

ลดอาหาร

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๔

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

เอาของสดก่อน วันนี้ปัญหามันเรียบๆ ปัญหามันไม่ค่อยแรง เอาของสดนะ

ถาม : ๑. จะทราบได้อย่างไร ว่าสมาธินั้นอยู่ในขั้นอุปจาระหรืออัปนาสมาธิ

หลวงพ่ : เรายังไม่เข้าใจ เราก็ยังไม่รู้หรือกว่าอยู่ขั้นไหน ฉะนั้น พอเราไม่เข้าใจ เราไม่รู้ เราก็ไม่รู้ที่อยู่ขั้นไหน แต่ถ้าคนเขามีสติต่างก็เนียนะ เศรษฐีเขาจะรู้เลยว่าเงินเขาทำอะไร เพราะเขานับเงินเป็น เศรษฐีเขาจะเช็คเงินทุกวันเลยว่าวันหนึ่งเขามีเงินทำอะไร

อันนี้ก็เหมือนกัน ถ้าเราได้ขั้นนั้น เป็นสมาธินี้มันเป็นของมัน เหมือนไม้ลัด เวลาเราขับรถไป ความเร็วรถไม้ลัดขึ้นเท่าไร ๖๐, ๑๐๐, ๑๒๐ มันรู้ของมัน แต่พอเหยียบเต็มทีไปแล้วมันเต็มอย่างนั้น นี่พูดถึงอัปนาณะ

อุปจารสมาธิ เราทำใหม่ๆ เราจะไม่รู้ว่าจะฉิบคือจิตสงบ ความจริงจิตพวกเรามีความสงบอยู่บ้าง เพราะถ้าไม่มีความสงบนี้เหมือนคนบ้า แต่มีความสงบของปลุชชไน ฉะนั้น เราทำสมาธิให้จิตมันได้พัก จิตมันได้สลัดอารมณ์ความฟุ้งซ่านออก แล้วมันมีความสุขของมัน มีกำลังของมัน เวลามันใช้ปัญญามันก็เลยจะเข้าศีล สมาธิ ปัญญาครอบองค์ของมรรค ๘

แต่ตอนนี้สมาธิเรายังไม่มี เราใช้ไปนี้ผลของมัน.. คนจะรู้หรือไม่รู้ก็แล้วแต่ ผลของมันคือปัญญาอบรมสมาธิ คือใช้ปัญญาไป ใคร่ครวญไป ผลของมันก็คือความสงบเท่านั้นแหละ ฉะนั้น พอมันทำไป นั่นละฉิบ ฉิบถ้าอุปจารนะ อุปจารสมาธินั้นอย่างที่ว่าเห็นกายนี้แหละ อุปจารสมาธิหมายความว่า อย่างเช่นเราตาพร่ามัว เราก็เห็นภาพนี้เป็นภาพมัว ถ้าวันไหนตาเราดีเราจะเห็นภาพนั้นชัดเจน

จิต! ถ้าเป็นอุปจาระ เห็นไหม อุปจาระคือโดยรอบของจิต ถ้าโดยรอบของจิต พอจิตมันสงบแล้วมันเห็นใจ เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม นั่นล่ะอุปจาระ.. อุปจาระหมายถึงว่าจิตมันสงบของมัน แล้วมีวงรอบ คำว่าอุปจาระคือระเบียบไง คือวงรอบของจิต ถ้าวงรอบของจิต มันจะเห็นเป็นกะโหลก มันเห็นแว็บๆ แวบๆ นั่นล่ะจะเข้าอุปจาระ พออุปจาระ พอจิตมันสงบใช้ไหม มันวงรอบของมัน มันรับรู้ได้ไง

ถ้าจิตเป็นอุปจารสมาธิ เวลาพูดกันก็ได้ยิน นั่งสมาธินี้ ถ้าพวกแม่ครัวทำเสียงดัง โมโหน่าดูเลย โมโหมากนะ คนนั่งสมาธิพอเสียงกระทบมันพิวส์ขาด เพราะจิตเรากำลังจะดี จิตเราจะสงบ แล้วเสียงมากระทบออก พิวส์ขาดเลยนะ โกรธเขามากเลยนะ มันคิดน้อยใจ แหม.. เราก็ทำความดีนะ เราก็นั่งสมาธิภาวนานะ เขาจะมาแกล้งเราได้อย่างไร? เรากว่าจะได้มา อยู่.. เกือบเป็นเกือบตาย เสียงกระทบบีบหมดเลย

นี่เวลาที่ไม่ให้เสียงดัง ไม่ให้อะไรกันเพราะมันกระเทือนกันไง คนเราคนหนึ่ง กำลังปฏิบัติเกือบตาย แล้วกำลังเข้าด้ายเข้าเข็ม แล้วเสียงมากระทบนี้มันแว็บออกเลย เพราะอะไร เพราะกิเลสเราควบคุมมันจะให้มันสงบ ทีนี้พอเสียงอะไรมากระทบมันก็ออกทันที นี่คำว่าออก

ฉะนั้น อุปจารสมาธินี้ยังได้ยินเสียง ยังรับรู้ ยังรับรู้ เพราะการได้ยิน การรับรู้นี้แหละมันถึงออกพิจารณาปัญญาได้ เพราะการออกพิจารณาปัญญามันก็ใช้ปัญญาเรานี้แหละ แต่มันออกรับรู้ไง นี่อุปจาระคือจิตสงบ แต่หู ตา จมูก เสียงนี้ จิตยังสงบอยู่แต่รับรู้ได้ ได้ยินได้ มันทำงานได้ แต่พอเข้าอัปนาสมาธินี้ระดับหมดเลย

ถ้าเข้าถึงระหว่างอุปจาระจะเข้าอัปนาทำอะไร? ก็พุทโธเรื่อยๆ เข้าไป พุทโธเรื่อยๆ เข้าไป.. นี่เป็นอุปจาระ เห็นไหม มันรับรู้ได้ รับรู้เสียงได้ รับรู้สิ่งอื่นได้ มันพุทโธได้ไหม? ได้.. ก็พุทโธต่อไป พุทโธ พุทโธ พุทโธ จนพุทโธเริ่มจางลง จนตกใจนะ มันจะวูบลง มันจะจางลง โอ๊ย.. มันสะเทือนไปหมดเลย

เวลาจะเข้าอุปจาระจริงๆ มันกลัว แต่พอมันสงบเข้าไปพุทโธ พุทโธ จนถึงฐานของมันนะ เพราะพุทโธ พุทโธ มันจะเป็นอย่างไรเราก็ไม่กลัวมัน พุทโธไปเรื่อยๆ นะ พอมันปล่อยหมดมันเข้าสู่อัปนาสมาธิ เสียงไม่ได้ยินแล้ว สักแต่ว่าเสียง สักแต่ว่าหมด เสียงต่างๆ เราจะไม่รับรู้เลย ไม่รับรู้อะไรทั้งสิ้น จิตนิ่งอยู่ สักแต่ว่ารู้ แต่รู้ตัวอยู่นะ แต่ไม่

รู้ อย่างที่ว่าลมพัดมาก็ไม่รับรู้การกระทบ ไม่รับรู้อะไรเลย เพราะจิตมันปล่อยหมด มันปล่อยร่างกายนี้หมด ปล่อยจนมันเป็นตัวของมันเอง ไม่รับรู้อะไรเลย

ถ้ามันจะรับรู้ในะ ออกจากอปปนาถึงรู้ พอมันจะออกจากอปปนาใช้ไหมมันก็คลายความรู้สึกออกมา พอมันคลายความรู้สึกออกมานี้มันจะรับรู้แล้ว รับรู้ได้เรื่อง ผิวหนังแล้ว รับรู้ได้ด้วยเสียง ด้วยโสต ด้วยต่างๆ นี้รับรู้ได้ พอรับรู้ได้ จากอปปนาก็ออกมาอุปจาระไง พออุปจาระนี้เราก็พิจารณาได้ ทีนี้พอพิจารณาเต็มที่แล้ว เราจะพักเราก็พุทโธเข้าไป ไปพักในอปปนาได้ อปปนานี้เป็นที่พักเอากำลังเท่านั้น แต่คนเรานะถ้าขาดกำลัง เข้าไปอปปนาจะได้กำลังมาก

ฉะนั้น ถ้ามว่า “แต่ไหนจะได้รู้ว่าเป็นอปปนาสมาธิ แต่ไหนอุปจารสมาธิ”

นี่เป็นชื่อใจ แล้วในอุปจาระก็มีหยาบ มีกลาง มีละเอียด ในอปปนาก็มีหยาบ มีกลาง มีละเอียด เพราะว่าภาวนาแล้วมันอยู่ที่वासนาของจิต

ฉะนั้น เรบอกว่พุทโธไป หรือทำสมาธิไป.. นี่เป็นอุปจาระ พอมันพักสงบได้แล้วเราออกใช้ปัญญา หักใช้ปัญญาแล้วมันจะเข้มแข็ง มันจะขนาดไหนเราก็ใช้ปัญญา เพราะใช้ปัญญาแล้วเวลามันทำสมาธิมันสดชื่น ถ้าไม่ใช้ปัญญามันเหมือนกับเรานี้ไม่มีเหตุผลเลย แล้วก็พุทโธ พุทโธจนเบื่อหน่ายไปหมดเลย ใช้ปัญญาก็ใช้ปัญญาที่ว่า

“เราภาวนาทำไม?”

“เราภาวนาเพื่อพ้นจากทุกข์”

ใช้ปัญญาอย่างนี้มันทำให้จิตใจเข้มแข็ง แล้วพอมานพุทโธมันก็สดชื่น พุทโธสดชื่น ทำอะไรมันชัดเจน มันก็ทำให้ทำสมาธิง่ายขึ้น ไม่ต้องไปหวังว่า แหม.. ใช้ปัญญาแล้วจะฆ่ากิเลส จะทำลายกิเลส ไม่ต้องหรอก แค่ใช้ปัญญาแล้วมันทำให้เราสดชื่น เราทำงานสบายขึ้น เราทำอะไรต่างๆ ดีขึ้น ชัดเจนแจ่มใส อย่างนี้ใช้ปัญญาแบบนี้ แล้วทำให้สมาธิดีขึ้น ปัญญาก็ดีขึ้น เดียวมันส่งกันไปเอง

มนุษย์มี ๒ เท้า เท้าซ้ายและเท้าขวา ก้าวเดินไปพร้อมกันมันจะถึงเป้าหมาย ระหว่างสมารถกับปัญญามันจะก้าวเดินไปพร้อมกัน แล้วมันจะถึงเป้าหมาย ฝึกฝนไปอย่างนี้ ไม่ต้องอู้.. ขนาดนั้นใช้ปัญญาอย่างนั้น

ฝึกไป ผิดก็ผิด ผิดก็ไม่เป็นไร ผิดก็ทำใหม่ ผิดก็ทำใหม่ แต่พอเวลามันถูกนี้ โอ้โฮ! โอ้โฮ! โอ้โฮโฮๆ นี่มันจะทำให้เราเข้มแข็ง ถ้าโอ้โฮแล้วนะ นั่นล่ะถูก ถ้ายังเอ๊ะ.. เอ๊ะ.. อยู่ที่นี่มันยังไม่ใช่หรือ เพราะเรายังล้งเลอยู่ แต่ถ้าโอ้โฮ! โอ้โฮ! นี่โอ้โฮเข้าไปเรื่อยๆ โอ้โฮนั้นเราก็ตื่นเต้นแล้วใช่ไหม? แต่นั่นแค่จิมๆ นะ แค่จิตมันได้เปลี่ยนแปลง แล้วเราทำบ่อยๆ เข้า

ฉะนั้น เราจะพูดบ่อยว่า หลวงท่านเวลาเราไปถามท่าน ท่านจะบอกว่า “ถูก” ถ้าท่านฟังอย่างนี้บิบบท่านบอกว่าถูก เพราะมันมีการกระทำมาแล้วท่านจะเน้นคำนี้เลยนะ

“ซ้ำเข้าไป! ซ้ำเข้าไป!”

ซ้ำเข้าไปก็คือทำแบบเดิมนั่นแหละ เพราะการทำแบบเดิมมันถึงได้ตรงนี้ ฉะนั้น ถ้าตรงนี้ถูก จะให้ตรงนี้มันคงก็ทำแบบเดิม ซ้ำอย่างเก่านั้นล่ะ ซ้ำที่เคยทำมา ผลก็จะมาเป็นอย่างนี้ แล้วก็ชัดเจนขึ้น คีขึ้น ถูกต้องขึ้น มันละเอียดขึ้น

ฉะนั้น “ขั้นไหนเป็นอุปจาระ ขั้นไหนเป็นอัปปนา”

ก็ขอให้มึสตาจค์ก่อนเถอะ รู้เองว่าสตาจค์เท่าไร ขอให้มึสตาจค์ มันนับสตาจค์เป็น ไม่ต้องห่วงว่ามีสตาจค์แล้วนับสตาจค์ไม่เป็นหรือ เดียวนับให้ ถ้าใครมีสตาจค์แล้ว นับไม่ถูกนะ เอามานี้เดี๋ยวนับให้หมดเลย ถ้ามีสตาจค์ต้องนับเป็น ถ้ามีสมาธิเราจะรู้ของเรา ไม่ต้องไปห่วงว่ามันจะไม่รู้หรือ

ถาม : ๒. วิธีลดการเพ่งจิตต้องทำอย่างไรบ้าง เพราะเพ่งมากๆ แล้วรู้สึกตึงที่หน้าผาก แต่ถ้าไม่เพ่งสมาธิมันก็ไม่ดี

หลวงพ่ : การเพ่ง เห็นไหม สัมมาสมาธิ ถ้าสัมมาสมาธินี้ไม่เพ่ง ไม่เกร็ง ไม่อ่อนแอ มันเป็นความสมดุล ความสมดุลคือมัชฌิมาปฏิปทา ฉะนั้น ก่อนที่จะสมดุล เห็นไหม

อย่างถ้าสมคุณ พระเรานี่ต้องเคร่งไว้ก่อน เข้มแข็งไว้ก่อน ธรรมเนียมเราต้องจริงจังก่อน ถ้าบอกว่าไม่เป็นไรๆ มันจะอ่อนแอไปเรื่อยๆ

ฉะนั้น ถ้าเราตั้งใจ เราเพิ่งเลยมันก็ถูกอยู่ แต่ถ้าพอมันไม่มีขมิมน้ำมันก็ลงไม่ได้ ขมิมน้ำมันคือเราพุทโธไว้ซัดๆ กับพุทโธ ถ้ามันไม่เพ่ง มันไม่ได้เราก็เพิ่งไว้ก่อน เหมือนที่ว่า ครูบาอาจารย์บอกให้นึกพุทโธด้วย นึกรูปพระพุทธรูปด้วย แล้วก็พุทโธไปด้วย ก็เพื่อจะให้แบบว่าจิตมันมีที่เกาะ

ฉะนั้น ถ้าเราเพ่ง จิตมันเกาะได้ก็เกาะไป แต่ถ้ามันเครียดมันตึง เราก็ผ่อนเอา นี่เขาเรียกว่าขมิมน้ำมัน ความพอดี มันเป็นพอดีของใคร เราก็แก้ไขของเราไป.. นี่พูดถึงการกระทำนะ

ถาม : ๓. (เหมือนข้อที่ ๒) เมื่อนั่งสมาธิแล้วมีอาการเพ่งเกิดขึ้น ให้หยุดทำสมาธิเลย หรือให้ภาวนาต่อไป

หลวงพ่อบ : ให้ภาวนาต่อไป ไม่หยุดหรือ พอเพ่งแล้วเกิดอะไรขึ้นเราก็พุทโธไป พุทโธไป สิ่งที่เกิดดับหมดนะ ถ้าเราพุทโธชัดเจน จิตมันเกาะอยู่ที่พุทโธ อะไรที่เกิดขึ้น มันจะปล่อยวาง

แต่นี้เขาเรียกว่า “คนสองใจ” ใจหนึ่งก็พุทโธ ใจหนึ่งก็จะเพ่ง คือละล้าละลังไป คือไม่เอาอันใดอันหนึ่ง เอาให้มันซัดๆ ไม่ต้องห่วง พุทโธไว้ซัดๆ ถ้าลมก็ลมซัดๆ อะไรจะเกิดขึ้นไม่ต้องหยุด ทำไปเรื่อยๆ ทำไปเรื่อยๆ เพราะว่าตอนมันจะเข้าด้ายเข้าเข็มเราต้องสอนใจเราเลย ผิดถูกนี้พุทโธไปเห็นไปเลย ผ่านวิกฤตินี้ไปเลย พอผ่านเข้าไปได้นะ เฮ้อ..

นี่มันก็เป็นปัจเจกตั้งใจ มันเป็นพยานกับเราไง ที่เราปฏิบัติกันอยู่นี้ เราสังเกตสงสัย นี่เพราะเราไม่ได้ประสพใจ เราไม่เห็นใจ แต่ถ้าเราไปภาวนาแล้วเราประสพ เราเห็น เราผ่านไปแล้วนะ ใครจะบอกเราล่ะ? มันปัจเจกตั้ง

นี่ก็เหมือนกัน เวลาที่มันหยุด หยุดทำไม? อ้าว.. น้ำขุ่นๆ อย่างนี้เราก็เอาสารส้ม แกว่งเข้าไป พอมันใสเดี๋ยวก็รู้เองแหละมีอะไรหรือไม่มีอะไร?

นี่ก็เหมือนกัน พุทโธไปไม่ทิ้ง พุทโธไปไม่ทิ้ง ไม่หยุด ทำไปไม่หยุด ไม่หยุด แล้วตั้งสติของเราไป มันจะผ่านของมันไปได้ ถ้ามันผ่านของมันไปได้ นี่พอผ่านครั้งแรก ปับนะ ครั้งที่ ๒ ครั้งที่ ๓ จะรู้แล้ว นี่เรายังล้งเลอยู่ ล้งเลเพราะเรายังไม่เคยประสบใจ ไม่เคยพบไม่เคยเห็น มันก็ล้งเลเป็นเรื่องธรรมดา มันล้งเลเป็นเรื่องธรรมดา เราต้องเข้มแข็งของเราไว้ แล้วทำของเราไปได้

นี่ข้อ ๑, ๒, ๓ จบ

อันนี้มันข้อ ๔๕๔. ไม่มี

ถาม : ๔๕๕. เรื่อง “การงานกับการปฏิบัติธรรม”

หลวงพ่ : ฟังนะ อันนี้มันเป็นปัญหาชีวิต ปัญหาทุกคนเจอหมดเลย

ถาม : กราบนมัสการหลวงพ่ โยมเรียนถามว่า ชีวิตฆราวาสที่ต้องทำงานจนไม่มีเวลา ไม่มีแม้แต่เวลาจะได้หยุดพักหรือได้อยู่กับตัวเองบ้าง จิตรู้ว่าไม่มีความสุขในการทำงาน โยมก็ต้องพยายามหายใจลึกๆ บางครั้งนี่ก็ได้ก็จับลมหายใจ แต่ส่วนใหญ่จะวุ่นวายอยู่กับปัจจัยภายนอกที่เกิดขึ้น จะมีปัญหาต่างๆ เข้ามาในแต่ละวัน จนมีความเครียดค้างอยู่ในจิต ทำงานไม่ทันตามกำหนด ความเครียดเกิดจากจะต้องเสนองานให้เจ้านายและให้ลูกค้า

โยมขอเรียนปรึกษาอาจารย์ว่า จะต้องฝึกจิตอย่างไรให้พ้นความทุกข์ ความเครียดหรือตราบใดที่ต้องอยู่ในวังวนของชีวิตพวกนี้ รู้สึกว่าอยากที่จะนั่งฝึกสมาธิจริงๆ โยมอยากไปฝึกปฏิบัติธรรม แต่วันหยุดก็ไม่สามารถมีเวลาไปหัด หรือจะลองนั่งสมาธิที่บ้านก็รู้ว่าความหงุดหงิด ความกังวลที่ยังทำงานไม่เสร็จมากวนใจอยู่เสมอ ขอคำชี้แนะจากอาจารย์ด้วยค่ะ

หลวงพ่ : เวลาเราคิด เห็นไหม เวลาเราซักผ้า เสื้อผ้าเราใช้แล้วเราก็ซัก ซักแล้วมันก็สะอาด เสื้อผ้าที่เราใช้แล้วมันก็สกปรก เวลาเราซักแล้วมันก็สะอาด ทีนี้เราก็คิดง เราคิดว่าจิตเรานี้ ทำหน้าที่การงานมันเครียด อยู่.. มันทุกข์ อยู่.. มันลำบาก อยู่.. ทุกอย่างเลย เหมือนผ้าที่เอามาใช้ พอใช้แล้วมันสกปรกใช้ใหม่ เราก็คิดว่าเราจะเอาไปซักเหมือนผ้าพอซักเสร็จแล้วมันก็จะได้อะไร

อันนี้ก็เหมือนกัน เวลามันเครียดใจ เราก็จะซักความเครียดให้มันหลุดไป นี่มันเป็นความเครียด งานยังไม่เสร็จมันเครียดมาก เราจะทำอย่างไร? นี่เราจะเปรียบเทียบเหมือนการซักผ้า การซักผ้า ถ้าผ้ามันสกปรก เราซักแล้วมันก็สะอาด นี่พวกเราก็คิดว่าปฏิบัติธรรมเป็นอย่างนั้นแหละ ถ้ามันทุกข์ มันเครียด ปฏิบัติธรรมมันก็จะหาย ยิ่งปฏิบัติธรรมนี้เครียดสองเท่า

มันติดหน้าที่การงานนี้เครียดอยู่แล้วนะ พอมาปฏิบัติธรรมนะเครียดสองเท่า อยู่บ้านก็เครียด มาปฏิบัติธรรม มาเข้าทางจงกรมนะ โอ้โฮ.. งานก็ยังไม่ได้ทำ อะไรก็ยังไม่ได้ทำ คิดว่าจะมาดับความเครียดนะ มันเครียดสองเท่า สามเท่า

นี่ใจคนเรามันคิดไง คนเราเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาเข้าโรงพยาบาล ทุกคนไปเข้าโรงพยาบาลนะถามว่า “หมอ หายไหม? หมอ หายไหม?” แต่เวลาเข้าโรงพยาบาลนี่หมอเขาดูอาการนะ อ้าว.. คนป่วยคนนี้เป็นอย่างไร? รักษาอย่างไร?

ถามว่า “หมอ หายไหม?”

หมอก็บอก “เออ.. ๕ วันหาย ๑๐ วันหาย”

คำว่า ๕ วันหาย ๑๐ วันหาย เห็นไหม นี่เขาก็รักษาตามอาการไข้ไหม เจ็บไข้ได้ป่วยเขาก็รักษาตามอาการของเขา อาการนี้ถ้าให้ยาแล้ว ทุกอย่างแล้วมันก็ดีขึ้น ถ้ามันดีขึ้นเพราะด้วยผลของยาไข้ไหม?

นี่ก็เหมือนกัน เวลามันเครียดนี่เราก็ออยู่กับเครียด แล้วยามันคืออะไรล่ะ? ยามันคืออะไร? ไปหาหมอมาหรือยัง? ไม่ต้องหาหมอก็หาพระไตรปิฎกไป พระพุทธเจ้าก็ฝากธรรมวินัยไว้แล้วไง นี่ตั้งสติ! ตั้งสติขึ้นมา เห็นไหม ถ้าเรามีสติ มีสมาธิ เราก็ให้ยากับใจเราเอง ไอนี้เวลามันเครียด อ้าว.. เครียดก็คือเครียด ปฏิบัติธรรมก็คือปฏิบัติธรรม คิดว่าจะซักผ้า คิดว่าจะซักความเครียดออกไป แล้วมันออกไหมล่ะ? เราไปคิดกันอย่างนี้นะ นี่พูดถึงเวลาคนมันเครียดนะ

ย้อนกลับ! ย้อนกลับไปดูคนที่เขาหลงระเรีงกับทางโลกสิ เขาบอกว่าเขามีความสุข เขาไม่ไปหอรอกวัด วัดไปทำไม? โอ๊ย.. ไปวัดมีแต่เสีย นี่หลงระเรีง ทำงานได้เงินได้ทอง อู๋.. อยู่กับโลก อู๋.. มีความสุขมาก ไ้อ้พวกไปวัดไ้อ้พวกออกหัก ไ้อ้พวกรัก

คุณ ไม่มีคนรักก็ไปวัดกัน ไอ้พวกนี้ไม่มีปัญญา โอ๊ย.. มันฉลาดของมัน นี่มันรัก เห็นไหม เวลาคนมีสติปัญญา อยากทำความดีมันก็เครียด มันก็ทุกข์ทนเจ็บใจ ไอ้เวลาคนมันหลงระเริง ก็เลสมันจึ่กอยู่ มันมีความสุขของมัน

นั่นนะ หลวงปู่มั่น หลวงตา ท่านเปรียบหัวใจของคนเหมือนผ้า ผ้าที่ซักแล้ว ไอ้พวกหลงระเริงนี่จิตใจเหมือนผ้าที่ซักแล้ว ผ้าที่ซักแล้วนะ คุณมันวางอยู่ที่หน้าบ้านใช่ไหม เราเข้าบ้านเราก็เช็ดเท้า ออกจากบ้านก็เช็ดเท้า จะเข้าบ้านก็เช็ดเท้า แยกที่ไหนมาก็เช็ดเท้า เช็ดที่ผ้าที่ซักแล้วนั้นแหละ ผ้าที่ซักแล้วมันไม่เห็นบ่นเลย มันมีความสุขของมัน

จิตใจที่ไม่มีสติ จิตใจที่หลงระเริงกับทางโลกเหมือนผ้าที่ซักแล้ว มันไม่รู้ถูกรู้ผิด มันไม่รู้ว่าจะไรสกปรกหรือไม่สกปรก มันก็หลงระเริงของมัน ไอ้เราก็เป็นชาวพุทธใช่ไหม? เราก็เป็นนักปฏิบัติใช่ไหม? ทำไมเราทุกข์ล่ะ? พวกเขาทำไมมันมีความสุขล่ะ? ทำไมเขามีความรื่นเริงล่ะ? ไอ้นั่นมันพวกผ้าที่ซักแล้ว นี่พวกเราเป็นผ้าขาว เห็นไหม ผ้าขาวนี้เวลามันสกปรกมันก็เห็นง่าย

จิตใจของเรานี้แหละ ถ้าไฟธรรม ไฟดี พอมันมีสิ่งใดสกปรกมันก็เห็นว่าสกปรก นี่พอมันสกปรก เราก็คิดหาวิธีไหมเราก็ทุกข์แล้ว พอมันสกปรกเราก็อดอัดแล้ว เราก็อดอัดๆ มันก็เครียดไง นี่ความเครียดเพราะเราไปยึดมันถือมัน เราตั้งสติ! เราตั้งสติ

นี่เขาบอกว่าอยากฝึก เห็นไหม อยากฝึกนี่ลมหายใจลึกๆ เราตั้งสติ โยมต้องพยายามหายใจลึกๆ พอหายใจลึกๆ นี่ความระลึกรู้

“สติคือความระลึกรู้”

ถ้าเราระลึกรู้อยู่กับหน้าที่ เห็นไหม คนอื่นก็ทำงานเหมือนเรา เราทำงานอยู่ที่นี่ไม่มีเพื่อนทำงานด้วยหรือ? เราก็มีเพื่อนทำงาน อยู่ในบริษัท อยู่ในที่ไหนก็แล้วแต่เราก็มีเพื่อนทำงานด้วยกัน อ้าว.. เขาก็ทำงานได้ เราก็ทำงานได้ เขาก็ทำงานได้ ทำไมเขาทำใจของเขาได้ล่ะ?

ถ้าเราตั้งสติ เห็นไหม เราตั้งสติ คนเรานี้แหละ เวลามันทุกข์มันจะบอกว่าเรานี้ทุกข์ที่สุดในโลกเลย ไม่มีใครทุกข์เท่าเราเลยนะ นี่กิเลสมันก็เหยียบย่ำ ถ้าเราบอกว่า อ้าว.. คน

อื่นทุกซักว่าเราก็เหอะแอะไป คุณิเราทำหน้าที่การงานเราเครียดมากเลย แล้วไอ้คนตงงาน มันไม่มีจะกิน มันเครียดกว่าเราไหมล่ะ? อ้าว.. มันเครียดไหม?

เรามีหน้าที่การงานก็ดีแล้วไง เราก็ทำงานไง อ้าว.. ทำงานก็ทำงาน อ้าว.. งานจบแล้วก็จบ ไม่จบเราก็ทำให้มันจบ ถ้ามันจบแล้วมันก็ว่างไว้ นี่ถ้ามีสติ เห็นไหม เรามีสติ หายใจลึกๆ นี่ถูกต้อง หายใจลึกๆ คือตั้งสติ ถ้าเราเครียดแล้วเรามีสติขึ้นมา นี่คือการปฏิบัติธรรมแล้วนะ

โอ๊ย.. ไม่ใช่ปฏิบัติธรรมแล้วไอ้โฮ.. ต้องไปวัดนะ แหม.. นุ่งขาวห่มขาวนะ แหม.. แล้วได้ปฏิบัติธรรม นกกระยางมันสีขาว มันก็ยืนนิ่งเลยนะ พอปลามามันก็หับ! ปลามามันก็หับ! นันนกกระยาง เห็นไหม นี่ว่าปฏิบัติธรรมต้องไปวัด ต้องนุ่งขาวห่มขาว.. อยู่ที่ไหนก็ปฏิบัติธรรมได้ หลวงปู่ฝั้นท่านพูดกับชาวกรุงเทพฯ เมื่อก่อนที่ท่านมากรุงเทพฯ บ่อยๆ เขาบอกว่า

“ไม่มีเวลา”

ท่านบอกว่า “มีลมหายใจไหม? ถ้ามีลมหายใจ มีสติพร้อมกับลมหายใจ นั่นละคือการปฏิบัติธรรมแล้ว”

นี่ก็เหมือนกัน เราหายใจลึกๆ นี่ถูกต้องแล้ว แล้วเราก็หายใจลึกๆ ตั้งสติไว้ นั่นก็คือปฏิบัติธรรมแล้ว ทำงานด้วย มีสติด้วย จบแค่ไหนก็จบแค่นั้น เราทำหน้าที่การงาน ถ้าโดยที่ว่าทำดี เห็นไหม คุณิเวลาการทำบุญนี้ เสียสละทานด้วยบุญกุศล ไม่สนใจ ในการเสียสละนี้พระพุทธเจ้าสอนว่า “ให้ทิ้งเหว” ทิ้งเหวคือว่าไม่หวังผลไง ไม่หวังผลมันจะได้ผล

เราใช้ชีวิตเราทำงานโดยไม่หวังผลไง แต่หวังความถูกต้องดีงาม เราไม่หวังผล ทำจบแล้วเจ้านายจะชม จะติ ถ้าดี ถ้าผิดก็แก้ ถ้าชมก็เรื่องของท่าน แต่หน้าที่ก็คือหน้าที่ ด้วยความสะอาดบริสุทธิ์ของใจนะ แต่ถ้าเราไปเครียดกับมันว่าต้องเป็นอย่างนั้น ต้องเป็นอย่างนี้ ให้เราทำดีที่สุดแหละ

นี่พูดถึงความเครียดนะ ฉะนั้น สิ่งใดที่เป็นความเครียด.. ชีวิตแบบนี้ เรามีสติปัญญาอย่างนี้เราดีอยู่แล้ว เรารู้งานชีวิตก็เป็นแบบนี้ ว่างงานชีวิตก็เป็นแบบนี้ รู้สึกว่า

ยาก อยากจะฝึกหัดทำสมาธิ อยากจะปฏิบัติธรรม แต่วันหยุดก็ไม่มีเวลา แต่เวลาบ่นเขียน มานี้มีเวลา เวลาเขียนมาบ่นว่าทุกข์นี้เวลาเยอะแยะเลย แต่เวลาปฏิบัติ เวลามันไม่มี

นี่ไง มันก็ไปบอกแล้วเนาะ เวลาทุกข์ เวลาเครียดบอกว่าไม่มีเวลา เวลาเขียนมา ระบายทุกข์นี้เวลาเยอะเลย เหมือนเราบ่นความทุกข์ให้ฟัง บ่นได้ทั้งวันเลย แต่ใครมาบ่น ความทุกข์ให้เราฟัง เราไม่อยากฟังนะ เห็นไหม นี่ส่งออก พระพุทธเจ้าถึงให้ทวนกระแส กลับ ทวนกระแสกลับมา เขาก็เหมือนเรา เราก็มเหมือนเขา

ใช่ ใจนี้เป็นจุดศูนย์กลาง จุดศูนย์กลางของจักรวาล หัวใจเนี่ย ถ้าชำระหัวใจจบ แล้วนี่พ้นจากวัฏฏะ จิตใจนี้ถ้าเราเข้าไปเห็นแล้ว.. โลกนี้มีเพราะมีเรา เพราะจิตของเรา เกิดเป็นเทวดา เป็นอินทร์ เป็นพรหม เพราะจิตของเราชำระกิเลส ลีนกิเลสเป็นพระ อรหันต์ ถ้าจิตของเรายังมีกิเลสอยู่ ยังเวียนตายเวียนเกิดอยู่ นี่มันเป็นศูนย์กลางของ จักรวาล ศูนย์กลางของวัฏฏะ แต่เวลามันมีทุกข์นะ นี่มันเหยียบย้ำเรา มันเหยียบย้ำเรานั้น ก็เอาตัวตนของเราเป็นใหญ่ไฉน

เพราะมีเรา มีตัว มีตน มีตัวตนมันถึงมีอัตตา พระพุทธเจ้าสอนอนัตตา ไม่มีเรา ไม่มีสิ่งใดเลย ถ้าไม่มีสิ่งใดเลย ทำไมถึงไม่มีล่ะ? นี่เราก็ต้องกลับไปปฏิบัติ.. ทำไมไม่มีเรา? แล้วเราไปอยู่ที่ไหน? ไม่มีเราเลยแต่ทุกข์น่าดูเลย เพราะข้างนอกก็บอกไม่มีเราไง แล้วก็ ไปยึดอยู่ข้างหลังไฉน แต่ถ้ามันเป็นความจริงแล้วนี่ ไม่มีเราเพราะอะไร?

ฉะนั้น เวลาปฏิบัติแล้วนี่บอกว่าไม่ให้ยึดตัวตนจนเกินไป แต่ในการปฏิบัติก็ ตัวตนนี้แหละเป็นผู้รู้.. อันนี้พูดถึงความเครียดไง เขาถามว่า “ขอคำชี้แจงด้วยค่ะ”

ชี้แจงแล้วเนาะ เรื่อง “การทำงานกับการปฏิบัติธรรม” เราตั้งสติของเรา ถ้ามีสติ ทุกอย่างมันเป็นความดีหมดเลย

ข้อ ๔๕๗. นี่ยกเลิกหรือ? ใช่ ข้อ ๔๕๗. ยกเลิก

ข้อ ๔๕๘. อันนี้เขาฟังเว็บไซต์เราแล้วเขาถามกลับมา

ถาม : ๔๕๘. เรื่อง “การพิจารณาอาหาร ปฏิกุธสัญญา”

ขอน้อมกราบหลวงพ่อด้วยด้วยความเคารพยิ่ง โยมเคยได้ฟังที่หลวงพ่อมิเมตตาตอบปัญหาทางอินเทอร์เน็ตผ่านเว็บไซต์ เกี่ยวกับเรื่องการแก้อาการตกแก้วในสมาธิโดยที่ไม่รู้ตัวของหลวงพ่อ ด้วยการพิจารณาขบฉันอาหารเพียงข้าวเหนียวก้อนเล็กๆ ตลอดพรรษา (อันนี้พูกบ่อย)

โยมขอน้อมกราบนมัสการขอโอกาสกราบเรียนถามถึงอุบายธรรมะ ในการที่จะพิจารณาอาหารปฏิภูลัญญาของหลวงพ่อ โดยโปรดเมตตาชี้แนะทางวิธีการเพื่อน้อมนำไปปฏิบัติ และฝึกหัดขัดเกลากิเลสภายในจิตใจที่ยังติดอยู่ในรสชาติของอาหารมากกว่าการกินเพื่อให้มีชีวิตอยู่รอดได้ในชีวิตประจำวัน และยังมีโลหะในการเลือกที่จะรับประทานบางชนิดที่ตนเองชื่นชอบและติดใจในรสชาติอยู่

ซึ่งปัญหาเกี่ยวกับเรื่องอาหารที่โยมถามมานี้เป็นมารตัวใหญ่ เป็นกิเลสตัวใหญ่ที่ยังคอยรบกวนจิตใจเป็นอย่างมากสำหรับโยม ในฐานะที่เป็นฆราวาส ซึ่งยังจะต้องทำงานประกอบอาชีพในชีวิตประจำวันตามปกติ แต่มีศรัทธาในการที่จะประพฤติปฏิบัติธรรม ซึ่งการที่จะรับประทานอาหารครบทั้ง ๓ มื้อเหมือนกับคนปกติโดยทั่วๆ ไปย่อมจะเป็นภาระที่หนักต่อการทำงานของร่างกาย การกินอิม หรือการได้กินอาหารสมกับที่ตนเองอยากจะกิน กลับเป็นโทษและเป็นอุปสรรคต่อการนั่งสมาธิเป็นอย่างยิ่งเจ้าคะ

หลวงพ่อ : นี่พุดถึงมูมมองง ใจ มูมมองของ โลก มูมมองทางวิทยาศาสตร์ มีนะพระเรา เวลาบวชนี้ นิสสัย ๔ อกรณียกิจ ๔ อุปัชฌาย์ต้องบอกเลย เพราะนิสสัย ๔ เห็นไหม ปาราชิก ๔ กัปปการดำรงชีวิตของพระ นี่พระต้องรู้ แล้วการดำรงชีวิตคือปัจฉัย ๔ ใจ คือการดำรงชีวิตอยู่ที่ปัจฉัย ๔ บาตร อาหาร ที่อยู่ แล้วก็ยาต้องด้วยน้ำมูตรเนา

พอบอกยาต้องด้วยมูตรเนา เห็นไหม นี่เวลาพระกรรมฐานเราต้องสมอ ต้องอะไร ก็ต้องด้วยน้ำปัสสาวะ ที่นี้พอน้ำปัสสาวะปั้ง พอเป็นทางการแพทย์นี้ อู้อู.. เขาแอนตี้เนะ เขาพุดมา เพราะลูกศิษย์กรรมฐานเขามีเพื่อนเป็นหมอใจ หมอเขาบอกว่า “เฮ้ย ของเสียที่ขับถ่ายทิ้งไป เอ็งเอามากินได้อย่างไรวะ”

นี่พุดถึงมูมมองทางโลกใจ แต่ทำไมพวกน้ำคองมูตรเน้ามันเป็นปัจฉัย ๔ ละ มัน เป็นกิจของสงฆ์ใจ นิสสัย ๔ อกรณียกิจ ๔ นิสสัยคือการดำรงชีวิตด้วยน้ำคองมูตรเนา นี่ นิสสัย ๔ อกรณียกิจ ๔ นี่ห้ามทำเด็ดขาด ปาราชิก ๔ อุปัชฌาย์บอกทันทีเลยนะ เวลาบวช

ต้องบอกเลย ถ้าไม่บอกแล้วเดี๋ยวพระมันทำไม่ถูกขึ้นมา เพราะเดี๋ยวมันขาดใจขาดจากพระ

ฉะนั้น พุทธถึงพระพุทธเจ้าบอก นี่เป็นหัวใจเลยนะ หัวใจของพระเลย “นิสสัย ๔ อภินิหารกิจ ๔” เริ่มแรกจากการบวชเลย แต่ในมุมมองของโลก เห็นใหม่ ของขบถ่าย ของทิ้งใจ ปัสสาวะคือของเสีย เขาพูดอย่างนี้นะ เขาบอกว่า “ของเสียจากร่างกาย เสีย.. แล้วพวกมึงกินได้อย่างไรวะ?” แต่พุทธถึงนี่เกลือจิ้มเกลือใจ เกลือจิ้มเกลือนะ นี่ทางวิทยาศาสตร์ตอนนี้เขาพยายามคิดอยู่นะ เขาพยายามจะกั้นจากน้ำปัสสาวะ กั้นมาเป็นยาสมุนไพรไปทั้งๆ ที่วิทยาศาสตร์เขาได้แย้งมา

นี่เราจะย้อนกลับมา เห็นใหม่ มุมมองของโลกกับมุมมองของกรรมไป ถ้ามุมมองของโลก โอ้โฮ.. เข้าขึ้นมาซะ มีกุ้ง มีปลา มีหมู มีเป็ด มีไก่ อู้อู.. นี่อาหารประเสริฐใช้ไหม? อาหารที่ดีของโลกเขา แต่ในทางกรรมนะ มึงนั่งหลับหงกแน่นอน มึงฉันทเสร็จนะมึงนั่งหลับหงกแน่นอน เพราะหมูนี่ไขมันทั้งนั้นเลย

นี่โลกเขามองอย่างนั้นไง โลกเขามองกันอย่างนั้น ฉะนั้น เราเป็นชาวพุทธไป เราถึงบอกว่าเราเกิดมานี้มีวาสนามาก มีวาสนามากเพราะว่าศาสนานี้ ธรรมะของพระพุทธเจ้านี้มาเบรกไป มาขัดแย้งไป มาเบรกกิเลสตัดหาความทะยานอยาก มาเบรกว่าดับไฟโลกไป เห็นไหม เวลาพระพุทธเจ้าจะนิพพาน พระอานนทร์ร้องไห้

“ดวงตาของโลกดับแล้ว”

ธรรมะของพระพุทธเจ้านี้เป็นดวงตาของโลกเลย โลกนี้มีดับบอด นี่โลกมีดับบอด เห็นไหม พวกเราก็กินกันอยู่กันตามประสาโลก โลกนี้มีดับบอด ธรรมะนี้มาส่องสว่างให้พวกเรา ที่นี้ส่องสว่างอย่างไรล่ะ? นี่ส่องสว่าง ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗

ศีล ๕ กินได้ ๓ มือ ศีล ๘ กินได้ ๒ มือ มือเย็นไม่กิน พอศีล ๒๒๗ นะก็ยังมี ๒ มือ แต่ถ้าถือธุดงค์วัตรก็มือเดียว ถ้ามือเดียวนี่พอปฏิบัติแล้วมันยังมากเกินไป นี่พุทธถึงโดยธรรมวินัยที่พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้ แต่พวกเราไม่รู้ไง พวกเราไม่รู้ เวลาไปนั่ง เห็นใหม่ อย่างที่ว่าในพรรษา นี่อาหารปฏิบัติสัตตัญญา ทำไมหลวงพ่อบอกว่าตอนนั้นมันตลกกว้าง

เราตกแก้วค์พรรษา ๒ พรรษา ๑ มั่นตกแก้วค์ แต่มันโชคคินะ เวลาเราคิดตรงนี้เรา จะพูดว่าเราโชคดีมาก ๆ เวลาตกแก้วค์ เวลานั่งไปแล้ว ๗ ชั่วโมง ๘ ชั่วโมงเลย เก่ง ออก จากสมาธิมานี้ไอ้โฮ.. เก่ง แหม.. ทิฐิมาเลย เพิ่งปฏิบัติพรรษา ๑ ใจ ใครๆ ก็ว่าตัวเองเก่ง สุดยอดๆ เพราะนั่งได้ ทำทุกอย่างได้ตามกตึกา ตั้งสัจจะแล้วทำได้ครบทุกอย่างเลย อู้ฮู.. เก่งนำดูเลย

ถ้าพูดถึงนะ ถ้าหลงระเริงไปนะมันก็จบใจ มันก็ย่ำอยู่กับที่แล้วไม่ไปไหนหรอก แต่มันมีอยู่วันหนึ่ง เห็นไหม ที่ว่าพอนั่งไปนี่ ออกจากนั่งสมาธิแล้ว เรานั่งอยู่อย่างนี้มัน ไม่มีสิ่งใดเข้ามาได้ใจ แต่พอออกมาแล้วมันมีความเปียกตรงที่จีวร เอ๊ะ.. นี่มันเปียก อะไร? ก็เอาขึ้นมาดม น้ำลาย หลับจนน้ำลายไหล น้ำลายไหลลงสู่จีวร เอามาดม อิม..

ธรรมดานี้หลับหรือไม่หลับนะ เรานั่งสมาธิ เห็นไหม ขณิกสมาธิเป็นอุปจาร สมาธิยังถามเลย เรานั่งสมาธิเราก็ต้องไปถามอาจารย์ใช่ไหม? เราได้สมาธิขึ้นไหนนะ อาจารย์ก็บอกว่าเอ็งไม่ได้สมาธินะ เถียงท่านตายเลย ไม่ได้สมาธิได้อย่างไร? นั่งทีหนึ่ง ๘ ชั่วโมง ๑๐ ชั่วโมงอยู่นี้ เก่งขนาดนี้ไม่ได้สมาธิได้อย่างไร?

เถียงหัวชนฝาแล้วกันแหละ แต่พอตัวเองจับจีวรขึ้นมาดม นี่น้ำลายไม่ต้องเถียง ใครเลย เห็นไหม รู้ด้วยตัวเองที่นั่งหลับ นั่งหลับ พอนั่งหลับมันก็เลยเข้าทางจงกรม สลดใจนะ เหมือนหมาหางตกเลยละ หมามันกลัวเจ้านาย หมามันกลัวหมาตัวใหญ่กว่า หางมันตกเลยนะ

นี่พอรู้ว่าเป็นน้ำลาย กิเลสมันหางตกเลย เข้าทางจงกรมคอตกเลย เสียใจ เสียใจ มากเสียใจ แต่เสียใจอย่างนี้มันเสียใจแบบดีใจ เสียใจแบบรู้ว่าตัวเองผิดใจ รู้ว่าตัวเองผิด ตัวเองใช้ไม่ได้ แต่ก่อนหน้านั้นไอ้โฮ.. เกิดความหึงเกริมมากกว่าเรานี้เป็นคนเก่ง ตั้ง สัจจะอะไรแล้วทำได้ทุกอย่างสมบูรณ์หมด

อู้ฮู.. เป็นคนดี คนเก่ง คนเรียบร้อย แต่พอมาจับถึงความบกพร่องของตัวเองได้นี้คอตกเลย มันเสียใจ พอเสียใจแล้วมันก็จะพลิกกลับ จะแก้ไขตัวเอง จะแก้ไขอย่างไรมันก็ทำไม่ได้ จะแก้ไขอย่างไร? แก้แบบในพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าสอนพระโมคคัลลานะ “ให้ตริคในธรรม ให้เอาน้ำลูบหน้า” แก้แล้วแก้อีกไม่ตก ไม่ตกหรอก ก็เลยมานี้

นี่เขถามว่า “ให้บอกอุบายไง”

อุบายหมายถึงว่าทุกอย่างก็ไม่ตก เพราะมันมีทิฐิมานะ คำว่าทิฐิมานะคือ ความคิดวิทยาศาสตร์ ความคิดแบบโลก ความคิดแบบโลก ความคิดชอบธรรม ว่าข้อ ๑. เราเป็นพระ ๒. บิณฑบาตมาถูกต้องชอบธรรม แล้วฉันข้าวมือเดียวมันผิดกฎหมาย ตรงไหน? มันไม่ผิดวินัยอะไรเลย มันถูกต้องหมดเลย ปฏิบัติอะไรถูกต้องตามกฎหมาย ดี ไปหมดเลย พอดีไปหมดแล้ว แล้วมันยังอ้างอีกนะ ตอนนั้นอยู่ในป่า

“เอ็งอยู่ในป่านี้ เอ็งไม่ฉันข้าวตอนเช้า เดี่ยวตอนสายๆ เอ็งหิวเอ็งจะลำบากนะ เดี่ยวตอนเย็นเอ็งยิ่งหิว เอ็งยิ่งยุ่งใหญ่ล่ะ”

ฉะนั้น มันก็ฉันตามสิทธิ์ พอฉันตามสิทธิ์ปั๊บ นี่ข้ออ้างของกิเลสไง ทีนี้พอเดิน จงกรมแล้วมันได้ประโยชน์อะไร? นี่จะย้อนกลับมาที่อุบายไง “มันจะได้ประโยชน์อะไรล่ะ? ก็เราไม่ได้บวชมาเป็นหมูนี่จะได้ฉันข้าวๆ ภูเขาไม่ใช่หมู ภูเขาจะเป็นคนดี”

มันก็คิดแล้วคิดอีก ย้ำอยู่อย่างนั้นแหละ ย้ำตัวเอง ย้ำตัวเอง

“เอาอย่างนี้ละ พรุ่งนี้เช้าบิณฑบาตมาแล้ว ๑ มือ บิณฑบาตมาแล้ว ได้มาแล้วนี่ สันโดย ได้มาด้วยความถูกต้องชอบธรรมแล้ว มันน้อยหน่อยหนึ่ง ลดาหาร”

มันก็ลดไม่ได้นะ ใจมันบอกจะลดนะ แต่ของมามันจับทันทีเลย มันจับใส่บาตร ไว้ก่อนเลย มันกลัวบาตรมันพร่อง แล้วมันก็ฉันเสร็จ พอฉันเสร็จ พอล้างบาตรเสร็จคอตกแล้ว ตอนฉันสติไม่ทันนะ ตอนฉันอยู่ยังไม่รู้ตัวนะ แต่พอล้างบาตรเสร็จ สะพายบาตร กลับกุฏิ เพราะกลับกุฏิไปเดินจงกรมไง

สมัยเราบวชใหม่ๆ นะ เข้าขึ้นมาวันหนึ่งเดินจงกรม ๘ ชั่วโมง ทีนี้พอฉันเสร็จปั๊บ พอล้างบาตรเสร็จ เช็ดบาตรเสร็จ ทำข้อวัตรเสร็จก็กลับกุฏิ พอกลับกุฏิไปจะนั่งสัพหงก ใจ พอลงไปนั่งสัพหงกนี่มันรู้ทันแล้ว พอรู้ทันก็คอตกใจ “ไอ้โฮ.. ทำไมเอ็งผลอได้ขนาดนี้วะ ทำไมเอ็งเลวได้ขนาดนี้วะ” เข้าทางจงกรมอีก ๓ วัน ๔ วันนะ พอเข้าทางจงกรม เดินจงกรมนี้เฟ่งโทษตัวเองนะ

อย่างที่หลวงตาพูด “มึงกับกูในหัวใจ”

นี่ก็เหมือนกัน ค่าตัวเองนะ ไอ้เลวชาติ ชาติชั่ว ไหนว่ามึงทำได้ อู๋.. ค่าตัวเอง ค่าวันหนึ่งก็แล้ว ๒ วันก็แล้ว วันที่ ๓ พอวันที่ ๓ พอมันโดนควบคุม จิตมันโดนควบคุมบ่อยๆ ครั้งเข้า สติมันตันไง เพราะว่าอะไร เพราะว่าเราไปมองแบบวิทยาศาสตร์ไง เราไปมองที่อาหารไง เราไปมองที่อาหารว่าเราจะกินอย่างนั้น เราจะกินอย่างนี้ เวลาสติมันตันนะมันบอกเลย เราไปมองที่อาหารใช่ไหม? เราก็บอกว่า

“ถ้าเรามีสติ อาหารนี้เราก็ต้องเห็นโทษว่ามันไม่ดีสิ อาหารนี้เราต้องไม่เอามันใช่ไหม? อาหารนี้มันไม่ดี”

มันไม่ใช่ อาหารนั้นมันก็คืออาหาร แต่มันเกิดเพราะความอยากได้ มันเกิดเพราะค้นหาต่างหากละ ทีนี้พอมาเดินจงกรมวันที่ ๓ มันปั้งขึ้นมา คือปัญญามันเร็วไง พอปัญญามันเร็วมันขึ้นเลยนะ

“อาหารนี้จะให้มันจืดไม่ได้หรอก อาหารอร่อยก็คืออร่อยนั้นแหละ ทุกอย่างมันเป็นอย่างนั้นแหละ มันโดยธาตุ เปลี่ยนแปลงไม่ได้หรอก มันเปลี่ยนแปลงที่ค้นหาความทะยานอยากต่างหากละ มันเปลี่ยนแปลงที่ใจมึง! มันไม่ใช่ไปเปลี่ยนแปลงที่อาหาร!”

ไอ้โฮ.. มันปั้งขึ้นมาอย่างนั้นนะ ไอ้โฮ.. มันสะเทือนใจมากนะ ทีนี้มันจะดีหรือไม่ดีมันอยู่ที่ใจเราใช่ไหม? พออยู่ที่ใจเรา พอมันตันใจเราปั๊บ เราควบคุมใจเราได้นะ พอรุ่งขึ้นบิณฑบาตมานะมันทันหมด เราดูใจเราไว้ อาหารอยู่ข้างนอก ใหม่ๆ ไม่ได้หรอก ไอ้ที่ว่าวันละคำ มันบอกวันละคำ มันดักทีหนึ่ง ๓ ทัพพีวันละคำ มันดักใส่บาตรไว้ก่อน พออย่างนั้นมันก็ฉันทแล้ว เพราะมันไม่ผิควินัยไง

เราจะรู้ตัวเอง แต่เราจะบอกว่าที่จะทำได้นี้มันต้องมีสติก่อน สติแล้วก็ดูแลใจ ฉะนั้น สิ่งที่โยมทำกัน พวกเราทำกันนี้เราใช้ปัญญาทางโลก เราใช้ปัญญาวิทยาศาสตร์ ปัญญาเหตุผลมารองรับ ไม่ใช่ธรรมที่เกิดจากใจ พอเอาปัญญาข้างนอกมารองรับ เห็นไหม คุณผู้หญิงนี่กินมากไม่ได้นะเดี๋ยวเสียเซฟ ต้องเข้าฟิตเนส ต้องไปออกกำลังกาย นี่พอมันคิดอย่างนี้ปั๊บมันก็ไม่อยากกิน มันกลัวเสียสตางค์ เพราะไปเข้าฟิตเนสมันเสียสตางค์ใช่ไหม มันก็ไม่อยากกิน

นี่เหตุผลจากโลกใจ เหตุผลจากข้างนอก ถ้าเหตุผลจากข้างนอกมันก็มาถ่วงกัน เหตุผลมันก็กลไกกันไปไง แต่ถ้ามันเกิดเป็นกรรมนี่เหตุผลมันเกิดจากจิต ถ้าเหตุผลมันเกิดจากจิต กรรมมันเกิดที่นี้ มันทั้งหมดใจ เราจะบอกว่า ทนหรือไม่ทนมันอยู่ที่ข้างนอก หรือข้างใน ถ้ามันเกิดจากข้างในนี่มันทั้งหมดเลย ถ้าเกิดจากข้างนอก.. เพราะเราเกิดจากข้างนอกมาก่อน กว่าจะขยับให้เหตุผลนี้เข้ามาไว้ในใจเราได้นี่เกือบตาย

เหตุผลมันอยู่ในตำราใช่ไหม? เหตุผลมันเป็นวิทยาศาสตร์ใช่ไหม? เหตุผลมันเป็นข้อมูลใช่ไหม? เราก็เอาข้อมูลเหตุผลมาถ่วงน้ำหนักกันว่าใครมีน้ำหนักมากกว่ากัน คิดจากข้างนอกใจ แต่หัวใจมันอึดเลยนะ

“โอ้โง่! คุณแอบซ่อนอยู่ที่นี่ มีงเอาเหตุผลมาเถียงกันอยู่นั่น คุณกำลังจะหลอกมึงอยู่ที่นี่”

แต่พอเราชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ ชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ มันก็ละเอียดเข้ามาเรื่อยๆ จนถึงใจใจ พอถึงใจนี่มันผลัวะที่นี้ “อ้อ.. อยากรู้หรือไม่อยากรู้มันอยู่ที่นี้” พอมันที่นี้จบปั๊บนะ โห.. วันละคำนี่นะ ตอนที่เราทำเพราะว่าเราอยู่ในสังคม ในหมู่คณะ พออยู่ในสังคมก็ต้องทำกับเขา ก็เลยฉันทันทีคำๆ ทั้งพรรษาเลย เราจะทำได้เพราะเหตุนี้.. นี่พูดถึงนะ

นี่เวลาโยมก็รู้ตัวเองว่าเวลากินอาหารตามความต้องการของตัวเอง เห็นไหม “กินแล้วกลับเป็นโทษ กลับเป็นอุปสรรคต่อการนั่งสมาธิ” เป็นอุปสรรคจริงๆ

หลวงตาบอกว่า “ธาตุขันธ์ทับจิต”

ธาตุ ๔ และขันธ์ ๕ มันทับหัวใจของเรา ธาตุ ๔ และขันธ์ ๕ มันทับจิตนะ พอมันทับจิตก็เป็นอย่างนี้ มันลำบากลำบากไปอย่างนี้ เราอยากได้ดี อยากรรณาดิ แล้วทำดีขึ้นมา ทำไมไม่สมฐานะล่ะ? ทำดีแล้วทำไมความดีมันไม่ตอบสนองล่ะ? ทำดีแล้วทำไมไม่เห็นได้ดีล่ะ? อ้าว.. ก็เราทำดีประสาโลกๆ ธรรมดาๆ ไรๆ ไรๆ ไรๆ เราไม่ได้ทำดีจริงๆ ไร แต่ถ้าทำดีจริงๆ แล้วมันต้องได้ดีแน่นอน

ฉะนั้น ใช้อย่างนี้เป็นโทษแน่นอน เป็นโทษขนาดที่ว่าเวลาใครมาถามปัญหาหาคำนั่งสมาธิไม่ได้ ทำอะไรไม่ได้.. เราบอกว่าทุกคนอยากได้สมาธิ แต่ทุกคนไม่มองเหตุของการเกิดสมาธิ สมาธิมันได้มาเพราะอะไร? สมาธิมันได้มาเพราะเหตุใช่ไหม? เราภาวนาใช่ไหม? เรามีคำบริกรรมใช่ไหม? เหตุอันนั้นเราต้องรักษาเหตุ

พระพุทธเจ้าสอนว่า “กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ”

ไอ้เราอยากได้แต่วิบากใจ เห็นไหม อยากได้ผล ผลเป็นอย่างนั้น ผลเป็นอย่างนี้.. ผลนั่นคือผล เราทำงานเงินเดือนก็ออก เขาเห็นคนนั้นรับเงินเดือนหมื่นหนึ่ง ไอ้เราก็จะเอาหมื่นหนึ่งกับเขา แล้วไม่ทำงานจะเอาหมื่นหนึ่งกับเขาได้อย่างไร? เออ.. เขาหมื่นหนึ่ง เขาทำงานครบเดือนเขาได้หมื่นหนึ่ง เราทำงานกับเขาได้เดือนหนึ่งเราก็ได้หมื่นหนึ่ง ไอ้เขาทำงานหมื่นหนึ่ง ไอ้เราไม่ได้ทำเราจะเอาหมื่นหนึ่ง

การทำนั่นคือเหตุไง การทำนั่นคือเหตุ เขาทำงานของเขา เขาได้รับเงินของเขา ตามสมฐานะของเขา ไอ้เราไม่ได้ทำ แล้วจะไปเอาเงินแบบเขานี้ได้อย่างไร? มันไม่ได้ หรือก

“กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ”

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าเราอยากจะได้สมาธิ อยากจะได้สมาธิ แล้วเหตุมันล่ะ? เหตุมันก็ปฏิบัติแล้วไง เหตุก็นั่งแล้วไง นั่งแล้วมันไม่ได้ไง นี่นั่งไม่ได้ก็ธาตุขันธ์มีกำลังมากกว่าไง เราก็ต้องพยายามลดกำลังของธาตุของขันธ์ คือผ่อนมัน ไม่ตายหรือก.. เขาบอกว่าอดอาหารไม่ตาย ถ้าอดน้ำนี่ตาย

พระอดน้ำไม่ได้ พระจะมีชมกรกตลอดเลย ต้องมีน้ำติดตัว น้ำนี่อดไม่ได้ เวลาอดอาหารก็ดื่มน้ำ ฉะนั้นน้ำประทังชีวิตไป ถ้าเราน้ำดำรงชีวิตไป เห็นไหม อาหารมันไม่มา ทับธาตุขันธ์ พอไม่ทับธาตุขันธ์ เพราะเราไม่ให้ธาตุขันธ์ทับจิต สิ่งที่เราภาวนากันไม่ได้ เราภาวนาไม่ได้กันอยู่นี้ ธาตุขันธ์ทับจิต.. ธาตุคือร่างกาย อาหาร ขันธ์คือความคิด

ขันธ์ ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ขันธ์ใด ความคิด ความเครียด ความฟุ้งซ่านนี้ทับ กับธาตุขันธ์มันทับ พอมันทับ จิตนี้มันเป็นพลังงาน มันเสวยอารมณ์ ทีนี้พอมันทับขึ้นมามันแบนแต่คแต่ แต่เวลาเราเริ่มผ่อนอาหารนี้ธาตุขันธ์มันเริ่มเบา หิวหน้าดูเลย ท้องร้องจ๊อก จ๊อก ไอ้โฮ.. โทษนะ ถ้าจะพูดนะ โศตรหิวเลย หิวหน้าดูเลย แต่มันไม่ม่วง

เวลาหลวงตาพูดมันถึงซึ่งใจใจ หลวงตาท่านผ่อนอาหารใช้ไหม ภาวนานี้ถ้า ๓ วันไปแล้วนะ นั่งเป็นตัวต่อเลย แต่คนเราไม่กินมันก็ตาย ฉะนั้นต้องกิน ฉะนั้น เวลาจะ

กินขึ้นมามันเสียนั่น ใ้ร่างกายก็อยากจะกิน อยากจะแข็งแรง อยากจะมีอาหาร ใ้
 ธรรมชาติก็ไม่อยากกิน เพราะกินแล้วมันภาวนายาก หลวงตาท่านเลยใช้ปัญญาเห็นใหม่

“อย่างนั้นพบกันครึ่งทาง กินบ้าง อดบ้างกำลังดี”

ฉะนั้น ถ้าวันไหนพออดอาหาร ถ้าหมดแรงก็คำนวณว่าบิณฑบาตไหว ก็ไป
 บิณฑบาตมาฉันสักวันหนึ่ง ๒ วัน แล้วก็อดอาหารต่อไป เห็นใหม่ นี่เราใช้ปัญญาของเรา
 ชาติชั้นมันก็ต้องกินอาหารของมัน แต่ธรรมชาติในหัวใจ ถ้ามันได้แล้วมันก็อยากจะอด

ฉะนั้น เวลาพวกพระกรรมฐาน ลูกศิษย์หลวงตานี้ท่านอดอาหารของท่าน เพราะ
 ท่านทำแล้วท่านได้ผล ถ้าไม่อดอาหาร นั่งนะอุ้งชู.. หัวทิ่มบ่อ หัวทิ่มบ่อ ถ้าอดอาหารนี้หัว
 ไหม? หัว.. หัวจนโคตรหัวเลยแหละ แต่ถ้ามันหัว เห็นใหม่ เวลาภาวนาไปนะ

“หัว!”

“อะไรหัว?”

“กระเพาะหัว ลำไส้หัว ปากหัว ท้องหัว.. ใครหัว?”

พอมันไล่ไปนะ “ใครหัว! ใครหัว” พอถ้าปัญญามันทันปั๊บนะ ลงวับ! สุขมาก
 หัวไม่มี แต่พอมันถอนออกจากสมาธิมานะ หัวอีกแล้ว หัวอีกแล้วเพราะมันมาเจอสภาพ
 เดิมไง กระเพาะไม่มีอาหาร อุ้งชู.. ออกมาก็หัวๆ หัวก็คือหัว แต่ถ้าไล่กันนะ ไล่เลย ไล่เลย

“กระดูหัว เนื้อหัว กระเพาะหัว ลิ้นหัว น้ำลายหัว เออ.. ใครหัว?”

พอไล่ไปๆ ถ้าสติมันคืนนะ พอปัญญามันสมดุลปั๊บมันก็ลงวาบ! ลงสู่ความสงบ
 พอสงบแล้วมันก็ทิ้งร่างกายหมด สุขมาก หัวๆ นี่ไม่รู้หายไปไหนมีแต่ความสุข ความสุข
 นี้เกิดมาเพราะอะไร? ความสุขเกิดเพราะการผ่อนอาหารให้ธาตุชั้นมันเบาลง แล้วมัน
 รวมลงสู่สมาธิ พอมันคลายออกมานะ ก็หัวอย่างเดิม หัวก็ทนเอา เอาน้ำหล่อเลี้ยงมัน ทน
 เอาเพราะอยากได้ของดีไง

นี่พูดถึงเวลาที่ปฏิบัติมันเป็นแบบนี้ ปฏิบัติมานะ แล้วพอปฏิบัติไป คนเรานี้
 หลวงตาท่านว่า “ในเมื่อมันมีข้อมูล มันมีเหตุผลตอบรับ มันมีผลตอบรับนี้ แล้วเราจะ

ชวนขวยไหมล่ะ?” แต่พวกเรานี้ผลตอบรับมันยังไม่เห็น ฟังเขาบอก อดอาหารดี อดอาหารดี ก็อดบ้างนะ อดเสร็จแล้วพรุ่งนี้จะมาบอกหลวงพ่อเลย

“หลวงพ่อ หิวนำคุณเลย ไม่เห็นได้อะไรเลย”

ไม่ได้! ไม่ได้หรอก ไม่ได้เพราะอะไร? ไม่ได้เพราะค้นหาซ่อนค้นหา เห็นเขาทำว่าดี แล้วอยากจะเอาดีแบบเขา แต่ทำดีไม่ได้เหมือนเขา มันก็เลยไม่ได้ดี.. เขาจะได้ดีนี้เขาทำดีของเขาด้วยเหตุด้วยผล จนเหตุผลของเขาสมคูลกับเขา จิตเขาถึงลงแบบเขา เราฟังเขาว่าดี แล้วเราก็จะทำให้เหมือนเขา ทำให้เหมือนเขา ให้เหมือนแต่ไม่ใช่

เขาอดอาหารเพื่อพุทโธ อดอาหารเพื่อเข้ามากำหนดจิตของเขา เราอดอาหารว่าได้อดอาหารแล้วนะ ทำเหมือนทุกอย่างแล้วนะ จะเอาให้เป็นแบบเขานะ อย่างนี้ทำการบ้านส่งให้อาจารย์ อาจารย์ก็ให้ศูนย์ เพราะมันไม่มีเนื้อหาสาระในตัวของมัน แต่ถ้าอดแล้วนะเราก็ต้องสู้กับเรา สู้กับเรา คุณของเรา ทำของเรา เป็นของเรา ถ้ามันสมคูลของเรา เห็นใหม่ สัจญาณ กิจญาณ

เวลาพระพุทธเจ้าไปเทศน์ธรรมจักรกับปัญจวัคคีย์ บอกว่า “เมื่อก่อนไม่ได้ก็บอกว่าไม่ได้ ตอนนี้งานได้แล้วก็บอกว่าได้แล้วนะ” เมื่อก่อนไม่ได้ก็บอกว่าไม่ได้ เดียวนี้ได้แล้ว ได้เพราะอะไร? เพราะสัจจะมันมี กิจญาณมันมี สัจจะมันมีอยู่แล้ว แต่กิจจะคือการกระทำให้มันสมสัจจะนั้นยังไม่เกิด

นี่เดี๋ยวนี้ได้ทำแล้ว สัจญาณ กิจญาณ แล้วผลของมันเป็นอริยสัจขึ้นมา เห็นใหม่ นี่วงรอบของกิจกรรมของจิต ที่เป็นกระบวนการของมันที่ได้ทำแล้ว

“เดี๋ยวนี้ได้ทำแล้ว จบกระบวนการแล้ว รู้จริงแล้ว เงี่ยหูลงฟัง ฟัง! ฟัง! ฟัง!”

แล้วพอเทศน์ธรรมจักรไป พระอัญญาโกณฑัญญะบรรลุธรรม นี่ถ้าเราทำสมคูลอย่างนั้นมันก็เป็นความสมคูลอย่างนั้น แต่ถ้าเรายังไม่สมคูล เวลาฟังนะ อู๋.. อดอาหารดีนะ ถ้าอดอาหารดีนะ แอฟริกาเป็นพระอรหันต์หมดเลย ทวีปแอฟริกานี้อดจนผอม อดจนขาดสารอาหารหมดทั้งทวีปเลย พระอรหันต์ทั้งทวีปนะนั่น

อันนั้นเขาคอดอยากขาดแคลน เขาไม่ได้อดอาหาร แต่เพราะพืชพันธุ์ธัญญาหารของเขาไม่มีจะกิน จิตใจนี้ถ้ามันไม่มีจะกินมันยิ่งทุกข์ยากเข้าไป ทุกข์ยาก เกิดความวิตกกังวล เกิดความเครียด มันเป็นธรรมชาติไหน? มันไม่เป็นธรรม มันเกิดเป็นทุกข์ขึ้นมาอีก แต่พระเจ้า เห็นไหม พวกเราอยู่ในประเทศอันสมควร เข้าขึ้นมาพระบิณฑบาตมานี้ล้นบาตร ถ้ายาตรแล้วล้นมาอีก อาหารมันกองทัพมหัว มันมีกินแต่เพราะเห็นโทษของมัน

ถ้าการดำรงชีวิต เราก็ต้องฉันทอาหารเป็นการดำรงชีวิตใช่ไหม? ชีวิตนี้อยู่ได้ด้วยอาหารใช่ไหม? เราก็เอาอาหารเจือจางมันพอดำรงชีวิต พระพุทธเจ้าบอกว่า “พระเรานี้ฉันทอาหารให้เหมือนกับหยอดล้อเกวียน ว่าเกวียนมันหมุนไปนี้ไม่เสียงดังออกแอดก็พอแล้ว”

นี่พระพุทธเจ้าเตือนขนาดนั้น อาหารเรามีเยอะแยะไปหมด จิตใจเราไม่ได้ทุกข์ เราไม่ได้ว่าแห้วแบบเขา เขาทนทุกข์เพราะเขาไม่มีเขาถึงทุกข์ แล้วเขาเกิดความทุกข์กังวล เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ไอ้ของเราอาหารนี้บิณฑบาตมาล้นฝั่งเลย จะกินอะไรก็ได้ จะหาอะไรก็ได้ แต่เห็นโทษของมัน จิตใจนี้มันขึ้นบาน ขึ้นบานเพราะว่าเราอยากได้มรรค ได้ผล

นี่เรื่องของโลก เรื่องของเขาคอดอาหารด้วยความวิตกกังวล มันเป็นเรื่องของโลกๆ วิตกกังวล ไอ้เราโลกๆ เรามี เห็นไหม เราไม่วิตกกังวล นี่เรื่องของโลกๆ หมดเลย แต่เพราะเราเห็นโทษของมันใช่ไหม? เพราะเราศึกษาธรรมใช่ไหม?

เราเกิดในประเทศอันสมควร อาหารก็มหาศาลเลย แต่เราอยากได้คุณธรรม อยากได้ศีลธรรม สิ่งที่เป็นคุณงามความดีที่มากกว่าวัตถุ จิตใจเราสูงส่งขนาดไหน เราถึงเอาสิ่งนี้ว่างไว้ใจ ของเรามีแล้ววางไว้ สันโดยเอาแค่นี้พอ ที่เหลือเอาไว้ทำประโยชน์

นี่จิตใจมันไม่เหมือนกันไง พอทำประโยชน์ จิตใจเพราะมันทำคุณงามความดีมันมีมาอย่างนี้ เห็นไหม แล้วมีมาอย่างนี้เป็นสมาธิหรือยัง? ยังนะ นี่ขนาดทำมาดีแล้วยังไม่เป็นสมาธินะ ต้องไปพุทโธอีก ต้องไปพยายามสมบุคสมบันให้จิตใจเหมือนกับที่เราคิดกับอาหารนี้ เพราะเวลาความเครียด อารมณ์ ความรู้สึกมันก็เหมือนอาหาร เพราะวิญญาณาหาร

วิญญาณนี่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันเป็นนามธรรม แล้วจิตมันก็เสวย มันกินทุกวันเลย มันก็กินของมันอยู่ มันเสวยอารมณ์ มันยึดมันถือมันของมัน เราจะต้อง พุทโธ พุทโธ มันก็เหมือนอาหารข้างนอกเนี่ย อาหารข้างนอกเราเห็นโทษของมัน นี่เรา เห็นมีเยอะเยอะเลยแล้วเราวางไว้ เราใช้ประโยชน์ สันโดษพอดำรงชีวิต

จิตมันเป็นพลังงานอยู่แล้วใช่ไหม? นี่มันมีพลังงานของมันอยู่แล้วใช่ไหม? มัน เสวยความคิดตลอดเวลา เห็นไหม มีสติยับยั้งมัน ยับยั้งมัน ยับยั้งมันนี่เพราะข้างนอกก็ เห็นโทษแล้ว พอเห็นโทษข้างในอีกนะ โอ้อโฮ.. มันชัดเจนแจ่มใสนะ พอเห็นโทษของมัน นะ มันว่า “มึงนี่โง่ คิดก็มึงคิด ทุกข์ก็มึงทุกข์ ทุกอย่างเกิดจากมึงหมดเลย แล้วมึงมันโง่ เองไง” พอมันรู้ทันมันก็ปล่อย ปล่อย เห็นไหม

นี่เห็นโทษจากข้างนอกแล้วจะเห็นโทษจากข้างใน พอเห็นโทษข้างใน นี่มัน ปฏิบัติมาอย่างนี้ มันถึงจะปฏิบัติขึ้นมาแล้วโตขึ้นมา พวกเราจะโตขึ้นมา จะเห็นคุณของ มัน ถ้าไม่เห็นคุณนี่ว่าไปอดอาหารทำไม? การอดอาหารนี่นะมันเป็นวัตถุที่เห็นได้ ทีนี้ พระพุทธเจ้านี่นะ.. หลวงตาท่านสอนว่าพระพุทธเจ้านี่เราศึกษาในพระไตรปิฎกถึงว่า พระพุทธเจ้านี่สุดยอด พระพุทธเจ้าอดอาหารมา ๔๕ วัน จนรากขนเน่าหมดเลย แล้วอย่าง นั้นปั๊บบพระพุทธรูปก็อดเฉยๆ ใจ

สาธุ! ไม่ได้ดีเตียน พระพุทธรูปแบบนี้ก็อดแบบแอฟริกา ก็อดเฉยๆ แต่ไม่ได้ ใช้ปัญญา เพราะตอนนั้นยังไม่มีปัญญา เห็นไหม พระพุทธเจ้าอดอย่างนั้นปั๊บบช็อกถึง ๓ หนเกือบตาย ฉะนั้น พอพระพุทธเจ้ามาฉันอาหารของนางสุชาดา แล้วพระพุทธเจ้ามาใช้ ปัญญาจากภายใน พอปัญญาจากภายในเป็นพระอรหันต์ขึ้นมาแล้วนะ ถึงได้บัญญัติไว้ว่า

“ภิกษุห้ามอดอาหาร ำครอดอาหารเพื่ออด เพื่อแเอ็ด เพื่ออยากให้เห็นนับถือ เป็น อาธิบดีทุกกฐ ทุกกิริยาที่เคลื่อนไหว แต่! แต่ถ้าใครอดเพื่อเป็นอุบายวิธีการประพฤติ ปฏิบัติ เราตถาคตอนุญาต”

อันนี้ละ ถ้าบอกว่าอดอาหารแล้วมันจะบรรลุเป็นพระอรหันต์นะ ซากศพใน เมืองไทยจะกองพะเนินเทินทึกเลย เพราะทุกคนก็อยากได้เป็นพระอรหันต์ ทุกคนก็จะ อดอาหารกันแบบเถรตรง แบบโลกเขาอดกัน อดอาหารเหมือนไม่มีจะกิน แล้วมันจะ เป็นพระอรหันต์ได้ไหม? ไม่ได้

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าบอกว่าถ้าใครอดเพื่อจะอดนี้ปรับอับดีตลอด แต่ถ้าใครอดอาหารเพื่อเป็นอุบาย อุบายที่เห็นโทษนี้ไง นั่งสมาธิก็ไม่ได้ ภาวนาก็ไม่ได้

“ถ้าใครอดอาหารเพื่อเป็นอุบาย เราตถาคตอนุญาต”

นี่ไง มันเป็นเหมือนกับมันมีคุณในตัวมันเอง เหริยณีสองด้าน มีคุณด้วยก็มีโทษด้วย มีทั้งคุณและมีทั้งโทษในเหตุการณ์นี้ แต่เวลาจะใช้ประโยชน์ ต้องให้คนที่ไม่มีปัญญาเอามาใช้มันจะเป็นประโยชน์ ถ้าผู้ที่ไม่มีความรู้เอามาใช้ มันจะเป็นโทษ ทีนี้พระพุทธเจ้าเห็นว่าพวกเรานั้นพวกซื่อป้อ พระพุทธเจ้าถึงบอกว่าห้ามไว้ก่อนเลย ห้าม! ห้ามอดอาหาร!

ทีนี้พอห้ามอดอาหารปี่ชาวพุทธก็เลยบอกว่า “พระพุทธเจ้าห้ามอดอาหาร พระพุทธเจ้าห้ามอดอาหาร” กิเลสมันหัวเราะเยาะเลย กิเลสมันยิ้มเลยนะ “เออ.. พระพุทธเจ้าห้ามอดอาหารนะ พวกเอ็งกินเยอะๆ นะ กินเสร็จแล้วเอ็งก็นอนกันเป็นหมูไปเลยนะ”

ไอ้โฮ.. กิเลสมันหัวเราะเยาะเลย แต่ถ้าเรามีอุบาย เรามีสติปัญญา เราทำของเราขึ้นมา พอทำของเรานั้นจะเป็นความจริงขึ้นมาเนะ ถ้าเป็นความจริงขึ้นมาเนะมันรู้ของมัน พอเป็นความจริงขึ้นมาเนะมันมีเหตุมีผลตอบรับ พอมีเหตุมีผลตอบรับเนะมันอยากทำ ไอ้คนที่ทำนี่ทุกข์ไหม? ทุกข์! อดอาหารแล้วไม่หิวนี่อย่ามาบอก

อดอาหารนี่หิว! หิว! หิวน่าดูเลย แต่ทำไมทำ? ทำเพราะอยากได้สมาธิ อยากได้ปัญญา อยากได้มรรค อยากได้เหตุได้ผลมากากิเลส หิวไหม? หิว ทุกข์ไหม? ทุกข์ แต่เราไม่ใช่อดเพื่อทุกข์ยากนะ เราอดเพื่อประโยชน์ไง ฉะนั้นมันต้องแลกมาไง

ฉะนั้น หิวมาก อดอาหารนี่หิวไหม? หิว หิวน่าดูเลย ต้องมีความเข้มแข็ง มีความอดทน ฉะนั้น ถ้าไม่หิวเลยเราก็จะแก้ไขอะไรไม่ได้เลยละ แล้วถ้าหิวนี้ขนาดไล่ไปมันก็จบไป

นี่พูดถึงว่า “ปฏิญญา” อันนี้คือปัญญานะ ถ้าอาหารเป็นปฏิญญา เราอดเพื่อเรา นี่คืออุบาย เขาถามมาเรื่องอุบายของเขา มันก็เป็นประโยชน์นะ อันนี้เป็นอุบายอุบายในการอดอาหาร เพียงแต่ว่าที่เราพูดนี้มันเป็นสูตรสำเร็จ แล้วถ้าเอาอย่างนี้ไปใช้มัน

ไม่ทันหรือ มันต้องเอาของเราเป็นอุบาย แล้วต้องคิดขึ้นมาเองว่าเห็นโทษอย่างไร? ประโยชน์อย่างไร? แล้วเราจะแก้ไขอย่างไร?

แล้วพอเราเริ่มผ่อนอาหาร แล้วเรานั่งสมาธิบ้าง อะไรบ้างนี้มันไม่โง่งง มันไม่ต่างๆ เราจะเห็นโทษของมัน พอเห็นโทษของอาหารบีบเราก็จะเบาลง พอเบาลงแล้วนี้หนึ่งมันดีทุกๆ อย่างเลย ทรัพย์ก็ประหยัด ร่างกายก็แข็งแรง ร่างกายแข็งแรงจริงๆ นะ พวกเราเป็นโรคเป็นภัยกันเพราะการกินการอยู่นี้แหละ แต่ถ้าเราอยู่กับกันโดยพอประมาณนะ ร่างกายนี้แข็งแรงมาก จะไม่ต้องเสียเงินค่าหมอรักษา

เดี๋ยวบอกไม่ต้องเสียหรือก บัตรทอง ๓๐ บาท ไม่ต้องเสียกินเข้าไป แต่ถ้าเงินก็ประหยัด ร่างกายก็แข็งแรง โอ้ย.. สมาธิก็จะได้ ปัญญาจะมา นี่ถ้าเราทำของเราได้ เรามีปัญญานะมันจะเป็นประโยชน์กับเรา

นี่พูดถึงการลดอาหารนะ ฉะนั้น ที่พูดนี้ไม่ใช่พูดเพื่อยกยอปอปั้นหมู่คณะกันเอง พูดเพื่อเป็นสัจจะ เพราะเราได้ปฏิบัติมาเหมือนกัน ฉะนั้น ถ้าใครทำแล้วเป็นประโยชน์ก็เป็นประโยชน์ ไม่ใช่ยกยอปอปั้นนะ ยกยอว่าพวกเราทำก็ถือว่าดี คนอื่นเขาไม่ทำก็ว่าเขาไม่ดี ถ้าเขาทำดังวิธีการใดก็แล้วแต่ ถ้าได้ผลก็คือดี เขาเรียก “จริตนิสสัย” ถ้าจริตนิสสัยแล้วต้องวัดกำลังด้วย กำลังเรานี้แข็งแรงพอไหม?

หลวงตาท่านสอนนะ เวลาพระบางองค์อดจนซ็อกเลยนี้ท่านเอ็ดนะ ท่านบอก “ทำไมไม่วัดกำลังของตัวเอง? ทำอะไรก็ต้องรู้จักพอดีสิ” จะลดอาหารก็รู้จักพอดีก็วัน ไม่ใช่อดตะปี่ตะบัน ไม่มีปัญญาเลย อย่างนี้จะฆ่ากิเลสได้อย่างไร? เขาต้องใช้ปัญญาฆ่ากิเลส อันนี้มาอดเอาเฉยๆ อดเอาวันเอาคืนมาอดกัน อู๋.. เวลาท่านฟังลูกศิษย์ท่านฟังเต็มทีนะ

ฉะนั้น เราต้องมีปัญญาของเรานะ เป็นประโยชน์ก็เป็นประโยชน์ ไม่ใช่พูดเพื่อยกยอปอปั้นพวกเดียวกันเอง สิ่งใดทำแล้วเป็นประโยชน์ สิ่งนั้นจะเป็นประโยชน์ อันนั้นจบนะ

ข้อ ๔๕๕. เขาก็ยกเลิกนะ ข้อ ๔๕๕. ยกเลิก จบ เอวัง