



วิสัยนาธรรม เล่ม ๘

โดย ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
วัดญาณสังวรารามฯ จังหวัดชลบุรี



วิสัยนาธรรม เล่ม ๘



สนทนาปัญหาธรรม

โดย ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

วัดญาณสังวรารามฯ จังหวัดชลบุรี

วิสัยธรรม เล่ม ๘

โดย ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ISBN : 978-616-629-662-4

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : พฤศจิกายน ๒๕๖๘

จำนวน : ๑,๗๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย : คณะศิษยานุศิษย์

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต.

วิสัยธรรม เล่ม 8.-- ชลบุรี : วิทยาลัยสงฆ์ราชมงคลมหาวิทยาร, 2568.
200 หน้า.

1. พุทธศาสนา -- คำถามและคำตอบ. I. ชื่อเรื่อง.

294.3076

ISBN 978-616-629-662-4

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรณภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด
Tel. ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๒ Fax. ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘
E-mail: silpasiampublishing@gmail.com

คำนำ



สรรพสิ่งทั้งหลายมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา
เป็นสัจธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสไว้

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

คำถามถามโดยผู้ไม่รู้หรือรู้จากความจำ หากคำตอบ
ตอบโดยผู้รู้ซึ่งรู้จากความจริงเป็นวิมุติ คำตอบนั้นจึงเป็น
ประโยชน์ยิ่งต่อใจทุกดวง แม้เริ่มด้วยสุดตมยปัญญาก็ตาม
คำถามคำตอบจึงควรกับการพิมพ์รักษาไว้เป็นมรดกธรรม

โดยหวังว่าใจทุกๆ ดวงเมื่ออ่านพบ จักเดินตามรอย
ธรรมของท่านอาจารย์อย่างสุขใจยิ่ง

คณะศิษยานุศิษย์



สารบัญ

หน้า

๐๗

การปฏิบัติสมาธิภาวนา

๓๗

การสวดมนต์ไหว้พระ

๔๗

การให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา

๘๑

ภพภูมิและผลจากการปฏิบัติ

๘๙

ธรรมะกับการดำรงชีวิตประจำวัน

๑๓๗

การปฏิบัติต่อผู้มีพระคุณ

๑๔๗

อุบายการพิจารณาเมื่อเกิดความทุกข์

๑๕๕

ศาสนธรรมกับการศึกษา

๑๖๑

ปกิณกะ



การปฏิบัติสมาธิภาวนา

Q&A

การปฏิบัติสมาธิภาวนา

รายการสนทนาธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณามัย)



เวลาจิตเป็นอุเบกขา
 ภายกับจิตเขาจะแยกกันชั่วคราว
 ถ้าอยู่ในความสงบนาน
 เรียกว่าอัปนาสมาธิ
 ถ้าอยู่แค่ชั่วประเดี๋ยวเดียว
 ก็เรียกว่าขณิกสมาธิ

พระสุเมธ อภิปัทธ

ถาม: โยมนั่งสมาธิแล้วทำไมห้ามความคิดนี้โน้นไม่ได้
 คิดตลอดการนั่งสมาธิ ๑๐ นาที หรือว่ามีมือใหม่

ตอบ: เพราะไม่ฝึกสติมาก่อนนั่ง เหมือนไม่ใช้รถก่อนว่า
 มีเบรกหรือไม่มีเบรก แล้วพอไปขับรถ พอถึงสี่แยกไฟแดง
 จะเบรกกี่เหยียบ มันไม่หยุด เพราะว่าเราไม่ได้ใช้คิดว่า
 รถเรามีเบรกหรือไม่มีเบรก พอใช้รถ แล้วพอเหยียบเบรก
 รถมันไม่หยุดก็แสดงว่าเราไม่มีเบรก ดังนั้นเราก็ต้องไปติด
 เบรกก่อน แล้วเราค่อยมาขับรถ อันนี้ก็เหมือนกัน ก่อนที่
 เราจะมานั่งสมาธิ เราต้องหยุดความคิดให้ได้ก่อน ไม่หยุด
 ไม่ได้ มานั่งแล้วมันจะมาหยุดได้ที่ไหน ไซ้ไหม ดังนั้น
 เราต้องฝึกไปหยุดความคิดตั้งแต่ยังไม่ได้ที่นั่งสมาธิ
 ฝึกด้วยการบริการรรมพุทฺธโรฯ ไปทั้งวัน หรือคอยเฝ้าดูการ
 เคลื่อนไหว การกระทำต่างๆ ของร่างกายทุกอิริยาบถ
 อันนี้ก็จะช่วยลดความคิด อาจจะไม่ได้อหยุดแบบ ๑๐๐%
 แต่ก็ทำให้ความคิดนี้เบาบางลงมาก จนเวลาเรานั่ง
 เราสามารถที่จะบังคับให้เราอยู่กับกรรมฐานคือ

ลมหายใจหรือพุทโธได้ โดยไม่ไปคิดอะไรได้ ดังนั้น ต้องเจริญสติก่อนที่จะมานั่งสมาธิให้เกิดผลขึ้นมา ต้องหมั่นเจริญสติทั้งวัน ตั้งแต่ตื่นจนหลับ การจะเจริญสติได้ดี ก็ต้องไปปลีกวิเวกอยู่คนเดียว ไม่มีภารกิจงานอื่นใด ต้องทำ ถ้ามีภารกิจงาน ใจก็ต้องคิดเกี่ยวกับเรื่อง ภารกิจงาน พอปล่อยให้มันคิด เดียวก็เพลิน มันก็คิด ลามปามไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ต่อ

ถาม: ทำอย่างไรเราจึงจะชนะกามราคะได้

ตอบ: ก็ต้องไม่ทำตามมัน ทุกครั้งที่เกิดกามราคะ เราก็อย่าไปทำตามมัน ถ้าเราไม่มีกำลังฝืนไม่ทำตามมัน เราก็ต้องหาอุบาย อุบายที่พระพุทธเจ้าใช้ก็คือให้เรามองภาพที่ไม่สวยงามของร่างกาย เพราะกามราคะมันเกิดจากเวลาที่เรไปมอง หรือไปคิดถึงภาพที่สวยงาม ที่ถูกอกถูกใจเรา เราก็ต้องไปมองภาพของร่างกายอันเดียวกันนั้นแหละ แต่มองอีกมุมหนึ่ง มองภาพที่น่าเกลียด น่าขยะแขยง หรือว่าไม่สวยงาม เช่นมองโครงกระดูกของร่างกายบ้าง มองดูอวัยวะภายในบ้าง ตับ ไต ไส้ พุง ปอด หัวใจ ลำไส้ สมอง หรือว่าดูตอนที่ร่างกายตายไปบ้าง มีใครอยากไปนอนกับ

ซากศพไหม มีใครอยากจะไปเสพกามกับซากศพไหม ต้องมองว่าร่างกายที่เราอยากจะเสพกามนี้ต่อไปมันก็ต้องเป็นซากศพไม่ใช่หรือ ถ้าสามีเราแฟนเราตายวันนี้ คืนนี้เรายังจะนอนกับเขาต่อหรือเปล่า ก็ไม่เห็นเป็นอะไร เขาก็ยังเป็นคนเดิมอยู่ เพียงแต่เขาไม่หายใจ ตัวแข็งหน่อยเท่านั้นเอง ต้องมองร่างกายว่าเป็นซากศพบ้าง มองว่าเรายังอยากจะมี ความอยากร่วมเพศสัมพันธ์กับซากศพหรือเปล่า เรียกว่าการเจริญอุสุภะ ถ้าเราเห็นอุสุภะในร่างกายของคนที่เราอยากจะเสพกามด้วย มันก็จะทำให้ความอยากหรือกามราคะหายไป

ถาม: เวลาเดินจงกรม ถ้ากำหนดพุทโธ จิตชอบออกนอก แต่ถ้านับก้าว จิตจะรวมได้ดี ทำแบบนี้จะได้ไหม

ตอบ: ได้ ถ้าพุทโธไม่ได้ ก็ใช้การนับก้าวดูก้าวก็ได้

ถาม: เวลากำลังนั่งสมาธิ เกิดอาการคันหรือยุกยิกัดหรือแมลงวันมากวน เราควรวางจิตไว้ตรงไหนดี

ตอบ: วางไว้ตรงที่เราใช้ดู ใช้ลม เราก็วางไว้กับลมต่อไป เราใช้พุทโธ เราก็วางจิตไว้อยู่กับพุทโธ อย่าไปอยู่กับ

ความคันที่ความคัน มันยิ่งคันใหญ่ เตี้ยจะทนไม่ไหว แต่ถ้าเราอยู่กับพุทโธหรืออยู่กับลม เราไม่สนใจความคัน เตี้ยความคันมันก็หายไปเอง

ถาม: ขอคำแนะนำจังหวัดภาวนาพุทโธ ต้องถี่ขนาดไหน

ตอบ: ซ้ำเร็วก็ได้ แล้วแต่เรา ขึ้นอยู่กับสภาพเวลาของจิตใจเรา บางที่จิตใจเรามันขี้เกียจ ถ้ามันหลับก็จะได้ปลุกปล้ำให้มันขยันขึ้นมา มันเครียดมาก แล้วแต่บางที่มันสบายอย่างไหนก็เอาอย่างนั้นก็แล้วกัน พุดง่าย ๆ ถ้าเร็วแล้วสบายก็เอาอย่างนั้น ถ้าเร็วแล้วไม่สบาย ลองบังคับให้ช้าดูก็ได้

ถาม: จิตเหลือแต่ผู้รู้ เป็นอุเบกขา กับกายกับจิตแยกส่วน เหมือนหรือต่างกันอย่างไร และเป็นความสงบในชั้นอัปนาสมาธิใช้ไหม

ตอบ: ใช่ เวลาจิตเป็นอุเบกขา กายกับจิตเขาจะแยกกันชั่วคราว ถ้าอยู่ในความสงบนาน เรียกว่า อัปนาสมาธิ ถ้าอยู่แค่ชั่วประเดี๋ยวเดียวก็เรียกว่าขณิกสมาธิ

ถาม: คำที่ว่า สักแต่ว่ารู้ กับคำที่ว่า สติรู้ตัวทั่วพร้อม มีความหมายต่างกันไหม ผลลัพธ์ของทั้งสองคำดังกล่าวเป็นอย่างไร

ตอบ: เหมือนกัน สติก็แปลว่ารู้ รู้เฉยๆ รู้โดยไม่คิดปรุงแต่ง รู้ว่าเราอาบน้ำก็อยู่กับการอาบน้ำ อย่านไปคิดปรุงแต่งถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ สักแต่ว่ารู้ ก็แบบเดียวกัน เพียงแต่สักแต่ว่ารู้ เรามักจะพูดกันตอนที่จิตรวมเป็นสมาธิแล้ว รู้สักแต่ว่ารู้ ความคิดปรุงแต่งนี้ไม่ต้องไปห้ามมัน มันหยุดของมันเองด้วย กำลังของสติที่เราได้สร้างขึ้นมาก แต่ขณะที่เรายังเจริญสติอยู่นี้ บางที่มันไม่สักแต่ว่ารู้ มันรู้ปั๊บ เตี้ยมันผลอไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ต่อ

ถาม: ถ้าจะเริ่มพิจารณาอสุภะ ควรเริ่มอย่างไรดี

ตอบ: อสุภะก็คือให้เราดูส่วนที่ไม่สวยงามของร่างกาย ซึ่งก็คิดว่าดูอะนาโตมี (Anatomy) ดีที่สุด ดูให้มันครบ ๓๒ ประการ เปิดหนังสือของนักศึกษาแพทย์ดูก็ได้ เอาภาพวาดก่อนก็ได้ ถ้าเรายังไม่มีภาพของจริง ภาพที่เขาผ่าชำแหละ ออกมาจากร่างกายของคน ซึ่งเวลาเขาชันสูตรศพนี้เขาก็

จะชำแหละ เปิดดอก เปิดกลางอก ผ่าอกออกมา แล้วก็เห็นอวัยวะต่างๆ ภายใน ถ้าจิตเรายังไม่เข้มแข็งพอ ยังดูไม่ได้ ก็ให้ดูภาพวาดไปก่อนก็ได้ ดูภาพวาด ดูใน Google มีเยอะแยะ เขียนคำว่าอะนาโตมี ก็ดูภาพต่างๆ เหล่านี้มันเป็นภาพที่มีอยู่ในตัวเราเพียงแต่เราไม่มองดูมันเท่านั้นเอง เราไม่ควรมีความรู้สึกรังเกียจมันนะ เพราะเราอยู่กับมันมาตั้งแต่เกิด เพียงแต่เรามองไม่เห็นมันเท่านั้นเอง พอไปเห็นมันเข้าจะๆ ก็เลยรับไม่ได้ **บางทีการจะพิจารณาอสุภะ จิตต้องมีสติมากพอสมควร มีอุเบกขาพอสมควรที่จะไม่เกิดปฏิกิริยา** บางคนไปดูผ่าศพนี้ บางทีเป็นลมก็มี ต้องพยายามอดทนกัน บางทีกลับมาแล้วจิตใจหดหู่ บางทีไม่ต้องผ่า เพียงแต่ไปเห็นศพแค่นี้ บางทีก็จะเป็นลมขึ้นมา นั่นแสดงว่าจิตไม่มีอุเบกขालะ มีน้อยมาก ไม่สามารถสักแต่ว่ารู้ได้

ถาม: ผมมีข้อสงสัยว่าเวลานั่งสมาธิภาวนาพุทโธ คือเราหายใจเข้า พุท หายใจออก โธ และอีกแบบคือท่องพุทโธ รัวๆ ในใจ คือสองแบบนี้ผมเข้าใจถูกไหม ส่วนตัวผมภาวนาหายใจเข้า พุท หายใจออก โธ

ตอบ: ก็ได้ทั้งสองอย่าง พุทโธไปเรื่อยๆ จะรัวหรือไม่รัวก็ได้ พุทโธช้าๆ ก็ได้ พุทโธโดยที่ไม่ต้องดูลม หรือบางทีจะเอาการดูลมอย่างเดียวโดยไม่มีพุทโธก็ได้ มี ๓ วิธีด้วยกัน หรือจะเอา พุทเข้า โธออกก็ได้ อันนี้แล้วแต่จริตแล้วแต่สภาพของการภาวนา ถ้าบางที่จิตเรานี้มันฟุ้งซ่านมาก บางที่พุทเข้า โธออก มันจะไม่ทันการณ บางที่ต่องเอาพุทโธอย่างเดียว ก็ให้พุทโธเร็วขึ้น ระงับความฟุ้งซ่านได้มากขึ้นได้เร็วขึ้น ถ้ามีแต่พุทเข้า โธออกนี้ มันมีช่องว่างเยอะ ทำให้ความคิดมันคิดฟุ้งซ่านต่อไปได้ เราอาจจะทิ้งลมไว้ชั่วคราวก่อน พุทโธๆ อย่างเดียว แล้วเวลานั่งนับแต่อาการเจ็บปวดขึ้นมา ปกติเวลาก่อนที่เกิดอาการเจ็บปวด เราอาจจะดูลมเฉยๆ หรือพุทเข้า โธออกไป แต่พอเวลา มันเกิดอาการเจ็บปวด มันก็เหมือนจิตจะเริ่มฟุ้งซ่าน อันนั้นพุทเข้า โธออก อาจจะเอาไม่อยู่ ลองเปลี่ยนเป็นทิ้งลมทิ้งลมไปแล้วเอาแต่พุทโธอย่างเดียว

ถาม: ที่พระอาจารย์กล่าวว่า “รู้” มี ๒ อัน ไม่แน่ใจว่าลูกเข้าใจถูกไหมว่า ใจ ๑ และรู้จากวิญญาน นามขันธ์ ๑ โดยจะแยกใจออกจากร่างกายด้วยการเจริญสติ สมาธิปัญญา ให้ใจเข้าข้างใน ตัดขาดจากร่างกาย

ตอบ: ให้หยุดวิญญาน นามขันธ์ ให้หยุดการรับรู้ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ให้เหลือแต่ตัวรู้อยู่ตัวเดียว คือใจตัวเดียว คือรู้ทันวิญญานนี้ เรียกว่า รู้แบบเฉพาะกิจ รู้แต่เฉพาะรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่มาสัมผัสกับตา หู จมูก ลิ้น กาย ถ้าเราตั้งวิญญานตัวนี้ออกจากตา หู จมูก ลิ้น กาย มันก็จะไม่รับรู้เรื่องของร่างกาย แต่ตัวรู้ก็ยังอยู่ต่อรู้ว่าตอนนี้ไม่มีการรับรู้รูป เสียง กลิ่น รส แล้ว มีความรู้ ๒ ลักษณะในใจของเรา

ถาม: เรื่องการนั่งกรรมฐาน เราจะทราบได้อย่างไรว่าจิตเราได้รวมตั้งมั่น ไม่ใช่เข้าภวังค์ หรือไม่ใช่หลับหง

ตอบ: มันต่างกัน ถ้าหลับหงมันก็เคลิ้มๆ แต่ถ้าเข้าสมาธิ จะเหมือนกับขณะที่เราคุยกันอยู่อย่างนี้ สติสัมปชัญญะ จะเต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ จะรู้สึกตัวร้อยเปอร์เซ็นต์ จะรู้ว่าจิตที่วุ่นวายกลับกลายเป็นจิตที่สงบนิ่งสบายขึ้นมา จะเห็นได้ชัดเจน ไม่สงสัย ถ้าเข้าสมาธิจริงๆ เราจะไม่สงสัย เพราะมันเป็นอาการที่มหัศจรรย์ใจอย่างยิ่ง มีความสุขอย่างยิ่ง แต่ถ้าแบบโง่ๆ ไม่รู้ว่าเป็นอะไร หลับหรือไม่หลับนี้ส่วนใหญ่ก็หลับทั้งนั้น

ถาม: ถ้าฝึกสมาธิแล้วลมหายใจหาย แล้วเมื่อเกิดความเจ็บปวด พิจารณาแล้วความเจ็บปวดหายไป เป็นแบบนี้จนครบเวลานั่งสมาธิ ผมต้องทำอะไรต่อไป

ตอบ: ก็นั่งต่อไป ถ้าอยากจะนั่งให้ได้ประโยชน์มากขึ้น อยากจะให้จิตสงบต่อไปก็นั่งต่อไป นั่งให้นานที่สุดเท่าที่จะนั่งได้ เพราะความสงบของจิตนี้เป็นความสุขอย่างยิ่ง

ถาม: ถ้าต้องการทำสังโยชน์ ๔ ให้เบาบางลง เราจะต้องพิจารณาไตรลักษณ์และอสุภะให้กิเลสตัวนั้นเบาบางลงหรือดับไป หรือต้องพิจารณาอะไรเพิ่ม

ตอบ: สังโยชน์มันมี ๑๐ ตัวด้วยกัน ซึ่งกามราคะนี่ก็เป็นตัวหนึ่งที่ใช้อสุภะดับมัน แต่มันยังมีตัวอื่นที่ต้องพิจารณาเพื่อละสังโยชน์ให้หมดทั้ง ๑๐ ประการ ฉะนั้นก็แล้วแต่เราอยู่ในขั้นไหน ขั้นตอนนี้เราไปยังขั้นอสุภะไม่ได้ เพราะเราต้องผ่านขั้นความกลัวตายก่อน ความกลัวเจ็บก่อน ความยึดความหลงที่ไปยึดติดขันธ์ ๕ ว่าเป็นตัวเราของเราก่อนให้ได้ ละตัวนั้นให้ได้ก่อน แล้วเราก็สามารถไปละสังโยชน์คือกามราคะต่อไปได้ ด้วยการพิจารณาอสุภะ

มันเป็นการปฏิบัติเป็นขั้นเป็นตอนไป ไม่ใช่แบบทำเหมา
รวมปั๊บแล้วได้หมดเลย ไม่ใช่อย่างนั้น

ถาม: การทรงอารมณ์ในสมาธิกับการบันเทิงปราโมทย์ใน
สมาธิ เหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร

ตอบ: อันนี้เป็นคำพูด คือการให้จิตอยู่ในสมาธิ จะว่า
เป็นการทรงก็ได้แล้วแต่ บันเทิงก็ได้ ปราโมทย์ก็ได้ เป็น
คำพูด แต่ความจริงก็คือให้จิตอยู่ในความสงบในสมาธิ
จะเรียกว่าเป็นการทรงก็ได้ เป็นการบันเทิงก็ได้ เป็นการ
ปราโมทย์ก็ได้ นี่เป็นการใช้ภาษาเท่านั้น แต่ความจริง
ก็คือการให้จิตอยู่ในความสงบในสมาธิ

ถาม: เวลานั่งสมาธิ โยมท่องพุทโธก่อน แต่ท่องที่ไร จังหวะ
การท่องจะวกเข้าไปจังหวะเดียวกับการเต้นของหัวใจ
เกือบทุกครั้ง แบบนี้ถือว่าทำได้ไหม

ตอบ: ถ้าใจไม่ไปคิดอะไร แล้วใจอยู่กับการทำงาน อยู่กับ
พุทโธต่อไปก็ได้ ไม่มีปัญหาอะไร

ถาม: วันนี้ขอโอกาสถามเรื่องการเข้าคอร์สปฏิบัติธรรม
เราควรเปลี่ยนที่เรียน สถานที่ไปเรื่อยๆ หรือไม่ ไปครั้ง

ล่าสุดก็เอาความรู้มาใช้พัฒนาวิธีปฏิบัติเองที่บ้าน
เลยสงสัยว่าเราควรแสวงหาไปเรื่อยๆ หรือไม่

ตอบ: ไม่หรอก ถ้าเราหาสถานที่ที่บอกวิธีที่ถูกต้อง ที่เรา
สามารถนำมาปฏิบัติแล้วเกิดผลได้ก็พอแล้ว **ไม่ต้อง**
ไปหาอยู่เรื่อยๆ เพราะยิ่งหามากบางที่มันสับสนนะ
เพราะแต่ละสำนักนี้จะมีวิธีต่างๆ กัน คือการฝึกสมาธินี้
มีหลากหลายอุบายวิธี ธรรมเนียม ๔๐ ก็เป็นเครื่องทำ
ใจให้สงบ เราอาจจะใช้พุทโธ จะใช้ยุบหนอพองหนอ
ใช้ก้าวหนอวางหนออะไร มันมีหลายวิธีด้วยกัน แต่
เป้าหมายก็อันเดียวกันคือทำใจให้สงบเหมือนเก่า
ฉะนั้น **ถ้าเราเจอที่ไหนแล้วเราคิดว่าเอามาใช้ได้ผลดี**
ก็พอแล้ว ถ้ายังไม่ได้ผลจะต้องเปลี่ยนก็ได้ ไปที่นี้
ไม่ได้ผล เราก็เปลี่ยนที่ แต่ถ้าเปลี่ยนเรื่อยๆ แล้วไม่ได้
ผลสักที มันอาจจะอยู่ที่ตัวเราก็ได้ เพราะตัวอาจจะไม่ได้
ปฏิบัติตามที่เขาสอนอย่างจริงจัง มันก็เลยไม่ได้ผล
ฉะนั้นก็ต้องวิเคราะห์หลายด้านด้วยกัน ทั้งตัวเราทั้งที่
ที่เราไปศึกษาว่ามันผิดถูกอย่างไร

ถาม: ถ้าพระอาจารย์บางท่านสอนธรรมะต่างไปจาก
พระไตรปิฎก เราควรทำอย่างไรดี ธรรมะแหล่งใดดีที่สุด

ตอบ: แหล่งที่ดีที่สุดคือพระไตรปิฎก รองลงมาก็ธรรมะจากพระสุปฏิปันโนทั้งหลาย โดยเฉพาะพระที่ท่านตายไปแล้ว กระดูกท่านกลายเป็นพระธาตุ แสดงยืนยันว่าท่านเป็นพระอรหันต์ ฉะนั้นคำสอนของท่านนี้จะไม่ผิดเพี้ยนจากหลักความเป็นจริง ฉะนั้นก็มี ๒ แหล่ง **แหล่งที่ดีที่สุดก็คือพระไตรปิฎก แหล่งที่สองคือคำสั่งคำสอนของพระสุปฏิปันโนทั้งหลายที่ได้รับการรับรองจากพระธาตุของท่านแล้วว่าท่านเป็นพระอรหันต์** ถึงแม้ท่านจะตายแล้ว แต่คำสอนของท่านที่มีการบันทึกไว้ก็ยังเอามาใช้ประโยชน์ได้ ถ้าต่างจากในพระไตรปิฎกก็ต้องเอาไปพิสูจน์ดู บางทีมันอาจจะต่าง แต่มันอาจจะไม่ผิดก็ได้ เพราะพระไตรปิฎกนี้ก็ได้เป็นที่ที่รวบรวมวิธีการต่างๆ ให้ครบบริบูรณ์ ซึ่งนักปฏิบัตินี้มีเป็นหมื่นเป็นแสนเป็นล้าน อาจจะค้นพบวิธีอุบายที่แตกต่างกันไปก็ได้ แต่ก็สามารถทำให้เข้าสู่ความสงบได้ อันนี้ก็เราไม่สามารถที่จะไปปฏิบัติได้ทันที หรือไปรับได้ทันที **อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอนในกาลามสูตร อย่าไปเชื่อ ๑๐ ประการ อย่าไปเชื่อเพราะเป็นอาจารย์เรา อย่าไปเชื่อว่าเป็นคนเขาร่ำลือว่าเป็นอย่างนี้ถูกอย่างนี้ผิด** พระพุทธเจ้าบอกว่าให้เอาไปพิสูจน์ก่อนว่ามันจริงอย่าง

ที่เขาพูดหรือไม่ ต้องพิสูจน์ด้วยตัวเองก่อนแล้วเราจึงค่อยเชื่อหรือปฏิเสธได้ แต่เบื้องต้นอย่าเพิ่งไปปฏิเสธ อย่าเพิ่งไปเชื่อ ฟังหูไว้หู พุดง่าย ๆ แล้วต้องเอามาพิสูจน์ก่อนว่ามันสามารถที่จะเป็นไปตามที่เขาพูดจริงหรือไม่อย่างไร ลองไปค้นหาในกาลามสูตรดู ไม่ให้เชื่อ ๑๐ ประการด้วยกัน โดยสรุปก็คือ ไม่ให้ปฏิเสธ ไม่ให้เชื่อทันที ให้ฟังหูไว้หู แล้วเอาไปพิสูจน์ก่อน อย่างเขาบอกงวดนี้จะออกเลข ๒ ตัว จะเชื่อหรือไม่เชื่อ ถ้าเชื่อไปซื้อ ถ้าคนไปซื้อมันไม่ถูกก็ขาดทุน วิธีที่พิสูจน์ก็อย่าเพิ่งไปซื้อ ถ้าคนไปซื้อมันไม่ถูกก็ขาดทุน วิธีที่พิสูจน์ก็อย่าเพิ่งไปซื้อ รอดูมันออกก่อน ดูว่ามันตรงไหม ถ้ามันตรง งวดหน้าก็น่าจะทดลอง ไข้ไหม คนเราสมัยนี้ถูกคอลเซ็นเตอร์หลอกกันอย่างไม่รู้เรื่องรู้ราวเลย เขาพูดอะไรก็เชื่อไปหมดเลย ถูกหลอก โอนเงินให้เขาไป โดยที่ไม่รู้เรื่องรู้ราวเลย นี่เพราะไม่มีกาลามสูตร ไม่มีการยับยั้งชั่งใจ ไม่มีการคิดอย่างรอบคอบก่อน พอเขาพูดอะไรก็เชื่อไปหมดเลย เชื่อคนทำผิดกฎหมายต่างๆ ที่เราไม่รู้ชื่อไหนอึไหน อยู่ดีๆ มาทำผิดกฎหมาย แล้วเขาจะช่วยให้เราไม่ผิดกฎหมาย ถ้าเราโอนเงินให้เขาก็เชื่อแล้ว ไม่รู้ คนไม่มีปัญญา

ถาม: กราบเรียนถาม ทว่าในการนั่งสมาธิมีผลกับการปฏิบัติใหม่ สังเกตว่าขณะฟังธรรมโดยนั่งพับเพียบหรือนั่งบนเก้าอี้ สามารถเข้าถึงความสงบได้

ตอบ: ทำนั่งไม่ค่อยมีผลเท่ากับสติ ตัวสำคัญที่จะทำให้ใจสงบหรือไม่สงบอยู่ที่สติ ทำนั่งนี้มันก็มีส่วนเมื่อเวลาเราจะนั่งนานหรือไม่นาน ถ้านั่งนานๆ นี้ ทำนั่งที่สบายที่สุดก็คือทำนั่งขัดสมาธิ เพราะเป็นทำนั่งที่น้ำหนักของร่างกายมันแผ่ไปทั่วถึงกัน ทำให้นั่งแบบไม่เอนได้ แต่ถ้านั่งบนเก้าอี้มันรู้สึกว่ามันไปสีกพักเดี๋ยวมันจะเจ็บกันหรือร่างกายมันจะเอนไปทางใดทางหนึ่งได้ นั่นก็ไม่นิยม สังเกตดูพระพุทธรูปก็แล้วกัน พระพุทธรูปสอนเราให้รู้วิธีนั่งสมาธิแบบพระพุทธรูปเจ้า นั่งขัดสมาธิ แล้วก็มือขวาทับมือซ้ายที่หน้าตัก นี่เป็นทำนั่งที่เหมาะสมที่สุดสำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติแบบมีอาชีพ ต้องปฏิบัติเยอะๆ มากๆ สำหรับผู้ที่เริ่มใหม่ๆ ยังไม่เคยนั่งทำขัดสมาธิมาก่อน รู้สึกนั่งไม่ได้ นั่งแล้วมันเจ็บมันขัด มันอาจจะกลายเป็นอุปสรรคในการนั่งขึ้นมา ก็อย่าเพิ่งไปนั่งทำนั้น นั่งในท่าที่เราสบายนั่งบนเก้าอี้ไปก่อนก็ได้ ถ้าเรานั่งไปนานๆ ปฏิบัติไปเรื่อยๆ แล้ว ถ้าอยากนั่งนานๆ เราจะรู้สึกว่ามันเปลี่ยนไปลองนั่งท่า

ขัดสมาธิจะดีกว่า

ถาม: นั่งสมาธิเพื่อความสงบมาพอสมควร ออกจากความสงบยังไม่ได้คิดจะพิจารณาไตรลักษณ์และอสุภะอย่างจริงจัง มาในระยะนี้ อยู่ๆ ก็เห็นภาพ (เมื่อหลับตาอยู่) อสุภะ กะโหลกศีรษะในสภาพที่ไม่เคยเห็นมาก่อน หลังจากที้ออกจากสมาธิและเคยฝันเห็นผีวหนึ่งคนเป็นชั้นต่างๆ คำถามคือสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจคิดเช่นนี้ ก็ให้พิจารณาอสุภะ เมื่อเปิดตาหรือตื่นขึ้นจากฝันได้เลยใช้ใหม่

ตอบ: ได้ ถ้าเราต้องการพิจารณาอสุภะ เราก็นึกถึงสภาพที่ไม่สวยงามต่างๆ ของร่างกาย ไม่จำเป็นจะต้องรอให้ภาพเหล่านี้ปรากฏให้เราเห็นขึ้นมา ถ้ามันไม่ปรากฏ เราก็ไปเปิดดูในหนังสือได้ สมัยนี้ถ้าเราอยากจะดูส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ไม่สวยงาม ก็ดูอวัยวะต่างๆ เช่น โครงกระดูก แล้วก็พวกอวัยวะ เช่น ปอด หัวใจ ตับ อะไรต่างๆ เหล่านี้ ซึ่งเราสามารถเปิดดูหนังสือได้ เปิดดูเพื่อจะให้เห็นภาพ แล้วก็มาจดจำมานึกคิดอยู่เรื่อยๆ มันต้องเห็นจนกระทั่งมันฝังอยู่ในใจ พอเราเห็นร่างกายของใคร เราจะเห็นส่วนอื่นๆ ด้วยมาทันที อันนี้เราเห็นแต่เฉพาะภายนอกกัน เห็นร่างกายเราจะเห็นแต่ผิวหนัง หนังหุ้มห่ออวัยวะต่างๆ

เราจะไม่เห็นส่วนที่ถูกหุ้มห่ออยู่ เช่น หน้าเรานี้มีผิวหนัง หุ้มห่อกะโหลกศีรษะใช่ไหม แต่เราไม่เคยเห็นกะโหลก ศีรษะเลย ทั้งๆ มันอยู่ใต้ผิวหนัง ห่างกันแค่ไม่กี่เซนติเมตร แต่มัน ถูกหนังหุ้มห่อเอาไว้ เลยมองไม่เห็น แต่เราสามารถเปิด มันได้ด้วยปัญญา ด้วยความคิดด้วยจินตนาการ จินตนาการ ที่เป็นความจริงที่เราเรียกว่าปัญญา จินตนาการที่ไม่เป็น ความจริง เรียกว่าความฝัน ความเพ้อฝัน เพ้อเจ้อ แต่ถ้าเรา พิจารณาจินตนาการภาพที่เป็นของจริงนี้มันเป็นปัญญา เช่น พิจารณาถึงภายใต้ผิวหนังที่เรามีหนังหุ้มห่ออยู่ที่นี่ มันหุ้มห่อมันหุ้มอะไรอยู่ มันก็ต้องมีกะโหลกศีรษะซัดๆ อยู่แล้ว แล้วภายในกะโหลกศีรษะก็ยังมีสมองอยู่ภายใน อีกชั้นหนึ่งด้วย อันนี้เป็นสิ่งที่เราต้องจินตนาการขึ้นมา ถ้ายังจินตนาการไม่ได้ก็ต้องไปดูของจริงก่อน ของจริงที่ นักศึกษาแพทย์เขาศึกษากัน จะเป็นภาพถ่ายหรือเป็นภาพ วาดก็ได้ แล้วเอามานึกมาคิดอยู่บ่อยๆ แล้วต่อไปเวลาที่เรา เห็นหน้าตาใครก็ตาม จะสวยไม่สวย จะน่าเกลียดหรือน่ารัก พอเรามองเข้าไปข้างในนี้มันเหมือนกันทุกคน คนหน้าตา สวยหล่อก็เหมือนกัน คนที่หน้าตาไม่สวยไม่หล่อ พอเรา มองเข้าไปใต้ผิวหนังก็เหมือนกัน มีโครงกะโหลกศีรษะอยู่ ภายใต้ผิวหนังเหมือนกัน นี่คือการเจริญอุสุภะในลักษณะ

ต่างๆ บางคนก็ชอบดูทั้งโครงกระดูก คิดถึงโครงกระดูก เวลาเห็นคนเดินมานี้เห็นโครงกระดูกก่อน

ถาม: หลังจากปฏิบัติโดยนั่งนานๆ แล้วหากจะกลับมา นั่งใหม่ จำเป็นต้องสลบอริยาบถ เช่น เดินจงกรมบ้างใหม่ หรือสามารถนั่งนานต่อได้เลย

ตอบ: แล้วแต่ความสามารถ ลองดู อยากจะนั่งก็นั่งเลย ก็ได้ ถ้านั่งไม่ได้ ก็อาจจะต้องมาเดินจงกรม มาสร้างสติให้ มีมากขึ้นก่อน แล้วค่อยกลับไปนั่งต่อ

ถาม: การนั่งสมาธิถ้านั่งแบบเบาะรองนั่งที่มีที่พียงหลัง จะได้ไหม ทำให้สบายตัวมากไปหรือเปล่า แต่มันทำให้นั่ง ได้นานมากขึ้น

ตอบ: เราไม่ต้องการจะนั่งนาน นั่งนานโดยไม่มีสติ ถู้นั่ง ไม่นานแต่มีสติดีกว่า เพราะการนั่งมันต้องมีสติ จิตสงบ ไม่นาน ก็จิตสงบนานแบบสบายนี้ บางทีมันสงบแบบ เคลิ้มมากกว่า มันเหมือนหลับมากกว่า แต่ถ้านั่งในท่าไม่ สบายนี้มีโอกาสที่จะมันจะหลับยากกว่า ฉะนั้นยังไม่นิยม นั่งให้มันสบายจนเกินไป การนั่งสมาธิมักจะไม่มีการ ยกเว้นในการณของผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วย ผู้ชรา ถ้าเลือกที่จะ

ไม่ใช่ได้จะดีกว่า แต่ถ้ามันต้องใช้เพราะอยากจะฝึกสมาธิ ผลมันก็จะไม่ดีเท่ากับการที่ไม่มีที่พึ่ง พุดง่าย ๆ เพราะเวลาไม่มีที่พึ่งนี้มันจะไม่สบาย ถ้าเราต้องคอยตั้งตัวให้ตรงนี้ มันก็จะทำให้เรามีสติดีกว่าการนั่งแบบสบาย

ถาม: คนที่ภาวนาแล้วเสียจริต เป็นบ้า ไม่ปกติ เป็นเพราะภาวนาไม่ถูก ผิดขั้นตอนไหน

ตอบ: เป็นบ้าเพราะว่าเวลานั่งไม่มีสติ นั่งเฉยๆ แล้วปล่อยให้จิตปรุงแต่งไป แล้วก็แต่งเป็นเรื่องเป็นราวไป แต่งว่าเห็นนรกเห็นสวรรค์ เห็นเทวดา เห็นอินทร์เห็นพรหม แล้วก็ไปเชื่อตามความคิดปรุงแต่งว่าเป็นเรื่องจริงขึ้นมา ก็เลยกลายเป็นบ้าไป เพราะความจริงมันไม่มีหรือ เป็นเรื่องที่จินตนาการขึ้นมาของจิตเอง นั่งไปเคลิ้มก็คิดว่าเห็นโน่นเห็นนี่ เห็นท้าวมหาพรหมเข้ามาหา อะไรต่างๆ เหล่านี้ อันนี้ดีไม่ตีคิดว่าตนเองเป็นพระพรหมขึ้นมาก็ได้ ซาก่อนเป็นพระพรหมมาเกิดเป็นมนุษย์ตอนนี้ก็มี ตนเองอายุไม่กี่สิบปีเรียกตัวเองว่าเป็นหลวงปู่ เพราะคิดว่าตนเองอดีตชาติเป็นพระหลวงปู่กลับมาเกิดใหม่ ก็เลยเรียกตัวเองว่าเป็นหลวงปู่ ทั้งๆ ที่ตัวเองอายุแค่ ๒๐ ปี ไม่ถึง ๓๐ ปี ก็มี เรียกตัวเองว่าเป็นหลวงปู่ เรียกว่าเป็นบ้า ไม่มีสติ

ไม่รู้ว่าการนั่งสมาธิที่ถูกต้องนั้นนั่งเพื่ออะไร นั่งเพื่อความสงบ นั่งเพื่อความเย็นความสุขความสบาย ไม่ได้นั่งเพื่อให้เห็นอะไร

ถาม: ฝึกสติรู้กาย ดูความคิดดูจิตทันบ้างไม่ทันบ้าง ควรฝึกอย่างไรต่อให้เห็นอนัตตา

ตอบ: ควรฝึกสติให้จิตรวมเป็นสมาธิให้ได้ก่อนแล้วมันจะทันจิต ถ้าจิตมันไม่ถึงสมาธิ หยุดจิตไม่ได้มันก็จะไม่ทันจิต ฝึกสติเพื่อให้จิตรู้เป็นสมาธิให้ได้ การรวมของสมาธิ แสดงว่าเราถึงตัวจิตแล้ว เราทันจิตแล้ว เราหยุดมันได้ ถ้ามันยังไม่สงบนี้แสดงว่าเรายังจับไม่มันต่อ เหมือนจับวัว จับควายนี้หรือจับสัตว์นี้ ถ้าเราจับมันได้ เราก็จับมันมัดไว้กับเสาให้มันอยู่นิ่งๆ ได้ แต่ถ้าเรายังต้องคอยตามไล่จับมันอยู่ มันยังไม่อยู่นิ่ง ก็แสดงว่าเรายังจับมันไม่ได้ ไม่ทันมัน ถ้าไม่ทันมัน คุณมันยังงี้ก็ไม่ทันมัน มันโกรธก็ไม่ทันมัน มันโลกก็ไม่ทันมัน มันไปทำบาปก็ไม่ทันมัน มันโกรธก็ไม่ทันมัน มันโลกก็ไม่ทันมัน มันไปทำบาปก็ไม่ทันมัน ฉะนั้นวิธีจะทำให้ทันจึงต้องฝึกสติเยอะๆ ให้มีพุทธโธเยอะๆ เวลานั่งสมาธิให้จิตรวมเป็นสมาธิให้ได้ก่อน พอรวมแล้ว จับจิตได้แล้ว พอมันเริ่มคิดปั๊บนี้ เราก็คอยตะปบมันได้

ทันที แต่ถ้ามันคิดอยู่ ไปหยุดมันไม่ได้ ไม่ทันมัน

ถาม: เวลานั่งสมาธิหรือปกติไม่นั่ง จะมีอาการกลืนน้ำลายตลอด มีวิธีแก้อย่างไร เพราะเวลานั่งเหมือนอาการจะนั่ง แต่จะมีอาการกลืนน้ำลายทำให้ไม่สงบนิ่ง แต่ผมเข้า Google ดู เป็นอาการกรดไหลย้อนและผมก็เป็นอยู่

ตอบ: ไม่ต้องสนใจหรือกเวลา นั่งสมาธิ สนใจอยู่กับลมหรือพุทโธอย่างเดียว ส่วนมันจะกลืนน้ำลาย ถ้ามันไม่กลืนน้ำลาย หรือมันจะไหลออกมาทางปาก ก็ปล่อยให้มันไหล ไม่ต้องไปกังวลกับมัน ถ้าเราไปกังวลกับมันก็จะติดอยู่กับตัวนี้ละ จะคอยกลืนน้ำลายอยู่เรื่อย ถ้าเราต้องการผ่านตรงนี้ เราต้องปล่อยน้ำลาย ปล่อยมันไหลไป ถ้ามันจะไหลก็ปล่อยมันไหล (อาการที่ผมเคยเป็นอย่างนี้ตอนที่เคยเรียนถามพระอาจารย์ ตอนนั้นก็หายแล้ว แล้วมันก็ไม่ได้ไหลออกมา แค่มันไม่ได้สนใจมัน) อย่าไปสนใจมัน มันยิ่งทำให้เกิดอาการเพิ่มมากขึ้น ถ้าเราไม่สนใจมัน มันก็จะไม่มีปัญหาอะไร แม้แต่อาการคันก็แบบเดียวกัน มันคันแล้วเราไม่ไปสนใจ มันก็หายไปเอง แต่ถ้าเราไปสนใจมัน ยิ่งคันยิ่งอยากเกา ยิ่งคันใหญ่ที่สุด ทนไม่ได้ ต้องเกามัน มันคันก็อย่าไปสนใจ พุทโธๆ ไปดูลมไป มันจับ

ตรงนั้น ปวดตรงนี้ ก็อย่าไปสนใจมัน แล้วมันจะหายไปของมันเอง มันจะไม่มารบกวนใจเรา ถ้าเรามีพุทโธ มีสติอยู่กับลมหรืออยู่กับพุทโธแล้วทุกอย่างมันจะไม่เป็นปัญหา

ถาม: เวลาเรานั่งสมาธิแล้วจิตเศร้าหมองเป็นเพราะอะไร

ตอบ: เพราะไม่มีสติ นั่งไปไม่มีสติ มันก็เศร้าหมองได้ เพราะจิตปรุงแต่งคิดถึงเรื่องที่ทำให้เศร้าหมองได้ คิดตามกิเลส เวลานั่งอย่าปล่อยให้ใจคิดเป็นอันขาด ให้ใจอยู่กับพุทโธๆ เพียงอย่างเดียว แล้วอยู่กับการดูลมหายใจเข้าออก

ถาม: ความคิดที่ปรุงแต่งออกมาผิดๆ ไม่ตรงกับความจริง เราควรแก้ไขอย่างไร

ตอบ: ตอนต้นแก้ไขด้วยการหยุดมันก่อน ถ้าเราสอนมันได้ก็สอนว่าอันนี้ไม่จริง ถ้าเป็นสิ่งที่จะทำให้ความสุขกับเราไม่จริง เพราะสิ่งที่จะทำให้ความสุขกับเรา มันอาจจะให้ความสุขชั่วคราว แต่เดี๋ยวมันก็เปลี่ยนแปลง เพราะทุกอย่างมันมีการเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา ไม่มีอะไรที่จะอยู่เหมือนเดิมตลอดได้ เวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงสังเกตดู เวลาซื้อของมาใหม่ๆ โอ้ย รักมัน ชอบมัน พอใช้ไปๆ พอมันเก่า

บางทีก็เปื่อยมันแล้ว อันนี้ก็ให้พิจารณาความไม่เที่ยงของ
ทุกสิ่งทุกอย่าง ต้องพิจารณาว่าไม่มีอะไรให้ความสุขกับ
เราอย่างแท้จริง อย่างนี้จึงจะเรียกว่าคิดตรงกับความเป็นจริง
ก็ให้คิดเป็นเรื่องไตรลักษณ์เช่นนี้

ถาม: ตอนที่ดูลมอยู่นี้ เห็นแต่ลมนี้ ยังมีความคิดอยู่ใช่ไหม

ตอบ: ความคิดมีตริกมีตรอง ซึ่งเจริญมานขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๑
มีตริกมีตรองสักพักหนึ่ง จะมีปีติมีความสุขตามมา เวลา
จิตจะเริ่มสงบ เริ่มเข้าสู่ความสงบ ยังไม่สงบเต็มที่ ยังไม่เป็น
ขั้นอุเบกขา กำลังจะเริ่มเข้าไปเรื่อย เหมือนกับเข้าสู่ถ้ำ
ทีละก้าวๆ แต่บางทีก็อาจจะเข้าแบบพรวดพราดก็ได้ก็มี
บางคน สติดีๆ บริกรรมพุทโธๆ อยู่แป๊บหนึ่ง มันมุดเข้าไป
ในฌาน ๔ เลยก็มี

ถาม: เวลานั่งสมาธิสงบแล้ว จิตวางอุเบกขาได้ ไม่มี
ความอยากใดๆ นิ่งสบายมาก แต่เวลาใดได้อยู่ในสมาธิ
ความโกรธมักจะเกิดกับเรื่องที่ไม่พอใจเดิมๆ ซ้ำๆ ทั้งๆ ที่
ก็พยายามเตือนตัวเองว่าโกรธคือโง่ จะโกรธทำไม แต่ยัง
ละได้ยากมาก รบกวนขอคำแนะนำและอุปายให้ละความ
โกรธให้เร็ว

ตอบ: ก็ต้องใช้ปัญญาเท่านั้น ถ้ารู้ว่าความโกรธของเรา
เกิดจากความอยาก เกิดจากความหวัง อยากได้หรือหวัง
อะไร พอมันไม่เป็นตามความอยากตามความหวังของเรา
ก็โกรธ ต่อไปเราก็ฝึกสอนใจว่าอย่าไปหวังอะไรจากใคร
อย่าไปอยากได้อะไรจากใคร ใครเขาจะทำอะไรก็ปล่อยให้
เขาทำไป ดีหรือชั่ว ถูกใจเราไม่ถูกใจเราก็ทำไป ถ้าเรา
ไม่หวัง ต่อไปเราก็ไม่โกรธ อย่าไปหวัง อย่าไปอยาก
ความหวัง ความอยาก เวลาผิดหวัง เวลาไม่ได้ตั้งใจอยาก
ก็จะโกรธ จะเสียใจ เท่านั้นเอง ให้ยินดีตามมีตามเกิด
เขาชมเราก็ได้ เขาตำเราก็ตได้ ทำได้ไหม แค่นี้เอง อย่าไป
หวังให้เขาชมเราอย่างเดียว อย่าไปหวังให้เขาตำเรา
เพื่อจะให้เขาทำได้ทุกอย่าง ตำเราก็ตได้ จะชมเราก็ได้

ถาม: เรื่องตัณหาทั้งสามที่จะทำให้ต้องกลับมาเกิดอีก
สงสัยตัววิภวตัณหาว่าจะทำให้เรากลับมาเกิดได้อย่างไร
ในเมื่อเราไม่อยาก

ตอบ: คือไม่อยากในกาม ไม่อยากอยู่กับความสงบของ
รูปฌาน อรูปฌาน คือว่าภวตัณหาที่มันมีความหมายอยู่
๒ อย่าง ภวตัณหา กับวิภวตัณหา ความอยากมีอยากเป็น

ความอยากไม่มี อยากรู้ไม่เป็น ถ้าเราอยากอยู่ในระดับของกาม กามภพ เราอยู่ในกามภพ เราอยากจะทำกามที่เราชอบ กามที่เราไม่ชอบ เราก็ไม่อยากจะเสกใช้ใหม่ มันก็เป็นภวัตถหา วิภวัตถหาได้ แต่ในความหมายที่สอง หมายถึงความอยากหาความสุขจากรูปฌาน เรียกภวัตถหา ความอยากหาความสุขจากรูปฌานก็เรียกว่าวิภวัตถหา ๒ ตัวนี้ที่จะทำให้ใจติดในรูปภพ อรูปภพ ถึงเวลาละกามัตถหาได้ แต่เรายังไม่ได้ละความอยากในรูปฌานหรืออรูปฌาน เราก็จะไปติดอยู่ในรูปภพหรืออรูปภพ เราก็ต้องละความอยากทั้งสองอย่างนี้ เหมือนกับเราละความอยากที่จะเสกทำกาม

ถาม: ถ้าจิตเราปรุงแต่งโดยที่โยมเองก็ไม่ต้องรู้ตัว ลืมตัวปล่อยให้จิตปรุงแต่ง ปล่อยให้ตัวเราเพลินจิตเพลินการปรุงไปตลอด แสดงว่าในขณะที่โยมไม่มีสติทันรู้จิตตัวเองใช้ใหม่ ขอคำอธิบาย ตัวมาทำลายการปรุงแต่งของจิต

ตอบ: พอไม่มีสติก็ไม่ว่าเราคิดอะไร คนที่เมาเหล้าไม่รู้ว่าจะคิดอะไร ไม่รู้ว่าจะพูดอะไรทำอะไร ต้องฝึกสติเรื่อยๆ จะให้รู้ทันจิต รู้ทันความคิดว่ากำลังคิดหรือไม่คิด

ถาม: หนูไปปฏิบัติธรรมบ่อยครั้ง แต่ยังไม่นิ่งสมาธิไม่ได้เลย แต่ชอบไป เวลานั้นสมาธิทุกครั้งนั่งได้แป๊บเดียว รู้สึกอยากล้มตา บางทีก็เป็นเหน็บชา อยากขอคำแนะนำ

ตอบ: เวลาไม่ได้นิ่งสมาธิ เราก็ต้องฝึกสติไป อย่าปล่อยให้เวลาที่อยู่วัดไม่ได้เจริญสติ เพราะเราเจริญสติได้ตลอดเวลา ยกเว้นเวลาที่เรานอนหลับเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้นเวลาที่เรตื่นขึ้นมาก็เจริญสติได้เลยด้วยการบริกรรมพุทโธๆ ไปภายในใจก็ได้ หรือด้วยการบังคับให้ใจเราเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกายทุกอริยาบถก็ได้ รับรองได้ว่าถ้าเราทำอย่างนี้ได้ พอเวลาเรมานั่งสมาธิมักจะนั่งได้นานและอาจจะสงบได้เร็วด้วย

ถาม: ผมนั่งสมาธิโดยใช้คำบริกรรมพุทโธๆ แต่คำบริกรรมที่ใช้มักจะไปติดกับอาการหายใจเข้าพุท หายใจออกโธ เป็นจังหวะตามลมหายใจโดยอัตโนมัติ แบบนี้ถือว่าผ่านปฏิบัติ นั่งสมาธิถูกไหม

ตอบ: ก็ได้เป็นอีกวิธีหนึ่ง บางคนถนัดการใช้พุทโธ ควบคู่กับการดูลมหายใจเข้าออก ก็ทำได้ คือไม่ให้เราคิดถึงเรื่องราวต่างๆ นี้เอง

ถาม: ที่กล่าวว่าทำสมาธิจนใจตัวผู้รู้

๑. ผู้รู้คืออะไร

ตอบ: ผู้รู้ รู้ตอนที่จิตสงบก็รู้ว่าความคิดหายไป เหลือแต่ความว่าง เหลือแต่ตัวผู้รู้ รู้ความสว่าง ตอนนีเรารู้ แต่ส่วนใหญ่เราไม่รู้ความคิดเสียส่วนใหญ่ คิดว่าเราเป็นผู้คิดไป เราเป็นผู้รู้ความคิด แต่เราไม่รู้ เราไม่รู้ว่าเราเป็นผู้คิด แต่พอผู้คิดหมดคิดปั๊บ เราจึงจะรู้ว่ายังมีผู้รู้อีกตัวหนึ่ง ผู้รู้ที่เรากำลังคิดอะไรหรือไม่คิดอะไร ตัวนี้แยกกันจากผู้คิด เป็นคนละตัวกัน

๒. ผู้ที่เจอผู้รู้ คือผู้บรรลุเป็นอรินบุคคลหรือ

ยังหอรอก เป็นผู้ที่จิตสงบ จิตเข้าสมาธิแล้ว จิตนิ่งสงบก็เหลือแต่ผู้รู้ ยังต้องปฏิบัติขั้นต่อไปจึงจะเป็นพระอรินบุคคลได้ พิจารณาไตรลักษณ์ ปล่อยวางร่างกาย ปล่อยวางขันธ ๕ ให้ได้

ถาม: นั่งสมาธิมาเป็นปีแล้วใจฟุ้งซ่านไม่เคยสงบเลย มีวิธีแก้ไขไหม

ตอบ: ก็ไม่มีสติ ไม่ฝึกสติก่อน ฝึกสติเยอะๆ ตั้งแต่ตื่นจนหลับนี้ เคยพูดมาจนปากเปียกปากแฉะ ไม่ลองทำดูบ้าง พอลืมตาขึ้นมาลองพุทโธไปสิ พุทโธไป เพราะตอนที่เรตื่นมาใหม่ๆ เราไม่ต้องคิดเรื่องอะไร เพียงแต่เราไปเตรียมตัวล้างหน้าล้างตา อาบน้ำอาบท่า แปรงฟันอะไรไป ช่วงนั้นก็พุทโธๆ ฝึกสติไปก่อน แต่งเนื้อแต่งตัว รับประทานอาหารก็ยังพุทโธๆ ได้อยู่ จนกว่าเราจะต้องพูดคุยกับใคร เราจึงค่อยปล่อยพุทโธ หรือต้องคิดเรื่องงานเรื่องการอะไรต่างๆ ค่อยลืมพุทโธไป แต่ถ้าไม่มีความจำเป็นจะคิดอะไรก็พุทโธๆ สกัดกั้นความคิดไว้ เวลานั่งจิตจะสงบได้ง่ายได้เร็ว





การสวดมนต์ไหว้พระ

Q&A

การสวดมนต์ไหว้พระ

รายการสนทนารธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณามัย)



หน้าที่หรือประโยชน์
ของการสวดมนต์ เป็นการสร้างสติ
เป็นการบรรเทาความคิดฟุ้งซ่านต่างๆ
ให้มันเบาบางลง เพื่อที่เราจะได้มีกำลัง
พอที่จะเอามาคลุมหายใจเข้าออก
หรือมาบริกรรมพุทโธฯ
เพื่อให้ใจเข้าสู่สมาธิได้

พระสุเมธ อภิปุญฺญ

ถาม: อาานิสงส์การสวดมนต์ตอนเย็นร่วมกันเป็นหมู่คณะ
ทุกๆ เย็น เป็นการปฏิบัติธรรมแบบใด

ตอบ: เป็นการบังคับ เพราะว่าถ้าให้สวดคนเดียวนี้ไม่รู้ว่
สวดหรือเปล่า ตามวัดต่างๆ เขามีกฎให้มารวมกันสวด
เพราะรู้ว่าถ้าแยกกันสวดแล้วมักจะไม่สวด เพราะมัก
จะไปทำอย่างอื่นแทน ไปนอน ไปเล่น ไปดู ไปฟังอะไรกัน
ทางวัดก็เลยต้องมีกฎทำวัตรเช้าวัตรเย็น เพื่อบังคับให้เรา
มาทำวัตรสวดมนต์กัน แต่ความจริงแล้วการสวดมนต์ควร
จะเป็นเรื่องของแต่ละคนดีกว่า สวดเป็นกลุ่มเป็นก้อนมัน
ไม่สงบหรอก การสวดมนต์เพื่อให้ใจเราสงบ การจะสงบนี้
เราต้องปลีกวิเวกอยู่คนเดียว แล้วก็สวดเพื่อหยุดความ
คิดต่างๆ ใจของเราจะได้สงบ แล้วนั่งสมาธิต่อได้ แต่ถ้า
เราไปนั่งสวดมนต์รวมกัน เดียวก็ไปเห็นคนนั้นเห็นคนนี้
ก็อดคุยกับเขาไม่ได้ หรืออดวิพากษ์วิจารณ์คนนั้นคนนี้
ไม่ได้ จิตเลยปรุ่งแต่งฟุ้งซ่านไปเสียอีก เพราะฉะนั้นการ
ปฏิบัติที่แท้จริงหรือการภาวนานี้ ต้องปลีกวิเวก อยา

สวดมนต์ สวดคนเดียว เป็นการเจริญสติก่อนที่เราจะมานั่งสมาธิ ถ้าเรานั่งสมาธิแล้วใจเราคิดฟุ้งซ่าน ก็ลองสวดมนต์ไปสักครึ่งชั่วโมง หรือชั่วโมงหนึ่งดูก็ได้ อันนี้ก็ช่วยหยุดความคิดได้ในระดับหนึ่ง พอที่จะทำให้เรานั่งดูลมหายใจเข้าออกหรือพุทโธๆ ได้

นี่คือหน้าที่หรือประโยชน์ของการสวดมนต์ เป็นการสร้างสติ เป็นการบรรเทาความคิดฟุ้งซ่านต่างๆ ให้มันเบาบางลง เพื่อที่เราจะได้มีกำลังพอที่จะเอามาดูลมหายใจเข้าออก หรือมาบริกรรมพุทโธๆ เพื่อให้ใจเข้าสู่สมาธิได้ เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรมระดับนี้ต้องทำแบบปลีกวิเวก ตามวัดป่านี้จะไม่มีการรวมกันทำวัตรเช้า วัตรเย็น ให้ปฏิบัติกันเอง จะสวดก็ได้ หรือจะนั่งสมาธิเลยก็ได้ ถ้านั่งสมาธิได้เลยก็ไม่ต้องสวด แต่ถ้าจะมารวมกันก็จะมาเพื่อฟังการอบรมของครูบาอาจารย์เท่านั้นเอง แล้วแต่ครูบาอาจารย์ท่านจะเรียกประชุมเมื่อไร ท่านก็จะเรียกมาแล้วเรานั่งอยู่ในท่าที่สงบฟังธรรม ฟังคำสอนของท่าน วัดป่าจะรวมกันก็เฉพาะเวลามาฟังเทศน์ฟังธรรมเท่านั้นเอง คือที่วัดป่าบ้านตาด แต่วัดป่าบางแห่งเขาอาจจะไม่มีครูบา-

อาจารย์อบรมสั่งสอน เขาก็เลยบังคับให้มารวมกันไหว้พระสวดมนต์กันก็มี แต่ถ้าวัดที่มีครูบาอาจารย์นี้ ท่านจะเรียกมาอบรมสั่งสอน มาแสดงธรรมให้ฟัง

ถาม: กระผมได้ยินเกี่ยวกับบทสวดมนต์ว่าแต่ละบทจะมีพุทธคุณแตกต่างกัน บางบทป้องกันตนเองจากสิ่งไม่ดี มีบางบทสวดแล้วร่ำรวย กระผมสงสัยว่าจริงอย่างที่ผมได้ยินหรือไม่ หรือว่าเป็นกุสโลบายเพื่อเป็นการนำเข้าสู่สมาธิก่อนการนั่งสมาธิ ที่แท้จริงแล้วมันคือการควบคุมสติทำสมาธิใช้หรือไม่

ตอบ: เดิมทีบทสวดมนต์ต่างๆ นี้ มันเป็นเทศนาคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า สอนพวกเราเรื่องวิธีการดับทุกข์ต่างๆ หรือเรื่องผิดถูกดีชั่วอะไรต่างๆ เรื่องกฎแห่งกรรม คำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งนั้น แล้วก็มีการจดจำไว้ในยุคแรกๆ เพราะไม่มีการเขียนหนังสืออ่านหนังสือกัน คนสมัยก่อน สมัยพุทธกาลนี้ไม่มีการศึกษาเหมือนสมัยนี้คือพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านี้ต้องมีการจดจำ มีการท่องจำของพระภิกษุเท่านั้น การท่องจำก็มีอานิสงส์ ประการแรกก็คือการรักษาพระธรรมคำสั่งสอนของ

พระพุทธเจ้าไว้ไม่ให้เลื่อนร่างไปจากความจำ ประการที่สองก็เป็นอุบายการเจริญสติหรือทำสมาธิเพื่อระงับความคิดที่ไม่ดีที่ยังอยากคิดอยากจะไปเที่ยว อยากจะไปเสพกามอะไรต่างๆ ได้ เอาเวลามาท่องจำบทพระสูตรต่างๆ ธัมมจักกฯ บทแรกมาท่องกัน ต่อมาก็บทอนัตตลักษณะสูตร ท่องกันไปๆ ใครมาบวชก็แบ่งกันท่องไป เมื่อมีพระสูตรมากๆ ขึ้น ก็อาจจะท่องไม่ไหว สายนี้ท่องสูตรนี้ไปเดิมทีการสวดนี่เป็นการท่องเพื่อจดจำไม่ให้หลงไม่ให้ลืมในคำสอนอันประเสริฐของพระพุทธเจ้า แล้วก็เป็นการฝึกสติไปในตัว แต่ไม่ใช่เป็นสมาธิขั้นละเอียดขั้นลึก เป็นการทำให้ใจเบาใจเย็น ไม่ต้องไปคิดเรื่องหน้าอกหน้าใจต่างๆ เพราะไม่มีโอกาสจะคิด เพราะมัวแต่มาท่องพระสูตรต่างๆ ส่วนพระสูตรต่างๆ ก็มีความหมาย ถ้าเข้าใจความหมายเราก็จะได้เรียนรู้ เช่น มงคลสูตร มงคล ๓๘ นี่ก็เป็นวิธีการเดินจากการเป็นปุถุชนไปสู่พระนิพพาน เริ่มตั้งแต่ให้คบคนดี ไม่ให้คบคนชั่ว เป็นต้น ถ้าเราสวดไปโดยที่เราไม่ได้เข้าใจความหมาย มันก็จะไม่ได้ปัญญา ถ้าเราไปอ่านคำแปล เราก็จะเข้าใจพระพุทธเจ้าสอน

สรุปก็คือการสวดมนต์นี้ไม่มีผลที่จะทำให้เราร่ำรวยทางลาภยศ สรรเสริญ สุข แต่รวยทางจิตใจ รวยด้วยอริยทรัพย์ รวยด้วยสติ รวยด้วยสมาธิ รวยด้วยปัญญา

ถาม: การที่โยมมีความสุข มีความสงบอันเนื่องมาจากการสวดมนต์ทำวัตรเย็น นั่งสมาธิหลังสวดมนต์อย่างนี้คืออานิสงส์ที่ได้รับใช่ไหม รู้สึกจิตใจมีสมาธิภาวนาเป็นมากขึ้น ยึดบทสวดมนต์ที่ประทับใจมาภาวนา บทที่โยมประทับใจอย่างนี้ก็สามารถบริกรรมแทนพุทธโธได้เหมือนกันใช่ไหม

ตอบ: ก็ได้อานิสงส์ แต่ก็ได้เฉพาะตอนที่เราสวดเท่านั้นเอง แล้วก็ยังไม่ได้เป็นกอบเป็นกำ ยังไม่ลงไม่ลึก ยังไม่เข้าถึงความสงบเต็มที่ แต่ก็ถือว่าเริ่มได้สัมผัสกับผลที่เกิดจากการเจริญสติด้วยการสวดมนต์ทำวัตรเย็น นั่งสมาธิ ก็ควรจะทำต่อไป มันต้องไปถึงจุดที่จิตมันรวมเต็มที่แล้วทำให้เรารู้สึกมหัศจรรย์ใจขึ้นมา อันนั้นจึงจะเรียกว่าได้เห็นผลแบบเต็มร้อย แต่เป็นช่วงขณะเดียว ใหม่ๆ มันจะได้ แต่ได้แบบแป๊บเดียว แบบนกกระจอกกินน้ำ แต่ผลมันจะประทับใจมาก เรียกว่าขณิกสมาธิ

ถาม: สวดมนต์ก่อนนอนทุกคืน ควรจะสวดบทไหน ถึงจะถูกต้อง

ตอบ: บทไหนก็ได้ที่เราชอบ สวดได้ทุกบท

ถาม: การที่โยมสวดมนต์แล้วใจมีสมาธิ ใจมีสติมากขึ้น แสดงว่าโยมปฏิบัติสวดมนต์ได้ถูกทางแล้วใช่ไหม

ตอบ: ใช่ การสวดมนต์ก็เพื่อให้ใจมีสติ ให้นั่งสมาธิให้สงบให้ได้เร็วขึ้นและนานขึ้น

ถาม: หลังจากเราสวดมนต์แล้วนั่งสมาธิต่อเสร็จ เราอุทิศบุญให้พ่อแม่ที่ตายไปแล้ว ท่านจะได้รับบุญส่วนนี้ไหม

ตอบ: ไม่ได้หรอก เพราะบุญที่เราทำนี้ยังไม่เกิดผล เหมือนกับการนั่งสมาธิ การสวดมนต์นี้เป็นการสร้างบุญคือ เป็นเหมือนกับการปลูกต้นไม้ เป็นการเพียงแต่รดน้ำต้นไม้ที่เราปลูกเท่านั้นเอง ให้มันเจริญเติบโตจนกว่ามันจะได้สมาธิรวมเป็นฌาน ได้ผลตอนนั้นแหละถึงจะเป็นบุญขึ้นมา ช่วงที่นั่งไปแล้วจิตไม่สงบ เพียงแต่นั่งสวดไปอย่างนี้ ยังไม่มีผล พระพุทธเจ้าจึงไม่สอนให้อุทิศบุญด้วยวิธีนี้กัน เพราะมันใช้เวลามาก คนที่เขารอบบุญรอบไม่ไหวหรอก

กว่าที่เราจะได้สมาธิบางทีอีก ๑๐ ปีข้างหน้า วิธีที่จะได้บุญทันทีต้องไปซื้อฟาสต์ฟู้ด อยากจะได้อาหารรวดเร็วทันใจ ก็ไปสั่งแฮมเบอร์เกอร์เออ พิซซ่าเออ สั่งปุ๊บได้ปั๊บเลย ไม่ใช่ไปสั่งอาหารตามร้านอาหารที่ต้องไปจองหรือไปแจ้งให้เขาทราบก่อนว่าจะต้องการอาหารจีน ๑ โต๊ะอย่างนี้ เขาต้องเตรียมโต๊ะเตรียมเครื่องปรุงเครื่องอาหารต่างๆ ใช้เวลามาก ฉะนั้นถ้าอยากจะอุทิศบุญให้กับผู้อื่นก็ทำทานเถอะ แต่บุญที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมนี้ส่วนใหญ่ ยังไม่เป็นผล เป็นเพียงการสร้างมรรค แต่ยังไม่เป็นผล เพียงแต่เจริญมรรค ยังไม่ใช่เป็นผล เราอุทิศมรรคไม่ได้ เราต้องอุทิศผล

ถาม: ถ้าเราสวดมนต์ของพระนิตินิโคชิน ก็ถือว่าเป็นการสวดมนต์อีกอย่าง ถือว่าทำสมาธิสติเหมือนกันใช่ไหม

ตอบ: ใช่ ถ้าเราสวดแล้วถ้าเราไม่ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ก็เป็น การเจริญสติ

ถาม: การนั่งสมาธิกับการสวดมนต์ ถ้าให้เลือกทำ จะทำอะไรมากกว่า

ตอบ: การสวดมนต์ก็เป็นการฝึกสมาธิในเบื้องต้นก่อน คือการฝึกสติ บางทีการนั่งสมาธิเราไม่สามารถนั่งได้ใจเรา คิดฟุ้งซ่าน คิดไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ พยายามอยู่กับลมหายใจ พยายามอยู่กับพุทโธ เขาก็จะมีอุบายให้ใช้การสวดมนต์ ดึงใจให้หยุดคิดฟุ้งซ่าน เพราะถ้าเราจดจ่ออยู่กับการสวดมนต์ เราก็จะไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ไม่ได้ พอเรารู้สึกว่าใจเราเริ่มสงบไม่คิดฟุ้งซ่าน แล้วเราเข้ามานั่งสมาธิ แต่ถ้าเรานั่งสมาธิได้ เราก็ไม่ต้องสวดมนต์ก็ได้ นั่งสมาธิไปเลย



การให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา

รายการสนทนาธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณามัย)



จิตของผู้ที่ยังไม่มีพลัง
คือไม่มีอุเบกขา นี้ จะไม่สามารถนำเอา
ปัญญาที่ได้เรียนรู้หรือได้พิจารณานี้
ไปใช้กับการทำลายกิเลสได้
ต้องไปฝึกสมาธิให้มีอุเบกขาก่อน
มีกำลังก่อน พอมีกำลังแล้วก็เอา
ปัญญาที่ได้เรียนที่ได้ใคร่ครวญนี้
ไปทำลายกิเลสได้ทันทีเลย

พระสุเมธ อภิกขิต

ถาม: ไปใส่บาตรโดยไม่ได้ไปใส่เอง ทำได้ใช่ไหม

ตอบ: ได้ เพียงแต่ว่าเราจะไม่ได้ส่วนที่เราต้องใช้วิริยะ
คือความเพียร มันชี้แจงอย่างนี้ ก็จะได้เจริญวิริยบารมี
ได้แต่ทานบารมี แต่ถ้าเราไปใส่เองด้วย เราก็จะได้
ทานบารมีด้วย ได้วิริยบารมีด้วย

ถาม: หนุอยาทราบว่าถ้าเราทำบุญถวายทานแล้วเรา
อุทิศบุญที่เราได้ทำนั้นให้บิดามารดาในขณะที่ท่านยังมี
ชีวิตอยู่ ท่านจะได้รับบุญนั้นด้วยไหม

ตอบ: ไม่ได้หรอก เพราะว่าคนที่ยังมีชีวิตอยู่นี้เขาสามารถ
ทำบุญของตัวเองได้มากกว่าที่จะมารอรับส่วนบุญ
บุญอุทิศนี้สำหรับผู้ล่วงลับไปแล้ว แต่ก็เป็นส่วนน้อย
ถ้าอยากจะให้พ่อแม่ได้บุญก็ชวนพ่อแม่ไปทำบุญด้วยกัน
จะดีกว่า พ่อแม่จะได้บุญเยอะกว่า หรือเอาเงินที่เราอยาก
จะให้พ่อแม่ทำบุญนี้ให้พ่อแม่ แต่ห้ามบอกพ่อแม่ว่าเอา
ไปทำบุญ เพราะถ้าบอกก็เท่ากับใช้พ่อแม่ให้ไปทำบุญให้

กับเรา เพราะเป็นเจตนาของเรา เป็นเงินของเรา แต่เราให้พ่อแม่เพราะเรารักเคารพพ่อแม่ บอกพ่อแม่วันนี้หนูอยากจะทำบุญกับพ่อกับแม่ก็เลยให้เงินพ่อแม่ไปก้อนหนึ่ง อันนี้โดยที่ไม่ไปพูดว่าจะให้พ่อแม่ไปทำอะไร ถือว่าเป็นเงินของพ่อแม่เอง ส่วนพ่อแม่จะเอาไปทำบุญก็เป็นเรื่องของพ่อแม่ เป็นจิตสำนึกของพ่อแม่ ถ้าพ่อแม่บอกว่า เออ ภูมิเงินเหลือ เอาไปทำบุญดีกว่า พ่อแม่ก็จะได้บุญ ได้บุญเยอะกว่าบุญอุทิศเยอะแยะเลย แต่ถ้าพ่อแม่ยังโง่อยู่ ยังเสียดายเงินอยู่ ไม่ชอบทำบุญก็จะไม่ได้ทำบุญ จะเอาเงินไปซื้อไปกิน ไปดื่ม ไปทำอย่างอื่น หรือไปเก็บสะสมไว้เผื่อวันข้างหน้า มันก็จะไม่ได้ทำบุญ การจะทำบุญให้เกิดผลกับผู้กระทำนี้ต้องเกิดจาก ๑. เกิดจากเจตนา มีความตั้งใจที่จะทำ ๒. ต้องมีการเสียสละของที่ตนเองทำ ถ้าเป็นของคนอื่นนี้ ตนเองจะไม่ได้บุญ จะเป็นเหมือนตัวแทนไปทำให้ผู้อื่น เช่น ลูกบอกว่าให้เงินพ่อแม่ แล้วบอกพ่อแม่เอาทำบุญนะอย่างนี้ พ่อแม่ไม่ได้บุญถ้าเขาเอาไปทำ เพราะเราใช้พ่อแม่ เพราะเป็นเงินของเรา แต่ถ้าเราให้เป็นพ่อแม่ บอกแล้วแต่พ่อแม่จะไปทำอะไร อันนี้ถ้าพ่อแม่คิดจะเอาไปทำบุญ พ่อแม่ก็จะได้บุญ

ถาม: ที่ไม่กี่วันก่อนมีอากงจุนทำบุญให้รามาริบัติ ๙๐๐ ล้านบาท

ตอบ: ได้ยินข่าวเหมือนกัน ตอนนี้นำกำลังตั้ง กำลังอยู่ในกระแสรออยู่ ก็นั่นแหละ คนที่เขาเชื่อบุญ แล้วก็เห็นผลของการทำบุญว่ามีผลต่อจิตใจของเขา คนเห็นว่าเงิน ๙๐๐ ล้านบาทที่เขาถืออยู่ในใจทำให้ใจเขาร้อน ทำให้ใจเขาวิตกกังวล ตายไปแล้วใครจะเอาไปทำอะไรบ้าง เวลาอยู่นี้มันจะหายหรือไม่หาย แต่พอเอาไปทำบุญแล้วโล่งอกสบายใจ สุขใจ ก็มีความสุขมาก เห็นเงินก้อนนี้ได้ไปช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์อีกตั้งเยอะแยะ ทั้งแพทย์ทั้งพยาบาล ทั้งคนใช้ คนป่วยอะไรต่างๆ มันทำแล้วมีความสุขใจ เพราะไม่รู้จะเก็บเงินเหล่านี้ไว้ทำไม เขาก็ไม่ได้คิดว่าเขาจะมาร่ำรวยก็ยากจนมาใช้ใหม่ เพียงแต่เขาก็ทำมาหากิน พอดีโชคดีไปทำของที่ขายดิบขายดีก็เลยได้รายได้มามากมาย แต่สำหรับตัวเขาเอง เขาก็ต้องการแค่ปัจจัย ๔ เท่านั้น แล้วถ้าเขาเคยอยู่แบบยากจนมาแล้ว รับประกันได้ว่าเขาจะไม่อยู่แบบหรูหรา ถึงแม้จะมีเงินทองมากมายเท่าไร เขาก็ยังติดนิสัยของการอยู่แบบยากจน เพราะเขาเห็นคุณประโยชน์ของการอยู่แบบสมถะเรียบง่าย เพราะมันมี

ผลดีต่อจิตใจ คือไม่ต้องมากอดตันให้จิตใจไปดิ้นรนหาเงินหาทองมากเกินไป ฉะนั้นเงินทองก็จะเหลือเยอะ เมื่อเหลือเยอะเขาก็เลยเอาไปทำบุญ แต่คนที่ไม่เคยผ่านความทุกข์ยากลำบาก ถ้าเกิดบนกองเงินกองทอง จะใช้เงินผลาญจะชอบซื้อของหรูหรา ของแพง ซื้อรถคันละ ๒๐ ล้าน ซื้อคอนโด ๑๐๐ ล้าน เงิน ๙๐๐ ล้านก็ไม่พอใช้หรือยกซื้อใหม่ สำหรับคนที่ถูกเลี้ยงดูมาแบบอยู่บนกองเงินกองทอง มันจะติดนิสัยใจมันจะกำเริบ พวกนี้จะไม่มีความดีทำบุญขนาดนี้ เชื่อไหม แต่คนที่ยากจนนี้พอรวยแล้วมักจะทำบุญ เพราะเขาไม่เคยมีเงินขนาดนี้ แล้วไม่รู้จะเอาเงินขนาดนี้ไปซื้ออะไร เขาเอาไปทำบุญดีกว่า ทำบุญมีความสุขมากที่สุดสำหรับเขา

ถาม: อันนี้เป็นอริยทรัพย์แบบเต็มๆ

ตอบ: ใช่ ทานบารมี เป็นเหมือนพระเวสสันดรเลย ตายไปก็อาจจะเป็นเหมือนพระพุทธเจ้า ถ้ายังไม่ได้เป็นพระอริยบุคคลก็จะกลับมาเกิดเป็นเศรษฐีได้ จะได้พบพระพุทธเจ้า หรืออาจจะเป็นพระโพธิสัตว์ก็ได้ จะในยุคที่ไม่มีพระพุทธศาสนาก็อาจจะเหมือนเจ้าชาย

สิทธิ์ตะที่ออกบวช แล้วค้นหาทางหลุดพ้นเอง แต่ว่าถ้าไม่มีพระพุทธศาสนาก็จะเป็นเหมือนพวกเศรษฐีอย่างนางวิสาขาอะไรทำนองนี้ที่มากบวชแล้วมาเจอพระพุทธศาสนาก็สามารถบรรลุธรรมได้อย่างรวดเร็วง่ายดาย

ถาม: ถ้าเราทำบุญโดยการโอนเงินให้วัด บุญนี้สามารถอุทิศให้กับผู้ล่วงลับไปแล้วได้หรือไม่

ตอบ: ได้เหมือนกัน โอนเงินหรือเอาเงินไปให้วัด ผลก็เท่ากัน วัดก็ได้รับเงินจำนวนเดียวกัน ยุคนี้สมัยนี้มีเรื่องอำนวยความสะดวกในการทำบุญ แล้วทำให้เราไม่ต้องไปเสียเวลาเดินทางไปมา โอนไปเลย จบ ไม่ต้องขนเงิน ๙๐๐ ล้านใส่รถกระบะไป เขียนเช็คใบเดียว

ถาม: อาการที่ถูกทำจิตใจให้อ่อนโยน สวดมนต์ฟังธรรม ขอเข้าใจในหลักธรรม เพื่อให้มีวิชา ลดตัณหาอุปาทาน และเจริญสมณะวิปัสสนาเกือบทุกวัน และแผ่กุศลผลบุญให้แม่ผู้ยังมีชีวิตอยู่ แม่จะได้บุญไหม

ตอบ: ผู้มีชีวิตรอดอยู่ไม่ได้ ต้องให้เขาทำบุญของเขาเอง จะได้บุญมากกว่า เพราะบุญที่อุทิศไปนี้เป็นส่วนน้อย

มากจริงๆ แต่เราไปคิดว่าเป็นบุญเยอะแยะ เคยได้ยินมาว่า บุญอุทิศนี้เหมือนกับเศษน้ำที่ติดอยู่ในแก้ว เราเทน้ำในแก้วทิ้งแล้วเติมน้ำในแก้ว มีเศษน้ำติดอยู่บ้าง อันนั้นล่ะคือ ปริมาณบุญของที่เรากุศลไป ไม่ได้อุทิศน้ำทั้งแก้ว เพียงแต่ อุทิศเศษน้ำที่ติดอยู่ในแก้ว แต่ก็ยังดีสำหรับผู้ที่หิวโหย เอาลิ้นมาเลียน้ำนิดหน่อยก็รู้สึกสดชื่นขึ้นมาบ้าง ฉะนั้น อย่าไปเห็นความสำคัญยิ่งใหญ่ของบุญอุทิศเลย มันเป็นส่วนน้อยมาก **ทางพระปฏิบัติปฏิบัติชอบ ท่านไม่เห็นเรื่องทำบุญอุทิศ ให้ทำบุญให้กับตนเองตอนนี้ก่อนตาย** ดีกว่า คนที่ทำบุญจะได้บุญที่เป็นน้ำทั้งแก้ว ส่วนบุญที่อุทิศ ก็คือน้ำที่เหลืออยู่ในแก้วนิดหน่อยเท่านั้นเอง เราจะเอา ส่วนไหนดี หรือจะรอให้ไปเป็นเปรต แล้วก็รอรับส่วนบุญที่เขาอุทิศให้เราหรือว่าเราจะเอาน้ำทั้งแก้ว เอาบุญทั้งแก้ว ไปกับเรา ด้วยการทำบุญของเราเอง ถ้าเรามีบุญแบบน้ำทั้งแก้วติดตัวไป เราก็ก็น่าเป็นเทวดา ไม่ต้องไปเป็นเปรต

ถาม: ขอรบกวนนอกจากการทำทานแล้ว ถ้านั่งสมาธิ จิตรวมสงบนิ่งก็สามารถแผ่ส่วนบุญส่วนกุศลให้แก่ดวง วิญญาณต่างๆ ได้เช่นกันใช่ไหม

ตอบ: ตามทฤษฎีก็น่าจะได้ แต่หลักปฏิบัตินี้มันไม่ใช่ ของง่าย จิตดวงนี้ขนาดพระบางที่ต้องบวชเป็น ๑๐ ปี ๒๐ ปี กว่าจิตจะรวมก็มี ฉะนั้นไม่ใช่เป็นของง่าย พระพุทธเจ้า ถึงไม่ได้สอนให้แผ่กุศลด้วยการนั่งสมาธิกัน มันเป็นเรื่องยาก กับฟาสต์ฟู้ดกับอาหารในร้านมิชลิน ๕ ดาว จะกินอาหารร้านมิชลินนี้ต้องไปสั่งล่วงหน้าไว้ก่อน คนที่เตรียมการเตรียมเงินต้องใช้เวลามาก แต่ถ้าฟาสต์ฟู้ดไปที่แมคโดนัลด์ ไปเคเอฟซี ไปถึงปั๊บบังก็ได้อันที่ อันนี้ก็เหมือนกัน ทานนี้ก็เหมือนฟาสต์ฟู้ด เป็นบุญแบบฟาสต์ฟู้ด พอทำปั๊บบังก็ได้อันที่ อุทิศได้ทันทีเลย แต่ถ้าบุญที่เกิดจากการนั่งสมาธิ โอ้! ไม่รู้ ทุกคนที่ฟังนี้มีใครมาบอกจิตรวมบ้างหรือยัง ฉะนั้นอย่าไปหวังเรื่องอุทิศบุญจากการนั่งสมาธิเลย ยาก ยากมาก

ถาม: บางครั้งก็ดีมีสุรา แต่เมาแล้วก็ยังชอบฟังธรรมะอยู่เป็นประจำ แบบนี้จะส่งผลอย่างไรบ้าง

ตอบ: ก็ฟังแล้วมันรู้เรื่องหรือเปล่า เข้าใจหรือเปล่า ถ้ามันไม่เมามาก ถ้าเมาแล้วยังฟังได้ก็เก่ง เพราะฟังแล้ว เข้าใจก็ถือว่าเก่ง เมาแล้วยังรู้เรื่อง อันนี้ก็ดูตัวของ

คุณเอง ผลก็คือฟังแล้วคุณเข้าใจหรือเปล่า ฟังแล้วจิตสงบหรือเปล่า

ถาม: เพื่อนร่วมงานผู้ชายที่มีลูกมีเมียแล้ว หลังเวลาเลิกงานแล้วก็มักจะทักเฟสบุ๊คมาคุยกับเราบ่อยๆ เคยบอกว่าเราจะคุยเฉพาะเรื่องงานเท่านั้น แต่ก็ยังทักมาคุยเรื่องอื่นอยู่ เราจะแก้ปัญหานี้อย่างไร

ตอบ: ก็อย่าไปอ่านเขา เขาส่งมา เราก็ไม่ต้องไปอ่าน ไม่ต้องไปตอบ ก็ปล่อยค้างไว้อย่างนั้น ถ้าเราไปตอบเขาก็แสดงว่าใจเราก็กังขังอยู่กับเขาอยู่ ถ้าเราไม่สนใจก็ลบไปเลย ใครส่งข้อความมาก็กด delete ไปเลยจบ **ตัดไฟเสียแต่ต้นลม** พุดง่าย ๆ อย่าอ้อยอิ่ง อ้อยอิ่งเดียวไฟมันจะลุกลาม เป็นไฟป่าขึ้นมา ไฟใหญ่โตขึ้นมาแล้ว

ถาม: หนูมีลูก เลย์ตั้งใจให้สร้างบุญบารมีตั้งแต่เด็ก และเป็นตัวอย่างที่ดีให้เขาเห็น หนูคิดถูกไหม เพราะตอนหนูเป็นเด็ก เป็นแม่ค้าช่วยครอบครัวค้าขาย ขายปลาตุ๊ก ฆ่าปลา ทูบหัวปลา ผ่าท้องปลา ชั่งปลา หนูเจอหมด ผ่าตัดตั้งแต่เท่าถึงสมองเหมือนปลาเลย จึงให้ลูกรักษาศีล ๕

ตอบ: ดีแล้ว เราเป็นพ่อแม่ เราต้องสอนเรื่องบาปบุญคุณโทษให้แก่อลูๆ แล้วต้องทำเป็นตัวอย่างด้วย ไม่ใช่สอนแต่ปาก แต่การกระทำนี่ไม่เป็นไปตามที่เราสอนอย่างโบราณที่ท่านว่า แม่ปู่สอนลูกปู่ อยากสอนลูกเดินตรงๆ แต่ตัวแม่เดินเฉไปเฉมา

ถาม: ผมดูจิตผมเองว่าเป็นแบบไหน ศีล ๕ ผมขาดอยู่ ๑ ข้อ ผิดข้อ ๓ แต่ไม่เคยไปคิดผิดลูกเมียใคร แต่พอเราก่อขึ้นมาแล้วคิดจะทิ้งขว้าง แบบไหนผิดมากกว่ากัน

ตอบ: **มันก็ผิด** มากกว่าหรือน้อยกว่ามันอยู่ที่ทำมากหรือทำน้อย

ถาม: ถ้าเราโอนเงินไปทำบุญแบบปิดทองหลังพระเจ้าของบัญชีเขาไม่รู้ว่าเราโอนไป เราจะได้บุญไหม

ตอบ: ได้ เจ้าของเขาไม่รู้ก็ได้ โอนเข้าบัญชีวัดก็ได้ เข้ามูลนิธิก็ได้ เขาก็จะงงว่าเป็นใคร แต่บางที่เขาอาจจะมีการสอบถามทางธนาคารก็ได้สมัยนี้ เพราะมีเลขบัญชีทางเราไม่ต้องการให้เขารู้ก็ไม่ใช่ปัญหา ปิดทองหลังพระ ไม่ประสงค์จะออกนาม

ถาม: การตกกระทะทองแดง และการป็นต้นจิวเพราะผิดศีล ไม่มีจริงหรือ

ตอบ: มันเป็นภาพเปรียบเทียบให้เห็นจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจเราว่ามันเป็นเหมือนกับป็นต้นจิว มีแต่หนาม ถูกหนามที่มแทงตลอด หรือตกกระทะทองแดงที่ร้อน อันนี้เป็นเพียงแต่เอาภาพมาเปรียบเทียบให้เห็น คนโบราณเขาไม่รู้จะทำยังไงจะให้เราเห็นว่าเวลามันทุกข์มันทุกข์แบบไหน เขาก็เลยต้องเอาภาพตัวอย่างมาสาธิตให้รู้ว่าเวลามันทุกข์เพราะทำบาปนี้มันเป็นอย่างนี้ เหมือนป็นต้นจิว เหมือนตกนรก เหมือนตกกระทะทองแดง

ถาม: เมื่อก่อนลูกเป็นคนขี้โกรธ อาฆาต แต่เมื่อได้ฟังธรรมและปฏิบัติเจริญเมตตา ความโกรธลดลง กลัวบาปกลัวอบาย ถ้าลูกถือศีล ๕ อย่างเคร่งครัดเท่าที่จะทำได้ จะพ้นอบายได้หรือไม่

ตอบ: ก็พ้นได้ ถ้าบาปของเรานั้นน้อยกว่าบุญ แต่เรายังอาจจะไม่สามารถที่จะรักษาศีล ๕ ได้ตลอดเหมือนกับพระอริยะ เพราะถ้ามันมีเหตุการณ์บางสิ่งบางอย่าง เช่น เราถูแก็โทสะ ลูแก็โลภะขึ้นมา เราก็อาจจะหักห้ามจิตใจ

ไม่ให้ไปทำบาปได้ ยกเว้นถ้าเราเป็นพระอริยะนี้ เราจะสามารถควบคุมโลภะ โทสะ ของเราได้ ที่จะไม่ให้มันบานปลาย ถึงกับบังคับให้ให้เราไปทำบาปต่อไป ถ้ายังเป็นปุถุชนอยู่นี้ บางที่มันมีเหตุการณ์ที่เราไม่คาดฝันมา เหตุการณ์วิกฤติต่างๆ ที่เราต้องคิด ท้องเรากับท้องของคนอื่นจะเอาใครก่อน บางที่เราก็คิดถึงตัวเราก่อน คิดถึงลูกของเราอย่างนี้ แม่บางคนนี่ไม่คิดว่าจะไปลักขโมยนมให้ลูก แต่พอติดกทุกข์ได้ยาก ลูกมันร้องหิวนม แม่ก็สงสารลูก ไม่รู้จะทำยังไง ตัวเองก็ไม่มีเงินซื้อนม ก็เลยไปขโมยนมในร้านขายของ คนเราบางที่เราไม่รู้ว่าเราจะตกอยู่ในสภาพนั้นเมื่อไร ตอนนี้อาจจะอยู่กินสุขสบาย มีเงินทองพอกินพอใช้ ไม่เดือดร้อน ไม่ต้องไปลักขโมย แต่วันดีคืนดี ถ้าเกิดเราไปทุกข์ได้ยากสิ้นเนื้อประดาตัวขึ้นมา เรายังคิดว่าเรายังสามารถรักษาศีลได้หรือเปล่า อันนี้พูดให้ฟังว่าถ้ายังเป็นปุถุชนอยู่นี้ ถ้าอยู่ในเหตุการณ์ที่มันแค้นแค้นก็ยังคิดว่ายากต่อการที่จะรักษาศีลได้ แต่ถ้าเป็นพระอริยะบุคคลนี้ รับประกันได้ว่าไม่ว่าจะเหตุการณ์ขึ้นเป็นขึ้นตาย ท่านก็จะรักษาได้

ถาม: ชาวป่าชาวเขาที่ไม่ได้เข้าถึงหลักธรรมย่อมต้อง เวียนว่ายอยู่ในอบายหรือเปล่า

ตอบ: ก็ไม่แน่หรอก ชาวป่าชาวเขาที่มีศีลธรรมก็มี เขาทำมาหากินด้วยการปลูกข้าวปลูกอะไร เขาก็ไม่ได้ไป ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต หรือถ้าเขาจะกินเนื้อสัตว์ เขาก็อาจจะ ไปซื้อ หรือเอาข้าวไปแลกกับคนที่เขาไปตกปลา มา แลกกับปลาที่ตายก็ได้ บางคนที่เขาไม่ชอบทำบาป ซึ่งจะ เป็นอุปนิสัยของแต่ละคนที่เคยได้สะสมมาแต่อดีตชาติ ชาตินี้มาเกิดเป็นชาวป่าชาวเขา ไม่ใช่เพราะเขาไม่มีศีล ธรรมเสมอไป ชาติก่อนเขาอาจจะเป็นคนใจบุญสุนทาน อยู่แล้ว พอเขาเกิดเป็นชาวป่าชาวเขา เขาก็ยังมี อุปนิสัยติดตัวมา

ถาม: มีผู้กล่าวว่าบาปอยู่กับคนทำ กรรมอยู่กับคนกิน คำกล่าวนี้ถูกต้องหรือไม่อย่างไร

ตอบ: บาปก็คือการฆ่าสัตว์ เช่น ฆ่าปลา ฆ่าเป็ด ฆ่าไก่ คนทำบาปแน่ๆ กรรมก็แปลว่าการกระทำ กินนี้ก็กระทำ กรรมแปลว่ากระทำ กินนี้ไม่บาป คำว่ากรรมนี้เป็นคำ กลางๆ กรรมแปลว่าการกระทำ ทำบาปทำบุญก็เป็นบาป

เป็นบุญไป ถ้าทำดีทำชั่ว ทำดีก็เป็นบุญ ทำชั่วก็เป็นบาป คำว่ากรรมเป็นคำกลางๆ แปลว่าการกระทำ ฉะนั้น คนกินก็มีการกระทำ กินก็เป็นการกระทำอย่างหนึ่ง ไข่ใหม่ นี่กรรมก็อยู่กับคนกิน แต่บาปอยู่ที่คนฆ่า คนฆ่า สัตว์ตัดชีวิต ถ้าเราไปร้านอาหารแล้วเจ้าของร้านเขาไป ฆ่าสัตว์มาทำอาหารขายนี้ เรากินเราไม่บาป ไม่มี วิบากกรรม ผู้ที่มีวิบากก็คือพวกฆ่า ผู้กระทำบาป

ถาม: การโอนเงินทำบุญต้องอธิษฐานไหม

ตอบ: อธิษฐานก่อนทำ อธิษฐานนี้มันมาก่อนการกระทำ เข้าใจไหม เราไม่เข้าใจคำว่าอธิษฐานแปลว่าอย่างไร คำว่าอธิษฐานก็คือความคิดที่จะทำอย่างใดอย่างหนึ่ง นี้เรียกว่าอธิษฐาน เช่น การที่จะโอนเงินให้กับวัดเรียกว่า อธิษฐาน แต่เราคิดว่าอธิษฐานเป็นการขอ ขอโน้นขอนี้ ทำบุญเสร็จแล้วต้องอธิษฐาน ขออานิสงส์ผลบุญ ไม่ต้อง ขอหรอก ทำอะไรแล้วผลมันก็เป็นอัตโนมัติทันที ทำบุญ มันก็ได้อานิสงส์ของบุญทันที ไม่ต้องมาขอ ไม่ต้องอธิษฐาน แต่คำว่า อธิษฐานนี้แปลว่าการตั้งใจที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งอาจจะเป็นบุญก็ได้ หรือบาปก็ได้ ตั้งใจจะไปกินเหล้า

กับเพื่อนก็เป็นอธิษฐานอย่างหนึ่ง ตั้งใจจะไปทำบุญพรุ่งนี้
 ที่วัดก็เป็นอธิษฐานอีกอย่างหนึ่ง คำว่าอธิษฐานแปลว่าการ
 ตั้งใจที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง กรรมใดกรรมหนึ่งเท่านั้นเอง คือ
 คำว่าอธิษฐาน ไม่ว่าจะทำอะไร ก่อนที่เราจะทำก็ต้อง
 คิดก่อน ตอนนี้อธิษฐานแล้ว คำว่าอธิษฐานแปลว่าความตั้งใจที่
 จะทำอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา ถ้าเราไม่ตั้งใจ เราก็อาจจะ
 ไม่มาฟังตอนนี้ก็ได้ เราอาจจะมึนเพื่อนมาชวนให้ไปทำโน่น
 ทำนี่ หรือมีใครโทรศัพท์มาชวนคุยกับเขาเพลินไป เราก็
 ไม่สนใจที่จะมาฟังรายการนี้ แต่ถ้าเราตั้งใจทำแล้ว พอถึง
 เวลาแล้วก็มา แล้วบางทีใครโทรมาก็บอกขออภัย ตอนนี้อธิษฐาน
 ไม่สะดวกจะติดตามอะไร **เพราะเรามีความตั้งใจ แต่จะ
 แน่วแน่หรือไม่แน่วแน่ก็อยู่ที่สัจจะของเรา** ถ้าเราไม่มี
 สัจจะ เราก็อาจจะเปลี่ยนใจได้ ถ้ามีอะไรที่ดีกว่าที่คิดว่า
 มีประโยชน์ต่อเรา เราก็อาจจะเปลี่ยนใจไม่มาฟังก็ได้
 มีเพื่อนมาชวนให้ไปดูหนังฟังเพลงไปเที่ยวก็อาจจะไปกับ
 เพื่อนดีกว่า อย่างนี้ก็แสดงว่าเราไม่มีสัจจะ มีความตั้งใจแล้ว
 แต่เราล้มเพราะเราไม่มีสัจจะความแน่วแน่กับ**ความตั้งใจ**
ของเรา ความตั้งใจกับสัจจะนี้มักจะไปด้วยกัน สัจจะ

**อธิษฐาน มันจะไปคู่กัน จะได้ทำในสิ่งที่เราตั้งใจจะ
 ทำให้สำเร็จได้** ถ้าไม่มีสัจจะ โลเล ใจโลเลสองจิตสองใจ
 พอถึงเวลาอาจจะเปลี่ยนใจก็ได้ ถ้ามีเหตุการณ์อะไรมาถึง
 ให้ไปทำอย่างอื่น นี่คือความหมายของคำว่าอธิษฐาน

แต่ทางโลกนี้อธิษฐานแปลว่าการบนบานขอสิ่งนั้น
 สิ่งนี้ อธิษฐานขอให้ไปนิพพาน ให้สามีรักเรา ให้ภรรยารัก
 เราซื่อสัตย์กับเราอย่างนี้ อันนี้ขอไปก็เท่านั้น ไม่ได้หรอก
 เพราะการกระทำของเราไม่ได้เป็นเหตุที่จะทำให้เขา
 ซื่อสัตย์กับเราหรือรักเรา การที่จะทำให้เขารักเรา ซื่อสัตย์
 กับเรา เราต้องซื่อสัตย์กับเขา แล้วเราต้องรักเขาก่อน
 ถ้าเรารักเขาซื่อสัตย์กับเขา เขาอาจจะตอบสนองกลับของ
 ความซื่อสัตย์ ความรักของเราก็ได้ หรืออาจจะไม่เกิดขึ้น
 ก็ได้ เราก็ต้องยอมรับว่าบางทีใจของคนเราบางทีไปเปลี่ยน
 เขาไม่ได้ ถ้าเขาไม่ซื่อสัตย์ เขาไม่รักเรา ก็เป็นแต่เสแสร้ง
 หลอกเรา ตอนที่อยากจะได้เราไปเป็นคู่ของเขา พอได้เรา
 ไปแล้ว ธาตุแท้ของเขาอาจจะออกมาก็ได้ เขาไม่รักเรา
 ไม่ซื่อสัตย์กับเราก็ได้ อันนี้ก็เป็นที่เราจะต้องยอมรับกับ
 ความเป็นจริง

ถาม: ใส่บาตรหน้าบ้านให้แม่อนุโมทนาก่อนไปใส่ แม่อายุ ๙๐ กว่าแล้ว แม่จะได้บุญเหมือนใส่เองหรือเปล่า

ตอบ: ก็ต้องเป็นของของแม่ ต้องเป็นเจตนาความตั้งใจของแม่ที่จะทำบุญจึงจะได้บุญ ถ้าเป็นเงินของเรา เราทำเองทุกอย่างแล้วเพียงบอกให้แม่มาตักนี้ก็เหมือนใช้แม่ทำบุญให้เรา ไม่ได้บุญนอกจากที่เกิดจากการรับใช้ผู้อื่น

ถาม: คนที่บริจาคทานรักษาศีล แต่ชอบเล่นหวย ตายไปจะไปตกอบายไหม

ตอบ: หวยนี่เป็นการพนัน ไม่ได้เป็นการกระทำบาป ฉะนั้นเพียงแต่ไปอยู่ปากประตูอบายเท่านั้นเอง เพราะวา อบายमुखก็แปลว่า मुख แปลว่า ทวาร เข้าอบาย อบายमुख ไปยืนอยู่ใกล้ๆ ถ้าเผลอก็อาจจะถูก ทำบาปปีบก็เข้าปีบไปเลย เพราะคนที่เสพอบายमुखนี้จะทำบาปง่ายกว่า คนที่ไม่เสพอบายमुख

ถาม: ญาติฝากซื้อรถตกปลา เราก็รับปากเขาไป ไม่ทันคิด พอซื้อมาแล้วนึกขึ้นได้ว่าอันนี้มันเป็นเครื่องมือไปทำร้ายชีวิตคนอื่น แต่เราก็รับปากเขาไปแล้วเลยจำใจส่งให้

วิบากมันเยอะไหม

ตอบ: ไม่เยอะหรอก เพราะเราเพียงเป็นผู้สนับสนุนการ ทำบาปของผู้อื่นไปเท่านั้นเอง ช่วยส่งเสริมให้ผู้อื่นไป อบาย พุดง่ายๆ คิดอย่างนี้ ถ้าเราไม่ไปซื้อมาให้เขา เขาก็จะ ไม่ได้ไปอบาย เขาอาจจะไปซื้อของเขาเองก็ได้ ก็เป็น เรื่องของเขา เขาอยากจะไปซื้อเอง ห้ามเขาไม่ได้ ถ้าเขา ยังอยากจะไปอบายก็ห้ามเขาไม่ได้ เราไม่อยากจะมีส่วน ช่วยส่งเสริมช่วยให้เขาไปอบาย

ถาม: การบริจาคร่างกายว่าได้บุญอย่างไรขนาดไหนและ จะมีผลกระทบต่อชาติหน้าไหม เช่น ทำให้ร่างกายพิการ ตามความเชื่อโบราณ

ตอบ: ความจริงถ้าบริจาคตอนตายนี้ไม่ได้บุญ เพราะเวลาเราตายไปแล้วเราไม่รู้ว่าร่างกายเราไปทำอะไรหรือไม่ว่างไร ถ้าอยากจะได้บุญต้องบริจาคตอนที่เรามีชีวิตอยู่ เช่น บริจาคอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งไป เช่น ไตข้างหนึ่ง เช่น คนที่เรารัก ลูกหรือหลาน หรือพี่หรือน้อง เขาไตวาย ถ้าไม่มีไตมาเปลี่ยนให้เขา เขาจะอยู่ไม่ได้ แล้วพอดีไตของเรากับไตของเขามันเข้ากันได้ ถ้าเราบริจาค

เราก็จะเห็นผลทันที เห็นประโยชน์ที่ได้จากการเสียสละของเราให้กับผู้ที่ได้รับประโยชน์จากเรา มันก็ทำให้เรามีความสุขใจ อันนั้นได้บุญ หรือบริจาคเลือดก็เหมือนกัน ถ้าบริจาคเลือดนี้ เรารู้สึกที่เราได้เสียสละของที่เรารักเราหวง เพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่น เช่น คนที่มีอุบัติเหตุหรือขาดเลือดอะไรทำนองนี้ ได้ช่วยชีวิตของเขาขึ้นมา เหมือนกับเวลาเราทำบุญ เราเอาเงินใส่บาตร หรือเราบริจาคให้กับองค์กรใดองค์กรหนึ่ง เรารู้ว่าเราจ่ายเงินนี้ไปแล้วมีผู้รับเงินก่อนนี้ไป มันก็ทำให้เรามีความสุขใจอิมใจ แต่เวลาที่เราบริจาคหลังที่เราตายไปแล้ว เราไม่รู้ว่าเขาจะเอาไปทำอะไรอย่างไร อันนี้จะไม่ได้บุญ **ที่ถามว่าบริจาคร่างกายแล้วได้บุญไหม ไม่ได้บุญ แต่ได้ประโยชน์ไหม ได้ประโยชน์ คือประโยชน์ของผู้รับได้อยู่ เช่น ทางคณะแพทย์จะได้ใช้ร่างกายนี้เป็นเครื่องมือให้การศึกษา สอนเด็กนักศึกษาแพทย์ให้รู้จักอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย อันนี้ได้ประโยชน์ทางการแพทย์ แต่ไม่ได้ประโยชน์ทางจิตใจของผู้บริจาค แล้วก็เรื่องที่ตายไปแล้วจะทำให้ร่างกายพิการนั้น อันนี้ไม่เกี่ยวกัน เป็นความเชื่อแบบไม่มีเหตุไม่มีผล อันนี้ไม่ต้องกลัว ถ้าบริจาคไต ชาติหน้าถ้าเราเกิดมาไตวาย ก็จะมีคนมาบริจาคไตให้กับเรากลับมา**

ให้อะไรไปก็จะได้สิ่งนั้นกลับมา

ถาม: ถ้าเราถือศีล ๕ อย่างไม่บกพร่อง เรายังมีโอกาสไปอบายภูมิไหม

ตอบ: ก็อยู่ว่าจำนวนบาปที่เราทำกับบุญที่เราทำอันไหน มากน้อยกว่ากัน เพราะว่าบางทีบาปเก่าที่เราทำไว้มันยังมีอยู่เยอะที่ยังไม่ได้แสดงผลก็ได้ ฉะนั้นเพื่อความมั่นใจให้ถือศีล ๕ แล้วก็ให้ทำบุญเยอะๆ อันนี้จะแน่นอนกว่าโอกาสที่จะไปอบายแทบจะไม่มีเลย แต่มันเป็นเรื่องไม่ถาวรนะ เพราะว่าภพหน้าเราอาจจะไปเกิดอยู่ในสภาพที่มันแร้นแค้นที่อาจจะบังคับให้เราไปทำบาปก็ได้ หรืออยู่ในสภาพที่ไม่มีเงินทองที่จะเหมือนผู้อื่นก็ได้ ฉะนั้นเพื่อความไม่ประมาท ถ้าเรามีโอกาสทำบุญได้เท่าไรก็ทำไป รักษาศีลได้มากน้อยเท่าไรก็รักษาไป แต่ถ้าจะไม่ให้ไปอบายเลยอย่างถาวรนี้ต้องบรรลุเป็นพระโสดาบัน เพราะพระโสดาบันจะไม่ทำบาปอย่างเด็ดขาดไม่ว่าจะกรณีใดก็ตาม การที่จะบอกว่าถือศีล ๕ ไม่บกพร่องนี้ อาจจะไม่บกพร่องตอนนี้ แต่ใครจะไปรู้ว่าพรุ่งนี้อาจจะมีเหตุการณ์อะไรมาทำให้บกพร่องก็ได้

ถาม: โยมทำบุญโดยการให้ทาน คือโอนเงินทุกวันในจำนวนเงินที่เหมาะสมเพื่อรักษาคนไข้ พระ ฟรีบ้าง มองในแง่ให้จิตเป็นอาจิณกรรมได้ไหม เพื่อเป็นอาสันนกรรมก่อนตาย

ตอบ: ไม่ทราบว่าจะอาจิณกรรมแปลว่าอะไร เป็นนิสสัยหรือเปล่า ถ้าเป็นนิสสัยก็ดี ส่วนเป็นอาสันนกรรมแปลว่าอย่างไร (ดร.วี: เหมือนกับกรรมก่อนตาย ที่เคยได้ยินมาบอกว่าเหมือนวัวปากคอกไปก่อน) อันไหนมีกำลังมากกว่ามันก็จะไปก่อน ถ้าบุญมีกำลังมากกว่าบาปบุญก็จะออกมาก่อน

ถาม: มนุษย์เป็นสัตว์ชั้นสูง แต่จิตใจจึงเสื่อมทรามไปฆ่าคน ฆ่าสัตว์ อะไรเป็นเหตุให้มนุษย์คนนี้ทำบาปได้

ตอบ: ก็การไม่รู้ผิดถูกดีชั่วนั่นเอง ไม่รู้ว่าการทำบาปนี้เป็นสิ่งที่ไม่ดี เป็นโทษเป็นพิษเป็นภัยกับตนเองและกับผู้อื่น เป็นกรรมเป็นสิ่งที่จะทำให้เราต้องรับใช้ผลของการกระทำบาป ถ้ายังมีชีวิตอยู่บางทีก็ถูกจับไปลงโทษ เข้าคุกเข้าตาราง ถูกประหารชีวิต บางคนไม่มีจิตสำนึก ไม่นึกถึงเรื่องเหล่านี้ คือไม่มีหิริโอตตปปะนัตนเอง หิริคือไม่มีความ

ละอายต่อบาป ไม่รู้ว่าคนทำบาปนี้เป็นคนเลวทรามต่ำช้า แล้วก็รู้ผลของบาปว่าทำไปแล้วจะมีผลต่อจิตใจ คือจิตใจจะทุกข์ทรมาน จิตใจจะเลื่อนจากมนุษย์มากลายเป็นเดรัจฉาน หรือกลายเป็นนรกไป จึงต้องมีผู้สั่งสอนใจ ถ้าเรามีพ่อแม่ที่คอยสั่งสอนเรา เราก็จะไม่กล้าทำบาป แต่บางทีบางครอบครัวก็ไม่เชื่อเรื่องบุญเรื่องบาป เขาก็ปล่อยไป อยากจะฆ่าสัตว์ตัดชีวิตก็ปล่อยให้มันฆ่าไป ฆ่าอะไรก็ให้ฆ่าไป ฆ่ามดฆ่าอะไรก็ปล่อยให้ฆ่าไป ยิงนกตกปลาปล่อยเขาทำไป แต่ครอบครัวที่มีความเชื่อในเรื่องบุญเรื่องบาปก็จะสอนลูกว่าอย่าทำลูก บาปอย่าทำ อันนี้ก็อยู่ที่ว่ามี การให้ความรู้เหล่านี้หรือไม่ ส่วนหนึ่ง อีกส่วนหนึ่งก็คือถึงแม้จะรู้ บางทีก็ถูแก๊ทโทะสะ ลูแก๊โละกะ บางทีความอยาก ความโลภ หรือความโกรธ มันแรงกว่า ไม่มีสติยับยั้งได้ ทำได้ ก็อาจจะทำให้ความโลภหรือความโกรธนี้ดึงให้เราไปทำบาปได้เหมือนกัน นี่คือเหตุว่าทำไมคนจึงทำบาปได้

ถาม: การทำบุญนี้คือการเสียสละทรัพย์หรือ

ตอบ: ก็เสียสละทรัพย์ไป หรือว่าทรัพย์อันนี้เราไม่มีความจำเป็นจะต้องเก็บไว้ ตายไปก็เอาไปไม่ได้ คุณอะไรที่ไปทำบุญ ๙๐๐ ล้านบาท ก็คิดว่าเงิน ๙๐๐ ล้านบาทคงใช้ไม่หมดชาตินี้ ตายไปก็เป็นของคนอื่น ทำบุญนี้เอาไปใช้ได้หมดเลย บุญที่เกิดจากการเสียสละ ๙๐๐ ล้านบาทนี้เป็นของคนทำคนเดียว ลูกไม่มีส่วนเลย เพราะเป็นของพ่อคนเดียว แต่ถ้าพ่อแม่ไม่ไปทำบุญ ตายไป ๙๐๐ ล้านนี้เป็นของลูกหมด แต่นอกจากทรัพย์แล้วอย่างอื่น การเสียสละมีหลายอย่าง เสียสละความรู้ก็ได้ แบ่งปันความรู้ให้กับผู้อื่น เช่น คุณหมอนี่ ถ้ามีใครมาปรึกษาตอนนี้คุณหมอทำยูทูปเขาเรียกว่าวิทยาทาน มีเรื่องราวทางการแพทย์ต่างๆ ก็เอามาเผยแพร่มาบอกมาเล่าให้ฟัง โดยที่ไม่คิดเงินทองจากผู้ที่มารับฟัง ก็เรียกว่าวิทยาทาน หรือบริจาคเวลาของเราไปทำคุณประโยชน์ เช่น เราไม่มีเงินทองแต่เรามีเวลาวางใจ ไม่มีความรู้แต่เรามีเวลาวางใจ สามารถไปรับใช้สังคมได้ด้วยการเป็นจิตอาสา ไปทำงานช่วยมูลนิธิกุ้ยอะไรต่างๆ เหล่านี้ ก็เรียกว่าเป็นการบริจาคเวลาของตนเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น อันนี้ก็เป็น การเสียสละอย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งที่เรายกเสียสละได้ถ้าเรามีก็คือธรรมะ การให้ธรรมะก็เป็น การเสียสละ อย่างอาตมานี้มีแต่ธรรมะ ไม่มีเงินที่จะมา

ให้ญาติโยม ก็เอาธรรมะนี้มาแจกให้กับญาติโยมแทน ก็เป็นการให้ธรรมะ ก็มีการให้ ๓ อย่าง ให้วัตถุ ทรัพย์ สมบัติข้าวของเงินทองเรียกว่าวัตถุทาน ให้วิชาความรู้ เรียกว่าวิทยาทาน ให้ความรู้ทางด้านธรรมะก็เรียกว่า ธรรมทาน

ถาม: การให้วิทยาทานแม้ทางโลกก็ยังได้ประโยชน์ได้ บุญอยู่

ตอบ: ก็ได้ประโยชน์ การให้ทรัพย์ก็เป็นเรื่องของทางโลกใช้ไหม ให้วิทยาทาน เพื่อเขาจะได้มีความรู้ไปทำมาหากินเลี้ยงชีพก็ได้ แต่ถ้าให้เงินเขา เขาก็เอาเงินไปซื้อข้าวมากิน เพียงแต่ให้ความรู้มันดีกว่าเพราะว่าเมื่อเขาารู้แล้ว เขาสามารถมีอาชีพเลี้ยงชีพของเขาได้ เขาไม่ต้องมาขอทรัพย์เราบ่อยๆ แต่ถ้าเราให้ทรัพย์เขาไป เต็มหมดเขาก็มาขอเราอีกก็ได้ มีสุภชาติของเงินเขาบอกว่า อย่าให้ปลาสอนให้เขารู้จักวิถีตกปลา พอเขารู้จักวิถีตกปลาแล้ว เขาก็ไปตกปลาของเขาเองได้ ไม่ต้องมาขอปลาเรากินทุกวัน

ถาม: ถ้าทำบุญกับวัดหรือโรงพยาบาล แล้วขอใบอนุโมทนาไปลดหย่อนภาษีจะได้บุญหรือไม่

ตอบ: ก็ไม่ได้เท่ากับทำโดยที่เราไม่ได้ลดหย่อน เพราะเงินลดหย่อนก็คือเราขอคืน คือให้รัฐบาลเป็นคนทำแทนเรา สมมุติว่าเราทำร้อยบาทแล้วเราไปลดหย่อนภาษีได้กลับคืนมา ๑๐ บาท ก็เท่ากับเราทำเพียง ๙๐ บาทเท่านั้น ยังไม่ได้ทำเต็มร้อยบาท ได้บุญแค่ ๙๐ บาท ถึงแม้เราจะเขียนในใบบริจาคที่เราบริจาค ๑๐๐ บาท แต่อีก ๑๐ บาทนี้เป็นของรัฐบาล รัฐบาลต้องการจะสนับสนุนให้คนไทยเป็นคนเสียสละ รู้จักแบ่งปัน ก็เลยสนับสนุนการทำบุญทำทานเพื่อที่จะได้ช่วยองค์กรต่างๆ องค์กรที่ทำคุณทำประโยชน์ให้แก่สังคมแต่ไม่มีรายได้ของตนเอง ทางรัฐบาลก็เลยสนับสนุนส่งเสริมให้คนทำบุญบริจาค แล้วก็ลดหย่อนภาษี รัฐบาลก็จะขอร่วมจ่ายส่วนต่างไป

ถาม: ๑. ทำอย่างไรจึงจะมีปัญญาในชาตินี้ แต่ถ้าชาตินี้ไม่ทันแล้วเพื่อจะได้มีปัญญาในชาติหน้า

ตอบ: ปัญญาเกิดได้ ๒-๓ ทางด้วยกัน ทางแรกก็คือศึกษาจากผู้ที่มีปัญญา เช่น ศึกษาจากพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อ่านหนังสือธรรมะต่างๆ ฟังเทศน์ฟังธรรม อันนี้ก็เรียกว่าสุตตมยปัญญา ข้อที่ ๒ ก็เมื่อเราได้ยินได้ฟังธรรม

มาแล้ว เราก็เอามาพิจารณาอย่างต่อเนื่องอยู่เรื่อยๆ ไม่ให้หลงไม่ให้ลืม อันนี้เป็นการรักษาปัญญาที่เราได้จากการได้เรียนรู้มา หรือเราอาจจะมาขยายผลพิจารณาให้กว้างขวางลึกซึ้งมากขึ้นไปก็ได้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจมากขึ้นลึกเข้าไปก็ได้ อันนี้ก็เป็นการเจริญปัญญาที่ ๒ เรียกว่าจินตามยปัญญา แต่ปัญญาทั้งสองระดับนี้ยังเอาไปใช้ในการทำลายกิเลสไม่ได้ เพราะใจยังไม่มีพลังยังไม่มีกำลัง เหมือนมีมิดที่คม แต่คนที่ใช้ไม่มีแรงต้องสร้างแรงให้กับคนที่ใช้มีดก่อน ถ้าไม่ได้หลับนอนไม่ได้กินข้าว ให้เขากินข้าวพักผ่อนหลับนอนก่อน พอเขามีกำลังตื่นขึ้นมาแล้ว เราก็สามารถเอามิดนั้นไปฟันต้นไม้ฟันอะไรต่างๆ ได้ ฉันทะจิตของผู้ที่ยังไม่มีพลัง คือไม่มีอุเบกขานี้ จะไม่สามารถนำเอาปัญญาที่ได้เรียนรู้หรือได้พิจารณานี้ไปใช้กับการทำลายกิเลสได้ ต้องไปฝึกสมาธิให้มีอุเบกขา ก่อน มีกำลังก่อน พอมีกำลังแล้วก็เอาปัญญาที่ได้เรียนที่ได้ใคร่ครวญนี้ไปทำลายกิเลสได้ทันที เราก็เรียกปัญญาขั้นที่ ๓ ว่าภาวนามยปัญญา คือปัญญาที่ได้จากการได้ยินได้ฟังหรือจากการได้พิจารณาบวกกับการภาวนาสมถภาวนา ทำจิตให้สงบให้เป็นอุเบกขา แล้วก็สามารถที่จะใช้ปัญญาระดับนี้ฆากิเลสได้

๒. ผู้ที่จะปฏิบัติธรรมได้ก้าวหน้าขึ้นอยู่กับบุญหรือบาปที่ได้ทำไปแล้วด้วยหรือไม่

ตอบ: บุญหรือบาปก็มีส่วน ถ้าเป็นบุญมันก็จะสนับสนุน ถ้าเป็นบาปมันก็อาจจะคอยขัดคอยขวาง เป็นมารขวางทางได้

ถาม: การทำทานที่ใช้เงินทำทาน ทำตามกำลังตนเอง ไม่เน้นปริมาณเงิน แต่เน้นทำคุณภาพ การทำบุญตามกำลังเงิน ตามใจของตนเอง แบบเน้นการทำน้อยๆ แต่ทำอยู่เรื่อยๆ ทำอยู่เป็นประจำ อย่างนี้ถือว่าทำทานถูกต้องหรือยัง หากทำแบบทุ่มเงินไปที่เดียวเสมือนไม่ได้จริงจังต่อความรู้สึกของตัวเอง อาจทำให้ไม่สบายใจจากการทำบุญด้วยเงินที่เน้นปริมาณเงินได้

ตอบ: มันเป็นเรื่องของแต่ละคนที่จะคิดกัน บางคนเขาจริงจังแล้วก็ทุ่มไปหมดก็มี แต่ถ้าเราไม่จริงจัง แล้วเราทุ่มไป ถ้าเราทำได้ก็แสดงว่าเราเอาชนะความตระหนี่ของเราได้ที่เราไม่เต็มใจเพราะเราถูกความตระหนี่ยับยั้งเอาไว้ แต่เนื่องจากเราเห็นคุณค่าของการทำบุญก็ทำมันไปหมดเลย ทั้งๆ ที่รู้ว่าใจไม่อยากจะทำ แต่รู้ว่าทำแล้วมันดี

อย่างนี้ ก็ไม่รู้จะตอบอย่างไรดี ทำไปก็แล้วกัน **ทำมาก ทำน้อยทำได้เท่าไรก็ทำไป** พุศุดอย่างนี้ดีกว่า อย่ามาแยกแยะให้มันปวดหัวเลย

ถาม: ๑. คนที่ทำบาปโดยการฆ่าคน ฆ่าสัตว์ แปลว่าจิตของเขาไปอบายในขณะมีชีวิตใช้ไหม

ตอบ: ก็จิตเป็นอบายไปแล้ว จิตทุกข์แล้ว เพียงแต่จะเป็นอบายก็เปอร์เซ็นต์เท่านั้นเอง เพราะว่าไม่ใช่ทำแป๊บเดียว ใจเป็นอบายทั้ง ๑๐๐% เพราะใจก็ยังมีส่วนที่ดีอยู่ ยังมีอยู่ในใจ แต่ถ้าทำบ่อยๆ จนกระทั่งบาปนี้มันกลบความดีต่างๆ ที่มีอยู่ในใจ มันก็จะเป็นอบาย ๑๐๐%

๒. แล้วคนนั้นจะพ้นอบายโดยการทำทานคือศีลภาวนาได้ไหม

ตอบ: ได้ ก็ปฏิบัติภาวนาถึงขั้นพระอรหันต์ เช่น องคุลิมาลก็ฆ่าคนเหมือนกัน ๘๘๘ คน แต่พอเจอพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าบอกฆ่าผิดตัว ให้ฆ่ากิเลส อย่าไปฆ่าคน ฆ่าคนไม่ได้ทำให้เราบรรลุนิเวศน์อันวิเศษ ถ้าอยากจะบรรลุนิเวศน์อันวิเศษต้องฆ่ากิเลสที่มีอยู่ในใจเรา องคุลิมาลก็เปลี่ยน

มาภาวนาแทน พอฆ่ากิเลสที่มีอยู่ในใจหมดไปก็เป็น
พระอรหันต์ขึ้นมา ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิด
พันกรรมทั้งหมดเลย แต่ขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ก็อาจจะต้อง
รับผลของบาปที่ทำอยู่ได้ แต่พอตายแล้วก็จะไม่กลับมา
เกิดอีกต่อไป กรรมก็จะตามไม่ทันหลังจากนั้น

ถาม: การทำผิดศีล ๑๐ ตอนเป็นสามเณร จะเป็นผลกัน
ต่อมรรคผลนิพพานไหม และจะบาปหรือเปล่า

ตอบ: ไม่หรงอก ก็แสดงว่ามันจะยากสำหรับเรา เพราะ
ถ้าเรายังรักษาศีล ๑๐ ไม่ได้ เราจะไปรักษาศีล ๒๒๗ ได้
อย่างไร ก็เหมือนกับการทำข้อสอบที่เรายังทำไม่ได้ ยังทำ
ไม่ได้ครบ เราก็ต้องพยายามฝึกรักษาศีล ๑๐ ให้ได้ก่อน
บางวัดนี้เขาจะไม่ให้บวชทันที เขาจะให้ไปเป็นผ้าขาวถือ
ศีล ๘ ศีล ๑๐ ไปก่อน จนกว่าเขาเห็นว่าเรารักษาได้แล้ว
เขาถึงจะอนุญาตให้เราบวช เพื่อที่เราจะรักษาศีล ๒๒๗
ข้อได้

ถาม: หนูถือศีล ๕ มาตลอด แต่ในทุกวันหนูไม่เคย
สมาทานศีลหรือคิดว่าวันนี้จะถือศีล ๕ แต่ศีล ๕ นี้อยู่ใน

ใจตลอด หนูระวังตัวตลอดที่จะผิดศีล แต่ไม่ได้สมาทานศีล
ได้ไหม

ตอบ: ได้ ไม่ต้องหรงอก คนที่รักษาศีลเป็นประจำอยู่แล้ว
ก็ไม่ต้องสมาทาน นอกจากคนที่ไม่ได้ถือศีลแล้วอยาก
จะถือศีลก็สมาทาน แต่การสมาทานก็ไม่จำเป็นว่าจะต้อง
สมาทานกับพระ สมาทานกับตัวเองก็ได้ ก็บอกว่าต่อไปนี้
เราจะรักษาศีล ๕ ก็ถือว่าเราได้สมาทานศีลแล้ว

ถาม: ถ้าเราบอกให้ผู้อื่นพูดโกหก เราจะผิดศีลข้อมุสาไหม

ตอบ: ผิด เพราะสั่งเขาก็ดีทำเองก็ดี ถือว่าเป็นการทำบาป
ด้วยกัน ผู้สั่งก็ผิด ผู้กระทำก็ผิด สั่งให้เขาไปฆ่าวัวฆ่าปลา
ให้เรา เช่น เราไปร้านอาหาร แล้วเราเอาปลาตัวนี้ ปลาที่
ลอยอยู่ในน้ำ เอาตัวนี้ชี้ไปเลย แล้วเขาก็เอาปลาตัวนั้น
ไปฆ่า อย่างนี้เราก็กิน คนฆ่าก็ผิด ผิดด้วยกันทั้งคู่

ถาม: ชอบทำบุญทำทานมาก ทำมานานจนกลายเป็น
นิสัย ไม่จำกัดแค่กับพระกับวัด ล่าสุดเพิ่งได้ชีวิตโคกระบือ
สังเกตตัวเองว่าไม่ว่าจะต้องสละทรัพย์จำนวนมากเท่าใด
ก็ตาม ความรู้สึกมันเฉยๆ ไม่ได้ปีติเอิบอิม ปกติไหม

ตอบ: ก็เป็นเพราะว่ามันอาจจะทำแบบเคยชินแล้ว ถ้าอยากจะทำให้มันปีติอิ่มเอิบก็อาจจะต้องเพิ่มปริมาณ ลองทำแบบ ๒ เท่าดู มันก็อาจจะเกิดความอึดเอิบขึ้นมา หรือไปทำกับสิ่งที่มันทำให้เราเกิดความประทับใจก็ได้ คือการทำบุญในทุกๆรูปแบบนี้มันให้ความสุขใจ ให้เรามีความสุขใจ แต่เรื่องความปีติอิ่มเอิบใจนี้อาจจะไม่เกิด ถ้าเราไปทำกับสิ่งที่มันไม่ประทับใจ สิ่งที่เราไม่ประทับใจ ถ้าเราต้องการความปีติอิ่มเอิบ เราอาจจะต้องไปทำในสิ่งที่เรามีความประทับใจ แล้วเราก็เกิดความปีติอิ่มเอิบใจ แล้มาด้วย นอกจากได้ความสุขใจจากการทำบุญจากการเสียสละ ก็จะได้ความปีติความอึดเอิบด้วยก็ได้ แต่เป้าหมายหลักของการทำนี้ก็เพื่อให้เราได้มีความสุขใจมากกว่า ความอึดเอิบใจนี้เป็นของแถมมา เช่น มันเกิดขึ้นได้อยู่ได้ชั่วคราวเท่านั้นเอง ความปีติ ความอึดเอิบใจ แต่ความสุขใจนี้มันจะอยู่นานกว่า

ถาม: อยากทำบุญแต่ไม่ได้ไป โอนเงินทำบุญได้ไหม

ตอบ: ได้ ก็เหมือนกัน โอนไปที่ไหนก็ได้ โอนไปที่โรงพยาบาล โรงเรียน ที่ไหนเขาขาดแคลน ต้องการความช่วยเหลือ เราก็โอนให้

ถาม: มีเทคนิคการเดินสายกลางให้ฆราวาสไหม

ตอบ: สายกลางที่พระพุทธเจ้าสอน ทำงาน รักษาศีล ภาวนา ไปตามกำลังของเรา ถ้ามากเกินไปกำลังก็ถือว่ามากเกินไป ตอนนี้อย่างไรก็ได้ทำไป เราก็ทำไปตามกำลังของเรา ทำได้น้อยกว่าที่เราทำได้เรียกว่าหย่อน ทำมากเกินไปกำลังของเราทำไมไหว ก็ถือว่าเกินกำลัง เอาขนาดพอดีกับกำลังของเรา แล้วค่อยๆ พัฒนาต่อไป เมื่อทำต่อไปกำลังของเราก็จะมีมากขึ้น เราก็จะปฏิบัติได้มากขึ้นไปตามลำดับ แต่ตอนเริ่มต้นให้ทำตามที่เราทำได้ ทำบุญได้เท่าไรก็ทำไปก่อน รักษาศีลได้ก็ข้อก็รักษาไปก่อน ภาวนาได้ก็ภาวนาก็ทำไปก่อน อันนี้ก็เป็นสายกลางของเรา

ถาม: หากเรามีความตั้งใจ ตั้งจิตว่าจะทำบุญด้วยจำนวนเงินเท่านี้ ทำแบบนี้แต่มีคนทักว่าทำเยอะไปไหม เตือนร้อนไหม ทำให้เรารู้สึกว่าเราตั้งใจอย่างนี้ เขาขัดเรา จิตเราตก สะดุดอย่างนี้เราจะได้บุญไหม

ตอบ: ก็ยังไม่ได้ทำ เป็นแต่เพียงความคิดเท่านั้นเอง ก็ยังไม่ได้บุญ จะได้บุญต่อเมื่อเราทำ ทำมากก็ได้มาก ทำน้อยก็ได้น้อย

ถาม: เวลามีโอกาสได้ทำบุญ แล้วเราทำเพื่ออีกคนที่เขาไม่มีโอกาสได้มาทำ เหมือนเราบอกให้เขาทราบให้อุโมทนาบุญด้วยกัน เขาจะได้รับบุญนั้นด้วยไหม

ตอบ: ไม่ได้หรอก เพราะเป็นเงินของเรา เป็นการกระทำของเรา เขาไม่ได้ทำ เขาไม่ได้เสียเงินเสียทอง เขาไม่ได้บุญจากการทำบุญของเรา ถึงแม้เราบอกทำให้เขาด้วยก็เป็นการบอก เหมือนการกินข้าวเสร็จ บอกว่าผมกินข้าวเพื่อคุณด้วยนะ เขาไม่ได้กิน เขาต้องกินของเขาเอง ข้าวก็ต้องกินของเขาเอง บุญก็ต้องทำของเขาเอง หรือถ้าเขาฝากเงินมาให้เราทำให้ เขาได้บุญเพราะเป็นเงินของเขา



ภพภูมิและผลจากการปฏิบัติ

รายการสนทนาธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณามัย)



นิสัยที่เราทำอยู่
มันจะติดไปกับใจเรา
ถ้าเรามีนิสัยชอบทำบุญ ไม่ทำบาป
มันจะติดใจ ติดไปกับใจเรา
เวลากลับมาเกิดเป็นมนุษย์เรา
ก็จะมีนิสัยนี้ต่อไป

พระสุเมธ อภิปิณ

ถาม: เราจะแน่ใจได้อย่างไรว่าเราเข้ากระแสธรรมแล้ว
ได้โสดาบัน ปิดอบายภูมิแน่นอนแล้ว

ตอบ: ก็นั่นแหละ เห็น **รู้ทันทีเวลาทำบาป** เพียงแต่นั่งคิด
เท่านั้นมันก็รู้ว่ามันทุกข์แล้ว **ไม่สบายใจขึ้นมา แล้วถ้าไป
ทำมันยังไม่สบายใจ** เพราะจะต้องวิตกกังวลใจ ต้องคอย
หลบหนี คอยอะไรต่างๆ มีแต่เรื่องทุกข์ให้กับจิตใจทั้งนั้น
บางคนทำแล้วบางทียอมไปมอบตัวให้กับตำรวจดีกว่า
ไปรับกรรมดีกว่า มันจะได้หายทุกข์ ไม่หลบหนี ยิ่งหลบหนี
มันยิ่งทุกข์ใหญ่ เพราะมันจะคอยหวาดระแวง เห็นตำรวจ
เดินมาคิดว่าเขาจะมาจับเรา ทั้งๆ ที่เขาอาจจะไม่รู้เรื่อง
ของเราเลยก็ได้ เพียงแต่ว่าเดินสวนกันขึ้นมา ใจก็สั่น ใจก็
เครียดขึ้นมา คนที่เห็นทุกข์ในใจชัดเจนอย่างพระอริยะ
จะไม่กล้าทำบาป ได้ไม่คุ้มเสีย ได้เงินได้ทองได้อะไรมาแล้ว
มันก็ไม่มีความหมายอะไร ก็เพียงแต่เข้ามาแก้ความทิวโหย
มีความเดือดร้อนทางร่างกาย แต่ไม่ได้มาให้ความสุขกับใจ
แม้แต่นิดเดียว มีแต่จะให้แต่ความทุกข์

ถาม: ภูมิเปรตกับเดรัจฉาน ภูมิใดสูงกว่ากัน

ตอบ: อันนี้เราก็ไม่ทราบว่าเขาแบ่งชั้นกันยังไงนะ ก็ไม่กล้าจะตอบ มันก็เป็นภูมิที่มีแต่ความทุกข์ อาจจะมีทุกข์มากทุกข์น้อยต่างกันเท่านั้น อันนี้ก็ขึ้นอยู่กับบาปที่ทำมากกว่า แต่แยกเป็นเพราะเหตุที่ทำให้เป็นไปเป็นภูมิต่างๆ เกิดจากอคติ ๔ ท่านก็ไม่ได้แยกว่าคติอันไหนสูงกว่าต่ำกว่า

ถาม: ทำไมการเป็นพระโสดาบันถึงสามารถปิดอบายได้

ตอบ: อันนี้ก็ได้ตอบไปแล้ว เพราะพระโสดาบันเห็นผลที่เกิดขึ้นกับจิตใจของตน เวลาทำบาป ก็จะทำให้จิตใจทุกข์ขึ้นมา จิตใจที่ทุกข์เวลาตายไปแล้วไปอบายเท่านั้นเอง

ถาม: พระโสดาบันยังมีความกลัวอยู่ไหม เช่น ความกลัวผี

ตอบ: เรื่องความกลัวผีจะไม่มีแล้ว ความกลัวตายพวกนี้ไม่มี ความกลัวเจ็บอันนี้จะไม่มี

ถาม: ถ้าเรามีศรัทธาในพระพุทธศาสนาแต่ยังปฏิบัติไม่บรรลุนั้นอรियบุคคลในชาตินี้ เมื่อตายไปเกิดในภพภูมิที่

ไม่มีรูปชั้น์ เช่น สวรรค์หรืออบาย เราจะสามารถระลึกชาติและปฏิบัติต่อได้ไหม

ตอบ: ส่วนใหญ่จะระลึกชาติกันไม่ได้หรอก คนที่ระลึกชาติได้มีเป็นส่วนน้อย คนที่มีความสามารถมีอภิญญา การระลึกชาติได้มันไม่สำคัญหรอก ระลึกชาติได้หรือไม่ แต่นิสัยที่เราทำอยู่มันจะติดไปกับใจเรา ถ้าเรามีนิสัยชอบทำบุญไม่ทำบาป มันจะติดใจ ติดไปกับใจเรา เวลากลับมาเกิดเป็นมนุษย์ เราก็จะมีนิสัยนี้ต่อไป ชอบทำบุญก็จะทำบุญ ไม่ชอบทำบาปก็จะไม่ชอบทำบาป เหมือนกับนิสัยที่เราติดมากับตัวเรา เช่น เราชอบใช้มือซ้ายหรือใช้มือขวา เราเคยชอบใช้มือขวา เราก็ใช้มือขวาต่อ เราเคยชอบใช้มือซ้าย เราก็ใช้มือซ้ายต่อ เราเคยชอบสีแดง เราก็กลับมาชอบสีแดงต่อ เราเกลียดสีดำหรือเกลียดสีเขียว เราก็จะเกลียดสีเขียวสีดำต่อ อันนี้เป็นของที่อยู่ในใจของเรา ไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย

ถาม: ถ้าเพียรปฏิบัติมากจะกลายเป็นพรหมแทนการบรรลุนั้นไหม

ตอบ: ถ้าปฏิบัติแต่สมาธิก็จะเป็นพรหม ถ้าจะบรรลุธรรม ต้องเจริญต่อ พอได้พรหมแล้วก็ต้องเจริญขั้นปัญญาต่อไป ก็จะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ เมื่อได้มานี้แล้วก็ไปทางปัญญาต่อ อย่าหยุดที่ตรงนั้น ถ้าอยู่ที่ตรงนั้นก็ได้เป็นพรหม แต่จะไม่ได้ไปนิพพาน ยังติดอยู่ในไตรภพอยู่

ถาม: ญาณทัสสนะอยู่ในสมาธิระดับไหน

ตอบ: ญาณทัสสนะก็คือการรู้เห็นสภาพจิตใจของเรา ส่วนใหญ่ที่ท่านจะพูดถึงญาณทัสสนะในระดับของนิพพานกัน ญาณทัสสนะ คือการเห็นที่จิตของเราได้ถึงนิพพานแล้ว แต่ก็สามารถเห็นในระดับต่างๆ ได้รู้ว่าเราเป็นโสดาบันแล้ว เราได้เป็นสกิทาคามี แต่อาจจะไม่รู้ชื่อนะ ไม่รู้ชื่อว่าโสดาบัน แต่รู้ว่าเราละความกลัวได้ ละความกลัวตายได้ ละความกลัวเจ็บได้ เราละความอยากเสพงามได้แล้ว อันนี้มันจะรู้ สิ่งเหล่านี้เขาเรียกว่า ญาณทัสสนะ การรู้ได้ด้วยใจของตนเอง ไม่ใช่รู้จากความคิด รู้จากความคิดเป็นอีกอย่าง เราคิดว่าบรรลุแล้ว มาคิดว่าเราไม่มีความโกรธแล้ว นี่ยังเป็นความคิดอยู่

พอดอนี้เราไม่มีความโกรธจริง เตียวเกิดใครมาเหย่เราขึ้นมา ต่าเราขึ้นมา นี้ ไม่รู้ว่าความโกรธมันจะเกิดขึ้นมาหรือเปล่า แต่ถ้ารู้จากใจจริงๆ ว่าตนละความโกรธนี้แล้ว มันจะรู้จริงๆ อย่างนั้นเขาเรียกว่า ญาณทัสสนะ

ถาม: ภพภูมิถัดไปส่งจากกรรมเดิมที่ทำไว้ในขณะเสี้ยวจิตที่กำลังดับ เมื่อจิตนี้ถึงสิ่งใดขึ้นมากก็ไปยังภพภูมินั้นใช่ไหม

ตอบ: ไม่ใช่หรอก มันอยู่ที่ผลลัพธ์ของบุญและบาปที่เราทำมา อันไหนมีกำลังมากกว่า ทำชั่ว ๘๐% ทำดี ๒๐% มันต้องไปอบายแน่นอน เพราะความชั่ว ๘๐% มันมีน้ำหนักมากกว่า มีกำลังมากกว่าที่จะดึงจิตใจไปอบาย แต่ถ้าในทางกลับกัน ทำดี ๘๐% ทำชั่ว ๒๐% มันก็ไปทางสวรรค์ทันที มันไม่ได้อยู่ที่เสี้ยววินาทีสุดท้ายที่จะมาเปลี่ยนได้ ถ้าทำได้ก็ดี ทำบาปให้เต็มที่เราเลย พอวินาทีสุดท้ายคิดถึงแต่ความดี ไม่ได้หรอก เวลาจิตสุดท้ายจะเอาเวลาไปทำความดีได้อย่างไร คิดอย่างเดียวไม่พอ กรรมยังไม่สำเร็จด้วยความคิด แต่สำเร็จด้วยการกระทำทางกายและทางวาจา

ถาม: ผู้บรรลุพระโสดาบันจะยังมีอารมณ์โกรธไหม

ตอบ: ยังมีความโกรธอยู่ เพราะยังมีอยากอยู่ จะไม่มีโกรธ ก็ต้องเป็นพระอรหันต์ที่ตัดความอยากให้หมดไปจากใจ ความโกรธเกิดจากความอยาก พอไม่ได้ตั้งใจอยากก็โกรธ แต่ถ้าไม่มีความอยากแล้ว มันก็ไม่มีอะไรจะทำให้โกรธได้

ถาม: พระอนาคามีก็ยังไม่โกรธอยู่ใช่ไหม

ตอบ: ยังโกรธอยู่ เรื่องนั้นเรื่องนี้อย่างอยากให้เป็นอย่างนั้น ให้เป็นอย่างน้อย

ถาม: คนที่บรรลุถึงพระโสดาบันแล้วรับประทานอาหาร รู้รสอร่อยไหม แล้วคิดอยากที่จะรับประทานอาหารที่ ชอบไหม

ตอบ: ติดรูป เสียง กลิ่น รส ไม่ได้ละ ยังไม่ได้ละ กามตัณหา ยังติดอยู่ อยากกินอยากอะไรอยู่ กินอยู่โดยที่ไม่ทำผิดศีล ยังอยากจะนอนกับสามีหรือภรรยาที่เป็น คู่ครองของตนเองเท่านั้น



ธรรมะกับการดำรงชีวิตประจำวัน

รายการสนทนาธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณามัย)



เวลาเราทำความดีนี้ ใจเรามีความสุข
 เพราะเราทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น
 ความหมายของความดีก็คือ
 การทำที่ไม่เป็นโทษแก่ผู้อื่น
 เรียกว่าเป็นการทำความดี
 เมื่อทำความดีแล้ว
 เราไม่ต้องไปหวังอะไรจากผู้รับ
 จากการกระทำความดีของเรา
 ถ้าหวังก็แสดงว่าไม่ใช่เป็นการทำความดี

พระสุเมธ อภิปุญฺญ

ถาม: เป็นซึมเศร้า ทุกข์ใจมาก ไม่อยากมีชีวิตอยู่ รู้สึกว่า
 มันว่างเปล่ามาก ควรทำอย่างไรดี

ตอบ: เพราะเราไม่มีความสุขในตัวเรา เราไม่สามารถ
 หาความสุขจากภายนอกได้ มันก็เลยทำให้เราซึมเศร้า
 ขึ้นมา ส่วนใหญ่เราจะผิดหวังในทางด้านการมีความสุข
 จากสิ่งต่างๆ อยากมีนั่นก็ไม่มี อยากได้นั้นก็ไม่ได้ ทำอะไร
 ก็ไม่ได้สักอย่าง มันก็มีแต่ความรู้สึกอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว
 แล้วก็ในใจของตนเองก็ไม่มีความสุขในตัวเอง ก็เลย
 ทำให้ซึมเศร้า บางทีถึงกับอยากฆ่าตัวตาย **วิธีแก้ก็คือ**
 ถ้าเราเห็นว่า การหาความสุขจากสิ่งภายนอกนี้เป็นสิ่งที่
 ค่อนข้างจะยาก ไม่แน่นอน ก็มาหาความสุขภายในดีกว่า
 ด้วยการสร้างสติ สร้างสมาธิขึ้นมา ทำใจให้สงบให้ได้
 ถ้าใจสงบแล้วใจจะมีความสุข แล้วก็จะมีความรู้สึกเหงา
 ไม่มีความรู้สึกว้าเหว แล้วจะเห็นว่าชีวิตนี้มีคุณค่า เพราะ
 เราจะได้เอาเวลาของชีวิตนี้มาสร้างความสุขภายในใจ
 ให้มีมากขึ้นไป จนถึงความสุขขั้นสูงสุดต่อไปได้

ถาม: การเจริญสติในชีวิตประจำวันให้เป็นธรรมชาติ ควรเป็นอย่างไร

ตอบ: ก็ควรเฝ้าดูการเคลื่อนไหวการกระทำต่างๆ ของร่างกาย ร่างกายเราทำอะไรก็ให้ใจทำไปกับร่างกาย เฝ้าดูการกระทำ เหมือนกับร่างกายเป็นนักโทษ แล้วใจเป็นผู้ควบคุมนักโทษ ผู้ควบคุมนักโทษ ถ้าไม่ต้องการให้นักโทษหนีก็ต้องคอยเฝ้าดูตลอดเวลา อันนี้ก็เหมือนกัน **เจริญสติก็คือเราควบคุม คอยเฝ้าดูร่างกาย บังคับให้ใจดูร่างกาย การบังคับให้ใจดูร่างกาย เป็นการห้ามไม่ให้ใจไปคิดถึงเรื่องอื่นๆ** ถ้าไปคิดถึงเรื่องอื่นก็แสดงว่าไม่ดูร่างกายเรา เช่น ร่างกายกำลังอาบน้ำอยู่ ใจไปคิดว่าเดี๋ยววันนี้จะไปกินอะไรดี ไปพบใครที่ไหน นี่แสดงว่าเราไม่ได้เฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย เราปล่อยให้ใจหนีไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ เป้าหมายของเราคือต้องการหยุดคิดเท่านั้นเอง เพราะการหยุดคิดนี้จะทำให้ใจสงบ ทำให้ใจมีความสุข

ถาม: มีพี่สาวป่วยติดเตียง เส้นเลือดในสมองแตกขณะทำงาน ขยับตัวไม่ได้ ควรเปิดธรรมะอะไรดี

ตอบ: ก็ถามคนป่วยว่าเขาอยากจะทำอะไร เปิดสิ่งที่เขาอยากจะทำ

ถาม: การจะก้าวข้ามจากบ่วงแห่งมารต้องทำอย่างไร

ตอบ: ก็ต้องมีความรู้ คือต้องมีครูบาอาจารย์สอน เข้าหาพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ศึกษาธรรมะคำสอนอยู่เรื่อยๆ ว่าท่านสอนให้เราทำอะไรแล้วเราก็พยายามทำไปในแต่ละชั้น ใจเย็นๆ บางที่เราอยากจะไปชั้นสูงเลย แต่บางที่เรายังมีกำลังไปไม่พอ เราก็ต้องทำขั้นที่เราทำได้ก่อน เช่น ตอนเรียนหนังสือก็ไปอยากได้ปริญญาเลย ต้องใช้เวลาไต่เต้าขึ้นไป ต้องเข้าอนุบาลก่อน เข้าประถมเป็นชั้นๆ ไป เราก็ตรวจตราดูความสามารถว่าตอนนี้เราทำอะไรได้บ้าง เราทำบุญทำทานได้ก็ทำไป ทำได้ระดับไหน ทำเพิ่มขึ้นได้ไหม ทำจนถึงครบร้อยได้หรือเปล่า อันนี้ก็ดูว่ารักษาศีลได้ดีมากน้อยเพียงไร ได้ก็ข้อ ต้องทำตามตำแหน่งของเราที่เรามี อันนี้เราทำอะไรได้เท่าไรก็ทำไปตรงนั้นก่อน แล้วก็เสริมสร้างเพิ่มขึ้นมาทีละเล็กทีละน้อย เช่น เราเคยทำบุญครั้งละ ๑๐๐ ครั้งหน้าก็ลองทำสัก ๑๒๐-๑๓๐ หรืออะไรก็ได้แล้วแต่เพิ่มไปเรื่อยๆ รักษาศีล

อาจจะได้แค่อาทิตย์ละครึ่ง อาทิตย์ละวัน รักษาศีล ๕ ได้ วันหนึ่งก็อาจจะเพิ่มเป็น ๒ วัน ๓ วันไป อย่างนี้เป็นต้น สมาธินั่งได้เท่าไร ได้ ๕ นาที เราลองนั่งต่อไป นั่งเป็น ๑๐ นาที ๒๐ นาที เอาทีละก้าว จะไปเอาแบบว่าเป็น กอบเป็นกำ พอเริ่มต้นปฏิบัติก็จะเอานิพพานภายใน ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปีเลย มันก็อาจจะทำไม่ได้

ถาม: ถ้าหากผมฟังหรือร้องเพลงของศิลปินที่เขาป่วยเป็น โรคทางจิตใจบ่อยๆ เช่น โรคซึมเศร้าจะทำให้เป็นเหตุ ให้ตัดสินใจปลงจัญและทำให้ผมมีโอกาสที่จะเป็นแบบเขา เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ไปไหม

ตอบ: ก็อยู่ที่ว่าสิ่งที่เขาร้องนั้นเป็นการสอนวิธีให้เรา ซึมเศร้าหรือเปล่า ถ้าเขาสอนให้เราซึมเศร้าตามที่เขาร้อง แล้วถ้าเราเอามาใช้ก็อาจจะซึมเศร้าได้ คิดว่าไม่น่าจะเป็นนะ เพราะเวลาเขาร้องคงไม่ซึมเศร้าใจไหม เพราะฉะนั้น ความซึมเศร้านี้มันเกิดจากกิเลสของเรา เกิดจากความ ออยากความต้องการต่างๆ ของเรา แล้วพอเราไม่ได้ สมความปรารถนา เราก็เสียใจเศร้าใจขึ้นมา ถ้าผิดหวัง บ่อยๆ มันก็จะทำให้เราเกิดการซึมเศร้าขึ้นมาได้มากกว่า การที่เราไปฟังอะไรต่างๆ มา

ถาม: ทำอย่างไรให้ฝึกตายแบบไปดีตอนมีชีวิตอยู่ เคยได้ยินว่ามีการฝึกตายก่อนตาย

ตอบ: ฝึกตายก็ฝึกเข้าสมาธิ เวลาเราเข้าสมาธิก็เหมือน เราตายชั่วคราว พอเวลาตายจริงเราก็เข้าสมาธิไป แล้วก็ ตายอย่างสงบไป ไม่ทุกข์กับความเจ็บปวดความตายของ ร่างกาย เพราะเราสามารถแยกจากใจออกจากร่างกาย ได้ชั่วคราว

ถาม: การใช้เมตตาเป็นอุบายธรรมเพื่อระงับความโกรธ มีวิธีพิจารณาเจริญเมตตาธรรมอย่างไร

ตอบ: เวลาใครเขาทำให้เราโกรธก็ให้อภัย ไม่จองเวร นี่ก็คือหนึ่งในคุณสมบัติของการมีความเมตตา ผู้มีความ เมตตาอย่าอ้อมไม่จองเวรกัน ย่อมให้อภัยกับผู้ที่เขาทำร้ายเรา ถึงใครเขาทำร้ายเรา ทำให้เราโกรธ เราก็ยกโทษให้เขาไป เรียกว่าจบ “ไม่เป็นไรครับพี่ ไม่เป็นไร พี่ชนทำยรถผม ไม่เป็นไร ผมมีประกันไม่เป็นไร จัดการได้ พี่ไปเถอะ” อย่ามี เรื่องมีราวกันเลย อย่ามานั่งมาถกมาเถียงมาโกรธกันมา เกลียดกันเลย ความโกรธก็จะไม่มีสำหรับผู้ที่ให้อภัยได้ ยกโทษให้แก่ผู้อื่นได้ แต่ถ้าจองเวรจองกรรมก็เครียดขึ้น

มาแค้นขึ้นมา บางทีถึงกับกินไม่ได้นอนไม่หลับ คราวหน้าจะไปชนบ้าง มึงชนกู

ถาม: การปฏิบัติธรรมที่แท้คือการทำให้อุจเฉฐจิตใจมีความสงบ ไม่ถูกกิเลสครอบงำ การปฏิบัติธรรมอย่างนี้ถือว่าถูกต้อง มาถูกทางแล้วใช่ไหม

ตอบ: ใช่ ถูกต้อง ทำใจให้สงบแล้วก็กำจัดกิเลสที่มันจะมากอยครอบงำจิตใจให้มันหมดไปด้วยปัญญา

ถาม: การที่โยมมีนิสัยเอาแต่ใจตัวเอง ยึดใจตัวเอง ลืมดูกิเลสตัวเอง แสดงว่าโยมยังไม่ส่องดูกิเลสตัวเองใช่ไหม บางทีโยมยึดความคิดความเห็นตัวเอง เสมือนเป็นจักรวาล เพราะมันใจในความคิดความถูกต้องของตัวเองจนอาจลืมฟัง ลืมเปิดใจกว้างรับฟังความเห็นคนอื่นบ้าง นิสัยอย่างนี้ติดมาจากอดีตชาติหรือเปล่า แล้วโยมสามารถปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้นๆ ได้อย่างไร

ตอบ: เป็นนิสัยที่ติดมาจากชาติก่อน วิธีแก้ก็คือหัดเปลี่ยนการกระทำของเรา ให้เราฟังคนอื่นเพิ่มมากขึ้น แต่จะทำได้ก็ต้องมีสติ เพราะถ้าไม่มีสติมันก็จะไปอัตโนมัติทันที

เคยคิดอย่างไรเคยทำอะไรมันก็จะเป็นอย่างนั้น แต่ถ้าเราฝึกสติ มีกำลังมากขึ้น พอมันจะไปทำอย่างนั้น ถ้าเราตั้งใจว่าเราจะไม่ทำ เราก็หยุดมันได้ เปลี่ยนมันได้ สตินี้เป็นปัจจัยสำคัญในการที่เราจะมาเปลี่ยนทิศทางของจิตใจของเราให้ไปทางใดทางหนึ่ง **ต้องอาศัยการมีสติเพื่อจะได้ดึงจิตใจให้ออกจากทางเก่าให้ได้** ถ้ามีปัญหาคือความสำนึกผิด เห็นว่าการกระทำนั้นเป็นการกระทำที่ไม่ถูก เป็นการสร้างปัญหาสร้างความทุกข์ให้กับตนเองและผู้อื่น

ถาม: ปัจจุบันนี้ผมชอบฟังธรรม นั่งสมาธิ เป็นเพราะอะไร และทำอย่างไรจะได้บุญสูงสุด

ตอบ: คุณชอบ จะมาถามเราทำไมเป็นเพราะอะไร คุณชอบก็เพราะคุณชอบ เพราะมันเป็นประโยชน์กับคุณ ฟังธรรม นั่งสมาธิแล้วมีความสุข ชอบ แล้วทำอย่างไรจะให้บุญสูง ก็ทำให้มากๆ ปฏิบัติให้มากๆ ขึ้น ปฏิบัติเต็มที่เลย ไปบวชเป็นพระเลย ก็จะได้บุญสูงสุดอย่างแน่นอน

ถาม: โดนโกงเงินจนเกิดความเครียด และเป็นโรคหลายโรค

ตอบ: ก็หวังเงิน แต่ถ้าคิดว่าเป็นการทำบุญทำทาน เราก็จะมีความสุขขึ้นมาทันที คิดว่าเงินที่เราถูกโกงไปหรือถูกขโมยไปนี่ คิดว่าเป็นเงินทำบุญก็แล้วกัน แล้วเราก็จะโล่งสบาย อ้อ ได้ทำบุญ คนรับเงินไป ถ้ารับไปทำประโยชน์ได้ มันอยากจะไปทำอะไรก็เรื่องของมัน เราก็จะไม่เครียด เราก็จะไม่เป็นโรคอะไรต่างๆ เราจะมีความสุข เพราะเราคิดว่าเป็นการทำบุญทำทาน ช่วยเหลือสงเคราะห์ขโมยนั้นไป ทิ้งๆ ที่เราก็ไม่อยากจะช่วย แต่เมื่อมันเอาไปแล้ว คิดแบบนี้ดีกว่ามันจะได้สบายใจ หรือคิดว่าเป็นการใช้หนี้เก่าก็ได้ ขาดก่อนเราอาจจะเคยไปขโมยเงินใครเขามาก็ได้ ขาดหนี้เขาก็เลยมาทวงคืน คิดว่าเป็นการใช้หนี้ไปก็แล้วกัน ได้ทั้งสองอย่าง ใช้นี้ก็ได้ เป็นการทำบุญก็ได้ แล้วมันจะทำให้ใจเราสบาย

ถาม: การยกโทษให้ผู้อื่นที่ทำกับเรา แต่ถ้าเราเลียดไม่อยากกลับไปพบคนหรือเจอเหตุการณ์นั้นอีก อย่างนี้เราจะปฏิบัติถูกหรือเปล่า

ตอบ: ก็ใช้ได้ ถ้าเรายกโทษให้เขาแล้วเราไม่จำเป็นจะต้องไปเจอเขาก็ได้ ถ้าจิตใจเรายังทำใจไม่ได้ คือเจอเขาแล้ว

จะรู้สึกเสียใจหรืออาจจะโกรธเขาขึ้นมาอีก ก็เลียดเหตุการณ์นั้นได้ บอกเรายังไม่พร้อมที่จะไปเจอเขา แต่ตอนนี้เราให้อภัยเขาแล้ว เราไม่ไปฟ้องร้องหรือไปมีเรื่องมีราวกับเขา

ถาม: ถึงกาลจะต้องนอนหลับ ควรจะภาวนาด้วยหรือไม่

ตอบ: แล้วแต่เรา ถ้าเรานอนหลับได้โดยไม่ต้องภาวนาก็ไม่ต้องภาวนาก็ได้ แต่ถ้าบางทีเรานอนไม่หลับ จิตเรายุ่ง บางทีการภาวนาพุทโธๆ ก็อาจช่วยทำให้เรานอนหลับก็ได้ อันนี้ก็ไม่ว่า ต้องทดลองดูเอาเอง

ถาม: นั่งสมาธิก็ไม่ได้ นาน สวดมนต์ก็ไม่อดทน พบว่าตัวเองไม่มีความเพียรอย่างยิ่ง ขอคำแนะนำในการฝึกตนให้มีความเพียร

ตอบ: ก็ทำอย่างนี้ไปก่อน ทำเท่าที่เราทำได้ไปก่อน แล้วสักพักหนึ่งก็เพิ่มขึ้นทีละเล็กทีละน้อยๆ เพิ่มเวลาของการนั่งให้มากขึ้น คือบางทีเราจะไปโลภมากไม่ได้ เพราะเรากำลังน้อยเหมือนเด็กที่หัดเดิน ยังคลานอยู่ เราจะลุกขึ้นมาเดินมาวิ่งเลยมันก็ไม่ได้ เราก็ต้องค่อยๆ

หัดคลาน หัดลุกขึ้นมายืน ยืนแล้วก็ล้มลงไป แล้วก็ลุกขึ้นมาใหม่ เดินสองก้าวก็ล้มอีก ก็เพียรพยายามทำไปที่ละเล็กละน้อย เดียวก็วิ่งได้เดินได้ แต่ต้องใจเย็นๆ อย่าไปคิดว่าทำนานๆ ที่จะได้พรวดพราดเลยทีเดียว ใช้ใหม่ ตอนที่เราเป็นเด็ก กว่าเราจะลุกขึ้นมาเดินได้มันไม่ใช่ปั๊บปั๊บใช้ใหม่ต้องเวลานานขนาดไหน

ถาม: เป้าหมายของผู้เริ่มปฏิบัติสมาธิ คือต้องนั่งสมาธิให้ได้จิตรวม แยกกายแยกจิตได้ ถูกต้องใช้หรือไม่

ตอบ: ใช่ เป้าหมายแรก คนทำสมาธิก็คือใจกับร่างกายจะแยกจากกันชั่วคราว แล้วจะตัดการรับรู้จากกัน วิญญาณไปเกาะตามหู จมูก ลิ้น กาย นี่ถูกสติดึงให้กลับมาอยู่ในใจ แล้วก็ใช้การเจริญสติให้มีสติอยู่อย่างต่อเนื่อง ไม่ให้เผลอไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ เพราะเวลาไปคิด มันจะส่งจิตออกไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ทันที ต้องให้มันหยุดคิด พอมันหยุดคิด จิตมันก็จะไม่ส่งวิญญาณออกไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย จิตก็จะสงบนิ่งเป็นสมาธิขึ้นมา จิตกับกายก็แยกออกจากกันชั่วคราว

ถาม: เลี้ยงปลาทางนกกุงไว้แล้วปลาตาย บาบใหม่

ตอบ: ไม่บาบหรอก ถ้าเราไม่ไปทำให้เขาตาย แต่ตายเพราะขาดการดูแล ถึงเวลาให้ข้าวเขาก็ไม่ให้ข้าว เขากิน อากาศก็ไม่เปลี่ยน น้ำที่เขาอยู่ในนั้น เขาใช้น้ำกับออกซิเจนอยู่ในน้ำ มันก็หมดได้ มันก็ตายได้ ตู้ปลาเขามักจะมีเครื่องเติมออกซิเจนอยู่เรื่อยๆ เพื่อให้มีออกซิเจนพอที่จะให้ปลาอยู่ได้ ฉะนั้นถ้าเราปล่อยปละละเลย ก็ถือว่าเราทำให้ปลาตายได้เหมือนกัน เพราะปลาก็อยู่ในความรับผิดชอบของเรา ถ้าเราไม่ดูแลเขา ปล่อยปละละเลยก็เท่ากับเป็นการทำร้ายเขา ทำลายเขา ก็ถือว่าเป็นการทำบาบได้เหมือนกัน ทางที่ดีอย่าไปเลี้ยงดีกว่า ถ้าคุณเป็นปลา คุณคิดอย่างไรบ้างถ้าคุณถูกจับขังอยู่ในตู้เหมือนเราจับเขามาไว้ในคุก อย่าไปคิดว่ามีความเมตตาเลี้ยงปลา เป็นความคิดที่เข้าใจผิดกัน เป็นการกักขังเขามากกว่า เหมือนเป็นนักโทษ นักโทษเขาก็เลี้ยงนักโทษให้อยู่ใช่ไหม แต่มีใครอยากไปเป็นนักโทษ ไม่มีใครอยากจะเป็นนักโทษ ฉะนั้นอย่าไปเลี้ยงสัตว์เลย โปรดเถิด ถ้าเราปล่อยให้มันเป็นอิสระ ให้มันวิ่งไปไหนมาไหน ทำอะไรของมันได้ ถึงเวลามันหิว มันจะมาขอข้าวกินก็ให้มันกินไป

แต่ปล่อยให้มันเป็นอิสระเถิด ถ้าเลี้ยงแบบนั้น อย่าไปเลี้ยงแบบขังไว้ในกรงเลย อันนี้เป็นการลงโทษเขาโดยที่เราไม่รู้ว่าเป็นการลงโทษ

ถาม: เพิ่มนั่งสมาธิวันละ ๑ ชม. และพยายามระลึกสติให้ต่อเนื่อง ถือนศีล ๘ ทุกวันพระใหญ่ เริ่มมีความรู้สึกแปลกๆ เช่น ขณะทำงานเห็นมือคนสาวใจมันยินดี เห็นมือคนแก่ใจไม่ยินดี รู้สึกตื่นสะดุดใจอย่างนี้คืออะไร

ตอบ: มีสติมากขึ้นไง มีสติที่หันกลับมาดูใจ ปกติถ้าเราไม่ได้เจริญสติ ใจจะไปมองคนอื่นแทน ไม่มามองที่ใจของเรา แต่พอเราฝึกสติ เราตั้งใจให้กลับเข้ามาข้างใน ทำให้เรามองที่ใจของเราเพิ่มมากขึ้น ต่อไปเราจะเห็นอาการต่างๆ ของใจขึ้นมา

ถาม: อริยสัจ ๔ เรา รู้จักเป็นสัญญาท่องจำ แต่ไม่เข้าใจประยุกต์ใช้ในชีวิตอย่างไร

ตอบ: ทุกข์ ใจของเราเวลาเราไม่สบายใจ นี่คืออริยสัจข้อแรก เช่น วันนี้โดนคนตำ พุดง่ายๆ พอตำเราก็ไม่สบายใจ เราก็ต้องพิจารณา ถ้าเราพิจารณาด้วยปัญญาว่าตาม

หลักของอริยสัจความไม่สบายใจเกิดจากความอยากของเรา แล้วเราอยากอะไร เราก็ออยากไม่ให้เขาตำเรา เราก็เลยไม่สบายใจ ไม่พอใจ แต่ถ้าเราอยากให้เขาตำเรา เราก็จะเกิดความพอใจ ถ้าเราได้สิ่งที่เราอยากได้ เราก็จะพอใจ ถ้าเราไปอยากในสิ่งที่เราไม่อยากได้ เราก็ไม่พอใจ เราก็เสียใจ ไม่สบายใจ ถ้าเราไม่อยากจะไม่สบายใจ เราก็ต้องมี ๒ อย่างคือ เปลี่ยนจากความอยากไม่ให้เขาตำเรา เป็นอยากให้เขาตำเราไม่ได้ ถ้าให้เขาตำเราได้มันก็สบายใจ เวลาใครตำเราก็สบายใจ แต่ถ้าเราทำอย่างนี้ไม่ได้ เราก็ต้องหยุดความอยากที่จะไม่ให้เขาตำเรา คือต้องทำใจให้เป็นอุเบกขา ทำใจเฉยๆ ซึ่งถ้าเราไม่ฝึกสติ เราก็จะทำใจไม่ได้ แต่ถ้าเราฝึกสติมา ถึงแม้จะไม่ได้เข้าฌาน เกิดเวลาเราไม่สบายใจขึ้นมา เราก็ใช้สติทอ้งพุทโธๆ ไป เราก็จะลืมเรื่องคนที่ทำให้เราไม่สบายใจ ลืมเรื่องที่เขาตำเรา พอเราลืมเรื่องที่เขาตำเรา ใจเราก็หายทุกข์ใจ แต่เป็นการหายชั่วคราว เพราะถ้าเรากลับไปคิดใหม่ก็ทุกข์ใจขึ้นมาใหม่ เขาตำตั้งแต่เมื่อเช้า บางทีตอนเย็นไปนึกถึงมันก็ยังไม่สบายใจ ไม่พอใจ สตินี้ระงับได้ชั่วคราว ระงับใจของเราไม่ให้ไปคิดถึงสิ่งที่เขาตำเรา

แต่ถ้าอยากจะระงับให้มันหายไปอย่างถาวรก็พิจารณาด้วยปัญญาว่าเราห้ามเขาได้หรือเปล่า เขาเป็นอตฺตาหรือเป็นอนัตตา อตฺตาทหมายถึงอยู่ภายใต้คำสั่งของเราหรือเปล่า หรือเป็นอนัตตาไม่อยู่ภายใต้คำสั่งของเรา ถ้าเขาไม่อยู่ภายใต้คำสั่งของเรา เราก็ไปห้ามเขาไม่ได้ แต่เราก็ห้ามใจเราได้ด้วย การยอมรับว่าเราต้องเจอกับสิ่งเหล่านี้ เป็นธรรมดาในโลกนี้มีสรรเสริญก็มีนินทาเป็นของคู่กัน จะเลือกเอาแต่สรรเสริญอย่างเดียวก็ไม่ได้ บางทีคนเดียวกันที่ชมเราก็กลับมาตำราเราได้ ถ้าเขาไม่พอใจ แต่ถ้าเรารู้ทันว่ามันเป็นธรรมดา เป็นเหมือนฝนตกแดดออก เราก็ทำใจไว้ก่อน เดียววันหนึ่งมันจะต้องด่ากู่แค้นพุดอย่างนี้ไว้ อย่างนี้แล้วพอเขาตำราเรา เราก็รู้ทันแล้ว รู้ว่ามันต้องด่าก็เฉยๆ เพราะรู้ว่าห้ามมันไม่ได้ ห้ามไม่ให้เขาตำราเราไม่ได้ เขาจะด่าก็ปล่อยเขาตำราไป ใจเราอย่าไปเดือดร้อนกับคำตำราของเขา มันก็ไม่มีปัญหาอะไร อันนี้ก็ต้องใช้ปัญญา ถ้าเราใช้ปัญญาต่อไปเราก็จะไม่มี ความทุกข์กับคำครหานินทาของใคร อย่างในโซเซียลนี่เปิดดูเขาด่าก็เป็นธรรมดา ห้ามเขาไม่ได้ เขาชมก็เป็นธรรมดา มันเป็นเรื่องของคู่กัน ถ้าเขาชอบเรา เขาก็ชม ถ้าเขาไม่ชอบเรา เขาก็ด่า

มันก็มีแค่นั้น ฉะนั้นเราต้องยอมรับความเป็นจริง แล้วก็ใจเราจะได้ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง อันนี้ที่ใช้ปัญญา ขั้นต้นก็ใช้สติ เพราะปัญญามันค่อนข้างจะซับซ้อน อาจยากต่อความเข้าใจ แต่สติมันง่ายที่สุด ท่องพุทโธๆ ไป หรือสวดอิติปิโสไป หรือสวดบทแผ่เมตตาไป สัพเพ สัตตา อเวรา โหนตุ เราอย่าไปมีเวรกับเขานะ สัพเพ สัตตา ไม่ไปโกรธเขา ไม่ไปเกลียดเขา ท่องไปอย่างนี้ อย่างนี้มันก็จะทำให้เราระงับความเสียใจได้ชั่วคราว แต่พอไปนึกถึงอีกมันก็เกิดความเสียใจได้ ไม่อยากให้เกิดความเสียใจก็พิจารณาด้วยปัญญาว่ามันเป็นธรรมดา สรรเสริญ นินทา มีอยู่ มันเป็นเรื่องคู่กัน เป็นเพื่อนกัน เป็นฝาแฝด ถ้าไปยินดีกับสรรเสริญ เดียวก็เจอนินทา ต้องไม่ไปยินดีกับคำสรรเสริญ ไม่ไปเสียใจกับคำนินทา

ถาม: ผมทำช่อกุญชูปนี้โดนเยอะเลย

ตอบ: อย่าไปอ่านสิ คอมเมนต์ต่างๆ นี้ เราไม่เคยเสียเวลาไปอ่านเลย ชี้แจงอ่าน เราไม่ได้ทำหน้าที่เพื่อมารับรู้ว่าคนชมหรือคนด่า มีหน้าที่เพียงแต่ให้ความรู้เท่านั้น ให้เสร็จแล้วก็จบ ไม่เคยกลับไปดูว่ายอดเท่าไร คนดูเท่าไร นานๆ

ก็อาจจะเชื่อกันที่ว่ามันเป็นยังไง แต่นอกจากนั้นแล้วก็ไม่ได้ไปสนใจมัน ใครจะชมใครจะด่าก็เป็นเรื่องของเขาคิดว่าเราทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด แล้วเป้าหมายของเราเราก็ทำประโยชน์ให้กับเขา เราไม่ได้หวังประโยชน์อะไรจากเขาเลย เขาจะรับประโยชน์ได้หรือไม่ได้ก็เป็นเรื่องบุญกรรม สิ่งที่เป็นประโยชน์กับเขาอาจจะกลายเป็นเขาอาจจะมองว่าเป็นโทษกับเขาก็ได้ เหมือนกับที่เราพูดกระแนะกระแหนหรือไปว่าเขาโดยที่บางทีเราไม่รู้จักเขาไม่ตั้งใจ แต่พูดธรรมดาตามหลักความเป็นจริง บางทีมันไปตรงกับเรื่องของเขาเข้า เขาก็อาจจะไม่พอใจ

ถาม: *ขันติบารมี เมตตาบารมี อุเบกขาบารมี ในการใช้ชีวิตประจำวันควรจะเริ่มฝึกบารมีใดก่อนดี*

ตอบ: คือทั้งสามอันนี้มันมาจากอุเบกขาบารมีเป็นหลัก ถ้ามีอุเบกขาบารมีแล้วมันก็จะแผ่เมตตาได้ง่าย มันก็จะมีอารมณ์อดทนอดกลั้นๆ มันจะเฉยๆ ใครจะดูใครด่าใครตำหนิติเตียน ใครทำร้ายเรา ถ้ามีอุเบกขานี้เราเฉยได้ แล้วถ้าเรามีอุเบกขา เรามีความสุข เราก็แบ่งความสุขให้กับผู้อื่นได้ด้วย ความเมตตา มีอะไรที่เราเหลือกินเหลือใช้

ที่เราเห็นว่าเขาทุกข์ยากเดือดร้อน แล้วเขาจะได้รับความสุขจากสิ่งที่เราเหลือกินเหลือใช้ เราก็แบ่งให้เขาไปในทางปฏิบัติมันต้องไปที่อุเบกขา แต่ถ้ายังไม่ถึงอุเบกขาก็ต้องฝืนบังคับให้แผ่เมตตา ให้มีความเมตตา คือให้เป็นคนที่เห็นทุกคนว่าเป็นมิตร เห็นใครอย่าไปเห็นว่าเป็นศัตรู คิดว่าเป็นเพื่อนเกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน เป็นเพื่อนเดินทางในโลกนี้ เพื่อที่ขึ้นเครื่องบินที่จะตกด้วยกัน เครื่องบินลำที่เรา นั่งนี้จะตกด้วยกัน แล้วตายด้วยกันหมดพร้อมกัน ฉะนั้นไม่มีเหตุผลอะไรที่เราจะมาเกลียดชังกัน คิดอย่างนี้ คิดว่าเรามาเกิดบนเครื่องบินลำเดียวกันที่จะต้องตก เดี่ยวถึงเวลามันก็ต้องตก ผู้โดยสารที่อยู่บนเครื่องบินนี้ก็ตายหมด คนทุกคนที่อยู่ในโลกนี้เดี๋ยวก็ตายหมด เพียงแต่ว่าเราไม่ตายพร้อมกัน มันก็เลยลืมนึกไปว่าไม่ตายเหมือนกัน แต่ตายหมด ถ้าใครขึ้นเครื่องบินมาแล้ว ขึ้นเครื่องบินนี้แล้ว เครื่องนี้ต้องตกตายหมดทุกคน ถ้าใครเกิดมาอยู่ในโลกนี้แล้วต้องตายหมดทุกคน ไม่มีใครไม่ตาย เกิดก่อนเกิดหลัง ตายก่อนตายหลังไม่เป็นไร ไม่สำคัญ แต่ตายแน่ๆ ถ้าเรามองอย่างนี้ เราจะไปโกรธเขาเกลียดเขาทำไม ไปมีเรื่องมีราวกับเขาทำไม ความทุกข์ของแต่ละคนก็มีอยู่

มากมายกายกอง เราไม่ต้องไปเพิ่มความทุกข์ให้กับเขา
 สู้บรรเทาความทุกข์ด้วยความเมตตาไม่ดีกว่าหรือ ในขณะที่
 ที่เรายังไม่ตาย เราอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุขไม่ดีกว่าหรือ
 ดีกว่าอยู่แล้วกัดกันทะเลาะกัน แกร่งแย่งชิงดีกัน อันนี้การ
 แผ่เมตตา ถ้าเรายังไม่มีอุเบกขาบารมี เราก็ต้องใช้หลัก
 ปัญญาสอนใจเราเอง แต่ขั้นตอนนี้มันต้องมีอุเบกขา หรือ
 ถ้ามีเมตตา มันก็มีขั้นดีได้ เราถือว่าเขาเป็นมิตร เราก็ไม่ถือ
 โทษโกรธเคือง เขาจะทำอะไร เราก็เฉยๆไป ไม่เอาเรื่อง
 เอาราว แต่ขั้นตอนนี้ถ้ามีอุเบกขามันก็จะเฉยๆ ได้ทุกกรณี
 อาจจะมีอะไรที่จะมากระทบกระทั่งใจ ใจจะไม่รู้สึก
 เดือดร้อน จะอดทนรับกับทุกกรณีได้

ถาม: เราทำบุญสร้างบารมีไปเพื่ออะไร

ตอบ: คือบุญก็เป็นความสุขใจ เป็นอาหารใจ ถ้าเราทำ
 บุญมาก เราก็มีอาหารหล่อเลี้ยงใจมาก เมื่อใจเรามี
 อาหารหล่อเลี้ยง ใจเราก็อิ่มใจ ถ้าเราไม่ทำบุญ ใจเราก็
ไม่สุข ใจเราก็หิวโหย

ถาม: เราทำดีควรตั้งเป้าหมายของการทำดีใหม่ หรือ
 ทำดีเพื่อดีก็พอ

ตอบ: ทำดีเพื่อให้ใจเรามีความสุข เพราะกฎแห่งกรรม
 มันเกี่ยวข้องกับใจเราโดยตรง ไม่เกี่ยวกับเรื่องของ
 ร่างกายหรือเรื่องของตำแหน่ง ลากยศ สรรเสริญ แต่คน
 เราเข้าใจผิดกัน ที่เราทำความดี เราจะได้รับความสุขทาง
 ลากยศสรรเสริญ แต่มันไม่แน่นอน บางคนทำความดีแทบ
 ตายไม่ได้รับเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง แต่คนที่ไม่ได้ทำความดี
 ทำความไม่ดี กลับได้รับเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่งก็มี
 เยอะแยะไป ถ้าเราไปมองผลที่เกิดจากการทำความดี
 ว่าจะต้องได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง จะต้องรำรวยนี้ เราก็
 จะผิดหวัง แต่ถ้าเรามองที่ใจเราว่าเวลาเราทำความดีนี้
 ใจเรามีความสุข เพราะเราทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น
 ความหมายของความดีก็คือการทำที่ไม่เป็นโทษแก่ผู้อื่น
 เรียกว่าเป็นการทำความดี เมื่อทำความดีแล้ว เราไม่ต้อง
 ไปหวังอะไรจากผู้ที่ได้รับจากการกระทำความดีของเรา
 ถ้าหวังก็แสดงว่าไม่ใช่เป็นการทำความดี เรียกว่า
 เป็นการซื้อขายกัน แลกเปลี่ยนกัน อย่างนี้ก็จะไม่ได้ความ
 สุขใจอิ่มใจ แต่ถ้าเราทำความดีโดยไม่หวังผลตอบแทน
 จากผู้รับ เราจะมีมีความสุขใจความอิ่มใจขึ้นมา นี่แหละคือ
 กฎแห่งกรรมอยู่ที่ตรงนี้ อยู่ที่ใจ ใจเป็นผู้กระทำ ใจเป็น

ผู้รับของการกระทำ ไม่ว่าดีหรือไม่ดี ถ้าไม่ดีใจก็จะทำขึ้นมา ถ้าเราไปทำร้ายผู้อื่น ไปเบียดเบียนผู้อื่น ไปทำให้ผู้อื่นเขาเสียหายเดือดร้อน เราจะไม่สบายใจ ฉะนั้นเรื่องของกฎแห่งกรรม เรื่องของการทำดีทำชั่วนี้ มันเกี่ยวกับเรื่องจิตใจเพียงอย่างเดียว ไม่เกี่ยวกับเรื่องทางร่างกายหรือทางลาภ ยศ สรรเสริญ สุข สิ่งเหล่านี้อาจจะจะมีผลทางเดียวหรือผลที่ไปถึงได้ แต่มันไม่เสมอไป แล้วอาจจะช้าหรือเร็วต่างกันไปด้วย ฉะนั้นอย่าไปมองที่ผลที่เกิดทางร่างกาย ทางลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ให้มองที่ใจของเรา เวลาเราทำความดี เราจะรู้สึกสบายใจ มีความสุขใจ เวลาทำไม่ดี เราจะรู้สึกไม่สบายใจ เช่น เราไปโกหกหรือเราไปโกงใครไปกลั่นแกล้งใคร เราจะไม่สบายใจ

ถาม: จะทำอย่างไรจึงจะรู้สึกจริงๆ ถึงความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปฏิบัติมาพอสมควรแต่ก็ยังไม่เท่าทันอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบัน

ตอบ: แล้วเวลาสิ้นเดือนมันก็อนิจจังแล้วไม่ใช่หรือ เงินที่ใช้อยู่มันหมด ต้องรอเงินเดือนออกใหม่ ใจก็ไม่ค่อยมีความสุข เพราะว่าเงินหมด ไปใช้โน่นใช้นี้ นั่นก็เป็นอนิจจัง

มันทุกข์ ทุกขัง ทุกข์เพราะว่าเงินมันเสื่อมได้ มันงอกได้ ก็หมดได้ เวลาต้นเดือนมันก็งอกขึ้นมาใหม่ ถ้ามันอยู่ในบัญชีธนาคาร โอนเงินเข้าบัญชีเดือนนี้ เงินเดือนออกแล้วนะ แล้วพอปลายเดือนอีกที เอ้อ เงินหมดไปแล้วนี่ ถ้าเป็นคนที่ใช้เดือนต่อเดือนนะ มันจะสุขตอนต้นเดือน แล้วมันจะทุกข์ตอนปลายเดือน เพราะมันเป็นอนิจจัง มันไม่เที่ยง เงินขึ้นเงินลงมันก็เป็นอนิจจังแล้ว แต่ถ้ามันไม่ขึ้นไม่ลง ต้นเดือนมีเท่าไรปลายเดือนก็มีเท่านั้น เรียกว่าไม่อนิจจัง แต่มันไม่เป็นอย่างนั้นใช่ไหม ส่วนใหญ่ต้นเดือนมันจะเยอะ ปลายเดือนมันจะน้อย บางทีติดลบก็มี ไปรูดบัตรเครดิตก็ส่งบิลมาเสร็จสิ้น เป็นหนี้มาเท่าโน้นเท่านี้ ตอนนั้นก็เครียดแล้ว อนิจจัง เงินหมด เงินสูญ เงินหาย เงินมีได้ก็ต้องมีเสียไปเป็นธรรมดา ถ้าเราไม่อยากจะไปมีความทุกข์กับสิ่งเหล่านี้ ก็อย่าไปมีเงินมีทอง อย่าไปใช้เงินใช้ทอง อยู่กับพวกที่เขาไม่ใช้เงินใช้ทอง ก็คือพวกพระ พวกนักบวช เขาไม่ต้องใช้เงินใช้ทองอะไร ส่วนใหญ่ ยิ่งพระปานี้ไม่ยุ่งกับเรื่องเงินทองเลย เพราะท่านอยู่ในป่า ท่านไม่รู้จะเอาเงินไปใช้อะไรไปซื้ออะไร

ถาม: การทำสมาธิช่วยรักษาสุขภาพจิตของผู้ภาวนาอย่างไร คนรู้จักไม่ยอมทำงาน รักษาศีล และภาวนาเลย โน้มน้าวให้ไปทำบุญที่วัดก็ไม่สนใจ ตอนนี้เขาป่วยเป็นอัลไซเมอร์ค่อนข้างรุนแรง

ตอบ: คือขณะตอนธรรมตายังภาวนาไม่ค่อยได้ แล้วคนที่ เป็นโรคอัลไซเมอร์นี้รู้สึกว่ามันจะไม่มี ความหวังเลย มันยาก แสดงว่าไม่มีสติเลยคนที่เป็นอัลไซเมอร์นี้ การภาวนานี้ต้องมีสติเป็นหลัก ถ้าไม่มีสติหรือฝึกสติไม่ได้ ก็ไม่มีวันที่จะภาวนาได้สำเร็จ ฉะนั้นอย่าไปรอให้แกแล้ว มาภาวนา คิดว่าไม่เป็นไร ตอนนี้เรายังเป็นสาวอยู่ เอาไว้ เวลาแก่แล้วค่อยมาหัดภาวนา ตอนนั้นมันจะไม่ทันการณ์

ถาม: คนที่มีธรรมะเมื่อโดนผู้อื่นเอาเปรียบหรือโกง แล้วเราก็กยอม ไม่โกรธ ให้อภัย ไม่เอาเรื่อง แล้วก็ปล่อยให้ คนไม่ดีเอาเปรียบรำไป มันจะต่างกับคนโง่หรือคนซี้แพ้อย่างไร

ตอบ: ไม่ปล่อยให้เขาเอาเปรียบตลอดไป ถ้าเราปล่อยให้ เขาเอาเปรียบแล้วเราก็เป็นคนโง่ มีสุขภาพจิตเขาว่า ถ้าเขามา โกงเราครั้งแรกก็ถือว่าเป็นโทษของเขาไป เป็นความผิด

ของเขา แต่ถ้าเขาสามารถโกงเราเป็นครั้งที่สองได้นี้ เป็นความผิดของเรา เข้าใจไหม เพราะเราไม่รู้จักป้องกันตัวเอง ปล่อยให้ประวัติศาสตร์ซ้ำรอยได้อย่างไร เมื่อรู้ว่า เขาจะโกงเรา ครั้งต่อไปเราก็อย่าไปยุ่งกับเขาสิ พอเขามา เราก็ก็นไปทางอื่นเสีย อย่าไปเกี่ยวข้องกับเขา คนที่มีธรรมะ เขาไม่โง่หรอก เขาอาจจะถูกโกงได้ เพราะเขาเปิดโอกาส ให้ทุกคน อย่างน้อยก็ ๑ ครั้ง ถ้าเขาต้องการจะโกง เขาโกง เราได้แค่ครั้งเดียว คนฉลาดเขาต้องการดูใจของคนว่า เป็นอย่างไร ก็เลยเปิดโอกาสให้เขาเลือกว่าเขาเลือกว่า จะโกงหรือไม่โกง ถ้าเขาไม่โกงก็แสดงว่าเรารู้ใจเขาว่า เขาเป็นใจที่ซื่อสัตย์ แต่ถ้าเขาโกงเราก็มารู้ว่าเขามีใจที่ไม่ ซื่อสัตย์ เมื่อเรารู้ว่าเขาไม่ซื่อสัตย์แล้วเรายังไปเปิดโอกาส ให้เขาโกงเราอีก เอาเปรียบเราอีก ไม่ได้หรอก เราก็ต้องหา มาตรการป้องกันซะใหม่ ถ้าป้องกันได้ ถ้าป้องกันไม่ได้ ก็ถือว่าเป็นกรรมของเราเท่านั้นเอง แต่เรื่องที่จะปล่อยให้ เขาเอาเปรียบรำไปเป็นไปไม่ได้ คุณคิดไปเอง เขาเพียง แต่เอาเปรียบครั้งเดียว คุณก็คิดว่าเขาจะเอาเปรียบรำไป เพราะคุณไม่ยอมให้เขาเอาเปรียบแม้แต่ครั้งเดียว

ถาม: ทำไมพระพุทธเจ้าสอนว่าทั้งกายและจิตไม่ใช่ของเรา แล้วเราจะใช้อะไรมองจิตของเรา ในเมื่อจิตไม่ใช่ของเรา พระอาจารย์ช่วยสอนการมองจิตของเราหน่อยว่าทำอย่างไร

ตอบ: ก็ใช้ธรรม ใช้สติ สติก็ไม่ใช่เรา สติก็เป็นเครื่องมือที่เราสร้างเพื่อใช้มาดูจิตของเราได้ ดูกายของเราได้ ใช้ปัญญา ใช้สติปัญญา ปัญญาที่วิเคราะห์ดูว่าจิตนี้มันเป็นสิ่งที่เราสั่งได้หรือเปล่า เราก็สั่งมันไม่ได้ตลอดเวลา จะให้มันนิ่งตลอดเวลา ก็ไม่ได้ มันไม่นิ่งก็มี ไม่แน่นอน ก็ยังอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ สั่งให้มันไม่คิด สั่งให้มันคิดแต่เรื่องดีๆ อย่างเดียวก็ไม่ได้ บางทีมันก็คิดเรื่องดีบ้าง บางทีมันก็คิดเรื่องไม่ดีบ้าง ต้องใช้ปัญญาพิจารณาตามหลักของไตรลักษณ์ เราก็จะเห็นว่ามันเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ความคิดของจิต คิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เราไปควบคุมบังคับมันไม่ได้ตลอด อาจจะได้บางช่วงที่เรามีสติ เราก็ให้มันหยุดคิดได้ชั่วคราว ถ้าเรามีสติเราก็จะสั่งให้มันคิดไปทางปัญญาได้เป็นครั้งเป็นคราว แต่สั่งไปตลอดเวลาไม่ได้ นอกจากว่าเราสามารถเจริญปัญญาถึงขั้นเต็มร้อย สติเต็มร้อย ตอนนั้นแหละเราจะสามารถที่จะ

ควบคุมจิตได้ ถึงขนาดนั้นเราก็ไม่ควบคุม เพราะควบคุมก็เป็นงานที่เราคอยทำอยู่เรื่อยๆ เราพิจารณาดู ที่สุดแล้วเราก็รู้ว่าควบคุมไม่ได้ก็ปล่อยมันไป ไม่ควบคุมมันดีกว่าปล่อยมันเป็นไปตามธรรมชาติ แล้วพอปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ ใจของเราไม่ไปวุ่นวายกับมัน ปล่อยมัน มันจะคิดดีคิดชั่วก็เรื่องของมัน แต่เราไม่ต้องไปทำตามที่มันคิดก็แล้วกัน

ถาม: คนธรรมดาที่ยังเจริญสติไม่ถึงขั้นมีอุเบกขา สามารถฝึกปฏิบัติตัวให้เป็นน้ำกึ่งบนใบบัวได้หรือไม่อย่างไร

ตอบ: ก็ต้องใช้ปัญญาถ้าใช้สติไม่ได้ ท่านสอนว่าทุกอย่างในโลกนี้มันไม่เที่ยง มันเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา มันเป็นอนัตตา เราไปสั่งมันไม่ได้ ถ้าเราเห็นได้ด้วยปัญญา ใจเราก็วางเฉยได้เหมือนกัน ถ้าสติไม่ได้ ปัญญามันยิ่งยากกว่า สติมันเพียงแต่ท่องพุทโธๆ เท่านั้นเอง แต่ปัญญานี้ต้องใช้ตรรกะพิจารณาด้วยตรรกะ ซึ่งเป็นของยาก เหมือนคณิตศาสตร์

ถาม: รู้จริงๆ กับรู้โดยท่องจำต่างกันอย่างไร

ตอบ: รู้จริงๆ ก็เป็นปัญญา รู้ด้วยการท่องจำก็เป็นสัญญา

สัญญาที่ลืมน่าจะ แต่รู้ตามความเป็นจริงนี้ไม่ลืมนะ อย่างเช่น พระอรหันต์นี้ลืมนะอะไรได้ไหม ก็ตอบว่าลืมนะชื่อลืมนะคนนั้น คนนี้ ถ้าไม่เจอกันบ่อยๆ ก็ลืมนะชื่อเขาได้ เจอกันนานๆ ที่จำไม่ได้ว่าเป็นใครก็ได้ นี่เรื่องสัญญา จำชื่อเขาไม่ได้แล้ว จำเหตุการณ์ที่ทำให้เราเคยรู้จักกันนี้ เหตุการณ์อยู่ที่ไหน เมื่อไรนี้จะจำไม่ได้ นี่เรียกว่าสัญญา แต่สิ่งที่ไม่ลืมนะมีอะไรบ้าง พระอรหันต์ไม่ลืมนะอะไร ก็คือพระอริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค จะไม่ลืมนะ เพราะมันเป็นความจริงที่ปรากฏ อยู่ในใจตลอดมา ซึ่งเบื้องต้นมันก็จะเกิดแต่ทุกข์กับสมุทัย แต่พอมาปฏิบัติจนกำจัดทุกข์กับสมุทัยแล้วก็เหลือแต่ มรรคกับนิโรธอยู่ในใจ แต่ถ้ารู้ถ้าคิดไปในทางสมุทัยเมื่อไร ทุกข์ก็เกิดขึ้นได้ทันที ต้องไม่คิดไปในทางสมุทัย อันนี้ไม่ลืมนะ ไม่เป็นอัลไซเมอร์ พระอริยบุคคลจะไม่ลืมนะอริยสัจ ๔ ทุกๆ รูป แต่ถ้าไม่ได้เป็นพระอริยะะ เป็นปุถุชนแล้วท่องจำ เฉยๆ ลืมได้ เพราะไม่ได้เจอตัวจริง เพียงแต่รู้จักชื่อมัน

ถาม: ลงทุนหุ้นทองคำแบบเก็งกำไรระยะสั้นถือเป็น บาบไหม ถ้าเรามีการแบ่งเงินไว้ดีแล้ว และทำอย่างมี หลักการ เพราะเห็นบางคนบอกว่าการเล่นหุ้นเป็นการ พนันชนิดหนึ่ง

ตอบ: ไม่บาบหรอก ถ้าทำถูกกฎหมาย แล้วเราไม่ได้โกงใคร ทำตามกฎหมายมันก็ไม่บาบ แต่ถ้าลงทุนและชวนใคร เขามาลงทุนแล้วเราไม่เอาเงินเขาไปลงทุน อย่างนี้เรียกว่าหลอกลวง เป็นบาบ แต่ถ้าเป็นเงินของเราเอง เราลงทุน ซื้อหุ้นซื้อทอง มันก็เป็นการค้าอย่างหนึ่ง ซื้อหุ้นซื้อทองมา แล้วคิดว่าหุ้นกับทองนี้ราคามันจะสูงขึ้น จากเกษตรกรรม สมัยใหม่นี้เขาก็ซื้อล่วงหน้ากัน เขาซื้อราคาไว้ก่อน เพราะ เขาเก็งว่าปีนี้ของมันเป็นแพงขึ้นหรือของมันเป็นถูกลง เขาก็เก็งกันได้ จะเก็งถูกไม่ถูกนั้นก็ เป็นอีกเรื่องหนึ่งใช่ไหม บางทีเก็งว่ามันจะขึ้นแต่มันไม่ขึ้นก็ขาดทุน ถ้าเก็งว่ามันขึ้น แล้วซื้อมันก็กำไร

ถาม: การที่คนอื่นมีความทุกข์มาปรึกษา แต่เราทำใจ วางเฉย ไม่รู้สึกตามไปกับเขา ไม่ได้มีการปลอบโยน เขาจะคิดว่าเราใจดำไหม

ตอบ: ก็ต้องดูเจตนาที่เขาปรึกษาเรา เขาต้องการความช่วยเหลือจากเรา ถ้าเขามาขอความช่วยเหลือ ถ้าเรา ช่วยเหลือเขาได้ บรรเทาทุกข์เขาได้ เราก็ควรจะทำ ถ้าเราไม่ทำก็เรียกว่าใจดำ ขาดความเมตตา

ถาม: น้องที่ทำงานจากที่สนิทก็เปลี่ยนเป็นห่างเหิน เพราะฟังคนอื่นใส่ความว่าเราคิดไม่ดีต่อน้อง เราจะวางใจอย่างไรดี

ตอบ: อนิจจัง ไม่เที่ยง คนเราไม่เที่ยง รักกันได้ สามวันดี สี่วันชั่ว บางเวลาอาจจะรักกัน บางเวลาก็เกลียดกันได้ ก็คิดไปว่าไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน ความสัมพันธ์ก็ไม่แน่นอน เขาอาจจะรักเราวันนี้ พรุ่งนี้เขาอาจจะโกรธเราเกลียดเราก็ได้ เราก็ต้องทำใจเฉยๆ ว่าเราห้ามเขาไม่ได้ เขาจะโกรธเราเกลียดเรามันเรื่องของเขา ถ้าเรามีโอกาสชี้แจงได้ก็ชี้แจงไป ชี้แจงแล้วเขายังไม่เชื่ออีกก็ช่วยไม่ได้ก็เท่านั้นเอง เราไปเปลี่ยนใจเขาไม่ได้ ถ้าเขาจะเกลียดเราหลายๆ ก็ห้ามเขาไม่ได้ เขาจะรักเราก็ห้ามเขาไม่ได้ บางทีรักเรามากเกินไปก็นำรำคาญ มาคอยตื้อ ถ้าเราไม่รักเขามันยิ่งรำคาญ สู้ให้เขาเกลียดเราไม่ดีกว่าหรือ เขาจะได้ไม่ต้องมายุ่งกับเรา เขาเกลียดเรามันจะดีกว่าเขารักเรา ถ้าเขารักเราแต่เราไม่รักเขานี้มันทุกข์มาก จะมาคอยตื้อเราอยู่เรื่อยๆ แต่ถ้าเราไม่รักเขาแล้วเขาไม่รักเราก็ดี ต่างคนต่างอยู่ สบาย เรื่องของใจมันแปลก ถ้ารู้จักใจสักหน่อย ปัญหา ก็จะ ไม่ กลายเป็น ปัญหา ทันทที เพียงแต่เราพลิกใจ

ปรับใจให้เข้ากับเหตุการณ์ไม่ทันการ ถ้าปรับใจได้ปั๊บ ก็สบาย เขาเกลียดเรา เราเกลียดเขา ก็ต่างคนต่างอยู่ไป เราก็ไม่อยากจะอยู่ใกล้เขา เขาก็ไม่อยากจะอยู่ใกล้เราก็ดี ต่างคนต่างอยู่ ก็จบ ถ้าปฏิบัติบ่อยๆ พิจารณาบ่อยๆ มันพลิกได้ สติปัญญา มัน ไหว พลิกได้หมด

ถาม: จิตสัตว์ในโลกหรือในเอกภพนี้เหมือนพวกเอเลี่ยนไหม หน้าที่เกิดหาที่เกาะหาร่างกาย มารองรับความต้องการของตัวจิต ร่างเก่าเสียหาร่างใหม่ เดินทางไปตามกรรม พอเข้าหลักศาสนาพุทธได้ไหมแบบนี้

ตอบ: จิตของพวกเราทุกคนก็เป็นเอเลี่ยน พอร่างกายนี้ตายไป จิตเราก็ต้องไปหาร่างกายใหม่ จิตทุกดวงเป็นเอเลี่ยนหมด ขณะไม่มีร่างกาย เวลา มี ร่างกาย ก็ เป็น นาย นั้น นาย นี้ นางสาว นั้น นางสาว นี้ ไปชั่วคราว พอร่างกายตายไป ก็เป็นดวงวิญญาณล่องลอยไป เหมือนเป็นเอเลี่ยนไป หาร่างกายอันใหม่ อาจจะไม่ได้ร่างกายที่อยู่ในโลกนี้ก็ได้อาจจะมีโลกหลายโลกที่มีมนุษย์อยู่ก็ได้ ในเมื่อเราไม่สามารถหาร่างกายในโลกนี้ได้ตามใจที่เราต้องการ อาจจะไปหาโลกอื่นก็ได้ อันนี้เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ แต่จะ

ถามว่าเป็นได้ยังไง ตอบไม่ได้ แต่เชื่อว่าในจักรวาลอันยิ่งใหญ่ไม่มีโลกมนุษย์ที่อยู่ในโลกนี้โลกเดียวหรอก เชื่อว่าน่าจะมีอีกหลายโลกที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกัน ที่สามารถทำให้มีมนุษย์มีสัตว์เดรัจฉานอยู่ได้เหมือนกัน ใจของเราสามารถเดินทางสู่โลกอื่นต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว เพราะใจนี้ไม่มีรูปร่างหน้าตา ไม่มีร่างกาย จึงไม่ต้องใช้ร่างกายเดินทาง ใช้กระแสนจิต กระแสนจิตท่านบอกว่าแค่นี้ก็ถึงแล้ว พอนึกถึงกรุงเทพฯ ก็ถึงกรุงเทพฯ แล้ว นึกถึงอเมริกาก็ถึงอเมริกา เห็นไหม นึกถึงแฮมเบอร์เกอร์ที่แมคโดนัลด์ก็ถึงแล้ว น้ำลายไหลขึ้นมาทันทีแล้ว

ถาม: แต่ทุกโลกมีทุกข์หมดเลย

ตอบ: ทุกโลกก็เหมือนิจจัง มีไตรลักษณ์หมด ไม่ว่าโลกไหนร่างกายก็เป็นไตรลักษณ์ด้วยกันทั้งนั้น เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกัน ไม่มีโลกไหนที่ไม่มีการเกิดแก่เจ็บตาย ถ้าเป็นมนุษย์หรือเป็นเดรัจฉาน มันต้องเกิดแก่เจ็บตาย แต่ถ้าเป็นดวงวิญญาณ มันก็เปลี่ยนจากเทพมาเป็นมนุษย์ จากพรหมมาเป็นเทพ บางที่มันก็เปลี่ยนไปตามสถานภาพของจิตที่เกิดจากบุญหรือบาปที่ทำไว้

ถาม: ความโกรธแค้นเกลียดชังเมื่อฝังลึกในใจแล้ว หนุ่ยยังไม่สามารถข้ามพ้นโทษะไปได้ พยายามแก้ไขแต่ก็ยังทำไม่ได้ เมื่อสัญญาเกิดโทษะก็กำเริบ เมื่อสัญญาดับก็ลืมได้ แต่บางเวลา พยายามใช้หลักธรรมะปฏิบัติแก้ไขหลายวิธีก็ยังกำจัดอารมณ์ออกได้ไม่หมด ขอหลวงพ่อบอกช่วยเมตตาแนะนำ

ตอบ: ก็ต้องฝึกสติอยู่เรื่อยๆ แล้วก็เข้าสมาธิบ่อยๆ จนให้จิตเข้าถึงอุเบกขา แล้วมันก็จะสามารถแก้อารมณ์เหล่านี้ได้ ถ้าเข้าถึงอุเบกขายังไม่ได้ก็ต้องอาศัยสติไปพลางๆ ก่อน เวลาโกรธใครเกลียดใครก็อย่าไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้เราโกรธเกลียดเขา คิดอยู่กับพุทโธๆ ไป หรือถ้าเราใช้ปัญญาเป็น ก็พิจารณาว่าเราห้ามเขาไม่ได้ การกระทำต่างๆ ของเขานี้เป็นเหมือนดินฟ้าอากาศ เวลานั้นท่วมบ้านเราไปโกรธน้ำ เราก็ไม่โกรธมันใช่ไหม เรายอมรับว่าเราห้ามเขาไม่ได้ มันจะท่วมบ้านก็ปล่อยให้มันท่วมไป การทำร้ายของเขา เราก็ห้ามเขาไม่ได้เหมือนกัน เหมือนกับน้ำ ให้มองทุกอย่างเป็นเหมือนธรรมชาติ เราก็จะไม่โกรธเขาได้ มองด้วยปัญญาว่าเป็นอนัตตา ไม่ได้เป็นคนหรือทำให้เราโกรธ เป็นธรรมชาติที่อยู่ในรูปของคน

สิ่งที่ทำก็คือเสียงนั่นเอง เสียงที่ทำให้เราโกรธ เขาตำราเรา
 อย่างนี้ สิ่งที่ทำให้เราโกรธ ไม่ใช่คน เป็นเสียงที่เขาพูด
 เราไปโกรธเสียงต่างๆ เราไม่ชอบเสียงแบบนี้ ก็เหมือน
 เวลาลมพัด แต่เราไม่โกรธลมพัด เรารู้ว่าไปโกรธเขาก็ไป
 ห้ามเขาไม่ได้ ทำอะไรไม่ได้ ฉันทใด คนที่เขาใช้เสียงทำให้
 เราทุกข์ เราก็อยาไปโกรธเสียงนั้น คิดว่ามันเป็นเสียงที่
 เราห้ามไม่ได้บังคับไม่ได้

ถาม: คนที่โดนผู้ขายหลอกเงินไปตลอด ผู้หญิงคนนั้นจะ
 ได้บุญไหม

ตอบ: ก็อยู่ที่ว่าเขารู้ว่าถูกหลอกหรือเปล่า เขายินดีให้
 หลอกหรือเปล่า ถ้าไม่ยินดีให้หลอกก็เหมือนเขาทำบุญ
 ทำทาน เขารู้ว่านี่มันเดือดร้อน มันต้องการเงิน แต่พูด
 ความจริงไม่ได้ก็เลยมาหลอก รู้แต่ก็ยังสงสารอยู่ที่ให้ไป
 นี้ก็จะได้บุญ แต่ถ้าไม่รู้ว่าถูกหลอก ให้เขาไปอย่างนี้ เวลา
 รู้ว่าถูกหลอกมันจะเสียใจมาก อันนี้ไม่ได้บุญ จะทุกข์ใจ
 (พลิกใจตอนหลังได้หรือไม่) ถ้าพลิกใจได้ก็หายทุกข์
 ได้เหมือนกัน หายโกรธได้เหมือนกัน ก็เป็นเหมือน
 ทำบุญทำทานให้ไปก็แล้วกัน ถ้าคิดพลิกใจได้ปีบ มันก็

หายโกรธได้ ทุกข์ใจก็หายไป ความสุขใจก็เกิดขึ้นมา
 เป็นบุญขึ้นมาได้ เหมือนเงินหาย ถูกขโมยขึ้นบ้านเอา
 ข้าวของไป ก็คิดว่าเขามาขอ เขาเดือดร้อน เขามาขอทาน
 ก็ให้เขาไป ก็คิดอย่างนี้มันก็จะเป็นการทำบุญทำทานไป

ถาม: ถ้าการโกหกของเราเพื่อช่วยให้เขาสบายใจถือว่า
 บาปมากไหม

ตอบ: บาปมากไม่มากเราไม่รู้ แต่มันบาปแน่ๆ เพราะไม่ได้
 พูดความจริง บาปมากก็คือถ้าความเสียหายมากมันก็
 บาปมาก ถ้าความเสียหายน้อยมันก็บาปน้อย แต่ผู้ที่จะ
 รับความเสียหายนี้ไม่รู้ว่าเป็นใครนะ ถ้าไม่มีความเสียหาย
 เขาอาจจะว่าไม่บาปก็ได้ แต่มันก็ทำให้เราเป็นคนที่ไม่มี
 ศีลจะ ถ้าเขารู้ภายหลังเขาอาจจะเสียใจ

ถาม: ถ้าไม่มีเราจะอยู่ได้ไหมหรือจะตายไหม แล้วใคร
 จะตาย

ตอบ: เรามันไม่มี ร่างกายมันไม่มี เราก็ออยู่ของมันได้
 ร่างกายก็เหมือนต้นไม้ ต้นไม้ไม่มีเรามันก็ทำจากดิน น้ำ
 ลม ไฟ ร่างกายนี้ก็ทำจากดินน้ำลมไฟเหมือนกัน ไม่ต่าง
 กันเลย มันก็อยู่ของมันได้ เพียงแต่ว่าถ้ามันไม่มีจิตมา

คอยสั่งการ มันก็อยู่ต่อไปไม่ได้ ไม่มีใครดูแลเลี้ยงดูมัน มันก็ต้องตายเท่านั้นเอง แต่จิตที่มามากก็ไม่ใช่เรา จิตก็เป็นจิตผู้รู้ผู้คิด แต่เราไปสมมุติว่าเป็นเราขึ้นมาเท่านั้นเอง อวิชาโมหะมาหลอกให้เราคิดว่าจิตผู้รู้ผู้คิดนี่คือเรา ผู้ที่มามากแลร่างกาย ผู้ที่สั่งให้ร่างกายทำอะไรต่างๆ แต่ความจริงมันไม่มีหรอก มันเป็นธรรมชาติ ร่างกายก็เป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ จิตก็เป็นธาตุรู้ ธาตุรู้ ผู้รู้ ผู้คิด ที่มากำกับดูแลร่างกาย มาสั่งให้ร่างกายทำงานต่างๆ เท่านั้นเอง ถ้าไม่มีผู้รู้มากำกับร่างกายก็ไม่สามารถเจริญเติบโตหรืออยู่ได้ เพราะไม่มีใครมาคอยดูแลมัน

ถาม: ถ้าเราไม่พอใจแฟนแล้วเรานิ่งเฉย จะทำให้ดีขึ้นไหม

ตอบ: ถ้าเราไม่ไปพูดอะไรมันก็จะดีกว่าพูด พูดอะไรเดี๋ยวก็อาจจะกลายเป็นทะเลาะกัน ซึ่งจะร้ายแรงกว่าการไม่พอใจของเรา ให้เราคิดว่าความไม่พอใจมันเป็นเรื่องปกติธรรมดา คนเราอยู่ด้วยกัน ลื่นกับฟันบางทีก็มีกระทบกระทั่งกันบ้าง จะให้เขาทำทุกอย่างให้เราพอใจมันย่อมเป็นไปได้ เราต้องรู้จักมีการแบ่งรับแบ่งสู้กัน ให้อภัย

กันบ้าง อย่างนี้เราก็จะอยู่กันได้ ถ้าเราต้องการให้เขาทำทุกอย่างให้เราพอใจตลอดเวลา พอเขาไม่พอใจ เราก็วิตขึ้นมา แสดงอาการขึ้นมา เดียวเขาก็จะทนอยู่กับเราไม่ได้ เราอย่าไปโทษเขาที่เขาทิ้งเรา เพราะเราไปทำตัวให้เขาทิ้ง เพราะไปทำให้เขาไม่พอใจด้วย แต่ถ้าเราไม่แสดงอาการอะไรมันก็ผ่านไป ความไม่พอใจเดี๋ยวเดี๋ยวก็ลืมแล้ว เดียวพอเขาทำอะไรที่พอใจเราก็ลืม ก็ชอบเขารักเขา ฉะนั้นเราอยู่ด้วยกันเราต้องยอมรับ มันต้องมีบ้างในการที่จะทำอะไรบางครั้งบางครั้งเราก็อาจจะมีความไม่พอใจบ้าง ทั้งเราทั้งเขา บางทีเราทำอะไรให้เขาไม่พอใจก็มีแต่เขา อาจจะไม่พูดก็ได้ เราก็คิดอย่างนี้ การไม่พูดดีที่สุด เวลาที่มีความรู้สึกไม่ดีต่อกันก็อาจจะหลบๆ กัน อย่าไปเผชิญหน้ากัน พยายามให้มีความรู้สึกที่ดีกันเป็นปกติก่อนแล้วค่อยมาเผชิญหน้ากัน

ถาม: ถ้าโยมเป็นคนรอบคอบในการทำงานกับเพื่อนร่วมงานมากไป เช่น ทำงานเสร็จต้องปิดไฟ ปิดปลั๊กไฟอุปกรณ์ต่างๆ ในขณะที่คนอื่นไม่ได้สนใจสิ่งนี้ สะบัดกันแล้วเดินออกจากห้องทำงาน โยมต้องแก้ปัญหาอย่างไร ต้องใช้ธรรมะข้อใด

ตอบ: ก็คิดว่าทำดีเราก็ได้ดี คนที่ไม่ทำดีเขาก็ไม่ได้ดี คิดอย่างนี้อย่าไปสนใจกับเรื่องอื่นๆ เราจะเขวได้ เราชอบทำดีแต่คนอื่นเขาทำไม่ดี เราก็คิดว่าเราขาดทุน คิดแบบนี้ไม่ถูก เราต้องคิดว่าการทำดีของเราเป็นการได้กำไรตัวเอง คนที่เขาไม่ทำความดีเขาก็ไม่ได้กำไร มันไม่ใช่เป็นเรื่องของเราที่จะต้องไปกังวลกับเขา ขอให้เราทำความดีของเราไป เป็นประโยชน์กับบริษัท ถ้าเป็นงานของเราก็เป็นประโยชน์กับเรา หรือถ้ามันเป็นประโยชน์กับส่วนรวม ช่วยประหยัดไฟฟ้า ลดภาวะความร้อนของโลกไป คิดไปมุมบวก คนอื่นเขาไม่ทำ เราทำคนเดียว เราขาดทุนนี้ ถ้าคิดอย่างนี้มันก็ไม่อยากจะทำ ความดี ถ้าอยาก让别人เขาทำความดีก่อนจึงจะมีกำลังใจจะทำ ก็ให้มองคนที่เขาทำความดีตลอดเวลา มองพระพุทธเจ้า มองพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านมีแต่ทำความดี ทำประโยชน์ให้แก่โลก ท่านไม่ได้หวังผลตอบแทนจากการทำความดีของท่าน

ถาม: อย่างที่ผมอยากเลี้ยงสุนัขสัตว์เลี้ยงหรือเลี้ยงสัตว์เลี้ยงเพราะความชอบและให้เขาอยู่ในบ้านเรา ดูแลอย่างดี แบบนี้เท่ากับขังเขาไหม

ตอบ: อยู่ที่ว่าเรามีกรงหรือเปล่า หรือถ้าเราไม่มีกรงไม่มีอะไรก็ปล่อยให้เขาเป็นอิสระ เขาอยากจะทำอะไรก็ทำอะไรก็ปล่อย เขาอยากจะทำอะไรก็เข้ามา ก็ไม่เป็นการกักขังเขา แต่ถ้าเรามีเชือกผูกล่ามเขาไว้ หรือว่ามีกรงหรือมีประตูกั้นไว้ให้เขาออกไปโน่นมานี่ ถึงแม้จะอ้างว่าเพื่อไม่ให้ไปสร้างปัญหา ไปกัดคนอื่นหรือไปอะไร ถ้าเป็นการกักขังอยู่ ถ้าเราเป็นเขาจะรู้สึกอย่างไร ถ้าพ่อแม่ไม่ให้เราออกนอกบ้าน ให้อยู่แต่ในบ้านตลอดเวลา ต้องคิดถึงหัวอกเขาหัวอกเรา การเลี้ยงสัตว์เลี้ยงอย่างเสียอย่าง คือมีความเมตตาจริงอยู่ สงสารมัน แต่ขณะเดียวกันไปขังมันด้วย ยิ่งสัตว์ที่แพงเราก็ยึดติด เราก็ห่วง ไม่อยากให้มันหายไป ก็ต้องมีอะไรคอยขังคอยจัดการมัน ไม่ให้มันหนีไป อันนี้เป็นกรงกักขังเขา ถ้าเมตตาจริง เมตตาแบบต้องเลี้ยงเขาแล้ว เขาจะอยู่เขาจะไปก็ให้เขาตัดสินใจเขาเอง เขาอยากจะทำอะไรก็ปล่อยให้เขาไป แต่เราจะไม่ปิดกั้นเขา เขากลับมาเราก็เลี้ยงเขาต่อ ถ้าเขาไปแล้วไม่กลับมาเขาไปดีแล้วเขามีความสุข

ถาม: เราปฏิบัติธรรมแล้วรู้สึกว่าเราทุกข์น้อยลงแสดงว่าเราปฏิบัติก้าวหน้าไหม

ตอบ: ใช่ การปฏิบัติธรรมก็เพื่อการบำบัดทุกข์นี้เอง
กำจัดความทุกข์ต่างๆ ที่มีอยู่ในใจเราให้ลดลงน้อยลง
ไปตามลำดับจนหมดสิ้นไปในที่สุด

ถาม: ๑. การทรงฌานในชีวิตประจำวัน สามารถทำได้
อย่างไร

๒. หลังเลิกงานเวลาทำสมาธิ จะผ่อนคลายทุกครั้ง
ต้องแก้อย่างไร

๓. ถ้ายังไม่บรรลุเป็นพระอรหันต์ ก็ต้องคอยเติม
สมาธิตลอดเลยใช่ไหม

ตอบ: ๑. ชีวิตประจำวันนี้ทำไม่ได้หรอก ถ้าเป็นฆราวาส
ผู้ครองเรือน ต้องเป็นนักบวชอยู่คนเดียว ปลึกวิเวก ไม่ยุ่ง
กับใคร แล้วมีการเจริญสติอย่างสม่ำเสมอ มีการนั่งสมาธิ
อยู่อย่างวิเวก อย่างนี้จึงจะสามารถทรงฌานได้ ถ้าต้อง
เกี่ยวข้องกับคนนั้นคนนี้ ต้องคิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ ไม่มี
ทางที่จะทรงฌานได้

๒. แก้อยากเพราะว่าการทำงานกับการฝึกสมาธิมันไป
คนละทางกัน เพราะทำงานมันก็เหนื่อยแล้ว บางทีก็อยาก

จะหลับ พอนิ่งเฉย พอจิตไม่ได้คิดอะไรสักแป๊บ มันก็ว่าง
มันก็หลับได้ และยิ่งตอนที่มานั่งหลังรับประทานอาหาร
เสร็จแล้วยิ่งว่างใหญ่เลย ชีวิตฆราวาสกับการภาวนานี้
มันไม่ค่อยไปด้วยกัน ไปด้วยกันได้ยาก ต้องลองทำ
วันหยุดที่ไม่ทำงานดูจะดีกว่า วันหยุดทำงานเราถือ
ศีล ๘ ไม่กินข้าวหลังเที่ยงวันไปแล้ว ตอนบ่ายตอนเย็นไป
นั่งสมาธิ มันก็จะไม่ว่าง

๓. ก็ต้องเติมทั้งสองอย่างทั้งสมาธิทั้งปัญญาเลย

ถาม: เป็นฆราวาสต้องปฏิบัติอย่างไรให้ละ รูป เสียง กลิ่น
รส สัมผัส อายุตนะ ๖ ได้

ตอบ: เบื้องต้นก็ให้ถือศีล ๘ ก่อน อย่าเสพ รูป รส กลิ่น
เสียงต่างๆ เช่น การหลับนอนกับแฟน ไม่รับประทาน
อาหารเพราะติดในรสของอาหาร รับประทานอาหารแบบ
รับประทานยา รับประทานเพื่อเลี้ยงดูร่างกาย ฉะนั้นก็
ไม่ต้องเลือกอาหาร รับประทานอาหารก็จะรับประทานที่
เราชอบ เรารับประทานอาหารที่เราชอบก็เพราะเรากำลัง
เสพรูป เสียง กลิ่น รส ของอาหาร รับประทานอาหารที่
เราไม่ชอบ แต่เราก็ต้องกินเพื่อรักษาโรคไข้ไหม อาหาร

ก็เหมือนกัน อาหารก็เป็นเหมือนยา ก็ต้องกินอาหารที่เราไม่ชอบ อาหารที่เราชอบมันก็กลายเป็นเราเสพ ทำไมต้องมียาผสมน้ำตาลให้เด็กกิน เพราะเด็กไม่ยอมกินยาชม เพียงแต่เราอยากให้เด็กกินยา เราต้องเอาน้ำตาลผสมเข้าไปให้มันหวาน เด็กจึงจะกินยาได้ เพราะเด็กมันยังติดความหวานอยู่ ตีตรสชาติของความหวานอยู่ ถ้าเราอยากจะทำเลือกเสพรูป เสียง กลิ่น รส เวลากินอาหารก็เลือกกินอาหารที่เราไม่ชอบ หรืออาหารที่เราชอบ ก็ให้มาคลุกรวมกันลง ให้มันเห็นว่ามันน่ากินขึ้นมา ให้มันเป็นเหมือนกับอาหารหมา ที่เราคลุกให้ข้าวหมา คลุกให้หมากินอย่างนี้ ค่อยกินมัน อันนี้ก็เป็นศิลปะ อย่าดูภาพยนตร์ อย่าไปฟังเพลง อย่าไปท่องเที่ยวตามแหล่งท่องเที่ยวต่างๆ เพราะมันเป็นการเสพรูป เสียง กลิ่น รส ทั้งนั้น แล้วก็ละการเสริมสวยความงามของร่างกายของเรา ละการใช้ของสวยงามๆ ต่างๆ เสื้อผ้าอาภรณ์ รองเท้า กระเป๋าอะไรต่างๆ ที่สวยงามๆ ถือว่าเป็นการเสพรูป เสียง กลิ่น รส ถือศีล ๘ แล้วก็ไม่ต้องนอนบนเตียงสำราญ เตียงที่โอ้อ่า เตียงที่นอนแล้วสบาย นอนได้นาน หลับได้นาน ให้หลับเพียงพอให้ร่างกายได้พักผ่อนก็พอ ถ้านอนบนเตียงสำราญนี้เวลาร่างกายได้พักผ่อนพอเพียงแล้วพอตื่นขึ้นมาจะไม่อยากลุก

อยากจะนอนต่อ **นี่คือการรักษาศีล ๘** เรียกว่าเป็นการ **เจริญเนกขัมมะ** เนกขัมมะ ก็คือการออกจากความสุขนั้นเอง ออกจากความสุขที่ได้จากการเสพรูป เสียง กลิ่น รส โภภุฏฐัพพะต่างๆ

ถาม: เมื่อสัปดาห์ก่อนศิษย์เป็นโควิดไปกักตัวที่โรงแรมตามลำพัง รู้สึกมีความสุขในแบบที่นึกไม่ถึง จึงเข้าใจว่าวิเวกคืออะไร ได้สำรวจใจตัวเอง ได้พิจารณาร่างกาย โควิดก็มีข้อดี

ตอบ: ดีตรงนี้แหละ ทำให้เราต้องกักตัวกันอยู่คนเดียว ไม่มีใครเขาสนใจเรา เราติดโควิดนี้เราเป็นคนไร้ความหมายสำหรับเขา เขาไม่อยากจะอยู่ใกล้เรานะ แสดงให้รู้ว่าความรักที่แท้จริงไม่มีหรอก เพราะเขาได้ประโยชน์จากเรา พอเขาไม่ได้ประโยชน์จากเรา เขาไม่อยากจะอยู่ใกล้เรา ยิ่งถ้าเราเป็นซากศพนี้ เขาส่งไปให้สัปเหร่อทันที ไม่หวังไม่หึงไม่หวงเลย ฉะนั้นขณะที่เรายังทำประโยชน์ให้กับเขาได้อยู่ เขาก็หึงเขาก็หวง แต่พอเราทำประโยชน์ให้เขาไม่ได้แล้ว เขาก็ตัดเราเลย บางที่ยังไม่ต้องถึงตาย แค่ติดโควิดไปกักตัวนะ หรือถ้าเราพิกลพิการ ต้องนั่งวีลแชร์ เขาก็ไม่อยู่กับเราแล้ว อยู่กับเราแล้วเป็นภาระเลี้ยงดูเรา

แล้วตัดวงประโยชน์จากเราไม่ได้ สามิภรรยา นี้ พอสามิ ภรรยาพิกลพิการไปก็หย่ากันเลยเลิกกันเลย รักแท้ ไม่มีหอรอก มันเป็นความรักเพื่อเอาประโยชน์จากกันและกัน เท่านั้นที่ทำให้อยู่ด้วยกันได้ พอผลประโยชน์ไม่ลงตัว บ๊ีบแล้วก็เกิดปัญหาขึ้นมาทันที อย่าไปคิดว่าใครเขารัก ความจริงไม่มีหอรอก มีเราเท่านั้นแหละที่รักตัวเราเอง ที่แท้จริง หรือไม่ก็พ่อแม่ของเราเท่านั้นที่ยังรักเรา ถึงแม้เราจะพิกลพิการ ถึงแม้เราจะเป็นอย่างไร ท่านก็ยังห่วงใยเรา ดูแลเราอยู่เสมอ

ถาม: ถ้าจิตเรายังมีความโลภ โกรธ และอยากได้อะไร เป็นระยะๆ บางทีก็คิดได้ เช่นนี้ถือว่าเรายังเป็นบัวที่อยู่ใต้น้ำหรือไม่

ตอบ: ก็อย่าไปกังวลว่าเป็นบัวแบบไหน ขอให้เรากังวลว่า สามารถปฏิบัติตามธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรา ปฏิบัติได้หรือไม่ดีกว่า คือ ทาน ศีล ภาวนา ถ้าเราปฏิบัติได้ ก็ถือว่าเราไม่ได้เป็นบัวที่อยู่ในโคลนตม เป็นบัวกลางน้ำ หรืออาจจะพัฒนาขึ้นไปต่อไป ขอให้เรายึดหลักการปฏิบัติ ทาน ศีล ภาวนาต่อไป เป็นการวินิจฉัยว่าตัวเราเป็นบัว อย่างเป็นไร

ถาม: เราควรปรับจิตให้มีเมตตาอย่างไร เมื่อต้องอยู่ แวดล้อมกับคนใกล้ตัวที่มีทัศนคติเชิงลบ จนแม้พลังงานลบ ผ่านอารมณ์โกรธ วาจาโกรธ จนกระทบจิตใจของเราให้ยิ่ง ชุ่มฉ่ำไปด้วย

ตอบ: การแผ่เมตตา นั้นเป็นเรื่องของเรา มันไม่ได้เกี่ยวกับ คนอื่น คนอื่นเขาจะโกรธไม่โกรธ เขาจะดีไม่ดี ไม่ได้เป็น สิ่งที่จะมาทำให้เราไม่แผ่เมตตา เราก็ต้องบอกว่าการแผ่ เมตตา นี้เป็นการสร้างความสุขให้กับตัวเอง เป็นการ สร้างมิตรภาพกับผู้อื่น ส่วนผู้อื่นเขาจะดีชั่ว เขาจะโกรธ เราเกลียดเราหรือไม่ ไม่ใช่เป็นเรื่องของเรา หน้าที่ของเรา คือให้เรามีความเมตตาต่อทุกคน คนจะโกรธเรา รักเรา เกลียดเรา เราก็เมตตาเขาได้ มีอะไรก็แบ่งให้เขากินได้ สมมุติว่าเรามีเหลืออยากให้เรามีความสุข เวลาเขาทำอะไร ให้เราเสียหายเดือดร้อน เราก็อภัยให้เขาไป อย่าไปมีเรื่อง มีราวกับเขา เราทำอะไรก็อย่าไปเบียดเบียน อย่าไป ทำร้ายร่างกายจิตใจของเขา เท่านั้นเอง นี่คือการแผ่ เมตตา กับทุกคน แผ่ได้หมด

ถาม: โยมรู้สึกหงุดหงิดเมื่อได้ยินคำพูดความคิดไม่ดีของ ผู้อื่น จะทำอย่างไร

ตอบ: อยากให้เขาพูดดีนะสิ ต่อไปต้องเปลี่ยนทัศนคติเราไปหวังให้เขาพูดดีไม่ได้ เขาอยากจะทำดีก็เรื่องของเขา ปล่อยเขา อย่าไปหวัง อย่าไปอยากให้เขาพูดดีอย่างเดียว

ถาม: การฝึกสติระหว่างวันทำอย่างไรดี

ตอบ: มี ๒ วิธี บริกรรมพุทโธไปเรื่อยๆ เหมือนร้องเพลงในใจ พุทโธๆ ไปตลอดเวลา เวลาที่เราไม่ต้องใช้ความคิดเราก็พุทโธไป อีกวิธีหนึ่ง ก็ให้เฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกายทุกอิริยาบถ ทุกการกระทำ เฝ้าจดจ่อดูการเคลื่อนไหวการกระทำของร่างกายตลอดเวลา อย่างนี้เรียกว่าการฝึกสติระหว่างวัน

ถาม: กิเลสที่เกิดจากการอยากทำทานและอยากได้บุญเยอะๆ ควรแก้อย่างไร

ตอบ: แก่ด้วยการทำ การอยากทำบุญนี้ไม่ถือว่าเป็นกิเลส เป็นการฆ่ากิเลส กิเลสไม่ยอมให้เราทำทาน กิเลสมันอยากให้เราจ่ายเงินไปซื้อของฟุ่มเฟือย อยากให้เราไปเที่ยวมากกว่า การอยากทำบุญทำทานนี้ไม่ได้เป็นกิเลสเป็นธรรม เป็นเครื่องดับกิเลส ทำได้เลย อยากทำบุญ

ทำทานเยอะก็ทำไปเลย ไม่ต้องแก้ พระพุทธเจ้าสอนให้ทำทำให้หมดเลย มีเงินเท่าไรมีหน้าตักเท่าไรทุ่มไปให้หมดเลย ถ้าทุ่มได้ทำไปเลยจะมีประโยชน์กับใจมาก ทำให้มีความสุขความอึดมาก

ถาม: การที่เราทำดีและปฏิบัติต่อคนทุกคนอย่างสม่ำเสมอเท่าเทียมกันทั้งคนดีไม่ดีและคนที่ชอบเอาเปรียบเราในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็นการเบียดเบียนตัวเองหรือเปล่า เข้าใจคำสอนที่ว่า “ควรทำดี” ให้ถูกที่ถูกบุคคล ถูกเวลา แต่โยมรู้สึกว่ามีเมตตาเขาไปเถิด แม้ว่าเขาจะทำร้ายเราตอบ เราก็แค่พยายามปล่อยวางและวางอุเบกขา แบบนี้โยมทำถูกไหม

ตอบ: ทำอะไรที่ไม่เบียดเบียนเรา แล้วก็อย่าทำให้เราเดือดร้อนเสียหายจากการกระทำของเรา แต่ถ้าทำแล้วต่อไปเขามาทำร้ายเรา เราก็อาจจะต้องไม่ทำ การเบียดเบียนตัวเองก็คือการกระทำให้เราเสียหายเดือดร้อนหรือการเบียดเบียนตน



การปฏิบัติต่อผู้มีพระคุณ

Q&A

การปฏิบัติต่อผู้มีพระคุณ

รายการสนทนาธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณามัย)



ไม่ต้องไปทำบุญที่วัดก็ได้
ทำบุญกับแม่ก็ได้
เพราะพ่อแม่ของเรานี้ถือว่าเป็นพระอรหันต์
ถ้าเราได้ทำบุญกับพ่อแม่
ก็ถือว่าเราได้ไปทำบุญ
กับพระอรหันต์ที่วัดแล้ว
ทำบุญกับพระที่บ้านก่อน

พระสุเมธ อภิปภ

ถาม: โยมมีหน้าที่ดูแลแม่ แต่บางครั้งโยมใช้คำพูดและแสดงอารมณ์หงุดหงิดใส่แม่ในยามที่เกิดปัญหาและโยมต้องแก้ปัญหา แต่ทั้งนี้โยมไม่มีเจตนาร้ายที่จะทำร้ายจิตใจแม่เลย ผลกรรมที่โยมจะได้รับจะหนักหนาแค่ไหนและจะแก้ไขอย่างไรดี

ตอบ: เราทำสิ่งใดกับใครแล้วจะได้สิ่งนั้นกลับมาหาเราต่อไปเราแก้ก็อาจจะมีลูกหลานมาทำแบบเดียวกับเราที่เราทำกับแม่เรา เพราะฉะนั้นพยายามควบคุมสติให้ดีควบคุมอารมณ์ให้ดีเวลาอยู่ต่อหน้าแม่ ให้นึกถึงพระคุณแม่อยู่เรื่อยๆ ว่าแม่นี้เป็นเหมือนพระอรหันต์ของลูก เวลาเราไปหาพระนี้ เราจะสำรวมใช้ไหม เราจะระมัดระวัง เวลาเราจะพูดอะไรกับพระนี้เราต้องระมัดระวัง ต้องคิดว่าแม่เป็นพระของเราก็แล้วกัน เวลาเข้าหาแม่ปรนนิบัติแม่นี้เหมือนกับเราไปปรนนิบัติพระ พระอรหันต์เสียด้วยซ้ำไปให้นึกถึงว่าแม่เป็นพระอรหันต์ของเรา พ่อแม่เป็นพระอรหันต์ของเรา เราไม่สามารถที่จะไปพูดอะไร

ตอบ: เมื่อตะกี้เพิ่งพูดไปหยกๆ ว่าเราเกิดมาแล้วเดี๋ยวก็ต้องตายทุกคน ไม่มีใครยกเว้นทั้งเราด้วย เราลืมไปว่าเราก็จะเป็นเหมือนเขา เราไปซ็อกทำไม **ทุกคนนี้เกิดมาแล้วต้องแก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทุกคน นี้เพราะเราประมาท เราไม่เคยคิดกัน ไม่เคยเตือนใจสอนใจ** เราลืมความแก่ ลืมความเจ็บ ลืมความตาย พอเจอเหตุการณ์เหล่านี้ขึ้นมา เราก็เลยซ็อก ทำใจไม่ได้ **เพราะเราไม่ฝึกทำใจไว้ล่วงหน้าก่อน** เพราะเราไม่กล้า คนเรานี่ไม่กล้าคิดถึงความแก่ ความเจ็บ ความตาย เพราะกลัวว่าจะเหมือนกับแข่งตัวเอง ให้แก่ ให้เจ็บ ให้ตายทันที แต่ความจริง การพิจารณา **ความแก่ ความเจ็บ ความตายนี้ เป็นการเจริญปัญญา เป็นการสร้างภูมิคุ้มกัน** หรือพูดตามภาษาแพทย์ก็เป็นการฉีดวัคซีน เวลาฉีดวัคซีนต้องเจ็บ แล้วก็มีผลข้างเคียงนิดหน่อย แต่เมื่อมันมีภูมิแล้ว มันปลอดภัยแล้ว เวลาเจอโรคภัยไข้เจ็บมันก็ไม่เป็นอะไร

ฉันใด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความตายนี้ มันก็เป็นเหมือนโรคที่จะทำให้เราซ็อกได้ในเวลาที่เราไปสัมผัสมัน โดยที่เราไม่มีภูมิคุ้มกัน แต่ถ้าเราหมั่นพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ซึ่งบางที

ตอนที่เราพิจารณาใหม่ๆ เราก็อาจจะหดหู่ใจ เพราะเราไม่ชอบเรื่องราวเหล่านี้กัน เราไม่ชอบความแก่ เราไม่ชอบความเจ็บไข้ได้ป่วย เราไม่ชอบความตายกัน มันก็เหมือนฉีดยา ฉีดวัคซีน เราก็ไม่อยากจะเจอผลข้างเคียง แต่เมื่อเปรียบเทียบกับผลได้ผลเสียแล้วมันก็ต้องยอมรับว่า ฉีดวัคซีนดีกว่าไม่ฉีด อันนี้ก็เหมือนกัน ถ้าเรายอมรับว่าการพิจารณาความแก่ ความเจ็บ ความตายอยู่เนืองๆ **คิดอยู่บ่อยๆ เตือนสติเราอยู่บ่อยๆ อาจจะรู้สึกไม่สบายใจ แต่ถ้าเราพิจารณาบ่อยๆ เข้า พอชินแล้วก็จะรู้สึกเฉยๆ แล้วพอเราเจอเหตุการณ์จริง เราก็จะได้ไม่ซ็อกตาย ไม่ซ็อก เราก็จะทำใจได้** เพราะว่ามันเป็นเรื่องที่เราต้องเตรียมตัวเตรียมใจไว้ล่วงหน้าไว้ก่อน

การพิจารณาก็เพื่อให้เราเตรียมตัวเตรียมใจไว้ พอเจอเหตุการณ์จริง ก็จะได้รู้สึกเฉยๆ เราไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้ เพราะนี่ขนาดไม่ได้เป็นเรื่องของเราเอง เป็นเรื่องของคนอื่นยังเป็นขนาดนี้ ถ้าเป็นขึ้นมาเองจะเป็นอย่างไรบ้าง ถ้าไปหาหมอแล้วหมอบอกคุณเป็นมะเร็งระยะ ๓ ทำได้ก็คือผ่าตัด ฉายแสง คีโม ก็ไม่รับประกันว่าจะอยู่ได้กี่ปีเท่านั้นแหละ ไม่รู้จะทำยังไง ถ้าไม่เตรียมตัว

เตรียมใจไว้ก่อน แต่ถ้าหมั่นเตรียมตัวเตรียมใจไว้ก่อนนี้ พอรู้ว่าเป็นก็โอเค เตรียมไว้สองทางเลือก รักษาก็ได้ ไม่รักษาก็ได้ เมื่อผลลัพธ์ออกมาเท่ากันคือตาย เพียงแต่ตายช้าตายเร็ว ถ้าตายช้าอาจจะทรمانกับการรักษา ถ้าตายเร็วไม่รักษามันก็ตายเร็ว แต่มันก็ตายเหมือนกัน อันนี้เราก็พิจารณาไว้ล่วงหน้าไปก็ได้ พอถึงเวลาเราจะได้ตัดสินใจดูว่าจะทำอย่างไรดี จะเอาแบบตายช้าไหม แต่ต้องทรมาน ทนกับการรักษา หรือตายเร็วก็คือไม่ต้องรักษา ปลอ่ยให้มันกัดกินร่างกายไป แต่มันต้องตายด้วยกัน ในที่สุด

เมื่อเช้านี้ก็มีคนมาถาม แม่เข้าโรงพยาบาล ไม่อยาก ให้แม่ทรมานก็เลยไม่อยากจะให้หมอเจาะคอ หรือทำ อะไรใช้เครื่องอะไร ก็มาถามว่าทำอย่างนี้บาปไหม ไม่บาป รักษาตามธรรมชาติตามอาการไป สมัยก่อนพระพุทธเจ้าก็ ไม่มีเครื่องเจาะคอ ไม่มีเครื่องช่วยการเต้นของหัวใจ ก็ไม่บาป รักษาไปตามอาการ มียากินได้ก็กินไป กินไม่ได้ก็ไม่ต้องกิน อาหารกินได้ก็กิน กินไม่ได้ก็ไม่ต้องกินก็เท่านั้นเอง ไม่บาป รักษาแบบนี้มันไม่ทรมาน อาจจะไม่กี่วันมันก็ไป ถ้ารักษา ก็อยู่มาได้อีกหลายเดือนหรือเป็นปีก็ได้ แต่ต้องเป็นเหมือน

เจ้าชายนิทรา นอนอยู่กับเตียงให้เขามาคอยหยอดข้าวต้ม หยอดอาหารผ่านทางสายยาง จะเอาอย่างไรดี แต่ถ้าใจไม่มี อุเบกขามันก็เลือกไม่ได้สักทาง แต่มีสติ มีสมาธิ แล้วใจ มีอุเบกขาก็พิจารณา มันก็จะเลือกได้ เลือกทางสั้นที่สุด ทางที่ทรมานน้อยที่สุด ใครจะไปเลือกทางที่ทรมานมาก ฉะนั้นพยายามฝึกสติ ฝึกสมาธิให้มากๆ แล้วเราก็จะทำ ใจได้ ถ้าไม่มีสติ ไม่มีสมาธิ ไม่มีอุเบกขา ทำใจไม่ได้ เพราะกิเลสมันจะคอยให้เรารักหรือชัง กลัวหรืออะไร ต่างๆ จนไม่รู้จะทำอย่างไร ตัดสินใจไม่ได้

ถาม: พ่อป่วยเป็นโรคอัลไซเมอร์ซึ่งแม้กระทั่งชื่อตัวเอง ก็จำไม่ได้ แล้วแบบนี้ในฐานะที่เป็นลูกจะทำบุญเช่นไร แล้วจะทำอย่างไรให้ท่านได้รับบุญ

ตอบ: ก็ทำอะไรไม่ได้แล้ว เพราะว่าบุญนี้ต้องเกิดจากการ กระทำของผู้กระทำเอง คือต้องมีเจตนา มีความอยากทำ ความตั้งใจ แล้วต้องเป็นทรัพย์สมบัติข้าวของผู้กระทำเอง จึงจะได้บุญ ถ้าถึงตอนนั้นเป็นเหมือนคนตายแล้ว แต่ก็ยัง รับบุญที่อุทิศไม่ได้ ต้องรอให้ตายไปก่อน





อุบายการพิจารณาเมื่อเกิดความทุกข์



อุบายการพิจารณาเมื่อเกิดความทุกข์

รายการสนทนารธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณามัย)



ความโกรธนี้
มันเหมือนไฟเผาหัวใจเรา
ให้เรามีความทุกข์ไม่สบายใจ
การให้อภัยก็เหมือนการเอาน้ำมาดับไฟ
พอเราให้อภัย ความโกรธเขาก็หมดไป
ใจเราก็เย็นสบายขึ้นมา

พระสุเมธ อภิปุญฺญ

ถาม: ควรปล่อยใจคนใช้ออกหักในแง่ทางธรรมะอย่างไรดี

ตอบ: ก็บอกว่ามันเป็นธรรมดาของโลก มีเกิดมีดับ มีมา มีไป คนที่อยู่กับเราวันใดวันหนึ่งเขาก็ต้องจากเราไป จากไป โดยที่เราพร้อมหรือไม่พร้อมเท่านั้นเอง ถ้าเขาจากไปตอนที่เราพร้อมเราก็ดีใจ ถ้าเราเบื่อเขาแล้วอย่างนี้ ถ้าเขาไปเราก็ไม่ออกหัก เรากลับดีใจ ฉะนั้นถ้าอยากให้เราไม่ออกหักเวลาใครจากเราไป ก็ต้องมองความชั่วของเขา ดีแล้วไปก็ดี อยู่แล้วสร้างปัญหาให้กุยแยะแยะไปหมด อย่างนี้มันก็ไม่ออกหัก แต่ถ้าไปมองความดีของเขา เวลาเขาจากเราไปเราก็จะเสียใจ ออกหัก ฉะนั้นถ้าอยากแก้ความออกหักก็ลองค้นหาด้านที่ไม่ดีของเขาว่ามีหรือไม่ ต้องมีแหละด้านที่ไม่ดี เขาก็ต้องมีมั่ง อย่างน้อยก็ขี้บ่นหรือคอยสร้างความรำคาญใจให้ ตอนนี้ไม่มี โอ๊ย สบายใจ ไม่มีใครมาสร้างความรำคาญใจให้กับเรา คิดถึงสิ่งที่ไม่ดีของเขา มีไหม ถ้ามีลองคิดดู ไม่มีเขา เราจะได้ไม่มีเขามาสร้างความไม่สบายใจ แต่ถ้ามองไม่เห็น ก็คิดว่ามันเป็นเรื่องของธรรมชาติไป

เป็นเรื่องที่เราห้ามบังคับมันไม่ได้ เหมือนฝนตกแดดออก ห้ามไม่ได้ ถึงเวลาฝนจะตกมันก็ต้องตก เวลาแดดมันจะออกมันก็ต้องออก ถึงเวลาที่เขาจะต้องจากเราไป เขาก็ต้องจากเราไป เราก็ต้องทำใจ ยอมรับความเป็นจริง

*ถาม: ได้หัดนั่งสมาธิมา ๓ เดือนกว่าแล้ว หลังจากที
สูญเสียนางสาววัย ๔ ขวบไปอย่างกะทันหัน ยังฟังมาก
อยู่เลย ขอพระอาจารย์เมตตาแนะนำด้วย*

ตอบ: ก็ต้องเจริญสติให้มากๆ ก่อนจะมานั่ง การเจริญสติ ก็คือเป้าหมาย คือให้เราหยุดความคิดต่างๆ ที่ไม่จำเป็น จะต้องคิด วันหนึ่งๆ นี้เราคิดเรื่องที่ไม่จำเป็นไม่มาก ส่วนใหญ่ เราจะไปคิดเรื่องเพื่อเจ้อทั้งหลายแหล่ วิตกวิจารณ์ เรื่องราวต่างๆ ไปหมด อย่าไปคิดถึงเรื่องราวเหล่านี้ คอยควบคุมความคิดด้วยการเจริญสติ มีหลายวิธี วิธีง่ายๆ ก็คือบริกรรมพุทโธๆ ไปในใจ ถ้าเราคิดว่าเบื่อคำพุทโธ คำเดียว ก็ลองเปลี่ยนเป็นพุทโธ ธัมโม สังฆะก็ได้ หรือ ถ้ายาวหน่อยก็พุทธัง สรณัง คัจฉามิ ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ สังฆัง สรณัง คัจฉามิ แต่ต้องทำไปเรื่อยๆ บ่อยๆ นานๆ เพื่อไม่ให้ใจไปคิดเรื่องราวต่างๆ พอมันหยุดคิดแล้วเราก็

หยุดบริกรรมได้ แต่พอมันเริ่มคิดใหม่โดยที่เราไม่จำเป็นต้องคิด ก็หยุดมันใหม่ด้วยการบริกรรม ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ แล้วเวลาไปนั่งสมาธิจะไม่ฟุ้ง เพราะเราจะมีคำบริกรรมมา คอยควบคุมการฟุ้งซ่าน แต่ถ้าเราไม่ทำเลย พอมานั่งมันไม่มี กำลัง มันเคยคิดมาทั้งวัน พอจะบอกให้มันหยุดคิดมันไม่หยุด ทันทีหรอก เราต้องหยุดมันก่อนที่เรามานั่ง ถ้าเรายังหยุดมันไม่ได้ เวลามานั่งเราก็จะฟุ้งไปเรื่องนั้นเรื่องนี้

*ถาม: ทำคะแนนสอบได้ไม่ดีแล้วเครียดมาหลายวัน
พยายามใช้ปัญญาสอนใจว่าเป็นเพราะความอยากได้
ของเรา แต่มันก็คิดฟุ้งซ่านผิดหวังอยู่ตลอด แบบนี้เราควร
ทำอย่างไร*

ตอบ: ใช้เหตุผลมันยังไม่ยอมรับ ต้องหยุดมัน หยุดความคิดด้วยบริกรรมพุทโธอยู่เรื่อยๆ ให้อยู่กับพุทโธ อย่าให้มันคิดถึงเรื่องสอบ เรื่องผลของการสอบ ให้หยุดคิดก่อน เพราะกำลังของอุเบกขาเราไม่มี ถึงแม้เรารู้ว่าคุณอยากมันเป็นตัวทำให้เราทุกข์ใจ ไม่มีกำลังที่จะหยุดความคิดอยากเหล่านี้ได้ ก็ต้องสร้างสติขึ้นมาหยุดมันก่อน ด้วยการบริกรรมพุทโธๆ ไปก่อน

ถาม: ควรทำอย่างไรเพื่อที่จะให้อภัยคนที่เคยทำร้ายจิตใจเราให้ทุกข์ใจ ซึ่งจริงๆ ยังไม่ยอมให้อภัยเลย เพราะยังรู้สึกโกรธมากจากการกระทำของเขาต่อเรา และหากไม่ให้ภัยจะเป็นการผูกเวรกรรมกันต่อไปหรือไม่

ตอบ: ก็มองไม่เห็นว่าคุณโกรธนี้มันเหมือนไฟเผาหัวใจเรา ให้เรามีความทุกข์ไม่สบายใจ การให้อภัยก็เหมือนการเอาน้ำมาดับไฟ พอเราให้อภัย ความโกรธเขาก็หมดไป ใจเราก็เย็นสบายขึ้นมา ก็ต้องถามตัวเราเองว่า เราอยากให้อภัยเราว่าอุ่นหรือเราอยากจะทำให้ใจเราเย็น อยากจะให้ใจเราทุกข์หรืออยากให้อภัยใจเราไม่ทุกข์ แล้วก็ทำให้เราให้อภัยเขาได้ เพราะเราทำเพื่อตัวเรา เราไม่ได้ทำเพื่อเขา เข้าใจไหม เหมือนไฟไหม้บ้านอย่างนี้ เราจะเอาไฟมาดับ เอาน้ำมาดับไฟหรือเปล่า หรือเราจะไปโกรธคนที่มาจุดไฟเผาบ้านเรา ไปโกรธเขา แล้วมันจะทำให้ไฟที่อยู่ในบ้านเราดับหรือไม่ดับ เวลาไฟไหม้บ้าน เราก็ต้องรีบไปหาน้ำมาดับไฟ ไม่ใช่ไปโกรธคนที่มาเผาบ้านเรา ต้องรีบมาดับไฟในใจเรา การให้อภัยเขาไม่ได้เป็นการทำอะไรให้เขา เป็นการทำให้เราเลิกโกรธเขา ให้เลิกทุกข์กับความโกรธเขาที่เรามีต่อเขา

เท่านั้นเอง หากไม่ให้อภัยก็จะผูกเวรผูกกรรม เพราะเรายังจะโกรธเขาอยู่ ไปเกลียดเขาอยู่ ถ้ามีโอกาสก็อาจจะไปแก้แค้นได้ แล้วมันก็จะทำให้เขากลับมาทำร้ายเราอีก มันก็จะกลายเป็นเรื่องที่ไม่มีวันสิ้นสุด จองเวรจองกรรมกันไปทุกภพทุกชาติ





ศาสนธรรมกับการศึกษา

รายการสนทนาธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณามัย)



ศีลธรรมเป็นสิ่งที่สำคัญ
 ทำให้คนเป็นคน
 คนที่ไม่มีศีลธรรม ไม่มีจริยธรรมนี้
 เป็นเหมือนเดรัจฉาน ไม่รู้จักที่สูงที่ต่ำ
 ไม่รู้จักบุญคุณของผู้มีพระคุณ
 ไม่รู้จักความเคารพ

พระสุภัทฺธิ อภิปิณ

ถาม: การสอนนักเรียนให้มีจิตใจฝึกฝนในทางธรรมในปัจจุบันนี้ยากมาก ด้วยเหตุปัจจัยทางโลกที่เปลี่ยนแปลงไปมาก โยมเลยเริ่มฝึกเด็กๆ จากการสวดมนต์สั้นๆ ท่องศีล ๕ นั่งสมาธิในระยะเวลาสั้นๆ ก่อนการเรียนทุกครั้ง น่าจะเป็นวิธีการที่ดีที่สุดในปัจจุบันนี้แล้วใช่หรือเปล่า

ตอบ: ก็มีอีกวิธีหนึ่ง อย่างสมเด็จพระสังฆราชองค์ก่อน พระญาณสังวร ท่านสร้างโรงเรียนขึ้นมาระดับ ม.๑- ม.๓ แล้วเอาเด็กมาเรียน สอนจริยธรรมคุณธรรมต่างๆ ควบคู่กับการเรียนทางโลกไปด้วย เด็กของโรงเรียนนี้จะมีสัมมาคารวะ จะมีความกตัญญูทักท้วงที่มีความเป็นระเบียบ มีความรู้สึกนึกคิด รู้จักช่วยตัวเอง อยู่แบบสมณะเรียบง่าย โรงเรียนจะให้เด็กปลูกอะไรช่วยเสริมทำเป็นอาหาร คือ อันนี้เป็นแนวทางของสมเด็จพระสังฆราชที่สร้างโรงเรียนขึ้นมา

ส่วนใหญ่จะเป็นเด็กที่ยากจนมาเรียน หรือเด็กที่ครอบครัวเห็นว่า เป็นโรงเรียนที่สอนจริยธรรม อยากจะให้เด็กมีจริยธรรมก็เอามาเรียนด้วย อาจจะไม่ยากจนเลยทีเดียว แต่ก็ไม่ร่ำไม่รวย เพราะโรงเรียนนี้ท่านให้อยู่ฟรี กินฟรีหมดทุกอย่าง ค่าอะไรต่างๆ ค่าใช้จ่ายต่างๆ ก็ฟรี เสื้อผ้าอะไรต่างๆ จะเน้นในเรื่องการสอนจริยธรรมควบคู่กับการเรียนทางโลก เพราะท่านเน้นสมาธิ สมัยก่อนท่านเห็นว่าโรงเรียนวัดสอนจริยธรรมควบคู่ไปด้วย แต่มาระยะหลังนี้กระทรวงศึกษาธิการเขาบอกว่าไม่ควรจะเอาเรื่องของศาสนาเข้ามาสอน ก็เลยขาดการเรียนเกี่ยวกับศาสนาไป เด็กก็เลยไม่ได้เรียนรู้เรื่องจริยธรรมเรื่องศีลธรรมต่างๆ ท่านก็เลยคิดว่าควรจะสร้างโรงเรียนขึ้นมาสักโรงเรียนหนึ่งเพื่อเอาเด็กมาฝึกเรื่องจริยธรรม ศีลธรรมควบคู่กัน โดยเรียนทางด้านสามัญควบคู่ไปด้วย โรงเรียนนี้เขาจะไม่หยุดวันเสาร์ วันอาทิตย์ เขาจะให้หยุดวันโกนกับวันพระ แล้ววันพระจะให้เอาเด็กมาทำกิจกรรมที่วัด มาไหว้พระสวดมนต์ มานั่งสมาธิอะไรต่างๆ ไหว้พระสวดมนต์ เขาทำประจำอยู่แล้วที่โรงเรียน มีพระไปสอนธรรมะด้วย มาทำกิจกรรมที่วัด มาช่วยพระบิณฑบาต

มาช่วยจัดอาหารที่พระได้มาจากบิณฑบาตขึ้นไปถวายพระบนศาลา มาช่วยกวาดบริเวณวัด มาทำคุณประโยชน์ให้กับทางศาสนา แต่ทางวัดจะส่งพระไปอบรม มีการสอนมีพระไปสอนเด็กเรื่องจริยธรรม ศีลธรรม อันนี้ก็เลยขอสอดแทรกเข้ามาเล่าให้ฟังว่าควรที่จะสำเร็จตามความสามารถของเรา เรื่องศีลธรรมเป็นสิ่งที่สำคัญ ทำให้คนเป็นคน คนที่ไม่มีศีลธรรม ไม่มีจริยธรรมนี้ เป็นเหมือนเดรัจฉาน ไม่รู้จักที่สูงที่ต่ำ ไม่รู้จักบุญคุณของผู้มีพระคุณ ไม่รู้จักความเคารพอะไรต่างๆ เหล่านี้

(แล้วโรงเรียนนี้ได้ทุนอย่างไร)

ตอนสมเด็จพระสังฆราชท่านอยู่ท่านก็เป็นคนจ่ายเงินที่มีศรัทธาญาติโยมถวายท่าน ท่านก็เอามาจ่ายให้สำหรับค่าใช้จ่ายประจำเดือนประจำปี แล้วท่านตั้งกองทุนไว้ก้อนหนึ่ง ประมาณสัก ๔๐ ล้านบาท ท่านคิดว่าน่าจะพอ เพราะเมื่อ ๒๕ ปีก่อนมีค่าใช้จ่ายน้อย แล้วก็ดอกเบี้ยยี่สิบสูง ดอกเบี้ยเกือบ ๑๐% ต่อปี แต่พอมายุคนี้ ดอกเบี้ยเหลือแค่นี้ไม่ถึงบาท เงิน ๔๐ ล้านบาทได้ปีหนึ่งไม่กี่ตั้งค์ ก็อาศัยผู้ที่มีจิตศรัทธามีกำลังที่จะสนับสนุนก็

บริจาคค่าใช้จ่ายรายเดือนไปให้กับทางโรงเรียน ตอนนี้โรงเรียนก็โชคดียังไม่ต้องควักเงินกองทุนที่ท่านตั้งไว้ออกมาใช้อยู่ ยังมีผู้บริจาคพอเพียงพออยู่ แต่ถ้าวันใดวันหนึ่งถ้าผู้บริจาคมีไม่พอก็ต้องเอาเงินจากกองทุนมาใช้ ฉะนั้นเงิน ๔๐ ล้านบาท ถ้านำมาใช้มันไม่นานหรอก เพราะค่าใช้จ่ายโรงเรียนตอนนี้ตกประมาณ ๗-๘ ล้านบาทต่อปี ค่าใช้จ่ายทั้งหมดนะ ทั้งค่าอาหาร ค่าครูอะไรต่างๆ ค่าเสื้อผ้าทุกอย่างนี้เป็นค่าใช้จ่ายของโรงเรียน ซึ่งก็อาศัยเงินบริจาคทั้งนั้น มีทางรัฐบาลช่วยเหลือมาประมาณปีละล้านสองล้าน แต่นอกนั้นก็ต้องหาเอง หาจากผู้ที่มีจิตศรัทธาบริจาคช่วยโรงเรียนนี้ ถ้าไม่พอก็ต้องไปควักเงินกองทุนที่ตั้งเอาไว้ ถ้าไปควักบ่อยๆ เดียวมันก็หมด



ปกิณกะ

รายการสนทนาธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณามัย)



ถ้าเราอยากได้ภพชาติที่ดี
 เราก็ทำบุญเยอะๆ ทำความดีเยอะๆ
 อย่าไปทำบาป เหมือนที่พระพุทธเจ้าสอน
 ละการกระทำบาปทั้งปวง
 สร้างบุญสร้างกุศลชนิดต่างๆ
 ให้ถึงพร้อม

พระสุเมธ อภิปุญฺญ

ถาม: การรุณยฆาตเป็นบาปใหม่ อย่างการรุณยฆาตแบบ
 ถูกกฎหมายของประเทศเนเธอร์แลนด์ ซึ่งช่วยผู้ป่วยระยะ
 สุดท้ายไม่ต้องทรมาน โดยความสมัครใจของผู้ป่วย

ตอบ: ผิด การฆ่าไม่ว่าจะเป็นด้วยเหตุผลใดนี้ถือว่า
 ผิดทั้งนั้น เป็นการฆ่าชีวิตของตนเองก็ดี ของผู้อื่นก็ดี
 แล้วก็ไม่ใช่เป็นการแก้ปัญหา เพราะว่าปัญหามันไม่ได้
 ถูกแก้ด้วยการฆ่าร่างกาย เพราะการทรมานนี้มันไม่ได้
 อยู่ที่ร่างกาย มันอยู่ที่ใจ ใจที่ไม่อยากเจ็บ ใจที่ไม่อยากตาย
 มันก็เลยดิ้นรนทรมาน แล้วอยากจะหนีความทรมานนี้ไป
 ด้วยการฆ่าตัวเอง หรือว่าให้คนอื่นฆ่าเรา เพราะว่าสิ่งที่เรา
 ต้องฆ่าคือความอยากไม่เจ็บ ความอยากไม่ตายต่างหาก
 ที่จะเป็นการแก้ปัญหาแบบถึงลูกถึงคน หรือต้นเหตุที่
 แท้จริง ถ้าเราฆ่าวิภวตัณหาได้แล้ว เราก็จะหมดปัญหา
 ถ้าเรายังกลับมาเกิดอยู่ เราแก่ เราเจ็บ เราตาย เราก็จะ
 ไม่เดือดร้อนกับความแก่ ความเจ็บ ความตาย แต่ถ้าเรา
 ฆ่าด้วยการฆ่าร่างกาย ไม่ได้ไปฆ่าตัวต้นเหตุที่ทำให้เรา

ทรมานคือวิภวตัณหา เรากลับมาเกิดที่ครั้งก็ยังต้องฆ่าตัวตายทุกครั้งไป เพราะมันเป็นวิธีการที่เราเคยแก้ปัญหาคือไม่ใช่เป็นวิธีการที่ถูกต้อง วิธีการที่ถูกต้องนั้นต้องมาแก้วิภวตัณหา หยุดวิภวตัณหา ที่นี้จะรู้เรื่องนี้ได้ต้องมีพระพุทธศาสนาเท่านั้น เพราะนี่เป็นเรื่องอริยสัจ ๔ เป็นเรื่องความรู้ที่พระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียวเป็นผู้ทรงค้นพบ ถ้าประเทศไหนไม่มีศาสนาพุทธนี้จะไม่รู้จักอริยสัจ ๔ เขาก็เลยถูกความหลงคิดว่าเป็นความเมตตาที่เราช่วยบรรเทาความทรมานของคนไข้ เขาไม่ต้องทรมาน หรือบรรเทาความทรมานของสัตว์เลี้ยง ให้เขาตายเร็วๆ แต่ความจริงมันไม่ได้เป็นการแก้ปัญหาคือแท้จริงมันเป็นการโยนปัญหาไปสู่ภพหน้า แล้วภพหน้าก็ต้องไปแก้ปัญหาย่างเดิม ซึ่งถ้าไม่มีพระพุทธศาสนา ไม่มีคนมาสอนก็จะแก้แบบเดิมอีก ก็คือแก้แบบการการุณยฆาตหรือว่าฆ่าตัวตาย ดังที่มีคำพูดว่า ถ้าฆ่าตัวตายครั้งหนึ่งแล้วก็จะกลับมาฆ่าตัวตายอีก ๕๐๐ ชาติ เพราะมันยังแก้โดยวิธีเดิม เคยแก้ปัญหามาแบบไหนก็จะแก้แบบนั้น ปัญหา มันก็จะไม่ได้รับการแก้ไข มันก็จะยาวไปเรื่อยๆ อย่างที่แต่ ๕๐๐ ชาติเลย ถ้ายังทำต่อไป มันก็ต่อไปอย่างนี้ไปเรื่อยๆ

ก็จะติดอยู่ในวงจรอุบาทว์ เกิดมาแล้วพอเจอปัญหาเจอความเจ็บไข้ได้ป่วย เจอความเจ็บป่วยทรมานของร่างกาย ก็ฆ่าตัวตาย เพราะฉะนั้นอันนี้ไม่ใช่วิธีแก้ปัญหาคือที่ถูกต้อง แต่ถ้ามองทางร่างกาย อาจจะคิดว่าเป็นวิธีที่ถูกต้อง คิดว่าร่างกายเป็นผู้ทรมาน แต่ร่างกายมันไม่รู้เรื่องร่างกายเหมือนต้นไม้ มันไม่รู้ว่ามันเจ็บ มันไม่รู้ว่ามันจะตาย ผู้ที่ไม่เจ็บไม่ตายกลับไปทรมานแทนร่างกาย คือใจไม่ได้เจ็บไม่ได้ตายไปกับร่างกาย แต่ความหลงหลอกทำให้ใจไปคิดว่าตนเองเป็นร่างกาย แล้วก็ไปทุกข์แทนร่างกาย ไปทรมานแทนร่างกาย เท่านั้นเอง

เพราะฉะนั้นในยุคนี้เราโชคดี เรามีวิธีแก้ปัญหาคือถูกต้อง คือทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ให้เรามาทำใจกัน มาหยุดความอยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตายกัน ต้องยอมรับว่ามันหนีไม่พ้น ความแก่ ความเจ็บ ความตาย แต่เราจะไม่ทุกข์กับมันได้ ถ้าเราไม่ได้ไปฝืนความจริง ปล่อยมันแก่ไป ปล่อยมันเจ็บไป ปล่อยมันตายไปวิธีที่จะทำให้เราไม่ทรมานกับความเจ็บ ความตายต้องฝึกสมาธิกัน ทำใจให้มีอุเบกขา แล้วใจเราจะรู้สึกเฉยๆ กับความเป็นความตายของร่างกาย

ถาม: จะขึ้นบ้านใหม่ ต้องหาฤกษ์ยามดีไหม เพราะคุณแม่ท่านมีความเชื่อว่าจะต้องมี เพราะกลัวว่าถ้าย้ายเข้าอยู่แล้วจะไม่มีความสุข แล้วจะใช้ธรรมะข้อใดตอบคำถามนี้กับคุณแม่ดี

ตอบ: ทางศาสนาเราถือการเอาฤกษ์สะดวง ถ้าบ้านมันเสร็จเรียบร้อย น้ำไฟมีพร้อมแล้ว เข้าไปอยู่ได้ นอนได้ กินได้ อันนั้นเป็นเวลาที่ดีที่สุด เพราะจะอยู่แล้วมีความสุข ถ้าบ้านยังไม่พร้อม ไฟยังไม่มีแล้ว ย้ายเข้าไปอยู่ถึงแม้ฤกษ์จะดี มันก็ไม่สุข เพราะขาดน้ำขาดไฟ อยู่ได้ไหม ฉะนั้นให้คุณความสะดวง ความพร้อมเพรียงของสิ่งต่างๆ ที่จะอำนวยความสะดวกให้กับเรา ถ้าทุกอย่างพร้อมก็เข้าไปได้เลย

ถาม: ถ้าคนเรามีความคิดที่เป็นอกุศลอย่างนี้แล้ว จะไปตกในอบายภูมิไหม

ตอบ: ความคิดเฉยๆ ยังไม่เป็นผล ยังไม่เป็นกรรมเต็มที่เป็นกรรมก็ต่อเมื่อเราพูดไปกระทำไปด้วย ถึงจะเป็นอกุศลกรรมขึ้นมา เพียงแต่คิดก็เป็นเพียงแต่เป็นการริเริ่ม ถ้าเรารู้ว่าเป็นอกุศล เราหยุดได้มันก็ผ่านไป จะไม่มีผล

ถ้ามีผลก็เพียงเล็กน้อยที่เกิดขึ้นจากความรู้สึกไม่ดีขณะเราคิดไปในทางที่ไม่ดี แต่พอเราหยุดคิดปั๊บก็หมดไป แต่ถ้าเราไปพูดไปทำ มันจะตกค้างเป็นวิบากขึ้นมาในใจต่อไป

ถาม: พระไตรปิฎกกับพุทธวจนะแตกต่างกันอย่างไร

ตอบ: อันเดียวกันแหละ พระไตรปิฎกก็คือบรรจุพุทธวจนะนั่นเอง พระไตรปิฎกเป็นชื่อที่เก็บของคัมภีร์ทั้งหมดของคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมด แบ่งเป็น ๓ ปิฎก แบ่งเป็น ๓ หมวดใหญ่ๆ สุดตะคือพระสูตรต่างๆ นี้ อยู่ในสูตรต้นตอปิฎก พระธรรมวินัยของพระภิกษุ ภิกษุณี ก็อยู่ในวินัยปิฎก และคำสอนที่เอามารวบรวมเป็นทฤษฎี คือไม่เกี่ยวกับเหตุการณ์อะไร ไม่เกี่ยวกับเวลาสถานที่ของการแสดงธรรม มีการรวบรวมเป็นหัวข้อต่างๆ ก็เรียกว่าเป็นอภิธรรมปิฎก อันนี้ก็เป็นพุทธวจนะ เพียงแต่ว่าผู้ที่มารวบรวมมาเก็บรักษานี้เขาเริ่มมีการจัดเป็นหมวดหมู่ยุคแรกๆ มีแต่ท่องจำ แต่ก็ไม่รู้ว่าจะไปเอาเก็บส่วนไหนไว้ ไม่มีการทำอย่างนั้น ท่องกันไปๆ ต่อมาก็อาจจะมีการพัฒนาในการการจัดเก็บเป็นหมวดหมู่เพื่อที่จะได้สะดวก

ต่อการค้นหา ก็เลยแบ่งเป็น ๓ หมวดใหญ่ๆ ใครอยากรู้เรื่องพระวินัยของพระสงฆ์ก็ไปดูวินัยปิฎก มีศีล ๒๒๗ มีศีล ๓๑๑ ข้อของภิกษุณี แล้วก็มีเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องศีลต่างๆ ว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร มีเหตุการณ์อะไรทำให้พระพุทธเจ้าต้องกำหนดข้อศีลแบบนี้ขึ้นมา ข้อวินัยแบบนี้ขึ้นมา อันนี้ก็จะอยู่ในวินัยปิฎก ส่วนสุดท้ายคือพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงตามวาระต่างๆ ที่จาริกไปสถานที่ต่างๆ ก็มีคนมาฟังธรรมบ้าง มีคนมาถามปัญหาบ้างก็มี พระพุทธเจ้าก็แสดงไว้ พระสูตรนี้จะแสดงบอกสถานที่เหตุการณ์และผู้ฟังว่าเป็นใคร เช่น อัมมจักกัปปวัตตนสูตรก็ทรงแสดงว่า แสดงอยู่ที่ป่าอิสิปตนฯ แล้วก็มีพระปัญจวัคคีย์ ๕ รูป เป็นผู้ฟังธรรม หลังจากฟังธรรมแล้วก็มีพระ ๑ รูป บรรลุเป็นพระโสดาบันขึ้นมา อันนี้เรื่องของพระสูตร จะมีการเล่าเหตุการณ์ประกอบกับคำสอนด้วย ส่วนพระอภิธรรม เขาต้องการที่จะคล้ายๆ ว่าเอาแต่คำสอนที่เป็นเนื้อๆ เป็นธรรมะล้วนๆ โดยที่ไม่เอาเรื่องเหตุการณ์ต่างๆ เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เขาก็จัดเป็นหมวดหมู่ว่ามรรค ๘ อริยสัจ ๔ อะไรทำนองนี้ ก็จะอยู่ในพระอภิธรรมปิฎก พระไตรปิฎกก็คือที่เก็บของพระพุทธวจนะ พุทธวจนะ

ก็คือคำพูดของพระพุทธเจ้า พุทธพจน์ วจนะก็มาจากพจน์ วจนะนี้เอง ก็เป็นคำพูดของพระพุทธเจ้าที่มีจัดเก็บไว้ในพระไตรปิฎก พระไตรนี้เป็น ๓ ไตร แปลว่า ๓ ปิฎกก็คือหมวดหมู่ ๓ หมวดหมู่ด้วยกัน หวังว่าคงจะเข้าใจ

ถาม: คนทำผิดติดอบายมุข มีบทลงโทษในอบายฎุมิอย่างไร

ตอบ: ติดอบายมุขนี้ยังไม่เป็นบาป แต่มันจะทำให้ไปทำบาปง่าย เช่น ต้มสุราแล้วเมานี้ มันก็จะไปทะเลาะวิวาทไปทำร้ายร่างกายผู้อื่นถึงกับฆ่ากันได้ คนที่ไม่มีสติมีช่าวอยู่แทบทุกวันเดี๋ยวนี้ ขนาดคนที่รักกันสามีภรรยา กันยังฆ่ากันได้ เวลาเมาสุราหรือเมายาบ้าขึ้นมา พอภรรยาพูดขัดใจหน่อยก็ควักมีดควักปืนออกมายิง อันนี้ผลที่เกิดจากความเมินเมา แล้วพอทำเสร็จก็ไม่รู้สึกตัวว่าทำไปแล้ว บางทีตำรวจมาจับก็ยังไม่รู้ว่าทำอะไรผิดไปก็มี นี่คือผลเสียของอบายมุข มันจะทำให้เราไปทำบาปได้ง่าย นี่คือเรื่องของสุรา เรื่องของการเล่นการพนันก็จะทำให้เราสูญเสียเงินทอง ไม่ซ้าก็เร็วต้องหมดเนื้อหมดตัวจากการพนัน เพราะว่าเวลาได้เราก็อยากจะเล่นต่อ ชะล่าใจ

คิดว่าเราเก่ง พอเวลาเสียก็อยากจะได้อะไรก็เล่นต่ออีก ไม่มีวันหยุด เล่นจนในที่สุดก็ไม่มีเงิน ก็ขายทรัพย์สินสมบัติ ขายบ้านขายช่องขายที่ดิน ขายหมด พอหมดแล้วที่นี้ก็จะเล่นเอาคืนก็ไปกู้หนี้ยืมสินไปหลอกลวงคนนั้นคนนี้ ทำบาปหรือไปลักขโมย ฉ้อโกงหาเงินมาเพื่อจะมาเล่นการพนันต่อ นี่ละอบายมุขมันจะเป็นอย่างนี้ทั้งนั้น เพราะมันเป็นการดูดทรัพย์ากรเงินทองของเราให้หมดไป อบายมุขนี้ไม่ได้เสริมรายได้ มีแต่ดูดเงินที่เรามี เมื่อเงินมันหมดแล้ว เราก็ไม่มีวิธีที่จะหารายได้โดยวิธีสุจริตก็เพราะไม่ไปทำงานกัน ถ้าเราเสพอบายมุขแบบเต็มที่ เล่นการพนันนี้ เขาก็จะเอาอาชีพการพนัน คนที่ชอบเที่ยวเขาก็จะใช้การเที่ยวเป็นอาชีพไป เขาก็จะไม่มีอาชีพหาเงินหาทอง พอเงินทองหมด เขาก็จะต้องไปหาเงินหาทองด้วยวิธีทุจริตนั่นเอง ฉะนั้นอย่าไปยุ่งกับอบายมุขกันดีที่สุด

ถาม: เมื่อเราจะจากโลกนี้ไปแล้ว เรายังจะจำพระพุทธเจ้า และพระธรรมคำสั่งสอนได้ไหม หรือว่าภพชาติคือการรีเซ็ต นี่ถึงคำสั่งสอนไม่ได้อีก

ตอบ: คำสอนที่เราได้จากการปฏิบัตินี้มันจะฝังอยู่ในใจ คำสอนที่เราจดจำนี้มันจะลืม เพราะมันเป็นสัญญา ส่วนคำสอนที่ได้จากการปฏิบัตินี้มันจะเป็นปัญญา มันจะไม่ลืม อะไรที่เราเรียนรู้จากการปฏิบัตินี้เราจะไม่ลืม เช่น เราไปแตะไฟที่มันร้อน เราจะไม่ลืมมัน เราจะจำไปจนวันตายเลย ไฟมันร้อน เราจะไม่กล้าไปแตะไฟอย่างแน่นอน นี่เกิดจากการปฏิบัติ ถ้าเกิดจากที่แม่บอกว่าไฟมันร้อน อย่าไปแตะนะ เต็มใจก็ลืมได้ อยู่ที่ว่ามันเกิดจากการปฏิบัติ หรือเกิดจากการจำ ถ้าจำแล้วบางทีไม่เอามาจดมาจำ มันก็ลืมได้ สิ่งต่างๆ ที่เราเคยรู้เรียน อย่างวิชาของคุณหมอ ถ้าคุณหมอไม่มาทบทวนอยู่เรื่อยๆ เต็มใจก็ลืมได้ ถ้าเป็นบางอย่างที่เกิดจากประสบการณ์นี้มันจะไม่ลืม เพราะมันเป็นปัญญา และความรู้ที่มันเกิดจากประสบการณ์มักจะลืม ส่วนความรู้ที่เกิดจากความจำนี้มันลืมได้ง่าย

ถาม: มีวิธีฝึกจิตหรือกำหนดจิตเพื่อที่จะไปดูนรกไหม

ตอบ: ก็มีสติใจ จะเห็นใจเวลาเราโกรธ มันเป็นนรกขึ้นมาทันที เวลาเคียดแค้นใคร อาฆาต พยาบาท กินไม่ได้นอนไม่หลับ บางทีเรามองไม่เห็นใจเราว่าอยู่ในนรกตอนนั้น

เพราะเราไปคิดถึงเรื่องราวที่ทำให้เราโกรธ คิดถึงวิธีที่จะไปล้างแค้น มันก็เลยทำให้เราลืมมองตัวที่อยู่ในนรก ขณะนั้นก็คือใจของเรา แต่ถ้าเรามีสติ เราจะรู้ทันที เวลาใจเราเป็นอะไรขึ้นมา ใจเย็นใจร้อนจะรู้ทันที จะเห็นทันที

ถาม: การที่คนทำผิดสามารถชดใช้กรรมในชาตินี้ได้หรือไม่ เช่น คนที่เคยทำร้ายคนอื่น ภายหลังถูกคนทำร้าย ถือว่าได้ใช้กรรมนี้ไปแล้วหรือยัง ตายไปแล้วยังต้องรับกรรมนี้ อีกหรือไม่

ตอบ: มันมี ๒ ส่วน การที่เราต้องไปใช้ คือบาปที่เราทำนี้ มันก็ต้องไปใช้ ส่วนเวรที่คนเขาจองเวรเรานี้ก็อาจจะหมดได้ เพราะได้จองเวรจองกรรมมาแล้ว แต่บาปนี้เป็นอีกส่วนหนึ่ง คือความร้อนใจมันยังจะอยู่ต่อไปในใจของเรา

ถาม: เจ้ากรรมนายเวรมีจริงหรือไม่ หากมีจริงจะมีผลต่อชีวิตของเราอย่างไร และสามารถหลีกเลี่ยงผลนั้นได้อย่างไร

ตอบ: คนที่เรามีเรื่องคือเจ้ากรรมนายเวรเรา คนที่เราทะเลาะกัน เรามีปัญหาต่อกันต่อสู้กันคือเจ้ากรรมนายเวร

มันจะทำให้ชีวิตเรารุ่นวาย ถ้ามีคนที่มาคอยร้าวคอยมาหาเรื่องเรา แล้วเราก็ไปตอบโต้เขา ก็ยังทำให้มันยึดเยื้อไป ไม่มีสิ้นสุด อย่างที่เขาพูดว่าน้ำผึ้งหยดเดียว พอเขาว่าเรา เราก็เลยไปด่าเขา พอเราด่าเขา เขาก็เลยตีเรา พอเขาตีเรา เราก็ฆ่าเขา พอฆ่าเขา ญาติพี่น้องเขาก็จะมาตามฆ่าเราอีก มันก็ไม่มีวันสิ้นสุด นี่คือเจ้ากรรมนายเวรของกันและกัน เราก็เป็นเจ้ากรรมนายเวรของเขา เขาก็เป็นเจ้ากรรมนายเวรของเรา คู่กรณี แต่ถ้าเรายุติ เราไม่ตอบโต้ใครเขา ทำอะไรเรา เราก็ให้อภัยไป ก็เหมือนกับตบมือข้างเดียวไม่ดัง

ถาม: กระดาศรูปพระพุทธเจ้าไม่ต้องการแล้วควรทำอย่างไรจึงจะเหมาะสม

ตอบ: ก็เผาทิ้งไป ดีกว่าเอาไปทำกระดาศห่อของบ้าง ทิ้งในถังขยะบ้าง มันดูแล้วไม่สวยงาม สู้เผาให้มันหายซากไปเลยดีกว่า หรือพระพุทธรูปที่แขนขาดบ้าง จมูกแหงนบ้างก็เอาไปทุบให้กลายเป็นเศษปูนเศษดินไปเลย ดีกว่าเอาไปกองไว้ตามโคนต้นไม้ต่างๆ ดูแล้วไม่มีความเคารพ เอาของที่สูงไปกองกลายเป็นกองขยะไป

เพราะกลัวว่าไปทุบทำลายของศักดิ์สิทธิ์แล้วจะเป็นบาป เป็นกรรม ไม่เป็นบาปหรอก มันมีวิธีกำจัดสิ่งที่เราไม่ ต้องการแล้ว มันเป็นขยะ

ถาม: อ่านเจอบันทึกคุณแม่เขียนไว้ว่า วันหนึ่งตื่นเช้าจะ ลืมตาตื่น แต่ลืมตาไม่ขึ้น เพราะใจสงบดิ่งลึกไม่มีตัวตน มีแต่ความเจียบ มีความสุขสงบมาก ผ่านไปก็หาที่ไม่รู้ สดท้ายก็ลืมตาขึ้นมาได้ เป็นความทรงจำที่ดีที่สุดในชีวิตที่ เคยเจอมา รบกวนกราบเรียนถามว่าสภาวะที่คุณแม่เขียนนี้ คือการที่จิตตกวางค์เข้าสู่สมาธิหรือเปล่า

ตอบ: ใช่ ตอนนั้นคุณแม่อยู่ในสมาธิ จิตสงบ จิตแยกออก จากร่างกายชั่วคราว จึงลืมตาไม่ได้ ก็อาจจะอาศัยเป็น อานิสงส์ที่อาจจะได้ไหว้พระสวดมนต์อะไรมาเป็นประจำ พอวันดีคืนดีคล้ายๆ ว่ามันตกผลึกขึ้นมา มันก็แสดงขึ้นมาได้

ถาม: คำกล่าวที่ว่าจำนวนชาติที่เราเกิดนั้น เท่ากับน้ำตา ที่เราหลั่งในทุกๆ ชาติรวมกันแล้วเท่าน้ำในมหาสมุทร คำกล่าวนี้เป็นจริงๆ หรือเป็นกุสโลบายเปรียบเทียบว่า คนเราเกิดมาจำนวนชาตินับไม่ถ้วน

ตอบ: ก็นั่นแหละ เปรียบเทียบว่ามันมากจนกระทั่ง น้ำท่วม ถ้าอยากจะรู้ว่ามากขนาดไหน ก็คิดถึงน้ำตาที่ เราหลั่งแต่ละภพแต่ละชาติ เมื่อมารวมกันแล้วมันมาก ยิ่งกว่าน้ำในมหาสมุทร

ถาม: คนและสัตว์เมื่อตายไปก็เป็นดวงวิญญาณเหมือนกัน หรือเป็นดวงวิญญาณคน ดวงวิญญาณสัตว์

ตอบ: เป็นดวงวิญญาณเหมือนกัน ความรู้สึกนึกคิด เหมือนกัน ดวงวิญญาณจะไม่รู้ตัวเองเป็นสัตว์หรือเป็น อะไร

ถาม: ถ้าหลังจากตายแล้วเหมือนฝัน ภพภูมิก็อาจไม่มีจริง หรือไม่ เพราะเราฝันซ้ำๆ เริ่มใหม่ได้ ไม่มีอะไรต่อเนื่อง

ตอบ: เราควบคุมความฝันไม่ได้ ถ้าควบคุมความฝันได้ก็ดี เวลานอนหลับเราจะกำหนดคืนนี้จะฝันคืนนี้ กำหนดไม่ได้ เหตุการณ์ที่เราสร้างไว้บันทึกไว้ในใจเราแล้ว มันก็ไหล ขึ้นมาตามกำลังของมัน อันไหนมีกำลังมากก็ไหลขึ้นมา ฉะนั้นถ้าเราควบคุมความฝันได้ เราก็ควบคุมภพชาติได้ แต่เราควบคุมความฝันไม่ได้ เราควบคุมได้ที่เหตุทำให้

เกิดภพชาติ คือถ้าเราอยากได้ภพชาติที่ดี เราก็ทำบุญ เยอะๆ ทำความดีเยอะๆ อย่าไปทำบาป เหมือนที่ พระพุทธเจ้าสอน ละการกระทำบาปทั้งปวง สร้างบุญสร้าง กุศลชนิดต่างๆ ให้ถึงพร้อม แล้วถ้าไม่อยากจะกลับมาเกิด ก็ชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์ นี่คือสิ่งที่เราทำได้

ถาม: คนที่ตายไปแล้วที่เกิดเป็นมนุษย์ เพราะเคยทำบุญ อะไรมา

ตอบ: ถ้าคนที่ตายไปแล้วไม่ไปเป็นเทพไม่ไปอบาย ก็เพราะว่าบุญกับบาปที่เขาทำนี้มันเท่ากัน บุญก็ดึงไป สวรรค์ไม่ได้ บาปก็ดึงไปอบายไม่ได้ เขาก็กลับมาเป็นมนุษย์ ทันทีถ้ามีโอกาส ถ้ามีร่างกายให้เขาได้ไปเชื่อมต่อด้วย

ถาม: กุศลกรรมทำแล้วสบายใจ สดชื่นใจ มีความสุข ทำมาากๆ แล้วกลัวติดสุข ทำอย่างไร

ตอบ: ไม่เป็นไรหรอก เราต้องการความสุขมิใช่หรือ ติดสุขก็ดี อย่าไปติดทุกข์ก็แล้วกัน อย่าไปติดยาเสพติด ก็แล้วกัน ติดยาเสพติดมันทำให้เราทุกข์ แต่ติดบุญนี้ มันทำให้เราสุขก็ติดไปสิ ไม่เห็นจะเสียหายตรงไหนเลย

ติดพระนิพพานมันจะเสียหายตรงไหน ติดพระนิพพาน ได้พระนิพพาน อยู่กับพระนิพพานไปตลอด ได้ความสุข คือพระนิพพานไปตลอด มันไม่เสียหายหรอกความสุข มันเป็นคุณประโยชน์กับจิตใจ

ถาม: หากทำบุญและมุ่งหวังบุญจะได้บุญอย่างไร

ตอบ: บุญ ผลของบุญเกิดจากการกระทำโดยอัตโนมัติ จะหวังหรือไม่หวังก็ตาม เช่น ทำบุญไปช่วยเหลือคนนั้น คนนี้ ใจเราก็มีความสุขใจอิ่มใจขึ้นมา อันนั้นก็คือผลของ บุญนะ คือความอิ่มใจสุขใจก็เรียกว่าบุญ ผลที่เกิดจากการทำความดีคือการให้ทานเสียสละแบ่งปันบริจาคข้าว ของเงินทองต่างๆ ไม่ต้องหวังหรอก เพราะว่ามันเป็นเหตุ และผล ทำอย่างนี้ก็จะได้อย่างนี้ เหมือนตีระฆังมันก็จะได้ เสียงดัง ถ้าไม่ตีระฆังมันก็ไม่เสียงดัง จะไปตีระฆังแล้วหวัง ให้มันไม่ดังมันก็ได้ ตีระฆังจะหวังให้มันดัง หวังไม่หวัง มันก็ดังอยู่ดี ให้เรารู้เหตุรู้ผลที่เกิดจากการกระทำเหตุ ของมัน ทำเหตุอย่างนี้แล้วจะได้อะไรเท่านั้นเอง

ถาม: กรณีเป็นโรคสมองเสื่อม เมื่อเสียชีวิตแล้วจะระลึก ถึงสติได้ไหม ต้องทำอย่างไร

ตอบ: เรื่องสมองกับจิตมันคนละเรื่องกัน มันไม่เกี่ยวกับเรื่องสมองเสื่อมมันก็เป็นเรื่องอวัยวะเสื่อม เช่น ตาบอดหูหนวก มันไม่มีส่วนที่จะมากระทบกับเรื่องของจิตใจ จิตใจมีสติระดับไหนก็จะมีต่อไปในระดับนั้น ไม่ลดหายไป เพราะความเสื่อมของสมอง หรือความเสื่อมของร่างกายแต่อย่างไร

ถาม: ถ้าคนตายแบบผีไร้ญาติไม่มีคนจัดงานศพให้ รอชุดขึ้นมาเผารวม ดวงวิญญาณของพวกเขาจะติดอยู่ในป่าช้าผีไร้ญาติหรือไปตามบุญตามกรรมหลังจากจิตออกจากร่างทันทีคะ

ตอบ: ก็ไปตามบุญตามกรรมทันที หลังจากที่ร่างกายตายจิตก็ไปตามบุญตามกรรมทันที ไม่ต้องไปเชิญดวงวิญญาณซึ่งชอบทำกันเหลือเกิน คนตายอุบัติเหตุต้องไปสถานที่เกิดอุบัติเหตุ จุดรูปเทียน ๓ ดอก เชิญดวงวิญญาณคิดว่ารูปเทียน ๓ ดอกนี้จะเชิญดวงวิญญาณได้ ไข่ใหม่ไม่ได้หрок ดวงวิญญาณมันก็ไปตามอำนาจของบุญของบาปที่มันมีอยู่ในใจนั้น ไม่ต้องรอไปเสียเวลานิมนต์พระจะต้องนิมนต์พระไปเชิญด้วย มันเป็นความเชื่อเฉยๆ ไม่ใช่

เป็นความจริงแต่อย่างใด ความจริงก็คือพอร่างกายตายไปแล้ว ดวงวิญญาณก็แยกออกจากร่างกายไปทันที แล้วก็ไปตามสภาพของบุญและบาปที่ทำไว้

ถาม: เอากระดูกไปลอยอังคารอย่างนี้ทำถูกหรือผิดไหม

ตอบ: ไม่ผิดไม่ถูก จะทำยังไงก็ได้กับกระดูก จะเก็บไว้ที่บ้านใส่ผอบไว้เอาไว้กราบไหว้บูชาก็ได้ เอาไปทำปุ๋ยก็ได้ เอาไปใส่ที่โคนต้นไม้ก็ได้ กระดูกขี้เถ้าแม่ของหลวงตามหาบัว หลังจากที่เขาเสร็จท่านก็ให้เอาไปโรยที่โคนต้นไม้โพธิ์ภายในวัดบูชาพระพุทธเจ้า เป็นบูชาพระพุทธเจ้าบูชาต้นไม้โพธิ์ ฉะนั้นเป็นวัตถุชิ้นหนึ่ง เป็นธาตุดิน คุณจะไปทำอะไรกับมันก็ได้แล้วแต่คุณจะทำ

ถาม: ทำงานดูแลคนป่วยทางจิต รู้สึกผิด อยากลาออก เพราะว่าเรามีอารมณ์ใส่คนป่วยตลอด นมัสการถามว่าเราจะผิดมากไหม

ตอบ: ก็อยู่กับความผิดที่เราทำมากทำน้อย โทษที่เราทำกับผู้อื่น เขามีโทษความเสียหายมากน้อยเพียงไร ถ้าเขาเสียหายมากก็โทษมาก เสียหายน้อยก็โทษน้อย ถ้าเรา

คิดว่าเราควบคุมอารมณ์ของเราไม่ได้ ก็อาจจะเปลี่ยนงานดีกว่า จะได้ไม่ทำบาป

ถาม: การที่เราเป็นผู้นำบุญไปทอดกฐินแล้วบอกบุญกัลยาณมิตรทำบุญกับเรา แต่เวลาไปเราเก็บเงินค่ารถค่าที่พักแบบนี้เราจะได้บุญส่วนนี้ไหม

ตอบ: ไม่ได้หรอก ค่าที่พักมันก็เป็นเรื่องของค่าใช้จ่าย ไม่ได้ไปบริจาคให้กับวัด ต้องเป็นเงินที่เราบริจาคให้กับวัดจึงเรียกว่าเป็นเงินทำบุญ ส่วนเงินค่าใช้จ่ายต่างๆ นี้ไม่ได้เป็นเงินทำบุญ บางที่จ่ายค่าใช้จ่ายมากกว่าทำบุญ เสียค่าใช้จ่ายไป ๘๐% เอาเงินเหลือ ๒๐% ไปทำบุญก็ได้บุญแค่ ๒๐% เท่านั้นเอง เพราะไปหักค่าใช้จ่าย แต่ถ้าเราใจป้ำเป็นคนรับผิดชอบค่าใช้จ่ายทั้งหมด ส่วนเงินที่เขาบริจาคทั้งร้อยก็เอาไปทำบุญ เราก็จะได้บุญส่วนตรงที่เรารับผิดชอบค่าใช้จ่ายทั้งหลาย อันนี้ก็คือว่าเป็นบุญได้ ถ้าเราเป็นคนจ่าย ส่วนเงินที่เขาบริจาคมาเพื่อทำบุญ เขาก็จะได้บุญ ๑๐๐% แต่ถ้าเราไปหักเงินที่เขาเอามาบริจาคมาเป็นค่าใช้จ่าย เขาก็ได้ทำบุญแค่ ๒๐% ส่วน ๘๐% ก็เอาไปเสียค่าใช้จ่าย

ถาม: คนธรรมดาไม่ได้ ออกบวชสามารถบรรลุอรหัตต์ได้ไหม

ตอบ: ได้ ถ้าปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญาได้เต็มร้อยก็บรรลุได้ ยุคสมัยพุทธกาลก็มีบางคนเป็นฆราวาสก็บรรลุเป็นพระอรหัตต์ได้ แม้แต่พ่อของพระพุทธเจ้าก็บรรลุเป็นพระอรหัตต์ได้ เพราะพระพุทธเจ้ามาสอน ๗ วันก่อนตาย พอสอนแล้วเชื่อ นำไปปฏิบัติได้ก็บรรลุได้

ถาม: คนที่สลบไป วิญญาณจะออกจากร่างหรือไม่

ตอบ: ไม่หรอก ก็เหมือนคนนอนหลับ คนสลบก็เหมือนคนนอนหลับ ไม่มีสติ หรือเวลาหมอให้ยาสลบก็เหมือนกัน เวลาไปผ่าตัด จิตก็ยังมีอยู่ เพียงแต่จิตไม่สามารถรับรู้เรื่องของร่างกายได้ เพราะถูกยาสลบบล็อกเอาไว้

ถาม: หลวงปู่มั่นท่านกล่าวว่า “มี ไม่มี ไม่มี มี” หมายถึงอะไร มีประโยชน์อย่างไร

ตอบ: ใจของท่านมองสิ่งที่มีเหมือนไม่มี แล้วสิ่งที่ไม่มีเหมือนมี คือท่านไม่ได้มีความยินดียินดีร้ายกับสิ่งเหล่านั้น มีก็เหมือนไม่มี ไม่มีก็เหมือนมี

ถาม: คนเราเดี๋ยวนี้ทำไมเชื่อคนง่ายทั้งที่มีเคยเห็นหน้ากันมาก่อนจนต้องเสียหายมากมาย แต่ทำไมคนที่หวังดีพวกเขาจึงไม่เคยเชื่อเลย

ตอบ: เพราะสิ่งที่คนหวังดีบอกเรา เราไม่ชอบฟังนั่นเอง เราชอบถูกหลอก เราไม่ชอบความจริง พวกนี้อยู่ในโลกของความฝัน ใครมาหลอกว่าทำอย่างนี้แล้วจะรวย จะเชื่อทันทีเลย แต่ถ้าใครมาบอกว่าถ้าเชื่อเขาเจ๊งแน่ๆ หมดตัวแน่ๆ จะโกรธเอาทันที เพราะเราไปทำลายความฝันของเขา คนเราทุกวันนี้บางทีมันมีความหวังมาก ตัวเองไม่รวยตัวเองไม่มีฐานะดีก็อยากจะหาทางลัด ถ้ามีใครมาแนะนำทางลัดนี้จะคว้ามับเลย จะเชื่อทันที นี่แหละคือพุดง่าย ๆ ก็คือความโลภ ความอยากได้อะไรง่าย ๆ มันจะทำให้เราเชื่อคนง่าย โบราณจึงมีคำพูดว่า “โลภมากมักลาภหาย” โลภแล้วมักจะถูกเขาหลอก เงินที่มีอยู่เท่าไรเดี๋ยวก็หายหมด ถูกเขาหลอกกันหมด เขารู้ว่าเราโลภ เขาเลยเอาเรื่องที่เราโลภมาล่อใจ ว่าทำอย่างนี้แล้วจะได้เท่านั้นเท่านั้น เขาหลอกเรา ทำครั้งแรกก็ได้ผลตอบแทนมากทันที พอคืนมาก็ยิ่งโลภอยากได้เพิ่มขึ้น พวกแชร์ต่างๆ แชร์ลูกโซ่ก็เป็นแบบนี้ ลงทุนกับฉันทิ ลงทุนปีผลตอบแทน

ได้เลย ๒๐ หรือ ๓๐% เอาไปฝากธนาคารได้แค่ ๑% หรือ ๒% พอเอาเงินไปฝากเขาเดือนหนึ่งเขาก็ให้แล้ว ๒๐% นี่แหละผลที่เราได้กลับมาก็ทำให้เราเชื่อ ทำให้เราอยากจะทำเพิ่มใช่ไหม พอทำเพิ่มแล้วไปบอกเพื่อนฝูงคนอื่นให้เขามาทำตาม ใหม่ ๆ เขาก็จ่ายเรา แต่พอสักพักหนึ่งพอเขารู้ว่าเขาได้เงินพอตามที่เขาต้องการ เขาก็อันตรายหายไ้ ติดต่อก็ไม่ได้ เมื่อเร็วๆ นี้ก็มีข่าวเรื่องไปหุ้นส่วนร้านชาบูหรือร้านอะไร แล้วพอเขาได้เงินเป็นก้อนจากเราไป เขาก็อันตรายหายไ้เลย เขาเอาเงินของเราขึ้นมาหมุนกันมาจ่ายให้เรา ก่อน เป็นเครื่องล่อใจเรา ตอนที่ลงทุนกับเขา ทำกับเขาแล้วได้ผลตอบแทนสูง ความจริงมันไม่ได้เป็นผลตอบแทน มันเป็นเงินที่เราเอาไปลงทุนกับเขาเอามาคืนก่อน แล้วพอเขาหลอกคนได้มากพอที่เขาจะได้เงินเป็นก้อนใหญ่ พอคุ้มค่าการหลบหนีแล้วเขาก็ไป เพราะความโลภอยากได้อะไรง่าย ๆ เร็ว ๆ มากๆ “โลภมากมักลาภหาย” คนโบราณเขารู้เรื่องเหล่านี้มาก่อน เราเยอะเยอะไปหมด เราไปอวดฉลาดคิดว่าคนโบราณนี้โง่ ถ้าไม่โง่ก็ไม่ถูกหลอก หลอกยังโง่ก็ไม่เอา

ถาม: จิต ผู้รู้ ความคิด เป็นสิ่งเดียวกันไหม

ตอบ: จิตทำได้ ๒ อย่าง **รู้ได้ด้วย คิดได้ด้วย**

ถาม: วัดส่วนใหญ่สร้างแต่อาคารสถานที่ สร้างวัตถุมงคล ไม่สอนธรรม คนเชื่อสิ่งที่เขาบอกว่าจะทำให้รวย เราจะช่วยศาสนาได้อย่างไร

ตอบ: เราก็ศึกษาปฏิบัติของเราไปก็แล้วกัน เป็นตัวอย่างที่ดี เหมือนที่พระพุทธเจ้าได้ทรงศึกษาและปฏิบัติไปแล้วก็ไปสอนคนอื่นให้ศึกษาปฏิบัติต่อไป แต่เบื้องต้นเราต้องศึกษาปฏิบัติให้บรรลุก่อนที่เราจะไปสอนคนอื่น ถ้าเราไม่บรรลุแล้วเราไปสอนคนอื่น มันจะสอนวิธีไหน แล้วเขาจะรับเราไม่ได้ เพราะเรามีเป้าหมายไปบังคับให้เขาเรียน ถ้าเราไปสอนเขาแบบไม่มีกิเลสนี้สอนด้วยเหตุผลข้อเท็จจริงแล้วเขาอาจจะเกิดศรัทธาอาจจะเรียนเอง ทำให้เขาอยากจะเรียนเอง อย่านไปบังคับเขา ถ้าเขาได้ยินได้ฟังธรรมว่าเรียนแล้วปฏิบัติแล้วจะได้อะไร เขาอาจจะได้เกิดศรัทธาอยากจะเรียนและปฏิบัติตามเราก็ได้ เราก็ต้องยึดหลักแนวเดิมของศาสนาที่พระพุทธเจ้าได้เป็นผู้กระทำมาข้างต้นมาศึกษามาปฏิบัติจนบรรลุธรรม พอบรรลุธรรมแล้วก็เผยแพร่ต่อไปได้ พระพุทธเจ้าทำแค่นี้

อายุของพระพุทธเจ้านี้ มีคนเชื่อพระพุทธเจ้ามาก บรรลุธรรมแล้วแสดงธรรม คนเขาเชื่อนำไปปฏิบัติแล้วบรรลุกัน เยอะแยะไปหมด พอบรรลุแล้วก็ไปช่วยกันเผยแพร่สั่งสอน พุดง่าย ๆ ไม่มีถาวรวัตถุเลยนะ มีแต่พระอริยะทั้งนั้นในป่าในเขา เจอกันที่ไหนก็ชนกับพระอริยะ ไม่โสดาก็สภิกาคา ไม่สภิกาคา ไม่นานาคาก็พระอรหันต์ยุคนั้น เป็นยุคทองของศาสนา ยุคที่มีพระพุทธเจ้าอยู่ เพราะพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่างที่ดีของศาสนา มีแต่สอนไม่เคยสร้างโบสถ์สร้างเจดีย์ไม่เคยสร้างวัด ไม่มีประวัติที่แสดงว่าพระพุทธเจ้าสร้างวัดนั้นวัดนี้ สร้างโบสถ์นั้นโบสถ์นี้ ไม่มี มีแต่ศรัทธา ญาติโยมผู้มีเงินมีฐานะสร้างถวาย

ถาม: ธรรมคืออะไร

ตอบ: ธรรมนี้เป็นคำกลางๆ มีความหมายหลายอย่างด้วยกัน ความหมายหนึ่งก็คือคำสอนของพระพุทธเจ้า อีกความหมายหนึ่งก็หมายถึงทุกสิ่งทุกอย่าง เรียกว่าเป็นธรรม สภาวะธรรมธรรมชาติ และเป็นความหมายที่กว้าง ต้องดูเวลาที่พูดเวลาที่ใช้ว่ามีความหมายในลักษณะใด ธรรมทั้งปวงไม่เที่ยง ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา

อันนี้พระพุทธเจ้าหมายถึงทุกสิ่งทุกอย่างปรากฏขึ้นมาในโลกนี้เรียกว่าธรรม ต้นไม้ ใบหญ้า ภูเขา ลมพัดแดดออกฝนตก เรียกว่าเป็นธรรมทั้งนั้น

ถาม: การที่คนในยุคปัจจุบันดูเหมือนจะไม่เหมือนยุคก่อนๆ อะไรทำให้คนมีนิสัยต่างไปจากคนรุ่นก่อน

ตอบ: ส่วนใหญ่ก็สิ่งแวดล้อมของสังคม คนยุคก่อนนี้สิ่งแวดล้อมดีกว่ายุคนี้ เพราะมีคนใฝ่ธรรม มีคนสนใจศึกษารธรรม พ่อแม่คนส่วนใหญ่นี้จะเข้าวัดเข้าวา ฟังเทศน์ ฟังธรรมกันเป็นปกติ รักษาศีลกันเป็นปกติ ก็เลยอบรมสั่งสอนลูกๆ ให้เป็นคนมีศีลธรรมกัน แต่พอยุคหลังนี้เริ่มมีการเจริญก้าวหน้าวัตถุมากขึ้น มีการไปเกี่ยวข้องกับอิทธิพลต่างชาติมากขึ้น ซึ่งอิทธิพลต่างชาตินี้มักจะไม่ค่อยมีศีลธรรมกัน มักจะมีแต่เรื่องกิเลสตัณหาต่างๆ เพราะถือว่าเป็นสังคมเสรี สังคมเสรีนี้ต้องเป็นอิสระใครอยากจะทำอะไรผิดถูกตีชู้ก็ไม่สำคัญ ก็ปล่อยให้เขาทำก็ยิ่งส่งเสริมให้คนอยากจะทำของแปลกๆ ชั่วๆ เพราะทำแล้วมันเด่นมันดังขึ้นมา ก็เลยกลายเป็นสังคมเลียนแบบสังคมที่ไม่ดี อิทธิพลที่ไม่ดี แล้วยุคนี้เขาเน้นการเรียนมาก

จนกระทั่งไม่มีเวลาให้เข้าวัดเข้าวา แล้วห้ามสอนศาสนาในวัด เพราะถือว่าเป็นการเอาศาสนามามอมเมา แล้วก็เด็กที่เรียนหนังสือก็อาจจะนับถือศาสนาอื่นก็ได้ ก็เลยห้ามไม่ให้สอนเรื่องศาสนาในโรงเรียนเหมือนสมัยก่อนทุกโรงเรียนจะมีการสอนเรื่องพุทธศาสนา สอนพุทธประวัติ บางครั้งให้เด็กไปเข้าวัดไปขอศีลไปฟังธรรมพร้อมกันสมัยนี้ก็ไม่มี เด็กก็เลยไม่รู้เรื่องราวต่างๆ เรื่องที่ควรจะรู้เรื่องความกตัญญูกตเวที เรื่องสัมมาคารวะ ให้รู้ว่าสังคมเราอยู่ในโลกที่มีสมมุติ มีคนมีสูงมีต่ำ ไม่ใช่เท่ากันหมดถึงแม้จะเป็นมนุษย์ แต่แบ่งมนุษย์ที่มีความคิดมีประโยชน์ไม่เท่ากัน คนที่มีคุณประโยชน์เราก็กยกย่องเขา กับคนที่ไม่มีความดีไม่มีประโยชน์ คนที่มีโทษเราก็ต้องกำจัดแยกเขาออกจากสังคมอะไรทำนองนี้ ไม่มีการเรียน ไม่รู้คุณธรรม ๗ ข้อด้วยกัน ที่วันก่อนแสดงไว้คือ ไม่รู้เหตุ ไม่รู้ผล ไม่รู้ตน ไม่รู้บุคคล ไม่รู้สังคม ไม่รู้กาลเทศะ ไม่รู้ประมาณ นี่แหละสิ่งที่ควรจะรู้กัน ถ้ารู้แล้วจะทำให้สังคมนี้อยู่กันอย่างมีความสุข มีความเคารพกันรักกัน เมตตาต่อกัน

ถาม: ถ้าเราเป็นบัวใต้น้ำ ต้องปฏิบัติอย่างไรให้ตัวเราเป็นบัวพ้นน้ำ

ตอบ: ตอนนั้เราทำบุญทำทานได้อย่างเสมอไหม ถ้าไม่ ตอนนั้ไม่เข้าพรรษาก็ลองอธิษฐานจิต ต่อไปนั้จะทำบุญทุกวัน ทำวันละบาทก็ได้ทำตามกำลังของเรา คิดว่าเราทำได้วันละก่บาท ทำให้มันเป็นนิสัย วิธีทำก็ง่ายๆ ก็เอาเงินใส่กระปุกไป นั้คือเงินทำบุญ ไม่ต้องแตะต้อง แล้วเวลาที่ มีคนเข้ามาเรียหรือเวลาที่เรอยากจะทำบุญกับใคร เราก็เอาเงินก้อนนั้ไปทำบุญได้ เช่น มีเพื่อนลูกเขาบวช เราได้ไปร่วมงานบุญก็เอาเงินนั้ไปร่วมงานบุญเขาได้ หรือ เขามีงานทอดกฐิน ทอดผ้าป่า งานอะไรสารพัดบุญต่างๆ หรือจะเป็นงานอะไรอื่นก็ได้ โรงพยาบาลเขาอาจจะ ต้องการซื้ออุปกรณ์เครื่องไม้เครื่องมืออะไร เราก็เอาเงินนั้ไปร่วมบริจาคเขาได้ ถ้าเราไม่สะสมไว้ เราจะทำบุญ แต่ละครั้งมันจะทำยาก เพราะมันเป็นก้อนใหญ่ แต่ถ้าเรา สะสมวันละบาท มันได้เงินวันละบาทนั้หยอดกระปุก ใส่กระปุกไปเดือนหนึ่งก็ได้ ๓๐ บาท ปีหนึ่งก็ได้ ๓๐๐ บาท เวลาจะทำบุญก็ทำได้ **ถ้าเราเองไม่เคยทำบุญเป็นนิสัย หัดทำบุญให้เป็นนิสัยก่อน** ทำบุญกับวัดก็ได้ ทำบุญกับ โรงเรียนก็ได้ ทำบุญกับโรงพยาบาลก็ได้ ทำบุญที่ไหนที่ เขาเดือดร้อน ตกทุกข์ได้ยากเดือดร้อน ต้องการความ

ช่วยเหลือทำได้ทั้งนั้ ไม่จำเป็นจะต้องทำกับวัดเพียง อย่างเดียว แต่ถ้าเราเป็นชาวพุทธเราก็ต้องนึกถึงวัดก่อน เพราะวัดเป็นที่พึ่งของเรา เป็นที่ศึกษาที่เราจะต้องเรียน ถ้าไม่มีวัดจะไม่มีใครมาสอนเราได้ แต่ถ้าคิดว่าทางวัดเขา พอเพียงพอแล้ว ไม่เดือดร้อนแล้ว เราก็ไปทำที่อื่นได้ไม่ห้าม ถ้าโรงเรียนขาดแคลนก็ไปช่วยโรงเรียน วันก่อนโรงเรียน เด็กกอดทิสติกเขาเดือดร้อน ไม่มีพัดลมในห้องเรียน เขามา ขอพัดลมยักซ์ ๒ ตัว ตัวละแสนห้า ก็บริจาคให้เขาไป ก็ได้ ช่วยโรงเรียน ช่วยคนยากคนจนช่วยเด็กอะไรต่างๆ ได้ ไม่จำเป็นจะต้องทำบุญกับวัดเสมอไป แต่เราต้องทำเพราะ มันเป็นการกระทำที่ดีสำหรับจิตใจเรา เป็นการปฏิบัติ ขั้นต้น **ขั้นที่ ๑ ของการที่จะยกระดับจิตใจของเราให้สูงขึ้น ถ้าไม่เคยทำบุญทำทานเลยก็ทำเสีย จะได้พ้นจากบัว ขั้นที่ ๔ จากโคลนตมขึ้นมาอยู่เป็นบัวกลางน้ำได้ในพรรษานั้ก็ลองสมาทานศีล ๕ ทั้งพรรษาคู จะรักษาศีล ๕ ทุกวัน นั้คือการยกระดับจิตของเราให้มาเป็นสูงกว่าที่เป็นอยู่ สมมุติว่าเราไม่เคยรักษาศีล เพราะเราไม่เคยทำบุญทำ ทานเป็นกิจจะลักษณะ ทำเพราะเป็นโอกาส เช่น วันเกิด ปีใหม่บ้าง ไม่ถือว่าเป็นกิจจะลักษณะ การทำบุญเป็น**

กิจจะลักษณะต้องทำบุญนิตยให้ได้ เป็นนิตย ศीलก็ต้องรักษาให้เป็นนิตยเรียกว่า นิจศีล นี้ก็ลองทำดู ตอนนีเพิ่งเข้าพรรษาใหม่ๆ ให้ตั้งใจว่าพรรษานี้จะทำบุญทุกวันวันละกี่บาทก็กำหนดไป แล้วแต่กำลังของเรา มี ๗ บาทเหลือกลับมาเศษ ๕ บาทก็ใส่กระปุกไป แล้วแต่จะทำเท่าไรก็ทำเท่านั้น แต่ให้ทำทุกวันมันจะได้ติดเป็นนิตย รักษาศีลทุกวันให้มันติดเป็นนิตยไป แล้วก็ภาวนาทุกวันให้มันติดเป็นนิตยไป ทำอย่างนี้ก่อนแล้วต่อไปก็จะเป็นบัวกลางน้ำทำบ่อยแล้วดีก็อยากจะทำมากขึ้น บางครั้งก็อาจจะไปอยู่วัดบ้าง ไปถือศีล ๘ ทั้งวันทั้งคืน ต่อไปพอภาวนามากขึ้นๆ มีความสุขมากขึ้น ต่อไปก็อาจจะไปบวชก็ได้

ถาม : ๑. ในฐานะผู้รักษาทั้งภรรยาหลวงและภรรยาน้อยต่างก็มีทุกข์ เราควรแก้ไขทางธรรมเช่นไร

๒. เมื่อเราเห็นทุกข์แล้วเราเลิกเป็นภรรยา เป็นโสดดีกว่าไหม

ตอบ: ๑. ถ้าเป็นภรรยาก็ดูแลให้มันเท่าเทียมกันก็แล้วกัน เขาขาดแคลนอะไรก็ดูแลก็แล้วไป แต่มันผิดศีลที่เรามาสร้างภาระให้กับตัวเราเองโดยไม่มีความจำเป็น มีคนเดียว

ก็พอแล้ว มี ๒ คนมันก็ไม่ต่างกันหรอก แต่พอมี ๒ คน มันก็เลยต้องมีภาระที่จะต้องแบก ๒ เท่า มีคนเดียวก็มีภาระเท่าเดียว จะมีปัญหาพาให้ระหองระแหงกันระหว่างภรรยาทั้งสองคนก็ได้ ฉะนั้นอันนี้ถือว่าผิดศีลทางศาสนานั่นสอนให้เรามีผัวเดียวเมียเดียว ไม่ประพฤติผิดประเวณี จะได้ไม่มีปัญหา ภาระก็จะได้ไม่มาก ถ้ามี ๒ คน ก็ต้องมีเวลาเท่าเทียมกัน ถ้าเราถือว่าเขาเป็นภรรยาไม่ว่าจะเป็นหลวงหรือน้อยก็เป็นภรรยาเหมือนกันก็ต้องดูแลกันไปเท่าเทียมกัน ทางธรรมก็คือต้องเลือกเอาคนใดคนหนึ่ง

๒. ถ้าเป็นโสดได้ยิ่งดีใหญ่ เพราะว่าจะได้ไม่ต้องมีภาระกับคู่ครองของเรา เวลาที่มีคู่ครองมันต้องมีเรื่องมีราวระหองระแหงกัน มีความคิดไม่ตรงกัน ทะเลาะกัน น้อยเนื้อต่ำใจ แล้วก็มาห่วงมากังวลกัน ถ้าเขาดีก็ห่วงเขา กลัวเขาจะเป็นอะไรไป ถ้าเขาไม่ดีก็ทุกข์ เวลาเจอเขาก็ทุกข์ ฉะนั้นไม่มีเสียดีกว่า ความสุขที่ได้ไม่คุ้มกับความทุกข์ที่เราได้จากเขา จากการมีเขา

ถาม: พระไตรปิฎกฉบับประชาชนดีไหม

ตอบ: กิติ เป็นการรวบรวมเนื้อหาสาระของพระไตรปิฎก ซึ่งก็อ่านแล้วก็เพลิดเพลินตี โดยเฉพาะบทนำต่างๆ ที่เขาจะเขียนให้เราเข้าใจถึงความเป็นมาเป็นไปของพระไตรปิฎกว่าเป็นมาอย่างไร แล้วก็มีการสอนแบบสั้นของพระพุทธเจ้าใส่ไปในนั้นด้วย เราลองอ่านดูแล้วก็รู้สึกเพลิดเพลินตี แต่ไม่ได้อ่านทั้งหมดนะ อ่านเฉพาะช่วงหน้าแรกๆ ที่เขามีการแนะนำประวัติต่างๆ จะได้รับความเป็นมาของพระไตรปิฎกว่าเป็นมาอย่างไร อันนี้สำหรับคนที่ไม่รู้เรื่องของศาสนาเลย อ่านกิติ แต่ถ้าต้องการจะปฏิบัติจริงๆ ไม่ต้องอ่านก็ได้ ให้รู้ไว้แค่ ๓ อย่างนี้ ให้รู้วิธีการทำบุญทำทาน ให้รู้วิธีการรักษาศีล ให้รู้วิธีการภาวนาก็พอ ถ้าต้องการจะปฏิบัติเพื่อดับความทุกข์ อันนี้เป็นความรู้เสริมเสียมากกว่า ถ้าปฏิบัติจบแล้วไม่มีอะไรจะทำก็เอามาอ่าน มันก็เพลิดเพลินตี มีความรู้เกี่ยวกับศาสนามากขึ้น แต่จะเป็นอุปสรรคถ้าเราตั้งเป้าว่าเราจะต้องอ่านพระไตรปิฎกให้จบก่อนค่อยปฏิบัติ ให้เลือกระหว่างปฏิบัติเลยกับอ่านพระไตรปิฎกก่อน เราบอกว่าปฏิบัติเลยดีกว่า แต่ก็ต้องให้รู้ว่าวิธีปฏิบัตินี้มีอะไรบ้าง เช่น ทำทานอย่างไร รักษาศีลอย่างไร แล้วก็ภาวนาอย่างไร ให้เรียนแค่นี้ก่อน

ถาม: ในทางพระพุทธศาสนา การปฏิบัติตัวในการเข้านอนแต่ละวันควรเข้านอนและตื่นนอนกี่โมง

ตอบ: สำหรับพระพุทธเจ้าเข้านอนตอน ๔ ทุ่มหรือ ๕ ทุ่ม ให้นอน ๔ ชั่วโมง เวลานอนก็ให้นอนในท่าตะแคงขวา ท่าสี่เหลี่ยมเพราะเป็นท่าที่มีสติพร้อมที่จะตื่น ตื่นขึ้นมา ก็พร้อมที่จะลุกขึ้นมาปฏิบัติต่อ ให้นอนไม่เกิน ๔ ชม. นอน ๔ ทุ่มก็ตื่น ตี ๒ ตื่นขึ้นมาให้ปฏิบัติต่อ เดินจงกรม นั่งสมาธิ จนสว่างหกโมงก็ออกบิณฑบาต ฉ้นเสร็จก็กลับมาเดินจงกรม นั่งสมาธิจนถึงบ่าย จนถึงเวลาทำกิจวัตร ปัดกวาด อาบน้ำอาบท่า พอเสร็จก็เดินจงกรม นั่งสมาธิถึง ๔ ทุ่ม

ถาม: พระอรหันต์ต้องนั่งสมาธิไหม

ตอบ: ท่านนั่งก็ได้ไม่นั่งก็ได้ ท่านนั่งก็เป็นการพักผ่อน อิริยาบถ พักผ่อนกาย พักผ่อนใจ แต่ท่านไม่ได้นั่งเพื่อกำจัดกิเลส เพื่อดับความทุกข์อะไรต่างๆ เพราะไม่มีความทุกข์ให้ท่านดับ

ถาม: ถ้ายังต้องติดอาลัยในลูกเมีย ทำให้ไปบวชไม่ได้ แต่อยากจะบรรลุนิพพานจะปฏิบัติอย่างไร

ตอบ: ก็ต้องเลือกเอา จะเอาทั้งสองอย่างไม่ได้ ต้องเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง จะเอาทั้งทางโลกเอาทั้งทางธรรม มันไปด้วยกันไม่ได้ มันเป็นคนละทางกัน

ถาม: ทุกวันนี้คนเรา บัวที่เคยพันน้ำแล้วก็กลับมาจมน้ำได้ไหม

ตอบ: ยาก ถ้าพันแล้วก็พัน มีแต่จะไปข้างหน้าไม่มีถอยกลับ

ถาม: ขณะนั่งสมาธิ ลูกเรียกแม่เพราะลูกไม่ทราบว่าได้ นั่งสมาธิ ลูกจะเป็นบาปไหม

ตอบ: ไม่หรวอก เพราะเด็กไม่รู้เรื่องรู้ราว เขาก็ทำไปตามประสาประสาของเขา เขาไม่มีเจตนา แล้วถึงจะมีเจตนาเรียกก็ไม่บาป เพราะไม่ใช่เป็นการกระทำบาป มันเพียงแต่การรบกวนหรือไปทำให้การทำสมาธิของแม่ต้องชะงักลงชั่วคราว ก็สอนก็ได้บอกก็ได้ ต่อไปถ้าเห็นแม่ขัดสมาธิ

อย่าเพิ่งมาเรียกแม่นะ สอนได้ อยู่ด้วยกันรู้จักวิธีสอนบอกกันได้

ถาม: เวลาอยู่ในสมาธิสงบสบายใจดี แต่พอออกจากสมาธิเจอโลกข้างนอกแล้วหงุดหงิด แบบนี้ติดสมาธิหรือเปล่า

ตอบ: ไม่ติดหรวอก มันเป็นความจริง เวลาอยู่ในสมาธิเหมือนอยู่ในห้องปรับอากาศ พอออกจากสมาธิก็เหมือนออกจากห้องปรับอากาศ มันก็ร้อนเท่านั้นเอง เป็นธรรมดาติดสมาธิก็ไม่เสียหาย ถ้าอยากจะกลับเข้าไปสมาธิที่ดี ถ้ากลับเข้าไปได้

ถาม: คนที่เกิดมาเป็นมนุษย์ทุกคนมีความเพียรพยายาม จะสามารถบรรลุนิพพานในชาตินี้ หรือต้องบำเพ็ญเป็นหลายร้อยพันชาติจึงจะบรรลุนิพพาน

ตอบ: ก็อย่างที่พระพุทธเจ้าบอก ถ้าสามารถเจริญอย่างต่อเนื่องแล้วก็เข้าฌานได้ เจริญปัญญาได้ ไม่ ๗ วัน ก็ ๗ เดือน ไม่ ๗ เดือนก็ ๗ ปี ย่อมบรรลุนิพพานได้ ถ้าถึงขั้นสูงสุดก็ขึ้นพระอรหันต์ พระพุทธเจ้าบอก

ถาม: ถ้าทำสมาธิแล้วไปเห็นสวรรค์ และพบเจอบรรพบุรุษ จะดึงตัวเองกลับมาสมาธิให้หนึ่งได้อย่างไร

ตอบ: ก็ใช้สติ ถ้าเราเข้าสมาธิได้เราก็จะมีสติ ดึงจิตให้กลับเข้ามาอยู่ในสมาธิได้ ตอนที่เราปล่อยไป เพราะเราไม่ได้ควบคุมบังคับ

ถาม: เวลานี้ก็ถึงเวลาที่ตัวเองจะตายจริงๆ ทำไมมันรู้สึก สลดหดหู่ ไม่อยากได้อะไร ไม่อยากทำอะไรเลย ทำอย่างไร ถึงจะรู้สึกเฉยๆ ได้

ตอบ: ต้องสร้างอุเบกขาขึ้นมา ต้องเจริญสติ นั่งสมาธิ เข้าฌานให้ได้ แล้วจิตก็จะมีอุเบกขา รู้สึกเฉยๆ กับทุกสิ่งทุกอย่างได้ เฉยๆ กับความเป็นความตาย อันนี้มันยังถูกกิเลสความเศร้าหมองทำให้รู้สึกสลดหดหู่ เพราะมันอยาก จะอยู่ มันไม่อยากตาย

ถาม: เวลาไปร่วมงานศพ เอาเงินใส่ซองให้เจ้าภาพถือว่า ได้ร่วมทำบุญกับผู้ล่วงลับไปแล้วหรือไม่

ตอบ: เราได้ทำบุญกับเจ้าภาพ เขาก็จะทำบุญให้กับผู้ล่วงลับไป จากบุญที่เขาได้ทำกัน ก็คือได้ทำกับผู้ล่วงลับด้วย เวลาพระท่านสวดอนุโมทนาเราก็สามารถอุทิศบุญที่เราทำนี้ให้กับผู้ล่วงลับไปได้ ผู้ล่วงลับไม่สามารถได้รับทั้งหมดที่เราทำได้ ต้องรับส่วนที่เป็นบุญที่อุทิศได้เท่านั้นเอง ก็เกิดจากการทำบุญของเรานี้แหละ แต่ไม่ได้รับทั้งหมด บุญที่เราทำส่วนใหญ่จะเป็นของเรา จะอยู่กับเรา ส่วนมากจะแบ่งไม่ได้ แต่ก็ดีกว่าไม่มีแบ่งให้คนอื่น ไม่แบ่งให้คนอื่น

ถาม: ณ เวลาที่กำลังจะตายหากกำหนดจิตได้ ควรคิดถึงสิ่งใด ควรคิดถึงบุญหรือกรรมหรือพิจารณาร่างกายหรืออยู่กับลมหายใจพุทธโธ

ตอบ: ถ้าไม่คิดอะไรได้ดีที่สุด หยุดคิด ปล่อยวาง อะไรจะเกิดก็เกิด ให้อยู่เฉยๆ ไป

ถาม: การจะเป็นพระอรหันต์หรือพระโสดาบันขั้นต้น จะต้องประพฤติปฏิบัติอย่างไรบ้าง

ตอบ: ต้องทำทาน ศีล ภาวนา ทาน รักษาศีล แล้วก็ภาวนาไป เดียวก็จะถึงบรรลุป็นพระโสดาบันเอง

ถาม: สภาวะรู้คืออะไร

ตอบ: ก็รู้เฉยๆ รู้โดยที่ไม่มีความคิดปรุงแต่งกับสิ่งที่เรารู้ ได้ยินเสียงก็รู้ว่าเสียง เสียงชมหรือเสียงด่า ก็รู้ว่าเป็นเสียงชมหรือเสียงด่า ไม่ปรุงแต่งว่าดีหรือไม่ดี ชอบหรือไม่ชอบ รู้เฉยๆ

ถาม: ถ้าจิตสุดท้ายก่อนตายไม่รู้สติ เช่น ได้ยานอนหลับเพื่อระงับอาการปวดหรือมีเวทนามากจนคุมสติไม่ได้ เราจะต้องไปอบายภูมิไหม

ตอบ: ไม่หรอก เวลาตายนี้ จิตจะรู้ตัว ความตายมันจะกระตุ้นให้จิตมีความรู้ทันที่กำลังจะตาย ฉะนั้นจะมีสติหรือไม่มีสติก็อยู่ที่การฝึกหัด ถ้าใครฝึกหัดให้มีสติก็จะมีสติ ถ้าไม่เคยฝึกหัดให้มีสติมันก็จะไม่มีสติ ส่วนจะไปอบายหรือไม่นั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับสติ ขึ้นอยู่กับบาปที่เราทำ ถ้าทำบาปมากกว่าทำบุญ บาปมีกำลังมากกว่า บาปก็จะดึงไปอบาย แต่ถ้าเราทำบุญมากกว่าทำบาป เวลาตายไป

บุญก็จะดึงเราไปสวรรค์ ไม่ได้อยู่ที่จิตสุดท้าย ไม่ได้อยู่ที่มีสติหรือไม่มีสติ มันอยู่ที่บุญหรือบาปที่เราทำว่า ส่วนไหนมีกำลังมากกว่ากัน

ถาม: ถ้าคนที่ปรารถนานิพพานที่ยังไม่สำเร็จในชาตินี้ ตั้งใจปฏิบัติจนได้มาน สามารถเลือกได้ไหมว่าเมื่อตายแล้วจะไปเกิดเป็นมนุษย์ เทวดา หรือพรหม และควรเลือกไปเกิดเป็นแบบไหน

ตอบ: ถ้าได้มานก็ต้องไปเกิดเป็นพรหม แล้วพอมานเสื่อมก็จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ไม่ว่าจะไปเกิดที่ไหน ในที่สุดก็ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์เป็นจุดเริ่มต้นใหม่ เพราะภพอื่นเป็นภพที่เราไปรับผลบุญผลบาป ส่วนภพมนุษย์นี้เป็นภพที่เรามาสสร้างบุญสร้างบาปกัน



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

Meeting ID: 821 1470 7209

Password: 840806

และสามารถถามปัญหาธรรมะได้ทาง

Facebook และ Youtube ดังข้างต้น

หรือ เข้าคลับเฮ้าส์ เพื่อฟังธรรมได้อีกช่องทาง

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

คำสอนที่เราจดจำนี้มันจะลืม
เพราะมันเป็นสัญญา
ส่วนคำสอนที่ได้จากการปฏิบัติ
มันจะเป็นปัญญา มันจะไม่ลืม
อะไรที่เราเรียนรู้จากการปฏิบัตินี้เราจะไม่ลืม

พระสุเมธ อภิปิโ

