จะเป็นตัวปรับสมดุล**...ตอนนี้ศรัทธามากเกินไปแล้วนะ จะต้องเอาปัญญามาถ่วงดุล...ตอนนี้ปัญญามากเกินไปแล้วนะ ต้องมีศรัทธา... ตอนนี้วิริยะมากเกินไป ต้องมีสมาธิ...ตอนนี้สมาธิมากเกินไป ต้องมีวิริยะ **ตัวสติยิ่งมากยิ่งดี...เพราะฉะนั้น ตัวสติเป็น...สตินทรีย์ ตัวที่จะเป็นตัวปรับความเป็นใหญ่ขององค์ธรรมอันอื่น**

ทีนี้พอพัฒนาสติขึ้นไป มันก็จะกลายเป็น "**สติพละ**" **พละ...ก็คือมันครอบงำปฏิปักขธรรมได้** อย่างสติพละ ก็จะครอบงำความประมาท

ความหลงลืม **ความหลง...ความลืมต่าง ๆ...สติจะเป็นตัวตรงกันข้าม... จะครอบงำปฏิปักขธรรมได้...พอเป็นพละแล้ว ก็เป็น "สติสัมโพชฌงค์"**

ในสัมโพชฌงค์นี้ "**สติ**" **มาตัวแรกเลย...ให้ความสำคัญของสติมาก เพราะสติต้องมาก่อน** แล้วสติจะเป็นตัวดึงเอา...ธัมมวิจยะ...วิริยะ... ปีติ...ปัสสัทธิ...สมาธิ...อุเบกขา **ตัวนำก็คือ** "**สติสัมโพชฌงค์**" **จะปรับให้ฝ่ายปัญญาพละและสมถพละ ให้มีความเสมอกัน (พลสมาโยโค) พอถึงสัมโพชฌงค์แล้ว ก็ขึ้นไปสู่สัมมาสติในองค์มรรค**

พอเป็นองค์มรรคแล้ว สติกลายเป็นอยู่หลังแถวแล้ว...เพราะมรรคมีปัญญาเป็นตัวนำ ให้สังเกต สติสัมโพชฌงค์ ให้ "**สติ**" เป็นตัวนำตัวแรก...พอขึ้นไปมรรค เป็นโลกุตตรมรรค... "**ปัญญา**" จะเป็นตัวเด่น **เพราะในโลกียะ "สติ" มันเป็นใหญ่ (สตยาธิปเตยฺยา)...แต่ว่าพอขึ้นไปโลกุตตระแล้ว "ปัญญา" จะเป็นตัวยิ่ง (ปญฺญุตฺตรา) คือ พ้น เหนือไป**

ในโลกุตตรมรรค ที่เป็นอริยมรรคมีองค์ ๘ ถึงเริ่มด้วยสัมมาทิฏฐิ ต้องเห็นอริยสัจ ๔ ก่อน สติก็เป็นตัวหลัง เป็นมรรคเบื้องสูง เป็นกลุ่มของสมาธิ (วิริยะ สติ สมาธิ) ตามมา แต่ตัวมรรคมีองค์ ๘ นี้ก็หมุนนั่นล่ะ เวลามีสัมมาทิฏฐิ...แล้วก็จะส่งไปสู่สัมมาสังกัปปะ...เวลาเห็นชอบแล้วก็คิดชอบ ก็มีการพูดวาจาที่ชอบ...ปฏิบัติทำงานชอบ...มีอาชีพชอบ อาชีพชอบก็คือเป็นฐานให้มีวิริยะชอบ พอความเพียรชอบ...ก็มีสติชอบ...สติชอบแล้วก็มีสมาธิชอบ พอมีสมาธิชอบ จิตตั้งมั่น ก็เห็นมากขึ้น...มันก็เป็นวงปฏิบัติ...สัมมาทิฏฐิก็กลับมาเห็นชัดขึ้นอีก

อันนี้ก็เป็นส่วนของสัมมาสติซึ่งเป็นองค์ของมรรค ฉะนั้น ถ้าเราปฏิบัติ "**สติ**" **อันนี้เรียกว่า...เอกายนมรรค...พอทำไปเรื่อย ๆ จนมันก็จะค่อย ๆ เป็นสตินทรีย์ สติพละ...สติสัมโพชฌงค์...จนมีกำลังมาก...สุดท้ายก็เป็นองค์ของมรรค เป็นอริยมรรค** คือส่วนประกอบ คือมรรค จะต้องเป็นมรรคสามัคคี มารวมกัน แล้วก็ทำงานหน้าที่ตัดกิเลสได้

สติที่เราปฏิบัติ ก็พัฒนาขึ้นถึงตรงนั้น **ถึงจุดที่เป็นโลกุตตระ...มันก็ทำหน้าที่รอง...สัมมาทิฏฐิ...ก็มาเป็นตัวหลักเลย** เป็นตัวครอบไว้เลย ว่า...นี่ทุกข์...นี่ทุกขสมุทัย...นี่ทุกขนิโรธ...นี่ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา มันเห็นทุกอย่างเป็นอริยสัจ ๔ หมด ไม่มีตัวตนไม่มีเราเขาแล้ว มันเห็นแต่ทุกข์ เหตุของทุกข์เป็นอย่างไร...จะดับอย่างไร...ปฏิบัติเพื่อไปสู่ทางดับทุกข์อย่างไร...มันก็หมุนตัดกิเลสต่างๆ

เพราะฉะนั้น ตัวนี้ก็เป็นจุดสำคัญ ก็เริ่มจากนี่ล่ะ...**เอกายนมรรค**... ปฏิบัติไปเรื่อยๆ จนถึงสุดท้าย มันก็จะกลายเป็นอริยมรรค เป็นโลกุตตรมรรคได้ เป็น “**สัมมาสติ**” ที่เป็นองค์ของมรรค...มันก็เริ่มมาจากการที่มี...**สติปัฏฐาน**

เอกายนมรรค หรือ “สติ” ในสติปัฏฐาน ๔ นี้ อารมณ์มันหลากหลาย ...เดี๋ยวก็กาย...เดี๋ยวก็เวทนา...เดี๋ยวก็จิต...เดี๋ยวก็ธรรม อารมณ์มันเยอะแยะไปหมดเลย คือพยายามจะเรียนรู้ที่จะละวิปลาสในด้านต่างๆ (สุภวิปลาส สุขวิปลาส นิจจวิปลาส อัตตวิปลาส) จนสุดท้าย พอเป็นสัมมาสติ...อารมณ์คือพระนิพพาน...เป็นอารมณ์เดียว ไม่ต้องสนใจพวกนี้แล้ว มันเห็นมาหมดแล้ว...เห็นความไม่เที่ยง...เป็นทุกข์...เป็นอนัตตา มันเบนออกเลย คือมันโน้มไปน้อมไปในทางนิพพาน จิตมันก็แล่นไป ตอนนี้จิตเอานิพพานเป็นอารมณ์ มันก็ตัดวัฏฏะได้ทั้งหมด ฉะนั้น สัมมาสติ...ก็เลยสำคัญ ตอนนี้เป็นโลกุตตระ เป็นอริยมรรค เอานิพพานเป็นอารมณ์

ก่อนที่จะได้นิพพานเป็นอารมณ์ ต้องเชี่ยวชาญรู้โลกทั้งหมด โลกก็คือ...กาย... เวทนา...จิต...ธรรมนี่ล่ะ **เรียนรู้ทั้งหมด เรียนรู้ลักษณะของมัน...เรียนรู้ปัจจัยของมัน...มันเกิดอย่างไร...ดับอย่างไร...จะข้ามมันได้อย่างไร อันนี้ก็ต้องเรียนรู้**...

ที่เราเรียนมาทั้งหมดนี้มาจบที่ **ธรรมบรรพะ**...ก็เพื่อทำความเข้าใจสติให้รู้รอบในสิ่งที่เรายึดติดทั้งหลาย...ในสิ่งที่อวิชชาบังไว้...ในสิ่งที่ตัณหาพาให้เราเพลินไปยึดกับพวกมันไว้ แล้วก็มีสติในการที่จะเข้าใจ อีกจุดหนึ่ง พอเรา

พิจารณาแล้ว พอมันอยู่ตัว มันรู้จนมันเต็มอิ่มแล้ว มันก็หันไปหาอย่างอื่น

ท่านเปรียบอันนี้เหมือนกับแต่ก่อนเวลาออกเรือไปกลางทะเล จะมีนกหาฝั่งติดไปด้วย เวลาแล่นเรือไปกลางทะเล เขาจะปล่อยนกขึ้นไป แล้วนกมันจะบินขึ้นไปสูงๆ ถ้ามันเห็นฝั่งแล้วมันก็จะบินไป แล้วก็ไม่กลับมาอีก ถ้าเราแล่นเรือไปตามทางนั้น ก็จะถึงฝั่งได้ แต่ถ้ามันไม่เห็นฝั่ง มันก็ต้องบินกลับมาที่เรือ เพราะมันไม่มีที่เกาะ

ก็แบบเดียวกัน ตอนที่เราปฏิบัติไปเรื่อยๆ อย่างนี้ เราก็ยังไม่เห็นนิพพาน...แต่ว่าใจมันน้อมไปแล้ว อยากจะไปนิพพาน พวกนี้มันเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตามาจนเยอะแล้ว แต่ว่ายังไม่ได้ที่เกาะที่พึ่งสักที แต่ว่าเหมือนนก พอมันเห็นฝั่งปุ๊บ นิพพานแปลว่าฝั่งก็ได้ นกมันก็บินไปที่ฝั่ง แล้วมันก็ไม่กลับมาอีก

เราก็รู้แล้วว่าฝั่งไปทางนี้ เพราะนกมันหายไปทางนี้ เราก็ตรงไปเลย อันนี้ก็แบบเดียวกัน เราไม่รู้ว่าไปทางนี้ พอเราทำบ่อยๆ ก็เหมือนกับนกกำลังหาฝั่ง มันก็จะตรงไป แล้วก็แน่วไปเลยในทางนั้น ก็ข้ามไปอีกฝั่งหนึ่ง...ก็เป็นส่วนของ...สัมมาสติ อริยโลกุตตรมรรค

คำถาม ๖ : กราบนมัสการค่ะพระอาจารย์

๒.๑ หมวดกายานุปัสสนา พิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายนอกบ้าง เป็นภายในบ้าง เห็นเป็นภายนอกคืออะไร เห็นเป็นภายในคืออะไร เห็นเป็นภายใน กับจิตในจิต เหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร

๒.๒ ธัมมวิจยะ กับ โยนิโสมนสิการ เหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร

คำตอบ : ข้อแรกก่อนนะ พิจารณาเห็นกายภายในบ้าง เห็นกายภายนอกบ้าง เราไปสวดมหาสติปัฏฐาน มันจะมีส่วนนี้ ในอรรถกถาท่านก็อธิบายไว้ **ภายในก็คือหมายถึงภายใน**ที่เราเรียกว่าในตัวเรานี่ล่ะ **ภายนอก**

ก็คือของคนอื่น คือสติปัฏฐานสูตรนี่ อะไรที่เรายึดติด เราก็ต้องพิจารณาหมด เราไม่ได้ยึดติดกายของเราคนเดียว กายของแฟนเรา เราก็ยึดติดด้วย กายของลูกเรา เราก็ยึดติดด้วย ก็พิจารณาไปด้วย อาจจะไม่ได้พร้อมกัน ก็แล้วแต่ตามวาระโอกาส

อย่างของเราอาจจะพิจารณาตอนเช้าตื่นขึ้นมาก่อนล้างหน้า เราก็พิจารณาดูกระจกสักหน่อย กายที่บอกว่าเป็นของเรานี่ มันเป็นอย่างไรหรือไม่ เราก็ชำเลืองดูคนที่นอนอยู่ร่วมเตียงกับเรา ก็อาจจะได้อสุภะเหมือนกัน ก็กายภายนอกเหมือนกัน ก็คือพอๆ กันนั่นล่ะ ทั้งเราทั้งเขาไม่ได้ล้างหน้าแปรงฟัน ก็เขรอะพอกัน

คือร่างกายนี้ ภายในบ้างภายนอกบ้าง อย่างคนที่เราหลงทั้งหลายแหล่นี่ แท้จริงมันก็ประกอบด้วยกายเป็นลักษณะที่ให้ดูตามบรรพะ ทั้งหมด ๑๔ บรรพะนั่นล่ะ ตั้งแต่ลม ก็ให้พิจารณาตั้งแต่ต้นลม...กลางลม...ปลายลม กายเราเกิดมาอย่างไร กายแฟนเราก็เกิดมาแบบนั้นเหมือนกัน มีลมขึ้นมาตอนแรก มีลมหายใจแรก พิจารณา...มีอิริยาบถต่างๆ...มีความปฏิกูลต่างๆ...เป็นธาตุต่างๆ อย่างไร...แล้วก็ตายไป กลายไปเป็นป่าช้า ๙ ขั้นตอน...แล้วก็ไปสู่เป็นกระดูก เป็นฝุ่น หายไป

ทุกกายก็แบบเดียวกันหมด ไม่ว่าจะเป็นภายในภายนอก เหมือนกันหมด เราจะได้ลดความยึดติด ทั้งของคนที่เรารักของอะไรทั้งหมด ภายในภายนอกก็คือ พิจารณารวมกันว่า ทั้งเราทั้งเขาก็เหมือนกัน ไม่ได้ต่างกัน

ส่วนเรื่อง **โยนิโสมนสิการ...กับ...ธัมมวิจยะ** ก็จะต่างกันในแง่ที่ว่า ธัมมวิจยะนี้ จัดว่าเป็นตัว “**ปัญญา**” แต่ตัวโยนิโสมนสิการนี่ ถ้าตามพระอภิธรรมเขาเรียกว่า**อาวัชชนะ**...มันเป็นตัวที่ดึงเอาอารมณ์มา แล้วก็โยนิโส คือน้อมให้สิ่งนั้นเข้าสู่ความเป็นกุศล มันเป็นตัวเริ่มของกุศลจิตทั้งหมด การน้อมคิดไปในทางโยนิโสมนสิการ มันจะทำให้กุศลจิตเกิดตามมา

แต่ **ธัมมวิจยะ องค์ธรรมคือ “ปัญญา” ที่มันเกิดในกุศลจิต** ที่ต่างกันก็คือ **โยนิโสมนสิการ...เป็นตัวเริ่ม** แต่ว่ามันเริ่มอย่างไร...มันก็เริ่มจากการที่เราเคยมีปัญญามาในอดีต สมมติว่าเราพิจารณาอย่างนี้บ่อยๆ เราพิจารณาธัมมวิจยะบ่อยๆ เวลาเราคิดขึ้นภายหลัง มันก็จะเป็นไปในทางโยนิโสมนสิการ มันก็จะดึงขึ้นมาเลย ดึงกุศลขึ้นมาทันทีเลย โยนิโสมนสิการมันเป็นตัวปรับ switch channel จะขึ้นไปเป็นกุศล ไม่ให้ตกไปในอกุศล

อย่างที่บอกแล้วว่า จิตของปุถุชน มันไม่ได้อยู่กลางๆ ถ้ามันไม่เป็นกุศล มันก็เป็นอกุศล ฉะนั้น ถ้าเราไม่มีโยนิโสมนสิการ...เราก็มีอโยนิโสมนสิการ... จิตเราก็จะตกไปสู่อกุศล **แต่ถ้าเรามีโยนิโสมนสิการ...จิตนั้นมันก็ขึ้นไปในกุศล แต่ว่ากุศล อาจไม่จำเป็นต้องมีปัญญาก็ได้ บางทีเป็นกุศลที่ไม่ประกอบด้วยปัญญาก็มี**

อย่างบางทีเราไปทำบุญ เราอาจจะไม่รู้เรื่องอะไร แต่ว่าเพื่อนชวนกันไป เออ...ไปก็ดี อันนี้ก็มีโยนิโสมนสิการแล้ว...คือคิดไปในทางที่เป็นกุศลแล้ว แต่ว่าเราอาจจะยังไม่มีปัญญา ไม่รู้ว่าไปทำไม จะต้องถวายอาหารพระ ถวายทำไม จะไปเรียนอะไร ไม่ได้คิดอย่างนั้น คิดว่าทำไปตามประเพณี เพื่อนเขาชวนก็ไป อะไรอย่างนี้

เป็นโยนิโสมนสิการไหม...ก็เป็น **แต่ว่ายังไม่เป็น ธัมมวิจยะ...เพราะว่ายังไม่ได้มีปัญญาอยู่ในนั้นเลย** แต่ว่ามันก็เป็นพื้นฐานแล้ว ทำต่อไปๆ เราก็จะเริ่มเข้าใจเหตุผลแล้วว่าไปวัดไปทำไม แล้วก็ไปเรียน มันมีอะไรที่จะต้องเรียนรู้บ้าง มันก็เกิดปัญญาขึ้นมาได้ **อันนี้ ๒ อย่าง มันก็จะต่างกันในเรื่องขององค์ธรรมของมัน**

คำถาม ๗ : โยมขอทวนความเข้าใจนะคะ ที่บอกว่าภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง เป็นภายนอกบ้าง คำว่าพิจารณาเห็นกายในกายนี่คือ การที่เราแยกกายนี้เป็นชิ้นส่วนเพื่อที่จะให้ละความเป็นกลุ่มก้อน

หรือฆนสัญญา ส่วนที่ว่า เป็นภายในบ้างก็คือของเราเอง และก็ภายนอกบ้างก็คือของผู้อื่น ใช่ไหมเจ้าคะ

คำตอบ : กายในกายก็คือ...กายย่อยในกายใหญ่อีกทีหนึ่ง ก็แล้วแต่ว่ากลุ่มไหน อาจจะเป็นกลุ่มของอานาปานสติ กายใหญ่ก็คือลมหายใจทั้งหมด กายย่อยก็คือในแต่ละส่วนของมัน หายใจเข้า หายใจออก หายใจยาว หายใจสั้น อันนี้ก็เป็นกายย่อยในกายใหญ่ ไปดูในแต่ละหมวดอีกที

คำถาม ๘ : กราบเรียนถามพระอาจารย์ครับ ผมเคยได้ยินมาว่า “สัมมาสมาธิ” คือความตั้งมั่นของจิตที่จะรับอารมณ์ต่างๆ ได้ แต่ความสงบของจิตจนไม่รับรู้อารมณ์ต่างๆ ไม่ถือว่าเป็นสัมมาสมาธิ ไม่ทราบว่าผมเข้าใจถูกหรือไม่ครับ กราบขอบพระคุณครับ

คำตอบ : ก็ถูก “**สัมมาสมาธิ**” **เราให้จิตมันแน่วแน่มั่นคง...เพื่อที่จะได้เรียนรู้ ได้เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง** ที่จริงจิตทุกดวง มันต้องมีอารมณ์นะ **ในแง่ของความเป็นจริงแล้ว...มันไม่มีจิตที่ไม่มีอารมณ์...มันเป็นไปไม่ได้...มีจิตเกิดขึ้นก็ต้องมีอารมณ์ อารมณ์คือสิ่งที่จิตเข้าไปยึดไว้ในขณะนั้น ๆ**

แต่บางทีอารมณ์นั้นมันอาจจะละเอียดมาก อย่างเข้าอรูปฌาน เป็นต้น ซึ่งในอรูปฌานนั้น ในเบื้องต้นก็เอามาทำวิปัสสนาก็ยังยาก เพราะว่ามันไม่มีลักษณะไตรลักษณ์ให้รู้ได้ชัด

คือญาณแรกของคนที่จะตรัสรู้ มันต้องมี **นามรูปปริจเฉทญาณ...รู้รูปรู้นาม เพราะฉะนั้น ญาณตัวนี้มันจะต้องมีอารมณ์ที่มันชัดเจนพอสมควร ที่จะมาพิจารณายกขึ้นสู่ไตรลักษณ์ได้ ว่าเป็นอนิจจัง...ทุกขัง...อนัตตา...**

อย่างบางทีถ้าเราไปพิจารณาอะไรที่มันละเอียด อย่างพวกอากาศ พวกวิญญาณไม่มีที่สุดอย่างนี้ มันยกขึ้นไตรลักษณ์ก็ไม่ใช่ง่ายเหมือนกัน จะพิจารณาอย่างไร ฉะนั้น เบื้องต้น เราก็เอาสิ่งที่มันง่ายๆ ก่อน เอามาพิจารณา แล้วก็การที่มีสัมมาสมาธิเป็นส่วนหนึ่ง เราสวดอยู่แล้ว มันอยู่ในองค์ของ**มรรค** เพียงแต่ว่าเราจะทำอย่างไรให้จิตมันเกิดความสงบ แล้วก็ยกขึ้นมา

เริ่มต้น เราอาจจะเดินสายสมถะ เราก็ยกนิมิตขึ้นมากำหนดเพ่งก็ได้ ทำจิตให้สงบก่อน แต่เวลาเราถอนออกจากสภาวะอันนั้นแล้ว...**เราก็เอาองค์ฌานมาพิจารณา แม้แต่ความสงบเมื่อสักครู่นี้ องค์ปีติ องค์ความสุข มันก็มีความเปลี่ยนแปลงไป...มันไม่เที่ยง...เป็นทุกข์...เป็นอนัตตา... เราก็เอาองค์ฌานที่เราได้มาพิจารณาความไม่เที่ยง อันนี้ก็เท่ากับเราเอาสมาธิมาเป็นฐานของวิปัสสนาอีกทีหนึ่ง ซึ่งเป็นหลักของพระพุทธศาสนา**

เพราะว่าก่อนมีพระพุทธเจ้า ก็มีการเจริญพวกนี้อยู่แล้ว สมาธิตามแต่ละขั้น ตั้งแต่หยาบไปจนถึงละเอียด **แต่ว่าที่เขาไม่มีคือไม่มีวิปัสสนา เขาไม่สามารถที่จะเห็นความไม่เที่ยง...ความเป็นทุกข์...ความเป็นอนัตตา...ของสภาวธรรมนั้นๆ ได้** หลายๆ คนก็เข้าใจว่าสิ่งนั้นเป็นนิพพาน ด้วยซ้ำไป พอเข้าใจว่าสิ่งนั้นเป็นนิพพานก็หยุด ไม่ปฏิบัติต่อ แต่ว่าทางพุทธศาสนาบอกว่ามันไม่ใช่ เวลาออกจากสมาธิ สิ่งนั้นมันก็ยังมีการเปลี่ยนแปลง ปีติ ความสุข ในนั้นมันก็เกิดขึ้นดับไปตามเหตุตามปัจจัย **เพราะฉะนั้น ต้องยกขึ้นมาสู่ไตรลักษณ์ แล้วเอามาพิจารณา**

เพราะฉะนั้น สมาธิของพุทธศาสนาเรียกว่าเป็น...**อธิจิต มันต้องเป็นฐานของปัญญา...มันถึงจะเป็นอธิจิตได้** เราต้องรู้วิธีการปฏิบัติ ส่วนเรารู้แล้ว เราจะปฏิบัติทางไหนมันก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง บางคนถ้าเขาชอบไปทางสมถะหน่อย เขาก็จะเอานิมิตเป็นอารมณ์ แต่ว่าพอจิตสงบนิ่งแล้วอย่าลืมว่า ต้องพิจารณาด้วย...**พิจารณาทั้งตัวอารมณ์...และพิจารณาผู้ที่**

รับรู้อารมณ์ด้วย เพราะว่าตัวจิตเอง...ตัวสติเอง...ก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน...เป็นทุกขสัจเหมือนกัน ต้องพิจารณาเหมือนกัน

บางคนไม่รู้ไปยึดเอาสติเป็นตัวตนอีก เลยกลายเป็น**ตัวเราเองที่มีสติ** ถ้าดูในสติปัฏฐานสูตรนี่ ท่านจะพิจารณา...**แม้แต่ตัวสติเองก็ต้องพิจารณาด้วย เพราะว่ามันก็ไม่เที่ยง มันก็เป็นทุกข์ สักแต่ว่าสติ**...เป็นแค่เพื่อให้เกิดความระลึก อาศัยระลึกเพื่อให้เกิดญาณ...คือความรู้ เพื่อให้ตัณหาและทิฏฐิอาศัยไม่ได้ ฉะนั้น เราก็ต้องปฏิบัติให้ครบ

คำถาม ๙ : กราบเรียนถามดังนี้ค่ะ ๑. สภาวธรรมของปัสสัทธิ เป็นเช่นไร ๒. ถ้าเกิดปัสสัทธิแล้ว ได้มรรคผลอะไร ๓. อภิธรรมกับพระสูตรต่างกันอย่างไร

คำตอบ : **ปัสสัทธิ...ก็คือความผ่อนระงับ...ความผ่อนคลายกายและจิต** เป็นสภาวะที่ตรงกันข้ามกับ stressed (ความเครียด) ปัสสัทธิอยู่ในหมวดธรรมะสมาธิ ที่จริงเราควรจะทำให้เกิดบ่อยๆ มี ๕ อย่างคือ ปราโมทย์...ปีติ...ปัสสัทธิ...สุข...สมาธิ ธรรมะสมาธินี้ ถ้าเราเจริญบ่อยๆ จิตก็จะสงบ **ปัสสัทธิ...มันก็เป็นขั้นตอนหนึ่งในโพชฌงค์ด้วย สติ...ธัมมวิจยะ...วิริยะ...ปีติ...ปัสสัทธิ...สมาธิ...และอุเบกขาสัมโพชฌงค์**

อุเบกขาแล้วก็เอาไปพิจารณา ให้เห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง (โพธิ) มันก็เป็นขั้นตอนของมัน ปัสสัทธิก็เป็นกลไกหนึ่ง **ถ้าจิตเรากระวนกระวาย กระสับกระส่าย เราจะไปพิจารณาอะไรได้ ต้องให้มัน...ผ่อนระงับก่อน...ให้มันไม่เครียด สบายๆ relax แล้วเราก็เอาสิ่งนั้นมาเจริญ ให้เกิดสมาธิ ให้เกิดปัญญาต่อไป**

ส่วนพระอภิธรรมกับพระสูตร เป็นคนละด้านกัน **พระสูตร**...ท่านเทศน์เฉพาะเจาะจง เหมาะแก่คนนี้อย่างนี้ แก่คนนี้อย่างนี้ ท่านให้พระสูตรนี้ก็เหมาะกับคนนี้เป็นคนๆ ไป แต่**พระอภิธรรม**...ท่านพูดหมด อธิบายโดยไม่ต้องขึ้นกับผู้ฟังเลย แสดงตั้งแต่ต้นไปได้เลย

อันหนึ่ง (พระอภิธรรม) เหมือนกับเป็นหลักการ เป็นปรัชญา ระบบโครงสร้างทั้งหมด แต่อีกอันหนึ่ง (พระสูตร) เหมือนกับยาขนานนั้นๆ ที่เหมาะกับคนนั้นๆ พอดีกับคนนั้นๆ ถ้าถูกโรคเขาก็หาย แต่ว่าถ้าอยากจะเป็นหมอปรุงยาเอง ก็ควรเรียนรู้พระอภิธรรมบ้าง โดยเฉพาะคนที่เป็นครูบาอาจารย์ มันจะได้สอนลงในระบบที่เป็นมาตรฐานเหมือนกัน เวลาคุยจะได้สื่อภาษาเดียวกัน เรียนพระอภิธรรมไว้หน่อยก็น่าสนใจ ที่พม่าเขาสนใจกันมาก แต่บ้านเรา เราไม่ค่อยสนใจ

ตำนานเขาบอกว่า มีพระไตรปิฎกใส่ล่องเรือสำเภามา ๓ ลำ พระวินัย...ไปล่มที่มอญ พระสูตร...มาล่มที่เมืองไทย และพระอภิธรรม...ไปล่มที่พม่า เราก็เลยชอบแต่พระสูตร ชอบฟังชาดก คุณย่าคุณยายฟังแล้วหัวเราะกันน้ำหมากกระเด็น มีความสุข แต่เวลาพูดอะไรที่ต้องคิดลึกๆ ก็ไม่ค่อยสนใจเท่าไหร่ พวกมอญเขาจะชอบพระวินัย สมัยรัชกาลที่ ๔ พวกธรรมยุตเข้ามาก็เคร่งพระวินัย ก็มาจากมอญ ส่วนพม่าเขาชอบพระอภิธรรม เขาจะสวดพระอภิธรรม ปัจจัย ๒๔ กลับไปกลับมา เราก็ฟังเพราะดี เขาจะเป็นคนช่างคิดช่างถาม แต่ของเราชอบนิทาน ฟังนิทานแล้วก็มีความสุข แล้วก็ให้ทานอะไรกันไป

อันนี้ก็เป็นความชอบในส่วนของแต่ละชุมชน แต่ว่าอาตมาว่าเรียนรู้ไว้สักหน่อยก็จะดี ช่วยให้เข้าใจหลักการ เชื่อมหลักอะไรได้ **คือมันต้องรู้ทั้งหมด มันเป็นคนละด้าน พระพุทธเจ้าถึงให้พระไตรปิฎก ก็คือทั้ง ๓ ปิฎก ก็ให้เน้นแต่ละด้าน** บางเรื่องพระอภิธรรมก็จะมาเสริม ในเรื่องของหลักการปรัชญาบางอย่าง เราก็จะได้เข้าใจ

แต่ถ้ามีแต่พระอภิธรรม ไม่มีพระสูตรบางทีก็งง มันต้องมีตัวอย่าง มีบุคคลที่เป็นตัวอย่าง บางทีพระอภิธรรมก็ต้องยกเอาตัวอย่างจากพระสูตรมาแสดง ส่วนพระวินัยก็เป็นข้อบัญญัติของชุมชนทั้งหมด มีการบัญญัติอย่างนี้ ต้องทำอย่างไรให้ชุมชนมันไปได้ อันนี้คือสิ่งที่เราต้องศึกษาทั้งหมด

คำถาม ๑๐ : ในการเจริญมรรคในส่วนของสัมมาสมาธิ จำเป็นต้องได้ฌานไหมคะ

คำตอบ : **จุดที่จะเข้ามรรค ก็ต้องมีฌาน** เราสวดแล้วในมหาสติปัฏฐานสูตร สัมมาสมาธิมีอะไร ก็ต้องมีฌาน ๔ แต่ตอนที่เจริญมา อาจจะยังไม่ต้องเข้ามาก่อนก็ได้ **สำหรับคนที่เป็นวิปัสสนายานิก เป็นแค่ขณิกสมาธิ หรืออุปจารสมาธิก็ได้ แต่จุดที่จะเข้า ตอนที่จะตัดกิเลส จะรวมเป็นอริยมรรคมีองค์ ๘ มันจะต้องเข้าฌานอย่างใดอย่างหนึ่ง...เพราะมันต้องเป็นอัปปนาสมาธิ ไม่อย่างนั้นจะเอานิพพานเป็นอารมณ์ได้อย่างไร...ดังนั้นมรรคต้องมีฌานแน่นอน**

แต่ว่าอาจจะเข้าตอนที่จะเอานิพพานเป็นอารมณ์ทีเดียวเลย ก่อนหน้านั้นมาก็เป็นขณิกสมาธิ เป็นอุปจารสมาธิมาก่อน อันนี้ก็เป็นไปได้ สำหรับพวกวิปัสสนายานิก แต่ตอนที่เข้าปุ๊บ มันมีทางเดียว เราก็สวดมาเมื่อกี้นี้ มันต้องเป็นอัปปนาสมาธิ ต้องเข้าฌาน ๑ - ๔ ฌานใดฌานหนึ่งอยู่แล้ว

คำถาม ๑๑ : ขอความเมตตาพระอาจารย์ ขอถามเรื่องญาณที่เห็นภัยของรูปนาม และญาณที่เห็นโทษของรูปนาม มีอาการอย่างไรเจ้าคะ

คำตอบ : ญาณที่เห็นภัยของรูปนาม มันก็จะตามมา เริ่มต้น มันต้องเห็นญาณแรกก่อน...เรียกว่า...**นามรูปปริจเฉทญาณ**...คือ แยกรูปแยกนามได้ ญาณที่ ๒ ก็คือ...**ปัจจยปริคคหญาณ**...รู้ปัจจัยของมัน ญาณที่ ๓ ก็คือ...**สัมมสนญาณ**...คือเริ่มที่จะพิจารณา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เข้าสู่ ตีรณปริญญา เพื่อจะข้ามสิ่งเหล่านี้ แล้วก็ญาณที่ ๔ คือ**อุทยัพพยญาณ**...เห็นความเกิดความดับ จากนั้นก็ญาณที่ ๕ **ภังคญาณ**...เห็นความดับ ญาณที่ ๖ **ภยตูปัฏฐานญาณ**...เห็นความเป็นภัย

แล้วก็ญาณที่...๗ **อาทีนวญาณ**...เห็นโทษ ญาณที่ ๘ **นิพพิทาญาณ**...เห็นความน่าเบื่อหน่าย ญาณที่ ๙ **มุญจิตุกัมยตาญาณ**...อยากจะพ้นไป จากนั้น ญาณที่ ๑๐ **ปฏิสังขาญาณ**...ปัญญาย้อนกลับไปพิจารณาสังขาร

ในไตรลักษณ์ ญาณที่ ๑๑ **สังขารุเปกขาญาณ**...ปัญญาวางเฉยในรูปนามมันจะเป็นขั้นตอนอย่างนั้น ตามวิสุทธิมรรค

เพราะฉะนั้น พวกนี้มันก็จะเป็นผลตามมา จากที่เราปฏิบัตินี้ และเริ่มต้นเห็นความเกิดความดับ เห็นความเกิดโดยปัจจัย เห็นความเกิดความดับโดยขณะ เห็นไปสักพักหนึ่ง ก็เริ่มเห็นภัยแล้ว คือตอนแรกๆ เราจะมุ่งแต่ความเกิด เราจะไม่ชอบดูสิ่งที่มันดับหรอก จิตเราไปเอาอันอื่น แล้วไปเอาอันใหม่ๆ สิ่งที่มันเกิดใหม่ๆ

ทีนี้พอเราเริ่มเห็น เรา slow ช้าลง เห็นความเกิดความดับ แล้วเราก็เห็นว่าจิตมันจะน้อมไปในทางเห็นความดับมากกว่าเห็นความเกิด อย่างนี้เป็น...ภังคญาณ...เห็นอะไรก็ดับไป สักพักหนึ่ง มันก็จะเห็นความเป็นภัยแล้ว มันไว้ใจอะไรไม่ได้เลย มันเหมือนกับไม่มีที่ตั้ง...อะไรๆ มันก็ดับหมด เหมือนกับพื้นที่เราเคยยืนอยู่ มันถูกดึงออกไปอย่างนี้ มันไม่มีที่จะเอาเป็นที่พึ่งได้ มันก็เริ่มหาทางหลุดพ้น

ฉะนั้น อันนี้มันเป็นญาณที่เกิดเป็นขั้นๆ ไป ก็เริ่มมาจากนี่ล่ะ พิจารณาไตรลักษณ์...อนิจจัง...ทุกขัง...อนัตตา จากสติปัฏฐาน ที่เราสวดในแต่ละหมวด กาย...เวทนา...จิต...ธรรม ก็ค่อยๆ พิจารณาไปเรื่อยๆ สิ่งที่เราเคยเห็นว่ามันน่าเพลิดเพลิน น่าใคร่ น่าปรารถนา เราก็เริ่มเห็นว่ามันไม่ใช่อย่างที่เราคิดนะ มันมีความเปลี่ยนแปลง

ความทุกข์ มันก็เหมือนกับลูกศรเสียดแทง ความสุขก็ไม่ได้สุขจริง เวลาสุขเปลี่ยนไปมันก็ทุกข์ อุเบกขาหรือว่าอทุกขมสุขเวทนา มันก็ไม่เที่ยง มันก็เป็นที่พึ่งอะไรเราไม่ได้เลย...**อันนี้ก็เริ่มเห็นภัย...เห็นภัยในวัฏสงสาร จิตใจมันก็น้อมไปในสิ่งที่ไม่มีการปรุงแต่ง** ก็เริ่มจะน้อมไปเรื่อยๆ สุดท้าย **สังขารุเปกขาญาณ**...มันก็จะไปรออยู่ตรงนั้น รอที่จะข้ามเพื่อไปสู่อีกฝั่งหนึ่ง ก็จะเหมือนที่อาตมาอธิบายเรื่องนกหาฝั่งนั่นล่ะ **จิตมันจะเป็นกลางอยู่ตรงนั้น รอเวลาที่จะพ้นไปจากวัฏสงสาร**

ฉะนั้น ญาณพวกนี้ เวลาอธิบายก็ต้องค่อยๆ อธิบายเป็น step ช้าๆ แต่เวลามันเกิดมันอาจจะเกิดเร็วก็ได้ บางคนเห็นปุ๊บ จิตเขาก็หน่ายไปได้เลย แต่บางคนถ้ายังไม่ได้ตามขั้นตอนนั้น ก็เป็นตัว check เราได้ ที่เราบอกว่าได้ญาณ ได้บรรลุโน่นนี่ เรามีอาการอย่างนี้ไหม ถ้าเรายังไม่มี มันก็อาจจะยังไม่ใช่ ยังเป็นแค่พวกอัปปนาสมาธิ ได้สมถะเฉยๆ ไปข่มกิเลสไว้หรือเปล่า

เพราะเมื่อปฏิบัติไปถึงขั้นหนึ่ง มันจะมีพวก...**วิปัสสนูปกิเลส**...ซึ่งจะเกิดได้ง่าย วิปัสสนูปกิเลสนี้ มันไม่ได้เกิดกับคนทั่วไปนะ คนที่ขี้เกียจปฏิบัติอะไรพวกนี้จะไม่เกิดวิปัสสนูปกิเลส มันเกิดกับคนขยัน...นั่งสมาธิทั้งวันทั้งคืนเลย พอปฏิบัติแล้วก็เห็นแสงสว่างบ้าง เห็นโอภาส มีปีติบ้าง มีญาณ มีอะไรต่ออะไร แต่กลับไปยึดในสิ่งนั้น เข้าใจว่านั่นคือนิพพานแล้ว แล้วก็เลยหยุดปฏิบัติ

ตัววิปัสสนูปกิเลส คือตัวไปเพลินอยู่ในสิ่งที่เราคิดว่า มันเป็นผลของการปฏิบัติ เข้าใจว่าเป็นนิพพานแล้ว ก็เลยเป็นวิปัสสนูปกิเลส แล้วเข้าใจว่าตัวเองบรรลุธรรม เจออยู่เยอะ ฉะนั้น เราต้องศึกษาสักหน่อยหนึ่ง เราจะรู้ว่าอ๋อ...นี่มันยังแค่วิปัสสนูปกิเลสเอง...แค่เกิดโอภาส แค่เกิดญาณ เกิดปีติอะไรพวกนี้ มันยังต้องไปต่อ

จริงๆ ก็ถูกแล้ว คนที่ปฏิบัตินี่ มันต้องผ่านวิปัสสนูปกิเลส ผ่านแล้วก็จะหลงคิดว่าตัวเองบรรลุธรรม **แต่ว่าต้องเห็นว่า อันนี้ยังไม่ถึง...ยังไม่ใช่...ถ้าได้ครูบาอาจารย์ที่ดี...ได้แผนที่ที่ดีพอ...ได้ปริยัติดีพอ ก็จะไปต่อ**...เพราะว่าเริ่มต้นเราคิดว่าเราปฏิบัติมาทั้งคืน มันต้องใช่แน่ แต่มันยังไม่ถึง พอเห็นปุ๊บถ้าเราเพลิดเพลินก็หยุด...จึงต้องไปต่อ...มันจะต้องมีลำดับญาณของมัน

สุดท้ายก็จะกลับมา จิตมันก็จะนิ่งขึ้น...**ต่อไป อุทยัพพยญาณ...ความเกิดความดับก็จะเห็นต่อเนื่องกันมากขึ้น ความเห็นภัยในวัฏสงสาร ความที่จิตอยากจะหลุดพ้น** แล้วก็มี...**สังขารุเปกขาญาณก็จะตามมา จนถึงขั้นที่เราไปรออยู่** แล้วถ้ามันหลุดพ้น เราก็จะไม่ต้องมาเที่ยวถามเลย

ว่าผมเป็นโสดาบันหรือยัง อะไรอย่างนี้ ถ้าถามก็ยังไม่ถึง เพราะคนที่ถึงเขาไม่สงสัยแล้ว

พระพุทธเจ้าบอกว่า คนที่จะพ้นทุกข์ได้ต้องรู้ ในสติปัฏฐานก็บอกต้องรู้...มันเกิดมาได้อย่างไร มันดับไปอย่างไร มันจะไม่เกิดอีกต่อไปได้ด้วยประการอะไร ฉะนั้น มันจะต้องมีความรู้ (ในมหาสติปัฏฐานสูตร มีคำว่าปชานาติ “รู้ชัด” อยู่ถึง ๑๓๓ ครั้ง)...คนที่เป็นโสดาบันเขาจะมีญาณ คือ... **ปัจจเวกขณญาณ...เขาจะรู้ รู้มรรค รู้ผล รู้นิพพาน...มีปัจจเวกขณะย้อนพิจารณาดูกิเลสที่ละไปแล้ว...กิเลสที่ยังเหลือ ว่าเขาเหลืออะไรบ้าง**

ถ้าไม่มีพวกนี้ แสดงว่าเราก็ยังไม่รู้อะไร ยังไม่ได้เข้าถึงอะไร พวกโสดาบันเขาจะต้องชัดเจน...กิเลสตัวไหนเขาละไปได้แล้ว...ตัวนี้เกิดอีกไม่ได้แล้ว...แล้วกิเลสที่เหลือตรงนี้เรายังต้องทำงานกับมันอีก เพราะฉะนั้น เขาจะต้องชัดเจน ถ้ายังไม่เห็นอันนี้ก็แสดงว่ามันยังไม่ใช่

คำถาม ๑๒ : โปรดอธิบาย มิจฉาญาณ และ มิจฉาวิมุตติ การป้องกันไม่ให้เกิดหรือป้องกันเมื่อเกิดขึ้นแล้ว

คำตอบ : อันนี้ก็อยู่ในสัมมัตตะที่เราสวดไป **มิจฉาญาณ**...ก็คือความเข้าใจที่ผิด **มิจฉาวิมุตติ**...ก็คือความหลุดพ้นที่ผิด ส่วนใหญ่ก็อยู่กับเรื่องของการปฏิบัติผิดทาง แล้วก็มีความรู้ที่ไม่ครบสมบูรณ์ ไม่ใช่ความรู้ที่นำออกไปจากทุกข์ได้ เพราะอย่างพวกเดียรถีย์ เขาก็จะมีความรู้ของเขาเหมือนกัน ความรู้ในเรื่องอะไรก็ว่าไป แต่ว่าความรู้นั้นไม่ได้นำไปสู่การดับทุกข์จริง

บางทีเห็นแสงสว่างเห็นอะไร เรียกว่า เป็น**วิปัสสนูปกิเลส** ก็มี เห็นแล้วก็ต้องรู้ เพราะฉะนั้น การศึกษาปริยัติก็ถือว่าสำคัญเหมือนกัน ถ้าเราไม่ได้ศึกษาพวกนี้ พอเราปฏิบัติไปเห็นแสง อ้าว...เราบรรลุธรรมแล้วอย่างนี้ อันนี้ก็เป็นมิจฉาญาณ มิจฉาวิมุตติได้ จริงๆ แล้วเราก็เป็นแค่ขั้นเดียวเองได้เห็นนิมิตโอภาสต่างๆ

การมาเรียนปริยัติอย่างเป็นระบบ ทำให้เรารู้ได้ว่า เราปฏิบัติถึงขั้นไหน เราก็ต้องมีกัลยาณมิตรคอยเช็คดู เพราะบางทีเราปฏิบัติไปแล้วไม่มีกฎ ไม่มีครูบาอาจารย์ แล้วก็ไม่มีตำราที่ดีพอ เราก็หลงทางได้ อาตมาก็เจอเยอะเหมือนกันนะในกลุ่ม **อันนี้เป็นเหตุผลที่อาตมามาเรียนนะ อาตมารู้สึกว่าการเรียนปริยัติก็สำคัญ** ถ้า**เราปฏิบัติไปเองโดยที่ไม่มีครูบาอาจารย์แล้ว บางทีทำให้เราเข้าใจผิดได้ เรียกว่าหลงตัวเองได้** เข้าใจว่าเราถึงแล้ว แต่จริงๆ แล้วมันยังเพิ่งเริ่ม

แต่คนที่ได้วิปัสสนูปกิเลส จริงๆ แล้ว เขาขยันนะ คนที่ไม่ขยันจะไม่ได้เขาขยันมาก พอเขาได้แล้ว เขาไปเข้าใจผิด จริงๆ มันเป็นขั้นหนึ่งของการที่จะรู้ว่าอันไหนทาง อันไหนไม่ใช่ทาง มันต้องไปต่อ แต่ส่วนใหญ่จะหยุดแค่นี้แล้วก็เลยไม่ได้ปฏิบัติต่อ ฉะนั้น การปฏิบัติในแง่หนึ่ง การที่เรารู้ถูกรู้ผิดนี้สำคัญ เราก็ต้องเคยผ่านทางผิดมาแล้ว เราถึงจะไปทางถูกได้ อันนี้ก็ต้องปฏิบัติสำคัญว่าวิธีป้องกันก็คือ **ต้องมีครูบาอาจารย์ หรือไม่อย่างนั้นเราก็ต้องศึกษาปริยัติให้ดี**

คำถาม ๑๓ : ขอถามว่า ๑. สภาวธรรมของพระอริยะ อยู่ในพระไตรปิฎกเล่มไหน หน้าอะไร ๒. ขอให้จัดอภิธรรมเป็นคอร์สต่อไปได้ไหมคะ แล้วก็ ๓. ชาวพุทธควรทานมังสวิรัติหรือเปล่าอย่างไร แล้วก็ ๔. การทำทานควรพิจารณาอย่างไร ถามมา ๔ ข้อเจ้าค่ะ

คำตอบ : เรื่องของคุณสมบัติของพระอริยะ จริงๆ ก็มีในหนังสือพุทธวจน์ ที่พระญาณติโลกะ พระเถระชาวเยอรมันท่านรวบรวมไว้ ในนั้นก็จะมีในส่วนของพระอริยบุคคลที่เขาจำแนกว่าแต่ละองค์มีคุณสมบัติอะไร ส่วนหนึ่งก็น่าจะมาจากปุคคลบัญญัติ ในพระอภิธรรม มันจะมีหัวข้อต่างๆ อธิบายว่า แต่ละบุคคลมีคุณสมบัติอะไรบ้าง ถ้าไปดูในหนังสือพุทธวจน์เขาจะมี Reference อ้างอิงไว้ให้ ก็ลองไปดูในนั้น อาตมาก็จำไม่ได้ชัดเจน

หรอก ต้องไปเปิดดู เดี๋ยวนี้ก็ศึกษาไม่ยากหรอก อินเตอร์เน็ตเดี๋ยวนี้มันหาได้ง่ายว่ามาจากที่ไหน (ปุคคลบัญญัติ นิทเทส เอกกปุคคลบัญญัติ)

ต่อไปถามว่าจัดคอร์สอภิธรรมได้ไหม แต่ต้องมีความอดทนนะ คนเรียนอภิธรรมน่ะ **มันต้องค่อยๆ รู้ไปทีละน้อยๆ มันจะรู้ทั้งหมดทีเดียวไม่ได้ มันต้องค่อยๆ เรียนไปทีละคำจำกัดความ แล้วก็ใจเย็นๆ อย่าไปรีบร้อน**

บางทีมันเรียนด้วยโลภะ...อยากจะรู้มากๆ แต่ก็รู้ไม่ได้ เพราะมันไม่ใช่ของที่จะรู้ได้เร็ว เพราะเขาจะค่อยๆ สร้างคำจำกัดความทีละอันจากอันนี้ แล้วค่อยไปรู้อีกอันหนึ่ง กว่าจะรู้จิตทั้งหมด บางทีก็ใช้เวลาหลายเดือน ก็ต้องทำใจ ต้องมีเวลามาเป็นระยะๆ เขาถึงสอนกันที่ดาวดึงส์ไงสอนเทวดา มีโอกาสมาเรียนได้ พวกมนุษย์ ส่วนใหญ่ฟังๆ นิดหนึ่งพอแล้วไม่อยากจะมาเรียนต่อเนื่อง ต้องเป็นพวกเทวดา จริงๆ คือว่ามาเรียนได้เป็นกิจจะลักษณะ ต้องให้เวลากับมัน มาทุกอาทิตย์ กี่เดือนก็แล้วแต่

ส่วนเรื่องทานมังสวิรัติก็มีหลักไว้แล้ว พระพุทธเจ้าก็บอกไว้อย่างพระภิกษุเอง **อันไหนถ้าเราไปเจาะจง หรือเขาเจาะจงฆ่ามาเพื่อเรา หรือเราสงสัยว่าเขาฆ่ามาโดยเฉพาะเพื่อเรา อันนั้นก็ไม่ควรทาน** คือพระเราเป็นอยู่เนื่องกับชาวบ้าน ดังนั้นจะไปกำหนดกฎเกณฑ์อะไรมากก็ไม่ได้ ต้องทำตัวให้เขาเลี้ยงง่าย ก็ต้องเข้าใจในจุดนี้ว่า **ถ้าไม่ได้ฆ่าเพื่อเราโดยตรงก็ไม่ได้มีข้อห้ามอะไร** ซึ่งตัวพุทธบัญญัติก็ไม่ได้มีข้อมังสวิรัติอยู่ในสิกขาบทสำหรับพระ และก็ไม่ได้อยู่ในธุดงควัตรด้วย

ที่มีก็ตอนสมัยพระเทวทัตนั่นล่ะ ที่อยากจะให้พระทุกองค์เป็นมังสวิรัติหมด เสนออะไรที่มันสุดโต่งไป พระพุทธเจ้าก็ปฏิเสธบอกว่า แล้วแต่...ถ้าใครปรารถนาก็ทำได้ แต่ไม่ได้บัญญัติเป็นข้อบังคับ ก็ชัดเจนในส่วนของพระวินัย

ตอนสมัยที่อาตมาอยู่กับท่านอาจารย์ชยสาโร ท่านก็มีความคิดอย่างนี้คือ ท่านจะชอบมังสวิรัติ ตอนที่ท่านได้เป็นเจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติใหม่ๆ ท่านก็มีความคิดอย่างนี้ว่า น่าจะดี ถ้าเราให้ทานที่ชาวบ้านทำ เป็นทานบริสุทธิ์

คือให้เป็นมังสวิรัติ ท่านก็ประกาศว่า ที่วัดป่านานาชาติ ต่อไปจะเป็นมังสวิรัติ ทำไปทำมาก็มีปัญหา...คือต้องเข้าใจว่า พระต้องขึ้นอยู่กับโยม โยมทานอะไร เขาก็เอาอันนั้นล่ะมาถวายพระ

ทีนี้โยมเขาไม่ได้เป็นมังสวิรัติ พอบอกว่าพระเป็นมังสวิรัติเขาก็ต้องทำพิเศษให้พระ พองานบุญ ธรรมดาไม่ได้เป็นมังสวิรัติ ก็ต้องทำเป็นมังสวิรัติ เขาต้องถวายอาหารพระก่อน เพื่อเป็นสิริมงคล พอพระฉันเสร็จแล้ว กลับไปวัดที่เหลือก็โยมทาน แต่โยมไม่ชอบ งานเขาก็กร่อย เพราะเขาไม่ได้ทานมังสวิรัติเป็นประจำ สุดท้ายเขาก็เลยต้องแยก คือทำมังสวิรัติต่างหากให้พระ ของเขาก็ไม่มังสวิรัติ เพราะเขาคุ้นกันอย่างนี้

ภายหลัง ท่านอาจารย์ชยสาโรก็เห็นว่า มันลำบากกับโยม เพราะถ้าเขาทำของเขาอยู่แล้ว และแบ่งมาให้พระมันก็สะดวก พระไปกำหนดกฎเกณฑ์แบบนี้ เขาก็ต้องทำเป็น ๒ ส่วน ท่านอาจารย์เห็นแบบนี้ ท่านก็เข้าใจเลยว่า **พระพุทธเจ้าท่านมีปัญญามาก พระองค์จึงบัญญัติไว้อย่างนี้ เพราะว่าพระเราขึ้นอยู่กับโยม** ถ้าเราสอนให้โยมเขาเป็นมังสวิรัติ เราก็ได้อานิสงส์ไปพร้อมกับเขา แล้วก็ไม่ลำบากเขาด้วย เขาก็ทำทีเดียวเลย บางทีเราก็ต้องเข้าใจว่าทำไมเป็นอย่างนั้น

ในพระคัมภีร์ก็มีหลายเรื่อง อย่างเรื่องนายพรานกุกกุฏมิตร หรือเรื่องของภรรยาที่ต้องดูแลสามีและลูก บางทีก็ไปซื้อเนื้อในตลาดที่เป็นปวัตตมังสะ คือเนื้อที่ขายกันอยู่แล้วในตลาด นางเป็นพระโสดาบันด้วยนะ ก็ไม่ได้มีปัญหาอะไร **คือถ้าเราไม่ได้มีเจตนาไปฆ่า ไปชี้เอาตัวนั้นตัวนี้ไปฆ่า เราไปซื้อสิ่งที่เขามีขายอยู่แล้วในตลาดมาทำอาหาร มันก็เป็นบุญ ไม่ได้มีปัญหาอะไร** มันต้องแยกกัน ระหว่างเจตนาจะกินก็อันหนึ่ง เจตนาจะฆ่าก็อันหนึ่ง มันคนละเจตนากัน

บางทีมันก็ยาก คือความเชื่อมโยงอะไรพวกนี้ มันต้องมีเส้นแบ่ง คือเจตนาตรงนี้ว่า เราไม่ได้มีเจตนาจะทำร้าย แต่เราหิว เรามีเจตนาจะทาน ถ้าเนื้อเขามีขายอยู่แล้วในตลาด เราไปซื้อมา อันนั้นไม่ได้มีอุปสรรคในการบรรลุ

ธรรม มีตัวอย่างเยอะแยะในพระไตรปิฎก ซึ่งทำอย่างนั้นแล้วก็บรรลุธรรมได้เป็นพระโสดาบัน ซึ่งบางทีก็ไปซื้อเนื้อมาถวาย อย่างพระบางองค์มีปัญหาสุขภาพก็ต้องฉันพวกเนื้อบ้างอะไรบ้าง ก็มีอยู่เหมือนกัน เพราะว่าถ้าฉันมังสวิรัติ บางทีก็ขาดสารอาหารบางอย่างเช่น พวกแคลเซียมอะไรพวกนี้ มันมีหลายปัจจัยร่วมกัน

อันนี้เป็นการตอบตามมุมมองของเรื่องศีลธรรมนะ ถ้าเป็นมุมอื่นก็ต้องว่ากันไป เดี๋ยวนี้มีเรื่องของสิ่งแวดล้อม เรื่องของการตลาด อันนี้ก็เป็นคนละประเด็นกัน ถ้าเป็นโยม และเราคิดว่าเราอยู่ในห่วงโซ่ของ demand supply เราไม่อยากจะสนับสนุน แล้วเราทานมังสวิรัติได้ อันนั้นเป็นส่วนที่เราอยากจะทำก็ได้ เป็นการช่วยลดโลกร้อน มีปัญหาเยอะที่เกิดจากการทานเนื้อวัวเมื่อเทียบกับทานผัก นี่ก็คนละประเด็นกัน ที่เราพูดอยู่นี่ พูดถึงประเด็นของศีลธรรม...และการเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุธรรม มันชัดเจน ในหลักการก็มีอยู่แล้ว คนละเจตนา เจตนาจะฆ่า...เจตนาจะกิน...เจตนาจะซื้อ มันคนละอันกัน แล้วก็ต้องแบ่งให้มันชัดเจน จะได้ไม่เป็นกังวล...เราทำจิตใจเราบริสุทธิ์ เราซื้อมังสะที่มีอยู่แล้ว เราไม่ได้เจาะจงไปฆ่ามาเพื่อทำทาน ซื้อที่มีอยู่แล้วมาทำทานนั้นก็เป็นบุญกุศล ไม่มีปัญหาอะไรในแง่ของศีลธรรม

คำถาม ๑๔ : ผู้มี **“ปหานะ”** เป็นที่รื่นรมย์ คืออย่างไรคะ

คำตอบ : อันนี้ก็เหมือนกัน ก็คือในตัวของภาวนานี้ มันจะมีขั้นที่เรียกว่า “ปหานะ” คือการละกิเลส คือเวลาเราภาวนา เราไม่ใช่ว่าแค่เห็นกิเลสผ่านมาผ่านไป เราก็ต้องกำจัดมันด้วยสิ ถ้าเรารู้จริงๆ ว่ามันเป็นกิเลสและนำทุกข์มาให้ เราก็ต้องปหานมัน เราก็ต้องละมันออก เหมือนเราเห็นว่านี่มันร้อน เรายังจะไปจับมันอยู่อีกเหรอ เห็นมันร้อนเราก็ต้องไม่เอาแล้ว “ปหานะ” ก็คือเห็นว่ามันร้อนจริงๆ เราก็ไม่เอาสิ่งนั้นสิ่งที่เป็นกิเลสต่างๆ อะไรก็ตามที่เราเรียนเริ่มแรกมันก็เป็นเหมือนกับปริยัติก่อน กิเลสต่างๆ อุปกิเลสต่างๆ มันมีอะไร

บ้าง แต่เราไม่เห็นเป็นกิเลส อย่างราคะ เราเห็นมันเป็นเสน่ห์ เราไม่ได้เห็นว่าเป็นราคะ ถ้าเห็นจริงๆ โยมก็ต้องมาวัดแล้ว “อาจารย์ช่วยที กำลังจะแต่งงานแล้ว ทำยังไงดี” ไม่มีใช่ไหม มีแต่แต่งงานเสร็จ แล้วมีทุกข์ก็มาหาที่วัด มันไม่เห็นว่าราคะคือราคะ ไม่เห็นว่าสิ่งนี้คือสมุทัย แต่มันเห็นว่า สิ่งนี้จะนำมาซึ่งความสุข พอมันไม่เห็นอย่างนี้ มันก็ไม่ละหรอกราคะน่ะ แต่ก่อนนี้ เราเกิดราคะอย่างนี้ เราก็คงจะติดอยู่กับเรื่องนี้นาน เดี๋ยวนี้เราตัดได้แล้ว เรื่องราคะตัวนี้ หรือแต่ก่อนนี้ เราอาจจะโกรธมาก แต่เดี๋ยวนี้ เราปล่อยวางได้เร็วขึ้น แล้วยินดีในการละกิเลส สิ่งไหนที่เป็นอุปกิเลส สิ่งไหนที่มันทำให้ใจเศร้าหมอง เราก็ยินดีในการละ พอละแล้ว ก็มีกำลังใจ

เพราะฉะนั้น **การปฏิบัติ มันไม่ใช่ว่าจะได้อะไรใหม่ มันเป็นการสละสิ่งที่มันแย่ๆออกไป** เรารู้ว่าสิ่งเหล่านี้ มันเป็นสิ่งที่เรากำลังจะสร้างทุกข์ให้กับตัวเอง เราเป็นคนที่ไปยึดมั่นถือมั่น เพราะเราไม่เข้าใจ เรามีอวิชชา เราก็เลยเข้าไปอยากในทุกข์เข้า พอเราเข้าใจ...เห็นแล้ว เราก็ปล่อยมันวางมันแค่นั้นเอง มันก็คือการยินดีที่จะวาง คือคนที่เขาเข้าใจนี้ มันยินดีที่จะวางขันธ์ห้า แต่เราชอบแบกมัน เราวางไปแล้ว เราก็ไปเอาขันธ์ห้าอันใหม่มาแบกอีก แล้วบางทีแบกของเราคนเดียวยังไม่พอ ยังเที่ยวไปแบกของคนอื่นอีก มันก็ยิ่งวุ่นวาย ยิ่งหนักภาระ ถ้าเราเห็นว่าแม้แต่ตัวเราเอง ขันธ์ห้าก็เป็นภาระอยู่แล้ว แล้วเราจะไปแบกของคนอื่นมาทำไมอีก เราก็วางลงไปๆๆ แล้วเราก็มีความสุขในการที่จะปล่อยวางภาระต่างๆ เหล่านี้ลงทีละเปลาะๆ ก็ต้องเกิดจากเรายินดีในการวาง จะเกิดได้ก็ต้องเกิดจากการภาวนาเห็นบ่อยๆ แล้วก็ต้องมีความอิ่ม พูดง่ายๆ อริยมรรคมีองค์แปด มันต้องพร้อมเพรียงกัน **เราจะ “พอ” ได้ มันต้อง “พร้อม” ให้ได้ก่อน** พร้อมก็คือมรรคสมังคี พอมันพร้อมแล้วมันถึงพอ พอแล้วมันก็วาง แล้วไม่จับอันใหม่ขึ้นมาอีก ไม่อย่างนั้นมันก็ขาดไปเรื่อยๆ เพราะเราไม่ได้เจริญมรรค มันจะพร้อมเต็มบริบูรณ์ขึ้นมาได้ เมื่อมรรคมันเต็มเท่านั้นเอง

คำถาม ๑๕ : คำว่า “สำรวม” หรือ “สังวร” มีความหมายเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร ขอทราบศัพท์ภาษาอังกฤษของทั้งสองคำนี้

คำตอบ : ก็อันเดียวกันนั่นแหละ สังวร คำบาลี ภาษาไทยเราก็แปลว่าสำรวมระวัง ภาษาอังกฤษเขาใช้คำว่า restrain การยับยั้ง, การยับยั้งชั่งใจ เป็นคำที่เราไม่ค่อยจะชอบ เท่าไหร่ เหมือนเราอยากจะมีความสุขแล้วมีคนมายั้งเราไว้ คำว่า restrain นี่ แต่ว่า “**สังวร**” นี้สำคัญ เพราะมันเป็นตัวสติ สติเราเห็นพวกกามคุณต่างๆ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส พวกนี้มันเหมือนกับโจรเข้ามาปล้นกุศลเรา เหมือนเราเปิดประตูกว้าง โจรก็เข้ามาหยิบเอาของอะไรของเราไปได้ กุศลที่เราเพียรสร้างมามันก็หมดไป เรามีความสังวร ก็คือเราปิดประตูไว้แล้วเราก็สำรวมกุศล สติต่างๆ ไม่ปล่อยให้มันออกไปตามช่องทางต่างๆ ให้มันสะสมอยู่ข้างใน เพราะฉะนั้น ทางสังวรก็ต้องปฏิบัติ ต้องลองทำดู อาจจะมาเข้ากรรมฐานต่อเนื่องสักระยะหนึ่ง ให้มีความสุขจากการสำรวม เพราะเราเคยมีแต่ความสุขจากการดู การฟังพวกนี้ ความสุขจากการปล่อยใจไปตามกระแสทวารต่างๆ พวกทวารยังหวานอยู่ วิ่งตามทวาร! ทวารไหนมาก็ไปกับเขาหมด ทวารยังหวานอยู่ ไม่รู้โทษของมัน แต่ถ้าเราเห็นโทษว่าถ้าไปตามทางนี้แล้วสติเราจะขาดแตกออกไปนะ สติจะไม่อยู่กับตัว

เราก็มีความสำรวมแล้วก็ไม่ซัดส่าย จิตใจก็จะมีความสุขอยู่ข้างในลึกๆ ทุกครั้งที่เราตั้งสติ เรายั้งใจได้จากสิ่งที่มันจะดึงไป ตรงนั้นแหละ ที่สติเราเริ่มสร้างขึ้นแล้ว เราก็จะมีความสุขลึกๆ อยู่ตรงนั้น ถ้าเราทำต่อเนื่องให้เป็น flow มันจะมีเหมือนกับสิ่งที่หล่อเลี้ยงเราอยู่ จิตจะไม่ส่งออกนอก จิตจะมีความสุขอยู่ข้างในลึกๆ จิตมันจะไม่ส่งออกไป ก็ต้องทดลองทำไป ตัวนี้ก็เริ่มจากมีศีล วินัยเพื่อสังวรโดยเฉพาะดีไซน์ของวินัยก็เพื่อตรงนี้แหละ ถ้าเราทำตรงนี้ได้ วินัยเราก็ต้องทำให้มันดี แล้วก็มาที่สังวร พอสังวร สติเราก็จะดี สติสัมปชัญญะเป็นตัวหลักเลย พอสังวรปั๊บ มันจะมี *อวิปปฏิสาร* ไม่เดือดเนื้อร้อนใจ เพราะกามนี้มันร้อน พอส่งไปสักพักหนึ่งมันไม่ให้ความสุขจริง อย่างที่มันหลอกเรา มันโฆษณาไว้อย่างดี พอไปกับมันแล้วไม่ดีจริงอย่างที่ว่า แล้วเราก็ผิดหวัง

ครั้งแล้วครั้งเล่า เราก็โดนหลอกอีก เราก็ไปอีก

ถ้าเราเชื่อพระพุทธเจ้า เราก็ไม่ไปกับเขาแล้ว เราก็อยู่กับงานที่เราต้องทำ อยู่กับลมหายใจหรือกรรมฐานอะไรก็ว่าไป อยู่สักพักหนึ่ง เราไม่มีความเดือดเนื้อร้อนใจ มันก็เหมือนกับทางน้ำที่ไม่โดนเจาะมันก็ค่อยๆ ไหลใหญ่ขึ้นๆ ตอนนี้มันก็มีกำลัง จะส่งไปทางไหน มันก็ไป ไปปั่นกระแสไฟฟ้าก็ยังได้ ถ้าน้ำรั่วไปหมดทุกทิศทุกทาง มันไม่มีกำลังอะไร เหมือนจิตเราที่ปล่อยไปทุกทาง ปล่อยไปตามกามวัตถุ มันไม่มีแรง เอาไปทำงานอะไรก็ไม่ได้ มันอ่อนแอ เราก็ค่อยสะสมทุกขณะ อยู่กับลมหายใจ อยู่ขณะหนึ่งมันก็สร้างสติของเรามากขึ้นๆ มันก็จะเป็นกำลัง เอาไปทำอะไรก็ได้ ถ้าเราเคยทำได้ สักพักหนึ่ง พอเวลามีปราโมทย์ มีปีติ มีความสุข เราก็จะเห็นว่า จริงนะสตินี้สำคัญ อุตส่าห์สร้างสติมา เราจะไม่ปล่อยให้สติไปโน่นไปนี่ อันนี้ก็ต้องลองฝึกดู มันต้องได้ประสบการณ์โดยตรง

พูดอย่างนี้ มันเป็นทฤษฎีเฉยๆ ถ้าเราปฏิบัติเป็นอย่างนั้นสักครั้งสองครั้ง เราจะเริ่มเชื่อว่าการมีสติ การสังวรนี้มันช่วยให้เกิดความสุข แล้วความสุขนี้มันลึกซึ้งกว่าความสุขในกาม ความสุขในกาม เสพปุ๊บมันก็หมดไปแล้วมันก็กระหายอยากได้มากขึ้นๆ ความสุขแบบกาม มันจะไม่ชอบสิ่งซ้ำ มันจะต้องเปลี่ยนใหม่ๆๆ ไปเรื่อยๆ แต่ความสุขแบบนี้มันจะชอบสิ่งซ้ำๆ มันกลับมีความสุขในสิ่งที่ซ้ำๆ ดูลมหายใจมันดูน่าเบื่อ แต่ถ้าดูจริงๆ ถ้ามันได้ความสุขจากสิ่งนั้นจริงๆ มันไม่น่าเบื่อ ยิ่งซ้ำมันยิ่งเสริม ความสุขมันจะยิ่งมากขึ้นๆๆ แต่ถ้าเป็นกามสุขยิ่งซ้ำมันจะยิ่งเบื่อ เพราะฉะนั้น หากเราได้ช่องทางความสุขนี้ เป็นปีติที่ปราศจากอามิส เป็นความสุขจากการภาวนา ภาวนาราโม ความสุขที่เกิดจากการสังวรระวังในสิ่งต่างๆ เหล่านี้ มันทำได้มันก็ไม่เหลือวิสัยเรา เราก็ค่อยฝึกหัดทำไป เราก็ประคองๆ สติมันเคยได้สักพักหนึ่งเราก็จะเชื่อประสบการณ์ตัวเราเอง เราก็สามารถไปทำต่อได้ ก็ลองใช้ดู เพราะว่าตัวสังวรนี้เป็นตัวหลักเลย ในข้อวัตรวินัยต่างๆ ก็อย่างนี้แหละ

ครูบาอาจารย์เวลาท่านดูลูกศิษย์ ท่านก็ดูแค่นี้ว่า สังวรระวังเป็นยังไง ดูข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ เวลาถอดรองเท้า เรียงเป็นระเบียบไหม วางย่าม วางบริขารเป็นยังไง มีความสำรวมระวังไหมพวกนี้ มันดูได้ง่ายดีว่าเขาพร้อมที่จะรับธรรมะขั้นสูงขึ้นหรือยัง บางคนก็ยังไม่มีสติ ยังปล่อย ยังไม่สังวรระวัง พูดเสียงดัง ตะโกนอะไรอย่างนี้ อันนี้แสดงว่ายังต้องฝึกอีกเยอะ เพราะฉะนั้น ข้อวัตรปฏิบัติพวกนี้เป็นเครื่องฝึกการสังวร เครื่องฝึกศีลอะไรต่างๆ เหล่านี้ มันก็ช่วยได้ เราก็เอาไปใช้ในคฤหัสถ์ของเรา เรื่องของการสังวรนี้ เราก็สามารถเอาวิธีของพระสงฆ์นี้แหละไปปรับใช้ได้

โดยเฉพาะปัจจุบันนี้ เรื่องของสื่อ อาตมาว่าการสังวรนี้จะเป็นตัวสำคัญเลย เพราะเราจะเสียเวลากับพวกนี้เยอะมาก ถ้าเราไม่ระวังแป๊บเดียวเราไปอยู่กับเรื่องอื่นแล้ว ถ้าเราสังวรเราก็ต้องพิจารณาว่า เรามาเพื่ออะไร เราจะดูอะไร เราดูเสร็จแล้วเราจะกลับไปทำเรื่องเดิม หรือเราจะหลุดไปไหนต่อ เราก็ต้องมีสตินทรีย์ ในการที่จะระวังสิ่งเหล่านี้ เป็นสิ่งที่สำคัญมากเลยในยุคปัจจุบันนี้

คำถาม ๑๖ : หากปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ครบถ้วนบริบูรณ์แล้ว การเข้าสู่โพชฌงค์ ๗ จะเป็นไปตามสภาวะที่ต่อเนื่องไป หรือต้องเจริญเหตุอย่างไรให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ต่อไปเจ้าคะ

คำตอบ : อันนี้ก็มีพระสูตรโดยตรงเลยไปอ่านได้ เขาจะเชื่อมโยงระหว่างสติปัฏฐาน ๔ ปฏิบัติอย่างไรให้ได้โพชฌงค์ ๗ แล้วปฏิบัติต่อไปอย่างไรจะให้ได้อริยมรรคมีองค์ ๘ ไปดูได้ในสังยุตตนิกายก็มี มหาวารวรรค สติปัฏฐาน ที่นั่นจะมีสติปัฏฐาน วรรคที่เกี่ยวกับสติปัฏฐานทั้งหมด เขาจะอธิบาย ก็คือเอาสติปัฏฐาน ๔ มาจำแนกตามหมวดของกาย เวทนา จิต ธรรม แล้วปฏิบัติอย่างไรถึงจะเรียกว่าเป็น สติสัมโพชฌงค์ อย่างไรถึงจะเรียกว่าเป็น ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปีติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ จนถึงอุเบกขาสัมโพชฌงค์ เขาจะบอกมาให้ว่ามีการปฏิบัติ

อย่างไร สุดท้ายแล้วโพชฌงค์นี้มันจะน้อมเข้าไปเข้าสู่มรรคมีองค์ ๘ อย่างไร อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ น้อมไปเพื่อความสละ ถ้าจะอ่านก็ไปดูรายละเอียดในนั้นดีกว่านะ เพราะว่าไม่รู้จะอธิบายอย่างไร เวลามันน้อย แต่ว่ามันมีพระสูตรอย่างนั้นโดยตรงเลย สติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ มรรคมีองค์ ๘ จะลงล็อกอย่างนั้นทั้งหมด อยู่ในสังยุตตนิกาย

คำถาม ๑๗ : มีข้อ ๒ บอกว่า โพชฌงค์ ๗ จะสมบูรณ์โดยรวมทั้ง ๗ อย่าง หรือจะสมบูรณ์ทีละอย่างในแต่ละขณะจิต

คำตอบ : เริ่มต้นตอนแรกเราก็ต้องค่อยๆ พัฒนาไปทีละอย่างๆ ก่อน แต่เวลาทำงานร่วมกัน สุดท้าย มันจะต้องพร้อมกันทั้งหมด ก็เหมือนกับอริยมรรคนั่นล่ะ ชื่อโพชฌงค์มันก็บอกอยู่แล้ว **โพชฌ** ข้างหน้า มาจาก**โพธิ** ความรู้ **อังคะ**ก็คือองค์ เทียบกับ **มัคคะ** ก็มีองค์ของ **อริยอัฏฐังคิกมัคคะ** ก็มีองค์ ๘ แต่โพชฌงค์นี้ องค์ ๗

โพชฌงค์นี้ จะพูดถึงในเรื่องการปรับ มันจะมี ๒ ฝ่าย สติ ตัวแรกจะเป็นตัวปรับ ต่อมา ธัมมวิจยะ วิริยะ แล้วก็ ปีติ ๓ อันนี้จะเป็นฝ่าย active หรือฝ่ายรุก ถ้าเราปรับสมดุลไม่ดี มันออกไปทางฟุ้งซ่านได้ บางทีธัมมวิจยะไปคิดโน่นคิดนี่ แล้ววิริยะหนักจนเหนื่อย แล้วปีติมันจะโลดโผนมาก มันจะไม่สงบ ก็ต้องมี balance กับทางด้าน passive คือ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา ส่วน สติมันจะอยู่ตรงกลางนะ แต่เขาเอาสติขึ้นมาเป็นอันแรกเป็นตัวหลัก แล้วก็ต้องสมดุลระหว่าง active กับ passive คู่ไปด้วยกัน ไม่ให้อันหนึ่งมันล้ำเกินไป

อย่างบางคน ปฏิบัติแล้วปีติมันมากน้ำหูน้ำตาไหล ก็ต้องข่มปีติลง เพราะมันไปต่อไม่ได้ มัวแต่ปีติอย่างเดียวไม่ได้ ก็ต้องเอาปีติลง จะเอาปีติลงทำอย่างไร ถ้าพิจารณาเรื่องอะไรอยู่ก็ต้องเปลี่ยนเรื่องที่พิจารณา เอาเรื่องที่ไม่ต้องปีติมากนัก เช่นบางคนพิจารณาเรื่องพระพุทธเจ้าไปน้ำตาไหล ก็เปลี่ยนเรื่องไม่เอาพุทธานุสติแล้ว ปีติมันมากเกินไป ก็ต้องฉลาด ต้องเอาสติเป็น

ตัวหลัก ก็ต้องพิจารณาเรื่องที่มีปัสสัทธิแทน เอาเรื่องที่มันสงบลงมา เช่น ลมหายใจ พัฒนาทางด้านปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา ด้านที่มันเป็น passive โดยสติจะเป็นตัวกลาง ฉะนั้น เราก็ต้องเรียนรู้ที่จะปรับให้มันไปพร้อมๆ กัน โพชฌงค์จะเป็นตัวบ่มอริยมรรค ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์จะเป็นส่วนของวิปัสสนาพละ ส่วนโพชฌงค์ที่เหลืออีก ๖ ข้อเป็นสมถพละ ความเสมอกันแห่งสมถะและวิปัสสนา ท่านเรียกว่า **พลสมาโยโค** ต้องบำเพ็ญไปให้ต่อเนื่อง

จะเห็นว่าโพชฌงค์นี้ท่านเอา “สติ” มาเป็นตัวนำ แต่พอขึ้นอริยมรรค “ปัญญา” จะเป็นตัวนำแล้ว “สัมมาทิฏฐิ” ปัญญาเป็นตัวหลัก เพราะในมรรคส่วนโลกุตตระนี้ ตัวหลักจะเป็นตัวปัญญา แต่ถ้าส่วนโลกียะนี้ ก็ต้องเอาสติเป็นตัวนำไปก่อน ปรับให้มันได้ สุดท้ายแล้วพอปัญญาขึ้นมานำ มันก็จะสามารถที่จะตัดกิเลสได้ ก็จะมีรายละเอียดใน “อานาปานสติสูตร” ลองไปอ่านดู จะอธิบายว่าปฏิบัติอย่างไร ในสติปัฏฐาน ๔ ส่วนของอานาปานสตินั้นเอามาแค่กายานุปัสสนา แต่ในอานาปานสติเต็มสูตรจะมีครบทุกบรรพะเลย ทั้ง กาย เวทนา จิต ธรรม เพราะฉะนั้น ถ้าอยากจะรู้ข้อเชื่อมโยงระหว่างสติปัฏฐาน ๔ และโพชฌงค์ ๗ ก็อ่านในอานาปานสติสูตรได้ ท่านจะอธิบายวิธีว่า พิจารณายังไง สติปัฏฐาน ๔ ถึงจะพัฒนาไปเป็นโพชฌงค์ แล้วก็พัฒนาต่อไปสู่อริยมรรคได้ในที่สุด

คำถาม ๑๘ : กราบเรียนถามพระอาจารย์ สัมมาสมาธิ คืออะไรครับ? ต่างจากสมาธิทั่วไป อย่างไรครับ?

คำตอบ : “สัมมาสมาธิ” คือสมาธิที่เป็นองค์ประกอบของอริยมรรค มีองค์แปด โดยมีเครื่องบริขาร หรือเครื่องประกอบ ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ พอรวมกับสัมมาสมาธิ ก็เป็นอริยมรรคมีองค์แปด ส่วน “สมาธิ” เดิมคือสมาธิที่มีอยู่ก่อนพุทธศาสนา เป็นสมาธิที่ฤาษีใช้เข้าฌาน เพื่อให้ไปเกิดเป็น

รูปพรหม อรูปพรหม สมาธินี้ไม่ได้เป็นสมาธิในพุทธศาสนา

สมาธิในพุทธศาสนาจะต้องเป็นสมาธิที่เป็นไปเพื่อวิปัสสนาเป็นฐานให้ปัญญาพิจารณา เรียกทั้งระบบว่าไตรสิกขา คือ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา เติม “อธิ” เข้าไป หมายถึงการเป็นองค์ประกอบของมรรค ฉะนั้น สัมมาสมาธิ เราจะใช้ในความหมายของ การเป็นองค์ประกอบของมรรคซึ่งจะต้องมีตัวอื่นเข้าร่วมประกอบด้วย เพราะมรรคต้องมีความพร้อมเพรียงสามัคคีกัน องค์ประกอบของมรรคต้องพร้อมสมบูรณ์จริงๆ จึงจะสามารถตัดกิเลสได้ ฉะนั้นอริยมรรคมีองค์แปดต้องเจริญให้พร้อม ถึงจะได้เป็นสัมมาสมาธิ และสัมมาสมาธิที่สุดยอดคือ สัมมาสมาธิที่ไม่มีระหว่างคั่น เมื่อได้มรรคแล้วก็ได้ผลต่อเลย

คำถาม ๑๙ : กราบเรียนถามพระอาจารย์เจ้าค่ะ สติ - ความระลึกได้ สัมปชัญญะ - ความรู้ตัว สัญญา - ความจำได้หมายรู้ ๓ คำนี้ต่างกันอย่างไรคะ?

คำตอบ : สติ คือการที่จิตระลึกรู้ ไม่เลื่อนลอย ส่วนสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อม เป็นส่วนของปัญญา สัมปชัญญะแบ่งเป็น ๔ ข้อ ๑. สาตถกสัมปชัญญะ ๒. สัปปายสัมปชัญญะ ๓. โคจรสัมปชัญญะ ๔. อสัมโมหสัมปชัญญะ

การที่จิตไม่เลื่อนลอย คือการที่จิตเข้าไปตั้งไว้คือมีฐานอยู่กับกาย เวทนา จิต ธรรม จิตมีหลักยึดอยู่ ระลึกได้ ไม่หลงลืมกิจที่ควรทำ รู้ว่านี้เป็นกุศลนี้เป็นอกุศล เมื่อรู้ว่าเป็นอกุศลก็ต้องละ และต้องเจริญกุศล ฉะนั้น สติจะประกอบกับกุศลเท่านั้น แต่สติที่ไม่ประกอบด้วยปัญญาก็มี ในที่นี้สติที่นำมาเจริญจะต้องประกอบด้วยปัญญา ต้องมาคู่กับสัมปชัญญะเสมอ

สติ แปลกันว่า ระลึกถึงสิ่งที่ทำ คำที่พูด เราเจริญสติเพื่อละวิปลาส ละความหลงว่า นี้เที่ยง สุข เป็นตัวตน งาม การจะละวิปลาสได้นั้น ต้องมี

สัมปชัญญะมาเห็น มีอสัมโมหะมาทำลายโมหะ คือเห็นว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน หรือ เห็นว่าไม่งาม

เมื่อปัญญาทำงานเสร็จแล้ว ข้อมูลจะถูกเก็บในรูปของ “สัญญา” อนิจจสัญญา - รู้ว่าอันนี้ไม่เที่ยง ทุกขสัญญา - เห็นว่ามันเป็นทุกข์ อนัตตสัญญา - เห็นว่ามันไม่ใช่ตัวตน หรือ อสุภสัญญา - เห็นว่ามันไม่งาม ถ้าเราไม่เจริญสติ ไม่ได้มีปัญญามาก่อน ก็จะไม่เห็น

สติ กับ สัญญา จะทำงานคู่กัน จิตที่จดจำสภาวธรรมได้ เช่น รู้ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา คือ “ถิรสัญญา” เป็นสัญญาที่มั่นคง เป็นฐาน เป็นเหตุใกล้ให้เกิดสติ พอมีสัญญาปุ๊บ สติก็ตามมาได้

บทที่ ๖



แนวความคิด



คำถาม ๑ : กราบนมัสการค่ะพระอาจารย์ ขอกราบเรียนถามเกี่ยวกับเรื่องสติค่ะ พระอาจารย์บอกว่า เราจะเรียกว่าสตินี่ คือจะต้องมีกุศลควบคู่อยู่กับสิ่งที่ทำ ทีนี้เมื่อเช้านี้ พระอาจารย์ได้มีการยกตัวอย่างเรื่องร้านสะดวกซื้อว่า กรณีที่เดินข้ามถนนไป เพื่อจะไปหาอะไรรับประทาน พระอาจารย์บอกว่าตรงนั้น มันไม่ได้มีกุศล เพราะฉะนั้น เราจะเรียกว่าสติไม่ได้ ทีนี้สิ่งที่สงสัยขอถามก็คือว่า การซื้ออะไรรับประทานนี่ คือเราเป็นมนุษย์ เราต้องกิน เราไปซื้อมารับประทาน มันไม่มีสติตรงไหน...ตรงนี้ที่คิดไม่ออกนะคะ ประเด็นที่หนึ่ง

ประเด็นที่สอง สมมติว่า เราเดินไปซื้อของเพื่อรับประทาน แต่ว่าของนั้นเราซื้อเพื่อจะถวายพระ ถ้าอย่างนี้ก็หมายความว่า เรามีกุศลเจตนา ก็กลายเป็นเรียกว่า เรามีสติอย่างนั้นหรือคะ

คำตอบ : อันนี้ก็ต้องแยกก่อนว่า เราจะใช้คำว่า “**สติ**” ในความหมายอะไร ถ้าสติในความหมายภาษาไทยแน่นอน เรามีสติแน่นอน เพราะว่าสติในความหมายภาษาไทย มันกินความกว้าง ตราบใดที่เราไม่ได้สลบ ไม่ได้เมา

อันนี้ก็เรียกว่ามีสติแล้ว แต่ว่าที่เรากำลังพูดถึงนี่ หมายถึงว่า สติ ในความหมายของพระพุทธเจ้า ที่ว่าสตินี่ หมายถึงสิ่งที่รักษาจิตใจไว้ให้เป็นกุศล

ถ้าเรียนในอภิธรรม...**สติจะประกอบกับกุศลจิตเสมอ** แต่สติที่ประกอบกับกุศล แต่ไม่จำเป็นจะต้องมีปัญญาก็ได้ คือปัญญามันไม่จำเป็นต้องเกิดร่วมในกุศล **กุศลมันมีหรือไม่มีปัญญาก็ได้...แต่ว่ากุศลจิตจะต้องมีสติเสมอ สติเป็นตัวรักษากุศลทั้งหมด กุศลทั้งหมดต้องประกอบด้วย...สติ**

ทีนี้อย่างกรณีที่เราเดินไปหาอะไรกินอย่างนี้ เราก็ต้องกลับมาถามอีกทีว่า ตรงนั้น จิตมันเป็นกุศลหรือเป็นอกุศล ถ้าเรากินโดยที่ว่า มีความโลภ ความโกรธ หรือความหลง อันนั้นตามคำจำกัดความก็...ไม่มีสติ แต่ว่าถ้าเราพิจารณา กินเพื่ออะไร...กินเพื่อให้เรามีแรง...เพื่อจะได้ปฏิบัติธรรม...เพื่อเราจะได้ช่วยคนอื่น...หรือเพื่อจะได้แผ่เมตตา จะได้ทำกุศล อะไรอย่างนี้ อันนี้ก็เป็นกุศลได้

เพราะฉะนั้น ตัวมันเอง มันบอกไม่ได้ มันต้องถามว่าจุดประสงค์คืออะไร...มีกุศลอยู่ในนั้นไหม ถ้ามีกุศล...อยู่ในนั้น อันนั้นก็จัดว่าเป็น "สติ" ถ้าเป็นอกุศล...อันนั้นก็จัดว่า "ไม่มีสติ" ในความหมายของพระพุทธศาสนา

คำถาม ๒ : ขอถามเพิ่มเติมค่ะ พระอาจารย์ถามว่า เจตนาเราคืออะไร ก็คือเราต้องดำรงชีพ มันไม่ได้เกี่ยวกับว่าเรามีกุศลหรือว่าอกุศล แต่ว่าเราต้องดำรงชีพโดยการที่เราต้องทานอาหาร และพอดี ณ ขณะนั้นเราไม่ได้อยู่ในบ้านเรือน เราอยู่ข้างนอก เราก็เลยต้องซื้อเพื่อทานอาหารเพื่อการดำรงชีพ อยากจะทราบว่า ณ จุดๆ นี้ ในแง่ของธรรมะ ถือว่าเรามีสติรึเปล่าคะ...

คำตอบ : การดำรงชีพก็เป็น**ภวตัณหา ต้องการมีอยู่ ต้องการเป็นอยู่ เป็นภวตัณหาอย่างหนึ่ง ในกรณีนี้ ถ้าจะกินเพื่อให้อยู่เฉยๆ**

ให้เรามีชีวิตอยู่ได้ อันนี้ก็เป็น...อกุศล เพราะเป็นส่วนที่ว่า เราอยากจะมีอยู่ เรียกว่าเป็น...ภวตัณหา ทีนี้ภวตัณหาในกามภพ...ในกามภพ เราก็ต้องมีอาหาร มันก็จะโยงไปถึงกามตัณหาด้วย เพราะว่าการกินก็คือ การที่เราต้องการรส ต้องการสิ่งเหล่านี้มาเสพ เพื่อว่าเราจะได้มีชีวิตอยู่ในกามภูมิต่อไป ถ้าคิดอยู่แค่นี้ ก็ยังเป็นอกุศลอยู่

คืออันนี้ก็ต้องเข้าใจเหมือนกัน บางทีเราอาจจะมองว่า โอ้โห...อะไรแค่นี้จะเป็นบาป คิดว่าอะไรที่มันเป็นบาปอกุศล มันจะต้องเป็นอะไรที่มันแย่ๆ แต่การที่ไม่ได้พิจารณา การต้องการการมีอยู่โดยตัวของมันเอง อะไรอย่างนี้ **หลายๆ อย่างก็เป็นอกุศลในแง่ที่ว่า มันไม่ได้ทำให้โลภ โกรธ หลง มันลดน้อยลง มันทำให้ยังหลงวนเวียนอยู่ในวัฏสงสาร**

สมมติว่าอย่างกรณีที่เรางวง แล้วนั่งหลับอย่างนี้ ทำไมถึงเป็นอกุศล ทำไมเป็นบาป ก็แค่นอนหลับ ไม่ได้เดือดร้อนใคร **มันก็เป็นอกุศล ในแง่ที่ว่ามันปิดกั้นความดี** มันไม่ได้ทำให้เกิดกุศล ตอนช่วงนั้นมันไม่ได้เอาไปใช้ในทางทำกุศล แล้วมันก็ตกภวังค์ คือ **ภวังคะ...คือคงภาวะของภพเอาไว้** ก็คือมันไม่ได้เกิดกุศลขึ้น

แต่จริงๆ สติมันก็เกิดในวิบากเหมือนกันนะ อาตมายังไม่ได้พูดโดยละเอียด คือสติที่พูดถึงเมื่อกี้คือมันอยู่ในวิถีชวนะ จิตขึ้นวิถี ขึ้นวิถีนี่สำหรับเราปุถุชน มันจะมีกุศลกับอกุศล ถ้าเป็นกุศลก็จะมีสติ ถ้าเป็นอกุศลก็ขาดสติ แต่สมมติว่าเป็นวิบาก เราเกิดในภพภูมิมนุษย์อย่างนี้ จิตที่เป็นวิบากของเราก็มีสติ เป็นกุศล เป็นผลของกุศล เป็นวิบากที่เกิดจากกุศลในอดีต อันนั้นก็มีสติ แต่สติในที่นี้ มันเป็นสติที่เกิดในวิบาก เราไม่ได้พูดถึงในกรณีของการทำสติปัฏฐาน

เพราะสติปัฏฐาน มันจะต้องขึ้นวิถี ถึงได้เน้นในแง่ของเป็นกุศลเป็นหลัก เป็นจิตที่ขึ้นวิถีแล้ว เป็นจิตที่จะเอามาทำกรรมต่างๆ ที่นี้ตัวสติบางทีมันก็เกิดคู่กับปัญญาก็มี เกิดต่างหากก็มี ในกรณีของสติปัฏฐานในช่วงแรกๆ นี่

มันจะต้องคู่กับปัญญา มันถึงจะไปทำอะไรได้ สติที่ไม่คู่กับปัญญา มันก็ยังใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้ ถึงได้มีที่เขียนไว้ว่า...**อาตาปี สัมปชาโน สติมา ต้องมีทั้งวิริยะ...ต้องมีทั้งปัญญา คือตัวสัมปชัญญะนั่นเอง...และก็ตัวสติ** สามตัวนี้ จะเป็นตัวทำงานควบคู่กันไปเรื่อยๆ

ส่วนสติที่อยู่ในวิบาก มันก็แค่รักษาภพไว้เฉยๆ ซึ่งในที่เป็นกุศลทั้งหมด เรียกว่า...**ภวังคจิต** ที่เราเกิดเป็นมนุษย์ได้ทุกคน ต้องมี "**สติ**" อยู่แล้ว ถ้าเป็นพวกสัตว์เดรัจฉาน เขาเกิดด้วยวิบากของเขานี่ ไม่มีสติ พื้นจิตของเขาคุณภาพไม่ดี มันเป็นพื้นจิตที่มันพื้นฐานมากๆ มันไม่มีอะไรอยู่ในนั้น ตัวที่เป็นกุศลอะไรๆ ก็ไม่มี...เพราะฉะนั้น เขาถึงบรรลุธรรมไม่ได้ เพราะว่าพื้นจิตมันต่ำ

แต่ของเรานี่มันมีพื้นจิตที่ดี คนเราจะเกิดได้หลายแบบ ภาษาธรรม เรียกว่า **ญาณสัมปยุต**...คือ ประกอบด้วยปัญญาก็มี เรียกว่าเป็น...**ติเหตุก**...คือเกิดมาด้วย อโลภะ อโทสะ อโมหะ มี ๓ เหตุนี้ เข้าประกอบ...พวกนี้มีโอกาสบรรลุธรรมได้ ถ้าเจริญฌาน ก็มีโอกาสเข้าฌานได้

อีกพวกหนึ่งก็คือ...**ทวิเหตุก**...คือเกิดมาด้วยจิตที่มีแค่ อโลภะ อโทสะเข้าประกอบ คือไม่มีโลภ ไม่มีโกรธ แต่ว่าไม่มีอโมหะประกอบ คือพวกนี้ไม่มีปัญญาอยู่ในพื้นจิตที่เกิดมานั่นเอง เกิดจากชาติที่แล้ว เวลาทำบุญ ทำบุญแบบที่ไม่ประกอบด้วยปัญญา อันนั้นก็เป็นกุศลแต่ไม่ประกอบด้วยปัญญา เวลามาเกิด ก็เอาจิตตัวนั้นมาเกิด พื้นจิตก็ได้แค่ทวิเหตุก เป็นแค่สองเหตุ...

พวกนี้ก็จะไม่มีโอกาสบรรลุธรรม แต่ว่าควรจะภาวนาไหม...ก็ควรจะภาวนา เพื่อว่าต่อไป เวลาไปเกิดชาติหน้าก็จะได้ติเหตุก และก็จะได้ไปบรรลุธรรมชาติหน้า คือมันไม่มีทางเลือก มันต้องทำ **เพียงแต่ว่ามันไม่ใช่ทุกคนที่จะบรรลุธรรมได้ในชาตินี้...เพราะว่าพื้นจิตมันต่างกัน** พื้นจิตของบางคนเขาไม่มีปัญญาอยู่ เขาก็ทำได้แค่นั้น

แต่อาตมาเชื่อว่าคนที่มาสนใจในห้องนี้ทุกคน น่าจะมีปัญญาเป็นพื้นอยู่แล้ว ไม่งั้นก็คงไม่ขวนขวายที่จะมาที่นี่ **วิธีที่จะรู้ก็คือ ปฏิบัติธรรม**

เจริญฌานให้ได้ ถ้าเราได้ฌาน แสดงว่าเราเป็น...ติเหตุก...เรามีโอกาสบรรลุธรรมแล้ว ขนาดฌานยังเจริญได้ มีโอกาสบรรลุธรรมได้แน่ ให้รีบปฏิบัติเลย แต่ว่าถ้าไม่บรรลุ ก็ไม่ได้พิสูจน์อะไรเหมือนกัน เพราะคนติเหตุกหลายคนก็ไม่ได้สนใจที่จะบรรลุธรรมอะไร ไม่ได้ปฏิบัติ

แต่ว่าถ้าบรรลุฌานขั้นใดขั้นหนึ่ง แสดงว่าพื้นจิตดีมาก มีคุณภาพสูง ถ้าเอาไปใช้ในการประพฤติธรรมนี่ก็สามารถพ้นทุกข์ได้ คืออดีตเหตุก็มีผลเยอะเหมือนกัน เพราะฉะนั้น เวลาทำบุญต่างๆ ต้องประกอบด้วยญาณ คือควรจะศึกษาให้รู้ว่า เราทำไปเพราะเหตุอะไร สมมติว่าจิตเหล่านั้นเป็นจิตที่ส่งเราไปเกิด ชาติหน้าเราจะได้มีพื้นจิตที่ดี...เพราะมันสำคัญมาก

จิตตัวนี้มันจะอยู่กับเราเวลาเราตกภวังค์ เรานอนมันก็ไปอยู่กับจิตนี้ ถ้าจิตนี้มันไม่มีคุณภาพ เราก็ได้แค่นั้นเอง พื้นจิตมันไม่มีปัญญา ก็ทำไงได้ แต่มันก็ไม่มีทางเลือก **คืออย่างไรก็ต้องทำ เราก็เจริญปัญญาไว้ แล้วชาติหน้าเราก็จะไปเกิดเป็นคนที่มีปัญญา มีฐานที่สูงขึ้น แล้วก็สามารถที่จะบรรลุธรรมได้**

คำถาม ๓ : ให้อธิบายขันธ์ ๕ แบบธรรมดาไม่ลึมง่าย (สว.)

คำตอบ : ลึมง่ายนี่คืออะไร สัญญาไม่เที่ยงแล้ว ขันธ์ ๕ มีอะไรบ้าง... มี รูป...เวทนา...สัญญา...สังขาร...วิญญาณ อย่างน้อยก็จำชื่อให้ได้ก่อน รูป... คืออะไร รูปก็คือรูปกายนี่ล่ะ ที่ประกอบด้วยดิน น้ำ ลม ไฟ ประกอบเป็นร่างกายนี้ เป็นรูปที่เกิดมาจากพ่อกับแม่ เกิดขึ้นมาจากไข่ของแม่ สเปิร์มของพ่อ แล้วก็เลี้ยงด้วยนมของแม่ แล้วก็อะไรต่างๆ ก็โตขึ้นมานี่ล่ะ เป็นรูปที่เราต้องพิจารณา

เวลาเขาพิจารณาขันธ์ ๕ เขาจะแยกกองก่อนนะ **แยกเป็น ปัจจุบัน - อดีต - อนาคต ภายใน - ภายนอก หยาบ - ละเอียด เลว - ประณีต ไกล - ใกล้... "อะตีตานาคะตะปัจจุปันนัง อัชฌัตตัง วา พะหิทธา วา โอฬาริกัง วา สุขุมัง วา หีนัง วา ปะณีตัง วา ยัง ทูเร วา สันติเก วา"**

ก็จะพิจารณาทั้งหมด ๑๑ กอง คือพิจารณาเป็นกลุ่มๆ ไปแต่ละกองๆ...**ก็พิจารณาว่ามันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ แล้วก็มันไม่ใช่ตัวตน มันไม่งาม ก็พิจารณาอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ**

อย่างขันธ์ข้อแรก ก็ดูร่างกายของเราที่มันเป็นวัตถุที่เราจับต้องได้อย่างนี้ พิจารณาไปทีละกองๆ ข้อ ๒...**เวทนา** ข้อนี้ส่วนใหญ่เราจะแปลกันว่าเสวยเวทนา แต่ว่าบางทีเราเอามาใช้ในความหมายว่าน่าสมเพชเวทนา มันไม่ตรงกับความหมายของบาลี อาตมาชอบคำแปลของภาษาอังกฤษ เขาใช้คำว่า feeling tone อย่างคำว่า โทนเสียงในทางดนตรี

เวทนา มันจะมี ๓ โทน โทนที่เป็นสุข โทนที่เป็นทุกข์ แล้วก็โทนที่เป็นกลางๆ โทนของเรามันสุข เรียกว่า...*สุขเวทนา* จิตใจเราชอบไปทางนี้ หรือว่าบางทีวันนี้เราหงุดหงิด เราเรียกว่าเป็น...*ทุกขเวทนา* หรือว่าเป็นทางกาย เรามีความเจ็บปวด ก็เป็นทุกขเวทนาทางกาย ส่วนโทนที่เป็นกลางๆ เรียกว่า...*อทุกขมสุขเวทนา* เราต้องรู้จักตัวนี้ **เวทนานี่เป็นส่วนนามที่มันหยาบที่สุด เราสังเกตง่ายที่สุด อย่างอื่นมันจะยากกว่านี้**

การเรียงลำดับ...รูปนี้มันหยาบที่สุด เราเห็นได้ง่ายที่สุด เวทนาก็เป็นส่วนของนามแล้ว แต่ก็เป็นนามในส่วนที่หยาบที่สุด แต่ว่าหลายคนก็ไม่รู้ตัวเองนะ ว่าตอนนี้โทนของตัวเราเองเป็นอย่างไร

บางคนก็เฉยๆ บางคนก็เริ่มทุกข์แล้ว นั่งนาน ๒ ชั่วโมงกว่า บางคนก็ฟังธรรมะมีปีติ เรียกว่ามี feeling tone มีโทนของความสุข อย่างนี้เรียกว่า...**เวทนา** ให้เราสังเกตเอาไว้ เพราะว่าตรงนี้เป็นส่วนที่สำคัญ ชีวิตเราไม่สุขก็ทุกข์ ไม่อย่างนั้นก็เฉยๆ พยายามสังเกต ตามสังเกตให้รู้

สัญญา...ภาษาอังกฤษแปลว่า perception คือความที่เรารับรู้ เวลาเรารับรู้สิ่งต่างๆ มันจะมี ๒ อย่าง รับรู้ในแง่เวทนา คือว่าในสิ่งนั้น มันเป็นสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ แล้วก็รับรู้ในแง่ของสัญญา คือว่าเราต้องจำ เพื่อว่าเวลาเรากลับมาเจอมันอีก เราจะได้รู้ว่ามันคืออะไร

อย่างสมมติเราไปกินอะไรอร่อย สุขเวทนาเกิดแล้ว สิ่งที่มันเกิดขึ้นเราจะทำสัญลักษณ์ไว้ เพราะว่า เราจะได้กลับมากินอย่างนี้อีก ถูกไหม ไม่อย่างนั้นเราจะทำอย่างไร เราต้องรู้มันให้ได้ สัญญาก็เป็นตัวกำหนดตรงนี้ล่ะ เป็นตัวทำเครื่องหมายไว้ เพราะเวลาเรากลับมา เราจะได้ระลึกสิ่งนั้นได้อีก อย่างนี้เรียกว่า...**สัญญา**

สังขาร...ก็คือการปรุงแต่ง ภาษาอังกฤษใช้ formation การปรุงแต่งเรื่องความคิดความเห็นต่างๆ เราก็ปรุงไปเรื่อยๆ ทุกสิ่งทุกอย่าง เราไม่ได้รับอย่างเดียว เราก็ปรุงไปด้วย มันขึ้นอยู่กับเวทนา สัญญา ซึ่งเป็นตัวปรุงแต่งสังขาร เวลาเราสุขเราก็ปรุงแบบหนึ่ง เวลาเราทุกข์เราก็ปรุงแบบหนึ่ง เราเฉยๆ เราก็ปรุงแบบหนึ่ง สัญญาก็เหมือนกัน เป็นข้อมูลในการปรุง ถ้าเราไม่รู้จักชื่อเขาเลย เราจะปรุงอะไรได้ เราก็ต้องเอ่ยชื่อ แล้วเราก็ต้องมาปรุงแต่งสร้างเรื่องไป เรียกว่า สังขาร

ส่วน**วิญญาณ**...นี่ละเอียดที่สุด วิญญาณนี่ ภาษาไทยเราใช้เพี้ยนไปเยอะมากเลย กลายเป็นวิญญาณล่องลอย วิญญาณในภาษาอังกฤษเขาใช้คำว่า consciousness ก็คือ วิญญาณทางตา คือการรับรู้ทางตา เวลาเราเห็น วิญญาณทางตาเกิดขึ้น แล้วก็ดับไป เวลาได้ยินเสียง ก็วิญญาณทางหู วิญญาณทางลิ้น วิญญาณทางจมูก วิญญาณทางสัมผัส แล้วก็วิญญาณทางใจ (มโนวิญญาณ)

พวกนี้เป็นสิ่งที่เรารู้ได้ในขันธ์ ๕ พวกนี้มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป รวดเร็วมาก เกิดแล้วดับ ก็ให้เราตามรู้อย่างนั้น

คำถาม ๔ : ขอเรียนถามท่านพระอาจารย์ครับ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ ขันธ์ ๕ เป็นของหนัก เมื่อเราได้ขันธ์ ๕ มาแล้ว เราจะอยู่กับขันธ์ ๕ อย่างไรให้ไม่เป็นทุกข์ แล้วไม่ใช่ของหนัก แล้วก็ไม่มีขันธ์ ๕ อีกต่อไป

คำตอบ : ก็ต้องเข้าใจว่าอุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ แล้วก็หาทาง “**ปล่อยวาง**” ตราบใดที่เรายังเป็นมนุษย์อยู่ เราก็ต้องใช้ขันธ์ แต่เราพยายามเปลี่ยนให้เป็น “**ธรรมขันธ์**”...**คือเปลี่ยนให้เป็น...สีลขันธ์...สมาธิขันธ์...ปัญญาขันธ์...วิมุตติขันธ์...วิมุตติญาณทัสสนขันธ์** ก็เปลี่ยนจากการที่มองขันธ์ ๕ ในแบบของ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เปลี่ยนมาเป็นเจริญสิ่งที่เป็นธรรมะ

เพราะสิ่งเหล่านี้ ถ้าเป็นธรรมขันธ์แล้ว...มันก็ไม่เป็นอุปาทานขันธ์ก็ได้ ขันธ์ที่ทำหน้าที่ได้โดยไม่ต้องมีภาระ...แต่จะ “ปล่อยวาง” ทำอย่างไร...คือการทำหน้าที่ ปกติเราจะมองว่า เป็นภาระไปด้วย เพราะเรายึดติดในอุปาทานขันธ์เหล่านี้ ว่าเป็นตัวตนของเรา เป็นตัวเรา เป็นของเรา **แต่ว่าเราสามารถที่จะทำหน้าที่โดยปล่อยวางได้...หน้าที่ก็เป็นกระบวนการอย่างหนึ่ง ให้เราเรียนรู้วิธีที่เราจะ “ปล่อยวาง”**

ทำอย่างไรที่จะทำโดยที่ไม่ต้องมีอัตตาตัวตน แล้วก็เป็นกระบวนการของศีล เช่น **เจริญศีลขันธ์**...เพราะฉะนั้น เรื่องของหมู่คณะก็สำคัญมาก เรามาอยู่ในชุมชนสงฆ์ เราก็ไม่ต้องเป็น ไม่ต้องมี ไม่ต้องเป็น somebody อะไร เราก็แค่รักษาศีล รักษาศีล เราก็อยู่เป็นหนึ่งในสงฆ์ พอเราไม่เป็น somebody เราก็ไม่ต้องมีทุกข์อะไร เราก็รักษาศีลไปตามนั้น แล้วเราก็มีสมาธิ มีปัญญาเห็นโทษของสิ่งที่เราใช้สอยอยู่ทุกวัน ปัจจัย ๔ ต่างๆ เห็นว่าพวกนี้เราก็ต้องอาศัยมัน แต่ว่าถึงเวลาแล้ว เราก็ต้องปล่อยมันไป ระหว่างนี้ เราก็เอาสิ่งที่มีนี่ล่ะ มาสร้างประโยชน์

เปลี่ยนจากอุปาทานขันธ์...เป็นธรรมขันธ์...เปลี่ยนจากพวกสิ่งที่มันไร้สาระต่างๆ...เปลี่ยนมาเป็นสิ่งที่มีสาระ สาระก็คือศีล ทำอย่างไรให้ชีวิตเรามีศีล มีธรรม มาเจริญสติ...เจริญสมาธิ...เจริญปัญญา สิ่งเหล่านี้พอเราได้แล้ว ขันธ์ที่เรามีอยู่ มันก็จะไม่เป็นภาระอีกต่อไป แล้วเราก็ทำหน้าที่ไป...ในฐานะที่เรายังเป็นมนุษย์ เราก็ทำหน้าที่ของเราไป โดยที่เราไม่เอามาเป็นภาระ ไม่เอามาเป็นขันธ์ที่เราจะต้องแบก

คำถาม ๕ : หมายความว่าเราอยู่กับขันธ์ ๕ แต่ไม่ใช่เป็นขันธ์ ๕ ให้ขันธ์ ๕ ทำงานตามธรรมชาติของเขาใช่ไหมครับพระอาจารย์

คำตอบ : มันก็ต้องเป็นธรรมชาติของพระอริยะ ธรรมชาติมีหลายแบบ ธรรมชาติของปุถุชนก็แบบหนึ่ง **ถ้าเราปล่อยให้ขันธ์ ๕ ทำงานตามธรรมชาติของปุถุชน บางทีก็แย่เหมือนกัน** ถ้าไปทำอะไรแย่ๆ ฉะนั้นจะต้องมีการฝึกก่อน อย่างศีล...เราชอบแปลกันว่าปกติ แต่ว่าอรรถของคำว่าปกตินี้ มันใช้ได้เฉพาะกับพระอริยเจ้า **พระอริยเจ้า พระโสดาบัน...ศีล ท่านจะเป็นปกติโดยอัตโนมัติอยู่แล้ว เพราะว่าท่านมีสัมมาทิฏฐิ**

แต่ว่าถ้าเราเอาอรรถ...**ปกติ**...มาใช้ตอนที่เรายังเป็นปุถุชนอยู่ เราก็บอกว่าเราก็รักษาศีล เราก็เป็นปกติอย่างนี้ล่ะ มันก็เลยไม่ก้าวหน้าไปไหน **เพราะว่า...ศีลสำหรับปุถุชน...ต้องพยายาม...ต้องรักษา เพราะว่าธรรมชาติของปุถุชน เราไม่ค่อยอยากจะรักษาศีล ปกติของเราไม่ได้รักษาศีล** อย่างธรรมชาติของเรา ถ้าเราไม่ฝึก เราก็อาจจะไม่ชอบเข้าห้องน้ำก็ได้ ปวดที่ไหนก็ถ่ายตรงนั้นเลย มันก็เหม็นไปหมด

เราก็ต้องมีการฝึกในระดับหนึ่ง เห็นห้องน้ำก็เข้าห้องน้ำ มันจะได้ไม่เหม็น...ก็เป็นการฝึก แต่ว่าพอเราเข้าใจแล้ว ตอนนี้ก็เป็นธรรมชาติของเราแล้ว ไปที่ไหนเราก็หาห้องน้ำเข้า มันก็ไม่ส่งกลิ่น ก็แบบเดียวกัน ฉะนั้น เราก็ต้องมีการฝึก เพราะว่าปุถุชนนี่ มันไม่ใช่ว่าจะรักษาศีลกันนะ ปกติมีอะไรมากัดเรา มันก็สมควรตาย...ก็ตบมัน...อันนี้ก็ไม่ใช่...เป็นปกติของปุถุชน

เพราะฉะนั้น ศีลก็ต้องมีการสมาทาน...แล้วก็ตั้งใจ ผิดแล้วก็ต้องพยายามรักษา...สมาทานใหม่ ทำให้มันได้ **แต่ว่าเมื่อไหร่พ้นปุถุชนแล้วนั่นล่ะ จึงใช้อรรถของ “ปกติ” ได้ อย่างปกติของผู้เป็นอริยชน เขาจะไม่ผิดศีล แต่ตราบใดที่ยังเป็นปุถุชน ก็ต้องระวัง อย่าเพิ่งไปใช้อรรถนั้น**

ใช้อรรถ “**ศีล**” ท่านให้ใช้อรรถว่า “**รองรับ**” ศีลนี้ เป็นเครื่องรองรับกุศลธรรม...แล้วก็เป็นเครื่องทรงไว้ไม่ให้กายกรรม วจีกรรม กระจัดกระจาย...

ให้กุศลธรรมนี้ มันคงอยู่...แล้วก็เป็นพื้นฐานของการเจริญสมถะและภาวนาต่อไปได้...ถ้าศีลเราไม่ดี เราก็ไปต่อไม่ได้...ไม่มีฐาน

คำถาม ๖ : ถ้าขณะที่เราอยู่ในชีวิตประจำวัน ขันธ์ ๕ นี้ก็ทำงานของเขาตลอดเวลา สิ่งที่มากระทบกับตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็มีตลอดเวลา เราจะทำอย่างไรกับสิ่งเหล่านี้โดยไม่เป็นต้องทุกข์ แล้วทำอย่างไร จะปล่อยวางขันธ์ ๕ นี้ได้

คำตอบ : เรื่องของ "**การปล่อยวาง**" มันเป็นผล ปกติเราจะเน้นว่า "เราจะทำอย่างไรถึงจะปล่อยวาง"...ก็ต้องดูที่เหตุ...**เหตุของการปล่อยวางก็คือ**... "**การเห็นโทษ**" ถ้าเรายังไม่เห็นโทษ ก็ยังไม่ปล่อยหรอก ถ้าเราเห็นว่าแก้วน้ำนี้มันเป็นไฟลุกขึ้นมาเลย เราก็ไม่ต้องไปบอกอะไรมาก เราก็ไม่จับอยู่แล้ว **แต่ปัญหาคือ เราไม่เห็น...เราก็ไปยึดมัน ขันธ์ ๕ นี้ เราก็ไปยึด... สิ่งที่มันไม่เที่ยง...เราก็จะให้มันเที่ยง สิ่งที่มันไม่งาม...ก็จะให้มันงาม สิ่งที่มันเป็นทุกข์...ก็จะให้มันเป็นสุข สิ่งที่มันไม่ใช่ของเรา...ก็จะให้เป็นของเรา คือเราไม่เห็นตรงนี้**

ฉะนั้น ..."**การปล่อยวาง**" **มันเป็นผลของการที่เห็นโทษเห็นภัยของสิ่งต่างๆ ที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง** ไม่ว่าจะเป็นธรรมชาติอะไรก็ตามที่มันเป็นปัจจัยปรุงแต่งขึ้น มันก็มีธรรมชาติที่ต้องดับไปเป็นธรรมดา การที่เราไปฝากความสุขไว้กับสิ่งนั้น จึงเป็นสิ่งที่ไม่ปลอดภัย **เราเห็นอย่างนี้แล้ว... เห็นด้วย "ปัญญา" แล้วจิตมันก็เบื่อหน่ายในสิ่งที่มันมีธรรมชาติของการปรุงแต่ง...มันก็น้อมเข้าไปหาสิ่งที่ไม่ปรุงแต่ง** คืออันนี้ก็ต้องเจริญมรรคนั่นล่ะ เจริญมรรคให้ครบ แล้ว "**การปล่อยวาง**" **ก็จะเป็นผลของการเจริญมรรคให้ครบทั้ง ๘ เป็นมรรคสามัคคี...มันถึงจะปล่อยวางได้**

คำถาม ๗ : กราบเรียนถามพระอาจารย์ เทวดา มนุษย์ พรหม ต่างก็มีขันธ์ ๕ ด้วยกัน ซึ่งสามารถบรรลุธรรมได้ทั้ง ๓ ภพภูมิ ทำไมเมื่อเทวดาตายลงจึงอยากมาเกิดเป็นมนุษย์ ที่ถือว่าเป็นสุคติของเทวดา ทั้งที่เทวดาภูมิก็มีสัปปายะ และบรรลุธรรมได้ ผมได้ยินมาว่า ในอนาคตโลกมนุษย์จะเป็นกลียุค ปฏิบัติธรรมยาก มีความยากลำบาก ไปเกิดเป็นเทวดาดีกว่าจริงไหมครับ กราบขอบพระคุณครับ

คำตอบ : เขาบอกว่า เทวดาเป็นเลิศกว่ามนุษย์ในหลายๆ ด้าน มีกามารมณ์อันเป็นทิพย์ รูป เสียง กลิ่น รส อาหารต่างๆ ก็เป็นทิพย์ **แต่ว่ามนุษย์ ก็มีข้อดีมากกว่าเทวดา คือ ๑) มีขันติ มีความอดทนมากกว่าเทวดาไม่มีขันติ ๒) เจริญปฏิกูลอสุภะได้ เทวดาเจริญไม่ได้นะ เทวดาไม่มีอาการ ๓๒ ไม่มีลำไส้ ไต ปอด...เพราะฉะนั้น มนุษย์เท่านั้น ที่จะเจริญปฏิกูลสัญญาได้** เพราะเทวดาเขาไม่มีปฏิกูล เขาไม่มีของเสีย เขาไม่มีสุขา ไม่มีส้วม เขาสบาย อาหารก็เป็นสุทธาโภชน์ ทานแล้วก็ย่อยหมด

เราเป็นมนุษย์ เรามีข้อเด่น คือเราเจริญปฏิกูลสัญญาได้ ฉะนั้น อย่าให้เสียโอกาสนะ ลองพิจารณาปฏิกูลของตนเอง นี่เป็นคุณสมบัติที่เทวดาไม่มี ฉะนั้น ทุกครั้งที่ไปถ่ายหนัก ถ่ายเบา ทุกครั้งที่ตื่นนอนใหม่ๆ ตอนเช้าๆ ที่หน้าตาอัปลักษณ์นี่ ให้ดูไว้ ปฏิกูล...มนุษย์เท่านั้น **เราต้องภูมิใจ ในการที่เราเป็นภพภูมิที่มีปฏิกูล พิจารณาได้ แล้วก็เห็นความเบื่อหน่ายได้**

เทวดาเขาดูกระจก เขามีแต่จะชอบนะ หนุ่มสาวตลอดกาล ผู้ชายก็อายุ ๒๐ ตลอด ผู้หญิงก็อายุ ๑๖ ตลอด ดูสวยงามตลอด เรื่องการที่จะเบื่อหน่ายคลายกำหนัด ก็เป็นไปได้ยาก ลองคิดดู เกิดเป็นเทวดา มีนางฟ้าห้อมล้อม ๕,๐๐๐ เปลี่ยนได้ทุกวัน มันจะเบื่อไหม ก็ยากเหมือนกัน คิดว่าจะได้ไปฝึกปฏิบัติเหรอ ข้างบนกามสุข กามทิพย์มันแยะ

ดังนั้น เทวดาก็จึงอยากจะมาเป็นมนุษย์ซึ่งมีความอดทนมากกว่า ต้องทำงาน มีปฏิกูลที่จะพิจารณาได้ และที่**สำคัญ มนุษย์ถือเพศพรหมจรรย์ได้**...บวชเป็นพระภิกษุได้ **พระอินทร์ยังต้องปลอมตัวมาใส่บาตรกับ**

พระมหากัสสปะ ที่โน่นไม่มีพระ ดังนั้น เขาจะต่อบุญไม่ได้ ส่วนใหญ่ เขาก็ต่างคนต่างมีวิมานของตัวเอง จะไปให้ทานใคร หันซ้ายหันขวา ก็มีแต่คนมีวิมานทั้งคู่ ไม่รู้จะให้ทานใคร ทำบุญต่อไม่ได้

ส่วนใหญ่ก็เพลินอยู่ในวิบากของตน อยู่ในวิมานของตนเอง ดีด สี ตีเป่า ก็ว่าไป จนหมดเวลาไปแล้วก็ลงอบาย เทวดาส่วนใหญ่ ตายไปลงอบายเหมือนกันนะ เหมือนมนุษย์ เพราะเขาประมาท ไม่ค่อยได้ทำบุญใหม่หรอก ดังนั้น การ**เกิดเป็นมนุษย์ มีโอกาสดีมากกว่า มีโอกาสทำบุญ มีเนื้อนาบุญที่ดี** มีพระอริยเจ้า มีพระสงฆ์ สามารถที่จะใส่บาตร ฟังธรรมได้ ข้างบนก็ฟังธรรมได้ ข้างบนก็มีสุธัมมศาลา แต่เทวดาไม่ค่อยมาฟัง

มีครั้งหนึ่ง พระอินทร์ซึ่งเป็นพระโสดาบันแล้ว ได้ลงมาฟังธรรมกับพระพุทธเจ้า ฟังธรรมเสร็จ ก็กลับไปเที่ยวสวนนันทวันต่อ พระโมคคัลลานะเห็นหลังพระอินทร์แวบๆ ก็ตามไปดู สงสัยว่า เมื่อพระอินทร์ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าแล้ว กลับไปจะทำอะไรบ้าง ปรากฏว่าพระอินทร์กำลังเพลิดเพลินกับนางฟ้า ในสวนนันทวัน เพลิดเพลินชมสวน

พอเห็นพระโมคคัลลานะ ก็ทัก พระคุณเจ้ามาพอดีเลย เดี๋ยวพาเที่ยวสวนนันทวัน พระอินทร์ชวนแล้วชวนอีก พระโมคคัลลานะก็เห็นว่าพระอินทร์ซึ่งขนาดเป็นพระโสดาบันแล้วนะยังประมาทมาก พระโมคคัลลานะก็เลยอธิษฐาน ใช้ฤทธิ์ โดยใช้หัวแม่โป้งเท้าเขย่าเวชยันต์ปราสาท ทำให้สวนสั่นแผ่นดินไหว พระอินทร์ก็ได้สติขึ้นมา ว่าไม่เที่ยงๆ

พระโมคคัลลานะก็บอกว่า ที่อาตมาตามขึ้นมาก็เพราะเห็นมหาบพิตรไปเฝ้าพระพุทธเจ้า อยากทราบว่า พระพุทธเจ้าสอนอะไรบ้าง พระอินทร์ก็ตอบ “**สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น**” แล้วหม่อมฉันก็มีธุระมากจึงรีบขึ้นมา ก็เลยไม่ได้ปฏิบัติ

นี่ขนาดเป็นพระโสดาบัน ยังเพลิน ยังประมาทขนาดนี้ แล้วพวกเราอย่างนี้ คิดว่าจะรอดไหม ฉะนั้น **เมื่อมีโอกาสก็รีบปฏิบัติ มนุษย์มีโอกาสมากกว่า เรามีอสุภะให้ดู ความขวนขวายก็มี เทวทูตก็มี คนแก่...**

คนเจ็บ...คนตาย สวรรค์เขาไม่มีนะ เขาจะไปดูที่ไหน คนแก่...คนเจ็บ...คนตาย...มีแต่คนหนุ่มๆ สาวๆ ทั้งนั้นเลย ตายปุ๊บ ร่างกายเป็นทิพย์ก็หายไป จะมาพิจารณาป่าช้าอะไรอย่างนี้มันยากนะ ฟังธรรมก็ฟังไป แต่ว่ามันจะเข้าใจไหม มันก็เป็น Concept ไปเฉยๆ

แต่ว่าของมนุษย์นี่ มันต้องใช้จริงๆ มันมีโรคภัยไข้เจ็บที่จะต้องจัดการ มีความทุกข์ อนิจจัง เราใกล้ตัวมากกว่า ฉะนั้น ...อย่าประมาท... อย่าคิดว่า เดี๋ยวไปเป็นเทวดาแล้วค่อยไปเรียน อาตมาคิดว่า ความคิดอย่างนั้นอันตราย ปัจจุบันยังไม่เรียน แล้วขึ้นไปเป็นเทวดา คิดว่าจะเรียนไหม ส่วนใหญ่คงจะยาก โอกาสน้อยนะ

มีโอกาสก็รีบเรียนเสีย เรียนปฏิบัติ เป็นมนุษย์โอกาสก็เยอะ ปัจจุบันก็มีสื่อเยอะ เราก็แบ่งเวลาภาวนา แบ่งเวลาฟังธรรม มันไม่ได้ยากเกินไป ไม่ได้หนักหนาสาหัส เราแบ่งเวลาให้ถูกต้อง ก็น่าจะปฏิบัติได้อยู่นะ ปฏิบัติอยู่ในโลกนี่ล่ะ

คำถาม ๘ : กราบเรียนถามพระอาจารย์ เรื่องที่พระอาจารย์เล่าว่ามนุษย์สมัยก่อนมีน้ำนมจากนิ้วให้เด็กกิน เป็นต้น ฟังดูแล้วเหลือเชื่อมาก การที่ศิษย์จะเชื่อหรือไม่เชื่อ จะมีผลอย่างไรต่อการปฏิบัติธรรมไหมคะ...และพระอาจารย์ซึ่งตอนแรก ก็บอกว่าไม่น่าจะเชื่อ ทำอย่างไรจึงเชื่อเรื่องเหล่านั้นได้คะ กราบขอบพระคุณเจ้าค่ะ

คำตอบ : ก็มีเรื่องมากมายซึ่งมันเหมือนกับเหลือเชื่อในยุคหนึ่ง แต่จริงๆ มันก็เป็นเรื่องธรรมดาในอีกยุคหนึ่ง แต่ก่อนนี้เวลาบอกว่า เราสามารถที่จะเห็นภาพคนที่เราคุยด้วย หรือโทรศัพท์ อะไรอย่างนี้ ก็คิดไม่ถึงใช่ไหม เดี๋ยวนี้กลายเป็นเรื่องธรรมดาแล้ว หรือจะบินไปบนฟ้าอย่างนี้ สมัยก่อน โอ้ย...เป็นไปได้อย่างไรจะมีเครื่องบิน โลหะจะไปลอยอยู่บนฟ้าได้ไง ในยุคหนึ่งที่สิ่งหนึ่งแบบว่า มันเป็นไปไม่ได้เลย อีกยุคหนึ่งกลายเป็นเรื่องธรรมดา มันก็ไม่แปลกอะไร

เดี๋ยวนี้ก็มีไบโอเทคโนโลยี (Biotechnology) เยอะแยะไปหมด เขาก็ตัดต่อยีน (Gene) ตัดต่ออะไรได้ตั้งเยอะแยะ ทำไมจะเป็นไปไม่ได้ แล้วมนุษย์อีกหน่อยก็อาจจะอายุยาวก็ได้ เดี๋ยวนี้เขาก็ค้นพบแล้วว่า ยีนที่ทำให้อายุสั้นมันเกิดจากอะไร ที่ตรงปลาย (telomere) ที่เหมือนปลายเชือกผูกรองเท้าทุกครั้งที่มันแบ่งตัว ตรงนี้มันก็จะยุ่ยๆ ก็หาวิธีทำอย่างไร ให้ตรงนี้มันไม่ยุ่ยต่อไปเขาบอกว่า มนุษย์จะอายุยืนยาวขึ้น มันก็เป็นไปได้

อ่านในหนังสือ...อสงไขยปี เราคิดว่าเป็นไปได้อย่างไรที่อายุมนุษย์จะยาวขนาดนั้น อ้าว...ทำไมเป็นไปไม่ได้ ก็เทคโนโลยีก็เจริญขึ้นมา ยุคหนึ่งที่มองว่าเป็นไปไม่ได้ อีกทีหนึ่งก็เป็นไปแล้ว พวกนี้ประเด็นมันก็อยู่เป็นเรื่องอย่างหนึ่ง เราก็ฟังไว้ก่อน คือมันมีโอกาสจะเป็นไปได้ไหม บางทีต้องเข้าใจอย่างนี้เหมือนกันว่า

สมมตินะ สมมติว่าเราเป็นพระพุทธเจ้า เรามีสัพพัญญุตญาณ เรารู้อดีตอนาคตหมดเลย แต่เราจะต้องไปอธิบายให้คนยุคนั้นเข้าใจ คนยุคนั้นที่ไม่มี clue อะไรเลย ไม่รู้เรื่องอะไร นึกถึงสภาพพื้นๆ เขายังไม่รู้จักอะไรที่มันเป็นเทคโนโลยีเลย และสมมติเรารู้เยอะมาก สมมติเรามารู้เรื่องคนในยุคปัจจุบันนี่ ซึ่งอยู่คอนโด ไปไหนก็อยู่ในวิมานที่ขับไปได้ อยากกินอะไรก็โทรสั่งเรียกพิซซ่า รูดการ์ดเครดิต หรือจ่ายผ่าน app แล้วจะไปอธิบายให้คนในยุคพุทธกาลฟัง เราจะอธิบายอย่างไร สมมติเรารู้แบบพระพุทธเจ้า เราจะอธิบายอย่างไร

สุดท้ายมันก็ต้องออกเป็นเรื่องอย่างนั้นถูกไหม แต่มันมีจริงไหม มันเป็นไปได้ไหม ก็คือไอเดียมันมี...ความสัมพันธ์แบบนั้นมันมีอยู่จริง ทีนี้มันจะเป็นแบบ exactly อย่างนั้นจริงๆ ไหม อันนี้อาตมาว่าก็แล้วแต่จะตีความไปได้ แต่ว่าความสัมพันธ์แบบนั้นมันมีอยู่จริง อย่างคนที่อยู่บนวิมาน...แต่ก่อนเราคิดภาพว่าลอยอยู่บนฟ้า ก็คอนโดไง ตึก ๓๐ กว่าชั้นน่ะ ไปไหนก็ไปโดยวิมานของตัวเอง ปรับอุณหภูมิได้อีกต่างหาก ซ้ายขวาคนละอุณหภูมิกันยังได้เลย

เราจะไปอธิบายให้คนในพุทธกาลฟังก็ต้องอธิบายอย่างนี้เอา...คนเขาอยู่บนวิมานกันนะ...เขาอยากกินอะไรก็มีคนสั่งให้นะ ไม่ต้องซื้อเองด้วย มีคนจัดการให้เสร็จ ส่งเสร็จสรรพ อีกหน่อยก็มีโดรน (drone) ส่งไปให้เสร็จถึงหน้าประตูเลย นี่ล่ะ มันเป็นสิ่งที่เวลาจะอธิบายมันก็ออกมารูปนี้ มันมียุคหนึ่งนะ ที่คนมีความเป็นอยู่สุขสบาย แล้วก็เป็นอย่างนี้ มีจริงใช่ไหม มันก็เป็นลักษณะอย่างนี้ เป็นความสัมพันธ์แบบนี้จริง

แต่ว่าไอเดียก็คือ...คนมันก็ยังอยู่ในทุกข์อยู่ดี มันเป็นทุกข์อีกรูปแบบหนึ่ง แล้วก็กลายเป็นคนประมาทไปอีก บางทีเรามีความเป็นอยู่เหมือนกับเทพ แต่เราก็ลืม ลืมความทุกข์...แล้วเราก็คิดว่าเราไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เราก็เอาคนแก่ๆ ไปรวมกันไว้ที่หนึ่ง...บ้านพักคนชรา เอาไปไว้แล้วเราก็ไม่ต้องเห็น

เราก็ดูแต่ป้ายโฆษณา มีแต่คนหนุ่มๆ สาวๆ ทั้งนั้นเลย คนเจ็บก็เอาทิ้งไว้ที่โรงพยาบาล คนพิการคนอะไรก็ไม่ค่อยสนใจ อันนี้ก็เป็นเหมือนกับเราอยู่ในโลกที่เราสร้างขึ้นมา เราไม่สนใจ แต่ว่ามันมีไหม...มันก็มี วันหนึ่งเราก็ต้องแก่ เราต้องเจ็บเอง บางทีเราก็ต้องไปอยู่ในที่แบบนั้นเอง

พระพุทธเจ้าก็บอกว่ามันมีนะ โลกแบบนั้นน่ะ อย่างโลกแบบเหมือนกับยูโธเปีย **อุตตรกุรุทวีป** อะไรพวกนี้ คนที่อยู่แบบไม่มีความเป็นเจ้าของ อันนี้ก็มีบางที่อย่างแถวสแกนดิเนเวีย เขาก็มี เขาก็เป็นสังคมเหมือนกับเป็นโซเชียลลิสท์ (socialist) คือเขาไม่มีสมบัติอะไรเป็นของส่วนตัวมาก

ขับรถไปก็ทิ้งไว้ คนลงมาจากตึกก็ขับรถแบบเดียวกันไป ไม่ต้องมีที่จอด สบายดีใช่ไหม ทีนี้เขาก็คิดกันนะว่า เราไม่จำเป็นจะต้องมีที่จอดรถทุ่นไปได้ตั้งเยอะ ขับรถใครไปไหนก็ได้ เพราะสถานะเขาใกล้เคียงกัน เขาไม่ได้มีความเหลื่อมล้ำทางสถานะมาก ทุกคนเขาก็ใช้ของ...มันก็ใกล้เคียงกับยูโธเปีย ใกล้เคียงกับอุตตรกุรุทวีปที่เขาพูดถึง เป็นไปได้ไหม...เป็นไปได้

บางคนก็พยายามจะทำสังคมเพื่อให้ไปสู่จุดนั้น แต่ว่าของเราก็ลอง imagine จินตนาการว่า ถึงแม้จะมีอย่างนั้นจริง คนในยุคนี้เขามีศีล ๕ แล้ว เขาก็ให้ทานนะ บางทีพระพุทธเจ้าก็ไปบิณฑบาตที่อุตตรกุรุทวีป ไปแล้วเขาก็ให้ทาน แต่พระพุทธเจ้าก็ไม่ได้ไปเทศน์ที่โน่น ก็เพราะ...อุตตรกุรุทวีป มันสบายเกินไป...มันไม่มีใครฟังธรรม

เพราะพวกนี้ตายแล้วเขาก็เกิดบนสวรรค์ทันที เพราะว่าเขามีศีล ๕ แต่ว่าหลังจากนั้นไม่รับประกันนะ หลังจากนั้นอาจจะลงนรกได้ เพราะอาจไปเผลอทำบาปกรรมได้ แล้วก็อาจจะมีกรรมเก่าที่เคยทำมาในอดีตมันไล่มาก็ได้ เฉพาะชาติที่ถัดจากที่เกิดในอุตตรกุรุทวีป ชาตินั้นจะไม่ตกอบาย เพราะเขามีศีล ๕ เป็นปกติ แต่ว่าถัดจากนั้นไม่รับประกัน อาจจะลงอบายอีกก็ได้ ฉะนั้นพวกนี้มันไม่แน่นอน

อย่างของเราอยู่ใน...**ชมพูทวีป...เป็นทวีปที่เอื้อให้มีปัจจัยต่าง ๆ ที่มันเหมาะแก่การปฏิบัติ เราต้องทำงาน ต้องมีขันติ และที่สำคัญของเรามีนักบวช** อย่างพระนี่ต้องบวชอยู่ในชมพูทวีปเท่านั้น ในทวีปอื่นไม่มีพระในแง่หนึ่งเขาก็ขาดโอกาส แต่ว่าเขาก็สบายไป สุขสบาย อันนี้ก็เหมือนกับบางประเทศที่ความเป็นอยู่สุขสบายอยู่แล้ว เขาก็มีความสุขได้ใช่ไหม

พูดถึงสำหรับเรานี่ มันยังไม่ถึงที่สุด มันก็เหมือนกับเป็นสิ่งชั่วคราว เป็นสังคมในอุดมคติที่ทุกคนสร้างขึ้นมาอยู่ชั่วคราว แต่ว่ามันก็ยังมีความที่...มันยังติดอยู่ในสังสารวัฏ พันปีมันนานก็จริง แต่ว่ามันก็มีที่สิ้นสุด เพราะฉะนั้นเราก็พิจารณาไว้ เราจะได้เข้าใจ

ฉะนั้น พวกนี้มันเป็นเรื่องที่มันเป็นไปได้จริง ความสัมพันธ์แบบนั้นมันมีอยู่ได้จริง แล้วเราจะอธิบายอย่างไรให้เป็นเรื่องเล่าให้คนเข้าใจได้ อันนี้มันก็ยากเหมือนกัน แต่ว่าเราฟังไปก่อน อย่าเพิ่งไปด่วนไม่เชื่อ คือมันไม่ได้สำคัญมาก ว่ามันจะเป็นอย่างนั้นจริงหรือไม่จริง **ประเด็นอยู่ที่ว่าทุกข์ ทุกขสมุทัย ทุกขนิโรธ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อริยสัจ ๔ มีอยู่ในนั้นไหม**...

เพราะฉะนั้น ทุกครั้งที่พระพุทธเจ้าพูดเล่าเรื่องนี่ ท่านจะสรุปมาลงที่นี่ทุกครั้งเลย จะเป็นทุกข์ ทุกข์แบบไหน จะเป็นอย่างไร นมมันจะออกมาจากนิ้วได้อย่างไร อะไรอย่างนี้ เรียกว่าเป็นเรื่องรายละเอียดปลีกย่อย มันก็ไม่ค่อยสำคัญเท่าไร ฟังไปก่อน แล้วก็จะเชื่อหรือไม่เชื่อก็อีกเรื่องหนึ่ง แต่ว่ามันมีโอกาสที่จะเป็นได้ เราอย่าเพิ่งไปติด ไปปิดกั้นความเป็นไปได้ มันมีอยู่เยอะ โลกนี้มันพิสดารนะ

คำถาม ๙ : อยากทราบว่าที่มาของพระอรหันต์ ๘ ทิศ มีเหตุการณ์อะไร

คำตอบ : เรื่อง “อรหันต์ ๘ ทิศ” อาตมาว่ามีลักษณะคล้ายๆ กับคาถาชินบัญชร...**คือเอาคุณธรรมของพระอรหันต์มาล้อมรอบตัวเราเอง** ก็เป็นข้อดีนะ เหมือนกับเรามีความมั่นใจว่าทิศนี้ๆ เป็นอย่างไร ก็ลองไปศึกษาอย่างทิศตะวันออก...จะเอาพระอรหันต์องค์ไหนที่เหมาะกับทิศตะวันออก เขาก็เอา...**พระอัญญาโกณฑัญญะ** เพราะบรรลุธรรมเป็นพระสงฆ์องค์แรกของพระศาสนา ถือว่าเป็นพี่ใหญ่ ก็เอาเป็นทิศตะวันออก

คือเราก็ไปดูที่มาของแต่ละอัน เป็นเหตุให้เราไปศึกษาอัตชีวประวัติของท่านด้วย ทำให้เรารู้แล้ว เราก็มีความมั่นใจ ซึ่ง ๘ ทิศนี้ ตอนหลังก็มาเป็นชินบัญชรก็ยิ่งเยอะเลย มีสถิตอยู่ทุกส่วนเลย สถิตที่ปาก ที่หู อะไรอย่างนี้ คือแต่ก่อนนี้เขาเรียนเรื่องของประวัติพระเถระเยอะ...**แล้วเขาก็น้อมนำเข้ามาตัวเราก็จะได้มีความมั่นใจ เวลาเราทำอะไร เราก็นึกถึงครูบาอาจารย์ในลักษณะนั้นๆ เช่นเมื่อจะพูดก็ให้เหมือนกับพระที่พูดเก่งในการขยายธรรมะ**...คือ**พระมหากัจจายนะ** ก็ทำให้มีกำลังใจ มีความมั่นใจมากขึ้น

อาตมาว่าเป็นกุศโลบายที่ดี แต่ปัจจุบันนี้ เราเอาขลังอย่างเดียว คือเราไม่ได้เรียนรู้ความหมาย ว่าแต่ละองค์นี้มีความเป็นมาอย่างไร จริงๆ แล้วเราควรจะไปศึกษาเพิ่มเติมด้วยว่า องค์นี้ทำไมสถิตที่หู ทำไมท่านเอามาไว้ตรงหูเรา องค์นี้ทำไมเอามาไว้ตรงหลังเรา มันมีความหมายอย่างไร ทำไม

ไว้ปัจฉิมทิศ ...ทำไมไว้ทิศตะวันออก ...ทำไมไว้ทิศตะวันตก...ก็ไปศึกษาดู ที่จริงไม่ใช่เฉพาะพระอรหันต์หรอก พระสูตรเขาก็เอามาหมดเลย...สูตรนี้ไว้ตรงไหนๆ แต่ก่อนก็ต้องมีความเข้าใจในพระสูตรนี้อย่างลึกซึ้ง แล้วก็เอามาใช้

คำถาม ๑๐ : คำถามข้อถัดไป ถ้าเราอยู่ใน **"ขณะแปด"** คือไม่มีสัปปายะแห่งการประพฤติธรรม แล้วเราจะเพียรทำดีหรือเพียรทำกุศลได้ไหม?

คำตอบ : ท่านบอกว่า ถ้ายังอยู่ในขณะแปด หรือ **อักขณะ** ก็ไม่ต้องเพียรดีกว่า (อักขณะคือ ไม่ใช่ขณะที่ควรทำความเพียร) เพราะสมมติตอนที่เราไปอยู่กับเดียรถีย์ เพียรไปเพียรมา เข้ารีตเดียรถีย์แล้วไปกันใหญ่เลย คือถ้าพ้นจากขณะแปดนี้ คือได้ขณะที่เก้านี่โชคดี มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพียรได้เต็มที่ (ขณะเก้าที่ควรก้าว) ถ้าไม่อย่างนั้นก็ต้องระวัง เดี๋ยวจะเพียรไปผิดทาง นอกจากเราจะเป็นพระปัจเจกพุทธะเสียเอง ก็อาจจะพอได้ แต่ก็ยากอยู่นะ ไม่ใช่ง่าย ต้องบำเพ็ญบารมีมาเยอะเหมือนกัน ก็ถือว่า ได้ขณะที่มันพร้อมนี่ มันยาก ถ้าไปเกิดในนรก มันไม่มีปัญญาจะเพียรหรอก มันไม่มีเวลาด้วย โดนทุกขเวทนาเยอะ หรือจะไปเกิดเป็นเปรต ก็ต้องคอยขอส่วนบุญเขา หรือไปเกิดเป็นอรูปพรหม อย่างนี้ก็บรรลุธรรมไม่ได้ เพราะมันไม่มีรูปให้พิจารณา แล้วชีวิตท่านก็ยาวนานเหลือเกิน มันก็ไม่ใช่เวลาที่จะปฏิบัติ คือถ้าไปเกิดในที่ที่ไม่มีพุทธศาสนา ไปเกิดในศาสนาอื่น แล้วไปเพียรในศาสนาอื่นนี่ ดีไม่ดียิ่งหนักเข้าไปใหญ่ เพราะทิศทางเป็นมิจฉาปฏิปทา แล้วไปมีวิริยะในมิจฉาปฏิปทา มันยิ่งหนักเข้าไปใหญ่ ไปทำอะไรอย่างโควัตร สุนัขวัตร อะไรอย่างนี้ ไม่ใช่ไม่เพียรนะ พวกนี้เพียรมาก ต้องทำตัวเป็นสุนัข ต้องทำตัวเป็นโค แต่ทำแล้วก็ไปอบาย ไม่คุ้มเลย เพราะฉะนั้น ถ้าได้อักขณะนี่ไม่ต้องเพียรมากก็ได้ แต่ถ้าได้ขณะอย่างนี้ ควรจะรีบเพียร เป็นเวลาที่ควรจะปฏิบัติ เพราะว่ามีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มีพระรัตนตรัย มีสถาบันสงฆ์ มีทุกอย่างแล้ว แล้วเราก็พร้อม ไม่บ้า ใบ้ บอด หนวก รู้ภาษาฟังรู้เรื่อง จะเอาอะไรอีก

พูดง่ายๆ ว่าเรามีครบทุกอย่างแล้ว มีจักรสี่ คือมี ปฏิรูปเทสวาสะ ๑ (อยู่ในถิ่นที่ดี สิ่งแวดล้อมเหมาะสม) สัปปุริสูปัสสยะ ๑ (สมาคมกับสัตบุรุษ) ๑ อัตตสัมมาปณิธิ ๑ (ตั้งตนไว้ชอบ) ปุพเพกตปุญญตา ๑ (ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว มีพื้นเดิมดี) มีครบทุกอย่างแล้วทั้ง ๔ ล้อ ถ้าอย่างนั้นตอนนี้เราก็ไปได้แล้ว เราก็พารถของเราไปเรื่อยๆ ตอนนี้แหละ เป็นเวลาที่เราควรจะเพียร ถ้าไม่ทำความเพียรจะเสียใจ เหมือนอย่างที่เราสวดเมื่อกี้นี้ว่า พ่อค้าขายพลอยปล่อยเพชรให้ล่วงไป เหมือนกับเพชรมีค่ามาก พ่อค้าพลอยจะไม่ปล่อยหรอก เขาจะต้องใช้ความสามารถที่จะเอามาเป็นสมบัติของเขาให้ได้ พระรัตนตรัยนี่ ตอนนี้ยังเป็นข้างนอกอยู่นะ ถ้าเรายังไม่เป็นหนึ่งในสังฆะ อันนี้มันยังไม่ใช่สมบัติของเรา เราต้องทำให้มันเป็นของเรา เราต้องเป็นหนึ่งในสังฆะ ถึงเรียกว่าได้ประโยชน์จากรัตนะนั้น ตอนนี้พระรัตนตรัยก็เป็นสมบัติของพระพุทธเจ้าเฉยๆ เรายังไม่ได้ปฏิบัติเข้ามาในตัวเรา เราแค่มีศรัทธาเฉยๆ แต่ถ้าเรากลั่น เราเจียระไน จนข้างในเราเป็นเพชรเองเลย นี่แหละถึงจะได้ประโยชน์โดยตรง เพราะฉะนั้น นี่เป็นเวลาที่เราควรตั้งความเพียร เรียนสิ่งเหล่านี้ เรียนไปทุกวันๆ เข้าใจอรรถ เข้าใจธรรม รักษาศีลอย่าให้ขาด แล้วศีลก็จะชำระทิฏฐิของเราไปด้วยกัน สมาธิความสะอาดในจิตใจ ก็เกิดจากการชำระทั้งศีลทั้งทิฏฐิ ช่วยกันชำระโดยผ่านพุทธพจน์ต่างๆ ที่เราเรียนเราศึกษา อันไหนเข้าใจผิดก็เข้าใจเสียใหม่ เรียนเสียใหม่ อันไหนยังไม่เข้าใจ ก็อ่านซ้ำๆ

สี่สิบกว่าคาถาที่เราอ่านไปเมื่อกี้ แต่ละคาถามีคนบรรลุธรรมเยอะแยะไปหมด ถ้าเราเข้าใจ เราก็บรรลุไปแล้ว แต่ว่าเรายังไม่เข้าใจ ก็ไม่เป็นไร เราก็เรียนอีก ไปอ่านอรรถกถา ว่าเขาอธิบายอย่างไร อ่านคำอธิบาย น้อมระลึกถึงบ่อยๆ สวดบ่อยๆ พวกบรรลุธรรมเขาก็ทำมาก่อนแล้วทั้งนั้น เขาทำมาก่อนแล้วพอเขาฟัง มันก็เลยเต็มได้ ทีนี้เรายังไม่เต็ม เราก็ต้องค่อยๆ ทำไป จนวันหนึ่งเราไปถึงจุดที่เราเต็ม เราก็บรรลุได้ตามเขา เราต้องสะสมไปเรื่อยๆ

คำถาม ๑๑ : ภพคืออะไร? ความทะยานอยากในภพคืออะไรเจ้าค่ะ?

คำตอบ : ภพ (ภว ภโว) คือ ภพภูมิต่างๆ ที่เกิดของสัตว์มีทั้งหมด ๓๑ ภพภูมิ ประกอบด้วย อบาย ๔ มนุษย์ ๑ สวรรค์ ๖ พรหมโลก รูปพรหม ๑๖ อรูปพรหม ๔ มนุษย์เป็นภพภูมิที่ ๕ จากข้างล่างขึ้นมา ดูเหมือนจะต่ำใช่ไหม แต่สำคัญนะ เพราะภพภูมิมนุษย์เป็นจุดศูนย์รวม เป็นทางไปสู่ภพภูมิอื่นได้ทั้งหมด จะลงอบายก็จากมนุษย์ จะขึ้นสวรรค์ก็จากมนุษย์ หรือจะบรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลก็ไปจากมนุษย์ พระพุทธเจ้าทุกพระองค์เป็นมนุษย์ ไม่มีพระพุทธเจ้าองค์ไหนเป็นเทวดา

เราโชคดีที่ได้เป็นมนุษย์ เพราะการเป็นมนุษย์สามารถเร่งสร้างบารมีได้มากที่สุด ถ้าเป็นเทวดา ทุกอย่างเป็นทิพย์หมด ทำให้ไม่ค่อยมีขันติ - ความอดทน โอกาสบำเพ็ญพรหมจรรย์ก็ไม่มี ต้องมาเป็นมนุษย์ถึงจะบวชบำเพ็ญพรหมจรรย์ได้ การเป็นเทวดาจึงเหมือนการรับวิบาก ฉะนั้นพระโพธิสัตว์ที่ไปเกิดเป็นเทวดาท่านจะไม่อยู่เสวยจนครบอายุ ท่านจะทำอธิมุตติ คือลงมาเกิดก่อน จะได้เร่งสร้างบารมี

การที่เรามีภวตัณหา มีความทะยานอยากในภพ เพราะเรายังไม่เข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า “แม้ภพหนึ่งก็เหมือนอุจจาระ แม้นิดหนึ่งก็เหม็น” เราเข้าใจว่าการไปเกิดในภพนั้นแล้วจะดี ทุกภพมีความแก่ - ความเจ็บ - ความตายทั้งหมด การไปเกิดในภพ เราต้องไปแก่ ไปตายในภพ การไปแก่ไปตายในภพนั้นจะดีไหม? ถึงแม้เป็นเทวดาเป็นพรหม วันหนึ่งก็ต้องเคลื่อนจากพรหมนั้น เทวดานั้น เวลานั้นมันก็เศร้าโศกเสียใจ ฉะนั้น ทุกภพก็ไม่น่าอยากที่จะไปเกิด แต่ถ้าเราต้องเกิด ก็เลือกเกิดเป็นมนุษย์ แล้วเร่งภาวนาเพื่อศึกษาการพ้นไปจากภพ พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร

คำถาม ๑๒ : ธาตุคืออะไร ธรรมคืออะไรเจ้าคะ?

คำตอบ : สังสารวัฏ หรือสักกายะที่เรายึดว่าเป็นตัวตนนั้น แบ่งได้หลายอย่าง แบ่งเป็นรูปนาม, ขันธ์ ๕, อายตนะ ๖ หรือธาตุ ๑๘ ก็ได้ การแบ่งนี้ขึ้นอยู่กับว่าพระพุทธเจ้าจะนำไปสอนใคร เช่น ถ้าสอนพวกปัญจวัคคีย์ ท่านก็แบ่งเป็นขันธ์ ๕ มีรูป ๑ นาม ๔ เพราะพวกที่ออกบวช เข้าฌานจะคุ้นเคยกับนาม จึงต้องแบ่งนามให้ละเอียดเพื่อใช้พิจารณา ในกรณี ชฎิล ๓ พี่น้องคุ้นเคยกับการบูชาไฟ คุ้นเคยกับรูป ท่านก็เน้นเรื่องรูป แบ่งเป็นอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ซึ่งส่วนมากเป็นรูป สำหรับคนที่อินทรีย์อ่อน ต้องขยายความมากขึ้น ก็จะแบ่งเป็นธาตุ เช่น ทางทวารตาแบ่งเป็น จักขุธาตุ รูปธาตุ และจักขุวิญญาณธาตุ เพื่อจะได้พิจารณาตามไปได้ละเอียดขึ้น

พระสูตรสำคัญที่แสดงเรื่องธาตุ คือ **ธาตุวิภังคสูตร** กล่าวถึง พระเจ้าปุกกุสาติผู้เป็นพระราชาอยู่ที่เมืองไกล เวลาพ่อค้าจากเมืองของพระเจ้าปุกกุสาติเดินทางมาค้าขายที่เมืองมคธ พระเจ้าปุกกุสาติก็จะฝากของบรรณาการ เช่น ผ้าเนื้อดี ให้พ่อค้าเข้าไปถวายแก่พระเจ้าพิมพิสาร พระเจ้าพิมพิสารก็หาสิ่งที่มีค่าที่จะตอบแทน ซึ่งก็คือธรรมะของพระพุทธเจ้า โดยการเขียนอธิบายการเจริญอานาปานสติลงในแผ่นทองคำแล้วให้พ่อค้านำไปให้พระเจ้าปุกกุสาติ

เพราะเคยบำเพ็ญบารมีมาก่อน พระเจ้าปุกกุสาติพอเห็นคำว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ ก็เกิดปีติ เข้าสมาธิเจริญฌาน นั่งเสวยสุขในปราสาทมีความสุขมาก ซึ่งความสุขในฌานนี้เหนือกว่าสมบัติจักรพรรดิใดๆ จากนั้นพระเจ้าปุกกุสาติตัดสินใจออกเดินทางด้วยเท้าเปล่ามาพบพระพุทธเจ้า ไม่ทราบว่าพระพุทธเจ้าอยู่ที่เชตะวัน จึงเดินต่อไปมคธ รอที่บ้านนายช่างปั้นหม้อ พระพุทธเจ้าเสด็จไปโปรดแต่ไม่ได้แสดงตัว นั่งคุยกันทั้งคืน พระเจ้าปุกกุสาติก็ไม่รู้ว่าเป็นพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรม “ธาตุวิภังคสูตร” แยกธาตุออกไปเป็นหลายๆ แบบ พอพระเจ้าปุกกุสาติได้ฟังธรรมแล้ว

ก็บรรลุธรรมเป็นพระอนาคามี ในขณะที่ออกมาแสวงหาจีวรและบาตรเพื่อบวช ก็โดนแม่โคขวิดตาย ไปเกิดในชั้นสุทธาวาส โดยเรื่องของพระเจ้าปุกกุสาตินี้ มีคนเอาเกร็ดมาแต่งเป็นเรื่องกามนิตที่หลายๆ คนรู้จัก

ใครสนใจเรื่องธาตุ แนะนำให้ไปศึกษาธาตุวิภังคสูตรดู จะเข้าใจเรื่องธาตุได้ดีขึ้น ยุคนี้ปัญญาอาจจะน้อยเมื่อเทียบกับสมัยก่อน ที่ฟังแค่ขันธ์ ๕ หรืออายตนะ ๖ ก็บรรลุแล้ว พวกเราอาจต้องศึกษาธาตุ ๑๘ หรือดีไม่ดี อาจจะต้องศึกษาปริยัติในสิ่งที่มันละเอียดนิดหน่อย จะได้รู้ว่าเราไปติดตรงไหน

บทที่ ๗



ธรรมโอสถและมรณสติ



คำถาม ๑ : กราบเรียนถามพระอาจารย์ คุณแม่โยมอายุ ๘๐ ปี แล้ว เวลาคุณแม่จะตาย เราควรทำอย่างไร ในเมื่อท่านไม่ได้ปลื้มกับการทำบุญ ใส่บาตร ไม่ฟังธรรม ไม่ปฏิบัติธรรม แต่ท่านรักษาศีล ๕ โดยไม่ได้สมาทาน ท่านไม่ได้เรียกว่าเป็นศีล ๕ ท่านชอบสอนหนังสือ และมีลูกศิษย์เคารพรัก จำนวนมาก แต่ถ้าเราจะไปพูดให้ท่านนึกถึงความดีก่อนที่จะเสียชีวิต ก็ไม่รู้ จะพูดอย่างไรดี จะสวดมนต์ให้ฟังก็คงไม่ซาบซึ้ง อาจจะหงุดหงิดหรือเปล่า คืออยากให้ท่านไปดี กราบขอคำแนะนำด้วยค่ะ

คำตอบ : เรื่องของผู้สูงอายุ เราต้องปรับเข้าหาท่าน ไม่ใช่ให้ท่านปรับเข้าหาเรา ถ้าท่านไม่เคยเข้าวัดฟังธรรมมาก่อน จะเอาธรรมะไปยัดเยียดให้ท่าน ท่านก็อาจจะไม่ชอบ ต้องหาสิ่งที่ท่านฟังแล้วจิตเป็นกุศลนะ ถ้าในกรณีที่ท่านเป็นอาจารย์ ก็เอาเรื่องที่ท่านสอนลูกศิษย์แล้วประสบความสำเร็จมาเล่าให้ท่านฟัง ท่านจะได้มีจิตปลื้มปีติในผลงานที่ท่านได้ทำไว้ เราก็หาได้นี่ คนทุกคนก็จะมีความภูมิใจของตัวเอง ในแง่ที่ชีวิตเราเกิดมาแล้วเป็นประโยชน์...

หากคนฉลาด เขาก็จะจดไว้ว่าได้เคยทำบุญกุศลอะไรไว้ แล้วตอนที่เราใกล้จะตายหรือตอนที่เจ็บป่วย ก็นำเอาสิ่งนั้นมาระลึกถึงความดีที่ได้เคยทำ มันจะช่วยเรื่องความเจ็บป่วย ช่วยระลึกได้ มันเป็น...จาคานุสสติ... อย่างหนึ่ง เป็นอนุสสติในกุศลที่เราเคยทำมาแล้ว ก็จะเป็นที่พึ่งของเราได้

ทีนี้ เราก็ต้องปรับ บางคนเขายังไม่พร้อมที่จะมาเกี่ยวกับธรรมะมากมายนัก หากท่านรักษาศีลโดยอัตโนมัติอยู่แล้ว ก็ไม่ต้องทำอะไรที่เป็นรูปแบบนักก็ได้ แต่จริงๆ การได้...สมาทานศีล...มันก็ดีมาก เพราะเราตั้งใจที่จะงดเว้น มันจะต่างกับสัมปัตตวิรัติ สัมปัตตวิรัติ...คือ เราไม่ได้ตั้งใจมาก่อน แต่พอมาเจอเหตุการณ์ที่ชวนให้ผิดศีลก็งดเว้นได้ ก็จะได้บุญเฉพาะตอนที่เว้นได้เท่านั้น แต่การสมาทาน จะเป็นบุญตั้งแต่สมาทานไปเลย

แต่การที่เราไม่ผิดศีล เพราะเรายังไม่มีโอกาสที่จะผิดนี้ บางทีเราก็ต้องแยกกันเหมือนกัน บางคนอยู่แต่ห้องแอร์ไม่เจอยุงสักตัว ก็บอกว่าตัวเองรักษาศีล แต่เมื่อต้องไปเดินป่าไปเจอยุงอาจจะอดใจไม่ได้ บางทีการที่ยังไม่ผิดศีล แต่ไม่ได้ตั้งใจสมาทานไว้ อาจเป็นเพราะว่า สิ่งแวดล้อมเขายังไม่เอื้อให้ทำผิด เขาไม่ได้ตั้งใจสมาทานงดเว้นจริงๆ เพราะฉะนั้น ควรที่จะชี้แจงให้ท่านเห็นข้อดีของศีล

ที่จริงศีลไม่เป็นเรื่องของศาสนาเท่าไหร่ มันเป็นเรื่องทั่วๆ ไป แม้แต่วิทยาศาสตร์ก็พิสูจน์ได้ว่า การที่จิตไม่เบียดเบียน มันช่วยในแง่ positive thinking อะไรบ้าง...มีฮอร์โมนอะไรออกมาบ้าง...เราก็อาจจะต้องหาข้อมูลแบบนั้น ซึ่งเป็นวิทยาศาสตร์มาช่วยแทน ถ้าท่านไม่เชื่อด้านศาสนา อันนี้มันเป็นสากล มันไม่ได้จำกัดเฉพาะพุทธศาสนาเท่านั้น การมีศีล การไม่เบียดเบียนกัน การมาอยู่ร่วมกันแล้วก็มีข้อตกลงอย่างไร ให้หมู่คณะอยู่ด้วยกันได้โดยไม่เบียดเบียนกัน ในเรื่องของศีล ศีล ๕ ศีล ๘ มันเหมือนกันหมดทุกศาสนา แต่ อธิศีล นั้นต่างกัน **อธิศีล อันที่เป็นองค์ของมรรค อันนี้มีเฉพาะในพุทธศาสนา**

เราก็อาจจะสอนในแง่ของศีลธรรมทั่วไป ที่เป็นหลักร่วมกันในทุกศาสนา แม้แต่วิทยาศาสตร์เขาก็ยอมรับได้ เรียกสัตบุรุษก็ยอมรับ ว่าการมาอยู่ร่วมกัน มีข้อตกลงอย่างนี้ จะทำให้สังคมก้าวหน้าไปได้ ไม่อย่างนั้นก็ตีกันตาย ถ้าไม่มีศีล สังคมก็พัฒนาไปไม่ได้ ฉะนั้น เราก็อธิบายในแง่วิทยาศาสตร์ก็ได้ ไม่ต้องเอาเข้าธรรมะ ไม่ต้องเอาเข้าศาสนามากก็ได้ ก็ลองดู

คำถาม ๒ : ขอความเมตตาพระอาจารย์แนะนำ ถ้าเป็นผู้ป่วยโรคซึมเศร้า สามารถปฏิบัติธรรมได้หรือไม่ แล้วควรใช้แนวทางใดในการปฏิบัติเจ้าคะ

คำตอบ : การปฏิบัติธรรมก็กว้างมากนะ ไม่ใช่ต้องมานั่งสมาธิอย่างเดียว อย่างการให้ทาน การรักษาศีล การมีอปจายนมัย (อ่อนน้อมถ่อมตัว) หรือ เวยยาวัจจมัย (จิตอาสา) ช่วยกิจการต่างๆ อย่างนี้ ก็เป็นการปฏิบัติธรรมทั้งนั้นเลยนะ เราอย่าไปเข้าใจว่า การปฏิบัติธรรมแคบๆ ต้องมานั่งนิ่งๆ มาเดินช้าๆ อย่างเดียว

ฉะนั้น บางกิจกรรม อย่างคนที่ depress หรือพวกที่ซึมเศร้านี่ บางทีการมานั่งคนเดียว อาจจะไม่เหมาะกับเขา เราอาจจะต้องหากิจกรรมที่มีการเข้าสังคม อาจจะหางานที่เป็นอาสาสมัคร ช่วยอะไรก็ได้ เป็นการปฏิบัติธรรม... คือให้มันเกิดกุศลนะ ให้ทาน เวยยาวัจจมัย ก็ช่วยขวนขวายทำกิจการต่างๆ ก็เป็นกิจการที่จะช่วยได้ กวาดลานวัด อะไรอย่างนี้ มีตั้งเยอะแยะ เป็นการปฏิบัติธรรมทั้งนั้นเลย เราก็เลือกให้เหมาะแก่เขา

คือคนที่เป็นโรคซึมเศร้านี่ เราต้องคอยช่วยเขา **ถ้าเขาอยู่คนเดียว เขาจะตกร่องความคิดของเขา** ฉะนั้น เราก็ต้องหากิจกรรมที่มันมีการสังสรรค์ มีการคุยกัน มีการชักชวนกัน ดึงให้เขาออกมาจากอารมณ์ที่เป็นอารมณ์หดหู่ ซึมเศร้า **เราก็ต้องหาอุบายวิธี เพราะการปฏิบัติธรรมมันกว้าง มีเยอะแยะเลย บุญกิริยาวัตถุมีตั้ง ๑๐ ข้อ เราก็เลือกเอาวิธีที่เหมาะกับเขา**

คำถาม ๓ : ธรรมะจะช่วยให้หายจากการเป็นโรคสมาธิสั้นไหมเจ้าคะ

คำตอบ : ก็เป็นกันเยอะเดี๋ยวนี้ อาตมาว่าต้องหากิจกรรมที่เขาจะคงความสนใจอยู่ได้นาน คือสมาธิสั้น คิดว่าปัจจุบันมันเกิดจากสังคมที่มีสิ่งกระตุ้นมากเกินไป โดยเฉพาะเด็กๆ ไม่ใช่เฉพาะเด็กหรอก ผู้ใหญ่ก็ด้วย แต่ว่าเด็กๆ มันจะไวมากกว่า

ผู้ถาม : ก็ให้ไปบวชที่วัดป่าบุญล้อมมาแล้วเจ้าค่ะ

คำตอบ : แล้วช่วยได้ไหม หรือว่าไม่ได้ช่วยอะไรเลย ก็นี่ล่ะมันก็ยากตรงนี้ ต้องเริ่มตั้งแต่ที่บ้านด้วย เราต้องดูเรื่องของสื่ออะไรพวกนี้ พวกโทรศัพท์ยุคนี้ มันทำให้เด็กโดนกระตุ้นได้มาก แล้วเรื่องของการมีสมาธิสั้น มันก็ไม่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นาน มันก็อยู่เฉพาะกับเกมนั่นล่ะ มีความสนใจ กลายเป็นเรื่องของกามวัตถุ อะไรที่มันไม่กระตุ้นแบบกามนี่ มันก็เลยทำให้เบื่อง่าย เรียกว่าเป็นเงาด้านมืดของกาม

แล้วถ้าเรากระตุ้นในเรื่องของกามมากเกินไป ด้านลบของมันก็คือเวลาไม่มีกามมากระตุ้น มันจะเบื่อง่าย แล้วมันก็จะไม่สนใจอย่างอื่น เราต้องใช้วิธีค่อยๆ เปลี่ยน อาจจะต้องลดเวลาเล่นเกมพวกนี้ลง ลดเวลาอยู่กับหน้าจอลง หันมาทำกิจกรรมที่มันต้องมีสติมากขึ้น...สติฐานกาย ปัจจุบันนี้เราไม่ค่อยได้ทำพวกนี้มาก ก่อนนี้เราจะต้องทำงานอะไรที่มันจะต้องเกี่ยวกับกายเยอะๆ แต่ก่อนนี้ต้องหาบน้ำก็ดี หรือว่าต้องทำอะไรต่างๆ งานฝีมือต่างๆ อันนี้อาตมาว่าจะช่วยได้เยอะ

พระก็ใช้วิธีนี้เยอะ อย่างพระบางทีมาบวช ตอนที่เป็นโยมอาจมีงานที่ต้องคิดในหัวเยอะ พอมาบวชได้มาทำงานฝีมือในวัด ทำไม้กวาด ไม้สีฟัน ทำบริขาร ขาบาตร อะไรที่มันจะต้องเกี่ยวกับมือ เกี่ยวกับการทำซ้ำๆ มันจะช่วย เขาจะต้องฝึกให้ได้ความสุขจากสิ่งนี้ คือเขาไม่เคยได้ความสุขจากสิ่งนี้ เขาเคยได้ความสุขแต่จากกามวัตถุมากระตุ้น...แสง ...สี ...เสียง สวย สั้นๆ

แล้วก็หายไปๆ เขาก็จะวิ่งหาแต่สิ่งนี้ พอเจออะไรที่มันซ้ำๆ เขาก็เริ่มเบื่อง่าย อันนี้เราก็ต้องค่อยๆ เปลี่ยน ทำอย่างไรให้เขารู้ว่า...การทำอะไรซ้ำๆ มันทำให้เกิดปีติสุขได้ แล้วเราก็มีความสุขในงานที่เราทำ ก็ต้องหากิจกรรมแบบนี้

ถ้าเป็นพระก็จะมีการทำขาบาตร ทำไม้สีฟัน อะไรที่มันต้องทำซ้ำๆ ใช้สติมากๆ หรือแม้แต่งานบ้านทั่วๆ ไป การเช็ด ปัด กวาด ถู ให้เขาเห็นความสุขว่า...สิ่งนี้มันสะอาดขึ้นนะ ที่วัดก็จะมีการต้องเช็ดพระพุทธรูปทุกวันก่อนวันพระ เดี๋ยวนี้ก็ไม่ค่อยมีแล้ว แต่ก่อนจะมีทองเหลือง ต้องขัดกันกว่าจะมันวาวก็ต้องใช้เวลานานมาก ต้องมีการฝึกให้ทำกิจกรรมพวกนี้ เราก็ต้องหากิจกรรมพวกนี้มาเสริม ซึ่งเราต้องช่วยกัน ทั้งฝ่ายโยมด้วย

ถ้ามีโอกาสมาบวชเณรก็ช่วยได้ส่วนหนึ่ง แต่ก็แป๊บเดียว บางทีก็ summer เดียว แล้วบางทีพ่อแม่ก็ให้สัญญาไว้อีก พอลูกมาอยู่ครบบวชเรียน ๑ เดือนแล้ว กลับไปจะซื้อโทรศัพท์อันใหม่ให้...จบกันเลย อุตส่าห์มาอยู่ฝึกฝนตน...กลับไปยิ่งอยู่กับโทรศัพท์มากขึ้นไปอีก อันนี้เราก็ต้องดูว่าทำอย่างไรถึงจะช่วยเสริมกันได้ อยู่ที่บ้านก็ต้องพยายามหาเวลาที่มีคุณภาพอยู่กับลูกๆ แล้วก็หาเวลาที่ออกไปจากพวกกามวัตถุ ออกไปหากิจกรรมที่มันทำร่วมกัน แล้วมันก็เกิดความสงบ มีความสุขได้

คำถาม ๔ : กราบเรียนถามพระอาจารย์โรคที่การแพทย์แผนปัจจุบันรักษากันอยู่ด้วยยา และวิธีต่างๆ เข้าใจว่าส่วนใหญ่เป็นการแก้ที่ควัน ไม่ได้ดับที่ไฟ ในคำสอนของพระพุทธเจ้า มีอะไรที่เกี่ยวกับการรักษาโรค ที่เราสามารถศึกษาและปฏิบัติได้บ้างคะ กราบขอบพระคุณค่ะ

คำตอบ : โรคมันก็มีหลายแบบ มีสมุฏฐานหลายอัน บางอย่างก็เป็นสมุฏฐานที่ชัดเจน อย่างปัจจุบันเขาก็รู้หลายเรื่อง อย่างเช่นโรคติดเชื้อหลายอย่างเขาก็รักษาได้ ให้ยาปฏิชีวนะอะไรอย่างนี้ มันก็ชัดเจนดี หรืออย่างบางโรคที่เป็นโรคอุบัติเหตุ หรือโรคที่ต้องผ่าตัด การแพทย์สมัยใหม่ มันก็

ชัดเจน อย่างไส้ติ่งแตกก็ต้องผ่าออกมา อย่างหลายๆ เรื่อง เขาก็ทำให้ชีวิตมนุษย์ก็ดีขึ้นเยอะ

ถ้าเป็นสมัยก่อน ไส้ติ่งแตกก็คือตาย เป็นเจ้าฟ้าก็ยังตายเพราะไม่มีการรักษา หรือโดนสุนัขบ้ากัดก็ตาย ไม่มีวัคซีน ไม่รู้จักเทคโนโลยี เพราะฉะนั้นหลายๆ เรื่อง ยุคใหม่เขาก็พัฒนาดี เขาก็หาต้นเหตุของโรคหลายอย่างได้ อย่างติดเชื้ออันนี้ ต้องให้เซรุ่มนั้น หลายๆ เรื่องก็ชัดเจน ก็ทำไปตามนั้น

แต่บางโรคมันก็อาจจะเป็นโรคของกรรมด้วย บางทีก็ไม่รู้มันมาจากที่ไหน บางทีรักษาก็ไม่ได้ เป็นส่วนของกรรม **ถ้าเป็นส่วนของกรรม บางทีมันก็ยาก เราก็ต้องทำกรรมใหม่ที่ดี ๆ...เพื่อว่า ให้กรรมเก่ามันไล่ไม่ทัน** บางส่วนทางพุทธศาสนาก็อาจจะช่วยได้ อย่างพวกของโรคที่มันเรื้อรัง แล้วรักษาแผนปัจจุบันก็ยังไม่หายสักที ก็อาจจะต้องลองใช้วิธีเรื่องของกรรม ลองเจริญกรรมฐาน หลายๆ อย่างอาจจะช่วยได้

โรคบางโรคที่มันสัมพันธ์กับจิตใจ **บางอย่างจิตใจมันผิดปกติไป ก็ทำให้ร่างกายมันผิดปกติตามไป อันนั้นทางพุทธศาสนาก็ช่วยได้... แต่การนั่งสมาธิ ก็ไม่ใช่จะแก้โรคทุกอย่างได้หมด** คือโรคบางอย่างมันก็มีหลายสาเหตุ บางทีมันก็แก้ไม่ได้เหมือนกัน **แต่ที่แก้ได้ก็คือ...แก้ด้วยการไม่เกิดใหม่ได้...พอไม่เกิด ก็ไม่ต้องเป็นโรคทั้งหมดเลย...อันนี้คือแก้ที่ต้นเหตุจริง ๆ**

สมัยก่อนครูบาอาจารย์ บางทีท่านก็เป็นโรคหนักๆ เหมือนกัน **แต่ว่าท่านไม่ได้ห่วงร่างกาย ไม่ห่วงสุขภาพ...ท่านทุ่มเทเต็มที่ เพื่อให้บรรลุธรรม...เพราะท่านเห็นว่างานนี้สำคัญกว่า** อย่างพระจักขุบาล ที่ท่านตั้งใจจะไม่นอนตลอดทั้งพรรษา แล้วท่านเกิดเป็นโรคขึ้นที่ตา หมอให้ยามาหยอด ท่านก็ไม่ยอมนอนหยอด เพราะท่านอธิษฐานไว้แล้วว่า ท่านจะไม่นอน หมอก็เลยโกรธ สุดท้ายก็เลยเลิกรักษาไป **ท่านก็พิจารณาเห็นว่า ตานอกก็รักษามาไม่รู้กี่ภพกี่ชาติแล้วในสังสารวัฏนี้ ท่านขอรักษาตาในแทน ก็เลยปฏิบัติไป จนพอตานอกแตก ตาในก็เปิดพร้อมกัน ท่านก็มีดวงตา**

เห็นธรรม แต่ว่าดวงตานอกของท่านบอด

ท่านไม่ได้มองว่า โรคภัยไข้เจ็บภายนอกมันสำคัญ **ท่านมองว่าร่างกายนี้ ท่านได้มาไม่รู้กี่ภพกี่ชาติแล้ว...แต่ตาภายใน...ตาธรรมะ มันหาได้ยาก ท่านก็เลือกรักษาตรงนั้นไว้เป็นหลัก** มันก็คือ แล้วแต่เราจะให้ความสำคัญ มาถึงจุดหนึ่ง บางทีเราก็ต้องเลือก บางทีโรคที่มันรักษาไม่หาย อย่างโรคมะเร็ง ที่หมอเขาไม่รับรักษาแล้ว บางทีเราก็หันมาหาธรรมะกลายเป็นอยู่ได้นาน เพราะจิตใจเราดี เซลล์มะเร็งนี่ เวลาภูมิคุ้มกันอะไรต่างๆ ดี มันก็ช่วยได้ พวกนี้มันมีปัจจัยสัมพันธ์กันเยอะ

บางอย่างก็เป็นเรื่องของกรรมบ้างอะไรบ้าง ซึ่งก็บอกได้ยากเหมือนกัน ก็ต้องดูเป็นรายๆ ไป ว่าอะไรมันจะเวิร์ค แต่หากไม่ลำบากมาก ก็หาหมอแผนปัจจุบันรักษาก่อนว่าเป็นอย่างไร รักษาหายไหม อย่างบางคนมานั่งสมาธิอย่างเดียว ไม่ยอมดูตัวเอง ปล่อยให้เป็นโรคมา อันนี้ก็ไม่ถูกเหมือนกัน บางเรื่องหมอพยาบาลเขาก็รักษาได้นะ

บางกรณีอย่างพวกเป็นซึมเศร้ามากๆ มานั่งสมาธิก็ไม่ดีเหมือนกัน เพราะการอยู่กับตัวเองบางทีทำให้จิตมันตกร่อง แล้วก็ทำให้ depress มาก ก็ต้องหากิจกรรมอย่างอื่นทำ พวกเวยยาวัจจมัย ช่วยเหลือทำกิจกรรม เป็นอาสาสมัคร บำเพ็ญประโยชน์ แทนที่จะมานั่ง อันนี้มันก็ต้องเลือก โรคอะไรควรเจริญกุศลอย่างไร ไม่ใช่ว่ามานั่งสมาธิ มันจะแก้ไขได้หมดทุกกรณี เราก็ต้องดูเป็นรายๆ ไป

คำถาม ๕ : การเผชิญทุกขเวทนาในช่วงสุดท้ายของชีวิต เราจะรักษาสติสัมปชัญญะไปสู่ภพภูมิที่ดีได้อย่างไร

คำตอบ : เรื่องจิตช่วงสุดท้ายนี่ก็สำคัญ ท่านใช้คำว่า...**อาสันนกรรม** คือจิตช่วงก่อนที่จะเปลี่ยนภพ อารมณ์เป็นเรื่องสำคัญ ฉะนั้น ถ้าเรามีความรู้ในเรื่องนี้ เราก็สามารถที่จะช่วยได้ อย่างน้อยเราก็พยายามให้คนป่วย หรือคนที่จะใกล้ตาย ให้มีโอกาสที่จะได้ระลึกถึงสิ่งที่ดี

หลักก็คือ หาที่ๆ สงบ พวกญาติมิตรใกล้ชิดที่ยังร้องห่มร้องไห้ ยังแย่งมรดกกันอยู่ก็กันออกไปห่างๆ ให้ความสำคัญคนที่จะจากไปก่อน บางทีไปเยี่ยมคนป่วย เห็นคนรอบข้างดูแต่ทีวี (สมัยนี้อาจจะกดดูมือถือ) คุยอะไรกันแบบไร้สาระ อย่างนี้ก็ไม่มีทางที่จะสงบได้ เราต้องทำจิตใจของเราเองให้สงบด้วย แล้วก็ขึ้นอยู่กับคนป่วยเขาด้วย

บางคนถ้าเขามีพื้นทางธรรมะอยู่แล้ว คุ้นกับพระ คุ้นกับธรรมะ บางทีการสวดมนต์อยู่ใกล้ๆ หรือว่าเปิดเทปธรรมะนำไป ก็จะช่วยได้ อันหนึ่งก็คืออาจจะให้มีการ “**ขอขมาลาโทษกัน**” การล่วงเกินที่เราอาจจะมีอะไรติดค้างกัน บางทีพิธีกรรมก็ช่วยได้มาก เตรียมดอกไม้ไป เรามีอะไรล่วงเกินที่ผ่านมาก็ต่างคนต่างให้อภัยกัน บางคนยังไปไม่ได้ เพราะว่ายังปล่อยไม่ได้ ยังมีความแค้น ความน้อยใจ ความเป็นห่วงอะไรกันอยู่ ก็ให้ปรับความเข้าใจกันเสีย

แล้วการที่มีพระไปเยี่ยมผู้ป่วย ก็อาจให้เขา “**ถือศีล ๕**” ได้ ในช่วงสุดท้าย การรักษาศีลอันนี้ก็สำคัญ ให้สมาทานศีลไว้ แล้วให้เขาได้มีโอกาส “**ถวายสังฆทาน**” หรืออะไรก็ได้ ที่ทำจิตใจให้เป็นบุญ หรือให้เขา “**ระลึกถึงบุญที่เขาได้เคยทำไว้ในอดีต**” บางทีเราก็ทำบุญมามาก แต่เราลืมก็มีคนอื่นช่วยสะกิดเตือนเราได้ เคยไปทอดกฐินที่โน่น เคยไปทอดผ้าป่าที่นี่ เคยทำอะไรอย่างนี้ ให้เขาระลึกถึงสิ่งที่ดีๆ อันนี้ก็เป็นปีติได้

แล้วเราก็ช่วยกันดูแลช่วงสุดท้ายให้เขาจากไปอย่างสงบ มีการ “**สวดมนต์ นั่งสมาธิ**” อะไรอย่างนี้ก็ช่วยกัน อาตมาตอบคร่าวๆ นะ

คำถาม ๖ : หลานสาวของโยมเพิ่งตั้งครรภ์ ก็พอดีเธอเพิ่งสูญเสียคุณแม่ ซึ่งก็คือพี่สาวของโยม โยมควรจะนำจิตให้หลานสาวที่กำลังตั้งครรภ์อยู่คลายทุกข์จากการสูญเสียคุณแม่ได้อย่างไร เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ และชีวิตใหม่ที่กำลังจะเกิดขึ้น

คำตอบ : จริงๆ เรื่องของการสูญเสียนี้ มันก็เป็นเรื่องธรรมชาติอยู่แล้ว อย่างที่วัดป่า เราก็ต้องสวดทุกวัน เวลาทำวัตรเช้าว่า...**สิ่งทั้งหลายทั้งปวง มีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา** ถ้าคนไม่ได้เตรียมใจไว้เลย เวลาเกิดเรื่องขึ้นมา มันก็ทำใจยาก ตอนที่ยังไม่สูญเสียนี่ล่ะ เราก็ต้องฝึกคิดฝึกพิจารณาบ่อยๆ

แต่ถ้ามันสูญเสียแล้ว บางทีมันก็ยากเหมือนกัน ที่จะทำให้เขาเข้าใจได้ ถ้าคนไม่ได้เตรียมใจไว้เลย มันก็จะเป็นอย่างนั้น เรื่องของความพลัดพราก คือ **ธรรมะ ยิ่งได้เร็วได้ก่อน ก่อนที่มันจะเกิดเหตุร้าย มันจะดีกว่า** อย่างบทสวดมนต์ทั้งหลาย ที่เราสวดๆ กันไป อาจจะได้แต่พยัญชนะเฉยๆ เราไม่เข้าใจอรรถของมัน แต่พอเวลาเจอเหตุการณ์ปุ๊บ มันก็กลับมา อ้อ ใช่แล้ว ที่เราสวดทุกๆ เช้า มันมีความหมายอย่างนี้

คือแทนที่เราจะเศร้า มันกลับเกิดปีตินะ ว่าพระพุทธเจ้าพูดถูกจริงๆ ธรรมะมันช่วยได้ตรงนี้ แทนที่เราจะไปโศกเศร้ากับการสูญเสีย คือเราโศกเศร้าเพราะเราไปยึดมั่นมาก ยึดมั่นถือมั่นกับขันธ์ ๕ อันนั้น จริงๆ ทุกวันก็มีคนตายอยู่ตลอดเวลา วันหนึ่งก็ตายสองแสนคน แต่ว่าหนึ่งในสองแสนคนนั้นไม่ใช่ญาติเรา เราจึงไม่ทุกข์ใช่ไหม

แต่วันใดวันหนึ่งที่หนึ่งในสองแสนคนนั้นเป็นญาติเรา...เราก็ทุกข์ **ปัญหามันไม่ได้อยู่ที่คน ๆ นั้นตาย ปัญหามันอยู่ที่เราไปยึดว่าคน ๆ นั้นเกี่ยวข้องสัมพันธ์อะไรกับเราต่างหาก** อันนั้นมันเป็นปัญหา เรื่องของสัตว์ที่เกิดมา มันก็ต้องแก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา แล้ววันหนึ่งมันก็ต้องถึงคิวเรา ทำอย่างไรเราถึงจะเข้าใจตรงนี้ได้ ยิ่งเข้าใจได้เร็ว ก็ปล่อยวางได้เร็ว ถ้าไม่เข้าใจ มันก็ทุกข์มาก ถ้าทุกข์มาก มันก็มีผลตามมาเยอะ

เพราะฉะนั้น ก็ควรน้อมมาคิดบ่อยๆ เพราะศาสนาพุทธ ท่านพูดถึงเรื่องนี้เป็นประจำอยู่แล้ว...เรื่องของความไม่เที่ยง...เป็นทุกข์...แล้วก็ไม่ได้อยู่ในอำนาจควบคุมของเรา (อนิจจัง - ทุกขัง - อนัตตา) ที่จะให้เป็นไปตามใจ

ของเรา...มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย...แต่ละคนก็มีกรรมของแต่ละคนที่มันจะต้องเผชิญกับ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย อย่างนี้

คำถาม ๗ : กราบนมัสการพระอาจารย์ ตอนนี้มีหลานอายุ ๖ ปี ป่วยเป็นเนื้องอกในสมอง ร่างกายทรุดโทรมเร็วมาก กราบเรียนขอคำแนะนำธรรมะ จะช่วยหลานโดยวิธีใดได้บ้างครับ ตลอดจนวาระสุดท้าย

คำตอบ : บางทีก็ยากเหมือนกัน เพราะว่าอายุของเด็กยังน้อยอยู่ แต่เขาก็ยังรับรู้ความรู้สึกของเราได้ **อาตมาว่า ถ้าเราทำจิตของเราเองให้มันสงบได้ คือเด็กเขาจะรับความรู้สึกพวกนี้ได้** ถ้าเราอยู่ข้างๆ เขา เราอาจจะหาบทสวดมนต์ หรืออะไรมาทำ **หาที่นั่งเงียบๆ อยู่กับเขา จับมือกุมมือเขาไว้ จิตใจเราไม่ให้มีอกุศลครอบงำ ให้จิตตั้งมั่นอยู่ในกุศล**

นอกจากเราจะถ่ายทอดความสงบในตัวเราให้เขาได้สัมผัสแล้ว **ในทางกลับกัน เด็กเขาก็กำลังแสดงธรรมะให้เราดูด้วย คือแสดงความอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่มันเกิดขึ้น ที่มันต้องเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา ทุกคนต้องเป็นอย่างนั้น** อาตมาเคยเป็นหมอ เรียนที่อเมริกา ศึกษาเรื่องโมเลกุล เรื่องโปรตีนอะไรพวกนี้ ที่ผลิตอยู่ในเซลล์ร่างกายของเรา พอได้รู้มากเข้า เราก็ได้เห็นภัยของสังสารวัฏชัดเลยว่า เรานี้เปลี่ยนไปอยู่ตลอดเวลา

โอกาสที่เราจะปกตินี่มันยากมาก โอกาสที่เราจะผิดปกติเยอะมากเลย โปรตีนโน่น มันขมวดผิดตรงโน้น มันก็เป็นโรคโน้น มันขมวดผิดตรงนี้ มันก็เป็นโรคนี้ มีโอกาสเป็นโรคนั้นโรคนี้ได้ตลอดเวลา ฉะนั้น ที่เราเป็นปกติเห็นอยู่ทุกวันนี้ มันโชคดีมหาศาล ที่ทุกอย่างมันทำงานสมบูรณ์กันหมด ถ้าทำงานผิดพลาดแค่นิดเดียว มันก็เป็นอย่างนั้นล่ะ เพราะฉะนั้น โอกาสที่คนจะป่วยนี่ มันไม่ใช่เรื่องแปลกอะไร

มันก็เป็นตามธรรมดา และก็ไม่ใช่เฉพาะครอบครัวเราที่เป็น ครอบครัวอื่นเขาก็เป็น มีร่างกายก็ต้องเปลี่ยนแปรไปอยู่ตลอดอย่างนี้ พระพุทธเจ้าถึงแสวงหาทางที่จะพ้นทุกข์ เพราะว่าความแก่ ความเจ็บ ความตายมันมีมา บางคนก็อายุยังไม่เยอะก็ต้องผ่านความเจ็บ ความตาย บางคนก็ผ่านไปวัยหนึ่งแล้วค่อยเป็น อันนี้เราก็ต้องยอมรับในแง่หนึ่ง แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะปล่อยปละละเลย เราก็เอาไปให้หมอเขาดูนั่นล่ะ แต่ว่าเราก็ต้องยอมรับด้วย

หลวงพ่อชาบอกว่า เวลาเราไปโรงพยาบาล เราก็ต้องเตรียมรับทั้งสองอย่าง **มันจะหายก็เอา มันจะตายก็ต้องเอา (เซาก็เอา ไม่เซาก็เอา)** เพราะว่านี่มันเป็นธรรมชาติธรรมดาของสิ่งที่เกิดขึ้นมาแล้ว เราก็ต้องยอมรับความไม่แน่นอนของมัน เตรียมเผชิญกับมันด้วยจิตใจที่หนักแน่น มั่นคง อันนี้เป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องเผชิญ สำหรับเขาเองและทุกคน ต่างก็มีกรรมที่ได้ทำมาก่อน สัตว์โลกก็มีกรรมเป็นของๆ ตน

เราก็ทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด เมื่อมาเกี่ยวพันสัมพันธ์กันแล้ว... ก็เรียนรู้จากกันและกัน...ไม่เพิ่มทุกข์ที่มันไม่จำเป็นให้แก่กันและกัน... ให้ความรักความเมตตากัน แล้วก็ช่วยกัน พากันศึกษา เพื่อว่าจะได้ออกจากทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนมาทั้งหมดนี้ ก็เพื่อว่าจะได้ไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิด ไม่ต้องมาเกิดอีก มาแก่อีก มาตายกันอีก ให้ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย เราก็เรียนรู้บทเรียนแล้ว

หลวงพ่อชาบอกว่าให้มันเข็ด ถ้ามันเข็ดแล้ว มันก็ไม่เอาอีก ถ้ามันไม่เข็ด มันก็เวียนกันอยู่อย่างนี้ ไม่รู้จักคนที่สร้างภพให้กับเรา แล้วเราก็มีกิเลสก่อกรรม เกิดวิบาก วนไปเวียนมาอยู่อย่างนี้ เพราะฉะนั้น การศึกษาธรรมะจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด

คำถาม ๘ : กราบนมัสการพระอาจารย์ค่ะ การเจริญอานาปานสติดูลมหายใจ เมื่อจิตดวงสุดท้ายขณะที่เกิดจากความเจ็บป่วยหรือจะถึงวาระที่สิ้นลม เราจะต้องวางจิตหรือปฏิบัติอย่างไรเพื่อไม่ให้ไปอบาย ?

คำตอบ : จิตสุดท้ายจะเป็นอย่างไร มันขึ้นอยู่กับว่าเราทำกรรมอะไรมา ตอนวาระสุดท้ายจะมีนิมิตมาปรากฏ นิมิตมี ๓ แบบ กรรมอารมณ์ กรรมนิมิต คตินิมิต สมมติว่าเราเคยทำอกุศลบ่อยๆ เช่น ฆ่าสัตว์ กรรมที่เป็นอารมณ์เจตนาที่ฆ่าสัตว์มันก็จะมาปรากฏได้ หรืออาจเป็นกรรมนิมิต เช่น มีด เลือด ก็ปรากฏได้ คตินิมิตอาจเป็นพวกไฟในนรกที่เราจะไปเกิด อันนี้ในแง่ไม่ดี ถ้าในแง่กุศลเช่นคุณยายคนหนึ่งที่ชอบมาวัด ภาษาอีสานเรียก “แม่ออก” แกจะใส่บาตรข้าวเหนียวทุกวันที่วัดป่านานาชาติ มีวันหนึ่งขณะกำลังรอพระมาบิณฑบาต คุณยายก็สิ้นลมไปตรงนั้นเลย คุณยายคงจะไปดี เพราะจิตตอนนั้นระลึกถึงพระ กรรมที่มาปรากฏคือเจตนาที่จะใส่บาตร เป็นกุศล

กรรมนิมิตที่ดี อาจจะระลึกถึงความร้อนของข้าวเหนียว สีจีวรพระ ถ้าเป็นคตินิมิต อาจไปสวรรค์ขั้นไหนก็ได้ คนที่ทำกรรมมาบ่อยๆ ไม่ว่าอกุศลหรือกุศล พอเวลามรณาสันนวิถีใกล้ที่จะตาย สิ่งเหล่านั้นจะมาปรากฏจูงเราไป ไม่ใช่ว่าเราจะเลือกได้ เหมือนเราบอกว่าคืนนี้เราจะเลือกฝันอะไรได้ไหม ? จิตคิดอยู่กับเรื่องอะไรทั้งวัน เวลานอนมันก็ฝันเรื่องนั้น เราทั้งชีวิตทำอะไรมามาก สิ่งนั้นก็จะปรากฏ จูงเราไป ท่านจึงให้เราฝึกบ่อยๆ เช่นเจริญอานาปานสติก็ได้

ก่อนบวชตอนที่อาตมาเป็นหมออยู่ที่อเมริกา ช่วงนั้นขับรถไปเยี่ยมเพื่อนที่ฟลอริด้า ขากลับขับมารวดเดียว ๘ ชม. แล้วหลับใน รถไปหมุนอยู่กลางไฮเวย์ ถ้ามีรถสวนมาก็คงไปแล้ว ตอนนั้นจิตเป็นสโลว์โมชั่นนึกถึงสิ่งต่างๆ ที่ทำมาเยอะแยะ ทั้งที่มีเรื่องกุศลตั้งเยอะแยะมันไม่คิด แต่มันควบคุมไม่ได้ ถ้ามันตายตอนนั้นจริงคงเป็นปู่โสมเฝ้าทรัพย์อยู่แถวนั้น คิดแต่เรื่องเงินๆ ทองๆ นั้นก็เป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้อาตมาไม่ไว้ใจตัวเอง ว่าเราปลอดภัยไหม เรา

ใช้ชีวิตแบบนี้ ถ้าวันดีคืนดีเราตายขึ้นมา หรือไปติดไวรัสแล้วล้มตาย เราจะไปที่ไหน ฉะนั้นเราไม่ปลอดภัยเลยนะ เพราะไม่รู้ว่าเราไปไหน

พออาตมาได้มาบวชอยู่ที่วัดนานาชาติ ได้อยู่กับลมหายใจ ตื่นเช้ามาก็นั่งสวดมนต์พิจารณาลมหายใจ จนมีวันหนึ่งอาตมาใช้บันไดปีนทำความสะอาดกระจกด้านบนของโบสถ์นานาชาติ ตอนนั้นใช้บันไดพาด ใช้ผ้าถูเช็ดกับน้ำสบู่ บันไดที่พาดไว้พอโดนน้ำสบู่มันค่อยๆ เอียงลงมา รู้ตัวอีกทีก็จะร่วงลงมาแล้ว ตอนที่กำลังอยู่กลางอากาศ จิตมันไปรวมอยู่ที่ลมหายใจ เพราะเราอยู่กับลมหายใจมาตลอด นึกถึงพระพุทธรูปที่เราทำวัตรอยู่ทุกวัน แล้วมันก็สว่างแวบขึ้นมา จิตสงบนิ่งมากเลยตอนนั้น ร่วงลงมาสูงเหมือนกันพื้นข้างล่างเป็นหินอ่อน ถ้าหัวฟาดก็คงไปแล้ว แต่โชคดีร่วงลงมาตรงหย่อมของต้นโพธิ์ที่เป็นดิน จุกเหมือนกันแต่ไม่เป็นไร มาย้อนคิดดูหากเราร่วงลงพื้นหินไปตอนนั้นก็คงไปดี เพราะจิตมาอยู่กับลมหายใจมีพระพุทธรูปเป็นอารมณ์ อันนี้เป็นประสบการณ์ส่วนตัวที่จะชี้ให้เห็นว่า มันขึ้นอยู่ว่า เราใช้ชีวิตอย่างไร การที่จิตเราอยู่กับอะไรบ่อยๆ ตอนที่เราจะตาย มันก็จะดึงสิ่งนั้นมาเป็นอารมณ์ และจะพาเราไปในภพต่อไป ถึงให้เราตั้งใจปฏิบัติอยู่เสมอนะ

ถ้าอยู่วัด มีกิจกรรมทำวัตรสวดมนต์อยู่แล้ว หากพวกเราไม่มีก็ต้องจัดตาราง ให้ความสำคัญ เตรียมตัวเหมือนว่าวันนี้เป็นวันสุดท้ายของเรา เรามีอริยทรัพย์หรือยัง ถ้าไม่มี ต้องพยายามเร่งขวนขวาย เผื่อไว้เสมอ อย่าประมาท ก่อนนอน สวดมนต์ นั่งสมาธิตั้งใจว่าเมื่อเราตื่นปุ๊บ ให้เรามีโอกาสได้ศึกษาต่อ ให้มีธรรมะเป็นที่พึ่ง มีธรรมะเป็นประทีป ตื่นมาครั้งแรกควรกล่าวธรรมะสวดมนต์ก็ได้ “**คำแรกของวันและคำสุดท้ายก่อนนอน ควรเป็นคำธรรมะ**” ไม่ควรเป็นคำไร้สาระหรือดูโทรศัพท์ มันจะเป็นนิสัยที่ดี ต่อไปจิตใจเราจะมุ่งไปหาสัจธรรม เวลาเกิดฉุกละหุกขึ้นมา ต้องไปอยู่ไอซียู ไม่มีที่พึ่งแล้ว จิตจะได้น้อมไปสู่ธรรมะได้ อย่าประมาท ต้องมีธรรมะเป็นหลักยึดให้ได้

บทที่ ๘



ธรรมวินัย



คำถาม ๑ : เรื่องภิกษุรับเงินรับทอง ถ้าทำให้ถูกต้องตามพระวินัย ควรปฏิบัติอย่างไรครับ

คำตอบ : อันนี้ก็ต้องดูในพระวินัยบัญญัติ พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า "**เงินทองไม่สมควรแก่สมณะ**" คือไม่ใช่เฉพาะภิกษุหรอกนะ แม้เณรก็มีศีลข้อนี้แล้ว สามเณรมีศีล ๑๐ ที่ต่างจากศีล ๘ ก็มีข้อนี้ล่ะที่เพิ่มขึ้นมา *ชาตะรูปะระชะตะ ปะฏิคคะหะณา เวระมะณี* ไม่รับเงินรับทอง เพราะฉะนั้น มันก็มีอยู่ในศีลของเณรอยู่แล้ว

พอเป็นภิกษุ กฎวินัยบัญญัติข้อนี้ก็เข้ามาอยู่ใน...*นิสสัคคิยปาจิตตีย์* ข้อที่ ๑๘, ๑๙ และ ๒๐ ซึ่งมีทั้งหมด ๓ ข้อ **ทั้งรับ ทั้งเก็บ ทั้งใช้ ผิดหมด** ทีนี้วิธีก็คือ ถ้าตามหลักจริงๆ เวลาโยมจะมาถวายปัจจัย คือเงินให้กับพระ พระก็ต้องปฏิเสธ บอกว่า เงินและทองไม่สมควรแก่สมณะ ทีนี้**ถ้าเกิดโยมเขาฉลาด โยมเขาก็จะไปหา ไวยาวัจกร**...คือผู้ที่จะช่วยขวนขวายดูแลในกิจการ

ของวัด ก็เอาเงินไปฝากไว้กับไวยาวัจกร แล้วก็กลับมาบอกพระว่า พระคุณเจ้าคะ ดิฉันหรือว่าผม ได้ฝากปัจจัยไว้มีมูลค่า สมมติ ๕๐๐ บาท ไว้กับคุณ ก. ถ้าพระคุณเจ้ามีความต้องการอะไร ก็ไปบอกคุณ ก. ได้ นะครับ นะคะ

ถ้าทำอย่างนี้ก็ถือว่าถูกต้อง พระเราก็สามารถที่จะไปบอกคนที่เขาฝากเงินไว้นั้นได้ ตามพระวินัยก็คือไปบอกได้ ๓ ครั้ง เช่นบอกว่า “รูปต้องการจีวร” หรือบอกว่า “รูปต้องการน้ำผึ้ง” บอกได้หมด สิ่งใดที่ควรแก่สมณบริโภค แต่เราไม่ได้ไปสั่งเขานะ คือถ้าเราบอกว่า เอาเงินไปซื้อนี่มา ไปซื้อโน่นมาอย่างนี้ไม่ได้ เพราะว่ามันไม่ใช่เงินของเรา เงินนั้นยังเป็นเงินของโยมอยู่

เพียงแต่โยมนั้นไม่สามารถที่จะมาตามดูแลเราได้ว่า เราต้องการอะไร เขาก็เลยไปฝากไว้กับไวยาวัจกร เราก็สามารถที่จะไปบอกได้ว่าเราต้องการอะไร อย่างในกรณีนี้ บอกว่ารูปต้องการจีวร แล้วคุณ ก. ก็เอาเงินจำนวนนั้นไปซื้อจีวรมาถวาย อันนั้นรับได้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า เราสามารถยินดีในปัจจัย ๔ ที่เกิดจากเงินนั้นได้ ถูกต้องตามพระวินัย

ทีนี้ถ้าเราไปบอกคุณ ก. แล้วคุณ ก.ไม่หาทางจัดการเอาจีวรมาให้ เราก็สามารถจะไปยืนนิ่งๆ ได้อีก ๖ ครั้ง เขาก็จะถามว่ามาทำอะไร เราอาจบอกว่า “ท่านควรจะรู้ได้เอง” ๖ ครั้ง ถ้าพูด ๓ ครั้ง ยืนนิ่งๆ อีก ๖ ครั้งแล้ว เขายังไม่จัดการเอาจีวรมาให้เรา หน้าที่ของพระเรานั้น จะต้องไปบอกโยมเอง หรืออาจส่งข่าวไปบอกโยมว่า โยม... ปัจจัย ๕๐๐ บาท ที่โยมฝากไว้กับคุณ ก. นั้นไม่สำเร็จประโยชน์ตามที่โยมต้องการ ก็ให้โยมเขาจัดการกันเอง อันนี้เป็นหน้าที่โยม

เพราะว่ามันไม่ใช่เงินของเรา มันยังเป็นเงินของโยมอยู่ โยมเขาก็ไปจัดการ เขาอาจจะไปเปลี่ยนเป็นฝากไว้ที่คุณ ข. แทน แล้วก็กลับมาบอกใหม่ พระคุณเจ้า ดิฉันฝากปัจจัยไว้ ๕๐๐ บาทกับคุณ ข. พระคุณเจ้าต้องการอะไรก็ไปเรียกกับคุณ ข. อันนี้คือวิธีการป้องกัน พระก็สามารถที่จะรักษาวินัยข้อนี้ แล้วโยมก็สามารถที่จะดูแลอุปถัมภ์ อุปัฏฐากพระคุณเจ้าได้

หรือโยมจะเป็นไวยาวัจกรเองก็ได้ พระคุณเจ้ามีอะไรต้องการ เรื่องของตั๋วรถไฟ เรื่องยา เรื่องอะไรก็แล้วแต่ ดิฉันหรือผม มีความตั้งใจที่จะปวารณาไว้ในมูลค่า ๕๐๐ บาทอย่างนี้ วันหลังหลวงพ่อหรือหลวงพี่ต้องการจะเดินทางก็ไปบอกโยมได้ว่า โยมช่วยพิจารณาตั๋วไปอุบลฯ ให้หน่อย โยมก็เอาเงิน ๕๐๐ นั้นไปซื้อตั๋วมาให้ พระได้มาแล้วก็ใช้ได้

เราก็ใช้วิธีนี้สิ พระท่านจะได้ไม่ต้องไปรับเงิน รักษาพระวินัยได้ ส่วนโยมก็มีโอกาสที่จะเข้ามาดูแลพระได้ด้วย รู้ว่าพระขาดเหลืออะไร จะได้ช่วยได้ถูกจุด หรือจะฝากไวยาวัจกรไว้ ก็ฝากให้มันถูกระเบียบ พระก็จะรักษาวินัยข้อนี้ได้ สำหรับศีลข้อนี้ ถ้าพระรับเงินมา ก็เป็นอาบัติ ต้องสละ ภาษาพระเรียกว่าเป็น...*วัตถุนิสสัคคีย์* ถ้าไปซื้อของมา ทุกครั้งที่ใช้ของนั้น ก็เป็นอาบัติอีก เป็นอาบัติทุกกฏ ทุกครั้งไป

ฉะนั้น เราก็ต้องช่วยกัน ช่วยกันให้พระได้รักษาวินัยด้วย เราก็จะได้มีเนื้อนาบุญที่ดี ตัวเราเองก็ต้องเอาใจใส่ดูแลด้วย ไม่ใช่แค่เอาเงินไปให้แล้วก็จบกัน เราก็ต้องมีเพิ่มอีกนิดหนึ่งว่า พระคุณเจ้าต้องการอะไรไหม จะฝากไว้กับใครดี ต้องทำให้มันครบวงจร พระก็จะได้รักษาพระวินัย โยมก็จะได้ช่วยรักษาศาสนาด้วย

คำถาม ๒ : คำถามนี้น่าจะเกิดจากข่าวที่เร็วๆ นี้มีพระชาวต่างชาติ ซึ่งมีคนศรัทธามาก ที่ถูกปรับปาราชิก เพราะอ้างว่า พระสามารถเสพเมถุนแล้วจะบรรลุธรรมได้เร็วขึ้น เหตุใดพระสงฆ์จึงมีความเข้าใจเช่นนั้น แนวคิดนี้มาจากลัทธิไหนคะ

คำตอบ : อันนี้ก็ไม่ได้แปลก สมัยพุทธกาลก็มีพวกที่เข้าใจอย่างนี้ ท่านชื่อ*พระอริฏฐะ* ก็มีเป็นต้นบัญญัติ ก็คือบางคนศึกษาเอง ไม่ได้ปรึกษาครูบาอาจารย์ กลับไปกุฏิ ก็เอาอันนี้มาอ่านเล็กๆ น้อยๆ แล้วก็เข้าใจไปเองบ้าง เข้าใจผิดบ้าง บางคนก็ศึกษาแล้ว ก็ปะติดปะต่อไม่ได้ ไม่เข้าใจ คือแยก

ไม่ออก ระหว่างพระวินัยกับพระอภิธรรม บางทีเขามองอะไรเป็นอภิธรรมไปหมด

ตัวอย่างของสมัยพระพุทธกาลก็มีพระอริฏฐะ เรียนแต่อภิธรรม ก็เป็นคนเก่งอภิธรรม ก็บอกว่า มันจะเป็นอะไรก็แค่ผัสสะ มันไม่มีหรอกชายหญิง อะไรอย่างนี้ สุดท้ายแล้ว ถึงกับบอกว่าเสพกามก็ไม่เป็นอันตรายอะไร พระพุทธเจ้าก็ตำหนิ เพราะฉะนั้น มันถึงต้องมีพระไตรปิฎก คือมี**ทั้งสามส่วน**ที่จะต้องศึกษา วินัยก็เป็นเรื่องของวินัย วินัยก็ชัดเจน ครบองค์ประกอบไหม... เสพเมถุน ถ้าครบองค์ประกอบ ก็ขาดจากความเป็นพระ ไม่ต้องเอาอภิธรรมมาเถียง มันคนละเรื่องกัน ตอนนี้เรากำลังพูดถึงวินัย ส่วนอภิธรรมก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง เพราะฉะนั้น เราต้องเรียนทั้ง ๓ ด้าน ให้มันสมดุลกัน แล้วก็เรื่องไหน ต้องเอาอะไรมาเป็นตัวตัดสินต่างๆ

ถ้าเรียนอยู่กับครูบาอาจารย์ ก็จะไม่มีปัญหานี้ ส่วนใหญ่ก็คือเข้าใจเอาเอง เรียนเอาเอง แล้วที่สำคัญคือขาดกัลยาณมิตร เพราะฉะนั้น ขั้นตอนของพวกนี้ ต้องเริ่มจากการเข้าไปหา ไปเสวนากับสัตบุรุษ ขั้นตอนแรกคือ... **ต้องหาสัตบุรุษ คือต้องเข้าหา...ครูบาอาจารย์ให้ถูกต้อง...และก็ต้องเข้าไปฟังธรรม...แล้วก็ต้องทรงจำธรรมให้ได้** พอทรงจำธรรมแล้ว...มันก็จะมี “**ศรัทธา**” พอมีศรัทธาแล้ว...ก็จะมี “**โยนิโสมนสิการ**” คิดโดยแยบคาย คิดโดยถูกต้อง คิดถูกวิธี พอมีโยนิโสมนสิการแล้ว...ก็จะมี “**สติสัมปชัญญะ**” **สติสัมปชัญญะจะมีโยนิโสมนสิการเป็นเหตุใกล้** ถ้าเราคิดถูก เราก็จะมีสติสัมปชัญญะ...แล้วก็จะมี “**สุจริต ๓**” จะเป็นเรื่องของศีล มีกายสุจริต... วจีสุจริต...มโนสุจริต...พอมีสุจริต ๓ ...ก็จะมี “**อินทรียสังวร**” อินทรียสังวรจะคู่กันมา พอมีอินทรียสังวร...ก็จะมี “**สติปัฏฐาน ๔**” บริบูรณ์ พอสติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์... “**โพชฌงค์ ๗**” ก็บริบูรณ์ พอโพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์... “**วิชชาวิมุตติ**” ก็บริบูรณ์

เพราะฉะนั้น การศึกษาที่ถูกต้องนี้ จะเป็นขั้นตอนต่อกันไป เราก็ต้องเข้าให้ถูกช่อง ตอนนี้เรามาศึกษาแล้ว เข้ามาฟังธรรมแล้ว ทรงจำให้ได้ ทรงจำแล้วเอาไปคิดพิจารณา...โยนิโสมนสิการ ให้มันเกิดขึ้น พอมีโยนิโสมนสิการเราก็จะ...เริ่มมีศรัทธา...เริ่มมีอินทรียสังวร...เริ่มมีสุจริต ๓...อันนั้นล่ะสติปัฏฐานก็จะเจริญได้ เพราะฉะนั้น ก็ต้องเป็นขั้นเป็นตอนนะ ธรรมะของพระพุทธเจ้าทุกอย่างมันโยงใยถึงกัน ทุกอย่างมันก็มีเหตุ ถ้าเราเข้าผิดขั้นตอน ไปจับโน่นมา เอานี่มาผสมกัน แล้วเข้าใจเอาเองก็มีปัญหาอย่างนี้ล่ะ ถ้าเกิดทำผิดพลาดมา เป็นพระภิกษุแล้วเสพเมถุน นี่ก็ขาดจากความเป็นภิกษุ ก็เสียดายโอกาสจะได้ปฏิบัติต่อในชาตินี้ก็หมดไป

เพราะฉะนั้น เราก็ต้องเรียนให้ดีก่อน เป็นพระนี่ก็อันตราย ถ้าเรารักษาศีลไม่ได้ครบ ผิดพลาดอะไร โอกาสที่จะปฏิบัติต่อก็ไม่มี ก็ต้องช่วยกันศึกษาญาติโยมก็ต้องเรียนรู้ด้วย วินัยพระมีอย่างไร บางทีก็จะได้ช่วยพระด้วย ก็มีส่วนมากเหมือนกัน ทำอย่างไรถึงจะช่วยอนุเคราะห์ให้ท่านได้รักษาวินัยด้วย ส่วนตัวพระเองก็ต้องเรียนรู้ให้ถูกต้อง จึงต้องอยู่นิสัยก่อน ต้องอยู่กับครูบาอาจารย์อย่างน้อย ๕ ปีนะ (อยู่นิสัย) ต้องเรียน บทเรียนอะไรตั้งเยอะแยะ ต้องท่องต้องอะไรตั้งมากมาย ก่อนที่จะออกไปเองได้ ไม่ใช่พอบวชแล้วไปธุดงค์เดี่ยวเลย อะไรอย่างนี้ โอกาสอันตรายก็มี พระพุทธเจ้าก็บอกไว้แล้วต้องอยู่ในนิสัยก่อน เรียนรู้กับครูบาอาจารย์ครบ ๕ ปี แล้วถึงจะออกไปได้

คำถาม ๓ : เป็นคำถามเกี่ยวกับการตักบาตร ทำบุญเอาเงินใส่บาตรพระบาปหรือไม่

คำตอบ : ถ้าเรารู้วินัยของพระ เราก็จะรู้ว่า “**ไม่ควรทำ**” พอพระท่านรับไป ท่านก็เอาไปใช้ไม่ได้ มันเป็นอาบัติ เงินเป็น...**วัตถุนิสสัคคีย์** ถ้าพระรับมาก็ต้องสละ สมมติพระไปบิณฑบาต แล้วโยมใส่เงินมาพร้อมกับอาหาร คืออาการที่พระรับแล้ว ก็ถือว่ารับนะ แม้ว่าพระจะไม่รู้ก็ตาม มากับอาหารท่านก็รับมาแล้วทั้งห่อ คือทั้งอาหารทั้งเงิน

พอมาถึงที่วัด เงินจำนวนนั้น เรียกว่าเป็น...วัตถุนิสสัคคีย์ ก็ต้องสละ ถ้าตามพระวินัยจริงๆ ก็ต้องไปโยนทิ้ง มันเอามาใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้ เอาไปซื้ออะไร พระก็ใช้ไม่ได้อยู่ดี อันนี้เราจะช่วยพระอย่างไร ถ้าอย่างนั้นเราก็น่าจะทำให้ถูกวิธี

วิธีก็คือสังเกตดูว่า มีลูกศิษย์วัดตามมาไหม บางวันเขาจะมีลูกศิษย์ช่วยถือแบกอาหาร เราก็ฝากกับลูกศิษย์ไว้ แล้วเราก็มาแจ้งบอกกับพระคุณเจ้า พระคุณเจ้าดิฉันฝากปัจจัยเท่านี้ๆ ไว้กับลูกศิษย์วัด พระคุณเจ้าต้องการอะไรก็เรียกได้ บอกได้ อันนี้ท่านก็สามารถที่จะไปบอกลูกศิษย์วัดได้ แล้วลูกศิษย์วัดเขาจะได้ช่วยจัดการหาจตุปัจจัยที่เหมาะสม อันนั้นก็เรียกว่าจะได้ช่วยทั้ง ๒ ฝ่าย ทั้งได้บุญ แล้วก็ช่วยในการที่จะสนับสนุนพระภิกษุให้ท่านได้รักษาพระวินัยด้วย

คำถาม ๔ : เห็นคลิปเด็กผู้หญิงวิ่งเข้าหาคุณพ่อผู้บวชเป็นพระ โอบกอดเอวของหลวงพ่อขณะบิณฑบาต โล่งแจ้งมากและเต็มไปด้วยผู้คน อย่างนี้พระท่านต้องปลงอาบัติหรือไม่

คำตอบ : อันนี้ก็คือถ้าพระเดินอยู่ดีๆ แล้วมีผู้หญิงมาแตะโดน หรือว่าชนอะไรอย่างนี้ คือถ้าพระยังมีจีวรอยู่มันก็ไม่ได้ชนกันจริงๆ พระก็ไม่ได้มีเจตนาอะไรที่ผู้หญิงเข้ามาชน อันนี้ก็ไม่ได้เป็นอาบัติ แต่ว่าถ้าเป็นเนื้อต่อเนื้อชนกัน อันนั้นก็จะเป็นอาบัติที่เรียกว่า...**อาบัติทุกกฏ**

ทีนี้ถ้าพระมีจิตกำหนัดเวลาโดนกระทบ แล้วกระทบให้มันมากขึ้น สมมติว่ามีโยมผู้หญิงสวยๆ มาแตะพระ อันนั้นก็เป็น...**อาบัติทุกกฏ**แล้วนะ แล้วพระก็มีจิตกำหนัด ก็พยายามจะให้การแตะนั้นมันยาวขึ้น พยายามจะไปถูหรือไปกระทบให้มันนานขึ้น อันนั้นจะเป็น...**อาบัติสังฆาทิเสส** เป็นอาบัติที่หนักขึ้น มันจะอาบัติแรงไล่ขึ้นไปเรื่อยๆ

แต่ถ้าไม่ได้มีเจตนา อย่างกรณีนี้หลวงพ่อท่านก็ไม่ได้มีเจตนา ท่านอาจจะเดินธรรมดา แล้วก็ลูกสาวไปกอดเอวหลวงพ่อ ถ้าเอวหลวงพ่อมีจีวรอยู่ มันก็ไม่ได้กระทบอะไร สำหรับพระก็ไม่ได้เป็นอาบัติ เพราะท่านไม่ได้มีจิตอะไร แต่ว่ามันก็ไม่ควร เราก็ควรจะบอกเขาว่า ผู้หญิง แม้ว่าจะเป็นเด็กหญิงอย่างนี้ เป็นพ่อลูกกัน มันก็ไม่งามอยู่ดี เพราะท่านบวชมาแล้ว ก็ควรจะอธิบายให้เข้าใจ

อันนี้เราก็ต้องให้การศึกษาว่า อาบัติมันเป็นอย่างไร เราก็ต้องเรียนโดยรายละเอียดอีกทีหนึ่ง เรื่องของผู้หญิงนี่ก็ลำบากเหมือนกัน ทุกสิ่งทุกอย่างเราก็พยายามจะออกแบบมา เพื่อว่าให้มีระยะห่าง อย่างเวลามีโยมผู้หญิงมาประเคนของ ก็จะมีธรรมเนียมที่พระจะใช้ผ้ารับขึ้นมา อย่างนี้ ก็เพื่อเพิ่มระยะห่าง แล้วก็เพื่อให้พระมีสติด้วย

ถ้ารับโดยตรง ถ้าพระไม่มีจิตกำหนัด ก็ไม่เป็นอาบัติ เพียงแต่ว่าเผื่อกันเอาไว้ แล้วก็เป็นเหมือนกับว่าเพิ่มมาอีกขั้นหนึ่ง เพราะฉะนั้น เรื่องวินัยของพระ บางทีก็เป็นธรรมเนียมที่ครูบาอาจารย์ท่านเสริมขึ้นมา เพื่อให้พระระวังให้มากขึ้น พระก็จะได้มีสติมากขึ้น

คำถาม ๕ : กราบนมัสการพระอาจารย์ กราบเรียนถามเรื่องน้ำปานะ (เครื่องดื่ม) เจ้าค่ะ ว่าอันไหน ที่เราจะจัดเป็นน้ำปานะได้เจ้าคะ สำหรับญาติโยม

คำตอบ : สำหรับโยมก็ไม่ต้องห่วงอะไรมากก็ได้ คือถ้าสำหรับพระมันก็จะต้องชัดเจน ก็จะมีพวกน้ำผลไม้อะไรพวกนี้ที่จัดเป็นน้ำปานะ น้ำผลไม้ก็มีบางอย่างที่อนุญาต บางอย่างที่ไม่อนุญาต อย่างเช่น ถ้าเป็นพวก **น้ำธัญพืช น้ำถั่วหรือว่าน้ำผลไม้ที่มันขนาดใหญ่ พวกน้ำมะพร้าว พวกแตง อะไรพวกนี้ก็ไม่ได้ ถ้าเป็นพวกนมก็ถือว่าเป็นอาหาร นมถั่วเหลืองก็ถือว่าเป็นน้ำธัญพืช ก็ถือว่าเป็นอาหารเหมือนกัน เพราะฉะนั้น ถ้าตามวินัยจริง ๆ แล้วพวกนี้ก็ไม่ได้**

เหลือเฉพาะพวกน้ำผลไม้อะไรที่มันเตรียมง่ายๆ มหาผล ท่านไม่อนุญาต ผลที่ใหญ่แต่ก่อนบางทีไปเตรียม ก็ใช้เวลาเตรียมยุ่งยาก เขาก็ตัดออก เอาอะไรที่มันง่ายๆ เตรียมแล้วก็ฉัน หรือว่าเป็นพวก น้ำอ้อย น้ำตาล น้ำผึ้ง อะไรพวกนี้ก็ถือว่าฉันได้ทั้งหมด ของโยมก็ไม่ต้องซีเรียสมากก็ได้ คือเอาแค่ว่ามันไม่ยุ่งยากมาก ไม่ต้องกังวลมาก ไม่ต้องไปละเอียดมากแบบของพระ แต่ของพระนี่ ทุกอย่างที่ท่านมีเขียนไว้แล้วในพระวินัย ก็ต้องตามนั้น แต่ถ้าโยมก็คือเอาง่ายๆ ไม่ต้องไปคิดมาก เอาเป็นน้ำผลไม้ก็ใช้ได้แล้ว

คำถาม ๖ : ถามว่าตอนที่ผมบวชพระอยู่ ผมเอาจีวรพระไปปูที่นอน ถือว่าอาบัติไหมครับ

คำตอบ : คือในวินัยเขาจะแยกให้ชัดเจนว่า ผ้าที่เรามีนี้ จะใช้ในฐานะไหน ถ้าเป็นผ้าจีวร เราก็ใช้ห่มเป็นจีวร อย่างผ้าจีวรที่อธิษฐานอยู่ก็จะมี ๓ ผืน มีตัวจีวร ตัวสบง ตัวสังฆาฏิ ถ้าอธิษฐานเป็นอะไรแล้ว เราก็ควรจะใช้แบบนั้น

ส่วนผ้าปูที่นอน เราก็อธิษฐานเป็นผ้าปูที่นอนก็ต่างกัน เราก็จะได้รู้จักว่า อันนี้นะอธิษฐานไว้เป็นผ้าปูที่นอน เราก็ใช้ผ้าปูที่นอน แต่ถามว่าใช้ผิดประเภท ผิดไหม มันก็ไม่ได้ผิดอะไรมาก **ถ้าเป็นอาบัติก็เป็นอาบัติเล็กน้อย เป็นพวกทุกกฏ อะไรพวกนี้ เพราะว่าผิดประเภท** เพราะถ้าเราเอาจีวรไปปูนอน แล้วเราห่มอะไรล่ะ

แต่จริงๆ พระพุทธเจ้าเอง ถ้าดูตามพุทธประวัติ พระองค์ก็ให้พระอานนท์ปูสังฆาฏิ เอาสังฆาฏิมาปู แล้วท่านก็ทรงสำเร็จสีหไสยาสน์บนนั้น เอาสังฆาฏิปู ๒ ชั้น ถ้าเรามีผ้าอธิษฐานแค่ ๓ ผืน จริงๆ แล้วเราไม่ได้อธิษฐานผ้าปูที่นอนหรือผ้าอะไรอย่างอื่น แล้วเราจะใช้อย่างนี้ ก็คงไม่เป็นไร ก็คือใช้ตามที่เรามี มีแค่ ๓ ผืนมันก็ไม่ได้ผิดอะไร สมมติว่าเรามีผ้าหลายผืน ก็อธิษฐานไว้ว่าอันนี้สำหรับอันนี้นะ อันนี้สำหรับปูที่นอน อันนี้เป็นผ้าปูตัก อันนี้เป็นผ้าเช็ดหน้าอะไรอย่างนี้ คือให้มันเป็นระเบียบ แล้วเราก็จะได้ไม่สับสน แล้วเราก็ใช้ให้ถูกประเภท

แต่ว่าถ้าบางคนอธิษฐานถือธุดงควัตรมีแค่ ๓ ผืนอย่างนี้ อย่างนั้นเขาก็ใช้จีวรปูนอน ก็ไม่เป็นไร มันก็อยู่ในผ้าที่เรามีสิทธิ์ที่จะใช้ได้ ทีนี้เราก็ต้องดูอีกทีว่า เขาอธิษฐานธุดงควัตรอะไรไหม มีผ้าแค่ ๓ ผืนอะไรไหม แต่ว่าถ้ามีเยอะแยะ ก็ให้มันเป็นประเภทๆ ไป วินัยตัวนี้มันช่วยให้เราไม่วุ่นวาย ก็รู้ว่าตัวนี้ใช้ตามนี้ๆ ผ้าได้มาแล้วต้องทำอะไรบ้าง พอได้มาแล้วก็พินทุอธิษฐานแล้วก็ใช้ตามหน้าที่ของมัน

คำถาม ๗ : ขออนุญาตถามเรื่องศีลข้อ ๔ ในการทำงานทางโลก ถ้าประเมินตนเอง ประเมินสถานการณ์ไม่ดี หรือปฏิเสธงานไม่ได้ แต่สุดท้ายทำเสร็จไม่ทันเวลา คือเป็นคนที่แบบปล่อยวางความ perfectionist ไม่ได้ ทำให้ส่งงานไม่ทันตามที่รับปาก ผิดคำพูด แบบนี้ถือว่าศีลข้อ ๔ ไม่บริบูรณ์หรือไม่ แม้ว่าจะไม่ได้มีเจตนา แล้วจะทำให้ศีลข้อนี้บริบูรณ์ได้อย่างไร

คำตอบ : ทางพระก็จะมีแยกกัน สมมติว่าเรามีเจตนาที่จะโกหกตั้งแต่แรก สมมติว่าเรารู้ว่างานนี้ เราเสร็จไม่ทันหรอก แต่เราก็ยังรับไป อันนี้เรียกว่ามีเจตนาที่จะมุสา แล้วอันนี้ก็ถือว่าผิดเต็มที่ ครบองค์ชัดเจน แต่ว่าตอนที่เรารับมา เราคิดว่าเราทำได้ แต่พอไปๆ มาๆ แล้ว เสร็จไม่ทัน คือเราไม่เจตนาที่จะโกหก เพียงแต่ว่าเราทำไม่ทัน อันนี้มันจะลดลงมาหน่อย

ในทางพระนี่ก็จะละเอียด เรื่องวินัย พระจะมีอาบัติเป็นขั้นๆ ไป อย่างข้อแรก *สัมปชานะมุสาวาเท ปาจิตติยัง* ถ้าเรา สัมปชานะมุสาวาท ทั้งๆ ที่เรารู้แล้ว ก็ยังมีเจตนาที่จะบิดเบือนความจริง อันนั้นก็เป็น...**อาบัติปาจิตตีย์**

สมมติว่า เราไปรับคำแล้ว โยมมานิมนต์ไป เราก็รับ ตอนที่รับ เราคิดว่าเราจะไป แต่ว่าไปๆ มาๆ แล้ว เรามีกิจอื่น แล้วเราเลยไม่ไป อันนี้เรียกว่า... **ปฏิสสวะทุกกฏ** อันนี้เป็นอาบัติที่รองลงมาจากปาจิตตีย์ ก็คือว่าเราไปผิดคำพูดของเรา แต่ว่าตอนที่เรารับ เราคิดว่าจะไปนะ แต่ภายหลังเกิดมีเหตุอะไรแล้วเราไม่ได้ไป ก็จะรองลงมา เพราะเราไม่ได้มีเจตนาจะบิดเบือนตั้งแต่แรก

ฉะนั้น ข้อนี้ก็แบบเดียวกัน ถ้าตอนที่โยมรับงานมาแล้วรู้สึกว่าทำได้ แต่พอไปๆ มาๆ แล้วมันก็ทำไม่ได้ มันก็เรียกว่าเป็นการไม่ได้มีเจตนาที่จะบิดเบือน แต่มันก็รองลงมาหน่อย ทางที่ดีก็ควรที่จะพยายามรักษาคำพูดได้ก็จะดี พวกนี้ก็ต้องอาศัยปัญญาเหมือนกัน ต้องรู้ความสามารถของเราว่าเราทำได้แค่ไหนก่อนที่จะรับมา

คำถาม ๘ : กรณีศีล ๘ ในข้อ ๗ การติดตามการสื่อสารออนไลน์ ด้านบ้านเมือง เศรษฐกิจและการสนทนากับเพื่อนมิตร เป็นการผิดศีลไหมเจ้าคะ

คำตอบ : เราก็ดูตัวเราเอง ก็อย่างที่บอกแล้วว่า สิ่งเหล่านี้มันทำให้...กุศลมันเพิ่ม อกุศลมันลดไหม หรือสิ่งเหล่านี้มันทำให้...กุศลลด อกุศลเพิ่ม ถ้าสื่อสารไปแล้ว มันทำให้อกุศลเพิ่มก็แสดงว่ามันผิดทาง อาตมาว่าเราลองลดดูบ้างก็ได้ มันไม่ต้องติดตามกระชั้นชิดอย่างนั้นก็ได้

สมัยก่อนเราก็ไม่ต้องรู้เร็วขนาดนั้น บางเรื่องมันไม่ต้องรู้เร็วก็ได้ รอให้เขาสรุปข่าวมาก่อน อาทิตย์หนึ่งฟังสักทีหนึ่ง เราต้องรู้ขนาดนั้นเชียวเหรอ วินาทีต่อวินาที ว่าคนไหนเป็นอะไร ดาราคนไหนเตียงหักกับคนไหนแล้ว อะไรอย่างนี้มันจะรู้ไปทำไม บางเรื่องมันเป็นเรื่องขยะ มันเป็นข้อมูลที่ไม่ค่อยจะเร้ากุศลเท่าไหร่

มันเป็นเรื่องของการซุบซิบนินทา แล้วก็เป็นเรื่องของการขึ้นๆ ลงๆ คือต้องเข้าใจอย่างหนึ่ง สื่อพวกนี้เขาเป็นสินค้านะ ข่าวนี่คือสินค้า ถ้าเราสนใจเขา เราไปอ่าน เขาก็จะได้ยอดไลก์ เขาก็จะได้เงินค่าโฆษณาสูงขึ้น ฉะนั้น เขาก็ต้องทำทุกวิถีทาง เพื่อเรียกความสนใจจากเรา บางทีเรื่องไม่เป็นเรื่อง มันก็ทำให้เป็นเรื่องขึ้นมา เพื่อที่จะได้ไปสืบไปค้นไปหาไปตาม

ถ้าเราเข้าใจตรงนี้ มันก็จะไม่ไปเสียเวลากับสิ่งเหล่านั้น บางทีมันก็อยู่ที่ว่า เราจะทำอะไรด้วย **ถ้าเราเอาเวลามาทำในเรื่องของการเจริญสติสมาธิ มันมีคุณค่ามากกว่าไหม** เจริญในทางออกจากวัฏฏะ แทนที่จะไป

วุ่นวายอยู่กับสิ่งนั้น โอเค บางสิ่งมันอาจจะต้องรู้ แต่มันจำเป็นต้องรู้เร็วนักหรือ ก็คือรอให้เขาสรุปมาก็ได้ ไม่ต้องไปดูวันต่อวันก็ได้ อย่างน้อยอาทิตย์หนึ่งมีสักวันหนึ่งไหม ที่เราจะว่างจากพวกนี้

ลองวางดู แล้วเทียบดูสิว่ากุศลมันมากขึ้นไหม เราสบายใจขึ้นไหม ที่ไม่ต้องวุ่นวายอยู่กับการสื่อสารกับพวกเหล่านี้ อาตมาว่าเป็นความฟุ่มเฟือยในยุคปัจจุบัน ถ้าเราสามารถที่จะอยู่อย่างไม่มีพวกนี้ได้ แต่ถ้าไม่ได้ อย่างน้อยเราก็ลองบ้าง ไม่ต้องติดตามดูมันสักระยะหนึ่ง ดูซิจะช่วยไหม มาเข้ากรรมฐานนี่ ส่วนใหญ่จะต้องยึดโทรศัพท์เลยนะ

เพราะส่วนใหญ่จะไม่ค่อยสำเร็จ ถ้าบอกให้โยมมีสติในการดู ส่วนใหญ่มันก็กลับไปดูเหมือนเดิม เพราะฉะนั้น จะยึดโทรศัพท์ไว้เลย บางคนฉลาดนะ มีโทรศัพท์ ๒ เครื่อง ยึดเครื่องที่ ๒ ไป เครื่องที่ ๑ ยังใช้อยู่ ส่วนใหญ่จะไม่ได้ผลนะ ถ้า อุตส่าห์มาปฏิบัติ

บางทีมาเข้าเป็นอาทิตย์ ๒ อาทิตย์ แล้วมานั่งเล่นอย่างนี้ จิตใจมันไปเร็วมาก เราก็จะชอบไปทางนั้น ใจมันถูกขังเอาไว้ มันก็ไปวิ่งหาโน่นหานี่ เราก็ต้องรู้ทางไปของจิตใจของเรา

คำถาม ๙ : กราบนมัสการค่ะพระอาจารย์ ถาม ๒ ข้อตามนี้เจ้าค่ะ อยากทราบว่าที่มาของพระอรหันต์ ๘ ทิศ มีเหตุการณ์อะไร ข้อ ๑ การนินทาคือผิดศีลวาจาข้อไหน ข้อ ๒ วิบากของการทำปาณาติบาตไม่ครบองค์ ต่างกับครบองค์อย่างไร

คำตอบ : ตอบข้อหลังก่อนนะ คือ ปาณาติบาต **องค์ของการฆ่าสัตว์ก็คือ ๑. สัตว์มีชีวิต ๒. รู้ว่าสัตว์มีชีวิต ๓. มีจิตคิดจะฆ่า ๔. มีความพยายามในการที่จะฆ่า ปลงสัตว์ให้คลาดจากชีวิต ๕. สัตว์นั้นตายลงด้วยความพยายามนั้น** ถ้าครบ ๕ อย่าง นี่เรียกว่าครบองค์ ถ้าครบองค์เรียกว่า ครบอกุศลกรรมบถ กรรมนั้นก็เป็นเหตุให้ไปอบายได้ พูดง่ายๆ ว่า

ก็ไปตกนรกนั่นล่ะ กรรมนั้นก็ไปตกนรกได้ แต่ว่าถ้าไม่ครบองค์ ก็เรียกว่ายังไม่ครบอกุศลกรรมบถ มันก็ไม่เป็นเหตุให้เป็นชนกกรรม (นำเกิด) ได้ แต่ว่ามันก็ยังส่งผลได้ (หลังเกิดแล้ว)

สมมติว่าเราขาดข้อใดข้อหนึ่ง อย่างรู้ว่า สัตว์มีชีวิต พยายามฆ่าแล้ว แต่ว่าสัตว์มันไม่ตาย **อันนี้เรียกว่า...ไม่ครบองค์ ตัวกรรมนั้นก็ไม่ได้เป็นชนกกรรมที่จะนำไปเกิดในนรกได้ แต่ว่ามันก็ทำให้เวลาเราเกิดในภพไหน ก็จะส่งผลในปวัตติกาล คือว่าเวลาเราไปเกิดในชาติไหน เราก็จะเป็นโรคเจ็บๆ ออดๆ แอดๆ หรือว่ามีชีวิตไม่ยืน มีอายุสั้น** อะไรอย่างนี้ ก็จะส่งผลไปได้ คือมันไม่ครบองค์ แต่มันจะส่งผลในปวัตติกาลได้

ตอบข้อแรกนะ ... **การนินทาผิดศีลวาจาข้อไหน**...การนินทาก็อยู่ในส่วนของ **สัมมาวาจา**... สัมมาวาจามี...ไม่พูดปด...ไม่พูดส่อเสียด...ไม่พูดหยาบ...ไม่พูดเพ้อเจ้อ การ**นินทาส่วนใหญ่ ก็จะตกอยู่ในส่วนของการเพ้อเจ้อ** พูดในเรื่องของคนอื่น บางทีมันก็จะตกอยู่ในเรื่องการส่อเสียดก็ได้ เอาเรื่องของคนโน้นมา แล้วก็มาพูดลับหลังเขา ทำให้เขาแตกกัน ทำให้เขาหันมารักเรา

ฉะนั้น**ไม่ตกอยู่ในการส่อเสียด ก็ตกอยู่ในการเพ้อเจ้อ** อันนี้ส่วนหนึ่งก็เป็นกรรมบถได้เหมือนกัน แต่ว่าบางทีเรารักษาศีล ๕ เราก็พูดถึงตัวสำคัญที่สุดคือ **มุสาวาท** เป็นหลัก แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าอย่างอื่นจะไม่รักษานะ คือถ้าจะพูดยาว บางทีมันก็ยาก ท่านก็ดึงเอาอันนี้เป็นต้นนะ มุสาวาทเป็นต้น แต่ว่าอย่างอื่นมันก็ตามมานั่นล่ะ

ถ้าจะรักษาให้สมบูรณ์ ก็ต้องรักษาทั้งไม่ส่อเสียด ไม่หยาบ ไม่เพ้อเจ้อด้วย มันถึงจะได้ครบ “**สัมมาวาจา**” ที่เราสวดอยู่แล้ว พวกนี้มันอยู่ในองค์ของ “มรรค” มันต้องมีทั้งหมดล่ะ สัมมาวาจาก็ต้องเว้นทั้ง ๔ ข้อนี้ แต่มุสาวาทก็เป็นตัวหลัก เพราะว่าถ้ามุสาเสียแล้วนี่ ทุกอย่างก็จบกันหมด **มุสาวาท ถือเป็นตัวหลักที่สำคัญ**

อย่างตอนที่พระพุทธเจ้าบำเพ็ญบารมี ท่านก็เคยผิดศีลมาแล้วทั้งนั้น ตอนที่เป็นพระโพธิสัตว์ แต่มีข้อเดียวที่ท่านไม่ผิด ก็คือ **“ข้อสัจจะ” ท่านไม่ผิดเลย ข้อนี้สำคัญ เป็นข้อแตกต่างระหว่างพระโพธิสัตว์กับคนอื่น** บางทีตอนที่เป็นกษัตริย์ ก็ต้องไปรบไปฆ่าฟันอะไรก็มี **แต่ว่าท่านจะรักษาสัจจะเสมอ ไม่กล่าวมุสาวาท อันนี้เป็นคุณสมบัติของพระโพธิสัตว์** เพราะฉะนั้น ตัวนี้เป็นตัวที่สำคัญ ท่านก็เลยยกมาเป็นหลักเรื่อง “**สัจจะ**”

คำถาม ๑๐ : ก่อนจะมีลูก ก็พอจะรักษาศีล ๕ ได้ แต่พอมีลูก ก็มีการฆ่าสัตว์เล็กๆ เช่น มด ยุง เพราะกลัวว่าจะทำให้ลูกมีอันตราย ควรกระทำการอย่างไรดีคะ

คำตอบ : อันนี้เรียกว่า ยังไม่มีเหตุให้ผิดศีลก็ยังไม่ผิดศีล พอมีเหตุก็ผิดศีล คือเราต้องเป็นตัวอย่างให้ลูกเราให้ได้สิ ทำไมเราต้องไปฆ่าสัตว์เหล่านั้นเพื่อลูกเรา เราก็ต้องป้องกันสิ ทำอย่างไรที่เราจะไม่ต้องฆ่าสัตว์ และขณะเดียวกัน ก็ไม่ให้สัตว์นี้มาเบียดเบียนเราได้ด้วย

ยกตัวอย่าง ยุงมากัดเรา ถ้าจะให้สมน้ำสมเนื้อ เราก็ต้องกัดมันคืน มันมากัดเรา แล้วเราไปฆ่ามัน อย่างนี้มันเกินไป กัดนิดเดียว เราตบมันตายเลย อย่างนี้มันไม่ยุติธรรม มันกัดเรา เราก็กัดมันคืน อย่างนี้มันก็เท่ากัน ไม่อย่างนั้นเราก็ปัดมันไปก็ได้นี่ นิดหน่อยเอง ไม่ต้องฆ่ามันก็ได้ เราฉลาดกว่ามันตั้งเยอะ ทำไมไม่หาวิธีที่จะอยู่กับมันให้ได้ โดยที่ไม่ต้องเบียดเบียนมันล่ะ เราก็ทำได้นี่

แล้วก็เป็นตัวอย่างให้กับลูกเราด้วย ให้บทเรียนสำหรับเขาว่า สิ่งมีชีวิตแม้แต่ยุงมันก็มีค่านะ อันนี้เป็นบทเรียนที่สำคัญนะ ให้เห็นคุณค่าของชีวิตว่า **ชีวิตทุกชีวิต เขาก็มีสิทธิ์ที่จะมีชีวิตอยู่ เราไม่ไปละเมิดสิทธิ์อันนั้น**... อันนี้ก็เป็นสิ่งที่สามารถจะสอนลูกเราได้ เราไม่ยอมให้ยุงกัดเรา และเราก็มีปัญญาพอที่จะหายากันยุง หรือหามุ้ง หาอะไรก็ว่าไป

อาตมาว่าเราฉลาดกว่านั้นเยอะ เราประดิษฐ์อะไรตั้งมากมาย ทำไมแค่กันสัตว์พวกนี้ จะทำไม่ได้ เราก็คิดไว้ก่อนสิ “**ป้องกันสำคัญกว่า**” เราทำอย่างไรจึงจะไม่ทำร้าย ไม่ไปเบียดเบียนเขา เพราะว่าสัตว์ทุกชีวิต เขาก็รักชีวิตของเขาเหมือนกัน รู้ไหม ยุงที่มันมากัดเรานี่ มันเป็นยุงตัวเมียเท่านั้นนะ แล้วมันกัดเอาไปทำอะไร มันก็เอาไปเลี้ยงลูก เลี้ยงไข่ของมันนะสิ มันจะมียุงตัวน้อยๆ น่ารักๆ ออกมาอีกตั้งหลายร้อยตัว ไม่รู้สึกมีปีติบ้างเหรอในการที่จะได้ช่วยมัน

เราไปบริจาคโลหิตก็ตั้งเยอะแยะ นี่มันอุตส่าห์มารับถึงที่เลย เราก็มีความเมตตาให้มันบ้างนะ สัตว์โลกมันก็อยากมีโอกาสที่จะมีชีวิตอยู่

คำถาม ๑๑ : ถ้าเราทำอาชีพขายสลากลอตเตอรี่ จะผิดศีลไหม ให้คนตกอยู่ในอบายมุข

คำตอบ : จริงๆ ถ้ามองกว้างๆ คนมันก็หลงอยู่แล้วในทางนี้ โลภ โกรธ หลง ถ้าเราจะหาอาชีพที่ทำให้โลภ โกรธ หลง มันลดลงได้ในสังคม มันก็ดีมาก ถ้าเราไปทำอาชีพที่ทำให้โลภ โกรธ หลงมันเพิ่มขึ้น อันนั้นมันก็ไม่ดี ถ้ามันมีทางเลือก ก็หาอาชีพที่มันทำให้โลภ โกรธ หลง มันลดดีไหม

เหมือนอย่างในสมัยพุทธกาล มีพระตาลปุฏ เป็นดารา สมัยปัจจุบันเรียกว่า เป็นดาราดังซึ่งก็เข้าใจว่า ท่านก็ร้องรำทำเพลง เต้นอะไรต่างๆ เหล่านี้มันเป็นการทำบุญ เพราะว่าทำให้คนดูเขามีความสุข ให้เสียงหัวเราะกับคนอื่น วันหนึ่ง ท่านก็เลยเข้าไปถามพระพุทธเจ้าว่า ครูบาอาจารย์ที่สอนมาท่านก็บอกว่า ท่านทำบุญให้คนได้มีความสุข

พระพุทธเจ้าท่านตรัสห้ามนะว่า อย่ารู้เลย ถามตั้ง ๓ ครั้ง ท่านตาลปุฏก็ยังอยากรู้จนได้ พอครั้งที่ ๔ พระพุทธเจ้าก็เลยบอกว่า...**ธรรมดาสัตว์โลกก็มีโลภ โกรธ หลง เป็นธรรมดาอยู่แล้ว แล้วการที่เราไปเพิ่มความโลภ**

ความโกรธ ความหลง...สิ่งเหล่านี้ มันก็ไม่ใช่บุญหรอก ถ้าจะถามถึงที่ไป มันก็ไม่ดี...เพราะมันไปเพิ่ม โลภ โกรธ หลง ในสังคม

อันนี้ก็คล้ายกัน ตาลปุฏฟังแล้วก็ร้องไห้ พระพุทธเจ้าบอกว่า เราบอกแล้วไม่ใช่หรือว่าไม่ให้ถาม ท่านก็บอกว่า ไม่ใช่ร้องไห้อย่างนั้น ร้องไห้ที่โดนอาจารย์หลอก ว่าทำอย่างนี้แล้วมันจะเป็นบุญ สุดท้ายก็เลยเปลี่ยน พลิกจากการที่นำคนให้มาสู่โลภ โกรธ หลง ท่านก็มาบวช

ลองอ่านดูนะ “**ตาลปุฏเถรคาถา**” เปลี่ยนจากการนำคนมาสู่ตัณหา กลายเป็นนำคนออกจากตัณหา ท่านกล่าวเป็นคาถา แรงบันดาลใจเป็นอย่างไรที่จะออกบวช ออกบวชแล้วท่านต้องสู้กับกิเลสอย่างไรบ้าง แล้วก็ออกมาเป็นคาถา ให้คนออกจากโลภ โกรธ หลง เราจะทำได้ไหม จะเปลี่ยนอาชีพของเรา จากการที่จะทำให้คนหลงอยู่ในพวกนี้

เพราะคนมันก็หลงอยู่แล้ว ไม่ต้องไปเพิ่มมันก็หลงอยู่แล้ว แล้วถ้าเรามีส่วนในสิ่งนั้น เราก็รู้สึกไม่ค่อยดี ถ้าเราสามารถที่จะเปลี่ยนไปทำอาชีพที่ทำให้โลภ โกรธ หลงมันลดลงได้ มันก็จะทำให้อาชีพเหล่านั้น เป็นสิ่งที่เกื้อหนุนในการปฏิบัติของเราเองด้วย

คำถาม ๑๒ : กราบเรียนถามพระอาจารย์ว่า การซื้อหุ้นของบริษัทที่ผลิตเหล้า ถือเป็นบาปหรือไม่เจ้าคะ

คำตอบ : ก็เป็นทางอ้อม เราไปสนับสนุนบริษัทที่เขาทำให้ผิดศีล ๕ อย่างนี้ ก็เท่ากับเรามีส่วนทางอ้อม ถ้าเราเลือกได้ เราก็อย่าทำ ปัจจัยที่หามาได้ จะไม่ไปใช้ในทางแบบนั้น เพราะเราก็รู้ล่ะว่า สิ่งเหล่านี้พอมีขึ้นมา คนดื่มเหล้ามันก็มีปัญหามากมาย แล้วเราก็มีส่วนร่วมในสิ่งนั้นทุกวัน มีข่าวมากมายที่คนเมาแล้วขับชนคนนั้นตายคนนี้ตาย แล้วเรารู้ว่าเงินที่เราได้มา ส่วนหนึ่งก็ไปใช้สนับสนุนสิ่งนี้ เราจะรู้สึกอย่างไร

จิตใจมันคงไม่แช่มชื่นเบิกบาน มันคุ้มไหม ได้โลกียทรัพย์มาบางส่วน แต่ว่าอริยทรัพย์ขาดทุน แล้วการภาวนาเราจะไปได้ถึงไหน เพราะว่าอาชีพของเรามีส่วนสำคัญ เราใช้เวลาส่วนใหญ่กับอาชีพมากนะ แล้วถ้าเราไม่ระวัง **อาชีพเราเป็นส่วนที่เสริมโลภ โกรธ หลงในสังคม มันก็ไม่เป็นทางของอริยมรรค ก็ทำให้เราห่างจากเป้าหมายที่อยากจะปฏิบัติ** ฉะนั้น เราก็ต้องเลือกสิ่งที่เราจะสนับสนุนด้วย ถึงจะทำตัวเองให้อยู่ในอริยมรรคได้

คำถาม ๑๓ : โยมเป็นเจ้าของรีสอร์ท ต้องมีเหล้าเบียร์เสิร์ฟบริการลูกค้าในเมนู ไม่สบายใจ ผิดศีลหรือไม่อาชีพนี้ มีทางออกอย่างไรดีคะ

คำตอบ : อันนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งนะ ถ้าเราสนับสนุนให้คนดื่มเหล้าเบียร์แล้วเราค้าขาย อันนี้ก็จัดเป็นมิจฉาชีพในทางพุทธศาสนาอย่างหนึ่งเหมือนกัน การบริการในเมนูก็ทำให้น้อยที่สุด ถ้าทำได้ แล้วก็อย่าไปเชียร์แขกให้มากให้ทานเยอะๆ เราจะได้กำไรเยอะๆ อะไรอย่างนี้ เราอาจจะแนะนำ มันอยู่ในเมนูก็จริง แต่เวลาเขาสั่ง เราก็บอกว่าผิดศีล ๕ นะ อะไรอย่างนี้ เขาจะฟังไหมก็ไม่รู้ บางทีก็ยากเหมือนกันนะ

เราทำได้ไหมที่พยายามจะไม่ส่งเสริมให้คนผิดศีล คือก็ขึ้นอยู่กับเราต้องการปฏิบัติในระดับไหนด้วย ถ้าจิตใจเราละเอียดมากขึ้น สิ่งพวกนี้มันก็เป็นอุปสรรค ถ้าเราต้องการจะปฏิบัติให้ได้มรรคได้ผลจริงๆ ทำอาชีพพวกนี้เราไปปฏิบัติแล้วเรารู้สึกอย่างไร เราก็ตอบตัวเราเอง ว่าเราต้องการในระดับไหน

ถ้าเราต้องการให้ใจเราละเอียดมากขึ้น ศีลต่างๆ ก็ต้องละเอียดมากขึ้นในการที่จะปฏิบัติให้ได้ผลมากขึ้น อะไรที่เป็นโทษเป็นภัย ทำให้เพิ่มโลภ โกรธ หลง ในสังสารวัฏ ความหลงมันก็มากอยู่แล้วนะ ไม่ต้องดื่มเหล้า สติมันก็แย่อยู่แล้ว จะไปดื่มเพิ่มทำไม เพราะฉะนั้น เราควรจะฝึกอย่างนี้ล่ะ ทำอย่างไรได้มาฝึกมาปฏิบัตินั่งสมาธิดีกว่า

ฉะนั้น ก็ต้องตัดสินใจในแต่ละคน เป็นอาชีพนี่มันก็ยากนะ เพราะบางทีเราทำไปแล้ว และเป็นอาชีพของครอบครัวด้วย เราก็ต้องใช้หลายๆ เรื่องในการที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม เปลี่ยนที่มาของอาชีพของเรา...**ท่านมีหลักการว่า ถ้าสิ่งไหนมันเป็นอกุศล ก็ทำให้น้อยที่สุด...และตอนทำ ก็อย่าไปยินดีกับมัน...แล้วถ้าเลิกได้ก็เลิกเลย หลักการก็เป็นอย่างนี้นะ**

บทที่ ๙



ธรรมกับการดำเนินชีวิต



คำถาม ๑ : การตักบาตร เป็นการแสดงความกตัญญูต่อคุณพ่อคุณแม่ที่ล่วงลับไปแล้วหรือไม่ แล้วการเตรียมของตักบาตรด้วยตัวเอง กับไปซื้อของเอา แตกต่างกันหรือไม่ ความเชื่อที่ว่าการทำอาหารที่ท่านชอบ แล้วนำไปใส่บาตร ท่านจะได้รับจริงหรือไม่

คำตอบ : ก็เป็นคติของชาวพุทธ แต่ว่าเราก็เชื่อว่า ผู้ที่ล่วงลับไปแล้วในแง่หนึ่งท่านก็ไม่มีโอกาสที่จะทำบุญอย่างนั้นได้แล้ว เราในฐานะที่เป็นลูกหลาน เราก็ทำบุญ แล้วก็อุทิศไปให้กับท่าน ถ้าท่านอยู่ในภพภูมิที่อยู่ในฐานะที่จะรับได้ ท่านอนุโมทนากับสิ่งที่เราทำ แล้วท่านก็ได้รับบุญอันนั้นไป

แต่ถ้าท่านเลยไปแล้ว อย่างสมมติว่า ท่านไปเกิดใหม่เป็นมนุษย์แล้ว มนุษย์ก็ไม่ได้อยู่ด้วยอาหารอันนี้ หรือว่าถ้าไปดูภพภูมิบางภพภูมิที่มันไม่ได้ใช้อาหารพวกนี้ ก็ไม่ได้รับ เพราะท่านมีอาหารของท่านเองแล้ว แต่ว่า

อย่างน้อย เราคนทำก็ได้รับเป็นคนแรก พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสบอกไว้แล้ว ส่วนการจะเตรียมอาหารอะไร อย่างไรนั้น

คือทานนี้ มันจะมีผลมากหรือน้อย ต้องดูที่ปัจจัยหลายอย่าง

๑. คือปัจจัยของผู้ให้ จิตใจเป็นอย่างไร จิตใจบริสุทธิ์ไหม

๒. ทานที่จะถวายนี้ ได้มาโดยบริสุทธิ์ไหม และ

๓. ทักขิเณยยะ คือผู้ที่เราจะให้ คือพระสงฆ์ที่ท่านรับทานของเรานี้ ท่านเป็นทักขิเณยยบุคคลไหม คือบริสุทธิ์ พ้นจากความโลภ โกรธ หลงไหม หรือว่าปฏิบัติเพื่อความพ้นจากความโลภ โกรธ หลงไหม อันนี้ก็จะเป็นปัจจัยให้มีผลมากหรือน้อย

ส่วนปัจจัยในส่วนของเราเอง ถ้าเจตนาเราให้ของที่สะอาด (สุจึ เทติ) ให้ของที่ดี ประณีต (ปณีตำ เทติ) ให้ตามกาลเวลา (กาเลน เทติ) ให้ของที่เหมาะแก่สมณะ (กปฺปิยำ เทติ) ให้ด้วยการพิจารณา (วิเจยฺย เทติ) ให้บ่อยๆ (อภิณฺหำ เทติ) เมื่อให้ ทำจิตผ่องใส (ททำ จิตฺตำ ปสาเทติ) ให้แล้ว เบิกบานใจ (ทตฺวา อตฺตมโน โหติ) อันนี้เรียกว่าเป็น...**สัปปุริสทาน ๘** เป็นทานของสัตบุรุษ

เมื่อให้อย่างนี้แล้ว ย่อมมีผลที่เลิศ ยิ่งให้แก่พระภิกษุสงฆ์ในพระพุทธศาสนาก็มีผลมาก เพราะว่าท่านปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อละความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้แล้วเราก็น้อมอุทิศไปให้กับพ่อแม่ของเรา ถ้าท่านอยู่ในภพที่ท่านอนุโมทนาได้ ท่านก็จะพลอยยินดีไปกับเราด้วย

คำถาม ๒ : ถ้าปลวกขึ้นบ้าน เราไม่ทำลายรังมัน บ้านคงพัง เราต้องฉีดยาฆ่า มันจะบาปหรือไม่ ถ้าไม่ฆ่ามันจะปล่อยให้บ้านพังหรืออย่างไร

คำตอบ : อันนี้ต้องไปปรึกษาท่านพระอาจารย์มหาประนอม (วัดจากแดง) ท่านก็มีวิธีนะ ท่านก็เอาลังกระดาษเปียกน้ำล่อให้ปลวกมัน

เข้ามา แล้วก็ยกออกไป ลองไปคุยกับท่านดู อันนี้ก็เป็นภาระของผู้ที่ครองเรือนที่ต้องดูแลเรื่องพวกนี้ มันก็มีหลักอยู่ ก็คืออย่างข้อปาณาติบาต **มันมีองค์ของมันอยู่ คือ สัตว์มีชีวิต ๑ เราก็รู้ว่าสัตว์มีชีวิต ๑ แล้วเราเจตนาจะทำให้มันตาย ๑ ทำความพยายาม ๑ สัตว์นั้นตายลงด้วยความพยายามนั้น ๑ มันก็ครบองค์**

ถามว่าผิดไหม ก็ผิด แต่ตัวสัตว์มันจะบอกว่าผิดมากหรือผิดน้อย อย่างสัตว์บางพวก ถ้าเป็นปลวกหรือสัตว์ตัวเล็กๆ ที่ไม่มีคุณมาก อันนี้ก็เป็นโทษน้อย ถ้าเป็นสัตว์ใหญ่ มีคุณมาก หรือใช้ความพยายามมาก อันนี้ก็เป็นโทษมาก ตามลำดับไป เพราะฉะนั้น ส่วนใหญ่ เวลาเราพูดถึงศีลของเรา เรามักจะไปห่วงถึงมด ปลวก ยุง อะไรพวกนี้ ซึ่งเป็นสัตว์ที่ตัวน้อยๆ มันเป็นบาปไหม ก็เป็น แต่ว่ามันก็น้อยไปตามส่วนของมัน สัตว์ที่มันไม่มีคุณมาก มันเป็นสัตว์ตัวเล็กอะไรอย่างนี้ โทษมันก็น้อยไปตามส่วน

ทีนี้เราเองก็ต้องตัดสินใจในส่วนของเรา ว่าหน้าที่ของเราที่ทำอยู่ตรงนั้นคืออะไร ทำอย่างไรที่เราจะไม่ผิดศีลได้ บางครั้งในทางฆราวาส มันต้องเลือกระหว่างโทษอันหนึ่งกับโทษอีกอันหนึ่ง ซึ่งบางทีมันไม่ใช่เป็นทางที่จะง่ายทั้ง ๒ ทาง **แต่ว่าสำหรับพระพุทธศาสนาเราให้หลักการไว้แล้ว เราก็พยายามปฏิบัติตามหลักนั้นให้ได้มากที่สุด**

คำถาม ๓ : กราบเรียนถามพระอาจารย์ที่บ้านเป็นบ้านไม้ ปลวกกินฝาบ้านหมด ทั้งผนัง กัดกินหนังสือที่เก็บวางใส่ในตู้ กินแบงค์เก่าไม่เหลือเลย ทำให้ต้องจ้างคนมากำจัดปลวกซึ่งมีจำนวนมาก ถือว่าเรามีเจตนาสร้างบาปหรือไม่เจ้าคะ แล้วจะวางจิตอย่างไร ไม่ให้รู้สึกผิดศีล เพราะว่าถ้าไม่กำจัดปลวก ปลวกก็จะทำลายบ้านอีกเจ้าค่ะ

คำตอบ : ผู้ครองเรือนก็มีหน้าที่ต้องรักษาเรือน ก็คงทำได้เท่าที่ทำ **โดยอาจจะให้คนที่เขามีหน้าที่ทำอยู่จัดการทำไป** ก็ทำเท่าที่ทำได้ ในฝ่าย

ของคฤหัสถ์ก็ต้องมีพวกนี้เยอะ **อย่างพระก็จะมีวินัย ก่อนจะไปสร้างกุฏิก็ต้องไปดูที่ว่า จะไม่มีสัตว์พวกนี้อยู่ มันมีในพระวินัย ต้องคอยดูบริเวณรอบๆ และพระก็จะเน้นเรื่องการป้องกันมาก อย่างทำเป็นคูน้ำรอบกุฏิอะไรพวกนี้ ก็จะเน้นในเรื่องการป้องกัน** แต่ของโยมบางทีก็ไม่ได้เน้นเรื่องการป้องกันมากเท่าไหร่

ก็เป็นธรรมดา เราก็ต้องดูแลบ้านของเรา อันนี้ก็คงจะทำเท่าที่ทำได้ ให้เจ้าหน้าที่ที่เขาดูแล มอบภาระให้เขาไป แล้วก็พยายามอย่าไปคิดมาก มอบหน้าที่ให้เขาไปแล้ว เขาจะทำอะไรก็เป็นหน้าที่ของเขา เพราะคนที่เขาทำอาชีพแบบนี้เขามีอยู่ เขาไม่ได้ห่วงเรื่องอะไร เขาได้เงินเขาก็ทำ เราก็แค่ติดต่อเขาและให้เขาจัดการ แต่ถ้าจิตเราละเอียดขึ้น อย่างเช่น อาตมาเคยเห็นครูบาอาจารย์ที่ท่านยอมยกกุฏิทั้งหลังให้ปลวกไป แต่ไม่ยอมมีส่วนในการฆ่ามันเลย ก็มีนะ อันนี้เราก็ต้องตัดสินใจเอง

คำถาม ๔ : ถ้าเป็นโรคพยาธิในลำไส้ การกินยาถ่ายพยาธิ จะเป็นการผิดศีลหรือไม่ และควรทำอย่างไรในการรักษา

คำตอบ : เราก็ต้องตัดสินเอา ชั่งน้ำหนักเอา ระหว่างสองอย่าง โดยหลักการก็มีอยู่ ถ้าสัตว์บางประเภท มันเป็นสัตว์ที่ไม่มีคุณ มีแต่โทษ โทษหรือกรรมก็จะน้อยหน่อย แต่ถ้าสัตว์ที่มีคุณ มีขนาดใหญ่ โทษหรือกรรมก็มาก **บางทีเราก็ต้องดูสุขภาพของเรา...ถ้าสุขภาพดี เราก็ปฏิบัติได้ก้าวหน้า อันนี้ก็เป็นสิ่งที่เราต้องตัดสินใจเอา** ทุกสิ่งทุกอย่างทางโลก มันไม่มีอะไรง่ายหรอก...เราก็ต้องเผชิญหน้าการตัดสินใจ...ต้องชั่งน้ำหนัก ระหว่างอันนี้กับอันนี้

แต่ว่าหลักก็มีให้แล้ว เราก็พิจารณาตัดสินใจเอา...เราก็รู้ว่า อันนี้เป็นอย่างไร แต่ของพระพุทธเจ้าท่านให้หลักเป็นอย่างนั้นอยู่แล้ว เจตนามันเป็นสากล...**เจตนาเบียดเบียน เจตนาฆ่า ก็เป็นการผิดศีล แต่ฆ่าแล้ว บาปจะมากน้อย ก็ขึ้นอยู่กับ...สัตว์มีคุณมาก ก็ผิดศีลมาก...มีคุณน้อย**

ก็ผิดศีลน้อย แต่ผิดไหม...ก็ผิด แต่บางทีก็ต้องเลือก แต่ถ้าไม่ผิดตรงนี้ ปล่อยให้ร่างกายโดนพยาธิทำร้ายไป ถ้าตายไปก็เสียโอกาสในการภาวนา หรือโลหิตจาง โดนพยาธิแย่งไป ไม่มีแรงที่จะนั่งสมาธิ

บางทีก็ต้องเลือก เราต้องการให้สุขภาพดี เพื่อจะไปภาวนา แต่ละคนต้องตัดสินใจ...**บางทีผิดศีลตัวนี้แต่เราก็รู้...ก็ต้องสร้างบุญกุศลเสริมเข้ามา** โลกมันไม่มีความสมบูรณ์แบบนะ เราต้องเลือกดำเนินชีวิตของเรา **เมื่อเรารู้หลักแล้ว ก็ทำให้มันผิดน้อยที่สุด...ผลเสียน้อยที่สุด...แล้วให้เกิดประโยชน์สูงสูด**

คำถาม ๕ : กราบเรียนถามพระอาจารย์ เวลาโยมมาปฏิบัติธรรม คุณแม่ก็ไม่พอใจ บอกว่าเราควรทำเองที่บ้านได้ แต่เราก็มา แต่ก็รู้สึกผิด แล้วก็ห่วงว่าคุณแม่จะเครียด เคยคุยกับนักจิตวิทยาเขาบอกว่า คุณแม่ก็ต้องรับผิดชอบความรู้สึกของท่านเอง แต่โยมก็ยังรู้สึกว่าไม่สามารถทำใจเป็นกลางได้ ขอคำแนะนำพระอาจารย์เจ้าค่ะ กลัวบาป และก็กลัวว่าเรื่องนี้จะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม

คำตอบ : ก็สถานที่ๆ เป็นสัปปายะก็มีส่วนช่วยเยอะเหมือนกัน นั่นก็คือคนที่คิดว่าปฏิบัติที่บ้านได้ มันก็ได้จริง แต่ว่าการที่เรามีโอกาสได้มาอยู่ในที่ที่เขาทำทุกอย่างที่มันเอื้อต่อการปฏิบัติ มันก็ช่วยดีมาก แล้วก็มีกัลยาณมิตร มีสังคมที่เขาช่วย เห็นไปในทางเดียวกัน แล้วก็ยังมีครูบาอาจารย์ให้คำแนะนำอาตมาว่าก็ช่วยได้เยอะนะ

แต่ว่าเดี๋ยวนี้เทคโนโลยีมันก็มากขึ้น ถ่ายทอดไปที่บ้านก็ได้ เราอยู่ที่บ้านแล้ว ก็อาจจะปฏิบัติตามไปด้วยก็ได้ เพียงแต่ว่าอยู่ที่บ้านมันก็ไม่เหมือนกันนะ บางทีเราก็ทำอย่างอื่นไปด้วย ดูไปด้วย มันไม่ค่อยได้เต็มเม็ดเต็มหน่วยเท่าไหร่ บางเรื่องก็ไม่เหมือนกับมาอยู่ที่นั่นโดยตรง

เราก็ต้องอธิบาย คุณแม่ท่านอาจจะเป็นห่วงเพราะว่าท่านไม่เข้าใจก็ได้ เป็นห่วงสถานที่ที่ไปปฏิบัติเป็นอย่างไร...ความปลอดภัย ถ้าเป็นผู้หญิงด้วยแล้ว คุณแม่ก็คงจะอดเป็นห่วงไม่ได้ ก็ปรึกษาท่าน ให้ท่านเห็นว่ามันไม่ได้เป็นอันตรายอย่างที่ท่านคิดนะ ให้ท่านสบายใจ บางทีก็ต้องคุยกัน ถ้าชวนท่านมาด้วยก็ดี บางทีท่านอาจจะไม่เข้าใจ ก็ชวนให้ท่านมาปฏิบัติด้วย ถ้าท่านเห็นประโยชน์ว่า มาปฏิบัติแล้วทำให้เราจิตใจสงบขึ้น เวลาไปทำเองที่บ้านก็จะได้ทำได้

มาทำที่นี่แล้วก็ไม่ได้หมายความว่ากลับไปบ้านแล้วเลิกทำนะ ถ้าอย่างนั้นไม่ได้ มันต้องเป็นเหมือนการมาปฏิบัติให้เป็นหลักไว้ กลับไปบ้านแล้วก็ไปทำต่อ ทำได้ที่นี่แล้วกลับไปบ้านก็ไปทำต่อด้วย ก็เสริมกัน แล้วก็กลับมาปฏิบัติปีละครั้งสองครั้ง อะไรอย่างนี้ ถ้าเรามีเวลาว่าง ก็เหมือนกับว่าเป็นการชาร์จแบตเตอร์รี่บ้างก็ดี

บางทีอยู่ที่บ้านมันจะค่อยๆ หย่อนไปเรื่อยๆ ส่วนใหญ่มันจะเป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้น เราก็ต้องหาวิธี ทำอย่างไรที่จะไม่ให้มันหย่อนเกินไป ก็ต้องหากัลยาณมิตรมาร่วมปฏิบัติ หรือถ้าไม่ได้จริงๆ เราก็รวมกลุ่มกันก็ได้ หาคนที่อยู่บ้านใกล้ๆ กัน เสาร์อาทิตย์ก็อาจจะผลัดกันเป็นเจ้าภาพมาปฏิบัติ ๓ - ๔ คน ทำอาหารมา แล้วก็เอาเทปครูบาอาจารย์มาเปิด มานั่งสมาธิด้วยกันอย่างนี้

แต่ก่อนอาตมาอยู่ต่างประเทศ อาตมาก็ใช้วิธีนี้ มันหาวัดยาก ครูบาอาจารย์ก็ไม่มี เราก็รวมตัวกัน ๔ - ๕ คน ก็ไปที่นั่น แต่ก่อนอาตมาก็ทำอาหารไม่เป็น เราก็ไปกินที่โน่น เขาก็ทำ แล้วเราก็อาสาล้างจานให้ก็แล้วกัน แล้วก็เอาเทปครูบาอาจารย์เปิด แล้วก็นั่งสมาธิด้วยกัน มันก็เป็นวิธีหนึ่ง อันนี้ก็คือปลอดภัยแน่ เพราะว่าเราเลือกได้ หาเพื่อนบ้านที่เราไว้ใจได้ แล้วเราก็ช่วยกัน มาปฏิบัติร่วมกัน

เพราะเดี๋ยวนี้ จริงๆ แล้วเป็นช่วงเวลาที่ดีมาก อาตมาว่าเป็นช่วงเวลาหนึ่งของประวัติศาสตร์ที่โยมมีโอกาสปฏิบัติได้เยอะมาก ยิ่งโยมผู้หญิงด้วย... ไม่เคยมีเลยในประวัติศาสตร์ ที่โยมสามารถจะทำได้ขนาดนี้ โยมผู้หญิงเดี๋ยวนี้มีอิสระ อยากจะทำงาน อยากจะแต่งงาน หรือไม่อยากจะแต่งงานก็ได้ จะทำงานก็เลือกได้ว่าจะทำงานมากน้อยแค่ไหน แล้วก็มีอิสระมาก

แล้วก็มีครูบาอาจารย์มากมาย แค่เข้าไปใน youtube ก็เยอะแยะ เลือกไม่หมดแล้ว เอาครูบาอาจารย์ไหนก็เลือกสิ เอาอันนี้จะฟังอันนี้ มีทั้งนำสมาธิ มีทั้งอธิบายกรรมฐาน เขาก็ถ่ายทอดมาให้หมดแล้ว เพียงแต่เราจะทำหรือเปล่าเท่านั้นเอง เรามีโอกาสอย่างนี้ เราก็ทำสิ เราก็เลือกวันที่เราว่างๆ

บางทีไปสมัครคอร์สเขาเต็มแล้ว เราก็จัดของเราเองที่บ้านของเรานั่นล่ะ แต่ต้องมีวินัยกับตัวเองหน่อย เราก็ทำเหมือนอย่างที่เราทำที่นี่ล่ะ ทำที่บ้าน ๔ - ๕ คนมารวมกัน มันจะได้ช่วยกัน ตอนนี้เราก็คอยดูกัน อ้าว...เห็นเพื่อนเขายังนั่งอยู่ เราก็นั่งด้วย ถ้าเราทำคนเดียวบางทีมันก็ไม่นาน ถ้าทำด้วยกันต่างคนก็ต่างช่วยกัน ก็เอาเทปครูบาอาจารย์นี่ล่ะเปิด นำสมาธิก็มี เสียงอันไหนก็เลือกเอาได้เลย อยากได้แบบไหนมีเยอะมากเลย ลองเปิดดูแล้วก็ฟังเทปท่าน แล้วก็นั่งสมาธิ

คุยสนทนากันก็ได้ ให้จิตใจน้อมมาทางธรรม คือ**สร้างวันพระของเราเอง** ช่วยกันปฏิบัติเอง คุยกันหาข้อสนทนาที่เกี่ยวกับธรรมะมาศึกษา เดี๋ยวนี้มีโอกาสเยอะมาก โยมก็ไม่ต้องมาวัดก็ได้ ถ้ามีปัญหาจริงๆ แล้วค่อยมาก็ได้ จดคำถามอะไรไว้ แล้วพอครบเดือนครบรอบก็มาทำบุญทีหนึ่ง ก็เข้าไปถามพระอาจารย์ก็ได้ เดี๋ยวนี้ก็มีโอกาสอยู่เยอะ อาตมาคิดว่าเราก็ปรับได้ว่าจะอย่างไร ถ้าคุณแม่เป็นห่วงมากจริงๆ เราก็อาจต้องปรับวิธี หรือว่าชวนท่านปฏิบัติด้วยก็ได้ อยู่ที่บ้านนั่นล่ะ ถ้าท่านได้เห็นประโยชน์ในการปฏิบัติ ท่านก็จะสนับสนุนเรา

คำถาม ๖ : เป็นคนชอบรับประทานค่ะ พวกของหวาน ชานมไข่มุก พิซซ่า อะไรอย่างนี้ มันก็ติดในรส คือมันอร่อย ก็อยากจะละความอยากตรงนี้ แบบว่ามันยังเห็นโทษได้ไม่ชัดเจนน่ะค่ะ ก็เลยอยากขอให้พระอาจารย์ช่วยอธิบาย เรื่องโทษของการอยากหรือติดรสอาหารเจ้าค่ะ

คำตอบ : ก็อาจจะใช้วิธีของพระก็ได้ ถือศีล ๘ ก็ง่ายดี หรืออย่างของพระก็มีแบบฉันมื้อเดียว ช่วยขัดกิเลสได้อย่างดีเลย ไม่ต้องคิดเลยเรื่องการกิน อาตมาว่าก็ลองฝึกดูสักอาทิตย์ละครั้งก็ได้ ถือศีล ๘ เคยไหม...ถือศีล ๘ ถ้าเคยบ้าง เราก็จะฝึกมีความสุขจากการที่ไม่ต้องกิน ปกติเราหาความสุขจากการกินมีเยอะ **ความจริงของกินต่าง ๆ มันก็เป็นน้ำตาลอย่างหนึ่ง น้ำตาลก็จะกระตุ้นสมอง มันก็เหมือนกับติดยาเสพติดในระดับหนึ่ง** แบบชอบน้ำตาล ให้มันมากระตุ้น แต่ว่าจริงๆ ร่างกายมันไม่ต้องการ **มันเป็นความอยากเฉย ๆ**

ฉะนั้น เราไม่ทาน เราก็อยู่ได้ ถ้าเราเคยรักษาศีล ๘ มันก็จะช่วยได้เยอะ คือศีล ๘ ก็จะจำกัดกรอบไว้ว่า เฉพาะช่วงเช้า จริงๆ ที่สำคัญ แต่ว่าช่วงบ่ายไม่ค่อยมีประโยชน์เท่าไหร่ เรื่องของการกินจุบกินจิบอย่างนี้ เราก็ตั้งไว้เลยว่าเฉพาะช่วงเช้า ช่วงบ่ายก็อาจเป็นแค่น้ำปานะ น้ำผลไม้นิดๆ หน่อยๆ ถ้าเราเคยทำได้ แล้วเราปฏิบัติ นั่งสมาธิจิตสงบได้ มันก็จะมีความสุข เรียกว่าได้เนกขัมมสุขมาชดเชยได้

เพราะว่าถ้าเราไม่มีความสุขมาชดเชย มันก็ยากที่จะสู้กับมัน เราเคยแต่ได้กามสุข **กามสุขมันได้ง่าย เสพปุ๊บก็ได้...ส่วนพวกเนกขัมมสุข มันต้องฝึก**...แต่ถ้าเราฝึกได้ มันก็มีกำลังใจว่ามันมีความสุขนะ มันเป็นความสุขของการที่ไม่ต้องกินก็ได้...มันเป็นความสุขของการที่มีจิตสงบ เว้นจากการกินแล้วก็ไม่ต้องเป็นทาสของการกิน อย่างน้อย เราก็ทำอาทิตย์ละครั้งหนึ่ง ฝึกให้จิตออกจากกามข้อนี้ให้ได้ แล้วต่อไปมันก็จะง่ายยิ่งขึ้น ถ้าเราไม่เคยฝึกกับมันเลย มันก็เหมือนกับเป็นวงจร เห็นปุ๊บเราก็ต้องกินทันที

ถ้าเราเคยสักครั้งสองครั้งที่บอกว่าไม่กิน แล้วเราก็มีความสุขมากกว่าอีก เพราะว่าเราไม่ต้องขึ้นอยู่กับมัน...**แล้วเราก็ไปหาความสุขจากการพัฒนาทางด้านจิตใจ เป็นความสุขที่เป็นอิสระจากกาม มันเป็นความสุขที่มันลึกซึ้ง มันน่าเจริญมากกว่า** ก็ลองปฏิบัติดู อันนี้ก็สำคัญ หรือไม่ก็ติดป้ายไว้ที่ตู้เย็นก็ได้ เอาไว้ถามตัวเอง อย่างของพระ เวลาก่อนจะฉันก็ต้องมี *ปฏิสังขาโย*...พิจารณาว่าที่เราทานไปเพื่ออะไร...บางทีร่างกายมันไม่ต้องการหรอก มันทานเพราะมันอยากเฉยๆ แต่ว่าถ้าเราตอบตัวเองได้ ว่าเราทานไปเพื่ออะไรก่อน แล้วค่อยทาน อย่างนี้ก็จะช่วย

อันนี้เราเอาปัญญามาช่วย เอาปัญญามาเห็นโทษของการที่ต้องไม่เป็นอิสระ ต้องขึ้นอยู่กับมัน ก็เห็นประโยชน์ของการที่ไม่ต้องขึ้นอยู่กับมัน อันนี้ก็อาจจะช่วยได้ ต้องลองหาอุบายวิธี หรือลองไปหาเพื่อนที่เขาไม่กิน เราก็ลองถามว่าเขาใช้วิธีอะไร บางทีถามพระก็ยากเหมือนกัน เพราะวิถีชีวิตมันไม่เหมือนกัน เป็นพระมันง่าย เพราะมันไม่เห็นก็เลยไม่ต้องคิด

แต่ของโยมบางทีก็ยากเหมือนกัน เดี๋ยวเพื่อนก็ชวน เดี๋ยวคนนั้นก็ชวน หันซ้ายหันขวา มีของที่น่ากินเต็มไปหมด ไปถามพระ บางทีก็ไม่รู้จะตอบอย่างไร ก็ไปหาเพื่อนที่เขาเป็นแบบเรา แต่เขาไม่กิน เขาทำได้อย่างไร เขาใช้วิธีอะไร ต้องไปเรียนเทคนิควิธีจากเขา เขาทำอย่างไร อยู่ในสภาวะแวดล้อมแบบเดียวกัน ทำไมเขาถึงไม่กินได้ แล้วเราทำไมถึงต้องกิน เราก็ไปเรียนรู้จากเขา เราก็อาจจะได้เคล็ดลับมากกว่า

เพราะพระเรานี่ก็ง่าย คือไม่ต้องคิดด้วยซ้ำไป เพราะมันไม่มี สำหรับพระ จะผิดศีลนี่มันยาก มันต้องแอบเข้าไปในครัว มันต้องหันซ้ายหันขวาดูว่าไม่มีใคร มันยากนะกว่าจะกินได้ สุดท้ายก็ไม่เอาดีกว่า รักษาศีลดีกว่า แต่ของโยมมันไม่ใช่อย่างนั้น ของโยมมันใกล้ เปิดตู้เย็นปุ๊บก็ได้แล้ว มันก็ไม่เหมือนกัน สภาวะแวดล้อมมันไม่เอื้อในการรักษาศีล มันก็ต้องปรับ

ถ้าเราอยากจะรักษาศีลตรงนี้ เราก็อาจจะต้องมีมาตรการอะไร ที่ทำให้การผิดศีลมันยากกว่าการรักษาศีล ต้องทำอย่างนั้นมันถึงจะไปได้ ถ้ามันผิดศีลแล้วมันง่ายกว่า มันก็ผิดนะ ผิดอยู่เรื่อยๆ ก็ต้องหาวิธีที่แบบว่า จะผิดแล้ว เฮ้อ...ไม่ทำดีกว่า...มันยุ่งยาก มันต้องเอาตู้เย็นไว้อีกห้องหนึ่ง ต้องเดินไปไกล แล้วคิดหน่อยว่า เราจะกินดีไหม อะไรอย่างนี้ เดินไปอาจจะเหนื่อยก็ไม่กินดีกว่า ก็ต้องหาวิธี ไม่รู้เหมือนกัน ก็ต้องหาคนที่สภาวะแวดล้อมแบบเดียวกัน ในการที่จะช่วยกันรักษาข้อนี้

คำถาม ๗ : กรุณาให้คำแนะนำว่าต้องปฏิบัติอย่างไร เราจึงจะทำสิ่งที่รู้ว่าดี ละสิ่งที่ไม่ดีได้ ยังมีปัญหาที่ยังบังคับจิตใจตัวเองไม่ได้ เช่น ออกกำลังกายให้มากขึ้น กินให้น้อยลง นั่งสมาธิเดินจงกรมให้มากขึ้น นอนเร็วขึ้น เป็นต้น กราบขอบพระคุณค่ะ

คำตอบ : การมีหมู่คณะจึงเป็นสิ่งสำคัญ การมีวินัยต่างๆ เพราะหลายๆ เรื่อง เราทำคนเดียวมันยาก มีกำลังใจยาก ก็ต้องหาหมู่ที่ทำไปด้วยกันได้ เรียกว่าหา support group ที่จะทำไปด้วยกันได้ ไปพร้อมกัน ถ้าหาคนที่เข้าใจไปในแนวเดียวกัน แล้วเราก็มาปฏิญญาต่อกันและกัน ว่าเราจะทำอย่างนี้ๆ นะ ให้เขาเป็นพยาน ถ้าเราทำคนเดียวมันก็ยาก แต่ถ้าทำเป็นกลุ่ม มันก็จะมีพยานรับรู้ มันก็จะมีแนวโน้มให้เราทำมากขึ้น อย่างการตื่นให้ตรงเวลา ตื่นมาทำวัตร สวดมนต์ การออกกำลัง เราก็ต้องมีวินัยกับตนเอง ถ้าอยู่คนเดียว บางทีมันก็ยาก มันจะมีโอกาสเบี้ยวได้เยอะ

หาเพื่อนที่เห็นในแนวเดียวกัน แล้วก็มาปฏิบัติร่วมกัน แล้วก็แบ่งปันข้อมูลกัน ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน การหาชุมชนที่จะปฏิบัติไปพร้อมๆ กัน มันจะเป็นตัวหลักว่าจะสำเร็จหรือเปล่า ก็ต้องหาให้ได้ หรือไม่ก็เข้ามาวัด มาบวช มาบวชนี่ชัดเจน มีวินัยกำกับไว้เลย คุณไม่ตื่น เดี๋ยวเจ้าอาวาสก็เรียกไปคุยแล้ว ทำไมไม่ตื่นมาทำวัตรสวดมนต์ อันนี้คือมีการ

กำหนดไว้ชัดเจน คุณจะต้องมาทำวัตร หรือถ้าวันนี้ คุณไม่ไปบิณฑบาต... ไม่บิณ...ไม่กิน ก็คือต้องเดินออกกำลังกายก่อนได้อาหารมา แล้วถึงจะได้ฉัน

ซึ่งตัววินัยจะเป็นตัวบังคับอยู่แล้วว่า วิถีชีวิตมันต้องทำอย่างนี้ ถ้าไม่มีอย่างนั้น การฝึกตัวเองมันยาก จะต้องหาคนที่เราไว้ใจแล้วก็หากลุ่ม แล้วก็สร้างอะไรที่มันไม่หนักเกินไป ให้เกินความสามารถเรานิดๆ ให้เราสามารถทำได้ แล้วก็เพิ่มไปทีละนิดๆ เป็นศิลปะที่ต้องหาว่าจะทำอย่างไรที่จะฝึกฝนตนเอง

ไม่อย่างนั้นก็ต้องหาชุมชน แล้วก็ต้องมีกำลังใจ อย่าท้อถอย ค่อยๆ ทำ อย่างเช่น หากว่าเรากำหนดว่า ทุกวันเราจะนั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง หากมีบางวันที่เราวุ่นมาก ไม่ได้ทำอย่างที่ตั้งใจ พอไม่ได้ทำอย่างที่ปฏิญญาไว้ เราก็จะท้อถอย อาตมาแนะนำว่า...เรากำหนดไว้กว้างๆ ดีกว่าไหม เช่น หากเราตั้งใจจะนั่งวันละ ๑ ชั่วโมง ก็ตั้งเป็นใน ๑ อาทิตย์ เราจะนั่งให้ได้ ๗ ชั่วโมง วันไหนเราทำไม่ได้เพราะเหตุสุดวิสัย เราก็ไปชดเชยอีกวัน เป็น ๒ ชั่วโมงก็ได้

คือกำหนดกรอบกว้างๆ ไว้ ให้มันหลวมหน่อย โดยไม่กดดันตัวเอง เพราะวิถีชีวิตเราบางทีมันวุ่นวาย ให้เรามีเวลาที่จะไปชดเชยได้ อย่างวันไหนเรามีงานมาก นั่งไม่ได้ ก็ถัดไปนั่งอีกวัน อย่างเสาร์ อาทิตย์ รวมไปเลย ๓ ชั่วโมงก็ได้ ก็คือสร้างวินัยกับตัวเราเอง และหาข้อวัตรที่เหมาะกับตนเอง

คำถาม ๘ : กราบนมัสการพระอาจารย์ ปัจจุบันโยมอายุ ๔๘ ปี ชีวิตยุ่งมาก ทำหลายอย่าง ก็ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ดี จนโยมเหนื่อย และไม่สามารถทำทุกอย่างให้ละเอียดรอบคอบได้อย่างที่ควรจะเป็น จริงๆ ก็อยากจะเลิกทำหลายๆ อย่าง แต่เลือกไม่ถูก ดูจะมีผลดีและผลเสียพอๆ กัน จะใช้หลักอะไรตัดสิน จึงจะเหมาะสมเจ้าคะ เพราะมันทำให้ปฏิบัติธรรมไม่ดีด้วยเจ้าค่ะ

คำตอบ : อันนี้ก็ต้องค่อยๆ ดูไปว่า สิ่งไหนที่มันค่อยๆ ถอนตัวมาได้ คือบางทีเราคิดว่า เราสำคัญมากที่สุด จริงๆ เราไม่ค่อยสำคัญมากนักหรอก ไม่มีเราไปสักคน เขาก็หาคนมาทำแทนได้ บางเรื่องที่เป็นเรื่องเกี่ยวกับโลกนี่

มันก็ไม่มีที่สิ้นสุดหรอก ก็ทำกันไป เราไม่อยู่ เขาก็หาคนมาทำแทนไปเรื่อยๆ **แต่มีงานบางอย่าง ที่มีเราคนเดียวเท่านั้นที่ทำได้ คนอื่นเขาทำแทนเราไม่ได้...งานจะดับทุกข์ งานปฏิบัติธรรม...มันเป็นงานของเราคนเดียวที่เราจะทำได้**

เพราะฉะนั้น บางทีเราก็ต้องดู สมมติว่าอายุเราเท่านี้แล้ว เรามีโอกาสที่จะแบ่งภาระให้คนอื่นรับบ้าง แล้วเราก็สนใจมาปฏิบัติมากขึ้นดีไหม เพราะว่าเรื่องทางโลกมันไม่จบหรอก มันทำไปเรื่อยๆ ล่ะ ทำอันนี้จบ ก็มีเรื่องใหม่ต่อมาเรื่อยๆ มันก็มีเรื่องให้ทำไปเรื่อยๆ ถ้าเราสนใจที่จะปฏิบัติ เราก็ต้องให้เวลาส่วนหนึ่งมาปฏิบัติควบคู่กันไป ที่จริงการปฏิบัติเพื่อส่วนรวม ในแง่หนึ่งมันก็ช่วยตัวเราเองด้วย คือมันไปคู่กัน

พระพุทธเจ้าถึงใช้คำว่า...**พหุชนหิตายะ พหุชนสุขายะ โลกานุกัมปายะ หิตายะ สุขายะ** จุดประสงค์ของพระพุทธศาสนา ก็เป็นไปเพื่อประโยชน์เพื่อความสุขของคนจำนวนมาก ถ้าเราปฏิบัติตามนี้ มันก็เป็นทางปฏิบัติของเรา ตอนที่เราปฏิบัติ เราก็ลดความโลภ ความโกรธ ความหลง ความยึดติด... คนที่จะปฏิบัติเพื่อให้ประโยชน์แก่พหุชนได้ ก็ต้องฝึกลดกิเลสของตัวเราเองลงด้วย จริงๆ มันก็ไม่ได้แยกกัน

ขณะเดียวกัน ถ้าเราให้กับคนอื่นข้างนอก แล้วเราไม่ได้ย้อนดูตัวเราเอง สักพักหนึ่งเราก็ล้า เพราะเราปฏิบัติแบบที่เราไม่ได้มองเข้ามาดูที่ข้างในตัวเราเอง **ฉะนั้น การที่จะปฏิบัติให้ยั่งยืน ตัวเราเองต้องปฏิบัติไปด้วย... แล้วก็มีความรู้สึกมีความสุขไปด้วย**

แล้วเอากระบวนการนั้นมา เป็นกระบวนการพัฒนาตัวเราเองไปด้วย...พัฒนาคุณสมบัติของเรา โดยที่ว่า ประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน มันควบคู่กันไป อันนี้เราก็ต้องจัดสมดุลเอาเองว่า อย่างไรถึงจะเหมาะสม แต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน แต่ละคนก็จะมีจุดที่จะต้องตัดสินใจไม่เหมือนกัน

ฉะนั้น การที่มาปลีกวิเวก ปีหนึ่ง หรือเดือนหนึ่ง มาอยู่กับตัวเราเองบ้าง เราจะตอบคำถามนี้ได้ดีมากขึ้น ว่าเราควรจะทำอะไรมากน้อยแค่ไหน ถ้าเราไม่เคยมาให้เวลากับตัวเราเองเลย บางทีเราวุ่นอยู่แต่กับเรื่องข้างนอก แต่พอเรามาทำปุ๊บ พอเราเริ่มเห็น อ้อ...สิ่งนี้มันสำคัญนะ เราทำได้นะ เราจะทำตรงนี้แล้ว มันก็จะส่งผล

บางทีถ้าเราทำข้างในดี ๆ เราอาจจะไม่ต้องใช้เวลามากก็ได้ ก็แก้ปัญหาข้างนอกได้เร็วขึ้น เพราะเราแก้ออกไปจากข้างใน หลายๆ เรื่องนี่มันเป็นเรื่องเกี่ยวกับข้างใน ถ้าเราทำดีแล้ว เรามีวิธีจัดการกับอารมณ์ข้างในแล้วเราทำได้ บางทีมันก็ช่วยแก้ข้างนอกไปด้วย เพราะฉะนั้น สองอย่างนี่มันก็ไปคู่กัน แต่ว่าเส้นจะขีดตรงไหน อันนี้แต่ละคนไม่เหมือนกัน

บางคนที่มีความสามารถมาก ความสามารถจะช่วยอะไรได้มาก อาจจะทำประโยชน์ส่วนรวมได้มากกว่า บางคนอาจจะไม่มีความสามารถมากนัก แต่ว่าอย่างน้อยตัวเราเอง ก็เอาตัวให้รอดก่อน แล้วเราค่อยไปช่วยคนอื่นทีหลัง ทีนี้ก็แล้วแต่ แต่ละคนไม่เหมือนกัน ต้องตัดสินใจเองแต่ละคน

คำถาม ๙ : กราบนมัสการพระอาจารย์ เวลาที่มีความทุกข์จากปัญหาในชีวิต จากคนรอบข้างที่ใกล้ชิด ทำให้เกิดความทุกข์ใจมาก มากจนแทบทนไม่ไหว แทบไม่อยากมีชีวิตอยู่ อยากหนีไปหรือตายไป แต่ทำไม่ได้ ที่บอกว่าทุกข์มีไว้ให้รู้ แต่รู้แล้วก็ยังทุกข์ ขอความเมตตาพระอาจารย์โปรดชี้แนะการทำให้บรรเทาเบาคลายทุกข์หรือหมดจากทุกข์ด้วยเจ้าค่ะ

คำตอบ : ก็ต้องเข้าใจว่า...**ธรรมชาติของมนุษย์ มีรูปมีนาม มันก็มีความทุกข์เป็นสภาวะที่เป็นพื้นฐานอยู่แล้ว ซึ่งความที่จิตมันไม่ยอมรับของจริงที่มีอยู่ อยากจะผลักออกไป แล้วไปเอาของไม่จริง** ก็คือความสุข ความเที่ยง ความมีตัวตน พยายามจะเอาเข้ามาใส่ ในความคิดตัวนี้ **มันก็ทำให้เราไม่ยอมรับทุกข์ที่มันเกิดขึ้น...เพราะว่าสภาวะตราบใดที่ยังมีร่างกาย...เราก็จะมีทุกข์อย่างนี้ล่ะ**

เดี๋ยวต่อไปมันจะมีบรรพะที่เป็นอริยสัจ ๔ เราก็จะรู้ว่าทุกข์คืออะไร มันจะมี...**พยสนะ คือความประสบกับสิ่งที่เป็นความวิบัติต่าง ๆ** ไม่ว่าจะเป็นเราวิบัติจากลาภก็ดี จากญาติก็ดี หรือจากอะไรต่างๆ คือความเสื่อมเหล่านี้ มันก็จะเป็นเหตุให้จิตใจเรามีทุกข์ มีโทมนัส บางทีเราก็จะปรุงแต่งไปหลายเรื่อง ซึ่งอันนี้ก็ต้องเข้าใจก่อนว่า มันเป็นธรรมดา ทุกๆ คนก็ต้องประสบกับสิ่งที่ไม่รัก ต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รัก เวลาปรารถนาสิ่งใดก็ไม่ได้สิ่งนั้น อันนี้เป็นทุกข์ที่มันธรรมดาอยู่แล้ว ไม่ใช่ว่าเราผิดแปลกไปจากคนอื่น

ทีนี้พอเราเกิดประสบอย่างนั้น อย่างน้อยเราก็จะได้ไม่กระวนกระวายที่เรียกว่า **วิภวตัณหา** เราอยากที่จะผลักมันออกไป แต่ว่าที่**พระพุทธเจ้าบอกว่าทุกข์ให้กำหนดรู้ ที่ต้องละคือต้องละสมุทัยนะ จริง ๆ ตัวทุกข์มันเป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้ เราก็ต้องรู้ให้ถูกต้อง ทีนี้ปัญหาก็คือ เราพยายามจะไปละทุกข์ เรียกว่าปฏิบัติผิดที่** เหมือนอย่างสมมติว่า เราเข้าไปในห้องหนึ่งที่มีควันไฟเต็มไปหมดเลย แล้วเราพยายามจะไปดับควันไฟ มันจะได้ไหม...คนฉลาดก็ต้องหาไฟใช่ไหม เพราะว่าควันมันเกิดจากไฟ ถ้าไม่มีไฟก็ไม่มีควัน **ดังนั้นเราเข้าไปก็ต้องหาสาเหตุของทุกข์ก่อน...สาเหตุของทุกข์ก็คืออะไร...ทุกขสมุทัย ก็คือ ตัณหา**

เดี๋ยวเราจะสวดอริยสัจ ๔ จะมีตัณหา...ตัณหาเกิดที่ไหน **ท่านจะมีบอกไว้เลยตัณหาเกิดที่ไหน ก็เกิดจาก...ปิยรูป...สาตรูป สิ่งที่เป็นที่รักที่น่าใคร่ ที่พอใจในโลก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่น่าใคร่น่าพอใจในโลก...ตัณหาเมื่อจะเกิดก็เกิดที่นั่น...เมื่อจะดับก็ดับที่นั่น** ดังนั้นเราก็ต้องดูว่าสิ่งนั้นน่ะเรามีความอยากอะไรอยู่

จริง ๆ *ปัญหามันไม่ได้อยู่ที่ทุกข์...ปัญหามันอยู่ที่เราอยากไม่ให้มันทุกข์ต่างหาก* เราเข้าใจว่ามันเป็นไปได้ ถ้ามันเป็นความทุกข์ของคนที่นั่งอยู่ข้างๆ เรา เราจะทุกข์ไหม...ก็ไม่ทุกข์ **แสดงว่าปัญหาไม่ได้อยู่ที่ทุกข์ แต่ปัญหาอยู่ที่เราอยากให้มันหาย แล้วเราคิดว่ามันเป็น *"ทุกข์ของเรา"* ปัญหาอยู่ตรงนั้น** คือส่วนใหญ่เราจะไม่ทันตรงนี้

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าก็ชี้ให้เห็นคือ **อริยสัจ ๔** มันออกแบบมาอย่างนั้นโดยเฉพาะเลย ทุกข์อริยสัจจึงเป็นข้อแรก **เราต้องรู้จักทุกข์ก่อน... และต้องหาสาเหตุของมัน...ต้องดับที่เหตุ...วิธีที่จะดับเหตุ ก็ต้องเจริญมรรคมีองค์ ๘ เป็นทางเดียวที่จะพ้นทุกข์ได้** ถ้าเราไม่ไปทางนี้ เราก็วนเวียนอยู่นั่นล่ะ เพราะเราจับต้นชนปลายไม่ถูก พยายามจะไปดับควัน ซึ่งมันเป็นไปไม่ได้ ต้องดับที่ไฟ เวลาดับไฟปุ๊บ ควันมันก็ยังอยู่อีกสักพักหนึ่งนะ มันไม่ได้หายไปเลย แต่ว่าไฟมันไม่มีแล้ว มันไม่มีควันใหม่มาแล้ว ควันเก่าๆ ก็ค่อยๆ หายไป วิธีปฏิบัติก็ต้องอย่างนั้น

คำถาม ๑๐ : ขอสอบถามความคิดเห็นพระอาจารย์เกี่ยวกับความคิดดังนี้ คือการสร้างสินทรัพย์เพื่อเป็นมรดกตกทอดแก่ลูกหลาน อาจจะเป็นเหตุแห่งความทุกข์ของลูกหลาน ถือว่าเรากระทำการอกุศลหรือไม่

คำตอบ : อันนี้มันขึ้นอยู่กับเจตนาถูกไหม กุศลหรืออกุศล มันต้องดูเจตนาเป็นสำคัญ การที่เราต้องการจะส่งต่อมรดกสินทรัพย์ เขาจะได้ตั้งตัวได้ อันนี้ส่วนใหญ่ก็เป็นเจตนาดีใช่ไหม เราก็มีเจตนาที่จะให้กับลูกกับหลาน เขาจะได้ไม่ต้องลำบากเหมือนกับเรา ตั้งตัวได้ดี

แต่ว่าเราก็ต้องเข้าใจนะว่า **ทรัพย์สมบัติที่เป็น...โลกียทรัพย์ มันมีทั้งด้านดีและไม่ดี อย่างคนที่มีโลกียทรัพย์มาก ๆ อาจจะเป็นเหตุให้นำความทุกข์มาก็ได้ ถ้าเขาไม่มีอริยทรัพย์ กำกับ...เขาไม่มีปัญญาที่จะรักษาทรัพย์นั้น**

เพราะฉะนั้น คนที่มีทรัพย์เยอะ ก็จะดึงดูดมิจฉาชีพเข้ามา คนที่เข้ามาก็ไม่รู้ว่าเขามีความจริงใจมากน้อยแค่ไหน บางทีทรัพย์ก็เป็นอันตรายได้ บางคนเข้ามาปอกลอก เข้ามาทำร้ายก็ยังได้ เข้ามาชิงทรัพย์ เราก็ต้องรู้สิ่งสำคัญ จริงๆ ถ้าจะสร้างสินทรัพย์ที่เป็นมรดกตกทอด ก็อย่าลืมอริยทรัพย์ด้วย ถ่ายทอดลงเป็นอริยทรัพย์ให้เขา

แล้วก็อย่าลืมถ่ายทอดโลกุตรทรัพย์ให้เขาด้วย ว่ามีศรัทธาไหม...มีหิริโอตัปปะ...มีสุตตะ...มีวิริยะ...สติ...ปัญญาไหม ที่เขาจะได้รักษาโลกียทรัพย์ของเขาไว้ได้ แล้วก็เป็นทางให้เขาไปต่อไปได้ด้วย เพราะฉะนั้น พ่อแม่นี่สำคัญนะ ถ้าเราให้แค่โลกียทรัพย์ ถือว่าเรายังทำหน้าที่ไม่สมบูรณ์ เราต้องให้ลูกหลานเรามีโอกาสสัมผัสอริยทรัพย์ด้วย จึงจะถือว่าสมบูรณ์ ทีนี้เขาจะเดินต่อไปไหม มันก็แล้วแต่เขาแล้ว แต่เราพาเขามาถึงที่แล้ว ให้โอกาสเขาแล้ว

เพราะ**เราให้เขาเกิดมา เราก็ต้องให้ทางพ้นทุกข์แก่เขาด้วย... ถ้าเราพาเขาไปไม่ถึงทางพ้นทุกข์...ถือว่าเราทำหน้าที่ของพ่อแม่บกพร่อง** เพราะฉะนั้น เราให้เขาเกิดมาแล้ว ช่วยเลี้ยงดูเขาให้ความเมตตาอะไรต่างๆ จนเขาเติบโตเลี้ยงตัวเองได้แล้ว ก็นำเขามาสู่ที่ที่จะต่อด้วยอริยทรัพย์ แล้วเขาไปต่อได้ ก็เป็นบุญวาสนาของเขา อันนี้ถือว่าทำหน้าที่ที่สมบูรณ์

ฉะนั้น สังคมไทยเรามีวัฒนธรรมการบวชเรียน ต้องบวชเรียนก่อนจึงจะแทนพระคุณพ่อแม่ได้ เปิดโอกาสให้ได้โอกาสที่จะสัมผัสอริยทรัพย์ให้ได้เต็มที่ก่อน **แล้วก็อย่าลืมมรดกทางธรรมด้วย**

คำถาม ๑๑ : กราบเรียนถามพระอาจารย์ ถ้าผู้มีพระคุณของเรา เป็นญาติสนิทของเรา มีลักษณะของพาล คือ พูดส่อเสียด มักโกรธ ชอบใจให้ผู้อื่นพินาศ เราจะวางตัวอย่างไร ในเมื่อเราต้องปฏิบัติต่อท่านด้วยความกตัญญูด้วย กราบขอบพระคุณเจ้าค่ะ

คำตอบ : อันนี้ก็ต้องมีศิลปะ บางทีเราจะไปสอนท่านตรงๆ มันก็ยาก เพราะท่านก็ไม่ได้มองว่า เราเป็นคนที่จะไปสอนได้นะ เราก็อาจจะแนะนำท่านไปหาครูบาอาจารย์ หรือว่าใช้ทางอ้อมๆ ให้ท่านมีโอกาสได้ศึกษาสิ่งที่มันควรกับสิ่งที่ไม่ควร บางทีเราอาจต้องทำตัวเป็นตัวอย่างบ้าง บางอย่างที่ท่านชักนำเราไปในทางที่ผิด เราก็ไม่ทำตาม

เราก็หนักแน่นในความดีของเรา แต่เวลาจะแนะนำผู้ใหญ่ เราก็ต้องมีศิลปะ เราจะไปบอกตรงๆ บางทีก็ยาก ก็อ้อมๆ **แกล้งลืมหนังสือธรรมะไว้ใกล้ๆ ท่าน...เผื่อท่านจะหยิบอ่านบ้าง หรือว่าพาท่านไปวัดที่เราศรัทธามีครูบาอาจารย์ ก็พาท่านไปกราบ...ให้ท่านได้เรียนธรรมะบ้าง...ให้โอกาสท่านได้ศึกษาบ้าง**

อันนี้ในฐานะลูก เราก็มีโอกาสที่จะให้ธรรมะกับท่านได้ เรื่องของการกตัญญูก็ส่วนหนึ่ง **ที่สำคัญคือ ทำตัวเป็นตัวอย่างนั่นล่ะ...การที่เราทำตัวเป็นตัวอย่าง มันสำคัญมากกว่าคำพูด** ถ้าเราแสดงตัวว่า เราได้ประโยชน์จากธรรมะ บางทีท่านก็สนใจ ทำอย่างไร ทำไมเราไม่โกรธ พอถึงตอนนั้นถ้าท่านถาม เรามีโอกาสที่จะแนะนำให้ท่านได้

คำถาม ๑๒ : เราจะเอาชนะความเกียจคร้านได้อย่างไร โยมเป็นคนท้อแท้และยอมแพ้ง่าย อยากทราบวิธีเอาชนะใจตน

คำตอบ : อันนี้อาตมาว่าเรื่องความเกียจคร้าน ความท้อแท้ อันนี้มันจะโยงกับความเข้าใจว่า อะไรเป็นจุดหมายของเรา สำหรับอาตมาเองสัมพันธ์กันมากนะ ขึ้นอยู่กับเราว่าเห็นสิ่งนั้นมันสำคัญมากแค่ไหน ถ้ามันสำคัญมาก เราก็จะตั้งใจทำใช่ไหม เราไม่เห็นความสำคัญ ก็ไม่รู้จะทำไปทำไม ความเกียจคร้าน ท้อแท้ มันก็ตามมาโดยอัตโนมัติ

มีนักปรัชญาชาวตะวันตก เขาบอกว่า if you know why, you can bear anyhow ถ้าคุณรู้ว่าคุณทำสิ่งนั้นไปทำไม คุณก็สามารถที่จะทนอะไรก็ได้ คุณก็จะรู้ว่าจะทำอย่างไร เพราะสำคัญคือ เราจะต้องรู้ว่าเราทำไปทำไม เหตุผลสำคัญที่สุด ถ้าเรายังไม่ชัดเรื่องเหตุผล สิ่งอื่นๆ ก็ไม่ตามมา เพราะว่าเราไม่รู้ว่าจะทำไปทำไม พอเราทำไปสักพัก เราก็เบื่อท้อแท้

แต่ว่าถ้าเรารู้ว่าสิ่งนั้นมันสำคัญอย่างไร...มันเป็นเป้าหมายอย่างไร...แล้วถ้าไม่ทำมันจะเกิดอะไรขึ้น...อันนั้นมันก็จะทำโดยอัตโนมัติเลย จะทำให้

เรามุ่งกำลังไปทั้งหมดเลย ในการที่จะทำงานสิ่งนั้น เพราะฉะนั้น ข้อแนะนำก็คือ...หาความหมายของสิ่งที่เราจะทำว่าเราอยากทำมันจริงๆ ไหม ถ้ามันสำเร็จแล้ว มันจะได้อะไร ถ้าไม่ทำจะเกิดอะไรขึ้น

จริงๆ อย่างธรรมะของพระพุทธเจ้าโยมคิดว่าจะน่าท้อแท้ไหม น่ายอมแพ้ไหม ถ้ามองกันจริงๆ มันก็น่าเหมือนกันนะ ลองคิดดูนะ กว่าจะไปบวชได้นี้ ต้องใช้อะไรบ้าง อย่างพระที่ไปบวชในวัดหนองป่าพง สายหลวงปู่ชา วัดป่านานาชาติเอง ก็สังกัดวัดหนองป่าพง หลวงปู่ชาบอกว่า **บวชง่ายก็สึกง่าย บวชยากก็สึกยาก** อันนี้ล่ะสำคัญมาก จากการที่จะได้ไปบวชที่โน่นต้องไปเตรียมตัวก่อน

ต้องไปเป็นผ้าขาว รักษาศีล ๘ แล้วก็รักษาศีล ๑๐ เป็นสามเณรอย่างน้อยก็ต้องพรรษาหนึ่ง แล้วถึงจะได้เป็นพระ แล้วแต่ละขั้น ก็ต้องมีการฝึกของมัน อย่างเป็นสามเณรนี้ ก็ต้องฝึกเย็บสบงให้ได้ ฝึกทำต่างๆ ถ้าเป็นเณร ก็ต้องสวดพระปริตรให้ได้ จะมีเป็นขั้นตอนของแต่ละอันๆ รักษาศีลก็ไม่ใช่ง่ายๆ อย่างศีล ๘ อาตมาก็เคยรักษาอยู่ ตอนอยู่เมืองนอก

คือเราปักใจไว้แล้วว่า เราอยากจะมาศึกษาธรรมของพระพุทธเจ้าให้ถึงที่สุด เราก็จะลองดูพระพุทธเจ้าให้รักษาศีล ๘ แล้วทำให้จิตใจเราสงบขึ้น มันจริงไหม ลองทำดูอาทิตย์ละครั้ง ถามว่ายากไหม มันก็ยาก แต่เราคิดว่าไม่ทำ เราก็ไม่มีโอกาสที่จะสัมผัสรสพระธรรมที่พระพุทธเจ้าได้แสดงไว้ สิ่งที่เราจะทำ มันจะมีสิ่งที่มายั่วยวนเรา บอกให้เราทำอย่างนี้แทน แต่ว่าเราคิดว่าสิ่งนี้มันสำคัญกว่า เราก็พยายามทำ

การที่มาบวชต้องมาเย็บผ้า มาทำไม้สีฟัน กว่าจะทำได้นี่ มือบวมเลย เพราะต้องตี อย่างที่เห็น ที่สอนเณรทำนี่ ทำให้อุปัชฌาย์ ต้องย้อมผ้า สับแก่นขนุน ผ้าก็ต้องย้อมเอง สิ่งเหล่านี้มันก็หล่อหลอมเรา ก็บวชยาก ถ้าคิดจะสึก เราก็ไม่คิดแล้ว เพราะว่าเราไม่คิดจะกลับไปทำอย่างนั้นอีก ไม่มีแรงไปทุบไม้สีฟัน ไปตัดผ้าอีกแล้ว เราก็คิดว่าเรา อยู่อย่างนี้ล่ะ มันเป็นความรู้สึกว่า เราให้คุณค่ากับมันมากที่สุด

ฉะนั้น ก็แบบเดียวกัน ความเกียจคร้าน ท้อแท้ ยอมแพ้ ถ้าเราไม่เห็นความสำคัญของมัน เราก็ไม่สู้ตั้งแต่แรก แต่ถ้าเราเห็นความสำคัญของมัน เราก็ต้องสู้ เราจะทำอะไรมันสำคัญไหม บางเรื่อง มันอาจจะไม่สำคัญก็ได้ ถ้าเราพิจารณาแล้ว มันไม่สำคัญ จะไปทำมันทำไม แต่ว่าถ้าเป็นเรื่องที่สำคัญแล้ว ก็ต้องทำให้เต็มที่ อันนี้เป็นข้อแนะนำ เพราะฉะนั้น เหตุผลก็คือ...**ต้องเห็นความสำคัญในสิ่งที่เราทำ แล้วก็เห็นโทษว่า ถ้าเราไม่ทำ มันจะเกิดอะไร อันนี้เราก็ต้องตั้งใจทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด**

คำถาม ๑๓ : กราบเรียนถามพระอาจารย์ เวลาที่เราทำงานแล้วบางครั้งเกิดมีความรู้สึกท้อถอย ไม่อยากจะทำแล้วอะไรอย่างนี้ เรามีวิธีการที่เราจะดึงจิตขึ้นมาให้เป็นกุศล แล้วก็ให้เป็นกำลังใจให้ทำความดีต่อไปได้อย่างไรเจ้าคะ

คำตอบ : รู้สึกอาตมาตอบไปแล้วนะ คือเราจะต้องมีความเห็นประโยชน์ของสิ่งที่ทำ แล้วก็เห็นโทษ ถ้าเราไม่ได้ทำ จะเกิดอะไรขึ้น ถ้าเราเห็นอย่างนั้นแล้ว สิ่งอื่นมันเป็นเรื่องปลีกย่อย เราจะทำให้มันเกิดขึ้นอย่างไร เราคิดว่าสิ่งนี้ ถ้ามันสำเร็จจะมีประโยชน์อย่างไร ถ้าเราไม่ทำมัน พอมันไม่เกิดขึ้น มันจะมีโทษอย่างไร

ส่วนรายละเอียดปลีกย่อยในเรื่องของขั้นตอนการทำงาน **ถ้าเรามั่นใจจริงว่าสิ่งที่เราทำมันเป็นประโยชน์จริงๆ เราก็ต้องหาทางทำจนได้** แต่ถ้าเราไม่เห็นประโยชน์ เราไม่รู้ว่าเราจะทำไปทำไม อันนั้นสุดท้ายเราก็ไม่มีกำลังใจ มันก็ค่อยๆ หมดไปเอง **เพราะฉะนั้น สิ่งที่เราต้องหาให้ได้ก่อนว่าเราทำไปทำไม ต้องตอบคำถามว่า why ให้ได้ก่อน how นี่มันมาทีหลัง**

ถ้า why ได้แล้ว เพราะอะไร จะทำอย่างไรนี่มันเป็นอีกเรื่อง แล้วก็ต้องอาศัยบริบทอะไรหลายอย่าง บางครั้งถ้ามันไม่พร้อม เราก็ต้องรอเวลาอะไรหลายอย่าง เพราะมันต้องรอสิ่งต่างๆ ให้ปัจจัยมันพร้อม พอ why เราได้แล้วนี่

มันไม่มีงานอื่นที่ควรจะทำมากกว่างานนี้ คนที่มีข้อปฏิบัติธรรมะ มันมีอยู่สิ่งเดียวที่ควรจะทำ คือให้คนรู้จักธรรมะ งานอื่นมันไม่มีความหมายอะไรเลย

งานของวัฏฏะ มันก็ซ้ำซากอยู่อย่างนั้น **แต่งานที่ให้คนพ้นจากวัฏฏะนี่ มันสำคัญที่สุด ทำให้คนหลุดพ้นจากทุกข์ได้อย่างไร** พระพุทธเจ้าถึงได้สร้างสถาบันสงฆ์ขึ้นมา ๒,๕๐๐ กว่าปีแล้ว ก็มีคนสืบสายธรรมะมาตลอดเวลา ส่วนงานอย่างอื่นอาตมาก็ยังมองไม่เห็นสาระของมันเลย แล้วก็ทำภพชาติยืดยาวต่อไปเรื่อยๆ ไม่ว่าจะสุคติหรือทุคติ มันก็ยังไม่พ้นจากวัฏสงสาร

ในเมื่อมีพระพุทธเจ้ามาสอนอย่างนี้ งานเผยแผ่ปฏิบัติธรรมพระพุทธเจ้าสอนไว้ทั้งหมดแล้ว งานที่เราเอาออกมาเผยแผ่ให้คนรู้แล้วปฏิบัติตามได้ ให้พ้นจากทุกข์นี่ มันมีงานอื่นที่สำคัญกว่านี้อีกหรือ ก็ถามตัวเอง คืออาตมาก็ยังไม่เห็น

ถ้าเราตอบคำถามตรงนี้ได้แล้ว อย่างอื่น เมื่อไหร่ ทำอะไร อะไรบ้าง อันนี้มันแล้วแต่ แต่ละปัจจัย กำลังของเรา กำลังของคนอื่น มันพร้อมอย่างไร อันนี้เราก็ทำไปตามที่บริบทมันช่วยได้

คำถาม ๑๔ : ณ ตอนนี้ขณะนี้ ๒ เหตุการณ์ในประเทศไทย ที่ทำให้ประชาชนคนไทยตื่นตระหนกอยู่พอสมควร ตัวโยมเองเป็นผู้ปฏิบัติก็ยังทำใจลำบาก เพราะยังมีปัญญาน้อย

๑๔.๑ เรื่องทหารที่คลุ้มคลั่งเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัว แล้วเข้าไปกราดยิงผู้คนที่โคราช เราจะทำใจ วางใจอย่างไร ?

๑๔.๒ เรื่องไวรัสโคโรน่าที่ต้องเผชิญขณะนี้ เป็นปัญหาที่เรามองไม่เห็น เราจะอยู่อย่างไร ปฏิบัติอย่างไร และจะวางใจอย่างไรเจ้าค่ะ ?

คำตอบ : เกิดในสังสารวัฏมันก็ต้องยุ่งเกี่ยวกับคนพาลก็ต้องเจอภัยอย่างนี้เป็นธรรมดา ต้องมีสติแก้ที่สาเหตุ ถ้าแก้ได้ เช่น จัดให้มีความยุติธรรม

ในสังคม ให้คนได้มีทางออก ได้ระบาย เดี๋ยวนี้คนอยู่กับตัวเองมากไป เสพอยู่กับสื่อ บางครั้งก็อยากมีชื่อเสียง แม้เป็นทางที่ไม่ดี หากเราเข้าใจธรรมะ ชื่อเสียงมันก็เป็นโลกธรรมอย่างหนึ่ง มียศ ไม่มียศ สักการะ นินทา ได้อย่างหนึ่งอีกอย่างก็ตามมา คนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจโลกธรรมเหล่านี้ อยากได้แต่โลกธรรมด้านดี ต้องการแต่ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ไม่รู้ว่าเมื่อสิ่งเหล่านี้เสื่อมไป สิ่งตรงกันข้ามมันก็เข้ามาแทน ต้องให้การศึกษากับคนทั่วๆ ไปก่อน เป็นการป้องกัน คนที่จะยิงคนอื่นได้ ต้องมีทิฏฐิแรงพอสมควร เป็นอุจเฉททิฏฐิที่เชื่อว่าตายแล้วสูญไป ถ้าเขาเข้าใจเรื่องกรรมและผลของกรรม เขาคงไม่ทำอย่างนั้น

เรื่องไวรัสมันก็เป็นธรรมดาของการอยู่ โรคปรับตัว เราก็ปรับตัว บางทีโรคปรับตัวได้เร็วกว่าแล้วเราตามไม่ทัน มันก็เอาชนะมนุษย์ได้ เราก็ทำไปตามขั้นตอน ต้องมีสติในการไปปฏิสัมพันธ์กับคนต่างๆ ล้างมือบ่อยๆ ระวัง ไอจาม ป้องกันไม่ให้มันกระจาย อาตมาว่าก็ดีเหมือนกัน ทำให้เราได้ศึกษาเห็นปัจจยาการ ความเชื่อมโยงของเหตุปัจจัยได้ชัดเจน เกิดในที่หนึ่งของโลกแต่ระบาดรวดเร็ว สมัยนี้คนเดินทางกันมากมาย

อาตมาว่าเราควรมองตัวโลภ โกรธ หลง ที่มันกระจายอยู่ทุกวันนี้มันหนักกว่าไวรัสอีกใช่ไหม เช่น ใครคนหนึ่งมีความหลง มีมิจฉาทิฏฐิ พูดอะไรแล้วคนก็เชื่อแล้วก็ไปบอกต่อๆ กันไป ทำให้ความหลงมันกระจายออกไป ความโลภก็เหมือนกัน โลภซักที่หนึ่ง ส่งเข้าทางโซเชียลมีเดีย ก็พากันโลภต่อไปอีก หรือ โกรธ มีคนโพสต์อะไรหนักๆ คนก็ไปรุมคอมเมนต์กลายเป็นโกรธไปทั้งโซเชียล กิเลสก็เหมือนกับเชื้อโรคอย่างหนึ่ง มันกระจาย ติดจากคนสู่คนไม่ระวัง ปล่อยให้เชื้อมันแพร่ออกไป

การป้องกันไวรัสก็ดี แต่อย่าลืมโรคความโลภความโกรธความหลงที่เราไม่ได้ป้องกัน มันเป็นเหตุที่หนักกว่าไวรัสอีก เป็นเหตุที่นำให้เราเกิด ส่วนโคโรน่าไวรัสตัวนี้มันเป็นผลแล้ว เกิดมามันก็ต้องตายด้วยเหตุใดเหตุหนึ่ง เรื่องตายก็มีอยู่ ๓ อย่าง ขึ้นอยู่กับว่าโลกเรามีอะไรมาก ๑. ถ้าโกรธมากก็

จะตายด้วยสงคราม ๒. ถ้าโลภมากก็จะตายด้วยทุพภิกขภัย อาหารหายาก ๓. ถ้าหลงมากจะตายด้วยโรคระบาด สิ้นด้วยสามอย่างนี้ ยุคเราเป็นยุคที่หลงมาก โรคระบาดก็จะมา เป็นสิ่งที่ไม่น่าแปลกใจ เพราะมันเป็นธรรมชาติของโลกอยู่แล้ว บางยุคเป็นเรื่องของสงครามตายกันเป็นหลายล้าน บางยุคก็อดอยาก ฝนไม่ตกแห้งแล้ง ขาดอาหารตายกันเยอะ ก็แก้ไขไปตามเหตุ ที่สำคัญคือมีธรรมะ มีสติไว้ก็ป้องกันให้ดีที่สุด ระวังหลีกเลี่ยงการไปสัมผัส พร้อมสร้างเสริมภูมิคุ้มกันของเราเองด้วย และอย่าลืมเรื่องของจิตใจ เกิดมันต้องตายจริงๆ จะได้มีธรรมะเป็นที่พึ่ง ต้องอาศัยธรรมะนี้เป็นหลัก

บทที่ ๑๐



ธรรมะกับสังคม



คำถาม ๑ : กราบนมัสการพระคุณเจ้าเจ้าค่ะ ส่วนใหญ่ชาวพุทธเราก็ฟังธรรมะจากพระ พระก็สอนในทางที่ให้ทาน ให้ร่ำรวย สวยงาม ไม่ได้สอนธรรมะรายละเอียดแบบนี้ ทำไมสถาบันพุทธถึงไม่เน้นการสอนแบบนี้ ทำไมถึงยอมให้พระพูดตลก ยอมให้พระเทศน์ร่ำรวย ทั้งๆ ที่เป็นพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา จบมาจากสำนักเดียวกันคือพระพุทธเจ้า แล้วทำไมถึงให้ออกนอกกรอบ แล้วปล่อยให้มันล่วงเลยไปเจ้าคะ

คำตอบ : ก็ต้องไปถามพระที่ท่านทำอย่างนั้น แต่อาตมาว่าเรื่องของการศึกษานี้สำคัญ ชาวพุทธนี่**สำคัญที่การศึกษา** การศึกษาของพระภิกษุก็มีส่วนสำคัญมาก โดยเฉพาะปัจจุบันนี้เราไม่ค่อยได้เน้นเรื่องนี้เท่าไหร่ ญาติโยมเหมือนกัน สมมติญาติโยมคิดว่าจะไปทำบุญถวายทานให้พระ เป็นสังฆทาน โยมก็คิดถึงแต่ถังสังฆทานใช่ไหม

มีใครคิดถึงว่าจะถวายความรู้ให้พระไหม มีหนังสืออะไรที่ดีๆ อย่างสวนโมกข์ เดี๋ยวนี้ก็มีพระไตรปิฎกฉบับที่เขารวมมา อุตส่าห์ไปหากระดาษแบบบางที่สุดแล้ว รวมลงมาเป็นเล่มเล็กๆ อย่างนี้ ใครที่คิดว่าเป็นธรรมทานจะไปถวายพระ เอาหนังสือพวกนี้ไปถวายให้ความรู้กับท่าน หรือว่ามีคอร์สเข้ากรรมฐาน ก็นิมนต์ท่านมาเข้าคอร์สด้วย ท่านจะได้เรียนด้วย บางทีพระก็ไม่มีโอกาสเรียนเหมือนกันนะ วันๆ หนึ่ง รับแต่กิจนิมนต์ ไปโน่นไปนี่ แล้วก็ไม่มีโอกาสในการพัฒนาตนเอง ในการที่จะเข้าใจธรรมะให้สูงให้ลึกขึ้น บางทีบวชมาก็ขาดตรงนี้

เพราะฉะนั้น การศึกษาเป็นเรื่องสำคัญมาก แล้วพระไตรปิฎกที่อยู่ในตู้มันก็ไม่ใช่อ่านง่ายเหมือนกัน ๙๑ เล่ม เห็นก็ตาลายแล้ว ไม่รู้จะเริ่มอย่างไร บางทีหยิบขึ้นมาเล่มหนึ่ง อ่านไม่รู้เรื่องก็เก็บไปอีก มันก็มีปัญหาเรื่องของการศึกษาทั้งระบบ ซึ่งเราก็คงจะต้องช่วยกัน เราก็ต้องช่วยกันทั้งหมด จะไปให้พระอย่างเดียวก็ไม่ได้ หน้าที่ของโยมก็มี

สมัยพุทธกาลก็มีญาติโยมที่เก่งๆ ก็เยอะ รู้ธรรมะก็มีอย่าง...**จิตตคหบดี**...**นางขุชชุตตรา** หลายคนที่เก่งๆ จำพุทธพจน์ได้ ก็สามารถที่จะช่วยสอน ช่วยถ่ายทอดได้เหมือนกัน เพราะว่า บางที พระก็ไม่ได้รู้ไปเสียทุกเรื่อง ในเรื่องเกี่ยวกับโลก ในเรื่องเกี่ยวกับวิถีชีวิตของโยม พระบางทีก็ไม่รู้เหมือนกัน

เพราะฉะนั้น บางเรื่องโยมก็อาจจะมีความเข้าใจได้มากกว่า แต่อาตมาว่า **สำคัญก็คือเรื่องของพระพุทธพจน์ในพระไตรปิฎก** เราต้องเอามาศึกษา เอามาสวด มาสาธยาย แล้วก็มาทำความเข้าใจกัน ปัญหาของเราทุกวันนี้ก็คือ...เราทำอะไรเป็นพิธีกรรมไปหมดทุกอย่าง แม้แต่ศีล เราก็รับเป็นพิธีกรรม เราไม่รู้ด้วยซ้ำไปว่า...มันมีความหมายอย่างไร...โทษของการผิดศีลเป็นอย่างไร...ประโยชน์ของการรักษาศีลเป็นอย่างไร...แล้วศีลแต่ละข้อ มันมีองค์ประกอบอะไรบ้าง...ทำอย่างนี้ผิดหรือไม่ผิด ก็ไม่ได้ศึกษา เพราะฉะนั้นก็เลยพัฒนาได้ยาก

การศึกษาต่างๆ มันก็ต้องเริ่มจากการที่มี**หลักสูตร** ทำไมเราถึงเรียกว่าหลักสูตรล่ะ...เคยคิดไหม ชีวิตมันต้องมีหลักสูตรนะ...ต้องมีสูตร อย่างสูตรในพระไตรปิฎก สูตรที่เป็นหลัก **ฉะนั้น เราต้องมีหลักก่อน...เราเอาพุทธพจน์เป็นหลัก...แล้วก็มาศึกษา อ่านพระสูตรนั้น** แล้วเราคิดอย่างไรแล้วก็จะได้น้อมคิดแบบท่าน...**มีปัญหาสงสัย ก็ไปดูอรรถกถา ฎีกา ออกมาไข พยายามที่จะดึงเอาความหมายออกมา**

อันนั้นก็คือสิ่งที่เราจะต้องช่วยกัน เพราะเราไม่ได้นิยม พระที่เป็นครู เป็นคนที่มีความรู้ที่จะสอน อันนี้ก็จะต่างจากที่พม่า อาตมาก็ไปดูงานที่พม่ามาหลายครั้งแล้ว ก็เห็นอย่างหนึ่งที่อาตมาชอบ...**ก็คือ เขาเลือกบูชาบุคคลที่ควรบูชา คือเขามีระบบที่จะต้องไปทรงจำพระไตรปิฎก เอาพระไตรปิฎกนี้เป็นหลัก** พระก็ต้องไปทรงจำให้ได้ แต่จะทรงจำให้ได้ มันก็ต้องเข้าใจด้วยนะ ถ้าไม่เข้าใจ มันจะไปท่องได้ไหม มันไม่ใช่ง่ายนะ ต้องเข้าใจด้วย แล้วก็ต้องท่องไปด้วย

เพราะฉะนั้น ทุกคนก็จะมุ่งมาที่นี่หมดเลย มาที่พระไตรปิฎก ทุกคนเรียนละเอียด แม้แต่หลักสูตรสามเณร เขาก็เรียนเยอะกว่าของพระเราด้วยซ้ำไป เราไปดู พระเณรของเรายังไม่เรียนขนาดนี้เลย เขาเรียนละเอียดมาก **เพราะเขามีเป้าคือ "เรียนพระไตรปิฎก" แล้วทุกคนก็มุ่งที่ปริยัติ เรียนแล้วเขาก็ไม่ได้ทิ้งการปฏิบัติ...เรียนควบคู่ไป พอรู้ เขาก็เข้าป่าไปปฏิบัติ ไปปฏิบัติ สักปีสองปีก็ออกมา สลับกัน เขาไม่แยกจากกัน**

แล้วโยมก็ไม่ทิ้ง โยมก็ช่วยด้วย โยมที่โน่นเขาก็จะช่วยดูแลพระ เขาจะช่วยเป็นเจ้าภาพในการที่จะบวชพระ แล้วก็ช่วยถวายค่าหนังสือ ค่าอะไรต่างๆ เวลาจะมีพระไปเรียนที่วัด พระต้องดูว่าโยมที่จะช่วยดูแลไหวหรือเปล่า ถ้าไหวก็ไปเรียนได้ โยมก็จะถวายอาหาร แล้วพวกเสนาสนะอะไรพวกนี้ โยมเขาก็เป็นเจ้าภาพดูแลเรียบร้อย

ก็เป็นตระกูลของเขาเลย ตึกนี้นะเขาดูแล เขาไม่ได้ให้เงินพระเอาไปสร้างอย่างเดียว แล้วก็หายไปเลย ไม่เหมือนเมืองไทยเรา เขาจะมาดูแลต่อเนื่อง ปีนี้ต้องการซ่อมอะไรไหม...ก็ไปเรียกช่างมา ซ่อมหลังคา ซ่อมสี คือเขาดูแล ถือว่าเป็นบุญประจำปีของเขา

แล้วพระก็สามารถที่จะทำหน้าที่ทางด้านการศึกษาได้เต็มที่ ช่วยกันสวดสาธยาย ช่วยกันท่อง แล้วเรื่องของการให้พระครู ให้ตำแหน่งอะไรต่างๆ นี่ เขาตามเข้าไปให้ถึงในป่าเลย พระที่บางทีไม่รู้จักเลยแต่เป็นครูอาจารย์เก่งๆ **แต่ว่าพระที่เก่งก็คือพระที่อยู่ข้างในป่านั่นล่ะ แล้วก็สอนผลิตพระ** พระองค์ที่เป็นนักเทศน์ เก่งสู้พระครูไม่ได้หรอก **พระครูนี่จะไม่ค่อยมีใครรู้จัก อยู่เงียบ ๆ อยู่ในป่า** องค์ที่ออกมาแสดงธรรมนี่ เป็นลูกศิษย์อีกทีหนึ่ง เขาจะตามเข้าไปถวายยศ หรือสมณศักดิ์ข้างในป่าเลย

แต่ว่าของเรานี้มันไม่ใช่อย่างนั้น ของเราไม่นิยมพระที่เป็นครูที่เป็นผู้ผลิตอยู่เบื้องหลัง เรานิยมพระนักเทศน์ที่เด่นเป็นคนๆ ไป แล้วพอพระองค์นั้นหมด ก็จบไป มันไม่มีการต่อเนื่องไป ไม่เหมือนกับของเขา...**ของเขามีอะไรที่อยู่ลึกข้างใน ดึงเอาอรรถะออกมา...แล้วก็ทุ่มพลังการเรียนการสอนให้กับพระนักศึกษา แล้วพระนักศึกษาคนไหนมีความสามารถ ก็ออกไปเป็นนักเทศน์ได้...แต่ลึก ๆ แล้วเขามี backup อยู่ข้างหลังที่ดีมาก**

แล้วของเขาจะมีเรื่องของการศึกษาเอาพระไตรปิฎกเป็นหลัก พระก่อนจะสอนได้ก็ต้องมีพื้นความรู้...**แล้วเขาก็ให้เกียรติคนที่มีความรู้ตรงตามพระไตรปิฎก สอนถูกต้อง ไม่ผิดหลัก** เราไม่มีระบบนั้นเลย เวลาเรามีปัญหาทางธรรมวินัย เราก็ตัดสินกันไม่ได้ ใครถูกใครผิด เราก็ตัดสินไม่ได้ **แต่ของเขามีกรรมการกลาง “พระผู้ทรงพระไตรปิฎก” เป็นกรรมการ เพราะทรงพระไตรปิฎกได้ ก็ต้องเก่ง ถูกไหม คุณทรงได้ไหม...ถ้าคุณทรงพระไตรปิฎกได้ก็มีสิทธิ์ตัดสินว่า อันนี้ถูกหรือผิด**

แต่ของเรามันไม่มีอย่างนั้น เราก็เลยตัดสินกันไม่ได้ ตกลงอันไหนถูก อันไหนผิด คนนี้ว่าอันนี้ผิด คนนี้ว่าอันนี้ถูก มันก็เลยแตกกัน มันไม่มีข้อยุติจริงๆ มันมีข้อยุติอยู่ในพระไตรปิฎก แต่**เราไม่มีคนที่มีความสามารถพอที่ทุกคนจะยอมรับว่า คนนี้เก่งจริง** แล้วเป็นคนที่จะตัดสินได้หมด มันก็เลยมีปัญหาหลายปัญหา เราก็ต้องช่วยกันแก้ไขระบบหลายๆ เรื่อง

แต่เริ่มจากพวกเราก่อนนี่ล่ะ เอาพระไตรปิฎกมาศึกษา อย่างเล่มนี้...สูตรหายใจ...ก็รวบรวมไว้แล้ว รวบรวมเป็นหมวดหมู่เรียกว่า... **สังยุตตนิกาย** รวมมาเป็นหมวดๆ อย่างเมื่อเช้า เราก็สวดหมวดที่เกี่ยวกับความเพียร ก็ดึงเอามา เมื่อเช้าเราก็สวดหมวดสังยุตตนิกาย เมื่อก่อนพระเขาก็ดึงออกมาอย่างนี้ อยากรู้เรื่องความเพียรก็ไปดูเรื่องนี้ แล้วก็อ่านพระสูตรแล้วทำความเข้าใจ

อย่างเราอ่านเมื่อเช้านี้ เรามีความเพียรขึ้นไหมล่ะ สำหรับอาตมามีนะ เราอ่านแล้ว เรารู้ความคิดของเรา เราจับได้นะ ว่าความคิดมันหลอกเราอีกแล้ว เราคิดอย่างนี้ เราก็นอนแน่นอนเลย คิด ๘ อย่างนั้น เราไม่ต้องห่วงนะ คิดอย่างใดอย่างหนึ่ง คิดเสร็จนอน เพราะมันน่านอนจริงๆ มันมีเหตุมีผลนะ... เดี๋ยวต้องเดินทางแล้ว นอนดีกว่า ตุนไว้ก่อน หรือว่า...เราเดินทางมาก็เหนื่อยแล้ว นอนดีกว่า คือมันลง ๘ อันนี้ * เราดูแล้วเราก็ยิ้มกับตัวเองเลย

พระพุทธเจ้านี้ ท่านตรงจริงๆ เลย ตรงใจเรา คือเราพลิกอีกด้านเดียว สถานการณ์แบบเดียวกันนี่ล่ะ แต่ถ้าเราคิดอีกแบบหนึ่งมันกลายเป็นมีความเพียรนะ เดี๋ยวเราจะต้องเดินทาง เราขอนั่งสมาธิตุนไว้ก่อน เพราะเราเดินทาง เราจะไม่มีโอกาสได้ปฏิบัติ หรือเราเดินทางมาเหนื่อยแล้ว ตอนที่เราเดินทาง ปฏิบัติไม่ได้เลย เพราะฉะนั้น ตอนนี้เราต้องรีบปฏิบัติ คือสถานการณ์แบบเดียวกันเลย แต่เราคิดอีกแบบหนึ่ง ทีนี้เราจะคิดได้ไหม...ถ้าเราไม่มีสูตรให้เราคิดเอง บางทีมันก็ไม่ได้ เราก็ไม่ได้คิดขนาดนี้

แต่พระพุทธเจ้าท่านละเอียด แต่ละเรื่องๆ ในสูตรจะมีหมดเลย อย่างเวลาเราโกรธใคร มันจะมีบอกเลยนะว่าโกรธเพราะอะไร...มีอยู่ ๙ อย่าง ถ้าอยากรู้ก็ไปหาอ่านดู ถ้าเราเห็น ๙ อย่างแล้ว เราก็รู้ว่าเราโกรธเพราะอันนี้ มันก็คลายโกรธไปได้เยอะแล้ว เพราะเรารู้แล้วว่าเราคิดอย่างไร เราก็เปลี่ยนความคิดสิ ถ้าเราไม่อยากโกรธ ก็อย่าไปคิดอย่างนั้น มันก็กลายเป็นหายโกรธ กลายเป็นให้อภัย

มีหลายเรื่องเลย อย่างเรื่องการมีราคะ เรื่องเมถุนสังโยค มีอยู่ ๗ อย่าง ตอนอาตมาเป็นพระหนุ่มๆ ก็ช่วยมากเลย อย่างเจอพวกสาวสวยๆ อย่างนี้ ก็เอามาสวดเลย อยู่ข้อนี้ล่ะ มันจะมีอยู่ ๗ อย่าง มีเสียงเขาเพราะ อะไรอย่างนี้ มันจะมีอยู่ในนี้ทั้งหมดเลย เราก็ไปดู อ๋อ...เราคิดอย่างนี้ เราก็เลยเกิดความชอบเขา เราก็อย่าไปคิดอย่างนั้นสิ

พระสูตรนี้ท่านจะช่วย ท่านจะบอกวิธีมองโลกแบบพระอริยเจ้าให้หมดเลย เราไม่คุ้นที่จะคิดอย่างนั้น เราก็ต้องพยายามฝึกน้อมคิดไปอย่างนั้น มันก็ช่วย **แล้วก็เอาสิ่งที่มันมีอยู่ในพระไตรปิฎก...ซึ่งท่านมีแปลหมดแล้ว เราพยายามเอามาศึกษากัน...แล้วช่วยกัน เป็นชาวพุทธ มันถึงจะภาวนาต่อไปได้ เราอย่าติดแค่ให้ทานแล้วก็จบ มันไม่ได้...เราต้องรักษาศีล...ต้องภาวนาด้วย**

พอมีโอกาส เราก็ช่วยแนะนำด้วยก็ได้ ช่วยแนะนำพระก็ได้ ถ้าพระองค์ไหนที่เราอาจจะมีความรู้มากกว่า เราก็แนะนำแบบเป็นผู้น้อยนะ แนะนำแบบว่าพระคุณเจ้าแบบนี้นะ...มีหนังสือธรรมะอะไรดีก็แนะนำ หรือว่ามีคอร์สดีๆ ท่านจะได้ไปเข้าคอร์สด้วย ท่านจะได้มีสติมีปัญญามีพลัง มาช่วยเราอีกแรงหนึ่ง

เราก็ช่วยกันในการที่จะดึงให้พระศาสนาตั้งอยู่ได้ เพราะว่าการศึกษาสำคัญมาก อย่างพวกเรา ถ้าไม่ศึกษานี่มันแย่มากเลย แต่ว่าถ้าศึกษาแล้ว เราสามารถที่จะเข้าใจความเป็นพุทธของเราได้ดี ฉะนั้น ก็ต้องกลับมาที่การศึกษาของเราเป็นหลัก

คำถาม ๒ : (ต่อจากคำถาม ๑) ท่านเจ้าขา มีการตีความผิดเพราะสำคัญผิดเจ้าค่ะ ธรรมกายก็ตีความในพระไตรปิฎก ท่านก็ตีความในพระไตรปิฎกเช่นเดียวกัน

คำตอบ : ใช่ ถึงต้องมีการเรียนให้เป็นระบบไงล่ะ คือเราต้องเข้าใจอย่างนี้ก่อน **เราต้องเอาบาลีเป็นหลักนะ แต่ทีนี้บาลีอย่างเดียว จริง ๆ ต้องมีอภิธรรมด้วย มันต้องเรียนทั้งบาลี ทั้งอภิธรรม พระไตรปิฎกก็บอกอยู่แล้ว...ปิฎกทั้ง ๓ ถ้ารู้แต่บาลี แต่ไม่รู้องค์ธรรม หลักอภิธรรม บางทีก็แปลความหมายผิดได้เหมือนกัน** แต่ว่าจริงๆ มันก็ต้องปฏิบัติควบคู่ไปด้วย แต่ว่า**ถ้าเราเรียนตามระบบจริง ๆ เรียนบาลีแบบให้ตรงตามหลักจริง ๆ แล้วก็เรียนอภิธรรมพร้อมกันไปด้วย**

อย่างของพม่า อาตมาก็ชอบระบบการศึกษาของเขา **เขาจะเรียนทั้งระบบไปพร้อม ๆ กันหมด เรียนวินัย...เรียนอภิธรรม...เรียนบาลี...** เรียนบาลี เขาก็เรียนบาลีฐานที่มันกว้างกว่าของเรา เรียกว่า...**บาลีไวยากรณ์ใหญ่** ซึ่งอันนี้ ทำให้เขามีพื้นฐานที่ดี แล้วของเขาก็ปฏิบัติภาวนาด้วย ภาวนาของเขาก็เป็นภาวนาแบบเข้มข้นนะ เขาก็เข้าป่าไปเลย เขาตั้งใจภาวนา

ฉะนั้น ของเขาก็ปฏิบัติแบบเข้มข้น แล้วก็อย่างที่เล่าให้โยมฟัง เขามี “**ผู้ทรงพระไตรปิฎก (ติปิฎกธร)**” **คือทรงพระไตรปิฎกนี่ ไม่ใช่ทรงพระไตรปิฎกอย่างเดียวนะ เขาต้องรู้อรรถกถา ฎีกา ในการที่จะต้องอธิบายได้ด้วย (เรียกว่า ติปิฎกโกวิทะ)** คือจำได้นี่เป็นส่วนหนึ่ง...เป็นส่วนที่ดูได้ง่ายที่สุดแล้ว...คุณจำได้ หรือคุณจำไม่ได้ ตอบง่าย แต่ไม่ได้หยุดแค่นั้น เขาต้องมีข้อสอบข้อเขียนในการคิดวิเคราะห์ ทำความเข้าใจหลายๆ เรื่องด้วย

เพราะฉะนั้น คนที่ทรงจำพระไตรปิฎกได้ขนาดนี้ ก็มีคุณสมบัติพอท่านสามารถที่จะวินิจฉัยได้ จะเป็นกรรมการเถรสมาคมโดยอัตโนมัติเลย พอมีคนที่มีคุณสมบัติอย่างนั้นแล้วท่านก็จะเป็นคนตัดสินว่า สิ่งนี้ถูกสิ่งนี้ผิด เขาก็ตัดสินได้ ถ้าคุณอยากจะมาตัดสิน คุณก็ต้องมาทรงจำพระไตรปิฎก... คุณทำได้ไหม ถ้าคุณทำได้ คุณก็เป็นส่วนหนึ่งของกรรมการ

ทีนี้ถ้าคนที่ทรงพระไตรปิฎกได้แล้วนี่...ความเห็นมันจะไม่ผิดมาก เพราะว่าในพระไตรปิฎกเขาจะเช็คละเอียดมาก ในการทำความเข้าใจต่างๆ อรรถกถา ฎีกา เขาจะช่วยค่อยๆ เกลาความเห็นที่ผิดแปลกออกไป อันนี้เป็นหลักการของ**เถรวาท**เรา

คือปัจจุบันนี้ โดยพฤตินัยแล้ว เรากลายเป็น*อาจริยวาท*ไปเยอะแล้วนะ เรากลายเป็นว่าอาจารย์ใครอาจารย์มัน อาจารย์ฉันก็ว่าอย่างนี้ อาจารย์เธอก็ว่าอย่างนี้ คุยกันไม่ได้ เพราะไม่ได้มีส่วนร่วมตรงกลาง เพราะเราไม่ได้เอาการศึกษาเป็นหลัก ไม่เหมือนของพม่า...**เขาจะมีระบบการศึกษากลางเป็นหลัก...เขามีพระไตรปิฎกเป็นตัวเทียบ**

อาจารย์คุณจะว่าอย่างไร ก็เอาไว้ก่อน แต่ว่าตรงกับพระไตรปิฎกไหม...ถ้าไม่ตรง เขาก็ให้ปรับให้แก้ไข ถ้าไม่แก้ไข เขาก็ต้องเรียกไปจัดการ เขามีคุกพระโดยเฉพาะ คือคุณติดคุกไปก่อนเลย ถ้าสอนผิดๆ อะไรอย่างนี้ ตักเตือนแล้วไม่เชื่อ เขาก็เอาเข้าคุกไปก่อน ยังไม่เหมาะสมที่จะออกมาเผยแผ่

แล้วเขาก็มีการตรวจชำระ มีผู้ที่คอยดู ไม่ให้มันแปลกออกไป ผิดออกไปจากแนว...เพราะเขามีระบบที่ค่อนข้างจะเข้มแข็ง อย่างเคยมีการอวดอุตริมนุสธรรมว่าตัวเองบรรลุธรรมแล้ว เขาก็จะมีทีมออกไปเช็คเลยว่าจริงไหมหรือไม่จริง ถ้าไม่จริง เขาก็นิมนต์สึกออกไปเลย

อย่างบางคนมีกรณีที่พม่า ท่านอาจารย์เล่าให้ฟังบอกว่า...อวด บอกว่ามีตาทิพย์ อะไรพวกนี้ เขาก็ส่งทีมไปเลย ส่งทีมมา...ท่านว่ามีตาทิพย์หรือ เขาก็เอาคนไปไว้อีกห้องหนึ่ง มองไม่เห็น แล้วก็ถามว่า คนในห้องนั้นมีกี่คน ท่านมีตาทิพย์ ไหนบอกหน่อยซิ ตอบไม่ได้ นิมนต์ ท่านปาราชิกแล้ว นิมนต์เปลี่ยนผ้าขาวออกไปเลย

คือเขาเอาจริงๆ ของเราก็ไม่มีอย่างนี้ อย่างของเขา คุณพูดอย่างนี้...มีหลักฐานไหม...คุณพิสูจน์ได้ไหม...ก็มีพระที่ออกไปจัดการในการที่จะชำระให้มันเรียบร้อย ไม่อย่างนั้นคนโน้นก็อ้างอย่างโน้น คนนี้ก็อ้างอย่างนี้

ก็มีปัญหามากมาย อันนี้ก็เป็นมุมมองอันหนึ่งนะ **นี่ล่ะเรื่องของการศึกษา มันต้องเน้นตรงนี้เป็นสำคัญ...แล้วถ้าเราทิ้งการศึกษา มันก็มีปัญหาอย่างทุกวันนี้...ทุกวันนี้มันเป็นผลพวงของการขาดการศึกษา มันเป็นปลายเหตุ แล้วแก้ที่ปลายเหตุมันก็ไม่ได้ผลจริง**

ต้องกลับไปที่เรื่องของการศึกษา กลับมาที่ระบบตรงนี้ใหม่ เริ่มเรียนกันใหม่ เอาพระไตรปิฎกมาศึกษา เอามาเรียน...เอามาสาธยาย...เอามาท่องกัน แล้วก็มีอรรถที่เราจะมาคุย มาถกกันในเรื่องต่างๆ ให้มันถูกต้องตรงตามหลัก อันนี้ก็ถึงจะเป็นการช่วยกันในการที่จะรักษาศาสนาต่อไป

คำถาม ๓ : กราบนมัสการพระอาจารย์ที่พระอาจารย์ได้แนะนำมาได้สอนมา ถึงเรื่องของสติปัฏฐานนี้ พระอาจารย์บอกว่า อยากให้เราทรงจำเอาไว้อย่างน้อย มันเป็นพื้นอยู่ในจิตเรา แล้วเวลาที่เราปฏิบัติ สิ่งต่างๆ เหล่านี้มันจะ recall กลับมา โยมก็สงสัยว่า ทำไมเราถึงไม่นำสิ่งเหล่านี้ไปสู่เยาวชนล่ะคะ

คำถามก็คือโยมว่าณปัจจุบันนี้เป็นโอกาสทองของคนไทยมากมายเลย นอกเหนือจากวัดหลายหมื่นวัดทั่วประเทศ ทั้งวัดร้าง วัดราษฎร์ วัดหลวง รวมทั้งสำนักสงฆ์ อาศรม เรามีอยู่ประมาณ ๔๐,๐๐๐ กว่าแห่ง แต่ในขณะเดียวกัน ณ ปัจจุบัน เรามีสถานปฏิบัติธรรมที่ไม่ใช่วัดตั้งมากมาย แล้วเราก็มีสื่อ social ที่ทุกอย่างมันสื่อออกไป

เรามีเยาวชนอีกตั้งมากมายอยู่ในประเทศของเรา เราไม่มีกุศโลบายหรือไม่มีวิธีที่จะนำสิ่งเหล่านี้เข้าไปให้เยาวชนเราได้มีโอกาสรับบ้างหรือคะ เพราะจริงๆ พวกเขาน่าจะมีความจำที่ดี น่าจะทำประโยชน์อะไรได้มาก กราบขอบพระคุณค่ะ

คำตอบ : อาตมาก็อยากทำทั้งนั้นล่ะ ทุกคนก็อยากให้ธรรมะเข้าไป แต่ว่าบางที เยาวชนส่วนใหญ่ เขาจะมองเรื่องศาสนาเป็นเรื่องโบราณคร่ำครึ

อะไรอย่างนี้ แต่ก่อนเราก็รู้สึกอย่างนั้นเหมือนกันว่า เป็นเรื่องของคนเก่าๆ คนแก่อะไรอย่างนี้ **ทีนี้บางทีเราก็ต้องเปลี่ยนค่านิยมว่าไม่ใช่เรื่องโบราณอะไร**

จริง ๆ ศาสนาพุทธเราทันสมัยอยู่เสมอ แล้วบางทีเราต้องไปเริ่มจากต่างประเทศ เราชอบเห่อของต่างประเทศ เวลาเมืองนอกเขาเห่ออะไรเราก็ตามนั้น อันที่จริงต่างประเทศเขาก็สนใจมาก ในการนำสติไปใช้ในโรงเรียนก็ดี ในทุกวงการน่ะ เขาพบแล้วว่า มันมีประโยชน์จริงๆ ก็อาจจะผ่านทางนั้น

คือเมืองนอกเขาพยายามจะแยกโรงเรียนไปจากศาสนา เพราะมีปัญหาเรื่องความขัดแย้งมาก แต่ว่าของประเทศเรานี้มันไม่จำเป็นต้องแยก เพราะว่าศาสนาพุทธเป็นศาสนาของการศึกษาอยู่แล้ว เราก็ให้คนชาวพุทธนี่ล่ะได้ศึกษาสิ่งที่เป็นของพุทธ อันนี้ก็จะได้ช่วยกัน แล้วเราก็ช่วยกันเผยแผ่แล้วก็ปฏิบัติเองด้วย

เมื่อเห็นประโยชน์ ก็เผยแผ่ให้กับคนรุ่นหลัง อย่างพระสูตรอะไรพวกนี้ถ้าเรามาสาธยาย มาสนทนากัน มันก็จะเกิดประโยชน์มาก เด็กๆ เขาความจำดีจริงๆ ก็ให้เขาจำสิ่งที่เป็นประโยชน์ก็จะดี สมัยนี้เราก็ไม่รู้ว่าให้พวกเขาไปจำอะไรกัน หรือไม่ค่อยได้จำกันแล้ว ให้ดีก็เอาความจำออกมาใช้ทรงจำสักพระสูตรหนึ่ง แล้วมีการประกวดกันอะไรอย่างนี้ คือก็ต้องหาวิธี เด็กๆ จะมีวิธีอะไรที่เขาสนใจ **ก็ให้มีการทรงจำพระไตรปิฎก แล้วก็มีการสอบประจำปี มีการให้รางวัล**

อย่างที่พม่า นายจ้างเขาก็ดีนะ เขาจะสนับสนุนให้ลูกจ้างเขาไปเรียนอย่าง course ธรรมะ เขาจะมีทุกปี...แล้วก็มีสอบปลายปี ลูกจ้างเขาก็ไปอ่านหนังสือทรงจำพระไตรปิฎกเป็นส่วนๆ ไป พอสอบผ่านได้แล้ว นายจ้างก็ sponsor ให้ไปไหว้พระที่พุทธคยา...แล้วก็มีเงินก้นกระเป๋าให้ด้วย คือเขาสนับสนุนกันดี อาตมาไปดูงานที่โน่นแล้ว ก็รู้สึกปลื้มใจนะ น่าอนุโมทนา

แล้วเขาก็เห็นปัญหา อย่างช่วงหลังๆ นี้ เณรก็น้อยลง ก็เพราะว่าพม่าเปิดประเทศ อย่างพวกเด็กๆ ก็ลาสิกขามาเมืองไทย มาทำงานอยู่ตามโรงงานในเมืองไทย แล้วก็ส่งเงินกลับไปที่บ้าน พม่าเขาก็จะทำอย่างไรที่จะแก้ปัญหานี้ เขาก็เลยมารวมตัวปรึกษากัน

เศรษฐีก็มารวมตัวกันก็ลงขันกัน เขาก็ถามว่าที่ครอบครัวส่งลูกมาหางานทำที่เมืองไทยนี้ ครอบครัวได้เงินที่ส่งไปเป็นจำนวนเท่าไหร่ เขาก็ให้เงินจำนวนนั้นเลย ถ้าไม่ขวนขวายแก้ไขปัญหา อย่างนี้เณรก็จะหายหมด เด็กๆ จะไปรู้เรื่องอะไร อะไรที่ได้เงินเขาก็ทำ บางทีครอบครัวเขาก็มองแค่นั้น พม่าเขามองการณ์ไกล เขาก็เอาเด็กของเขาไว้อยู่

แต่บ้านเราหมดแล้ว...สามเณรก็ไม่เหลือ เดี๋ยวนี้หายากนะ อย่างเณรวัดป่าแทบจะไม่เหลือ ที่บวชอยู่ยาวๆ ก็น้อย ที่มีเหลืออยู่ก็พวกสามเณรภาคฤดูร้อนบ้าง ก็มีที่เหลือเรียนบ้าง ก็เป็นเณรที่เรียนบาลีอะไรพวกนี้ ส่วนใหญ่เขาก็เรียนเป็นทางที่จะไปสู่ศึกษาทางโลก เรียนไปแล้วก็ไปเรียนทางโลกเยอะ เพราะฉะนั้น จริงๆ เราก็ไม่ได้เห็นคุณค่าของการศึกษาพระไตรปิฎกเท่าไหร่ ทางด้านการศึกษาก็อ่อนแอ ไม่ใช่ของโยมเท่านั้นนะ ของพระเองก็อ่อนแอ

สำหรับเณรเอง การเรียนการสอนต่างๆ ก็มีปัญหา ฉะนั้น เราก็พยายามอาตมาไปที่พม่ากับท่านพระอาจารย์มหาประนอม ก็พยายามจะนำเอาการศึกษาพระไตรปิฎกกลับมา ไปดูตัวอย่าง เขาก็มี dhamma school มีการสอนอย่างไร

คือเขาเคยเป็นอาณานิคม เขาก็เลยมีความขวนขวาย เพราะเขารู้ว่าการโดนกดขี่มันเป็นอย่างไร แต่บ้านเราไม่เคยเป็นอาณานิคม เราก็เลยสมัครใจไปเป็นอาณานิคม (ทางวัฒนธรรม) ของเขาเอง เราก็เลยไม่รู้สึกว่าโดนกดขี่ แล้วเราก็ไม่สนใจที่จะศึกษาในสิ่งที่มีในตัวของเราเอง

อย่างศรีลังกานี้ ช่วงลัทธิล่าอาณานิคม เขาก็โดนโปรตุเกส ฮอลันดา อังกฤษ ที่เป็นคริสต์กดไว้เยอะ ต้องโต้วาที กว่าจะชนะได้ เขาก็เลยมีโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ ของพม่าเขาก็โดนอังกฤษยึด ช่วงนั้นก็มีกบฏรองเท้าอะไรอย่างนี้ เขาก็รักภูมิใจในความเป็นพุทธของเขา อย่างมาเลเซีย อาตมาไปมาเลเซียเป็นประจำ ไปแปลภาษาให้พระเถระสายหลวงพ่อชาที่ไปสอนกรรมฐานที่โน่น มาเลเซียก็อยู่ในกลุ่มของอิสลาม ประชาชนเขาจะได้ยินเสียงสวดวันละ ๕ ครั้ง

ชาวจีนมาเลเซียที่เป็นชาวพุทธ ก็ต้องตอบตัวเองให้ได้ว่าเราเป็นใคร ก็พยายามจะถ่ายทอดให้เยาวชนของเขา มีการสอนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ โยมชาวพุทธเขาก็เลยมาช่วยกัน ของเขานี่อยู่ภายใต้ความกดดัน เขาก็เลยขวนขวาย

แต่บ้านเราสบาย เรื่อยเฉื่อยแฉะ ไม่ได้สนใจ เราก็เลยปล่อยปละละเลย การศึกษาเราอ่อนแอก็ค่อยๆ ถอดวิชาพุทธศาสนาและวิชาธรรมะ ออกจากโรงเรียน เพราะไม่เห็นความสำคัญ ปัจจุบันก็เลยมีปัญหา **ปัจจุบันนี้ปัญหาในคณะสงฆ์ก็ดี...ญาติโยมก็ดี ก็เกิดจากไม่ได้ศึกษา ก็แตกเป็นกลุ่มอาจารย์ต่างๆ ก็เพราะว่าไม่ได้เรียน ไม่ได้ศึกษา ต่างคนก็ปฏิบัติอาจารย์ใครอาจารย์มัน ก็เลยมีปัญหา** ฉะนั้น เราก็ต้องกลับมาที่หลัก... เถรวาทเรามีพระสูตรอยู่ เรามีหลักคำตัดสินอยู่ ธรรมวินัย อะไรต่างๆ ก็ควรหันมาศึกษาในตัวพระไตรปิฎกกัน

แต่ว่าการศึกษานี้ เราอย่าไปทิ้งอรรถกถา ฎีกา การแปลนี้มันมีข้อจำกัด แล้วที่อาตมาแปลมานี้ก็เอามาจากหนังสือเก่านั่นล่ะ มีการปรับบางคำเวลาสวดมันจะได้ลื่นไหลหน่อย บางทีก็อาจจะมีแปลผิดก็ได้นะ แล้วแต่คำเหมือนกัน บางทีพอแปลไปสักพัก แล้วเจอคำนี้มันเหมาะกว่า อะไรอย่างนี้ เราก็เปลี่ยนได้ คือคำแปลมันผิดได้ เราก็ยอมรับข้อจำกัดของเรา

แต่ว่าบาลีนี้ มันไม่มีวันผิด ฉะนั้น เราควรจะท่องไปด้วย แล้วบาลีมันก็จะเหมือนกัน เราไปสวดที่ศรีลังกาก็ดี ไปสวดที่พม่า ไปสวดที่ไหน ถ้าเราสวดด้วยบาลี มันก็ตรงกันได้ หรือไปสวดอย่างฝรั่งนี้ก็มี อย่างที่อาตมาทำครึ่งหลังนี้ ก็ตัวเป็นอักษรโรมัน ก็สวดแบบเดียวกันได้ แล้วเวลาแปลก็ต่างคนต่างแปลด้วยภาษาของตัวเอง ก็มีอะไรที่มาร่วมกัน

สมมติเราท่องมหาสติปัฏฐานสูตรได้ พอไปเจอชาวพุทธในต่างประเทศในศรีลังกา ในพม่า ในต่างประเทศอย่างนี้ เขาก็สวดได้เหมือนกัน เพราะเสียงมันเสียงเดียวกัน...เสียงบาลี แล้วแต่ว่าอักษรจะใช้อักษรอะไรเขียน แต่เวลาไปสาธยายเป็นภาษาบาลี แล้วเราเข้าใจในภาษาของเราเอง อย่างนี้อาตมาว่าดี ถ้าเราสามารถที่จะทรงจำเป็นภาษาบาลี แล้วก็มีการแลกเปลี่ยนกันสาธยายกัน อะไรอย่างนี้

ทำอย่างไรที่จะให้เยาวชนเขาเห็นคุณค่า แล้วก็มีการให้แรงจูงใจ ให้รางวัลอะไรอย่างนี้...ก็ต้องช่วยกัน ก็เป็นคนที่รู้เห็นคุณค่าของพระสูตร เราก็ใช้วิธีที่จะทำให้เขาได้เรียนรู้ อย่างที่พม่าเขาก็มีอย่างที่บอก...มีการให้รางวัล...มีการจัดสอบแข่งขัน เณรคนไหนที่ทรงจำได้ เขาก็จะทำเป็นรูปติดไว้ ให้เณรรุ่นน้องถือเป็นแบบอย่าง เราก็จะมีตัวอย่างที่ดีในการทรงจำพระสูตร อะไรอย่างนี้ แต่ถ้าเราไม่ได้สนับสนุนอะไร อย่างนี้มันก็ยาก เพราะว่าสิ่งนี้ต้องใช้เวลาเรียนใช้เวลาทรงจำ ถ้าเราไม่ได้ให้การสนับสนุน เขาก็ไม่เห็นคุณค่า

เราต่างหากผู้ใหญ่...เรามีกำลัง...เราก็พยายาม แต่ว่าอาตมาว่า...**เราเริ่มต้นจากตัวเราก่อน ถ้าเราเห็นประโยชน์ แล้วเราก็สามารถที่จะถ่ายทอดได้ ปัญหาคือ เราไม่อ่านเอง แต่เราอยากให้คนอื่นอ่าน ปัญหาอย่างนี้เยอะ...เราต้องได้ประโยชน์...เราต้องชอบจริงๆ ที่เราทำ ส่วนคนอื่นเราก็สามารถที่จะชักจูงเขาได้ เพราะเราเห็นประโยชน์อยู่จริงๆ เราเห็นว่ามันมีประโยชน์ เราก็สามารถที่จะชักชวนได้ ถ้าเขาเห็นด้วยกับเรา เขาก็มาช่วยกันทรงจำ...ช่วยกันรักษาพุทธศาสนาไว้** อย่าให้มัน

เฉาอยู่ในตู้เฉยๆ เรามีเยอะ แต่เราไม่ค่อยเอามาศึกษา อาตมาก็เอามาใช้ คิดคำว่า...สูตรหายใจ...ให้มันสดชื่น **ใส่ลมหายใจของเราเข้าไปในพระสูตร** เอามาสาธยาย...เอามาสวด...เอามาคุยกันว่า มันแปลว่าอะไร...ก็จะได้ประโยชน์จากมันด้วย มาช่วยกันนะ

คำถาม ๔ : สกทาคามี กับ โสดาบัน ต่างกันอย่างไร แล้วถ้าเป็นโสดาบันแล้ว จะเผยแพร่พระพุทธศาสนาได้ ใช่ไหมเจ้าคะ

คำตอบ : โสดาบันนี้ จะละกิเลสที่จะนำไปอบายได้ โสดาบัน...ก็จะปิดทางอบาย...จะเกิดอย่างมากก็อีก ๗ ชาติ ส่วนสกทาคามี...ก็จะละกิเลสที่ละเอียดขึ้น กิเลสบางข้อที่มันไม่ได้ไปอบายอะไร แต่ว่ามันละเอียดขึ้นก็จะละได้ **แต่ว่าในส่วนของอนุสัยหรือตัวกิเลสไม่ได้ตัดอะไรขาดจริง ๆ มันแค่ทำให้เบาบาง** มันทำให้กามฉันทะและปฏิฆะ อะไรพวกนี้เบาบางลง... มันจะไปละขาดตอนเป็นพระอนาคามี

ส่วนเรื่องของการเผยแผ่จริงๆ ก็ไม่จำเป็นนะ ถ้าเราเอาคำของพระพุทธเจ้า เราก็เผยแผ่ได้ตลอด ถ้าจะเป็นคำของเราเอง ถ้าเราเข้าใจธรรมะก็จะดีกว่า ถ้าเราเข้าใจธรรมะแล้ว เห็นธรรมะด้วยตัวเราเองที่จะอธิบาย แต่ถ้าเราอาศัยคำของพระพุทธเจ้า ก็มีเยอะแยะไปในประวัติศาสตร์ ที่โยมก็ไม่ได้บรรลุธรรมอะไร แม้แต่เป็นหญิงหาบน้ำ แต่ว่าท่องพระสูตรได้ ท่องๆ ไปพระเดินมา ฟังที่หญิงหาบน้ำท่อง แล้วบรรลุธรรมก็มีเยอะแยะ คือเจ้าตัวนี่ไม่เข้าใจหรอก ที่ท่องที่ทรงจำไว้ได้ แต่คนที่เขามาฟังแล้วเข้าใจ เขาก็บรรลุธรรมได้

เพราะฉะนั้น มันก็ไม่จำเป็น แต่ว่าถ้าจะใช้คำของเรา อันนั้นต้องเข้าใจก่อน แต่ว่าถ้าใช้คำของพระพุทธเจ้า ถ้าเราทรงจำได้เท่าไหร่ก็ดี ทรงจำให้มันตรงก็แล้วกัน แล้วก็ถ่ายทอดให้มันถูกต้อง คนที่เขามาฟังแล้ว เขามีปัญญาเขาก็เข้าใจธรรมะได้ ก็ไม่ต้องรอให้เป็นพระโสดาบันก่อนก็ได้

เรามีความมั่นใจในคำของพระพุทธเจ้า คำเหล่านี้เป็นสวากขาตธรรมจริงๆ นำคนให้พ้นจากกิเลสได้จริงๆ เราก็ไปทรงจำไว้ส่วนหนึ่งก็ได้ ทำไมจะไม่ได้ล่ะ ทรงจำให้ตรงเป๊ะทุกคำเลย แล้วเราก็ถ่ายทอด คนที่เขามีปัญญาเขาฟังธรรม เขาอาจจะบรรลุธรรมก็ได้ เราก็ทำได้ ไม่จำเป็นจะต้องรอบรรลุธรรมก่อนเสมอไปก็ได้

คำถาม ๕ : การที่ใจเราเป็นทุกข์ จากการเห็นผู้อื่นทำผิดต่อส่วนรวม หรือต่อผู้อื่นเช่น ทิ้งขยะออกจากรถ หรือทิ้งขยะลงแม่น้ำ แล้วเราอดไม่ได้ที่จะตำหนิติเตียน เพ่งโทษเขาด้วยสายตา หรือคำพูดหรืออื่นๆ ซึ่งทำให้ใจเราหงุดหงิด เราควรทำเช่นไร มองโลกในแง่ดี อย่าไปยุ่งให้ทุกข์ เพิกเฉยเพื่อความสบายใจของเรา ทำใจให้เมตตาเขา หรือควรทำเช่นไรดี

คำตอบ : เราก็ต้องแยกก่อน ๒ ส่วน ก็คือการทำจิตก่อนนะ เวลาเราเจอพวกนี้ ถ้าเราเพ่งโทษด้วย ใจเราหงุดหงิด อันนี้แสดงว่าเราก็ผิดทางแล้ว เราไม่ได้ทำจิตของเรา **ในแง่หนึ่ง เราก็ต้องทำจิตของเราด้วย ตัวเราเองก็ต้องไม่ให้โทษมาเผาเราก่อน** เราอาจจะมองว่าสิ่งนี้ไม่เหมาะไม่ควร ใจเราต้องทำใจให้ได้ก่อน

ในแง่ที่ว่า เราอาจจะมองเขาเป็นเพื่อน เขาก็อาจจะมีความไม่รู้ หรือว่าจะด้วยเหตุผลอะไรก็แล้วแต่ ที่เขาทำลงไป มันก็ต้องมีเหตุนั่นล่ะ ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เกิดขึ้นมาลอยๆ จากความรู้ที่มีไม่พอ ความรับผิดชอบมีน้อย พวกนี้ก็เป็นเรื่องของอวิชชา เป็นสิ่งที่น่าเห็นใจ น่าให้การศึกษากับเขา ว่าถ้าเขาทำอย่างนี้ต่อไป สิ่งแวดล้อมมันมีปัญหามลพิษ ต่อไปมันก็ย้อนกลับมาสู่เขา แล้วก็สู่ส่วนรวมด้วย

เราควรจะวางใจให้เป็นกลางก่อน แต่ในขณะเดียวกัน ก็ไม่ได้หมายความว่า เราเพิกเฉย เราทำอะไรได้ เราอาจจะตักเตือนเขา ถ้าเขาอยู่ในวิสัยที่เขาจะฟังเราได้ ให้การศึกษาเขา ทำเป็นตัวอย่างให้เขาดู สุดท้าย

ทีนี้ เราควรจะกรุณา เขาทำอกุศล ผลที่รับก็คือเป็นทุกข์ ฉะนั้น สิ่งที่ควรให้ก็คือ เราควรกรุณากับเขา เมตตาก็ดี

ถ้าเขาเป็นเพื่อนกับเรามาก่อนก็ง่าย คนที่เขาทำเป็นเพื่อนกับเรา เราก็ตักเตือนเขาตามวิสัยเพื่อน เราก็ไม่มองเขาเป็นศัตรู เขากำลังสร้างเหตุแห่งทุกข์นะ ในการไม่รับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม เราก็ควรจะเจริญกรุณา ก็อย่างว่าถ้าเจริญกรุณาไม่ถูกต้อง **เราโทมนัส ก็แสดงว่าผิดทางแล้ว ถ้าเจริญกรุณาที่ถูกต้อง เราก็ต้องมีอุเบกขา มีสุข เป็นการเจริญภาวนาที่ถูกต้อง**

ส่วนเรื่องของการทำกิจ ทำกิจก็ส่วนหนึ่ง แล้วจะทำกิจอย่างไร กิจก็ต้องทำไปตามหน้าที่ของเรา เรามีโอกาสที่จะตักเตือนเขาได้ไหม เขาจะฟังเราไหม เราก็ต้องดูหลายปัจจัย ถ้าเขากล้ามใหญ่ๆ ตัวใหญ่ๆ เราก็ต้องดูความปลอดภัยของเราด้วย จะไปเตือนอะไรดีไม่ดีอาจจะเป็นอันตรายกับตัวเรา เราก็ต้องดูเหตุปัจจัยหลายๆ อย่าง ว่ามันเหมาะหรือควรกับเราอย่างไรบ้าง อันนี้ก็ต้องใช้ปัญญาในการพิจารณา

คำถาม ๖ : กราบนมัสการพระอาจารย์ วันนี้มีความคับข้องใจ ขอให้พระอาจารย์กรุณาตอบคำถามด้วย คือในช่วงที่ หมูป่าเข้าไปติดถ้ำ มีอาจารย์ท่านหนึ่ง บรรยายธรรมออกอากาศว่า การเข้าไปติดถ้ำของหมูป่าเป็นกรรมของเขา คนที่เข้าไปช่วยเขาก็โง่เขลา แล้วก็จะตกนรกด้วย ท่านมีความเห็นว่าอย่างไรเจ้าคะ

คำตอบ : คือทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มันก็มีเหตุทั้งนั้น ความบังเอิญมันไม่มีในพระพุทธศาสนา อันนี้ที่จริงมันก็มีเหตุหลายอย่าง **มันมีนิยามหลายอย่าง เรื่องของ อุตุนิยาม...พีชนิยาม...จิตตนิยาม...กรรมนิยาม...แล้วก็ธรรมนิยาม...มีทั้งหมด ๕ นิยาม เพราะฉะนั้น นิยามก็คือกฎธรรมชาติ** ถ้ามันเป็นเรื่องเกี่ยวกับ อุตุ ก็เรื่องเกี่ยวกับ physical เรื่องการเคลื่อนไหวของ

ชั้นแผ่นดิน ทำให้เกิดแผ่นดินไหว สึนามิ อะไรพวกนี้ มันก็เป็นเรื่องของที่เรียกว่า...**อุตุนิยาม**

พีชนิยาม...ก็เป็นเรื่องของกฎ biology กฎชีววิทยา ทำไมปลูกเม็ดมะม่วงได้ต้นมะม่วง ปลูกเม็ดขนุนได้ต้นขนุนอย่างนี้ มันก็มีกฎของมันอยู่แล้ว

เรื่องของ **จิตตนิยาม**...ความเป็นไปของจิต ธรรมดาจิตเศร้าเสียใจมีอาการอย่างไร เวลาเกิดดีใจ มีอาการอย่างไร ความสงบเป็นอย่างไร อันนี้เป็นเรื่องของจิตตนิยาม

แล้วก็เรื่องของ **กรรมนิยาม**...อันนี้ลึกซึ้งมาก เรื่องของกรรมนี้ มันมีกรรมบางอย่างที่ให้ผลทันทีก็มี ให้ผลในชาติถัดไปก็มี ให้ผลในชาติต่อๆ ไปจากชาติถัดไปก็มี เพราะฉะนั้น เรื่องของกฎแห่งกรรมนี้มันลึกซึ้งมาก

สุดท้ายก็เรื่องของกฎของธรรม **ธรรมนิยาม**...สิ่งทั้งหลายมีความเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่ใช่เป็นของใคร ไม่ใช่สิ่งที่เราจะไปยึดมั่นได้ ไม่ใช่สิ่งที่เราจะไปควบคุมบังคับได้

เพราะฉะนั้น พูดในแง่หนึ่งทุกสิ่งทุกอย่างมันก็มี กรรมนิยามเกี่ยวเสมอ เมื่อเราเกิดขึ้นมาเป็นสัตว์ เรียกว่าเราเกิดมาด้วยกรรม ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็มีกรรม แต่ที่นี้ เท่าใด มันจะเป็นส่วนของนิยามอะไรบ้าง อย่างในกรณีนี้ อุตุนิยาม ก็คือเข้าไปในเวลาที่มันมีน้ำ น้ำฝน มีอุตุนิยาม มีกฎของธรรมชาติที่ว่า ปีนี้ปกติน้ำมันเยอะ น้ำมันมาเร็วกว่ากำหนด ก็เข้าไปปกตินั่นล่ะ

ปกติเดือนมิถุนายน มันก็ยังไม่มีเรื่องของอันนี้ แต่ว่าพอเข้าไปแล้วปรากฏว่าฝนตก อย่างนี้ก็มีเรื่องของอุตุนิยามเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เรื่องของกรรมนิยามก็คงมี ทุกคนที่เกิดขึ้นมาก็ไม่รู้ว่าทำกรรมอะไรบ้างในอดีต อันนี้เรื่องของกรรมมี แต่ว่าสิ่งที่เราจะทำต่อไป อันนี้เป็นอีกส่วนหนึ่งนะ

ชาวพุทธเรา ไม่ใช่ว่าทุกสิ่งทุกอย่าง มันเป็นกรรมหมด แล้วเราก็ปล่อยให้เป็นตามกรรม สมมติว่าเราไปเห็นคนประสบอุบัติเหตุ เราจะไปช่วยไหม เราจะบอกว่าเป็นกรรมของเขาไหม เราก็ต้องไปช่วยเขา มันจะเป็นกรรมของ

เขาหรือเปล่า มันก็อาจจะเป็นส่วนหนึ่ง หรือเราอาจจะเข้าไปเจอเขา แล้วได้กลิ่นเหล้าเมามา อย่างนี้ก็เป็นกรรมแน่นอน กรรมเห็นๆ ด้วย เพิ่งไปกินเหล้ามา กรรมนี้ทำให้เมา ก็ส่งผลให้ประสบอุบัติเหตุ

แต่ว่าไม่ได้หมายความว่า เราจะไม่ช่วยเขา ถ้าเราไม่ช่วยเขา ก็เป็นกรรมของเราด้วย กรรมของเราที่นิ่งดูดาย ที่ให้เพื่อนมนุษย์เป็นอย่างนั้น ถ้าอยู่ในวิสัยที่จะช่วยได้ เราก็ไปช่วย เพราะฉะนั้น อันนี้เราก็ต้องดูในรายละเอียดหลายๆ ข้อ ข้อหนึ่งก็คือการเห็นสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็นจริงตามนิยามต่างๆ ที่อาตมาพูดไป

ไม่ใช่ว่าทุกอย่างมันจะเป็นกรรมหมด มันมีดีกรีของมัน ว่าส่วนของอะไรเท่าไหร่ๆ อาตมาก็ไม่รู้ได้ เพราะว่าไม่มีสัพพัญญุตญาณ แต่ว่ามันมีส่วนแน่ ส่วนของกรรม มันก็ต้องมีส่วน แต่ทีนี้พอเกิดเหตุแล้ว เราจะทำอย่างไรต่อไป ก็เป็นเรื่องของเรา เราจะช่วยอย่างไรให้เขาออกมา ในแง่นี้ก็มีกรรมดีขึ้นมาเสริม ทำให้คนเห็นพอดี พอดีเกิดเหตุการณ์ในช่วงที่คนมาช่วยกัน ก็ทำให้เขาหลุดรอดออกมาได้

เพราะฉะนั้น เราไม่เห็นว่าการไปช่วยจะโง่เขลา อาตมาเห็นว่า ถ้าเราช่วยได้ แล้วเราไม่ช่วย อันนั้นก็อาจจะเป็นกรรมที่ประมาทของเรา เวลาไปช่วย ย่อมเป็นกุศลกรรมอยู่แล้ว เราปรารถนาทำให้เขาพ้นทุกข์ เราก็ไปช่วยเขา อันนี้อาตมาไม่เห็นด้วยว่าเป็นการโง่เขลา แต่ว่าเราก็ช่วยตามความสามารถของเรา

คำถาม ๗ : กราบนมัสการ เรียนถามเรื่อง พระพุทธรูปปางอุลตร้าแมนที่กำลังเป็นข่าว พระอาจารย์มีความเห็นอย่างไรเจ้าคะ

คำตอบ : อาตมาก็มองว่า พระพุทธรูปของเรา เป็นสิ่งที่ดูแล้วเกิดความสงบ เวลาดูพระพุทธรูป ก็จะมีลักษณะที่ในตำราเรียกว่ามี “**พุทธลักษณะ ๓๒**” แล้วก็มี “**อนุพยัญชนะ ๘๐**” เวลาเราสร้าง เราก็จะสร้างให้ตรงตามลักษณะนั้น

ถ้าเราสร้างตรงตามลักษณะ มันเป็น...**บุคลาธิษฐาน** ที่จะดึงไปสู่ธรรมะได้เยอะเลย ว่าแต่ละอย่าง มีความหมายอย่างไรบ้าง ลักษณะของพระพักตร์เป็นอย่างไร หูที่ยาวเป็นอย่างไร เกลียวผมเป็นอย่างไร แต่ละอย่างมันจะสื่อถึงสิ่งที่เป็นคุณธรรม แล้วมันยังสื่อถึงบารมีที่ท่านบำเพ็ญมาด้วย แต่ละลักษณะนี่ สามารถที่จะย้อนไปได้เลย ว่าท่านบำเพ็ญอะไรมาในอดีต แล้วทำให้ได้อัตภาพนี้เป็นลักษณะอย่างไร

อย่างฟันที่เป็นระเบียบสีขาวเรียงกัน เพราะว่าท่านไม่เคยพูดส่อเสียดในอดีตเลย ไม่เคยพูดนินทาใคร มันก็จะออกมาเป็น “**พุทธลักษณะ**” ที่ทำให้เรานับถือกราบไหว้บูชา

ซึ่งตัวพระพุทธรูปเองนี่ก็เป็นที่น่าสังเกต บางทีฝรั่งที่มาเมืองพุทธนี่ก็ไม่ได้รู้จักพุทธศาสนานะ แต่เห็นพระพุทธรูปแล้วชอบ เกิดความสงบ เห็นพระพุทธรูปแล้วลึกๆ มันรู้สึกมีความสงบข้างใน บางทีเขาก็ซื้อกลับไป เขาไม่ได้เป็นชาวพุทธ แต่เขาเอาไปตั้งไว้แล้วก็รู้สึกสงบ เห็นเยอะเหมือนกัน

บางคนก็เห็นภาพพระพุทธรูปแล้ว มีความรู้สึก มันมีความรู้สึกลึกๆ อยู่ข้างใน เพราะมันสื่อแสดงอะไรที่มันลึกกว่า มันไม่ใช่แค่ตัวอิฐตัวปูน แต่ว่าเป็นตัวข้างใน ที่เราต้องการจะสื่ออะไรออกไป เพราะฉะนั้น ถ้าเราต้องการจะเก็บพระพุทธรูปที่เป็นสื่อของความเป็นพระปัญญาคุณ พระกรุณาธิคุณ พระบริสุทธิคุณนี้ มันก็ต้องมีลักษณะบางอย่าง ที่เข้ากับลักษณะของสิ่งเหล่านั้น

ถ้าเรามาใช้ความเป็นศิลปินของเรา แล้วก็ปรับเปลี่ยน มันจะสื่อสิ่งนั้นได้ไหม ถ้าเรามาใส่ในพวกอุลตร้าแมน ไปยกแข้งยกขา อาตมาดูมันก็ไม่ค่อยงาม ลองคิดดู ถ้าอาตมาไปทำแบบอุลตร้าแมนอย่างนี้ โยมจะรู้สึกอย่างไร ก็รู้สึกว่ามันไม่ได้สื่อตรงนั้น คืออาตมาคิดว่าบางที ก็ต้องเห็นใจคนรุ่นใหม่เหมือนกัน บางคนเขาอยากจะได้ฮีโร่ เขาก็อาจจะมองว่า พระพุทธเจ้าเป็นฮีโร่ของเขาคนหนึ่ง เขาก็พยายามจะสื่อ เขาก็มีเจตนาดี

เพียงแต่อาตมามองว่า อย่างหน้าที่ที่จะไปต่อสู้กับเหล่าร้าย สำหรับของเราแล้ว มันเป็นหน้าที่ของพระอินทร์ เรามีอยู่แล้วนี่พระอินทร์ก็ออกมา พระอินทร์นี่จะแสดงท่าทางอย่างไรก็ได้ ส่วนมากก็ออกมาช่วยในการกำราบคนที่ไม่ดี แล้วก็ช่วยสนับสนุนคนดี พระอินทร์ของเราก็จะเป็นลักษณะอย่างนั้น

แต่ว่าบางที โดยเฉพาะอย่างในของพุทธมหายาน เขาไม่ได้แยก เขารวมกันไปหมดเลย อะไรก็เป็นพุทธะหมด บางทีมันก็เลยรวมกันไปเป็นก้อนเดียวกันไปหมด บางทีกลายเป็นอวตารไปอีก พระพุทธเจ้าปรินิพพานแล้ว ก็ไม่ได้ปรินิพพานจริง ก็ยังกลับมาเกิดได้อีก ก็สับสนเหมือนกัน ไม่รู้เขาคิดอย่างไร

เพราะฉะนั้น เถรวาทเราจะเก็บสัญลักษณ์ของพระพุทธเจ้าเอาไว้ แสดงสื่อถึงความสงบ สื่อถึงความเป็นปัญญา สื่อถึงความรู้สึกที่ว่าเราเห็นแล้ว เราอยากกราบไหว้ เป็นผู้ที่สำรวมอินทรีย์ต่างๆ ที่เราเห็นลักษณะของพระพุทธเจ้า ถ้าไปเปลี่ยนลักษณะอย่างนี้กันหมด แล้วต่อไปก็จะแย่ อาตมาก็เป็นห่วง

อย่างอาตมาก็มีเณรที่วัดเยอะนะ (วัดป่าบุญล้อม) ขนาดให้เณรกราบไหว้พระพุทธรูปที่สงบอย่างนี้ เณรก็ยังเป็นลิงเป็นค่าง วิ่งกันอยู่เลย ถ้ามีพระพุทธรูปปางอุลตร้าแมน สงสัยจะแย่เลย อาตมานี่ไม่รู้จะวิ่งจับเณรทันกันอย่างไร อ้าว พระพุทธเจ้ายังทำเลย เราก็ทำอย่างพระพุทธเจ้าได้สิ ก็จบกันเลย ฉะนั้น เราจะทำอย่างไร ให้คงความเป็นสัญลักษณ์ ให้มีความสงบดี แล้วเขาดูแล้ว เขาก็เกิดความรู้สึกสงบ อยากจะเข้าไปศึกษา อยากจะเข้าไปทำตามอย่าง ให้มีความสำรวมทางกาย วาจา ใจ

ถ้าอยากจะใช้ฮีโร่ในการปราบเหล่าร้าย ก็ใช้สัญลักษณ์อื่นก็ได้ เรามีพระอินทร์มีอะไรเยอะแยะที่ช่วย ที่เป็นอุบาสก ที่เข้ามาช่วยในลักษณะนี้ สำหรับอาตมา ก็คิดว่าใช้สัญลักษณ์ให้ถูก มันก็จะได้เกิดความรู้สึกดี แล้วก็

เวลาเห็น มันก็จะได้ไม่มีความรู้สึกว่า ตรงนี้มันไม่น่าจะใช่ เวลาเราสร้างสรรค์ เราก็น่าจะศึกษาก่อน ว่าลักษณะของพระพุทธเจ้านั้นมีอะไร แล้วก็สื่อออกไปอย่างนั้น

เวลาเราเห็นพระพุทธรูปปางสุโขทัย เราเห็นแล้วงดงามมาก ทุกคนก็เห็นเป็นที่รวมใจของเราได้ จะทำอย่างไร ที่จะทำให้เราสามารถที่จะคงสัญลักษณ์อันนั้นไว้ สำหรับอาตมาพระพุทธรูปก็เป็นสัญลักษณ์ที่สำคัญ ทุกคนเห็นแล้วก็อยากที่จะกราบจะไหว้ แล้วก็เข้าไปศึกษา ดูแล้วมีความสงบนะ

คำถาม ๘ : การได้เกิดเป็นมนุษย์ เพราะเหตุแห่งการรักษาศีล ๕ แต่ปัจจุบันได้พบเห็นคนทุศีล เอารัดเอาเปรียบเบียดเบียนผู้อื่น พฤติกรรมไม่ดีไม่งามในสังคมมากมาย อยากถามว่า เหตุใดคนเหล่านั้น จึงได้โอกาสเกิดเป็นมนุษย์เจ้าคะ

คำตอบ : มันดูกันคนละช่วงนะ เขาเกิดเป็นมนุษย์เพราะชาติที่แล้วพวกนี้มันต้องดูข้ามชาติสิ เราเกิดมามันต้องมี...**ปฏิสนธิจิต** ที่สืบต่อจิตมาจากชาติที่แล้ว คือ **จุติจิต**...ในชาติที่แล้วก่อนที่เราจะตายในชาติที่แล้วอารมณ์ที่มันมาปรากฏในวิถีจิตตอนนั้น เรียกว่า...**มรณาสันนวิถี** วิถีจิตที่ก่อนจะตาย มันเป็นอารมณ์ที่เป็นกุศล

สมมติเราเคยให้ทานก็ดี เราเคยรักษาศีลก็ดี แล้วก็ก่อนที่จะตายในชาติที่แล้ว เราระลึกถึงสิ่งนั้นได้มันโผล่ขึ้นมา จิตก็เอาอันนั้นมาเป็นอารมณ์ พอจุติเคลื่อนออกจากภพเดิม...ตายจากภพนั้นก็เกิดทันที ปฏิสนธิจิตในภพใหม่ก็มาถือเอาในครรภ์ของมนุษย์ พูดง่ายๆ เพราะมันเป็นเหตุของกุศลกรรมก็นำเกิดให้เป็นมนุษย์

ทีนี้มาเกิดเป็นมนุษย์แล้ว มันเป็นอีกเรื่องหนึ่ง พอเกิดเป็นมนุษย์แล้วเขาอาจจะทำอะไรก็ได้ บางคนที่เขาไม่ได้เจอพระอริยเจ้า ไม่ได้ฟังธรรม ก็อาจจะเจอพาลบุคคล เจอเพื่อนที่ไม่ดี อะไรก็แล้วแต่ เขาก็อาจจะปฏิบัติในทาง

ทุศีล เอารัดเอาเปรียบ ผิดศีลต่างๆ อันนี้ก็ต้องรอชาติหน้า ถ้าตอนที่เขาจะตาย ระลึกถึงสิ่งที่เขาทำเหล่านี้ ชาติหน้าพอเขาเคลื่อนจากชาตินี้ไปภพหน้า เขาก็จะไปเกิดตามภูมิที่มันเหมาะกับเขา

พูดง่ายๆ กรรมมันยุติธรรมเสมอ มันจะจัดแจงคนตามกรรม ไปเกิดในภพหน้า มันก็จะตามลำดับของการพัฒนา ถ้าเราอยู่ในพวกที่ชอบเบียดเบียน มันก็ไปเกิดในกลุ่มแบบเดียวกัน ถ้าเราจิตใจประณีตสูงขึ้นมา มีศีล ๕ เราก็ไปเกิดในกลุ่มของคนอย่างนั้น เพราะฉะนั้น เราต้องดูให้ดีแยกกัน คนนี่เกิดจากผลบุญ อันหนึ่งก็คือ กฎของกรรม บางทีมันซับซ้อนมาก บางทีเราจับต้นชนปลายไม่ถูก บางทีเราไม่รู้ได้ทั้งหมด

แต่ว่าพระพุทธเจ้าท่านมีสัพพัญญุตญาณ ถ้าเราเชื่ออย่างนั้นเราก็จะฟังท่าน ท่านก็สามารถที่จะดึงมาบอกได้ว่า ผลอันนี้มันมาจากเหตุอะไร ถ้าเราเชื่อในสัพพัญญุตญาณ ส่วนใหญ่มันก็จะเป็นอย่างนี้ทั้งนั้น ดูในพระสูตรต่างๆ จะมีเรื่องอย่างนี้ พระก็จะมาคุยกัน

อย่างมีกรณีหนึ่ง มีอุบาสกเหมือนอย่างโยมนี่ล่ะ มาฟังธรรมกับพระพุทธเจ้า ฟังเสร็จแล้วก็ออกไป ปรากฏว่าตอนเช้า คือฟังธรรมะทั้งคืนนะ ออกไปปุ๊บ โดนจับไปประหาร เพราะว่าอะไร เพราะว่าวันนั้นโจรมันมาปล้นที่ในวัง แล้วมันก็ผ่านมาทางนั้น แล้วมันก็ทำเหรียญตกอยู่ แถวนาของบุรุษนั้น บุรุษนั้นออกไปก็โดนราชบุรุษทหารจับไป ว่าเจ้านี่แกล้งทำเป็นมาทำนา แล้วกลางคืนไปขโมยของ

สมัยก่อนเขาไม่ได้สืบสวนอะไรมากมาย เขาเห็นแค่นี้ เขาก็จับไปตัดหัวแล้วก็ตาย ภิกษุก็มาคุยกันก็บอกว่า ทำไมเป็นอย่างนี้ คนนี้เป็นคนใจบุญมาเข้าวัดฟังธรรม แล้วทำไมตายไม่รู้สาเหตุแบบนี้ อย่างนี้มันไม่ยุติธรรมเลย มันไม่สมควร พระพุทธเจ้าบอกว่า แม้ว่าภพนี้จะไม่สมควรก็จริง แต่ว่าสิ่งนี้มันสมควรแก่กรรมที่เขาเคยทำไว้แล้วในอดีต

พระพุทธเจ้าก็ยกมาว่า เรื่องในอดีตมันเป็นอย่างไร คนนี้แต่ก่อนในชาติอดีต เขาเคยเป็นคนรับจ้างพายเรือพาคนข้ามฝาก แล้ววันหนึ่งก็มีคู่บ่าวสาวมา จะข้ามไปอีกฝั่งหนึ่ง ความที่ตัวเองนี้ชอบผู้หญิง ก็เลยไปทำอุบาย บอกว่าตอนนี้เย็นแล้ว อย่าเพิ่งข้ามเลย ให้ไปพักที่บ้านก่อน ทำอุบายล่อลวง ๒ คนนี้มาพักที่บ้าน ตอนเช้าก็เอาเพชรไปซ่อนไว้ในเกวียนของฝ่ายผู้ชาย แล้วก็ฟ้องว่าของหาย แล้วก็ไปค้นเจออยู่ในเกวียน ผู้ชายก็ถูกจับไปตัดสินประหาร แล้วตัวเองก็ได้ผู้หญิงมา

อดีตชาติทำมาอย่างนี้ สมควรไหม เราฟังแล้วมันก็สมควรนะ ชาตินี้ไม่ได้ทำอะไร แต่ว่าชาติก่อนมันทำอันนี้ไว้ เพราะฉะนั้น เราไม่ได้เห็นพวกนี้ ถ้าเราเชื่อในสัพพัญญุตญาณของพระพุทธเจ้า ถ้าเป็นกุศล...เวลามันให้ผลก็เป็นวิบากดี ถ้าเป็นอกุศล...วิบากมันก็ไม่ดี มันเป็นธรรมชาติของมันอยู่แล้ว เราต้องดูให้ตลอดสาย ที่กรรมมันจัดสรรมาให้ มันเหมาะสมเสมอ

ฉะนั้น อย่าไปแปลกใจ คนที่ทำผิดเยอะๆ เมื่อผลเขาส่งออกมา มันก็ไม่ดีหรอก

(ผู้ใดเห็น) **ธัม**

(ผู้นั้นเห็น) **มัง**

ถึง**ธัมมัง** ต้องทำมัน แท้ให้มั่น
ถ้าทำมั่ง ไม่ทำมั่ง มันไม่ไหว
มังขันธ์ห้า เหมือนภาระ มละไป
ธัมธุระ ชำระใจ ใหม่-นิพพานฯ

ปปัญจา



ขอฉันเป็น ดั่งดวง ประทีปน้อย
จุดตามรอย พระยุคล เผื่อคนเห็น
ไม่ต้องมอง ฉันก็ได้ ไม่จำเป็น
ขอเพียงมอง เห็นทางน้อย รอยนิพพานฯ