

ไฟล์

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๕๔

ณ วัดป่าสันติพุทธาราม (วัดป่าเขาแดงใหญ่) ต.หนองขาว อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

มันข้อ ๑๔๕.

ถาม : ๑๔๕. เรื่อง “การปฏิบัติถูกต้องหรือไม่”

กราบนมัสการหลวงพ่อกะหม่อมปฏิบัติทำสมาธิ ผมใช้การบริการรวมพุทธโรพร้อม กับเพ่งดูร่างกาย บางครั้งดูหัวใจที่มันปรากฏภาพหัวใจมันเต้น บางครั้งท่องพุทธโรพร้อม กับทำงานไปด้วย โดยเอาจิตไปอยู่ที่คำบริการพร้อมเพ่งรวมไปทำงาน ไม่รู้ว่าวิธีการจะ ถูกหลักหรือไม่ครับ ถ้าถูก จะพัฒนาให้ดีกว่าเดิมอย่างไร? ถ้าไม่ถูก ต้องมีหลักปฏิบัติ ใดอย่างไรครับ? รบกวนหลวงพ่อกับช่วยชี้แนะด้วย

หลวงพ่อก : เห็นไหม ถ้าถูกมันจะพัฒนาให้ดีกว่าเดิมอย่างไร? ถ้าไม่ถูก ฉะนั้น สิ่งที่ว่า ถ้าถูกและถ้าไม่ถูก ตรงนี้มันเป็นความกังวล ถ้ามันเป็นความกังวลบีบบังคับทำให้เราละล้า ละลังใจ ฉะนั้น สิ่งที่ว่ามันถูกสิ คำว่าถูกของเรา เห็นไหม เช่นถ้าเราบอกว่าเรากำหนดพุทธ โร จะพร้อมดูร่างกายก็ได้ ถ้าคำว่าดูร่างกาย เพราะถ้าเกิดการปฏิบัติใหม่ๆ อย่างเช่นพุทธ โร นี้กำหนดพุทธโร พุทธโร การวิตก วิจารณ์ การนึกพุทธโรคือการวิตก วิจารณ์

วิตก วิจารณ์มันเกิดจากไหน? นี้โดยสสารมันไม่มีชีวิต มันรับรู้สิ่งใดไม่ได้ ไปวางที่ ไหนมันก็อยู่ที่นั่น การนั่งสมาธิ เห็นไหม เราเอาก่อนหินไปตั้งไว้ ก่อนหินจะไม่ขยับเลย อย่างที่เขาแต่งสวน เขาเอาไว้อย่างไรมันก็อยู่อย่างนั้นแหละ มันไม่ไปไหนเลย มันน่าจะ เป็นสมาธิมันก็ไม่เป็น เพราะมันไม่มีจิต แต่ของเรานี้เรานั่งสมาธินะ เวลาเรานั่งมัน หลุกหลิกๆ เพราะอะไร? เพราะเรามีจิต

ฉะนั้น เวลาเรานึกพุทธโร พุทธโร พุทธโรมันเกิดจากไหน? ก็เกิดจากจิต แล้ววิตก วิจารณ์ ฉะนั้น เวลาวิตก วิจารณ์มันแย่งชิงใจ แย่งชิงความรู้สึกนึกคิด เพราะมันจะคิดเรื่องอื่น ต่อไป เรานึกพุทธโรขึ้นมา พุทธโรมันเกิดที่นั่น แต่ แต่ทำไมเรานึกพุทธโรแล้วยังทำงานด้วย

ล่ะ? นึกพุทโธแล้วยังพิจารณาไปด้วยล่ะ? นี่แบบว่าเริ่มต้นมันยังทำงานไม่สะดวก ทำงานยังไม่คล่องแคล่ว มันก็ต้องพยายามตั้งใจให้ได้

การตั้งใจให้ได้นะ อย่างเช่นถ้าเรานึกพุทโธ พุทโธ พอเรานึกขึ้นมามันเกาะที่นี้ไว้ เห็นไหม มันจะตั้งใจ พอมันตั้งใจได้มันก็ไม่คิดวอกแวก แต่ถ้ามันคิดวอกแวกนี่มันคิดเรื่องอื่นไป ฉะนั้น เวลาเรานึกพุทโธมันจะแล่นไปคิดเรื่องอื่น เรื่องนี้ เรื่องอื่นต่างๆ ฉะนั้น เรื่องอื่นต่างๆ เวลาคนที่ปฏิบัติใหม่ เวลาให้นึกพุทโธนี้พุทธานุสติแล้วบวกลมหายใจ หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ

นี่เพราะมันจับต้นชนปลายไม่ได้เลย ให้นึกพุทโธมันก็เร่รอน ให้กำหนดลมหายใจมันก็ลุ่มลุกคลุกคลาน ฉะนั้น ให้ผูก ลมหายใจเข้าให้นึกพุท ลมหายใจออกให้นึกโธ เห็นไหม มันก็เหมือนเราทำงานไปด้วย เราคิดเรื่องอื่นไปด้วย ทำไมมันทำได้ล่ะ? ฉะนั้น ให้มันมันคง เวลาเรากำหนดลมหายใจเข้านึกพุท ลมหายใจออกนึกโธ มันก็คิดเป็นเชิงสอง ถ้ามันเริ่มมันคงขึ้นมาจะ พอจิตมันไม่ไปคิดอย่างอื่นแล้ว ทีแรกนะ เวลาเรานั่งเฉยๆ มันก็หงุดหงิดๆ แต่พอนั่งไปๆ มันก็นั่งหลับ เห็นไหม มันไม่หงุดหงิดแล้ว แต่ก็เคลิ้มหลับไปเลย

นี่ก็เหมือนกัน เวลาพุทโธ พุทโธ เวลาพุทโธพร้อมลมหายใจเพื่อให้มันมันคง นี้ให้มันมันคง พร้อมลมหายใจ แต่พอมันกำหนดพุทโธพร้อมลมหายใจ นึกพุทโธไปมันรับรู้หลายอย่าง มันก็เริ่มขาดช่วง เริ่มทำอะไรแล้วมันไม่ได้ผล เห็นไหม เขาถึงว่าให้ทั้งอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้กำหนดลมหายใจอย่างใดก็ได้ ให้กำหนดอย่างเดียวก็ได้ หรือกำหนดพุทโธอย่างเดียวก็ได้ อย่างใดอย่างหนึ่งให้ชัดเจน จากที่มันแตกมันก็จะเหลือเป็นเอกภาพ เป็นหนึ่งแล้ว เป็นหนึ่งนี่อย่างใดอย่างหนึ่ง

อย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้ากำหนดลมหายใจ นี้กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ลมหายใจเริ่มละเอียดขึ้นๆ ละเอียดคนะเด่นชัดมาก รู้หมดว่าละเอียดหมด แล้วลมหายใจมันจะเริ่มหายไป นี่สมาธิมันจะละเอียดเข้าไป ถ้ากำหนดพุทโธ พุทโธ พุทโธมันเริ่ม พุทโธจนพุทโธไม่ได้เลย เห็นไหม จากที่ว่ามันแตก เราพยายามให้มันเป็นหนึ่ง พอเป็นหนึ่งขึ้นมามันจะทิ้งตัวมันเอง มันจะทิ้งชื่อพุทโธ ทิ้งสิ่งที่เป็นสมมุติ มันจะเข้าไปสู่ตัวจริง ตัวจริงคือตัวธาตุรู้เลย มันเข้าไปรู้เฉยๆ แล้วอ้อ อี้ นั่นล่ะคือตัวสมาธิ

นี่พูดถึงว่า “ถ้ามันถูกมันจะพัฒนาอย่างไร?”

ถ้ามันถูก เห็นไหม ถ้ามันถูกมันก็จะละเอียดเข้ามา ถ้ามันถูก ถ้ามันไม่ถูกล่ะ? ถ้ามันไม่ถูกมันมีอะไรไม่ถูก ถ้ามันไม่ถูกก็คือกิเลสมันปั่นป่วน กิเลสไง สิ่งที่มีมันไม่ยอมให้เราได้ดี มันไม่ยอมให้เราได้ประสบความสำเร็จ มันก็ปั่นป่วน ถ้าสิ่งที่ไม่ถูกก็มีอย่างเดียวคือแรงกระตุ้นจากกิเลส ถ้ามันไม่ถูก

เขาบอกว่าถ้ามันไม่ถูก เวลาภาวนากัน ส่วนใหญ่เดี๋ยวนี้เราภาวนากัน พอภาวนากัน เราไปคุยกันโดยวิธีการที่แตกต่างกัน จะบอกว่ามันไม่ถูก นี่ไม่ถูก สิ่งที่ไม่ถูก อะไรมันไม่ถูก? ถ้าสิ่งที่ไม่ถูก กำหนดพุทธโธนี่มันกำหนดพุทธโธ ถ้าเรามีสติมันก็ต้อง ทินี่เพียงแค่กำหนดพอมีสติ เดี่ยวสติมันก็เลื่อน สติมันก็ไม่ชัดเจน ถ้าไม่ถูก ไม่ถูกเพราะมันไม่ลงสู่ธรรม ถ้ามันถูกมันก็ลงสู่ธรรม

สิ่งที่ไม่ถูก การปฏิบัตินะเขาเรียกอุบาย ถ้าอุบายนะเราเคยชิน กู้เงินกับสิ่งใด กิเลสมันจะตามทัน พอกิเลสมันตามทันขึ้นมา สิ่งที่เราเคยถามว่าอย่างนี้มันถูก แล้วมันได้ประโยชน์ด้วย ทำไปๆ นะมันไม่ก้าวหน้า มันไม่เจริญ มันไม่ก้าวหน้า มันไม่พัฒนา แล้วก็ทำอยู่อย่างนี้ ทำอย่างนี้ แล้วก็บอกว่าทำถูก ก็เหมือนบวกเลข เราบวกถูกนะ ๒ บวก ๒ เป็น ๔ ๒ บวก ๒ เป็น ๔ นี่เราบวกถูก เราบวกถูกแล้วเราบวกเลขเราบวกเรื่องอะไรล่ะ?

เออ เงินเดือนออกแล้วใช้ทำอะไร? หารทำอะไร? มันยังมีตัวเงินมาเป็นผลตอบแทนนะ แต่ถ้าเราบวกเลขแต่ไม่มีอะไรเป็นผลตอบแทนเลย นี่ก็เหมือนกัน คำว่าทำถูกๆ พุทธโธก็ถูก กำหนดอานาปานสติก็ถูก ทุกอย่างทำถูกหมดเลย แต่ทำไมสมาธิไม่ได้ ทำไมไม่ลงสมาธิล่ะ? เออ มีอะไรผิดบ้าง ก็ไม่ผิดทำถูกหมดเลย แล้วถูกแล้วทำไมไม่เป็นสมาธิล่ะ?

นี่ก็เหมือนกัน เราคำนวณ เราคำนวณเรื่องอะไร? มันมีข้อเท็จจริงหรือเปล่า? นี่ถ้าเราตั้งใจของเรา เราพุทธโธของเรา พุทธโธของเรา เราต้องตั้งสติด้วย แล้วมันเป็นจริงไหม? ถ้ามันเป็นจริง เห็นไหม มันมีข้อเท็จจริงเราก็หลบเอา หลีกเอา

นี่เขาว่าปฏิบัติถูกต้องไหม? ถ้าการปฏิบัติถูกต้อง เราทำความเข้าใจของเรา ถ้าใจให้มันสงบระงับก่อน พอใจสงบระงับแล้วเราฝึกหัดใช้ปัญญา ถ้าใจไม่สงบระงับ เราหัดใช้

ปัญญาก็ปัญญาเพื่อความสงบระงับ ปัญญาอันหนึ่งคือปัญญาเพื่อความสงบระงับ ปัญญาอันหนึ่งถ้ามันสงบระงับแล้วมันจะเกิดภาวนามยปัญญา ปัญญาในการถอดถอน เห็นไหม

นี่ว่าศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งปัญญา ไซ้ศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งปัญญา แต่ปัญญาของใคร? ปัญญาในระดับไหน? ปัญญาระดับปุถุชน กัลยาณปุถุชน ปุถุชนนี่คิดเรื่องธรรมดาๆ มันเหมือนกับคนเถรตรงนะ เวลาทำบุญต้องเป็นอย่างนี้ เถรตรงเลย ผิดไม่ได้ ผิดไม่ได้บุญ เขาบอกไปวัดนะ ถ้ายังไม่ได้ขอศีลคือยังไม่ได้ ต้องขอศีลก่อน แล้วถ้าไม่ได้ขอศีล วันนี้ไม่ได้บุญหุจดหิตทั้งวันเลย วันนี้ไม่ได้ขอศีล พระไม่ให้ศีล วันนี้หุจดหิตทั้งวันเลย แต่ถ้าพอมันเข้าใจของมันแล้ว อ้อ ขอศีลคืออาราธนาศีล แต่ถ้าเราปฏิบัติแล้วมันมีใจ

นี่เถรตรง เถรตรงขึ้นไปมันก็ต้องทำให้ถูกต้องตลอดไป แล้วมันพัฒนาขึ้นไปไหม? ถ้ามันพัฒนาขึ้นไปแล้ว เห็นไหม เวลาปฏิบัติ เวลาเราปฏิบัตินะ ไปอยู่ในป่า ในเขาจะไปขอศีลกับใคร? เราจะปฏิบัติอย่างไร? มันมีของมันอยู่แล้วเราต้องตั้งใจของเรา เราไม่ทำอะไรแบบเถรตรง เห็นไหม ถ้ามันเชื่อ เชื่อจนไม่มีปัญญาเลย เชื่ออย่างนั้นมันก็ทำไม่ได้ กิเลสมันหัวเราะเยาะนะ แต่ถ้าเรามีปัญญาของเรา เราใช้อุบายของเรา นี่ถ้าเราปฏิบัติถูกต้องแล้ว ปฏิบัติดีงามแล้ว แต่ถ้ามันไม่ลงเราต้องมีอุบาย

คำว่าอุบายของเรานะ เราหาวิธีการของเรา เพราะจิต จิตเวลามันจะลงนะ ถ้าคนชำนาญในวสีมันมีความชำนาญของมัน มีความมั่นใจของมันนะ กิเลสมันจะมาหลอกลวงขนาดไหน ถ้าเรามีความมั่นใจของเรานะ เอ็งหลอกลวงไม่ได้หรอก อยากรู้ก็ต้องลง ถ้าอย่างไรต้องลงนะ ถ้ากิเลสมันแข็งขึ้นมา กิเลสมันต่อรองขึ้นมา นะ คูตัวอย่างเช่นหลวงตาท่านนั่งตลอดรุ่ง ท่านบอกว่าท่านนั่งปกตินี้แหละ แต่มันมีอะไรหุจดหิตๆ นะ ถ้าอย่างนั้นต้องตลอดรุ่ง

พอตลอดรุ่งขึ้นไป กิเลสมันเกิดจากจิต ฉะนั้น พอกิเลสเกิดจากจิต ความเข้มแข็งของเรา มันจะต่อรองขนาดไหน มันแกร่งขนาดไหน ถ้าเราเข้มแข็งของเรานะมันยอมจำนน อย่างเช่นเราปฏิบัติ เวลาถึงที่สุดนะตายอย่างเดียว มันบอกจะตายแล้วนะ ทีนี้คำว่าจะตายมันเป็นไม้สูกทำยไซ้ไหม? แต่ก่อนที่บอกมันจะตายนะ เดี่ยวจะเจ็บไซ้ได้ป่วย เดี่ยวจะพิการนะ เออ อย่างนี้ลูกก่อน เดี่ยวพุงนี้ต้องไปทำงานนะ

นี่มันเรื่องของมันทั้งนั้นเลย แต่ถ้าบอกว่าทำงานนะ อ้าว พຽງนี้ไม่ไปทำงานหยุดวันหนึ่ง นั่งทั้งคืนเลย อ้าว จะเอางานมาอ้างก็ไม่ได้ จะเอาอะไรมาอ้างก็ไม่ได้ มันไม่มีข้ออ้างแล้ว อะไรที่มันจะอ้างเราตัดทิ้งหมดเลย ถ้าตัดทิ้งหมดเลยมันก็ว่าถ้าอย่างนั้นตายอ้าว ตายก็เอาตายแลกกัน ถ้าเอาตายแลกกัน นี่ถ้าอย่างนี้แล้ว คำว่า “ถ้าปฏิบัติถูกแล้วพัฒนาดีขึ้นอย่างไร?”

นี่ในตรงนี้ไง นี่ถ้าปฏิบัติถูกมันจะพัฒนาอย่างไร? ถ้าเราใฝ่ดี เราหวังดีของเราแล้วบอกว่าอย่างนี้มันเป็นอรรถกถาญาณุโยค ทำตนให้ลำบากเปล่า อรรถกถาญาณุโยคมันเป็นอย่างไร? อรรถกถาญาณุโยคมันเป็นเรื่องของกิเลสเอามาอ้างใช่ไหม? ถ้าเราลำบาก เราลำบากจริงหรือ? เราใฝ่ดี เราอยากได้ความดีมันเป็นอรรถกถาญาณุโยคตรงไหน? นี่มันเป็นความเพียรชอบต่างหาก

ถ้าใฝ่ดีนะ ใฝ่ดีมันเข้มแข็งมันก็เป็นเรื่องใฝ่ดี แต่เราใฝ่ดีแต่กิเลสมันมาหลอกนะ ดีแค่ไหน ดีแค่ที่ว่าให้มีการทำพอเป็นพิธีไง แต่ถ้าทำมากกว่านั้นไปมันจะได้รับการสงวามมันจะลงสู่สมาธิ มันจะลงสู่ความสงบนะ กิเลสมันก็วิ่งไว้วักแล้วเราจะจิตใจ ถ้าเดี่ยวเราทำคุณงามความดีแล้ว มันดีขึ้นมาแล้วเราจะมูมานะ ยิ่งทำความดีมากขึ้นไปมันจะไปฆ่ามัน มันก็ต่อรองไว้ เอาแค่นี้ๆ เอาแค่นี้เราก็เชื่อมั่นมาตลอดเลย แล้วเชื่อมั่นเราก็ไม่จริงกับมัน

นี่ถ้ามันไม่ถูก มันไม่ถูกตรงนี้ ไม่ถูกตรงที่ว่ามันมีสิ่งที่ว่าต่อรองตลอด แล้วเราก็เชื่อมั่นตลอด อะไรผิด อะไรถูกก็ว่าอย่างนั้นผิด อย่างนี้ถูกมาตลอด ถ้ามันถูก พุทธศาสนาคือกำหนดพุทโธ นี่โดยข้อเท็จจริงมันถูกต้องอยู่แล้ว แต่มันผิด มันผิดเพราะกิเลสเรามาทำให้เราบิดเบือน มันบิดเบือนการกระทำของเราเอง ฉะนั้น

ถาม : ถ้าปฏิบัติอย่างนี้ถูกไหม?

หลวงพ่อ : ถูก

ถาม : ถูกแล้วมันจะพัฒนาดีขึ้นไปกว่าเดิมอย่างไร?

หลวงพ่อ : มันจะพัฒนาดีขึ้นไปกว่าเดิม กว่าเดิมหมายถึงว่าตอนที่ไม่ได้ปฏิบัติ หรือปฏิบัติใหม่ๆ เรานั่งก็นั่งไม่ถูก เราแบบว่าเก้ๆ กังๆ ไปหมดเลย แต่พอมาทำแล้วเราก็นั่งเป็น ถ้าเราวางใจถูกอีก เห็นไหม เรากำหนดพุทโธ พุทโธของเรา นี่ถ้ามันพุทโธแล้ว ถ้า

มันจะพิจารณาร่างกาย พิจารณาหัวใจบ้าง มันทำอะไรให้มันทำไป แล้วเรามีสติตามไป มีสติตามไปนะ พอจิตมันดีขึ้น ทุกอย่างดีขึ้นมันจะรู้ของมัน ถ้าดีขึ้น หมายถึงขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิมันจะดีของมัน

แล้วถ้าไม่ถูก เห็นไหม ถ้าไม่ถูก คำว่าถูกเราเอาอันนี้เน้นเป็นหลักการ กรรณฐาน ๔๐ ห้อง ทำความสงบของใจเข้ามา นี่พุทธานุสติ ธัมมานุสติ อะไรก็ได้ขอให้มีการกระทำ ขอให้เราขยันหมั่นเพียร ขยันหมั่นเพียรแล้วทำแล้วนี่ หนึ่งบุญกิริยาวัตถุ การภาวนานี้เราบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ปฏิบัติบูชา

คู่วิถีทางโลกเขา เวลาวินสำคัญทางชาติ ทางศาสนาเขาปฏิบัติบูชากัน ปฏิบัติบูชา นี่บวชพระ บวชเณรถวายในหลวง เขาทำเพื่อบุญกุศล อันนี้เราบวชหัวใจของเรา เราพยายามปฏิบัติของเรา เราจะบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามันได้บุญอยู่แล้ว

เขาบอกว่า

ถาม : ถ้ามันพัฒนาขึ้นดีกว่าเดิมอย่างไร?

หลวงพ่อก : ดีที่ว่าเราได้ปฏิบัติบูชา พอปฏิบัติบูชาเราอยู่ใกล้ศีลธรรม ถ้าอยู่ใกล้ศีลธรรม เห็นไหม สิ่งที่เป็นอบายมุข สิ่งที่ทำให้เราใช้จ่ายฟุ่มเฟือย สิ่งที่ทำให้ชีวิตเรามันต้องไหลไปตามโลก นี่มันตัดสิ่งนั้นมาให้อยู่ในหลักในเกณฑ์ ในหลักในเกณฑ์ของชาวพุทธ นี่มันก็พัฒนาขึ้นมาอย่างนี้ไง มันพัฒนาจากคนที่โลเล คนที่ไม่มีหลักเกณฑ์ให้เป็นคนที่มีหลักเกณฑ์ แล้วจิตใจถ้ามีสติขึ้นมา เห็นไหม ขอให้มิตติอย่างเดียว ถ้ามีสติขึ้นมาการทำงานก็ดีขึ้น แล้วควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ การทำทุกอย่างเรื่องความผิดพลาดจะน้อยลง

นี่ความผิดพลาดจะน้อยลง จนถ้ามีสติปัญญาขึ้นมา เห็นไหม นี่เราดีขึ้นมาตลอด ดีขึ้นทั้งหน้าที่การงาน หน้าที่ทางโลก แต่ แต่มันไม่ใช่ออย่างเดียวกันเท่านั้นแหละ ไม่ดีกับกิเลส กิเลสในหัวใจมันโดนบีบคั้น พอโดนบีบคั้น เพราะในการกระทำทุกอย่างนะ ต้นไม้ เวลาเราดูแลต้นไม้ให้มันโตขึ้นมา เราต้องดูแลโคนต้น รักษาให้น้ำ ใ้ปุ๋ย แล้วก็ดูแลโรคของพืช โรคของต้นไม้ นั่น ต้นไม้นั้นจะเจริญเติบโตขึ้นมา

หัวใจ ถ้าเราดูแลขึ้นมา เห็นไหม มันจะเติบโตของมันขึ้นมา มันจะเข้มแข็งของมันขึ้นมา ทีนี้มันจะเข้มแข็งขึ้นมา กิเลสไง กิเลสมันเป็นสิ่งที่เป็นเชื้อโรค สิ่งที่ทำให้ต้นไม้เนี่ยมันอับเฉา เนี่ยมันพยายามทำของมัน ฉะนั้น เราจะบอกว่าเวลาปฏิบัติขึ้นไปแล้ว มันมีเจริญแล้วก็เสื่อม สรรพสิ่งในโลกนี้มีเจริญแล้วเสื่อม เสื่อมแล้วเจริญ การปฏิบัติของเราเนาะ เราปฏิบัติขึ้นมามันก็ดีขึ้นๆ บางที บางทีมันก็ถอยหลังเหมือนกัน ถ้ามันถอยหลังเราก็ต้องตั้งสติ เราต้องยอมรับความจริงไง

นี่คือเป็นข้อเท็จจริงอันหนึ่งนะ เวลาปฏิบัติแล้วนี่เจริญแล้วเสื่อม เสื่อมแล้วเจริญ แต่ถ้าคนไม่ปฏิบัติเลย มันไม่มีอะไรเลยมันจะเอาอะไรไปเสื่อม มันก็หงุดหงิดๆ มาตลอด ทีนี้ถ้ามันเจริญแล้วเสื่อม มันเหมือนกับเราปลูกต้นไม้ คนทำสวน ทำไร่นะ เขาต้องเจออุปสรรคแน่นอน ภัยแล้ง ฝนตกเกินไป ขนาดชาวสวน เวลาลมแรงเขากลับมาก เพราะพวกเกสร พวกดอก พวกผลมันจะหลุดจากต้นเลยล่ะ คือคราวที่เขาจะได้ประโยชน์ เขาจะไม่ได้ประโยชน์เลยนะ

เวลาลมกรรโชกแรงๆ มันพัดเนี่ยชาวสวนกลัวมา เวลามันออกดอก ออกผล แล้วถ้ามันลมแรงนะ ปีนั้นเขาจะไม่ได้ผลผลิตของเขาเลย ฉะนั้น เวลาชาวสวน ชาวไร่เขายังต้องดูแลต้นไม้เขาขนาดนั้น เราเป็นนักปฏิบัติ เราจะดูแลหัวใจของเราเนาะ แล้วหัวใจของเราเนี่ยมันหวั่นไหวขนาดไหน? หัวใจของเรามันหวั่นไหวขนาดไหน? เราจะต้องดูแลตั้งใจของเรา ถ้าเราตั้งใจของเรา มันจะพัฒนาของมันขึ้นๆ มา ถ้ามันพัฒนาแล้ว

นี่ไงเขาบอก

ถาม : ถ้ามันถูก มันจะพัฒนาดีกว่าเดิมอย่างไร?

หลวงพ่ : ดีกว่าเดิมคือที่พูดให้ฟังนี้

ถาม : ถ้าไม่ถูก ต้องมีหลักการปฏิบัติอย่างไร?

หลวงพ่ : ถ้าไม่ถูก เห็นไหม ถ้าไม่ถูกเพราะกิเลสมันขัดขวางอย่างเดียว ถ้าไม่ถูก ถ้าถูกนะ แล้วเวลาเราพูดถึงวิธีการปฏิบัติอื่นๆ เราบอกว่ามันไม่ถูกๆ ไม่ถูกเพราะอะไร? ไม่ถูกเพราะว่าถ้ามันเกิดจากจิต อย่างเช่นกำหนดพุทโธ อานาปานสติ กำหนดอานาปานสติ

มันเกิดจากจิต เกิดจากผู้กระทำ มันต้องได้ผล แต่เราบอกอย่างนั้นก็ไม่ได้ แล้วมันเป็นความอยาก อย่างนี้ก็ไม่ได้ แล้วเราก็บอกว่าต้องมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมไปอย่างหนึ่ง

เวลามันมากก็อย่างที่ว่ามันจะว่างๆ นะ เวลามันจบแล้วมันจะว่างๆ เพราะ เพราะ มันไม่มีเจ้าของ เพราะในการปฏิบัติมันมีสัมมากับมิจฉานะ สัมมาสมาธิคือความถูกต้อง ดึงมา สัมมาความถูกต้อง สัมมาสมาธิ มิจฉาสมาธิ นี่ว่างๆ ว่างๆ ไม่มีใครเป็นเจ้าของ ไม่มีสิ่งใดเป็นผู้รับรู้เลย แล้วมันไปไหนล่ะ?

นี่พูดถึงถ้ามันพัฒนา มันพัฒนาอย่างไร? ถ้ามันไม่ถูก ไม่ถูกก็เพราะว่ากิเลสมันขัดขวาง แล้วประสบการณ์เรานี้มันจะสอน ถ้าประสบการณ์ของใครนะ อย่างเช่นผลไม้ เวลามันแก่มันจะสุกของมันไป จิต ถ้ามันพัฒนาขึ้นมามันจะแก่ แล้วมันจะเป็นผลไม้ที่หอมหวาน แต่ถ้ามันเป็นดอก เห็นไหม เป็นผลอ่อน แล้วมันหลุดจากขั้ว หรือมันเน่าเสีย นี่เราต้องรู้ว่าผลไม้เน่า ถ้าเค็ดมารสชาติก็ใช้ไม่ได้

ฉะนั้น ในการปฏิบัติถ้ามันถูกต้อง เห็นไหม มันถูกต้อง มันจะแก่ มันจะหอม จะหวาน คือรสของธรรม คือสมาธิธรรมมันจะมีความสุข แต่ถ้ามันไม่ถูกล่ะ? มันไม่ถูก เหมือนที่ว่ามันแก่ ผลมันอ่อน แล้วมันติดโรค มันเป็นโรค มีแมลงวันเจาะต่างๆ มันจะเน่า มันจะเสียไป นี่ถ้าไม่ถูกเราจะมีการปฏิบัติอย่างไร? เราก็ดูแล

การดูแล หัวใจมันมีความรู้สึก มันละเอียดอ่อน อย่างเช่นวัตถุเราสร้างสิ่งใด เห็นไหม อย่างเช่นสร้างบ้าน สร้างเรือนเขาก็เอาอุปกรณ์มา เอาหิน เอาเหล็ก เอาทราย เอาปูนมา เขาก็ก่อสร้างของเขาขึ้นไป เขาก็ตกแต่งของเขาขึ้นไป มันไม่มีชีวิตจิตใจ แต่หัวใจละเอียดอ่อนกว่านั้น เราต้องรักษาของเรา เราดูแลของเราเอง

เขาถามว่า

ถาม : การปฏิบัติถูกต้องหรือไม่?

หลวงปู่ : ถูกต้อง ถ้าคำว่าถูกต้องนะ กำหนดสมาธิที่พูดมานี้ถูก ใช้ได้หมดเลย แต่เวลามันปฏิบัติไปแล้ว เขาบอกว่าเขาพุทโธ พุทโธพร้อมกับดูกาย บางทีก็ดูหัวใจ ได้ เรากำหนดลมหายใจเข้าพุท ออกโธก็ได้ แต่ถึงที่สุดเวลามันโตขึ้น อย่างเช่นผลไม้ เห็นไหม

เวลามันลูกอ่อน จากเป็นเกสรก็เล็กๆ แต่ถ้าเป็นมะม่วงหรือทุเรียนลูกมันใหญ่ ลูกมันใหญ่มันจะมีน้ำหนักดวง

จิตใจ เห็นไหม เราพุทโธ พุทโธโดยสิ่งใด นี่เราพุทโธไปด้วย ครอบงายไปด้วย ครอบงายใจไปด้วย ครอบงายใจไปด้วยนี้ได้ ถ้าเป็นผลไม้ที่มันยังเป็นผลอ่อน แต่ผลแก่มันจะมีน้ำหนักมากขึ้น ฉะนั้น เวลาเรากำหนดไปเรื่อยๆ จิตใจเราดีขึ้น เพราะถ้าเป็นผลอ่อนเด็ดมามันก็ไม่มีรสชาติ แต่ถ้าแก่ขึ้นมารสชาติมันจะดีมาก

จิตใจถ้ามันกำหนดแล้วมันอยู่ เห็นไหม นี่สิ่งที่กำหนดพร้อมทั้งลมหายใจด้วยมันก็อยู่ แต่ถ้ามันจะแก่ แก่หมายถึงว่าเวลามันจะละเอียดเข้าไปๆ เราทิ้ง ผลไม้เวลาออกมาเป็นพวงมาเขาจะเด็ดออก เหลือไว้จำเพาะที่มันจะโต นี่มันจะเป็นประโยชน์ แต่ถ้ามันเป็นพวงมะม่วงหลายผล พอหลายผลขึ้นมามันจะเบียดกัน ผลนั้นมันจะไม่งอกงาม นี่เวลาเราภาวนาไปถึงตรงนั้นเราถึงจะรู้ใจ ถึงตอนนั้นการครอบงายมันก็ครอบงายอย่างเดียว ชัดๆ การดูหัวใจ การกำหนดนี่ถึงเวลาเราทำงานดีขึ้นๆ

นี่พูดถึงว่าถ้าลูกมันจะพัฒนาไปอย่างไร? มันพัฒนาขึ้นมา จิตมันจะเป็นหนึ่งเดียว มันไม่แตกออกไปหลายๆ ทาง แล้วเวลาถ้าออกใช้ปัญญาแล้ว ปัญญามันจะครอบคลุมหมดเลย นั่นพูดถึงปฏิบัติไปข้างหน้านะ ฉะนั้น ว่าถ้าปฏิบัติถูกต้องก็จะเอาอย่างนี้ เกรตรงอย่างนี้ คือว่าจะต้องดูกายด้วย พุทโธด้วย คือจับปลา ๓ มือ ๔ มือเลย แต่เริ่มต้นก็ต้องเป็นอย่างนี้แหละ เริ่มต้นเราก็ต้องทำกันไปอย่างนี้ พอมันดีขึ้นไป อย่างเช่นเราเป็นชาวสวนนะ เราจะคัดเองเลยว่าผลไหนดี ผลไหนใหญ่ เอาผลนั้นไว้ ผลไหนไม่ดีเด็ดออกๆ

นี่ก็เหมือนกัน ถึงเวลาปฏิบัติไปแล้วมันจะวางเองไป วางเรื่องนี่ๆ เหลืออันเดียว ชัดๆ ชัดๆ ไปนะ แล้วมันจะเจริญไปข้างหน้า นี่พูดถึงการปฏิบัติถูกต้องนะ

อันนี้เหมือนกันเลย ข้อ ๑๔๖. เนาะ

ถาม : ๑๔๖. เรื่อง “การภาวนาในชีวิตประจำวัน”

หลวงปู่ : (หัวเราะ) การภาวนาในชีวิตประจำวันเลยละ มันเป็นคำถาม เราจะต่อเนื่องกันไป

ถาม : กราบนมัสการท่านอาจารย์ค่ะ หนูได้ฟังเทศน์ของท่านอาจารย์ทางเว็บไซต์ ขอบุณท่านอาจารย์สำหรับคำสั่งสอนค่ะ หนูมีคำถามอยากจะเรียนถามค่ะ คือชีวิตหนูต้องพบปะพูดคุยกับผู้อื่น หรือไม่ก็ทำงานกับคอมพิวเตอร์ค่ะ หนูเลยขอความกรุณาพระอาจารย์ช่วยแนะนำการภาวนาในชีวิตประจำวันค่ะ

หลวงพ่อบอก : โอ้อย่างนี้มันมีจริตนะ เพราะว่าบางคนภาวนาต้องเก็บตัว แต่บางคนเวลาภาวนา ถ้าเหตุกระทบเขาจะมีปัญญาของเขา วันๆ หนึ่งถ้ากระทบสิ่งใดปัญญามันจะเกิด แต่ถ้าไม่ได้กระทบนะเขาก็จะไม่เกิด

นี่เราจะบอกว่าบางคนเขาต้องอยู่กับคนที่อยู่ได้ อยู่คนเดียวก็อยู่ได้ แต่การอยู่คนเดียวนี้ะ อยู่คนเดียวระวังความคิด ฉะนั้น อยู่คนเดียวต้องระวังความคิด เพราะความคิดนี้เราจะควบคุมความคิด เพราะความคิดนี้ให้มันสงบเข้ามา แต่บางคน เห็นใหม่ ถ้าอยู่กับคนที่ดี พอกระทบปั๊บมันมีอารมณ์ เขาจะจับอารมณ์เขา เขารู้อารมณ์เขา เขาบอกว่าอยู่กับคนที่ดี ภาวนาดี แต่ถ้าไปอยู่คนเดียวภาวนาไม่ค่อยดี อันนั้นมันเป็นความถนัด

แต่ถ้าผู้ถามนี้เขาบอกว่าชีวิตของเขาต้องพบปะผู้คน ถ้าพบปะผู้คนเราก็ต้องมีสติไว้ไง หน้าที่การงานของเราก็คือหน้าที่การงานของเรา ถ้ามีหน้าที่พบปะผู้คน แล้วถ้าเรามีสติ เรามีสติควบคุมใจเรา เราเป็นคนที่คุณเกม ถ้าคุณเกมนะ อะไรกระทบนี้เราจะรู้ทัน แม้แต่จะเป็นเจ้านาย หรือเป็นลูกน้องเราก็แล้วแต่ ถ้าเรามีสติเราคุยอะไรกับเขา เราพูดอะไรกับเขาเราจะควบคุมได้หมด แต่ถ้าเราขาดสตินะ เราฟังความเรื่องนั้น เราก็ฟังแล้ว เราตีความคลาดเคลื่อน พอคลาดเคลื่อนอารมณ์เราก็จะกระทบรุนแรงมาก

ฉะนั้น ถ้าเรามีสติเราจะคุมเกมแล้ว แล้วคุมเกม ถ้าเราปฏิบัติของเราไปเรื่อยๆ มันจะพัฒนานะ อย่างเช่นอายุการทำงาน อายุการทำงานของคน ๑๐ ปี ๒๐ ปีเขาทำงานของเขา ด้วยความชำนาญของเขา เขาจะรู้เลยว่าอะไรถูก อะไรผิด นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเรามีสติของเรา อายุงาน อายุที่มีสติมันจะพัฒนาจิตของเราขึ้นมา ว่าเวลาเรารับรู้ เมื่อก่อนทำไมเราไม่ทันความคิด ทำไมเดี๋ยวนี้เราทันความคิด ทำไมเดี๋ยวนี้เราควบคุมอารมณ์ได้ นี่มันจะดีขึ้นของมัน

ฉะนั้น สิ่งที่เขาว่าถ้าต้องพบปะผู้คน เพราะมันเป็นความจำเป็น เพราะมันเป็นงานใช้ไหม? มันเป็นงานเราก็ตั้งสติ เพราะตั้งสติก็คือธรรมะหล่อเลี้ยงหัวใจ หน้าที่การงาน

เราหาปัจจัย ๔ เพื่อเลี้ยงชีวิต สิ่งทีเลี้ยงชีวิตเราต้องมีหน้าที่การงาน แต่มีหน้าที่การงานแล้ว ถ้าจิตใจมีความสุขด้วยเราก็จะมีความสุข ถ้ามีหน้าที่การงาน แต่จิตใจเราเร่าร้อน ฉะนั้น สิ่งที่ว่าจิตใจเราเร่าร้อนเราต้องอาศัยธรรมะเป็นเครื่องอยู่ ถ้าอาศัยธรรมะเป็นเครื่องอยู่เห็นไหม ธรรมะสอน

ในธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่า ให้เอาชนะตนเอง ให้รักษาตนเอง รักษาใจ ถ้ารักษาใจเท่ากับรักษาทุกๆ สิ่ง หลวงตากับหลวงปู่มั่นท่านพูดประจำ

“การรักษาหัวใจคือการรักษาทุกๆ อย่างในชีวิตเรา”

ทรัพย์สมบัติ เกียรติยศ ชื่อเสียง สมบัติทุกอย่างเลย ถ้ารักษาใจเท่ากับรักษาสมบัติ แต่ถ้าไม่รักษาใจเท่ากับไม่รักษาสมบัติ ถ้าเราไม่รักษาใจ เห็นไหม คุณติเราใช้จ่ายฟุ่มเฟือย เราทำสิ่งใดเราเกิดความขาดตกบกพร่อง เพราะจิตใจเรามันบกพร่อง ทุกอย่างจะบกพร่องไปหมดเลย

ฉะนั้น สิ่งที่เป็นหน้าที่การงานเราก็ดูแลหน้าที่การงานของเราไป เราทำงานของเราไป แต่สติปัญญา มันจะรักษาใจเรา นี่ถ้าเราใฝ่ดี เราใฝ่ดี เราอยู่กับความดี เห็นไหม จากความดีมันจะดีขึ้นไป แล้วถ้าใฝ่ดีมันจะศึกษา จะค้นคว้าหาสิ่งที่เป็นที่พึ่ง แต่ถ้าใฝ่ไม่ดีล่ะ?

ใฝ่ไม่ดี นี้อย่างที่ว่าไม่รักษาใจของตัวเอง พอไม่รักษาใจของตัวเองนะ มันเท่ากับไม่รักษาสมบัติเพราะเราไม่รักษาใจ ใจมันไม่มีค่าแล้ว พอใจไม่มีค่า ทุกอย่างมันจะด้อยค่าไปหมดเลย เพราะค่าของใจ ค่าของความรู้อีกนี่ก็คิดของเรามันอ่อนด้อยแล้ว แต่ถ้ารักษาใจ ใจของเราดี ค่าของเราดี ทุกอย่างจะดีตามมา ทีนี้ตามมา เห็นไหม ในเมื่อหน้าที่การงานของเขาต้องอยู่กับผู้คน ต้องพบปะผู้คน แล้วนี่เขาว่า

ถาม : หนูควรจะทำตัวอย่างใด?

หลวงปู่ : เฮ้อ ก็ทำตัวปกตินี้แหละ เพราะหน้าที่การงานก็คือหน้าที่การงาน อย่างเช่นการปฏิบัติของเราเนี่ย คุณติพระก็คือพระ พระเหมือนพระ แต่พระองค์ไหนมีธรรม พระองค์ไหนไม่มีธรรม ใครดูออก? คนก็เหมือนคน คนนี้เหมือนกันนะ แต่คนบางคนเป็นพระโศคาบัน เป็นพระสัทธาคามิ แต่บางคนเป็นปุถุชน เรารู้ได้อย่างไรล่ะ?

ฉะนั้น เราจะบอกว่าในเมื่อหน้าที่การงาน เราทำงานเราก็คือคนนี่แหละ เราก็คือปัจจุบันนี่แหละ เราก็คือเรานี่แหละ แต่หัวใจของเรามันรู้ผิด รู้ถูก รู้ชั่ว รู้ดี นี่มันวัดกันที่นี้ไง มนุษเรัจฉาโน ถ้ามนุษเรัจฉาโน เห็นไหม ร่างกายเป็นมนุษย์ จิตใจเป็นสัตว์เรัจฉาน เขาทำลายได้ทุกอย่างเลยถ้าหัวใจมันไม่ดี มนุษสเทโว นี่มนุษย์นะ ร่างกายเป็นมนุษย์แต่ใจเป็นเทวดา ถ้าใจเป็นเทวดา มนุษสเทโว นี่เทวดานะมีความเสี่ยสละ เทวดาเป็นความดีทั้งนั้นเลย

ฉะนั้น ถ้าทำแล้วเราจะได้อะไร? เราจะเป็นอย่างไร? เราก็เป็นมนุษย์นี่แหละ เราก็เป็นคนนี่แหละ แต่หัวใจของเรามีคุณธรรม ไม่ใช่เราทำแล้วนะเราจะไปเป็นเทวดาตัวเจียวๆ ลอยมาจากฟ้าเลย เราจะแยกตัวออกไปอยู่อีกสังคมหนึ่งๆ ก็ไม่ใช่ เราก็อยู่ในสังคมนี้แหละ แต่จิตใจของเรามันแยกถูก แยกผิดได้ มันทำให้เราไม่เร้าร้อนจนเกินไปนักแล้วถ้าจิตใจเราเป็นธรรมขึ้นมา โอ๊ย มันทั้งหมดเลยนะ สิ่งนี้วางไว้ มันเหนือโลกใจ ถ้ามันเหนือโลกมันก็เป็นไปได้ แต่ถ้ามันไม่เหนือโลกนะ แยกโลกใจ

นี่เพราะเราแยกโลกกัน กลัวเขาจะติเตียน กลัวเขาจะว่าคนนู้นไม่ดี คนนี้ไม่ดี ดีหรือไม่ดี คำพูดของเขาในโลกธรรม ๘ แต่เวลาดีจริงและดีไม่จริงคือเรารู้ตัวเราเอง เขาชมว่าเราดีแสนดีเลย แต่เราเป็นคนที่ไม่ดีเรารู้ ถ้าเรารู้ว่าเราเป็นคนอย่างนี้ แต่เขาชมว่าเราดี นั่นละเขาประจบเราแล้ว เขาสอพลอเราแล้ว

นี่ไงถ้าเรามีสติ เห็นไหม ถ้าเขาสอพลอเรา ถ้าเราเชื่อคนนี้นะเราจะเสี่ยคน เพราะอะไร? เพราะเขายกเรตตลอดเลย เราจะทำอย่างไรเขายกเรตตลอดเลย แล้วเราจะเป็นอย่างไรละ? เราก็เสี่ยคน แต่ถ้าเรามีสตินะ ถ้าคนเขาสอพลอ เอ๊ะ คนๆ นี้เขาไม่รักเราจริงเราไว้ใจไม่ได้ คนนี้เราไว้ใจไม่ได้ นี่ขนาดเราไม่ดีเขายังว่าเราดีขนาดนี้เลย แล้วเกิดถ้ามันเปลี่ยนไปละเขาจะพูดไปขนาดไหน? มันเป็นไปได้ร้อยแปด

ธรรมะเก่าแก่ๆ เราจะบอกว่าโลกธรรม ๘ นี่ของมันมีอยู่มาดั้งเดิม ของมันมีอยู่แล้ว คำว่าของมันมีอยู่แล้ว จิตใจของสัตว์โลก จิตใจของคนมันมหัศจรรย์มาก ฉะนั้น เวลาเขาพูดของเขา เห็นไหม เขาพูดของเขา เขาทำของเขา นี่สิ่งนี้มันมีอยู่โดยดั้งเดิม เพราะเราควบคุมไม่ได้ ถ้าเราควบคุมไม่ได้ ของมันมีอยู่แล้ว แต่เวลาในพุทธศาสนาพูดถึงศีล มันต้องชื่อสัตย์แล้ว มันจะไม่เป็นอย่างนั้นแล้ว โลกธรรม ๘ อีกเรื่องหนึ่งแล้ว เราจะเข้าสู่ศาสนาแล้ว เข้าสู่สังฆธรรมแล้ว

คิด สมาธิ เห็นใหม่ ถ้ามันพูดอย่าง มันสอพลอต่างๆ มันคิดศีลหมดแหละ นี่มุสา พูดไม่ถูก พูดไม่จริง พูดทุกเรื่องไม่จริงมันคิดศีลอยู่แล้ว แล้วคนที่คิดศีล คนที่ไม่มีหลักมีเกณฑ์ ทำสมาธิได้ไหม? แล้วเวลาเกิดปัญญาก็เป็นปัญญาชี้โง่งง ปัญญาอย่างนั้นคือปัญญาของกิเลสไง ถ้าปัญญาของกิเลสมันคิดได้ร้อยแปด มันทำได้ร้อยแปด ธรรมะของพระพุทธเจ้านี้แหละ มันก็อปปีมาดีกว่าด้วย แล้วมันเป็นจริงไหมล่ะ? มันก็ไม่เป็นความจริง แต่ถ้าเรามีสตินะ เรื่องอย่างนี้เรารู้แลได้ เรารักษาได้

เราจะพูดอย่างนี้ เราจะพูดบอกว่าในเมื่อเราเกิดมาเราต้องแบ่งว่าอะไรเป็นโลก อะไรเป็นธรรม โลกคือหน้าที่การงาน คือชีวิตที่เราอยู่กับโลกนี้เป็นหน้าที่การงาน การพบปะผู้คน ฉะนั้น เขาบอกว่าอยากจะภาวนาด้วย เพราะว่าฟังจากเว็บไซค์ตลอด อยากจะภาวนาด้วย อยากให้ชีวิตนี้ดีขึ้น ถ้าชีวิตดีขึ้น นี่ชีวิตประจำวันเราหาอยู่หากิน แต่การหาอยู่หากินนี้ตามอายุขัย เวลาตายแล้วก็จบ แต่จิตใจมันไม่จบ พอจิตใจไม่จบ แล้วเราเกิดเป็นชาวพุทธ เห็นใหม่ แล้วเดี๋ยวนี้เราได้ฟังธรรมด้วย ฉะนั้น เราต้องเอาธรรมะนี้หล่อเลี้ยงหัวใจ ให้หัวใจมันเข้มแข็งขึ้นมา

นี่เกิดมาในชาตินี้ ปัจจัยเครื่องอาศัยเราหาอยู่หากินอยู่กับโลก แต่จิตใจถ้าเราพัฒนาขึ้นมา เห็นใหม่ ถ้าเกิดมนุษย์สมบัติ อย่างน้อยก็เกิดเป็นมนุษย์ อย่างน้อยนะ ถ้าอย่างสูงก็เกิดเป็นเทวดา เป็นอินทร์ เป็นพรหม แล้วถ้าปฏิบัติด้วยนะเป็นพระโสดาบันนะ ๗ ชาติ สกิทาคามี อนาคามีจบเลยไม่เกิดอีกเลย นี่มันเป็นไปได้ทั้งนั้นแหละ

แต่ถ้าเราไม่มีธรรมะหล่อเลี้ยงหัวใจเลย เราปล่อยตามกระแส ตามโลก เห็นใหม่ ทุกคนก็อยากจะมั่งง่าย ความดำรงชีวิตแบบมั่งง่าย หยิบฉวยเอาแต่สิ่งเท่าที่จะได้ นี่มันแบบว่ามันคล่องตัวสบายในโลกนี้ ที่ทางโลกเขาว่ากันนะ แต่เวลามันตายไปแล้ว? นี่เพราะมันทำสิ่งใดไว้ จิตใจมันเป็นอย่างนั้นแหละ จิตใจที่มันเป็นอย่างนั้นมันให้ผลตามนั้น เพราะกรรมมันเบียดเบียนไม่ได้ ทางโลกมันยังเบียดเบียนได้นะ ช่วยเหลือเจือจานกันไป ยังเบียดเบียนกันได้ แต่เวลาลมหายใจขาดมันเป็นไปตามข้อเท็จจริง มันเป็นไปตามนั้น ใครทำอะไรได้อย่างนั้น

ฉะนั้น ถ้าเราแบ่งว่านั่นเป็นโลก นี่เป็นธรรมนะ คือว่าเรื่องของโลกคือการดำรงชีวิต แต่เรื่องของธรรมสำหรับหัวใจ สำหรับหัวใจให้ได้มีสิ่งนี้เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงแล้วให้มันพัฒนาดีขึ้น ฉะนั้น ถ้าเราทำอย่างนั้นปีบเราก็กำหนดสิ มีสติปัญญากำหนด

เห็นไหม เวลาชีวิตประจำวันเรามีสติพร้อม มีสติ ทำงานก็คืออยู่กับงาน เวลาว่างจากงาน เราก็ตั่งสติไว้ พุทฺโธ แล้วถ้ากลับบ้าน หรือเรามีเวลานะเรารักษาใจเรา มันดีกว่าการไปเที่ยวเตร่

การไปเที่ยวเตร่ เห็นไหม คนเรานี้มีเวลาเหลือเขาเรียกว่า “ฆ่าเวลา” ไปไหน? ไปเดินเล่นฆ่าเวลา แต่ถ้าเราเก็บหอมรอมริบ มีเวลานะแล้วรีบกำหนดพุทฺโธของเรา กำหนดเวลา เห็นไหม ถ้าจิตมันได้สร้างตัวมันเอง เหมือนผลไม้ เราได้เอาถุง เอากระดาษ ห่อไว้มันกันแมลงวัน กันสัตว์มันมาไข่ กันต่างๆ เราห่อผลไม้ไว้ ผลไม้นั้นมันปลอดภัย แล้วมันไม่มีเชื้อโรคเป็นภัยกับมัน

จิตใจ ถ้าเรามีพุทฺโธไว้ เหมือนเราห่อรักษาหัวใจเราไว้ มันไม่มีกิเลสค้นหา ไม่มีสิ่งเร้าเข้าไปไข่ ไปพิกตัวอยู่ในใจของเรา เห็นไหม แต่ถ้าเราไม่รักษาของเรา มันก็เหมือนกับโลกนั้นแหละ เขาไปกันมีความสุขเพลิดเพลินไปกับเขา มีความสุข เพลิดเพลิน เวลาเกิดวิกฤติขึ้นมาเนี่ยนั่งคอตกกันนะ แต่ถ้าเรารักษาใจของเราไว้นะ จะเกิดวิกฤติ จะเกิดสิ่งใดหัวใจมันพร้อม พร้อมจะไปเผชิญกับทุกๆ อย่าง

ชีวิตเป็นแบบนี้ ชีวิตนี้เป็นแบบนี้ ขึ้นๆ ลงๆ มีสูง มีต่ำ ในชีวิตของคน เห็นไหม เตี้ยวดี เตี้ยวร้าย มีสูง มีต่ำ มีขึ้น มีลง ภาวนาก็มีเจริญแล้วเสื่อม เสื่อมแล้วเจริญ โลกนี้เป็นอนิจจัง ไม่มีสิ่งใดคงที่ ความไม่คงที่คือความคงที่ เพราะความไม่คงที่มันมีของมันจริงๆ มันจะหมุนของมันอยู่อย่างนั้นแหละ ฉะนั้น เราดูแลรักษาหัวใจของเรา เราจะดีกว่าเขา เราจะมีโอกาสรักษาใจเราได้มากกว่าเขา ฉะนั้น เราดูแลใจเรา เรารักษาใจเรามันจะประเสริฐกับใจเรา นี้พูดถึงว่า “การภาวนาในชีวิตประจำวัน” ใจ

เขาถามมาอย่างนี้ แต่เวลาเราตอบ เห็นไหม เราบอกว่าทำไมการภาวนามันต้องอยู่กับชีวิตประจำวันด้วยล่ะ? ชีวิตประจำวัน คือว่าเราเอาชีวิตประจำวัน เอาโลกเป็นใหญ่ แต่ถ้าเอาธรรมเป็นใหญ่เราจะเริ่มแบ่งเวลาได้ เราจักแบ่งเวลา หาเวลาปฏิบัติของเรา เวลาทำงานก็ทำงานไปสิ เวลากลับบ้าน มีเวลาเราก็ปฏิบัติของเรา ถ้าทำงาน เวลาทำงานไป พอหมดจากงาน แต่นี่เขาถามมาจากเมืองนอก ฉะนั้น เมืองนอกเขาทำงานเขาคงจะเข้มงวดกว่าเนาะ ไม่เหมือนกับเมืองไทย เมืองไทยจะตามสบายๆ

นี่เขามาจากเมืองนอก เขาบอกเขามาจากอเมริกา แต่ถ้าทำงานแบบนี้ก็
อีกเรื่องหนึ่งนะ เราอยู่สังคมไทย เราไม่รู้จักสังคมอเมริกา อเมริกาทำกันอย่างไรก็ไม่รู้
นะ เอวัง