

คู่มืออาหาร

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๕๔

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

หลวงพ่ : ว่าเลย

โยม ๑ : คือหนูรู้สึกที่เราต้องพยายามที่จะสู้กับเรื่องกรรม รู้สึกว่าเราจะเห็นชัดขึ้น พอปฏิบัติไปรู้สึกว่าจิตมันพัฒนาไปมันก็จะเห็นว่าเราเป็นกรรมเยอะค่ะ เราจะทำอย่างไรที่เราพอเราพิจารณา มันที่ว่ามีเทคนิคหรือว่าที่จะสู้กับมันได้ดีค่ะ

หลวงพ่ : ๑. อาหารนะ

โยม ๑ : ค่ะ เรื่องนี้ก็สุดๆ เลยค่ะ ทำ ก็พยายามสู้ๆ

หลวงพ่ : ๑. อาหาร พระเรานี้ะหลวงตาจะบอกเลยกินอิมนอนอุ่นนี่ก็เลสตัวอ้วนๆ ท่านพูดถึงเวลาของท่านนะ เวลาของท่านนี่ท่านปฏิบัติใหม่ ท่านบอกว่าฉันนมไม่ได้เลย พอเวลาฉันนมขึ้นมามันจะมีปฏิกริยาตอบรับทันที จนท่านปฏิบัติใหม่ๆ ยิ่งเป็นพระหนุ่ม เณรน้อยท่านจะไม่ฉันนมเลย ใครบิณฑบาตได้มาท่านจะสละเลย แล้วอาหารนี้พอประมาณ นี่นักปฏิบัติเป็นอย่างนั้น แต่พวกโยมเป็นทางโลก เพราะเราต้องทำหน้าที่ การงานก็หวังตรงนั้น หวังว่าจะทำงานไม่ไหว ภาวนาแล้วพุงนี้ทำงานไม่ได้ มันก็เลยละล้าละล้ง

มันมีกรณีนี้ะ กรณีเรื่องกาม กรณีเรื่องภavanaแล้วภavanaไม่ค่อยได้ บางคนภavanaแล้วภavanaไม่ลงกว่านี้ภavanaแล้วไม่ได้ๆ เราก็วกมาอาหารเหมือนกัน บอกว่าเวลาปกติเราถือศีล ๕ ผู้ปฏิบัติเขาถือศีล ๘ ศีล ๘ คือไม่กินข้าวเย็น พอไม่กินข้าวเย็นปั๊บนี้ไม่กินข้าวเย็น แต่เวลาพระเราฉัน ๒ มื้อได้ ฉันเช้า ฉันเพล แต่เวลาถือธุดงค์วัตรพระฝ่ายปฏิบัติเราฉันมื้อเดียว ขนาดฉันมื้อเดียวแล้วยังผ่อนอาหารอีก ผ่อนอาหารไม่เท่าไร

นอดอาหารเลย พอดนอดอาหารบ๊ีบเราจะให้เห็นภาพ พอดนอดอาหารบ๊ีบหลายๆ วันเข้าไป คิมแต่น้ำ เอน้ำกั้วค้อไว้ คิมแต่น้ำเพราะจะขาดน้ำไม่ได้ มันจะดึงพลังงานเราไปใช้บ่อยๆ พอดึงพลังงานไปใช้บ่อยๆ ร่างกายเรานี้มันจะเริ่มเบา เขาเรียกธาตุชั้นมันทับจิต

นี่พระปฏิบัติเราจะเห็นคุณค่าของมัน แต่พวกเรานี้ ไม่ปฏิบัติบ๊ีบก็เห็นว่า นี่อึดถึก ลมถานุโยค เป็นการทำลายคน พระพุทธเจ้าไม่ให้อด.. เพราะถ้าพระพุทธเจ้าบอกให้ออดอาหารหรือผ่อนอาหาร มันก็คิดว่าการอดอาหารเป็นคุณงามความดี แอฟริกาไม่มีจะกิน ต้องไปกราบมันเลยเพราะมันไม่มีจะกิน แต่เรามีกินแต่กินแล้วมีผลตอบสนองมาเป็นโทษ เช่นมันไปสะสมให้มีพลังงาน ให้ต่างๆ เกิดขึ้นมา

เราผ่อนเพราะเราไม่ใช่เห็นว่าเป็นโทษ เราเห็นว่ามันเป็นอุบายว่าเราจะผ่อนเพื่อจะให้ ๑.เรื่องอาหาร พอเราบอกเขาอย่างนั้นบ๊ีบนะเขาไปภาวนาเริ่มดีขึ้นๆ แต่! แต่พอทำไปๆ จิตนี้มันคือ พออะไรดีถ้าครั้งแรกนะ ครั้งสองมันมีข้อต่อรองแล้ว เราต้องมีอุบายพลิกกลับ พลิกไปพลิกมา นี่การปฏิบัติมันต้องมีตรงนี้

๑.อาหาร

๒. โทษนะทางโลกเขาเรียกกามคุณ ๕ กามคุณ.. กามคุณหมายถึงว่ามันมีโดยจิตได้สำนึก จิตของคนมันมีโดยได้สำนึก ฉะนั้นพอมีโดยได้สำนึกบ๊ีบมันก็มีแรงขับของมัน พอมีแรงขับของมันมันก็มีจิต นี่โทสจริต โมหะจริต โลภจริต ทีนี้มันเกิดจริตนี้จริตของมัน เห็นไหม บางคนเรื่องนี้เขาไม่เคยคิดเรื่องนี้จะน้อย บางคนจะฝักใฝ่ อันนี้เราใช้คำว่า พันธกรรม คือจิตของคนมันมาไม่เหมือนกัน พอไม่เหมือนกัน ถ้ามันเป็นวิตกจริตหรือว่ามันเป็นกามราคะ กามจริตนี้มันจะไปของมัน พอมันไปของมันบ๊ีบเราต้องมีปัญญา มีสติ ยับยั้งมัน

ของอย่างนี้มันก็มีโดยธรรมชาติทั้งนั้นแหละ คนเขาเสพแล้วเสพจนเบื่อก็มี คนเขาเสพแล้วติดก็มี ถ้าเสพติดอาหารก็ติดนะ ทีไหนอร่อยก็อยากไปที่นั่น มันเหมือนกันทั้งนั้นแหละแต่เรามีสติ เราเริ่มยับยั้งมัน ยับยั้งมันนี้เห็นไหมเขาบอกว่าต้องพิจารณาสุภะ ต้องอะไรนี้ มันเป็นขั้นตอนสุดท้าย พิจารณาสุภะ ถ้าคนไม่มีสตินะเขาให้พิจารณาเป็นอสุภะ มันดันไปพิจารณาเป็นสุภะนะติ บอกไม่สวยๆ มันยังไม่สวยมันยังสวย เราไม่มีสติใจ เราไปพูดถึงขั้นตอนสุดท้ายแล้วเอามาเป็นใจ

ฉะนั้นเราต้องตั้งสติของเรา แล้วเราฝึกของเราไปเรื่อยๆ ถ้าเป็นจริตเป็นนิสัย เช่น รดนี้ รดยี่ห้อไหนก็เป็นยี่ห้อนั้น เราซื้อยี่ห้อนี้มา เราอยากให้เป็นเหมือนรดยี่ห้ออื่น เห็นใหม่ เราทำให้แบบว่าเราจะแก้ไม่ได้ รดรายี่ห้ออะไร จริตเราเป็นอย่างไรเราต้องแก้ในยี่ห้อคือแก้ในใจเรา เราจะไปแก้ที่อื่นมันไม่จบหรือ ในเมื่อมันเกิดในใจของเรามันไม่ได้เกิดที่ใจของคนอื่น แล้วใจของคนอื่นเขาอธิบายเป็นอย่างนั้น เป็นคั่งเป็นแควนะมันเรื่องของเขา

นี่การปฏิบัติสำคัญตรงนี้ สำคัญที่ว่าเห็นเขาเสกีสตามกันไป เห็นเขาทำก็แห่กันไป แล้วมันไม่ได้ อย่างเขา ไม่ได้หรือ แต่ถ้าเรามีของเรานะเริ่มจากตรงนี้ เริ่มจากพยายามยับยั้งพยายามตั้งสติ แล้วถ้ามีสมาธิมีสตินะ แล้วถ้ามันรุนแรง รุนแรงเพราะเราเสริมมัน แต่ถ้าเราเริ่มผ่อนคลาย เราเริ่มต่อสู้ไปมันต้องจางลง มันมีประเด็นอีกประเด็นหนึ่ง ถ้าเราไม่เคยสนใจมันมันก็ไม่เห็นตัวตน แต่พอไปสนใจมันยิ่งแรง

มันเป็น ๒ ประเด็น ประเด็นหนึ่งบอกหลวงพ่อบอกว่าไม่สนใจมันหรือต่อสู้มัน แล้วมันจะไม่แรง ทำไมมันยิ่งแรงใหญ่เลย มันไปถึงเวลาปั๊มนี่เราสู้จนทันมันแล้วมันจะเบาไปเอง พอมันเบาไปมันเหมือนกับเรากินข้าวเรารู้ว่านี่เรากินอะไร กินแล้วเรามีผลตอบสนองอย่างไร พระปฏิบัติเราทำกันขนาดนั้นนะ ถ้าเป็นเนื้อสัตว์เป็นอะไรนี่ พอกินเนื้อสัตว์เป็นอาหารหนักนะแล้วก็ไปนั่งสัปหงก ถ้าวันไหนฉันแต่ข้าวเปล่าๆ นะ แหม.. วันนั้นนั่งแจ้วเลย

นี่ทำมาหมดแล้ว เราทำมาหมดแล้ว เอามาพูดให้ฟังว่าเราต้องเทียบเคียง เราต้องพิจารณา ดู ไม่ใช่ว่ามันมีต่อมือ วินาทีต่อวินาที ในการปฏิบัตินี้เราต้องมีสติตามไปเรื่อยๆ เพราะเวลาเราตามไปอย่างนี้ปั๊ม พอมันเกิดสิ่งใดแล้วเราก็อยแก้ไขกันไปเรื่อยๆ ไม่ใช่พิจารณาสุกๆ มันจะพิจารณาได้มันก็เหมือนชกมวยก็อยากได้แชมป์ ใครก็อยากได้แชมป์ แล้วเราไม่เคยชกเลยจะไปชกกับแชมป์มึงก็ตายนะสิ

เอ็งจะชกมวยเอ็งก็ต้องฝึกมาก่อนนะ โนเนมเราก็ไล่ลำดับเราไปเรื่อยๆ การพิจารณาก็เหมือนกัน แต่ถ้าเราชนะทุกครั้งไป ทุกครั้งไปนะเดี๋ยวเราได้แชมป์ ถ้าเราทำของเราไปนะเดี๋ยวเราจะเห็นสุกๆ แต่ตอนนี้มันไม่เห็น มันไม่เป็นอย่างที่เขาคิดหรือ ฉะนั้นถ้าเราไม่มีประสบการณ์ ไม่มีการกระทำมาเราก็จะไม่รู้อะไรหรือ

นี่การต่อสู้.. เราจะบอกว่าของอย่างนี้มันมีโดยธรรมชาติ ในหัวใจทุกคน กามคุณ ๕ หมายถึงว่าตั้งคมดำรงเผ่าพันธุ์ของมันเพราะมันอยู่ในขอบเขตของศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติตั้งแต่ศีล ๘ ไปเขาจะถือพรหมจรรย์ แต่ทางโลกเขามีศีล ๕ โดยธรรมชาติของจิตมันมีทุกอย่าง แต่ถ้าเราเข้มแข็งเราก็ถือศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ขึ้นไปเรื่อยๆ เห็นไหม นี่เราก็เข้มแข็งของเรา แต่ถ้าโลกเขาไม่เข้มแข็งพอ เขาต้องการดำรงชีวิตอย่างนั้นมันก็อยู่ในกามคุณ ๕ คือไม่ผิดพลาดใจ คู่ครองของใครเราไม่เสียหาย แต่ถ้าเราผิดคู่ครองเราเสีย ผิดศีลทันที

อันนั้นมันเป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ พระพุทธเจ้าไม่ได้ปิดกั้น ไม่ได้หักห้าม ต้องไม่มีเลย แต่ถ้ามีก็มีของในศีล ๕ ในโลกของภคหัตถ์เขา แต่ถ้าเราเห็นโทษเราไม่ทำกันไปเพราะอะไร พระพุทธเจ้าบอกแล้ว “สุขแค่เศษเนื้อ แต่ทุกข์ยิ่งกว่าโลกนี้อีก” ถ้าเรามีสติปัญญาอย่างนี้ละ เราไม่ไปยุ่งกับเขา ถ้าเรามีอย่างนี้เราก็คิดของเราไป

นี่พูดถึงเรื่อง.. เพราะคนถามมาเยอะมากเรื่องนี้ ทุกคนก็อยากสู้ ทุกคนก็อยากสู้ อยากเอาชนะมัน ทีนี้การเอาชนะมันก็นี้แหละ การเอาชนะมันก็ต้องต่อสู้กับมัน ต้องต่อสู้กับมัน ธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อตตตา หิ อตตโน นาโถ คนเป็นที่พึ่งแห่งตน ธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้.. กราบไหว้กันนะ พระไตรปิฎก อู้.. กราบไหว้กันสุดยอดเลย แต่หัวใจเราทุกข์มากเลยเพราะเรายังทำไม่ได้ แต่ถ้าเราทำได้เราพิจารณาได้ นี่เป็นชาวพุทธโดยแท้ไม่ใช่พุทธที่ทะเลเบียนบ้าน

อ้าว.. จบไป

โยม ๑ : หลวงพ่อคะขออนุญาตอัดเทปด้วยได้ไหมคะ

หลวงพ่ : ได้

โยม ๑ : เมื่อกี้ไม่กล้าอัดแต่ก็จำได้อยู่ค่ะ

หลวงพ่ : ต่อไป

โยม ๑ : ขอดถามนิดหนึ่งค่ะ คือว่าหนูเพิ่งสังเกตตัวเองค่ะก็พยายามสู้อยู่ บางวันก็ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง แต่ว่าก็มีบางช่วงที่รู้สึกเราเข้มงวดกับมันมาก จากการที่มันเป็นกาม

มันกลายเป็นปฏิฆะแทนกะท่าน คือปฏิฆะมันขึ้นแทนกามเวลาเราไปเข้มงวดกับตัวเราเองมากๆ อย่างนี้ค่ะ

หลวงพ่ : มันหลบไป เราจะบอกว่าเรื่องอย่างนี้โยมยังไม่ต้อง.. เราจะบอกว่าอย่างนี้นะอย่าตั้งใจมากเกินไป คือตั้งใจคือเอาชีวิตเราให้รอด เพราะเอาชีวิตเราให้รอด คือเราปฏิบัติให้ได้ เราจะบอกว่าไอ้เรื่องกามนี้นะมันจะเป็นเรื่องขั้นถึงขั้น ๓ เราต้องผ่านขั้นแรกก่อนไง ผ่านขั้นแรกคือเราเห็นว่าร่างกายนี้เราไม่มีทฐิในตัวมันไง

ในปัจจุบันนี้เขาเรียกสักกายทฐิ เรามีความเห็นผิดในร่างกายเราไง ถ้าเรามีความเห็นถูกไปแล้ว พอมันผ่านขั้นนี้ไปๆ มันถึงจะต่อไป ฉะนั้นพอพิจารณาไปแล้วมันเป็นปฏิฆะ พอเป็นปฏิฆะมันเหมือนความผูกโกรธ ไม่พอใจใจอึดอัดขัดข้อง ก็อึดอัดขัดข้องสิ ก็ไปปิดกั้นมันนะมันก็เกิดอยู่แล้ว ฉะนั้นมันจะเกิดหรือไม่เกิดวางมันสิ

พุทฺโธสำคัญที่สุดนะ กำหนดพุทฺโธ พุทฺโธหรืออานาปานสติ กำหนดอะไรก็ได้ โยมคิดว่าโยมจะไปสู้อย่างเดียว โยมไปเจอเสื่อนี่นะ โยมไม่มีปิ่นนะโยมเอามือเปล่าจะสู้เสื่อนี้โยมว่ามีโอกาสใหม่ แต่ถ้าโยมไปเจอเสื่อ โยมมีอาวุธโยมมีโอกาสสู้เสื่อนะ ถ้าพุทฺโธ พุทฺโธให้จิตสงบ สมาธินี้เป็นอาวุธ สมาธินี้เป็นทุน

ถ้ามีสมาธินะเราพิจารณาของเรา แล้วถ้ามันปล่อยางหรือมันอย่างไรเราก็กลับมาทำความสงบของใจ แล้วพอโยมกลับไปพิจารณาอีกแล้วกลับมาทำความสงบของใจ โยมทำไปอย่างนี้เรื่อยๆ โยมจะเห็นเป็นผลเป็นงานขึ้นมา เป็นผลงานเป็นขึ้นเป็นอันขึ้นมา แต่ถ้าไม่กลับมาที่ความสงบก็คิดแต่จะไปสู่มันๆ สู้เสื่อด้วยมือเปล่าเวลาตั้งใจสู้ก็สู้ได้ พอสู้ครั้งหนึ่งมันทุกข์เกือบตาย ครั้งที่สองชักหัวน้ําไหว ครั้งที่สามจะเลิกคิดว่าแล้ว ครั้งที่สี่..

เราจะบอกว่าคุณปฏิบัตินี้ถ้าหักโหมหรือทำเป้าหมายว่าเราจะเป็น แล้วพอไม่เป็นเดี๋ยวมันก็ถอดใจ เดี่ยวมันก็เลิก แต่ถ้าเราทำความสงบของใจ แล้วเราไปต่อสู้แล้วก็กลับมาทำความสงบของใจ ถ้าจิตมันมีกำลังเวลาพิจารณากามมันปล่อยางเลย อู๋.. ของเล็กน้อยๆ แต่ถ้าจิตไม่มีกำลัง โอ้โฮ.. ไม่ไหวหรือก็ไม่ไหว เห็นไหม ขาดอะไร ขาดสมาธิขาดหลักของใจ แต่ถ้าเรากำหนดพุทฺโธของมันเกิดตรงนี้ พอจิตมันดี นี่กามราคะเล็กน้อยเล็กน้อย

สู้เสื่อด้วยอาวุธใจ แต่ถ้าไปสู้เสื่อด้วยมือเปล่า เราจะบอกว่าต้องกลับมาทำความสงบของใจบ้างก่อนไง กลับมาทำความสงบของใจแล้วพิจารณามัน แล้วกลับมาทำความสงบของใจ ความสงบนี้ทิ้งไม่ได้เลย โยมขับรถมานี่นะเติมน้ำมันเต็มถังนะ แล้วเอาบุญเจตสิกไว้ห้ามเติมอีกเลย โยมก็ขับได้แค่ถังนี้แหละ แต่ถ้าโยมไม่เอาบุญเจตสิกไว้ตายตัวนะ พอน้ำมันหมดก็เติม น้ำมันหมดก็เติม โยมก็ขับรถนี้ไปตลอด

ถ้าทำความสงบของใจ พอจิตมันสงบขึ้นมากก็เติมน้ำมันทีหนึ่งแล้วก็ออกไปพิจารณา พอไปข้างหน้าพอน้ำมันมันเริ่มบกพร่องเราก็เติมน้ำมันสักทีหนึ่งแล้วเราก็ขับมา โยมจะใช้รถไปตลอดชีวิตเลย อันนี้ก็เหมือนกัน ถ้าเราทำความสงบของใจบ้าง แล้วเราออกพิจารณาบ้าง ทำความสงบของใจ.. เราจะเน้นเรื่องความสงบ เน้นพอสมควรเลยล่ะ แต่พอมันสงบพอมันมีหลักแล้วต้องพิจารณาไปเรื่อยๆ แล้วมันจะได้ประโยชน์

โยม ๑ : ค่ะ ทุกวันนี้ก็เน้นก็ทำอยู่ค่ะ ก็นั่งอยู่ค่ะ

หลวงพ่ : ต้องทำ!

โยม ๑ : ที่ถามคำถามนี้คือเรื่องหนูสู้ระหว่างวันค่ะ จากสติปัญญาระหว่างวันที่รู้สึก ว่าตัวเองเจอมามากกว่าก็เลยเป็นความสะดวกถ้ามีอุบายอะไรชี้แนะมากกว่า หนูก็พยายามค่ะ

หลวงพ่ : อุบายชี้แนะไปขนาดไหนก็แล้วแต่นะต้องเป็นปัจจุบัน

โยม ๑ : สิ่งชี้แนะเรามีประโยชน์มากๆ ค่ะ

หลวงพ่ : ต้องเป็นปัจจุบัน! ต้องเป็นปัจจุบัน! ชี้แนะถ้าไปใช้กับเราไม่ได้ผลก็ไม่ได้ผล เป็นปัจจุบัน ทีนี้เวลาเราพูดธรรมะกันนี่นะ ธรรมะกันนี้อุบายโอกาส อ้าว.. ต่อไปมีอะไรว่ามา

โยม ๒ : เรื่องพิจารณาระหว่างวันค่ะ

หลวงพ่ : ระหว่างวันหมายความว่า

โยม ๒ : รักษาสติค่ะ เพราะว่าทำงานไปด้วยบางที่ถ้ามีเรื่องเครียดๆ มาอย่างนี้ค่ะ ก็จมอยู่กับมันอยู่ แล้วเวลานั่งสมาธิมันก็...

หลวงพ่ : ถ้าเรามีสติอยู่แล้ว ระหว่างวันขึ้นมามันมีสติควบคุม อะไรเผชิญหน้ามันแก้ไขได้ง่ายขึ้น ง่ายขึ้นหมายถึงว่ามีสติ ถ้ามีสตินะหลวงตาพูดขนาดนี้เลย “สติสำคัญมาก” สำคัญขนาดที่ว่าสติท่านเปรียบเหมือนฝ่ามือ ฝ่ามือนี้สามารถกั้นคลื่นทะเลได้หมดเลย คลื่นทะเลคือความคิด ถ้ามีสตินี้สามารถกั้นคลื่นทะเลได้เลย แต่ถ้าขาดสติจะคลื่นทะเลมันไปหมด ความคิดมันไปหมดเลย

ที่นี้พอว่าระหว่างวัน เห็นไหม ระหว่างวันถ้าเรามีสติ แล้วคำว่าสตินะเวลาระลึกที่เราตั้งสติได้ ที่นี้เราฝึกฝนบ่อยๆ การฝึกฝนคือระลึกรู้ สตินี้ระลึกรู้อยู่ ถ้าคนมีสติสัมปชัญญะนะเราแทบทำอะไรไม่ผิดเลย แต่พอเราตั้งสตินะเดี๋ยวมันก็อ่อนลง เพราะอะไร เพราะเราตั้งสติ.. โทษนะ ภาวนานี้เหนื่อยน่าดู พอตั้งสติขึ้นมามันก็ต้องตั้งใจ เห็นไหม แต่ถ้าผลอดดีกว่าผลอสบาย

ที่นี้พอตั้งสติขึ้นมา ระหว่างวันไง ที่ว่าระหว่างวันเราฝึกสติไป เราทำอะไรไป แต่เราจะบอกว่าทุกคนมีความผิดพลาดนะ ถ้าทำอะไรแล้วผิดพลาด หรือทำสิ่งใดแล้วไม่สมความปรารถนา ช่างมันทำใหม่ ทำใหม่ไป แต่นี่เราก็คิดว่ามันเป็นวัตถุ ของชิ้นหนึ่งเราเอามาวางไว้ ของชิ้นที่สองมาทับซ้อนขึ้นไป ชิ้นที่สาม ที่สี่ ที่ห้า ที่หกทับซ้อน ไปก็เห็นว่ามันเป็นวัตถุที่ทับซ้อนมันเห็นชัดเจน แต่พอมาพุทโธหรือตั้งสติไว้มันก็หายไป ตั้งสติครั้งที่สอง ที่สาม ที่สี่แล้วมันซ้อนที่ตรงไหนล่ะ ไม่เห็นมีเลย แต่เราทำของเราไปเรื่อยๆ เพราะคำบริกรรมหลวงปู่ฝั้นท่านบอกไว้นะ

“ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกทิ้งเปล่าๆ ”

ท่านเปรียบเหมือนกับคนทั่วไปชาวพุทธทั่วไปที่เขาหายใจ เขาดำรงชีวิตของเขา ระหว่างวัน ใจลมหายใจเข้าและลมหายใจออกท่านบอกว่าท่านเสียดายมันทิ้งเปล่าไป แต่ถ้าเรามีลมหายใจแล้วเราตั้งสติไว้ระหว่างวัน พอรหว่างวันเราทำดีขึ้นมาแล้ว เหตุการณ์เฉพาะหน้า เหตุการณ์สิ่งต่างๆ เรื่องความผิดพลาดจะน้อยลง จะน้อยลง! แล้วถ้าเราทำของเราบ่อยครั้งเข้า..

ที่นี้การตั้งสตินี้มันอยู่ที่วาสนาคนนะ การปฏิบัตินี้มันอยู่ที่วาสนาของคน วาสนา หมายถึงว่ามันเชื่อมั่น มันมีการกระทำแล้วต่อเนื่อง ถ้าคนวาสนาอ่อนมันก็ชอบที่แรก พอทำไปๆ แล้วไขว้เขว พอทำไปๆ แล้วไม่ต่อเนื่อง การปฏิบัติในพระไตรปิฎกทุกข้อ ผู้ที่ปฏิบัติแล้วไม่ได้ผลเพราะการปฏิบัติไม่สม่ำเสมอ ในพระไตรปิฎกนะ แต่ถ้าประสาเราก็คือว่าไม่เสมอดั้นเสมอปลาย เราปฏิบัติขาดวรรคขาดตอนไปตามโลกเขา นี่โดยธรรมชาติเป็นอย่างนั้น ฉะนั้นเราต้องตั้งสติ สติในระหว่างวัน ชีวิตประจำวัน

เราพูดบ่อยเราต่อต้านนะเวลาเขาเผยแผ่ธรรมะกัน ธรรมะในชีวิตประจำวัน เราก็ดูกลับว่า “ชีวิตประจำวันมันสำคัญขนาดนั้นเชียวหรือวะ ธรรมะกูสำคัญกว่านะมึง” ถ้าธรรมะสำคัญกว่านี้เราปรับชีวิตประจำวันเราเข้าหาธรรมะ แต่นี่บอกว่ธรรมะในชีวิตประจำวัน อู้อู.. ทุกคนก็ฮือฮานะ โอ้อโฮ.. กูทำงานประจำวันแล้วกูได้ธรรมะด้วย.. มันก็ได้มันก็ได้ส่วนนั้น แต่ความจริงนะธรรมะมันเหนือทุกๆ อย่าง ถ้าเราเห็นว่าธรรมะเหนือทุกๆ อย่างนะ มันจะไม่มีอะไรมาขัดแย้ง

แต่นี้เราบอกธรรมะในชีวิตประจำวัน ใจใหม่ก็เอาชีวิตประจำวันเป็นตัวตั้ง แล้วเอาธรรมะไปยึดใส่มันมันก็ไม่ได้ แต่ถ้าเราเอาธรรมะเป็นตัวตั้ง เราเอาชีวิตประจำวันยึดใส่เขา แล้วเราจะได้ดีขึ้นมา เราเห็นเวลาเขาเผยแผ่กัน เขาคุยเขาวอกกัน นั้นมันเรื่องของโลกเขาเท่านั้นแหละ ถ้าโยมปฏิบัติแล้วก็สุดยอดแล้วละ

คิดสติพระเรานี้กว่าจะเรียนจบ พอเรียนจบแล้วก็มาปฏิบัติ แล้วปฏิบัติได้ผลหรือไม่ได้ผลอยู่ที่ตรงนั้น ฉะนั้นถ้าเราปฏิบัตินี้เราทำความจริงเลย.. ปรัชญา ปฏิบัติ ปฏิเวธ การศึกษา การใคร่ครวญนั่นคือปรัชญา คือการศึกษาหาช่องทาง แต่ในการปฏิบัติหาช่องทางแล้วเผชิญหน้ากับมัน ผิดถูกเราแก้ไขตามนั้น ถ้าผิดก็จะแก้ไขมันถูก

เราจะบอกว่าคนปฏิบัตินี้จะไม่ผิดเลยไม่มี พระพุทธเจ้าผิดอยู่ ๖ ปี ฉะนั้นเราจะผิดพลาดไป ขึ้นต้น! ขึ้นต้น! ที่นี้พอขึ้นต้นนี้ต้องศึกษาให้มากๆ ศึกษาอย่างน้อยขนาดไหนนะ สील สมาธิปัญญา ก็กลับมาตรงนี้ ที่นี้เพียงแต่ที่ว่าเรากลัวจะผิดพลาด ทำแล้วไม่ได้.. ผิดพลาดมันก็อยู่ที่สติเรานี้แหละ อยู่ที่สติเรา สติเราผิดพลาดถ้ามีสตินี้รู้เลยว่าผิด ถ้าผิดแล้วเราก็ตั้งต้นใหม่ ผิดตั้งต้นใหม่ พอมันฝึกบ่อยครั้งเข้าๆ เดี่ยวมันก็มันคง พอคนทำความสงบนี้มันต้องได้ผลบ้าง พอได้ผลบ้างเราจะรู้เลยว่าอันนี้ดีอันนี้ไม่ดี

เพราะว่าธรรมชาติของพระพุทธเจ้านี้คือปัจเจกตั้ง เวลากาลามสูตรนะไม่ให้เชื่อใครสอนทั้งสิ้น ไม่ให้เชื่อแม้แต่อาจารย์ของตัวเอง แต่ปฏิบัติจริงขึ้นมาที่ว่าพุทโธหรือชีวิตประจำวันเราได้สัมผัส นี่ให้เชื่อตรงนี้ ให้เชื่อความจริงของเรา ทีนี้ถ้าเชื่อความจริงของเรา เห็นไหม เวลาครูบาอาจารย์ท่านปฏิบัติเป็นนะ เวลาพูดถึงใครนี่ครูบาอาจารย์รู้ก่อนแล้วแหละ รู้หมดแหละ ทีนี้พอรู้หมดแล้วถ้าเราเชื่อของเราเอง ถ้าเรามั่นใจเราเกินไป ถ้าเราหลงผิดแล้วเรายึดมั่นนะเดี๋ยวอาจารย์ต้องเกาะเราจนได้ อาจารย์ที่รู้จริงเดี๋ยวต้องเกาะ

คำว่าเกาะนะคือเอาเหตุผลต่างมาเทียบให้ดู ถ้าเราเชื่อมั่นตัวเราเองเกินไปนี่นะ อาจารย์จะมีเหตุผลต่างมาเทียบให้ดู แล้วให้เราพิสูจน์ ถ้าเราพิสูจน์ไปแล้ว อืม.. อาจารย์ที่เป็นอาจารย์จะเป็นอย่างนี้ จะมีเหตุผลต่างที่จะก่อให้เกิดเราสูงขึ้นๆ แต่ถ้าอาจารย์เราไม่เป็นนะ พอเราเป็นขึ้นมา อืม.. กูก็ไม่รู้กูต้องไปเปิดตำราก่อน อันนี้จะไม่มีความแตกต่างมาเทียบให้เราดู

เราอยู่กับครูบาอาจารย์มานะ ครูบาอาจารย์จะรู้ก่อนเลย แล้วพอเราปฏิบัติไป อ้อ! อ้อ! มันถึงว่าเชื่อมั่นไง ถ้าครูบาอาจารย์เราไม่รู้ท่านจะบอกเราได้อย่างไร ถ้าไม่บอกเราเราก็คือยึดมั่นของเรา การแก่นะ สมมุติเราเห็นสิ่งใดก็แล้วแต่เราเชื่อมั่นของเรา แล้วถ้าพูดถึงครูบาอาจารย์มาพูดในเชิงที่ว่าหาเหตุผลต่าง ถ้าเราไม่เชื่อเรายังยึดมั่นเรายังกอดแน่นขึ้นไป เห็นไหม ทิสฺสอสองเท่า แต่ถ้าครูบาอาจารย์มีอุบายให้เรา หาเหตุผลต่างแล้วให้เราพิสูจน์ให้เราพิสูจน์ตีผิดถูกเราพิสูจน์ ถ้าเราพิสูจน์ได้แล้ว อืม.. กูโง้งเว้ย กูผิดเว้ย.. ครูบาอาจารย์ที่ดี นี่ที่เราหาครูบาอาจารย์กัน

ทีนี้คำว่ากาลามสูตรไม่ให้เชื่อก็ถูกต้อง ไม่ให้เชื่อ แต่นี่มันก็เป็นจริงเป็นนิสสัย เป็นอำนาจานา เป็นสิ่งที่ได้สร้างบุญ สร้างเวรสร้างกรรมกันมา ถ้าสร้างเวรสร้างกรรมกันมานะ พอฟังแล้ว อืม.. มีเหตุผลใช้ได้ ถ้าไม่ได้สร้างเวรสร้างกรรมกันมานะ ฟังอะไรมันก็ขัดหู ไม่เอาไหนเลย ยิ่งฟังยิ่งไม่เอาไหน

อันนี้พูดให้เหตุผล เราจะบอกว่าเราอยากให้คุณคนยืนโดยขาตัวเองนะ อยากให้คุณคนยืนบนขาตัวเอง แล้วให้คุณคนปฏิบัติ ให้ทุกคนได้เหตุได้ผล ศาสนาจะมั่นคง ศาสนาจะมั่นคงเพราะเราเป็นตัวของตัวเอง ไม่ใช่เราจะให้ใครจงได้หมดหรอก แต่ถ้า

เราเป็นตัวของตัวเอง แต่ถ้าเรามีครูบาอาจารย์ที่ดี ครูบาอาจารย์ที่ชี้แนะได้เราก็ต้องพิสูจน์กัน.. การปฏิบัติที่รู้ทันกันได้ รู้ทันกันได้ ไม่มีกาลไม่มีเวลา ไม่มีกาลไม่มีเวลา ทุกวินาที ทุกวินาทีที่มีการกระทำได้ นี่ชีวิตประจำวันนะ

ไปปฏิบัติที่ไหนกันมาก่อน ไม่เคย.. ไปปฏิบัติที่ไหนกันมา

โยม ๑ : จริงๆ ไปหลายที่เหมือนกันละ ส่วนใหญ่จะไปแถวเชียงใหม่ แล้วก็ชลบุรีบ้าง อะไรบ้างอย่างนี้ละ ส่วนใหญ่ก็ไปนั่งกันเองละ ฝึกกัน

หลวงพ่ : ฝึกกันเอง ที่นี้ก็เหมือนกัน ที่นี้ถ้ามาเราให้ปฏิบัติ แล้วมีปัญหาให้มาถาม มันจะมีเฉพาะวันพระ วันพระจะมีสวดมนต์ที่นี้แล้วเราเทศน์ไง เราเทศน์เข้าไป.. จบหรือยัง จบนะ มีอะไรอีกไหมว่ามา

โยม ๑ : ไม่มีอะไรแล้วละ เดี่ยวหนูจะขออนุญาตใช้สถานที่นั่งสมาธิแล้วเดี๋ยวก็จะกลับออกไปละ

หลวงพ่ : ได้