สารพัดเฉลย
ชยสาโร ภิกขุ
๑

สารพัดเฉลย
๑

ชยสาโร ภิกขุ

พิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณาการด้วยศรัทธาของญาติโยม
หากท่านไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือนี้แล้ว
โปรดมอบให้กับผู้อื่นที่จะได้ใช้ จะเป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่ง

สารพัดเฉลย ๑
พระเทพพัชรญาณมุนี (ชยสาโร ภิกขุ)
ISBN 978-616-7930-29-9

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย
หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ

มูลนิธิปัญญาประทีป
๑๐๒๓/๔๗ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑
สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐
โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔
www.jayasaro.panyaprateep.org

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๔ จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม

ตรวจทานต้นฉบับ ศรีวรา อิสสระ

ภาพปก น้ำมนต์ รัชชตาตะนันท์

ออกแบบปก นิรนาม

รูปเล่มศิลปกรรม ปริญญา ปฐวินทรานนท์

จัดทำโดย มูลนิธิปัญญาประทีป

พิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด
โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๘-๗๕๐๐

ดำเนินการพิมพ์ บริษัท คิว พริ้นท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด
โทรศัพท์ ๐๘-๖๕๐๓-๐๔๐๐

คำอนุโมทนา

วันพุธเป็นวันพระของโรงเรียนปัญญาประทีป ทุกวันพุธตั้งแต่ ๘ โมงถึง ๑๑ โมง อาตมาไปอยู่ที่โรงเรียน กิจกรรมวันพระที่อาตมาชอบที่สุดคือการตอบคำถามนักเรียน นอกจากว่าการตอบคำถามสารพัดเรื่องดูจะถึงใจผู้ฟังมากกว่าการแสดงพระธรรมเทศนา ผู้ตอบรู้สึกว่าคำถามแต่ละข้อเหมือนหินลับมีดคือปัญญาของตน

อาตมาขออนุโมทนาทุก ๆ คนที่มีส่วนร่วมในการจัดพิมพ์ 'สารพัดเฉลย' เป็นธรรมทานเพื่อเป็นประโยชน์กับสาธุชนในวงกว้าง ขอให้ผู้อ่านทุกคนตั้งมั่นอย่างไม่หวั่นไหวในสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ขาดไม่ได้ของความสุขความเจริญที่แท้จริง

พระอาจารย์ชยสาโร

อาศรมชนะมาร

๒๓ เมษายน ๒๕๖๔

คำนำ

โรงเรียนปัญญาประทีป วิถีพุทธปัญญา ได้รับความเมตตาจากพระเดชพระคุณ พระเทพพัชรญาณมุนี (พระอาจารย์ชยสาโร) โดยท่านเจ้าคุณอาจารย์รับเป็นองค์ประธานที่ปรึกษาของโรงเรียนตั้งแต่เปิดดำเนินการในปีการศึกษา ๒๕๕๒ ท่านเจ้าคุณอาจารย์มาที่โรงเรียนทุกสัปดาห์ เพื่อพบปะกับนักเรียน แสดงธรรมหรือสนทนาธรรมอย่างเป็นกันเอง และมีช่วงตอบนานาปัญหาของนักเรียนทุกระดับชั้นอีกด้วย

สารพัดเฉลย เล่ม ๑ และ ๒ ประมวลคำถามของนักเรียนโรงเรียนปัญญาประทีป ตั้งแต่มัธยมศึกษาปีที่ ๑ ถึงปีที่ ๖ และคำตอบของท่านเจ้าคุณอาจารย์พระเทพพัชรญาณมุนี ระหว่างปีการศึกษา ๒๕๕๘-๒๕๖๐ นับเป็นครั้งแรกที่โรงเรียนได้จัดพิมพ์คำถามที่นักเรียนมัธยมมีประเด็นค้างคาใจ และท่านเจ้าคุณอาจารย์เมตตาให้คำตอบ

โรงเรียนปัญญาประทีป เชื่อว่า สารพัดเฉลย ทั้งสองเล่มจะเป็นคู่มือไขข้อข้องใจของหนุ่มสาวในหลาย ๆ ประเด็น และเป็นหนังสือที่เป็นประโยชน์ ไม่เพียงสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา แต่ผู้ปกครองและสาธารณชนทั่วไปก็น่าจะได้ข้อคิดทางธรรมที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต โรงเรียนปัญญาประทีปจึงได้ขออนุญาตท่านเจ้าคุณอาจารย์จัดพิมพ์เป็นหนังสือ ซึ่งท่านเมตตาอนุญาตและอนุโมทนาบุญทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดทำและในการเผยแผ่ตัวอย่างของการศึกษาพุทธปัญญาเป็นธรรมทาน โรงเรียนปัญญาประทีปขอกราบสำนึกในพระคุณของท่านเจ้าคุณอาจารย์ในความเมตตาไม่มีที่สุดไม่มีประมาณของท่าน ที่มีให้แก่ชาวปัญญาประทีป ตั้งแต่การก่อตั้งโรงเรียนเป็นต้นมา

คณะศิษยานุศิษย์

เมษายน ๒๕๖๔

สารบัญ

หมวด ๑	อนิจจัง ไม่แน่	๑
หมวด ๒	จัดการอารมณ์ ความเครียด ความกังวล ความโกรธ น้อยใจ เสียใจ	๙
หมวด ๓	ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน ความรัก ความอคติ	๒๓
หมวด ๔	ความสัมพันธ์กับพ่อแม่และผู้ใหญ่	๙๑
หมวด ๕	จินตนาการ ความคิด ความสร้างสรรค์	๑๐๙
หมวด ๖	ฝึกจิต	๑๑๙

หากวันนี้เป็นวันสุดท้าย
ของชีวิตพระอาจารย์
สิ่งที่พระอาจารย์จะทำ
ก่อนจากไปคืออะไรครับ...

...ทำอย่างไรเราจึงจะ
สามารถทำใจยอมรับ
การเปลี่ยนไปของคน
หรือสิ่งต่างๆ ได้คะ

...อะไรคือความเจริญ
ที่ถดถอยความเจริญครับ

๑
หมวด

อนิจจัง ไม่แน่

๑ คำถาม: หากวันนี้เป็นวันสุดท้ายของชีวิตพระอาจารย์ สิ่งที่พระอาจารย์จะทำก่อนจากไปคืออะไรครับ เพราะอะไรจึงทำสิ่งนั้นครับ

คำตอบ: จะทำสิ่งที่ทำทุกวันพุธ เช้าก็ภาวนา กลับจากบิณฑบาตก็มาโรงเรียนปัญญาประทีป ทำกิจ ทำหน้าที่ สำหรับพระสงฆ์เราก็ต้องคิดอย่างนี้อยู่แล้วว่า ถ้าวันนี้เป็นวันสุดท้ายของชีวิตจะทำอย่างไร แล้วถ้าพระดำเนินชีวิตถูกต้องตามหลักที่พระพุทธเจ้าสั่งสอนไว้ ก็ควรจะมีความรู้สึกว่า จะไม่เปลี่ยนอะไรสักอย่างเลย จะทำสิ่งที่กำลังทำอยู่ดีที่สุดแล้ว นี่คือความสุขของพระที่ไม่ต้องอนุโลมตามสิ่งแวดล้อม ตามสังคม ตามค่านิยมผิด ๆ รอบตัว เมื่อเราทำถูกต้องตามหลักพระธรรมวินัย ก็ถือว่าสมควรที่สุดแล้ว น่าภูมิใจที่สุดแล้ว สำหรับพระเรา การคิดอย่างนี้มีประโยชน์เหมือนกัน เพราะไม่ใช่แค่เรื่องสมมุติอย่างเดียว แต่มันอาจจะเกิดขึ้นได้ เป็นได้อยู่เสมอ สิ่งที่เป็นอุปสรรคและเป็นอันตรายต่อชีวิตมนุษย์มีมากมาย ชีวิตเปลี่ยนไป

ภายในเสี้ยวของ ๑ วินาทีได้ ดังนั้น การคิดในทางที่จะทำให้เราเห็นคุณค่าของเวลาและเห็นคุณค่าของชีวิตอย่างนี้จะดีมาก

๒ คำถาม: กราบนมัสการท่านอาจารย์ ทำอย่างไรเราจึงจะสามารถทำใจยอมรับการเปลี่ยนไปของคนหรือสิ่งต่าง ๆ ได้คะ

คำตอบ: ถ้าพูดตรง ๆ ก็ไม่มีทางเลือก เพราะอย่างไร ๆ สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งคน ทั้งสิ่งของ ธรรมชาติต่าง ๆ ต้องเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้นถ้าไม่ทำใจ ก็อาจเป็นโรคประสาทได้ แต่ว่าความสามารถในการทำใจและการยอมรับ ก็ขึ้นอยู่กับการพิจารณา การสนใจ การสังเกตความเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นตลอดเวลาทั้งภายในตัวเราเองและภายนอก จนกระทั่งเราชินกับมัน กลายเป็นเรื่องธรรมดา ฉะนั้น การเจริญสติให้รู้จักอยู่ในปัจจุบัน ให้อยู่กับกาย อยู่กับใจ อะไรคือสิ่งที่เราต้องเห็นแน่นอน คือความเปลี่ยนแปลงใช่ไหม จิตใจของเราก็เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา คิดโน่นคิดนี่อยู่ตลอดเวลา พยายามอยู่กับลมหายใจ แป๊บเดียวก็ไปแล้ว เรียกว่ามันเปลี่ยนแปลง แม้แต่ลมหายใจเอง ก็มีลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ความยาวของลมหายใจ ความหยาบความละเอียดของลมหายใจ

ล้วนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เราพูดได้เลยว่า "ชีวิต คือ ความเปลี่ยนแปลง"

ฉะนั้น ชาวพุทธเราจึงถือว่า ผู้มีปัญญาต้องฉลาดในเรื่องการเปลี่ยนแปลง ถ้าเราไม่ฉลาดในเรื่องการเปลี่ยนแปลง เราจะกลายเป็นเหยื่อของความเปลี่ยนแปลง ถ้าเราไม่ได้ศึกษาว่าสิ่งต่าง ๆ จะต้องเปลี่ยนแน่นอน เราก็จะยึดมั่นถือมั่นในบางสิ่งบางอย่างไม่ให้มันเปลี่ยน อยากให้มันเหมือนเดิม อย่างนี้เรียกว่าทุกข์เปล่า ๆ เพราะมันฝืนธรรมชาติ ในสิ่งที่เหลือวิสัยของมนุษย์ที่จะทำได้ แต่นอกจากการยอมรับว่าชีวิตคือการเปลี่ยนแปลง มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา นักปราชญ์ผู้มีปัญญาควรจะพิจารณาต่อไปว่า อะไรเป็น "เหตุ" เป็น "ปัจจัย" ให้เปลี่ยนแปลง คือ ความเปลี่ยนแปลงนี้ เราแบ่งออกได้หลายประเภท อย่างเช่น ความเปลี่ยนแปลงที่เรียกว่า "เจริญ" ความเปลี่ยนแปลงที่เรียกว่า "เสื่อม" ความเปลี่ยนแปลงที่ทำให้เรามีความสุข ความเปลี่ยนแปลงที่ทำให้เรามีความทุกข์

ความเปลี่ยนแปลงที่ทำให้เรามีความทุกข์ได้ง่ายก็คือ กำลังมีความสุขอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แล้วความสุขนั้นหายไป สำหรับคนที่ไม่รู้เท่าทัน คนที่ไม่มีสติ ก็จะทุกข์มาก บางคนบอกว่า " ไม่เคยนึกคิดเลยว่า..." หรือ "อยู่ดี ๆ ก็...." ราวกับ

ว่ามันเป็นเรื่องแปลกประหลาดที่เปลี่ยนแปลงเช่นนี้ ทั้ง ๆ ที่จริง ๆ แล้ว มันเป็นเรื่องธรรมดาที่สุด

ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกระทันหันก็มี ที่ค่อยเป็นค่อยไปก็มี ที่ประเมินล่วงหน้าได้ก็มี ประเมินล่วงหน้าไม่ได้ก็มี เราต้องสังเกตทุกประการ และสำหรับนักปฏิบัติเรา ก็ต้องการเห็นความเปลี่ยนแปลงว่าเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอย่างไร คือ คนที่ไม่เข้าใจในเรื่องนี้กลายเป็นคนงมงาย อยากให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในด้านที่ตัวเองต้องการ ทุกวันนี้เป็นทุกข์ อยากให้มีความสุข ทุกวันนี้ชีวิตเราแย่ อยากให้มันดี คนที่ไม่เข้าใจเรื่องเหตุปัจจัย มักจะใช้วิธีอย่างไร ก็อ้อนวอนพระผู้เป็นเจ้าอะไรทำนองนี้ คือ ขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์มาดลบันดาลให้มันดี เวลามันดี เราก็ไม่ต้องการให้เปลี่ยนแปลง อยากให้มันเป็นอย่างนี้ตลอดไป นึกว่ามันจะมีอำนาจพิเศษอำนาจสูงสุดที่ไหนที่จะช่วยได้ ก็เลยใช้วิธีให้สินบน ทำบุญสุนทาน แล้วขอนั่นขอนี่ ที่เป็นอย่างนี้ก็เพราะไม่เข้าใจในเรื่องความเปลี่ยนแปลง

๓ **คำถาม :** กราบนมัสการพระอาจารย์ครับ อะไรคือความเจริญที่ถดถอยความเจริญครับ

คำตอบ : อาตมาไม่แน่ใจว่าจะเข้าใจความหมายของคำถาม แต่เราต้องตั้งสติ อยู่ที่ภาษาที่ใช้ อย่างคำว่า

"เจริญ" ความเจริญมันคืออะไร แล้วใครเป็นผู้กำหนดว่านี่คือความเจริญ ที่จริงคำว่า "เจริญ" หรือ "พัฒนา" เพิ่งใช้กันเมื่อประมาณ ๕๐ กว่าปีนี้เอง ตั้งแต่หลังสงครามโลกครั้งที่ ๒ แล้วส่วนมากก็กำหนดเอาความเจริญทางวัตถุเป็นใหญ่ ฉะนั้น เมื่อมีการพัฒนาหรือการขยายตัวทางภาคอุตสาหกรรมและภาคธุรกิจ สิ่งที่เกิดขึ้นซึ่งไม่ขึ้นอยู่กับความรู้สึกของใครคือ "ความเปลี่ยนแปลง" เมื่อคนมีงานทำ มีเงินมีทองมากขึ้น บางคนก็เรียกการเปลี่ยนแปลงนี้ว่าความเจริญ บ้านนั้นเจริญ ประเทศนั้นเจริญ แปลว่ามันเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เราให้เกียรติว่านั่นคือความเจริญ ซึ่งหมายถึงทางวัตถุ แล้วเมื่อเห็นปัญหาว่า สุขภาพจิตของคนแย่ลง สถิติการติดยาเสพติด สถิติโรคประสาท โรคจิต สถิติอาชญากรรม เพิ่มขึ้นมาก ก็มีการอธิบายว่า มันคือผลข้างเคียงของความเจริญที่เราต้องทำใจ เมื่อมีความเจริญแล้ว ปัญหาอย่างนี้ก็ต้องมีบ้าง นี่เป็นแนวความคิดที่เอาวัตถุเป็นใหญ่ แต่ทำไมเราจึงให้เกียรติกับวัตถุมากจนถือว่าสำคัญกว่าความสุขของประชาชน สุขภาพของประชาชน หรือสิ่งแวดล้อม ทำไมจึงถือว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเพียงผลพลอยได้และผลข้างเคียงของความเจริญ

ถ้าเปลี่ยนคำว่า "เจริญ" มาเป็น "ความเปลี่ยนแปลง" เราก็จะเห็นว่า ความเปลี่ยนแปลงโดยเฉพาะทางวัตถุมี

มากขึ้น และเห็นผลที่เกิดขึ้นด้านอื่น ๆ ด้วย เราควรจะได้คิดว่ามันคุ้มค่าหรือไม่คุ้มค่า แต่เพราะเราใช้คำว่า “เจริญ” ที่มีความหมายในทางที่ดี ทั้ง ๆ ที่ในความเป็นจริง มันเป็นเพียง “ความเปลี่ยนแปลง” ที่เกิดขึ้น เราก็เลยยอมรับในสิ่งที่ไม่ควรยอมรับ มันเป็นความเจริญทางวัตถุที่ทำให้เกิดความเสื่อมในด้านอื่น ๆ ตามมาอีกมาก

คำว่า “เจริญ” ในภาษาบาลี น่าจะตรงกับคำว่า “ภาวนา” เรานั่งภาวนาเพื่ออะไร นั่งเพื่อให้เจริญ สร้างความเจริญด้วยบุญด้วยกุศล “เจริญ” ก็คือสิ่งที่ทำให้ความสุขและสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อทุกคนเพิ่มมากขึ้น ถ้าหากเป็นแค่ชื่อว่าเจริญ แต่แท้จริงแล้วไม่ได้นำไปสู่ความเจริญในชีวิตจริงของคน ก็น่าจะต้องเปลี่ยนศัพท์ใหม่ อาตมาจึงว่า สิ่งที่เรียกว่า “ความเจริญ” ถ้าเปลี่ยนเป็นเรียกว่า “ความเปลี่ยนแปลง” จะชัดกว่า

ฉะนั้น เราควรศึกษาเรื่องความเปลี่ยนแปลง อย่างในบทสวดมนต์ที่ว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ ความแก่ก็คือความเปลี่ยนแปลงใช่ไหม เริ่มต้นเรายังไม่แก่ แล้วก็เปลี่ยนจากหนุ่มสาวเป็นแก่ นี่เป็นเรื่องธรรมดา เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ความเจ็บไข้เปลี่ยนสุขภาพเราจากดีเป็นสุขภาพไม่ดีได้ตลอดเวลา เราหนีไม่พ้นเพราะเป็นเรื่องธรรมดา เรามีความตายเป็นธรรมดา มี

ความพลัดพรากเป็นธรรมดา ท่านให้เราสวดทุกวัน ให้เราคิดทุกวัน จนกระทั่งมันกลายเป็นเรื่องธรรมดาในความรู้สึกของเรา มันก็เป็นธรรมดาของธรรมชาติอยู่แล้ว แต่ยังไม่ใช่ธรรมดาในความรู้สึก เพราะเราให้เวลากับการคิด การพิจารณาเรื่องความไม่เที่ยงเรื่องอนิจจังน้อยเกินไป ขอสรุปว่า เราจะยอมรับความเปลี่ยนแปลงได้อย่างไร ก็ด้วยการเห็นว่ามันมีอยู่ตลอดเวลา ถ้าไม่มีที่ไหน มันก็เป็นเพราะว่าเรามองไม่เห็นเท่านั้นเอง

ใคร่ขอทราบวิธีการจัดการ
ความเครียดคะ...

...ทำอย่างไรเราจะไม่เป็นทุกข์
จากความกังวลล่วงหน้าเจ้าคะ

...มนุษย์รู้ว่าความเครียด
เป็นสิ่งที่ไม่ดีต่อชีวิต
แล้วทำไมถึงเครียดกัน

ถ้าเรารู้สึกหงุดหงิดหรือโกรธ
กับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ
เราควรจะแก้ไข...อย่างไร

...“น้อยใจ”
ในความคิดของพระอาจารย์ คืออะไรครับ...

๒
หมวด

จัดการอารมณ์

ความเครียด ความกังวล ความโกรธ น้อยใจ เสียใจ

๑ **คำถาม:** ใคร่ขอทราบวิธีการจัดการความเครียดค่ะ เราจะจัดการกับความเครียดอย่างไรคะ

คำตอบ: คืออาตมาเห็นว่า ความเครียดมี ๒ อย่าง ความเครียดที่ไม่ดีเลย และความเครียดที่ต้องยอมรับแล้วอดทน คือในการปฏิบัติธรรม หรือการเปลี่ยนนิสัยตัวเอง อันนี้จะไม่เครียดไม่ได้ เพราะถ้าเราเคยชอบทำอย่างใดอย่างหนึ่งบ่อยๆ นานๆ เราจะเลิกทำในสิ่งนั้น เปลี่ยนไปในทางอื่นก็ต้องเครียดบ้าง แต่มันเป็นความเครียดที่มีความหมาย เป็นความเครียดชั่วคราว ในการเปลี่ยนจากสิ่งที่ไม่ดีไปสู่สิ่งที่ดี ความเครียดอย่างนี้เราไม่ควรจะรังเกียจ ก็ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของความเปลี่ยนแปลง

ส่วนความเครียดที่ไม่ควรยอมรับ ไม่ควรต้องอดทน เกิดจากเหตุปัจจัยหลายอย่าง อย่างหนึ่ง เช่น การรับงานหรือถูกบังคับให้ทำงานเกินกำลัง เกินความสามารถของ

ตัวเอง ไม่สามารถทำสิ่งที่ต้องการจะทำภายในเวลาที่จำกัด อย่างนี้จะเครียด ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนผู้เป็นเจ้านายว่ามีหน้าที่ต่อลูกน้องอย่างไร ๑ ใน ๕ ข้อคือ จัดงานให้พอดีกับความสามารถและความถนัดของลูกน้อง อย่าให้เขาทำงานเกินกำลัง

ในการทำงานหรือการเรียนหนังสือ เราต้องให้ความสำคัญกับการบริหารเวลาใช่ไหม ที่เรารู้สึกเครียดเพราะเวลาไม่พอ ต้องถามตัวเองว่า มันไม่พอจริง ๆ หรือเปล่า หรือว่าเวลาที่ควรใช้ในการเรียน เราไปใช้ในทางอื่นที่ไม่เกิดประโยชน์ มีบ้างไหม สามารถประหยัดเวลาหรือว่าลดเวลาที่ใช้ในสิ่งที่มีประโยชน์น้อย เพื่อใช้ในสิ่งที่มีประโยชน์มากกว่าได้ไหม บางทีต้องเลือก บางครั้งไม่ใช่ว่าเรื่องหนึ่งไร้สาระ เรื่องหนึ่งดีทุกประการ แต่บางทีต้องเลือกว่าอันไหนก่อน อันไหนหลัง อะไรสำคัญ อะไรไม่สำคัญ อะไรด่วน อะไรไม่ด่วน แล้วจัดสรรเวลาให้สิ่งที่ด่วนและสำคัญก่อน

เรื่องที่จะทำให้เครียดคือ (๑) เวลาไม่พอ (๒) เราทำให้เวลาไม่พอ เพราะเราไม่รู้จักบริหารเวลา (๓) เราใช้เวลาไม่เป็น ไม่ค่อยเก่ง คือขาดประสิทธิภาพในการทำงาน ขาดวิธี ขาดเทคนิคในการเรียน บางทีก็มองหน้าหนังสือเบลอ ๆ อยู่เป็นนาน คืออยู่กับหนังสือ อยู่กับงาน แต่สมองไม่อยู่กับงาน

การฝึกให้จิตใจสดชื่นเบิกบาน มีฉันทะ มีแรงดลบันดาลใจ อย่างสม่ำเสมอ นี่คือเรื่องสำคัญของนักศึกษาหรือผู้ปฏิบัติ เราต้องสังเกตจิตใจตลอดเวลา ถ้าเกิดอาการเริ่มเบื่อ เริ่มจะใจลอย ต้องมีสติรู้ตัวแล้วตั้งสติใหม่ ถ้ารู้ตัวแล้วตั้งสติใหม่ยังไม่ได้ ต้องลุกขึ้นหรือว่าวิดพื้น ๑๐ ครั้งเร็ว ๆ แล้วค่อยกลับมาทำต่อ หาอะไรที่มันจะเปลี่ยนอารมณ์เปลี่ยนความรู้สึกได้เร็ว หาทางที่เหมาะกับตัวเอง

๒ **คำถาม :** การที่จะต้องเลือกคณะในมหาวิทยาลัยที่อยากเข้าทำให้รู้สึกกดดัน จะมีวิธีอย่างไรบ้างเจ้าคะ ที่จะช่วยให้ไม่รู้สึกกดดัน

คำตอบ : คือจะต้องยอมรับว่าในชีวิตของเรา มันจะมีบางช่วงที่จะต้องมีความกดดันอยู่บ้าง ความกดดัน คือ สิ่งที่มากระทบจากสิ่งแวดล้อม หรือเป็นสิ่งที่เราแก้ไม่ได้ นั่นก็ส่วนหนึ่ง แต่มันยังมีอีกส่วนหนึ่งที่มาจากจิตใจของเราเองที่ทำให้ความกดดันมันแรงกว่าที่ควรจะเป็นโดยใช่เหตุ ภาษาพระมีชื่อเรียกโดยเฉพาะว่า “วิภวตัณหา” แปลว่า ไม่อยากมีไม่อยากเป็น ฉะนั้น อยากให้สังเกต (๑) คือความกดดัน (๒) คือ ความไม่อยากให้มีอะไรกดดัน แล้วตัวที่ทรมานจิตใจไม่ใช่ตัวกดดันสักเท่าไร สิ่งที่ทรมานจิตใจที่สุด คือ ตัวที่ไม่อยากให้มีอะไรกดดันอย่างนี้ อยากให้มันหาย ไม่อยากรู้สึกอย่างนี้ เพราะฉะนั้น เราก็ต้องทำใจว่า นี่เป็นเรื่องธรรมดา

เวลาเรากำลังจะกำหนดวิถีชีวิตของเราในอนาคต เวลาที่กำลังจะเลือกสิ่งสำคัญที่เป็นเรื่องใหญ่ เป็นเรื่องหนัก เมื่อมีความหนักอยู่ในตัวของมันแล้ว อย่าไปเพิ่มน้ำหนักของมันด้วยความคิดปรุงแต่ง

ในเรื่องการเลือกนั้น มันไม่ใช่ว่า ทางเลือกหนึ่งมันจะดีทุกอย่าง ส่วนทางเลือกอื่นไม่ดีสักอย่าง ในความเป็นจริงทุกทางเลือกมักจะมีทั้งข้อดีข้อเสีย ฉะนั้น ถ้าเราไม่ระวังเวลาเราเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง พอเลือกไปแล้ว จิตจะหวนกลับไปคิดถึงสิ่งที่ดีของสิ่งที่เราไม่ได้เลือก ทำให้เราเกิดความกังวลใจ เกิดความสงสัย เกิดความทุกข์ขึ้นมาได้ ฉะนั้นทางเลือกที่ดีที่สุด ไม่มีข้อเสียเลย มันไม่มี เลือกอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วรับรองว่ามันจะดีแน่ก็ไม่ได้ แต่ไม่ว่าจะเลือกสายไหนก็แล้วแต่ หากเรามีคุณสมบัติของนักศึกษาที่ดีพร้อมเราจะสามารถได้รับประโยชน์จากสิ่งนั้น แล้วไม่ว่าชีวิตของเราในอนาคตจะเปลี่ยนแปลงอย่างไร เราจะมีความพร้อมที่จะทำให้มันดีที่สุดเท่าที่จะเป็นได้อยู่เสมอ โดยสรุปแล้วขอให้ระวังความคิดรังเกียจความกดดันที่ย่อมจะต้องเกิดขึ้นเป็นช่วง ๆ เป็นระยะ ๆ ในชีวิตเรา โดยเฉพาะเมื่อเราต้องกำหนดวิถีชีวิต ก่อนที่จะเลือกมหาวิทยาลัย เลือกสาขาที่จะเรียนต่อไป ก่อนจะแต่งงาน ก่อนจะมีลูก ก่อนจะอะไร ๆ อีกหลายอย่าง ที่จะชวนให้เครียดได้เหมือนกัน แต่ถ้าเราฝึก

จิตใจให้มีกำลัง รู้เท่าทัน ไม่ปล่อยให้เกิดตัณหาไม่อยากมี ไม่อยากเป็น แม้ต่อไปเราจะเจอสิ่งท้าทายใด ๆ เราก็พร้อมที่จะผ่านพ้นได้เสมอ

๓ **คำถาม:** กราบนมัสการพระอาจารย์ ทำอย่างไรเราจะไม่เป็นทุกข์จากความกังวลล่วงหน้าเจ้าคะ

คำตอบ: เรื่องนี้ต้องแก้ที่ต้นเหตุ ไม่ใช่แก้ที่อาการ ก็อยู่ที่การเจริญสตินั่นเอง เจริญสติในรูปแบบอย่างการเจริญสติกับลมหายใจ เป็นต้น ที่เราเรียกว่านั่งสมาธิ ก็คือการเจริญสติอย่างเป็นทางการ เป็นการปฏิบัติธรรมในรูปแบบ

เมื่อเราตั้งใจเจริญสติกับลมหายใจ ความคิดต่าง ๆ ที่อยู่ในสมองก็ผุดขึ้นมา จิตจะพยศ แต่พอเรารู้ตัวว่าจิตไปแล้ว เราก็ดึงกลับมา จิตไปอีกก็ดึงกลับมาอีก แบบไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ไม่เบื่อหน่าย ถ้าทำไปทำมาบ่อย ๆ จะคล่องแคล่วมากขึ้น จะง่ายขึ้น เราก็จะเริ่มมีสติคุ้มครองจิตใจของตัวเองได้ คือก่อนที่จิตจะวิตกกังวลจนเป็นเรื่องยาวต่อเนื่องนั้น เราต้องขาดสติเสียก่อนใช่ไหม ขาดสติและคิดปรุงแต่งในสิ่งที่เรากลัว หรือสิ่งที่เราไม่อยากให้เกิด จิตของเราจะปรุงแต่ง ถ้าเกิดอย่างนั้นอย่างนี้แล้ว มันสร้างเป็นภาพยนตร์ เป็นละครน้ำเน่าขึ้นมา วิธีที่จะแก้หรือป้องกันดีที่สุด คือเมื่อเราฝึกสติ พอจิตเริ่มจะไปแล้ว เริ่มเอาเรื่อง

ที่เรากลัวว่าอาจจะเกิดขึ้นมาคิดเป็นภาพเป็นอะไรขึ้นมา เราก็ต้องวางมันลง ไม่เอา ๆ ไม่เอาตัวกังวล

ฉะนั้น แทนที่จะว่าความกังวลเป็นเราเป็นของเรา ก็ให้สังเกตว่า “เอ้อ ตัวกังวลเข้ามาเยี่ยมอีกแล้ว วันนี้เรา ไม่ต้อนรับตัวกังวล” มันเป็นแค่สิ่งแปลกปลอมที่จะเข้ามา ครอบงำหรือเข้ามาในบ้านเรา เราก็บอกว่า “ไม่เอา วันนี้ ไม่ว่าง ไม่ยินดีต้อนรับ”

นอกจากนั้นแล้วในช่วงเวลาที่เราอยู่ในภาวะผ่อน คลาย ให้เรามาทบทวนว่า ที่เราเคยทุกข์กับความวิตก กังวลในอดีต เราใช้เวลาไปกับความกลัว กังวลล่วงหน้าไม่รู้ กี่ชั่วโมง ทำให้สุขภาพใจเราแย่ เพื่ออะไร เกิดผลดีอะไร คือ สิ่งที่เรากังวลนั้นแทบจะไม่เคยตรงตามที่เรากังวลไว้ล่วงหน้า แล้วถ้าการกังวลนั้นเป็นการเตรียมตัว เพื่อจะรับมือกับเรื่อง ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตแน่นอน มันก็อาจจะมีประโยชน์บ้าง... แต่มันมักไม่ใช่ สิ่งที่เรากังวลล่วงหน้า มีน้อยครั้งมากที่จะ เกิดขึ้นตามที่เราคิด ฉะนั้น ก็เรียกว่าเสียเวลา ใช่ไหม

นอกจากนั้นแล้ว เวลาจิตวิตกกังวลมาก ประสิทธิภาพ ในการเรียนก็น้อยลง สมมุติเราคิดกังวลว่าจะสอบตก การ ปล่อยให้คิดกังวลนี้ กลับจะทำให้โอกาสจะสอบตกเพิ่ม มากขึ้น เรียกว่าเป็นการเบียดเบียนตัวเองโดยแท้ ฉะนั้น เวลามาฝึกสติ พอเราเห็นว่าตัวกังวลมาอีกแล้ว ก็ให้เห็นว่า

มันเป็นตัวมาร เราไม่เอาด้วย วันนี้ไม่ว่าง ให้ไปเสีย ปล่อยมันออกไป

๔ **คำถาม:** หนูอยากจะขอวิธีการจัดการกับความเครียดเจ้าคะ

คำตอบ: ความเครียดมันมีหลายอย่าง เราต้องดูว่าเราเครียดเพราะอะไร อย่างเวลาสอบ เราก็เครียดเพราะมีการสอบ มันจำเป็นไหมที่จะต้องเครียด คือบางคนเวลาสอบไม่เครียดเลย บางคนมีเครียดบ้าง บางคนเครียดมาก มันต่างกันอย่างไร ในเมื่อทุกคนก็สอบเหมือนกัน มันอยู่ที่ใจเรา

การที่ว่าอยู่ที่ใจ หมายความว่า เราเอาความคิดเรื่องอนาคตเข้ามาครอบงำจิต คิดแล้วว่า ถ้าในอนาคตหากสอบไม่ได้ มันจะอย่างนั้นอย่างนี้ พ่อแม่จะผิดหวัง พ่อแม่จะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ คือเอาสิ่งที่เรากลัว ไม่อยากให้เกิดขึ้นในอนาคต มาคิดมาปรุงแต่ง แล้วก็เครียด ซึ่งจะทำให้การท่องและการเรียนหนังสือเลวลง ไม่ดีเท่าที่ควร ความเครียดนั้น นอกจากจะแก้ด้วยการบริหารจิต ให้เวลากับการกลับมาอยู่กับลมหายใจ เพื่อปล่อยวางความคิดทั้งหลาย มีหลักมีวินัยในการจัดการกับอารมณ์แล้ว ความเครียดมักจะสะสมอยู่ที่ร่างกาย ดังนั้น การออกกำลังกายแบบโยคะ

หรือชี่กง จะเป็นตัวช่วยปรับลมปราณที่ดีที่จะปล่อยวางความเครียดได้ ท่านอาจารย์ก็ถนัดเรื่องโยคะ รู้สึกช่วยได้มากทีเดียว ไม่ต้องใช้หลายท่าอะไรมาก การออกกำลังกายแบบเอเชีย ที่ไม่ใช่การออกกำลังกายแบบวิ่ง จะช่วยได้มาก เพราะมีผลต่อระบบประสาทพร้อมกับกล้ามเนื้อ แค่ยืนตรงแล้วก้มหัวลงแตะที่หัวเข่าสักสองนาทีก่อนจะยกหัวขึ้น ก็จะรู้สึกดีขึ้นทันที ถ้าทำอย่างนี้ได้ ๒ นาที คืนนี้หายเครียดนะ ถ้าทำ head stand หรือ shoulder stand ได้ก็ยิ่งดี ทางกายกับใจ กายก็ให้ผ่อนคลายด้วยการออกกำลังกาย อย่าไปอยู่กับหนังสือ อย่าไปอยู่กับความคิดของตัวเองมากจนเกินไป บางครั้งเครียดมาก ๆ การอาบน้ำก็ช่วยได้เหมือนกัน แต่สำคัญที่จิตใจ

อีกข้อหนึ่งที่ไม่เกี่ยวกับกายและใจ เป็นเรื่องการบริหารเวลา เรื่องการวางแผนการศึกษา คุณครูสอนเรื่อง study skill การบริหารเวลาที่จะท่องแต่ละวิชา ควรต้องใช้เวลานานสักเท่าไหร่ แล้วก็ให้ทำทุกวัน ๆ ไม่ใช่ปล่อยไปจนถึงวันสุดท้าย เวลาไม่พอกับงานที่ต้องทำ อย่างนี้จะเครียดโดยใช่เหตุ เรื่องการท่องหนังสือต้องมีสัจจะกับตัวเอง เหมือนกับงานสร้างบ้าน บางทีดูแล้วคิดว่าทำได้ภายในหกเดือน สุดท้ายกลับกลายเป็นปี มันมักจะนานกว่าที่คิด

๕ **คำถาม :** กราบนมัสการพระอาจารย์เจ้าค่ะ ศิษย์อยากทราบว่า เวลาที่มีงานมาก ๆ ศิษย์เกิดความเครียดขึ้นมาทันทีทุก ๆ ครั้ง เกิดจากอะไร จะแก้ไขอย่างไรดีเจ้าคะ

คำตอบ : ก็ได้พูดไปแล้วว่า เราปล่อยให้จิตของเราคิดปรุงแต่ง ในเรื่องที่เราเกรงหรือกลัวว่าอะไรจะเกิดขึ้น เช่น ความผิดพลาด เราทำไม่ได้ เราทำไม่ถูก ทำให้คนอื่นผิดหวัง แล้วไปคิดปรุงแต่งในเรื่องนั้น ซึ่งเราต้องรู้ว่าคิดอย่างนั้น มันไม่เกิดประโยชน์ ตัวกังวลมาอีกแล้ว ตัวจิตวิตกมาอีกแล้ว เราอย่าไปยุ่งกับมันเลย ทีนี้การที่เราเครียดหรือจะเรียกว่าอะไรไม่รู้ จะเรียกว่าเครียดหรือเปล่า คือเครียดนิด ๆ มันทำให้เรามีกำลังใจเหมือนกันนะ คือไม่ให้เครียดมาก แต่เครียดแบบที่เรียกว่าทำให้เรารับผิดชอบและตั้งอกตั้งใจมากขึ้น อาจจะยอมรับได้ในระดับหนึ่ง แล้วเมื่อเราวางแผนงานให้ดีและเหมาะสม เราได้ทำหน้าที่ดีที่สุดเท่าที่เราจะทำได้แล้ว ก็ปล่อยไป ไม่ต้องไปนั่งคิดว่า ถ้าเป็นอย่างนั้น... ถ้าเป็นอย่างนี้.... ซึ่งจะเป็นการทรมานจิตเปล่า ๆ

๖ **คำถาม :** หนูอยากทราบว่า มนุษย์รู้ว่าความเครียดเป็นสิ่งที่ไม่ดีต่อชีวิต แล้วทำไมถึงเครียดกัน

คำตอบ : คำถามนี้ดี เป็นคำถามที่อาตมาเองก็คิดตั้งแต่วัยรุ่น ว่าทุกคนต้องการความสุข แต่ทำไมชอบทำลาย

ความสุขของตัวเอง ไม่มีใครอยากเป็นทุกข์เลย แต่สร้างเหตุสร้างปัจจัยให้เป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา นี่เพราะเราเป็นเพื่อนที่ไม่ดีกับตัวเอง เพราะการที่เราจะไม่เครียด เราจะไม่ทุกข์หรือจะมีสุข ต้องทำถูกต้องตรงตามเหตุปัจจัย ถ้าแค่หวังเอาหรือว่าเชื่อเอาอย่างนี้ มันไม่ใช่เหตุผลที่จะทำให้เรื่องนั้นเกิดขึ้น ไม่มีใครอยากเครียดก็จริง แต่ถ้าเราไม่รู้จักวิธีป้องกันความเครียด มันก็ต้องเครียดอยู่ดี ใช่ไหม เราจึงให้ความสำคัญกับการฝึกจิตกับการเจริญสติ เพราะไม่อย่างนั้นมันไม่มีภูมิต้านทานเวลากิเลสจะเกิดขึ้น ความทุกข์จะเกิดขึ้นเราก็ทำอะไรไม่เป็น มันแค่คิดว่าไม่อยากเครียด มันก็จริงแต่ถ้ายังสร้างเหตุให้เครียด มันก็ต้องเครียดอยู่แน่นอน

๗ **คำถาม :** ถ้าเรารู้สึกหงุดหงิดหรือโกรธกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เราควรจะแก้ไขนิสัยหงุดหงิด โกรธง่ายอย่างไรเจ้าคะ

คำตอบ : ก็คล้าย ๆ กับที่อธิบายเมื่อครู่นี้ ต้องเห็นโทษ ตอนนี้เราอายุ ๑๐ กว่าปี ถ้าอยู่ในโลกนี้ ๘๐ ปี โดยที่เทคโนโลยีก้าวหน้าต่อไป คนเราอาจจะมีอายุถึง ๑๒๐ ปีก็ได้นะในยุคนี้ แล้วเราจะยอมให้ตัวเองเป็นทุกข์กับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ อีกตั้งร้อยกว่าปีเชียวหรือ มันน่ากลัวนะ แล้วเราจะปล่อยให้จิตใจเศร้าหมองในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ไปทำไม

ในเมื่อเราสามารถฝึกตัวเองได้ ฉะนั้น ก็ให้เราเห็นโทษของมัน ไม่เอาแล้ว ๆ ต้องเอาจริงเอาจังกับการปล่อยวาง ไม่แสดงออก จะเริ่มต้นหงุดหงิดอย่างไร อย่างน้อยก็อย่าแสดงอาการออกภายนอก เพราะจะเป็นการเติมเชื้อของมัน ต้องเจริญสติ เจริญความอดทน เจริญด้วยเมตตา แล้วมันจะค่อย ๆ เปลี่ยนไป

ส่วนมากแล้วเราเอาแต่ใจ อันนี้สำคัญ คนขี้โกรธขี้หงุดหงิด เอาแต่ใจตัวเอง ต้องอย่างนี้ ๆ ให้ได้ เมื่อไม่ได้ดังใจ ก็เกิดปฏิกิริยา ก็เหมือนเด็กที่ถูก spoil ...นี่มันเรื่องง่าย ๆ นะ...ใช่ไหม ...มันน่าจะได้นะ... แต่ถ้าไม่ได้สิ่งที่อยากได้... ทุกข์เลย... นี่เป็นตัวเหตุ

๘ **คำถาม:** กราบนมัสการพระอาจารย์ “น้อยใจ” ในความคิดของพระอาจารย์คืออะไรครับ ต่างกับ “เสียใจ” อย่างไรไหมครับ

คำตอบ: อืม... คำถามนี้ดีนะ ตามความเข้าใจของอาตมา คำว่า “น้อยใจ” นี่ จะต้องผูกจะต้องพัวพันอยู่กับอัตตาตัวตนเสมอ ส่วนคำว่า “เสียใจ” นั้น ไม่จำเป็นต้องขึ้นอยู่กับความรู้สึกในอัตตาตัวตน อย่างเราต้องการให้เขาสนใจเรา แล้วเขาทำท่าไม่สนใจ เราก็น้อยใจ หรือต้องการอะไรจากเขา แล้วเขาไม่ให้เรา แต่ให้คนอื่น เราก็น้อยใจ

เพราะเราไม่ได้ หรือเราคิดว่าใครทำอะไรไม่สมฐานะของเรา เขาน่าจะให้เกียรติเรามากกว่านี้ เขาน่าจะเห็นบุญคุณของเรามากกว่านี้ คือเราจะมีความรู้สึกในอัตตาตัวตน ว่าเราควรจะได้รับบางสิ่งบางอย่าง คนอื่นควรจะปฏิบัติต่อเราอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วมันไม่เหมือนที่เราอยาก ฉะนั้น ความน้อยใจนี่เป็นเรื่องของกิเลส

ตัณหา เหตุให้เกิดทุกข์ มีอยู่ ๓ ข้อ ข้อแรกคือ กามตัณหา ความทะเยอทะยานอยากในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ข้อที่ ๒ คือ ภวตัณหา ความอยากมีอยากเป็น ตัวนี้สำคัญที่ทำให้เกิดความน้อยใจ อยากให้เขามองเราอย่างใดอย่างหนึ่ง อยากให้เคารพนับถือ อยากให้เขารัก อยากให้เขาสนใจ อยากให้เขากลัว อะไรก็แล้วแต่ คือต้องการอะไรสักอย่างที่เกี่ยวกับตัวเรา ภาพพจน์ตัวเรา ศักดิ์ศรีของตัวเรา เมื่อไม่ได้สิ่งนั้น ก็จะเกิดความน้อยใจ ข้อที่ ๓ คือวิภวตัณหา ไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น

ส่วน “เสียใจ” นั้น มันกว้างกว่า ก็มีส่วนที่เกิดจากกิเลสที่ว่าต้องการให้เป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วมันไม่เป็นอย่างนั้น หรือเกิดความทุกข์กับความเปลี่ยนแปลง ความแปรปรวน หรือความพลัดพราก ซึ่งจะว่าไปแล้วมันก็ขึ้นอยู่กับตัณหาเหมือนกัน แต่ไม่จำเป็นต้องเป็นภวตัณหา และไม่ได้เกี่ยวกับศักดิ์ศรีของเรา ยกตัวอย่างง่าย ๆ เช่น สมัยก่อน

อาตมาเดินธุดงค์ในป่า ต่อมา โอ้... ตายแล้ว เขาตัดต้นไม้เสียแทบไม่เหลือ หรือทางเชียงใหม่เขาเผาป่าเกือบหมด เราก็รู้สึกเสียใจ มันเป็นความเศร้าที่เกิดขึ้นเพราะเห็นสิ่งที่ไม่ดี เห็นสิ่งที่จะทำให้โลกนี้แย่ลง ทำให้เพื่อนร่วมโลกมีความทุกข์มากขึ้น เป็นต้น อาการที่เกิดกับจิตคือเสียใจซึ่งจะเป็นเรื่องของกิเลสก็ได้ แต่ส่วนมากมันเป็นเรื่องของความพลัดพรากจากสิ่งที่เห็นว่าสมควรและควรจะมี

ฉะนั้น ถ้ามองในแง่อริยสัจ ความเสียใจนี่อยู่ในอริยสัจข้อที่ ๑ คือทุกข์ ความน้อยใจอยู่ในอริยสัจข้อที่ ๒ คือ สมุทัย หรือเหตุให้เกิดทุกข์ มันน่าคิดเหมือนกันนะ เสียใจนี่ไม่กระทบอัตตาตัวตนโดยตรงเหมือนน้อยใจ และในบางครั้งความเสียใจก็เป็นความรู้สึกที่อาจจะเป็นประโยชน์ได้ เช่น เราเสียใจเมื่อเห็นความเสื่อมของพระพุทธศาสนา เสียใจเมื่อเห็นการกระทำที่ไม่ดีไม่งาม ถ้าเราฉลาด ความเสียใจนั้นอาจเป็นกำลังที่จะนำเราไปสู่ความเพียรพยายามที่จะปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่ไม่ถูกต้องก็ได้ ดังนั้น ความเสียใจจึงมีส่วนที่อาจจะนำไปสู่กุศลได้ ในขณะที่ความน้อยใจไม่น่าจะนำไปสู่สิ่งดีงามได้

...คนที่เคยทำผิด
...แล้วยังทำผิดอีก
เราควรจะให้อภัยเขาอีกไหมเจ้าคะ

...ถ้าเราเป็นคนที่คนอื่นไม่ยอมรับ
เราควรจะทำอย่างไร...

...เพื่อน ๆ ระแวง ไม่เชื่อใจหนู
หนูไม่รู้จะทำอย่างไร...

...ถ้าเรามีอคติกับใครคนหนึ่ง
เราควรจัดการกับความรู้สึกนั้นอย่างไร

...ความรักคืออะไร ความรักเกิดขึ้นเพราะอะไร
การแสดงความรักที่ดีควรทำอย่างไร

ถ้าเราเป็นคนที่ยอมคนอื่นได้ง่ายและมองคนอื่นในแง่ดี
...จะทำให้เราเป็นคนอ่อนต่อโลก โดนหลอกได้ง่ายหรือเปล่าเจ้าคะ

๓
หมวด

ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน

ความรัก ความอคติ

๑ **คำถาม:** อยากเรียนถามว่า ถ้ารุ่นพี่ทำตัวไม่น่าเคารพหรือไม่ดี เราควรจะแนะนำพี่เขาอย่างไรเจ้าคะ

คำตอบ: การให้ข้อคิดให้เสียงสะท้อนกับรุ่นพี่ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย แม้แต่รุ่นเดียวกันก็ยังยาก อาตมาจึงสอนอยู่เสมอว่า การพัฒนาความสามารถในการสื่อสารเป็นส่วนสำคัญของการเรียนการศึกษา เพราะการกระทำของเราในชุมชนมีผลกระทบต่อคนอื่นอยู่ตลอดเวลา เราอาจไม่คิดอยากจะเป็นตัวอย่างของใคร แล้วคิดว่านี่เป็นเรื่องส่วนตัวของฉัน คนอื่นอย่ามายุ่ง อาจจะเป็นได้ แต่ก็อดไม่ได้ที่จะอยู่ในสายตาคนอื่น เมื่อเรามีชุมชนที่ไม่ใหญ่นัก เพียงร้อยกว่าคน เราก็สังเกตคนทุกคน

ถ้าเรามองในแง่ที่เราเป็นรุ่นพี่ก่อนว่า ในแง่หนึ่งถ้ารู้สึกกดดันหรือเครียดว่า อาจจะต้องเป็นตัวอย่างแก่รุ่นน้อง ๆ อยู่ตลอดเวลา บางทีอาจเกิดความรู้สึกต่อต้าน

ได้เหมือนกัน แต่ถ้ามองในอีกแง่หนึ่งว่า มันอาจเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราขยัน ช่วยให้เราสำรวมมากขึ้น เหมือนกับพระเรา เพราะพระครองผ้าเหลือง เวลาออกไปไหนก็เรียกได้ว่าเป็นตัวแทนของศาสนา ถ้าคนมอง เขาไม่ได้มองที่ตัวเราอย่างเดียว เขามองที่ตัวศาสนา ใครเห็นพระทำอะไรไม่ค่อยเรียบร้อย ก็ไม่ได้โทษพระองค์นั้นองค์เดียว แต่อาจโทษพระศาสนาแบบเหมารวม ใช่ไหม โอ้ย... ทุกวันนี้ไม่นับถือแล้ว ไม่น่าเลื่อมใส พระไม่ดีเยอะ เพราะฉะนั้นไม่ว่าจะอย่างไร เราก็เป็นตัวอย่างอยู่แล้ว จึงอยากให้สำนึกว่า การเป็นตัวอย่างที่ดีกับคนรุ่นน้อง เรียกได้ว่าเป็นบุญของเรา

เมื่อเราดูรุ่นพี่ที่ทำตัวไม่น่าเคารพ อาจทำให้เกิดความหวั่นไหวในระบบการศึกษา ในองค์กร หรือในสถาบันใช่ไหม อย่างสถาบันไหน ถ้าผู้ใหญ่ประพฤติตัวไม่ดี ย่อมมีผลกระทบต่อทั้งสถาบัน ในขณะเดียวกัน สถาบันที่ไม่ค่อยน่าเลื่อมใส หรือที่มีปัญหาคอร์รัปชันสูง แต่ถ้ามีผู้ใหญ่ในสถาบันนั้นประพฤติตัวดี ก็ทำให้ลูกน้องทุกคนมีกำลังใจได้ว่า คนที่ดีก็เป็นใหญ่เป็นโตได้ ไม่ใช่จะต้องทุจริตจึงจะมีอำนาจเป็นใหญ่เป็นโตได้ คิดอย่างนี้ก็ได้เหมือนกัน

ทีนี้กลับมาคุยเรื่องที่ถามโดยตรง การพูด การตักเตือนหรือการให้ข้อคิดกับใครก็ตาม

(๑) เราต้องชัดเจนเรื่องที่ว่าเขาไม่น่าเคารพ เพราะบางทีเราอาจจะเห็นแบบผิวเผิน หรืออาจจะเห็นแต่ไม่เห็นทั้งหมด แล้วเราก็ไปแปลความหมายของสิ่งที่เห็น เราอาจจะไม่ยุติธรรมกับคน ๆ นั้นก็ได้ ดังนั้น ก่อนที่เราจะตักเตือนใคร เราต้องมั่นใจเสียก่อนว่า ที่ว่าเขาประพฤติตัวไม่ดีนั้นจริงหรือเปล่า บางทีบางคนดีมาตลอด มีผิดพลาดแค่ครั้งเดียวเท่านั้น แต่การผิดพลาดครั้งนั้นอยู่ในสายตาคนอื่น เขาก็ถูกประทับตราว่าเป็นคนไม่น่าเคารพ ซึ่งโดยนิสัยทั่วไปแล้วคน ๆ นั้นที่ว่าไม่น่าเคารพ อาจจะมีอะไร ๆ ที่น่าเคารพมากเหมือนกัน เพียงพลาดไปแค่ครั้งเดียวเท่านั้นเอง

ในสมัยที่ท่านอาจารย์เป็นเจ้าอาวาส ถ้าเห็นพฤติกรรมของพระองค์ไหนไม่เรียบร้อย เห็นครั้งแรกอาตมายังไม่พูดต้องรอดูไปสักระยะหนึ่งก่อน คือดูว่ามันเป็นนิสัยใจคอของท่านหรือเปล่า หรือว่าเป็นอย่างนั้นแค่ครั้งสองครั้ง ซึ่งเราก็จะปล่อยไป ในกรณีที่เราตักเตือนใคร ให้มั่นใจว่ามันไม่ใช่อคติของเรา เราได้เก็บข้อมูลหรือได้เห็นกับตาจนมั่นใจว่าสิ่งที่เป็นปัญหาอย่างในกรณีนี้ คือ ความไม่น่าเคารพของคนรุ่นพี่นั้น เป็นของจริง

(๒) เราต้องนึกดูว่า การพูดมันเป็นประโยชน์มากน้อยแค่ไหน พูดเพื่ออะไร ถ้าไม่พูดจะเป็นอย่างไรไหม ระหว่างพูดกับไม่พูด อย่างไหนจะเป็นประโยชน์มากกว่ากัน หรือว่า

ถ้าพูด จะพูดกับใครดี พูดกับคนนั้นโดยตรง หรือจะพูดกับคุณครู จะพูดกับผู้ใหญ่ ฝากเรื่องไว้กับผู้ใหญ่ เพราะเราไม่อยู่ในฐานะที่จะพูดอะไรได้ อันนี้ต้องนึกถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น ข้อดี ข้อเสีย ในการให้เสียงสะท้อนกับผู้ที่มีความประพฤติที่ไม่น่าเคารพ บางทีเราอาจจะไม่พูดไม่ได้ เพราะถ้าไม่พูดจะเสียหาย ถ้าเรารู้สึกมั่นใจว่า สิ่งที่จะพูดมันจริงควรจะพูด พูดแล้วจะมีประโยชน์ เราก็ต้องพูด แต่เรื่องบางเรื่อง เราอาจจะคิดว่า...ช่างมัน...เรื่องเล็กน้อย ไม่ใช่เรื่องของเรา ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องใช้ปัญญาพิจารณา

(๓) เราต้องหากาละเทศะที่เหมาะสม พูดที่ไหน พูดอย่างไร มันจึงจะได้ผล จึงจะมีการสื่อสาร ซึ่งต้องใช้สติปัญญาของเราเหมือนกัน จะพูดสองต่อสอง หรือจะพูดต่อหน้าใคร จะพูดในที่ชุมชน หรือจะพูดในสถานที่ที่พูดแล้วเขาจะไม่เสียหน้า จะพูดเวลาไหนที่เขาน่าจะรับฟังเราได้

(๔) เราต้องมั่นใจว่า เราพูดด้วยความหวังดี ไม่ใช่พูดเพราะเราโกรธ เราผิดหวัง เราน้อยใจ เราเสียใจ เพราะถ้าเรามีอารมณ์เหล่านี้แอบแฝงอยู่ มันจะทำให้การสื่อสารไม่เกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นได้ยาก

(๕) เราต้องรักษาคำพูดให้สุภาพอ่อนโยนเหมาะสม สรุปว่าเราต้องพิจารณาเรื่องความจริงของสิ่งที่เราคิดว่าน่าจะตักเตือนเขา พูดถึงประโยชน์ของการตักเตือน นึกถึง

กาลเทศะ นึกถึงอารมณ์ของเราว่าบริสุทธิ์มากน้อยแค่ไหน แล้วก็นึกถึงวิธีการพูดโดยเฉพาะในแง่ของความสุภาพอ่อนโยน เมื่อคิดถึงทั้ง ๕ ข้อนี้แล้ว เราจะได้หลักที่ดี

๒ **คำถาม :** กราบนมัสการพระอาจารย์ สำหรับคนที่เคยทำผิด เราให้อภัยเขาแล้ว ถ้าเขายังทำผิดอีก เราควรจะให้อภัยเขาอีกไหมเจ้าคะ

คำตอบ : คือเราต้องเข้าใจความหมายของคำว่าให้อภัย ให้อภัยไม่ได้หมายความว่า ลืมเสียเถอะ อยากจะทำเราก็ไม่ถือสา จบเรื่อง คือมันไม่ใช่แค่นั้น คำว่าให้อภัยที่จริงแล้วเราให้อะไร “อภัย” แปลว่า ไม่เป็นพิษ ไม่เป็นภัยกับเขา เราจะไม่แก้แค้น จะไม่เบียดเบียนเขา จะไม่แก้แค้นก็คือ ให้ความปลอดภัยแก่เขา ฉะนั้น เมื่อใครล่วงเกินหรือทำผิดอะไรบางอย่างซึ่งมีผลกระทบต่อชีวิตเรา “การให้อภัย” ก็คือ เราตั้งใจว่าเราจะไม่ยินดีในความคิดโกรธ คิดน้อยใจ คิดเสียใจ คิดแค้นใจ แต่จะห้ามไม่ให้คิดเช่นนั้นทีเดียวนั้นมันห้ามไม่อยู่ ความรู้สึกเช่นนั้นก็ต้องเกิดขึ้นบ้าง แต่การให้อภัยคือ เราจะไม่สนใจมัน จะไม่ยินดีกับมัน และที่สำคัญคือ จะไม่ทำอะไรจะไม่พูดอะไรโดยอาศัยความรู้สึกเหล่านั้น

กรณีที่เราให้อภัยคนแล้วเขาได้ใจ เขาถือว่าเขาทำไปแล้ว คนนี้ไม่ว่าอะไร เขาจึงทำอีก ถ้าเราหวังดีต่อคนนั้น

จริง ๆ เราไม่ต้องการให้เขาประมาทในบาปกรรม ก็ต้องจัดการอย่างใดอย่างหนึ่ง เราต้องแยกระหว่างความรู้สึกภายในใจกับการกระทำ เช่น เราให้อภัยเขา ยอมรับว่า คนนี้กิเลสครอบงำ เราเองก็มีกิเลสเหมือนกัน ไม่ต่างกัน เราเห็นใจเขา แต่จะปล่อยให้เขาทำอย่างนี้บ่อย ๆ ไม่ได้ บางทีต้องจัดการ คือ ต้องมีการห้ามปราม หรือในบางสถาบันอาจจะต้องให้ออกไป

แม้แต่ในหมู่พระสงฆ์เองก็ยังมีอาบัติ ขั้นหนักสุดเรียกว่าปาราชิก โดยปาราชิก ๔ ข้อนี้ ถ้าพระองค์ไหนละเมิดแล้วต้องสึกทันที สึกแล้วหมดสิทธิที่จะประพฤติพรหมจรรย์ในชาตินั้นแล้ว บางคนอาจจะคิดค้านอยู่ในใจว่าพระพุทธเจ้าไม่ให้อภัยเขาบ้างหรือ บางคนอาจจะเป็นพระที่ดี แต่วันใดวันหนึ่งเกิดกิเลสครอบงำทำบาปกรรม พระพุทธเจ้าจะให้อภัยไม่ได้หรือ พระพุทธองค์ทรงให้อภัยอยู่แล้ว ทรงไม่โกรธไม่แค้น แต่เพื่อความอยู่ดีของพระสงฆ์และสถาบันคนแบบนี้อยู่ไม่ได้ คือจะต้องเอาความสุขและความอยู่ดีของส่วนรวมว่าสำคัญกว่าคนใดคนหนึ่ง ในทำนองเดียวกันตัวอย่างการพิพากษาคนที่ทำผิด พิสูจน์ว่าผิด ยอมรับว่าผิดแล้ว ผู้พิพากษายังต้องตัดสินให้เขาติดคุก ซึ่งเขาจะเป็นทุกข์ ภายในจิตใจของผู้พิพากษาคงไม่มีความโกรธแค้นอะไรที่จริงไม่ควรจะมีเลย แต่จะต้องมีการลงโทษตามกฎหมาย

ฉะนั้น ถ้ามีข้อตกลงกันภายในชุมชน หรือแม้แต่ในครอบครัว ตักเตือนกันแล้ว ให้โอกาสกันแล้ว แต่สุดท้ายคนยังดื้อไม่ยอมทำตามข้อตกลง มันจะต้องถึงจุดหนึ่งที่ว่าไม่ไหวแล้ว เหมือนจะต้องมีการขีดเส้นใต้ว่า ถ้าเกิดเรื่องนี้อีก จะอยู่ไม่ได้แล้วนะ จะต้องโดนจัดการ เราต้องดูความละอายต่อบาปความเกรงกลัวต่อบาปของคนที่ทำผิดด้วย ถ้าเขาเสียใจจริง แล้วตั้งใจที่จะกลับตัวจริง เราก็ให้โอกาสมากหน่อย แต่ถ้าเป็นคนที่เห็นเราไม่ว่าอะไร ไม่ถือสาอะไร แล้วกลับประมาท ทำมากยิ่งขึ้น เราก็ต้องเปลี่ยนนโยบาย

๓ **คำถาม :** หนูอยากถามว่าถ้าเรามีอคติกับเพื่อน เรามองแต่ข้อเสียของเพื่อน พยายามที่จะมองข้อดีของเขา แต่สุดท้ายก็ทำไม่ได้ หนูจะมีวิธีอย่างไรที่จะจัดการกับความคิดนี้เจ้าคะ

คำตอบ : เรื่องการคิดถึงข้อดีของเขานี้ มันไม่ใช่ว่าจะทำไม่ได้นะ แต่ว่าเราทำยังไม่ได้มากกว่า คือยังไม่ถึงขั้นที่จะเปลี่ยนความคิดได้ เราต้องเห็นว่าการมองคนในแง่ร้ายนั้นเป็นเหมือนกับยาพิษ เหมือนเรายอมกินยาพิษทุกวัน มันเป็นการเบียดเบียนตัวเองแท้ ๆ คนนั้นเขาร้ายจริง ๆ หรือเขาร้ายถึงขนาดไหน ร้ายถึงฆ่าคนไหม คงไม่ถึงนะ ให้เราพยายามมองแบบเปรียบเทียบให้เห็นภาพรวม ถ้าเทียบกับ

ความร้ายกาจของคนทั้งหลายในโลกนี้ ความร้ายของเขาก็ไม่เท่าไหร่หรอก

ที่ทำอยู่นี้ก็ทำถูกแล้ว คือ อย่าไปเชื่อความคิดของเรา อย่าไปปรุงแต่งในความคิดของเรามาก พอรู้ว่ากำลังคิดในทางอคติ รู้แล้ววาง รู้แล้ววาง เหมือนเรานั่งสมาธิ คิดโน่นคิดนี่ รู้แล้ววาง เหมือนกันเลย นี่คือความสำคัญของการนั่งสมาธิ การเจริญสติบ่อย ๆ จะเห็นชัดตรงนี้ เพราะจะมีพลังที่จะรู้ตัวแล้วปล่อยวางความคิดที่ไม่ดีได้ ถ้าเราไม่ฝึกจิตให้มีกำลัง มันทำไม่ได้ ไม่มีกำลังพอ บางทีเราไปทำอะไรสักอย่างให้เขา เพื่อเปลี่ยนความรู้สึกของเราด้วยการให้ อย่างนี้ก็ช่วยได้เหมือนกัน เพราะการให้จะช่วยเปลี่ยนความรู้สึกระหว่างคนได้เร็วที่สุด

๔ **คำถาม :** อยากทราบว่ารักใครสักคนแล้วเป็นทุกข์ ควรจะรักต่อไปดีหรือไม่ครับ

คำตอบ : มันไม่ใช่เรื่องสมองอย่างเดียว คนเราไม่ใช่หุ่นยนต์ที่จะตัดสินชั่งน้ำหนักข้อดีข้อเสียในความรักแล้ว ถ้าข้อเสียมากกว่า ก็ไม่รักดีกว่า คนเราคิดอย่างนั้นไม่ได้ เพราะมันเป็นเรื่องความรู้สึก มีความรู้สึกด้วย มีความคิดด้วย บางคนไม่เคยคิดที่จะรัก ก็รักเขาได้ บางคนที่ว่าน่ารัก เราก็ไม่รักเขา มันเป็นเรื่องลี้ลับของสมอง ของจิตใจ ของ

บารมี ของอะไรหลายอย่าง การที่รักใครสักคนแล้วเป็นทุกข์ เราต้องดูว่า...

หนึ่ง เราคาดหวังอะไรหรือเปล่า เพราะความทุกข์บางอย่าง มันเป็นส่วนหนึ่งของความรัก แต่ความทุกข์บางอย่างก็ไม่จำเป็นเลย อย่างเช่น สมมุติเรามีความคาดหวังมากว่า เขาจะต้องเป็นอย่างนั้น เขาจะต้องเป็นอย่างนี้ เรามีคุณสมบัติบางอย่างที่เราคาดหวังให้มีในตัวเขา แล้วเขากลับไม่เป็นอย่างที่เราอยากให้เขาเป็น เราจึงเป็นทุกข์ คือ เราต้องการอะไรบางสิ่งบางอย่าง ต้องการความรู้สึกต่าง ๆ แล้วเขาคิดไม่เหมือนกับเรา เราก็คิดว่า โอ๊ย! รักกันแล้วมันน่าจะดีกว่านี้ คือ มันจะมีความคิดหลายอย่างที่ทำให้ความทุกข์เพิ่มขึ้นโดยใช่เหตุ ส่วนความรักเอง มันก็มีความรักหลายประเภทและหลายระดับ เมื่อเราต้องการให้มันเป็นความรักที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์น้อยที่สุด ถ้าเช่นนั้นเราต้องใช้ปัญญาช่วยดูแลจิตใจของเราด้วย

สอง ให้สร้างความรู้สึกที่เรียกว่า “เมตตา” ซึ่งเป็น “ความรักสูงสุด” เป็นความรักที่ไม่มีขอบเขต ไม่หวังอะไรเป็นสิ่งตอบแทนเป็นการส่วนตัว หวังให้เขามีความสุข นี่คือเมตตา ถ้าเราจะรักใครสักคน มันจะมีหลายรักอยู่ในคำว่ารักนั้น แต่ส่วนสำคัญส่วนหนึ่งที่เราควรจะพัฒนาก็คือ “ตัวเมตตา” ความหวังดีต่อเขา บางคนที่ว่ารักมาก แต่เป็น

ความรักที่ขึ้นอยู่กับอัตตาตัวตน ขึ้นอยู่กับความต้องการส่วนตัวมาก อย่างนี้เป็นความรักที่จะนำไปสู่ความทุกข์ได้มาก เกิดความทุกข์ได้ง่าย แต่ถ้าเราคอยพัฒนาตัวเอง พัฒนาความรู้สึกของเราให้มีส่วนประกอบของเมตตาให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นได้ นี่จะเป็นตัวป้องกันความทุกข์ที่เกิดจากความรักได้

๕ **คำถาม :** ถ้าเรารู้สึกถึงความห่างกับเพื่อนสนิทที่เคยสนิทมาก ๆ แล้วเรารู้สึกไม่ค่อยสบายใจ เราควรจัดการความรู้สึกของเราอย่างไรดีเจ้าคะ

คำตอบ : นี่ก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต บางคนตอนที่เรียนระดับอนุบาล สนิทสนมที่สุดเลย ตอนหลังก็แยกทางกันไป หรือว่านาน ๆ เจอกันที หรือเห็นหน้ากันทุกวันแต่ไม่รู้สึกเหมือนแต่ก่อน ตัวเราก็เปลี่ยน ตัวเขาก็เปลี่ยน สิ่งแวดล้อมก็เปลี่ยน บางทีเขาย้ายไปอยู่ต่างจังหวัด ย้ายไปอยู่ต่างประเทศก็มี หรือว่าเราเป็นผู้ที่ย้ายไป เพราะฉะนั้นก็อยากให้ยอมรับว่านี่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ในกรณีที่เรารู้สึกไม่สบายใจหรือรู้สึกเสียใจ ทุกวันนี้เราก็มีโอกาสที่จะติดต่อกับคนที่อยู่ห่างจากเรามากที่สุดในประวัติศาสตร์ก็ว่าได้ เพราะทุกวันนี้ มันมีทั้ง e-mail Line Facetime Skype มีไม่รู้กี่อย่าง คือ ถ้าเราอยากจะติดต่อกันเพื่อรักษาความสัมพันธ์ไว้ในระดับใดระดับหนึ่ง โอกาสก็มีอยู่

ดังนั้น มันก็อยู่ที่เราว่า ความเป็นเพื่อนกับคน ๆ นี้สำคัญมากน้อยแค่ไหน ถ้าหากเราต้องการจะรักษาไว้ในบริบทนี้ เมื่อเราไม่ค่อยจะเห็นหน้ากัน เราก็ตกลงกับเขาว่าจะใช้วิธีไหนติดต่อกันอย่างไร ช่วงเสาร์อาทิตย์หรือปิดเทอมก็ค่อยนัดพบกัน แล้วก็ต้องทำภายในกรอบที่กำหนดเอาไว้ แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องรู้ว่า ชีวิตเราต้องประสบเรื่องแบบนี้แน่นอน อย่างพวกเราอยู่ด้วยกันที่ปัญญาประทีป พอจบไปแล้ว ก็ต่างคนต่างไปใช่ไหม ที่เราสนิทสนมกันอยู่ทุกวันนี้ในอนาคต ๑๐ ปีข้างหน้า ก็คงไม่เหมือนอย่างนี้แน่นอน มันเป็นเรื่องของชีวิต เรื่องความเปลี่ยนแปลงของชีวิต นี่เป็นส่วนหนึ่งที่เราต้องศึกษา

๖ **คำถาม :** ถ้าหนูเป็นคนชอบคิดถึงบ้าน คิดถึงเพื่อนเก่า หรือคิดถึงเรื่องราวเก่า ๆ ทั้งที่ดีและไม่ดี จะทำอย่างไรให้ไม่คิดถึง หรือไม่เอาความรู้สึกนั้นมารบกวนการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันเจ้าคะ

คำตอบ : การคิดถึงเป็นเรื่องความคิด “ความคิด” นี่จะมีสองต่อ ต่อที่หนึ่ง เหมือนผุดขึ้นมาในสมองโดยไม่ตั้งใจ อยู่ดี ๆ มันก็ผุดขึ้นมา ไม่รู้มาอย่างไร ต่อที่สอง คือ ในขณะนั้น ถ้าเราขาดสติ จิตไปยึดมั่นอยู่ในความคิดนั้น แล้วคิดต่อ ๆ เป็นเรื่องเป็นราว ฉะนั้น การปฏิบัติเพื่อจะลดและจะ

ปล่อยวางความคิด คือ ต้องฝึกให้มีสติ เฝ้าสังเกตกายใจของเรา พอมันเริ่มคิด ไม่ต้องห้ามทีเดียว แต่อย่าตามมัน หลักการสำคัญในหลาย ๆ เรื่องที่เกี่ยวกับอารมณ์ความคิด คือ

(๑) อย่าเพิ่งเก็บกดมัน อย่าไปสู้กับมัน อย่าไปโกรธมัน (๒) อย่าไปตามมัน ให้รู้ว่ามันมาอีกแล้ว แต่ก็เหมือนกับใครมาชวนเราไปเที่ยว แล้วเราไม่อยากไป เราก็ไม่ต้องไปเถียงกับเขามาก เราไม่ว่าง เราไม่อยากไป ทีนี้ถ้าทุกครั้งที่ความคิดถึงบ้าน คิดถึงของเก่า ๆ ต่าง ๆ ปรากฏขึ้นในจิตใจ แล้วเราไม่เอาด้วย สักแต่ว่าอยู่เฉย ๆ ไม่รับเชิญ ไม่คิดต่อ ความคิดนั้นมันจะค่อย ๆ อ่อนไป ค่อย ๆ ห่างไป เปรียบเหมือนแมวที่มากินอาหารที่บ้านเราทุกวัน ถ้าเราให้อาหาร มันก็มาทุกวัน แต่ถ้าวันใดวันหนึ่งเราเลิกให้อาหาร ไม่ใช่ว่ามันจะหายไปตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นไป มันก็ยังมาอยู่บ้าง เพื่อดูว่าเราจะเปลี่ยนใจไหม เราใจอ่อนหรือเปล่า สุดท้ายเมื่อแมวเห็นว่า อย่างไร ๆ บ้านนี้ก็ไม่เลี้ยงมันอีกแล้ว มันก็ไปหากินที่อื่น ความคิดก็คล้าย ๆ อย่างนี้ ความคิดบางอย่างถ้าเราให้อาหารมัน คือ ยินดีกับมัน มันก็มาทุกวัน ๆ แต่ถ้าเราเฉย ๆ ไม่ตามมัน ไม่สนใจมัน มันก็จะค่อย ๆ ห่างไป ค่อย ๆ หายไป

๗ **คำถาม :** อยากถามว่า ถ้าเราเป็นคนที่คนอื่นไม่ยอมรับ เราควรจะทำอย่างไร ปรับตัวอย่างไร

คำตอบ : แล้วแต่ว่าจะอยู่ในหมู่ไหนนะ ถ้าเราอยู่ในหมู่อันธพาล เขาไม่ยอมรับก็ดีแล้ว น่าจะภูมิใจ แต่ถ้าอยู่ในหมู่คนดี เราก็ควรจะลองหาข้อมูล สมมุติว่าในหมู่นั้น คงไม่ใช่ว่าไม่ยอมรับเราร้อยเปอร์เซ็นต์ มันน่าจะมีคนที่ยอมรับหรือเป็นเพื่อนเราอยู่บ้าง เราก็ต้องไปสอบสวนหาข้อมูลว่า ที่เราไม่ค่อยเป็นที่ยอมรับของหมู่เพื่อนเป็นเพราะอะไร เราจึงจะได้รู้ว่า ถ้าจะปรับตัว ต้องปรับตัวอย่างไร อย่าไปคิดเข้าข้างตัวเองมาก อย่าไปปฏิเสธว่าไม่ใช่ เพราะมันอาจจะใช่อยู่เหมือนกัน ถ้าหากการไม่ยอมรับเกิดจากความเข้าใจเราผิดหรือข้อมูลผิด เราก็แก้ไป แต่บางสิ่งบางอย่างอาจเกี่ยวกับ “จริตนิสัย”ของเรา เราก็ต้องยอมรับแล้วปรับตัว ซึ่งก็ต้องใช้เวลาก่อนที่คนจะยอมรับว่าเราเปลี่ยนไปแล้ว เราไม่ใช่คนอย่างที่เขาคิด แต่ระหว่างรอการเปลี่ยนความรู้สึกที่เขามีต่อเรา เราก็ต้องอดทนและใจเย็น

พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องทาน เรื่องศีล เรื่องภาวนา ทาน คือการกระทำของเราที่เสียสละเพื่อส่วนรวมโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน นั่นเป็นการสร้างความรู้สึกที่ดี เรื่องศีล ให้เราเป็นคนที่ระมัดระวังการกระทำและการพูดให้ดี คนที่พูดดี

ไม่โกหก ไม่พูดหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเรื่องเหลวไหล คนก็เคารพ คำพูดจะมีน้ำหนัก ไม่ว่าคนจะชอบหรือไม่ชอบก็ตาม แต่คนที่ระวังคำพูดย่อมเป็นที่เคารพนับถือแน่นอน เราจึงควรพยายามทำในสิ่งดี ๆ ที่ทำได้ ถ้าเรามีจุดบอดหรือมีพฤติกรรมบางอย่างที่ทำให้เป็นที่รังเกียจ เราก็ต้องพยายามหาข้อมูล แล้วตั้งอกตั้งใจปรับปรุงแก้ไขตนเอง แต่ต้องใช้ความอดทน ความใจเย็น คือ บางทีเราเริ่มเปลี่ยนแล้วแต่คนยังมองไม่เห็นก็มี ก็ค่อย ๆ เป็น ค่อย ๆ ไป

๘ **คำถาม:** สมมุติว่าเราคุยกันอยู่ เป็นเรื่องที่เป็นความลับแต่เพื่อนอีกคน เขาคิดว่านินทา เราควรทำอย่างไร

คำตอบ: คนบางคนมักจะเป็นอย่างนี้ คงเพราะไม่ค่อยมีความเชื่อมั่นในตัวเอง แล้วก็มีความระแวงอยู่ตลอดเวลา แต่ก่อนนี้ที่วัดนานาชาติจะเป็นปัญหามากพอสมควร นโยบายของวัด คือ หลังจากพระชาวต่างชาติอยู่กับเราปีสองปี ก็จะส่งไปอยู่ตามสาขา เพื่อให้รู้จักความเป็นอยู่ในวัดสาขาว่าเป็นอย่างไร แล้วที่สำคัญคือ จะมีโอกาสได้ฝึกพูดภาษาไทย เพราะที่วัดนานาชาติเรามักจะพูดแต่ภาษาอังกฤษ ทีนี้พระฝรั่งที่ไปอยู่ต่างสาขา ภาษาไทยท่านก็ยังไม่ค่อยจะดีสักเท่าไร แค่จับได้เป็นบางคำ ทีนี้บางท่านเนื่องจากไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง อาจจะคิดถึงบ้าน

และมีความทุกข์อย่างอื่นประกอบกันเข้า กลายเป็นว่าได้ยินเจ้าอาวาสบ้าง เพื่อนบ้างว่ากล่าวอยู่เรื่อย พอกลับมาอยู่วัดนานาชาติ ถามว่าไปอยู่สาขาเป็นอย่างไร "มันก็ดีครับ แต่ว่าเขาไม่ค่อยชอบผม เขาว่าผมอยู่ตลอดเวลา บางทีเจ้าอาวาสขึ้นธรรมาสน์ ท่านยังพูดเสียดสีถากถาง ทำให้คนหัวเราะผมอยู่เรื่อย" พอถามพระไทยที่วัดนั้นก็บอกว่า ไม่ใช่หรอก ท่านฟังไม่เข้าใจต่างหาก คือ พอเรามีความคิดอยู่แล้วว่าเขาไม่ชอบเรา จิตก็พร้อมที่จะยึดมั่นถือมั่น จับความหมายของสิ่งที่คนทำสิ่งที่คนพูด ไปในทางที่ตรงกับอคติหรือตรงกับความคิดของเรา

เพราะฉะนั้น ปัญหาหนึ่งมันก็อยู่ที่คนๆ นั้นคงจะขี้ระแวง แต่ในขณะเดียวกัน ถ้าเราเป็นคนที่เคยชอบนินทาใครลับหลังอยู่แล้ว เพียงแต่ว่าในครั้งนั้นในวันนั้นเราไม่ได้นินทาใคร เราพูดแต่เรื่องความลับ ก็แน่นอนว่า ถ้าเรามีประวัติว่าเป็นกลุ่มที่ชอบนินทาคนลับหลังแล้ว เขาก็มีสิทธิที่จะไม่เชื่อ เมื่อเราปฏิเสธว่าไม่ได้นินทา พูดแต่เรื่องส่วนตัวเท่านั้น นี่ก็เรียกว่าเป็นกรรมของเรา ฉะนั้น ถ้าจะพูดเรื่องส่วนตัว ก็ให้พูดในที่ที่ไม่มีใครจะเข้ามาในเวลานั้น ซึ่งอาจจะทำให้เขาเข้าใจเราผิด ถ้าคนเราจะอยู่ด้วยกันได้ ก็ต้องสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งเรื่องนี้เป็นเรื่องของ "ศีล" คนที่รักษาศีล รักษาคำพูดเป็นประจำ ไม่พูดโกหก ไม่ว่าด้วย

เหตุผลใด เมื่อใครสงสัย แล้วเราบอกว่าไม่ใช่ ไม่ได้นินทา เขาจะเชื่อ เพราะอะไร ก็เพราะเขารู้ว่าเราเป็นคนไม่เคยโกหกใคร

ทีนี้ถ้าเรายังไม่มีเครดิตดีอย่างนั้น เพราะบางทีเราก็ยังโกหกอยู่บ้างเหมือนกัน บางทีก็พูดเท็จบ้าง มันทำให้น้ำหนักคำพูดของเราไม่ดีเท่าที่ควร ในเรื่องนี้ถ้าเราบอกความจริงเขาแล้ว เขายังไม่เชื่อ ก็ต้องปล่อยวาง ทำอะไรไม่ได้ เพราะถ้าเขาเชื่อจริง ๆ ว่าเราโกหก เราพิสูจน์อะไรไม่ได้ ก็ต้องค่อย ๆ ประสานแผล ด้วยการปฏิบัติอย่างดีต่อกันและกัน

๙ **คำถาม :** กราบนมัสการพระอาจารย์ครับ ผมอยากทราบว่าทำไมผมเตือนเพื่อนแบบไม่ใช้อารมณ์ เพื่อนก็ไม่ฟัง พอใช้เสียงดัง เขาก็ไม่พอใจ ควรทำอย่างไรครับ

คำตอบ : ตั้งใจฟังนะ การเตือนสติใคร ขอทบทวนว่า การตักเตือนใครคือส่วนหนึ่งของการสื่อสาร ในการสื่อสารต้องมีปัญญา อย่างเช่นว่า หนึ่ง บรรยากาศในเวลานั้นเหมาะกับการตักเตือนไหม ถ้าเรามีอารมณ์ หรือเขามีอารมณ์ หรือมีอารมณ์ทั้ง ๒ ฝ่าย ในเวลาที่คนมีอารมณ์มันจะเน้นเหตุผลไม่ได้ คือไม่ใช่เวลาที่จะให้ข้อคิดอะไรมาก สอง นอกจากรู้จักกาลเทศะแล้ว เราต้องมั่นใจว่า เราเป็น

ผู้ที่มีความน่าเชื่อถือหรือเป็นที่เคารพพอที่จะตักเตือนคนอื่นได้ บางครั้งคนรอบข้างเขาไม่เห็นว่าเรามีสิทธิอะไรที่จะไปตักเตือนเขา หรือว่าเขาไม่เชื่อฟัง เรื่องนี้ต้องยอมรับความจริง ในขณะเดียวกัน แต่ละคนต้องพยายามสร้างความไว้วางใจและความเชื่อถือกับคนรอบข้าง ด้วยการกระทำและการพูดอย่างสม่ำเสมอ ถ้าหากว่าเราเป็นคนที่ไม่เคยโกหกใคร พูดแต่ความจริง คำพูดของเราก็มีน้ำหนัก ถ้าเราเคยโกหกบ้าง คำพูดก็ไม่มีน้ำหนัก เรียกว่า ถ้าเราตักเตือนในสิ่งที่ตัวเองก็ทำอยู่บ่อย ๆ เขาก็ไม่อยากฟัง

เราต้องมาดูว่าตักเตือนอย่างไรจึงจะได้ผล หรือบางครั้งเพียงแค่ว่าเราไม่เอาด้วย แค่เงียบ ๆ บางครั้งอาจเป็นการตักเตือนที่ดีกว่าใช้คำพูดก็ได้ แต่การที่เราขึ้นเสียงมันเหมือนอย่างที่คนอังกฤษเป็นกันมาก ไม่ทราบว่าใครเคยเห็นไหม คือ คนอังกฤษคนอเมริกันมักจะขี้เกียจเรียนภาษาอื่น เพราะไม่ว่าเขาไปที่ไหน เขาก็ใช้ภาษาแม่ได้ เขาจึงไม่ลำบาก ส่วนคนยุโรป สวีเดน นอร์เวย์ ฮอลแลนด์ เยอรมันบางคนพูดได้ถึง ๔-๕ ภาษา คนอังกฤษถ้าพูดได้ ๒ ภาษาก็ถือว่าเก่งแล้ว เพราะมักไม่จำเป็นสำหรับเขา แต่เวลาเขาไปเจอคนที่ไม่รู้จักภาษาอังกฤษแล้ว เขาจะเดือดร้อนสมมุติว่าเขาอยากจะพูดอะไรสักอย่าง พอคนนั้นฟังไม่รู้เรื่องเขาจะพูดดังขึ้น แล้วก็พูดช้าลง สมมุติเขาอยากจะทราบว่า

Where is the restaurant ? ร้านอาหารอยู่ที่ไหน แล้วคนฟังไม่รู้เรื่อง เขาจะพูดใหม่ว่า WHERE IS THE RESTAURANT ? (พูดช้าและเน้นเสียงในแต่ละคำ) อย่างนี้

เหมือนกับว่าเราพูดแล้วเขาไม่เข้าใจ เพราะเขาไม่รู้ภาษา แต่เรากลับคิดว่าอาจเป็นเพราะเราพูดเร็วไปหรือเบาเกินไป เราก็พูดใหม่ คิดว่าพูดดี ๆ เบา ๆ เขาไม่เข้าใจ เราก็พูดให้ดังขึ้นชัดขึ้น นึกว่าจะได้ผล แต่อาจทำให้เขารำคาญเสียมากกว่า เรื่องนี้ก็เป็นเรื่องของศีลภาวนา เรื่องการฝึกให้มีปัญญาในการสื่อสาร

๑๐ **คำถาม :** ผมมีคำถามว่า การที่จะเข้าหาคนอื่น เราควรจะเข้าไปอย่างไรครับ

คำตอบ : ก่อนอื่นเราต้องมีปัญญา ถ้าเป็นคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ก็ต้องดูว่าควรจะคบหรือไม่ควรจะคบ ซึ่งปกติเรามักเข้าหาคนที่มีความชอบมีแนวทางแนวคิดที่สอดคล้องไปด้วยกันได้ แต่ละคนแต่ละกลุ่มมันไม่เหมือนกัน ดังนั้นเราต้องช่างสังเกตว่า กลุ่มนี้คนนี้เขาเป็นอย่างไร เราควรจะเข้าไปหาอย่างไร บางครั้งคนเราขี้เขินขี้อาย บางคนก็ดูเหมือนกับว่าเขาเชื่อมั่นในตัวเอง แต่ส่วนมากหลายคนที่ดูเชื่อมั่นตัวเองจากภายนอก ภายในเขาก็กลัวเขาก็เขินเหมือนกัน เพียงแต่ว่าเขาป้องกันตัวด้วยการสร้างภาพว่าเชื่อมั่นในตัวเอง

การที่ต้องคอยเข้าหาผู้อื่นเพื่อแก้เหงานั้นมันอันตราย เพราะบางครั้งอาจจะยอมอนุโลมทำสิ่งที่ไม่ดีเพียงเพราะกลัวว่าจะไม่มีเพื่อนก็ได้ ส่วนคนที่ฝึกจิตใจของตัวเองจนเข้มแข็ง จะไม่เหงาและมักจะมีเสน่ห์ดึงดูดอยู่ในตัว แล้วก็จะไม่เดือดร้อน จะเข้าไปคบหาใคร ถ้าคบได้ก็ดีไป ถ้าคบไม่ได้ก็ไม่ทุกข์อะไร เพราะมีที่พึ่งอยู่ในใจ คือเป็นอิสระภายใน แต่ถ้าเรารู้สึกว่าเราขาดอะไรสักอย่าง ต้องหาเพื่อน ต้องหาใครสักคนเพื่อแก้ความรู้สึกนั้น ถ้าเป็นแบบนี้ มันจะอันตราย

๑๑ **คำถาม:** หนูรู้สึกเพื่อน ๆ ระแวง ไม่เชื่อใจหนู หนูไม่รู้จะทำอย่างไร เห็นเขาชอบมองหนูแปลก ๆ เหมือนหนูเป็นตัวประหลาด หนูรู้สึกน้อยใจและไม่กล้าไปปรึกษาใคร

คำตอบ: เรื่องนี้มันมีสองอย่าง คือ (๑) มันเป็นอย่างที่คิด (๒) มันไม่ถึงขนาดนั้น บางทีอาจจะมีส่วนที่เราคิดไปเองได้ไหม เพราะเมื่อจิตเกิดความรู้สึกอย่างนั้น มันจะปรุงแต่ง แล้วก็จะแปลความหมายของสิ่งที่เขาทำ สิ่งที่เขาพูดทุกอย่างให้ตรงตามที่เราคิด มันอาจจะไม่ได้หนักหนาอย่างที่เราคิด มันไม่แน่ แต่ว่าเราปรุงแต่งไปเอง

ในหมู่เพื่อน ๆ ที่นินทาหรือระแวงเรา น่าจะมีคนใดคนหนึ่งที่เราพอจะพูดคุยได้บ้าง ก็ลองถามเขาไปตรง ๆ ว่ามีอะไรไหมในตัวเราที่ทำให้เพื่อนรังเกียจ หรือว่ามีอะไรที่เราจะต้องปรับตัวบ้างไหม คือ มันอาจจะมีอยู่เหมือนกันโดยที่

เราไม่รู้ตัว เช่น นิสัยบางอย่าง ซึ่งถ้าเราต้องการจะมีเพื่อนมากขึ้น เราอาจจะต้องขัดเกลาตรงจุดนั้น

ปัญหาคือ เมื่อเราคิดว่าเขาระแวง เราก็มักจะแสดงอาการน้อยใจหรือไม่พอใจออกมา ซึ่งจะยิ่งทำให้เราไม่น่ารักมากขึ้นใช่ไหม พอเขาเห็นอาการน้อยใจไม่พอใจ มันก็กลายเป็นเหตุที่ทำให้เรื่องมันทวีคูณ เราต้องปรึกษาเพื่อนคนใดคนหนึ่งหรือพยายามหาสาเหตุว่ามาจากเขาหรือมาจากเรา ถ้ามันมีส่วนหนึ่งที่มาจากเรา เราก็ต้องพยายามปรับปรุงแก้ไข

ในขณะเดียวกัน อาตมาก็ต้องตักเตือนพวกเราว่า นี่มันเป็นธรรมชาติของคน แต่อาจจะเห็นมากในหมู่ผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย คือจะชอบให้คนใดคนหนึ่งเป็นที่ใส่อารมณ์หรือเป็นที่รังเกียจ เพราะมนุษย์เราที่ขาดการฝึกอบรมจะชอบความรู้สึกว่าเราว่าเขา มีพวกเราแล้วก็มีพวกเขา มีการยกตนข่มท่าน ยกกลุ่มของตนแล้วข่มคนอื่น เหมือนต้องมีคนใดคนหนึ่งเป็นแพะรับบาปและเป็นคนที่ถูกรังเกียจโดยที่เขาไม่ได้ทำอะไรผิด อันนี้เป็นธรรมชาติของกิเลสคน ซึ่งถ้าเราไม่อยากให้เป็นเช่นนั้น เราต้องพยายามรู้ตัว

ถ้าเห็นใครที่แปลกหรือเห็นเขาทำอะไรประหลาดให้เป็นที่น่ารังเกียจ ก็อย่าเพิ่งรังเกียจคนที่ชวนให้รังเกียจ ให้ถือว่าเขามีศักยภาพที่จะเปลี่ยนแปลงได้ แต่บางครั้ง ถ้าเรา

มีโอกาสให้เขาทราบถึงบางสิ่งบางอย่างที่เขาทำที่เขาพูดที่เพื่อนรับไม่ได้ เราก็ต้องให้ข้อคิด ด้วยความหวังดีและด้วยความเป็นกัลยาณมิตร ในกรณีที่เราพูดไม่ได้จริง ๆ อาจจะต้องคุยกับคุณครู เพื่อความสมานความสามัคคีในหมู่เพื่อน

๑๒ คำถาม: หนูมีคำถามเกี่ยวกับการรักตัวเองเจ้าค่ะ ข้อแรก คือเราต้องรักตัวเองก่อน ไม่อย่างนั้นก็จะไม่สามารถรักคนอื่นอย่างแท้จริงได้ จริงไหมเจ้าคะ ข้อที่ ๒ การรักตัวเองที่แท้จริงเป็นอย่างไร ควรทำอย่างไรทั้งในด้านแนวคิดและการปฏิบัติ ข้อสุดท้าย อะไรคือความแตกต่างระหว่าง *รักตัวเอง* กับ *เห็นแก่ตัว* คือจะรักตัวเองอย่างไรที่จะไม่กลายเป็นเห็นแก่ตัวเจ้าคะ

คำตอบ: คำถามดีเนาะ อาตมาอยากเสริมอีกคำหนึ่ง คือคำว่า **“ชีวิต”** เพราะจะทำให้ชัดเจนขึ้น ถ้าเปลี่ยนเป็นการรักชีวิต เราต้องรักชีวิตตัวเองก่อน ไม่อย่างนั้นก็จะไม่สามารถรักชีวิตคนอื่น อย่างนี้เป็นต้น ถ้าใช้คำว่ารักตัวเองแล้วกระโดดไปสู่ข้อที่สาม มันยากที่จะแยกออกจากเรื่องการเห็นแก่ตัวหรือการเอาเปรียบเอาชนะคนอื่น เพราะว่าเมื่อเรารักตัวเองแล้ว เราก็ต้องทำเพื่อตัวเอง แต่ถ้าเรามองชีวิต ชีวิตของเราต้องการอะไร ทางพุทธศาสนาถือว่าชีวิตของเราต้องการการพ้นจากทุกข์และเข้าถึงความสุขที่แท้จริง ต้องการความดีความงามต่าง ๆ ต้องการให้พ้น

จากอิทธิพลของสิ่งเศร้าหมองทั้งหลาย ต้องการความเจริญ ความเบิกบาน ถ้าเราถือหลักนี้แล้วก็จะชัดขึ้น

คำว่า “รัก” นี้ คนเอาไปใช้ในความหมายหลากหลาย แล้วทำให้สับสน ฉะนั้น ให้เราเปลี่ยนคำนี้เป็น “หวังดี” เสียก่อน คำว่า หวังดี ฟังแล้วอาจจะไม่ค่อยตื่นเต้น ฉะนั้น คงไม่มีใครร้องเพลงว่าฉันหวังดีต่อเธอเนาะ แต่มันมีความหมายที่ชัดกว่า

เมื่อชีวิตต้องการความเบิกบาน ต้องการการพ้นทุกข์ ต้องการความสุขที่เที่ยงแท้ถาวร แล้วเราก็หวังดีต่อตัวเอง อยากให้ตัวเองได้ในสิ่งนั้น เมื่อเราหวังดีต่อชีวิตของตน จะสังเกตว่าสิ่งที่เราต้องการให้ตัวเองได้ กับสิ่งที่เราอยากให้คนอื่นได้รับนั้น มันก็เป็นสิ่งเดียวกัน เราต้องการให้โลก ต้องการให้สังคม ต้องการให้ทุกคนพ้นจากทุกข์ ให้เป็นผู้ที่เข้าถึงความสุข ความเจริญ ความดี ความงาม

เมื่อเราเปลี่ยนประโยคแล้วจาก *รักตัวเอง* เป็น *หวังดีต่อชีวิตตัวเอง* ถ้าหวังดีต่อชีวิตตัวเองด้วยปัญญา เราจะไม่มีปัญหาเรื่องคนอื่น มันจะไปด้วยกัน เพราะการที่เราหวังดีต่อคนอื่น จะทำให้ชีวิตเราเจริญเหมือนกัน มันมีผลต่อกันและกัน เมื่อเราพัฒนาชีวิตตัวเอง เราย่อมมีความเมตตากรุณาและปัญญาในการช่วยคนอื่น เมื่อเราพยายามช่วยคนอื่น มันก็ยิ่งทำให้จิตใจเราดีขึ้นสูงขึ้น

๑๓ **คำถาม :** อยากทราบว่าทำอย่างไรให้คนที่เรารักยิ้มได้หรือมีความสุขได้

คำตอบ : มันก็พูดยาก แล้วแต่ว่าเขาเป็นใคร และเขาเป็นอะไรกับเรา แล้วแต่ว่าเขามีเรื่องอะไรในใจเขา เราจะไม่สามารถบังคับให้ใครยิ้มได้ ถ้าถูกบังคับก็จะกลายเป็นยิ้มแห้ง ๆ ยังไงมันก็ไม่ใช่ยิ้มจริง แต่ถ้าเราปฏิบัติในทางที่ถูกต้องดีงาม มีการเอาใจเขาใส่ใจเรา ก็หวังว่าตัวเราจะสามารถทำให้คนนั้นมีความสุขได้ ถ้าคนนั้นมีความสุขได้ การยิ้มมันก็จะเกิดขึ้นเป็นอาการของความสุขเป็นระยะ ๆ ได้เหมือนกัน

ในการปฏิบัติ ก็ต้องดูว่าเป็นการปฏิบัติต่อคนรุ่นเดียวกัน หรือเป็นการปฏิบัติต่อผู้ใหญ่หรือต่อคุณพ่อคุณแม่ บางทีท่านก็อาจจะมีเรื่องกังวลใจทุกข์ใจ ซึ่งเราอาจจะไม่มีโอกาสหรือไม่มีอำนาจที่จะลดภาระของท่านได้ แต่ในส่วนที่เราทำให้ท่านเบาใจได้ สบายใจได้ เราก็ทำ อย่างน้อยเวลาคนมีทุกข์ไม่ค่อยยิ้ม การที่ทำให้เขารู้ว่าเขาไม่ได้ทุกข์อยู่คนเดียว หากยังมีเราเป็นเพื่อน เราพยายามเอาใจท่านใส่ใจในเรื่องของท่าน อันนี้ก็เป็นสิ่งที่ดี แต่เรื่องความสุขความทุกข์ในใจนั้นเป็นสิ่งที่แต่ละคนต้องรับผิดชอบตนเอง

๑๔ คำถาม: ถ้ามีคนมาบอกให้เราพูดหรือทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่เขาต้องการ เราจะมีวิธีหรือคำพูดอะไรดีในการปฏิเสธที่จะไม่ทำตาม กราบขอคำแนะนำจากท่านด้วยเจ้าค่ะ

คำตอบ: การฝึกปฏิเสธถือว่าเป็นส่วนสำคัญของการภาวนา *สีลภาวนา* อยู่ในภาวนา ๔ ที่เป็นโครงสร้างใหญ่ของการศึกษาทางพุทธปัญญา (กายภาวนา สีลภาวนา จิตภาวนา ปัญญาภาวนา) ข้อที่ ๒ เกี่ยวกับการปฏิบัติต่อสังคม คือการพัฒนาการสื่อสารให้คนอื่นเข้าใจเรา และเราสามารถเข้าใจเขา พูดในลักษณะที่เหมาะสมกับกาลเทศะ

มีสำนวนไทยที่อาตมาชอบมากตั้งแต่เริ่มเรียนภาษาไทยใหม่ ๆ คือสำนวนที่ว่า “บัวไม่ให้ช้ำ น้ำไม่ให้ขุ่น” อย่างในเวลาที่มีใครต้องการอะไรแล้วเราไม่ให้ หรือเราต้องทำอะไรที่คนไม่พอใจหรือไม่ชอบใจ ซึ่งจะต้องมีแน่นอนเป็นครั้งเป็นคราว ถ้าเราสามารถทำได้แบบบัวไม่ช้ำน้ำไม่ขุ่น ก็เรียกได้ว่าเป็นการสื่อสารที่เก่งมาก

การที่มีคนมาบอกให้เราพูดหรือทำสิ่งต่าง ๆ นั้น เราต้องแยกประเด็นก่อนว่า สิ่งที่เขาขอนั้นเป็นเรื่องผิดศีล หรือเป็นแค่สิ่งที่เราไม่ชอบหรือไม่อยากทำ ถ้าเป็นสิ่งธรรมดาที่ไม่ใช่เรื่องชั่วร้าย ไม่ใช่สิ่งที่ไม่ดี เพียงแต่เราไม่ชอบ เราไม่

อยากทำ อย่างนี้เราต้องหาอุบายที่จะพูด แต่บางครั้งเวลาเราพูดปฏิเสธคนเป็นครั้งแรก เราก็กลัวเขาจะทิ้งเรา กลัวเขาจะรังเกียจเรา กลัวเขาจะโกรธเรา มันเป็นความวิตกกังวลซึ่งเราต้องรู้เท่าทันความรู้สึกนี้เสียก่อน แต่ถ้าหากเรารู้เลยว่า ถ้าทำทั้ง ๆ ที่ไม่อยากทำ เพียงเพราะเกรงใจ เพียงเพราะกลัว เพียงเพราะกังวล ความรู้สึกไม่ดีต่อคนนั้นจะเกิดขึ้นในจิตใจ แล้วเราจะรู้สึกเครียด รู้สึกทุกข์ใจ อึดอัดใจว่า ต้องทำสิ่งนั้นทั้ง ๆ ที่ไม่ต้องการทำ ถ้ามองแล้วเห็นว่าไม่จำเป็นที่จะต้องทำ เราก็สามารถพูดปฏิเสธได้เลย

อาตมาคงยกตัวอย่างได้ไม่ง่ายนัก เพราะมันขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยหลายอย่าง แต่ถ้าเราสามารถอธิบายให้คนที่ขอหรือบอกเราให้เขารับรู้ได้ว่า **การปฏิเสธของเรานั้น คือ เราปฏิเสธกิจกรรม ปฏิเสธการกระทำ แต่ไม่ได้ปฏิเสธตัวเขา เรื่องนี้สำคัญ เพราะเมื่อเราปฏิเสธใครในเรื่องหนึ่งเรื่องใด ทำไมเขาจึงเป็นทุกข์มากหรือโกรธมาก นั่นเป็นเพราะเขารู้สึกเหมือนว่าเราปฏิเสธตัวเขา** ฉะนั้นถ้าเราจะทำให้บัวไม่ช้ำ น้ำไม่ขุ่น เราก็ต้องพูดในลักษณะที่เขารู้สึกได้ว่า เรายังเป็นเพื่อนกันเหมือนเดิม ทุกอย่างเหมือนเดิม เพียงแต่เฉพาะเรื่องนี้เราไม่สะดวกใจ เราต้องขออภัยด้วยที่เราไม่สะดวกใจที่จะทำ

ในระยะยาว การที่เรามีหลักการหรือว่าเราชัดเจนจะทำให้คนเกิดความรู้สึกเคารพนับถือ เวลาอยากจะพูดอะไรก็พูดได้ง่าย พูดได้เลย ถ้าเขาไม่เอา เขาก็บอกได้ ไม่ต้องเกรงใจ บางทีเราขอให้ใครช่วยทำงาน ที่จริงมันเหมือนกับว่าเราอยากจะบังคับให้เขาสมัครใจ ใช่ไหม คล้าย ๆ อย่างนั้น เพราะว่าเวลาเราขอ ถ้าเขาบอกว่าโอเค แต่เรารู้สึกว่าจริง ๆ แล้วเขาไม่อยากทำ เราเองก็ไม่ค่อยจะมีความสุขเหมือนกัน ใช่ไหม เพราะว่าเขาไม่ได้มีความสุขจริงที่ต้องทำให้เรา เขาแค่เกรงใจเราเฉย ๆ ในกรณีนี้มันก็อาจเป็นสิ่งบั่นทอนความสุขของคนขอได้เหมือนกัน

ในกรณีที่สิ่งที่ขอเป็นเรื่องผิดศีลธรรม เราต้องเข้มแข็งเด็ดเดี่ยว และบอกว่า **“ขออภัย... อันนี้ทำไม่ได้ เรามีหลักชีวิตของตัวเองที่ปฏิบัติมา เราต้องรักษาเอาไว้”** คำพูดลักษณะนี้แล้วแต่จะพูดกับใคร ถ้าผู้นั้นเป็นชาวพุทธด้วยกัน หรือเข้าใจว่าเราถือศีล เราจะไม่ทำ แต่สำหรับบางคน ถ้าพูดอย่างนี้ เขาอาจจะยิ่งไม่ชอบ ให้เราใช้ภาษาที่เป็นกลาง ๆ เช่น กล่าวว่าเรามีหลักชีวิตบางอย่าง หรือว่าเรามีอุดมการณ์บางอย่าง หรือว่าเราอธิษฐานจิตก็แล้วแต่หาคำพูดหาภาษาที่เหมาะสมกับตัวบุคคลกับกาลเทศะเพื่อให้เขาเข้าใจว่าทำไมเราไม่ทำ

๑๕ คำถาม: กราบนมัสการท่านอาจารย์ ทำไมคนเราต้องตามหาความรักด้วยครับ

คำตอบ: คำถามนี้ตอบง่ายมาก คือไม่ต้องตามหาก็ได้ เดี๋ยวมันจะมาหาเราเอง ไม่ต้องไปกังวล มันไม่มีสูตร อาตมาจำได้ว่าเคยคุยกับหลวงพ่อสุเมโธ ท่านเล่าว่ามีผู้หญิงคนหนึ่ง ไปกราบท่านที่วัดที่อังกฤษ ปรากฏว่าแต่งงานได้ ๖ หรือ ๗ ครั้งแล้ว ท่านสงสัยว่า ทำไมจึงแต่งงานหลายครั้งเหลือเกิน เขาบอกว่าเขาต้องการมีความรักตั้งแต่วัยรุ่น สิ่งที่เขาแสวงหาคือความรัก พอไปเจอผู้ชายคนหนึ่งรู้สึกรัก เขาก็พอใจว่าได้แล้ว...ความรักที่แสวงหา แต่อยู่นาน ๆ ไป ทั้ง ๆ ที่สามีเขาดี แต่มันไม่เหมือนเดิม ความรักตอนแรกพบมันค่อย ๆ จางไป เขารู้สึกเสียดาย...อยากจะได้ความรู้สึกอย่างนั้นอีก สุดท้ายก็เลิกกับผู้ชายคนนั้น แล้วไปได้ผู้ชายคนใหม่ ได้ความรักใหม่เหมือนกัน รักเขามาก ตื่นเต้นที่มีความรักใหม่ แต่ก็เป็นอย่างเดิมอีก นาน ๆ เข้าความรักในช่วงแรกค่อย ๆ จางไป กลายเป็นซ้ำรอยเดิม ตกร่องเก่า เขาทำอย่างนี้ซ้ำ ๕-๖ ครั้ง เพราะเขาไม่ได้ต้องการคู่ครองหรือชีวิตครอบครัวที่ดี แต่เขาต้องการรักษาความรู้สึกว่ารัก นี่เพราะเขาคงมีความคิดเห็นอย่างนี้ว่าจะต้องตามหาความรัก โดยเข้าใจว่าได้ความรักแล้วมันจะดี ทุกสิ่งทุกอย่าง

มันจะครบ แต่ที่จริงไม่ใช่อย่างนั้น ความรักก็เป็นแค่ส่วนหนึ่งของชีวิต และเมื่อมันเป็นความรู้สึก มันก็ย่อมเปลี่ยนแปลง

ถ้าคนสองคนรักกัน มีศีลเสมอกัน เป็นที่ปรึกษาของกันและกัน เป็นผู้ให้ข้อคิดแก่กันและกัน มีความเป็นเพื่อนต่อกันมากในทุก ๆ เรื่องพร้อมกับความรัก แม้ความรักแบบหนุ่มสาวจะจางไปตามกาลเวลา แต่ความผูกพันจะยังเหมือนเดิม แต่ถ้าเราคิดว่ามีอะไรสักอย่างที่เรียกว่าความรัก ถ้าตัวเราได้สิ่งนั้นแล้ว ชีวิตเราจะสบาย นี่มันเป็นความคิดงมงายที่มีแต่ในหนัง มีแต่ในนิยาย

ฉะนั้น ทำให้ตัวเองน่ารักดีกว่า น่ารักก็คือเป็นคนดี เป็นคนมีน้ำใจ เป็นคนซื่อสัตย์สุจริตไว้วางใจกันได้ ให้เราอาศัยเสน่ห์ของความดี มันมีเสน่ห์มากโดยเฉพาะกับคนดีด้วยกัน อยากจะได้ความรัก อยากจะได้คู่ครองในอนาคตที่ดี ก็ให้เป็นคนดี เพราะความดีย่อมดึงดูดซึ่งกันและกัน คนดีก็อยากคบคนดี คนชั่วก็อยากคบคนชั่ว มันเป็นธรรมดา

๑๖ **คำถาม :** เราจะมีวิธีวางตัวหรือปฏิบัติต่อคนที่เราไม่ชอบอย่างไรเจ้าคะ

คำตอบ : ศีลคือเรื่องแรก เราอย่าทำอะไรอย่าพูดอะไรด้วยอารมณ์โกรธไม่พอใจหรือไม่ชอบใจ อย่าพูดกระแหนะกระแหน อย่าพูดถากถางเสียดสี แล้วก็อย่านินทา

เขาลับหลัง ถึงจะมีความรู้สึกอย่างนั้นอยู่ แต่อย่าไปทำบาปทำกรรมด้วยกายด้วยวาจาเพราะอารมณ์เหล่านี้ นี่เป็นการปฏิบัติทางกาย ทางวาจา ส่วนทางใจ ก็ให้เรามีสติ พอจิตเริ่มจะจับผิดคนนี้ เพ่งโทษคนนั้นที่เราไม่ชอบ อย่าไปเอาด้วย อย่าไปเพลินกับมัน เพราะมันเป็นการเพิ่มกิเลสในจิตใจหรือเพิ่มความรู้สึกที่เป็นอกุศลในจิตใจ ให้เห็นแล้วก็สักแต่ว่าเห็นแล้วก็วาง แล้วให้เจริญเมตตาภาวนาไปด้วย

เมตตาภาวนา หมายถึงว่า เมื่อเรารู้สึกว่าเขาเป็นคนไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ เช่น เป็นคนอิจฉาพยาบาท เราก็หวังดีขอให้เขาได้กลับใจเป็นคนไม่อิจฉาพยาบาท คนที่เห็นแก่ตัวเราก็ขอให้เขาพ้นจากความเห็นแก่ตัว นี่คือการแผ่เมตตากับคนที่เราไม่ชอบ ขอให้เขามีคุณสมบัติของคนที่ดี แล้วต้องใช้ปัญญามาเสริมด้วย คือต้องมีทั้ง (๑) การฝึกทางกายวาจา (๒) การฝึกทางจิตใจ พัฒนาคุณภาพจิต และ (๓) ต้องมีปัญญาพิจารณาว่าความไม่ชอบใจนี้เป็นของไม่แน่นอน

คนบางคนเราอาจจะไม่ชอบ แต่พอนานวันไป เราเปลี่ยนใจกลายเป็นชอบก็มี คนที่เราเคยชอบ ภายหลังเราไม่ชอบก็มี มันเป็นแค่สักแต่ว่าความรู้สึก สักแต่ว่าอารมณ์ อย่าไปเอาจริงเอาจังกับมัน ในชีวิตนี้ยังอยู่อีกกี่ปี จะ ๖๐ หรือ ๗๐ ปีก็แล้วแต่ เราหนีคนที่เราไม่ชอบไม่พ้นหรอก ถ้าเรา

ยังมีนิสัยชอบจับผิดเพ่งโทษคนอื่น หรือยังขาดเมตตาธรรม คงต้องเจออยู่ตลอดชีวิต ฉะนั้น เราพิจารณาเรื่องนี้ให้ดี ก็จะเกิดความระมัดระวังมากขึ้น

๑๗ **คำถาม :** การอยู่ร่วมกันและต้องทำงานเป็นห้อง บางครั้งก็มักมีปัญหาจากความคิดเห็นที่ไม่ลงรอยกัน ไม่ตรงกัน หรือมีเพื่อนที่ไม่ให้ความร่วมมือตั้งแต่ต้น แต่มาเสนอความเห็นในเวลาที่ล่วงเลยมามากแล้ว ซึ่งมันไม่ทันการ และไม่สามารถทำได้ เมื่อเกิดปัญหาเช่นนี้ เราควรปฏิบัติกับเพื่อนแบบนั้นอย่างไร เพื่อไม่เป็นการสร้างความขัดแย้ง

คำตอบ : คำถามที่บางทีเรามองข้าม หรือเราควรจะสนใจตั้งแต่แรกว่า เราเรียนหนังสือเพื่ออะไร หรือมาโรงเรียนเพื่ออะไร ข้อหนึ่งก็คือ เป็นการฝึกซ้อมเพื่อจะเข้าไปอยู่ในโลกกว้างต่อไป ซึ่งในการเตรียมตัวเพื่อจะเข้าสู่โลกกว้างนั้น ทั้งวิชาการ วิชาชีวิต เราถือว่าเป็นการเตรียมความพร้อม แต่ส่วนหนึ่งที่เรามีโอกาสได้เรียนรู้ตลอดเวลาก็คือการอยู่ในสังคม ที่นี่เราเป็นสังคมเล็ก ๆ แต่สังคมเล็ก ๆ ซึ่งถึงจะห่างไกลจากสังคมใหญ่ในเมือง สิ่งที่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในแต่ละสังคมก็เหมือน ๆ กัน การที่คนไม่ให้ความร่วมมือ หรือไม่รู้จักกาลเทศะ หรือบางครั้งบางคราวชวนให้เกิดความขัดแย้ง มีอยู่ทุกแห่ง ในรัฐสภาก็มี วัดวาอารามก็มี บริษัท

ทั้งหลายก็มี ทุกองค์กรมักจะมีปัญหากับคนอย่างนี้ เพราะฉะนั้น ก็อยากให้มองว่าเรากำลังฝึกปัญญาในเรื่องนี้ ในการจัดการกับปัญหาในการอยู่ร่วมกัน นี่ก็เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ไม่ใช่ว่าปัญหาในการอยู่ร่วมกันเป็นอุปสรรคต่อการศึกษา แต่เราต้องเปิดใจกว้างให้เข้าใจว่า นี่ก็คือการศึกษาเช่นกัน เมื่อคนที่ต่างก็นานาจิตตังมาอยู่ด้วยกัน จะอยู่ด้วยกันอย่างไร นี่เป็นเรื่องของศีลภาวนาแท้ ๆ เราอาจจะต้องมีการประชุมกัน อาจจะมีการตั้งข้อวัตรปฏิบัติสำหรับห้องเราว่า ทุกคนต้องมีส่วนร่วมในการร่าง ในการกำหนด ในการลงมติกันว่า เราจะทำอย่างนี้ เราจะไม่ทำอย่างนั้น เพื่อให้เป็นข้อตกลงกันที่ชัดเจน ที่ทุกคนยอมรับ แล้วให้สัจจะว่าจะทำตาม อย่างนี้ก็ช่วยได้มาก แต่อย่างไรก็ตาม การอยู่ในสังคม มันก็ต้องมีทุกข์ไม่มากก็น้อย แต่จะทำอย่างไรให้ความทุกข์น้อยที่สุด และมีความสุขให้มากที่สุด เป็นเรื่องที่ต้องใช้สติปัญญา

๑๘ **คำถาม :** กราบนมัสการพระอาจารย์ครับ หากเราชอบเขา แต่เขาไม่ชอบเรา เราควรปฏิบัติตัวอย่างไร หรือหากเขาชอบเรา แต่เราไม่ชอบเขา เราควรปฏิบัติตัวอย่างไร

คำตอบ : เรื่องคนสองคนจะชอบกันเหมือนเป็นปฏิกิริยาทางเคมี คล้าย ๆ อย่างนั้น ซึ่งถ้าสารเคมีตัวหนึ่ง

เกิดอยากไปมีปฏิกิริยากับสารเคมีอีกตัวหนึ่ง แต่ตามกฎแล้ว สารสองตัวนี้มันมีปฏิกิริยากันไม่ได้ นั่นก็ไม่ได้หมายความว่า สารเคมีไม่ดี เพียงแต่ว่าสารสองตัวนี้อยู่ด้วยกันไม่ได้เท่านั้นเอง

ที่ท่านอาจารย์เปรียบเทียบแบบนี้คือ เวลาเราชอบใครแล้วเขาไม่ชอบเรา ทำไมมันจึงเจ็บใจเหลือเกิน มันทุกข์เหลือเกิน เพราะอะไร ก็เพราะเรารู้สึกเหมือนกับว่า เขาปฏิเสธว่าเราไม่ดีพอ เป็นความรู้สึกที่กระทบอัตตาตัวตน มันจะเป็นเรื่องของตัวเราซึ่งอยากให้เปลี่ยน เหมือนว่าเขามองเราว่าเป็นสารเคมีที่มันไปด้วยกันไม่ได้ คือสารแต่ละสารก็ดีในตัวมันเอง เพียงแต่ว่ามันอยู่ด้วยกันไม่ได้ เขาอาจจะถืออย่างนั้น ทีนี้ถ้าเราชอบใคร เขาทราบแล้ว แต่เขาไม่ได้ชอบเรา เราจะไปบังคับอะไรเขาก็ไม่ได้ใช่ไหม ก็ถือเสียว่ามันไม่เวิร์ค คนเราจะไปด้วยกันได้ จะต้องมีความพร้อม มีความสมัครใจทั้งสองฝ่าย ไม่ใช่ว่าฝ่ายหนึ่งจะตื๊อจนน่าเกลียด เราต้องยอมรับความจริงว่าเขาไม่ชอบเรา ก็จบ ในกรณีที่เขาชอบเราแต่เราไม่ชอบเขาก็เหมือนกัน เราก็พยายามพูดไม่ให้เขาเสียใจ พูดด้วยเมตตา เมื่อเราคิดว่าไม่ใช่ ไม่ใช่ก็ไม่ใช่ ไม่ต้องเกรงใจจนเกินไป เรื่องการปฏิเสธคนเป็นศิลปะที่ทุกคนควรจะให้ความสำคัญ มันมีประโยชน์มาก เพราะการ

ที่เราเป็นคนที่ปฏิเสธใครไม่ได้นี่อันตรายนะ เราจะอ้างแต่ความเกรงใจอย่างเดียวคงไม่พอ ความเกรงใจนั้นควรจะมีแน่นอน แต่ต้องคิดเรื่องอื่น ๆ หลายอย่างประกอบด้วย ไม่ใช่เกรงใจอย่างเดียว ฉะนั้น ถ้าไม่ชอบเขา ก็พูดด้วยเมตตา แต่ถ้าพูดยังไง ๆ เขาก็ไม่ฟัง เราก็ต้องเด็ดขาด นิสัยแต่ละคนไม่เหมือนกัน การเปรียบเทียบด้วยเรื่องสารเคมีนี่ดีนะ มันไม่ใช่ว่าใครดีใครชั่ว ใครน่ารักใครไม่น่ารัก ไม่ใช่ว่าเขาไม่รักเรา แปลว่าเราเป็นคนไม่น่ารัก เรากับเขาเป็นสารเคมีคนละกลุ่มกัน มันเข้ากันไม่ได้

๑๙ **คำถาม :** ทำไมเวลาเราได้ยินใครสักคนพูดถึงอีกคนหนึ่งในทางไม่ดีแล้ว เรารู้สึกไม่ดี หดหู่ไปด้วย

คำตอบ : อย่างนี้ใช้ได้ คนดีต้องเป็นอย่างนี้ คือการที่คนหนึ่งนินทาอีกคนหนึ่งลับหลัง มันเป็นนิสัยไม่ดี แล้วเราจะไปเบิกบานใจได้อย่างไร เราหดหู่ก็ดีกว่าเราเบิกบาน ไม่ใช่ว่า ชอบ! อยากฟังต่อ อย่างนั้นจะน่าเป็นห่วงมากกว่า แต่คนบางคนนะ เวลาได้ยินใครสักคนพูดถึงอีกคนหนึ่งในเรื่องไม่ดี รู้สึกหดหู่ใจ แต่เวลาตัวเองอยากพูดนี่ไม่หดหู่เลย กลับสนุกด้วยซ้ำไป ดังนั้น เมื่อเราได้ยินใครนินทาใครลับหลัง แล้วเราไม่ชอบ เราต้องน้อมเข้ามาว่า เราจะต้องเป็นผู้ที่ไม่นินทาใครลับหลังเป็นอันขาด

๒๐ **คำถาม:** เมื่อเราอยู่ในสถานการณ์ที่คนมีปัญหากัน ทั้งเพราะไม่เข้าใจกันและนิสัยของแต่ละคนที่เข้ากันไม่ได้ แล้วเราทุกข์ ชอบเก็บเอามาคิดจนเราโกรธและเกลียดคนฝ่ายหนึ่ง ทำอย่างไรให้เราเลิกคิดมากและเลิกเป็นทุกข์ เพราะมันมีผลกับการกระทำของเราต่อคนที่เราเกลียด และทำอย่างไรให้เราจัดการควบคุมตัวเองได้ครับ เพราะเราแก้เขาไม่ได้

คำตอบ: ใช่! ถูกต้องแล้ว เราแก้คนอื่นไม่ได้ แต่ในขณะเดียวกัน เมื่อเรามั่นใจว่ากาลเทศะเหมาะสมแล้ว เราก็มีสิทธิ์ที่จะให้คนที่เขากำลังมีปัญหากัน ได้รับทราบผลกระทบต่อตัวเราและคนอื่น อย่างเช่น เมื่อเราเห็นแล้วเรารู้สึกอย่างไร มันไม่ใช่การฟ้องร้องและไม่ใช่การสั่งสอน หากเป็นการให้ข้อมูล เวลาคนมีปัญหากัน โกรธกัน ความคิดอะไรต่าง ๆ มันจะแคบลง แล้วจะไม่ค่อยคำนึงถึงผลกระทบต่อคนอื่น แม้ไม่ได้ตั้งใจจะเบียดเบียนคนอื่น แต่มันก็เป็นไปโดยปริยาย หากเราเป็นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง แล้วได้รับผลกระทบ ถ้าจิตใจเราวางเป็นกลางได้ ไม่ทุกข์ไม่อะไรมาก เมื่อมีโอกาสจะพูดให้คนอื่นทราบ เราก็ควรจะพูด ไม่ใช่ว่าเก็บกดไว้ทุกเรื่อง อย่างนั้นมันไม่ดี

การอยู่ในโลกที่มีความเปลี่ยนแปลง โลกนี้พระพุทธเจ้าเรียกว่า "ทุกขะ" หรือว่า "ทุกข์" คือมันไม่มีอะไรที่สมบูรณ์ และสิ่งทั้งหลายมีธรรมชาติว่าต้องเปลี่ยนแปลง แม้กระทั่งความสัมพันธ์ระหว่างคน จะเป็นเพื่อนกันก็ดี จะเป็นคู่ครองกันก็ดี ไม่มีอะไรที่มันเหมือนเดิม ทุกปี ๆ มันย่อมเปลี่ยนแปลงไป บางครั้งอาจจะดีขึ้นก็ได้ บางสิ่งบางอย่างที่ไม่ดีในอดีต อาจจะดีขึ้น แต่บางสิ่งบางอย่างที่เคยดี ถ้าเราไม่มีสติ ไม่ระมัดระวัง ไม่มีปัญญา สิ่งที่ดีก็เสื่อมได้ ฉะนั้นเมื่อเราเห็นความเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมเกิดขึ้น เรามักจะเศร้าเสียใจ แต่ว่านั่นคืออาการของโลกที่เป็นกระแสแปรปรวนอยู่ตลอดเวลา

ในการจัดความสมดุล สมมุติว่าเคยมีอะไรสักอย่างที่อยู่ในระดับที่ว่าพอดีกันหรือสมดุลกัน แล้วเกิดความเปลี่ยนแปลง ก็ต้องมีการจัดสมดุลกันใหม่ ในระหว่างที่มีการปรับจากสมดุลหนึ่งไปสู่อีกสมดุลหนึ่ง มันจะมีช่วงปั่นป่วน อย่างในสังคมที่ผ่านมาหลายสิบปีนี้ เรากำลังจัดสมดุลในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างผู้ชายกับผู้หญิง ซึ่งก่อนหน้านี้หลายร้อยหลายพันปี ผู้ชายเป็นใหญ่ ผู้หญิงเป็นรอง แม้ทุกวันนี้ ก็ยังมีบางประเทศที่ถือว่าผู้หญิงเป็นสมบัติของผู้ชาย ไม่มีสิทธิทางกฎหมายเลย

การเปลี่ยนสิ่งที่อยุติธรรมไปสู่ความยุติธรรมในทุก ๆ ประเทศ มันจะต้องมีความปั่นป่วนสักช่วงหนึ่ง หรือในประเทศที่อำนาจอิทธิพลกระจุกอยู่ในเมือง การจะกระจายอำนาจไปสู่ชนบทบ้าง ก็ต้องมีช่วงที่ปั่นป่วน คนสองคนเคยอยู่ด้วยกันแล้วต่อมามีปัญหา อาจเป็นผลของการจัดสมดุลใหม่ คือทั้งสองอาจจะยังอยู่ด้วยกัน แต่ไม่เหมือนเดิม อาจมีข้อตกลงกันใหม่ หรือความรู้สึกอาจจะไม่เหมือนเดิม แต่มันก็ดีไปอีกแบบหนึ่ง หรือบางทีอาจถึงขั้นต้องแยกกันก็มี คนเคยรักกัน ต่อมาก็ไม่รักกัน ล้วนเป็นเรื่องธรรมดาของคน

ถ้าเราเป็นนักศึกษา "อนิจจัง...ความเปลี่ยนแปลง" เมื่อสิ่งทั้งหลายเปลี่ยนแปลงตามเหตุตามปัจจัย ถึงจะเจอสิ่งที่ไม่ชอบบ้าง เราก็ทำใจได้ เพราะรู้ว่ามันเป็นอย่างนี้เอง โลกมันก็ต้องเปลี่ยนแปลงไปอย่างนี้ หากจิตใจเราไปหมกมุ่นหรือไปยึดติดกับสิ่งดี ๆ ที่เสียไป อย่างนี้เศร้าแน่ ฉะนั้นเราก็ต้องทำใจว่า มันเป็นอย่างนี้เอง

การมองการกระทำของคนอื่นที่ว่าทำให้เราเกลียดหรือโกรธ เราต้องเตือนสติอยู่ตลอดเวลาว่า เราไม่รู้จักใจของคน ๆ นั้น ถึงจะเป็นคนในครอบครัว หรือเรียนชั้นเดียวกันบางทีอาจจะรู้จักกันตั้งแต่อนุบาล แต่เราไม่รู้จักใจจริงของเขา เราก็เห็นแต่อาการภายนอก คือการกระทำและการพูด ฉะนั้น อย่าเพิ่งด่วนสรุปใคร เราไม่รู้จักเจตนาที่อยู่เบื้องหลัง

การกระทำ พยายามเอาใจเขาใส่ใจเรา ถ้า ๒ ฝ่ายนี้ เรารู้สึกว่าฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายเอาเปรียบ อีกฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายเสียเปรียบ มันอาจเป็นได้เหมือนกัน แต่ส่วนมากมันมักจะมีเหตุปัจจัยที่สลับซับซ้อนหลายอย่างซึ่งเรารู้บ้างไม่รู้บ้าง ฉะนั้น ให้เราพยายามวางใจให้เป็นกลาง ถ้าเกิดโกรธ เกิดเกลียด แสดงว่าเราขาดสติเสียแล้ว เพราะความโกรธเกิดขึ้นได้เฉพาะในจิตใจที่ขาดสติขาดปัญญา

เมื่อเราเห็นเช่นนี้ เราต้องกลับมาอยู่กับตัวเองบ้าง กลับมาอยู่ที่การฝึกให้จิตไม่หลงอยู่กับความคิด ไม่ตกร่องอยู่ในอารมณ์ดั้งเดิม พยายามวางใจให้สักแต่ว่ารับรู้รับทราบ หากมีส่วนจะพูดจะเกี่ยวข้องที่จะทำให้ดีขึ้นบ้าง เราก็ทำไป แต่ถ้าไม่มีโอกาส เราก็ต้องปล่อยวางว่ามันเป็นอย่างนั้นเอง

๒๑ คำถาม: เราจะใช้วิธีทางพุทธปัญญาช่วยเหลือนักเรียนที่หลับในห้องเรียนบ่อย ๆ ได้อย่างไรครับ

คำตอบ: อยู่ที่การป้องกันมากกว่า คนเราจะหลับในห้องเรียนก็ด้วยเหตุปัจจัยทางกายกับเหตุปัจจัยทางใจ ถ้านอนดึก นอนไม่หลับ หรือนอนไม่พอแก่ความต้องการของร่างกาย เวลาเราผ่อนคลายตอนกลางวัน โดยเฉพาะหลังทานอาหาร อากาศร้อน เราก็มักจะง่วง เหตุของการหลับในห้องเรียนส่วนมากเกิดจาก (๑) อากาศร้อน (๒) เพิ่งทานข้าวเสร็จ (๓) ขาดฉันทะในการทำงาน แบบนี้เรียกว่าง่วง

ง่ายที่สุด เรื่องการป้องกันนั้น เราต้องคุยกัน หรือทุกคนต้องพยายามศึกษาเรียนรู้ความต้องการของร่างกาย ในเชิงการพักผ่อน

ถ้าเราง่วงบ่อย ๆ เรียกว่าเป็นการเบียดเบียนตัวเอง เสียดายสิ่งที่ควรจะได้จากการเรียนหนังสือ เราต้องเห็นคุณค่าของเวลา ปีหนึ่งนานมาแล้ว อาตมาได้ติดตามพระผู้ใหญ่ไปต่างประเทศ ท่านเป็นพระสูงอายุ โยมจัดตั๋วที่นั่งชั้นหนึ่งให้ท่าน อาตมาผู้ดูแลท่านก็ต้องนั่งชั้นหนึ่งไปด้วย ซึ่งไม่เคยนั่งมาก่อน ทำให้เกิดความรู้สึกว่า เขาซื้อตั๋วนี้แพงมาก ถ้าเราเกิดหลับไป มันจะไม่รู้ตัวเลยว่านั่งชั้นหนึ่ง ชั้นสอง หรือชั้นสาม เสียดายสตางค์เขา ก็เลยตั้งใจไม่ให้หลับเสียเลย จะได้คุ้มค่าเรือบิน ในทำนองเดียวกัน เมื่อพ่อแม่อุตส่าห์เสียเงินจำนวนมากส่งเรามาเรียนที่นี่ ถ้าเราหลับบ่อย ๆ มันเสียดายสตางค์พ่อแม่นะ

สำคัญที่สุดเรื่อง **ฉันทะ** ถ้าเรารู้ว่าวิชาไหนที่เราไม่ค่อยชอบ ไม่สนุก อย่าไปถือว่ามันเป็นกฎตายตัวของธรรมชาติว่า ข้าพเจ้าเป็นคนไม่ชอบวิชานี้ ข้าพเจ้าไม่สนุกกับวิชานี้ มันเป็นผลของความคิด ถ้าเราเปลี่ยนความคิดใช้โยนิโสมนสิการเปลี่ยนความรู้สึกได้ เพราะความรู้สึกเป็นผลของความคิด ให้คุณครูช่วยสอนและให้อุบายในการเปลี่ยนความคิดต่องาน

๒๒ คำถาม: ถ้ามีคนๆ หนึ่งทุกข์จากปัญหารอบข้างรุมเร้ามากๆ เช่น เพื่อน พ่อแม่ คุณครู และเขาคนนั้นเลือกที่แก้ปัญหาโดยการทำตัวชินชา เราจะมีวิธีช่วยเขาอย่างไรบ้างครับ

คำตอบ: ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจว่า เราจะเป็นทุกข์ทางใจ มันไม่ใช่ทุกข์เพราะพ่อแม่ ไม่ใช่ทุกข์เพราะครู ไม่ใช่ทุกข์เพราะโรงเรียน มันไม่ใช่อย่างนั้น เราทุกข์เพราะเราทุกข์เพราะจิตใจเรามากที่สุด คนอื่นๆ ไม่ว่าพ่อแม่ ไม่ว่าเพื่อน ไม่ว่าครู อาจจะทำให้เราลำบาก แต่จะเป็นทุกข์ทางใจนี้มันอยู่ที่เรา ถ้าไม่มีตัณหา ไม่มีกิเลสอยู่ในใจเรา มันทุกข์ไม่ได้ นี่เป็นเรื่องที่ทุกคนต้องเตือนตัวเองอยู่เสมอว่า ถ้าทุกข์นี่ ให้รู้ได้ทันทีเลยว่า ถ้าทุกข์แสดงว่าต้องมีกิเลส มันไม่ใช่ว่าทุกข์เพราะเราไปโทษตัวเอง คนอื่นเขาเป็นปัจจัยกระตุ้นตันหา แต่ตัวตัณหาเป็นตัวที่เราต้องรับผิดชอบเอง ดังนั้นถ้าเพื่อนชอบโทษคนอื่น ว่าเขาเป็นทุกข์เพราะคนนั้นคนนี้นี่เป็นข้อคิดดีๆ ที่เราควรฝากให้เขาคิด ...จริงหรือ ...ไม่ขึ้นอยู่กับจิตใจเราเลยหรือ ...การทำตัวชินชา การไม่รับรู้ การทำไม่รู้ไม่ชี้ เป็นการเอาตัวรอดหรือ เป็นการป้องกันตัวเองหรือ... แล้วเราป้องกันอะไร ป้องกันศักดิ์ศรีป้องกันอัตตาตัวตนหรือ ...แล้วที่ว่าอยู่เฉยๆ เดี๋ยวเขาก็เบื่อไปเอง เดี๋ยว

เรื่องมันก็ผ่านไปเอง มันจะจริงหรือ ...บางเรื่องเราเฉยไว้ เรื่องมันกลับเลวลงๆ ...แล้วยังเป็นการถือว่าปัญหาไม่ได้ขึ้นอยู่กับเราเลย เราไม่ต้องรับผิดชอบเลย ...มันเป็นการรังแก เป็นการข่มขู่จากคนอื่น ...ซึ่งนั่นเป็นการโกหกตัวเองเสียมากกว่า

๒๓ คำถาม : เราจะอยู่ร่วมกับคนที่เรารัก โดยไม่เผลอทำตัวเป็นเจ้าของเขาได้อย่างไรเจ้าคะ

คำตอบ : สิ่งแรกคือเราก็ไม่ใช่เจ้าของเขาอยู่แล้ว ยังไงก็ไม่ใช่ มันคิดผิดอยู่แล้ว อยู่ที่ศีล สมาธิ ปัญญาเหมือนเดิม ศีลก็อยู่ที่การแสดงออกด้วยกายด้วยวาจาให้มีสติ ให้ระมัดระวัง กิริยาท่าทางที่ส่อในลักษณะเป็นเจ้าของเขา ระมัดระวังอย่าทำอย่าพูด ตั้งสติรู้ตัวแล้วสำรวจจิตใจ มีความอดทน แล้วปัญญาก็อาจจะพิจารณาในทางที่ว่า ความรักของเรานั้น ถ้าเผลอแล้วทำท่าทีที่เขาไม่ชอบมันจะทำให้เขาไม่ชอบเราได้ พยายามหาเหตุผลหรือพิจารณาว่าการทำตัวเป็นเจ้าของเขามีโทษอย่างไร ให้เราเห็นความสำคัญของการไม่เผลอตัว ไม่ต้องการแสดงตัว ไม่อยากให้คนอิจฉาเรา มีโอกาสที่กิเลสหลายตัวอาจจะเกิดขึ้น ให้เรารู้แล้วปล่อย รู้แล้วปล่อย รู้แล้วปล่อย

๒๔ **คำถาม:** ถ้ามีเพื่อนคนหนึ่ง fake ใส่ ควรทำอย่างไรดีเจ้าคะ แล้วเพื่อนคนนั้นก็ไม่เคยยอมรับความจริงและคำตักเตือนของเพื่อน ๆ เลย

คำตอบ: ก่อนอื่น ต้องยอมรับว่าเราทุกคนมีกิเลส เพียงแต่ว่าถ้าเราจะคบกันเป็นเพื่อน เราก็ต้องมีขีดจำกัดว่ากิเลสแค่นี้ ๆ เราพอรับได้ แต่ถ้ากิเลสเกินขอบเขตที่เรารับได้ หรือกิเลสมันแรงไป หรือมันทำลายความเป็นเพื่อน ก็ไม่คบจะดีกว่า

สมมุติว่าเขามีนิสัยไม่ดีในเรื่องการไม่จริงใจ เป็นต้น เราอยากให้เพื่อนคนนั้นเปลี่ยนนิสัย มันไม่ใช่เรื่องง่าย เราต้องใช้ปัญญา เพราะทุกคนก็มีอัตตาตัวตน ที่จะต้องปกป้องตัวเอง จะไม่ค่อยยอมรับเวลาทำผิด นี่เป็นธรรมดาของคนทุก ๆ คน เราต้องคิดว่า จะพูดอย่างไรเขาจึงจะสำนึกตัวได้ เขาจึงจะยอมเปลี่ยน โดยที่เขาไม่รู้สึกว่าเขาเสียหน้า เพราะคนเรามักกลัวเสียหน้ามาก กลัวคนอื่นเสียความเคารพนับถือในตัวเขา

ดังนั้นเราควรคิดว่าจะพูดอย่างไร ที่ไหน เมื่อไร เรื่องกาลเทศะ เรื่องการพูดด้วยความหวังดีนี่สำคัญ **หลักสำคัญที่สุดเวลาจะพูดคุยในเรื่องที่พูดยาก คือ อย่าด่วนสรุปว่าเรารู้ใจเขา** เพราะมีแต่ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเท่านั้น ที่จะรู้

วาระจิตของคนอื่น คนทั่วไปไม่รู้หรอก เราเห็นพฤติกรรมบางอย่าง ก็อย่าไปคิดเอาเองแล้วเข้าใจว่าพฤติกรรมนั้นส่อถึงกิเลส ส่อถึงนิสัยใจคอของเขาเสมอไป เพราะสิ่งแวดล้อมก็มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยหลายอย่าง เมื่อเราพูดคุยกัน ตักเตือนกัน ให้ข้อคิดซึ่งกันและกัน ให้อยู่กับสิ่งที่เราเห็น สิ่งที่เราได้ฟัง เป็นประสบการณ์ตรง อย่าไปด่วนสรุปถึงนิสัยใจคอของเขา เขาจะรับไม่ได้

อย่างไรก็ตาม ถ้าพูดแล้วเพื่อนยังดื้อ สุดท้ายมันก็เป็นเรื่องการชั่งน้ำหนักในการคบเพื่อน ดูข้อดีข้อเสีย ถ้าเรายังรู้สึกว่าข้อดีมากกว่าข้อเสีย บางทีต้องอนุโลม แต่ถ้าข้อเสียมากกว่าข้อดี ก็ไม่คบจะดีกว่า หรือว่าอยู่ห่าง ๆ หน่อย

๒๕ คำถาม : ถ้าเรามีเพื่อนที่ไม่ค่อยอยู่ในกฎระเบียบ แต่เราอยู่กับเขาแล้วสบายใจ เราจะทำอย่างไรให้เราไม่เผลอตามเขา แต่อยู่กับเขาได้

คำตอบ : ยากเหมือนกัน นอกจากว่าเราจะตกลงกันไว้ว่า เธอจะทำอะไรผิดกฎระเบียบ มันก็เป็นกรรมของเธอเอง แต่อย่าหวังว่าฉันจะทำตามนะ ฉันจะไม่ทำเป็นอันขาด แต่นาน ๆ เข้า ถึงจะรักกัน จะสนิทกัน จะชอบกันสักเท่าไหร่ก็ตาม หากศีลไม่เสมอกัน สุดท้ายมันก็จะอยู่ด้วย

กันไม่ได้ มันจะอึดอัดใจ เขาถึงได้ว่าคนหนึ่งโอเค ปล่อยไป อนุโลมไป สุดท้ายแล้วจะเสียหลักตัวเอง แล้วจะรู้สึกไม่ดี จะรู้สึกไม่พอใจเขา ที่เขานำเราไปในทางเสื่อมเสีย

พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า คนเราจะอยู่ด้วยกัน ไม่ว่าในชุมชน ไม่ว่าจะเป็นแฟนหรือเป็นอะไรกันนั้น สองอย่างนี้ต้องเสมอและสอดคล้องกัน หนึ่ง คือศีลเสมอกัน สอง คือทิฏฐิเสมอกัน หมายถึงการให้คุณค่า หมายถึงความเข้าใจในเรื่องบาปบุญคุณโทษ อะไรควรอะไรไม่ควร เป้าหมายชีวิต อุดมการณ์ สิ่งเหล่านี้ถึงจะไม่ตรงกันทีเดียว ก็ต้องสอดคล้องกัน จึงว่า**การที่ใครจะอยู่ด้วยกันนาน ๆ หรือชุมชนจะเจริญ สองข้อนี้จะขาดไม่ได้ คือศีลเสมอกัน และ ทิฏฐิเสมอกัน**

๒๖ **คำถาม :** อยากเรียนถามว่าถ้าเรามีอคติกับใครคนหนึ่ง เราควรจัดการกับความรู้สึกนั้นอย่างไร

คำตอบ : คำถามข้อนี้ ต้องบอกว่า อย่างน้อยผู้ถามก็มีปัญญาที่รู้ว่าอคติมันไม่ดี ถ้าเราอยากจะเปลี่ยนพฤติกรรม เปลี่ยนอารมณ์ เปลี่ยนความรู้สึก ต้องเริ่มต้นด้วยโยนิโสมนสิการ ต้องใช้ความคิดพิจารณาในเรื่องคุณกับโทษ พิจารณาให้เห็นว่าอคติเพราะอะไร อคติแล้วได้อะไร เกิดความรู้สึกอะไรบ้างที่เราหวงแหนต้องการรักษาไว้

แล้วมีโทษ มีข้อเสีย มีทุกข์ เพราะอคตินั้นอย่างไรบ้าง ให้พิจารณาอย่างนี้จนเห็นว่ามันมีโทษมาก บางทีอคติแล้วก็มีการแสดงออก มีความรู้สึกสะใจอย่างไรบ้าง คุ้มหรือไม่คุ้มกับความเศร้าหมองที่เกิดขึ้นในจิตใจหรือปัญหาที่เกิดขึ้นเพราะอคตินั้น

แรงดลบันดาลใจที่จะเปลี่ยนนิสัย ต้องเริ่มต้นจากการคิดพิจารณาจนเห็นทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะสิ่งนั้น ถ้าเกิดความรู้สึกอคติแล้ว เริ่มต้นอย่าแสดงออกด้วยพฤติกรรม อย่าทำอะไร อย่าพูดอะไรด้วยอคตินั้น อย่าไปนินทาเขาลับหลัง อย่าไปว่าเขา อย่าไปหัวเราะเขา อะไรก็แล้วแต่ เพราะพฤติกรรมแบบนั้นจะเป็นการเติมเชื้อของอคติ อคติจะไม่หาย ฉะนั้น เราจะต้องแก้ทั้งด้านนอกด้านในไปพร้อม ๆ กัน

ด้านจิตใจ เราก็เจริญเมตตาภาวนา แผ่เมตตาให้เขา พยายามเห็นสิ่งที่ดีของเขา เห็นว่าคนเรานั้น จะทำอะไรจะพูดอะไรที่ไม่เข้าท่า เช่น ถ้าเขาเคยล่วงเกินเรา เป็นต้น เราก็คิดว่า ที่คนเราทำอะไรไม่ดีนั้น ก็เพราะจิตใจเขาอ่อนแอโดนกิเลสครอบงำ เขาเป็นอย่างนั้น เราก็เป็นอย่างนั้นเช่นเดียวกัน แล้วให้คิดไปในทางที่จะให้อภัยเขา เจริญเมตตาภาวนา อดทน ระวังอย่าแสดงออกในทางที่เสริมหรือเติมเชื้ออารมณ์นั้น

๒๗ **คำถาม:** หนูชอบคนๆ หนึ่งอยู่ แต่หนูทำให้เขารำคาญ หนูควรทำอย่างไรดีเจ้าคะ

คำตอบ: ก็เราไปทำอะไรให้เขารำคาญล่ะ สิ่งที่ทำให้เขารำคาญนี่เป็นบุญหรือเป็นบาป เป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดีหรือไม่ดีไม่ชั่ว ถ้าหากว่าความดีของเราทำให้เขารำคาญ ก็อย่าเพิ่งคบดีกว่า แต่ถ้าเป็นนิสัยบางอย่างที่ทำให้เขารำคาญ เราก็อาจจะต้องปรับปรุงแก้ไขเรื่องนี้บ้าง แต่อย่าให้อารมณ์ของคนอื่นเป็นตัวกำหนดชีวิตเรามากเกินไป บางทีเราต้องทำอะไรของเราไป บางคนชอบ บางคนไม่ชอบ แต่ถ้าคิดว่าตัวเราจะต้องเป็นที่พอใจของคนอื่นเสมอไป มันก็ไม่ดี พวกผู้หญิงมักจะชอบคิดอย่างนี้ เราไม่ต้องเป็นเช่นนั้น เราคือเรานะ บางสิ่งบางอย่างที่มันเป็นกิเลส เป็นนิสัยไม่ดี แน่นอนว่าเราจะต้องเปลี่ยนแปลงอยู่แล้ว แต่ถ้าคิดว่ารูปร่างจะต้องผอมกว่านี้ จะต้องสวยกว่านี้ จะต้องอย่างนั้นอย่างนี้จึงจะเป็นที่พอใจของเขา อย่างนี้ประสาท อย่าไปคิดมาก

๒๘ **คำถาม:** อยากจะเรียนถามว่าเวลาที่เราเห็นคนอื่นเครียด หรือว่าซึมๆ ไป แล้วเราไม่กล้าเข้าไปถามตรงๆ ว่าเขาเป็นอะไร เราจะมีวิธีอื่นที่จะทำให้เขาหายเครียดบ้างไหมเจ้าคะ

คำตอบ: คือถ้าตัวเราเองไม่กล้า ก็ต้องลองดูว่าคนนี้มีใครบ้างที่เป็นเพื่อนเขา หรือเป็นคนที่เขาเคารพนับถือ

หรือมีใครที่เขาจะระบายหรือเปิดใจได้ อาจจะเป็นเพื่อนรุ่นเดียวกัน หรืออาจจะเป็นคุณครู บางทีเราก็ให้คุณครูทราบว่าเราเป็นห่วงคนนั้น ถ้าคุณครูมีเวลา อยากให้ลองถามเขาดูว่าเขาเป็นอย่างไรได้ไหม คือเราอยากช่วยคน แต่เราเองไม่อยู่ในฐานะหรือไม่อยู่ในที่ที่จะช่วยเขาได้โดยตรง ก็คิดว่าใครจะเป็นคนที่ดีที่สุดที่จะช่วยเขาได้ คนที่เขาเคารพนับถือ

๒๙ คำถาม: ผมอยากทราบว่าความรักคืออะไร ความรักเกิดขึ้นเพราะอะไร การแสดงความรักที่ดีควรทำอย่างไร

คำตอบ: คำว่า “รัก” มันมีหลายความหมาย บางทีเราใช้กับประเทศชาติก็ได้ ก็เป็นคนรักชาติ รักสิ่งที่เราสมมุติขึ้นมาก็อย่างหนึ่ง รักสิ่งที่เราบริโภคด้วยตา รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่าง ๆ แล้วที่สำคัญก็เป็นความรักระหว่างคน เช่น ความรักแบบโรแมนติกระหว่างคนสองคน ผู้ชายผู้หญิง หรือผู้ชายผู้ชาย ผู้หญิงผู้หญิง ก็แล้วแต่ แล้วก็มีความรักที่คุณพ่อคุณแม่มีต่อลูก หากเป็นความรักสูงสุดก็มีชื่อพิเศษว่า “เมตตา” เพราะความเมตตาเป็นความรักที่ไม่มีเงื่อนไข อย่างที่เรายกย่องความรักของแม่หรือความรักของพ่อ ซึ่งเป็นความรักทางโลกที่คนทั่วไป ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรมก็มีได้ เป็นความรักที่รักลูกอย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่ใช่ว่ารักลูกเพราะลูกน่ารัก แต่รักลูกเพราะเป็นลูก

ฉะนั้น คำถามว่าความรักเกิดเพราะอะไร อย่างไร เราต้องแยกแยะมากเลยจึงจะอธิบายได้ครบถ้วน แต่อาตมาสันนิษฐานว่า คำถามนี้จะเน้นที่ความรักระหว่างคน ความรักแบบโรแมนติก เป็นต้น มันเกิดขึ้นเพราะอะไร แค่นี้ก็วิเคราะห์ยากเหมือนกัน อย่างที่คนถือกันมากคือ เคยรักกันในชาติก่อน นั่นก็อาจจะมีส่วน แต่ในบางครั้งเราอาจจะมีความรู้สึกว่าเขามีอะไรคล้าย ๆ กับเรา รู้สึกเข้ากันได้เหมือนชีวิตประสานกัน มีอะไรที่มันโทนเดียวกัน มีอะไรคล้าย ๆ กัน อย่างนี้ก็นำไปสู่ความรักได้ หรือเรารู้สึกว่าชีวิตหรือจริตนิสัยของเรายังขาดอะไรบางอย่าง ยังมีจุดอ่อน แล้วคนนั้นเขามีสิ่งที่เราไม่มี พอมารวมเป็นคู่กันแล้ว เหมือนกับว่ามันสมบูรณ์ขึ้นมา เราก็เสริมสิ่งที่เขาขาด เขาก็เสริมสิ่งที่เราขาด ที่คิดอย่างนั้นก็มี

มีข้อสังเกตบ่อย ๆ ว่า ผู้หญิงมักจะชอบผู้ชายที่มีอะไรคล้าย ๆ กับพ่อของตัว ผู้ชายที่ชอบผู้หญิงที่มีอะไรคล้าย ๆ แม่ของตัวก็มี มันมีอะไรหลายอย่างที่ทำให้เกิดความรู้สึก ที่สำคัญคือ เราต้องเรียนรู้ว่า ความรักเป็นสิ่งที่เรียกว่าบทศึกษาในชีวิต ค่อย ๆ ดูข้อดีข้อเสียของมัน ข้อสังเกตข้อหนึ่งคือ ถ้าเป็นความรักที่มีเงื่อนไขมาก มันไม่ค่อยจะน่าไว้ใจ อย่างเช่น เขาจะรักเราถ้าเราเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าเราทำ

อะไรที่ถูกใจเขา เป็นอย่างที่เขาต้องการให้เราเป็น แต่ถ้าเราทำอะไรไม่ถูกใจเขา หรือไม่เหมือนที่เขาอยากให้เราเป็น เขาก็ไม่รักเสียแล้ว ฉะนั้น เราสามารถจะเรียงลำดับความรักจากต่ำสุด คือความรักที่ประกอบด้วยความเห็นแก่ตัวมากไปจนถึงความรักสูงสุดที่ไม่มีความเห็นแก่ตัวเลย อย่างที่เรียกว่าเมตตา

ข้อสังเกตอีกข้อหนึ่งก็คือ เวลาเกิดความรัก ความรู้สึกโดยเฉพาะช่วงแรก ๆ จะเป็นความรู้สึกที่รุนแรง และเป็นความรู้สึกที่ทำให้เรารู้สึกดี แต่ความรุนแรงของความรู้สึกนั้น ไม่ได้หมายความว่าเป็นของเที่ยงแท้แน่นอน โดยสามัญสำนึกเรามักจะคิดว่า ความรู้สึกอ่อน ๆ มักเป็นเรื่องไม่ค่อยจริงสักเท่าไร แต่ถ้าเป็นความรู้สึกที่รุนแรงขึ้นมา มันน่าจะเป็นของจริง แต่เราอาจจะสังเกตจากตัวเอง สังเกตจากคนรอบข้าง สังเกตจากสังคมทั่วไปได้ว่า คนที่รักกันมาก ๆ ในช่วงแรกนั้น อีกปีหรือ ๒ ปีต่อมา กลับเริ่มเฉย ๆ แล้วบางทีความรักอาจกลับกลายเป็นความเกลียดได้ ฉะนั้นมันก็มีคำถามตรงนี้ว่า ความรู้สึกว่ารักนั้น เราจะไว้ใจได้มากน้อยแค่ไหน ในเมื่อมันแปรเปลี่ยนได้ มันเสื่อมได้ เราไม่ได้ว่าความรักไม่ดี แต่ให้ตั้งเป็นข้อสังเกตว่า ความรักจางได้หายได้ ความรักเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นได้ ไม่ใช่ว่ามันจะรักอยู่ในระดับนี้ตลอดไป

เรื่องนี้คงไม่มีเวลาจะพูดมากเท่าไร แต่ท่านอาจารย์ขอแนะนำว่า ถ้าเกิดความรู้สึกว่ารักใคร อย่าเพิ่งพูดคำนี้ง่าย ๆ คือบางทีคนเราอยากจะบังคับให้อีกฝ่ายหนึ่งพูด ทั้ง ๆ ที่เขายังไม่พร้อมจะพูด แต่ก็เกรงใจ เมื่อเขาอยากจะให้พูดก็ต้องพูด แต่ให้เราดูความรู้สึกของเราให้ดี อย่าให้มันเป็นวจีกรรม เพราะเมื่อเราพูดออกมาแล้ว มันเป็นวจีกรรม มันมีผลแล้ว ฉะนั้น เราจะอยู่กับใคร จะชอบใคร ให้ดูความรู้สึกไปนาน ๆ ก่อน อย่าเพิ่งรีบสรุปว่านี่คือความรัก เพราะมันไม่แน่ไม่นอน

อีกข้อหนึ่งที่ขอแนะนำให้ระแวงไว้ก่อน ถ้าใครใช้ความรักเป็นเครื่องบังคับใจเรา อย่างนี้เรียกว่า blackmail ถ้ามีใครบอกว่า ถ้าเธอรักฉันจริง เธอต้องอย่างนั้นอย่างนี้ คนแบบนี้ไม่น่าไว้ใจ ให้เราระแวงไว้ เพราะเขาเอาความรู้สึกรักเป็นเหตุผลที่เราต้องทำตามใจเขา เราต้องรู้จักแยกแยะ ไม่ว่าเรารักใครก็ตาม ถ้าเขาบอกว่ารักจริงต้องอย่างนี้ ๆ นะ เราก็รักจริง แต่มันไม่ใช่ต้องเป็นอย่างที่เขาว่า เราต้องมีหลักการของเรา ไม่ใช่เอาความรักเป็นตัวตัดสินทุกสิ่งทุกอย่าง

๓๐ **คำถาม :** ทำไมเวลาเรารักใครสักคน เราถึงอยากเป็นเจ้าของเขา

คำตอบ : ความสัมพันธ์ระหว่างคนไม่ว่าในรูปแบบไหน จะรูปแบบเพื่อน รูปแบบคนทำงานด้วยกัน หรือรูปแบบ

แฟน เป็นต้น เราต้องยอมรับว่า เราแต่ละคนไม่เหมือนกันทีเดียว มีบางสิ่งบางอย่างของเราที่อาจไม่ถูกใจเขา แล้วเขาก็อาจจะมีบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ถูกใจเรา ถึงแม้จะรักกันก็ตาม บางทีมันจะมีความคิดที่อยากให้เขาเปลี่ยนเพื่อให้เหมือนอย่างที่เราอยากให้เขาเป็นมากขึ้น ซึ่งผู้หญิงมักจะเป็นมากกว่าผู้ชาย ผู้หญิงอาจเจอผู้ชายที่ไม่ค่อยจะดีนัก แต่เขาก็ชอบเพราะเขาคิดว่า ตัวเรานี่แหละที่จะช่วยเปลี่ยนคนที่ไม่ค่อยดีให้เป็นคนดีได้ แล้วก็จะพยายามหาแนวทางที่จะเปลี่ยนเขา ซึ่งบางทีผู้ชายก็ชอบบ้างไม่ชอบบ้าง การพยายามใช้พลังอำนาจทั้งทางตรงและทางอ้อมเพื่อเปลี่ยนแปลงคน ๆ หนึ่งให้เหมือนอย่างที่เราอยากให้เขาเป็น มันมีส่วนที่ทำให้เราเหมือนไปเป็นเจ้าของชีวิตเขา ที่สำคัญคือความรู้สึกระหว่างคนมันไม่แน่ไม่นอน พอรักกันแล้ว มันเหมือนจะมีเงาตามตัวความรัก ซึ่งก็คือความห่วงว่าวันใดวันหนึ่งจะต้องพลัดพราก กลัวเขาจะไปชอบคนอื่น กลัวคนอื่นจะมาชอบเขา กลัวจะต้องแยกจากกัน เราก็เลยพยายามจะควบคุมเพื่อป้องกันไม่ให้สิ่งที่เราห่วงหรือกลัวเกิดขึ้นได้ นี่เป็นสิ่งที่นำไปสู่ความพยายามจะเป็นเจ้าของเขา เพราะอยากจะบังคับอยากจะป้องกันไม่ให้ความสัมพันธ์แบบที่เราต้องการเปลี่ยนแปลงไป กรณีที่ถามคงจะเป็นอย่างนี้

ในการพยายามเป็นเจ้าของคนอื่นนั้น สิ่งที่ต้องถาม คือ มันเป็นกิเลสหรือเปล่า กิเลสหมายถึงความอยากที่พยายามจะบังคับคน พยายามจะบังคับสิ่งแวดล้อม มันมักจะเครียดและทุกข์นะ แล้วก็ไม่น่าจะเป็นทางไปสู่ความสุขได้ ก็อย่างที่เคยพูดกันว่า ทำไมอย่างไรความรักจึงจะไม่ต้องเป็นทุกข์มาก ก็ด้วยศีลธรรมนั่นเอง เช่น ศีลข้อ ๓ ที่มีความสำคัญ ถ้าคนสองคนมีความจริงใจต่อกันและกัน แล้วสัญญากันไว้ว่าจะไม่มีอะไรลับหลังต่อกัน ความต้องการและความจำเป็นที่พยายามจะเป็นเจ้าของเขาก็จะลดน้อยลงเพราะเราไว้ใจเขา

๓๑ คำถาม: ทำไมบางคนถึงไม่ชอบ หรือไม่ถูกใจ หรือไม่ถูกโฉลกกับอีกคนหนึ่ง ทั้ง ๆ ที่ยังไม่รู้จักกัน

คำตอบ: อาตมาเชื่อว่า เป็นไปได้ว่าบางครั้งมันจะมีความรู้สึกดึงดูดหรือผลักไส เพราะกรรมจากชาติก่อน ๆ บางครั้งมันก็แปลกที่ว่ายังไม่ทันได้พูดกัน ยังไม่รู้จักกัน แต่รู้สึกเป็นกันเอง หรือบางครั้งก็รู้สึกไม่อยากจะเข้าไปเกี่ยวข้องอย่างไรก็ตาม บางทีมันก็ไม่ใช่อะไรที่ลึกซึ้งขนาดนั้น แค่กิริยาท่าทางบางคนดูน่ารัก ดูน่าเป็นมิตร ขณะที่บางคนมีกิริยาท่าทางการวางตัววางทีท่า ที่ทำให้เรารู้สึกไม่อยากจะเข้าใกล้ ซึ่งเราแยกออกได้ยาก คือไม่ได้ปฏิเสธเรื่องที่บางครั้ง

บางคราวอาจจะขึ้นอยู่กับเหตุการณ์หรือการกระทำในอดีตชาติ แต่ส่วนใหญ่แล้ว จะเป็นเรื่องอารมณ์ของคนที่มันแผ่ออกมาให้ผู้อื่นรับรู้ได้ เช่น บางทีเราก็เห็นว่าคน ๆ นี้อัตตาตัวตนสูง ทั้ง ๆ ที่ยังไม่ได้พูดกับเขาเลย แต่ก็พอจะสัมผัสได้พอจะจับได้ ส่วนคน ๆ นี้ดูอ่อนน้อมถ่อมตน มันเป็นความรู้สึกบางอย่างที่เกิดขึ้นใต้สำนึก หรือเป็นเรื่องของการสัมผัส

๓๒ **คำถาม :** กราบนมัสการพระอาจารย์ ถ้าเราเป็นคนที่ยอมคนอื่นได้ง่ายและมองคนอื่นในแง่ดีมากเกินไป มันทำให้เราเป็นคนอ่อนต่อโลก โดนหลอกได้ง่ายหรือเปล่าเจ้าคะ

คำตอบ : ก็คงใช่เหมือนกันนะ บางคนยังอาจเข้าใจว่า นิสัยอย่างนี้ถือเป็นความดีในความหมายทางพุทธศาสนา การยอมคนอื่นนั้น ต้องถามว่า ทำไมถึงยอมคนอื่นง่ายนัก ประการหนึ่งเพราะขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง กลัวเขาจะรังเกียจ กลัวเขาจะไม่ชอบเรา ใช่ไหม สิ่งที่เป็นจริงด้วยก็คือ ถ้าใครขออะไรเราแบบบีบบังคับ แล้วเราก็ยอมเขาง่าย ๆ ในระยะสั้นหรือในเบื้องต้น เขาก็คงจะเป็นเพื่อนกับเรา แต่นาน ๆ ไป เขาจะไม่เคารพเราหรอก แล้วในระยะยาว เราเองก็จะเสียความเป็นที่เคารพนับถือของผู้อื่น เพราะยอมคนอื่นง่ายเกินไป บางทีบางเรื่องในระยะสั้นอาจจะมีโทษกับตัวเราบ้าง โทษอาจจะเล็กน้อย แต่ในระยะยาวมันจะเป็น

สิ่งที่ทำให้ผู้อื่นเคารพนับถือในตัวเรา เห็นว่าเราเป็นคนมีหลักการของตัวเอง หากเห็นอะไรไม่ถูกต้อง เราจะไม่ทำเป็นอันขาด ซึ่งเป็นคุณสมบัติสำคัญของผู้ที่จะเป็นผู้นำต่อไป

เรื่องการมองคนอื่นในแง่ดีมากเกินไป คำว่า "มากเกินไป" ในคำถามก็ฟ้องอยู่ในตัวแล้วว่า มันไม่พอดี แต่อย่างไรก็ตาม ให้เราถือตามหลักที่เป็นที่ตั้งของกฎหมายด้วยว่าเรามองคนในแง่ดีไว้ก่อน มีคำว่า "ไว้ก่อน" ระหว่างที่ข้อมูลบางอย่างยังไม่ชัดเจน คือไม่ได้ตั้งข้อรังเกียจง่ายเกินไป หรือไม่ได้มองคนในแง่ร้ายเกินไป แต่ให้รู้ว่ากำลังศึกษาข้อมูลอยู่เราก็ต้องระมัดระวังตัว

ฉะนั้น ถ้าเราเชื่อคนอื่นมากเกินไป ยอมตามคนอื่นมากเกินไป มองเขาในแง่ดีมากเกินไป ก็ใช่แล้ว... มันไม่พอดี แต่ถ้าเป็นคนที่ไม่รับฟังคนอื่นเสียเลย ชอบมองคนอื่นในแง่ร้าย มันจะไม่ใช่ "อ่อนต่อโลก" แต่จะกลายเป็น "แข็งต่อโลก" ซึ่งก็ไม่ดีเหมือนกัน และคนที่แข็งมากก็ถูกหลอกได้ง่ายเช่นกัน เช่น สมมุติว่าเราอยากจะให้คนแข็ง ๆ ไปทางซ้าย แล้วเราจะทำอย่างไร ถ้าบอกว่าไปซ้าย ไปซ้าย เขาไม่ไปแน่นอน เราก็บอกให้ไปทางขวา ห้ามไปทางซ้ายนะ เราก็รู้ว่าเขาจะไปทางซ้าย เขาก็ถูกหลอกง่ายเหมือนกัน ไม่ใช่ว่าคนแข็ง ๆ จะไม่โดนหลอก

๓๓ คำถาม: ศิษย์ได้เห็นพฤติกรรมของบุคคลที่ไม่ปฏิบัติตามข้อตกลงของชุมชนปัญญาประทีป มีการพูดคุย พาให้คิด แต่เขาก็ยังทำพฤติกรรมนั้นซ้ำอีกหลายครั้ง พระอาจารย์มีข้อคิดเห็น หรือข้อแนะนำอย่างไรบ้างกับเหตุการณ์นี้เจ้าคะ

คำตอบ: คนอย่างนี้ที่ไหน ๆ ก็มีนะ คนดื้ออย่างนี้มี ๒ ประเภท ประเภทหนึ่ง คือ ที่จริงเวลาเขาฟังคำแนะนำ คำตักเตือน หรือข้อตกลง เขาก็ตั้งใจจะทำ แต่สมาธิของเขาสั้นเหลือเกิน การควบคุมอารมณ์ก็น้อย เรียกว่าวุฒิภาวะทางจิตมันน้อย การสำรวมก็น้อยมาก เขายังมีความเป็นเด็กอยู่ คือ เวลาเขาฟัง เขาก็... เออ ๆ... ครับ... ค่ะ... แต่แป๊บเดียวเขาก็ลืมแล้ว เหมือนเด็กเล็กหรือเด็กอนุบาล เราบอกว่าอย่าทำแบบนั้น เขาก็...ค่ะ... ค่ะ... เพียงแค่ไม่กี่นาทีเขาก็ทำอีก ไม่ใช่ว่าเด็กเขาร้ายนะ แต่สมาธิเขามีแค่นั้น แม้จะเรียนถึงชั้น ม.๑ ม.๒ ม.๓ หากการควบคุมอารมณ์บางทียังอยู่แค่ขั้นอนุบาลก็มี ฉะนั้นเราก็ต้องค่อยเป็นค่อยไป ให้กำลังใจช่วยให้เขาได้พัฒนาตัวเอง ให้สำรวมมากขึ้น

แต่ก็มีคนอีกประเภทหนึ่ง ที่ไม่มีหิริโอตตัปปะ ไม่แคร์ ไม่สนใจ และมีความสุขในการทำสิ่งที่ผิด มันเป็นไวรัสอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจคน เพราะมันเป็นกฎห้ามนั่นแหละ เขาจึงอยากทำ รู้สึกว่าตัวเอง cool ตัวเองเท่ ที่ไม่ทำตามกฎ

หรือว่าอยากจะให้เป็นที่สนใจ เด่นกว่าคนอื่น อะไรอย่างนี้เป็นต้น นี่ก็เป็นคนอีกแบบหนึ่ง ไม่ใช่ฟังแล้วลืมอย่างประการแรก สำหรับคนที่ไม่ฟังเสียเลยอย่างนี้ ต้องใช้เวลาที่เขาจะเข้าใจได้ว่า ความเท่ ความเป็นผู้ใหญ่ มันไม่ได้อยู่ที่การไม่ทำตามกฎ การส่งเสริมนิสัยใจคอแบบนี้ ไม่ดีต่อตัวเองในระยะยาว เพราะมันจะทำจนเป็นนิสัย แล้วจะแก้ยาก เราต้องค่อย ๆ พูด ค่อย ๆ คุย ค่อย ๆ ให้เหตุผลกับคนทั้ง ๒ ประเภทนี้

๓๔ คำถาม: หนูมีปัญหากับเพื่อนซึ่งไม่รู้ว่าใครเป็นคนผิด และหนูก็ไม่กล้าเข้าไปคุย หนูควรทำอย่างไรคะ

คำตอบ: คำถามนี้ไม่เข้าใจว่า หมายถึงระหว่างเรากับเขาว่าใครเป็นคนผิด หรือว่ามีเพื่อนที่ผิด แต่อย่างไรก็ขอแนะนำให้หาเวลาอันเหมาะสม เรียกว่ากาลเทศะที่เราจะพูดกันได้โดยไม่เครียด ต่างฝ่ายต่างอารมณ์เย็น แล้วค่อยดูว่าความผิดอยู่ตรงไหน ส่วนมากปัญหาระหว่างคน มันจะต้องมีผิดทั้ง ๒ ฝ่าย ฝ่ายหนึ่งอาจจะมากกว่าอีกฝ่าย แต่แทนที่จะปกป้องตัวเอง หรือกล่าวหาคนอื่นว่าเขาผิดเราถูก หรือเมื่อเขากล่าวหาว่าเราผิด เราก็ไม่อยากฟัง ทั้ง ๒ ฝ่ายต้องพร้อมที่จะช่วยกันหาความจริง หาจุดที่จะปล่อยวางกันได้ จุดที่จะให้เรื่องจบไปได้ ฉะนั้น แทนที่จะคิดว่า ๒ ฝ่ายคุยกัน

ก็คิดให้เป็นฝ่ายเดียวกัน ใช้สติปัญญา ใช้ความเพียรหาทางระงับปัญหาให้ได้ ถ้าทั้ง ๒ ฝ่ายมีความบริสุทธิ์ใจ มีความตั้งใจที่จะแก้ปัญหา แล้วค่อย ๆ แก้ไปด้วยกัน โดยไม่คิดว่าจะต้องเป็นฝ่ายหนึ่งถูก ฝ่ายหนึ่งผิด ให้ถือว่าทั้ง ๒ ฝ่ายต่างมีส่วนที่ทำให้เกิดปัญหา

๓๕ คำถาม : หากเรารับรู้ว่ามีการ bully รังแกกันในโรงเรียน ทั้ง ๆ ที่คนที่ถูก bully ไม่ผิด เราควรทำอย่างไรดีเจ้าคะ

คำตอบ : ถึงเขาจะทำผิด การ bully มันก็ไม่ดีอยู่แล้ว เป็นสิ่งที่น่ารังเกียจมาก เป็นการใช้พลังทางกายไปเบียดเบียนคนอื่น อย่างนี้ภาษาพระเรียกว่า หีโน (อ่านว่า ฮี-โน) เป็นพฤติกรรมที่ต่ำทราม เมื่อคนในโรงเรียนมีพฤติกรรมต่ำทรามที่เรียกว่า bully ถ้าเราเรียกมาคุยในหมู่เรากันเองก่อน พยายามแก้ปัญหากันเองก่อน อย่างนี้ดีที่สุด แต่ถ้าเราแก้ปัญหากันเองไม่ได้ ก็ควรจะคุยกับผู้ใหญ่ ให้คุณครูเข้ามาช่วย ถ้ามีการ bully กันในห้องเรา ก็ถือว่าชุมชนของเรามีปัญหาเสียแล้ว มันไม่ใช่แค่ปัญหาของคน ๒ - ๓ คน หรือปัญหาระหว่างคนรังแกกับคนถูกรังแก แต่มันเป็นเรื่องของชุมชน และทุกคนต้องมีส่วนในการแก้ปัญหาร่วมกัน เชื้อไวรัสตัวนี้ไม่อยากให้ปรากฏในโรงเรียนนี้เลย

๓๖ **คำถาม:** การที่เราจะตัดใจจากสิ่งที่เรารักหรือชอบ ควรทำอย่างไรดีเจ้าคะ

คำตอบ: **หนึ่ง** ต้องมีจิตใจเข้มแข็ง ถ้าหากเปลี่ยนสถานที่ เปลี่ยนสิ่งแวดล้อม ให้ห่างออกจากสิ่งที่ชวนให้คิดถึง ชวนให้สัญญาเก่า ๆ เกิดขึ้น ก็จะดี **สอง** สิ่งที่เรารัก บุคคลที่เรารัก ก็ต้องมีส่วนที่ไม่น่ารักอยู่บ้าง ให้ระลึกอยู่ในส่วนที่ไม่น่ารักนั้น ถ้าเราพลัดพรากจากสิ่งที่เรารัก โดยสัญชาตญาณ ใจของเราจะคิดถึงแต่สิ่งที่น่ารักของคน ๆ นั้น หรือสิ่ง ๆ นั้น เราต้องฝืนธรรมชาติสักหน่อย บังคับใจให้นึกถึงสิ่งที่ไม่น่ารักหรือสิ่งที่เรารู้สึกเฉย ๆ ด้วย สัญญาในส่วนที่รักจะค่อย ๆ อ่อนลง เวลาจะเป็นเครื่องสมาน เมื่อเราไม่คิดปรุงแต่งให้มาก ความรู้สึกมันจะค่อย ๆ จางไปเอง

๓๗ **คำถาม:** ถ้าเพื่อนบอกให้เราเก็บความลับของเขาไว้ แต่มันเป็นเรื่องที่ไม่ดี ถ้ามีเพื่อนอีกคนมาถามถึงความลับนั้น เราควรจะบอกหรือไม่บอก ควรทำอย่างไรครับ

คำตอบ: เรื่องคนอื่นในปัญหาพรรค์นี้ เราต้องเริ่มด้วยศีลของตัวเองว่า ไม่ว่าจะพูดอะไรก็ตาม เราจะไม่โกหกเป็นอันขาด นี่จะต้องเป็นจุดยืนของเรา จะเก็บความลับหรือไม่เก็บความลับ มันสำคัญที่เราไม่เสียศีลของเรา ต้องรักษาศีลให้ได้ อย่างเรื่องการช่วยคนอื่น เรามีเมตตาที่จะช่วยเขา

แต่เราต้องมีขอบเขตในการช่วยที่จะไม่ผิดศีล ถ้าผิดศีลนี้ไม่รับรอง ที่เพื่อนขอให้เก็บเป็นความลับ ก็อาจจะมีเหตุผล แต่ว่าเราจะไม่โกหกใคร ต้องให้ทุกคนเข้าใจอย่างนั้น

ในความเป็นเพื่อนที่ดี เราต้องพยายามตักเตือนเพื่อน ให้เสียงสะท้อนกับเพื่อน ถ้าเพื่อนคิดจะทำอะไรที่ไม่ดี เราก็ช่วยป้องกันไว้ก่อนให้ดีที่สุด แต่ถ้าเขาได้ทำไปแล้ว การเก็บความลับมันแทบจะไม่เคยมีผลดีในระยะยาว เพราะการที่เราเก็บความลับไว้ จะทำให้เรารู้สึกไม่ดีต่อตัวเอง อาจทำให้เกิดอคติต่อตัวเองอยู่ในใจ รู้สึกละอาย รู้สึกเขิน รู้สึกหวาดระแวง กลัวคนอื่นจะรู้ กลัวคนอื่นจะว่า แล้วถ้าเริ่มโกหกเพื่อปกป้องความลับ มันจะไม่หยุดง่าย ๆ มันจะขยายออกไปเรื่อย ๆ แล้วในที่สุด ศีลธรรมของเราก็จะพัง

ฉะนั้น เรื่องเพื่อนทำอะไรไม่ดีแล้วขอให้เรารักษาความลับไว้ ไม่ให้บอกใคร ถ้าหากว่าการเก็บความลับนั้นจะมีผลกระทบต่อส่วนรวม อย่างนี้ไม่ควรให้สัญญาเขา แต่ถ้าเป็นเรื่องส่วนตัวของเขา เขาทำอะไรผิดพลาด แล้วเขาต้องการปรับทุกข์หรือต้องการที่ปรึกษา เราก็ทำหน้าที่เพื่อนที่ดี ถ้าหากว่าเราจะรักษาความลับของเพื่อน เวลามีใครมาถาม เราก็ทำไม่รู้ไม่ชี้เสีย หรือไม่ก็พูดตรง ๆ ว่า ไม่อยากพูดเรื่องนี้ ไม่สะดวกจะคุยเรื่องนี้ พูดอย่างนี้ก็จบ ไม่ต้องโกหกใคร

๓๘ **คำถาม:** หนูอยากทราบว่าการปล่อยวางหรือจัดการความทุกข์ที่เกิดจากการมีปัญหากับคนที่เรารัก มีวิธีอย่างไรบ้างเจ้าคะ

คำตอบ: เรื่องความรัก มันมีความรักทางโลก หมายถึงความรักตัวบุคคล ซึ่งต้องมีความทุกข์ตามมาไม่มากก็น้อย การที่เราจะรักคนใดคนหนึ่ง แล้วไม่ทุกข์กับเรื่องความรักนั้น ไม่มีในโลกนี้ เพียงแต่เราต้องพยายามให้ความทุกข์นั้นมีน้อยที่สุดเท่าที่จะน้อยได้ และวิธีที่จะทำให้ทุกข์น้อยที่สุด คือ ให้ความรักของเราอยู่ในฝ่ายเมตตาให้มากที่สุด คือมีความหวังดีต่อเขาอย่างไม่มีเงื่อนไข เพราะส่วนมากความทุกข์จากความรักนั้น เกิดจากการตั้งความหวัง มีความคิดความต้องการอะไรสักอย่าง เมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการ มันจึงเป็นทุกข์

นี่คือสิ่งที่เราต้องรู้จักปล่อยวาง เราทำดีที่สุดเท่าที่เราทำได้ แสดงออกด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ หวังดีต่อเขาด้วยกายด้วยวาจา ด้วยใจ ยอมรับว่าคนที่รักกันมากและมีความหวังดีต่อกัน บางครั้งก็เกิดความไม่เข้าใจกัน เกิดความน้อยใจความเสียใจกันเป็นธรรมดา เราอย่าได้ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ ถ้าเกิดมีข้อสงสัย ก็หาโอกาสที่จะพูดคุยกัน อย่าไปเก็บกด อย่าไปคิดปรุงแต่ง บางครั้งปรุงในสิ่งที่ไม่ใช่เลยก็มี แล้วเมื่อเรามีความรัก ความทุกข์อย่างหนึ่งที่จะแฝงอยู่

ในความรัก คือความกลัวการพลัดพราก ซึ่งมันก็จะทำให้เกิดความคิดปรุงแต่งบางอย่าง เช่น กลัวว่าเขาไม่รักเสียแล้ว ปรุงว่าเขาไม่พอใจอะไรเราหรือเปล่า

ฉะนั้น ต้องระมัดระวังความคิดตัวเองเป็นสำคัญ แล้วพยายามทบทวนตัวเอง ฟังเสียงสะท้อนจากเพื่อน ถ้าเรามีกัลยาณมิตรที่คอยให้ข้อคิด ให้อดทนฟังเพราะมันจะเป็นประโยชน์กับเรามาก ในเรื่องความรัก ไม่ว่าจะเป็นความรักในครอบครัว จะเป็นความรักเพื่อนหรือรักแฟนอะไรก็แล้วแต่ จิตใจของเรามักไม่ค่อยอยู่กับเหตุกับผลสักเท่าไหร่ มันจึงเป็นเวลาที่เราต้องพึ่งเพื่อนดี ๆ ที่คอยให้ข้อคิด ทั้ง ๆ ที่บางทีเราไม่อยากฟัง แต่ต้องอดทนฟัง

๓๙ **คำถาม :** ในที่ที่มีคนอยู่รวมกันเยอะ ๆ การที่คนมีความคิดเห็นหรือนิสัยเหมือนกันหรือต่างกัน อย่างไหนจะมีข้อเสียมากกว่ากันครับ

คำตอบ : ความคิดเห็นหรือนิสัยตรงกันจะเป็นสิ่งที่ดี มันเป็นเงื่อนไขของความเป็นอยู่อย่างสงบสุขและความสมานสามัคคี แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าความคิดเห็นต้องตรงกันทุกเรื่อง เพียงแต่โดยภาพรวมแล้ว มันต้องเป็นในกระแสเดียวกัน สายเดียวกัน และแนวทางเดียวกัน อย่างนี้จะเป็นสิ่งที่ดี ที่พูดนี้หมายถึงเรื่องความคิด ถ้าคนเราอยู่กัน

ด้วยความหวังดี มีศีลเสมอกัน มีความคิดเห็นที่ท่านเรียกว่าทิฏฐิเสมอกัน เรื่องนิสัยใจคอจะไม่ใช่ประเด็นสำคัญ เราควรจะยอมรับและมีความสุขกับความหลากหลาย เมื่อมีคนหลายประเภทอยู่ด้วยกัน ถ้าอยู่ในกรอบของศีลธรรม มีความหวังดีต่อกันและกัน มันย่อมเป็นสิ่งที่ดี

ทีนี้ เมื่อความคิดเห็นที่ตรงกันหรือสอดคล้องหรือเข้ากันได้ เป็นสิ่งที่นำไปสู่ความสุขในชุมชน สิ่งที่ต้องระวังคือ การบังคับให้ทุกคนคิดตรงกันทั้งหมด ใครที่คิดไม่เหมือนคนอื่นจะโดนรังเกียจ ถูกไล่ออกจากหมู่ เป็นต้น อย่างนี้มันจะเหมือนเป็นลัทธิเลยใช่ไหม คือถ้าอยู่ที่นี่ต้องคิดเหมือนกันหมด ความคิดสร้างสรรค์และความคิดที่จะปรับปรุงแก้ไขอะไร ๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น มันจะเหมือนแพะเหมือนแกะ ไม่ใช่คน คนเราควรมีสิทธิ์ที่จะคิด มีสิทธิ์ที่จะไม่เหมือนคนอื่นได้บ้าง แต่ไม่ใช่ว่าพยายามที่จะไม่เหมือนคนอื่น เพียงเพื่อจะเด่น เพื่อจะให้เป็นที่สนใจของใคร ๆ ซึ่งอย่างนี้จะมีบ่อย แต่ถ้าเรามีเหตุมีผล นั่นถือว่าเป็นสิ่งที่ดีของชุมชน ที่มีคนคิดนอกกรอบเป็นบางครั้งบางคราว ไม่ใช่จะบังคับกันจนเกินไป เช่น จะต้องมีความคิดตรงกันในทุก ๆ เรื่อง เพียงแต่ให้มันเป็นไปในแนวทางเดียวกัน แล้วมีการแลกเปลี่ยนเพื่อเราจะได้ทบทวน ได้สำรวจตัวเอง ได้ปรับปรุงแก้ไขไปเรื่อย ๆ เพราะตัวบุคคลก็ดี ชุมชนก็ดี สังคมก็ดี ถ้าไม่มีการมอง

ตัวเองในกิจที่ควรจะคอยปรับปรุงแก้ไขตามหลักบาลีที่เรียกว่า “วิมังสา” มันจะเสื่อม เพราะมันควรต้องมีการปรับตามความเปลี่ยนแปลงของโลกซึ่งเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา

๔๐ **คำถาม:** กราบนมัสการพระอาจารย์ ท่านคิดอย่างไรเรื่องความรักในวัยเรียนเจ้าคะ

คำตอบ: อาตมาว่าความรักในวัยเรียนนี่ดีมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งรักพ่อรักแม่นี่ดีมากเลย อารมณ์วัยรุ่นแปรปรวนมาก มันขึ้นมันลง ครั้งแรกที่รู้สึกรักใครสักคน มันตื่นเต้นมากนะ มันเป็นความรู้สึกแบบที่ไม่เคยมีมาก่อนในชีวิต แล้วใครจะไม่หลง มันก็ต้องมีอยู่สักพักหนึ่งที่เหมือนเป็นบ้า แต่ที่สำคัญคืออย่าไปเอาจริงเอาจังกับมันมาก ให้รู้ว่านี่เป็นความรู้สึกที่เรียกว่ารักนะ ก็ดูมันไป อย่าไปหลงใหลกับมันมาก เพราะมันเปลี่ยนได้ ดูอย่างคุณพ่อคุณแม่ หรือผู้ใหญ่ มีสักกี่คนที่แต่งงานกับคนที่รักกันตั้งแต่วัยเรียน มันมีน้อยมาก ตอนเรียนก็รักคนนั้นพักหนึ่ง แล้วก็ไปรักคนอื่น คือมันเป็นส่วนหนึ่งของการเติบโต มันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตแห่งการเรียนรู้ ที่สำคัญคือต้องสำรวมระวังเรื่องกายเรื่องวาจา ต้องดูความรู้สึกให้ดี ๆ ก่อน ความรักเป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้ชีวิตมีรสชาติ มันทำให้รู้สึกมีอะไรตื่นเต้น ในความรู้สึกว่านอกจากเราแล้วยังมีความรู้สึกรักคนอื่น และการที่

มีความรู้สึกว่ามีคนอื่นรักเรา มันเป็นความรู้สึกที่ไม่เคยมีมาก่อน มันย่อมตื่นเต้นแน่นอน ฉะนั้น มันก็ไม่ผิดอะไร เรียกว่าเป็นธรรมชาติของคน จะมีหรือไม่มีก็ได้ คนที่ไม่มีก็สงบดี แต่เมื่อเรายังอยู่ในวัยเรียน เราต้องจัดลำดับความสำคัญ สำคัญที่หนึ่งคือการเรียน ฉะนั้น เรื่องอารมณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าอารมณ์ใดก็ตาม เราต้องรู้จักบริหารอารมณ์ อย่าให้มีผลกระทบต่อการเรียน นั่นเป็นข้อที่หนึ่ง นอกจากนั้น ความรักก็เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ไม่ใช่เราเรียนตามหลักสูตรอย่างเดียว เรากำลังศึกษาความเป็นมนุษย์ด้วย ความรักเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ เราก็เรียนรู้ให้ได้ปัญญา ไม่ใช่หลงใหลกับมันจนเกินไป

๔๑ คำถาม : ถ้าเรารักใครสักคนมาก ๆ ไม่อยากเสียเขาไป แต่เขาบอกว่า อยากอยู่คนเดียวสักพัก เราควรรอเขากลับมาไหมเจ้าคะ

คำตอบ : แหม... มันก็แล้วแต่นะ มันแล้วแต่เราแล้วแต่เขา บางทีที่เขาบอกว่าอยากมีเวลาอยู่คนเดียวสักพัก มันมีความหมายได้สองอย่าง

(๑) เขาอยากมีเวลาอยู่คนเดียวสักพัก หรือ

(๒) เขาอยากจะเลิก แต่ไม่กล้าบอก เขาคิดว่าพูดอย่างนี้ เราจะเจ็บใจเสียใจน้อยลง

ดังนั้น ผู้ถามต้องรู้ว่ามันเป็นแบบไหน ที่จริงเขาอยากเลิก แต่เขาคิดว่าให้ค่อยเป็นค่อยไป ปัญหาส่วนตัวระหว่างคนสองคนนี่ ถ้าไม่รู้จักว่าเป็นใคร ไม่รู้จักสิ่งแวดล้อม ไม่มีข้อมูลมากกว่านี้ พระอาจารย์ไม่กล้าตัดสิน เพราะไม่มีข้อมูลเพียงพอ แต่ถ้าเรามั่นใจว่าเขาต้องการเวลาพัก เพื่อทบทวนตัวเองและคิดบางสิ่งบางอย่างจริง ๆ เราก็ควรจะให้เวลาเขา โดยตกลงกันเรื่องระยะเวลาก็จะดี เราก็ถามเขาว่า...ถ้าอย่างนั้นสักกี่วัน นานเท่าไร หรือตกลงกันว่าค่อยคุยกันใหม่ เพราะถ้าเขาบอกว่าขอเวลาอยู่คนเดียวสักพัก โดยไม่บอกระยะเวลา แล้วเปิดไว้อย่างนั้น มันก็ไม่ยุติธรรมกับเรา ก็ควรจะมีการตกลงกันที่ชัดกว่านี้สักหน่อย

๔๒ **คำถาม:** อยากทราบว่าเราจะมีวิธีจัดการกับความเขินอย่างไรเจ้าคะ

คำตอบ: อันนี้ก็แล้วแต่คนเหมือนกัน อย่างอาตมาเคยวิเคราะห์ว่า อาตมามาอยู่เมืองไทยแล้วเรียนรู้ภาษาไทยได้เร็ว เป็นเพราะ...

๑. ค่อนข้างมีพรสวรรค์ในเรื่องภาษา ๒.คิดจะอยู่เมืองไทยตลอดไป จึงมีความตั้งใจสูง ๓. อยู่กับหลวงพ่อชาท่านไม่พูดภาษาอังกฤษ เลยยิ่งมีฉันทะในการพัฒนาภาษาไทย แต่ในระหว่างการเรียนรู้ สิ่งที่อาตมาว่าช่วยได้มากเมื่อเทียบกับพระองค์อื่น ๆ บางรูปคือ อาตมาไม่เขิน พูดผิดเขา

หัวเราะเยาะหรือหัวเราะชอบใจ เราก็หัวเราะไปด้วย เราไม่รู้ภาษา ก็ต้องออกเสียงผิดบ้าง ถ้าออกเสียงถูกตั้งแต่วันแรกมันจะอัศจรรย์เกินไป อาตมาถือเป็นเรื่องธรรมดา บางทีคนเราเขินเพราะอะไร เขินเพราะกลัวเขาจะว่าเรา กลัวเขาจะหัวเราะเรา ช่างมัน... นั่นมันเรื่องของเขา เราไม่ต้องเป็น superman supergirl ไม่ต้องเก่งทุกอย่าง คนเราย่อมมีความผิดพลาดบ้างธรรมดา ไม่มีใครหรอกที่ไม่มีข้อบกพร่อง

อย่างการพูดในที่ประชุมที่โรงเรียนทอสีและโรงเรียนปัญญาประทีป มีหลายครั้งที่อาตมารู้สึกชื่นใจมากกับโรงเรียน โดยเฉพาะในงานต่าง ๆ เมื่อเห็นคนที่ต้องพูดในที่ประชุมเกิดความเขินจนพูดผิด ๆ ถูก ๆ แล้วไม่มีใครหัวเราะเยาะ ไม่มีใครล้อเลียน ทุกคนมีแต่ให้กำลังใจ อย่างนี้น่าชื่นใจที่สุด นี่เป็นสิ่งที่อยากให้ทุกคนช่วยกัน ถ้ามีเพื่อนที่ไม่ค่อยอยากพูดเพราะเขิน เราก็ให้กำลังใจ นั่นจะเป็นสิ่งที่ช่วยได้มากที่สุด เมื่อรู้ว่าเพื่อนช่วย เพื่อนให้กำลังใจ รู้สึกว่ามีแต่เพื่อนที่ฟังอยู่ เราก็พูดได้ใช่ไหม ที่พูดไม่ได้ก็เพราะกลัวคนที่ไม่เป็นเพื่อนจะว่า หรือกลัวเขาจะเสียความเคารพหรืออะไรก็แล้วแต่ อย่างไรก็ตาม มันต้องค่อยเป็นค่อยไป แต่ถ้าเราทำอะไรไม่ค่อยเก่ง ไม่ค่อยดี สู้เขาไม่ได้ ก็ให้ถือเสียว่า... ช่างมัน! เรื่องธรรมดา แต่เราก็มีความสามารถอยู่ในตัวที่จะทำดีได้ต่อไป ให้ค่อยเป็นค่อยไป

๔๓ **คำถาม :** หนูอยากทราบว่า ถ้าเรากำลังตกอยู่ในสถานการณ์ที่กำลังโดนคน ๆ หนึ่งโน้มน้าวอยู่โดยที่เรารู้ตัวแล้วเราก็ไม่ได้ชอบสิ่งที่เขาพยายามโน้มน้าว เราควรจะพูดอย่างไรให้เขารู้ตัว หรือควรจะปฏิเสธอย่างไรเจ้าคะ

คำตอบ : วิชาปฏิเสธนี้เป็นวิชาสำคัญมาก โดยเฉพาะในสังคมไทย บางทีเราต้องพูดตรง ๆ ตั้งแต่ต้นเลย ถ้าเริ่มแรกเราเกรงใจแล้วปล่อยไป ๆ ภายหลังการจะปฏิเสธมันจะยาก เพราะเขาเคยทำอย่างนั้นแล้ว ก็ไม่เห็นเราเคยว่าอะไรเขา ฉะนั้น การเริ่มต้นจึงสำคัญมาก การที่จะไม่ขัดใจใครเลย หรือไม่ทำให้คนอื่นไม่พอใจเราเลย มันเป็นไปไม่ได้ บางครั้งบางคราวเราก็ต้องขัดใจ เพราะในระยะยาวคนที่อาจจะไม่พอใจเราในระยะสั้น เขาจะกลับเคารพนับถือว่า เราเป็นผู้มีหลักการและยืนหยัดในหลักการของตนเองอย่างเข้มแข็ง

ถ้าหากว่าเราเป็นคนที่ใครจะดึงไปทางไหนก็ไปทางนั้น คนก็จะไม่ค่อยเคารพเรา เราโดนดึงมาทางนี้ เดี๋ยวเขาก็ดึงเราไปทางโน้น แล้วเราจะหาที่อยู่ตรงไหน ก็แล้วแต่เขาจะพาไป ในเรื่องที่เราอาจจะอนุโลมบ้าง มาตรฐานต่ำสุดหรือเครื่องรับประกันความปลอดภัยคือ ศีล ๕ ถ้าใครชักชวนไปในทางที่ทำให้ผิดศีล อย่างนี้เป็นอันตรายกับตัวเอง ถึงจะเริ่มต้นด้วยเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่มันก็จะเพิ่มขึ้น ๆ

จนจะถอยออกมายาก ศีล ๕ นี้จะเป็นเครื่องรับประกันความปลอดภัยของเรา

ต้องถามตัวเองว่า อะไรคือสิ่งที่ทำให้ปฏิเสธเขายาก ถ้าหากเพียงแค่กลัวว่าเขาจะไม่พอใจเรา บางทีก็ต้องแข็งใจปฏิเสธ เพราะถ้าไม่ปฏิเสธวันนี้ พรุ่งนี้ก็จะยากขึ้น สัปดาห์หน้าก็ยิ่งยากขึ้นไปอีก ถึงจะยาก หากเรามั่นใจว่าทางนี้ไม่ถูกต้อง เราต้องแข็งใจ อย่างไรก็ตาม ให้ดูกาลเทศะที่เหมาะสม หาเวลาที่พูดได้ ถ้าเป็นเรื่องที่จะทำให้เขาเสียใจ เราก็อย่าไปพูดต่อหน้าคนอื่น และอย่าให้เขารู้สึกเสียหน้า ให้พูดไปในทางที่รักษาน้ำใจเขาไว้เท่าที่จะเป็นได้ คืออย่างน้อย ๆ เราก็พูดด้วยมารยาท พูดด้วยความเป็นเพื่อน

พ่อแม่ของหนูชอบพูดสิ่งไม่ดีของแต่ละฝ่ายให้เราฟัง
เราก็ไม่อยากฟัง ...หนูควรจะทำอย่างไรดีเจ้าคะ

ถ้าเราเล่นเกมส์มาก ๆ
...จนทะเลาะกับพ่อแม่ เราจะทำอย่างไรครับ

หนูรู้สึกหมดกำลังใจ
...กับการค้นหาสิ่งที่ตัวเองอยากทำ
...เพราะพ่อแม่ไม่เห็นด้วย
...จะทำอย่างไรดีเจ้าคะ

...“เถียง” กับ “อธิบาย”
ต่างกันอย่างไรหรือครับ...

เวลาที่เราเกิดการทะเลาะกับคนที่เรารัก
เราควรทำอย่างไรครับ

๔
หมวด

ความสัมพันธ์กับพ่อแม่และผู้ใหญ่

๑ **คำถาม :** พ่อแม่ของหนูชอบพูดสิ่งไม่ดีของแต่ละฝ่ายให้เราฟัง ซึ่งเราเป็นลูก เราก็ไม่อยากฟังและไม่ชอบเวลาที่ท่านทั้งสองพูดถึงกันแบบนี้ หนูควรจะทำอย่างไรดีเจ้าคะ

คำตอบ : คงต้องพูดตรง ๆ กับท่านทั้งสองว่า "ขอโทษค่ะ หนูไม่อยากจะฟังคำพูดแบบนี้ ถึงแม้ว่าคุณพ่อคุณแม่มีปัญหากัน หรือว่าไม่พอใจกัน อะไรก็แล้วแต่ ขออย่าดึงลูกเข้าไปยุ่งกับเรื่องนี้ได้ไหม มันทำให้หนูเสียใจ ทำให้หนูทุกข์ใจ" เราขอร้องท่าน บางทีท่านอาจทำโดยไม่รู้ตัว อาจเป็นแค่การระบายก็ได้ เมื่อพ่อแม่ไม่ถูกกัน จะแยกทางกันหรือจะหย่ากัน บางทีก็มีความแค้นใจ แล้วอยากจะดึงลูกมาอยู่ฝ่ายของตน ซึ่งก็เป็นธรรมดาของปุถุชน ต่างฝ่ายต่างรักต่างฝ่ายต่างต้องการให้ลูกเข้าใจตน เข้าข้างตน เราก็ต้องพยายามป้องกันตนเอง ต้องมีสติให้มาก แล้วขอร้องคุณพ่อว่า "พ่อคะ หนูขอร้อง พ่ออย่าว่าแม่ต่อหน้าหนูได้ไหม"

แล้วพูดกับคุณแม่ "ขออย่าว่าพ่อต่อหน้าลูกได้ไหม" ก็หวังว่าท่านจะอาย ท่านจะเขิน แล้วท่านจะเลิก แต่ถ้าไม่ได้ผลบางทีเราจะต้องใช้วิธีคล้าย ๆ คว่ำบาตร คือ พอท่านเริ่มพูดเรื่องนี้ "หนูขอตัวนะคะ" แล้วก็ออกจากห้องไปเลย เพื่อให้ท่านรู้สึกตัวบ้าง เรื่องนี้ไม่พูดไม่ได้ ถ้าเราไม่พูด ท่านอาจจะไม่รู้สึกว่า ท่านกำลังทำให้เราเป็นทุกข์ แล้วที่แน่ ๆ คือทั้งฝ่ายคุณพ่อฝ่ายคุณแม่ไม่มีเจตนาที่จะทำร้ายจิตใจของลูกเลย แต่ท่านอาจประมาทบ้าง หรือท่านมีความเก็บกดหรือท่านกำลังอยากจะระบายความรู้สึกมากกว่า ฉะนั้นเราก็ทำหน้าที่เป็นผู้ "ให้สติ" ท่านด้วยความเคารพ

๒ **คำถาม:** มาอยู่โรงเรียนประจำ คิดถึงพ่อแม่ แล้วเป็นทุกข์ ท่านอาจารย์สอนให้ใช้การ "ระลึกถึง" พ่อแม่ แต่ถ้าไม่ได้ผล จะมีวิธีอื่นหรือเปล่าครับ

คำตอบ: อาตมาว่าให้เปลี่ยนความคิดถึงเป็นการระลึกถึงบุญคุณของพ่อแม่ ระลึกถึงความดีงามของพ่อแม่ซึ่งจะทำให้เราอยากเป็นลูกที่ดี อยากจะใช้เวลาที่มีให้ดีถ้ามัวปล่อยให้ตัวเองเป็นทุกข์ พ่อแม่ก็คงจะพลอยเป็นทุกข์ด้วย ถ้าว่าไม่ได้ผล อาตมาว่าควรจะเติมคำว่า "ยัง" ...ยังไม่ได้ผล... เราต้องทำบ่อย ๆ แล้วทุกครั้งที่ความคิดจะเป็นไปในทางคิดถึง เราก็ต้องหยุด หยุดแล้ววาง

เหมือนเวลานั่งสมาธิแล้วจิตวิ่งไปโน่นไปนี่ เราก็วาง แล้วตั้งต้นใหม่ เปลี่ยนแนวทางความคิด แต่จะปฏิบัติได้อย่างนี้มันไม่ใช่ว่าจะทำได้ง่าย ๆ นะ การเปลี่ยนนิสัยแก้นิสัยต้องใช้เวลา

๓ **คำถาม:** ถ้าเราเล่นเกมส์มาก ๆ จนทำให้เกิดอารมณ์รุนแรงมาก จนทะเลาะกับพ่อแม่ เราจะทำอย่างไรครับ

คำตอบ: ปิดคอมพิวเตอร์ ปิดโทรศัพท์ คือคำตอบมันอยู่ในคำถามแล้ว ผู้ถามก็คงรู้ว่าตัวเองเล่นมากเกินไป ถ้าควบคุมการเล่นเกมส์ให้พอดี มันก็จะไม่เกิดอารมณ์รุนแรง จะไม่เกิดปัญหาทะเลาะกับพ่อแม่ นี่เป็นเครื่องเตือนสติว่าเล่นมากเกินไปแล้ว ต้องเล่นให้น้อยลง

๔ **คำถาม:** หากผู้ปกครองไม่สนับสนุน และเสนอให้เราออกจากโรงเรียนนี้ เราควรจะทำอย่างไร ให้ผู้ปกครองได้เห็นเรื่องดี ๆ และได้รู้จักสิ่งดี ๆ เหมือนกับที่เราได้เห็น

คำตอบ: นี่เป็นเรื่องท้าทายของเราว่า เราจะสามารถทำให้ท่านเห็นได้ไหมว่า เราได้อะไรจากการอยู่ที่นี่บ้างที่คุณพ่อหรือคุณแม่จะยอมรับว่าดีจริงตามมาตรฐานของท่าน หรือทำให้ท่านเห็นส่วนที่ท่านยังมองไม่เห็นหรือยังคิดไม่ถึง เราต้องวางจิตให้ไม่รำคาญ ไม่อคติ แล้วพยายาม

วิเคราะห์ความคิดและเหตุผลของท่าน ดูว่ามันมีอะไรที่ผิดพลาด หรือว่าท่านขาดข้อมูลในเรื่องไหนบ้าง ซึ่งทุกวันนี้ถ้าใครสนใจจะหาข้อมูล ในอินเตอร์เน็ตมีเยอะมาก อย่างดูว่าพวก CEO ต้องการได้ลูกน้องแบบไหน คนแบบไหนที่น่าสนใจที่สุด เรื่องปริญญาบัตรมีความสำคัญมากน้อยแค่ไหน เรื่องความสำคัญของการบริหารอารมณ์ ทุกวันนี้ทำไมโลกตะวันตกไม่ว่าจะเป็นบริษัทยักษ์ใหญ่ ข้าราชการแม้แต่กองทัพทั่วโลก มีการจัดคอร์ส Mindfulness นำเรื่องการเจริญสติของพุทธศาสนาไปพัฒนาองค์กร ทั้งเพื่อสุขภาพจิตและความสมานสามัคคีของคนทำงาน และเพื่อประสิทธิภาพในการทำงาน ภาคธุรกิจทางตะวันตกเชื่อว่า ลูกน้องที่เจริญสติจะทำงานได้ดีกว่าคนขาดสติ ดังนั้นพุทธปัญญากำลังซึมเข้าไปในกระแสสังคมทั่วโลก เพียงแต่ไม่ระบุว่าเป็นพุทธศาสนา แล้วถ้าเข้าใจว่า การอยู่ในโลกนั้นไม่ได้จำกัดอยู่แค่การหาเงินได้เยอะ ๆ หรือการมีฐานะสูง ๆ แต่อยู่ที่ว่าเรามีความสุข เราสามารถให้ความสุขกับคนอื่น ๆ เป็นผู้ที่มีความกตัญญูกตเวทีต่อพ่อแม่ เป็นผู้ที่สามารถเป็นพ่อที่ดี เป็นแม่ที่ดี เป็นสามีและเป็นภรรยาที่ดี สิ่งเหล่านี้สำคัญมากในชีวิตในระยะยาว มันไม่ได้อยู่ที่อาชีพการงานอย่างเดียว

ถ้าเราถือว่า การเรียนที่นี่เราได้การศึกษาที่ครบและอุดมสมบูรณ์ในทุก ๆ แง่มุมของชีวิต ก็คงแล้วแต่ผู้ปกครองที่ไม่สนับสนุนว่ามีเหตุผลอย่างไร เราต้องใจเย็น แล้วพยายามให้เหตุผลที่ตรง ถ้าจิตใจเราเย็น จิตใจมีสติ เราจะคิดได้ดีและพูดได้ดี

๕ คำถาม: หนูรู้สึกหมดกำลังใจ หมดไปกับการค้นหาสิ่งที่ตัวเองอยากทำ สิ่งที่ตัวเองรักและชอบ เป้าหมายที่เคยตั้งไว้ก็ติดขัดมีอุปสรรค เพราะพ่อแม่ไม่เห็นด้วย หนูรู้สึกเบื่อหน่ายและท้อมากเลยเจ้าค่ะ จะทำอย่างไรดีเจ้าคะ

คำตอบ: เป็นความทุกข์นะ เวลาเราแสวงหาและยังหาไม่ได้ แต่อาตมาก็อยากจะเน้นคำนี้ คำว่า “ยัง” เพราะคำเล็ก ๆ คำนี้ มันเป็นกำลังใจอยู่ในตัวว่า เรายังหาไม่ได้ เรากำลังสับสน กำลังสงสัยอยู่ กำลังท้อแท้ เพราะสิ่งที่คิดจะทำก็มีอุปสรรค อาตมาไม่มีคำแนะนำอะไรมาก เพียงแต่ว่าอยากให้อดทน แล้วก็อย่าให้จิตไปคิดปรุงแต่งในอารมณ์ท้อแท้ ที่ท่านอาจารย์พยายามชักชวนให้ทำสมาธิเป็นประจำ ก็เพราะเวลาเรามีปัญหา เวลาจิตใจเราหมดกำลัง เราจะมีที่พึ่ง ถ้าเราไม่ฝึกจิตใจให้มีสติให้มีสมาธิ เราจะระงับความคิดระงับอารมณ์ไม่ได้ ไม่มีทางอื่นนอกจาก

ฝึกให้จิตมีกำลัง เหมือนที่เคยเปรียบเทียบว่า มีของหนักที่เราอยากจะยกขึ้น ถ้าร่างกายเราอ่อนแอ เราก็ยกไม่ไหว แต่ถ้าร่างกายแข็งแรงขึ้น ทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ออกกำลังกายทุกวัน ไม่วันใดวันหนึ่งเราก็จะยกขึ้น น้ำหนักเท่าเดิม แต่ตัวเราเปลี่ยน

อารมณ์ท้อแท้ อารมณ์ตื่นเต้น อารมณ์มีหวัง อารมณ์หมดหวัง อารมณ์สิ้นหวัง มันต้องเกิดเป็นธรรมดา แต่ถ้าเราฝึกจิตของเราให้ดี เราจะมีความรู้สึกเหมือนมันเป็นเมฆที่ลอยไปลอยมาในท้องฟ้า เราจะไม่เอาจริงเอาจังกับมันจนเกินไป คิดว่ามันเป็นแค่นี้เอง เป็นแค่ "ตัวท้อ" มันมาอีกแล้ว สิ่งที่จะเป็นกำลังใจอย่างหนึ่งคือ อยากให้ดูประวัติของผู้ประสบความสำเร็จทางโลก ไม่ต้องเอาทางธรรมก็ได้ ผู้ที่ประสบความสำเร็จในอาชีพทางวิชาการ หรืออาชีพอะไรก็แล้วแต่ จะเห็นว่าหลายคนกว่าจะฝ่าฟันอุปสรรคหรือจะได้แนวทางของตัวเอง มันไม่ใช่ว่าแค่ ๕ ปี ๑๐ ปี บางคนใช้เวลา ๒๐ ถึง ๓๐ปี กว่าจะรู้ตัวเองว่าจะทำอะไร มันไม่มีอะไรกำหนดไว้ว่าจะต้องรู้ภายในอายุแค่นี้

การที่ยังไม่แน่ใจว่าจะอยากทำจะรักจะชอบอะไร มันก็ไม่ใช่สิ่งที่ไม่ดีเสมอไป เพียงแต่ว่าเราอย่าไปรังเกียจ

อย่าไปรำคาญ อย่าไปกลัว อย่าไปกังวล เรื่องความรู้สึกอย่างนี้ เราก็ฝึกตนเองให้มีความพร้อม ด้วยการเรียนการศึกษาหาความรู้ พัฒนาชีวิตในทุก ๆ ด้าน เมื่อมีความพร้อมแล้ว เราคงเจอสิ่งที่ตัวเองอยากทำแน่ แม้จะยังไม่แน่ไม่นอนว่าจะเดือนนี้ ปีนี้ หรือ ปีหน้า เมื่อยังไม่ถึงเวลาจริง ๆ บางอย่างย่อมดูเป็นอุปสรรค แต่เราก็ทำ ถ้าทำไม่ได้ ก็ไปทำอย่างอื่น บางทีเมื่อเราเจออย่างอื่น เราอาจจะรู้สึกว่าโชคดีที่เราไม่ได้ทำสิ่งที่ผ่านมา

๖ **คำถาม:** ผมขอถามว่า “เถียง” กับ “อธิบาย” ต่างกันอย่างไรหรือครับ อย่างเช่น เวลาเราอธิบายอะไรกับใคร โดยเฉพาะคนที่เป็นผู้ใหญ่ เขาจะบอกกับเราว่าอย่าเถียง ควรจะทำอย่างไร ครับ

คำตอบ: เรื่อง “เถียง” เรื่อง “อธิบาย” สิ่งที่เราจะต้องเข้าใจคือ ในการสื่อสารนั้น นักวิชาการบอกว่า คำพูดที่ออกจากปากเราแสดงสิ่งที่เราสื่อประมาณ ๒๐ เปอร์เซ็นต์ นอกจากนั้นมันขึ้นอยู่ที่น้ำเสียง กิริยาท่าทาง และอีกหลายสิ่งหลายอย่าง ซึ่งเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดปัญหาในการสื่อสารอยู่บ่อย ๆ เพราะคนที่ขาดสติก็ไม่รู้ว่าภาษากายของตนนั้นอยู่ในสภาพอย่างไร ไม่รู้เท่าทันน้ำเสียงของตัว รู้ได้แต่คำพูดที่ออกจากปาก เราคิดว่าคำพูดของเรามีเหตุมีผล แต่ทำไม

เขาหาว่าเราเถียง ทำไมเขาหาว่าเราไม่เคารพทั้ง ๆ ที่คำพูดของเรามีเหตุมีผลทั้งนั้น นี่แสดงว่าเราขาดสติ ไม่รู้ว่ากิริยามารยาทการแสดงออกและน้ำเสียงของเราเป็นอย่างไร เวลาใครพูดอะไรที่เราไม่เห็นด้วย ก่อนอื่นต้องตั้งสติ แล้วจึงค่อยอธิบาย

การอธิบาย หมายถึงว่า ผู้ที่ตักเตือนเราขาดข้อมูลบางอย่าง หรือไม่เข้าใจเรื่องที่เกิดขึ้น ฉะนั้น สมมุติว่าเราพูดกับผู้ใหญ่ เราก็ฟังสิ่งที่ท่านพูดด้วยความเคารพ นิ่ง ๆ เมื่อฟังเสร็จแล้ว จึงอาจพูดว่า “ผมขออนุญาตให้ข้อมูลเพิ่มบางอย่างได้ไหมครับ เพราะผมรู้สึกว่าที่คุณพี่ตักเตือนนั้น มันเกิดจากที่ไม่เข้าใจบางสิ่งบางอย่าง” เราก็เลยจะขออธิบาย ขออนุญาตก่อน แล้วต้องดูน้ำเสียงของเรา อย่าให้มันแสดงอาการต่อต้าน หรือเป็นน้ำเสียงแบบว่าไม่ยอมรับเลย หรือโกรธน้อยใจอะไร เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้มันอยู่ที่การฝึกจิตให้ควบคุมอารมณ์ตัวเองเหมือนกัน ถ้าพูดง่าย ๆ ว่ามันต่างกันอย่างไรระหว่างเถียงกับอธิบาย มันก็อยู่ที่ความอ่อนน้อมของเรา ถ้าพูดกับผู้เป็นพี่หรือผู้เป็นครู เราต้องขออนุญาตก่อน ท่านจะอนุญาตให้เราพูดไหม อย่างนี้ก็จะเป็นการอธิบายหรือเปิดเผยข้อมูล แต่เราต้องระวังจิตใจของเราด้วย เพราะคนส่วนมากมักมีนิสัยชอบเข้าข้างตัวเอง พูดอะไรเข้าข้างตัวเอง ถ้าโดนตักเตือนแล้วเรารู้สึกอาย ก็มัก

จะมีปฏิกิริยาทันทีที่อยากจะปฏิเสธว่า “ไม่ใช่” หรือพยายามพูดในลักษณะที่เราจะดูดีที่สุดเท่าที่จะดีได้ อย่างนี้ก็เป็นเรื่องกิเลสที่เราแต่ละคนจะต้องระวัง

๗ **คำถาม:** หนูอยากทราบว่าการที่พ่อแม่ของเราบอกว่าเขาเข้าใจเรา แต่จริง ๆ แล้วเขาไม่เข้าใจ เราควรจะทำอย่างไรดีเจ้าคะ เพื่อให้พ่อแม่เข้าใจเรามากขึ้น

คำตอบ: มันมี ๒ อย่าง คือ หนึ่ง...ต้องยอมรับว่าพ่อแม่ไม่ว่าที่ไหนอย่างไร ท่านจะเข้าใจว่าท่านรู้จักเราดีกว่าที่เป็นจริง ซึ่งเรื่องนี้จะเป็นที่รำคาญของลูก ๆ อยู่เสมอ บางทีลูกอายุ ๓๐-๔๐ แล้ว พ่อแม่ก็ยังมองว่าลูกเป็นเด็กอย่างนี้ก็มี มันเป็นความคิดของคุณพ่อคุณแม่ อย่างไรก็ตามเราต้องอ่อนน้อมถ่อมตนเหมือนกันว่า ในบางเรื่องเราเองก็ยังคิดเข้าข้างตัวเอง และบางทีเราก็ยังไม่เข้าใจตัวเองเหมือนกัน แล้วที่เราปฏิเสธเรื่องพ่อแม่เข้าใจเรา คิดว่าเขาไม่เข้าใจมันก็จริงอยู่ แต่เราเองเข้าใจตัวเองจริงหรือเปล่า ถ้าตัวเรายังเข้าใจตัวเองไม่เต็มที่ ไม่สมบูรณ์ เราจะมั่นใจได้มากน้อยแค่ไหนว่าที่พ่อแม่บอกว่าใช่ เราแน่ใจว่าไม่ใช่ ในเมื่อเราเองก็ยังหลอกตัวเองบ้าง คิดเข้าข้างตัวเองบ้าง มีจุดบอดบ้างฉะนั้น บางสิ่งบางอย่างที่พ่อแม่ยืนยันว่าเข้าใจเรา แล้วเราบอกว่าไม่ใช่ มันก็ไม่แน่เหมือนกันนะ อย่าด่วนสรุป

วิธีที่ดีคือ ต้องหากาลเทศะที่จะพูดคุยทำความเข้าใจกับคุณพ่อคุณแม่ในเรื่องที่เราคิดว่าท่านไม่เข้าใจ แล้วในขณะเดียวกัน เราก็ควรจะถามท่านด้วยว่า คุณพ่อคุณแม่มองอย่างไร เพราะทั้งเราทั้งคุณพ่อคุณแม่อาจมีปัญหาในการรู้ตามความเป็นจริง สำหรับเรานั้น บางครั้งก็ยากที่จะรู้บางสิ่งบางอย่าง เพราะเรายังอายุน้อย ยังไม่ผ่านประสบการณ์ อย่างเช่น นักเรียนคุยเรื่องการเป็นแม่กับคุณแม่ ก็ต้องยอมรับว่าคุณแม่ท่านรู้ดีกว่าเรา เพราะท่านเคยผ่านการเป็นแม่ แต่เรายังไม่เคย หลายสิ่งหลายอย่างจะรู้ได้ด้วยเวลา คือต้องเจอบ่อย ๆ มันจึงจะเข้าใจ ซึ่งต้องยอมรับว่าเมื่อเราอายุแค่นี้ ประสบการณ์เรายังน้อย ข้อมูลยังมีข้อจำกัดมาก จุดอ่อนของเราคือเป็นผู้มีประสบการณ์น้อย

ส่วนผู้ใหญ่ ข้อเสียของท่านคือมีประสบการณ์มาก ท่านมักจะเข้าใจว่าท่านมีประสบการณ์มามากแล้ว ท่านรู้ดีแล้ว แต่บางครั้งประสบการณ์มากทำให้คนเราชินชา ทำให้สรุปหรือตัดสินบางสิ่งบางอย่าง โดยที่จิตไม่ยอมรับเรื่องการเปลี่ยนแปลง ที่ยุคของท่านกับยุคของเราไม่เหมือนกัน บางสิ่งบางอย่างอาจยังเหมือนกัน แต่บางสิ่งบางอย่างไม่เหมือนแล้ว

หลายสิ่งหลายอย่างที่เราเคยเจอเคยเห็นบ่อย ๆ บางทีเราก็จะไม่เห็นความงามของมัน อาตมาจำได้ว่า สมัยก่อนตอนอยู่วัดนานาชาติ อาตมาออกบิณฑบาต มีฝรั่งคนหนึ่งเพิ่งมาถึงใหม่ ๆ อยากตามไปด้วย แล้วก็มีพระไทยรูปหนึ่งเดินตามกันไป ฝรั่งคนนี้ถือกล้องถ่ายรูป พอเดินออกจากวัดแล้วเห็นทุ่งนาและเห็นควาย เขาตื่นเต้นมาก ขอถ่ายรูปควาย ถ่ายรูปทุ่งนา ส่วนพระไทยอดคิดไม่ได้ว่า... ฝรั่งคนนี้เป็นบ้าไปแล้วหรือ ไปถ่ายควายทำไม ถ่ายทุ่งนาทำไม เพราะท่านเห็นสิ่งเหล่านี้มาตั้งแต่เด็ก จึงเฉย ๆ ไม่เห็นมันจะสวยจะงามจะน่าสนใจ จะถ่ายรูปไปทำไม ส่วนฝรั่งเพิ่งเห็นเป็นครั้งแรกก็ตื่นเต้น แล้วอย่างนี้ใครเห็นตามความเป็นจริงมากกว่ากัน อาตมาว่าในกรณีอย่างนี้ คนที่เห็นด้วยสายตาใหม่ เขาก็เห็นความงามหรือเห็นอะไรที่คนที่เห็นบ่อย ๆ จนชินเสียจนไม่รู้สึกอะไรแล้ว **ฉะนั้น ในบางเรื่องผู้มีประสบการณ์น้อยจะเห็นชัดกว่าผู้มีประสบการณ์มาก แต่ในหลาย ๆ เรื่อง ผู้มีประสบการณ์มากจะเห็นชัดกว่าผู้มีประสบการณ์น้อย** ดังนั้น เวลาเราคุยกับคุณพ่อคุณแม่ เราต้องยอมรับ ๒ ข้อนี้ บางสิ่งบางอย่างท่านเห็นดีกว่าเรา แต่บางสิ่งบางอย่างอาจจะเป็นได้ว่าเราเห็นชัดกว่า เพราะเรายังเป็นผู้น้อย เป็นผู้มีประสบการณ์น้อย

๘ **คำถาม :** หนูทราบว่าหนูอยากเรียนอะไร คุณแม่ก็สนับสนุน แต่ท่านอยากให้เราเรียนใกล้ ๆ ท่าน ซึ่งที่นั่นไม่มีสิ่งที่เราอยากเรียน ควรทำอย่างไรดีเจ้าคะ

คำตอบ : การจะพูดกับคุณแม่ เรื่องแรกที่สำคัญ คือ กาลเทศะ หมายถึงว่า เวลาไหนควรจะพูดในเรื่องนี้ อย่างเช่น สมมุติว่า คุณแม่เพิ่งกลับจากงาน กำลังเหนื่อยหรือมีอารมณ์ ท่านคงยังไม่อยากฟังเรื่องของเราในเวลานั้น อาจจะอยากทานข้าวหรือพักผ่อนอะไรอย่างนี้ เราก็ดูว่าถ้าพูดเวลานี้ไม่เหมาะสม เวลาไหนจะดีที่สุดที่จะพูดเรื่องนี้ เมื่ออารมณ์ท่านกำลังดี สิ่งแวดล้อมก็ผ่อนคลาย ไม่มีใครจะเข้าไปรบกวนในเวลานั้น เราจะสามารถพูดเป็นการส่วนตัวได้ นี่คือความฉลาดในการจัดสรรกาลเทศะ เรื่องที่ ๒ ที่จะต้องระวังมาก คือ เรื่องอารมณ์ของเราเอง นี่เป็นเรื่องที่เราจะตั้งสติยาก เพิ่งพูดถึงเรื่องการสื่อสารว่า มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับคำพูดของเราอย่างเดียว แต่จะขึ้นอยู่กับกิริยาท่าทาง ขึ้นอยู่กับน้ำเสียง อะไรเป็นต้น บางทีลูกก็พูดเป็นเหตุเป็นผล แต่คุณแม่สัมผัสได้ว่า ลูกนี้ดื้อรั้นมาก ไม่เชื่อฟังพ่อแม่ ไม่เข้าใจ งอแง อะไรอย่างนี้เป็นต้น เป็นเพราะเราไม่รู้จักบริหารอารมณ์ นอกจากความฉลาดในการเลือกที่คุยและเวลาคุยแล้ว เราต้องดูแลจิตใจของเราให้เป็นปกติ

อย่าให้มีอารมณ์ อย่าให้มีความรู้สึกที่จะทำให้คุณแม่สัมผัสแล้ว อาจเกิดปฏิกิริยาอยากจะปฏิเสธ

เรื่องที่ ๓ เราต้องพยายามเอาใจแม่มาใส่ใจเรา แม่ต้องการอะไร แม่ไม่ต้องการอะไร แม่ก็ต้องมีเหตุผลของแม่ ใช่ไหม ทำไมถึงอยากให้ไปเรียนตรงนั้น เราน่าจะต้องลองเขียนในสมุดเป็นข้อ ๆ ก่อนว่าเหตุผลของท่านคืออะไร นอกจากท่านต้องการบางสิ่งบางอย่างแล้ว ท่านอาจจะเป็นห่วงบางสิ่งบางอย่าง หรืออาจจะพยายามป้องกันบางสิ่งบางอย่างด้วย ให้เราพยายามคิดพยายามหาข้อมูลให้ครบก่อนว่าเหตุผลของแม่มีอะไรบ้าง เรายอมรับในเหตุผลของแม่ แต่เราก็ต้องเสริมข้อสำคัญในส่วนที่เราไม่เห็นด้วย หรือมีความคิดเห็นอีกอย่างหนึ่ง เราก็มีเหตุผลของเรา แต่อย่าให้เป็นการต่อสู้กันระหว่างความคิดของแม่กับความคิดของเรา ต้องถือว่าเรา ๒ คนแม่ลูกกำลังคิดค้นคว้าสิ่งที่ดีที่สุดที่เราทั้ง ๒ คนจะมีความสบายใจได้ ทำใจได้ ไม่ใช่ว่าเราจะบังคับใจของแม่หรือแม่ก็จะบังคับใจของเรา แต่เป็นการหาคำตอบที่ทั้งสองฝ่ายจะรับได้ เมื่อคุณแม่ได้เห็นว่าลูกก็พยายามเข้าใจแม่เหมือนกัน คือไม่ได้ปฏิเสธเลยว่าไม่เอา ไม่เอา แต่รับฟังและวิเคราะห์คำพูดและความคิดของแม่ได้ เข้าใจแม่ได้ดี คุณแม่ก็จะประทับใจนะ แล้วเวลา

เราพูด ถ้าเราพูดแบบผู้ใหญ่ พูดเป็นเหตุเป็นผล ไม่ได้พูดด้วยอารมณ์ และไม่ได้พูดเพื่อที่จะบังคับอะไร เพียงแต่แสดงว่านี่คือความคิดเห็นของหนู ไม่ทราบว่าจะถูกหรือผิดอย่างไร แต่เท่าที่หนูเห็นเท่าที่หนูคิด มันเป็นอย่างนี้ๆ เราก็ถือว่าการพูดของเราเป็นการฝากข้อมูลไว้กับคุณแม่ อยากให้คุณแม่เข้าใจเรา เข้าใจว่าที่เราไม่เห็นด้วยก็ไม่ใช่ด้วยอารมณ์อะไร มันก็ด้วยเหตุผลเหมือนกัน ขอฝากไว้ให้คุณแม่ได้พิจารณา

๙ **คำถาม:** พ่อกับพี่ชอบทะเลาะกัน มีความไม่เข้าใจกัน หนูควรทำอย่างไรดีเจ้าคะ

คำตอบ: เมื่อมีการทะเลาะกัน อย่างน้อยเราก็ต้องวางตัวเป็นกลาง ไม่เข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง แต่ถ้าเรามีโอกาสจะเป็นผู้ประสานความขัดแย้งได้ ก็ให้ทำ ถ้าเรารู้สึกว่าเขาไม่เข้าใจกันในบางเรื่อง แล้วเราทำตัวเป็นกลาง มาช่วยให้ทั้งสองฝ่ายเข้าใจกันมากขึ้น นี่จะเป็นบุญเป็นกุศลของเรา อย่างในเรื่องของสัมมาวาจา พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญผู้ที่สามารถไกล่เกลี่ย ทำให้ผู้ที่ขัดแย้งกันหรือโกรธกันเข้าใจกันและปล่อยวางได้ ดังนั้น เราต้องพยายามจับประเด็น แล้วหาโอกาสที่จะพูดหรือทำอะไรที่จะช่วยให้สองฝ่ายเข้าใจกัน

มากขึ้น ให้เลิกทะเลาะกัน แต่อย่างว่านะ คำถามมันก็บอกอยู่ในตัวว่า พ่อกับพี่ 'ชอบ' ทะเลาะกัน เขาทะเลาะกันเพราะอะไร บางทีก็อาจเพราะเขาชอบทะเลาะกัน มันกลายเป็นกีฬาอย่างหนึ่งไปแล้ว

๑๐ คำถาม : เวลาที่เราเกิดการทะเลาะกับคนที่เรารัก เราควรทำอย่างไรครับ

คำตอบ : คนเรานี้มักจะทะเลาะกับคนที่เรารักมากกว่ากับคนที่เราไม่รัก เพราะคนที่เรารัก เขาอยู่ใกล้ชิด และมีเรื่องที่ทำให้เกิดอารมณ์ได้บ่อย ๆ ฉะนั้นในการป้องกันเรื่องนี้...

หนึ่ง เราต้องตั้งมั่นอยู่ในศีล ถึงแม้ว่าบางครั้งบางคราวอารมณ์เสีย เราก็ต้องระมัดระวังคำพูด อย่าไปพูดอะไรที่ปองร้าย หรือที่จะทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเจ็บใจ แล้วอย่าให้มีโทสะ อย่าให้ทิฏฐิมานะครอบงำจิตใจได้ง่าย ๆ ซึ่งก็เริ่มต้นด้วยการควบคุมคำพูด บางทีอยู่กับคนที่เรารัก เราไม่ทันตั้งสติ กำลังคุยกันอยู่ดี ๆ แล้วเกิดมีอะไรที่เป็นตัวกดปุ่ม กระตุ้นอารมณ์ของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจนเกิดเป็นเรื่อง หรือไม่อย่างนั้น มันก็เป็นเรื่องที่ในครอบครัวมีมุมมองไม่เหมือนกัน ไม่ตรงกัน เช่น คุณพ่อคุณแม่คิดอย่างหนึ่ง ลูกก็

คิดอีกอย่างหนึ่ง ทีนี้เวลาจะพูดเรื่องสำคัญที่ความเห็นไม่ตรงกัน ก็ต้องฉลาดในเรื่องกาลเทศะ ควรจะพูดที่ไหนเมื่อไหร่ อย่างไร ที่บรรยากาศจะเอื้อต่อการพูดในเรื่องที่พูดยาก

สอง ต้องดูอารมณ์ตัวเอง ถ้าเราควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ ย่อมยากที่จะเปลี่ยนความคิดอีกฝ่ายหนึ่งให้มายอมรับความคิดของเรา นี่เป็นเรื่องของการสื่อสาร เมื่อเรารู้สึกว่าเกิดอารมณ์ขึ้นแล้ว รู้สึกว่าไม่ไหว ยอมรับว่าสติไม่อยู่แล้ว บางทีเราก็ต้องขอพักสักครู่ ขอตั้งสติก่อน แล้วค่อยกลับมาคุยกันใหม่ อย่างนี้จะดีกว่า ทำจิตใจเราให้สงบให้เราตั้งต้นใหม่ ต่างคนต่างตั้งต้นใหม่ คือถ้าเริ่มต้นเสียพูดไม่รู้เรื่องแล้ว อย่าพูดต่อเลย ให้ขออภัย ขอเวลา นัดกันใหม่ ถ้าเกิดการทะเลาะกันบ่อย หลังจากทะเลาะกันแล้วให้อยู่คนเดียวแล้วพยายามทบทวนว่า อะไรเป็นเหตุที่ทำให้เกิดทะเลาะ เพราะการทะเลาะกันนั้น มันต้องมีความคิดผิดซึ่งมักจะมาจากทั้งสองฝ่าย ไม่ใช่ของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ฉะนั้นมันมีอะไรบ้างที่อีกฝ่ายหนึ่งไม่เข้าใจเรา แล้วทำอย่างไรเราจึงจะพูดให้เขาเข้าใจได้ชัดเจน พูดในภาษาที่เขาจะเข้าใจส่วนที่อีกฝ่ายหนึ่งพูดแล้วเราปฏิเสธไปนั้น มันมีเหตุมีผลบ้างไหมที่เราควรจะยอมรับ คือจะต้องมีการทบทวน

ตัวเองด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตน แต่บางเรื่องถ้าพูดเมื่อไหร่เป็นทะเลาะกันเมื่อนั้น ก็อย่าพูดเสียดีกว่า เก็บไว้ก่อนให้อารมณ์ทั้งสองฝ่ายค่อย ๆ เย็นลงเสียก่อน

...การแต่งนวนิยาย วรรณกรรม
...เป็นความคิดที่เพ้อเจ้อหรือเปล่าคะ

การที่เรามีความคิดสร้างสรรค์หรือ
...มีความคิดแปลก ๆ ใหม่ ๆ
...จะถือเป็นเชื้อให้เกิดความฟุ้งซ่านหรือไม่ครับ

เวลาคุณครูบอกให้เราคิดคำถาม
...เรารู้สึกว่าคิดไม่ออก แต่เมื่อเราไม่จำเป็นต้องถาม
เรากลับคิดออกเยอะแยะเลย

...แม่ใช้วิธีตำหนิเพื่อผลักดันลูก
เพื่อหวังให้เติบโต แต่ผลที่ได้คือรู้สึกแย่
...ควรทำอย่างไรดีเจ้าคะ

๕
หมวด

จินตนาการ

ความคิด ความสร้างสรรค์

๑ **คำถาม :** กราบนมัสการพระอาจารย์เจ้าค่ะ หนูอยากทราบว่าการแต่งนวนิยาย วรรณกรรม หรือแต่งเรื่องเขียนนั้น เป็นความคิดที่เพ้อเจ้อหรือเปล่าคะ

คำตอบ : อันนี้มันแล้วแต่เจตนาของเรา แล้วแต่ว่าเราต้องการจะสื่ออะไร อย่างเช่น การแต่งละคร การแต่งนวนิยาย เป็นโอกาสที่เราจะให้ความรู้เกี่ยวกับความเป็นมนุษย์ของเราได้ ในรูปแบบที่ไม่ใช่พระธรรมเทศนา หรือไม่ใช่อะไรที่หนัก คือมีความสนุกด้วย เมื่อเราอ่านนวนิยายดี ๆ เราอาจจะได้ความรู้เกี่ยวกับคนที่อยู่คนละยุคคนละวัฒนธรรมคนละวิถีชีวิตกับเรา สมมุติว่าเราเป็นคนในเมืองแล้วเราอยากจะรู้ซึ้งถึงชีวิตชาวบ้านในต่างจังหวัด เราอ่านบทความวิชาการอาจจะได้ความรู้เกี่ยวกับวิถีชีวิต รู้ว่าเขาอยู่ยากลำบาก เขามีปัญหาเรื่องหนี้สิน เราได้ความรู้ว่า

ชีวิตเขาเป็นอย่างไรจากบทความวิชาการ แต่ถ้าเราอ่านนวนิยายซึ่งมีตัวละคร มีพระเอก มีนางเอก มีครอบครัว มีคนนิสัยใจคอต่าง ๆ มันจะรู้สึกเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา มันอาจจะซึ้งกว่าเรื่องการเอาใจเขาใส่ใจเรา เพื่อจะเข้าใจคนอื่นที่หลากหลาย อาตมาว่าพวกนวนิยายวรรณกรรมเหล่านี้มีส่วนช่วยในการสื่อความคิดความเข้าใจ ส่วนเรื่องการใช้ภาษานั้น การอ่านนวนิยายที่เขียนอย่างมีฝีมือทำให้เราได้ซาบซึ้งในความงดงามของภาษา ซึ่งเป็นความสุขภายใน ไม่เป็นบาปเป็นกรรม ถือเป็นเครื่องประดับชีวิตได้

การเขียนนวนิยายหรือวรรณกรรม สามารถให้ความสุขและให้ความรู้แก่คนอื่นได้ ทำให้คนเข้าใจซึ่งกันและกันได้ เป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นได้ ก่อนการเดินทางไปประเทศอินเดีย อาตมาเรียนอยู่ระดับมัธยมปลาย ได้อ่านนวนิยายเรื่องหนึ่งที่เขียนโดยนักเขียนชาวเยอรมัน เฮอร์มัน เฮสเส เขาเขียนนวนิวยายชื่อ สิทธัตถะ เป็นเรื่องของหนุ่มอินเดียสมัยพุทธกาล ต้องการแสวงหาความรู้ในชีวิต ไปเป็นฤษี ไปเฝ้าพระพุทธเจ้า บวชแล้วสึก แล้วแต่งงาน ไปเป็นพ่อค้า มีความทุกข์ทรมาน สุดท้ายก็ออกบวชอีกครั้งหนึ่ง เป็นชีวิตของการแสวงหาธรรมะที่

เขียนในรูปแบบของนวนิยายที่น่าอ่านมาก เป็นที่ประทับใจ เป็นส่วนหนึ่งของแรงดลบันดาลใจว่าอาตมาจะต้องไปประเทศอินเดีย ซึ่งเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งในการกำหนดทิศทางชีวิตของอาตมา

ดังนั้น หนังสือที่ดีจึงมีพลังมาก มันมีทั้งพลังความคิด พลังความรู้สึก บวกกันแล้วมันเป็นผลดีกับคนเรา การคิดเพ้อเจ้อคือการคิดแบบไม่มีประโยชน์อะไรเลย คิดวกไปวนมาวุ่นวาย แต่จะต้องยอมรับว่า ถ้าเขียนนวนิยายหรือเขียนกลอน บางทีจะต้องหันมาสนใจในเรื่องของรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ของกามมาก ซึ่งอาจจะมีผลกระทบต่อสมาธิได้เหมือนกัน ดังนั้น มันจึงมีทั้งข้อดีข้อเสีย

๒ **คำถาม:** การที่เรามีความคิดสร้างสรรค์หรือพยายามจะมีความคิดแปลก ๆ ใหม่ ๆ หากเราทำงานด้านบันเทิงจะถือเป็นเชื้อให้เกิดความฟุ้งซ่านหรือไม่ครับ

คำตอบ: ก็เป็นได้เหมือนกัน คือการหาไอเดีย หาความคิดแปลก ๆ ใหม่ ๆ นั้น มันเป็นการกระตุ้นความคิดนอกกรอบ อาตมาพูดบ่อย ๆ ว่า การทำสมาธิหรือการเจริญสติเป็นประจำ จะทำให้จิตใจเราสามารถแยกประเด็นได้ คือเวลาที่ควรจะคิด ควรจะสร้างสรรค์ เราก็ทำได้ หากเมื่อพ้นจากเวลานั้นแล้ว เราก็กลับมาอยู่ในปัจจุบันได้

มันเป็นความเก่ง ความแตกฉาน ความคล่องแคล่วของจิตที่ได้รับการฝึกบ่อย ๆ

นอกจากนั้นแล้ว เราอาจจะสังเกตได้ด้วยว่า เวลาเราต้องการจะคิด พยายามคิด บังคับให้คิด บางทียิ่งพยายามคิด ยิ่งคิดไม่ออก ปวดหัวเครียดไปเลย แต่ถ้าเราสลับการคิดการบังคับ หรือการเพียรหาความคิดใหม่ ๆ มาเป็นการผ่อนคลายด้วยจิตใจที่เป็นสมาธิ บางทีเหมือนกับว่าจิตใต้สำนึกยังทำงานอยู่ตลอดเวลา พอเราระงับความคิดได้ ไอเดียมันกลับเกิดขึ้นเอง ซึ่งหากดูจากประวัติศาสตร์ไม่ว่าจะเป็นแขนงศิลปะหรือวิทยาศาสตร์ ความคิดสร้างสรรค์ต่าง ๆ มักจะเกิดในรูปแบบนี้อยู่บ่อย ๆ

๓ **คำถาม:** ทำไมเวลาคุณครูบอกให้เราคิดคำถามขึ้นมา เรารู้สึกว่าคิดไม่ออก แต่เมื่อเราไม่จำเป็นต้องถาม เรากลับคิดออกเยอะแยะเลย

คำตอบ: ทุกคนก็เป็นอย่างนี้ เพราะในเวลานั้นเรารู้สึกเครียด รู้สึกถูกกดดัน จิตใจจึงทำงานไม่ปกติ ฉะนั้นเราก็ต้องพยายามหาวิธีที่จะวางใจให้เป็นปกติ เมื่อมีความกดดันหรือมีการเรียกร้องจากภายนอก นี่เป็นสิ่งที่น่าเรียนรู้เหมือนกัน ส่วนคุณครู ขอแนะนำว่า เวลาชวนให้เด็ก ๆ

ตั้งคำถาม ให้เวลาเขายาวเต็มที่หน่อย อย่าให้เด็กรู้สึกว่าเราใจร้อน เพื่อเขาจะได้ไม่เครียด

๔ คำถาม: มีเพื่อนโทรมาปรึกษาหนู เขาทุกข์ใจเพราะทำงานอยู่ที่บ้านกับพ่อแม่ที่เป็นข้าราชการระดับสูงใกล้เกษียณ ท่านก็รักลูก แต่พอนานวันก็เริ่มบ่น พูดกระทบกดดันให้รีบไปหางานที่มั่นคงทำ แม่อายเมื่อเพื่อนๆ ถามว่าลูกทำงานอะไร เพื่อนหนูเลยรู้สึกโดนกดดันมาก คุยกับแม่ไม่รู้เรื่อง แม่ใช้วิธีตำหนิเพื่อผลักดันลูกเพื่อหวังให้เติบโต แต่ผลที่ได้คือรู้สึกแย่ เหมือนไม่มีคุณค่า จิตตก กราบขอคำแนะนำจากพระอาจารย์ด้วยเจ้าค่ะ ว่ากรณีแบบนี้ควรทำอย่างไรดีเจ้าคะ

คำตอบ: ไม่ทราบว่าเมืองไทยเป็นประเทศเดียวหรือเปล่า ที่คนที่อยู่ในระบบราชการนานๆ จะมีลักษณะการมองแบบข้าราชการที่มีกรอบแคบๆ ด้วยความรักความหวังดี แต่เป็นความหวังดีแบบข้าราชการที่คิดว่างานที่ดีต้องอยู่ในกรอบหรือตามความคิดของท่าน ซึ่งถ้างานที่ลูกทำไม่เหมือนที่ท่านคิด ท่านจะไม่ยอมรับและจะเป็นห่วง

ข้อแรกก็คือ ขอให้ระลึกอยู่ตลอดเวลาที่เกิดการกระทบกันว่า แม่พูดด้วยความหวังดี มีความรักอยู่เบื้อง

หลังคำพูด ที่อาตมาและที่โรงเรียนเน้นในเรื่องการสื่อสาร ก็เพราะเห็นปัญหาอย่างนี้ คนที่ไม่มีวิชาในการสื่อสาร เมื่อต้องการให้คนอื่นเปลี่ยน ก็จะใช้วิธีกดดัน พูดกระทบ เสียดสีถากถางบ่นว่า เป็นต้น นี่คือลักษณะการพูดของคนที่ไม่มีวิชาในการสื่อสารเลย คือ ไม่มีปัญญาพอจะรู้ว่าจะให้เขาเปลี่ยนใจอย่างไร ก็เลยใช้วิธีแบบนี้ ซึ่งเราต้องเข้าใจว่า ผู้ใหญ่มีความรักมีความเป็นห่วงมีความหวังดีต่อเราเป็นอย่างยิ่ง นี่คือข้อแรก

ข้อที่สอง ที่ท่านพูดกระทบพูดบ่น ท่านก็พูดตามประสาคนที่ต้องการให้เราเปลี่ยนความคิด แต่ไม่รู้วิธี แล้วก็คิดว่าถ้าใช้วิธีข่มและกดดัน ในที่สุดเราก็ต้องยอม แต่เราเองก็ต้องยืนหยัดในหลักการของตัวเองบ้าง และให้ถือว่าเป็นโอกาสดีที่เราจะต้องพูดให้ผู้ใหญ่หรือผู้ที่ไม่เข้าใจเข้าใจได้ เหมือนเป็นการบังคับให้เราใช้สติปัญญาในการอธิบายสิ่งที่ทำอยู่ แล้วพยายามมองในสิ่งที่ท่านเป็นห่วง ยกตัวอย่างการเป็นพระ โยมแม่ของอาตมาบางทีก็เป็นห่วงว่าอาตมาไม่มีครอบครัว ไม่มีลูก ไม่มีหลาน ถ้าอายุมากแล้วเจ็บไข้ได้ป่วยจะทำอย่างไร ท่านเป็นห่วง อาตมาบอกว่าถ้าเป็นพระในเมืองไทยนี่ มีหมอเป็นลูกศิษย์เยอะแยะเลย แย่งกันรักษา ช่วยกันดูแล สบายกว่าโยมด้วยซ้ำไป

ทีนี้ให้พยายามดูสิ่งที่ท่านเป็นห่วงทีละข้อ และพูดเฉพาะข้อนั้นๆ เช่น ในเรื่องความมั่นคงของอาชีพ ในโลกปัจจุบันนี้ เรามีความมั่นคงมากน้อยแค่ไหน ไม่ว่าอาชีพใดก็ตาม แม้แต่ข้าราชการเอง ก็ไม่ใช่ว่าจะมั่นคงร้อยเปอร์เซ็นต์ ที่รัฐบาลขาดเงินจนต้องลดจำนวนข้าราชการก็มีเหมือนกัน แล้วถ้าหากเราคิดแต่ว่าเกษียณแล้วจะสบาย แต่ถ้าต้องทำงานสามสิบปีสี่สิบปีแบบไม่มีความสุขเลย เพื่อหวังความสบายตอนแก่ มันจะคุ้มหรือเปล่า เราก็ไม่รู้ว่าเราจะอยู่ในโลกนี้สักกี่ปี ในระหว่างที่เราทำงานที่เรารู้สึกมีความสุขและได้ทำประโยชน์ต่อสังคมบ้าง พยายามพูดอะไรอย่างนี้ให้ท่านเข้าใจ แต่พูดกับข้าราชการผู้ใหญ่อย่างนี้พูดยาก บางทีต้องใช้ความอดทนคือไม่เถียง แต่เราก็ทำของเราไป บางอย่างนี่ต้องให้เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์

คุยเรื่องพระต่อ พระฝรั่งหลายๆ ท่านมาบวชที่นี่ พ่อแม่ไม่พอใจเลยก็มี หรือว่าบางทีแม่ศรัทธาพ่อไม่ศรัทธา บางทีพ่อศรัทธาแม่ไม่ศรัทธา มันมีหลายอย่างที่จะเป็นปัญหา ถ้าผู้ปกครองหรือพ่อแม่ท่านนับถือศาสนาอื่น เช่น เป็นคริสต์แบบเคร่งครัด เป็นต้น พ่อแม่ก็จะทุกข์มากที่ลูกมาบวชเป็นพระในพุทธศาสนา ตายแล้วจะตกนรกเพราะไม่ใช่คริสต์ อย่างนี้เป็นต้น แต่ในเกือบทุกกรณีที่พ่อแม่

ไม่พอใจที่ลูกบวชเป็นพระด้วยเหตุผลต่าง ๆ เมื่อเวลาผ่านไปสองปีสามปีห้าปี ก็เปลี่ยนเลย เพราะพ่อแม่ได้เห็นว่า...หนึ่ง...ยังไง ๆ ลูกก็ไม่เปลี่ยนใจ สอง...ยังไง ๆ ลูกก็ยังเป็นลูกของเขา สาม...ก็ต้องยอมรับว่า ทุกวันนี้ลูกดูดีขึ้นหลาย ๆ อย่าง ดูน่าเคารพนับถือ คือต้องยอมรับในสิ่งที่ดีที่เกิดขึ้นในชีวิตของลูกชายเพราะการบวชเป็นพระ

เราเองก็ต้องพิสูจน์เหมือนกัน ถ้าเราประกอบอาชีพที่มีแนวทางชีวิตแบบที่พ่อแม่ยังไม่ค่อยจะพอใจ แล้วเรามั่นใจว่า นี่คือสิ่งที่ถูกต้องและไม่เป็นบาปเป็นกรรม ตรงกันข้าม มันเป็นสิ่งที่ดีที่เราต้องใช้ความอดทน เมื่อเวลาผ่านไป ท่านก็จะเห็นเองว่า เราเป็นผู้ที่น่าเคารพนับถือ เราเป็นผู้ที่ประกอบอาชีพอย่างมีความสุขด้วย เป็นประโยชน์ด้วย แล้วท่านก็จะค่อย ๆ ยอมรับ

แต่เมื่อเราขัดใจท่านในเรื่องหนึ่ง ในเรื่องอื่น ๆ เราจะต้องปรนนิบัติดูแลท่านให้ดี บางทีอัตตาคนเราสูง ท่านอาจจะแปลความหมายการที่เราทำอะไรไม่ถูกใจท่านว่าเป็นความไม่เคารพ เราก็ต้องทำให้ท่านเห็นว่าเราเคารพเรารักท่านเหมือนเดิม แต่เฉพาะในเรื่องนี้ เราต้องขอให้ใช้สติปัญญาของเรา ในอดีตพ่อแม่ส่งเสริมการศึกษาของเรา เราก็เป็นลูกที่ตั้งอกตั้งใจเรียนหนังสือตามที่คุณพ่อคุณแม่

ต้องการ ผลจากการศึกษาของเราทำให้เกิดความคิดแบบนี้ ซึ่งเราถือว่านี่ไม่ใช่เรื่องทำตามอารมณ์ หากมันเป็นผลของการศึกษา ผลของความคิดที่เกิดจากระบบการฝึกการศึกษาที่คุณพ่อคุณแม่ส่งเสริมมาตั้งแต่ต้น

ทำไมบางครั้งตั้งใจนั่งสมาธิ
สวดมนต์ แต่ทำไม่ได้...

เวลาที่เราต้องอยู่คนเดียว ทำอย่างไร
จึงจะไม่รู้สึกเหงาหรือฟุ้งซ่านเจ้าคะ

...อารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้นจากอะไรครับ

...การกระทำหรือคำพูดบางอย่างที่เรารู้ว่ามันเป็นสิ่งไม่ดี
แต่เราก็ยังทำ มันเป็นเพราะอะไร...

...เรากำลังมีความทุกข์
หลายคนบอกให้เราปล่อยวาง
มันพูดง่าย แต่ทำยากเจ้าคะ

...การทำสมาธิเจริญสติสวดมนต์เป็นยาเบื่อ
...พระอาจารย์จะแนะนำหนูอย่างไรดีเจ้าคะ

๖
หมวด

ฝึกจิต

๑ **คำถาม:** ทำไมบางครั้งตั้งใจนั่งสมาธิ สวดมนต์ แต่ทำไม่ได้ หรือบางครั้งขณะทำก็ยังมีความง่วงครับ

คำตอบ: การตั้งใจนั่งสมาธิก็เพื่อจะได้เข้าใจตัวเอง เพื่อจะได้รู้จักตัวเอง และเพื่อจะได้หลักในการบริหารจิตใจตัวเอง เวลาเรานั่งสมาธิฝึกจิต มันฝืนใจเรามาก จิตก็ต้องต่อต้าน ต้องมีปฏิกิริยาโต้ตอบต่าง ๆ นานา แล้วแต่เราแต่ละคน บางทีก็ออกในแง่สงสัยว่า มันจะจริงไหมหนอ จะมีจริงไหมหนอ มีความสงสัยมาก จึงไม่มีกำลังใจทำ บางครั้งก็จะเป็นแบบไม่เอาเลย หรือว่าตั้งใจจะนั่ง แต่ต้องทำนั่นทำนี่ให้เสร็จก่อน แล้วจึงจะนั่ง พอดีหมดเวลา

กิเลสของเรามีเล่ห์เหลี่ยมมาก เราต้องฝืนจึงจะรู้ จะรู้ได้ด้วยการฝืนนิสัยเก่า เมื่อเกิดความรู้สึกว่า “ทำไม่ได้” เราต้องฝึกตรงนั้น ฝึกทำสิ่งที่ทำไม่ได้ ตั้งใจจะทำอะไรแล้วทำไม่ได้ ไม่ใช่ว่านิสัยนี้จะเกิดขึ้นเฉพาะในกรณีการนั่งสมาธิ

ถ้าเราสังเกตชีวิตในด้านอื่น ๆ มันจะเกิดนิสัยนี้จนเป็นปัญหาในชีวิต ถ้าเราไม่แก้ มันก็จะเป็นปัญหาไปตลอดชีวิต เวลาจะทำอะไรที่มันยาก หรือไม่ได้ผลที่ต้องการเร็ว ๆ ถ้าเราใจร้อน เราก็จะไม่ทำมันเสียเลย นิสัยอย่างนี้ เราต้องการจะแก้ไขใช่ไหม ดังนั้นเราต้องอดทนทำ ถ้าเราตั้งใจจะทำ แม้จะฟุ้งซ่านจะวุ่นวายอย่างไร เราก็จะนั่งอยู่ตรงนั้นให้ครบเวลา คือไม่ยอมตามใจกิเลส

เรื่องความง่วง ความง่วงเกิดเพราะเราไม่ได้ทบทวนจุดประสงค์ของการนั่งให้ชัดเจน คือสักแต่ว่านั่งพอเป็นพิธี ไม่มีแรงดลบันดาลใจ ไม่มีความตั้งใจจริง ฉะนั้น มันจึงเป็นธรรมดาที่จะง่วง หรือเราเข้าใจผิดว่า เรานั่งสมาธิเพื่อคลายความเครียดในจิตใจของเรา เพราะเวลานั่งสมาธิ บางครั้งความฟุ้งซ่านความวุ่นวายลดน้อยลง เกิดความรู้สึกสบายขึ้นบ้างเล็กน้อย จิตใจของเราไปเพลินอยู่กับความผ่อนคลายนั้น จนเกิดความง่วง ซึ่งที่จริงแล้วเราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อความผ่อนคลาย ความผ่อนคลายเป็นเพียงผลพลอยได้จากการปฏิบัติ สิ่งที่เราต้องการคือสติ ต้องการสติต่อเนื่อง เวลาจิตใจฟุ้งซ่าน ทำอย่างไรจึงจะมีสติ เมื่อจิตใจไม่ฟุ้งซ่านแล้ว ทำอย่างไรจึงจะมีสติต่อเนื่อง นี่คือสิ่งท้าทายในการฝึกจิต

๒ **คำถาม:** หนูอยากถามว่าทำไมอยู่ที่นี่จะรู้สึกคิดถึงที่บ้านตลอดเวลา และจะรู้สึกโดดเดี่ยวมากเวลาที่คิด

คำตอบ: สงสัยว่าจะเป็นคำถามของนักเรียนชั้น ม.๑ ซึ่งยังอยู่ในช่วงเวลาของการปรับตัว มันเป็นเรื่องธรรมดาว่า เมื่อเราอยู่ในที่ ๆ เจอความลำบาก หรือเมื่อมีบางสิ่งบางอย่างที่ไม่สมบูรณ์แบบ เราก็จะคิดถึงสิ่งอื่นที่เรานึกว่าดีกว่า สิ่งที่เรานึกถึงนั้น มันไม่ใช่ของจริง มันจะเป็นภาพของสิ่งนั้น เวลาเราคิดถึงบ้าน คิดถึงแบบไหน เราก็คิดถึงสิ่งที่ดีที่สุดของบ้าน ความรู้สึกที่ดีที่สุดใช่ไหม ซึ่งที่จริงเวลาอยู่ที่บ้านก็คงนึกเบื่อหลายครั้ง หลายครั้งที่ไม่อยากอยู่บ้าน อยากออกจากบ้าน แต่เวลาคิดถึงบ้าน เราจะไม่คิดถึงสิ่งที่เป็นข้อด้อย เราจะคิดถึงแต่บ้านที่เป็นเหมือนสวรรค์ ที่มันดี ที่มันอบอุ่น ที่มันคือทุกสิ่งทุกอย่าง นี่มันเป็นความคิดปรุงแต่ง ซึ่งเราต้องสังเกตตัวเองว่า เรามีนิสัยที่ว่าเมื่ออยู่ที่ไหนนาน ๆ จนเราเคยชิน ต่อไปไม่นาน ในสมองก็นึกคิดอยู่ตลอดเวลาว่าถ้าไปอยู่ที่โน่น มันน่าจะดีกว่าที่นี่

อาตมาเอง ตอนเรียนหนังสือ อยู่บ้านนี่อึดอัดเหลือเกิน ไม่อยากอยู่บ้านเลย อยากแต่จะออกไปอย่างเดียว และอยากจะไปนาน ๆ คิดว่าทุกอย่างมันจะดี แต่พอเราออกจากบ้านจริง ๆ ไปคนเดียว ไปอยู่ในโลกที่ไม่มีใครรู้จักเรา

เราก็ชอบเหมือนกัน แต่ในขณะเดียวกัน นาน ๆ เข้า เรารู้สึกได้ว่า ปัญหาต่าง ๆ ที่เราเคยคิดว่าเป็นปัญหาเพราะบ้าน เป็นปัญหาเพราะพ่อ เพราะแม่ เพราะสิ่งแวดล้อม ที่จริงแล้วมันมาจากตัวเราเอง เพราะไปอยู่ที่อื่นได้ไม่นาน มันก็ปรากฏอาการคล้าย ๆ กัน จึงรู้ว่า ไม่ว่าจะไปอยู่ที่ไหนก็แล้วแต่ถ้าเรายังจัดการกับจิตตัวเองไม่ได้ดี เราก็จะไม่มีความสุข

ถ้าเราคิดเรื่องอะไรบ่อย ๆ เพราะเราอยากคิด เราเพลินอยู่กับความคิด แล้วถ้าเรายังชอบคิด เพลินคิดอยากคิด มันก็คิดไปเรื่อย ๆ พอเราคิดถึงสิ่งที่ไม่มี คิดถึงคนที่ไม่อยู่ คิดถึงสิ่งอื่นที่ยังขาด ก็ยิ่งทำให้ความสุขกับสิ่งที่มีอยู่และกับคนที่อยู่รอบข้างน้อยลง เวลาอยู่กับคนหนึ่งกลับคิดถึงอีกคนที่ไม่อยู่ แล้วไม่พอใจกับคนที่อยู่ด้วย คิดถึงสถานที่อื่น แล้วไม่พอใจกับสถานที่อยู่ในปัจจุบัน เราไปเข้าใจว่าที่นี่มันไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ ที่จริงมันเกิดจากความคิดของเราเอง ก็ขอให้เราอดทน อยู่ที่ไหนก็ฝึกให้มีความสุขและได้ประโยชน์จากที่นั่น ก็ไม่ใช่ว่าการมาอยู่ที่นี่แปลว่าไม่เห็นบ้านเป็นปีเป็นเดือน เวลาอยู่ที่นี่ก็ให้ฉลาดในการอยู่ที่นี่ เวลาอยู่ที่บ้านก็ให้ฉลาดในการอยู่ที่บ้าน ฉลาดหมายถึงว่ามีความสุข รับประโยชน์ได้ จากทุกสถานการณ์ อยู่คนเดียวก็อยู่ได้ อยู่สองคนก็อยู่ได้ อยู่ร้อยคนก็อยู่ได้ นี่คือความสามารถของนักปฏิบัติธรรม

๓ **คำถาม:** ผมมีคำถามว่า เวลาเรานั่งสมาธิ เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเราเข้าฌานได้แล้วครับ

คำตอบ: ถ้าเข้าฌาณได้จริง ถึงเวลานั้นจะไม่มีข้อสงสัย ฌานคือชื่อของจิตที่พ้นจากนิวรณ์ นิวรณ์มี ๕ ข้อ ข้อแรกคือความยินดี คิดอะไรก็ยินดีในความจำ ในจินตนาการในอารมณ์อะไรสักอย่าง คิดในเรื่องที่ชอบ ไม่ว่าเรื่องอะไรก็ตาม อย่างนี้ก็เป็นนิวรณ์ ไม่ใช่สมาธิ นิวรณ์ที่ ๒ เมื่อจิต อยู่กับความไม่ชอบ อาจจะเป็นเรื่องในอดีต เรื่องคนอื่น หรือเรื่องในปัจจุบันว่ามันร้อนเกินไปมันหนาวเกินไป นิวรณ์ที่ ๓ ความง่วงเหงาหาวนอน นิวรณ์ที่ ๔ ความฟุ้งซ่าน นิวรณ์ที่ ๕ ความสงสัยคิดโน่นนี่ เหล่านี้ล้วนเป็นนิวรณ์ นิวรณ์นี้มีทั้งอาการอย่างหยาบ อย่างเช่น สัปหงกเมื่อง่วงเหงาหาวนอน แต่นิวรณ์ข้อนี้ถ้าละเอียดแล้ว มันจะดูเหมือนสมาธิเลย บางคนนั่งตัวนิ่งเป็นชั่วโมง แต่ไม่ใช่สมาธิเพราะจิตมันขาดสติ จิตมันทื่อ ๆ จิตมันไม่มีความรู้ตัวภายใน แต่นั่งได้นานเป็นชั่วโมงเหมือนกัน

ส่วนจิตที่จะเข้าฌานนั้น ต้องพ้นจากนิวรณ์ก่อน เมื่อจิตพ้นจากนิวรณ์ ๕ ข้อนี้แล้ว จิตจะเกิดความสุข ท่านบอกว่าเหมือนคนที่เคยมีหนี้สินหมดหนี้สิน คนที่เคยเป็นไข้หายจากความเป็นไข้ คนที่เคยติดคุกติดตารางได้

ออกจากคุกออกจากตาราง คนที่เคยเป็นทาสได้พ้นจากความเป็นทาส กลายเป็นคนอิสระ คนที่เคยหลงทางในที่กันดารได้เจอทางกลับบ้าน ถ้าเป็นอย่างในแต่ละข้อนี้ จะมีความสุขขนาดไหน อย่างนี้เหมือนความสุขของคนที่ปล่อยวางนิวรณ์ได้ ปีติสุขเกิดขึ้น จิตก็อยู่กับสิ่งที่กำหนด เช่น ลมหายใจอย่างอัตโนมัติโดยไม่ต้องบังคับ แล้วจิตจะค่อย ๆ สงบจนถึงขั้นที่เรียกว่า “ฌาน”

ฉะนั้น ข้อสังเกตในขณะนั้นก็คือ มีตัวรู้อยู่ สติสัมปชัญญะก็สมบูรณ์ การภาวนาไม่ต้องบังคับ จิตเหมือนกับติดเครื่องแล้ว มันก็อยู่ตัวของมัน สิ่งเศร้าหมองต่าง ๆ เข้าไปในจิตใจเราไม่ได้

๔ **คำถาม :** เวลาที่เราต้องอยู่คนเดียว ทำอย่างไรจึงจะไม่รู้สึกเหงาหรือฟุ้งซ่านเจ้าคะ

คำตอบ : เวลาเราอยู่คนเดียว รู้สึกเหงารู้สึกฟุ้งซ่านนั่นแหละเป็นสัญญาณบอกว่าจิตใจของเราอ่อนแอ จิตใจของเราขาดการฝึกฝน ซึ่งนี่ไม่ได้เป็นชะตากรรมหรือเป็นสิ่งที่เราจะต้องยอมรับ มันเป็นอาการของการขาดอาหารใจ เวลาที่เราไม่ได้กินข้าว เราก็จะรู้สึกขาอ่อนแรง รู้สึกหิว รู้สึกหงุดหงิด เราจะทำอย่างไร ก็ไปกินอะไรสักอย่างหนึ่ง

เมื่อจิตใจเราขาดอาหารใจก็เหมือนกัน มันมีอาการฟุ้งซ่าน วุ่นวาย เหงา อะไรต่าง ๆ แสดงว่าจิตใจมันขาดอาหารใจ คือ ธรรมะ

เราน่าจะได้ข้อคิดว่า เราต้องเจริญสติและต้องฝึกจิต ไม่อย่างนั้น จิตใจของเราจะเป็นอย่างนี้ตลอดชีวิต เวลากำลังเหงา กำลังฟุ้งซ่าน บอกตัวเองให้รู้เลยว่า ถ้าไม่ฝึกจิต นี่คือสิ่งที่เราจะต้องทนไปอีก ๖๐-๗๐-๘๐ ปีข้างหน้า ซึ่งถ้าเราอยากจะแก้ มันก็ไม่เหลือวิสัยที่จะแก้ เพียงแต่ ต้องทำบ่อย ๆ

เวลาอยู่คนเดียวแล้วคิดฟุ้งซ่านหรือรู้สึกเหงา คนส่วนมากทำอย่างไร ก็จะหาอะไรสักอย่างกิน โดยมากไม่ใช่อะไรที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เรามักจะกินพวกขนม กินพวกช็อกโกแลต กินอะไร ๆ ที่ให้ความสุขกับน้ำตาลบ้าง หรือไม่ก็ไปเดินช้อปปิ้งดูของ ไปฟังเพลง คือหาความสุขทางเนื้อหนังมากลบเกลื่อนความทุกข์ นี่เป็นวิธีของคนทั่วไป มันก็ช่วยได้บ้าง แต่มันไม่ได้แก้ที่เหตุ เหตุก็คือจิตใจที่อ่อนแอ แล้วถ้าอยู่ในที่ที่ไม่มีอะไรให้ฟัง ไม่มีอะไรให้ดู ก็จะยิ่งรู้สึกแย่มากขึ้น

๕ คำถาม: พระอาจารย์เจ้าคะ การฟังธรรมให้ประโยชน์อะไรกับเราบ้าง

คำตอบ: การฟังหรือการอ่านธรรมะ คือส่วนของปริยัติธรรม ธรรมะแบ่งเป็น ๓ ชั้น มี (๑) ปริยัติธรรม (๒) ปฏิบัติธรรม (๓) ปฏิเวธธรรม

ปริยัติ คือหลักคำสอน เหมือนแผนที่ซึ่งเราต้องอ่านต้องฟังต้องจำเอาไว้ แต่เมื่อเราอ่านเราฟังแล้ว ต้องปฏิบัติตาม ทดลองดูว่าจริงหรือไม่จริง ได้ผลหรือไม่ได้ผลอย่างไรต้องพิสูจน์

ปริยัติธรรมก็เหมือนกับสมมุติฐานของนักวิทยาศาสตร์ คือ “พระพุทธเจ้า” แล้วเราก็จะลองพิสูจน์สมมุติฐานของพระองค์ ถ้าเราพิสูจน์ได้ด้วยการปฏิบัติแล้ว ก็เป็นขั้นบรรลุมรรคผลนิพพาน เรียกว่า **ปฏิเวธ** หรือ **ปฏิเวธธรรม**

การฟังธรรมจึงเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนปริยัติ หากการฟังไม่ใช่เรื่องง่าย บางเรื่องอาจจะฟังยาก แล้วอาจจะไม่สนุกเหมือนฟังนิทาน จำเป็นต้องตั้งสติในการฟัง จึงจะได้ผล เพราะถ้าปล่อยจิตให้คิดโน่นคิดนี่ มันก็ไม่ได้ฟังธรรมอยู่ต่อหน้าพระที่กำลังสอนธรรม แต่ไม่ได้ฟังธรรม หรือถ้ามีทิฏฐิมานะมาก ก็ฟังไม่เข้าหูเหมือนกัน ดังที่ท่านเรียกว่า *‘แก้วมันเต็มแล้ว’* มันย่อมรับน้ำไม่ได้

ฉะนั้น ผู้ฟังจะได้ประโยชน์จากการฟัง ก็ต้องอยู่ในอาการที่ฟังได้ คือตั้งใจฟัง สนใจฟัง มีฉันทะในการฟัง แล้วสำรวมจิตไม่ให้ไปคิดโน่นคิดนี่ ไม่ให้ง่วง ไม่ให้ฟุ้งซ่าน พอฟังจบแล้ว ก็มีการทบทวน มีการสรุป ช่วยให้จำได้ไม่ลืม

ผลที่ควรจะได้จากการฟังธรรมะ คือ จะได้ฟังบางสิ่งบางอย่างที่ไม่เคยฟังมาก่อน ที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิต ได้ทบทวนสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิต ทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี มีหลายข้อเหลือเกินที่ได้จากการฟังธรรมะหรือการอ่านธรรมะ บางสิ่งบางอย่างเคยอ่านเคยฟัง แต่ยังไม่ชัดเจน ยังไม่ค่อยเข้าใจ แต่ถ้าฟังบ่อย ๆ ฟังหลายสำนวนแล้ว บางทีความเข้าใจก็เกิดขึ้น ฉะนั้น ผลที่ต้องการจากการฟังหรือการอ่านธรรมะคือ

๑. ฟังสิ่งที่ *เป็นประโยชน์* ที่ *ไม่เคยฟังมาก่อน*

๒. เข้าใจชัดเจน *ในสิ่งที่ยังเข้าใจไม่หมด* หรือ *ยังไม่ค่อยเข้าใจ*

๖ **คำถาม:** ทำอย่างไรถึงจะนั่งสมาธิได้หลังตรงและไม่เมื่อยครับ

คำตอบ: ให้ทำบ่อย ๆ ทำนาน ๆ เวลานั่งสมาธิ ถ้ามีอะไรมาหนุนก้นสักหน่อยหนึ่ง จะช่วยไม่ให้เมื่อยมาก เราคงเคยเห็นหมอนหนุนที่บ้านบุญ ที่นี่เรามีไหม อันนั้นจะช่วย

แต่มันเหมือนการออกกำลังกาย ถ้าเราทำบ่อย ๆ จะง่ายขึ้น แต่ถ้าเราทำนิด ๆ หน่อย ๆ อย่างนี้มันก็ได้ทุกข์ เพราะไม่มีเวลามากพอที่จะผ่านทุกข์ไปเจอสุข เราจึงพูดถึงความสำคัญของความอดทน จะเห็นข้อสำคัญตรงนี้ว่า ความสุขและสิ่งที่ดีหลายอย่างเหลือเกิน จะได้เมื่อเราผ่านความทุกข์เสียก่อน ต้องผ่านทุกข์จึงจะสุข ถ้าสุขโดยไม่ต้องผ่านทุกข์เสียก่อน มักจะเป็นความสุขที่ไม่ค่อยมีค่า

แต่ถ้าเราทำสมาธิน้อยไป ยังไม่ทะลุทุกข์ บางทีก็จะท้อแท้ เราเคยพูดเรื่องการเข้าคอร์สสมาธิกรรมฐาน ถ้าได้สัก ๗ วันก็จะดี เพราะ ๒-๓ วันแรก ยังต้องปรับตัวอยู่ ยังง่วงอยู่บ้าง ฟุ้งซ่านอยู่บ้าง ปวดเมื่อยบ้าง พอผ่านวันที่ ๒ วันที่ ๓ มันจะเริ่มสบาย และผู้ที่เคยเข้าคอร์สแบบนี้มาก่อนก็จะมีกำลังใจ อดทน ๆ ๒-๓ วันแล้วจะดีขึ้น แต่บางครั้งเราก็ทำแค่ ๒ วัน ๓ วัน ซึ่งก็ดีไปอีกแบบหนึ่ง แต่ข้อเสียคือหลายคนอาจจะยังปรับตัวไม่ได้ ยังไม่ผ่านความทุกข์จากการเปลี่ยนวิถีชีวิตมาตื่นแต่เช้า นั่งสมาธิ เดินจงกรม ก็เลยจะท้อแท้ เพราะว่าได้แต่ทุกข์ ยังไม่ได้สุข เรื่องการนั่งตัวตรง ๆ ก็คือไม่เกร็ง ไม่บังคับ ไม่ใช้กล้ามเนื้อมาก แต่นั่งตรงเหมือนภูเขา เหมือนต้นไม้ แบบธรรมชาติ ไม่ต้องเกร็งตัว แต่ว่าฝึกแล้วค่อย ๆ เพิ่มเวลา เพิ่มกำลังไปเรื่อย ๆ เดี๋ยวก็ได้เอง

๗ **คำถาม :** หากเจริญสติแล้วพบว่า นอนหลับแล้วรู้สึกตัวตลอดเวลา จะส่งผลกระทบกับสุขภาพในระยะยาวหรือไม่

คำตอบ : การเจริญสติอาจจะเป็นครั้งคราวที่มีอาการอย่างนี้คือ *รู้ตัว ไม่อยากหลับ* แต่อย่าเพิ่งตระหนกตกใจ ถ้าเรานอนแล้วยังไม่ง่วง ก็ให้คิดว่าหลับก็หลับ ไม่หลับก็ช่างมัน ถ้าไม่หลับแล้ว เราก็ภาวนา อย่างครูบาอาจารย์ระดับหลวงพ่อชานี้ บางทีตอนกลางคืน ท่านหลับแค่ ๓๐ นาทีเอง เพราะพลังสมาธิสูงมาก

คนเหล่านี้ ถ้าสติดี บางเวลาถึงนอนน้อยก็ไม่เป็นปัญหามาก แต่หากหลายวันติดต่อกัน จึงจะเริ่มเป็นปัญหา สิ่งที่ทำให้นอนไม่หลับ นอกจากพลังของสติหรือพลังของสมาธิที่สะสมมา มันก็มักจะเป็นความกลัวความกังวลว่าจะไม่หลับ แล้วพรุ่งนี้จะเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้นอย่าเพิ่งบังคับ อย่าเพิ่งกังวล ให้ผ่อนคลายแล้วจึงเจริญสติตั้งแต่ศีรษะลงไปถึงเท้า มีเกร็งตรงไหน ให้ปล่อยวางปล่อย ๆ ๆ ภาวนาไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งหลับ นอกจากนั้นตอนกลางวันก็ออกกำลังกายให้มากขึ้น ให้มันเมื่อยล้าเป็นการช่วยให้มันหมดแรงทางกาย นักปฏิบัติก็จะเป็นอย่างนี้เป็นครั้งคราว ถ้าไม่เกิน ๒-๓ วัน ก็ยังไม่เป็นอันตราย แต่ถ้าเกิน ๒-๓ วันแล้วนอนยังไม่หลับ ก็ให้ผู้ตั้งคำถาม

มาติดต่อกับอาตมาอีกที เพราะถ้านอนไม่หลับติดต่อกันหลายวัน มันก็อันตรายนิดหน่อย

๘ **คำถาม:** กราบนมัสการพระอาจารย์ครับ ถ้าตอนนั่งสมาธิแล้วเราอยากเคลื่อนไหว เราควรทำอย่างไรดีครับ

คำตอบ: การตั้งคำถามนี้ไม่ค่อยจะดีนัก ถ้าตอนนั่งสมาธิ แล้วอยากเคลื่อนไหว เราควรทำอย่างไร คือถ้าอยากเคลื่อนไหวก็เคลื่อนไปตามที่เราเคยเคลื่อนสิ นั่นคือวิธีทำ แต่น่าจะถามว่าสมควรไหม เคลื่อนได้ไหม หรือควรจะนั่งนิ่งจนหมดเวลา ท่านอาจารย์ขอแนะนำว่า อย่าเพิ่งเคลื่อนง่าย ๆ เพราะถ้าเคลื่อนง่ายแล้ว มันจะกลายเป็นนิสัย เคลื่อนเล็กเคลื่อนน้อย มันก็จะไม่นิ่ง อย่างไรก็ตามความนิ่งของร่างกายไม่ใช่ว่าจะเป็นเหตุที่ทำให้สงบได้เอง แต่มันช่วยได้ในระดับหนึ่ง คือ นิ่งดีกว่าไม่นิ่ง แล้วถ้าเรากลับมาอยู่กับลมหายใจหรือสิ่งที่เรากำลังกำหนดอยู่ ถ้าไม่ปวดมาก ถ้าไม่มีทุกข์มาก อาจจะลืมเวทนาไปเลย เวทนาก็จะไม่เป็นปัญหาอีกต่อไป แต่ถ้าเวทนารุนแรงขึ้น เราก็เปลี่ยนอิริยาบถได้ เปลี่ยนจากขัดสมาธิเป็นพับเพียบก็ได้ เปลี่ยนด้วยสติ ฉะนั้น อย่าเพิ่งเปลี่ยนอิริยาบถง่าย คืออย่ารีบเปลี่ยนทันที เพราะกิเลสมันจะได้ใจ อาจจะเกิดเป็นนิสัยที่ไม่ดี แต่ถ้าไม่ไหวจริง ๆ เราก็เปลี่ยนได้

นอกจากว่าเราจะตั้งใจนั่งแบบที่เรียกว่านั่งตาย คือ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม เราจะไม่เคลื่อนไหวเป็นอันขาด เราจะพิจารณาทุกขเวทนา ซึ่งก็เป็นวิธีฝึกที่ดีเหมือนกัน แต่ไม่ต้องทำบ่อยหรอก ทำเป็นบางครั้งบางคราว แล้วเราจะได้ศึกษาเรียนรู้เรื่องเวทนา เรื่องทุกขเวทนา ซึ่งจะมีประโยชน์ต่อชีวิตเรามาก เพราะในชีวิตเราทุกคนต้องเจอทุกขเวทนา ถ้าหากเราปฏิบัติต่อทุกขเวทนาแบบไม่ทุกข์กับมัน ไม่ปรุงแต่งมัน ก็จะเป็นอานิสงส์ในชีวิตประจำวันของเรามาก

๙ **คำถาม:** ผมมีคำถามว่า อารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นจากอะไรครับ

คำตอบ: อารมณ์เกิดจากจิต อารมณ์เกิดขึ้นภายในจิตใจ เกิดเพราะมีเหตุมีปัจจัย เช่น ตอนนี้เราฟังอะไร ฟังธรรมะ บางคนก็เกิดอารมณ์ศรัทธา ชอบหรือเห็นว่าสนุก บางคนก็เบื่อหน่าย บางคนก็นึกว่าเมื่อไรท่านจะพูดจบเสียทีอะไรอย่างนี้ ก็มีอารมณ์ต่าง ๆ หลายคนไม่เหมือนกัน แต่ที่เกิดขึ้นก็เพราะความคิด เพราะอารมณ์ในอดีต นี่เป็นเรื่องกฎแห่งกรรมเหมือนกัน

ถ้าเราเป็นคนชอบรำคาญ แล้วเราไม่เห็นโทษไม่เห็นปัญหา นึกรำคาญอะไรก็แสดงความรำคาญออกมาทันที เมื่อไม่พอใจอะไร ก็แสดงอารมณ์โมโหออกมาทันที แสดง

ออกบ่อย ๆ มันก็จะกลายเป็นนิสัย กลายเป็นความเคยชิน กลายเป็นอัตโนมัติ

คนเราเห็นสิ่งเดียวกัน คนหนึ่งโมโห คนหนึ่งขบขัน คนหนึ่งเฉย ๆ สิ่งเดียวกันแต่ความรู้สึกของแต่ละคนไม่เหมือนกัน นั่นเป็นเพราะคุณภาพจิตใจ เป็นเพราะกิเลสที่เคยเกิดขึ้นในอดีต อันเป็นเหตุเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดสิ่งต่าง ๆ ในปัจจุบัน คนเรานี้เหมือนเป็นหุ่นถูกเชิด ไม่ค่อยเป็นอิสระสักเท่าไร ทำอะไรส่วนมากตามความเคยชิน ผู้ที่จะเป็นอิสระจริง ๆ คือผู้ที่ปฏิบัติธรรม เพราะเมื่อมีอะไรที่มันชวนโมโห ชวนขบขัน ชวนเฉย ๆ เราก็รู้สึกว่ามันเป็นแค่การเชิญชวน แต่จิตใจของเราจะเป็นตามนั้นหรือไม่ มันอยู่ที่เราเอง เราเป็นตัวของตัวได้มากขึ้นเพราะมีสติ ถ้าขาดสติแล้ว ชีวิตมักถูกกำหนดด้วยสิ่งแวดล้อม ด้วยอดีต ด้วยความเคยชิน แต่การปฏิบัติธรรมทำให้เราเป็นอิสระหลุดพ้นจากสิ่งเหล่านี้ได้

๑๐ **คำถาม :** หนูอยากจะถามว่า ทำไมเราถึงต้องเกิดมาด้วย เราควรทำอย่างไรเพื่อจะได้ไม่วอกแวกเวลานั่งสมาธิ ขอบพระคุณเจ้าค่ะ

คำตอบ : เราต้องเกิดมาในชาตินี้เพราะเราเคยเกิดมาก่อน ชาตินี้เป็นเพียงฉากหนึ่งของละคร ถ้ายังมีกิเลสอยู่

ก็ต้องเล่นละครนี้ต่อไปไม่รู้จบสิ้น เพราะเชื้อเพลิงหรือสิ่งที่ผลักดันให้มีการเกิดก็คือกิเลส เมื่อมีกิเลสแล้วจะต้องเกิดอยู่ร่ำไป เพราะฉะนั้น ถ้าไม่อยากจะไปเกิดเป็นนั่นเป็นนี่อย่างไม่มีที่จบสิ้น ก็ต้องละกิเลส

ทำอย่างไรจึงจะไม่วอกแวก สิ่งสำคัญคือการดูแลจิตใจในชีวิตประจำวัน ถ้าเราปล่อยให้จิตฟุ้งซ่าน คิดวุ่นวาย อยากทำอะไรก็ทำ อยากพูดอะไรก็พูด ไม่สำรวม ไม่ดูแลรักษาจิตใจด้วยสติด้วยสัมปชัญญะ เวลาเรามานั่งสมาธิ มันก็แน่นอนอยู่แล้วที่มันจะต้องวอกแวก ไม่ใช่ว่าเรื่องสมาธิจะเปิดปิดได้เหมือนสวิตช์ไฟ ถ้าเราพยายามมีสติรู้ตัวอยู่ในชีวิตประจำวันมากขึ้น จะทำให้สมาธิเราดีขึ้น และในขณะเดียวกัน การทำสมาธิทุกวันก็จะทำให้การเจริญสติในชีวิตประจำวันง่ายขึ้นด้วย มันมีผลต่อกันและกันอย่างนี้ อีกอย่างหนึ่งคือ แต่ละครั้งที่นั่งสมาธิ ก่อนจะเริ่มกำหนดลมหายใจหรือสิ่งกำหนดของเรานั้น ให้คุยกับตัวเองก่อนว่า ๑๕ นาทีนี้ ๒๐ นาทีนี้ เรามีเป้าหมายอะไร จุดประสงค์ของเราคืออะไร ไม่ใช่สักแต่ว่านั่ง ทำบ้างไม่ทำบ้าง แต่ต้องกำหนดเป้าหมายของการกระทำทุกครั้ง

๑๑ คำถาม : หนูอยากทราบว่าการกระทำหรือคำพูดบางอย่างที่เรารู้ว่ามันเป็นสิ่งไม่ดี แต่เราก็ยังทำ มันเป็นเพราะอะไร และเราควรทำอย่างไรเจ้าคะ

คำตอบ : คือที่ว่าเรารู้ว่าไม่ดี มันเกิดจากความเข้าใจผิดบางอย่างว่า ตัวรู้นี้เหมือนกับเป็นคุณสมบัติของจิตที่อยู่กับเราตลอดเวลา เหมือนเสื้อผ้า สำหรับอาตมาก็จะมีผ้าของพระห่มตัวอยู่ตลอดเวลา ซึ่งจะเป็นเครื่องหมายของพระ แต่ว่าความรู้นี้มันเป็นนามธรรม หมายความว่ามันเกิดดับ เกิดดับ เกิดดับ ถ้ารู้ว่าไม่ดีงาม แปลว่ารู้ตลอดทั้ง ๒๔ ชั่วโมงไหมว่าไม่ดี มันก็ไม่ใช่ คือความรู้มันผุดขึ้นมาเป็นครั้งเป็นคราว แต่ไม่ใช่ว่ามันจะอยู่กับเราตลอด คือเราฟังครูบาอาจารย์สอน หรือเรามีความคิดของตัวเอง มีข้อสังเกตอะไรบ้าง เกิดปัญญาระดับหนึ่งว่าสิ่งนี้ไม่ดี แต่ปัญญานั้นกำลังมันอ่อนมาก เพราะอารมณ์มันมีพลังมากกว่า

เมื่อไม่กี่วันที่แล้ว ท่านอาจารย์คุยกับอัยการคนหนึ่งที่ทำงานเรื่องยาเสพติดมาตลอด ๒๐-๓๐ ปีจนจวนจะเกษียณแล้ว เขาว่าไม่เห็นมีอะไรดีขึ้นเลย คุยกันเรื่องการจะให้ยาเสพติดเป็นสิ่งผิดกฎหมายหรือถูกกฎหมายนั้น มีข้อดีข้อเสียอะไรบ้าง การให้คนต้องคดียาเสพติดติดคุกนาน ๆ มันเป็นเรื่องที่ดีมากน้อยแค่ไหน อัยการท่านนี้บอกว่า ขนาด

เราประกาศเลยว่า ใครต้องคดียาเสพติดต้องติดคุกนาน มาก ก็ยังไม่เคยเห็นใครกลัว เมื่อถามว่าไม่กลัวติดคุกหรือ ....ไม่กลัวครับ ...คิดว่าเขาไม่จับ ทั้ง ๆ ที่เกือบทุกคนนะที่ โดนเข้าคุก แต่ในขณะที่เขาทำความผิด เขาเชื่อว่าตำรวจ ไม่จับหรอก เขาเชื่ออย่างนั้น ฉะนั้นความเชื่อ ความอยาก กิเลสฝ่ายโทสะ ฝ่ายโกรธ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว มันมีพลังมาก จนความคิดว่าอะไรถูกอะไรไม่ถูกนี่หายไปเลย ฉะนั้น นี่ จึงเป็นเหตุผลสำคัญว่า ทำไมคนเราต้องฝึกสมาธิ ทำไม เราต้องฝึกจิต เพราะโดยทั่วไปความคิดด้วยเหตุผลกับ อารมณ์เหมือนมันจะห่างกัน การภาวนาเปรียบเสมือน การสร้างสะพานระหว่างความคิดกับอารมณ์ความรู้สึกให้ มันสอดคล้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่เช่นนั้นความคิด ไปทางหนึ่ง ความรู้สึกก็ไปอีกทางหนึ่ง แล้วมันไม่มีโอกาส อื่นนอกจากการฝึกจิตที่จะทำให้มันตรงกันได้ ปัญหาอย่าง นี้เราก็เห็นกันอยู่ทั่วไป ไม่น่าเชื่อว่า คุณหมอที่สูบบุหรี่ก็ ยังมี ทั้ง ๆ ที่เห็นคนเป็นมะเร็งปอดในโรงพยาบาลทุกวัน และรู้ว่าสาเหตุสำคัญคือการสูบบุหรี่ แต่ตัวหมอเองก็ยังสูบ อย่างคนอ้วนหรือคนที่เป็นเบาหวาน ก็ยังอดกินของหวาน ไม่ได้ คนเรานี่มันจะเป็นอย่างนี้ ปุถุชนจะเป็นผู้ที่มีความขัด แย้งอยู่ในตัวตลอดเวลา

ฉะนั้น เราทุกคนนี้ต้องยอมรับปัญหาและสำรวจตัวเองว่า มีสิ่งไหนในชีวิตที่ยอมรับว่าไม่ดี แต่ยังเลิกไม่ได้ มันมีอยู่ใช่ไหม แล้วก็มีบางสิ่งบางอย่างที่รู้ว่าดี แต่ไม่ได้ทำสักที คิดว่าจะทำ ๆ แต่ก็ยังไม่ได้ทำสักที นี่คือปัญหาของคนที่จิตใจยังไม่เข้มแข็ง ไม่สามารถเลิกสิ่งที่ควรเลิก ไม่สามารถทำสิ่งที่ควรทำอย่างสม่ำเสมอ ทำได้บ้างแต่กระท่อนกระแท่น ไม่สม่ำเสมอ จิตไม่มีกำลัง ไม่ได้รับการฝึกเพียงพอ

๑๒ คำถาม: ในขณะที่เรากำลังมีความทุกข์ หลายคนบอกให้เราปล่อยวาง เราจะปล่อยวางอย่างไรเจ้าคะ มันพูดง่าย แต่ทำยากเจ้าค่ะ

คำตอบ: ตอนที่อาตมามาเมืองไทยใหม่ ๆ มีพระฝรั่งถามหลวงพ่อชาเรื่องนี้พอดี หลวงพ่อสอนให้ปล่อยวาง แต่ผมยังปล่อยวางไม่ได้ ผมต้องทำอย่างไร หลวงพ่อชาบอกว่าถ้ายังปล่อยไม่ได้ ก็ต้องอดทนไว้ก่อน นี่คือความสำคัญของคำว่า "อดทน" คือ อดทนที่อย่างน้อย ๆ เราจะไม่ทำบาปกรรมทางกาย ทางวาจา ทางใจ อดทน ๆ ๆ จนกระทั่งจิตมีกำลังพอที่จะปล่อยวาง เรื่องการปล่อยวาง ท่านมีคำอธิบายเพิ่มหลายคำที่น่าสนใจ อย่างเช่นว่า **ปล่อยวางในการกระทำ คือ ไม่ได้ปล่อยวางตัวการกระทำ** แต่ให้ปล่อยวางความรู้สึกที่เป็นอัตตาตัวตนในอารมณ์ความรู้สึกหรือ

ความคิดผิดในระหว่างการทำหน้าที่ ไม่ใช่ว่าทำแล้วทุกข์ ไม่ทำดีกว่า ไม่ทำเสียเลย เพราะบางสิ่งบางอย่างมันจำเป็นและสมควรจะทำ ทั้ง ๆ ที่เป็นทุกข์ แต่เราต้องปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในความคิดบางอย่างซึ่งเป็นตัวทุกข์ เราไม่ได้ทุกข์ที่การกระทำ แต่เราทุกข์ที่ความคิด

ท่านเปรียบเทียบกับการปลูกต้นไม้ เราต้องรู้ว่าหน้าที่ของเรามีอะไรบ้าง เช่น ปลูกแล้ว ต้องรดน้ำ พรวนดิน ป้องกันศัตรูพืช เป็นต้น เหล่านี้คือหน้าที่ของเรา แต่ต้นไม้ต้นนั้นจะโตเร็วหรือโตช้า ผลจะหวานหรือจะเปรี้ยว เป็นต้น นั่นเป็นเรื่องของต้นไม้ เป็นเรื่องของธรรมชาติ ไม่ใช่เรื่องของเรา ฉะนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างก็เหมือนการปลูกต้นไม้ เราต้องขยันในการสร้างเหตุ รู้ว่าอะไรคือหน้าที่ของเรา แล้วทำหน้าที่ของเราให้ดี แต่ต้องปล่อยวางในผล สมมุติว่าเราทำงานเป็นทีม เราทำในส่วนของเราดีมากทุกอย่าง แต่คนอื่นในทีมทำผิดพลาด ผลรวมก็คือ ไม่ผ่านหรือไม่สำเร็จประโยชน์ การกระทำของเรานั้น มีน้อยมากที่จะขึ้นอยู่กับเราคนเดียว หรือที่เราจะควบคุมบังคับบัญชาได้ทุกอย่าง มันมักมีสิ่งอื่นมาแทรกแซง มาครอบงำ มาทำให้เกิดปัญหาได้ตลอดเวลา ดังนั้น ถ้าเราหมายมั่นปั้นมือว่าจะต้องอย่างนี้ ๆ จะต้องเป็นอย่างนี้ ๆ ให้ได้ มันก็จะทุกข์ ท่านรู้ ท่านจึงสอนให้เรารู้ว่า อะไรคือหน้าที่ของเรา แล้วให้ขยันขันแข็งในหน้าที่

แต่ปล่อยวางในผล ที่ถามว่าจะปล่อยวางอย่างไร ก็ให้ปล่อยวางในผล ให้ปล่อยวางความคิดผิด ถ้ายังปล่อยไม่ได้ อย่างน้อยก็ให้อดทน

๑๓ **คำถาม:** สมมุติว่า เรานั่งสมาธิเป็นเวลานานมากเท่าไหร่ เท่ากับว่าเรามีสมาธิได้บุญกุศลมากเท่านั้น ตามเวลาที่เรานั่งหรือไม่เจ้าคะ

คำตอบ: มันไม่ได้อยู่ที่อิริยาบถนั่ง อย่างไก่นั่งกกไข่นานมาก แต่ไก่ก็ไม่เกิดปัญญา การนั่งเป็นแค่การสร้างเหตุปัจจัยที่จะทำให้ทำสมาธิได้ง่ายขึ้น บางคนเอาเวลาเป็นหลักนั่งนานแต่ว่าจิตลอยไปโน่นลอยไปนี่หรือว่าหลับใน มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ฉะนั้นเราถือว่า "คุณภาพ" ต้องมาก่อนจริงอยู่ ถ้าเพิ่มเวลานั่งให้มากขึ้น ถ้าการฝึกจิตคืบหน้าหรือก้าวหน้าแล้ว การนั่งนานก็จะเข้าสมาธิได้ลึกกว่าการนั่งสั้น ๆ เวลาสั้น ๆ ก็ปล่อยวางความตึงเครียดได้บ้างนิดหน่อย แต่ถ้าจะได้ดี ต้องนั่งสมาธินาน ๆ หน่อย ก็ให้ค่อยเป็นค่อยไปนะ คือ ถ้านั่งแล้วไม่มีสติ เหมือนกับหลับใน มันก็เสียเวลาเปล่า ๆ มันอยู่ที่ว่าในขณะที่นั่งสมาธินั้น เรากำลังทำอะไรอยู่ จิตใจมีความเพียรไหม มีสติไหม รู้ตัวไหม จะเป็นสมาธิหรือไม่ใช่สมาธิอยู่ที่การรู้ตัว ถ้ารู้ตัวแล้วใช้ได้ ถ้าไม่รู้ตัวแล้วเคลิบเคลิ้มเพลิดเพลิน นั่นไม่ใช่สมาธิ

๑๔ คำถาม: หลายครั้งที่เราได้ยินว่า ทุกข์สุขไม่ควรขึ้นอยู่กับคนอื่นหรือสิ่งแวดล้อม แต่ขึ้นอยู่กับจิตใจของตัวเอง แล้วการดูแลจิตใจของเราโดยไม่ขึ้นอยู่กับคนอื่นหรือสิ่งแวดล้อม ทำได้อย่างไรเจ้าคะ

คำตอบ: มันต้องขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม ขึ้นอยู่กับคนอื่นบ้าง คือที่ท่านสอนว่า อย่าฝากความหวังในความสุขไว้กับคนอื่นหรือสิ่งแวดล้อมจนเกินไป คือให้รู้จักพอดี บางคนนี่ไม่มีที่พึ่งอะไรอยู่ในใจเลย ไม่เคยฝึกจิต ฉะนั้น ความรู้สึกว่าเราเป็นคนดี หรือเราเป็นคนน่ารัก หรือทุกสิ่งทุกอย่าง มันจะขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมและคนอื่น คนอย่างนี้ถ้าอยู่กับคนทรงศีล ก็ทรงศีลไป ถือศีลไป ถ้าไปอยู่กับคนทุศีล ก็ผิดศีลไป เพราะอะไร เพราะจิตใจเขาไม่มีอะไร เขาขี้กลัว กลัวถูกทอดทิ้ง ยอมทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อจะไม่ถูกทอดทิ้ง แม้จะผิดศีลก็ยังยอมทำ บางสิ่งบางอย่างรู้ว่าไม่ดี รู้ว่ามันโง่ แต่ก็ดีกว่าถูกเขาทิ้ง อย่างนี้แหละที่มันอันตราย หรือถ้าพูดถึงความรัก ถ้าเขารักเรา แสดงว่าเราเป็นคนน่ารัก ถ้าเขาไม่รักเราแล้ว ก็เกิดสงสัยว่าเราคงจะไม่น่ารัก ความน่ารักหรือไม่น่ารักของเรา มันไม่น่าจะขึ้นอยู่กับความรู้สึกของคนอื่น ฉะนั้น การมีที่พึ่งอยู่ในใจนั้นเป็นหลักใหญ่ แต่ความสุขจากคนอื่น การคบคนอื่นที่เข้าใจเรา การมีกัลยาณมิตร หรือ

การอยู่ในสถานที่น่าอยู่ มันก็ไม่ผิดอะไร เพียงแต่ว่าอย่าประมาท

พูดถึงชีวิตพระในสมัยที่หลวงพ่อชายังมีชีวิตอยู่ พระหลายท่านมีความสุข แต่เมื่อหลวงพ่อชา มรณภาพไป หรือหลวงพ่อชาเป็นอัมพาต พระบางท่านถึงจะบวชมานาน แต่ท่านก็ไม่เคยสร้างที่พึ่งอยู่ในใจเท่าที่ควร พอครูบาอาจารย์ไม่อยู่ ท่านก็ไม่มีเครื่องอยู่หรือไม่มีที่พึ่ง ต้องก็ลาสิกขาไป บางทีคนเราก็ประมาทแบบนี้ ผู้ใหญ่บางคนทำงานดี มีชีวิตดี มีความสุข แต่วันหนึ่งเกิดตกงานหรือเกิดปัญหาครอบครัว ชีวิตเปลี่ยนแปลงไป ความสุขหายไปเลย เพราะไม่เคยฝึกให้มีที่พึ่งทางใจ ฉะนั้น ความเข้มแข็งของจิตใจจึงสำคัญมาก แต่ไม่ใช่ว่าจะไม่ต้องสนใจคนอื่น ไม่ต้องสนใจสิ่งแวดล้อมเลย นั่นก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเหมือนกัน

๑๕ คำถาม : หนูรู้สึกว่าการทำสมาธิเจริญสติสวดมนต์เป็นยาเบื่อ ไม่มีความตั้งใจอยากจะทำเลย ขาดฉันทะ เวลาครูพาทำก็ขี้เกียจทำ หรือขยาดไปเลย พระอาจารย์จะแนะนำหนูอย่างไรดีเจ้าคะ

คำตอบ : ฉันทะ มันไม่ใช่ว่าจะมีหรือไม่มี เหมือนว่าตัวเราจะสูงหรือเตี้ย มันทำอะไรไม่ได้ มันเป็นธรรมชาติ สิ่งที่เป็นนามธรรมจะมีหรือไม่มี ก็อยู่ที่ปัญญาของเรา

การฝึกจิต การเจริญสติ การสวดมนต์ การทำสมาธิ เราทำเพื่ออะไร ถ้าเราขี้เกียจ นั่นเป็นเพราะเรายังไม่ชัดเจน และยังไม่เข้าใจว่ามันมีประโยชน์อย่างไร แล้วถ้าไม่ทำ มันจะมีผลเสียอย่างไร จิตก็จดจ่ออยู่เฉพาะตรงส่วนที่ไม่ชอบ แล้วไปปรุงแต่งในสิ่งที่ไม่ชอบนั้น

ให้ดูสิว่า ความทุกข์ในชีวิตของเราที่เคยเกิดเพราะกิเลสมีไหม เพราะความอยากได้ อยากมี อยากเป็น เพราะความโกรธ ความรังเกียจ ความอิจฉา ความพยาบาท ความซึมเศร้า ความฟุ้งซ่าน ความวุ่นวาย ความลังเลสงสัย ความเหงา ความเบื่อ เราเคยเป็นทุกข์เพราะสิ่งเหล่านี้บ้างไหม แล้วอยากเป็นทุกข์แบบนี้ไปตลอดชีวิตไหม

ถ้าเรายอมรับว่า คุณภาพชีวิตของเรานี้ขึ้นอยู่กับอารมณ์และการบริหารอารมณ์ เราไม่ทำสมาธิ ไม่ฝึกจิต สิ่งเหล่านั้นมันจะหายไปเองได้ไหม เคยมีไหม ไม่เคย อาตมาไม่เคยเห็นกิเลสหายไปเอง มันมีแต่จะเพิ่มมากขึ้น

ชีวิตของเราคือการท้าทายว่า เราจะจัดการกับความทุกข์ของตัวเองได้อย่างไรบ้าง คนที่ไม่ทำสมาธิ เขาจัดการอย่างไรกับความทุกข์ ก็อาจจะกินยานอนหลับ ดื่มเหล้า ใช้ยาเสพติด ซื้อของ ไปเที่ยว หาเครื่องบันเทิง เพื่อพยายามลืมความทุกข์ไปชั่วคราว หรือถ้ามีเงินมีทอง ก็พยายามซื้อ

พยายามสร้างสิ่งแวดล้อมที่จะช่วยให้ไม่ต้องรับผลของกิเลส ในเรื่องทางกาย

แต่ทางธรรมะ ท่านบอกว่าการได้เกิดเป็นมนุษย์ เป็นโอกาสดีที่จะได้แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ถ้าเราไม่จัดการกับกิเลสเอง ไม่มีใครทำให้เราได้หรอก มีเงินเป็นล้าน ร้อยล้าน พันล้าน หมื่นล้าน จะมีเงินมากสักเท่าไร ก็ไม่สามารถแก้กิเลสเราได้

กำลังใจในการทำสมาธิ ในการเจริญสติ เมื่อเรามีปัญญาเห็นความร้ายกาจ ความน่ากลัวของกิเลส แล้วเมื่อเราพิจารณาเห็นผลดีของการปล่อยวางกิเลส ของการไม่มีความอิจฉาพยาบาท ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วุ่นวาย ไม่งง ไม่กลัว ไม่เหงา ไม่เบื่อ ไม่เศร้าหมองต่าง ๆ นี้มันจะไม่ดีหรือ เราจะมีความสุข ไม่ใช่ความสุขที่จะต้องไปแสวงหาที่ไหน แต่มีความสุขที่เป็นคุณสมบัติของจิตที่อยู่เหนือกิเลสได้ อาตมาว่าความสุขแบบนี้มันน่าสนใจมาก

ในเบื้องต้น เราต้องอดทนหน่อย เหมือนการจะเล่นกีฬาระดับโลก จะเล่นดนตรี หรือจะทำอะไรก็แล้วแต่ ถ้าจะทำให้มันดี จะเป็นหมอ จะทำอาชีพดี ๆ นี้ ต้องฝึกตัวเองก่อนหลายปีจึงจะเก่ง ในเบื้องต้นนี้มันไม่สนุกเลย มีอะไรไหมที่มีคุณค่าในโลกนี้ ที่ทำแล้วภูมิใจ ที่จะได้มาอย่างง่าย ๆ

แบบไม่ต้องฝึกตัวเองเลย โดยที่ไม่ต้องผ่านส่วนที่มันน่าเบื่อหรือลำบาก ไม่มีหรอก คนที่ประสบความสำเร็จ เพราะเขาไม่กลัวลำบาก เขาสู้ ๆ ๆ จนกระทั่งเขาชนะ การฝึกจิตก็ไม่ต่างกัน ยิ่งกว่านั้น ถ้าชนะทางจิตใจแล้ว เรื่องอื่น ๆ ในชีวิตนี้ มันง่ายขึ้นทันที เพราะสิ่งที่สร้างอุปสรรคในชีวิตของเราก็คืออารมณ์ของเราเอง

๑๖ คำถาม : เวลาที่เรากำหนดรู้ลมหายใจ มันจะปรากฏความรู้สึกว่า เราเป็นผู้ทำลมหายใจ แทนที่จะเป็นผู้รู้ จนทำให้ลมหายใจไม่เป็นธรรมชาติและอึดอัด จะแก้ไขอย่างไรครับ

คำตอบ : ขอแนะนำว่าอย่าเพิ่งดูลมหายใจในจุดใดจุดหนึ่ง เช่น ที่ปลายจมูก แต่ให้รู้สึกถึงลมหายใจตั้งแต่ศีรษะลงไปถึงเท้า เหมือนร่างกายเป็นลูกโป่งที่มันพองยุบ ๆ แล้วสังเกตว่า ไม่ว่าเราจะดูหรือไม่ดูนี้ ร่างกายมันก็หายใจของมันเอง เราไม่ใช่ผู้หายใจ แต่พอเรากำหนดลมหายใจที่ปลายจมูก หรือที่จุดใดจุดหนึ่ง มันจะทำให้เรารู้สึกว่าเราเป็นคนทำมากเกินไปได้ เพื่อแก้ความรู้สึกอย่างนี้ ให้รู้สึกต่อการหายใจเข้า หายใจออกของกาย ให้รู้สึกถึงทุกส่วนของกายให้ผ่อนคลาย เมื่อตั้งสติได้พอสมควรแล้ว จึงลองกลับไปดูลมหายใจที่ปลายจมูกหรือจุดที่เรากำหนดอีกครั้งหนึ่ง

ขอขอบคุณและอนุโมทนาหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปญฺโญ

ซึ่งได้รวบรวมคณะบุคคลซึ่งมีจิตศรัทธาและจิตอาสาในการถอดไฟล์เสียง
และตรวจทานต้นฉบับ ถาม ตอบ ปัญหาธรรมะทั้ง ๑๖ หมวด
(ปี พ.ศ. ๒๕๕๘-๒๕๖๐)

คุณจารุวรรณ พลเศรษฐเลิศ **ผู้ประสานงานกลาง**

หมวด ๑ คุณศรีพันธ์ จันทรัคคะ คุณแววดาว กาไชย คุณณิชรัตน์ เอาบุญผล และ คุณสิบพร สีห์โสภณ

หมวด ๒ คุณปุญณิศา วิเศษสินธุ์ และ คุณจุฑามาศ โกมลวัฒนชัย

หมวด ๓ คุณลัดดาวัลย์ รัชตขจรกิจ และ คุณหทัยทิพย์ หอมแสงประดิษฐ

หมวด ๔ คุณอโนมา เหมประสิทธิกุล คุณรุ่งฟ้า รังสีมงคล คุณกีรติ นาคประสิทธิ์ และ คุณพัชรินทร์ ประทีปธรรม

หมวด ๕ คุณรุ่งอรุณ ผลผดุง และ คุณวรพธู ไทยเหนือ

หมวด ๖ คุณศศิธร ลีลาเธียร คุณเกรียงยศ ฉัตร์กุลจันทร์ และ คุณกีรติ นาคประสิทธิ์

หมวด ๗ คุณปัทมา จั่วแจ่มใส และ คุณศศิธร ลีลาเธียร

หมวด ๘ คุณอารยา ตันธนสิน และ คุณหทัยทิพย์ หอมแสงประดิษฐ

หมวด ๙ คุณปัทมา จั่วแจ่มใส และ คุณกิตยา ธีระสูตร

หมวด ๑๐ คุณทศพร พูนพิพัฒนาการ และ คุณกิตยา ธีระสูตร

หมวด ๑๑ คุณปุญณิศา วิเศษสินธุ์ คุณวารุณี สุขสมหมาย และ คุณวิไล ชีววุฒิพงศ์

หมวด ๑๒ คุณพรพิมล ต่อประสิทธิ์กุล และ คุณกิตยา ธีระสูตร

หมวด ๑๓ คุณศรีพันธ์ จันทรัคคะ และ คุณธรรมสรณ์ คิดการดี

หมวด ๑๔ คุณฐิดาลักษณ์ ประดิษฐ์ทรัพย์ และ คุณธรรมสรณ์ คิดการดี

หมวด ๑๕ คุณรุ่งอรุณ ผลผดุง และ คุณศศิธร ลีลาเธียร

หมวด ๑๖ คุณศนิชา วิสิฐธนวรรธ และ คุณธรรมสรณ์ คิดการดี

ชยสาโร ภิกขุ

นามเดิม	ฌอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)
พ.ศ. ๒๕๐๑	เกิดที่ประเทศอังกฤษ
พ.ศ. ๒๕๒๑	ถือเพศเป็นอนาคาริก (ปะขาว) อยู่กับพระพรหมวชิรญาณ (พระอาจารย์สุเมโธ) ที่อังกฤษ ๑ พรรษา แล้วเดินทางมายังประเทศไทย
พ.ศ. ๒๕๒๒	บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๒๓	อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่วัดหนองป่าพง โดยมีพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท) เป็นพระอุปัชฌาย์
พ.ศ. ๒๕๔๐-๒๕๔๔	รักษาการเจ้าอาวาส วัดป่านานาชาติ จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๔๕ - ปัจจุบัน	พำนัก ณ สถานพำนักสงฆ์ อ.ปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
พ.ศ. ๒๕๖๒	ได้รับพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯพระราชทานสมณศักดิ์เป็น พระราชพัชรมานิต
พ.ศ. ๒๕๖๓	ได้รับพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯพระราชทานสมณศักดิ์เป็น พระเทพพัชรญาณมุนี

มูลนิธิปัญญาประทีป

มูลนิธิปัญญาประทีป

ความเป็นมา

มูลนิธิปัญญาประทีป จัดตั้งโดยคณะผู้บริหารโรงเรียนทอสี ด้วยความร่วมมือ จากคณะครู ผู้ปกครองและญาติโยมซึ่งเป็นลูกศิษย์พระอาจารย์ชยสาโร กระทรวงมหาดไทยอนุญาตให้จดทะเบียนเป็นนิติบุคคลอย่างเป็นทางการ เลขที่ทะเบียน กท. ๑๔๐๕ ตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๑

วัตถุประสงค์

๑) สนับสนุนการพัฒนาสถาบันการศึกษาวิถีพุทธที่มีระบบไตรสิกขาของพระพุทธศาสนาเป็นหลัก

๒) เผยแผ่หลักธรรมคำสอนผ่านการจัดการฝึกอบรมและปฏิบัติธรรม และการเผยแผ่สื่อธรรมะรูปแบบต่าง ๆ โดยแจกเป็นธรรมทาน

๓) เพิ่มพูนความเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และสิ่งแวดล้อม สนับสนุนการพัฒนาที่ยั่งยืน และส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

๔) ร่วมมือกับองค์กรการกุศลอื่น ๆ เพื่อดำเนินกิจการที่เป็นสาธารณประโยชน์

คณะที่ปรึกษา

พระอาจารย์ชยสาโรเป็นองค์ประธานที่ปรึกษา โดยมีคณะที่ปรึกษาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาต่าง ๆ อาทิ ด้านนิเวศวิทยา พลังงานทดแทน สิ่งแวดล้อม เกษตรอินทรีย์ เทคโนโลยีสารสนเทศ วิทยาศาสตร์สุขภาพ การเงิน กฎหมาย การสื่อสาร การละคร ดนตรี วัฒนธรรม ศิลปกรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น

คณะกรรมการบริหาร

มูลนิธิฯ ได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์นายแพทย์ปรีดา ทัศนประดิษฐ เป็นประธานคณะกรรมการบริหาร และมีคุณบุบผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสีเป็นเลขาธิการฯ

การดำเนินการ

- มูลนิธิฯ เป็นผู้จัดตั้งโรงเรียนมัธยมปัญญาประทีป ในรูปแบบโรงเรียนบ่มเพาะชีวิต เพื่อดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ด้านการศึกษาวิถีพุทธ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของมูลนิธิฯ ข้างต้น โรงเรียนนี้ตั้งอยู่ที่ บ้านหนองน้อย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
- มูลนิธิฯ ร่วมมือกับโรงเรียนทอสี ในการผลิตและเผยแผ่สื่อธรรมะ แจกเป็นธรรมทาน โดยในส่วนของโรงเรียนทอสีฯ ได้ดำเนินการต่อเนื่องตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๔๕

โรงเรียนปัญญาประทีป

โรงเรียนปัญญาประทีป เป็นโรงเรียนประจำสหศึกษา ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๖ ตั้งอยู่ ณ อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา บนเนื้อที่ ๘๒ ไร่ ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติอันร่มรื่นและภูมิสถาปัตย์ที่สวยงาม เอื้อต่อพัฒนาการทั้งทางกายและใจของเด็ก โดยมีการจัดสรรพื้นที่เป็น ๓ ส่วน ได้แก่ ส่วนกลางเป็นส่วนการศึกษาและการเรียนรู้ ส่วนบนด้านทิศเหนือเป็นบริเวณเพื่อการสันทนาการและการกีฬา และส่วนล่างด้านทิศใต้เป็นแหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับระบบนิเวศ การเกษตร และการพึ่งพาตนเองอย่างยั่งยืน

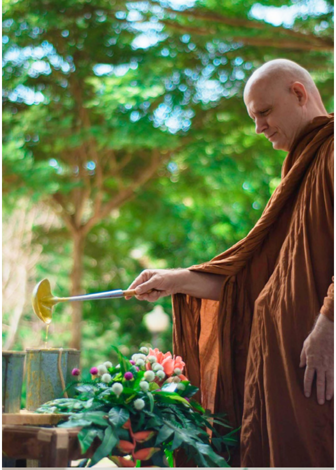
โรงเรียนปัญญาประทีป ก่อตั้งขึ้นด้วยความร่วมมือร่วมใจของคณะบุคคลในชุมชนโรงเรียนทอสี และเจตจำนงที่ตั้งมั่นของ คุณยายทอสี สวัสดิ์-ชูโต ผู้ให้ความสำคัญกับการศึกษาของเด็กไทยด้วยการสนับสนุนก่อตั้งโรงเรียนทอสี ที่บ่มเพาะเด็กเล็กที่เปรียบเสมือนต้นกล้าแห่งความดี ให้มีคุณธรรม และเป็นอนาคตที่มีคุณภาพของชาติ นำไปสู่การต่อยอด “โรงเรียนปัญญาประทีป” โรงเรียนระดับมัธยมศึกษาที่ฟูมฟักเยาวชนให้เติบโตขึ้นเป็นต้นไม้ใหญ่ที่แข็งแรง พร้อมยืนหยัดอยู่ในสังคมได้อย่างมั่นคงและปลอดภัย

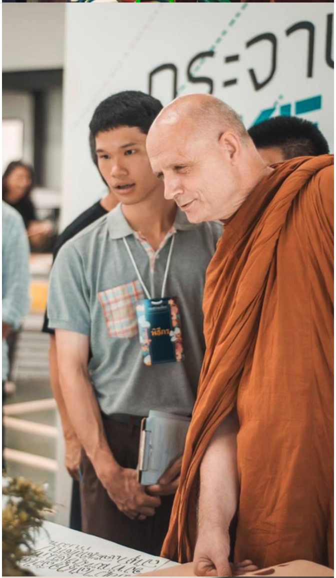
โรงเรียนปัญญาประทีป ภายใต้การดูแลของมูลนิธิปัญญาประทีป ได้รับความเมตตาจาก พระเทพพัชรญาณมุนี (ชยสาโร ภิกขุ) เป็นองค์ประธานที่ปรึกษาให้กับทั้งมูลนิธิ และในส่วนของโรงเรียน ซึ่งพระอาจารย์เป็นผู้ที่มีความตั้งมั่นในการศึกษา (ปริยัติ) ปฏิบัติ และเผยแผ่พระธรรมคำสอนของ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตามรอยของหลวงปู่ชา สุภัทโท ปรมาจารย์ที่เคารพบูชายิ่งของพุทธศาสนิกชน ทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ นอกจากกัลยาณมิตรฝ่ายสงฆ์แล้ว โรงเรียนปัญญาประทีปยังได้รับความเมตตาจากผู้ใหญ่อีกหลายท่าน ที่มีความเชี่ยวชาญทั้งทางศาสตร์และศิลป์ในหลากหลายสาขา เป็นที่รู้จักเคารพยิ่งในแวดวงการศึกษา และการพัฒนาชาติ ร่วมเป็นคณะกรรมการที่ปรึกษาให้กับโรงเรียนอีกด้วย

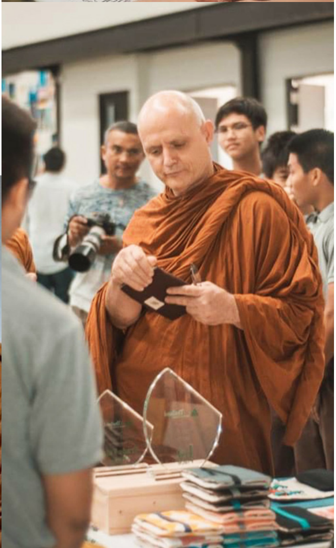
โรงเรียนปัญญาประทีป จัดการศึกษาในรูปแบบโรงเรียนบ่มเพาะชีวิต ภายใต้การจัดวิถีการเรียนรู้ ที่เป็นไปเพื่อการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวม (Wholistic Education) ทั้งในส่วนของการพัฒนาเรื่องความรู้ ที่สามารถนำไปประกอบสัมมาอาชีพ คือ เนื้อหาด้านวิชาการและทักษะด้านวิชาชีพ รวมถึงส่วนของการพัฒนาที่สำคัญ คือ พัฒนาชีวิต ของแต่ละบุคคลในชุมชน ในที่นี้หมายถึงภาพรวมทั้ง เด็ก ครู และผู้ปกครอง โดยใช้หลัก “ภาวนา ๔” เป็นแกนกลาง เพื่อสอนวิชาการควบคู่กับวิชาชีวิต

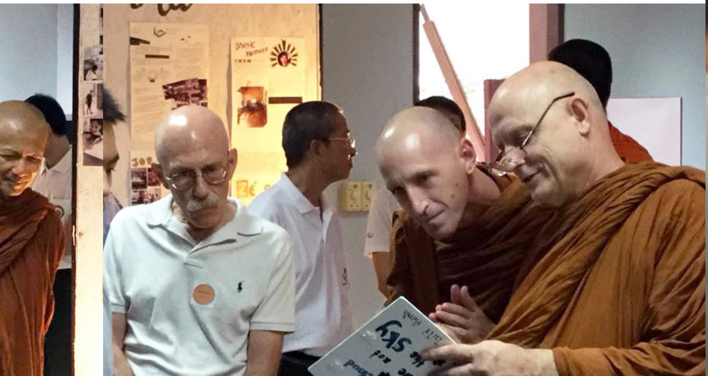
“ภาวนา ๔” เป็นเรื่องของการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับโลกฝ่ายวัตถุ (กายภาวนา) การพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับโลกฝ่ายสังคม (ศีลภาวนา) การพัฒนาจิตใจ (จิตภาวนา) และการพัฒนาปัญญา (ปัญญาภาวนา) โดยหลักสูตรจะช่วยสร้างเสริมภาวนาทั้ง ๔ ด้านควบคู่กันไป เพราะการพัฒนาปัญญาจะเกิดขึ้นได้ จะต้องพัฒนาพฤติกรรม คือ กายและวาจาไปพร้อมๆ กันด้วย ซึ่งหลักการนี้ไม่ได้แตกต่างจากหลักไตรสิกขาของพระพุทธศาสนา คือ พฤติกรรม (ศีล) จิตใจ (สมาธิ) และปัญญา

ดังนั้น จึงเห็นได้ว่า การพัฒนามนุษย์แบบองค์รวมของโรงเรียนปัญญาประทีป จะสามารถพัฒนาให้แต่ละบุคคลในชุมชนแห่งนี้ ค้นพบ และศรัทธาในศักยภาพของตนเอง พร้อมที่จะดำเนินชีวิตตามแนวทางที่ตนเลือก ด้วยจิตสำนึกในการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับความเป็นจริงตามธรรมชาติ มองเห็นคุณค่าของวัฒนธรรม และภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ สามารถนำมาปรับใช้ร่วมกับเทคโนโลยีสมัยใหม่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด พร้อมที่จะแลกเปลี่ยนแบ่งปันองค์ความรู้ และขัดเกลาซึ่งกันและกัน สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข และนำพาสังคมภายนอกไปสู่ความดีงาม

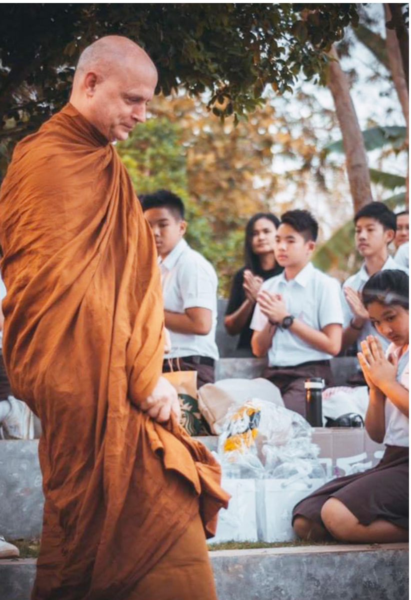








"...สิ่งที่จะศึกษาในโรงเรียนปัญญาประทีปอาจแปลกจากโรงเรียนทั่วไป และนี่คือเอกลักษณ์ของโรงเรียนปัญญาประทีป ซึ่งเน้นสอนเรื่องของพฤติกรรม ให้กินเป็นอยู่เป็น ศึกษาเรื่องความฉลาดในการวางตัวในสังคมให้ดีและเหมาะสม เน้นการฝึกสติในการจัดการกับอารมณ์ที่เศร้าหมอง ปลูกฝังสิ่งดีงามให้เกิดขึ้นในจิตใจ และเน้นการพัฒนาปัญญา สอนเด็กให้เป็นคนที่รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักถาม รู้จักวิเคราะห์ รู้จักคิดสร้างสรรค์ เกิดความยินดี ความสุข และความกระตือรือร้นในการศึกษาเรียนรู้ โรงเรียนต้องการสอนเด็กให้รู้จักเรียน มีฉันทะในการเรียน และมีความสามารถในการเรียน ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน สังคมสิ่งแวดล้อมจะเปลี่ยนอย่างไร โลกจะร้อนจะเย็น เศรษฐกิจจะดีจะแย่ แต่ผู้ที่ผ่านการศึกษาพุทธปัญญาแล้ว ย่อมพร้อมที่จะได้ประโยชน์ พร้อมที่จะรักษาตัวให้รอดได้ด้วยดี และพร้อมที่จะสร้างประโยชน์และความสุขทั้งกับตัวเองและคนอื่นด้วย นี่คือ อุดมการณ์ของโรงเรียนปัญญาประทีป...



อาตมาหวังว่า ปัญญาประทีปจะเป็นโรงเรียนต้นแบบหรือโรงเรียนตัวอย่างในการสร้างคนตามหลักวิถีพุทธปัญญา ให้ภาครัฐและสังคมทั่วไปได้รู้ได้เข้าใจกันว่า การศึกษาวิถีพุทธปัญญานั้นเป็นอย่างไร ซึ่งถ้าทำได้แล้ว แม้จะเป็นเพียงโรงเรียนเล็กๆ และจำนวนนักเรียนไม่มาก แต่จะสามารถสร้างประโยชน์ได้มาก เพราะความสำคัญอยู่ที่การเป็นตัวอย่างที่จะทำให้ผู้ที่ยังไม่รู้ไม่เข้าใจว่าวิถีพุทธปัญญาเป็นอย่างไร ทำได้อย่างไร เมื่อมาดูที่นี่แล้ว ก็จะได้ความคิด ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสถาน

ศึกษาของตน แม้จะไม่เหมือนกันทุกอย่าง แต่ก็สามารถนำบางส่วน นำหลักใหญ่ หรือหลักย่อย ไปใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของแต่ละสถานศึกษาได้...

อาตมาสนใจและให้ความสำคัญในเรื่องการศึกษา จึงยินดีสละเวลามาช่วยพัฒนาและเป็นกำลังใจให้โรงเรียนปัญญาประทีปมาตั้งแต่ต้นถือว่าเป็นพระอาจารย์ประจำโรงเรียนทั้ง ๆ ที่ไม่ได้อยู่ในโรงเรียน แต่จะไปรับบิณฑบาตไปพูดคุยกับนักเรียน อย่างน้อยทุกวันพระ การที่เราจะกลับไปสู่ระบบเดิม ที่ชุมชนกับพระมีความใกล้ชิดกัน เป็นความอบอุ่นซึ่งทุกวันนี้หาได้ยาก จึงหวังว่าเราจะสามารถสร้างวัฒนธรรมดีๆ เหล่านั้นให้เกิดขึ้นได้..."

พระเทพพัชรญาณมุนี (ชยสาโร ภิกขุ)

"...การที่เราจะมีความสุขได้นั้น เราคิดว่าเราจะทำประโยชน์อะไรเพื่อชาติและเพื่อสังคมได้บ้าง เมื่อพิจารณาแล้ว ก็เห็นว่าไม่มีอะไรดีไปกว่าการมีส่วนในการสร้างเยาวชนที่ทั้งเก่งและดีมีคุณธรรม เพื่อเขาจะได้ช่วยพัฒนาประเทศชาติต่อไป การช่วยสร้างโรงเรียนต้นแบบการศึกษาวิถีพุทธปัญญาที่มีพระอาจารย์ชยสาโรเป็นองค์ประธานที่ปรึกษา โดยมีมูลนิธิปัญญาประทีปที่ไม่แสวงหาผลกำไรเป็นเจ้าของโรงเรียน ถือว่าเป็นบุญกุศลอย่างยิ่งแล้วสำหรับชีวิต "

คุณยายทอสี สวัสดิ์-ชูโต

"โรงเรียนปัญญาประทีป ตัวอย่างการรวมพลัง บ้าน วัด โรงเรียน (บวร)

บ้าน : คือ ความกลมเกลียวเป็นครอบครัวเดียวกันของนักเรียน ผู้ปกครอง ครู และชุมชน

วัด : มีพระสงฆ์เป็นหลักใจ และหลักชัย

โรงเรียน : แหล่งพัฒนาตนรอบด้าน และเป็นบ้านที่สองของทุกคน

ทำให้มีปัญญาเป็นประทีปนำทาง คือ เรียนให้รู้ ดูให้เห็น คิดให้เป็น มุ่งบำเพ็ญความดี"

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปรีดา ทัศนประดิษฐ
ประธานมูลนิธิปัญญาประทีป