

หัวใจสำคัญของการปฏิบัติ

หัวใจสำคัญของการปฏิบัติ

วันนี้มีเณรกับแม่ชีเล็กๆ มาหลายหนแล้ว โรงเรียนก็ดี ประเพณีพยายามให้เด็กมันคุ้นเคยกับศาสนา เด็กรุ่นหลังๆ จะไม่คุ้นกับวัดแล้ว คุ้นกับพระ ตอนหลวงพ่อดีๆ เข้าวัดตั้งแต่เล็กเลย ตั้งแต่ยังเดินไม่ได้ ผู้ใหญ่อุ้มไป ใส่บาะไป ไปฟังเทศน์ ไปวางข้างธรรมาสน์ อย่างกับเราฟังรู้เรื่อง แต่นอนเงิบๆ ไม่ร้อง ไม่กวนใคร ฉะนั้นคุ้นเคยกับพระ คุ้นเคยกับวัด ตอนเล็กๆ ไปวัดโพธิ์ฯ พอเราคุ้นเคยอยู่กับพระ คุ้นเคยกับวัด ใจมันก็พร้อมจะเรียนรู้ ถ้าเราไม่คุ้นเคยเลย โอกาสที่จะหันเข้ามาหาธรรมะ ก็ลำบากนิดหนึ่ง

อย่างคนโบราณ ปู่ย่าตายายก็จะเลี้ยงหลาน ถึงวันพระก็พาหลานหิ้วปิ่นโตไปวัด เด็กก็ไปเล่นอยู่ที่วัด คุ้นเคยกัน บางทีพระก็สอน เล่านิทานให้ฟัง พอโตขึ้นมาใจมันก็ยังไม่เคล้าเคลีย ผูกพันอยู่กับธรรมะ อยู่กับวัด มีโอกาสก็เรียนธรรมะ ที่ประณีตลึกซึ้งมากขึ้นๆ เด็กรุ่นนี้เล็กๆ ก็ไปอยู่โรงเรียน สถานเลี้ยงเด็กเล็กๆ เพราะสังคมเราเปลี่ยน เราไม่ได้อยู่กับปู่ย่าตายายแล้วทุกวันนี้ อยู่กับพ่อแม่ พ่อแม่ไม่ว่าง ต่างคนต่างทำงาน เอาลูกไปฝากโรงเรียนเด็ก เด็กก็มีภารกิจ ก็คือกินแล้วก็นอน แล้วก็เล่น โอกาสที่จะสัมผัสกับธรรมะนั้นไม่มี เพราะฉะนั้นโตขึ้นก็จะห่างธรรมะไปเรื่อยๆ

คนที่เคยชินกับวัด กับพระ กับอะไรพวกนี้ตั้งแต่เล็กๆ โตขึ้นมันก็สนใจ ใส่ใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าชีวิตมันมีปัญหาขึ้นมา มันจะพบว่าทางออกของชีวิต ไม่ได้มีแต่การแก้ปัญหาลงโลก ปัญหาทางจิตใจก็มีทางออก ธรรมะนี้ตอบโจทย์แก้ปัญหาลงจิตใจ ทำให้มันไม่ทุกข์ ปัญหาในโลกมันไม่มีวันสิ้นสุดหรอก ปัญหาอันหนึ่งยังไม่ทันผ่านไป ปัญหาใหม่มันก็มารออยู่แล้ว ธรรมชาติของโลกมันเป็นอย่างนั้น ถ้าเราไม่เคยชินที่จะปฏิบัติ เราก็ตะลุมบอนแก้ปัญหาไปวันหนึ่งๆ หมดยุติหมดแรงแล้ว

ผ่านไปหลายๆ ปี รู้สึกชีวิตมีอะไรเหลือ หากความสงบสุขไม่ได้เลย ไม่มีเวลา เราจะพบว่าวันหนึ่ง 24 ชั่วโมงเท่าเดิม แต่คนยุคนี้ออกไม่มีเวลา เพราะเอาเวลาไปตะลุมบอนกับโลกเสียหมด ในขณะที่คนที่คุ้นเคยกับธรรมะ ภาวนา ไม่เห็นจะไม่ขาดเวลาตรงไหนเลย อย่างหลวงพ่อกาวัน หลวงพ่อไม่เคยรู้สึกที่ไม่มีเวลา ถ้าเราไม่เอาเวลาไปเหลวไหลเสีย เราเหลือเวลาดั่งเยอะดั่งแยะ ยกตัวอย่างง่ายๆ อย่างเราออกจากบ้าน นั่งรถยนต์ นั่ง

รถไฟอะไรก็ตาม ช่วงนั้นก็มีเวลาแล้ว ยืนอยู่ในรถไฟภาวนาได้ไหม ก็ได้ แต่ถ้าไปยืนดูมือถือนั่นก็ทำไม่ได้

การปฏิบัติไม่ใช่แค่เรื่องนั่งสมาธิ เดินจงกรม

นั่งรถยนต์ นั่งรถเมล์ ก็ภาวนาได้ เวลาขับรถ รถติดก็ภาวนาได้ ไปถึงที่ทำงาน ลงจากรถเดินขึ้นตึก ตรงนี้ก็ภาวนาได้ ทุกก้าวที่เดินมีสติไว้ มันก็คือการปฏิบัติแล้ว ขึ้นไปถึงไขกุญแจโต๊ะ เปิดคอมพิวเตอร์ บูตเครื่อง ตรงนี้ก็ภาวนาได้ ยังไม่ได้ทำงาน ไปชงกาแฟกินสักแก้วหนึ่ง ตอนนี้ก็ยังไม่ได้ทำงาน พอเราภาวนาไม่เป็น เราทิ้งหมดเลย เวลาเลิกเวลาน้อยทิ้งหมด เวลาเดินทางตอนเช้าบางที่เป็นชั่วโมง ทิ้งเปล่าๆ ไปแล้ว เล่นมือถือไป หรือก็ใจลอยฟุ้งซ่านไป เสีย ตายฟรีไปชั่วโมงหนึ่งแล้ว เวลากินข้าว พักกลางวันไปกินข้าวก็ภาวนาได้ เข้าไปในโรงอาหาร เห็นอาหารอันนี้ก็เบื่อ เห็นอันนี้ก็เบื่อ ใจไม่ชอบ เบื่อรู้ว่าเบื่อ นั่นก็คือปฏิบัติ

หลวงพ่อก็ไม่รู้สึกละเลยที่เราไม่มีเวลา ตอนทำงาน งานหลักจริงๆ คือทำเอกสารประชุม หรือการหาข่าวหาข้อมูลแล้วมาทำเอกสาร เสนอเสนอโยบายและแผนงานต่างๆ แล้วก็ภารกิจหลักอีกอัน ก็เรื่องประชุม ประชุมเช้า ประชุมกลางวัน เอกสารเราเสร็จแล้ว งานทั้งหมดเตรียมเสร็จแล้ว มีเวลาว่างรอกรรมการมาประชุม ตรงนี้ก็ปฏิบัติได้ เห็นหน้าคนที่มาประชุม มันรู้จักกันอยู่แล้ว แต่ละคนเป็นอย่างไร บางคนเก่ง ข้อมูลก็ดี ความคิดก็ดี เวลามาประชุม ได้ประโยชน์ เราเห็นคนนี้เดินเข้าห้องประชุมมา เราก็ดีใจแล้ว ดีใจรู้ว่าดีใจ นี่คือการปฏิบัติ บางคนพอเห็นหน้า โอ้ย โอ้เวลานี้มาอีกแล้ว พุดยาว มีแต่น้ำไม่มีเนื้อ

บางคนเวลาศึกษาพิจารณาอะไร จะชี้ปัญหา มีปัญหาอย่างนี้ มีปัญหาอย่างนี้ สาเหตุคืออะไรไม่รู้ ทางออกจะแก้ปัญหา หรือจะแก้สาเหตุของปัญหา จะทำอะไรบ้าง ไม่มี ชี้แต่ปัญหา เหมือนทุกวันนี้ลองไปดูในโซเชียล ชี้ปัญหา แต่ไม่มีข้อมูลที่จะวิเคราะห์หาทางออกได้ ชี้ปัญหาใครก็ชี้ได้ ชี้ถูกชี้ผิดอะไร มันก็ปัญหาทั้งนั้น เพราะปัญหามันมีเต็มโลก พอคนที่พูดนั้นก็ปัญหา นี่ก็ปัญหา ทำอย่างนี้ก็ได้ ทำอย่างนั้นก็ไม่ได้ แล้วถามว่า จะทำอะไร ทำไม่ได้ ไปคิดเอาเองแล้วกัน เสียเวลาฟัง พอเจอหน้าคนอย่างนี้ ใจเราก็บ่น ถ้าวอกได้คงอวก เบื่อ เสียเวลามากเลย คนอย่างนี้มาประชุม ใจไม่ชอบ รู้ว่าไม่ชอบ นี่คือการปฏิบัติ

เห็นไหม การปฏิบัติไม่ใช่แค่เรื่องนั่งสมาธิ เดินจงกรม ถ้าเรานั่งสมาธิ เดินจงกรม อยู่ แต่เราไม่มีสติ นั่นไม่เรียกว่าการปฏิบัติ หลวงปู่มั่นท่านบอกว่า “มีสติ คือมีการปฏิบัติ ขาดสติ คือขาดการปฏิบัติ” นี่ท่านพระกรรมฐาน ท่านพูดออกมานี้ตรงเป๊ะเลย มีการปฏิบัติก็ คือมีความเพียร มีความเพียรชอบ เพียรละอกุศลที่มีอยู่ เพียรปิดกั้นอกุศลใหม่ ไม่ให้เกิด เพียรทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิด เพียรทำกุศลที่เกิดแล้วให้เจริญขึ้น งาน 4 ประการนี้ ทำได้ด้วยสติทั้งนั้นเลย อย่างจิตเรามีอกุศล จิตเราโกรธ เห็น Member ที่มา ประชุมคนนี้โหลยโท่ย เสียเวลาอีกแล้ว วันนี้ยึดเยื้อ ประชุมเยอะ เกินเวลาแน่นอน เพราะคนเดียวมันพูดไม่เลิก ใจมีโทสะ เราเห็นโทสะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ก็ดับไป เราได้ปฏิบัติ แล้ว

เพราะฉะนั้นมันไม่ได้ว่า ไม่มีเวลา มีเวลาวันหนึ่งๆ เยอะแยะ แต่เอาเวลาไปเล่น เอาเวลาไปใจลอยเสียหมด แทนที่จะมีสติไปเรื่อยๆ ถ้ามีสติอยู่ตอนไหน ตอนนั้นก็ คือมีความเพียร มีการปฏิบัติอยู่ กินข้าวก็ปฏิบัติได้แล้ว เข้าส้วมก็ปฏิบัติได้ เข้าส้วม สมมติ วันนี้ท้องผูก สบายใจไหม ไม่สบายใจ ร่างกายก็อึดอัด จิตใจก็อึดอัด มีสติรู้ นี่เรากำลัง ปฏิบัติอยู่ บางคนบอกว่าอยู่ในส้วม อย่าปฏิบัติ เดี่ยวเทวดาเหม็น เทวดาก็คงไม่โง่เข้าไป ในส้วมหรอก อีกอย่างถ้าเราภาวนาอยู่ตรงไหน เทวดาเขาไม่นั่งเฝ้าติดตัวเรา เขาอยู่ไกลๆ เขาก็สัมผัสได้ เขาก็รู้ได้ ฉะนั้นการปฏิบัติจะดีต้องไม่เว้นวรรค จะอื จะฉี่อะไร ก็ต้อง ปฏิบัติ คือมีสติไปเรื่อยๆ ถึงเวลาก็ทำสมาธิในที่ๆ สมควรทำ

อย่างเราขับรถอยู่ อย่าไปทำสมาธิ ขึ้นไปทำสมาธิตอนขับรถ เดี่ยวจิตรวมลงไป รู้สึกตัวอีกทีอยู่ในปรโลกแล้ว รู้กาลเทศะ จะขับรถก็มีสติไว้ เจริญสติไป ขับรถในเมืองไทยโทสะขึ้นตลอดเวลา เดี่ยวโทสะผูกก็รู้ โทสะผูกก็รู้ คอยรู้เรื่อยๆ บางทีรถ เราจะไปธุระไกลๆ ไปเทศน์ไกลๆ วิ่งไป แหม ถนนโล่ง อยู่ๆ รถติดฉับพลัน เจอด่านอีกแล้ว ตรวจอะไรนักหนา ตรงนี้ก็ตรวจ ตรงนั้นก็ตรวจ ตรวจกันทุกอำเภอ เมื่อก่อนสายเอเชีย มีด่านทุกอำเภอเลย ตอนหลังเขาขยายความเร็ว เพิ่มให้เร็วขึ้น ด่านเลยหายไป ก็ไม่เห็นมี ปัญหาอะไรเพิ่มขึ้น พอเราเห็นรถติด เราขับรถอยู่ เราหงุดหงิด เราก็รู้ว่าหงุดหงิดไป

หรืออย่างเด็กนักเรียน หลวงพ่อเห็นตั้งแต่เล็กๆ เลย มันดูจิตได้โดยที่เราไม่รู้ว่าคุณ จิต วิชานี้ไม่ชอบ พอจะถึงวิชานี้ ไม่มีความสุข อย่างภาษาอังกฤษไม่ชอบเลย ตอนเด็กๆ เล็กๆ เลย เก่ง แล้วพอเรียนประถมปลาย ครูสอนภาษาอังกฤษบอกให้ท่องกิริยา 3 ช่อง แล้วเดี๋ยวมะรืนนี้ต้องมาท่องให้ฟัง ถ้าท่องไม่ได้ 1 ตัว ตี 1 ที หลวงพ่อเกลียด

ภาษาอังกฤษมาตั้งแต่ตอนนั้นเลย ที่จริงเกลียดครู แต่เราเลยไม่ชอบภาษาอังกฤษไปด้วย เราเป็นนักเรียน วิชาที่เราไม่ชอบ ไม่ชอบครูก็เลยไม่ชอบวิชาไปด้วย เราเห็นใจเราเศร้าหมอง แต่เราไม่มีทางออก

เราเห็นทุกข์ที่เกิดในใจเรา แต่ยังไม่เห็นสมุทัย รู้ว่าใจเรามีความทุกข์เกิดขึ้นแล้ว แต่ไม่มี ไม่รู้สมุทัย ไม่รู้ว่าทำไมมันทุกข์ รู้แต่ว่าไม่ชอบครูนี้ ไม่ชอบวิชานี้ หรือเวลาเจอวิชาที่ชอบ เรียนด้วยความกระปรี้กระเปร่า ชอบ เรามีความสุข จะเรียนวิชานี้มีความสุข รู้ว่ามีความสุข แต่มองไม่ออกว่าความสุขนี้ ก็เป็นสิ่งแปลกปลอม เราไม่รู้สมุทัยด้วย ที่เราชอบเรามีความสุข เพราะมันได้อย่างที่อยาก เด็กๆ มันก็แค่นี้ ใจมันกลุ้มใจก็รู้ มันสบายใจมันก็รู้ เด็กๆ มันรู้ได้แค่นี้ เด็กอื่นก็อาจจะอัจฉริยะ รู้สมุทัยได้

หลวงพ่อกับเห็นแต่ทุกข์ จนมานั่งภาวนา เจอครูบาอาจารย์ถึงรู้ ทุกข์เกิดเพราะอยาก อยากเกิดเพราะไม่รู้ เพราะโง่ ฉะนั้นจะทำลายตัวทุกข์ให้ได้ ก็ต้องละที่ความอยาก ละที่สมุทัย จะละสมุทัยนั้นก็จะได้หลายระดับ ละด้วยสติ ละด้วยสมาธิ หรือจะละด้วยปัญญา ละด้วยสติ เช่น ใจเราอยาก เรารู้ว่าอยาก ความอยากก็ดับ เราละด้วยสติ เดี่ยวก็อยากใหม่ ละด้วยสมาธิ เช่น อยากไปดูหนัง เราไปนั่งสมาธิ สงบ สบาย หายอยากแล้ว เดี่ยวพอออกจากสมาธิ พอคิดขึ้นมาก็อยากใหม่ ฉะนั้นละด้วยสติ ละด้วยสมาธิ ยังไม่เด็ดขาด ละสมุทัย ละตัณหา เด็ดขาด ละด้วยปัญญา เรียนรู้ความจริงของกายไป เรียนรู้ความจริงของจิตใจไป ถึงจุดหนึ่งมันก็จะละของมันเอง นี่อาศัยเข้าวัดมาแต่เด็ก แล้วก็เรียนรู้ประณีต ลึกซึ้งไปเรื่อยๆ

สมาธิ หลวงพ่อทำมาแต่เด็ก 10 ขวบแยกชั้นได้แล้ว ตอนที่แยกชั้นได้แล้ว ไม่ได้เจตนา ผีก็สมาธิทุกวัน หายใจเข้าพุท หายใจออกโอทุกวันๆ พอมีเรื่องให้ตกใจ ไฟไหม้ ข้างบ้าน ตกใจ สติมันไปเห็นความตกใจเข้า ความตกใจดับทันที จิตก็ตั้งมั่นเด่นดวงขึ้นมา ได้จิตผู้รู้ แล้วก็เห็นร่างกายมันเดินไปบอกพ่อบอกแม่ ไฟไหม้ แล้วก็เห็นคนอื่นเขาตกใจ เราไม่ตกใจ เราเป็นผู้เห็น ตอนนั้น 10 ขวบ อยู่ๆ มันไม่เป็นหรอก มันก็ต้องฝึกเอา ของฟรีไม่มี ของฟลุคไม่มี บังเอิญไม่มี ในความเป็นจริงแล้วบังเอิญไม่มีในโลกนี้ สิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุ มีเหตุสิ่งนั้นก็เกิด หมดเหตุสิ่งนั้นก็ดับ

ไม่มีคำว่าบังเอิญ ฟลุคไม่มี โชคไม่มี เคราะห์ไม่มี ฤกษ์ดีไม่มี ฤกษ์ไม่ดีไม่มี เคราะห์ ก็เป็นชื่อดาวเคราะห์ ฤกษ์ก็เป็นชื่อดาวฤกษ์ ดวงดาวจะทำอะไรกับคน จะทำได้ก็ถ้ามันหลุดออกจากวงโคจร แล้ววิ่งมาชนโลก ถ้ามันลอยๆ อยู่ มันจะทำอะไร วิชาโหราศาสตร์

มันก็เป็นเรื่องของสถิติ คนโบราณสะสมมาเป็น 1,000 ปี ถ้าดาวดวงนี้มาอยู่ตรงนี้ จะเกิดเหตุการณ์อย่างนี้ เหตุการณ์อย่างนี้จะกระทบกับคนชนิดนี้ ในความเป็นจริง ถ้าเรามีธรรมะอยู่กับตัว มีสติ มีสมาธิ มีปัญญาอยู่ เราไม่ยึดถือหรือก ฤกษ์ยาม

หลวงพ่อก็คงทำอะไรไม่เคยมีฤกษ์เลย ก็ไม่เห็นมีปัญหาอะไรเลย จะซื้อรถใหม่ก็ไม่เห็นมีฤกษ์เลย สะดวกเมื่อไรก็ซื้อวันนั้น จะย้ายบ้านวันนี้สะดวก ก็ย้ายวันนี้ จะบวช วันนี้สะดวกก็บวชวันนี้ จะสึก วันนี้สะดวกก็สึกวันนี้ ไม่เห็นมีปัญหาอะไรเลย ก็เราไม่เชื่อเสียอย่าง เราเชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม จิตใจที่มันได้รับการอบรมธรรมะมาตั้งแต่เล็กๆ มันไม่ได้เชื่ออะไรม่งาย อบรมแล้วลงมือปฏิบัติไป เชื่อเหตุกับผล เหตุกับผล ก็คือกฎแห่งกรรมนั่นละ กฎแห่งกรรมไม่ใช่เรื่องอื่นหรือก ทำเหตุอย่างนี้ ก็มีผลอย่างนี้ เป็นเรื่องธรรมดา ไม่ใช่เรื่องพิสดาร ไม่มีใครมากำหนด

สะสมต้นทุนทางธรรม

เพราะฉะนั้นการที่เด็กๆ มาบวช มาเข้าวัดก็ยิ่งดี บวชแล้วชนบ้าง เล่นบ้าง ก็ไม่เป็นไรหรือก คั่นเคยเอาไว้ก่อน โตขึ้นค่อยเรียนค่อยรู้ไป เวลาชีวิตมีปัญหาแสนสาหัสขึ้นมา อาจจะมียุญกำหนดให้หนักได้ ว่ามันยังมีหลักสูตรอีกอันหนึ่ง คือหลักสูตรของพระพุทธเจ้า ที่จะแก้ปัญหาก็ทุกขในชีวิตรเรา ฉะนั้นใจมันก็จักวกกลับเข้ามา บางช่วงบางช่วงวัย อย่างช่วงวัยรุ่น ถึงเราเคยภาวนามาแต่เด็ก พอถึงช่วงวัยรุ่น ธรรมชาติมันบงการ ให้จิตมันจะต้องเตลิดออกไปสู่โลกข้างนอก ไปเรียนรู้โลก เรียนรู้ที่จะอยู่ในโลก อยู่กับสังคม เรียนรู้การดำรงชีวิต ฉะนั้นช่วงวัยรุ่น บางทีลืม ลืมธรรมะไป เพราะตะลุมบอนอยู่กับโลก ตะลุมบอนไป ตะลุมบอนไปแล้วเริ่มเห็น โลกไม่เห็นมีอะไรเลย ใจมันก็หวนกลับเข้าหาธรรมะได้

หลวงพ่อก็คงเป็นนักเรียนรุ่น 14 ตุลาคม ปี 2516 หลวงพ่อเข้าจุฬาฯ ปี 2514 พอถึงปี 3 มี 14 ตุลาคม หลวงพ่อเป็นนักทำกิจกรรม เป็นนักเดินขบวน พอรัฐบาลที่เราไม่ชอบออกไป มีรัฐบาลใหม่มา รัฐบาลก็มีแผนงานให้นักศึกษาที่มันชอบทำกิจกรรม ให้ออกไปเผยแพร่ประชาธิปไตยในต่างจังหวัด เราก็ออกไปเผยแพร่ประชาธิปไตย มีทุกจังหวัด หลวงพ่อเลือกไปภาคอีสาน เพราะไม่เคยไป เราไปคุ้นเคยกับภาคอีสาน ก็ตั้งแต่ปี 2516 นั้นละ เราไป เราก็มีอุดมการณ์ ตอนนั้น ว่าเราจะไปให้ชาวบ้านเข้าใจว่า ประชาธิปไตย

มันเป็นอย่างไร ชาวบ้านคุ้นเคยกับการรับคำสั่ง ที่ผ่านมารับคำสั่งมาตลอด ข้างบนสั่งลงมา กระทั่งแผนพัฒนาเศรษฐกิจ ก็สั่งจากข้างบนลงมา

ใครเคยได้ยินเพลงผู้ใหญ่ลีโล่ “พ.ศ. 2504 ผู้ใหญ่ลีตีกลองประชุม ชาวบ้านต่างมาชุมนุม มาประชุมที่บ้านผู้ใหญ่ลี ต่อไปนี้ผู้ใหญ่ลีจะขอก้าว ถึงเรื่องราวที่ได้ประชุมมาทางการเขาสั่งมาว่า” ทำไมต้อง 2504 ปีนั้นคือปีที่เริ่มแผนพัฒนาเศรษฐกิจ แผนพัฒนาเศรษฐกิจฉบับที่ 1 ตอนนั้นมันแผนเท่าไรแล้วก็ไม่รู้ ฉะนั้นชาวบ้านคุ้นเคยกับการรับคำสั่งแล้วเวลาสั่ง เขาสั่งอะไร ก็ไม่รู้เรื่อง สั่งให้เลี้ยงสุกร ชาวบ้านก็ไม่ว่าสุกรคืออะไร ผู้ใหญ่ลีก็ไม่ว่าเหมือนกัน เลยกบอก “สุกรนั้นไซ้ร คือหมาน้อยธรรมดา” สั่งลงมาเรื่อยๆ ข้างล่างไม่รู้เรื่อง

ทำอย่างไร ประชาธิปไตยจะยั่งยืนได้จริงๆ ชาวบ้านต้องรู้เรื่อง ไม่อย่างนั้นข้างบนมันก็หลอก เอาเงินไปหว่านเอา ก็เป็นวงจรอุบาทว์ที่ไม่จบไม่สิ้น เอาเงินไปลงทุน แล้วก็กลับมามีอำนาจ ก็มาหาผลประโยชน์ กำไร เกิดกำไรขึ้น ตอนนั้นออกไปเผยแพร่ประชาธิปไตย โอ๊ย มีอุดมการณ์ เสร็จแล้วก็เห็นพวกกระดืบผู้นำ กลางวันก็พูดเรื่องประชาธิปไตย ตกค่ำก็ไปเที่ยวช่อง เรา เอ๊ะ พูดเรื่องสิทธิสตรีทำไมเที่ยวช่อง บอก โอ๊ยไม่เป็นอะไรหรอก เป็นการกระจายรายได้ อธิบายไปอย่างนั้นอีก เรารู้สึกไม่ใช่แล้ว ไม่ใช่แล้วละ คนที่จะทำงานให้สังคมจริงๆ ถ้าขาดความซื่อสัตย์ ขาดความจริงใจ ขาดธรรมะใช้ไม่ได้หรอก เห็นตั้งแต่ตอนนั้น ใจคิดถึงธรรมะอย่างแรงเลย

ระบอบการปกครองอะไร วิเศษแค่ไหน ก็มีปัญหา ถ้าคนมันมีปัญหา เพราะฉะนั้นถ้าทิ้งธรรมะเสียอย่าง ไม่ว่าจะพัฒนาไปทางทิศทางไหน ใช้ระบอบอะไร เกิดปัญหาทั้งสิ้น ฉะนั้นธรรมะเป็นเรื่องใหญ่ ธรรมะอาจจะเปลี่ยนประเทศทั้งประเทศไม่ได้ เปลี่ยนคนทั้งโลกไม่ได้ แต่อย่างน้อยเราเข้าใจแล้วว่าเกิดอะไรขึ้น ทำไมคนเขาทำแบบนี้ เพราะว่าผลประโยชน์ เพราะใจไม่ได้มีธรรมะ เราเห็นเขาชั่ว เราไม่ชั่วตามเขา อย่างน้อยบ้านเมืองก็ลดคนชั่วไปคนหนึ่ง คือเราไม่ชั่วกับเขาด้วย เราไปแก้คนทั้งประเทศทั้งโลกไม่ได้ เราเริ่มแก้ที่ตัวเอง แล้วก็สืบทอดศาสตร์อันนี้ออกไป อาจจะคนใกล้ตัวเรา ค่อยๆ เรียนค่อยๆ รู้ สืบทอดศาสตร์นี้ออกไป

อย่างพ่อแม่ อย่าเอาแต่ทำงานอย่างเดียว กลับมาบ้านก็อย่ามัวแต่เล่นโซเซียล ชวนลูกมาทำกิจกรรม ชวนลูกมาร้องเพลงก็ยังมี ดีกว่าไม่ชวนอะไรเลย ทุกคนก้มหน้าหมด บ้านไม่เป็นบ้าน บ้านเป็นรัง เป็นรังแบบไหน ถึงเวลาก็เอาหัวมุดเข้ามา มานอน มี

แรงก็ออกไปหากินต่อ ไปวิ่งเต้นต่อ ไม่มีความอบอุ่นในบ้าน ฉะนั้นเราต้องฝึก ลูกเรา มีลูกฝึกลูก มีหลานฝึกหลาน จะต้องทำบ้านให้อบอุ่น ถ้าบ้านร้อน จะไปฝึกใครได้ ลูกมันก็ไม่ได้รู้สึกมีความสุข มันก็ไม่อยากอยู่บ้าน ตั้งใจไว้อย่างหนึ่ง เดี่ยวพอมีกำลังปีกกล้าขาแข็ง ก็จะหนีออกจากบ้าน ไปตั้งหลักของตัวเอง เพราะในบ้านไม่มีความสุข

ฉะนั้นสังคมก็เลยยิ่งแย่งๆ ไม่มีการสืบทอดวัฒนธรรม สืบทอดภูมิปัญญาที่ดีๆ ไม่มีการสืบทอดศาสนา ครอบครัวสำคัญมาก สำคัญมากเลย อย่างหลวงพ่อบุญธรรมมา เพราะอยู่กับปู่ย่าตายาย พ่อแม่ทำงานจริง แต่ว่าผู้ใหญ่เขาพาเราเข้าวัด เข้ามาก็ใส่บาตร มีหน้าที่ยกโต๊ะ มีโต๊ะตัวหนึ่ง ตอนนั้นรู้สึกว่ามันใหญ่ มาเห็นตอนนี้มันก็ตัวนิดเดียว ตั้งถาดได้ใบหนึ่ง แล้วขันข้าวก็อันหนึ่ง แค่นั้นละ ยกทุกวันๆ ใจมันคุ้นเคย ถ้าใจเรา ค่อยๆ ใจลูกมันเรียนรู้ ที่แรกก็ใกล้ชิดลูกหน่อย ชวนลูกทำกิจกรรมที่ทำร่วมกัน เมื่อก่อนยังไม่มีโทรทัศน์ ทุกคนมีกิจกรรมร่วมกันได้ เปิดวิทยุไว้แล้วก็ยังทำอะไรด้วยกันได้ พอเริ่มมีทีวี ทุกคนจ้องจอแล้ว มายุคนี้ ยิ่งต่างคนต่างจ้องจอของตัวเอง ไปคนละเรื่องเลย

ก่อนนอนพาลูกไหว้พระ สวดมนต์ นั่งสมาธิ แล้วอย่าทะเลาะกันให้ลูกเห็น ว่าพ่อแม่ยังสู้กันไม่ได้ แล้วจะให้ลูกมันสู้ได้อย่างไร เด็กมันก็ไม่นับถือหรอก เราพยายามถ่ายทอดธรรมะออกไป ให้ลูก ให้หลาน โรงเรียนนี้เขาดี พยายามถ่ายทอดธรรมะลงไปที่เด็ก อนุโมทนาด้วย เด็ก 100 คน อาจจะเข้าใจธรรมะขึ้น 1 คน 2 คน คุ่มแล้ว ไม่ได้ 100 คนทั้ง 100 คนหรอก บางคนก็มีวิบากของตัวเอง บางคนตายเสียก่อนที่จะสนใจธรรมะเด็กๆ ก็ตายไม่ใช่ไม่ตาย บางคนก็หลุดโลกไปเลย แต่ว่าถ้ายามทุกข์ขึ้นมา อาจจะคิดถึงตอนเด็กๆ ตอนเข้าวัด มันจะคิดถึงขึ้นมา เป็นต้นทุนที่เขาจะมี

คนบางคนมีต้นทุนเก่าดี ปุพเพกตปุญญตา เป็นมงคลอันหนึ่ง มีบุญเก่า อย่างเคยทำทาน เคยรักษาศีล เคยภาวนามาแต่ก่อนๆ พอชาตินี้ไม่มีใครสอน มันก็รู้จักทำทาน เห็นหมาเห็นแมวอดๆ อดๆ ก็แบ่งขนมให้มันกิน เด็กๆ ก็ทำเป็น ถ้ามันเคยทำ เรียกว่ามีต้นทุน มีปุพเพกตปุญญตา หรือเด็กไม่ชอบทำร้ายสัตว์ ไม่ตีสัตว์ ไม่โกหก ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่กินเหล้า ก็เรื่องปกติของเด็ก มันยังไม่ได้หลงโลกรุนแรงขนาดนั้น ฉะนั้นบางคนมันมีต้นทุน มันก็จะต่ออย่างง่าย บางคนต้นทุนน้อย ก็ต้องค่อยๆ สะสมไป อย่างน้อยได้เห็นตั้งแต่เด็กๆ ก็เป็นการสะสมต้นทุนเอาไว้ วันหนึ่งข้างหน้าอาจจะมีประโยชน์ขึ้นมา

คอยอ่านจิตอ่านใจตัวเอง เรียกว่าเราปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา

หลวงพ่อกวนาตั้งแต่ 7 ขวบ ไม่เลิก ทำทุกวัน แต่ส่วนมากก็แอบทำ อยู่คนเดียว เมื่อไรก็หายใจเข้าพุท หายใจออกธอ อะไรไป ทำไปเรื่อยๆ ไม่ค่อยนั่งให้คนเห็นหรอก ไม่เดินจงกรมหรอก เพราะว่าเดินไม่เป็น รู้แต่ว่าเดินไป เห็นร่างกายมันเดิน ใจเป็นคนรู้สึก มันทำได้แค่นั้น เห็นร่างกายเคลื่อนไหว รู้สึก อันนี้ที่มันทำได้แต่เด็กๆ มันน่าจะเคยทำมาก่อน ครูบาอาจารย์บอกว่ามันมีของเก่า ของเก่าของเรา ทุกคนมีอยู่ แล้วก็มีทั้งด้านดีและด้านชั่ว ของคนที่ชั่วๆ มันก็จะมีอะไรดีบ้าง อย่างเราเห็นคนชั่วๆ เราก็มอง น่าจะมีแง่มุมที่ดีบ้าง บางคนมันใจร้าย เจอหมาเตะหมา เจอแมวเตะแมว พอเห็นคนแก่หกล้ม ไปช่วยding มันก็ยังมัวซัดอยู่

ส่วนคนดีทั้งหลายก็มีข้อซัดอยู่ ดู ไม่ต้องไปดูคนอื่น ดูพวกเรานี้ พวกเราก็ก๊วณป้ายนักปฏิบัติกัน ชาววัดสวนสันติธรรม ลูกศิษย์หลวงพ่อบราโมทย์ มีโลโก้มากมาย ถามว่ามีชั่วไหม ยังเห็นแก่ตัวอยู่ไหม ธรรมดา เราเกิดมา เราก็มัวทั้งชั่วทั้งดี นี่เรามีสติ อ่านใจตัวเองให้ออก ใจมันชั่วรู้ว่าชั่ว ใจโกรธรู้ว่าโกรธ ใจโลภรู้ว่าโลภ ใจฟุ้งซ่านรู้ว่าฟุ้งซ่าน ใจเราหดรู้ว่าหด ใจเราสุขรู้ว่าสุข ใจเราทุกข์รู้ว่าทุกข์ ไม่ใช่เรื่องยากที่จะรู้ อย่างตอนนี้มีความสุขหรือมีความทุกข์ รู้ได้ไหม ไม่เห็นจะยากเลย ตอนนี้โกรธ เวลาโกรธขึ้นมา คนทั่วๆ ไปที่ไม่เคยฝึก มันจะไปสนใจที่คนที่ทำให้โกรธ หรือสนใจสิ่งที่ทำให้โกรธ

เรากลับข้างนิดเดียว เวลาโกรธแทนที่จะไปจ้องคนที่ทำให้โกรธ เปลี่ยนมารู้ทันความโกรธของตัวเอง โอปนยิโก น้อมเข้าหาตัวเอง ขับรถอยู่คนปาดหน้า เห็นไหม เราจะไปมองคันที่ปาดนั้นละ มันไปไหนแล้ว เดียวจะต้องพยายามไปปาดคืน ไม่เห็นโทษะ เราพลิกนิดเดียว ระหว่างคนปฏิบัติกับคนไม่ปฏิบัติ คนไม่ปฏิบัติจะมองคนอื่น มองสิ่งอื่น คนปฏิบัติจะมองตัวเอง มองลงที่กายที่ใจของตัวเองไป อย่างเวลาโกรธ เจื่อมือ เคยไหม หลวงพ่อเคย โกรธ เจื่อมือ ยุงมาเกาะ พอเห็นยุงเกาะ เจื่อมือ อีกมือหนึ่งไม่กระดิกเลย กลัวมันหนี โทสะมันขึ้นแล้วมันเห็น เห็นอะไร เห็นมือมันเคลื่อนไหว จิตมันตั้งมันขึ้นมาเป็นคนดู เห็นโทษะที่เกิดขึ้น แล้วก็ไล่ๆ ไป

เพราะฉะนั้นเราฝึก ฝึกตัวเองไป จนกระทั่งสติมันไวขึ้นๆ คอยอ่านจิตอ่านใจตัวเองไว้ จิตใจเราสุข คอยรู้ จิตใจมันทุกข์ คอยรู้ อย่างที่เล่าตอนเป็นนักเรียน จะเรียนวิชานี้ จิตใจมันทุกข์ ไม่ชอบ จะเรียนวิชานี้ จิตใจมีความสุข มันชอบ แค่นี้ก็คือการปฏิบัติ

แล้ว เรามีสติอ่านจิตอ่านใจตัวเองได้ ทีแรกก็อ่านได้หยาบๆ ก่อน ต้องโกรธแรงๆ แล้วถึงจะรู้ ต้องโลภแรงๆ แล้วถึงจะรู้ ต้องทุกข์แรงๆ แล้วถึงจะรู้ ส่วนสุขนี้ยากที่สุดเลย ตัวสุขดูยาก เพราะเวลาสุขแล้วมันเพลิน แต่ตัวทุกข์เราไม่ชอบ เวลาที่มีความทุกข์เกิดขึ้น จะขยับภาวนามากเลย อย่างคนที่เรารักตายไป โอ๊ย จะเศร้าโศก ต้องรีบภาวนาแล้ว เดี่ยวจะได้ส่งบุญไปให้เขา จะเอาอะไรไปส่ง ไม่มีบุญ จิตใจมีแต่ความเศร้าหมอง อันนั้นโทษะ

เพราะฉะนั้นเราฝึกมีสติอยู่ในชีวิตของเรานี้ละ จิตใจของเราเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง คอยรู้สึกไปเรื่อยๆ แล้วมันจะรู้ได้เร็วขึ้นๆ ทีแรกก็รู้ โกรธแรงๆ ถึงรู้ ต่อไปชัดใจเล็กๆ ก็เห็นแล้ว ทีแรกก็เริ่มต้นเล็กๆ น้อยๆ นี่ละจุดเริ่มต้น ต่อไปมันก็เชี่ยวชาญขึ้น เก่งขึ้น เหมือนกิเลสเหมือนกัน ก่อนที่กิเลสจะตัวใหญ่ กิเลสตัวเล็กมาแล้ว แล้วเรารู้ไม่ทัน กิเลสก็ขยายตัวขึ้น จนกระทั่งครอบจิตใจเราได้ ฉะนั้นเราคอยอ่านจิตอ่านใจตัวเอง เรียกว่าเราปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา ทำอะไรก็ได้ อ่านได้จิตใจเรา อย่างขับรถที่หลวงพ่อยกตัวอย่าง กระทั่งจะอี จะฉี่ ยังปฏิบัติได้เลย อ่านใจตัวเองไปเรื่อยๆ แล้วถ้าช่วงไหนจิตใจเราฟุ้งซ่าน อ่านใจตัวเองไม่ออก ถ้าอ่านใจตัวเองไม่ออก ให้รู้สึกร่างกายไว้

เราดูจิตไม่ออกแล้ว ว่าตอนนี้จิตสุขหรือทุกข์ ดีหรือชั่ว ดูไม่ออก ก็ไม่ต้องไปฝืนดู ยิ่งฝืนดูยิ่งไม่รู้เรื่อง ไม่ต้องฝืนเลย ดูไม่ออกก็ไม่ออกวะ ต้องวะเลย อย่างไรก็ได้วะ อย่างนี้ดูจิตไม่ออกรู้สึกกายไป อย่างเราโกรธ เราจะชกหน้าเขา ชกหน้า เราดูจิตไม่ออก เรารู้สึกกายอยู่ กายเคลื่อนไหวจะชกแล้ว จิตจะมีสมาธิขึ้นทันทีเลย มีกำลังขึ้นมาทันทีเลย ที่หลวงพ่อบอกว่า ที่เรื่องจะดียุง ยุงกัดนี้โกรธ ขยับมือจะตี ตอนนั้นดูจิตไม่ออกว่าโกรธ เพราะมันเล็กมาก ขยับ รู้สึก ร่างกายเคลื่อนไหว รู้สึก มีสติแล้ว จิตตั้งมั่นอัตโนมัติเลย แล้วพอจิตมีกำลังก็เห็นเลย เอ๊ะ มันโกรธยุง ตัดสินประหารชีวิตยุงแล้ว ยุงมีความผิดข้อหาหลักทรัพย์ คือมาเจาะเอาเลือดเรานิดหนึ่ง แต่ลงโทษประหารชีวิต อันนี้เรียกว่าทำเกินกว่าเหตุ เขาลักทรัพย์ แค่นี้ละ มันก็ไปแล้ว แต่แมลงหวี่ต้องไล่เยอะหน่อย มันจะเข้าตา

การปฏิบัติธรรมอยู่ในชีวิตของเรานี้ละ ถ้าเราปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ เราจะพัฒนาเร็วมากเลย ถ้าเก่งเฉพาะทำในรูปแบบ นั่งสมาธิ เดินจงกรม เก่งตอนนั้น อยู่ในชีวิตประจำวันปฏิบัติไม่เป็น อ่านจิตอ่านใจไม่ออก รู้สึกกายไม่เป็นอะไรอย่างนี้ ยังไกลหลวงปู่มั่นท่านสอน หลวงพ่อฟุ้งมาจากหลวงปู่สุวัจน์ หลวงพ่อไม่ทันหลวงปู่มั่น ท่านมรณภาพปี 2492 หลวงพ่อเกิด 2495 ปลายปีแล้ว เราได้ยินจากลูกศิษย์ท่าน หลวงปู่สุ

วัจน์ท่านก็บอก ตอนท่านไปเรียนกับหลวงปู่มั่น หลวงปู่มั่นสอนบอกว่า “ดูจิตได้ให้ดูจิต ดูจิตไม่ได้ให้ดูกาย ดูจิตไม่ได้ ดูกายไม่ได้ ให้ทำสมณะ ทำสมาธิไป” ทำสมาธิ มันจะได้เกิด กำลัง กลับไปดูจิตได้ ค่อยๆ ฝึกอย่างนี้

แล้วท่านก็สอน สรุบ บอกว่า “หัวใจของการปฏิบัติ ตัวสำคัญที่สุด คือการเจริญสติในชีวิตประจำวัน” หลวงปู่มั่นสรุปตรงนี้ นั่งสมาธิเก่ง เดินจงกรมเก่ง แต่เจริญสติในชีวิตประจำวันไม่เป็น ก็เลสลากไปกินทั้งวันเลย แล้ววันหนึ่งก่อนนอน 1 ชั่วโมงไปนั่งสมาธิ ก็หลงมา 20 ชั่วโมงแล้ว ไปนั่งสมาธิชั่วโมงหนึ่ง สู้กันไม่ไหว ฉะนั้นเราอย่าละเลยการเจริญสติในชีวิตประจำวัน จิตใจเราเป็นอย่างไร เราคอยรู้ ถ้ารู้ไม่ได้ก็เห็นร่างกายมันทำงานไป ถ้าฝึกอย่างนี้มากๆ สัมมาวายามะมันก็เกิด มีความเพียรชอบแล้ว สัมมาวายามะ ที่ทำให้มากจะทำให้สัมมาสติบริบูรณ์ สติเราจะแข็งแรง ร่างกายเคลื่อนไหว รู้โดยไม่เจตนา จิตใจเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง รู้โดยไม่เจตนา นี่สติเราเข้มแข็ง

แล้วสติ เมื่อเจริญให้มาก ทำให้มาก จะทำให้สัมมาสมาธิบริบูรณ์ คือจิตมันจะตั้งมั่น โดยที่ไม่ได้จะไปนั่งสมาธิอะไรเลย แค่ว่ารู้ทันจิตไหลไปคิดแล้วรู้ สมาธิเกิดเอง แล้วไม่ต้องกลัวว่าจะไม่ได้อัปปนาสมาธิ รู้เป็นขณะๆ ไป เวลาที่อริยมรรคอริยผลจะเกิด จิตมันเข้าอัปปนาสมาธิเอง ไม่ต้องจงใจเข้า มันเข้าเอง เพราะฉะนั้นจุดสำคัญ พยายามมีสติอยู่กับปัจจุบันไป อยู่กับชีวิตธรรมดาดีที่สุดที่สุด นี่เราก็ตระหนักตัวนี้ ก็พยายามไปสอนลูกสอนเด็กก็อย่าไปบังคับเด็ก เดี่ยวมันแอนตี้ ทำให้ดู ชวนให้ทำอะไรอย่างนี้ วันไหนเขาตั้งใจทำดีก็ชม รู้จักอย่างนี้ วันไหนเขาซี้เกียจ ครั้งที่ 1 ก็เฉยๆ ไปก่อน เราก็อำนาจของเราให้ดู หลายบ้านทำแล้วได้ผล ลูกๆ ไม่ทิ้งธรรมะ ธรรมดาหลวงพ่อสอนเด็กไม่เป็น ไม่รู้จะสอนอะไร สอนได้แค่นี้ ที่เหลือพระอาจารย์ไปว่าเอาเองก็แล้วกัน