

สัมมาวาจา

ธรรมในศีลข้อที่ ๔ กับความสุขในครอบครัว

วัดซานฟรานซิสมาราม

San Fran Dhammaram Temple

473 Eleventh Avenue, San Francisco, CA 94118-2901

(415) 752-2803, Fax (415) 752-2813.

www.watsanfran.org

KPY Buddhist Monastery

Redwood Valley, California 95470

(707) 485-0833

www.kpyusa.org

สัมภาษณ์

ระหว่างการละเมตศีลกับการรักษาศีล อย่างไหนทำง่ายกว่ากัน? คำตอบก็คือ การรักษาศีลนั้นง่ายกว่าการละเมตศีล เพราะว่าเมื่อเรานั่งอยู่คนเดียวเฉยๆ เราก็เชื่อว่าได้รักษาศีลแล้ว เพราะศีลหมายถึงความเป็นปกติของกาย-วาจา ถ้าจะไปละเมตศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง ก็จะต้องคิด ต้องขวนขวายคิดการและออกไปทำการละเมตศีล ดังนั้นการรักษาศีล ๕ จึงปฏิบัติได้ง่าย

หนังสือเล่มนี้มีจุดมุ่งหมายโดยเฉพาะ ส่งเสริมการปฏิบัติธรรมอันเกี่ยวเนื่องด้วยศีลข้อที่ ๔ การกระทำ หรือการปกครองในโลกนี้มี ๓ ระบบ คือ ระบบอัตตาทิปไตย (ฉันเป็นฝ่ายถูกเสมอ หรือฉันได้คนอื่นเสีย) ระบบประชานิยม (เสียงส่วนมาเป็นฝ่ายถูก หรือเขาได้แต่ฉันเสีย.... หรือว่าฉันกลัวคนทั้งหลายจะติเตียนฉัน...) และระบบธรรมาธิปไตย (คือมีความพอใจในสองฝ่าย หรือทุกฝ่าย ฉันได้เขาก็ได้ ที่ฝรั่งเขาเรียกว่า Win/win strategy

ในการปฏิบัติธรรมที่แท้จริงนั้น หลวงพ่อทูล ขิปปปัญโญ ท่านกล่าวว่า คือการเปลี่ยนความเห็นจากความเห็นผิดมาเป็นความเห็นถูก หนังสือเล่มนี้เป็นเพียงคำแนะนำเบื้องต้น พยายามปูพื้นฐานธรรมะ (ให้เป็นธรรมาธิปไตย) แต่ผู้ที่ริเริ่มปฏิบัติธรรม ขอกล่าวอย่างหนักแน่นว่า เล่มนี้ มิใช่หนังสือสำหรับพระภิกษุสงฆ์หรือท่านผู้รู้ - ผู้ปฏิบัติผู้เรียนธรรมมาแล้ว

ณ ที่เคพีวาย เราใช้หนังสือของพระอาจารย์ทูล ขิปปปัญโญเป็นหนังสือหลัก นอกจากนั้นยังมีหนังสือของพระอาจารย์ไชยา อภิชาโยและพระอาจารย์ชาญชัย อธิปัญโญ ที่อ่านประกอบด้วย

ถ้าหากพูด (เขียน) ผิดพลาดประการใด ขอกราบ-ขออภัยแก่ผู้รวบรวมเล่มนี้ด้วยเนื่องจากยังมีความพร่องอยู่ และกราบขอบพระคุณที่ตักเตือนมาล่วงหน้า เพื่อจะได้ปรับปรุงแก้ไขตนเองต่อไป

อะพัทธา ตัตถะ พัชฌันติ ยัตถะ พาลา ปะภาสะเร,

พัทธาปิ ตัตถะ มุจันติ ยัตถะ ธีรา ปะภาสะเร.

คนเขลา ย่อมกล่าวเรื่องใด ถึงไม่ผูกมัดตัวเอง ก็ติดใจในเรื่องนั้น

คนฉลาด ย่อมกล่าวในเรื่องใด แม้ถูกผูก ก็หลุดในเรื่องนั้น

ช. ชาติก เอกนิบาต

อยู่คนเดียวให้ระวังความคิด อยู่กับมิตรให้ระวังวาจา

ปากเป็นเอก เลขเป็นโท หนังสือเป็นตรี

พูดไปสองไพเบี้ย นิ่งเสียตำลึงทอง

ปลาหมอ ตายเพราะปาก ฯลฯ

เหล่านี้เป็นคำโบราณท่านเปรียบเปรยไว้สำหรับสอนใจ

คนทั้งหลาย เมื่ออยู่ด้วยกัน ๒ คนหรือมากกว่าขึ้นไป ต้องอาศัยสื่อภาษา แสดงออกโดยทางกาย ทางวาจา (เป็นสิ่งที่สมมุติภายนอก) เพื่อแสดงออกถึงความต้องการ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่อกัน และกัน รับรู้ด้วยอายตนะ ๕ มีตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วนำเข้าไปสู่หัวใจ ซึ่งอาจเกิดความเข้าใจผิดหรือเข้าใจถูก อย่างใดอย่างหนึ่ง ผลก็คือมีความพอใจยินดีหรือความไม่พอใจไม่ยินดีเกิดขึ้น ความรู้สึกที่ยินดีนี้อาจจัดอยู่ในประเภทความสุข ความรู้สึกไม่ยินดี จัดอยู่ในส่วนของความทุกข์

ในยุคนี้อย่างนี้โดยทั่ว ๆ ไป ตำราก็บอกให้พวกเราถือศีล ๕ ซึ่งก็เป็นความดีอย่างที่ท่านว่าไว้ ถ้าหากทุกคนมีศีล ๕ บริสุทธิ์ครบถ้วนสมบูรณ์ จะเป็นเหตุปัจจัยที่ดี ผลดีคือความสุขก็จะติดตามมา

แต่ทว่า ศีล คือข้อห้าม-ข้อละเว้น ในเมื่อเต็มไปด้วยข้อห้ามและข้อละเว้น จึงทำให้บางท่านปฏิบัติตามได้ยาก เพราะไม่ว่าจะทำอะไร ก็ดูเหมือนจะละเมิดศีลได้ง่ายๆ โดยเฉพาะศีลข้อที่ ๔

ศีลข้อที่ ๔ นั้น ตำราขยายความว่า ละเว้นการพูดปด ละเว้นการพูดส่อเสียด ละเว้นพูดคำหยาบ ละเว้นการพูดเพื่อเจ้อ ฟังแล้วมีแต่ “ละเว้นหรืออย่าพูด” ก็เลยอาจไม่รู้ว่าพูดอะไร หรือทำตามได้อย่างไร

ผู้ครองเรือนเช่นเรา ๆ ควรปฏิบัติตามธรรม ตามแนวที่ “พูดได้” (positive enforcements) แทนที่จะเน้นเฉพาะแต่ “ห้ามพูด” (Negative enforcements) หรือ “ละเว้น” เพราะเกรงกลัวว่าจะ “ผิด” จะ “ละเมิด” ศีล ไปเสียทั้งหมด

พระบรมศาสดาผู้ทรงตรัสรู้ ทรงจำแนกธรรมอันมากมายไว้ดีแล้ว ให้พวกเราเหล่าสาวกทุกหมู่เหล่า เลื่อนนำมาปฏิบัติธรรมได้-ให้สมควรแก่ธรรม คำว่า การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม มีความหมายกว้างขวางมาก เช่น การไม่ปฏิบัติข้อธรรม (หรือข้อศีล) ให้เกินกำลังของเรา แล้วก็ไม่ต้องทำผิดๆ พลาดอยู่เรื่อย ๆ หรือไม่ก็อาจปฏิบัติผิดขั้นตอน คือไปทำส่วนยากๆ ก่อนจะทำส่วนที่ง่าย ๆ (ในการสอบไล่ ข้อง่าย ๆ นักเรียนควรทำก่อน) ธรรมทั้งหลายเนื่องมาจากเหตุ เมื่อทำเหตุพอเพียงแล้วผลก็จะตามมาเอง โดยไม่ต้องไปฝืนมัน ในสมัยพระพุทธกาล พระบรมศาสดาทรงสั่งสอนธรรมก่อนบัญญัติศีลในพรรษาที่ ๑๒ (ธรรมะได้ธรรมาสน์ โดย ได้ ตามทาง หัวข้อ “สร้างพระเชตวัน” ข่าวดสด วันศุกร์ที่ 27 กุมภาพันธ์ 2547 หน้า 29 ท่านผู้เขียนมีคุณวุฒิที่น่าเชื่อถือ) ดังนั้น ธรรมจึงมาก่อนศีล

“ผู้ปฏิบัติที่มีธรรมคือ สมภาวิ ปัญญา ก็ต้องมีศีลอยู่แล้ว จึงเป็นผู้มีธรรม เพราะศีลต่ำกว่าธรรม ส่วนผู้ที่ไม่มีความดี ประพฤติกายทุจริต วาจาทุจริตจะเป็นผู้มีธรรมคือ สมภาวิปัญญา ข้อนั้น ไม่ใช่ฐานะที่จะมีได้” (หน้า ๓๗ หัวข้อ ปฏิบัติดีนิเทศ (ฉบับเดิมพิมพ์เมื่อ ๒๕๓๕) หนังสือที่พิมพ์ใหม่ชื่อ ธรรมานุธรรม ปฏิบัติ ที่ชมรมพุทธศาสตร์ การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย พิมพ์ขึ้นมาจากครั้งที่ ๑ เมื่อ ๒๕๔๕)

การการเลือกธรรมอันสมควรแก่ศีลข้อที่ ๔ มาเป็นเหตุแล้ว การรักษาศีลข้อ ๔ ก็จะตามมาโดยอัตโนมัติ คือเมื่อเราเลือกปฏิบัติธรรมอันสมควรแก่ธรรมแล้ว จะปฏิบัติรักษาศีลข้อ ๔ ได้ง่ายกว่า

หรือกล่าวได้ว่า เบญจธรรม ครอบคลุมน่ากว้างขวางกว่าเบญจศีล

นั่นก็คือเราเอาเวลามาปฏิบัติธรรมเต็มที่ จึงไม่มีเวลาที่จะทำผิดศีล

เป็นการเน้นในด้านบวก มากกว่าเน้นในด้านลบ เหมือนการเลี้ยงลูกที่เน้นไปในทางดี ให้รางวัลเมื่อทำดี ไม่ใช่ทำดีก็เฉยๆ แต่พอทำไม่ดี ก็จับไม้เรียวตีทำโทษ นั่นเป็นการเลี้ยงในทางลบ เด็กก็เลยไม่กล้าทำอะไร พลอยไม่กล้าคิดกล้าทำอะไรไปด้วยเพราะความกลัว

หลังจากการตรัสรู้ของพระบรมศาสดาเป็นเวลา ๙ เดือน เกิดเหตุการณ์ครั้งสำคัญคือ การประชุมครั้งใหญ่และครั้งเดียวของพระสงฆ์สาวก ๑๒๕๐ รูปในวัน “มาฆบูชา” สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดง “อุดมการณ์ หลักการณ์ และวิธีการ” ของพระพุทธศาสนาให้พระสงฆ์ทั้งหลายได้ฟังกัน เพื่อประกาศพระพุทธศาสนาให้แพร่หลายไปในทางเดียวกัน มีความเชื่อความประพฤติไปในแนวเดียวกัน เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ทรงแสดง “โอวาทปาฏิโมกข์”

พระโอวาทปาฏิโมกข์สำหรับการสั่งสอนประชาชน ส่วนแรกมีแค่ ๓ คาถากึ่ง คือ ๑. ละชั่ว ๒. ทำดี ๓. ทำจิตของตนให้ผ่องใสจากกิเลส และกึ่งหนึ่งที่นำหน้าการประพฤติปฏิบัติทั้งทางโลกและทางธรรมก็คือ “ขันติ” แปลว่าความอดทนทางกายและความอดทนทางใจ กึ่งคาถานี้สำคัญมาก เปรียบเหมือนรากอันแรกที่ย่อออกมาจากเมล็ด ถึงจะเล็กนิดเดียว แต่ถ้าไม่มี ต้นไม้ก็งอกงามเจริญขึ้นมาไม่ได้ ทรงให้ไปเผยแพร่อสั่งสอนประชาชนในหลักใหญ่ครอบคลุมทั้งหมด คล้ายหลักกรรมฐานแห่งพระพุทธศาสนา

ทรงมีได้มอบ “ศีล” หรือศีลวัตรต่างๆ ให้ไปประกาศพรหมจรรย์ในสมัยพระพุทธกาลนั้นเลย

พระพุทธประวัติ ภายหลังจากประกาศพระศาสนาแล้วประมาณในพรรษาที่ ๑๒ (๑๒ ปี) ของพระองค์ เมื่อพระสารีบุตรทูลขอให้ทรงบัญญัติศีล พระพุทธเจ้าทรงตรัสตอบปฏิเสธพระสารีบุตรว่า สารีบุตร เธอจงรอก่อน ขณะนี้ยังมีไช้กาลที่ตถาคตจะพึงบัญญัติสิกขาบท (ศีล) เพราะบรรดาสาวกในเวลานี้เป็นผู้มีธรรมแล้ว ย่อมมีความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา

ผู้มีธรรมประจำใจแล้วจะทำแต่ความดี ไม่ให้เดือดร้อนตนและเดือดร้อนผู้อื่น ก็เลยไม่ละเมิดข้อห้ามที่ไม่ควรทำต่างๆ ศีลก็เกิดขึ้นเอง...ตามธรรม(ชาติ)

พิธีการบวชยุคปัจจุบันมีการขอศีล ๑๐ ดังนั้น ศีลเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับเริ่มต้นชีวิตแห่งบรรพชิตนักบวช เช่น พระภิกษุสงฆ์ ต้องมีการทบทวนศีล ๒๒๗ ข้อ (ปาฏิโมกข์ศีลสังวร) ทุกกึ่งเดือนตามพระพุทธบัญญัติ บรรพชิตทั้งหลายจึงเน้นเรื่องศีลซึ่งเป็นเรื่องปกติวิถีชีวิตของท่าน แต่สำหรับฆราวาสผู้ครองเรือนเช่นเราๆ ควรเน้นเรื่องธรรม (โอวาทปาฏิโมกข์ธรรมสังวร) เป็นแกนนำชีวิตประจำวัน จะได้ชื่อว่า ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม อาจจะเหมาะสมกว่าการไปทำแบบบรรพชิตนักบวช

บางแห่งก็ขอศีลกันทุกวันพระหรือขอก่อนทุกครั้งที่จะทำพิธี ขอศีลหลายวัดหลายครั้งในวันเดียวกันก็มี ในงานผ้าป่ากฐินฯ โดยความจริงก็ขอกันแค่พอเป็นพิธี พระภิกษุท่านก็เลยให้ศีลตามพิธี ผู้รับศีลก็รักษาศีลพอเป็นพิธี ไม่สำคัญนักหรอกเดียวไปวัดก็ขอใหม่ได้ จึงขอศีลทั้งๆ ที่ยังจำศีลได้ ศีล ๕ เลยกลายเป็นของเล่นของผู้ใหญ่ในวันหยุดไป อาจเข้าข่ายสัพพัตปราคามาส

หลวงปู่มั่นท่านจะถามก่อนว่า “จะเอาอะไร จะรับศีล ๕ หรือ ศีล ๘” หากเขาตอบว่า “เอาศีล ๕” ท่านก็บอกว่า “เอาศีล ๕ ก็ว่าตาม” “อิมานิ ปัญจะสิกขาปทานิ สะมาทียามิ” ท่านไม่ไล่เป็นข้อๆ นะ ถ้าญาติโยมที่มาขอศีล ๘ ท่านก็จะว่าเหมือนกัน “อิมานิ อัฐฐะ สิกขาปทานิ สะมาทียามิ” หลวงปู่มั่น ท่านไม่ว่า (ศีลข้อต่างๆ ให้ฟัง) เพราะ ศีลเป็นศีล เป็นสมาทานวิริติ สัมปัตตวิริติ สมุทเจตวิริติ มันมีอยู่แล้ว ท่านให้พรเลย อิมานิ..... สีเลนะ สุคะตังยันติ..... สีลัง วิโสธะเย (จากหนังสือ บวรพาจารย์ หลวงตาแดงอ่อน กลยาณธมโม จากบทสัมภาษณ์ ณ วัดป่าโชคไพศาล อำเภอวานรนิวาส สกลนคร วันที่ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๔๓)

สัณนิพัทธปณาสอย่างนี้เอง อาจเป็นเหตุปัจจัยให้บุคคลนั้น ๆ ไม่ก้าวหน้าในทางธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่าที่ควร ทั้งๆ ที่ทำบุญสุนทานรับศีลจากพระภิกษุสงฆ์มากันนานแล้ว

นี่มิใช่เป็นการสอนให้ไม่ฟังพระภิกษุสงฆ์หรือตำรา(กาลามสูตร) เพียงแต่บอกว่า ควรปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรม ในหมู่ฆราวาสเช่นเรา ๆ ถ้าท่านผู้ใดได้ผลดีแล้วด้วยการปฏิบัติศีล โดยไม่มี ความเดือดร้อนในภายหลังท่านก็ทำดีแล้ว หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่สำหรับผู้ทรงศีล แต่มีไว้สำหรับผู้ปฏิบัติ ศีลข้อ ๔ แล้วก็รู้สึกว่าการทำตามได้ยาก อาจยกมือที่พนมไม่สูงนักและไม่กล่าวเสียงดังเมื่อเวลาพระภิกษุ ท่านบอกสมาทานถึงศีลข้อที่ ๔ (เพราะดูเหมือนจะห้ามพูดไปเสียทุกด้าน ก็เลยไม่รู้ว่าจะพูดอะไร) หนังสือเล่มนี้จะเป็นทางเลือกให้ท่านก็ได้

ปกติเมื่อขึ้นชื่อว่า “ยา” แล้ว คนทั่วไปก็ไม่อยากจะกิน เพราะส่วนมาก รสของมันจะฝืดเคืองอมขมๆ ฯลฯ แต่ถ้าเป็นยาบำรุงสุขภาพ ให้ผละกำลัง ที่ทำมาจำหน่ายจากบริษัทมีชื่อเสียงโด่งดังมา ๒๕๐๐ + ปี เม็ดเคลือบน้ำตาลรสหวาน ใส่สีให้น่ารักประทาน ทำเม็ดหรือแคปซูลให้น่าชม และขนาดของเม็ดยากี่ไม่ใหญ่นัก พร้อมทั้งมีตัวยา ๕ อย่าง ทำให้กินได้ง่ายขึ้นฉนั้น แต่ข้อธรรม ๕ ประการ ที่จะกล่าวต่อไปนี้ ไม่มีรสขม มีขนาดและสีน่ารักประทาน แจกฟรีโดยจากนายแพทย์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุด เพื่อบำรุงกำลัง เพิ่มความสุข ทำให้น่ากินมากกว่า “ศีล” ฉนั้น

ธรรมะ ๕ ประการ ของการพูด

๑. พูด เมื่อผู้ฟังพร้อมแล้วที่จะฟัง (และตั้งใจฟัง เมื่อผู้อื่นพูด)
๒. พูดเท่าที่ได้เห็นกับตาหรือได้ยินกับหูของตนเอง ไม่ดันเดาเอาเอง
๓. พูดด้วยถ้อยคำที่ไพเราะ
๔. พูดเพื่อประโยชน์คนฟัง
๕. พูดเมื่อมีความรู้ลึกเมตตา-กรุณา

ควรเตรียมใจให้พร้อมก่อนพูด

เปรียบเหมือนกับคุณผู้หญิง ก่อนออกจากห้อง ก็ทา “ลิปสติก” ที่ปาก ๕ ครั้ง ถ้าเป็นคุณผู้ชายก็เอานิ้วลูบ ๆ แล้วใช้เป็นคาถา เสก-ลงที่ริมฝีปากให้จงได้

๑. ทาลิปสติกครั้งที่ ๑ ที่ริมฝีปากบนก็ทบทวนความจำ หรือเสกคาถาว่า เราจะพูดก็ต่อเมื่อเขาพร้อมที่จะฟังเรา เมื่อวนมาทาลิปปากล่าง ก็ทบทวนความจำ หรือเสกคาถาว่า เมื่อเขาพูดกับเรา เราจะหยุด และตั้งใจฟัง มองดูริมฝีปากเขาขณะที่เขาพูดจนจบเรื่อง ไม่สอด ไม่สวนคำ ไม่พูดแย้ง ด้วยความไม่มีอดทนของเรา หรือด้วยความพลั้งพล่าน ร้อนรน ความทนไม่ได้ หรือ ทนได้ยากแห่งเรา การฟังก็มีหลายแบบ

๒. ทาครั้งที่ ๒ ที่ริมฝีปากบนก็ทบทวนความคิด หรือเสกคาถาว่า วันนี้ เราจะพูดเท่าที่เราได้เห็นได้ยินมากับตนเอง เมื่อวนริมฝีปากล่างก็ว่า นางปัญญุตติ นายสมมุติ จะไม่นินทาใคร ตัดออกเสียซึ่งความเดาสุม ที่ภาษาอังกฤษเขาว่า Assume หรือสะกดจากคำว่า Ass-U and-Me หรือไม่ฟังเพียงคำเล่าลือแล้วนำมาพูด แต่ละวัน ๆ คนทั้งหลายก็พูดเรื่องนั้นๆ ซ้ำกันไป ซ้ำกันมา ประทุษร้ายสังฆารอย่างสนุกสนานกับของเก่าๆ

๓. ทาครั้งที่ ๓ ที่ริมฝีปากบนก็เตือนตนว่า เราจะพูดด้วยคำไพเราะ เสนาะหูเท่านั้น เมื่อวนกลับข้างล่างก็เตือนหรือเสกที่ปากว่า เรื่องพูดทิ่มแทงใครอื่นนั้นเราไม่เอา เรามีใช้นางละเวงที่กล่าววว่า

จะพลิกพลิวชีวิตหาเป็นอาวุธ จะฆ่าบุตรเจ้าลังกาให้อาสัญ ๕

๔. ทาครั้งที่ ๔ วนริมฝีปากบนเราตั้งใจว่า จะพูดหากเขาได้ประโยชน์จากการพูดของเรา วนฝีปากล่าง ก็ตั้งใจว่า จะไม่พูดเพื่อตักเตือนสั่งสอนมัน ไม่พูดเพียงเพื่อให้สะใจ จะไม่ตามใจไ้บ้า

๕. ทาครั้งที่ ๕ ริมฝีปากบน ก็ตั้งใจ เสกริมฝีปากว่า จะพูดต่อเมื่อมีความรู้สึกเมตตา กรุณา เท่านั้น เมื่อวนริมฝีปากล่างก็ว่า จะไม่พูดเมื่อมีอารมณ์ฝ่ายต่ำ เช่น รัก โลภ โกรธ หลง เกิดขึ้นแล้วในใจ จะเก็บไว้ภายใน จะไม่ทำหน้าอัปปากเน่นปากให้เขาเห็น ถ้าปรับความรู้สึกไม่ได้จะไม่พูด เวลาโกรธนี้แหละ ให้ถือคำโบราณว่า พูดไปสองไพเบี้ย นิ่งเสียตำลึงทอง

คนในโลกนี้ทั้งโลก เราสามารถแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้เพียงคนเดียว คือตัวเราเท่านั้นเอง และทั้งตัวของเรตั้งแต่หัวจรดเท้าทุกส่วน เราควบคุมได้อย่างเดียวเท่านั้นคือความคิดของเรา ฟังเอาความคิดไปเปลี่ยนความเห็นที่ฝังอยู่ลึกๆ ในใจของเราเองให้ได้ อย่าคิดไปเปลี่ยนความเห็นของคนอื่น เปลี่ยนความคิดเห็นของภรรยา เปลี่ยนความคิดเห็นของสามี เปลี่ยนความคิดเห็นของลูกๆ เลย เก็บกำลังไว้สำหรับเปลี่ยนที่ตัวเราเองดีกว่า เมื่อเราเปลี่ยนไปแล้ว เขาก็จะเปลี่ยนตามไปด้วย เหมือนจะให้โลกเป็นสีแดง ไม่ต้องไปทาสีทั้งโลกดอก เพียงเอาแก้วใสสีแดงมาก้นตาของเรา การเห็นของเราก็จะเปลี่ยนทันที มองโลกทั้งโลก ก็จะเป็นโลกสีแดง

ขอโอกาสขยายความว่า

๑. ควรพูดตามกาล คือพูดเมื่อผู้ฟังพร้อมที่จะฟัง

ควรเอ่ยปากพูด ก็ต่อเมื่อ ภรรยา สามี ลูก ๆ หลาน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ เขาพร้อมที่จะฟังเราพูด จะรู้ได้อย่างไรว่า เขาพร้อมที่จะฟัง ให้สังเกตก่อนว่า เขากำลังทำอะไรอยู่ เติมน้ำ นอนหลับอยู่ พูดโทรศัพท์อยู่ กำลังผัดกับข้าวบนเตาไฟอยู่ กำลังขับรถอยู่ กำลังอ่านหนังสืออยู่ หรือกำลังมีอาการมึนเสีย หน้าหงิกงออยู่ กำลังถือมีด ถืออาวุธในมืออยู่ (พระบรมศาสดาทรงห้ามมิให้พูดกล่าวธรรมะ แก่ผู้มีอาวุธ อยู่ในมือ อาจเป็นอันตรายต่อเรา)

ถ้าเขาไม่อยากจะฟังก็หยุดพูด ฝรั่งเขาพึ่งเคยไว้ว่า

Don't teach the pig to sing, it wastes your time and it annoys the pig.

แปลว่า อย่าไปสอนคุณหมูให้ร้องเพลง มันเสียเวลาท่านเปล่าๆ และมันทำให้หมูรำคาญใจด้วย

เพราะการพูดจาสื่อความหมายทั้งสองฝ่าย จะได้ผลก็ต่อเมื่อฝ่ายผู้ฟังพร้อมที่จะฟัง

ถ้าไม่แน่ใจว่าผู้ฟังพร้อมหรือเปล่า หรือว่าผู้ฟังมีเวลา ที่จะฟังเราพูดหรือเปล่า ก็จงกล่าว เช่นว่า ขอโอกาสครับ ขอโอกาสค่ะ ขออนุญาตครับ การขออนุญาตเป็นการเตือนให้เขาพร้อมที่จะฟังเราพูด เมื่อเขาหันมาแล้ว หรือเขาอนุญาตให้เราพูดแล้ว ก็ไม่ใช่ว่า จะหลบหลับตาพูดใหญ่ ยิ่งก่อน รอก่อน เราควรต้องสังเกตอาการทางกายถึงความพร้อมของเขามากกว่า จริงหรือเปล่าที่เขาพร้อมที่จะฟังเรา เช่น เขาหยุดทำงานของเขาแล้วเพื่อฟังเรา เขาหันมามองหน้าเรา มองริมฝีปากเรา แสดงอาการสนใจที่จะฟัง มิได้หยิบนินเณ หยิบน้ำขึ้นมาทำ

เราได้ยินได้ฟังอยู่เสมอว่า คนที่มีปากตรงกับใจเป็นคนดี อย่างนั้นที่จริงเรียกว่าเป็นคน(เถร)ตรง ส่วนจะเป็นคนดีหรือไม่ดีต้องวัดกันที่ผลลัพธ์ ถ้าเดือดร้อนในภายหลังแล้วมันจะดีได้อย่างไร แปลตามคำจำกัดความในบทสวดมนต์ตายนะคาถา หากทำอะไรแล้วเกิดความเดือดร้อนในภายหลังก็คือการทำความชั่ว พระบรมศาสดาทรงตรัสสอนว่า อย่าทำเสียเลยดีกว่า นอกจากนั้นความจริงทางวิชาสรีระวิทยาก็คือ หัวใจของคนอยู่ต่ำซ้าย แต่ปากของคนควรอยู่ตรงกลาง ปากจึงไม่สามารถตั้งตรงกันกับใจ ได้ตามความเป็นจริง (ธรรมชาติร่างกายของมนุษย์)

ต้องใช้ขันติ ความอดทนอดกลั้นอารมณ์อยากพูดของผู้พูดไว้ จนกว่าที่ผู้ฟังจะพร้อมที่จะฟังเรา

ควรมีการคิด เตรียมการณไว้ก่อนว่า เราจะพูดเรื่องอะไร พูด ณ ที่ไหน จะพูดยาวลึกลงไปถึงแค่ไหน จะใช้เวลาเท่าไร (ฝรั่งเขากล่าวว่า Begin with the End in mind: Stephen R. Covey)

ถ้าหากเป็นเรื่องที่สำคัญ ควรหยุดทำอย่างอื่นๆ ควรนั่งพูดจากกันอย่างจริงจังเป็นทางการ

ควรคิดดูให้ดีกว่าก่อนว่า เป็นเรื่องที่จะต้องพูดใหม่ ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ควรพูด ถ้าเกี่ยวกับหน้าที่ของเราก็ควรพูดเท่าที่หน้าที่เกี่ยวข้อง ถ้านอกเหนือไปจากหน้าที่แล้วจะเป็นภาระ ตามที่บทสวดมนต์ ภาระสุดตถาคา กล่าวไว้ว่า ถ้าเป็นภาระ ฟังควรปล่อยวาง และไม่ยึดถือซึ่งภาระอย่างอื่นไว้

หรือเราจะต้องพูดตามบทของนางบัญญัติ (นางบัญญัติ คือ ร่างกายประกอบด้วยธาตุสี่ คือรูป กายของเราที่ถูกคนอื่นเขามองเห็น แล้วโลกเขาสมมุติ บัญญัติให้เราเป็นนางโนน เป็นนางนี้ ตาม

ลักษณะการแต่งกายเครื่องแบบของเรา ทำทางของเรา ตามความสัมพันธ์ทางงานหรือทางส่วนตัวของเรากับเขา ฯลฯ ส่วนนาง ก. คือใจเราที่แท้จริง เป็นนามธรรมอยู่ข้างใน ไม่มีใครมองเห็นด้วยตาเนื้อ)

โลกเขาคาดหวังว่า เราจะต้องพูดต้องแสดง เล่นตามบทบาทที่โลกเขากำหนดไว้ในขณะเวลานั้น ในแต่ละวันแต่ละเวลาเราก็ไม่มีความแน่นอน บทบาทเปลี่ยนไปได้หลายๆ อย่าง เช่น บางเวลาเราก็เล่นบทของความเป็นแม่ (ต่อลูก) เล่นบทของลูก (ต่อพ่อแม่) เล่นบทเพื่อน (ต่อเพื่อน ๆ) เล่นบทบาทของแขกผู้มีเกียรติที่ไปในงานของสังคม เล่นบทเจ้าของบ้าน (เมื่อคนมาเยี่ยม) เล่นบทของคนขับรถ (เมื่อภรรยาสั่งให้ไปทางซ้าย ไปทางขวา เขาสั่งเราเหมือนเห็นเราเป็นคนขับรถรับจ้าง ซึ่งเราก็เป็นคนขับรถในขณะนั้นจริง ๆ) เมื่อมีบทให้เราสมควรต้องพูด เราก็ควรพูดพอสมควรแก่ฐานะ ให้สมบทบาทของเรา อย่าให้ผู้ดู-ผู้ฟังทั้งหลายเขาโหล่เรา

ควรใช้ ปัญญา ฉลาด สามารถ ๓ คำนี้ ในการเตรียมตัวพูดและในการพูด การใช้“ปัญญา” คือ การสรรหาเรื่องเป็นที่น่าสนใจของผู้ฟังทั้งหลายเอามาพูด ต้องใช้ความ“ฉลาด” คือหาความพอดีในการพูด เช่นว่า เมื่อไหร่ควรหยุด เมื่อไหร่ควรถามผู้ฟัง ควรแสดงมือ อาการต่างๆ ประกอบกับการพูด ต้องมีความ“สามารถ” คือ ฝึกฝนพยายามออกเสียงอักขระพยัญชนะให้ชัด ฝึกระดับเสียงทุ้มต่ำสูง บังคับกาย มือ เท้า แสดงบทบาทต่าง ๆ ให้แนบเนียนสมบทบาทดี จนสามารถให้รางวัลตักตาทองแก่ตนเองได้ แต่สิ่งที่มีความสำคัญมาก คือ “การฟัง”

การตั้งใจฟังเมื่อผู้อื่นพูด

การฟังอาจแบ่งเป็นหลายแบบ ฟังแบบขอไปที คือไม่สนใจเลย, หรือฟังแบบเลือกที่จะฟังในสิ่งที่ต้องการได้ยิน ตรงไหนไม่ชอบก็ไม่ฟัง, หรือฟังแบบให้รู้ว่าเราฟัง คือ กล่าวคำที่เขาพูดออกมาให้เราฟังว่า เราได้ยินแล้ว, หรือฟังแบบเห็นใจเขา ก็-อ-เอ-โอ ไปกับเขา สงสารเขา, หรือฟังแบบมีประสิทธิภาพ คือฟังว่าเขาพยายามจะบอกเราเรื่องอะไร ว่าเขามีความรู้สึกอย่างไรเบื้องหลังคำพูดนั้นๆ ทำให้เข้าใจผู้พูด เข้าใจในคำพูดและในความรู้สึกของผู้พูด (หรือเขาเรียกสั้นๆ ว่า Empathic listening)

สุสุสัง ลกเต ปัญญิง “การฟังที่ดี ย่อมทำให้เกิดปัญญา”

แล้วเราละ (โอบนิโยโก เข้ามาหาตัวเราว่า) ฟังแบบไหน? เราพร้อมที่จะฟังเขาพูดบ้างหรือเปล่า ไม่ใช่ว่างานนี้ ฉันพูดได้แต่เพียงผู้เดียว เราต้องหัดฟังให้เป็น คือฟังให้รู้เรื่องว่าเขาต้องการอะไร ต้องมีความอดทนฟังให้จบ ฝึกให้อดทนได้ง่าย ไม่ใช่อดทนได้ยาก (อดทนได้ยาก เรียกว่าเป็นทุกข์) ไม่ควรไปขัดจังหวะในการพูดของเขา ถ้าเรามีความอดทนสามารถฟังจนจบเรื่อง หรือเมื่อเขาพูดจบแล้ว อาจจะถึงเวลาที่เราควรจะถามให้แน่ใจ ว่าที่ฟังมานะ ฟังได้ความถูกต้องตามที่เขต้องการบอกเราไหม?

เพราะถ้าเราไม่ยอมฟังจนจบเรื่องที่เขาคงพูด คือเราจะทำท่าทางเฉยๆ ทำไม่รู้ไม่ชี้ ทำเหมือนไม่ได้ยิน ทำหูทวนลม หรือเดินหนีไปเสีย เขาก็พูดบอกเราไม่ทันจบเรื่องสักที ผลที่ตามมาก็คือ เมื่อพบเจอหน้ากันใหม่ เขาก็เริ่มบอกใหม่ โดยพูดตั้งแต่ต้นเรื่องอีก เราก็หนีอีก เขาก็เลยพูดไม่จบ ผลสุดท้ายเขาก็ต้องพูด(บ่น)บ่อย ๆ เราก็ต้องฟังบ่อย ๆ (นี่คือโทษภัยของการฟังไม่จบ)

เอาอย่างนี้ดีกว่า ลองเปลี่ยนวิธีใหม่ ให้ฟังด้วยท่าที่ที่ตั้งใจ ฟังคนเดียวให้มันจบเรื่อง ฟังให้รู้ว่ เขาต้องการอะไรกันแน่ เขาจะได้ไม่ต้องพูดอีกหรือเดินตามเราอีกเพื่อจะพูดให้เราฟัง หรือ เราก่อความ ไม่พอใจให้เขา แล้วก็เลยลามปามไปถึงเรื่องอื่นๆ อีกในครอบครัว เขาไม่พอใจที่เราไม่ฟัง ก็เลยไม่พอใจ ไปในทุก ๆ เรื่องที่มีเราอยู่ด้วย เป็นการสร้างเวรก่อกรรม จงเวรจงกรรม หาโอกาสแก้แค้นให้มันสา สมแก้ไขในโอกาสข้างหน้า

น้อมมาหาตัวของเรา “แล้วเราละ” ถ้าผู้ฟังไม่ให้ความสนใจต่อเรา เราจะรู้สึกเช่นไร ถ้าให้ความสนใจเมื่อเราเป็นผู้พูดเราเคยรู้สึกอย่างไร เอาเหตุการณ์ในอดีตของเรามาทบทวน หาหลักฐานความจริง มาสอนใจ ถ้าผู้พูดเขาไม่ได้เตรียมตัวมาพูด พูดแล้วพูด-วกไปเวียนมา แล้วเราละ ซึ่งเป็นผู้ฟังจะรู้สึก อย่างไร

แล้วเราละ แสดงบทบาท ทำฟังให้ดีหรือเปล่า เช่น ควรนั่งลงในที่สมควรแล้วฟังอย่างไม่มีริบร้อน นั่งเอนลำตัวไปหาผู้พูด เอามือประสานตัก หยุดการกระทำทุกอย่างเพื่อจะตั้งใจฟัง สงบกายสงบใจฟัง มองริมฝีปากผู้พูด อย่าไปจ้องตาเขาเขม็ง แสดงอาการไม่เบื่อหน่ายในการฟัง ไม่เขย่าขา เคาะพื้น มอง พื้น มองฟ้า มองไปที่อื่น ฟังปิดวิทยุโทรทัศน์ที่กำลังเปิดไว้มีเสียงดัง ปิดหนังสือที่กำลังอ่าน ฟังแสดง อาการสนใจ แสดงถึงขันติความอดทน อดกลั้นอารมณ์ที่จะออกมาทางตา ทางกาย บอกสั่งตนเองว่า จะต้องฟังให้จบให้ได้

มีการตอบสนองต่อผู้พูดอย่างเหมาะสมหรือเปล่าว่า เราได้ยินที่เขาพูดแล้ว เช่น มีการถามกลับ เป็นครั้งคราวว่า ที่.... พูดมานั้น หมายความว่าอย่างนี้ อย่างนั้น ใช่ไหม? มันเป็นอย่างนั้นเชียวหรือ? อ้อ อย่างนี้เอง มันน่าคิดนะ โอ, มันน่าสนใจมาก เป็นต้น

มีหลายอย่างที่ทำให้เราไม่อยากฟัง เช่น คำพูดที่มาสะกิดแผลในใจของเราที่มีมาตั้งแต่เด็ก คำพูดมาเตือน สั่งสอนเราอีกแล้ว คำพูดเตือนเราว่าเราไม่มีความสามารถอย่างนั้นๆ หรือด้อยในเรื่อง นั้นๆ

ถ้าย้อนระลึกถึงวัยเด็ก เด็กๆ ตัวเล็กๆ มักจะตั้งใจฟัง ตั้งใจเรียนรู้ด้วยความกระตือรือร้น เพราะ ความอยากเรียนรู้สิ่งต่างๆ ในโลกนี้ แค่มองด้วยตาก็มองไม่พอ ฟังด้วยสองหูก็ยังไม่พอ ได้จับต้องลูบคลำก็ ยังไม่พอ บางทีก็เอาสิ่งนั้นๆ มาเข้าปาก ชิมด้วยลิ้น ลองเคี้ยวมันดูว่า สิ่งชนิดนี้ๆ มันเป็นอย่างไรรหนอ ผู้ใหญ่ก็ว่าเด็กซุกซน แต่ความจริงแล้ว เด็กเขากำลังทำหน้าที่เรียนรู้โลกนี้อย่างขะมักเขม้น ไม่เบื่อหน่าย ไม่เหนื่อยเอาง่ายๆ จัดเป็นงานของเด็กนอกจากเวลากินและเวลานอน

เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ก็เรียนรู้มากขึ้น และทงตัวว่า “ฉันรู้แล้ว” อัดตาดัดตนก็เพิ่มขึ้นตามฐานะ เงินทอง ตำแหน่ง และความที่เคยเจ็บใจ เจ็บกายมาแล้ว ผั่งใจเกลียด กลัวมาแล้ว จึงพยายามหลีกเลี่ยง เป็นการป้องกันอัดตาดัดตนเอง ไม่ให้ถูกกระทบ จึงทำให้เราเป็นทุกข์ (ทนได้ยาก) ในบางคำพูดที่มาสะกิด แผลใจเก่า ความหลังนี้เองที่ติดอยู่ในความจำ ทำให้เราปักความหมายในคำพูดนั้นๆ พอได้ยิน ก็มี อารมณ์ขึ้นมาทันที เราจึงต้องฝึกฟังโดยไม่เอาอัดตาดัดตนมารับหน้าปะทะไว้ หรือว่าฟังเพื่อหาจุดอ่อน

หาข้อที่ผิดของเขา จะได้ตอบโต้ให้สะใจ หรือล่อให้เขาติดกับในคำพูดของเขาเอง หรือล่อลวงให้เขาพูดในสิ่งที่เราต้องการ

ถ้าจะถอนความเห็นที่ปักไว้ (Conditioning) ต้องรอไว้ก่อนแล้วกลับมาย้อนศร คิดพิจารณาเป็นส่วนตัวในภายหลังเงิบๆ ว่า ต้นเหตุมันเริ่มมาแต่ครั้งแรกที่ไหนในชีวิต แล้วมันก็เป็นความจริงเช่นนั้น หรือว่าเราเข้าใจผิด คิดผิด เต่าเอาเอง

อาจเป็นอึดตาตัวต่ำทำให้เราไม่อยากฟังสิ่งที่จะตอกย้ำความต่ำต้อยของเรา หรืออึดตาตัวสูงของเขาจะมาเบ่งทับเรา เราไม่ยอม ทั้งสองอย่างทำให้เราขัดขึ้นความรู้สึก เป็นความลำเอียงของใจ

เราต้องฟังแบบใจเป็นกลางๆ วางเรื่องความหลัง (ความจริงอยู่ในสัญญาความจำของเรา) ไว้ก่อน เขาก็เป็นธาตุ ๔ ใหม่ คำพูดก็ออกมาใหม่ วันเวลาพูดก็ใหม่ ไม่ใช่วันเวลาเดิมๆ ฟังคิดเสมอว่าไม่มีใครอยากพูดผิด อยากทำผิด แต่ทว่า อุโน โลโก แปลว่า โลกยังพร่องอยู่ พร่องทั้งเราทั้งเขานั้นแหละ

แสดงท่าทางให้เขาสบายใจ เชื่อถือเรา ปลอดภัยที่จะมาพูดเรื่องอะไรก็ได้กับเรา (โดยเฉพาะลูกๆ) โดยไม่ถูกดู ถูกทำโทษ พยายามฟังเบื้องหลังของคำพูดนั้นๆ ว่า เขาอยากจะทำอะไรแก่เราหนอ เขามายถึงอะไรหนอ เขาพูดด้วยความกลัวอะไรหรือเปล่า จึงพูดอ้อมๆ วกวนไปมาไม่กล้าบอกเราหรือเปล่า

จงอย่าทำให้คนพูดเสียหน้า เสียอารมณ์ความรู้สึก และไม่อยากจะพูดกับเราอีกเลย

การฟังที่ดี เป็นศิลปะ เป็นการปฏิบัติธรรมของเรา สะสมบารมีของเรา โดยเฉพาะกับบุคคลในครอบครัวของเรา เช่นสามี ภรรยา หรือลูกๆ เขาพูด เราตั้งใจฟังก็เป็นการให้ทานเวลา เป็นความเมตตา กรุณา เอาหูของเราให้เขาขอยืมใช้ การอดทนฟังในอาการเป็นปกติ จัดเป็นศีล นับเป็นโสรัจจะ และการอดกลั้นของเราก็คือการสร้าง สะสมขันติบารมีของเรา และสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นแก่เขา ต่อพระพุทธศาสนา ว่าเราเป็นผู้ปฏิบัติธรรม ความเป็นพุทธสาวกพุทธสาวิกา เขาเป็นกันได้อย่างนี้เอง

อึ้ง ระหว่างยากขอทานที่อยู่ต่อหน้าเรา กับพระมหาจักรพรรดิอยู่ไกลในพระราชวัง ใครเป็นคนสำคัญแก่เรามากกว่า ใครจะให้ทุกข์โทษภัยเราได้มากกว่าในขณะนั้น คนอยู่ใกล้ตัวเราย่อมมีความสำคัญกว่าคนอยู่ไกลตัว ภาสิตจินโบราณท่านสอนไว้

เขาพูดก็เพื่อระบายทุกข์ของเขา เขาทนไม่พูดไม่ได้ (ทุกข์ แปลว่า ทนได้ยาก) จึงต้องพูดออกมา ก็ถือเอาเป็นการสร้างบุญกิริยาวัตถุของเรา ขณะเราฟังก็มีความตั้งใจมั่น เป็นการฝึกสมาธิของเรา การคิดตามคำพูด(กิตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ มันไม่แน่ มันเปลี่ยนได้ ไม่ได้อยู่ในความบังคับของเรา) การฟังเป็นการสะสมปัญญาบารมีของเรา ถ้าหากเราฟังแล้วและเราช่วยเขาไม่ได้ ก็ต้องวางเฉยได้ เพราะรู้แล้วเข้าใจแล้ว จัดเป็นอุเบกขาบารมีฝ่ายปัญญา หากวางเฉยเพราะความไม่รู้ (อาจเป็นเพราะไม่ได้ตั้งใจฟัง) ก็จะจัดเป็นอุเบกขาฝ่ายหลง (ฝ่ายโมหะ)

ดังนั้นการฟัง จึงเป็นการปฏิบัติครบถ้วนตามพรหมวิหาร ๔ เลย ดีกว่าปากท่องบทสวดมนต์ “อะหัง สุขิโต โหมิ.....” เสียอีก เพราะนี่เป็นภาคปฏิบัติ การสวดมนต์เป็นภาคปริยัติและฝึกซ้อม “เมตตา-กรุณา” ไว้ แต่ตอนยอมนั่งฟังเขาพูดจนจบเรื่อง แล้วฟังรู้เรื่อง นี่จึงเป็นการปฏิบัติของจริง

การไม่เถียงเขา ไม่เดินหนีเขา นั่งนิ่ง เจ็บ สบตาและสงบเสงี่ยมกายวาจาในการฟังเขา ไม่มี อารมณ์โกรธตอบเขา ยอมรับเขาตามความเป็นจริง (Accept them as is) นี่เป็นการยอมแพ้ “เป็น” ที่ หลวงพ่อทูล ขิปปปัญโญ ท่านสอนไว้

ท่านสอนอีกว่า “ความสุขในโลกนี้อยู่กับความพอดี ... จะหาความพอดีในโลกนี้ไม่ได้เลย เพราะ ความพอดีไม่มีอยู่ในโลกนี้ แต่ความพอดีมีอยู่เฉพาะที่ใจเท่านั้น ...” หมายถึง เราจะให้เขาพูดให้พอดีกับ อารมณ์ของเราทุกครั้งไม่ได้ เราจะต้องฟังเขา แล้วหาความพอดีที่ใจของเราเอง

จะมีสติในการฟัง สติเป็นตัวนำมาซึ่งปัญญาทาทางแก้ไข การแก้ไขปัญหาเป็นการภาวนา การ ทำให้เกิดความไม่ติดขัดในชีวิตประจำวัน ฯลฯ การพูดการฟัง ทำแบบนี้แล้วไม่เดือดร้อนภายหลังเป็น การละชั่วทำดีของเรา ถ้าเราทำโดยไม่คาดหวังแต่ทางดีฝ่ายเดียว ทำใจให้อยู่เหนือโลกธรรม ๘ แล้ว ก็ เป็นการเดินทางมรรค ๘ ของใจ

๒. พูดเท่าที่ได้เห็นหรือได้ยินมากับตนเอง

ไม่ดันเดา คิดเอาเอง คาดการณ์ ฯลฯ

คือเราจะพูดในสิ่งที่เราเห็นมาด้วยตนเอง ไม่ไปเปรียบเทียบ เปรียบเปรยกระทบผู้อื่น ถ้า จำเป็นจะต้องเล่าเรื่อง เอ่ยอ้างถึงผู้อื่น ก็เล่าแต่เรื่องราว แต่ไม่ออกชื่อจริงของบุคคลนั้น ปิดบังชื่อเขา ไว้ และทำด้วยความยำเกรงไม่ินินทา เป็นกลาง ๆ ไม่ลงความเห็นว่าดีหรือไม่ดี ไม่ก่อเวรสร้างกรรม ต่อกัน

ถ้าหากไม่จำเป็นก็ไม่ต้องพูด ข้อนี้อะการพูดของเราให้ลดน้อยลงไปมาก ใครพูดมาให้เราฟัง เราก็อ่าน ใครถามเราไม่ควรตอบก็ไม่ตอบ ควรตอบก็ตอบเป็นกลาง ๆ เพราะเราไม่รู้เห็นมากับตาของเรา

เช่นหนังสือพิมพ์ ใครเล่าจะเชื่อว่า ๑๐๐ เปอร์เซนต์ รัฐบาลทหารตำรวจ ยังต้องมีการกรองข่าว สืบสวนหาหลักฐาน จึงจะกล่าวหรือบอกรายงานขึ้นไปได้ แล้วเราละ เราเชื่อว่าโดยไม่กรองหรือ

เรื่องในอนาคตนั่น หากเราไม่มีญาณเห็นล่วงหน้าเราไม่รู้จริงก็ควรหลีกเลี่ยง ไม่ไปสร้างเวร กรรมระหว่างกัน ไม่ก่อการจองเวร โกรธเคืองกันโดยไม่มีประโยชน์ เช่นพูดกล่าวคาดการณ์ว่า อะไรจะ เกิดขึ้นกับลูก ๆ หรือภรรยาสามี ถ้าเธอทำอย่างนั้น อย่างนี้ เรื่องนี้มันก็ไม่แน่ อาจกลายเป็นการส่อเสียด แข่ง เป็นการประชดประชัน งอนกันไป แต่เราสามารถกล่าวตัวอย่างจากของจริง จากประวัติศาสตร์ จากนิทานชาดก จากนิทานไทย จากนิทานอีสป ฯลฯ ยกมาเป็นอุทาหรณ์ ซึ่งเราก็บอกที่อ้างอิงก่อน กล่าว เมื่อเขาพร้อมที่จะฟังแล้วเราจึงพูดออกมา ถ้าเขาไม่สนใจ เราก็คควรหยุดพูดแต่เพียงแค่นั้น อย่าไป ดันเดาเอามาพูดกันเลย จะเกิดภัยเดือดร้อนในภายหลัง

ดังเช่นได้ยินนิทานแล้วว่า มีหญิงสาว ๓ คน ได้เก็บดอกบัวอันสวยงามแล้วกำลังเดินทางจะขึ้นไปบูชาที่พระสฤงษณ์ที่ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุของพระพุทธเจ้าพระองค์หนึ่ง ขณะที่กำลังเดินขึ้นไป คนหนึ่งมองเห็นหินข้างทางเดิน ก็เห็นเสมหะ-เสลดกองหนึ่งที่อยู่บนหินข้างทาง จึงบอกเพื่อนให้ดูและวิพากษ์วิจารณ์ เดากันใหญ่ว่า คงจะเป็นหญิงแพศยาคนใดมาถ่มน้ำเสลดเสมหะ น้ำลายไว้ที่ข้างทางเดินนี้ ช่างน่าเกลียดสำหรับเราอย่างยิ่ง แล้วก็เดินขึ้นไปเพื่อบูชาพระบรมสารีริกธาตุ

แต่พวกเธอเหล่านั้นหารู้ไม่ว่า ผู้ที่เดินมาก่อนพวกเธอเพื่อบูชาพระบรมสารีริกธาตุนั้น เป็นพระภิกษุณีอรหันต์รูปหนึ่ง พระอรหันต์นั้น ท่านจะไม่ถ่มน้ำลายบนของเขียวที่อาจมีตัวสัตว์หรือไม่ถ่มลงในน้ำ เมื่อลมพัดแรงกระโชกมาก็พาเอาน้ำลายที่เจตนาถ่มลงในชอกหิน มาไว้บนโชดหิน

ด้วยวิกรรมที่นางได้พูดต่อแล้วในผู้ทรงศีล ทำให้นางเกิดเป็นหญิงงามเมือง หรือหญิงแพศยา ๕๐๐ ชาติ แต่ทว่ารูปเธอสวยทุกชาติด้วยอาณูภาพที่ถวายดอกบัวงาม ในชาตินี้นางก็เกิดเป็นหญิงแพศยา ได้ฟังธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บรรลุโสดาบัน ทำบุญทำทานมาก สร้างวัดถวายพระบรมศาสดา นางออกบวชแล้วได้บรรลุเป็นพระภิกษุณีอรหันต์องค์หนึ่งในศาสนาของเรานี้ เมื่อนางตรวจดูระลึกชาติของตนว่าทำไมจึงมาเป็นอาชีพนี เพราะทราบด้วยญาณของตนเองว่ากรรมนางได้กล่าวต่อ โดยมิได้เห็น คาดการณ์เอาเองและนำมาพูดคุยกันอย่างสนุกสนานนั้นเอง ที่ให้โทษให้ภัยแก่เธอ เมื่อภิกษุณีอรหันต์รูปนั้นแสดงธรรมเทศนาแก่อุบาสก อุบาสิกา ฯลฯ นางจึงยกเรื่องของตนเองมาพูดสอนให้ฟัง ชี้ให้เห็นทุกข์โทษภัยที่นางเองได้ก่อแล้วด้วยปากในอดีตกาล แสดงธรรมเทศนาเรื่องกฎแห่งกรรมทางวาจา

แล้วเราละ ทำแบบนั้นบ้างหรือเปล่า เช่น เมื่อเราอ่านหนังสือพิมพ์ ฟังวิทยุ ฟังเขาคุยกันที่บ้าน หรือฟังที่วัดก็ตาม เรื่องของผู้อื่น เราอย่าได้ไปเออ ออ ห่อหมกกับเขาด้วยโดยที่เรามิได้เห็น หรือสืบสวนให้เป็นข่าวกรองอย่างแท้จริงก่อน การฟังเฉย ๆ จากคนอื่นควรทนฟังได้ แต่ไม่ควรจะไปสร้างกรรมโดยทางปาก อย่างนั้นเลย

ยิ่งพูดจาไปในทางไม่ดีต่อบุพการีหรือผู้มีพระคุณต่อเรา จะเป็นบาปกรรมยิ่งนัก เพราะท่านก็เป็นเปรียบเสมือนพระอรหันต์ในบ้านของเรา แม้แต่กับลูก ๆ ของเรา เพราะเราก็คือพระอรหันต์ของลูก ฟังอย่าไปว่าเสียดสีพูดกระทบกระเทียบ เนื่องจากวาจาของพระอรหันต์นั้นศักดิ์สิทธิ์ จะไปแข่งลูกภรรยาสามี ย่อมไม่ควร การวิพากษ์วิจารณ์ในเรื่องที่เราไม่รู้จริงเห็นจริงทั้งปวงจัดเป็นการนินทา การเล่นผสมโรง ฯลฯ จัดเข้าอยู่ในข้อนี้

แล้วเราละ เคยทำแบบนั้นบ้างหรือเปล่า

การพูดไม่จริง ถ้าเขาจับผิดได้ สงสัยว่าเราพูดโกหก แม้เล็ก ๆ น้อย ๆ คนในครอบครัวของเรา ก็อาจขาดความเชื่อถือในตัวเรา ได้ยินว่า การพูดโกหกนี้กระทำได้ยากกว่าการพูดตามความเป็นจริง เพราะจะต้องจดจำเรื่องที่ตนพูดโกหกไว้ จะได้พูดเหมือนกันในภายหลัง ถ้าพูดตามความจริงแล้วก็ไม่ต้องจดจำ เพราะเป็นความจริง เล่าอีกก็ครั้งก็เหมือนกันทุกครั้ง

ข้อนี้ก็ต้องใช้ขันติ อดทนอดกลั้น ไม่พูดเกินกว่าที่เราได้เห็น ไม่ตามใจกิเลสที่ชอบพูดเรื่องคนอื่น นินทาผู้อื่น หรือพูดเกินความเป็นจริง อดทนต่ออัตตาตัวตนของเราเอง

๓. เลือกพูดด้วยถ้อยคำที่ไพเราะ

พระพุทธองค์ทรงทำเป็นตัวอย่าง เมื่อจะกล่าวโทษภิกษุหรือตำหนิ(ตำ)อย่างรุนแรงที่สุด จะตรัสเพียงว่า ดูก่อน “โมฆะบุรุษ” หรืออย่าทำตัวให้เป็น “ผู้เลี้ยวยาก” “เป็นผู้มักมาก” ไม่มีภิกษุใดโกรธพระองค์ท่านเพราะคำพูด “โมฆะบุรุษ หรือผู้เลี้ยวยาก” เช่น พระเทวทัต ฯ ที่เป็นตัวอย่างไม่ดีให้แก่เรา

พระบรมศาสดาทรงกล่าวเพราะทรงทำหน้าที่ของพระบรมศาสดา ไม่ทรงตำหนิผู้ที่พระองค์ไม่มีหน้าที่เกี่ยวข้องหรือตำหนิตามชาวเล้าลือบอกเล่ากันมา สมัยนั้นยังไม่มีหนังสือพิมพ์ ที่วิ สือมวลชน พระองค์ไม่ทรงยึดถือหรือทรงทำภาระ ทรงทำแต่หน้าที่เท่านั้น และทรงแสดงบทสมมุติบัญญัติทางโลกได้ดีที่สุด เพราะมีผู้จดจำพระองค์ได้มากกว่าใครในโลกนี้ทั้งสิ้น

อย่างมากมายมีแต่พระพุทธอุทานเป็นสุภาษิตสอนใจต่าง ๆ โดยไม่เจาะจง เช่น “คนพาล” ย่อมทำอย่างนั้น ๆ บัณฑิตย่อมทำอย่างนี้ ๆ ความเสื่อมย่อมเกิดขึ้นเมื่อทำอย่างนี้ ความเจริญย่อมเกิดขึ้นเมื่อทำอย่างนั้น ๆ ทรงทำเป็นตัวอย่างว่า ไม่เคยด่าว่า บริภาษแก่ฆราวาสเลย มีแต่เข้มนวดแก่ภิกษุภิกษุณีตามหน้าที่เท่านั้น

คำพูดที่ผู้ฟังคุ้นเคยและทุกคนให้ความสำคัญมากที่สุดคำหนึ่งก็คือ “ชื่อ” ของเขานั้นเอง จะเห็นว่าบางคนตั้งใจ และชอบฟังชื่อของเขาเวลาโฆษณาในงานต่าง ๆ ประกาศชื่อของเขาทางเครื่องกระจายเสียง บางที่ไม่ได้ยินแค่เห็นชื่อตนเองในข่าวสังคม ในหนังสือพิมพ์ ก็ยินดีสนใจใน “ชื่อ” ของตน เราผู้พูดจึงควรจดจำ และเอ่ยชื่อของเขาในเวลาสนทนา โดยเฉพาะทางโทรศัพท์ ที่มองไม่เห็นหน้าซึ่งกันและกัน

ผู้ฟังมักให้ความสำคัญ ในอักขระพยัญชนะหรือคำพูด (วจนะภาษา) น้อยกว่าการพูดโดยไม่ออกเสียงหรือพูดด้วยกาย (อวจนะภาษา) หรืออาจกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า การพูดด้วยกายนั้น สำคัญกว่าการพูดด้วยวาจา ถ้าหากคำที่ดีไม่ได้ฟังนิ่งเงียบเสีย เงียบทั้งภาษาปาก ภาษากาย (โดยเฉพาะทางสายตา)

สิ่งที่คน สมมุติบัญญัติขึ้นมา เพื่อใช้สื่อสารความต้องการของคน มีทั้งภาษากาย ภาษาวาจา เพราะพวกเขายังไม่มีญาณหยั่งรู้ใจของผู้อื่นได้ ดังนั้น การรับรู้จากผู้อื่นโดยทางใจอย่างเดียว จึงขออนุญาตกล่าวในที่นี้ (เครื่องส่งออกมี แต่เครื่องรับไม่มี)

แต่ทั้งหมดก็มาจากใจนั้นแหละ คือ ดันเดาหรือปักหมายไปแล้วเมื่อสายตาไปกระทบเห็น จึงขอเรียกว่า ความเห็น

ความเห็นของคนเรา โดยทั่ว ๆ ไป เกิดขึ้นตั้งแต่มองเห็นกัน ก่อนที่จะเอ่ยปากพูดคำแรกเสียอีก ความคิดเกี่ยวกับ สิ่งที่คนพูด คนถาม คนตอบ นั้นเป็นไปตามคำบอกเล่าต่าง ๆ แต่ส่วนความเห็นเกี่ยวกับบุคคลนั้น ๆ เราได้ตัดสินใจไปแล้วตั้งแต่วันที่แรกที่พบกัน เพราะอะไรหนอ เราจึงลงความเห็นเกี่ยวกับตัวบุคคลอื่นได้ ก็เพราะเราดูจาก ท่าทาง การแต่งกาย กิริยามารยาท การนั่ง การเดิน การยืน แม้การนอน การยิ้ม หรือว่า ท่าทางต่าง ๆ ของบุคคลนั้น ๆ บอกเล่าแก่ผู้พบเห็นแล้ว

พูดด้วยตา เวลาพูด ใจพูดก่อน แล้วออกมาทางปาก ออกมาทางตา อาจออกมาทางท่าทางอีกด้วย ให้มองเห็นในเวลาพูด เวลามองเห็นควรมองที่ระหว่างตาทั้งสอง แต่ไม่เพ่งจ้องตา

พูดด้วยกลิ่น ถ้าเขาได้กลิ่นตัวสะอาด หรือกลิ่นน้ำหอม จะดีกว่าพูดด้วยกลิ่นเหม็น มีบ้างในข้อยกเว้น เช่น เป็นกลิ่นที่เราชอบ แต่อาจเป็นสิ่งที่เขาไม่ชอบมาก่อน (กลิ่นน้ำหอมของภรรยาเก่า สามีเก่า ศัตรูเก่า ฯลฯ) เขาอาจจะลงความเห็นในทางไม่ดีต่อเราทันที

คนพูดและคนฟังมีอายตนะภายใน ๖ ภายนอก ๖ จึงมิได้ฟังแต่หูอย่างเดียว ฟังทางตา ทางรูปด้วย ทางตะวันตกเขาก็พิสูจน์แล้วว่า เป็นความจริงเช่นนั้น

ณ มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียแห่งแอลเอ หลายปีก่อน ได้สรุปผลการวิจัยความสำคัญในการพูดของคน เขาพบว่า ใน ๑๐๐ % ของภาษาพูด ที่ใช้สื่อสารกันนั้นมีน้ำหนักหรือให้ความสำคัญไม่เท่ากัน

7 % มาจากคำพูด

38% มาจากน้ำเสียง

55% มาจากท่าทาง

ความไพเราะของน้ำเสียง มีความสำคัญในการสื่อสาร (พูดจากัน) มากกว่าคำพูด แม้ว่าเราไม่เข้าใจในภาษา เช่น เราก็อ่านดิและพอใจฟังในน้ำเสียงสำเนียงอันไพเราะของเพลงในภาษาที่เราไม่เข้าใจ ยิ่งไปกว่านั้น คือกิริยาท่าทางนั้นสำคัญกว่าน้ำเสียงและคำพูด

ตัวอย่างการแสดงออก ที่ไม่ได้มาจากคำพูดและน้ำเสียง มีทั้งแสดงออกในทางบวกหรือทางลบของผู้พูดหรือผู้ฟัง เช่น การสัมผัสเช่นการจับมือถือแขน การโอบกอดของแม่ การหันหน้าเข้าหากัน

ดูเครื่องแต่งกาย ดูทรงผม ดูสีของเสื้อผ้า ยี่ห้อรองเท้า กระเป๋า กลิ่นตัว และความสะอาด

หน้าตาอันยิ้มแย้ม สายตาเป็นประกาย แสดงความยอมรับ เชื่อถือทางสายตา สายตามืดตา

ท่าทางอ่อนน้อม ท่ายืนหรือนั่งสงบเสถียรเยียมตัว ผงกศีรษะเล็กน้อย แสดงความยอมรับ

และเห็นด้วยในการฟัง หรือมีท่ามือประกอบการพูด หรือมีวัตถุ เอกสาร หรือภาพประกอบ

บางครั้งถ้าเป็นสิ่งสำคัญ อาจต้องใช้การเขียนบอก (Memo) เป็นสิ่งเตือนใจป้องกันลืม

การฝึกพูด จะใช้วิธีอัดเสียงตนเองเวลาพูด หรือ อัดภาพเสียงด้วยกล้องวิดีโอ แล้วเปิดดูกิริยาท่าทาง และฟังน้ำเสียงของตนเอง เพื่อปรับปรุงแก้ไข

บุคคลต้องมีขันติ ใช้กัณธานั้นเพื่อจะอดทนในการฝึกฝนตนเอง อดกลั้นต่ออารมณ์ภายใน ที่เป็นพิษต่อตนเองและผู้อื่น จึงจะแสดงบทบาททางโลกสมมุติบัญญัติได้ดี

ดังนั้น การฝึกหัด ชักซ้อมการพูด การออกเสียงอักขระ พยัญชนะให้ชัดเจนและอ่อนหวาน ให้มีจังหวะการพูด การหยุดระหว่างประโยค นี่ก็สำคัญมาก ควรจะฝึกฝนให้ดีไว้แสดงบนเวทีโลก เช่นเวลาพูด ควรนั่งตรง เอามือวางไว้บนตัก หรือวางบนโต๊ะ ปรับระดับสายตา หรือทำตนเลียนแบบ หรือทำท่าคล้ายๆ กันกับผู้ฟัง จะได้มีความเหมือนและรู้สึกใกล้ชิดกับผู้ฟัง

ควรโน้มตัวไปข้างหน้า มองปาก มองหน้าแต่ไม่จ้อง สงบกาย ฟังอย่างตั้งใจ และถามกลับเป็นระยะๆ ว่าที่ได้ยินมานี้ ฟังได้ถูกต้องหรือไม่ คนพูดยอมเหนียวกว่าคนฟัง ถ้าเราฟังอย่างเดียว คนธรรมดายอมพูดหมดข้อความหรือพูดจนเหนื่อย แล้วหยุดเองในที่สุด ดูซิว่าใครจะต้องใช้ความอดทน และขันติมากกว่ากัน ระหว่างผู้พูดและผู้ฟัง แล้วเราละ เมื่อเราเป็นผู้ฟัง เราก็น่าจะฟังแต่ถ้อยคำที่อ่อนหวาน ใช่มั้ย?

ท่านสุนทรภู่เขียนไว้ว่า

อันอ้อยตาลหวานลิ้นแล้วสิ้นทราก

แต่ลมปากหวานหูไม่รู้หายๆ

ทุกข์ โทษ ภัยจะเกิดขึ้น ถ้าเราไม่ทำตามธรรมะข้อนี้ ถ้ามีลูก หลาน เขาก็จะเลียนแบบการพูด ทำตามอย่างเรา ข้อนี้ถ้านักบวชไม่ทำท่านก็ปรับด้วยอาบัติข้อ “ทุภาฆิตาโย” คือพูดจาไม่เป็นสุภาพ ไม่น่าฟังไม่น่าได้ยิน ข้อนี้สำคัญในพระภิกษุสงฆ์แม่ชีสงฆ์ เพราะจะเป็นเหตุปัจจัยให้เสื่อมศรัทธาในพระพุทธศาสนา ยังความไม่เลื่อมใสให้เกิดขึ้น หรือทำให้ความเลื่อมใสที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมลงไป เป็นภัยต่อหมู่คณะของตน และตนเอง ดังนิราศภูเขาทอง ท่านสุนทรภู่กล่าวว่า

ถึงบางพูด พูดดี มีศรีศักดิ์

มีคนรัก รสถ้อย อร่อยจิต

แม้พูดชั่ว ตัวตาย ทำลายมิตร

จะขอบผิด ในมนุษย์ เพราะพูดจา

๔. พูดเพื่อประโยชน์คนฟัง

ถือเอาประโยชน์ของผู้ฟังเป็นหลัก สิ่งที่เรานำมาพูดเขาจะได้ประโยชน์ไหม? ไม่ใช่พูดไปเพื่อให้สมแก่ใจคนพูด คือขอให้ได้พูดอะไรออกไปบ้าง จะได้ไม่รู้สึกรำคาญในวงสนทนา หรืออดทนต่อความเจียบไม่ไหว จึงพูดออกความเห็นในสิ่งที่เขาไม่ได้พูดถามมา ถ้าขาดขันติในการฟัง ฟังยังไม่ทันจบก็พูดสวนคำพูดเขาออกมา

แล้วเราละ เคยเป็นอย่างนั้นบ้างไหม ?

ลักษณะของคนพาลนั้น ถึงเขาไม่ถามก็จะพูด ถ้าถามถึงความไม่ดีของคนอื่น คนพาลก็จะยิ่งพูดอย่างยืดยาว ถ้าถามถึงความไม่ดีของตน ก็จะนึกไม่ค่อยออก บอกแต่น้อยๆ แต่ถ้าถามถึงความดีของตนก็จะพูดบอกอย่างยืดยาว หรือพูดแต่สิ่งที่ไม่ดีประโยชน์ ไม่เป็นสาระแก่นสารต่อผู้ฟัง ชอบพูดถึงแต่เรื่องในอดีตที่ผ่านมาแล้วสมัยสาว ๆ หนุ่ม ๆ ไม่เป็นประโยชน์แก่ผู้ฟังในปัจจุบัน เช่นคนแก่ชอบบ่น

แล้วเราละ เป็นแบบที่พูดออกไปโดยที่เขายังไม่ได้ถามหรือเปล่า ? เราชอบบ่นขึ้นไหม?

ให้พูดเพื่อประโยชน์ของผู้ฟัง แต่ไม่ใช่เสียประโยชน์ของผู้พูดด้วยนะ ทรงตรัสว่า

นามะณูญยัง กุทาจะนัง.

ในกาลเวลาไหน ๆ ก็ไม่ควรกล่าววาจาที่ไม่น่าพอใจ.

ตะเมวะ วาจัง ภาสะยยะ ยายัตตานัง น ตาปเย.

ควรกล่าวแต่ว่าจา ที่ไม่ยังตนให้เดือดร้อน.

ถ้าพูดในสิ่งที่ไม่มีประโยชน์ เช่นพูดเพื่อความเพลิดเพลิน ความสนุกสนาน พูดไปโดยไม่บอกจุดประสงค์ว่าจะพูดเรื่องอะไร พูดไปเปลี่ยนเรื่องไปเรื่อย ๆ หรือพูดซ้ำ ๆ ซาก ๆ คนฟังเขาก็เบื่อ เกิดความรำคาญผู้พูด เลยไม่ได้ประโยชน์เต็มที่ทั้งผู้พูดผู้ฟัง

จงทำตนให้มีความเกรงใจเหมือนเป็น สะใภ้ใหม่-เขยใหม่ ในครอบครัวอยู่เสมอ ๆ คือได้แต่ขยันทำตามหน้าที่ของผู้มาใหม่ ไม่กล้าพูดมาก และยินดีฟังในทุกเรื่องที่เขาพูดมาให้ฟัง

แล้วเราล่ะ ทำได้ไหม ?

ถ้าก่อให้เกิดความเดือดร้อนภายหลังก็นับเป็นความชั่วอย่างหนึ่ง เช่น พูดน้อยเกินไป ถึงช่องให้เขาดั้นเตาเอาว่า เราต้องการอะไร หรือไม่ต้องการอะไร เมื่อเตาผัด ก็เลยก่อความเดือดร้อนเสียหายทั้งภายนอกภายใน ภายหลัง

ควรตอบให้ตรงกับคำถาม เพื่อประโยชน์ของผู้ฟัง ไม่หลีกเลี่ยงกลบเกลื่อนคำถาม ในทางพระวินัยของนักบวชถือว่าเป็นอาบัติถ้าทำเช่นนั้น ฟังตอบให้สั้นได้ใจความ กระชับรัด ไม่เกิน ๒-๓ นาที ไม่เป็นน้ำท่วมทุ่ง ผักบุ้งโหรงเหรง ถ้าหากเรื่องยาวเกินกว่านั้น ก็หยุดโดยขมวดปมไว้ให้เกิดความน่าสนใจ (เหมือนละครที่เล่นแต่ละตอน จะจบตรงที่สำคัญ ๆ เพื่อคนดูจะได้ติดตามอีก) หรือหยุดวรรคตรงจุดตอนสำคัญ ๆ เพื่อให้เขามีโอกาสได้ถามต่อ เราจึงจะพูดต่ออีก

พระพุทธทวณะ ทรงตรัสว่า ผู้ที่พูดน้อยไป ผู้ที่พูดมากไป หรือผู้ที่พูดปานกลาง ก็มีคนติ ความนิทานสรรเสริญเป็นของเก่า มีมาแต่อดีต มีในปัจจุบัน และจะมีต่อไปในอนาคต คนที่ไม่เคยถูกนิทาน ไม่มีในโลก เมื่อรู้ตามความเป็นจริงอย่างนั้นแล้ว สิ่งที่ดีที่สุดคือถ้าไม่มีประโยชน์จะไม่พูดออกไป ต้องมีขันติความอดกลั้น จะไม่นินทาผู้อื่น เสียเวลาเปล่า ๆ อาจจัดเป็นความกรุณาของเราอย่างหนึ่งที่ไม่พูดออกไปโดยไม่จำเป็น

๕. พูดเมื่อมีความรู้สึกเมตตากรุณา

ถ้าอารมณ์ไม่ดี อย่าพูด หลวงพ่อว่า เหมือนมีหมาดุกก็ควรต้องผูกไว้ ไม่ให้ออกไปกัดใคร

เมื่อมีอารมณ์โกรธก็ขาดสติ ทนได้ยาก ขันติกลายเป็นขันแตก เมื่อขาดสติก็เลยขาดสัมปชัญญะ (พูดแบบแนวสมาธิ) หรือขาดปัญญา (พูดแบบแนวปัญญา) เพราะอารมณ์ย่อมปิดบังปัญญา

เมื่อ EQ ขึ้น (Emotional Quotients) IQ ก็จะลง (Intelligence Quotient) สมการนี้ แปลว่า เมื่อมีอารมณ์ขึ้น ปัญญาก็ลดลง ดังนั้น จึงพยายามไม่ให้อารมณ์แปรปรวนผิดปกติ พยายามรักษาใจไว้ให้ได้ เหมือนในพรหมวิหาร ๔ นั่นแล

อารมณ์ทั้งหมด รักโลกโกรธหลงโดยเฉพาะเมื่อโมโหมากแล้วพูด จะก่อวณกิเลส จริตของเขา มักก่อความเดือดร้อนในภายหลัง เรียกว่าทำชั่ว ถ้าพูดตามความหลง มีทั้งหลงหยาบ หลงปานกลาง หลงอย่างละเอียด ได้ยินว่า

คนที่ไม่เคยมีความรัก หรือจะรู้ซึ่งว่าความหึงหวง เป็นอย่างไร
 คนที่ไม่เคยมีลูก จะไม่รู้ซึ่งว่าความรักของพ่อแม่ เป็นอย่างไร
 แต่คนที่ไม่เคยหลง ก็หลงซึ่งอยู่ได้ทุกวันไป เพราะมันเกิดมากับความหลงเสียจนเคยชิน

พระบรมศาสดาจึงทรงตรัสว่า ความเคยชิน เป็นกิเลสอย่างยิ่ง
 และทรงตรัสว่า ความคุ้นเคย เป็นภัยอย่างยิ่ง

พระบรมศาสดาทรงเอ็นดูหมู่สัตว์ จึงทรงสั่งสอนเวไนยสัตว์ ไม่ใช่ด้วยอารมณ์สงสาร เพราะ
 ความสงสาร จัดเป็นอุปกิเลสอย่างหนึ่ง ทำด้วยความกรุณาเอ็นดู ทำด้วยความไม่มีอคติ มักจะทำด้วย
 ความพอดี ทำด้วยปัญญา จึงไม่เดือดร้อนในภายหลัง ถ้าทำด้วยความสงสาร ก็ทำด้วยอารมณ์ จึงทำ
 มากเกินไป น้อยเกินไป ไม่พอดีของเรา เราจึงเดือดร้อนถึงตัวเองในภายหลัง เช่น ผู้ชายที่รู้จักอ่อน จึง
 มาตามตื้อเธอ เธอมีอารมณ์สงสารเขา เรื่องทั้งหลายแหล่ ก็เกิดขึ้น เธอก็เดือดร้อนในภายหลัง

จึงควรพูดตามหน้าที่ ตามความสมควร พูดอย่างพอดีๆ ตามหน้าที่ เช่น ท่านพูดสอนลูกศิษย์
 นักเรียน ไปตามหน้าที่ ไม่มีอารมณ์ร้าย ไม่มีอุปาทานเหมือนพ่อแม่สอนลูกของตนเอง ครูบาอาจารย์
 ท่านมีแต่ความเมตตา เอ็นดูในความโง่เขลาของพวกเรา ท่านถือหลักพูดสอนเราด้วยพรหมวิหาร ๔
 ของผู้พูด เราก็ควรฟังด้วยพรหมวิหาร ๔ ของผู้ฟัง เช่นกัน

ธรรมทั้ง ๕ ข้อนี้

พระบรมศาสดาทรงกระทำเป็นตัวอย่าง(ในการพูด) มาแล้วตลอดเวลา ๔๕ พรรษา

เราจะทำตามสักพรรษาหนึ่งได้ไหม (หรือปีหนึ่ง)

เริ่มต้นเพียงข้อหนึ่งข้อใดก็ได้ แล้วก็จะเริ่มเห็นผลไปตามลำดับ

คำโบราณว่า “ดูตัวเองให้ออก บอกตัวเองให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็น”

การดูตัวเองให้ออกต้องใช้ปัญญา จึงควรเริ่มต้นการปฏิบัติธรรมด้วยปัญญาไปหาสมาธิ มิใช่
 เริ่มต้นจากสมาธิ นี่สำหรับพวกเราๆ ทัวไป ยกเว้นสำหรับบุคคลที่บำเพ็ญบารมีมาทางฤๅษีทรงฌานมา
 ในชาติก่อนๆ เพียงตั้งใจนั่งสมาธิไม่เกิน ๓ วันจิตท่านก็ลงถึงฐานแล้ว เข้าฌานออกฌานได้ง่าย

เข้าสู่ตร “ปัญญา ฉลาด สามารถ” ของหลวงพ่อกุหลาบ ได้อย่างดี

จะเห็นว่า ๓ คาถากิ่งของพระโอรสปาฏิโมกข์ นำมาใช้ได้ทุกแห่ง เป็นอภิลิขิตจริง โดยเฉพาะ
 ตรงแก่กิ่งคาถา “ขันติ” นั้นเป็น prerequisite เริ่มแรกของการปฏิบัติธรรมทุกข้อ ไปจนถึงข้อสุดท้ายที่
 ตรัสว่า จงพูดและทำ “ด้วยความไม่ประมาทเถิด”

ถ้าหากว่าหวัชบวน “ขันติ” ตั้งต้นไว้ดีแล้ว ตามมาด้วย ไม่ทำชั่ว ทำแต่ความดี ทำตามสัปปุริส
 ธรรม ๗ และลงท้ายขบวนด้วยความ “ไม่ประมาท” ก็จะเป็นสัมมาทิฐิ และอยู่ในองคัมมรค ๘ เสมอ

ถ้าไม่มีขันติ ไม่อดทนต่อกิเลส ทำตามกิเลส ใจที่มีกิเลส หรือไต่บ้ำสั่งการอ้ายไป ทำตามโลก
 ธรรม ๘ จะตรงกันข้ามกับมรรค ๘ หรือกลายเป็นเดินตามทางมรรคของกิเลสไปเสียสิ้น จึงเดือดร้อนใน
 ภายหลัง

พระพุทธรูปทรงสอนเรื่องกรรม อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ทรงสอนว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวง อยู่ภายใต้กฎธรรมชาติ เรียกว่ากฎแห่งไตรลักษณ์ คือ มีการเปลี่ยนแปลงทางรูปทางนาม (อนิจจังรูป อนิจจังนาม) ความทนได้ยากที่จะไม่เปลี่ยนแปลง หรืออยู่คงที่ก็ยากหรือคงแบบเดิมไม่ได้ (ทุกขัง) และตกอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรม (อนัตตา) เพียงแต่ดูเหมือนว่าบางครั้งบางอย่างก็ควบคุมได้ แต่ก็ได้แค่ชั่วคราวชั่วคราวเท่านั้น กรรมทั้งหลายย่อมมีเหตุจากการกระทำ

ทุกคนก็อยากทำดี เมื่อทำดีมากกว่าคนอื่น เกินคนอื่นก็กลายเป็นเด่นขึ้นมา จะทำให้คนพาลเกิดความทุกข์เพราะ “ทนได้ยาก” ที่จะเห็นใครเด่นเกินตน ดังเคยได้ยินมาว่า

อันที่จริง เขาอยาก ให้เราดี แต่พอเด่น ขึ้นทุกที เขาหมั่นไส้
จงทำดี แต่อย่าเด่น จะเป็นภัย ไม่มีใคร เขาอยากเห็น เราเด่นเกิน
(ท่านพลตรีหลวงวิจิตรวาทการ)

ถ้าจะทำดี ต้องรู้ว่าการทำดีนั้น ทำอย่างไรเล่า ?

อะกะตัง ทุกกะฐัง เสโย อันความชั่วร้าย ไม่ทำเสียเลยดีกว่า
ปัจฉา ตปปะติ ทุกกะฐัง ความชั่วร้ายย่อมแผดเผาในภายหลังได้
กะตัญจะ สุกะตัง เสโย ฝ่ายว่าความดี ทำไว้นั้นแหละดีกว่า
ยัง กัตตวา นานตปปะติ เพราะทำแล้วไม่ต้องเดือดเนื้อร้อนในภายหลัง
(ตายนะคาถา ที่สวดทุกกึ่งเดือนหลังสวดปาฏิโมกข์)

จะเห็นว่าพระบรมศาสดา ทรงตัดสินความดีความชั่วโดยดูที่ผล แล้วพิจารณาย้อนกลับมาหาเหตุ หาปัจจัย เพื่อตัดสินย้อนหลังว่า สิ่งทั้งหลายที่กระทำไปแล้วนั้น เป็นการทำชั่วหรือทำความดี ไม่ทรงใช้ความรู้สึกของผู้ทำเป็นเกณฑ์ ไม่ใช่คำนิยมในสังคมเป็นตัวตัดสิน กล่าวคือทรงไม่ใช้ระบบอัตตาธิปไตยและไม่ใช้ระบบโลกาธิปไตย ไม่ใช้ระบบประชาธิปไตยมาตัดสิน

ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว คำนี้เป็นคำแปลย่อสั้นๆ ของกามาวจร ที่ไม่ได้เอากาลเวลามาเกี่ยวเนื่อง ถ้าแปลเต็ม ก็แปลว่า ที่ได้ผลดีเพราะทำเหตุปัจจัยมาดี ที่ได้ผลชั่วเพราะทำเหตุปัจจัยมาอย่างชั่ว ๆ เพราะทุกอย่างเกิดจากเหตุ จึงมีผลตามมา เมื่อเหตุปัจจัยดับ ผลก็ดับ เราจึงควรทำเหตุปัจจัยในการพูดให้ดี เช่นพูดตามหน้าที่ แล้วผลดีก็จะตามมาเอง

เมื่อกรรมในอดีตส่งเรามา เป็นของเก่าที่ติดตามมา เป็นเหตุได้ทำแล้วในอดีตย่อมกลับไปแก้ไขอดีตไม่ได้ แต่เรามีปัจจุบันและอนาคต จึงสามารถสร้างกรรมใหม่ สร้างเหตุใหม่ปัจจัยใหม่ มาเปลี่ยนแปลงแก้ไข ถ้าหากว่ากรรมเก่าหรือพรหมลิขิตที่ขีดโชคชะตาชีวิตมาแล้ว แก้ไขไม่ได้ต้องเป็นไปตามนั้นหรือเป็นไปตามผู้มีอำนาจเบื้องบนแล้ว ก็จะต้องกระทำการบูชาัญญ บวงสรวง สวดอ้อนวอนให้ได้ตามความต้องการเท่านั้น ตนก็ไม่ใช่ว่าเป็นที่พึ่งแห่งตน พระเจ้าต่างๆ เป็นที่พึ่งแห่งตนแทน

ถ้าเชื่อแบบนี้ก็จะเป็นทิวณอกพระพุทธศาสนา ถ้าอย่างนั้น การปฏิบัติบังเกิดของพระพุทธเจ้าก็ไม่จำเป็นต้องมี การบำเพ็ญให้พ้นทุกข์ไปก็ไม่มี มีแต่การอ้อนวอนขอจากผู้มีอำนาจ ไม่มีการสอนแบบ

โยคาวจร หาทางพ้นทุกข์ ถ้าจะปฏิบัติแบบกามาวจร คือแสวงหาความสุข (แต่ไม่พ้นทุกข์) ศาสนาคริสต์ เตียนและศาสนาอื่นๆ ก็มีให้พอเพียงแล้ว เพราะเขาเหล่านั้นไม่เชื่อเรื่องกรรมและผลแห่งกรรมของตน แต่ฝากชีวิตไว้กับพระเจ้า เหตุการณ์บางอย่างที่เกิดขึ้น ก็พูดว่า เป็นเรื่องของ Accident (เพราะเขาตั้งใจที่จะทำให้เกิดขึ้น) แต่ในพระพุทธศาสนาแล้วว่า “ไม่มีความบังเอิญในศาสนาพุทธ (No Accident in Buddhism)” ทุกสิ่งทุกอย่างมาจากเหตุปัจจัยทั้งสิ้น มิได้เกิดขึ้นเองลอยๆ การพูดดีหรือไม่ดีก็เช่นกัน (ภาษาไทยใช้คำว่า อุบัติเหตุ แปลว่า เพราะมีเหตุจึงอุบัติขึ้น เป็นภาษาธรรม)

คนในครอบครัวของเรา ไม่ได้บังเอิญเกิดมาอยู่กับเรา บุคคลที่เกี่ยวข้องกับเราในชาตินี้ ก็เคยเกี่ยวข้องกับเรา เคยเป็นเพื่อนเป็นญาติกันมาในอดีตชาติชาติใดชาติหนึ่งด้วยกันทั้งสิ้น เพราะสังสารวัฏ นี้นานาวยิ่งนัก แม้แต่คนที่เกิดมาแล้วในชาตินี้ พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ไม่มีใครที่จะไม่มีญาติเป็นเปรต จึงมีคำกรวดน้ำอุทิศให้เปรตเสมอ ๆ

สมควรแล้วที่เราจะต้องคิด ทำ เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะการพูดจาในครอบครัว ให้เป็นไปในทางที่ไม่ก่อเวรกรรมต่อกัน ให้อภัยแก่กันและกัน (เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร) โดยเฉพาะกับคนที่ใกล้ชิดตัวเรา ยิ่งใกล้ชิดมากก็ยิ่งสำคัญมากขึ้น เช่นภริยาจึงกล่าวว่า คนธรรมดาที่อยู่ต่อหน้าเรา ย่อมสำคัญและสามารถทำอะไรกับเรา มากกว่าพระมหากษัตริย์ที่มีอำนาจแต่ทรงอยู่ไกลมากเสียอีก เหมือนเช่น สุนัข ถ้าเราจะถูกกัดได้ก็เพราะอยู่ใกล้กับเขา

การพูดปฏิเสธ

โดยทั่วไป ไม่มีใครชอบฟังการปฏิเสธข้อเสนอของเขารุนแรง เช่น พูดตอบว่า “Oh, NO”, “NO WAY”, “Hell NO”, “impossible”, “You must be kidding!”, “Not ME”, “I don’t know”, “ไม่”, “ไม่เอา”, “ไม่ต้อง”, “ฉันไม่ชอบ”, “ฉันไม่ทำ”, “ฉันไม่ไป” หรือ “ทำไม่ได้”, “เป็นไปไม่ได้”, “ไม่ใช่”, “ไม่ถูก”, “พูดเป็นเล่นไป”, “พูดเป็นมั่วไปได้”, “พูดล้อเล่นหรือเปล่า?”, “ไม่จริงมั้ง”

หรือพูดปฏิเสธอีกแบบหนึ่ง เช่น “ฉันรู้แล้ว”, “I know” หรือพูดด้วยน้ำเสียงแบบห้วนๆ หรือทำหน้าตาบูดเบี้ยว ทำตาเขียวแยกเขี้ยวเข้าใส่ หรือทำเฉย ทำเป็นไม่ได้ยิน ทำทองไม่รู้ร้อน เอาหูทวนลม หรือเงียบๆ ไม่รู้ไม่ชี้

เราจึงต้องฝึกหัดศึกษาคำพูด “เชิงปฏิเสธ” “ปฏิเสธอ่อนๆ” ฝึกหัดทำหน้าตาเหอหรา ทำท่าตกใจ ฯลฯ ฝึกไว้หลายๆ แบบเพื่อจะได้ใช้ในโลกลี้ตามโอกาส

เพราะว่าเราไม่สามารถรับปาก รับคำและรับทำตามคำพูดของทุกคนได้ จึงต้องหัดพูดปฏิเสธให้เป็น ควรฝึกซ้อมเอาไว้ก่อน ว่าเราจะพูดอย่างไรจึงจะเหมาะสม ถึงแม้จะไม่รับคำแต่ฟังแล้ว ยังดูดีพอสมควร เช่น “ขอคิดดูก่อน” “ขอเวลาพิจารณาอีกหน่อย” “น่าสนใจ” “เป็นอย่างนั้นหรือ” “น่าสนุกนะ” “ทำทางจะทำยาก” “ขอลองนิดหน่อย”

บางที ก็เสี่ยงว่าเป็นเรื่องส่วนตัว เช่น กินไม่ได้เพราะหมอห้าม รู้สึกไม่สบายวันนี้ (ไม่สบายใจ) หรือบางทีก็ไม่ต้องไปอธิบายอะไรมากถ้าหากว่าจะเข้าเนื้อตนเอง บางครั้งก็จำเป็นต้องหุบปากเงียบ ทำหูทวนลมเหมือนกันแล้วแต่กรณีไป ถ้าทำแล้วไม่เดือดร้อนในภายหลัง

ควรพูดสำเนียงให้ชัดเจน เสียงไม่ค่อยเกินไป ไม่ดังเกินไป ด้วยกิริยามารยาทเรียบร้อย หนักแน่น ไม่แสดงความรังเกียจทางกาย สายตา วาจา หรือโมโหโทโสออกมา

ถ้าต้องปฏิเสธที่เขาเสนอมา ควรสนองอะไรกลับไปให้เขาบ้าง ไม่ให้เขาว่าเรานั้น ช่างแล้งน้ำใจ มีแต่ปฏิเสธทำเฉยๆ ถ้ายังไม่กล้าปฏิเสธโดยตรงทันที ก็บอกเขาว่า ขอเวลาพิจารณาก่อน แล้วจะให้คำตอบในภายหลัง หรือ ทำเป็นประจําไม่ได้นะ แล้วแต่ปฏิภาณปัญญาของท่าน แต่อย่าพูดให้ตนเองเดือดร้อนในภายหลัง เช่นพูดแบบมัดตัวเอง อย่าให้สัญญากับเขาโดยไม่จำเป็น อย่าไปรับประกันแทนเขา อย่าพูดโอ้อวดเก่งเกินตัวเองแล้วทำไม่ได้ เช่น อย่างนัดหมายพบกันเวลา ๘ โมงตรงเผง เป็นการผูกมัดตัวเอง ทรงตรัสว่า

อะพัทธา ตัตตะ พัชฌันติ ยัตตะ พาลา ปะภาสะเร,
 พัทธาปี ตัตตะ มุจจันติ ยัตตะ ชีรา ปะภาสะเร.
 คนเขลา ย่อมกล่าวเรื่องใด ถึงไม่ผูกมัดตัวเอง ก็ตั้งใจไปผูกในเรื่องนั้น
 คนฉลาด ย่อมกล่าวในเรื่องใด แม้ถูกผูก ก็หลุดในเรื่องนั้น

หรือว่า ไม่เผื่อสำหรับความบกพร่องไว้มั่งเลย บทมนต์ที่ สวดว่า “อุโน โลโก โลกยังพร่องอยู่”

ผู้รู้จักว่า โลกนี้อันพร่องอยู่เป็นนิตย์ ย่อมทำอะไรเพื่อเหลือเผื่อขาด เพราะความเป็นอนิจจัง มันไม่แน่ จะกะเกณฑ์ทุกอย่างให้พอดีเป๊ะๆ ย่อมทำไม่ได้ จึงให้เกินๆ ไว้หน่อยจะดีสำหรับทางโลก เช่น ผู้รับเหมาก่อสร้าง เขายังสั่งวัสดุ คำนวนค่าก่อสร้างเผื่อเหลือเผื่อขาดไว้ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ ถ้าใครไม่นำเอาหลักไตรลักษณ์ เรื่องอนิจจังเข้ามาใช้ในชีวิต อาจจะก่อความเดือดร้อนในภายหลังได้ เมื่อมีความเดือดร้อนตามมาแล้ว ก็จะเข้าข่ายการทำชั่วตามคำจำกัดความในบทสวดมนต์ตายนะคาถา ที่สวดหลังการสวดพระปาฏิโมกข์ทุกกึ่งเดือน

แต่ทางธรรมปัจจัยสี่ของฆราวาสถ้าหากมันเกินๆ มากไป จะทำให้คนเราประมาท ไม่ระวังสังวรในสิ่งของ ต้องให้มันขาดไปนิดๆ หน่อยๆ แต่ไม่ให้มากไปจนขัดสนในชีวิตประจำวัน อาจจะทำให้เกิดปัญญาในการใช้สิ่งของ จะได้เป็นหนี้โลกให้น้อยลง ทำตัวคล้อยๆ กับพระพุทธรูปก็มัวมีปฏิภาณน้อยกว่าฆราวาส

โดยทั่วๆ ไปจะเห็นตัวอย่างว่า ครูบาอาจารย์ทั้งหลายท่านจะไม่ปฏิเสธง่ายๆ ในศรัทธาญาติโยมส่วนมากท่านจะรับการถวายไว้ก่อน แต่ท่านเอาไปทำอะไรต่อไปนั้นเป็นเรื่องของท่าน

การพูดปฏิเสธ ไม่ทำในสิ่งที่จะนำความเดือดร้อนมาให้ในภายหลัง เป็นการเมตตากรุณาต่อตนเอง ต่อร่างกาย (อายุไข) สมกับบทสวดมนต์ว่า อะหัง สุขิโต โหมิ คงไม่มีใครนะที่สวดว่า อะหัง ทุกข โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าเป็นทุกข์มากๆ เกิด

ก็ในเมื่อเราจะปฏิบัติธรรมเพื่อให้พ้นทุกข์แล้ว ไฉนจึงเพียรเพิ่มเหตุแห่งทุกข์ให้ตนเองอีกเล่า เพิ่มความเดือดร้อนด้วยคำพูดและการกระทำโดยตัวของเราเอง เมื่อเราพูดผูกมัดตัวเองได้ ทำไมจึงพูดถอนตัวเองไม่ได้เล่า เราก่อเหตุเองได้ เราก็กแก้เหตุเองได้ พึงอย่าให้อัตตามานะทิฎฐิ หรือความกลัวที่จะเสียหน้า มาค้ำคอไว้เลย

ถ้าแก้แค่นี้ แค่พูดยอมรับบอกเขาว่า เราผิดไปแล้ว แค่คำขอขมาก็หลุดไปจากริมฝีปากไม่ได้ แล้วจะหลุดจากทุกข์น้อยใหญ่ได้อย่างไร

จากพระไตรปิฎก

เจ้าศากยะพระองค์หนึ่งพระนามว่า ทณฑปาณิ เข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าที่ใต้ต้นมะตูมอ่อนในป่ามหาวัน (เมืองกบิลพัสดุ์) ยืนเฝ้าไม่ทำคำคางสนทนากับพระผู้มีพระภาค เมื่อสนทนาเรื่องอื่น ๆ พอสมควรแล้วจึงถามขึ้นว่า

“พระสมณโคดมมีวาตะอย่างไร มีปกติกล่าวอย่างไร”

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสตอบว่า

“บุคคลกล่าวอย่างไรแล้ว ไม่ต้องโต้เถียงกับผู้อื่น เรามีปกติกล่าวอย่างนั้น”

เมื่อพระศาสดาตรัสตอบดังนี้ ทณฑปาณิสากยะ ก็สั่นศีรษะ แลบลิ้น ทำหน้าผากย่น ๓ รอย แล้วเฝ้าไม่ทำอันหลีกไป แสดงว่าพูดกันไม่รู้เรื่อง หรือเขาไม่ยอมรับรู้ข้อที่พระศาสดาตรัส ซึ่งก็เป็นเรื่องธรรมดาที่คำของนักปราชญ์ย่อมไม่เป็นที่พอใจของคนพาล

อีกตัวอย่างหนึ่งในการพูดตอบ อย่างไม่แสดงอหังการ อจิรวตะสามเณรตอบว่า

ท่านยังไม่แตกฉานในธรรม แสดงได้เท่าที่ฟังมาแล้วจำได้

สิ่งใดไม่เข้าใจก็อย่าให้ซักถาม เพราะคงตอบให้ไม่ได้

พระบรมศาสดาทรงประทานโอวาทแก่พระโมคคัลลานเถระ ให้ควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า

เราจักไม่พูดคำซึ่งเป็นเหตุให้เถียงกัน เพราะว่าเมื่อคำเป็นเหตุเถียงกันมีขึ้น ก็จะต้องหวังพูดมาก เมื่อความพูดมากมีขึ้น ก็เกิดความคิดฟุ้งซ่าน ครั้นคิดฟุ้งซ่านแล้ว ก็เกิดความไม่สำรวมสมาธิจะอ่อนลง ปัญญาจะถูกปิดบังด้วยอารมณ์ หลงตามอารมณ์ของตนเองไป

จะพูดตอบ หรือพูดไปอย่างถูกต้องทางธรรมทั้งหลายหรือศีลทั้งหลาย ควรทำความเข้าใจในพระโอวาทปาติโมกข์ให้ดี หัดแยกแยะออกว่า อะไรคือความชั่ว อะไรคือความดี หัดแยกแยะให้ออกว่า อะไรคือหน้าที่ อะไรคือภาระในทางพุทธศาสนา มิใช่ตามความหมายทางโลก หัดแยกแยะออกว่า อะไรคือ

พูด-ทำเพื่อกาย (อ้ายไ้) อะไรที่พูด-ทำเพื่อใจ (ไ้บ๊ว) หัดแยกแยะออกมาว่า อะไรที่นางบัญญัติ(กายและวาจา) ควรพูด ควรทำออกมาภายนอก แต่อะไรที่นาง ก.(ใจ) ควรเก็บไว้เป็นความลับภายใน

เนื่องจากรูปร่างประกอบด้วยธาตุ ๔ ไม่ใช่ธาตุรู้ จึงไม่รู้ ได้แต่ตอบสนอง ประจักษ์ธาตุไปตามเหตุปัจจัย เช่นต้นไม้ เครื่องยนต์ คอมพิวเตอร์ โรบัท (Robot) สั่งให้ทำก็ทำให้ได้ยินก็ได้ยิน ให้พูดก็พูด และเกิดก่อนจิตวิญญาณจะเข้ามาในครรภ์ เสพธาตุสี่เป็นอาหาร เพื่อความอยู่รอด จึงขนานนามว่า อ้ายไ้ (พี่ไ้) ส่วนใจเป็นธาตุรู้ ไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่าง เสวยอารมณ์เป็นอาหาร แต่มีกิเลสตัณหาบังการเบี่ยงหลัง คิดทำแต่สิ่งที่ชอบ ไม่ทำในสิ่งที่ไม่พอใจ ไม่ชอบ บ้าๆ บ๊องๆ จึงขนานนามว่า ไ้บ๊ว

รูปร่าง ต้องแสดงบทบาทหลายแบบอย่าง เป็นนักแสดง จึงเรียกว่า นางบัญญัติ นางสมมุติ ส่วนใจ บงการอยู่หลังฉาก ไม่ต้องแต่งตัวออกมาให้คนเห็นหน้าโรง จึงเรียกว่า นาง ก. (ก. ไ้ ข. ไ้ ฯลฯ)

หน้าที่ (ทิศทั้ง ๖) ต้องทำ ไม่ทำแล้วจะเดือดร้อนภายหลัง ส่วนภาระ พระบรมศาสดาทรงตรัสให้วางไว้ อย่าไปยึดถือ วางภาระเสียได้เป็นความสุข ไม่เดือดร้อนในภายหลัง

คำนิยามทั้ง ๓ คู่นี้ ควรเอาไปพิจารณา ทบทวนกับเรื่องราวชีวิตจริง ๆ ของตนเอง จึงจะทำให้แจ่มแจ้งในพระโอวาทปาฏิโมกข์ การขยายความแยกแยะให้ชัดเจนเป็นการฝึกปัญญา

ในทางโลก

กิเลสเขาไม่ยอมให้เราแยกแยะเป็นส่วนๆ เช่นถ้าฟังเพลง ก็ให้ฟังทั้งเพลง แถมมีการดูเขาเต้นด้วยร้องด้วย จะทำให้เคลิบเคลิ้มไปตามเพลง เพลิดเพลินหลงอยู่ในอารมณ์อันเป็นบ่วงแห่งมาร เป็นการฟังดูแบบสังเคราะห์ คือเอามารวม ๆ กัน เช่นปรุงอาหาร เอารสต่างๆ มาผสมกันให้กลมกล่อม

ถ้าแยกเครื่องดนตรีออกไปแต่ละชิ้น หรือแยกคำพูด จะเป็นการวิเคราะห์เพลง แล้วก็ไม่ใช่เพราะพริ้ง ไม่สนุก ไม่ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน แบบนี้กิเลสไม่ชอบ เพราะเมื่อแยกส่วนต่าง ๆ ของสิ่งของต่างๆ ก็ จะเห็นความจริงตามความเป็นจริง หรือความจริงก็จะปรากฏ

การพิจารณาข้อ ๔ เกี่ยวกับข้ออื่น ๆ

อ้ายไ้และไ้บ๊ว เป็นคนสองคนที่อยู่ด้วยกันมาตั้งแต่เกิดจนตายจากกัน ไ้บ๊วจึงเป็นคู่ชีวิตของอ้ายไ้ที่แท้จริง คนทั้งหลายมักจะลืมนึก คิดว่าเป็นคนเดียวกัน แต่ความจริงเป็นคนละคน ถ้าเราไม่แยกอ้ายไ้ แยกไ้บ๊ว แล้วจะไม่เข้าใจเรื่องศีลได้ เพราะศีลมุ่งทางอ้ายไ้ ศีลควบคุมกายวาจา(อ้ายไ้) ส่วนธรรมควบคุมใจ พระธรรมมุ่งไปแก้ไขโรคบ้าของไ้บ๊ว

บางครั้งก็ยังแยกแยะไม่ชัด ต้องเอาความเข้าใจในเรื่องหน้าที่ กับ ภาระ มาช่วยแยกแยะ ต้องเอานางบัญญัติ นาง ก. มาช่วยแยกแยะอีก จึงเห็นขอบเขตของศีลอย่างชัดเจน เพราะศีลทุกข้อที่พระบรมศาสดาทรงบัญญัติขึ้นมา ปฏิบัติแล้วจะมีอานิสงส์ทำให้ไม่เดือดร้อนในภายหลัง

ทุก ๆ วัน ไ้บ๊ว พูดบอกแก่อ้ายไ้ว่า อ้ายไ้ทำโน้นชั ทำโน้นชั ที่เรียกว่าทำดีนั้น บ่อยครั้งความจริงเป็นความคิดของไ้บ๊วเองที่คิดว่าดี ไ้บ๊วคิดตามกระแสของโลก ตามกระแสของสังคมวัตถุนิยม หรือคิดตามระบบประชาธิปไตย หรือไม่ก็เพราะความบ้าของตัวเอง ถ้าใครทำตามคนบ้า หรือหาเงินให้

ไอ้บ้าใช้ หาเท่าไรก็ไม่พอให้ไอ้บ้ามันใช้ ทำอะไรก็ไม่ถูกใจไอ้บ้า ไอ้บ้าชอบเอาอัตตาตัวตนออกมา หรือใช้ระบบอัตตาทิปไตย ที่ว่าฉันนะ ทำถูกต้องแต่ผู้เดียว คนอื่นยอมทำไม่ถูกใจไอ้บ้า

ไอ้บ้าชอบแต่งตัว หาเสื้อผ้าแพงเกินความจำเป็นมาสวมใส่ สั่งจ่ายใบให้หาเครื่องสำอางจะได้สวย ไว้หลอกลวงไอ้บ้าคนอื่น ๆ พุดหลอกลวงจ่ายใบว่า ตัวเองสวย ร่างกายแข็งแรง หลอกลวงจ่ายใบทำงานหนักและยังใช้ให้อายใบพุดโกหกแทนไอ้บ้าอีก จึงผิดศีลข้อที่ ๔ โกหก เพราะทำแล้วก็เดือดร้อนอายใบ

ไม่ได้ผิดศีลข้อที่ ๔ เพียงข้อเดียว ไอ้บ้ายังทำผิดศีลข้ออื่นๆ อีก เช่น

คนทั้งหลายที่เป็นบ้าประเภทเดียวกัน เช่นบ้าพนันฟุตบอลด้วยกัน บ้าหนึ่งบ้าละคร คนบ้าที่เป็นบ้าเหมือนๆ กัน ก็จะกล่าวคำชื่นชมความบ้าของกันและกัน เพราะว่าไอ้บ้าไม่ได้คิดอย่างธรรมาธิปไตย คิดอย่างประชาธิปไตยหรืออัตตาทิปไตย หลังจากเลิกงานแล้ว ก็ยังไม่ให้อายใบพักผ่อน ทรมาณจ่ายใบคู่ชีวิตของตน สั่งบังคับจ่ายใบให้ไปดูฟุตบอล เล่นพนันฟุตบอล ให้ไปดูละคร ลิเก ทั้ง ๆ ที่ทำงานหาเงินให้ไอ้บ้าใช้มาทั้งวัน ไอ้บ้ามันยังไม่ปล่อยให้จ่ายใบได้พักผ่อน จึงผิดศีลข้อที่ ๑ ไม่ฆ่าสัตว์ หรือทรมาณ ประทุษร้ายสัตว์ สุนัขหรือทำลายปอด กินเหล้าทำลายตับ

อาจกล่าวว่า การไปเล่นอบายมุขทั้ง ๖ อาจเข้าข่ายละเมิดศีลข้อที่ ๑ ด้วย

เมื่อเอาเงินที่จ่ายใบอดทนเหนื่อยยากไปทำงานมา เอาไปซื้อของยี่ห้อแพงๆ เกินความจำเป็นของร่างกาย เอาไปใช้เล่นการพนันเพื่อให้ไอ้บ้าตื่นเต้น ใช้เงินเขาจ่ายเป็นตัวดูหนังดูละครลิเก ทั้ง ๆ ที่จ่ายใบไม่ได้ต้องการและดูไม่รู้เรื่อง จ่ายใบต้องการแค่ปัจจัย ๔ เสื้อผ้า อาหาร ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค จ่ายใบก็ได้เอยปากอนุญาตให้ไอ้บ้าเอาเงินไปใช้สุรุ่ยสุร่าย จึงผิดศีลข้อที่ ๒ ประเภทลักทรัพย์จ่ายใบโดยบังคับเอา

ไอ้บ้าไปหลงนางเอกพระเอกในหนัง ละครลิเก ดารานักร้อง ไปสนใจคนอื่น นอกจากจ่ายใบ คู่ของตนเองที่อยู่ด้วยกันตั้งแต่เกิด จนตาย จึงเป็นการผิดศีลข้อที่ ๓ กาเมสุมิจณา

จ่ายใบเมาเพราะสุราเมรัย แต่ไอ้บ้าเมาโดยไม่ต้องกินเหล้า ไอ้บ้าเมาได้สารพัดอย่าง เช่น เมาทรัพย์สมบัติสิ่งของ เมาเครื่องประดับกาย เมาคำสรรเสริญเยินยอโลกธรรม ๘ เมายศฐาบรรดาศักดิ์ เมามิได้สร้างเลย ยิ่งมีมากก็ยิ่งชอบใจ จึงผิดศีลข้อที่ ๕ อย่างมหันต์

เมาอาหารก็ผิดศีลข้อ ๖ เมาการพอกหน้าทาปาก ผิดศีลข้อที่ ๗ ร้องรำทำเพลง(พุดเกินความจริง) ก็ผิดศีลข้อที่ ๘ เมาในที่หนึ่งทีนอนอันเกินความจำเป็น ผิดศีลข้อที่ ๙ ยังพอใจเมาหลงในการสะสมเงินทอง ให้ไอ้บ้าจับยึดเงินทองเอาไว้ นี่ก็ผิดศีลข้อที่ ๑๐ เพราะจ่ายใบมิได้มีเจตนาจับเงินทองเลย (เพราะไม่รู้จักเงินทอง) หรือถ้าจับเงินค่ารถ เรือบิน ค่าของใช้จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของจ่ายใบ จะได้ไม่ต้องเดินอย่างลำบาก จ่ายใบมิได้พอใจหรือไม่พอใจในเงินทอง เพราะจ่ายใบเป็นเพียงธาตุ ๔ อยู่ตามเหตุปัจจัยเท่านั้น แคหาให้พอปัจจัย ๔ ก็พอแล้ว เมื่อจ่ายใบทำตามไอ้บ้า ทำผิดอาจถูกจับติดคุก ไอ้บ้าก็ไม่ได้อึดด้วย ยังออกไปเพื่อฝัน ฝันพล่านในโลกได้ แม้จ่ายใบนอนหลับ ไอ้บ้าก็ยังหนีออกไปในความฝันได้

ยาที่จะรักษาโรคบ้านี้ได้ ก็คือ พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้น ยาของหมอแพทย์แผนปัจจุบันชั้น ๑ ไม่ได้ผล เพราะหมอเองก็เป็นเหมือนกัน

เมื่อรักษาโรคหายบ้า ก็จบกิจเป็นพระอรหันต์ ถึงจะทำผิดจากศีลจากพระวินัยที่เขียนไว้ เหล่าสงฆ์สาวก ก็เพียงแต่จะให้สติวินัยแก่ท่าน และไม่ปรับโทษอาบัติอะไรเลย

หลวงพ่อกุล ฯ ท่านบอกว่า ถ้าเป็นเพชรราวาสผู้ครองเรือนอยู่ ถ้าจะไม่ให้ดูเป็นคนขวางโลก เขา อ้ายใบ้(ร่างกาย) ต้องแก้งทำเป็นบ้าไปกับเขาสัก ๗๐-๘๐ เปอร์เซ็นต์ มิฉะนั้น คนทั้งหลายจะเห็นเราไม่เหมือนกับพวกเขา หรือผิดปกติจากพวกเขา แล้วก็มากล่าวหาว่า “เราบ้า”

ดั่งสมเด็จพระโต ฯ ท่านว่า

เมื่อขรัวโตดี เขาก็หาว่าขรัวโตบ้า

เมื่อขรัวโตบ้า เขาก็หาว่า ขรัวโตดี

การใช้ปัญญารักษาศีล

เมื่ออยู่เฉย ๆ ไม่ทำอะไรเลย ศีลก็ไม่ถูกละเมิด เมื่อจะทำผิดศีล ต้องออกแรง ออกเงิน ออกความคิด ต้องตั้งเจตนา ตั้งจิตไว้ผิด ๆ ก่อน ให้รู้ว่าจะทำให้ผิดไปจากปกติ วางแผน พยายามทำตามแผน พยายามอย่างยิ่งให้สำเร็จ และก็ได้ผลตามที่พยายามนั้น จึงเห็นชัดว่า การรักษาศีลง่ายกว่าการละเมิดศีล

ถ้าดูเหมือนว่าผิดศีลข้อไหนก็แล้วแต่ เช่นผิดศีลข้อ ๔ หรือข้อ ๑๐ ควรดูว่าผิดกรรมใหม่ หรือว่าในกรณีที่เราอาจไม่แน่ใจ ตัดสินไม่ได้ว่าไม่ดีหรือดี ทำได้หรือไม่ได้ ถูกหรือไม่ถูก ก็ต้องเอาเรื่อง “ควรหรือไม่ควร” มาใช้เปรียบเทียบว่าควรใหม่ ตัวนี้จะช่วยได้เยอะ (หน้า ๓๖๙ ในคำถามคำตอบผู้ฟังรายการ หนังสือโอวาทปาติโมกข์ โดยวศิน อินทสระ พิมพ์ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๔๕ โอเดียนสโตร์ ISBN 974-277-946-5)

เมื่อเอาเรื่องควรและไม่ควร (มหาปเทศ ๔) เข้ามาช่วยตัดสิน ก็กลายเป็นเฉพาะกรณี ๆ ไป หรือเฉพาะบุคคล ๆ ไป เช่นในกรณีสงฆ์อาพาธ เป็นต้น

ถ้าอ่านมาถึงตรงนี้แล้ว หากยังคงระคายใจว่าต้องปฏิบัติขึ้นต้นด้วยศีล ดังที่เคยถูกสอนมาก่อน แล้วเธอจะมากล่าวแบบสอนใหม่ว่า ให้เอาศีลไว้ทีหลัง มันรู้สึกยังงัยชอบกล สงสัย และทำได้ไม่สนิทใจ

ขอให้ท่านทั้งหลายทบทวนดูซิว่า มีปาฏิโมกข์ ๒ อย่าง คือ ๑. โอวาทปาฏิโมกข์ ซึ่งเป็นฝ่ายธรรม อุปติขึ้นหลังจากทรงตรัสรู้แล้วเพียง ๙ เดือน และ ๒. ปาฏิโมกข์ศีลสังวร ซึ่งเป็นฝ่ายพระวินัย หรือฝ่ายศีล

เพราะเมื่อทรงบัญญัติพระวินัยขึ้นมามากข้อแล้ว กลัวจะจำกันไม่ได้จึงต้องมีการทบทวนกันทุกกึ่งเดือน (สวดปาฏิโมกข์) ซึ่งกว่าจะมีมากจนจำไม่ครบข้อ ก็หลังจากทรงบัญญัติข้อแรกแล้วหลายปี

ฉะนั้น ศีลปาฏิโมกข์ จึงจำเป็นสำหรับบรรพชิตนักบวช แต่ธรรมปาฏิโมกข์นั้นจำเป็นสำหรับฆราวาสทั่ว ๆ ไปเช่นเราๆ และเป็นหลักใหญ่ในการเผยแผ่พระศาสนาของพระอรหันต์ในยุคนั้น และหลวงพ่อกุล ขิปปปัญญา วัดป่าบ้านค้อฯ ท่านนำเอามาสอนพวกลูกศิษย์ฆราวาสของท่านในยุคนั้น

การอยู่ในโลกในสังคมนี้ของฆราวาส จึงควรทำความเข้าใจให้ดีในธรรมที่กำกับในศีลข้อนั้น ๆ หรือนำมาเปรียบเทียบกับพระโอวาทปาฏิโมกข์ เปรียบเทียบกับสัปปริสธรรม ๗ เป็นหลัก ซึ่งนับเอาเหตุปัจจัยหรือขนบธรรมเนียมประเพณีของท้องถิ่น ของแต่ละประเทศ มาเป็นตัวปรับ ให้เหมาะสม ให้สมควร ให้พอดี ก็เพื่อหลีกเลี่ยงล้มผิดปราชัย และสัลลพพตปราชัย

ซึ่งแต่ละข้อของศีล ก็มีข้อยกเว้นต่างๆ เช่น

การโกหกหลอกลวง นั้นต้องมีส่วนประกอบคือ ต้องตั้งใจผูกเรื่องให้เขาเชื่อ ผู้ฟังก็ต้องเชื่อ เสียผลประโยชน์ เราได้ผลประโยชน์ หรือคนของเราได้ผลประโยชน์นั้นในที่สุด นี่จึงครบวงจรบาป ถึงไม่ครบวงจรก็ก่อกรรม ก่อนิสัย อุปนิสัยและสันดาน อกุศลกรรม ให้เดือดร้อนในภายหลัง บางคนบารมีบุญ เก่ายังคุ้มครองเขาอยู่ในชาตินี้ หลังตายแล้วกฎแห่งกรรมก็ให้ผล

การพูดกล่าวต่อกันตามแบบแผนทางสังคมที่พึงปฏิบัติต่อกัน เช่น คำขึ้นต้นจดหมาย คำลงท้ายจดหมาย คำทักทายปราศรัย ไม่มีใครเชื่อว่าใครจะไปเคารพนับถืออย่างสูง ตามนั้น ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ไม่ถือว่าโกหกแต่เป็นเพียงทำตามแบบฉบับ พิธีของการเขียนจดหมาย หรือพูดกล่าวตามธรรมเนียมของสังคม ธรรมเนียมของโลก แต่ใจอยู่ภายในว่า เป็นเพียงการทำตามหน้าที่ของจดหมาย ไม่ได้โกหก

ควรทำตามหน้าที่ของอ้ายไ้ โดยการแสดงของอ้ายไ้ เพราะอ้ายไ้นั้นมีตัวตนจริงๆ ประกอบด้วยธาตุ ๔ มองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ถูกโลกสมมุติขึ้นมาเป็นนางบัญญัติ จึงต้องแสดงตนไปตามเพลงของโลก เพื่อมิให้เดือดร้อนในภายหลัง ต้องรับกรรมของโลก (เรียกว่า โลกกรรม) ร่างกายและวาจาของอ้ายไ้ ต้องทำตามกระแสของโลกภายนอกให้ได้ จึงควรฝึกหัดใช้คำพูด เป็นกุศโลบายเอาตัวรอดในโลกซึ่งพร่องอยู่เป็นนิตย์ ชีวิตฆราวาส(ของอ้ายไ้)นั้น คับแคบยิ่งนัก ส่วนไ้บ้า คือจิตซึ่งอยู่ภายใน ไม่ใช่ธาตุ ๔ ไม่มีใครเห็นได้ ก็ไม่ทำตามกระแสโลก แต่ทวนกระแสโลก ข้ามกระแสโลก ตัดกระแสโลกยอมได้

ถ้าไม่อยากเล่นบทบาทโลกๆ อีกแล้ว ชักแข็งๆ เบื่อๆ และอ้ายไ้ไม่ทำตามกุศโลบายเอาตัวรอดทางโลก มันฝืนใจมากเกินไป (เพราะไ้บ้า มันบ้าน้อยลงแล้ว) ก็ขอเชิญเปลี่ยนเวทีการแสดงได้ เปลี่ยนอาชีพได้ ทางรักคนชอบเดิน ทางเตียนคนไม่ชอบเดิน บริษัทนี้(พุทธบริษัท ๔) ยังเปิดรอรับเธออยู่

ถ้ารักษาศีลแล้วเดือดร้อน แสดงว่าไม่ได้อันสงสของการรักษาศีล เพราะไม่ได้ทำตามธรรม หากไม่ทำหน้าที่ให้เต็มที่ หรือไปทำภาระ หรือเอาภาระมาเป็นหน้าที่ ทำขัดต่อธรรม เช่นพระโอวาทปาฏิโมกข์ ขัดต่อสัปปริสธรรม ๗ ขัดกับบพทธรรม (สวดมนต์) ตายะโนคาถา และภาระสุดตคาถา

หากไม่ได้ทำหน้าที่เต็มที่ครบถ้วน เพราะหน้าที่บางอย่างเขามิได้เขียนบอกไว้ชัดเจนบนกระดาษ บนใบสมัครเข้าทำงานในตำแหน่งนั้น เมื่อทำหน้าที่บกพร่องแล้ว ก็ต้องได้รับความเดือดร้อน ถ้าทำหน้าที่สมบูรณ์แล้ว ใจก็ไม่เดือดร้อนเพราะทำสุดความสามารถแล้ว

หรืออาจพูดอีกว่า อย่าทำหน้าที่ให้ขาด จะก่อความเดือดร้อนในภายหลังได้ นับเป็นการทำความชั่วอย่างหนึ่ง ให้ทำหน้าที่ให้เต็มที่ จะได้ไม่เดือดร้อน อย่าทำเกินหน้าที่ เพราะจะเป็นภาระแก่จิตใจ แล้วจะไม่ผ่องใสที่ใจ

เราอยู่ในโลกซึ่งเราควบคุมไม่ได้ มันไม่ได้อยู่ภายใต้บังคับบัญชาของเรา จัดเป็นอนัตตา ถ้าทนได้ยาก ก็เป็นทุกข์ เมื่อทนไม่ได้ก็เปลี่ยนย้ายไป เป็นอนิจจัง ทั้ง ๓ นี้มาพร้อม ๆ กัน เหมือนลูกเต๋าที่ทอดลงไป แล้วแต่เราจะเห็นชัดด้านไหน

การไม่เป็นธรรมต่ออ้ายไบ้ ไม่มีเมตตากรุณาต่ออ้ายไบ้ ไม่รู้จักไ้อ้บ้า ตามใจไ้อ้บ้า ไม่รู้จักนางบัญญัตินาง ก. ไม่รู้จักหน้าที่หรือภาระ ไม่รู้จักว่าทำดีทำอย่างไร จึงทำดีไม่พอดี เกินพอดี เข้าข่ายขอบเขตของการทำชั่ว จึงต้องเดือดร้อนในภายหลัง แม้จะเป็นผู้มีปัญญา หากแต่ไม่ฉลาด ก็จะไม่สามารถอยู่ได้ เอาตัวรอดได้ เข้าข่ายที่ว่า ความรู้ท่วมหัว เอาตัวไม่รอด

ส่งท้าย

การลดความทุกข์ เพิ่มความสุขในครอบครัว อยู่แค่เอื้อม เปรียบเทียบว่า ยาแก้โรคนี้ขนาดนี้ มีเพียง ๕ เม็ดเท่านั้น จะทานครั้งละ ๑ เม็ดก็ได้ ถ้ากำลังดี อาจรับประทานหลาย ๆ เม็ดจะเห็นผลเร็วขึ้น จะเริ่มปฏิบัติจริงในข้อใดข้อหนึ่งให้ได้ ปฏิบัติเพิ่มเมื่อได้ผล แล้วก็จะโยงเชื่อมเข้าหากันในที่สุด

ในทางปฏิบัติแต่ละข้อธรรม ควรคิดค้นหาหลักฐานในอดีตของเรา ทบทวนการกระทำ ความคิดเห็นปรุงแต่งในสมมุติ ที่เกิดจากการพูด-การฟังของเรา หรือผลไม่ดีที่เกิดขึ้นจากการไม่ทำตามพระธรรมคำสอน มาเป็นพยานหลักฐาน ให้รำลึกถึง ทุกข์ โทษ ภัย ใจจะได้ปฏิเสธเหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย) นั้นได้ ต่อเมื่อมีหลักฐานพอเพียงแล้ว ผู้พิพากษา (คือใจ) จะตัดสินเอง

แล้วเราละ(โอบนียโก) ถ้าเราเป็นฝ่ายรับฟังคำพูดที่ไม่ได้เข้าข่าย หรือตรงกันข้ามกับธรรมใน ๕ ข้อ เรารู้สึกไม่ดีไม่ชอบเช่นไร เวลาพิจารณาหาหลักฐานในอดีต ต้องระลึกถึงความรู้สึกที่ดีหรือไม่ดีตามเนื้อเรื่องนั้นๆ เพื่อเป็นหลักฐาน

อารมณ์เกิดกับไ้อ้บ้า เพราะอ้ายไบ้ไม่มีอารมณ์ เขามีแต่อาการของธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ

อายตนะภายใน ๖ มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ส่วนอายตนะภายนอก ๖ มี รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และ อารมณ์ จะเห็นว่าอารมณ์นั้นอยู่ภายนอก ถ้าเราไม่รับมันเข้ามา มันก็อยู่ข้างนอกเท่านั้นแหละ ถ้าเปิดประตูให้เข้า แหกก็เข้ามาในบ้านได้ ฉะนั้น

“จงทำใจ ให้เป็นไป ตามที่คิด” หลวงพ่อทูล ขิปปปัญญา ๒ ท่านสอนไว้ มิใช่คิดเรื่อยเปื่อยลอยไปเฉย ๆ ต้องใส่ความรู้สึกตามที่คิดไปด้วย เพราะว่าเราจะสอนใจ แต่ใจไม่มีตัวตน เราจะรู้ได้อย่างไรเล่าว่า นักเรียนนั่งอยู่ใกล้กับครูผู้สอนแล้ว (เมื่อมีคนอยู่ที่ไหนก็มีเงาที่นั่นฉันใด เมื่อใจอยู่ที่ไหนก็มีเงาคือเวทนาที่นั่น ฉะนั้น) เมื่อมีเงามีอารมณ์ก็แสดงว่าใจได้มาอยู่ตรงนั้นแล้ว จึงพูดจึงสอนใจได้ ถ้าไม่มีผู้ฟังเสียเวลาเปล่า อย่าพูด ท่านมิได้กล่าวว่า ให้พูดไปตามที่คิด หรือให้ทำใจไปตามคำพูด(ที่พูดตามธรรมเนียมประเพณี)

ท่านสอนให้คิด นึกเสมอๆ ถึงทุกข์ โทษ และภัยที่จะเป็นผลตามมาจากกระทำของเรา ผลกรรมของเรา การพูดไม่ดี พูดไม่เป็นไปในธรรมาธิปไตย ๕ ข้อที่พระบรมศาสดาทรงตรัสสอนไว้ จึงก่อเวรก่อกรรมต่อกันและกัน ไม่มีที่สิ้นสุด เราเดือดร้อนเพราะผลของคำพูดของเราในชาตินี้ และในชาติต่อๆ ไปอีก ทำให้ใจเกิดมีความรู้สึกกลัวทุกข์ เบื่อพ้อแล้วกับความทุกข์ หรือฉันท้อมแล้วในความทุกข์ เมื่ออ้อมเบื่อแล้วก็ยอมไม่กินอีกต่อไป แล้วหยุดได้ฉันทใจ เมื่ออ้อมในผลของความชั่ว จึงสามารถที่จะปฏิเสธได้ว่า เราจะไม่ทำเช่นนั้นอีกต่อไป ใจจะหนีผลออกไปได้เมื่อเห็นภัยจะตามมา ต้องทำด้วยตนเองเพราะพระตถาคตเป็นเพียงผู้บอก ดังพระพุทธภาษิตว่า

อัตตานัง ทมะยันติ ปณฺทิตา ปณฺทิต ย่อมฝึกฝนตนเอง

ต่อไปนี้จะเชื่อพระธรรมคำสั่งสอน จะฝึกอภัยและไม่ตามใจใจชั่ว จักกินยาแก้โรคของใจชั่ว ไม่พูดอย่างคนบ้า นับตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป “ถ้าไม่พอใจในผล จงชวนชวายเป็นเหตุ” ในเมื่อเราทำหน้าที่เต็มทีแห่งเหตุปัจจัยธรรมะในการพูดครบ ๕ ข้อแล้ว ก็ไม่ต้องกังวลเรื่องผล นี่เป็นการปฏิบัติบูชา พระพุทธเจ้าที่ทรงตรัสสรรเสริญว่า ดีกว่าการบูชาพระองค์ด้วยอามิสบูชา

เมื่อสมัยพวกเรารเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ มักจะมีข้อยกเว้นต่างๆ ในเรื่องการพูด (๕ ประการ) นี่ก็เหมือนกันก็ยอมมีข้อยกเว้น คือว่าถ้าผู้พูดเป็นมารดาบิดาของเรา หรือผู้มีพระคุณ พระอุปัชฌาย์ หรือหลวงพ่อกุ เราจะไม่ยกเว้นท่านไว้เหนือกฎเกณฑ์เสมอ คือเราจะไม่เพ่งโทษท่านเลย ท่านจะเป็นผู้ที่พูดถูกเสมอ (เพราะท่านจะมีข้อที่ ๕ คือเมตตากรุณาต่อเราตลอดมา และความดีของท่านก็ท่วมท้น ฯลฯ)

การพูด บ่อยครั้งก็พูดออกมาจากความเห็น (ที่ไม่ประกอบด้วยเจตนาก็ตาม) แต่ก็ตามความเห็นเล็กๆ ที่ยังมีมิจฉาทิฐิฝักฝักอยู่ อยู่ จึงต้องใช้ความคิด (ที่ประกอบด้วยเจตนาละเว้น) คือมรรคองค์ที่ ๒ สัมมาสังกัปปो คิดบ่อยๆ ให้เป็นนิสัย เพื่อจะเปลี่ยนมิจฉามาเป็นสัมมาทิฐิ มรรค ๘ หรือพระธรรมวินัย หรือพรหมจรรย์นี้ยังมีอยู่ครบถ้วนบริบูรณ์ในเวลานี้ แต่การเรียนรู้และภาคปฏิบัติ ที่จะถูกกับจริตของเธอ ไม่ใช่มีทุกแห่งหน พอดีหาได้ง่ายในที่ ๆ เธอมีกัลยาณมิตรที่ดีเท่านั้น จึงควรไฝหากัลยาณมิตรมาช่วยกันและกัน

หากหนังสือเล่มนี้ไปทำให้ผู้ใดไม่พอใจ ทำให้ผู้อ่านเดือดร้อน หรือล่วงเกินท่านผู้ใด ผู้รวบรวมเรียบเรียงก็ต้องกราบขออภัยจากท่าน ยกโทษให้เราผู้ที่ยังมีความบกพร่องปรากฏขึ้นแล้ว ณ ที่นี้ด้วยเทอญฯ

ภาคผนวก

สัมมาวาจา ฉบับเพื่อความสุขในครอบครัว

บทสวด มงคล ๓๘ ประการ เนื่องด้วยวาจา ทรงตรัสว่า

สุภาสิตา จะ ยาวาจา เอตัม มังคะละมุตตะมัง

ไม่ได้ทรงตรัสว่า แค่ว่าจะวาจา แต่ต้องคำนึงถึงประการอื่นๆ มากกว่านั้นอีก
จึงทรงตรัสให้เราพูดด้วย สุภาสิตาวาจา

ใน “อกุศล” กรรมบท ๑๐ มี วจีกรรม ๔ คือ พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ
แต่ใน “กุศล” กรรมบท ๑๐ บาลีกล่าวว่า

ข้อที่ ๔ มุสาวาทัง ปหายะ ๗ เป ๗ มะ สัมปะชานะมุสา ภาสิตา โหติ

๕ ปิสุณัง วาจิง ปหายะ ๗ เปฯ สมะคคะกะระณิ วาจิง ภาสิตา โหติ

๖ ผรุสฺยัง วาจิง ปหายะ ๗ เป ๗ พุทฺธะมนาปา ตถารูปี วาจิง ภาสิตา โหติ

๗ สัมผัปปลาปิง วินะยะวาที ๗เปฯ กาละวาที ภูตะวาที อัตถาวา

ธัมมะวาที วินะยะวาที นิธานะวดี วาจิง ภาสิตา โหติ

แปลว่า ละการพูดเท็จ ไม่ยอมกล่าวเท็จเพราะเหตุตนเองหรือผู้อื่น หรือเห็นแก่ประโยชน์ใดๆ

แปลว่า ละการพูดส่อเสียด ช่วยสมานที่แตกร้าง กล่าวถ้อยคำที่สร้างสามัคคี

แปลว่า ละคำหยาบ พูดแต่คำสุภาพอ่อนหวาน

แปลว่า ละการพูดเพ้อเจ้อ พูดเป็นธรรม มีเหตุผล มีสารประโยชน์ ถูกกาลเทศะ

จะเห็นว่า “กุศลกรรมบท” คือ ละการพูดเท็จ ไม่มีคำว่า ให้พูดสัจจะ ต่อท้ายเลย

มีแต่ลงท้ายด้วย “วาจา ภาสิตา โหติ” เท่านั้นทั้ง ๔ ข้อ

นี่ เป็นการแสดงถึงความเป็นสัพพัญญูอันแท้จริง เป็นศาสดาเอกของโลก

ดังนั้น ถ้อยคำที่ควรพูด คือ ภาสิตาวาจา ไม่ใช่ สัจจะวาจา ที่ใช้ในการรักษาศีลข้อที่ ๔

อาจกล่าวว่า เบญจธรรมข้อที่ ๔ ที่เกิดขึ้นภายหลัง

ข้อที่ตรงข้ามกับ “มุสา” ควรเป็น “วาจา ภาสิตา โหติ” นั่นเอง

การสอนเพี้ยนนิดหน่อยจากบาลีที่กล่าวไว้ อาจทำให้คนทั้งหลาย กลัวการรักษาศีลข้อที่สี่

เพราะว่า มีแต่ห้ามพูดปด ห้ามคำหยาบห้ามส่อเสียด ห้ามพูดเพ้อเจ้อ แล้วจะให้พูดอะไร

ถ้าพูดแล้วมีผลเดือดร้อนในภายหลัง อาจเข้าข่ายทำชั่วไปได้

ถึงจะพูดถูกภาสิตาวาจาก็จริง ควรพูดให้พอดีๆ ดีมากไปอาจ “เกินดี” เกินความจำเป็นก็ได้

พระวังคีสะเถระ ท่านให้คำจำกัดความว่า

สัจจะ คือ เรื่องจริงด้วย ถูกต้องด้วย ไม่เดาหรือคาดคะเน เป็นธรรม)ต่อทุกฝ่ายด้วย แล้วก็ยังเป็นประโยชน์อย่างยิ่งด้วย จึงจะครบองค์ของความเป็นสัจจะในศาสนาพุทธอย่างสมบูรณ์ จึงไม่ใช่แค่จริงอย่างเดียวแต่เป็นโทษ ซึ่งก็ยังมีความหมายแคบไปกว่า วาจา ภาสิตา โหติ อีก

สำหรับบุคคลนับถือตนเองว่า ผู้ที่มีปากตรงกับใจ ควรอ่าน

(หรือสำหรับคนเถรตรง)

สิ่งที่ควรพูด-ไม่ควรพูด ให้ดูกันที่ผล

สมัยพระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ พระวิหารเวฬุวัน ใกล้พระนครราชคฤห์นั้น วัสสการพราหมณ์ได้เข้าไปเฝ้าถึงที่ประทับ แล้วนั่งลง ณ ที่ตรวแห่งหนึ่ง แล้วทูลเรื่องทิลุ (ความเห็น) ของตน ว่าผู้ที่กล่าวถึงสิ่งที่ตัวเห็นว่าเห็น สิ่งที่ตัวได้ยินว่าได้ยิน สิ่งที่ตัวทราบ(ทางจมูก ลิ้น กาย)ว่าทราบ สิ่งที่รู้แจ้งทางใจว่ารู้แจ้ง แล้วนั้นเป็นการพูดที่ดี โทษของการพูดนั้นไม่มี

พระพุทธเจ้าได้ตรัสตอบพราหมณ์ว่า พระองค์นั้นไม่กล่าวสิ่งที่เห็นทั้งหมด สิ่งที่ได้ยินทั้งหมด สิ่งที่ทราบทั้งหมด และสิ่งที่รู้แจ้งทั้งหมด ว่าควรกล่าวหรือไม่ควรกล่าวเลย แท้จริงแล้วเมื่อคนเรากล่าวถึงสิ่งที่ตัวเห็น สิ่งที่ตัวได้ยิน สิ่งที่ตัวทราบ และสิ่งที่ตัวรู้แจ้ง แล้วทำให้ความชั่วเกิดขึ้น ความดีกลับอันตรธานไป พระองค์ตรัสว่า สิ่งนั้นไม่ควรกล่าว

แต่เมื่อบุคคลกล่าวสิ่งที่ตัวเห็น ที่ได้ยิน ได้ทราบและสิ่งที่รู้แจ้งแล้ว ทำให้ความชั่วอันตรธานหายไป ความดีกลับงอกงามขึ้น พระองค์ตรัสว่า สิ่งนั้นควรกล่าว

เมื่อพระองค์ตรัสเรื่องนี้จบ วัสสการพราหมณ์ชื่นชมยินดีมาก จึงทูลลาพระพุทธองค์แล้วลุกหลีกไป (หน้า ๑๙ หนังสือรวม ชุดพระไตรปิฎก สำหรับพระภิกษุและพุทธศาสนิกชนทั่วไป เล่มที่ ๗ โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช พิมพ์ครั้งที่ ๓ พ.ศ.๒๕๓๙ อาจารย์อุทัย บุญเย็น)

พระวาจาที่พระตถาคตทรงตรัสและไม่ทรงตรัส

ครั้งนั้น พระศาสดาประทับอยู่ ณ เวฬุวันวิหาร เมืองราชคฤห์ อภิยราชกุมารเสด็จไปสนทนากับนิครนถนาถบุตร นิครนถ์ขอให้อภิยราชกุมารไปโต้ว่าทะกับพระพุทธเจ้า เตรียมปัญหาไปอย่างดี ให้ทูลถามว่า

พระพุทธเจ้าตรัสพระวาจาอันไม่เป็นที่พอใจของผู้อื่นหรือไม่

ถ้าตรัสตอบว่า “ตรัส” ก็ให้แย้งว่าเมื่อเป็นเช่นนั้นพระองค์จะต่างอะไรกับปุถุชนเล่า ถ้าตอบว่าไม่ตรัส ก็ให้แย้งว่า ที่ตรัสว่า พระเวททัตจะต้องตกนรกนั้น ย่อมไม่เป็นที่พอใจของพระเวททัตอย่างแน่นอน เมื่อแย้งไว้อย่างนี้ ดักไว้อย่างนี้ พระสมณโคดมย่อมไม่มีทางไปแน่นอน

อภิยราชกุมารเข้าเฝ้าพระพุทธองค์ ทูลถามอย่างที่เตรียมมา พระศาสดาตรัสตอบว่า ปัญหาอย่างนี้จะตอบอย่างเดียวไม่ได้ ต้องแยกตอบ พอพระพุทธองค์ตรัสเช่นนั้น อภิยราชกุมารก็ทรงอุทานว่า “พวกนิครนถ์ฉิบหายแล้ว” ทูลเล่าเรื่องที่ไปสนทนากับนิครนถ์มาตลอด

พระศาสดาตรัสถามอภัยกุมารว่า ถ้าเด็กอ่อนกินไม้และก้อนดินเข้าไปค้างอยู่ในคอ พระราชมารจะทรงทำอย่างไร พระราชมารทูลตอบว่า จะต้องประคองศีรษะแล้วล้วงออกมาจนได้ แม้ว่าจะทำให้เด็กนั้นเจ็บปวดถึงกับเลือดออกก็ตาม เพราะมุ้งอนุเคราะห์เขาให้พ้นอันตราย พระศาสดาตรัสว่า ทำนองเดียวกัน พระองค์ทรงมุ้งอนุเคราะห์ผู้อื่นด้วยความเอ็นดู จึงตรัสพระวาจาที่เป็นที่พอใจเป็นที่พอใจของผู้ฟังบ้าง ไม่เป็นที่พอใจของผู้ฟังบ้าง ทรงมุ่งประโยชน์เป็นที่ตั้ง และวาจานั้นก็เป็นวาจาจริงด้วย แต่ถึงกระนั้นก็เลือกเวลาตรัส

รวมความว่า วาจาที่ไม่จริง ไม่มีประโยชน์ จะเป็นที่พอใจของผู้ฟังหรือไม่เป็นที่พอใจของผู้ฟังก็ตามก็จะไม่ตรัสวาจาเช่นนั้น ส่วนวาจาที่จริงแท้และมีประโยชน์จะเป็นที่พอใจหรือไม่หรือไม่ก็ตาม ทรงเลือกกาลเวลาอันเหมาะสมตรัสวาจาเช่นนั้น

อภัยราชกุมารทูลถามว่า มีคนเป็นจำนวนมาก ทุกหมู่เหล่ามาทูลถามปัญหา พระพุทธองค์ทรงคิดไว้ก่อนหรือว่าทรงตอบได้ทันทีโดยไม่ได้ทรงคิดไว้ก่อน

พระศาสดาตรัสตอบว่า ทรงตอบได้ทันทีโดยไม่ได้คิดล่วงหน้าไว้ก่อน ทำนองเดียวกับอภัยราชกุมารผู้ชำนาญเรื่องรถทุกส่วน เมื่อมีผู้มาทูลถามเรื่องรถก็ทรงตอบได้ทันทีโดยไม่ต้องคิดล่วงหน้าไว้ก่อน

อภัยราชกุมาร ทรงพอพระทัยพระพุทธดำรัสตอบ สรรเสริญพระธรรมเทศนาว่าเหมือนหงายของที่คว่ำ เหมือนบอกทางแก่ผู้ที่หลงทาง เหมือนจุดประทีปในที่มืด ฯลฯ เป็นต้น แล้วแสดงตนเป็นอุบาสก นับถือพระรัตนตรัยตลอดชีวิต

พูดเพื่อป้องกันตัว

“.... ให้ประหารมนุษย์หรือสัตว์ก็ตาม ในเมื่อถูกเบียดเบียน ด้วยประสงค์จะป้องกันตัว มิได้มีความโกรธ ทำนว่าไม่เป็นอาบัติ แต่การประหารนั้นอันใครทำแล้ว ส่อให้เห็นว่าเป็นผู้ดูร้าย ไม่สมเป็นสมณะ อันผู้หวังความสงบไม่ต้องการสมาคมด้วย”

อ้างอิงจากคำถาม-ตอบ สอรรถมสนามหลวง ๓/๙/๒๔๖๕ หน้า ๒๘ หนังสือประมวลปัญหาและเฉลย วินัยบัญญัติ (สำหรับนักธรรมโท) พระเทพกวี (จันทน์ วิมลจร) มหามกุฏราชวิทยาลัย พิมพ์ครั้งที่ ๑๓/๒๕๓๘

สำหรับทางโลก เช่นหญิงอยู่ผู้เดียวในห้อง มีผู้ชายเข้าไปทางหน้าต่าง จะทำการข่มขืนชำเรา หญิงนั้นป้องกันตัวเต็มที่ด้วยความกล้าภัยอันได้มาถึงตนแล้ว คว้าอะไรได้ก็เหวี่ยงไปแล้วรีบหนีออกจากห้องไป ผู้ชายคนนั้นถึงปางตาย ในฐานะฆ่าคนตายก็ผิดกฎหมาย ตำรวจย่อมจับกุมสืบสวน จับขึ้นศาล ศาลสอบความจริงแล้ว เห็นว่าป้องกันตัวเองจริง ด้วยความยุติธรรมต่อเธอก็ปล่อยไม่เอาความผิดฐานป้องกันตัว

ทั้ง ๒ กรณี การป้องกันตัวเองให้พ้นภัยความเดือดร้อน แม้การฆ่ามนุษย์ศาลก็ยังไม้อเอาโทษ จะนับประสาอะไรกับเพียงคำพูดที่ต้องพูดออกมาเพื่อป้องกันภัยที่จะมาถึง ในศีลข้อที่ ๔ มุสาวจา เพื่อมิให้เดือดร้อนตนในภายหลังเล่า โทษย่อมเบาหรือไม่มีฉะนั้น

ถ้าหากว่า จะพูดหรือไม่พูด แล้วมีผลตามมาซึ่งความเดือดร้อนในภายหลัง ย่อมเข้าข่ายเป็นการไม่ทำดี หรือทำความชั่ว(หรือไม่ทำ)แต่มีความชั่วเป็นผล ซึ่งเป็นการไม่เคารพต่อคำสอนของพระบรมศาสดาในพระโอวาทปาฏิโมกข์ อันเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ในอดีต ปัจจุบัน และในอนาคต.

พูดมากโดยไม่มีประโยชน์ต่อผู้ฟัง กล่าววาจาเพียงบทเดียว ประเสริฐกว่า

“ถือว่าวาจาแม่สักพันหนึ่ง แต่ไม่ประกอบด้วยบทอันแสดงประโยชน์ วาจาอันหาประเสริฐไม่ คนที่ฟังบทแสดงประโยชน์แล้วย่อมสงบระงับได้ บทแสดงประโยชน์ บทเดียวประเสริฐกว่า”

ต้นเหตุ(ย่อ)

ทรงปรารภถึงเพชรฆาตเคราแดง ผู้ฟังพระสารีบุตรแสดงธรรม และบรรลู่โสดาบัน ต่อมาแม่ว้าวชีวิตตาย แล้วภิกษุได้นำเรื่องนี้มาสนทนากัน และสงสัยว่า คนที่มาคนมาหลายๆ เช่นนี้ คติของเขาจะเป็นอย่างไร พระบรมศาสดาเสด็จมา ทรงชี้แจงให้ทราบ ว่า เพชรฆาตเคราแดงตายไป บังเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิตเพราะได้กัลยณมิตรคือพระสารีบุตร ได้ฟังธรรม บรรลู่โสดาปัตติผล

จากหน้า ๔๙ หนังสือพระสูตรต้นตอปิฎกเล่ม ๑ พระเทพดิลก (ระแบบ วิฑิตญาโณ) มหามกุฏราชวิทยาลัย ๒/๒๕๔๓

พูดน้อย พูดมาก พูดพอดี

ณ พระเชตวัน อุตลอุบาสกพร้อมด้วยบริวาร ได้เข้าไปหาพระเวตถะ เพื่อฟังธรรมจากท่าน เมื่อท่านไม่แสดงธรรมให้ฟังก็โกรธ ไปหาพระสารีบุตรเถระเล่าให้ท่านฟังและขอให้แสดงธรรม พระเถระแสดงอภิธรรมโดยพิศดาร เขาโกรธว่า แสดงมากและยากไม่เข้าใจ ไม่ได้ประโยชน์ จึงไปหาพระอานนเถระเล่ารายละเอียดทั้งปวงถวาย พระอานนเถระจึงแสดงธรรมแต่พอประมาณ เขาโกรธอีกว่า พระเถระแกล้งแสดงธรรมแต่น้อย จึงไปเฝ้าพระพุทธเจ้าเล่าเรื่องทั้งหมดถวายให้ทรงทราบ พระพุทธองค์จึงได้ทรงตรัสพระคาถาว่า

“อตุละ เรื่องนินทาสรรเสริญนี้เป็นของเก่า ข้อนี้ไม่ใช่มีเฉพาะวันนี้เท่านั้น คนบางพวกย่อม นินทาคนที่หนึ่งบ้าง คนพูดมากบ้าง คนพูดพอประมาณบ้าง คนที่ไม่ถูกนินทาเลยไม่มีในโลก คนที่เขานินทาหรือสรรเสริญอย่างเดียว ไม่เคยมีในอดีต จักไม่มีในอนาคต ไม่มีอยู่แม้ในปัจจุบันนี้”

พูดอย่างไร ก็เลี้ยงได้ยาก

ณ พระเชตวัน อุตลอุบาสกพร้อมด้วยบริวาร ได้เข้าไปหาพระเวตถะ เพื่อฟังธรรมจากท่าน เมื่อท่านไม่แสดงธรรมให้ฟังก็โกรธ ไปหาพระสารีบุตรเถระเล่าให้ท่านฟังและขอให้แสดงธรรม พระเถระแสดงอภิธรรมโดยพิศดาร เขาโกรธว่า แสดงมากและยากไม่เข้าใจ ไม่ได้ประโยชน์ จึงไปหาพระอานนเถระเล่ารายละเอียดทั้งปวงถวาย พระอานนเถระจึงแสดงธรรมแต่พอประมาณ เขาโกรธอีกว่า พระ

เถระแก้มแสดงธรรมแต่น้อย จึงไปเฝ้าพระพุทธเจ้าเล่าเรื่องทั้งหมดถวายให้ทรงทราบ พระพุทธองค์จึงได้ทรงตรัสพระคาถาว่า

“อตุลละ เรื่องนินทาสรรเสริญนี้เป็นของเก่า ข้อนี้ไม่ใช่มีเฉพาะวันนี้เท่านั้น คนบางพวกย่อม
นินทาคนที่หนึ่งบ้าง คนพูดมากบ้าง คนพูดพอประมาณบ้าง คนที่ไม่ถูกนินทาเลยไม่มีในโลก คนที่เขา
นินทาหรือสรรเสริญอย่างเดียว ไม่เคยมีในอดีต จักไม่มีในอนาคต ไม่มีอยู่แม้ในปัจจุบันนี้”

เหตุ 2 ประการที่ควรทำ เมื่ออยู่ด้วยกัน

เมื่อพวกเขามาประชุมกัน ควรทำเหตุ ๒ ประการ

คือ กล่าวธรรม หรือหนึ่งโดยคุณุฎิยาภาพ อันเป็นแบบอย่างของพระอริยะ

พระพุทธทวณะ

คำจำกัดความ ของการทำดีและการทำชั่ว

นะ ตัง กัมมัง กะตัง สาธุ ยัง กัตตวา อนุตฺตปฺปะติ

ทำกรรมใดแล้วร้อนใจในภายหลัง กรรมที่ทำแล้วนั้นไม่ดี

ตัญจะ กัมมัง กะตัง สาธุ ยัง กัตตวา นานุตฺตปฺปะติ

ทำกรรมใดแล้วไม่เดือดร้อนใจในภายหลัง กรรมที่ทำแล้วนั้นแลเป็นทำดี ส. ส. ๑๕/๘๑ พ.บ. ๒๕/๒๓

มุตตะวา ตปฺปะติ ปาปิกัง คนเปล่งวาจาชั่ว ย่อมเดือดร้อน พ. ขา. เอก ๒๗/๒๘

นามะนุญญัง กุทาจะนัง.

ในกาลเวลาไหนๆ ก็ไม่ควรกล่าววาจาที่ไม่น่าพอใจ

ตเมว วาจัง ภาเสยฺยะ ยายัตตานัง นะ ตาปะเย

ควรกล่าวแต่วาจาที่ไม่ยังตนให้เดือดร้อน ส. ส. ๑๕/๒๗๘ พ. ส. ๒๕/๔๑๑

วาจัง ปะมุญฺเจะ กุสะลัง นาติเวลัง

ไม่ควรเปล่งวาจาที่ดี ให้เกินกาล พ. ขา. กุสะ ๒๗/๘๐ พ. ส. ๒๕/๕๒๓ พ. มหา. ๒๗/๖๒๒

สุสสุตัง ละปะเต ปัญญัง อปฺปะมัตโต วิจักขะโน

ผู้ไม่ประมาท พินิจพิจารณา ตั้งใจฟัง ย่อมได้ปัญญา

ส. ส. ๑๕/๓๑๖ พ. ส. ๒๕/๓๖๑

ที่ได้ผลดี ก็เพราะทำเหตุปัจจัยมาแล้วดี

ที่ได้ผลชั่ว เพราะทำเหตุปัจจัยที่ชั่ว

ดีและชั่ว เป็นผลอันเนื่องมาแต่เหตุปัจจัยที่ทำแล้วในอดีต

คำพูดที่ว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว นั้นมีข้อยกเว้นปัจจัยอันสำคัญคือ กาลเวลา

ที่ว่าทำดีไปนั้น เป็นดีของใคร ตามใจตนเอง หรือตามเขาว่า หรือว่าตามพระพุทธเจ้า
จึงตัดสินกันด้วยผล เอาผลตั้งแล้วให้ย้อนกลับมาหาเหตุ จะแน่นอนกว่า

วิวาทัง ภาวะะโต ทิสสวา อวิวาทัญจะ เขมะโต

สมัคคา สะขีลา โหทะ เอสา พุทฺธสาสะนี (ขุ. จริยา)

ท่านทั้งหลาย จงเห็นความวิวาทโดยความเป็นภัย และความไม่วิวาทโดยความปลอดภัย
เป็นผู้พร้อมเพรียง มีความประนีประนอมกันเกิด. นี่เป็นพระพุทธานุศาสน์

.....

ภาคฝึก

เชิญท่านปิดวาจา

ท่าน ควรจะอ่านบทความนี้ หรือไม่

หลักสูตรเคฬียาวมีการปิดวาจา แต่ก็แล้วแต่อัธยาศัยสมควรแก่บุคคลนั้นๆ ถ้าท่านเคยทดลอง
ได้ปิดแล้ว รู้แล้วก็โปรดผ่านบทนี้ไป ไม่มีความจำเป็นที่ท่านจะต้องอ่านอีกแล้ว

แต่ถ้าท่านยังไม่เคยคิดที่จะ”ปิดวาจา”ดูบ้าง บทความนี้จะเป็นคำเชื้อเชิญว่า เรามาปิดวาจา
กันเถิด ปิดเพื่อรู้จักการฟังการพูด เราปิดตัวเอง ด้วยตนเอง โดยตนเอง เพื่อตัวเองทั้งนั้น

“ปิดวาจา”

๑. ปิด เพื่อความสงบแห่งวาจา ท่ามกลางหมู่เพื่อนและความวุ่นวายของโลก
๒. ปิด เพื่อเกิดช่องว่าง ความห่างเหินระหว่างใจและปาก ฝึกสติใน รูป-นาม หรือ กาย-ใจ
๓. ปิด เพื่อมีเวลาคิด สังเกตตัวธรรมชาติความจริง จากมนุษย์ สัตว์ พืช ธาตุ ๔ ตามธรรมชาติ
๔. ปิด เพื่อปรับปรุงกิจการ ว่า อาการ กายกิริยา ของเราที่ดีกว่านี้ ยังมีอยู่
๕. ปิดเพื่อ ฝึกพูดในใจ ว่า ถ้าเป็นเรา จะพูดตาม “ภาสิต วาจา ๕ ข้อ ได้อย่างไร
๖. ปิด เพื่ออ่านสสังสแห่งศีลข้อที่ ๔ (ในเบญจศีล ๕)
๗. ปิด เพื่ออ่านสสังสในชาติปัจจุบัน หัดยอมแพ้เป็น หัดไม่ไปแก้อื่น เอาความเห็นเราไป
ไปขัดแย้งให้กับคนอื่น ไม่พูดให้เขาเข้าใจตามที่เรต้องการ
ประโยชน์คือให้เข้ากันได้กับวิสัยของโลก แล้วใจเราไม่หม่นหมอง
๘. ปิดเพื่ออ่านสสังสยิ่งใหญ่ มีอุปการะ เอื้อเพื่อเวลาที่จะปฏิบัติรูป-นาม ให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์

ข้อคิด

ในชีวิตประจำวันที่วุ่นวายหนอ ด้วยภาระหน้าที่ ไม่มีเวลาที่จะฝึกวาจา “สัมมาวาจา” ได้ง่าย ๆ หลักสูตรเคฬียาได้นำมาใช้ใน ๑-๗ วัน คือ “ปิตวาจา” เรียกตามป้ายอักษรที่แขวนคล้องคอ เพื่อให้ผู้ที่ผ่านมาผ่านไป จะไม่ชวนคุย เพราะป้ายนั้นอ่านว่า “ปิตวาจา” แต่ถ้าเขาจะคุย เราก็จะเต็มใจฟังจนจบ

อ้ายไปนั้น ตามธรรมชาติของเขา ปากเขาพูดไม่ได้อยู่แล้ว เป็นกุศลโบายเพื่อฝึกใจ หรืออีกนัยหนึ่งเรียกว่า ใ้อ้ำ ให้เป็นผู้ฟังที่ดี คือฟังแล้วมีเวลาที่จะนำไปคิดถี่ถ้วนหลายแง่ หูมี ๒ แต่ปากมี ๑ จึงควรฟังมากกว่าพูด ถึงใส่ตุ้มหูทั้งสองข้าง ก็ไม่ทำให้หูหนวกๆ สู้ปิตวาจา ไม่ได้

“ถ้าเป็นเราละ” เราจะปรับปรุงคำพูดกิริยาท่าทางให้ดีขึ้นไปกว่านี้จะได้อะไร

เราจะพูดคำใหม่อย่างไร นี่เป็นการเรียนทางลัดโดยการฟังและก็ฝึกหัดพูดตอบโต้ภายในใจ โดยไม่มีเสียง เป็นการปรับปรุงตัวเราเท่านั้น ไม่ได้ไปตำหนิติเตียน จับผิด วิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น และ / หรือไม่คิดที่จะไปแก้ไขคนอื่นเขาเลย

การ “ปิตวาจา” คือการไม่พูดทางวาจา มิได้บ่งถึงการไม่พูดทางใจ เพียงแต่เน้นการพูดโดยไม่ออกเสียง แล้วก็นำไปคิดพิจารณาอีกหลายครั้ง ใหลงในหัวข้อธรรมต่างๆ คล้ายๆ กับการฟัง เพียงแต่เป็นการฟังเพื่อสอนตัวเอง เรา “ติเตียนตัวเองได้หรือไม่” นี่เป็นการฝึกการสอนใจ หรือสอนใ้อ้ำโดยตรง ถึงเขาจะไม่หายบ้าก็ไม่เป็นไร ของให้ความบ้าของใจลดลงบ้าง

มิใช่ว่าปิตวาจา ก็เลยแยกตัวไปอยู่เพียงลำพังคนเดียว ไปนอนหลับเสีย อย่างนั้นเขาไม่เรียกว่าการปิตวาจา มันปิดเพราะไม่มีใครคุยด้วย อย่างนี้เขาไม่เรียกว่าเป็นการฝึก เปรียบเสมือนนักโทษที่อยู่ในคุกตระวางขังเดี่ยว หรือว่าเด็กอายุ ๓ เดือนนอนแบเบาะ จะว่าเขามีศีลครบถ้วนไม่ได้ เพราะว่าเขามีได้สมาทานและไม่มีโอกาสทำผิดศีล หรือทำผิดทางวาจา

หลวงพ่อกุล ขิปปปัญโญ ท่านสอนให้พวกเราหาธรรมะ ไว้ว่า

“เข้าป่าถามหาต้นไม้ เข้าเมืองถามหาคน”

การฝึกฝนปฏิบัติมีสองแบบ คือ สมาธิหลับตาก็มีสมาธิลืมตา จึงมีวิปัสสนาหลับตาก็มีวิปัสสนาลืมตา มี ที่ปลีกวิเวกเงียบสงัดก็มี ที่ในเมืองวุ่นวายทั้งรูปทั้งเสียงกลิ่นรสก็มี ต้องฝึกทั้งสองแบบ แต่ละแบบก็มีประโยชน์มีจุดเด่นของเขาเอง มีหยาบก็มีละเอียด กายวาจาเป็นของหยาบ ใจเป็นของละเอียด เราอาจจะเริ่มจากหยาบไปหาละเอียด เช่นการฝึกสัมมาวาจา ซึ่งฝึกได้ดีเมื่ออยู่กับคนอื่นมากกว่าจะอยู่เงียบสงัดแต่ผู้เดียว การอยู่ปลีกแต่ผู้เดียว เก็บไว้สำหรับทบทวนและพิจารณาภิเลสชนิดละเอียดอ่อน

ความจริงที่หลีกเลี่ยงไม่ได้คือ เราต้องอยู่ในเมือง ก็ต้องอยู่กับคน เป็นการฝึกในสนามจริง ๓ ธรรมะอยู่ทุกแห่ง แต่กิเลสตัณหาเกิดตรงที่(ใจ)คน ถ้าหนีคนเราก็ไม่มีโอกาสฝึกตัวเอง ไม่มีตัวอย่างที่ไม่ดีหรือที่ดี ให้ดูเป็นตัวอย่าง มาสอนตัวเรา เขาทั้งหลายเป็นเหมือนกระจกเงาให้เรา ฉะนั้น

ถ้าอยู่กับหลายคนแล้วไม่ปิดวาจา ใจก็จะสั่งการฯ ตามความเคยชิน ไม่ทันจะยับยั้ง ไม่มีเวลาคิดให้รอบคอบก่อน การปิดวาจา เป็นการทวนกระแส เป็นการฝึกด้วยการฟังอย่างเต็มที่ โดยไม่ต้องเสียเวลาไปคิดที่จะพูดโต้ตอบ จะได้เห็นตัวเองว่า ตก “ร่องเก่า” ของเราหรือความเคยชินอยู่ตรงไหน

ปิดวาจา จะช่วยการปฏิบัติหลักธรรม “โอปนยโก และโยนิโสณมสิการ” ให้เป็นไปได้โดยง่าย หลักที่จะกล่าวมานี้ ใช้ได้ทั้งการฟังคนอื่นและการฟังตัวเองพูด ใช้ตามความถนัดของแต่ละบุคคล

จะเขียนออกมาเป็นหัวข้อ หรือทำตารางตามช่องต่างๆ ไว้ จะได้มีโน้ต ดิดมื่อว่างตลอดเวลา สำหรับทบทวนคำพูดของเขาและคำพูดในใจที่ไม่ออกเสียงของเรา จะเอาปากกา กากะบาดหรือเช็คเครื่องหมายไว้ก็ได้ เพื่อจะได้นับตอนสรุปก่อนนอนว่า เขาผิดกันข้อไหนมากที่สุด และเราก็กผิดข้อไหนมากที่สุด นี่มิใช่การเพ่งโทษคนอื่นนะ แต่เป็นการเรียนรู้จาก “คน” ของจริง เพื่อนำมา “สอนใจ-คลายยึด” ของเรา ต่อไป

To acquire knowledge, one must study; but to acquire wisdom, one must observe.
(Marilyn vos Savant)

เริ่มต้นด้วยหลักสัมมวาจา คือ ตั้งสติมั่น
สังเกตพิจารณาคนอื่นๆ เขา อย่างเงียบๆ ว่า

- ๑ ผู้ฟังพร้อมแล้วที่จะฟังด้วยความตั้งใจหรือเปล่า เมื่อเวลาเขาเริ่มพูดและระหว่างการพูด
สังเกตจากการแสดงออกทางกาย จากสายตา จากวาจา จากการตอบ-การถาม
กลับไปหาผู้พูด หรือว่า เขาพูดโดยไม่มีคนถาม มีคนขอร้องให้เขาพูดหรือเปล่า
มีใครเอ่ยปากขอคำแนะนำ หรืออนุญาตให้เขาพูดหรือเปล่า
เมื่อฟังเขาแล้ว ให้เราน้อมเข้ามาหาตัวเราว่า “แล้วเราละ”
เราเคยทำอย่างนั้นหรือเปล่า ในอดีต
ถ้าเป็นตัวอย่างที่ดี เราก็คะเอาเยี่ยงอย่าง
ถ้าไม่เคยทำดีแบบนั้น เราจะทดลองทำดีแบบเขาบ้าง
ถ้าเป็นตัวอย่างที่ไม่ดี เราก็คะไม่ทำตาม เราจะงดเว้นกรรมนั้นเสีย

- ๒ เขาพูดจากของจริง ที่เขาเห็นด้วยตา เขาได้ยินมากับหูหรือเปล่า หรือพูดออกมาแบบใดๆ
หรือว่าเป็นเพียงแค่ข่าวหนังสือพิมพ์ที่เขาได้อ่านมา ได้ยินคนอื่นพูดมา
หรือว่า เขาคาดคะเน ดันเดา Assume (สะกดคำง่ายคือ Ass U & Me) เอาเอง หรือว่า
เขากำลังนิทานคนอื่น ตีเทียนคนอื่น หรือเขาเสริมแต่งให้มันดูใหญ่โต น่ากลัว
น่าอัศจรรย์ โดยทั้งๆ ที่ไม่ได้เห็นด้วยตัวเขาเอง
เมื่อฟังเขาแล้ว ให้เราน้อมเข้ามาหาตัวเรา (คิดในใจ หรือพูดไม่ออกเสียง) ว่า “แล้วเราละ”
เคยทำอย่างเขานั้นหรือเปล่า ในอดีต

ถ้าเราเคยทำไม่ดีอย่างนั้น เราก็จะไม่ทำอีก เราจะดเว้นกรรมนั้นเสีย

- ๗ ควรหรือไม่ควร สมควรจะพูดออกมาหรือเปล่า
ให้คิดว่า มีคำพูดอย่างอื่นที่ดีกว่านี้ไหม มาทดแทนคำที่เขาพูดออกมา
สังเกตุว่า คำพูดและท่าทาง สายตา ไปด้วยกันหรือไปในทางตรงกันข้าม
ปากว่า ตาขยิบหรือเปล่า เขาพูดเพื่อเอาตัวรอด เป็นคำแก้ตัวเหมือนที่เรา
เคยทำมาหรือเปล่า หรือใช้ข้อแม้ ๓ ประการ “ถูก ดี ควร” คือ
ถูกไหม? เป็นความจริงไหม? เขาอาจตอบว่า “ถูก” “เป็นความจริง”
ดีไหม? เขาอาจตอบว่า “ดีแล้ว” “เขาทำดี เขาพูดดีแล้ว
ควรไหม? เขาควรพูดในเวลานี้ไหม ถ้ายังไม่ใช่เวลาที่ควรพูดออกมา ก็ไม่ควรพูด
ถ้าเรื่องที่พูดสมควรอยู่ แต่เขาพูดด้วยเวลาพอดีไหม
หรือว่าพูดมาก-พูดยาว เหลือเฟือ พูดเกินไป

๕ ข้อแรกที่ยำกนำมา (วาจาที่เป็นภาษิต ๕) นำมาจากธรรมวิภาค
ทั้ง ๕ ข้อนี้ พระบรมศาสดาทรงกระทำให้อดเป็นตัวอย่าง โดยไม่บกพร่องตลอด ๔๕ ปีหลังจากทรงตรัสรู้
แล้วจวบจนเสด็จเข้ามหาปรินิพพาน แต่พวกเรลองปฏิบัติแค่ ๑ สัปดาห์ จะได้ไหม

๕ ข้อนี้ เป็นคุณสมบัติของบรมครูของมนุษย์และเทวดา เป็นของครูหน้าห้องสอนด้วย
ถ้าหากพูดไม่ครบองค์ ๕ เขาไม่เรียกว่า “สอน”
แต่จะกลายเป็นพูด “สั่ง” หรือ “บังคับ” ด้วยคำพูด แทน

ข้อย่อยๆ ท่านอาจจะขยายเพิ่มเติมอีก ก็ได้ เช่น

- ๘ พูดเสียงดังเกินไป เกินความจำเป็น (เหมือนกับโยมท่านหนึ่งกล่าวว่า ท่านเองพูดเสียง
ดัง เพราะท่านแก่แล้ว ทุกอย่างจึงหย่อนยานหมด ยกเว้นหูเท่านั้น ที่ตึง)
- ๙ พูดเร็วเกินไป ฟังไม่ค่อยทัน
- ๑๐ คนฟังพูดสวนกลับไป โดยไม่รอฟังให้เขาจบเรื่องก่อน
- ๑๑ ออกเสียงอักขระ เล่นสำนวน พูดห้วนๆ ไม่มีหางเสียง หรือพูดในลำคอ จึงฟังได้แต่ไม่
ชัดเจน สำนวนพูดแบบพูดกับลูกน้อง พูดกับเจ้านาย หรือการพูดกับคนเสมอกัน
- ๑๒ เสียงสูงเกินไป เสียงต่ำเกินไป กระท้อนกระแท่น ลำบากแก่ผู้ฟัง
- ๑๓ พูดไปหัวเราะไปด้วย อาจเป็นวาสนาของเขา แก่ไม่ได้ (ละได้แต่กิเลส วาสนาละไม่ได้)
- ๑๔ พูดใช้ศัพท์สูงเกินไป จนฟังไม่รู้เรื่อง
ใช้ศัพท์ง่าย ๆ ช่วยๆ เกินไป แปลได้หลายแง่หลายมุม กำกวม ไม่แสดงเจตนาให้ชัดเจน
- ๑๕ ท่าทางในขณะที่พูด เขยิบหรือนั่งพูดสบายๆ หรือนั่งแบบลำบากๆ เขานั่งเรียบร้อยไหม

โยกคลั่งตัวไปด้วย เราจะควรปรับปรุง พุทจะดีขึ้นกว่าเขาไหม เก็บคำแนะนำไว้ในใจ
ถ้าเป็นเราพูดเราแสดงละ เราจะปรับปรุงให้เป็นอย่างไร

- ๑๖ วางมือ ปากสั้น เสียงสั้น ภูมิอ เข่าขา หรือเคลื่อนไหว (Gesture) หรือทำอะไรไปด้วย
แสดงความมั่นใจในการพูดมากไหม
- ๑๗ สายตาเขามองไปที่ไหน ควรมองตรงไหนในเวลาพูด และในการฟัง
- ๑๘ อารมณ์อะไรจากสายตาคู่นั้น คิวเป็นอย่างไร หน้าตายิ้มแย้มหรือว่า ดูน่ากลัวเหลือเกิน
- ๑๙ ทำไม? เราต้องพูดในใจอย่างนี้ คิดในใจอย่างนั้น ให้ถามตัวเองทำไม
แต่อย่าไปถามผู้อื่นว่าทำไม ถ้าถามผู้อื่น ให้ถามว่า อย่างไร
- ๒๐ การแต่งกายของผู้พูด ทรงผม แต่งหน้าหรือเปล่า การพูดแบบนี้ ควรแต่งกายแบบไหน
- ๒๑ กลืนตัวเป็นอย่างไร มือไม้สกปรกโสรมไหม เล็บมือยาวไหม ดำไหม
แต่งกายสมควรไหม ทรงผม รองเท้า ให้สังเกตไว้ด้วยอย่างรวดเร็ว แต่ไม่ควรไปจ้องเขา
- ๒๒ เขาพูดแล้ว เขาพูดมัดตัวเองหรือเปล่า ในเรื่องเวลา สถานที่ บุคคล ไม่เผื่อ อนิจจัง ไม่แน่
- ๒๓ พูดแบบปักหมายเรื่องราว หรือเปล่า แบบ “แบบตายตัว” หรือเปล่า
- ๒๔ พูดแบบคาดคั้นให้คนฟังทำตามคำพูดหรือเปล่า
- ๒๕ พูดบังคับคำตอบ แบบไม่ให้คนตอบ “โน” ไม่ให้ผู้ฟังปฏิเสธ หรือเปล่า
- ๒๖ พูดแบบนาร่อง ให้ผู้ฟังหรือเปล่า (พูดให้ทำ)
- ๒๗ เขาพูดเอง เออ-ออ เองหรือเปล่า เราเคยทำบ้างไหม
- ๒๘ บางอย่างไม่เห็นต้องพูดออกมาก็ได้ แต่พูดด้วยกาย ภาษาเงิบ จะปลอดภัยกว่าไหม
- ๒๙ จะเปิดดูหนัง ดูทีวี คอนเสิร์ต ก็ได้ แต่ควรปิดเสียงดู จนกว่าจะฝึกสติปัญญาสัมปชัญญะ
ให้ทัน ไม่ไป ร้องให้ หัวเราะ ตามเขาไปด้วย คือดูอย่างสงบๆ แต่ไม่เข้าไปเล่นกะเขา
- ๓๐ เติบโตเอง แล้วแต่ท่านจะคิด หาอุบาย เสริมทักษะ มาสอนกาย วาจา ใจ ของตัวเอง

ท่านอาจเขียนหัวข้อด้วยข้อธรรมต่างๆ ให้ท่านสรุปเอาเอง เพื่อทบทวนความจำของตนเอง
บนกระดาษ ตามแต่ท่านจะนึกขึ้นมาได้ แต่อย่าให้มากกว่า ๑ หน้ากระดาษใหญ่ เพราะจะพลิกไม่ทัน
และดูไม่ทั่วถึง

ไม่ต้องละเอียดถี่ถ้วนแบบนี้ก็ได้ เพราะพระธรรมของพระพุทธเจ้าั้นทรงเชื่อมโยงไปถึงกันหมด
ต่อเนื่องกัน ไม่ขัดแย้งกันและกันทั้งข้อศีลหรือข้อธรรม

ขออนุญาตย้ำอีกทีหนึ่งว่า การฝึกแบบปิตวาจານี้ ไม่ได้มีจุดมุ่งหมายจะเพ่งโทษ ตีเตียนเขาผู้พูด
แต่เราจะเรียนจาก “คน” โดยการพิจารณาคำพูด กิริยาท่าทางของเขา เอามาเป็นตัวอย่างของเรา โอ
ปณิโก มาเป็น “แล้วเราละ” (ทำตามคำหลวงพ่อกุลท่านว่า เข้าป่าถามหาต้นไม้ เข้าเมืองถามหาคน)

หรือเรียนจาก “หมา” ก็ได้ เวลาหมาเห่าคนแปลกหน้า เวลาเข้าหาเจ้าของ ฯลฯ หรือจากแมว
จากลิง จากนก เช่นไปเที่ยวสังเกตในสวนสัตว์ จากตัวมด ตัวปลวก ฯลฯ

โอปะนะโยโก

ฟังเขาพูดออกมาถึงเรื่องราวต่างๆ ให้สังเกตอาการกับปฏิกิริยา มือไม้ ท่าทางประกอบการพูด และ
สายตาของผู้พูดว่า เป็นอย่างไรในขณะนั้น แล้วหันมาสังเกตการณ์จากผู้ฟังทั้งหลาย (ผู้ฟังคนอื่นๆ) ว่ามี
อารมณ์ของผู้ฟังเป็นผลออกมาอย่างไร ยินดี ไม่ยินดี พอใจไม่พอใจ หรือเฉยๆ

แล้วตัวเราละ มีความรู้สึกอย่างไร

เราก็น้อม(โอปะนะโยโก)สิ่งที่ได้ฟังได้เห็นนั้นเข้ามาหาตัวเรา “แล้วเราละ” เคยพูดหรือแสดงอาการ
กิริยาแบบเขานั้นไหม เราเคยทำกับใคร ที่ไหน เมื่อไหร่ เรื่องอะไร ถ้ายังนึกไม่ออกขณะนั้นๆ ให้ไปย้อน
หาในภายหลัง

เมื่อค้นพบแล้ว จึงนำมาพิจารณาว่า เราพูดหรือแสดงต่อคนอื่นๆ นั้น ด้วยเจตนาอะไร (จะด้วย
เจตนาดีหรือไม่ดี) แต่คนนั้นเขามีความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจในคำพูดกิริยาของเรา เช่นเดียวกัน กับที่
เรามีความรู้สึกต่อสิ่งที่ได้ยินหรือได้เห็นนั้นๆ มา ความรู้สึก(อารมณ์) ที่เกิดนั้น จะเป็น**หลักฐาน** ทำให้
เรามีการปรับปรุง แก้ไขคำพูดกิริยาท่าทางของเราได้ง่ายและเร็วขึ้น

อาจจะไม่ตรงกันทุกคำพูดกิริยา แต่ก็คล้ายๆ เหมือนๆ กัน ในทำนองเดียวกันก็ได้ ว่าเรารู้สึก
อย่างไรตอนนั้น (ผู้ฟัง) เขาก็รู้สึกอย่างนั้นเหมือนกัน

เมื่อเราฟังแล้วรู้สึกไม่ดีตอนนั้น เขา(ผู้ฟังในอดีต)ก็รู้สึกไม่ดีตอนนั้นเหมือนกัน จะทำให้เรายกโทษ
ล้างผลในใจที่ค้างอยู่เบื้องลึกของหัวใจนานมาแล้ว และทำให้มีความเมตตาตัวเองก่อน แล้วจึงเมตตา
แก่ผู้อื่นได้

โยนิโสมะนะสิการ

คือคิดย้อนกลับไปกลับมา หาดันหาปลาย ทบทวนในคำพูดนั้นๆ ของผู้อื่น และคำพูดในใจที่ไม่
มีเสียงออกมาของเรา ในระหว่างปิดวาจาว่า คำพูดนั้น จะทำให้เกิด “ทุกข์ โทษ ภัย” อย่างไรตามมา

มหาปริณิพพานสูตร สติปัฏฐาน (ย่อ)

คัดจากหน้า 7 หนังสือ “การปฏิบัติวิปัสสนา”

โดยมูลนิธิพุทธมรดก พิมพ์ครั้งที่ ๖ ISBN 974-92397-8-4

แจกในวันอาสาฬหบูชา 2548 สถานที่ปฏิบัติธรรม พุทธবারมี อ. ชนแดน จ. เพชรบูรณ์

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ฟังพิจารณาภายในกาย เป็นผู้มีความเพียร มีสัมปชัญญะอยู่ มีสติ
อยู่ กำจัดอกิขฌาและโทมนัสเสียได้ พิจารณาเวทนาในเวทนา พิจารณาจิตในจิต พิจารณาธรรมใน
ธรรม มีสัมปชัญญะ มีสติอยู่ กำจัดอกิขฌาและโทมนัสเสียได้”

จะเห็นชัดเจนว่า ทรงไม่ให้กำหนดแต่รูป-นามเฉยๆ แต่ทำเพื่อความกำจัดอกิขฌาและโทมนัส
เป็นเป้าหมายปลายทาง เพียงแต่ตั้งใจจะคิดกำจัด มันก็ไม่เป็นไปตามความปรารถนาง่ายๆ ซื่อๆ หรือ
ถ่างอย่างนั้น ก็คงมีพระอรหันต์เคลื่อนกลาดแล้ว ต้องใช้กุศโลบาย หาอุบายอันแยบคายหายสงสัย

จากสื่อ จากการพิจารณาถึงทุกข์โทษภัย แล้วกลัวภัย ปฏิเสธตัวอภิขมาและโทมนัส สละทิ้ง ไม่อยู่ด้วยกันอีกต่อไป

ปฏิบัติปฏิจจนาวิชันนา

คัดจากหน้า ๕๑ หนังสือ “มุตโตทัย ปฏิบัติปฏิจจนาวิชันนา” โดยหลวงปู่มั่นและเจ้าคุณธรรมเจดีย์ พิมพ์แจกโดยกองทุนสังฆธรรม (สธธ) ในวันมาฆบูชา 2549 โทร 0-2259-2791

ตอบ บุคคลเมื่อสุขเวทนาเกิดขึ้น ก็ปล่อยให้ราคะนุสสัยตามนอน ทุกขเวทนาเกิดขึ้น ก็ปล่อยให้ ภิฆานุสสัยตามนอน เมื่อ อทุกขมสุขเวทนาเกิดขึ้น ก็ปล่อยให้ อวิชชานุสสัยตามนอน การกระทำที่สุดแห่งทุกข์ในชาตินี้ ไม่ใช่ฐานะที่จะมีได้เป็นได้ ถ้าบุคคลเมื่อเวทนาทั้ง ๓ เกิดขึ้น ก็ไม่ปล่อยให้อนุสสัยทั้ง ๓ ตามนอน การกระทำที่สุดแห่งทุกข์ในชาตินี้ มีฐานะที่จะมีได้เป็นได้ นี่ก็เท่ากับตรัสไว้เป็นคำตายตัวอยู่แล้ว

ถาม จะปฏิบัติอย่างไรจึงจะไม่ให้อนุสสัยทั้ง ๓ ตามนอน

ตอบ ต้องมีสติทำความรู้สึกตัวไว้ และมีสัมปชัญญะ ความรู้รอบคอบในอายตนะ แลผัสสะ เวทนาตามความเป็นจริง อนุสสัยทั้ง ๓ จึงไม่ตามนอน โสมนัสโทมนัส อทุกขมสุขเวทนา ๓ อย่างนี้เกิดจากใจ แต่ที่ไม่ใช่กิเลสก็มี เพราะเป็นผลมาจาก “กาย” เจ็บป่วย นี่แหละเป็นรูปขันธ์ เวทนาขันธ์แท้ นับเป็น “ทุกข์สัจ” ควรจะกำหนดรู้

จะเห็นว่า การปิดวจา ไม่ต้องพะวงคิดที่จะพูดออกไป ทำให้เพิ่มสติ สัมปชัญญะดีขึ้น มีเวลาสังเกตคำพูดที่ฟังที่มากกระทบหูกกระทบใจ และคิดให้เท่าทัน ป้องกัน ต่อด้าน บริจาค สลัดทิ้ง ปฏิเสธ ไม่ให้อนุสสัยทั้ง ๓ ตามนอน ก่อนที่ความรู้สึกหรือเวทนาจะจาง คลายหายไปตามกฎแห่งอนิจจังไตรลักษณ์

มิใช่จะจ้อง เพ่ง ใช้จิตตามดูเวทนาอารมณ์ที่เกิดขึ้น ให้รู้อยู่เฉยๆ จึงเป็น Passive / defense แต่ที่ถูกต้อง ต้องเป็น Active / offense จะได้ต้านไม่ให้ อภิขมาโทมนัส โสมนัสโทมนัส หรือไม่ทุกข์ไม่สุข นั้นตามนอน จะต้องรู้ให้รอบคอบทุกด้าน มองเห็นด้านลบ คือ เห็นทุกข์ โทษ ภัย ในผัสสะจากอายตนะภายนอก-ภายในมากระทบกัน เช่นการพูดไม่เป็น การฟังไม่เป็น จากตา หู จมูก ลิ้น กาย มากระทบใจ หรืออาจกล่าวได้ว่า ใช้อายตนะไม่เป็น จึงเกิดทุกข์โทษภัยตามมา หรือ หาอุบายจากภายนอกจากธรรมชาติรอบๆ ตัวเรามาเป็นหลักฐานของไตรลักษณ์สอนใจเจ้าของ ให้เห็นว่าจะยึดถือรูป-นาม หรือ ขันธ์ ๕ เอามาเป็นสรณะที่พึ่งยอมไม่ได้ เพราะมันไม่ยั่งยืน ทุกข์โทษภัยตามมา

จึงเข้าหลัก “ปฏิเสธ” ไม่เอาแล้ว อนุสสัยอย่ามาตามนอน อย่ามาเป็นอาสวะในใจที่จะกลายเป็นความเคยชินจนเป็นอุปนิสัย ถ้าเราไม่ “ปิดวจา” ให้ความ เฝ้ารักษาพลังงานจิต คิดเอื้อเพื่อต่อการสร้างสติปัญญา มาตอบโต้ ต่อด้าน ไม่ให้อนุสสัยทั้ง ๓ ตามนอน การ “ปิดวจา” จึงเป็นประโยชน์อันสูงสุด ดังนี้แล

ลองนึกพิจารณา

๑. เช่น ไปในงานศพ เจ้าภาพบุคคลที่รู้จักกันพอสมควร หรือค่อนข้างดี กำลังร้องไห้ สะอึกสะอื้น คิดถึงผู้ตาย เราควรจะใช้คำพูดอะไรดี พูดว่าเราเสียใจแต่เราไม่ร้องไห้ เราพูดว่าเรารู้ดีว่า เขาเจ็บปวดใจขนาดไหน แต่เราไม่มีเจตนาที่จะอ่านใจใครได้ จะพูดว่าเราคิดถึงผู้ตายอย่างแสนสาหัส แต่หน้าตาไม่บ่งว่าทุกข์อย่างนั้น
ถึงจะกล่าวอะไรไป ก็อาจผิดทั้ง ๕ ข้อ คือเขาไม่ได้ถาม ความจริงก็ไม่ใช่พ่อแม่พี่น้องของเรา คำหวานๆ ก็ใช้ไม่ค่อยจะได้ในงานศพ (นอกจากในความรักหนุ่มสาว เพราะมันใช้เกินความจริง) และพูดไปก็ไม่เกิดประโยชน์ต่อเขาเพราะเราทำให้ผู้ตายกลับฟื้นคืนชีพมาไม่ได้ จะพูดด้วยความเมตตา ก็ใช้กายวาจาทดแทนคำพูดได้ ในกรณีเช่นนี้ ไม่พูดด้วยปากเสียดีกว่า แต่ไม่ใช่หนึ่งเฉยๆ โดยไม่มีความรู้สึก จึงควรพูดด้วยกิริยาท่าทาง เช่น การปลอบโยนด้วยสีหน้า และกิริยาการลูบหลัง การจับมือถือนั่น ถ้าทำได้โดยไม่มีใครเข้าใจผิดและเดือดร้อนในภายหลังสรุปแล้ว ไม่พูดกล่าว ดีกว่าที่จะพูดออกมา
๒. เช่น เพื่อนเราหัวเสีย บ่นมาว่า ฉันนี่โง่ง (I am so stupid) หรือบ่น-บอกเรา ในเรื่องอะไรที่ไม่เข้าท่า แบบนั้น เราจะพูดตอบอย่างไรดี พูดเออ-ออเห็นด้วยไปกับเขา ก็แสดงว่า เรายอมรับว่าเขาเป็นคนโง่ จะพูดปฏิเสธว่า ไม่จริง ก็แสดงว่าเราคัดค้าน ขัดแย้งกับเขาในความรู้สึกของเขา ซึ่งเราหรือใครเล่า จะรู้สึกได้เหมือนเขาในขณะที่อยู่นอกมานั้น จะพูดว่าไม่จริง ก็แสดงว่าเขาโกหกเรา
จึงควรนิ่งเงียบและแสดงอาการตั้งใจฟังเขาต่อไป จนกว่าเขาจะถามความเห็นของเรา เมื่อเขาถามเราก็ตอบแบบทนายความ คือตอบให้ตรง ให้สั้น ได้ใจความ ไม่เพ้อเจ้อเกินไป ไม่น้อยคำจนเขาไม่เข้าใจและต้องถามต่อไปอีก เราควรฝึกหัดเตรียมไว้ล่วงหน้าก่อนก็ได้ถ้ามีใครมาพูดกับเราอย่างนี้ จะเห็นว่า การไม่พูด ก็ไม่เข้าเนื้อตัวเอง และการพูดอาจนำมาซึ่งความเดือดร้อน พูดไปสองไฟเบียด นิ่งเสียตำลึงทอง
๓. เช่น เวลาเขาพูดชมว่า เราเก่ง เราดี เราน่ารัก เราน่าซึ้ง เขาพูดตำหนิตีเดียเสียดลี หรือด่าว่าโดยตรง ซึ่งๆ หน้า เราควรจะทำอย่างไร เราควรเตรียมคำพูดไว้สำหรับการตอบคำพูดในโลกธรรม ๘ ข้อมบทบาทล่วงหน้าไว้ก่อน จะได้ไม่กะเขินในภายหลัง หรือว่า ไม่เห็นต้องพูดเลย บางทีก็ควรยิ้ม บางทีก็ควรทำเป็นไม่ได้ยิน การฝึกปิดวาจาดีอย่างนี้
๔. เช่นเวลาเขาชวนไปไหน เวลาอะไร ควรคิดว่าเราจะพูดอะไรดี ทบทวนคำพูดที่เราเคยพูดในอดีต (เพราะเราปิดวาจา เราจึงมีเวลาพิจารณา ทบทวน) ที่ทำให้เราเดือดร้อน นำทุกข์ นำโทษ นำภัยมาให้แล้วหลายครั้ง

๕. หัดพูดปฏิเสธไว้หลายๆ แบบ แบบถ่วงเวลา แบบขอคิดดูก่อน แบบรอปัจจัยให้เกิด แบบ ขอปรึกษากันก่อน แบบแสดงความกลัวของตัวเองออกไป แบบแสดงความโง่ของตัวเอง

ออกไป แบบแสดงความไม่มีปัญญา ไม่มีความสามารถอ่อนแอของตนเองออกไป ทั้งหมดมีจุดมุ่งหมายอันเดียวกัน คือไม่ทำ เพราะว่า นาง ก จะเกิดความเดือดร้อน ภายหลัง แต่ระลึกเสมอว่าทางโลกๆ เขายอมเสี่ยงๆ ดันๆ เดาๆ กันไป คาคะเน

ทางโลกเขาเอา”เหตุผล” มาว่ากัน “Reason” คือเอาเหตุ มาบวกกับผลในเวลาเดียวกัน ทั้งๆ ที่มีแต่เหตุ แต่ผลยังไม่เกิด (ธัมมวิโรจโน ภิกขุ กล่าวเตือนไว้) แต่ทางธรรมให้แยกกัน เช่น ใน “สัปปริสธรรม ๗” ข้อที่ ๑ ให้รู้จักเหตุ (ทางธรรม) จะได้ทำเหตุให้เหมาะสม และข้อที่ ๒ ให้รู้จักผล จะได้ย้อน ทบทวนกลับไปหาสาเหตุ จัดเป็นคนละข้อกัน ไม่ได้เอามาเรียงกัน-ปนกัน ทำอย่างไรงี้จึงไม่เอามาปนกัน เขาทำหน้าที่ไม่ให้บกพร่องแต่ไม่เอาภาระ เขาทำหน้าที่นางบัญญัติ เมื่อผลออกมาแล้ว เขาก็มาสืบสาวถึงเหตุ เรียนรู้แต่ละอย่างๆ เพราะว่าคนเรา ทำตามเหตุที่รู้แต่เดาว่าผลจะเป็นเช่นนั้น มันไม่เที่ยง มันไม่แน่ จึงควรเอาเหตุมาพูดกัน แล้วรอผลที่จะออกมา

๖. เวลาเขาพูดที่เล่น ที่จริง พูดแบบหมา-หยอกไก่ หรือพูดล้อเล่นต่อหน้าคนอื่นๆ พูดให้อาย พูดให้เก้อเขิน พูดคำหยาบโลน พูดเสียดสี พูดเยาะเย้ย เราจะทำหรือไม่ทำ จะแสดงออกอย่างไรดี

๗. เวลาถูกหลนสอปลัดเค้นแนดี เวลาสอปลัดเค้นแนไม่ดี จะพูดอย่างไร

๘. เวลาตกใจ เวลาเจออะไรกระตุ้นห็น เราควรฝึกบท “ตกใจ” ไว้บ้าง ฝึกให้เคยชิน จะได้พูดออกมาเองได้ แล้วฟังได้ ไพเราะหู ไม่มีโทษภัยตามมา

๙. เวลาเขากล่าวโทษ ตำหนิเรา ต่อหน้าผู้อื่น เราจะฝึกการตอบไว้ เช่นฝึกทำทาง ฝึกตีสีหน้า ฝึกหัดคำพูดที่แสดงว่า ยอมแพเป็น ฝึกเห็นด้วยกับเขา ฝึกคำพูด

Acknowledge เข้าใจเขาและยอมรับในความรู้สึกของเขา ว่ามัน “จริงของเขา” อย่างนั้น

ฝึกแสดงความเป็นมิตรต่อเขา ในเวลาที่เขาตำหนิ ตำว่าเรา ฯลฯ

ฝึกหักชกซ่อมไว้ให้ดีกว่าด้วยปัญญา จะแสดงได้ออกมาทันที

โดยไม่ต้องนึก ไม่ใช่อารมณ์สันดานเก่า มาบงการเรา

๑๐. ฝึกคำตัดพ้อ อย่างน่ารัก น่าเอ็นดูไว้บ้าง สำหรับโต้ตอบเพื่อเรียกความสนใจจากเขา

๑๑. ลองบันทึกในสมุดเอาไว้ว่า แต่ละวัน มีอะไรที่ต้องแสดงซ้ำๆ แล้วเอามาฝึกแสดงให้ดีขึ้น

๑๒. ต่อเอาเองนะ

โลกนี้คือโรงละครในเรือนจำ เป็นคุกขนาดใหญ่มาก ที่ไม่มีกำแพงสูงแบบคุกขนาดเล็ก แสดงบทของเราให้ดี เขาจะได้อภัยโทษ ปล่อยเราเป็นอิสระออกจากคุกโลกอันนี้ให้ได้ ถ้าแสดงไม่ดี ก็ได้โทษ

(ทุกขโโทษภัย) เพิ่มขึ้นมาเรื่อยๆ พอกหางหมู จะเวียนว่ายตายเกิดอีกนาน ก็ยังใช้โทษเขาไม่หมด แสดงบทบาทให้ดี จะได้ไม่ต้องก่อเวร จองกรรม มาแสดงกันอีก

หลักสำคัญที่สุดในการดำเนินชีวิตของสัตว์โลก ที่พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ทรงประทานคำสั่งสอน แนะนำให้เหล่าพระสาวกไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาในวันอาสาฬหบูชา อันเปรียบเสมือนกฎหมายรัฐธรรมนูญของพระพุทธศาสนา คือ พระโอวาทปาฏิโมกข์ ควรที่นำมาใช้ มาเปรียบเทียบกับธรรมทั้งหลายว่า ขัดกับพระโอวาทปาฏิโมกข์หรือไม่ (ไม่มีกฎหมาย กระทรวงทบวงกรมกองใดที่จะไปขัดกับกฎหมายรัฐธรรมนูญได้) ขัดกับสัปบุริสธรรม ๗ หรือไม่ ไม่ทำให้ศรัทธาของญาติโยมเสื่อมไป

เมื่อเรายังพูดมากอยู่ จะไม่มีเวลาคิด เมื่อเราปิดวาจา เราจึงมีเวลาคิดพิจารณา ทบทวนตนเองได้ เป็นอย่างดี เป็นการทำความเห็นให้ตรง หรือสัมมาทิฐิ จัดเป็นอุชุกิฐิ เป็นการทำบุญสุดยอด สูงสุดในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ อย่างนั่นเอง และเป็นการสร้างบารมีต่างๆ เช่น ทานบารมี(ให้เวลาให้ยืมหูฟัง) ศีลบารมี วิริยะบารมี ขันติบารมี สัจจะบารมี (ตั้งใจไว้ว่าจะปิดวาจา) เนกขัมมะบารมี (ไม่คือเรื่องกามคุณ) และปัญญาบารมี

ฝรั่งเขากล่าวเตือนใจว่า

I often regretted my speech, never regret my silence.
Publilius Syrus (~100 BC), Maxims

He who does not know how to be silent will not know how to speak
Ausonius

Better to remain silent and be thought a fool
than to speak out and remove all doubt. Abraham Lincoln (1809 - 1865)

Silence is the most perfect expression of scorn.
George Bernard Shaw (1856 - 1950)

Well-timed silence hath more eloquence than speech.
Martin Fraquhar Tupper

Give neither advice nor salt, until you are asked for it
English Proverb

Better the foot slip than the tongue
French Proverb

Never explain--your friends do not need it
and your enemies will not believe you anyway. (Elbert Hubbard)

ในการพูดและการไม่พูด บ่อยครั้งที่การไม่พูด เป็นความปลอดภัยมากกว่าการพูด การปิดวาจา เพื่อคิด ชักซ้อม เตรียมพร้อมในใจ และคิดเปลี่ยนนิสัย สันดาน ความเคยชินของเรา เป็นการปฏิบัติที่สำคัญในสัมมาวาจาที่สุดอันหนึ่ง

โยคาวจรคือผู้ที่ต้องการพ้นทุกข์ ขณะที่ยังต้องอาศัยอยู่ในโลกนี้ ควรปรับปรุงแก้ไขให้ทุกข์ โทษ ภัยน้อยลง ไม่สร้างเพิ่มขึ้น แต่ต้องทำหน้าที่ให้ดีที่สุด ไม่บกพร่องในหน้าที่ (จะเป็นการทำชั่ว) และไม่ทำเกินหน้าที่ (จะกลายเป็นภาระ) จะใช้โอกาสที่ ”ปิดวาจา” นี้เอง มาแก้ไขที่ตัวเรา เพราะคนที่เราจะแก้ไข ได้มีอยู่คนเดียวเท่านั้นในโลกนี้ คือตัวเราเอง

หลวงพ่อกุล ท่านเคยกล่าวว่า การที่เข้าปฏิบัติ ”กรรมฐาน” นะดีแล้ว เมื่อดีแล้วก็อย่าออกจาก กัมมัฏฐาน อย่ายกเลิกกรรมฐาน ควรปฏิบัติกรรมฐานให้ตลอดไป คือ ให้มีสติ ตลอดเวลา มิใช่มีเพียง เวลาเข้าปฏิบัติเท่านั้น พอออกจาก ”กรรมฐาน” ก็เลิกระวังไม่มีสติสัมปชัญญะอีกต่อไป ออกอย่างนี้ใช้ไม่ได้

การปิดวาจาก็คล้ายๆ กัน ถ้าเรา ”ปิดวาจาที่ชั่ว” ปิดวาจาที่ไม่สมควร ปิดวาจาที่เป็น ทุภาสิต ถ้าอย่างนี้แล้ว เราควรจะ ”ปิดวาจา” “ที่ชั่ว” ตลอดไป แต่เปิดวาจาที่เป็นสุภาสิต เปิดวาจาที่ดี ยังความไม่เดือดร้อนในภายหลัง เปิดวาจาที่ควรเปิด เช่น การสวดมนต์ไหว้พระ หรือเปิดเผยคำสั่งสอน ของพระพุทธเจ้า วาจาเช่นนี้ควรเปิดเมื่อกาลอันสมควร

ขออำนวยการ อนุโมทนาให้ท่านผู้ ”ปิดวาจา” จงได้ผลานิสงส์จากการฝึกปิดวาจา
ขอให้สมตามความปรารถนาของท่าน เพื่อ ประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน เทอญ

.....