



กระโถน
กระดาง

ชยสาโร ภิกขุ

กระโถน - กระถาง

ชยสาโร ภิกขุ

พิมพ์แจกเป็นธรรมบรณการด้วยศรัทธาของญาติโยม
หากท่านไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือนี้แล้ว
โปรดมอบให้กับผู้อื่นที่จะได้ใช้ จะเป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่ง

กระโถน-กระถาง

ชยสาวิ ภิภุ

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย
หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ
โรงเรียนทอสี

๑๐๒๓/๔๖ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑

สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทร. ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

www.thawsschool.com

พิมพ์มาแล้ว : จำนวนประมาณ ๓๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งนี้ออกแบบปกและจัดรูปเล่มใหม่

ครั้งที่ ๑ : สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๐

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ภาพปก : จากต้นฉบับเดิม โดย มีชัย แต่สุจริยา

ออกแบบปก : กลุ่มเพื่อนธรรมเพื่อนทำ

จัดทำโดย : โรงเรียนทอสี

ดำเนินการพิมพ์โดย บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทร. ๐-๒๕๐๐-๒๒๙๒, ๐๘-๕๙๑๓-๘๖๐๐ โทรสาร. ๐-๒๕๐๐-๓๖๕๙

คำนำ

หนังสือ กระโถน กระจ่าง ได้รับการจัดพิมพ์แจกเป็นธรรมทานมาแล้วหลายครั้ง การจัดพิมพ์ครั้งนี้ได้รับขนาดตัวหนังสือให้มีขนาดใหญ่ขึ้น โดยมีข้อความเหมือนเดิม

ขออนุโมทนาผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดพิมพ์หนังสือทุกๆ ท่าน ขออานิสงส์ที่เกิดจากการให้ธรรมเป็นทาน และจากการอ่านหนังสือนี้ จงมีส่วนช่วยให้ญาติโยมทุกท่านมีแต่ความสุขกายสงบใจ มีความเจริญก้าวหน้าในทางธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป

คณะศิษยานุศิษย์

สิงหาคม ๒๕๕๐

สารบัญ

เวลา	๗
เส้นทาง	๒๗
เทียนเล่มนี้	๔๗
กว่าจะจางปาง	๗๕
เรียนเพื่อรู้ รู้เพื่อวาง	๑๐๕
กระโถน กระถาง	๑๒๗
Luang Por	๑๓๗

“ชีวิตมันของไม่ยั่งยืน
แต่ความจริงของชีวิตมันสิ่งที่ไม่ตาย
ทำนองความจริงของชีวิตมากเท่าไร
ก็น่าจะไปไกลออกจากความตายมากเท่านั้น”

เวลา

วันนี้เป็นวันปีใหม่ อีกปีหนึ่งก็ผ่านไป แล้ว ตายไปแล้ว หหมด
ไปแล้ว ถึงแม้ว่าการขึ้นปีใหม่เป็นเรื่องสมมติ แต่เป็นโอกาสที่ดี
สำหรับการทบทวนพฤติกรรมของเราในรอบปีที่ผ่านมา เพื่อจะได้
ตั้งต้นในการปรับปรุงแก้ไขชีวิตในส่วนที่ยังขาดตกบกพร่อง

เป็นเรื่องธรรมดาว่า ในวันสำคัญของแต่ละปี เรามักจะ
นึกถึงวันนั้นในปีก่อนๆ ในกรณีที่เราเคยมีความสุขในวันนั้นกับผู้
ที่ตอนนี้พลัดพรากจากเราไปแล้ว เราอาจจะคิดถึงคนนั้นก็ได้อ
เมื่อคืนนี้อาตมานั่งระลึกถึงปีแรกที่มาอยู่ในเมืองไทย วันปีใหม่ปี
พ.ศ. ๒๕๒๒ เพิ่งมาอยู่วัดหนองป่าพงแค่ ๑๐ กว่าวัน

อาตมาเดินทางมาจากอังกฤษโดยไม่ได้เอาเงินมาด้วย เอา
มาแค่ ๒๐๐-๓๐๐ บาท เพราะไม่ต้องการให้มีสตางค์กลับบ้าน
ตั้งใจว่าจะทุกข์จะยากลำบากอย่างไรก็ต้องอยู่ให้มันครบ ๕ ปีให้
ได้ เพราะว่าอาจารย์สุเมโธเคยเล่าว่า หลวงพ่อชาบอกว่าถ้าจะ
บวชเป็นพระต้องอยู่ ๕ ปี จึงจะรู้ว่ามันเป็นวิถีชีวิตที่ถูกต้อง หรือ
ว่าเรามีบารมีพอที่จะอยู่ตลอดรอดฝั่งได้ วันที่ออกจากบ้านไม่กล้า
บอกพ่อแม่ว่าจะไปบวชตลอดชีวิต สงสารท่าน ให้พ่อแม่คิดว่า
เหมือนกับเราไปเรียนที่มหาวิทยาลัยต่างประเทศที่มีหลักสูตร ๕ ปี
พ่อแม่ก็เข้าใจได้ ถือเป็นภารกิจใหม่ ตอนนั้นอาตมาเห็นว่าความ
จริงบางเรื่องเหมือนยาที่มีผลข้างเคียงมาก ต้องค่อยๆ ให้ทีละนิด
ละน้อย

พอมาถึงเมืองไทยเจอปัญหาทันที ลงจากเครื่องบินที่ดอนเมือง ปรากฏว่ากระเป๋าไม่ได้มาด้วย กระเป๋าถูกทิ้งไว้ที่มอสโกมาแต่ตัวจริงๆ แม้กระเป๋าก็ไม่มี เงินแทบจะไม่มี ขึ้นรถเมล์เข้ากรุงเทพฯ ก็ไปไม่ถูก ใช้เวลาหลายชั่วโมง ไปด้วยรถ โชคดีมีพระอินโดนีเซียเมตตาให้พักที่กุฏิ ต่อมาก็เดินทางไปวัดหนองป่าพง ตอนนั้นเราเป็นปะขาวถือศีลแปดแล้ว หน้าหนาวปะขาวที่วัดทรมานมากที่สุด เพราะว่าเราไม่มีอะไรกันหนาว ไม่มีจีวร ไม่มีสังฆาฏิ มีแต่อังสะผืนบางๆ ถ้าอยู่กุฏิก็เอาผ้าห่มมาคลุมได้ แต่ถ้าเข้าศาลาแล้วต้องเรียบริ้วๆ ห้ามใช้ผ้าคลุม ถึงกลางคืน บางวันจะเย็นเฉียบ ๑๐ องศา ๑๒ องศา ก็ต้องกัดฟันอดทน ไม่ค่อยมีใครสงสารปะขาวฝรั่งเท่าไร คิดกันแต่ว่ามาจากเมืองนอกคงไม่หนาว คิดอยากจะถามพระเถระไทยว่า แล้วท่านมาจากเมืองร้อน นั่งกลางแดดไม่ร้อนหรือครับ มีแต่อังสะบางๆ จะว่าทุกข์มันก็ทุกข์ แต่ว่าพอใจที่จะทุกข์ เพราะรู้สึกว่าเป็นคนมีบุญที่ได้มาอยู่กับครูอาจารย์ตั้งแต่อายุยังน้อย ความทุกข์อย่างนี้เป็นเกียรติแก่เรา

วันที่ ๓๑ ธันวาคม เป็นวันที่ชาวบ้านมารวมกันต้อนรับปีใหม่ที่วัด ฟังธรรมถึงสองยามแล้ว เทียงคืนตรงพระท่านเจริญพระพุทธรูป เป็นการฉลองปีใหม่ตามประเพณีของวัดหนองป่าพง วันนั้นสงสัยจะเป็นครั้งแรกที่ได้เห็นศาลาวัดหนองป่าพงเต็มแน่นขนัด ข้างนอกมีคนนั่งไต้ต้นไม้เต็มไปหมดเลย คงมีตั้งหลายพันคน ตอนนั้นหลวงพ่อบุญยังแข็งแรงพอสมควร ท่านขึ้นธรรมาสน์เทศน์ตั้งแต่ประมาณสักสามทุ่มถึงห้าทุ่มกว่า อาตมาเชื่อว่าการเทศน์คืนนั้นงามในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด แต่

รับรองไม่ได้เพราะยังฟังไม่รู้เรื่อง ลงธรรมาสน์แล้ว หลวงพ่อนั่งบนอาสนะสงฆ์ท่ามกลางพระภิกษุสามเณรนับร้อย ท่านสั่งให้ทุกคนนั่งสมาธิจนถึงเที่ยงคืน อาตมายังเป็นปะขาวอยู่ นั่งอยู่ข้างล่างมองดูคณะสงฆ์นั่งสงบเสียงม เงียบนิ่งทุกองค์ ทำให้ระลึกถึงสมัยพุทธกาล ปลายบดลึ้มอึ้งใจมาก พอดีก่อนถึงเที่ยงคืนสักสิบกว่านาที่ พระรูปหนึ่งคลานเข้าไปหาหลวงพ่อกะชิบอะไรไม่ทราบ สักครู่หนึ่งหลวงพ่อก็ลุกขึ้นจัดอาสนะใหม่ แล้วในขณะนั้นพระผู้ใหญ่อายุมากองค์หนึ่งเดินเข้ามา ซึ่งพระองค์นี้ดูจากสีจิวรว่าเป็นพระมาจากในเมือง

ต้องยอมรับว่าพระวัดป่าบางองค์ ไม่ใช่ทุกองค์นะ แต่ว่ามีบางองค์ดูถูกพระวัดบ้านนิตหน่อยว่าย่อหย่อนทางพระวินัย ถือตัวว่าเราเคร่งกว่า เราปฏิบัติท่านไม่ปฏิบัติ อาตมาอยู่เมืองไทยไม่นาน ก็ชักจะคิดอย่างนั้นบ้างเหมือนกัน คือเห็นพระเถระองค์นี้เดินเข้ามาในศาลา เราอดไม่ได้ที่จะเปรียบเทียบกับพระวัดหนองป่าพงว่าทำไมท่านดูไม่สำรวจ หม่มผ้าจิวรไม่เรียบร้อยเลย ไม่เหมือนหลวงพ่อกของเรา เราคิดนะ ใจเศร้าหมองไม่รู้ตัว ในขณะนั้นพอดีหลวงพ่อกำลังประทับใจอาตมามากจนกระทั่งทุกวันนี้ คือท่านนิมนต์พระองค์นั้นนั่ง และหลวงพ่อนำคณะสงฆ์คารวะท่าน อาตมาารู้สึกว่าการกราบของหลวงพ่อกครั้งนั้นงามที่สุดที่เคยเห็นในชีวิต ตอนนี้อยู่ในผ้าเหลืองหลายปีแล้ว แต่ยังไม่เคยเห็นใครกราบงามถึงปานนั้น เป็นภาพที่ติดใจตลอดมาตราบเท่าทุกวันนี้ เพราะเราซาบซึ้งใจว่า ถึงแม้ว่าหลวงพ่อกเป็นเจ้าอาวาส มีลูกศิษย์ลูกหาเป็นร้อยเป็นพันเป็นหมื่น ท่านไม่ลืมตัวแม้แต่คนเดียว ท่านเคารพ

ในพระธรรมวินัย เคารพในระเบียบแบบแผน ในธรรมเนียมของสงฆ์ ท่านก็ไม่ได้ถือว่าท่านเป็นใหญ่เป็นโตแล้ว ท่านไม่ต้องกราบใคร พระมาจากที่อื่นถึงแม้ว่ามาจากวัดที่ไม่รู้จัก หรือเป็นพระมีท่าทางไม่ค่อยน่าเลื่อมใส ต้องถามพรรษา พอทราบว่าองค์นี้พรรษามากกว่า ท่านก็กราบด้วยความอ่อนน้อมแท้ เหมือนพระเพ็งบวชในวันนั้นเอง ไม่ใช่พระที่มี ๔๐ กว่าพรรษา และท่านไม่ได้กราบแต่กายพอเป็นพิธีแต่กราบด้วยใจจริง หลวงพ่อสอนศิษย์อย่างนี้ ท่านทำให้ดู อาตมารู้สึกที่งว่านี่เป็นครั้งแรกที่ได้รู้ว่าการกราบคืออะไร พอถึงวันปีใหม่จะคิดถึงเรื่องนี้ทุกๆ ปี เพราะว่่าวันปีใหม่ ๑๕ ปีที่แล้ว เราได้บทเรียนในเรื่องการคารวะ การอ่อนน้อม ถ่อมตนอันล้ำค่าที่ไม่มีวันลี้ม

ปีแรกยังเข้าใจภาษาไทยน้อย แต่ไม่ได้รู้สึกว่าเป็นปัญหาเท่าไร เพราะที่จริงแล้ว อานิสงค์การอยู่กับครูบาอาจารย์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับ การฟังเทศน์อย่างเดียว สิ่งที่เราได้ที่มีประโยชน์มากที่สุดในปีนั้น คือความมั่นใจว่า มรรคผลนิพพานมีจริงไม่ล้ำสมัย มนุษย์เข้าได้ถึงจริง เราได้กำลังใจที่จะฝ่าฟันอุปสรรคและพยายามเข้าถึงด้วยตัวเอง สิ่งที่ทำให้เราซาบซึ้งและเชื่อมั่นอย่างนี้ คือตัวท่าน ไม่ใช่สิ่งที่ท่านพูด เป็นเรื่องเหนือภาษา มีความเชื่อมั่นว่าท่านทำอะไรท่านทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ ไม่มีอัตตาตัวตนกำกับอยู่เบื้องหลัง อาตมาเคยอ่านหนังสือเรื่องอนัตตมาหลายเล่มแล้วตั้งแต่สมัยยังเป็นฆราวาสอยู่ มีความรู้ในเรื่องนี้บ้างพอสมควร แต่ว่ามันยังเป็นแค่ทฤษฎี วันปีใหม่นั้นเห็นหลวงพ่อกกราบพระผู้ใหญ่ องค์นั้นแล้ว รู้สึกว่า โอ อนัตตามันเป็นอย่างนี้เอง คือไม่มีอะไร คำ

ว่าไม่มีอะไร หลวงพ่อพูดบ่อย ปกติท่านก็ไม่ยอมพูดถึงภูมิธรรม ภูมิปัญญาของท่านเลย แต่บางครั้งท่านก็บอกเพียงแต่ว่า “ผมไม่มีอะไร” ฟังแล้วง่ายๆ แต่จริง ลึกซึ้งที่สุด

เท่าที่สังเกต หลวงพ่อไม่เปลี่ยนตามกาลเวลา แต่เปลี่ยนให้เหมาะกับกาลเวลาอยู่เสมอ คือเนื่องจากว่าท่านไม่หลงอารมณ์อีกแล้ว จิตใจของท่านไม่มีอาการขื่นๆ ลงๆ เหมือนคนธรรมดา ท่านจึงมีท่าทางแห่งความหนักแน่นและเบิกบานอยู่เสมอ เพราะท่านไม่ยึดติดในอารมณ์ หลวงพ่อสามารถใช้อารมณ์เพื่อประโยชน์ในการโปรดสัตว์อย่างคล่องแคล่ว แข็งก็ได้ อ่อนก็ได้ ดุเดือดก็ได้ ละเอียดละไมก็ได้ ท่านไม่มีอะไรติดขัดเลย อาตมาจึงเชื่อว่าหลวงพ่อก็คือเป็นนายของเวลา

เวลา เป็นสิ่งลึกลับพอสมควร ในสำนวนสามัญ เราพูดว่าเป็นสิ่งที่เราใช้บ้าง เสียบ้าง ฆ่าบ้าง มีบ้างไม่มีบ้าง เป็นสิ่งที่เราคลุกคลีอยู่ตลอดเวลา แต่ เวลา คืออะไร นี่เราพูดยาก เรามักจะคิดว่า เวลาอยู่นอกตัวของเรา เป็นสิ่งที่มีอยู่ในธรรมชาติ เวลาเป็นสิ่งที่วัดได้ด้วยนาฬิกา แต่ในชีวิตเราไม่สามารถแยกเวลาออกจากสิ่งอื่นเช่นเนื้อที่ได้เลย จำเป็นต้องวัดด้วยการเคลื่อนที่ของโลก หรือการหมุนของเข็มนาฬิกา ที่สำคัญ เวลาที่อยู่นอกเหนือจากความรู้สึกต่อเวลาเราหาไม่ได้ พุดง่ายๆ เวลา คือความรู้สึกต่อเวลา ใครเคยขึ้นเขา ไปเที่ยวภูเขาอาตมา มักมีความรู้สึกเหมือนกันหมดว่าเมื่อไหร่จะถึงเสียที ทำไมไกลเหลือเกิน แต่ว่าหากลับรู้สึกว่แฝดียบเดียวก็ถึงส่วนต้นเขาแล้ว ดูนานาฬิกาเวลาไม่ต่างกันเท่าไรไปครั้งที่สองรู้สึกว่เร็วกว่ไกลกว่า เราผิดหรือว่านาฬิกาผิด หรือ

ผิดทั้งสอง หรือถูกทั้งสอง ไปที่ไหนที่เราไม่เคยไปแล้วไม่รู้จะถึงเมื่อไร เราจะรู้สึกที่เวลาผ่านไปช้า ใช้เวลานาน ขากลับ หรือไปก็รู้จักระยะเวลาทางแล้ว มันเร็ว

ขอให้สังเกตว่า เราจะรู้สึกต่อเวลามากที่สุดในขณะที่เรากำลังอยากได้อะไรสักอย่างแต่ยังไม่ได้สิ่งนั้น หรือกำลังต้องทนสิ่งที่ทนยาก เวลาคือต้นทุน รอคอยคู่รักหรือทนทุกข์ทรมาน เราจะรู้สึกว่าเวลาผ่านไปช้า จิตกำหนดจดจ่อกับสิ่งใดจะเป็นกุศลหรืออกุศลก็ตาม เวลาจะผ่านไปเร็วมาก บางครั้งเหมือนกับไม่มีเวลาเลย

อະกาลิโก การไม่มีกาลไม่มีเวลา เป็นศัพท์สำคัญในพระพุทธศาสนา ธรรมะของพระพุทธองค์เรียกว่าเป็นอະกาลิโก เพราะคนที่ไหนก็ตาม เป็นคนชาติไหน วรรณะไหนก็ตาม ถ้าปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์อย่างถูกต้องแล้ว ล้วนแต่สามารถเข้าถึงธรรมะได้ทั้งนั้น เพราะธรรมะเป็นของกลาง เป็นความจริงที่ไม่รู้คำว่าเจริญ คำว่าเสื่อม เป็นธรรมชาติอันตายตัวของสิ่งทั้งปวง ความจริงของธรรมชาติ คือ ความไม่เที่ยง ความไม่มั่นคง ความไม่มีแก่นสาร เป็นอย่างนี้อยู่แต่ไหนแต่ไรมา และจักคงอยู่อย่างนี้ตลอดกาลนาน ไตรลักษณ์ ไม่ใช่ปรัชญาที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติเอาเอง หากเป็นสิ่งที่พระองค์ทรงค้นพบและเปิดเผยแก่มวลมนุษยย์ ถ้าเราหมั่นพิจารณาความเปลี่ยนแปลงของกายและใจของตนทุกส่วนอย่างสม่ำเสมอ จนกระทั่งเห็นชัดและปล่อยวางความยึดติดได้ จะเข้าถึงสภาวะที่ไม่ตาย เป็นจุดมุ่งหมายอันสูงสุดของพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ให้เราเฝ้าหมายชีวิตอยู่ตรงนี้ ภาวะที่ไร้ทุกข์เหนือเวลา ถึงแม้ว่าเราเป็นฆราวาส เราก็ต้อง

กำหนดเป้าหมายอันนี้ไว้ แล้วค่อยตัดชีวิตให้มันนุ่มไปเอนไป
เฉียงไปเพื่อนิพพาน

พระพุทธองค์กล่าวถึงลักษณะของผู้มีปัญหาหรือสัปบุรุษ
ข้อหนึ่งไว้ว่า เป็นคนรู้จักเนื้อหาหรือจุดประสงค์ของสิ่งที่ตนกระทำ
อยู่ เรียกว่ารู้จักอรรถ รู้จักอรรถ รู้เป้าหมายของตน หรืออรรถของ
ชีวิตคืออะไร แล้วค่อยสำรวจตรวจตราสิ่งที่กำลังทำอยู่ทุกวัน
กำลังพูดอยู่ทุกวัน และวิถีชีวิตของตนว่าสอดคล้องกับเป้าหมาย
ชีวิตของตนหรือไม่ คือไม่เถลไถล ไม่ลืมหืมเป้าหมาย เพราะว่าเกือบ
ทุกคนมีอุดมคติ แต่ว่าน้อยคนที่สามารถดำเนินชีวิตให้สอดคล้อง
กับอุดมคตินั้นได้อย่างคงเส้นคงวา เมื่อผิดพลาดหรือลืมหืมเรา
อาจจะโทษคนอื่นบ้าง โทษดวงบ้าง อะไรต่ออะไรบ้าง ปลอดภัยตัว
เองว่าเป็นคนดีเพราะมีอุดมการณ์ดี แต่ในขณะที่เดียวกันนั้นการ
ปฏิบัติในชีวิตประจำวันห่างไกลมากและก็ไม่มีความโน้มที่จะเข้าถึง
สิ่งที่มุ่งหวังได้เลย ฉะนั้น ผู้มีปัญหาจะคอยใคร่ครวญอยู่เสมอว่า
เราทำสิ่งนี้ เราปฏิบัติสิ่งนี้เพื่ออะไร อย่างนี้เราจะไม่หลงทาง

การหลงทางในวิถีชีวิตนั้น ไม่ใช่จะหลงเหมือนกับว่าควร
เลี้ยวซ้ายกลับเลี้ยวขวา มันไม่ชัดเจนอย่างนั้น แต่มันจะเป็นการ
เขวออกจากทางที่ถูกตองทีละเล็กทีละน้อย โดยเราไม่รู้สึกรู้ว่า
หลง เพราะไม่มีเครื่องวัดทีละเอียดพอ ผิดไปวันละหนึ่งองศา หก
เดือนเป็น ๑๘๐ องศา ทิศเหนือกลายเป็นทิศใต้เรียบร้อยแล้ว ที่
มันค่อยเป็นค่อยไปนั้นแหละอันตราย ปล่อยทีละเล็กทีละน้อย
เรื่องเล็กๆ ก็จะเป็นเรื่องใหญ่ เรื่องแก้ไขง่ายก็กลายเป็นเรื่อง
แก้ไขยาก ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงสรรเสริญการตั้งอยู่ในความไม่

ประมาท ระวังลึกลงไปในความหมายและจุดมุ่งหมายของการกระทำ อยู่บ่อยๆ นี่คือการปฏิบัติต่อเวลาที่ถูกต้องปราศจากโทษ

การปล่อยวางเป็นวิธีปฏิบัติต่อผลกรรมที่เราแก้ไม่ได้ หรือ ที่ไม่คุ้มค่าที่จะแก้ แต่ส่วนสิ่งที่เราแก้ได้ เราต้องพยายามแก้ให้ได้ ไม่ควรปล่อย เพราะจะไม่เป็นการวาง แต่เป็นการปล่อย ปล่อยละเลยมากกว่า ปัญญาที่ตัดสินใจว่าจะไรควรและไม่ควร อย่างไรจึงเป็นคุณธรรมสำคัญ เขานินทาว่าร้ายเรา เอาจริงเอาจัง กับปากคนมากก็ทุกข์มาก เทียบไปแก้ข่าว ไปให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ไม่ใช่ว่าจะได้ผลดีอยู่เสมอ บางที่เขาอาจจะหาว่าเราแก้ตัวเฉยๆ เราอาจจะยังน้อยใจใหญ่ บางครั้งเราต้องให้เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์ ขณะเดียวกันต้องคอยเตือนตัวเองว่า เป็นผลกรรมเก่าที่เคยไป นินทาคนอื่น ต้องอดทน

ในการแก้ปัญหา เราต้องฝึกใช้สติปัญญา งดใช้อารมณ์ พิจารณาอย่างสุขุมรอบคอบว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าเป็น ปัญหาแบบไหน เป็นประเภทปล่อยแล้วเสีย หรือประเภทปล่อย แล้วสร้าง ถ้าไม่แน่ใจพิจารณาแล้วต้องตัดสินใจอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วรับผิดชอบในการตัดสินใจนั้น ให้มีความซื่อสัตย์กับตัวเองอยู่เสมอ เช่นเห็นคนอื่นทำผิดระเบียบบ่อยๆ ตกลงปล่อยไว้ก่อน เป็นการตัดสินใจด้วยใจเป็นกลาง ชั่งน้ำหนักผลดีผลเสียอย่างถี่ถ้วน แล้วจริงหรือ หรือเพียงแต่ไม่อยากจะยุ่งเฉยๆ ความกลัวลำบากเป็น อุปสรรคสำคัญต่อการทำสิ่งที่ถูกต้อง เช่นรู้ว่าการแก้ปัญหาในวันนี้ หรือการเผชิญปัญหวันนี้จะลำบาก เขาคงโกรธเราแน่ๆ คนที่เราต้องเตือน คนที่เราต้องอบรมจะไม่ชอบ อย่าดีกว่า เดียวมัน

คงจะคลี่คลายไปเอง ตอนนี่แหละต้องจับดูเจตนาของตัวเอง

สิ่งทั้งหลายอยู่ด้วยความเปลี่ยนแปลง หยุดเปลี่ยนเมื่อไรก็ตายทันที ทุกสิ่งเป็นหน่วยรวมของความแปรปรวน ไม่มีส่วนใดของสิ่งใดที่เที่ยงแท้ถาวร ไม่มีอะไรที่เราสามารถแยกออกจากสิ่งแวดล้อมได้อย่างเด็ดขาด เช่นสิ่งที่มีชีวิตขาดออกซิเจนไม่ได้หยุดหายใจเมื่อไหร่ก็ตายเมื่อนั้น ความเปลี่ยนแปลงของสิ่งทั้งปวงนั้นไม่ได้เป็นไปตามยถากรรมหรือพรหมลิขิต หากดำเนินไปตามกฎตายตัวของธรรมชาติ ผู้มีปัญญาจึงค้นคว้าหาความรู้ในการที่สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย เพื่อเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ในทางที่เกิดประโยชน์ ยกตัวอย่าง เมื่อเรารู้ว่าความโกรธเป็นผลเกิดจากการไม่ยอมรับความจริง เช่นไม่ได้สิ่งที่อยากได้ คนรอบข้างไม่เป็นอย่างที่เราอยากให้เป็น เราก็มีทางแก้ไขคือ ฝึกยอมรับในสิ่งที่ไม่น่าปรารถนาที่เกิดขึ้น ไม่เอาเป็นเอาตายกับความอยากได้ ไม่หมายมันปั้นมือจนเกินไป สำหรับผู้กล้าล้มหลุมล้มตาต่อการเกิดดับภายในจิต การผ่านไปแห่งเวลาจะสอนความจริงของธรรมชาติอยู่ตลอดเวลา

นอกจากการกำหนดเป้าหมายของตนและการยึดเหนี่ยวในเป้าหมายนั้น เมื่อมีสิ่งมากระทบ เราต้องฉลาดในวิธีที่จะบรรลุถึงเป้าหมาย พระพุทธองค์ตรัสว่า แม่ไก่ต้องการให้ลูกเกิด แต่ไม่ยอมนั่งกกไข่ เอาแต่ตั้งความปรารถนาเอาไว้ หรืออ่อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยดลบันดาลให้ลูกเกิดโดยสวัสดิ์ มันยอมไม่ได้เรื่อง ในการทำความดี เจตนาดีอย่างเดียวไม่พอ ต้องรู้จักกรรม คือหลักการหรือเครื่องมือ หรือข้อธรรมที่ควรใช้ในแต่ละกรณี ท่านเรียกว่าการ

รู้จักกรรม เช่นถ้าจิตใจหลงหมกมุ่นอยู่ในกาม ทำให้เกิดปัญหา ทำให้จิตใจฟุ้งซ่านวุ่นวาย เราก็ต้องพิจารณาสิ่งตรงข้าม เราชักสววยรักงามก็พยายามคิดในสิ่งไม่สววยไม่งาม จนถึงจุดสมดุล จุดพอดี เป็นคนขี้โกรธ ขี้โมโห อารมณ์ฉุนเฉียวบ่อยๆ ก็ต้องเจริญเมตตาภาวนา เราขี้เกียจขี้คร้าน ชอบผัดวันประกันพรุ่งอยู่เรื่อย ต้องพิจารณาความตาย บางคนเป็นโรคติดอ่าง วันนี้นำปฏิบัติไม่ได้ มันเข้าเกินไปหรือมันตึกเกินไป หิวเกินไปหรืออิมเกินไป มันร้อนเกินไปหรือมันหนาวเกินไป มีข้ออ้างอย่างนี้อยู่เสมอๆ พระพุทธองค์ตรัสว่า ความเกียจคร้านไม่ใช่ธรรม ไม่ใช่วินัย สิ่งใดเป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน สิ่งนั้นไม่ใช่ธรรมะของพระพุทธเจ้า เป็นของอันตราย

ชีวิตของเราไม่แน่นอน ไม่มีใครมีสิทธิ์ที่จะอยู่ถึง ๘๐ ปี ๙๐ ปีอย่างที่เราหวัง ไม่มีสิทธิ์เลย เด็กที่อยู่ในท้องของแม่มีตายทุกวัน ปีหนึ่งมีการทำแท้งสักกี่ล้าน ก็ลบล้านราย เด็กที่เพิ่งเกิดก็ตาย ๓ ขวบ ๔ ขวบ ๕ ขวบก็ตาย เด็กวัยรุ่นก็ตาย หนุ่มสาวก็ตาย คนอายุ ๓๐, ๔๐ ก็ตาย ตายได้หมดเลย ตายเป็นทั้งนั้นแหละ ไม่มีใครและไม่เคยมีใครที่ไหนที่ตายไม่เป็น ทุกคนที่เกิดในโลกก็ตายทั้งนั้น เราเป็นนักโทษประหารทุกคน แล้วไม่มีศาลอุทธรณ์ ความตายเป็นจุดร่วมของมนุษย์ เรามีจุดร่วม ๔ จุด คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ยากกรวยมีจนเราเป็นเพื่อนสนิทกันอยู่ตรงนี้ คือไม่มีการได้เปรียบหรือเสียเปรียบกันเลย ฉะนั้นเวลาเรามีปัญหาให้พิจารณาเรื่องการตาย เวลาจิตกำลังเศร้าหมอง ทำให้เราเลิกสงสัยสารตนเองแบบไม่เข้าท่า และหันมาหาทางแก้อย่างกระตือรือร้นและถูกต้อง

ถ้าจิตฟุ้งซ่านคิดมาก ต้องกลั่นกรองสิ่งที่เร้ากระตุ้นใจด้วยการคุมครองอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราต้องสังเกตว่ามีสิ่งใดบ้างที่ทำให้จิตใจวุ่นวาย แล้วพยายามลดในสิ่งนั้น เลิกได้เลยก็ยิ่งดี ถ้าเลิกไม่ได้ก็พยายามลดให้น้อยลงไว้ก่อน การเจริญอานาปานสติ ฟังพิจารณาลมหายใจเข้าออก ก็เป็นวิธีอันเยี่ยมยอดที่จะระงับความคิดเรื่อยเปื่อย การนั่งสมาธิในที่นี้ไม่จำเป็นต้องนั่งเป็นกองหินไม่คิดอะไรเลย แต่ว่าในแต่ละวันเราคิดนั้นคิดนี้ตลอดเวลา ไม่ค่อยหยุดสักที แล้วเนื้อหาของความคิดส่วนใหญ่เหลวไหล ไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย คิดวกไปเวียนมา ซ้ำๆ ซากๆ ทำให้พลังจิตร่วงไหลไปและเรารู้สึกอ่อนแอ เกิดความเครียด ไม่มีแรงที่จะคิดอะไรสักชิ้น คิดอะไรก็ไม่ทะลุปรุโปร่ง เพราะว่าจิตมันรก มันรกด้วยความคิดที่ไร้แก่นสารสาระ

การฝึกสมาธิก็คือการฝึกกลั่นกรองความคิด หรือเรียกความคิดที่ไม่มีประโยชน์ออกไปให้เหลือแต่ความคิดที่สร้างสรรค์ ความคิดประเภทที่ใคร่ครวญเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างต่อเนื่อง ไม่ออกแนวซัดสาย เรื่องที่เราต้องการคิดนั้นอาจเป็นเรื่องในอดีตก็ได้ เรื่องอนาคตก็ได้ แต่เราคิดด้วยสติอยู่ในปัจจุบันขณะ คิดอย่างมีระเบียบ คิดอย่างมีระบบ สมาธิภาวนาโดยเฉพาะอานาปานสติภาวนาจะช่วยให้มากในเรื่องนี้ ไม่ให้ตกเป็นทาสของเวลา

ฉะนั้น ในชีวิตที่ยังมีเหลืออยู่ ซึ่งมีมานาน้อยแค่ไหนไม่มีใครทราบได้ ผู้มีปัญญาย่อมใช้เวลาในทางที่ไม่มีโทษ รู้จักอรรถ รู้จักธรรม และรู้จักตน คือรู้จักความสามารถของตน ผู้ที่ไม่รู้จักตนอาจหลงว่าตัวเองเก่งกว่าที่เป็นจริง แล้วตั้งเป้าหมายสูงเกินไป เมื่อไป

ไม่ถึงรู้สึกหดหู่ใจ ต่ำว่าตัวเองว่าไม่มีความจริงใจ หรือไม่มีความเลิกละเสียดีกว่า ไม่อย่างนั้นอาจมองตัวเองในแง่ร้ายเกินไป แล้วไม่กล้าทำอะไรเลย แน่ใจว่าจะไม่สำเร็จ เลยไม่ยอมเสี่ยง กลัวเสียหน้า สัตบุรุษต้องรู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตน รับรู้รับทราบเรื่องของตนเองด้วยอุเบกขา ไม่หลงว่าเป็นตนหรือของตน ใครมาตำหนิติเตียนอย่าไปโมโหเขา จริงใหม่ที่เขารู้ว่า ผิดทั้งหมดหรือมีจริงบางส่วน หัดดูตนเองจากมุมมองของคนอื่นบ้าง

การรู้จักตนเองหมายถึงรู้จักในระดับสามัญ รู้จักตำแหน่ง รู้จักหน้าที่ของตน หน้าที่ต่อพ่อแม่ หน้าที่ต่อพี่น้อง หน้าที่ต่อลูก ต่อหลาน หน้าที่ต่อคนร่วมงาน หน้าที่ต่อสังคม หน้าที่ต่อโลก หน้าที่ต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย หน้าที่ต่อสิ่งแวดล้อม หน้าที่ของเรา เยอะแยะจริงๆ แม้การคิดพิจารณาว่าเราเป็นใคร มีหน้าที่อะไร บ้าง ก็เป็นหน้าที่ ไม่คิดไม่ได้ ความรู้พรรณนั้มันไม่เกิดเองหรือกมันเกิดจากความขยันคิด คิดอย่างมีระเบียบ

การรู้จักกาลเป็นคุณธรรมที่เกี่ยวกับเวลา โดยเฉพาะรู้จักแบ่งเวลา ไม่ใช่รอให้มีเวลานั่งสมาธิ ต้องหาเวลาให้ได้ ฝึกให้ฉลาดในการจัดสรรเวลา วันหนึ่งมีตั้ง ๒๔ ชั่วโมง ต้องแบ่งให้ดี รู้จักเวลาทำงาน เวลาพักผ่อนไม่ทำงานมากเกินไป ให้มีเวลาพักผ่อนเพียงพอ ในขณะที่ทำงานไม่ปล่อยให้คิดเพ้อฝันถึงเรื่องบันเทิง เลิกงานแล้วอย่าแบกงานไปคิดให้เครียดในเวลาบันเทิง ให้มีเวลาอยู่กับลูกเมียพอสมควร อดงกเงินไม่ได้ อย่างน้อยให้กบุญบ้าง ให้มีเวลาไปพึ่งเทศน์ได้ข้อคิดทางธรรม ต้องหาโอกาส ไม่ได้จริงๆ ก็อ่านหนังสือธรรมะบ้าง แต่มีเรื่องนั่งสมาธิถือว่าเป็นกิจวัตร

ประจำวันที่เราได้ ไม่ได้ เหมือนการชำระกาย

เวลาเป็นสิ่งที่มีความค่า ถึงแม้ว่าเราเป็นคนยากจน ไม่มีทรัพย์สินสมบัติเท่าไร เราให้เวลาเป็นทานได้ เป็นทานที่มีความค่ามาก เราให้ความสนใจใครรอบข้าง ให้ความอบอุ่น ให้ความเคารพ เราได้บุญ บางคนทำงานมาก ไม่ได้อยู่กับลูก ใช้วิธีซื้อของให้ลูกเพื่อกลบเกลื่อนความรู้สึก guilty ไม่ให้รู้สึกมีความผิด เลี้ยงลูกด้วยวัตถุ อย่างนี้เมื่อเราแก่แล้ว เขาคงดูแลเราด้วยวัตถุเหมือนกัน เราให้เวลาเขาตอนนี้ เขาคงให้เวลาเราต่อไป เป็นไปตามกฎแห่งกรรม

จงพยายามให้เวลากับตัวเองด้วย เอาใจใส่เรื่องสุขภาพจิต คุณภาพจิต นี้ก็เป็นหน้าที่ การคิดแต่เรื่องภายนอก พระพุทธองค์เปรียบเทียบเหมือนกับคนมีตาดวงเดียว หรือคิดแต่เรื่องภายในก็เหมือนกับคนมีตาดวงเดียว พิจารณาทั้งสองกรณี คนสมบูรณ์มีตาสองดวง ชัยชนะในหน้าที่การงานของตน แต่ไม่ละเลยในการฝึกอบรมภายใน รู้จักกาล รู้จักเวลาในการพูดการจา รู้จักเวลาควรพูด เวลาควรนิ่งเสีย รู้จักเวลาควรคัดค้าน รู้จักเวลาควรคล้อยตาม เวลาควรตักเตือน เวลาควรรับฟัง การรู้จักเวลา มีความสำคัญทั้งในการสัมพันธ์กับคนอื่น และการปฏิบัติของตัวเรา เช่นนั่งสมาธิภาวนา บางครั้งก็ต้องให้กำลังใจตัวเอง เมตตาตัวเอง บางทีก็ต้องดุ ต้องว่าตัวเองแรงๆ หน่อย ไม่มีอุบายปฏิบัติสำเร็จรูปที่เราสามารถหยิบมาใช้ในทุกกรณี ต้องฝึกให้ถนัด รู้วาระจิตของตน ปรับการปฏิบัติให้พอดีกับปัญหาเฉพาะหน้า

เราเห็นคนอื่นทำสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม รู้สึกหงุดหงิด รู้สึกโกรธ เป็นห่วง ทำอย่างไร ก็หาเวลาที่เหมาะสมที่จะพูดกับเขา ถ้าหาก

เราพูดในขณะที่ยังโกรธอยู่มากจะพูดแรงไป สิ่งที่เขาได้รับไม่ใช่เหตุผลของเรา เขาจะรู้สึกต่ออารมณ์เรามากกว่า เมื่อเขารู้สึกว่าถูกก้าวร้าวหรือคุกคาม เขาคงไม่สามารถรับเหตุผลของเราได้ วิธีที่ถูกคือทำจิตใจของเราให้มีเมตตา หวังดีต่อเขา ประารถนาดีต่อเขา รอเวลาที่เหมาะแล้วก็คือหยุดด้วยเหตุด้วยผล นี่คือการรู้จักกาล

ผู้มีปัญญา ผู้ที่จะใช้ปีใหม่นี้ให้เกิดประโยชน์สร้างความสุขแก่ตนเองและคนอื่น จึงรู้จักอรรถ รู้จักธรรม รู้จักตน รู้จักกาล และรู้จักประมาณ การรู้จักประมาณคือรู้จักความพอดี ธรรมะคือความพอดี การปฏิบัติธรรมคือการใช้ชีวิตพอดีในทุกแห่งทุกมุม ทำงานแต่พอดี ในการกำหนดอารมณ์กรรมฐานก็ต้องพอดี ตึงเกินไปก็ไม่ได้ หย่อนเกินไปก็ไม่ได้ เหมือนกับการจับนกตัวเล็กๆ อยู่ในมือ จับแน่นเกินไปนกก็ตาย หลวมเกินไปนกก็บินหนี ให้มันพอดีๆ หาความพอดีในการรับประทานอาหาร หาความพอดีในการนอนหลับ หาความพอดีในการเรียนหนังสือ ไม่ได้ทำการตามอารมณ์ด้วยอวิชชาและตัณหา แต่ทำด้วยเหตุผล ทำให้ถูกต้องและดีงามด้วยการระลึกรู้จักอยู่ในความพอดีอยู่เสมอ

อีกข้อหนึ่ง สัตบุรุษรู้จักซุ่มซน เข้าสังคมไหนซุ่มซนไหนต้องรู้จักขนบธรรมเนียมประเพณีของเขา ต้องรู้จักปรับตัวให้เข้ากับซุ่มซนนั้นหรือบริษัทนั้น เว้นแต่ในกรณีที่ขนบธรรมเนียมประเพณีของเขานั้นผิดหลักศีลธรรม ไม่ต้องปรับตัวให้เลวลง อย่าเข้าหมู่พาลดีกว่า ถึงแม้ว่าต้องเสียผลประโยชน์บ้างก็ปลอดภัย เราต้องมีหลักของตัวเองบ้าง ไม่ใช่คล้อยตามส่วนข้างมากในทุกเรื่อง เมื่อสามสี่วันที่แล้วอาตมาก็ไปบรรยายธรรมที่โรงเรียนในเมือง คุยกับ

เด็กนักเรียนเรื่องความหมายของคำว่า เจริญ ความเจริญที่แท้จริงมันเป็นอย่างไร อาตมาสังเกตว่า ตอนไหนขอให้นักเรียนยกมือว่า เห็นด้วยหรือไม่กับการจำกัดความต่างๆ ก่อนที่จะยกมือ นักเรียนส่วนใหญ่ต้องเหลียวมองดูคนอื่นก่อนว่าเพื่อนยกมือหรือเปล่ายกมือก็ยกทั้งห้องเลย คุณจะไม่มีใครมีมติของตนเองเลย ไม่ใช่ว่าเพื่อนเขาเห็นด้วยเราก็เห็นด้วยเหมือนกัน โดยไม่พิจารณาว่าถูกหรือผิด นี่คือความสามัคคีธรรม อันตราย

สรุปได้ว่าสิ่งใดที่ไม่เป็นการขัดต่อหลักศีลธรรม หรือว่าเป็นการเสียข้อวัตรปฏิบัติของตนเอง เราก็ทำตามด้วยสติปัญญา ปรับปรุงแก้ไขตัวเองเรื่อยๆ และในสิ่งใดที่จำเป็นต้องขัดกับการประพฤติของคนอื่น เช่นไม่กินเหล้า สูบบุหรี่ หรือไม่คอร์รัปชันกับเขา เราก็ทำแบบอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ยกตนข่มท่านว่าเราเก่งกว่าเขา เราแครงกว่าเขา เราเป็นคนดีเขาเลว เราฉลาดเขาโง่ อย่างนี้ไม่ได้ ควรถ่อมตนว่าฉันเป็นอย่างนี้ ฉันชอบทำอย่างนี้ มีความสุขอย่างนี้ ขอภัยด้วย คนอื่นเขาทำอย่างไรเรื่องของเขา ช่วยเขาได้เราก็ช่วย ช่วยไม่ได้เราก็ทำของเราเป็นตัวอย่าง ไม่ใช่ว่าตนเองดีอยากให้คนอื่นเหมือนกับเราหมด ไม่ได้ผลแล้วน้อยใจ เขายังไม่พร้อมเราทำอะไรไม่ได้

มีอารมณ์ขันก็ยิ่งดี ถ้าเรามีอารมณ์ขันแล้วคนจะโกรธเราไม่ค่อยได้ การมองชีวิตในแง่ตลก เป็นวิชาป้องกันตัวที่แน่กว่าคาราเต้ คนรำเรงนี้ไปที่ไหนก็ปลอดภัย คนรัก ไม่มีปัญหา ฝรั่งเศสคนหนึ่งขยันฝึกคาราเต้ ได้เข็มขัดสายดำ เก่งที่สุดในประเทศฝรั่งเศสคนหนึ่ง มาเที่ยวเมืองไทย ออกจากโรงแรมไปเดินเล่นตอน

กลางคืน อันธพาล ๓-๔ คนไปจี้ เขาใช้วิชาของเขาอย่างยอดเยี่ยม ล้มสลบไป ๒ คนแล้ว คนที่ ๓ ชักปืนออกมายิงเขาตาย ถ้าหาก เขาไม่ทำอะไร ถ้าไม่เคยฝึกคาราเต้ เอาตัวรอด เขาอยากได้เงิน ก็ให้เขาไป หัวเราะ ไม่ตาย เขาตายเพราะวิชาป้องกันตัวนั่นเอง โบราณว่าหมองูตายเพราะงู

ถ้าหากต้องเสียทรัพย์เพื่ออภัยวะ เราก็ให้ทรัพย์สินไปดีกว่า อย่าเอาจริงเอาจังกับเงินทองมากเกินไป สมมติว่าเราต้องเลือกระหว่างอภัยวะกับชีวิต ท่านให้เราสละอภัยวะไป ถ้าเป็นชีวิตกับธรรม เราก็สละชีวิตไปเพื่อรักษารธรรม ผดุงธรรม ข้อสุดท้ายนี้ยาก ไม่ใช่่ง่าย แต่ต้องพยายาม

ข้อสุดท้ายคือรู้จักบุคคล จะเป็นภรรยาสามีของเรา จะเป็นคนรอบข้าง คนที่ทำงาน ต้องรู้จักนิสัยใจคอของแต่ละคน ไม่ใช่เพื่อจะได้ใช้จิตวิทยาชนะเขาหรือเอาเปรียบเขา หากเพื่อจะได้สมานสามัคคี เราจะได้ร่วมกันสร้างความดีความเจริญก้าวหน้าในวิชาการของเรา ในภาระงานของเรา ด้ายการสร้างคุณธรรมในการรู้จักคนอื่น การศึกษาในทางนี้ที่ดีที่สุดคือการศึกษิตนเอง เพราะความดีความชั่วหรือว่ากุศลธรรมและอกุศลธรรมทั้งหลายที่อยู่ในตัวเราก็เหมือนๆ ที่อยู่ในจิตใจเขา เราก็ศึกษาของเรา แล้วเราก็จะเข้าใจคนอื่นไปด้วย จนกระทั่งอาจจะถึงขั้นอัศจรรย์ตัวเอง บางคนอาจจะสงสัยว่าเรา รู้วาระจิตของเขา แท้ที่จริงแล้วอาจจะไม่ใช่ ไม่ถึงขั้นนั้นก็ได้ เพียงแต่ว่าเรารู้ธรรมชาติของจิตใจ เช่นเวลาโกรธ จิตใจมีลักษณะอาการอย่างนี้ๆ คิดอย่างนี้ๆ ทำให้มีพฤติกรรมอย่างนี้ๆ เราเข้าใจตนเองแล้ว เราก็ย่อมรู้เข้าใจเพื่อนมนุษย์ด้วย

เหมือนกับรถยนต์ยี่ห้อเดียวกัน ความรู้ไม่มีประโยชน์มาก

ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน แต่ความจริงของชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่ตาย เข้าถึงความจริงของชีวิตมากเท่าไร ก็ห่างไกลออกจากความตาย มากเท่านั้น ตายก็ตายแต่สิ่งที่ไม่มีความหมาย เสียหายไปตาม เรื่องของมัน แต่ขอให้รู้เท่าทันความแตกสลายของสังขาร ไม่แตก ไม่สลายไปด้วย

พระพุทธองค์ตรัสว่า บัณฑิตคือผู้รับภาระที่มาถึงแล้ว ไม่รับภาระที่ยังมาไม่ถึง ส่วนพาลขอรับภาระที่ยังมาไม่ถึง วิตกกังวลคิดฟุ้งซ่านวุ่นวายเรื่องอนาคต สิ่งที่จะเกิดขึ้น ภาระที่มาถึงแล้ว หน้าที่ที่มีอยู่แล้ว ก็ไม่ค่อยจะเอาใจใส่ ฉะนั้นในปีใหม่ที่เริ่มต้นวันนี้ ขอให้ทุกคนเป็นผู้ที่พยายามตั้งตนไว้ในสัปปุริสธรรม รู้จักอรรถ รู้จักธรรม รู้จักตน รู้จักกาล รู้จักประมาณ รู้จักบริษัท รู้จักบุคคล ให้เป็นผู้ที่ใคร่รู้ ความเข้าใจในอริยสัจ ซึ่งหมายถึง ความเข้าใจในชีวิตจิตใจของตนเอง เข้าใจในอริยสัจและจะเมตตาสงสาร รู้จักให้อภัยตัวเองและคนอื่น ถ้าเข้าใจเรื่องกิเลส เห็นความทุกข์บีบคั้นหัวใจของมนุษย์ชัดเจนแล้ว จะไม่กล้าทำคนอื่นให้เป็นทุกข์แม้แต่น้อย มีแต่สงสารอยากจะช่วยให้เขาพ้นจากทุกข์ มีความสุข มีปัญญา ก็มีความเมตตากรุณา คุณธรรม สองข้อนี้คู่กัน เหมือนปีกสองปีกของพญานกอินทรี ข้างหนึ่งคือปัญญา ข้างหนึ่งคือความกรุณา นกตัวนี้สวยงามจริงๆ บินบนอากาศด้วยความเป็นอิสระ และใจเข้มแข็งเบิกบาน

สุดท้ายนี้ขอให้ญาติโยมทุกคนได้เจริญก้าวหน้าทั้งในทางโลกและทางธรรม ขอให้เป็นผู้กล้าหาญในการเผชิญหน้ากับความ

ทุกข์ ชัยนหมั่นเพียรในการหาสาเหตุของความทุกข์และดับสาเหตุ
นั้น จนกระทั่งได้เข้าถึงความสุขที่แท้จริงของชีวิต คือภาวะที่อยู่
นอกกาล เหนือเวลา เทอญ

“ธรรมะของพระพุทธองค์เรียกว่าเม็มน อะกาลิก
เพราะตอนที่ไฉนก็ตาม เม็มนตนาชาตไฉนจรรณะไฉนก็ตาม
ถ้ามีภูมิไฉนตามดำสอนของพระพุทธองค์อย่างถูกต้องแล้ว
ลัคนาแต่ทำกิจธรรมะได้ทั้งนั้น”

“การดึงจิตออกจากโลกกลับมาสู่ธรรม
เป็นเนกขัมมมามี เป็นเนมือนการออกมจร
ให้พวกเราหาโอกาสที่จะออกมจรทุกวัน
ดี้ออกจากความโลภ ความโกรธ ความหลง จิตเป็นกุศล
มีอยู่ว่างสิ่งที่ไม่ดีไม่งามนั้นเป็นการออกมจร”

เส้นทาง

กิเลสของเราเยอะ ปัญหารุมล่อมชีวิตก็เยอะ ภาระสำคัญ ยิ่งยวดของเราจึงต้องเอาชนะกิเลส และอยู่เหนือปัญหาให้ได้ ภาระเช่นนี้ทุกคนทำได้สำเร็จ ไม่ว่าจะจะมีพื้นภูมิมาอย่างไร ยุทธศาสตร์ที่ได้ผลชะงัดคือ การพัฒนาจิตใจ

ยุทธศาสตร์การพัฒนาจิตใจ

การพัฒนาจิตใจเพื่อเอาชนะกิเลสและปัญหาชีวิตต้องใช้อุบายวิธีหลายอย่าง อย่างน้อยควรชำนาญในการเจริญภาวนา ๔ วิธี คือ

- อานาปานสติ
- เมตตภาวนา
- อสุภกรรมฐาน
- มรณานุสติ

อานาปานสติภาวนาเป็นหลักใหญ่ เป็นวิธีภาวนาที่ให้ผลดี มาก ใช้ลมหายใจของตัวเองเป็นเป้าหมายให้มีสติอยู่ที่ลมหายใจ เราฝึกให้ตั้งสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกอย่างละเอียดสุขุม ไม่ปล่อยใจให้จิตคิดวอกแวกหรือพาลหาเรื่องคิดให้ยุ่ง แต่เราหัดเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอยู่ในปัจจุบัน ในขณะที่หายใจเข้าหายใจออก คือ รู้ว่าหายใจเข้าในขณะที่หายใจเข้า เมื่อหายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก มีใจหายใจเข้าแล้วมานึกได้ตามว่า อ้อ นั่นหายใจเข้า หรือ

มิใช่คิดล่วงหน้าว่าจะหายใจเข้า จะหายใจออก วิธีการก็คือเอาสติไปแตะสัมผัสสัมผัสลมหายใจที่ปลายจมูก การพยายามสังเกตลมหายใจนี้ ให้ทำในลักษณะที่สักแต่ว่าจับตาดู มีสติกำหนดรู้ธรรมชาติของลมหายใจทุกขณะจิตเท่านั้น อย่าบังคับลม อย่าจงใจทำให้สั้นหรือยาว อย่าตั้งใจหายใจเบาหรือหายใจแรง ให้หายใจตามปกติ เป็นธรรมชาติ เราจะต้องตื่นตัวอยู่กับการหายใจเข้าหายใจออก จึงจะมีสติรู้เท่าทันว่า หายใจเข้าหรือหายใจออก เมื่อสภาพจิตใจตื่นอยู่ และรู้เท่าทันกับลมหายใจเข้าออกเช่นนี้ จิตใจก็จะเบิกบาน เย็น และเป็นปกติสุข เพราะจิตใจหรือสติของเราจะเกาะติดอยู่ที่ลมหายใจ มีอาจไหลไปจมอยู่กับความสลดหดหู่ ฟุ้งซ่าน หรือล่องลอยอยู่กับความทุกข์ระทมขมขื่น และปัญหาชีวิตที่รุ่มลุ่ม

เมื่อจิตจับลมหายใจไม่ได้ก็ต้องมีวิธีการแก้ไข บางทีจิตใจของเราเสียดุล เพียรอย่างไรจิตใจมันก็ไม่ยอมอยู่กับลมหายใจ อาจฟุ้งซ่านล่องลอยไปเรื่อยแปด หรือไม่ก็ดำดิ่งขมขื่น เกือบกกลัวอยู่กับอารมณ์ชั่ววูบอย่างจนถึงไม่ขึ้น เหมือนกับผู้ที่มิโรคเรื้อรังต้องพยายามแก้ไข

ถ้าจิตใจหมกมุ่นอยู่กับความพยายาม โกรธแค้น ชัดเคือง หงุดหงิด พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้เราแก้ด้วยการแผ่เมตตา เป็นการชำระล้างความคิดที่เป็นอกุศลออกจากใจ ผู้ที่ไปหลงไหลมัวเมาอยู่ในความสุขทางเนื้อหนัง ชอบคิดปรุงแต่งจินตนาการแต่ในเรื่องเพศเรื่องลามก ควรแก้ไขด้วยการเจริญอสุภกรรมฐาน พิจารณาสิ่งที่ไม่สวยไม่งามในร่างกายเพื่อน้อมจิตกลับไปสู่ความจริง ไม่ให้คิดแต่ในเรื่องที่กระตุ้นกามารมณ์ ผู้ที่รู้สึกขี้เกียจขี้คร้าน

ไม่มีกำลังใจที่จะปฏิบัติหรือชอบอ้างว่าไม่มีเวลา ท่านให้ระลึกถึงความตาย

วิธีการแก้โกรธ

ความโกรธ ความอิจฉาพยาบาทเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องยอมรับว่าไม่ดี แต่น้อยคนที่จะระงับโกรธได้ เหมือนยาเสพติดที่ทุกคนเลิกลยาก ทั้งที่ยอมรับว่าเป็นอันตรายต่อชีวิต ในกรณีนี้ต้องใช้วิธีแผ่เมตตา

วิธีแผ่เมตตา มีหลายอย่าง วิธีหนึ่งเริ่มด้วยการฝึกนึกถึงผู้ที่เราเคารพรัก เช่นครูบาอาจารย์ของเรา เป็นต้น เพื่อให้เกิดความรู้สึกหรือนิมิตของเมตตา สำคัญที่เราเลือกคนที่เรารักอย่างบริสุทธิ์ปราศจากความรู้สึกทางกามโดยสิ้นเชิง เมื่อความรู้สึกอบอุ่นอันนี้ปรากฏชัดเจนแล้ว ให้แผ่ความรู้สึกนั้นออกที่หน้าอก ทำให้ใจเหมือนกับว่ามันเข้าออกตัวเราพร้อมกับลมหายใจที่หน้าอก ต่อไปแผ่เมตตาให้ตัวเองด้วยการทำความรู้สึกว่าอบอุ่น (นิมิตแห่งเมตตา) ที่เรากำลังกำหนดอยู่เข้ามาสู่จิตใจของเราพร้อมกับลมหายใจเข้า ให้นึกว่าความสุข ความสงบ คุณงามความดีทั้งหลายกำลังซึมซาบเข้ามาในใจของเรา ขอให้เรามีความสุขๆ เถอะ ขอให้เราพ้นจากความทุกข์

ผู้ที่จะเจริญในการพัฒนาจิตของตนต้องหวังดีต่อตัวเอง เมื่อไรเราทำอะไรไม่เหมาะสมต้องให้อภัยตัวเอง เราไม่ใช่พระอรหันต์ ความผิดพลาด การหลงอารมณ์จึงเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ต้องรังเกียจตัวเองมาก ไม่ต้องด่าไม่ต้องว่า เพราะจริงๆ แล้ว

เจตนาของเราดี เราไม่ได้ตั้งอกตั้งใจที่จะหลงใหลหรือจะรุกรานใคร สักแต่เราลืมหืมตา สติปัญญาขาดไป อวิชชา ตัณหาก็ก้าวครอบงำจิตธรรมดา ฉะนั้นด้วยความหวังดีต่อตัวเอง เราก็ไม่ถือสาเพียงแต่ยอมรับผิด ได้บทเรียนจากความผิดพลาดแล้วก็ค่อยๆ แก้ไขสิ่งที่ควรแก้ไขด้วยความไม่ประมาท ถ้าเราไม่รักตัวเอง ไม่เคารพตัวเองจริง ก็ยากที่จะให้ความเมตตาแก่คนอื่น ผู้ที่เกลียดหรือรังเกียจตัวเองแล้วเก็บกดความรู้สึกนั้นไว้ได้จิตสำนึก มักจะเที่ยวเพ่งโทษคนอื่นอยู่เรื่อย

พระพุทธองค์ตรัสว่า ผู้ที่ชอบเพ่งโทษคนอื่นอยู่ห่างไกลจากพระนิพพาน ดังนั้นจงแผ่เมตตาให้ตัวเองแล้วแผ่ให้สรรพสัตว์ทั้งหลายไปด้วย ตอนนี้เพ่งนิมิตคือความรู้สึกแห่งความรักอันบริสุทธิ์ที่หน้าอกเหมือนเดิม แต่ทำในใจว่าลมหายใจออกจากหน้าอก และความรักความหวังดีแผ่ออกไปพร้อมกับลม แผ่ไปตามลำดับที่เรากำหนดไว้ เช่น เริ่มนึกถึงคนรอบข้าง แล้วขยายไปรวมถึงสัตว์ทั้งหลายในบ้านนี้ ในอำเภอนี้ ในจังหวัดนี้ ในประเทศนี้ ในโลกนี้ หรือแผ่ไปถึงสัตว์ในภพภูมิต่างๆ ในทิศต่างๆ ในที่สุดจิตจะเปิดกว้างออกไปจนกระทั่งไม่มีขอบเขต การแผ่เมตตายังทำให้ใจเกิดปิติ เกิดความอิมใจได้ง่าย เหมาะแก่ผู้ที่มีจิตใจแห้งแล้งจี๊ดจี้ด ฉะนั้นขอให้พวกเราพากันเจริญเมตตาภาวนาให้เป็นที่พึง เป็นสรณะภายใน

จิตไฝแต่โลกีย์ จะทำอย่างไร

ถ้าหากว่าจิตใจของเราชอบหวนกระหวัดตั้งแต่เรื่องรักๆ

ใครๆ รสสัมผัส เวียงเพศ กามารมณ์ หรือว่าจิตกำลังหลงระเหิดแห่งโลกก็อย่างหัวปักหัวปำ โง่ไม่ขึ้น จิตปั่นป่วน ฟุ้งซ่าน ต้องใช้ยาอีกขนานหนึ่งเพื่อให้หายบ้า คือ ท่านสอนให้กำหนดสิ่งไม่สวยไม่งามในร่างกาย เพื่อให้จิตกลับมาอยู่ในโลกที่เป็นจริง เช่น ถ้ามัวตัวเองว่า น้ำเสลดของเขาน่ารักไหม ใต้ใหญ่สายรัดใต้ของเขาน่าคลำไหม กระเพาะปัสสาวะของเขาน่าจูบไหม ไม่มีใครในโลกไม่ว่าชายหรือหญิงที่จะผ่านการทดสอบอย่างนี้ได้ ไม่ต้องกลัวว่าจะหมดอาลัยตายอยากหรืออก ก็เลสตัwnี้มันไม่ตายด้านง่ายๆ มีแต่พระอนาคามี พระอรหันต์เท่านั้นที่หายห่วงเรื่องกาม แต่สำหรับฆราวาส การพิจารณาอาการ ๓๒ ยังมีประโยชน์ ทำให้มีเบรกดอยกำกับความรู้สึกทางเพศไม่ให้ฟุ้งซ่าน วุ่นวาย ช่วยให้เรารักษาศีลข้อที่ ๓ ได้ดี พวกผู้ชายที่ชอบมีเมียมาก พิจารณาอย่างนี้จะได้มีวุฒิภาวะมากขึ้น จะได้ฟังธรรมรู้เรื่องบ้าง

วิธีตัดคนยึดขาดผัดผ่อน

สำหรับผู้ที่ชอบผัดวันประกันพรุ่ง อืดอาดยืดขาดในการปฏิบัติธรรมด้วยหลงเข้าใจว่าเวลายังมีเยอะ เรายังไม่พร้อม เรายังไม่ตายง่ายหรืออก (หมอดูเขาบอก) อย่างนี้ต้องเจริญมรณานุสติ บางคนไปงานศพทุกเดือนหรือแทบทุกอาทิตย์ แต่ไม่เคยคิดว่าเดี๋ยวเราจะเป็นอย่างนี้เหมือนกัน จิตใจของเราอยู่ในสภาพเช่นไร ถ้าตายวันนี้ เราจะไปเกิดที่ไหนหนอ ไม่เคยคิด ไม่ยอมคิด พระสวดอภิธรรมก็นั่งนิ่งนินทาถูกสะใภ้ฆ่าเวลา

เคยมีสามเณรรูปหนึ่งที่วัดป่านานาชาติกลัวควาย ท่านเคย

อยู่นิวยอร์กเจอพวกนักเลง พวกอันธพาลเมายาเสพติดตกปิ่นก็เฉยๆ แต่ออกบวชแล้วเจอควายกินหญ้าก็กลัวสุดขีดเพราะไม่เคยเห็น แต่เณรรูปนี้ใจสู้ เขาหมั่นเจริญมรณานุสติ นั่งพิจารณาสิ่งที่เขากำลังกลัวด้วยสติปัญญา สร้างเป็นหนังโดยเขาเป็นเณรเอก (คือยังไม่ได้บวชเป็นพระ) ฉากแรก ควายขวิดเขาตายหน้าวัด เขาอนอนจมกองเลือดอยู่ข้างทาง พระไปเก็บศพเอาไปล้าง ฉากสุดท้ายเขาได้ชมงานศพตัวเอง เห็นสังขารเหลือแต่กระดูกชิ้นเล็กๆ และขี้เถ้า เณรรูปนี้พิจารณาอย่างนี้ จิตก็สลัดสังเวชรวมเป็นสมาธิ แน่วแน่ เป็นบาทฐานของวิปัสสนาต่อไป

แต่ก็ไม่แน่เหมือนกัน มีพระองค์หนึ่งเล่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อปีที่แล้วในช่วงที่ไปอยู่ตามสาขา คีนหนึ่งท่านกำลังเดินกลับกุฏิ ถ่านไฟฉายอ่อน กระจกหัก มองไม่เห็นตัวมัน พอดูแผลรู้สึกว่าหมดบุญแล้ว ไปโรงพยาบาลคงไม่ทัน ตายก็ตาย แต่ต้องตายแบบมีเกียรติ ท่านจึงตั้งใจไม่ร้องขอให้ใครช่วย จะนั่งสมาธิตายเหมือนครูบาอาจารย์ในหนังสือที่เคยอ่าน พระองค์นี้มักจะท้อแท้ในการทำสมาธิ เพราะนั่งสมาธิเมื่อไรจะง่วงอยู่ทุกที แต่วันนั้นท่านปลอบใจตัวเองว่า วันนี้คงไม่ง่วงแน่ แต่พอหนึ่งไปไม่นานยุกก็เริ่มกัด นั่งไปนั่งมา ก็มีหลายตัวกัดเจ็บมาก ขณะเดียวกันความเจ็บปวดที่เท้าบรรเทาลง จิตก็ไม่สงบ จำคาญเอาผ้าคลุมหัวไว้ อุ่นดี ไม่นานก็สัปหงก ตื่นขึ้นมาก็อยู่ที่เดิม ไม่ตาย กระจกไม่มีพิษ ท่านจึงฆ่าตัวเอง ถ้าเราไม่เคยพิจารณาในทางนี้หรือยังไม่ถนัด ปลอ่ยให้มันคืบชันก่อนจึงจะลงมือ ไม่ได้ผลหรอก การภาวนาทุกอย่างต้องฝึกเป็นประจำให้เป็นอาวุธใกล้มือ

การเจริญมรณานุสติมีอันสูงส่งมาก ถ้าเราตระหนักชัดในความไม่แน่นอนของชีวิตนี้แล้ว ไม่มีทางที่เราจะไปทะเลาะกับใคร หรือจะไปอีกใจใคร หรือเบียดเบียนใคร เพราะอะไร เพราะเวลาไม่พอ วันนี้อาจจะเป็นวันสุดท้ายของชีวิตเราหรือของเขา เราควรใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ รักษาใจให้เป็นบุญ ชีวิตเรามีค่าเพราะมันมีจำกัด ยิ่งสำนึกในความไม่เที่ยงของชีวิตก็ยิ่งสำนึกในค่าของมัน ทำให้เราระมัดระวังในสิ่งที่เราทำและถ้อยคำที่เราพูดมากขึ้น เพราะต้องการให้มันเหมาะสม ให้มันสมค่ากับชีวิตของตน

สมาธิแตก จะทำอย่างไร

เราจะภาวนาโดยวิธีใดก็ตามเกิด อย่าให้ศีลของเราขาดตกบกพร่อง เพราะศีลเป็นฐานของการพัฒนาจิต ศีลไม่บริสุทธิ์ จิตไม่ยอมรวมเป็นสมาธิ เราจะหวาดระแวง กลัวเขาจะลงโทษเรา หรือกลัวเขาจะดูถูกเรา อย่างน้อยย่อมมีความตะขิดตะขวงใจอยู่ลึกๆ ในชีวิตประจำวันเราอาจจะกดความรู้สึกอันนี้ไว้ แต่เมื่อนั่งสมาธิ จิตผ่อนคลาย สัญญาเก่าจะโผล่ขึ้นมา แล้วสมาธิแตก เหงื่อแตกเสียหมด คำว่าผิดศีลนี้ ขออย่าเอาศีลห้าเป็นหลัก มันจะไม่ละเอียดพอ ให้ถือว่าการกระทำหรือการพูดอันใดที่เกิดจากจิตที่เศร้าหมองก็ผิดทั้งนั้น เช่น เขาพูดอะไรแล้วเราไม่พอใจ ทำหน้าบูดหรือสะบัดหน้าหนี นั่นแหละ ผิดศีล หรือโกรธแล้วปิดประตูบัง นั่นแหละผิดศีล ผิดแล้วยอมรับผิด สารภาพด้วยความถ่อมตน หรือขอขมาในกรณีที่ได้เบียดเบียนคนอื่น แล้วตั้งใจที่จะสำรวมต่อไป นี่เป็นวิธีชำระศีลที่ขาดแล้ว เพื่อจะได้ไม่ค้าง

อยู่ในใจเป็นนิเวศน์ต่อไป

คุณเป็นพุทธแคไหน

การรักษาศีลในระดับของการเฝ้าสังเกตเจตนาของตนย่อมอาศัยสติ สติเป็นเครื่องกำหนดพระพุทธานุศาสนนา สติอยู่ พระศาสนานอยู่ สติไม่อยู่ พระศาสนาก็ไม่อยู่ มองในแง่นี้อาจจะพูดได้ว่า ขณะที่เราครองสติเราเป็นชาวพุทธ ขณะที่สติหลุดไป เรากลายเป็นเดียดริษฐ์คนนอกศาสนา หนทางปฏิบัติจึงอยู่ที่ความเพียรในชีวิตประจำวันที่จะเป็นชาวพุทธให้มากที่สุด เป็นคนนอกศาสนาให้น้อยที่สุด เรามีทางเลือกอยู่ทุกเวลานาที ระหว่างการคิดพุทธและการคิดผิด ฉะนั้น ฝรั่งมาถามว่า คนไทยเป็นพุทธ ๙๕% ทำไมสังคมไทยจึงเต็มไปด้วยความเห็นแก่ตัวและการเอารัดเอาเปรียบ เราตอบเขาได้เลยว่า วันหนึ่งๆ คนไทยส่วนใหญ่เป็นพุทธไม่กินาทีหรรอก ให้พวกเขาพิจารณาโทษของการไม่มีสติและคุณของการมีสติให้เห็นชัด ดาบหลุดมีอนักรบ เขาก็หยิบขึ้นมาเพราะกลัวตาย สติหลุดจากใจ นักรบกิเลสก็ต้องรีบหยิบสติขึ้นมาด้วยความกลัวตายเช่นเดียวกัน แต่ความตายที่เรากลัวนั้น มิใช่ความตายของร่างกาย หากเป็นความประมาท พระพุทธองค์ตรัสว่า ความประมาทคือความตาย ผู้ที่ประมาทเดินแล้ว ไม่รับผิดชอบต่อสิ่งที่กำลังทำ กำลังพูด หรือกำลังนึกคิดอยู่ ทำบาปได้ทุกอย่าง มิฉฉาปฏิญญฐิเกิดขึ้นได้ง่าย แล้วมีพิษมีภัยมาก ผู้ที่มีความเห็นผิดอาจทำบาปโดยไม่รู้สึกอายเลย คิดว่าตัวเองทำถูก

ชาวยุโรปรับความเชื่อถือจากศาสนาคริสต์ว่าฆ่าคนเป็น

บาปแต่ฆ่าสัตว์ไม่บาป ฉะนั้น ฮิตเลอร์ต้องการล้างผลาญพวกยิว เขาอ้างว่ายิวไม่ใช่มนุษย์เหมือนชาวเยอรมัน แต่มีส่วนของสัตว์ เดรัจฉานอยู่ เขามองชาวยิวเหมือนหนูหรือแมลงสาบ เป็นศัตรูของมนุษย์ที่มนุษย์มีสิทธิจากพระเจ้าที่จะกำจัด พวกนาซีจึงฆ่าชาวยิว ถึงหกล้านคนโดยไม่รู้สึกว่าได้ทำอะไรผิด นี่คือโทษของมิชฌาติกุญฐิ

เครื่องชีวิตปัญญา

เราจะเอาอะไรมาเป็นเครื่องกำหนดปัญญาของคน ขอเสนอว่า ควรเอาทำที่ต่อความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นตัวตัดสิน ใครปลงใจเชื่อความคิดหรือทฤษฎีความเห็นของตนอย่างไม่มีเงื่อนไข นั่นคือคนโง่เขลา นักปฏิบัติธรรมควรมองว่าความเชื่อองมภายใน ความคิด ร้ายยิ่งกว่าความงมงายในเรื่องอื่นทั้งสิ้น เพราะผลกรรมหนักกว่า ผลของการหลงเชื่อองมภายในความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นๆ อยู่ในใจ คือความมั่นใจว่ามีอัตตาตัวตนอยู่เบื้องหลังเป็นเจ้าของชีวิต บางคนจึงเข้าใจว่า การปฏิบัติมุ่งทำลายอัตตาหรืออีโก้ (ego) ธรรมชาติของรูปนาม แต่ที่จริงแล้วอัตตาไม่มี เป็นแค่ภาพที่เราฉายทับธรรมชาติด้วยอวิชชาตัณหา ฉะนั้น การปฏิบัติธรรมคือการอบรมจิตให้ตั้งมั่นอยู่อย่างหนักแน่น เพื่อจะได้เผชิญหน้ากับความจริงที่เกิดขึ้นกับชีวิต เพื่อจะได้สัมผัสผัสส่วนประกอบของชีวิตนี้ ตามที่มันเป็น จนกระทั่งทะลุปรุโปร่งว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นของแค้นนั้น รูปไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา มันแค้นนั้นแหละ ความสุขก็แค่ความสุข ความทุกข์ก็แค่ความทุกข์ ความเฉยๆ ก็แค่ความเฉยๆ ความจำได้หมายรู้ก็แค้นนั้น การคิดดี คิดชั่ว

ก็แค่นั้น การรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็แค่นั้นเอง คนใดเข้าถึงความจริงข้อนี้ ย่อมไม่หวังอะไรมากกว่าสิ่งเหล่านี้ แต่อยู่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอยู่ในปัจจุบัน เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เข้าลักษณะที่ได้ชื่อว่าเป็นที่พึ่งของตน ฉะนั้น ปัญหาว่าเราจะประพฤติปฏิบัติอย่างไรในโลกที่สลับซับซ้อน ในเหตุการณ์ต่างๆ ที่เราต้องรีบตัดสินใจ ใหม่ๆ ที่ไม่แน่ใจว่าผลจะออกอย่างไร ปัญหานี้จะจบที่ตัวผู้รู้ที่สงบมั่นคง ปราศจากนิเวรณ (ฝึกไฟในโลกีย์-สุขุม โกรธ-พยาบาท ฟุ้งซ่าน-ขี้รำคาญ ง่วงเหงา-ซึมเศร้า ลังเล-สงสัย) รับรู้ต่อสิ่งทั้งหลายทั้งนอกและในตัว อย่างเป็นกลาง ไม่เข้าข้างตัวเอง รู้ว่าอะไรเป็นอะไร อะไรก็ไม่ยาก เราจะอ่อนไหวต่อสิ่งที่เหมาะสมและสิ่งที่ไม่เหมาะสม เราจะมีกำลังใจพอที่จะปฏิบัติให้สอดคล้องกับความรู้ นั้น บางทีก็คล้อยตามเขา บางทีก็ต้องพูดแรงๆ บางครั้งต้องพูดเบาๆ ไม่มีหลักตายตัว ไม่มีตำราที่เราจะกางไว้เป็นหลักก่อนว่า ในกรณีนั้นต้องทำอย่างนั้นๆ ต้องพูดอย่างนั้นๆ แต่จิตใจที่ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วุ่นวาย ไม่รกรุงรังด้วยความคิดเห็นต่างๆ จะรู้เอง แล้วก็จะต่อต้านด้วยจิตที่ไม่โกรธ คล้อยตามด้วยจิตที่ไม่หลง พูดแรงๆ ด้วยจิตที่เมตตา พูดเบาๆ ด้วยจิตที่กรุณา แต่ในการสัมพันธ์สื่อสารกับคนอื่น หลักพรหมวิหารด้วยอุเบกขาเป็นข้อที่สำคัญ เมตตาเขา หวังดีต่อเขาบนพื้นฐานคือ อุเบกขา กรุณาคือความสงสารพยายามช่วยให้เขาพ้นจากความทุกข์ด้วยอุเบกขา มุทิตาคือพลอยยินดีในความสุขอันถูกต้องของเขาด้วยอุเบกขา อุเบกขาคือตัวปัญญา นั่นเอง คือความเข้าใจในกฎแห่งกรรมว่า ทำดีได้ความดี ทำชั่วได้ความชั่ว ทำอย่างไรก็ได้เช่นนั้น บุญไม่มีแก่ผู้ไม่ทำบุญ บาปก็

ไม่มีแก่ผู้ไม่ทำบาป ความสงบก็ไม่มีแก่ผู้ที่ไม่ทำความสงบ นี่เป็นกฎง่าย ๆ แต่ลึกซึ้ง

คุณธรรมที่เราขาดไม่ได้ในเรื่องนี้คือ ความอดทน ถ้าขาดความอดทนแล้ว การกระทบของรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ต้องกระเทือนทันทีเลย ถ้าสติของเราดี ความอดทนของเราดี ไม่ปล่อยให้เกิดปฏิกิริยาต่อการกระทบของโลกธรรมของสิ่งกระทบ คงมีเวลาที่จะตั้งตัวตอบสนองของการกระทบนั้นในทางที่ไม่เป็นโทษ ใจเป็นกลางไม่กระวนกระวาย การปฏิบัติต่อ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ คือการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมเช่นการเจริญภาวนาเป็นทั้งกันชนกันสิ่งทั้งหลายมิให้มากระทบจิตใจเราจนอันตรายหนัก เป็นทั้งใช้กัณฑ์พยุ่ตัวมิให้จิตใจและชีวิตของเรากระเทือนเกินไป เป็นทั้งเบาะที่นุ่มนวลรองรับตัวเราเวลาปัญหาหนักตกกระแทก

ภาวนาแต่ละครั้งได้บารมีหลายอย่าง

การเจริญสมาธิภาวนาแต่ละครั้งจะได้บารมีหลายอย่าง เราเจริญอานาปานสติ แรกๆ จิตไม่สงบก็ไม่เป็นไร หลวงพ่อ (ชา) ปลอดบใจลูกศิษย์ใหม่อยู่เสมอว่า นั่งสมาธิแล้วจิตสงบเหมือนทานอาหารที่อร่อย นั่งสมาธิภาวนาจิตไม่สงบเหมือนกับทานข้าวเปล่า แต่ทานข้าวเปลาก็ยังดีกว่าไม่ทานอะไรเลย อย่างน้อยเราก็ได้เจริญขันติบารมี เนกขัมมบารมี หรืออธิษฐานบารมี บารมีนี้มีหลายข้อ ตั้งใจนั่งสมาธิ ก็เป็นการเจริญด้วยสัจจะอธิษฐานบารมี เช่น นั่งสมาธิ ตั้งใจว่าเราจะไม่เปลี่ยนอิริยาบถตลอด ๔๕ นาที

หรือตั้งใจว่าจะนั่งทุกวันไม่ต่ำกว่า ๒๐ นาที หรือ ๓๐ นาที ถึงแม้ว่าในขณะที่เรานั่งนิ่ง เราไม่สงบเย็น เราก็ได้ในชั้นของบารมี อดทนต่อความคิดปรุงแต่ง จิตเมื่อออกแวกแส่ส่ายไปหาอารมณ์ ภายนอกก็ให้ดึงกลับมา อารมณ์ทั้งหลายที่เราชอบคิดชอบปรุงแต่งนั้นเป็นโลก ดึงกลับมาที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก คือการ สร้างเนกขัมมบารมี เพราะคำว่า พุทโธนั้นแหละคือธรรม การดึง จิตออกจากโลกกลับมาสู่ธรรมเป็นเนกขัมมบารมี เป็นเหมือนการ ออกบวช ให้พวกเราหาโอกาสที่จะออกบวชทุกวัน คือออกจาก ความโลก ความโกรธ ความหลง จิตเป็นกุศล ปล่อยวางสิ่งที่ไม่ดี ไม่งามนั้นเป็นการออกบวช

การอดทนต่อความวุ่นวายฟุ้งซ่านของจิต ไม่ปล่อยยให้ผิด ทางก็เป็นการเจริญขันติบารมี ปรารถนาความเพียรโดยไม่คาดหวัง ไม่ต้องการอะไรตอบแทนจากการปฏิบัติ ก็เป็นการเจริญวิริยะ บารมี

การนั่งสมาธิภาวนาเป็นการปฏิบัติบูชา คือการบูชาพระ รัตนตรัยด้วยการปฏิบัติธรรม ท่านเรียกว่า ปฏิบัติบูชา การนั่ง สมาธิไม่ได้นั่งเพื่อตัวเอง แต่นั่งถวายพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ถวายครูบาอาจารย์ เพื่ออนุเคราะห์สรรพสัตว์ทั้งหลาย อันนี้เรา ก็ได้ทานบารมี การนั่งสมาธินั้นไม่ได้ทำอะไรให้ใครเดือดร้อน ไม่ได้ทำอะไรหรือพูดอะไรให้ใครเป็นทุกข์ เราก็ได้เจริญศีลบารมี

เวลานั่งสมาธิ ถ้าจิตไปคิดเรื่องคนนั้นเรื่องคนนี้ พอเรารู้สึก ตัวและเตือนใจว่ากำลังคิดอะไรอยู่ มันมีประโยชน์อะไรไหม เราได้ เกิดมาไม่รู้ก็ภพก็ชาติ แล้วคิดไปคิดมา วกไปเวียนมา ไม่เห็นได้

กำไรอะไรเลย ถ้าชีวิตจะดีจะสงบด้วยการคิด เราคงเป็นผู้วิเศษ นานแล้ว ปล่อยวางเสีย การคิดทำนองนี้คือการเจริญปัญญา บารมี ดังนั้นการนั่งสมาธิแต่ละครั้งจึงเป็นการสร้างบารมีอย่างมากมาย

การคิดที่ถูกต้องก็มีประโยชน์มากมาย ความคิดไม่ใช่ศัตรูของนักปฏิบัติ หากเหมือนคนใช้ที่หลงคิดว่าเป็นเจ้าของบ้าน จิตก็เหมือนเจ้าของบ้านที่ตกอยู่ใต้อำนาจของคนใช้ในบ้าน ฉะนั้นต้องสอนเจ้าของบ้านให้เป็นเจ้าของบ้าน สอนคนใช้ให้เป็นคนใช้ ถ้าเราคิดเป็น คิดมีระเบียบ คิดในแนวทางที่เรากำหนดไว้โดยสติปัญญา จะมีอานิสงส์มากมายเป็นโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของการเจริญอริยมรรค

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

จิตชอบคิดสร้างเรื่อง

ธรรมชาติของจิตชอบคิดไม่หยุดหย่อน และสร้างเรื่องได้

นานาหลากหลาย จิตของเราเหมือนห้องที่เต็มไปด้วยเฟอร์นิเจอร์ต่างๆ หลากๆ อย่าง ซึ่งทำให้เราทำอะไรไม่สะดวก เดินไปทางไหนก็ชนเฟอร์นิเจอร์อยู่เรื่อย ไม่ใช่เฟอร์นิเจอร์ไม่ดีทั้งหมด ชั้นที่สวยงามเป็นประโยชน์ก็มี แต่เนื่องจากมีมากเกินไปจนรกรุงรัง เกะกะ ไม่ได้จัดระเบียบ มันจึงสร้างปัญหา จิตใจของเรามีแต่ความคิดเต็มไปหมด นอนหลับก็ยิ่งฝันอะไรต่ออะไร ไม่ได้พักผ่อนอย่างแท้จริง เราจึงควรค่อยๆ ขนความคิดที่ไม่มีประโยชน์ที่เกิดจากความโลภ ความโกรธ ความหลงออกไป ให้เหลือแต่ความคิดที่มีเหตุมีผลและค่อยจัดระเบียบใหม่ จิตใจของเราจะได้เป็นห้องที่ปลอดโปร่ง ที่อากาศบริสุทธิ์ได้ถ่ายเท ไม่อย่างนั้นก็ต้องทนอยู่ในห้องระเกะระกะและอากาศอับด้วยความอึดอัดใจอย่างไม่มีวันสิ้นสุด

มีนิทานเล่าถึงโทษของการคิดปรุงแต่งว่า มีชายคนหนึ่งชื่อสมนึก เป็นกรรมกรทำงานในตลาด เป็นกุลีแบกของ เป็นงานหนักมาก วันหนึ่งๆ ได้ ๕๐ บาท อยู่มาวันหนึ่งเขาตัดสินใจว่าจะลองทำธุรกิจหาความร่ำรวยเสียบ้าง จึงนำค่าจ้าง ๕๐ บาทนั้นไปซื้อไข่ไก่ โดยวางแผนว่า จะเอากลับไปขายที่บ้านซึ่งอยู่ห่างจากอำเภอหลายกิโลเมตร เพราะว่าที่บ้านไข่ไก่ไม่ค่อยมีหรือมีบ้างก็ไม่อร่อยของตลาดอร่อยกว่า เขาเดินไปพาลงก็คิดคำนวณไปว่าไข่ไก่นี้ซื้อมาราคา ๕๐ บาท กลับไปถึงหมู่บ้าน เขาก็ขายราคา ๑๐๐ บาท ได้กำไร ๕๐ บาท ร้อยบาทนั้นถือกลับไปอำเภอซื้อไข่ไก่ทั้ง ๑๐๐ บาท แล้วเดินกลับบ้านขายได้ ๒๐๐ บาท แล้วนำเงิน ๒๐๐ บาทนี้ไปซื้อไข่ไก่มาใหม่ขายได้ ๔๐๐ บาท เมื่อได้ ๔๐๐ บาทแล้วจะ

เปลี่ยนทำธุรกิจใหม่ ซึ่งอย่างอื่นที่จะได้กำไรมากกว่าไข่ไก่ เดินไปคิดไปปรุงแต่งไปก็เกิดรู้สึกเหนื่อยจึงนอนพักใต้ต้นไม้หลับไป ผันว่าทำกำไรสัก ๑,๐๐๐ บาท แล้วก็จะไปซื้อสินค้าชนิดใหม่จะขายสัก ๕,๐๐๐ บาท และอาจจะเปิดร้าน ซื้ออันนี้มา ขายอันนั้นไปไม่นานก็จะได้กำไรหลายพันหลายหมื่นบาท ผันไปด้วยความสุขคิดว่าถ้ามีเงินมากขนาดนั้นอยู่คนเดียวก็คงเหงา น่าจะแต่งงาน จึงไปขอลูกสาวเศรษฐี เศรษฐีก็คงจะดีใจที่มีลูกเขยรวยอย่างเรา เมื่อแต่งงานแล้วคงจะได้ลูกชายสืบตระกูล ลูกชายฉันคงจะรูปหล่อ คงอ้วนจ้ำมน่ารัก ตอนเย็นกลับบ้านเจอลูกเมียคงมีความสุข อาบน้ำแล้วให้ความอบอุ่นแก่ลูก หยอกล้อเล่นหัวกับเขา ให้เขาหัวเราะ เจ้าสมนึกคิดไปก็ปลื้มไป เมื่อผันไปถึงจุดนี้เกิดฉากใหม่ที่ไม่น่ายินดี คงจะต้องถือว่าเกิดจากความลึกลับของจิตใต้สำนึก จากอาการเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าก่อนนอน อารมณ์หงุดหงิด สมนึกฝันว่าเขากลับบ้านตอนเย็นลูกวิ่งมากอดก็รำคาญเมียว่า เขาก็ตวาด เมียโกรธเดินเข้ามาด่าเขาบ้าง สมนึกโมโห ตะเบรียงเอาเลย ถึงจะเป็นความฝันก็ดี สมนึกมันในอารมณ์มาก ขาของเขาเตะไม่ถูกเมียหอรอก โดนไข่ไก่ที่วางไว้ข้างตัวแตกหมด ตื่นขึ้นมาร้องให้เดินกลับไปอำเภอ เป็นกุลีแบกของต่อไป

ผู้ปฏิบัติธรรมมีพึงวาดหวังผลการปฏิบัติเกินขอบเขตคิดสูงๆ ใครๆ ก็คิดได้แต่มันมีโทษ นักปฏิบัติบางรูปบางคนก็คิดปรุงแต่งเก่งเหมือนกัน จิตสงบเกิดปีติและสุขชนิดหน้อยก็กระโดดไปโน่น แดนพระอรหันต์ แหมต่อไปเราจะออกไปเผยแผ่พระศาสนาทั่วโลก จะเปิดสาขาทุกทวีปของโลก จะสร้างเจดีย์ที่ใหญ่

ที่สูงสุดในโลก เราจะ... เราจะ... เราจะ... จิตฟองขึ้นมาไม่นานก็แพบ
 ตอนนี้นั่งสมาธิไม่กี่นาทีก็กระสับกระส่าย ความตึงเครียด ความ
 ผิดหวัง และความก่อกวนที่ติดกับนักปฏิบัติมักจะมาจากความ
 ออยากได้ ออยากมี ออยากเป็นอยู่เสมอ ฉะนั้น ขอให้พวกเราเปลี่ยน
 ความคิดเสียใหม่คือ แทนที่จะมองการปฏิบัติว่าเป็นการกระทำที่
 มุ่งที่จะได้กำไร ให้เห็นว่าเป็นการให้ หรือเป็นการช่วยสืบอายุของ
 พระพุทธศาสนา อย่างนี้ไม่เครียด สบาย เช่น ใครจะทำบุญ ดูว่า
 กำลังปัจจัยมีเท่าไร มี ๑๐๐ เราก็ให้ ๑๐๐ มี ๕๐ เราก็ให้ ๕๐
 มี ๑๐ เราก็ให้ ๑๐ มีเท่าไรก็ให้เท่านั้น แล้วก็มีความสุข เรา
 ปฏิบัติธรรม เราทำความเพียรด้วยความจริงใจ เต็มความสามารถ
 เรามีกำลัง คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เท่าไร เราก็ใช้
 เท่านั้น และอุทิศส่วนกุศลของการปฏิบัติเป็นปฏิบัติบูชา อย่างนี้
 ตัวอึดตัวทนจะไม่ค่อยมีโอกาสเกิดขึ้น ความกังวลแต่ว่าความ
 ก้าวหน้าของฉัน ภูมิธรรมของฉัน ปัญหาของฉัน ฯลฯ ก็ไม่ก่อกวน
 รุ่มใจ เราทำไปเรื่อยๆ ด้วยความพอใจว่า นี่คือการทำสิ่งที่ดีที่สุด
 และทำทายเป็นที่สุดที่มนุษย์ทำได้

สมาธิภาวนาตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นไปเพื่อขจัด
 ความเข้าใจผิด เรามักเข้าใจผิดว่ามีผู้คิด มีผู้รู้สึก มีผู้จำ มีผู้รับรู้
 คือมีตัวตนเป็นเอกเทศที่ถาวร ที่อยู่นอกเหนือจากกระบวนการของ
 รูปธรรมและนามธรรม ถ้าอย่างนั้นแล้ว ใครเล่าเป็นผู้คิด ต้องตอบ
 ว่าความคิดนั้นแหละเป็นผู้คิด ใครเป็นผู้รู้สึก ความรู้สึกนั้นแหละ
 เป็นผู้รู้สึก นักปราชญ์ชาวตะวันตกเคยอธิบายเรื่องนี้ค่อนข้างน่าฟัง
 ท่านบอกว่าเราถูกภาษาหลอก เช่น ฝนตก ภาษาอังกฤษว่า It is

raining. ในประโยคนี้นี้ คำว่า It หมายถึงอะไร หากตัว It ที่นอกเหนือจากฝนได้ใหม่ ก็ไม่ได้ เห็นใหม่ภาษาเป็นเรื่องสมมติที่มนุษย์สร้างขึ้นมาเพื่อประโยชน์ในการสื่อสาร แต่เราหลงสมมติ เข้าใจว่ามีตัวตนอยู่เบื้องหลังการกระทำ I am happy. I am good. I am bad. ตัว I หมายถึงอะไร จับได้ไหม พิจารณาแล้วเราจะพบว่า บางที I หมายถึงกาย บางทีเวทนา บางทีสัญญา บางทีสังขาร และบางทีวิญญาณ นอกจากสิ่งเหล่านี้ I ไม่มี มันเป็นของสมมติ แค่นั้นแหละ

ชีวิตประจำวันเหมือนทะเลปั่นป่วน

การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องจะช่วยลดการถือตัวถือตน ถ้าไม่ลดหรือกำเริบเลิบบานแสดงว่าหลงทางแล้ว พระวัดป่าเราก็ไม่พ้นเรื่องนี้ ออกจากป่าเข้าไปในเมือง เห็นพระครองผ้าเหลือง ดูฉลาดไม่เรี่ยร้อยเดินตามถนนสูบบุหรี่ หรือถือกล้องถ่ายรูป พระวัดป่าบางองค์อาจจะนึกถึงเรื่องว่าพระพวกนั้นไม่เคร่งเหมือนเรา เราดีกว่าเขา คิดอย่างนี้ใจของท่านเศร้าหมองแล้ว ก็เลสตัวนี้ พระพุทธเจ้าเรียกว่ามานะ หรือถ้าญาติโยมรักษาศีลห้าได้แล้วคิดว่าตัวเองดีกว่าเขาที่ไม่รักษา แล้วยกตนข่มท่านโดยการต่างๆ ก็เศร้าหมองแล้วเหมือนกัน

มานะอีกประเภทหนึ่งคือ การถือว่าเราเสมอกันหมด ไม่มีใครสูงกว่าใคร เรียกว่าไม่รู้ที่ต่ำที่สูง ความคิดอย่างนี้จะเห็นชัดที่สหรัฐอเมริกา มานะที่หลายคนอาจจะมองว่าเป็นการอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นคุณธรรม ก็คือการถือว่าเราดีกว่าเขา หรือเขาดี

กว่าเรา แต่การเปรียบเทียบเฉยๆ รับผิดชอบต่อการยิ่งหย่อนต่ำสูง ยังไม่ถือว่าเป็นกิเลส หมอเชื่อว่าเราสามารถรักษาโรคของคนดีกว่าชาวบ้าน ก็ไม่ใช่ความเศร้าหมอง แต่พอมีการหลงแบ่งแยกอย่างเด็ดขาด มีเรามีเขา เราดีกว่าเขา เราเสมอกับเขา เราดีกว่าเขา ก็เข้าเกณฑ์ของ มานะ แล้ว

มานะจะปรากฏชัดที่สุดในกรณีที่เราทำอะไรด้วยเจตนาบริสุทธิ์ เสียสละของตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม เสร็จแล้วเขานินทาว่าเราทำเพราะอยากดังบ้าง เพราะหวังผลประโยชน์ส่วนตัวบ้าง ตอนนี้อัตตาจะพุ่งขึ้นมาทันที จับความรู้สึกอันนี้ไว้ให้ดี สิ่งนี้แหละคือตัวร้ายกาจ สิ่งนี้แหละคือรากเหง้าของกิเลสทั้งปวง สังเกตไว้ให้ดีจำให้แม่น เมื่อมันเกิดในชีวิตประจำวันเราจะรู้ตัวและป้องกันอันตราย คืออย่าไปสำคัญมันหมายมัน อย่าเอาจริงเอาจังกับมันเลย มันแค่ภาพมายาของธรรมชาติเท่านั้นเอง

ฉะนั้น ให้เราพยายามพัฒนาจิตของเราด้วยวิธีต่างๆ ที่พระพุทธองค์ทรงประทานไว้ ชีวิตประจำวันเหมือนทะเลปั่นป่วน มีคลื่นใหญ่ อย่าไปคิดว่าจะรอให้คลื่นหมดจึงจะปฏิบัติ มันไม่หมดหรอก เป็นธรรมชาติของทะเลที่จะเป็นอย่างนั้น ผู้มีเรื่องดีๆ ชีวิตย่อมไม่ล้ม นักปราชญ์จึงตั้งอกตั้งใจระงับสิ่งที่ไม่ดีไม่งามที่เกิดขึ้น แล้วป้องกันสิ่งที่ไม่ดีไม่งามที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น เพียรสร้างสิ่งที่ดีงามให้เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็พยายามสนับสนุนบำรุงเลี้ยงให้เจริญออกงาม ทำให้ดีที่สุดแล้วปล่อยให้วาง ผลเป็นเรื่องของธรรมชาติไม่ใช่เรื่องของเรา นักศึกษาจะสอบก็พยายามทำให้ถูกทุกข้อ แต่ได้ ๘๐% ก็ได้เกรด A แล้ว เราก็เหมือนกัน ตั้งใจให้มัน

ได้ ๑๐๐% แต่ได้ ๘๐% ก็ได้ A แล้ว อาจารย์เซนจึงสอนว่า
'๘๐% is perfect.'

“วิมัลสนา ตี้อวดความรู้แจ้ง เกิดในจิตที่สงบแล้ว
ถ้าจิตไม่สงบมันอดแข่งกับอารมณ์ไม่ได้
เมื่อมันแข่งกับอารมณ์ ไม่ใช่กรรมสิทธิ์ในอารมณ์
จิตไม่สามารถที่จะเห็นอารมณ์ตามความเป็นจริง
วิมัลสนาไม่เกิด
มีช่องว่างสิ่งที่ไม่ได้ไม่งามนั่นเป็นการออกนอก”

เทียนเล่มนี้

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

ความนิ่งสว่างไม่ใช่เป้าหมายในตัวของมันเอง การเอาเทียนไว้ในที่วิเวกจากลมก็เพื่ออำนวยความสะดวกแก่การทำงาน การทำสมาธิก็เหมือนกัน เราต้องการสมาธิเพื่ออะไร? คำถามนี้อาจจะตอบได้หลายนัย อย่างน้อยเราได้ความสุขความสบาย ได้หายจากความตึงเครียดวิตกกังวล แต่ที่สำคัญกว่านั้นก็คือ สมาธิเป็นเงื่อนไขที่สำคัญที่สุดของการเกิดขึ้นแห่งปัญญา เพราะจิตใจที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว สามารถรักษาความเป็นกลางของมันไว้ได้ ขออภัยที่ต้องใช้คำศัพท์ภาษาอังกฤษว่า สามารถเป็น objective ได้ จิตใจที่ไม่เป็นสมาธิเป็น subjective แต่จิตใจที่เป็นสมาธิเป็น objective ทำไมเป็นอย่างนั้น? เพราะว่าในเมื่อมีการกระทบระหว่างตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กับ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ เวทนาคือความรู้สึกย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ซึ่งยังไม่

เป็นปัญหาอะไร แต่พอเกิดเวทนาแล้ว จิตใจมีความเคยชินที่จะเกิดปฏิกริยาด้วยการตะครุบเอาสุขเวทนาและผลักไสทุกขเวทนา พุดง่าย ๆ เราชอบความสุข รังเกียจความทุกข์ ในขณะที่จิตขยับ ออกจากที่ของมัน ความเป็น objective ก็หายทันที ความเป็นอคติ เกิดขึ้นแทน จิตที่ไม่ทนต่อเวทนาจึงไม่สามารถเห็นอะไรตามความเป็นจริง

ถ้าเราจะเปรียบเทียบพุทธศานากับวิทยาศาสตร์ เราจะเห็นความแตกต่างกันอยู่ตรงที่ว่า ทางวิทยาศาสตร์ถือว่า objectivity หรือความเป็น objective จะเกิดขึ้นได้ด้วยความพยายามที่จะอยู่กับข้อมูลล้วน ๆ ไม่ตามความคิดเห็นหรืออารมณ์ ซึ่งพุทธศาสนาเห็นด้วย แต่ยืนยันว่ามันจะเป็นไปได้เฉพาะผู้ที่ได้ฝึกจิตอยู่เหนืออำนาจของนิรวรณ วิทยาศาสตร์ไม่เข้าใจนิรวรณ ถือว่าเป็น objective โดยไม่ต้องพุดถึงจิตของนักวิทยาศาสตร์ แต่พุทธศาสนาถือว่า การค้นคว้าอย่างแท้จริงจะเริ่มต้นเมื่อจิตใจของผู้ค้นคว้านั้นปราศจากนิรวรณ เพราะถ้าไม่ปราศจากนิรวรณ เราจะปรุงแต่งในเวทนาที่เกิดขึ้นจากการสัมผัส

ปฏิกริยาต่อการสัมผัสนั้น เรายังจะเรียกง่าย ๆ ว่า ความยินดียินร้าย เราเคยชินที่จะยินดีในสุขเวทนาและยินร้ายในทุกขเวทนา แต่ความยินดียินร้ายนั้นอาจจะเป็นลักษณะที่ละเอียดอ่อนมาก เพราะจิตที่ยังไม่ตั้งมั่น ไม่หนักแน่นด้วยสมาธิ จะยังไม่มีจุดยืนของตน ยังหลักลอยอยู่ เพราะฉะนั้นถ้ามีสิ่งใดมากระตุ้นให้เรายินดี เราจะต่อต้านไม่ค่อยได้ เราก็ยินดีทันที มีสิ่งใดมาชวนให้เรายินร้าย เราก็ยินร้ายทันที เราไม่เป็นตัวของตัวเอง เรายังเป็นหุ่น

ที่อารมณ์เซ็ดอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราพิจารณาเห็นตรงนี้เราจะมีกำลังใจที่จะปฏิบัติ เราจะรู้จัก เราจะรู้สึกในความรู้สึกดีศรีของตน จะเกิดความคิดที่จะพ้นภาวะอันนั้นเหมือนกับนกที่เพิ่งรู้สึกตัวเองว่าติดอยู่ในกรง ถึงแม้ว่าอาจจะเป็นกรงที่ใหญ่ ถึงแม้ว่าลูกกรงทำด้วยทองคำ นกคงไม่พอใจที่จะอยู่ในกรงนั้นต่อไป

วิปัสสนา คือความรู้แจ้ง เกิดในจิตที่สงบแล้ว ถ้าจิตไม่สงบมันอดยุ่งกับอารมณ์ไม่ได้ เมื่อมันยุ่งกับอารมณ์ไปถือกรรมสิทธิ์ในอารมณ์ ไปหลงไหลหรือปฏิบัติในอารมณ์ จิตไม่สามารถที่จะเห็นอารมณ์ตามความเป็นจริง วิปัสสนาไม่เกิด เงื่อนไขสำคัญของวิปัสสนาจึงอยู่ที่จิตใจที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ จิตที่แน่วแน่เป็นสมาธิแล้วนั้น จะรู้สึกคล้ายๆ กับขี้เกียจ คือขี้เกียจที่จะไปยินดีกับมัน ขี้เกียจจะไปยินร้ายกับมัน และสิ่งต่างๆ ที่แต่ก่อนเมื่อมีการกระทบทำให้จิตใจสะทกสะท้าน ตอนนี้รู้สึกเหมือนกับเข้าไม่ถึงเนื้อแท้ของจิต คล้ายกับเราอยู่ในบ้านในขณะที่ข้างนอกฝนตกหรือหิมะตกลงมพัดแรง เราอยู่ในบ้านก็อบอุ่น ไม่หนาวไม่เปียก แต่ยังได้ยินเสียงของลมอยู่ ยังมองเห็นหิมะกระทบหน้าต่างอยู่ มันอยู่นอกบ้านของเรา เข้ามาไม่ได้ และเมื่อได้ยินเสียงจากลม เห็นหิมะตกข้างนอกบ้าน ก็ยิ่งรู้สึกอบอุ่นมากยิ่งขึ้น

สำหรับจิตใจที่สงบพอสมควรแล้ว แต่ไม่ได้เข้าไปอยู่ในห้อง (ในอัปนาสมาธิ) การสัมผัสกับโลกภายนอกยังมีอยู่ แต่มันมีเหมือนกับไม่มี มันมี แต่ไม่มีพิษภัย สักแต่ว่าเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติ เสียงที่เคยกวนใจเรา เราก็ไม่รู้สึกว่าจะกวนอีกแล้ว เราก็อยู่เฉยๆ แต่ความอยู่เฉยๆ ของเรานั้น มันเต็มไปด้วยความรู้

ความตื่น ความเบิกบาน และเมื่อจิตสงบแล้ว เราไม่ต้องกำหนด จดจ่อในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เราสักแต่ว่ารับรู้สิ่งที่มาปรากฏแก่จิต ซึ่งเราไม่ต้องไปแสวงหา สิ่งที่จะพิจารณามันก็เกิดเองของมัน เราเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานเท่านั้น คอยดูความเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปของอารมณ์ อารมณ์ในที่นี้ก็หมายถึง รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ในวาระนี้เราไม่ต้องเลือกอารมณ์ สิ่งใดเกิดเราก็ดูสิ่งนั้นแล้วปล่อยวาง สักแต่ว่าดู ตามดูความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่ได้สงสัย ไม่ได้สำคัญมั่นหมายในเนื้อหา แต่เพิ่งพิจารณาอยู่ที่กระบวนการเปลี่ยนแปลงที่กำลังปรากฏ ถ้าหากว่าดูไปดูมา จิตเริ่มจะมีอาการ ยินดีพอใจ หรือยินร้ายไม่พอใจกับสิ่งที่ตนกำลังดูอยู่ แสดงว่าพลังจิตใจไม่พอที่จะทำงานอันละเอียดนี้ได้ ต้องกลับไปสร้างพลังจิตใจให้มากขึ้น ด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออกต่อ

ที่ว่าการทำงานคือการพักผ่อน การพักผ่อนเอาแรงเป็นการเจริญสมาธิหรือสมณะ ส่วนวิปัสสนาคือการทำงาน ทำงานแล้วเหนื่อยเราก็อพักผ่อนด้วยสมาธิ พักผ่อนพอสมควรแล้ว อิ่มแล้วเราก็อทำงาน วิปัสสนาคือการพิจารณาไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สามข้อนี้ไม่ได้แยกออกจากกันทีเดียว จริงๆ แล้วแยกออกจากกันไม่ได้ เห็นความไม่เที่ยงของอนิจจังถูกต้อง ก็ยอมเห็นความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาอยู่ในขณะเดียวกัน ความไม่เที่ยงกำหนดง่ายกว่าเพื่อน ฉะนั้น นักปฏิบัติส่วนมากจะเน้นอยู่ที่การพิจารณาความไม่เที่ยง คือความเปลี่ยนแปลง ดูจนกระทั่งรู้สึกว่ามันซ้ำซาก ทุกสิ่งทุกอย่างมีธรรมชาติอันเดียวกัน คือเกิดขึ้นแล้วดับไป เกิดขึ้นแล้วดับไปไม่มีอะไรมากกว่านั้น ตรงนี้ที่เราจะเกิด

ความรู้สึกเปื้อนหนายในการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งว่างเปล่าอย่างนี้ ตรงนี้แหละการปล่อยวางที่แท้จริงอาจจะเกิดขึ้น ความไม่ยึดมั่นถือมั่นที่แท้จริงจะเกิดขึ้นตามขั้นตอนของการปฏิบัติ

อย่างนี้ไม่ใช่สักแต่ว่าตั้งใจที่จะไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด มันจะเป็นไปได้ก็ต่อเมื่อเราต้องเข้าใจในเรื่องกระบวนการของการปฏิบัติ เจตนาที่จะงดเว้นจากสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้นเป็นระดับของศีล ซึ่งเราตั้งใจที่จะงดเว้นการฆ่าสัตว์ การลักขโมย การประพฤตินิโคตมในกาม การโกหก หรือการกินเหล้าเมายา ทำได้ด้วยการศึกษาตั้งใจว่าจะไม่ทำ แล้วก็ไม่ได้ทำ ทำได้ แต่เราจะตั้งสัตย์อธิษฐานว่าตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไปเราจะไม่โกรธใคร มันก็ทำไม่ได้ เพราะเป็นกิเลสคนละระดับ กิเลสแบบนี้ฝังลึกอยู่ในใจ ฉะนั้นต้องพัฒนาในระดับสูงขึ้นไปคือระดับของสมาธิ การพัฒนาชีวิตของเราจะสมบูรณ์ต้องพัฒนาในด้านกาย วาจา ด้วยศีล ต้องพัฒนาทางจิตด้วยสมาธิและปัญญา เรามีปัญหาอะไร เราต้องวิเคราะห์ว่าเป็นปัญญาระดับไหน คือทางจิตใจเราก็ยังต้องแยกระหว่างสมาธิกับปัญญา ซึ่งแย่งๆ ว่าสมาธินั้นมีบทบาทเกี่ยวกับความรู้สึก และปัญญาเกี่ยวกับความคิด บางทีพวกเราจะมึปัญหาในด้านความรู้สึก แต่แทนที่จะแก้ด้วยคุณธรรมโดยการเจริญสมาธิ กลับพยายามแก้ด้วยปัญญา แล้วแก้ไม่ตก เช่นเมื่อเรากลัวสิ่งใด จะยกเหตุผลอย่างไรก็ตามมาสอนตัวเองว่า สิ่งนั้นไม่น่ากลัวไม่ควรจะกลัวเลย ไม่มีเหตุผลที่จะต้องกลัว เหตุผลของเรานั้นจะไม่ได้ผล เพราะว่าไม่ใช่ปัญญาระดับเหตุผล เป็นปัญญาระดับความรู้สึก

ฉะนั้นในคุณธรรมต่างๆ ที่เราหยิบมาใช้พัฒนาชีวิต เราต้องรู้จักหน้าที่ของคุณธรรมนั้นแต่ละข้ออย่างชัดเจน รู้จักขอบเขตการทำงานของมัน รู้จักว่ามันสัมพันธ์กับคุณธรรมข้ออื่นๆ อย่างไร เพราะว่าถ้าเรามีปัญหาในด้านใดด้านหนึ่ง แล้วก็พยายามแก้ด้วยธรรมที่ไม่เหมาะหรือแก้ไม่ถูกจุดก็ไม่ได้ผล เช่นอดทนต่อความเสียหายที่ควรรีบขจัด หรือใช้เหตุผลแก้ความกลัว เป็นต้น

ปัญญามีหลายระดับ ปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟังก็ระดับหนึ่ง ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาก็ระดับหนึ่ง แต่สองระดับนี้สู้กิเลสไม่ค่อยได้ เช่นเรารู้ว่าวันใดวันหนึ่งเราต้องพลัดพรากจากคนที่รักทุกคน เขาไม่ตายจากเรา เราก็ต้องตายจากเขา เราไม่รู้ มีปัญญาในเรื่องนี้ เข้าใจ จำได้ แต่เมื่อเราประสบกับสิ่งนี้ในชีวิตของตนจริงๆ ทำไม่เราทำใจไม่ได้ ทำไม่เราโศกเศร้าเสียใจ เหมือนกับคนไม่เคยปฏิบัติ หรือคนไม่รู้จักพุทธศาสนา ก็เพราะว่าความรู้ของเรามันยังขังอยู่ในสมอง เส้นทางระหว่างสมองและหัวใจยังอุดตันอยู่ เพราะฉะนั้นสมองของเราก็กรงรังด้วยสัญญา ความจำ พุดได้ คุยให้เพื่อนฟังได้ สอนคนอื่นได้ แต่เมื่อตัวเองเจอปัญหาถึงขั้นคับขัน ทำใจไม่ได้

การใช้เหตุผลมีบทบาทในพุทธศาสนามาก เราให้เกียรติแก่สติปัญญาของมนุษย์ว่าสามารถแก้ปัญหาของมนุษย์ทั้งหมดได้ แต่ในขณะเดียวกันเราไม่ประมาท เรารู้ว่าเหตุผลเป็นลูกจ้าง ถ้าผู้จ้างไม่ดีก็อาจถูกใช้ในทางที่ไม่ดีได้ เหตุผลต้องตั้งไว้บนพื้นฐานคือความเชื่อเป็นธรรมดา ถ้าพื้นฐานของเหตุผลไม่ดี ถึงแม้จะถูกหลักตรรกศาสตร์เป็นเหตุผลที่ถูกต้อง แต่อาจจะไม่ตรงกับความจริง

จริงและอาจจะไม่เกิดประโยชน์ เราต้องรู้เท่าทันความเชื่อที่เป็นพื้นฐานของความคิด เราถือกันว่าพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีเหตุมีผล แต่เราต้องยอมรับว่า เรายังหนีไม่พ้นที่จะมีความเชื่อไว้เป็นพื้นฐานของเหตุผล เช่นเชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า สิ่งนี้เราพิสูจน์ไม่ได้ เราเชื่อว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้ในฐานะตัวแทนของมนุษย์ เราเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ที่จะตรัสรู้ธรรม เมื่อเป็นอย่างนี้ เหตุผลที่เราใช้ก็ต้องสอดคล้องกับความเชื่อที่เป็นหลักสำคัญเหล่านั้น

แต่บางทีเราสักแต่ว่าอ้างเหตุผลว่าค้นหาเป็นตัวนำ เพราะเราไม่กล้ายอมรับว่าเราทำตามค้นหา แต่กลับหาเหตุผลมาอ้างสนับสนุนสิ่งที่เราอยากทำ เช่นสมมติว่าหลวงตาอยากฉันส้มตำ แล้วบอกชาวบ้านว่ามันมีวิตามินเยอะ เป็นยาที่ดี ฉันแล้วรู้สึกว่าการชับถ่ายดี ทานไม่ได้โกหก เล่าความจริง แต่ว่ามันไม่ใช่เหตุผลบริสุทธิ์ เป็นเหตุผลปิดบังค้นหา ฉะนั้นเราไม่ควรหลงมกมายในเรื่องเหตุผล ถึงจะมีเหตุผลดีมันอาจจะจริงแต่ไม่ถูก แต่ไม่จริง การใช้เหตุผลเป็นเรื่องที่ต้องระวัง เพราะเป็นวิธีที่เราหลอกตัวเองได้ง่าย วิธีป้องกันก็คือรู้จักพูดใช้เหตุผลอย่างรู้เท่าทัน

ในการประพฤติปฏิบัติไม่ต้องศึกษาอะไรมากมาย เพราะถ้าอ่านหนังสือมาก เรียนมาก พูดมาก มันก็จะมี concept มาก เนื่องจากวาดภาพเอาไว้ว่า จิตใจที่สงบเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ มันควรจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ และเมื่อมันไม่เป็นอย่างนั้นก็เสียใจน้อยใจ เมื่อมันชั๊กจะเป็นแล้ว ก็สงสัยว่าใช่หรือไม่ใช่ อ่านมากก็มีโทษอยู่ตรงที่ว่า ครูบาอาจารย์แต่ละองค์มักจะพูดไม่ค่อยตรงกัน

สำนวนไม่เหมือนกัน ทำให้เกิดความสงสัย ในบรรดาภิเลสทั้งหลาย ความสงสัยเป็นกิเลสที่นำกลัวที่สุด เพราะกิเลสอย่างอื่นสามารถมองเห็นว่ามันเป็นศัตรูอย่างชัดเจน แต่เมื่อมีศรัทธาภิกษุพยายามสู้กับมัน ความสงสัยเมื่อครอบงำจิตแล้วก็ไม่รู้จะไปทางไหน ไม่รู้จะสู้กับใครหรือสิ่งใด หรือจะกลับทางเดิน หรือจะเลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวาก็อาจจะไม่ใช่ เลี้ยวขวา เลี้ยวขวาคงไม่ใช่ หรือใช่ คงจะใช่ นะ เอ๊ะ! ไม่ใช่ เลยไม่ไปไหนเลย การที่เราไม่ไปไหน เอ๊ะ! ถูกหรือเปล่า ไม่ไปไหนไม่เดินนะ ควรจะไป เอ๊ะ! ถ้าไปแล้วสมมติว่าไปผิดทางยิ่งไปกันใหญ่ เราก็งัยแยงซี เอ ไม่ไปดีกว่า ถ้าเราอยู่ที่นี้ก็ได้เหมือนกัน ไปทำไม อยู่ดีกว่า น่ากลัวมากนะความสงสัยนี้ ไปหาครูบาอาจารย์ ท่านอาจารย์ครับ ผมไปทางซ้ายดีหรือทางขวาดี ขวา ขวาดีนะโยม กลับไปแล้ว เอ๊ะ! ถูกหรือเปล่า ไม่แน่ใจ เดี่ยวเราต้องไปถามครูบาอาจารย์อีกองค์หนึ่งเพื่อมั่นใจ ไปถามครูบาอาจารย์องค์ที่สองท่านบอกซ้าย ไปหาครูบาอาจารย์องค์ที่สามท่านบอกขวา ครูบาอาจารย์บอกขวาสององค์ ซ้ายองค์หนึ่ง เราจะเอาหลักประชาธิปไตยดีไหม เอาเสียงข้างมากดีไหม เอ๊ะ! แต่องค์ที่ว่าซ้ายนี้ท่านเก่งนะ คนนับถือท่านมาก ซึ่งจะเป็นอย่างนี้ ไม่มีที่จบสิ้น

ความสงสัยมีสองอย่าง ความสงสัยที่เป็นกิเลสก็มีและที่ไม่เป็นกิเลสก็มี สงสัยแล้วเป็นบาปก็มี สมมติว่าเราไปวัดป่านานาชาติ ไม่เคยไป สงสัยว่าจะไปทางไหนดี ความสงสัยอย่างนี้ไม่ถือว่าเป็นกิเลส เราก็กถามคนที่เขาเคยไป เขาก็บอกว่าต้องขึ้นรถไฟที่หัวลำโพงแล้วลงที่อุบล จากนั้นขึ้นแท็กซี่หรือรถสองแถวไป

วัด แต่ถ้าเราสู้ทางไปวัดปานานาชาติแล้ว แต่มานั่งคิดว่า เอ๊ะ! จะไปทางรถไฟดีไหมหนอ หรือจะไปทางรถทัวร์ดีไหมหนอ หรือจะไปทางเครื่องบินดีไหมหนอ หรือว่าจะขับรถไปเอง อย่างนี้แหละการที่เราตัดสินใจไม่ได้เป็นกิเลส

ชาวกาลามะไปเฝ้าพระพุทธองค์ บ่นกันว่ามีเจ้าลัทธิตกมากมายมาเผยแพร่ศาสนาที่บ้านเรา แต่ละองค์ก็บอกว่าคำสอนของท่านเท่านั้นถูก คำสอนขององค์อื่นผิดหมด แล้วเราสงสัยว่าเราจะเชื่อใครดี พระพุทธองค์ทรงชมว่า พวกโยมสงสัยในสิ่งที่ควรสงสัย ไม่ได้เรียกว่าเป็นกิเลส หากตรัสว่า เขาสงสัยในสิ่งที่ควรสงสัย ฉะนั้นเมื่อเราสงสัย จงถามตัวเองว่าเราสงสัยเพราะอะไรสงสัยเพราะข้อมูลไม่พอที่จะตัดสินใจ หรือเพราะข้อมูลพอแล้วแต่เรายังต้องการอีก อะไรเป็นหลักประกันว่า เราทำอย่างนี้แล้วจะดีที่สุด มันสำคัญตรงนี้แหละที่อยากให้มีันดีที่สุด กลัวว่าตัดสินใจอย่างนี้แล้วมันจะไม่ถูกใจ อยากจะให้มันดีที่สุด แต่ว่าโลกนี้มันอนิจจัง เพราะเหตุปัจจัยที่มาเกี่ยวข้องกับชีวิตเราซึ่งไม่ได้อยู่ในการควบคุมของเรามีมากมายเหลือเกิน เราทำอะไรถึงแม้ว่าเจตนาดี มีเหตุมีผลดี ก็ไม่ใช่ว่าจะมีผลดีเสมอ ฉะนั้นเราต้องกล้าตัดสินใจ และเมื่อตัดสินใจแล้วต้องกล้ารับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตัวเอง บาบก็ยอมรับว่าบาป บุญก็ยอมรับว่าบุญ ได้บอกแล้วว่า ปัญญาจะเกิดขึ้นเฉพาะในจิตที่สงบ สงบจากกาม สงบจากอกุศลธรรม สงบจากความวุ่นวาย สมานนั้นจะเกิดเฉพาะในจิตใจของผู้ที่มีศีลบริสุทธิ บางคนอาจจะตกใจมากเมื่อได้ยินคำว่าศีลบริสุทธิ บริสุทธิแค่ไหน ศีลบริสุทธิก็ไม่ได้หมายความว่าไม่เคยทำอะไรผิด

พลาด ไม่เคยผิดพลาด แต่หมายถึงศีลที่ชำระแล้ว คือเมื่อเราทำสิ่งที่ไม่ดีแล้ว เราไม่ควรติดบ่วงอำนาจ แต่ควรเปิดเผยให้คนอื่นรู้ จะเป็นครูบาอาจารย์ก็ได้ เป็นกัลยาณมิตรหรือเพื่อนที่เคารพก็ได้

ขั้นตอนแรกในการชำระศีลที่ขาดไปแล้วหรือเป็นไปแล้วคือการเปิดเผย ขั้นที่สองคือการยอมรับผิด ยอมรับว่าเราผิดเปิดเผยก็เปิดเผยทั้งหมด ถึงแม้เรารู้สึกอาย เราก็ต้องพูดหมด เหมือนกับว่ามีเส้นดำเท้า เราเอาอกไม่หมดมันจะเป็นอันตรายเปิดเผยยอมรับว่าตัวเองผิดด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ได้ปิดบัง ไม่ได้แก้ตัว ขั้นที่สามสำคัญมากโดยตั้งใจว่าจะไม่ทำอย่างนั้นอีกต่อไป ถ้าขาดข้อที่สามนี้ ถือว่าไม่เป็นการชำระศีลอย่างสมบูรณ์ ซึ่งในเรื่องนี้เคยได้อ่านบันทึกของพระญี่ปุ่นองค์หนึ่งที่ได้ไปดูคดีในประเทศิเบตเมื่อ ๑๐๐ ปีที่แล้ว และท่านเดินทางไปถึงทะเลสาบอันศักดิ์สิทธิ์ของชาวพุทธิเบต ซึ่งผู้ที่มีศรัทธาแรงกล้าจะมีประเพณีหรือมีข้อวัตรเดินรอบสระน้ำแบบเวียนเทียนของเรา ระยะทางหลายสิบกิโล แต่ไม่ใช่เดินธรรมดา เดินสามก้าวแล้วกราบ เดินสามก้าวแล้วกราบ การกราบนั้นไม่เหมือนของเรา การกราบแบบอิเบตคือหมอบทั้งตัว เดินสามก้าวแล้วก็กราบ บางคนก็กราบตลอดทาง ใช้เวลานานมาก มีศรัทธาจริงๆ

พระญี่ปุ่นองค์นี้ ไปถึงที่นั่นไปเจอชาวบ้านคนหนึ่งที่ยังเสรีจจากการเดินนมัสการทะเลสาบศักดิ์สิทธิ์พอดี แล้วกำลังจะไปไหว้พระอุทิศส่วนกุศล ทำพิธีกรรมตามประเพณีของชาวอิเบตแล้วท่านนั่งฟังคำกล่าวของชาวบ้านคนนี้ เขากล่าวว่า ในชีวิตของข้าพเจ้าที่ผ่านมา ข้าพเจ้าได้ฆ่าคนเป็นจำนวนมาก ได้ลักขโมย

มาก ได้ประพฤติผิดในกาม ได้ข่มขืนผู้หญิงจำนวนมาก ได้โกหก
 มาก ได้กินเหล้าเมายาเป็นประจำ ด้วยผลานิสงส์ของการนมัสการ
 ทะเลสาบศักดิ์สิทธิ์นี้ ขอให้ข้าพเจ้าได้พ้นจากวิบากกรรมทั้งหลาย
 ทั้งปวง ข้าพเจ้ากลับไปถึงบ้านแล้ว ต่อไปคงจะได้ฆ่าคนเป็น
 จำนวนอีกมาก คงจะลักขโมยของอีกมาก คงประพฤติผิดในกาม
 อีกมาก คงจะโกหกเขาอีกมาก และคงจะกลับไปกินเหล้าเหมือน
 เดิม ด้วยผลานิสงส์ของการปฏิบัติธรรมครั้งนี้ ขอให้ข้าพเจ้าได้พ้น
 จากวิบากกรรมแห่งความชั่วที่ข้าพเจ้าจะทำในอนาคตด้วย นี้เรียก
 ว่าเป็นการชำระศีลที่ไม่ชำระ คือต้องเห็นโทษ ต้องเข็ดหลาบ และ
 ต้องตั้งใจว่าจะไม่ทำอย่างนั้นอีกต่อไปจึงจะเป็นการชำระ ทำเสร็จ
 แล้วท่านเรียกว่าศีลที่บริสุทธิ์ และก็ไม่มีอะไรตะขิดตะขวงอยู่ในใจ
 ไม่ต้องระแวง เคารพนับถือตัวเองได้ จิตใจก็พร้อมจะเป็นสมาธิ

การฝึกสมาธิต้องเข้าใจในความหมาย เข้าใจจุดมุ่งหมาย
 ของการฝึก อย่าไปคาดหวังอะไรมาก อย่าไปยึดมั่นในหนังสือที่
 เปิดอ่าน อย่ามัวแต่คิดว่ามันควรจะเป็นอย่างไร มันเป็นอย่างไร
 ก็ตามเถิดให้ดูภาวะอันนั้น ให้อยู่กับความจริงในปัจจุบัน พร้อมทั้ง
 จะรับรู้ต่อความจริงอยู่เสมอ อย่าไปตีใจกับผลที่เกิดขึ้นมากเกินไป
 และก็อย่าไปเสียใจกับปัญหาที่เกิดขึ้น ความรู้สึกที่เราก้าวหน้า
 เราถอยหลัง หรือเราอยู่กับที่ ก็เป็นแค่ความรู้สึกอันหนึ่งซึ่งเป็น
 ส่วนหนึ่งของการปฏิบัติเหมือนกัน บางครั้งเราอาจจะรู้สึกว่าเรา
 ก้าวหน้า ที่แท้ไม่ใช่ บางครั้งเราอาจจะรู้สึกว่าเราถอยหลัง ที่จริง
 เราไม่ถอยหลัง ความรู้สึกที่เรามีต่อการปฏิบัติเป็นของไม่แน่นอน
 เหมือนกัน ที่สำคัญคืออย่าเชื่อ อย่าเชื่อความคิดของตน อย่าเชื่อ

ความรู้สึกของตน อย่างมกมายในเรื่องความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง

อาตมาขออภัย ขอเล่าเรื่องส่วนตัวให้ฟัง เป็นเรื่องความโง่เขลาของตัวเอง ซึ่งเกิดในสมัยที่ยังไม่บวช ไม่ใช่อาตมาโง่เฉพาะในเวลาที่ยังไม่บวชหรอก แต่ว่าโง่หลังบวช ไม่อยากเล่า ตอนนั้นกำลังแสวงหาอยู่ เดินทางไปอินเดียแล้วไปเนปาล ตอนนั้นเราเป็นนักหาประสบการณ์แบบไม่ค่อยมีขอบเขต แต่ความสนใจหลักก็คือพระพุทธศาสนา แล้วก็อ่านหนังสือธรรมะมาก เริ่มปฏิบัติธรรมแต่บางทีหลงเหมือนกัน มีอยู่ครั้งหนึ่งไปเจอคณะหนุ่มญี่ปุ่นที่กำลังเตรียมจะปีนเขาหิมาลัย เขาเชิญไปสูบกัญชาที่โรงแรมเขา สมัยนั้นอาตมาได้เริ่มศึกษาปรัชญาชั้นสูงเช่นเรื่องสุญญตาแล้วแต่ยังไม่รู้สึกห่า ก็เลยไป สูบกัญชาแล้วก็เมาตามเหตุตามปัจจัยและในขณะที่สูบกัญชาที่น่าละอายที่สุด ตอนนี้อย่างมา ๒๐ กว่าปีแล้ว นึกถึงเมื่อไรก็หน้าแดงทุกที คือเขารู้ว่าอาตมาสนใจในทางพุทธศาสนา เขาก็ชักถาม อาตมาก็เลยสูบลางสอนธรรมะพลาจเขาซาบซึ้งมาก รู้สึกอาตมาเทศน์ดีวันนั้น และก็เกิดความสำคัญตัวว่าเก่ง พอดีตอนนั้นได้ฝึกโยคะด้วยและทางโยคะก็พุดถึงจุดสำคัญในร่างกายเรียกว่าจักร รู้สึกว่าทั้งหมดมีหกจุดด้วยกัน จุดหนึ่งหรือจักรหนึ่งอยู่กลางหน้าผาก บางแห่งเรียกว่าดวงตาที่สาม ซึ่งจะมีกล่าวถึงในคัมภีร์เวโยคี และคัมภีร์ในพุทธศานามหายานแบบตันตระมากเหมือนกัน ตอนที่นั่งสมาธิใหม่ๆ ที่อินเดีย บางทีเรามีความรู้สึกอยู่ตรงจุดนี้ รู้สึกเด่นๆ เหมือนกับว่าดวงตาที่สามจะลืมแล้ว

คืนนั้นตอนดึก นักเทศน์เถื่อนเดินกลับไปที่พักซึ่งเป็น

โรงแรมเล็กๆ พอเปิดประตูเข้าไปในห้องที่มีดตีติดื้อ พะ! เหมือนกับมีอะไรระเบิดอยู่ที่หน้าผาก ดวงตาที่สามเปิดแล้ว แหม เราคิดว่าเราบรรลุลแล้ว รู้สึกปลาบปล้ำม ปิติ บรรลุมันง่ายดีแฮะ คิดว่าจะยากกว่านี้ แต่เมื่อเปิดไฟ มองลงมาที่พื้น ปรากฏว่ามีแมลงสาบตัวเบ้อเร่อ นอนสลบอยู่ต่อหน้าเรา ตอนที่เปิดประตู มันคงบินออกมาชนหน้าผากเราพอดี ใ้อโฮ! การบรรลุลธรรมของเราคือการชนแมลงสาบเท่านั้นเอง ดีเหมือนกัน ตั้งแต่นั้นเราก็ไม่ค่อย serious กับประสบการณ์ต่างๆ ในการภาวนา

นิทานเรื่องนี้สอนอวดมาว่า นั่งสมาธิอย่าสูบกัญชา มันเข้ากันไม่ได้ อวดมาจึงเลิก และเลิกไม่ยาก เพราะเราเห็นว่าการฝึกอบรมจิตนี้เป็นสิ่งที่ดีกว่า ไม่มีใครบังคับให้เลิก เพียงแต่เราเห็นว่าการสูบกัญชา การละเมิดศีลต่างๆ นำเราไปทางหนึ่ง การภาวนาก็ไปอีกทางหนึ่ง เราจะเลือกอย่างไรก็ดี ก็ไม่ต้องสงสัย เลิกทางนี้ นี่เป็นความโง่ของอวดมาสมัยก่อน ฉะนั้นประสบการณ์ในการปฏิบัติก็ไม่มีอะไรมากมาย มีเกิด มีดับ ไม่ต้องไปสนใจมัน อย่าไปแปลกใจ อย่าไปกลัว อย่าไปสงสัยมัน สักแต่ว่ารับรู้ว่ามันก็แค่นั้นแหละ เป็นของไม่แน่

ภาพนิมิตที่เกิดขึ้น เช่นพระพุทธรูปองค์กำลังเสด็จมาโปรด หรือยักษ์มาทำร้าย มารมาหลอก มันไม่แน่ เชื่อไม่ได้ มันเป็นเรื่องจินตนาการ เป็นเรื่องของสัญญา ของจิตใต้สำนึกโผล่ขึ้นมาเท่านั้นเอง เราก็อยู่ด้วยความรู้ ความตื่น ความเบิกบาน สิ่งนี้ไม่ใช่เป้าหมายของการปฏิบัติ เราไม่ได้ภาวนาเอาสิ่งนี้ ชาวพุทธไม่ได้ปฏิบัติเพื่อจะได้อะไร เพื่อจะเป็นอะไร เพื่อจะมีอะไร แต่ปฏิบัติ

เพื่อปล่อยวาง มีอะไรก็ปล่อยไปๆ ในที่สุดจิตก็เข้าถึงความสงบ เมื่อสงบแล้วอิมแล้ว เราก็พิจารณาความจริงต่อไป จนกระทั่งเราสามารถรู้เท่าทันความเกิดดับของสังขาร แล้วหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

เอาละวันนี้ได้แสดงธรรมพอสมควรแก่เวลา จะขอยุติลงเพียงแค่นี้ เอิวัง

คำถาม-คำตอบ

ถาม จากสถานการณ์ในโลกปัจจุบันได้มีปัญหาต่างๆ เกิดขึ้นมากมาย เช่น ปัญหาสิ่งแวดล้อม สงคราม โสเภณี ปัญหาเด็ก ปัญหายากจน อดอยาก การทุจริต เอารัดเอาเปรียบ ปัญหาความไม่ชอบธรรมที่เกิดจากทางโรงงานของรัฐ จากปัญหาต่างๆ ที่มีอยู่มากมาย ท่านมองปัญหาเหล่านี้อย่างไร คิดว่าอะไรเป็นทางออกของปัญหาเหล่านี้ และคิดว่าเมื่อทำไปแล้ว ค่าของสังคมที่ออกมาจะเป็นอย่างไรในแง่ของความเป็นไปได้จริง

ตอบ หลักการที่เอาตมาถือปฏิบัติในเรื่องเหล่านี้ เกิดจากนิทานเรื่องหนึ่งที่ประทับใจมาก เป็นนิทานเรื่องนกตัวเล็กๆ ตัวหนึ่งกำลังบินเที่ยวอยู่บนอากาศ มองลงไปข้างล่างเห็นป่าถูกไฟไหม้ สัตว์ต่างๆ วิ่งหนีจากไฟด้วยความเดือดร้อน นกตัวเล็กๆ รู้สึกสงสารมากแต่สงสัยว่าเราจะทำอะไรได้ ไฟไหม้ป่า เราก็เป็นแค่นกตัวเล็กๆ ตัวเดียวจะช่วยอะไรได้ พอดีนึกได้ว่าเมื่อกี้นี้ผ่านแม่น้ำสายหนึ่ง เลยกลับไปแล้วบินลงไปที่แม่น้ำนั้น กระจี๊อึกๆ ให้น้ำติดปีก เสร็จแล้วก็บินร่อนไปถึงป่า แล้วกระจี๊อึกอีกทีให้น้ำ

ที่ติดปีกค่อยๆ หยดลงไป แล้วก็กลับไปที่แม่น้ำเอาน้ำอีก กลับไปกลับมาตั้งหลายสิบครั้ง พยายามดับเพลิงเต็มความสามารถของมัน จนกระทั่งในที่สุดนกตัวเล็กๆ เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า หดแรงแต่ไม่ยอมหยุด ได้ยินเสียงสัตว์ป่าร้องด้วยความเจ็บและความกลัวก็หยุดไม่ได้ เพลียมาก แล้วนกตัวเล็กตกตายอยู่กลางไฟป่า จบ

อยากจะถามญาติโยมว่า ชีวิตของนกตัวนั้นประสบความสำเร็จหรือไม่

ถาม ไฟดับไหมคะ

ตอบ ไม่ดับ มันจะดับได้อย่างไร นกตัวเล็กๆ ดับไฟป่าไม่ได้หรอก แต่อาตมาว่าชีวิตของนกตัวนั้นมีค่า ปัญหาความไม่ยุติธรรมในสังคม ปัญหาโสเภณี ปัญหาอะไรต่ออะไรมากมาย มันก็เหมือนไฟป่า พวกเราเหมือนนกตัวเล็กๆ พยายามทำอย่างนกในนิทาน คือทำดีที่สุดเท่าที่จะทำได้โดยไม่ต้องเป็นห่วงเรื่องผลที่ดีแล้ว

ถาม แล้วเราก็ตายไป ตายแบบนกตัวเล็กๆ

ตอบ ก็ไม่เป็นไร ตายก็ต้องตายอยู่แล้ว หนีไม่พ้น แต่อย่างนี้ตายมีเกียรติ ตายด้วยความสบายใจว่าเราได้ทำในสิ่งที่ควรทำ ได้ทำดีที่สุดที่เราทำได้ ตำนานิตีเขียนตัวเองไม่ได้

ถาม ท่านมีความคิดเห็นอย่างไร ที่ฝ่ายมหาดานว่าเถรวาทว่าเป็นหินยาน เป็นยานลำเล็กพาคนไปได้หน่อย ไม่ค่อยมองสังคม ยกตัวอย่างเช่น ในประเทศพม่าหรือเวียดนาม เมื่อเกิดเหตุรุนแรงในประเทศ ก็มีพระออกมาร่วมชุมนุมเคียงข้างประชาชนด้วย แต่ใน

ประเทศไทย เมื่อเดือนพฤษภาคมปี มีการชุมนุมขับไล่เผด็จการ มีประชาชนผู้บริสุทธิ์ถูกยิงตายหลายคน พระในเมืองไทยกลับไม่ทำอะไร ได้แต่นั่งดูเฉยๆ

ตอบ เรื่องหินยาน มหายาน ล้ำเล็กล้ำใหญ่ คั่นเล็กคั่นใหญ่ ถ้าเปรียบเทียบระหว่างรถเบนซ์กับรถสองแถว เราจะเลือกนั่งคันไหน บางทีคันเล็กอาจจะดีกว่าคันใหญ่ก็ได้ เร็วกว่า ตอนที่มหายานเกิดขึ้นใหม่ๆ ถ้าพิจารณาว่าธรรมะที่พระองค์ได้บรรลุนั้นลึกซึ้งมาก ท่านรู้สึกว่ามันุชยในยุคนั้น ไม่มีวุฒิภาวะพอที่จะเข้าใจ ท่านจึงไปฝากธรรมะสูงๆ นี้ไว้กับเทวดา แล้วขอให้เทวดารักษาคำสอนนี้ไว้ให้ดี และในอนาคตเมื่อมนุษย์มีสติปัญญามากขึ้น ค่อยไปถ่ายทอดให้เขาหน่อย เสร็จแล้วพระพุทธองค์ก็เสด็จกลับมาสู่มนุษย์ ทรงสอนธรรมะที่ง่ายๆ ฟันๆ ไว้กับคนยุคนั้น มหายานเขาว่าอย่างนั้น ฉะนั้นในยุคต่อมา มีการแต่งคัมภีร์ใหม่ แล้วก็อ้างว่าเป็นพระสูตร เป็นพระสูตรแท้เพราะว่าเป็นธรรมะที่ได้รับมาผ่านเทวดา ซึ่งเคยได้รับจากพระโอรสผู้ของพระองค์ เรื่องนี้เราพิสูจน์ไม่ได้ มีแต่สิทธิ์ที่จะเชื่อหรือไม่เชื่อ

ในเมื่อมหายานเป็นนิกายใหม่ จะเผยแพร่ก็ต้องพยายามให้คนเห็นว่ามีอะไรแปลกใหม่ที่น่าสนใจ เลยมักจะกำหนดตัวเองด้วยการเปรียบเทียบกับของเก่า น่าเสียดายว่าบางครั้งก็ออกมาในลักษณะวิพากษ์วิจารณ์หรือโจมตี เพราะที่จริงแล้วส่วนที่ต่างกันมีน้อย เป็นเรื่องจุดเน้นมากกว่าหลักการใหญ่ สิ่งที่น่าสังเกตและน่าภูมิใจก็คือ ทางฝ่ายเถรวาทไม่เคยตอบโต้ ไม่เคยว่ามหายาน มีแต่มหายานว่าเรา

อาตมาเห็นด้วยว่าเถรวาทเป็นคัมภีร์น้อย มันน้อยเพราะว่ามีน้อยคนที่จะเห็นคุณค่าของพระธรรมอย่างแท้จริง คนส่วนใหญ่ไม่ต้องการของจริง คนส่วนใหญ่ต้องการของปลอม ไม่ต้องการสิ่งที่เป็นมงคลอย่างแท้จริง แต่ต้องการวัตถุมงคลมากกว่า ฉะนั้นมันเป็นลำน้อยเพราะคนใช้น้อย แต่ตัวสังฆกรรมความจริงซึ่งเป็นแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาทุกนิกายไม่ใหญ่ไม่น้อย เป็นของอย่างนั้นเอง

เราจะอ้างบทบาทของพระในเวียดนามและพระในประเทศไทยว่าเป็นการสะท้อนให้เห็นความแตกต่างระหว่างมหายานกับเถรวาทไม่ได้ เพราะมีเหตุปัจจัยหลายอย่างนอกเหนือจากคำสอนที่เกี่ยวข้อง เช่นที่เกี่ยวกับประวัติศาสตร์ เกี่ยวกับสังคมและระบบการเมืองแต่ละประเทศ เป็นต้น พม่าเป็นเถรวาท แต่พระที่นั่นเป็นผู้นำชาวบ้านในการต่อต้านความไม่ยุติธรรมของสังคมอยู่เสมอ ในประเทศที่เคยเป็นเมืองขึ้นของฝรั่ง ส่วนมากต้องอาศัยพระเป็นผู้นำในการต่อสู้กับผู้กดขี่ กลายเป็นบทบาทอันหนึ่งของสงฆ์ในประเทศเหล่านั้น แต่ที่เมืองไทยโชคดี มีบุญที่เป็นอิสระตลอด เพราะฉะนั้นบทบาทของสงฆ์ในสังคมไทยจึงต่างกัน ไม่เคยต้องทำหน้าที่อย่างนั้น สามารถรักษาความเป็นกลางไว้ได้ค่อนข้างดี สรุปแล้วว่าเรื่องนี้สลับซับซ้อนมาก วิจาร์ณยาก

ถาม ศีลห้า พระพุทธเจ้าตรัสไว้ดีแล้วเพื่อให้ฆราวาสปฏิบัติตาม แต่สังคมไทยในปัจจุบันโดยเฉพาะผู้หญิงบางส่วนทำไมถึงตีแม่เหล้า มั่วสุม ท่านจะมีวิธีใด ใช้ธรรมะใดแก้ปัญหาให้เบาบางลงได้ เพื่อให้พ่อแม่พี่น้องชาวไทยไม่หลงไปกับสิ่งเหล่านี้

ตอบ พฤติกรรมมีค่านิยมเป็นตัวแปรแต่ง พอพฤติกรรมมีค่านิยมเป็นเครื่องรับรองแล้วมันแก้ยาก ทุกวันนี้เห็นได้ชัดว่าคนรับค่านิยมจากโทรทัศน์และหนังสือพิมพ์มากกว่าจากศาสนาและวัฒนธรรมเดิม ฉะนั้นเราต้องพยายามเผยแผ่เข้าไปถึงสื่อมวลชน ขอให้เขาช่วยสร้างค่านิยมที่ดี เดียวนี้ที่เมืองนอก การสูบบุหรี่ลดลงมาก ฉะนั้นบริษัทบุหรี่กำลังขาดทุน เขากำลังมองประเทศเอเชียเป็นตลาดสำคัญต่อไป และเป้าสำคัญของเขาก็คือผู้หญิงกับเยาวชน เพราะเขาเห็นว่าผู้หญิงทางเอเชียสูบบุหรี่น้อย เป็นตลาดใหม่ที่กำลังรอคอยเขาอยู่ ฉะนั้นเขากำลังทุ่มเทการโฆษณาให้เปลี่ยนค่านิยมทางสังคมของเรา ให้สังคมยอมรับการสูบบุหรี่ของผู้หญิง นี่ก็เป็นนโยบายของบริษัทใหญ่ของฝรั่งซึ่งเราต้องรู้เท่าทัน ต้องวางแผนต่อต้านโดยให้พวกนักธุรกิจในประเทศไทยและสื่อมวลชนมาช่วย ค่านิยมของสังคมเป็นของไม่เที่ยง เมื่อเราทราบเหตุปัจจัยของการเปลี่ยนนั้น เราต้องพยายามนำกระแสความเปลี่ยนนั้นไปในทางที่ดีที่สุดที่เราทำได้

ถาม พอถึงคำตอบของท่านตรงนี้บอกว่าเราคงจะต้องให้เด็กๆ ของเรามองโฆษณาให้เป็น ในที่ประชุมแห่งนี้มีทั้งนิสิต นักศึกษา และครูอาจารย์ จะขออนุญาตให้ท่านพูดตรงนี้ได้ไหมคะว่า เราจะสอนให้เด็กมองโฆษณา วิเคราะห์โฆษณาอย่างไร

ตอบ คือพูดจากประสบการณ์ของตัวเองในสมัยที่เป็นนักเรียน รู้สึกว่าได้ประโยชน์มากจากการที่อาจารย์ให้การบ้านว่าเราจะต้องเลือกการโฆษณาทางทีวีที่เราชอบ ที่เราประทับใจ มาวิเคราะห์ว่าเราชอบตรงไหน และทำไมเราจึงเห็นว่าดี ที่สำคัญท่านให้เรา

พยายามวิเคราะห์ว่าเขาหลอกเราอย่างไร หรือเขาให้เราเข้าใจ
 อย่างไร หรือเขากดปุ่มอะไรบ้าง นักจิตศาสตร์ที่ทำงานทางนี้เขา
 จะต้องพยายามกดปุ่มของเราให้ได้ ถ้าเรายังไม่ปฏิบัติ ปุ่มเรา
 ใหญ่ คนกดง่าย ถ้าเราปฏิบัติแล้ว ปุ่มเราก็ค่อยลง กดยาก ปุ่มคือ
 อะไร ยกตัวอย่างง่ายๆ สมัยก่อนต้องการให้สังคมเกลียดใคร ก็
 บอกว่าเขาเป็นคอมมิวนิสต์ เขาว่า คอมมิวนิสต์ เป็นปุ่มใหญ่และ
 ไวของคนสมัยนั้น คำว่า คอมมิวนิสต์ กระตุ้นอารมณ์ทันที หรือ
 พูดว่ากลุ่มนี้ มีอบนี้ มุ่งที่จะทำลายสถาบันหลักของประเทศชาติ
 มันก็กดปุ่มทันที เกิดปฏิกิริยาที่ขาดความใคร่ครวญ เช่นพวก
 ทหารที่ยิงชาวบ้านในกรณีพฤษภาทมิฬ เท่าที่ทราบ ส่วนใหญ่เขา
 เชื่อว่าคนที่ยิงเป็นคอมมิวนิสต์ หรือคนที่อยากล้มสถาบันพระมหากษัตริย์
 หรือสถาบันศาสนา ผู้ใหญ่กดปุ่มเขาไว้หนักๆ ฉะนั้นการรู้
 เท่าทันปุ่มของตัวเอง และวิธีการที่นักธุรกิจใช้เพื่อกดปุ่มของเราจัด
 เป็นประโยชน์มาก วิธีที่เขาใช้มันไม่ลึกลับเท่าไรหรอก คือเขาจะใช้
 ภาพและภาษาที่ยั่วยุ ๑ ความรู้สึกทางเพศ ๒ ความอยากได้รูป
 เสียง กลิ่น รส สัมผัส ๓ ความอยากมีชื่อเสียง อยากมีหน้ามีตาใน
 สังคม เพื่อให้เราเข้าใจว่าดาราทที่เราชอบใช้นาฬิกาอย่างนี้ หรือผู้ที่
 เรานับถือเขาใช้ ถ้าเราใช้เราจะกลายเป็นเพื่อนของเขา หรืออยู่ใน
 ระดับเดียวกับเขา เป็นรุ่นเดียวกัน เป็นความคิดแบบไสยศาสตร์

ถาม ตามที่ชาวต่างประเทศเรียกเมืองไทยว่า สยามเมืองยิ้ม
 ท่านคิดว่าพระพุทธศาสนามีส่วนหรือไม่

ตอบ มี (ยิ้ม)

ถาม ท่านคิดว่าทำไมคนไทยส่วนใหญ่จึงไม่กล้าหาญเข้าสู่

เส้นทางโลกุตระระเหมือนเช่นท่าน แต่ทำไมคนส่วนใหญ่จึงเดิน
เส้นทางโลกียสุข หรืออิทธิพลของวัตถุกจากชาวตะวันตก

ตอบ อันนี้มิใช่ปัญหาของสังคมไทย แต่เป็นปัญหาของ
มนุษยชาติทีเดียว ไม่เคยมีที่ไหนในโลกที่คนส่วนใหญ่สนใจใน
โลกุตระ การที่ชาวโลกหลงโลกเป็นเรื่องธรรมดาแต่ไหนแต่ไรมา
โลกียสุขได้ง่ายกว่า ไม่ต้องพัฒนาอะไรก็เสพได้ โลกุตระได้ยาก
ต้องทวนกระแส คนส่วนใหญ่จึงไม่สนใจ

ถาม การทำงานร่วมกันของนักกิจกรรม นักพัฒนามักมีปัญหา
อันเกิดจาก ego ที่สูงมากของแต่ละคน เราจะทำงานร่วมกัน
อย่างไรโดยไม่ให้มี ego มากไปด้วย และให้คนอื่นลด ego ลงด้วย

ตอบ คำว่า ego เป็นศัพท์ของนักคิดชาวตะวันตกชื่อ Freud
อาตมาว่าเราใช้ศัพท์ของผู้รู้ชื่อพระพุทธเจ้าจะชัดกว่า ลอง
วิเคราะห์หัดดูว่าปัญหาทั้งหลายเกิดอย่างไร ท่านบอกว่าต้นเหตุเกิดที่
ความทะยานอยาก ทิฐิฐิฐิความคิดเห็น และมานะความถือตัว จริง
ไหม พิจารณาดู สำหรับนักกิจกรรม ทิฐิฐิฐิมักจะเป็นตัวสำคัญ จะ
แก้ไขก็ต้องเริ่มต้นที่ตัวเองก่อน เราจะไปช่วยคนอื่นลดกิเลสของ
เขาณะมันยาก ถ้าไม่ลดกิเลสของตัวเองให้เป็นตัวอย่างที่ดีจะ
กลายเป็นการว่าแต่เขาอิเหนาเป็นเอง เราต้องพยายามพิจารณา
ให้เห็นและชี้ให้เห็นเพื่อนเห็นโทษของการยึดมั่นถือมั่นในทิฐิฐิฐิของตน
ให้เข้าใจว่าการที่เรายอมคนอื่นไม่ใช่การเสียหน้า ความคิดเห็นก็
สักแต่ว่าความคิดเห็น ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เรามีความคิดเห็น
อย่างหนึ่ง และเขามีความคิดเห็นอีกอย่างหนึ่ง ฟังเหตุผลของเขา
ด้วยใจเป็นกลาง ถ้าความคิดเห็นของเขาดีกว่าของเรา เราควรจะ

ทิ้งของเราไป ถ้าเรามีความหวังดีต่อสถาบันหรือต่องานของเราจริงๆ แล้ว ก็น่าจะทำได้ เราควรจะให้ความสำคัญกับคุณภาพของนโยบายหรือความคิดเห็นมากกว่าตัวบุคคล ฉะนั้นให้ค่อยๆ เสนอความคิดด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตนโดยบริกรรมคาถาอันศักดิ์สิทธิ์ของพระพุทธศาสนาตลอดเวลาว่า เราอาจจะผิดก็ได้ เราอาจจะผิดก็ได้ เราอาจจะผิดก็ได้

ถาม หลักธรรมข้อใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับการสร้างวินัยในตนเอง

ตอบ ข้อแรก คือ ความละเอียดรอบาปและความเกรงกลัวต่อบาป (หิริ โอตตปปะ) โบราณจารย์เปรียบเทียบความละเอียดรอบาปว่าเหมือนความละเอียดต่อการถ่ายอุจจาระกลางตลาด ต้องละเอียดรอบาปถึงขนาดนั้น ความเกรงกลัวต่อบาปก็เหมือนที่เรากลัวงูเห่าอยู่ในห้องมืด สมมติว่าเรานั่งอยู่คนเดียวในความมืดแล้วมีงูเห่าตัวใหญ่เลื้อยเข้ามา ต้องกลัวบาปอย่างนั้น ท่านบอกว่าความละเอียดรอบาปเกิดขึ้นโดยมีความเคารพตัวเองเป็นเหตุ ความเกรงกลัวต่อบาปเกิดขึ้นโดยมีความเคารพคนอื่นเป็นเหตุ ทั้งสองอย่างต้องอาศัยความเข้าใจในเรื่องประโยชน์ของตนและประโยชน์ของคนอื่น ความละเอียดและความเกรงกลัวจึงเป็นคุณธรรมที่สำคัญมาก

ข้อสอง คือ ความอดทน คือมันยังอยู่ในระดับที่อยากทำ แต่ไม่ได้ทำ อยากพูดแต่ไม่ได้พูด เราต้องใช้ความอดทนอดกลั้นต่อกิเลส ไม่ใช่เก็บกดแต่ไม่ทำตาม รู้สึกว่าสังคมปัจจุบันไม่ยกย่องคุณธรรมนี้เลย สังคมไหนเจริญทางวัตถุมาก คนในสังคมนั้นมักจะอ่อนแอลง ความอดทนก็น้อยลง ต้องพยายามสร้างความอดทน

มันเป็นกำไรชีวิตอย่างแท้จริง ขาดความอดทนแล้วจะต้องเป็นเหยื่อของกิเลสรำไไป

ข้อสาม คือ สมาธิ ถ้าจิตของเราสงบ เราจะมีความสุข เมื่อมีความสุขทางใจ เราจะพ้นจากภาวะหิวโหยและอยากได้ ไปสู่ความอิ่มและอยากได้ ความต้องการสุขทางเนื้อหนังมันก็ลดน้อยไปเอง กิเลสที่จะบังคับให้เราไปทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ พุดในสิ่งที่ไม่ควรพุดก็น้อยลงไปเอง

ข้อสี่ คือ ปัญญา อย่างน้อยที่สุดปัญญาที่เห็นคุณของการมีวินัยและเห็นโทษของการไม่มีวินัยตัวนี้สำคัญ ที่จริงมีอีกหลายข้อที่ช่วยได้ แต่ขอเอาแค่นี้ก่อน

ถาม อุปสรรคสำคัญของการมีวินัยในตนเองของคนไทย ท่านคิดว่ามีอะไร

ตอบ นอกจากการขาดคุณธรรมต่างๆ ที่พูดไปแล้ว สังคมไทยมีลักษณะพิเศษอีกอย่างหนึ่งคือ มีทิวทัศน์ว่าการเลี้ยวกฎหมายเป็นการแสดงความยิ่งใหญ่ ความเก่ง หรือความเป็นลูกผู้ชาย คนจำนวนไม่น้อยที่มองว่า อานิสงค์ของอำนาจคือการที่ไม่ต้องไปยุ่งอยู่กับกฎระเบียบต่างๆ คือการไม่มีวินัยนั่นเอง อุปสรรคจึงอยู่ที่ว่า หลายคนยังไม่ศรัทธาในการมีวินัยในตนเอง ทั้งๆ ที่อยากให้คนอื่นมี

ถาม ถ้ามีคนถามท่านอาจารย์ว่าเมื่อชีวิต ท่านอาจารย์จะมีคำแนะนำอย่างไร และถ้าเขาเข้ามาหาพุทธศาสนาแล้ว ได้ทดลองปฏิบัติแล้ว แต่พบว่าปฏิบัติแล้วยังเป็

ตอบ ชีวิตก็น่าเป็อนะซี อาตมาก็เป็เหมือนกันจึงได้ออกบวช

หวังจากโลกสิ่งทีโลกให้เราไม่ได้หรือเปล่า ถ้าเป็ชีวิตอย่างแท้จริง ก็ต้องปฏิบัติอย่างจริงจังเพื่อจะไม่ต้องกลับมาเกิดอีกนะ ถ้าเป็ชีวิตแล้วสักแต่ว่าบ่นออดๆ แอดๆ ไม่แก้ที่เหตุมันก็ไม่เกิดประโยชน์ ถ้าเป็อย่างแท้จริงก็พยายามพ้นจากชีวิตที่มีปัญหา และเข้าสู่ชีวิตที่ไม่มีปัญหา คือชีวิตที่ไม่น่าเป็

ถาม กราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า แมวกินหนูปาปไหม

ตอบ ไม่บาป เพราะว่าสัตว์เป็นทาสของสัญชาตญาณ เราจึงถือว่าชีวิตของสัตว์เป็นไปตามวิบากกรรม มันมีแต่รับผลของกรรมที่เคยสร้างไว้ในอดีต เรื่องบุญเรื่องบาปไม่เกี่ยว ไม่มีความหมาย สัตว์ไม่มีทางเข้าใจเรื่องนี้ และก็ไม่มีทางพัฒนา

ถาม ถ้าคนกินสัตว์หรือฆ่ามดปลวกที่กินบ้านเรือนเป็นบาป พระเทวทัตบอกพระพุทธเจ้าไม่ให้บริโภคเนื้อสัตว์ แต่พระพุทธเจ้าบอกไม่ได้ เดี่ยวชาวบ้านเขาจะเดือดร้อน และพระกินเนื้อที่ชาวบ้านฆ่ามาจะบาปไหม หรือพระไม่บาปแต่ชาวบ้านบาป

ตอบ พระพุทธองค์ไม่ได้ตรัสไว้เช่นนั้น พระพุทธองค์ตรัสว่า องค์ใดอยากจะฉันมังสวิรัติกัฉันได้ไม่ขัดข้อง องค์ใดอยากจะฉันธรรมดาก็ได้เหมือนกัน ไม่ว่า แล้วแต่ละองค์จะพิจารณาเห็นสมควร แสดงว่าไม่เกี่ยวกับบุญและบาป ถ้าเป็นบาป พระองค์ต้องทรงห้ามแน่นอน ท่านทรงห้ามเฉพาะเนื้อสัตว์ ๑๐ ชนิด เช่น หมา ม้า เสือ ช้าง เป็นต้น เหตุผลที่ห้ามพวกนี้ดูจะเป็นเพราะสังคมรังเกียจบ้าง เพราะอันตรายบ้าง อันตรายหมายความว่า พระฉันเนื้อเสือแล้วเข้าไปอยู่ในป่า เสือในดงได้กลิ่นอาจคิดแก้แค้น นอกจากเนื้อสัตว์สิบชนิดนี้พระวินัยไม่จัดเป็นอาบัติ แต่

ตราบใดที่พระเจ้าได้เห็นหรือทราบหรือสงสัยว่าเขาฆ่าเพื่อถวายเนื้อแก่เราโดยเฉพาะ อย่างนั้นเราก็ฉันไม่ได้ ฉันแล้วจะเป็นบาป แต่ถ้าชาวบ้านฆ่าแล้วแบ่งส่วนหนึ่งให้ฉันก็ไม่บาป แต่ชาวบ้านผู้ฆ่าสัตว์ก็ต้องบาป

ถาม หลุมดำกับนิพพานเหมือนหรือต่างกันอย่างไร

ตอบ เข้าใจว่าหลุมดำเป็นคำเทคนิคทางฟิสิกส์ นิพพานเป็นชื่อของจิตใจที่ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง โดยสิ้นเชิง ฉะนั้นขอตอบว่าต่างกัน หลุมดำเป็นเรื่องวัตถุ นิพพานไม่ใช่วัตถุ

ถาม ถ้าอยากเกิดต่อไป มีทุกข์น้อย อุดมด้วยโภคทรัพย์ และมีร่างกายครบ ๓๒ ควรทำดีตั้งแต่ชาตินี้ แล้วทำดีในชาตินั้นๆ ที่เกิดมาถ้าอยากเกิดมาในชาตินั้นๆ ต่อไป

ตอบ การเกิดในชาติต่อไปมีการกระทำในชาตินี้เป็นเครื่องกำหนดที่สำคัญ ถ้าเราเป็นคนดีในชาตินี้ ความดีก็ไม่หายไปไหน แต่จะกลายเป็นปัจจัยให้เราได้เกิดในภพภูมิที่ดีต่อไปตอนสิ้นชีวิตไปแล้ว คุณธรรมต่างๆ ท่านสอนว่าเราจะได้เกิดในภาวะที่สอดคล้องกับพลังแห่งความดีและความชั่วต่างๆ ที่เคยสั่งสมไว้ เช่นสมมติเราเป็นคนใจกว้าง ยินดีในการให้ทาน ยินดีในการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนมนุษย์ ผลก็คือการถึงพร้อมด้วยโภคทรัพย์ในกาลต่อไป จุดสำคัญคือเราทำอย่างไรก็ได้ผลอย่างนั้น แล้วการถึงพร้อมด้วยโภคทรัพย์นั้นดีไหม อย่ารีบตอบว่าดี มันแล้วแต่ ทางศาสนาพุทธเราถือว่าเป็นบุญ การมีเงินมีทองเป็นบุญอย่างไร มันเป็นบุญตรงที่ว่าเปิดโอกาสให้สร้างประโยชน์แก่สังคมได้มาก และมีโอกาสปลื้มตัวปฏิบัติธรรมได้มาก เพราะการทำมาหากินไม่ได้

รัดตัวมากเกินไป มีโอกาสพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น เราต้องการสิ่งใด ก็ต้องค้นคว้าหาเหตุปัจจัยของสิ่งนั้น แล้วประกอบเหตุเหล่านั้น อย่างสม่ำเสมอ อยากรจะไปเกิดในที่ที่ดีก็ทำแต่สิ่งที่ดี พุดแต่สิ่งที่ดี อาตมาเองเห็นว่า การเกิดไม่ว่าอยู่ที่ไหนก็ไม่คุ้มค่าเท่าความยากลำบากที่จะเกิดตามมา แม้สวรรค์ก็ซี๊ก็เย็บไป อยากรจะถึงจุดจบมากกว่า อาจจะเป็นโรคจิตก็ได้นะ

ถาม ในประเทศไทยมีการเข้าทรงองค์เทพต่างๆ มีจริงหรือไม่ ถ้าไม่จริงทำไมมีคนนับถือไปหาเสมอ

ตอบ การเข้าทรงมีทั่วโลกไม่ใช่เฉพาะในเมืองไทย ซึ่งน่าจะแสดงว่าต้องมีอะไรสักอย่างที่เป็นจริง แต่เราจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับมันทำไม ต้องการอะไรจากสิ่งนั้น ชีวิตของเรามันสั้นเกินไป อาตมาเองก็รู้สึกว่าจะไม่มีเวลาที่จะไปสงสัยเรื่องเหล่านี้ แต่ก็ไม่ได้ปฏิเสธ เชื่อบ้างไม่เชื่อบ้าง จริงก็มี ที่ไม่จริงก็เยอะ พวกหลอกหลวงมีมาก แล้วก็ทำไม่ได้ไม่ยากด้วย เพราะคนเรามักจะรู้สึกว่าของแปลกประหลาดสำคัญกว่าของธรรมดา

ถาม เมื่อออกจากเสถียรธรรมสถานแล้วต้องทำมาหากินเพื่อให้มีบ้าน คู่ครอง คนใช้ ปัจจัย ๔ ปัจจัย ๕-๖-๗ เช่นทอง และอื่นๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีจำนวนจำกัด ในสังคมไทยปัจจุบันนี้เราจะมียุวิธีต่อสู้ชีวิตอย่างมีคุณธรรมในสังคมได้อย่างไร โดยไม่หวั่นไหวต่อสังคมที่ใช้วิชามารต่อสู้กันอย่างทุกวันนี้เพื่อให้ได้สิ่งเหล่านั้นมา

ตอบ ใช้วิธีที่เรากำลังฝึกอยู่ทุกวันนี้แหละ คือเอาศีล เอาสมาธิ เอาปัญญาไปใช้ในการต่อสู้ ทำอะไรให้รู้ตัวทั่วพร้อม ทำอะไรให้ใช้สติปัญญา อย่าใช้อารมณ์ สำหรับเรื่องปัจจัย ๔ นั้น การที่เราได้

มาอยู่อย่างนี้ ควรจะได้ข้อคิดว่า ที่นี่ เราอยู่ง่ายๆ กินง่าย ๆ นอนง่าย ๆ อะไรๆ ก็ง่าย ๆ และเราก็อยู่ได้ ไม่เห็นมีปัญหาอะไร เมื่อเรากลับไปอยู่ที่บ้านแล้ว แม้เราจะมีสิ่งอำนวยความสะดวกสบายต่างๆ จะทานข้าววันละสามมื้อ แต่งตัวหลายสี อาจจะมีคนใช้แบ่งเบาภาระที่บ้าน ฯลฯ ก็ไม่เป็นไร แต่ขอให้จำไว้ว่า แท้ที่จริงแล้วสิ่งเหล่านี้ไม่จำเป็น ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้เราก็ยังอยู่ได้ และยังมีความสุขได้ด้วย เคยพิสูจน์มาแล้ว เป็นข้อคิดที่จะช่วยป้องกันไม่ให้เราหลงวัตถุ ถ้าเห็นว่ามีอะไรที่ฟุ่มเฟือยฟุ้งเฟ้อที่เราตัดได้ คนรอบข้างไม่ขัดข้องก็ค่อยตัดไป สิ่งแวดล้อมเรียบง่ายจิตใจสงบง่าย

ถาม คนที่สนใจปฏิบัติตนอยู่ในสังคม มีแต่อ่อนน้อมถ่อมตน เป็นคนซื่อป้อไม่ฉลาดทันคนจริงหรือไม่

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

ถาม พระที่ปฏิบัติจนเห็นแจ้งแล้วทำไมจึงสึกออกมาแต่งงาน ความรู้แจ้งนี้เปลี่ยนแปลงได้หรือ

ตอบ ท่านไม่เห็นแจ้งหรือ ถ้าเห็นแจ้งแล้วไม่มีทางสึก คงเห็นแต่เงามันกระมัง สิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้เสื่อมได้คือสมภาวิ แต่พอถึงขั้นอริยมรรคอริยผลแล้วไม่มีคำว่าเสื่อม มีแต่ปัญญาไม่มีภรรยา

ถาม สุดท้ายข้อนี้ถามว่า ท่านคะ เวลาพูดทำไมหลับตา ไม่เยก

หน้าดูผู้ฟังเลย

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

“ สัตามี้นตัวระลึก
สั่มชั้ญญะเม้นตัวรู้
ขาดสตาแล้วก็ลืม
ลืมว่าเรากำลังทำอะไรอยู่
ขาดสั่มชั้ญญะแล้วก็หลง
ไม่รู้ทำอะไรมี้นอะไรอยู่ไหนจัน
มีประโยชน์หรือไม่
ตวรจรึญหรือตวรละ ”

กว่าจะจางปาง

ช่วงเข้าพรรษา พวกเราทั้งหลายได้ตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติให้เข้มข้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เราใช้เวลา ให้ความสำคัญกับการนั่งสมาธิภาวนา การเดินจงกรมมากเป็นพิเศษ ญาติโยมบางคนก็ยังไม่เข้าใจ มาถามว่าถ้าสมมติว่าเราไม่นั่งสมาธิ แต่เจริญสติในชีวิตประจำวันจะได้ไหม ก็ได้เหมือนกัน แต่ว่าสติจะไม่คมพอ จะไม่ทันกิเลส เพราะกิเลสของเรานั้นมันว่องไวมาก คล่องแคล่วเหลือเกิน เพราะเราเคยตามมันมานานแล้ว ส่วนสติเราเพิ่งจะเริ่มฝึก เริ่มจะพัฒนา ฉะนั้น กำลังสติยังสู้กำลังของกิเลสไม่ค่อยได้ ต้องใช้พลังสมาธิช่วย

สติกับสมาธิต้องเจริญควบคู่กันไป แท้ที่จริงแล้ว สิ่งที่เราเรียกว่าสมาธินั้น ก็คือการเจริญสตินั่นเอง เป็นการเจริญสติอย่างเอาจริงเอาจัง เช่นการพิจารณาลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ท่านเรียกว่า **อานาปานสติ** คือ ระลึกรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ที่จริงเราไม่ได้ทำสมาธิหรอก เราทำสติ ส่วน**สมาธิคือผลที่เกิดจากการทำสติ** ที่เราพูดว่าเราทำสมาธินั้น หมายความว่า เราทำให้สมาธิเกิดขึ้น แต่สิ่งที่เราทำจริงๆ คือสติ เพื่อให้จิตอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หรืออยู่กับคำบริกรรม เช่น พุทโธ หรืออยู่กับอารมณ์กรรมฐานที่เราถนัด **เมื่อสติต่อเนื่องไม่ขาดสาย ผลที่เกิดขึ้นคือความตั้งมั่นแน่วแน่ของจิต** นั่นแหละท่านเรียกว่า **สมาธิ** เริ่มแรกสติจะไม่สม่ำเสมอ มันจะยังกระพอน

กระแท่นอยู่ เผลอบ่อย อย่างนั้นก็ไม่เรียกว่าสมาธิ จิตใจเรรวน ย่อมไม่มีพลัง ไม่สว่างไสว ไม่ผ่องใส แต่เมื่อเราเจริญสติไว้กับ อารมณ์กรรมฐานของเรา กำหนดจดจ่ออยู่ที่อารมณ์นั้นทุกขณะ จิต นั้นเป็นวิธีสะสมพลังจิต เมื่อเราออกจากสมาธิ หรือไปทำ หน้าที่ต่อครอบครัว หรือประกอบกิจในโลก พลังจิตที่เราได้สั่งสม ไว้ในระหว่างการเจริญสมาธิภาวนาจะยังคงเหลืออยู่ และจะช่วย ให้การประทับระคองสติในชีวิตประจำวันคล่องตัวขึ้น เพราะ ฉะนั้น การทำสติในชีวิตประจำวันจะประสบความสำเร็จเมื่อเราให้ เวลากับการนั่งสมาธิทุกวันอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง เข้า กับ เย็น ถ้ามีโอกาสมากกว่านั้นก็ยิ่งดี มันสำคัญที่ความสม่ำเสมอและต่อ เนื่องอย่าทิ้งช่วง คนดูไม่สองท่อน วางไว้พักผ่อนเป็นระยะๆ ไม่ได้ ไฟสักที

เมื่ออาทิตย์ที่แล้ว มีชาวสวีเดน ๒ คน มาปฏิบัติธรรมที่วัด เขามาอยู่หลายวัน ญาติโยมก็คงจำได้ คนหนึ่งสูงๆ ผอมๆ เมีย เป็นคนช้ำๆ ส่วนเพื่อนเขาตัวเตี้ย เขาเป็นเพื่อนสนิทกัน ทำงานที่ บริษัทเดียวกันที่สวีเดน เขาเล่าให้อาตมาฟังว่า ที่ทำงานของเขา นั้นพอถึงเที่ยงวัน เขาจะรีบทานอะไรเล็กๆ น้อยๆ เสร็จแล้วเขาจะ เข้าไปในห้อง ดูป้ายไว้ที่ประตู ซึ่งบอกว่า ห้ามเข้า กำลังภาวนา เขาจะภาวนากันในช่วงพักกลางวันทุกวัน จากเที่ยงถึงบ่ายโมง เขาบอกว่า ทีแรก เพื่อนที่ทำงานก็หัวเราะ ล้อเลียน แต่ต่อมาก็ เข้าใจ แล้วก็ชมเชย เพราะเขาสังเกตว่า ๒ คนนี้ ใจเย็น รอบคอบ อดทน ทำงานได้ดี ไม่ค่อยเครียดเหมือนคนอื่น เราน่าจะถือได้ ว่าเขาเผยแผ่พุทธศาสนาอยู่ในระดับหนึ่งเหมือนกัน เขาเป็นที่

ประทับใจของเพื่อน ทำให้คนอื่นเกิดสนใจเหมือนกันว่า เอ! การนั่งสมาธินี้มีหลักการมีเหตุผลอย่างไร ทำไมมันจึงมีผลดีอย่างนี้ อุบาสกสองคนนี้เขาเห็นคุณค่าของการนั่งสมาธิ เขาจึงพยายามทำทุกวัน ถึงจะมีงานเยอะ มีครอบครัว เขาไม่ได้อ้างว่าเขาไม่มีเวลา เขาทำงานหนักเหมือนกัน พอถึงเที่ยงเขาคงเหนื่อย เขาอยากพักผ่อนเหมือนกัน แต่เขารู้จักพักในทางที่มีประโยชน์ คือพักจากความคิด พักจากความเครียด ความกังวล ความวุ่นวาย ด้วยการทำสมาธิภาวนา

ฉะนั้น ถ้าเราทำสมาธิวันละ ๒ ครั้ง หรือวันละ ๓ ครั้ง จะทำให้การเจริญสติในชีวิตประจำวันต่อเนื่อง ไม่ค่อยขาดสาย และในขณะเดียวกัน การเจริญสติในชีวิตประจำวันจะทำให้การทำสมาธิภาวนาได้ง่ายขึ้นเหมือนกัน เพราะถ้าเราไม่เจริญสติในชีวิตประจำวันแล้วมานั่งสมาธิภาวนา อาจมีแต่การเขี่ยของเก่าออก ถ้าเราไม่ได้เจริญสติในชีวิตประจำวัน มันก็จะติดนั่นติดนี่อยู่ตลอดเวลา เราจะคิดปรุงแต่งในเรื่องต่างๆ จนกระทั่งจิตใจมีมลทิน อารมณ์ค้างอยู่ในจิตใจมาก ทั้งๆ ที่เราไม่ค่อยได้รู้สึกตัว ไม่ค่อยได้สำนึกเพราะเรากำลังยุ่งอยู่ เหมือนขับรถต่างจังหวัด รถเป็นขี้นุ่น ขี้นโคลน ยังไม่ลงจากรถเราอาจจะไม่เห็น พอเราหยุดนั่งนิ่ง สิ่งที่ค้างอยู่ในใจจะปรากฏ แล้วเราก็ปล่อยวาง สิ่งหนึ่งดับไปสิ่งอื่นเกิดขึ้น เราก็ปล่อย อะไรเกิดขึ้นแล้วเราก็ปล่อย ช้าบ้างเร็วบ้าง ง่ายบ้างยากบ้าง พอเราปล่อยของเก่าออกหมดแล้ว มันเกือบจะหมดเวลาพอดี เป็นการชำระอยู่ก็จริง แต่ว่าการที่เราจะเข้าถึงความสงบที่ลึกซึ้งนั้นก็คงยาก เพราะจิตใจที่เราได้ใช้ในชีวิตประจำวัน

กับจิตใจที่เรามาฝึกในตอนนั่งสมาธิภาวนาก็เป็นจิตใจดวงเดียวกัน ไม่ใช่คนละดวง เพราะฉะนั้น ถ้าเราปล่อยปลละละเลยในการฝึกจิต หรือการควบคุมจิตใจในชีวิตประจำวัน เราจะเห็นโทษชัดเลยตอนที่เรามา นั่งสมาธิภาวนา

บางครั้งจิตใจจะเกิดความรู้สึกรำคาญในความคิดฟุ้งซ่าน อยากจะปิดสวิทช์เลย การปิดสวิทช์ในที่นี้หมายถึง การหลับนั่นเอง ความง่วงมีหลายอย่าง นอกจากง่วงเพราะเหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้า ง่วงเพราะไม่ตั้งใจ ยังมีความง่วงที่เกิดจากการไม่อยากจะ ไม่อยากรับรู้ต่อสิ่งที่มีอยู่ในใจ คือสมมติว่าตอนกลางวันเราไปทะเลาะกับเขา แล้วไปพูดอะไรที่ไม่เหมาะสม หรือเขาทำอะไรที่ทำให้เรารู้สึกเจ็บปวดรวดร้าว เมื่อนั่งสมาธิ เราก็นึกถึงเรื่องนั้น รู้สึกไม่สบายใจ เดือดร้อน ไม่อยากจะคิดในเรื่องนั้น แต่อดที่จะคิดไม่ได้ ห้ามไม่ได้ มันเป็นเอง สู้ไปสักพักหนึ่ง แล้วเกิดปฏิกิริยา คือ ปิดสวิทช์ หลับ นิ่งหลับ จะว่าตั้งใจมันก็ไม่เชิงตั้งใจ แต่จะว่าเป็นธรรมชาติก็ไม่ใช่ มันเกิดเพราะไม่ยอมดู ไม่ยอมรับรู้ต่อสิ่งนั้น ฉะนั้นเราต้องรู้ว่ากำลังมีปัญหาเพราะเหตุใด เราจึงจะแก้ถูก

ในการทำสมาธิภาวนา ท่านบอกว่า ถ้าเราฉลาด รู้จักสังเกตนิเวรณ หรือกิเลสที่เกิดขึ้น เราจะได้ปัญญา กิเลสเป็นปุ๋ยแก่ดอกบัวคือปัญญาได้ ครูบาอาจารย์สอนว่า เราต้องรู้อยู่ในปัจจุบันว่าเรามีนิเวรณหรือไม่ เช่น ตอนนี้อะไรอยู่ในสภาพเช่นไร ความใคร่ในกามมีไหม ความพยายามปกป้องร้าย ความขัดเคืองมีไหม ความหงุดหงิดมีไหม ความง่วงเหงาหาวนอน ความท้อแท้ ความกลัดกลุ้มมีไหม ความฟุ้งซ่านรำคาญมีไหม ความลังเลสงสัยในคำ

สั่งสอน ในวิธีปฏิบัติ หรือในความสามารถของคนที่จะปฏิบัติตาม คำสั่งสอนนั้นมีไหม เราต้องรู้ ถ้าสิ่งเหล่านี้มีอยู่ เราต้องรู้ และถ้าเกิดขึ้นแล้ว นอกจากรับรู้แล้วต้องระงับโดยเร็วและรีบแก้ไข

ในโอกาสที่สมควรพิจารณาให้เห็นว่านิเวศน์ตัวนี้มันเกิดอย่างไร มันอาศัยเหตุปัจจัยอะไรบ้าง มันจึงเกิดขึ้นได้ เพราะไม่ใช่ว่าจะเกิดโดยไม่มีเบื้องหลัง ไม่มีสาเหตุ ไม่มีปัจจัย มันต้องมี และถ้าเรากำหนดได้ว่า เหตุปัจจัยที่ทำให้เรามีกิเลสอย่างนี้เป็นอย่างไร เราจะได้ป้องกันไว้ต่อไปหรือคุมกำเนิดมัน เช่นถ้าสมมติว่า เรากำลังนั่งสมาธิ จิตฟุ้งซ่านรำคาญ ไม่ยอมสงบเลย ดื้อรั้น พยายามดึงจิตกลับมาอยู่กับพุทโธหลายๆ ครั้งแต่ไม่สำเร็จ ตอนนี้อย่าพิจารณาดูว่าเพราะเหตุไรมันจึงเป็นอย่างนี้ อาจจะได้คำตอบว่าวันนี้เรานั่งคุยกับเพื่อนในเรื่องไร้แก่นสารสาระตั้งนาน นินทาคนนั้นบ้าง ตาหนักคนนี้บ้าง ปล่อยปละละเลยในการรักษาจิต เสร็จแล้วดูทีวี ดูแบบไม่เลือกรายการ ดูแบบปิดสวิทช์ตัวสติปัญญา ปล่อยให้จิตใจมีสนิมด้วยเข้าใจว่าไม่เป็นไรกำลังพักผ่อน พอถึงเวลานั่งสมาธิก็รับวิบากกรรม จิตกระเจิดกระเจิง เป็นผลของความไม่รอบคอบไม่สำรวมในชีวิตประจำวัน ความประมาทมีแรงเฉื่อย ไม่ใช่จะระงับง่าย ๆ เมื่อเราเห็นชัดอย่างนี้ก็จำเอาไว้แล้วเพียรต่อ อาจจะต้องเปลี่ยนอิริยาบถ เดินจงกรมให้กายเหนื่อย หรือไม่อย่างนั้นก็สวดมนต์ สองวิธีนี้จะเหมาะกับจิตฟุ้งซ่าน ความฟุ้งซ่านเป็นพลังอย่างหนึ่ง ผืนไม้ได้ต้องโน้มไปในทางสร้างสวรรค์

เป็นอันว่าเราได้บทเรียนจากปัญหา ได้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างศีลกับสมาธิ ฉะนั้นผู้มีปัญญาจะเข็ดขยาดว่า ทำอย่างนั้น

ไม่ได้ มันทำลายคุณภาพจิตเรา เวลาจะมีใครชวนคุยในเรื่องเหลวไหล จะเกิดความละเอียดหรือเกิดความกลัว รู้ว่าถ้าปล่อยให้พูดคุยในเรื่องพรรค์นี้ คึนนี้การนั่งสมาธิคงไม่ได้เรื่อง อย่างดีกว่า การแก้ปัญหาที่มีทั้ง ๒ ส่วน ส่วนหนึ่งคือแก้ปัญหาเฉพาะหน้า หาอุบายที่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว ส่วนที่สอง คือการพิจารณาปัญหานั้น หยิบขึ้นมาดูมาวิเคราะห์ว่า ทำไมเราชอบมีปัญหาอย่างนี้บ่อยๆ มันเกิดขึ้นอย่างไร มันเกิดเพราะอะไร สำรวจตรวจตราตัวเอง นี่ก็เป็นหน้าที่ของนักปฏิบัติหรือผู้หวังความสงบ

นักปฏิบัติต้องฉลาด ฉลาดในเรื่องกุศลธรรม ฉลาดในเรื่องอกุศลธรรม แม้จะรู้ว่าการปฏิบัติคือการละบาปอกุศลธรรม บำเพ็ญกุศลธรรม ขำระจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ผุดผ่อง แต่ถ้าหากว่าเรายังไม่ชัดเจนในเรื่องอกุศลธรรมว่าคืออะไร หน้าตาของมันเป็นอย่างไร เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นครอบงำจิตแล้ว มีลักษณะอาการอย่างไรบ้าง มันทำให้จิตใจแปรปรวนไปอย่างไรบ้าง เราคงจะต้องพำฉันเรื่อยๆ การชนะสงครามแม่ทัพต้องรู้จักศัตรู ในทำนองเดียวกัน นักปฏิบัติต้องรู้จักกุศลธรรม ซึ่งเปรียบเหมือนอาวุธกำจัดศัตรู

สรุปแล้วว่า เราจะแยกการนั่งสมาธิภาวนาออกจากชีวิตประจำวันของเราไม่ได้ เราจะแยกออกจากเรื่องศีล ความระมัดระวังในการแสดงออกทางกายทางวาจาไม่ได้ จะแยกออกจากเรื่องความสำรวมอินทรีย์ การใช้สติคอยกำกับควบคุม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ไม่ได้ ฉะนั้น การประพฤติปฏิบัติหรือการภาวนาคือชีวิตของเราทั้งชีวิต ไม่มีส่วนใด ไม่มีด้านไหนของชีวิตที่

เราจะบอกได้ว่าไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติ เราจะแยกธรรมะออกจากโลก หรือมองการทำงานในโลกว่าเป็นคนละเรื่องกับการปฏิบัติธรรมของเราไม่ได้ ในกรณีที่เรานั่งสมาธิภาวนา เดินจงกรม เพื่อฝึกฝนอบรมตนในอธิจิตสิกขา คือฝึกจิตในขั้นสูงหรือในขั้นละเอียด ต้องพยายามลดการสัมผัสสัมผัสด้วย รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ให้น้อยลง

ที่นี้ เรามานั่งสมาธิภาวนา หลับตา นั่งตัวตรงเหมือนต้นยาง ตั้งสติเฉพาะหน้าที่ปลายจมูก หรือริมฝีปาก แล้วก็ดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก โดยไม่ต้องตามเข้าไปข้างใน หรือตามออกไปข้างนอก ตั้งสติเหมือนนายประตูคอยเฝ้าประตู อะไรเข้า อะไรออกก็รู้หมด การกระทำเช่นนี้เป็นการฝึกความเคยชินของจิตใจ เพราะฉะนั้น คงเป็นไปได้ที่เราจะเล็งความรู้สึกยึดอัด หรือความฝืนของกิเลสที่ไม่ต้องการให้ใครมาอบรมหรือตัดสันดาน จิตเรามั่นพยศมานานแล้ว และไม่มีสัตว์พศที่ไหนที่ต้องการเป็นสัตว์เชื่อง หากต้องดิ้นรนเพื่อรักษาความพศของมันไว้เป็นธรรมดา เป็นเรื่องธรรมดา แต่ในที่สุดแล้วธรรมะย่อมสูงกว่า ย่อมมีอำนาจเหนือธรรมอยู่เสมอ ถ้าเราเคารพธรรม ไม่ทิ้งธรรม ไม่ท้อถอย ฉะนั้นแรกๆ อาจจะต้องใช้ความอดทนมาก แผลอแล้วก็ตั้งต้นใหม่เหมือนตุ๊กตาล้มลุก

พอก้าวถึงกิเลสแล้ว บางทีก็ตกใจเหมือนกัน รู้สึกว่ามันมีเยอะเหลือเกิน กิเลสเรามากมายกายกอง แต่เราปลอบใจตัวเองได้ว่า กิเลสถึงจะเยอะก็จริง แต่กิเลสทุกตัวยอมมีข้อธรรมเป็นคู่ปรับ ไม่มีกิเลสตัวไหนที่จะสู้ธรรมะได้ แต่เราต้องตั้งใจใช้

ธรรมะ ต้องฉลาดในการเลือกเฟ้นธรรมที่เหมาะสม หรือที่เป็นคู่ปรับของกิเลสตัวนั้นโดยตรงจึงจะได้ผล ถ้าใช้ธรรมผิด อาจไม่ได้ผลหรือได้ผลไม่สมบูรณ์ได้เหมือนกัน ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่นความโกรธ ความโกรธนี้ต้องแก้ทั้ง ๓ ระดับ แก้ในระดับพฤติกรรมด้วยศีล แก้ในระดับจิตใจด้วยสมาธิ แก้ในระดับทิฐิด้วยปัญญา

สมมติว่าเราเป็นคนขี้โกรธ โกรธเขาบ่อย แต่วันหนึ่งเกิดละอายแก่ใจ เลยอธิษฐานจิตว่า พรชานี้เราจะไม่โกรธใครเลย ตั้งจิตเอาไว้อย่างหนักแน่น แต่เสร็จแล้ว พอมีการกระทบกระทั่ง โกรธเขาไม่ได้ หายโกรธแล้ว รู้สึกเสียใจ น้อยใจ ปวดร้าวใจว่า โธ่! เสียสัจจะกับตัวเองเสียแล้ว เราเป็นคนไม่จริงไม่จังเลย เป็นคนใช้ไม่ได้ เลยเศร้าใจ กลุ้มใจ หหมดแรงที่จะปฏิบัติต่อไป อย่างนี้เรียกว่าใช้ธรรมะไม่ถูก ใช้ไม่ถูกที่ เพราะไม่เข้าใจในธรรมชาติของกิเลสตัวนั้น ไม่เข้าใจในธรรมชาติของธรรมข้อนั้น คือความโกรธ เป็นกิเลสทางใจซึ่งต้องค่อยๆ แก้ไปเรื่อยๆ ด้วยศีล สมาธิ และปัญญาพร้อมๆ กัน การอธิษฐานเป็นวิธีที่ดีในการจะแก้นิสัยเสีย เช่นการสูบบุหรี่ เนื่องจากว่าเป็นการรวบรวมกำลังใจของเราไว้ในจุดเดียว ทำให้จิตมีพลัง สิ่งที่เราจะระงับไว้ด้วยเจตนาได้หรือที่จะงดเว้นได้ด้วยการอธิษฐาน ก็คือการแสดงออกเฉพาะทางกายและทางวาจาเท่านั้น แต่เราจะอธิษฐานไม่ให้โกรธเลยเป็นไปไม่ได้ เพราะเจตนาที่จะงดเว้นยังเข้าไม่ถึงตัวกิเลส กิเลสไม่กลัว

พระพุทธองค์ตรัสว่า ศีลคือเจตนา ในการแก้ปัญหา เราจึงใช้การตั้งเจตนาที่เป็นกุศลและการระลึกในเจตนาอันเป็นอุบาย

ระงับเจตนาที่เป็นอกุศลและการกระทำที่เกิดจากเจตนา นั้น เช่น เราตั้งใจว่าจะไม่เบียดเบียนใคร แต่อดโกรธเขาไม่ได้ อย่างน้อยที่สุด เราบังคับตัวเองไม่เบียดเบียนใครเป็นอันขาด ไม่ทำอะไร ไม่พูดอะไรด้วยจิตใจที่เศร้าหมอง ให้ความโกรธอยู่ที่ใจอย่างเดียว การอดทนต่อความโกรธ ไม่ให้มันออกฤทธิ์ให้คนอื่นต้องเดือดร้อน อันนี้ไม่เหลือวิสัย เราทำได้ แต่ถ้าเราจะแก้ความโกรธจริงๆ แล้ว ต้องใช้ธรรมะข้ออื่นๆ ด้วย เช่นสมาธิ

การทำให้จิตใจมั่นคงจนกระทั่งไม่หลุดออกไปจากฐานของมันง่ายๆ มีอานิสงส์คือ อารมณ์หงุดหงิด รำคาญ โมโห จะเกิดน้อยกว่าแต่ก่อน เพราะจิตไม่หวั่นไหวต่อการกระตุ้นเร้า นอกจากนั้นการเจริญเมตตาภาวนา เป็นการส่งเสริมคุณธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อความโกรธโดยตรง เป็นการแก้ร้อนในด้วยยาเย็น จิตที่มีความสุขซึ่งเกี่ยวจะไปโกรธใคร

สุดท้ายต้องแก้ด้วยปัญญา คอยพิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธ เช่นผลเสียต่อสุขภาพกายสุขภาพใจ เห็นความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์ และความไม่เป็นตัวเป็นตนของความโกรธ เห็นว่าเป็นแค่ปรากฏการณ์ธรรมชาติที่เกิดขึ้นและดับไปตามเหตุตามปัจจัย การรู้แจ้งแทงตลอด สัมผัสความโกรธตามความเป็นจริง เป็นวิธีเดียวที่สามารถถอนรากถอนโคนกิเลสได้ นี่ก็คือการแก้ทั้ง ๓ ระดับ ถ้าจะว่ายากมันก็ยาก ถ้าจะว่าง่ายมันก็ง่าย มันสำคัญที่ศรัทธา

ถึงแม้ว่าพุทธศาสนาไม่ยกศรัทธาเป็นใหญ่เหมือนศาสนาบางศาสนาก็จริง แต่อย่างน้อย เราต้องมีศรัทธาในคุณค่าของการ

ปฏิบัติธรรม เชื่อมั่นว่าความพ้นทุกข์มีจริง เชื่อมั่นว่าการประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสั่งสอนของพระพุทธองค์เป็นทางไปสู่ความดับทุกข์จริง เชื่อว่าการทำสมาธิภาวนาสามารถนำเราไปสู่ความสงบสุขได้ ศรัทธาเหล่านี้จะแรงกล้าและปลอดภัยไม่มั่งงายด้วยพลังปัญญาคอยเกื้อหนุนจนเจือ ปัญญา นั้นเห็นโทษในกิเลส เกิดความเบื่อหน่ายในการที่จะเป็นทาสของมันอีกต่อไป

เมื่อเรามีศรัทธาในการปฏิบัติ เห็นโทษในการไม่ปฏิบัติ การฝึกจิตจะง่ายขึ้น เช่น เราพยายามกำหนดจดจ่ออยู่ที่ปลายจมูก จิตใจก็วอกแวก อารมณ์ต่างๆ เล็ดลอดเข้ามา เรื่องอดีตบ้าง เรื่องอนาคตบ้าง เรื่องคนนั้นบ้าง เรื่องคนนี้บ้าง การบังเกิดขึ้นของความคิดต่างๆ อย่างนี้เรียกว่า **วิบากกรรม** แต่การปล่อยให้ความคิดเหล่านี้อยู่ในใจเรานานไปเป็นกรรมใหม่ เราหลงประมาท ไม่อาย ไม่กลัวผลที่จะเกิดขึ้น เพลิดเพลินกับอารมณ์ ซึ่งความเพลิดเพลินหมกมุ่นนั้นแหละคือมโนกรรม สาเหตุสำคัญคือเราลืมว่าเรากำลังทำอะไร เพื่ออะไรอยู่ ฉะนั้น สติเกิดขึ้นแล้ว รู้สึกตัวแล้ว ต้องถามตัวเองว่า ความคิดอย่างนี้เป็นกำไรชีวิตแก่เราจริงหรือ ถ้าเราปล่อยจิตปล่อยใจให้ไปคิดในเรื่องนี้ มันจะไม่ใช่เป็นการเสียเวลาเปล่าๆ หรือ นี้อุตสาหกรรมมาวัดมาวา เสียสละเวลามาเพื่อปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิภาวนา เดินจงกรม มันก็ไม่ใช่ธรรมเลย จิตใจยังอยู่ที่บ้าน ออกมาแต่กาย แต่ใจไม่ได้มา คิดแต่เรื่องบ้าน เรื่องช่อง คิดแต่เรื่องเงินเรื่องทอง คิดแต่เรื่องลูกเรื่องหลาน เพราะเราลืม เราลืมนึกว่าเรากำลังทำอะไร เพื่ออะไรอยู่ ปัญหาชีวิตต่างๆ คิดเท่าไรมันก็ได้ช่วยอะไรหรอก แต่ถ้าเราหยุดคิด ปัญญาเกิด

ขึ้นแล้ว เราอาจจะเห็นเรื่องนี้ชัดแจ้งขึ้นก็ได้ รู้ว่าควรทำอะไรต่อ ฉะนั้นตอนนี้วางไว้ก่อนดีไหม

น่าจะได้เห็นแล้วว่า คิดเท่าไร มันทันไม่ได้ผลที่ต้องการสักที เพราะความคิดของเรามันยังวอกวนอยู่ในอ่างเก่าอยู่เรื่อยๆ การพิจารณาทางธรรมกับการคิดธรรมดา มันต่างกันอย่างนี้ คือความคิดธรรมดาจะไม่มีระบบ ไม่มีระเบียบ ไม่สร้างสรรค์ ไม่เป็นไปเพื่อผลหรือเพื่อเป้าหมายที่ชัดเจน แต่เป็นไปด้วยอารมณ์ นึกตามอำนาจของอารมณ์ และเป็นความคิดที่ผิวเผิน คิดไปคิดมาแล้วเหนื่อย คนที่คิดมาก เหนื่อยนะ ลองสังเกตดูว่า คนบางคนไปทำงาน ใช้หยาดเหงื่อแรงงานมาก งานหนัก ทำงานวันละหลายๆ ชั่วโมง กลับบ้านก็ไม่เหนื่อยเท่าไร เพราะไม่ค่อยได้คิดอะไร จิตใจอยู่กับงาน แต่บางคนไม่ค่อยได้ออกกำลังกายเลย นั่งในรถหรือนั่งในออฟฟิศติดแอร์ แต่คิดมาก พอกลับถึงบ้านแล้วเหนื่อย มีแต่อยากหลับ นั่งสมาธิก็หลับหงก เพราะความคิดนั้นเป็นสิ่งที่ตัดรอนกำลังใจของเรามาก พลังจิตของเราก็รวนไหลด้วยความคิด แต่เมื่อจิตสงบแล้ว จะโน้มไปพิจารณาเรื่องอะไรก็ตาม ความคิดจะแล่นไปตามทางที่เรากำหนดไว้ ความคิดเปลี่ยนจากอุปสรรคให้กลายเป็นเครื่องเจาะลึกเข้าไปในเรื่องที่เราต้องการเข้าใจ พระพุทธองค์จึงตรัสว่า **เธอทั้งหลาย จงเจริญสมาธิให้มากเถิด เพราะว่าผู้ที่ทำสมาธิได้ดีแล้ว ย่อมรู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง**

เป็นอันว่า ทุกวันนี้ถ้าจิตใจยังไม่เป็นสมาธิ มันก็ยังไม่รู้ไม่เห็นตามความเป็นจริง ปัญญาของเราจึงไม่ใช่ปัญญาในความ

หมายของพระพุทธศาสนา เพราะปัญญาที่แท้จริงคือความรู้ที่ดับกิเลส ดับทุกข์ได้ ถ้าเรารู้สิ่งใดแล้วแต่ยังละความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้นไม่ได้ ท่านไม่เรียกว่าปัญญา ปัญญาไม่ได้เกิดจากความคิดธรรมดา ต้องปล่อยวางความยึดติดในความคิด ปัญญาจึงจะได้เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์ในใจของเราได้

ทำไมเราชอบคลุกคลีกับอารมณ์ที่เศร้าหมอง ชอบคิดแต่เรื่องที่ไม่เป็นเรื่อง ชอบปั้นเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ ชอบปรุงแต่งก็เพราะเรารู้สึกว่าได้กำไรจากความคิดอย่างนั้น หรือได้ความสุข ต้องสอนตัวเองว่ามันเป็นความสุขที่มีปริมาณน้อย มีประโยชน์น้อย ซึ่งก็ปิดกั้นไม่ให้เราเข้าถึงความสุขที่เลิศกว่า ประเสริฐกว่า ฉะนั้น ในระหว่างที่เรานั่งสมาธิภาวนา จิตใจเผลอไปคิดเรื่องอื่นให้ตระหนักชัดว่ามันไม่มีประโยชน์มากกว่า ฉะนั้นไม่จำเป็นต้องสู้กับกิเลส แต่นักปราชญ์หรือผู้ฉลาดจะเลือกอารมณ์กรรมฐานว่า ดีกว่า สูงกว่า มีประโยชน์มากกว่าอารมณ์ทางนิรวรณ เช่น สัจจะ ความจำ และจินตนาการ ไม่ต้องใช้วิธีรุนแรงอะไร เพียงแต่เรานึกถึงทางแยก ทางหนึ่งก็นิรวรณ ทางหนึ่งก็ทางธรรม ถ้าเรามีศรัทธาจริงจะเลือกทางธรรม

การเจริญสมาธิภาวนาจะต้องใช้ปัญญาอยู่ตลอดเวลา ถ้าใช้ปัญญามันเร็ว วิธีของหลวงปู่ ท่านให้เราใช้คำว่า ไม่นั่น เห็นนิรวรณต่างๆ เห็นความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ว่าเป็นของไม่แน่ คือเป็นของไม่เที่ยงแท้ถาวร เป็นของไม่มีค่า ไม่มีควมหมายสำหรับเรา การใช้คำนี้คืออุบายให้เกิดความเบื่อหน่ายในการหลงอารมณ์ ความกล้าหาญในการปล่อยวาง มันสนับสนุนความสันโดษ ความ

ยินดีพอใจกับงานของตนในปัจจุบัน คือการดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออกนั่นเอง การใช้คำว่า 'ไม่แน่' เป็นอุบายสลัดทิ้งนิรวณ เป็นวิธีปฏิบัติที่เจริญสมณะและวิปัสสนาพร้อมๆ กัน

เราเพิ่งพิจารณาลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ให้ความรู้ธรรมชาติของมันทุกขณะจิตว่าลมนี้มันยาวหรือมันสั้น มันละเอียดหรือมันยังหยาบอยู่ มันเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ต้องดูตลอดเวลา ดูอย่าง目不暇 ด้วยความพอใจและต้องปรับการกำหนดลมของเราให้พอดีอยู่ตลอดเวลาด้วย คือถ้าตั้งใจมากเกินไปจะเครียด บางทีอาจปวดหัวหรือรู้สึกแน่นที่หน้าอก ถ้าอ่อนคลายมากเกินไปจิตใจก็ไม่สงบ ไม่ยอมรวม ไหลไปตามความคิด ไหลไปตามอารมณ์อยู่เรื่อยเปื่อย ต้องหาความพอดี

สติในที่นี้คือการระลึกรู้ในอารมณ์กรรมฐาน ระวังรักษาไม่ให้จิตหลุดออกไปจากอารมณ์ ไม่ให้อารมณ์หลุดออกจากจิต สัมผัสัญณะคือความรู้ตัว เป็นปัญญาชนิดหนึ่ง มีหน้าที่คอยปรับการเจริญสติให้พอดี สติเป็นตัวระลึกรู้ สัมผัสัญณะเป็นตัวรู้ชัดสติแล้วก็ลืม ลืมว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ชาติสัมผัสัญณะแล้วก็หลง ไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไรอยู่ในปัจจุบัน มีประโยชน์หรือไม่ ควรเจริญหรือควรละ เช่นสมมติว่าเราสังเกตว่าสติกำลังอ่อน กำลังมีกำลังน้อย ก็ต้องเพิ่มวิริยะความพากเพียรพยายามให้มากขึ้น โดยพิจารณาข้อธรรมะที่จะทำให้จิตใจสดชื่น และมีกำลังใจ เช่นการระลึกถึงพุทธประวัติหรือปฏิบัติของครูบาอาจารย์ที่เราเคารพนับถือ

ในกรณีนี้รู้สึกง่วง ให้ลุกขึ้นไปเดินจงกรม หรือไปล้างหน้า

ล้างตากก็ได้ หรือเปลี่ยนอารมณ์กรรมฐานไปสักกระยะหนึ่ง คือทำให้จิตใจมีงานทำ เช่นพิจารณาธรรมชาติของร่างกาย ไม่อย่างนั้นให้ระลึกถึงพระพุทธรูปคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ให้เกิดความปีติอิมใจในธรรม หาวิธีที่จะทำให้จิตใจมีพลังมากขึ้น หรือถ้าจิตใจฟุ้งซ่านมีพลังมากเกินไป หาวิธีที่จะทำให้จิตสงบลง ทำให้สบาย ไม่คิดอะไร ปล่อยวางหรือว่าประดับประคอง บางครั้งก็ต้องหาวิธีที่จะให้มันผ่อนคลาย ให้มันสบายๆ แต่สิ่งที่ขาดไม่ได้ คือ ตัวผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน นี่ต้องรักษาไว้อยู่เสมอ

เมื่อจิตใจได้รับการฝึกฝนอบรมแล้ว นิเวศน์ต่างๆ มันจะลดน้อยลง และในที่สุดจะหายไปจากความรู้สึกของเรา ที่จริงมันยังไม่ได้หายไปขาด มันยังอาจจะกำเริบก็ได้ แต่เมื่อสมาธิมันคง มันมีอำนาจที่จะข่มนิเวศน์ไว้ และเมื่อเราสำนึกในการไม่ปรากฏของนิเวศน์ เราจะรู้สึกเอิบอิมใจ ปีติปราโมทย์เกิดขึ้นมา และพระพุทธรูปองค์เปรียบเทียบกิเลสเหล่านี้กับความทุกข์ต่างๆ เช่น ความใคร่ในกามก็เหมือนเป็นหนี้เขา เป็นหนี้เขาแล้วพักผ่อนไม่ได้ ต้องวิ่งหาเงินใช้ตลอดเวลา จิตหมกมุ่นแต่ในเรื่องเงิน เหนื่อยเท่าไรก็หยุดไม่ได้ เครียดและกังวล การที่เราจะบังคับกิเลสนี้ได้ชั่วคราว รู้สึกเหมือนกับคนที่เคยเป็นหนี้ ได้พ้นจากหนี้ สบายหายห่วง ส่วนความพยายาม ความขุ่นเคือง หงุดหงิด ก็เหมือนเราเป็นไข้ ถ้าหายจากไข้เป็นปกติแล้วก็มีความสุข เคยง่วงแล้วหายง่วง เหมือนคนที่ติดคุกติดตาราง พอออกจากคุกแล้วรู้สึกปีติอิมใจ ปลอดภัยโล่งใจ ผู้ระงับความฟุ้งซ่านได้จะรู้สึกเหมือนทาสที่ได้รับการเป็นอิสระ คนที่พ้นจากความล้งเล่งสงสัยเหมือนคนที่หลงทางในที่

กันดาร เมื่อได้เจอทางแล้วก็รู้สึกโล่งอกโล่งใจ ความสุขของคน
 รู้ตัวทั่วพร้อมว่าไม่มีนิรโทษจะตระหนักชัดว่า ความใคร่ในกาม
 ความพยาบาท ความมัวงงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่านรำคาญ
 ความลึงเลงสงสัย ไม่มี ไม่ปรากฏ มีแต่สติ มีแต่ตัวรู้แนบแน่นอยู่กับ
 ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มีความสุข มีปีติ

จิตใจละเอียดเข้าๆ ลมก็ละเอียดเข้าๆ สติก็สม่ำเสมอ จิต
 พอใจกับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ปีติก็เกิด ความสุขที่เยือก
 เย็นเริ่มปรากฏ จิตใจอยู่กับลมหรืออยู่กับอารมณ์กรรมฐานอย่าง
 อัดโนมัตติ ไม่ต้องบังคับ มันเป็นเอง ทีนี้ต่อไปเราก็มีทางเลือก แล้ว
 ก็มีทางที่จะทำให้ความสงบนั้นมันคงกว่านี้ ลึกกว่านี้อีก ถ้าเจริญ
 สมาธิไปเรื่อยๆ จิตใจก็เข้าฌาน คือภาวะที่จิตโน้มดิ่งลงไปอย่าง
 แนบสนิท เข้าฌานแล้วชำนาญในการเข้าการออก มันก็จะเกิดมี
 ความรู้สึกว่าการยกจิตไปสู่อารมณ์และการพิจารณาอารมณ์นั้น
 ยังหยาบอยู่ แล้วจิตใจจะปล่อยวิตกวิจารณ์ ทำให้ปีติและความสุข
 เด่นขึ้นมามาก จนกระทั่งจิตใจอยู่กับปีติและความสุข เสวยปีติ
 และความสุขด้วยสติ ด้วยสัมปชัญญะ จนกระทั่งเกิดมีความรู้สึก
 ว่าปีตินี้มันก็ยังเป็นของหยาบอยู่

ในกระบวนการนี้ จะพัฒนาจากหยาบไปหาละเอียดอยู่
 เรื่อยๆ เริ่มต้นจิตคิดโน่นคิดนี่ มันก็หยาบมาก ลมก็หยาบ ตัวรู้ลม
 ก็หยาบ แต่พอเจริญไปแล้ว ลมก็ละเอียดเข้าๆ จิตใจก็ละเอียด
 เข้าๆ ในที่สุดจิตรวมเป็นสมาธิอย่างแน่นแฟ้น แต่ก็ยังมีการ
 แสวงหาสิ่งที่ละเอียดขึ้นไปโดยลำดับ จนกระทั่งสิ่งที่เคยดูละเอียด
 ตอนที่เราเริ่มทำสมาธิ เช่น วิตก คือการยกจิตไปสู่อารมณ์วิจารณ์

การพิจารณาอารมณ์เมื่อจิตสงบแล้วดูว่าหายาบ แล้วจิตใจก็ปล่อยวางในสิ่งนั้น แม้แต่ปีติ เมื่อถึงจุดหนึ่งปรากฏว่าเป็นของไม่สงบทีเดียว ยังไม่ใช่ความสงบอย่างแท้จริง จิตใจก็ปล่อย ในที่สุดแม้ความสุขอันละเอียดอ่อนและเยือกเย็นที่ยังเหลืออยู่ เริ่มจะรู้สึกกว่าหนักว่าถ่วงจืดจาง สลัดไปเหลือแต่อุเบกขาและสติอันบริสุทธิ์ ถ้าถึงขั้นนี้ พระพุทธองค์ตรัสว่า เหมือนกับคนเอาผ้าขาวมาคลุมตัวหมดเลย ไม่มีส่วนใดที่ไม่คลุม ชาวสะอาตบริสุทธิ์ จิตอยู่ในสภาพนี้พอสมควรแล้วก็ถอนออกมา ในขณะที่สงบระงับภายใน ไม่มีความคิดเลย ไม่รับรู้ต่อโลกภายนอก ไม่รู้สึกต่อร่างกายของตนเลย แม้ลมก็ไม่ปรากฏ แต่พอถอนออกมา ลมก็เริ่มจะปรากฏขึ้นมาใหม่ ความคิดหรืออารมณ์อ่อนๆ เริ่มกระเพื่อม ตอนนั้นท่านเตือนว่าอย่าเสียดายความสงบ ในตอนนั้นให้ดูอารมณ์ที่เกิดขึ้นและดับไปอยู่ในใจ เพราะตอนนี้จิตใจที่ผ่านความสงบแล้วมีพลังมาก ไม่หวั่นไหว ไม่ยินดีไม่ยินร้ายในอารมณ์ เมื่อไม่ยินดีไม่ยินร้ายในอารมณ์ ไม่ยุ่งกับอารมณ์ จิตก็สามารถเห็นอารมณ์ตามความเป็นจริง สิ่งที่เป็นอุปสรรคไม่ให้เราเห็นอะไรตามความเป็นจริงคือความยินดียินร้าย ปกติจะบังคับไม่ให้ยินดียินร้ายไม่ได้ มันเป็นธรรมชาติของจิตสามัญ ที่นี้ จิตผ่านความสงบเต็มที่แล้ว ไม่สนใจเลย ไม่คิดเลยที่จะเข้าไปยุ่งกับมัน ตอนนี้อาจจะไม่หลงหมกมุ่นอยู่ในเนื้อหาของอารมณ์ว่าเป็นเรื่องนั้นเรื่องนี้ แต่เราจะสัมผัสความเกิดขึ้นและดับไปของอารมณ์นั้นมากกว่า ตรงนี้แหละที่ปัญญามันเกิดขึ้น ปัญญาที่ดับกิเลสได้ เพราะเราจะเห็นชัดเลยว่า ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนแต่เป็นของธรรมดา ไม่มีเจ้าของ

สิ่งที่เป็นตัวร้าย สิ่งที่น่าความทุกข์มาให้แก่เราอยู่ตลอดเวลา คือความรู้สึกว่าเราเป็นเจ้าของชีวิต หรืออารมณ์มีตัวเจ้าของ หรือมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เที่ยงแท้ถาวรอยู่ภายในที่ไม่เกิดไม่ดับ ซึ่งเป็นตัวแท้ของเรา เป็นตัวตนของเรา ตัวอวิชชาทำให้เราเข้าใจว่าตา เห็นรูป จันเห็น หูได้ยินเสียง ที่จริงฉันเป็นผู้ได้ยิน มีตัวฉัน มีตัวเรา เป็นผู้เห็น เป็นผู้ได้ยิน เป็นผู้ได้กลิ่น เป็นผู้ได้รส เป็นผู้ได้สัมผัส เป็นผู้คิด เป็นผู้รู้สึก ความเข้าใจหรือมิจฉาทิฐิวินิจฉัยนี้หรืออวิชชา อย่างนี้เป็นบ่อเกิดของปัญหาทั้งหลายทั้งปวงในชีวิต และก็เป็นที่ฐานของความคิดผิดทั้งหมด แต่เป็นเรื่องที่ละเอียดลึกซึ้ง ซึ่งเราจะละมันไม่ได้ ถ้าหากว่าจิตใจไม่สงบ ไม่มีมั่นคงจริงๆ ไม่ได้ดูตัวเอง อย่างพิถีพิถัน อย่างละเอียดถี่ถ้วน ซึ่งจิตใจที่ยังไม่ได้รับการฝึก อบรมทางสมาธิจะทำงานอย่างนี้ไม่ได้ มันไม่ทันలేห์เหลี่ยมของ กิเลส ประสิทธิภาพไม่พอ เมื่อจิตใจสงบแล้วมันทำได้ จิตที่สงบ แล้วอยู่ในปัจจุบันกับสิ่งที่ปรากฏ ตอนนี้ไม่ต้องไปหาอะไรมา พิจารณา เราสักแต่ว่าดูความจริงที่ปรากฏอยู่กับเรา ความจริงนั้นก็คือขันธ ๕ กล่าวคือ ร่างกาย เวทนาความรู้สึกต่างๆ สัญญา ความจำได้หมายรู้ สังขารสิ่งปรุงจิต วิญญาณความรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ชีวิตของเราคือสิ่งเหล่านี้

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า **ปัญจขันธเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา** ถ้าเรายังไม่ปฏิบัติก็เป็นแค่ทฤษฎี เราต้องปฏิบัติจึงจะเห็นว่าจริง ฉะนั้นจิตถอนออกจากความสงบแล้ว ดูว่ามีอะไรบ้าง จะเห็นว่ามีแต่กระแสอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ทุกอย่างล้วนแต่เกิดขึ้นแล้ว ตั้งอยู่สักพักหนึ่ง แล้วก็หายไป เกิด

แล้วดับ เกิดแล้วดับ ทำให้รู้สึกว่ ะ! ชีวิตของเราเหมือนแม่น้ำมันเป็นกระแสซึ่งหาสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลง สิ่งที่เคยที่อยู่ตลอดเวลา มาเป็นเจ้าของไม่ได้ มีแต่ของเปลี่ยนแปลง ปรวนแปรไปตลอดเวลา ไม่มีอะไรเที่ยงแท้ถาวรเลย ที่เรว่านึสัยใจคของเรา บุคลิกของเรา อะไรๆ เป็นเรา เป็นของเรา แท้ที่จริงแล้วไม่มี มีก็มีโดยสมมติเท่านั้น ตรงนี้แหละที่เราสามารถถอดถอนความยึดมั่นถือมั่นในคำว่ เรา ตัวของเรา ซึ่งเป็นเชื้อโรคอันร้ายแรง แต่ถ่าเราฆ่าเชื้อโรคนี้ได้แล้ว อะไรๆ มันก็ดีหมด ถ่ายังมีเชื้อโรคนี้อยู่ในใจ อะไรๆ มันก็เสียหมด

ฉะนั้นการทำสมาธิภาวนา พระพุทธองค์ทรงให้เรามีสัมมาทิฎฐิ เข้าใจในเป้าหมายของการนั่งสมาธิ ให้เรานั่งสมาธิเพื่อเข้าใจชีวิตของตนตามความเป็นจริง ไม่ใช่เพื่อจะทำให้มันสบายอย่างเดียว ถ่านั่งสมาธิเพื่อให้มันสบายอย่างเดียวมันนับว่เราไม่ได้ประโยชน์จากการทำสมาธิเท่าที่ควร ไม่ใช่ผิดทีเดียว มันก็ได้ อานิสงส์คือทำใจให้สบาย ไม่คิดอะไร นี่ก็ดี แต่ผลก็คือตายแล้ว ขึ้นสวรรค์ อยู่บนโลกสวรรค์สักกระยะหนึ่ง อาจจะเป็นระยะยาวๆ ก็ได้ แต่ในที่สุดเมื่อบุญหมดแล้วก็ต้องกลับมาทำงานต่อ เพราะว่กิเลสไม่ได้หมดไปด้วยความสงบอย่างนี้ ความสงบข่มกิเลสเอาไว้เฉยๆ สมาธิเป็นของหลอกลวงได้เหมือนกัน เพราะว่ถ่าเราทำสมาธิได้ดี เราจะรู้สึกเหมือนกับไม่มีกิเลส ไม่ค่อยอยากได้อะไรเลย ไม่ค่อยจะโกรธใครเลย ไม่กลัว ไม่กังวลอะไร รู้สึกว่สบาย บางคนบางคนก็เลยสำคัญตัวผิดว่เป็นพระอรียเจ้าเสียแล้วหมดกิเลสแล้ว แต่ต่อมากการปฏิบัติเสื่อม กิเลสก็กลับกำเริบ

ตกนรกทั้งเป็นเลย

เราควรถามตัวเองอยู่เสมอว่าเราปฏิบัติธรรม เรานั่งสมาธิ เพื่ออะไร เราอยากจะได้ทุกข์จริงๆ ไหม หรือเพียงแต่ว่าอยากจะทำให้สบายๆ คือมีปัญหา มีอะไรต่ออะไรทำให้จิตใจว่าวุ่นซุนมัว ไม่อยากจะต้องคิด ไม่อยากจะต้องเป็นทุกข์กับเรื่องนั้น คิดว่านั่งสมาธิแล้วจะได้สบายใจ จะได้แก้ปัญหาเฉพาะหน้า คิดอย่างนี้ก็ไม่ได้ แต่พระพุทธองค์ตรัสว่าไม่ใช่เป้าหมายสูงสุด เพราะเป้าหมายที่สูงกว่านั้นมีอยู่ คือไม่ใช่ว่าปฏิบัติเพื่อจะดับความทุกข์เรื่องนั้นเรื่องนี้ไปเรื่อยๆ แต่เพื่อจะดับเหตุให้เกิดความทุกข์ทั้งปวงอย่างสิ้นเชิง เพื่อจะไม่ต้องเป็นทุกข์อีกต่อไป ถ้าเรายังมีเชื้อโรคอยู่ การทำสมาธิก็จะคล้ายกับการรักษาอาการของโรค แต่ไม่ได้รักษาที่สาเหตุของโรค จิตเข้มแข็งอาจตัดเรื่องทุกข์กับคนนั้น ทุกข์กับเรื่องนั้นได้ ทำใจสบาย ปลงได้ ปล่อยวางได้ แต่ไม่นานก็เป็นทุกข์เรื่องอื่น เพราะความเคยชินที่จะเป็นทุกข์ก็มีอยู่ และความเคยชินที่จะยึดติดในสิ่งต่างๆ ก็มีอยู่ ไม่ทุกข์อะไรเลยก็เหงา

พระพุทธเจ้าจึงทรงแนะนำให้เราปฏิบัติเพื่อให้รู้ว่า **นี่คือทุกข์ นี่คือเหตุให้เกิดทุกข์ นี่คือความดับทุกข์ นี่คือหนทางไปสู่ความดับทุกข์** อีกสำนวนหนึ่งก็คือเพื่อจะได้รู้ตามความเป็นจริงว่า **นี่คือรูป นี่คือความเกิดขึ้นของรูป นี่คือความดับไปแห่งรูป นี่คือเวทนา นี่คือความเกิดขึ้นของเวทนา นี่คือความดับไปของเวทนา นี่คือสัญญา นี่คือความเกิดขึ้นของสัญญา นี่คือความดับไปของสัญญา นี่คือสังขาร นี่คือความเกิดขึ้นของสังขาร นี่คือความดับไปของสังขาร นี่คือวิญญูณ นี่คือความเกิดขึ้นของ**

วิญญาณ นี่คือความดับไปของวิญญาณ สรุปลแล้วให้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ชีวิตของเราคือชีวิตแห่งการทำงานของอายตนะ เป็นชีวิตแห่งปัญญาขั้นที่ ท่านให้เรา รู้ เราจะมีอะไรอยู่ และรู้เท่าทัน ถ้าเรา รู้เท่าทันสิ่งทั้งหลายแล้ว สิ่งทั้งหลายจะบังคับให้เราเป็นทุกข์ไม่ได้ การที่เราเป็นทุกข์กับสิ่งต่างๆ เพราะว่าเรา ยังไม่รู้จักมัน ยังไม่เข้าใจมัน ถ้าเข้าใจมันแล้ว เราก็รู้ว่ามันแค่นั้นแหละ ถ้าเราเข้าใจ เรื่องรูป เรื่องเสียง เรื่องกลิ่น เรื่องรส เรื่องโผฏฐัพพะ เรื่องธรรมารมณ์ เราก็จะไม่เป็นทุกข์กับสิ่งเหล่านั้น แต่ถ้าเรา ยังไม่เข้าใจ จิตใจจะถูกดูดลากไปยินดีในรูปที่น่าพอใจ น่าใคร่ น่าปรารถนา และเมื่อต้องประสบกับรูปที่ไม่สวยไม่งาม ไม่น่าใคร่ ไม่น่ายินดี ไม่น่าปรารถนา ก็รู้สึกอึดอัดขัดใจและเป็นทุกข์ แต่เรารู้ว่า รูปมันก็แค่รูป มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น รูปก็เป็นรูป รูปก็เป็น อย่างนี้เอง การเห็นรูปก็เป็นอย่างนี้เอง การได้ยินเสียงก็เป็นอย่าง นี้เอง คือเห็นทุกอย่างทุกอย่างตามที่มันเป็นด้วยจิตใจที่เป็นกลางไม่อคติ เมื่อเราเห็นสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นด้วยปัญญา สิ่งเหล่านั้น จะไม่มีพิษมีภัยแก่เราเลย

เมื่อ ก็นี้ อาตมา ได้อธิบายวิธีเจริญสมาธิภาวนาอย่างย่อๆแบบเสด็จพระราชดำเนิน หมายความว่า ตามแบบฉบับสมบุรณ์ แต่ไม่ใช่ว่าต้องเป็นตามแนวนั้นเสมอไป นักปฏิบัติบางองค์ บางคน หนักไปทางปัญญา จิตพ้นนิวรรณ์แล้ว ท่านอาจจะมุ่งไปทาง วิปัสสนาเลย เอาสมาธิแต่พอประมาณ ไม่เอาสมถะถึงที่สุด ก็ได้เหมือนกัน ขอให้จิตอยู่เหนือนิวรรณ์เป็นใช้ได้ ลัดไปตามชอกแคบๆ ก็ถึงจุดหมายปลายทางได้ ไปทางไหนก็ตามต้องฝึกมากฝึกบ่อย

ปัญญาจึงจะสุกงอม

ขออย่าว่า **เราเป็นทุกข์กับสิ่งต่างๆ เพราะเราไม่รู้จักมันตามความเป็นจริง** วิธีที่จะรู้มันตามความเป็นจริงก็คือ ค่อยๆ ฝึกจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่ สว่างใส อ่อนโยน นุ่มนวล ควรแก่งาน ทำให้จิตใจผ่องใสสะอาดปราศจากมลทิน ปราศจากอคติ ผังลึกอยู่ในความเป็นกลาง จิตอย่างนี้แหละอยู่ในสภาพพอที่จะรู้ พอที่จะเข้าใจสิ่งทั้งหลายได้ หากจิตใจยังไม่สงบ ย่อมวางความลำเอียงไม่ได้ อคติด้วยความโลภบ้าง อคติด้วยความโกรธบ้าง อคติด้วยความหลงบ้าง อคติด้วยความกลัวบ้างอยู่ตลอดเวลา トラบใดที่ความโลภยังมีอำนาจเหนือจิต เราจะมองสิ่งต่างๆ ไม่ตรงตามที่มันเป็น จะรับรู้อารมณ์แต่ในแง่ที่น่าเอา น่ามี น่าเป็น **ตัณหาทำให้เราโง่** เมื่อเราโกรธก็เหมือนกัน เราไม่พอใจก็ไม่สามารถที่จะเห็นอะไรตามความเป็นจริง รับรู้แต่แง่ที่น่าเกลียดน่าชัง ความโกรธทำให้เราโง่ ความหลง เช่น ความกลัวหรือความกังวลก็เหมือนกัน ทำให้จิตมองอะไรผิดเพี้ยนไปจากที่มันเป็น ฉะนั้นเงื่อนไขของการปล่อยวางกิเลสอย่างแท้จริง ไม่ใช่ปล่อยวางแล้วหยิบขึ้นมาใหม่ แต่ปล่อยแล้วจบ หหมดเชื้อ โดยจะต้องทำจิตให้สงบเป็นกลางเสียก่อน

ถ้าเราปล่อยปละละเลย ไม่ขยันในการเจริญสติในชีวิตประจำวัน แต่นั่งสมาธิเป็นประจำ มีจิตเด็ดเดี่ยวข่มความคิดได้ จิตใจมักจะตกวงค์ หมายความว่านั่งตัวตรงนานๆ แต่ขาดตัวผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน นั่งเหมือนกับหลับแต่ไม่หลับ บางทีก็นั่งชั่วโง่งสองชั่วโง่ง สามชั่วโง่ง มองจากภายนอกดูดี แต่ภายในไม่มีสติ ไม่มีสัมปชัญญะ หลวงปู่มั่นท่านเรียกว่า **สมาธิหัวตอ มิจฉา**

สมาธิ ขาดสติ ถ้าเราเป็นอย่างนี้บ่อยๆ ต้องระวังอย่าให้จิตสงบมาก พอจิตเคลิบเคลิ้มเริ่มเข้าสภาวะนี้ ให้วางลมหายใจแล้วพิจารณาธรรม

การพิจารณาธรรมนั้นจะเป็นในรูปใดก็ได้แล้วแต่ถนัด ขอให้ เป็นเพื่อเห็นไตรลักษณ์ก็ใช้ได้ทั้งนั้น วิปัสสนามี **อนิจจัง** ความไม่เที่ยง **ทุกขัง** ความไม่คงทน และ**อนัตตา** ความไม่มีแก่นสาร เป็นอารมณ์ ครูบาอาจารย์วัดป่าส่วนใหญ่มักแนะนำให้พิจารณา กาย ยกอาการ ๓๒ มาดู เอาอาการใดอาการหนึ่งก็ได้ พิจารณา เป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็ได้ อีกวิธีหนึ่งคือพิจารณาความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลงของปัญญาชั้น หรือทุกสิ่งที่ปรากฏขึ้น ในปัจจุบัน สรุปแล้วที่เราเปลี่ยนจากดูสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือจุดใดจุดหนึ่งอย่างจดจ่อ มาดูความเปลี่ยนแปลง ความเกิดขึ้นและดับไป ของสิ่งที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน คือมันจะมีอะไรให้เราดูอยู่ตลอดเวลา ไม่ต้องไปแสวงหาที่ไหน เอาอนิจจังเป็นอารมณ์กรรมฐาน

คนบางคนพิจารณาความไม่เที่ยงอย่างนี้ไปสักกระยะหนึ่ง จิตใจรวมเป็นสมาธิแน่นแน่ เป็นสมาธิที่เต็มไปด้วยสติและสัมปชัญญะ แต่สำหรับคนบางคน การพิจารณาอย่างนี้ การพิจารณาโดยใช้ความตั้งใจ จะเจริญขึ้นเป็นตัววิปัสสนาได้เลย คือเรื่องวิธีการนั่งสมาธิหรือเทคนิค เราจะวางหลักสูตรตายตัวไม่ได้ มันไม่เหมือนการทำงานทางโลกหรือทำงานกับสิ่งที่เป็นวัตถุ อย่างเราจะสร้างสะพาน เราจะสร้างตึกอาคาร เราจะสร้างรถยนต์ ฯลฯ สามารถพูดได้เลยว่าต้องทำอย่างนั้น อย่างนี้ ข้อที่หนึ่ง ที่สอง ที่สาม ที่สี่ ที่ห้า ไล่ตามลำดับได้ แต่สำหรับการภาวนาเป็นเรื่อง

ลึกลับเพราะจิตใจของแต่ละคนไม่เหมือนกัน เราเกิดในโลกนี้ ในชาตินี้ ไม่ใช่ที่เราเพิ่งจะเกิดเป็นครั้งแรก ทุกคนก็ต้องมีของเก่าติดตัวมา ซึ่งเราก็มองไม่เห็น เราก็มองไม่รู้ แต่จะทำให้วิสัยความสามารถของแต่ละคนไม่เหมือนกัน เทคนิคบางอย่างหรืออุบายบางอย่างอาจจะได้ผลดีสำหรับคนบางคน คนบางคนใช้แล้วไม่เกิดประโยชน์เลยก็ได้ คนที่เคยทำสมาธิภาวนาในชาติก่อน ชาตินี้มาทำอาจจะง่ายเพราะมีทุนเก่า คนที่เคยเจริญญาณสมาธิในชาติก่อน ชาตินี้อาจจะเกิดมามีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ง่ายเพราะมีทุนเดิม บางคนมีปัญญามาก สมาธิไม่ต้องมาก บางคนมีความถนัดทางสมาธิ ทางความสงบ แล้วจิตใจโน้มไปทางฌานโดยอัตโนมัติ ฉะนั้น เราจะพูดตายตัวทีเดียวว่า ในการประพฤติปฏิบัติทำสมาธิให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ มันจะเกิดผลอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งพูดอย่างนั้นไม่ได้ เพราะบางคนจำเป็นต้องสมาธิมาก ๆ บางคนก็ไม่ต้องสมาธิมาก แต่การที่จะไม่ต้องมีสมาธิเลยไม่มี สมาธิจะถูกต้องเป็นสัมมาสมาธิก็ด้วยความเฉียบแหลมของปัญญา **ปัญญาจะดับทุกข์ได้ก็ด้วยพลังของสมาธิ**

อย่างไรก็ตาม ที่เรายืนยันได้ก็คือการปฏิบัติจำเป็นต้องเป็นไปตามหลักศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นหลักตายตัวของธรรมชาติ ไม่ใช่การบัญญัติของใคร ฉะนั้น ขอให้พวกเราทำสมาธิด้วยฉันทะ ด้วยความรักใคร่ในธรรม ด้วยความพอใจ ด้วยความเชื่อมั่นว่าการภาวนาเป็นงานที่สูงที่สุดที่มนุษย์ทำได้ และผลจากการประพฤติปฏิบัติก็เป็นสิ่งสูงสุดที่มนุษย์ควรจะได้จากชีวิต เราเกิดมาเพื่ออะไร เราเกิดมาเพื่อความเป็นอิสระ อิสระจากความทุกข์ อิสระ

จากความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย คิดพิจารณาในความจริงข้อนี้บ่อยๆ ระลึกในอนิสงส์ของความสงบ อนิสงส์ของการเจริญด้วยศีล สมาธิ ปัญญา จะทำให้เรามีกำลังใจที่จะข้ามพ้นอุปสรรคทั้งหลายที่เกิดขึ้นอย่างท่าทลาย และทำให้ความตั้งใจของเราหนักแน่น มีฉันทะ มีวิริยะ

รู้สึกอย่างไรต่อการปฏิบัติก็ช่างมันเถอะ อย่าสำคัญมั่นหมาย บางวันก็รู้สึกขยัน บางวันก็เฉยๆ ไม่ค่อยอยากทำ ไม่เป็นไร ถ้าเราไม่เชื่อมั่น ความรู้สึกเป็นปัญหาไม่ได้ ขยันก็ทำ ชี้เกี่ยจก็ทำ ไม่ต้องสงสัย การปฏิบัติก็คือปล่อย ปล่อย ปล่อย ปล่อย ปล่อย ไม่เอาอะไรเลย สิ่งใดมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมีความดับไปเป็นธรรมดา เราก็รู้เท่าทันแล้วก็ปล่อยมันไป ปล่อยมันไป ปล่อยไปแล้วก็ไม่เห็นเดือดร้อนอะไร ตรงกันข้ามมันเบาดี แต่ก่อนนี้จิตใจเกาะอยู่กับอารมณ์เหมือนว่าเรากับอารมณ์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน คือรู้สึกขยันแล้วอยากทำทั้งวันทั้งคืน เราจะหลงอยู่ในอารมณ์นั้น จะเชื่อในอารมณ์นั้น แต่อารมณ์นั้นก็ต้องเป็นไปตามธรรมชาติของอารมณ์คือเกิดขึ้นแล้วดับไป ถ้าเรารู้สึกว่าเราเป็นผู้ขยัน เมื่อความขยันดับไปก็รู้สึกกลุ้มใจ เสียใจ เพราะในขณะที่เราขยัน มีกำลังใจ เราก็หลงเพลิดเพลินยินดีในความรู้สึกนั้น แต่เมื่อความรู้สึกนั้นดับไป เราก็รู้สึกว่าตัวเองเสื่อม แต่ผู้มีปัญญาจะรู้ว่าความขยันก็เป็นอารมณ์อันหนึ่งที่เราสันนิษฐานอยู่เพราะเป็นอารมณ์ฝ่ายกุศล แต่สันนิษฐานอยู่ด้วยความรู้ในธรรมชาติของมันว่าเป็นของไม่แน่นอน เราจะขยันทั้งวัน ทั้งคืน ทั้งปี ทั้งเดือน เป็นไปไม่ได้ ความขยันย่อมมีเงาตามตัวคือความชี้เกี่ยจ เราก็รู้แล้วก็ป้องกันเอาไว้ คือเมื่อ

ความซึ้งก็เกิดขึ้น เราก็ค่อยๆ ปรามมันไว้ แต่ถ้าไม่ฉลาด เราก็คิดผิดว่าเราเป็นผู้ซึ้งก็เลย บางที่เราดูถูกดูหมิ่นตัวเองหรือโกรธตัวเองว่าเป็นคนซึ้งก็เลย แต่ความซึ้งก็เลยไม่มีเจ้าของ มันเป็นของธรรมชาติ ต้องพยายามมองให้เห็นว่ามันเป็นของธรรมชาติ เป็นของธรรมดา แต่ที่เรากำหนดรู้ตามความเป็นจริงว่าเป็นของธรรมชาติ เป็นของธรรมดานั้น ไม่ได้หมายความว่าต้องปล่อยให้มันเป็นอย่างนั้นไปเรื่อยๆ เพราะธรรมชาติที่จะต้องละก็มี ธรรมชาติที่จะต้องบำเพ็ญก็มี ธรรมชาติที่ต้องชำระก็มี จุดสำคัญคือเราเข้าใจว่าการละก็ดี การบำเพ็ญก็ดี การชำระก็ดี ล้วนแต่เป็นการปฏิบัติต่อสิ่งที่เป็นธรรมชาติทั้งนั้น ไม่ใช่ของใคร วิธีการภาวนาจึงเป็นวิธีที่จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ต่างๆ ว่าเป็นเรา เป็นของเรา นี่ก็เป็นอานิสงส์อันยิ่งใหญ่

เขาโกรธ มาด่า มาว่าเรา ใส่ร้ายเรา จิตผูกพันกับอารมณ์ก็ทุกข์ทันที เราทนไม่ได้ สิ่งที่ทำให้เราปวดร้าวใจที่สุดก็คือความรู้สึกว่าตัวตนของเราถูกเขาดูหมิ่น รู้สึกว่าตัวตนอึดตายของเราถูกกระทบกระแทก เมื่อมีสติสัมปชัญญะตั้งไว้ดีแล้ว รู้เท่าทันกระแสของอารมณ์ ก็ไม่มีเป้าให้ใครได้ยิง ไม่มีอะไรที่จะออกไปรับการกระทบและมันก็เหลือแค่การกระทบเฉยๆ กระทบแต่ไม่กระทบเดือนไม่หวั่นไหว นี่คือการถอนรากถอนโคนของกิเลส กิเลสทั้งหลายทั้งปวงออกออกมาจากความรู้สึกว่ามีตัวตนและความรู้สึกนั้นฝังลึกมาก มีแต่ปัญญาที่มีสมาธิ ความมั่นคง ความสงบ ที่เป็นบาทฐานเท่านั้นที่จะทำให้ลายมันได้ เราก็พูดได้ คิดได้ว่าอึดตายตัวตนเป็นของมายา ไม่มีจริง มีแต่ของธรรมชาติ พูดได้แต่เราไม่ได้รู้สึกอย่างนั้น

มันยังเป็นปริยัติอยู่ เราจึงต้องนำความรู้ไปสู่การปฏิบัติเพื่อปฏิบัติ
 ศึกษาอะไรต้องรู้จักเลือก เลือกเอาสิ่งที่เราปฏิบัติได้ อย่า
 ไปเสียเวลาเรียนรู้อะไรที่ปฏิบัติไม่ได้ หรือสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับการ
 ดับทุกข์ในชีวิตประจำวัน เพราะชีวิตมันสั้นเกินไปที่จะไปเสียเวลา
 อย่างนั้น ลงมือปฏิบัติดีกว่า ทุกข์ยากลำบากอย่างไรก็ยอมเพราะ
 เห็นคุณค่าของการกระทำเช่นนี้ รู้สึกว่าไม่ทำไม่ได้ ถึงแม้ว่าการ
 ปฏิบัติก็ยังอยู่ในขั้นล้มลุกคลุกคลาน แต่อย่างน้อยเราก็ยังมีความ
 เคารพนับถือตัวเอง ว่ากำลังกระทำอยู่ในสิ่งที่ควรกระทำ กำลัง
 เดินตามทางที่ถูกต้องอยู่ถึงแม้ว่าเดินช้าๆ หรือเดินกะเผลก
 กะเผลก เดินไม่ค่อยสะอาด แต่อย่างไรก็ตามเราก็เดินในทางที่ถูก
 ต้อง ไม่วันใดก็วันหนึ่งถ้าเราไม่หยุด ไม่เขวออกจากทาง เราต้อง
 ถึงแน่นอนอย่างไม่ต้องสงสัย

เรามานั่งสมาธิภาวนาอย่างตั้งอกตั้งใจ ก็ให้อธิษฐานจิตว่า
 ตอนนีเราจะนั่งสมาธิภาวนา เรื่องทางโลก เรื่องทางบ้าน เรื่องอื่น
 ทั้งหมดเราจะงดไว้ก่อน ตอนนีไม่เอา ไม่ใช่เวลา ไม่ใช่ที่เราอยาก
 หนีจากความรับผิดชอบ ไม่ใช่ที่เราไม่ให้ความสำคัญกับโลกที่เรา
 อยู่ เรายังเคารพในหน้าที่เหมือนกัน เพียงแต่ว่าตอนนี้ไม่ใช่เวลา
 ต้องรู้จักแบ่งเวลา เวลานี้เป็นเวลาทำความสงบ เราจะอยู่กับ
 อารมณ์กรรมฐานของเราทุกขณะจิต จะไม่ให้จิตคิดเรื่องอื่นเลย
 เพราะคิดเรื่องอื่นแล้วไม่เกิดประโยชน์อะไร เป็นการเสียเวลา
 เปล่าๆ เราจะอยู่กับอารมณ์กรรมฐานของเราด้วยความจงรักภักดี
 ต่อการปฏิบัติ

การประดับประดาจิตใจให้ตั้งอยู่ในธรรมเป็นการตามรอย

พระอรหันต์ เป็นเกียรติแก่เราโดยแท้ เป็นการปฏิบัติบูชา เป็นการบูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ด้วยการกระทำซึ่งนับเป็นการทำบุญที่สูงที่สุด ในระหว่างทาน ศีล และภาวนา พระพุทธองค์ตรัสว่า ผู้ภาวนานั่นได้บุญมากที่สุด **บุญคืออะไร บุญคือการระงับบาปนั่นเอง สิ่งใดระงับบาปอกุศลในใจของเราได้ นั่นคือตัวบุญ** บุญคือการระงับบาป และความสุขที่เกิดขึ้นจากการระงับบาป **พระพุทธองค์จึงตรัสว่า อย่างกลัวบุญ บุญคือชื่อของความ สุข การภาวนาคือบุญอย่างแท้จริง**

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

เพราะฉะนั้น ขอให้ปลุกศรัทธา มีความเชื่อมั่นว่าการหมดกิเลส การถึงพร้อมด้วยปัญญาและความเมตตา กรุณาเป็นเป้าหมายชีวิตที่สูงที่สุดและเหมาะสมที่สุดสำหรับเรา และขอให้

๑๐๒ กระโถนกระดาษ

ทุกๆ คนได้เข้าถึงเป้าหมายนั้น

วันนี้ก็ได้แสดงธรรมพอสมควรแก่เวลา ก็ขอยุติลงเพียงแค่นี้

เอวัง

“ เราขาดล้มมากที่ภูเขาศิวะ
มีภูเขาศิวะทำไรร เราอาจจะไม่ได้ผล
หลวงพ่อบอกว่า
เหมือนกับจับปลาในหนองที่ไม่มีปลา
จะขยันหมั่นเพียรทำไรร
ถ้าไม่มีปลาอยู่ในที่นั้น
ความเพียรก็จะเป็นหมัน ”

เรียนเพื่อรู้ รู้เพื่อวาง

ขอเจริญพรแม่ชีทุกๆ รูป วันนี้อาตมาได้รับนิมนต์มาให้ข้อคิดในเรื่อง ยุทธศาสตร์ในการพัฒนาสถาบันแม่ชี แต่เนื่องจากว่าอาตมาเป็นพระวัดป่า มักจะไม่ค่อยได้เทศน์ตามหัวข้อที่เขาจัดไว้ พูดไปเรื่อยเปื่อยตามมีตามได้ ฉะนั้นถ้าอาตมาพูดจบแล้วยังมีอะไรสงสัย หรือยังไม่ได้พูดในเรื่องที่แม่ชีต้องการฟัง ก็เชิญถามปัญหาข้อข้องใจได้

ที่จริงเรื่องการพัฒนาสถาบันแม่ชีนั้น ต้องถามเสียก่อนว่าสถาบันคืออะไร อาตมาเห็นว่าสถาบันก็คือพวกแม่ชีนั่นเอง ไม่มีสถาบันนอกเหนือจากแม่ชี ซึ่งเป็นส่วนประกอบของมัน เพราะฉะนั้นการพัฒนาสถาบันแม่ชีคือการพัฒนาแม่ชีแต่ละรูปที่อยู่ในสถาบัน แล้วเราจะพัฒนาแม่ชีอย่างไร พระพุทธองค์ทรงให้โครงสร้างในการพัฒนามนุษย์เราหลายรูปแบบหลายอย่าง เช่นที่ง่ายๆ ก็เรื่อง ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ หรือ ศิล สมาธิ ปัญญา หรือ อริยมรรค ๘ วันนี้อาตมาขอเริ่มด้วยเรื่อง ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ

ปริยัติธรรม คือหลักการต่างๆ เป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการสร้างชีวิตที่ดีงาม เพราะว่าการประพฤติปฏิบัติที่จะได้ผล ต้องมีสัมมาทิฐิความเห็นชอบ หรือความเข้าใจอย่างถูกต้องเป็นพื้นฐาน ถ้าเราไม่เข้าใจในเป้าหมายของการปฏิบัติ หรือไม่เข้าใจในวิธีการที่จะเข้าถึงเป้าหมาย ก็ยากที่จะปฏิบัติอย่างถูกต้องได้ผล พระพุทธองค์จึงทรงสรรเสริญ พหูสูต คือผู้ที่ได้ศึกษา

เล่าเรียนมาก ผู้ที่ได้จดจำคำสั่งสอนของพระพุทธองค์และสาวก
สงฆ์ของท่านไว้มาก ได้จำไว้เป็นข้อมูล แล้วได้ใช้เป็นเครื่อง
อุดหนุนการปฏิบัติ เพราะในระบบปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธนั้น ธรรม
แต่ละข้อไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยวเป็นอิสระจากข้ออื่น ธรรมะต่างๆ
เกี่ยวเนื่องอิงอาศัยกันหมด แยกออกจากกันไม่ได้ ปริยัติต้องเป็น
ไปเพื่อปฏิบัติ ปฏิบัติต้องเป็นไปเพื่อปฏิเวธ ถ้าเรียนปริยัติเพียง
เพื่อสั่งสมความรู้อย่างเดียว ก็อาจจะมีประโยชน์ในการสอนคนอื่น
บ้าง แต่ว่าผลเสียก็คืออาจจะทำให้จิตใจกรงูรัง เกิดความถือตัว
ถือตน หรือแทนที่จะเพิ่มศรัทธาและกำลังใจในการพัฒนาตัวเอง
กลับเป็นสิ่งที่เพิ่มวิกิจิจฉาความสงสัย

ใครเคยเรียนมามากมักจะสงสัยมาก แต่ละสำนักสอน
ไม่เหมือนกัน เอ! ที่สำนักนั้นบอกว่าอย่างนั้น ที่สำนักนี้บอกว่า
อย่างนี้ ความหมายเหมือนกันหรือเปล่า ยังไงถูกยังไงผิด สงสัย
เรื่อย สงสัยมากก็ไม่เป็นอันทำอะไรเลย ไม่กล้าเพราะไม่แน่ใจว่า
ถูก กลัวผิด ความสงสัยจึงเป็นนิรर्थ เป็นกิเลสที่น่ากลัว ทำให้เรา
รู้สึกว่าได้หลงทางในที่อืดคัดกันดาร

อย่างไรก็ตาม การเรียนการศึกษามีผลดีตรงที่ว่าทำให้เรามี
หลักการ มีมาตรฐานที่เป็นกลาง ซึ่งเราสามารถใช้ตรวจสอบการ
ประพฤติปฏิบัติของเรา เช่นเราอาจเอาหมวดธรรมต่างๆ เช่น
อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ เป็นต้น มาดูแต่ละข้อว่าเรามีแล้ว
หรือยัง หรือเอาหมวดธรรมที่เป็นฝ่ายอกุศลเช่นอุปกิเลส ๑๖ มา
พิจารณาตัวเองว่ามีหรือเปล่า อย่างนี้เรียกว่า การใช้ปริยัติเพื่อการ
ปฏิบัติ เพื่อประโยชน์แก่การพัฒนาตัวเอง เป็นอุบายแก้ความ

เคยชินที่จะเข้าข้างตัวเองและเกิดจุดบอด แต่ต้องระวังเหมือนกัน ดูรายชื่อแล้วรู้สึกกลัวใจ โอย เราแย่มากจริงๆ ก็เลสหมวดนั้นีมีทุกตัวเลย ไม่ไหว อย่างนี้จะเป็นการบั่นทอนกำลังใจมากกว่า ต้องใช้ปัญญา

ในการปฏิบัติเบื้องต้น ท่านเน้นที่การทำทิวฐิติคือความเห็นให้ตรง หมายถึงการสร้างสมสัมมาทิวฐิติ ซึ่งต้องอาศัยการค่อยๆ ล้างความเชื่อเก่า ล้างความคิดเห็นเก่า ล้างค่านิยม ทัศนคติ ล้างทำที่ต่อชีวิตและโลกที่ยังประกอบด้วยกิเลสตัณหาออกจากจิตใจ แล้วยอมใหม่ด้วยสิ่งที่เกื้อกูลต่อการพ้นทุกข์ ฝึกหยาบใช้คำสั่งสอนของพระพุทธองค์ในลักษณะเป็นเครื่องมือพิจารณาชีวิตของตน เครื่องมือแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น สร้างประโยชน์ตนและสร้างประโยชน์คนอื่นให้สมบูรณ์

ถ้าเราไม่ปฏิบัติ ไม่เอาธรรมะไปใช้ แต่ศึกษาธรรมะในรูปของทฤษฎีหรือปรัชญาคำสอนในพระไตรปิฎกอาจดูแห่งแล้งหรือจืดชืดไม่น่าสนใจ แต่เมื่อเราหัดใช้คำสอนเหล่านี้ในชีวิตประจำวัน ความหมายและความอัศจรรย์ของธรรมะจะเด่นขึ้นมา เราจะซาบซึ้งในธรรมะแต่ละหมวดหรือแต่ละข้อ ผลที่เห็นชัดก็คือ แทนที่จะมองชีวิตการบวชเป็นโครงการของฉัน ฉันต้องการอย่างนั้น ฉันต้องการอย่างนี้ อยู่ที่นี้ฉันสุข ฉันสบาย อยู่ที่โน่นฉันไม่มีความสุข ฉันไม่สบาย ฉันอยากจะไป ฉันอยากจะทำอยู่ ฯลฯ ความคิดผิด (อโยนิโสมนสิการ) อย่างนี้จะเริ่มเปลี่ยนเป็นความคิดแบบคาย (โยนิโสมนสิการ)

การเอาตัว ฉัน เป็นศูนย์กลางของจักรวาล แล้วเอา

ความสุขหรือความมั่นคงของสิ่งนี้เป็นเครื่องตัดสินว่าจะทำหรือไม่ทำอะไร เป็นความเคยชินที่นำเราไปสู่ความทุกข์อยู่ตลอดเวลา ทำให้ความคิดเห็น เป้าหมายชีวิต ทุกสิ่งทุกอย่างเศร้าหมองไปหมด ในการประพฤติปฏิบัติเราต้องฝึกคิดในทางที่ทำให้บาปอกุศลธรรมในใจน้อยลง และกุศลธรรมเพิ่มขึ้นด้วยการเอา **ความจริงเป็นหลักในการเจริญสมาธิปฏิบัติ** ท่านให้ใช้หมวดธรรมที่พระพุทธองค์ทรงประทานไว้ให้ แทนที่จะมองทุกสิ่งทุกอย่างว่าเป็นเราเป็นของเรา ก็ให้พยายามมองประสบการณ์ตรงว่าเป็นธาตุ เป็นขันธ์ เป็นอายตนะ ไม่ใช่ว่าอ่านหนังสือแล้วรู้ว่า ธาตุ ๔ คืออะไร ธาตุ ๖ คืออะไร ปัญจขันธ์คืออะไร อายตนะภายใน อายตนะภายนอกคืออะไร จำได้แล้วหลงคิดว่าหน้าที่ต่อหมวดธรรมเหล่านั้นจบอยู่แค่นั้น นั่นเป็นปริยัติเพื่อปริยัติ น่าสนใจแต่เอาตัวไม่รอดหรอก ส่วนปริยัติเพื่อปฏิบัตินั้นมุ่งใช้เครื่องมือคือ คำสอน เรื่องธาตุ เรื่องขันธ์ เรื่องอายตนะมาพิจารณาตัวเอง เพื่อจะได้ขจัดความหลงงมงายในเรื่องอัตตาตัวตนให้หมดสิ้นไป

เราใช้คำว่า ฉัน ตลอดเวลา แต่น้อยคนที่สังเกตว่า คำศัพท์ คำเดียวนี้หมายถึงสิ่งหลายสิ่งหลายอย่าง เช่น เราอาจจะบ่นว่า ฉันเหนื่อย ผู้เรียนปริยัติเพื่อปฏิบัติจะทราบว่ ที่แท้เราหมายความว่าร่างกายเหนื่อย ไม่ใช่ตัวฉันที่เหน็ดเหนื่อย ในกรณีนี้ คำว่า ฉัน หมายถึงร่างกาย หมายถึงรูป รูปเหนื่อย หรือสมมติว่าเราอุทานว่า วันนี้ฉันมีความสุขเหลือเกิน ที่จริงนั่นหมายความว่า สุขเวทนาเกิดขึ้นมากและเกิดขึ้นอย่างรุนแรง คำว่า ฉันจำได้ หมายความว่า มีสัญญาเกิดขึ้นแล้ว ฉันคิดว่า ฉันเกรงว่า ฉันชอบ ฉันไม่ชอบ

ฉันเกลียด ฉันอิจฉา ฉันนั้น ฉันนี่ เหล่านี้เป็นเรื่องของสังขาร
 ฉันเห็น ฉันได้ยิน ฉันได้กลิ่น ฉันได้รส ฉันได้สัมผัส ก็เป็นเรื่องของ
 วิญญาณ เพราะฉะนั้น ปัญจขันธ์ ไม่ใช่ปรัชญาชั้นสูงทางพุทธ
 ศาสนา ไม่ใช่เรื่องลึกลับ หากเป็นเรื่องง่ายๆ ธรรมดาๆ เป็น
 ประสบการณ์ตรงในชีวิตประจำวันของเราทุกคน

น่าจะคิดว่าถ้าพระพุทธองค์ไม่ได้สอนเรื่องปัญจขันธ์ เราคง
 ไม่มีทางที่จะพิจารณาอย่างนี้ได้ ไม่มีโอกาสที่จะพัฒนาความคิด
 ในด้านนี้เลย แต่เพราะท่านทรงสอนเอาไว้ เราจึงทราบว่า สิ่งที่เรา
 เรียกว่า ฉัน นั้น ที่จริงแล้วมีแต่รูป มีแต่เวทนา มีแต่สัญญา มีแต่
 สังขาร มีแต่วิญญาณ คำว่า ฉัน ก็คือคำที่เราสมมติเอาเอง
 บัญญัติเอาเองเพื่อความสะดวกในการสื่อสาร เช่นตอนนั่งที่นี้
 อาตมามีเรื่องจะสนทนากับแม่ชีรูปใดรูปหนึ่ง อาตมาเรียก รูป
 เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ โนน มานี้หน่อย แม่ชีจะไม่ทราบ
 เลยว่าหมายถึงใคร แต่พอมีชื่อแล้ว อาตมาก็เรียกตามชื่อได้ แม่ชี
 นิรทุข์มานี้หน่อย แม่ชีรูปนั้นก็จะได้มาหา ชื่อมันจึงมีความ
 สำคัญ มีประโยชน์ในการสื่อสาร แต่ถ้าพูดตามหลักสัจธรรม สิ่ง
 ที่มีจริงเป็นจริงก็มีแต่รูป มีแต่เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
 เท่านั้นเอง

ดังนั้น ในการพัฒนาสถาบันแม่ชีหรือพัฒนาแม่ชี ต้อง
 พัฒนาในเรื่องทฤษฎีหรือในด้านปริยัติ ต้องพัฒนาในระดับสัมมา
 ทิฎฐีก่อนอื่น ให้มีแผนที่ที่ชัดเจนสำหรับใช้ในการเดินทางใน
 ประเทศที่เราไม่เคยได้ไปมาก่อน โชคดีว่ามีผู้ใหญ่ที่เคยเดินทางมา
 ก่อนเรา ได้บอกทางไปสู่เป้าหมายที่เราตั้งเอาไว้โดยตรงที่สุด เรา

ไม่ต้องเสียเวลาเข้าชอกเข้าชอย พาหุสัจจะจึงเป็นสิ่งที่ทำให้เรามีที่พึ่ง

เราขาดสัมมาทิฐิข้อเดียว ปฏิบัติเท่าไร เราอาจจะไม่ได้ผล หลวงพ่อชาบอกว่า เหมือนกับจับปลาในหนองที่ไม่มีปลา จะขยันหมั่นเพียรเท่าไร ถ้าไม่มีปลาอยู่ในที่นั้น ความเพียรก็จะเป็นหมัน ในทำนองเดียวกัน เพียงแต่นั่งสมาธิภาวนาอย่างเดียวโดยไม่ปรับความคิดเห็นก็ไม่พอ ที่วัดอาตมา มีปะขาวคนหนึ่ง เดี่ยวนี้เขาจากไปแล้ว นั่งสมาธิเก่งมาก แต่ละวันนั่งหลายชั่วโมง แล้วก็นั่งสมาธิ เดินจงกรม ทำความเพียรมาหลายปีแล้ว แต่ไม่ค่อยได้ผล หน้าบูดหน้าเบี้ยว ไม่เบิกบานเลย ไม่ค่อยมีเพื่อน ทำไมเป็นอย่างนั้น เพราะเขามีมิจฉาทิฐิหลายอย่าง เช่น เขาเชื่อว่าความโกรธเป็นสิ่งที่ดี เหตุผลก็คือว่า ตอนที่อยู่ที่บ้าน เขาเกิดความรู้สึกโกรธ ไม่พอใจกับความไม่ยุติธรรมของสังคม ความไร้แก่นสารสาระของชีวิตในสังคม ทำให้เขาได้ออกจากบ้านแสวงหาสัจธรรม เขาจึงเห็นว่าความโกรธมีอันสงส์ต่อเขามาก ถ้าเขาไม่โกรธก็ไม่ได้เข้าวัด เขาบอกว่าเขาโกรธ เขารู้สึกว่ามีกำลัง ถ้าเขาไม่โกรธ เขารู้สึกเฉื่อย ไม่ค่อยอยากทำอะไร ขี้เกียจซื้อข้าว แต่ถ้าเขาโกรธเรื่องอะไรสักอย่าง เขาบอกว่ามีชีวิตชีวาขึ้นทันที แล้วเขาสามารถใช้พลังของความโกรธนั้นในการเจริญภาวนา โกรธใครแล้วทำให้คนนั้นเป็นทุกข์ ปะขาวบอกว่านั้นเป็นเรื่องของคนนั้น ไม่ใช่เรื่องของผม ผมเป็นธรรมชาติ ผมทำอะไรเป็นธรรมชาติ ความโกรธก็เป็นธรรมชาติ คนอื่นเขาจะสรรเสริญก็สักแต่ว่าสรรเสริญ นินทาก็สักแต่ว่านินทา ผมเป็นธรรมชาติ ปะขาวว่า

อย่างนั้น อาตมาคิดว่า เอ๊ะ! เรื่องธรรมชาตินี้ไม่ใช่ของดีเสมอไป เด็กเล็กๆ เขาอยากชี้ที่ไหนก็ชี้ที่นั่น อยากจะเหยียบที่ไหนก็เหยียบที่นั่น ธรรมชาติของเด็กน้อยเป็นอย่างนั้น แต่มันไม่ใช่สิ่งที่ดี ถ้าจะให้มนุษย์เราเป็นธรรมชาติจริงๆ ก็คงจะแย่มากนะ ถ้าเราไม่ฝึกเข้าห้องน้ำ สังคมมนุษย์คงจะเหม็นมาก ขึ้นรถยนต์หรือนั่งในที่ทำงาน คงจะต้องดูออกซิเจนตลอด เพราะเราได้ฝืนธรรมชาติอันนี้แหละ เราจึงมีสังคมที่เรียบร้อยได้ อย่าไปอ้างธรรมชาติแก้ตัวอย่างนี้เลย ธรรมชาติที่ดีก็มี ธรรมชาติที่ไม่ดีก็มี ผู้มีปัญญาจะรู้ว่าสิ่งใดควรบำเพ็ญ สิ่งใดควรงดเว้น ความโกรธเป็นกิเลส เป็นอุปสรรคสำคัญต่อชีวิตที่ดีงาม ต้องพยายามระงับไว้ แต่ปะขาวคนนั้นเสียตาย ธรรมชาติชั่วของเขา ในที่สุดต้องจากวัดไป

ทุกวันนี้ชาวตะวันตกจำนวนไม่น้อยอ้างธรรมชาติ เอาคำนี้มาใช้เพื่อฉีดยาชาห้ามความละอาย “มันเป็นธรรมชาติ อะไรที่เป็นธรรมชาติจะไปอายมันทำไม เกือบทุกสิ่งที่เป็นธรรมชาติ เดียวจะเป็นโรคประสาท” เขาว่าอย่างนั้นซึ่งเป็นมิจฉาทิฏฐิอย่างหนึ่ง พอพฤติกรรมมีทฤษฎีรองรับแล้วมันแก้ไขยาก เพราะจิตใจจะแข็งกระด้าง เจื่อนไขสำคัญข้อหนึ่งในการสร้างสัมมาทิฏฐิจึงอยู่ที่ความอ่อนน้อมถ่อมตน ต้องเป็นคนว่านอนสอนง่าย อย่าแข็งกระด้าง อย่าถือตัวถือตน เชื่อกันในตัวเองเท่าไรก็ให้ถือหลักว่าเราอาจจะผิดก็ได้ เราอาจจะผิดก็ได้ เป็นคาถาศักดิ์สิทธิ์ที่ทุกคนควรจะเอาไปใช้ในชีวิตประจำวัน บริกรรมว่า เราอาจจะผิดก็ได้ เราอาจจะผิดก็ได้ จะได้ค่อยละลายความสำคัญตัวลง

ท่านให้รู้จักศึกษาจากทุกคนที่อยู่รอบข้าง ไม่ใช่ว่าเรียนรู้

จากผู้ใหญ่หรืออาจารย์อย่างเดียว ผู้อาบน้ำร้อนที่หลังบวชที่หลัง
 ไม่อยากฟังเลย เพราะรู้สึกว่าจะเปลี่ยนความคิดตามคนที่บวช
 ที่หลังจะเสียศักดิ์ศรี จะเป็นการเสียหน้า นั่นท่านเรียกว่ามิจฉา
 ทิฏฐิเหมือนกัน แข็งกระด้างเหมือนเสื่อโครงต้องฝึกให้อ่อนโยน
 เหมือนแมวบ้าน แมวกับเสื่อโครงก็อยู่ในตระกูลเดียวกัน เป็น
 ญาติกัน แต่มันมีนิสัยใจคอต่างกันลิบ ขอให้เป็นแมว อย่าให้
 เป็นเสื่อเลย **ขอให้อ่อนน้อมถ่อมตน พร้อมทั้งจะแก้ไขตัวเอง
 อยู่เสมอ** ไม่ว่าใครเป็นผู้เสนอความคิดเห็น ก็ขอให้เราพร้อมที่
 จะรับฟัง เพราะอะไร? เพราะต้องเป็นธัมมกาโม เป็นคนรัก
ธรรม รักธรรมมากกว่ารักหน้าของตัวเอง อันนี้ก็ทำไม่ได้ อัน
 นั้นก็รับไม่ได้ เพราะอะไร เพราะกลัวจะเสียหน้า อันนี้ก็รับได้ อันนี้
 ก็ยอมได้ เพราะอะไร เพราะเรารักธรรม ถ้าไม่ทำไม่ยอมมันจะเสีย
 ธรรม แล้วเราจะเอาอย่างไร จะเสียหน้าหรือจะเสียธรรม แต่เสียหน้า
 ดีกว่าเสียธรรม ให้เรารักธรรม เราทุกคนมีสัญชาตญาณที่จะรักอยู่
 แล้ว แต่ไม่ต้องรักใคร รักธรรมะแล้วก็รักวินัย ให้มีความเคารพ
 ความภูมิใจในฐานะของตัวเองในเพศสมณะชาว คือแม่ชี

ภาษาอังกฤษเป็นภาษาที่มีแค่สองเพศ คือเพศชายและ
 เพศหญิง แต่ภาษาไทยเป็นภาษาที่ละเอียด มีสามเพศ คือ
 เพศชาย เพศหญิง และเพศสมณะ พวกเราบวชแล้ว ไม่ใช่ผู้ชาย
 เสียแล้ว ไม่ใช่ผู้หญิงเสียแล้ว เราอยู่ในเพศสมณะ แม่ชีจะเป็น
 นักบวชโดยนิตินัยหรือไม่ก็ช่างมันเถอะ เป็นแล้วหรือเป็นไปได้แล้ว
 โดยพถตินัย คือการประพฤติปฏิบัติ ซึ่งมีศีลเป็นรากฐาน

จงรักษาศีลของตนเหมือนอย่างรักษาตา ผู้ที่เห็น

อานิสงส์ของศีลชัดเจนแล้วถือคติกันว่าตายดีกว่าเสียศีล ต้องเอาจริงเอาจังถึงขนาดนั้น ขอให้มึหิริ มีโอดตັปะปะ ความละเอียดต่อบาป ความเกรงกลัวต่อบาป มีขันติความอดทนก็ปลอดภัยแล้ว ในตำราวิสุทธิธรรมรคท่านบอกว่า ความละเอียดต่อบาปของนักปราชญ์หรือผู้ปฏิบัติ เปรียบเหมือนกับความละเอียดที่คนทั่วไปมีต่อการถ่ายอุจจาระกลางตลาด มีความรู้สึกรู้สีกต่อบาปกรรมอย่างนั้นเลย รู้สึกว่าการแพ้กิเลสน่าอัปอายขายหน้าจริงๆ ความเกรงกลัวต่อบาปหรือต่อผลของการกระทำ ท่านเทียบกับความกลัวงูอสรพิษ

ให้สังเกตว่าในขณะที่จิตเป็นอกุศล จะมีตัวมารที่ชักชวนสนับสนุน “ไปเถอะ ทำเถอะ ทำเลย ไม่เป็นไร ช่างมันเถอะ” มารตัวนี้เรียกว่า อหิริ อโนตตັปะปะ เมื่อตัวสติกระซิบว่า “ไม่ดีนะ ไม่ถูกนะ บาปนะ หยุด หยุด หยุด” ฝ่ายอหิริ อโนตตັปะปะ บอกว่า “ไม่เป็นไร บ่เป็นหยั่ง ทำไปเถอะ” อย่างนี้ไม่ต้องเกรงใจมันเลย ต้องยืนยันว่า “มันเป็นไร ทำไม่ได้ ไม่ทำเป็นอันขาด” ต้องรู้จักหยุด ต้องมีระเบียบ มีวินัย ต้องรู้จักห้ามใจเจ้าของ ห้ามจิตตัวเอง ผู้ที่ห้ามจิตตัวเองได้จะเป็นผู้สง่าผ่าเผย ห้ามจิตของตัวเองไม่ได้ ไปที่ไหนก็อันตราย เพราะอะไร เพราะไม่ว่าไปที่ไหนจะต้องเจอสิ่งมายั่วยุให้เราโลภ เราโกรธ เราหลง อยู่บ่อยๆ ถ้าเราไม่มีวิชาป้องกันตัวนี้จะพ่ายแพ้

ท่านให้มีศีล ซึ่งมีตัว หิริ โอดตັปะปะ สนับสนุน มีความอดทน มีการบังคับตัวเองได้ มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม ทีนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ เรากำลังพูดอะไรอยู่ เรากำลังคิดอะไรอยู่ มีประโยชน์ไหม

เป็นบุญใหม่ เป็นบาปใหม่ สิ่งที่เรากำลังทำอยู่ สิ่งที่เรากำลังพูดอยู่ สิ่งที่เรากำลังคิดอยู่ มันตรงกับเป้าหมายชีวิตของเราหรือเปล่า มันเป็นไปเพื่อการปล่อยวางกิเลสหรือไม่ เป็นการลดอำนาจของความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือเป็นการเพิ่มความโลภ ความโกรธ ความหลงให้มีอำนาจมากขึ้น คอยสำรวจตรวจตราตัวเองอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา เผลอไม่ได้

การเจริญ สมณสัญญา เป็นเครื่องอุปกรณ์ที่สำคัญในการทำให้ศีลของเราละเอียดและมั่นคง สมณสัญญา คือสัญญาหรือการระลึกอยู่ในการเป็นนักบวช ถึงแม้ว่าการกระทำไม่ผิดศีล ๘ นั้นก็ยังไม่ได้หมายความว่าใช้ได้เสมอไป เช่นการยกตนข่มท่านก็ไม่ผิดศีลตามหลักในตำรา จึงต้องพิจารณาว่าการกระทำอย่างนี้เหมาะกับนักบวชใหม่ เหมาะกับสมณะใหม่ เหมาะแก่ผู้ที่ปฏิบัติเพื่อมรรคผลนิพพานใหม่ สิ่งใดไม่เหมาะ เรางดเว้นในสิ่งนั้นดีกว่า

ผู้มีศีลแล้วจะเคารพนับถือตัวเอง ไปที่ไหนก็ไม่ต้องระแวง ไปที่ไหนก็ไม่ต้องกลัว จิตใจไม่เดือดร้อนไม่วุ่นวาย สำหรับเรื่องศีลนั้น ขอให้เราระวังให้มากในด้านวาจา การพูดการคุย ปากบางคน (ขออภัยนะ) เหมือนเอ็มสิบหก ปากเหมือนท่อไอเสียของรถยนต์ก็มี ไม่ใช่กิเลสของพวกฆราวาสอย่างเดียว นักบวชบางคนก็ไม่ใช่เบาเหมือนกัน อย่าเป็นแม่ชีท่อไอเสีย ถึงแม้ว่าผ้าครองสังฆารของเราชาวสะอาด นั้นเป็นเรื่องวัตถุภายนอก อย่าให้มีของสกปรกเปรอะเปื้อนออกจากปากเลย ให้มันขาวหมด ขาวกายด้วย ขาววาจาด้วย ขาวใจด้วย เรื่องการนินทาลับหลังนี้ อย่าให้มีเลยนะ

น่าสังเกตว่าในพระวินัย พระพุทธองค์ให้ความสำคัญแก่

ความสามัคคีของสงฆ์มากจริงๆ จนกระทั่งท่านทรงอนุญาตว่า บางสิกขาบทรักษาแล้วทำให้ความสามัคคีของสงฆ์แตกไป ไม่ต้องรักษาก็ได้ เป็นอันว่าในบางกรณีท่านทรงยกความสามัคคีของสงฆ์ขึ้นเหนือพระวินัยเลย ความสามัคคีจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อการประพฤติปฏิบัติ ไม่มีสิ่งใดนอกตัวที่จะเอื้ออำนวยต่อการประพฤติปฏิบัติเท่าสงฆ์หรือหมู่คณะที่สมานสามัคคีที่ให้กำลังใจแก่กัน การรักษาศีลเป็นเงื่อนไขสำคัญในการสร้างสามัคคี สร้างบรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติธรรม ที่อาตมาได้เคยเห็นมาทั้งในฝ่ายพระและฝ่ายแม่ชี สิ่งที่จะทำลายหรือบั่นทอนความสามัคคีของหมู่คณะที่ง่ายที่สุดคือการพูด การนินทา ระวังคำพูดให้มาก นี่เป็นเรื่องของศีล

เรื่องต่อไปก็คือเรื่อง อินทริยสังวร ธรรมข้อนี้พระพุทธรองค์ทรงขำมากทีเดียว ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้สำรวม ให้ระวัง ต้องได้ทั้ง ๒ อย่างนะ ทั้งสำรวม ทั้งระวัง หลวงพ่อชาเคยเล่าถึงพระเถระองค์หนึ่งที่มาเยี่ยมวัดหนองป่าพง พรรชามากกว่าหลวงพ่อตอนเข้าท่านนำพระไปบิณฑบาตในหมู่บ้าน องค์นี้สำรวมมาก แต่ไม่ระวัง เดินไปเรื่อยๆ สำรวมมาก ในที่สุดเดินเข้าคอกหมู มัวแต่สำรวมแต่ไม่ระวัง ต้องได้ทั้ง ๒ ข้อ สำคัญที่ตา ตานี้ให้ระวังเป็นพิเศษ ตากับหู ออกไปข้างนอก นอกวัดให้ระวังตา ไม่ต้องดูนั่นดูนี่ก็ได้ ไม่ดูมันไม่ตายหรอก ไม่เป็นไร เราไม่ขับรถเองหลับตาก็ได้ นั่งในรถไม่ต้องดูอะไรก็ได้ เดี่ยวมันจะกลายเป็นควาบอยู่ในใจ จะมีอะไรค้างอยู่ในใจ เป็นอุปสรรคต่อการทำความสงบต่อไป ถ้าจะดูก็ดูเพื่อให้เป็นธรรมะ เช่นมองเห็นใครไม่นึกชมหรือติ แต่

แม่เมตตา ขอให้เขามีความสุข รูปก็เป็นอาหารชนิดหนึ่ง เสียง กลิ่น รส สัมผัส มันก็เป็นอาหารทั้งนั้น เหมือนกับอาหารที่เป็น คำข้าว ถ้าไม่สะอาด พอเราทานเข้าไปมันก็จะส่งผลเสียต่อสุขภาพ เราจะป่วย อาหารคือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ก็เหมือนกัน ถ้ารับ มาโดยไม่มีการกลั่นกรอง โดยไม่มีการระมัดระวัง มันจะเป็นการ รับของสกปรกเข้ามาสู่ใจ ใจจะป่วย ใจจะไม่สบาย เพราะฉะนั้น ให้เราระวังอินทรีย์ เป็นผู้สำรวจระวัง

ต่อไปก็ขอให้เราเป็นคนหมั่นฝึกสมาธิภาวนา พระ พุทธองค์เคยตรัสถึงเหตุที่พระพุทธศาสนาอาจเสื่อมไปในอนาคต สาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งก็คือความไม่เคารพ ไม่เคารพต่อพระพุทธ ไม่เคารพต่อพระธรรม ไม่เคารพต่อพระสงฆ์ ไม่เคารพต่อสิกขา ไม่ เคารพต่อสมาธิภาวนา ไม่เคารพต่อการปฏิสังขารต้อนรับ ท่าน ยกเรื่องสมาธิขึ้นมาเป็นเรื่องโดยเฉพาะต่างหากจากไตรสิกขา ท่านให้ความสำคัญมาก ทำไมเราต้องเน้นที่สมาธิมากๆ มีเหตุผล หลายประการ ประการหลักที่สำคัญที่สุด คือ ปัญญาซึ่งเป็นเครื่อง กำจัดกิเลส มีความสงบเป็นบ่อเกิด จิตที่ขาดความสงบไม่มี ปัญญา มีก็แคในระดับความคิดสามัญ ซึ่งเป็นปัญญาที่สู้กิเลสไม่ ได้ พอกิเลสเกิดขึ้น ปัญญาประเภทนั้นหายหน้าไปเลย สู้กระแส ตัณหาไม่ได้ พลังไม่พอ สมาธิเป็นฐานของปัญญาอันเฉียบแหลม ที่สามารถเห็นความจริงของความจริง เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามที่ มันเป็น ทะลุปรุโปร่งในความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็น อนัตตาของสิ่งทั้งหลาย จนเกิดความเบื่อหน่ายในการที่จะ ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งเหล่านั้น มีผลคือการปล่อยวาง ความเป็นอิสระ

ความสุขที่แท้จริง

แต่ในระหว่างที่เราปฏิบัติยังไม่ถึงขั้นนั้น สมาธิมีบทบาท หรือมีความสำคัญอยู่อีกประเด็นหนึ่งคือ มนุษย์ทุกคนมีสัญชาตญาณที่ต้องการความสุข เราขาดความสุขไม่ได้เลยไม่ว่าเราเป็นใครที่ไหน ขาดไม่ได้ เราเป็นนักบวชก็ไม่พ้น ถ้าเราไม่มีความสุขในชีวิตพรหมจรรย์ เราคงจะอยู่ไม่ได้นาน คือไม่มีเครื่องกันสีกเลย **ความสุขเป็นเครื่องกันสีกที่ดีที่สุด นักบวชที่มีความสุขไม่คิดจะสีกเลย** นักบวชที่คิดสีกคือผู้ที่ไม่มีความสุขหรือที่หวังว่าสีกแล้วจะมีความสุขมากนั้น ผู้ที่มีจิตสงบ ผู้ที่ฝึกสมาธิภาวนาเป็นประจำย่อมมีความสุข เมื่อมีความสุขแล้วก็พอใจ อิ่มใจ แล้วผู้ที่อิ่มใจแล้วจะไปหาความสุขที่อื่นทำไม การที่มนุษย์ชอบหลงใหลมัวเมาในความสุขทางเนื้อหนังก็เพราะเราขาดความสุขภายใน สำหรับนักบวชเรานั้นมีความสุขภายในแล้ว เราก็จะอยู่ได้นาน มีความหวังอยู่ตลอดรอดฝั่ง

มีครูบาอาจารย์ของอาตมาองค์หนึ่ง เคยให้ข้อคิดที่อาตมา รู้สึกว่ามีประโยชน์มาก คือท่านเคยพูดอยู่เป็นประจำว่า “เรื่องมรรคผลนิพพานนี้ไม่ต้องอธิษฐานก็ได้นะ สร้างเหตุสร้างปัจจัยไปเรื่อย ๆ มันจะเป็นเอง ต้องอธิษฐานอย่างเดียว คืออธิษฐานขอให้ข้าพเจ้าได้ตายในผ้าเหลืองเถอะ แค่นี้ก็พอแล้ว” อาตมาว่าดีนะ คือถึงจะยากมันก็ไม่เหลือวิสัยของใคร แต่ถ้าอธิษฐานว่า จะต้องถึงมรรคผลนิพพานให้ได้ภายใน ๗ ปี หรือ ๗ เดือน หรือ ๗ วัน อะไรทำนองนี้ จะเครียดอึดอัดใจมาก ท่านว่าเอาแค่นี้ให้เรตายในผ้าเหลืองก็พอแล้ว ทำได้ สำหรับแม่ชีต้องเปลี่ยนเป็นว่า ขอให้เรา

ตายในผ้าขาว แม่ชีก็ทำได้ ลองนึกจินตนาการภาพว่าเรากำลังจะตาย หหมดแรงแล้ว ลืมตาดูผ้าขาว คำคำศัรชะโล้น แหมจะปีติขนาดไหน สบาย ตายได้เลย ภูมิใจ ถ้ายังไม่หมดกิเลสก็ต้องไปที่ดีแน่ๆ

เพราะฉะนั้นเราเป็นแม่ชี อย่าเป็นแม่ชีชั่วคราวดีใหม่ ให้เป็นแม่ชีถาวร เราจะพัฒนาสถาบันแม่ชีจริงๆ นะ แม่ชีชั่วคราวใช้ไม่ค่อยได้ พลังน้อย คนนั้นลึก คนนี้ลึก งานก็ไม่ต่อเนื่อง การพัฒนาก็กระท่อนกระแท่น การบวชไม่ใช่เรื่องเล่น อย่าไปบวชเล่น เดียวเป็นบาป บวชเอาจริงเอาจัง ให้มันตายเสีย ไม่ได้หมายความว่าซังกะตายนะ หมายถึงการตายจากกิเลสต้นเหตุทุกวัน คือตายทางใจ ตายแบบนี้ยังไม่สำเร็จ อย่างน้อยที่สุดให้ตายจากโลก ฆราวาส สิ้นลมปราณในผ้าขาว คือเป็นนักบวชนี้ ศีลบริสุทธิ์แล้ว แยกที่สุดก็ยังคงดีว่าเป็นโยมนะ จริงนะ แยกที่สุดของนักบวชผู้ทรงศีล ก็ยังสูงกว่าดีที่สุดของโยม จำไว้ เพราะอะไร เพราะเป็นลูกพระตถาคต คือเป็นนักบวช ถ้าศีลเรายังไม่ขาด ยังบริสุทธิ์ เราก็ยังมีโอกาสดีที่จะพัฒนาตัวเอง ยังมีโอกาสดีที่จะเข้าถึงมรรคผลนิพพาน เพราะวิถีชีวิตและสิ่งแวดล้อมเอื้ออำนวยต่อการดับกิเลส อย่างเต็มที่ เรื่องนี้อย่าไปมองตัวเองในแง่ร้ายว่าเรามีบุญน้อย วาสนาน้อย เราทำไม่ได้ คิดอย่างนั้นก็คือตกอยู่ในบ่วงแห่งมาร เป็นมิจฉาทิฎฐิ เป็นความคิดผิด โชคดีที่เรามีตัวอย่างที่ดีที่จะค้ำความคิดนี้ได้ พระองค์คูลีมาลาคน ๙๙๙ คน ท่านก็ยังบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ เวลาเราคลุมใจท้อแท้ว่าไม่ไหวแล้ว บุญเราน้อย วาสนาเราน้อยเหลือเกิน กรรมเก่าอะไรหนอมาขัดขวางอยู่เรื่อย แหม เราน่าสงสารเหลือเกิน ตรงนี้แหละต้องหยุด หยุดแล้วถาม

ตัวเองว่า เคยฆ่าคนถึง ๙๙๙ คนใหม่ ก็คงไม่เคยหอรกนะ ถ้าอย่างนั้นแสดงว่ายังมีหวัง ยังมีหนทางต่อไป

สมมตินะ สมมติว่าเกิดกัลลภูมิใจมาก ๆ คิดว่าเราเป็นคน มีดีจริง ๆ มีดีแปดด้าน จะทำยังไงดี สึกดีใหม่หนอ หรือจะ หยุด! ตั้งต้นใหม่ ไม่สึกหอรก มีดีแปดด้านก็ไม่มีเป็นไร เราจะพัฒนาให้มัน มีดีเจ็ดด้านเสียก่อน เมื่อมันมีดีเจ็ดด้านแล้ว ก็จะทำให้มันมีดีหกด้านต่อไป มีดีหกด้านก็สว่างสองด้านแล้ว ทำไปเรื่อย ๆ เราค่อยสลัด ความมืด ความสว่างก็จะเกิดขึ้นทดแทน เป็นเองของมัน อย่าเชื่อ มารเลย เชื่อพระพุทธรูปดีกว่า หมั่นพัฒนาจิตด้วยสมาธิภาวนา จะได้มีความสุข

หลวงพ่อบอกให้เราคำแนะนำแก่นักบวชว่า มาบวชที่นี้นะ ไม่ต้องเป็นใครพิเศษ ให้อยู่แบบตาสีตาธรรมดา ๆ เป็นคำแนะนำที่ดีมาก ใครถามว่าเราบวชเป็นแม่ชีทำไม เราบอกเขา อย่างนั้นดีไหม บอกว่าบวชเพราะอยากอยู่เป็นตาสีตาธรรมดา การไม่อยากเป็นใคร ไม่อยากมีอะไร ไม่อยากได้อะไร ไม่อยากเป็นอะไร อยู่แบบธรรมดา ๆ นี่เป็นทางไปสู่ความสงบ **เมื่อเรามีอะไรแล้ว เป็นอะไรแล้ว จะทุกข์ทันทีเลย หลวงพ่อบอกว่า อย่าเป็นอะไรเลย พระก็ไม่ต้องเป็น แม่ชีก็ไม่ต้องเป็น อะไรๆ ก็ไม่ต้องเป็นทั้งนั้น เป็นอะไรแล้วก็หนัก ทำแต่หน้าที่ของเราให้ดี ที่สุดที่เราทำได้ในแต่ละขณะก็พอแล้ว**

ในสมัยนี้พุทธศาสนาอยู่ในสภาพอ่อนแอ มีปัญหามากมาย ฉะนั้นนักบวชหญิงต้องมาช่วยนักบวชชายแก้ปัญหาก็คงมีแรงหนึ่ง ผู้ชายไม่ไหวเสียแล้ว ต้องช่วยกัน ช่วยกันทำงาน ช่วยตัวเองและ

ช่วยคนอื่น ช่วยเป็นร่มเย็นแก่สังคม ช่วยสรรพสัตว์ทั้งหลายให้
 พันทุกข์ ชีวิตอย่างนี้น่าภูมิใจ **ที่จริงชีวิตของนักบวชต้องมีทั้งให้
 ทั้งได้จึงจะสมบูรณ์** เหมือนกับลมหายใจต้องมีทั้งเข้าทั้งออกถึง
 จะสมบูรณ์ ไปอยู่วัดไหน สำนักไหน อย่าไปคิดแต่เพียงว่า เราจะ
 ได้อะไรจากสถานที่นี้ ไม่ใช่จะไปอยู่สักพักหนึ่งแล้ว เออ ไม่อยู่เสีย
 แล้ว มาอยู่ที่นี้ไม่เห็นได้อะไรเลย ไปดีกว่า อย่าไปมองแบบ
 ผู้บริโภควิจารณ์สินค้า ควรถามตัวเองว่า เรามาอยู่ที่นี้ เราได้ให้
 อะไรไว้กับสถานที่นี้บ้าง อย่าไปคิดแต่ที่เราได้อะไรบ้าง ต้องถาม
 ตัวเองว่า เราให้อะไรบ้าง

โดยปกติแล้วถ้าเราให้ เราก็ได้ คิดแต่จะได้อย่างเดียวก็
 ไม่ค่อยจะได้ ขอให้เข้าใจว่า ไปที่ไหนก็ตาม ไม่มีที่ไหนที่สมบูรณ์
 ทุกอย่าง ไปที่ไหนมันก็ไม่ perfect ถ้าคิดแต่อยาก อยู่ในวัดหรือ
 สำนักที่ดีที่สุด สำนักในความฝัน จะทุกข์มาก เพราะว่าทุกแห่ง
 จะต้องมีบางสิ่งบางอย่างหรืออะไรสักอย่างที่ไม่ดี หรือไม่เป็น
 ที่พอใจ ถ้ายึดติดในภาพว่ามันควรเป็นอย่างไร เราจะหงุดหงิดและ
 รำคาญกับความเป็นจริงตลอดเวลา จะไปสถานที่สวยที่สุด ดีที่สุด
 มันจะต้องมีอะไรสักอย่างที่ไม่สวย ที่ไม่ดีที่สุด วัฏฏสงสารมันเป็น
 อย่างนี้เอง สถานที่นี้ก็เหมือนกัน สวย แต่ว่า...สวยมากแต่
 ว่า...โลกนี้ต้องมีคำว่า “แต่ว่า” พวงพันอยู่เสมอ ที่นี่ดีแต่ว่ายังมี
 เสี่ยงจากถนนรถบวงบ้าง อาตมาเคยมาพักที่เรือนไทยโนน สวย
 มากแต่ว่ายุ่งเยอะ ตัวโตๆ ทั้งนั้น อะไรที่มันดีทุกอย่างไม่มีในโลก
 นักปราชญ์ทราบความจริงข้อนี้แล้วยอมไม่โกรธ แต่ท่านค่อยๆ แก่
 ในสิ่งที่แก้ได้ ส่วนที่แก้ไม่ได้จริงๆ ท่านก็ปล่อยวาง สำนักไหนมี

ความเคารพต่อวินัย มีการสนับสนุนในด้านสมาธิและปัญญา
อย่างถูกต้อง น่าจะดีพอ

เราเป็นนักบวช ต้องฝึกให้เป็นคนไม่หวังอะไร วัตถุประสงค์ไม่ต้อง
หวัง ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบมันจะมาเอง ให้ทุกสิ่งทุกอย่างพอดีพอใช้
อย่างกังวลเรื่องนี้ ฝึกเป็นคนสันโดษ การเป็นผู้สันโดษมักน้อยนี้
สำคัญมาก แม้ซีได้เปรียบพระมากในข้อนี้ เพราะว่ามีเอกลาภน้อย
ญาติโยมเอาเงินเอาทองเอาของมาถวายน้อย แม้ซีจึงมีโอกาที่จะ
อยู่แบบมักน้อยสันโดษได้มากกว่าพระ ของมีพิษมีภัยที่ชวนให้
หลงมึนน้อยกว่า ทุกวันนี้ทางฝ่ายพระเสียเพราะเอกลาภ วินัยซึ่ง
เป็นเครื่องป้องกันอันตรายท่านก็ไม่ค่อยเอื้อเพื่อ เลยกุ่นวาย มอง
ดูแล้วไม่ต้องไปว่าท่านหรอก แต่ถือว่าเป็นคติเตือนใจให้กลัว
เอกลาภ ให้มีทรัพย์สมบัติน้อยที่สุด ให้เรียบง่ายที่สุด อะไรง่าย ๆ
นี้แหละสงบ

ลองเปิดขำของตัวเองดู มีอะไรบ้างใหม่ที่เราทิ้งได้หรือควรทิ้ง
มีอะไรบ้างใหม่ที่เราให้คนอื่นไปจะเป็นประโยชน์มากกว่าที่เราใช้
เอง เข้าไปในกฎไตรสิกขาของเรา มีอะไรใหม่ที่เราไม่ได้ใช้
วันนี้ มีอะไรที่เราจะให้คนอื่นได้ใหม่ ถ้าเราเป็นแม่ชีบวชใหม่
มีของดี ลองคิดว่า เออ เราเพิ่งบวชใหม่ ใช้ของดีๆ ไม่เหมาะเท่าไร
เราเอาไปให้ผู้ใหญ่ใช้ได้ใหม่ พิจารณาอย่างนี้เราก็ได้บุญ ถ้าเรามุ่ง
ที่จะให้ ให้ ให้ตลอด พอเป็นผู้ใหญ่แล้ว มีแต่คนให้ ให้ ให้แก่เรา
ก็ได้ คือได้ที่หลังตอนที่จิตไม่อยากได้เสียแล้ว แต่ถ้าเรายังอยากได้
ต้องให้ต้องสละเพื่อขัดเกลากิเลส พยายามลดปัจจัยสิ่งแวดล้อม
ให้น้อยลง ให้มันพอดีแก่ความต้องการในการประพฤติปฏิบัติเรียกว่า

เป็น สัปปายะ สัปปายะคือสบาย มั่นสบาย เพราะว่าพอดีแก่การ
 อำนวยประโยชน์ต่อชีวิตพรหมจรรย์

ฉะนั้น วันนี้เอาตมาได้มีโอกาสมานำให้ข้อคิดเกี่ยวกับการ
 พัฒนาสถาบันแม่ชีบ้างเล็กน้อย และสุดท้ายนี้ขออ้าวาระบบการ
 ฝึกอบรมของเราเป็นวงกลมหรือองค์รวม ขอให้แม่ชีทุกรูปตั้งอก
 ตั้งใจประพฤติปฏิบัติเพื่อประโยชน์ตนและประโยชน์สัตว์ทั้งปวง
 และขอให้ความสำคัญที่ตัวปัญญา ถ้าหากว่าเรามีปัญญา รู้จักคิด
 รู้จักพิจารณาว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอย่างไหน ชอบก็ไม่แน่ ไม่ชอบ
 ก็ไม่แน่ รักก็ไม่แน่ ชังก็ไม่แน่ อยากไปก็ไม่แน่ อยากรออยู่ก็ไม่แน่
 ดีก็ไม่แน่ ชั่วก็ไม่แน่ เอาแต่คำว่า ไม่แน่ มาบวิกรรม มาใช้เป็น
 เครื่องมือพิจารณาชีวิตของตัวเอง ปัญญาจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ การ
 มองเห็นความไม่เที่ยงจะแจ่มแจ้ง ฝึกสมาธิภาวนาทุกวัน เจริญสติ
 ทุกอิริยาบถ จิตจะพร้อมที่จะเกิดปัญญาอยู่ตลอดเวลา จะมอง
 อะไร จะมองไม่เหมือนคนอื่นเขา และจะมองบางสิ่งบางอย่างที่
 คนอื่นเขามองข้ามหรือมองไม่เห็น มองแล้วจะเกิดความสลด
 สังเวชในชีวิตที่เป็นทุกข์และเกิดนิพพิทา ความเบื่อหน่ายในทุกข์ที่
 ลึกซึ้ง เกิดความรู้ความเข้าใจในสังขาร เพราะจิตพร้อมที่จะรู้อยู่
 แล้ว พร้อมที่จะเห็นอยู่แล้ว เนื่องจากได้รับการพัฒนาทางศีล
 สมาธิเรียบร้อยแล้ว วันนี้การแสดงธรรมคงจะพอสมควรแก่เวลา
 ก็ขอยุติลงเพียงแค่นี้ เหววัง

คำถาม-คำตอบ

ถาม มีความสงสัยเล็กน้อยเจ้าคะ คือตามที่ฟังท่านบรรยายธรรมก็จะเอียงดลิ่งซึ่งมาก แต่มีความสงสัยว่า ที่ท่านบอกว่าให้พัฒนาศีลภาวนาสมาธิให้มันมาก ส่วนปัญญาท่านไม่ได้เน้น ก็อยากจะทราบว่า ถ้ามีศีล มีภาวนาสมาธิแล้ว มันจะเกิดปัญญาโดยปริยายใช่ไหมเจ้าคะ หรือว่าปัญญานี้ไม่ต้องพัฒนา มันจะเกิดเองใช่ไหมเจ้าคะ

ตอบ ที่จริงแล้ว ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แม้การรักษาศีลต้องมีปัญญา อย่างน้อยต้องเห็นคุณค่าในการรักษาศีล เห็นโทษในการไม่รักษา และต้องมีสมาธิถึงจะได้ต้านทานความดึงดูดของโลก ซึ่งเป็นสิ่งบังคับให้เราละเมิดศีล ต้องมีจุดยืนอันมั่นคงของตัวเอง นั่นคือสมาธิ มีความหนักแน่นแน่วแน่ภายใน แต่การเจริญสมาธินั้นต้องอาศัยปัญญาเหมือนกันถึงจะเป็นสัมมาสมาธิ คือไม่นั่งสมาธิเพื่อจะได้อะไร จะมีอะไร จะเป็นอะไร แต่นั่งเพื่อปล่อยวางกิเลส มีความเข้าใจอันถูกต้องในประสบการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกสมาธิ เช่นภาพนิมิต เป็นต้น ว่าเป็นของไม่แน่นอน พอจะเห็นได้ว่า ปัญญาจะต้องมีอยู่ตลอดกระบวนการของการประพฤติปฏิบัติ สำหรับคำถามที่ว่า ปัญญาจะเกิดเองโดยปริยายหรือไม่นั้น มันจะแล้วแต่บารมีของแต่ละคน นักปฏิบัติบางองค์หรือบางคนที่เคยปฏิบัติมาแล้วในชาติก่อน เมื่อเจริญสมาธิภาวนาแล้ว พอถอนออกจากฌานสมาธิแล้ว ปัญญาเกิดขึ้นเอง แต่รู้สึกว่าการปฏิบัติส่วนน้อยที่เป็นอย่างนั้น จะปฏิเสธทีเดียวว่า

เป็นไปไม่ได้ ก็ไม่ถูกเหมือนกัน เพราะว่ามันมีตัวอย่างอยู่แล้ว แต่ส่วนมากปัญญาจะเป็นสิ่งที่เราต้องค่อยๆ พัฒนาไปเรื่อยๆ ต้องค่อยๆ ใช้ความคิด ต้องค่อยๆ ใช้โยนิโสมนสิการ ต้องพิจารณาธรรมอยู่บ่อยๆ เพื่อเป็นการสร้างเหตุปัจจัยของปัญญาที่ตัดกิเลสได้ ที่จริงตอนต้นอาตมาก็กล่าวถึงการเอาคำสอนในระดับปริยัติมาคิด มาพิจารณาเหมือนกัน สรุปแล้วว่า ปัญญาเริ่มด้วยความคิด เมื่อจิตใจสงบแล้วเราจะมีทุน คือมีความเคยชินหรือมีนิสัยในการพิจารณาธรรม ซึ่งอาจจะเกิดเป็นอัตโนมัติก็ได้ อาจจะต้องน้อมจิตไปพิจารณาก็ได้ แต่ที่มันจะเกิดเป็นอัตโนมัติได้ก็เพราะเราได้เคยพัฒนามาก่อน ไม่ชาตินี้ก็ชาติก่อน เรียกว่าเรามีทุนอยู่แล้วอย่าลืมหาคำว่าไม่แน่ ปัญญาจะค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไปโดยไม่ต้องสงสัย

ถาม วิธีที่ดีที่สุดที่จะยกสถานภาพแม่ชีไทยคืออะไรคะ

ตอบ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือบุคลากร บุคลากรที่มีคุณภาพคือพระอริยเจ้านั่นเอง จะใช้เงินทองร้อยละ ล้านสร้างตึกอาคารมากมาย แต่ไม่มีพระอริยเจ้า ไม่มีแม่ชีที่มีคุณธรรม สถานบันคงไม่ยั่งยืน เมื่อสถานบันแม่ชีมีผู้นำที่มีคุณธรรม สามารถเรียกความเคารพนับถือของประชาชน สถานภาพของสถานบันแม่ชีจะสูงขึ้นเอง

“ ทุกศาสนา
เป็นศาสนาเดียวกันในโลก
ที่ขึ้นบนอย่างไม่วันใด
ว่ามนุษย์สามารถพัฒนาตน
ในกิจจุดสมบูรณ์
โดยไม่ต้องอาศัยสิ่งนอกตัวทั้งสิ้น ”

“ชีวิตของเราก็น่าเหมือนแก้วเป็นภาชนะว่าง
ก้านากเราไม่สนใจไม่ตั้งใจในการฝึกฝนอบรมตน
เอา//แต่อย่างไม้เสียดไม้เสียดในกาย วาจา ใจของเรา
ชีวิตของเราก็น่าเหมือนแก้วที่กลางเป็น “กระโถน”
//แต่ถ้าเราฝึกกิเลสของตัวเอง ไม่ทำตามกิเลส
สนใจในการที่จะน้อมลงชีวิตด้วยธรรม
ทำให้ชีวิตเรามีความดีโดยคุณธรรม
มันก็น่าเหมือนแก้วที่เราตั้งใจภาชนะนี้ไว้ในที่
แล้วเอาดินใส่ เอาต้นไม้ใส่ รดน้ำพรคนดิน
แล้วแล้วภาชนะนี้จะเรียกกระโถนไม่ได้
ต้องเรียกว่าเป็น “กระถาง””

กระโถน กระถาง

เมื่อเราพูดถึงศาสนา หลายคนก็ไม่ค่อยเข้าใจว่าศาสนาคืออะไร ทุกวันนี้ชาวอังกฤษส่วนใหญ่ก็จะไม่ค่อยเข้าใจ คนจำนวนไม่น้อยชอบบอกว่าฉันไม่มีศาสนาและไม่ต้องการที่จะมี ไม่เห็นจะจำเป็นอะไร ไม่มีก็ไม่เดือดร้อนอะไร เขาพูดอย่างนี้เพราะเขาเข้าใจว่าศาสนาคือสถาบัน ศาสนาคือพิธีกรรม ศาสนาคือการอ่านคัมภีร์และร้องเพลง ศาสนาเป็นสิ่งที่นอกตัวเขา เมื่อเขาบอกว่าเขาไม่ต้องการศาสนา หมายความว่าเขาย้ายไปโบสถ์ ย้ายไปฟังบาทหลวงสอน ไม่อยากจะไปเสียเวลาอันมีค่าด้วยการร่วมพิธีกรรมต่างๆ ฉะนั้นเขาจึงถือว่าเขาเป็นคนไม่มีศาสนาเสียสบายกว่า แต่สำหรับชาวพุทธเรานั้น น่าจะมีความเข้าใจในเรื่องศาสนาที่ลึกซึ้งกว่านั้น คือเข้าใจว่าศาสนาที่แท้คือวิชาดับความทุกข์ในจิตใจของมนุษย์ ถ้าเข้าใจอย่างนี้แล้วจะเห็นว่าตราราบไคที่มนุษย์เรายังมีความทุกข์ เราจำเป็นต้องมีศาสนา เพราะศาสนาในแง่ที่เป็นศาสนธรรมเท่านั้นที่จะดับความทุกข์ในจิตใจของมนุษย์ได้ และศาสนาเท่านั้นที่จะนำจิตใจของมนุษย์ไปสู่ความสุขที่แท้จริงหรือความเป็นอิสระ

ขอให้สังเกตว่า ในพระศาสนาของเรา นั้น คำว่า **ความดับทุกข์ ความไม่มีทุกข์ ความสุขที่แท้จริง และความมีอิสระ** ล้วนแต่มีความหมายอันเดียวกัน คือตราราบไคที่เรายังไม่เป็นอิสระ เราก็ยังไม่มีความสุขที่แท้จริง และถ้าเรามีความสุขที่แท้จริงแล้ว

เราก็ย่อมมีความเป็นอิสระ รู้สึกว่าเฉพาะพระพุทธศาสนาเท่านั้นที่จะเอาสองคำนี้มาพูดร่วมกัน และควมามีอิสระที่ท่านหมายถึงนั้น ไม่ใช่ความอิสระเสรีอย่างสามัญที่คนทั่วไปรู้จัก เช่นอยากไปที่ไหนก็ไปได้ อยากซื้ออะไรก็ซื้อได้ ควมามีอิสระในความเข้าใจของคนทั่วไปคืออำนาจที่จะสนองความอยากโดยไม่มีอะไรขัดข้อง ต้องการอะไรก็สามารถแสวงหาและครอบครองสิ่งนั้นได้ ซึ่งความเป็นอิสระในความหมายนี้จะเกี่ยวพันกับควมมีอำนาจเหนือสิ่งอื่นหรือคนอื่น

ทำไมพวกเราต้องการมีอำนาจ? เพราะกลัว กลัวทุกข์ การมีอำนาจเพื่อป้องกันตัวเองไม่ให้เป็นทุกข์จึงเป็นสิ่งที่มนุษย์ธรรมดาเราต้องการมากที่สุด แต่ควมไม่เป็นทุกข์นั้นตามควมเป็นจริงแล้วไม่มีในโลก การกระเสือกกระสนดิ้นรนของเราจึงไม่สำเร็จ ควมแก่ ควมเจ็บ และควมตายเป็นธรรมชาติที่ไม่มีใครป้องกันได้ เรามัวแต่แสวงหาควมดับทุกข์ในแดนแห่งทุกข์ ในที่สุดแล้วก็คับข้องใจ โกรธแค้น หรือเศร้าซึม มีควมเดือดร้อนใจอยู่ร่ำไป เหมือนคนในนิทานที่นั่งหน้าบ้านกินพริกสดจากกระสอบใหญ่ๆ เคี้ยวแต่ละเม็ดนิดเดียวแล้วคายทิ้ง เพื่อนคนหนึ่งผ่านไปเห็นแล้วสงสัย ถามว่าเธอทำอะไร เขาบอกว่าคิดอยากกินของหวาน แต่โชคร้ายกินเยอะแล้วยังไม่ได้สักเม็ด มันเผ็ดหมด แต่หวังว่ากระสอบใหญ่ๆ อย่างนี้น่าจะมีหวานบ้าง คงจะต้องกินไปเรื่อยๆ

ทางพุทธศาสนาสอนว่า ควมอิสระคือเป็นอิสระจากกิเลส อิสระอย่างอื่นไม่ควมหมายเลยถ้าเรายังไม่เป็นอิสระจากกิเลส

ถ้ายังมีกิเลสอยู่ ความสุขที่เราได้จะไม่ถาวร เป็นความสุขที่ระคนด้วยความทุกข์ความเร่าร้อนไม่มากก็น้อย อันนี้เป็นสมมติฐานที่นักวิทยาศาสตร์เอกของโลกคือพระพุทธรูปเจ้าท่านตั้งเอาไว้ให้เรามาพิจารณา **เอหิภัสสโก** ทดลองเปรียบเทียบเทียบกับประสบการณ์. ในชีวิตของเรา จริงไหมที่ว่าเรามีกิเลสแล้วหาความสุขไม่ค่อยได้ แต่ในขณะใดที่จิตใจไม่มีกิเลสหรือมีกิเลสน้อย ความสุขก็เกิดขึ้นได้ จริงไหมว่าความสุขที่เราได้ด้วยจิตใจที่เศร้าหมอง นอกจากจะไม่ถาวร ประกอบด้วยความทุกข์แล้ว ยังอาจเป็นเหตุให้เราเบียดเบียนเพื่อนมนุษย์ด้วย ซึ่งมีโทษหลายๆ อย่าง เช่น ก่อกรรม ผูกเวร เป็นต้น พระพุทธองค์จึงแนะนำให้พวกเราใช้ปัญญา ให้เราเป็นผู้ฉลาดในการแสวงหาความสุข เรื่องความสุขนี้เราต้องการทุกคน ไม่มีใครที่ไม่ต้องการความสุข แต่ว่าเมื่อเราไม่ได้รับการฝึกอบรมในทางศาสนา การแสวงหาความสุขของเรามักจะไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร เนื่องจากว่าการทำอะไรก็ตาม ไม่ว่าจะทางโลกทางธรรม เราต้องรู้จักเหตุปัจจัยของสิ่งที่เป็นเป้าหมายของการกระทำนั้นถึงจะได้ผล ถ้าไม่รู้จักเหตุปัจจัยของมันแล้ว ทำไม่ถูกเหตุปัจจัย สิ่งนั้นจะเกิดขึ้นไม่ได้ เช่นต้องการให้กาแพหวานแต่ไม่รู้ว่าความหวานเกิดจากน้ำตาล คงจะต้องกินกาแพขมตลอดกาลนาน

เราต้องการกินข้าว เราก็ต้องรู้จักวิธีหุงข้าว สักแต่ว่าอ่อนวอนให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์มาช่วยให้ข้าวเราสุก เราจะอ่อนวอนเท่าไร มันก็ยังคงอยู่ในสภาพเดิม เพราะเราไม่ได้ทำตามเหตุตามปัจจัยที่ถูกต้อง ฉะนั้นอำนาจของมนุษย์มีขอบเขตที่จำกัด เรามีอำนาจ

บังคับบัญชาเฉพาะในสิ่งที่ไม่ขัดกับหลักธรรมชาติ ถ้าเราทำอะไรที่ถูกหลักของธรรมชาติ ถูกหลักของเหตุปัจจัย ดูเผินๆ แล้วเหมือนกับมีอำนาจเหนือธรรมชาติ แต่ที่จริงไม่ใช่ เพียงแต่ว่าเราทำในสิ่งที่ธรรมชาติอนุমัติได้ คล้ายกับผู้นำประเทศที่เป็นหุ่นของมหาอำนาจ เขามีความอิสระในการปกครองตราบใดที่ไม่ขัดกับผลประโยชน์ของมหาอำนาจ ฉะนั้นการที่เราเรียนรู้ในเรื่องธรรมชาติ จึงเป็นกิจสำคัญในชีวิตของมนุษย์ เป็นเงื่อนไขสำคัญในการที่เราจะได้เข้าถึงความสุขที่แท้จริงหรือความเป็นอิสระ ขออย่าว่าความเป็นอิสระนั้นไม่ได้หมายความว่าทำอะไรตามใจได้ แต่ความเป็นอิสระคืออิสระจากกิเลสจนสามารถทำสิ่งที่ถูกต้อง เมื่อมีความเป็นอิสระจากกิเลสแล้ว การที่เราถูกบังคับให้ทำอะไรตามหลักตายตัวของธรรมชาติ เราก็ไม่รู้สึกรู้ว่าถูกบีบบังคับ เหมือนกับนักเล่นดนตรีก็ไม่ได้รู้สึกรู้ว่าถูกบังคับด้วยธรรมชาติของเครื่องดนตรีที่เขาเล่น ไม่รู้สึกรู้ว่าอึดอัด อย่างนี้ก็เหมือนกัน

พระพุทธศาสนามีลักษณะเป็นวิชาดับความทุกข์ของมนุษย์ และตั้งอยู่บนพื้นฐานคือความเชื่อมั่นว่า มนุษย์เรารับผิดชอบชีวิตของตนได้ พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มองมนุษย์ในแง่ดี ต่างกับศาสนาส่วนใหญ่มักจะมองมนุษย์ว่าเป็นสัตว์อ่อนแอ ทำอะไรโดยลำพังไม่ได้ ต้องพึ่งเทวดา พระเจ้า หรือสิ่งเหนือธรรมชาติ ตลอด สามารถพัฒนาตัวเองได้ในระดับหนึ่งเท่านั้น ถ้าจะให้ถึงที่สุดแล้ว ต้องอาศัยความเมตตาหรือการดลบันดาลจากสิ่งนอกตัวเรา พุทธศาสนาเป็นศาสนาเดียวในโลกที่ยืนยันอย่างไม่หวั่นไหวว่ามนุษย์สามารถพัฒนาตนให้ถึงจุดสมบูรณ์โดยไม่ต้อง

อาศัยสิ่งนอกตัวทั้งสิ้น เราเองก็มีศักยภาพ มีความสามารถที่จะพัฒนาตัวเองให้ถึงจุดสูงสุดได้ พุทธศาสนาสอนให้เราเชื่อมั่นในตัวเอง แต่ความเชื่อมั่นในตัวเองนั้นคือความเชื่อมั่นในธรรม เชื่อมั่นในความศักดิ์สิทธิ์ของธรรม เช่นในพุทธพจน์ที่ว่า ต้องเอาตนเป็นที่พึ่ง อย่าพึ่งสิ่งอื่นเลย คำว่าตนนั้นไม่ได้หมายถึงอดีตตัวตน เพราะมันไม่มี แต่หมายถึงคุณธรรม เอาคุณธรรมที่มีอยู่ในใจของเราเป็นที่พึ่ง อย่าไปเอากิเลสเป็นที่พึ่ง อย่าเอาทิฏฐิมานะของตนเป็นที่พึ่ง

เราอาจเปรียบเทียบชีวิตของเราเหมือนภาชนะอันหนึ่ง ภาชนะว่างที่ยังไม่เป็นอะไรเลย ภาชนะที่เรายังไม่ได้ใช้นั้น เราก็ยังไม่ต้องตั้งชื่อให้มัน ภาชนะนั้นจะเป็นอะไรก็ขึ้นอยู่กับการใช้ เช่น สิ่งนี้คืออะไร ทุกคนคงจะตอบว่าเป็นกระโถน แต่ถ้าสมมติว่าชื่อมาจากร้านแล้วเราไม่ได้ใช้เป็นกระโถนเลย ใช้ทำอย่างอื่น มันจะเป็นกระโถนไหม? มันก็น่าคิด ชีวิตของเราก็เหมือนกับเป็นภาชนะว่าง ถ้าหากเราไม่สนใจไม่ตั้งใจในการฝึกฝนอบรมตนในการละบาป บำเพ็ญกุศล ขำระจิตใจของตนให้สะอาด ปล่อยใจให้จิตไหลไปสู่ที่ต่ำอยู่เสมอ เหมือนกับเอาแต่ของไม่สะอาดไปใส่ในกาย วาจา ใจ ของเรา ชีวิตของเราก็เป็นภาชนะว่างที่กลายเป็น กระโถน ทำให้ชีวิตเป็นกระโถนที่เต็มไปด้วยความสกปรกโสโครกเหม็นน่าเกลียด แต่เดิมนั้นภาชนะไม่ใช่กระโถน หากเป็นกระโถนเพราะว่าเราใช้ให้เป็นกระโถน แต่สมมติว่าภาชนะว่างคือชีวิตของเรานั้น เราฝึกกิเลสของตัวเอง ไม่ทำตามกิเลส สนใจในการที่จะหล่อเลี้ยงชีวิตด้วยธรรม ทำให้ชีวิต

เบิกบานโดยคุณธรรม มันก็เหมือนกับว่าเราตั้งภาชนะนี้ไว้ในที่ดี แล้วเอาดินใส่ เอาต้นไม้ใส่ รดน้ำพรวนดิน เสร็จแล้วภาชนะนี้จะเรียกเป็นกระโถนไม่ได้ ต้องเรียกว่าเป็น กระถาง

ดังนั้น ภาชนะนี้มันเป็นอะไรกันแน่? เราก็ตอบได้ว่า แล้วแต่ เป็นกระโถนก็ได้ เป็นกระถางก็ได้ ถ้าทำให้เป็นกระโถนก็เป็นกระโถนไป ทำให้เป็นกระถางก็เป็นกระถางไป และเมื่อเป็นกระโถนแล้ว ไม่จำเป็นต้องเป็นกระโถนตลอดไป ถ้าสมมติเห็นว่าสิ่งนี้เราใช้เป็นกระโถนนานแล้ว วันใดวันหนึ่งเลิกใช้เป็นกระโถน ทำความสะอาดเอาดินใส่เข้าไป เอาต้นไม้ปลูกเข้าไป ดูแลรักษาให้ดี กระโถนก็กลายเป็นกระถาง แต่ถ้าเอาไปใช้เป็นกระถางแล้ว วันใดวันหนึ่งเกิดเบื่อหน่าย ดึงต้นไม้ที่สอยงามออกไปทิ้ง เอาดินออกมา ถูย่น้ำลายใส่ เอาน้ำ เอาปัสสาวะใส่ เอาอะไรต่ออะไรใส่ จนสกปรกเปรอะเปื้อน มันก็กลายเป็นกระโถน กระถางก็เปลี่ยนเป็นกระโถนได้ กระโถนก็เปลี่ยนเป็นกระถางได้ กลับไปกลับมาแล้วแต่เรา ชีวิตของพวกเราเหมือนกัน เราจะนำชีวิตของตนเป็นกระโถนก็ได้ เป็นกระถางก็ได้ แต่เมื่อเราเคยให้ชีวิตของตนเป็นกระโถน ไม่เคารพนับถือตัวเอง ไม่รักตัวเอง ปล่อยให้ชีวิตมั่วสุมกับของสกปรกโสโครก กลายเป็นภาชนะที่เรียกว่ากระโถน อย่างนี้เสียใจระทมขมขื่น อย่าหมอดหวัง เพราะกระโถนกลายเป็นกระถางได้

พระพุทธองค์เคยตรัสว่า ผู้ที่เคยประมาทในกาลก่อน ต่อมาได้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ผู้นั้นย่อมส่องโลกนี้ให้สว่าง เหมือนพระจันทร์เต็มดวงที่เคยถูกเมฆปิดบังเอาไว้แล้วก็พ้นจาก

เมฆ ฉะนั้น เราอย่าไปว่าตัวเองว่าเราเป็นคนอย่างนั้น เราเป็นคน
 อย่างนี้ เราเป็นคนใช้ไม่ได้ เราเป็นคนบาปหนา เป็นคนไม่มีบุญ
 ไม่มีวาสนา นี่คือมาร นี่คือมิจฉาทิฎฐิ ความคิดอย่างนี้คือมาร
 จริงๆ เป็นกิเลสทั้งนั้น เรายังไม่เป็นอะไรอย่างตายตัว ถึงแม้ชีวิต
 เราดูเหมือนว่าเป็นกระโถนร้อยเปอร์เซ็นต์ ไม่ได้หมายความว่า
 เราจะเป็นกระถางไม่ได้ เพราะชีวิตของเรามันเป็นภาชนะว่าง
 เท่านั้นเอง เราสามารถล้างของสกปรกออกแล้วใช้ปลูกต้นไม้ได้
 ในทำนองเดียวกัน ถ้าเราเคยทำชีวิตให้เป็นกระถาง พยายามเป็น
 คนดี ให้ทาน รักษาศีล ภาวนา แต่ต่อมาหลงตัวว่าเก่งว่าดี แล้วก็
 ทำสิ่งที่ไม่ควรทำ พูดสิ่งที่ไม่ควรพูด คิดปรุงแต่งต่างๆ นานา ไป
 หมกมุ่นในสิ่งที่ไม่ควรเกี่ยวข้อง ชีวิตที่เคยเป็นกระถาง มีต้นไม้ที่
 บานสะพรั่งจะเปลี่ยนไปได้ ต้นไม้นั้นอาจจะร่วงโรยเหี่ยวแห้งแล้ว
 ตายไป ในที่สุดก็เหดินออกไป ภาชนะนั้นก็กลายเป็นกระโถน

ชีวิตของปุถุชนจึงเป็นชีวิตที่ไม่แน่นอน トラบไตที่เราอย่างไม่
 ได้ปิดประตูต่ออบาย เรายังรับรองอนาคตของตัวเองไม่ได้ ท่านบอก
 ว่า อานิสงส์ของการบรรลุเป็นพระโสดาบันคือการปิดประตูต่อโลก
 ต่อนรก ต่อเปรตวิสัย ต่อการเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน แสดงว่าใครที่
 ยังไม่ได้เข้าถึงขั้นนี้แล้วยังไม่พ้นอันตราย ถ้าเกิดผิดพลาด เกิด
 ประมาทเมื่อไหร่ กระถางดอกไม้นี้จะเปลี่ยนเป็นกระโถน ความดีที่
 เราเคยสร้างไว้ก็จะมัวหมอง เมื่อร่างกายแตกดับไปแล้วรับรองตัว
 เองไม่ได้หรอกว่าเราจะไปเกิดที่ไหน ท่านจึงให้เรารีบสร้างคุณงาม
 ความดี ตั้งอกตั้งใจในการประพฤติปฏิบัติให้ถึงขั้นที่เสื่อมไม่ได้
 เพราะโอกาสนี้เป็นโอกาสที่หายาก

บางคนอาจจะน้อยใจว่า เรามีอุปสรรคขัดข้องหลายๆ อย่าง การปฏิบัติไม่ค่อยราบรื่นสักที เดียวเรื่องนั้นจบก็เจอเรื่องนี้ อีกรื่องลูบ้าง เรื่องหลานบ้าง เรื่องนั้นบ้าง เรื่องนี้บ้าง ก็ น่าเห็นใจอยู่เหมือนกัน แต่ในขณะที่เดียวกันต้องยอมรับว่า เทียบ กับคนในประเทศอื่นที่นับถือศาสนาอื่นหรือที่ไม่มีศาสนา พวกเราก็ ได้เปรียบมากจนเกือบจะเทียบกันไม่ได้เลย เพราะอะไร เพราะ เราอยู่ในประเทศอันควร ประเทศที่พระสัทธรรมยังรุ่งเรือง เรามีวัดถุดิบคือร่างกายและจิตใจที่พร้อม เรามีโอกาสที่จะเข้าใกล้ สมณะ ไปวัดหรืออย่างน้อยดูทีวี ฟังวิทยุ ฟังเทศน์ ฟังธรรม เอาไป คิด เอาไปพิจารณา เอาไปปฏิบัติตาม มีปัญหาขัดข้องอะไร เราก็ค ปรึษาพระท่านได้ เรียกว่าเป็นคนมีบุญมาก ฉะนั้นขอให้ทุกคน เอาภาชนะชีวิตของตนเองไปใช้เป็นกระถาง อย่าให้เป็นกระโถน แล้วเมื่อเป็นกระถางแล้ว อย่าไปภาคภูมิใจในความสวยงามของ ดอกไม้ที่บานสะพรั่งอยู่ในกระถางนั้น ต้องทำให้มันสวยงามยิ่งๆ ขึ้นไป จนกระทั่งถึงขั้นที่ว่ารับรองตัวเองได้ ไม่มีอะไรน่ากลัวอีก แล้ว ไม่มีอะไรที่จะต้องกังวลอีกแล้ว เป็นสิ่งที่ทุกคนควรจะต้องตั้ง เป็น เป้าหมายเอาไว้ ถ้าคิดว่าเป้าหมายนี้สูงเกินไป ไม่ไหวหรอก ใคร พุดใครคิดอย่างนั้น ไม่ใช่ตัวกิเลสหรือ อย่าไปเชื่องมันเลย ยิ่งงเรา ก็ตั้งเป็นเป้าหมายเอาไว้ก่อน แล้วก็ค่อยๆ เดินไป เดินไม่ได้ คลาน เอาก็ยังดี

ถ้าหากว่าเราขาดเป้าหมายที่ชัดเจน มันง่ายที่จะหันเหออก จากทางที่ถูกต้อง แต่เมื่อเราได้กำหนดเป้าหมายดีแล้ว เรามีเครื่อง ตัดสินว่าสิ่งที่เรากำลังทำอยู่ทุกวันนี้ พุดอยู่หรือคิดอยู่ทุกวันนี้ ถูก

หรือผิด คือสิ่งใดทำให้เราขยับเข้าใกล้เป้าหมายมากขึ้น เป็นการก้าวหน้าไปสู่เป้าหมายที่เราตั้งเอาไว้ สิ่งนั้นวินิจฉัยได้ว่าถูกแล้ว หากทำอะไร คิดอะไร หรือพูดอะไรลงไปแล้ว ทำให้รู้สึกว่ายถอยหลังจากเป้าหมายถือว่าไม่ถูกแล้ว ฉะนั้นเรื่องถูกเรื่องผิดนี้เราก็มีหลักของเราเอง ซึ่งไม่ต้องถามคนอื่นก็ได้ เราเป็นที่พึ่งของตนได้ในระดับหนึ่งแล้ว

ฉะนั้น วันนี้ก็อยากจะฝากข้อคิดบ้างเล็กน้อย เรื่องกระโถน - กระถาง ไว้กับญาติโยม ขอให้ชีวิตพวกเราเป็นกระถาง อย่าให้เป็นกระโถนเลย ให้มันสะอาด ให้มันสว่าง อย่าให้มันสกปรก อย่าให้มันมีดมน ขอให้ช่วยกันปลูกต้นไม้แห่งคุณธรรม ให้โลกของเรามีร่มเย็นและงดงามกว่าที่มันเป็นทุกวันนี้

“ ลูกตีหม้อฝรั่งไม่จากนรก
ดิ่งไม่ดิ่งมาเหมือนตาวา
เดี๋ยวควั่นก็มันเท่านั้นละ ”

Luang Por

You were a fountain
of cool stream water
in the square of a dusty town,
and you were the source of that stream
on a high unseen peak.

You were, Luang Por, that mountain itself,
unmoved
but variously seen.

Luang Por, you were never one person,
you were never a person,
you were
always the same.

You were the child laughing
at the Emperor's new clothes, and ours.

You were a demand to be awake,
the mirrors of our faults, ruthlessly kind.

Luang Por, you were the essence of our texts,
the leader of our practice,
the proof of its results.

You were a blazing bonfire

on a windy bone-chilled night,
how we miss you !

Luang Por, you were the sturdy stone bridge
We had dreamed of.
You were
as at ease
in the present
as if it were your own ancestral land.

Luang Por, you were
the bright full moon
that we sometimes obscured with clouds.
You were as kind as only you could be.
You were as hard as granite,
as tough as nails,
as soft as butter
and as sharp as razor.

Luang Por, you were a freshly dripping lotus
in a world of plastic flowers.
Not once did you lead us astray.
You were a lighthouse for our filmsy rafts

on the heaving sea.

Luang Por,

You are beyond my words of praise and all
description.

Humbly, I place my head
beneath your feet.

ឧបសាវ្រ វិក្សុ

មេឃាយ័ន ២៥៣៧

ชยสาโร ภิกขุ

นามเดิม ฌอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)
พ.ศ. ๒๕๐๑ เกิดที่ประเทศอังกฤษ
พ.ศ. ๒๕๒๑ ได้พบกับท่านอาจารย์สุเมโธ ที่
วิหารแฮมสเต็ด ประเทศอังกฤษ
ถือเพศเป็นอนาคาริก (ปะขาว) อยู่
กับท่านอาจารย์สุเมโธ ๑ พรรษา
แล้วเดินทางมายังประเทศไทย
พ.ศ. ๒๕๒๒ บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดหนอง
ป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๒๓ อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่วัดหนอง
ป่าพง โดยมีพระโพธิญาณเถร
(หลวงพ่อชา สุภัทโท) เป็นพระ
อุปัชฌาย์
พ.ศ. ๒๕๔๐-๒๕๔๔ รักษาการเจ้าอาวาส วัดป่านนา
ชาติ จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๔๕ - ปัจจุบัน ฟานัก ฌ สถานฟานักสงฆ์ จังหวัด
นครราชสีมา