



มงคลที่ ๓๐

กาเลน ฌมฺสากฺจา : สันทนาธรรมตามกาล

พันตรีธีรภัทร เมฆขุนทด
ป.ธ.๖, พธ.บ.



ทำไมจึงต้องสันทนาธรรมตามกาล ?

“ปัญญา นรานํ รตนํ
ปัญญาเป็นรัตนะของคน”

ส. ส. ๑๕/๑๕๙/๕๐

นี่คือพุทธวจนะที่แสดงให้เห็นคุณค่าของปัญญา เพราะชีวิตคนนั้นมีปัญหามาก ปัญหาเหล่านั้นล้วนต้องแก้ด้วยปัญญา ใครมีปัญญามากก็เหมือนมีแก้วสารพัดนึกไว้ในตัว ย่อมสามารถฝ่าฟันอุปสรรคและปัญหาต่างๆ ได้โดยง่าย

ปัญญาเกิดได้จาก ๒ เหตุใหญ่ คือ

๑. จากการฟังธรรมของกัลยาณมิตร ผู้มีปัญญาจริง
๒. จากการพิจารณาไตร่ตรองโดยแยกกาย

วิธีดีที่จะทำให้เกิดปัญญาอย่างรวดเร็ว คือการสันทนาธรรมตามกาล ซึ่งเป็นการบังคับให้ตนเองต้องฟังฟังทั้งพูด ต้องเป็นนักฟังที่ดี ฟังผู้อื่นพูดด้วยความตั้งใจ ฟังแล้วก็ต้องพิจารณาไตร่ตรองโดยแยกกายตามไป

ทันที สงสัยอะไรก็สามารถซักถามได้ นอกจากนั้นถ้าตนเองมีความรู้ในธรรมะเรื่องใดก็นำมาพูดเล่าให้ผู้อื่นฟังได้ด้วย

แต่ทั้งหมดนี้จะต้องทำอย่างระมัดระวัง มิฉะนั้นจะเกิดโทษมากกว่าคุณ ดังมงคลข้อที่ ๓๐ การสนทนาธรรมตามกาล

สนทนาธรรมตามกาล คือ อะไร ?

การสนทนาธรรมตามกาล คือการพูดคุยซักถามธรรมะซึ่งกันและกัน มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดปัญญา โดยรู้จักเลือกและแบ่งเวลาให้เหมาะสม ซึ่งจะทำให้ได้รับความเบิกบานใจ

ในพระพุทธศาสนา คำว่า “ธรรม” มีความหมาย ๒ ประการ คือ

๑. ธรรม หมายถึง ความจริงตามธรรมชาติ เช่น คนเราต้องเกิด ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย นี่เป็นธรรมะคือความเป็นจริงตามธรรมชาติ

๒. ธรรม หมายถึง ความดีความถูกต้อง เช่น การให้ทานเป็นความดี การรักษาศีล มีเมตตากรุณา เป็นความดี ความกตัญญูตักเตือนพ่อแม่ เป็นความดี ใครปฏิบัติตามสิ่งเหล่านี้เรียกว่า ปฏิบัติธรรม

การสนทนาธรรมที่ถูกต้อง จึงหมายถึง การสนทนาให้รู้ว่าสิ่งใดเป็นอกุศลธรรมความชั่ว จะได้ละเว้นเสีย สิ่งใดเป็นกุศลธรรมความดี จะได้ตั้งใจทำให้มาก และสิ่งใดเป็นอัปายกธรรม คือความจริงตามธรรมชาติ ไม่ได้มีชั่ว ก็รู้เท่าทันทุกประการ จะได้ไม่หลงเข้าใจผิดให้เกิดทุกข์

ความยากในการสนทนาธรรม

การสนทนาธรรม หรือที่เรียกกันง่ายๆ ว่า คุยธรรมะ นั้นดูเผินๆ ก็ไม่น่ายาก ก็เหมือนคนมาคุยกันตามธรรมดานั้นแหละ เราก็คุยกันออกบ่อยไปเพียงแต่เรื่องที่คุณเป็นเรื่องธรรมะเท่านั้น แต่ตามความเป็นจริงแล้ว ผู้ที่ดูเบาในการสนทนาธรรม พูดคุยธรรมะกันได้ไม่นาน ก็มักมีเรื่องวงแตกกันอยู่บ่อยๆ พ่อลูกนั่งติ่มเหล้าคุยธรรมะกัน พ่อบอกกินยาถ่ายพยาธิไม่บาป เพราะไม่เจตนาฆ่า ลูกบอกบาปเพราะรู้ว่ามันจะต้องตายก็ยังไม่ไปกินยาถ่าย เลียงกันไปเลียงกันมาไม่กี่คำ พ่อคว่าป็นลูกของไล่ยิงเสียรอบบ้าน อย่างนี้ก็มิ นี่ยังเพราะดูเบาในการสนทนาธรรม ความยากในการสนทนาธรรมนั้นเป็นเพราะ

๑. คู่สนทนาต้องพูดธรรมะเป็น คือเมื่อเข้าใจอย่างไรแล้วก็สามารถ ถ่ายทอดเป็นคำพูดให้เขาเข้าใจตามนั้นได้ด้วย โดยยึดหลักการพูดในมงคลที่ ๑๐ มีวาจาสุภาสิตเป็นบรรทัดฐาน จะได้ไม่เกิดการแตกร้างเข้าใจผิดแก่ผู้ฟัง คือ

- ๑.๑ เรื่องที่พูดต้องเป็นเรื่องจริง
- ๑.๒ ต้องพูดด้วยถ้อยคำที่ไพเราะ
- ๑.๓ เรื่องที่พูดนั้นเป็นเรื่องมีประโยชน์
- ๑.๔ ต้องพูดด้วยจิตเมตตา
- ๑.๕ ต้องพูดถูกกาลเทศะ

การพูดธรรมะนั้นจะต้องยึดเอาความถูกต้องเป็นหลัก ไม่ใช่พูดเอาความถูกใจ คนส่วนมากในโลกนี้ชอบให้เขาชม แต่ว่าสนทนาธรรมกันแล้วมันไปนั่งชมอยู่อย่างเดียว “คุณก็เก่ง ฉันก็เก่ง” เดียวก็ได้บ้างทั้งคู่ แต่ก็ไม่ใช่มานั่งดูอย่างเดียว “คุณนิสัยอันโน้นก็ไม่ดี อันนี้ก็ไม่ดี” คนเรายังไม่หมดกิเลส เดียวก็ทนกันไม่ได้ ยิ่งถ้าแถมมีการยกตนข่มท่านเข้าไปอีก หรือไม่ก็ยกสำนักมาอวดกัน “ถึงฉันไม่เก่ง อาจารย์ฉันก็เก่งนะ” อะไรทำนองนี้ เดียวก็ผูกใจเจ็บกัน สนทนาธรรมไปได้ ๒-๓ คำจะกลายเป็นสนทนากรรมไป จะต้องมีความพอเหมาะพอดี รู้จักใช้วาจาสุภาพ

๒. คู่สนทนาต้องฟังธรรมเป็น การฟังธรรมนี้ดูเผินๆ เหมือนจะง่าย ถึงเวลาที่แค่ไปนั่งฟังไม่เห็นจะมีอะไร แต่ในความเป็นจริงแล้ว การฟังธรรมที่ถูกต้อง คือฟังด้วยความพิจารณา รู้จักควบคุมใจให้พิจารณาตามธรรม หยิบยกเอาประโยชน์จากการฟังนั้นยาก ยากกว่าการพูดธรรมะให้คนอื่นฟังหลายเท่า ที่ว่ายากนั้นก็เพราะ

๒.๑ ยากที่จะควบคุมใจให้อยากฟังธรรม เพราะการฟังธรรมนั้นไม่สนุกเหมือนการไปฟังละคร ฟังเพลง ถ้าไม่รู้จักควบคุมตนเอง ฟังไปได้สักระยะหนึ่งเขาก็เริ่มหงุดหงิดจะหลับเอา หรือไม่อย่างนั้นก็นั่งใจลอย คิดไปถึงเรื่องอื่น มีผู้เปรียบว่าการควบคุมใจให้อยากฟังธรรมะนั้น ยากกว่าคุมลิงให้มันนิ่งๆ เสียอีก

๒.๒ ยากที่จะยอมรับธรรมะที่ได้ยินนั้นเข้าไปสู่ใจ ทั้งนี้ก็เพราะกิเลสต่างๆ ในตัวเรา เช่น ความหัวดี ความถือตัว ความเห็นผิด ฯลฯ มันคอย ต่อต้านธรรมะไว้ พอเรื่องธรรมะที่ได้ฟังขัดกับความเคยชินประจำตัว เช่น ฟังว่าต้องมีวินัยให้ข้ามถนนตรงทางม้าลาย ฟังแล้วก็เริ่มขัดใจ เพราะมันขัดกันกับความเคยชินของตัวเอง ขัดกับกิเลสในตัวเลยไม่ค่อยจะยอมรับ มันนึกค้ำใจ

ผู้ที่ฟังธรรมเป็นนั้น จะต้องหมั่นฟังธรรมบ่อยๆ จนเคยชิน ฝึกเป็นคนมีความเคารพ มองคนอื่นในแง่ดี มีความอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ถือตัว มีความสันโดษ ไม่ฟุ้งเฟ้อเห่อเหิม รู้จักพอรู้จักประมาณ และมีความกตัญญูรู้อุปการคุณ ที่ท่านทำแล้วแก่ตน จะทำให้มีอริยาศัยใฝ่ธรรมฟังธรรมเป็น สามารถรองรับธรรมะที่ได้ยินได้ฟังนั้นได้

๓. คู่สนทนาต้องสนทนาธรรมเป็น คือต้องทั้งฟังด้วย และพูดด้วยในเวลาเดียวกัน เขาพูดเราฟัง เราพูดเขาฟัง บางอย่างเราไม่อยากจะฟัง แต่เมื่อเขาพูดเราก็จำต้องฟัง บางอย่างเราอยากจะพูด แต่ไม่มีจังหวะที่จะพูดก็ จำต้องระงับใจไว้ไม่พูด เมื่อตอนสอนคนอื่นเขาไม่มีใครค้านสักคำ หนึ่งฟังยอมเราหมด แต่ตอนสนทนาธรรม เราจะต้องลดตัวลงมาอยู่ในฐานะเป็นทั้งคนพูด ทั้งคนฟัง ถ้าพูดถูกเขาก็ชม พูดผิดเขาก็ค้ำใจ อาจถูกตี ถูกขัด ถูกแหวะ ถูกชม ถูกค้ำใจ ได้ตลอดเวลา ซึ่งตรงนี้แหละที่ยั่วกิเลสหนักหนา ถ้าไม่ควบคุมใจให้ดี กิเลสมันก็คอยจะออกมาจู้จี้จ้านให้เราได้ ขึ้นต้นคนกับคนคุยธรรมะกัน ไปได้ไม่กี่น้ำ กิเลสกับกิเลสมันออกมาได้กันให้ยุ่งไปหมด

ผู้ที่สนทนาธรรมได้ จึงต้องฝึกขันธ์ใจจนมีความอดทนต่อการถูกตีเป็นเลิศ ทนคำพูดที่ไม่ชอบใจได้ ทั้งจากคนที่สูงกว่าและต่ำกว่า มีความว่าง่าย สอนง่ายในตัว และต้องเลือกคู่สนทนาเป็น คือต้องเป็นคนประเภทสมณะใฝ่สงบด้วยกัน

มีผู้อุปมาไว้ว่า การพูดธรรมะให้คนอื่นฟังก็เหมือนชกลม ชกจนหมดแรงเราก็ไม่เจ็บสักนิด ลมมันแพ้เราทุกที ทีนี้การฟังธรรมที่คนอื่นพูด เหมือนการชกกระสอบทราย คือชกไปก็รู้สึกเจ็บมือมาบ้าง ฟังเขาพูดก็เหมือนกันใจเราสะท้อนบ้าง แต่การสนทนาธรรมนั้นเหมือนการขึ้นชกบนเวทีจริงๆ เราชกเขาเขาชกเรา ชกกันไปชกกันมา ถูกล่อถูกหลอก ถูกกวนใจตลอดเวลา ถ้าไม่ระวังให้ดีอาจทนไม่ได้โกรธขึ้นมา ตนเองกลายเป็นคนพาลไป

ข้อควรปฏิบัติในการสนทนาธรรม

๑. ต้องชำระศีลให้บริสุทธิ์ก่อน ถ้าเป็นฆราวาสก็ต้องรักษาศีล ๕ ให้ บริสุทธิ์ หรือถ้ารักษาศีล ๘ มา ล่วงหน้าสัก ๗ วัน ก่อนสนทนาได้ยิ่งดี ไม่ใช่เพิ่งสร้างมาแล้วมาคุยธรรมะกัน หรือว่ากินเหล้าไปก็คุยธรรมะไป อย่างนั้นใช้ไม่ได้

๒. ต้องหมั่นเจริญสมาธิภาวนาเป็นประจำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อนสนทนาธรรมถ้าได้ทำสมาธิก่อนจะ ดีมาก เพราะใจจะผ่องใสดี ทำสมาธิจนรู้สึกเหมือนอย่างกับว่า ทั้งเนื้อทั้งตัวของเราเป็นก้อนธรรมทั้งก้อน ให้ตัว เป็นธรรมใจเป็นธรรมเสียก่อนแล้วจึงมาสนทนาธรรมกัน

๓. แต่งกายสุภาพ ทีแรกที่เราชำระศีลให้บริสุทธิ์นั้น กายก็บวจาเป็นธรรมแล้ว พอเราทำสมาธิบ่อยๆ เข้า ใจของเราก็เป็นธรรมด้วย ถึงเวลาจะสนทนาที่ต้องแต่งกายให้สุภาพ สะอาดตา ยิ่งถ้าเป็นชุดขาวได้ยิ่งดี มาก ไม่ควรใช้เสื้อผ้าสีบาดตา ทั้งนี้เพื่อให้เครื่องประกอบกายของเราก็เป็นธรรมด้วย

๔. กิริยาสุภาพ จะยืนจะเดินจะนั่งให้เรียบร้อย หนักแน่น สงบเสถียร สำรวม มีกิริยาเป็นธรรม ไม่ให้ กิริยาของเราทำให้ผู้อื่นขุ่นใจ เช่น เดินลงบันไดมาบ้าง

๕. วาจาสุภาพ คือมีวาจาสุภาพติดได้กล่าวมาแล้ว ไม่พูดเสียงดัง ไม่สรวลเสเฮฮา ไม่ยกตนข่มท่าน ไม่รู้บอกว่าไม่รู้ ควรชมก็ชม ควรติก็ติ แต่ไม่ด่า

๖. ไม่กล่าวคำนพทุพพจน์ เพราะพทุพพจน์คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น โดยเนื้อแท้แล้วย่อม ถูกต้องร้อยเปอร์เซ็นต์ อรรถกถาหรือฎีกา เกือบทั้งหมดก็ถูกต้อง ขึ้นอยู่กับว่าสติปัญญาของเรามีพอจะ ไตร่ตรองตามท่านหรือไม่ ถ้าเราไปกล่าวคำนพทุพพจน์โดยเด็ดขาดไปแล้ว ประการแรก ก็ไม่รู้จะใช้อะไรเป็น มาตรฐานประการที่ ๒ หากคู่สนทนาอธิบายหรือชี้แจงถึงเหตุผลให้เราฟัง แม้เราจะเข้าใจก็อาจไม่ยอมรับ เพราะกลัวเสียหน้า มีทิฐิ ทำให้เกิดการวิวาทบาดหมางใจกันได้ ดังนั้นสำหรับอรรถกถาหรือฎีกา เมื่อไม่เห็น ด้วยก็ควรแสดงเพียงแต่ว่ารู้สึกสงสัย หรือแสดงความเห็นของตนว่าน่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้มากกว่า พร้อม กับขอความเห็นจากคู่สนทนา

๗. ไม่พูดวาจาที่ทำให้เกิดความแตกร้าง ไม่ใช่คำพูดก้าวร้าวรุนแรง แต่ใช้วาจาที่ก่อให้เกิดความสามัคคี ประสานน้ำใจ

๘. ไม่แสดงอาการโกรธเมื่อถูกขัดแย้ง เราพูดอะไรไปถ้าเขาแย้งมาอย่าเพิ่งโกรธ ให้พิจารณาไตร่ตรอง ดูโดยแยบคาย เพราะบางทีเราอาจมองข้ามอะไรบางอย่างไป เรื่องบางเรื่องอาจถูกในที่หนึ่ง แต่ผิดในที่หนึ่ง ขึ้นอยู่กับเวลาและสถานที่ ถ้าเราด่วนโกรธเสียก่อน ความคิดที่จะไตร่ตรองตามก็ไม่มี ปัญญาของเราจะถูกความ โกรธปิดบังหมด

๙. ไม่ปรารถนาลามก คิดที่จะให้ตนมีชื่อเสียง อยากเด่นอยากดัง ตั้งใจจะฉีกหน้าผู้อื่นเพื่อให้ตนดัง ถ้าวันไหนจะไปสนทนาธรรมแล้วเกิดมีความรู้สึกอยากจะไปฉีกหน้าใคร วันนั้นนอนอยู่บ้านดีกว่า มันไม่เป็นธรรมตั้งแต่ต้นแล้ว อย่าไปสร้างเวรสร้างกรรมเลย

๑๐. ตั้งจิตไว้ว่าจะสนทนาธรรมเพื่อให้เกิดปัญญา จะเอาความรู้ของเราไปต่อเอาความรู้คนอื่นเขา มา ไม่ใช่ไปเพื่ออวดรู้ แต่จะไปแลกเปลี่ยนความรู้กัน

๑๑. ไม่พูดออกนอกเรื่องที่ตั้งประเด็นไว้ ไม่อย่างนั้นจะกลายเป็นอวดดีหรือนินทาคนอื่นไป เช่น พูดเรื่องบาป พูดไปพูดมากกลายเป็นว่า “ฉันนะไปทำงานไว้ที่นั่นที่นี้” กลายเป็นอวดว่าฉันใจบุญนะ หรือพูดเรื่องทาน พูดไปพูดมากกลายเป็นว่า “อู๊ย!แม่คนนั้นนะขี้เหนียว อีตาเศรษฐีคนนั้นก็ขี้เหนียว” ถามว่าใครดี “ฉัน...ฉัน” อย่างนี้ใช้ไม่ได้

๑๒. ไม่พูดนานไปจนน่าเบื่อ รู้จักกาลเทศะ เรื่องบางเรื่องแม้ว่าฟังแต่ถ้าพูดนานไปมากไป ผลที่ได้กลับจะน้อยลงกว่าพูดพอดีๆ เหมือนคนรับประทานอาหาร แม้เป็นอาหารดีรสอร่อย ถ้ารับประทานอิมไปจนจุกท้องเฟ้อ ทีหลังก็จะพาลขยาดไม่อยากจะรับประทานอาหารชนิดนั้นๆ

วิธีสนทนาธรรม

โดยสรุป หลักในการสนทนาธรรมรวมได้เป็น ๓ ประการ คือ

๑. สนทนาในธรรม คือเรื่องที่จะสนทนากันต้องเป็นเรื่องธรรมะ ให้อยู่ในวงธรรมะ อย่าออกนอกวง เช่น ถ้าพูดถึงการทำความดีก็ให้สุดแค่ทำดี อย่าให้เลยไปถึงอวดดี ถ้าจะพูดถึงเรื่องการป้องกันไม่ให้ทำความชั่ว ก็ให้สุดแค่ป้องกันการทำชั่ว อย่าให้เลยไปถึงนินทาคนอื่น

๒. สนทนาด้วยธรรม คือผู้ที่สนทนากันจะต้องไม่แสดงกิริยาวาจาให้ผิดธรรมะ เช่น ทางกายก็มีการเคารพกันโดยฐานานุกรม ควรไหว้ก็ไหว้ ควรกราบก็กราบ อย่าคิดทะนงตัวด้วยเหตุคิดว่ามีความรู้มากกว่าเขา ในทางวาจา ก็ใช้ถ้อยคำสุภาพเรียบร้อย เป็นวาจาสุภาพซื่อ ถ้าฝ่ายหนึ่งถูกก็ชม ถ้าอีกฝ่ายผิดก็หักโดยสุภาพ ไม่กล่าววาจาเหน็บแนมล่วงเกิน และถ้าพลาดพลั้งก็ขอโทษ ไม่ใช่สนทนากันด้วยกิเลส หรือปล่อยกิเลสออกมาโต้กันดังได้กล่าวมาแล้ว

๓. สนทนาเพื่อธรรม คือผู้สนทนาต้องตั้งจุดมุ่งหมายไว้ในใจของตนให้แน่นอนว่า เราจะหาความรู้ ความเข้าใจในธรรมะให้ยิ่งๆ ขึ้นไป ไม่ใช่จะ อวดรู้หรืออวดธรรมะ แม้บางจังหวะเราเป็นผู้แสดงความรู้ออกไป ก็คิดว่าเราจะเอาความรู้ของเราไปต่อเอาความรู้ของผู้อื่นเข้ามา มิใช่จะเพื่ออวดรู้

วิธีเลือกคู่สนทนาธรรม

หลักในการเลือกคู่สนทนาธรรมมีอยู่ ๒ ประการ คือ

๑. คู่สนทนาต้องมีอัธยาศัยใฝ่ธรรมและสงบเสงี่ยมเยี่ยงสมณะ แม้เป็นฆราวาสก็เป็นคนรักสงบ ไม่เป็นคนชอบอวดภูมิ ไม่ชอบโม้

๒. เรื่องที่จะสนทนาต้องเหมาะกับบุคคลนั้นๆ เช่น คุญเรื่องพระวินัยกับผู้เชี่ยวชาญพระวินัย คุญเรื่องชาดกกับผู้เชี่ยวชาญชาดก จะสนทนาเรื่องสมาริก็เลือกสนทนากับผู้ที่เขาฝึกสมาธิมาแล้วอย่างจริงจัง เป็นต้น

อานิสงส์การสนทนาธรรมตามกาล

๑. ทำให้จิตเป็นกุศล
๒. ทำให้มีไหวพริบปฏิภาณดี
๓. ทำให้มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด
๔. ทำให้ได้ยินได้ฟังธรรมที่ตนยังไม่ได้ฟัง
๕. ธรรมที่ฟังแล้วยังไม่เข้าใจชัด ย่อมเข้าใจชัดขึ้น
๖. ทำให้บรรเทาความสงสัยเสียได้
๗. เป็นการทำความเห็นของตนให้ตรง
๘. เป็นการฝึกฝนอบรมจิตให้บริสุทธิ์ยิ่งขึ้น
๙. เป็นการรักษาประเพณีอันดีงามของพระอรหันต์ไว้
๑๐. ชื่อว่าได้ดำเนินตามปฏิปทาอันเป็นวงศ์ของนักปราชญ์