

ไม่รู้แล้วทำ

พระอาจารย์สงบ มนสฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑

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

ถาม : เรื่อง “การพิจารณากายที่ถูกต้องเป็นอย่างไรคะ”

กราบนมัสการหลวงพ่อด้วยความเคารพอย่างสูง

โยมเคยมีพื้นฐานด้านการพิจารณากายมาก่อนอยู่บ้างคะ และมีจิตชอบอยู่ โยมกราบเรียนถามว่า เราสามารถท่องเที่ยวไปในตัวไล่ขึ้นลง ดูอาการธาตุ ๔ อสุภะ ได้แทนการท่องเที่ยวพุทโธได้หรือไม่คะ เพราะมันก็เป็น ๑ ในกรรมฐาน ๔๐ ทำให้ใจสงบได้เหมือนกัน และน่าจะเป็นการดีไหมคะ เพื่อเป็นพื้นฐานการวิปัสสนาขั้นต่อไป

ในการกราบถามครูบาอาจารย์บางท่าน ท่านไม่ค่อยสนับสนุนมากนัก ท่านบอกว่าระวังจะวิปลาส หรือบ้าหลงสังขาร ถ้าท่องเที่ยวโดยที่เราไม่มีพื้นฐานด้านสมาธิไม่พอ คือถ้าท่องเที่ยวในตัวแล้วผลก็รู้ตัวยากกว่า แต่ถ้าท่องเที่ยวพุทโธจะระลึกได้ง่ายกว่า ให้ใช้พุทโธมาจนจิตผู้พุทโธได้เอง

จึงขอกราบเรียนถามท่านอาจารย์ในจุดนี้ด้วยคะ โยมกราบเรียนถามมาด้วยความเคารพ เพื่อโปรดแก้ไขในสิ่งที่โยมเข้าใจผิด และโยมจะปฏิบัติตามคะ

๑. อยากทราบข้อดี ข้อเสีย ในการพิจารณากายเพื่อให้เกิดสมาธิคะ

๒. การพิจารณากายนี้ถือเป็นปัญญาอบรมสมาธิใช่หรือไม่คะ

ปล. โยมเคยฟังอสุภะข้างหน้า และในตัวเอง จนมีนิมิตโครงกระดูกมาเดินด้วย ได้รับการแนะนำแล้วว่าเป็นอุปาทาน ระวังจะบ้า จึงเลิกทำไปแล้วคะ มาในครั้งนี่โยมจึงสงสัยมากกว่า การพิจารณากายที่ถูกต้อง ต้องทำอย่างไรคะ (ตั้งข้างหน้า ก็อุปาทาน สร้างภาพ ระลึกรในตัวก็เสี่ยงวิปลาสอีกหรือคะ) สับสนมากคะ

ตอบ : นี่กราบขอขมา นะ นี่พูดถึงว่า “การพิจารณากายที่ถูกต้อง การพิจารณากายที่ถูกต้องทำอะไรเจ้าคะ” การพิจารณากายที่ถูกต้องโดยสามัญสำนึก มันอยู่ที่ว่าเวลาเราจะประพฤติปฏิบัติ ไซ้ใหม่ เวลาคนเราจะประพฤติปฏิบัติขึ้นมา ทุกคนก็จะบอกว่าไม่มีการศึกษา คือไม่ได้เรียนปริยัติมาก่อน ปฏิบัติไปแล้วมันก็จะหลง ปฏิบัติไปแล้วมันก็จะผิดพลาด เราก็จะไปศึกษาปริยัติ เสียก่อน

เวลาไปศึกษาปริยัติมาแล้ว สิ่งที่เราจะรู้มาๆ มันก็มาสร้างภาพๆ เหมือนที่หลวงตาไปหา หลวงปู่มั่น เห็นใหม่ หลวงปู่มั่นบอกว่า “การศึกษารวมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นี่ประเสริฐมาก แต่ให้ใส่ลิ้นชักในสมองไว้ เพราะเวลาถ้ามา ปฏิบัติแล้วมันจะเตะมันจะถีบกัน” คำว่า “เตะถีบของท่าน” กับผลของการปฏิบัติไง ผลของการปฏิบัติมันเกิดอุปาทาน เกิดการสร้างภาพ เกิดการที่เราว่าเรารู้ไปแล้ว โดยกิเลสมันเอาสิ่งที่เราเรียนมา มาเป็นเครื่องทำลายเรา อีกต่างหาก

นี่พูดถึงว่า แต่มันก็เป็นโดย เห็นใหม่ ไม่เรียนมันก็จะไม่รู้ ใ้เรียนแล้วมันก็จะไปโทษ เอ๊ะ! แล้วจะปฏิบัติอย่างไรละ เวลาจะปฏิบัติขึ้นไป เวลาจะปฏิบัติ เห็นใหม่ เราไม่รู้เราก็ปฏิบัติของเราไป แล้วการปฏิบัติก็มีหลากหลาย แล้วปฏิบัติแล้วมันจะได้รู้สิ่งใด มันเป็นแบบว่ากำปั้นทุบดินเลย กำปั้นทุบดินคือมันทำอะไรมันก็ผิดไปทั้งนั้น

นี่ไง เวลาประพฤติปฏิบัติในแนวทางที่เวลาหลวงตาท่านสอนนะ **เวลาปฏิบัติมันมียาก อยู่ ๒ คราว คราวหนึ่งคือคราว เริ่มต้น กับอีกคราวหนึ่งคราวที่จะสิ้นกิเลส** คราวเริ่มต้น คราว เริ่มต้นมันก็ติดขัดไปหมด มันติดขัดไปหมดเหมือนคนทำงาน ไม่เป็นไง คนทำงานไม่เป็น โดยองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ- เจ้า เห็นใหม่ โดยพระพุทธศาสนาก็ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ เพราะมีการปริยัติมันต้องมีการศึกษา มีการศึกษาบ้าง แต่เวลาศึกษามันก็อยู่ที่คนมีใจรัก อยู่ที่วาสนา เห็นใหม่

อย่างของเรา เราไม่มีเลย ขนาดเวลาเราไปจุดดงค์ในป่า เราไปเจอพระมาจากวัดบวรฯ เขา ๙ ประโยคนะ เขาพยายามขอร้องให้เราไปเรียนๆ เราก็พยายามจะหลีกเลี่ยงออกมา สิ่งที่เราเวลาเขามาชักชวนไปอะไรไป มีคนขอร้องให้เรียนมาก แต่เรา มันโดยสันดาน โดยสันดานเรารักกรรมฐาน เราจะปฏิบัติ เราอยากให้มีมันรู้จริงในกรรมฐานนี้

เราไม่มีเลย ให้อั้วการศึกษานี้ไม่มีเลย เว้นไว้แต่เวลาศึกษาแล้ว มันต้องทำความเข้าใจ ใ้ใหม่ เวลาทำความเข้าใจ เราไปอยู่กับหลวงตา หลวงตาท่านบอกว่า “หลวงปู่มันท่านค้น พระไตรปิฎกหลายรอบ” หลวงตาท่านเป็นมหาอยู่แล้ว ท่านค้นอยู่แล้ว

แต่ของเรา เราจะบอกว่า เวลาเราประพาศปฏิบัติแล้ว เราถึงค่อยมาดูพระไตรปิฎก ใน พระไตรปิฎกเราอ่านพระไตรปิฎก ๒ รอบ ๒ รอบเลยนะ อ่าน ๒ รอบเพราะอะไร อ่าน ๒ รอบ เพราะว่าเราต้องการสื่อสารกับประชาชน เราต้องการสื่อสารกับ ผู้ที่ปฏิบัติ เวลาผู้ที่ปฏิบัติเขา ถามา ถามา ในพระไตรปิฎก เราก็อ่านมา จะบอกว่าในพระไตรปิฎกก็ค้นคว้ามา ๒ รอบ ๒ รอบ เพื่อเอามาสื่อสาร มาทำความเข้าใจกับพวกที่เขาถามปัญหา คนที่มีการศึกษามา

ในพระไตรปิฎกเราก็ได้อ่านแล้ว ๒ รอบ เราก็ได้ค้นคว้ามาเหมือนกัน แล้วเวลา เราไปอ่านพระไตรปิฎก ภาษาเรานะ เราอ่านด้วยความขบของสยองเกล้า ขบของ สยองเกล้า พอเราอ่าน พระไตรปิฎกขบของสยองเกล้า เพราะว่ามันทำความรู้สึก ตัวเองว่า “ถ้า! ถ้าเอ็งไม่ได้ปฏิบัติมาก่อน รับประกันได้เลยว่าเอ็งอ่าน ไม่เข้าใจ” ว่า อย่างนั้นเลย เพราะอะไร

จิตเดิมแท้นี้มองใส จิตเดิมแท้นี้หมองไปด้วยอุปกิเลส จิตเดิมแท้นี้มองใส จิต เดิมแท้นี้เป็นผู้ข้ามพ้นกิเลส สมัยที่เราอ่านพระไตรปิฎกสมัยนั้น เขากำลังเถียงกันว่า “จิตมองใสคือนิพพาน” บางคนบอกว่า “นิพพานแล้วมันเกิดได้อย่างไร” เขาเถียงกันนะ

แต่พอเวลาเราไปอ่านพระไตรปิฎกนะ โอ้โฮ! บ้องตื้น จิตเดิมแท้นี้มองใส จิต เดิมแท้นี้หมองไปด้วยอุปกิเลส ก็ชัดๆ อยู่แล้ว จิตเดิมแท้นี้มองใส จิตเดิมแท้นี้เป็นผู้ ข้ามพ้นกิเลส ในบาลีบอกชัดเลย แต่เราไม่ได้ภาษาบาลี แต่เราจำแม่นเลยเพราะอะไร เพราะในสังคัมกำลังโต้แย้งกันอยู่ จิตเดิมแท้นี้มองใส จิตเดิมแท้นี้เป็นผู้ข้ามพ้น จิต เดิมแท้เป็นผู้ข้ามพ้นแสดงว่าจิตเดิมแท้นี้ยังไม่สิ้น นี่ในพระไตรปิฎกมันชัดๆ ใจ

แต่เวลาปฏิบัติแล้ว โอ้โฮ! มันยิ่งชัดเจนกว่านั้นอีก พอปฏิบัติมาแล้วมาเจอ พระไตรปิฎก มันไม่มีอะไรที่จะต้องเถียงกันเลยนะ มันอะไรมันชัดเจนไปหมดละ แล้วสุภาทิเสสนิพพานกับอนุภาทิเสสนิพพานอะไรเนี่ย เรามาอ่าน โอ้โฮ! อ่านใน พระไตรปิฎกนะ อ่านแล้วมันแบบ แหม! ถ้าเอ็งไม่ได้ปฏิบัติมาก่อน นะ เอ็งจะต้อง พายเรือในอ่างอยู่กับเขานี้แหละ เอ็งจะต้องงง อยู่กับเขานี้แหละ

แต่บังเอิญที่เราปฏิบัติมาก่อน ปฏิบัติมาแล้ว เช่น อ่านพระวินัย พระวินัยแล้ว ใ้อ้ย! ก็ซาบซึ้งมาก เวลามารอ่าน สุตตันตปิฎก เห็นใหม่ สุตตันตปิฎก เราพูดถึงดี ความในพระวินัยอีกต่างหากว่าจะไรควรไม่ควร ธรรมกับวินัยไง เวลาวินัยมาเวลาปฏิบัติ ขึ้นมามันเป็นอย่างนั้น

นี่พูดถึงว่าถ้าไม่รู้แล้วปฏิบัติ ทีนี้พอไม่รู้แล้วปฏิบัติ อย่างของเรา เราไม่รู้แล้วปฏิบัติ เวลาปฏิบัติไปมันสับสนอย่างนั้น เวลาสับสนแล้ว แล้วบอกว่าจะทำอย่างไร เขาบอกว่า “เขา ท่องในกาย ท่องในกาย เวลาท่องไปในกาย เขาบอกว่าธาตุ ๔ อสุภะ เขามีความชำนาญมาก ทำอย่างนี้ได้หรือไม่ เวลาไปถามพระ พระบอกว่าไม่ควรทำๆ ท่องพุทโธดีกว่า”

โดยพุทโธ หลวงตาท่านชอบพุทโธ ในกรรมฐาน ๔๐ ห้อง พุทโธอันดับหนึ่ง เห็นใหม่ หายใจเข้านึกพุท หายใจออกโธ ระลึกพุทโธ ท่องพุทโธ พุทโธๆๆ มันมีคำบริกรรม มีคำบริกรรมเพราะเราจะค้นหาจิตของเราไง คำบริกรรม เห็นใหม่

แต่ถ้าพูดถึงพิจารณาภายใน เวลาพระบวชขึ้นมา เห็นใหม่ เกสา โลมา นะขา ทันตา ตะโจ คุปฺชฌายีให้กรรมฐาน ๕ กรรมฐาน ๕ มันก็ท่องในกาย ท่องในกาย ทีนี้ท่องในกายมันจะเข้ามา อยู่ที่หลวงปู่เจี๊ยะ หลวงปู่เจี๊ยะท่านพูดประจำ ไปฟังเทศน์หลวงปู่เจี๊ยะสิ “ท่องไปตามในกาย ท่องไปในกาย เห็นใหม่ ตามกระดูกให้ขึ้นไปในกาย ทั้งแขนซ้าย แขนขวา ขึ้นไปกะโหลก ศีรษะ ลงไปที่ข้อเท้า วนอยู่อย่างนี้ ถ้าวนอยู่อย่างนี้ได้ ๓ - ๔ ชั่วโมง อันนั้นเป็นสมณะ”

การท่องอยู่ในกายๆ การนึกพิจารณาภายในๆ นี่คือสมณะ ทั้งนั้น เราจะบอกว่าจะทำรูปแบบใด จะทำสิ่งใดก็แล้วแต่ จิตของคนถ้ามันเป็นปุถุชน จิตของคนมันเป็นปุถุชนมันยังทำสมาธิไม่ได้ มันก็จะเป็นปุถุชนตลอดไป เห็นใหม่ ปุถุชน กัลยาณชน กัลยาณชนคือทำสมาธิได้ๆ คนจะประพฤติอย่างไรจะทำอย่างไร จะพิจารณาอะไรก็แล้วแต่ ผลของมันคือสมณะทั้งหมด เพราะจิตมันยังไม่สงบ จิตมันไม่เป็นสมาธิ พอจิตมันไม่เป็นสมาธิมันก็เป็นสมณะทั้งนั้น

ทีนี้เวลาการกระทำต่างๆ พูดถึงเป็นสมณะ ที่ว่ากันว่า พิจารณาอย่างนั้น ทำอย่างนั้น ใ้อันนั้นเป็นวิปัสสนา ใ้อันนี้เป็น สมณะ ใ้อันนี้พูดนั้นเป็นคำพูด ไม่ใช่ความจริง

ความจริงคืออวัชฎะของจิต จิตของคนมันเป็นปุถุชน คนหนา มันคิดอย่างนั้น ความหนาคือหนาด้วยกิเลส หนาด้วยความยึดมั่นถือมั่นของเรา คิดอย่างไรก็คิดโดยกิเลสทั้งนั้น คิด

ธรรมะก็เป็นกิเลส คิดธรรมะแต่ใจเป็นกิเลส เวลาจะทำสิ่งใดมัน ก็เป็นกิเลสทั้งนั้น ถ้ามันเป็นกิเลสมันก็เป็นความฟุ้งซ่านทั้งนั้น แต่ถ้ามันใช้ปัญญาพิจารณาไป ถ้ามันปล่อย มันปล่อย มันปล่อย ก็สมณะนั่นคือสมาธิ แล้วสมาธิตัวเองไม่รู้จักสมาธิด้วย

นี่พูดถึงว่า เวลาพื้นฐานใจ เราจะบอกว่าปฏิบัติอย่างไร ปฏิบัติทางไหนมันจะถูกต้องดีงาม ปฏิบัติมันอยู่ที่การวัดผล ผลของการปฏิบัติมันจะตอบว่าถูกหรือผิด แต่เวลาปฏิบัติ ผิดทั้งนั้น เริ่มต้นมาพื้นฐานจิตมันยังไม่สงบ เราทำของเราโดยสามัญสำนึก โดยสถานะของความ เป็นมนุษย์ เวลาคนเขาพูด ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว คนทำชั่ว ทำชั่วแต่ไม่เห็นผลชั่วตอบสนองมันเสียที่ สถานะของความเป็นมนุษย์มันรองรับอยู่ไง พอตายไปนั่นนะ นั่นนะมันไปตามกรรมดีกรรมชั่วเลย

นี่ก็เหมือนกัน สถานะของความเป็นมนุษย์มันรองรับอยู่ไง เราก็เลยกลายเป็นคนนอนใจ กลายเป็นคนที่ทำอะไรไม่จริงจังไง เพราะว่าผัดวันประกันพรุ่งไง แต่ถ้าต้องตายเดี๋ยวนี้ ต้องตายเดี๋ยวนี้ โอ้ย! มันจะจริงจังของมัน นี่ก็เหมือนกัน เวลาทำสิ่งใด จะทำการพิจารณาภายใต้ถูกต้อง เขาถามถึงการพิจารณาภายใต้ถูกต้อง สิ่งที่เราวนของเราอยู่ เห็นไหม วนในร่างกาย อันนี้มัน ก็เป็นการท่องอยู่ในร่างกายแบบที่หลงปุ้เจียะสอน

คำว่า “หลงปุ้เจียะสอน” คือว่าหลงปุ้เจียะท่านทำ ในแนวทางนี้แล้วประสบความสำเร็จคือจริตนิสัย คือความถนัด ของท่าน คนจะทำอย่างใดแล้วเป็นความถนัดก็จะเอาความถนัดของตนมาสอนลูกศิษย์ เพราะอะไร เพราะมันเป็นความถนัด แล้วจะพูดเมื่อไร พูดอย่างไร มันก็เหมือนเดิม ข้อเท็จจริงเป็น ข้อเท็จจริง ความเป็นจริงมีอยู่อันเดียว นี่ไง ท่านถึงบอกว่า ท่องไป ๓ ชั่วโมง ๔ ชั่วโมงจนจิตสงบแล้ว พอจิตสงบแล้ว จิตไปเห็นกาย พิจารณากาย อีกรอบหนึ่ง อันนั้นถึงจะเป็นวิปัสสนา ถึงจะเป็นวิปัสสนา

ฉะนั้น การท่องในกาย แต่ถ้ามันถูกต้องดีงามมันก็เป็นความถูกต้องดีงามนะ แต่ถ้ามันไม่เป็นความถูกต้องดีงามมันก็เป็น มิจฉา ความมิจฉาคือความผิดพลาด คือมันไม่สมบูรณ์ของมัน เราก็ทำซ้ำ ทำซ้ำของเรา พิจารณาของเรา หน้าทีของเราคือเราปฏิบัติของเรา มันจะผิดจะถูก เราจะมีสติสัมปชัญญะ แต่ส่วนใหญ่แล้ว ส่วนใหญ่แล้วมันจะผิด มันจะผิดหมายความว่า เราเข้าข้างตัวเอง ใ้มนูกดี ใ้มนูกดี ใ้มนูกดีถูกต้องดีงามทั้งนั้น

แล้วเวลาไปสำนักปฏิบัติโดยทั่วๆ ไป สำนักปฏิบัติทั่วๆ ไปไม่รู้ ไม่รู้ก็สอนกันไง ไม่รู้แล้วทำเราก็งงอยู่แล้วใช่ไหม แต่สำคัญที่ไม่รู้แล้วบอกนี่สิ ไม่รู้ละ “จิตสงบแล้วพิจารณากายสิ” เราฟัง เวลาคนมาหาเรา เราก็พยายามอธิบาย เขาก็พูดทำนองนี้ ไปหาพระมาทุกๆ องค์ ก็บอก “จิตสงบแล้วก็พิจารณากายสิ”

แต่จริงๆ แล้ว ถ้าเราฟังคนที่มาถามเรา ไม่ต้องพิจารณาหรอก ทำจิตให้สงบก่อน คือจิตมันไม่สงบจริง คนไม่รู้มันจะไม่รู้จักสมาธิ ใจคนที่ทำได้จิตสงบหรือไม่สงบก็ยังไม่ออกว่าจิตมันสงบจริง หรือสงบไม่จริง จิตอย่างนั้นมันไม่จิตสงบ จิตมันเผลอเผลอ จิตมันขี้เกียจ จิตมันไม่ทำงาน ว่างๆ ว่างๆ นั้นนะ อย่างนั้นพิจารณาอะไรไม่ได้หรอก พิจารณาไม่ได้เพราะมันไม่มีกำลังของมัน มันไม่มีความจริงของมัน

แล้วเขาบอกว่า “อันนี้มันเป็นสมาธิ สมาธิคือความว่าง มันก็ว่างหมดแล้ว ว่างแล้วก็ให้พิจารณา” พิจารณามันก็เป็น วิปัสสนิก นี่ก็เอา คาดหมายเอา ทำแล้วจะไม่ได้อะไรเลย ไม่ได้อะไรเลย “แล้วเวลาไม่ได้อะไรเลยแล้วทำอย่างไรละ” ก็กลับมาทำความสงบ “แล้วเมื่อไรมันจะได้พิจารณาละ” ถ้ามันไม่สงบ มันก็พิจารณาไม่ได้หรอก มันไม่มีอะไรให้พิจารณา มันไม่มีผู้ที่จะรับรู้อะไรทั้งสิ้น ถ้ามันไม่มีผู้รับรู้มันก็เป็นความไม่รู้

ฉะนั้น เขาบอกว่า “การที่ว่าเขาพิจารณากายของเขา มันจะถูกต้องหรือไม่”

อันนี้เราพูด เราพูดถึงว่าการท่องเที่ยวในกาย ทีนี้ที่เขาบอกว่า “เขาไปกราบเรียนถามครูบาอาจารย์ ท่านไม่ค่อยสนับสนุน ท่านว่าจะจะเป็นวิปัสสนา ทำให้บ้าหลงสังขาร” ใจวิปัสสนา หรือบ้าหลงสังขาร มันโดยพื้นฐานนะ โดยพื้นฐานตรงนี้เป็นสิ่งที่ควรจะเป็นที่ระวัง เพราะว่าในทางการแพทย์ กรมสุขภาพจิต ๓๐ กว่าเปอร์เซ็นต์ของประชากรไทยเป็นโรคซึมเศร้า ถ้าจิตไม่เป็นปกติแล้วมันขาดสติ สติมันไม่สมบูรณ์ ทำสิ่งใดไปแล้วมันก็ทำอย่างนั้น

ฉะนั้น ครูบาอาจารย์ที่จะสอนใครต้องระวังตรงนี้ด้วย ถ้าเขาทำสิ่งใดไม่ได้ ไม่ต้องให้พิจารณาทั้งสิ้น ให้กลับมาหายใจเข้าพุท หายใจออกโธ หรือใช้ปัญญาอบรมสมาธิก็เพื่อความสงบเพื่อให้จิตกลับมาเป็นปกติ ไม่ใช่มีโรคภัยไข้เจ็บ ไม่ใช่เป็น จิตเภท คืออาการจิต จิตมันผิดปกติ ถ้าจิตผิดปกติไปแล้วมัน จะเป็นวิปัสสนา มันจะบ้าหลงสังขาร ฉะนั้น เวลาที่คนผิดปกติ แล้วเราอยากจะทำให้เราดีขึ้น เราก็ทำจิตของเรา

ให้กลับมาเป็นปกติ อันนี้ก็สุดยอดแล้ว เพราะ! เพราะถ้าจิตมันเป็นปกติแล้ว หนึ่งไม่มีความทุกข์ หัวใจปลอดโปร่ง หัวใจไม่ต้องโดนโรครักไข้เจ็บมันบีบคั้น

เวลาโรครักไข้เจ็บมันบีบคั้นนะ บีบคั้น นอนก็ไม่ได้ สิ่งใดก็ไม่ได้ มันบีบคั้นทั้งนั้น ถ้ากลับมาเป็นปกติ ถ้ามันเป็นปกติเราก็หวังผลมากเกินไป หวังผลว่าเราจะวิปัสสนา เราจะบรรลุธรรม ขอให้มันเป็นปกติเถิด เวลายามที่เป็นปกติ นี่พูดถึงว่า เพราะเขา บอกว่า “ท่านบอกว่าระวังจะเป็นวิปัสสนา หรือบ้าหลงสังขาร” แต่คำว่า “บ้าหลงสังขาร” ถ้ามันหลงมาก่อน เราก็ทำให้มันกลับมาเป็นปกติ ถ้าเป็นปกตินะ ฉะนั้น เป็นความปกติอันหนึ่ง

ถ้าผู้ที่ปฏิบัติรู้สึกว่ามันไม่สมบูรณ์ ควรจะไปหาหมอ ให้หมอทางจิต จิตแพทย์ให้เขาตรวจร่างกายของเรา แล้วถ้าเราเป็นโรคสิ่งใดเราจะรู้ตัว ไม่ต้องอาย โรครักไข้เจ็บมันเป็นเรื่องธรรมดา เวลาเกิด แก่ เจ็บ เจ็บตาย เกิด แก่ กับเจ็บเป็นเรื่องธรรมดา มันชราคร่ำคร่าเพราะแก่ เจ็บไข้ได้ป่วยมันก็เจ็บ มันก็ป่วย มันเป็นเรื่องธรรมดา ถ้าเรื่องธรรมดาไปหาหมอ

เวลาหมอบอกแล้ว หมอบอกไม่ใช่เราคิดเอง ไม่งั้นเราคิดเอง อูย! มันจะดีอย่างนั้น จะวิปัสสนาอย่างนั้น แต่เขาบอกใจ มันจะวิปัสสนา มันจะบ้าหลงสังขาร เพราะไม่มีใคร มันหลงตัวเองทั้งนั้น เราถึงบอกว่าควรไปหาหมอก่อน ถ้าหมอดตรวจแล้วไม่เป็นไรก็จบ ถ้าหมอดตรวจแล้วมีอาการสิ่งใด หมอจะให้ยามา เราก็กินยานั้นให้เรากลับเป็นปกติ ถ้าเป็นปกติแล้ว เห็นไหม ถ้ามันเรื่องจิตเป็นปกติแล้ว ไข้ที่วิปัสสนาไม่มีแล้ว ถ้าวิปัสสนาหรือบ้าหลงสังขาร เพราะ! เพราะเวลาจิตเห็นอาการของจิต มันเป็น วิปัสสนา ถ้ามันสมบูรณ์แล้วมันจะเป็นอีกเรื่องหนึ่งเลยนะ ถ้าไม่ได้มันคือไม่ได้

นี่พูดถึงว่าพระโดยทั่วไปเขาไม่สนับสนุน เขาให้ภาวนา พุทโธทั้งนั้น คำว่า “พุทโธ” นี่นะเราทำความสงบใจเข้ามา สำคัญมาก แต่เราจะท่องไปในกายจะอะไรนะ ถ้าเป็นจิตแล้ว มันทำได้ มันก็เป็นช่องทางของเรา แต่ถ้าทำแล้วมันไม่ได้ ประโยชน์ กลับมาพุทโธมันชัดเจนมาก พุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ แต่เวลาเขาทำ เขาทำอีกอย่างหนึ่งนะ นี่พูดถึงนะ

“เขาถามคำถาม ๑. อยากทราบข้อดีข้อเสียของการพิจารณากายให้เกิดสมาธิคะ”

การพิจารณากาย การพิจารณากาย เห็นใหม่ กรรรมฐาน ๕ มีบางสำนักให้ท่องเลย เกสา โลมา นะชา ทันตา ตะใจ เหมือนกับการหายใจเข้านี้พุท หายใจออกโธ เกสา โลมา นะชา ทัน

ตา ตะใจ มั่นก็ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เขาที่องเอาเลย เขาที่องก็คือคำบริการรวมใจ เขาก็บริการรวม
เลย แล้วเขาบอกรับบริการแล้วจะเป็นอาการต่างๆ ๑๐๘ ใ้ฉันก็เป็นสายทางของเขา

“อยากทราบข้อดีข้อเสียในการพิจารณากายเพื่อให้เกิดสมาธิ”

พิจารณากายให้เกิดสมาธิเราก็พิจารณากายโดยปัญญาของเรานี้ละ พิจารณากายของ
เรา เปรียบเทียบร่างกาย ร่างกายต้องการอาหาร ร่างกายต้องเจ็บป่วย ร่างกายต้อง... เรา
พิจารณาของเรา เห็นไหม ถ้ามันเห็น ปัญญา มันเท่าทัน มันก็หุดตัวเข้ามา สลดสังเวช ความที่
มันจะเป็นสมาธิคือมันสลดสังเวช มันปล่อย มันหุดตัวเข้ามาเป็นตัวของมันเอง แล้วพิจารณา
กายของเรา

ถ้าการพิจารณากาย หลวงปู่เจี๊ยะท่านกับบอกว่า “ให้จิตมันเที่ยวไปตามข้อของจิตเลย”
นั่นก็เป็นสมณะของท่าน แล้วถ้าจิตมันสงบแล้วถ้าเห็นกาย อาการที่เห็นมันจะรู้ คนที่เป็น คนที่
หูตาสว่าง คนที่บรรลุนิธิภาวะ จะทำอะไรมันทำด้วยความชัดเจนของมัน นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเป็น
สัมมาสมาธิ สมาธิมันเกิดขึ้น จิต ตั้งมั่นแล้ว จิตเห็นอาการของจิตมันชัดเจนของมัน ถ้าความ
ชัดเจนอย่างนี้ทำอะไรมันก็เป็นประโยชน์ทั้งนั้น นี่พูดถึงการพิจารณากาย ข้อดีและข้อเสีย

ข้อดี ข้อเสีย เราทำตามความเป็นจริง ข้อดี ข้อเสีย คำว่า “ข้อดี ข้อเสีย” มันเป็นความ
ปรารถนา มันเป็นเป้าหมาย แล้ว เราก็พยายามที่เป้าหมายนั้น อยากให้ได้ผลตามนั้น พออยาก
ให้ได้ผลตามนั้นมันก็เป็นวิปัสสนิก เห็นไหม ยิ่งทำอะไรไม่ได้เลย ฉะนั้น เวลาเราภาวนา เรา
ภาวนาบูชาองค์สมเด็จพระสัมมา- สัมพุทธเจ้า ถ้าเราภาวนาแล้วได้เป็นประโยชน์มันก็ดี เห็น
ไหม อย่างเช่น เช่น เรามีปัจจัยเครื่องอาศัยดำรงชีพ เรากิน เรานอน เราอยู่กิน เราอยู่กินโดย
ความพอดี เห็นไหม ชีวิตเราก็ไม่เจ็บไข้ ได้ป่วย

นี่ก็เหมือนกัน เราจะภาวนาของเรา เราก็หายใจเข้าพุท หายใจออกโธ แล้วถ้าพิจารณา
กาย เราก็พิจารณากายของเรา เราทำของเรานะ แล้วไม่ต้องไปคาดหวังหวังผลจนเกินไป เห็น
ไหม ถ้าเราทำเพื่อความสงบระงับ เราทำเพื่อความดีงามของเรา อย่างนี้ ไม่มีอัตราเร่ง ไม่มีสิ่ง
ใดมาเร่งเร้าในใจ มันไม่เกิดการคาดหวัง มันไม่ทำให้เราแบบว่าบีบคั้นตัวเอง พอบีบคั้นตัวเอง
ก็มีปัญหา

เราปฏิบัติเพื่อบูชาของคัมภีร์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ปฏิบัติเพื่อความปลดปล่อยของเรา เราเกิดเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา ธรรมโอสธ เราสามารถทำได้เท่าไรก็ได้เท่านั้น นี่พูดถึงว่าไม่ต้องไปบีบบังคับตัวเอง แล้วก็บอกว่า “แล้วทำแบบนี้เมื่อไรจะได้ผล ได้ผลละ”

ถ้าคนที่ไม่มีศรัทธา คนที่ไม่มีความเชื่อเลย เขาก็ไม่ปฏิบัติเลย คนที่เขาเคยปฏิบัติ เห็นใหม่ ปฏิบัติไปแล้วปีสองปีก็เลิกไป ห้าปีสิบปีปฏิบัติใหม่ ปฏิบัติแล้วจิตใจของคนมันไม่แน่นอน จิตใจของคนไม่มีกำลัง จิตใจของคนไม่มีวาสนาบารมี เห็นใหม่ ทำพอเป็นไฟไหม้ฟาง ทำอย่างนั้น แล้วพอทำก็หวังผล ไม่หวังผลแล้วก็บีบบังคับตัวเองไปเรื่อย

แต่ถ้าคนที่เขามีวาสนานะ เขาไม่พูด เขาทำของเขาไว้เรื่อยๆ เพราะคนเราเกิดมามันต้องมีปัจจัยเครื่องอาศัย เราต้องมีอาหารกินทุกวัน เราก็ภาวนา มีเวลาเราก็ภาวนาของเรา ภาวนาเพื่ออะไร ภาวนาเพื่อให้หัวใจเข้มแข็งไง ภาวนาเพื่อไม่ให้มันทุกข์มันยากไง ภาวนาเพื่อประโยชน์ของเราไง เรายังเป็นคนฉลาดอยู่ นี่พูดถึงว่า เราภาวนาเท่านั้นแหละ ไม่ต้องไปคาดหมายมันเกินไปให้มันบีบบังคับตัวเอง

“๒. การพิจารณากายนี้เป็นปัญญาอบรมสมาธิหรือไม่ เจ้าคะ”

ไม่ใช่! การพิจารณากายก็การพิจารณากาย ถ้าเป็น ปัญญาอบรมสมาธิ คือปัญญามันจะไล่ความคิดไง ปัญญามันจะ ไล่ความคิด ความคิดมันเป็นสังขาร เป็นความคิด ความปฐุ ความแต่ง ปัญญาอบรมสมาธิ ปัญญาที่มาใคร่ครวญความคิดความเป็นอยู่ แล้วถ้าพูดถึงว่า ถ้าเราพิจารณากาย ถ้าเราพิจารณาเป็นความคิดมันก็ใช้ได้ เวลาเราพิจารณาความคิด ปัญญาอบรมสมาธิ

โดยทั่วไปปัญญาอบรมสมาธิหมายถึงว่าเป็นความคิด เป็นปัญญาสามัญสำนึก เป็นโลกีย์ปัญญา ปัญญาโลกๆ นี่แหละ แต่ใช้ตรีกในธรรม เปรียบเทียบข้อธรรมะ ถ้าเปรียบเทียบข้อธรรมะมันเกิดการสังเวช มันเกิดการปล่อยวาง การปล่อยวางนั่นแหละคือสมาธิ การพิจารณากาย พิจารณาต่างๆ ถ้าใช้ปัญญาพิจารณา เห็นใหม่ ปัญญาอบรมสมาธิคือปัญญาพิจารณาโดยปัญญาทาง โลกๆ คือปัญญาของมนุษย์ที่สูงที่สุดในปัจจุบันนี้ แต่ถ้าเวลา มันเป็นวิปัสสนาแล้วมันเกิดสมาธิ นั่นเกิดมรรคเกิดผล เป็นอีกเรื่องหนึ่งเลย

ฉะนั้น เป็นความว่า “ถ้าจะพิจารณากาย มันจะเป็นปัญญาอบรมสมาธิหรือไม่” ถ้ามันพิจารณากายเป็นปัญญาอบรมสมาธิ มันต้องพิจารณาเป็นปัญญา ไม่ใช่ท่องเพียวในกาย นั่นอีกเรื่องหนึ่งนะ ฉะนั้น ถามว่า “การพิจารณากายเป็นปัญญาอบรมสมาธิหรือไม่” ถ้าเรามีสติปัญญา ถ้าเราพิจารณา เราเข้าใจว่า ใต้นี้เป็นสมณะคือเป็นสมาธิ ใช่! ใช่ก็ได้ ว่าอย่างนั้นเลยนะ เดี่ยวว่าไม่ใช่ เดี่ยวว่าใช่ เพราะแบบว่ามันคาบเกี่ยวกันระหว่างการใช้ปัญญา

“ปล. โยมเคยฟังอสุภะข้างหน้าแล้วในตัวเอง จนมีนิมิตโครงกระดูกเดินด้วย”

ใต้นิมิตถึงโครงกระดูกเราเสียชีวิตอยู่ ๒ อย่าง เราเสียชีวิต คำว่า “ฟังอสุภะ” เข้าไปครั้งแรก กรณีนี้มันแปลก ฟังอสุภะ เข้าไปเนี่ย แล้วทำอย่างไรถึงฟังอสุภะเข้าไป แต่เวลาพิจารณาเห็นนิมิตเดินเป็นโครงกระดูก ถ้าเป็นโครงกระดูกจิตมันต้องมี สมาธิมากมันถึงเป็นโครงกระดูก แต่! แต่เขาบอกว่า พิจารณา แล้วพระทั้งหมดบอกว่า เป็นอุปาทานทั้งหมด ถ้าเป็นอุปาทาน ความอุปาทานกับจิตที่ไม่ปกติมันจะเป็นเนื้อเดียวกัน มันจะเข้ากันว่าอย่างนั้นเถอะ ถ้ามันไม่ปกติเราวางซะ อันนั้นเราไม่ต้องเอาไม่ต้องไปยุ่งกับเขา เพราะว่ากรณีอย่างนี้ ถ้าเวลามันเป็นนะ ถ้าสติสมบูรณ์มันเป็นแป็บเดียวแล้วก็หาย แล้วไม่ค่อยเป็นอีกหรอก มันไม่เป็นเพราะอะไร เพราะสติเราสมบูรณ์

แต่คนเราพลั้งๆ เผลอๆ เวลามันเป็น เป็นโดยการ เหม่อลอยเป็นโดยต่างๆ อันนั้นอันตราย เพราะมันเคยมีพระมาหาเราไง บอกว่า เวลาเขาภาวนาจิตจะหลุดออกไปข้างนอก เราเห็นเขานั่งอยู่จะเป็นอย่างนั้น เราบอกว่าอันตราย ต้องพยายามอย่าให้มันหลุด แต่เขาว่าอันนั้นเป็นคุณสมบัติของเขา เป็นความดี ของเขา สึกไปหมดแล้ว ๓ - ๔ องค์เป็นอย่างนั้นหมดเลยแล้ว สึกหมด มันไปไม่รอดหรอก อะไรที่มันผิดปกติมันไม่ใช่ความจริง มันอยู่ไม่ได้ มันอยู่ไม่ได้หรอก แต่ใช้คนที่ทำไม่ได้ คนที่ทำไม่เป็นมันไปภูมิใจ ภูมิใจว่าเราเป็นอย่างนั้น สุดท้ายแล้วก็ล้มหายไปหมดเลย นั่นมันเป็นไปได้

ฉะนั้น เขาบอกว่า “ตั้งข้างหน้าก็เป็นอุปาทาน สร้างภาพ ระลึกในตาก็เป็นวิปัสสนา เลยทำอะไรถูกเลย” ตั้งข้างหน้าหมายความว่า ฟังอสุภะเข้าไป เห็นไหม นี่เป็นอุปาทาน เวลาถ้าระลึกในตัวเอง ให้เป็นในตัวเองก็จะเป็นวิปัสสนา ถ้าเนี่ย เราถึงสงสัยว่ามันปกติหรือไม่ อยากให้ไปหาหมอ หมอจิตแพทย์ตรวจเลย บอกว่า “เราสงสัยในตัวเองว่าเราเป็นอะไรหรือไม่” ถ้าเขาตรวจ

แล้วไม่เป็นอะไรก็จบ ถ้าเป็นอะไรก็กินยา เสร็จแล้วค่อยมาวางพื้นฐานใหม่ การปฏิบัติถ้าเราไปเจ็บไข้ได้ป่วย เรากลับมาเป็นปกติ ธรรมโอสถ แล้วผู้ที่มีอำนาจวาสนามันถึงจะได้มรรคได้ผล

คำว่า “ได้มรรคได้ผล” ส่วนใหญ่เราให้ค่ากันไปเอง ให้ค่ากันไปเองแล้วพวกเราก็ สับสน ไปเจอครูบาอาจารย์ว่าเรียบง่าย ๆ เรียบง่ายอะไร สับสนไปทั้งนั้น เอาจริง ๆ สิ เอาจริง ๆ แล้วเป็นปัจเจกตั้ง เป็นสันติปฏิวัติ รู้แจ้งในตัวเราเอง รู้จำเพาะตน แล้ว อดอยากลำบากมาก มันเป็นเรื่องจริง ๆ ไม่ใช่ลัทธิลัทธิศาสนาแล้วก็ให้คนโน้นรับประกัน คนนี้รับประกัน ไอ้คนรับประกันไม่รู้แล้ว ทำ ไม่รู้แล้วทำมีปัญหา มาก แล้วที่ตอบสนอง เขาก็ไม่รู้นี่ยังมี ปัญหาใหญ่ นี่ไง ที่เราพูดบ่อยเพราะหลงตาทำเป็นคนพูดว่า หลวงปู่มั่นท่านพูดใจ “จิตนี้เป็นได้หลากหลายนัก จิตนี้เป็นได้หลากหลายนัก” ฉะนั้น คนที่เป็นเท่านั้นถึงจะคอยแก้วะ คนที่ไม่เป็นนั่นลัทธิลัทธิศาสนาแล้วก็วิ่งวายนไปหมดละ

ฉะนั้น ถ้าจะเป็นการพิจารณาทอ้งในกาย ถ้าทำแบบหลวงปู่เจี๊ยะก็เรื่องหนึ่งนะ คำว่า “เป็นนิสัย” แต่อย่างที่ว่าที่ บอกว่า “พระทั้งหมดเขาไม่เห็นด้วย เขาให้พุทโธอย่างเดียว” ถ้าพุทโธแล้วแบบว่ามันปลอดภัย พุทโธแล้วมันจะได้ผล ก็พุทโธซะ จบ

ถาม : เรื่อง “ปานะ”

กราบนมัสการหลวงพ่อกี่เคารพ

ผมอยากทราบว่าอาหารเหล่านี้ถือเป็นปานะหรือไม่ เพราะพระในสายกรรมฐานหลาย วัดยึดถือแตกต่างกัน เช่น บางวัดอนุญาตให้ฉันอาหารประเภทเมล็ดทานตะวัน สำหรับย่อยแห้ง เยลลี่ หลังเที่ยงได้ แต่บางวัดไม่อนุญาต เพราะว่ามันไม่ถูกต้อง ตามพระวินัย

ขอกราบเรียนถามเพื่อเป็นแนวทางในการจัดเตรียมอาหารถวายพระต่อไปครับ

ตอบ : โดยที่ว่าสิ่งที่เป็นปานะ ปานะนี่นะ สิ่งที่เป็นปานะ โดย ปานะเนี่ย ปานะคือ ผลไม้ที่คั้นแล้วไม่มีกาก ผลไม้คั้นแล้วไม่มี กาก เห็นไหม

สิ่งที่ฉันก็ฉันพอบรรเทาความกระหายวุ้นนั่นเลย แต่ถ้า มันไม่จำเป็น มันก็ไม่จำเป็น น้ำปานะจะไม่จำเป็นก็ได้ ฉะนั้น สิ่งที่ว่า เวลาที่วัดบางวัดอาหารจัดเตรียมไว้ถวายพระ เห็นไหม บอกว่า ฉันเมล็ดทานตะวัน สำหรับย่อยแห้ง เยลลี่ ไอ้ที่เขาพิจารณาของเขาว่ามันมีสารที่ว่าเป็น

เภสัชฯ จะต้องเป็นเภสัช เป็นยาถึงฉันหลังเที่ยงถึงบ่ายได้ ถ้าเขาเห็นว่าสิ่งนั้นมันเป็นเภสัช คำว่า “เป็นเภสัช” คือมันเป็นยา

เพราะคำว่า “เป็นยาฯ” เขาก็เถียงกันว่ามันเป็นยาหรือเป็นอาหาร สิ่งที่เป็นอาหารฉันหลังเที่ยงไม่ได้ สิ่งที่เป็นยา ฉะนั้น เวลาวัดที่ครูบาอาจารย์ท่านวินิจฉัยว่าเมล็ดทานตะวัน มันเป็นเภสัช ถ้ามันเป็นเภสัชชนะ ถ้าพระที่เขาเห็นด้วยเขาฉัน คือเขาไม่มีกังวล เขาไม่เป็นอาบัติใด

เพราะว่าอาบัติหรือสิ่งที่ผิดมันเป็นความชั่วหยาบของพระ ถ้าเป็นความชั่วหยาบแล้วจะมากาวนาพุทธ จะมาวิปัสสนา มันเป็นไปไม่ได้หรอก เพราะเราตั้งเป้าว่าเราอยากจะได้มรรคได้ผล ถ้าเราอยากได้มรรคได้ผล เราก็หวังศีล สมาธิ ปัญญา สิ่งที่เป็นอาหาร สิ่งที่เป็นยารักษาโรค เราเป็นโรคเป็นภัยไข้เจ็บหรือไม่ ถ้าเราไม่เป็นโรคภัยไข้เจ็บ เรางดเว้นก็ได้ ถ้าไม่เห็นด้วยใช่ไหม

แต่! แต่นี้พระที่เขาเห็นด้วย บางวัดเขาฉัน บางวัดไม่ฉัน เพราะเขาวินิจฉัยว่ามันเป็นยา ถ้าวินิจฉัยว่าเป็นยา เราจะไปบอกว่าไม่เป็นยา มันก็เกิดการแบ่งแยก ภิกษุจะแตกจะเป็นพระนานาสังวาสเพราะถือวินัยต่างกัน ถือวินัยต่างกันนะ ฉะนั้น เวลาวัดที่เป็นหลัก หลักชัย เห็นไหม ถ้าเขาวินิจฉัยแล้วว่าสิ่งนี้ฉันได้ วัดต่างๆ ไปสวณใหญ่แล้วก็จะคล้อยตามๆ เพราะ! เพราะอะไร เพราะพระต้องลงอุโบสถสามัคคี พระต้องอยู่ร่วมกันโดยสามมี- จิกรรม ถ้าเราเห็นแตกต่างกันไปแล้วมันจะลงอุโบสถด้วยกันไม่ได้ เพราะมันถืออนานาสังวาสจะร่วมอุโบสถกันไม่ได้ เห็นไหม

ฉะนั้น สิ่งที่บางวัดเขาทำ บางวัดก็ไม่ทำ ของเราส่วนใหญ่ถ้าวัดป่าบ้านตาดเพราะครูบาอาจารย์ท่านทำ เราก็ทำตามทั้งนั้น ฉะนั้น สิ่งที่ว่ามันเป็นยาหรือไม่ มันเป็นยา มันเป็นยา เพราะว่า ในบุพพสิกขาอยู่ในตำรานั้นวินิจฉัยเรื่องนี้ไว้ เรื่องกาลิก ยาม คือช่วยยาม อาหารเป็นช่วยยาม แล้วก็ปานะช่วยคราว แล้วก็ สัตตทาหกาลิก ๗ วัน แล้วก็เป็นยา พวกกาแพที่ไม่ผสมสิ่งใดเลยนี่ เป็นยาล้วนๆ

ฉะนั้น สิ่งที่ถ้าโลกเขาทำมา อย่างเช่น ยาพารามันมีส่วนของแป้งไหม แต่เขาถือว่าเป็นยา เพราะมันทำมาจากข้างนอก แต่ส่วนใหญ่วินัย วินัย เมื่อก่อนมันไม่มีการอุตสาหกรรม พระ

ต้องทำขึ้นมาเองไง เวลาพระไปทำขึ้นมาเอง เช่น สมุนไพร เห็นไหม เขาให้ถือว่าสิ่งที่อายุสั้นที่สุดอย่างเช่นน้ำผึ้ง ส่วนใหญ่ จะผสมน้ำผึ้งๆ เขาให้ ๗ วัน

แต่ยาลูกกลอน ยาลูกกลอนที่เขาถวายเรา ส่วนใหญ่เราฉันตลอดชีวิตเลย เพราะเราไม่ได้ทำเอง แต่มันมีส่วนผสมน้ำตาล อย่างเช่น พวกราชยาตุ น้ำตาลมันก็เป็นน้ำอ้อย น้ำอ้อยก็ ๗ วัน ฉะนั้น ในวินัยมีเขียนไว้ว่า ในมหาปเทศ ๔ มหาปเทศ ๔ บอกว่าถ้าจะทานยา ถ้าเราถูกต้องไป หรือเราไปชุมชนไหน ชุมชนนั้นเขาได้กินยานั้นเป็นอาหารก็ให้ถือว่าเป็นอาหาร คือว่าเพราะธรรมเนียมไม่ต้องการให้เสียศรัทธา คือศรัทธาคนที่เขามองเข้ามา เพราะเขาใช้กินเป็นอาหาร แต่เวลาพระไปแล้วพระบอกเป็นยา ฆราวาสเขากินเป็นอาหาร เราจะฉันเป็นยา ฆราวาสเขาก็เกิดความสงสัย

ท่านบอกว่าในมหาปเทศ ๔ ถ้าชุมชนใดสิ่งที่เขากินอยู่นั้นเป็นอาหาร พระไม่ควรกิน เว้นไว้ ๕ อย่าง ที่ไหนกินเป็นอาหารก็ให้ถือว่าเป็นยา รากเหง้าของสมุนไพร พริก กระเทียม ข่า ตะไคร้ และอะไรอีกอย่าง เราจำไม่ได้แล้ว ๕ ชนิดนี้ นี่ก็จะเป็น รากเหง้าของสมุนไพรเลย พริก ข่า ตะไคร้ กระเทียม เราจำ ไม่ได้อีกชนิดหนึ่งเราลืม ๕ อย่างนี้ ถ้าที่ไหนเขากินเป็นอาหาร เราก็ให้ถือว่าเป็นยา เวลาเราฉันสมอกันมันจะมีพริก เห็นไหม พริกทั้งพริกสด พริกคอง เพราะคองในสมอกก็มี พริก ข่า ตะไคร้ กระเทียม ที่ไหนเขากินเป็นอาหาร เพราะนี่เป็นส่วนผสมของ อาหารทั้งนั้น จะผิดอะไรเขาก็มีกระเทียม จะผิดอะไรเขาก็มีทั้งนั้น แต่ให้ถือว่าเป็นยา ที่ไหนเขากินเป็นอาหารก็เป็นยา

แต่อย่างอื่น เห็นไหม ถ้าที่ไหน เพราะว่าในภาคอีสาน เขาไม่ค่อยเท่าไร แต่เมื่อเราโตมากับเด็กๆ เราฉันเราเคยกินมา ตั้งแต่เด็กๆ เขาก็วย เวลาเราไปเจอพระอีสาน พระเขาฉัน เขาก็วยกัน เราไม่ค่อยกล้ากินนะ เพราะเรากินเป็นขนมมาตั้งแต่เด็ก เราชว่านี่ขนมวะ แต่ทางพระว่านี่คือปानะ คือยา ฉะนั้น กรณีนี้ประสาเรา เราก็ฟังงงไม่ได้ชัดเจนเรื่องปานะนี่นะ ถ้าที่ไหนเขาฉันเป็นอาหาร มหาปเทศ ๔ ถ้าเขากินเป็นอาหารเราก็ไม่ควรกิน ถ้าที่ไหนเขาไม่กินเป็นอาหาร มันเป็นยา มันก็เป็นยาเลย เขามหาปเทศ ๔ เข้าไปจับ

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าเขาอยากูรู้เรื่องปานะ เรื่องทานตะวัน สาหร่ายอบแห้ง เรื่องเยลลี่ อันนี้เราดูแล้ว พระส่วนใหญ่ เพราะสาหร่ายโดยธรรมชาติ สาหร่ายโดยโบราณเป็นอาหารมันก็มี แต่

สำหรับเข้าเครื่องยาที่มี เมล็ดทานตะวัน เมล็ดทานตะวันเวลาเขาเอามาให้เขาบอกว่า “หลวง พ่อเมล็ดทานตะวันบำรุงสายตา” เขาเอามาถวายเรานะ เขาบอก เมล็ดทานตะวันบำรุงสายตา หลวงพ่อ อันนี้เมล็ดทานตะวัน

เด็ก ๆ เรากินแต่เมล็ดแดงโม เมล็ดแดงโมเราเคยถามพวกหมอนะ เขาบอกว่าเมล็ดแดงโมมันเป็นเมล็ดจากผล เมล็ดทานตะวันเป็นเมล็ดจากดอก จากดอกมันเป็นยา จากผล เมล็ดแดงโม ไม่น่าจะฉันได้ แต่เมล็ดทานตะวันเราก็หาเหตุผล เหมือนกันนะว่า ทำไมถึงฉันได้ เขาบอกว่ามันเป็นยา เป็นยา มันเป็นยาแน่นอนอยู่แล้ว แต่เมล็ดทานตะวันเขาก็เอาไปคั่วเป็นน้ำมันเหมือนกันนะ

ฉะนั้น ใช้นี้กรณีหนึ่ง กรณีผู้ที่จะอุปัฏฐากพระ แต่ถ้าเป็นพระนะ สิ่งใดเป็นภัสร์ เขาแค่บรรเทา ความเมื่อยความล้าต่างๆ เพราะเรามีเป้าหมายนะ เรามีเป้าหมาย ศิล สมาธิ ปัญญา เรามีเป้าหมายเพื่อจะปฏิบัติให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ ให้ถึงที่สุด แห่งทุกข์ มันเป็นเรื่องดำรงชีพเท่านั้น แล้วเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ก็เพื่อจะบรรเทาทุกข์ แต่ถ้ามันไม่มีสิ่งใดมาคิดขวาง เราก็พยายามทำของเราให้เป็นประโยชน์กับเรานะ เราวินิจฉัยว่า ถ้าครูบาอาจารย์ท่านทำ วัดที่เป็นหลักเขาทำมาเดิม เวลาเรามาเราก็ฉันด้วยว่าอย่างนั้นเลย เพื่อจะให้ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

แต่ถ้าเป็นเมื่อก่อนเราเคยอยู่กับท่าน เราเคยอยู่ที่นั่นนะ เวลาทำอะไรสิ่งใดมา เพราะว่าโลกนี้พัฒนาตลอด แล้วมีสิ่งใดมา เวลาพระสมัยท่านยังดำรงชีพอยู่นะ ยังมีชีวิตอยู่ หลวงตา เนี่ย ถ้าอะไรที่มันเข้ามาใหม่ๆ จะให้ท่านวินิจฉัย ท่านพูดอย่างนี้นะ ไข้คอฟฟี่เมตท่านบอกว่าฉันไม่ได้ แล้วอาจารย์ปัญญาก็ถามว่า “เหตุผลไม่ได้เพราะเหตุใด” “ไม่ได้เพราะไปบำรุงปอบไป บำรุงกิเลสไป” มันจบ ถ้าบอกว่าไม่ได้เลย ถ้าบอกว่าเพราะไฉน เพราะไฉน มันก็เป็นวิทยาศาสตร์ใหม่ ทางการแพทย์เขาก็ ได้แย้งไป ท่านตอบว่านะหลวงตา คอฟฟี่เมตนี้ฉันได้ไหม? บอกไม่ได้ ไม่ได้เพราะเหตุใด ไม่ได้เพราะมันไปบำรุงปอบ ไปบำรุงกิเลสไป ไม่ให้ฉัน แต่อย่างอื่นท่านให้ฉัน อย่างอื่นฉันได้ แล้ว ท่านก็ถามกลับนะ ท่านจะถามกลับลูกศิษย์ว่า “ทางวิทยาศาสตร์ ทางการแพทย์ ว่ามันมีผลประโยชน์ มีอะไรไหม”

อย่างเช่น เมื่อก่อนท่านฉันหมาก แล้วลูกศิษย์ก็มาบอกว่า “มันเป็นสารก่อมะเร็ง พวกใบพลูนี้” ท่านบอกว่า “ไข้เรื่องฉัน ไม่ฉัน ไม่สำคัญหรอก ถ้าบอกว่าไม่เป็นประโยชน์ ท่านจะวางได้

เดี๋ยวนี้เลย” บางคนว่าท่านติด ท่านติด ท่านติดใจ แต่ท่านเคย หยุดนะ หมากนี่ท่านไม่ฉันเลย หลายๆ ปีก็ไม่ฉันเลย แต่! แต่ ของท่าน ท่านฉันหมากเพราะท่านบอกว่าฟันของท่านแข็งแรง มาก ฟันของท่านนะ ตั้งแต่หนุ่มจนแก่ ไม่ได้โยก ไม่ได้คลอน ไม่ได้ ถอนเลย มันเป็นยาไง ไซ้! ไบพลูนี่แหละ มีลูกศิษย์ของท่านไป พูดกับท่านว่า ไบพลูมันมีสารก่อมะเร็ง ไปขอรับรองให้ท่านงดฉัน

ท่านบอกว่า “ถ้าจะไม่ให้ฉันต้องมีเหตุผล” เขาก็บอกว่ามันมีเหตุผลอย่างนั้นๆ ท่านบอก “โอ๊ย! หยุดเดี๋ยวนี้ก็หยุดได้ ไม่แตะเลยก็ได้” แต่ตอนหลังที่ท่านฉันอยู่ เราเห็นแล้วเราก็สาธุนะ ท่านบอกว่า “ท่านฉันแล้วฟันท่านมันคง เหงือกแข็งแรง ฟันท่าน ไม่เคยโยกเคยคลอนเลย” ดู หลวงตาสี ไม่ต้องใส่แว่น ไม่ต้องทำอะไรเลยนะ เว้นไว้แต่โรคหัวใจ ท่านมีโรคประจำตัวคือ โรคหัวใจของท่าน แต่ดูสายตาสายตาสี จนอายุท่าน ๘๐ กว่า สายตา แจ๋ว ฟันฟันแข็งแรง นี่ พูดถึง เห็นใหม่ ว่าฉันหมากแล้วมันจะมีโทษอย่างนั้น มันเป็นยาเสพติดก็ว่ากันไป แต่ท่านเห็น ประโยชน์ กับที่ว่ามันเป็นยาที่รักษารากฟัน รักษาฟันให้แข็งแรงของท่าน นี่ท่านเห็นประโยชน์ ของท่านอย่างนั้น

นี่พูดถึงว่า เราพูดนี้เพื่อให้วินิจฉัย เราวินิจฉัยให้เด็ดขาดไม่ได้ เพราะว่าในสาหร่าย ใน ทานตะวัน มันมีทั้งคุณสมบัติยา ให้พวกหมออธิบายได้เลย ให้พวกหมอแผนไทย เขาจะพูดถึง คุณสมบัติที่เป็นยาให้ฟังเยอะเยอะ แต่ถ้าคนที่คัดค้านเขาบอกว่ามันเป็นอาหาร เพียงแต่ว่าอยู่ที่ พระ เพราะอาหาร ปฏิสังขายो สมควรหรือไม่ ควรฉันหรือไม่ควรฉัน จะฉันหรือไม่ฉัน ประสาเรา ไร้สาระมากเลย ไม่ตายหรอก

แต่มันเป็นความเห็น มันเป็นปัญหาสังคม มันเป็น ความเชื่อ ฉะนั้น มันเป็นความเชื่อ นั้น ฉะนั้น ให้อยู่กับมหา-ปเทศ ๔ ให้อยู่กับความเห็น ความเหมาะสม ความสมควร อันนั้น วินัยเป็นวินัย กฎหมายเป็นกฎหมายตายตัว แต่กฎหมายอย่างนี้ ถ้าพูดถึงพระพุทธเจ้าบัญญัติ ไว้แล้วตั้งแต่ต้นแล้วว่าให้ยก ให้มหาปเทศ ๔ สมควร ไม่สมควร เพราะโลกมันจะพัฒนาไป มัน เจริญไปก้าวหน้า อะไรที่บัญญัติแล้วไม่เคยบัญญัติ ให้ถือว่า บัญญัติ อะไรที่บัญญัติแล้วยัง ไม่ได้บัญญัติ แล้วถ้ามันเข้ากับ ความบัญญัติ อันนั้นถือว่าไม่บัญญัติ ให้ได้ไม่ได้ ให้มหาปเทศ ๔ นี่เป็นที่จับ

แต่กรณีอย่างนี้เราฟังมาเยอะ ฝ่ายที่เห็นด้วยก็บอกว่ามันเป็นยา ฝ่ายที่ว่าเป็นอาหารก็เป็นอาหาร แต่มันก็เป็นทั้งอาหารและเป็นทั้งยา เพียงแต่ว่าจะอยู่ในกาลในเวลาใด ว่าอันนี้เป็นยาหรือเป็นอาหาร มหาประเทศ ๔ ความเหมาะสม ความสมควร ความพอดี มัชฌิมาปฏิปทา แล้วให้ตัดสินกันโดยความเห็นของตน เอวัง