



วิสาขนาครม เล่ม ๕



โดย ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
วัดญาณสังวรารามฯ จังหวัดชลบุรี



วิศันาธรรม เล่ม ๕



สนทนาปัญหารธรรม

โดย ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

วัดญาณสังวรารามฯ จังหวัดชลบุรี

วิสัยธรรม เล่ม ๔

โดย ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ISBN : ๙๗๘-๖๑๖-๖๐๓-๖๐๔-๖

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กรกฎาคม ๒๕๖๖

จำนวน : ๒,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย : คณะศิษยานุศิษย์

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

ห้ามจำหน่าย

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต.

วิสัยธรรม เล่ม 4.-- ชลบุรี : วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร, 2566.
224 หน้า.

1. พุทธศาสนา -- คำถามและคำตอบ. 2. พุทธศาสนา -- หัวข้อธรรม.

I. ชื่อเรื่อง.

294.315

ISBN 978-616-603-604-6

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรณภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด

Tel. ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๒ Fax. ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘

E-mail: silpasiampainting@gmail.com



สรรพสิ่งทั้งหลายมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา
เป็นสัจธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสไว้

เดิมท่านพระอาจารย์สุชาติอบรมธรรม ณ ศาลา
บนเขาชีโอนทุกๆ บ่าย หากโควิดทำให้ทุกอย่างหยุดลง
ขณะเดียวกันทางโลกเริ่มเข้ายุคดิจิทัล การแสดงธรรมจึง
ใช้ระบบออนไลน์ นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณนามัย (Dr.V)
จึงเริ่มทำรายการคำถามคำตอบจากท่านอาจารย์ขึ้น
นับแต่ปี ๖๔

คำถามถามโดยผู้ไม่รู้หรือรู้จากความจำ หากคำตอบ
ตอบโดยผู้รู้ซึ่งรู้จากความจริงเป็นวิมุติ คำตอบนั้นจึงเป็น
ประโยชน์ยิ่งต่อใจทุกดวง แม้เริ่มด้วยสุดตมยปัญญาก็ตาม
คำถามคำตอบจึงควรกับการพิมพ์รักษาไว้เป็นมรดกธรรม

โดยหวังว่าใจทุกๆ ดวงเมื่ออ่านพบ จักเดินตามรอย
ธรรมของท่านอาจารย์อย่างสุขใจยิ่ง



สารบัญ

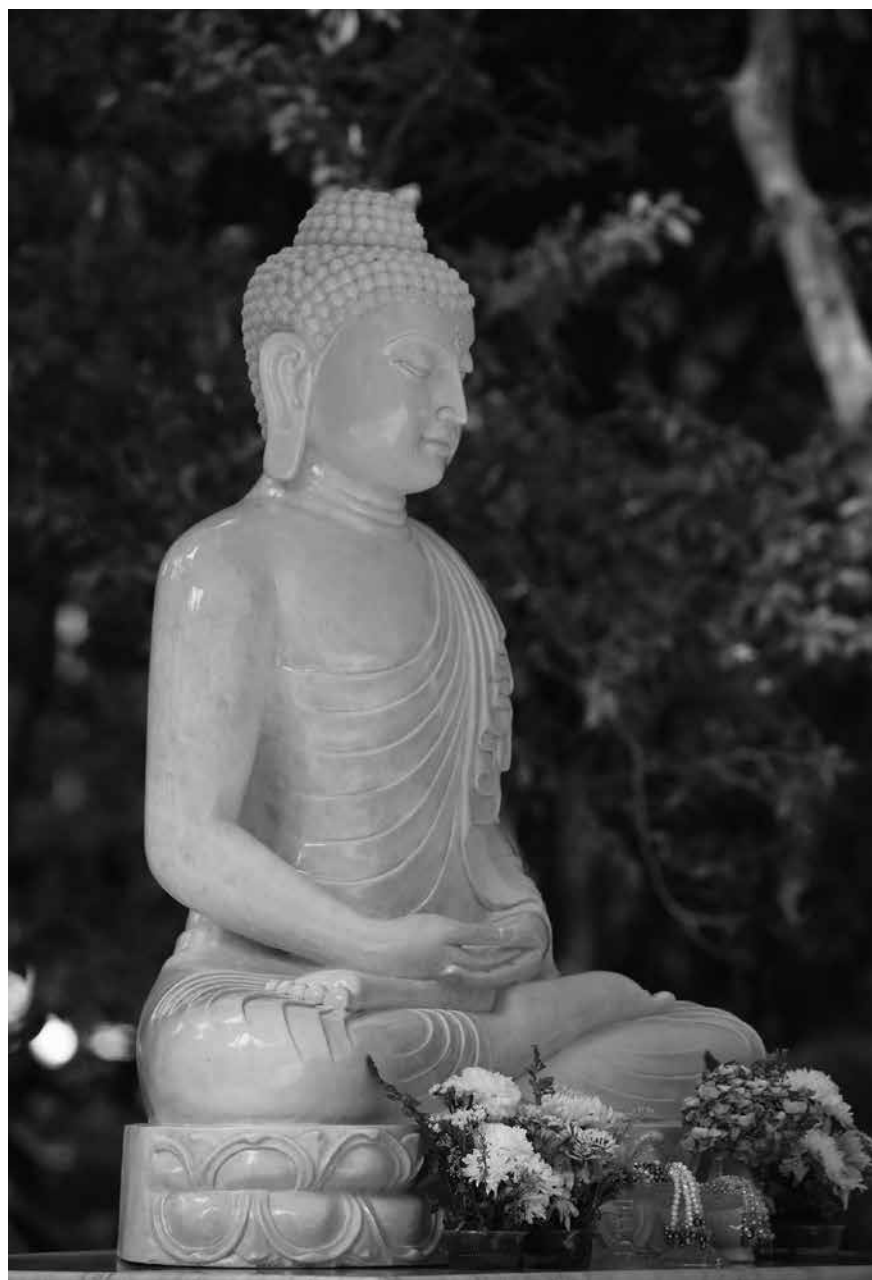
หน้า	
๐๗	เรื่องของศาสนา
๑๙	กฎแห่งกรรม
๒๙	หลักธรรมในการดำเนินชีวิต
๗๗	การปฏิบัติต่อพ่อแม่ ผู้มีพระคุณ
๘๕	การสวดมนต์
๙๕	การรักษาใจ
๑๐๗	ความกลัวและความวิตกกังวล



สารบัญ

หน้า

- | | |
|-----|---------------------|
| ๑๑๙ | ความรักและการยึดติด |
| ๑๓๑ | การพิจารณาทุกขเวทนา |
| ๑๔๓ | อสุภกรรมฐาน |
| ๑๕๙ | มรณานุสติ |
| ๑๖๙ | ธรรมะสำหรับผู้ป่วย |
| ๑๗๕ | ปกิณกะ |





เรื่องของศาสนา

รายการสนทนาธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณามัย)

เราอยู่ในโลกของความเจริญ
ทางด้านวัตถุ แล้วกระแส
มันก็ไหลไปทางวัตถุ
กระแสมาทางธรรม
ลดน้อยถอยไปตามลำดับ

พระสุเมธ อภิปุ



ถาม: ถ้าคนรุ่นใหม่บอกว่า เขาอยู่แบบไม่มีศาสนา ทั้งๆ ที่พ่อแม่ปู่ย่าตายายนับถือพุทธ เราควรบอกเขาอย่างไร

ตอบ: ก็เป็นสิทธิของเขา เราไม่ไปบังคับใครหรือใครเขาอยากจะอยู่แบบไหนก็เป็นสิทธิของเขา **เขาต้องเรียนรู้จากประสบการณ์ของชีวิตของเขาเองว่า ศาสนานี้มีคุณประโยชน์อย่างไรกับเขา** ถ้าเขาไม่รู้ว่าศาสนามีคุณประโยชน์ต่อเขา เขาก็ไม่อยากจะนับถือ เพราะเขากลับเห็นว่าศาสนาไปลดทอนสิทธิเสรีภาพของเขา ใช้ไหม เพราะศาสนาห้ามหลายอย่าง ห้ามฆ่า ห้ามลักทรัพย์ ห้ามประพฤติดิถีประเวณี ซึ่งคนยุคใหม่นี้เขามีอิสรภาพทางกามารมณ์ด้วย สมัยนี้เขาอาจจะลองก่อนแต่งอย่างนี้ แต่ศาสนาก็ห้ามไม่ให้ลองก่อนแต่ง ให้แต่งก่อนแล้วค่อยมาลองกัน

อันนี้มันก็เลยทำให้ขัดกับความรู้สึกของคนสมัยใหม่ ยังมีอิทธิพลของชาติตะวันตกที่เขามาทางนี้อยู่แล้ว แล้ว

เห็นว่าของเขารู้สึกมีอิสระ เขามีความสนุกกัน เรานับถือศาสนาพุทธแล้วเราเป็นเหมือนกับเต่าล้านปี ทำอะไรก็ทำไม่ได้ เขาก็เลยอาจจะไม่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา แต่วันหนึ่งเขาต้องเจอความทุกข์ แล้วเขาก็หาอะไรต่างๆ ในโลกนี้ แล้วไม่สามารถดับความทุกข์ของเขาได้ แล้วถ้าได้มาศึกษาวิธีการดับทุกข์ของศาสนา เขาอาจจะกลับมานับถืออีกทีก็ได้

เหมือนชาวต่างชาติที่เขาเจริญทางโลกตะวันตก เขาก็มีทุกสิ่งทุกอย่าง แต่ในที่สุดพอเขามาศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า เขากลับได้เห็นคุณประโยชน์ เพราะสามารถทำให้ความทุกข์ความเครียดต่างๆ ที่เขามีอยู่ในใจนี้บรรเทาลงได้ ถึงแม้ไม่หายหมดก็ตาม แต่ทำให้เขาเกิดศรัทธาขึ้นมาทันทีว่า นี่แหละคือสิ่งที่จะมาช่วยกำจัดความเครียด ความทุกข์ต่างๆ ที่มีอยู่ในใจของเขาได้ เพราะเขามีอย่างอื่นหมดแล้ว มีลาภ มียศ มีสรรเสริญ มีรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ ให้เสพตลอด ๒๔ ชั่วโมง แต่สิ่งเหล่านี้เวลาที่เขาทุกข์ใจ ไม่สามารถที่จะมาช่วยเขาได้เลย

แล้วพอเขาได้มาศึกษา อ่านหนังสือธรรมะของ พระพุทธเจ้า สอนเรื่องอริยสัจ ๔ ให้รู้ว่าสาเหตุของความทุกข์ใจเกิดจากกิเลส ความโลภความอยากต่างๆ แล้วถ้าอยากจะทำให้กิเลสความโลภนี้หายไป ก็ปฏิบัติสมาธิ ปัญญา เท่านั้นเอง พอเขาลองมาปฏิบัติ ก็สามารถเห็นผลได้อย่างชัดเจน เขาก็จะมีความเลื่อมใสศรัทธาอย่างแท้จริง ไม่ใช่ศรัทธาแบบว่า เพราะมีชื่อในทะเบียนบ้าน

เราก็เหมือนกัน ยกตัวอย่าง เราก็เกิดในเมืองพุทธ พ่อแม่ถึงแม้ว่าจะไม่เป็นพุทธก็ส่งให้เราไปเรียนหนังสือ ตอนเด็กๆ เราก็เรียนโรงเรียน เขาให้ไปเข้าวัดไปสวดมนต์ ไปฟังเทศน์ฟังธรรมอะไรต่างๆ แต่มันก็ยังไม่ซึ่งใจเพราะ ตอนนั้นเราไม่มีความทุกข์ เราเป็นเด็ก ทุกข์เราก็ไม่ใช่ หนักหนาสาหัสสักการอะไรเท่าไร เราก็บรรเทาได้ ทุกข์ก็กินขนมหน้อยก็หายทุกข์แล้ว แต่ต่อมาถ้าเรา โตขึ้นๆ เราเริ่มสัมผัสกับความทุกข์มากขึ้น แล้วลองวิธีต่างๆ ที่จะมาแก้ มันแก้ไม่ได้เราถึงจะรู้ว่า พอได้มา ศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า ถึงจะเห็นว่าคำสอนที่เป็นคำสอนที่แก้ความทุกข์ได้อย่างจริงจัง

เกิดมาไม่เคยคิดว่าจะมาบวชเป็นพระ ไปเรียนวิศวะ ก็อยากที่จะมาทำมาหากิน หาเงินหาทอง จะได้มีความสุข ซื่อสิ่งต่างๆ แต่พอมาทำงาน เรียนมาจบแล้วมันก็มาทุกข์กับการหางาน ทุกข์กับการทำงาน ทุกข์กับความไม่แน่นอนของอะไรต่างๆ มากมาย จนกระทั่งทำให้เบื่อ โชคดีมีคนเขาแนะนำให้อ่านหนังสือธรรมะ พอได้อ่านแล้วถึงจะเข้าใจ กับความเป็นจริงของโลกว่า เราอยู่ในโลกของความไม่แน่นอน ทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา มีเกิดมีดับ ไม่ใช่มีวันนี้แล้ว พรุ่งนี้มันจะมีต่อไป พรุ่งนี้มันอาจจะหายไปก็ได้ พอเห็นอย่างนี้แล้วก็เลยมาศึกษา

พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนให้เราออกจากโลกดีกว่า เข้ามาสู่ธรรม เปลี่ยนวิธีหาความสุข จากการหาความสุขจากลาภยศสรรเสริญ จากรูปเสียงกลิ่นรส ให้มาหาความสุขจากการทำให้สงบดีกว่า ก็เลยได้มาทางนี้ แล้วก็ได้อยู่มาอย่างมีความสุข ถึงแม้รูปร่างหน้าตาจะไม่หล่อเหลา โทนสีริษะ ไม่มีเสื้อผ้าหรูหราแต่ง ไม่มีอะไรอยู่ตามลำพังคนเดียวในป่าในเขา แต่มันกลับมีความสุขมากกว่าสมัยที่เป็นฆราวาส ก็เลยไม่เคยคิดจะกลับไป

ถาม: ทำไมทุกวันนี้คนยิ่งห่างจากศีลธรรม เวลาที่เหลือ
น้อยมาก ทุกวันนี้เวลาทำสมาธิเสร็จก็แผ่เมตตาให้กับ
เวไนยสัตว์ทั้ง ๓ โลก

ตอบ: ก็อำนาจของทางวัตถุมันมีกำลังมาก เราอยู่ในโลก
ของความเจริญทางด้านวัตถุ แล้วกระแสนันก็ไหลไป
ทางวัตถุ กระแสทางธรรมลดน้อยถอยไปตามลำดับ
สมัยที่คนรุ่นเรานี้ ตอนเด็กๆ นี่ยังมีการเรียนศีลธรรมกัน
ในโรงเรียน แต่พอยุคกระแสโลกาภิวัตน์มา กระแสทาง
ด้านวัตถุมามากขึ้น การเรียนทางศาสนาก็เลยมลาย
เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำเสียแล้ว เพราะว่าไม่เห็นประโยชน์
อะไรจากการมีศีลธรรม ไม่ได้ทำให้ร่ำรวยขึ้นจากการ
มีศีลธรรม เขาก็เลยงดการเรียนการสอน เรื่องศีลธรรมลง
จนกระทั่งสมัยนี้เด็กจะไม่รู้จักเรื่องศีลธรรมเลย แล้วกระแส
ก็ดูดไปทางหาเงิน หาเงิน หาเงิน เทียวๆ ซื้อมู๋น ซื้อมี
ซื้อบ้าน ซื้อรถ ซื้ออะไรต่างๆ มากมายกายกอง กระแส
ของโลกเป็นอย่างนี้

ถาม: ทำไมคนสมัยนี้จำนวนมากถึงไม่เชื่อเรื่องบาปบุญ
ไม่เชื่อเรื่องนรกสวรรค์ มีมิฉฉาติฐิกันเยอะมาก

ตอบ: เพราะไม่ศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านั่นเอง ถ้าศึกษาก็จะเชื่อ เหมือนคนสมัยก่อนไม่ศึกษาวิทยาศาสตร์ ก็ไม่เชื่อว่าโลกนี้กลม คนสมัยก่อนนี้คิดว่าโลกนี้แบน คิดว่าโลกนี้เป็นศูนย์กลางของจักรวาล ดวงดาวทั้งหมดที่อยู่ในจักรวาลนี้หมุนรอบโลก แต่พอนักวิทยาศาสตร์มาศึกษาดู ก็เริ่มรู้ว่าโลกนี้ไม่แบน โลกนี้กลม และโลกนี้ก็ไม่ได้เป็นศูนย์กลางของจักรวาล ที่ดวงดาวต่างๆ จะหมุนรอบ แต่เป็นหนึ่งในดวงดาวหลายๆ ดวงที่หมุนรอบดวงอาทิตย์แทน อันนี้เกิดจากการศึกษาวิชาที่ถูกต้องทางโลก ก็ทางวิทยาศาสตร์ ส่วนทางธรรมก็ต้องศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วก็จะเชื่อว่า **นรกมีจริง สวรรค์มีจริง บาปบุญมีจริง**

ถาม: ถ้าเสียชีวิตแล้วจะไปอยู่ที่ไหนแล้วแต่ศาสนาที่แต่ละคนนับถือ หรือไปในที่เดียวกันคือนรก สวรรค์แบบพุทธ

ตอบ: ไปที่เดียวกัน แล้วก็ไม่ใช่เป็นที่ มันเป็นสภาพของจิตใจของแต่ละคน ถ้าจิตใจมีบุญเป็นผู้นำ จิตใจก็ไปสวรรค์ ถ้าจิตใจมีบาปเป็นผู้นำ ก็ไปนรก

ถาม: ถ้าฝึกฝนจิตใจตามแนวพุทธศาสนาตอนนี้ เมื่อตาย
ข้ามโลกมีโอกาสมพบพระพุทธเจ้าหรือพระอรหันต์เรียนต่อ
ในโลกทิพย์ได้ไหม

ตอบ: โอกาสที่จะเจอหรือไม่นั่นเป็นเรื่องของอนาคต
ไม่มีใครไปกำหนดได้ ศาสนาพุทธไม่ได้สอนให้กังวล
เกี่ยวกับเรื่องอนาคต ให้พยายามทำให้ดีที่สุด ทำให้
เต็มที่ในปัจจุบัน

ถาม: คำว่า ไม่มีคำว่าบังเอิญในพระพุทธศาสนาหมายความว่าอย่างไร

ตอบ: เพราะทุกอย่างมันเป็นเหตุ เป็นปัจจัย มันเป็นเรื่อง
ของการกระทำ และผลที่เกิดจากการกระทำ เช่นวันนี้
เรามาที่นี่ ไม่ใช่เพราะเป็นการบังเอิญ เป็นเพราะว่าเรา
มีเจตนามาที่นี่ คุณหมอก็มีเจตนา เราก็มียเจตนา ญาติโยม
ที่ฟังอยู่ก็มีเจตนาที่จะมาที่นี่ อันนั้นเป็นเหตุ พอมีเหตุแล้ว
มันก็จะทำให้เกิดผล ก็คือการมารวมกันที่นี่ บางทีเราอาจ
จะบอกว่า เราไม่ได้นัดกันแล้วมาเจอกันที่นี่เป็นบังเอิญ
นี่ก็เป็นการพูดไปตามที่เราคิดเท่านั้นเอง แต่ความจริงมัน
มีเหตุที่พาให้เรามาที่นี่กัน

ถาม: ปิฆงในศาสนาพุทธมีไหม เราควรทำอย่างไร

ตอบ: ไม่มีหรอก ปิฆมา ปิฆเว ปิโก ก็ไม่มีในศาสนาพุทธ มีแต่กรรมเท่านั้น ที่เป็นตัวกำหนดผลของชีวิตเรา ว่า จะสุข จะทุกข์ จะดีหรือจะชั่วเท่านั้นเอง

ถาม: สงสัยเรื่องเทวดาประจำตัว ความเชื่อนี้คือความเชื่อในพุทธศาสนาหรือไม่

ตอบ: ไม่มีหรอก คือเทวดานี้เขาก็เป็นเหมือนเรานี่แหละ เวลาเราตายไป ถ้าเราทำบุญ ทำทาน ก็ไปเป็นเทวดา ที่นี้ถ้าเรามีความผูกพันรักใคร เราอาจจะห่วงใยเขา เราก็อาจจะไปคอยดูเขา หรือไปคอยป้องกันเขาหรือไปช่วยเหลือเขาก็ได้ อันนี้เราก็เลยถือว่าเหมือนกับมีเทวดาประจำตัวเรา อันนี้ก็เกิดจากการบุญที่เราได้ทำกับเขาไว้มาก เรามีบุญมีคุณกับเขามาก พอเขาตายไปเขาได้ไปเป็นเทวดา แล้วก็สามารถที่จะมาติดตามดูเราว่าเป็นอย่างไร เขาก็อาจจะมาคอยช่วยเหลือเราได้ อย่างนี้ก็มี แต่ไม่ใช่ว่าทุกคนมีเทวดาประจำตัวของตนเอง อันนี้ไม่ใช่ อาจจะเป็นเพราะว่าเราได้ทำบุญทำความดีกับบุคคลใดบุคคลหนึ่ง จนกระทั่งเขามีความประทับใจในบุญคุณของเรา พอเวลาเขา

ตายไป เขาเป็นเทวดา เขาก็อยากจะมาทดแทนบุญคุณ
ให้กับเรากี่ได้

*ถาม: โรคที่เกี่ยวข้องกับทางจิตใจทุกชนิดที่วิทยาศาสตร์
ระบุไว้ต่างๆ นั้น ในทางพระพุทธศาสนา ความจริงแล้ว
มีความเกี่ยวข้องกับความผิดปกติทางสมองหรือไม่*

ตอบ: โดยหลักแล้วมันเกี่ยวกับการขาดสติ เพราะโรค
ทางจิตนี้มันไม่ได้เกี่ยวกับทางสมอง **สมองนี้ไม่มีส่วนที่จะ
ทำให้จิตเป็นโรคจิต สิ่งที่จะทำให้จิตเป็นโรคจิตก็คือการ
ขาดสติ ขาดมากขาดน้อยก็จะเป็นมาก เป็นน้อย คนไม่มี
สติเลยก็เป็นคนบ้าไปเลย**







กฎแห่งกรรม

รายการสนทนารธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณามัย)

กฎแห่งกรรมนี้เกี่ยวกับ
เรื่องจิตใจ ไม่ได้เกี่ยวกับร่างกาย
ส่วนที่เกิดกับร่างกายนี้ เรียกว่า
เป็นผลพลอยได้
ซึ่งบางทีอาจจะเกิด
บางทีอาจจะไม่เกิด

พระสุเมธ อติสส



ถาม: กฎของกรรม ทั้งกรรมดีและกรรมไม่ดี มีจริงไหม

ตอบ: มีจริง แต่มันไม่ได้เกิดขึ้นที่ร่างกาย เกิดขึ้นที่ใจ เวลาทำกรรมดีแล้ว ใจจะมีความสุข เวลาทำกรรมไม่ดี ใจจะทุกข์ เราไปดูผิดที่ ไปดูที่ร่างกาย เวลาเราทำชั่วแล้ว ร่างกายก็ยังเหมือนเดิม ไม่ถูกจับเข้าคุก เข้าตะราง ไม่มีใครมาลงโทษ มาด่าเรา เพราะไม่มีใครเขารู้ ไม่มีใครเขาเห็น อย่าไปดูผลที่ร่างกาย ต้องดูภายในใจของเรา ว่าเรารู้สึกอย่างไรเวลาเราทำบาป เวลาเราทำบุญ จะมีความรู้สึกต่างกัน นั่นแหละ กฎแห่งกรรม

กฎแห่งกรรมนี้เกี่ยวกับเรื่องจิตใจ ไม่ได้เกี่ยวกับร่างกาย ส่วนที่เกิดกับร่างกายนี้ เรียกว่าเป็นผลพลอยได้ ซึ่งบางทีอาจจะเกิด บางทีอาจจะไม่เกิด เช่น ทำผิด เขาจับได้ เขาอาจจับไปลงโทษเป็นต้น แต่ถ้าเขาจับไม่ได้ ก็ไม่ได้รับโทษ เราไปดูผลทางร่างกายไม่ได้เพราะไม่ได้เป็นผลหลัก ผลที่แท้จริง

ดูที่ใจของเรา ดูที่ใจเราสุขหรือเราทุกข์ หรือดูที่เวลา เรานอนหลับ เราฝันดีหรือฝันร้าย จะเป็นเครื่องบ่งบอกว่า เราทำกรรมดีหรือทำกรรมชั่วมา ถ้าฝันร้ายก็เป็นผลจากการทำชั่ว ถ้าฝันดีก็เกิดจากการทำบุญ **หลังจากที่เราตายไป ใจนี้แหละ ที่จะไปสวรรค์ ไปอบาย หรือไปนรกต่อไป** ถ้าทำบาป มันก็จะพาเราไปอบาย ถ้าทำบุญเราก็จะไปสวรรค์

ถาม: กรรมมีกี่ประเภท มีอะไรบ้าง กรรมคือบาปใช้หรือไม่

ตอบ: กรรมใหญ่ๆ มี ๓ ประเภทเท่านั้น กรรมดี กรรมชั่ว และกรรมที่ไม่ดีไม่ชั่ว มี ๓ ตัวนี้เอง กรรมดีเราก็เรียกว่าบุญ กรรมชั่วเราก็เรียกว่าบาป ส่วนกรรมที่เป็นกลางๆ ก็มีชื่อ อพยากตธรรม แต่ไม่น่าเชื่อเลยทางภาษาบาลีทางพระ เขาเรียกว่ากรรมที่เป็นกลางๆ ก็แล้วกัน ไม่ดีไม่ชั่ว ไม่เป็นบุญ ไม่เป็นบาป อย่างเวลาเราทำอะไรเกี่ยวกับตัวเราเอง เรียกว่าทำกรรมกลางๆ เช่น อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน รับประทานอาหารนี้ จะเรียกว่าบุญก็ไม่ได้ เพราะบุญนี้ต้องทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น จะเรียกว่าบาปก็ไม่ได้ เพราะเราไม่ได้ไปทำร้ายผู้อื่น จากการกินอาหาร

ของเรา จากการอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟันของเรา คือ กรรมที่เรียกว่ากลางๆ

ถาม: บางคนเกิดมาชั่วมาก ทำร้ายพ่อแม่พี่น้องลูกหลาน เพื่อนคนรอบข้าง ทำแต่ความเดือดร้อนให้คนอื่น ไม่มีความดีเลย แต่ทำไมได้เกิดมาเป็นคนได้

ตอบ: คือคนเราทุกคนมีการสะสมนิสัยมาไม่เหมือนกัน บางคนก็สะสมนิสัยทำบุญมาในอดีต ชอบทำบุญ ชอบทำความดี บางคนก็มีนิสัยชอบทำบาปทำชั่ว เวลาที่ตายไปแล้วดวงวิญญาณของผู้ตายนี้ก็จะไปรับผลบุญ ผลบาปที่ได้มีสะสมไว้ในใจ คือมันจะมี ๒ ส่วนในใจเรา ที่มีอิทธิพลในการที่จะสั่งให้จิตเราไปเกิดที่สูง ที่ต่ำ เช่น ถ้าเรามีบาปในใจเรามากกว่าบุญ บาปมันจะมีกำลังมากกว่าบุญ มันก็จะดึงใจเรา ให้เราไปเกิดในที่ต่ำ คือไปเกิดในอบาย แต่ถ้าบุญของเรามีกำลังมากกว่าบาป เวลาตายไปบุญก็จะดึงใจให้ไปเกิดในที่สูง ไปเกิดในสุคติ ไปเป็นเทพเป็นอะไรต่างๆ แต่บุญและบาปที่พาให้เราไปเกิดนั้นมันก็จะหมดไปตามวาระของมัน พอบุญที่มีกำลังมากกว่าบาปมันลดลงมาเท่ากับบาปคือไม่สามารถที่จะดึงใจให้

อยู่ในสวรรค์ได้ แต่บาปก็ไม่สามารถจะดึงใจให้ลงอบายได้ เพราะมันมีกำลังเท่ากัน ช่วงนั้นแหละเป็นช่วงที่ดวงวิญญาณของเราก็จะมาเป็นมนุษย์กัน แต่นิสัยที่เราเคยมีติดตัวมา มันก็จะเป็นผู้มาผลักดันให้เราทำอะไรต่อไป ถ้าเรามีนิสัยทำบาปมากกว่าทำบุญ เราก็จะทำบาป ถ้าเรามีนิสัยทำบุญมากกว่าทำบาป เราก็จะทำบุญ นี่เป็นที่มาว่าทำไมคนเราถึงมีคนชั่ว มีคนดี ไม่ได้เกิดจากพ่อแม่ พ่อแม่คนเดียวกัน พี่น้องคนหนึ่งดี แส่นดีก็มีอีกคนเลว แส่นเลวก็มี อันนี้ไม่ได้มาจากพ่อแม่ แต่มาจากพฤติกรรมของตนในอดีตชาติที่ทำมา แล้วฝังเป็นนิสัยมา

ถาม: แล้วพวกนี้มันเปลี่ยนได้หรือไม่

ตอบ: ได้ ก็สมมุติว่าถ้าเรามีนิสัยไม่ดี ชอบทำบาป ชอบดื่มสุรา อบายมุข แล้ววันดีคืนดี เกิดมาเจอรายการนี้เข้า หรือได้อ่านหนังสือธรรมะของพระพุทธเจ้า ท่านบอกว่าการทำบาปมันไม่ดีนะ มันสร้างความทุกข์ให้กับใจ เราก็เปลี่ยน บังคับตัวเองได้ เคยทำบาปก็มารักษาศีล ๕ เป็นต้น เคยเสพอบายมุขก็พยายามเลิกเสพ อาจจะต้องใช้ความพยายาม เพราะว่ามันไม่ใช่ของง่ายที่จะทำได้ปั๊บปั๊บทันที

เพราะมันเป็นนิสัย แต่ถ้าเราพยายามฝึกฝนไปที่ละเล็ก ที่ละน้อย ได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ต่อไปก็อาจจะได้มากขึ้นๆ ไป แล้วต่อไปก็เปลี่ยนได้ เปลี่ยนมาเป็นนิสัยที่ดีได้ มันต้องมี **ความเพียร** อย่างที่เราพูดกัน ความเพียร วิริยะ ให้สร้าง บุญกุศลที่เราไม่เคยสร้าง ให้สร้างมันขึ้นมา ความเพียร สร้างบุญ ถ้าเราไม่เคยทำบุญเลย ก็ต้องพยายามบังคับให้ มาทำบุญ ถ้าเราเคยทำบาปก็บังคับให้เราละการกระทำ บาป นี่แหละอยู่ในวิริยะ สัมมาวิริยะ เป็นเครื่องที่จะ **เปลี่ยนคน เปลี่ยนจิตใจ จากไม่ดี ให้มันมากลายเป็น คนดี เปลี่ยนคนที่เป็นปुरुชนให้มาเป็นพระอริยบุคคลได้**

ถาม: ถ้าพ่อแม่ทำบาป กรรมจะตกถึงลูกหรือไม่ หรือว่า กรรมของใครคนนั้นก็รับ

ตอบ: กรรมของใครของมัน แต่ผลข้างเคียงอาจจะมี เช่น พ่อไปทำร้ายผู้อื่น แล้วเขาทำพ่อไม่ได้แล้วเขาก็เลยมาทำ ลูกหรือทำภรรยา อันนี้ก็ถือว่าเป็นผลข้างเคียงที่อาจจะ เกิดขึ้น แต่ไม่ได้เกิดจากการกระทำของเราเอง

ถาม: ที่เราต้องพบเจอสิ่งที่ทำให้เรามีความทุกข์ ให้เรา ยอมรับว่า เป็นกรรมของเรา จากนั้นให้เราชดใช้กรรม

จากนั้นเมื่อเราชดใช้กรรมหมด ความสุขก็จะอยู่ปลาย
อุโมงค์ คิดอย่างนี้ถูกต้องไหม

ตอบ: ได้ ก็เป็นอย่างนี้แหละ คือเราทำอะไรมาบางทีก็
ต้องมาใช้หนี้เก่า หนี้เก่าก็คือความทุกข์ ทำบาปมาวันดี
คืนดีความทุกข์ก็จะโผล่ขึ้นมา มันโผล่ขึ้นมาแล้ว เตียวมัน
หมดกำลัง มันก็ผ่านไป แล้วความสุขก็จะกลับมาแทนที่
ต่อไป แล้วเราไม่ต้องทำอะไร ทำจิตใจเฉยๆ เท่านั้น

ถาม: การที่คนๆ หนึ่งไม่หยุดราวีเรา ควรคิดว่าเป็น
เพราะเราเคยทำกรรมแบบเดียวกันกับเขา แบบเจ้ากรรม
นายเวร หรือควรจะเป็นกรรมใหม่ที่เขากำลังจะทำกับเรา
ถ้าแบบนี้เรานิ่งไว้ จะหยุดกรรมเก่านี้ หรือไม่สร้างกรรมต่อ
กันต่อไปหรือเปล่า

ตอบ: ส่วนใหญ่ถ้ามีคนเขามาราวีเรา ก็แสดงว่าเราคงจะ
มีเคยไปทำอะไรเขามาในอดีต พอเขาเจอเราเขาก็ต้องมา
แก้แค้น ล้างแค้นอย่างนี้ วิธีที่ดีที่สุดก็คือ ให้เราอย่าไป
ตอบโต้ ให้เราแผ่เมตตาให้กับเขา ยอมรับว่าเขาอยาก
จะจองเวรจองกรรม ก็ปล่อยยให้เขาจองเวรจองกรรมไป

แต่เราจะไม่จองเวรจองกรรม เราจะไม่ตอบโต้เขา แล้ว
เดียวสักพักหนึ่ง **เขาหมดแรงเขาก็จะหยุดเอง** เมื่อเขาได้
ทำตามที่เขาอยากจะทำแล้ว เมื่อเขาได้ด่าเราแล้ว เขาอาจ
จะหายโกรธ แล้วก็ไม่อยากที่จะมาด่าเราอีกต่อไป ถ้าเรา
คอยหนี เขาก็จะคอยตามเราอยู่นั่นแหละ ถ้าเราคอยห้าม
เขาก็ยังจะคอยว่าเราอยู่ ดังนั้นปล่อยให้เขาทำเต็มที่เลย
แล้วกัน พระพุทธเจ้าสอนว่าให้คิดอย่างนี้ ถ้ามีคนมาราวีเรา
ก็ให้คิดว่าถ้าเขาไม่ชอบเรา ก็ให้คิดว่าดีแล้ว เขายังไม่ด่าเรา
ถ้าเขาด่าเราก็ให้คิดว่าดีแล้ว เขายังไม่ตีเรา ถ้าเขาตีเรา
ก็ดีแล้ว เขายังไม่ฆ่าเรา ถ้าเขาฆ่าเราก็น่าดีแล้ว มันจะได้
หมดเวรหมดกรรมกันเสียที

ถาม: คนที่เขาเคยทำชั่ว แล้วเขากลับตัวมาฟังธรรมและ
เชื่อในพระธรรม เขาละชั่วแล้ว ทำแต่ความดี ถ้าเขา
ตายไป เขาจะต้องตกนรกเหมือนเดิมหรือไม่

ตอบ: ก็ขึ้นอยู่กับความดีที่เขาทำ ว่ามีกำลังมากกว่า
ความชั่วที่เขาทำหรือเปล่า เพราะความชั่วที่เขาทำนี้มัน
ก็ยังฝังอยู่ในใจ มีอิทธิพลต่อจิตใจ แต่ถ้าเขาทำความดี
มากกว่าความชั่ว ความชั่วย่อมไม่มีกำลังดึงใจไปทางชั่วได้

เพราะความดีมีกำลังมากกว่า ยกตัวอย่าง องค์ลีลามานี้
ฆ่าคน ๙๙๙ คน แต่ในที่สุดมาพบบพระพุทเจ้า พระพุทเจ้า
ก็สอนให้ฆ่ากิเลสแทน พอฆ่ากิเลสก็บรรลุเป็นพระอรหันต์
ไม่ต้องกลับมาเกิดอีกต่อไป ไปนิพพานแทน แทนที่จะไป
อบายเพราะเหตุที่ฆ่าคนถึง ๙๙๙ คน ก็ไม่ไป เพราะเหตุ
ที่ดังให้ไป เพราะนิพพานนี้มีกำลังมากกว่า ตายไปท่านก็
ไปนิพพานเลย





หลักธรรมในการดำเนินชีวิต

รายการสนทนารธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณามัย)

พระพุทธเจ้าสอนชาวพุทธเรา
ให้มีความมักน้อยสันโดษในการดำรงชีพ
ให้หาเท่าที่จำเป็น หาปัจจัย ๔ แล้วก็
ไม่จำเป็นจะต้องเป็นปัจจัย ๔ ที่หรูหรา
หรือมีราคาแพงๆ เพราะว่าของแพงของถูก
มันก็ทำหน้าที่ได้เท่ากัน

พระสุเมธ อภิปุญฺญ



ถาม: ตลอดเวลาที่ใช้ชีวิตที่ผ่านมา โยมไม่มีความเชื่อมั่นที่จะคบหาสมาคมกับผู้คน กลัวตัวเองพูด คิด ทำ แล้วทำให้พวกเขาไม่ถูกใจ บางครั้งเป็นกังวล จึงไม่กล้าสนิทกับใครมากนัก แต่จะมีความสุข และชอบใช้ชีวิตแบบสันโดษเรียบง่าย กราบขอคำแนะนำในการใช้ชีวิตในทางโลกด้วย

ตอบ: ก็ให้มีความจริงใจต่อการที่เราคบค้าสมาคมกับคนคือให้เรามีความซื่อสัตย์สุจริต พูดตรงไปตรงมา อย่าโกหก หลอกลวง อย่าเสแสร้งอะไรต่างๆ เหล่านี้ แล้วก็ถ้าเขาไม่ยินดีจะคบกับเรา เพราะว่าเราพูดตรงไปก็ช่วยไม่ได้ แต่อย่างน้อยเรามีความจริงใจ เรายึดหลักความเป็นจริงเป็นการคบค้าสมาคมกับผู้อื่น เราจะไม่ใช้หลักเสแสร้งหลอกลวงกัน เพราะคนสมัยนี้ชอบให้พูดหวานๆ ชอบให้หลอกให้ยออป้อนกัน ซึ่งมันก็ไม่เป็นของที่ถูกต้อง เป็นการหลอกลวงกัน เราไม่ต้องไปกังวลกับความคิดของผู้อื่นว่าเขาจะถูกใจหรือไม่ถูกใจ ถ้าตราบใดเราพูดความเป็นจริงแล้วมันไม่ผิด แต่การพูดความไม่จริงมันผิด ฉะนั้น ถ้าถาม

อาตมาแล้ว เราก็เป็นคนแบบนี้ เราคบค้าสมาคมกับใคร
เราก็พูดตรงไปตรงมา แต่ก็อาจจะไม่พูดถ้าเราคิดว่า
ถ้าพูดไปแล้วทำให้เขาไม่สบายใจ เราก็ไม่พูด แต่ถ้า
จำเป็นจะต้องพูด ก็พูดตรงไปตรงมา ไม่เกรงใจ หลวงตา
มหาบัวบอกว่า ถ้าเกรงใจคน ธรรมก็แหลัก หลวงตา
ท่านบอก เราไม่เกรงใจคน เราเกรงธรรม ธรรมก็คือ
สัจจะความจริงนั่นเอง

ดังนั้นเราต้องยึดความจริง ยึดธรรมเป็นหลัก อย่าไป
ยึดเอาใจคนเป็นหลัก แล้วเราจะกลายเป็นคนสอพลอไป
แล้วคนจริงเขาจะรังเกียจเรา คนที่เขาเป็นคนจริงเขาจะ
รู้ว่าเราเป็นคนสอพลอ เขาก็จะไม่คบค้าสมาคมกับเรา
คนที่จะคบค้าสมาคมกับเราก็เป็นคนสอพลอด้วยกัน คนที่
ชอบหลอกลวงกัน เราอย่าไปหวังว่าให้ทุกคนถูกใจและ
ชอบเรา เพราะเป็นไปได้ที่เราอยู่ในโลกนี้ ก็จะมีคนที่
เขาชอบเราบ้าง ไม่ชอบเราบ้าง และเฉยๆ กับเราบ้าง แต่ขอ
ให้เขาชอบหรือไม่ชอบเรา เพราะว่าเรายืนหยัดอยู่กับ
ความถูกต้อง ความจริงดีกว่า อย่าให้เขามาชอบหรือไม่
ชอบเราเพราะว่าความสอพลอของเรา

ถาม: ทำอย่างไรให้สมุทัยลดลง และไม่มีในที่สุด

ตอบ: ก็ต้องฝืนมันไง อยากจะดูหนัง ก็ฝืนมันอย่าดู อยากจะสูบบุหรี่ก็ต้องฝืนมัน อย่าสูบ ถ้าเราฝืนได้ไม่สักกี่ครั้ง ความอยากมันก็จะหายไป

ถาม: คนเราเกิดมาเพื่อมาใช้กรรม และมาสร้างกรรมใหม่ ใช้หรือไม่

ตอบ: คือเป้าหมายหลักไม่ได้มา ใช้กรรมเก่า แล้วสร้างกรรมใหม่หรอก เป้าหมายของการมาเกิดก็คือมาเสพกามาเสพรูปเสียงกลิ่นรส มาหาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสกัน กาม กามฉันทะ กามตัณหาเป็นตัวที่ดันให้เรา มาเกิดกัน มามีร่างกายกัน แล้วพอเราได้ร่างกายแล้ว ก็ไปเสพกามกัน ไปเสพรูปเสียงกลิ่นรสกัน การเสพรูปเสียงกลิ่นรสก็เลยทำให้เราต้องทำกรรมกัน เพราะว่าเราต้องไปหาสิ่งเหล่านี้มา ถ้าไปขโมยมาก็ไปทำบาปเพื่อจะได้มาเสพกาม ถ้าเราไปทำงานหาเงินก่อน แล้วก็ซื้อของที่เรายากได้มามาเสพ อย่างนี้ก็ไม่ถือว่าเป็นการทำบาป

ถาม: ช่มจิตลำบากเวลาเรารู้ว่าคนเอาเปรียบเรา จะทำ
อย่างไรดี

ตอบ: ต้องใช้สติ ท่องพุทโธๆ หรือสวดมนต์ สวดอิติปิ โส
๑๐๐ จบไป แล้วเราจะผ่อนคลายความรู้สึกไม่ได้ จะลืมเรื่องที่
ทำให้เรารู้สึกไม่ดี แต่เป็นการระงับชั่วคราว เตียวเราก็กลับ
มาคิดถึงเรื่องที่เขามาเอาเปรียบเราอีก เราจะรู้สึกโกรธขึ้น
มาได้ **อีกวิธีที่จะแก้อย่างถาวร ต้องใช้ปัญญาว่ามันเป็น**
เรื่องอยู่ในโลก ต้องเจอกับของที่ดีบ้างของไม่ดีบ้าง เป็น
เหมือน ดิน ฟ้า อากาศ เราต้องทำใจยอมรับกับสภาพไป
ก็กลับมาอยู่ที่อุเบกขาอยู่ดี กลับมาฝึกจิต ทำจิตให้เป็น
อุเบกขา แล้วก็จะอยู่กับมันได้

ถาม: ลูกเป็นเด็กพิเศษ จะวางใจอย่างไรเพราะบางครั้ง
ก็เหนื่อย ท้อมาก

ตอบ: พูดยตามตรงอย่าโกรธนะ คิดว่าเป็นสุนัขตัวหนึ่ง
แล้วกัน ความสามารถ สติปัญญาของเขาอยู่ในระดับ
ของสุนัข เราต้องเลี้ยงเขาแบบเลี้ยงสุนัข อย่าไปอยากให้
เขาเป็นเหมือนคนปกติธรรมดาทั่วไป ที่พูดกันรู้เรื่องรู้ราว
เราต้องพูดไปตามภาษาของเขา เลี้ยงเขาตามสมรรถภาพ

ของเขา อย่าไปอยากให้เขาเป็นเหมือนคนธรรมดาทั่วไป เหมือนเราเลี้ยงสุนัข เราอยากให้สุนัขเป็นเหมือนคนใหม่ เราก็เลี้ยงไปตามสภาพของสุนัข เขาตอบสนองเราได้เท่าไร เราก็ทำ เราก็สอนเขาได้ก็เท่านั้นเอง สอนให้เขาพูดภาษา เราก็สอนไม่ได้ ต้องรู้สมรรถภาพของคนที่เราดูแล้วว่า เขาอยู่ในสมรรถภาพที่จะตอบสนองการสั่งสอนอะไรของเรา ได้มากน้อยเพียงไหน เราก็ทำไปตามสมรรถภาพของเขาไป

ถาม: การไม่คาดหวังมากเกินไปจนท้อ ทำใจแล้ว ตั้งสติคิด ทบทวน เพื่อให้หาทางออกปัญหาชีวิต ทำให้จิตของเรา พบกับความสุขอย่างไร

ตอบ: พระพุทธเจ้าสอนให้เราใช้ความสันโดษ แปลว่า ยินดีตามมีตามเกิด เพราะเราไม่รู้ว่าจะข้างหน้าเป็นอย่างไร พรุ่งนี้เป็นอย่างไร ให้เราอย่าไปคาดหวังว่า พรุ่งนี้จะต้องเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ ถ้าเราไปคาดหวังแล้ว มันอาจจะเกิดความผิดหวังได้ เราไม่สามารถควบคุมบังคับพวกนี้ให้เป็นอย่างที่เราต้องการได้ คือ พยายามทำใจให้เป็นกลาง ยินดีรับกับสภาพของเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในวันพรุ่งนี้

อาจจะดีกว่าวันนี้ ให้คิดอย่างนี้ หรืออาจจะเลวกว่าวันนี้ หรืออาจจะเท่ากับวันนี้ก็ได้ ให้คิดแบบนี้แล้ว เราจะไม่ ผิดหวัง อย่าไปเอาอย่างเดียว

มีทางเลือกตั้ง ๓ ทาง เราเอามันทั้ง ๓ ทาง ถ้าแทงห่วย ก็แทงมันทั้ง ๓ เลขเลย ถ้ามันออก ๓ เลข เลขใดเลขหนึ่ง มันก็จะได้ถูก อย่าไปเอาเลขเดียว ถ้าคิดว่ามันจะออก ๓ ตัวนี้ ตัวใดตัวหนึ่ง ก็เอามันทั้ง ๓ ตัวเลย อย่าไปเอาตัวใด ตัวหนึ่ง อย่าไปหวังว่าพรุ่งนี้จะดีกว่าวันนี้ เกิดมันไม่ดีกว่า วันนี้มันก็เสียใจ ผิดหวัง หรือ ถ้าจะให้มันดี คิดว่ามัน เลวกว่าวันนี้ได้ก็ดี เพราะถ้ามันหวังอย่างนี้แล้ว มันไม่เลว ไปกว่านี้ เราก็คือใจ ถึงแม้มันไม่ดีแต่เท่าเดิม เราก็คือใจเพราะ ว่ามันไม่เลว

ทางที่ดีเอาแบบเป็นกลางๆ ดีกว่า ยินดีตามมีตามเกิด เราวางแผนได้ เตรียมตัวได้ แต่มันจะได้ผลตามที่เรา วางแผนไว้เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ไม่ได้หมายความว่าไม่ได้ให้เรา ทำอะไรเลย เราก็คือเตรียมตัวทำโน่น ทำนี่ไว้ เพื่อพรุ่งนี้มันจะ ได้ดีกว่าวันนี้ แต่ถ้าเกิดมันไม่ได้เป็นไปตามที่เราหวัง ก็อย่า ไปเสียใจ อย่าไปมันหมายความว่ามันต้องเป็นไปตามความคิด

ของเราเสมอไป ให้เราหวังผลตามมีตามเกิด แต่เหตุเราสามารถวางไว้ วางแผนได้ว่าจะทำอย่างนั้นอย่างนี้ ผลจะเกิดอย่างที่เราวางแผนไว้หรือไม่นั้น เราไปกำหนดไม่ได้

ถาม: เวลาทำบุญแต่มีเพื่อนบอกว่าไม่ต้องทำ นั่นคือเขาวางการทำบุญหรือทางธรรมเขาเรียกว่าพญามารใช้ไหม แต่ก็อูเบกขา ไม่ได้ตอบโต้

ตอบ: ก็เรียกว่าเพื่อนไม่ดีก็แล้วกัน อย่าไปเรียกว่าพญามาร พระพุทธเจ้าบอกให้เลือกคบเพื่อนที่ดีก็กลยาณมิตร กลยาณมิตรคือเพื่อนที่ดี เพื่อนที่ช่วยสนับสนุนในการทำความดีต่างๆ ไม่ใช่มาคอยสกัดยับยั้งการทำความดี

ถาม: เราจะมีวิธีวางจิตให้อยู่เหนือโลกธรรม ๘ ได้อย่างไรบ้าง

ตอบ: มันจะอยู่เหนือโลกธรรม ๘ ได้อย่างแท้จริง ก็ต้องปฏิบัติ สติ สมาธิ ปัญญา ให้ครบบริบูรณ์ มันถึงจะอยู่ได้อย่างแท้จริง แต่ถ้าในเบื้องต้นก็ให้เราพยายามระลึกถึงธรรมชาติของโลกธรรม ๘ ว่าเป็นของที่เจริญได้ เสื่อมได้ เจริญลามแล้วก็เสื่อมลามได้ ที่มีข่าวว่าคนถูกลอตเตอรี่

๔๐ ล้าน แล้ววันนี้มาประกาศว่าหมดแล้ว ๔๐ ล้าน
หมดแล้ว เรียกว่าเจริญลามแล้วก็เสื่อมลาม ได้มาแล้วก็
ต้องมีวันเสียไป เจริญยศก็มีการเสื่อมยศ พวกที่เป็น ส.ส.
เดียวยุบสภาเมื่อไหร่ ส.ส.ก็หมดหน้าที่ไป ยศก็หมดไป
มีการเจริญ มีการเสื่อมในโลกธรรม ๘ คือ ลาภ ยศ สรรเสริญ
แล้วก็สุข มีสรรเสริญ ก็ต้องมีนินทา เสื่อมจากสรรเสริญ
ก็มาเจอนินทา เสื่อมจากสุขก็มาเจอทุกข์ อย่างน้อยก็ให้
คิดอย่างนี้ไว้ก่อน อย่างน้อยก็มีแรงที่จะคอยสกัดบ้าง
แต่ไม่สามารถหยุดมันได้อย่างแท้จริง เพียงแต่ทำให้เหมือน
กับที่เขากันไว้บนถนนเวลาที่เขาไม่ต้องการให้เราวิ่งเร็ว
เขาจะทำให้ห่ออะไรที่เป็นนู่นๆ ขึ้นมา เวลาเราขับรถมาเร็ว
เราเห็นไอ้ที่ขวางอยู่กลางถนนมันนู่นขึ้นมา เราก็ต้อง
ชะลอตัวลง อันนี้ก็แบบเดียวกัน หมันระลึกอยู่เรื่อยๆ
ถึงอนิจจัง ความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของโลกธรรม ว่ามี
เจริญก็ต้องมีเสื่อมเป็นธรรมดา คิดอยู่บ่อยๆ มันก็จะ
ทำให้เราไม่ถึงกับลุ่มหลงไปกับมันมากจนเกินไป แต่ที่จะ
บอกว่า ถ้าให้อยู่เหนือโลกธรรมได้ มันก็ต้องนิพพาน
ต้องปฏิบัติให้ถึงขั้นนิพพาน แล้วมันก็จะอยู่เหนือโลกธรรม
ทั้ง ๘ ได้อย่างสมบูรณ์

ถาม: การที่เราทำในสิ่งที่ถูกต้อง แต่ทำให้ใครบางคนไม่พอใจกับการกระทำของเรา ตัวเราเองต้องทำใจ วางใจอย่างไร

ตอบ: เราก็ต้องขังน้ำหนักรู้ว่า ระหว่างความถูกต้อง กับระหว่างความรู้สึกของผู้อื่นนี้ อันไหนสำคัญกว่ากัน บางทีความรู้สึกของผู้อื่นอาจจะสำคัญกว่า ถ้าบุคคลนั้น เขาเป็นผู้มีพระคุณกับเราหรืออะไรอย่างนี้ เราก็อาจจะไม่กระทำการที่ถูกต้อง แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าให้กระทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เพียงแต่ว่าเราก็อาจจะไม่ทำ รอไปก่อน เช่น เราไปบวช เป็นสิ่งที่ถูกต้อง แต่อาจจะทำให้พ่อแม่เขาเสียใจมาก จนกระทั่งเขาอาจจะตายไปจากการกระทำของเรา ตรอมใจตาย เราก็อาจจะต้องรอเวลาไปก่อน รอเวลาให้เขามีจิตใจที่เข้มแข็งพอที่จะรับความจริงของการพลัดพรากจากกันของเราไปได้ก่อน อันนี้ก็ต้องอยู่ที่พิจารณาญาณของแต่ละท่าน และก็แต่ละกรณี อันนี้คือเพียงแต่ยกตัวอย่างให้ ซึ่งอาจจะไม่เกิดขึ้นแบบนี้ก็ได้ ถ้าเป็นไปได้ก็ทำแบบบัวไม่ซ้ำ น้ำไม่ขุ่น จะดีกว่า ไม่ทำให้ผู้อื่นเขาเสียความรู้สึกเดือดร้อน แต่ถ้ามันถึงเวลาจริงๆ ที่จะต้องทำ เขาจะรู้สึกอย่างไรเราก็ช่วยไม่ได้ มันก็ต้องทำ

อันนี้ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง อย่างพระพุทธเจ้า ถึงเวลาต้องไป
 บวชก็ต้องไป เพราะถึงเวลามันจะต้องไป ก็ต้องไป ที่นี้คนที่
 อยู่จะเสียอกเสียใจอย่างไร ท่านก็คิดว่าเขาก็คงจะทำใจได้
 เพราะเรื่องอย่างอื่นเขาก็ไม่ได้เดือดร้อน เขาก็มีทรัพย์สมบัติ
 ข้าวของ เงินทองไว้ดูแลเขาได้ เขาอาจจะเสียอกเสียใจไป
 สักระยะหนึ่ง เวลาเรามีญาติสนิท คนรักเราตายไป เราก็คง
 อาจจะเสียใจไปสักอาทิตย์ สองอาทิตย์ แล้วมันก็จะค่อยๆ
 หายไป อันนี้ก็ต้องพิจารณาดูเอา เพราะว่าแต่ละกรณีมัน
 ไม่เหมือนกัน แต่ทางที่ดีก็ทำอะไรแล้ว ถ้าไม่ทำให้คนอื่น
 เขาเดือดร้อนได้ก็ดี แต่ถ้าเราทำแล้ว เขาเดือดร้อนเอง
 โดยที่เราไม่ได้ไปทำให้เขาเดือดร้อนโดยตรง เขาเพียง
 แต่ไม่ชอบในการกระทำของเรา อย่างนี้ก็เป็นสิ่งที่ช่วย
 ไม่ได้ แต่เราก็ต้องยอมรับกับผล คือ เขาอาจจะโกรธเรา
 เกลียดเราก็ได้ อาจจะไม่คบกับเราอีกเลยก็ได้ อันนี้เราก็คง
 ต้องพิจารณาว่าเราพร้อมที่จะรับกับผลแบบนั้นหรือไม่

ถาม: ข้างบ้านทำเสียงรบกวน เคยคุยกันหลายครั้งแล้ว
 ก็เหมือนเดิม ลูกทนไม่ได้ ประกาศขายบ้าน แต่ในใจโกรธ
 แค้นมาก แบบนี้คือถือว่าขาดความอดทนและไม่มีอุเบกขา
 หรือเปล่า หรือต้องทำอะไร

ตอบ: จะว่าขาดความอูเบกขา อดทนก็ได้ ถ้าเรามีอูเบกขา อดทนเราก็ออยู่กับมันไป คิดว่ามันเป็นวิบากกรรมของเรา ที่จะต้องมาอยู่กับคนอย่างนี้ อีกวิธีหนึ่งที่เรอาจจะทำได้อีกคือ เอาหูฟังมาปิด มาอุดหูไว้ก็ได้ เวลาเราฟังเพลง เรายังเอาหูฟังมาอุดได้เลย เราก็อามาอุด มันก็ลดเสียงดังลงไปได้ แล้วก็ต้องทำใจ อย่าไปอยากให้เขาไม่ส่งเสียงรบกวน ไอ้ตัวที่เป็นปัญหาใหญ่ไม่ใช่ตัวเสียงรบกวน เป็นตัวใจของเราไม่อยากให้เขาส่งเสียงรบกวน ตัวนี้เป็นต้นหาความอยาก อย่าอยากไม่ให้เขาส่งเสียงรบกวน ถ้าเรากำจัดไอ้ตัวนี้ได้ แล้วยอมรับว่ามันจะส่งเสียงยังไงก็เรื่องของมัน คิดว่ามันเป็นเหมือนเสียงธรรมชาติ เสียงหึ่งห้อย เสียงจ๊กจั่นที่เวลามันร้องขึ้นมาดังๆ เราก็ไปห้ามมันไม่ได้ แต่เราก็หัดอยู่กับมันไปให้ได้ ถ้าเรามาฝึกทำใจให้เป็นอูเบกขา ด้วยสติ หรือด้วยปัญญาได้ เราก็ไม่ต้องขายบ้าน ไม่ต้องย้ายไปไหน อยู่กับเขาไปได้ เขาก็ไม่ได้มาทำเสียงรบกวนตลอดเวลา ๒๔ ชั่วโมง เพียงแต่ว่าพอมันขึ้นมาบีบ จิตเราจะจิตขึ้นมาทันทีเลย เพราะเราไม่อยากให้เขาทำเท่านั้นเอง นี่เราต้องปรับทัศนคติของเราว่าเราไปควบคุมบังคับเขาไม่ได้ เขาอยากส่งเสียงดัง ก็ต้องเป็นสิ่งที่เขาทำ เราก็ต้องยอมรับความเป็นจริงนี้เท่านั้นเอง หรืออีกวิธีหนึ่ง

ก็ทำทนายมันสิว่าเมื่อไหร่จะส่งเสียงดังสักที เตรียมตัวรับกับมันไว้ก่อนเลย ถ้าวันไหนที่ไม่มาส่งเสียงดัง ก็นึกในใจขึ้นมา เมื่อไหร่มันจะส่งเสียงดัง พร้อมทั้งจะรับเสียงดัง ถ้าเราพร้อมแล้วใจเราก็คงจะไม่ทุกข์กับมัน

ถาม: ถูกคนในครอบครัวตำหนิว่าอะไรก็ธรรมะตลอดเวลา ไม่ดูหนังฟังเพลง พอเขาได้ยินธรรมะแล้วหงุดหงิด อารมณ์เสีย เราก็รู้สึกว่าเขาไม่เห็นคุณค่าของธรรม กลายเป็นความเห็นไม่ตรงกัน จะทำอย่างไรดี

ตอบ: คือเวลาอยู่ด้วยกันนี้ ต้องรู้จักวิธีอยู่ร่วมกัน ท่านสอนว่าให้สงวนส่วนต่าง ประสานส่วนเหมือน คือส่วนต่างเราอย่าเอามาคุยกัน เช่น เราชอบธรรมะ เราอย่ามาเอาเรื่องธรรมะมาคุยกับเขา เขาชอบดูหนัง ฟังเพลง ให้เราประสานส่วนเหมือน ส่วนเหมือนอันไหนที่เราชอบเหมือนกัน เราก็เอาเรื่องนั้นมาคุยกัน เรื่องที่เราไม่ตรงกันก็อย่าเอามาพูดกัน ก็พอจะอยู่กันได้ แต่ถ้าทางที่ดีที่สุดก็คือ ถ้าแยกทางได้ก็จะดี เลือกอยู่กับคนที่เห็นเหมือนกับเราดีกว่า แล้วมันจะอยู่กันได้สบาย อยู่กับคนที่เขามีความเห็นต่างกัน มันก็ต้องมีปัญหากันอย่างนี้แหละ

ถาม: ลูกวัยรุ่นไม่สนใจธรรมะ จะทำอย่างไรได้บ้าง

ตอบ: ก็เพราะเราไม่สอนเขาตั้งแต่เด็กนะสิ เราต้องฝึกเขาตั้งแต่เด็ก พาใส่บาตร สังเกตไหมโยมที่เราคอยให้นมเด็กบางทีพ่อแม่อุ้มมา มาสอนเด็กให้มาใส่บาตรกับพ่อแม่ พาเข้าวัดอยู่เรื่อยๆ เขาก็จะสนใจธรรมะเอง ถ้าเขาไม่เข้าเลยพอเขาโตแล้ว เขาถูกอำนาจทางวัตถุนิยมดึงไปแล้ว ธรรมะนี้เขาก็จะไม่สนใจ เพราะฉะนั้นจะไปโทษใคร ก็โทษพ่อแม่ นั่นแหละ ไม่สั่งสอนลูกเอง แล้วก็โยนภาระให้กับคนอื่น พ่อแม่นี้แหละเป็นครูบาอาจารย์ของลูกที่จะต้องสอนลูกก่อน เพราะฉะนั้นถ้าอันไหนเหลือวิสัยก็ต้องส่งไปให้คนอื่นช่วยสอนต่อ เช่น ไปวัด ทุกวันพระไปวัด หรือทุกวันเสาร์ วันอาทิตย์ไปวัด ไปทำกิจกรรมของทางศาสนา ให้ใกล้ชิดกับธรรมะ ได้ฟังเทศน์ ฟังธรรม ได้ใส่บาตร ได้รักษาศีล ได้ปฏิบัติธรรม เขาก็จะสนใจขึ้นมาเอง

ถาม: โยมเกิดมาในครอบครัวที่ถูกสอนให้ประหยัด พอทำงานจนประสบความสำเร็จมีเงินใช้สบาย แต่ไม่กล้าใช้เงินนั้น เพราะไม่เห็นประโยชน์ในการกินแพง เที่ยวแพง ใช้ของแพงๆ แต่โยมจะชอบทำบุญทำทานกับพระ ทำได้

ทีละมากๆ ได้โยมเบียดเบียนตัวเอง ตระหนี่ถี่เหนียวเกินไป หรือไม่ว่า

ตอบ: ไม่หรอก การทำบุญนี้ไม่ได้เป็นการเบียดเบียนตัวเอง เป็นการช่วยตัวเองให้มีความสุขจากการทำบุญ ซึ่งเป็นวิธีให้ความสุขที่ถูกต้อง แทนที่จะใช้เงินไปกับการกินของแพง เทียบแพงๆ อะไรต่างๆ เหล่านี้ เป็นการเบียดเบียนตัวเอง เพราะจะทำให้เราติดเที่ยว ติดใช้ของแพง แล้วมันก็จะบีบบังคับให้เราต้องไปหาเงินมาใช้อีกเรื่อยๆ แล้วถ้าเวลาใดเราขาดเงิน ขาดทองขึ้นมา เวลานั้นเราจะทุกข์มาก เพราะเราไม่สามารถซื้อของแพงๆ ใช้ได้อีกต่อไป แต่การทำบุญทำทานนี้จะไม่ทำให้เราติด เวลาเราไม่มีเงิน ไม่มีทอง เราก็ไม่ทำก็ได้ เราไม่รู้สึกระแวงร้อน เวลาทำเราก็เกิดความรู้สึกอิ่มเอิบใจ และหลังจากที่เราทำไปแล้ว เวลาใดที่เราคิดถึงบุญที่เราได้ทำไว้ มันก็ทำให้เราเกิดความสุขใจขึ้นมาได้ ไม่เป็นการเบียดเบียน เป็นวิธีทำประโยชน์ให้กับจิตใจอย่างถูกต้อง ด้วยการทำบุญทำทานด้วยเงินทอง

ถาม: จะวางใจอย่างไร เมื่อต้องทำงานในสังคมที่นินทา

ตอบ: ก็เหมือนกับอยู่ในโลกที่มีฝนตกแดดออก ก็ต้องยอมรับมัน ทำไมเรารับกับฝนตกแดดออกได้ ทำไมเราจะรับกับคำสรรเสริญนินทาไม่ได้ เราทำไมรับแต่สรรเสริญ แต่เราไม่รับนินทา อยู่ได้ฟ้ามันก็ต้องเจอฝน เจอลมใช้ไหม อยู่ในโลกก็ต้องเจอสรรเสริญ เจอนินทาเป็นธรรมดาเหมือนกัน

ถาม: ถ้าเราทำงานแล้วถูกผู้ร่วมงานว่า ทำงานเอาหน้า ถูกว่าโง่เหมือนควาย แค่อชอบทำงาน และไม่เคยไปรายงานเจ้านาย อะไรที่ทำได้ ช่วยได้รับทำหมด รบกวณถามหลวง พ่อว่าเราจะทำอย่างไร ที่จะไม่ต้องไปมีปัญหากับผู้ร่วมงาน

ตอบ: ถ้ามองมุมกลับ ถ้าเขาชมเรา เขาสรรเสริญเรา ถ้าเขาว่าเราดื้ออย่างนั้นดื้ออย่างนี้ ทั้งๆ ที่เราก็กไม่ได้เป็นอย่างที่เขาพูด แล้วเราจะรู้สึกร้อยอย่างไร ถ้าเราไปยินดีก็แสดงว่าเราโง่โง่ไหม ก็เช่นเดียวกัน ถ้าเขามาว่าเราแล้วเราไม่ได้เป็นอย่างที่เขาว่า แล้วไปโกรธเขา นี่ เราก็กโง่เหมือนกัน ดังนั้นเราอย่าไปสนใจกับคำพูดของผู้อื่น ให้ดูความเป็นจริงของเรา ว่าสิ่งที่เขาพูดตรงกับความเป็นจริงหรือไม่ ถ้าเราไม่ดีจริงเหมือนอย่างที่เขาพูด เราก็กควรจะยกมือ

ไหว้เขา ขอบใจเขาว่า เขาเป็นผู้ชี้ความบกพร่องให้กับเรา เป็นเหมือนกระจกส่องหน้าเรา บางทีเราไม่สามารถมองเห็นตัวเราได้โดยเฉพาะความผิดต่างๆ เพราะกิเลสของเรามักจะไม่ยอมมองความผิดกัน ชอบมองแต่ความดีของตัวเราที่นี้พอใครเขามาชี้ความผิดให้กับเราเราก็ไปโกรธเขา เราควรจะขอบใจเขา เหมือนกับเราขอบใจกระจกใช้ไหม เวลาเราก่อนจะออกจากบ้าน ตื่นขึ้นมาล้างหน้าแปรงฟัน แต่งเนื้อแต่งตัวเราก็ต้องดูกระจกว่าเรียบร้อยไหม พอที่จะออกไปให้คนอื่นเขาสัมผัสรับรู้ได้หรือเปล่า ถ้าไม่มีกระจกเราก็ไม่มั่นใจว่าเราแต่งตัวดีหรือไม่ ดังนั้นให้มองว่าคำพูดของผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นสรรเสริญหรือเียนยอนี้ ให้ดูว่ามันเหมือนกระจกส่องเราก็แล้วกัน สะท้อนความเป็นจริงของเราหรือไม่ ถ้าไม่สะท้อนตามความเป็นจริงก็แสดงว่ากระจกนั้นมันไม่ดี มันเบี้ยว มันเป็นกระจกที่ทำให้เรามองเห็นภาพ อย่างที่เราเคยเห็นในที่เขาไปเที่ยวกัน ที่เขามีกระจกแบบเว้าโค้งแล้วทำให้เห็นตัวเราพอมเป็นอ้วน อ้วนเป็นพอมอย่างนี้ เท่านั้นเอง ก็ให้มองอย่างนี้แล้วกัน เป็นการเตือนเราให้เราย้อนกลับมาดูที่ตัวเรา ว่าเราเป็นอย่างที่เขาพูดหรือไม่ ถ้าเป็นเราก็ควรจะขอบใจเขา ยกมือไหว้

ขอบคุณที่เขาช่วยบอกเพราะบางที่เราก็มองไม่เห็น
ส่วนนี้ ของเรา มันจะเป็นประโยชน์กับเราเพราะเราจะ
ได้เอาไปแก้ไข ส่วนที่ไม่ดีให้มันดีขึ้นมา

ถาม: หากมีใครสักคนพูดให้ร้าย คิดไม่ดีกับเรา ให้ภัยเขา
ไม่โกรธ ไม่เกลียด แต่ก็ไม่ยุ่ง ห่างออกมาเพราะเขานิสัย
ไม่ดี เรากลัวมีปัญหา แบบนี้ผิดหรือไม่

ตอบ: ไม่ผิดหรอก เราสามารถเลือกคบคนได้ พระพุทธเจ้า
ท่านสอนให้เลือกคบบัณฑิต อย่าไปคบคนพาล บัณฑิตก็
คือคนดี คนฉลาด คนพาลก็คือคนโง่ คนไม่ดีนั่นเอง

ถาม: ปกติพี่สาวชอบชวนทำบุญ และแนะนำสอนเกี่ยว
กับธรรมะประจำ ซึ่งเราสองคนก็จะไปทำบุญด้วยกันเป็น
ประจำ แต่ไม่รู้ว่าทำไมเราสองคนมักจะทะเลาะกันเรื่อง
เล็กๆ น้อยๆ กันบ่อยมาก หรือมีเรื่องเข้าใจผิดกันบ่อย
จนบางที่ต้องเลิกคุยกันไประยะหนึ่งเลย อยากทราบว่า
จะอย่างไร ถึงจะเลิกทะเลาะกันเรื่องเล็กๆ น้อย หรือ
ต่อกัน

ตอบ: เพราะเรามีทิฐิ มีการถือตัว ถือว่าเราถูกเขาผิด ฉะนั้นละทิฐิลง อย่าไปคิดว่าเราถูกเสมอไป ให้คิดว่าเขาอาจจะถูก เราอาจจะผิดบ้างก็ได้

ถาม: ผมเจออุปสรรคหม่मार ทั้งในบ้านและนอกบ้าน ตอนนี้ผมทุกข์ใจมาก ทำอย่างไรจะไม่ทุกข์

ตอบ: มารที่แท้จริงไม่ได้อยู่ที่คนโน้นคนนี้นะ อยู่ที่ใจเรา คือกิเลสของเรานี้เองที่เป็นตัวมารที่แท้จริง ที่เป็นตัวสร้างความทุกข์ให้กับเรา อยากให้เขาเป็นอย่างนั้น อยากให้เขาไม่เป็นอย่างนี้ อยากให้เขาพูดอย่างนั้น ทำอย่างนี้ ใจตัวนี้แหละที่ทำให้เราเกิดความทุกข์ทรมานใจขึ้นมา ไม่ใช่การกระทำของคนต่างๆ ภายนอกกายของเรา อย่าไปมองผิดจุด จุดที่เป็นตัวปัญหาให้สงบ ให้เป็นอุเบกขา แล้วความอยากมันจะลดน้อยถอยลงไปตามลำดับ แล้วหมดไปได้

ถาม: แฟนของลูกเขาไม่เชื่อการไปวัด ไหว้พระ สวดมนต์ จะมีวิธีโน้มน้าวใจเขาอย่างไรดี เพิ่งทะเลาะกันเรื่องไปวัด

ตอบ: ไม่ต้องไปวัดก็ได้ ให้เขาปฏิบัติที่บ้านก็ได้ ขอให้เขานั่งสมาธิให้ได้ ขอให้เขารักษาศีลให้ได้ก็พอ ไม่ต้องไปทะเลาะกัน พี่ไม่ไปวัด พี่รักษาศีล ๕ ให้หนูหน่อยได้ไหม พี่นั่งสมาธิสักครึ่งชั่วโมงกับหนูได้ไหม แค่นี้ก็โอเค ไม่ต้องไปวัดหรอก

ถาม: ผมเพิ่งได้ทำงานครับ มีความกังวลมากในเรื่องของการเข้าสังคมและการรับประทานอาหารกลางวันที่ผมคิดว่าคือใจของเรา คือความอยากต่างๆ ที่เป็นมารสร้าง ความทุกข์ให้กับเรา เราต้องลบล้างความอยากด้วยการปฏิบัติธรรม อยากจะหาเวลาส่วนตัวให้เยอะ เพื่อจะฝึกจิตใจให้สงบมากขึ้น แต่ก็กลัวว่าถ้าหากผมหลีกเลี่ยงสังคมกับคนอื่นมากเกินไป ไม่กินข้าวร่วมกับเขา ก็กลัวเขาจะหาว่าหยิ่ง ไม่เข้าสังคม และไม่มีคนคบ กราบเรียนถามพระอาจารย์ว่าผมจะปฏิบัติวางตัวและวางจิตใจอย่างไรดี

ตอบ: ถ้าจำเป็นที่จะต้องคบค้าสมาคม เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ก็ต้องทำ เรียกว่าเป็นการลงทุน เราก็หาเวลาทำจิตใจให้สงบในเวลาอื่น

ถาม: อยากขอหลักการในการแก้ความโกรธ เราสามารถใช้พุทโธ ได้อย่างไร

ตอบ: เวลาโกรธปั๊บก็ท่องพุทโธภายในใจ อย่าไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้เราโกรธ หรือคิดถึงคนที่ทำให้เราโกรธ ท่องไปเรื่อย ๆ พุทโธ ๆ ไป จนในที่สุด ก็จะลืมเรื่องที่ทำให้เราโกรธ หรือคนที่เราโกรธ พอลืมแล้วความโกรธก็จะหายไปเอง เหมือนตอนนี้คุณไม่มีความโกรธแล้วใช่ไหม แต่คุณก็เคยโกรธมาก่อน แต่ตอนนี้มันลืมไปแล้ว ก็เลยไม่โกรธ ฉันทิด ถ้าเราอยากจะให้ความโกรธนี้หายไปเร็วๆ ก็ท่องพุทโธ ไปเลย พอเกิดความโกรธขึ้นมา ก็บริกรรมพุทโธ พุทโธ อย่าให้มันไปคิดถึงคน หรือเรื่องที่ทำให้เราโกรธ เดี่ยว สักพักหนึ่งมันก็ลืม ลืมแล้วความโกรธก็จะหายไป

ถาม: บุคคลที่พูดไม่ดี หรือทำไม่ดีกับเรา จิตใจเราไม่ยอมเมตตาต่อคนนั้น เราควรทำตัวอย่างไร

ตอบ: ทำเฉยๆ ไว้ก่อนก็แล้วกัน ทำใจอุเบกขา อย่าไปทำร้ายเขาก็แล้วกัน อย่าไปตอบโต้เขา อย่าไปสร้างเวร สร้างกรรม ทำใจเฉยๆ อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า

เวลาเจอคนที่เขาไม่ชอบเรา เราก็ให้คิดอย่างนี้ว่าดีแล้ว เขายังไม่ด่าเรา ถ้าเขาด่าเราก็ให้คิดว่า ดีแล้ว เขายังไม่ตีเรา ถ้าเขาตีเราก็ให้คิดว่า ดีแล้ว เขายังไม่ฆ่าเรา ถ้าเขาฆ่าเราก็คือคิดว่าดีแล้ว หมดเวรหมดกรรมกันไป คือให้คิดอย่างนี้แล้ว ใจเราจะได้สบาย แล้วจะได้ไม่คิดตอบโต้

ถาม: โยมทำงานเพื่อยังชีพ ไม่หวังความก้าวหน้าในหน้าที่การงานแต่อย่างใด ไม่แข่งขันอะไรกับใคร เอาเท่าที่ความสามารถตัวเองจะสามารถทำได้ อย่างนี้ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรม การทำความเพียรหรือไม่ โยมเน้นความสุข เน้นความพอ เน้นเท่าที่ตัวเองไหว และมีความสุข อย่างนี้ถือว่าเป็นการใช้ธรรมะข้อใด

ตอบ: ธรรม มกน้อย สันโดษ นั้นเอง แต่ยังไม่ได้ก้าวไปสู่การรักษาศีล ต่อการปฏิบัติ นั่งสมาธิ แต่อย่างใด อันนี้ก็เป็น การปฏิบัติธรรม ขั้นพื้นฐาน ขั้นเริ่มต้น ผู้ที่จะปฏิบัติธรรมได้ต้องมีความมกน้อยสันโดษก่อน แล้วจะทำให้มีเวลา ถ้าเราไม่โลภมาก เราก็ไม่ทำงานมาก ไม่ต้องหาเงินมากก็จะมีเวลาว่าง มีเวลาว่างก็จะได้ปฏิบัติธรรมเพิ่มมากขึ้น หรือรักษาศีล ๘ แล้วก็ฝึกสติ นั่งสมาธิต่อไปได้

ถาม: รบกวนสอบถามความแตกต่างระหว่างวิริยะ กับมานะ

ตอบ: วิริยะคือความขยันหมั่นเพียร ส่วนมานะคือการ ถือตัว เช่นเรามักจะถือว่าเราใหญ่กว่าคนนั้น เล็กกว่า คนนี้ ดีกว่าคนนั้น เลวกว่าคนนี้ อันนี้คือมานะ

ถาม: การกระทำในชีวิตประจำวันของเรา ในบางครั้งเรา ไม่รู้ว่าเราทำบาปไหม เราจะดูจากสิ่งใด เมื่อรู้แล้วเราจะ ได้ไม่ทำ

ตอบ: ดูว่าเราทำผิดศีล ๕ ข้อหรือเปล่า ฆ่าสัตว์หรือเปล่า เอาทรัพย์สมบัติของคนอื่นมาหรือเปล่า พุดโกหกหลอกลวง หรือเปล่า ไปยุ่งเกี่ยวกับสามี ภรรยาของผู้อื่นเขาหรือเปล่า หรือบุตรธิดาของผู้อื่น คือศีลข้อนี้ต้องยุ่งเกี่ยวกับสามี ภรรยาของตนเท่านั้น บุคคลอื่นนี้ไม่เกี่ยวข้องด้วยเรื่อง ทางเพศ ถึงแม้จะไปใช้บริการทางเพศนี้ก็ผิด ถือว่าเป็น ผิดประเวณีเหมือนกัน แล้วก็ดื่มสุรายาเมาหรือเปล่า แค่นี้เอง ๕ ข้อนี้ คือบาปที่เราควรที่จะหลีกเลี่ยง อย่าทำ

ถาม: เรายังมีภาระในชีวิต เพียรอย่างคนที่เห็นทุกข์ตลอด

เพื่อการเกิด ไม่เห็นดีตรงไหน คิดบ่อยๆ จะเป็นหนทางที่
ถูกต้องไหม ทาน ศีล ภาวนาก็พยายามทำ

ตอบ: คิดเพื่อให้เราไม่ประมาท คิดให้เรารีบทำ ปฏิบัติ
ทาน ศีล ภาวนาให้มากๆ

ถาม: การกระทำ การพูดใดก็ตามถ้าหากว่ากังวลว่าพูดไป
กระทำไปแล้วจะทำให้เกิดปัญหาตามมา ก็ไม่ควรพูดและ
กระทำสิ่งนั้น ยกเว้นเรื่องที่จำเป็นจริงๆ คือถึงขั้นความเป็น
ความตาย คิดอย่างนี้ถูกต้องหรือไม่

ตอบ: ถ้าพูดไปแล้วทำให้เกิดปัญหา เกิดเรื่องก็อย่าพูด
ดีกว่า แต่ถ้ามันเป็นเรื่องจำเป็นที่จะต้องพูด ก็ต้องยอมรับ
ว่า อาจจะมีปัญหาตามมา เราก็ต้องซึ้งน้ำหนักว่าเราจะรับ
แบบไหน จะยอมรับความเป็นความตายโดยไม่พูด หรือ
ยอมรับปัญหาที่จะตามมาจากการพูด

ถาม: ผมมีความเบื่อในการทำงานประจำมากพอสมควร
อยากทำงานราชการหรืออิสระมากกว่า เพราะมีเวลาการ
ทำงานน้อยกว่า ทำไปผมก็เบื่อไป ผมควรวางใจและใช้
ธรรมะข้อใดยึดเหนี่ยวจิตใจดี

ตอบ: สันโดษ ยินดีตามสภาพของเรา ยินดีกับสิ่งที่เรามีอยู่พอใจกับสิ่งที่เราได้รับ อย่าไปดิ้นรน กระเสือกกระสน เป็นกิเลสตัณหาที่จะสร้างความไม่สบายใจให้กับเรา ดังนั้น ยอมรับสภาพดีกว่า เรามีงานอย่างนี้ก็ทำอย่างนี้ไป จนกว่า มีโอกาสที่จะเปลี่ยนงานได้ก็เปลี่ยนไป ถ้ามีโอกาส ถ้ามีคนมาชวน มาเชิญให้ไปทำงานใหม่อย่างนี้ ที่ดีกว่าเก่าก็ไป แต่ถ้ายังไม่มีการให้พอใจอยู่กับงานของเรา ที่เราทำอยู่ ถือว่า มันก็เป็นงานที่เลี้ยงปากเลี้ยงท้องได้ ให้เรามีรายได้เลี้ยงปากเลี้ยงท้อง นั่นคือเป้าหมายหลักของการทำงาน

ถาม: การคิดดี ทำดี มีสติทบทวนให้ตนเองได้มีความคิดปฏิบัติดี ไม่หลงผิด ไม่ทำบาป ทำให้สามารถใช้ชีวิตอย่างสงบและมีความสุขได้อย่างไร

ตอบ: ก็เพราะว่าเวลาที่เราทำความดี มันไม่มีเรื่องมีราว มันก็สงบ แต่เวลาเราทำบาป ทำเรื่องไม่ดีมันก็มีปัญหา มีเรื่องมีราวต่างๆ ตามมานั่นเอง ชีวิตก็จะไม่สงบ ไม่มีความสุข เวลาเราทำบาป เวลาทำบุญทำความดี ไม่มีปัญหาตามมา มีแต่ความอึดใจ สุขใจที่เกิดจากการทำความดีของเรา

ถาม: ถ้าเราทำงานที่ต้องบริหารหลายอย่างคนเดียว พอเลิกงานกลางคืนยังฝันเรื่อยเปื่อย ทุกๆ คืน ต้องทำอย่างไรถึงจะแก้ไขได้

ตอบ: ก็อย่างที่ว่านี่แหละ เราก็ต้องฝึกสติให้มากๆ พอเวลาเราเลิกงานแล้วเราก็ใช้สติ ยับยั้งความคิดของเรา อย่าให้ไปคิดถึงงานที่เราทำตอนที่เรากำลังทำอยู่ บอกเราว่าตอนนี้ไม่ได้เป็นเวลาที่เราทำงานแล้ว ทั้งนี้ก็ต้องพยายามฝึกสติในขณะที่เราทำงานไปด้วย ควบคู่ไปด้วย ให้คิดอยู่แต่กับงานที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบันนั้น พอมันเป็นอดีตไปแล้วก็หยุดคิดถึงมัน ต้องฝึกวิธีหยุดความคิดให้ได้ ถ้าหยุดความคิดไม่ได้ เราก็จะคิดไปเหมือนไฟที่มันลามทุ่ง มันก็จะไหม้ไปเรื่อยๆ

ถาม: การบริโภคอาหารเพื่อไม่ให้เป็นภาระสนองกิเลส คือการมีสติในการรับประทานอาหารให้เหมาะสม แล้วการรับประทานอาหารในมือเย็น หรือหลังเที่ยงวันของผู้ปฏิบัติที่ต้องทำงานอยู่ ถือได้ว่าเป็นการบริโภคที่เกินสมควรหรือไม่ ขอพระอาจารย์แนะนำวิธีละความอยากอาหารเพื่อแนวทางการปฏิบัติ

ตอบ: คือถ้าเรายังทำงานอยู่ ความต้องการพลังงานมันอาจจะมากขึ้นกว่าคนที่ไม่ได้ทำงาน ดังนั้นคนที่ไม่ได้ทำงานนี้เขาก็อาจจะถือศีล ๘ ได้ เพราะว่าเขาไม่ได้ทำงาน ไม่ต้องใช้พลังงานมาก ร่างกายก็เลยไม่ต้องการเชื้อเพลิงมาก อาหารก็เป็นเหมือนเชื้อเพลิงดีๆ นี่เอง เหมือนกับการเติมน้ำมันรถ ถ้าเราใช้รถมาก มันก็ต้องใช้พลังงานมาก ใช้น้ำมันมาก ถ้าใช้รถน้อย มันก็ใช้พลังงานน้อย ใช้น้ำมันน้อย ฉะนั้นใครที่ทำงาน กับผู้ที่ไม่ทำงานก็ในลักษณะนั้น ถ้าเป็นผู้ที่ทำงานอยู่ก็ให้รักษาศีล ๕ ไปก่อน เพราะว่ารักษาศีล ๘ มันไม่เหมาะสมกับผู้ทำงาน ยกเว้นว่ามีจิตที่เข้มแข็ง และสามารถทนกับความหิวของการไม่ได้รับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันได้ ถ้าอยากจะถือศีล ๘ ก็ทำไป ถ้าอยากจะลดปริมาณของการรับประทานอาหารก็ทำได้ อยู่ที่กำลังของเรา ว่าเรามีกำลังพอ ที่จะทำได้หรือไม่เท่านั้นเอง

ถาม: ทำอย่างไรให้กิเลสต้นเหตุความอยากลดลงเบาบาง เพราะตอนนี้ทำตามใจ ตามความอยากมาก อยากจะให้พระอาจารย์แนะนำขั้นตอนคร่าวๆ เกี่ยวกับการปฏิบัติในการไปสู่การปฏิบัติ

ตอบ: ต้องสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ของเรา อย่าไป
เสพสัมผัสกับรูป เสียง กลิ่น รส ที่เราชอบเสพนั่นเอง วิธี
สำรวมก็คือต้องไปอยู่ที่มันไกลจากสิ่งต่างๆ เช่นเราอยาก
จะเลิกสูบบุหรี่นี้ เราอาจจะต้องไปอยู่ที่ไม่มีบุหรี่ให้เราสูบ
เมื่อไม่มีมันก็อาจจะทำให้เราลดละความอยากลงได้ แต่มัน
อาจจะไม่หายหมด ถ้าเราไม่ใช้มาตรการอื่นมาเสริม คือการ
ห้ามใจเพียงอย่างเดียวมันไม่พอ บางทีห้ามไม่ไหว มันก็
อาจจะกลับไปหาสิ่งที่เราอยากจะเสพ ถ้าเราแยกตัวเรา
ออกจากสิ่งที่เราอยากจะเสพแล้วเราก็ต้องปฏิบัติธรรม
ไปด้วย สร้างพลังให้กับใจ สร้างสติ สร้างสมาธิ สร้าง
อุเบกขาขึ้นมาให้ได้ สร้างปัญญาขึ้นมา ถ้าเราสามารถ
สร้างธรรมเหล่านี้ขึ้นมาได้ ใจของเราก็จะมีกำลังที่จะ
เลิกกิเลสตัณหาต่างๆ ได้ อย่างสมบูรณ์ แต่ในเบื้องต้น
วิธีที่จะทำให้เราลด เบา ก็อย่างนี้แหละ บางคนก็ไปบวชกัน
บางคนติดยาเสพติด ติดเหล้า ติดเที่ยว ติดอะไร ก็ไปลา
บวชกันไปบวชแล้วมันก็อยู่ห่างไกลจากเหตุการณ์ที่ทำอยู่
แต่มันจะอยู่ได้นานหรือไม่นานเท่านั้นเอง ถ้าอยู่แล้วได้อยู่
กับสิ่งแวดล้อมที่ดี มีพระเณรปฏิบัติธรรม ส่งเสริมช่วยกัน
มีครูบาอาจารย์คอยสั่ง คอยสอน ก็อาจจะสามารถอยู่ได้
จนกระทั่งเลิกเสพสิ่งต่างๆ ได้

ถาม: ถ้าเราสามารถวางเฉยเรื่องความตายได้ แต่ไม่สามารถวางเฉยเรื่องตัวตนได้ เช่นเมื่อทำงานผิดพลาดแล้วถูกคนอื่นมองไม่ดี หรือต้องถูกตำหนิ ต้องแก้อย่างไร

ตอบ: ก็ต้องทำลายตัวตนนี้ บอกว่าตัวตนนี้ไม่มีตัวตน เรามีแต่ตัวรู้ แต่ตัวรู้จะไปหลงคิดว่าเป็นตัวตน เราก็ต้องปรับตัวตนให้มันเป็นเพียงแต่ตัวรู้ อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าเห็นอะไรก็สักแต่ว่ารู้ อย่าไปคิดว่าเรารู้ ได้ยินอะไรก็สักแต่ว่าได้ยิน อย่าไปคิดว่าเราได้ยิน เป็นการรับรู้รูปเสียงกลิ่นรสที่ปรากฏขึ้นมา แต่ไม่มีผู้เป็นตัวตนไปรับรู้ เพราะฉะนั้นเมื่อไม่มีตัวตนก็ไม่ต้องมีปฏิกิริยาตอบโต้กับสิ่งที่เรารับรู้ เขาตำราเรา เราก็เฉย เขาชมเรา เราก็เฉย สมัยนี้โซเชียลรู้สึกอะไรนิดอะไรหน่อย เป็นบ้ากันไปหมด พอใครพูดอะไรแตะหน่อยไม่ได้เลย ร้อนขึ้นมาเลย ก็อึดอัด ตัวตนมันสูง แต่ถ้ามีสติ มีปัญญา บอกไม่มี เขาไม่ได้ตำราเขาไม่ได้ตำราเราไม่มี มีแต่ตัวรู้ ตัวรู้ก็มีหน้าที่รับรู้ ก็รับรู้ไปเฉยๆ ก็จบ ใครจะตำราเท่าไรก็รับรู้ไป เขาตำราใครจะชมก็รับรู้ว่าเขาชม มันก็จบ แต่พอมีอึดอัดตัวตน ตัวหลงมาหลอกว่าเราเป็นตัวตนขึ้นมา มันก็เลยใครเขาว่าเรา เราก็โกรธ ใครเขาชมเรา เราก็ดีใจขึ้นมา นี่ขาดปัญญา

ถ้ามีปัญหาแล้วต้องรู้ว่าเราเป็นเพียงผู้รู้ชนิดหนึ่ง ผู้รับรู้เรื่องราวต่างๆ ไม่มีหน้าที่ที่จะต้องไปตอบโต้กับใครทั้งสิ้น

ถาม: อุเบกขา คือการวางเฉยกับทุกสิ่ง รวมทั้งคนในครอบครัวนั้น มีความแตกต่างกับการ เฉยเมย ไม่ใส่ใจอย่างไร

ตอบ: ความอุเบกขานี้หมายถึงใจที่ไม่มีอารมณ์กับบุคคลต่างๆ แต่ยังทำหน้าที่เต็มสมบูรณ์อยู่ มีหน้าที่ต้องทำอะไรกับใครอย่างไร ก็ทำด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา ไม่ใช่เฉยเมย ใครจะอะไรไม่สนใจ ใครจะทุกข์ ใครจะเดือดร้อน ช่วยได้ก็ไม่ช่วยเขา อันนี้ไม่ใช่ ผู้ที่มีอุเบกขานี้จะมีเมตตา กรุณา มุทิตาด้วย เวลาใครทุกข์ ช่วยเหลือเขาได้ก็ช่วยเขาไป เวลาใครเขาต้องการให้เราทำอะไรให้เขามีความสุข เราก็ทำให้เขาไป อันนี้ไม่ได้เฉยเมย ทำหน้าที่เต็มสมบูรณ์ แต่ไม่ทุกข์ ไม่วุ่นวายใจไปกับการกระทำต่างๆ ทั้งของตนเองและของบุคคลอื่น คนอื่นจะทำอะไรก็เฉย ใครจะด่า ใครจะชมก็เฉย

ถาม: การเตรียมใจรับมือและปรับตัวกับความทุกข์ที่มีโอกาสเกิดขึ้นในชีวิต ทำให้จิตใจเรามีความสุขได้อย่างไร

ตอบ: เมื่อเราเตรียมตัวได้ก็เหมือนกับเราเตรียมทำข้อสอบเวลาก่อนที่เราจะไปสอบนี้ ถ้าเราไม่ทำข้อสอบ เราจะรู้สึกที่เราไม่สบายใจ ไม่รู้จะทำข้อสอบได้หรือเปล่า เวลาเข้าห้องสอบ ถ้าเราเตรียมตัวอย่างดีมา เราก็จะรู้สึกสบายใจมั่นใจว่าเข้าห้องสอบ เราก็ต้องทำข้อสอบได้ อันนี้ก็แบบเดียวกัน ชีวิตของเรานี้มีข้อสอบรอเราอยู่ คือความแก่ ความเจ็บไข้ได้ป่วย ความตาย การพลัดพรากจากกัน อันนี้เป็นข้อสอบใหญ่ ที่พวกเราทุกคนจะต้องเจอกัน ถ้าพวกเราเตรียมตัวทำข้อสอบนี้ได้แล้ว เราก็จะสบายใจไม่หวั่นไหว แก่ก็ไม่หวั่นไหว เจ็บไข้ได้ป่วยก็ไม่หวั่นไหว ตายก็ไม่หวั่นไหว สูญเสียพลัดพรากจากกันก็ไม่หวั่นไหว ถ้าเราเตรียมตัวไว้อย่างดี แล้วเราซ้อมไว้อยู่เรื่อยๆ เราก็จะสบายใจไม่ต้องมาวิตกกังวล

ถาม: การซ้อมนี้ก็คือการนึกไปเรื่อยๆ

ตอบ: นึกแล้วก็ต้องทำด้วยไม่ใช่นึกอย่างเดียว ต้องไปพิสูจน์ด้วย พลัดพรากจากกันทำอย่างไร ก็แยกกันอยู่สิ

คุณหมอกับแฟนก็แยกกันอยู่สักเดือนหนึ่ง ไม่ต้องเดือนก็ได้เอาแคว้นสองวันก็ได้ ลองดูว่าแยกกันอยู่ได้ไหม สมมุติว่าเราตายจากกันชั่วคราว แก่ทำอย่างไรก็ฝึกหัดอยู่แบบคนแก่ ไปไหนไม่ได้ อยู่บ้านไหว้พระสวดมนต์ ปฏิบัติธรรมในบ้าน ก็คืออยู่แบบคนแก่ เจ็บไข้ได้ป่วย ก็เวลานั่งสมาธิ นั่งให้มัน เจ็บแล้วอย่าขยับ เราบอกสมมุตินี้คือเวลาไม่สบาย ร่างกายมันก็ต้องเจ็บปวดอย่างนี้ ก็ลองฝึกทำดูว่าทำได้หรือไม่ ส่วนความตายก็อาจจะต้องไปอยู่ที่มันน่ากลัว อาจจะมีผลกระทบต่อความเป็นความตายของเราได้ แล้วดูว่าเราทำใจได้หรือไม่ ต้องทำข้อสอบด้วย การทำการบ้านก็นึกไว้ก่อนเตรียมไว้ก่อน เมื่อเตรียมพร้อมแล้วเราต้องเจอแน่ๆ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย แล้วก็ลองไปทำดู หัดอยู่แบบคนแก่ หัดอยู่แบบคนเจ็บไข้ได้ป่วย หัดอยู่แบบคนตายดู หัดอยู่แบบพลัดพรากจากทุกคน อยู่คนเดียวตามลำพัง

ถาม: การไปปลีกวิเวก ได้ทุกข้อเลย

ตอบ: ได้ทุกข้อ เลือกที่มันน่ากลัวด้วยนะ เป็นป่าเป็นเขาอะไรอย่างนี้

ถาม: ในที่ทำงานมีคนหลายลักษณะ มีหลายนิสัย มีหลายจิตใจ บางครั้งไม่ถูกใจกันบ้าง เราต้องใช้ธรรมะข้อใดที่สามารถนำมาใช้ในการเข้าใจคน ใช้การวางเฉย ใช้การปล่อยวาง พอจะถูกต้องหรือไม่

ตอบ: ก็ใช้ไตรลักษณ์นี้แหละ ไตรลักษณ์ ก็คืออนิจจัง คือไม่เหมือนกันหมด อนิจจังก็คือมีความแตกแยก ไม่ใช่เป็นของที่เหมือนกันหมด คือไม่เท่าเทียมกัน คนเราก็เป็นเหมือนผลไม้ ผลไม้ก็มีหลากหลายชนิดใช่ไหม มีกล้วยมีส้มมีมะละกอมีสับปะรด ก็ให้มองคนในแบบนั้น แต่ละคนเขาก็มีสีลาต่างกันไป มีนิสัยใจคอต่างกันไป บางคนก็ใจดี บางคนก็ใจไม่ดี บางคนก็ขยัน บางคนก็ขี้เกียจ บางคนก็เอารัดเอาเปรียบ บางคนก็ไม่เอารัดเอาเปรียบ เราต้องยอมรับสภาพความเป็นจริงของเขา เพราะเราไปเปลี่ยนเขาไม่ได้ เราไปเปลี่ยนส้มให้เป็นกล้วยไม่ได้ ไปเปลี่ยนทุกคนให้เป็นมะละกอหมดไม่ได้ ดังนั้นก็ต้องยอมรับว่าคนนี้เป็นมะละกอ ก็ให้รู้ว่าเป็นมะละกอ คนนี้เป็นกล้วยก็ให้รู้ว่าเป็นกล้วย แล้วเราก็ปฏิบัติตามความเป็นจริงของเขาไปเท่านั้นเองเราก็ไม่ทุกข์กับการอยู่กับคนชนิดต่างๆ ได้

ถาม: การทำความดี เราคิดว่าเราทำได้ดีแล้ว แต่ก็ยังโดนตำหนิเราควรระวัง จากการทำความดี และ การถูกตำหนิอย่างไร

ตอบ: เราก็ต้องยอมรับว่า ถึงแม้เราจะทำความดี แต่เราอาจจะทำส่วนที่ไม่ดีบ้างก็ได้ เรายังไม่ใช่เป็นพระอรหันต์ที่จะทำดีเพียงอย่างเดียว สี่เท่ายังรู้พลาดนักปราชญ์ยังรู้พลั้ง แล้วธรรมดาสามัญอย่างเราเนี่ย มันอาจจะต้องมีทำอะไรมิได้บ้าง ถูกบ้าง เป็นเรื่องปกติธรรมดา ดังนั้น อย่าไปรังเกียจการตำหนิ อย่าไปยินดีกับการสรรเสริญ ขอให้ยอมรับว่ามันเป็นเหมือนกับดินฟ้าอากาศที่เราจะต้องพบปะ เราต้องเจอฝนตกแดดออกฉันใด เราก็ต้องเจอการตำหนิและการสรรเสริญซึ่งอาจจะเป็นจริง ไม่จริง ไม่สำคัญ เพราะบางทีคนเขาว่าเขาไม่ได้ดูความจริง เขาว่าตามความรู้สึกของเขา ทีนี้เราก็ต้องเข้าใจธรรมชาติของโลกว่าเป็นอย่างนี้ มีนินทาแล้วมีสรรเสริญ แม้แต่พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ ก็ยังถูกเขานินทา สรรเสริญอยู่

ถาม: ปฏิบัติธรรม แล้ว เปื้อนหนาย ทางโลก แต่ยังต้องทำหน้าที่ ฆราวาส ต้อง ปฏิบัติธรรม ในรูปแบบใด

ตอบ: ก็แบบที่เราอยู่กับโลกไปก่อนหน้านี้เอง ต้องยอมรับว่าตอนนี้เรายังไปไม่ได้ เราก็อยู่กับทางโลกไปถึงแม้จะเบื่อ ก็คิดว่าเมื่อก่อนเราก็อยู่ได้ ตอนนี้ทำไมเราจะอยู่ต่อไปไม่ได้ เราก็ต้องคิดว่านี่ก็เป็นกิเลสอย่างหนึ่ง การเบื่อหน่ายทางโลกในเมื่อมันยังไปไม่ได้ มันก็จะทำให้เราทุกข์ได้ คือตอนนี้เราก็ต้องระงับความเบื่อหน่ายทางโลกไว้ก่อน จนกว่าเราพร้อมที่จะไปแล้ว เราค่อยมาเบื่อหน่ายกับมันอีกทีหนึ่ง มันมีแต่ความอยากไป แต่ไปไม่ได้ มันก็เลยเบื่อหน่าย

ถาม: มีอาชีพเป็นครู บางทีเราตีเด็ก ดุเด็ก เพราะเขาดีและไม่เชื่อฟัง นักเรียนโกรธเราที่ทำให้เขาเจ็บ เขาก็เป็นทุกข์ด้วยแบบนี้เราบาปไหม และจะผูกกรรมต่อกันไหม

ตอบ: การลงโทษเด็กเป็นการปราม เป็นการสอนให้เขารู้ว่า เวลาทำผิดแล้วจะมีผลตามมา ถ้าไม่ลงโทษเขา เขาก็จะไม่เข็ดหลาบ แล้วก็จะทำอยู่เรื่อยๆ ที่นี้การลงโทษของเราเนี่ย ต้องลงโทษแบบใจที่มีเหตุมีผล อย่าลงโทษเขาเพราะความโกรธ เกิดอารมณ์ขึ้นมา เพราะว่าเด็กเขาไม่เชื่อฟังเรา ถ้าเป็นอย่างนี้ โทษแบบนี้ไม่ดี

ถ้าลงโทษด้วยอารมณ์ไม่ดี ต้องลงโทษด้วยเหตุด้วยผล ก่อนจะตีต้องบอกเขาก่อนว่า ทำไมต้องตีเขา เพื่อให้รู้ว่า เป็นโทษของการที่กระทำผิดอย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะถ้าเรา ไม่ปรามเขา เขาก็อาจจะไม่รู้ แล้วต่อไปโตขึ้นเขาอาจจะ ไม่เคารพกฎหมาย ไปทำผิดอะไรต่างๆ แล้วถูกจับเข้าคุก เข้าตะรางได้ มีกรณี ลูกคนหนึ่ง พ่อแม่ไม่ปราม ไม่สอน ไม่ห้ามลูก ลูกจะทำอะไรก็ปล่อยให้ทำไป เพราะกลัวลูก จะโกรธ ลูกเลยคิดว่า ทำอะไรได้ตามอำเภอใจ ไปทำผิด กฎหมาย จนในที่สุดถูกจับขังคุก มาโทษพ่อแม่ว่า ทำไม ไม่สอนเขาว่าการกระทำนี้มีผิดมีถูกมีผลตามมา

การลงโทษนี้เป็นการสอน สอนให้เห็นถึงผลของ การกระทำผิดว่าจะเกิดอะไรตามมา เราตีเขาเพื่อเป็น ตัวอย่างว่าโทษมันจะทำให้เราเจ็บเนื้อเจ็บตัว เราทำด้วย เหตุด้วยผลตามกฎหมาย เพราะเดี๋ยวนี้สมัยนี้แล้วแต่สังคม ถ้าไป อยู่เมืองนอก เขาห้ามตีเด็กแล้ว เด็กนี้ห้ามเด็ดขาด ครูตีเด็ก ไม่ได้ เพียงแต่ห้ามเขาได้เท่านั้นเอง แต่จะไปตีเด็กไม่ได้ เราต้องดูว่าเราอยู่ในสังคมไหน ถ้าเราอยู่ในสังคมที่ยังมี การอนุญาตให้ลงโทษได้ แต่ก็ต้องลงโทษด้วยเหตุด้วยผล อย่าทำด้วยอารมณ์

ถาม: ปฏิบัติอย่างไรถึงจะเรียกว่าเป็นนักปฏิบัติที่แท้จริง ในฐานะฆราวาสต้องทำหน้าที่ทั้งทางโลก คือหาเลี้ยงครอบครัว ทางธรรมก็อยากปฏิบัติให้พ้นจากกองทุกข์ ควรทำอะไร แบ่งเวลาอย่างไร ถึงจะเหมาะสม คือยังสับสนอยู่

ตอบ: เราก็ต้องรู้เวลาว่า เวลาไหนเราต้องทำอะไรบ้างในแต่ละวัน วันหนึ่งก็มี ๒๔ ชั่วโมงก็ลองเขียนตารางดู เวลานอนก็ชั่วโมง แล้วเวลาไปทำงานก็ชั่วโมง แล้วที่เหลือก็เอามาคิดว่าจะเอามาใช้ทำอะไรดี ถ้าต้องการปฏิบัติธรรมก็เอามาใช้ปฏิบัติธรรม แทนที่จะไปดูทีวี ไปเที่ยว ไปเล่นอะไรอย่างนี้ ก็เอาเวลามาปฏิบัติธรรมแทน **คือเราต้องรู้จักจัดการเวลาของเรา เมื่อเรามีเวลา เราก็ปฏิบัติ ก็คือให้เรามีสติ แล้วก็รักษาศีล** ศีลนี้เป็นการที่จะต้องเป็นพื้นฐานเลย **ศีล ๕ อย่างน้อย** ถ้ายังไม่ได้ปฏิบัติเต็มที่ ก็ให้ถือศีล ๕ อย่างต่ำสุดมาเป็นอันดับ เพราะต่ำสุดแล้วมันจะทำให้มีสมาธิและไม่สามารถที่จะเจริญสติ นั่งสมาธิได้ ต้องมีศีล ถ้ามีศีลแล้ว เราก็หมั่นเจริญสติในช่วงที่เรากำหนดให้เป็นเวลาปฏิบัติธรรม ด้วยการสวดมนต์ก็ได้ ด้วยการพุทโธก็ได้ ด้วยการฟังเทศน์ฟังธรรมไปก่อนก็ได้ แล้วก็

พอทำได้สักระยะหนึ่งรู้สึกว่าการนั่งสมาธิ ฟังชาน จิตเริ่มสงบ ตั้งมั่น ก็มานั่งหลับตาแล้วดูลมหายใจเข้าต่อไป ก็เป็นการฝึกสมาธิ มันต้องได้ฝึกสติก่อน ด้วยการเดินจงกรมก็ได้ เดินจงกรมก็ให้บริกรรมพุทโธ ก็ดูเท้าที่เราเดิน ถ้านั่งก็นั่งสวดมนต์ไปก่อนก็ได้ นั่งดูลมหายใจ แต่ก่อนที่จะมาดูลมหายใจ เพราะบางทีใจยังฟังชาน ยังดูลมไม่ได้ก็เอามาสวดมนต์ก่อน หรือฟังเทศน์ฟังธรรมไปก่อน แล้วรู้สึกว่าการนั่งสมาธิ ฟังชานแล้วไม่ฟังชานแล้ว เราก็มานั่งหลับตาต่อ ดูลมหายใจเข้าออก นั่งสมาธิ อันนี้ก็ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมขั้นต้น ทำอย่างนี้ไปก่อน ด้วยเวลาที่เรাজัดสรรมาให้กับการปฏิบัติ เราต้องรู้เลยว่าเรามีเวลามากน้อยเพียงไร ที่เราจะให้กับการปฏิบัติ ถ้าอยากได้ผลมากก็ต้องปฏิบัติมาก เป็นเรื่องปกติธรรมดา

ถาม: การทำความดีโดยใช้ความเพียรบนความถูกต้อง ทำให้ชีวิตเรามีคุณค่าและมีความสุขได้อย่างไร

ตอบ: ถ้าเราทำความดี ก็ทำให้เกิดประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น เวลาเราทำความดีก็คือทำสิ่งทำให้เกิดประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น เวลาทำให้เกิดประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น ผู้อื่นเขาก็จะ

มองเราว่าเราเป็นคนดี แล้วเราก็จะมีความภูมิใจ มีความ
สุขใจที่เราได้ทำความดี เพราะการทำความดีนี้เป็นเหตุ
ที่ทำให้เรามีความสุขใจขึ้นมา โดยที่เราไม่ต้องรับสิ่ง
ตอบแทนจากผู้ที่เราไปทำความดีด้วย เพราะถ้าเราไป
รับสิ่งตอบแทนก็ไม่ได้ถือว่าเป็นการทำความดี ถือว่าเป็น
การค้า เป็นธุรกิจ เป็นการยืมหมู ยืมแมวให้กัน ผมทำ
อย่างนี้ให้คุณ คุณทำอย่างนี้ให้ผม อย่างนี้ไม่ถือว่าเป็นการ
ทำความดี การทำความดีต้องเป็นการให้โดยถ่ายเดียว
โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนกลับมา จะทำให้มีความสุขใจ
แล้วก็เป็นคนที่มีคุณค่า เพราะคนเขาจะยกย่อง เขาจะ
เคารพนับถือคนดีกัน

*ถาม: ตอนนี้ผมทำงาน ๒ อย่าง เพราะมีภาระที่บ้านต้อง
เลี้ยงดู รู้สึกกดดัน เครียด อยากกลับไปทำแค่อย่างเดียว
มีเวลาปฏิบัติมากขึ้น เงินน้อยแต่สุขใจกว่า แบบนี้จะถือว่า
ผมไม่เอาการเอางานทางโลกหรือไม่*

ตอบ: มันก็อยู่ที่ว่าเรามีภาระที่จะต้องทำมากน้อย
เพียงไร เมื่อมีภาระเราก็ต้องทำหน้าที่ให้มันสมบูรณ์
ดังนั้นจะว่าไม่เอาการเอางานทางโลก อันนี้มันก็ตอบยาก

อยู่ที่ว่าความจำเป็นต่อการทำงานนี้มีอยู่มากมีน้อย **ที่ต้อง** **ทำ**มากก็อาจจะ**เป็น**เพราะว่ามีรายจ่ายมาก ถึง**ต้อง** **ทำ**มาก แต่ถ้าเราอยากจะทำน้อย แล้วเราตัดรายจ่ายได้ เราก็ทำน้อยได้ ก็ไม่ถือว่าเป็นการเสียหายอะไร เพราะงานทางโลกนี้ไม่ได้เป็นงานที่มีประโยชน์กับจิตใจของเรา การทำงานทางโลกนี้ มีประโยชน์กับเพียงการเลี้ยงดูร่างกายเราเท่านั้นเอง ดังนั้นถ้าเราทำงานเพื่อเลี้ยงดูร่างกายเราเพียงอย่างเดียว เราก็อาจจะไม่ต้อง**ทำ**มาก แต่ถ้านอกจากเลี้ยงดูร่างกาย แล้วเราเอาไปเลี้ยงดูกิเลสตัณหาของเราด้วย อันนี้จะต้อง**ทำ**มาก เพราะกิเลสตัณหานี้ อยากได้ของแพงๆ อยากได้ของหรูหรา อยากจะได้ของอะไรที่ไม่จำเป็นต่างๆ อยากจะไปเที่ยว อยากจะไปหาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรส ชนิดต่างๆ ตัวนี้แหละเป็นตัวที่จะทำให้เราต้อง**ทำ**งานมาก เพื่อหารายได้มารับใช้กิเลสตัณหา**นี้**เอง แต่ถ้าเราสามารถตัดประเด็นนี้ไปได้ ไม่รับใช้กิเลสตัณหา สมมุติว่าถือศีล ๘ ได้ ก็ตัดเรื่องของการรับใช้กิเลสตัณหาไปได้เกือบหมด เอามาเพียงเลี้ยงดูร่างกายของเรา และคนที่เรามีความรับผิดชอบ เช่น ครอบครัวของเรา แต่ไม่ชวนขวายเป็นเงินเพื่อที่จะไปซื้อ

ของหรรษา ชื่อของแพงๆ หรือไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ
 อยากรู้ไปกินไปดื่มตามร้านอาหารอะไรต่างๆ นี้ ถ้าตัดไป
 ได้หมด ความจำเป็นที่จะต้องหาเงินมากๆ ก็ ลดน้อยลง
 ไปมาก พระพุทธเจ้าสอนชาวพุทธเราให้มีความมักน้อย
 สันโดษ ในการดำรงชีพ ให้หาเท่าที่จำเป็น หาปัจจัย ๔
 แล้วก็ไม่จำเป็นจะต้องเป็นปัจจัย ๔ ที่หรรษา หรือมี
 ราคาแพงๆ เพราะว่าของแพงของถูกมันก็ทำหน้าที่ได้
 เท่ากัน เสื้อผ้าก็มีไว้ปกปิดร่างกาย ป้องกันภัยที่จะมา
 กระแทกกับร่างกาย เช่น อากาศหนาวเย็น หรือแมลงสัตว์
 กัดต่อยเท่านั้นเอง จะเป็นเสื้อตัวละร้อย หรือเสื้อตัวละพัน
 มันก็ทำหน้าที่ได้เท่ากัน ทรงสอนให้เราดูด้วยเหตุผลของ
 การใช้ปัจจัย ๔ ว่ามีไว้ทำไม หรือประโยชน์ที่จะได้จาก
 การใช้เสื้อผ้ามีไว้ปกปิดร่างกาย จะชุดละพัน หรือชุดละหมื่น
 หรือชุดละร้อย มันก็ทำหน้าที่ได้เหมือนกัน อาหารก็เช่น
 เดียวกัน อาหารมื้อละร้อย หรือมื้อละพัน มันก็เลี้ยงดู
 ร่างกายได้เท่ากัน นี่ก็คือวิธีที่จะทำให้เรานี้ลดการกระทำ
 งานทางโลกได้ ถ้าเรารู้จักแยกประเด็นว่า ประเด็นไหน
 สำคัญ ประเด็นไหนไม่สำคัญ ประเด็นไม่สำคัญก็ตัดไป เช่น
 การเที่ยว การซื้อของฟุ่มเฟือย การซื้อของแพงๆ ใช้ของ

แพงๆ ของหรรษาก็ตัดไป เอาของประหยัดๆ แต่ทำหน้าที่
เลี้ยงดูร่างกายได้ ไม่ทำให้ร่างกายบกพร่องก็พอ ถ้าทำ
อย่างนี้ได้ เราก็จะมีรายจ่ายน้อย แล้วก็จะทำให้เรา
ลดการทำงานได้ เพื่อที่เราจะได้เอาเวลามาศึกษาปฏิบัติ
ธรรมกันจะดีกว่า

ถาม: ถ้าเพื่อนร่วมงานมีพฤติกรรมไม่ดีสร้างความทุกข์
ใจให้กับหนู และเพื่อนร่วมงานคนอื่นๆ การที่หนูรายงาน
หัวหน้างาน แล้วมีผลทำให้เขาโดนตำหนิ แบบนี้เป็นบาป
หรือไม่

ตอบ: มันอยู่ที่ว่ามันเป็นหน้าที่ของเราหรือเปล่า คือการ
รายงานว่าคนนั้นคนนี้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ มันก็**ไม่**
บาป ถ้ามันเป็นความจริง ถ้าเราไม่ไปใส่ร้ายเขา เพราะว่า
บางทีเราอาจจะต้องการให้เขายุติพฤติกรรมที่ไม่ดี เหมือน
คนขโมยของนี้ เราก็ไปแจ้งความให้กับตำรวจได้ว่าคนนี้
ชอบขโมยของ หรือทำให้ชาวบ้านเดือดร้อน อันนี้ก็ไม่บาป
แต่ถามว่ามีเวรไหม อาจจะมี ถ้าเขารู้ว่าเราเป็นคนไป
รายงาน ทำให้เขาต้องถูกตำหนิอะไรอย่างนี้ เขาก็อาจจะ
อาฆาตพยาบาทเราก็ได้ แต่**ไม่บาป**

ถาม: ทุกวันนี้โดนแรงแ้งงาน จริงๆ ก็แรงแ้งชิงบประมาณมากกว่า บางทีเสียความแท้จริงของวิชาการที่จะออกมา พองานไปอยู่ในมือคนทำไม่จริง เรารู้สึกเสียตายและเสียใจ จิตตกทุกครั้ง เหมือนมีกรรมหรืออะไรไม่ทราบ

ตอบ: ก็มองในมุมนกลับสิว่า ก็ดีสิเราจะได้ไม่ต้องทำเมื่อมีคนอื่นเขาอยากจะทำก็ให้เขาทำไป ให้มองว่าโลกนี้นั้นก็เป็นโลกชั่วคราว ไม่ว่าจะทำอะไรมากหรือน้อยเดี๋ยวตายไปมันก็จบ

ถาม: ปัจจุบันทำงานด้านกฎหมาย อยากสอบถามว่าการที่เราทำตามหน้าที่ แต่เป็นผลให้ผู้ต้องหาได้รับโทษตามกฎหมาย ทำให้เขาและครอบครัวเขาต้องเดือดร้อน จะถือว่าเราไปก่อกรรมเกาะเกี่ยวกับเขา แล้วเราจะได้รับผลกรรมไม่ดีหรือไม่

ตอบ: คือเขาเป็นคนทำบาปทำกรรมเอง ทำบาปเอง เขาก็ต้องรับโทษตามเหตุที่เขาทำ ส่วนเราเนี่ยเราอาจจะรับผลกระทบคือความไม่พอใจจากเขา ซึ่งอาจจะทำให้เขามีความอาฆาตพยาบาทขึ้นมาก็ได้ อันนี้เราก็ต้องถาม

ตัวเราเองว่า มันคุ้มกับรายได้ที่เราได้รับจากการทำงานแบบนี้หรือไม่ เรายอมรับกับผลที่อาจจะต้องเกิดขึ้นกับเราหรือไม่ เพราะว่าเราก็เหมือนกับไปก่อกรรมก่อเวรกับเขา พุดง่าย ๆ แม้ว่าเราไม่ได้ไปทำร้ายเขาโดยตรงก็ตาม แต่ก็ขึ้นอยู่กับเขาอีกว่าเขาอาจจะมองเราว่าเราทำตามหน้าที่ของเรา ความผิดมันอยู่ที่ตัวเขา เขาก็อาจจะไม่มีการโกรธเราหรืออาฆาตพยาบาทเราก็ได้ อันนี้ก็แล้วแต่ เป็นเรื่องที่บางทีเราก็อ่านจิตใจของคนต่าง ๆ ไม่ได้ว่าเขาจะมีความรู้สึกอย่างไรกับเรา หรือเขาจะต้องรับความเสียหายจากการกระทำของเขาเองก็ตามเถอะ แต่ถ้าเขาเป็นคนพาล เขาอาจจะคิดว่า เพราะเราถึงทำให้เขาต้องรับโทษ เขาก็อาจจะโกรธเรา และเกลียดเรา หรืออาจจะจองเวร จองกรรมกับเราก็ได้ แต่เราไม่มีบาปติดตัวกับเราไป คือตายไปเราไม่ต้องไปเกิดในอบายแต่อย่างใด เพราะไม่ได้เป็นการกระทำบาป

ถาม: เราปล่อยให้คนผลาญภาษีโดยไม่ต่อสู้เพื่อความถูกต้อง เราบาปไหม แต่ถ้าไปต่อสู้แย่งชิงก็เท่ากับก่อเวรใช่ไหม

ตอบ: มันเป็นหน้าที่ของเราหรือเปล่าที่จะต้องไปต่อสู้อยู่กับเขา ถ้าไม่ใช่หน้าที่ของเรา เราก็ไม่ต้องไปต่อสู้อยู่ให้เหนื่อยไปเปล่าๆ ให้มีเวรมีกรรมไปเปล่าๆ ถ้าเราเป็นเจ้าหน้าที่ ป.ป.ช. อะไรอย่างนี้ เรามีหน้าที่ที่จะต้องไปตรวจสอบเขาอย่างนี้ ก็ทำไป ถ้าไม่ใช่หน้าที่ของเรา เราก็อย่าไปยุ่งดีกว่า เพราะว่ามันจะมีโทษกับเรา หรืออาจจะไม่เกิดผลดีเท่าไรก็ได้ ในเมื่อมันไม่ใช่หน้าที่ของเรา

ถาม: ขอพระอาจารย์อธิบายเรื่องการปล่อยวาง กับการปล่อยปละละเลย ในหน้าที่ความรับผิดชอบ

ตอบ: การปล่อยวางก็คือทำด้วยความไม่หวังผลตอบแทน ทำเต็มที่ด้วยเหตุ ด้วยกำลังที่เรามีความรู้ความสามารถของเรา เราก็ทำอย่างเต็มที่ แต่จะไม่หวังผลตอบแทน หรืออาจจะไม่หวังผลที่อาจจะเกิดจากการกระทำ อาจจะได้ผลบ้าง อาจจะไม่ได้ผลบ้าง ถ้ามันเป็นเหตุที่มันเหนือวิสัยเรา เราก็ต้องยอมรับว่าทำได้เท่านี้ อันนี้ก็คือการปล่อยวาง ทำเต็มที่ ไม่ใช่ไม่ทำ การปล่อยปละละเลยนี้หมายถึง ไม่ทำ การปล่อยวางนี้ต่างกับการปล่อยปละละเลย ปล่อยวางหมายถึงปล่อยทางอารมณ์

มากกว่า ไม่ให้ใจเรามีอารมณ์กับงานที่เราทำ ไม่หวังผล ไม่ต้องการผลเลิศ หรือผลอะไร หวังเพียงแต่ทำให้มันได้ ตามเหตุตามผลของมันก็พอ ถ้าได้ก็ดี ถ้าไม่ได้ก็ถือว่า มันก็เป็นเรื่องสุดวิสัยของเรา

ถาม: เมืองไทยก็เครียดมาก สงสารที่เขารบกันมีคนตาย ทำใจอย่างไรดี

ตอบ: ทำได้ก็คือ ไม่ใช่เรื่องของเราเท่านั้น จะให้ทำใจ ยังไง ก็เป็นเรื่องของวาระใคร วาระมันก็แล้วกัน หรือเรา อาจจะเอาอันนี้มาสอนใจเราว่า อาจจะเกิดขึ้นกับเราก็ได้ สมมุติเพื่อนบ้านเรา เกิดเขามีอำนาจมีพลัง เขาต้องการ ที่จะขอแผ่นดินส่วนนั้นส่วนนี้ไป ถ้าไม่ให้เขา เขาก็จะทำ สงครามกับเรา แล้วเราจะทำอย่างไร เราเอาบทเรียนของคนอื่นมาสอนเรา ให้เราเตรียมตัวรับกับเหตุการณ์ที่ไม่มี ใครคาดฝันว่า มันอาจจะเกิด มันก็อาจจะเกิดขึ้นได้ ไม่มี อะไรแน่นอน อนิจจัง คือ ไม่มีอะไรแน่นอน

ถาม: โยมได้พบกับความเป็นอนัตตากับการพบเพื่อน ที่ความรู้สึกไม่เหมือนเดิม ความสุขมันต่างกันไปที่ผ่านๆมา

อย่างนี้ถือว่าเป็นอนัตตาใช่ไหม แล้วโยมต้องปฏิบัติตัวเป็นธรรมอย่างไร เพื่อให้มีความสงบทางจิตใจให้จิตใจมีความสุข

ตอบ: เราอย่าไปหวังอะไรจากเขาเลย เขามันเหมือนดินฟ้าอากาศ เราไปหวังไม่ได้ว่า พຼ່ງนี้จะให้ฝนตกนะ พຼ່ງนี้ต้องการอุณหภูมิ ๒๐ องศา ก็อย่าไปหวังอะไรจากเขาคิดว่าเขาก็เป็นเหมือนกับดินฟ้าอากาศนี้เอง คำว่าอนัตตาก็คือไม่มีตัวตน เป็นธรรมชาติ



การปฏิบัติต่อพ่อแม่ ผู้มีพระคุณ



การปฏิบัติต่อพ่อแม่ ผู้มีพระคุณ

รายการสนทนารธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณามัย)

พ่อแม่นี้เป็นเหมือน
พระอรหันต์ของลูกๆ
การได้ทำบุญกับพ่อแม่ก็เหมือนกับ
ได้ทำบุญกับพระอรหันต์
คือว่าบุญมากนั่นเอง

พระสุเมธ อสภี



ถาม: เดียวนี้ได้ยินข่าวมากมาย ที่แม่แท้ๆ ทำร้ายลูก หรือพ่อแม่แท้ๆ ทำร้ายลูกทั้งทางร่างกายและจิตใจ (Child Abusing) มีแม่กระทั่งเอาลูกไปตระเวนขายตัว แต่สิ่งที่เรารู้คือพ่อแม่คือพระในบ้าน ลูกมีหน้าที่เคารพกราบไหว้พ่อแม่ ดูแลพ่อแม่ พระอาจารย์มีคำแนะนำตรงนี้ ให้เด็กที่ถูกกระทำต้องวางใจอย่างไร ถ้าพวกเขาไม่กลับไปกราบไหว้ดูแลพ่อแม่คือบาปไหม

ตอบ: เราต้องเข้าใจว่า คนเรามีหลายสถานภาพ คือเวลาเขามีลูก ก็เป็นแม่หรือเป็นพ่อ แต่เขาก็เป็นคนมีกิเลสมาก หรือน้อยต่างกัน คนที่มีกิเลสมาก อาจเป็นคนไม่เลี้ยงลูก ไม่ดูแลลูก ทอดทิ้งลูกก็ได้ เราต้องเข้าใจว่าเขามีสองสถานภาพ สถานภาพหนึ่งคือ เขาให้กำเนิดเรา อันนี้เขาเป็นพ่อแม่เรา แต่อีกสถานภาพหนึ่ง เขาเป็นคนไม่มีคุณธรรม เราต้องเข้าใจ เราต้องแยกแยะว่า เรื่องของการไม่มีคุณธรรม เป็นเรื่องที่เขาห้ามตัวเองไม่ได้

ส่วนการที่เขาเลี้ยงดูเราหรือให้กำเนิดเรา ต้องถือว่า เขามีบุญคุณกับเรา เราต้องมองในส่วนนี้ และยังต้องมีความสำนึกในบุญคุณของเขาอยู่ ต้องมีความกตัญญูที่ว่าเขาให้ร่างกายนี้มา ถึงแม้เขาไม่ได้เลี้ยงดูเรา หรือเอาไปขาย หรือยกให้คนอื่นไป อย่างน้อยเขาก็มีบุญคุณที่ให้ร่างกายเรามาเกิดในโลกนี้ ดีกว่าพ่อแม่บางคน พอเกิดออกมาจากท้องปั๊บ ก็จับยัดน้ำเลยอย่างนี้ก็มี

ถ้าเรายังรอดมาได้ ถือว่าพ่อแม่ไม่โหดร้ายทารุณจนเกินไป ต้องมีความเมตตาอยู่บ้าง มีบุญคุณกับเราที่ให้เราได้เกิดเป็นมนุษย์ แล้วเราอาจจะได้ดีได้ดีจากการมาจากเขาก็ได้ ได้ร่างกายมาแล้ว เราอาจจะโชคดีได้พ่อแม่เลี้ยงแม่เลี้ยงที่ดี ส่งเสียเราให้เราเจริญเติบโต มีการศึกษามีอะไรดีๆ ตามมาต่อไปก็ได้

แต่ถ้าไม่มีพ่อแม่ให้กำเนิดเรา เราก็จะไม่ได้ในสิ่งที่เราได้อยู่ในขณะนี้ เพราะฉะนั้นเราต้องแยกแยะสองส่วนนี้ให้ออกจากกันให้ได้ ส่วนหนึ่งคือสถานภาพของพ่อแม่ที่ให้กำเนิด อีกสถานภาพหนึ่ง คือ ความเป็นคนที่มีคุณธรรมมากหรือน้อย ที่เขาเองก็บังคับตัวเขาเองไม่ได้

เราต้องเห็นใจเขา เป็นเรื่องที่เราต้องเข้าใจ เราต้องเคารพกราบไหว้ ในส่วนที่เขาเป็นพ่อแม่ให้กำเนิดกับเรา ในส่วนที่เขาไม่มีคุณธรรมนี้ เราก็ก็นึกว่าเขาเป็นเหมือนคนอื่นที่เราไม่รู้จักก็แล้วกัน แต่มันมีร่างกายอันเดียวกัน

ถาม: ถ้าเราแนะนำในสิ่งที่แม่ทำไม่ถูกต้อง แต่แม่คิดว่าเราไปด่า เราจะบาปไหม

ตอบ: เราเป็นลูก เราไม่ควรไปแนะนำสั่งสอนแม่ นอกจากแม่ถามเท่านั้นเราถึงจะบอกได้ ไม่บาปหรอก เพียงแต่ว่าไม่สมควร เพราะแม่ท่านเป็นอาจารย์ของเรา แต่เราไม่ได้เป็นอาจารย์ของแม่

ถาม: เราควรวางจิตอย่างไรดี ตอนนี้คุณแม่อายุมากแล้ว ไม่สบายบ่อยๆ เราต้องคอยดูแลใกล้ชิดในแทบทุกเรื่อง จนแทบไม่มีเวลาทำอะไร ในขณะที่พี่ไม่ได้เข้ามาช่วยหรือถามไถ่ บางทีเราเหนื่อยแล้วโกรธเขาว่าทำไมถึงไม่เข้ามาช่วยดูแลคุณแม่บ้าง ลึกๆ ก็คิดว่า เราไม่ควรโมโหเขาแบบนี้ แต่ความคิดมันผุดขึ้นมาเรื่อยๆ ไม่รู้จะแก้อย่างไร

ตอบ: ก็หมั่นระลึกถึงพระคุณของแม่ ที่ท่านต้องอุ้มเราอยู่ในท้องถึง ๙ เดือน ออกมาแล้วก็ต้องเลี้ยงเราจนโต คิดถึงบุญคุณของท่านแล้วจะทำให้เรานี้อยากจะทดแทนบุญคุณของท่าน ที่ท่านทำให้กับเรา และเราอยากจะทำคนเดียว เสียด้วยซ้ำไป เพื่อเราจะได้บุญคนเดียว คนอื่นเขาไม่ทำก็ดี เราจะได้เป็นคนที่ได้ทำ เพราะการทดแทนบุญคุณของบิดามารดานี้ ถือว่าเป็นมงคลอย่างยิ่งในมงคลสูตร มาตาศิปตอุปัฏฐาณัง เอตัมมังคลมุตตมมัง การได้อุปัฏฐาบิดามารดานี้ ถือว่าเป็นมงคลที่สูงที่สุด ดังนั้นถ้าเราอยากจะได้มงคลได้ความสุข ความเจริญ ได้ความอิ่มใจ สุขใจ ก็ให้เราทำไป แล้วมันจะทำให้เรานี้ดีใจเสียด้วยซ้ำไป ถ้าไม่มีคนอื่นมาช่วยเรา ปลอ่ยให้เราทำคนเดียว เราจะได้บุญ เราจะได้ประโยชน์เต็มร้อยของเรา ไม่ต้องไปแบ่งให้กับใครเขา ให้คิดอย่างนี้ อีกอย่างหนึ่งเขาก็บอกว่า พ่อแม่นี้เป็นเหมือนพระอรหันต์ของลูกๆ การได้ทำบุญกับพ่อแม่นี้ก็เหมือนกับได้ทำบุญกับพระอรหันต์ คือว่าบุญมากนั่นเอง

ถาม: เราจะคอยจับผิดแม่ตลอด แม่ทำสิ่งที่เราไม่ชอบ เราควรทำอย่างไร

ตอบ: ก็มาจับผิดตัวเราเองไม่ดีกว่าหรือ จับผิดคนอื่นจะได้ประโยชน์อะไร จับผิดตัวเรา เราจะได้ประโยชน์ เพราะเราจะได้แก้ไขได้ ถ้าเราไม่ดี เราชอบพูดปดอย่างนี้ ต่อไปนี้เราก็จะได้ไม่พูดปดได้ เราชอบขโมยของๆ คนอื่น จับผิดเราดีกว่า มาจับผิดคนอื่นทำไม ไม่เกิดประโยชน์อะไร

ถาม: แม่เป็นคนหงุดหงิดง่าย ผรุสวาทออกมาบ่อยๆ

ตอบ: ก็เป็นเรื่องธรรมชาติของแม่ไป เราต้องมองคนว่าเป็นเหมือนผลไม้ บางคนก็เป็นมะละกอ บางคนก็เป็นส้ม บางคนก็เป็นกล้วย แต่ละคนก็มีจริตนิสัยไม่เหมือนกัน บางคนก็หงุดหงิดง่าย บางคนก็ชอบด่าชอบว่า บางคนก็เฉยๆ บางคนก็เป็นคนที่ชอบชมคนโน้นคนนี้จะไรวางนี้ก็ต้องยอมรับสภาพของเขาก็แล้วกัน ว่ามันเป็นธรรมชาติของเขา

ถาม: คนที่ด่าพ่อแม่ ทำไมยังมีความสุขร่ำรวย

ตอบ: มันคนละเรื่องกัน เขาร่ำรวยเพราะว่าเขาขยันหาเงินก็ได้ แต่การด่าพ่อแม่นี้มันไม่ได้เป็นเหตุที่จะทำให้เขารวยหรือจน มันเพียงแต่ว่าอาจจะมียศที่ไม่มีใครจะ

คบค้าสมาคมกับเขา เพราะเห็นว่าเป็นคนอกตัญญู อย่างนี้มันไม่ได้หมายถึงเรื่องลาภยศสรรเสริญ มันเป็นเรื่องของความรู้สึกของคนต่อเขา กับตัวเขาเอง เขาก็จะรู้สึกที่เราไม่ค่อยมีคนคบค้าสมาคมกับเราเลยนะ เพราะเราเป็นคนทีอกตัญญู อย่างนี้เป็นต้น

ถาม: เมื่อเราให้เงินบุพการีใช้ แต่ท่านนำเงินไปเล่นหวยใต้ดิน และนำไปซื้อสุราบุหรี แบบนี้เราจะได้บุญหรือไม่

ตอบ: ได้ แต่ตัวท่านนั้นจะไม่ได้ประโยชน์ ได้โทษ เพราะว่าไปซื้อของที่เป็นโทษกับท่านเอง แต่คนให้นี้ได้บุญ





การสวดมนต์

รายการสนทนารธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณามัย)

ไม่ว่าเราจะสวดมนต์
จะเดินจงกรม จะบริหารลมพุทโธ
จะดูแลสุขภาพใจเข้าออกนี้
เรียกว่าเป็นการเจริญสติทั้งนั้น
เจริญสติเพื่อให้เกิดสมาธิ เพื่อให้จิตนิ่ง
สงบขึ้นมา ถึงจะเรียกว่าเป็นสมาธิ

พระสุเมธ อธิปัตติโก



ถาม: การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ มีอันนิสงฆ์เหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร

ตอบ: ก็เป็นทางเดียวกัน เพียงแต่ว่าการสวดมนต์นี้เป็นการทำสมาธิแบบหยابก่อน ถ้าเรายังนั่งดูลมหายใจไม่ได้ เราก็นั่งสวดมนต์ไปก่อน พอนั่งสวดมนต์ไปได้ในระดับหนึ่ง ใจเริ่มสงบแล้ว เราก็หันมาดูลมหายใจต่ออีกที เป็นการกระทำไปในทิศทางเดียวกัน

ถาม: สวดมนต์ได้แต่ไม่รู้ความหมาย แต่อยู่ในศีล ๕ อย่างนี้เรียกว่าเข้าถึงพระพุทธศาสนาหรือไม่

ตอบ: มันคนละอย่าง สวดมนต์นี้เราสวดเพื่อให้ได้สติ ถ้ารู้เข้าใจความหมายก็จะได้ปัญญา ส่วนการรักษาศีลก็เป็นการละการกระทำบาป ซึ่งเป็นส่วนที่พระพุทธเจ้าสอนให้เราปฏิบัติกัน คือให้รักษาศีล ให้เราเจริญสติ นั่งสมาธิ และปัญญา ก็ถือว่าเข้าถึงพระพุทธศาสนาในระดับต้น

อยู่ที่ว่าเราทำมาก ทำน้อย ถ้าอยากจะเข้าแบบเต็มตัว ก็ต้องปฏิบัติอย่างเต็มร้อยตลอดเวลา

ถาม: บทสวดพิจารณาอาการ ๓๒ มีบทแปล วักกังคือม้าม แต่ทำไมแปลภาษาอังกฤษถึงแปลว่าไต Kidney

ตอบ: คำว่าไต กับคำว่าม้ามนี้ รู้สึกว่ามีความเห็นไม่ตรงกัน คือพวกนักศึกษาบาลีนี้ เขามีความแย้งว่ามันคนละอย่างกัน บางแห่งก็ว่าเป็นไต บางแห่งก็ว่าเป็นม้าม วักกังก็เลยไม่รู้ว่่าอันไหนถูก เพราะไม่มีใครเกิดในยุคสมัยพระพุทธกาล ก็ไม่เป็นไร เขาจะเอาอย่างไก็ได้ มันก็เป็นสมมุติอย่างหนึ่งเท่านั้นเอง ขอให้เรารู้ถึงอวัยวะที่เราพูดถึงก็แล้วกัน ว่าเราหมายถึงตัวไหน หมายถึงไตก็หมายเอาว่าไต หมายถึงม้ามว่าม้ามไปเท่านั้นเอง

ถาม: เวลาที่พระเดินธุดงค์ไปในป่า มีการไหว้พระ สวดมนต์ ทำวัตรหรือไม่ และท่านทำอะไรบ้าง

ตอบ: ท่านปฏิบัติ เช่น แทนที่จะไหว้พระ สวดมนต์ ท่านบูชาด้วยการปฏิบัติ ปฏิบัติบูชา คือเจริญสติตลอดเวลา โดยเฉพาะเวลาเข้าไปอยู่ในป่านี้ มันมีสิ่งอันตรายรอบตัว

จะเดินแบบเดินซื่อปั้งไม่ได้นะ ต้องเดินด้วยความ
ระมัดระวัง ด้วยการมีสติ ท่านนิยมไปอยู่ในป่าเพราะท่าน
จะได้ถูกบังคับให้เจริญสติ ดังนั้น ธรรมดาแล้วใจเรา
ชอบลอย ชอบคิดอดีต ชอบคิดอนาคต ไม่อยู่กับเนื้อกับตัว
แต่พอเราไปเดินในป่า มันมีภัยรอบด้าน มันจะทำให้เรามี
ความระมัดระวัง คอยดูทุกขณะว่าเรากำลังก้าวไปข้างหน้า
นี้จะเหยียบอะไรหรือไม่ จะเจออะไรหรือไม่ เพราะฉะนั้น
เป็นอุบาย การไปจุดธูปในป่านี้ก็เพื่อเป็นการบังคับให้ไป
เจริญสตินั่นเอง การเจริญสติก็เรียกว่าเป็นการทำวัตร
เป็นการปฏิบัติบูชา

ถาม: เวลาสวดมนต์และนั่งสมาธิจะได้กลิ่นหอมๆ
ย้ายบ้านก็ยังได้กลิ่น บางทีนั่งอยู่หลายคนถามใครก็ไม่มีใคร
ได้กลิ่นด้วย บางทีไปต่างจังหวัดนั่งเล่นกับเพื่อนๆ ญาติๆ
ก็ยังได้กลิ่นนั้น

ตอบ: มันเป็นกลิ่นภายในใจของเรา ใจเราไปสัมผัสกับ
กลิ่นนั้น มันอาจจะฝังอยู่ในใจเรา เป็นความจำ แล้วเวลา
เราสวดมนต์หรือนั่งสมาธิ บางทีมันก็จะโผล่ขึ้นมาได้

ถาม: เวลาสวดมนต์ ทำไมยังมีความคิดถึงเรื่องราวต่างๆ แทรกเข้ามาได้ แสดงว่าเราสามารถมีตัวคิดมากกว่าหนึ่งในเวลาเดียวกันหรือเปล่า

ตอบ: ไม่หรวก เพราะสติเราน้อย สติเราไม่อยู่กับการสวดมนต์ได้อย่างตลอดเวลา ปล่อยให้ใจแวบไปคิดเรื่องอื่นพร้อมๆ กันได้ แต่ถ้ามีสติที่จดจ่ออยู่กับการสวดมนต์อยู่เรื่อยๆ โอกาสที่จะแวบไปคิดเรื่องอื่นก็จะน้อยลงไป

ถาม: ลูกสาวสวดมนต์นั่งสมาธิแล้วจะมองเห็นภาพวิญญานบ่อยมากเป็นเพราะอะไร

ตอบ: เพราะไม่มีสติ เพราะนั่งแล้วไม่ดูลม ไม่ได้พุทโธนั่งเฉยๆ ก็ให้เห็นภาพต่างๆ ที่จิตปรุงแต่งขึ้นมาให้เห็นนั่นเอง

ถาม: ถ้าเราทำงานบ้าน เกือบกวาดบ้านทั่วไป แล้วเราสวดมนต์ไปด้วย จะบาปไหม เพราะกลัวบาปมาก

ตอบ: ไม่บาปหรวก สามารถสวดได้ ถ้าเราสวดไปภายในใจ คือเราต้องดูกาลเทศะ เพราะตามธรรมเนียม การจะ

สวดมนต์แบบให้มันสวยงามก็ต้องนั่งสวดกัน แต่ในเชิงปฏิบัตินี้ เราสามารถสวดได้ในทุกอิริยาบถ เพราะเป็นการเจริญสติ คือเราต้องเข้าใจ ถ้าเราสวดแบบออกเสียง แล้วคนอื่นเขาได้ยิน อาจจะตำหนิเรา หรือจะทำให้เกิดปัญหาขึ้นมาได้ ดังนั้นถ้ามีคนอยู่รอบข้างเรา เราก็ควรสวดไปภายในใจ แต่ถ้าเราอยู่คนเดียวเรารู้สึกว่าสบาย การสวดออกเสียงก็สวดได้ เพราะเป็นการปฏิบัติธรรม เป็นการเจริญสติ

ถาม: ในแต่ละวันเราควรสวดมนต์บทธาณวิมุตติ เพื่อใหชีวิตมีความสุข และมีความสุขสงบทางจิตใจอย่างแท้จริง

ตอบ: สวดบทไหนก็ได้ สั้นหรือยาวก็ได้ ถ้าสั้นก็ให้สวดหลายๆ รอบ คือให้สวดมากๆ สวดไปจนกว่าจะมีความสุข และมีความสุขสงบ แล้วค่อยหยุดสวด

ถาม: เราต้องมีความเพียรตื่นมาสวดมนต์เข้าก่อนการเตรียมตัวไปปฏิบัติงานที่เป็นกิจทางโลก กลางคืนก่อนนอน เราก็สวดมนต์นั่งสมาธิ ให้มีความสุขเพียร แต่เหมือนตอนเช้าจะทำได้ดีกว่า ด้วยเพราะกลางวันมีความเหนื่อยล้าจาก

ทางโลก เช่น ต้องออกกำลัง เลยทำให้ไม่ค่อยได้สวดมนต์
อย่างเต็มที่ กราบขอคำแนะนำ

ตอบ: ถ้าทำตอนค่ำไม่ได้ ก็ต้องทำแต่ตอนเช้าเพียง
ตอนเดียว อาจจะทำสองเท่าก็ได้ คือตื่นขึ้นมาเช้าน่า
ปกติหน่อย เช่น ถ้าเราทำตอนค่ำครึ่งชั่วโมง เราก็เลื่อน
มาทำตอนเช้าอีกครั้งครึ่งชั่วโมง บวกกับตอนเช้าอีกครั้งครึ่งชั่วโมง
ก็ทำเป็นชั่วโมงหนึ่งไป ก็ได้ ทำแทนกันได้

ถาม: การสวดมนต์เป็นสมาธิอย่างหนึ่งหรือไม่ ขณะ
สวดมนต์มีสมาธิดีเช่นเดียวกัน การสวดมนต์มีความต่างกับ
การนั่งสมาธิอย่างไร

ตอบ: คือการสวดมนต์นี้เป็นการเจริญสติอย่างหนึ่ง
เหมือนกับการเจริญพุทโธ พุทโธ แทนที่เราจะท่องพุทโธ
พุทโธเราก็ท่องบทสวดมนต์ไป อันนี้ก็เป็นการเจริญสติ
แต่คำว่าสมาธิที่เราใช้กันนี้ ความจริงมันหมายถึงสติ
เช่น ไม่มีสมาธิกับการสวดมนต์เลย ไม่มีสมาธิกับการ
ทำงานเลย อันนี้ความจริงใช้ผิดคำ คำที่ถูกต้องเป็นสติ
คือใจไม่จดจ่ออยู่กับงานที่เราทำเลย ไม่จดจ่ออยู่กับบท
สวดมนต์เลย แสดงว่าไม่มีสติอยู่กับงานนั้นๆ เพราะว่าคำว่า

สมาธิหมายถึงจิตนิ่งสงบไม่สนใจกับอะไรทั้งสิ้นแล้ว ถึงจะเรียกว่าสมาธิ อปัณนาสมาธิ ไม่รับรู้อะไรเลย รูป เสียง กลิ่น รส ความคิดปรุงแต่งต่างๆ หายไปหมดเลย อันนั้นนะ ถึงจะเรียกว่าสมาธิ แต่เราใช้คำว่าสมาธิแทนสติกัน พอเรา มาพูดเรื่องนั่งสมาธิ เราก็เลยงง เราก็นั่งสมาธิและที่เรา สวดมนต์นี้เราไม่ได้นั่งสมาธิหรือ เราไม่ได้เจริญสมาธิหรือ เรามีสมาธิอยู่กับการสวดมนต์เราก็ต้องมีสมาธิสิ ไม่ใช่ะ นั้น ดังนั้น ไม่ว่าเราจะสวดมนต์จะเดินจงกรม จะปริกรรม พุทโธจะคลุมหายใจเข้าออกนี้ เรียกว่าเป็นการเจริญสติ ทั้งนั้น เจริญสติเพื่อให้เกิดสมาธิ เพื่อให้จิตนิ่งสงบขึ้นมา ถึงจะเรียกว่าเป็นสมาธิ

ถาม: การสวดมนต์เราเลือกเป็นบางบทได้หรือไม่ หรือต้อง สวดทั้งหมด

ตอบ: ถ้าเราสวดของเราเอง เราเลือกสวดบทไหนก็ได้ สวดสั้นๆ ก็ได้ แต่สวดหลายๆ รอบก็ได้ เป้าหมายไม่ได้ อยู่ที่บ้านไหน อยู่ที่สวดมากหรือสวดน้อย สวดมากๆ เพราะว่ามันเป็นการเจริญสติ ยิ่งมากเท่าไรจิตก็จะมีสติมาก ขึ้นไปเท่านั้น ส่วนถ้าเราไปอยู่ตามวัด ตามสำนักที่เขา มี สูตรของการสวด เราก็ต้องสวดตามเขา เขาจะมีสวดเจริญ

พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ และกัสดพระสูตร อันนั้น
สวดอันนี้ตามวันเวลา ที่เขาจัดให้เปลี่ยนไป เป้าหมาย
ของการสวดมนต์นี้ก็คือเพื่อให้จิตมีสติ ไม่ไปคิดถึง
เรื่องราวต่างๆ ถ้าสวดได้นาน มันก็จะทำให้จิตคิดน้อย
ลงไป วุ่นวายใจน้อยลงไป หรืออาจจะสงบได้เลยก็มี

ถาม: โยมปฏิบัติสวดมนต์นั่งภาวนาทุกวัน หลังๆ จิตโยม
จะเห็นตัวหนักแน่นในหัว

ตอบ: อันนี้ก็เป็นความเห็นเฉยๆ ยังไม่ใช่เป็นความจริง
ยังไม่ต้องไปให้ความสำคัญกับมัน นั่งแบบไม่มีสติก็จะ
เป็นแบบนี้ เวลานั่งสมาธินี้ต้องมีสติอยู่กับการนั่ง การสวด
อย่าปล่อยใจให้ใจ นั่งไปแล้วใจลอยไปกับความคิดต่างๆ แล้ว
มันจะทำให้เกิดอะไรแปลกๆ ออกมา มันเป็นการปรุงแต่ง
ของจิตนั่นเอง ไม่มีอะไรหรอก

ถาม: สวดมนต์ขณะขับรถถือว่าทำให้มีสติ หรือเป็น
อันตราย

ตอบ: ขับรถควรจะมีสติอยู่กับการขับรถจะดีกว่า



การรักษาใจ

รายการสนทนารธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณามัย)

ถ้าเราปล่อยวางจริง
เราจะไม่อารมณ์กับสิ่งนั้น
จะไม่มีความรู้สึกวิตกกังวล
ห่วงใย หรืออาลัยกับสิ่งนั้นเลย

พระสุเมธ อธิปัต



ถาม: กราบเรียนถามพระอาจารย์ ช่วยขยายความที่ว่า
“ไม่มีใคร สิ่งใดทำอะไรอันตราย ให้ทุกข์เราได้ นอกจาก
ใจของเราเอง”

ตอบ: ใจ ความทุกข์ใจไม่ได้เกิดจากเพราะคนนั้นด่าเรา หรือ
เกิดจากเพราะว่าเราต้งาน หรือสูญเสียแฟน ความทุกข์
เหล่านี้มันไม่ได้เกิดจากเหตุการณ์เหล่านี้ เหตุการณ์
เหล่านี้มันเป็นเพียงแต่ตัวมากระตุ้นตัวที่จะทำให้เกิด
ความทุกข์ใจ ก็คือความอยากนั่นเอง ความอยากของเรา
คือเราไม่อยากจะสูญเสีย เราอยากจะให้มีสิ่งที่เรารักเรา
ชอบนี้อยู่กับเราไปเรื่อยๆ พอเราสูญเสียสิ่งที่เรารักเรา
ชอบไป เราก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เช่น สูญเสียแฟนไปก็
ทุกข์ใจขึ้นมา สูญเสียงาน ออกจากงาน ถูกไล่ออกจากงาน
ก็ทุกข์ใจขึ้นมา เพราะเป็นสิ่งที่เรารักเราหวง เราชอบ
เราอยากจะให้อยู่กับเราไปเรื่อยๆ นั่นเอง พอเราสูญเสีย
สิ่งที่เรารักเราชอบไป มันก็เลยทำให้เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา

แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าเราไม่มีความอยากให้สิ่งที่เราชอบอยู่กับเรา เช่น เขาจะไปเราก็จะไม่ทุกข์ ถ้าเราไม่ได้ไปชอบเขา ไม่ได้ไปอยากให้เขาอยู่กับเรา คือเราทำใจเฉยๆ อยู่กับเราก็ได้ จะไปก็ได้ อย่างนี้ใจเราก็จะไม่ทุกข์เวลาเขาไปเวลาเขาอยู่เราก็ไม่ทุกข์ เราอยู่กับเขาได้ทั้ง ๒ ลักษณะเวลาเขาอยู่ด้วยก็ได้ เวลาเขาไปเราก็อยู่ได้ ไม่ทุกข์กับเขา อันนี้คือความทุกข์ใจ เกิดจากความอยาก อยากให้เขาอยู่หรืออยากให้เขาไป ถ้าไม่ชอบเขาก็อยากให้เขาไป แต่พอเขาไม่ไปก็ทุกข์ใจขึ้นมาอีกแล้ว หรือถ้าชอบเขาแล้วเขาไปก็ทุกข์ใจอีก เสียใจ เสียตายเขาอีก มันอยู่ที่ใจของเราอยู่ที่ความอยากของเรา ไม่ได้อยู่ที่การมาการไปของคนนั้นคนนี้ และสิ่งนั้นสิ่งนี้

ถาม: ทำอย่างไรให้จิตผ่องใสตลอดเวลา

ตอบ: ต้องเจริญโพชฌงค์ ๗ หรือ มรรค ๘ เป็นวิธีการที่จะทำให้จิตใจเป็นอุเบกขา ผ่องใสตลอดเวลา ศील สมาธิ ปัญญา ทาน ศील ภาวนา ก็ได้ เหล่านี้เป็นมรรคทั้งนั้น เป็นเครื่องมือที่จะทำให้จิตใจผ่องใสตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับว่าเราอยู่ในฐานะไหน ถ้าเป็นนักบวชก็ ศील สมาธิ ปัญญา

หรือโพฆณค์ ๗ ถ้าเป็นฆราวาสยังเกี่ยวข้องกับเงินทองอยู่ ก็สละเงินทองไปก่อนด้วยการทำบุญ ทำทาน ไม่พึ่งเงินทอง ทำให้จิตใจผ่องใส เพราะเงินทองทำให้จิตใจผ่องใส เดี่ยวเดียว เวลาได้ไปเที่ยวกันจิตใจผ่องใส เบิกบาน พอเงินหมดที่นี้ก็เศร้าหมอง ซึมเศร้า บางทีถึงกับเครียด เงินไม่พอใช้ขึ้นมาเมื่อไร ตอนนั้นก็เครียด ต้องเลิกอาศัยเงินทอง เราไม่อาศัยเงินทอง ก็เอาเงินไปทำบุญ ทำทาน จะได้มีเวลาไปฝึกสติ นั่งสมาธิแทน

ถาม: การปรับตัวและเตรียมใจรับมือกับความทุกข์ ความสูญเสียทุกสิ่งที่ไม่ใช่เป็นของเราด้วยความไม่ประมาท ทำให้ชีวิตมีความสุขสงบได้อย่างไร

ตอบ: เพราะว่าเราทำได้ แล้วเราก็ปล่อยวางได้ ก่อนที่เหตุการณ์จะเกิดขึ้น เหมือนเราเตรียมทำการบ้าน ทำข้อสอบไว้ก่อน เรารู้หมด คำถามที่เขาจะถามมา เรารู้คำตอบหมดแล้ว พอถึงเวลาไปสอบ หรือยังไม่สอบ เราก็สบายแล้ว ถ้าเราเตรียมตัวไว้ก่อน แต่ถ้าเราไม่เตรียมตัวไว้ก่อน เราจะวิตกกังวลว่าเราจะสอบได้หรือเปล่า แต่ถ้าเราทำการบ้านอย่างสมบูรณ์ รู้ว่าข้อสอบจะออกมาทางไหน

แน่วไหน เราตอบได้หมด เราก็อยู่อย่างสบาย ก่อนที่จะ
 สอดด้วยซ้ำไป ยังไม่ต้องไปเข้าห้องสอบก็สบายใจ อันนี้
 ก็เหมือนกัน ถ้าเรารู้ว่า เราพร้อมที่จะรับกับความตายได้
 พร้อมที่จะรับกับความแก่ ความเจ็บได้ พร้อมที่จะรับกับ
 การพลัดพรากจากสิ่งต่างๆ บุคคลต่างๆ ที่เรารักเราชอบได้
 เราก็จะอยู่อย่างสบายใจ ทั้งๆ ที่เหตุการณ์ต่างๆ ที่เรา
 เตรียมตัวไว้มันยังไม่เกิด แต่ถ้าเราไม่เตรียมไว้ก่อนนี้
 เราจะวิตกกังวล เมื่อไหร่เราจะแก่ เมื่อไหร่เราจะเจ็บไข้
 ได้ป่วย เมื่อไหร่เราจะตาย ไม่มีใครรู้ เราอาจจะต้องสูญเสีย
 สิ่งนั้นสิ่งนี้ คนนั้นคนนี้ไป มันจะทำให้จิตใจของเราวุ่นวาย
 อยู่ตลอดเวลา ทั้งๆ ที่เหตุการณ์ยังไม่เกิดขึ้น แต่ถ้าเรา
 ฝึกสติ ฝึกสมาธิได้ มีอุเบกขาได้ มีปัญญาได้ รับประกันได้
 จิตเราจะเฉยๆ นิ่งๆ กับเหตุการณ์ต่างๆ ที่ยังไม่เกิด แล้ว
 เวลาที่มันเกิด เราก็ไม่เดือดร้อน อยู่กับมันได้ รับมันได้

*ถาม: ลูกกราบขอวิธีแก้ไขภายในใจของเรา เวลาที่ต้องเจอ
 กับเหตุการณ์ต่างๆ ที่มากระทบ เพื่อป้องกันการโต้ตอบ
 ออกไปจากทางกาย วาจา ใจด้วย*

ตอบ: สวดมนต์ไป พุทโธไป แล้วเดี๋ยวมันก็จะเฉยได้

ถาม: การปล่อยวางที่ถูกต้องเป็นอย่างไร หากเราบอกตัวเองว่าไม่ต้องไปสนใจหรือใส่ใจกับเรื่องๆ นั้น แตกต่างกันอย่างไรร ควรวางใจอย่างไรจึงจะถูก

ตอบ: ถ้าเราปล่อยวางจริง เราจะไม่มีความสัมพันธ์กับสิ่งนั้น จะไม่มีความรู้สึกวิตกกังวล ห่วงใย หรืออาลัยกับสิ่งนั้นเลย เหมือนกับว่าไม่มีอยู่ในใจเรา เขาจะเป็นเขาจะตาย เขาจะดี จะชั่วอย่างไรนี้ จะไม่มีความรู้สึกกับเขาเลย กับสิ่งนั้นเลย

ถาม: ทำอย่างไรให้เราเลิกคิดมากฟุ้งซ่าน

ตอบ: ต้องเจริญสติด้วยคำบริกรรมพุทโธๆ หรือ สวดมนต์ไป หรือเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกายไปก็ได้ แต่ต้องทำมากๆ มันถึงจะหาย ไม่ใช่ทำแค่หน้าที่สองนาที่ แล้วมันจะหาย มันไม่หายนะ ต้องทำทั้งวันเลย

ถาม: ใจคิดอกุศลแต่เรื่องเดิมๆ แก้อย่างไร

ตอบ: ก็ต้องหยุดคิด เจริญสติ บริกรรมพุทโธๆ ไป เวลาใจเริ่มคิดในเรื่องไม่ดี ก็พุทโธๆ ไป แข่งกันไปสักพัก ถ้าเราไม่หยุดพุทโธ เดียวความคิดที่ไม่ดีก็ต้องหยุดไปเอง

ถาม: ผิดหวังซ้ำๆ จะวางใจอย่างไรดี ให้สบายใจ พอวางได้
คิดขึ้นมาก็รู้สึกแย่อีก

ตอบ: ก็อย่าไปหวังอะไรสิ ง่ายนิดเดียว ถ้าไม่หวังก็ไม่
ผิดหวัง พระพุทธเจ้าสอนให้เราสันโดษ ให้ยินดีตามมี
ตามเกิด พอใจกับสิ่งที่เราได้รับ ยินดีกับสิ่งที่เรามีอยู่
หรือพอใจกับสิ่งที่เรามีอยู่ ยินดีกับสิ่งที่เราได้รับ อย่างนี้
ความผิดหวังก็จะไม่เกิด ธรรมอันนี้ประเสริฐ ลองฝึกใช้ดู
คำว่าสันโดษ ยินดีตามมีตามเกิด แล้วจะไม่ผิดหวัง

ถาม: แค่คนบางคนเดินผ่านก็หงุดหงิดแล้ว ควรแก้อย่างไรดี
เบื้องต้นภาวนาพุทโธ ก็ยังหงุดหงิดอยู่

ตอบ: ก็ยังพุทโธน้อยไป ต้องพุทโธไปเรื่อยๆ จนกว่ามัน
จะหายหงุดหงิด อย่าไปสนใจกับเขา ให้ใจเราอยู่กับ
พุทโธๆ มันก็จะหายเร็ว ถ้าพุทโธไปก็ยังไปคิดถึงเขาอยู่
มันก็ยังหงุดหงิด ให้อยู่กับพุทโธอย่างเดียวไป อย่าไปคิดถึง
เขาเลย แล้วเดียวอาการหงุดหงิดก็จะหายไป

ถาม: เวลาเราเจอคนไม่ชอบหน้าเรา เราควรวางใจ อย่างไร

ตอบ: ก็อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ถ้าเจอคนที่เขาไม่ชอบเรา ก็ให้คิดว่า ดีแล้วเขายังไม่ตำราเรา แต่ถ้าเขาตำราเราก็คิดว่าดีแล้วเขายังไม่ตีเรา ถ้าเขาตีเราก็คิดว่าดีแล้วเขายังไม่ฆ่าเรา ถ้าเขาฆ่าเราก็คิดแล้ว มันก็จะได้หมดเวรหมดกรรมกันไป ให้คิดแบบนี้ แล้วจะรู้สึกว่าการไม่ชอบหน้าของเขามันเรื่องจิบจ้อยเหลือเกิน เพราะแม้กระทั่งความตายเรายังยอมให้เขาฆ่าเราได้ ถ้าถึงเวลาจริงๆ

ถาม: เราจะวางใจเช่นไรเมื่อญาติผู้ใหญ่เจ็บป่วยและท่านไม่สามารถอดทนต่อความเจ็บป่วยได้ สงสารท่าน แต่เราเองก็ไม่สามารถทำอะไรได้ทางการรักษา

ตอบ: ก็นี่แหละ พระพุทธเจ้าบอกเรื่องใจของแต่ละคนนี้เป็นเรื่อง อัตตา หิ อัตตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งของตนเอง ใจเป็นที่พึ่งของใจ ใจของคนอื่นมาเป็นที่พึ่งให้ไม่ได้ ในเรื่องของ การแก้ปัญหาใจ เรื่องร่างกายนี้ คนอื่นยังช่วยกันรักษาได้ เช่น หมอมาช่วยรักษาร่างกายของคนไข้ได้ แต่หมอไม่สามารถมารักษาจิตใจของคนไข้ได้ คนไข้ต้องมีสติ มีปัญญา ถึงจะสามารถรักษาใจไม่ให้ทุกข์

ไม่ให้เครียดได้ จึงไม่ควรประมาท ตอนที่เรายังมีกำลังวังชามีเวลาที่จะศึกษาปฏิบัติธรรมได้ ควรรีบทำกันเสียแต่เนิ่นๆ เพราะต่อไปพอเวลาร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย หรือแก่ มันจะทำได้ยากกว่าตอนที่เรายังเป็นหนุ่มเป็นสาว หรือยังเป็นผู้ที่มีกำลัง แต่พอเราฝึกทำได้แล้ว ถึงแม้จะแก่ ขนาดไหน เราก็ทำได้ เพราะเราเคยฝึกมาแล้ว เคยซ้อมมาแล้ว แต่ถ้าเราไม่เคยฝึกเคยซ้อมมาก่อน พอถึงเวลาแก่ มันจะทำได้ยากกว่าตอนที่เราไม่แก่ พระพุทธเจ้าถึงสอนว่า อย่าประมาท ให้ระลึกถึงความตายอยู่เรื่อยๆ ให้เตือนใจว่า ร่างกายเป็นของไม่เที่ยง มีเกิดแล้วย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา จงเร่งยังประโยชน์ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด ประโยชน์ก็คือ สร้างพลังของสติ สมาธิ ปัญญา ขึ้นมา เพื่อจะได้เป็นเหมือนเกราะคุ้มกันใจไม่ให้ใจต้องทุกข์ วุ่นวายใจกับความแก่ ความเจ็บ ความตายที่จะตามมาต่อไป

ถาม: ดิฉันจะควบคุมจิตใจตัวเองอย่างไร ให้ไม่สงสารและช่วยเหลือญาติที่ทำร้ายจิตใจเราซ้ำแล้วซ้ำเล่า เราควรฝึกใจวางเฉยอย่างไรดี ที่ไม่ทำร้ายจิตใจใครทั้งตัวเขาและตัวเรา

ตอบ: ก็นี่แหละ เราต้องเข้าถึงอุเบกขาให้ได้ ต้องฝึกสติ ฝึกนั่งสมาธิ จนกว่าจิตจะรวมเป็นอัปปนาสมาธิ แล้วจิต ก็จะมีอุเบกขา แล้วตอนนั้นเราก็จะเฉย ไม่ส่งสาร ไม่วุ่นวาย กับไปใครทั้งนั้น ถือว่าเป็นเรื่องของเขา ไม่เกี่ยวกับเรา พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าคนเรานี้ดีชั่ว สุขทุกข์นี้อยู่ที่กรรม อยู่ที่ว่ากรรมทำของเขา มา ทำสิ่งใดไว้ก็ต้องเป็นผู้รับผล ของกรรมนั้นไป

ถาม: ทำไมถ้าไม่ได้ท่องเทียว จิตมันหม่นหมอง มันเกิด จากกิเลสตัวไหน

ตอบ: กามฉันทะ ความอยากเสพกาม อยากเสพรูปเสียง กลิ่นรส พอไม่ได้เสพมันก็หงุดหงิด เหมือนคนติดยา เสพติด เวลาติดยาเสพติด ติดบุหรี่ ติดเหล้า พออยากแล้ว ไม่ได้เสพ ก็จะเกิดอาการหงุดหงิดขึ้นมา การไปเทียวก็ เป็นการเสพรูปกับเสียงเป็นหลัก รูปเสียงของสถานที่ ท่องเทียว เวลาไม่ได้ไปก็เลยเกิดอาการหงุดหงิดขึ้นมา เหมือนกับเวลาที่ยอยากจะเสพบุหรี่ เสพกาแฟ เสพอะไร ต่างๆ เหล่านี้ก็เป็นการเสพกาม





ความกลัวและความวิตกกังวล

รายการสนทนารธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณามัย)

ความกลัว
มันเกิดจากใจเรา
ไปคิดปรุงแต่งขึ้นมาเอง

พระสุเมธ อธิปัต



ถาม: จิตใจที่วิตกกังวลอยู่เสมอ มีวิธีแก้ไขอย่างไร

ตอบ: มีสองวิธี วิธีแรกก็ทำให้สงบด้วยสติ ฝึกพุทโธๆ อยู่เรื่อย ก็จะระงับความคิดปรุงแต่งที่สร้างความวิตกกังวลต่างๆ ขึ้นมาก็ได้ อันนี้เป็นวิธีแรก แต่เป็นวิธีชั่วคราว คือไม่สามารถกำจัดความวิตกกังวลให้หมดไปได้ ต้องอาศัยวิธีที่สอง หลังจากที่เราทำวิธีแรกแล้ว ก็ต้องสอนใจว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้นั้นไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่มีใครไปกำหนดไปควบคุมบังคับมันได้ อะไรจะเกิดก็สามารถเกิดขึ้นได้ อะไรจะดับก็สามารถดับได้ ต้องพิจารณาด้วยปัญญา คือให้เห็นไตรลักษณ์นี้เอง ถ้าเห็นไตรลักษณ์ด้วยปัญญาแล้ว ก็จะคลายความวิตกกังวลได้

ถาม: ทำอย่างไรเราจะก้าวผ่านความกลัว ความวิตกกังวลต่างๆ ได้

ตอบ: กันี่แหละต้องอาศัยสติเบื้องต้น เช่น เราต้องไปหาที่มันน่ากลัว แล้วเวลาเจอเกิดความกลัวขึ้นมา ก็ให้บริกรรม

พุทฺโธ พุทฺโธ ไป อย่าให้ใจไปคิดถึงความกลัว ถ้าสามารถ
 ดึงใจให้อยู่กับพุทฺโธ พุทฺโธไปได้สักระยะหนึ่ง ใจมันจะหยุด
 คิดถึงความกลัว หยุดคิดถึงเรื่องที่ทำให้กลัว พอหยุดคิดปั๊บ
 ใจก็สงบ ความกลัวก็หายไป แล้วจะเกิดความรู้สึกมหัศจรรย์
 ใจว่า **ความกลัวมันเกิดจากใจเราไปคิดปรุงแต่งขึ้นมาเอง**
ความจริงมันไม่มีอะไรน่ากลัว แต่เราไปกลัวมันเอง
 เห็นอะไร ได้ยินอะไรหน่อยก็ปรุงแต่งว่าเป็นผี เป็นสัตว์
 เป็นเสืออะไรไป คือความจริงมันก็อาจจะจะเป็นเพียงลมพัด
 ใบไม้ หรือ กิ่งไม้หล่น หรือ อาจจะมีสัตว์เล็ก สัตว์น้อย
 เดินไปเดินมาบ้าง หรือสัตว์ใหญ่ก็แล้วแต่ มันก็ไปทำมา
 หากิน มันไม่มีเรื่องที่จะมาหาเราหรอก **เพราะฉะนั้นต้อง**
ทำทั้งสองอย่าง คือเบื้องต้นฝึกพุทฺโธให้มีกำลัง แล้วถ้า
ต้องการให้หายกลัว ต้องไปหาที่ที่มันจะทำให้เรากลัวขึ้น
มาให้ได้ เช่น ไปที่ป่าช้า หรือที่ป่าเปลี่ยว ที่อาจจะมีสัตว์
 อันตรายอยู่รอบด้าน แล้วพอเกิดคิดขึ้นมาว่า ไอนุ่น
 ไอนี้มา ก็รีบใช้กรรมพุทฺโธ พุทฺโธ ไป นั่งสมาธิหลับตา
 พุทฺโธ พุทฺโธ ไป แล้วก็ยอมตาย ถ้าถึงเวลาจะต้องตาย
 เมื่อมันถึงเวลาที่จะต้องตาย ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนมันก็ต้องตาย
 แต่ที่ต้องการคือ ให้ความกลัวมันตาย เพราะความกลัวนี้

มันอันตรายกว่าความตายของร่างกาย ด้วยการใช้
คำบริกรรมพุทโธแบบที่เราได้ฝึกมาก่อน อยู่กับพุทโธ พุทโธ
พุทโธ พุทโธ ไป อย่าปล่อยให้มันไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ
แล้วสักพักหนึ่งไม่นาน ถ้าอยู่กับพุทโธไปอย่างต่อเนื่อง
ห้านาทีนี้ บางทีจิตก็สงบนิ่ง แล้วความกลัวก็หายไป

ถาม: ทำอย่างไรจะตัดความกังวลออกจากอุเบกขาได้

ตอบ: กังวลไม่ได้อยู่ในอุเบกขาสักหน่อย ความกังวลมัน
อยู่ในจิตที่เกิดจากโมหะ ความหลงที่ไม่เข้าใจธรรมชาติ
ว่าสิ่งต่างๆ ในโลกนี้มันไม่เที่ยง เรากังวลเพราะเราอยาก
ให้มันเที่ยงกัน เราเลยกังวลว่าเศรษฐกิจจะดีขึ้นหรือเปล่า
โควิดจะหมดไปหรือเปล่า กังวลไปหมดกับสิ่งที่ไม่ได้อยู่
ภายใต้การควบคุม บังคับของเรา ถ้าเรามีปัญญา เราก็มอง
ว่าเป็นเหมือนกับดิน ฟ้า อากาศ ที่เราไม่สามารถไปกำหนด
ได้ว่า จะต้องเป็นอย่างนั้น จะต้องเป็นอย่างนี้ เรายอมรับ
สภาพกับความไม่แน่นอนไป แล้วความกังวลมันก็จะ
หมดไป อย่างเพลงภาษาฝรั่ง Que Sera, Sera, Whatever
Will Be, Will Be อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด อะไรไม่เกิดมัน
ก็ไม่เกิด อนาคตเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถที่จะกำหนดรู้ได้

เราก็อยู่กับมันไป มันจะมายังไงก็ต้องอยู่กับมันไป รับมันไป
จะเป็นก็เป็นไป ถ้าต้องตายก็ตายไป มันไม่ได้อยู่ในความ
ควบคุมบังคับของเรา คือให้เห็นไตรลักษณ์ แล้วความ
กังวลก็จะมี

ถาม: ฝรั่งเข้าใจอนิจจังเหมือนกัน

ตอบ: คือบางทีเขามีปัญหา เขาแสดงออกมา แต่จะเป็น
สัญญาณก็ได้ เขาอาจจะร้องได้ แต่งได้ เวลาเจอตัวจริง เขาอาจ
จะกังวลอยู่ก็ได้ว่าจะตกงาน บางทีคนเราคิดได้ แต่ยังไม่
สามารถมาใช้กับตนเองได้ตลอดเวลา รู้ว่ามันไม่เที่ยง
มันไม่แน่นอน แต่ก็ยังอยากให้มันเที่ยง อยากให้มันแน่นอน

*ถาม: ความวิตกกังวลเรื่องต่างๆ เช่น รัสเซีย ยูเครน
การเมือง เรื่องแดงโม ควรจะมีวิธีมองเรื่องต่างๆ อย่างไรให้
ใจมีความสุข ไม่หมกมุ่น*

ตอบ: เราต้องมองว่าเป็นธรรมดาของโลกที่จะต้องมี
เหตุการณ์วุ่นวายต่างๆ เกิดขึ้นอยู่เรื่อยๆ โลกนี้เป็นโลก
ของความเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีเจริญ มีเสื่อม
มีความสุข มีความสงบ มีสงคราม มีอะไรต่างๆ มันเป็น

มาตั้งแต่ก่อนที่เราเกิด และมันจะเป็นต่อไปหลังจากที่เรา
ตายไปแล้ว เพราะนี่คือธรรมชาติของโลก ถ้าเราไม่อยากจะ
เจอกับสิ่งเหล่านี้ เราก็ต้องหยุดการมาเกิด ด้วยการ
ไปศึกษาปฏิบัติ พระอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้า ก็จะทำให้
เราสามารถทำให้เรายุติการเวียนว่ายตายเกิดได้
แต่ถ้าเกิดแล้วก็ต้องยอมรับกับสภาพว่ามันเป็นเหมือนดิน
ฟ้าอากาศก็แล้วกัน ภัยทางธรรมชาติก็มีอยู่ บางทีก็มีพายุ
บางทีก็มีน้ำท่วม บางทีก็มีแผ่นดินไหว เป็นสิ่งที่มีมันมีประจำ
อยู่กับโลก ฉะนั้นไฉนภาวะของการต่อสู้กัน สงคราม หรืออะไร
ต่างๆ ที่เกิดขึ้นอยู่นี้ มันก็เป็นเรื่องของปกติธรรมดาของโลก
เราสามารถรับรู้ได้โดยไม่ต้องไปห่วงไหวกับมัน ถ้าเรา
ฝึกจิตให้เรามีอุเบกขา ให้ตั้งมั่นอยู่ในความสงบ แล้วจิตใจ
ของเราก็จะไม่ทุกข์กับเหตุการณ์ต่างๆ ที่ร้ายแรงที่เกิดขึ้น
อยู่เรื่อยๆ ดังนั้นต้องปฏิบัติธรรม ต้องฝึกสติ นั่งสมาธิ
ทำใจให้มีอุเบกขา แล้วใช้ปัญญาสนใจว่า อันนี้เป็น
เรื่องธรรมดาของโลก โลกนี้คือโลกของอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา อนัตตาเราไปห้ามมันไม่ได้ เหตุการณ์ต่างๆ
ที่จะเกิด มันจะเกิดขึ้นมามันก็เกิด เราไปห้ามไปยุติมัน
ไม่ได้ เต็มถึงเวลามันจะหยุด มันก็หยุดเอง เวลามันจะเกิด

มันก็เกิดเอง เหมือนดินฟ้าอากาศ ที่เราไปห้ามไม่ได้
ควบคุมไม่ได้ สิ่งที่เราควบคุมได้ คือใจเราเพียงอย่างเดียว
ควบคุมใจเราให้นิ่ง ให้สงบ ให้มีอุเบกขา แล้วเราก็จะ
ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ความวิตกกังวลกับเรื่องราว
ต่างๆ ก็จะไม่เกิดในใจของเรา ถ้าเรามีอุเบกขา

ถาม: จิตฟุ้งซ่าน กลัวเจ็บ กลัวป่วย ตีตนไปก่อนไข้
ควรปฏิบัติอย่างไร

ตอบ: ก็ใช้สตินี้แหละยับยั้งความคิดปรุงแต่ง ใช้พุทโธ
พุทโธ เวลาเกิดความฟุ้งซ่านขึ้นมาก็ ใช้พุทโธ พุทโธ
พุทโธไป สักพักหนึ่ง ความฟุ้งซ่านก็จะหายไป เพราะจิต
หยุดคิด หยุดคิดถึงเรื่องที่ทำให้กลัว

ถาม: มีความทุกข์กับการไม่กล้าไปฉีดยาวัคซีน ควรใช้ธรรม
ข้อไหน หาทางออกได้

ตอบ: พิจารณาด้วยเหตุผลของการฉีดยาวัคซีนว่าอะไร
จะเกิดขึ้นกับการไม่ฉีดยาวัคซีน อะไรจะเกิดขึ้น เราก็ชั่ง
น้ำหนักดูว่า อย่างไหนจะดีกว่ากัน จะยอมเจอเชื้อหรือ
จะยอมเจอจระเข้ จะยอมตายกับเชื้อดีหรือจะยอมตายกับ

จะระเบิด ถ้าฉีดวัคซีนแล้วเราไม่แพ้ก็อยู่ไปได้สบายนานๆ ถ้าฉีดวัคซีนแล้วแพ้ตาย หรือเป็นอะไรไป ดูโดยสถิติแล้ว ยากมาก ยากยิ่งกว่าถูกลอตเตอรี่รางวัลที่ ๑ ขนาดคุณรู้ว่า ถูกลอตเตอรี่รางวัลที่ ๑ ยากขนาดไหน คุณยังแทงมันเลย แล้วทำไมไม่ไปกลัวกับวัคซีนที่อาจจะแพ้หรือเป็นอะไร วัคซีน เหมือนกับการซื้อลอตเตอรี่ โอกาสถูกรางวัลที่ ๑ ยาก แสนยาก อันนี้ต้องใช้เหตุใช้ผล เป็นเรื่องส่วนตัวพูดไม่ได้ ค่อนข้างที่จะอ่อนไหว sensitive คนที่ไม่เห็นด้วยก็ ไม่ยอมฟัง อีกอย่างหนึ่งต้องเลือก เป็นการตัดสินใจ ส่วนตัวว่าจะตายเพราะการฉีดวัคซีน หรือว่าจะตาย เพราะไม่ได้ฉีดวัคซีน

ถาม: ทำอย่างไร ถึงหายจากการกลัวผี

ตอบ: ก็ต้องเข้าหาผีเท่านั้นแหละถึงจะหายกลัวผี ถ้ากลัว อะไรก็ต้องไปหาสิ่งที่กลัว แล้วก็ใช้สติหยุดมัน เพราะว่าถ้าไม่มีผีมาหลอกเรา เราก็ไม่กลัวใช่ไหม ความกลัวมัน จะเกิดก็ต่อเมื่อเราไปอยู่ในที่มันน่ากลัว ที่เราคิดว่าจะมีผี เราก็ต้องไปสถานที่เหล่านั้น แล้วพอเกิดความกลัวขึ้นมา ก็ให้ท่องพุทโธ พุทโธหรือสวดอิติปิโสไป เพราะถ้ามัน

ยิ่งกลัว มันจะไม่กล้าไปคิดถึงผี มันก็จะคิดแต่สวดไป
 บทอธิปิโสไป พอสวดจริงๆ มีสติอยู่กับการสวดไม่นาน
 จิตก็สงบ แล้วอาการกลัวผีก็จะหายไป เหมือนกับริด
 หนองแหละ มันต้องริดออกมา ถึงแม้จะเจ็บก็ต้องยอม
 ทนให้มันเจ็บไป แต่พอริดหนองออกมาหมดแล้ว ที่นี้แผล
 ก็หาย แล้วต่อไปก็จะไม่เจ็บอีกต่อไป อันนี้ก็เหมือนกัน ความ
 กลัวก็เป็นเหมือนหนองที่เราจะต้องริดมันออกมา การที่
 จะให้ความกลัวไหลออกมา เราต้องไปอยู่ที่น่ากลัว เช่น
 ไปอยู่ในป่าช้า ไปนั่งสมาธิในป่าช้า อดทนไปไหว้สวดมนต์
 ข้ามปีในป่าช้า จะได้ประโยชน์มาก เพราะเมื่อเกิดความ
 กลัวขึ้นมา ก็จะสวดมนต์หรือไม่คิดเรื่องอะไร คิดแต่เรื่อง
 สวดอย่างเดียว พออยู่กับการสวดจริงๆ แล้ว เดียวจิตก็จะ
 สงบได้ พอจิตสงบแล้ว ความกลัวก็จะหายไป เพราะ**ความ
 กลัวเกิดจากความคิดปรุงแต่งของจิตเอง** จิตไปคิดว่า
 ผีมาแล้ว ผีอยู่ตรงนั้น ผีอยู่ตรงนี้ มันก็เลยกลัวขึ้นมา
 พอเราเอามาสวดมนต์ปั๊บ ให้มันหยุดคิดปรุงแต่งให้ได้
 มันเลยคิดปรุงแต่งไม่ได้ พอมันไม่คิดปรุงแต่งปั๊บ อาการ
 กลัวก็หายไป เหมือนตอนนี้เราไม่ได้คิดปรุงแต่งถึงผี ใช่ไหม
 เราก็ไม่รู้สีกกลัวเลย ผีมันไม่มีหรอก ผีจริงไม่มาหลอกหลอก

มีแต่ผีที่มาจากนอก เขาเรียกว่าไม่ใช่ผีจริง ผีที่เราปรุรงแต่งขึ้นมาเอง ผีจริงไม่หลอก ผีหลอกไม่จริง ใช่ไหม ให้คิดอย่างนี้

ถาม: ต้องฝึกใจอย่างไรให้เลิกกลัวสิ่งที่ไม่สวยไม่งาม

ตอบ: เบื้องต้นก็ต้องฝึกสมาธิก่อน ทำจิตให้นิ่งให้สงบ ให้เป็นอุเบกขา แล้วจิตก็จะสามารถมองทุกสิ่งทุกอย่างแบบเฉยๆ ได้ ไม่กลัวไม่รักไม่ชังไม่หลง ดังนั้นต้องฝึกสติ นั่งสมาธิให้มากๆ ทำจิตให้เกิดอุเบกขาขึ้นมา

ถาม: ตอนนี้เป็น panic หวาดกลัวไม่มีเหตุผล สารพัดจะกลัว ไปพบจิตแพทย์แล้ว ได้ยามากินแต่อาการยังไม่ดีขึ้นเท่าไร คิดมาก กลัวตาย อยากหาย ควรจะทำอย่างไร

ตอบ: หยุดคิดสิ พอหยุดคิดแล้วความกลัวตายก็จะหายไป ยิ่งคิดยิ่งกลัวใหญ่ เบื้องต้นนี้แก้ด้วยการหยุดคิด ด้วยการหมั่นเจริญสติ พุทโธ พุทโธ ท่องพุทโธไป หรือสวดมนต์ไป สวดอิติปิโสไป ทุกครั้งที่เกิดความกลัวตายขึ้นมา คิดมากก็ท่อง พุทโธ พุทโธ สวดอิติปิโส ตามอายุคุณสิ คุณป้าอายุ ๕๐ ก็สวดสัก ๕๐ รอบ แล้วช่วงที่สวดนั้น รับประกันได้ว่า

ความคิดจะหายไป ทั้งความกลัวตายก็จะหายไป แล้วก็จะ
รู้ว่าปัญหาอยู่ที่ความคิด ไม่ใช่อยู่ที่ความตาย ความตาย
มันไม่ใช่ปัญหา แต่ความกลัวตายนี้เกิดจากความคิด
คิดแล้วไม่อยากตาย มันถึงทำให้เกิดความกลัวตาย
ขึ้นมา





ความรักและการยึดติด

รายการสนทนารธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณามัย)

ความรักแบบที่ไม่ยึดไม่ติด
กับบุคคลนั้น ให้ความสุขกับบุคคลนั้น
แต่ไม่ต้องการอะไรตอบแทนจากบุคคลนั้น
แล้วก็ไม่ไปยึดไปติดกับบุคคลนั้น
ถ้าบุคคลนั้นเป็นอะไรไป
ก็จะได้ไม่เศร้าโศกเสียใจ
อันนี้ถึงจะเรียกว่าเป็นความรักที่บริสุทธิ์

พระสุริย ฐิตะโก



ถาม: ความรักในแนวทางของพระพุทธศาสนาคืออะไร

ตอบ: คือความเมตตา รักโดยไม่หวังที่จะต้องการอะไรจากผู้ที่เรารัก ไม่ต้องการที่จะไปครอบครองเขาเป็นสมบัติของเรา รักแบบไม่หึงหวง เมตตาอยากจะทำให้เขามีความสุข ช่วยเขาได้ก็ช่วย ทำอะไรให้เขามีความสุขได้ก็ทำ แต่จะไม่ไปถือว่าเขาเป็นของเรา จะไม่หึงไม่หวง ใครจะไปแตะไปต้อง ใครจะไปให้ความสุข ความรักกับเขา ก็ไม่รู้สิกรว่าจะมีคู่แข่งกันแต่อย่างใด เป็นความรักที่ให้ ไม่ได้เป็นความรักที่ต้องการสิ่งตอบแทนจากผู้ที่เราให้

ถาม: ฝึกจิตอย่างไรไม่ให้ทุกข์กับการยึดติดกับบุคคลที่เรารัก เช่น ลูก ยึดอยากให้เขาให้ความสุขกับเรา อยากให้เขามาดูแล พอเขาไม่ทำก็ทุกข์คิดไปเรื่อยเปื่อย

ตอบ: คิดว่าเขาไม่เป็นของเที่ยงแท้แน่นอน เขาอาจจะอยู่หรือจากเราไปก็ได้วันใดวันหนึ่ง เราไปบังคับให้เขามารัก

เราไม่ได้เพราะเขาเป็นอนัตตา เขาเป็นสภาวะ ธรรมชาติ
 อย่างหนึ่ง เราไม่สามารถไปควบคุมบังคับ สั่งให้คนนั้น
 คนนี้มารักมาชอบเรา มาทำอะไรให้กับเราได้ นอกจากมี
 ของล่อใจเท่านั้น เช่น มีเงิน มีทอง เขาอาจมารักมาชอบเรา
 ดูแลเรา เขาหวังผลตอบแทนจากการกระทำของเขา แต่การ
 ที่เขาจะมารักเราจริงๆ จังๆ นี้นยาก มีบ้าง คนที่ดีจริงๆ คนที่
 มีความกตัญญูกตเวทีที่เขารักเราจริงๆ แต่ถ้าคนที่ไม่
 มีความกตัญญูกตเวที อย่าไปหวังอะไร ต้องใช้ของล่อ

มีนิทานเรื่องหนึ่ง สองตายายเป็นคนชรามีลูก รู้ว่า
 ลูกไม่รัก ไม่มาดูแลตน เลยหาอุบายหาหีบมาใบหนึ่ง
 เอาก้อนหินใส่เข้าไป แล้วทำเป็นว่า มีสมบัติซ่อนอยู่
 คอยหวัง คอยหวัง คอยดูแลรักษาหีบนั้น ลูกหลานก็คิดว่า
 พ่อแม่มีสมบัติในหีบนั้น เลยมาดูแลพ่อแม่ พอพ่อแม่ตาย
 ก็รีบมาเปิดหีบ มีแต่ก้อนหินอยู่ในนั้น ถ้าอยากจะให้ลูก
 รักเรา ต้องมีสมบัติหรืออะไรล่อเขาไว้ อย่าไปให้สมบัติ
 เขาหมดให้เขาหมดแล้ว เขาไม่มาดูแล เคยได้ยินไหมหรือ
 พ่อแม่หวังลูก กลัวลูกจะอดอยากขาดแคลน ไหนๆ มรดก
 ก็เป็นของเขาแล้ว ก็ยกให้เขาไปเลย พอยกให้เขาไปหมด
 เขาก็ไม่มาดูแลเราเลย

ถาม: เราจะปล่อยวางความห่วงที่มีกับลูกหรือญาติได้ด้วยวิธีใด

ตอบ: ต้องใช้ปัญญาพิจารณาว่าเขาเป็นไตรลักษณ์ เขามีความไม่เที่ยงแท้แน่นอนในตัวของเขา คือสังขารร่างกายของเขานี้ ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เพราะฉะนั้นเวลาจะเจ็บ เวลาจะตายนี้ก็ไม่มีใครกำหนดรู้ได้ว่าจะเกิดขึ้นเมื่อไหร่ คนเราเจ็บตายได้ทุกอายุ วัย คิดอย่างนี้แล้วมันก็จะทำให้เราตัดความห่วงใยได้ เพราะมันเป็นเรื่องที่จะต้องเกิดขึ้น ไม่ช้าก็เร็วกับบุคคลที่เรารักเราห่วง

ถาม: คิดถึงคุณพ่อที่เสียชีวิตอยู่เสมอ ทำให้เศร้าหดหู่อยู่บ่อยๆ ขอคำชี้แนะด้วย

ตอบ: ถ้าหดหู่เราก็ต้องหยุดคิดก่อน ใช้พุทโธ พุทโธ หรือ สวดมนต์ หยุดความคิดเหล่านั้นไปก่อน เพราะจิตเรายังไม่แข็งพอ ขาดอุเบกขา แต่ถ้าจิตเรานิ่งสงบแล้วเรามาคิดใหม่อีกทีก็ได้ อาจจะรู้สึกเฉยๆ ได้ เพราะฉะนั้นถ้าคิดแล้วหดหู่ แสดงว่าจิตเรายังไม่พร้อมที่จะพิจารณาความตาย

ถาม: หนทางดับทุกข์เพราะความคิดถึง ที่เกิดจากการต้องห่างจากครอบครัวเพราะการงาน ควรเริ่มต้นอย่างไร

ตอบ: ต้องสวดมนต์ หรือท่องพุทโธไปอย่างนี้ หยุดความคิด

ถาม: ทำไมเราเป็นทุกข์กับครอบครัว ปล่อยวางไม่ได้ บางทีก็อยากสึก

ตอบ: ก็เพราะเรายังไปคิดว่าเขาเป็นครอบครัว เขายังมีความสัมพันธ์กับเราอยู่ เพราะเรายังมองไม่เห็นว่าเขาเป็นเพียงไตรลักษณ์ คือหนึ่ง เขาเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น แล้วต้องมีการดับไป เป็นธรรมดา สอง เขาไม่มีตัวตน เขาเป็นร่างกายที่ทำมาจากธาตุสี่ ดินน้ำลมไฟ เหมือนกับร่างกายของเรา เพียงแต่ว่า เมื่อเรามาเกิดกับเขา เราก็เลยเป็นส่วนหนึ่งของเขาไป แต่ความจริงแล้วมันก็เป็นเพียงดินน้ำลมไฟก้อนหนึ่ง แต่ละก้อนเท่านั้น ในที่สุด ก็จะต้องมีการดับไปแยกหายไป

ถาม: เคยพาสามีซึ่งเป็นชาวเยอรมันไปกราบพระอาจารย์เมื่อ ๒ ปีก่อน แต่ปลายปีที่แล้ว เขาเสียชีวิตไปอย่าง

กะทันหัน จากไปอย่างสงบ คือนอนหลับแล้วเสียชีวิต แต่ดิฉัน
ยังมีความเศร้าสร้อยอยู่เสมอ ทำให้การปฏิบัติไม่ค่อยดี
ขอคำแนะนำพระอาจารย์เพื่อนำมาปฏิบัติ

ตอบ: ก็ต้องลืมเขาให้ได้ อย่าไปคิดถึงเขา ทุกครั้งที่คิดถึงเขา
ก็ให้สวดมนต์ หรือให้เราบริกรรมพุทโธไปเพื่อหยุดความ
คิดถึงเขา ทุกครั้งที่คิดถึงเขาก็ต้องหยุดคิด อย่าไปคิด
คิดไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร คิดแล้วทำให้เราเศร้า คิดไป
ทำไม ก็เหมือนกับเอาอะไรมาทูปศีรษะเรา คิดแล้วเศร้านี้
เหมือนกับเอาอะไรมาทิ่มแทงใจเรา ดังนั้นเวลาคิดถึงเขา
เราก็ต้องหยุดคิดให้ได้ด้วยการสวดมนต์ไป หรือด้วยการ
บริกรรมพุทโธๆ ไป ต่อไปเราก็จะไม่คิดถึงเขา อันนี้ไม่ได้
หมายความว่าเราไม่มีความอาลัยอาวรณ์ หรืออะไร เราก็
ยังสามารถคิดได้ แต่ต้องรอให้คิดตอนที่เราไม่เศร้าแล้ว
ถ้ายังเศร้าอยู่อย่าเพิ่งคิด ต่อไปเวลามันผ่านไปนานขึ้นๆ
ความเศร้านั้นก็จะหายไป ต่อไปเราก็ระลึกถึงเขาได้
ระลึกถึงความดีของเขา อะไรต่างๆ ได้

ถาม: ผมใคร่ขอกำลังใจจากท่านพระอาจารย์ในการ
ปฏิบัติธรรม ช่วงนี้ครอบครัว เจอเรื่องหนักๆ จากโควิด
ทั้งบ้าน แต่ผมก็ยังรอดอยู่ แต่จิตใจว่าวุ่นฟุ้งซ่าน สวดมนต์

เข้าและเย็นไม่ได้เลย ยิงนั่งสมาธินี้ไม่ได้เลย ห่วงลูกและภรรยา ใคร่ขอกำลังใจหรืออุบายจากท่านพระอาจารย์ในการปฏิบัติธรรมด้วย

ตอบ: ก็ต้องหมั่นพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ว่า ทุกคนเกิดมาแล้วย่อมมีความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นธรรมดา ล่วงพ้นความแก่ ความเจ็บ ความตาย ไปไม่ได้ อาจจะต้องตรงที่เวลาว่าจะเจ็บเมื่อไหร่จะตายเมื่อไหร่เท่านั้นเอง แต่ในที่สุดก็ต้องเจ็บต้องตาย เมื่อถึงเวลานั้นก็ไม่มีใครไปสามารถยับยั้งมันได้ ถ้าเราคิดอย่างนี้ มันก็พอที่จะบรรเทาความทุกข์ความวุ่นวายใจได้ เพราะในที่สุด ก็ตายกันหมด พุดง่ายๆ ไม่มีใครไม่ตาย ไม่มีใครไม่เจ็บ มีแต่จะเจ็บเมื่อไหร่ จะตายเมื่อไหร่เท่านั้นเอง นี่คือการยอมถ้าเรากินได้ มันจะทำให้หายเร็ว ถ้าไม่ได้ก็ไม่ว่าจะอย่างไร ให้พุทโธ ก็พุทโธไม่ได้ก็ต้องเป็นทุกข์ไปเท่านั้น จะทำอย่างไร แสดงว่า เราไม่ได้ซ้อมมาก่อน เราไม่ได้เตรียมตัวมาก่อน พอมาเจอเหตุการณ์จริงก็เลยอย่างนี้ ไม่รู้จะทำอย่างไร พระพุทธเจ้าท่านสอนว่าอย่าประมาท ระวังจิตเสียแต่เนิ่นๆ ฝึกสติ ฝึกสมาธิ ฝึกปัญญาเสียแต่เนิ่นๆ พอเวลาเจอข้อสอบจะได้ไม่เดือดร้อน

ถาม: ทำไมตอนที่เราจิตใจมีกิเลส จิตใจไม่สงบ ทำให้เรามีจิตใจเป็นทุกข์มาก โดยเฉพาะทุกข์จากความรัก จะทำให้หายทุกข์ ทำให้จิตโปร่งไร้ทุกข์ได้อย่างไร ทำอย่างไรก็ไม่หาย ตอนนี้นั้นมีดมนมีกิเลสครอบงำ แต่ตอนหมดกิเลส จิตว่าง ก็โปร่งสบายปกติดี ทำอย่างไรให้หายจิตมีดมนช่วงกิเลสครอบงำ ทำสมาธิก็ไม่หาย

ตอบ: ต้องรักษาจิต อย่าให้กิเลสทำงาน อย่าให้กิเลสครอบงำจิตใจ หมั่นฝึกสติ คอยหยุดความคิด เพราะกิเลสอาศัยความคิดเป็นเครื่องมือ ถ้าเราไม่คิดแล้ว กิเลสทำงานไม่ได้ กิเลสอาศัยความคิด มันก็ใช้ความคิดไปทางที่โลกอยากได้ คิดถึงแฟน คิดถึงอะไรแล้วก็ทำให้เกิดมีอารมณ์ขึ้นมา พอเกิดอารมณ์ที่นี้ใจก็ทุกข์ ทุกข์แล้วที่นี้ก็ดับไม่ได้เพราะเหมือนไฟที่ลุกโชกโชก ลุกใหญ่ เราต้องคอยดับไฟตั้งแต่ต้น ก่อนที่ไฟจะลุกขึ้นมา พอไฟเริ่มลุก พอคิดถึงแฟนต้องหยุดทันที พุทโธๆ ทันที เริ่มคิดถึงสถานที่ท่องเที่ยว ว่าพุทโธๆ ทันที คิดถึงอะไรก็ตาม ที่จะทำให้เกิดกามารมณ์ขึ้นมากามฉันทะขึ้นมา เกิดความอยาก เสพกามขึ้นมา ต้องใช้พุทโธหยุดมันทันที ถ้าไม่เช่นนั้น พอมันลุกเป็นไฟขึ้นมา ที่นี้ก็ไม่มีกำลังที่จะไปสู้กับมันได้

ต้องหมั่นฝึกสติเรื่อยๆ พยายามควบคุมไฟของใจที่ลุกขึ้นมาเผาใจ ให้เกิดความทุกข์ได้ถ้าไม่มีสติแล้ว พอคิดอะไรไปแล้ว มันก็เริ่มลุกเป็นไฟขึ้นมา จากไฟเล็กกลายเป็นไฟใหญ่ จนกระทั่งมันหมดกำลังของมันเอง มันถึงสงบตัวลง แต่ช่วงนั้นก็ต้องทุกข์ทรมานไปกับมัน

ถาม: ถ้าเรามีความรักแบบที่ไม่มีเงื่อนไข (unconditional love) เราก็ไม่มีกิเลสใช้หรือไม่ เพราะรักแท้เป็นสิ่งที่เราไม่ควรหลีกเลี่ยง แต่ควรเป็นสิ่งที่เราต้องมีประสพการณ์กับมันในทางที่ถูกต้อง หรือว่าเราควรหลีกเลี่ยงการมีความรักแบบนี้ ซึ่งเป็นความรักที่เต็มไปด้วยพลังบวกอันยิ่งใหญ่

ตอบ: ความรักที่ไม่มีกิเลสก็คือ ความเมตตาตัวเอง เช่น ความรักแบบที่ไม่ยึดไม่ติดกับบุคคลนั้น ให้ความสุขกับบุคคลนั้น แต่ไม่ต้องการอะไรตอบแทนจากบุคคลนั้น แล้วก็ไปยึดไปติดกับบุคคลนั้น ถ้าบุคคลนั้นเป็นอะไรไปก็จะได้เศร้าโศกเสียใจ อันนี้ถึงจะเรียกว่าเป็นความรักที่บริสุทธิ์ ไม่โกรธเขาเวลาที่เขาไม่ตอบแทนบุญคุณ หรือเวลาที่เขาตำราเรา ว่าเรา ก็จะไม่รู้สึกเสียใจ คือไม่หวังอะไร

จากผู้รับการให้ความรักของเรานั้น ผู้ที่รับความรักของเรานี้เขาจะทำอะไรกับเราหรือไม่เราจะไม่มีความรู้สึกอะไรทั้งสิ้น คิดว่าเหมือนกับทำกับบุคคลที่เราไม่รู้จัก ทำเสร็จแล้วก็แล้วกันไป ช่วยเขาแล้วก็แล้วกันไป ไม่หวังอะไรจากเขา เขาจะดี เขาจะชั่ว เขาจะเป็นจะตายก็เรื่องของเขา ไม่มีความรู้สึกอะไร อย่างนี้ ถึงเรียกว่าความรักแบบไม่มีเงื่อนไข ไม่มี condition ไม่มีเงื่อนไข รักเพราะสงสาร เพราะเมตตา อยากให้เขามีความสุข

ถาม: ทำอย่างไรจะลดความอยาก ความยึดติดได้ จิตฟุ้งได้ตลอดเวลา แม้ในขณะสวดมนต์และนั่งสมาธิ ควรทำอย่างไรดี

ตอบ: ต้องหมั่นฝึกสติ ก่อนที่จะมานั่ง มาสวดมนต์นั่นเอง ต้องฝึกสติทั้งวัน เพื่อจะได้หยุดความฟุ้งซ่านได้ แล้วเมื่อหยุดได้ แล้วเราจะเห็นว่าเรามีความสุขได้โดยที่เราไม่ต้องมีอะไร เราก็จะลดละความอยาก ความยึดติดได้ต่อไป เพราะเราสามารถมีความสุขกับการอยู่กับความสงบเพียงอย่างเดียวได้ ดังนั้น พยายามเจริญสติให้มากๆ ให้จิตสงบให้ได้ และเราก็จะลดความอยาก ลดความยึดติดในสิ่งต่างๆ ได้

ถาม: ใจที่มีรัก มีหลง จะเป็นความสุขปลอม แต่ทำไมใจเรายังมีรัก มีหลง กันอยู่ จะสลัดออกก็ยากเต็มทน แต่ถ้าใจโปร่งใจสูงปลอดการ attachment ปลอดการมันยึดก็พอจะมีความสุขสงบอย่างแท้ สรุปลือเหมือนมีปนๆ กันไป สุขสงบแท้ก็มี สุขแบบมีกามราคะข้องแหวะคือสุขปลอมมีอยู่บ้าง อย่างนี้ถ้าเจริญสติเจริญปัญญา ไปเรื่อยๆ ใจเราจะสงบแท้มากขึ้นหรือเปล่า

ตอบ: ถ้าปฏิบัติ เจริญสติเจริญปัญญาก็เป็นการชำระกิเลสต่างๆ ให้มันหมดไป ทำความรักความหลงให้หมดไป แล้วเราก็จะได้พบกับความสงบแท้





การพิจารณาทุกขเวทนา

รายการสนทนารธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณามัย)

เราอาจจะไม่ต้องอาศัยยา
แก้ปวดก็ได้ เราอาศัยธรรมโอสถ
หรือการปฏิบัติสมาธิกับ
การเจริญปัญญาแยกกาย
แยกจิต แยกเวทนา
นี่ก็เรียกว่าเป็นธรรมโอสถ

พระสุเมธ อธิปัตติ



ถาม: ขอวิธีสั่งห้าม ห้ามความเจ็บปวด พิจารณาอย่างไร

ตอบ: ความเจ็บปวดเราห้ามไม่ได้ มันเหมือนกับดินฟ้าอากาศ เราไปห้ามฝนไม่ให้ตกไม่ได้ ห้ามความร้อนไม่ได้ เวลาร่างกายจะเจ็บขึ้นมา ก็ห้ามมันเจ็บไม่ได้ แต่เราหัดอยู่กับความเจ็บได้ โดยไม่ทุกข์กับมันได้ ด้วยการทำให้มันนิ่ง ด้วยการฝึกสติ พุทโธ พุทโธไป เวลาเกิดอาการเจ็บปวดขึ้นมา อย่าไปอยากให้มันหาย ความอยากให้มันหายทำให้เกิดความทุกข์ทรมานใจขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง อันนี้เราะงับได้ ความทุกข์ทรมานใจ แต่เราะงับความเจ็บปวดทางร่างกายไม่ได้

ถาม: เวลานั่งสมาธิแล้วเกิดมีเวทนาปวดขาขึ้นมา จะพิจารณาให้ผ่านได้อย่างไร

ตอบ: เบื้องต้นนี้ ถ้าเรายังไม่มีสมาธิ ก็ควรใช้สติปราบมัน คือให้เราท่องแต่พุทโธ พุทโธไป ไม่ต้องไปสนใจกับ

ความปวดอย่าไปอยากให้มันหายให้อยู่กับพุทโธ พุทโธไป เพื่อลืมนความปวดให้ได้ พอเราลืมนความปวดแล้ว ความปวด นั้นก็จะไม่มารบกวนใจ ใจก็สามารถผ่านความปวดนั้นได้ ถ้าเราผ่านขั้นสติได้ ขั้นต่อไปก็ใช้ปัญญามาสอนใจว่า เวทนาเป็นอนัตตา เป็นธรรมชาติเหมือนดินฟ้าอากาศ ที่เราไม่สามารถไปสั่ง ไปห้ามเขาได้ เขาจะมา เขาจะไป เขาก็มา เขาก็ไปของเขา สิ่งที่เราต้องทำก็คือ เราต้องหัด อยู่กับเขาให้ได้ เหมือนตอนนี้เราเริ่มสอนตัวเองว่าต่อไปนี้ เราหยุดโควิดไม่ได้แล้วใช่ไหม เราต้องหัดอยู่กับมันแล้ว เวทนามก็เหมือนกับโควิด เราต้องหัดอยู่กับมันให้ได้ วิธีจะ อยู่กับโควิด กับเวทนาได้ก็คือ ต้องมีสติ ให้ใจเป็นอุเบกขา วางเฉยให้ได้ แล้วเราก็จะอยู่กับมันได้ อยู่กับโควิดก็คือ ต้องมียา มีวัคซีน มีหน้ากาก ต่อไปเราก็อยู่กับมันได้ เพราะ เรากำจัดมันไม่ได้จะอย่างไร ใช่ไหม พยายามกำจัดมันตั้ง ๒ ปีแล้วมันก็ยังไม่ยอมหนี ไม่ยอมไป เราก็เลยต้องเปลี่ยน ยุทธวิธี ไม่เช่นนั้นเดี๋ยวมันเครียดกันหมด ต้องหัดอยู่กับมัน พอเราเริ่มหัดอยู่กับมัน ยอมรับมันได้แล้ว ทีนี้ก็หาย เครียดกัน เพราะเรารู้ว่าถึงแม้จะติด เราก็ยังรักษาได้ และ เรามีแนวทางมีการป้องกันได้

ถาม: ขณะนั่งสมาธิเกิดเวทนาปวดขามาก ควรวางจิตอย่างไร จิตจะไปข้องกับเวทนามาก ไม่หลุดจากการเจ็บปวดนั้นเลย

ตอบ: ดึงจิตมาด้วยการสวत्मนัต หรือด้วยการบริกรรมพุทโธ พุทโธ ถ้าเราอยู่กับการสวत्मนัต อยู่กับพุทโธ เดี่ยวสักพัก มันก็จะลืมเรื่องความเจ็บปวดของร่างกายไปได้

ถาม: นั่งสมาธิเห็นเวทนาปวดขามาก ทนอยู่นานมาก ออกร้อนขึ้นมาตามตัวตรงกลางอก เต็นตู่บๆ แรงแกร่งรู้สึกกลัว ต้องทำอย่างไร

ตอบ: ควรจะทำให้ใจให้สงบ ควรมาดูลมหรือมาพุทโธ อย่าไปสนใจกับความปวดของขา

ถาม: นั่งสมาธิไม่ผ่านตรงทุกขเวทนาสักที ทนกับความเจ็บไม่ไหว สมาธิก็หลุด ไม่เคยผ่านได้เลย

ตอบ: ต้องพยายามเจริญสติในตอนนั้นด้วยการบริกรรมพุทโธให้ถี่ ดึงใจให้อยู่กับพุทโธ อย่าให้ใจไปคิดถึงทุกขเวทนา ถ้าสามารถบังคับให้มันบริกรรมได้สัก ๕ นาที

โดยที่ไม่ไปคิดถึงทุกขเวทนา จิตก็จะปล่อยวางเวทนาได้ จิตก็จะนิ่งสงบ เวทนาจะหายหรือไม่หายก็ไม่มาทำให้จิตเดือดร้อนอีกต่อไป ดังนั้นพอถึงจุดนั้นแล้ว ต้องขยับ บริกรรมพุทโธๆ ๆ ๆ ไป อย่าไปสนใจกับทุกขเวทนา ถ้าไม่ บริกรรมพุทโธ ก็สวดอิติปิโสไปก็ได้ สวดบทไหนก็ได้ สวดไป อย่าให้จิตอยู่เฉยๆ อย่าให้จิตมีเวลาไปคิดถึงทุกขเวทนา ถ้าจิตไม่ไปคิดถึงทุกขเวทนาสักพักมันลืม แล้วความอยาก ที่จะให้ทุกขเวทนาหายหรือความอยากจะลด มันก็จะ หายไป แล้วมันจะทำให้มันนิ่งเฉยๆ อยู่กับทุกขเวทนาได้

ถาม: กระผมนั่งสมาธิได้ประมาณ ๑ ชั่วโมงแล้วรู้สึกปวดขา ขึ้นมาแล้วท่องพุทโธ แต่ก็ผ่านจุดปวดไปไม่ได้ ควรทำ อย่างไรดี

ตอบ: ท่องน้อยไปนะสิ ท่องไปเรื่อยๆ อย่าไปสนใจกับความเจ็บปวด จนกระทั่งลืมไปเลย แล้วก็ผ่านความเจ็บปวดไปได้ ไม่ใช่ท่องสองสามคำแล้วก็จะให้มันผ่าน มันไม่ผ่านหรอก ต้องแบบว่ายอมเป็นยอมตายกับคำบริกรรม พุทโธไปเลย อย่าปล่อยให้ใจมันไปคิดถึงความเจ็บปวด ของร่างกายให้ได้ ถ้ามันเกาะกัติดกับพุทโธได้ เดี่ยวสักพัก

**มันก็ลืมความเจ็บปวดของร่างกาย แล้วมันก็จะสงบลง
แล้วมันก็จะอยู่กับความเจ็บปวดของร่างกายได้**

ถาม: เวลานั่งสมาธิแล้วปวด ก็ระลึกถึงความปวดตามความเป็นจริง ไม่ต้องการให้ความปวดหายไป มีสติรู้อยู่กับความปวด แบบนี้ทำถูกแล้วใช่ไหม

ตอบ: ก็ดูที่ใจว่าเราจะเดือดร้อนกับมันหรือไม่ ถ้าใจเราเฉยๆ ไม่เดือดร้อนกับความเจ็บปวดก็ถูกต้อง

ถาม: ลูกนั่งสมาธิทุกวันเช้าค่ำ บริกรรมพุทโธ มีอาการปวดในช่วงเวลาประมาณที่ลูกนั่งประมาณ ๑ ชั่วโมง ๔๕ นาที แต่ก็ทนได้ พอนั่งต่อไป อาการปวดเริ่มมีมากบ้าง น้อยบ้าง พอเริ่มมากขึ้น ลูกก็ยังจับพุทโธอยู่ แต่เมื่อมีอาการปวดมากขึ้น จับพุทโธถี่ๆ แต่ก็ยังมีอาการปวดมากบ้างน้อยบ้าง จึงใช้วิธีการพิจารณาอาการ ๓๒ สลับกับการแยกเวทนา แยกกาย ให้รู้ว่ากายก็ส่วนกาย เวทนามีส่วนเวทนา พอใจรู้ก็นั่งต่อได้อีกประมาณ ๒-๓ ชั่วโมง อาการของจิตวูบเป็นบางครั้ง ดูไปสักพักก็รู้สึกว่าร้อแล้ว ทำเช่นนี้เกือบทุกคำคืน ลูกปฏิบัติเป็นอย่างไร

ตอบ: ทำอย่างนี้ได้ก็ดี เพราะเป้าหมายก็คือให้เราจะได้ไม่ทุกข์เวลาร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย เช่น ติดโควิดแล้ว มีไข้สูง มีอาการปวดอะไรต่างๆ ตามร่างกาย ถ้าเราเคยฝึกอยู่กับเวทนามาได้เป็นชั่วโมงๆ ใจเราก็จะไม่ทรมาน เวลาเกิดอาการเจ็บไข้ได้ป่วย หรือต่อไปอาจจะเป็นมะเร็ง หรือเป็นอะไรขึ้นมาที่มีความเจ็บปวด เราอาจจะไม่ต้องอาศัยยาแก้ปวดก็ได้ เราอาศัยธรรมโอสธ หรือการปฏิบัติสมาธิกับ การเจริญปัญญาแยกกาย แยกจิต แยกเวทนา นี่ก็เรียกว่าเป็นธรรมโอสธ ถ้าเรารู้จักแยกแยะได้แล้ว ทำให้ใจเรานิ่งสงบ ไม่ทรมานกับความเจ็บปวดของร่างกายได้ ก็ถือว่าใช้ได้

ถาม: เวทนาที่เกิดขึ้นตอนนั่งสมาธิมันปวดมาก มันเกี่ยว กับเจ้ากรรมนายเวรด้วยไหม เคยเอาความรู้สึกไปจับตรงที่ปวด คือลูกับมันแต่ก็แพ้ทุกครั้ง ควรแก้ด้วยวิธีไหนจะได้ข้ามพ้นเวทนาได้

ตอบ: มันไม่ใช่เจ้ากรรมนายเวรหรอก มันเป็นธรรมดาของร่างกายที่จะต้องมีการเจ็บปวด วิธีแก้ก็คือดึงจิตออกจากเวทนานั้น อย่าไปสนใจ อย่าไปดู อย่าไปรับรู้ ให้อยู่

กับการบริการม พุทโธ พุทโธ ไป หรือจะอยู่กับการสวด
อิติปิโสไปก็ได้ ขอให้เราอยู่กับงานเหล่านี้ แล้วเดี๋ยวมัน
ก็จะลืมเรื่องความเจ็บปวดไป ถึงแม้มันยังจะมีอยู่ มันก็
จะไม่มารบกวนใจเรา เพราะใจเราไม่ไปยุ่งกับมัน ไม่ได้ไป
อยากให้มันหาย ไม่ได้ไปปรุงแต่งว่ามันเจ็บปวดเหลือเกิน
ทนไม่ไหวแล้ว อะไรอย่างนี้ เพราะเราเอาใจมาอยู่กับการ
สวดหรืออยู่กับการบริการม พุทโธ พุทโธ และถ้าใจนิ่งแล้ว
ถึงแม้อาการเจ็บปวดยังอยู่ ก็รับรู้อยู่ ใจก็จะไม่สะเทือน
ใจจะรู้สึกเฉยๆ กับมัน อันนี้คือวิธีปฏิบัติกับเวทนา
คือความเจ็บปวดของร่างกาย ไม่ว่าจะตอนไหนก็ตาม
ตอนนั่งสมาธิหรือตอนปวดท้อง ตอนปวดหัว ตอนเจ็บจาก
อะไรอย่างใดอย่างหนึ่งใช้ได้หมด จะทำให้ใจเราเบา ใจเรา
สบาย ไม่รุ่มรวยไปกับความเจ็บปวดของร่างกาย

ถาม: ลูกพยายามนั่งภาวนาเพื่อวางอุเบกขาภาวนา
ในบางครั้งก็นั่งได้ จิตว่างและมีความสงบมาก แต่บางวัน
จิตก็ไปรับรู้เวทนา รู้สึกเจ็บปวดมาก ต้องยอม กลายเป็น
จิตไม่ต่อสู้กับเวทนา ลูกขออุบายเพื่อมีกำลังใจในการสู้กับ
เวทนา และในความหมายคือ ต้องพยายามอย่างไรให้จิต
วางอุเบกขากับเวทนาได้

ตอบ: เวลาที่มีความเจ็บปวดนี้ต้องใช้คำบิรกรรม พยายามอยู่กับคำบิรกรรม หรืออยู่กับบทสวดมนต์ อยู่ไปจนกว่าจิตจะลืมเรื่องความเจ็บปวดไป แล้วจิตก็จะสงบ แล้วจะไม่เดือดร้อนกับความเจ็บปวดของร่างกาย

ถาม: ทุกข์ที่เกิดตรงหน้าอก เป็นหลุมคืออะไร ทำไมถึงทุกข์ทรมานแบบนี้

ตอบ: ถ้าอยู่ที่ร่างกาย ก็เรียกว่าทุกข์เวทนา ความเจ็บทางร่างกาย ไม่ใช่ความเจ็บทางใจ ความเจ็บทางใจนี้ มันจะเป็นความทุกข์ที่อยู่ภายในใจอีกทีหนึ่ง ซึ่งมันอาจจะแสดงออกตรงที่หน้าอกก็ได้ เช่นเวลาเราเครียดมากๆ เราทุกข์กับเรื่องนั้นเรื่องนี้มาก แต่ร่างกายเราไม่มีอาการเจ็บไข้ได้ป่วย แต่รู้สึกว่ามันไปทุกข์ที่ตรงหน้าอกก็ได้ แต่มันไม่ได้เป็นทุกข์ทางร่างกาย เป็นทุกข์ที่เกิดจากความอยากของเรา ความเครียดของเรา อยากหรือกลัวสิ่งนั้น กลัวสิ่งนี้ ก็อาจจะทำให้เราทุกข์ทรมานขึ้นมา แล้วอาจจะไปแสดงความรู้สึกที่หน้าอกของเราก็ได้

ถาม: มีทุกข์ทางใจเหมือนพอจะปล่อยวางได้ แต่ทุกข์ทางกายตอนป่วยเข้า รพ.ที่ผ่านมา มันปล่อยวางไม่ได้เลย

ยึดแต่ว่าเป็นเราป่วย เจริญสติไม่ได้เลย

ตอบ: มันก็เป็นทุกข์ทางใจที่เราปล่อยไม่ได้ ที่เมื่อก็บอกทุกข์ทางใจ พอจะปล่อยวางได้ หมายถึงทุกข์ในเรื่องอื่น กระมัง เรื่องที่มันเบาๆ ที่มันไม่แรง แต่พอมาเจอเรื่องที่แรง เช่น ความเจ็บไข้ ได้ป่วยของร่างกาย มันก็เลยยังปล่อยไม่ได้ ก็เพราะเราขาดอุเบกขา เราต้องพยายามหมั่นฝึกสติ ให้จิตสงบเป็นสมาธิให้มากขึ้น ฝึกบ่อยๆ แล้วอุเบกขาเราก็จะมีเพิ่มมากขึ้น และเราก็จะสามารถปล่อยวางได้ ตอนเวลาร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย

ถาม: เวทนาที่เกิดจาก โรคภัยไข้เจ็บ เราจะภาวนารวมจิตเราได้ยากกว่าการนั่งสมาธิ ใช่หรือไม่ เราควร ฝึกอย่างไรเวลาป่วย

ตอบ: ก็เหมือนกับเวลาที่ไม่ป่วยนั้นแหละ ก็ฝึกสติพุทโธ พุทโธไป หรือดูลมหายใจเข้าออกไปเวลานั่งสมาธิ ถ้าเรามีกำลังสติมาก เราก็ทำให้สงบได้ง่าย ได้เร็ว แล้วการเจ็บไข้ได้ป่วยก็จะไม่มารบกวนใจเรา แต่ถ้าใจเราไม่สงบนี้ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยมันก็จะมารบกวนใจเรา ก็อยู่ที่กำลังของสติของสมาธิ ที่เราฝึกนั่นเอง

ถาม: เมื่ออายุมากขึ้นทำไมไม่มีแต่ความเสื่อมของร่างกายให้เห็น และมีแต่เห็นทุกข์ ควรฝึกจิตอย่างไร

ตอบ: ก็เป็นธรรมชาติของร่างกายนี้ว่า มันจะต้องเสื่อมลงไป ตามกาลตามเวลาของมัน ทีนี้ของทุกอย่างมันต้องเสื่อมทั้งนั้น ผักผลไม้ถ้าเราซื้อมาทิ้งไว้สักพักหนึ่ง เดียวมันก็ต้องเน่า ร่างกายก็เหมือนผักผลไม้ มันต้องเสื่อมไปตามกาล ตามเวลา อย่าไปยึดติดมันแล้วเราก็จะไม่ทุกข์ ถ้าเรายอมรับว่ามันต้องเสื่อม ปลอมมันเสื่อมไป ใจของเราก็จะเฉยๆ ถ้าไม่เฉยเราก็ต้องใช้พุทโธ พุทโธ ทำให้มันเฉยให้ได้ พอมันเฉยแล้วทีนี้ เราก็จะอยู่กับความเสื่อมของร่างกายได้





อสุภกรรมฐาน

รายการสนทนารธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณามัย)

เรารักคนไหนเราก็เอาร่างกาย
ของคนนั้นมาพิจารณา
ให้เป็นอสุภะให้ได้
เราจะได้ละความรัก
ในร่างกายของเขาได้

พระสุริย อภิปิ



ถาม: ถ้าพิจารณาอสุภะคือออกจากสมาธิ แต่เราหลับตาอยู่ แล้วนึกภาพร่างกาย ที่ไม่สวยงามแบบนี้ใช้หรือไม่

ตอบ: หลับตาก็ได้ ไม่หลับตาก็ได้ เรานึกภาพต่างๆ นึกถึงมันได้ในขณะที่เราลืมตา เหมือนกับเรานึกถึงเรื่องงานต่างๆ ในขณะที่เราไม่ได้อยู่ที่สำนักงาน เราก็ยังทำได้ นึกว่าจะต้องไปทำงานนั้น งานนี้ มันก็แบบเดียวกัน ความนึกคิด นึกคิดถึงอาการต่างๆ ของร่างกายที่ไม่สวยงาม เช่น ดูอวัยวะต่างๆ ที่มีอยู่ภายใต้ผิวหนังของร่างกาย เป็นต้น ไม่ต้องหลับตาก็ได้

ถาม: การพิจารณาอสุภกรรมฐานต้องได้สมาธิก่อน หรือยังไม่ได้สมาธิก็สามารถพิจารณาได้

ตอบ: ถ้ายังไม่ได้สมาธิอาจจะพิจารณายาก เพราะจิตมันจะรังเกียจ มันจะไม่ชอบ แต่ถ้าได้สมาธิแล้วมันก็จะง่าย เพราะมันจะไม่มี ความรังเกียจ แต่ก็จะมีสมาธิหรือไม่

สมาธิ ถ้าเห็นความสำคัญของมันก็ต้องพยายามบังคับมันให้พิจารณาให้ได้ ถ้าเราต้องการที่จะกำจัดกามารมณ์ต่างๆ หรือไม่ให้กามารมณ์มาสร้างอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมของเรา

ถาม: เวลาที่เราไปเห็น ก็คือเราไปเห็นคนว่าสวย แล้วเราก็มองเป็นตบไตไล่พุ่งไปเลยอย่างนั้น คืออย่างนั้นเลยใช่ไหม

ตอบ: ใช่ อย่างนั้นแหละ มันก็ต้องเห็นส่วนที่ไม่สวยงาม นึกถึงเขาว่าตอนที่เขาตายแล้วเป็นอย่างไร อย่างคนที่เรารักนี้ ถ้าเขาตายแล้วถามจริงๆ ยังจะเก็บไว้ที่บ้าน นอนกับเขาอีกสักคืนสองคืนไหม

ถาม: การพิจารณาอาการ ๓๒ และอสุภะเป็นเรื่องเดียวกันไหม แล้วการพิจารณาอสุภะเป็นสมถกัมมัฏฐาน หรือเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ตอบ: อาการ ๓๒ นี้ ก็พิจารณาให้เป็นสมถะก็ได้ ให้เป็นวิปัสสนาก็ได้ ให้เป็นอสุภะก็ได้ มี ๓ ลักษณะด้วยกัน คือพิจารณาให้เห็นว่าไม่สวยงามก็เป็นอสุภะ พิจารณาว่าไม่มีตัวตน เป็นเพียงอาการเฉยๆ อันนี้ก็เป็นปัญญา เรื่องของ

อนัตตา ละสักรายทิจิตด้วยการเห็นว่า มันก็เป็นเพียงแต่
อาการ ๓๒ ไม่มีตัวเราอยู่ในร่างกายนี้ แล้วมันก็เป็นได้
หลายเหตุผลด้วยกัน พิจารณาอาการ ๓๒ เป็นสติเพื่อทำให้
จิตสงบก็ได้ เรียกว่าสมณะ

*ถาม: อสุภะ ผมคิดว่าก็เหมือนเราตายไปเป็นแบบนั้น ไม่มี
สิ่งไหนสวยงามเลย ผมคิดถูกหรือไม่*

ตอบ: คิดถูกแต่ไม่ได้ให้คิดอย่างนั้น ให้เรานึกถึงภาพที่
ไม่สวยงามเวลาที่ร่างกายตาย เวลาที่เราจะไปเกิด
กามารมณ์ขึ้นมากับบุคคลใด บุคคลหนึ่ง ถ้าเรานึกถึง
บุคคลนั้นว่าเวลาเขาตายไปแล้ว เรายังอยากจะมีกามารมณ์
กับเขาหรือเปล่า

*ถาม: ถ้าเอาภาพศพมาดูแล้วรู้สึกกลัวมากกว่าจะปลง
สังขารได้กลืนเป็นบางครั้ง จิตอาจจะปรุงแต่งไปเองสุดท้าย
ก็เลยไม่กล้าดูภาพอีกเลย อาจไม่ตรงกับจริตของเรา*

ตอบ: ไม่ใช่หรอก เพราะว่าจิตเรายังอ่อน ยังหวั่นไหว
ยังขาดอุเบกขา เพราะฉะนั้นถึงไม่แนะนำให้เจริญ
ปัญญาชนิดนี้ จนกว่าเราจะได้อุเบกขา ได้อัปปนาสมาธิ

พอออกจากสมาธิมาแล้วจิตจะนิ่งเป็นกลาง เวลาเห็นภาพอะไร จะน่าเกลียดน่ากลัวขนาดไหน ก็จะมีรู้สึกเฉยๆ ได้

ถาม: เอรูปถ่ายแม่ที่เสียชีวิตมาเจริญอสุภกรรมฐานและมรณานุสติ คุณแม่จะได้กุศลบุญที่เป็นตัวอย่างให้เราไม่ประมาทในการใช้ชีวิตหรือไม่

ตอบ: ไม่ได้หรอก คุณแม่ตายไปแล้ว แล้วก็ความจริงไม่ควรเอาบุคคลที่เราเคารพมาพิจารณาอสุภะ ควรเอาร่างกายที่เราไม่เคารพจะดีกว่า เพราะเหมือนกับว่าเราไปลบล้างความสวยงาม ความดีงามของพ่อแม่ด้วยการเอารูปที่ไม่สวยงามของท่านมานึกถึง ทำไมต้องนึกถึงภาพอสุภะของพ่อของแม่ เอาของแฟนสิ ตัวนี้สำคัญกว่า เพราะเราไม่ได้เสพกามกับพ่อกับแม่เรา เราเสพกามกับแฟนของเรา เราถึงต้องเอารูปของแฟนเรา ดูอสุภะของแฟนเรา คือเรารักคนไหนเราก็เอาร่างกายของคนนั้นมาพิจารณาให้เป็นอสุภะให้ได้ เราจะได้ละความรักในร่างกายของเขาได้

ถาม: ถ้าขณะนั่งสมาธิเกิดนิมิต เห็นภาพต่างๆ ขึ้นมา เช่น เห็นภาพตัวเราเอง แต่ลึกลับเนื้อหนังก็ค่อยๆ หายไปจน

เหลือแต่กระดูก เป็นเพราะอะไร และเราควรพิจารณา
วางจิตอย่างไร

ตอบ: ถ้าเรานั่งสมาธิเพื่อความสงบ เราก็อย่าไปสนใจกับ
นิมิตที่ปรากฏขึ้นมาดีกว่า ถ้าเราดูลมก็ดูลมต่อไป ถ้าเรา
พุทโธ ก็พุทโธต่อไป เพราะมันก็เป็นความคิดปรุงแต่ง
ของจิต ถ้าเรายังเข้าถึงอัปนาสมาธิไม่ได้ เราอย่าเพิ่งไป
สนใจกับนิมิตต่างๆ ยกเว้นว่าถ้าเราอยู่ในขั้นปัญญาแล้ว
เวลาที่เรานั่งสมาธิแล้วเกิดเห็นภาพตัวเรากลายเป็น
กระดูก อย่างนี้เราก็สามารถที่จะพิจารณา หรือขยาย
ให้มัน เขาเรียกว่ามี อุกคหนิมิต กับปฏิภาคนิมิต เช่น
ปรากฏร่างกายขึ้นมา เขาเรียกอุคคหนิมิต เราก็สามารถ
ขยายว่าจะให้ร่างกายนี้ให้เห็นอาการ ๓๒ ในร่างกาย ให้
เห็นว่าร่างกายนี้ในที่สุดก็ต้องย่อยสลายกลายเป็น ดิน
น้ำ ลม ไฟ ไป อันนี้ทำได้เป็นด้านปัญญา แต่ถ้ายังอยู่ขั้น
ฝึกสมาธิอยู่ ไม่ควรไปสนใจนิมิตต่างๆ ให้อยู่กับลม หรือ
อยู่กับพุทโธเพียงอย่างเดียว

ถาม: เมื่อจิตสงบแล้ว รำพึงถึงผม ขน เล็บ ฟัน หนัง แล้ว
ก็แยกออกเป็น ๕ กอง ขณะทำอยู่ มีความคิดแวบเข้ามา

เป็นภาพหัวคนถูกตัดคอเอาไปกิน ที่หนูเคยเห็นในข่าว Russian Cannibal ทำให้คุณสติไว้ไม่อยู่ ตกใจมากจึงเลิกกลับมาพูดโธ่ ความคิดที่เป็นภาพนั้นเกิดขึ้นมาเร็วมาก ตรงนี้เป็นภาพจริงหรือไม่ แล้วทำไมหนูถึงมีความรังเกียจ grunnฐานอันนี้ทั้งๆ ที่อารมณ์ใน grunnฐานที่ถูกต้อง ควรจะ ไม่รักไม่ชัง ตรงนี้จะแก้ความรังเกียจได้อย่างไร หนูพิจารณาความกลัวอสุภะแล้ว ยังกลัวอยู่ ท้องหมุน เหมือนตอนจะอาเจียน

ตอบ: หนูทำไมถูกนั่นเอง เวลาทำสมาธิ เมื่อจิตสงบแล้ว ต้องรักษาความสงบไว้ให้นานๆ อย่าไปพิจารณาอะไร ทั้งสิ้น เพราะว่าจิตยังไม่มีอุเบกขาพอนั่นเอง เพราะฉะนั้น ต้องพยายามให้จิตสงบนานๆ ให้จิตมีอุเบกขาใจเป็นกลาง ปราศจากอารมณ์รัก ชัง กลัว หลงก่อน แล้วเวลาออกจากสมาธิมาแล้วค่อยมาพิจารณา ถ้าเราพิจารณา ตอนที่เราเดิน เรายืนนี้ เราจะไม่กลัวเพราะเรารู้ว่า มันเป็นความคิดปรุงแต่งของเรานั้นเอง แต่เวลานั่งสมาธิ เราอาจจะเผลอสติ แล้วก็อาจจะเห็นอะไรขึ้นมา ก็ตกใจ กลัวขึ้นมา คิดว่าเป็นของจริง ความจริงมันก็เป็นของที่เกิดจากใจของเราปรุงแต่งขึ้นมาจริงๆ เราไม่นิยมการทำสมาธิ

แล้วไปพิจารณาในขณะที่เราทำสมาธิ การทำสมาธิเพื่อให้จิตนิ่งสงบ และให้นิ่งไปนานๆ ยิ่งนานเท่าไรยิ่งดี **ไม่ควร** จะพิจารณาอะไรในขณะที่นั่งสมาธิ ไว้รอให้ออกจากสมาธีก่อน แล้วมีความเป็นกลาง มีอุเบกขาติดมา ก็ลองพิจารณาอสุภะได้ตอนนั้น แล้วรับประกันได้ว่า จะไม่มี ความรู้สึกกลัวอสุภะแต่อย่างใด เพราะใจตอนนั้น ปราศจากความรัก ชัง กลัว หลง แต่ถ้าเวลาผ่านไป สักระยะหนึ่ง อุเบกขาก็อาจจะจางหายไปได้ แล้วก็ อาจจะไม่อยากจะพิจารณาอสุภะ เพราะฉะนั้นก็ต้อง กลับเข้าไปในสมาธิใหม่ เพื่อเติมพลังของอุเบกขาใหม่ แล้วเวลาออกจากสมาธิมาแล้วก็มาพิจารณาอสุภะใหม่ ต้องทำแบบนี้ ไม่ใช่ไปทำในขณะที่จิตเริ่มสงบ พอจิตเริ่ม สงบแล้วพิจารณา ตอนนั้นยังไม่ได้อุเบกขามาก เพิ่งเหมือนกับ กล้วยแลบลิ้นเท่านั้นเอง อุเบกขาโผล่มาแป๊บเดียว แล้วเราก็ พิจารณา มันก็หมดไปทันที ต้องให้มันนิ่งนานๆ สงบนานๆ แล้วอุเบกขาก็จะได้เจริญเติบโต ใหญ่ขึ้นมากขึ้น แล้วเวลา ออกจากสมาธิมาก็สามารถพร้อมที่จะพิจารณาอสุภะได้

อุเบกขานี้เปรียบเหมือนกับน้ำเย็น น้ำที่เราแช่ในตู้เย็น ความเย็นของน้ำ ถ้าแช่แป๊บเดียว เอาเข้าไปในตู้แช่แล้วก็

ชักออกมาแล้ว น้ำยังไม่ทันเย็นก็เอาออกมา แล้วเราจะมา
ดื่มน้ำเย็น มันก็ไม่ได้น้ำเย็น เราต้องแช่ไว้นานๆ แล้วพอเอา
ออกมาจากตู้แล้วมันจะเย็น ถึงแม้ว่าจะทิ้งไว้ข้างนอกนาน
ก็ยังเย็นต่อระยะเวลาหนึ่ง พอมันหายเย็นเราก็ต้องเอาน้ำ
ที่เราแช่นี้กลับเข้าไปใหม่ เพื่อเพิ่มความเย็นใหม่ อุเบกขา
ก็เหมือนความเย็นของใจนี้ เวลาเรานั่งสมาธิ พอจิต
นิ่งปั๊บมันก็เหมือนกับเริ่มแช่อยู่ในน้ำแข็ง อยู่ในตู้เย็น
ก็ต้องให้มันแช่นานๆ ไม่ใช่พอมันเข้าไปปั๊บ แล้วบอกมัน
จะเย็นทันที ไม่ใช่อย่างนั้น มันก็ต้องใช้เวลาให้มันแช่อยู่
นานๆ ให้อุเบกขามีกำลังมากๆ ขึ้นไปตามลำดับ ยิ่งอยู่
นานเท่าไร อุเบกขาก็ยิ่งมีกำลังมากขึ้น พอออกจาก
สมาธิมา ใจก็ยังเย็น ยังเป็นอุเบกขา ยังเป็นกลาง ยังไม่มี
อารมณ์ ตอนนั้นก็พิจารณาอสุภะได้อย่างสบาย จะไม่มี
ความรู้สึกกลัว หรือซังแต่อย่างใด จะเฉยๆ จะสามารถดู
ภาพที่ไม่น่าดูได้ นึกถึงอวัยวะต่างๆ ที่ไม่อยากจะดูได้ และ
ถ้าพิจารณาไปสักระยะหนึ่งแล้วเริ่มเกิดอารมณ์ขึ้นมา
เริ่มมีการต่อต้านอสุภะ ตอนนั้นก็ควรจะหยุดพิจารณา
แล้วก็กลับไปทำสมาธิใหม่ สลับกันไปอย่างนี้ ผลัดกันทำ
วาระหนึ่งก็ทำสมาธิ ทำจิตให้เย็นเป็นอุเบกขา พอออกจาก

สมาธิมาก็พิจารณาปัญญา จนอุเบกขาหายไป เริ่มมีความรู้สึก มีอารมณ์ต่อต้านการพิจารณา ก็หยุดพิจารณา แล้วก็กลับเข้าไปในสมาธิใหม่ ต้องทำอย่างนี้ สลับกัน เพราะเราต้องหมั่นพิจารณาจนกระทั่งเราเห็นอสุภะตลอดเวลา ถ้าเราพิจารณาเพียงครั้งต่อครั้งเดี๋ยวมันลืมนะ ต้องพิจารณาอยู่เรื่อยๆ จนกระทั่งเราสามารถที่จะใช้มันได้ทันเวลากับเวลาเกิดกามารมณ์ขึ้นมา เวลาเกิดกามารมณ์ปั๊บ อสุภะก็โผล่ขึ้นมาทันที อย่างนี้กามารมณ์ก็ดับไปทันที ถ้าเราไม่ชำนาญในอสุภะ ยังไม่เร็วยังไม่ไว เวลาเกิดกามารมณ์ขึ้นมาบางทีนึกไม่ออก เพราะมัวแต่ไปนึกแต่ภาพสวยงามๆ แทน มันก็เลยเกิดกามารมณ์ขึ้นมา แทนที่จะเอาภาพไม่สวยไม่งามมาลบล้าง ก็ลบไม่ได้ เพราะว่า เรายังพิจารณาไม่มากพอ ต้องพิจารณาจนกระทั่งมันเหมือนกับ การท่องสูตรคูณ ให้มันฝังอยู่ในใจเรา เวลาเราต้องการปั๊บสั่งมันปั๊บ มันขึ้นมาทันที จึงต้องพิจารณาอยู่เรื่อยๆ จนกว่าเราจะสามารถเอาอสุภะนี้มาดับกามราคะได้ถึงจะเลิกพิจารณาได้ ถ้ายังดับไม่ทันก็แสดงว่ายังต้องพิจารณาต่อไป

ถาม: เวลาอาบน้ำให้คุณยายที่ป่วย ก็พิจารณาร่างกายดูสิ่งที่ไม่สวยงาม แล้วก็ปลง ก็จะมีสติ แต่พอออกไปข้างนอก บางทีใจก็เผลอไปกับโลกภายนอก

ตอบ: ก็ไม่ทำต่อใจ เราต้องใช้มันเวลาที่เราเห็นร่างกายของคน ก็ต้องนึกถึงส่วนที่ไม่สวยงามของเขา เหมือนเหรียญ พยายามมองทั้งสองด้าน ธนบัตรเราก็ต้องนึกถึงด้านหนึ่งแล้วไปอีกด้านหนึ่ง ให้มันเห็นทั้งสองด้าน เห็นทั้งด้านที่เขาเอามาใช้ คือความสวยงาม แล้วก็เห็นด้านที่เขาไม่ใช้ คือความไม่สวยงาม ต้องฝึก ต้องหมั่นพิจารณาอยู่เรื่อยๆ เหมือนท่องสูตรคูณ

ถาม: เคยไปร่วมงานล้างป่าช้าศพไร้ญาติ ที่ขุดนำขึ้นมาทำพิธี จดจำภาพ จดจำติดตา พอนึกถึงก็ปลงได้เหมือนกัน

ตอบ: ก็ได้ แต่มันจะทันหรือเปล่า เวลาเกิดกามารมณ์ขึ้นมา อันนั้นสำคัญ ระวังกามารมณ์ได้หรือไม่

ถาม: เมื่อศิษย์เห็นความสวยงามก็จะกำหนดสติให้จิตไม่เคลื่อน จากนั้นจึงพิจารณาถึงรูปที่เห็นว่าต้องแก่ พร้อมพิจารณาอสุระ จิตก็สงบ แต่เมื่อเจอรูปงามในโอกาสต่อไป

จิตก็ยินดีในรูปงามอีก ไม่หายไปจากจิต ขอพระอาจารย์
แนะนำทางดำเนินเพิ่มเติมด้วย

ตอบ: ทุกครั้งที่เห็นรูปสวยงาม ก็ต้องนึกถึงรูปที่ไม่
สวยงามขึ้นมาสวนทันที เหมือนกับนักมวย ต้องสวนกัน
ทันควันเลย ไม่ใช่มานั่งนึกตั้งหลัก พอเขาแย็บมาปั๊บ เราก็
แย็บกลับไปเลย พอเห็นว่าสวยปั๊บ เราก็ต้องเห็นอสุภะ
ไม่สวยขึ้นมาทันที นี่แสดงว่าเรายังฝึกอสุภะได้น้อย
มันยังขึ้นมาไม่ทัน ยังไม่ทันกิเลส ถ้าवलปิ่นกันก็ เขายังเรา
ตายแล้ว เขาคัวกปิ่นออกมาเรายังตั้งขึ้นมาไม่ได้ ถ้าจะเอา
ชนะเขา พอเขาจะไปชักปิ่นขึ้นมาเราต้องยิงเขาได้ก่อนเลย
เราจะคิดถึงว่าสวยงามปั๊บ อสุภะมาทันทีเลย

ถาม: จิตเกิดกามราคะเวลาอยู่ใกล้เพศตรงข้ามที่เราพึง
พอใจ จิตรู้ทันแล้วดับแล้ว จิตก็ไปสืบท่ออีก พอรู้ทันก็ดับ
ลงอีก จิตมันเห็นขณะที่มันเคลื่อนการสืบท่อเวลานี้ซึ่งทน
ได้ยาก สุดท้ายก็ไม่ทัน ควรทำอย่างไรต่อไป

ตอบ: ต้องใช้อสุภะ นึกถึงความไม่สวยงามของร่างกาย
นึกถึงซากศพของเขา นึกถึงอวัยวะที่อยู่ภายใต้ผิวหนัง

ของเขา อันนี้มันจะทำให้หยุดได้แบบถาวร ทุกครั้งที่เห็นปัปพอนิกถึงอสุภะขึ้นมาปัปมันก็จะหายไปทันที **ความอยากหายไปทันที**

ถาม: ตอนนี้หนูทุกขใจมากเลยกับกามฉันทะ หนูพยายามหักห้ามหลายครั้ง แต่สุดท้ายหนูก็แพ้ทุกที จนตอนนี้เริ่มจะเกลียดร่างกายของตัวเองว่าทำไมต้องมีอารมณ์แบบนี้ด้วย

ตอบ: ถ้าเรามีปัญหาเรื่องกาม คือเรื่องการเสพกาม คือร่วมเพศ ก็ต้องหัดพิจารณาอสุภะบ้าง ดูส่วนที่ไม่สวยงามของร่างกาย เช่น ดูอาการ ๓๒ ของร่างกาย หรือดูตอนที่ร่างกายตายไป เป็นซากศพอย่างนี้ ต้องใจกล้า ถ้าใจไม่กล้าก็ไม่สามารถพิจารณาได้ เพราะจะเกิดอาการหดหู่ หรืออาจจะเกิดอาการหวาดกลัวขึ้นมาได้ ดังนั้น ถ้ายังพิจารณาไม่ได้ ก็ต้องอาศัยสติ ทำใจให้สงบไปก่อน พยายามหมั่นขยันเจริญพุทโธ พุทโธ อย่าปล่อยให้ใจคิด เพราะคิดแล้วเดี๋ยวมันจะคิดไปทางกามารมณ์นั้นอีก

ถาม: เทวดาที่เป็นพระโสดาบัน จะไปอนาคานิยามไหมครับ เพราะว่าเขาเพ่งอสุภะไม่ได้

ตอบ: ได้ เขาก็นึกสิ เพราะมันนึกในใจเอา อสุภะใช้นึกเอา เวลาปฏิบัติตอนเป็นมนุษย์เราก็นึกเอา เราไม่ได้เห็นอสุภะตลอดเวลา เราก็ต้องนึกขึ้นมาภายในใจ เพราะเวลาเกิด กามารมณ์ก็เกิดภายในใจ เพราะใจไปนึกถึงภาพสวยๆ งามๆ เทพเขายังเนรมิตภาพสวยๆ งามๆ ไว้ดูเล่นอยู่เรื่อย แต่เขาจะเห็นว่ามันเป็นทุกข์ เพราะมันทำให้ใจไม่สงบ เขาก็อาจจะพิจารณาอสุภะต่อไป เพื่อระงับกามารมณ์ที่เกิดขึ้นมา







มรณานุสสติ

รายการสนทนารธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณามัย)

เวลาร่างกายตาย
มันก็เป็นความตายของร่างกาย
ไม่มีใครตาย จิตผู้มาครอบครองร่างกาย
ก็ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย จิตเป็นผู้รู้ผู้คิด
ก็เพียงแค่แยกออกจากกัน

พระสุเมธ อธิปัตติ



ถาม: เคยได้ยิน ได้ฟัง คำสอนพระอาจารย์เน้นย้ำเรื่องเวลาของพวกเราเหลือน้อยลงไปทุกที ความตายขยับมาใกล้เราทุกที ให้พวกเราเร่งความเพียรมาปฏิบัติจิตตภาวนากัน ตัดภาระทางโลกลง จะได้ไม่เสียโอกาสที่ได้เจอ พระพุทธศาสนา กระผมคิดว่าเป็นการกระตุ้นเป็นอย่างดี อยากจะให้พระอาจารย์เทศน์เน้นย้ำ ธรรมข้อนี้อีกสักครั้ง

ตอบ: ก็เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเตือนชาวพุทธเราเสมอ แม้กระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิตของพระพุทธเจ้า คำสอนครั้งสุดท้ายของท่านก็เน้นย้ำเรื่องเวลา ท่านสอนว่าสังขารร่างกายนี้เป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่และต้องดับไปเป็นธรรมดา ดังนั้นขณะที่มันยังมีชีวิตอยู่ จงยังประโยชน์ของตน และของผู้อื่น ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท ไม่ประมาทก็คืออย่าผัดวันประกันพรุ่งนั่นเอง ให้รีบทำเสียแต่วันนี้เพราะเวลามันไม่มีอะไรแน่นอน จะตายเมื่อไหร่ไม่มีใครรู้ อันนั้นคือความจริงที่พวกเราต้องหมั่นเตือนใจไว้ เราอาจจะคิดว่าเราอยู่ถึง

ร้อยปี แต่วันดีคืนดีอาจจะไปขึ้นเครื่องบินก็ได้ แล้วมันก็
ดิ่งลงมาโดยที่ไม่มีใครคาดฝัน ตายกันทั้งลำเลยก็มี เราไม่
รู้หรือบางทีขับรถไป เจอรถวิ่งข้ามเลนมาชนตายกันก็มี
เป็นหมอเห็นไหม ที่เดินข้ามทางม้าลายแล้วถูกรถมอเตอร์ไซด์
ชนตายก็มี ไม่มีใครคิดว่าจะต้องตายในแบบต่างๆ แต่เมื่อ
ถึงเวลาจริงๆ มันไม่มีใครไปห้ามมันได้ ถ้าถึงเวลาจะตาย
มันก็ตายได้ ให้คิดแบบนี้แล้วมันจะได้ไม่ประมาท
จะได้รับทำประโยชน์ของเรา เมื่อเวลาเราทำเสร็จแล้ว
เราจะได้ทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นต่อไปได้

*ถาม: การปรับตัวและเตรียมใจรับมือกับความทุกข์
ความสูญเสีย และทุกสิ่งที่ไม่ใช่เป็นของเราด้วยความ
ไม่ประมาท ทำให้ชีวิตมีความสุขสงบได้อย่างไร*

ตอบ: เพราะว่าพอมันปลงได้แล้ว มันก็สบายใจ ปรับตัว
เพื่อให้ปลงได้แล้วใจก็เป็นอุเบกขา ไม่เดือดร้อน อะไร
จะเป็น อะไรจะตายก็ปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ

*ถาม: ขอลักษณะ แนวทางในการเตรียมรับมือกับความ
สูญเสีย เกิด แก่ เจ็บ ตาย*

ตอบ: ก็ให้คิดอยู่บ่อยๆ พระพุทธเจ้าบอกว่าหมั่นพิจารณา
อยู่เรื่อยๆ ว่า เมื่อเราเกิดมาแล้ว ย่อมมีความแก่ ความเจ็บ
ความตาย และมีการพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา
ล่วงพ้นจากสิ่งเหล่านี้ไปไม่ได้ ให้คิดอยู่เรื่อยๆ เตือนสติ
อยู่เรื่อยๆ แล้วจิตมันจะค่อยๆ ตกเข้ามาหาความจริงเอง
จะยอมรับความจริงต่อไป

ถาม: กรณีถ้าเรานึกถึงความตายของเราเอง เช่นอุบัติเหตุ
โรคร้ายต่างๆ ที่มันอาจจะเกิดกับเราทุกขณะ ถือเป็นอสุภ-
กรรมฐาน หรือว่าเราฟังชานไปเอง

ตอบ: อันนี้เป็นมรณานุสสติมากกว่า คือว่าเราระลึกถึง
ความไม่ถาวรของร่างกาย ร่างกายของเราวันใดวันหนึ่ง
จะต้องสิ้นสุดลง ความตายก็คือการสิ้นสุดของร่างกาย
แล้วมันจะทำให้เรานี้คลายความกังวลวิตกกังกับเรื่องของ
ความเป็นความตาย ของร่างกายได้ แล้วก็ทำให้เราลด
ความโลภ ความอยากต่างๆ ได้ เพราะเรารู้ว่าในที่สุด
เราก็ต้องตาย พอตายแล้วเราก็เอาอะไรที่เราโลภไป
ไม่ได้เลย ทรัพย์สมบัติ ข้าวของ เงินทอง ลาภยศ โลกธรรม
ทั้งหลายที่เราหามาได้มากนักน้อยเพียงไร เวลาร่างกายนี้

ตายปั๊บ กลายเป็นของคนอื่นไป เป็นสมบัติผลัดกันชมไป
มันก็จะทำให้เราชวนขวายน้อยลง ไม่รู้จะหาไปทำไม
ตั้งเยอะแยะ หาเงินเป็นร้อยล้าน พันล้าน ก็ไม่ได้ใช้อยู่ดี
ตายก็เอาไปไม่ได้ สู้เปลี่ยนเอาเวลามาหาสิ่งที่เราเอาไป
ได้ดีกว่า ก็คือ ความสงบของจิตใจ

*ถาม: การคิดไปในทำนองนี้ ถือว่าเป็นการฟุ้งซ่านหรือไม่
ถือว่าเป็นปัญญาไหม*

ตอบ: ก็อยู่ที่ว่า บางคนก็ฟุ้งได้นะเพราะว่าจิตยังไม่มี
สมาธิพอที่จะรับความจริง บางคนคิดถึงความตายแล้ว
เกิดความหดหู่ใจขึ้นมา อาจจะไม่ฟุ้งซ่านแต่หดหู่ใจ
หรืออาจจะฟุ้งซ่านก็ได้ กลัวไปหมด กลัวไอ้โน่น กลัวไอ้นี้
เดี๋ยวจะตายเพราะเรื่องนั้น เดี่ยวจะตายเพราะเรื่องนี้
กลายเป็นเรื่องฟุ้งซ่านขึ้นมาก็ได้ เพราะฉะนั้นเราจึง
ไม่ค่อยจะแนะนำใช้มรณานุสสติกัน สำหรับผู้ที่เริ่ม
ฝึกหัดใหม่ๆ นอกจากผู้ที่มีสติ จิตแข็งพอที่จะยอมรับ
ความจริงได้เท่านั้น ถึงจะใช้ก็ได้ ถ้าใช้ความตายได้ มันช่วย
ทำให้จิตสงบได้ง่ายได้เร็วกว่ากรรมฐานอย่างอื่น

ถาม: คำกล่าวที่ว่า ไม่มีใครตาย มีแต่ความตาย เป็นอย่างไร

ตอบ: คือร่างกายมันไม่มีตัวตน เวลาร่างกายตาย มันก็เป็นความตายของร่างกาย ไม่มีใครตาย จิตผู้มาครอบครองร่างกาย ก็ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย จิตเป็นผู้รู้ผู้คิด ก็เพียงแต่แยกออกจากกัน เหมือนกับเราสูญเสียตุ๊กตาไปตัวหนึ่ง หรือว่าสูญเสียสัตว์เลี้ยงไปตัวหนึ่ง เช่น สุนัข เวลาร่างกายของสุนัขตายไป เราก็ไม่ได้ตายไปกับร่างกายของสุนัข เมื่อเราไม่มีสุนัขตัวนี้แล้ว ถ้าเรายังชอบเลี้ยงสุนัขอยู่ เราก็ไปหาสุนัขใหม่มาเล่นต่อไป ก็เท่านั้นเอง ร่างกายก็เป็นเหมือนสุนัขตัวหนึ่ง

ถาม: เมื่อพิจารณาความตายแล้วรู้สึกเบื่อหน่ายโลก รู้สึกไม่อยากมีชีวิตอยู่ แต่ไม่ได้อยากฆ่าตัวตาย ควรทำอย่างไรดี

ตอบ: ก็ควรพักไว้ก่อน แสดงว่ามันกินยาเกินไป เขาเรียก overdose OD ให้พิจารณาเพื่อให้เราละความโลภ ความอยากต่างๆ แต่ถ้าพิจารณาไปถึงเกิดความอยากไม่อยู่ในโลก ไม่อยากจะมีชีวิตอยู่นี้ ก็แสดงว่าพิจารณามาก

เกินไปแล้ว ต้องหยุดพิจารณา ให้มาพิจารณาความ
เมตตาแทน ให้เรามีเมตตาต่อตัวเราและสัตว์โลก
ทั้งหลาย ให้มีความสุขให้อยู่ไปนานๆ

ถาม: คนเราตายเมื่อหมดบุญ หรือตายตอนไหน เพราะ
อะไร ดูว่าล่ำสุดไหนจะสงคราม ไหนจะอุบัติเหตุทางน้ำ
ชีวิตไม่มีอะไรแน่นอนเลย

ตอบ: นั่นแหละ มันแล้วแต่เหตุ ถ้านั่งรถไปรถว่าตาย
เหตุก็คือไปนั่งรถ ถ้าไม่นั่งรถก็ไม่ตายเพราะรถว่า
ถ้าไปลงเรือตกน้ำลงไปก็จมน้ำตายได้ ถ้าไม่ลงเรือก็ไม่มี
วันที่จะจมน้ำตายได้ เพราะฉะนั้นเหตุแต่ละเหตุ มันก็อยู่
ที่ว่าเราไปทำอะไร อยู่บ้านก็อาจจะมียเหตุ อยู่ดีๆ ตีกันทรุด
ขึ้นมาก็ได้ หรือไปอยู่ในที่มีคนก่อการร้าย ก็อาจจะโดน
เขาโยนระเบิดใส่บ้านก็ได้ เพราะฉะนั้นมันมีเหตุที่จะตาย
ต่างๆ นานาด้วยกัน เพราะนี่คือธรรมชาติของชีวิต อย่างที่
เมื่อกี้พูดให้ฟังว่า ชีวิตนี้มันไม่มีความเที่ยงแท้แน่นอน
สิ่งที่เที่ยงแท้แน่นอนก็คือความตาย เพราะฉะนั้นถ้าเรา
ไม่อยากจะทุกข์ เราก็มาฝึกยอมรับความตายกัน เมื่อเรา
ยอมรับความตายแล้ว เราก็จะไม่ทุกข์กับความเป็น

ความตายของชีวิตอีกต่อไป อยู่ก็ไม่กลัวตาย ตายก็ไม่กลัวตาย สบายอยู่ สบายทั้งเป็น สบายทั้งตาย อย่างนี้ไม่ดีกว่าหรือ ดีกว่ากลัวตายทั้งชีวิต ถ้าไม่ใช่เวลาตายตายแค่ครั้งเดียวเท่านั้นเอง เดี่ยวเดียวแป๊บเดียว แต่มากลัวทั้งชีวิตเลย มันคุ้มค่าหรือ สู้ยอมตายเสีย ยอมรับความตายได้ครั้งเดียว แล้วต่อไปมันจะไม่มี ความกลัวตายหลงเหลืออยู่ในใจอีกต่อไป เพราะเรายอมรับความจริง เห็นความจริงว่า อนิจจังคือความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของชีวิต มันเป็นอย่างนี้ อนัตตาไปสั่งมันไม่ได้ ไปสั่งให้มันเที่ยงแท้แน่นอน สั่งให้อยู่ไปตลอด ไม่มีวันตายนี้ยอมเป็นไปไม่ได้

ถาม: ถ้าใช้การเจริญมรณานุสสติ ควบคู่ไปกับ พุทธานุสสติ โดยการนึกว่า เราต้องตาย และถ้าเราตาย เราจะมีพระพุทธรูปเจ้า เป็นที่พึ่ง เพื่อจะได้ไม่หวาดหวั่นในความตายอย่างนี้ได้ไหม

ตอบ: นี่เป็นครั้งแรกที่ได้ยินว่า มีการใช้ควบคู่กันแบบนี้ ถ้าเจริญแล้ว ทำให้ใจเราสงบได้ ก็โอเค คิดว่ามันจะไม่สงบนิ่ง ๑๐๐% นะสิ อาจจะทำให้ใจเราไม่วุ่นวาย แต่ถ้าเราต้องการ

ให้จิตเราสงบมากกว่านี้ เราต้องหันมาใช้อานาปานสติหรือใช้พุทโธเพียงอย่างเดียว จิตจึงจะรวมสงบเป็นหนึ่งเดียวได้ ถ้าคิดทั้งสองอย่างแบบนี้ ยังเป็นความคิดปรุงแต่ง ถึงแม้จะเป็นความคิดปรุงแต่งที่ไม่ทำให้เกิดความทุกข์ก็ตาม แต่มันก็ยังไม่ทำให้ใจไม่สงบเท่าที่ควร



ธรรมะสำหรับผู้ป่วย



ธรรมะสำหรับผู้ป่วย

รายการสนทนาธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณนามัย)

ธรรมก็คือเครื่องมือที่เราใช้ในการต่อสู้
กับกาย เวทนา จิตนี้เอง ก็คือสติ สมาธิ
และปัญญา สิ่งเหล่านี้เราต้อง
ทำการบ้านก่อน ไม่ใช่มาทำตอนที่ป่วยแล้ว
อันนั้นมันสายเกินไปที่จะทำอะไรได้แล้ว

พระสุเมธ อธิปัตติโก



ถาม: ถ้าตอนที่เรารู้ป่วยหนัก จนรู้ตัวว่าจะต้องตายในอีกไม่นาน ถ้าเราฝึกปฏิบัติสมาธิมา เราจะต้องวางจิตให้ยู่ว่างๆ หรือให้ดูลมแบบอานาปานสติ รู้อยู่กับกายจนกว่าจะตายไป

ตอบ: ยังไงก็ได้ ขอให้จิตเราไม่วุ่นวายไปกับความตายก็แล้วกัน ให้จิตสงบ

ถาม: ขอคำแนะนำสำหรับคนป่วยมาก และต้องการเข้าใจถึงจิตสุดท้ายให้สงบ ต้องทำอย่างไร

ตอบ: ต้องฝึกสติ อยู่กับพุทโธ หรือสวตมนต์ไป หรือฟังเทศน์ ฟังธรรมไปก็ได้ ก็จะช่วยทำให้จิตสงบได้เวลาตายไป

ถาม: คนไข้ คนป่วย จะมีวิธีพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรมอย่างไร

ตอบ: คือจะมารอทำตอนที่ป่วยมันไม่ไหวแล้ว เหมือนกับว่าเราทำการบ้านตอนเข้าห้องสอบมันไม่ได้แล้ว เพราะ

เวลาป่วยน้ำมันเหมือนเข้าห้องสอบแล้ว เพราะฉะนั้นต้อง
 ทำการบ้านก่อน คือ ต้องเจริญสติให้มีสมาธิให้จิตสงบ
 มีอุเบกขา แล้วก็เอาจิตที่มีอุเบกขานี้มาสอนด้วยปัญญา
 ว่าร่างกายนี้น้ำมันไม่เที่ยง เกิดแล้วต้องดับเป็นธรรมดา
 จิตก็เป็นของที่ไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่เราควบคุมบังคับไม่ได้
 เป็นธรรมดา เดี่ยวสุขบ้าง เดี่ยวทุกข์บ้าง เดี่ยวไม่สุข
 เดี่ยวไม่ทุกข์ มันสลับผลัดเปลี่ยนไป เหมือนกับดินฟ้า
 อากาศ เราไปสั่งให้มันสุขอย่างเดียวนั้นไม่ได้ สั่งให้มันไม่ทุกข์
 ไม่ได้ ดังนั้นสิ่งที่เราต้องทำก็คือ ต้องहतอยู่กับมันให้ได้
 ทั้งสามแบบ อยู่กับสุขได้ ก็ต้องอยู่กับทุกข์ได้ อยู่กับ
 ไม่ทุกข์ไม่สุขได้ ถ้าอยู่ไม่ได้ก็จะทุกข์

จิตก็เหมือนกัน จิตก็คือสภาวะอารมณ์ต่างๆ ที่มีอยู่
 ในจิต จิตเราบางวันก็เบิกบาน บางวันก็เศร้าหมองมัว
 ก็เครียด บางวันก็สบาย เราก็ต้องพิจารณาว่ามันเป็น
 ธรรมชาติของจิตที่จะเป็นอย่างนี้ เหมือนกับเวทนา
 มันก็เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาแบบนี้ จะอนัตตา เราไปควบคุม
 บังคับมันไม่ได้ แต่เราสามารถอยู่กับมันได้อย่างสันติสุข
 โดยไม่ไปสู้กับเขา ยอม หยุด เย็น ยอมหยุดต่อต้าน
 ยอมรับเขา หยุดต่อต้านเขา แล้วใจก็จะเย็น

ส่วนธรรมก็คือเครื่องมือที่เราใช้ในการต่อสู้กับกาย เวทนา จิตนี้เอง ก็คือสติ สมาธิ และปัญญา สิ่งเหล่านี้ เราต้องทำการบ้านก่อน ไม่ใช่มาทำตอนที่ป่วยแล้ว อันนั้นมันสายเกินไปที่จะทำอะไรได้แล้ว

ถาม: น้องสาวป่วยเป็นมะเร็งระยะที่ ๒ ที่โคนขา จะทำตัวอย่างไร แนะนำเขาอย่างไร ให้เขามีจิตใจเข้มแข็งและมีความสุข ไม่ท้อแท้

ตอบ: ถ้าเป็นชาวพุทธก็ต้องรู้ล่วงหน้าอยู่แล้วว่า เป็นเรื่องธรรมดา พระพุทธเจ้าสอนให้ชาวพุทธหมั่นพิจารณาอยู่เนืองๆ ว่า เมื่อเกิดมาแล้ว ย่อมมีความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นธรรมดา ล่วงพ้นความแก่ ความเจ็บ ความตายไปไม่ได้ ถ้าเป็นชาวพุทธที่ระลึกอยู่เรื่อยๆ ก็จะไม่ลืมหือเมื่อไม่ลืมแล้วจะไม่ตื่นเต้น ตระหนกตกใจ และไม่เสียกำลังใจ ไม่ท้อแท้เพราะรู้ว่า เป็นเรื่องปกติที่จะต้องเกิดขึ้น เตรียมตัวเตรียมใจรับเหตุการณ์นี้แล้ว เพราะรู้ว่าใจนี้กับร่างกายนี้ เป็นคนละส่วนกัน ร่างกายนี้แก่ เจ็บ ตาย แต่ใจนี้ ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายไปกับร่างกาย ใจเป็นเพียงแต่ผู้มาครอบครองร่างกายชั่วคราว รักษาใจให้สงบ

ด้วยการยอมรับความจริงของร่างกาย พอยอมรับความจริงใจจะไม่วุ่นวายใจจะไม่ท้อแท้ใจจะไม่มีความทุกข์ใจ แต่จะรู้สึกเป็นปกติ เพราะรู้ว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา เรื่องแก่ เจ็บ ตาย ของร่างกาย เมื่อใจรับแล้ว ใจจะรู้สึกเฉยๆ ไม่รู้สึกว่าเป็นเรื่องน่าตื่นเต้น หวาดกลัวแต่อย่างใด

ถาม: เป็นโรควิตกกังวล มักมีอาการปวดท้องบ่อยเนื่องจาก ลำไส้แปรปรวน พยายามอดทนแต่ก็ไม่ไหวเลยต้องจบด้วยการทานยาทุกครั้ง ทำอย่างไรจะปล่อยวางความเจ็บปวด นั้นได้มากขึ้นโดยไม่ต้องพึ่งพายา

ตอบ: ก็ต้องหมั่นฝึกปฏิบัติธรรมนี้เอง ฝึกเจริญสติ ฝึกนั่งสมาธิและฝึกพิจารณาทางปัญญาให้ปล่อยวางร่างกาย ว่าร่างกายนี้ต้องเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา ถ้าปล่อยได้แล้ว ความเครียดอะไรต่างๆ จะน้อยลง ความวิตกกังวลจะน้อยลง แล้วมันก็จะไม่มากระทบกับร่างกาย ร่างกายก็จะอยู่เป็นปกติ



ปกิณกะ



ปกิณกะ

รายการสนทนารธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณามัย)

การมาเกิดนี้ มันขึ้นอยู่กับกรรมที่เราทำ
ไม่ช้าก็เร็ว เมื่อบุญกับบาป ที่มีอยู่ในใจ
ของเรามันเสมอกัน มันก็มาเกิดเป็นมนุษย์
แล้วก็อาศัยนิสัยสันดานที่มีอยู่
พาให้เราไปทำบุญหรือทำบาปกันไป

พระสุเมธ อธิปัต



ถาม: การไปเกิดเป็นมนุษย์ กับการเกิดเป็นเทวดาหรือพรหม อะไรดีกว่ากัน

ตอบ: มันก็ดีกันคนละอย่าง คือถ้าไปเป็นเทวดา เป็นพรหมนี้มันไปรับผลของบุญที่เราทำไว้ แต่เราจะเพิ่มบุญขึ้นมาไม่ได้ ยกเว้นว่า ถ้าเราขึ้นไปโดยปัญญานั้น เราสามารถที่จะเพิ่มบุญ ปฏิบัติต่อได้ แต่ถ้าขึ้นไปด้วยสตินี้ เราจะไม่สามารถที่จะไปทำให้มันอยู่อย่างนั้นไปนานๆ ได้ เมื่อสติอ่อนกำลังลง มันก็จะเลื่อนลงมาสู่ชั้นของมนุษย์ต่อไป ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ ถ้าเป็นมนุษย์ก็ได้อยู่ตรงที่ว่าเป็นที่เราสร้างบุญ สร้างบาป สร้างบุญ สร้างกุศล สร้างบาป แต่ชั้นเทวดา ชั้นของพรหมนี้ สร้างบุญ สร้างบาปกันไม่ได้ เป็นที่รับผลบุญกัน ส่วนบาปก็จะไปเกิดในอบายกัน ก็ไปทำบุญไม่ได้ เป็นช่วงที่ต้องไปรับผล ไปติดคุกกัน ส่วนพวกที่ไปสวรรค์ ไปชั้นพรหมเหมือนพวกที่ไปท่องเที่ยวต่างประเทศกัน ทำงานมาเก็บเงินได้เยอะ ก็เลยลางานไปเที่ยวต่างประเทศกัน

แล้วเดี๋ยวพอเงินหมดก็ต้องกลับมาทำงานต่อ กันนี้แหละ การกลับมาเป็นมนุษย์ก็เหมือนกลับมาทำงานนี้เอง มาสะสมบุญ มาสร้างบุญกันต่อ เพื่อที่เวลาตายไปจะได้ ไปเกิดบนสวรรค์ต่อ แต่ถ้าเราเกิดในยุคที่มีพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็จะสอนให้เราสร้างบุญ สร้างสวรรค์อีก แบบหนึ่ง คือสร้างพระนิพพาน พอได้พระนิพพานแล้วเรา ถึงพระนิพพานแล้วเราจะไม่ต้องกลับมาเกิดในชั้นต่างๆ อีกต่อไป การมาเกิดมนุษย์ก็ดีตรงนี้แหละ ถ้าเราได้มา เกิดในยุคที่มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นผู้สั่งสอน ธรรมะให้กับพวกเรา พวกเราก็จะสามารถไปถึง พระนิพพานได้ ถ้าเป็นภพอื่นนี้ต้องรอให้มีพระอรหันต์ที่มี ภูมิปัญญา ที่สามารถติดต่อกับเทวดาได้ ถึงจะสามารถ เรียนธรรมะจากพระอรหันต์ หรือพระพุทธเจ้าได้

ในชั้นเทวดา ในชั้นพรหมไม่ติดต่อกับใคร ไม่มีใคร สามารถติดต่อกับจิตที่อยู่ในชั้นพรหมได้ เพราะเป็นจิตที่อยู่ในอัปนาสมาธิ พวกที่ได้ชั้นพรหมแล้วตายไป ช่วงที่มีพระพุทธศาสนาอยู่ในโลกนี้ก็เป็นพวกที่ขาดทุน อย่าง พระอาจารย์สองรูปของพระพุทธเจ้า ท่านก็ได้ฌานได้ สมาธิกัน พอท่านตายไป จิตของท่านก็ไปอยู่บนสวรรค์

ชั้นพรหม ซึ่งเป็นสวรรค์ชั้นที่พระพุทธเจ้าไม่สามารถติดต่อกับได้ ไม่สามารถสอนธรรมะ สอนอริยสัจ ๔ ให้กับเขาได้ ส่วนพระพุทธมารดานี้ โชคดี ไม่ได้ไปถึงสวรรค์ชั้นพรหม ไปอยู่บนสวรรค์ชั้นเทพ ที่พระพุทธเจ้าสามารถติดต่อกับสั่งสอนธรรมะได้ ก็เลยสามารถสั่งสอนธรรมะให้กับพระพุทธมารดา จนบรรลุเป็นพระโสดาบัน แล้วพอท่านบรรลุเป็นพระโสดาบัน ท่านก็สามารถปฏิบัติเองต่อไปได้ จนบรรลุถึงพระนิพพานได้โดยไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกต่อไป

ดังนั้น มันก็ดี การมาเกิดเป็นมนุษย์มันดี แต่มันก็ต้องขยัน ขี้เกียจไม่ได้ แล้วต้องขยันทำความดี ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์แล้วมาขยันทำบาปก็สู้อย่าเกิดเป็นมนุษย์ดีกว่า แต่เราก็ควบคุมบังคับไม่ได้ เพราะการมาเกิดนี้ มันขึ้นอยู่กับกรรมที่เราทำ ไม่ช้าก็เร็ว เมื่อบุญกับบาป ที่มีอยู่ในใจของเรามันเสมอกัน มันก็มาเกิดเป็นมนุษย์ แล้วก็อาศัยนิสัยสันดานที่มีอยู่ พาให้เราไปทำบุญหรือทำบาปกันไป

ถาม: เทวดาหรือพรหมเขาก็มี ๔ ชั้นเท่านั้นใช้หรือไม่

ตอบ: มี ๔ ชั้นเท่านั้นเอง เขาไม่มีร่างกาย เวลาตายไปปั๊บ ไม่ต้องว่าแต่เทวดาหรือพรหม เปเรต สัตว์นรกนี้ก็เหมือนกัน เพียงแต่เขาแบ่งเป็นพวกที่อยู่ในทุกติ กับ สุขคติ พวกเทวดากับพรหมนี้เขาอยู่ในสุขคติ อยู่ในซีกที่มีแต่ความสุข ส่วนพวกที่เป็นเปเรต พวกเป็นวิญญูณ พวกเป็นอสุรกาย พวกเป็นนรกนี้ เขาเรียกว่าอยู่ในทุกติ อยู่ในซีกที่ใจนี้มีแต่ความทุกข์

ถาม: ถ้าคนเราทำบาปมามากมาย แต่ตอนหลังกลัวบาปทำบุญ ทำทาน บาปจะลดลงบ้างไหม

ตอบ: ไม่ลดหรอก ก็มันก็มีเท่าเดิม แต่บุญจะมีมากขึ้น แล้วถ้าทำมากขึ้นจนถึงขั้นที่บุญนั้นมีมากกว่าบาป บุญก็จะมีโอกาสได้แสดงผลก่อนบาป

ถาม: เราจะทราบได้อย่างไรว่าสิ่งที่ปฏิบัติไม่ใช่เป็นลักษณะของคนที่ดีดี

ตอบ: ความจริง การที่ดีมันไม่เสียหายตรงไหน การที่ดีมันไม่เป็นไร นอกจากว่าดีแล้วทำให้เราทุกข์ เท่านั้นถึงจะเรียกว่าดี ถ้าทำความดี มากน้อยเท่าไร

แล้วไม่ทุกข์กับมันก็ถือว่าไม่ติดดี ถ้าทำแล้วติดเช่นเคย ใส่บาตรทุกวัน พอวันนี้ไม่ได้ใส่บาตรแล้วก็ทุกข์ อย่างนี้เรียกว่าติดการใส่บาตร ก็ต้องยอมรับว่าวันนี้ไม่ว่างสำหรับที่จะใส่บาตร ก็ปล่อยให้มันผ่านไป เมื่อว่างแล้วค่อยมาทำต่อ ก็ได้ เราทำอะไรแล้ว ทำความดีแล้วมันทุกข์ก็แสดงว่าเราไปติดมัน เพราะบางทีเราทำไม่ได้ เราอยู่ในโลกของอนิจจัง ไม่แน่นอน มันก็มีภารกิจอย่างอื่น มีเหตุอย่างอื่นที่จะทำให้เราไม่สามารถที่จะทำกิจที่เราเคยทำได้ประจำ ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาแล้วยอมรับ ความเป็นจริงไป

ถาม: การศึกษาสาขาใดของทางโลกที่จะเกิดประโยชน์ทั้งทางโลกและทางธรรม

ตอบ: ทางโลกก็ได้แต่ประโยชน์ของทางโลก ทางธรรมก็ได้แต่ประโยชน์ของทางธรรม **คนละทางกัน** อย่างนั้นก็ไม่ต้องมาบวชกัน ไปเรียนตามมหาวิทยาลัยได้

ถาม: คำว่าอนิจจังหมายถึงอะไรทางพระพุทธศาสนา

ตอบ: มันมีหลายความหมาย หนึ่ง ไม่ถาวร ไม่เที่ยงแท้ ก็คือเปลี่ยนแปลงเรื่อยๆ เหมือนร่างกายเรานี้มันเปลี่ยนแปลง

เรื่อยๆ มันเจริญแล้วก็เสื่อม แล้วก็ตาย คือมีการเปลี่ยนแปลง
อยู่เรื่อยๆ ไม่ถาวร ไม่เหมือนเดิม เป็นของชั่วคราว ทุกอย่าง
เป็นของชั่วคราว

ถาม: ทำไมพระพุทธเจ้าตอนเกิดเป็นพระเวสสันดร ทำบุญ
อย่างเดียว ทำไมยังมาเกิดเป็นมนุษย์เป็นเจ้าชายสิทธัตถะ

ตอบ: ก็เพราะว่าท่านยังไม่ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์
ยังไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้า ท่านเพียงแต่สร้างทานบารมี
เพียงอย่างเดียว อาณิสสของทานบารมีก็คือ เวลาที่
พระเวสสันดรตายไปได้ไปเกิดบนสวรรค์ แล้วพอบุญที่ส่ง
ไปหมดกำลัง ก็ลงมาเกิดเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ เพื่อที่จะมา
บำเพ็ญต่อ ยังต้องปฏิบัติขั้นสมาธิ ขั้นปัญญาต่อ ขั้นศีลต่อ
เพราะตอนนั้นท่านทำแต่ทานอย่างเดียว ยังไม่พอที่จะ
ทำให้ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าได้ พระพุทธเจ้าก็เลย
ต้องออกบวช แล้วก็ฝึกสมาธิ แล้วก็ไปเจริญปัญญา
ด้วยตนเอง จนในที่สุดก็ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมา
ทีนี้ท่านไม่กลับมาเกิดแล้ว หลังจากได้เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว
ทีนี้ท่านไม่กลับมาเกิดอีกต่อไป จะไม่มีประวัติของ
พระพุทธเจ้า ภาคผนวก ภาคสอง ไม่มีเลย จบ

ถาม: ขอรบกวนความหมายของโลகுตระ และคำว่าพุทธุมิ

ตอบ: คือคำว่าโลகுตระนี้แปลว่า เหนือโลก โลกนี้หมายถึง การเวียนว่ายตายเกิด หรือไตรภพ ไตรภพก็คือโลกแห่ง การเวียนว่ายตายเกิด มีสามภพ กามภพ รูปภพ อรูปภพ ที่สัตว์โลกทั้งหลาย ที่ยังไม่ได้บรรลู่เป็นพระพุทธุเจ้า หรือ พระอรหันต์นี้ ยังจะต้องติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิด อยู่ในทั้งสามภพนี้ ผู้ที่เข้าถึงโลகுตรธรรมก็คือ ผู้ที่เข้าถึง ธรรมที่จะพาให้จิตใจได้หลุดออกจากโลกแห่งการ เวียนว่ายตายเกิด ที่นี้เวลาเราพูดคำว่าโลகுตระ เราก็คือ หมายถึง โลกของพระอรหันต์ โลกของพระพุทธุเจ้านั้นเอง เพราะท่านเป็นผู้ที่อยู่เหนือโลกของการ เวียนว่ายตายเกิดแล้ว ท่านออกจากโลกของการเวียน วายตายเกิดแล้ว

ส่วนคำว่าพุทธุมิก็คือหมายถึงว่าผู้ที่ต้องการที่จะ ไปตรัสรู้เป็นพระพุทธุเจ้าเอง ไม่ต้องการที่จะศึกษา จากพระพุทธุเจ้า ไม่อยากจะเป็นสาวก อยากจะเป็น พระพุทธุเจ้าเอง เวลามาเจอพระพุทธุเจ้าก็อาจจะสงวน ท่าทีไว้ก่อนว่า ตอนนี้ไม่ขอเรียนจากพระพุทธุเจ้า เพราะ

กลัวว่าเรียนแล้ว เดียวถ้าบรรลุนะจะเป็นสาวกขึ้นมา ก็เลยอาจจะไม่เข้าหาพระพุทธเจ้า เพราะอยากจะไปเป็นพระพุทธเจ้า อยากจะไปหาการหลุดพ้นได้ด้วยตนเอง แต่ความจริงนี้มันคิดว่าไม่ใช่เป็นเหตุผลที่แท้จริง เหตุผลที่แท้จริงที่คนเราต้องการพุทธภูมิก็เพราะว่า เวลามาเกิดไม่มีพระพุทธศาสนามาสอนบอกทางให้ไปสู่การหลุดพ้นนั่นเอง เช่น พระพุทธเจ้าของเราเนี่ย ท่านเกิดในยุคที่ไม่มีพระพุทธศาสนา เพราะฉะนั้นไม่มีใครรู้ทางที่จะไปหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ ตอนต้นท่านก็ไม่ได้คิดจะเป็นพระพุทธเจ้า ท่านก็พยายามศึกษากับครูบาอาจารย์ต่างๆ แต่ครูบาอาจารย์ต่างๆ ก็สอนให้ไปเพียงครึ่งทาง คือไปขึ้นศีล กับสมาธิ แต่ไม่สามารถสอนให้ไปถึงขั้นปัญญาได้ในที่สุด ท่านก็เลยต้องหาขั้นปัญญาด้วยตนเอง จนในที่สุดก็ได้พบกับอริยสัจ ๔ พบกับไตรลักษณ์ ก็เลยทำให้ท่านหลุดพ้นจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้ ท่านก็เลยเป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมา เพราะฉะนั้น ก็อาจจะบอกว่าเป็นการมุ่งไปสู่พุทธภูมิ หรือมุ่งสู่การเป็นพระพุทธเจ้า เนื่องจากว่าไม่สามารถหาครูอาจารย์สอนได้

แต่ในยุคนี้ สมัยนี้ เราโชคดี เรามาเจอศาสนาพุทธ ที่สอนให้เราได้หลุดพ้นได้อย่างง่ายดาย และรวดเร็ว ไม่ต้องไปคลำทางหาเอง ก็ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องไป ถือนิพพาน ตอหนึ่งก็เพียงแต่เป็นสาวกก็เหมือนกัน เพราะ การไปถึงพระนิพพานนี้ จะไปถึงนิพพานด้วยการไปด้วย ตนเอง หรือไปด้วยคำสอนของผู้อื่น ก็เมื่อถึงนิพพาน ก็เป็นนิพพานอันเดียวกัน เพียงแต่ว่าถ้าหาทางเอง อาจจะ ยากกว่า การที่มีคนบอกทางไป ถ้าสมมุติว่าเราไม่ศึกษา เราไม่อยากจะศึกษาจากพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เราอยากจะค้นหาทางเองนี้ เราอาจจะต้องเวียนว่ายตาย เกิดอีกไม่รู้กี่หมื่นแสนล้านชาติ จนกว่าเราจะสามารถสร้าง ปัญญาบารมี ขนาดที่สามารถทำให้เราเห็นอริยสัจ ๔ เห็นไตรลักษณ์ ได้ด้วยตนเอง เพราะฉะนั้นถ้ามีพระพุทธ- ศาสนาอยู่ คนส่วนใหญ่ก็จะถือนิพพานแทนสาวกก็แปลว่า นักศึกษานี้เอง สาวกแปลว่าผู้ฟัง ก็เป็นนักศึกษาง่ายกว่า ที่จะไปเป็นผู้ที่ริเริ่มค้นคว้าวิชาด้วยตนเอง เรียนกับคนที่รู้ วิชาแล้วมันง่ายกว่าที่จะไปเรียนวิชาด้วยตนเองเท่านั้นเอง ความแตกต่าง ผลที่ได้เท่ากัน ไม่ว่าจะ เป็นสาวกภูมิ หรือ พุทธภูมิ คือได้บรรลุถึงพระนิพพาน ได้หลุดพ้นจาก กองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้เท่ากัน

ถาม: พระศรีอริยเมตไตรย กับไตรลักษณ์ความหมายคืออะไร

ตอบ: พระศรีอริยเมตไตรยนี้เป็นชื่อของพระพุทธเจ้าองค์ต่อไป อันนี้พระพุทธเจ้าเป็นคนตัวเอง เราไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร ศรีอริยะ อริยะ ก็คือผู้ที่ประเสริฐ เมตไตรยก็ประเสริฐด้วยความเมตตา เมตตาก็คือเมตไตรย ตัวเดียวกัน ผู้ประเสริฐด้วยความเมตตา ส่วนไตรลักษณ์ก็คือสามลักษณะ ไตรแปลว่าสาม ลักษณะก็คือลักษณะของสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ ว่ามีสามลักษณะเหมือนกันหมด ไม่ว่าจะเป็นวัตถุ ข้าวของ เงินทอง บุคคล เป็นไตรลักษณ์หมด เป็นของไม่เที่ยง อนิจจัง เป็นของที่จะทำให้ผู้ไปครอบครองต้องเจอความทุกข์ เป็นอนัตตาเป็นของที่ไม่ใช่เป็นของๆ ใคร เป็นของธรรมชาติ ไม่มีใครสามารถจะไปยึดครอบครองไว้เป็นของตนเองได้ไปตลอด

ถาม: ความรู้สึกมองว่าตัวเองไม่ได้เป็นหญิงเป็นชาย เป็นจิตดวงเดียว เพียงแต่กายเป็นหญิงในชาตินี้ เป็นการตัดภูมิตัดชาติได้หรือไม่

ตอบ: ยังหрок ต้องตัดที่ค้นหาความอยากถึงจะตัดภพ
ตัดชาติได้ เป็นหญิงเป็นชายก็ยังอยาก อยากเสพงาม
ได้อยู่ ยังอยากดื่ม อยากกิน อยากรับประทาน ยังอยาก
ดูหนัง ฟังเพลงได้อยู่ ใจตัวที่จะตัดภพตัดชาติ คือความ
อยาก ตัดกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา

ถาม: ถ้านับถือกราบไหว้เจ้าแม่กวนอิม เท่ากับขาดจาก
พระรัตนตรัยหรือไม่

ตอบ: ไม่หрок เราก็กราบไหว้คนเยอะแยะ พ่อแม่เรา
ก็กราบไหว้ บุคคลสำคัญ พระราชามหากษัตริย์เราก็
กราบไหว้ได้ ถ้าเรายังไม่ทิ้งพระรัตนตรัย พระรัตนตรัยนี้
ไม่ได้ให้เรากราบไหว้ให้เรายึดถือเป็นครูอาจารย์ของเรา
เป็นผู้สั่งสอนวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องให้กับเรา นี่คือ
ความหมายของการยึดถือพระรัตนตรัย ที่เรากราบไหว้
พระรัตนตรัยก็แสดงความเคารพเท่านั้นเอง แต่เป้าหมาย
หลักไม่ได้อยู่ที่ความเคารพอย่างเดียว อยู่เพื่อการเชื่อฟัง
คำสั่งคำสอนของพระรัตนตรัย เพราะฉะนั้นถ้าเราไป
ศึกษาคำสั่งคำสอนของผู้อื่น ถ้ามั่นไม่ขัดกับคำสอนของ
พระรัตนตรัย เราก็ศึกษาได้ เช่น เป็นหมอกก็ไปศึกษา

วิชาแพทย์ ไม่ได้ขัดกับพระรัตนตรัยก็ศึกษาได้ แต่ถ้าไป
ศึกษาคำสอนที่เขาสอนให้ทำบาปนี้ ก็ถือว่าขัดกับคำสอน
ของพระรัตนตรัย เราก็เรียนไม่ได้แล้วกับคำสอนแบบนี้
เชื่อไม่ได้

ถาม: ในบ้านค้าขายชั้นล่างมีพระพุทธรูปในร้าน แต่ชั้นบน
มีรูปพ่อแม่ที่เสียชีวิตแล้วอยู่ชั้นสาม จะเป็นอะไรหรือไม่
จะจัดอย่างไรดี

ตอบ: ไม่เป็นอะไรหรอก ก็ถือว่ามันเป็นคนละส่วนกันก็
แล้วกัน ไม่อย่างนั้นเดี๋ยวโยมนั่งเครื่องบินอยู่เข้าห้องน้ำอยู่
แล้วเครื่องบินมันบินผ่านวัดแล้วจะทำอย่างไร ใช้ไหม
มันคนละส่วนกันแล้ว อย่าไปกังวลมากจนเกินไป ถ้ามัน
อยู่ส่วนเดียวกันที่เราควรจะรู้จักกาลเทศะ เราก็ว่ากันไป
ตามวาระนั้นดีกว่า

ถาม: พระอาจารย์มีหลักธรรมครองใจ หรือแนวคิดอะไร
ที่ทำให้ครองเพศนักบวชได้อย่างยาวนาน

ตอบ: ก็ความสงบนั่นเอง ต้องมีความสงบ และการจะมีความ
สงบได้ก็ต้องมีสติ มีสมาธิ มีปัญญา ถึงจะอยู่ครอง

เพศของนักบวชได้อย่างยาวนาน

ถาม: ถ้าในใจอยากบวช แต่มีภาระผูกพันกับคนรอบข้าง ถ้าวันหนึ่งไปบวชแล้วถือว่าเป็นเรื่องที่ดีใช่ไหม เพราะ ทุกวันนี้เริ่มเข้าใจชีวิตมากขึ้น เห็นหนทางว่าการไปบวช มีประโยชน์มากกว่าในระยะยาว ทุกวันนี้ปฏิบัติที่บ้าน สม่ำเสมอ ไม่ปล่อยให้เวลาหายไปโดยเปล่าประโยชน์

ตอบ: แน่แน่นอน การบวชนี้มีประโยชน์ที่สูงที่สุด มากกว่า สิ่งต่างๆ ในโลกนี้ที่จะให้ประโยชน์กับเราได้ เพราะการ บวชนี้ทำให้เรากำจัดความทุกข์ ทำให้เรายุติการเวียน วายตายเกิดได้ การกระทำอย่างอื่นในโลกนี้ ผลที่ได้ ไม่สามารถยับยั้งการเวียนวายเป็นเหตุ หรือดับความทุกข์ ต่างๆ ในใจของเราได้

ถาม: เคยกล่าววาทาว่าจะขอบวชชีวิตตลอดชีวิต คือจะ เดินทางธรรม ละทางโลก แต่ ๒ ปีที่แล้วต่อมาลูกสาวจะ เรียนต่อมหาวิทยาลัย ก็เลยต้องอยู่เป็นหลักให้ลูก จะบวช หรือไม่

ตอบ: ไม่บาปหรอก เราก็เพียงแค่เสียสัจฉินฐานของเราไปเท่านั้นเอง เรายังเป็นคนที่ไม่แน่วแน่ต่อความตั้งใจ ตั้งใจแล้วก็ล้มเหลว ซึ่งมันก็อาจจะเป็นผลเสียต่อไป เวลาตั้งใจจะทำอะไรแล้วอาจจะเปลี่ยนใจในภายหลัง มันก็จะไม่สำเร็จ ต้องแบบพระพุทธเจ้า ตอนที่จะตรัสรู้ ตั้งใจว่าจะนั่งตรงนี้ไปจนกว่าจะตรัสรู้ ถ้าไม่ตรัสรู้ก็ขอยอมตายไปกับร่างกาย แล้วท่านก็เลยได้ตรัสรู้ เพราะท่านไม่ยอมลุก ท่านก็ยังนั่งต่อสู้กับกิเลสตัณหา อวิชชาไปจนกระทั่งท่านชนะ

ถาม: การที่พระสงฆ์ให้พรหลังทำบุญ ว่าอายุ วัฒน สุขัง พลัง มันขัดกับหลักไตรลักษณ์หรือไม่ เพราะอย่างไร คนเราก็ต้องเจ็บต้องตาย หรือว่าเป็นอุบายธรรม

ตอบ: มันเป็นเรื่องของการให้กำลังใจต่อกัน ด้วยการบอกว่า การกระทำบางอย่างนี้สามารถทำให้เจริญใน อายุ วรรณะ สุขะ พละได้ เช่น การทำบุญนี้ จะมีอานิสงส์คือ จะทำให้ผู้ทำบุญนี้มีอายุยาวนาน กว่าผู้ที่ไม่ได้ทำบุญ อายุ วัฒน สุขัง พลัง อันนี้ก็เป็นการบอกเหตุผลว่า ถ้าเราอยากจะให้เจริญใน อายุ วรรณะ สุขะ พละ ก็ให้เป็นผู้ที่มีอภิวาท มีความอ่อนน้อมถ่อมตน มีสัมมาคารวะ แล้วก็เป็นผู้ที่

เสียสละ แบ่งปัน ก็จะทำให้เกิดอายุ วรรณะ สุขะ พละ
ขึ้นมา แต่ไม่ได้หมายความว่าจะไม่ตาย ไม่แก่ ไม่เจ็บ อันนั้น
ไม่ใช่ เพียงแต่ว่าระหว่างที่มีชีวิตอยู่ ก็จะอยู่ด้วยความ
เจริญ ในอายุ ในวรรณะ ในสุขะ ในพละ เท่านั้นเอง

ถาม: ถ้าพระสงฆ์รตนน้ำมนต์ แต่พระสงฆ์ไม่ได้ทำเพื่อ
เลี้ยงชีพ เป็นเดรัจฉานวิชาหรือไม่

ตอบ: มันไม่ได้เป็นเดรัจฉานวิชาเพราะเอาไปเลี้ยงชีพ
หรือไม่ มันเป็นวิชาที่พระพุทธเจ้าสอนว่ามันไม่เป็นธรรม
คือมันไม่เป็นเหตุเป็นผลนั่นเอง น้ำมนต์นี้มันไม่ได้ทำให้
คนดี หรือเลวได้ สิ่งที่ทำให้คนดีหรือเลวคือกรรม คือการ
กระทำของเขาเอง เพราะฉะนั้นพระสงฆ์มีหน้าที่สอนเรื่อง
กฎแห่งกรรม ไม่ใช่เอาน้ำมนต์มารดเพื่อปิดโปะความซวย
ความอะไรต่างๆ ของเขา อันนี้เป็นการพาให้เขาหลงผิด
ไม่ใช่เป็นวิชาของผู้ประเสริฐ คือ พระพุทธเจ้า ของ
พระอริยเจ้า อาจจะเป็นวิชาของเดรัจฉานนั่นเอง

ถาม: กรณีที่พระท่านออกเดินบิณฑบาตตอนเช้ามีด
ตั้งแต่พระอาทิตย์ยังไม่ขึ้น ถือว่าเป็นการผิดพระวินัยหรือ
เป็นการเหมาะสมหรือไม่

ตอบ: ตามหลักพระวินัยนี้ พระต้องออกบิณฑบาตเมื่อได้วันใหม่ก่อน การกำหนดวันใหม่นี้ ท่านก็สอนให้ดูใบไม้ ถ้าอยู่ในวัดป่านี้ เราจะสังเกตดูใบไม้ว่าเห็นชัดเจนไหม ใบไม้แต่ละใบ ถ้าเห็นใบไม้ชัดเจน ก็ถือว่าสว่างแล้ว วันใหม่แล้ว ออกจากวัดไปบิณฑบาตได้แล้ว หรืออีกวิธีหนึ่งก็ให้ยื่นแขนออกไปให้สุด แล้วก็ดูฝ่ามือ ถ้าเห็นเส้นลายมือ ก็ถือว่าสว่างแล้ว แต่ต้องดูภายใต้แสงของอาทิตย์ อย่าไปเปิดไฟฟ้าแล้วดู

ถาม: ตอนนี้อยู่หน้าหนาวเห็นพระสงฆ์ใส่เสื้อสีเหลืองแทนจีวรนี้ ผิดพระวินัยไหม

ตอบ: ไม่ทราบนะ ว่ามีเสื้อสีเหลืองด้วยหรือ หน้าหนาวนี้ถ้าจะมีเรียกว่าอังสะแบบที่อาตมาสวมใส่ แต่เป็นไหมพรม แต่ก็คือเปิดแขน เปิดไหล่ไว้ด้านหนึ่ง ไม่คลุมไหล่เหมือนเสื้อของคุณหมอทั้งสองด้าน ก็สวมใส่ได้ภายใต้อังสะภายใต้จีวรอีกชั้นหนึ่ง เวลาบิณฑบาต เวลาแต่งกาย ญาติโยมจะไม่เห็นว่าพระได้มีผ้าไหมพรมสวมอยู่ด้านล่างอีกชั้นหนึ่ง ในช่วงฤดูหนาว ทำได้แต่เพียงแต่ว่า ไม่ให้ใส่เหมือนกับเสื้อของฆราวาสผู้ครองเรือน คือมีแขนมีอะไร แบบที่คุณหมอใส่อยู่ อย่างนี้ไม่ได้

ถาม: ถ้าบวชแล้ว ควรศึกษาพระวินัยระหว่างปฏิบัติไหม หรือว่าควรปฏิบัติอย่างเดียวแล้วศึกษาพระวินัยนิดหน่อย ก็พอ

ตอบ: คือก็ต้องศึกษาพระวินัย คือพระปาติโมกข์สำหรับ พระ พระทุกรูปต้องศึกษา ต้องรู้ศีล ๒๒๗ ข้อของตนว่า ทำอะไรไม่ได้บ้างแล้วพยายามที่จะปฏิบัติตามศีล เหล่านั้นไป ต้องรู้เพราะว่าเขาจะมีหนังสือปาติโมกข์ ให้เราอ่าน แล้วทุก ๑๕ วันนี่จะมีการลงมาฟังการสวด พระปาติโมกข์ เพื่อเตือนสติให้เรารู้ว่าศีลของพระนี้มี อะไรบ้าง **ที่พระจะต้องคอยรักษา**

ถาม: อยู่รูปเดียวจะปลงอาบัติอย่างไร

ตอบ: ก็ไม่ต้องปลง ก็รอให้เวลามาเจอกับพระรูปอื่นก่อน แล้วค่อยปลง ก็ปลงได้ด้วยการบอกกับตัวเราเองไปก่อน ว่า วันนี้เราทำผิดข้อนี้ๆ นะ เราไม่ควรที่จะทำอีกต่อไป แล้วรอเวลาที่เรามีโอกาสได้พบปะกับพระรูปอื่น เราก็ ไปขอปลงอาบัติกับท่านต่อไปได้ ที่นี้ผู้หญิงจะไปกังวล กับเรื่องปลงอาบัติของพระทำไม ไม่เข้าใจ

ถาม: ถ้าบวชเรียนแล้วเกิดฝันเปียกจะทำให้เรามีบาปติดตัวเพราะไม่ปลงอาบัติไหม

ตอบ: ไม่หรอก อาบัติข้อนี้จะเป็นอาบัติได้ก็ต้องมีเจตนามีสติ มีความรู้สึกตัว ถ้าเวลานอนหลับนี้ไม่ถือว่าเป็นการผิดข้อนี้ เพราะตอนนั้นไม่มีสติควบคุมจิตใจ

ถาม: เวลาขับรถอยู่ระหว่างทางแล้วเห็นพระธุดงค์เดินอยู่ปกติจะถวายน้ำขวดเล็ก ๑ ขวดเพราะกลัวท่านหนัก ไม่กล้าถวายเป็นจ้อยอย่างอื่น แต่บางครั้งก็คิดว่ากลัวว่าเป็นพระธุดงค์จริงไหม ที่ทำอยู่นี้สมควรหรือไม่ หรือว่าเราไม่ควรถวายอะไร หรือทำอะไรเลย ในยุคปัจจุบันยังมีพระปฏิบัติธุดงค์อยู่หรือไม่

ตอบ: ปกติพระธุดงค์นี้ท่านจะเดินในป่า ท่านไม่มาเดินข้างถนนกัน เพราะฉะนั้นพระที่ท่านเดินข้างถนนนี้อาจจะเป็นพระที่ท่านจะเรียกความสนใจ แล้วก็เห็นญาติโยมเห็นพระเดินก็ส่งสารอาจจะจอตแฉะ แล้วก็อาจจะรับท่านขึ้น ท่านก็อาจจะไม่ขึ้น แต่ท่านอาจจะบอกว่า ท่านขาดนุ่นขาดนี้ ขอปัจจัย ปัจจัย อะไรก็ได้ ถ้าอย่างนี้ก็ถือว่าผิดแล้ว

เพราะปกติพระนี้ ท่านไม่ขออะไรจากคนที่ไม่รู้จัก หรือ คนที่ไม่ได้ถวายตัวไว้ก่อนล่วงหน้า ถ้าท่านต้องการอะไร ก็บอกได้ หรือแต่ถ้าเห็นว่าท่านเดินไกล แล้วอยากจะ ช่วยท่าน ถวายน้ำดื่มไปก็ได้ แต่ถ้าท่านเริ่มขออนุญาตนี้ ก็ให้รู้ว่าเริ่มไม่ถูกแล้ว

ก็ยังมีพระปฏิบัติถูกต้องอยู่ ก็พระที่วัดนี้ เมื่อเร็วๆ นี้ ท่าน ๒ รูป ก็ไปจุดธูปที่จังหวัดกาญจนบุรี ท่านเคยไปมา หลายครั้งแล้ว ท่านก็เลยติดใจว่าจะไปประมาณสักเดือนกว่า สองเดือน แล้วก็กลับมา

ถาม: ยามว่างจากการงาน โยมสามารถไปปฏิบัติธรรม ที่วัดในชุมชนได้ไหม โยมเคยคิดจะมาปฏิบัติเสริมเพิ่มเติม ยามว่างจากการทำงานในวันหยุด เสาร์ อาทิตย์ แล้วโยม ต้องสื่อสารกับพระอาจารย์ที่อยู่วัดใกล้ที่พักว่าอย่างไร พระอาจารย์ก็จะเข้าใจว่าโยมอยากมาปฏิบัติธรรมเสริม เพิ่มเติมในความหมายว่า โยมอยากได้คำแนะนำ คำสั่งสอน จากพระอาจารย์ที่อยู่วัด ที่ใกล้ที่พักเพิ่มเติม วัดที่ใกล้ ที่พักมีพระอยู่ ๒-๓ รูป

ตอบ: ก็ไปคุยกับท่านดู ถ้าเป็นวัดที่ปฏิบัติ ท่านก็จะต้อนรับทันที แต่ถ้าเป็นวัดที่ไม่ปฏิบัติ ท่านก็อาจจะบอกว่าที่วัดนี้มีแต่พิธีกรรม มีแต่งงานอะไรต่างๆ ก็อาจจะไม่เป็นที่เหมาะสมกับการปฏิบัติธรรมก็ได้ ดังนั้น**ต้องดูว่าวัดที่เราไปนี้เป็นวัดปฏิบัติธรรมหรือไม่**

ถาม: วัดดังมีชื่อเสียงหลายๆ วัดมีพื้นที่หลายร้อยไร่เพื่อ
บวชพระทำบุญใส่บาตรปฏิบัติธรรมเท่านั้นทำไมไม่สร้าง
เมรุไว้เผาศพญาติโยมด้วยเหตุผลอะไร

ตอบ: คือมันไปขัดกับเป้าหมายของการสร้างวัด
ปฏิบัติกัน วัดปฏิบัตินี้เราไม่ต้องการให้มีกิจกรรมอย่างอื่น
นอกจากการปฏิบัติ กลัวกิจกรรมอย่างอื่นนี้จะมาทำลาย
กิจกรรมของการปฏิบัติธรรม หรือถ้าเป็นวัดปฏิบัติจริงๆ
แล้วจะไม่มีการสร้างเมรุอะไรต่างๆ ขึ้นมา

ถาม: แล้ววัดป่ามีการเผาศพในวัดไหม

ตอบ: วัดป่าไม่มี นอกจากเป็นครูบาอาจารย์ เจ้าอาวาส
เขาก็จะทำเมรุชั่วคราวขึ้นมา อย่างที่วัดป่าบ้านตาด
ตอนที่โยมแม่ของหลวงตาเสีย ท่านก็บวชเป็นแม่ชีเป็น
อุบาสิกา หลวงตาก็ให้เอาฟืนมากองไว้ที่หน้าศาลา

วางท่อนไม้แล้วก็เอาโลงของอุบาสิกาโยมแม่นี้ไปตั้งไว้
 แล้วก็จุดไฟเผาที่หน้าศาลา แล้วพอเผาเสร็จก็เก็บอัฐิ
 เรียบร้อย เก็บกวาดเหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น เป็นเมรุ
 แบบง่ายๆ ไม่มีเมรุหอรก เป็นเพียงแต่กองฟืน กองไม้มา
 ตั้งไว้ แล้วก็เผาไหม้ เเผาเสร็จก็เก็บกระดูก เก็บบอระเพ็ด กระดูก
 ของโยมแม่ของท่านก็ให้ไปโรยที่โคนต้นไม้ในวัด ที่วัดมี
 ต้นโพธิ์อยู่ต้นหนึ่ง ถือว่าเป็นการบูชาพระพุทธ พระธรรม
 พระสงฆ์ไป เป็นบุญไป แต่ถ้ามันมีงานอย่างนี้มันก็จะ
ทำให้มันมารบกวนกับการปฏิบัติธรรม เพราะคนจะต้อง
เข้ามาพลุกพล่าน คนบางคนยิ่งใหญ่ คนใหญ่คนโต มีคน
 มาเป็นร้อยเป็นพัน มันก็จะทำให้วัดไม่สงบ ดังนั้นก็ต้อง
 แบ่งวัด สมัยนั้นก็มีวัดที่มีเมรุมีอะไร วัดธาตุทองนี่ก็โด่งดัง
 ในเรื่องการเผาศพในกรุงเทพฯ คนส่วนใหญ่ก็ไปเผาที่นั่น
 ส่วนวัดที่เขาเป็นวัดปฏิบัติอยู่ไกลๆ เช่น ตามป่าตามเขานี้
 เขาก็จะไม่มีการสร้างเมรุขึ้นมา

ถาม: ทำงานโรงปั้น ต้องปั้นพระเป็นหุ่นดินแล้วถอดพิมพ์
 เป็นพิมพ์ยาง แล้วพระที่เป็นหุ่นดินจำเป็นต้องทุบเพื่อ
 นำดินไปทำงานปั้นอันอื่นต่อ แต่ไม่ได้เจตนาจะลบหลู่ท่าน
 ที่ทุบหุ่นพระจะบาปหรือไม่

ตอบ: ไม่บาปหรอก มันเป็นเพียงขั้นตอนของการทำงานเท่านั้นเอง มันเป็นดิน มันไม่ได้เป็นพระหรอก พระจริงๆ ไม่ได้อยู่ที่วัตถุ พระจริงๆ อยู่ที่ใจของเรา

ถาม: การดูดวงชะตาผ่านดวงดาว การบอกกล่าวเตือนในการเจ็บป่วย เคราะห์ร้ายที่อาจเกิดล่วงหน้า จะถือเป็นการก้าวล่วงในกรรมของเจ้าชะตา หรือเป็นการทำบุญ

ตอบ: เป็นโมหะ เป็นความหลงมกมาย เพราะความจริงนี้ชีวิตของเราขึ้นอยู่กับกรรมที่เราทำเท่านั้น คือกรรมดีกรรมชั่ว หรือกรรมที่เป็นกลางๆ ที่จะส่งผลกระทบต่อชีวิตของเรา อย่างอื่น ดวงดาวอะไรต่างๆ นี้ไม่เกี่ยว มันเป็นความหลงมกมาย ถ้าเชื่อสิ่งเหล่านี้

ถาม: พอดีแฟนเรียนทำนายดวงโดยใช้ไพ่ โดยคิดค่าดูไม่เกิน ๒๑ บาท โดยตั้งใจจะใช้การดูไพ่เพื่อช่วยแก้ปัญหาที่คนมาดูดวงไม่สบายใจ แบบนี้ถือว่าเป็นอวิชาไหม

ตอบ: เป็น เพราะว่ามันไม่ได้เป็นวิธีแก้ความไม่สบายใจที่ถูกต่อนั่นเอง วิธีแก้ความไม่สบายใจที่ถูกตอง ต้องไปแก้ที่เหตุของความไม่สบายใจ คือกิเลสตัณหา ต้องระงับ

กิเลสตัณหาแล้วความไม่สบายใจต่างๆ ก็จะหายไป ขนาด
หมอดู ดูดวงยังต้องมาหาพระเลย เพราะยังมีกิเลส
ตัณหาอยู่ ยังอยากจะมีแฟนอยู่ ดูดวงให้คนอื่นได้ แต่พอดู
ให้ตัวเอง ดูไม่ออก ดูไม่ได้ ทุกข์ไม่สบายใจเพราะไม่มีแฟน
อยากจะมีแฟน ก็บอกว่าตัดไปสิ อย่าไปมีแฟนแล้วความ
ทุกข์ไม่สบายใจก็จะหายไป ตัดไม่ได้

ถาม: เมื่อเราไปบนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในการไปสอบ สิ่งศักดิ์สิทธิ์
ช่วยได้หรือไม่

ตอบ: ไม่ได้หรอก ถ้าอย่างนั้นก็ไม่ต้องดูหนังสือสิ ถึงเวลา
เที๋ยวให้มันพอ กว่าจะสอบก็ไปขอบบนบันดาลจากสิ่ง
ศักดิ์สิทธิ์ ไม่หรอก ทำไมประเทศที่เขาเจริญนี้เขาไม่มี
การบนบานกัน ประเทศสหรัฐฯ เวลาเขาจะสอบ SAT สอบ
บอร์ด นี้ เขาดูหนังสือกันแทบเป็นแทบตายกัน เขาไม่ได้
เอาเวลาไปนั่งขอบบนจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์กัน อันนี้เป็นความ
มลายของประเทศที่ยังไม่พัฒนา

ถาม: คนเรามีดวงมีขึ้นมีลง ตามราหูที่เข้ามาข้องแวะ
ตามความเชื่อของนักโหราศาสตร์ ซึ่งเป็นปกติของชีวิตมนุษย์
เราควรปฏิบัติตัวอย่างไรในช่วงที่เรามีราหูเข้ามาข้องแวะ

ตอบ: เรื่องนี้มันเป็นการแปลความเป็นจริงของชีวิต
ชีวิตของพวกเรา **นี้** พระพุทธเจ้าบอกว่ามันไม่เที่ยง
ไม่แน่นอน มันมีสุขมีทุกข์ สลับกันไป มีขึ้นมีลง สลับ
กันไป เพราะนี่เป็นธรรมชาติของชีวิต ที่นี้คนเราก็เลยคิด
สูตรต่างๆ ขึ้นมา เพื่อที่จะได้มาคำนวณแล้วกะดูว่า ช่วงนี้
เป็นช่วงขาลง หรือช่วงขาขึ้นไปเท่านั้นเอง ซึ่งบางทีมันก็
ไม่ตรงกับความเป็นจริงเท่าไร **ทางศาสนาพุทธสอนให้**
เราฝึกใจ ให้อยอมรับกับสภาพการเปลี่ยนแปลงของชีวิต
เท่านั้นเอง แล้วเราก็จะไม่ทุกข์ เพราะว่าชีวิตนี้เป็นสิ่งที่
เราไม่สามารถไปควบคุมบังคับให้มันขึ้นไปอย่างเดียวได้
ไม่ให้มันลง **มันมีขึ้นมีลงเป็นธรรมดา** ลาภยศสรรเสริญสุข
มีเจริญแล้วก็เสื่อมได้เป็นธรรมดา สิ่งที่จะทำให้เราไม่ทุกข์
ไม่เดือดร้อนกับมันก็คือ **เราต้องฝึกทำให้เฉยๆ ไม่ให้**
ยินดี ยินร้ายกับการเปลี่ยนแปลง การขึ้นการลงของชีวิต
แล้วจะอยู่กับมันได้อย่างมีความสุข

ถาม: การจุดบูชาเทียนช่วยส่งเสริมให้โชคชะตาดีขึ้นจริง
หรือไม่

ตอบ: ไม่จริงหรอก อย่างนั้นก็ไม่ต้องมีไฟฟ้าไม่ดีกว่าหรือ
จุดเทียนให้มันเต็มบ้านไปเลย

ถาม: เราจะทราบได้อย่างไรว่า เราเป็นผู้มีบารมี เสมือน
เราเห็นคนอื่นเป็นผู้มีบารมี เลยชวนให้สงสัยตัวเองว่าเป็น
ผู้มีบารมีหรือไม่ การมีบารมี ดูกันที่ตรงไหน

ตอบ: ก็ดูที่บารมี ๑๐ สิ เรามักจะไปดูที่เงินทอง ดูบริษัท
บริวาร ดูรูปร่างหน้าตา ผิวพรรณ ดูทรัพย์สมบัติข้าวของ
อันนั้นไม่ใช่เป็นเครื่องวัดบารมีที่แท้จริง **เครื่องวัดบารมี**
ก็คือบารมี ๑๐ พระพุทธเจ้าบอกවාให้สร้าง คุณธรรม
๑๐ ประการ ซึ่งเป็นคุณธรรมที่ดี ที่ใครต้องการที่จะ
ให้ชีวิตตนรุ่งเรือง ไม่ว่าจะเป็นทางโลกหรือทางธรรมนี้
ให้เจริญบารมีนี้ทั้ง ๑๐ ข้อ

ข้อ ๑ ก็คือเมตตาบารมี เราต้องมีความเมตตาต่อ
สรรพสัตว์ทั้งปวง ถือทุกคนเป็นมิตร ไม่ถือทุกคนเป็น
ศัตรู ถึงแม้เขาจะกล่าวร้าย ทำร้ายเรา เราก็จะไม่ถือโทษ
โกรธเคืองเขา เราก็จะรักเขาเป็นเหมือนมิตร คือให้มีความ
เมตตา เมื่อเรามีความเมตตาแล้วเราก็จะสร้างบารมี

ข้อที่ ๒ คือทานบารมีได้ การเสียสละแบ่งปัน แม้แต่
ศัตรูเราก็ให้เขาได้ ช่วยเขาได้ ถ้าเขาเดือดร้อน ถ้าเขาไม่มี

ข้าวกินอย่างนี้ คนที่เขาเป็นศัตรูกับเรา แต่เราไม่เป็นศัตรูกับเขา เราก็สามารถที่จะช่วยเขาได้ถ้าเรามีความเมตตา

ข้อที่ ๓ ก็คือศีล เรามีศีล ๕ หรือเปล่า เราทำบุญ ทำทานอยู่เป็นประจำหรือเปล่า ทำมากทำน้อย ทำมากก็บารมีมาก ทำน้อยก็บารมีน้อย รักษาศีลได้มากได้น้อยก็เหมือนกัน

ข้อต่อไปก็มีเนกขัมมะบารมีหรือเปล่า เนกขัมมะคืออะไร คือการลดละการหาความสุขทางกามารมณ์นั่นเอง งดการเที่ยว การเปล็ดเพลิน ดังนั้นพวกที่ชอบไปอยู่วัด พวกที่ไปถือศีล ๘ กัน เรียกว่าเนกขัมมะบารมี การละเว้นจากการเสพกาม หรือการออกจากกาม เรียกว่าเนกขัมมะบารมี อันนี้เรามีหรือเปล่า มีมากหรือมีน้อย

ข้อต่อมากก็มีอุเบกขาบารมีหรือเปล่า การที่เราจะมีอุเบกขาใจเรานิ่ง ใจเราเย็น ใจเราไม่ร้อนได้ เราก็ต้องฝึกสมาธิกัน ถ้าเราไม่ฝึกสมาธิจิตไม่สงบ อุเบกขามันก็มีน้อย แต่ถ้าเราฝึกสมาธิได้มาก อุเบกขามันจะมีมาก ใจเย็น ใจเฉย ใครจะพูดใครจะทำอะไร เฉยๆ เรียกว่าไม่มีอารมณ์กับใครทั้งนั้น อันนี้ก็เรียกว่าเป็นอุเบกขาบารมี

มี**ปัญญาบารมี**หรือเปล่า เห็นสภาวะความจริงของโลกหรือเปล่าว่าเป็นไตรลักษณ์ ทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยง ทุกสิ่งทุกอย่างทำมาจากธาตุทั้ง ๖ คือธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ธาตุรู้ แล้วก็อวกาศธาตุ อันนี้ก็คือปัญญา แล้วก็รู้ว่าธาตุเหล่านี้ก็ไม่เที่ยง แปรปรวนเปลี่ยนไป ผสมกันไปแล้วก็แยก พอรวมตัวกันแล้วก็แยกออกจากกันไป เช่นร่างกายของมนุษย์ ร่างกายของสัตว์ ต้นไม้ใบหญ้า เป็นการรวมตัว แล้วแยกสลายตัวของธาตุ เห็นอย่างนี้หรือเปล่า เรียกว่าปัญญา

ข้อต่อมาก็คือ เรามี**อธิษฐานบารมี**หรือเปล่า คือเรามีความตั้งใจแน่วแน่ในการดำเนินชีวิตของเราหรือเปล่านั้น เป้าหมายในชีวิตของเราหรือเปล่า คนบางคนเกิดมาไม่รู้ว่าจะเกิดมาทำไม เกิดมาเพื่อทำอะไร บางคนเกิดมารู้ว่าเราต้องรวย ก็ตั้งหน้าตั้งตารวยให้ได้ บางคนต้องเป็นใหญ่เป็นโต เขาก็มีเป้าหมายของชีวิต บางคนไม่มีเป้าหมายถามว่าอยากจะได้อะไร อยากจะเป็นอะไร บอกไม่รู้ อย่างนี้เรียกว่าไม่มีอธิษฐานบารมี คำว่าอธิษฐานไม่ใช่แปลว่าขอนะ ภาษาพระแปลว่ามีความตั้งใจ มีการตั้งเป้าของชีวิตเรา อย่างคุณหมอนี้ตั้งเป้าไว้ว่าจะเป็นแพทย์

ไขใหม่ ถ้าไม่ตั้งเป้าก็ไม่ได้มาเป็นแพทย์ อันนี้คนเราต้องมีเป้าหมายของชีวิต เรียกอธิษฐาน เป้าหมายสูงสุดทางธรรมก็คือพระนิพพาน เรามีหรือเปล่า เพราะเมื่อสองวันก่อนได้เจออุบาสิกาท่านหนึ่ง มาอยู่วัด มาจากภาคใต้ บอกว่าตั้งใจจะมาอยู่ มาศึกษาปฏิบัติธรรมที่นี่ เพราะมีเป้าหมายว่าอยากจะเป็นพระโสดาบัน เขาบอกว่าเขาไม่รู้ว่าจะตั้งสูงไปหรือเปล่า เราบอกไม่สูงหรอก สูงกว่านี้ยังมีอยู่ ตั้งเป็นพระอรหันต์ไปเลย ก็ฟังแล้วก็น่าฟังนะอดสงสัยมาเราก็คิดว่าเขาอยู่แถวนี้แล้วมา ปกติคนเขามาอยู่วัดเพื่อมาทำอะไร ชำระจิตใจชั่วคราวชั่วคราว อันนี้ถามเขา เขาบอกว่าเขาตั้งใจ เขาได้ฟังเทศน์ฟังธรรมแล้วเขามีเป้าหมายของชีวิตแล้ว เขามีอธิษฐานแล้ว อยากจะเป็นพระโสดาบัน เราก็อนุโมทนากับเขาด้วย เพราะฉะนั้นถึงต้องมีอธิษฐานบารมี เราจึงสามารถทำอะไรสำเร็จได้ จะเป็นหมอกก็ต้องมีอธิษฐานบารมี จะเป็นพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็ต้องมีอธิษฐานบารมี ตอนที่นั่งอยู่ใต้โคนต้นโพธิ์เห็นไหม ก็ทรงตั้งสัจจะ ตั้งอธิษฐานว่า ถ้าเราไม่ได้บรรลุเป็นพระพุทธเจ้า บรรลุธรรม กำจัดความทุกข์ต่างๆ ให้หมดไป เราจะไม่ลุกจากที่นั่งนี้ไปเป็นอันขาด อันนี้เรียกว่าการตั้งเป้าของการ

ดำเนินชีวิตของพระพุทธเจ้า แล้วเมื่อตั้งเป้าแล้วก็ต้องมี
 บารมีอีกข้อหนึ่งตามมา เรียกว่าสัจจะ

สัจจะ ก็คือความจริงใจต่อการตั้งเป้าของเรา ไม่ใช่
 ตั้งเป้าแล้วก็ไม่จริงใจ ตั้งไปเฉยๆ พรุ่งนี้จะไปทำนู่นทำนี่
 พอถึงเวลาก็เปลี่ยนใจอย่างนี้เรียกว่าไม่มีสัจจะ คนที่มีสัจจะ
 เมื่อตั้งเป้าหมายว่าจะทำอะไรแล้วต้องทำ ไม่ว่าอะไรจะ
 เกิดขึ้นก็ตาม ยกเว้นเป็นเหตุสุดวิสัย น้ำท่วม ไฟไหม้หรือ
 อะไร หรือเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่สามารถทำได้ แต่พระพุทธเจ้า
 ก็ตั้งเงื่อนไขไว้ว่า ถ้าเรายังไม่ตรัสรู้ ต่อให้เลือดในร่างกายนี้
 มันเหือดแห้งไป เราก็คจะไม่ลุกจากที่นี่ นั่นคือการตั้งสัจจะ
 ของพระพุทธเจ้า อันนี้ก็เหมือนกัน เราตั้งอะไรแล้วเรา
 ต้องมีความจริงใจต่อสิ่งที่เราตั้ง ถ้าเราตั้งแล้วไม่จริงใจ
 มาล้มเหลว คนส่วนใหญ่ชอบมาตั้งตอนปีใหม่ว่าปีนี้จะ
 ทำนู่นทำนี่ ทำได้สักสองสามวันก็ล้มหายไปหมดแล้ว
 นั่นล่ะแสดงว่ามีอธิษฐานแต่ไม่มีสัจจะ ถ้าไม่มีสัจจะก็ไป
 ไม่รอด ตั้งกันได้ ใครๆ ก็ตั้งได้ ตั้งแล้วทำตามที่ตั้งไว้หรือ
 เปล่า ถ้ามีสัจจะแล้วต้องทำ ยกเว้นจะมีเหตุสุดวิสัยเท่านั้น
 ถึงจะไม่ทำ แล้วเมื่อตั้งเป้าแล้ว มีสัจจะแล้ว

บารมีข้อต่อมาก็คืออะไร ก็ต้องมี**วิริยะบารมี** มีความขยันหมั่นเพียรหรือเปล่า มีความทุ่มเทต่อการทำหน้าที่ของเราหรือเปล่า เช่น เรียนหมอกก็ต้องตั้งใจเรียนอย่างเต็มที่จริงหรือเปล่า หรือโลเลเรียนไปแล้วไม่อยากจะเรียน อยากจะไปทำอย่างอื่นอะไรอย่างนี้ ถ้าอย่างนี้ก็ไม่มีวันสำเร็จได้ ต้องมี**วิริยะบารมี** ความขยันหมั่นเพียรในหน้าที่การงานของตน

ข้อสุดท้ายต้องมีความอดทนด้วย **ขันติบารมี** เพราะบางทีทำอะไรมันยาก มันก็อยากจะเลิก ถ้ามีขันติมันยากก็สู้ ยากก็ไม่ถอยจนกว่าจะสำเร็จ

นี่คือ**บารมี ๑๐ ประการ** มีหรือเปล่า: **เมตตาบารมี** **ทานบารมี** **ศีลบารมี** **เนกขัมมะบารมี** **อุเบกขาบารมี** **ปัญญาบารมี** **อธิฐานบารมี** **สัจจะบารมี** **วิริยะ** ความขยันหมั่นเพียร**บารมี** และ **ขันติบารมี** ความอดทน

เราสามารถถามตัวเองได้ สังเกตในตัวเองได้ เรามีอะไรบ้าง ในบารมีทั้ง ๑๐ ประการนี้ พวกเราทุกคนมีแต่อาจจะมียากมีน้อยเท่านั้นเอง

ถาม: คนที่เป็นเพื่อนกับเรา เป็น soul companion แสดงว่าแต่ปางก่อนเราเคยเป็นเพื่อนทางใจกันมาก่อนหรือเปล่า มาชาตินี้เราจึงได้พบเป็นเพื่อนกันอีก

ตอบ: เราเรียกว่าคู่บุญ คนที่เรารักกัน ชอบกันก็ถือว่าเป็นคู่บุญ อาจจะในอดีตเคยทำบุญร่วมกันมาก่อน ส่วนคู่กรรม ก็คือคู่บาป อยู่ด้วยกันแล้วทุบตีกัน ต่อยกัน ทะเลาะเบาะแว้งกันตลอดเวลา อย่างนี้เราก็เรียกว่าคู่บาป มีสองอย่าง คู่บาปและคู่บุญ

ถาม: การเล่นดนตรีเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุธรรมใหม่ เล่นเพื่อผ่อนคลายและเพิ่มทักษะ

ตอบ: มันก็เป็นกามฉันทะอย่างหนึ่ง เป็นอุปสรรค เพราะจะทำให้เราไม่สามารถไปนั่งสมาธิได้ เพราะมัวแต่มานั่งเล่นดนตรีกัน

ถาม: เราหยุดความอยาก เสมือนเราหยุดกิเลสได้ ทำให้จิตใจสงบได้เยอะ แต่ไม่ได้ห้ามความอยากได้ทุกครั้ง แต่เริ่มมีความคิด เริ่มมีเบรกเหยียบความอยาก รู้สึกมีความสุข มีความสงบมากขึ้น คิดอย่างนี้ถูกต้องหรือไม่

ตอบ: ถูกต้อง มันก็หยุดความอยากที่ง่าย ๆ ก่อน ที่เราทำได้ง่าย แล้วต่อไปก็ค่อยขยับไปหาความอยากที่ยากขึ้น แล้วถ้ายังทำไม่ได้ ก็แสดงว่ากำลังของสติ สมาธิ กับปัญญาของเรายังมีไม่พอ เราก็ต้องมานั่งสร้างสติ สมาธิ และปัญญาให้มีเพิ่มมากขึ้น แล้วต่อไปเราก็จะสามารถหยุดความอยากที่ยากได้ต่อไป

ถาม: มิจฉาทิฐิทำให้เสียเวลามาก ทำอย่างไรจึงจะมีสัมมาทิฐิได้มากๆ

ตอบ: ก็อยู่ใกล้คนที่มีสัมมาทิฐิ ก็คือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ วิธีอยู่ใกล้ก็คือศึกษานี้เอง ศึกษาพระธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า ศึกษาคำสอนของพระอริยสงฆ์ สาวกทั้งหลายอยู่เรื่อยๆ แล้วมันก็จะทำให้เรามีสัมมาทิฐิ อย่างวันนี้เราเข้ามาฟังเทศน์ฟังธรรมกัน สนทนาธรรม วันนี้ก็เป็นเหมือนกับการเข้าหาสัมมาทิฐิอย่างหนึ่ง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างที่เราพูดอยู่นี้ เป็นสัมมาทิฐิทั้งนั้น เป็นความเห็นที่ถูกต้อง

ถาม: มีวิธีอะไรที่จะละทิฐิมานะบ้าง

ตอบ: ก็ทำตัวเราให้เป็นแจ่วสิ สมมุติว่าเราเป็นคนรับใช้ คิดว่าทุกคนที่เรารู้จัก ที่เราสัมผัสเกี่ยวข้องกับตัว ถือว่า เขาเป็นเจ้านายเรา ก็สมมุติตัวเราเองว่าเราเป็นคนรับใช้ เป็นบ่อย เป็นแจ่ว

ถาม: ผมมีความวิริยะ ความเพียรที่จะละความพยายาม ให้ลดลง หรือหมดไป จึงขอให้พระอาจารย์ช่วยชี้แนะ แนวทาง หรือวิธีให้ด้วย

ตอบ: การละความพยายามก็คือ เราต้องละความอยาก การที่เราพยายาม เพราะเรามีความอยาก มีความหวัง ในบุคคลนั้น ในบุคคลนี้ หรือในสิ่งนั้น สิ่งนี้ พอเราไม่ได้ ตามความอยาก เราก็จะเกิดพยายามขึ้นมา เช่นเราหวัง ที่จะพึ่งเขา ขอยืมเงินเขามาจ่ายค่าผ่อนรถ ค่าผ่อนบ้าน แต่ เขาไม่ให้เรา เราก็จะเกิดความโกรธขึ้นมาทันที ถ้าไม่อยากจะโกรธก็อย่าไปหวังพึ่งอะไรจากใคร แล้วเราก็จะไม่โกรธ พยายามหักพังตนเอง พระพุทธเจ้าสอน อตตาทิ อตตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งของตน ถ้าสิ่งไหนที่เราพึ่งไม่ได้ก็ตัดมัน ไปเสีย ถ้าเราไม่สามารถจ่ายค่ารถได้ก็ตัดไป เงินก็ได้ ขึ้นรถแท็กซี่ก็ได้ ขึ้นรถเมล์ก็ได้ อย่างนี้เป็นต้น ให้ลดละ ความอยากต่างๆ ให้น้อยลงไป แล้วความพยายามก็

จะน้อยตามมา ความพยายามมันเกิดจากความผิดหวัง
เกิดจากความเสียใจ เลยทำให้โกรธขึ้นมา เกิดการพยายาม
ขึ้นมา

ถาม: จิตที่ความเมตตาสงสารคนที่มีทุกข์ เขาเรียกว่าคน
เข้าถึงธรรมใช้หรือไม่

ตอบ: คนที่มีเมตตาก็มีธรรม แต่จะธรรมมาก ธรรมน้อย
เพราะความเมตตามันก็มีมากมีน้อย บางที่เราอาจจะ
เมตตาเรื่องนี้ แต่อีกเรื่องหนึ่งเราอาจจะไม่เมตตาก็ได้
ถ้ามันมีผลกระทบต่อผลประโยชน์ของเราขึ้นมา
เพราะฉะนั้น บางทีมันก็ยังไม่ได้ว่ามีมาก มีน้อย แต่คน
ที่มีเมตตามากที่สุดก็คือคนที่ไม่มีกิเลสเลย ถึงจะถือว่าเป็น
คนที่เข้าถึงธรรมเต็มร้อย เพราะกิเลสที่คอยขวางกั้น
ธรรมนี้ถูกทำลายไปหมด จิตก็เข้าถึงธรรมเต็มร้อย
เมื่อเข้าถึงธรรมเต็มร้อย เมตตาก็จะเต็มร้อย ความสงสาร
ก็จะเต็มร้อยตามมา

ถาม: การที่ใจเราคอยพะวงวุ่นวายเพราะไปตามข่าว
ตามประเด็นสังคม ผ่านสื่อโซเชียลช่องทางต่างๆ นี่เป็น

สิ่งที่ผิดหรือไม่ สมควรสำหรับผู้หัดฝึกปฏิบัติธรรมหรือไม่

ตอบ: ถ้าเป็นผู้ต้องการปฏิบัติธรรมจริงๆ ท่านจะไม่ให้สนใจเกี่ยวกับเรื่องทางโลกเลย ให้ถือว่าเราแยกตัวเองออกจากทางโลกไป เพราะทางธรรมกับทางโลกนี้ มันเป็นคนละทางกัน ถ้าเรายังไปยุ่งวุ่นวายกับทางโลกอยู่ เราก็จะไปทางธรรมไม่ได้

ถาม: การยับยั้งชั่งใจไม่ให้ปฏิบัติ หรือเสพติดอะไรบางอย่าง ต้องฝึกเรื่องอะไร ถึงจะยับยั้งชั่งใจได้

ตอบ: ไม่ให้ปฏิบัติ หรือเสพติด ก็ต้องดูถึงคุณหรือโทษของสิ่งที่เราไปเสพไปติดนั้น ถ้าสิ่งไหนเสพแล้วมันเป็นคุณเป็นประโยชน์ก็เสพได้ เช่นทำบุญทำทานรักษาศีลภาวนา มีแต่คุณ มีแต่ประโยชน์ เสพได้ติดได้ไม่มีปัญหาอะไร แต่ถ้าไปเสพติดสุรายาเมา ยาเสพติดชนิดต่างๆ อย่างนี้ก็ติดไม่ได้ ต้องใช้ปัญญาวิเคราะห์แยกแยะว่าอันไหน เป็นคุณเป็นโทษเท่านั้นเอง สิ่งที่เป็นคุณก็เสพได้ ติดได้ สิ่งที่เป็นโทษก็ไม่ควรเสพไม่ควรติด

ถาม: ถ้าเราเดินทางสายกลางแล้ว ไม่ต้องละทุกอย่างได้หรือไม่ เพราะความต้องการ (desires) เช่น ความรัก ก็เป็นสิ่งที่ดี แม้ว่าจะมีทุกข์บ้าง สุขบ้าง ทำไมเราจะต้อง avoid (หลีกเลี่ยง) ความทุกข์ในเมื่อทุกข์สุขเป็นของคู่กัน

ตอบ: ก็เวลาเราเริ่มปฏิบัติ ก็ยังสามารถที่จะมีความอยาก มีความรักเหล่านี้ได้อยู่ แต่เมื่อเราปฏิบัติได้ผลมากขึ้น เราจะเห็นความแตกต่าง ระหว่างผลที่เราได้รับจากการปฏิบัติ กับผลที่เราจะได้รับจากสิ่งที่เราอยากได้ว่ามันเหมือนฟ้ากับดิน จะเห็นว่าผลที่ได้จากการปฏิบัตินี้มันบริสุทธิ์ มันปราศจากความทุกข์ ส่วนความสุขที่เราได้จากความรัก กับสิ่งต่างๆ นี้ มันจะต้องเจอกับความทุกข์ ไม่ช้าก็เร็ว แล้วถึงเวลานั้นมันก็จะตัดสินใจเองว่าจะเลือกแบบไหนดี ถ้าในเบื้องต้น ถ้ายังไม่มีความสุขที่เกิดจากการปฏิบัติ ก็ยังต้องอาศัยความสุขที่ได้จากสิ่งต่างๆ ที่เคยได้มาไปก่อน ถึงแม้ว่าจะทุกข์บ้างก็ไม่ใช่ไร ยอมทุกข์ เพราะว่ามันยังไม่มีความสุขที่ดีกว่ามาแลกเปลี่ยน ก็เปรียบเหมือนกับ เวลาที่เราขับรถเก่าๆ เรายังไม่มีเงินซื้อรถใหม่มาขับ เราก็ตองทนใช้รถเก่าไปก่อนดีกว่าเดินไป ถ้าทิ้งรถมันก็ต้องเดิน แต่ถ้าเราได้ซื้อรถใหม่

มาที่ดีกว่ารถเก่า เราก็ไม่ต้องใช้รถเก่าแล้ว เราก็ขายไป
หรือยกให้คนอื่นไปก็ได้ เพราะเราได้รถใหม่ที่ดีกว่า ฉะนั้น
การปฏิบัติธรรมนี้ก็ทำให้เราได้รับความสุขที่เหนือ
กว่าความสุขทั้งปวง เหนือกว่าความสุขแบบเก่าที่เรา
มันจะเป็นความสุขที่จะไม่มีความทุกข์ตามมาเลย เมื่อเรา
ได้ความสุขที่ดีกว่า เราก็ไม่ต้องการความสุขที่เลวกว่า
นั่นเอง ดังนั้น เวลาปฏิบัติไปเรื่อยๆ พอได้ผลมากขึ้นๆ
จากการปฏิบัติ มันก็อยากจะเอาความสุขแบบใหม่
มากกว่าความสุขแบบเก่า เพราะมันไม่ต้องการที่จะเจอกับ
ความทุกข์ เจอกับความเศร้าโศกเสียใจ เจอกับความ
สูญเสียต่างๆ แต่ในเบื้องต้นก็สามารถอาศัยความสุขเก่า
ไปพลางๆ ก่อน ในขณะที่พยายามจะสร้างความสุขใหม่
ขึ้นมา แต่พอเริ่มได้สัมผัสกับความสุขใหม่แล้ว ความอยาก
ที่จะหาความสุขแบบใหม่นี้ก็จะมีมากขึ้นๆ ก็เลยอยากจะ
ตัดความสุขแบบเก่าให้น้อยลงไปเรื่อยๆ จนในที่สุด ก็จะ
ตัดไปได้หมดเอง

ถาม: ผมยังมีความรู้สึกที่ว่า ความสุขคือการได้สนองกิเลส
ตัวเอง กราบเมตตาขอแนวทางความสุขที่แท้จริงด้วย

ตอบ: เพราะว่าเรายังมีติดบอดอยู่ ยังถูกความหลง
ครอบงำอยู่ เห็นความสุขด้านเดียว ไม่เห็นความทุกข์
ที่จะตามมา เวลาที่คนอยากได้ เสพอะไรแล้วไม่ได้ตามที่
ต้องการมันก็จะรู้สึกเสียใจ น้อยใจ โกรธ หรืออะไรก็แล้วแต่
ตอนนี้ถ้าคุณยังทำสิ่งที่คุณอยากทำอยู่ มันก็ไม่มีปัญหา
อะไร แต่ต่อไปร่างกายคุณแก่ลงๆ นี้ ไม่สามารถที่จะทำ
อะไรตามที่คุณอยากจะทำได้ เบาหวานก็ขึ้น ความดันก็ขึ้น
หมอห้ามไม่ให้กินของหวาน ไม่ให้ทำอะไรต่างๆ หรือดีไม่ดี
ถ้าเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นโรคร้ายไข้เจ็บขึ้นมาแล้วยังจะ
ทำให้ไม่สามารถที่จะทำตามกิเลสได้ อันนั้นจะมีความ
ทุกข์ แล้วส่วนมากก็มักจะคิดแก้ปัญหาด้วยการฆ่าตัวตาย

ถาม: ทำไมคนเราที่ร่ำรวย มีเงินมากมาย แต่ยังหาความ
สุขไม่ได้เลย เพราะคนนั้นมีกรรมมาก หรือมีความอยาก
แบบไม่สิ้นสุด หรือทั้งสองอย่าง

ตอบ: เพราะชาตธรรมะนั้นเอง คือมีความหลงทำให้ไม่รู้
ว่าความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ไหน ก็เลยไปหาความสุขปลอม
ถ้ามีธรรมะแล้วก็จะเข้าหาความสุขที่แท้จริง

ถาม: คนที่เกิดมาร่ำรวยเป็นไฮโซคนมักจะพูดกันว่าเป็นคนมีบุญวาสนามาเกิด แต่ไฮโซบางคนนิสัยไม่ดีเลย ไม่มีศีลธรรมจึงอยากทราบว่าเป็นคนมีบุญมาเกิดใช้หรือไม่

ตอบ: คือการมีความร่ำรวยนี้มันไม่ได้อาศัยจากการที่มีบุญเก่าเท่านั้น คนที่ไม่มีบุญเก่าก็สามารถร่ำรวยได้ ถ้าเขาโชคดี อยู่ในจังหวะที่ทำอะไรแล้วมันก็เหมือนกับถูกลอตเตอรี่ เหมือนล้มหล่น เพราะฉะนั้นความร่ำรวยนี้มันไม่ได้เกิดจากการมีบุญเก่าเพียงอย่างเดียว มันมีเหตุอย่างอื่นที่ทำให้ร่ำรวยได้ บางคนเกิดมาแล้วขยันหาเงินหาทอง ขยันเก็บเงินเก็บทอง ยากจน ก็ร่ำรวยเป็นเศรษฐีขึ้นมาได้ เพราะฉะนั้นไม่สามารถที่จะมาใช้คำว่าบุญนี้เป็นตัวบ่งชี้ถึงความร่ำรวยเสมอไป เพราะบางคนนี้อาจจะเอาความโง่งนี้มารวยก็ได้ เพราะฉะนั้นคนถึงมีนิสัยแต่คนที่ทำบุญมานี้จะมีนิสัยที่ดี ถ้าเขามีนิสัยดีแล้วเขาโง่งนี้เขารวยนี้เขาก็อาจจะคิดว่าอันนี้อาจจะเป็นเพราะว่าส่วนหนึ่งก็ได้จากการทำบุญของเขาในอดีต เพราะว่าความดีของเขามันเป็นตัวยืนยันอยู่ในปัจจุบัน หากว่าเป็นคนใจบุญ คนรวยบางคนใจบุญ คนรวยบางคนใจแคบ เพราะฉะนั้นมันไม่แน่เสมอไปว่าจะต้องรวยเพราะบุญอย่างเดียว

ถาม: ความหิวเป็นกามตัณหาชนิดหนึ่งหรือไม่

ตอบ: แล้วแต่หิวแบบไหน ถ้าหิวเพราะร่างกายขาดอาหารนี้ไม่ได้เป็นตัณหา เป็นเรื่องของภาวะขาดอาหารของร่างกาย ถ้าหิวถึงเวลาก็ต้องเติมอาหารให้กับร่างกายเพื่อร่างกายจะได้ทำงานต่อไปได้ ร่างกายส่งสัญญาณให้รู้ว่าตอนนี้กำลังขาดพลังงาน ก็เลยแสดงความหิวทางร่างกายขึ้นมา อย่างนี้ไม่เรียกว่าเป็นตัณหา ตัณหาเป็นอีกอย่างหนึ่ง เช่น กินอาหารอิมๆ แล้วยังอยากจะไปดื่มกาแฟ อยากจะไปดื่มอะไรที่ไม่จำเป็นจะต้องดื่ม อันนั้นนะเรียกว่าตัณหา

ถาม: จะเปิดร้านกาแฟ แม้ว่าจะไม่ใช้น้ำเมา แต่ว่ามีสารเสพติดทำให้คนซื้อติดกาแฟ ต้องกินเรื่อยๆ เช่นนี้เป็นมิจฉาชีพไหม

ตอบ: ไม่ถือว่าเป็นอบายมุข อบายมุขคือต้องเป็นสุราของมีนเมาต่างๆ เพราะไปทำให้คนขาดสติ แล้วทำให้ไม่สามารถที่จะทำอะไรที่ดีได้ เช่น รักษาศีล หรือห้ามปรามจิตใจไม่ให้ไปทำบาปได้ ดังนั้น กาแฟนี้ไม่ถือว่าเป็นอบายมุข ถือว่าเป็นสิ่งที่บริโภคได้ เพราะว่ามันไม่มีสาร

เสพติด อย่างคาเฟอีน มันก็มีอย่างอื่น ความจริงน้ำตาลนี้
มันก็เป็นสารเสพติดอย่างหนึ่ง คนติดน้ำตาลเยอะยิ่งกว่า
คนติดคาเฟอีนเสียอีก ลองไม่มีน้ำตาลดูสิ ดูว่าโลกนี้จะ
เป็นอย่างไรบ้าง เพราะฉะนั้น ทุกอย่างที่เราเสพติดทั้งนั้น
เพียงแต่เราติดมากติดน้อยเท่านั้นเอง ดังนั้น**ผู้บริโภค**
ถึงต้องมีวิจารณญาณ รู้จักคิดบ้างว่ากินอะไรเท่าไร
ต้องรู้จักประมาณ **มัตตัญญูตา** ในการบริโภคสิ่งต่างๆ
แม้แต่สิ่งนี้ทุกวันนี้ก็เป็นยาเสพติด พวกโซเซียลทั้งหลาย
มันก็เป็นยาเสพติดทั้งนั้น เพราะเวลามันเสพติดแล้วมันติด
เวลาไม่ได้ดูสักวันแล้วรู้สึกหงุดหงิดใจ รำคาญใจขึ้นมา
สรุปก็คือไม่ต้องกังวล ขายไปเถอะ

*ถาม: โยมใช้สายตาจ้องสามีแบบดู ให้เขารู้ตัวว่าคำพูดต่อ
หน้าญาติที่อยู่กันหลายๆ คน ไม่เหมาะสม แค่นี้เดียว
จิตก็รู้ว่าเราดูเขามากแล้ว ความไม่พอใจก็หายไป กลับเป็น
สงสารเขา โยมบาปไหม*

ตอบ: คือการว่าเขา ถ้าว่าด้วยความโกรธ มันก็บาป
แต่ถ้าว่าด้วยความเมตตา นี่ไม่บาป ถือเป็นการสอนกัน
แต่ก็ต้องรู้จักกาลเทศะ ว่าควรหรือไม่ควรอย่างไร ควรจะ

สอนหรือไม่สอนอย่างไร มันก็อยู่ที่ว่า สอนเพื่อให้เขาได้รับประโยชน์ หรือสอนเพื่อดัดบารมณโกรรมของเรา บางทีเราโกรธแล้วเราระบายออกมา นี่มันก็ถือว่าเป็นคำพูดที่ไม่ดี แต่ถ้าเราพูดด้วยใจที่เป็นกลาง ใจที่เป็นวิชาการ พูดเพื่อให้เขาเห็นผิด เห็นคุณเห็นโทษของการกระทำของเขาอย่างนี้ มันก็ไม่ถือว่าเป็นบาป เป็นการให้ความรู้ เพียงแต่ว่าเราอาจจะต้องเลือกเวลา เวลาที่อยู่ต่อหน้าบุคคลอื่นอาจจะไม่เหมาะสมที่จะมีการพูดว่ากล่าวต่อหน้าผู้อื่น อาจจะต้องรอเวลาที่อยู่กันสองต่อสอง แล้วมาพูดกันอีกทีหนึ่งดีกว่า

ถาม: ที่ได้ช่วยเหลือคนไป แต่ปรารถนาดีต่อเขามาตลอด เขาบอกว่าไม่ต้องทวงบุญคุณ ทั้งๆ ที่ไม่ได้คิดอกุศลกับเขาเลย หมายความว่าคนนี้เขามีบอดใช้หรือไม่

ตอบ: เขาไม่อยากจะเป็นหนี้บุญคุณกับเรา ถ้าเราทำบุญจริงๆ เราไม่ควรที่จะไปทวงบุญคุณเขา ถ้าเราไปทวงบุญคุณเขา มันก็ไม่ถือว่าเป็นการทำบุญ เป็นการทวงหนี้ เป็นการแลกเปลี่ยน ฉันทำแบบนี้ให้คุณ คุณต้องทำแบบนี้ให้กับฉัน คุณยังไม่ได้ทำ อันนี้ก็ไม่ถือว่าเป็นการทำบุญ

ถ้าทำบุญแล้วก็ไม่จำเป็นต้องไปเรียกเอาผลตอบแทนจากผู้
รับการทำบุญของเรา ให้ฟรี ให้เปล่า

ถาม: โยมประหยัดเงินค่าใช้จ่าย ไม่กินสุร่ยสุร่าย แต่พอ
เห็นในโพลต์ขายหนังสือดีๆ ดีต่อปัญญา อุดใจที่จะซื้อหา
มาอ่านไม่ได้ เสมือนโยมไม่ค่อยมีปัญหาเอง ต้องมีปัญหา
ที่อ่านจากปัญญาของคนอื่นอีกที การซื้อหนังสือมาอ่านจึง
เป็นการเพิ่มพูนความรู้เพิ่มพูนปัญญา อันเกิดจากการอ่าน
อย่างนี้ถือว่าโยมปฏิบัติได้เหมาะสมไหม

ตอบ: ก็อยู่ที่ว่าหนังสือทางโลก หรือทางธรรม ถ้าเลือก
ได้ควรจะศึกษาทางธรรมดีกว่า เพราะความรู้ทางธรรมนี้
เป็นความรู้ที่เหนือกว่าความรู้ทางโลก ความรู้ทางโลกนี้ยัง
ทำให้เราติดอยู่กับวัฏสงสาร การเวียนว่ายตายเกิด ความรู้
จากธรรมนี้จะทำให้เราหลุดออกจากการเวียนว่ายตาย
เกิดได้

ถาม: การขายสินค้าแพงๆ เอากำไรมากๆ จะบาปไหม

ตอบ: ไม่บาปหรอก ก็อาจจะเป็นความโลภ ถ้ามันไม่ผิด
กฎหมาย และเขาก็ยินดี ถ้าเราไม่ไปหลอกลวงเขา

เราบอกตามความจริงว่านี่คือราคาที่เราต้องการจะขาย ส่วนคนซื้อถ้าเขายินดีที่จะซื้อ มันก็เป็นเรื่องของเขา แต่ถ้าเราคิดว่าเราไม่ต้องการเงินมาก เราไม่ต้องการกำไรมาก เราก็ขายของให้ราคาร้อยลง เพื่อช่วยคนที่เขามาซื้อเขา จะได้ไม่ต้องเสียเงินทองมาก อันนี้ก็ถือว่าเป็นการทำบุญไปในตัว

ถาม: จะทำอย่างไรให้พ่อเลิกนิสัยขโมย พยายามพาพ่อเข้าวัด แต่กลายเป็นว่าแกมาเอาของคนที่มาถวายวัดบ้าง เอาของวัดไปเป็นของตัวเองบ้าง รู้สึกไม่อยากพาแกไปวัด แล้วกลัวแกทำบาป

ตอบ: เรื่องของนิสัย พ่อต้องแก้ตัวของพ่อเอง เราไปแก้ไขให้พ่อไม่ได้ นอกจากจับไปติดคุกติดตะรางเท่านั้นเอง แต่ก็ยังแก้ไม่ได้ เดี่ยวอาจไปขโมยของในคุกก็ได้ ต้องให้พ่อมีโอกาสสัมผัสธรรมะ มีสัมมาทิฐิขึ้นมา เห็นโทษของการขโมยเท่านั้น พ่อถึงจะเลิกขโมยได้

ถาม: ลูกโตแล้วยังขอเงินพ่อแม่ใช้เสมอ ควรทำอย่างไรดี

ตอบ: ก็เพราะเราไม่เลี้ยงเขาให้เขารู้จักหาเงินเอง เขาก็เลยต้องขอที่ไรก็ได้ทุกที เขาก็เลยไม่ต้องไปหาเงินเอง เราเลี้ยงลูกผิดเอง เราทำให้ลูกเสียนิสัย ควรจะให้เขารู้จักหาเงินเอง ให้เขาไปทำงานบ้าง ทำงานชั่วคราว ถ้ายังเรียนหนังสืออยู่ก็หางานทำชั่วคราว เพื่อมาเสริมรายได้จากพ่อแม่ ลูกจะได้ไม่มารบกวนพ่อแม่มาก มีแต่คอยประเคนให้อย่างเดียว ลูกร้องขออะไรก็ซื้อให้ๆ อย่างนี้ ลูกก็เลยไม่มีความขวนขวายที่จะไปหาเงินด้วยตนเอง ก็หากินเองไม่เป็น คือการเลี้ยงลูกที่ผิด รักลูก กลัวลูกจะลำบาก อยากให้ลูกสบาย ถ้าลูกมันสบาย ในที่สุดพ่อแม่จะลำบากเอง เพราะพ่อแม่จะไม่มีเงินให้ลูกใช้ไปตลอด

ถาม: ถ้าลูกดื้อไม่เชื่อฟัง เราจะวางใจอย่างไร

ตอบ: คือถ้าเราสอนแล้ว บอกแล้วเขาไม่ฟังก็จบ เราทำหน้าที่ของเราแล้ว

ถาม: ช่วงเวลาไหว้พระพุทธรูป ทำไมสงบและเย็น เหมือนเปิดตู้เย็น ไม่ได้คิดไปเอง

ตอบ: เพราะใจเรามีความเคารพรัก ศรัทธาใน
พระพุทธรูปนั่นเอง มันก็ทำให้เราเกิดมีปีติ มีความสุขขึ้น
มาเวลาที่เรได้กราบพระพุทธรูป

ถาม: เวลาที่นอนหลับมักมีอาการคล้ายฝัน คือไม่สามารถ
ขยับร่างกายได้ และมีเสียงดังในหู ต้องแก้อย่างไร

ตอบ: ให้รู้เฉยๆ หรือให้บริกรรมพุทโธๆ ไป เวลาเกิด
อาการอย่างนั้น คือไม่ต้องไปตื่นตระหนกตกใจ มันเป็น
เรื่องของภาวะของจิต ที่มันแสดงผล ให้รู้แล้วก็ทำจิตให้
สงบ ถ้าตื่นตระหนกก็ให้บริกรรมพุทโธๆ ไป เดี่ยวจิตก็
จะสงบ แล้วทุกอย่างก็จะหายไป

ถาม: น้องชายและภรรยาไฟไหม้บ้านเสียชีวิตทั้งสอง
ผมจะปรับปรุงบ้านแล้วให้ลูกชายเข้าไปอยู่จะเป็นอะไรไหม

ตอบ: ไม่เป็นไรหรอก ก็บ้านเป็นบ้าน มันไม่ได้เกี่ยวกับ
คนตาย ทุกบ้านก็มีคนตายด้วยกัน เวลาพ่อแม่เราตาย
แล้วเรายังอยู่ต่อได้หรือเปล่า





รับชมการแสดงธรรมโดย
พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ทุกวัน
เวลา ๑๔.๐๐-๑๕.๔๕ น. รับชมได้ทาง

 Youtube: Phrasuchart Live

 Youtube: Dr.V Channel

 Facebook: พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

สามารถรับฟังผ่านวิทยุธรรมะออนไลน์ที่ Phrasuchart.com
หรือ เข้าคลับเฮ้าส์ เพื่อฟังธรรมได้อีกช่องทาง

<https://www.joinclubhouse.com/@phrasuchartlive>

ขอเชิญสนทนาธรรมและถาม-ตอบปัญหาธรรม
กับพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ผ่านโปรแกรม Zoom

ภาษาอังกฤษ ทุกวันอังคาร เวลา ๒ ทุ่ม

และภาษาไทย ทุกวันพุธ เวลา ๒ ทุ่ม

7209 1470 821 :Meeting ID

840806 :Password

และสามารถถามปัญหาธรรมะได้ทาง

Facebook และ Youtube ดังข้างต้น

หรือ เข้าคลับเฮ้าส์ เพื่อฟังธรรมได้อีกช่องทาง

<https://www.joinclubhouse.com/@phrasuchartlive>

“

พระพุทธเจ้าบอกเรื่องใจของแต่ละคนนี่
เป็นเรื่อง อัตตา หิ อัตตโน นาโถ
ตนเป็นที่พึ่งของตนเอง ใจเป็นที่พึ่งของใจ
ใจของคนอื่นมาเป็นที่พึ่งให้ไม่ได้
ในเรื่องของการแก้ปัญหาใจ
เรื่องร่างกายนี้ คนอื่นยังช่วยกันรักษาได้
เช่น หมอมาช่วยรักษาร่างกายของคนไข้ได้
แต่หมอไม่สามารถมารักษาจิตใจของคนไข้ได้
คนไข้ต้องมีสติ มีปัญญา
ถึงจะสามารถรักษาใจไม่ให้ทุกข์ ไม่ให้เครียดได้
จึงไม่ควรประมาท ตอนที่เรายังมีกำลังวังชา
มีเวลาที่จะศึกษาปฏิบัติธรรมได้
ควรรีบทำกันเสียแต่เนิ่นๆ

”

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต