

# เฮฮาประสาธรรม



วิสันาธรรมประจำวัน โดย  
พระอาจารย์พรหมวังโส  
(Ajahn Brahm)

# เฮฮาประสาธรรม

วิไลสนาธรรมประจำวัน

โดย

พระอาจารย์พรหมวังโส (Ajahn Brahm)

ถอดความจากการบันทึกเทป

การอบรมปฏิบัติธรรมที่สวนป่าเจริญญาณ

(Jhana Grove Meditation Retreat Centre)

ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๕๓-๒๕๕๖

ลิขสิทธิ์เนื้อหา © พระอาจารย์พรหมวังโส (Ajahn Brahm) พ.ศ. ๒๕๖๑

ลิขสิทธิ์ภาพ © พระอาจารย์พรหมวังโส (Ajahn Brahm) พ.ศ. ๒๕๖๑



CREATIVE COMMONS ATTRIBUTION-NONCOMMERCIAL-SHAREALIKE 4.0  
INTERNATIONAL (CC BY-NC-SA 4.0)

สัญญาอนุญาตครีเอทีฟคอมมอนส์ แบบอ้างอิงแหล่งที่มา ห้ามนำไปใช้  
เพื่อการค้า และให้อนุญาตต่อไปแบบเดียวกัน ๔.๐

คุณมีเสรีภาพที่จะแบ่งปัน ทำสำเนา แจกจ่าย และส่งงานชิ้นนี้ ภายใต้งเงื่อนไข  
ดังต่อไปนี้

**แสดงที่มา** – คุณต้องแสดงที่มาของงานดังกล่าวตามรูปแบบที่ผู้สร้างสรรค์  
หรือผู้อนุญาตกำหนด

**ห้ามนำไปใช้เพื่อการค้า** – คุณไม่สามารถนำงานนี้หรือส่วนหนึ่งส่วนใด  
ของงานนี้ไปใช้เพื่อการพาณิชย์

**อนุญาตแบบเดียวกัน** – หากคุณดัดแปลง เปลี่ยนรูปหรือต่อเติมงานนี้  
คุณต้องใช้สัญญาอนุญาตแบบเดียวกันหรือแบบที่เหมือนกับสัญญาอนุญาต  
ที่ใช้กับงานนี้เท่านั้น

ต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับหนังสือหรือพระอาจารย์พรหมวังโส  
โปรดติดต่อ <https://bswa.org/>

# สารบัญ

คำปรารภ	๕
คำนำ	๗
บทที่ ๑ เฮฮาสมานิติ แนวทางการเจริญสมานิติ	๑๐
บทที่ ๒ ทำไมทุกวันไม่เป็นวันเงินเดือนออก พิชิตอุปสรรคกรรมฐาน	๓๘
บทที่ ๓ รอบันท้ายให้หายเจ็บ ประสบการณ์กรรมฐาน	๕๘
บทที่ ๔ เอกเขนกบนพุทธะแอร์ไลน์ ไขนियามธรรมะ	๘๘
บทที่ ๕ เมตตาสติ ฝึกจิตประจำวัน	๑๔๘
บทที่ ๖ กลืนรูปและควันเทียน คำถามจิปาณะ	๑๙๐
อธิบายศัพท์	๒๕๐
ประวัติพระอาจารย์พรหมวังโส	๒๖๓



# คำปรารภ

## การถามถือเป็นการสร้างกุศลกรรม

ในพระสูตรชื่อ จูฬกัมมวิภังคสูตร มีคนถามพระพุทธเจ้าว่าทำไมบางคนเกิดมารวยในขณะที่บางคนทำงานหนักแทบแยแต่ก็ยังชักหน้าไม่ถึงหลัง พระพุทธองค์ทรงตอบว่าสาเหตุมาจากกรรมเก่า คนใจแคบตระหนี่ถี่เหนียวในชาติก่อนก็จะยากไร้ในชาตินี้

มีคนถามด้วยว่า ทำไมบางคนหน้าตาดีแต่บางคนหน้าตาไม่น่าดูแม้จะไปแปลงโฉมที่ร้านเสริมสวยราคาแพงก็ยังไม่สามารถจะทำให้ทรงเสน่ห์ขึ้นมาได้ พระพุทธองค์ทรงตอบว่า กรรมที่ทำให้หน้าตาไม่งดงามในชาตินี้มาจากชาติก่อนเป็นคนมักโกรธ หงุดหงิดโมโหง่าย

แล้วก็มีคนถามพระพุทธเจ้าว่า แล้วกรรมใดที่ทำให้คนเราโง่ในชาตินี้ ทำไมบางคนตั้งใจเรียนแทบตาย แม้กระทั่งเรียนพิเศษตัวต่อตัวก็ยังแทบจะไม่รอด ในขณะที่บางคนอ่านหนังสือนิดๆ หน่อยๆ ก็สอบได้เกรดเอตลอด คำตอบของพระพุทธองค์ในข้อนี้สำคัญมากสำหรับคุณๆ ทั้งหลายในการเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของหนังสือเล่มนี้ พระพุทธองค์ทรงตอบว่า กรรมที่ทำให้คนเราโง่ในชาติต่อไปคือ การไม่ถามคำถามในชาตินี้!

เพราะฉะนั้น เราต้องขอขอบคุณอัจฉริยะในอนาคตทั้งหลายที่ถามคำถามสำหรับหนังสือเล่มนี้ ชาติหน้าพวกคุณจะได้เรียนเก่งแบบสบายๆ

พระอาจารย์พรหม

เมืองเพชร เดือนมิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๗



# คำนำ

แรงบันดาลใจในการทำหนังสือเล่มนี้มาจากความรู้สึกซาบซึ้งใจ และกตัญญูต่อพระอาจารย์พรหมวังโสของพวกเรา (พระอาจารย์พรหม หรือ Ajahn Brahm) และความปรารถนาที่จะแบ่งปันความสุข และแสงสว่างแห่งธรรมะจากพระอาจารย์ พระอาจารย์พรหมเป็นที่รู้จักและชื่นชมทั้งในด้านการสอนธรรมะของพระพุทธองค์และวิธีการนำเสนอคำสอนตลอดจนอารมณ์ขันของพระอาจารย์ เวลาฟังพระอาจารย์เทศน์ เราเดาได้เลยว่า เดี่ยวจะได้ฟังเรื่องตลก “ไม่ได้ความ” ของพระอาจารย์ เวลาตอบคำถาม พระอาจารย์ก็จะตอบแบบเฮฮา ร่าเริงที่ทำให้จิตใจเบิกบานขึ้นและเปิดประตูหัวใจเราให้มองโลกอย่างอ่อนโยนเปี่ยมไปด้วยความเมตตาและเห็นอกเห็นใจยิ่งขึ้น บ่อยครั้งธรรมะที่พระอาจารย์สอนจะซ่อนอยู่ในเรื่องตลกที่พระอาจารย์เล่า อย่างไรก็ตาม จุดประสงค์สำคัญของการมองด้านที่งดงามสดใสของโลก คือ การรับมือกับปัญหาชีวิตและเดินทางสู่เส้นทางที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้

หนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อฉลองครบรอบ ๔๐ ปี ที่พระอาจารย์พรหมบวชเป็นภิกษุ หนังสือนี้ประกอบด้วยคำถามคำตอบที่ถอดความจากการอบรมฝึกสมาธิโดยพระอาจารย์พรหมที่สวนป่าเจริญฌาน (Jhana Grove Meditation Retreat Centre) ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๕๓-๒๕๕๖ สวนป่าเจริญฌานเป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมของพุทธสมาคมแห่งรัฐเวสเทิร์นออสเตรเลีย (Buddhist Society of Western Australia) ตั้งอยู่ในเมืองเซอร์เพนไทน์ (Serpentine) ใกล้วัดโพธิญาณ



ในแต่ละวันของการปฏิบัติธรรม ช่วงคำจะเป็นช่วงเวลาตอบคำถาม ธรรมะในหอบปฏิบัติธรรมของสวนป่าเจริญญาณ โดยก่อนถึงเวลา ผู้ปฏิบัติธรรมจะสามารถเขียนถามข้อข้องใจในกระดาษแผ่นเล็ก แล้วใส่ตะกร้าโดยไม่ต้องลงชื่อ จากนั้น จะมีคนเก็บตะกร้าและนำไปให้พระอาจารย์พรหม เมื่อถึงเวลา พระอาจารย์ก็จะหยิบทีละคำถาม จากตะกร้าและอ่านให้ทุกคนได้ยินทั่วถึง แล้วจึงให้คำตอบ

ในหนังสือธรรมะทั่วไป คำสอนย่อมเป็นสาระสำคัญของหนังสือ แต่บางครั้ง ก็มีสิ่งสำคัญที่แทรกอยู่มากกว่าคำที่พูดออกมา

ในการรวบรวมและเรียบเรียงหนังสือเล่มนี้ พวกเราตระหนักดีว่า บรรยากาศที่งดงามของสวนป่าเจริญญาณ มิตรไมตรีและอารมณ์ขันของกลุ่มคนที่ไปปฏิบัติธรรม ตลอดจนบรรยากาศที่ละเอียดอ่อนอื่นๆ ก็หายไปเมื่อบันทึกลงมาเป็นเพียงตัวอักษร การถ่ายทอดธรรมะเป็น สบายธารแห่งการสื่อสารที่มีชีวิตจิตใจ ดังนั้น ในการบรรยายธรรม จึงไม่มีเพียงแค่คำพูด แต่ยังรวมถึงปฏิสัมพันธ์กับผู้ฟังและบริบท ของคำที่กล่าวออกมาด้วย

พวกเราไม่คาดหวังว่า จะสามารถถ่ายทอดประสบการณ์การฟัง ธรรมจากพระอาจารย์ได้อย่างลึกซึ้งโดยผ่านตัวหนังสือ (เราจะสามารถ สัมผัสประสบการณ์เช่นนี้ได้ด้วยการเข้าโครงการปฏิบัติธรรมเท่านั้น) แต่พวกเราก็ได้พยายามสร้างสรรค์วิธีการใหม่ๆ มาสื่อความให้ชัดเจน และเด่นชัดขึ้นด้วยการเติมคำบรรยายเล็กๆ น้อยๆ (เป็นอักษรตัวเอียง) ตามที่เห็นว่าจำเป็น ศัพท์ภาษาบาลีหรือชื่อเฉพาะต่างๆ จะมีคำอธิบาย ไว้ท้ายเล่ม

ขอให้สนุกกับการอ่านครับ

แผ่นฟ้ากว้างดงามด้วยแถบสีสดใสต่าง ๆ ทั้งม่วง ส้ม แกรมชมพู  
พระอาทิตย์กำลังลับขอบฟ้าเหนือเมืองเซอร์เพนไทน์  
อาบป่ายูคาลิปตัสด้วยแสงสีอันอำไพ  
ในยามที่ความเย็นระรื่นของรัตติกาลกำลังมาเยือน  
ท่ามกลางความสงบเงียบของพงไพรออสเตรเลีย  
เสียงนกป่าหัวเราะเร็งรำแว่วมา  
เหล่าผู้ปฏิบัติธรรมค่อย ๆ เดินออกจากเรือนพักที่สวนป่าเจริญมาน  
มุ่งสู่หอปฏิบัติธรรมเพื่อฟังการตอบปัญหาธรรมะ  
กับพระอาจารย์พรหม

เมื่อทุกคนมาถึงหอปฏิบัติธรรมแล้ว ก็จะกล่าวนมัสการพระรัตนตรัย  
และสวดกรณีย์เมตตาสูตรพร้อมกัน  
จากนั้น ตะกร้าคำถามก็จะถูกนำไปวางข้างหน้าพระอาจารย์พรหม

พระอาจารย์หยิบกระดาษคำถามขึ้นมาแผ่นหนึ่ง แล้วก็อ่านออกมา  
ด้วยเสียงชัดเจน...

**เฮฮาสมาธิ**  
แนวทางการเจริญสมาธิ



**ถาม:** รบกวนพระอาจารย์อธิบายวิธีทำเมตตากรรมฐานด้วยค่ะ

**ตอบ:** การเจริญสมาธิด้วยเมตตาเป็นสิ่งที่ดีมาก ๆ แต่เราต้องตระหนักด้วยว่า เมตตานั้นมีคุณค่าสำคัญเมื่อเราทั้งคิดและปฏิบัติเมตตา หนึ่ง เหตุผลที่จิตเราสงบได้ยากจากการฝึกเมตตากรรมฐาน ก็เพราะคนเรามักมอบความอ่อนโยนให้ใจตัวเองน้อยไปหน่อย ความเมตตาทำให้เราไม่แข่งงวดกับตัวเราเองนัก ไม่บังคับตัวเอง และช่วยให้เรามองร่างกายและจิตใจของเราเหมือนเพื่อนสนิทที่จะร่วมมือกันทำการต่าง ๆ ได้ด้วยความอ่อนโยนและปราณี

การทำเมตตากรรมฐานคือ การเรียนรู้ที่จะบ่มเพาะความปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ในหนังสือ *Opening the Door of Your Heart* ของอาตมาซึ่งแปลเป็นไทยโดยใช้ชื่อ *ชวน่ม่วนชื่น* นั้น อาตมาให้คำนิยามของ “เมตตา” ไว้ว่า เป็นความสามารถในการเปิดประตูหัวใจของคุณรับทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าคุณกำลังประสบอะไรหรือกำลังมีอะไรเกิดขึ้นก็ตาม เมตตาคือ ความปรารถนาดีที่ตรงตามอย่างไม่มีเงื่อนไข

ตัวอย่างเช่น ช่วงที่ผ่านมา คุณอาจจะซีเกียจ และคิดว่า สมควรถูกลงโทษ อย่างนี้ ไม่ใช่เมตตานะ คุณควรมีจิตปรารถนาดีต่อตนเอง แม้ในยามที่คุณซีเกียจ หงุดหงิดในหน้าที่ หรือแอบกินขนมในช่วงพัก (ซึ่งเป็นการผิดศีลข้อ ๖ ในศีล ๘ ที่ทุกคนควรปฏิบัติในช่วงโครงการอบรมปฏิบัติธรรม - ผู้แปล) ไม่ว่าคุณจะทำอะไรที่ไม่ค่อยดีลงไป คุณก็อย่าถือสาหาความ ปล่อยๆ ไปเสียบ้าง ส่วนคนอื่นนั้น ต่อให้เขาทำเสียงดังโครมคราม ก็อย่าไปเอามาเป็นอารมณ์ “ขอให้พวกเขาอยู่เย็นเป็นสุขกันทุกคนเถิด”

ความรู้สึกเมตตาที่สวางามนี้ไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งที่คนอื่นทำลงไปหรือสิ่งที่ตัวคุณทำ ความเมตตาคือ การที่คุณมอบความปรารถนาดีให้ตัวเองในขณะเวลานี้ ไม่ว่าช่วงเวลานี้จะเป็นอย่างไรก็ตามและไม่ว่า

คุณจะรู้สึกอย่างไรก็ตาม แม้คุณอาจรู้สึกมันซึ่มหรือหงุดหงิดงุ่นง่าน ก็ขอให้คุณมอบความเมตตาให้กับทุกช่วงขณะตลอดเวลาการอบรม เจริญสมาธิครั้งนี้ สรุปคือ ส่งปรารถนาดีให้กับปัจจุบันขณะ ถ้าคุณสามารถทำเช่นนั้นได้ การมาปฏิบัติธรรมครั้งนี้ของคุณก็จะสุขสงบ แสสนวิเศษทีเดียวแหละ

การฝึกเมตตากรรมฐานบทเริ่มแรกคือการตั้งใจเจริญไมตรีจิต เราจะฝึกเห็นคุณค่าของไมตรีจิตและฝึกพัฒนาความรู้สึกอันดีงามนี้ต่อไป ในการทำเมตตากรรมฐาน เรามักบิกรกรรมว่า “ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุขเป็นสุขเถิด ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงพ้นทุกข์เถิด ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นสุขเป็นสุขเถิด ขอให้ข้าพเจ้าจงมีแต่ความสุขสงบเถิด” แต่ถ้าคุณอยากจะใช้คำพูดอื่น ก็ได้นะ เลือกตามที่ชอบ

สิ่งที่สำคัญของกรรมฐานชนิดนี้คือ การฟังความว่างระหว่างคำพูด เมื่อคุณพูดว่า “ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นสุขเป็นสุขเถิด” ขอให้หยุดนิดหนึ่ง เพื่อให้ความหมายของแต่ละคำเข้าถึงจิตใจเรา “ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงพ้นทุกข์เถิด”

### *พระอาจารย์หยุดนิ่งไปครู่*

คุณจะเห็นว่า คำพูดเหล่านั้นมีพลัง ถ้าคุณหยุดฟังพลังนั้น คุณจะเข้าใจถึงความหมายที่แท้จริงของประโยคที่ว่า “ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงพ้นทุกข์เถิด” และจากนั้น ความเมตตาก็จะเริ่มเกิดขึ้นในใจคุณ คำพูดเหล่านี้เป็นเพียงสวิตช์เปิดไฟหรือเสมือนเปลวไฟจากก้านไม้ขีดเพื่อจุดประกายแห่งเมตตาเท่านั้น ความรู้สึกที่ตามมาจากการได้ยินคำพูดเหล่านั้นคือ เมตตา อันเป็นความรู้สึกที่รื่นรมย์อย่างยิ่ง

หลังจากภาวนาไปถึงจุดๆ หนึ่ง การเจริญเมตตา ก็จะดำเนินไปด้วยตนเองได้โดยคุณไม่จำเป็นต้องพูดอะไรอีกเลย คุณรู้สึกเพียงเมตตา คุณคือความเมตตา และความเมตตานี้ก็จะแผ่ขยายไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย ถ้าคุณเจริญเมตตามากยิ่งขึ้นไป คุณจะเกิด “ปิติสุข” หรือ

ความสุขความอึดใจอย่างล้นเหลือจนแสงทึงดงามจะปรากฏขึ้นในจิต ซึ่งเรียกว่า “นิมิต” นั่นเอง คุณก็นั่งเบิกบานใจไป นิมิตที่แท้และสมบูรณ์จะดงามเจริญตาเจริญใจมากและง่ายต่อการกำหนดพาเข้าสู่ฌาน อาตมาบอกพระที่วัดตลอดช่วงพรรษา ๓ เดือนที่ผ่านมาว่า “สุชิน จิตต์ สมာธิยติ” แปลว่า จิตของบุคคลผู้มีสุขย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิ พระพุทธองค์ทรงตรัสหลายครั้งว่า “ความสุขความปิติจะนำให้จิตสงบนิ่ง”

ปิติสุขที่เกิดขึ้นนี้จะทำให้จิตนิ่งสงบ จากนั้น นิมิตและฌานก็จะตามมา ดังนั้น ขอให้สวดภาวนาในใจไว้ว่า “ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุขเป็นสุขเถิด” และสดับฟังเสียงสะท้อนที่กังวานอยู่ หลังจากที่เราพูดจบแล้ว เวลาพูด ต้องหมายความว่าตามคำพูดนั้นจริงๆ นะ ขอให้พูดเข้าไปเรื่อยๆ และประคองจิตให้อยู่กับความรู้สึที่เกิดขึ้นตามมาเหล่านั้น จนกระทั่งความรู้สึกแห่งเมตตามีพลังมากขึ้นๆ จนคงอยู่เองโดยที่เราไม่ต้องทำอะไรอีก การเจริญเมตตากรรมฐานแบบนี้ก็คล้ายกับการก่อไฟ บางครั้งเราก็ต้องจุดไม้ขีดหลายก้านกว่าไฟจะติด แต่เมื่อไฟติดดีแล้ว ไฟก็จะสว่างลุกโพลงต่อไปเอง คุณไม่ต้องทำอะไรนอกจากนั่งอย่างมีความสุข นี่คือเมตตากรรมฐานซึ่งเป็นการทำสมาธิที่มีพลังมาก

หนึ่งในเรื่องเล่าเกี่ยวกับการเจริญเมตตาที่อาตมาชอบมาก เป็นเรื่องเกี่ยวกับพระป่าที่มีชื่อเสียงรูปหนึ่งในประเทศไทย ท่านชอบเดินธุดงค์ตามป่าตามเขา ปายวันหนึ่ง ท่านมาถึงหมู่บ้านแห่งหนึ่ง จึงบอกผู้ใหญ่บ้านว่า ท่านจะพักอยู่ใกล้ๆ หมู่บ้านนั้นสักคืน ผู้ใหญ่บ้านก็ดีใจที่มีพระป่ามาพัก และเรียนท่านว่า ตอนเย็นเขาจะพาลูกบ้านไปฟังเทศน์จากท่าน และตอนเช้าก็จะเตรียมอาหารใส่บาตร เสร็จจากดลกกันเรียบร้อยแล้ว ผู้ใหญ่บ้านก็บอกว่าอีกสองชั่วโมงจะมาฟังเทศน์

แล้วพระรูปนั้นจะทำอะไรกับเวลาสองชั่วโมงนะหรือ ท่านก็นั่งสมาธิได้ต้นไม้นะสิ ทว่า ท่านนั่งได้เพียงไม่กี่นาที ท่านก็ตระหนักว่า

ท่านเลือกต้นไม้ นั่งผิติดันเสียแล้ว เพราะมีรังมดขนาดใหญ่อยู่ใกล้ๆ เจ้ามดตัวแรกไต่ขึ้นเท้าของท่าน แล้วก็ไต่ขาขึ้นไปเรื่อยๆ โอ๊ย! จากนั้นตัวที่สองที่สาม ไปจนถึงตัวที่สิบ ตัวที่ยี่สิบก็พากันมากัดท่าน แต่ท่านเป็นพระที่เข้มแข็ง จึงฝืนนั่งต่อไป

ท่านมารู้ตัวอีกทีก็เมื่อรู้สึกว่าคุณเองกำลังวังหนีมด สติหายไปทางไหนก็ไม่ทราบ พอรู้ตัว ท่านก็เลยหยุดและคิดว่า “เราเป็นพระ ไม่ควรจะรังหนีเช่นนี้” ท่านหันกลับไปมอง แล้วก็เห็นว่าจุดที่ท่านนั่งมีมดแดงแน่นขนาดเป็นพันๆ ตัว ท่านตัดสินใจกลับไปนั่งที่เดิมท่ามกลางฝูงมดนั้น (สมัยนี้ หาพระอย่างนี้ไม่ได้อีกแล้ว!)

เมื่อท่านนั่งลง เจ้ามดทั้งหลายก็คลานขึ้นมากัดท่านอีก แต่คราวนี้ท่านเปลี่ยนวิธีภาวนา จากการดูลมหายใจไปเป็นการเจริญเมตตา “ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุขเป็นสุขเถิด โดยเฉพาะเจ้ามดแดงทั้งหลายเหล่านี้ ถ้าพวกเจ้าหิวมาก เชิญมาชิมแขนอาตมาด้วย กินให้พุงกางเลย” (ท่านไม่ได้พูดอย่างนี้หรอก อาตมาแต่งขึ้นเองแหละ) พอท่านเจริญเมตตาได้ไม่กี่นาที มดก็เริ่มหยุดกัดท่าน พวกมดยังคงคลานไปทั่วตัวท่าน น่ารำคาญมากก็จริง แต่มันก็หยุดกัดแล้ว หลังจากนั้นอีกไม่กี่นาที ท่านก็รู้สึกแปลกๆ นั่นคือ แทนที่มดจะคลานขึ้นตัวท่านต่อไป พวกมันกลับคลานลงจนกระทั่งไม่เหลือสักตัว ท่านไม่ได้ทำอะไรเลยนอกจากแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ การเจริญกรรมฐานครั้งนั้นของท่านเป็นการเข้าสมาธิที่ลึกอย่างวิเศษมาก

สองชั่วโมงผ่านไป ท่านก็ได้ยินเสียงชาวบ้าน แต่พวกเขาทำเสียงแปลกๆ ราวกับว่าพวกเขากำลังเดินระบ่ำกัน ท่านรำพึงในใจว่า “คนหมู่บ้านนี้มีธรรมเนียมแปลกๆ เวลามาหาพระ ก็ต้องเดินเดินระบ่ำด้วย” แต่แล้วท่านก็นึกได้ว่า ทำไมชาวบ้านถึงกระโดดโลดเต้น ที่แท้พวกเขาถูกมดแดงกัดนั่นเอง! ท่านลืมตาขึ้นมาเห็นมดแดงยุบยับไปทั่วบริเวณนั้น ยกเว้นแต่ที่ว่างรอบตัวท่านเป็นรัศมีราวหนึ่งเมตร ท่านถึงตระหนักว่า พวกมดกำลังทำหน้าที่ปกป้องท่านอยู่!

นี่คือสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อคุณมีเมตตากรุณาหรือเจริญเมตตากรรมฐาน  
สัตว์ทั้งหลายจะดูแลและคุ้มครองคุณ เรื่องนี้เป็นเรื่องที่น่าประทับใจ  
มากเกี่ยวกับเมตตาและพลังแห่งเมตตา



**ถาม:** เราสามารถฝึกเมตตาโดยที่ไม่เข้าไปควบคุมได้อย่างไร ในเมื่อ  
การทำเมตตากรรมฐานนั้น เราต้องตั้งใจตั้งจิตเมตตาซ้ำแล้วซ้ำเล่า

**ตอบ:** ช่วงแรกๆ อาจจะมีการควบคุมนิดหน่อยเวลาที่คุณตั้งจิตคิดว่า  
“ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุขเป็นสุขเถิด” อย่างไรก็ตาม ทันที  
ที่คุณตั้งจิตนั้นแล้ว ขอให้คุณหยุด... และฟัง... และรู้สึก...

คุณรู้สึกอย่างไรตอนที่ท่องคำพูดเหล่านั้น คุณอาจรู้สึกถึงความ  
เมตตาที่อยู่ในใจนิดหน่อย และแม้กระทั่งในร่างกายของคุณเองก็ยิ่ง  
รู้สึกได้ ทุกๆ ครั้งที่คุณสั่งจิตของคุณ จิตก็จะเริ่มหันไปมองในทิศทาง  
ที่คุณสั่ง และจากนั้น คุณก็อาจจะเริ่มรู้สึกถึงความเมตตาจริงๆ คำพูด  
เหล่านั้นช่วยชี้แนะให้จิตเดินไปในทิศทางที่ถูกต้อง

แต่เราจะท่องคำเหล่านั้นเพียงจนรู้สึกได้ถึงความเมตตาเท่านั้นนะ  
พอจิตเต็มไปด้วยความเมตตา คุณก็ไม่ต้องใช้คำพูดเหล่านั้นอีกต่อไป  
คุณสามารถเดินตามป้ายบอกทางและถึงจุดหมายแล้ว คุณถึงสถานีปลายทาง  
แห่งเมตตาแล้ว ถ้าคุณบ่มเพาะความรู้สึกเมตตานั้นอย่างจริงจัง ทำ  
ความรู้จักกับเมตตา ทำความคุ้นเคยและทำใจสบายๆ อยู่กับเมตตา  
เมตตาจิตก็จะกลายเป็นพลังอันมหาศาล คุณสามารถที่จะใช้เมตตา  
ไปได้ตลอดทางจนถึงนิमितและฉาน

ดังนั้น เราต้องรู้สึกให้ได้ถึงความหมายของคำพูด ลองฟังนะ “สุข...  
สงบ... สุข...สงบ... สุข...สงบ...” คุณรู้สึกถึงความสุขสงบได้บ้างหรือ  
เปล่า คุณรู้สึกได้ถึงความหมายของคำนี้หรือเปล่า เมื่อคุณเข้าใจได้  
อย่างแท้จริงว่า คำนี้หมายถึงอะไร เมื่อความสุขสงบเกิดขึ้นในใจคุณ



คุณก็ไม่จำเป็นต้องจะตอบเลยคำว่า “สุขสงบ” อีกต่อไป หากเมื่อใดที่ความรู้สึกนั้นจางลง คุณค่อยกลับมาท่อกคำอีก ขอให้ท่องไปจนกว่าคุณรู้สึกว่าไม่จำเป็นต้องท่อง หรือจนกว่าคุณจะรู้สึกสุขสงบ

นี่คือวิธีที่เราฝึกเมตตาากัน เราใช้คำพูดเพื่อสร้างอารมณ์หรือความรู้สึกให้เกิดขึ้น พออารมณ์นั้นเข้มแข็ง เราก็จะพุ่งความสนใจไปอยู่ที่อารมณ์ ไม่ใช่คำพูด เพราะว่าคำพูดได้ทำหน้าที่ของมันเรียบร้อยแล้ว ถ้าคุณอยากจะหาตัวช่วย คุณก็อาจลองจินตนาภาพแสงสีทองในหัวใจคุณ บางครั้ง การจินตนาภาพก็ช่วยได้เหมือนกัน



**ถาม:** ขอให้พระอาจารย์ช่วยอธิบายวิธีการสร้างลมหายใจที่งดงาม เราจะทำอย่างไรไม่ให้เครียดเวลาที่เรากำลังการอะไรสักอย่าง วันนี้ผมพยายามที่จะทำให้ลมหายใจที่งดงาม แต่กลับเจอการทำการมฐานแบบบอริยสัง ๔ ข้อที่ ๒ แทน นั่นคือ รู้สึกหงุดหงิดมากๆ ครับ

**ตอบ:** ลองดูว่าคุณสามารถที่จะโน้มใจไปหาความสวยงามได้หรือเปล่า เวลาที่คุณออกไปข้างนอก ให้ลองมองไปที่ดอกไม้สวยๆ ไม่ซีไปมองแมงมุม ให้มองไปที่ท้องฟ้าสวยๆ อย่าไปสนใจที่อากาศหนาว ไม่ว่าจะเป็นอย่างไรรก็ตาม ขอแค่เพียงโน้มใจไปหาความสวยงามของชีวิต ชีวิตคนเรามีปัญหาและความยุ่งยากเสมอ แต่แทนที่จะไปมองมัน ก็ให้มองอีกด้านหนึ่ง คือด้านที่ดีและสวยงามของชีวิตแทน

ตัวอย่างเช่น แม้ว่า คุณจะป่วยด้วยโรคอะไรก็ตาม มะเร็งก็เป็นแค่ส่วนหนึ่งของร่างกาย แต่ส่วนที่เหลือก็ยังคงสบายดีอยู่ หรือคุณอาจจะมียุบัติเหตุทางมอเตอร์ไซด์ทำให้ต้องเสียขาไปข้างหนึ่ง แต่คุณก็ยังเหลือขาอีกข้างหนึ่งอยู่ เราเรียกว่าอะไร? ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในชีวิต มันจะมีสิ่งดีๆ ให้มองเสมอ เมื่อใดก็ตามที่คุณเรียนรู้ที่จะมองด้านบวกบ้าง คุณก็จะมองเห็นความสวยงามในทุกๆ สิ่ง ทว่า บางคนมักมองแต่ในแง่ลบจนกลายเป็นคนชอบจับผิดและมองเห็นแต่ข้อเสียในทุกสิ่ง

ทุกอย่าง สำหรับคนประเภทนั้น แม้กระทั่งศูนย์ปฏิบัติธรรมที่สวยงาม ก็ยังดูโหลยโท่ยเลย อากาศก็ร้อน เบาะก็แข็ง เวลาที่เราไม่กำหนด ตารางกิจกรรม พวกเขาก็อยากให้เราจัดเข้มขึ้น พอเรามีตาราง ก็... โอ้ย! ทำไมมันแน่นเอียดเข้มงวดนักล่ะ... ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น พวกเขาทำอะไรมาบนได้ตลอดแหละ ถ้าเป็นอย่างนั้น ก็จะไม่มีการพบมหายใจที่งดงามได้หรอก

ลองมองใหม่สิ การที่ได้มาอยู่ที่นี้มันแสนวิเศษใช่ไหม เราไม่ต้องทำอะไรเลยในโลกนี้นอกจากดูมหายใจ เราไม่มีอะไรต้องทำ ยกเว้น อยู่ตรงนี้กับกายและใจของเรา แบบนี้สุขมากจริง ๆ ใช่ไหม เมื่อคุณ คิดเช่นนั้น จิตก็จะมีแต่การรับรู้ถึงความสวยงามไปตลอดทั้งวัน จากนั้น มันก็เป็นเรื่องง่ายแล้วที่จะมีมหายใจที่งดงาม



**ถาม:** เวลาที่มหายใจเข้าและมหายใจออกนั้น สิ่งที่เราควรจะดูนั้น มีทั้งหมดกี่อย่างคะ เราควรจะดูตอนเริ่มต้น ตอนกลางและตอนท้าย ของมหายใจ รวมถึงช่วงว่างระหว่างการมหายใจเข้าและออกด้วย ใช่หรือเปล่าคะ

**ตอบ:** ไม่ใช่อย่างนั้นนะ อาตมาขอสาธิตก็แล้วกัน ขอให้มองดูนิ้ว ของอาตมา...

*พระอาจารย์ยกมือ ชูนิ้วชี้ขึ้น แล้วเคลื่อนมือจากซ้ายไปขวาอย่างช้าๆ*

ขณะที่นิ้วกำลังเคลื่อนไหว... ตั้งแต่เริ่มขยับ... ไปจนจบเลยนะ มัน มีจุดให้สังเกตมากมายเลย นี่ก็เหมือนกับตอนที่คุณดูมหายใจนั้นแหละ คุณไม่ได้ดูแค่ตอนเริ่มต้น ตรงกลางและตอนสุดมหายใจ นั้นมันแค่ สามจุดเท่านั้นเอง อันที่จริง ในแต่ละมหายใจอาจจะมีนับพันจุดให้ดู เลยทีเดียว ลองหลับตา แล้วดูแค่หนึ่งมหายใจสิ

ความรู้สึกที่คุณสังเกตเห็นมีมากแค่ไหน เยอะไปหมดเลยใช่หรือ

เปล่า คุณจะเริ่มมองเห็นอะไรในแต่ละลมหายใจมากขึ้นๆ จนในที่สุด คุณจะเห็นลมหายใจตลอดทั้งหมดโดยไม่มีการชะงักงันเลย นับตั้งแต่ เริ่มต้นไปตลอดจนสุดทาง นั่นล่ะคือสิ่งที่เราควรจะดู



**ถาม:** ผมเข้าใจถูกหรือเปล่าครับ ว่าเป้าหมายของเราคือการรักษา จิตให้หนึ่งด้วยการสังเกตลมหายใจ ซึ่งทำให้จิตไม่คิดฟุ้งซ่านหรืออยาก โน่นนี่ ความสุขช่วยเกื้อหนุนกระบวนการนี้หรือเปล่าครับ

**ตอบ:** แน่نون ความสุขช่วยส่งเสริมทุกอย่าง ส่วนใหญ่ เราจะชอบ คิดโน่นคิดนี่เพราะเราไม่มีความสุขอย่างแท้จริง ปกติแล้ว การคิด ฟุ้งซ่านมักเกิดจากความไม่พอใจ ถ้าเรามีความสุขความสบายใจจริง เราจะรู้สึกว่ ทุกๆ อย่างก็ดีแล้ว เราจะไม่อยากทิ้งเวลาแห่งความ สบายใจเพื่อไปคิดอะไรหรอก เวลาที่คุณมีความสุขจริงๆ ความคิด ก็จะหายไปเอง และนั่นก็คือวิธีที่ช่วยให้จิตหนึ่ง

**ถาม:** เมื่อจิตนิ่งแล้ว สิ่งอื่นๆ ก็จะตามมาโดยอัตโนมัติใช่ไหมครับ

**ตอบ:** ถูกต้อง



**ถาม:** เมื่อตอนกลางวัน ขณะที่ดิฉันกำลังทำสมาธิ ดิฉันรู้สึกสงบมาก มองเห็นลมหายใจของตัวเองชัดเจน มันช่างสงบสุขจริงๆ ต่อมาดิฉัน ก็รู้สึกเหมือนว่า ตัวเองไม่ได้หายใจ และมีมือดิฉันก็เหมือนจะเบาหลายๆ แต่ดิฉันก็ยังได้ยินเสียงไอเสียงจามอยู่นะคะ ดิฉันไม่อยากจะออกจาก สภาวะสุขนั้นเลย ความตั้งใจเพียงอย่างเดียวของดิฉันก็คือปล่อยวาง ไม่พยายามที่จะบรรลูละอะไรทั้งนั้น ดิฉันกำลังไปถูกทางหรือเปล่าคะ

**ตอบ:** เหตุผลที่คุณยังได้ยินเสียงไอเสียงจามอยู่ก็เพราะว่าเสียงจะเป็น สิ่งสุดท้ายที่จะหายไปเวลาเข้าสู่สมาธิได้ลึก ถ้าสมาธิของคุณลึกมากขึ้น

คุณจะได้ยินเสียงไอเสียงจามเหมือนอยู่ไกลๆ แม้คุณจะได้ยินเสียงอยู่ แต่เสียงนั้นฟังราวกับว่า มันอยู่ไกลออกไปหลายร้อยกิโล จากนั้นเสียงก็จะหายไป และคุณก็จะไม่อยากจะออกจากสภาวะนั้นเลย

คุณทำได้ดี ยอดเยี่ยมมาก! คุณทำได้เพราะความมุ่งมั่นเพียงอย่างเดียวของคุณก็คือการปล่อยวางและไม่ปรารถนาที่จะบรรลุอะไรทั้งสิ้น



**ถาม:** ถ้าผมไม่ถนัดกับการทำสมาธิโดยการดูลมหายใจ ผมควรเปลี่ยนไปใช้วิธีการเดินสมาธิดีไหมครับ ท่านกรุณาให้คำแนะนำการเดินสมาธิด้วยครับ

**ตอบ:** เรามีห้องเดินสมาธิในอาคารนี้ หรือคุณจะไปเดินในป่าก็ได้ ที่นี้มีที่ให้คุณเดินสมาธิเยอะมาก คุณควรเลือกเส้นทางที่ไม่ยาวเกินไปหรือสั้นเกินไป หาทางเดินที่เป็นเส้นตรง อย่าเดินเป็นวงกลม เวลาเดิน ก็เดินตามธรรมชาติ โดยเริ่มต้นที่ปลายด้านหนึ่งของทางเดิน และทอดสายตาไปประมาณ ๒ เมตรข้างหน้า (ไม่ต้องถึงกับวัดหรือกะ ประมาณเอาก็พอ) ที่ทำอย่างนี้ก็เพื่อให้เรามองเห็นว่ามืออะไรอยู่ข้างหน้าและรู้สึกปลอดภัยว่า ไม่มีอันตราย ทางไม้ขาดหรือเราจะไม่ตกหน้าผาหรือเหยียบตัวอะไร จากนั้น คุณก็เดินไปเรื่อยๆ ตามปกติธรรมดา

ขณะเดิน ขอให้สติอยู่กับปัจจุบัน ไม่ต้องไปคิดถึงอดีตหรืออนาคต หยุดคิดถึงเรื่องธุรกิจ ไม่ต้องวิตกกังวลถึงตลาดหุ้นหรือการแข่งขันฟุตบอลนัดต่อไป ไม่ต้องกังวลว่า ทางบ้านมีปัญหาอะไรหรือเปล่า แต่ให้ตั้งจิตตระหนักรู้ถึงความรู้สึกในขาและเท้าขณะเคลื่อนไหว ให้รู้ว่าเท้าซ้ายกำลังก้าวออกไป ให้รู้ว่าเท้าขวากำลังเคลื่อนไหว ส่วนไหนของเท้าที่ยกขึ้นจากพื้นก่อน ส่วนไหนของเท้าที่ยกขึ้นจากพื้นหลังสุด เมื่อเท้ายกพ้นพื้นแล้ว เท้ายกขึ้นมาตรงๆ หรือเอามาข้างหน้านิดๆ เท้าเคลื่อนไหวอย่างไรเมื่อพื้นพื้นและก่อนแตะพื้นอีกครั้ง

ให้จิตรับรู้ถึงความรู้สึกทุกประการที่บอกเราว่าเท้ากำลังทำอะไร อยู่ ส่วนไหนของเท้าแตะพื้นก่อน รู้สึกอย่างไรเมื่อเท้าแตะพื้นพรม หรือพื้นไม้ ความรู้สึกเมื่อเท้าแตะพื้นเป็นอย่างไร รับรู้ถึงความรู้สึกให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ส่วนไหนของเท้าที่แตะพื้นหลังสุด ให้รู้สึกถึงน้ำหนักตัวที่เคลื่อนจากเท้าหนึ่งไปสู่อีกเท้าหนึ่ง เพียงแค่เดินธรรมดาๆ คุณก็สามารถรับรู้ได้ถึงความรู้สึกอันน่าอัศจรรย์ต่างๆ เหล่านี้ทั้งหมด

คุณไม่ต้องไปกำหนดบังคับการเดินนะ ขอให้เดินตามปกติธรรมชาติ คุณจะเหมือนผู้โดยสารที่คอยสังเกตความรู้สึกที่นำอัศจรรย์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในขาของคุณขณะที่คุณเดินกลับไปกลับมา พอเดินไปจนถึงปลายทางแล้ว คุณก็หยุด และรับรู้ถึงความรู้สึกของการหมุนตัวกลับ ประโยชน์ที่ได้รับจากการให้จิตจดจ่ออยู่กับความรู้สึกที่เกิดขึ้นในร่างกายคือ เราจะไม่ค่อยคิดอะไรเกี่ยวกับความรู้สึกเหล่านั้น คุณจะหาเรื่องคุยกับตัวเองเกี่ยวกับความรู้สึกเมื่อเท้าแตะพื้นไม่ค่อยได้สักเท่าไร การตระหนักรู้ถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายขณะกำลังเดินเช่นนี้ทำให้เราอยู่กับปัจจุบันขณะ ทำให้เรามีอะไรให้เฝ้าสังเกตสักพักหนึ่ง คุณจะรู้สึกนิ่งมาก สงบสุขมาก เพราะความรู้สึกเหล่านั้นจะเริ่มรื่นรมย์ขึ้นและทำให้จิตเราจดจ่ออยู่ที่ความรู้สึกนั้นเพียงอย่างเดียว

ข้อดีอีกอย่างของการเดินสมาธิหรือการเดินจงกรมคือ เราไม่ต้องกังวลเรื่องปวดขาหรือปวดหลังที่มักเกิดขึ้นเมื่อนั่งสมาธิ การเดินจงกรมนี้ เราจะเคลื่อนไหวตลอด จึงทำให้ร่างกายรู้สึกสบาย คุณเดินจงกรมได้นานเท่าที่คุณพอใจ พยายามส่งเสริมจิตให้รู้สึกสุขและสงบ นิ่งลึกเท่าที่จะทำได้ เราสามารถสงบสบายได้มากกว่าการเดินจงกรม

บางคนอาจชอบเดินจงกรมมากกว่านั่งสมาธิ นี่คือสาเหตุที่ว่าทำไมเราถึงออกแบบหอปฏิบัติธรรมแห่งนี้ให้มีห้องเดินสมาธิขนาดใหญ่ ๓ ห้องด้านข้างของห้องที่เรา นั่งอยู่ที่นี่ เราออกแบบอย่างนี้เพื่อส่งเสริมการเดินจงกรม เพราะฉะนั้น ขอให้ลองเดินสมาธิดูนะ บางครั้ง การ

เดินจงกรมก็ช่วยให้เราสงบนิ่งได้ และยังช่วยให้นั่งสมาธิได้ลึกขึ้น ลองทำดูนะ

วิธีเดินจงกรมที่อาตมาสอนข้างต้นนี้ง่าย ๆ ธรรมดา ๆ ในการทำสมาธินั้นไม่มีอะไรซับซ้อนหรอก



**ถาม:** เวลาปฏิบัติอานาปานสติ เรากำหนดสติเราไว้กับลมหายใจ แล้วเวลาเดินจงกรม เรากำหนดสติไว้ที่ไหน ที่เท้าซ้ายหรือเท้าขวาครับ

**ตอบ:** ถูกต้องแล้ว ไม่ทำใดก็ทำหนึ่งนั่นแหละ แต่ไม่ใช่เท้าทั้งสองข้างพร้อม ๆ กันนะ

*พระอาจารย์กล่าวขึ้น ๆ*

อย่างแรก เราต้องพยายามสร้างความตระหนักรู้ถึงปัจจุบันขณะ อย่างที่สอง จงเสียบ อย่างที่สาม ตั้งใจจดจ่ออยู่กับเท้าข้างที่กำลังก้าวอยู่ อย่างที่สี่ มีสติรับรู้อย่างครบถ้วน ซึ่งหมายถึงว่าตั้งแต่เท้าซ้ายเริ่มขยับออกก้าว จนกระทั่งเมื่อเท้าแตะพื้น และตั้งแต่ที่เท้าขวาเริ่มขยับออกก้าว จนกระทั่งเมื่อเท้าแตะพื้น เราต้องมีสติรับรู้ทุกอิริยาบถของการเดิน

เราต้องกำหนดจิตอยู่กับการเดิน กับความรู้สึกของการเดิน กำหนดจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้องกับ การเดิน ขณะที่เดินกลับไปกลับมา นั้น ขอให้ตระหนักรู้อิริยาบถของการเดินเท่านั้น ไม่ต้องใส่ใจสิ่งอื่น

ตอนที่อาตมาอยู่มาเลเซีย คนรู้สึกเบื่อกว่าที่จะต้องนั่งดูแต่ลมหายใจ หรือเดินจงกรม อาตมาก็เลยบอกว่า ศาสนาพุทธของเรานี้บางทีก็ต้องปรับให้เข้ากับประเทศที่เราอยู่ อาตมาก็เลยชวนให้พวกเขาเดินจงกรมแบบออสเตรเลีย ซึ่งเอาท่ามาจากจิงโจ้ วิธีการก็คือ เมื่อเราเริ่มจากจุดเริ่มต้นของเส้นทางที่จะเดิน เราก็ทำมืออย่างนี้

พระอาจารย์ทำมือองๆ เหมือนเท้าหน้าของจิงโจ้

...แล้วก็กระโดด!

พระอาจารย์พยายามทำท่ากระโดดขณะที่นั่งอยู่ ญาติโยมระเบิดเสียงหัวเราะข้าพเจ้าพระอาจารย์

เมื่อถึงอีกปลายทางเดิน เราก็หันหลังกลับและกระโดดกลับ

นี่คือการเดินจงกรมแบบออสเตรเลีย อาตมาอยากให้เราทุกคนลองทำดู อย่างน้อย ก็ทำให้คนที่เห็นหัวเราะออกมาได้และนั่นก็จะทำให้คุณมีความสุขเช่นกัน เดินจงกรมแบบนี้จะทำให้การทำสมาธิไม่เครียดแถมสนุกสนาน เพราะฉะนั้นลองไปทำท่ากระโดดจงกรมแบบจิงโจ้ดู เพื่อแสดงให้เห็นว่าคุณรู้ว่า ตอนนีัพุทธศาสนาได้เดินทางมาถึงประเทศออสเตรเลียแล้ว



**ถาม:** เวลาที่ข้าพเจ้าเดินจงกรมไปจนสุดกำแพง ข้าพเจ้าจะรู้สึกเหมือนเสียดกระบวนเพราะมันทำให้การเดินที่กำลังราบรื่นต้องหยุดชะงัก ข้าพเจ้าจะแก้ปัญหานี้ได้อย่างไร ข้าพเจ้าคงเดินทะลุกำแพงไปไม่ได้แน่ๆ

**ตอบ:** คุณรู้ได้ยังไง? อย่าไปเชื่อตามๆ กันสิ ลองทำดูเลย!

ถ้าคุณอยากจะทำนะ คุณก็ลองเดินจากที่นี่ไป Jarrahdale แล้วก็จาก Jarrahdale ไป South West Highway แล้วก็กลับมาที่นี่ทั้งหมดก็ราว ๔๒ กม. คุณสามารถเดินโดยไม่ต้องหยุดได้เลย ถ้าทำอย่างนั้น ก็คงไม่มีอะไรมารบกวนการเดินของคุณแน่

เหตุผลที่เราเดินกลับไปกลับมาเวลาเดินจงกรมก็เพราะบางครั้งสติเราจะหลงหายไป เราจะเริ่มจินตนาการ ฟันเฟือง วางแผนทำอะไรต่างๆ นานา การเดินในระยะทางสั้นๆ ทำให้เราต้องหยุดและหมุนตัว

กลับบ่อยๆ ซึ่งจะช่วยทำให้เรากลับมาอยู่กับปัจจุบันได้ดีขึ้น

เอาตนเองก็ชอบแนวคิดในการเดินกลับไปกลับมาเหมือนกันนะ เพราะเรากลับมาอยู่ตรงจุดที่เราเริ่มต้น และนั่นก็เป็นอุปมาที่ดีในการเปรียบเทียบกับชีวิตของเรา เรามักจะคิดว่าเรากำลังไปที่ไหนสักแห่ง แต่จริงๆ แล้วเราไปถึงไหนกันหรือ ส่วนใหญ่เรามักจะกลับมาอยู่ในจุดที่เราเริ่มต้น อีกไม่กี่วันก็จะจบการปฏิบัติธรรม พวกเราก็จะรำล้ากัน แล้วก็แยกย้ายกลับบ้าน ก็ครั้งแล้วที่คุณเดินออกจากศูนย์ปฏิบัติธรรมแห่งนี้ แล้วก็กลับมาอีก มันก็เป็นอย่างนั้นแหละสิ่งต่างๆ จะวนเวียนไปมาในวัฏจักรแห่งชีวิต



**ถาม:** นอกเหนือจากเป็นการออกกำลังกายแล้ว จุดประสงค์และประโยชน์ของการเดินสมาธิคืออะไร

**ตอบ:** การเดินจงกรมจะช่วยก่อให้เกิดความสงบนิ่ง ความสุขและความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง มีการเดินจงกรมอีกวิธีคือการใช้คำบริกรรม ซึ่งสนุกและช่วยให้เกิดปัญญา เอาตามาเรียนวิธีนี้สมัยอยู่เมืองไทยเมื่อหลายปีก่อน นั่นคือ เวลาเดิน พอก้าวเท้าซ้ายออกไป ให้บริกรรมว่า “ตาย” เมื่อก้าวเท้าอีกข้างออกไป ให้ท่องว่า “แน” “ตาย แน”

เมื่อตอนเริ่มวิธีการนี้ใหม่ๆ เราอาจคิดว่าเป็นเรื่องตลกขำๆ แต่พอผ่านไปได้สักพัก คุณก็เริ่มเข้าใจว่า นี่คือความจริงที่ไม่มีใครปฏิเสธได้ คุณอาจรู้สึกตกใจกลัว “คุณพระ! นี่มันเรื่องจริงนี่” แต่ขอให้บริกรรมต่อ และในที่สุด ความกลัวตายก็หมดไปเพราะคุณรู้ว่า คนเรานี่ต้องตายแน่ๆ สิ่งที่เรายึดติดอยู่ สิ่งที่เราวิตกกังวล ทั้งอีเมล ตลาดหุ้น ธุรกิจ คู่ครอง ลูกหลาน แม้แต่สุขภาพของตนเอง ความยึดมั่นกับสิ่งทั้งหลายก็จะหมดไป ในเมื่อคนเรานี่ต้องตายแน่นอน แล้วเราจะมัวไปกังวลกับเรื่องไร้สาระทำไม จากนั้น ความสงบก็จะเกิดขึ้นในจิต เพราะมีความเข้าใจลึกซึ้งถึงการเป็นอิสระ “ตายแน่” โលงอก หมดห่วง!



ลองดูนะ สนุกดีออก



**ถาม:** เกี่ยวกับคำถามที่ว่า เราควรนั่งสมาธิบนพื้นหรือว่าบนเก้าอี้ดี ดิฉันคิดว่าบางทีเรื่องนี้อาจจะปัญหาเกี่ยวกับภาพที่เราสร้างขึ้น เราทุกคนต่างมีภาพในใจว่าพระพุทธเจ้าท่านประทับในท่านั่งสมาธิ เพชรและทรงตรัสรู้ได้ต้นไม้ นอกจากนี้ เราก็ไม่ค่อยเห็นพระหรือ ภิกษุณีนั่งสมาธิบนเก้าอี้ เป็นไปได้ไหมคะว่า ความคิดของเราถูกหล่อ หลอมมาให้เชื่อว่า อิริยาบถนี้เป็นท่าที่ดีที่สุดและจะช่วยให้เกิดผล สำเร็จ

**ตอบ:** มีพระพุทธรูปปางประทับบนเก้าอี้ และมีพระหลายรูปที่ นั่งสมาธิบนเก้าอี้ พระอาจารย์สุชาติ (พระเถระชาวออสเตรเลีย ลูกศิษย์ พระอาจารย์พรหม) ก็มักจะนั่งบนเก้าอี้เพราะเข้าท่านไม่ดี เวลาอาตมานั่งเครื่องบิน อาตมาก็นั่งสมาธิบนเก้าอี้เหมือนกัน ถ้าอาตมาขอเขานั่งขัดสมาธิบนพื้นตรงทางเดิน เจ้าหน้าที่เขาคงไม่อนุญาต อาตมาก็เลยต้องนั่งสมาธิบนเก้าอี้

อย่างไรก็ตาม ปัญหาเรื่องภาพลักษณะมันเป็นเรื่องจริง แต่เราเอาชนะได้นะ การต้องทนเจ็บหรือปวดขาเพราะนั่งสมาธินั้นเป็นเรื่องไม่ฉลาดเท่าไร หากคุณอยากนั่งบนพื้น ก็ลองฝึกเล่นโยคะหรือออกกำลังกายยืดแขนขา ไม่เช่นนั้น ก็กลับไปนั่งบนเก้าอี้บ้างก็ได้



**ถาม:** ขอให้พระอาจารย์ช่วยอธิบายว่า เราจะทำสมาธิได้อย่างไร เวลาที่มีความเจ็บปวดร่างกายอย่างมาก เราจะเพ่งความสนใจไปที่ ต้นตอของความเจ็บปวดได้อย่างไร

**ตอบ:** ถ้าปวดมาก ก็ทานยาแก้ปวดสิ! ฮ่า! ฮ่า!

อันที่จริงแล้ว ความเจ็บปวดเป็นสิ่งที่นำมาใช้เป็นสิ่งกำหนดเพื่อทำสมาธิได้ยากมาก ขอให้เริ่มด้วยสิ่งง่ายๆ ก่อนที่จะไปทำสิ่งยากๆ ถ้าคุณสามารถหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดได้ ก็ขอให้เลี่ยงไปก่อน ขอให้ปราณีกับร่างกายของคุณเอง ถ้าแขนขาตึง ร่างกายปวดเมื่อย ก็ลองไปนั่งสมาธิบนเก้าอี้สบายๆ เพื่อคลายปัญหา ถ้ามันเป็นความเจ็บปวดในแบบที่พอจะทำอะไรได้ เช่น ขยับตัวหรือนั่งท่าอื่นแทน ก็ลองใช้กลยุทธ์เหล่านั้นแก้ไขไปก่อน

อย่างไรก็ตาม บางครั้งมันก็มีอาการเจ็บปวดแบบที่ไม่ยอมไปไหนไม่ว่าคุณจะนั่งบนเก้าอี้หรือบนพื้น หรือแม้จะล้มตัวนอนบนเตียงแล้วก็ตาม กระทั่งบางครั้งทานยาแก้ปวดแล้ว ก็ยังไม่หาย

วิธีหนึ่งที่จะเอาชนะความปวดอย่างนั้นได้ก็คือ ให้พุ่งไปที่ตรงกลางของความปวด ซึ่งก็เป็นเรื่องยากอยู่เหมือนกัน จากนั้น ก็ใช้ความเมตตาตามาช่วยผ่อนคลายเป็นอย่างน้อยที่สุด คุณก็อาจจะสามารถคลายกล้ามเนื้อที่ตึงได้บางส่วน ซึ่งน่าจะเป็นเหตุแห่งความเจ็บปวด ความเจ็บปวดบางอย่างเป็นปฏิกิริยาต่อการติดเชื่อหรือบาดเจ็บ การผ่อนคลายเป็นช่วยให้คุณเอาชนะปฏิกิริยานั้นได้ อาตมาทราบดีเพราะว่าบางครั้งอาตมาก็ต้องทรมานกับไขสันหลังพัง ถ้าคุณสามารถวางจิตไว้ที่จุดแล้วผ่อนคลายเป็นตรงบริเวณนั้นได้ มันก็จะช่วยได้ในระดับหนึ่งทีเดียว

อีกวิธีในการรับมือกับความเจ็บปวดก็คือการใช้สติและปัญญา เทคนิคนี้ตั้งอยู่บนพื้นฐานความจริงที่ว่าความปวดที่รุนแรงมักจะอยู่แค่ในบริเวณเล็กๆ ของร่างกาย เพราะฉะนั้น ลองวาดภาพกล่องล้อมรอบความปวดนั้นดู ให้ความปวดนั้นอยู่ข้างในกล่อง ส่วนที่เหลือของร่างกายอยู่นอกกล่อง จากนั้น ก็ใช้จินตนาการขยายกล่อง ในขณะที่คุณขยายกล่องออก ก็เท่ากับคุณขยายพื้นที่ความเจ็บออกไปด้วย แต่แทนที่จะทำให้มันเจ็บมากกว่าเดิม วิธีนี้กลับจะทำให้ความเจ็บปวดมันเจือจางลง ขอให้พยายามขยายกล่องให้ใหญ่ขึ้นเป็นสองเท่า ทั้ง

ด้านกว้าง ด้านลึกและด้านสูง ถ้าคุณใช้จินตนาการทำอย่างนี้ มันจะช่วยให้ความปวดคลายออก หากเราไปหยดยอให้ขนาดความเจ็บปวดมันเล็กลง มันจะยิ่งเพิ่มความรุนแรงของความเจ็บปวด การขยายพื้นที่ความเจ็บจะช่วยบรรเทา ถ้ามันไม่ได้ผล ก็ลองวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงอุปมาไว้ ซึ่งอาตมาได้นำมาเล่าเป็นนิทานในหนังสือ *“Opening the Door of Your Heart”* หรือ *“ชวนม่วนซื่น”* เกี่ยวกับบอสุรกายที่เข้ามาในพระราชวังของจักรพรรดิ (พุทธพัฒนียสูตร สักกปัญจจะวรรคสังยุตตนิกาय)

บอสุรกายตนหนึ่งเข้ามาในพระราชวังของจักรพรรดิ แล้วก็ลึงนังบนพระโอรนของพระองค์ บรรดาอำมาตย์ข้าราชการบริพารก็ตะโกนไล่ว่า “ออกไปนะ ห้ามนังบนพระโอรน เจ้าคิดว่าเจ้าเป็นใครกันฮี้!”

บัดนั้น ร่างของเจ้าบอสุรกายร้ายก็ขยายใหญ่ขึ้น นำเกลียดขึ้น ตัวเหม็นมากขึ้น และก็ก้าวร้าวมากขึ้นด้วย คราวนี้ เราจะไปกำจัดเจ้ามารร้ายนี้ได้อย่างไรกัน ไม่ใช่ด้วยโทสะแน่ๆ

เมื่อจักรพรรดิเสด็จกลับมาถึงพระราชวังและทอดพระเนตรเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น พระองค์ทรงตรัสว่า “ยินดีต้อนรับท่านบอสุรกาย ขอบใจนะที่มาเยี่ยมเรา ท่านอยากจะรับประทานอะไรบ้างหรือเปล่า”

ทุกๆ อากัปกริยาแห่งความเมตตาที่แสดงออกมาทำให้บอสุรกายตัวเล็กลง นำเกลียดน้อยลง เหม็นน้อยลง และก็ก้าวร้าวน้อยลง ปัญหาที่ลดลงๆ จนกระทั่งการแสดงความรักเมตตาครั้งสุดท้ายก็ทำให้เจ้าบอสุรกายหายวับไป

นั่นคือคำสอนที่แสนวิเศษของพระพุทธเจ้า เราเรียกเจ้าบอสุรกายชนิดนี้ว่า ปิตาเสพโทสะ ซึ่งชอบกินความโกรธและเจตนาร้าย ยิ่งคุณมีโทสะและจิตมุ่งร้ายมากขึ้นเท่าไร มันก็จะยิ่งเลวร้ายมากขึ้นเท่านั้น

ความเจ็บปวดเป็นตัวอย่างชั้นดีของปิตาเสพโทสะ ถ้าร่างกายคุณมีอาการเจ็บปวด แล้วคุณพูดว่า “ออกไปนะ ห้ามมาปวดในร่างกายฉัน” มันก็จะยิ่งปวดมากขึ้น แต่ถ้าคุณให้ความเมตตากับความปวด

นั่น “ยินดีต้อนรับจ๊ะ ฉันจะดูแลเธอเอง” ความปวดกลับจะลดลง ทุกๆ การกระทำแห่งความเมตตา ทุกๆ ขณะของ “การเปิดประตูหัวใจ” อย่างไม่มีเงื่อนไข จะทำให้ความปวดคลายลง ลองใช้วิธีนี้ดู ถ้าเราทำอะไรอย่างอื่นไม่ได้แล้ว



**ถาม:** เวลาเรานั่งสมาธิ จะสวมหูฟังแบบตัดเสียงรบกวนหรือใส่ปลั๊กอุดหูได้ไหมครับ ถนนแถวบ้านผมเสียงดังมาก

**ตอบ:** ทำไมจะไม่ได้ล่ะ นอกจากหูฟังแบบตัดเสียงรบกวนแล้ว คุณอาจสวมหูฟังอันโตๆ แล้วก็เปิด iPod ฟังด้วยนะ “...ตายแน่...” ทำให้การนั่งสมาธิมันสนุกสนานขึ้นไง



**ถาม:** การมีพลังงานสะสมอยู่บริเวณศีรษะและตาเป็นสิ่งที่ดีหรือเปล่า โยมควรจะทำสมาธิต่อไปหรือไม่ จะกำจัดมันออกไปได้อย่างไร

**ตอบ:** คุณไม่จำเป็นต้องไปกำจัดอะไรทั้งนั้น ปล่อยให้พลังงานนั้นสะสมไป ไม่ว่าจะมันกำลังทำอะไรอยู่ มันอาจจะเป็นการกระทำด้วยจุดประสงค์ที่ดีก็ได้ ตราบใดที่คุณรู้สึกดี สงบ สบายใจ และการทำสมาธิก็เป็นไปด้วยดี มันอาจจะกำลังทำการรักษาอะไรบางอย่างอยู่ก็ได้นะ ถ้าขณะที่กำลังทำสมาธิ คุณรู้สึกว่าร่างกายมีจุดร้อนๆ เกิดขึ้นก็อาจเป็นเพราะร่างกายคุณรู้ว่า มันต้องการพลังงานในบริเวณนั้น

ตัวอย่างที่ดีของลักษณะนี้คือ เรื่องของผู้หญิงคนหนึ่งที่มาปฏิบัติธรรมที่นี่ เธอเล่าว่าบริเวณหัวไหล่และคอของเธอร้อนมากราวกับอาการไข้ “มันเป็นอะไรคะ พระอาจารย์ ประหลาดมากเลย” อาตมาจึงถามไปว่า “โยมเคยได้รับอุบัติเหตุที่ทำให้บาดเจ็บแถวข้อต่อบริเวณคอตั้งแต่มื่อไร” เธอจึงมาก “ดิฉันไม่เคยเล่าให้พระอาจารย์ฟังเลย ท่านต้อง

เมื่อภิกษุญาแน่ๆ พระอาจารย์ทราบอดีตของดิฉัน” อาตมาก็ตอบว่า เปล่า อาตมาเพียงแค่อาหาหนึ่งบวกหนึ่งมันก็เท่ากับสองแค่นั้นเอง

เวลาที่ฉันมีจุดร้อนในร่างกาย มันหมายความว่า มีการบาดเจ็บ ในบริเวณนั้นและร่างกายก็กำลังพยายามรักษาตัวเองอยู่ และอาการบาดเจ็บที่ธรรมดาที่สุดบริเวณคอและหัวไหล่ก็คือ การเจ็บปวดตามข้อต่ออันเนื่องจากอุบัติเหตุทางรถยนต์ อาตมาบอกว่า เธอคงต้องเคยได้รับบาดเจ็บมานานแล้ว เมื่อเธอปล่อยวางและเลิกควบคุมบังคับร่างกาย ระบบการบำบัดรักษาตนเองของร่างกายจึงจะทำงานได้ ณ ตอนนั้น เธอได้ปล่อยให้ช่องทางของพลังงานเป็นอิสระ ทำให้พลังงานสามารถจะเดินทางไปตรงจุดที่จำเป็นต้องได้รับการรักษา เธอรู้สึกสบายขึ้นมากหลังจากนั้น “ดิฉันรู้สึกผ่อนคลายมากค่ะ ไม่เคยรู้สึกผ่อนคลายอย่างนี้มาก่อนเลยตั้งแต่มีอุบัติเหตุ”

ถ้าคุณมีจุดที่ร้อนหรือพลังงานสะสมอยู่ตรงไหนในร่างกาย พลังงานจะอยู่ตรงนั้นไปสักพัก จากนั้นคุณก็จะรู้สึกผ่อนคลาย ส่วนใหญ่ จุดที่พลังงานไปสะสมคือ จุดที่ร่างกายมีปัญหา เช่น การบาดเจ็บหรือการป่วยบางอย่าง บางครั้ง มันก็เป็นการป่วยที่เพิ่งจะเริ่ม ซึ่งพลังงานดีๆ ของร่างกายก็จะเข้าไปรักษาก่อนที่มันจะเป็นหนัก ดังนั้น ถ้าคุณรู้สึกร้อนๆ ตรงไหนละก็ เยี่ยมเลย ขอให้ทำสมาธิต่อไป แล้วพยายามปล่อยวาง



**ถาม:** พระอาจารย์พูดถึงการดูกำแพงในหนังสือ *The Basic Method of Meditation* (แปลเป็นภาษาไทยโดยใช้ชื่อ *สมาธิสบายใจ*) เวลาที่เรารู้สึกเบื่อกว่าที่จะดูด้านในของเปลือกตา เราสามารถที่จะดูกำแพงแทนได้หรือไม่ค่ะ แล้วเราควรจะทำอย่างไรคะถ้ากำแพงมันหายไป

**ตอบ:** ได้สิ คุณจะลองทำอย่างนั้นก็ได้นะถ้าอยากจะทำ แต่การที่จะ

ทำให้กำแพงหายไปได้นั้น จิตของคุณต้องสงบนิ่งโดยไม่มีความคิด ฟุ้งซ่านเลย ส่วนใหญ่ คนจะเพ่งความสนใจไปที่กำแพงได้เพียงแค่สิบ เปอร์เซ็นต์เท่านั้น ส่วนที่เหลือก็จะจินตนาการเพ้อฝันไปเรื่อย คิดถึง อาหารมือเย็นบ้าง อดีตบ้าง หนังสือโปรดบ้าง ถ้าจิตของคุณไม่นิ่ง และความสนใจส่วนใหญ่ไปอยู่ที่อื่นเสีย กำแพงก็จะไม่หายไปหรอก ต่อเมื่อจิตของคุณนิ่งเท่านั้นแหละ กำแพงถึงจะหายไป มันประหลาด มากเลยเวลาที่มันเกิดขึ้น คุณจะลองดูก็ได้นะ แต่มันดีกว่ากันเยอะเลยนะเวลาที่ร่างกายเราหายไป



**ถาม:** ขอให้พระอาจารย์ช่วยแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้กสิณ แทนลมหายใจในการฝึกสมาธิ มันมีข้อดีข้อด้อยอย่างไรคะ

**ตอบ:** การใช้กสิณเป็นอีกวิธีในการสร้างนิมิต มันยากกว่าการดู ลมหายใจเยอะเลย เว้นเสียแต่คุณจะเป็นคนที่มึนตการที่ดีมาก ถ้า คุณเป็นคนที่สามารถจินตภาพอะไรต่างๆ ได้อย่างชัดเจนเหมือนศิลปิน ที่สามารถวาดและเขียนรูปได้ กสิณก็จะเป็นประโยชน์กับคุณ

อาตมาไม่ค่อยเห็นใครสอนกสิณกันสักเท่าไร โดยหลักการแล้ว กสิณก็คือ การนึกภาพของแผ่นวงกลมมีสีให้ชัดเจนกระทั่งไม่ว่าคุณ จะลืมตาหรือหลับตา ภาพนั้นก็ยิ่งชัดเจนแจ่มเช่นเดียวกัน มีไม่กี่คน หรือคนที่สามารถทำกสิณได้ดี



**ถาม:** ขอให้พระอาจารย์ช่วยอธิบายความหมายของอนัตตาและเรา จะเข้าถึงอนัตตาได้อย่างไร วันนี้พระอาจารย์ได้สอนให้พวกเราทำสมาธิ โดยให้นึกถึงการกระทำดี การพูดดีของเรา ฯลฯ ซึ่งทุกอย่างล้วนเป็น เรื่องเกี่ยวกับตัวเราทั้งสิ้น

**ตอบ:** การจินตนาภาพถึงสิ่งที่คนอื่นทำนั้นมันยาก คุณอาจจะสามารถจินตนาการพอได้ แต่คุณไม่ได้รู้จริงๆ ถึงสิ่งที่คนอื่นทำหรอก คุณถึงต้องไปดูเรื่องราวของตัวเองไง ดังนั้น ให้นึกถึงสิ่งที่คุณทำไปก่อน โดยเฉพาะสิ่งดีๆ ส่วนสิ่งไม่ดีนะ ก็โหมเมไปก่อนว่ามันไม่ใช่คุณ

มีเรื่องเล่าเกี่ยวกับอาจารย์ท่านหนึ่งแห่งสำนักคิคุชูฟิย

เมื่อจบช่วงอบรมปฏิบัติธรรม พระอาจารย์ก็พานักเรียนไปงานเทศกาล และในงานนี้ก็มีร้านยิงธนู ถ้ายิงถูกเป้า ก็จะได้ตุ๊กตาหมี พระอาจารย์พูดว่า “อาจารย์เป็นมือฉมังธนู รู้วิธียิงธนูดี” ว่างแล้ว เขาก็หยิบเงินให้เจ้าของร้านและได้ธนูมาสวมดอก

จากนั้น เขาก็วางธนูดอกแรกในแล่งแล้วยิงออกอย่างรวดเร็ว แต่มันไปได้ไกลแค่ครึ่งทางเท่านั้น นักเรียนจึงถามเขาว่า “ท่านอาจารย์เคยยิงธนูมาก่อนหรือเปล่าครับ”

“เมื่อกี้มันเป็นการยิงของชายผู้ริบร้อน” เขาตอบ

จากนั้น เขาก็ใส่ลูกธนูเข้าไปในแล่งอีก คราวนี้เขาดึงสายค่อนมาทางด้านหลังมากขึ้น ทรงตัวให้หนึ่งแล้วก็ยิง ลูกธนูไปไกลทีเดียว แต่มันเบี่ยงข้างไปเป็นกิโล แล่งเกือบจะโดนคนอีกต่างหาก

นักเรียนก็เลยพูดขึ้นว่า “หยุดเถอะพระอาจารย์ ผู้คนพากันหัวเราะเยาะใหญ่แล้ว ท่านเป็นพระอาจารย์ที่มีชื่อเสียงมาก เดี่ยวจะเสียชื่อเสียงครับ”

แต่เขากลับพูดว่า “ไม่ นั่นเป็นการยิงของชายผู้จองหอง”

จากนั้น เขาก็นำธนูลูกที่สามใส่แล่ง

พวกนักเรียนเริ่มจะเดินหนี “ท่านยิงธนูไม่เป็นนี่นา”

แต่แล้ว ธนูดอกที่สามกลับพุ่งเข้าตรงกลางเป้า

ในขณะที่พระอาจารย์เดินไปรับตุ๊กตาหมี นักเรียนก็ถามเขาว่า “ถ้าการยิงครั้งแรกเป็นการยิงของชายผู้ริบเร่ง และการยิงครั้งที่สองเป็นการยิงของชายผู้จองหอง แล้วคนที่ยิงดอกที่สามเป็นใครกัน”

เขาตอบว่า “อ้อ... ก็อาจารย์เองไงล่ะ”

มีข้อคิดในเรื่องนี้นะ บางวัน จิตใจคุณอาจจะไม่อยู่กับเนื้อกับตัว อาจอารมณ์บูดอยู่ รู้สึกไม่ค่อยสบาย ไม่อยู่กับร่องกับรอย ดังนั้น เวลาที่คุณทำอะไรผิดพลาดไปบ้าง ก็ปล่อยมันผ่านไปเถอะ แต่เวลาที่ คุณทำอะไรสำเร็จ ก็อ้างไปเลยว่ำนั่นล่ะตัวจริงของฉัน ทำไมจะโมเม ไม่ได้ล่ะ นั่นก็คือการปล่อยวางความล้มเหลวในอดีตและเก็บเกี่ยว ความสุขไว้กับตัวไง

เพราะฉะนั้น ถ้าใครมีเรื่องตำหนิโครงการปฏิบัติธรรมครั้งนี้ หรือ ถ้าคุณไม่ชอบพฤติกรรมของอาตมาหรือของใคร ให้ไปบ่นกับ Bianca ได้เลย!

*พระอาจารย์แอบหัวเราะแบบขี้โกง (Bianca เป็นอาสาสมัครบริหาร โครงการปฏิบัติธรรมที่สวนป่าเจริญธรรม)*

แต่ถ้าใครมีคำชม มาบอกอาตมาได้โดยตรง อาตมารับแต่ชอบ พวกคุณโยนเรื่องบ่นทิ้งไปได้เลย

มนุษย์เราจะเรียนรู้ได้จากความสุขความสำเร็จมากกว่าความผิดพลาด ถ้าคุณพุ่งความสนใจไปที่ความสุข ความดีงามและความสำเร็จทั้งหมด ของคุณ คุณก็จะได้เรียนรู้ถึงความลับของความสุขและความสำเร็จ ซึ่งก็หมายความว่า คุณจะทำความสุขความสำเร็จให้เกิดขึ้นมาอีก

ในทางตรงกันข้าม คนที่มัวแต่คิดถึงความผิดพลาดและพยายามที่จะคิดวิเคราะห์ว่าทำไมเขาถึงทำสมาธิได้แย่นัก ก็จะเกิดความหดหู่ คุณกำลังเน้นความล้มเหลวแทนที่จะปล่อยมันไป คุณอาจจะคิดว่า คนเราจะเรียนรู้จากความผิดพลาด แต่ความจริง มันมีแต่จะทำให้คุณ หงุดหงิด เซ็ง แล้วก็โกรธ

ถ้าคุณจดจำความสำเร็จของคุณเอาไว้ว่า ทำอะไรจึงได้ผล อะไร ทำให้คุณมีความสุข แล้วเรียนรู้จากตรงนั้น นั่นล่ะ คุณได้เรียนรู้ถึงความลับของความสุข ความสุขไม่ใช่มาจากสิ่งที่คุณมี แต่มาจากวิธีการที่คุณใช้สิ่งที่คุณมีต่างหาก





**ถาม:** พระอาจารย์ได้พูดถึงการรู้แจ้ง แต่ยังไม่ได้อธิบายถึงวิธีการปฏิบัติ ขอให้พระอาจารย์ช่วยแนะนำวิธีด้วย

**ตอบ:** อาตมาอธิบายไปแล้วนะ แต่คุณไม่ได้ฟังนะสิ จริงๆ แล้ว เราไม่ได้เป็นคน “ทำ” การรู้แจ้ง เราแค่นั่งอยู่บนสายการบินพุทธะแอร์ไลน์ แล้วความรู้แจ้งก็จะมาหาเราเอง เหมือนพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินที่นำอาหารมาเสิร์ฟให้เรา (กรุณาอ่านรายละเอียดวิธีปฏิบัตินี้ในบทที่ ๔ - ผู้แปล) อุปมาอุปไมยอีกอย่างหนึ่งคือ คุณแค่นั่งอยู่ใต้ต้นมะม่วงโดยไม่ต้องทำอะไรเลย ไม่ต้องขว้างไม้หรือเขย่าต้นเพื่อให้มะม่วงร่วงลงมา และไม่ต้องปีนขึ้นไปเก็บด้วย คุณแค่นั่งอยู่ใต้ต้นไม้เมื่อรอรับ แล้วความรู้แจ้งก็จะหล่นลงมาใส่มือคุณเอง นั่นแหละคือวิธีที่จะบรรลุความรู้แจ้ง

แต่คุณต้องมีความอดทนนะ บางคนก็อดทนไม่มากพอ แค่นั่งใต้ต้นมะม่วงไม่กี่วันเอง มันก็ยังไม่ไหว ต้องนั่งต่อไป เมื่อรอเอาไว้อั้วแล้วก็นั่งนิ่งๆ ถ้าคุณเคลื่อนไหว แม้เพียงนิดเดียว นั่นจะเป็นตอนที่มะม่วงหล่นลงมา แล้วคุณก็จะรับมันไม่ได้ ขอให้อดทน มะม่วงกำลังจะมาแล้ว

มีความอดทนรออยู่สองประเภท นั่นคือ การรอคอยในอนาคตและการรอคอยในปัจจุบัน ขอให้ทราบถึงความแตกต่าง เพราะว่าอย่างแรกไม่ใช่ความอดทนเลยสักนิดเดียว การรอคอยในอนาคตก็คือ การรอคอยให้มีบางอย่างเกิดขึ้น เช่น รอให้มะม่วงตกลงมา คุณไม่ได้อยู่ในปัจจุบันขณะเลย แต่คุณกำลังคาดหวังบางสิ่งบางอย่าง ในทางตรงข้ามเมื่อคุณฝึกปล่อยวาง คุณกำลังรอคอยอยู่ในปัจจุบัน ถ้าคุณมัวไปคอยอยู่ในอนาคต ความรู้แจ้งก็จะมีวันเกิดขึ้น



**ถาม:** เวลาไปโครงการปฏิบัติธรรมฝึกวิปัสสนา อาจารย์ส่วนใหญ่มักจะแนะนำให้เรากำหนดคำบรรยายหรือสังเกตทุกอิริยาบถเพื่อปมเพาะสติ ไม่ทราบว่าจะแนะนำอย่างไรจะแนะนำอย่างเดียวกันหรือเปล่านั้น

**ตอบ:** อาตมาไม่แนะนำนะ อาตมามีเรื่องที่ตั้งใจตัวเองจะเล่าให้ฟังเพื่ออธิบายว่าทำไมอาตมาถึงไม่อยากแนะนำอย่างนั้น (อาตมาขอภัยล่วงหน้ากับอาจารย์วิปัสสนาทั้งหลาย เรื่องที่อาตมาตั้งขึ้นมานี้มีเจตนาแค่ข้าๆ เท่านั้นเอง)

เศรษฐินีคนหนึ่งจะมาฟังเทศน์ที่วัดตอนเย็น ก่อนที่เธอจะออกจากบ้าน เธอได้บอกยามของเธอ (บ้านคนรวยมักจะเป็นคฤหาสน์หรือที่มียามเฝ้าตรงทางเข้า) ว่า “แถวนี้มีขโมย แล้วพวกมันก็รู้ว่า ฉันจะไปวัด พวกมันอาจจะพยายามเข้ามาขโมยของในบ้าน และในบ้านก็มีข้าวของราคาแพงมากมาย เพราะฉะนั้น ขอให้เธอจงมีสติด้วยนะ”

ยามตอบว่า “ขอรับ คุณผู้หญิง ผมเองก็เคยไปปฏิบัติวิปัสสนา มาหลายครั้งแล้ว ผมทราบวิธีการรักษาสติครับ”

“ดีมากจ้ะ” ว่าแล้วเธอก็ออกไปฟังเทศน์อย่างมีความสุข แต่พอเธอกลับมา ก็เห็นว่า มีโจรเข้าบ้านและข้าวของถูกขโมยไปหมด

เธอโมโหยามมาก จึงไปดูเขาว่า “นี่ ฉันบอกแล้วใช่ไหมว่า ให้มีสติ เธอเองบอกว่า เคยไปปฏิบัติธรรมฝึกการมีสติ แล้วปล่อยให้ขโมยขึ้นบ้านได้ยังไง”

ยามตอบเศรษฐินีว่า “คุณผู้หญิงครับ ผมมีสตินะครับ ผมเห็นขโมยเข้าไปข้างในบ้าน และผมก็กำหนดว่า... ขโมยกำลังเข้าไปข้างใน... ขโมยกำลังเข้าไปข้างใน... ขโมยกำลังเข้าไปข้างใน... พอผมเห็นพวกมันเอาเครื่องเพชรราคาแพงของคุณผู้หญิงออกไป ผมก็กำหนดว่า... เครื่องเพชรราคาแพงกำลังถูกนำออกไป... เครื่องเพชรราคาแพงกำลังถูกนำออกไป... เครื่องเพชรราคาแพงกำลังถูกนำออกไป... จากนั้น ผมก็เห็นพวกมันขับรถบรรทุกเข้าไปในบ้าน ผมก็กำหนดว่า... รถ

บรรรทุกกำลังมา... รถบรรรทุกกำลังมา... รถบรรรทุกกำลังมา... แล้วผมก็เห็นพวกมันเอาตู้เซฟของคุณผู้หญิงไปใส่ไว้หลังรถบรรรทุก ผมจึงกำหนดว่า... ตู้เซฟกำลังถูกนำไปไว้ที่หลังรถบรรรทุก... ตู้เซฟกำลังถูกนำไปไว้ที่หลังรถบรรรทุก... ตู้เซฟกำลังถูกนำไปไว้ที่หลังรถบรรรทุก... ผมมีสติมากครับ ผมสังเกตและทำจิตกำหนดรู้ทุกสิ่งทุกอย่างอย่างเลยครับ คุณผู้หญิง”

เรื่องนี้มันฟังดูเง่ามาก เพราะคุณไม่ควรแค่สังเกต ถ้าคุณเห็นขโมยกำลังเข้าไปในบ้าน คุณก็ควรลงมือทำอะไรเพื่อป้องกัน เช่น เรียกตำรวจ แค่สังเกตรับรู้มันไม่พอหรอก ในการเจริญสมาธิก็เช่นเดียวกัน



**ถาม:** ไม่ทราบว่ามีนิมิตต้องเป็นแสงอย่างเดียวหรือเปล่า มีนิมิตที่เป็นความรู้สึกไหมครับ

**ตอบ:** นิมิตคือ สิ่งที่เกิดขึ้นในจิต และเนื่องจากสำหรับคนส่วนใหญ่แล้ว สัมผัสทางตาจะมีอำนาจเด่นชัดเหนือกว่าประสาทสัมผัสทางอื่น จึงเป็นเรื่องธรรมดาที่จะเห็นนิมิตเป็นแสง แม้ว่าจะเป็นไปได้ที่จะพบนิมิตที่เป็นความรู้สึก แต่นิมิตชนิดนี้จะหลอกเราได้ง่าย เพราะมันอาจจะเป็นเพียงแค่ความรู้สึกธรรมดาๆ ประการหนึ่งที่เกิดขึ้นในใจ ดังนั้นขอให้ระวังเรื่องนิมิตความรู้สึก ถ้าอยากจะแน่ใจว่า ได้นิมิตจริง ขอให้เจริญภาวนาที่แสดงผัสสะเป็นแสงดีกว่า แนวทางการทำสมาธิส่วนใหญ่ก็จะใช้นิมิตแสง อย่าพยายามไปหาทางลัดเลย



**ถาม:** เราควรจะดูนิมิตไปนานแค่ไหน แล้วนิมิตจะอยู่ตรงหน้าเราไปนานแค่ไหน

**ตอบ:** ก็แค่ชั่วขณะเดียว มันอยู่นานได้แค่นั้นแหละ ขอให้ระลึกไว้ว่า

ถ้าคุณกำลังคิดว่านานแค่ไหน ก็เท่ากับว่าคุณไม่ได้อยู่กับปัจจุบันขณะ คุณได้หลงเข้าไปในกาลเวลาอีกแล้ว คุณกำลังจับเวลาและได้หลงออกนอกทางเจริญสมาธิแล้ว คุณควรดูนิมิตแค่ชั่วขณะเดียว และชั่วขณะนั้น คือ “ปัจจุบันขณะ”



**ถาม:** ตอนที่เกิดนิมิตขณะจงกรม เราจะยังคงดูลมหายใจหรือเดินต่อไปหรือเปล่าครับ

**ตอบ:** ถ้าคุณกำลังเดินจงกรมแล้วเกิดนิมิต คุณได้เดินไปชนกำแพงแน่!

*พระอาจารย์แก้งเอามือตบหน้าผาก*

นิมิตจริงๆ จะสว่างมากจนคุณจะไม่รู้สึกถึงร่างกายของตัวเองอีกเลย และคุณก็จะไม่รู้ด้วยว่ากำลังทำอะไรอยู่ ถ้าคุณกำลังเดินอยู่ข้างนอก คุณก็จะเดินต่อไปเรื่อยๆ จนเราอาจจะต้องไปตามหาคุณในป่า! คุณจะเห็นแต่แสงสว่างจ้าเพียงอย่างเดียว คุณอาจจะเดินไปถึงมหาสมุทรอินเดียก็ได้ หรือถ้าคุณเดินไปในทิศตรงกันข้าม คุณก็อาจจะไปโผล่อยู่ในซิดนีย์ก็ได้ (ห่างจากที่นี่ไปสัก ๔,๐๐๐ กิโลเมตรเอง) นิมิตที่แท้จริงจะสว่างจนคุณไม่รู้สึกถึงร่างกายของตัวเองเลย

ถ้าคุณเห็นนิมิต ขอให้นั่งลงและหลับตา แล้วคุณจะเข้าสมาธิไปได้ลึกยิ่งขึ้นอีก



**ถาม:** ถ้านิมิตมันหายไป เราจะยังคงนั่งสมาธิต่อไปเรื่อยๆ หรือเปล่าคะ

**ตอบ:** ถ้านิมิตหายไปและคุณเข้าไปถึงฌาน คุณก็ไม่มีทางเลือกสักเท่าไรนักหรอก เพราะฉะนั้น ก็ขอให้มีความสุขต่อไปแล้วกัน รับรอง

ว่า สนุกทีเดียว



**ถาม:** ถ้าเราเคยได้ฌานที่หนึ่ง ในครั้งต่อไป ก่อนที่เราจะเข้าฌานที่สอง เราต้องไปเข้าฌานหนึ่งอีกหรือไม่คะ

**ตอบ:** ฌานที่สองอยู่ในฌานที่หนึ่ง อยู่ในใจกลางของฌานที่หนึ่ง ดังนั้น เราต้องผ่านฌานที่หนึ่งก่อนเสมอเพื่อไปถึงฌานที่สอง การที่จะได้ฌานที่สาม เราก็ต้องผ่านฌานที่สองเพราะว่าฌานที่สามนั้นอยู่ใจกลางของฌานที่สอง และฌานที่สี่ก็อยู่ใจกลางของฌานที่สาม เราจะต้องเข้าลึกไปเรื่อยๆ นั่นคือประเด็นหลักของการทำสมาธิ เราไม่ได้ทำต่อเพื่อขึ้นขั้นถัดไป แต่เราเข้าสมาธิลึกขึ้น

พวกคุณจำตึกตารัสเซียโบราณกันได้หรือเปล่า ที่มีตึกตาวัวหนึ่งอยู่ข้างในตัวของอีกตัวหนึ่ง แล้วตัวนั้นก็อยู่ข้างในตัวอีกตัว แล้วก็อยู่ข้างในตัวอีกตัวไปเรื่อยๆ นั่นล่ะ เหมือนการทำสมาธิ

คุณจะเริ่มจากจิตก่อน ภายในจิตที่มีความคิดทั้งหลายทั้งมวลทั้งเรื่องเกี่ยวกับอดีตและอนาคต คุณก็จะพบปัจจุบันขณะ ตรงกลางของปัจจุบันขณะ คุณจะพบกับความนิ่ง ความเงียบ ตรงกลางของความเงียบ คุณจะพบกับลมหายใจ ตรงกลางของลมหายใจ คุณจะพบกับความตระหนักรู้ของลมหายใจอย่างเต็มที่ ตรงกลางของความตระหนักรู้ของลมหายใจอย่างเต็มที่ คุณจะพบกับลมหายใจที่เบิกบาน ตรงกลางของลมหายใจที่เบิกบานก็จะนำมาสู่นิมิต ตรงกลางของนิมิต คุณจะพบกับฌานที่หนึ่ง จากนั้น คุณก็เข้าฌานทุกฌาน ในที่สุด คุณก็จะถึงตรงกลางของอรูปรฌานที่ ๔ ซึ่งคุณก็จะพบกับจุดจบของทุกสิ่ง นั่นคือ อัณมณีในใจกลางของดอกบัว

*พระอาจารย์หยุดพูดและมองไปรอบๆ หอบปฏิบัติธรรม*

ทราบไหมมีอะไรอยู่ตรงนั้น

พระอาจารย์มองไปทั่วห้อง รอฟังคำตอบจากญาติโยม

พวกคุณจะเชื่ออาตมาไหมถ้าอาตมาบอก ถ้าคุณเชื่อ ก็หมายความว่า  
ว่าคุณเป็นพวกเชื่อคนง่ายแล้วละ คุณจะรู้ได้ยังไงว่าสิ่งที่อาตมาจะบอก  
นั้นถูกต้อง ใครก็ตามที่เชื่อเพียงเพราะว่ามีคนบอก ก็นับว่าไม่ฉลาด  
เลย ดังนั้น อย่าเชื่อสิ่งที่อาตมากำลังพูด แต่ถ้าคุณไม่เชื่ออาตมา แล้ว  
อาตมาจะมาเล่าให้ฟังทำไมละเนี่ย

จริงๆ แล้ว มันไม่มีอะไรอยู่ตรงนั้นหรอก



# ทำไมทุกวันไม่เป็นวันเงินเดือนออก **๒**

## พิชิตอุปสรรคกรรมฐาน

**ถาม:** พระอาจารย์คะ ทำไมคนเราจึงมีความคิดเหลวไหลต่างๆ นานา ฟุ้งไปมาในหัวของเราระหว่างการนั่งสมาธิคะ ในช่วงบ่ายที่ผ่านมา ขณะพยายามนั่งเจริญสมาธิ ใจกลับฟุ้งไปนึกเตือนตนเองให้ชักเสื่อที่ใส่มาทั้งวัน แถมขบคิดว่า จะแขวนเสื่อไว้บนราวตากผ้าแบบไหนดี จะแขวนจากตรงไหล่ของเสื่อ หรือกลับเอาชายเสื่อขึ้น หรือตากแบบพับครึ่งดี ดิฉันคิดว่า การที่ต้องผจญกับความคิดที่มีสาระก็แยกอยู่แล้ว แต่ทำไมเจอความคิดเหลวไหลไร้สาระด้วย ทำไมมันถึงเป็นอย่างนี้คะ

**ตอบ:** เหตุผลก็คือ เมื่อความคิดดีๆ หหมดไปจากหัวคุณแล้ว คุณก็จะไปนึกถึงเรื่องไร้สาระ คิดอะไรก็ได้ทั้งนั้น ขอให้ได้คิดเถิด เช่นเดียวกัน เวลาที่รู้สึกเบื่อมากๆ แล้วไปดูทีวี ตอนแรก เราก็จะมองหารายการที่น่าสนใจก่อน แต่ถ้าไม่มีอะไรน่าสนใจ เราก็ยอมดูแม้กระทั่งรายการจี่ง่าไร้สาระ อะไรก็ได้ขอให้เรามีอะไรดูก็พอ อย่างไรก็ตาม หลังจากที่คุณได้รู้จักกับความสงบนิ่งแล้ว คุณก็จะไม่มีความจำเป็นต้องคิดอะไรอีกเลย

*พระอาจารย์หยุดนิ่งฟังเสียงแห่งความเงียบภายในหอบปฏิบัติธรรม*

เมื่อคุณได้สัมผัสกับความสงบนิ่งแล้ว ก็ขออย่าได้เกรงกลัวความสงบเลย อาตมารู้จักคนหลายๆ คนที่รู้สึกอึดอัดเมื่ออยู่กับความเงียบ เพราะคนเหล่านั้นเคยชินกับการคิดและเป็นคนที่เก่งในการคิด เราชินกับการคิด และเราก็มักจะแวะเวียนไปหาความคิดอยู่เป็นประจำ

การไม่มีความคิดในสมองเรานี้ถือเป็นเรื่องประหลาดมาก เราไม่แน่ใจว่า เราควรจะทำอะไรเวลาที่ไม่มีความคิดในหัวสมอง เราก็เลยปรุงแต่งความคิดขึ้นมาเพื่อให้ตัวเองรู้สึกดี นี่คือนสิ่งที่เราเคยชิน ซึ่งไม่ต่างจากเวลาที่คนพันโทษจำคุก อดีตนักโทษคนนั้นก็ไม่ว่าจะใช้ชีวิตนอกคุกอย่างไร เขารู้วาระบบภายในคุกเป็นอย่างไรและรู้สึกสบายดีเมื่ออยู่ในคุก แต่การออกจากคุกนี้สิ กลับรู้สึกแปลกๆ



เพราะฉะนั้นเมื่อเราอยู่ในความเจ็บสงบ ก็เหมือนกับเราได้ออกมาจากคุกแห่งความคิดแล้ว ตอนแรกอาจจะรู้สึกแปลกๆ แต่ขอให้ทำใจสบายๆ อย่าเครียด ค่อยๆ ซึมซาบกับความเจ็บ อย่าไปกลัวความเจ็บ ในไม่ช้า คุณก็จะเคยชินเอง และจะพบว่าคุณไม่ต้องเสียเวลาไปคิดถึงไร้อารยะอีกแล้ว จากนั้น อีกสักพัก คุณก็จะเรียนรู้ที่จะมีความสุขอยู่บ้านเฉยๆ โดยไม่ต้องเสียเวลานั่งดูโทรทัศน์ที่ไร้อารยะ คุณจะใช้เวลาได้อย่างฉลาดขึ้นโดยการนั่งเจ็บๆ แทน



**ถาม:** ผมไม่สามารถระงับความตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะได้ ความคิดจะไหลมาระหว่างลมหายใจเข้าออกเสมอ ทำให้มันเป็นอย่างไรนี้ ไม่หยุดครับ การทำสมาธิของผมเป็นอย่างนี้ตลอดแม้จะฝึกมากกว่าสามปีแล้ว!

**ตอบ:** เยี่ยมมาก! คนที่พยายามอยากได้นอนนี้ เป็นพวกหลงตัวเอง จะไม่ก้าวหน้าไปไหนหรอก คนเรามักจะกังวล “โอ... เมื่อไรจะบรรลุลึกทีนะ? นี่ก็สามปีแล้วนะ แต่ฉันก็ยังไม่ได้มรรคผลใดๆ ในการทำสมาธิเลย” ไม่ว่าจะสามปีหรือสิบปี ถ้าอยากแบบนี้ ก็จะไม่มียวันได้ผล

แทนที่จะคิดอยาก ขอให้มีความเชื่อมั่นและทำตามคำแนะนำการทำกรรมฐานของอาตมา แค่นั้นก็ได้ผลแล้ว ขอให้เปิดใจยอมรับทุกสิ่งอย่างสงบ ด้วยความอ่อนโยนและเมตตาปราณี แค่นี้แหละ แม้เมื่อจิตกระสับกระส่ายร้อนรน ก็ยอมรับด้วยใจสงบ นั่นคือสิ่งหนึ่งที่คุณทำได้ อย่างแน่นอน

ถึงแม้คุณจะทำใจให้สงบหรือปล่อยวางความคิดหรือขจัดความเมื่อยล้าไม่ได้ แต่คุณสามารถฝึกใจให้ยอมรับสิ่งที่เป็นอยู่ด้วยใจสงบได้ คุณสามารถทำใจให้อ่อนโยน มีความเมตตาปราณีได้เสมอ นี่คือสิ่งที่อยู่ในอำนาจของคุณไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นกับคุณก็ตาม ขอเพียง

คุณทำแค่นี้แหละ แล้วความสงบเย็นก็จะตามมา จากนั้น ใจของคุณก็จะเปี่ยมไปด้วยปีติแห่งเมตตาและอุเบกขาที่อ่อนโยนงดงาม



**ถาม:** ดิฉันจะห้ามสมองให้หยุดวางแผนในอนาคตได้ยังไงคะ หรือดิฉันควรจะปล่อยตามใจมันไป แล้วดิฉันจะกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะได้อย่างไรคะ

**ตอบ:** ขอให้คิดเสียว่า สิ่งทั้งหลายมักไม่เป็นไปอย่างที่เราคิด พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า ไม่ว่าจะคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้น มันมักจะกลายเป็นอีกอย่างเสมอ (สัพปุริสสุตฺร มัชฌิมนิกาย) อนาคตมักจะไม่เป็นไปอย่างที่คาดการณ์หวัง คุณเคยคิดหรือว่า วันหนึ่งคุณจะมาที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมแห่งนี้ในออสเตรเลียและพอตกเย็น ก็มานั่งฟังพระพูด แต่ตอนนี้ พวกคุณก็มานั่งอยู่ตรงนี้แล้ว นี่แหละอนาคต มันจะต่างจากสิ่งที่คุณคาดคิดโดยสิ้นเชิง คุณพยากรณ์ไม่ได้หรอก

เพราะอนาคตนั้นคาดการณ์ไม่ได้ ดังนั้น การวางแผนอนาคตจึงเป็นการเสียเวลาไปเปล่าๆ อาตมาจึงมักบอกญาติโยมว่า เราไม่ควรเลือกนักการเมืองจากคำสัญญาของพวกเขา เพราะไม่มีใครรู้อนาคต และนั่นก็เป็นเหตุผลว่าทำไมอาตมาไม่เคยตำหนินักการเมืองที่ผิดคำสัญญาเพราะพวกเขาจะต้องปรับตัวตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป

ไม่มีใครสามารถทำนายว่าจะเกิดวิกฤตสินเชื่อตึงตัว (credit crunch ในปี พ.ศ. ๒๕๕๑) แม้แต่นักเศรษฐศาสตร์เงินเดือนสูง การที่เราพยายามทำนายอนาคตก็ไม่ต่างจากนักเศรษฐศาสตร์เหล่านั้น เราไม่สามารถคาดได้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นในอนาคต แล้วทำไมเราต้องไปุ่นวายคิดถึงอนาคตด้วยละ เสียเวลาเปล่าๆ



**ถาม:** ในช่วงถาม-ตอบเมื่อค่ำวานนี้ พระอาจารย์บอกว่า ความคิดนั้นได้รับการเชื่อเชิญเข้ามา ตลอดเวลาที่ผ่านมา นี้ ผมคิดเสมอว่า ความคิดมันผุดขึ้นมาเฉยๆ ด้วยตัวมันเอง ตอนนี่ ผมเลยรู้สึกกลัวเมื่อคิดว่า ตัวเองเป็นคนที่เชิญความคิดแยะๆ เข้ามาเอง เหมือนกับว่าผมกำลังพูดกับตัวเอง อะไรเป็นตัวชักนำให้ความคิดมันมาหรือครับ เป็นเพราะคนเราปรารถนาความรู้สึกหรืออารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ใซ้หรือเปล่าครับ

**ตอบ:** ถูกต้องตามนั้น! เก่งมาก! สิ่งนี้แหละที่เรียกว่า ปัญญา เพราะว่าคุณเคยชินกับอารมณ์ต่างๆ เมื่อมันไม่อยู่แล้ว คุณก็เลยคิดถึงมันเข้าทำนอง “ตอนนี้ฉันมีความสุข ฉันเลยคิดถึงความสุข” อาตมาขอเล่าเรื่องหนึ่งเพื่อสาธิตกระบวนการทางจิตนี้ให้ฟัง

มีอาจารย์ที่มหาวิทยาลัย Harvard คนหนึ่งถูกไล่ออกเรื่องยาเสพติด เขาเลยไปอินเดียและตั้งตัวเป็นกुरुผู้นำทางจิตวิญญาณ วันหนึ่ง บิดาของลูกศิษย์คนหนึ่งของเขาไม่สบายต้องเข้าโรงพยาบาล เนื่องจากโรคชนิดหนึ่งที่ทำให้เจ็บปวดอย่างมาก ลูกสาวจึงคิดว่า “ทำไมเราไม่ลองพาอาจารย์เรามาเยี่ยมพ่อล่ะ” เรื่องนี้เกิดขึ้นสักประมาณ ๔๐ ปีมาแล้ว ตัวพ่อเป็นคนอเมริกันที่อนุรักษ์นิยมมากๆ และไม่อยากจะข้องแวะกับคนไว้ผมยาวดูโกโรโกโส แต่ลูกสาวก็เชิญอาจารย์ของเธอมาที่โรงพยาบาลอยู่ดี

พอบิดาเห็นชายท่าทางเหมือนคนจรจัดเดินเข้ามาในห้องพักที่โรงพยาบาล ก็ออกปากไล่ทันที “ไปให้พ้น” ลูกสาวจึงเดินไปคุยกับพ่อที่เตียง ส่วนกुरुคนนั้นไม่มีอะไรทำ จึงเริ่มนวดเท้าให้บิดาของลูกศิษย์ นวดไปได้สองสามนาที ความเจ็บปวดของคนไข้ก็หายไปราวกับปาฏิหาริย์ แต่แล้ว บิดาของลูกศิษย์ก็รู้สึกตัว จึงตะโกนใส่ว่า “อย่ามายุ่งกับเท้าฉัน”

เขายอมที่จะเจ็บปวด ดีกว่ายอมรับว่าชายท่าทางพิลึกๆ คนนี้

สามารถทำในสิ่งที่แพทย์ทำไม่ได้ เขามีโอกาสหายจากอาการเจ็บปวดได้ แต่ใจเขาไม่พร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งที่ค้ำกับปรัชญาการใช้ชีวิตของตัวเอง น่าประหลาดใจใหม่ละที่คนเรายึดติดกับปรัชญาการใช้ชีวิตศาสนา หรือทัศนคติของตนเองอย่างเหนียวแน่นจนทำให้เรายอมทนต่อความเจ็บปวดเพื่อรักษาความเชื่อเหล่านั้น

บางครั้ง เรายึดติดกับความเจ็บปวดเพราะเราอยู่กับมันมาจนชิน ความเจ็บปวดได้กลายมาเป็นตัวตนของเรา เรากลายเป็นเหยื่อของสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราในอดีต เรายึดว่าความเจ็บปวดนั้นเป็นส่วนหนึ่งของเราจนเราปล่อยมันไปไม่ได้ ดังนั้น การปล่อยวางความเศร้า ความรู้สึกผิดหรือความโกรธจึงเป็นเหมือนการปล่อยวางความเป็นตัวตนของเราและสร้างคนคนใหม่ที่ต่างจากเดิมโดยสิ้นเชิงขึ้นมา ซึ่งเป็นสิ่งที่ยากเกินไปสำหรับเราเพราะเรายังยึดติดกับความถ่อมมันในตัวตนของเรา อย่างไรก็ตาม เมื่อใดที่คุณสามารถปล่อยวางภาพลักษณ์ที่คุณคิดว่าเป็นตัวคุณได้แล้ว คุณก็จะสามารถปล่อยวางสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บปวดในอดีต หรือสิ่งที่ไม่ค่อยจะดังามที่คุณได้ทำไว้กับคนอื่น

เมื่อใดที่คุณทราบว่า ไม่มีอะไรที่เป็นตัวตนของคุณเลย คุณก็จะเลิกยึดติดกับสิ่งทั้งหลาย ไม่มีอะไรเกาะเกี่ยวคุณไว้กับอดีตเพราะคุณไม่ถ่อมมันในความเป็นตัวตน คุณไม่คิดว่า อดีตทั้งหลายคือตัวตนของคุณ และความคิดซ้ำซากที่แสนทรมานใจนั้นก็ไม่ใช่ใบหน้ามาอีกแล้ว เพราะอะไรนะหรือ... เพราะว่าสิ่งเหล่านั้นไม่มีอะไรเกี่ยวข้องกับคุณนะสิ



**ถาม:** โดยส่วนใหญ่แล้ว ผมสามารถประคองการตระหนักรู้ถึงลมหายใจได้และรู้สึกค่อนข้างสงบสุข จะมีความคิดผ่านเข้ามาก็เพียงเล็กน้อย นานๆ ที ผมก็สามารถปล่อยวางได้ และจะรู้สึกถึงประกายสุก

สว่างและเต็มไปด้วยความสุข ผมคิดว่า สิ่งที่ขัดขวางสมาธิไม่ให้เกิด คือ ความไม่พอใจแค่เพียงเล็กน้อยบวกกับความต้องการควบคุมทุกอย่าง ทำให้ผมถึงไม่สามารถปล่อยวางความต้องการควบคุมนี้ได้ครับ ในเมื่อผมก็เห็นอยู่แล้วว่ามันเป็นตัวปัญหา

**ตอบ:** ใช้เวลาตัวเองในการพัฒนา คุณจะหวังให้การทำสมาธิจะดีหมดไปทุกครั้งไม่ได้ อาตมามีเรื่องหนึ่งจะเล่าให้ฟัง

ชายคนหนึ่งไปทำงานเช้าวันจันทร์ พอตกเย็นก็กลับบ้านแต่ไม่มีเงินติดตัวกลับมาจากการทำงาน เขาไปทำงานอีกในวันอังคาร ทำงานหนักมาก แต่ก็ยังไม่ได้รับเงิน เขาเลยบอกภรรยาว่า “เสียเวลาไปทำงานจริงๆ ฉันไม่ได้เงินเลย” แต่ภรรยาก็บอกให้ไป ดังนั้น เขาก็ไปอีกในวันพุธ แต่ก็เหมือนเดิมอีกคือ ไม่ได้เงิน

ในวันพฤหัสบดี เขาไปทำงานเพราะว่างอยู่เปล่าๆ แต่ก็ยังคงไม่ได้เงินค่าจ้าง จึงพูดกับภรรยาว่า “ไปทำงานเพื่ออะไร ไม่ได้เงินสักแดง” แต่ภรรยาก็สั่งให้เขาไป เขาจึงไปทำงานอีกในเช้าวันศุกร์ พอถึงตอนบ่าย เจ้านายก็ให้เงินเขาก่อนโต เมื่อเขากลับถึงบ้าน จึงพูดกับภรรยาว่า “ที่รัก ฉันรู้เคล็ดลับแล้วละ ฉันจะไปทำงานเฉพาะวันศุกร์”

พวกเราคงเข้าใจความหมายของเรื่องี่ง่านี้ดี เราได้เงินในวันศุกร์ สำหรับงานที่เราทำมาตลอดสัปดาห์ มันก็เช่นเดียวกับการเจริญสมาธิ บางครั้ง จิตคุณก็ไม่สงบหรือไม่พบความสุข แต่คราวหน้าคุณจะได้รับเงินค่าแรง และคุณก็คิดว่า “โอ้... ทำไมการทำสมาธิทุกครั้งไม่เป็นแบบนี้ละ ทำไมทุกวันไม่เป็นวันศุกร์ ทำไมทุกวันไม่เป็นวันเงินเดือนออก” ชีวิตเราไม่ได้เป็นเช่นนั้น

จงจำไว้ว่า ในโลกนี้ไม่มีการเจริญสมาธิครั้งไหนที่ไม่ดีหรอก ตอนนี้คุณกำลังพัฒนาคุณภาพของจิตให้รู้จักปล่อยวางและฝึกสติและเมตตาเพื่อให้เกิดปัญญา แม้มันจะไม่เห็นผลในครั้งนี้ แต่คุณก็กำลังก้าวไปข้างหน้า คุณอาจจะมองไม่เห็นเส้นพัฒนาการ แต่ความก้าวหน้า

น้ำมันมีอยู่ แล้ววันหนึ่ง คุณก็จะได้รับเงินค่าแรง ถึงตอนนั้น คุณก็จะหลงคิดว่าการทำสมาธิครั้งต่อไปก็จะได้ผลดีด้วย แต่ไม่มีทางหรอก เป็นไปได้สูงว่าคุณอาจจะต้องเพียรมากขึ้น อย่าลืมนะว่าคุณจะได้รับเงินค่าแรงจากการทำงานหนักก่อนหน้านั้น

เมื่อคุณเข้าใจความจริงดังกล่าว คุณจะเข้าใจว่าการปล่อยวาง เป็นสิ่งที่คุณต้องค่อยๆ พัฒนาขึ้นมา เงินค่าแรงจะออกเป็นครั้งคราวเท่านั้นแหละ



**ถาม:** พระอาจารย์เคยบอกอย่าไปบังคับจิต ดิฉันจึงฝึกเจริญสติ ตอนกำลังเดินหรือกินอาหาร ดิฉันเพิ่งความสนใจไปที่การเคลื่อนไหวของร่างกายเท่านั้น เมื่อเกิดความคิดฟุ้งซ่านขึ้นมา ดิฉันจะเพ่งมองมัน แล้วความคิดนั้นก็เลื่อนไป แต่พอดิฉันปล่อยให้มันไป มันก็ผุดขึ้นมาอีกเป็นระลอก ดิฉันควรจะเฝ้าดูมันต่อไปหรือว่าควรจะปล่อยมันไปคะ

**ตอบ:** ปล่อยมันไปเถอะ และขอทีเถิด คำที่แย่ที่สุดที่โยมจะใช้ในการฝึกกรรมฐานครั้งนี้คือคำว่า ‘concentrate’ ที่เราแปลกันว่า “เพ่ง” ในภาษาไทย กรุณาอย่าใช้คำนี้เลย ที่นี่ สิ่งที concentrate ที่อาตมาอนุญาตให้มีคือ concentrated juice (น้ำผลไม้สูตรเข้มข้น) เท่านั้น!

การทำสมาธิไม่เกี่ยวกับการเพ่งเลย สมาธิ หมายถึงความสงบนิ่ง เพราะฉะนั้นได้โปรดอย่าพยายามเพ่งหรือฟุ้งความสนใจอย่างตั้งเครียด ทำแบบนี้จะเป็นการใช้กำลังเกินไป

พระอาจารย์หยิบแก้วน้ำที่วางข้างตัวขึ้นมาถือไว้ตรงหน้า

อาตมากำลังจะเพ่งแก้วน้ำที่อาตมากำลังถืออยู่นี้

พระอาจารย์ฟ่งมองแก้วอย่างจดจ่อ พยายามถือแก้วให้นิ่ง

น้ำแก้วนี้จะไม่มีการนิ่ง ไม่ว่าอาตมาจะฟ่งสักแค่ไหน อาตมามีแต่จะหงุดหงิด วิธีทำให้น้ำหยุดนิ่งนะหรือ?

พระอาจารย์วางแก้วลงและปล่อยมือ น้ำในแก้วก็กระเพื่อมน้อยลงๆ และค่อยๆ นิ่งเรียบไปเอง

เพราะฉะนั้น ขอให้เราปล่อยวาง ทำใจให้สบายและความนิ่งก็จะเกิดขึ้นเอง การที่คนเราพยายามฟ่งในการทำสมาธิเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง



**ถาม:** เราควรจดจ่อกับลมหายใจมากน้อยแค่ไหนคะ เราจะหาจุดสมดุลที่เหมาะสมระหว่างการปล่อยวางเพื่อให้น้ำในแก้วนิ่ง กับการทำจิตให้จดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อไม่ให้เราวอกแวกไปคิดเรื่อยเปื่อยได้อย่างไรคะ

**ตอบ:** คุณเป็นคนที่จะรู้ดีที่สุด ถ้าคุณเอาจิตไปจดจ่อกับลมหายใจแล้วเริ่มรู้สึกอึดอัดไม่สบาย คุณก็จะเริ่มคิดฟุ้งซ่าน แต่ถ้าคุณมองลมหายใจแล้วรู้สึกโปร่งสบาย จิตคุณก็จะไม่ไปคิดอะไรมากนัก

จงเดินตามเส้นทางแห่งความสุข อย่า “พยายาม” มากเกินไป



**ถาม:** พอทำสมาธิได้สักพัก ผมจะเกิดอาการตึงที่ไหล่และคอ ผมคิดว่า ผมบังคับควบคุมตัวเองมากเกินไป รบกวนเรียนถามว่า แล้วเราควรเจริญสมาธิอย่างไรจึงจะเหมาะสมครับ

**ตอบ:** หากเกิดอาการไม่สบายตัวแบบนี้ ให้ลองเปลี่ยนอิริยาบถไปนั่งเก้าอี้ อาจเป็นไปได้ว่า คุณไม่สบายเพราะนั่งบนพื้น หากคุณนั่งบนเก้าอี้ คุณจะสามารถเอนหลังฟังพนักได้ และกล้ามเนื้อบริเวณไหล่จะ

ได้ผ่อนคลายเป็นพิเศษ ซึ่งจะช่วยให้คุณนั่งกรรมฐานได้นานขึ้น

หากคุณชอบนั่งบนพื้น ก็ให้ลองเปลี่ยนสลับบ้าง นั่งบนพื้นช่วงหนึ่ง อีกช่วงหนึ่งเปลี่ยนมานั่งบนเก้าอี้ หากยังมีอาการปวดไหล่และคออยู่ ก็ให้กลับไปทำห้องและทำสมาธิโดยนอนราบลงบนเตียง เราสามารถนอนทำสมาธิได้นะ

อย่างไรก็ตาม อย่าฝืนทำเพราะมีแต่จะเจ็บมากขึ้น อาการอย่างนี้ แสดงว่า อิริยาบถการทำสมาธิของคุณอาจไม่เป็นธรรมชาติและตึงเครียดเกินไปสำหรับคุณ อาตมาขอแนะนำให้ลองนั่งเก้าอี้ดู



**ถาม:** เมื่อจิตนิ่ง ผมรู้สึกสงบสบายและเพลิดเพลินกับลมหายใจ แต่ ลึกพัก ผมก็รู้สึกว่าจะมุกเกร็งขึ้น ผมควรสังเกตลมหายใจที่จุดไหนครับ พอลองสังเกตที่ศีรษะหรือหน้าอก ก็จะรู้สึกอึดอัด แถมบางครั้งยัง ได้ยินเสียงหัวใจเต้นอีกด้วยครับ

**ตอบ:** การเฝ้าสังเกตการเต้นของหัวใจจะทำให้รู้สึกอึดอัด ถ้าได้ยิน เสียงหัวใจเต้น ก็ให้เปลี่ยนความสนใจไปที่อื่น ให้กลับไปหาลมหายใจ โดยไม่ต้องจับจ้องลมหายใจตรงจุดใดจุดหนึ่งโดยเฉพาะ อย่าไปสังเกต จมูก อย่าไปสังเกตที่ท้อง พยายามสังเกตลมหายใจโดยไม่จำเพาะ เจาะจงลงที่จุดใดเลยในร่างกาย ขอให้แค่รู้ว่าลมหายใจกำลังเข้าหรือ ออกจากร่างกาย แต่ไม่ต้องสนใจว่ามันเข้าหรือออกไปทางใด นั่นคือ วิธีที่ดีที่สุด



**ถาม:** เมื่อผมได้พบกับความสงบนิ่ง ผมจะได้ยินเสียงหัวใจตัวเองเต้น และรู้สึกว่ามันน่ารำคาญมาก ผมจะหลีกเลี่ยงจากการจดจ่ออยู่กับเสียง เต้นของหัวใจได้อย่างไรครับ



**ตอบ:** สั่งให้หัวใจหยุดเต้น แล้วมันก็จะไม่กวนใจเราอีกต่อไป พอหัวใจวาย เราสงบแน่! ฮ่า! ฮ่า! เราจะรับมือกับความรู้สึกไร้ค่าความเสี่ยงหัวใจเต้นได้จากการเรียนเคล็ดลับของการกำหนดจิต

*พระอาจารย์ชี้ไปที่ใบหน้าของท่าน*

ตอนนี้ ถ้าคุณกำหนดจุดสนใจให้อยู่ที่ใบหน้าของอาตมา สักพักหนึ่ง คุณจะรู้สึกเหมือนว่าพระที่นั่งอยู่ทางขวาของอาตมาหายไป และคุณจะไม่เห็นท่านอีกแล้ว นี่คือธรรมชาติของการกำหนดจุดสนใจ

ไม่ว่าอะไรอยู่กลางจอภาพในใจเรา หรือไม่ว่าใจของเราจดจ่ออยู่กับสิ่งใดก็ตาม จิตเราก็มุ่งความสนใจไปที่สิ่งนั้นและตัดสิ่งที่อยู่รอบๆ ออกไปหมด คล้ายกับเวลาที่เราดูโทรทัศน์ พอนั่งดูไปสักพัก ใจก็จะอยู่กับรายการในโทรทัศน์ ไม่ว่าโทรทัศน์จะมีขนาดเล็กหรือใหญ่ เราจะไม่เห็นขอบจอโทรทัศน์หรอก เราจะเห็นแค่สิ่งที่เกิดขึ้นในจอเท่านั้นเอง ต่อให้เราเปิดโทรทัศน์รูปสามเหลี่ยม เวลาดูรายการโทรทัศน์ ภาพที่เห็นก็จะเหมือนกับภาพในจอรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า นี่เป็นธรรมชาติของการที่จิตจดจ่อกับจุดใดจุดหนึ่ง

ถ้าเราดูลมหายใจ เราก็อาจจะยังรู้สึกถึงการเต้นของหัวใจได้ แต่หัวใจจะอยู่นอกกรอบความสนใจเพราะจิตเราไม่ได้จดจ่อที่การเต้นของหัวใจ เพราะฉะนั้น ขอให้สนใจดูลมหายใจไป สักพัก คุณก็จะไม่รู้สึกถึงการเต้นของหัวใจอีกเลย คุณจะรู้เพียงสิ่งที่อยู่ตรงกลางของความสนใจ ในการเจริญสมาธิก็เช่นกัน หากเรากำหนดจุดสนใจอยู่ที่การเต้นของหัวใจ และลมหายใจไปอยู่ที่กรอบนอก สักพัก เราก็จะไม่รู้สึกว่าเรากำลังหายใจอยู่

อะไรก็ตามที่เป็นจุดสนใจของเรา สิ่งนั้นจะเด่นและสำคัญที่สุดจนสิ่งอื่นๆ หลุดตกนอกจอโทรทัศน์ของเราไป นี่คือธรรมชาติของการกำหนดจุดสนใจ



**ถาม:** การบอกตัวเองว่าไม่ควรคาดหวังนั้นไม่ได้ผลเสมอไปนะครับ เพราะพอเรามีประสบการณ์จากการฝึกสมาธิแล้วครั้งหนึ่ง มันก็เข้าไปอยู่ในจิตใต้สำนึก แล้วเราจะกำจัดความคาดหวังในจิตใต้สำนึกได้อย่างไรครับ

**ตอบ:** คุณกำจัดความคาดหวังได้ด้วยการตั้งโปรแกรมสติ เวลาเจริญสมาธิ ก็ให้บอกตัวเองว่า “ฉันจะไม่หวังนิมิต... ฉันจะไม่หวังนิมิต... ฉันจะไม่หวังนิมิต...” เมื่อเริ่มนั่งกรรมฐาน เราควรระบุปัญหาหลักของเราก่อนว่าอะไร ความตื่นเต้น หรือความง่วง หรือ ฯลฯ แล้วบอกตัวเองว่า “ฉันจะไม่ตื่นเต้น... ฉันจะไม่ตื่นเต้น... ฉันจะไม่ตื่นเต้น... เมื่อฉันเห็นนิมิต”

การทำแบบนี้ได้ผลดีทีเดียว หากคุณโปรแกรมจิตใต้สำนึกตัวเองเมื่อนิมิตเกิดขึ้น โปรแกรมที่ตั้งไว้ก็จะทำงานและคุณก็จะไม่ตื่นเต้นหรือหากคุณมักคาดหวังนิมิต ก็ตั้งโปรแกรมตัวเองแบบนี้ละ “เมื่อฉันไปถึงจุดนั้น ฉันจะไม่คาดหวังอะไร...” บอกกับตัวเองสามครั้งแล้วลิ้มมันไปซะ ความคาดหวังก็จะหายไป การทำเช่นนี้เรียกว่าการตั้งโปรแกรมสติ

ถ้าคุณยังไม่เคยทำ ทดลองฝึกเล็กๆ น้อยๆ ก่อน คินนี้ ก่อนเข้านอน ตั้งนาฬิกาปลุกให้ช้ากว่าเวลาที่อยากตื่นนอนสักห้านาที ถ้าอยากตื่นตีห้า ก็ตั้งนาฬิกาไว้ที่ตีห้าห้านาที วิธีนี้ เราจะได้ไม่ต้องกลัวหากการทดลองล้มเหลว จากนั้น ก่อนนอน ก็พูดกับตัวเองว่า “ฉันจะตื่นตีห้า... ฉันจะตื่นตีห้า... ฉันจะตื่นตีห้า...” คุณจะประหลาดใจเมื่อพบว่า มีความเป็นไปได้สูงที่คุณจะตื่นตีห้าจริงๆ หรืออาจคลาดเคลื่อนไปหนึ่งหรือสองนาทีก่อนหรือหลังเวลาที่ตั้งใจไว้ ไม่น่าเชื่อจริงๆ ร่างกายเรารู้ได้อย่างไรว่าตีห้าแล้ว จิตใต้สำนึกเป็นตัวกำหนดนั่นเอง นี่คือนิสัยที่จะทำให้คุณมั่นใจว่าคุณสามารถตั้งโปรแกรมตัวเองได้

ใช้วิธีเดียวกันนี้ในการโปรแกรมจิตเวลาเริ่มเจริญสมาธิ “ฉันจะไม่

คาดหวัง... ฉันจะไม่คาดหวัง... ฉันจะไม่คาดหวัง...” ขอให้พูดอย่างชัดเจน และฟังสิ่งที่พูดออกไปอย่างตั้งใจที่สุด รับรองว่าได้ผล



**ถาม:** คิดถึงตุ๊กตาหมีค่ะ

**ตอบ:** เราเคยมีตุ๊กตาหมีน่ารักตัวหนึ่งนั่งอยู่ตรงนี้เลย

*พระอาจารย์ชี้ไปที่พื้นด้านซ้ายของพระอาจารย์*

คุณทราบไหมว่าเกิดอะไรขึ้น ใครก็ไม่ทราบเอามันไปประมูลขายหาเงินถวายอารามพระภิกษุณีเสียแล้ว! ตอนนี้เรากำลังหาตัวใหม่อยู่ ถ้าใครอยากจะขโมยตุ๊กตาของหลาน เอามาไว้ที่นี่ได้นะ

*พระอาจารย์ยิ้มมองไปรอบๆ ห้อง ดูให้แน่ใจว่า ญาติโยมทราบว่าจะทำนุพูดเล่น*

เหตุผลที่เรามีตุ๊กตาหมีก็เพราะว่าคนเรามักชอบเครียดกันเกินไป เวลาทำอบรมกรรมฐาน คนลักษณะนี้ต้องการความรักความเมตตา มาเติมสักหน่อย เพราะฉะนั้น ถ้าใครกำลังรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจ ในการปฏิบัติธรรม ก็ขอให้ลองเอาตุ๊กตาหมีวางไว้บนตัก คุณจะนั่งสมาธิได้สงบลึกมากหากมีตุ๊กตาหมีอยู่บนตัก!



**ถาม:** ผมมักจะผล็อยหลับไปเวลาฟังจังหวะของลมหายใจ และเกือบจะตกเก้าอี้ก็หลายครั้ง กรุณาช่วยด้วยครับ

**ตอบ:** มันแปลกไหมล่ะ พวกคุณก็คนที่ชอบหลับเวลานั่งสมาธิ แต่นอนไม่หลับเมื่อถึงเวลานอน ฉะนั้น ขอให้ใช้จิตวิทีย้ายอนกลับ เวลาคุณนั่งสมาธิ ลองพยายามหลับ บางทีคุณอาจจะตื่นก็ได้

ร่างกายของเรามักจะจำได้ว่า ทำไหนเป็นท่านอนและทำไหนเป็น ทำท่าสมาธิ “ฉันกำลังดูจังหวะของลมหายใจ แต่ในทำนี่ คือ ฉันนั่ง บนเบาะหรือนั่งบนเก้าอี้ ซึ่งไม่ใช่ที่ที่ฉันจะหลับ” ทว่า ถ้าคุณนั่งบน เบาะ ใจคุณอาจจะนึกไปถึงการนอน คุณเลยเพลอหลับ ประเด็นจึง ไม่ใช่เพียงแค่ว่าคุณทำอะไร แต่ท่าทางของร่างกายและสถานที่ก็มี ส่วนสำคัญด้วย ฉะนั้น เวลาเจริญสมาธิ ขอให้อยู่ในท่าที่เหมาะสม

อีกอย่างที่คุณทำได้คือ ตั้งโปรแกรมกำหนดสติของตัวเอง พุด กับตัวเองว่า “ฉันจะดูลมหายใจ อย่าหลับนะ... ฉันจะดูลมหายใจ อย่า หลับนะ... ฉันจะดูลมหายใจ อย่าหลับนะ” พุดง่าย ๆ ก็คือ บอกจิตของคุณว่า นี่ไม่ใช่เวลาหลับ

นอกจากนี้ คุณอาจจะลองเดินสมาธิดู เพราะนั่นจะทำให้คุณตื่น แน่ ๆ อาตมาไม่เคยได้ยินว่าใครเดินชนกำแพงเพราะผล็อยหลับตอน เดิน ดังนั้น ลองเดินสมาธิ แล้วค่อยทำอานาปานสติประกอบ

อีกอย่างหนึ่งที่ทำได้คือ การบริการรรมไปกับลมหายใจ แต่ต้องใช้ คำบริการรรมที่เหมาะสมกับสถานการณ์นะ อย่าใช้ “peace” หรือ “สงบ” สำหรับการหายใจเข้า และ “let go” หรือ “ปล่อยวาง” สำหรับการ หายใจออก หรือ “ยุบหนอ... พองหนอ” คุณต้องใช้อะไรที่แรงกว่า นั้นเพื่อจะได้ไม่่วง เวลาหายใจเข้า ให้พุดกับตัวเองว่า “ตาย” และ พอหายใจออกก็พุดว่า “แน่” สรุปคือ ให้บริการรรมว่า “ตายแน่... ตาย แน่... ตายแน่...”

การท่องแบบนี้จะทำให้คุณไม่่วง คุณจะลองท่องแบบนี้ในการ เดินจงกรมด้วยก็ได้ พอก้าวเท้าซ้าย ก็คิดว่า “ตาย” ก้าวขวา ก็ “แน่” การบริการรรมแบบนี้เป็นการเตือนให้คุณระลึกว่า เราจะต้องตายอย่าง แน่นนอน ไม่มีทางหนีพ้น คุณจะรู้สึกกลัวนิดหน่อย แต่จะทำให้คุณ ไม่่วงแน่ ๆ อยากรู้ก็ดี พอดูคุณผ่านความกลัวนั้นไปได้ คุณก็จะพบกับ ความสงบสุข เพราะเมื่อเราสามารถเผชิญหน้ากับความตายได้ มันก็ ไม่ยากนักที่จะปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ จะกังวลไปทำไมกับสิ่งที่เราจะต้อง

ทิ้งไว้เบื้องหลัง มรณสติเป็นวิธีที่ดีในการปลดความยึดมั่นถือมั่นและพบความสงบสุข



**ถาม:** สองสามวันที่ผ่านมา ผมเห็นแสงสีม่วงสว่างสดใสที่หลังเปลือกตาช่วง “ลมหายใจทิ้งดงาม” ผมสงสัยว่านั่นคือนิมิตหรือเปล่าครับ แต่มันปรากฏอยู่แค่ไม่กี่วินาทีเท่านั้น พอผมเอาจิตไปจับที่แสงนั้น แสงก็หายไปครับ ผมอ่านหนังสือของพระอาจารย์ที่บอกว่า นี้อาจจะเป็นนิมิตแต่เราไม่สามารถประคองมันได้เพราะสติเรายังไม่มีพลังพอ ผมพยายามมาสองวันแล้วแต่ไม่ดีขึ้นเลย พระอาจารย์ช่วยแนะนำว่าควรทำอย่างไรต่อไปด้วยครับ

**ตอบ:** อย่าพยายามอะไรทั้งนั้น แคววใจให้สงบยอมรับกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้น อย่าคาดหวัง อย่าคาดหวัง อย่าพยายามทำเพื่อให้ได้อะไร คุณเองได้ตอบคำถามของตัวเองแล้ว ตรงที่ว่า “พอผมเอาจิตไปเพ่งจับที่แสงนั้น แสงก็หายไป” ฉะนั้น อย่าเพ่ง อย่าทำอะไรทั้งนั้น ปล่อยให้แสงนั้นมาหาคุณเอง อุปมาการเกิดของนิมิตก็เปรียบได้กับเรื่องของ ‘หนองน้ำสงบนิ่งในป่า’ ของพระอาจารย์ชา

เมื่อพระอาจารย์ชาเข้าป่าไปเจริญสมาธิ ในตอนบ่าย ท่านจะพยายามหาหนองน้ำหรือลำธารเพื่ออาบน้ำ ชักจิวและกรองน้ำสำหรับดื่ม หลังจากทำกิจธุระเรียบร้อยแล้ว ท่านจะปักกลดห่างจากหนองน้ำประมาณ ๑๐-๒๐ เมตร และนั่งเจริญสมาธิ

ช่วงพลบค่ำ บางครั้งพระอาจารย์ชาจะนั่งดูหนองน้ำเพราะช่วงนั้น สัตว์ป่ามักจะออกมาดื่มน้ำและอาบน้ำกัน ท่านต้องนั่งนิ่งๆ เพราะสัตว์ป่าจะกลัวมนุษย์ ถ้ามันรู้ว่ามีมนุษย์อยู่ มันจะไม่ออกมาเลยแม้ว่าจะหิวน้ำมากก็ตาม ถ้าสัตว์รู้สึกว่ามันปลอดภัย มันก็จะออกมาเล่น นั่งดูสัตว์ป่าพวกนั้นสนุกมากนะ เหมือนดูทีวีช่องเนชั่นแนลจีโอกราฟิก

พระอาจารย์ซาต้องนั่งนิ่งมากๆ เพราะถ้าท่านขยับตัวหรือทำเสียงแม้สักนิดเดียว สัตว์ก็จะหนีไปและรายการบันเทิงยามเย็นก็จะจบลงทันที

นั่นคืออุปมาอุปไมยที่พระอาจารย์ซาสอนอาตมาถึงวิธีจัดการกับนิมิต ถ้านิมิตเกิดขึ้นคุณต้องเป็นเหมือนพระอาจารย์ซาที่นั่งริมหนองน้ำ นิมิตก็เหมือนสัตว์ป่าเหล่านั้น คุณต้องดูมันเหมือนคุณกำลังดูสัตว์ ถ้าคุณตื่นตื่นหรือเกิดอาการกลัว มันจะรู้ว่ามีคนกำลังแอบมองมันอยู่และจะหนีไป หากคุณนิ่งได้เหมือนพระอาจารย์ซา สิ่งมหัศจรรย์ก็จะปรากฏ



**ถาม:** โยมติดอยู่ในแสงสว่าง ไม่สามารถไปถึงนิมิตได้ค่ะ โยมต้องทำอะไรต่อคะ

**ตอบ:** ไม่ต้องทำอะไรต่อเลย เพราะนั่นคือสาเหตุที่ทำให้คุณติดอยู่ที่เดิม หากคุณปล่อยให้ตัวเองนั่งอยู่กับที่ เมื่อใดก็ตามที่อยู่ท่ามกลางแสงสว่าง คุณก็พบความรื่นรมย์ แล้วนิมิตก็จะมาหาคุณเอง หากคุณพยายามจะเห็นโน้นเห็นนี้ อะไรๆ ก็จะหนีคุณ อาตมาขอยกเรื่องนกอีมูมาเปรียบเทียบให้คุณฟัง

หลายปีก่อน ฟ้าขาวที่วัดเราคนหนึ่ง (อนาคาริกหรือผู้เตรียมจะบวช) ไปตามหานกอีมู แต่มันก็วิ่งหนีตลอด ในทางตรงข้าม หากเรานั่งนิ่งๆ ลักพัก นกอีมูก็จะเดินมาหาเราเอง ปัญหาของคุณก็ไม่ได้ต่างจากเรื่องนี้ คุณไม่ได้ *ติด* อยู่ในแสงสว่างนะ แสงสว่างเป็นภาวะที่น่าอยู่ หลายคนมาปฏิบัติธรรมครั้งนี้อาจจะอิจฉาคุณด้วยซ้ำ ฉะนั้นจงพอใจยินดีที่จะอยู่ ณ ที่ที่คุณอยู่ และหากคุณมีความสุขในที่ที่คุณอยู่ คุณก็จะปล่อยวางได้ จากนั้น การเจริญสมาธิก็จะพัฒนาไปเอง



**ถาม:** บางครั้ง จิตใจของผมก็เต็มไปด้วยทัศนคติเย็นชาที่ชอบบอจ้อง

จับผิด ตอนนี่ ผมเข้าใจแล้วว่าเวลาที่เป็นแบบนี้ นั้น ทำไม่ถึงเจริญ  
สมาธิไม่สำเร็จ เป็นเพราะเราไม่สามารถเข้าถึงความรู้สึกนุ่มนวล  
อ่อนโยนและปรานีนั่นเอง ตอนนี่ ผมไม่ค่อยเป็นแบบนี้แล้วครับ แต่  
ถ้ามันเกิดขึ้นอีก ผมควรทำอะไรดีครับ ผมรู้สึกผิดมากเมื่อไม่มีเศษ  
เสี้ยวแห่งความอ่อนโยนในใจเลย

**ตอบ:** นี่คือเหตุผลที่เรามีตุ๊กตาหมีในหอบปฏิบัติธรรมนี่ไง

*พระอาจารย์ชี้ไปที่ตุ๊กตาหมีขนนุ่มฟูที่นั่งอยู่ข้างๆ ท่าน*

พวกเราลองซื้อตุ๊กตาหมีให้ตัวเองสักตัวและวางไว้ในห้องทำงาน  
เมื่อใดก็ตามที่รู้สึกถูกรบกวนงำด้วยจิตจ้องจับผิด ก็จงถามอาจารย์  
ตุ๊กตาหมีว่ามันมีข้อผิดอะไรให้จับไหม

ความอ่อนโยนคืออะไร ความอ่อนโยนคือการกอดตุ๊กตาหมี หรือ  
คุณจะทำอะไรก็ได้ที่ทำให้จิตใจคุณนึกถึงความนุ่มนวลอ่อนโยน  
เวลาที่เราก่ออาการอยากจ้องจับผิด ลูกเล่นเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้จะ  
ช่วยเตือนใจเราให้ระลึกถึงความนุ่มนวล ปล่อยวางและให้อภัย



**ถาม:** เวลานั้นสมาธิ ดิฉันชอบนึกถึงแต่สิ่งแย่งๆ ที่ตัวเองเคยทำกับ  
คนอื่น ดิฉันจะปล่อยวางและให้อภัยตัวเองอย่างไรคะ

**ตอบ:** คุณต้องล้างบาป ถ้าคุณทำเรื่องเลวร้ายมากมายในอดีต  
แล้วคุณนึกถึงมัน คุณต้องถูกลงโทษ! บทลงโทษคือต้องไปลูบแมว  
๕๐ ที ฮ่า! ฮ่า!

ที่สวนป่าเจริญภูพานี่ เราไม่มีแมว มีแต่กระต่าย ขนฟูทีเดียว  
อาตมาขอตัดสินลงโทษให้เจ้าของคำถามนี้ไปลูบกระต่าย ๕๐ ที!  
ประเด็นของการลูบสัตว์ขนฟู โดยเฉพาะสัตว์ตัวเป็นๆ นั้น ก็คือช่วยให้  
คุณรู้สึกอ่อนโยนและเมตตาปรานี เมื่อคุณรู้สึกเมตตาเจ้าสัตว์ขนฟูตัว

เล็ก ๆ คุณก็จะถ่ายทอดความเมตตากรุณามาให้ตัวเองได้ไม่ยากนัก  
เมื่อนั้นคุณก็จะสามารถยกโทษตนเองและปล่อยวางได้

พระพุทธเจ้าสามารถให้อภัยของคู่สมรสที่ฆ่าคนไป ๙๙๙ คนและ  
เกือบฆ่าแม่ของตัวเอง และฆาตกรต่อเนื่องคนนั้นในที่สุดก็บรรลุนิพพาน  
ถ้าเขาทำได้ คุณก็ทำได้น่า ใช้เมตตาช่วยปล่อยวางความผิดพลาด  
ของคุณไป



**ถาม:** อัดตามีผลต่อการฝึกสมาธิอย่างไรครับ รมกวนพระอาจารย์  
แนะวิธีจัดการกับมันด้วยครับ

**ตอบ:** อัดตาคือความต้องการควบคุมนั่นเอง พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า  
“เมื่ออัดตามีอยู่... ก็พึงมีว่าของเรา” (อลคัททูปมสูตร มัชฌิมนิคาย)  
เมื่อคุณมีความรู้สึกถึงอัดตาหรือความเป็นตัวตน คุณจะมีความต้องการ  
ควบคุมบางสิ่ง เช่น สมบัติพิสดาน หรือแม้แต่จิตใจตนเอง สิ่งหวงแหวน  
ของตัวเอง จิตใจตัวเอง แม้ในการมาปฏิบัติธรรมครั้งนี้ บางครั้งคุณ  
ก็รู้สึกเหมือนคุณเป็นเจ้าของห้องพัก ผลก็คือคุณอยากจะควบคุม  
บรรยากาศของห้อง ไม่ให้มีเสียงใดๆ มารบกวน คุณลืมไปว่า มัน  
ไม่ใช่ห้องของคุณ คุณอยู่ที่นี้เพียงครู่เดียว ประเด็นที่อาตมากำลัง  
ชี้แจงคือ เมื่อเรามีอัดตา เราจะมีความต้องการควบคุม

บางครั้งแขกที่มาเยือนวัดโพธิญาณจะกล่าวชมวัดว่า “วัดสวยงาม  
มาก เจียบสงบดีจริง” อาตมาจะพูดว่า “บ้าน่า ที่นี่คือที่ทำงานของ  
อาตมา งานเยอะมาก ต้องสร้างโน้น ต้องซ่อมนี้ ต้องโทรศัพท์ไปหา  
คนโน้นคนนี้ ต้องตอบคำถามญาติโยม แถมยังต้องฝึกพระลูกวัดอีก  
คุณหมายความว่ายังไงที่ว่ามันเจียบสงบนะ ที่นี่มันค้ายทำงานซัดๆ”

อาตมาจึงตระหนักว่ามีอะไรไม่ถูกต้องเสียแล้ว อาตมาต้องหาเวลา  
พักผ่อนและทำหน้าที่เจ้าอาวาสไปพร้อมๆ กัน อาตมาจึงตัดสินใจว่า



ทุกสัปดาห์ อาตมาจะหาเวลาเข้าวันหนึ่งจินตนาการว่าอาตมาเป็นแขก มาเยือนวัด และเพราะอาตมาเป็นแขก อาตมาก็ไม่ต้องตอบปัญหาธรรมะหรือปัญหาครอบครัวของญาติโยมเพราะมันไม่ใช่หน้าที่อาตมา อาตมาไม่ต้องทำอะไรเลยในฐานะแขก จึงสามารถชื่นชมความงามของวัดได้ ความรู้สึกเป็นเจ้าของทำให้คุณต้องการควบคุม ถ้าเราเป็นแค่ผู้มาเยือน เราจะสามารถปล่อยวางได้

ฉะนั้น ขอให้พวกเราทำตัวเป็นแขกในการปฏิบัติธรรมครั้งนี้ ปล่อยวางแล้วมีความสุขกับการที่ได้มาอยู่ที่นี้ ทำตัวเป็นแขกของร่างกายคุณ เป็นแขกของจิตคุณ แล้วคุณก็จะปล่อยวางได้ “จิตจำ เธออยากจะทำอะไรก็ตามใจนะ ฉันไม่ใช่เจ้าของเธอ ฉันไม่บงการเธออีกแล้ว ถ้าเธออยากหลับ ก็ตามสบาย... ร่างกายจะ ถ้าเธออยากจะทำอะไรก็ตามใจนะ ฉันเป็นแค่แขกที่มาเยือน ไม่ใช่เจ้าของเธอจะ” หรือเหมือนที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา นั่นไม่เป็นเรา นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา” (ปัญจวัคคีย์สูตร สังยุตตนิกาย) เมื่อไรที่มีอึดตา คุณจะต้องการควบคุมสิ่งต่างๆ ฉะนั้น จึงเป็นแขกผู้มาเยือนในช่วงเวลานี้ นี่คือวิธีที่คุณจะปล่อยวางในการเจริญสมาธิ



**ถาม:** ดิฉันทราบว่าการไปสู่ความนิ่งสงบนั้น เราต้องนำตัวเองออกไปให้พ้นทาง แต่พอลองทำดู มันเกือบเป็นไปไม่ได้นะคะที่จะปล่อยวางอึดตา แม้ว่าอยากให้อึดตามันหายไป ดิฉันกลับรู้สึกที่ตัวเองเป็นคนดึงดันให้มันอยู่ รบกวนพระอาจารย์กรุณาแนะนำแนวทางปฏิบัติคะ

**ตอบ:** ทำใจให้อยู่กับปัจจุบัน นี่เป็นกลเม็ดที่จะทำให้ตัวตนคุณหายไป เพราะว่าในช่วงแห่งปัจจุบันขณะ ส่วนใหญ่ของ “ตัวคุณ” ไม่อยู่แล้ว อ้าว... แล้วคุณเป็นใคร?

คนเราส่วนใหญ่นิยมความเป็นตัวตนจากอดีต เราเป็นหมอ เป็น

วิศวกร ฯลฯ แต่นั่นเป็นเพียงสิ่งที่เราทำในอดีต ไม่ใช่สิ่งที่เราเป็นอยู่ในวินาทีนี้ ถ้าเราวางอดีตได้จริงๆ แล้ว เราเป็นใครละ ยากมากนะที่จะระบุว่าเราเป็นใครเมื่อไม่มีอดีต ฉะนั้น เมื่อคุณหยุดคิด หยุดแปะป้ายตีตรา ตัวคุณก็จะเริ่มหายไปเอง!

นอกจากนี้ เรายังนิยามความเป็นตัวเราจากสิ่งที่เราอยากเป็นในอนาคตด้วย “ฉันอยากเป็นกวี” “ฉันอยากเป็นนักปฏิบัติธรรมที่น่าเลื่อมใส” จงอย่าอยากเป็นอะไรทั้งนั้น ถ้าคุณอยากเป็นอะไรๆ คุณก็จะได้พบเจอสามสิ่งนี้ --- ใฝ่ฝัน ตามด้วย ฝันสลาย และจบด้วย ใจสลาย เพราะฉะนั้นอย่าใฝ่อะไรเลยนะ

ถ้าคุณไม่มีแผนการสำหรับอนาคตและสามารถปล่อยวางอดีตได้ ตัวคุณก็จะหายไป เมื่อคุณถูกล่อให้อยู่ในปัจจุบันขณะได้ สิ่งทั้งหลายทั้งมวลที่คุณใช้นิยามตัวเองก็จะหายไป นี่คือการปล่อยวาง ขอให้แค่ทำตามวิธีการดังต่อไปนี้คือ ตระหนักรู้ถึงปัจจุบัน สงบเงิบ และเฝ้ามองลมหายใจ ลักพักก็ลองถามตัวเองว่า “ฉันคือใคร” แล้วคุณจะพบว่า “ฉันไม่อยู่แล้ว” เยี่ยมเลย!



**ถาม:** บางครั้งหลังนั่งกรรมฐาน ดิฉันรู้สึกว่าตัวเองเสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์

**ตอบ:** ดีมาก การปฏิบัติธรรมของคุณกำลังก้าวหน้านะนั่น ทำไมคุณต้องพยายามบรรลุผลสัมฤทธิ์อะไรด้วยล่ะ ทำไมคุณต้องคิดว่า เราต้องใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ด้วย ชีวิตเราไม่ใช่การเสียเวลาเปล่าหรอก หรือ ไม่ช้าเราก็ต้องตายกันแล้ว และอีกสักสองสามชั่วรุ่น ก็ไม่มีใครจำเราได้หรอก ชีวิตคือการเสียเวลาเปล่า ยกเว้นเวลาที่เรทำอะไรดีๆ มีประโยชน์ เช่น เจริญสมาธิ



รอบั๋นท่ายให้หายเจ็บ  
ประสบกัรณักรรณฐาน

๓

**ถาม:** ผมพยายามจะนั่งสมาธิ แต่กลับผล็อยหลับไปเกือบทั้งวัน ถึงแม้จะทราบว่าเป็นคนช่างตำหนิ แต่ก็อดคิดไม่ได้ว่า ผมขี้เกียจจริงครับ

**ตอบ:** อย่าเรียกมันว่าความขี้เกียจสิ เรียกว่าความกรุณาดีกว่า เราเลือกมองทุกอย่างในชีวิตจากมุมต่างๆ ได้เสมอ

วันหนึ่งในช่วงโครงการอบรมกรรมฐานที่นี้ หลังจากดื่มน้ำปานะ อาตมาแวะไปที่วัดโพธิญาณเพื่อไปเยี่ยมพระที่นั่นและอาบน้ำและดูแลว่าทุกอย่างที่นั่นเรียบร้อยดีไหม มีพระรูปหนึ่งกำลังจะไปสอนธรรมะที่เรือนจำ แวะมาทำความเคารพอาตมาแล้วก็ลาไป เพียงครู่เดียว พระรูปนั้นก็กลับมาเพราะลืมยาม แล้วก็บ่นกับอาตมาว่า “ผมขาดสติ” อาตมาก็ตอบไปว่า “อย่ามองแบบนั้นสิ เธอไม่ยึดติดกับสิ่งของต่างหาก!” เราสามารถเลือกมองทุกเรื่องราวในชีวิตจากแง่มุมอื่นๆ ได้เสมอ



**ถาม:** อะไรคือความแตกต่างระหว่างความขี้เกียจกับการดูแลห้วงใยร่างกายครับ

**ตอบ:** คนสมัยนี้ส่วนใหญ่มักมีนิสัยชอบควบคุมทุกสิ่งทุกอย่าง เราถูกสอนมานานให้ใช้ร่างกายตัวเองให้เป็นประโยชน์ บังคับร่างกายให้ทำงานหนัก เมื่อไม่นานมานี้ อาตมาไปสิงคโปร์ มีคนถามว่า “จริงรีเปลาครับที่อยู่ในออสเตรเลียก็มีคนเป็นมะเร็งมากเหมือนกัน เพราะว่าในสิงคโปร์ ดึกผู้ป่วยโรคมะเร็งจะเต็มตลอดเวลา” อาตมาคิดว่า สิ่งนี้แสดงให้เห็นได้ชัดว่าทำไมคนสมัยนี้ถึงเป็นมะเร็งกันมากมาย เพราะการปฏิบัติต่อร่างกายตนเองนั้นแหละ เราเบียดเบียนร่างกายเรา เราบังคับร่างกายเรา แล้วเราก็ไม่ยอมให้ร่างกายพักผ่อนเลย ดังนั้น มันไม่ใช่เพราะคุณขี้เกียจหรอก มันเป็นเพราะสังคัมของเรา วัฒนธรรม

ตะวันตกของเรา ที่ทำให้เราคิดว่าการชี่เกียจเป็นสิ่งที่แย่มาก และการดูแลร่างกายเป็นการตามใจตัวเอง

เพราะว่าเราไม่ดูแลร่างกายของเรา คนจำนวนมากถึงมีโรคสารพัดรวมเข้า และในที่สุดก็เสียชีวิตเมื่ออายุยังไม่มาก คนที่อายุมากที่สุดในโลกในปัจจุบันตามบันทึกสถิติโลกกินเนสส์คือ พระเถรวาทสายวัดป่าที่ภูเก็ท ท่านมีอายุ ๑๑๕ ปีและยังแข็งแรงดี อันนี้ก็เป็นเครื่องพิสูจน์ว่า เราต้องรู้จักผ่อนคลาย แล้วจะมีอายุยืน

ถ้าคุณรู้สึกเพลีย คุณก็ไปพักผ่อนเสีย ใครที่เขียนคำถามนี้อาตมาขอบอกว่า ร่างกายของคุณจะขบใจคุณมากที่อนุญาตให้มันนอน พักผ่อนหลังจากที่นอนไม่พอมานาน การพักผ่อนเพียงพอจะทำให้ร่างกายเราแข็งแรงขึ้น ดังนั้น เราควรช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายเพื่อจะได้ฟื้นฟูและลดความตึงเครียด

ลองสังเกตว่าในแต่ละวันเราใช้เวลาอย่างไร เราต้องตื่นโดยใช้นาฬิกาปลุกเพราะมันไม่ใช่การตื่นตามธรรมชาติ จากนั้น เราก็รีบเร่งทำโน่นนี่ทั้งวัน พอตกค่า บางทีเราก็กไม่เข้านอนจนกว่าจะดึก เพราะอย่างนี้เราถึงตึงเครียดกันมาก หากคุณมีสติตระหนักรู้มากพอ คุณจะรู้สึกได้ถึงความเครียดในร่างกายของคุณ

เพราะฉะนั้นขอให้เราทุกคนปล่อยตัวตามสบายสักสองสามวันแรกของการอบรมกรรมฐาน แล้วพยายามใช้สติกำหนดรู้ว่าร่างกายของเรารู้สึกอย่างไร พยายามรับรู้ถึงผลของการพักผ่อนหรือการนอนหลับที่มีต่อร่างกายเรา การพักผ่อนมีผลดีกับร่างกายเรามากๆ เรารู้สึกถึงความอ่อนล้าของร่างกาย และจากนั้นจะรู้สึกว่ อะไรที่ติดๆ ขัดๆ ในร่างกายมันจะบรรเทาเบาบางลง ร่างกายทุกส่วนจะผ่อนคลาย และเมื่อร่างกายผ่อนคลาย จิตใจเราก็กจะผ่อนคลายได้ง่ายขึ้น

เพราะฉะนั้นในช่วงสองสามวันแรก จงปล่อยให้ร่างกายพักเต็มที่ ถ้ารู้สึกอยากนอน ก็ไปนอน แล้วก็ไม่ต้องตั้งเวลาปลุกนะ ปล่อยให้ร่างกายเราตื่นเองตามธรรมชาติ จากนั้น ก็ดื่มน้ำชาและอาบน้ำตาม

อธยายัย แล้วค่อยมานั่งสมาธิ คุณจะรู้สึกผ่อนคลาย แล้วร่างกายก็จะ ยินดีทำงานให้เราอย่างเต็มที่ อาตมาขอย้ำอีกครั้งว่า พวกเราถูกปลูก ฝังมาให้คอยบังคับตัวเอง คอยควบคุมร่างกายอยู่เสมอ ซึ่งเป็นสิ่งตรง ข้ามกับการทำงานให้สอดคล้องกับความเป็นไปตามธรรมชาติ

ในโลกตะวันตก เราพยายามจะบังคับควบคุมมากกว่าทำงานให้ สอดคล้องกับธรรมชาติของสิ่งต่างๆ แต่ในการมาฝึกกรรมฐานที่นี้ ตอนนี้อยู่ คุณกำลังกลับไปสู่วิถีที่เป็นธรรมชาติมากกว่า และคุณจะพบ ว่าการได้พักในช่วงสองสามวันแรกนี้จะทำให้คุณสามารถนั่งสมาธิ ได้มากขึ้นในช่วงวันหลังๆ

คนส่วนใหญ่จะนอนมากกว่าปกติในช่วงแรกๆ จากนั้น จะกลับไปสู่การนอนตามปกติในช่วงกลางๆ และจะนอนน้อยลงมากในช่วง วันหลังๆ ขอให้ทำตามที่คุณรู้สึกว่าเป็นธรรมชาติ อย่าฝืนบังคับ ร่างกายเราไม่ได้ต้องการนอนอะไรมากมายหลังจากที่ร่างกายได้พัก ผ่อนมาอย่างเต็มที่แล้ว

ดังนั้น ในช่วงสองสามวันแรก ปล่อยให้ร่างกายได้ทำในสิ่งที่ ต้องการ ถ้ามันบอกว่า “ฉันอยากนอน” ก็ปล่อยให้มันนอน ในช่วง กลางๆ สัปดาหฺ์ ลองถามตัวเองว่า เราต้องการการพักผ่อน จริงๆ มากน้อยแค่ไหน และในช่วงท้ายของสัปดาห์ คุณจะบอกตัวเอง ว่า “ฉันไม่จำเป็นต้องนอนมากสักเท่าไร” อย่างไรก็ตาม ถ้าคุณคิดว่า ตัวเองเพลีย ต้องการพัก ก็ไปนอนเสีย

**ถาม:** ถ้าจิตแยกจากร่างกาย การเจริญสติก็ควรจะเอาชนะความมัวงม เพลียได้มิใช่หรือ

**ตอบ:** จิตของเรามันผูกติดกับร่างกายและมันได้รับอิทธิพลจาก ร่างกาย เมื่อร่างกายผ่อนคลาย จิตก็จะมีสมาธิได้ง่าย แนวทางที่เรา ปฏิบัติต่อร่างกายของเรานั้นสำคัญมากเพราะทัศนคติที่เรามีต่อ ร่างกายจะเป็นทัศนคติเดียวกับที่เรามีต่อทุกอย่างในชีวิต ทัศนคติจึง

เป็นสิ่งที่สำคัญ

ถ้าเรามีทัศนคติแนวชอบบังคับชอบควบคุม โดยบอกกับร่างกายตัวเองว่า “เธอเหนื่อย แต่ฉันไม่สนใจหรอก เธอต้องนั่งสมาธิ!” ทัศนคติแบบนี้จะมีผลต่อการทำสมาธิ เจ้าตัวความกระตือรือร้นที่เกรี้ยวกราดมองทุกอย่างในชีวิตเหมือนเป็นทาสที่ต้องยอมทำตามคำสั่งเรา เจ้าตัวนั้นแหละคือสิ่งที่ขัดขวางสันติสุขอันร่มเย็นและความสงบนิ่งไม่ให้เกิดขึ้น

จิตเรานั้นทั้งแยกจากร่างกายและก็ได้รับอิทธิพลจากร่างกาย ทัศนคติที่เราบอกตัวเองว่า “ฉันต้องพักแล้ว” ก็เป็นตัวเดียวกับเมตตาจิตที่มองการนั่งสมาธิแล้วบอกว่า “จิตอยากซึม อยากฟุ้ง ก็ตามใจ ถ้าจิตอยากทำอย่างนั้น มันก็คงทำได้แค่นั้นจริงๆ” ความเมตตาและความปล่อยวางในระดับนั้นจะเป็นสิ่งนำไปสู่ความสงบนิ่ง

บางครั้ง อาตมาใช้สำนวนว่า “กรรมแห่งการนั่งสมาธิ” กรรมมีผลต่อชีวิตของเรา กรรมตัวนี้ก็จะมีผลต่อการนั่งสมาธิ กรรมดีแห่งการนั่งสมาธิย่อมจะนำไปสู่ผลการนั่งสมาธิที่ดี ซึ่งคือ ศานติสุขอันร่มเย็น ความสงบนิ่ง และสติที่เข้มแข็ง ส่วนกรรมไม่ดีของการนั่งสมาธิก็จะให้ผลตรงกันข้าม จะทำให้เราหงุดหงิด เบื่อ เครียด แล้วก็กระเสือกกระสนดิ้นรน

กรรมดีแห่งการนั่งสมาธิคือ การทำใจยอมรับกับทุกสิ่ง มีเมตตา อ่อนโยน และอดทน นี่คือสัมมาสังกัปปะหรือความตั้งใจที่ดีที่ชอบสามประการจากมรรคแปด บวกความอดทน สิ่งเหล่านี้คือความตั้งใจที่ดี เป็นกรรมดี ก็ย่อมนำไปสู่ผลที่ดีอย่างแน่นอน

กรรมไม่ดีแห่งการนั่งสมาธิ คือความอยาก – ฉันอยาก ฉันอยาก ฉันอยาก – และทัศนคติที่ไม่ดี เช่น “จิต! เจ้าต้องทำอย่างที่ผมบอกให้ทำ ฉันไม่สนใจว่าเจ้ารู้สึกยังไง ฉันเกลียดความง่วงเหงาหาวนอน ฉันไม่ชอบความขี้เกียจ” ความก้าวร้าวและการบังคับจิต ตลอดจนการไม่รู้จักอดทนก็เป็นกรรมไม่ดีแห่งการนั่งสมาธิ

เหตุผลที่อาตมาหยิบยกเรื่องนี้มาพูดก็เพราะกรรมดีแห่งการนั่งสมาธิเปรียบเสมือนเมล็ดพันธุ์และเหตุแห่งศานติสุขอันร่มเย็น ความสงบนิ่ง และสมาธิที่ดิ่งลึก เราทำได้แค่สร้างเหตุ เพียงวางเหตุปัจจัยไว้ แล้วก็รอให้มันส่งผล เราทำอะไรมากกว่านี้ไม่ได้หรอก

สิ่งที่ดีที่สุดที่เราจะทำได้เพื่อเข้าถึงสมาธิที่ดิ่งลึก ความสงบนิ่ง การเข้าใจอย่างลึกซึ้ง จนถึงนิพพานนั่นคือ การทำใจสงบ การยอมรับกับทุกสิ่ง การมีเมตตา และการทำจิตใจให้อ่อนโยน นี่คือหน้าที่ของเรา ทักษณคติแบบนี้เป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่ควรส่งเสริม ถ้าคุณสามารถมีทัศนคติแบบนี้ต่อร่างกาย คุณก็จะรู้ว่าจำเป็นต้องนอนหรือไม่ ขณะนี้ คุณไม่ได้ทำตัวซีเกียจ แต่คุณกำลังทำใจยอมรับกับสิ่งต่างๆ มีใจเมตตาและอ่อนโยนต่อร่างกายต่างหาก

ทัศนคติอันนี้ก็ส่งผลไปถึงการที่เราปฏิบัติต่อจิตของเรา อาตมาขอย้ำอีกครั้งว่า คุณไม่ได้กำลังเกียจคร้านอยู่ แต่จริงๆ แล้ว คุณกำลังสร้างกรรมดีในการทำสมาธิต่างหาก ถึงแม้ว่าเวลาเราหลับ เราจะไม่ได้เข้าฌาน แต่ทัศนคติที่ถูกต้องอย่างนี้จะเป็เหตุปัจจัยนำเราไปสู่การเข้าฌานในอนาคต

อาตมาก็เล่าเรื่องนี้ทุกครั้งที่มีโครงการฝึกกรรมฐาน ในวันที่ ๓, ๔ หรือ ๕ ของการฝึกสมาธิ คนมักหงุดหงิดมาก รู้สึกว่าปฏิบัติไปไม่ถึงไหนเลย แล้วเลยเครียดขึ้นเรื่อยๆ จนในที่สุดก็อยากกลับบ้าน เพราะรู้สึกว่าเป็นการเสียเวลาเปล่า อาตมาก็จะบอกพวกเขาว่า

“กลับไปนอนพักผ่อนที่ห้องเถอะ”

“แต่นั้นมันเหมือนซีเกียจเลยนะครับ”

“กลับไปห้อง ไปเอนหลัง ไปนอนพักผ่อนซะ”

“แต่นั้นมันเป็นการตามใจตัวเองไปนะครับ”

“กลับไปห้อง ไปเอนหลัง ไปนอนซะ หลังจากนั้น ก็อาบน้ำ แล้ว



ดีมีซาตักถ้วย”

เมื่อพวกเขาทำตามที่อาดมาบอก พอถึงเวลาสอบอารมณ์ (ช่วงเวลาปรึกษาส่วนตัวกับพระอาจารย์) ครั้งต่อไป เขาก็จะพูดว่า “พระอาจารย์ครับ ที่พระอาจารย์แนะนำให้ทำ มันได้ผลจริงๆ ครับ!”

มันต้องได้ผลอยู่แล้ว อาตมาไม่รู้ว่าอาดมาสอนอย่างนี้ไปกี่ครั้ง ได้ผลทุกครั้งนะ หลังจากได้พัก ได้ผ่อนคลาย เราจะนั่งสมาธิได้ดีมาก ความหงุดหงิดใจกับความเครียดทั้งหลายเกิดขึ้นเพราะเราพยายามมากจนเกินไป เพราะฉะนั้นคุณควรพยายามเรียนรู้ที่จะปล่อยวางบ้าง แล้วจะเห็นผลดี

**ถาม:** เวลารู้สึกง่วงเพลีย เราจะทราบได้อย่างไรว่า เราควรจะลองเดินจงกรมหรือไปนอนพักกลับไปเลย

**ตอบ:** ในช่วงสองสามวันแรก ถ้ารู้สึกเพลียหรือง่วง ให้กลับไปพักที่ห้อง มันได้ผลแน่นอน



**ถาม:** เมื่อโยมบริกรรมในใจว่า “นะโมพุทธายะ” ตามที่พระอาจารย์สอน ผมและหนังสือพระของโยมรู้สึกซ่าๆ แปลกๆ

**ตอบ:** นั่นเป็นสัญญาณว่า คุณจะได้บวช!

**ถาม:** มันเป็นความรู้สึกที่ดีมาก สบายมากเลยคะ

**ตอบ:** แต่มันจะสบายกว่านี้มากเลยถ้าคุณโกนผมเสีย

**ถาม:** แล้วโยมต้องทำอะไรต่อไปคะ

**ตอบ:** คุณไม่ต้องทำอะไร “ต่อไป” เพราะคุณไม่ได้ไปไหนทั้งนั้น ขอให้อยู่ที่เดิมและปล่อยให้จิตตั้งลึกลงจากจุดที่คุณเป็นอยู่ หากคิด

จะก้าวไปข้างหน้า มันก็ไม่มีวันจบหรือ เราจะมีจุดสิ้นสุดได้ก็ต่อเมื่อเราหันมามองภายในเท่านั้น และ ณ ที่นั่น เราจะพบขั้นตอนไปเอง หากเราเอาแต่มุ่งไปข้างหน้า เราจะพบแต่ความวุ่นวายฟุ้งซ่าน พวกเรามัวแต่มุ่งก้าวไปข้างหน้ามาตลอดชีวิต ก็ได้เพียงเข้าใกล้โรงศพขึ้นทุกทีๆ เท่านั้นเอง

กังวลกันไหม เห็นโรงศพเข้าใกล้ขึ้นไหม อย่ามองไปข้างหน้าเลย หันมามองภายในตัวเราดีกว่า ทว่าตอนนี้เราอยู่ที่ไหน และรับรู้ประสบการณ์ต่างๆ ของชีวิตอย่างลึกซึ้งมากขึ้น นั่นจึงเป็นพลังแห่งการหยั่งรู้เมื่อเรามองภายในตน ถ้าเรามัวแต่มองออกไปข้างนอก เราก็จะวุ่นวายใจ ฉะนั้น ไม่ต้องมองออกไปด้านนอก ขอให้อยู่กับที่และเพียรพิจารณาภายในจิตของตนเอง



**ถาม:** ผมเคยล้มผัสถึงพลังงานอะไรบางอย่างไหลผ่านตอนทำสมาธิ ผมควรระงับพลังนั้นหรือไหลไปตามกระแสดีครับ บางครั้ง ผมรู้สึกเหมือนร่างกายโยกไหวไปมาเมื่อปล่อยตัวไหลไปตามกระแสพลังงานนั้น

**ตอบ:** เยี่ยมมาก! ตอนที่อาตมาไปเกาหลี ใครๆ ก็ถามอาตมาว่า “พระอาจารย์เคยเห็นการเดินแบบกัณฉิมไหม” ตอนนี้ พวกเราได้เห็นการทำสมาธิแบบกัณฉิมแล้ว อาตมาไม่เคยเห็นการเดินแบบกัณฉิม แต่ทราบมาว่ามันจะเป็นการเดินแบบโยกตัวไปมา ถ้าลักษณะแบบนี้มันเกิดขึ้นกับการทำสมาธิของคุณ มันก็ต้องหมายความว่า คุณกำลังทำสมาธิแบบเกาหลีอยู่

พระอาจารย์โยกตัวไปมาเล็กน้อยราวกับกำลังเดินรำ ญาติโยมกลั่นเสียดหัวเราะกันทั่วหน้า

พูดจริงๆ นะ ถ้าร่างกายคุณอยากจะโยก ก็ปล่อยให้มันโยกไป

*พระอาจารย์โยกตัวไปมา*

สิ่งเดียวที่ต้องระวังก็คือ เวลาที่คุณทำสมาธิแบบเอนตัวไปมา อย่าไปนั่งบนเก้าอี้ไม่อย่างนั้น คุณอาจจะหล่นจากเก้าอี้ได้! อย่างไรก็ตาม บางครั้ง คุณคิดว่าตัวคุณกำลังเอียงไปมา แต่ความจริงแล้ว ร่างกายคุณกลับนิ่งมาก คุณอาจคิดว่ามันเป็นไปไม่ได้ แต่ความจริงแล้ว มันเป็นเพียงแค่สัญชาตญาณ (การรับรู้) กำลังเล่นตลกกับคุณ

เมื่อหลายปีก่อน มีผู้หญิงคนหนึ่งเชื่อว่าตัวเธอกำลังเอียงไปมาระหว่างทำสมาธิ อาตมาก็บอกเธอว่าอาตมานั่งดูเธออยู่และร่างกายเธอก็นิ่งไม่ไหวติงเลย แต่บอกเท่าไร เธอก็ไม่เชื่อ อาตมาเลยบอกว่า จะถ่ายวิดีโอให้คุณ ในที่สุด เธอก็เชื่อ มันเป็นเพียงแค่สัญชาตญาณเล่นตลกกับคุณเท่านั้นเอง ดังนั้น ถ้ามันเกิดขึ้นอีก ก็ไม่ต้องไปกังวลกับมัน ปล่อยให้มันเป็นไป ปล่อยให้ไปตามกระแส จากนั้นลึกลับมันก็จะหยุดไปเอง



**ถาม:** ในช่วงระยะเวลาของความเจ็บ เสียงจ๊อกแจ๊กในใจผมจะดังมาก จนบางครั้งก็เหมือนมีใครกำลังพูดกับผม ทำให้ผมรู้สึกเหมือนว่า ตัวเองเป็นโรคจิตเภท (โรคที่มีความผิดปกติของบุคลิกภาพหรือด้านการรับรู้ที่มีลักษณะเฉพาะ เช่น มีอาการประสาทหลอน หรือมีบุคลิกภาพที่แตกแยก) แต่ผมปกติดี ไม่ได้เป็นโรคนี้

**ตอบ:** ถ้าหากว่าคุณเป็นโรคจิตเภทจริงๆ คุณต้องพูดว่า “แต่ พวกเรา ไม่ได้เป็นโรคนี้” เพราะฉะนั้น คุณคงไม่มีปัญหาจิตเภทหรอก

สิ่งที่เกิดขึ้นก็เพราะว่าคุณชินกับการพูดคุย เมื่อคุณไม่ได้คุยด้วยปาก คุณก็คุยด้วยสมอง นั่นก็คือคุณคุยกับตัวเอง เพราะไม่มีใครคุย

ด้วย นี่เป็นปกติตามธรรมชาติของมนุษย์เมื่อเริ่มหัดทำกรรมฐาน แต่  
เสียงเหล่านั้นไร้สาระ การจะเอาชนะเรื่องนี้ คือการหาสิ่งทดแทน

เมื่ออาตมาบวชใหม่ๆ เวลาที่อาตมาเดินทางไปกราบพระอาจารย์  
สายวัดป่าต่างๆ ในเมืองไทยเป็นครั้งแรก อาตมากังวลมาก กลัวว่า  
ท่านอาจารย์คนใดคนหนึ่งจะอ่านความคิดของอาตมาออก แล้วจะเอา  
ไปเล่าสู่กันฟังว่า อาตมากำลังคิดอะไรอยู่ เวลานั้น อาตมายังไม่พร้อม  
ที่จะให้ใครมาอ่านความคิดของอาตมา

*พระอาจารย์หรีตา เอนกายมาข้างหน้า เพ่งมองญาติโยมที่นั่งแถวหน้า*

อย่าลืมนะว่า พระและภิกษุณีบางรูปอาจอ่านวาระจิตคุณได้ ฉะนั้น  
ขอให้ระวังความคิดกันหน่อย เราอาจเอาไปป่าวประกาศนะ

*ญาติโยมที่อยู่แถวหน้าขยับตัวอย่างกังวลๆ โยมผู้หญิงคนหนึ่งเอามือ  
ปิดหน้าหลบพระอาจารย์!*

แค่นี้จะทำให้พวกคุณกลัวจนต้องเงิบเสียงนะ!

*พระอาจารย์เอนหลังนั่งปกติ หัวเราะขำ*

ไม่ต้องวิตกไปหรอก... พระและภิกษุณีที่ดีนั้น แม้จะอ่านความคิด  
ของคนอื่นออก ท่านก็ไม่อยากอ่านความคิดของใครหรอก เพราะมันก็  
เหมือนการอ่านนิยายน้ำเน่า ใครบ้างอยากจะทำ

การแก้ปัญหาเสียงในสมองเราคือ พยายามหาสิ่งทดแทน อาจ  
จะเป็นการภาวนา “นะ โม พุท ธา ยะ” หรือ “โอม มณี ปัทเม ฮูม”  
อะไรก็ได้ที่จะพาจิตของคุณเข้าสู่ความสงบ เวลาที่กำหนด “นะ โม  
พุท ธา ยะ” ให้กำหนดโดยเว้นช่องว่างระหว่างคำ แล้วคุณจะเริ่มรู้จัก  
เงิบเสียง การกำหนดลักษณะนี้เป็นการฝึกให้เข้าใจและรู้จักความเงิบ

ช่องว่าง...

พระอาจารย์หยุดเจียบ...

ระหว่าง...

คำ

เมื่อรู้จักกับความเจียบแล้ว ก็ทำให้คุ้นเคย แล้วเราก็จะรู้สึกสบายๆ กับความเจียบ เมื่อนั้น ความเจียบก็จะอยู่กับเรา ไม่หนีไปไหน ขอให้คุณใช้ประโยชน์จากช่วงเวลาแห่งความเจียบที่คุณได้ประสบที่สวนป่าเจริญญาณแห่งนี้

หากวิธีการหาสิ่งทดแทนหรือการสังเกตช่องว่างระหว่างคำไม่ได้ผล คุณอาจใช้คำบริการขณะดูลมหายใจ ในประเทศไทย คนมักภาวนา “พุท-โธ” ควบไปกับการดูลมหายใจ วิธีการนี้ใช้ได้ผลกับคนไทย แต่สำหรับชาวตะวันตก หรือคนที่ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาหลัก บทบริการที่อาตมาพบว่าได้ผลดีมากที่สุดคือ เวลาหายใจเข้า ให้นึกถึงคำว่า “หุบ” และเวลาหายใจออก ให้คิดถึงคำว่า “ปาก” คำบริการนี้ก็คือ “หุบ...ปาก...” นั่นเอง

พระอาจารย์หัวเราะขันตนเอง

หลังจากภาวนาเช่นนี้ไปสักระยะหนึ่ง คุณจะซึมซับความหมายของคำพูดนั้น และก็จะหยุดจ้อในใจ เป็นวิธีที่เข้าทีดีนะ คุณจะได้เรียนรู้ถึงการเจียบเสียง ซึ่งเป็นประโยชน์คุ้มค่าความพากเพียรฝึกฝนนานปี หากคุณรู้จักสังเกตความเจียบสงบในชีวิตแล้ว คุณก็จะมีสุขภาพแข็งแรง จิตใจสงบเย็นและมีความสุข

เมื่อคุณคอยสังเกตช่วงเวลาแห่งความสงบ คุณก็จะพบว่าตลอดทั้งวันจะมีช่วงขณะแห่งความเจียบอยู่มากมาย เมื่อเราเห็นคุณค่าของเวลาแห่งความเจียบ เราก็จะเข้าสู่ความเจียบสงบได้โดยง่าย เมื่อเราฝึกปฏิบัติอย่างนี้แล้ว เราก็รู้สึกว่าไม่จำเป็นต้องพูดคุยหรือคิดอยู่ตลอดเวลา แล้วเราก็จะกลายเป็นคนที่สงบเย็นเต็มไปด้วยปัญญา แลมีความสุข

ดีด้วยนะ สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับคุณนั้นเป็นเรื่องธรรมดาตามากบนเส้นทางปฏิบัติ คุณไม่มีอะไรผิดปกติหรอก เมื่อคุณฝึกปฏิบัติมากขึ้น คุณจะพบความสุขสงบเอง



**ถาม:** ผมรู้สึกตัวตื่นตลอดเวลา จิตใจก็นิ่งสงบ ไม่ฟังसानไปไหน ผมก็นิ่งต่อไปเรื่อยๆ จนเจ็บก้นกบ ผมต้องรออะไรให้เกิดขึ้นครับ

**ตอบ:** คุณอาจคิดว่า ตัวเองกำลังตื่น ๑๐๐% แต่จริงๆ คุณตื่นเพียงบางส่วนเท่านั้น คุณคิดว่าคุณรู้สึกตัวเต็มที่ แต่ความจริง ไม่ใช่ คุณคิดว่าจิตคุณนิ่ง แต่ถ้ามันนิ่งจริง คุณจะไม่วางใจว่า คุณรออะไรอยู่ แต่ว่าไปแล้ว คุณก็รอจริงๆ แหละ รอให้ไม่เจ็บก้นกบ เรื่องนี้เป็นไปได้นะ ถ้าคุณรู้สึกปวดเมื่อย ก็ลุกเดิน ออกกำลังกายสักหน่อย หรือเปลี่ยนไปนั่งเก้าอี้

แต่ก็มีคนแย้งว่า “ไม่ตายขย เราต้องนั่งสมาธิบนพื้น ถึงจะบรรลุนิพพานได้ พวกที่นั่งเก้าอี้เนี่ยพวกไม่เอาไหน ไม่มีความเพียรเอาเสียเลย พวกหน่อมแน้มแท้ๆ นักปฏิบัติธรรมพันธุ์แท้ต้องนั่งพื้น”

ความจริงคือ ไม่ว่าคุณจะนั่งเก้าอี้หรือนั่งบนพื้น คุณสามารถเข้าสมาธิได้ลึกไม่ต่างกัน ลุกไปนั่งเก้าอี้หรือสลับเดินจงกรม จะได้ไม่เจ็บก้นมาก



**ถาม:** เมื่อป่วยนี้ ตอนดิฉันนั่งสมาธิ ดิฉันเจอเรื่องน่ากลัวมากคะ จิตใจรู้สึกหนักมาก มีดทะมีนเหมือนมีสิ่งชั่วร้ายเลยคะ

**ตอบ:** เวลาคุณดูหนังหรือทีวี มันมีแต่เรื่องความชั่วร้าย แวมไพร์บ้าง อสุรกายบ้าง อะไรที่ชั่วร้ายมันน่าสยด น่าตื่นเต้น แต่ขอให้อำนาจใจไว้ว่า ไม่ว่าคุณกำลังประสบอะไรอยู่ ทัศนคติของคุณที่มีต่อสิ่งนั้นสำคัญที่สุด

ถ้าคุณกลัวอะไรสักอย่าง สิ่งนั้นอาจจะกลายเป็นสิ่งชั่วร้าย มีดทะมีน  
ถ้าการนั่งกรรมฐานของคุณไม่มีอะไรผิดปกติ แต่คุณเองมีปฏิริยา  
เชิงลบกับการฝึกสมาธิ คุณเองแหละที่สร้างอุปสรรคและความมีดมน  
ฉะนั้น ขอให้เปลี่ยนปฏิริยาของคุณ ลองพูดว่า “อ้อ... ความมีดนี้  
ช่างว่างเปล่า งดงามเสียนี้กระไร”

ท้องฟ้ายามค่ำคืนสวยมากใช่ไหม มันมีดมากจนเราเห็นแต่พระจันทร์  
กับทางช้างเผือก ความมีดนี้ดีและหนักแน่นมาก ฉะนั้น ขอให้เปลี่ยน  
ทัศนคติ และความหนักนั้นจะกลายเป็นสิ่งที่ดี ดูอาตมาสิ

*พระอาจารย์ดับพุงตัวเอง*

อาตมาหนัก... ดีมาก ฮ่า! ฮ่า!

**ถาม:** ดิฉันรู้สึกเหมือนมีเสียงหึ่งๆ หนักๆ ในหัวคะ รู้สึกเหมือนจะ  
บ้าคะ เหมือนควบคุมตัวไม่ได้ หนักกลัวมาก มันปกติหรือเปล่าคะ  
หรือดิฉันต้องไปโรงพยาบาลบ้าง

**ตอบ:** สิ่งสำคัญที่เราควรทำคือพยายามปล่อยวางการพยายามควบคุม  
ความรู้สึกว่ามีอะไรเลวร้ายนี้มาจากเราแต่งเติมเอาเอง คุณไม่ได้เสีย  
สติ เพียงแค่มีปฏิริยารุนแรงเกินไป อาตมาจะเล่าอะไรให้ฟัง

หลายปีมาแล้ว อาตมานั่งกรรมฐานและเข้าสู่ขั้นเกิดนิมิต ซึ่งแปล  
ว่า เราจะเห็นโน้นนี่ต่างๆ นานา อาตมาหลับตาอยู่ แต่กลับเห็นภาพ  
อสุรกายชัดเจนราวกับมันยืนตรงหน้า ลูกตาใหญ่โปน เขี้ยวยาว  
มีเลือดหยด คอสวมสร้อยร้อยด้วยหัวกะโหลก เป็นคุณ คุณจะ  
คิดยังไง? เฮ้ย! ปีศาจมา หนักกลับบ้านดีกว่า

แต่อาตมารู้ว่า ภาพที่เห็นนั้นมาจากจิตอาตมาสร้างขึ้นเอง  
ฉะนั้น อาตมาก็เล่นสนุกกับมโนภาพได้ สำหรับตาใหญ่โปนราวกับ  
จะทะลุออกมานอกเข้านั้น อาตมาก็สวมแว่นกันแดดให้ อาตมา  
แค่คิดเท่านั้น แว่นกันแดดก็ไปอยู่บนหน้าอสุรกาย แล้วอาตมาก็

เติมบุหรีที่มุมปาก สมัยเด็กๆ อาตมาชอบเขียนการ์ตูนเล่นจนโดนดุก็หลายครั้ง เพราะฉะนั้นจึงมีความชำนาญในการแก้ปัญหาเมื่อนั่งกรรมฐาน! อาตมาแกลังระบายสีดาบนฟืนอสุรกายสองสามซี่ให้ดูเหมือนเจ้าอสุรกายพันหลอ แล้วก็เพิ่มหมวกฟางติดดอกไม้สีสดสวยดอกไม้ใหญ่ แค่นี้เจ้าอสุรกายก็ดูน่าทุเรศมาก หหมดความน่าเกรงขามไปเลย อาตมาหัวเราะขัน มันก็เลยหนีหายไปเลย แล้วก็ไม่เคยมาทวนอาตมาอีก

นี่คือวิธีจัดการกับอสุรกาย แกลังมันให้ขายหน้า

อาตมามีอีกเรื่องจะเล่าให้ฟัง

ชายคนหนึ่งมาพักที่วัด เขาบอกอาตมาว่า “ผมรู้สึกใกล้บ้าแล้วครับ พอจิตเริ่มเข้าสมาธิ ก็มีอสุรกายโผล่มาจากพื้น ผมควรไปหาหมอไหมครับ” อาตมาตอบเขาว่า “ไม่ต้อง แต่ให้แกลังเล่นกับอสุรกายจับใส่แว่น ใส่หมวก เล่นสนุกเสีย

บ่ายวันนั้น เขาบอกอาตมาว่า “วันนี้ นั่งสมาธิดีมากเลยครับ เล่นแกลังอสุรกายนี้สนุกมากเลย แต่มันไปกันหมดแล้วครับ” การแกลังเล่นทำให้ความกลัวหายไป ซึ่งความกลัวนี้แหละคือตัวปัญหาที่แท้จริงไม่ใช่เจ้าอสุรกายหรอก

ชายคนนั้นแกลังอสุรกายเล่น พวกมันก็ไม่กลับมาทวนเขาอีกเลย วิธีนี้เป็นวิธีที่ดีในการรับมือกับเรื่องน่ากลัว ถ้ามันรู้สึกหนัก ก็จับมันชั่งน้ำหนักเสีย หรือลองจินตนาการว่ามันหนักเหมือนรูปปั้นพระสังฆายหน้ายิ้ม พระสังฆายนี่คนจีนเขาถือว่าน่าโศกนะ สรุปลือคือ ทัศนคติของเราต่อสิ่งต่างๆ คือปัจจัยสำคัญ หากคุณประสบเหตุการณ์น่ากลัวขณะนั่งสมาธิ ก็เล่นสนุกกับภาพที่ปรากฏ แล้วมันก็จะไม่น่ากลัวอีกต่อไป





**ถาม:** เพื่อนสนิทฉันเล่าให้ฟังว่า เขาได้รับสารจากพระผู้เป็นเจ้าของเขา สิ่งที่เขาบอกให้ฟังคล้ายกับภาพนิมิตเลยล่ะ คือเป็นแสงสว่างจ้า และเต็มไปด้วยปีติสุข เธอบอกว่าเธอเห็นสิ่งต่างๆ ในหมู่เมฆ และเธอก็รำระบำกับนางฟ้า ทั้งหมดนี้เป็นประสบการณ์ทางจิตของเธอ นะคะ นี่แปลว่า ชาวคริสต์ก็สามารถเห็นภาพนิมิตและเข้าฌานได้และ วันหนึ่งก็อาจบรรลุนิพพานได้ใช่ไหมคะ

**ตอบ:** ก็ไม่แน่ะ ต้องมีข้อมูลเพิ่มเติมอีกหน่อยว่าเกิดอะไรขึ้นแน่ และสิ่งที่เพื่อนคุณเห็นเป็นนิมิตหรือเปล่า แต่ฟังดู ก็ใกล้เคียงนะ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ “สาร” ที่เพื่อนคุณได้รับ เพราะบางทีอาจเป็นอาการของโรคจิตเภทก็ได้ (โรคที่มีความผิดปกติของบุคลิกภาพหรือด้านการรับรู้ที่มีลักษณะเฉพาะ เช่น มีอาการประสาทหลอนหรือมีบุคลิกภาพที่แตกแยก) คุณต้องระวังมากๆ ในการตีความสิ่งเหล่านี้ ถ้าเนื้อหาของ “สาร” ที่ได้รับเป็นสิ่งดีมีเหตุผล ก็น่าจะไม่ใช่ไร

ถ้าคุณได้นิมิตและได้ยินเสียงอะไร ขอให้ระวังลึกลับ ถ้าคุณอยาก รวยจากการเล่นหุ้น แต่เป็นคนเชื่อผีสิง และได้ยินเสียง “เอาเงินไป เล่นหุ้นบริษัทนั้น...” คุณก็อย่าไปเชื่อ อาตมามีเรื่องจะเล่าให้ฟัง

ผู้ชายคนหนึ่งปกติก็ไม่ได้ยินเสียงอะไรเหนือธรรมชาติ แต่วันหนึ่ง หลังทำสมาธิ พอเขาทรุดตัวนั่งลง ก็ได้ยินเสียงกระซิบ “จงไปที่บ่อน คาลิโน... จงไปที่บ่อนคาลิโน...” เขาจึงออกไป นี่มันอะไรกันนี่

เขาเงี้ยวหูอย่างตั้งอกตั้งใจ พร้อมกับมองไปรอบๆ ห้อง เขาลองถามออกไป “คุณพูดอะไรนะ”

“จงไปที่บ่อนคาลิโน...”

เฮ้ย! คราวนี้ เสียงนั้นชัดเจนมาก เขาก็เลยคิดกับตัวเองว่า “ลองก็ ไม่เสียหายอะไรน่ะ เราอาจมีเทวดาคู่ครองช่วยเหลือเราอยู่ก็ได้”

เมื่อไปถึงบ่อน เขาก็ได้ยินเสียงนั้นอีก “ไปที่โต๊ะรูเล็ต... ไปที่โต๊ะ รูเล็ต...” เขาไม่เชื่อแน่ๆ เสียงนั้นชัดราวกับมีใครพูดออกมาดังๆ

เขาเดินไปที่โต๊ะรูเล็ต เสียงนั้นก็พูดอีก “หมายเลขเลข ๑๗

ลิปเทรียญ... แทนหมายเลข ๑๗ ลิปเทรียญ...” เงินนิดหน่อยเอง เขา  
เลยไปซื้อซิพมาลิปเทรียญ พนักงานโยนลูกเต๋าลงไป ลูกเต๋ามุ่ไปๆ  
และไปหยุดที่เลข ๑๗!

“เฮ้...” เขาได้ยินเสียงนั้นตะโกนดีใจ และเสียงนั้นก็พูดต่อว่า “เอา  
เงินที่ชนะทั้งหมดไปแทนหมายเลข ๒๒... เอาเงินที่ชนะทั้งหมดไปแทน  
หมายเลข ๒๒...” เพราะเงินที่ได้มาก็เป็นเงินชนะพนัน เขาเลยเอาเงิน  
ทั้งหมดไปแทนหมายเลข ๒๒ พนักงานโยนลูกเต๋าลงไปอีกครั้ง และ  
แน่นอน ลูกเต๋าก็ไปหยุดที่เลข ๒๒!

“ฮูเร! ตอนนี้ เอาเงินทั้งหมดไปแทนหมายเลข ๑๖... เอาเงินทั้งหมด  
ไปแทนหมายเลข ๑๖...” ถึงตอนนี้ ชายคนนั้นมีเงินราวหมื่นเหรียญ  
เยอะจริงๆ จะเสี่ยงดีไหมนี้ ถ้าเลิกตอนนี้ ก็เรียกว่าแฮปปี้ทีเดียวนะ  
เขาหยุดคิดนิดนึง แล้วก็คิดว่า “เอาน่า ไหนๆ ก็ไหนๆ” เขาวางเงิน  
ทั้งหมดที่หมายเลข ๑๖ ถ้าเที่ยวนี้เขาชนะ เขาก็ไม่ต้องทำงานไปเลย  
ตลอดชีวิต

มาถึงตอนนี้ ก็มีคนมุงดูเต็ม บรรยากาศคึกคักมาก พนักงาน  
โยนลูกเต๋าลงไปอีกครั้ง ขณะที่ลูกเต๋ากำลังไปในวงล้อ เสียงต่างๆ ใน  
ห้องก็หยุดชะงัก ทั้งบ่อนตกอยู่ในความเงียบ

ลูกเต๋ากำลังไปๆ เสียงเดียวในห้องคือเสียงของลูกเต๋ากำลัง และแล้ว  
ลูกเต๋าก็เริ่มกลิ้งไถลลงช่อง (ฉิวเฉียดมาก) และไปหยุดที่เลข ๑๖!

ลูกค้ำบ่อนสามสี่คนส่งเสียงกรีดร้องทำลายความเงียบของห้อง  
คนอื่นๆ ยืนตัวเกร็งเพราะเห็นว่า ลูกเต๋าก็ไม่ได้หยุดสนิท มันกลิ้งซุกๆ  
ไปที่ขอบของช่องเลข ๑๖...

กาลเวลาราวกับจะหยุดนิ่ง ลูกเต๋าก็หยุดหมิ่นเหม่บนขอบช่อง วงล้อ  
รูเล็ตยังคงหมุนอยู่ และแล้ว... ลูกเต๋าก็กลิ้งต่อไปอีกหน่อย แล้วก็  
กระดอนไปหยุดในช่องถัดไป ผู้คนที่ล้อมวงดูนิ่งซึ้ง และท่ามกลาง  
ความเงียบ เสียงที่กระซิบรุมหาชายคนนั้นก็ดังขึ้นอีก คราวนี้ ดังชัดแจ้ว  
“ปิดโธ่ว้อย...”

## ญาติโยมต่างปล่อยเสียงหัวเราะซ้ำเสียงดัง

เพราะฉะนั้น ขอให้ระวังไว้ เทวดาก็พลาดได้นะ ถ้าได้ยินเสียง เทวดาบอกอะไรเรา ก็อย่าหลับหูหลับตาทำตามไปล่ะ เทวดาอาจให้คำแนะนำเราผิดๆ ก็ได้



**ถาม:** หลายปีก่อน ผมมาอบรมกรรมฐานกับพระอาจารย์ ผมมีประสบการณ์จิตสงบนิ่งดังลึกลับ ตอนนั้น ผมฝึกจิตให้รับรู้อยู่กับปัจจุบัน ด้วยการหลับตา จิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจ ไม่นาน ประสาทสัมผัสต่างๆ ก็หายไปโดยเสียงเป็นสิ่งสุดท้าย จากนั้น ลมหายใจก็หายไปด้วย ผมไม่รู้ว่า จะกำหนดจิตไว้ที่ไหน ก็เลยเงยหน้าขึ้นมอง ก็เห็นแสงสีขาวเจิดจ้ากว้างใหญ่เหมือนเชื้อเชิญให้ผมเข้าไป ผมก็ปล่อยไปตามกระแสพลังดึงดูดที่รุนแรงนั้นเพราะอยากทราบว่า จะเกิดอะไรขึ้น พอไปได้ครึ่งทาง ผมก็นึกได้ว่า การที่จะไปจนสุดทางนั้น ผมต้องปล่อยวางอัตตาหรือความเป็นตัวตนของผม ผมก็ล้วยขึ้นมาจับจิต แล้วก็พยายามดึงตัวเองออกมาอย่างสุดแรงเกิด เหตุการณ์นั้นมันน่ากลัวมากเลยครับ ผมไม่อยากเจออีก จิตผมเหมือนจะอยู่ระหว่างความมีสติปกติกับภาวะสติวิปลาส พอพระอาจารย์พูดเรื่องนิมิตและฌาน ผมก็เลยรู้สึกกลัวขึ้นมาอีก แต่คำพูดพระอาจารย์ก็ทำให้ผมอดอยากรู้ไม่ได้ว่า จะเกิดอะไรขึ้นถ้าวันนั้นผมสามารถปล่อยวางได้ ربกวนพระอาจารย์ช่วยให้ความกระจ่างด้วยครับ

**ตอบ:** คุณมีโอกาสมองอยู่ในมือเลยนะนั่น รับรองคุณจะไม่เสียสติหรือก ยกเว้นแต่คุณคิดว่าอาตมาสติไม่ดี สิ่งที่เกิดขึ้นกับคุณจริงๆ ก็คือ คุณเห็นแสงที่สวยงาม คุณรู้สึกเหมือนถูกดึงเข้าไปเลยทำให้คุณชะงัก การชะงักนั้นแหละที่ทำให้คุณเกิดอาการกลัวขึ้นมา ครั้งหน้าอย่ากลัว ปล่อยไปตามกระแสเลย ความกลัวทำให้คุณไม่ได้พบปิติ

และความสุขสงบ ตอนนั้น คุณเองก็รู้ว่า สิ่งนั้นนำความสุขมาให้ แต่คุณเกิดกลัวขึ้นมาในนาทีสุดท้าย

ครั้งหน้า อย่ากลัวนะ ถ้าเห็นแสงสวยสดใส ปล่อยจิตเข้าไปรวมอยู่กับแสงนั้นเลย รับรองว่า คุณจะพบความสุขอย่างที่ไม่เคยพบมาก่อน สิ่งเดียวที่จะไม่ดีคือ คุณไม่ปล่อยจิตให้เข้าไป ซึ่งจะน่าเสียดายมาก หากมีโอกาสอีก เข้าไปในแสงสว่างนั้นเลยนะ

คนที่เคยเข้าสู่สมาธิได้ลึกต่างบอกว่า สมานั้นวิเศษมาก ก่อให้เกิดปัญญากระจ่าง ความสงบอย่างยิ่งยวด สุขอย่างลึกล้ำ พร้อมทั้งอิสรภาพที่งดงาม และยังช่วยให้ร่างกายสุขภาพแข็งแรงอีกด้วย



**ถาม:** วันนี้ขณะนั่งสมาธิ ดิฉันเห็นแสงสีเหลือง ต่อมาก็เป็นแสงสีม่วง แต่มันไม่นิ่งนะคะ ดิฉันพยายามเตือนตัวเองให้ทำใจอ่อนโยน และมีสติ อย่าตื่นเต้น ที่น่าแปลกใจคือ ขณะนั้น ดิฉันก็ยังได้ยินเสียงต่างๆ ในหอธรรม เป็นเรื่องธรรมดาหรือคะที่เราจะได้ยินเสียงขณะที่เห็นนิมิต

**ตอบ:** ก็ไม่ใช่เรื่องแปลกหรอก เมื่อนิมิตเริ่มปรากฏ เราอาจจะยังได้ยินเสียงอยู่บ้าง แต่เสียงที่ได้ยินจะไม่ทำให้เราออกแวก มันเหมือนเป็นเสียงที่มาจากไหนไกลๆ เสียมากกว่า กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ของคุณกำลังชะลอการทำงาน แต่ยังไม่หยุดเสียทีเดียว เสียงจะเป็นสิ่งสุดท้ายที่หายไป

**ถาม:** แต่ตอนที่ดิฉันเตือนตัวเองให้ทำใจอ่อนโยนและมีสติขณะทำสมาธิอยู่นั้น ดิฉันไม่ได้รับรู้ถึงความสุขอะไรเลย ดิฉันคาดว่าจะพบปิติสุขเสียอีก

**ตอบ:** นั่นแหละตัวปัญหา คุณมีความคาดหวังไว้ ความคาดหวังคือ

สิ่งที่ตรงข้ามกับการพิจารณา เพราะคุณมองออกไปหาอะไรข้างนอก  
หาอะไรที่อยู่ในอนาคต อยากให้บางอย่างเกิดขึ้น ส่วนการพิจารณา  
นั้นคือการมองเข้าไปภายในของปัจจุบันขณะ เมื่อคุณมองเข้าไปข้าง  
ในของสิ่งที่กำลังเกิดในปัจจุบัน คุณก็จะไม่พบปัญหาเหล่านี้ และ  
ความสุขก็จะมาเยือนคุณเอง

**ถาม:** หลังจากมองแสงสีม่วงไปๆ มาๆ ดิฉันก็รู้สึกเบื่อ ดิฉันมีอะไร  
ผิดปกติหรือเปล่าคะ ตอนนี้ รู้สึกแยจ้จคะ

**ตอบ:** ใช่ คุณแย่มาก

*พระอาจารย์มอญติโถมด้วยสายตาเปี่ยมไปด้วยเมตตา*

เปล่าหรอก อาตมาพูดเล่นนะ วันนี้เป็นวันแรกของการอบรม  
เองนะ

*พระอาจารย์แกล้างกระดาดลงกับพื้นเสียงดัง*

ครึ่งหน้า อยู่กับแสงสีม่วงนั้น ปล่อยให้สบาย ไม่ต้องเครียด ทำ  
ใจนุ่มๆ และรักษาความตระหนักรู้ไว้ แล้วคุณจะพบความสงบนิ่ง  
จากนั้น ทุกอย่างจะสวยงามเอง อาตมาเพิ่งกลับจากเดินทางเหนื่อย  
ไปทั่วโลก เมื่อบ่ายนี้ อาตมาเพิ่งนั่งสมาธิได้สบายใจเป็นครั้งแรก  
ในรอบหลายสัปดาห์ การได้นั่งนิ่งๆ ไม่ทำอะไรเลยนั้นช่างสุขจริงๆ  
เพราะฉะนั้น ขอให้เราทุกคนปล่อยวางความคาดหวังทั้งหมด แล้ว  
ความพึงพอใจในสิ่งที่เป็นอยู่จะตามมา

เมื่อเราอยากได้อะไรมากกว่าสิ่งที่เรามีอยู่ ไม่ว่าจะ เป็นความสุข  
หรือนิมิตแสงสว่าง เราก็ไม่อาจชื่นชมสิ่งที่เรามีอยู่ คุณได้นิมิตแสง  
สว่าง? ดีจัง! แต่คุณอยากได้อะไรมากกว่านั้นอีกึ? น่าประหลาดใจ  
จริงๆ ที่คนเราอยากได้อะไรมากมาย บางคนได้มาน ๑ แต่ก็ไม่พอใจ  
อยากได้มาน ๒ พอได้มาน ๒ ก็คิดว่า “ไม่เอา ฉันอยากได้มาน ๓

และอยากได้อิทธิฤทธิ์ด้วย อยากได้ทุกอย่างเลย” และในที่สุด ความอยากเหล่านั้นก็ทำให้พวกเขาไม่ได้อะไรเลย



**ถาม:** หลังจากทำสมาธิได้ครูเดียว ลมหายใจของดิฉันก็ค่อยๆ แผ่ว เยียบมากจนเหมือนไม่ต้องใช้ความพยายามในการดูแลลมหายใจเลยคะ เป็นอย่างนี้อยู่ประมาณสองหรือสามชั่วโมงคะ รบกวนพระอาจารย์ กรุณาอธิบายว่ามันคืออะไรคะ

**ตอบ:** หากคุณทำสมาธิต่ออีกสักสองชั่วโมง คุณก็จะรู้แจ้งเห็นจริง ด้วยตัวเอง!

เยี่ยมมาก การเฝ้าดูแลลมหายใจอย่างสงบ สบาย ๆ ๒-๓ ชั่วโมง เป็นการทำกรรมฐานที่ถูกต้อง คุณทำได้ดีแล้ว ทำอย่างนี้ต่อไป แล้ว จะมีความสุข ช่วงท้ายๆ ของสัปดาห์ อาตมาจะบอกว่าจะเกิดอะไร ขึ้นเมื่อคุณทำต่อไป แต่ตอนนี้ ขอให้ทำอย่างที่คุณทำอยู่



**ถาม:** พอผมสามารถรักษาสติให้อยู่กับลมหายใจได้ตลอดแล้ว ผมจะ ใช้วิธีนับลมหายใจเพื่อตั้งจิตไม่ให้ฟุ้งซ่านได้ไหมครับ

**ตอบ:** ถ้าคุณสามารถรักษาสติให้อยู่กับลมหายใจได้ตลอด จิตมันก็ ไปไหนไม่ได้ เพราะนั่นคือความหมายของคำว่ารักษาสติ

เมื่อถึงระยะนั้น คุณเลิกนับลมหายใจแล้ว หากจิตคุณตามลมหายใจ ตั้งแต่ต้นจนจบ ขึ้นต่อไปคือการสร้างความสุข

เมื่อคุณทำให้ลมหายใจเป็นลมหายใจแห่งความสุข แห่งความ งดงาม จิตก็ไม่อยากไปไหน บางครั้ง คนชอบบ่นว่าไม่สามารถระครอง จิตให้จดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ ชอบคิดฟุ้งซ่าน แต่พอเวลาดูแข่งฟุตบอล กลับจ้องหน้าจอโทรทัศน์แนวแน่ได้ชั่วโมงครึ่ง ไม่แม้แต่อยากจะเข้า

ห้องน้ำ เพราะอะไรนะหรือ เพราะเรากำลังสนุกและเพลิดเพลินนะสิ

ขอให้ระลึกไว้ว่า ความสุข ความสนุก คือตัวที่ทำให้ใจเราจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ใช่การบังคับขืนใจ เมื่อเราเริ่มสนุกกับการนั่งสมาธิ และรู้สึกถึงความงดงามของลมหายใจ ความสนใจเราก็ไม่หนีไปไหน จิตไม่วอกแวก เมื่อหายใจเข้าก็รู้สึก “ดีจัง” เมื่อหายใจออก ก็รู้สึก “สบายจัง”



**ถาม:** ผมเคยนั่งสมาธิได้ดีมาก มีแต่ลมหายใจกับความเงียบ แต่แล้วผมก็สงสัยว่า “เอ๊ะ จิตอยู่ไหน?” ผมหาจิตไม่เจอ หรือว่าความเงียบคือจิตครับ

**ตอบ:** คุณนี่ไม่น่าเลย ไปคิดทำไม วันหลัง อย่าไปรบกวนความเงียบนะ เมื่อเข้าอாதมาเล่าให้ฟังว่า สมัยเรียนหนังสือ อாதมาไปเที่ยวเนปาล วันหนึ่งเดินขึ้นเนินเขาลูกหนึ่งและเห็นเทือกเขาหิมาลัย เป็นภาพที่งดงามมากจนอாதมาอยากจะถ่ายรูป เลยวิ่งกลับไปเอากล้อง แต่พอกลับมาถึงยอดเนิน เมฆก็ครึ้มไปหมด ไม่เห็นยอดเขาหิมาลัยแล้ว ขออย่าให้พวกเราพลาดแบบอாதมา เมื่อคุณพบความสงบ อย่าไปรบกวน ขอให้สุขใจไปความเจียบนั้น ไม่ต้องถามว่า จิตอยู่ไหน

อாதมาเรียนมาทางสายวิทยาศาสตร์ เวลาทำการทดลอง อாதมาไม่พยายามเดาว่าผลการทดลองคืออะไรจนกว่าจะได้ข้อมูลครบหมด ถ้าคุณพยายามหาข้อสรุปโดยมีข้อมูลแค่ครึ่งเดียว ผลที่ได้มาอาจคลาดเคลื่อนจากสิ่งที่ควรจะเป็น ฉะนั้น ขออย่าไปคิดว่าจิตอยู่ไหน หรือตอนนี้กำลังเกิดอะไรขึ้น ขอให้รอจนนั่งสมาธิเสร็จแล้ว เมื่อนั้นค่อยมาพิจารณาว่าเกิดอะไรขึ้น ในระหว่างการนั่งสมาธินั้น ขอให้เจียบและนิ่งสงบ รวบรวมข้อมูลไปเรื่อย ๆ โดยไม่พยายามคิดวิเคราะห์อะไรทั้งสิ้น รอให้ออกจากสมาธิก่อน



**ถาม:** ดิฉันรู้สึกว่ามีช่วงว่างค่อนข้างนานระหว่างลมหายใจเข้ากับลมหายใจออก ช่วงนั้น ดิฉันควรจะวางจิตอย่างไรคะ เพราะดิฉันมักเริ่มคิดฟุ้งซ่านค่ะ

**ตอบ:** ขอแค่ให้รับรู้และมีจิตเมตตาต่อช่วงว่างนั้น เมื่อจิตเราอ่อนโยนเราก็จะไม่พยายามยึดช่วงเวลานั้นให้นานขึ้นเพื่อทบทวนสติเดิม ถ้าคุณลองทำแบบนั้น คุณอาจตายเพราะหายใจไม่ออกนะ ศูนย์ปฏิบัติธรรมของเราต้องขายหน้าแน่ ที่ผ่านมา เราไม่มีใครล้มเจ็บเลย แล้วก็ไม่อยากมีด้วย เพราะเดียวทางการจะสั่งปิด!

เพราะฉะนั้นพอหายใจออกแล้ว ก็อย่าลืมหายใจเข้า ถ้าทำอย่างนี้แล้ว คุณก็จะมีอายุยืนแน่ๆ ปัญหาของคุณอาจเป็นเพราะคุณดูลมหายใจแทนที่จะดูความนิ่งสงบ เมื่อลมหายใจมันหยุดไป คุณเลยไม่รู้จะดูอะไร ขอให้พยายามสังเกตความนิ่งสงบ แล้วคุณจะมีอะไรให้ดูอยู่เสมอ

ว่าแต่ คุณรู้หรือเปล่าว่า ความสงบคืออะไร สติของคุณจะให้ข้อมูลป้อนกลับแก่คุณเพื่อให้คุณรู้ว่าตอนนี้ความนิ่งสงบนั้นลึกขึ้นและเข้มข้นขึ้น หรือจิตคุณกำลังปั่นป่วน การดูลมหายใจเป็นแค่หนทางหนึ่งในการเดินทางไปสู่ความสงบนิ่ง ขอให้รำลึกเสมอว่า ความสงบนิ่งสำคัญกว่าการดูลมหายใจ ความสงบนิ่งนั้นคือสิ่งที่ดีที่สุดที่เราควรเฝ้าดู



**ถาม:** กราบขอบพระคุณพระอาจารย์ค่ะที่ช่วยแนะแนวทางให้ดิฉันปล่อยวางความกลัวได้ ตอนนี้พอดิฉันเข้าสมาธิได้ จิตก็อยู่ในสมาธิได้นาน เมื่อขยับจากนั่งไปเดินจงกรม จิตก็มองไม่เห็นพรหมปูทางเดินค่ะ



**ตอบ:** นั่นเพราะความกลัวเป็นตัวขวางไม่ให้เราเข้าสมาธิได้ลึก เมื่อเราไม่กลัวอะไร เราก็จะมีแต่ได้ ดังนั้น เมื่อเริ่มรู้สึกสงบ ก็ขอให้ปล่อยวางและสนุกสนานกับความสงบสบายอย่างเต็มที่ คนที่เคยเข้าสมาธิลึกต่างบอกว่า เป็นประสบการณ์ที่เยี่ยมยอดมาก



**ถาม:** ช่วงสองสามวันมานี้ โยมทำตามทุกขั้นตอนที่พระอาจารย์สอน ได้ผลจริงๆ ด้วยค่ะ โยมคิดว่าได้ทั้งความเป็น “คนที่ต้องทำอะไรตลอดเวลา” และค้นพบการ “อยู่สงบในภาวะเป็นมนุษย์” เฉยๆ ตอนนี้ โยมเลยสนุกกับการไม่ทำอะไร และทำสมาธิได้ดีมากเลยค่ะ แต่โยมสงสัยนิดหนึ่ง พระอาจารย์นิยามการทำความฐานว่าเป็นการ “กระทำ” หรือการ “ไม่กระทำใดๆ” ค่ะ

**ตอบ:** การเจริญกรรมฐานไม่ใช่ทั้งการ “กระทำ” สิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือการ “ไม่กระทำสิ่งใด” แต่คือการที่ไม่มีสิ่งใดกำลังกระทำสิ่งใด ความแตกต่างตรงนี้สำคัญมาก การ “ไม่กระทำสิ่งใด” ก็แค่รูปแบบหนึ่งของการ “กระทำ” สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ส่วนการเจริญสมาธิคือการที่ “ไม่มีอะไรทำอะไร” ต่างหาก



**ถาม:** ที่พระอาจารย์เทศน์เมื่อเช้านี้ช่วยให้ตอนปลายจิตใจสงบมากค่ะ ดิฉันไม่เคยทำความฐานมาก่อน เพราะฉะนั้นพอใจสงบได้สักนิด มันทำให้มีความสุข ยิ้มแฉ่งเหมือนคนเสียสติเลยค่ะ ดิฉันรู้สึกดีมากจนกระทั่งเมื่อบ่ายนี้ จู่ๆ ก็กระวนกระวายอยากได้อะไรมากกว่านี้ ตอนแรกที่ดิฉันมาที่สวนป่าเจริญญาณแห่งนี้ ดิฉันคิดว่าถ้าดิฉันไม่ได้เรียนรู้อะไรกลับไปก็ไม่เป็นไร อย่างน้อย ก็ได้นอนหลับสบายแแก้ววัน แต่พอตอนนี้ดิฉันได้พบสิ่งดีๆ ทั้งที่ตัวเองก็ไม่ว่ามันเป็นเรื่องอะไรแน่ มัน

ทำให้ดิฉันอยากได้มากขึ้นและรู้สึกกระวนกระวายมาก ดิฉันต้องเลิกพยายามและออกไปเดินเล่น พระอาจารย์ช่วยดิฉันด้วยค่ะ

**ตอบ:** อย่างที่อาตมาบอกในตอนแรก จุดหมายของการมาที่นี่คือการปล่อยวาง ไม่ใช่การได้อะไร คุณได้รับประสบการณ์กรรมฐานที่ดี เพราะคุณไม่ต้องการอะไร เมื่อคุณไม่ต้องการอะไร ใจจะสงบนิ่ง พอคุณเริ่มอยากได้อีก คุณก็สร้างปัญหาให้ตัวเอง แต่อย่างน้อย คุณก็ได้รับบทเรียนนะ อย่างไรก็ตามดี พยายามอย่าได้บทเรียนด้วยวิธีที่ลำบากเลย พลาดครั้งเดียวก็พอนะ อย่าพลาดอีก

พระพุทธเจ้าทรงเล่าเรื่องเกี่ยวกับการฝึกม้าสี่ประเภท (อังคุตตรนิกาย ปโตทสูตร) ม้าตัวแรกนี้ฉลาดมาก พอผู้ฝึกหียบแล้วออกมา แค่เห็นเงาแล้เท่านั้น เจ้าม้าก็รีบเดินไปตามคำสั่งอย่างรวดเร็ว ม้าประเภทนี้เปรียบได้กับนักเรียนชั้นดี พออาจารย์ให้คำแนะนำ ก็รับฟังและปฏิบัติตาม

ม้าตัวที่ ๒ ไม่ค่อยฉลาดเท่าตัวแรก ต้องเอาแสเคาะเตือนเบาๆ ลักหน้อย เจ้าม้าก็จะรู้สึกตัว “ฉันต้องทำตามที่เขาสั่ง ไม่งั้นเจ็บตัวแน่” ม้าประเภทนี้เหมือนลูกศิษย์ที่ได้ยินเรื่องทุกข้อใจของคนอื่นแล้วก็คิดว่าไม่อยากเจอแบบนั้น จึงฝึกปล่อยวาง รู้จักพอเพียง แล้วก็ได้พบกับความสุขสงบ

ม้าตัวที่ ๓ นี้สมองเฉื่อยล้ากนิด ต้องโดนหวดลักหน แต่หนเดียวก็พอ เหมือนกับคนเราที่ตื่นรนไฝหาสิ่งต่างๆ และรู้สึกร้อนนอกร้อนใจไม่เป็นสุข แต่เมื่อเจ็บแล้วสักครั้ง เราก็เรียนรู้จากความผิดพลาด “ต่อจากนี้ไป ฉันจะพยายามปล่อยวาง ยอมรับทุกสิ่งด้วยใจหนึ่งสงบพร้อมทั้งฝึกใจให้อ่อนโยนนุ่มนวลและโอบอ้อมอารี ฉันจะไม่ปล่อยตัวเองให้ตกอยู่ในสภานั้นอีก” แม้ว่าลูกศิษย์กลุ่มนี้จะเข้าไปลักหน้อย แต่ก็ยังเป็นลูกศิษย์ที่ดี

ม้าตัวที่ ๔ นี้ทึ่มมาก โดนหวดแล้วหวดอีก ก็ยังไม่เข้าใจอะไรเลย

พวกเรามีใครบ้างที่เหมือนม้าประเภทนี้?

อาตมาพูดถึงอริยสังข์ข้อที่ ๒ อยู่บ่อยๆ นั่นคือ ความอยากนำไปสู่ความทุกข์ แต่พวกเรากียังอยากอยู่นั้นแหละ! หัดปล่อยวางกันเสียทีเถิด ยอมรับทุกสิ่งด้วยใจนิ่งสงบ พร้อมทั้งฝึกใจให้อ่อนโยนนุ่มนวล เลิกทะเยอทะยานลำผืน อยู่หนึ่งๆ ตรงนี้ ไม่ต้องกระเสือกกระสนไปไหน เราจะมีความสุขได้อย่างไรหากเรายังถือแก้วน้ำอยู่ เราต้องวางแก้ว น้ำจึงหยุดนิ่ง ขอให้เราเลิกดิ้นรนแสวงหา เลิกใช้พลังมุ่งมั่น แต่ใช้พลังแห่งปัญญาแทน

ตลอดอาทิตยที่ผ่านมาเนี่ย อาตมาสอนอะไร แล้วพวกเราทำอะไรกัน ทำสิ่งที่อาตมาไม่ได้สอนใช่ไหม กรุณาตั้งใจเรียนและอย่าทำตัวเหมือนม้าตัวสุดท้าย

ผิดพลาดครั้งสองครั้ง แล้วเรียนรู้จากความผิดพลาดนั้น หยุดพยายามควบคุม ยอมรับทุกสิ่งด้วยใจนิ่งสงบ พร้อมทั้งฝึกใจให้อ่อนโยนนุ่มนวล ปล่อยใจสบายๆ พอใจกับสิ่งที่มีอยู่ เมื่อพวกคุณได้พบความสุขเช่นนั้นแล้ว พวกคุณจะมียิ้มแก้มปริกันทั้งวันทั้งคืน ตลอดช่วงสัปดาห์การฝึกกรรมฐานนี้



**ถาม:** วันนี้ ผมมีอาการหกลากหลายมากเลยครับ ทั้งรู้สึกซาบซึ้งใจในสิ่งดีๆ ที่ได้รับ จนถึงเศร้าสร้อย รู้สึกสุขจนถึงแข็ง หากเราจะพิจารณาลักษณะที่ไม่เที่ยงของสภาพจิตใจของตนเอง จะเอื้อต่อการสู่เส้นทางนิพานบ้างไหมครับ

**ตอบ:** การที่เราารู้ตัวว่าเราไม่สามารถควบคุมสิ่งเหล่านี้ได้นั้นเป็นสิ่งที่ดี เราพยายามควบคุมมันบ่อยมากแค่ไหน “ฉันอยากรู้สึกซาบซึ้งใจดีใจโดยไม่เศร้าเลย” “ฉันอยากมีแต่สุข ไม่อยากแข็ง” แล้วเราควบคุมมันได้ไหมล่ะ ไม่ได้ใช่ไหม อารมณ์เหล่านี้มันมาเอง

โยมผู้หญิงที่นั่งตรงนั้นบ่นว่าตัวเองอารมณ์ไม่ดี อาตมาเลยมอบใบอนุญาตอารมณ์บูดให้ เป็นใบอนุญาตว่า อยากรมณ์ไม่ดีเมื่อไรก็ได้ จะมีเหตุผลหรือไม่มีเหตุผลก็ได้ การที่เรามีความสุข เราไม่เคยมองว่าเป็นปัญหา อาตมาเลยอนุญาตให้โยมเขาหงุดหงิดตามสบายแล้วเรารู้สึกดีใช่ไหมโดยไม่ต้องกังวลว่า เรานี้แย่งที่อารมณ์เสีย เพราะฉะนั้นใช้สิทธิอารมณ์บูดตามต้องการเลย!

เวลาอารมณ์เสีย คุณรู้สึกผิดบ้างไหม อารมณ์เสียเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เพราะฉะนั้นก็จงสนุกกับอารมณ์บูดของตัวเองเสียเลยเพราะอารมณ์บูดหรือไม่มันไม่ได้อยู่ภายใต้การควบคุมของเรา บางเวลาเรารู้สึกเพี้ยน บางที อารมณ์บูด และบางครั้งก็รื่นเริง อะไรคือตัวตนแท้จริงของเราละ ไม่ใช่ทั้งนั้น ดังนั้น ปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติเมื่ออารมณ์บูด ก็จงสบายใจกับอารมณ์บูด ซึ่งหมายความว่า คุณก็จะไม่ได้บูดสักเท่าไร

ลองพิจารณาว่า สิ่งเหล่านี้ไม่เพียง ไม่อยู่ภายใต้ความควบคุมของเรา มันไม่เกี่ยวกับเรา เมื่อเราเข้าใจธรรมชาตินี้ได้ เราก็เป็นอิสระ



**ถาม:** วันนี้จิตใจผมฟุ้งซ่านไปหมด ผมทราบครับว่าสาเหตุมาจากตัวเอง ดันรณอยากพบความสุขสงบในวันสุดท้ายของการปฏิบัติกรรมฐานครั้งนี้ เมื่อเช้านี้ ผมรู้สึกกระวนกระวายคิดโน่นคิดนี่ร้อยแปด หลังจากทานอาหารกลางวัน ผมยิ่งพยายามมากขึ้นเพราะมีความปรารถนาสูงมากขึ้น ตอนบ่าย ผมนั่งในห้องพัก รู้สึกหงุดหงิดงุ่นง่านมาก พยายามจะนั่งสมาธิแต่ไม่สำเร็จ ผมเซ็งมาก เลยลุกขึ้นไปนั่งบนพื้นห้องน้ำแก้เซ็ง พื้นกระเบื้องห้องน้ำเย็นสบายมากเลยครับ... นั่นแหละครับ คือตอนที่จิตผมนิ่งเข้าสมาธิที่แสนสุขแสนสงบ กราบขอบพระคุณพระอาจารย์มากครับที่จัดหาห้องน้ำในห้องนอนพวกเราทุกคน แล้วก็ขอขอบคุณสำหรับคำสอนของท่านด้วยครับ

**ตอบ:** ถูกแล้ว ห้องปฏิบัติกรรมฐานที่แท้จริงคือห้องน้ำ เพราะมันเป็นห้องที่เราทุกคนต้องปล่อยวาง...

*พระอาจารย์หัวเราะขันตัวเอง*

คุณทำได้ดีมาก คุณพยายามจนนาทีสุดท้าย และท้ายสุด คุณก็สามารถปล่อยวางไว้ พวกคุณทุกคนอย่าเสียเวลาช่วงสุดท้ายของการฝึกกรรมฐานนี้ไปกับการดิ้นรนพยายาม อย่าไปคิดว่า “ตายแล้ว เหลือไม่กี่ชั่วโมงเอง ฉันต้องขยันมากๆ เพราะเฉื่อยเฉมาตลอด” คุณทำตัวสบายๆ ต่อไปเรื่อยๆ เลิกมูช่วงสุดท้ายเพื่อบรรลุนิพพาน มิฉะนั้น คุณจะหงุดหงิดงุ่นง่าน ที่ผ่านมา คุณทำตัวยังไง ก็ทำต่อไป ทำใจยอมรับกับสิ่งต่างๆ และยิ้มกับทุกขณะ ในไม่ช้า อีกไม่กี่ชั่วโมง พวกคุณก็ต้องกับเผชิญกับภาระรับผิดชอบต่างๆ ต้องทำโน่นนี่ให้เสร็จ เพราะฉะนั้น ในขณะที่คุณอยู่ที่นี้ ขอให้คุณทำใจเป็นสุขกับทุกนาที



**ถาม:** ครั้งหนึ่งผมไปพักที่วัดของพระอาจารย์ ผมฝึกเมตตากรรมฐานเป็นเวลาวันหรือสองวัน สลับกับเดินจงกรมและฝึกทำสมาธิแบบปล่อยวาง ผมยิ้มวิเศษมาจากพระอาจารย์และพระอาจารย์สุชาโต ผมรู้สึกวามเมตตาขยายมากขึ้นในหัวใจ แม้ไปทั่วร่าง และในที่สุด ก็เหมือนเมตตากลายเป็นลูกกลมๆ สีส้มพวยอยู่ในอกผม รู้สึกราวกับว่าลูกบอลสีชมพูนี้มีมืออยู่จริงๆ จับต้องได้ ลูกบอลนี้สว่างเรืองรองและนุ่มนวลราวกับดินน้ำมันสีชมพูที่อ่อนนุ่ม เรียบลื่น แล้วลูกบอลสีชมพูนี้ก็ระเบิดกระจายออกจากอก ตัวผมกลายเป็นสีชมพูไปหมดและเต็มเปี่ยมไปด้วยเมตตา เป็นความรู้สึกสุดพิเศษที่สุดในชีวิตเลยครับ สุขมากเลยครับ พอถึงเวลาทานอาหารกลางวัน ผมรู้สึกอยากยิ้มให้ทุกคนด้วยความรักสุดซึ้ง

แต่ผมพบว่า ผมอยู่ในสภาวะที่อ่อนไหวมาก เมื่อผมได้ยินคนพูด

สิ่งที่เรานำใจกับอีกคน ผมรู้สึกเจ็บปวดและตกใจมากจนจิตผมหลุดลอย  
จากเมตตาเลยครับ อย่างไรก็ตาม ผมรู้สึกว่า ประสบการณ์ครั้งนี้  
มีค่ามาก

**ตอบ:** นั่นแหละคือสิ่งที่เกิดขึ้นเวลาเราปฏิบัติเมตตากรรมฐาน เรา  
จะได้นิมิตที่สวยงามและมันจะทำให้เรามีความสุขมาก นี่คือนิมิตที่เรา  
จะพบเจอเมื่อจิตเราสงบเย็นและปล่อยวาง ในกรณีของคุณ คุณไม่  
สามารถรักษานิมิตนั้นได้เพราะคุณพยายามมากไปนิด อย่างไรก็ตาม  
ก็ถือว่าเป็นประสบการณ์ที่คุ้มค่ามากที่ได้สัมผัสความรักและความ  
สงบสุข

คนที่เห็นแสงในช่วงเวลาเฉียดตายก็บอกว่าเขาประสบความสำเร็จ  
รู้สึกถึงความสงบและความรักอย่างที่ไม่เคยเจอมาก่อน เป็นเมตตา  
ที่บริสุทธิ์ จากประสบการณ์เหล่านี้เอง ไม่ว่าจะเป็นการทำสมาธิหรือ  
ช่วงเวลาเฉียดตาย เราจะตระหนักว่า ความรักที่บริสุทธิ์และความสุข  
ที่บริสุทธิ์เป็นสิ่งเดียวกัน เราอาจจะเรียกสิ่งนั้นด้วยชื่อต่างๆ กันไป  
เช่น ปิติ สุขเหนือสุข หรือการรวมเป็นหนึ่งเดียวกับรักพิสุทธิ์ไร้  
ขอบเขต

หนทางเดียวที่เราจะได้ประสบสิ่งเหล่านี้คือปล่อยวางความ  
ต้องการทั้งหมด จงทำสิ่งที่เรากำลังพูดกันอยู่นี้ต่อไปเรื่อยๆ วางใจให้  
สงบยอมรับกับสิ่งต่างๆ วางจิตให้นุ่มนวลและอ่อนโยน จงสงบนิ่งเท่า  
ที่จะทำได้ และเลิกพยายามควบคุมบงการ

โปรดอย่าลืมว่า มีการทำกรรมฐานอยู่สองประเภท ประเภทแรก  
คือ กรรมฐานแบบสมุทัย อริยสังข์ข้อที่ ๒ สาเหตุแห่งความทุกข์ นั่นคือ  
“ฉันอยาก ฉันต้องการ” ส่วนกรรมฐานประเภทที่ ๒ คือกรรมฐาน  
แบบนิโรธ อริยสังข์ข้อที่ ๔ อันคือการปล่อยวางจากความต้องการนานา  
ประการและพึงพอใจกับสิ่งที่มี สิ่งที่เป็น มีความสุขกับที่นี่ เวลานี้  
โดยยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นอยู่ด้วยใจสุขสงบ อันนำไปสู่สภาวะ

แห่งบรมสุข อาตมาพูดเสมอว่า เราชอบทำผิดซ้ำซาก นั่นคือ มักอยาก  
ได้โน่นนี่เสมอ



**ถาม:** การเข้าอบรมกรรมฐานกับพระอาจารย์ครั้งนี้เป็นจุดเริ่มต้นของ  
เส้นทางฝึกสมาธิของดิฉัน และของขวัญที่ดิฉันจะมอบให้พระอาจารย์  
คือ ดิฉันจะฝึกปฏิบัติต่อไปในชีวิตประจำวัน ดิฉันชอบนั่งสมาธิค่ะ

**ตอบ:** ดีมาก เมื่อพวกคุณชอบทำสมาธิ เมื่อพวกคุณสนุก สงบเย็น มี  
จิตที่เปี่ยมไปด้วยเมตตากรุณา และมีความสุข เมื่อนั้นภารกิจของ  
อาตมาก็สำเร็จลุล่วง จากนั้น ไม่ว่าพวกคุณจะกลับบ้านหรือกลับมา  
ฝึกที่นี่หรือที่ไหน คุณก็จะชอบทำกรรมฐาน เพราะมันสนุก

ในพระสูตรหนึ่ง พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงการเจริญสมาธิว่าเป็น  
เส้นทางที่ปราศจากเสียงโอดโอย (มัชฌิมนิกาย อรณวิภังคสูตร)  
พระองค์ตรัสได้ไพเราะยิ่ง เมื่อไม่มีเสียงโอดครวญก็หมายถึงเส้นทาง  
นี้เปี่ยมไปด้วยรอยยิ้มและความสุข เป็นการปฏิบัติธรรมที่ทำให้เรา  
มีความสุขยิ่งๆ ขึ้นไปในชีวิต







เอกเขนกบนพุทธะแอร์ไลน์  
ไชนิยามธรรมะ



**ถาม:** ‘สติ’ แปลว่าอะไรครับ

**ตอบ:** คำว่า ‘สติ’ ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการทำสมาธิก็คือ ความสามารถในการรับรู้ฯ ขณะนี้ มีอะไรเกิดขึ้นอยู่ หรือมีความตระหนักรู้ นั่นเอง คนเราไม่สามารถจะรับรู้ในทุกสิ่งได้หรอก เพราะว่ามีหลายสิ่งหลายอย่างเกิดขึ้นพร้อม ๆ กันมากเกินไป ฉะนั้น เราจึงควรน้อมนำใจไว้กับสิ่งที่สำคัญที่สุดที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น ขณะนี้ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการบรรยายธรรม ดังนั้น คุณจึงควรสนใจในสิ่งที่อาตมาพูด โดยในขณะที่เดียวกัน ก็มีหลายอย่างที่คุณไม่ได้รับรู้ เช่น กลิ่นต่างๆ ในห้องนี้

เมื่อคุณฝึกไปเรื่อย ๆ การรับรู้ของคุณก็จะเข้มข้นมากขึ้น จนเหมือนคุณสามารถ “มองเห็น” อะไร ๆ ได้มากขึ้น

*พระอาจารย์ทำกิริยาให้เจ้าหน้าที่ดูแลศูนย์หรีไฟในหอปฏิบัติสมาธิ*

เปรียบได้กับความแตกต่างระหว่างที่เราหรีไฟในห้อง ซึ่งเราก็มองเห็นคนอื่นได้ต่าง ๆ แต่ไม่เห็นรายละเอียดชัดเจน...

*พระอาจารย์ทำกิริยาให้ปรับไฟให้สว่างขึ้น*

...กับเวลาที่เรปรับไฟให้สว่างขึ้น เราก็มองเห็นทุกคนได้ชัด นี่ก็เหมือนเวลาที่สติของเรายังไม่เข้มข้นกับเวลาที่เรามีสติสมบูรณ์มาก สิ่งหนึ่งที่เราจะฝึกกันในการมาปฏิบัติกรรมฐานครั้งนี้คือ ฝึกให้สติของเราเข้มข้นมากขึ้น เพื่อการรับรู้สิ่งต่างๆ ของเราจะได้ดีขึ้น โดยเฉพาะรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นในร่างกายและจิตใจของเรา เมื่อมีความตระหนักรู้มากขึ้น เราก็มองเห็นสมาธิได้ดียิ่งขึ้น และจะเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวเราได้ดีขึ้น เหมือนกับการเปิดไฟสว่างภายในตัวเรา

เมื่อสติของเราเข้มข้นขึ้น เราจะรับรู้รสชาติของอาหารได้ดีขึ้น เราจะเห็นสิ่งที่อยู่บนพื้นดินได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ความรู้สึกของเราก็มืดมนได้ดีขึ้น และที่สำคัญที่สุดคือ เราจะรู้จักสรรพสิ่งรอบตัวได้มากขึ้น

นอกจากนี้ สติยังมีความเกี่ยวโยงอย่างมากกับความทรงจำ เมื่อเราตั้งใจหรือเอาใจใส่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเต็มที่ เราจะจดจำสิ่งนั้นได้อย่างง่ายดาย ยิ่งเอาใจใส่มากเท่าใด สิ่งนั้นก็ยิ่งประทับอยู่ในใจเรามากเท่านั้น

นักประสาทวิทยาศาสตร์คนหนึ่งเคยบอกอาตมาว่า เมื่อเรามีความตระหนักรู้เต็มที่ว่าอะไรกำลังเกิดขึ้น เซลล์ประสาทจำนวนมากก็จะยิงประจุออกมา และเมื่อเซลล์หลาย ๆ เซลล์ยิงประจุพร้อม ๆ กัน มันก็จะไหลมาเชื่อมต่อกัน นั่นก็คือ เมื่อคุณสัมผัสรับรู้ถึงอะไรสักอย่าง การตระหนักรู้นั้นก็สร้างเส้นทางสู่สมองของคุณ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของความทรงจำ กล่าวอีกนัยหนึ่ง ทุกครั้งที่คุณมีสติรับรู้ คุณเสริมสร้างสมรรถภาพในการระลึกได้ เพราะฉะนั้น นี่จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมในช่วงระหว่างการฝึกสมาธินี้ เมื่อคุณมีการตระหนักรู้ คุณก็จดจำสิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้น จำได้ว่า คุณควรจะทำอะไร และจำได้ว่าอะไรอยู่ที่ไหน

สำหรับคนที่มือลูก คุณควรสอนให้ลูกฝึกสร้างสติให้สมบูรณ์ด้วยการทำสมาธิ แล้วเด็ก ๆ ก็จะสงบได้คะแนนดีขึ้น แค่อ่านหนังสือรอบเตียงหรือฟังครูปุศุศครั้งเดียว ก็จะจำติดสมองแล้ว นี่เป็นผลจากการตั้งใจฟังเวลาครูสอน ความตระหนักรู้หรือ “สติ” นี้ช่วยพัฒนาสมรรถภาพในการเรียนให้ดียิ่งขึ้น วิธีการนี้ช่วยเด็กที่กำลังมีปัญหาเกี่ยวกับการเรียนได้เป็นอย่างดี



**ถาม:** วัดบางแห่งสอนว่า เราจะบรรลุนิพพานได้ก็ด้วยการทำวิปัสสนาเท่านั้น จริงหรือไม่คะ แล้วพระที่นี้แบ่งเวลาปฏิบัติระหว่างการทำสมาธิ ทำวิปัสสนา แผ่เมตตา หรือกิจกรรมอื่น ๆ อย่างไรคะ

**ตอบ:** ไม่จริงหรอก ขอให้คุณไปเอาพระไตรปิฎกมาอ่านถ้าคุณยัง

ไม่ทราบเรื่องนี้มาก่อน หรือไปถามพระหรือภิกษุณีก็ได้ พระภิกษุและภิกษุณีทุกรูปที่ได้ศึกษาพระธรรมมาบ้างจะทราบดีว่า การบรรลุนิพพานนั้นมีหนทางเดียวคือ ปฏิบัติตามอริยมรรคอันมีองค์ ๘ ไม่มีอะไรนอกเหนือไปกว่านี้อีกแล้ว นี่คือคำสอนพื้นฐานในพุทธศาสนาที่สอนกันมากกว่า ๒๕ ศตวรรษ นี่คือแก่นธรรมของศาสนาพุทธ

เพราะฉะนั้น เราบอกไม่ได้หรอกว่า เพียงมีสติพร้อมแล้ว เราก็จะบรรลุนิพพานได้ คุณจะต้องรักษาศีล จะต้องมีสัมมาทิฐิหรือความเห็นที่ถูกต้องดีงาม และอื่นๆ นอกจากนี้ คุณต้องมีสมาธิหรือฌานซึ่งเป็นองค์ที่ ๘ ในอริยมรรค นี่คือหนทางเดียวที่คุณจะบรรลุนิพพานได้ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมไว้อย่างชัดเจน พระพุทธองค์ทรงตรัสย้ำไว้เป็นร้อยๆ ครั้ง

เหตุผลที่พระพุทธเจ้าทรงสอนมรรค ๘ ก็เพราะนี่คือทางลัด พระพุทธองค์ทรงมีปัญญาญาณ หากมีทางอื่นที่สั้นกว่านี้ พระองค์ก็คงทรงตรัสสอนพวกเราแล้วละ หากมีวิธีอื่นที่ทำให้เราหลีกเลี่ยงความยากลำบากเหล่านี้ได้ เช่น การถือศีล พระพุทธองค์ก็คงทรงสอนเราแล้ว หากเราไม่จำเป็นต้องเข้าฌานซึ่งต้องใช้เวลาและทักษะมาก พระองค์ก็คงทรงตรัสเรียกธรรมะข้อนี้ว่า อริยมรรคมีองค์ ๗ พระพุทธเจ้าทรงเป็นพระผู้มีเมตตา พระองค์ทรงสอนมรรค ๘ เพราะเราจำเป็นต้องปฏิบัติทั้ง ๘ ข้อเพื่อที่จะบรรลุพระนิพพาน และทุกข้อก็สำคัญหมด

อாதมามากจะพูดเสมอว่าไม่มีทางลัดหรอก ปัญหาก็คือ ทางลัดฟังดูน่าเฝ้ายวนเสมอ เวลาอாதมาเช็คอีเมล ก็จะได้รับพวกจดหมายขยะที่จำหัวเรื่องว่า “รวยทางลัด” อาทมาไม่เข้าใจว่า ทำไมมีคนเชื่อจดหมายพวกนี้ ทางลัดไปสู่ความร่ำรวยก็คือต้องขยันทำงาน! แต่คนเราไม่ยอมฟังคำแนะนำอย่างนั้น

*พระอาจารย์ทำท่ากอดอกเหมือนเด็กดี*

เราต้องการทางลัด เราไม่ชอบทำงานหนัก

ญาติโยมหัวเราะขันพระอาจารย์

แต่เชื่ออาตมาเถิด ไม่มีทางลัดหรอก ทางที่ควรเดินคือ มรรค ๘ ซึ่งรวมถึง ฌาน เมตตา และวิปัสสนา ทั้งหมดเลย เรื่องทางลัดนั้นเป็นนิยายทั้งนั้น



**ถาม:** สมาธิคืออะไรคะ ในหนังสือของหลวงตามหาบัว ท่านบอกว่าท่านติดในสมาธิระดับหนึ่งอยู่ ๕ ปี ท่านบอกว่าท่านติดอยู่กับความสงบและความนิ่งในสมาธิขั้นนั้น ขอพระอาจารย์ช่วยขยายความด้วยคะ

**ตอบ:** อาตมาไม่ทราบว่าจะจริง ๆ แล้ว หลวงตามหาบัวท่านพูดว่าอะไร เพราะท่านไม่เคยเขียนหนังสือ เรื่องที่คุณพูดถึงน่าจะเป็นการแปลธรรมเทศนาของท่าน อาตมาทราบแต่ว่า เราจะไม่ได้ติดอยู่ในสมาธิหรอก

ถ้าเป็นมิถุนสมาธิ เราก็คงติดได้ แต่หากเป็นสัมมาสมาธิหรือฌาน คุณจะไม่ได้ติดแน่นอน เราไม่สามารถติดอยู่ใน “การปล่อยวาง” ได้หรอก เพราะการปล่อยวางหมายถึงการไม่ยึดติด คุณเป็นอิสระ ฌานคือระดับของความนิ่ง ของการปล่อยวาง ของความสงบ คุณจะทั้งยึดติดและทั้งปล่อยวางไปพร้อมๆ กันได้อย่างไร? ความจริง เราน่าจะเรียกฌานว่า ระดับขั้นของการปล่อยวาง ดังนั้น แนวคิดที่ว่า การทำสมาธิหรือฌานจะทำให้ยึดติดนั้นย่อมผิดอย่างแน่นอน

ถ้าใครอยากจะตรวจสอบข้อเท็จจริง ขอให้ไปอ่านพระพุทธรุจน์ไปอ่านคำสอนดั้งเดิมของพระพุทธเจ้า อย่าเชื่ออาจารย์พรหม อย่าเชื่ออาจารย์ชา อย่าเชื่ออาจารย์มหาบัว ในปาสาทิกสูตร ที่มณีกายพระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ผู้ที่ “ประกอบตนให้ติดเนื่องในฌาน” หรือผู้ที่หมั่นฝึกเข้าฌานสม่ำเสมอจะพึงหวังได้ซึ่งอานิสงส์ ๔ ประการ คือ

บรรลุปะเป็นพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามีผล และพระอรหันต์ หรือสี่ขั้นของการบรรลุมรรคผล นั่นคือสิ่งที่จะเกิดขึ้นเมื่อคุณหมั่นฝึกเข้าฌานซ้ำแล้วซ้ำอีก คุณจะเลิกยึดติด แต่จะปล่อยวางและบรรลุมรรคผล พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า เราไม่ต้องไปกลัวฌาน แต่เราควรฝึกฝนเพื่อได้ฌาน ควรทำให้มากและควรเจริญในฌาน (ลฎกโกปมสูตร มัชฌิมนิคาย)

เอาตามไม่ทราบว่าจะหลงตามหาบัวท่านพูดว่าอะไรแน่ แต่เราไม่ควรเลิกทำกรรมฐาน และควรส่งเสริมให้มีการฝึกสมาธิเพราะมันเป็นเส้นทางไปสู่มรรคผลนิพพาน คนที่พูดว่า เราสามารถบรรลุนิพพานได้โดยไม่จำเป็นต้องมีฌานนั้นไม่รู้หรือกว่าตนเองกำลังพูดอะไรอยู่ มันเป็นไปได้ เราจำเป็นต้องได้ฌาน เราจำเป็นต้องสามารถปล่อยวาง ถึงจะเข้าถึงนิพพานได้



**ถาม:** ข้าพเจ้าสับสนเรื่องชื่อเทคนิควิธีในการทำกรรมฐานต่างๆ ไม่ทราบว่าอานาปานสติ วิปัสสนาและสมาธิคืออะไร

**ตอบ:** อานาปานสติคือการทำสมาธิโดยการใช้ลมหายใจเป็นจุดตั้งสติ วิปัสสนาคือความเห็นแจ้ง สมถะคือความสงบ แต่ทั้งสามอย่างนี้ไม่ได้แตกต่างกันเลย มันคือสิ่งเดียวกัน

เอาตามจะเล่าเรื่องที่เอาตามเล่าให้ฟังทุกครั้งที่มีการฝึกอบรมปฏิบัติกรรมฐาน

กาลครั้งหนึ่ง มีสามีภรรยาคนหนึ่ง สามีชื่อสมหรือสมถะ เขามีภรรยาชื่อวิหรือวิปัสสนา หลังอาหารกลางวัน สมและวิอยากไปเดินเล่นบนเขาและพาสุนัขสองตัวของเขาไปด้วย ตัวหนึ่งชื่อเมตตา ส่วนอีกตัวชื่อ อานาปานหรืออานาปานสติ ทั้งสี่ชีวิตเดินขึ้นเขาชื่อภูเขาแห่งสมาธิ

สำหรับสมณะแล้ว เขาอยากจะได้ขึ้นไปถึงยอดเขาเพราะว่าบนนั้นสงบมาก สมณะรักความสงบนิ่งมาก ส่วนวินั้นอยากขึ้นไปชมวิว เธอเอากล้องตัวใหม่ไปด้วยเพราะกล้องนี้สามารถถ่ายวิวไกลๆ ได้สวย และสามารถเห็นทุกรายละเอียดได้อย่างไม่น่าเชื่อ เมตตาแค่อยากจะขึ้นไปสนุกๆ เพราะเดินขึ้นไปบนภูเขามันสนุกดี ส่วนอานาปานขึ้นเขาไปเพื่อสูดอากาศบริสุทธิ์

ในขณะที่ทั้งหมดเดินไปได้แค่ครึ่งทาง บรรยากาศก็เริ่มสงบและสงบเงียบ สมุฏฐิก็ยินดีมาก และด้วยมีสายตาอันแจ่มชัด เขาจึงขึ้นชมวิวที่เห็นอยู่ตรงหน้าด้วย ส่วนวิกก็ถ่ายรูปได้มากมายเพราะสามารถมองไปได้ไกล ขณะเดียวกันเธอก็รู้สึกดีมีค่าไปกับความสงบเงียบ สำหรับเจ้าสุนัขเมตตาก็กระดิกหางไปมาอย่างเรีงร่าเพราะแค่ขึ้นไปครึ่งทาง ก็ยังรู้สึกได้ถึงความรักความเมตตาอย่างมากมาย ส่วนเจ้าสุนัขอานาปานก็หายใจระรินเพราะว่าอากาศช่างดี ช่างบริสุทธิ์เหลือเกิน จนเพียงแค่อยากใจเบาๆ ก็พอแล้ว นอกจากนี้ เจ้าสุนัขทั้งสองก็รู้สึกรื่นรมย์ไปกับความสงบและวิวที่สวยงามด้วยเช่นกัน

เมื่อทั้งหมดเดินขึ้นไปถึงยอดเขา ก็พบกับความนิ่งสงบ บนยอดเขาแห่งสมาธินั้นไม่มีสิ่งใดเคลื่อนไหวเลย นั่นก็หมายความว่า สมได้บรรลุวัตถุประสงค์ของเขาแล้ว แถมเขายังได้ชมวิวกวไกลสุดลูกหูลูกตา ราวกับทั้งจักรวาลมาอยู่ตรงหน้า ส่วนวินั้นไม่เคยเห็นวิวทิวทัศน์ที่สวยงามขนาดนี้มาก่อน เธอเห็นทุกสิ่งรอบตัวได้แจ่มกระจ่างไปหมด และยังได้ซาบซึ้งไปกับความเงียบสงบอีกด้วย เจ้าสุนัขเมตตาก็มีความสุขมากเพราะว่านอกจากความเงียบสงบและวิวสวยๆ แล้ว ยังมี ความเบิกบานใจและความเอิบอ้อมจากการเข้าสมาธิอย่างลึกซึ้งอยู่ด้วย ทว่า เจ้าสุนัขอานาปานหายไปไหนแล้ว! ไม่มีใครรู้ว่า อานาปานหายไปไหน นั่นก็เพราะอานาปานหรือลมหายใจนั้นจะหายไปเมื่ออยู่บนยอดเขาแห่งสมาธินั่นเอง

นิทานเรื่องนี้บอกเล่าถึงการที่วิธีทำกรรมฐานทั้งหมดทำงานร่วมกัน

ไม่มีความแตกต่างระหว่างสมณะ วิปัสสนา เมตตาและอานาปานสติ การทำสมาธิมีเพียงวิธีเดียวเท่านั้น นั่นคือ “การวางแก้วน้ำลง” หรือ การปล่อยวางนั่นเอง การเรียกขานวิธีการทำกรรมฐานแบบต่างๆ นั้น เป็นเพียงการเรียกชื่อสิ่งเดียวกันด้วยชื่อที่แตกต่างกันเท่านั้นเอง

ดังนั้น จงทำอะไรก็ได้ที่อยากจะทำ วิธีการทำกรรมฐานแบบเดียวที่เราไม่สอนกันที่นี่คือ อานา-ปวต-นะ-สติ เพราะมันเป็นการมีสติ แบบเจ็บปวด พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงสอนให้ทำ ถ้ารู้สึกเจ็บ ก็ขยับ ตัวหรือทำอะไรซักอย่าง ห้ามทำ “อานา-ปวต-นะ-สติ” เด็ดขาด



**ถาม:** เมตตาคืออะไรคะ ดิฉันเพิ่งเริ่มต้นฝึกปฏิบัติคะ

**ตอบ:** นี่เป็นคำถามที่ดีมาก ใครก็ตามที่เขียนคำถามนี้ต้องเป็นคนที่ดีใจและน่ารักมาก คุณต้องใกล้จะบรรลุนิพพานแล้วแน่

สิ่งที่อาตมาปฏิบัติต่อคุณอยู่ก็คือเมตตา ความอ่อนโยน ความอาทร ความเห็นอกเห็นใจ การยอมรับ การนับถือ หากคุณมีเมตตา ให้ใครสักคน คุณจะนับถือเขา มีน้ำใจให้เขา และพร้อมที่จะอภัย ไม่ถือสาแม้เวลาที่เขากรนเสียงดังกลางดึก

หากคุณมีเมตตาต่อผู้อื่น พวกเขาจะไม่เป็นปัญหาให้คุณอีกต่อไป หากคุณมีเมตตากับตนเอง คุณก็จะไม่เป็นปัญหาต่อตนเอง เมื่อคุณมีเมตตากับทุกห้วงเวลา มีเมตตาเต็มเปี่ยมกับปัจจุบันขณะ เมื่อนั้น คุณก็กำลังเดินอยู่บนเส้นทางสู่นิพพาน และทางสายนั้นก็กลายเป็นถนนที่ราบรื่นมาก



**ถาม:** ความใจดีกับความเห็นใจนั้นแตกต่างกันหรือเปล่า

**ตอบ:** อาตมาคิดว่าที่คำถามน่าจะหมายถึง ความใจดีที่ปราศจาก



ปัญญา เมื่อคุณมีความเห็นอกเห็นใจนั้น มักจะมีปัญญาประกอบด้วยหลายคนมีความใจดีโดยไม่ใช้ปัญญาไตร่ตรอง บางครั้งจึงทำอะไรผิดพลาดไป อาตมาเคยเป็นลูกเสือและพวกเราต้องทำเรื่องดีๆ ประจำวัน ดังนั้น พวกลูกเสือจึงไปคอยให้ความช่วยเหลือหญิงชราข้ามถนนในช่วงการจราจรหนาแน่น ปัญหาก็คือ บางครั้งหญิงชราบางคนก็ไม่ได้อยากข้ามถนนสักนิดนะสิ!

*คนฟังหัวเราะขันและพระอาจารย์ก็หัวเราะขำตาม*

นั่นแหละคือ ความใจดีที่ไม่ฉลาดเอาเสียเลย

คุณควรทราบว่า บางครั้งความเห็นอกเห็นใจนั้นยิ่งใหญ่กว่าความใจดีมากนัก บางครั้ง คุณก็ต้องเข้มแข็งและกล้าที่จะทำให้คนบางคนไม่พอใจ มันอาจดูเหมือนว่าคุณใจร้าย แต่ที่จริงคุณกำลังให้ความกรุณาแก่พวกเขา ความใจดีและความเห็นใจนั้นต้องประกอบไปด้วยปัญญา จึงเป็นความเมตตากรุณาที่ยิ่งใหญ่กว่า แค่ใจดีเฉยๆ บางครั้งก็ไม่ใช้สิ่งที่ถูกต้องเสมอไป



**ถาม:** ผมได้อ่านหนังสือเล่มหนึ่งของพระอาจารย์ชาภาคภาษาอังกฤษ หนังสือบอกว่า บนหนทางสู่นิพพานนั้น เราอาจจะเจอกิเลสครอบงำจิตใจอยู่แหวบหนึ่ง และขณะจิตต่อมา มรรค ๘ ก็อาจจะเข้ามาแทนที่ และผมก็ได้ยินคนบอกว่า คนเราจะต้องข่มกิเลสเพื่อไม่ให้มันเกิดความคิดสองแวนนี้ดูเหมือนจะขัดแย้งกันนะครับ

**ตอบ:** อาตมาขอให้คุณใช้วิจาร์ณญาณสักนิดเวลาอ่านหนังสือภาษาอังกฤษของพระอาจารย์ชา เพราะข้อความในหนังสือนั้นคือ คำสอนของพระอาจารย์ชาที่ผ่านการตีความโดยผู้แปล

บนเส้นทางสู่นิพพานนั้น เราต้องพยายามระงับกิเลสทั้งหลาย เช่น

โลภหรือความอยาก โทสะหรือความโกรธ และโมหะหรือความไม่รู้ ตามที่เป็นจริง พระอาจารย์ช้ามักจะกล่าวเช่นนี้เสมอ บางครั้งเมื่อ กิเลสแสดงตนขึ้น เราก็ตองยับยั้งไว้และใช้ชีวิตแบบคายปล่อยวางกิเลส นั้นไป เราต้องหาวิธีเอาชนะสิ่งเหล่านี้ แน่แน่นอนว่า มันก็จะกลับมาอีก แต่คุณก็ทำให้มันอ่อนแรงลงไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งในที่สุด คุณก็สามารถ เอาชนะมันได้อย่างเด็ดขาด ดังนั้น อาตมาเห็นว่า คำสอนข้างต้น ไม่ขัดแย้งกันนะ อย่างน้อยก็เท่าที่อาตมาจำได้จากคำสอนของพระ อาจารย์ชา



**ถาม:** เราสามารถเลือกที่จะไม่เข้าไปสู่ชั้นสูงสุดของการบรรลुरुธรรม ได้หรือไม่ หรือว่ามันเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ พระ โปธิสัตว์เลือกที่จะไม่บรรลुरुธรรมชั้นสูงสุดหรือเปล่าคะ

**ตอบ:** หากคุณเป็นพระโพธิสัตว์ คุณก็ไม่ใช่แม้แต่พระโสดาบัน ทันท ที่ที่คุณบรรลุโสดาปัตติผล ทันทที่ที่คุณขึ้นสายการบินพุทธระแอร์ไลน์ อาตมาก็ต้องขอแสดงความเสียใจกับคุณด้วย เพราะสายการบินนี้ มุ่งสู่ปลายทางเดียวคือ สนามบินนิพพาน คุณไม่สามารถที่จะเดิน ไปหานักบินแล้วบอกเขาให้ช่วยปล่อยคุณออก มันสายไปแล้วล่ะ!

มันเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ คุณเลือกไม่ได้หรอก ว่าจะไม่เข้านิพพานหรือขอเลื่อนเวลาออกไปหน่อย คุณโดน ล้างสมองไปแล้ว และคุณไม่สามารถหลบไปไหนได้ด้วย จุดหมาย ปลายทางของคุณคือพระนิพพานอย่างแน่นอน



**ถาม:** จะเกิดอะไรขึ้นกับคนที่ตายตอนอยู่ในฉนาครับ พวกเขาจะไป เกิดใหม่พร้อมกับมีอิทธิฤทธิ์และแนวโน้มชอบทำกรรมฐานหรือเปล่า ครับ

**ตอบ:** อันดับแรก เป็นเรื่องยากมากที่จะตายระหว่างที่คุณอยู่ในฌาน เวลาที่คุณอยู่ในฌาน คุณอาจจะคงกระพันด้วยซ้ำ มีเรื่องในพระสูตร และเรื่องจริงของคนคนหนึ่งแสดงถึงสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างเข้าฌาน

เรื่องในพระสูตรเป็นเรื่องชาวบ้านสองคนเข้าใจผิด เห็นพระกำลังเข้าฌานอยู่ในป่า ท่าทางไม่หายใจ จึงคิดว่าท่านตายแล้ว (มารัดชช-นียสูตร มัชฌิมนิคาย) ตรงนี้ อาตมาขอให้ทุกคนจำไว้เลยนะว่า ตอนที่คุณอยู่ในฌาน ร่างกายของคุณเหมือนจะหายไปโดยสิ้นเชิง คุณจะมองไม่เห็นอะไรและไม่ได้ยินเสียงใดๆ ถ้าหมอมาเปิดเปลือกตาคุณ และส่องไฟเข้าไป คุณก็จะไม่มีปฏิกิริยาใดๆ ตอบสนองต่อให้มีคนตะโกนใส่หู คุณก็จะไม่ได้ยิน

นี่คือสิ่งที่เกิดขึ้นเวลาเราอยู่ในฌาน สำหรับคนภายนอก จึงดูเหมือนกับว่าคุณตายไปแล้ว แต่ความแตกต่างระหว่างการอยู่ในฌาน และการตายคือ เวลาที่เราอยู่ในฌาน ร่างกายจะยังอุ่นอยู่

ดังนั้น พวกคุณหมอบทหลายครับ ถ้าคุณเจออาตมาในห้องฉุกเฉิน หรือบนเตียงในโรงพยาบาล แล้วมีคนมาบอกว่า อาจารย์พรหมตายแล้ว ก็อย่าเพิ่งวู่วามนะ ถ้าร่างกายอาตมายังอุ่นอยู่ แปลว่า อาตมาอยู่ในฌานเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้น ขอให้ส่งตัวอาตมากลับมาที่วัดด้วย แต่ถ้าร่างกายอาตมาเย็นชืดแล้ว ก็ส่งเข้าห้องเก็บศพได้เลย ระวังอย่าสับสนล่ะ เพราะถ้าอาตมาออกจากฌานตอนอยู่ในห้องเก็บศพ คุณหมอบต้องรับผิดชอบนะหากเจ้าหน้าที่ดูแลห้องเก็บศพเกิดหัวใจวายตาย!

กลับมาเล่าเรื่องในพระสูตรต่อนะ

เรื่องมีอยู่ว่า พระรูปหนึ่งนั่งสมาธิในป่าและกำลังอยู่ในฌาน ชาวบ้านสองคนเดินผ่านมา เมื่อเห็นว่าพระรูปนี้ไม่หายใจ จึงคิดว่าท่านคงมรณภาพแล้ว ทั้งสองคนเป็นชาวพุทธ จึงคิดว่าไม่สมควรที่จะปล่อยให้พระรูปนี้ถูกสัตว์ป่ากินเป็นอาหาร น่าจะจัดการศพท่านอย่างเหมาะสม เนื่องจากอยู่ในป่า พวกเขา ก็เลยไปเก็บเศษไม้มากองใหญ่ วาง

ร่างพระไว้บนกองไม้ นั่น แล้วก็จุดไฟเผา พอไฟติด พวกเขาก็กลับ  
หมู่บ้านโดยไม่ได้ยู่รอดจนศพเผาไหม้หมด

คุณคงเดาได้เนาะว่า พวกเขาจะตกใจแค่ไหนที่เข้าวันรุ่งขึ้นก็เห็น  
พระรูปนั้นเดินบิณฑบาตในหมู่บ้าน จีวรของท่านไม่มีแม้แต่รอยไหม้  
เลย ตามที่กล่าวไว้ในพระสูตร ถ้าคุณกำลังอยู่ในฌาน ไฟจะไม่สามารถ  
ทำอันตรายคุณได้เลย รวมถึงเสื้อผ้าที่คุณสวมใส่ด้วย (มารตซ์ชนียสูตร  
มัชฌิมนิกาย)

ส่วนอีกเรื่องเป็นเรื่องของพระชาวอินโดนีเซียที่อาตมารู้จัก  
เมื่อหลายปีก่อน

บางครั้ง คนเราก็มีโอกาสได้พบกับคนที่มีอิทธิฤทธิ์ อาตมาหมายถึง  
คนที่มีอิทธิฤทธิ์จริง ๆ คนแบบนี้มีไม่มากและมักจะไม้อ้อวอด แต่ใน  
ฐานะพระ พวกเรามักจะรู้ว่าใครเป็นยังไง พระรูปนี้ได้อิทธิฤทธิ์จาก  
การเข้าฌาน ตอนนั้น ท่านยังเป็นฆราวาสอาศัยอยู่ในชวา วันหนึ่ง  
ท่านก็เข้าไปปลีกวิเวกอยู่ในป่า ท่านเล่าว่า ท่านเห็นดาว (ซึ่งคือ นิमित  
นั่นเอง) ขณะอยู่ในสมาธิ และท่านก็รู้สึกเหมือนตัวเองหลอมรวมเข้าไป  
กับดาวดวงนั้น

ท่านไม่ทราบว่าคุณผลานอยู่ในดาวดวงนั้นนานแค่ไหน แต่เมื่อ  
ท่านออกจากสมาธิ ท่านก็สังเกตเห็นว่า ปารอบ ๆ ตัวท่านดูเปลี่ยนไป  
โดยมีร่องรอยของการถูกทำลาย และก็ดูเหมือนว่า ตัวท่านก็อาจจม  
อยู่ใต้น้ำ ท่านจึงไปถามชาวบ้าน และก็ได้รับคำตอบยืนยันว่า เกิดน้ำ  
ท่วมอยู่ราวหกวัน ร่างของท่านจมอยู่ใต้น้ำลึกท่วมตัวถึงสองเท่า แต่  
ท่านกลับไม่รู้เรื่องอะไรเลย ปลอดภัยดี

นั่นคือสิ่งที่เกิดขึ้นเวลาที่เรายู่ในฌาน คุณจะปลอดภัยเต็มร้อย  
ดังนั้น แม้ว่าคนจะพลาดปลั้งเอาคุณไปเผา ถึงโรงศพของคุณจะไหม้  
แต่พอเขาเปิดประตูเตาเผา คุณก็จะออกมาจากเมรุเหมือนตอนที่คุณ  
เข้าไป ไม่ไปแม้แต่หน่อย เสื้อผ้าหรือจีวรของคุณก็จะยังอยู่ครบ!



**ถาม:** ในพระสูตรระบุว่า ตอนที่พระพุทธเจ้าได้ฉานสี่ พระองค์ทรงใช้จิตทำลายอาสวะกิเลส คนเราจะทำอย่างนั้นหลังออกจากฉานได้อย่างไร

**ตอบ:** อาสวะมีอยู่สามประเภทคือ กามาสวะ ภวาสวะและอวิชชาสวะ โดยทั่วไป อาสวะมักจะแปลว่า “เครื่องเศร้าหมอง” แต่อาตมาชอบคำว่า “กิเลสที่ไหลซึมออก” มากกว่า อาสวะประเภทแรกคือ การแสวงหาความสุขในโลกของกามคุณห้าคือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ซึ่งกิเลสนี้จะถูกทำลายไปเมื่อคุณเข้าใจว่าความสุขที่แท้จริงคืออะไร

เมื่อคุณออกจากฉาน คุณเพิ่งจะมีความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิต เป็นความสุขที่เหนือกว่าความเพลิดเพลินในกามคุณทั้งห้า และคุณก็ประจักษ์ว่า ความสุขที่แท้จริงนั้นจะเกิดขึ้นเมื่อเราปล่อยวางกามคุณทั้งห้า ปล่อยให้ประสาทสัมผัสทั้งห้าจางหายไป เมื่อคุณเข้าใจอย่างถ่องแท้เช่นนั้นแล้ว คุณก็จะเลิกไยดีกับความสุขในโลกแห่งกามคุณห้า และความปรารถนาในกามารมณ์หรือสิ่งน่าพึงพอใจทางประสาทสัมผัสก็จะหมดไป นี่คือการทำลายกามาสวะ

สิ่งที่น่าสนใจมากไปกว่ากามาสวะคือ อวิชชาสวะ ซึ่งก็คือ ความไม่รู้แจ้ง พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ว่า ความไม่รู้แจ้งหรือความเข้าใจผิดนั้นก็คือ ความคิดว่า สิ่งที่ทุกข์คือความสุข และสิ่งที่สุขคือความทุกข์ ซึ่งเป็นการมองทุกสิ่งกลับกันไปหมด (วิปัลลัสสุตฺร อังคุตตรนิกาย) คุณเคยสังเกตเห็นหรือเปล่าว่าตอนที่เด็กทารกเกิด เขาจะร้องไห้ แต่ทุกคนในครอบครัวจะยิ้มอย่างมีความสุข พวกเขาไม่ได้มองดูเด็กเลยว่า เด็กรู้สึกอย่างไร และเมื่อมีคนตาย ซากศพกำลังยิ้ม แต่คนอื่นกลับร้องไห้ คนเราเข้าใจอะไรกลับตาลปัตรไปหมด!

ดังนั้น คุณควรจะดูความรู้สึกของคนที่กำลังประสบเหตุการณ์เหล่านั้น เวลาเมื่อเด็กเกิด คุณควรร้องให้ “โธ... ช่างน่าเศร้าเหลือเกิน” “โธ! ฉันมีลูกอีกคนที่ต้องเลี้ยง ทำให้ฉันต้องตื่นขึ้นมากลางดึก” “โธ... ฉันมีหลานอีกคนที่จะต้องมาคอยเป็นห่วงเป็นกังวล” พวกคุณปู่คุณย่า

คุณตาคุณยายทั้งหลาย พวกคุณร้องให้เวลาที่คุณรู้ว่า ลูกสาวของคุณ มีหลานให้คุณหรือเปล่า พวกคุณพูดว่า “โอ้ มันช่างเศร้าเหลือเกิน” หรือเปล่า เวลาที่มีคนบอกอาตมาว่า “ลูกสาวเพิ่งจะคลอดลูกค่ะ” อาตมาก็จะบอกว่า “ขอแสดงความเสียใจด้วยนะ” พวกเขาคิดว่า อาตมาน่าไปแล้ว!

เวลามีคนตาย อาตมาจะพูดว่า “เย้! เยี่ยมไปเลย เราจะฉลองกัน เมื่อไหร่ดี” โดยเฉพาะถ้าคุณตายตอนที่ยังเป็นหนุ่มเป็นสาว เพราะคุณก็ไม่ต้องไปอยู่บ้านพักคนชราอะไร

คุณควรจะทำตัวให้เหมือนกับท่าน ดร. เค. ศรีธัมมนนทา (พระภิกษุชาวศรีลังกา) ตอนที่หมอบอกท่านว่า ท่านเป็นมะเร็งขั้นสุดท้ายและไม่มีทางรักษา ท่านกลับหัวเราะออกมาเสียงดังลั่น หมอบอกว่า ท่านเป็นคนเดียวที่หมอเคยเจอที่หัวเราะเมื่อรู้ว่าเป็นมะเร็งขั้นสุดท้าย ทั้งนี้ เพราะท่านเป็นพระ ท่านเข้าใจคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง ดังนั้น เวลาที่มีคนมาบอกว่า คุณกำลังจะตาย คุณควรจะหัวเราะนะ “ฮ่า! ฮ่า! ฮ่า! ฮ่า!”

อาสวะประเภทที่ ๓ คือ ภาวสวะ หรือความพอใจในภพ ภาวสวะ จะถูกทำลายเมื่อเราเข้าใจว่า อันที่จริงแล้ว ไม่มี “ใคร” อยู่ตรงนั้น ในเวลาที่คุณเข้าสมาธิลึก โดยเฉพาะเวลาเข้าฌาน คุณจะเห็นว่า ไม่มีใครอยู่ในร่างกายนี้ เมื่อคุณมองเข้าไปในจิต คุณก็จะไม่เจออาจารย์พรหม คุณไม่เจอใครที่ไหนเลย เมื่อเรารู้ว่าไม่มีใครอยู่ในนี้ มันจะมีผลกระทบต่อเราอย่างลึกลับมาก ความรู้สึกยึดมั่นถือมั่นในตัวตนจะหมดแรงผลักดันให้เราทำโน่นนี่ เราซึ่เกี้ยวได้เต็มที่ แล้วพอมีคนเรียกเราว่า ซึ่เกี้ยวเหมือนหมู เราก็กไม่โกรธ เพราะ... ใครล่ะที่เป็นหมู?

พวกคุณทั้งหมดต่างก็รู้จักไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ไซ้ใหม่ คุณรู้ว่าอนิจจังหมายถึงความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ทุกขังหมายถึงความเป็นทุกข์ และอนัตตาก็หมายถึงความมิใช่ตัวตนอาตมามีเรื่องเกี่ยวกับไตรลักษณ์เล่าให้ฟัง

วันหนึ่ง อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา พวกกันเดินเข้าไปในบาร์

ทุกขังบ่นว่า “บาร์ที่นี่ห่วยมาก”

อนิจจังตอบว่า “ไม่ต้องห่วง เดี่ยวมันก็เปลี่ยนไป”

แล้วอนัตตาก็พูดว่า “ใครพูดนะ”

*ญาติโยมหนึ่งนั่งเฝ้าจนได้ยินเสียงจิ้งหรีดร้องเพลงนอกหอบปฏิบัติธรรมได้อย่างชัดเจน*

เมื่อใดที่คุณรู้ว่ามันไม่มีใครอยู่ตรงนี้ เมื่อนั้นอาสวะแห่งการยินดีในภพก็หายไป นี่คือนี่ที่เกิดขึ้นหลังจากเข้าฌาน นั่นล่ะคือวิธีที่อาสวะถูกทำลาย



**ถาม:** มีอยู่ครั้งหนึ่ง ขณะที่พระพุทธเจ้าเดินบิณฑบาต มีผู้ชายคนหนึ่งมาขอให้พระพุทธเจ้าทรงเทศน์สั่งสอนธรรม และผู้ชายคนนั้นก็บรรลอรหัตต์เกือบจะทันที ถ้าฌานเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการได้อรหัตต์ผลเรื่องดังกล่าวจะเป็นไปได้ได้อย่างไร

**ตอบ:** ชายผู้นั้นก็คือท่านพาหิยะ เรื่องของท่านก็มีอยู่ว่า...

ในชาติก่อนหน้านั้น ท่านพาหิยะเคยเป็นหนึ่งในพระเจ็ดรูปในสมัยพระพุทธเจ้ากัสสปะ (พาหิยสูตร ชุททกนิกาย อุทาน) พระกลุ่มนี้ตัดสินใจใช้บันไดปีนขึ้นไปจนถึงยอดเขา แล้วก็โยนบันไดทิ้งเพื่อไม่ให้กลับลงไปได้ โดยตั้งใจว่า ต้องทำสมาธิให้ได้มีเช่นนั้นก็ยอมตาย! มีพระหนึ่งหรือสองรูปที่บรรลอรหัตต์ อีกรูปหนึ่งได้เป็นพระอนาคามี หรือผู้ไม่เวียนกลับมาอีก ส่วนพระพาหิยะเป็นหนึ่งในพระที่ตายและมาเกิดใหม่เป็นมนุษย์แล้วก็ใช้ชีวิตเรื่อยเปื่อยไปทั่ว ในชาติสุดท้ายท่านเป็นกาลีเรือ วันหนึ่ง เรือเกิดล่มทางชายฝั่งทางตะวันตกของ

อินเดีย ท่านก็ว่ายน้ำมาได้จนถึงฝั่งโดยไม่มีเสื้อผ้าติดตัวแม้แต่ชิ้นเดียว ท่านเลยไปหาเปลือกไม้แห้งมาปกปิดกันอุจาด แต่ผู้คนกลับคิดว่าท่าน เป็นนักพรตที่ศักดิ์สิทธิ์ จึงนำอาหารและข้าวของมาให้ ท่านก็รู้สึกท้อใจ... อย่างนี้มันสบายกว่าไปทำงานหาเงินเสียอีกนะ

การที่ผู้คนปฏิบัติกับท่านราวกับท่านเป็นพระอรหันต์นั้นทำให้ท่าน เริ่มหลงว่าท่านเป็นพระอรหันต์จริงๆ นี่เป็นเหตุผลที่ว่าทำไมคุณถึง ต้องระวังให้มากและอย่าปฏิบัติกับพระหรือภิกษุณีราวกับว่าพวกท่าน เป็นราชินีหรือพระอรหันต์ เพราะถ้าคุณปฏิบัติกับพวกท่านอย่าง นั้น พระบางรูปก็จะเผลอคิดว่า พวกท่านสมควรที่จะได้รับการปฏิบัติ เช่นนั้น พวกท่านมีสิทธิ์ที่จะได้รับการปฏิบัติเหมือนเป็นคนพิเศษ ซึ่ง นั้นก็จะเท่ากับการทำลายสถาบันสงฆ์

วันหนึ่ง เพื่อนเก่าจากชาติที่แล้วของท่านพาหิยะซึ่งเป็นพระอนาคามี ก็มาหาท่าน แล้วบอกท่านว่า “นี่ ท่านไม่ใช่พระอรหันต์หรอกนะ ยัง ห่างอีกไกลโข ท่านเป็นแค่คนที่ใส่เสื้อผ้าสกปรกๆ เท่านั้นแหละ” ท่าน พาหิยะจึงถามว่า “แล้วทำอย่างไรข้าพเจ้าถึงจะเป็นพระอรหันต์ได้ล่ะ” พระอนาคามีท่านนั้นก็ตอบว่า “ขณะนี้ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ประทับอยู่ในแถบลุ่มน้ำคางคา ท่านควรเดินทางไปพบพระองค์”

ดังนั้น ท่านพาหิยะจึงเดินทางทั้งคืนไปยังลุ่มน้ำคางคา ซึ่งเป็นไป ไม่ได้เลยที่จะเดินถึงได้ในคืนเดียว สิ่งนี้เป็นตัวบ่งชี้ว่า ท่านพาหิยะมี อะไรมากกว่าเสื้อผ้าที่ทำจากเปลือกไม้ ท่านต้องมีอิทธิฤทธิ์ด้วย การ ที่ท่านสามารถได้ยินพระอนาคามีซึ่งเป็นพระพรหมพุด ก็หมายความว่าท่านมีอิทธิฤทธิ์ หรือพุดได้อีกอย่างหนึ่งว่า ในชาติก่อน ตอนที่ท่านอยู่บนเขาและทำสมาธิจนสิ้นชีวิตนั้น ท่านอาจจะได้ฌาน แล้วก็เป็นได้

พอท่านเห็นพระพุทธเจ้ากำลังบิณฑบาตอยู่ ก็เลยขอให้พระองค์ ตรัสสอนธรรม พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า

“เมื่อเห็น จักเป็นสักว่าเห็น เมื่อฟัง จักเป็นสักว่าฟัง เมื่อทราบ



จักเป็นสักว่าทราบ เมื่อรู้แจ้ง จักเป็นสักว่ารู้แจ้ง” (พาหิยสูตร ขุททกนิกาย อุทาน)

เพียงได้ฟังเท่านั้น ท่านก็เข้าใจและบรรลุธรรมในขณะนั่นเอง

ถือเป็นการบรรลุมรรคผลที่รวดเร็วมาก แต่มันไม่ใช่เพียงแค่การได้ฟังคำสอนเหล่านั้นเท่านั้น อาตมาก็พูดให้พวกคุณฟังเหมือนกัน แต่พวกคุณคนไหนบ้างที่ฟังแล้วบรรลุ?

อันที่จริงแล้ว ท่านพาหิยะมีรากฐานมาจากศีลที่บริสุทธิ์ เนกขัมมะ หรือการละชีวิตทางโลก และสมาธิ ดังนั้น ท่านจึงสามารถที่จะบรรลุมรรคผลได้จากการฟังธรรมเพียงไม่กี่คำ เราจำเป็นต้องมีฉันทะและอื่น ๆ อีกหลายสิ่งหลายอย่างที่จะนำเราไปสู่การบรรลุมรรคผลนิพพานได้ เพียงแค่ปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งมันไม่พอหรอก



**ถาม:** ถ้าในขณะที่เราเจริญสมาธิ เราควรทำจิตใจให้ว่างเปล่า ไม่คิดถึงอดีตหรืออนาคตแล้วทำไมพระอาจารย์จึงแนะนำว่า เมื่อออกจากฌานให้เรลองระลึกชาติละคะ

**ตอบ:** อดีตทั้งหมดที่คุณจำได้นั้นเป็นอดีตในชาติภพนี้ และมันก็น่าเบื่อ “ฉันไปโรงเรียน ฉันมีแฟน ฉันมีปัญหา ฉันเข้าเรียนมหาวิทยาลัย” ไม่เห็นจะมีอะไรที่น่าสนใจเลยสักนิด ถ้าคุณเขียนอัตตชีวประวัติของคุณ จะมีใครอยากอ่านมันบ้างไหม? แล้วคุณจะจดจำไว้ทำไม? ลืมไปปล่อยให้อดีตผ่านไป แล้วคุณก็เป็นอิสระไม่ดีกว่าหรือ

เมื่อคุณปล่อยวางอดีตและอนาคตลงได้ เมื่อนั้น คุณจึงจะสามารถใช้เวลาอยู่กับปัจจุบันขณะได้ เมื่อจิตใจของคุณสงบนิ่งและมีพลังกายของคุณจะหายไป ซึ่งนั่นก็คือการเข้าสู่ฌาน เมื่อออกมาจากฌาน คุณจะมีพลัง หากคุณอยากรู้เรื่องอดีตชาติของคุณ ก็ลองถามหาชาติก่อน ๆ ของตัวเองได้ในจังหวะนี้แหละ แล้วนั่นแหละที่เป็นเรื่องน่าตื่นเต้น

ข้อแรก คุณจะรู้ว่าคุณเคยเกิดมาแล้ว และเมื่อคุณมีประสบการณ์

เช่นนี้ คุณก็จะไม่สงสัยอีกในเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด คุณทราบแน่  
แก่ใจว่า การกลับชาติมาเกิดเป็นเรื่องจริง คุณควรที่จะค้นหาและ  
ทำความเข้าใจเรื่องนี้ด้วยตัวของตนเองก่อนที่คุณจะตาย เพราะมัน  
จะทำให้การมองชีวิตของคุณเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง คุณจะหยุดวิตก  
กังวลในการแสวงหาทรัพย์สินเงินทอง ความสนุกสนานหรูหรา หรือ  
แม้แต่อำนาจ เพราะคุณรู้ว่า คุณเคยผ่านสิ่งเหล่านี้มาหมดแล้ว และ  
มันไม่ใช่สาระสำคัญอะไรเลย การมองเห็นภาพรวมทั้งหมดทำให้คุณ  
รู้แจ้งถ่องแท้ขึ้น

อีกประการคือ คุณก็จะไม่หวาดหวั่นกับความตาย เพราะคุณผ่าน  
มันมาหมดแล้ว คุณเคยเกิด เคยตายมาก่อน หากจะต้องตายอีกครั้ง  
คราวนี้น่าจะทำให้มันถูกต้องเสียทีนะ เมื่อคนที่คุณรักตายจากไป คุณ  
ก็จะไม่รู้สึกรู้สึว่าเป็นการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่สักเท่าใด แต่ถ้าคุณเชื่อว่า คน  
เรามีเพียงชีวิตเดียว เวลาที่ถูกหลานเล็ก ๆ ๔-๕ ขวบ เสียชีวิตลง จิตใจ  
คุณก็จะเจ็บปวดบอบช้ำมาก คุณจะรู้สึกว้า ว้า ชีวิตช่างโหดร้ายและไม่  
ยุติธรรมเลย แต่เมื่อคุณทราบว่าคุณที่รักตายและจะไปเกิดใหม่  
คุณก็เข้าใจว่า บางที ชาติต่อไปพวกเขาอาจอายุยืนกว่าชาตินี้ก็ได้ ดัง  
นั้น ในระยะยาวแล้ว ทุกชีวิตได้รับความยุติธรรมเท่าเทียมกันหมด  
การเข้าใจการเวียนว่ายตายเกิดจะมีผลต่อมนุษย์มาก

อาตมาอยากให้ผู้นำประเทศของเราเข้าใจเรื่องการเวียนว่าย  
ตายเกิด ใครก็ตามที่สั่งการรุกรานประเทศอื่น เมื่อตายแล้วก็ต้องไป  
เกิดใหม่ในประเทศนั้น เพราะฉะนั้น คุณจะทำลายประเทศนั้นใหม่  
หากคุณทราบว่า คุณจะต้องไปเกิดใหม่ที่นั่น?

ผู้นำประเทศส่วนใหญ่เป็นคนสูงอายุ ซึ่งบางทีอาจจะไม่แคร์อะไร  
สักเท่าไรเพราะคิดว่า เดี่ยวตัวเองก็ตายแล้ว คนเหล่านี้ไม่ได้มองภาพ  
ในระยะยาว หากพวกนายกรัฐมนตรีนี้อาจจะประธาณาธิบัติทั้งหลายรู้ว่า  
ต้องกลับมาเกิดใหม่ในโลกใบนี้ อีก วันหนึ่งพวกเขาก็คงจะดูแลโลกให้ดีกว่านี้

พระอาจารย์กวาดสายตามองดูผู้ปฏิบัติธรรมวัยกลางคนและผู้สูงอายุ

คุณรู้ไหมว่า ทำไมเด็ก ๆ ถึงไม่เคารพนับถือพ่อแม่ และชอบสร้างปัญหา

พระอาจารย์รอฟังคำตอบ แต่เหล่าญาติโยมก็นิ่งเงียบ

ก็เพราะว่าเด็กเหล่านี้ในอดีตชาติก็คือปู่ย่าตายายของคุณที่คุณไม่เคยดูแลใส่ใจเมื่อท่านแก่เฒ่า ท่านเหล่านี้ก็กลับมาเกิดใหม่เป็นลูกของคุณเพื่อมาแก้แค้นใจ!

ญาติโยมสูงอายุยิ้มกว้าง ตอนนี้ พระอาจารย์หันไปมองหนุ่ม ๆ สาว ๆ

เมื่อคุณรู้แล้วว่า คนเราต้องกลับมาเกิดใหม่ และบรรดาพ่อแม่ปู่ย่าตายายก็จะกลับมาเกิดใหม่ คุณก็จะดูแลผู้สูงอายุดีกว่านี้ เพราะคุณตระหนักแล้วว่า การดูแลเอาใจใส่ผู้เฒ่าผู้แก่เป็นการลงทุนเพื่ออนาคตของตัวเอง

เมื่อเราเข้าใจสังขารแห่งการเวียนว่ายตายเกิด วิธีการบริหารประเทศจะเปลี่ยนแปลงไป เราจะมองภาพของผลประโยชน์ในระยะยาว เช่น ความยั่งยืนของโลกของเรา เพราะเราทุกคนต้องกลับมาเกิดใหม่บนโลกใบนี้อีก

นี่คือสาเหตุที่เราควรต้องทำความเข้าใจกับการเวียนว่ายตายเกิดให้ถ่องแท้



**ถาม:** มีผีอยู่ในหอบปฏิบัติธรรมนี้หรือเปล่าครับ แล้วเป็นผีนิสัยดีหรือเปล่า ผีสามารถทำร้ายมนุษย์ได้ไหม เมื่อคืนพระอาจารย์เล่าว่าหลังจากที่เราตายไปแล้ว วิญญาณจะแยกตัวออกจากร่างกาย แล้วหลังจากนั้น เกิดอะไรขึ้นกับวิญญาณครับ

**ตอบ:** ผีนะมีจริง อาตมาจะบอกคนที่มาถามคำถามนี้อยู่เสมอว่า มีผี

ประเภทหนึ่งที่ยังอันตรายมากๆ อาตมาเห็นมันหลายครั้งแล้ว เคยเห็นมันถึงคนด้วยนะ เวลาที่มันถึงคุณ คุณจะพูดไม่เป็นภาษา คุณจะทำสิ่งที่ปกติแล้วจะไม่ทำเลย แกรมเดินก็ยังไม่ตรงด้วยซ้ำ ในศาสนาพุทธเราเรียกผีประเภทนี้ว่า “ผีในขวด” พวกมันจะอาศัยอยู่ในขวดไวน์ เบียร์ ยิน วิสกี้ และวอดก้า เวลาที่คุณเปิดฝาขวด ผีพวกนี้จะเข้าไปสิงในตัวคุณ และถ้าคุณขับรถนะ มันอาจฆ่าคุณได้เลย ผีในขวดจึงเป็นผีที่อันตรายที่สุดในโลก มันเป็นผีที่เลวร้ายมากๆ ผีพวกนี้มีจริงแน่นอน และเป็นผีที่พวกเราควรระวังกลัวให้มาก แต่พวกเรามาก้มัวแต่กลัวผีที่ไม่มีตัวตน



**ถาม:** มีส่วนหนึ่งของพระสูตรที่ดิฉันไม่ค่อยเข้าใจค่ะ มีคำบรรยายเกี่ยวกับภพภูมิที่หลากหลาย นับตั้งแต่สวรรค์ชั้นต่างๆ ไปจนถึงภูมิ นรก ในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ก็มีการต่อสู้กันทั้งในหมู่เทวดาที่อยู่สวรรค์ชั้นเดียวกันและระหว่างเทวดาที่อยู่กันคนละชั้น หากภพภูมิของเทวดาคือสถานที่แห่งความรื่นรมย์ ทำไมถึงมีการสู้รบกันด้วยคะ นอกจากนี้ยังมีท้าวสักกะหรือพระอินทร์ที่มีบุญมากและมีภรรยาห้าร้อย แล้วอะไรคือความสุขของเทพธิดาทั้งหลายเหล่านั้นที่ต้องมาร่วมสวามีเดียวกันคะ สวรรค์มันเป็นสถานที่สำเร็จสำราญสำหรับเทพธิดาจริงๆ หรือคะ

ส่วนในนรก ก็มีทั้งผู้คุม มีการทรมานร่างกาย และยังมีคนคอยอ่านสิ่งที่คนๆ นั้นกระทำผิดก่อนการลงโทษ ฯลฯ ดิฉันคิดว่า เรื่องพวกนี้เป็นนิทานมากกว่า แต่ในพระสูตร วิธีเขียนดูเหมือนจะเชื่อว่าเป็นเรื่องจริงเลยคะ ถึงแม้ว่า ประเด็นนี้จะไม่ได้สำคัญต่อเส้นทาง การเจริญธรรม แต่มันก็ทำให้ดิฉันรู้สึกกลางแกลงใจคะ เป็นเพราะว่าจิตของพวกเรายังไม่แจ่มใส เราเลยไม่สามารถเข้าใจได้ถึงสิ่งที่อยู่เหนือการรับรู้ของเราซึ่งเป็นสิ่งที่ดูเหมือนนิยายปรัมปราหรือเปล่าคะ

เราควรตีความเรื่องราวเหล่านั้นว่า มีความหมายในเชิงสัญลักษณ์ หรือพยายามเข้าใจตามตัวอักษรเลยคะ ดิฉันหวังว่าคำถามนี้จะไม่ ตื่นเขินจนเกินไปนะคะ

**ตอบ:** คำถามของคุณไม่ได้เป็นคำถามตื้นๆ เลย ต้องขอบคุณที่ถาม คำถามนี้ขึ้นมาเพราะว่ามันเป็นเรื่องที่สร้างความรำคาญใจให้กับ อาตมาพอสมควรในฐานะที่อาตมาเป็นพุทธศาสนิกชนที่เชื่อเรื่องเหตุ และผล อาตมาเองเมื่ออ่านแล้ว ก็พอเข้าใจได้ถึงภูมิสวรรค์ชั้นสูง ฟัง ดูมีเหตุมีผลมากทีเดียว แต่สำหรับภพภูมิที่ต่ำลงมาพวกนั้นสิ...

เราอาจจะไม่สามารถเข้าใจภพภูมิเหล่านี้ได้จนกว่าจะเข้าสมาธิ และตระหนักได้ถึงพลังของจิต เวลาที่คุณเริ่มเข้าไปสู่อณาจักรของ นิमित ซึ่งร่างกายจะเริ่มหายไปและคุณจะเห็นภาพทางจิต คุณจะพบว่า ขอบเขตแห่งความหลากหลายของภาพทางจิตนั้นกว้างใหญ่ไพศาล มาก สิ่งที่คุณประสบทางจิตส่วนใหญ่นั้นมักถูกแต่งเติมด้วยแนวความคิดหรือการรับรู้ของคุณ เช่น สีหรือรูปร่างของนิमित เมื่อคุณเข้าใจ อานุภาพของจิต คุณก็จะตระหนักว่า จิตของคุณสามารถที่จะสร้าง เรื่องราวในโลกนี้ขึ้นมาได้มากมายเพียงใด

จากความเข้าใจของอาตมา จิตของเราเองเป็นผู้สร้างนรกชั้นต่างๆ ขึ้นมา ถ้าคุณทำกรรมไม่ดีและต้องไปตกนรก มันก็เป็นเพราะคุณคิดว่า คุณสมควรตกนรก ก็เท่านั้นเอง ไม่มีใครส่งคุณลงไปที่นั่นหรือก คุณส่งตัวคุณเองลงไปตรงนั้น และก็ไม่มีใครมาคอยอ่านสิ่งที่你做 ผิดมาในอดีตหรือ คุณเองนั่นแหละที่จดจำมันเอาไว้ แล้วก็เก็บมา พิพากษาตัวเอง จากนั้น คุณก็จะอยู่ที่นั่นเป็นระยะเวลาานเท่าที่คุณ รู้สึกว่ามันสาสมกับความผิดของคุณ นั่นคือสิ่งที่เรียกกันว่าความรู้สึก บาปในใจ

เราควรเข้าใจถึงอำนาจของความรู้สึกบาปในใจ ซึ่งปลดปล่อยได้ ด้วยการให้อภัย ด้วยการปล่อยวางเรื่องราวในอดีต แม้กระทั่งใน

ชีวิตนี้ พวกคุณหลายคนเคยทำผิดมาและรู้สึกบาปในใจกับสิ่งเหล่านั้น คุณก็ลงโทษตัวเองในช่วงชีวิตนี้ด้วย ถ้าคุณยังคงยึดจ้ำจมนไว้จนวันตาย คุณก็จะลงโทษตัวเองซ้ำอีก สิ่งที่คุณควรทำก็คือ ปล่อยอดีตให้ผ่านไป คุณไม่จำเป็นต้องรู้สึกบาปหรือ คุณสามารถให้อภัยตนเองได้

นี่คือสิ่งที่เราปฏิบัติระหว่างการทำสมาธิ แล้วคุณจะเรียนรู้ที่จะให้อภัยได้อย่างไรนะหรือ ก็ด้วยการเรียนรู้ที่จะปล่อยซึ่งความเป็น “ฉัน” หรือการยึดมั่นถือมั่นใน “ตัวตน” รวมทั้งการยึดติดกับการกระทำในอดีต เมื่อคุณเห็นความไม่มีตัวตนหรืออนัตตาได้ คุณก็จะปล่อยวางความคิดที่ว่ามี “ฉัน” ได้ และจะบรรลุโสดาปัตติผล แล้วคุณก็จะไม่มีวันไปเกิดในภูมิที่ต่ำอีกต่อไป ซึ่งรวมถึงภูมิของสัตว์เดรัจฉานด้วย ไม่ว่าคุณจะทำอะไรไว้แล้วก็ตาม

ทำไมนะหรือ ก็เพราะเมื่อคุณบรรลุโสดาปัตติผล เมื่อคุณเห็นธรรมชาติของสิ่งที่คุณยึดว่าเป็น “ตัวคุณ” การให้อภัยจะกลายเป็นเรื่องที่ย่าง่าย เพราะคุณรู้ว่า ไม่มีความเป็นตัวตนใดๆ มันจึงง่ายที่จะให้อภัยและปล่อยวาง เมื่อคุณสามารถปล่อยวางและให้อภัยกับการกระทำในอดีตทั้งหมดที่คุณทำต่อคนอื่นหรือที่คนอื่นทำกับคุณได้ คุณจะรู้สึกอิสระ ไร้พันธนาการ และคุณก็จะตระหนักได้ว่า คุณไม่จำเป็นต้องรู้สึกบาปกับสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต

ส่วนเวลาที่คุณได้ขึ้นสวรรค์ คุณจะทำให้สวรรค์นั้นเหมาะกับคุณ วัดของเรามีพระชวานอร์เวย์สองรูป ท่านเล่าให้อาตมาฟังถึง “วัลฮาลา” ซึ่งแปลว่า หอสังหาร วัลฮาลาคือสวรรค์ของไวคิง เป็นสถานที่ที่พวกไวคิง “ดี ๆ” จะได้ไปอยู่ วัลฮาลามีลักษณะเป็นหอขนาดใหญ่ที่มีการเลี้ยงฉลองใหญ่โตและมีเหล้ามากมาย ชาวสวรรค์แห่งนี้จะกินและดื่มแล้วก็ต่อสู้กัน ทุกคนในหอนี้จะฆ่ากันเองจนตายหมด จากนั้น ก็จะมีต้นขึ้นมากินอีก ดื่มน้ำอีก แล้วก็สู้กันอีก สาเหตุที่พวกไวคิงมีสวรรค์ลักษณะนี้ก็เพราะมันเป็นสิ่งที่พวกเขาชอบมากที่สุด ซึ่งคือ อาหาร

เหล่า และการต่อสู้ นั่นคือภูมิสวรรค์ของพวกเขา อ้อ! ไม่มีผู้หญิง  
หรือคนนะ มีแต่ “ผู้ชาย” เท่านั้น ฉะนั้น ถ้าสิ่งใดเป็นสิ่งที่คุณชอบ  
สิ่งใดที่คุณคิดว่ามันคือสวรรค์ สิ่งนั้นก็คือสิ่งที่คุณจะได้รับละ

สำหรับคนที่มาจากสิงคโปร์ มันก็ต้องมีสวรรค์สิงคโปร์ให้คุณ  
เหมือนกันนะ อันที่จริง พวกคุณนั่นแหละที่เป็นคนสร้างมันขึ้นมาเอง  
มีทั้งร้านค้าและร้านอาหารที่เลิศที่สุด เปิดตลอด ๒๔ ชั่วโมง และ  
คุณก็ไม่เคยรู้สึกอึดด้วย คุณจะกิน กิน กิน และก็กินไปเรื่อย ๆ ใน  
สวรรค์สำหรับคนสิงคโปร์นี่ ตลาดหุ้นจะมีแต่ขาขึ้น ขึ้น ขึ้น ขึ้น และก็  
ขึ้น ไม่เคยตกเลยสักจุด! สรุปคือ คุณเป็นคนสร้างสวรรค์นั้นขึ้นมาเอง

ดังนั้น เหตุผลที่ชาวสวรรค์ต่อสู้กันก็คือ พวกเขาชอบการต่อสู้ สิ่ง  
ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่จิตเราสร้างขึ้นมาจากมันก็เหมือนกับเรื่องแฟนตาซี  
มันไม่ใช่ของจริง มันเป็นแค่เรื่องเสมือนจริง จิตจะสร้างสวรรค์ที่ถูกต้อง  
เรา นั่นจึงเป็นคำอธิบายว่า ทำไมในภูมิบางภูมิ เทพบุตรจึงมีภรรยา  
หลายร้อยคน ก็เพราะว่าเขาชอบอย่างนั้นนะสิ จริง ๆ แล้ว ไม่มีตัวตน  
ภรรยาจริง ๆ หรือ จิตเราสร้างขึ้นมาจากแหละ

สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงบรรยายเอาไว้ก็คือภูมิที่พบเห็นได้ทั่วไปใน  
ยุคสมัยนั้น ยังมีภูมิสวรรค์อื่น ๆ อีกที่กล่าวถึงในพระสูตร เช่น ชีพหาป  
โทลิกะ (พรหมชาลสูตร ทีฆนิกาย) เทวดาพวกนี้หมกมุ่นอยู่แต่ใน  
ความสนุกรื่นรมย์ พวกนี้จะเล่นสนุกกันตลอดเวลา เล่นเรื่องตลกบ้าง  
เล่นแก๊งกันบ้าง เพราะว่ามันคือสิ่งที่พวกเขาชอบ

ไม่ว่าคุณจะชอบภูมิสวรรค์แบบไหน นั่นก็เป็นที่ที่คุณจะได้ไปอยู่  
เพราะคุณจะสร้างมันขึ้นมาเอง คุณคิดว่าสมควรได้รับสิ่งนั้น และ  
คุณก็จะอยู่ที่นั่นตราบเท่าที่คุณคิดว่าสมควรได้รับความสุขนั้น ๆ  
เมื่อคุณคิดว่า คุณพอแล้ว คุณก็จะไปเกิดในภูมิอื่นต่อไป

ถ้าคุณมีความรู้สึกบาป คุณก็จะรู้สึกว่าคุณต้อง “ชดใช้” กรรม  
ในอดีตของคุณ และคุณต้องรับโทษ นั่นเท่ากับคุณสร้างภูมินรกให้กับ  
ตัวเอง ภูมิต่าง ๆ ที่คุณเห็นจากภาพวาดฝาผนังตามวัดเป็นเพียง

ตัวอย่างที่ชี้ให้เห็นว่า สิ่งเหล่านี้สร้างขึ้นมาอย่างไร ส่วนสมัยนี้ พวกเรามีความคิดเห็นเกี่ยวกับนรกแตกต่างกันออกไปอย่างสิ้นเชิง อาตมาจำได้ว่า ตอนไปป็นังเพื่อไปสอนการปฏิบัติกรรมฐานเมื่อช่วงคริสต์มาส ในวันคริสต์มาส หลังจากจบช่วงถาม-ตอบรอบค้ำราวๆ สี่ทุ่มครึ่ง อาตมาก็กลับไปพักผ่อน แต่ว่าถนนฝั่งตรงข้ามกำลังมีงานปาร์ตี้ อาตมาน่ะไม่รังเกียจงานปาร์ตี้หรอกนะ แต่ว่ามันเป็นปาร์ตี้คาราโอเกะนะสิ! นั่นละ เรียกว่าทุกซ์สาหัสเลยละ! สำหรับอาตมานรกก็นจะเป็นบาร์คาราโอเกะที่ไม่รู้จักปิด! ดังนั้น สวรรค์และนรกก็น่าจะเป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นมานั่นเอง



**ถาม:** สมมติว่าคนเรากระทำความดีในช่วงชีวิตที่เป็นมนุษย์จนได้ไปจุติเป็นเทวดาบนสวรรค์ แต่เทวดาหรือเทพนี่เป็นอมตะไม่ใช่หรือครับ พวกเทวดานี้หนีออกจากสังสารวัฏได้อย่างไรหากพวกเขาเป็นอมตะ

**ตอบ:** เทวดานี้ไม่เป็นอมตะหรอกนะ พวกเขาอยู่ในเทวโลกชั่วคราวเท่านั้น พอผลแห่งกรรมดีหมดลง พวกเขาก็กลับไปเกิดในภพภูมิอื่น มันก็เหมือนตอนที่คุณไปเที่ยวตากอากาศแหละ พอเงินหมด คุณก็ต้องกลับบ้านไปทำงานอีก คุณได้สนุกสนานเพลิดเพลินในเทวโลกเพราะคุณทำความดีเอาไว้เยอะ พอกรรมดีของคุณหมด คุณก็ต้องกลับมาทำความดีเพิ่ม



**ถาม:** จิตหรือกระแสแห่งจิตวิญญาณจะใช้เวลานานแค่ไหนก่อนที่จะไปหาที่เกิดใหม่

**ตอบ:** ผีที่แก่ที่สุดที่คนเราเคยเจอคือผีอะไร? ในบางประเทศที่มีอายุเก่าแก่อายุอังกฤษ พวกเขาจะเห็นผีที่อายุ ๑๕๐ หรือ ๒๐๐ ปี แต่



เคยมีใครเห็นมนุษย์ถ้าอายุหลายพันปีไหม เช่นพวกโครมันยอง (Cro-Magnon Man) ถ้าได้เห็น ก็คงน่าสนใจดีนะ หรือผีไดโนเสาร์ คงเจ๋งมากเลยที่ได้เห็นผีไดโนเสาร์

เพราะฉะนั้น อาจจะมีสัก ๑๕๐ ปีมั้ง ทั้งนี้ ก็มักจะเป็นเพราะคนเราหลงคิดว่าตัวเองยังไม่ตาย คุณรู้หรือเปล่าว่ามันรู้สึกยังไงที่บางครั้งเวลาคุณหลับ แล้วคุณก็ไม่แน่ใจว่าคุณหลับอยู่หรือตื่น ไม่แน่ใจว่าสิ่งที่คุณกำลังพบเห็นอยู่เป็นเรื่องจริงหรือเปล่า คุณอาจจะฝันว่ากำลังตกจากที่สูงและคิดว่า “ฉันกำลังจะตาย ฉันกำลังจะตาย” แล้วพอตื่นขึ้นมา ก็รู้ว่ามันไม่จริง อย่างไรก็ตาม ตอนนั้น มันรู้สึกเหมือนจริงมาก การอยู่ในภพของผีก็เหมือนกับสภาวะการหลับ คุณไม่ค่อยแน่ใจว่ากำลังเกิดอะไรขึ้น นั่นจึงทำให้คุณอยู่ในภพนั้นได้เป็นเวลานาน

งานของพระหรือภิกษุณีที่ดี หรือใครก็ตามที่พยายามจะช่วยผีเหล่านั้นก็คือ การบอกพวกเขาว่า “คุณตายแล้วนะ ชีวิตนี้จบไปแล้ว ถึงเวลาที่ คุณจะปล่อยวางและไปเกิดใหม่ได้แล้ว”



**ถาม:** พระพุทธเจ้าเคยตรัสไหมคะว่าทำไมพวกเราจึงไม่สามารถจดจำอดีตชาติได้

**ตอบ:** อาตมาไม่คิดว่าพระองค์เคยกล่าวถึงแบบเต็มๆ นะ แต่พระองค์ทรงตรัสว่า เราควรระลึกอดีตชาติอย่างไร และทันทีที่คุณระลึกอดีตชาติได้ คุณก็จะเข้าใจว่ากฎแห่งกรรมนั้นทำงานอย่างไร

เหตุผลหนึ่งที่เราจำอดีตชาติไม่ได้ก็คือ จิตของเราจะเข้าไปรวมกับสมองของชาติปัจจุบัน บางครั้ง เด็กๆ สามารถจำชาติก่อนๆ ของตัวเอง แต่พอโตขึ้นสักประมาณเจ็ดขวบ จิตก็จะประสานรวมกับสมองที่ได้มาใหม่จนแทบจะเป็นหนึ่งเดียวกัน จิตก็เลยไม่สามารถเข้าถึงความทรงจำในกาลก่อนได้ยกเว้นแต่จะผ่านการทำสมาธิ หรือบางครั้ง ก็

อาจใช้วิธีสะกดจิตได้



**ถาม:** เมื่อพระอรหันต์ละสังขาร ชั้นที่ ๕ ที่เป็นองค์ประกอบของจิตจะดับไปตามขั้นแห่งรูปหรือร่างกายหรือไม่ นั่นคือ แดกดับและสูญสลายไปยังภพที่ไร้รูปภพใดภพหนึ่ง

**ตอบ:** เมื่อพระอรหันต์ละสังขาร ชั้นที่ ๕ อันได้แก่ ร่างกาย (รูป) ความรู้สึก (เวทนา) ความจำได้ (สัญญา) เจตนา (สังขาร) และการรับรู้ (วิญญาณ) ทั้งหมดนี้จะยุติลง ไม่เหลือร่องรอย

แล้วมันไปไหนกันหมดนะหรือ พระพุทธองค์ทรงเคยอธิบายให้ วัจฉโคตรฟังว่า เปรียบได้กับเปลวไฟที่ได้จากการจุดเทียนไข (อัคคี วัจฉโคตตสูตร มัชฌิมนิกาย) เมื่อเปลวไฟดับลง มันหายไปไหน มันไปทางทิศตะวันออก หรือทิศตะวันตก หรือทิศเหนือ หรือทิศใต้? หรือว่าเปลวไฟนั้นล่องลอยขึ้นไปสู่สรวงสวรรค์ซึ่งเปลวไฟที่สร้างกรรมดีทั้งหลายพากันไป หรือว่ามันไปเกิดใหม่ในดินแดนสุขาวดีแห่ง เปลวไฟ หรือว่ามันไปสู่ปฐมฐานแห่งเปลวไฟทั้งหมด เมื่อเทียนดับแล้ว เปลวไฟหายไปไหน?

นี่เป็นคำถามที่ออกจะไร้สาระ เปลวไฟมันเกิดขึ้นได้ก็เพราะไส้เทียน ไขเทียนและความร้อน หากขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เปลวไฟก็อยู่ต่อไปไม่ได้ พวกคุณก็เหมือนกัน เมื่อคุณตายขณะที่เป็นพระอรหันต์ คุณก็จะเหมือนเปลวเทียนที่ดับลง ในที่สุด ก็บรรลुซึ่งสันติสุข นี่คือนิสังขารที่พระพุทธรูปตรัสไว้

“แต่ผมยังไม่อยากดับสูญนี้ครับ” คนชอบพูดเช่นนี้ “ผมอุตส่าห์มานะเต็มที่เพื่อให้ได้รู้แจ้ง ขอผมอยู่ต่อเอ็นจอยอรหันตผลสักหน่อยไม่ได้หรือครับ”

*พระอาจารย์เอานิ้วแตะริมฝีปาก แกล้งทำท่าคิดพิจารณาคำถามนั้น*

ไม่ได้หรรอกคุณ

จำวันนะว่า แต่เริ่มเดิมทีมันก็ไม่มีอะไรอยู่แล้ว มีใครอยู่ที่นั่นไหม คุณเป็นใคร คุณไม่ใช่ร่างกายของคุณ คุณไม่ใช่ความรู้สึกของคุณ คุณไม่ใช่ความทรงจำของคุณ คุณไม่ใช่เจตนากรรมของคุณ คุณไม่ใช่ แม้แต่การรับรู้หรือวิญญาณของคุณ เพราะไม่มีใครอยู่ที่นั่นในขณะนี้ เมื่อพระอรหันต์ท่านละสังขาร จึงไม่มีอะไรที่ดับสูญไปนอกจากความทุกข์

อาตมาได้บอกกับหลายๆ คนว่า การปฏิบัติสมาธิและอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นการเรียนรู้ที่จะเป็นผู้สูญเสีย คุณอยากเป็นผู้สูญเสียไหม? อาตมาเป็นผู้สูญเสีย อาตมาสูญเสียเงินของอาตมาไปหมด อาตมาสูญเสียทุกคนในครอบครัวของอาตมา อาตมาสูญเสียสมบัติข้าวของที่มี อาตมาพยายามที่จะกำจัดทุกสิ่งออกไปให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เพราะฉะนั้น การเป็นชาวพุทธคือการเป็นผู้สูญเสีย ยิ่งเป็นชาวพุทธที่บรรลुरुธรรมแล้ว ยิ่งเป็นบุคคลผู้สูญเสียตัวจริงเลยละ คือสูญเสียสิ่งยึดติดทั้งหมดของคุณ สบายจริงๆ ที่ได้สูญเสีย



**ถาม:** ผู้รู้คือตัวตนหรือคะ?

**ตอบ:** ไม่ใช่

**ถาม:** ช่วยอธิบายเรื่องอนัตตาหรือการไม่มีตัวตนด้วยคะ

**ตอบ:** ผู้รู้ไปๆ มาๆ แล้วอะไรคือผู้รู้? อาตมาจะยกตัวอย่างเล็กๆ พอให้เห็นภาพนะ

เมื่อคุณหลับตาลงเพื่อเจริญสมาธิ คุณเห็นอะไร อย่างแรก คุณก็เห็นสิ่งที่อยู่หลังเปลือกตา ถ้าแสงไฟข้างนอกมันสว่างมาก คุณก็อาจจะเห็นแสงแดงเรื่อๆ เพราะแสงมันผ่านเส้นเลือดฝอยในเปลือกตา

ตรงนี้ คุณยังเห็นอะไรนิดหน่อย แต่ส่วนใหญ่ก็คือความมืดไม่มีอะไรพิเศษ และเมื่อด้านในเปลือกตาของคุณไม่มีความเปลี่ยนแปลงใดๆ ลักพัก ประสาทสัมผัสทางตาก็จะหยุดทำงาน นี่เป็นเรื่องธรรมชาติของประสาทสัมผัสในสมอง ประสาทเหล่านี้มีหน้าที่สังเกตถึงความเปลี่ยนแปลง

การได้ยินก็เหมือนกัน ถ้าเครื่องปรับอากาศหรือการจราจรจากที่ไกลๆ มีเสียงดังสม่ำเสมอ ลักพัก คุณก็จะไม่ได้ยินเสียงเหล่านั้น เพราะประสาทสัมผัสของการได้ยินนั้นก็สังเกตความเปลี่ยนแปลงเช่นกัน ส่วนประสาทสัมผัสทางจมูก ถ้ากลิ่นรอบๆ ตัวคุณยังคงเหมือนเดิม คุณก็จะไม่รู้สึกรู้ว่ามิกลิ่นอะไร

ขณะที่คุณทำสมาธิ คุณนั่งนิ่งๆ เมื่อคุณนั่งนิ่งๆ ก็ไม่มีอะไรในร่างกายของคุณเคลื่อนไหว สมองจึงปิดประสาทสัมผัสทางกายไปชั่วคราว เพราะเราจะสังเกตแต่สิ่งที่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงเท่านั้น ในที่สุด ร่างกายของคุณก็จะค่อยๆ หายไปจนเหลือแต่ลมหายใจเท่านั้น ลมหายใจยังคงอยู่เพราะมันเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา จากนั้น ลมหายใจคุณก็จะสงบลงเรื่อยๆ และในที่สุด ก็จะสงบนิ่งมากจนคุณแทบไม่เห็นความเปลี่ยนแปลงจากการหายใจเข้าไปสู่การหายใจออก แล้วหลังจากนั้นเกิดอะไรขึ้นนะหรือ? สมองเราจะรับรู้เฉพาะสิ่งที่มีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงเท่านั้น ดังนั้น เมื่อถึงจุดนี้ แม้แต่ลมหายใจก็จะหายไปด้วย

ประสาทสัมผัสทั้ง ๕ นับแต่การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรส และการรู้สัมผัส ก็จะหายไปหมด เยี่ยมมาก! ขั้นที่ทั้ง ๕ หายไปสิ้น

ขั้นสุดท้ายที่เหลืออยู่ คือ จิตหรือการรับรู้ ซึ่งเมื่อนิ่งมากๆ มันก็จะหายไปด้วย เมื่อการรับรู้หายไป ในที่สุด ก็ไม่มีอะไรเหลืออีกต่อไป ฉะนั้น อะไรล่ะคือตัวตน นี่แหละคือ “ศิลปะแห่งการหายสูญ” เมื่อทุกอย่างหายไปหมด คุณก็จะตระหนักว่า ที่นี้ไม่มีใคร คุณคือ

ความว่างเปล่า



**ถาม:** ผมได้อ่านมาว่า อนัตตาแปลว่าการไม่มีตัวตน นี่หมายถึงว่าไม่ว่าผมจะสัมผัสหรือรู้สึกใดๆ ประสบการณ์เหล่านั้นก็ไม่ได้เป็นของผม หรือมันจะแปลว่าผมไม่มีตัวตน หรือแปลว่าสิ่งต่างๆ ไม่มีตัวตน และไม่มีเนื้อแท้ที่ถาวร

**ตอบ:** ที่คุณกล่าวมาทั้งหมดคือความหมายของอนัตตา แต่การที่จะเข้าใจความหมายของอนัตตาจริงๆ นั้นค่อนข้างยากมาก ถ้าคุณพยายามคิดให้เข้าใจ ก็จะมีแต่ทำให้ตัวเองสับสน ไปไม่ถึงไหน แทนที่จะมัวมานั่งคิดแต่เรื่องนี้ เราควรทำความรู้จักอนัตตาด้วยการทำสมาธิดีกว่า

แต่เพื่อให้มีแนวทางสำหรับคุณ ขอให้คุณลองนึกถึงลำธารหรือแม่น้ำ คุณมองดูสายน้ำและก็เห็นว่ามันก็เหมือนๆ กันทุกวัน แต่คุณก็รู้ว่าน้ำที่คุณเห็นในวันนี้ไม่ใช่ น้ำที่คุณเห็นเมื่อวานนี้ นี่คืออุปมาที่แสดงให้เห็นถึงลักษณะของกระแสแห่งจิต (stream of consciousness) หรือกระแสแห่ง “วิญญาณ” ที่หมายถึงกระแสแห่งความรู้ที่เกิดขึ้นเมื่ออายตนะภายในและอายตนะภายนอกกระทบกัน (บางครั้ง ก็ใช้คำว่า กระแสแห่งจิตวิญญาณ)

สิ่งที่คุณถือเป็นตัวคุณอาจจะดูเหมือนๆ เดิม แต่ถ้าคุณพิจารณาอย่างใกล้ชิด คุณจะเห็นว่าสิ่งที่คุณมองเห็นในวันนี้แตกต่างจากสิ่งที่คุณมองเห็นเมื่อวาน ไม่มีสิ่งใดในตัวคุณที่เห็นอยู่เมื่อวานยังคงเป็นเช่นเดิมในวันนี้ นั่นแหละคือความหมายของอนัตตาหรือการไม่มีตัวตนที่แท้จริง



**ถาม:** คนเราจะสามารถระลึกอดีตชาติได้อย่างไรโดยไม่มีวิญญาณ (คำว่า “วิญญาณ” ในที่นี้ ผู้พูดหมายถึงสิ่งที่เชื่อกันว่ามีอยู่ในกายเมื่อมีชีวิต และเมื่อตาย จะออกจากกายล่องลอยไปหาที่เกิดใหม่) การเปรียบเทียบกับจุดเทียนโดยต่อไฟมาจากเทียนอีกเล่มหนึ่งนั้น เป็นการบอกว่ามีพลังงานที่ออกจากร่างเราไปสู่อีกชีวิตไม่ใช่หรือ และถ้าพลังงานมีความทรงจำ ทำไมเราจึงไม่เรียกมันว่าวิญญาณหรือ soul ในภาษาอังกฤษล่ะครับ

**ตอบ:** พระพุทธเจ้าทรงใช้อุปมาของกระแสแห่งจิต (stream of consciousness) นั่นคือ สิ่งที่เกิดขึ้นจากชีวิตหนึ่งไปสู่อีกชีวิตหนึ่ง กระแสนี้เหมือนกระแสน้ำ จะมีหน้าตาเหมือนกันจากวันนี้ไปสู่วันพรุ่ง แต่หน้าที่คุณเห็นในวันนี้มันแตกต่างจากน้ำที่คุณเห็นเมื่อวานอย่างสิ้นเชิง กระแสแห่งจิตก็เช่นกัน มันเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาทุกนาที กระแสแห่งจิตไม่มีสารัตถะหรือแก่นสารใดที่จะคงอยู่ตลอดกาล สิ่งที่อยู่ในกระแสแห่งจิตในวันนี้ก็ไม่ใช่สิ่งที่เป็นอยู่เมื่อวาน ถ้าคุณเข้าใจแนวคิดเรื่องกระแส คุณถึงจะเข้าใจว่าทำไมพระพุทธเจ้าไม่เรียกมันว่าวิญญาณในนิยามเดียวกับคำว่า soul ในภาษาอังกฤษ ซึ่งมีนิยามว่า มันคงถาวร ไม่เปลี่ยนแปลง ส่วนกระแสแห่งจิตจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและเคลื่อนไหวตลอดเวลาเหมือนแม่น้ำ ถ้าคุณเข้าใจตรงนี้ได้ คุณก็จะพอเข้าใจว่า การมาเกิดใหม่เกิดขึ้นได้อย่างไร นั่นคือ กระแสของจิตเป็นสิ่งที่ไปอยู่ในร่างใหม่



**ถาม:** ถ้าไม่มีตัวตน แล้วใครเป็นคนที่ทำกรรมไม่ดีหรือกรรมดี แล้วทำเพื่อใครกัน

**ตอบ:** ตราบัตที่ว่าคุณคิดว่า มีตัวตน คุณกำลังสร้างกรรม ตรงนี้ อตตมาไม่ได้พูดในเชิงทฤษฎีนะ แต่ในเชิงจิตวิทยา เมื่อใดที่คุณสามารถที่จะ

มองทะลุไปจนเห็นได้ว่า อนัตตาเป็นความจริง เป็นเรื่องจริง ไม่ใช่เพียงแค่คิดเล่นๆ หรือใช้สมองพิเคราะห์ แต่เป็นการรู้แจ้งจริงๆ ว่า มันไม่มีตัวตน เมื่อนั้นแหละ คุณจะพ้นอิสระจากกฎแห่งกรรม

นั่นเป็นเหตุผลที่ว่าทำไมพระโศดบันจึงไม่ตกไปอยู่ในภพภูมิที่ต่ำอีกต่อไป ทำไมพระโศดบันจึงไม่ไปเกิดใหม่ในนรกภูมิ หรือภูมิสัตว์เดียรัจฉาน หรือเปรตอีกต่อไป เหตุผลก็คือ ถ้าคุณรู้ว่ามันไม่มีตัวตนอยู่ตรงนี้ กรรมไม่ดีก็จะไม่มีอยู่อีกต่อไป ซึ่งจะเรียกว่าอโหสิกรรม หากคุณตระหนักแจ้งว่า ไม่มีสิ่งใดมีตัวตน คุณก็จะสามารถปล่อยวางกรรมไม่ดีได้อย่างง่ายดาย トラバドที่ว่าคุณคิดว่าคุณมีตัวตนอยู่จริงๆ เมื่อคุณมีพิธีหรือความคิดเห็นเช่นนั้น คุณก็ต้องรับผลพลอยได้จากอดีตที่คุณทำ ถ้าคุณตระหนักว่า ไม่มีใครอยู่ที่นี้ การปล่อยวางอดีตก็จะง่ายมาก

ดังนั้น ขอให้ปล่อยวางเสีย หยุดส่งตัวเองไปสู่ภพภูมิของเปรตหรือสัตว์เดียรัจฉานเสียที ผู้ชายคนหนึ่งเคยบอกอาตมาว่า ซาติน้ำอยากไปเกิดใหม่เป็นสุนัข เพราะว่าจะได้ไม่ต้องไปทำงาน อยากจะนอนทั้งวันก็ได้ แกรมได้ทานอาหารดีๆ วันๆ ก็เพียงแค่มะดิกหางให้คนลูบหัวเท่านั้นเอง เขาจะได้เล่นทั้งวันโดยไม่ต้องมีหน้าที่รับผิดชอบอะไรเลย

เป็นสุนัข ในช่วงสัปดาห์แรกๆ เมื่อเกิดมา คุณจะถูกพาไปหาสัตวแพทย์เพื่อทำการตอน พออาตมาบอกเขาอย่างนั้น เขาก็ไม่อยากจะไปเป็นสุนัขอีกต่อไป เขาคิดไม่รอบคอบ ดังนั้น ขอให้คุณๆ จงระวังให้มาก



**ถาม:** เมื่อเข้าพระอาจารย์พูดว่า “การกระทำ” เป็นการย่ำอึดตาแล้ว พระพุทธเจ้าทรงพยายามประดิษฐานคณะสงฆ์ และทรงสั่งสอนได้อย่างไรโดยไม่ย่ำความเป็นตัวตนให้เพิ่มมากขึ้นครับ แล้วพวกเราจะปฏิบัติธรรมข้อนี้อย่างไรในการประกอบอาชีพการงาน ทำด้วยการมี

สติใช่หรือไม่ หรือทำด้วยจิตที่ระลึกเสมอว่า เราไม่มีตัวตนครับ  
ขอบพระคุณมากครับ พระอาจารย์แจ้งมาก

**ตอบ:** อันที่จริง ที่อาตมามากนะ คือ อ้วนมาก!

การกระทำเป็นการย้ำความรู้สึกของตัวตนให้มีมากขึ้น แต่ก็มี  
การกระทำบางอย่าง เช่น การกระทำที่มีพื้นฐานมาจากความเมตตา  
กรุณา ซึ่งจะไม่ย้ำความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนของเรา เพราะการ  
กระทำประเภทนี้ไม่ได้เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับตัวคุณ แต่เป็นการให้ความ  
ช่วยเหลือและทำประโยชน์ให้ผู้อื่น นอกจากนี้ ก็มีการทำสมาธิ ซึ่ง  
เป็นช่วงเวลาที่คุณไม่ทำอะไรเลย

แต่เวลาที่คุณกลับไปสู่ชีวิตการทำงาน อย่าไปทำเหมือนกับตอนที่  
ทำสมาธิละ มิเช่นนั้นแล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือ เวลาที่คุณจะข้ามถนน  
ใจกลางเมือง คุณจะทำอย่างนี้ “...ยกเท้าหนอ... ย่างหนอ... ก้าวหนอ...  
เหยียบหนอ...”

มีเรื่องเล่าเกี่ยวกับหนุ่มนักวิปัสสนาที่เพิ่งกลับจากโครงการอบรม  
ปฏิบัติธรรม

หนุ่มนักวิปัสสนาคนหนึ่งเข้าอบรมโครงการวิปัสสนากรรมฐาน  
ที่สอนให้เดินอย่างช้าๆ เช้าวันจันทร์ก็กลับไปทำงานที่สวนสัตว์ของ  
เมืองเพิร์ธ

*พระอาจารย์หยุดนิ่ง ก่อนจะพูดต่อทีละคำๆ*

ใน... ขณะ... ที่... เขา... ไป... ทำงาน... เขา... ก็... พยายาม... รักษา...  
สติ... มาก... เขา... เดิน... ช้า... มาก... และ... พุด... ช้า... มาก... เขา...  
มี... สติ... กับ... ทุก... ทุก... คำ... พุด...

หัวหน้าสวนสัตว์คิดว่าจะมอบหมายงานอะไรให้ชายคนนี้ได้ เพราะ  
ว่าวันนี้ เขาเชื่องช้าอย่างเหลือเชื่อ ด้วยเป็นคนฉลาดมีไหวพริบ เขา  
จึงสั่งงานว่า “คุณช่วยไปดูแลบริเวณกรงเต่านะ”

ได้... ครับ... ผม... จะ... ไป... ดู... แล... เต่า... ครับ...



แล้วเขาก็เดินไปดูแลเตาอย่างมีสติ

พอถึงช่วงอาหารกลางวัน หัวหน้าสวนสัตว์คิดว่าจะไปตรวจดูชายคนนี้เสียหน่อย ให้แน่ใจว่าเขาทำงานเรียบร้อยดี พอไปถึงกรงเตา เขาก็พบว่าประตูกรงเตาเปิดอยู่ และไม่เห็นเงาเตาสักตัว

หัวหน้าสวนสัตว์จึงถามว่า “เกิดอะไรขึ้น”

นักวิปัสสนาตอบว่า “ผม... แค... เปิด... ประ... ตุ... กรง... แล้ว... ก็... ซิว!... เต่า... แว็บ... หาย... ไป... หมด... เลย...”

*พระอาจารย์ยิ้มกว้าง ผู้ปฏิบัติธรรมบางคนหัวเราะขัน แต่บางคนส่ายหน้าด้วยความเขิน*

นี่เป็นเรื่องตลกขี้เ่ง แต่อาตมาก็ชอบนะ เพราะว่ามันคือสิ่งที่เกิดขึ้นเวลาที่ผู้คนเดินกรรมฐานแบบซ้ามาก ๆ แม้กระทั่งเตายังเร็วฉิวเมื่อเทียบกับคุณ! ฉะนั้น เวลาที่คุณทำงาน ขอให้ทำอะไรให้ว่องไวกว่านี้ และเวลาที่คุณข้ามถนนหรือขับรถ ก็ขอให้กลับมาทำตัวกระฉับกระเฉง รวดเร็วตามปกติด้วย

ดังนั้น ถูกต้องแล้ว คุณต้องทำงานและมีความอดุสหาหะเวลาคุณทำงานเลี้ยงชีพ เช่นเดียวกับที่พระพุทธเจ้าทรงประดิษฐานคณะสงฆ์ แต่เวลาที่พระองค์ทรงมีพระประสงค์ที่จะหยุด พระองค์ก็จะทรงหยุด และไม่ทำอะไรเลย



**ถาม:** ขอให้พระอาจารย์ช่วยอธิบายถึงเรื่องการตายตามวิถีพุทธ และขอถามว่า เราควรจะมีเก็บศพเอาไว้เป็นเวลานานหลาย ๆ วันหรือเปล่า

**ตอบ:** มีงานวิจัยที่ดีมากอยู่ชิ้นหนึ่งซึ่งทำโดยศาสตราจารย์พิม แวน ลอมเมล (Pim van Lommel) ซึ่งอาตมามักบอกให้คนไปหาอ่านสิ่งที่ศาสตราจารย์ลอมเมลค้นพบจากการวิจัยก็คือ กระแสของจิต

วิญญาณของคนเราจะออกจากร่างกายเมื่อสมองตาย หรือพูดได้อีก  
อย่างหนึ่งว่า เวลาที่สมองหยุดการทำงาน จิตก็จะออกจากร่างไป

ดังนั้น คุณจะนำศพไปทำอะไรก็ได้ตามใจ คุณสามารถผ่าเอา  
อวัยวะออกไปก็ได้ อาตมาเป็นคนหนึ่งที่แสดงความจำนงบริจาคอวัยวะ  
เอาไว้ ดังนั้น ถ้าอาตมาตาย ก่อนที่จะนำศพอาตมาไปใส่ถังขยะรีไซเคิล  
ก็ให้เอาอวัยวะที่คุณต้องการทั้งหมดไปได้

ชาวพุทธเราควรจะบริจาคอวัยวะ มีบางคนจะพูดว่าถ้าคุณบริจาค  
ดวงตาไปแล้ว เวลาที่คุณขึ้นสวรรค์ คุณจะตาบอด คุณจะไม่ตาบอด  
หรอก แต่จะได้ดวงตาเพิ่มขึ้นเป็นสี่ดวงต่างหาก เพราะฉะนั้น ถ้าคุณ  
บริจาคหัวใจไปหนึ่งดวง คุณก็ได้คืนกลับมาสองดวง คุณจะไม่มีวัน  
ขาดทุนเด็ดขาดเวลาที่คุณเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่หรือทำบุญทำกุศล

เมื่อเราตาย เราก็ตายนะลิ คุณไม่จำเป็นต้องเก็บศพเอาไว้หลายๆ  
วันหรอก อันที่จริง ความเชื่อที่ว่า เราต้องเก็บศพไว้ระยะหนึ่งก่อนนั้น  
มาจากประเพณีของทิเบต จากหนังสือ The Tibetan Book of the  
Dead ซึ่งอาตมาคิดว่าเพิ่งเขียนขึ้นหลังจากพระพุทธเจ้าเสด็จมหาย  
ปรินิพพานไปแล้วพันกว่าปี ในบันทึกคำสอนดั้งเดิมของพระพุทธเจ้า  
ไม่ปรากฏเรื่องนี้เลย เพราะฉะนั้น เราควรจัดการศพในรูปแบบที่ดี  
ที่สุดเท่านั้นก็พอ

แม้แต่เวหาจาปณกิจ (Sky Burial) ในทิเบต ซึ่งคือการนำศพ  
ไปวางให้นักจิกกิน ก็เป็นการแสดงว่า เราไม่ต้องรออะไร อันที่จริง  
แล้ว ประเทศไทยก็เคยทำเหมือนกัน โดยเฉพาะที่วัดสระเกศที่อาตมา  
บวช วัดนี้อยู่นอกกำแพงเมืองเก่าของกรุงเทพฯ และมักเรียกกันว่า  
วัดภูเขาทอง เคยเป็นสถานที่เผาศพของคนส่วนใหญ่ในกรุงเทพฯ ใน  
สมัยก่อน อาตมาเคยเห็นรูปถ่ายของผู้ชายคนหนึ่งนำศพไปวางไว้ข้าง  
นอกและมีพวกแร้งบินเวียนรอรออยู่ อาตมาคิดว่าพวกเราน่าจะย้อนกลับไป  
ไปใช้ประเพณีโบราณนี้ของไทยกันนะ แทนที่จะต้องมาเสียค่าใช้จ่าย  
แพงๆ ไปกับการจัดงานศพหลายๆ วัน อย่างไรก็ตาม สรุปว่า พวก

เขาจัดงานศพทันทีที่คนตาย ไม่ได้รอไปสี่หรือห้าวันหรอก ดังนั้น ก็ขอให้คุณทำอะไรก็ตามที่จำเป็น ไม่ต้องไปรออะไรหรอก

นานมาแล้วในมาเลเซียและสิงคโปร์ มีความเชื่อเล่าต่อกันว่าเวลามีคนกำลังจะตาย เขาจะนิมนต์พระมาสวดมนต์ และเมื่อคนๆ นั้นหมดลม เขาก็จะไปตะแคงว่าอวัยวะส่วนไหนร้อน ศีรษะหรือเท้า ถ้าเท้าของเขาเป็นส่วนสุดท้ายที่ร้อน ก็จะหมายความว่าเขาทิ้งร่างกายไปทางเท้า นั่นก็หมายความว่า คนๆ นั้นจะต้องไปอยู่ในภพภูมิที่ต่ำ ซึ่งแย่มาก แต่ถ้าศีรษะเป็นส่วนสุดท้ายที่ยังคงร้อนอยู่ ก็แปลว่าเขาออกจากร่างไปทางกระหม่อม นั่นก็หมายความว่าเขาได้ไปสวรรค์ แม้บางคนจะรู้ว่าพ่อของเขาเป็นคนไม่ค่อยดี มีเมียน้อยอยู่ทั่วหัวระแหง ก็ยังใช้วิธีนี้ตรวจสอบว่าพ่อจะไปจุดใหม่ที่ไหน และถ้าศีรษะเป็นส่วนสุดท้ายที่ยังร้อน ลูกหลานก็มีความสุขมาก พ่อแม่ที่นั่นจะต้องไปภพภูมิที่ต่ำ แต่กลับได้ไปอยู่ภพที่สูงเพราะพระท่านสวดมนต์ให้! ดังนั้น พวกเขา ก็จะถวายเงินให้พระเป็นจำนวนมาก

*ผู้ปฏิบัติธรรมบางคนพยักหน้ารับว่าจริง บางคนส่ายหน้าอย่างไม่เชื่อว่าจะมีคนทำอย่างนี้ด้วย*

อย่างไรก็ดี ไม่ว่าจะหมอคนไหนหรือใครก็ตามที่มีความรู้เรื่องทางชีววิทยา ก็คงจะรู้ว่าก่อนที่จะหมดลม เลือดทั้งหมดจะไปเลี้ยงสมองเท้าไม่ใช่ส่วนที่สำคัญ แต่ถ้าสมองตายไปก่อน เรื่องใหญ่แน่ ดังนั้น จึงเป็นธรรมชาติของร่างกายที่ก่อนเราจะตาย เลือดทั้งหมดจะขึ้นไปเลี้ยงสมอง มันเป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อภาวะฉุกเฉิน ดังนั้น ไม่ว่าจะใคร แม้แต่คนไม่ดี ศีรษะของเขาก็จะเป็นส่วนสุดท้ายที่อุ่น พระเหล่านั้นทำเงินได้จากความเชื่อไม่มีเหตุผลประเภทนี้แหละ

โลกนี้มีเรื่องเชื่องมงายมากเกินไป และบางครั้ง ผู้คนก็หาเงินจากคนโง่ที่หลงเชื่ออะไรง่ายๆ

ฉะนั้น เวลาชาวพุทธตาย คุณก็แค่หาวิธีกำจัดศพทิ้งไปให้มันง่าย

ที่สุด อย่ามัวไปเสียเวลาเผาบ้านกระดาศ เพราะมันก็แค่ไปทำให้เกิด  
ควันไฟ บ้านมันไม่ได้ลอยไปถึงสวรรค์อะไรหรอก! กล้องดูดาว Hubble  
ส่องไปถึงส่วนที่ไกลที่สุดของทางช้างเผือก แต่ก็ยังมองไม่เห็นเทวดา  
ในห้วงอวกาศสักองค์ แล้วควันพวกนั้นมันลอยไปไหนกันล่ะ มันไป  
ไม่ถึงอวกาศด้วยซ้ำ! ไม่มีใครบนนั้นมาคอยรับของที่เราเผาไปหรอก  
ดังนั้น อย่าคิดว่าการเผาบ้านกระดาศจะทำให้พ่อหรือแม่ของคุณได้  
บ้านบนสวรรค์

แต่ถ้าพ่อแม่ของคุณกำลังจะตาย คุณควรนำเงินไปทำสิ่งดีๆ แล้ว  
อุทิศส่วนกุศลให้ท่านดีกว่า มันได้ผลแน่ๆ ขอให้ทำอะไรที่มีประโยชน์  
ดีกว่าจะเสียเงินไปกับการเผากระดาศ



**ถาม:** ขอให้ท่านช่วยอธิบายข้อที่ ๓ ของอริยสัจ ๔ ที่เกี่ยวกับการปล่อย  
วางเมื่อเปรียบกับอริยสัจข้อที่ ๒ เรื่องของการยึดติด

**ตอบ:** อาตมาสอนการทำกรรมฐานด้วยการแบ่งออกเป็นสองประเภท  
นั่นคือ การทำกรรมฐานตามอริยสัจข้อ ๒ และการทำกรรมฐาน  
อริยสัจข้อ ๓

เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญที่เราควรทำความเข้าใจไว้ สำหรับคนที่ไม่  
มีความรู้เกี่ยวกับศาสนาพุทธ อริยสัจข้อ ๒ กล่าวว่า ตัณหาหรือความ  
อยากนำไปสู่ทุกข์ และอริยสัจข้อ ๓ กล่าวว่า การปล่อยวางจากตัณหา  
จะนำไปสู่การสิ้นสุดแห่งทุกข์ ซึ่งคือความสุข ความสงบหรือนิพพาน  
นั่นเอง

สมาธิในอริยสัจข้อ ๒ คืออะไร

พระอาจารย์ยื่นมือออกไปคว้าอากาศเหมือนเด็กเล็กๆ ทำอาการ  
เรียกร้องอยากได้ของเล่น

“ฉันอยากได้ ฉันอยากได้ ฉันอยากได้”

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความอยากนำไปสู่ความทุกข์ ดังนั้น ถ้าคุณรู้สึกหงุดหงิด ผิดหวัง ถ้าการทำกรรมฐานมันไม่สงบ นั่นก็คือคุณกำลังทำสมาธิตามอริยสังขข้อ ๒ คุณกำลังอยากได้อะไรบางอย่าง เพราะฉะนั้น อย่าไปทำกรรมฐานแบบอริยสังขข้อ ๒ เด็ดขาด แต่ถ้าคุณรู้สึกสงบ อาตมาก็ขอแสดงความยินดีด้วย เพราะนั่นหมายถึงคุณกำลังฝึกกรรมฐานตามอริยสังขข้อ ๓ คือ ปล่อยวางความอยาก และคุณกำลังอยู่บนเส้นทางสู่ความสงบและนิพพาน

จะเห็นได้ชัดว่าหลายคนทำกรรมฐานแบบอริยสังขข้อ ๒ “ฉันอยากได้ฌาน” “ฉันอยากได้นิมิต” “ฉันอยากมีอิทธิฤทธิ์” นั่นหมายความว่า คุณจะต้องพบความทุกข์เพราะคุณกำลังสร้างเหตุแห่งทุกข์

ฉะนั้น ขอให้ฝึกกรรมฐานตามอริยสังขข้อ ๓ แห่งการปล่อยวาง ทำใจยอมรับกับทุกสิ่งที่เป็นอยู่รอบตัว เจริญเมตตาและพัฒนาจิตใจให้อ่อนโยน นั่นคือสิ่งที่จะนำไปสู่อิสรภาพ ความสงบและนิพพาน ขอให้เชื่อมั่นในคำสอนของพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงทราบดีถึงสิ่งที่พระองค์ทรงสั่งสอน



**ถาม:** เวลาที่พูดถึงจิตที่นิ่ง ท่านหมายถึงอะไรคะ หมายถึงจิตว่างหรือไม่

**ตอบ:** จิตที่นิ่งก็คือจิตที่ไม่เคลื่อนไหวหรือจิตที่ไม่ปั่นป่วน เราช้อนกระวนกระวายไปกับสิ่งต่างๆ แต่ไม่ใช่จิตที่ว่างเปล่า เพราะเราจะตระหนักรู้ถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งเสมอ เวลาที่ไม่มีคลื่นบนผิวน้ำ ทะเลสาบนั้นว่างเปล่าหรือ ที่จริง น้ำในทะเลสาบนั้นสงบนิ่งไร้ระลอกเท่านั้นเอง ไม่ใช่ว่าทะเลสาบนั้นว่างเปล่า



**ถาม:** หนทางการปฏิบัติของปุถุชนและอริยบุคคลแตกต่างกันอย่างไร  
ทำไมถึงต้องมีความแตกต่างกันด้วยคะ

**ตอบ:** คำว่า “ปุถุชน” ก็หมายถึงคนธรรมดาทั่วไปนี่แหละ ส่วน  
อริยบุคคลก็คือคนที่บรรลุนิพพาน ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี  
พระอนาคามี และพระอรหันต์

หนึ่งในคำสอนที่สำคัญในพระสูตรคือ “สิ่งที่พระอริยบุคคลเรียกว่า  
ความสุข พวกคนธรรมดาจะเรียกว่าความทุกข์ สิ่งที่พระอริยบุคคล  
เรียกว่าความทุกข์ คนทั่วไปจะเรียกว่าความสุข” (ทวยดานุปัสสนา  
สูตร) พวกคุณเข้าใจทุกอย่างผิดไปหมด นั่นแหละคือปัญหาของพวก  
คุณล่ะ

เมื่อคุณตกหลุมรัก... “โธ... สุขอะไรจะปานนี้!” คนทั้งโลกชอบที่  
จะรัก แต่พระอริยบุคคลกลับคิดว่า “รักไปทำไม มันมีแต่จะก่อให้เกิด  
ทุกข์ยิ่งขึ้น!” ในที่นี้ มีใครเคยแต่งงานสองครั้งแล้วบ้าง คุณคิดใช่ไหม  
ว่า “ครั้งนี้ มันจะต้องต่างจากครั้งที่แล้ว เพราะนี่ละของจริง” นี่พวก  
คุณไม่ได้เรียนรู้อะไรจากชีวิตแต่งงานครั้งก่อนกันบ้างหรือไง

เมื่อคุณกลับบ้าน จะมีคนถามว่า ไปเที่ยวที่ไหนมา

“ไปเพิร์ธมาจ๊ะ”

“เหอ... แล้วได้ไปชิมไวน์หรือซ็อกโกแลตที่แม่น้ำมาร์กาเร็ตหรือ  
เปล่า... ได้ไปทะเลหรือเปล่า... ได้ไปดูของสวยๆ แปลกๆ ของเพิร์ธ  
หรือเปล่า”

“เปล่า... ฉันไปเข้าป่ามาจ๊ะ... แล้วก็ไปนั่งเฉยๆ เป็นชั่วโมงๆ เราไม่มี  
ไวน์ดื่มกันหรอก แกมไม่ได้กินข้าวเย็นด้วยซ้ำไป”

“อะไรนะ! เธอเสียเวลาวันหยุดไปทำอะไรแค่นั้นเหอ... อะไรนะ!  
เธอถูกห้ามพูดด้วยเหอ!”

พวกเขาจะบอกว่า สิ่งเหล่านั้นคือความทุกข์ แต่ถ้าคุณเข้าใจคำสอน

ของพุทธ คุณจะพูดว่า “สุขจริงหนอ! สบายจริงหนอ!” ผู้คนจะมีความเห็นกลับตาลปัตรกันไปหมด นั่นเป็นสาเหตุที่ทำให้บางครั้ง คนจะเข้าใจพระอริยบุคคลผิดไป

พระอาจารย์หันไปมองอนาคาริก (ผ้าขาวหรือผู้เตรียมจะบวช) ที่นั่งอยู่มุ่มห้อง

“คุณมาเป็นอนาคาริกเพื่อบวชเป็นพระไปทำไม คุณสามารถทำอะไรในโลกนี้ได้มากมาย ไปแต่งงาน มีลูกเสียเถอะ เอ๊ะ! หรือคุณกลัวการผูกมัด?”

พระอาจารย์ส่งยิ้มไปให้ออนาคาริกอย่างอบอุ่น และชายหนุ่มก็ยิ้มตอบ

นั่นคือสิ่งที่พวกเขาพูดกับอาตมา อาตมาไม่ได้กลัวการมีความสัมพันธ์หรือภรรยา ความสัมพันธ์ที่ประเสริฐที่สุดก็คือความสัมพันธ์กับความสงบใส พระอริยบุคคลตระหนักว่า ความเรียบง่ายหรือการมีของใช้เพียงเล็กน้อยดีกว่าการมีสมบัติพัสถานมากมาย

เมื่อสองเดือนก่อน อาตมาไปฮ่องกงและเห็นคนออสเตรเลียจำนวนมากไปเที่ยวที่นั่น “พวกคุณมาทำอะไรในฮ่องกงนะ” “มาชอปปิงค่ะ” ในขณะที่เดียวกัน อาตมาก็เห็นคนฮ่องกงมาเฟิร์ธกันมาก “เราก็เหมือนกันค่ะ มาชอปปิงค่ะ” มันมีอะไรแปลกๆ หรือเปล่าเนี่ย คนฮ่องกงเขาไม่ชอปปิงในฮ่องกงกันแล้วหรือ แล้วคนเฟิร์ธทั้งหลาย คุณไม่มีร้านค้าในเฟิร์ธหรือไง ประหลาดจริงๆ!

พระอริยบุคคลจะคิดว่า “ทำไมคุณถึงต้องไปชอปปิงกันด้วย คุณต้องมีอะไรอีกมากแค่ไหน คุณต้องมีรองเท้าก็ดูในเมื่อคุณก็มีแค่สองเท้า รองเท้าหนึ่งข้างต่อหนึ่งเท้าก็เพียงพอแล้ว คุณจำเป็นที่จะต้องมีความสุขที่ซูด” เออละ ถ้าคุณอายุ ๒๐ และกำลังมองหาแฟน ก็พอฟังขึ้น ชื่อสักสองสามชุด แต่พวกคุณส่วนใหญ่เลยวัยนั้นมาแล้ว ไม่จำเป็นต้องซื้อชุดเยอะเยอะหรอก ยังไง ก็ไม่มีใครมาสนใจคุณอยู่แล้ว

พระภิกษุที่นั่งหลับตาในท่าสมาธิอยู่ข้างๆ พระอาจารย์พยายามกลั้นหัวเราะ พระอาจารย์เหลือบไปเห็นเข้า ก็เลยหัวเราะออกมา

อย่าไปซื้อเลย ใส่ชุดเก่าๆ นะสบายกว่ากันตั้งเยอะ ถ้าพูดถึงเรื่องเสื้อผ้าแล้ว เป็นผู้หญิงนี่ลำบากกว่าผู้ชาย เพราะบรรดาเสื้อผ้าที่ผู้หญิงต้องใส่นั้นมันใส่ไม่สบายเอาเสียเลย แถมยังต้องใส่รองเท้าส้นสูงอีก อาตมาไม่รู้ว่าพวกคุณใส่กันไปได้ยังไง ทำทางคงทรมานน่าดู ช่วงหนึ่งมีแฟชั่นที่ผู้หญิงจะใส่ชุดโชว์หน้าท้อง เอวกระโปรงหรือกางเกงจะต่ำมาก ส่วนชุดด้านบนซึ่งก็ไม่เชิงจะเป็นเสื้อก็อยู่สูงเหนือสะดือ ใส่แบบนี้ในสิงคโปร์ ก็อาจจะโอเคนะ แต่ในออสเตรเลียหน้าหนาว.... อาตมาเห็นฟุงซิดจนจะเขียวของเด็กสาวๆ แล้วรู้สึกเวทนาจริงๆ

ดูสิว่า คุณๆ ผู้หญิงทั้งหลายต้องทำอะไรมากมายเพื่อหาแฟนให้ได้ไม่เห็นมันจะคุ้มกันเลย ไปเป็นภิกษุณียิ่งดีเสียกว่า



**ถาม:** ผมยังไม่เห็นด้วยกับพระอาจารย์ว่า การครุ่นคิดไม่มีประโยชน์ พระพุทธเจ้าทรงบรรยายธรรมเพื่อให้พวกเราเรียนรู้เป็นอันดับแรก ก่อน จากนั้น ก็ให้พยายามเข้าใจในความหมายธรรมะที่บรรยาย แล้วจึงพยายามฝึกฝนตามคำสอนนั้นไม่ใช่หรือ ผมยังไม่เคยเจอคำสอนของพระพุทธเจ้าที่กล่าวว่า “อย่าคิดนะ จงเงียบไว้ จงอยู่กับปัจจุบันขณะ แค่นี้เพียงพอต่อการบรรลุธรรมแล้ว”

อันที่จริง มรรคองค์แรกในอริยมรรคคือ ล้มมาทิวี่หรือการมีแนวความคิดเห็นที่ถูกต้อง เมื่อเราลดความสำคัญของความคิด มันไม่เป็นการทำให้มีฉันทิวี่ฝังแน่นต่อไปหรือหรือครับ รวมทั้งเป็นการทำให้ชาวพุทธรุ่นแล้วรุ่นเล่าหันกลับหันหน้าปฏิบัติตามคนรุ่นก่อนๆ มิใช่หรือ และนั่นไม่ใช่หรือที่เป็นสาเหตุหลักของความยุ่งยากในการฟื้นฟูคณะภิกษุณีสงฆ์ ผู้หญิงได้รับการบอกเล่ามานานแสนนานว่า



มันเป็นเช่นนั้น อย่าไปคิดอะไรเลย จงพอใจกับสภาพที่เป็นอยู่เถอะ... มันมีทางสายกลางอยู่ที่ไหนสักแห่งหรือเปล่าครับ แน่แน่นอนว่า ความเจียบเป็นสิ่งที่สำคัญ แต่จำเป็นด้วยหรือที่ต้องคิดว่า การตรีกคิดเป็นเรื่องงี่เง่าและไร้ประโยชน์

**ตอบ:** มีอยู่สองสามพระสูตรที่กล่าวถึงการปล่อยวางความคิด พระสูตรหนึ่งคือ เทวธาวัตกกสูตรในมัชฌิมนิกาย ในพระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้สงบความคิด สัมมาทิฐิไม่เหมือนกับการคิดนะ สัมมาทิฐิคือการมองเห็นอย่างชัดเจน เอาละ อาตมาจะขอสาธิตให้ดู

พระอาจารย์หิบบไม้พ่อนเล็กที่ท่านใช้ดีระฆังขึ้นมาถือ และยื่นมือออกไปข้างหน้า

“นี่คืออะไร”

ห้องเจียบไปครู่ ก่อนจะมีญาติโยมคนหนึ่งตอบว่า

“ไม้ดีระฆังครับ”

“ไม้ดีระฆังหรือ แล้วมีอะไรอีกไหม คุณเห็นอะไรอีก”

“สีน้ำตาลค่ะ” โยมอีกคนตอบ

“มีอะไรอีกที่คุณอธิบายถึงสิ่งที่อาตมาถืออยู่ได้... มีอะไรอีก”

“มันทำมาจากไม้ครับ”

นั่นคือความคิด ใช่หรือเปล่า คุณกำลังคิด แต่คุณเห็นมันจริงหรือ มันไม่ใช่แค่ไม้ มันไม่ได้มีแค่สีน้ำตาล มันมีอะไรมากกว่านั้น คำบรรยายของเราเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ นั้นมีข้อจำกัด การคิดจะเห็นเพียงด้านเดียวของความจริงและทักท้วงเอาว่า สิ่งที่เห็นคือทั้งหมด ทันทีที่คุณพูดว่า มันคือไม้ดีระฆัง คุณก็จะหยุดอยู่ตรงนั้นถ้าอาตมาไม่ได้ถามคุณต่อ นั่นคือปัญหาของการคิด มันคือการประมาณการและไม่ลึกซึ้ง

ดังนั้น ถ้าคุณต้องการที่จะค้นหาเกี่ยวกับสิ่งใด คุณก็ต้องพิจารณา มองสิ่งนั้นไปจนกว่าความคิดทั้งหมดของคุณซึ่งรวมถึงนิยามต่างๆ ที่ คุณเคยได้เรียนรู้มาทั้งหมดถูกนำมาใช้จนหมด เมื่อหมดนิยาม คุณก็ จะเริ่มมองเห็นมันในแบบที่คุณไม่เคยได้รับการสอนให้มองเห็นมาก่อน และการมองครั้งนี้จะมองได้ใกล้กับความจริงมากขึ้น

อีกปัญหาหนึ่งของความคิดก็คือมันเป็นสาเหตุที่ทำให้คนเราโต้เถียง กัน ไม่ใช่มาจากการที่พวกเขาไม่รู้จักคิด เช่น กรณีการบวชภิกษุณี ถ้า หยุดคิดโน้นคิดนี้ คุณก็จะมีแต่รู้สึกอึดอัดไปกับความมั่งคั่งและแรง บันดาลใจจากเหตุการณ์ครั้งนั้น

อีกประเด็นเกี่ยวกับความคิดก็คือ ความคิดมันบิดเบี้ยวไปได้ตาม สภาวะแวดล้อมที่หล่อหลอมตัวคุณ พวกเราล้วนมีความคิดไปในทาง ใดทางหนึ่งเสมอ และโดยปกติ พวกเราไม่สามารถคิดนอกกรอบได้ แต่ว่ามันไม่ยากสักเท่าไรสำหรับพระและภิกษุณีเพราะพวกเราใช้ชีวิต นอกกรอบอยู่แล้ว วิถีชีวิตของพวกเราแยกออกจากสังคมทั่วไป ใน ขณะที่พวกคุณได้รับอิทธิพลจากทีวี จากการศึกษาที่ได้รับ จากหนังสือ ที่ได้อ่าน หรือธรรมบรรยายที่ได้ฟัง

แล้วพวกเราจะหลุดออกจากสิ่งนี้ได้อย่างไร สิ่งนี้ที่พระพุทธเจ้าทรง เรียกว่า วิปัสสนาแห่งความคิด (ความรู้เห็นคลาดเคลื่อน หรือความรู้ เข้าใจผิดเพี้ยนจากความเป็นจริง) คุณสามารถอ่านคำสอนเกี่ยวกับ วิปัสสนาที่ลึกซึ้งของพระพุทธเจ้าได้ในวิปัสสนาสุตตฺรในอังคุตตรนิกาย สิ่งที่คุณคิดจะตั้งอยู่บนพื้นฐานของสัญชาตญาณหรือการรับรู้ของคุณ และการรับรู้ของคุณก็บิดเบี้ยวไปตามทัศนะหรือมุมมองของคุณ ยกตัวอย่าง เช่น หากคุณเชื่อในศาสนาคริสต์ หรือเจ้าแม่กวนอิม หรือดินแดน สุขาวดี คุณก็จะรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเชื่อของคุณ ทัศนะการมอง โลกของคุณจะทำให้คุณมองเห็นสิ่งต่างๆ ในลักษณะนั้นๆ

อาตมารู้จักคนนิสัยดีจำนวนมากที่ยืนยันกับอาตมาว่าพวกเขาเคย เห็นเจ้าแม่กวนอิมจริงๆ อาตมาจำเด็กผู้หญิงลี้ภัยชาวเวียดนามคนหนึ่ง

ได้ เธอหนีออกจากคอมมิวนิสต์เวียดนามทางเรือ หลังจากเดินทาง อยู่กลางทะเลเป็นเวลาหลายวัน เรือก็เผชิญพายุรุนแรง เด็กผู้หญิง คนนี้สับสนกับอาการว่าเธอเห็นเจ้าแม่กวนอิมลอยข้ามน้ำมาที่ เรือ เธอบอกว่า เธอเห็นชัดมาก ๆ และไม่กินาทีหลังจากนั้น เธอก็เห็น เรือรบอังกฤษลำหนึ่งมาช่วยพวกเขาให้ไปถึงฮ่องกง... เออละ สิ่ง ที่เกิดขึ้นกับเด็กผู้หญิงคนนั้นมันเป็นของจริงหรือเปล่า

ถ้าเรามีทัศนคติทัศนะหนึ่ง ทัศนะของเราจะไปสร้างการรับรู้ ของเรตามทัศนะนั้น ๆ และการรับรู้ของเราก็จะมีอิทธิพลกับความคิด ของเรา นั่นเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้พวกเรามีศาสนาและความเชื่ออยู่ มากมายในโลกนี้ และก็ทำให้คนเรามีความยึดมั่นถือมั่นในความเชื่อ และศาสนาของตนจนสามารถลุกขึ้นมาฆ่าแกงกันเพื่อศาสนาและ ความเชื่อของตน พวกเรามั่นใจเพราะว่าพวกเราไม่ได้ตระหนักเลยว่า ความคิดเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน นั่นจึงทำให้พระที่ตีบางรูปทั้งในไทยและ อังกฤษเชื่อว่าการบวชภิกษุณีเป็นเรื่องที่ทำได้ พวกท่านมีทัศน ะอย่างหนึ่ง และทัศนะนั้น ๆ ก็ไปกำหนดการรับรู้ของท่าน พวกท่านไม่ แม้แต่จะตระหนักถึงมุมมองอื่นที่ไม่เข้ากับทัศนะของท่าน

ตัวอย่างอมตะหนึ่งก็คือตอนแต่งงานกับตอนหย่า เวลาที่คุณ ตกหลุมรัก คน ๆ นั้นก็จะสวย จะหล่อและแสนดี นี่เพราะทัศนะการ มองของคุณ คุณจึงรับรู้แต่คุณสมบัติที่เลอเลิศในตัวเขา แล้วคุณก็เลย คิดว่า ตัวเองช่างโชคดีที่จะได้แต่งงานกับคนอย่างนี้ แต่พอตอนหย่า มุมมองของคุณก็คือ เขาเป็นคนที่ห่วยมาก และคุณก็จะรับรู้แต่ลักษณะ ที่ไม่ดีของเขา “มันก็ออกจะเห็นได้ชัดนี่นา แล้วทำไมฉันถึงมองไม่เห็น มาก่อนล่ะ” ทั้ง ๆ ที่เขาก็คือคน ๆ เดียวกันนั่นแหละ อะไรที่เปลี่ยนไป นะหรือ กรอบการรับรู้ทั้งหมดของคุณมันพลิกกลับไปอีกด้านไง มัน เลยทำให้คุณมองไม่เห็นคุณสมบัติดี ๆ ในตัวเขาอีกต่อไป

ในยามที่คุณอยู่ในห้วงรัก คุณจะบอกกับพ่อแม่ของคุณว่า “ผม เจอผู้หญิงที่แสนจะวิเศษคนหนึ่งครับ” แล้วพอพวกท่านพูดว่า “อย่า

แต่งกับเขาเลย ลูกยังไม่รู้จักเขาดีพอนะ” คุณก็จะเถียงท่านว่า “แต่เธอสวยงามนะครับ แล้วก็วิเศษสุดๆ” คุณปฏิเสธที่จะมองเห็นสิ่งไม่ดีเกี่ยวกับผู้หญิงคนนั้น แม้กระทั่งเวลาที่เธอแคะจมูก “เธอช่างมีเสน่ห์เหลือเกิน” เวลาที่คุณต้องการเห็นของสวยงาม คุณก็จะเห็นแต่ของสวยงาม นั่นคือธรรมชาติของความคิดเรา มันบิดเบือนไปจากความจริง ครั้งแรกที่อาตมาอ่านพระสูตรนี้ อาตมาสะดุ้งใจมาก นี้อาตมาจะไว้ใจความคิดและทัศนะทั้งหลายของอาตมาได้อย่างไรเมื่อรู้แล้วว่าสิ่งเหล่านี้มันล้วนผิดเพี้ยน

แม้กระทั่งทัศนะที่เกี่ยวกับภวนหรือพุทธศาสนา มุมมองของเรามันเชื่อถือได้จริงหรือ ถ้าเรามีทัศนะว่าศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่ดี คุณก็จะรับรู้แต่สิ่งดีๆ ของพุทธศาสนา จากนั้น คุณก็จะเห็นว่าศาสนาพุทธนี้เป็นศาสนาที่ดี แล้วมันก็จะไปตอกย้ำทัศนะของคุณ ทัศนะมีอิทธิพลต่อการรับรู้ การรับรู้มีอิทธิพลต่อความคิด ความคิดมีอิทธิพลต่อทัศนะ นี่คือนั่งในวงจรหายนะ และนี่คือเหตุผลว่า ทำไมเราถึงติดตั้งอยู่ในวงจรนี้

ศาสนาพุทธสอนให้คุณปล่อยวางความคิด ทำจิตให้สงบ เพื่อที่ว่าอิทธิพลทั้งหมดจะได้หยุดลงและตัดวงจรนั้น เมื่อคุณรับรู้โดยไม่มีสิ่งใดมามีอิทธิพลเป็นกรอบเงื่อนไขแห่งการรับรู้ ทุกอย่างที่เคยถูกปิดกั้นเอาไว้ก็จะเผยออกมาให้เห็น อุปสรรคที่ทำให้คุณเห็นไม่ชัดเจนหายไปแล้ว โดยเฉพาะอุปสรรคสองอย่างแรกนั้นก็คือ กามฉันทะหรือความพอใจหลงใหลใฝ่ฝัน และพยาบาทหรือความไม่พอใจจากความไม่ได้สมดังปรารถนา ตอนนี้ จะเป็นครั้งแรกในชีวิตที่คุณจะไม่ปฏิเสธสิ่งที่คุณไม่ชอบอีกต่อไป ทุกอย่างชัดเจนตามความเป็นจริง คุณจะสามารเชื่อในสิ่งที่คุณเห็นและรับรู้ได้ก็ต่อเมื่อจิตคุณปล่อยวางและสงบลงเท่านั้น

ตราบาใดที่ยังมีความชอบหรือไม่ชอบ แม้จะเล็กน้อยเพียงใดก็ตาม ตราบนั้นความจริงก็จะถูกบิดเบือนเสมอ ความคิดของคุณจะหลอกลวง

คุณไปตลอดกาล ซาติแล้วซาติเล่า นั่นเป็นสาเหตุที่ทำให้พระพุทธเจ้าทรงอธิบายว่า ความคิดที่เจือด้วยกิเลสก็เหมือนกับซากศพสุนัข (วิตัก-กัณฐฐานสูตร มัชฌิมนิคาย) นั่นเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า อาตมาไม่ได้แต่งขึ้นเองนะ

ดังนั้น เราพึงหยุดนิ่งเงียบและดูสิว่ามันเป็นอย่างไร แล้วคุณก็จะรู้ว่า จิตที่สงบจะสัมผัสได้ถึงอิสรภาพหรือที่พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า “วิมุตติรส” คุณจะรู้ว่า วิมุตติรสนี้สำคัญยิ่ง สวยงามมาก และทรงพลังมหาศาล ปัญญาอันลึกซึ้งอย่างน่าอัศจรรย์จะบังเกิดขึ้นจากความสงบนิ่ง



**ถาม:** อะไรที่เป็นสิ่งที่บำรุงเลี้ยงความไม่พอใจ อะไรเป็นสิ่งที่บำรุงเลี้ยงความยินดีพอใจ

**ตอบ:** เชื้อเพลิงแห่งความไม่ยินดีก็คือ ความคิดที่ว่าความสุขนั้นอยู่ที่อื่นที่ไหนสักแห่ง การบรรลุมรรคผลอยู่ที่อื่นที่ไม่ใช่ที่คุณอยู่ในปัจจุบัน จึงมีคำกล่าวที่ว่า ความไม่ยินดีพอใจหรือความทุกข์คือระยะทางระหว่างที่ที่คุณต้องการจะอยู่และที่ที่คุณกำลังอยู่ คุณต้องการจะอยู่ที่ไหนหรือสถานที่นั้นคือที่ที่คุณกำลังอยู่หรือเปล่า ถ้าไม่ใช่ นั่นละคือ ความไม่พอใจยินดี

แล้วเราจะแก้ปัญหานี้ได้อย่างไรละ ก็พยายามเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับที่ที่คุณต้องการจะอยู่ โดยทำใจให้อยากอยู่ในที่ที่คุณอยู่ในขณะนี้ละสิ “ฉันไม่อยากจะอยู่ที่ไหนนอกจากที่นี่ นั่งตรงนี้กับความคิดี่ง่เง่า ความง่วงเหงาหาวนอน และจิตฟุ้งซ่านซัดส่ายของฉัน ฉันอยากอยู่ตรงนี้แหละ” แล้วความไม่พอใจก็จะหายไป หากคุณยินดีอย่างเต็มที่กับสิ่งที่เป็นอยู่ คุณจะประหลาดใจที่พบว่าจิตฟุ้งซ่านและความง่วงเหงาหาวนอนจะอันตรธานไปเอง

การที่คุณพอใจกับสิ่งที่คุณเป็นและที่ที่คุณอยู่นั้นคือความหมายของการทำใจสงบยอมรับ เราควรพึงพอใจที่จะอยู่ที่นี้โดยไม่อยากไปอยู่ไหนอื่นทั้งนั้นเพราะมีฉะนั้นจะเท่ากับเป็นการไม่ซื่อสัตย์ต่อความเป็นจริงของตัวเอง จงพึงพอใจที่จะอยู่ที่นี้ แล้วค้นหา ความกระหายอยาก การดิ้นรนทั้งมวลของคุณ หรือสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่ทำให้จิตใจของคุณเร่าร้อนตลอดเวลา ก็จะมลายไป “ฉันพอใจกับอาการซึมกระเทือ... ฉันพอใจกับจิตฟุ้งซ่าน” ในยามที่คุณทำใจสงบยอมรับอารมณ์ความรู้สึกเหล่านั้น คุณได้ปล่อยวางตัวตนออกไป คุณกำลังเดินไปตามเส้นทางที่พระพุทธเจ้าทรงชี้แนะไว้ และไม่ช้าคุณก็จะบรรลุธรรม ขอให้เราพยายามหยุดความอยากเอาไว้ หยุดสร้างระยะห่างแบ่งแยก ณ จุดที่คุณอยู่กับจุดที่คุณต้องการจะอยู่



**ถาม:** ขอให้พระอาจารย์ช่วยอธิบายเรื่องพรหมวิหารด้วยครับ

**ตอบ:** พรหมวิหารสี่ประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา เมตตาคือ ความรักความปรารถนาดีให้มีความสุข “ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุขเป็นสุขเถิด” กรุณาก็คือ “ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงพ้นทุกข์เถิด” มุทิตาก็คือ การยินดีที่เขามีความสุข เป็นความยินดีมีสุขไปกับผู้อื่นโดยไม่ได้คิดถึงความต้องการของตน ถ้าคนที่นั่งสมาธิถัดจากคุณเพิ่งบรรลุธรรม คุณก็จะคิดว่า “ยินดีด้วยที่คุณบรรลุธรรม” ซึ่งจะตรงข้ามกับการพูดว่า “มันไม่ยุติธรรมเลย เขาเพิ่งมาปฏิบัติธรรมเป็นครั้งแรกก็บรรลุแล้ว ฉันมาตั้ง ๒๐ ครั้งแล้วไม่เห็นจะบรรลุอะไรเลย แข็งมาก!” ส่วนอุเบกขาก็คือความมีใจมั่นคงและนิ่งสงบ เห็นสิ่งต่างๆ ด้วยจิตที่สงบสันตติอย่างล้ำลึก ทั้งหมดนี้เรียกว่าพรหมวิหารหรือที่อยู่ของอารมณ์แห่งความประเสริฐเมื่อภาวะจิตเหล่านี้เป็นเหตุให้เกิดสมาธิที่ลึก

เมตตาคือวิถีที่งดงามในการเจริญสมาธิ เมื่อเราภาวนาว่า “ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุขเป็นสุขเถิด” แล้วเฝ้าสังเกตถึงความรู้สึกที่ตามมาจนกระทั่งความเมตตาเริ่มเข้มข้นมากขึ้น ถ้าคุณอยากจะลอง อาตมาขอแนะนำให้คุณฝึกเมตตากับลมหายใจ “ขอให้ลมหายใจของฉัน จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด ฉันหวังใยเธอจริงๆ นะ ฉันขออวยพรให้เธอหายใจเข้าไปอย่างมีความสุขเถิด ขอให้เธอเบิกบานในขณะที่หายใจออก ขอให้ลมหายใจออกของฉันจงเป็นสุขเป็นสุขเถิด” เมื่อคุณส่งเมตตาจิตให้กับลมหายใจของคุณ ลมหายใจก็จะเริ่มนุ่มนวล อ่อนโยน งดงาม และสงบสันติ นี่เป็นการช่วยให้เราทำสมาธิได้ง่ายขึ้น

คุณสามารถที่จะนำวิธีข้างต้นไปปรับใช้ได้ แต่อาจจะยากหน่อยที่จะฝึกความกรุณา เพราะว่าความกรุณาจะเน้นความทุกข์และความเจ็บปวด อาตมาไม่แนะนำให้คุณทำเพราะมันอาจจะทำให้คุณรู้สึกเศร้าได้เวลาที่ความทุกข์ของคุณไปถึงความทุกข์ในชีวิต เมตตาเป็นความรู้สึกที่ดี อุเบกขาก็เหมือนกัน ขอให้สนใจอยู่แต่กับความรู้สึกด้านบวกไปก่อน เพราะมันจะทำให้จิตคุณมีที่พักแห่งความสงบสวยงามอันแสนประเสริฐ



**ถาม:** ขอให้พระอาจารย์อธิบายว่า ทำไมคนที่ทำดีแต่กลับได้รับผลในทางลบ ส่วนคนทำชั่วกลับได้รับผลดี สิ่งนี้คือกฎแห่งกรรมซึ่งเป็นกฎแห่งเหตุและผลจริงๆ หรือ

**ตอบ:** ที่กล่าวมานั้นไม่จริงนะ คุณรู้จักคน “ดี” จริงๆ หรือเปล่า บางครั้งดูเผินๆ แล้วเหมือนว่า พวกเขาทำดี แต่คุณไม่รู้หรอกว่าจริงๆ แล้วเขาเป็นยังไง ถ้าใครได้รับผลที่ไม่ดี นั่นก็เพราะเขาไม่ได้ดีจริงๆ อย่างที่คุณคิด

ส่วนคนที่ทำชั่วก็ไม่ได้ดีหรอก คนส่วนใหญ่ที่คุณคิดว่าจะกำลังได้

ดีในชาตินี้ เช่น ร่ำรวยหรือมีชื่อเสียงมาก ถ้าคุณได้รู้จักพวกเขาจริงๆ พวกเขาอาจมีชีวิตที่เลวร้ายมากนะ หลายคนติดยาเสพติด เห็นไหม อะไรเกิดขึ้นกับไมเคิล แจ็คสัน ดูเหมือนว่า เขาเสพยามากมายเพียงเพื่อที่จะช่วยให้นอนหลับได้ ไมเคิลรวยและมีชื่อเสียง แต่เขาก็กลับมีชีวิตที่แย่มาก เงินและความร่ำรวยไม่สามารถเป็นเครื่องบ่งชี้คุณภาพชีวิตที่ดีได้เสมอไปหรอก

มีคนที่ไม่ได้ร่ำรวยมากนักแต่มีความสุข พวกเขาอาจจะไม่ได้ประสบความสำเร็จอย่างมากมาย แต่พวกเขามีชีวิตที่สบายและสุขสงบ วิชาที่ดีของชีวิตเราหรือผลแห่งการทำความดีของเราจริงๆ แล้วก็ คือ ความพึงพอใจและความสุข โดยปกติ ชีวิตที่เรียบง่ายก็คือชีวิตที่ดีที่สุด คนที่มีข่าวของราคาแพงมากมายกลับถูกทรัพย์สมบัติเหล่านั้นครอบครอง พวกเขาไม่มีอิสรภาพเลยแม้แต่ชนิดเดียว คนทำดีจะได้กรรมดี แต่บางครั้งคุณมองไม่ค่อยออก ขอให้มองไปที่ความสุขและความพอใจของคนๆ นั้น นั่นแหละคือสิ่งบ่งชี้ว่า พวกเขาเป็นคนดีที่แท้จริง



**ถาม:** ผมเชื่อจริงๆ ว่า สิ่งไม่ดีจะดึงดูดสิ่งที่ไม่ดีในชีวิต ผมจึงงงมากที่พระอาจารย์ชาผู้ทรงปัญญาถึงต้องทุกข์ทรมานทางกายไปกับการเจ็บป่วยในบั้นปลายของชีวิตของท่าน แล้วทำไมพระมหาโมคคัลลานะ ผู้เป็นพระอัครสาวกถึงต้องถูกตีตายด้วย

**ตอบ:** บางครั้ง กรรมจากอดีตก็หนักมากจนไม่ใช่ว่าอย่างไรๆ เราก็ต้องรับผลแห่งกรรมนั้น และเราไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้ อย่างไรก็ตาม สิ่งที่เราทำได้คือการปรับทัศนคติของเราเองให้มีมุมมองที่ถูกควร นั่นคือ ทำใจสงบยอมรับกับสิ่งต่างๆ พร้อมทั้งเจริญเมตตาและสงัจจิตอันโยนให้กับทุกสิ่งที่เราประสบ เราจะจมอยู่ในห้วงทุกข์หรือหลุดพ้นออกมาได้ก็ขึ้นอยู่กับทัศนคติของตัวเอง เรากำลังรื้อรันทรมายาจะ



กำจัดทุกชิ้นนั้นออกไปหรือเปล่า เรากำลังหัวเสียอยู่หรือเปล่า เรารู้สึกหงุดหงิด อึดอัดและอยากหนีไปให้พ้นหรือเปล่า หรือว่า... จิตเรามีแต่ความนิ่งเย็น

แม้กระทั่งความเจ็บปวด เวลาที่เราเจ็บปวดมากๆ ถ้าเราปล่อยวาง ยอมรับ เปิดประตูใจต้อนรับความเจ็บปวดนั้นได้ ความเจ็บปวดก็จะจางหายไป อาตมาประสบเหตุการณ์เช่นนี้ด้วยตนเอง และยังมีคนอื่นอีกมากที่มีประสบการณ์คล้ายๆ กัน พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าความเจ็บปวดนั้นมีอยู่สองส่วน ส่วนที่เป็นร่างกายและส่วนที่เป็นจิตใจ ความเจ็บปวดทางกายนั้นถือว่าเล็กน้อยเมื่อเทียบกับความเจ็บปวดทางใจ ถ้าคุณสามารถปล่อยวางความเจ็บปวดทางใจได้ การทนรับความเจ็บทางกายก็จะง่ายนิดเดียว นั่นคือเหตุผลว่า ทำไมคนเราถึงสามารถทนต่อการทรมานทางร่างกายได้ แต่ถ้าเป็นความเจ็บปวดทางใจ มันจะเหลือทนจนทำให้เราคิดว่าไม่น่าจะเกิดมาเลย



**ถาม:** ขอให้พระอาจารย์ช่วยอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการได้นิमितและกรรมหรือการกระทำที่เราสั่งสมมาในอดีต ในหนังสือ 'Mindfulness: Bliss and Beyond' ของพระอาจารย์ได้กล่าวว่า ถ้านิमितของเราดูหมองมัวหรือไม่สดใส เราอาจจะต้องปรับปรุงความประพฤติของตัวเรา

**ตอบ:** ถูกต้อง ขอให้จำไว้ว่านิमितที่คุณเห็นขณะอยู่ในสมาธิคือ สิ่งที่สะท้อนถึงจิตใจภายในของคุณ ฉะนั้น เมื่อนิमितปรากฏ สิ่งที่คุณเห็นก็คือจิตของคุณนั่นเอง ความสุกใสงดงามของนิमितสะท้อนความสดใสงดงามของจิต ณ จุดนี้ คุณจะไม่สามารถเสแสร้งอะไรได้เลย คุณจะเห็นจิตของคุณตามที่เป็นจริงอย่างตรงไปตรงมา

ถ้าคุณเป็นคนที่ชอบปิดประตูเสียงดัง ชอบบ่นคนอื่นอยู่เสมอๆ

และไม่รักษาความสะอาด ขอให้ระวังเอาไว้เถิด เวลาที่นิมิตปรากฏ มันจะดูมอซอ มอมแมม เหมือนกับหลอดไฟที่ต้องเปลี่ยนใหม่เพราะว่าไส้หลอดมันหมดสภาพแล้ว

ในทางตรงข้าม คนที่มีจิตใจที่บริสุทธิ์เปี่ยมไปด้วยเมตตา นิมิตที่ปรากฏจะเพริศแพร้วมาก คนเช่นนี้คือคนที่เต็มอกเต็มใจช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอ จะคอยเปิดประตูให้เรา และถ้าเราป่วย เขาก็จะซงซาให้หรือแม้แต่นำอาหารเข้ามาให้ถึงเตียง คุณจะสัมผัสได้เลยว่า เขาเป็นคนที่มิจิตใจงาม

สรุปคือ นิมิตจะสะท้อนความบริสุทธิ์และความดีของจิตใจเรา ดังนั้นกรรมหรือการกระทำที่เราสั่งสมมาจึงเป็นสิ่งสำคัญ ถ้าคุณเป็นคนเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รักรษาศิล ชอบช่วยเหลือผู้อื่นที่ลำบากกว่า ถ้าคุณใจดี มีน้ำใจ นิมิตของคุณจะสวยงามมาก



**ถาม:** พุทธศาสนิกชนมีการสารภาพบาปไหมคะ พระภิกษุจะให้อภัยต่อบาปของเราเหมือนพระคาทอลิกหรือเปล่า

**ตอบ:** มีสิ ถ้าคุณอยากจะมาหาอาตมาแล้วสารภาพบาปของคุณ ก็มาได้เลย

*พระอาจารย์ทำท่าอึ้งมืออย่างกระตือรือร้น*

อาตมาจะได้เอาเรื่องของคุณมาใช้กรรโชกทรัพย์คุณเพื่อระดมทุนหาเงินเข้าวัดพระภิกษุณีเสียเลย! ฮ่า! ฮ่า! พออาตมารู้ว่าคุณไปแอบทำอะไรมา อาตมาจะได้ไปบอกภรรยาของคุณถ้าคุณไม่ยอมบริจาคเงินก้อนโต!

อาตมาล้อเล่นนะ พวกเราไม่มีการสารภาพบาปกันหรอก ถ้าอยากทำ คุณก็สารภาพกับตัวคุณเองสิ คุณก็รู้อยู่แล้วว่าคุณทำอะไร

ลงไป เพราะฉะนั้นก็ให้อภัยตนเองและปล่อยวางมันไปเสีย บาทหลวง หรือพระไม่สามารถยกโทษให้กับคุณได้หรอก คนๆ เดียวที่จะยกโทษให้คุณได้ก็คือ ตัวคุณเองนั่นแหละ

คุณอาจขออโหสิจากคนที่คุณทำให้เขาเจ็บ แล้วเขาก็อาจจะพูดว่า “ไม่เป็นไรหรอก ลืมมันไปเสียเถอะ เราทุกคนล้วนทำผิดกันได้ทั้งนั้นแหละ” อย่างไรก็ตาม แม้เขาจะยกโทษให้คุณ แต่มันก็ไม่อาจทำให้ความรู้สึกผิดของคุณหายไปได้ คุณก็จะยังรู้สึกผิดอยู่ดี เพราะว่าคนคนเดียวที่จะยกโทษให้คุณได้ก็คือตัวคุณเอง



**ถาม:** ศาสนาพุทธมีหลายนิกาย เช่น เถรวาท มหายาน และวัชรยาน พระพุทธเจ้าทรงสอนทุกนิกายหรือครับ เรามีวิธีแสวงหาความจริงแท้จากนิกายต่างๆ ได้อย่างไร

**ตอบ:** คุณต้องนำนิกายเหล่านั้นทั้งหมดมารวมกัน เอาตัว H จาก หินยาน (Hinyana) aha จากมหายาน (Mahayana) และ yana จากวัชรยาน (Vajrayana) มารวมกัน มันสะกดออกมาเป็นยังไง รู้ไหม ก็... Ha! Ha! Yana หรือ ฮ่า! ฮ่า! ยานัง นั่นละนิกายของ อาตมา ลองจับนิกายทั้งหมดมารวมกันแล้วทำให้แนวปฏิบัติมันเป็นเส้นทางที่สนุกคูลี นิกายต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้มาจากพระพุทธเจ้า สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงสอนก็คืออริยสัจ ๔ มรรคมีองค์ ๘ คำสอนที่เรียบง่าย ตรงไปตรงมามีแนวโน้มว่าเป็นคำสอนโดยตรงจากพระ-พุทธเจ้า



**ถาม:** ความกลัวเป็นด้านหนึ่งของความมุ้งมิ้งหรือเปล่าครับ

**ตอบ:** ใช่ ความกลัวคือ ความมุ้งมิ้งต่อการสูญเสียการควบคุมความ

กลัวและการควบคุมมักจะอยู่คู่กันเสมอ ทั้งนี้ที่คุณปล่อยวางการควบคุมได้ คุณก็จะมีอะไรจะต้องกลัวอีกต่อไป และความกลัวก็จะหายไป

**ถาม:** ความกลัวเป็นอุปสรรคอันยิ่งใหญ่ในชีวิตของผม และดูเหมือนว่ามันจะเกี่ยวข้องกับการขาดความมั่นใจ ซึ่งรวมถึงความมั่นใจที่จะปล่อยวางเมื่อนิมิตที่เจิดจ้าปรากฏขึ้น

**ตอบ:** ความกลัวจะหายไปเมื่อคุณรู้ว่าจะปล่อยวางได้อย่างไร และเมื่อคุณไม่กลัวที่จะทำผิดพลาด อย่างที่อาตมาได้กล่าวมาแล้ว เวลาที่คุณทำผิด ให้ไปเล่าให้ทุกๆ คนฟัง แล้วคุณจะสามารถหัวเราะขำตัวเองได้

ขอให้ฟังจำไว้ว่า เราทำผิดพลาดกันได้ ไม่เป็นไรหรอกถ้าจะชี้จักรยานแล้วล้ม เมื่อมันไม่เป็นไร คุณก็จะเรียนรู้ว่าทำอะไรพลาดไป และจะได้ไม่ล้มอีก แต่ถ้าคุณกลัวที่จะทำผิด กลัวที่จะล้ม คุณก็จะยิ่งผิดพลาดมากขึ้น

ประเด็นนี้อาตมาเน้นมากในการสอนพระที่วัดโพธิญาณ “คุณทุกคนได้รับอนุญาตให้ทำผิดได้” และเนื่องจากพระทุกรูปได้รับอนุญาตให้ทำผิดได้ จึงไม่ค่อยมีใครทำผิดสักเท่าไร แต่ถ้าอาตมาคอยจ้องจับผิดตลอดเวลา คอยดูทุกครั้งทีพระรูปไหนทำผิด พวกเขา ก็จะยิ่งทำผิดมากขึ้นไปอีก เมื่อเราบอกว่า “คุณมีสิทธิทำผิดได้ตามสบาย อาตมาเองก็เคยทำผิด ทำเรื่องเงี้ยวมาก่อนเหมือนกัน” เรากำลังสร้างบรรยากาศที่จะทำให้ทุกคนไม่เครียด จึงเกิดความผิดพลาดน้อยลง นี่คือนิสัยที่คุณได้เรียนรู้จากการทำสมาธิ



**ถาม:** ดิฉันเคยได้ยินมาว่า วิธีที่ดีที่สุดในการตอบแทนบุญคุณบุญการีนั้นไม่ใช่ด้วยการมอบวัตถุสิ่งของแต่ด้วยการสอนธรรมะ ขอให้

พระอาจารย์ช่วยขยายความด้วยค่ะ

**ตอบ:** ก่อนอื่น อาตมาขอบอกว่า การสอนพ่อแม่เราเองนั้นยากมาก อาตมาเป็นครูที่เก่งมากพอควรคนหนึ่งนะ แต่อาตมาต้องล้มเลิกความคิดสอนคุณแม่อาตมา หลังจากที่พยายามไปอยู่สองปี พระหรือภิกษุณีท่านอื่นๆ อาจจะสอนแม่ของอาตมาได้แต่ไม่ใช่อาตมาแน่ๆ ในอรรถกถาภาษาบาลี มีกล่าวไว้ว่า แม้แต่พระสารีบุตรซึ่งเลิศด้วยปัญญา มากที่สุดรองจากพระพุทธเจ้ายังถูกมารดาดูว่าเป็นประจำทุกครั้งที่ท่านไปเยี่ยมมารดา อาตมาไม่ทราบว่าจะมารดาของท่านอายุเท่าไร แต่ตอนนั้น พระสารีบุตรพาเข้าไป ๘๐ แล้ว!

เมื่อพระสารีบุตรกำลังจะปรินิพพาน ซึ่งเป็นช่วงเวลาก่อนที่พระพุทธเจ้าจะเสด็จมหายานปรินิพพานเพียงไม่กี่เดือน พระสารีบุตรไปเยี่ยมมารดาของท่านพร้อมพระอีกสองสามรูป ท่านที่เห็นพระสารีบุตรมารดาท่านก็พูดว่า “เจ้าอีกแล้ว เมื่อไหร่จะรู้จักทำงานทำให้เป็นเรื่องเป็นราวเสียทีนะ” ซึ่งตอนนั้นพระสารีบุตรก็อายุ ๘๐ แล้ว

“อ้อ นี่จะให้แม่หาข้าวให้กินอีกใช้ไหมล่ะ เอ้า จะเข้าบ้านก็เข้ามาลี”

พระสารีบุตรเกิดอาการท้องร่วงรุนแรงอันเป็นสาเหตุให้ท่านปรินิพพานต่อมา อย่างไรก็ดี ก่อนที่ท่านจะละสังขาร เหล่าเทพยดาก็มาราบนมัสการท่าน ช่วงแรก เป็นเทวดาในภพต้นๆ มาราบ เมื่อเห็นแสงสว่างปรากฏขึ้นในห้อง มารดาของพระสารีบุตรก็ถามว่า “นั่นใครนะ”

พระสารีบุตรตอบว่า “เทวดามาราบลูกขอรับ”

“จริง ๆ หรือ”

เทวดาต่างทยอยกันมาราบแสดงความเคารพพระสารีบุตรองค์แล้ว องค์เล่า และเป็นเทวดาชั้นสูงขึ้นเรื่อยๆ แสงสว่างก็เจิดจรัสยิ่งขึ้น ในที่สุด ท่านท้าวมหาพรหม มหาเทพผู้ยิ่งใหญ่ก็เสด็จมา

มารดาของพระสารีบุตรจึงถามขึ้นว่า “นั่นแสงอะไรนะ วิจิตรมาก”

“อ้อ... นั่นเป็นมหาเทพที่ท่านแม่บูชามาตลอดไงครับ ท่านมาลา

ลูกขอรับ” พระสารีบุตรกล่าว

มาถึงตรงนี้ มารดาของท่านจึงถามว่า “ลูกจ๋า นี่ลูกแม่ทำอะไรมาหากินอะไรเนี่ย”

นั่นคือสิ่งที่จุดประกายศรัทธาให้มารดาของท่าน พระสารีบุตรจึงสามารถสอนธรรมะให้กับมารดาได้ก่อนปรีนิพพาน

ดังนั้น คุณจำเป็นที่จะต้องอาศัยเทวดามาช่วยโน้มน้าวจิตใจแม่ของคุณ ถ้าคุณอยากให้แม่สนใจฟังคุณล่ะก็ คุณต้องไปเชิญเทวดามาช่วยทำให้แม่ของคุณประทับใจก่อน อย่าลืมว่า แม่ของเราสั่งสอนเรามาตั้งแต่เกิด คุณไม่มีวันที่จะกำจัดความสัมพันธ์ระหว่างแม่ลูกได้หรอก แม่จะมองตนเองว่าเป็นครูผู้สอนลูกตลอดชีวิตของแม่ นั่นคือธรรมชาติของมนุษย์เรา

สิ่งที่ดีที่สุดที่คุณจะสามารถสอนธรรมะให้กับพ่อแม่ของคุณได้คือชวนท่านเข้าโครงการอบรมปฏิบัติธรรม ถ้าคุณชวนท่านได้สำเร็จพร้อมทั้งออกค่าใช้จ่ายให้ท่านด้วย ก็เท่ากับว่าคุณได้มอบของขวัญแห่งธรรมให้กับท่านแล้ว



**ถาม:** ในพระสูตรมีระบุไหมครับว่า การสงฆ์พระพุทธรูปเจ้าเป็นอกุศลกรรม

**ตอบ:** ถ้าเป็นความสงสัยจริงๆ ก็ไม่เป็นปัญหาหรอกเพราะมันคือความรู้สึกจากใจจริงของเรา แต่ถ้าทำร้ายพระพุทธรูปเจ้าหรือสาปแช่งพระองค์ นั่นละเป็นกรรมที่ไม่ดี และการพยายามขัดขวางไม่ให้ผู้อื่นได้พบพระพุทธรูปเจ้าก็เป็นกรรมไม่ดีด้วย

การสงฆ์ไม่ใช่อกุศลกรรม การสงฆ์เป็นสิ่งที่ดีในแง่ที่ทำให้คุณสอบถามแสวงหาข้อเท็จจริง



**ถาม:** ในโลกธรรม ๘ ระบุว่า อำนาจและคำสรรเสริญตรงข้ามกับการไร้อำนาจ ขอถามว่า การไร้อำนาจก็คือ การที่เราไม่รู้ว่ากำลังมีอะไรเกิดขึ้นในชีวิตหรือไม่ และเกี่ยวกับความเปราะบางหรือเปล่าคะ

**ตอบ:** โลกธรรม ๘ ประกอบไปด้วยสรรเสริญและนินทา ชื่อเสียงเกียรติยศและชื่อเสียงหมองมัวหรือเสื่อมยศ สุขและทุกข์ ลาภและการสูญเสีย

อำนาจและลาภยศสรรเสริญคือสิ่งที่ตรงข้ามกับการเสื่อมอำนาจ แต่ไม่ใช่ว่าพอมีชื่อเสียงแล้ว จะมีอำนาจเสมอไป อันที่จริง ยิ่งมีชื่อเสียงเท่าไร ยิ่งมีความเป็นไปได้มากขึ้นว่าคุณจะไม่สามารถทำในสิ่งที่คุณต้องการ นานมาแล้ว แองจี้ซึ่งตอนนั้นเป็นประธานพุทธสมาคมที่ลิงคอล์นแก๊งพูดกับอาดมาว่า “อาจารย์พรหมระวังไว้นะคะ คนที่ลิงคอล์นรู้จักพระอาจารย์กันทั้งนั้น ถ้าพระอาจารย์ทำอะไรผิดหรือชุกชนที่ไหน ดิฉันรู้แน่ๆ” แย่แล้ว ! อาตมาต้องพยายามทำตัวให้เรียบร้อย

เมื่อไม่กี่วันก่อน ที่วัดเราเพิ่งให้มีการลงคะแนนออกเสียงว่าเราจะใส่เสื้อแขนยาวกันหนาวดีหรือเปล่า เราควรจะปล่อยให้ใครเลือกใส่ตามใจดีหรือเปล่า อาตมาบอกว่า “ไม่ พวกเราควรจะใส่เหมือนกันทุกคน หรือไม่ใส่เหมือนกันทุกคน” แต่อาตมาแพ้โหวต ตอนนี้ พระก็เลยใส่เสื้อแจ็กเก็ตตามที่อยากจะใส่ อาตมาไม่มีอำนาจอะไรเลย

*พระอาจารย์แก๊งทำท่าหน้าเศร้า ไหลห่อ คอดก*

ความเป็นจริงคือ คุณไม่ได้มีอำนาจตั้งแต่แรก คุณควบคุมมันไม่ได้ อาตมามักจะเปรียบกับรถบัสที่ไม่มีคนขับ

ชีวิตก็เหมือนกับการเดินทางด้วยรถบัส บางครั้ง ในระหว่างการเดินทางของชีวิต เราจะผ่านธรรมชาติที่สวยงาม ภูเขาสูงตระการตา น้ำตกสวยงาม และทุ่งหญ้าพลิ้วเป็นระลอกคลื่นที่มีวิวทิวทัศน์น้อยกำลังเคี้ยวเอื้องอยู่ ธรรมชาติสวยงามมากจนคุณอยากจะบอกคนขับว่า

“จอตลอดด้วยครับ ผมอยากจะถ่ายรูปสักนิด ตีมด้ากับวิวสวยๆ สักหน่อย” คุณพยายามจะไปบอกคนขับหรือคนที่ควบคุมชีวิตของคุณให้ชะลอรถเพื่อคุณจะได้ตีมด้ากับธรรมชาติให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ แต่คนขับกลับเร่งเครื่องและพุ่งรถผ่านไปอย่างรวดเร็ว

ทว่า บางช่วงชีวิต เราผ่านกองขยะพิษแห่งชีวิต คุณพยายามบอกคนขับว่า “ที่นี่ดูอันตรายมาก รีบไปกันเถอะครับ” แต่คนขับรถกลับเหยียบเบรกและหยุดรถเสียที่นี่

### นั่นแหละชีวิต

บางครั้งเมื่อชีวิตประสบปัญหา เรามักถามว่า “ทำไมชีวิตมันถึงไม่เป็นไปอย่างที่เราจะไว้ล่ะ ทำไมเราถึงผ่านจุดนี้ไปเร็วกว่านี้ไม่ได้ล่ะ ทำไมคนขับรถถึงเฝ้าของฉันถึงเหยียบเบรกตรงที่มีแต่สิ่งไม่น่าพึงใจเต็มไปด้วยความเจ็บปวดและน่าผิดหวังล่ะ ทำไมความทุกข์มันถึงได้อยู่ยาวนานเสียเหลือเกิน”

ทว่า ในยามที่มีความสุข เราก็มักบ่นว่า “ทำไมความสุขมันถึงสั้นนิดเดียว ทำไมฉันถึงไม่สามารถหยุดโลกเพื่อเพลิดเพลินไปกับช่วงเวลาแห่งความสุขของชีวิตได้ล่ะ” เป็นเพราะเจ้าคนขับรถถึงเฝ้าเสีย! นั่นล่ะตัวการ

คนขับรถคนนี้ชื่อ เจตนา เพราะคุณคิดว่า หนทางเดียวที่จะมีความสุขในชีวิตได้ก็คือต้องรีบผ่านช่วงเวลาแห่งความเจ็บปวดในชีวิตไปให้ได้เร็วที่สุด และต้องชะลอเวลาเพื่อเพลิดเพลินไปกับความรื่นรมย์ของชีวิต คุณจึงคิดว่าจะต้องสอนวิธีขับรถให้กับเจ้าคนขับที่ชื่อ เจตนา แต่การที่จะสอน เจตนา ให้ขับรถอย่างที่คุณชอบ สอนให้ เจตนา มีปัญญาได้ คุณจะต้องหา เจตนา ให้เจอเสียก่อน และนั่นก็คือหน้าที่ของการทำสมาธิ ความสงบนิ่ง และการเข้าใจอย่างลึกซึ้ง

ขณะอยู่ในสมาธิ เราจะสามารถเข้าไปถึงส่วนลึกของจิตและจะพบที่นั่งของคนขับรถของเรา ที่นั่งของ เจตนา ซึ่งเป็นที่ที่ดำเนินการ



ตัดสินใจเลือกสิ่งต่างๆ ในชีวิต และบัดนั้นแหละที่คุณจะพบความจริง  
เขย่าขวัญ ที่นั่งคนขับนั้นว่างเปล่า! ไม่มีใครเป็นสารภีขับรถแห่งชีวิต  
คุณ! ชีวิตของเราทั้งหมดเป็นเพียงกระบวนการของเหตุและปัจจัย ไม่มี  
ใครเป็นผู้กำหนด คุณเองก็ควบคุมอะไรไม่ได้เลย

เมื่อได้ตระหนักความจริงดังกล่าวแล้ว คุณก็จะกลับไปนั่งที่และ  
หยุดบ่น เหตุผลที่คุณหยุดบ่นก็เพราะมันไม่มีใครอยู่ฟังคุณบ่นนะสิ  
ความทุกข์และความสุขก็เป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งของชีวิตเท่านั้นเอง

ไม่มีตัวตน ไม่มีพยาบาล ไม่มีการร่ำบ่นอีกต่อไป จุดจบของ  
ความหลงเชื่อว่ามี เจตนา ที่เป็นเอกเทศก็คือจุดจบของความอยาก  
เพราะเรารู้แล้วว่า ไม่มีคนขับรถอยู่ตรงนั้น และเราก็ไม่มีอำนาจ  
ควบคุมอะไรเลย

คุณเคยพยายามที่จะควบคุมความเป็นไประหว่างโครงการฝึก  
กรรมฐานครั้งนี้หรือเปล่า ทำไปได้แค่ไหนละ ทำไม่ได้เลยใช่ไหม นั่น  
แหละคือชีวิต เพราะฉะนั้น ขอให้มีความสุขไปกับชีวิต ปล่อยวางเสีย  
อย่าเสียเวลาพยายามควบคุมอะไรเลย เมื่อปฏิบัติได้ดังนี้ เราจะรู้สึก  
อ่อนไหวไปกับความสงบสันติและปัญญาญาณ ซึ่งเป็นสิ่งที่แสนจะ  
วิเศษทีเดียว

เราไม่ชอบที่จะอยู่อย่างสงบสันติเพราะเรากลัว เราไม่ชอบที่จะมี  
ปัญญาเพราะเราไม่รู้ว่ามันจะมีผลอย่างไรต่อเรา เราเลือกที่จะอยู่  
เฉพาะในบริเวณที่เรารู้สึกสะดวกใจ เหมือนกับคนที่อยู่ในเรือจ้ำ  
เมื่อนักโทษรู้ว่าจะได้รับ การปล่อยตัวเป็นอิสระในไม่ช้า พวกเขากลับ  
ไม่อยากจะออกจากคุกเพราะพวกเขา รู้สึกสบายใจที่อยู่ในคุก พวกเขา  
อยากอยู่ในคุกมากกว่าที่จะรับอิสรภาพออกไปสู่โลกภายนอก  
พวกคุณก็เหมือนกันนั่นแหละ

มีเรื่องเล่าที่ดีเยี่ยมเรื่องหนึ่งจากหนังสือ ชวนม่วนขึ้น ภาค ๑  
(Opening the Door of Your Heart) ของอาตมาเกี่ยวกับหนอน  
ตัวหนึ่งในกองอุจจาระอันน่ารื่นรมย์ของมัน

กาลครั้งหนึ่ง มีพระอยู่สองรูป เป็นเพื่อนรักกันมาก พวกเขาไปไหนมาไหนด้วยกันตลอด เมื่อพวกเขาตาย พระรูปหนึ่งซึ่งเป็นพระที่ดีมาก ได้ไปจุติในสวรรค์ ในขณะที่อีกรูปไปเกิดเป็นหนอนอาศัยอยู่ในกองอุจจาระ เพราะว่าท่านเป็นคนขี้เกียจและเอาแต่นอน

เนื่องจากทั้งสองเคยเป็นเพื่อนรักกัน พระเทวดาที่อยู่บนสวรรค์ก็สงสัยว่าเพื่อนรักของท่านไปเกิดอยู่ที่ไหน แล้วท่านก็มองหาไปทั่วสวรรค์ แต่ก็ไม่มีแว้ว ท่านก็คิดว่า “เขาต้องไปเกิดเป็นคนแน่ๆ เลย เพราะว่า การเกิดเป็นมนุษย์เป็นการเกิดที่ดี”

ท่านจึงใช้พลังจิตของเทวดาค้นหาเพื่อนของท่านในภูมิมนุษย์ แต่ก็หาไม่เจออีกเช่นกัน “ตายแล้ว! หรือว่าเพื่อนฉันจะไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน” ว่าแล้ว ท่านก็ตรวจสอบหาสัตว์ใหญ่ทั้งหลาย เช่น ช้าง และ เสือ แต่ก็หาเพื่อนของท่านไม่เจอเลย

ในที่สุด ท่านก็ลองไปตรวจหาในหมู่หนอน แล้วก็ต้องรู้สึกตกใจ และขะเขยงเมื่อพบเพื่อนของท่าน แม้ว่าเพื่อนของท่านจะเคยเป็นพระในชาติก่อน แต่กลับมาเกิดเป็นหนอนอยู่ในกองมูลวัว ท่านคิดว่า “เราจะทิ้งเพื่อนให้อยู่ในที่แย่งๆ อย่างนั้นไม่ได้เด็ดขาด”

ท่านจึงไปที่กองมูลวัวนั้น แล้วก็ร้องเรียกเพื่อน เจ้าหนอนตัวน้อย เพื่อนของท่านก็ไต่หัวออกมาจากกองมูลแล้วก็ถามว่า “เธอต้องการอะไร”

เทวดาตอบว่า “ชาติก่อนเราเคยเป็นเพื่อนรักกัน เราเคยเป็นพระด้วยกัน ตอนนี้ ด้วยกรรมดีของเรา ทำให้เราจุติบนสวรรค์ ข้างบนนั้นสวยงามมาก ส่วนท่านโชคร้ายที่มากเกิดใหม่ในกองมูลวัวนี้ แต่ไม่เป็นไรหรอกนะ เราจะช่วยท่าน จะพาท่านขึ้นไปอยู่บนสวรรค์กับเรา”

“เดี๋ยว! เดี๋ยว! เดี๋ยว! แล้วบนสวรรค์มันมีอะไรหรือเปล่าล่ะ”

“ไม่มีอย่างแน่นอน อุจจาระมันน่ารังเกียจออกจะตาย”

“งั้นฉันก็ไม่ไปด้วยหรอก ฉันชอบอึของฉัน อึเป็นอาหารแสนอร่อย

แล้วก็เป็นที่อยู่ที่แสนสบาย ทั้งอุ่นทั้งหอม ถ้าสวรรค์ไม่มีอี ฉันเอามัน  
ติดไปด้วยได้หรือเปล่า”

“เฮ้ย! ไม่ได้หรอก!”

“ฉันฉันก็ไม่อยากไปหรอก”

เทวดาก็เลยคิดว่า “ถ้าเราทำให้หนอนเห็นด้วยตาตัวเองว่าสวรรค์  
เป็นยังไง เรามั่นใจว่าเขาจะชอบที่นั่น และเขาก็จะเข้าใจว่า สวรรค์นะ  
ดีกว่ากองอาจมไม่รู้ก็เท่า”

เมื่อคิดดังนั้น เทวดาจึงคว้าตัวหนอนและพยายามจะดึงมันขึ้นมา  
จากกองมูล แต่เพราะตัวของเจ้าหนอนน้อยเต็มไปด้วยมูลลื่นๆ เจ้า  
หนอนเลยดินหลุดหนีไปอยู่ส่วนที่ลึกที่สุดของกองมูล หากเพราะ  
มิตรภาพที่ลึกซึ้งในอดีต เทวดาจึงเอามือข้างหนึ่งบีบจมูกและใช้อีก  
ข้างล้วงเข้าไปในกองมูล พยายามจะหาเพื่อน ในที่สุด ท่านก็เจอเพื่อน  
และพยายามดึงตัวเพื่อนออกมาอีก แต่เจ้าหนอนกลับตะโกนโวยวาย  
และบิดตัวไปมา จนในที่สุด ก็หนีกลับไปอยู่ในกองมูลได้

ทุกครั้งที่เทวดาเกือบจะจับเจ้าหนอนออกมาจากกองมูลได้ เจ้า  
หนอนก็ดิ้นหลุดหนีรอดไปทุกครั้ง หลังจากพยายามหลายต่อหลาย  
ครั้ง เทวดาก็ถอดใจกลับสวรรค์ไป

ทำไมมันถึงเป็นอย่างนั้นล่ะ ก็เพราะว่า “ฉันชอบอีของฉันนะสิ มัน  
เป็นบ้านของฉัน และมันก็หอมมากด้วย” ทำไมพวกคุณไม่ยอมปล่อยให้  
วางอุจจาระของคุณนะหรือ ก็เพราะว่ามันน่าหลงใหลมากใช่ไหม  
เราเรียกสิ่งนั้นว่าอุปาทานหรือการยึดติด อาตมาถึงต้องมาล้างสมอง  
พวกคุณไงล่ะ พยายามหลอกล่อพวกคุณ ให้คุณทำสมาธิให้ได้ ถ้า  
คุณเข้าฌานได้สักสองสามครั้ง “โอ้โห! ฌานนี้มันยอดเยี่ยมจริงๆ”  
คุณก็จะเข้าใจว่าความสุขที่แท้จริงคืออะไร คุณจะเข้าใจว่าอาจมคือ  
อะไรและสวรรค์คืออะไร ประสบการณ์เช่นนี้จะเปลี่ยนคุณไปเลย



**ถาม:** อริยมรรคมีองค์ ๘ เรียงตามลำดับความสำคัญหรือเปล่าคะ

**ตอบ:** ถูกต้อง มรรคแรกก็คือสัมมาทิฐิ อันจะพาคุณไปสู่มรรคประการต่อๆ ไปจนถึงขั้นสุดที่มรรคสุดท้าย ซึ่งเป็นสมาธิหรือฌาน ในมหาจัตตาริสกสูตร มีกล่าวไว้ว่า มรรคแต่ละประการจะนำไปสู่มรรคประการถัดไป และในที่สุด คุณจะเห็นสิ่งต่างๆ อย่างที่มันเป็นอยู่จริงๆ คุณจะได้ปัญญาญาณอันนำไปสู่นิพพาน เพราะฉะนั้นที่คุณกล่าวก็ถูกต้องแล้ว การเดินตามเส้นทางแห่งอริยมรรคเป็นการปฏิบัติธรรมไปโดยลำดับนั่นเอง



เมตตาสติ

ฝึกจิตประจำวัน



**ถาม:** โยมป่วยมาสักระยะแล้วคะ ไม่ทราบว่าจะใช้สิ่งที่เราเรียนรู้จากการทำสมาธิเพื่อรักษาความเจ็บป่วยได้อย่างไรบ้างคะ หรือเราควรจะทำใจกับสิ่งที่เป็นอย่างนี้โดยไม่ต้องพยายามรักษาตัวให้หาย

**ตอบ:** ปลอ่ยให้มันเป็นไป แล้วคุณก็จะดีขึ้น หากคุณพยายามจะหายป่วย บางที อาการจะแยลง โรคภัยไข้เจ็บหลายอย่างเกิดจากความเครียดหรือทำงานหนักเกินไปจนร่างกายล้า ดังนั้น หากคุณต้องการเอาชนะความเจ็บป่วย ขั้นแรก คุณต้องยอมรับและเลิกต่อสู้กับมัน เมื่อคุณผ่อนคลาย ไม่พยายามควบคุมบังคับว่าต้องหายป่วยนะ โดยทั่วไปแล้วโรคภัยมันก็จะไม่อยู่นานนัก ยิ่งคุณต่อต้านมัน ความเครียดก็ยิ่งเพิ่ม แล้วอาการก็จะแยลง

อาตมามีเรื่องเล่าให้ฟังสองเรื่องที่แสดงให้เห็นว่า บางครั้งการฝึกกรรมฐานก็ช่วยชีวิตเราได้

เมื่อหลายปีก่อน ในโครงการฝึกกรรมฐานที่ชิดนีย์ มีชายคนหนึ่งหายใจเสียดังมากระหว่างนั่งสมาธิ สองสามวันต่อมา ก็มีคนเขียนบ่นใส่ลงในกล่องคำถาม อาตมาเลยบอกว่า ชายคนนี้กำลังจะตายด้วยโรคมะเร็งจมูก หมอถอดใจไม่รักษาแล้ว การมาลองฝึกกรรมฐานเรียกว่าเป็นเชือกเส้นสุดท้ายที่เขาหนีออกมาว่าอาจจะช่วยให้เขามีชีวิตอยู่ต่อไปได้ พออาตมาบอกไปอย่างนั้น ก็ไม่มีเสียงบ่นอีกเลย มีแต่ความเห็นอกเห็นใจ

วันสุดท้ายของโครงการ ชายคนนี้มาขอบคุณกับอาตมาเป็นพิเศษ เขาบอกว่าในช่วงนั่งสมาธิสองชั่วโมงสุดท้ายนั้น เกิดเรื่องน่าประหลาดใจขึ้น เขาเล่าว่า เขานั่งสมาธิตามปกติคือหายใจทางปาก แล้วจู่ๆ เขาก็ได้ยินเสียง “ป๊อบ” และสามารถหายใจทางจมูกได้ มันเป็นอย่างนั้นแค่ประมาณหนึ่งนาที ก่อนที่ก้อนเนื้อจะปิดอีกครั้ง อาตมาคิดกับตัวเองว่า เขาปลอ่ยไว้นานเกินไป หากเขาเริ่มเจริญกรรมฐานเร็วกว่านี้ เขาอาจจะทำให้ก้อนเนื้อหดตัวก็ได้ อยากรู้ก็ดี เขาก็ฝึกสมาธิต่อไป

สองสามปีต่อมา ขณะที่อาตมาไปบรรยายธรรมที่ซิดนีย์ ชายคนหนึ่งเดินมาหาอาตมาและบอกว่า เขาคือชายคนนั้นที่หายใจเสียงดัง เขาเล่าว่าเขามุ่งหน้าเจริญสมาธิต่อ และก่อนนั้นก็ลดขนาดลงจนหมดตอนนี้ เขาหายดีแล้วและอุทิศชีวิตสอนการเจริญกรรมฐานให้คนอื่น

อีกเรื่องหนึ่งมาจากโครงการปฏิบัติธรรมที่อาตมาจัดที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมเก่าของเราทางเหนือของเพิร์ธ

ชายคนหนึ่งมาเข้าโครงการอบรมกรรมฐานโดยสวมหน้ากากยาง เขาบอกอาตมาในวันแรกที่เจอกันว่าเขาไม่แน่ใจว่าจะอยู่ได้ถึงเก้าวันหรือไม่ เพราะเขาเป็นผื่นคันเรื้อรังทั่วตัวและคันมากจนต้องใส่หน้ากากเพื่อป้องกันไม่ให้ตัวเองเกาจนหนังหลุด เขาเลิกขาแกงและถลกเลือดให้อาตมาดู ตัวเขาเป็นผื่นอักเสบไปหมด

อาตมาประทับใจมากที่เขาอยู่จนครบเก้าวัน เมื่อเขามาหาอาตมาตอนจบโครงการ เขาไม่ได้ใส่หน้ากากแล้ว เขาถลกเลือดและขาแกงให้ดู ผื่นหายไปจนหมดยกเว้นบริเวณรอบๆ ข้อเท้ายังเหลือเป็นแถบกว้างประมาณหนึ่งถึงสองนิ้ว อาตมาดีใจที่เห็นสีหน้าโล่งอกของเขา เขาเป็นอิสระจากความทรมานทุกนาทีกแล้ว

ถูกต้องแล้วที่การเจริญสมาธิช่วยได้ แต่คุณต้องผ่อนคลาย ปล่อยวาง สงบนิ่งและพยายามหยุดควบคุมสิ่งต่างๆ หากคุณนั่งสมาธิเพื่อขจัดโรค มันจะไม่ได้ผล หากคุณนั่งสมาธิเพื่อความสงบ เพื่อให้หยุดนิ่ง เพื่อให้มีเมตตา โรคก็จะหายไป นั่นเป็นเหตุว่าทำไมแพทย์ถึงแนะนำคนไข้ให้นั่งสมาธิ



**ถาม:** ผมทราบดีว่าเราควรจะยอมรับอดีตและปล่อยวาง แต่บางครั้งเหตุการณ์ที่เลวร้ายในอดีตก็ตามมาหลอกหลอน เราจะฝึกยอมรับอดีตจากการเจริญสมาธิได้อย่างไรครับ แล้วผมจะรู้ได้อย่างไรว่าผมปล่อยวางอดีตได้แล้ว

**ตอบ:** คุณรู้ว่าคุณทำสำเร็จแล้วเมื่อมันไม่กลับมาบวทคุณอีกต่อไป ใจ พุดต่างๆ ก็คือ คุณรู้สึกว่ามันเป็นแค่สิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต “ไม่เห็นจะมีอะไร มันไม่สำคัญอีกต่อไปแล้ว”

สาเหตุที่มันบวทใจคุณอยู่ตลอดเวลา ก็เพราะคุณให้ความสำคัญกับมันและคิดว่าควรจัดการกับมันเสีย คุณไม่ยอมปล่อยให้มันไปจนกลายเป็นว่าคุณลงโทษตัวเองซ้ำแล้วซ้ำเล่า บางที นั่นเป็นแนวโน้มของวัฒนธรรมตะวันตกซึ่งมีผลกับคนทางตะวันออกเช่นกัน คุณคิดว่าคุณสมควรถูกลงโทษ ถูกตำหนิและเจ็บปวดเพราะสิ่งที่คุณทำ

บางคนคิดว่าตัวเองควรทบทวนทุกซ์แม้ว่าเขาไม่ได้ทำอะไรผิดเลยก็ตาม เขาคิดว่าเขาสมควรจะเจ็บปวดเสียยังงั้น นั่นมันเป็นความคิดบ้าๆ ตามหลักศาสนาพุทธ ถึงแม้คุณได้ทำผิดไป คุณก็ไม่โดนลงโทษ

ดังนั้น ขอให้ยอมรับรู้ว่าคุณได้ทำผิดพลาดไป ให้อภัยตนเองและเรียนรู้จากความผิดนั้นเพื่อที่ว่าจะได้ไม่ทำผิดแบบเดิมอีก นั่นคือสิ่งที่เราควรทำ รับรู้ ให้อภัยและเรียนรู้ ไม่มีการลงโทษนะ

เมื่อไม่มีการลงโทษ มันก็ง่ายที่จะปล่อยวาง เมื่อคุณคิดว่าต้องมีการลงโทษ มันก็จะทำให้เรื่องราวซับซ้อนยุ่งเหยิง เพราะคนเรามักชอบปิดบังความจริงและไม่ยอมรับว่าเราทำอะไรลงไป เราไม่ยอมไปแตะต้องเรื่องราวนั้นเพราะกลัวเจ็บ เราปล่อยวางไม่ได้เพราะพยายามเลี่ยงการถูกลงโทษซึ่งเราคิดว่าเราสมควรได้รับ

ดังนั้น ขอให้เข้าใจว่า ไม่มีการลงโทษ แล้วจะทำให้การปล่อยวางอดีตนั้น่ง่ายมาก อย่ายึดเรื่องผิดพลาดในอดีตไว้และทำร้ายจิตใจตนเอง



**ถาม:** ผมดูเหมือนจะปฏิบัติไปได้ดีสักพัก แต่แล้วจะต้องมีอะไรสักอย่างมาทำให้เครียด เลยนวนกลับไปหานิสัยเสียเดิมๆ โดยเฉพาะเวลาอยู่บ้าน ผมดูทีวีทั้งวันเพื่อหย่อนใจเพราะไม่อยากเผชิญความเครียดในการทำกรรมฐาน



**ตอบ:** นั่นเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้ คนเราเครียดอยู่แล้ว แต่มักเพิ่มความเครียดด้วยการมีปฏิกริยาต่อความเครียดอย่างไม่ค่อยฉลาด ตอนนี้อยู่ที่นี้ ไม่มีทีวี เพราะฉะนั้นขอให้ลืมบ้านเสีย และใช้เวลาของคุณขณะอยู่ที่นี้พัฒนาจิตใจให้เย็น ยอมรับสิ่งต่างๆ ด้วยใจสงบ และยินดีที่มีช่วงเวลาที่อยู่ที่นี่รู้สึกสงบโดยเฉพาะเวลาทำสมาธิ เมื่อคุณกลับบ้าน คุณก็จะมีทักษะที่เป็นประโยชน์ และจะไม่ต้องเจอกับความเครียดที่ตัวคุณเอง คุณจะสามารถใช้เทคนิคง่ายๆ ที่เรารู้จากการมาปฏิบัติธรรมครั้งนี้ นั่นคือ นั่งลง วางจิตให้สงบศึกกับความเครียด เจริญเมตตาและความอ่อนโยน และความเครียดก็จะอันตรธานไป



**ถาม:** ดิฉันกลัวแมงมุมและแมลงบินได้บ้างชนิดมาก ความกลัวนี้ไม่มีเหตุผลค่ะ ดิฉันอยากฆ่ามัน เลยต้องผิดศีล ดิฉันจะเลิกกลัวได้อย่างไรคะ จะได้ไม่ฆ่าสัตว์พวกนี้อีก

**ตอบ:** ตอนนี้อยู่ที่นี้ไม่มีแมลงหรือแมงมุมมากนัก ดังนั้น อันดับแรกอย่าไปคิดถึงหรือกังวลกับมัน สนใจแต่เจริญสมาธิและทำจิตใจให้สงบ เยือกเย็น เมื่อใจสงบและมีความสุข ก็จะไม่มีปัญหาอีกต่อไป ต่อไปเมื่อคุณเห็นแมงมุมหรือแมลงบินผ่านไป คุณอาจจะคิดว่า “แปลกจัง ฉันไม่มีปฏิกริยาอะไรเลย” นี่เป็นเพราะความสงบนิ่งจากการเจริญสมาธิช่วยแก้ปัญหานั้นได้ชั่วคราว

พระอุปัชฌาย์ของอาตมา สมเด็จพระพุฒาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโณ) บอกอาตมาว่า ท่านไม่ได้นั่งสมาธิมากสักเท่าไรเว้นแต่ตอนเป็นพระใหม่ ตอนนั้นท่านฝึกกรรมฐานในป่าและพอออกจากสมาธิ ก็เจอภูษิณอนชดอยู่บนटक ภูในเมืองไทยนั้นอันตรายมาก ถ้าคุณขยับตัว ภูก็จะกัดก่อนเลย อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ท่านจะรู้ว่ามันอันตรายขนาดไหน ท่านก็ไม่กลัวสักนิดเดียว ท่านถึงตระหนักว่านี่คือสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อฝึกกรรมฐาน

สิ่งที่คุณเคยกลัวจะไม่น่ากลัวอีกต่อไป มันก็แค่เงืง สิ่งนี้เกิดขึ้นเพราะจิตใจ  
คุณสงบเย็น ไม่ช้า ฐก็เลื้อยไป แล้วท่านก็ลุกขึ้น

สิ่งเดียวกันนี้จะเกิดกับคุณเรื่องการกลัวงูและแมงมุม ตอนนีคคุณ  
ยังไม่ต้องพยายามแก้ปัญหานี้ แคฝีกจิตให้นิ่ง เข้าสมาธิให้ลึกก่อน  
และเมื่อใจสงบ เยือกเย็นและมีความสุข คุณก็จะไม่กลัว ความสงบ  
นี้ี้จะปรับสมองคุณเสียใหม่ให้หายจากโรคกลัว ดังนั้น ขอให้เพียร  
ฝึกเจริญสมาธิต่อไป

*พระอาจารย์ยิ้ม แล้วเหลือบมองเพดาน*

ตอนอาตมาอยู่เมืองไทย มีแมงมุมทารันทูล่าเดินไต่บนคานกุฎิ  
บางที มันก็ร่วงลงมา เพราะอากาศร้อนมาก อาตมาเลยใส่แค่สบง  
และเปลือยอก พวกมันตกลงมาบนอกของอาตมาบ่อยๆ แต่อาตมาไม่  
กลัว แคจี้กจี้นิดหน่อย

มีแมงมุมทารันทูล่ามาวิ่งบนหน้าอก ก็สนุกดีนะ มันไม่กัดหรือ  
มันแค่เดินเล่นเท่านั้นเอง

ล้กพัก คุณก็จะไม่กลัวอะไรแบบนี้เลย ความกลัวมันหายไปเสีย  
อย่างนั้น ถ้าคุณพยายามขจัดความกลัว มันจะยิ่งแย่งลง ถ้าคุณปล่อย  
ให้มันเป็นไปตามเพลง โดยทำใจให้สงบเต็มไปด้วยเมตตา ความกลัว  
ก็จะหายไปเอง



**ถาม:** เวลาพระอาจารย์หงุดหงิดกับความประพฤดิหรือการกระทำ  
ของลูกศิษย์ พระอาจารย์รู้สึกว่ายากจะเลิกเป็นอาจารย์ แล้วปล่อย  
พวกเขาให้เป็นไปตามยถากรรมบ้างไหมคะ

**ตอบ:** อย่าไปหงุดหงิดสิ คิดเสียว่ามันเป็นเรื่องตลก เวลาใครทำอะไร  
จี้เง่า คุณก็คิดว่า “ฮ่า ฮ่า ตลกจัง”

ประการแรก คุณต้องทำใจว่าคนเราทำสิ่งโง่ๆ ได้เสมอ ประการที่สอง เมื่อพวกเขาทำอะไรโง่ๆ คุณก็พยายามมองหาเห็นด้านดีๆ ของสิ่งที่เกิดขึ้น คุณจะเห็นว่าคนเรานั้นนี่เง่าได้ขนาดไหน แล้วคุณก็เอาไปเล่าให้คนอื่นฟัง หัวเราะขำกันสนุกไป พระราชาณาคเคยทำอะไรเง่า.... เอ้อ... อาตมาไม่พูดดีกว่า เขาตัวโตกว่าอาตมา

*พระอาจารย์หันไปมองพระราชาณาคภิกขุ ลูกศิษย์ท่านที่นั่งอยู่ข้างๆ ท่าน และแก้มทำตัวสั้นด้วยความกลัว*

เราต่างทำเรื่องโง่ๆ ได้ด้วยกันทั้งนั้น อย่าหงุดหงิดไปเลย ความหงุดหงิดเป็นตัวบ่งบอกว่าคุณกำลังพยายามควบคุม พยายามบรรลูลิขิตนั่นสิ่งนี้ อาตมามักสอนว่า พวกเราอย่าทำตัวเป็นพวกชอบควบคุม และอาตมาก็พยายามไม่ควบคุมใคร อาตมาไม่ใช่เจ้าอาวาสที่ชอบบังคับใคร อาตมาไม่แม้แต่จะควบคุมจิตใจตัวเอง อาตมาปล่อยให้มันเป็นไปตามสบาย เดี่ยวมันก็สงบเอง สงบนิ่งและมีความสุขมากกว่า พยายามบังคับให้มันสงบ ดังนั้น การที่อาตมาไม่พยายามบังคับพระลูกวัด อาตมาก็ไม่หงุดหงิดเมื่อพวกเขาทำเรื่องเง่า...

อาตมาได้ยินมาว่า ผ้าขาวที่วัดคนหนึ่ง (ผู้ถือศีลแปดที่วัดเพื่อเตรียมตัวบวช) ประท้วงหยุดงาน

*ผ้าขาวคนหนึ่งที่อยู่ท้ายหอปฏิบัติธรรมหลุดเสียงหัวเราะออกมา พระอาจารย์ก็เลยหัวเราะด้วย*

แทนที่จะหงุดหงิด อาตมาก็คิดว่ามันตลกดี อาตมาไม่รู้ว่าเขาจะทำอะไร เขาอยากจะทำประท้วงหยุดงานเท่าไรก็ได้ถ้าเขาไม่ตั้งสหภาพ แล้วชวนผ้าขาวคนอื่นๆ ให้ร่วมประท้วงด้วย หรือเข้าร่วมสหภาพแรงงานไม่นั้น อาตมาต้องลำบากแน่ๆ

เพราะฉะนั้น อย่าไปถือสา หัวเราะขันเสีย ความหงุดหงิดเป็นหนึ่งในสัญญาณที่แสดงถึงความไม่รู้จักความเป็นจริงของชีวิต เป็นสัญญาณ

ว่าเรามีความคาดหวังมากมาย ขอให้พวกเราลดความคาดหวังลงเสียบ้าง แล้วจะได้ไม่หงุดหงิด

ยกตัวอย่างเช่น มันเป็นเรื่องนิยมไปเสียแล้วว่าน้ำในแท็งก์เราจะหมดในช่วงโครงการปฏิบัติธรรม คุณคิดว่าเมื่อเปิดก๊อก แล้วจะมีน้ำไหลออกมาหรือ ฝืนไปแล้วละ เพียงแค่มีก๊อกน้ำอยู่ที่นั่น ไม่ได้หมายความว่าจะมีน้ำนะ



**ถาม:** ความแตกต่างระหว่างวินัยกับการควบคุมคืออะไรครับ ท่านแยกความต่างระหว่างการปฏิบัติตามวินัยอย่างเคร่งครัดกับการเป็นคนชอบควบคุมบังคับตรงไหนครับ

**ตอบ:** อาตมาเจอคำถามนี้หลายต่อหลายครั้ง คำตอบที่อาตมาให้นั้นมาจากหนังสือ The Art of War (ตำราพิชัยสงครามของจีนเขียนโดยซุนจื่อ) ซึ่งกล่าวถึงนายพลคนหนึ่ง ที่สร้างกองทัพที่มีวินัยที่สุดในประเทศ

จักรพรรดิเรียกนายพลคนนี้เข้าพบแล้วถามว่า “เจ้ามีเคล็ดลับอะไรในการสร้างวินัย ทหารของเจ้าปฏิบัติตามคำสั่งของเจ้าเสมอ ไม่เคยแข็งข้อเลย” นายพลตอบว่า “ทหารของข้าพเจ้าเป็นทหารที่ปฏิบัติตามคำสั่งข้าพเจ้า เพราะข้าพเจ้าบอกให้พวกเขาทำในสิ่งที่พวกเขาต้องการทำเท่านั้นพระเจ้าคะ”

ถ้าใครมาบอกให้อาตมาทำอะไรที่อาตมาอยากจะทำอยู่แล้ว ก็แน่นอนว่าอาตมาจะต้องทำตามคำแนะนำนั้น แต่คนเราจะอยากตื่นแต่เช้าลุกขึ้นมาฝึกทหารได้อย่างไร แล้วทหารจะอยากออกรบทั้งๆ ที่รู้ว่าอาจต้องบาดเจ็บหรือตายได้อย่างไร

คำตอบก็คือแรงจูงใจ นายพลท่านนั้นเป็นนักสร้างแรงจูงใจที่ยิ่งใหญ่ เมื่อระฆังปลุกในตอนเช้า ทหารมีแรงจูงใจมากจนพวกเขาอาจ

ตื่นก่อนเวลาด้วยซ้ำ พวกเขาอยากจะฝึก ดังนั้น จึงไม่จำเป็นต้องมีใครมาสั่ง แถมอาจอยากฝึกเพิ่มอีกต่างหาก และในยามศึก พวกเขา ก็เต็มไปด้วยกระแสความรักชาติ ความเสียสละของนักรบ ฯลฯ จนแทบจะรอคำสั่งออกรบไม่ไหว สร้างแรงจูงใจคือเคล็ดลับของการสร้างวินัยนั่นเอง

ในโครงการปฏิบัติธรรมครั้งนี้ เรามีตารางเวลาค่อนข้างยุ่ง แต่มีแค่สี่เวลาเท่านั้นที่คุณต้องจำ เวลาอาหารเช้า ธรรมบรรยายตอนเช้า อาหารกลางวัน และถามตอบปัญหาธรรมช่วงค่ำ ถ้าคุณไม่อยากจะมาฟังอาตมาพูด ก็เหลือแต่เวลาอาหารเช้าและอาหารกลางวัน อาตมาจะต้องวางกฎบังคับให้คุณไปตามเวลาอาหารไหม? ไม่ต้องใช้ไหม? ทำไมล่ะ เพราะคุณอยากจะไปอยู่แล้วไง

เรื่องอื่นๆ ที่นี้ก็เหมือนกัน อาตมากำลังล้างสมองพวกคุณ จูงใจคุณให้อยากเจริญสมาธิ วินัยเริ่มจากตรงนี้



**ถาม:** เราจะจัดการกับคนเจ้ากี้เจ้าการยังไงดีคะ ขอคำแนะนำวิธีการอย่างละเอียดด้วยค่ะ

**ตอบ:** เราควบคุมเพราะกลัวที่จะปล่อยวาง เราพยายามควบคุมเพราะเราเคยเจ็บปวด เราเลยคิดว่า เราต้องป้องกันตัวเราด้วยการวางแผนอนาคตและพยายามควบคุมสภาพแวดล้อม แต่ชีวิตเราก็ยังเจอสิ่งที่ไม่น่าพึงประสงค์อยู่ดี จริง ๆ แล้ว ยิ่งคุม ยิ่งพลาด ถ้าคุณอยากปล่อยดภัยจริง ๆ ขอให้ปล่อยวาง

อาตมาได้จักรยานคันแรกเมื่ออายุ ๑๑ ขวบ ตอนแรก อาตมากลัวล้มจัด เลยจับแฮนด์รถแน่นจนสันมือขาวไปหมด ตอนจะเลี้ยว ก็ตัวแข็งที่มือมากจนเสียสมดุล แล้วก็เลยล้มตลอด ฮ่า! ฮ่า! อยากรู้ก็ตามผ่านไปสักพัก ก็ลืมเรื่องการล้ม เล่นไปเรื่อย ๆ เมื่อเราผ่อนคลาย เรา

ก็ปั่นจักรยานได้โดยไม่มีปัญหา

เมื่อมองย้อนไป อาตมาก็ตระหนักว่า ความกลัวทำให้จักรยาน  
อาตมาล้ม ความกลัวทำให้เราพยายามควบคุม และการควบคุมก็ทำ  
ให้เราล้ม

เมื่อคุณเริ่มเข้าใจกลไกการเกิดความผิดพลาด คุณจะเลิกกลัว  
สาเหตุหนึ่งก็คือ คุณตระหนักว่า ไม่เป็นไรหากเราจะล้มเหลว เมื่อเรา  
รู้ว่า เราผิดพลาดกันได้ เราก็ไม่เกร็งและเลิกเป็นจอมบงการ

ทำไมเราถึงพยายามควบคุม?

ความกลัวใจ เพราะฉะนั้นขอให้เราปล่อยวางความกลัวเสีย เลิก  
กลัวว่าคนอื่นจะคิดอย่างไรกับคุณ ไม่มีใครเขามัวคิดถึงคุณหรอก คุณ  
ไม่ได้สำคัญอะไรจะปานนั้น

ขอให้เราเลิกเกร็ง และปล่อยตัวเองให้ผิดพลาดตามสบาย เราจะ  
ได้ไม่เป็นจอมบงการ เมื่อเราเลิกควบคุม จิตก็จะสงบ ใจก็จะสบาย  
และจักรยานก็จะไม่ล้มอีกแล้ว



**ถาม:** ตลอดสี่ปีที่ผ่านมา ผมมีอาการตกใจกลัวอย่างรุนแรง (panic  
attack) อยู่เนือง ๆ ทั้ง ๆ ที่นั่งสมาธิทุกวัน และยังฝึกโยคะกับมวยจีน  
ผมประสาทเสียกลัวมันจะเกิดตลอดเวลา เราจะป้องกันอาการตกใจ  
กลัวอย่างรุนแรง (panic attack) นี้อย่างไรดีครับ

**ตอบ:** อาตมามักจะตอบคำถามนี้ด้วยการเล่าเรื่องหญิงสาวคนหนึ่ง  
ตอนนั้นเธอกำลังเรียนทันตกรรมที่มหาวิทยาลัยแอดิเลดของออสเตรเลีย  
เธอมีอาการตกใจกลัวอย่างรุนแรงมากจนไม่กล้าออกนอกห้องนอน  
หรือแม้แต่จะลุกจากเตียง ไม่มีใครช่วยเธอได้แม้แต่จิตแพทย์ เธอโทร  
มาหาอาตมาเพราะลุงเธอเป็นลูกศิษย์อาตมา

อาตมาบอกให้เธอมองหาจุดที่เกิดอาการ panic attack ในร่างกายเธอเอง เธอตอบว่าไม่รู้ อาตมาก็เลยบอกให้เธอพยายามสำรวจดู แล้วอีกสามสี่วัน ค่อยโทรคุยกันใหม่ สิ่งที่อาตมาทำลงไปคือหาอะไรให้เธอทำอย่างมีจุดหมาย

สามสี่วันต่อมา เธอก็โทรมาบอกว่า “มันเกิดบริเวณตรงอกค่ะ”

“ดีมาก ไหนลองอธิบายให้อาตมาฟังสิว่าอาการมันเป็นยังไง”

เธอตอบไม่ได้ อาตมาก็เลยบอกให้เธอค่อยสำรวจครั้งหน้าที่เกิดอาการ แล้วค่อยโทรมาใหม่ อาตมาหาอะไรให้เธอทำอีก ครั้งนี้ ให้เธอใช้สติและฝึกความตระหนักรู้ถึงอาการทางกายภาพที่เกิดขึ้นเมื่อเกิด panic attack

สามวันต่อมา เธอโทรมา อาตมาประทับใจมากเพราะเธอเก็บรายละเอียดอาการที่เกิดขึ้นได้ดีมาก

คราวนี้ อาตมาสอนเธอว่า “คุณมีสติตระหนักรู้ถึงอาการทางกายที่เกิดขึ้นดีมาก คราวนี้ ลองฝึกความกรุณานะ ครั้งต่อไป เมื่อเกิด panic attack อีก และคุณรู้สึกถึงอาการทางกายเหล่านั้น ขอให้ใช้เมือนวดที่บริเวณหน้าอกด้วยใจอ่อนโยน ถ้าทำเองไม่ถนัด ก็ขอให้ใครมาช่วยทำให้”

อีกสามสี่วันต่อมา เธอโทรมาหาอาตมาอีก “ดิฉันทำตามที่พระอาจารย์บอกค่ะ”

“แล้วเป็นไงบ้าง”

“พอดีฉันนวด ความรู้สึกไม่สบายที่อกก็หายไปค่ะ”

“แล้วอาการ panic ละ”

เธอนิ่งเงียบไป เพราะวินาทีนั้นเธอก็เห็นความจริงกระจ่าง “อาการ panic ก็หายไปค่ะ”

สองสามสัปดาห์ต่อมา เธอก็สามารถออกนอกห้องได้และกลับไปเรียนหนังสือต่อ เธอเป็นคนปัญญาดีมาก เรียนจบทันตแพทยศาสตร์ ได้เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง เธอแต่งงานกับแฟนหนุ่มที่ช่วยดูแลเธอตลอด

เวลาที่เธอป่วย อาตมาไปทำพิธีอวยพรแบบพุทธให้เธอที่ Sunken Gardens มหาวิทยาลัยแห่งรัฐเวสเทิร์นออสเตรเลีย เธอเสนอชื่อ อาตมาเป็นบุคคลแห่งปีด้วยนะ แต่อาตมาไม่ได้รางวัลหรอก ฮ่า! ฮ่า!

อย่างไรก็ดี อาตมาซาบซึ้งใจมากที่เธอเสนอชื่ออาตมาเพราะ “พระอาจารย์ช่วยชีวิตดิฉันไว้” ตอนนี้อยู่กับสามีอย่างมีความสุขที่ซิดนีย์ เป็นทันตแพทย์ฝีมือเยี่ยม ชีวิตมีความสุขมากและไม่มีอาการตกใจกลัวอย่างรุนแรงหรือ panic attack อีกเลย

ตอนนี้เรารู้วิธีจัดการกับ panic attack แล้วนะ คนส่วนใหญ่ยังไม่มีทักษะดีพอที่จะจัดการกับปัญหาทางจิต แต่อาการ panic attack นั้นจะมาพร้อมกับความรู้สึกทางกายเสมอ ดังนั้น การฝึกสติให้พร้อมรับรู้กับความรู้สึกทางกายเหล่านั้นจะช่วยให้เราแก้ปัญหา panic attack ได้ เมื่อเราบรรเทาอาการทางกายให้ผ่อนคลาย อาการทางจิตก็จะทุเลาไปด้วย

ความรู้สึกทางกายไม่จำเป็นว่าจะเกิดที่บริเวณทรวงอกเสมอไปนะ เราต้องฝึกสติและหาตำแหน่งที่เกิดของมัน จากนั้น พยายามรับรู้อาการเหล่านั้นอย่างละเอียดถึงจนสามารถเล่าให้คนอื่นฟังได้ เมื่อคุณมีความตระหนักรู้ที่แจ่มชัด คุณก็เยียวยาได้โดยการนวดบริเวณดังกล่าวด้วยความอ่อนโยนและเมตตาอย่างที่สุด เมื่ออาการทางกายที่มาคู่กับ panic attack เบบางลง อาการทางอารมณ์ของเราก็จะจางไปด้วย



**ถาม:** เราจะแก่นึสัยเสียที่ขบคิดอะไรๆ ในทางลบได้อย่างไรคะ ดิฉันพยายามปล่อยวาง พยายามเจริญเมตตากรรมฐาน แต่ความคิดที่ไม่ดีก็ยังมาวนเวียนอยู่ในหัว ถ้าเราเปิดใจโอบรับมันแบบที่พระอาจารย์สอน แล้วจิตเราเกิดหลงตามความคิดแยกๆ พวกนั้น ก็แยสิคะ เราจะควบคุมความคิดเราอย่างไรดีคะ อ้อ... แล้วถ้ามีคนโกรธเราหรือพยายามหลอกล่อให้เราทำอะไรไม่ดี เราควรทำอย่างไรคะ



**ตอบ:** อาตมาขอตอบคำถามที่ ๒ ก่อนนะ ในช่วงอบรมกรรมฐานนี้ ไม่ต้องไปสนใจว่าใครทำอะไร พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนไว้ว่า “พวกเธอจงมีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง (คือ จงมีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง มิใช่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง)” (มหาปริณิพพานสูตร ทิฆนิกาย) ใครจะมาโกรธเราก็เรื่องของเขา ปัญหาของเขา ไม่เกี่ยวกับเรา

เมื่อคุณกลับบ้าน มันอาจจะยากขึ้นมาหน่อยเพราะโลกเรามีคนที่โกรธเยอะเสียด้วย แต่ถ้ามีความโกรธพุ่งมาที่ตัวคุณ ขอให้พยายามปล่อยมันไป ปล่อยให้มันพุ่งผ่านคุณไป หรือทำตัวเหมือนดอกบัวซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของพุทธศาสนาเรา ต่อให้มีใครไปปัสสาวะรดดอกบัว น้ำสกปรกนั้นก็ไหลผ่านกลีบบัวไป ไม่ทิ้งร่องรอยใดไว้แม้แต่กลิ่น หรือหากคุณเห็นน้ำหอมรดไปบนดอกบัว น้ำหอมก็ไหลลิ่งตามกลีบบัวลงไปสู่พื้นไม่เหลือกลิ่นน้ำหอมเช่นกัน ทั้งนี้เพราะดอกบัวไม่เก็บกักสิ่งใดๆ ไว้

ขอให้สมมติว่าตัวคุณคือดอกบัว ใครจะโกรธ จะด่าว่าอะไร ก็ไม่เป็นไร หรือใครจะชมว่าคุณดีเลิศประเสริฐเพียงไหน ก็ไม่มีผลกับคุณ คำพูดใดๆ ของใครก็ตามจะปลิวผ่านคุณไป คุณยังคงเป็นดอกบัวดอกเดิมไม่เปลี่ยนแปลง เพราะคุณไม่เก็บอะไรในอดีตไว้ นี่คือนโยบายการบริหารความโกรธที่คนอื่นมีต่อคุณ ความพยายามใดๆ ที่เขาจะกระตุ้นให้คุณรู้สึกไม่ดี ทำสิ่งไม่ดีหรือมีความทุกข์ก็จะสูญเปล่า

กลับมาคำถามที่ ๑ นะ เรื่องความคิดเชิงลบในหัวของเราเอง ถ้าเรามีอารมณ์เป็นลบกับความคิดเชิงลบ มันจะยิ่งลบไปกันใหญ่นะ ยิ่งถ้าคุณรู้สึกลบที่มีอารมณ์เป็นลบกับความคิดเชิงลบ มันก็กลายเป็นลบสามเท่า มันจะลบไปไม่สิ้นสุดจนคุณจะเสียสติ เพราะฉะนั้นถ้าความคิดไม่ดีผุดขึ้นมา ก็ปล่อยมันไป

*พระอาจารย์อ้าแขนกว้างทำท่าโอบรับ*

“ยินดีต้อนรับ ความคิดติดลบทั้งหลาย”

ลองดูสิว่า เราจะคิดลบๆ ได้มากขนาดไหน จะได้ลงบันทึกในกินเนส ไหม เวลาความคิดเชิงลบมันเข้ามาในหัวเรา ลองหัวเราะขันเสีย ทำ เป็นเรื่องตลกไป มันจะช่วยลดความเป็นลบในใจ และหากคุณเมตตากับความคิดติดลบ ไม่หลงติดลบไปกับมัน ปล่อยให้มันติดลบของมัน ไป ไม่ยุ่งด้วย หรือหัวเราะขันเสีย สักพักมันก็จะหนีหายไปเอง



**ถาม:** กรุณาบอกถึงกุศลของสัมมาวาจาและการไม่นินทา

**ตอบ:** ในการประชุมศาสนาครั้งหนึ่ง พระสิริรูปที่คุ้นเคยกันร่วมรับประทานอาหารกลางวัน ในจังหวะหนึ่งที่บทสนทนาเงียบลง พระรูปหนึ่งก็เอ่ยขึ้นว่า

“เพื่อนๆ ครับ ผมมีเรื่องจะสารภาพ ผมชอบดูม้าแข่งและไปคาสิโน ผมจะสวมแว่นตาดำและวิกผม คนจะได้จำผมไม่ได้ ผมติดการพนัน มากเลยครับ”

เพื่อนร่วมโต๊ะนั่งอึ้งไป “ไม่น่าเชื่อเลย... พวกเราคิดว่าคุณบรรลุลแล้ว แต่ก็ดีแล้วล่ะที่คุณบอกพวกเรา เมื่อเรามีอะไรไม่ดีและได้สารภาพกับคนที่เราไว้วางใจ มันจะดีต่อจิตใจเรา”

พระอีกรูปหนึ่งลุกขึ้นพูด “ผมอยากสารภาพบ้างครับ ทุกวันจันทร์ ผมจะแอบไปร้านขายเหล้าครับ ตกค่ำ ผมก็เมาแบ่ ผมติดเหล้าครับ”

“โอ้โฮ คุณปิดได้เยี่ยมมาก เป็นพระกินเหล้านี้ไม่ดีเลยนะ แต่ดีแล้ว ที่คุณสารภาพ”

พวกเขาหันไปทางพระรูปที่สาม “ท่านล่ะ ทำอะไรนอกกรอบนอกรอย บ้าง”

“ผมบอกพวกท่านไม่ได้” พระรูปนั้นกล่าวเสียงเข้ม

“เกิดน่า มันจะดีกับจิตใจคุณเองนะ”

พระรูปที่สามสวดสวดหายใจยาวแล้วพูดว่า “มีหญิงสาวคนหนึ่งมาที่วัด เราประจำ เธอแต่งงานแล้ว แต่... เราก็มีอะไรกัน”

“คุณพระช่วย” ทุกคนตกตะลึงไปหมด พระเป็นขู้!

แต่ในที่สุด ทุกคนก็ทำใจได้และพูดให้กำลังใจเพื่อน “ดีแล้วที่คุณ  
สารภาพออกมา เราจะได้ช่วยคุณได้”

จากนั้น พระทั้งสามรูปก็หันไปทางพระรูปที่สี่ “ท่านล่ะ”

พระรูปที่สี่นั่งนิ่ง ไม่พูดจา นัยน์ตาตก

พระรูปอื่นสบตากันด้วยความกังวลต่อเพื่อน พวกเขาพยายาม  
เปลี่ยนบรรยากาศให้คลายเครียดด้วยการพูดตลก “ไม่ว่าคุณจะทำอะไร  
ผิดพลาด มันคงไม่แย่ไปกว่าติดการพนัน ซี้เหล่าหรือเป็นขู้หรือก่น่า”

ความเงียบเข้ามาครอบงำวงสนทนาอีกครั้ง

“มันแย่ยิ่งกว่านั้น” ในที่สุด พระรูปที่สี่ก็เอ่ยปาก

เงียบกันไปอีกพัก พระรูปหนึ่งก็กลั่นใจถามว่า “อะไรหรือ ท่าน”

“ปัญหาของผมคือ... ผมชอบซุบซิบนินทาครับ เวลาได้ยินเรื่อง  
อะไรมา ผมอดพูดต่อไม่ได้ครับ”

คราวนี้ คุณรู้แล้วนะว่า เราไม่ควรซุบซิบนินทา เพราะมันเลวร้าย  
กว่าติดการพนัน ติดเหล้าหรือเป็นขู้เสียอีก



**ถาม:** การเห็นความไม่จริงของการรับรู้ทางประสาทสัมผัสทั่วไปเป็น  
ส่วนหนึ่งของการทำให้ชินและยอมรับความเปลี่ยนแปลง อีกทั้งช่วยให้  
เราปล่อยวางเมื่อเจริญกรรมฐานและเลิกพยายามควบคุมใช้หรือไม่

**ตอบ:** ถูกต้อง ลองพิจารณาดูนะ อาหารที่เรากินกันที่นี่อร่อยไหม ถ้า  
อร่อยทุกอย่าง ทุกคนก็กินอย่างเดียวกันได้ เหตุผลที่เรามีอาหาร  
หลายอย่างให้เลือกเพราะบางจานคุณก็ชอบ บางจานคุณก็ไม่ชอบ  
คนเราเลือกอาหารต่างชนิดกัน

*พระอาจารย์กอดอกทำที่เหมือนประวั่ง*

เอาตมาไม่เข้าใจว่าทำไมคนถึงไม่ได้ชอบฟิชแอนด์ชิปส์ (ปลาชุบแป้ง

ทอดและมันฝรั่งทอด) กันทุกคน

ญาติโยมในหอธรรมหัวเราะเพราะต่างทราบว่าเป็นอาหารโปรดของ  
พระอาจารย์

มันเป็นอาหารที่อร่อยที่สุดในโลก

ญาติโยมแสดงอาการขัน ไม่ค่อยตามพระอาจารย์

เราควรกินพืชแอนดชิปส์ทุกวัน ทั้งมือเช้าและมือกลางวัน แต่สิ่งที่  
อาตมาชอบนั้นไม่ใช่สิ่งที่คุณชอบ และบางที ความชอบของคุณเองก็  
เปลี่ยน บางครั้ง คุณก็ไม่อยากกินของที่ปกติชอบ เพราะวันนี้คุณ  
อยากกินอย่างอื่นบ้าง แม้แต่ความชอบของคุณก็เปลี่ยนแปลง ดังนั้น  
ความรู้สึกจากประสาทสัมผัสของคุณนั้นยึดเป็นมาตรฐานไม่ได้

อาตมามีเรื่องเล่าให้ฟัง...

อาตมาบวชได้ประมาณ ๑๐ ปีกว่าจะได้กินพืชแอนดชิปส์ร้อนๆ  
เป็นครั้งแรกที่ออสเตรเลียนี้ เมื่อครั้งเป็นพระที่เมืองไทย อาตมาต้อง  
กินกับข้าว บางครั้ง ก็เลยฝันถึงพืชแอนดชิปส์

หลังจากที่อาตมาย้ายมาอยู่ที่ออสเตรเลีย วันหนึ่ง อาตมาต้องไป  
ประกอบพิธีศพตอนเช้าตรู่และกลับไปฉันเพลที่วัดไม้ทัน พระอาจารย์  
ชาโครซึ่งเป็นเจ้าอาวาสในตอนนั้นบอกอาตมาว่า “ข้ากลับ ก็หาอะไร  
กินเสียนะ”

“ท่านหมายความว่า ให้ผมเลือกของกินเองจริงๆ หรือครับ”

ดังนั้น ผ่าขววจึงขับรถพาอาตมาไปร้านพืชแอนดชิปส์ นับเป็นครั้ง  
แรกในรอบหลายปีที่อาตมาจะได้ฉันปลากับมันฝรั่งโดยไม่มีแกงเผ็ด  
หรืออาหารอย่างอื่นโปะข้างบน คราวนี้ จะมีแต่ปลากับมันฝรั่งทอด  
ร้อนๆ เหยาะเกลือกับน้ำส้มสายชู อาหารที่พวกเราได้รับประเคนที่  
วัดนั้นกว่าอาหารจะมาถึงวัดและกว่าพวกเราจะสวดมนต์เสร็จ มันก็

เย็นหมดแล้ว แต่คราวนี้ อาตมาจะได้ฉันอาหารร้อนๆ!

เอาล่ะ ปลายกับมันฝรั่งทอดร้อนๆ สิ่งนี้อาตมาฝันถึงมาตลอด ๑๐ ปี แต่พออาตมากินไปแล้ว ก็ปวดท้องมาก มันช่างน่าท้อเหียวอะไรอย่างนี้  
ทำไมนะหรือ

เพราะประสาทรับรู้ของอาตมาเมื่อเจอกับทตสอบเข้า ก็ไม่ได้เลอเลิศอย่างที่ฝันนะสิ

ก็ครั้งก็หนในชีวิตของเราที่เจอเหตุการณ์แบบนี้ สิ่งที่เราฝันถึง สิ่งที่เราอยากได้จนน้ำลายไหล แต่พอได้แล้ว มันก็ยั้งงั้นๆ แหละ ทำไมเราถึงเสียเวลาดังมากมายอยากได้สิ่งเหล่านั้น

ในทางกลับกัน แม้ว่าการมาอบรมกรรมฐานของคุณดูเหมือนจะแย้ แต่คุณอาจเปลี่ยนความรู้สึกรับรู้ของคุณ กลับเห็นว่าการอบรมครั้งนี้ดีมากเพราะคุณรู้สึกอับอายที่จะบอกเพื่อนๆ ว่าคุณเสียทั้งเงินทั้งเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ คุณจึงพูดถึงแต่สิ่งดีๆ “ฉันได้เรียนรู้อะไรตั้งมากมายจากการมาปฏิบัติธรรมครั้งนี้” คุณเปลี่ยนมุมมองของคุณโดยแปรไปตามสิ่งที่คุณอยากจะบอกคนอื่น และนั่นแหละคือปัญหา คุณไม่สามารถไว้วางใจสัญชาตญาณหรือการรับรู้ของคุณได้ เพราะมันล้วนเป็นความเท็จ



**ถาม:** เวลาเรารู้สึกว่าใครสักคน นั้นเป็นเพราะว่าเราไม่มีความเห็นอกเห็นใจเพียงพอที่จะยอมรับคนคนนั้นได้โดยสิ้นเชิงหรือเปล่าคะ หากเรารู้สึกแล้วอยากไปตำหนิเขา เราควรจะทำใจยอมรับคนคนนั้นหรือแค่ปล่อยวางความหงุดหงิดในขณะที่ทำสมาธิ หากเรามีความเห็นอกเห็นใจพอที่จะยอมรับคนอื่นอย่างที่เขาเป็น หมายความว่าเราจะไม่ตำหนิวิจารณ์ใคร และเขาก็จะ做事情ที่ไม่ถูกต้องต่อไปอย่างนั้นหรือคะ



หมาก็คือหมา หมามันเห่า กาก็คือกา และร้อง “กา กา กา” ยุงก็คือยุง  
ส่งเสียง หึ่ง หึ่ง และกัดคุณด้วย!

ทำไมเราถึงต้องไปรำคาญเรื่องที่เป็นธรรมชาติปกติของสิ่งต่างๆ  
แทนที่จะอยากให้โลกเราเปลี่ยนไปเป็นอีกอย่าง เราควรยอมรับมัน  
อย่างที่มีมันเป็น เมื่อเราขอสิ่งที่เป็นไปไม่ได้จากชีวิต นั่นคือความทุกข์  
แล้วคุณจะให้คนอื่นอย่าทำตัวน่ารำคาญได้ไหม ขอนะขอได้ แต่คุณ  
จะไม่มีวันได้อย่างที่ขอหรอก คนเรานั้นน่ารำคาญ สามีนั่นเล่าคือ  
ความทุกข์ สิ่งเดียวที่ไม่มีมีความทุกข์คือ ตึกตาคหมี

*พระอาจารย์ชี้ไปที่ตึกตาคหมีสี่ขาคนฟูที่นั่งด้านหน้าของหอปฏิบัติ  
ธรรมใกล้พระอาจารย์ ซึ่งจัดไว้ให้กอดสำหรับผู้ที่อยากเติมความ  
นุ่มนวลอ่อนโยนลงไปในกรรมฐาน*

ตึกตาคหมีตัวนี้นั่งนิ่งสงบมาก ไม่เคยถามอะไรเลย ดูสิว่า ตึกตาค  
สงบมากแค่ไหน ไม่เคยปริปากบ่นอะไรทั้งสิ้น สงสัยสำเร็จมรรคผล  
นานแล้ว

*ตึกตาคหมีดูท่าทางเหมือนจะบรรลुธรรม*

ตึกตาคหมีก็คือตึกตาคหมี เมื่อเราเข้าใจว่าคนเราเป็นอย่างไร คุณก็  
จะไม่เรียกร้องให้เขาเป็นอย่างอื่น คุณไม่สามารถเรียกร้องให้ใคร  
เจียบกริบได้ ไม่มีใครทำได้ คุณเองก็ทำไม่ได้ เพราะฉะนั้นคุณควร  
ยอมรับโลกเราอย่างที่มีมันเป็น

ความหงุดหงิดรำคาญใจคือการเรียกร้องสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ทั้งจาก  
ตนเอง จากคู่ครอง จากเพื่อน หรือจากชีวิต เมื่อคุณเข้าใจว่าชีวิต  
หยาบยี่อะไรให้เราได้บ้างและให้อะไรไม่ได้ เราก็หมดความหงุดหงิด  
และเลิกบ่นและจะมีแต่ความรื่นรมย์



**ถาม:** มีวิธีปฏิบัติแบบไหนบ้างที่ช่วยลดอัตราเราในขณะที่ไม่ได้ทำ  
กรรมฐาน

**ตอบ:** คุณอาจลองทำอะไรที่มันดูเง่าๆ น่าขัน มีใครบ้างที่ยังไม่เคย  
เดินจงกรมแบบจิ้งโจ้ วิธีนี้ช่วยลดอัตราได้อย่างดีเลยใช้ไหม ทำจงกรม  
แบบจิ้งโจ้เป็นการเดินจงกรมแบบออสเตรเลีย วิธีทำก็คือ คุณยืนอยู่  
สุดทางเดิน แล้วทำมือแบบนี้...

พระอาจารย์ยังมีไว้ด้านหน้าของหน้าอกเหมือนจิ้งโจ้...

...และแทนที่จะเดินเนิบๆ คุณก็กระโดดสองขา!

พระอาจารย์พยายามทำท่ากระโดดทั้งๆ ที่นั่งอยู่ ญาติโยมในหอธรรม  
ปล่อยเสียงหัวเราะขำกันอีกครั้ง

ลองดูสิ พอคุณลองปั๊บ คุณก็จะมีความสุขปั๊บ แถมทำให้คนอื่น  
หัวเราะด้วย เรียกว่า คุณกำลังบำเพ็ญเมตตาเลยละ นับเป็นการช่วย  
ขจัดความน่าเบื่อของการมาฝึกกรรมฐาน และนี่แหละคือหนทางหนึ่ง  
ที่จะช่วยลดอัตราของเรา

อีกทางหนึ่งที่ช่วยลดอัตราก็คือการหยุดควบคุม เพราะเมื่อคุณ  
พยายามควบคุม คุณก็กำลังเพิ่มพลังให้อัตตา ยิ่งควบคุมมาก อัตรา  
ก็ยิ่งมาก ยิ่งเรียกร้องมาก ความรู้สึกยึดมั่นถือมั่นในตัวตนก็ยิ่งเติบโต  
ในทางตรงข้าม คุณปล่อยวางได้มากเท่าไร ตัวตนคุณก็จะหายไป  
มากเท่านั้น เมื่อคุณปล่อยวาง เมื่อคุณมีเมตตา เมื่อคุณให้อภัย เมื่อ  
นั้นอัตราคุณก็จะน้อยลง ดังนั้น พยายามหยุดควบคุมและอัตตาของ  
คุณก็จะหายไปเอง





**ถาม:** เราจะรวมชมการปล่อยวางความต้องการควบคุมกับความพยายามป้องกันไม่ให้คนๆ หนึ่งไปทำร้ายคนอื่นหรือทำร้ายตัวเอง ได้อย่างไรครับ ตัวอย่างเช่น พระที่มีรายงานว่ามีเพศสัมพันธ์ หรือบุคคลในตำแหน่งที่มีอำนาจในที่ทำงานและรังแกคนอื่นที่กลัวตงานจนไม่กล้าหืออือกับคนๆ นั้น

**ตอบ:** หลายครั้ง การควบคุมไม่ใช่คำตอบ แนวทางปฏิบัติที่ดีที่สุดคือการมีเมตตาและทำหน้าที่ของคุณเพื่อช่วยให้ผู้อื่นมีความสุข การควบคุมคือการเรียกร้องให้ผลลัพธ์ออกมาอย่างที่คุณต้องการ หลายต่อหลายครั้ง เมื่อคุณพยายามหยุดคนอื่น คุณทำไม่สำเร็จ เพราะมันเกินอำนาจของคุณ แต่คุณจะลองทำดูก็ได้นะ ถ้ามันได้ผล ก็ดีไป แต่หากคุณพยายามเข้าไปควบคุม คุณก็จะหัวเสียเมื่อไม่ได้ผลดังใจ เมื่อคุณรู้สึกหัวเสีย คุณก็จะโกรธ และเมื่อคุณโกรธ อะไรจะตามมารู้ไหม? ความหดหู่ซึมเศร้าไง คนที่เป็นโรคซึมเศร้าส่วนใหญ่เป็นคนที่โกรธโลกใบนี้และโกรธตัวเอง พวกเขาพยายามควบคุมสิ่งต่างๆ ในชีวิตแต่ไม่สำเร็จ เสียแรง เสียพลังไปมากมายจนทำให้พวกเขาอยู่ในภาวะซึมเศร้าไร้พลังเพราะได้ทุ่มเทเร็วแรงไปกับการต่อสู้ที่ไม่มีวันชนะ

ความเมตตากรุณาคือการที่คุณพยายามทำดีที่สุด แต่ในขณะที่เดียวกันก็รักษาจิตอุเบกขาไว้เพื่อทำไม่สำเร็จ ตัวอย่างหนึ่งคือ งานของแพทย์ อะไรคืองานหลักในชีวิตของหมอ? มันไม่ใช่การบำบัดรักษาคนไข้เพราะนั่นคือการควบคุม งานที่แท้จริงของหมอคือการบริหารหรือดูแลผู้ป่วย ถ้าหมอมุ่งแต่จะพยายามรักษาคนไข้ให้หายป่วยให้ได้ เขาก็จะล้มเหลวเป็นนิจ แต่ก่อนที่จะล้มเหลว หมอก็จะรู้สึกขัดอกขัดใจแล้วก็จะใช้หนทางนานาประการไปแทรกแซงธรรมชาติอย่างไม่จำเป็นเพราะพยายามสุดตัวที่จะทำให้ผู้ป่วยมีชีวิตอยู่ต่อไป นี่เป็นเพราะหมอถือว่าการรักษาให้หายเป็นงานสำคัญที่สุด ถ้าพวกเขาเปลี่ยนทัศนคติโดยวางให้การดูแลบริหารผู้ป่วยเป็นสิ่งที่สำคัญเหนือ

การบำบัด เมื่อถึงเวลาที่ผู้ป่วยต้องตาย พวกเขาจะสามารถปล่อยให้ผู้ป่วยจากไปได้อย่างสงบ แทนที่จะคิดว่าตนเองต้องทำทุกวิถีทางที่จะรักษาชีวิตผู้ป่วย เขาก็จะอาทรดูแลผู้ป่วยในวาระสุดท้ายของชีวิต ถ้าความเชื่ออาทรเอาใจใส่เป็นหน้าที่สำคัญอันดับแรกของหมอ จะมีหลายต่อหลายคนที่จะจากโลกเราไปด้วยจิตสงบกว่านี้

การพยายามรักษาคนอื่นให้หายป่วยนั้นแท้จริงมาจากความเจ้ากี้เจ้าการชอบควบคุมบังคับ การพยายามแก้ไขสามีหรือตัวคุณเองให้หายจากนิสัยแย่ๆ หรือการพยายามคุมกิเลสและนิเวศน์ในระหว่างการฝึกกรรมฐานนั้น มันไม่จบไม่สิ้น ไม่ได้ผลหรอก ฉะนั้น ขอให้ดูแลถนอมตนแทน เมื่อคุณใส่ใจดูแลจิตของคุณ กิเลสทั้งหลายก็จะสลายไปเอง เมื่อคุณพยายามควบคุม กิเลสมันยังมีฤทธิ์แรง ดังนั้น อย่าพยายามบำบัดให้คุณหายโง่ แต่อาทรความไม่รู้ของเรา การควบคุมบังคับนั้นไม่ได้ผล แต่การใช้เมตตา กลับมีประสิทธิภาพมาก ตัวกิเลสแห่งการควบคุมมักสับสนกับเราว่าเราจะบรรลุเป้าหมาย แต่พอเอาเข้าจริงแล้ว เรากลับเจอแต่ความหงุดหงิดขัดใจ ในทางตรงข้าม การเอื้ออาทรจะช่วยให้เราประสบความสำเร็จ ปัญหาต่างๆก็หมดไปและจิตใจก็สุขสงบ



**ถาม:** เราจะฝึกตัวเองไม่ให้คอยตัดสินผู้อื่นได้อย่างไรครับ

**ตอบ:** ถ้าเรามักตัดสินคนอื่น ก็อย่าไปกังวลถึงมันเลย อย่าตัดสินตัวเองที่ไปตัดสินคนอื่นก็แล้วกัน

ลองคิดดูนะ เราจะตัดสินคนอื่นได้อย่างไรกัน เรารู้อะไรจริงๆ เกี่ยวกับตัวเขาบ้างล่ะ ถ้าคุณอ่านจิตเขาออก หรือรู้เรื่องราวปมหลังของเขาทั้งหมด และรู้แน่ๆ ว่าทำไมเขาถึงได้ทำสิ่งที่เขาทำลงไป คุณก็อาจวินิจฉัยเขาได้ แต่ถ้าคุณมีข้อมูลเพียงบางส่วน ไม่รู้เรื่องราวทั้งหมด

คุณอาจจะแค่ด่วนสรุปเอาก็เป็นได้ หลายปีก่อน ในช่วงที่พระหลายรูป ในประเทศไทยถูกจับได้ว่าอยู่กับสีกา อาตมาตัดสินใจสารภาพต่อหน้า ญาติโยมกลุ่มใหญ่ที่ศูนย์ธรรมโลกาในเมืองเพิร์ธของเรา

อาตมาพูดด้วยความซื่อสัตย์อย่างที่สุดต่อหน้าญาติโยมมากมาย ที่นับถืออาตมาว่า อาตมาเคยมีช่วงเวลาที่มีความสุขที่สุดในอ้อมแขน ของภรรยาของชายอื่น เรากอดกัน จูบกัน เรารักกัน และผู้หญิงคนนั้นก็มิสามิแล้ว... ทุกคนตกใจซ็อกและพวกเขาตัดสินใจตัดสินอาตมาทันที “โอ้! ไม่นะ! พระอาจารย์พรมด้วยหรือนี่...” แล้วอาตมาก็พูดต่อว่า ผู้หญิงคนนั้นคือแม่ของอาตมาเอง ก็มันจริงนี่ เมื่อตอนเด็กๆ อาตมามีช่วงเวลาที่มีความสุขที่สุดในอ้อมแขนของแม่ และแม่ก็เป็นภรรยาของผู้ชายอื่น พออาตมาอธิบายเสร็จ พวกเขาก็พูดว่า “อ้าว... เหรอ... งั้นก็ไม่เป็นไร”

พวกเขาเหมาเอาว่าอาตมากระทำการผิดประเวณีขณะเป็นพระ ถือว่าอาตมาหลอกพวกเขาได้สำเร็จ อาตมาอยากจะได้แสดงให้เห็นว่า มันง่ายแค่ไหนที่จะด่วนตัดสินคนอื่นอย่างผิดๆ ถึงแม้ว่าคุณจะมีข้อมูล ที่ถูกต้องแล้วก็ตาม

คุณเคยโดนตัดสินอย่างผิดๆ บ้างไหม ถูกกล่าวหาว่าทำสิ่งที่คุณ ไม่ได้ทำนะ ชูมือขึ้นหน่อยถ้าเรื่องแบบนั้นไม่เคยเกิดขึ้นกับคุณเลย มันเกิดขึ้นกับอาตมาหลายต่อหลายครั้งเลย แต่นั่นแหละชีวิตคนเรา แม้แต่พระพุทธเจ้าเองก็ทรงถูกตัดสินในสิ่งที่พระองค์ไม่ได้กระทำ พวกเราควรตระหนักกว่านี่เป็นเรื่องปกติธรรมดา

ที่อาตมากล่าวมานี้นั้นหมายความว่าเราควรระงับประโยชน์ให้ จำเลย หากสามิคุณกลับบ้านดึก ก็ขอให้เชื่อใจเขา แล้วคิดเสียว่าเขา ทำงานล่วงเวลา อย่าตัดสินเขาและด่วนสรุปว่าเป็นเพราะเขามีผู้หญิงอื่น

เมื่อหลายปีก่อน พวกเราไปรอรับพระอาจารย์ญาณธัมโมที่สนามบิน เมื่อท่านเดินออกมาจากประตู ท่านมีกลิ่นเหมือนโรงกลั่นเหล้า พวก

เราถามท่านว่าท่านไปทำอะไรมาเนี่ย ท่านเล่าว่า ในเที่ยวบินจากเมือง Adelaide มาเพิร์ธนั้น ท่านนั่งติดกับผู้ชายคนหนึ่งทีกลัวการนั่งเครื่องบินมาก วิธีเดียวที่ผู้ชายคนนี้จะดับความกลัวกระวนกระวายที่ต้องอยู่กลางอากาศได้ก็คือการดื่มวิสกี้ตลอดเวลา เมื่อเครื่องบินใกล้จะลงจอดที่สนามบินเพิร์ธ สภาพอากาศเกิดแปรปรวน ผลก็คือผู้ชายคนนั้นทำวิสกี้ทั้งแก้วหกใส่จีวรของพระอาจารย์ญาณธัมโม นั่นคือคำอธิบายของท่าน และพวกเรา ก็ยอมเชื่อโดยยกประโยชน์ให้จำเลยไป... ฮ่า ฮ่า

*ญาติโยมหัวเราะขันพระอาจารย์ที่แกล้งแซวพระอาจารย์ญาณธัมโม*

การไปเที่ยวตัดลินผู้อื่นนั้นไม่น่าชื่นชมเลย หากเราอดใจไม่ได้ละก็โปรดระลึกว่า คนคนนั้นเป็นผู้บริสุทธิ์จนกว่าจะพิสูจน์ได้ว่ามีความผิดจริงโดยปราศจากข้อสงสัยเคลือบแคลง



**ถาม:** จิตของผมเป็นจอมบงการโหด เหมือนนายจอมเข้มงวดที่คอยบอกว่า “ทำนั่นสิ ทำนี่สิ” ไม่ยอมให้มีการต่อรองใดๆ ทั้งสิ้น มันเหมือนกับว่าผมไม่เคยมีอิสระเลย ถ้ามีวิธีช่วยให้เจ้านายคนนั้นอ่อนลงบ้างจะเป็นพระคุณอย่างสูงครับ

**ตอบ:** โธ... น่าสงสารจัง แล้วตอนนี้ใครเป็นเจ้านายที่คุนย์ปฏิบัติธรรมแห่งนี้กันล่ะ ก็อาตมานี่ไง!

*ญาติโยมหัวเราะขำพระอาจารย์*

และอาตมาขอสั่งให้เจ้านายคุณปล่อยให้คุณพักบ้าง อย่าเข้มงวดนัก นายใหญ่บอกว่า “จงปล่อยวาง เจริญเมตตา เจริญสติ” เมื่อเจ้านายคุณพูดอะไร ขอให้จำไว้ว่านายใหญ่สั่งว่าอย่างไรนะ อาตมาเพิกถอนคำสั่งเจ้านายคุณ ขอสั่งให้คุณปล่อยวาง ผ่อนคลาย ทำใจให้

รื่นรมย์ และไม่ต้องทำอะไรทั้งนั้น คุณคิดว่าวันนี้คุณจะเป็นนายปราชัยได้ หรือเปล่า นั่นคือ พยายามจะไม่ทำอะไรสักอย่างเดียว การไม่บรรลุผลสัมฤทธิ์ใดๆ นี่เป็นสิ่งมหัศจรรย์มากนะ เป็นความว่างเปล่าที่ยอดเยี่ยมเมื่อไม่มีอะไรเลย



**ถาม:** บางครั้งบางครั้ง ดิฉันก็เกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจในจิตอยู่ ช่วงหนึ่ง สาเหตุมาจากอะไรได้บ้างคะ แล้วเราจะจัดการอย่างไรให้เหมาะสมคะ

**ตอบ:** แค่ความรู้สึกช่วงขณะหรือ ถ้าแค่แวบหนึ่ง มันก็จะผ่านไปเอง จงพอใจกับความไม่พึงพอใจแค่แวบผ่าน มันก็เป็นเพียงเรื่องปกติธรรมดาของจิตนั่นเอง ปล่อยมันไป ไม่ต้องใส่ใจ ถ้าเป็นเพียงความไม่พอใจช่วงขณะสั้นๆ ก็ดีเสียอีก อัฐไม่สวดยสองก้อนบนกำแพงก็ทำให้กำแพงดูสวยงามได้นะ

ถ้าคุณมีความไม่พึงพอใจในชีวิตเพียงเล็กน้อย เวลาที่เหลือ คุณก็สามารถรื่นชื่นชมได้ ถ้าคุณพึงพอใจตลอดเวลาแล้วคุณก็อาจจะไม่เห็นความสำคัญของความน่าอภิรมย์ ตามหลักเทววิทยาของชาวคริสต์แล้ว ใครก็ตามที่ได้ขึ้นสวรรค์ จะต้องตกนรกปีละ ๑ วัน เพื่อจะได้รู้สึกชื่นชมกับสวรรค์มากขึ้น มิเช่นนั้น ก็จะไม่เห็นค่าของสวรรค์ นั่นเป็นความเข้าใจจิตมนุษย์ที่ลึกซึ้งทีเดียว

ดังนั้น การมีความไม่พึงพอใจนิดๆ หน่อยๆ ในชีวิต ก็ทำให้เราเห็นความสำคัญกับความสุขสงบได้มากขึ้น



**ถาม:** ขอรบกวนพระอาจารย์กรุณาชี้แนะให้เรามีความรักแบบไม่มีเงื่อนไขด้วยครับ

**ตอบ:** ได้สิ อาตมาสอนได้ อันที่จริงอาตมาก็สอนเรื่องนี้มาโดยตลอดนะ สิ่งที่สอนไปทั้งหมดนั่นคือ วิธีการเปิดประตูหัวใจ แม้แต่ตอนนี้พวกคุณก็กำลังฝึกอยู่โดยการมอบความรักให้กับปัจจุบันขณะอย่างไม่มีเงื่อนไข แม้ว่าปัจจุบันขณะของเราจะเต็มไปด้วยความเขลา ความเหนื่อยหน่าย ความกระสับกระส่าย สารพันที่เกิดขึ้นในใจเรา ขอให้วางจิตวางใจให้มองอารมณ์ความรู้สึกเหล่านั้นด้วยเมตตา ด้วยความรักที่ไม่มีเงื่อนไข โดยไม่ต้องการเปลี่ยนสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันให้เป็นอย่างอื่น

เมตตาและการปล่อยวางเป็นสิ่งเดียวกัน เมื่อคุณฝึกทำสมาธิ ความรักแบบไม่มีเงื่อนไขของคุณก็จะเจริญงอกงามขึ้นเรื่อย ๆ



**ถาม:** เราจะให้โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทนได้อย่างไรครับ ทำอย่างไรจึงจะมีจิตที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง

**ตอบ:** ก็อีกนั่นแหละ มันคือการปล่อยวางในการนั่งสมาธิ คุณเรียนรู้ที่จะอุทิศตนให้กับปัจจุบันขณะโดยที่ไม่หวังอะไรตอบแทน ไม่หวังนิมิต ไม่หวังฉานหรืออะไรทั้งนั้น คุณอุทิศพลังทั้งหมดให้กับปัจจุบันขณะ โดยไม่คาดหวังสิ่งใด นั่นคือวิธีการเรียนรู้ และในขณะเดียวกัน คุณก็ได้ชำระจิตให้บริสุทธิ์อีกด้วย

ดังนั้นคุณก็มาถูกที่แล้วละ อาตมากำลังสอนทั้งหมดที่คุณถามนี้แหละ อย่าไปไหนเสีย แล้วคุณก็จะได้เรียนรู้



**ถาม:** เราจะสามารถสรุปคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้าออกมาให้ได้ในประโยคเดียวได้หรือไม่คะ

**ตอบ:** หากเราจะลองสรุปคำสอนของพระพุทธเจ้าไว้ในประโยคเดียว

ก็คงจะเป็นประโยชน์นี้ - ถ้าคุณอยากได้อะไรมากกว่านี้ คุณก็หมดความสุขกับสิ่งที่คุณมีอยู่ ประโยคที่ยอดเยียมนี้ครอบคลุมอริยสัจ ๔ ถึงแม้คุณจะเป็นมหาเศรษฐี มีเรือยอชต์และเครื่องบินส่วนตัว อยู่คฤหาสน์หรือพร้อมภัตเลอว์แบบฝรั่งเศสคอยรับใช้ แต่หากคุณยังอยากได้ อย่างอื่นอีก คุณก็ไม่มีความสุขกับสิ่งหรูหราทั้งหลายเหล่านั้นเลย ในทางตรงข้าม หากคุณเป็นคนจน เป็นภิกษุหรือภิกษุณี แต่คุณไม่อยากได้อะไร คุณก็จะมีความสุขกับทุกสิ่งรอบตัวคุณ ดังนั้นอย่าหวังอะไร ในการนั่งสมาธิ แล้วคุณก็จะสนุกกับสิ่งที่คุณมีอยู่แล้ว นั่นคือคำสอน พุทฺธะ ในหนึ่งประโยค



**ถาม:** ตั้งแต่เด็ก ผมมักจะเครียดและกระวนกระวายใจ พอเป็น นักศึกษามหาวิทยาลัย อาการก็แยลงขนาดที่ว่าพยายามท่องหนังสือ แต่กลับไม่สามารถขยับเขยื้อนได้ ร่างกายเหมือนเป็นอัมพาตด้วยความหวาดกลัว ผมรู้สึกวุ่นวายในชีวิตในโลกใบนี้ลำบากมาก แต่ก็รู้ว่าจะต้องบังคับตัวเองให้ไปอยู่ในสถานการณ์ที่ผมจะได้เรียนรู้และพัฒนาขึ้น คำสอนของพระอาจารย์เป็นแรงสนับสนุนที่ยิ่งใหญ่เหลือเกิน ผมคงจะไม่มีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างนี้ได้ถ้าไม่มีพระอาจารย์

เมื่อเร็วๆ นี้ ผมเริ่มเข้าไปช่วยเหลือองค์กรหนึ่งที่ผมสนใจ แต่พอเข้าไปแล้ว ความกลัวก็ผุดขึ้นมาอีก

ผมก็พยายามปฏิบัติตามที่ได้ฝึกมา แต่ไม่นานมานี้ ปัญหาเกี่ยวกับคนในองค์กรทำให้ผมรู้สึกเครียดมาก ผมกำลังไม่แน่ใจว่าผมจะสามารถช่วยเหลือกลุ่มนี้ต่อไปได้อย่างไรโดยไม่สติแตกไปเสียก่อน ผมสังเกตเห็นความตึงเครียดที่วุ่นวายนี้ทำให้ความเจ็บป่วยที่ผมเป็นอยู่นานนั้นแยลงอย่างเห็นได้ชัด

ผมสังเกตเห็นว่า ผมทำอะไรแล้ว ต้องการทำให้ดี แต่ก็มีความหวาดกลัวมากกว่าถ้าตัวเองล้มเหลวแล้ว จะถูกทิ้งให้โดดเดี่ยว ผมสังเกตเห็น

เห็นอาการนี้ในการนั่งสมาธิของผมด้วยครับ พอผมจับลมหายใจได้ ผมก็รีบหนีเพราะกลัวว่าจะไม่สามารถจะอยู่กับลมหายใจได้นาน บางครั้งความเครียดนี้ก็ทำให้ผมปวดหัวและหงุดหงิดมากครับ

**ตอบ:** นี่เป็นปัญหาปกติธรรมดาตามาก เรามักรู้สึกว่าเราต้องประสบความสำเร็จ ต้องทำได้ตามความคาดหวังของคนอื่น อย่างน้อยที่สุด ก็ต้องได้ตามความคาดหวัง เป้าหมายหรือมาตรฐานของตัวเอง เอาตามมาถึงได้พูดเมื่อเช้านี้ว่าคุณควรลองที่จะไม่ “ประเมินผล” ตัวเอง ถ้าคุณทำได้ละก็ คุณจะพบความสงบในใจ และสามารถปล่อยให้เราเป็นอย่างที่เป็น

ถ้าคุณอยากจะค้นพบสังขาร แค่นั่งเข้าไปในป่าและมองหาต้นไม้ที่สมบูรณ์แบบสักต้นสิ ต่อให้คุณเดินหาไปทั่ว ๑๕๐ เอเคอร์ (ราว ๓๕๐ ไร่) ในสวนป่าเจริญญาณ คุณก็ไม่มีวันเจอต้นไม้ที่สมบูรณ์แบบ หรอก

ต้นไม้บางต้นก็เอียงซ้าย บางต้นก็เอียงขวา ตรงนี้กิ่งหัก ตรงโน้นก็แหวง ทุกต้นดูแปลก ประหลาด มีตำหนิ แต่นั่นคือสิ่งที่ทำให้ป่าสวยงาม ถ้าหากเราเจอต้นไม้ทุกต้นตั้งตรงเป็นแถวเป็นแนวเดียวกัน เป๊ะ ก็น่าจะเป็นป่าปลูกแล้วละ และป่านั้นก็ดูน่าเกลียด ความไม่สมบูรณ์แบบนี้เองที่ทำให้ป่าสวยงาม

ความไม่สมบูรณ์แบบของคุณและสิ่งต่างๆ ที่คุณคิดว่าเป็นข้อบกพร่องของคุณก็ไม่ต่างจากตำหนิของต้นไม้ คุณควรจะต้องเข้าไปใหม่ที่ยอมให้ตัวเองทำอะไรผิดบ้าง พลาดบ้าง ไม่สมบูรณ์แบบบ้าง ขอให้ทำใจสงบยอมรับกิเลสและนิวรณ์ (เครื่องกั้นจิตมิให้บรรลุธรรม) ของตัวเอง นั่นคือสิ่งที่คุณกำลังเรียนรู้จากการทำกรรมฐาน ความอยากจะสมบูรณ์แบบอยู่ตลอดเวลาทำให้คุณกระวนกระวายใจ

ดูเอาตามาสิ เอาตามาไม่สนว่าใครจะชอบเรื่องตลกที่เอาตามาเล่าหรือ เปล่า ยิ่งไงก็จะเล่าอยู่ดีนั่นแหละ นั่นทำให้เอาตามาอยู่กับตัวเองได้



อย่างสงบสุข คนอื่นอาจจะกลัวไปว่า “เอ... ถ้าเล่าเรื่องตลกแล้วไม่มีใครขำล่ะ” อาตมาเจออยู่บ่อยไป

คุณจำนิทานเรื่องปีศาจเสพโทสะจากสังยุตตนิกายได้ไหม (ดูบทที่ ๑) ที่อสุรกายเข้ามาในปราสาทของพระเจ้าจักรพรรดิ เมื่อปีศาจจอมจับผิดเข้ามาในชีวิตคุณ อย่าไปพูดว่า “ออกไปให้พ้นนะ แกไม่ควรเข้ามา ฉันต้องเป็นคนแสนดีไม่มีที่ติ” แต่ให้พูดเสียใหม่ว่า “ยินดีต้อนรับจ้า เจ้าปีศาจ วันนี้ ฉันแย่จริงๆ เลย” เต็มใจต้อนรับและมีเมตตาต่อข้อเสียต่างๆ ในชีวิตของคุณ คุณเองก็รู้ว่าแล้วอะไรจะเกิดขึ้นต่อไป เจ้าปีศาจร้ายตอนนี้ก็จะตัวเล็กลงๆ จนอันตรธานไป ปัญหาคุณจะจบลงเมื่อคุณตระหนักว่า คนเราก็ทำผิดพลาดกันได้ ล้มเหลวได้ ในเมื่อคุณไม่ต้องดิ้นรนเป็นคนสมบูรณ์แบบแล้ว คุณก็จะสามารถจัดการการวิตกกังวลไปได้

อาตมาเรียนรู้เรื่องนี้จากพระอาจารย์ชาผู้ที่ไม่เคยดูว่าอาตมาเลย เวลาอาตมาทำผิด ท่านแค่หัวเราะตัวโยนเท่านั้นเอง ในปีแรกที่อาตมาอยู่เมืองไทย วัดป่าพงยังคงขัดสนมาก ถ้าใครต้องการสนับสนุนเรา ต้องไปขอจากพระอาจารย์ พระอาจารย์ชามีตุ่มน้ำใบใหญ่ที่ใช้เก็บของที่คนนำมาถวาย ถ้าเราอยากได้อะไรที่มีในตุ่มนั้น ท่านก็จะหยิบให้ ถ้าไม่มี ท่านก็จะบอกว่าเสียใจด้วยนะ

วันหนึ่งอาตมาไปขอสบู่มากจากพระอาจารย์ แต่เนื่องจากอาตมาเพิ่งจะหัดพูดภาษาไทย ก็เลยออกเสียงผิดนิดหน่อย แทนที่จะพูดว่า สะ-บู อาตมากลับพูดว่า สะ-ปะ-รด เสียงมันคล้ายกันนะ เพียงแต่สับปะรดมันเป็นผลไม้! เมื่อพระอาจารย์ชาได้ยินว่าอาตมาขอสับปะรด ท่านก็มองอาตมาด้วยความเมตตาแล้วถามว่าจะเอาสับปะรดไปทำอะไร ซึ่งอาตมาก็ตอบว่า “ก็... เอาไปถูตัว... เอ้อ... อาบน้ำนะคะครับ”

อาตมาทำให้ท่านมีความสุขไปหลายวันที่เดียว ท่านเทียวเล่าให้ญาติโยมที่มาวัดฟังว่า คนที่ประเทศอังกฤษเขาใช้สับปะรดถูตัว นับเป็นวัฒนธรรมที่แปลกมาก! “คุณรู้ไหม เมืองไทยเราใช้สบู่ถูตัว แต่

ทางตะวันตก เขาใช้สับประรดกันนะ พวกเขาอาจจะก้าวหน้ากว่าพวกเรา บางที เราน่าจะลองดูบ้างนะ!”

แทนที่จะถูกดูว่าแล้วรู้สึกไม่ดี อาตมากลับเห็นว่าอาตมาทำให้ท่านอาจารย์มีความสุข เยี่ยมมัยละ! ถ้าทำอะไรผิดพลาดแล้วทำให้คนมีความสุข ก็ทำอีกสิ โลกใบนี้คงจะน่าเบื่อหากทุกคนสมบูรณ์แบบกันหมด เมื่อคุณคิดได้อย่างนี้ คุณก็จะไม่กังวลใจอีกต่อไป

ถ้าคุณเรียนกรรมฐานในสถานที่แบบนี้ ความกังวลใจของคุณก็จะหายไป เพราะเมื่อคุณนั่งสมาธิ คุณปล่อยให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่พยายามที่จะอยากได้สิ่งใด เมืองวัง ก็นอน ถ้าเริ่มกรนก็ไม่เป็นไร ถ้าคนอื่นไม่ชอบใจ ก็ให้พวกเขาหาที่อุดหูมาใส่ ส่วนคุณก็นั่งหลับของคุณต่อไป เมื่อคิดแบบนี้ คุณก็ไม่กังวลว่าใครจะมองคุณอย่างไร แล้วคุณก็จะพบกับช่วงเวลาที่ยั่งยืน เพราะคุณไม่ต้องเป็นคนสมบูรณ์แบบ “อ้อ... โลงใจจึงที่เส้นทางแห่งจิตวิญญาณสายนี้ เราไม่ต้องเป็นมนุษย์ไร้ที่ติ ทีนี้ เราก็เป็นอิสระได้แล้ว”

อีกทางเลือกหนึ่งคือ คุณดำเนินชีวิตในชาตินี้และชาติอื่นๆ มุ่งหาความสมบูรณ์แบบซึ่งคุณไม่มีวันจะไปถึง และในที่สุด ก็จะตระหนักว่าเรานี่ช่างโง่งมมาโดยตลอด เราไม่จำเป็นต้องกระเสือกกระสนเป็นคนไร้ที่ติ ขอให้พยายามปล่อยวาง ก็เพียงพอแล้ว



**ถาม:** วันนี้ ตอนนั่งอยู่ใน Secret Garden (มุมหนึ่งในเขตป่าของสวนป่าเจริญธรรม) ผมตบยุงที่กำลังกัดผมตายอย่างปรี๊ดเปรมมาก ขณะที่ผมกำลังใคร่ครวญเรื่องความถูกต้องในการฆ่าสัตว์อยู่นั้น ประตูกุฏิพระอาจารย์ก็เปิดออกและสมณะผู้เปี่ยมด้วยจิตเมตตาอารี ก็ก้าวออกมา...

**ตอบ:** ถ้าคุณอยากรู้ว่าทำไมเราไม่ควรฆ่ายุง ก็ถามยุงดูสิ มันจะตอบ

คุณว่า “ฉันยังเด็กเกินกว่าจะตาย! ฉันมีชีวิตจิตใจนะ! ฉันยังไม่อยากตาย!”

ยุ่งอยากตายไหม พวกมันมีเจตนาฆ่าตัวตายหรือเปล่า คุณคิดหรือว่ายุงจะออกมาพูดว่า “ฆ่าฉันเถอะ ได้โปรดเถิด ขี้ฉันเลย ฉันอยากโดนบดขยี้เหลือเกิน” หรือว่ายุงจะรีบบินหนีหากรู้ตัวว่ากำลังจะโดนขยี้ เหตุผลที่เราไม่ฆ่าก็คือ สัตว์มันก็กลัวตายเหมือนเรานั้นแหละ ลองจินตนาการถึงอะไรตัวโตๆ ที่มีมือโตๆ มาบดขยี้คุณเหมือนยุงดูสิ น่าสนุกไหมล่ะ เพราะฉะนั้นขอให้ระวังกันหน่อยนะ



**ถาม:** ดิฉันแต่งงานแล้วแต่มีความรู้สึกในเชิงคู่สาวกับเพื่อนร่วมงานคนหนึ่ง ดิฉันสังเกตเห็นความเปลือยเปลือยในจินตนาการเพื่อฝันนั้น แต่ก็รู้ว่ามันเป็นการเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ กรุณาช่วยด้วยคะ ผลกระทบของการคบชู้คืออะไรคะ

**ตอบ:** วิกฤตกรรมของการนอกใจนะหรือ ไม่ดีเลย คุณสูญเสียเงินทอง หนายความจะได้ไปหมด และก็เป็นการเสียเวลาเปล่าด้วย

เพื่อฝันนะสนุก แต่อย่าไปถือเป็นเรื่องจริงจัง เพราะว่าจินตนาการที่เกี่ยวกับเพื่อนร่วมงานนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริง ถ้าคุณหนีตามเพื่อนร่วมงานคนนั้นล่ะก็ คุณจะผิดหวังอย่างแรง ในโลกเพื่อฝันนั้นเราปรุงแต่งสิ่งต่างๆ ขึ้นมาอย่างที่เราชอบ และคนธรรมดาๆ ก็กลายเป็นแอนเจลินา โจลี่ได้ แต่เมื่อคุณพบว่ามันไม่ใช่ความเป็นจริง คุณก็จะผิดหวังมาก คุณจะยอมยุ่งยากลำบากเพื่อสิ่งนั้นหรือ

คุณควรจะรู้ว่า สิ่งที่เราฝันเฟื่องนะมันก็แค่มายา จินตนาการเกินจริง มันไม่ใช่ของจริงเลย ฉะนั้น อย่าไปหลงมัน

อาดามีประสบการณ์พอควรแม้ว่าจะไม่เคยแต่งงานมาก่อน สามีและผู้ชายทุกคนเหมือนกันทั้งนั้น อย่าไปคิดว่าเพื่อนร่วมงานของคุณ

นั้นแตกต่างไปจากผู้ชายของคุณ คุณอาจจะคิดว่า “สามีของฉันน่าเบื่อ แต่ผู้ชายคนนี้ลึกลับจริงใจ” หลังจากนั้นไม่นาน ก็จะกลายเป็น “อีกแล้ว... เหมือนสามีฉันเป๊ะ ไม่ได้ดีกว่ากันเลย เฮ้อ!” ผู้หญิงก็เหมือนกันนะแหละ พวกเขาอาจมีรูปพรรณสัณฐานต่างกัน แต่ข้างในนะเหมือนกัน ดังนั้น อยู่กับคนเดิมเถอะ มันเปลืองเงินน้อยกว่ากันเยอะเลย



**ถาม:** จิตของผมค่อยๆ สงบลงทีละน้อยและสามารถจัดการความซึมเศร้าออกไปได้ แต่ในเวลากลางคืน ผมกลับฝันร้ายถึงเรื่องที่โยงกับความซึมเศร้านั้น

**ตอบ:** เวลาที่คุณจะนอนตอนกลางคืน ให้กำหนดจิตก่อนนอนดังนี้ “ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย จงพ้นจากทุกข์ภัยทั้งปวง ขอให้โลกนี้มีแต่สันติสุขเถิด” ถ้าคุณมีความคิดที่ติงามตอนเข้านอน คุณก็จะฝันดี (ถ้าคุณฝันนะ) และร่างกายคุณก็จะได้รับการพักผ่อนอย่างดี ดังนั้น ขอให้เสริมสร้างพลังบวกสักนิดก่อนเข้านอน

หรือไม่ก็ทำแบบบางคน พวกเขาฟังธรรมบรรยายของอาตมาก่อนนอน มันน่าทึ่งเหี้ยมชนิดหนึ่งเมื่อมีคนบอกว่า “ผมฟังเทศน์พระอาจารย์เป็นการกล่อมให้หลับครับ” อย่างไรก็ตาม หากว่าพวกเขาหลับสบาย อาตมาก็คิดว่าดีนะ คุณลองหาซีดีธรรมบรรยายของอาตมา มาเปิดฟังตอนเข้านอนสิ อาจช่วยให้คุณหลับดีก็ได้นะ แต่ก็ไม่ว่า คุณอาจจะฝันร้ายเกี่ยวกับเรื่องตลกที่อาตมาชอบเล่าก็ได้ ฮ่า! ฮ่า!

พูดจริงๆ นะ ลองฟังเทศน์ของอาตมาดู มันจะให้พลังบวกกับคุณก่อนนอนและอาจช่วยให้คุณไม่ฝันร้าย คนเราควรจะได้การพักผ่อนนอนหลับที่ดี



**ถาม:** คินก่อนท่านอาจารย์บอกว่าพลังงานบวกของคนคนหนึ่งสามารถส่งถึงอีกคนได้โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังการนั่งสมาธิ แล้วพลังงานลบเหมือนกับพลังบวกไหมคะ อย่างเช่น ช่วงคริสต์มาสที่ผ่านมา ดิฉันไปพักกับครอบครัวสี่วัน พ่อแม่พี่น้องดิฉันล้วนเป็นคนคิดลบมากเลยคะ โดยเฉพาะเวลาที่พวกเขาเจอกัน

สี่วันผ่านไป ดิฉันก็พลอยคิดลบไปด้วย ถึงเวลากลับ ก็แทบวิ่งออกมาเลยคะ สิ่งที่ดิฉันกังวลก็คือ ถ้าคุณสมบัติเหล่านี้ถ่ายทอดมาถึงเรา อุบนิสัยแบบแบบนี้จะติดตัวเราไปตลอดไหมคะ

**ตอบ:** สงสัยความคิดติดลบมันอยู่ในโครงสร้างถึงสืบทอดพันธุกรรมของคุณ! ไม่หรอก... มันไม่ได้เกี่ยวอะไรกับพันธุกรรมเลย อย่างไรก็ตาม เป็นความจริงที่ว่าหากคุณคลุกคลีอยู่กับคนคิดบวก คุณจะได้พลังบวกเข้ามา และถ้าคุณคลุกคลีกับคนคิดลบ มันก็ง่ายที่จะได้รับพลังลบ นั่นเป็นเหตุผลว่าทำไมการมาเข้าโครงการฝึกกรรมฐานถึงดีกับเรามาก คุณได้อยู่ท่ามกลางคนดี ๆ รวมถึงพระภิกษุและภิกษุณีด้วย และการถือสันโดษก็ช่วยสร้างพลังงานบวกอีกด้วย

อย่างไรก็ตาม พยายามคิดบวกนะ แล้วคุณก็จะสามารถส่งพลังบวกไปให้พ่อแม่ได้มากๆ เมื่อคุณหมดพลังงานบวก ก็หาซีดีธรรมะให้พวกเขาฟัง

อาตมาขอเล่าเรื่องพ่อแม่อาตมาหน่อย

ท่านทั้งสองเป็นคนดี อาตมาพูดถึงพ่อบ่อยๆ เพราะว่าพ่อเป็นคนฉลาดและใจดีมากด้วย ที่น่าแปลกใจคือพ่อไม่เคยพูดถึงปู่สักเท่าไร ปู่เสียชีวิตระหว่างสงครามโลกครั้งที่สอง วันหนึ่ง อาตมาน่าจะอายุประมาณ ๑๓ หรือ ๑๔ อาตมาเข้าชี้ถามท่านว่า “ทำไมพ่อไม่พูดถึงปู่เลยครับ ผมอยากรู้ว่าปู่เป็นใครและทำงานอะไร” พ่ออาตมาพูดว่า “ปู่ของลูกเป็นคนเลวร้ายมาก” อาตมาได้ยินแล้ว คิดสงสัยว่า “ทำไมพ่อ

พูดถึงพ่อตัวเองอย่างนั้นนะ” แล้วพ่ออาดมาก็เล่าต่อว่าเกิดอะไรขึ้น

ปู่ของอาดมาเป็นช่างประปาในเมืองลิเวอร์พูลในช่วงยุคเศรษฐกิจตกต่ำ เงินทองฝืดเคืองมาก ปู่หาเงินได้มาเท่าไรก็เอาไปเที่ยวขับและเมากลับบ้านทุกคืน เวลาเมากลับมา ปู่จะถอดเข็มขัดหนังออกหวดใครก็ตามที่อยู่ใกล้อย่างไม่มีเหตุผลใดๆ ทั้งสิ้น และสุดท้าย จะมาลงที่ภรรยาซึ่งคือคุณแม่ของพ่ออาดมา มันเป็นสภาวะความรุนแรงภายในครอบครัวซึ่งสมัยนั้นไม่ถือเป็นเรื่องแปลก แต่พ่อของอาดมาบอกว่า “ทุกครั้งที่พ่อโดนปู่เขียน (ซึ่งพ่ออาดมาไม่ได้ทำอะไรผิด แต่เพราะคุณปู่เมามากเท่านั้น) พ่อตั้งปณิธานในใจว่า ‘ถ้ารอดพ้นจากจุดนี้มาได้และมีลูก ฉันจะไม่มีวันทำแบบนี้กับลูกๆ เด็ดขาด’”

และพ่ออาดมาก็ไม่เคยตีลูกเลย พ่อทำโทษอบรมวินัยเราไม่ได้ เพราะการลงโทษพวกเราจะทำให้พ่อหวงหนีถึงสิ่งที่เคยเกิดขึ้นกับพ่อ บางครั้งคนมักคิดว่าเหยื่อการกระทำทารุณทางกายหรือทางเพศจะต้องทำแบบเดียวกันกับลูกๆ ของเขา แต่มันไม่ได้เป็นเช่นนั้นเสมอไป เช่น กรณีพ่อของอาดมา พ่อกลับเป็นอีกข้างหนึ่ง บทเรียนอันเจ็บปวดนั้นสอนให้พ่อเป็นคนใจดีและน่ารักมาก มันทำได้นะ หากคุณเคยถูกประทุษร้ายทางกายหรือทางเพศ โปรดอย่าทำแบบเดียวกันกับลูกๆ ของคุณ แต่จงเรียนรู้จากประสบการณ์นั้นตามคำสอนเรื่องการนำมูลสุนัขไปเป็นปุ๋ยในหนังสือ ชวนม่วนขึ้น ภาค ๑ ของอาดมา (Opening the Door of Your Heart) เมื่อใส่ปุ๋ยมูลสุนัขให้ต้นมะม่วงแล้ว มะม่วงของคุณจะมีรสหวานฉ่ำกว่ามะม่วงปกติ นั่นแหละพ่อของอาดมา พ่อขุดหลุมเอามูลสุนัขใส่ต้นไม้เลย พ่อเยี่ยมมาก!



**ถาม:** วันนี้จิตผมมีปฏิริยาทางลบต่อคนคนหนึ่ง ในตอนแรกผมรู้สึกประหลาดใจและผิดหวังเพราะคิดว่าตัวเองอยู่ในภาวะที่เป็นสุข มันทำให้ผมมาคิดว่าภาวะที่ว่าสุขนั้นมันจริงแท้แน่หรือ หรือว่าผมสร้าง

มายาสุขนี้ขึ้นมาจากเองบนเปลือกนอกของจิตเหมือนกับเวลาที่เราเพลินไปกับหนังดี ๆ แล้วรู้ว่าอีกไม่นานความรู้สึกที่ว่ามันก็จะจางหายไป ผมไม่รู้ว่ามันจริงเท็จแค่ไหน แต่แน่ใจว่า คำถามนี้จะหวนผุดขึ้นมาอีกหลังกลับจากการอบรมกรรมฐานครั้งนี้

**ตอบ:** มีอารมณ์บางอย่างเกิดขึ้นในจิตหรือ ปกตินะ คุณกำลังอยู่ในภาวะแห่งความสุข แต่มันไม่ยั่งยืน มองอย่างนี้สิ ถ้าไม่มีปฏิกิริยาเชิงลบ คุณก็จะไม่เห็นคุณค่าของความสุข คุณต้องรู้สึกถึงสิ่งตรงข้าม จึงจะชี้ถึงคุณค่าของความสุข ถ้าหากว่าคุณมีความสุขอยู่ตลอดเวลา คุณก็คิดว่ามันเป็นของตาย และจะไม่เห็นค่าของมัน ดังนั้น ปฏิกิริยาเชิงลบที่เกิดขึ้นนี้ก็เป็นที่ดีนะ เพราะมันช่วยให้คุณชื่นชมกับคุณค่าของการมีความสุข นี่ก็เป็นบทเรียนที่ดีสำหรับคุณ ควรจะยินดีต้อนรับมันนะ



**ถาม:** เราจะเผชิญหน้ากับคนไม่ดี หรือพวกที่แสวงทำเป็นคนดีอย่างไรคะ โยมเจอคนประเภทนี้ในที่ทำงานคะ

**ตอบ:** ง่ายเลย ไม่ต้องกลับไปทำงาน มาบวชเป็นภิกษุณีแล้วอยู่ที่นี้ซะ! ถ้าพวกเขาทำไม่ดีกับคุณ พวกเขาทำไม่ดีกับตัวเองด้วยเหมือนกัน นานมาแล้ว ปรากฏว่าท่านหนึ่งกล่าวไว้ว่า “คุณต้องทนกับคนพวกนั้นแปดหรือเก้าชั่วโมงต่อวัน หัววันต่ออาทิตย์ แต่คนพวกนั้นต้องทนอยู่กับตัวเองวันละยี่สิบสี่ชั่วโมง เจ็ดวันต่ออาทิตย์ไปจนตลอดชีวิต” ถ้าเขาปฏิบัติต่อคุณแบบนั้น มันคงทรมานไม่น้อยทีเดียวที่เขาจะอยู่กับตัวเอง ถ้าคุณคิดเสียอย่างนี้ คุณจะรู้สึกสงสารเขาแทน คนจิตใจไม่ดีต้องมีชีวิตที่แย่มาก ๆ

วันก่อน อาตมาไปเทศน์ที่ธรรมโลกาเรื่องสัมมาวาจาหรือการเจรจาชอบ เมื่อไรก็ตามที่คุณใช้มัจฉาวาจาหรือประพฤตวิจิตุจริต มันจะทำ

ให้คุณหดหู คุณได้รับผลแห่งกรรมนั้นทันที หากคุณตะโกนว่า ต่าทอ  
เก็รยวกราดหรือคิดร้ายกับคนอื่น ตัวคุณเองกลับรู้สึกไม่ดีและจิตตก  
การพูดจาร้ายกาจวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นเสมอๆ เป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้  
คนเราหดหู่ไม่มีความสุข ถ้าคุณเปลี่ยนวิธีพูด กล่าวชื่นชมคนอื่น ทำดี  
และยิ้มแย้มแจ่มใสต่อคนอื่น ไม่ว่าจะมมีผลต่อเขาหรือไม่ แต่มันมีผล  
ต่อตัวคุณแน่นอน เมื่อใดก็ตามที่อาตมายกย่องใคร อาตมาจะรู้สึก  
สุขใจ เมื่อไรที่อาตมาวิพากษ์วิจารณ์คนอื่น อาตมารู้สึกหมดแรง ถ้า  
หากเราใช้สัมผัสมาวาจา ระดับพลังงานเราจะเพิ่มขึ้น

ถ้าคุณเจอคนที่ไม่น่ารัก ลองคิดว่าพวกเขาคงจะมีพลังงานต่ำและ  
สภาพจิตใจก็คงมีดมน แล้วเราก็จะเกิดความเมตตาสงสารแทนที่จะ  
อยากทำไม่ดีต่อกลับ หากไม่ปฏิบัติอย่างนี้ คุณเองแหละที่จะถูกลาก  
ลงไปอยู่ระดับเดียวกับเขา ดังนั้น เราควรจะเจริญเมตตากรุณาต่อคน  
ที่ไม่น่ารักในที่ทำงานเหล่านั้นและหมั่นพูดจาดีๆ กับพวกเขา



**ถาม:** ผมเป็นคนโง่ครับ ผมทำตัวไม่ถูกแม้แต่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีและ  
น่ารัก نرمย์เช่นที่สวนป่าเจริญญาณแห่งนี้ และผมเอ่ยปากปฏิเสธไม่ทัน  
การณ์เวลาที่ผมไม่อยากทำอะไร บางครั้ง มันเป็นเหตุให้เกิดความ  
เข้าใจผิดมากมายระหว่างตัวผมและคนอื่น ๆ ผมจะยกโทษให้ตัวเอง  
ได้อย่างไรที่ช่างทึ่มและงุ่มง่ามเสียเหลือเกิน บางครั้ง สมองก็ว่างเปล่า  
ไปเฉยๆ อย่างนั้นเลยครับ

**ตอบ:** จิตว่างเปล่าหรือ เยี่ยมมาก จิตคุณสงบและนิ่งดี

อาตมาขอเล่าเรื่องโปรดเรื่องหนึ่งที่อาตมาชอบเล่าในการอบรม  
กรรมฐาน

มีเด็กชายไทยในชนบทคนหนึ่ง เขาเรียนอยู่ประถมหนึ่งในโรงเรียน  
แถวบ้าน หลังจากเรียนประถมหนึ่งมาได้หนึ่งปี คุณครูต้องให้เขา



สอบตก ในขณะที่เพื่อนๆ คนอื่นได้ขึ้นประถมสอง เขาต้องเรียนซ้ำชั้น  
ประถมหนึ่ง พอเรียนผ่านไปอีกหนึ่งปี เขาก็สอบตกอีก ครูก็ให้โอกาส  
เขาอีกครั้ง แม้เรียนประถมหนึ่งอยู่สามปี เขาก็ยังไม่พร้อมที่จะขึ้น  
ประถมสอง จึงต้องออกจากโรงเรียน ลองคิดดูนะว่าโดนไล่ออกจาก  
โรงเรียนตอนประถมหนึ่งนะมันแย่มากแค่ไหน มันน่าจะได้รับการบันทึก  
ในสถิติของหนังสือกินเนสส์ว่าเป็นคนที่โง่บรมเลย!

แล้วเราทำอะไรกับคนที่โง่ขนาดนั้นได้ละ ก็จับบวชเถรวาท แต่ไม่ใช่  
เถรวาททุกคนบวชเพราะเหตุนี้กันหมดนะ

เจ้าอวาสวัดที่หมู่บ้านนั้นเป็นคนใจดีและอดทนกับเถรวาทน้อยมาก  
อดทนมากกว่าครูที่โรงเรียนหลายเท่าตัว ท่านพยายามสอนเถรวาทให้  
สวดมนต์ต่างๆ อย่างเช่น นะโม ตัสสะ “นะโม... แล้วต่อด้วยอะไรนะ  
ครับ อ้อๆ ตัสสะ... เอ้อ แล้วคำแรกมันอะไรนะครับ?”

สมองเด็กคนนี่ว่างเปล่าเสียจนจำไม่ได้แม้กระทั่ง นะโม ตัสสะ ไม่  
ต้องไปพูดถึงบทสวดอื่นๆ ที่พระส่วนใหญ่ต้องสวดกัน หลังจากนั้น  
สามปี แม้แต่เจ้าอวาสก็ยอมแพ้เหมือนกัน แล้วคุณคิดว่าเขาทำอย่างไร  
ต่อไปกับเด็กที่โง่คนนี้ล่ะ ในท้ายที่สุด เขาก็ส่งเด็กชายคนนี้ไปวัดป่า  
เพราะเด็กคนนี้เรียนหนังสือหรือสวดมนต์ก็ไม่ได้ พระที่วัดป่าจึงสอน  
ให้เด็กน้อยนั่งสมาธิ “แค่เฝ้าดูลมหายใจเข้าและออกนะ”

จิตของเด็กน้อยแจ่มใสและเรียบง่ายมาก เขาสามารถเฝ้าดูลมหายใจ  
ได้เป็นชั่วโมงๆ จนเข้าถึงฌานและบรรลุนิพพาน ต่อมา ท่านก็กลายเป็น  
พระที่มีชื่อเสียง

นั่นแหละเรื่องของคนที่ใครๆ ก็หาว่าโง่สุดๆ เพราะฉะนั้นถ้าคุณ  
คิดว่าคุณเป็นแบบนี้ละก็ ถือว่ามีศักยภาพมากเลยนะ!



**ถาม:** ขวราวาสควรทำอย่างไรกับพระที่ทำตัวไม่ถูกต้องคะ ในประเทศไทย  
เจ้าอวาสคนหนึ่งมีเพศสัมพันธ์กับสีกาเป็นประจำ ส่วนพระรูปอื่น ๆ

ในวัดก็ประพฤติตัวไม่สมควรเหมือนกัน

คนในหมู่บ้านรู้จักกันทั่วแต่ก็ยังคงใส่บาตร ถวายของใช้ให้วัด พวกเขาให้เหตุผลว่า เขาค้ำจุนสถาบันสงฆ์โดยรวม ไม่ได้ถวายให้พระภิกษุรูปใดโดยเฉพาะ ดิฉันไม่เห็นด้วยกับทัศนคตินี้ ดิฉันคิดว่าฆราวาสควรจะหยุดให้การสนับสนุนพระที่ไม่ดีเพื่อจะกำจัดพระพวกนี้ให้หมดไป อย่างไรก็ตาม มีพระรูปหนึ่งกล่าวว่า “คนในหมู่บ้านรู้ว่าพระสงฆ์ควรปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ แต่พระที่ตินั้นหาได้น้อยมาก ถึงแม้ว่าพระเหล่านั้นจะทำตัวไม่ถูกต้อง แต่ก็ช่วยทำให้สถาบันสงฆ์ดำเนินต่อไป”

โปรดให้แนวทางการปฏิบัติสำหรับฆราวาสเกี่ยวกับเรื่องนี้ด้วยค่ะ

**ตอบ:** แยกหน้อยที่เรามีพระไม่ดีอยู่ในทุกประเทศ และคนพวกนั้นก็ทำให้ศาสนาพุทธเสียชื่อเสียง ฆราวาสเหล่านั้นไม่ได้กำลังค้ำจุนสถาบันสงฆ์เลย ถ้าหากว่าพระมีเพศสัมพันธ์ ก็ต้องสึกในทันที เขาหมดสภาพการเป็นพระในพุทธศาสนาแล้ว การถวายปัจจัยให้พระแบบนั้นไม่ได้เป็นการค้ำจุนสถาบันสงฆ์ แต่เป็นการทำลายต่างหาก หากพระต้องการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งเป็นการผิดศีลข้อพื้นฐานที่สุดข้อหนึ่งของพระ เขาควรจะสึกและแต่งงานเหมือนกับคนทั่วไป ประเด็นเรื่องพระที่มีเพศสัมพันธ์นั้น พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า “ภิกษุควรกินลูกเหล็กที่ร้อนเป็นไฟ หรือเอาอวัยวะเพศใส่ในปากของงูยังจะดีเสียกว่า” ในกรณีนี้พระองค์เข้มงวดมากทีเดียว เมื่ออาตมาอ่านคำสอนนี้แล้ว ก็คิดว่า “ไม่ไหว อาตมาไม่ทำอะไรผิดดีกว่า”

ดังนั้น โปรดปกป้องพระศาสนาด้วยการบอกคนในหมู่บ้านนั้นว่า พวกเขา กำลังทำในสิ่งที่ผิด พระพวกนั้นต้องถูกสึก หรือแจ้งกำนันผู้ใหญ่บ้านที่มีอำนาจในชุมชนให้สืบสวนเรื่องดังกล่าว หากว่าพระพวกนั้นอยากจะแต่งงานสร้างครอบครัวก็ไม่ใช่ไร แต่พวกเขาไม่ควรทำเช่นนั้นขณะที่ครองผ้าเหลืองอยู่



**ถาม:** เราจะใช้การนั่งสมาธิแทนการนอนหลับตอนกลางคืนได้หรือไม่ครับ

**ตอบ:** ได้สิ อาตมาเห็นพวกคุณหลายคนนั่งสมาธิแล้วหลับไปเลย!

ถ้าคุณนั่งสมาธิอย่างถูกต้องและลึกมาก ๆ คุณจะรู้สึกนิ่งและสงบมากจนคุณไม่ต้องการนอนกลางคืนเลย เหตุที่เราต้องนอนก็เพื่อพักผ่อนสมอง เมื่อสมองได้รับการพักผ่อนในช่วงกลางวันแล้ว คุณก็ไม่ต้องการนอนตอนกลางคืน ถ้ารถยนต์ไม่ต้องออกจากโรงจอด มันก็ไม่ต้องใช้น้ำมัน

เมื่อคุณเข้าสมาธิได้สงบนิ่งจริงๆ และคุณเข้านอน คุณไม่ได้หลับ คุณแค่พักผ่อนร่างกายเท่านั้น คุณจะรู้ตัวทั่วพร้อมตลอดเวลาสามหรือสี่ชั่วโมง จากนั้น คุณก็จะลุกขึ้นมานั่งสมาธิต่อไป ไม่มีผลข้างเคียงที่ไม่ดีเลยนะ คุณจะมีแต่ความสุข สงบและรู้สึกกระปรี้กระเปร่ามาก

ดังนั้น หากว่าสมาธิของคุณไปด้วยดีในระหว่างการอบรมครั้งนี้ และคุณต้องการจะนั่งต่อตลอดคืน โปรดทำตามสบายเลย แต่อย่าไปฝืนนะ อย่าพูดว่า “ฉันจะไม่นอนทั้งคืนเลย” แต่ขอให้นั่งสมาธิต่อไปเรื่อยๆ เพียงเพราะทุกอย่างเป็นไปได้ด้วยความสงบ ถ้าเป็นแบบนี้แล้ว กว่าที่คุณจะมารู้ตัวอีกที ก็รุ่งสางแล้ว นั่นเป็นวิถีธรรมชาติ ไม่ต้องอดนอนเพื่อทำตามเจตจำนงและทรมาณตัวเอง ถ้าคุณจำเป็นต้องนอน ร่างกายก็จะบอกคุณเอง และคุณก็ควรทำตามความต้องการของร่างกายคุณ



**ถาม:** ถ้าคนกำลังจะตาย เขาควรจะทำอย่างไรจึงจะได้ไปเกิดใหม่ในภพภูมิที่ดีคะ หรือทำอะไรก็ไม่สำคัญคะ และเราควรจะแนะนำคนที่กำลังจะตายอย่างไรบ้างคะ

**ตอบ:** มันก็เหมือนกับเมื่อคนกำลังจะเข้าสอปปลาญภาคที่มหาวิทยาลัย

นั่นแหละ เขาควรจะทำอย่างไรก่อนเข้าห้องสอบ มันสายไปหน่อยแล้ว  
เมื่อถึงเวลานั้น ปัจจัยสำคัญคือสิ่งที่คุณได้ทำมาก่อนหน้านั้น ดังนั้น  
ถ้าอยากเกิดใหม่ในภพที่ดี ก็จงใช้ชีวิตที่ดี การรอนจนช่วงสุดท้ายนั้นมัน  
สายเกินไปหน่อย

มีเรื่องดีๆ เรื่องหนึ่งจะเล่าให้ฟัง ออกจะเป็นเรื่องซ้ำชั้นหน่อยๆ  
ด้วย

ชายลึงคโพร้คนหนึ่ง ซึ่งเราเรียกเขาว่าเป็นชาวพุทธวันวิสาขบูชา  
เพราะเขาจะไปวัดปีละครั้งเท่านั้นเองเพื่อฉลองวันวิสาขบูชา และที่  
เขาไปก็เพราะภรรยาบังคับ ชายคนนี้เป็นนักธุรกิจ มีร้านต้องดูแลและ  
สนใจหาเงินมากกว่าจะไปวัดบ่าบอ แต่เพื่อเลี่ยงค่าบ่นของภรรยา เขา  
เลยไปวัดในวันวิสาขบูชา

และปีนี้ก็เหมือนทุกๆ ปี เขาเบื่อมาก ต้องบริจาคเงิน ต้องทำโนนนี่  
มากมาย แต่แล้ว เขาก็ได้ยินพระพูดว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดคือความคิด  
สุดท้ายก่อนสิ้นลม พระยังพูดว่า ถ้าอยากขึ้นสวรรค์ สิ่งที่ดีที่สุดที่เรา  
ควรคิดก่อนตายคือ การคิดถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หรือ  
พระรัตนตรัยนั่นเอง นักธุรกิจจึงถามพระว่า “ท่านหมายความว่าผมไม่  
จำเป็นต้องบริจาคเงินหรือถือศีล ผมยังกินวิสกี้ได้ทุกเย็น ตกปลา เข้า  
บ่อนพนัน และสำเร็จสำราญไปกับชีวิตได้ใช่ไหมครับ สิ่งที่ผมต้องทำ  
คือคิดถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ก่อนตายใช่ไหมครับ”

พระตอบว่า “เอ้อ.. จริงๆ แล้วก็ใช่ล่ะ”

ดังนั้น เขาจึงหาวิธีที่จะประกันว่าความคิดสุดท้ายของเขาจะเป็น  
‘พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์’ เนื่องจากชายคนนี้มีลูกชายสามคน  
เขาก็ตัดสินใจเปลี่ยนชื่อลูกชายทั้งสามเป็นพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์  
เพราะรู้ว่าเมื่อเขาใกล้ตาย ลูกๆ จะต้องมาอยู่ข้างเตียงแน่ๆ พอรู้ว่า  
ตอนนี้ตัวเองปลอดภัยไร้กังวลแล้ว เขาก็เลิกไปวัด เลิกบริจาคเงิน เลิก  
ถือศีล และใช้ชีวิตอย่างสำราญบานใจ

ในที่สุด ก็ถึงเวลาลาโลก ลูกชายสามคนก็มาเยี่ยมอยู่ข้างๆ เพียง  
แผนเป็นไปตามที่วางไว้อย่างสวยงามมาก “พระพุทธ พระธรรม พระ  
สงฆ์... ฉันกำลังจะได้ไปสวรรค์... พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์... ฉัน  
กำลังจะได้ไปสวรรค์...”

เมื่อลมหายใจเฮือกสุดท้ายมาถึง “พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์...”  
ความคิดหนึ่งก็ผุดขึ้นมา “อ้าว! ถ้าลูกทั้งสามคนมาอยู่ที่นี่หมด แล้ว  
ใครดูร้านล่ะ”

วินาทีนั้นคือวินาทีที่เขาสิ้นลม

เรื่องตลกนี้เนื้อหาดี เพราะสอนให้รู้ว่า จริงอยู่ที่ความคิดสุดท้าย  
นั้นสำคัญ แต่นั่นเป็นเพียงแค่หนึ่งในหลายปัจจัยสำหรับการเกิดใหม่  
ของคุณ ยิ่งไปกว่านั้น ความคิดสุดท้ายของคุณนั้นมันเป็นผลของทุก  
สิ่งทุกอย่างที่คุณได้ทำมาทั้งชีวิต ถ้าคุณใช้ชีวิตคิดแต่เรื่องธุรกิจ นั่นก็  
จะเป็นความคิดสุดท้ายของคุณ ถ้าตลอดชีวิตคุณมัวแต่สนใจการแข่งขัน  
คริกเก็ต ความคิดสุดท้ายของคุณก็จะเป็นเรื่องคริกเก็ต ดังนั้น ทาง  
เดียวที่จะทำให้ไปเกิดใหม่ในภพภูมิที่ดีก็คือการดำเนินชีวิตที่ดี และ  
การใช้ชีวิตของคุณจะเป็นตัวกำหนดว่าความคิดสุดท้ายของคุณจะ  
เป็นอะไร





# กลิ่นรูปและควันเทียน คำถามจิปาณะ



**ถาม:** วิธีใดคือวิธีที่ดีที่สุดที่เราจะแสดงความกตัญญูต่อพระอาจารย์ที่ได้อบรมสั่งสอนธรรมะแก่พวกเรา แม้ว่าดิฉันจะทำสมาธิไม่ได้ดี แกรมักจะหลับเป็นประจำ แต่ธรรมะของพระอาจารย์นั้นน่าสนใจมากและยังช่วยเปลี่ยนมุมมองชีวิตของดิฉันอีกด้วยค่ะ

**ตอบ:** วิธีที่ดีที่สุดที่คุณสามารถจะขอบคุณครูผู้สอนของคุณได้ก็คือทำให้ท่านมีความสุข แล้วสิ่งที่จะทำให้อาตมามีความสุขก็คือ เวลาที่อาตมาเห็นพวกคุณทำสมาธิได้ดี เวลาที่อาตมาเห็นพวกคุณมีชีวิตที่ราบรื่นและสุขสงบ และเวลาที่พวกคุณได้พบปิติสุขที่แท้จริง อาตมารักการสอนธรรมะเมื่อมีคนมาหาอาตมาแล้วบอกว่า “พระอาจารย์คะนั่งสมาธิเที่ยวนี้มันดีจังเลยคะ” มันอาจจะยังไม่เกิดขึ้นในการอบรมสมาธิครั้งนี้ แต่ในที่สุด มันจะเกิดขึ้นวันหนึ่ง สำหรับอาตมาแล้ว การที่ได้เห็นพวกคุณมีปิติและมีความสุข นั่นคือสิ่งตอบแทนการสอนของอาตมาแล้ว อาตมาทำทุกอย่างก็เพื่อสิ่งนี้ละ

พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า เราไม่ควรแสดงความกตัญญูต่อพระพุทธรูปด้วยการถวายดอกไม้ธูปเทียนและสวดมนต์แต่อย่างเดียว พระพุทธองค์ตรัสว่า เราแสดงความเคารพต่อพระองค์ได้ด้วยการปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์และบรรลุถึงซึ่งความสงบและความสุข

แล้วเราจะทดแทนบุญคุณพ่อแม่เราอย่างไรสำหรับทุกสิ่งทุกอย่างที่ท่านทำให้เรานะหรือ ก็ด้วยการเป็นลูกที่ดีและมีความสุขนะสิ นั่นคือสิ่งที่พ่อแม่ทุกคนอยากให้กับลูกๆ และนั่นคือของขวัญที่ดีที่สุดที่คุณจะสามารถมอบตอบแทนพ่อแม่ได้



**ถาม:** พระอาจารย์ช่วยกรุณาอธิบายหน่อยว่า ทำไมเราต้องกราบ ๓ ครั้งทุกครั้งที่เรากราบพระอาจารย์เทศน์จบ



**ตอบ:** เหตุผลที่คุณต้องกราบ ๓ ครั้งก็เพราะที่นี่มีอาหารอร่อยๆ เยอะมาก เพราะฉะนั้นพวกคุณก็เลยต้องออกกำลังหน้าท้องเสียหน่อย มิฉะนั้นน้ำหนักจะขึ้น

เอ้อ... ไม่จริงหรอก... ความจริงก็คือ เมื่ออาตมาก็กราบ อาตมากราบสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงเป็นสัญลักษณ์

สิ่งแรกที่อาตมากราบคือคุณงามความดี อาตมากราบคุณงามความดี เพราะคุณธรรม ความดีและความน่าเชื่อถือเป็นสิ่งที่สำคัญต่อชีวิตอาตมา มาก อาตมาชอบอยู่ร่วมกับบุคคลที่มีคุณธรรม ไม่มีใครจะมีคุณงามความดีได้มากกว่าภิกษุ ภิกษุณีและอนาคาริก (ในสายวัดป่าของไทยจะเรียกว่า ผ้าขาว คือ ผู้นุ่งขาวห่มขาวและถือศีล ๘ ที่พำนักในวัด โดยส่วนใหญ่เป็นการฝึกตนให้เตรียมพร้อมที่จะออกบวช) อาตมาบูชาความดีงาม และนั่นคือสิ่งแรกที่อาตมากราบ

สำหรับการกราบครั้งที่ ๒ อาตมากราบให้กับความสงบ ความสงบสันติในใจของอาตมา ความสงบสันติในสมาธิ ความสงบสันติในชุมชนและความสงบสันติในโลก ความสงบสันติเป็นสิ่งที่อาตมาบูชา

อาตมาก็้มลงกราบครั้งสุดท้ายให้กับความเมตตากรุณา ทุกครั้งที่อาตมาเห็นใครแสดงความเมตตากรุณา อาตมาจะรู้สึกว่าคุณงามความดีสว่างไสวขึ้น ความเมตตากรุณาช่วยสร้างความสุข ความเบิกบานใจและความหวังให้กับโลก

เพราะฉะนั้น ทุกครั้งที่อาตมาก็้มลงกราบ อาตมาจะระลึกถึงสิ่งสามประการนี้ การกราบเป็นเครื่องเตือนสติอาตมาให้ระลึกว่า “อาจารย์พรหม ความดีเป็นสิ่งสำคัญมาก” อาตมากราบความดี ความสงบสันติเป็นสิ่งสำคัญมาก อาตมากราบความสงบสันติ ความเมตตากรุณาเป็นสิ่งที่ดีมาก อาตมากราบความเมตตากรุณา

เพราะฉะนั้นหากคุณชอบแนวความคิดนี้ อาตมาขอแนะนำให้คุณทำเหมือนอาตมา หากมีคุณลักษณะอื่นๆ ที่คุณเคารพ จงระลึกถึงสิ่งเหล่านั้นเมื่อก็้มลงกราบ และนั่นก็เป็นวิธีที่ดียิ่งที่จะเสริมสร้าง

คุณลักษณะเหล่านั้นให้เจริญงอกงามในตัวคุณ



**ถาม:** ความรักและเมตตามาจากที่ไหน

**ตอบ:** ความรักและเมตตามาจากความไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ท้นที่ที่คุณมีอัตตา คือ มี “ฉัน” หรือ มี “ของฉัน” มันก็จะมีการควบคุมบังคับและคุณก็จะไม่สามารถปล่อยวางได้ แต่พอไม่มีตัวตนอยู่ตรงนี้ ไม่มีการควบคุมบังคับอะไรเลย คุณก็จะยอมรับคนอื่นอย่างที่เขาเป็น นั่นคือยามที่ความรักความเมตตาจะเกิดขึ้นได้ เมื่อตัวตนของคุณหายไป สิ่งที่เหลืออยู่คือความเมตตา ยิ่งมีตัวตนคุณมากเท่าไรเมตตาก็จะยิ่งลดน้อยลงไปเท่านั้น ดังนั้น จงปล่อยตัวตนออกไปเสียและให้เมตตาเข้ามาอยู่แทน



**ถาม:** กรรมไม่ดีในอดีตของคนคนหนึ่งสามารถที่จะมามีอิทธิพลให้อีกคนหนึ่งทำกรรมไม่ดีในปัจจุบันได้หรือไม่ อย่างเช่น กรรมไม่ดีในอดีตของพระโมคคัลลานะมีอิทธิพลให้พวกโจรกระทำความชั่วได้หรือเปล่า

**ตอบ:** ตามตำนานแล้วว่า พระโมคคัลลานะซึ่งเป็นหนึ่งในพระอัครสาวกของพระพุทธเจ้าได้ฆ่าบิดามารดาของตัวเองในชาติก่อน ทำให้ท่านต้องถูกตีตายในชาตินี้ การที่พวกโจรทำร้ายพระโมคคัลลานะเช่นนั้นเป็นไปเพื่อให้พระโมคคัลลานะรับผลจากกรรมเก่า หรือว่าการกระทำของพวกโจรนั้นไม่เกี่ยวข้องกันเลยกับกรรมเก่าของพระโมคคัลลานะโดยปกติแล้ว แต่ละคนต่างก็มีกรรมเป็นของตนเอง พวกโจรทำกรรมของตัวเองและก็ต้องชดใช้กรรมนั้น ส่วนพระโมคคัลลานะก็ชดใช้กรรมเก่าของท่านที่ได้ฆ่าพ่อแม่ของตัวเอง

ทุกคนล้วนมีกรรมเป็นของตัวเอง เราเป็นเจ้าของกรรมของตัวเอง กรรมของอาตมาก็คือกรรมของอาตมา กรรมของคุณก็คือกรรมของคุณ แต่เราอาจมีอิทธิพลต่อกันได้ อาตมามีกรรมดีที่ได้ฝึกเรียนกับพระอาจารย์ชา ซึ่งกรรมดีของอาตมาก็มีผลกับพวกคุณ คือมีผลกับกรรมของพวกคุณในทางดี อย่างนี้เยี่ยมไหมล่ะ สรุปคือ เราต่างมีอิทธิพลต่อกันและกัน แต่เราทุกคนมีกรรมเป็นของตนเอง



**ถาม:** ช่วงสองสามวันนี้ พวกเราพูดกันถึงภาพทางจิตที่เราเห็นกันคือแสง (นิมิต) เราควรพุ่งความสนใจไปยังสิ่งที่เรากำหนดรู้ในการทำสมาธิ หรือไปสนใจดูแสงเหล่านั้น วิตก วิจารณ์ ปิติ สุขและเอกัคคตา คือเป้าหมายสูงสุดของเราไม่ใช่หรือ สิ่งสำคัญคือการกำหนดอยู่ในอารมณ์เดียวและปล่อยให้ร่างกายอันตรธานไป หรืออยู่ที่แสงกันแน่

**ตอบ:** เรื่องแสงนะ ถ้าคุณทำใจให้สงบ มีสติและเมตตา มันก็จะเกิดขึ้นมาเอง แต่ถ้าคุณพยายามพุ่งความสนใจไปที่มัน มันก็จะหายไป อย่าไปคิดว่า “ตอนนี้ ฉันจะพุ่งความสนใจไปที่แสงแล้วนะ” หรือ “ตอนนี้ ฉันกำลังจดจ่อให้จิตอยู่ในอารมณ์เดียวแล้วนะ” สิ่งเดียวที่คุณควรจะทำให้ความสนใจ (ถ้าคุณอยากจะพุ่งความสนใจไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง) ก็คือการมีสติรู้ตัวตลอดเวลาและความเมตตา ซึ่งเรียกว่า “เมตตาสติ” ถ้าคุณทำอย่างนั้นแล้วละก็ ทุกสิ่งทุกอย่างก็จะเกิดขึ้นตามมาเอง

ส่วนปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับฌาน เช่น วิตก (การตรีก) วิจารณ์ (การตรอง) ปิติ สุขและเอกัคคตา หลายคนไม่รู้ด้วยซ้ำว่ามันคืออะไร ดังนั้น สิ่งที่คุณต้องทำอันดับแรกก็คือ เข้าฌานเสียก่อน และเมื่อคุณออกจากฌาน คุณก็จะเข้าใจเองว่าสิ่งเหล่านั้นคืออะไร องค์ประกอบทั้ง ๕ ของฌานนั้นมันไม่ใช่สิ่งที่แยกต่างหากกัน มันเป็นประสบการณ์เดียวกันจากห้าแง่มุม องค์ประกอบทั้ง ๕ นั้นคือฌานที่ ๑

อันที่จริงแล้ว คำว่า “อยู่ในอารมณ์เดียว” ไม่ใช่คำที่ดีเสียทีเดียว

คำว่า “อยู่ในอารมณ์เดียว” นี้แปลมาจากคำว่า “เอกัคคตา” ซึ่งคำว่า “เอก” ใน “เอกัคคตา” นั้นหมายถึงจุดยอดหรือเมืองหลวง เหมือนอย่างเมืองอัคราในภาษาสันสกฤตซึ่งเป็นเมืองหลวงของอาณาจักรโมกุลในอินเดีย เอกัคคตาก็คือจุดสูงสุดของจิต ไม่ใช่ใช้อารมณ์เดียว เพราะฉะนั้น การแปลคำว่า “เอกัคคตา” เป็น “อยู่ในอารมณ์เดียว” จึงเป็นการแปลที่ไม่ค่อยตรงนัก เอกัคคตานั้นคือสภาวะของจิตที่เป็นหนึ่งเดียว โดยมีปีติสุขเป็นสิ่งเดียวที่อยู่ในความสนใจ คุณควรจะอยู่กับปีติสุขไปเรื่อยๆ จะกินาก็กิน ชั่วโมงก็ช่าง “เอกัคคตา” หมายถึงความเป็นหนึ่งเดียวของจิต และความเป็นหนึ่งเดียวตลอดทั้งเวลา



**ถาม:** ขอให้พระอาจารย์ช่วยอธิบายเรื่องการปล่อยวางการยึดติด และเรื่องของความชอบความไม่ชอบ

**ตอบ:** การยึดติดก็คือสิ่งที่อยู่ระหว่างคุณกับสิ่งที่คุณคิดว่าคุณเป็นเจ้าของ มันคือแง่มุมหนึ่งของการถือมั่นว่ามีตัวตน การปล่อยวางการยึดติดหมายความว่า ความชอบหรือไม่ชอบของคุณไม่ได้คงเดิมเสมอไป เราเลือกได้ที่จะยึดติดหรือปล่อยวาง ส่วนเรื่องความชอบไม่ชอบนั้น พวกเราล้วนมีสิ่งที่ชอบและไม่ชอบกันทั้งนั้น แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ยังมีความชอบความไม่ชอบเลย

ครั้งหนึ่งพระพุทธเจ้าทรงถูกเปรตตนหนึ่งทำทนาย เปรตตนนี้ชื่อ สุจิโลมา ซึ่งแปลว่าผู้มีขนเป็นเข็ม เรียกว่าเป็นต้นแบบของพวกฟังก์ยุคนี้โดยมีเข็มแทนผม! สุจิโลมาอยากจะมาทดสอบดูว่าพระพุทธเจ้าบรรลุมรรคผลจริงหรือเปล่า มันมานั่งอยู่ข้างๆ พระพุทธเจ้า แล้วก็เอนตัวเข้าไปหาพระพุทธเจ้าเพื่อจะแกล้งทิ่มพระองค์ แต่พระพุทธองค์ก็เอนพระวรกายหนี

เจ้าขนเข็มก็เลยพูดว่า “อะฮ้า! นั่นไง พระองค์ไม่ชอบความเจ็บปวด

พระองค์ยังไม่บรรลุนิพพานจริงๆ นี่นา คนที่บรรลุมรรคผลแล้วจะ  
อุเบกขาไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้น ไม่มีการชอบหรือไม่ชอบอีกแล้ว”

พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า “อย่าโง่ไปหน่อยเลย สิ่งเหล่านี้จะสร้าง  
ปัญหาให้แก่ร่างกายของเรา มันจะทำให้เราเจ็บและไม่ดีต่อสุขภาพ”  
(สุจิตโลมาสูตร สังยุตตนิกาย)

อันที่จริง มันก็เป็นแค่สามัญสำนึกนะ เหมือนอย่างที่คุณจะไม่เดิน  
ไปเหยียบงูหรือวิ่งเข้าไปหาไฟ และคุณก็จะไม่ปล่อยให้หมีเข้ามาที่ม  
คุณหรือก คุณจะขยับหนี มัน是三ัญสำนึก ไม่ใช่เรื่องการยึดติด  
มันเป็นความเมตตาต่อร่างกายของคุณด้วยการดูแลให้ร่างกายมี  
สุขภาพที่ดีและปลอดภัย

ดังนั้น ความชอบความไม่ชอบส่วนใหญ่มันเป็นเรื่องของเมตตา  
อาตมาชอบพุทธสมาคมแห่งรัฐเวสเทิร์นออสเตรเลีย (Buddhist  
Society of Western Australia) อาตมาชอบช่วยเหลือคนอื่น  
และชอบสอน นั่นถือว่าเป็นการยึดติดหรือเปล่า ไม่ใช่แน่นอน มันก็  
เป็นแค่สิ่งที่คุณชอบและสิ่งที่คุณไม่ชอบเท่านั้นเอง อาตมาชอบปลา  
กับมันฝรั่งทอด (fish and chips) มันก็เป็นแค่ความเคยชินของอาตมา  
เป็นเรื่องของฮอว์โมน ของร่างกายและอีกหลายๆ อย่าง มันช่วยไม่ได้  
นี่ อาตมาได้รับการเลี้ยงดูมาแบบนั้น นั่นไม่ถือว่าเป็นการยึดติด

ความชอบความไม่ชอบนั้นต่างจากการยึดติด การยึดติดก็คือ การ  
ถือมั่นในตัวตนของเราเข้าไปยึดจับบางอย่างเอาไว้



**ถาม:** ทำไมมันถึงยากจังที่จะปล่อยวางการยึดติด ทั้งๆ ที่มันเป็นเหตุ  
แห่งทุกข์

**ตอบ:** ก็เป็นเพราะว่าเราเลือกที่จะเจ็บปวดมากกว่าที่จะไม่มีตัวตน  
และมีความสุขนะสิ ในบรรดาต้นเหตุทั้งสามอย่าง (ความอยากได้ซึ่ง

ความพึงพอใจด้วยประสาทสัมผัส ความอยากมีตัวตน และความอยากที่จะดับสูญ) ความต้องการที่จะมีตัวตนเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์มากกว่าความต้องการมีความสุขเสียอีก นั่นจึงเป็นเหตุผลที่ว่าทำไมคนที่กำลังจะตายจึงไม่ยอมปล่อยวางร่างกายทิ้งไปแม้ว่ากำลังเจ็บปวดและไม่มีความสามารถกายเลยก็ตาม พวกเขาไม่ยอมปล่อยวางเพราะกลัวการดับสูญมากกว่ากลัวความเจ็บปวด ความต้องการที่จะมีตัวตนคือการยึดติดที่ฝังลึกที่สุดและสำคัญที่สุด เราเลือกที่จะเจ็บปวดมากกว่าที่จะไม่มีตัวตน



**ถาม:** ผู้คนมักจะสับสนระหว่างศาสนาพุทธกับลัทธิเต๋าอยู่บ่อยๆ ซึ่งลัทธิเต๋ามีพิธีกรรมหลายอย่าง ทำให้คนจำนวนมากคิดว่าศาสนาพุทธเป็นเรื่องของความเชื่อโชคลางและผีสิงเทวดาทั้งหมด เลยทำให้รู้สึกว่า การเป็นคริสต์เท่กว่าเป็นพุทธ

**ตอบ:** ในประเทศตะวันตก เป็นชาวพุทธนี้เท่มากนะ

เมื่อไม่กี่เดือนก่อน ขณะที่อาตมากำลังเดินผ่านร้านขายอุปกรณ์เครื่องมือในย่านอาร์มาเดลซึ่งเป็นย่านที่ค่อนข้างยากจน มีเด็กในกลุ่มหนึ่งทำทางเพ็งจบโรงเรียนมัธยมเดินเข้ามาหาอาตมาแล้วถามว่า “คุณเป็นพระในศาสนาพุทธหรือ เป็นพระตัวจริงเสียงจริงหรือเนี่ย”

อาตมาตอบไปว่า “ใช่”

แล้วพวกเขาก็พูดว่า “เท่อ่ะ”

อาตมาคิดว่าคำถามนี้น่าจะมาจากคนสิงคโปร์หรือคนเอเชียนะ ก็จริงที่ว่ามันมีพิธีกรรมมากมายในศาสนาพุทธ แต่ของทางคริสต์ก็มีเหมือนกันนะ ทุกศาสนามีเรื่องโชคลางทั้งนั้นแหละ ธรรมเนียมปฏิบัติบางอย่างก็ไม่มีพิษมีภัยอะไรและบางอย่างก็มีที่มาจากวัฒนธรรมในท้องถิ่น

อย่างไรก็ตาม บางครั้ง คนเราก็ให้ความสำคัญกับพิธีกรรมในวัดมากไป เปรียบเสมือนว่า ควันธูปมันหนาแน่นเหลือเกินจนทำให้เรามองไม่เห็นพระพุทธรูป คุณไม่สามารถจะมองเห็นธรรมะหรือคำสอนได้เนื่องจากคุณมัวต้องไปทำพิธีกรรมมากมายหลายอย่างให้เสร็จก่อนที่คุณจะมีโอกาสได้ฟังเทศน์หรือจะได้เจอกับพระสังฆรูป นั่นเป็นเหตุผลว่าทำไมที่เพิร์ธนี้ เราพยายามที่จะลดพิธีกรรมให้เหลือน้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

ยกตัวอย่างเช่น พิธีเกี่ยวกับการสวดพระปริตรตลอดคืนนั้นก็ผิดหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า มันมีอยู่ในพระวินัย แต่ชาวบ้านทำอย่างไรนะหรือ พวกเขาให้พระสวดกันทั้งคืนเพราะคิดว่า จะทำให้ได้บุญมาก โดยปกติ พระจะสวดเพียงแค่สามพระสูตรเท่านั้น เช่น กรณียเมตตสูตร แต่เพราะต้องสวดตลอดคืน พระท่านก็เลยสวดอย่างนี้ พระอาจารย์ยกมือขึ้นพนม และเริ่มสวดมนต์แบบลากเสียงยาว

นะ..... โม.....

*ญาติโยมที่นั่งฟังหัวเราะขำกัน*

มันเง่าใช่ไหมล่ะ แต่เพราะว่าพ่อแม่ปู่ย่าตายายของคุณทำกันมาอย่างนี้ คุณก็ไม่กล้าที่จะเลิกทำสิ่งที่ดูไร้สาระอย่างนี้ บางครั้ง มันก็เป็นแค่ความกลัวว่า เราอาจจะไปทำให้คนอื่นไม่พอใจ

แล้วการเผาบ้านกระดาศและสิ่งของที่ทำจากกระดาศทั้งหลายละควันเหล่านั้นลอยไปไหนกัน ไปสวรรค์หรือ เปล่าเลย มันลอยขึ้นไปแค่ห้าเมตรแล้วก็กระเจาไปทั่วเมืองนั่นแหละ มันไม่เคยไปถึงสวรรค์หรอก

*พระอาจารย์ชี้นิ้วขึ้นบนเพดาน*

มันไม่มีสวรรค์อยู่บนนั่นหรอก

สำหรับบางพิธีกรรม เราน่าจะตั้งคำถามนะว่ามีไปทำไม อาตมาเคยได้ยินว่า บางวัดในลียงโคปรัจะระบุมิอนุญาติให้ผู้หญิงที่มีประจำเดือนเข้าไปในวัดได้ เหลวไหลลึนดี! ภิกษุณีพักอยู่ในวัดอาทิตย์ละเจ็ดวัน พิธีกรรมบางอย่างก็เหลวไหลไร้สาระมากไปจนทำให้ศาสนาพุทธเสียชื่อเสียง



**ถาม:** ในหนังสือบางเล่มระบุว่า มีพระพุทธเจ้ามาแล้วหลายพระองค์ ก่อนจะถึงยุคพระโคตมพุทธเจ้าของเรา เป็นเรื่องจริงหรือเปล่าคะ แล้วจะมีพระพุทธเจ้าหลังจากพระองค์อีกหรือเปล่า ถ้ามี พระพุทธเจ้าทั้งหมดจะสอนในเรื่องเดียวกันเลยหรือเปล่า แล้วพระพุทธเจ้ากับพระอรหันต์ต่างกันอย่างไรคะ

**ตอบ:** ทั้งหมดเป็นเรื่องของเหตุและผล ไม่เกี่ยวกับคน ธรรมและมรรค ๘ อันเป็นเส้นทางสู่การเห็นแจ้งมีอยู่ตลอดเวลา เพียงรอให้คนไปค้นพบ

เมื่อพระธรรมคำสั่งสอนในปัจจุบันนี้หายไปหมดแล้ว ไม่ช้าก็เร็ว ก็จะมีคนที่บรรลุมรรคผลอีก และถ้าเขาเริ่มสอนธรรมะที่ค้นพบ เขาก็จะได้รับการเรียกขานว่าเป็นพระพุทธเจ้า ดังนั้น พระพุทธเจ้าก็เป็นเพียงคนแรกที่เป็นผู้เริ่มนำธรรมะขึ้นมาสอนอีก และคนที่บรรลุดุธรรมต่อมาหลังจากปฏิบัติตามคำสอนนั้นก็จะถูกเรียกว่าพระอรหันต์ สรุปคือ พระพุทธเจ้าคือเบอร์หนึ่ง คนแรกของสายการปฏิบัติ และวันหนึ่ง คำสอนของท่านก็จะสูญหายไปในที่สุด และจากนั้น ก็จะมีพระพุทธเจ้าองค์ใหม่อุบัติขึ้นมาอีก

แล้วพระพุทธเจ้าของเราละ พระองค์มาจากไหน พระองค์ทรงค้นพบทุกอย่างด้วยพระองค์เองหรือเปล่า ชาวพุทธเขาพูดกันมาอย่างนี้ แต่มันก็ไม่ได้มีหลักฐานใดมาสนับสนุน มีพระสูตรหนึ่งที่น่าสนใจชื่อ ฌฎิกการสูตรในมัชฌิมนิกาย ซึ่งมีเนื้อหากล่าวว่า พระพุทธเจ้าโคตมะ



ของเราทรงระลึกถึงชาติหนึ่งสมัยที่พระองค์เกิดในยุคพระพุทธเจ้า กัสสปะ

พระพุทธเจ้ากัสสปะมีสาวกสำคัญคนหนึ่งชื่อ ฆฎิการะ เป็นช่างปั้นหม้อที่ยากจนมาก ท่านปฏิบัติธรรมจนบรรลุนาคามีผล แต่เหตุผลเดียวที่ท่านไม่ได้ออกบวชเป็นพระก็เพราะท่านต้องดูแลพ่อแม่ของท่านที่ตาบอดทั้งคู่

ถึงแม้ว่าท่านฆฎิการะจะเป็นช่างปั้นหม้อ แต่ท่านก็ประพฤติตนดีงาม ถือศีลบริสุทธิ์มากไม่ยอมทำร้ายสิ่งมีชีวิตใดๆ ท่านจึงไม่ขุดดินสำหรับปั้นหม้อเลยเพราะเกรงว่าจะไปโดนหรือทำร้ายไส้เดือนหรือตัวแมลงที่อยู่ในดิน ท่านจะรองจนกว่าจะมีชวานามาขอมคันทนาหรือไปเอาดินเหนียวที่กระต่ายหรือหนูขุดขึ้นมาใช้ปั้นหม้อ ท่านไม่ยอมเสี่ยงทำร้ายใครเลยแม้แต่หนอน! ส่วนหม้อที่ท่านปั้นนั้น ท่านก็ไม่ได้นำไปขายเอาเงิน ท่านจะวางมันไว้บนม้านั่งนอกร้านพร้อมกับป้ายที่เขียนว่า “ผู้ใดอยากได้หม้อดิน สามารถหยิบไปได้เลย และหากท่านอยากจะทำข้าวหรือถั่วมาทิ้งไว้ให้ข้าพเจ้า ก็ขอขอบคุณท่านมากเพราะข้าพเจ้าต้องเลี้ยงดูบิดามารดาของข้าพเจ้า” ฉะนั้น นี่ก็ไม่ใช่การค้าขายเช่นกัน

คุณจะเห็นว่าท่านฆฎิการะเป็นบุคคลที่ไม่ยึดติดในวัตถุเลยและมีเมตตาอย่างยิ่ง ท่านทำงานเพียงเพื่อเลี้ยงดูพ่อแม่ และแน่นอนล่ะว่าชาวบ้านก็ทราบ พวกเขาจึงไม่หยิบหม้อไปเฉยๆ โดยไม่มีอะไรมาแลก การกระทำเช่นนี้จึงไม่มีการซื้อขายอะไรเลย เป็นการบริจาคล้วนๆ เหมือนกับที่วัดของเรา

ฆฎิการะมีเพื่อนหนึ่งคนชื่อ โซติปาละ ซึ่งไม่สนใจในศาสนาเลย เวลาที่ฆฎิการะชวนว่า “ไปกราบพระพุทธเจ้ากัสสปะกันเถอะ พระองค์ทรงมีปัญญาและเมตตาอย่างยิ่ง” โซติปาละก็จะพูดว่า “ใครจะไปอยากเจอคนโง่หัวโหล่นกัน ทั้งพวกท่านและศาสนาของท่านนะไม่เห็นจะน่าสนใจแม้แต่น้อย” แต่ในที่สุด ฆฎิการะก็ใช้กลวิธีทำให้เพื่อนของ

เขาไปเจอพระพุทธเจ้ากัสสปะจนได้ และโชติปาละก็รู้สึกประทับใจ และศรัทธามากจนขอพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งและออกบวชเป็นภิกษุ

ตอนที่พระพุทธเจ้าทรงเล่าเรื่องดังกล่าว พระองค์ตรัสว่าพระองค์เองนั้นแหละคือโชติปาละ ซึ่งเป็นพระภิกษุรูปหนึ่งในศาสนาของพระพุทธเจ้าพระองค์ก่อน คนที่มีกรรมดีระดับได้เรียนธรรมะกับพระพุทธเจ้าอย่างน้อยก็ว่าจะต้องบรรลู่โสดาบันหรืออาจเป็นพระสกทาคามีกันบ้างละนะ มีเรื่องเล่าว่า ตอนที่พระพุทธเจ้าของพวกเราประสูติ พระองค์เสด็จไปเจ็ดก้าว แล้วก็ตรัสว่า “นี่เป็นการเกิดครั้งสุดท้ายของเรา” (อัญฉริยัญญุตัมมสูตร มัชฌิมนิคาย) พระองค์จะทรงทราบได้อย่างไรในตอนที่ยังเป็นเด็กอยู่ถ้าพระองค์ไม่ได้เป็นพระสกทาคามีแล้ว นอกจากนั้น ยังกล่าวกันว่าพระสกทาคามีจะไปเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิต แล้วพวกเราต่างก็รู้ว่าพระพุทธเจ้าของเราเสด็จมาจากที่นั่นด้วย หลักฐานแวดล้อมชี้ว่า พระพุทธเจ้าโคตมะเป็นพระสกทาคามี และพอเสด็จมาประสูติในชาตินี้จึงบรรลุมรรคผลนิพพาน พระองค์ทรงเป็นบุคคลแรกในพุทธกาลนี้ที่ทรงมีดวงตาเห็นธรรม ดังนั้น พระองค์จึงได้รับการขนานพระนามว่าเป็นพระพุทธเจ้า

ขุฎติการสูตรในเทวปุตตสังยุต (สังยุตตนิคาย) กล่าวว่า หลังจากที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว หนึ่งในเทวดาที่มาแสดงความยินดีกับพระองค์ด้วยก็คือขุฎติการะ ซึ่งไปจุติอยู่ในสวรรค์ชั้นสุทธาวาสของเหล่าพระอนาคามี ขุฎติการะได้พูดกับพระพุทธเจ้าว่า “เราเคยเป็นเพื่อนอยู่หมู่บ้านเดียวกัน เราไปหาพระพุทธเจ้ากัสสปะด้วยกัน ข้าพเจ้ายังเป็นพระอนาคามี แต่ท่านได้เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว ขอแสดงความยินดีด้วย” หรือพูดอะไรทำนองนี้

ท้าวสหัมบดีมหาพรหมซึ่งเป็นผู้ที่นิมนต์ให้พระพุทธเจ้าประกาศสั่งสอนธรรมะ (อริยปริเยสนสูตร มัชฌิมนิคาย) ก็เคยเป็นพระภิกษุได้ พระกัสสปพุทธเจ้าเหมือนกัน ท่านเหล่านี้เป็นเพื่อนกันและล้วนเป็นสาวกของพระกัสสปพุทธเจ้า ซึ่งขุฎติการะและพรหมสหัมบดีสองคนได้

เป็นพระอนาคามีและไปจุติในพรหมโลก ท้าวสหัมบดีมหาพรหมก็ได้ลงมาแสดงความยินดีกับโชติปาละ เพื่อนของท่านซึ่งในชาตินี้คือ พระโคตมพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าของพวกเรานั่นเอง

คำตอบต่อคำถามข้างต้นก็คือ ใช่ มีพระพุทธเจ้าอยู่หลายพระองค์ ก่อนที่จะบรรลुरुธรรม พระโคตมพุทธเจ้าทรงใช้พลังจิตที่ได้จากสมาธิ ในการระลึกถึงอดีตชาติของพระองค์ (มหาสังจกสูตร มัชฌิมนิกาย) พระองค์ต้องทรงจำอดีตชาติในยุคพระกัสสปพุทธเจ้าได้แน่ๆ และน่าจะทรงจำได้ว่า เคยฟังคำสอนเรื่องอริยสัจ ๔ ดังนั้น พระองค์เป็นผู้ค้นพบอริยสัจ ๔ เองหรือเปล่า หรือพระองค์ทรงระลึกคำสอนนั้นได้ อาตมาจะปล่อยให้พวกคุณไปคิดเอาเองแล้วกัน

**ถาม:** มีคัมภีร์ชื่ออนาคตวงศ์ซึ่งบอกถึงพระนามของพระพุทธเจ้า ในอนาคตสิบพระองค์ ขอเรียนถามพระอาจารย์ว่าชื่อเหล่านั้นมาจากไหนคะ

**ตอบ:** เป็นชื่อที่แต่งขึ้นมากันเอง ไม่ได้มาจากพระพุทธพจน์ เป็นการมาแต่งเพิ่มกันทีหลัง พระนามของพระพุทธเจ้าในอนาคตที่พระพุทธเจ้ากล่าวถึงในพระสูตรมีเพียงพระองค์เดียวเท่านั้นคือ พระศรีอริยเมตไตรย์ แต่มีการกล่าวถึงเพียงแค่ครั้งเดียวเท่านั้น และดูเหมือนจะมีความเป็นไปได้ว่า แม้พระสูตรที่กล่าวถึงพระศรีอริยเมตไตรย์ก็ไม่ใช่พระพุทธพจน์จริง

**ถาม:** ถ้าเช่นนั้นคัมภีร์นี้มาจากไหนคะ และจุดประสงค์ของการเขียนคืออะไร

**ตอบ:** อาตมาเพิ่งไปเมืองเมดานในประเทศอินโดนีเซีย ที่นั่นมีวัดขนาดใหญ่ที่สุดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ซึ่งสร้างขึ้นเพื่อถวายพระศรีอริยเมตไตรย์โดยกลุ่มคนใต้หวันที่บอกว่า พุทธศาสนาสูญสิ้นแล้ว เราจึงควรจะบูชาพระศรีอริยเมตไตรย์เพื่อสะสมบุญให้เพียงพอ

ที่จะได้เกิดในยุคของพระองค์

แต่นั้นมันเป็นความคิดที่ไร้สาระมาก คำสอนของพระพุทธเจ้ายังคงอยู่และอยู่อย่างดีด้วย ในเมื่อพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ายังมีอยู่ ดังนั้น พระโคตมพุทธเจ้าก็ยังคงอยู่ ปัญหาสำคัญอย่างหนึ่งก็คือ คนเรามักจะอยากรู้เรื่องในอนาคตมากกว่าจะห่วงใยปัจจุบัน การกระทำอย่างนี้เป็นเรื่องที่ย่ำแย่และก็เป็นการทำลายพุทธศาสนา เมื่อทุกคนรอคอยให้พระศรีอริยเมตไตรยเสด็จมา ก็เท่ากับทุกคนรอคอยอนาคต แทนที่จะอยู่ในปัจจุบันและมุ่งปฏิบัติธรรมเพื่อให้ได้มรรคผลในตอนนี้

คัมภีร์เหล่านั้นก็มาจากพวกนี้แหละ ค้นหาเงินเข้าวัดด้วยการเชิญชวนให้คนกราบไหว้ขอพรบุคคลที่ไม่มีตัวตนอยู่ในโลกปัจจุบันได้มากกว่าการไปนั่งเจริญสมาธิเพราะการเจริญสมาธิมันเป็นงานที่ยากกว่า



**ถาม:** ขอให้พระอาจารย์ช่วยอธิบายเกี่ยวกับอิฏฐารมณ์ (หรือสิ่งที่น่าปรารถนาน่าพอใจ) ภัยและการหลีกหนี ทำไมถึงต้องมีอิฏฐารมณ์ด้วย ทำไมไม่มีแค่ภัยและการหลีกหนี

**ตอบ:** อันที่จริงแล้ว สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจของพวกเราเอง ยกตัวอย่างเช่น การคิด ทำไมคนเราถึงต้องคิด มันก็เป็นเพราะความพอใจยินดี มันมีความพอใจที่ได้คิด ทำไมคนเราถึงต้องโกรธ ก็เพราะมันมีความพอใจในการที่ได้โกรธ เวลาคิดถึงคนที่ทำให้คุณเจ็บ “พวกเจง่านี้ไม่น่าทำอย่างนั้นเลย” ความโกรธนี้มันทำให้คุณมีชีวิตชีวา ดังนั้นในความโกรธ ก็มีความพึงใจแฝงอยู่ด้วยเหมือนกัน

อாதมาคงไม่ต้องพูดไปถึงความยินดีในกามระคะหอกณะ พวกคุณคงรู้จักอยู่แล้ว นอกจากนั้น มันก็ยังมีความพอใจยินดีในการนอน

และความยินดีพอใจในการกินอีกด้วย

แต่เราเองก็มีความพอใจยินดีในอารมณ์เชิงลบเหมือนกัน เพราะหากไม่มีความยินดีพอใจในความอิจฉาริษยาหรืออารมณ์เชิงลบอื่นๆ เราก็จะไม่มีอารมณ์พวกนี้หรอก พวกเรามีอารมณ์เหล่านี้ก็เพราะมันมีความเพลิดเพลินแฝงอยู่นั่นเอง

แต่มันมีภัยอยู่ในอารมณ์เหล่านี้ด้วยนะ ใช่ มันสนุกมากที่ตะโกนใส่คนอื่นเวลาโกรธ ก็คนพวกนี้ต้องมีคนคอยดูว่านะสิ พอตัวว่าเขาแล้ว คุณก็จะรู้สึกดี แต่มันก็มีภัยตามมาเมื่อเขาตอกคุณกลับ แล้วคุณก็จะเจอปัญหาใหญ่ยักษ์นะสิ ส่วนต้นเหวราคะนะหรือ ไอ้โห มันสนุกจริงๆ จนกระทั่งคุณมีลูก หรือจนกระทั่งคุณมีปัญหาเกี่ยวกับภรรยาเพราะว่าคุณไปมีรักะกับคนอื่น

ส่วนการนั่งฝันนั่งจินตนาการก็ดูเหมือนจะเป็นความคิดที่ดีจริงๆ ก็คุณไม่รู้สึกปวดเมื่อยเลยเวลานั่งสมาธิ คุณไม่ต้องกังวลกับลมหายใจ และคุณก็สามารถที่จะวางแผนและฝันหวานไปเรื่อยเปื่อย แต่หลังจากนั้น ภัยก็จะตามมา เพราะคุณจะเบื่อ แล้วก็คิดว่า “ฉันกำลังเสียเวลาเปล่า”

เมื่อคุณมองเห็นภัยจากสิ่งเหล่านี้ คุณก็จะตระหนักว่า “ใช่ มันก็สนุกอยู่หรอก แต่มันก็มีภัยด้วยเช่นกัน แถมภัยนั้นยังมีมากกว่าความสนุกเสียอีก” เหมือนกับการดื่มแอลกอฮอล์ คนเราก็จะสนุกยินดีไปกับการดื่มแอลกอฮอล์ แต่มันก็มีภัยที่คุณต้องชดใช้ภายหลังเพราะมีอาการเมาค้าง การเล่นพนันก็สนุกสนานดี เวลาที่คุณไปคาสิโนแล้วคุณเกือบจะชนะพนัน คุณก็จะพูดว่า “แหม สนุกจริงๆ” แต่ตอนจบคุณอาจเสียเงินไปมากก็ได้ คุณรู้สึกเพลิดเพลินกับการชอปปิง จากนั้น คุณก็จะรู้ถึงภัยเมื่อได้รับบิลบัตรเครดิตติดตอนสิ้นเดือน

เมื่อคุณรู้ว่า มีความพอใจยินดีและรู้ว่า มีภัยด้วย แปลว่าคุณไม่หลอกตนเอง คุณจะสามารถถามตัวเองได้ว่า “มันมีภัยมากกว่าความยินดีพอใจหรือเปล่า” เมื่อคุณเข้าใจว่ามันมีภัยอยู่ด้วย คุณก็ปฏิเสธ

มันได้ เมื่อคุณเข้าใจถึงอันตราย คุณก็จะเข้าใจว่า มันไม่คุ้มกันเลย

แล้วคุณจะหลีกเลี่ยงจากสิ่งเหล่านี้ได้อย่างไรนะหรือ มันก็เหมือนๆ กันนั่นแหละ คือ ใช้ปัญญาพิจารณาเห็นความยินดีพอใจพร้อมกับภัยมองให้เห็นว่า มีอะไรเกิดขึ้นจริงๆ ในชีวิต แล้วคุณก็จะสามารถควบคุมชีวิตในทางที่ดีได้มากขึ้น คุณไม่อยากเดินบนเส้นทางที่พาไปสู่ภัยอันตราย เพียงแค่คุณสังเกตเห็นแค่นี้ คุณก็เป็นอิสระแล้ว การรู้แจ้งคือ ทางหลีกเลี่ยงนี้ “ฉันทำมันไปเพื่ออะไรเนี่ย” มันดูไม่สมเหตุผลผลเอาเสียเลย

นั่นคือคติธรรมจากเรื่องที่ว่าตมากำลังจะเล่า

อาตมาเลิกดื่มแอลกอฮอล์ตั้งแต่ตอนที่อาตมายังเป็นนักศึกษาอยู่ตอนแรกๆ อาตมาเคยเมาเพราะไม่เคยมีใครบอกให้ไม่กินเหล้า แต่แล้วอันตรายจากการดื่มแอลกอฮอล์ก็เริ่มแสดงให้เห็นชัดในวันรุ่งขึ้น อาตมาฉลาดพอที่จะคิดได้ว่า “เรากินเหล้าไปเพื่ออะไรเนี่ย มันแพงจะตาย แล้วมันก็ไม่ได้ทำให้ฉันมีอะไรขึ้นมาเลย แถมยังทำให้ขาดสติอีกต่างหาก จำไม่ได้เลยว่า เมื่อคืน มีอะไรเกิดขึ้นบ้าง” ดังนั้น อาตมาจึงเลิกเหล้า พวกคุณเลิกดื่มเหล้ากันเถิด การเลิกดื่มแอลกอฮอล์ยังมีผลดีต่อสุขภาพอย่างมากด้วย

ตอนนั้น อาตมาคิดว่า อาตมากำลังเสียสละตัวเองอย่างมาก เพราะคิดว่า คงจะไม่มีใครชวนไปงานปาร์ตี้อีกแล้ว ในประเทศออสเตรเลีย เขาจะเรียกคนพวกนี้ว่า “wower” (คล้ายๆ กับพวกเคร่งศาสนาที่น่าเบื่อ) ซึ่งก็หมายถึงคนที่ไม่สนใจงานปาร์ตี้ ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ทำเรื่องงี่เง่าที่คนอื่นเขาทำกันและไม่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมบันเทิง แต่กลับกลายเป็นว่ามีคนเชิญอาตมาไปงานปาร์ตี้มากกว่าเดิมอีก! ทำไมนะเหรอ ก็เพราะพวกเขาอยากได้คนขับรถไปส่งบ้านนะสิ คนที่ไม่เมานะ

*ญาติโยมหัวเราะขำกัน*

แล้วนั่นก็คืออาตมาละ การที่อาตมาไม่เมาทำให้อาตมาได้รับเชิญ

ไปงานปาร์ตี้มากกว่าเดิม ใครๆ ก็เชื่อถืออาตมามากขึ้น และนั่นก็คือประโยชน์อีกประการหนึ่ง

อาตมามองเห็นประโยชน์ของแอลกอฮอล์และก็มองเห็นภัยด้วย เมื่ออาตมาเห็นว่าภัยมีมากกว่าประโยชน์ อาตมาก็เลิกดื่ม ง่ายๆ แค่นั้นเอง ปัญญาก็คือเส้นทางลี้กหนี

คุณใช้ชีวิตเดียวกันนี้เวลาทำสมาธิ ให้มองเห็นภัยของความคิด มันนำพาคุณไปสู่อะไรบ้าง ปวดหัวใจ คุณจะไม่ฉลาดขึ้นจากการคิดหรอก เมื่อคุณมองเห็นภัยของการคิด คุณก็จะไม่ไปสนใจมันอีก แล้วคุณก็จะปล่อยมันไป นั่นคือทางลี้กหนี



**ถาม:** ขอให้พระอาจารย์ช่วยอธิบายว่าทำไมเราถึงต้องสวดมนต์

**ตอบ:** การสวดมนต์สักหน่อยเป็นการสอนธรรมะดีๆ ให้กับเรา ยกตัวอย่างเช่น กรณียเมตตสูตร ที่สอนว่า “บุคคลที่ฉลาดในสิ่งที่มีประโยชน์และเป็นกุศล พึงอาจหาญและเป็นคนตรง (เป็นคนตรงในที่นี้หมายถึงการมีกายสุจริตและวาจสุจริต)” เป็นคนตรงแล้ว ต้องตัวตรงด้วยนะ คือ ไม่นอนมาก เมื่อนอน ตัวก็ไม่ตั้งตรง เพราะอยู่แนวนอน

ในพระสูตร เราเรียกสัตว์ว่าเตยรัจฉาน ซึ่งหมายถึงสิ่งมีชีวิตที่เจริญเติบโตไปในแนวนอน สัตว์จะอยู่ในแนวนอนในขณะที่คนเราจะอยู่ในแนวตั้ง ดังนั้น ถ้าคุณใช้เวลาอยู่ในท่าแนวนอนมากเกินไป คุณอาจจะได้ไปเกิดใหม่เป็นสิ่งมีชีวิตที่อยู่ในแนวนอนเพราะว่าเคยชินที่จะทำตัวแบบนั้น

นอกจากนั้น ในกรณียเมตตสูตรยังมีคำสอนที่ตรงๆ อีกมาก เช่น “จงมักน้อย และเลี้ยงง่ายด้วยการพอใจในสิ่งที่มี ไม่หึงทะนง และจงเป็นคนสันโดษ” จะว่าไปแล้ว นี่แหละเป็นคำสอนการเจริญสมาธิ จงมักน้อย จงพอใจกับการทำสมาธิของคุณ อย่าหึงทะนง

และอยากจะเป็นผู้ทำสมาธิที่เก่งที่สุดของโครงการอบรมสมาธิครั้งนี้  
อย่างนิสสัยชอบเรียกร้อง อย่าอยากได้อะไรมากไปกว่าที่มีอยู่ แม้ว่า  
คุณจะรู้สึกสงบแค่นิดเดียว ก็ขอให้คิดว่า “ขอบคุณมาก นี่ช่างเป็นของ  
ขวัญที่ยิ่งใหญ่เหลือเกิน แค่นี้ก็ดีพอแล้วสำหรับฉัน” จงอย่าเรียกร้อง  
อะไรจากการทำสมาธิของตัวเอง จงมีสุขเพียงเพราะมีโอกาสได้  
หลับตาและปล่อยใจให้สงบ สิ่งอื่นๆ ที่ได้รับนอกเหนือจากนี้ก็ให้ถือ  
ว่าเป็นของแถม

ถ้าคุณเป็นคนชอบเรียกร้องหรือถ้าคุณตั้งเป้าหมายเอาไว้ คุณจะ  
คิดว่า “ฉันจะต้องได้นิมิตก่อนจบการปฏิบัติธรรมครั้งนี้ ไม่งั้นฉันจะไป  
ขอเงินคืน ฉันไม่มีวันยินดีกับสิ่งที่มีอยู่หรอก เพราะฉันต้องเสียสละ  
มากเลยนะในการมาที่นี่ ทั้งต้องลางาน ทั้งต้องเสียเงินตั้งเยอะ เสียทั้ง  
ค่าตัวเครื่องบินแล้วก็อื่นๆ อีกตั้งหลายอย่าง ฉันต้องได้อะไรให้คุ้มกับ  
เงินที่เสียไป อย่างน้อยก็ต้องให้ได้มานล่ะ” นั่นไม่ใช่การยินดีพอใจ  
หรือมกน้อย นั่นคือความหยิ่งทะนงและการเรียกร้อง นั่นไม่ใช่เมตตา  
ไม่ใช่ความรัก ไม่ใช่สันติสุข คุณจะไม่มีวันได้สมาธิสักจากการคิด  
อย่างนั้นแน่

ดังนั้น เวลาที่คุณทำสมาธิ อย่าเรียกร้องอะไรจากตัวเองหรือจาก  
จิตของคุณ “เธอต้องสงบนะ!” อย่าเรียกร้องว่า ร่างกายจะต้องไม่เจ็บ  
ปวด แต่จงรู้สึกพอใจยินดี “ขอบคุณร่างกายมากที่สามารถนั่งได้ตั้ง  
หลายนาที” ถ้าคุณมีทัศนคติอย่างนี้ก็เท่ากับว่าการเจริญสมาธิของคุณ  
ได้ออกตัวแล้วล่ะ คุณจะรู้สึกสุขสันต์และสงบนิ่งอย่างมาก

การสวดมนต์มีความหมายซ่อนอยู่มาก ที่อาตมาอธิบายไปเป็นแค่  
สิ่งเล็กๆ น้อยๆ เท่านั้น การสวดมนต์ก็เหมือนการล้างสมองในอีก  
รูปแบบหนึ่ง



**ถาม:** ขอให้พระอาจารย์ช่วยส่งมนต์วิเศษแห่งความเมตตาไปที่เครื่อง



ล้างจานให้หน่อยครับ เมื่อช่วงกลางวันนี่มันไม่ยอมทำงานครับ

**ตอบ:** พวกคุณนี่ซี้เกี่ยวกับจริง ๆ ทำไมคุณถึงจะต้องใช้เครื่องล้างจานด้วย คุณมีมืออยู่ตั้งสองมือ คุณมีฟองน้ำ คุณล้างจานกันเองได้นี้ ปัญหาของคนสมัยนี้คือ ซี้เกี่ยวกับจริง ๆ

*พระอาจารย์แกล้างเอามือกอดดอกทำท่าเหมือนเด็กคือ ญาตีโยม หัวเราะซ้ำ*

คนสมัยนี้มีอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เยอะแยะที่เพียงแค่กดปุ่ม ก็ทำงานแล้ว มันดีเหมือนกันนะที่บางครั้งของก็เสียบ้าง เพราะมันหมายความว่า คุณจะได้อะไรบ้าง อันที่จริง นี่เป็นการสอนที่ลึกซึ้งมากนะ เมื่อเราอาสาทำงานที่ไม่ใช่งานของคุณ แต่เพราะคุณอยากช่วยเหลือคนอื่น แล้วคุณก็จะแปลกใจว่า คุณจะรู้สึกสุขใจมากจากการอาสาช่วยเหลือ

ประสบการณ์ที่สำคัญอย่างหนึ่งตอนที่อาตมาเป็นพระหนุ่มอยู่ในประเทศไทยก็คือ ตอนที่สามเณรสามรูปกำลังจะบวชเป็นพระ ทางอีสานสมัยนั้น ถ้าจะบวชเป็นพระ คุณต้องเตรียมชุดผ้าไตรเอง ซึ่งจะใช้เวลาประมาณสองถึงสามวัน โดยเริ่มตั้งแต่นำผ้าขาวมาเย็บ แล้วย้อมด้วยแก่นขนุน นั่นก็หมายความว่า ต้องไปตักน้ำมาจากบ่อ นำไม้มาก่อไฟ หากิ่งขนุนมาสับเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วเอาไปต้มเพื่อได้สีย้อม เคี้ยวสีให้เข้มข้นแล้วก็นำมาย้อมผ้าขาวที่เย็บไว้เพื่อให้กลายเป็นสีน้ำตาล มันเป็นงานที่หนักมาก

สามเณรทั้งสามรูปนี้ก็กำลังทำผ้าไตรของตัวเอง โดยไม่ได้นอนเลยมาเป็นเวลา ๓๖ ชั่วโมงแล้ว เพราะเวลาทำสีย้อมผ้า เราจะปล่อยให้ไฟดับไม่ได้ ต้องคอยดูไฟและทำงานตลอดเวลา หลังจากทำวัตรเย็นอาตมาก็เดินไปที่เพิงย้อมผ้า พอเห็นว่าสามเณรกลุ่มนี้ดูท่าทางอ่อนเพลียมาก อาตมาก็เลยพูดว่า “พวกคุณไปนอนพักกันสักสองสาม

ชั่วโม่งเถอะ เตียวผมจะช่วยดูหม้อย้อมผ้าให้ทั้งคืน แต่อย่าไปบอกใครนะเพราะว่ามันผิดกฎ”

แม้ว่ามันจะผิดกฎ อาตมาก็ทำไปด้วยความรู้สึกสงสารสามเณรสามรูปนั้น พอพวกเขาพากันไปนอน อาตมาก็คอยดูหม้อย้อมผ้าให้พวกเขาตลอดทั้งคืน พอตีสาม ระวังเช้าดัง สามเณรทั้งสามก็กลับมา ย้อมผ้าต่อ ส่วนอาตมาก็ไปทำวัตรเช้าและนั่งสมาธิ อาตมารู้สึกสดชื่นแจ่มใสมากแม้ว่าจะไม่ได้นอนหลับเลยทั้งคืนก็ตาม อาตมารู้สึกกระฉับกระเฉงมาก

ขณะเดินบิณฑบาต อาตมาถามพระผู้ใหญ่ที่ไปด้วยกันว่า “แปลกจังครับ ผมไม่ได้นอนเลยทั้งคืนแต่กลับรู้สึกกระปรี้กระเปร่าสดชื่น ไม่เพลียเลยแม้แต่นิดเดียว ไม่รู้สึกง่วงเหงาหาวนอนเลย ทำไมถึงเป็นเช่นนั้นครับ”

พระท่านนั้นก็บอกว่า “ก็เพราะว่าเธอทำกรรมดีนะสิ เพราะว่าเธอช่วยเหลือคนอื่น เธอได้เสียสละ ยอมอดหลับอดนอนเพื่อคนอื่น ผลก็คือ เธอได้รับพลังงานพิเศษไง”

อาตมานำบทเรียนนั้นมาใช้ตลอดชีวิตสมณเพศของตนเอง เวลาไหนมีโอกาสที่จะได้ทำกรรมดี แม้ว่ามันจะไม่ได้เป็นเรื่องจำเป็นที่จะต้องทำ หรือแม้ว่าตอนนี้อาตมาจะเป็นพระผู้ใหญ่แล้วก็ตาม แต่ถ้าอาตมาสามารถจะทำได้ อาตมาก็จะทำ ทำไมนะหรือ ก็เพราะว่าอาตมามองเห็นถึงความอึดใจและพลังงานที่ได้จากการทำเช่นนั้นนะสิ

ดังนั้น มันไม่สำคัญหรอกว่า วันนี้เป็นเวรใครล้างจาน แต่จงพูดว่า “หลีกไป ฉันทจะทำเอง”

เมื่อเทียบกับการทำงานตามหน้าที่ การทำอย่างที่อาตมาว่านั้นสนุกกว่ากันมากเลยเพราะว่าคุณอยากที่จะให้ คุณอยากที่จะช่วยเหลือ และคุณก็ยังจะได้พลังงานอย่างมากด้วย ดังนั้น นับว่าเป็นพรอันวิเศษที่เครื่องล้างจานเสีย เพราะมันทำให้คุณมีโอกาสจะได้ทำบุญ ได้ทำ

กรรมดีแล้ว แจ่วไปเลย!



**ถาม:** เมื่อเข้าที่พระอาจารย์บรรยายธรรม พระอาจารย์ได้พูดถึงพลังงานสะสมในศูนย์ปฏิบัติสมาธิ พลังงานนี้คืออะไร แล้วเราจะรู้สึกถึงมันได้อย่างไร

**ตอบ:** น่าทึ่งมากที่คนซึ่งโดยปกติแล้วไม่ค่อยจะรู้สึกรู้อะไรเกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้กลับสามารถรับรู้ได้ถึงพลังงานในสถานที่บางแห่ง

มีจิตอาสาคนหนึ่งที่คุณย์พุทธของเราในเมือง เธอเคยนับถือคริสต์มาก่อน หน้าที่ของเธอที่คุณย์พุทธคือ นับเงินบริจาคแล้วก็นำไปฝากธนาคาร สามี่ของเธอสนใจศาสนาพุทธมาก หลังจากนั้นไม่นาน เธอก็เป็นพุทธตามสามี่และเธอก็อุทิศตนปฏิบัติธรรมอย่างมาก สามี่ของเธออยากเดินทางไปสังเวชนียสถานอื่นด้วย เธอจึงเดินทางไปกับสามี่ด้วย

อาตมาได้บรรยายแนะนำเบื้องต้นก่อนการเดินทาง อาตมาบอกว่า สถานที่บางแห่งที่เราจะไปนั้นมีพลังงานมหาศาล ผู้หญิงคนนี้ก็คิดว่าอาตมาเพี้ยนไปแล้ว เธอเกิดในอังกฤษ แล้วก็เคยไปเที่ยวปราสาทพระราชวังเก่าๆ ที่พระราชินีเคยประทับมามากมาย “พระอาจารย์หมายความว่าอะไร มันก็เป็นแค่หินเก่าๆ เท่านั้นแหละ แค่วัฒนศาสตร์เท่านั้นเอง”

สถานที่แห่งแรกที่เธอไปก็คือวัดพระศรีมหาโพธิมหาวิหารที่พุทธคยา หลังจากนั้น เธอก็มาหาอาตมาเพื่อขอโทษเพราะว่าทันทีที่เธอเดินเข้าไปในวัด เธอก็เริ่มสะอึกสะอื้นโดยไม่คาดคิด ไม่ใช่ร้องไห้ธรรมดาๆ นะ แต่สะอึกสะอื้นฮักๆ เลย เธอห้ามตัวเองไม่อยู่ เธอรู้สึกซาบซึ้งกับสถานที่ศักดิ์สิทธิ์นี้มาก สถานที่เหล่านี้มีพลังงานพิเศษแฝงอยู่จริงๆ คุณอาจไปสถานที่เหล่านี้และคิดว่า “มันก็เป็นแค่สถานที่ที่พระพุทธเจ้า

ตรัสรู้ แล้วไงเธอ” แต่มันมีพลังงานจริงๆ นะ

คุณห้ามตัวเองไม่ให้รู้สึกไม่ได้หรอก อาตมาเล่าให้หลายคนฟัง ตอนที่อาตมาไปที่เขาคิชฌกูฏซึ่งเป็นสถานที่ที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ เป็นเวลานาน อาตมารู้สึกถึงพลังพิเศษนั้นได้ทุกครั้ง แล้วก็ร้องไห้ คุณจะรู้สึกถึงพลังงานอันมหัศจรรย์ ความมั่งคั่งและปิติสุข นี่คือสถานที่ที่พระพุทธเจ้าทรงเจริญสมาธิเป็นเวลานาน จึงมีพลังงานมหาศาล

ครั้งหนึ่งในการเดินทางไปสักการะสังเวชนียสถานที่ยินเดีย เครื่องบินของเราไปลงที่กรุงกฐมาณฑุ สมัยนั้น เขายังไม่ได้สร้างสนามบินที่เมืองคยา (ที่ตั้งพุทธคยา) เราเริ่มต้นด้วยการทัวร์กรุงกฐมาณฑุ อาตมา รู้สึกเบื่อเพราะว่ามันมีแต่พระราชวังและที่พักสถานที่ท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์และสถาปัตยกรรม อาตมาไม่ได้รู้สึกที่งีบหลับเลย อาตมาจึงเลิกเดินตามไกด์แล้วหนีไปเดินเที่ยวเอง อาตมาเดิน ออกนอกอาคารไปที่ลานกลางแจ้ง โอ้โฮ! พระคุณเจ้า พลังงานที่นั่น มันเลวร้ายมาก เป็นพลังงานที่อึกศลมมาก มีดทะมีน มันแย่มาก จนอาตมาต้องรีบออกมาอย่างรวดเร็ว อาตมาถามไกด์ว่า ตรงนั้นคืออะไร เขาก็บอกว่ามันเป็นสถานที่ที่ทุกๆ ปีพระราชาก็ฆ่าสัตว์เพื่อเฉลิมฉลองตามประเพณีประจำปีของฮินดู อาตมาเดินเล่นหลงเข้าไป ในนั้นโดยที่ไม่รู้เลยว่ามันเป็นสถานที่อะไร ตอนที่ อาตมาเข้าใจแล้วว่าทำไมพลังงานที่นั่นถึงได้เลวร้ายรุนแรงมาก ลองนึกถึงภาพของสัตว์ทั้งหมดที่ถูกนำมาฆ่าตามประเพณีทุกปีสิ พลังงานในบริเวณนั้นมันมีดทะมีน เลวร้ายมากจนทำให้คุณอยากจะหนีออกมาทันที

นั่นแหละคือสิ่งที่อาตมาพูดถึงเวลาบอกว่า สถานที่บางแห่งมีพลังงาน นั่นคือสาเหตุที่ว่าทำไมคุณนัยปฏิบัติกรรมฐานอย่างสวนป่าเจริญญาณของเรา呢 ผู้ปฏิบัติธรรมจะมีส่วนสร้างพลังงานที่ดีมากๆ ขึ้นมา ที่สวนป่าเจริญญาณของเรา呢 เราเพิ่งเริ่มสะสมพลังงาน แต่

ที่อื่น ๆ มีพลังงานมหาศาลแล้ว



**ถาม:** ขอให้พระอาจารย์กรุณาอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานเนื้อสัตว์และกรรมได้หรือไม่ ดิฉันไม่ฆ่าสัตว์แต่รับประทานเนื้อสัตว์ ดิฉันมีส่วนรับผิดชอบในการฆ่าสัตว์เพื่อไปผลิตเป็นอาหารหรือเปล่านั้น ดิฉันขอบรรพชาของเนื้อสัตว์ นอกจากนี้ การรับประทานเนื้อสัตว์ก็เป็นวัฒนธรรมของสังคมที่ดิฉันอยู่ค่ะ

**ตอบ:** ถ้าคุณสามารถทานมังสวิรัตได้ก็เป็นเรื่องดี แต่อย่าไปว่าคนอื่นที่เขาไม่ได้เป็นมังสวิรัต ขอให้คุณแค่ทำดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ อาตมาเองก็เคยเป็นมังสวิรัตก่อนบวช เมื่ออาตมาได้มาบวชเป็นพระ อาตมาก็ต้องฉันตามแต่ที่มีคนมาถวายซึ่งมักจะเป็นเนื้อสัตว์ พวกคุณคงเคยได้ยินอาตมาเล่าเรื่องการกินกบและหอยทากแล้ว ในช่วงบวชใหม่ๆ นั้น อาตมาคิดว่าจะยอมทุกอย่าง ขอให้ได้ฉันอาหารมังสวิรัตเถอะ

เมื่อครั้งยังเป็นฆราวาส มีอยู่ครั้งหนึ่งแฟนของอาตมาทำอาหารเย็นให้กับอาตมา แต่เธอลืมไปว่าอาตมาเป็นมังสวิรัต เธอก็เลยทำอาหารมีเนื้อสัตว์ให้อาตมา อาตมาไม่ยอมกิน ลองนึกดูนะว่า เวลาที่มีคนลำบากลำบากทำอาหารอร่อยๆ ให้คุณ แล้วคุณก็ไม่ยอมกินเพราะมันมีเนื้อสัตว์ปนอยู่! นั่นจึงเป็นอวสานของความสัมพันธ์ระหว่างอาตมากับแฟนคนนั้น

ต่อมา อาตมามองย้อนกลับไปถึงเหตุการณ์ตอนนั้นและรู้สึกว้าวิ่งที่อาตมาทำลงไปนั่นจึงง่ายมาก อาตมาเป็นคนผิดเอง มันเหมือนกับว่าอาตมารักสัตว์ แต่กลับเกลียดคน อาตมาใจร้ายมากกับแฟน และอาตมาก็ไม่ภูมิใจกับสิ่งที่ทำนั้นเลย อาตมายอมรับว่า ทำผิด อาตมาน่าจะรับประทานอาหารมีเนื้อนั้นและบอกเธออย่างอ่อนโยนว่า “ขอบคุณนะครับ คราวหน้า ขอเป็นอาหารมังสวิรัตินะครับ” นั่นน่าจะเป็นสิ่ง

ที่สมควรทำมากกว่า แทนที่จะทำตัวเป็นพวกหัวรุนแรงเชิดชูอาหาร  
มังสวิรัตติ ดังนั้น ถ้าคุณสามารถเป็นมังสวิรัตติก็เป็นเรื่องดี แต่กรุณา  
อย่าทำตัวเป็นผู้ก่อการร้ายหัวรุนแรงเลย



**ถาม:** ผมเคยได้ยินว่า ครั้งหนึ่งพระอาจารย์ได้เล่าเรื่องเกี่ยวกับการ  
ช่วยเหลือหญิงสาวผู้หนึ่งให้หายจากโรคซึมเศร้า พระอาจารย์คิดว่า  
การรักษาโดยยามีประโยชน์หรือไม่ หรือว่าการฝึกสมาธิอย่างเดียว  
ก็สามารถรักษาโรคซึมเศร้า แม้แต่ในผู้ที่อาการหนัก

**ตอบ:** สำหรับโรคซึมเศร้าที่อาการหนักๆ บางทีก็จำเป็นต้องใช้ยา  
หรือต้องมีนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์คอยดูแล แต่สำหรับอาการซึม  
เศร้าทั่วๆ ไปซึ่งคนส่วนใหญ่จะเป็นแบบนี้ การทำสมาธินั้นสามารถ  
ช่วยได้ และการฝึกสมาธินี้เป็นหนทางที่ดีมากที่จะเอาชนะอาการซึม  
เศร้า

อาการซึมเศร้านั้นก็คือการที่มีพลังจิตต่ำ และเมื่อเราพยายามต่อสู้  
กับมัน เราก็เสียพลังงานออกไปเปล่าๆ และกลับซึมเศร้ามากขึ้น  
กลายเป็นว่า เรารู้สึกซึมเศร้าจากการที่รู้สึกซึมเศร้านั่นเอง และทุกๆ  
ครั้งที่เราต่อสู้กับมัน เราก็ยิ่งซึมมากขึ้น ยิ่งรู้สึกลบมากขึ้น

สิ่งที่ตรงกันข้ามกับอาการนั้นคือ การเจริญสมาธิ “สวัสดิ์จะ ความ  
ซึมเศร้า ยินดีต้อนรับจะ ฉันชอบซึมเศร้าเพราะโรคซึมเศร้ามีประโยชน์  
มากมาย เช่น ไม่ต้องตื่นเช้า แถมยังมีข้ออ้างอย่างดีที่ไม่ต้องไปทำงาน”  
เมื่อเรารู้สึกซึมเศร้า คนก็จะมาดูแลด้วยความเป็นห่วง และพวกเขา  
ก็พยายามปลุกปลอบใจให้คุณเบิกบาน คุณไม่ต้องทำอะไรเลย เพราะ  
ฉะนั้น จงสนุกกับอาการซึมเศร้าให้เต็มที่!

สิ่งที่อาตมากำลังอธิบายก็คือ ถ้าเราไม่ต่อสู้กับมัน แต่เปิดประตูใจ  
ไว้กับความซึมเศร้าของเราแทน จะเป็นการสร้างพลังงานด้านบวก

และความซึ่มเศร้าก็จะเริ่มลดน้อยลง แต่ถ้าเราต่อสู้กับมัน อากาการมันจะแย่ง เพราะฉะนั้น จึงให้ความรักและเมตตาความซึ่มเศร้า แล้วอากาการซึ่มเศร้ามันจะลดลง มันยากที่จะทำ แต่มันได้ผลนะ



**ถาม:** ผมกลัวสัตว์เลื้อยคลานประเภทกิ้งก่าครับ แล้ววันนี้ผมก็เจอตั้งสามครั้ง ผมคิดว่าผมควรจะแผ่เมตตาให้พวกมัน แต่พอหลับตาและพยายามที่จะพูดว่า “กิ้งก่าจึงเหลนทั้งหลาย จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด” ผมกลับกลัวมากและไม่สามารถทำต่อไปได้ จริงหรือเปล่าครับที่ว่าถ้าเรากลัวอะไร ก็ไม่สมควรที่จะแผ่เมตตาให้กับสิ่งเหล่านั้น

**ตอบ:** กิ้งก่าทางหนาสั้นพวกนั้นน่ารักน่าชังมากนะ คุณจับมาเล่นได้ แม้แต่เด็กนักเรียนก็ชอบทำกัน กิ้งก่าพวกนี้น่าเอ็นดูมาก ไม่มีพิษ ไม่มีภัย และมันก็จะไม่ทำอะไรเราหรอก ส่วนใหญ่ มันก็ทำอะไรไปตามเรื่องของมัน เช่น เดินเล่นไปทั่ว ถ้ามันเข้ามาในโบสถ์ ก็เป็นเพราะว่ามันอยากจะหัดทำสมาธิบ้างเท่านั้นเอง

ถ้าเรากลัวอะไรก็ตาม ให้ลองศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสิ่งนั้นๆ แล้วถามตัวเองว่า เราสมควรกลัวสิ่งเหล่านั้นหรือไม่ ความรู้เป็นสิ่งแรกที่จะช่วยเอาชนะความกลัวได้ เมื่อเรามีความรู้ขึ้นมาสักหน่อย ความคิดของเราก็จะเปลี่ยนไป ศูนย์ปฏิบัติธรรมแห่งนี้ดำเนินการมาเป็นเวลาสี่ปีแล้ว และก็ไม่เคยมีใครตายเพราะถูกกิ้งก่ากัด คุณปลอดภัยร้อยเปอร์เซ็นต์ อาตมารับรอง เพราะฉะนั้น แผ่เมตตาให้มันนะดีแล้ว



**ถาม:** สองสามวันนี้ ดิฉันนอนฝันจ้ง เป็นเพราะดิฉันรู้สึกเหนื่อยทั้งกายและจิตใจหรือเปล่านั้นคะ

**ตอบ:** ฝันเป็นเรื่องน่าเพลิดเพลินถ้าเป็นฝันที่ดี สงบ สบาย เพราะ

ฉะนั้น ก็สนุกไปกับความฝันเลย แต่ความฝันก็คือความฝัน มันเป็นแค่  
สมมติทำอะไรของมันไปตามเรื่อง อย่าไปกังวลกับความฝันเลย แต่ถ้า  
คุณฝันร้าย สิ่งที่จะทำได้คือ ก่อนที่คุณจะนอนหลับ ก็ให้เสริมแรงทาง  
บวกกับตัวเองไว้ก่อน ให้นึกว่า “สวนป่าเจริญญาณแห่งนี้เป็นสถานที่ที่  
วิเศษมาก มีทั้งพระภิกษุและพระภิกษุณีปกป้องคุ้มครองอยู่ และฉัน  
ปลอดภัยมาก ปลอดภัยกว่าตอนที่อยู่สิงคโปร์หรือปิ้งเสียดีก ฉันรู้สึก  
ปลอดภัยและสงบมาก แถมยังไม่ต้องไปทำงานในตอนเช้าอีก ฉันตื่น  
สายได้” เยี่ยมไหมล่ะคุณ ดังนั้น คุณควรเตรียมตัวนอนด้วยการ  
ใส่ความคิดบวกให้กับตัวเอง แล้วคุณจะฝันดีเสมอ

อย่างไรก็ตาม ถ้าตอนคุณกำลังจะเข้านอน คุณคิดถึงกิ้งก่ากำลัง  
เลื้อยตามคุณอยู่ คุณอาจจะฝันว่า มีกิ้งก่ายักษ์ฟุ้งประตูกฎิที่ปากของ  
คุณก็ได้ สิ่งที่เราใส่เข้าไปในสมองก่อนนอนเป็นสิ่งที่เรามักจะฝันถึง ดังนั้น  
ให้ใส่สิ่งที่เป็นด้านบวก แล้วคุณก็จะฝันดีเสมอ



**ถาม:** ขอให้พระอาจารย์ช่วยอธิบายในเชิงวิทยาศาสตร์ว่าการเจริญ  
สมาธิทำให้คนเรามีความสามารถเหนือธรรมชาติที่จะทำนายอนาคต  
หรือมองเห็นอดีตชาติของคนอื่นได้อย่างไร

**ตอบ:** อาตมาก็ทำนายอนาคตได้เพราะสมาธิของอาตมาดีมาก...  
อนาคตของคุณนะไม่แน่นอนหรอก! ฮ่า! ฮ่า!

คุณไม่สามารถทำนายอนาคตได้ ไม่มีใครทำได้หรอก เว้นแต่จะ  
บอกได้อย่างเดียวว่า “ทุกคนจะต้องตาย” นั่นแหละคำทำนายของ  
อาตมา เราทำนายได้อย่างมากที่สุดก็แค่นั้น คนที่บอกว่าทำนายอนาคต  
ได้นะหลอกหลวงทั้งนั้น

ส่วนเรื่องอดีตชาตินั้น เรามองเห็นอดีตของตัวเองได้เท่านั้น เรา  
จะรู้อดีตชาติของคนอื่นได้ต่อเมื่อเราจะมีอดีตร่วมกับเขา เรารู้ได้มาก



ที่สุดก็แค่นั้น

พระราชองค์หนึ่งทรงมีเสนาบดีคนหนึ่งที่ฉลาดเป็นกรด เขาล่วงรู้ทุกเรื่องของทุกคน ทำให้ผู้คนที่อยู่ในวังรู้สึกไม่ชอบใจ

วันหนึ่ง เสนาบดีคนอื่นๆ ก็รวมตัวกันตัดสินใจหาทางที่จะทำให้เสนาบดีคนนั้นหลุดจากตำแหน่งคนโปรด แผนของพวกเขาก็คือ เมื่ออยู่ต่อพระพักตร์พระราชอา พวกเขาจะช่วยกันยกย่องสรรเสริญเสนาบดีคนนี้ถึงความวิเศษล้ำเลิศและปัญญาอันหลักแหลมของเขา แล้วพวกเขาก็จะพูดจาหลอกล่อจนทำให้เสนาบดีคนนั้นอวดอ้างว่าสามารถอ่านความคิดของผู้อื่นได้ จากนั้น ก็จะเชิญชวนให้เสนาบดีอ่านความคิดของพวกเขา ซึ่งจะเป็นการเปิดโปงว่า เสนาบดีคนนี้เป็นนักต้มตุ๋น

วันรุ่งขึ้น ในพระราชวัง พวกเขาทูลพระราชอาว่า “พระองค์ทรงเป็นพระราชอาที่โหดคืออย่างมากพระเจ้าข้า เพราะพระองค์ทรงมีเสนาบดีที่มีปัญญาหลักแหลมท่านนี้ ท่านเฉลียวฉลาดมาก”

จากนั้น พวกเขาก็หันไปพูดกับเสนาบดีคนนั้นว่า “ท่านเป็นผู้ที่ฉลาดหลักแหลมมากใช่ไหม”

เสนาบดีก็ตอบว่า “ใช่ ข้าฯ ฉลาดหลักแหลมจริง”

พวกเขาจึงกล่าวต่อไปว่า “ท่านมีปัญญาหลักแหลมมากจนล่วงรู้ทุกสิ่งทุกอย่างได้ บางทีอาจจะรู้ได้ด้วยซ้ำไปว่าพวกเรากำลังคิดอะไรอยู่”

เสนาบดีตอบว่า “ใช่ ข้าฯ รู้ว่าท่านกำลังคิดอะไรอยู่”

เขาติดกับดักแล้ว!

“เออละ ท่านเสนาบดี ถ้าท่านรู้ว่าพวกเรากำลังคิดอะไร ลองทูลต่อพระพักตร์พระราชอาเลยสิว่า พวกเรากำลังคิดอะไรอยู่”

แน่นอนล่ะว่า พวกเขาได้ตกลงกันไว้ล่วงหน้าแล้วว่า อะไรก็ตามที่เสนาบดีทายทัก พวกเขาจะปฏิเสธทุกอย่างเพื่อให้เสนาบดีติดที่นั่นลำบาก แต่พอเสนาบดีพูดออกมาว่า “ใช่ ข้าฯ รู้ว่าพวกท่านทุกคนกำลังคิดอะไรอยู่ พวกท่านทุกคนกำลังนึกสอดีพระราชอาอยู่”

พวกเขาไม่มีทางเลือกนอกจากตอบออกไปว่า “ใช่แล้ว ท่านพุดูถูกต้อง”

จริงๆแล้ว พวกเขาไม่ได้คิดเรื่องนั้นเลยแม้แต่น้อย แต่ถ้าปฏิเสธพวกเขา ก็จะต้องตกที่นั่งลำบากอย่างแน่นอน นั่นล่ะคือคนที่ฉลาดอย่างแท้จริง

ดังนั้น เวลาที่คุณกลับบ้าน แล้วสามีคุณถามว่า “เธอได้ทำอะไรจากการไปปฏิบัติธรรมมาบ้างจ๊ะ” คุณก็ควรจะตอบว่า “แน่นอนลึคะที่รัก ฉันได้เรียนรู้วิธีการอ่านใจคน” พอเขาขอให้คุณอ่านความคิดของเขา คุณก็พูดว่า “คุณกำลังคิดถึงแต่สิ่งดีๆ เกี่ยวกับภรรยาของคุณอยู่ใช่ไหมคะที่รัก”



**ถาม:** ถ้ามีคนมาดูถูกหรือด่า หรือมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับพระพุทธเจ้าและพระธรรม เราควรจะอธิบายและแก้ความเข้าใจของเขาให้ถูกต้อง หรือเปล่า ถ้าเราอยู่เฉยๆ ไม่ทำอะไรเลย จะเป็นการทำอกุศลกรรมหรือเปล่า

**ตอบ:** ไม่มีใครมาทำร้ายพระพุทธเจ้าหรือพระธรรมได้หรอก พวกเขาได้แค่ดูหมิ่นเฉยๆ เวลาที่เขาพูดสิ่งไม่ดีก็เท่ากับเขากำลังทำลายความน่าเชื่อถือของตนเอง พระพุทธเจ้าทรงอยู่เหนือการใส่ร้ายป้ายสี พวกเขาอาจจะทำลายพระพุทธรูป อาจตะโกนด่า อาจดูหมิ่น อาจวาดการ์ตูนล้อลอบหลู่พระพุทธเจ้าได้ แต่นั่นมีผลต่อพระพุทธเจ้าหรือ ไม่เลย มันมีผลต่อคนทำต่างหาก เราอาจลิ้มคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ง่ายๆ และบางครั้งอาจถึงขั้นไปฆ่าผู้คนที่ดูหมิ่นพระพุทธเจ้า แต่นั่นไม่ใช่การกระทำแบบพุทธ

คำตอบต่อคำถามข้างต้นนั้นคือเรื่องที่เกิดที่อ่าวกวานตานาโมนาวิกโยธินที่กวานตานาโมนาคัมภีร์กรอ่านไปทิ้งโถส้วม แล้วมุสลิม

ทั่วโลกก็ลุกขึ้นมาจับอาวุธต่อสู้เนื่องจากการดูหมิ่นพระคัมภีร์ศักดิ์สิทธิ์ของอิสลาม มีคนจากหนังสือพิมพ์ออสเตรเลียโทรมาหาอาตมา เขากำลังจะเขียนบทความเกี่ยวกับเรื่องนี้ เขาได้ติดต่อผู้นำทางศาสนาสำคัญๆ ทั้งหมดในออสเตรเลียและถามคำถามเดียวกันซึ่งเขาก็โทรมาหาอาตมาในฐานะหนึ่งในผู้นำของศาสนาพุทธในออสเตรเลีย คำถามนั้นก็คือ “ถ้ามีคนนำหนังสือศักดิ์สิทธิ์ของชาวพุทธไปโยนทิ้งใกล้ถ้ำม ท่านจะอย่างไร”

คำตอบของอาตมาก็คือ “ผมก็จะโทรเรียกช่างประปาหน้าสิ” อาตมาตอบไปอย่างนั้น ซึ่งทำให้นักหนังสือพิมพ์คนนั้นหัวเราะและพูดว่า “เป็นคำตอบแรกที่ฟังดูมีเหตุผลมากตั้งแต่ฟังมาทั้งวัน ขอผมนำไปลงพิมพ์ได้ไหมครับ”

คุณอยากจะโยนหนังสือธรรมะลงใกล้ถ้ำมก็เล่มก็ตามใจ คุณจะระเบิดพระพุทธรูปหรือเผาวัด หรือแม้แต่รั้วปีนกลิ้งภิกษุภิกษุณีก็ได้ แต่อาตมาจะไม่มียวันยอมให้คุณโยนพุทธศาสนาลงใกล้ถ้ำมเด็ดขาด นั่นคือ อาตมาจะไม่มียวันยอมให้คุณทำลายการให้อภัย สันติภาพและความเมตตา

อาคาร รูปปั้น หนังสือหรือแม้แต่ร่างกายของคนเราเป็นแค่เพียงบรรจภัณฑ์ แต่สิ่งที่สำคัญจริงๆ คือเนื้อหาต่างหาก พระพุทธเจ้าทรงเป็นสัญลักษณ์ของสิ่งใด อะไรที่เขียนอยู่ในหนังสือ พระภิกษุและภิกษุณีสอนเรื่องอะไรแก่พวกคุณ อย่าปล่อยให้สิ่งเหล่านั้นถูกชักโครกลงใกล้ถ้ำม ดังนั้น มันไม่สำคัญหรอกถ้าจะมีใครด่าว่าพระพุทธเจ้าอาตมาจะยกโทษให้พวกเขา อาตมาจะเมตตาพวกเขา หากเราได้อบเช่นนี้ พวกเขาจะไม่สามารถทำลายพุทธศาสนาได้เลย



**ถาม:** สาธุแปลว่าอะไรคะ

**ตอบ:** แปลว่า “ดี” “เยี่ยมยอด” สาธุแปลว่าดี ทำได้ดี ยินดีด้วย เป็นคำที่แสดงถึงความชื่นชมยินดี



**ถาม:** ขอให้พระอาจารย์ช่วยแนะนำวิธีที่ดีในการสอนสมาธิกับเด็กเล็กๆ ด้วยค่ะ ลูกสาวดิฉันอายุ ๔ ขวบและไม่เคยนั่งนิ่งๆ ได้เลย

**ตอบ:** ใช้เสื่อมัดคนป่วยคลุ้มคลั่งไป

*ญาติโยมหัวเราะขันเพราะเห็นใจคุณแม่ที่มีลูกซน*

ถ้าคุณต้องการให้เด็กเจริญสมาธิจริงๆ วิธีที่ดีที่สุดที่จะทำได้ก็คือให้แม่นั่งแหละเจริญสมาธิ ถ้าแม่เจริญสมาธิ เด็กก็จะมานั่งข้างๆ คุณและบางครั้งเด็กๆ ก็จะมีสติได้ถึงพลังงานของคุณ ถ้าแม่ปั่นป่วนกระวนกระวายและอยู่เฉยไม่ได้ ลูกก็ปั่นป่วนตาม แต่ถ้าคุณสงบนิ่ง เด็กก็จะสงบตามไปด้วย เด็กๆ จะเรียนรู้ผ่านวิธีการซึมซับ



**ถาม:** พวกเราขออาราธนารับไตรสรณคมน์และศีล ๘ ตอนทำวัตรเช้าได้หรือไม่

**ตอบ:** คุณได้ขอยึดพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งไปแล้ว จะมาขออีกทำไม คุณเพียงแค่อธิษฐานใจก็พอ ศีลก็เหมือนกัน คุณสามารถสวดได้ สวดแล้วสวดอีก แต่สิ่งที่สำคัญคือการรักษาศีลให้ได้ต่างหาก

มีคนจำนวนมากในประเทศพุทธที่ขอศีลทุกครั้งไปวัด แต่ยังไม่ทันจะออกจากวัด พวกเขาก็คว้าขวดเหล้าออกมาจากรถแล้ว พิธีขอศีลจึงเป็นเพียงแค่วิธีที่ไม่มี ความหมายสำหรับคนหลายคน เพราะฉะนั้น ขอให้คุณรักษาศีลแทนที่จะมาคอยขอศีล การรักษาศีลเป็นสิ่งที่สำคัญกว่า



**ถาม:** การทำสมาธิจะช่วยให้เรื่องทางเพศมีความหมาย นารีธรรมะ และบันเทิงใจได้หรือไม่ หากเราปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติโดยไม่ได้มุ่งเน้นเรื่องนี้

**ตอบ:** ศีลระบุมิว่า คุณไม่ควรจะมีเพศสัมพันธ์ระหว่างที่คุณอยู่ในโครงการอบรมปฏิบัติสมาธิ คุณควรปล่อยวางความยึดติดในร่างกาย ไม่ใช่หมกมุ่นระเริงในร่างกาย และก็ไม่ใช่ให้คุณปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ แต่คุณควรปล่อยวางมันไปต่างหาก คุณควรสนใจแต่ลมหายใจ หรือนิมิต ซึ่งดีกว่าการมีเพศสัมพันธ์อย่างมาก อันที่จริงแล้ว เพศสัมพันธ์เป็นภัยต่อสมาธิ

นี่เป็นอีกอย่างหนึ่งที่ทำให้เอาตมาเข้ามาสู่รมกาสาวพัตร์ ถ้าคุณรู้จักถึงความสุขจากการเจริญสมาธิ คำถามดังกล่าวข้างต้นจะไม่ผุดขึ้นมาเลย ใครจะอยากทำอัตถกามหรือมีเพศสัมพันธ์ในเมื่อเราสามารถนั่งเงียบๆ บนเบาะนั่งอย่างมีความสุขอันล้นพ้นเหนือความสุขทางเพศ

เมื่อปีที่แล้ว มีคนต่อว่าที่เอาตมาพูดถึง “ปิติสุขที่เหนือกว่าการมีเพศสัมพันธ์” เขาบอกว่า ความสุขของฉฉานนั้นอยู่คนละชั้นกับความสุขทางเพศจนไม่สามารถที่จะนำมาเทียบกันได้เลย ซึ่งเอาตมาก็ต้องออกมาขอโทษ เพราะความสุขของฉฉานนั้นเหนือกว่า ถ้าเลิศกว่ามากมายนัก จนไม่ควรจะนำมาเปรียบเทียบกันด้วยซ้ำไป ถ้าคุณได้สมาธิขั้นลึกแล้ว คุณก็จะเข้าใจเอง



**ถาม:** คนบางคนเกิดมาเป็นนักวิ่งลมกรด ในขณะที่พวกเราส่วนใหญ่เป็นแค่คนวิ่งระดับกลาง แม้ว่าการฝึกฝนจะช่วยทำให้เราพัฒนาขึ้นมาได้ แต่เราก็คงได้แค่ฝันที่จะวิ่งร้อยเมตรให้ได้ในลิบรินาที่ ที่นี้ก็ยังมิ

บางคนที่ไม่สามารถจะวิ่งได้ด้วยเหตุผลนานา เรื่องนี้จะเปรียบเหมือนกับการทำสมาธิหรือเปล่าครับ

**ตอบ:** ไม่เลย เพราะว่าการเจริญสมาธินั้นต้องใช้พลังแห่งปัญญา ตอนที่อาตมาเรียนที่โรงเรียนแฮมเมอร์สมิธในลอนดอน ช่วงหน้าหนาว กีฬาที่เราเล่นก็คือ การแข่งขันวิ่งตามเส้นทางในชนบท นั่นหมายความว่าพวกเราต้องวิ่งข้ามแม่น้ำเทมส์โดยใช้สะพานแฮมเมอร์สมิธ แล้ววิ่งเลียบบแม่น้ำจนกระทั่งถึงสะพานบาร์นส์ ข้ามสะพาน แล้วก็วิ่งกลับมาตามทางเลียบบแม่น้ำจนถึงโรงเรียน

พวกเด็กฉลาดๆ ก็จะเอาเศษเงินติดกระเป๋าไปด้วย แล้วพอพวกเขาวิ่งข้ามสะพานแฮมเมอร์สมิธไปแล้ว ก็จะขึ้นรถประจำทางไปลงตรงสะพานบาร์นส์ เพราะจะมีครุฑอยู่บนสะพานบาร์นส์เพื่อคอยเช็คว่า เด็กทุกคนวิ่งไปถึงที่นั่นจริงๆ เด็กฉลาดๆ พวกนี้จะทำให้ตัวเองดูมีเหนือไหลบ้าง แล้วก็วิ่งข้ามสะพานไป จากนั้น ก็จะขึ้นรถอีกฝั่งของแม่น้ำกลับโรงเรียน เด็กพวกนั้นฉลาดมาก ใช้ละ บางคนเกิดมาเป็นนักวิ่ง แต่บางคนที่ฉลาดก็ใช้รถประจำทางแทน ดังนั้น ถ้าคุณมีปัญหาและไหวพริบ คุณก็ไม่จำเป็นต้องเป็นนักวิ่งลมกรดเพื่อจะเดินทางให้ถึงจุดหมายปลายทาง

**ถาม:** ถ้าเช่นนั้นมันก็เหมือนกับการเจริญสมาธิหรือเปล่าครับที่บางคนก็ไม่ต้องทำอะไรมากแต่ได้ผลเร็ว ในขณะที่คนส่วนใหญ่ต้องดิ้นรน แลเมก็ยังไม่สามารถที่จะไปถึงเส้นชัยได้ภายในชาติเดียว ส่วนบางคนก็พยายามแล้วพยายามอีก แต่ไม่มีพัฒนาการเลย

**ตอบ:** ไม่ใช่หรอก ทุกคนที่นี้สามารถจะได้มานานทั้งนั้น อาตมาไม่ได้พูดนะว่า คุณจะได้ อาตมาบอกว่า คุณสามารถทำได้ ไม่มีอะไรมาห้ามไม่ให้คุณได้มานะ ปัญหาต่างหากที่เป็นตัวกำหนด ไม่ใช่พลังของจิตที่มุ่งมั่น เพียงแค่ฉลาด คุณก็ประสบความสำเร็จได้



**ถาม:** พระอาจารย์ปล่อยวางและพระอาจารย์ก็มีสุขภาพดี แต่ดิฉันรู้จักคนที่ปล่อยวาง ไม่กังวลเรื่องโรคมัยไข้เจ็บ และยังคงทั้งสูบบุหรี่และดื่มเหล้า แล้วโรคของพวกเขาก็ไม่ได้หายไปไหนเลย อะไรเป็นสิ่งที่พระอาจารย์ทำถูกแต่พวกเขาทำผิด พระอาจารย์บอกพวกเราได้ไหมว่า ถ้าพระอาจารย์อาพาธตอนนี้ พระอาจารย์จะทำหรือจะไม่ทำอะไรบ้าง

**ตอบ:** การสูบบุหรี่จะทำให้คุณมีปัญหาแน่ แต่การไปกังวลเรื่องนั้นก็ไม่ใช่ทางแก้ปัญหา อาตมาไม่นั่งกังวลเรื่องโรคมัย แต่อาตมาก็ไม่ได้โง่นะ อาตมาพักผ่อน อาตมาดูแลร่างกายตัวเอง ส่วนเรื่องน้ำหนักเกินนั้น คุณจะต้องหัวเราะเยอะๆ เข้าไว้ ซานตาคลอสหัวเราะ ฮ่า ฮ่า ฮ่า ก็อ้วน นี่เป็นเคล็ดลับของอาตมาในการถ่วงดุลที่น้ำหนักตัวเกินพิกัด เมื่อปีที่แล้ว อาตมาอ่านบทความหนึ่ง เขาบอกว่า เวลาที่คุณหัวเราะและมีความสุข เส้นเลือดจะขยายตัว ดังนั้น เพราะว่าอาตมาหัวเราะเยอะ เส้นเลือดของอาตมาก็จะเหมือนกับถนนซูเปอร์ไฮเวย์ มันกว้างมากจนการจราจรไม่ติดขัดเลย หรือพูดได้อีกอย่างว่า พวกไขมันและอะไรต่างๆ ในระบบร่างกายอาตมาก็จะไม่มาอุดตันเส้นเลือด ดังนั้น ยิ่งคุณหัวเราะมากเท่าไร คุณก็จะสามารถอ้วนได้มากขึ้นเท่านั้น แถมจะยังแข็งแรงอยู่ได้ด้วย นั่นเลยอธิบายได้ว่า ทำไมคนอ้วนถึงเป็นคนร่าเริง เหตุผลก็คือ พวกคนอ้วนที่อ้วนทุกซัปดาห์ไปนานแล้วนะสิ! ดังนั้น ถ้าคุณน้ำหนักเกิน ก็จงรีบๆ หัวเราะซะ มันจะช่วยชีวิตคุณได้นะ!

อันที่จริงแล้ว มีข้อเท็จจริงสนับสนุนเรื่องนี้อยู่จริง ๆ ดังนั้น ขอให้ปล่อยวางและไม่ต้องกังวลใจไป เพราะความกังวลเป็นนักฆ่าตัวร้าย แม้ว่าคุณจะไม่แข็งแรงมีโรคบางอย่าง แต่ความกลัวนั้นแหละที่ฆ่าคุณ

มากกว่าอะไรอย่างอื่น นี่คือการของหนังสือของเอ็ดการ์ อัลเลน โป  
เรื่อง The Mask of the Red Death ในเรื่องนี้ พวกปีศาจจะไป  
ตามเมืองใหญ่ทั้งหลายในยุโรปเพื่อก่อโรคระบาด หลังจากนั้น พวก  
มันก็จะไปนัดเจอกันในป่าแห่งหนึ่งเพื่อเปรียบเทียบผลงาน บทสนทนา  
ของพวกมันก็จะเป็นการดังนี้

“นายฆ่าคนในลอนดอนไปกี่คน”

“ข้าฆ่าคนในลอนดอนไปร้อยกว่า”

“นายฆ่าคนในปารีสไปกี่คน”

“อ้อ ข้าฆ่าคนในปารีสไปร้อยห้าสิบ”

“แล้วในเบอร์ลินล่ะ”

“ข้าฆ่าคนในเบอร์ลินไปแค่ห้าสิบเอง แต่ความกลัวฆ่าไปอีกสี่พัน  
คน” (อาตมาจำจำนวนเป๊ะๆ ไม่ได้)

ตอนที่อาตมาอ่านถึงตรงนี้ อาตมาก็คิดว่านั่นเป็นความเข้าใจ  
ลัทธิธรรมที่ลึกซึ้งจริงๆ ความกลัวฆ่าคนมากกว่าเชื้อโรคเสียอีก ดังนั้น  
ความกลัวจึงเป็นสิ่งที่คุณควรจะต้องกลัว หรือพูดได้อีกอย่างว่า ไม่  
ต้องกลัวอะไรทั้งสิ้น ความกังวลนั้นแหละที่มีโอกาสฆ่าคุณได้มากกว่า  
อะไรทั้งหมด ดังนั้น ไม่ต้องไปกังวลอะไร อยากรีก็ตาม ต้องดูแล  
สุขภาพให้ดีด้วย อย่าทำอะไรโง่ๆ



**ถาม:** ดิฉันเป็นคุณแม่ที่ต้องทำงานค่ะ ดิฉันจะหาเวลาทำสมาธิได้  
อย่างไรในเมื่อดิฉันมีอะไรต้องทำหลายอย่าง การไปออกกำลังกาย  
ในโรงยิมที่มีเสียงเพลงดังทั้งที่เราเพิ่งเริ่มฝึกสมาธิเป็นสิ่งที่ควรทำ  
ไหมคะ มีข้อเสียอะไรไหมคะ

**ตอบ:** หากคุณเป็นคุณแม่ที่ต้องทำงาน คุณยังจำเป็นต้องเจริญสมาธิ  
มิเช่นนั้น คุณจะทำให้ลูกๆ รู้สึกรำคาญ ลองถามลูกของคุณดูสิ มี



คุณแม่ที่ต้องทำงานหลายคนมาฝึกเรียนสมาธิกับเรา

ครั้งหนึ่งในกลุ่มฝึกสมาธิที่ย่านอาร์มาเดล มีผู้หญิงคนหนึ่งมาหา  
อาตมาและพูดหลังจบการฝึกสมาธิว่า วันนั้นเธอไม่อยากจะมาเลย  
เพราะว่าเธอเหนื่อย งานยุ่งทั้งวัน แต่ลูกของเธอพูดว่า “แม่ แม่ วันนี้  
แม่ไปฝึกสมาธิหรือเปล่า”

“ไม่จ้ะ วันนี้แม่เหนื่อยมาก”

“แม่ต้องไปฝึกสมาธินะคะ”

“แม่ไม่ออกไปนี่ลูก”

“แม่ไปฝึกสมาธิเถอะค่ะ!”

“ทำไมล่ะจ๊ะ”

“ก็เพราะว่าเวลาที่แม่กลับมาจากทำสมาธิ แม่น่ารักมากขึ้นนี่คะ”

นั่นคือสาเหตุว่า ทำไมเธอจึงไปเรียนการทำสมาธิ มีคุณแม่หลาย  
คนพูดคล้ายๆ กัน เด็กๆ รับรู้ได้ถึงความเครียดของคุณ เวลาที่คุณ  
เครียด การอยู่ใกล้คุณก็ไม่สนุกสักเท่าไร ดังนั้น ขอให้ไปฝึกสมาธิเพื่อ  
เห็นแก่ลูกของคุณเถอะ ส่วนการไปยิมเพื่อออกกำลังกายนั้น คุณก็  
ไปได้

มีคำสอนของพระอาจารย์ชาที่น่าสนใจอยู่อย่างหนึ่ง “ถ้าเธอ  
ต้องการให้ร่างกายแข็งแรง เธอก็ต้องออกกำลังกาย ถ้าเธอต้องการ  
ให้สุขภาพจิตดี เธอต้องทำใจให้นิ่งสงบ” พอพวกคุณอายุเท่าอาตมา  
อาจจะคิดว่า “ตายแล้ว ฉันต้องเล่นเกมซูโดกุ ไม่งั้นฉันจะเป็นโรค  
ความจำเสื่อม!”

เราคิดว่าเราต้องออกกำลังกาย ไม่งั้นสมองจะเสื่อม แต่จริงๆ  
แล้วความนิ่งจะทำให้สุขภาพจิตของคุณแข็งแรงมากกว่าการเล่นเก  
มปริศนาต่างๆ เสียอีก นี่คือนมมอมอันลึกซึ้งของพระอาจารย์ชา “ถ้า  
เธอต้องการจิตใจที่แข็งแรง จงทำใจให้นิ่งสงบ”



**ถาม:** การเวียนว่ายตายเกิดนี้น่าเซ็งมาก แต่เราก็สามารถหลุดพ้นได้ หากปฏิบัติตามมรรค ๘ ดังนั้น นี่เป็นการชี้ว่า โดยพื้นฐานแล้ว จักรวาล เป็นแหล่งกุศลและพลังแห่งความดีใช่หรือไม่ มิฉะนั้นแล้ว การหลุดพ้น จะเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้เลย

**ตอบ:** นั่นก็เป็นการมองในมุมหนึ่ง แต่ความจริงแล้ว ไม่ใช่ว่าจักรวาล นั้นเป็นแหล่งกุศล จักรวาลก็เป็นจักรวาล การเวียนว่ายตายเกิดอาจ เป็นเรื่องยุ่งยากลำบาก แต่ถ้าเรารู้ว่า ควรทำตัวอย่างไรในระบบนี้ หรือพูดอีกอย่างก็คือ รู้ว่าควรสร้างกรรมดีอย่างไร เช่นนั้นแล้ว จักรวาล นั้นก็ไม่ได้เลวร้ายสักเท่าไร

ถ้าคุณต้องการที่จะออกจากจักรวาลนี้ อยากหลุดพ้นจากวัฏสงสาร จริงๆ ทางออกก็คือ “เส้นทางของความสุขเหนือความสุขเหนือความสุข” เมื่อหลายปีก่อนนั้น อาตมาใช้อุปมาดาวตกบนท้องฟ้า ปกติ ดาวตกคือกลุ่มก้อนน้ำแข็งที่หมุนอยู่รอบระบบสุริยะเป็นเวลาหลาย ล้านปี และแล้ว ทันใดนั้น มันก็วิ่งมาเจอกับชั้นบรรยากาศของโลก นั่นคือ ตอนที่เรามองเห็นดาวตกเป็นเส้นแสงสวยงามเมื่อมันมาถึง วาระสุดท้าย ดาวตกมีอายุยาวนาน แต่ตอนนี้ เราได้เห็นการจบลง อย่างสุกใสสวยงามของมัน

มันก็เหมือนกับมนุษย์เราซึ่งวนเวียนอยู่ในวัฏสงสารหลายแสนครั้ง เมื่อมนุษย์ได้พบกับธรรมะ มนุษย์ก็เหมือนดาวตกที่มาเจอชั้นบรรยากาศ ของโลก มนุษย์เริ่มสว่างพร่างพราว เป็นดาวตกที่มีประกายรุ่งโรจน์ ส่องแสงสุกใสให้กับท้องฟ้าในยามค่ำคืน เจิดจรัส โชติช่วง และแล้ว ก็ หายลับไป...



**ถาม:** ผมเพลิดเพลินกับการบรรยายธรรมของท่านมาก ผมได้รู้จัก พุทธศาสนาเมื่อเจ็ดปีก่อนและตกหลุมรักกับสิ่งที่ได้ค้นพบนี้ ผมได้ไป

เมืองไทย ศรีลังกาและพม่า และก็รู้สึกตกใจมากที่ได้พบว่าประเทศเหล่านี้มีคอร์รัปชันมากมายเหลือเกิน ทำไมประเทศที่มีพุทธศาสนาเป็นศาสนาหลักเหล่านี้ถึงได้มีคอร์รัปชันมากมายนัก หรือว่านี่เป็นธรรมชาติของศาสนาและผู้คนที่ทั้งหลาย

**ตอบ:** เหตุผลหนึ่งก็คือ คนไม่ได้ปฏิบัติตามพุทธศาสนาจริงๆ ศาสนากลายเป็นแค่พิธีกรรม และความหมายที่แท้จริงของศาสนาพุทธได้สูญหายไป

ยกตัวอย่างเช่น คีล ๕ เมื่อคุณถือศีล ๕ คุณก็ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แต่ถ้าคุณไปประเทศเหล่านั้น คุณจะเห็นร้านขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ผิดเป็นดอกเห็ด และผู้คนที่กินเหล้ามากมาย แต่ก่อน มันไม่เคยเป็นแบบนี้ บ่อยครั้งที่ศาสนาเหลือแค่พิธีกรรม และผู้คนที่หมดความเลื่อมใสในศาสนาที่แท้จริง สำหรับหลายๆ คน ศาสนาก็แค่การไปวัดและถวายอาหารหรือปัจจัยให้กับวัด เกือบจะเหมือนกับการให้สินบนเพื่อแก้กรรมไม่ดีที่พวกเขาทำเมื่อคืนก่อน นั่นไม่ใช่พุทธศาสนา มันเป็นแค่พิธีกรรม

จริงๆ แล้ว ส่วนใหญ่ก็เป็นความผิดของพวกเขาคุณนั้นแหละ เป็นความผิดของฆราวาสที่ให้การสนับสนุนพระที่ไม่ดี และมัวแต่สร้างวัดใหญ่ๆ ประดับทองเยอะๆ คุณทำไปเพื่ออะไร เพราะว่าคุณคิดว่านั่นเป็นการทำบุญ

คุณเห็นขวดน้ำที่ตั้งอยู่ด้านนอกไหม คุณทราบไหมว่า การบริจาคน้ำดื่มที่มีมาอย่างไร ประมาณสัก ๑๐ ปีก่อน มีนายพลคนหนึ่งในประเทศไทยฝันว่า บิดาของเขาจะมาหาและบอกเขาว่า ท่านได้รับอาหารและเสื้อผ้าในที่ท่านไปจุติใหม่นั้น เพราะว่าลูกชายของท่านได้ถวายอาหารและเสื้อผ้าให้กับวัด แต่กลับไม่มีอะไรให้ท่านได้ดื่มเลย ดังนั้นบิดาก็ได้ขอให้ลูกชายช่วยถวายน้ำดื่มด้วย นายพลท่านนั้นก็เล่าความฝันให้คนอื่นทราบ ตอนนี้ คนไทยที่ถวายอาหารพระก็เลยถวายน้ำดื่ม

ด้วย วัดของเราตอนนี้มีน้ำชาวดกองใหญ่มาก แม้อาตมาจะบอก  
ญาติโยมทั้งหลายว่า พวกเรามีน้ำฝนดื่ม แต่ก็ไม่มีคนสนใจฟัง

มีอีกเรื่องหนึ่งเกี่ยวกับการทำบุญที่ไม่ถูกต้อง ประมาณ ๖ เดือน  
ที่แล้ว มีคนมาถวายถังสังฆทานไปใหญ่ให้อาตมาเพื่ออุทิศส่วนกุศล  
ให้กับพ่อที่เสียชีวิตไปแล้วของเขา และในถังใบนั้นก็มีเหล่าขวดหนึ่ง  
ด้วย อาตมาไม่รู้ อาตมาก็รับถวายถังใบนั้นมา แต่ตอนหลังผ้าขาว  
(ผู้ที่พักอยู่ที่วัดและถือศีล ๘) ไปเห็นเข้า อาตมาก็เลยถามโยมคนนั้น  
ว่า ทำไมถึงทำอย่างนั้น เขาก็บอกว่า พ่อเขาชอบดื่มเหล้า และถ้าเขา  
ไม่ได้ถวายให้กับพระ พ่อของเขาบนสวรรค์ก็จะไม่ได้รับเหล้า!

นั่นเป็นความโง่เขลาของคนบางคน สิ่งที่คุณถวายให้กับพระไม่ใช่  
สิ่งที่คุณจะได้รับบนสวรรค์ แต่คุณทำกรรมดีและอุทิศกุศลนั้น  
ก็พอแล้ว

บางครั้งคนที่ไม่โง่ก็เลยหันหน้าหนีพุทธศาสนาและกลายเป็นคน  
ไร้ศาสนา เพียงเพราะพวกเขาไม่เห็นความหมายของการเป็น  
พุทธศาสนิกชน สาเหตุสำคัญประการหนึ่งคือ พวกเขาเห็นวัดหลาย  
แห่งเสื่อมลงมาก พระภิกษุมีความเป็นอยู่ที่โอ้อ่าฟุ่มเฟือยในวัดใหญ่โต  
แทนที่จะอยู่ในเรือนพักที่เรียบง่าย ใครที่ไปที่วัดโพธิญาณ เชิญเข้าไป  
ข้างใน 'ที่พัก' ของอาตมาได้นะ มันเป็นถ้ำเล็กๆ และอาตมาก็นอน  
บนพื้น มันเป็นตัวอย่งที่ดีให้กับคนอื่น พวกเราไม่จำเป็นต้องมีสิ่งของ  
ราคาแพง วัดเราไม่มีโทรทัศน์ พวกเราอยู่กันอย่างเรียบง่ายมาก  
และการประพฤติปฏิบัติดังกล่าวก็เป็นแรงบันดาลใจให้แก่ผู้อื่น ถ้า  
พระภิกษุและพระภิกษุณีในประเทศเหล่านั้นอยู่กันอย่างเรียบง่ายมาก  
ขึ้น ก็จะเป็นสิ่งที่ดีมากเลย เพราะจะเป็นแรงบันดาลใจที่โลกยุคใหม่  
ต้องการเป็นอย่างมาก



**ถาม:** ทำไมพระพุทธเจ้าถึงสอนว่า ควรจะหลีกเลี่ยงความสุขและความทุกข์ทุกรูปแบบที่สุดโต่ง แต่ในขณะเดียวกัน การอยู่ในนิมิตคือความสุขที่เหนือกว่าเซ็กซ์

**ตอบ:** สิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสแนะให้หลีกเลี่ยงคือความสุขทางประสาทสัมผัสทั้งห้า ไม่ใช่ความสุขทุกชนิด ความสุขทางประสาทสัมผัสทั้งห้าเป็นสิ่งที่รบกวนที่ทำให้เราไขว้เขว ทำให้เราหยุดพัฒนาความสุขของจิต คำสอนนี้อยู่ในอรณวิภังคสูตร (มัชฌิมนิกาย) ซึ่งระบุว่า พวกเราพึงแยกแยะความแตกต่างระหว่างความสุขทางประสาทสัมผัสทั้งห้าและความสุขของจิต

พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า เราควรจะฝึกพัฒนาความสุขของจิต ซึ่งรวมถึงสิ่งที่สร้างแรงบันดาลใจ หากคุณสามารถฟังคำสอนที่ลึกซึ้งจับใจ คุณก็ควรพัฒนาปีติสุขที่ได้จากแรงบันดาลใจนั้น ถ้าคุณเห็นคนใจดี มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ก็จงปล่อยใจให้มีสุขเต็มที่ที่ได้เห็นการกระทำแห่งเมตตา นั่น ปล่อยใจให้สุขกับความสุขของใจตนเอง นั่นคือความสุขที่เราควรใส่ใจ ความสุขทางประสาทสัมผัสเป็นความสุขโต่งประเภทหนึ่ง แต่เราก็ควรหลีกเลี่ยงความสุขโต่งอีกประเภทด้วย นั่นคือความเจ็บปวดทรมาน เช่น การฟังเรื่องตลกของอาตมาเป็นเวลานานเกินไป!



**ถาม:** เมื่อพระพุทธเจ้าทรงเทศนา ทำไมผู้คนถึงสามารถบรรลุธรรมได้ทันที

**ตอบ:** ประการแรก พระพุทธเจ้าทรงเป็นครูที่ทรงพลังอย่างน่าอัศจรรย์ ประการที่ ๒ เมื่อคุณอ่านพระสูตรเกี่ยวกับคนที่บรรลุธรรม การเข้าถึงธรรมะไม่ได้เกิดจากการฟังคำสอนในพระสูตรนั้นๆ แต่เพียงอย่างเดียว แต่รวมถึงสิ่งอื่นๆ ที่พวกท่านได้ทำก่อนหน้านี้ด้วย โดยส่วน

ใหญ่ พวกท่านได้เจริญสมาธิมาเป็นเวลาหลายปี

เถรคาถาและเถรีคาถาในพระสูตรต้นตปิฎกเป็นเรื่องราวบรรลุดรรมของพระภิกษุและพระภิกษุณีซึ่งเขียนในรูปแบบร้อยกรอง โดยที่ท่านเหล่านั้นได้เล่าถึงเรื่องราวของตนเองว่า ได้ฝึกปฏิบัติมานานหลายปีก่อนที่ท่านเหล่านั้นจะได้บรรลุดรรม พระอนุรุทธซึ่งเป็นหนึ่งในพระสาวกเอตทัคคะของพระพุทธเจ้าต้องฝึกอย่างหนักเป็นเวลา ๑๗ ปีกว่าจะบรรลุดรรม

ดังนั้น เมื่อคุณได้อ่านเรื่องราวที่ถูกเขียนขึ้นมาด้วยตัวของพวกท่านเองเหล่านั้น คุณจะตระหนักว่า สิ่งที่คุณอ่านในพระสูตรนั้นเป็นแค่ช่วงขณะทำยๆ ก่อนที่ท่านทั้งหลายจะบรรลุดรรม และคุณก็เห็นได้ว่า พวกท่านเหล่านั้นปฏิบัติธรรมมานานหลายปีก่อนที่จะถึงนิพพาน

มีเรื่องเล่าอยู่เรื่องหนึ่ง เป็นเรื่องของพระภิกษุณีท่านหนึ่งซึ่งได้ฝึกสมาธิเป็นเวลา ๗ ปี ท่านเล่าว่า แม้จะฝึกมาได้เจ็ดปีแล้ว แต่ท่านก็ยังไม่เคยพบความสุขสงบสักขณะจิตเดียวในการเจริญสมาธิ ท่านไม่เคยมีลมหายใจที่งดงาม ไม่เคยเห็นนิมิต ไม่มีอะไรสักอย่าง ท่านไม่สามารถทำสมาธิได้เลย ท่านรู้สึกหมดหวังท้อแท้มาก ถ้าท่านไม่สามารถทำสมาธิได้ ท่านก็ไม่สามารถเป็นภิกษุณีได้ แต่ท่านไม่ต้องการกลับไปใช้ชีวิตฆราวาสอีกแล้ว เพราะการกลับไปใช้ชีวิตฆราวาสสำหรับผู้หญิงในสมัยนั้นเหมือนกับการกลับไปหาสิ่งโค้งงอสามสิ่งคือ ไม้กวาดที่ใช้กวาดบ้านซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของงานบ้าน ทัพพีที่ใช้ทำแกงซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของการทำอาหาร และสามีของท่าน

ภิกษุณีท่านนี้ไม่ต้องการกลับไปหาสิ่งคดงอทั้งสาม ดังนั้น ก็เหลืออยู่ทางเลือกเดียว... ท่านหาเชือกมาเส้นหนึ่ง เดินเข้าไปในป่า ปีนขึ้นต้นไม้ และผูกปลายด้านหนึ่งของเชือกไว้กับต้นไม้ และอีกปลายหนึ่งของเชือกผูกไว้ที่คอของตนเอง! ขณะที่ท่านกำลังจะกระโดดลงต้นไม้เพื่อฆ่าตัวตาย ท่านเกิดประสบการณ์ความสุขอันลึกซึ้งจากการที่จิตรวมเป็นสมาธิเป็นครั้งแรก ท่านได้ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง เนื่องจาก

ท่านกำลังจะตาย ท่านทราบว่าท่านต้องปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง รวมถึงร่างกายของตนเอง ในขณะที่จิตนั้นเอง ท่านได้เข้าใจอย่างถ่องแท้ว่า การปล่อยวางคืออะไร และดังนั้น ท่านจึงได้เข้าถึงสภาวะสมาธิที่ลึก และนั่นก็เป็นจุดเริ่มต้นของการบรรลุธรรมของท่าน แต่คุณอย่าไปลองทำแบบนั้นนะ มันเสี่ยงเกินไปหน่อย

การบรรลุธรรมไม่ใช่เรื่องง่าย มันต้องใช้เวลา บางครั้ง บางสิ่งบางอย่างก็จุดประกายให้บรรลุธรรมได้ เช่น การพยายามฆ่าตัวตายหรือการได้ฟังเรื่องบางเรื่อง พระนางปฏาจาราเถรีปฏิบัติสมาธิไปไม่ถึงไหนเลย แต่ท่านเกิดปัญญาเมื่อเห็นเปลวไฟในตะเกียงน้ำมันดับลง บางครั้ง สิ่งเล็กๆ น้อยๆ ก็อาจเพียงพอที่จะช่วยคุณให้บรรลุธรรมได้ แต่ก็ไม่ใช่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างจะเกิดขึ้นในคราวเดียว การบรรลุธรรมใช้เวลาอย่างมาก



**ถาม:** เทวดาบนสวรรค์สามารถช่วยพวกเราได้หรือไม่ ถ้าพวกเราร้องขอ

**ตอบ:** ขึ้นอยู่กับว่าคุณร้องขออะไรจากพวกท่าน ถ้าคุณขอเลขสลากกินแบ่ง ก็ไม่มีทาง พวกท่านมีอย่างอื่นที่ดีกว่าให้ทำ หรือถ้าคุณขอให้ท่านช่วยหากุญแจรถที่คุณทำหาย ท่านก็ไม่สามารถช่วยได้ มันช่างน่าอัศจรรย์ใจเสียจริงกับสิ่งต่างๆ ที่คนเราขอจากสวรรค์ ฉะนั้น ก็ไม่น่าแปลกใจว่าทำไมท่านๆ บนสวรรค์ถึงรู้สึกไร้ค่าพวกเราและไม่อยากจะลงมามากนัก! ถ้ามันเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์จริงๆ เช่น อะไรคือความหมายของชีวิต หรือพวกเราจะเจริญสมาธิให้ดีขึ้นได้อย่างไร ถ้าเป็นเรื่องเหล่านี้แล้ว หรือเรื่องที่สำคัญจริงๆ บางทีเทวดาอาจจะลงมาช่วยคุณ



**ถาม:** คำสาปแช่งจะทำให้วิญญานภูตผีปีศาจเข้าถึงคนที่รักษาศีล ๕ ได้หรือไม่ครับ

**ตอบ:** ประสบการณ์ของอาตมาเกี่ยวกับคำสาปแช่งก็คือตอนที่อาตมา ยังพักอยู่กับแม่ของอาตมา

วันหนึ่ง ท่านกำลังทำอาหารเที่ยงให้อาตมา อาหารกลางวันนั้น ล้ำค่ามากสำหรับพระเพราะถ้าพลาดอาหารเที่ยงไป ก็หมดกันสำหรับ วันนั้นทั้งวัน พอดี มีคนมากดกครั้งที่ประตุ เพราะแม่ของอาตมากำลัง ยุ่งอยู่กับการทำอาหารเที่ยงให้อาตมา อาตมาก็เลยบอกท่านว่า “ผม ไปดูที่ประตุให้ครับ” เมื่ออาตมาไปเปิดประตุ ก็เห็นหญิงยิปซีคนหนึ่ง ทำทางเป็นคนขายเครื่องประดับเล็กๆ น้อยๆ ตามบ้าน

อาตมาก็พูดอย่างสุภาพไปว่า “ไม่รับครับ ขอขอบคุณ พวกเราไม่ ต้องการซื้ออะไรครับ” แล้วหญิงยิปซีนั่นก็พูดว่า “ถ้าคุณไม่ซื้อของ จากฉัน ฉันจะแช่งคุณ!” เธอไม่รู้ว่่าเธอกำลังเล่นอยู่กับใคร! ดังนั้น อาตมาจึงยึดครองที่ห่มจีวรอยู่และพูดว่า “ผมเป็นพระ คำสาปแช่งของ ผมแรงกว่าของคุณมากนัก” และแล้ว หญิงผู้น่าสงสารคนนั้นก็หันหลัง กลับและวิ่งหนีไป

มันตลกมาก แต่อาตมาคิดว่าบางทีอาตมาอาจเล่นมากเกินไปหน่อย อาตมาทำให้เธอกลัวมาก แม้ว่ามันจะจริงที่ว่า พระอาจมีพลังมากกว่า แต่พวกเราจะไม่สาปแช่งใคร แต่ผู้หญิงคนนั้นไม่รู้ พระสงฆ์ยังเป็นสิ่ง ใหม่อยู่ในประเทศตะวันตก คนทั่วไปไม่รู้ว่า พระจะสาปแช่งใครหรือไม่ ดังนั้น อาตมาก็เลยเล่นสนุกไป

ถ้าคุณถือศีล ๕ ก็ไม่มีใครสามารถแช่งคุณได้หรอก ต่อไปนี้เป็น เรื่องเล่าอีกเรื่องหนึ่งซึ่งเป็นเรื่องแปลกแต่จริง

ขณะนั้น อาตมาอยู่ที่วัดปานานาชาติในประเทศไทย มีหญิงสาว คนหนึ่งซึ่งจะมาค้างคืนที่วัดทุกวันพระใหญ่ที่เป็นวันเพ็ญ เธอรักษา ศีล ๕ เป็นปกติและถือศีล ๘ สัปดาห์ละครั้ง เธอเป็นโยมอุปัฏฐาก



ของวัดที่น่านับถือเพราะทั้งรักษาศีลและเจริญสมาธิ

วันหนึ่ง เธอมาหาพวกเราที่วัด เพราะเข้าวันนั้น ขณะเธอกำลังล้างหน้าที่บ้าน แทนที่จะเห็นหน้าตัวเองในกระจก เธอกลับเห็นหน้าของอสุรกาย เธอตกใจมาก เธอไม่ใช่ผู้หญิงบ่าบอไร้สาระ และมันก็เป็นครั้งแรกที่เธอเห็นสิ่งประหลาดเช่นนี้

ในสถานการณ์เช่นนี้ คนไทยมักจะทำอะไรนะหรือ พวกเขาก็มาขอให้พระช่วยนะสิ ดังนั้น พวกพระก็ไปที่บ้านของโยมผู้หญิงคนนั้นเพื่อทำพิธีสวดมนต์ให้พรและฉันเพล ขณะที่กำลังทำพิธีอยู่นั้น ก็มีหญิงชราคนหนึ่งเป็นลมหมดสติไป เมื่อเธอฟื้นขึ้นมา เธอก็พูดในน้ำเสียงที่แปลกออกไป พระอาจารย์ฉัน พระผู้ใหญ่ซึ่งอยู่ในพิธีด้วยทราบดีว่าเกิดอะไรขึ้น วิญญาณหรือผีกำลังสิงร่างหญิงชราคนนี้ ไม่ใช่หญิงสาวคนนั้น หญิงสาวคนนั้นได้แต่มองดูเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

พระอาจารย์ฉันถามขึ้นว่า “เจ้าเป็นใคร แล้วกำลังจะทำอะไร” คำตอบก็คือ เขาเป็นวิญญาณที่ถูกจ้างวานโดยหมอผีคนหนึ่งในจังหวัดอุบลราชธานีเพื่อให้มาฆ่าหญิงสาวคนนี้ เหตุผลก็คือมีชายหนุ่มคนหนึ่งต้องการแต่งงานกับเธอ แต่เธอปฏิเสธ ชายคนนั้นผิดหวังมาก เลยจ้างหมอผีให้ฆ่าเธอ

ผีตัวนั้นเล่าว่า มันได้พยายามที่จะฆ่าหญิงสาวคนนั้นมาเป็นเวลาสองปี แต่ไม่สามารถเข้าใกล้เธอได้เลย พระอาจารย์ฉันก็พูดว่า “เจ้าไม่มีวันเข้าใกล้เธอได้หรอกเพราะเธอรักาศีลอย่างเคร่งครัดตลอดเวลาและใช้ชีวิตที่บริสุทธิ์ดีงาม”

แล้วผีตัวนั้นก็พูดว่า “ถ้าผมไม่ฆ่าเธอ ตัวผมก็ต้องตายเอง หมอผีเขาตั้งเงื่อนไขตกกลางไว้อย่างนั้นครับ”

พระอาจารย์ฉันก็ตอบว่า “เจ้าตาย ก็ดีกว่าไปฆ่าคนอื่นตายนะ”

ผีตัวนั้นยอมรับคำแนะนำสั่งสอนของพระอาจารย์ฉัน ดังนั้น พระอาจารย์จึงให้ศีล ๕ แก่ผีตัวนั้น หลังจากนั้น หญิงชรา ก็หมดสติไปอีกครึ่ง และเมื่อรู้สึกตัวออกจากภวังค์ ก็จำไม่ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นบ้าง

คุณอาจไม่ค่อยได้ยินเรื่องราวแบบนี้มากนักหรอก ในฐานะที่พวกเราเป็นพระ บางทีเราก็ได้รู้เห็นสิ่งที่มักไม่มีใครพูดถึง แต่สาระสำคัญของเรื่องนี้ก็คือ เรื่องผีสิงนั้นจริง แต่ก็หายากมาก และถ้าคุณรักาศิล ประพติตนบริสุทธิ์ดีงาม ผีหรือปีศาจอะไรก็ไม่สามารถเข้ามาใกล้คุณได้ คุณมีสิ่งคุ้มครอง

คืนวันเพ็ญอย่างคืนนี้เหมาะมากในการเล่าเรื่องแปลกๆ อาตมาขอเล่าอีกเรื่องหนึ่งนะ

มีผู้หญิงคนหนึ่งที่เมืองเพิร์ธนี้ เธอรับแม่ของเธอมาจากเมืองไทย เพราะไม่มีใครดูแล เธอเป็นญาติโยมปฏิบัติธรรมที่ดีมากคนหนึ่งของวัดเรา วันหนึ่งแม่ของเธอป่วย เธอก็พาแม่ของเธอไปที่โรงพยาบาลคิงเอ็ดเวิร์ดที่เมืองเพิร์ธ เธอสงสัยว่าแม่ของเธอจะรอดหรือไม่ เธอก็เลยไปหาคนทรงเจ้าโดยจ่ายเงินค่าธรรมเนียมที่ถูกมาก แค่ ๒๐ ดอลลาร์ คนทรงคนนั้นจะถอดจิตและไปหาแม่ของผู้หญิงคนนั้นเพื่อดูว่าแม่ของเธอจะรอดไหมและจะมีอาการเจ็บป่วยอื่นแทรกซ้อนอีกหรือไม่ สิ่งที่คนทรงต้องการก็เพียงเงิน ๒๐ ดอลลาร์ ที่อยู่ เลขที่ห้องพักและแผนกที่มารดาของเธอพักที่โรงพยาบาล

ประมาณ ๕-๑๐ นาทีหลังจากนั้น คนทรงก็ออกจากภวังค์ สิ่งแรกที่คนทรงทำก็คือ คืนเงิน ๒๐ ดอลลาร์ให้กับโยมผู้หญิงคนนั้น เธอจึงถามว่า “ทำไมคะ เกิดอะไรขึ้น”

คนทรงพูดว่า “อ้อ ฉันเจอโรงพยาบาล แล้วก็เจอห้องด้วย แต่ฉันไม่สามารถเข้าไปข้างในได้ มันมีสนามพลังอยู่รอบตัวแม่ของเธอ และฉันไม่สามารถเจาะผ่านเข้าไปเพื่อดูแม่ของเธอได้” แล้วคนทรงก็ถามว่า “แม่ของเธอเป็นใครนะ ฉันไม่เคยเห็นอะไรแบบนี้มาก่อนเลย”

และนั่นก็เป็นตอนที่โยมผู้หญิงคนนั้นบอกว่า “แม่ของฉันเป็นแม่ชีในพุทธศาสนา แม่รักษาศิล ๘ มา ๓๐ ปีแล้วค่ะ” พอพูดถึงตรงนี้ คนทรงก็ดึงเงิน ๒๐ ดอลลาร์คืน “เธอควรจะบอกฉันก่อนนะ นี่มาทำให้ฉันเสียเวลาจริงๆ คนอย่างฉันเข้าใกล้คนอย่างนั้นไม่ได้หรอก!”

นี่คือพลังของการรักาศิล สำหรับผีแล้ว คุณเหมือนมีสนามพลัง อยู่รอบตัว พวกผีก็ไม่สามารถเข้าใกล้คุณหรือทำร้ายคุณได้ ดังนั้น ถ้าคุณรักาศิล คุณก็จะปลอดภัย แต่ถ้าคุณไม่รักาศิล... บรี้อออออ...

พระอาจารย์แก่งทำหน้าตาน่ากลัว สายนี้ัวไปมา

ดังนั้น ขอให้พวกเราพยายามรักาศิล อันที่จริง เป็นเรื่องยาก ที่สิ่งเหล่านี้จะมาทำร้ายคุณได้ และมันก็เป็นเรื่องโง่เขลามากที่สั่งให้ วิญญาณไปทำร้ายใครเพราะมันก็จะย้อนกลับมาหาเราเสมอ



**ถาม:** ขอให้ท่านกรุณาอธิบายเรื่องความสัมพันธ์หรือการแยกออกจากกันระหว่างสมองกับจิต

**ตอบ:** นี่เป็นคำถามที่ผู้คนมักจะถามอยู่เสมอ ในฐานะนักวิทยาศาสตร์ อาตมาจำเป็นต้องอ้างอิงจากหลักฐาน และก็มีหลักฐานจากนักวิทยาศาสตร์ต่างๆ อย่างเช่น ศาสตราจารย์ จอห์น ลอร์เบอร์ (John Lorber) แห่งมหาวิทยาลัยเซฟฟีลด์ ประเทศอังกฤษ ผู้ซึ่งค้นพบชายหนุ่มที่ไม่มีสมอง

ศาสตราจารย์ลอร์เบอร์ทำงานวิจัยเกี่ยวกับรูปร่างของกะโหลก มนุษย์ เมื่อเขาเห็นใครก็ตามที่มหาวิทยาลัยเซฟฟีลด์ที่มีศีรษะผิดปกติ รูปร่าง เขาก็จะเชิญมาร่วมในงานวิจัยนี้ วันหนึ่งเขาเห็นนักศึกษาปริญญาโทคนหนึ่งซึ่งมีลักษณะศีรษะผิดปกติเล็กน้อย นักศึกษาคนนี้เป็นนักศึกษาเกียรตินิยมสาขาจิตศาสตร์ ศาสตราจารย์ลอร์เบอร์ ถ่ายเอ็กซเรย์สมองของนักศึกษาคนนี้ด้วยระบบคอมพิวเตอร์และพบว่า นักศึกษาคนนี้ไม่มีสมอง! บริเวณที่ควรจะเป็นสมองกลับมีแต่น้ำหล่อสมองไขสันหลัง หลักฐานเช่นนี้สร้างปัญหาใหญ่สำหรับคนที่คิดว่าจิตใจเป็นผลผลิตพลอยได้ของสมอง

ครั้งหนึ่ง อาตมาสอนการปฏิบัติสมาธิที่ชิตินีย์ มีหมอมคนหนึ่งที่เขาเล่าให้อาตมาฟังว่า เขาเคยเห็นผลเอ็กชเรย์นั้น เขาบอกว่า นักวิจัยได้ทำการสแกนสมองนักศึกษาคนนั้นสองสามครั้งเพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีข้อผิดพลาดใดๆ เขากล่าวว่า ผลการเอ็กชเรย์คอมพิวเตอร์ครั้งนั้นก่อปัญหาใหญ่มากในวงการวิทยาศาสตร์และมีผลกระทบต่อวงการวิจัยต่างๆ ซึ่งมีมูลค่าหลายพันล้านดอลลาร์ ในที่สุด ข้อมูลนี้ก็ถูกบันทึกไว้ว่า เป็นสิ่งผิดปกติ หรือพูดอีกอย่างก็คือ มันยากเกินอธิบาย และมันก็ท้าทายแนวความคิดต่างๆ ที่เหล่านักวิทยาศาสตร์ยึดถือ

ยังมีคนอื่นๆ อีกที่ถูกพบว่า แทบไม่มีสมองอยู่เลย แน่นอนว่า ปริมาณสมองที่พวกเขาถืออยู่ไม่สามารถรองรับการทำงานระดับสูงทางสมองได้ เช่น ความทรงจำ หรือความสามารถสำเร็จปริญญา เกียรติคุณด้านคณิตศาสตร์ได้

มีหลักฐานเพิ่มเติมจาก ศาสตราจารย์ พิม แวน ลอมเมล (Pim van Lommel) แพทย์โรคหัวใจในโรงพยาบาลแห่งหนึ่งในประเทศเนเธอร์แลนด์ เขาทำงานวิจัยเกี่ยวกับคนที่มีประสบการณ์ใกล้ความตาย (near-death experiences หรือ NDE) คนกลุ่มนี้คือคนที่มีภาวะบาดเจ็บบางประการ เช่น การผ่าตัด อุบัติเหตุรถยนต์ หรือเมื่อเขาได้ฟังเรื่องตลกๆ ของอาตมา สิ่งที่เกิดขึ้นคือ คนกลุ่มนี้จะเกิดภาวะหัวใจหยุดเต้นและมีประสบการณ์ จิตออกจากร่าง

ศาสตราจารย์ พิม แวน ลอมเมล ได้ยินเรื่องเกี่ยวกับคนที่ลอยออกจากร่างกายและสามารถได้ยินสิ่งต่างๆ จึงตัดสินใจทำวิจัยว่า คนเหล่านี้ได้ยินจริงๆ หรือแค่จินตนาการไปเอง ฐานตัวอย่างข้อมูลของเขาคือคนไข้ทุกคนที่เกิดภาวะหัวใจหยุดเต้นที่ส่งมาที่หนึ่งในสามโรงพยาบาลในห้วงเวลาที่กำหนด เขาขอให้คนที่รอดชีวิตจากภาวะหัวใจหยุดเต้นช่วยตอบแบบสอบถาม และในเวลาเดียวกัน เขาก็บันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อพวกเขาอยู่ในห้องฉุกเฉินหรือขณะกำลังได้รับการผ่าตัด เพราะหากพวกเขาบอกว่าจำอะไรได้ ศาสตราจารย์ลอมเมล

ก็จะสามารถเช็คดูว่า สิ่งที่เราเข้ามาเป็นความจริงหรือไม่ จากคนจำนวนมากที่มีส่วนในงานวิจัยของเขา ประมาณร้อยละ ๑๐ มีประสบการณ์ใกล้ความตายหรือ NDE และสิ่งที่พวกเขาเล่าว่าพวกเขาได้ยินหรือได้เห็นเมื่อตอนที่พวกเขาไม่ได้สตินั้นตรงกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริงๆ ดังนั้น ศาสตราจารย์ลอมเมลจึงสรุปว่า ประสบการณ์ของคนไข้เหล่านั้นเป็นประสบการณ์จริง

งานวิจัยของเขาเป็นที่กล่าวขวัญอย่างมากเพราะผู้ที่มีประสบการณ์ใกล้ตายก็มีภาวะสมองตายด้วย กล่าวคือ ในช่วงเวลานั้น สมองไม่ได้ทำงาน นั่นเป็นสิ่งที่ค้นพบที่สำคัญยิ่ง ศาสตราจารย์ลอมเมลตระหนักว่า ประสบการณ์การรับรู้ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อเราอยู่ในภาวะใกล้ตายหรือ NDE ไม่ว่าจะอะไรที่เราเห็นหรือได้ยินเมื่อเรารู้สึกตัวลอยออกมาจากร่างกาย สิ่งต่างๆ เหล่านั้นไม่ได้เกิดมาจากสมอง และนั่นก็เป็นข้อสรุปที่สำคัญยิ่งของเขา การมีสติรับรู้เป็นปรากฏการณ์ที่ไม่เกี่ยวกับสมอง

นั่นก็เป็นหลักฐานที่แสดงชัดเจนว่า จิตใจไม่ได้ขึ้นอยู่กับสมอง หลังจากงานวิจัยของศาสตราจารย์ลอมเมลแล้ว ก็มีการรวบรวมหลักฐานออกมาเรื่อยๆ และในปัจจุบัน ข้อสรุปดังกล่าวก็น่าเชื่อถือมากทีเดียว

**ถาม:** แล้วเกิดอะไรขึ้นเมื่อเราตาย

**ตอบ:** เมื่อเราตาย จิตก็เริ่มแยกออกมาเป็นอิสระจากสมอง จิตไม่ต้องการสมองอีกต่อไป เมื่อจิตแยกออกมา เราจะรับรู้สิ่งต่างๆ อย่างชัดเจน เมื่อเราใกล้ตาย บางทีแพทย์จะให้มอร์ฟินหรือยาแก้ปวดอื่นๆ สมองของเราก็จะมึนงง นอกจากนี้ ในขณะที่เรากำลังจะตาย สิ่งต่างๆ ก็จะไหลเข้าไปในสมอง ดังนั้น ในเวลานั้น สมองก็จะทำงานไม่ปกติ แต่เมื่อภาวะใกล้ตายมาถึงจุดๆ หนึ่ง จิตก็จะเริ่มแยกออก และนั่นก็เป็นเวลาที่เราสามารถมองเห็น ได้ยินและทำสิ่งต่างๆ ได้

มีตัวอย่างหนึ่งที่นายแพทย์คนหนึ่งเขียนไว้ในนิตยสารไทม์ นายแพทย์คนนี้มีคนไข้ที่มีเนื้องอกในสมองซึ่งเป็นเนื้องอกชนิดที่ผ่าตัดไม่ได้ เขาประเมินได้ว่าเนื้องอกนี้จะลามไปทั่วสมองของคนไข้คนนี้อย่างไร และสามารถคะเนว่าอะไรจะเกิดขึ้น เช่น คนไข้จะค่อยๆ เป็นอัมพาต จะสูญเสียความสามารถในการพูด จะสูญเสียความทรงจำ และในที่สุดสมองก็จะหยุดทำงาน ส่วนสุดท้ายของสมองที่จะทำงานคือ ส่วนที่ทำหน้าที่ดูแลให้อวัยวะสำคัญยังคงทำงานอยู่ เช่น หัวใจและปอด เมื่อไม่มีสมองเหลือให้ดูแลหัวใจและปอด เราก็คะตาย ดังนั้น แพทย์คนนี้จึงสามารถคาดคะเนได้ว่า คนไข้จะตายช่วงไหนของวัน

ดังนั้น สมาชิกทุกคนในครอบครัวของคนไข้จึงมาเฝ้าอยู่ข้างเตียง คนไข้คนนั้นอยู่ในอาการโคม่าเป็นเวลาประมาณหนึ่งสัปดาห์แล้ว ขณะที่ทุกคนในครอบครัวกุมมือคนไข้ รอเวลาที่เขาจะจากไป เขาก็ลืมตาและลุกขึ้นมาพูดคุยกับครอบครัวเป็นเวลาประมาณ ๑๕ นาที เหตุการณ์เช่นนี้ไม่น่าจะเป็นไปได้ แต่แพทย์ก็เห็นอยู่กัติดตามตนเอง ในช่วง ๑๕ นาทีสุดท้ายของชีวิตเขา เมื่อสมองเขาหยุดทำงานแล้ว คนไข้คนนั้นสามารถควบคุมร่างกายของเขาได้ จิตของเราจะมาควบคุมตัวเราเมื่อเราใกล้จะตาย

คุณอาจจะกังวลเกี่ยวกับญาติที่เป็นโรคสมองเสื่อมสูญเสียความทรงจำ แต่อย่าเป็นห่วงเลย คุณแม่ของอาตมาเป็นโรคสมองเสื่อมเป็นเวลาประมาณ ๓ ปีและท่านเสียชีวิตเมื่อปีที่แล้ว อาตมาไม่ได้อยู่กับท่านเมื่อท่านเสียชีวิต แต่อาตมาแน่ใจว่า ถ้าอาตมาอยู่ที่นั่นตอนที่จิตของท่านแยกออกจากสมองในช่วงนาทีสุดท้าย ท่านคงจะพูดว่า “ปีเตอร์ สบายดีหรือเปล่าจะลูก ที่ออสเตรเลียเป็นยังไงบ้าง”

มีญาติโยมบางคนที่มีพ่อแม่ป่วยเป็นโรคสมองเสื่อมบอกอาตมาว่า เคยพบเหตุการณ์คล้ายๆ กัน ในช่วงขณะสุดท้ายของชีวิตเมื่อจิตเริ่มแยกออกจากสมอง สมองจะทำงานไม่ปกติ แต่เมื่อจิตแยกออกจากสมองถึงระดับหนึ่ง จิตจะกระจ่างชัดเจนอีกครั้งและความทรงจำ



เพลพอดิ แต่อาตมายังไม่ได้ฉัน ดังนั้น ลูกสาวของเขาจึงออกไปซื้อไก่ และมันฝรั่งทอดมาถวาย ตามธรรมเนียมของคนอังกฤษนั้น เมื่อไหร่ก็ตามที่เรามีมันฝรั่งทอด เราก็มักจะแบ่งให้คนอื่นเสมอ แม้ว่าพ่อของเธออยู่ในอาการโคม่า แต่ด้วยความเคยชิน เธอก็พูดว่า “พ่อคะ ทานมันฝรั่งทอดไหมคะ” พ่อของเธอออกมาจากอาการโคม่าและพูดว่า “ทานสิจ๊ะลูก” และนั่นเป็นคำพูดสุดท้ายของเขาก่อนตาย! จากนั้น เขาก็กลับไปสู่อาการโคม่าและหมดลมในไม่ช้า เขาช่างเป็นคนชาวอังกฤษอย่างแท้จริง!



**ถาม:** ฆราวาสสามารถเข้าฌาน บรรลุโสดาบัน และเกิดดวงตาเห็นธรรมได้ ข้าพเจ้าไม่เคยเห็นว่าการปฏิบัติอย่างพระจะดีกว่าการเป็นฆราวาส ถ้าข้าพเจ้าเอาจริงเอาจังกับการปฏิบัติเส้นทางนี้ อะไรคือข้อได้เปรียบของการเป็นฆราวาสเมื่อเทียบกับการเป็นนักบวช

**ตอบ:** ความแตกต่างระหว่างภิกษุภิกษุณีกับคุณก็คือ พวกเราได้สละวางมามากกว่า พวกเราต้องละทิ้งเรื่องเพศ สละครอบครัวรวมทั้งผู้คน ที่พวกเรารักและอาทร เช่น สามีหรือภรรยาของเรา

มีเรื่องแปลกมากเกี่ยวกับผู้หญิงคนหนึ่ง เธอชอบวางอำนาจใส่สามีของเธอ เมื่อพวกเขาจะถวายทาน เธอจะพูดกับเขาเสียงดังท่ามกลางฝูงชนว่า “จอร์จหน้าโง่ มาตรงนี้สิ ทำแบบนี้ ไปตรงโน้น แล้วทำอย่างนั้นนะ” อาตมารู้สึกแย่มากแทนจอร์จจริงๆ วันหนึ่ง ผู้หญิงคนนี้ก็เสียชีวิต อาตมาคิดว่า จอร์จต้องดีใจมาก แต่เขากลับบอกว่า “ผมคิดถึงเธอมาก” อาตมาคิดว่า นี่มันบ้าไปแล้ว เธอกดขี่ข่มขู่เขาสารพัด แต่เขากลับเคยชินกับมันและแถมยังชอบเสียอีก! อาตมาคิดว่า เขาจะรู้สึกเหมือนพันผูก แต่กลับเป็นว่า เขาคิดถึงคุณๆ อยากกลับไปอยู่ในคุณอีก นั่นคือการยึดติดของมนุษย์เรา



ลองบวชดูสิคุณ แล้วคุณจะเห็นว่าภิกษุภิกษุณีต้องสละวางมากแค่ไหน การปฏิบัติของนักบวชนั้นต่างจากฆราวาส ในฐานะฆราวาสคุณสามารถสละวาง เช่น ถือศีลแปด และมาอยู่ที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมนี้เป็นเวลา ๙ วัน แต่หลังจากนั้น คุณก็กลับบ้าน ไปดูหนัง ดูกีฬาโปรด และกินอะไรต่ออะไรที่คุณต้องการ แต่การสละทิ้งอย่างร้อยเปอร์เซ็นต์ตลอดชีวิตนั้นต่างไปมากและยากกว่ามาก

นั่นคือเหตุผลว่าทำไมถึงมีนักบวชสละทิ้งนั้นมีมากกว่า และนั่นก็เป็นเหตุผลว่าทำไมเราจึงมีนักบวช ทำไมพระพุทธเจ้าประดิษฐานคณะสงฆ์ขึ้นมา เพราะนี่เป็นหนทางการปล่อยวางที่เร็วกว่าและรอบด้านมากกว่า พวกเราไม่มีเงิน พวกเราไม่ตามแฟชั่น พวกเราสวมจีวรสีน้ำตาลอย่างเดียว มันเป็นชีวิตที่เรียบง่ายกว่ากันมาก



**ถาม:** ดิฉันอ่านพบว่า พระพุทธเจ้าเป็นพระองค์แรกที่จัดตั้งคณะสงฆ์สำหรับผู้หญิง จริงหรือเปล่าคะ

**ตอบ:** อันที่จริง พระพุทธเจ้าไม่ใช่พระองค์แรกที่จัดตั้งคณะสงฆ์สำหรับผู้หญิง ก่อนหน้านี้ มีนักบวชหญิงที่สละเรือนจำนวนมาก เช่น ในศาสนาเซน ในยุคนั้น เป็นเรื่องปกติมากที่จะมีทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ออกบวช อย่างไรก็ตาม พระพุทธเจ้าของเราทรงประดิษฐานคณะภิกษุณีสงฆ์สำหรับผู้หญิง พระองค์ทรงเป็นหนึ่งในผู้สนับสนุนลัทธิสตรีคนแรกๆ ทรงเป็นผู้ต่อสู้เพื่อความเท่าเทียมกันระหว่างเพศ ซึ่งอาจมาเห็นด้วยอย่างเต็มที่

**ถาม:** ทำไมภิกษุณีในพุทธศาสนาถึงได้ถูกมองข้ามเมื่อมีการระดมทุนหรืออื่นๆ ดิฉันได้เสนอการระดมทุนในรูปแบบการโกนศีรษะที่เท่ที่สุดในโลก (เป็นแนวทางหนึ่งในการระดมทุนเพื่อวัตถุประสงค์ทางการกุศลที่นิยมปฏิบัติในประเทศออสเตรเลีย) มีอะไรอีกไหมคะ

ที่พวกเราสามารถทำได้เพื่อหาทุนสนับสนุนอารามภิกษุณีสงฆ์ของเรา

**ตอบ:** ในการระดมทุนครั้งล่าสุด อาตมาได้พยายามเล่าเรื่องหนึ่งเกี่ยวกับพระอาจารย์ชา ซึ่งเป็นเรื่องที่ดีมาก

ชายคนหนึ่งจากชิตินี๋ยได้ยื่นเรื่องของพระอาจารย์ชา และต้องการไปกราบและสนทนาธรรมกับท่าน เขาสามารถหาข้อมูลที่จำเป็นได้ และได้จองตั๋วเครื่องบินไปกรุงเทพฯ จากนั้น ก็นั่งรถไฟไปที่ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี และขึ้นแท็กซี่ไปที่วัดหนองป่าพงของพระอาจารย์ชา มันเป็นการเดินทางเพื่อไปวัดอย่างแท้จริง

เมื่อเขาไปถึงที่วัด เขาก็พบพระอาจารย์ชานั่งอยู่ในที่ประจำที่ท่านอยู่ในช่วงกลางวัน คือใต้กุฏิของท่าน รับแขกจากทั่วประเทศและชาวต่างชาติด้วย คนเหล่านั้นถามคำถามร้อยแปด แต่ส่วนใหญ่ก็จะเป็นเรื่องปัญหาชีวิตคู่หรือธุรกิจ เพราะพระอาจารย์ชามีชื่อเสียงมากว่าเป็นผู้ที่ทรงปัญญา คนเราชอบมากวนคนที่ฉลาดหรือมีปัญหา แต่แทนที่จะถามเกี่ยวกับการเจริญสมาธิ พวกเขา กลับถามเรื่องโง่ๆ ไร้สาระ

อย่างไรก็ตาม พระอาจารย์ชาท่านมีเมตตามาก ท่านตอบทุกคำถาม ชายจากชิตินี๋ยคนนี้มีคำถามสำคัญที่จะถามแต่ไม่สามารถเข้าถึงพระอาจารย์ชาได้เลย เพราะพระอาจารย์ชาถูกรายล้อมไปด้วยคนจำนวนมาก เขาอดสำห้ขำน้ำขำทะเลมกราบพระอาจารย์ชา แต่หลังจากที่นั่งรออยู่หลายชั่วโมง เขาก็ตระหนักว่า เขาเดินทางมาเสียเที่ยวแล้ว จึงตัดสินใจกลับ ขณะที่เขากำลังเดินจะออกจากวัด เขาเห็นพระสามสีรูปกำลังกวาดพื้นอยู่ เขาก็เลยคิดว่า “เพื่อให้การเดินทางครั้งนี้ของผมมีค่า อย่างน้อย ผมก็สามารถทำกรรมดีด้วยการช่วยกวาดลานวัด” และนี่เป็นส่วนสำคัญของเรื่อง เขาลงมือทำความดี ไม่ใช่แค่คิดถึงแต่ฐานะของตัวเอง

ขณะที่เขากำลังก้มหน้ากวาดพื้นอยู่นั้น เขาก็รู้สึกว่ามีมือมาวางที่

ไหล่ของเขา เขาหันกลับไปมองและเห็นว่า มือนั้นเป็นของพระอาจารย์ชา พระอาจารย์กำลังจะออกไปธุระข้างนอกที่ได้มีการนัดหมายมาก่อน แต่ท่านเห็นว่า ชาวตะวันตกคนนี้ได้เดินทางมาไกลเพื่อพบท่าน ดังนั้นท่านจึงแวะให้คำสอนแก่เขา

หลายปีต่อมา ชายออสเตรเลียคนนี้ได้บอกกับอาตมาว่า คำสอนของพระอาจารย์ชา นั้นช่างทรงพลังมากแม้ว่ามันจะเป็นประโยคสั้น ๆ ก็ตาม พระอาจารย์ชახอกกับเขาว่า “ถ้าคุณกำลังจะกวาดพื้น จงทุ่มเททุกสิ่งทุกอย่างที่คุณมีทำให้เต็มที่”

ชายผู้นี้ตระหนักว่า คำสอนนั้นไม่ใช่แค่เรื่องการกวาดพื้น ถ้าคุณกำลังทำงาน ก็จงทำให้เต็มที่ ทุ่มเททุกสิ่งทุกอย่างที่คุณมีในการทำงาน ถ้าคุณกำลังทำสมาธิ ก็นั่งลง ปล่อยวาง สงบนิ่ง จงทำสมาธิด้วยทุกสิ่งทุกอย่างที่คุณมี ถ้าคุณกำลังพักผ่อน กำลังนอนลงบนเตียงในเวลา กลางคืน คุณก็ควรพักผ่อนอย่างเต็มที่

ส่วนคำถามที่คุณถามนั้น อาตมาขอตอบให้คุณทราบ ว่า ภิกษุณีที่คุณเห็นตรงหน้าคุณนี้เป็นส่วนหนึ่งของประวัติศาสตร์นิกายเถรวาทในเมืองเพิร์ธ เรามีวัดสำหรับพระอยู่กี่แห่ง? เรามีวัดมากมาย แต่วัดสำหรับภิกษุณีนั้นหายากมาก ดังนั้น นี่จึงเป็นเหตุการณ์ที่สำคัญในประวัติศาสตร์ อาตมาพยายามบอกให้ทุกคนช่วยกันรักษาความเรียบง่ายของวัด แต่บางวัดก็สร้างอย่างวิจิตรราวกับวัง ช่างเป็นเรื่องสิ้นเปลืองเสียจริง ในขณะที่เรามีผู้หญิงจำนวนมากรอขอเป็นภิกษุณีที่วัดธรรมสารา แต่กลับไม่มีที่ให้พวกเขาอยู่ ดังนั้น ถ้าคุณต้องการบริจาคอะไรก็แล้วแต่ กรุณาบริจาคให้วัดภิกษุณีเถิด วันหนึ่งเมื่อคุณหวนนึกถึงสิ่งต่าง ๆ ที่คุณได้ทำมาตลอดชีวิต คุณจะเห็นว่า การสนับสนุนภิกษุณีเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ คุณได้มอบสิ่งที่มีคุณค่าและความสำคัญอันจะจารึกไว้ในประวัติศาสตร์ซึ่งเป็นสิ่งที่จะช่วยทำให้สังคมเราดีขึ้น

สมัยที่อาตมายังเป็นฆราวาส อาตมาได้ฟังภิกษุณีสายทิเบต

ท่านหนึ่งบรรยายธรรมและพูดเกี่ยวกับสถานสงเคราะห์เด็กกำพร้าที่ท่านเป็นผู้ดำเนินการอยู่ที่เมืองกาลิมปงทางตอนเหนือของอินเดีย อาตมาฟังแล้ว รู้สึกได้รับแรงบันดาลใจมาก รุ่งขึ้น อาตมาเดินไปถอนเงิน ๒๐ ปอนด์เพื่อถวายพระภิกษุณีท่านนั้น นั่นคือเงินค่าอาหารเป็นเวลาสองถึงสามสัปดาห์ของอาตมา ซึ่งแปลว่าอาตมาต้องทนหิวเป็นเวลาสองสามสัปดาห์ อาตมาไม่ได้อดโงะอะไร แต่ก็กินได้ไม่มากเท่าที่เคยได้กินตามปกติ และนั่นก็เป็นความทรมานหน่อยๆ อย่างไรก็ตาม การบริจาคครั้งนั้นก็เป็นหนึ่งในการบริจาคที่ดีที่สุดที่อาตมาเคยทำมา อาตมาไม่เคยลืมนเลยเพราะมันไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะทำ ดังนั้นเมื่อคุณคิดจะบริจาคอะไรซึ่งอาจทำให้คุณลำบากบ้างหรือทำให้ตัวเลขในสมุดบัญชีธนาคารของคุณร่อยหรอไปบ้าง นั่นแหละ คือการทำกุศลจริงๆ

ดังนั้น กรุณาบริจาคให้กับวัดภิกษุณีเถิด และอาตมารับประกันว่าคุณจะไม่เสียใจภายหลังเด็ดขาด เมื่อคุณกำลังจะตาย คุณจะนึกว่า “ฉันได้ทำอะไรมาบ้างในชีวิตนี้ ฉันได้ช่วยอะไรสังคมบ้าง” คำตอบก็คือ คุณได้ช่วยสร้างวัดให้กับภิกษุณีซึ่งหายากมาก มีวัดสำหรับพระภิกษุเป็นพันๆ วัดในโลกนี้ แต่วัดสำหรับพระภิกษุณีมีอยู่ที่ไหนบ้างล่ะ? ตอนนี้ ญาติโยมกลุ่มหนึ่งกำลังพยายามจะสร้างวัดสำหรับพระภิกษุณีในเมืองเมลเบิร์น และนอกจากนี้ ก็มีอารามภิกษุณีสงฆ์ที่ค่อนข้างขัดสนอยู่แห่งหนึ่งในอเมริกา อาตมา รู้สึกแย่มากที่คนไม่สนับสนุนวัดภิกษุณีมากกว่านี้



**ถาม:** นี่เป็นการมาอบรมปฏิบัติสมาธิเป็นครั้งแรกของผม ขอบอกว่ามันเป็นประสบการณ์ที่น่าตื่นเต้นมาก ผมเกิดมาและถูกเลี้ยงดูให้เป็นชาวพุทธ แต่ผมเพิ่งมารู้ความหมายที่แท้จริงของพุทธศาสนาก็ตอนนี้นี่เอง ถ้าพระพุทธรูปเจ้าทรงเห็นสังฆธรรมและบรรลุปัญญาญาณเมื่อ

๒๖๐๐ ปีมาแล้ว แล้วมนุษย์โลกนี้มันวุ่นแต่ทำอะไรกันอยู่ตั้งนานขนาดนี้

**ตอบ:** ก็เพราะว่าแทนที่จะฟังสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน คนเรากลับแค่กราบไหว้พระพุทธรูป นั่นเป็นหนึ่งในปัญหาในประเทศพุทธทั้งหลาย การกระทำอย่างนั้นไม่ได้ช่วยให้เราเข้าใจถึงคำสอนที่แท้จริงได้เลย เพราะมันก็เป็นแค่พิธีกรรมแค่นั้น

ศาสตราจารย์เดวิด แบลร์ ศาสตราจารย์ด้านฟิสิกส์ที่มหาวิทยาลัย Western Australia เดินทางไปเมืองไทยเมื่อตอนเป็นหนุ่มเพราะรู้สึกสนใจในศาสนาพุทธมาก แต่เขาบอกว่า เขาไม่สามารถถามคำถามอะไรได้เลยเพราะมันมีแต่การสวดมนต์ พิธีกรรม กราบไหว้ และถวายอาหารให้พระ ไม่มีใครสอนธรรมะที่แท้จริงให้เขาเลย

ดังนั้น อาตมาก็คิดว่าลิขัณมาลีหนึ่งเป็นการบรรยายถึงสิ่งที่บางคนเข้าใจว่าเป็นพุทธศาสนาในหลายประเทศในเอเชีย คุณไม่สามารถมองเห็นพระพุทธเจ้าได้เนื่องจากคັນธูปอบอวลบดบังไปหมดสิ้น นี่เป็นอุปมาเล็กๆ น้อยๆ มีธูปและสิ่งอื่นๆ บดบังอยู่มากมายจนคุณไม่สามารถมองเห็นพระพุทธเจ้าที่แท้จริงฝ่าภาพของพิธีกรรมเหล่านั้นได้ นั่นคือสิ่งที่มนุษย์เราหลงทำมานาน เรามัวแต่สร้างประเพณีและพิธีกรรมทางศาสนาห้อมล้อมคำสอนของพระพุทธเจ้าจนมีคนน้อยกว่าน้อยที่จะเข้าใจว่า แท้จริงแล้ว พระพุทธองค์ทรงสอนอะไร



**ถาม:** ขอให้ท่านช่วยกรุณาอธิบายสภาวะทางจิตในช่วงขณะสุดท้ายของชีวิตของผู้ที่เคยทำสมาธิและผู้ที่ไม่เคยเจริญสมาธิ

**ตอบ:** ความแตกต่างคือ ความปรารถนา ถ้าคุณทำสมาธิเป็นประจำ คุณได้ฝึกใจให้ปล่อยวางความต้องการ ดังนั้น เมื่อถึงเวลาตาย จึงเป็นโอกาสที่ดีที่คุณจะสามารถปล่อยวางและทำจิตให้สงบนิ่ง ถ้าคุณสงบนิ่งจริงๆ ขณะที่หมดลมหายใจ เมื่อมีคนมารับตัวคุณไปเกิดใหม่

พวกเขาจะมองไม่เห็นคุณ เพราะคุณนั่งสงบจนเหมือนหายตัวไป พวกเขา ก็จะจากไปโดยไม่มีคุณ ฉะนั้น จึงไม่มีการกลับมาเกิดใหม่สำหรับคุณ! คุณมาถึงจุดสุดท้ายแล้ว! แต่ถ้าคุณขยับแม้แต่นิดเดียว พวกเขา ก็จะเห็นคุณและจะพาคุณไปโลกหน้า ...จริง ๆ แล้วไม่มีใครมารับเรา หรือกระ อาตมาอุปมาให้ฟังเข้าใจง่ายเท่านั้นเอง



**ถาม:** เมื่อเราเข้าสมาธิหรือฌานขั้นสูง เราจะไม่สามารถรู้สึกถึง ร่างกาย ลมหายใจ ชีพจร และอื่นๆ แต่คนที่ผ่านไปมาก็ยอมยังเห็น ลักษณะทางกายภาพของเราได้จริงไหมครับ แล้วผู้ทำสมาธิที่อยู่ใน ฌานเป็นเวลาหลายชั่วโมงหรือหลายวันจะกลับเข้าสู่ร่างกายของเขา ได้อย่างไรถ้าระบบร่างกายของเขาหยุดทำงาน เช่น การหายใจหรือ ระบบหมุนเวียน เป็นต้น ร่างกายของคนเราน่าจะหมดสภาพและเริ่ม หนาวเปื่อยก่อนที่จิตจะออกจากสภาวะฌานและกลับเข้าร่าง กรุณา อธิบายด้วยครับ

**ตอบ:** แม้แต่คนเดินผ่านไปมาก็จะเห็นว่า คุณไม่หายใจและไม่มีชีพจร อาตมาขอเล่าเรื่องของโยมคนหนึ่งชื่อ เกรก

โดยปกติ เกรกจะทำสมาธิเป็นเวลาครึ่งชั่วโมงหรือไม่เกิน ๔๐ นาที ในบ่ายวันอาทิตย์หนึ่ง ที่วิไม่มีรายการอะไรให้ดู เขาเลยบอกกับภรรยา ว่า จะไปทำสมาธิในห้องนอน หลังจากเวลาผ่านไปชั่วโมงครึ่ง เขาก็ ยังไม่ออกมา ภรรยาของเขาจึงเดินไปดูและเห็นเขายังอยู่ในท่านั่งสมาธิ ในห้องนอน เขานั่งนิ่งมาก นิ่งมากไป! กระทั่งหน้าอกก็ไม่เคลื่อนไหว

ดังนั้น เธอก็โทรหาหน่วยฉุกเฉิน และภายในห้านาที รถพยาบาล ก็มา เจ้าหน้าที่หน่วยแพทย์กู้ชีพรีบไปที่ห้องนอน เมื่อพวกเขาเห็นว่า เกรกไม่หายใจ พวกเขา ก็ค้นหาชีพจร แต่หาไม่พบ พวกเขาจึงรีบนำ เกรกขึ้นหลังรถพยาบาล และภรรยาเขาก็ตามไปด้วย รถพยาบาล

เปิดเสียงไซเรนขอทางไปตลอดจนถึงโรงพยาบาล Sir Charles Gairdner เจ้าหน้าที่พาเกรกตรงเข้าไปที่ห้องฉุกเฉิน นี่เป็นเรื่องฉุกเฉินแท้จริงเพราะไม่มีชีพจร หัวใจไม่เต้น ไม่มีอะไรเกิดเลย เมื่อตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจของเกรก กราฟก็เป็นเส้นตรง ดูจากลักษณะภายนอกก็เหมือนเขาตายแล้ว จากนั้น แพทย์ก็ตรวจคลื่นไฟฟ้าสมองของเขาเพื่อดูว่ายังมีการทำงานอยู่หรือไม่ แต่กราฟก็เป็นเส้นตรงอีก สมองของเขาตายแล้ว เขาประสพภาวะหัวใจหยุดเต้น ภรรยาของเขารู้สึกกลัวมาก เธอคิดว่าสามีของเธอได้ตายแล้ว

โชคดีมากที่แพทย์ที่ดูแลเกรกมีเชื้อสายอินเดีย เขาเคยได้ยินพ่อแม่ของเขาเล่าให้ฟังว่า คนเราสามารถหยุดการทำงานของร่างกายได้ชั่วคราวในขณะที่ทำสมาธิขั้นลึก และเนื่องจากภรรยาของเกรกบอกเขาว่า เกรกกำลังทำสมาธิอยู่ เขาจึงคิดว่า บางทีนี่อาจเป็นแค่สภาวะของการทำสมาธิขั้นลึก

ดังนั้น นายแพทย์คนนี้จึงกระตุ้นหัวใจเกรกด้วยไฟฟ้า แต่เส้นกราฟก็ยังคงตรงอยู่ ทีมแพทย์พยายามอยู่นานที่จะกระตุ้นให้เขาฟื้นขึ้นมา แต่ก็ไม่มีอะไรได้ผลเลยจนกระทั่ง... เกรกออกจากสมาธิเอง เขาลืมตา ลุกขึ้นนั่งและถามว่า “ผมมาทำอะไรที่นี่? ผมจำได้ว่า กำลังทำสมาธิอยู่ที่ห้องนอนของผมนี่นา! เกิดอะไรขึ้นครับ?” ในขณะที่เดียวกัน เมื่อเขาลืมตาขึ้น เครื่องตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจและสมองก็แสดงภาพกราฟเป็นปกติ

แพทย์ได้ทำการตรวจร่างกายเขาอย่างละเอียดและไม่พบสิ่งผิดปกติใดๆ ทั้งสิ้น จึงอนุญาตให้เขาเดินกลับบ้านกับภรรยาของเขาได้ (บ้านของพวกเขาอยู่ไม่ห่างจากโรงพยาบาลนัก)

หลังจากที่เกรกเล่าเรื่องนี้ให้อาตมาฟัง อาตมาก็ถามเขาว่า วันนั้นเขาทำอะไรต่างจากปกติหรือเปล่า เขาถึงเข้าฌานได้ เกรก (และคนอื่นๆ ที่เคยเข้าฌานแบบเกรกก็พูดเหมือนกัน) ตอบว่า “เป็นครั้งแรกที่ผมปล่อยวางอย่างแท้จริงครับ”

“ตอนนั้น คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง? รู้สึกถึงเครื่องกระตุ้นหัวใจไฟฟ้ารีเปลา?”

“ผมไม่รู้สึกละเลยครับ รู้สึกแต่มีความสุขอย่างมาก มันเป็นประสบการณ์ที่มหัศจรรย์ที่สุดในชีวิต ผมรู้สึกสงบมาก มีความสุขมาก ๆ”

นั่นเป็นหลักฐานที่ชัดเจนอย่างหนึ่ง แม้จะมีเครื่องกระตุ้นหัวใจบนหน้าอกเขา แต่เกรกไม่รู้สึกละเลย เขาไม่ได้ยินเสียงไซเรนของรถพยาบาล ไม่รู้ว่าอะไรเกิดขึ้น จิตของเขาอยู่กับสภาวะภายในที่มีความสุขยิ่ง นี่เป็นเรื่องจริง แม้คนอื่นก็คิดว่าคุณตายแล้ว!

อีกประเด็นหนึ่งที่เราได้ทราบจากเรื่องนี้คือ ความแตกต่างระหว่างคนที่อยู่ในนิมิตกับคนที่ตายไปแล้ว เหตุผลหนึ่งที่นายแพทย์คนนั้นใช้เครื่องกระตุ้นหัวใจกับเกรกก็คือ อุณหภูมิร่างกายของเกรกยังคงอุ่นอยู่อย่างสม่ำเสมอ ข้อเท็จจริงนี้มีกล่าวไว้ในมหาเวทลลสูตร (มัชฌิมนิกาย) ซึ่งระบุว่าความแตกต่างระหว่างคนตายกับคนที่อยู่ในนิมิตคือ ร่างกายของคนที่อยู่ในนิมิตจะยังคงอุ่นอยู่



**ถาม:** ข้าพเจ้าอายุ ๔๘ ปี และยังไม่ได้เลือกเส้นทางศาสนา ถ้าข้าพเจ้าอยากจะทำเลือกพุทธศาสนา ข้าพเจ้าจะเริ่มได้อย่างไร

**ตอบ:** คุณไม่ได้เลือกเส้นทางศาสนา เส้นทางศาสนาต่างหากที่คุณเลือก คุณพูดอีกอย่างก็คือ คุณฟังคำสอน ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดของศาสนาพุทธหรือศาสนาอะไรก็ตามแต่ และหลังจากนั้นคุณก็จะคิดว่า “เฮ้ นี่แหละตัวฉัน!” นั่นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับอาตมา อาตมาอ่านหนังสือของศาสนาต่าง ๆ และพออาตมาอ่านหนังสือพุทธศาสนา อาตมาก็เห็นว่า ตัวเองประพฤติแบบพุทธอยู่แล้ว! เพียงแต่อาตมาไม่เคยรู้มาก่อนเท่านั้นเอง ดังนั้น ขอให้คุณค้นหาเส้นทางพัฒนาจิตที่เหมาะสม



กับตัวคุณ ถ้าเส้นทางสายนี้คือตัวตนของคุณ คุณก็ค่อยเรียกตัวเองว่าเป็นชาวพุทธ



**ถาม:** ดิฉันคิดอยากจะอ่านหนังสือเกี่ยวกับความว่างเปล่าที่เขียนโดยท่านนาคคารชุน นักปรัชญาของพุทธที่มีชื่อเสียง พระอาจารย์จะแนะนำให้อ่านไหมคะ มันซับซ้อนยากเกินไปหรือเปล่าคะ

**ตอบ:** ถ้าหนังสือเล่มไหนอธิบายความว่างเปล่าได้ดีจริงๆ เมื่อคุณเปิดหนังสือ คุณจะไม่เห็นอะไรเลย นั่นแหละคือความว่างเปล่าที่แท้จริง

มีเรื่องเกี่ยวกับศาสตราจารย์ผู้หนึ่งซึ่งไปที่ภัตตาคารระดับห้าดาวแห่งหนึ่ง บริกรได้ให้รายการอาหารกับเขา โดยรายการอาหารนั้นถูกเขียนด้วยตัวอักษรที่วิจิตรบนกระดาษเนื้อหนาย่างดีแต่งขอบด้วยลายเส้นสีแดงสวยงาม รายการอาหารเล่มนั้นจัดทำงานแสดงรสนิยมทางศิลปะสูงมากแบบที่คุณคาดหวังจะเห็นในภัตตาคารหรูๆ ศาสตราจารย์คนนั้นกล่าวขอบคุณบริกร รับประทานรายการอาหารเล่มนั้น แล้วก็เดินออกจากภัตตาคาร

ศาสตราจารย์ทำอย่างนั้นเพราะว่าเขาไม่รู้ถึงความแตกต่างระหว่างรายการอาหารกับอาหาร เช่นเดียวกับนักวิชาการ พวกเขาอาจจะรู้ภาษาบาลี ภาษาสันสกฤต และอาจสามารถแปลพระสูตรจีนเป็นภาษาสวาฮีลีได้ แต่พวกเขาไม่เคยเข้าใจสิ่งที่ตนเองกำลังแปลจริงๆ พวกเขาแค่กินรายการอาหาร แต่ไม่เคยได้รสชาติจริงๆ ของอาหารเลย

สิ่งที่คุณกำลังทำที่นี้ด้วยการเจริญสมาธิคือ คุณกำลังชิมรสชาติของอาหารจริงๆ คุณกำลังกินอาหารแทนที่จะแค่เรียนรู้ แปลและอ่านรายการอาหาร รายการอาหารนั้นมีประโยชน์เพราะให้คำบรรยายสิ่งที่คุณกำลังจะกิน แต่เมื่อคุณเห็นคำบรรยายแล้ว คุณไม่ต้องไปแปล

หรือเขียนนิทานนิพนธ์ หรือทำปริญญาก่อกเกี่ยวกับอาหารเหล่านั้น  
คุณควรล้างอาหารและลงมือกินเสีย จงฝึกทำสมาธิและตั้งใจให้ปล่อย  
วาง การทำเช่นนี้ คือการที่คุณกินอาหารแทนที่จะแค่อ่านรายการ  
อาหาร



**ถาม:** ผมราวาสจะสามารถบรรลุมรรคผลในชีวิตนี้ได้หรือเปล่า ถ้าได้  
จะต้องทำอย่างไรครับ

**ตอบ:** ได้สิ วิธีทำก็คือ มาปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิงล่ะ!



# อธิบายศัพท์

## กรรม

การกระทำ โดยเฉพาะใช้ในความหมายถึงการกระทำที่ประกอบด้วยเจตนาอันจะส่งผลในอนาคต

## กรุณา

ความสงสารคิดจะช่วยให้พ้นทุกข์  
ข้อ ๒ ในพรหมวิหาร ๔

## กวนอิม

พระโพธิสัตว์ในภาคสตรีตามคติมหายาน สัญลักษณ์ของความเมตตา การอุญ เป็นที่นับถือของชาวพุทธแถบเอเชียตะวันออก

## กสิณ

ทั้งหมด, ชื่อของกรรมฐานที่ใช้วัตถุของล้วนหรือสีเดียวล้วนสำหรับเพ่งเพื่อจูงจิตให้เป็นสมาธิ, วัตถุที่เป็นอารมณ์อย่างเดียวในการเจริญกรรมฐาน เช่น แผ่นสี

## กามาสวะ

อาสวะคือกาม กิเลสต้องอยู่ใน

สันดานที่ทำให้เกิดความยึดติดและใคร่ได้ในกามคุณทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และการสัมผัส

## กาลิมปง

เมืองในรัฐเบงกอล ประเทศอินเดีย

## ชั้นธ์

หมวดของรูปธรรมและนามธรรมทั้งหมดที่แบ่งออกเป็น ๕ กอง ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา วิญญาณ และสังขาร

## ชัชชาปโทลิกะ

เทวดาที่หมกมุ่นอยู่แต่ในความรื่นรมย์ คือ การสรวลเสและการเล่นหัว

## คิชมกฏ

ยอดเขาคิชมกฏ หนึ่งใน ๕ เนินเขา รอบเมืองราชคฤห์ พระพุทธเจ้าตรัสถึงยอดเขาคิชมกฏว่า ทรงเสด็จไปประทับและแสดงธรรมเทศนาที่นั่นหลายครั้ง

## โครมันยอง

มนุษย์ยุคหินเก่าตอนปลายของยุโรป เป็นมนุษย์สมัยใหม่รุ่นแรกๆ ปัจจุบันเรียกด้วยชื่อที่เป็นทางการว่า European early modern humans (EEMH)

## ชานาถิกขุ

ภิกษุและอาจารย์ที่ Buddhist Society of Victoria ลูกศิษย์พระอาจารย์พรหม (ปัจจุบันได้ลาสิกขาแล้ว)

## ฌาน

ภาวะจิตสงบประณีตซึ่งมีสมาธิเป็นองค์หลักธรรม

## ดร. เค. ศรีธรรมนันทา

(พ.ศ. ๒๔๖๒-๒๕๔๙)

พระภิกษุนักวิชาการชาวศรีลังกาที่เป็นที่นับถืออย่างมาก

## ดาวดึงส์

สวรรค์ชั้นที่ ๒ แห่งสวรรค์ ๖ ชั้น ตามคติจักรวาลวิทยาในศาสนาพุทธ มีจอมเทพผู้ปกครองชื่อท้าวสักกะซึ่งนับถือพระพุทธเจ้า

## ดูลิต

สวรรค์ชั้นที่ ๔ แห่งสวรรค์ ๖ ชั้นที่ยังเกี่ยวข้องกับกามตามคติจักรวาลวิทยาในศาสนาพุทธ เป็นที่ประทับของพระโพธิสัตว์ (ผู้ที่จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า) ก่อนเสด็จลงมาจุติในมนุษยภูมิ (โลกมนุษย์) และบรรลุนิพพานเป็นพระพุทธเจ้า

## เถรคาถา

คาถา (คำประพันธ์ประเภทร้อยกรอง) ในพระไตรปิฎก (ขุททกนิกาย) ของพระอรหันตเถระ ๒๖๔ รูปที่กล่าวแสดงความรู้สึกสงบประณีตในการบรรลุนิพพานและความเพียรปฏิบัติก่อนบรรลุนิพพาน

## เถรวาท

คำเรียกพุทธศาสนาที่นับถือในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และศรีลังกา นิกายเถรวาทเน้นอุดมคติเกี่ยวกับพระอรหันต์ซึ่งต่างจากนิกายมหายานที่เน้นพระโพธิสัตว์

## เถรีคาถา

คาถาในพระไตรปิฎก (ขุททกนิกาย)

ของพระอรหันตเถรี ๗๓ รูปที่กล่าว  
แสดงความรู้สึกสงบประณีตในการ  
บรรลुरुธรรมและความเพียรปฏิบัติ  
ก่อนบรรลुरुธรรม

### ท้าวมหาพรหม

เทวดาที่ความหลงทำให้คิดว่าตน  
เป็นผู้สร้างจักรวาล มีพลังสูงสุด  
รู้ทุกสิ่งทุกอย่าง

### ท้าวสักกะ

ชื่อของเทพผู้ปกครองสวรรค์ชั้น  
ดาวดึงส์ในจักรวาลวิทยาของ  
ศาสนาพุทธ

### ทุกข์

สภาพที่ทนได้ยาก, ความรู้สึกไม่  
สบาย

### นะ โม พุท ธา ยะ

หมายถึง 'น้อมนมัสการองค์สมเด็จพระ  
สัมมาสัมพุทธเจ้า' หลายคน  
ใช้เป็นคำบริกรรมเจริญกรรมฐาน

### นิพพาน

การดับ, เย็น, ความสุขสูงสุด, ใน  
พุทธศาสนาหมายถึงการดับกอง

ทุกข์และการดับกิเลส อันได้แก่  
โลภะ โทสะ และโมหะ

### นิมิต

เครื่องหมาย, ลาง, เครื่องหมาย  
สำหรับให้จิตกำหนดในการเจริญ  
กรรมฐาน, มักหมายถึงภาพแสง  
สว่างที่เกิดจากการเข้าสมาธิที่ลึก

### ปฎาจารย์ภิกษุณี

ภิกษุณีที่มีชื่อเสียงในสมัยพระพุทธ-  
เจ้า ได้รับการยกย่องจากพระพุทธ-  
เจ้าว่า เป็นผู้เลิศกว่าภิกษุณีทั้งหลาย  
ผู้ทรงพระวินัย

### ปริตต์ (ปริตฺต)

เครื่องคุ้มครองป้องกัน, หมายถึง  
บทสวดที่นับถือเป็นพุทธมนต์ที่มี  
อานุภาพคุ้มครองป้องกันช่วยให้  
พ้นจากภัยอันตราย

### ปีติ

ความอิ่มใจ, ความเต็มใจ

### ปีติสุข

ความอิ่มใจ, ความสบายใจ

## บุดูชบ

คณธรรมดา, บุคคลท่มีใ้พระอรียะ

## พรหมโลก

สวรค้ันเป็นท่เกิดของพระอนาคามีและผู้ท่ได้ฦานสมาบัติ

## พรหมวิหาร

ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม, ธรรมประจำใจอันประเสริฐ, ธรรมประจำใจของท่านผู้มีคุณความดียิ่งใหญ่ มี ๔ ประการคือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

## พระกัศสปะพุทธเจ้า

พระนามพระพุทธเจ้าพระองค์ท่ ๓ ในกัปปัจจุบัน ซึ่งมีทั้งสิ้น ๕ พระองค์ และเป็นพระพุทธเจ้าพระองค์ท่ ๖ ในจำนวน ๖ พระองค์ก่อนพระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบัน พระพุทธเจ้าทั้ง ๖ พระองค์นี้มิกกล่าวถึงในช่วงแรกๆ ของพระไตรปิฎก

## พระมหาโมคคัลลณะ

หนึ่งในพระอัครสาวกของพระพุทธเจ้า อีกท่านหนึ่งคือพระสารีบุตร พระพุทธเจ้าประกาศว่า ทั้ง

สองท่านมีคุณธรรมและจริยาวัตรเป็นแบบอย่างท่ควรปฏิบัติตาม พระมหาโมคคัลลณะเป็นเอตทัคคะในด้านผู้มีฤทธิ์มาก

## พระรัตนตรัย

แก้ว ๓ ดวง, สิ่งมีค่าและเคารพบูชาสูงสุดอันเป็นท่พึ่งพิงของพุทธศาสนิกชน ๓ อย่าง คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

## พระวินัย

หนึ่งในสามส่วนของพระไตรปิฎก ซึ่งเป็นประมวลบทบัญญัติข้อกำหนดของสงฆ์สำหรับควบคุมความประพฤติไม่ให้เสื่อมเสียและฝึกฝนให้ประพฤติดีงามเป็นคุณเกื้อกูลยิ่งขึ้น

## พระศากยมุนี

ศากยมุนีแปลว่า พระมุนีชาวศกะ เป็นสมัญญานามท่ใ้เรียกพระพุทธเจ้าเพื่อยกย่องเชื้อสายของพระองค์ (ชาวศกะ) การท่เรียกพระพุทธเจ้าว่า มุนี นั้นก็เพราะพระองค์เป็นผู้เฝ้าหาความสงบเเจียงเพื่อตั้งจิตบำเพ็ญสมาธิ

## พระสมณโคดม

คำเรียกพระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบัน  
พระโคตมพุทธเจ้าก็เรียก

## พระสารีบุตร

หนึ่งในสองอัครสาวกของพระ  
โคตมพุทธเจ้า โดยอีกท่านคือ พระ  
มหาโมคคัลลานะ พระสารีบุตรได้  
รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่า  
เป็นเลิศกว่าพระภิกษุทั้งปวงใน  
ด้านสติปัญญา

## พระสุตร

พระธรรมเทศนา คำบรรยายธรรม  
ของพระพุทธเจ้า

## พระอนุรุทธะ หรือ พระอนุรุธ

พระภิกษุสาวกเอตทัคคะของ  
พระพุทธเจ้าและเป็นพระประยูร-  
ญาติของพระพุทธเจ้า ท่านเป็นพระ  
เอตทัคคะผู้เลิศทางทิพยจักขุญาณ  
(ตาทิพย์)

## พระอาจารย์จัน

(พ.ศ. ๒๔๖๕-๒๕๓๘)

พระชาวไทย ลูกศิษย์อาวุโสของ

พระอาจารย์ชา

## พระอาจารย์ชา

(พ.ศ. ๒๔๖๑-๒๕๓๕)

พระลูกศิษย์ที่มีชื่อเสียงของหลวงปู่  
มั่น พระอาจารย์สายวัดป่า ท่าน  
เป็นพระอาจารย์ของพระอาจารย์  
พรหม

## พระอาจารย์ชาโค

(เกิดเมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๑)

พระชาวออสเตรเลีย ลูกศิษย์พระ  
อาจารย์ชา เป็นเจ้าอาวาสคนแรก  
ของวัดโพธิญาณ

## พระอาจารย์ญาณธัมโม

พระชาวออสเตรเลีย ลูกศิษย์พระ  
อาจารย์ชา

## พระอาจารย์สุชาโต

พระภิกษุนิกายเถรวาท เป็นพระ  
นักวิชาการเชี่ยวชาญด้านพระสูตร  
และการสอนเมตตากรรมฐาน ท่าน  
เป็นลูกศิษย์พระอาจารย์พรหม

## พาหิยะ

นักบวชที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงวิธี

ปฏิบัติต่ออารมณ์ที่รับรู้ทางอายตนะ ทั้งหก พอจบรรรมเทศนานั้น พาหิยะ ก็สำเร็จอรหัตต์ พระพุทธเจ้ายกย่องว่าเป็นเอตทัคคะในทางตรัสรู้ฉับพลัน

## พุทธคยา

สถานที่ตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

## พุทธสังเวชนียสถาน

สถานที่ซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งความสังเวช ได้แก่ สถานที่ที่พระพุทธเจ้าประสูติ (ลุมพินี) สถานที่ที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ (พุทธคยา) สถานที่ที่พระพุทธเจ้าแสดงปฐมเทศนา (ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เมืองพาราณสี ปัจจุบันเรียก สารนาถ) และสถานที่ที่พระพุทธเจ้าเสด็จมหาปรินิพพาน (กุสินารา)

## พุทธโธ

ผู้รู้, ผู้ตื่น, คำบริกรรมที่ใช้ในสวดพระเวดปา

## พระโฆสิตัตว์

ในนิคายมหายานของพุทธศาสนา หมายถึงบุคคลผู้ยังบั้งไฉ้วังไม่เข้า

สูนิพพานเพื่อจะโปรดสรรพสัตว์ต่อไป สำหรับในนิกายเถรวาท หมายถึงบุคคลผู้ที่จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า

## ภาวสวะ

อาสวะคือภพ กิเลสที่หมักหมมหรือตองอยู่ในสันดานทำให้อยากเป็นอยากเกิด อยากมีอยู่คงอยู่ตลอดไป

## ภิกษุณี

ผู้หญิงที่ได้อุปสมบทแล้วในพุทธศาสนา

## มรรคมืองค์ ๘

อริยอัฏฐังคิกมรรค ทางมืองค์ ๘ ประการอันประเสริฐ คำสอนสำคัญของพระพุทธเจ้า โดยทรงอธิบายว่าเป็นเส้นทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์และบรรลุธรรมอันประเสริฐ

## มหายาน

เป็นหนึ่งในสามนิกายหลักที่ยังดำรงอยู่ในศาสนาพุทธ มหายาน แตกเป็นนิกายย่อยจำนวนมาก โดยมีนิกายหลัก ๆ ได้แก่ นิกายเซน นิกายฉวน นิกายสุชาวดี นิกาย



เทียนไถ และนิกายนิชิเรน

### มุกิตา

ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี ข้อ ๓  
ในพรหมวิหาร ๔

### เมตตา

ความรัก ความปรารถนาให้เขามี  
ความสุข ข้อแรกในพรหมวิหาร ๔

### เมตเตยยะ หรือเมตไตรย

พระนามของพระพุทธเจ้าพระองค์  
หนึ่งซึ่งจะอุบัติในภายหน้า

### โลกธรรม

ธรรมที่ครอบงำสัตว์โลกมี ๘ อย่าง  
คือ มีลาภ ไม่มีลาภ มียศ ไม่มียศ  
สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์

### วัจจโคตร

ปริพาชกคนหนึ่งที่มีกล่าวถึงหลาย  
ครั้งในพระไตรปิฎก ปริพาชกวัจจ-  
โคตรในที่สุดก็ขอบวชกับพระพุทธ-  
เจ้า และบรรลุลอรหันตผล

### วัชรยาน

พุทธศาสนานิกายหนึ่งที่เป็นที่

เลื่อมใสในทิเบต

### วัดปานานาชาติ

ตั้งอยู่ในจังหวัดอุบลราชธานี หลวง  
ปู่ชา สุภทฺโท (พระโพธิญาณเถร)  
จากวัดหนองป่าพงเป็นผู้ก่อตั้งเมื่อ  
พ.ศ. ๒๕๑๘ สำหรับพระชาวต่าง  
ชาติ

### วัดโพธิญาณ

วัดป่าในนิกายเถรวาทในเมือง  
เซอร์เพนไทน์ รัฐเวสเทิร์นออสเตรเลีย  
พระอาจารย์พรหมวังโสเป็นเจ้าอาวาส  
ที่วัดนี้ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๘ จนถึง  
ปัจจุบัน

### วัดภิกษุณีธรรมสารา

วัดภิกษุณีสายวัดป่า นิกายเถรวาท  
ในเมือง Gidgegannup นอก  
เมืองเพิร์ธ รัฐเวสเทิร์นออสเตรเลีย

### วัดมหาโพธิ์

วัดที่พุทธคยา ประเทศอินเดีย ถือว่า  
เป็นที่ตั้งของสถานที่ที่ตรัสรู้ของ  
พระพุทธเจ้า

## วัดสระเกษ

วัดสระเกษราชวรมหาวิหาร ในกรุงเทพมหานคร เป็นที่ตั้งของพระบรมบรรพตหรือ “ภูเขาทอง” ซึ่งเป็นเจดีย์บนภูเขาจำลอง พระอาจารย์พรหมอุปถัมภ์ที่วัดนี้ โดยมีสมเด็จพระพุฒาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโณ) ครั้นยังเป็นพระพรหมคุณาภรณ์เป็นพระอุปัชฌาย์

## วิจารณ์

ความตรง, การพิจารณาอารมณ์, ๑ ใน ๕ องค์ฌานของฌานที่ ๑

## วิตก

ความตรึก, ตริ, การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์หรือปักจิตลงสู่อารมณ์ (๑ ใน ๕ องค์ฌานของฌานที่ ๑)

## วิปัสสนา

กิจที่ถือโดยอาการวิปริตผิดจากความ เป็นจริง, ความเห็นหรือความเข้าใจคลาดเคลื่อนจากสภาพที่เป็นจริง. วิปัสสนาด้วยอำนาจจิตและเจตสิกมี ๓ ประการ คือ ๑. วิปัสสนาด้วยอำนาจสำคัญผิด เรียกว่าสัญญา

วิปัสสนา ๒. วิปัสสนาด้วยอำนาจคิดผิด เรียกว่า จิตตวิปัสสนา ๓. วิปัสสนาด้วยอำนาจเห็นผิด เรียกว่า ทิฏฐิวิปัสสนา

## วิปัสสนา

ความเห็นแจ้ง, ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์คือ อนิจจา ทุกข์ อนัตตา, เป็นคำไวพจน์ของคำว่า วิปานากรรมฐาน

## วิมุตติโรส

วิมุตติ แปลว่า ความหลุดพ้นหรือความพ้นจากกิเลส วิมุตติโรสคือโรสแห่งการหลุดพ้นจากกิเลส

## วิสาขะ

พุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่ถือวันเพ็ญเดือน ๖ แห่งจันทรคติซึ่งตกราวเดือนพฤษภาคมเป็นวันสำคัญทางศาสนาพุทธเพราะเป็นวันคล้ายวันที่เกิดเหตุการณ์สำคัญที่สุด ๓ เหตุการณ์คือ การประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพานของพระโคตมพุทธเจ้า

## ศาสตราจารย์ พิม แวน ลอมเมล (Pim van Lommel)

นักวิทยาศาสตร์และนักทฤษฎีวิทยา (cardiologist) ชาวเนเธอร์แลนด์ ลอมเมลเป็นที่รู้จักจากผลงานทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับประสบการณ์ใกล้ตายและการรับรู้ซึ่งรวมถึงผลงานการศึกษาตามแผนที่ได้รับ การตีพิมพ์ในนิตยสารการแพทย์ The Lancet เมื่อวันที่ ๑๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

## ศาสนาเซน

ศาสนาโบราณในอินเดียที่สอนว่า หนทางไปสู่ความหลุดพ้นและความ สุขคือ การบำเพ็ญตนให้ลำบาก และการไม่เบียดเบียน ศาสนาเซน อยู่ยุคเดียวกับพุทธกาล

## ศีล

ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายวาจา ให้ตั้งอยู่ในความดีงาม ในศาสนา พุทธ, ข้อปฏิบัติพื้นฐานในการฝึกหัด กายวาจาให้ดียิ่งขึ้นคือศีล ๕, ศีลมี หลายระดับ เช่น ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐

และปาติโมกข์ (ศีลสำหรับภิกษุและ ภิกษุณี) ศีลมิได้กำหนดขึ้นมาเพื่อ เป็นข้อบังคับ แต่เป็นข้อฝึกหัดที่เรา เลือกปฏิบัติเอง

## สงฆ์

หมู่, ชุมชน, หมายถึงหมู่สาวกของ พระพุทธเจ้า (อริยสงฆ์) แต่โดย ทั่วไปจะใช้หมายถึงภิกษุสงฆ์หรือ ชุมนุมภิกษุ (สมมติสงฆ์)

## สมเด็จพระพุฒาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโณ)

(พ.ศ. ๒๔๗๑-๒๕๕๖)

อดีตเจ้าอาวาสวัดสระเกศราชวร- มหาวิหาร (พ.ศ. ๒๕๑๔-๒๕๕๖) อดีตผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระ สังกฆราชเป็นการชั่วคราวและ ประธานคณะผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระ สังกฆราช (พ.ศ. ๒๕๔๗-๒๕๕๖) สมเด็จพระพุฒาจารย์ครั้งยังเป็น พระพรหมคุณาภรณ์เป็นพระ อุปัชฌาย์ของพระอาจารย์พรหม วังโส

## สมเด็จพระสังฆราช

ตำแหน่งพระมหาเถระผู้เป็นใหญ่

สูงที่สุดในสังฆมณฑล ในแต่ละประเทศที่นับถือศาสนาพุทธนิกายเถรวาทมักมีพระสังฆราชเป็นของตน พระสังฆราชอาจเป็นประมุขเฉพาะคณะสงฆ์นิกายหนึ่งหรือเป็นประมุขคณะสงฆ์ทั้งปวงทุกนิกายในประเทศนั้น สมเด็จพระสังฆราชที่กล่าวถึงในบทที่ ๖ คือสมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน) (พ.ศ. ๒๔๕๖-๒๕๕๖)

### สมณะ

สงบ, ธรรมยังจิตให้สงบระงับเป็นสมาธิ, สมณะมักกล่าวคู่กับวิปัสสนา

### สมาธิ

จิตมั่นชอบคือสมาธิที่เจริญตามแนวของฌาน ๔ (ข้อ ๘ ในมรรค)

### สวนป่าเจริญฌาน หรือ

### Jhana Grove

ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนป่าเจริญฌาน เมืองเซอร์เพนไทน์ รัฐเวสเทิร์นออสเตรเลีย ก่อตั้งและบริหารโดย Buddhist Society of Western Australia

### สังสาระ

สงสาร, สงสารวัฏ, สังสารวัฏ แปลว่า การเที่ยวเร่ร่อน ในศาสนาพุทธหมายถึงวัฏวนแห่งการเวียนว่ายตายเกิดในโลกหรือในภพต่างๆ อันกำหนดด้วยกฎแห่งกรรม การบรรลุดุธรรมปัญญาญาณอันลึกซึ้งเท่านั้นจึงจะนำไปสู่การหลุดพ้นจากวัฏวนนี้

### โสดาบัน

ผู้ถึงกระแสที่จะนำไปสู่นิพพาน (เกิดอีก ๗ ครั้งเป็นอย่างมาก) พระโสดาบันคือบุคคลที่ได้ละสังโยชน์ ๓ ข้อแรก โสดาปัตติผลคือการบรรลุดุธรรมระดับแรกของการบรรลุดุธรรม ๔ ระดับ

### หลวงตามหาบัว

(พ.ศ. ๒๔๕๖-๒๕๕๔)

พระลูกศิษย์ที่มีชื่อเสียงของหลวงปู่มั่น

### หลวงปู่มั่น

(พ.ศ. ๒๔๑๓-๒๔๙๒)

บูรพาจารย์สายพระป่าในประเทศไทย พระอาจารย์ของพระอาจารย์ชา

## หีนยาน

พาหนะที่เล็ก เป็นคำไม่สุภาพที่ฝ่ายมหายานในอดีตใช้เรียกแนวการปฏิบัติใด ๆ ในศาสนาพุทธที่ไม่ได้ยึดแนวทางแบบมหายาน

## อนัตตา

ความเป็นของมิใช่ตัวตน, หนึ่งในสามัญลักษณ์ทั้งสาม (ไตรลักษณ์) คือ อนิจจา ทุกข์ และอนัตตา

## อนิจจา

ความเป็นของไม่เที่ยง

## อรหันต์

พระอริยบุคคลชั้นสูงสุด ผู้สำเร็จธรรมวิเศษสูงสุดในพุทธศาสนา

## อริยบุคคล

บุคคลผู้เป็นอริยะ ผู้บรรลุนิพพานวิเศษในพุทธศาสนามี ๔ คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์

## อริยสัจ ๔

จัตตาริ อริยสัจจანი แก่นคำสอนของพุทธศาสนาอันกล่าวถึง สภาพ

ที่ทนได้ยากหรือสภาพที่บีบคั้น (ทุกข์) สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ (สมุทัย) ความดับทุกข์ (นิโรธ) และแนวปฏิบัติที่นำไปสู่ความดับทุกข์ (มรรค)

## อวิชา

ความไม่รู้จริง, ความหลงอันเป็นเหตุให้ไม่รู้จริง โดยเฉพาะความไม่รู้ อริยสัจ ๔

## อวิชชาสวะ

อาสวะคืออวิชชา กิเลสที่หมักหมมหรือดองอยู่ในสันดานทำให้ไม่รู้จักตามความเป็นจริง

## อโหสิกรรม

กรรมเล็กให้ผล, การกระทำในอดีตที่ไม่มีผลแล้ว

## อายตนะ

เครื่องรู้และสิ่งที่ถูกรู้ เช่น ตาเป็นเครื่องรู้ รูปเป็นสิ่งที่ถูกรู้ หูเป็นเครื่องรู้ เสียงเป็นสิ่งที่ถูกรู้ อายตนะแบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ อายตนะภายใน (เครื่องต่อภายในหรือเครื่องรับรู้) ๖ ประการ ได้แก่ ตา หู

จุมูก ลิ่น ภายและใจ อายตนะ ภายนอก (เครื่องต่อภายนอกหรือ สิ่งที่ถูกรู้) ๖ ประการ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งต้องกาย และ อารมณ์ที่เกิดกับใจหรือสิ่งที่ใจรู้

## อาร์มาเดล

เขตชานเมืองแห่งหนึ่งทางตะวันออกเฉียงใต้ของเมืองเพิร์ธ รัฐเวสเทิร์นออสเตรเลีย

## อาสวะ

กิเลสที่หมักหมมหรือดองอยู่ในสันดานไหลซึมซ่านไปย้อมจิตเมื่อประสบอารมณ์ต่าง ๆ

## อาฬารดาบส กาลามโคตร และอุทกดาบส งามบุตร

อาจารย์สองท่านของพระพุทธเจ้า ก่อนที่พระพุทธองค์อำลาอาจารย์ ออกแสวงหาธรรมและทำความเพียรโดยลำพังพระองค์จนตรัสรู้

## อุเบกขา

ความมีจิตเรียบสมดุลงเป็นกลาง, ความวางใจเป็นกลางไม่เอนเอียง ด้วยชอบหรือชัง, เป็นคุณความดีที่

ควรเจริญ ซึ่งตรงข้ามกับการไม่สนใจไยดี อุเบกขาเป็นข้อ ๔ ของพรหมวิหาร ๔ และข้อ ๗ ของโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้)

## เอกัคคตา

จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ivoพจน์สำหรับคำว่าสมาธิ

## เอ็ดการ์ อลัน โป

(พ.ศ. ๒๓๕๒-๒๓๙๒)

นักเขียน กวี บรรณาธิการและนักวิจารณ์วรรณกรรมชาวอเมริกัน

## โอม มณี ปัทเม ฮุม

Om mani padme hum เป็นคำบริกรรมสำหรับชาวพุทธสายทิเบต มณีหมายถึงอัญมณี, รัตนชาติหรือ หินมีค่า ปัทมาแปลว่าดอกบัวซึ่งเป็นดอกไม้ศักดิ์สิทธิ์ในพุทธศาสนา



# ประวัติพระอาจารย์พรหมวังโส

พระอาจารย์พรหมวังโส หรือตามที่รู้จักกันทั่วไปว่า “พระอาจารย์พรหม” (Ajahn Brahm) เกิดที่กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๔ เมื่ออายุ ๑๖ ท่านถือว่าเป็นชาวพุทธหลังจากอ่านหนังสือเกี่ยวกับพระศาสนา ท่านได้พัฒนาความรู้ด้านพุทธศาสน์และการเจริญสมาธิเป็นอย่างมากระหว่างศึกษาฟิสิกส์เชิงทฤษฎี (Theoretical physics) ที่มหาวิทยาลัยเคมบริดจ์

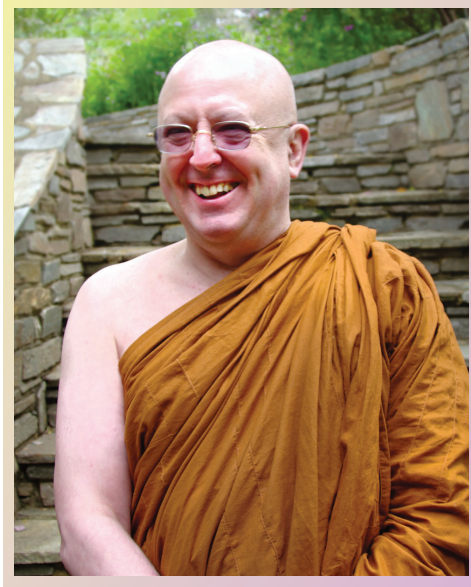
พระอาจารย์พรหมอุปสมบทเป็นพระภิกษุเมื่ออายุได้ ๒๓ ปีที่วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร กรุงเทพฯ โดยมีสมเด็จพระพุฒาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโณ) ครั้งยังเป็นพระพรหมคุณาภรณ์ เป็นพระอุปัชฌาย์ จากนั้นท่านได้ฝากตัวเป็นศิษย์ของพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุกหุโท) เพื่อศึกษาพุทธศาสนาและฝึกหัดกรรมฐานตามแนวทางของพระวัดป่าที่วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี เป็นเวลานาน ๙ ปี

ในปี พ.ศ. ๒๕๒๖ พระอาจารย์ชาสั่งให้พระอาจารย์พรหมไปออสเตรเลียเพื่อช่วยพระอาจารย์ชาโครสร้างวัดป่าใกล้เมืองเพิร์ธ รัฐเวสเทิร์นออสเตรเลีย ปัจจุบัน พระอาจารย์พรหมเป็นเจ้าของวัดโพธิญาณและผู้นำทางจิตวิญญาณของพุทธสมาคมแห่งรัฐเวสเทิร์นออสเตรเลีย (Buddhist Society of Western Australia)

ในปี พ.ศ. ๒๕๔๙ พระอาจารย์พรหมเริ่มโครงการก่อสร้างศูนย์กรรมฐานเพื่อเป็นสถานฝึกอบรมการเจริญสมาธิให้แก่ญาติโยมภายในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรม ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนป่าเจริญญาณ (Jhana Grove Meditation Retreat Centre) มีพิธีเปิดเมื่อเดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๕๒ นับแต่นั้นมา ได้มีการจัดโครงการอบรมปฏิบัติธรรมที่สวนป่าเจริญญาณปีละหลายครั้ง







การถามถือเป็นการสร้างกุศลกรรม...

...เพราะฉะนั้น  
เราต้องขอบคุณอัจฉริยะในอนาคตทั้งหลาย  
ที่ถามคำถามสำหรับหนังสือเล่มนี้

-- พระอาจารย์พรหม