

# ทำตลาค

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺสฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๕๖

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

**ถาม :** เรื่อง “วิธีทำสมาธิที่ถูกต้อง”

นมัสการหลวงพ่อกุญแจคำถามอยากถามหลวงพ่อกุญแจในการนั่งสมาธิและการเดินจงกรม การนั่งสมาธิและการเดินจงกรม ทำอย่างไรจึงจะถูกวิธีคะ อย่างการนั่ง เราชอบหายใจเข้าพุท หายใจออกโธ แล้วการหายใจจะทำให้จิตสงบได้ต้องทำแบบไหนคะ แล้วอย่างการเดินจงกรมเราต้องท่องอะไรใหม่ที่จะทำให้สงบ บางทีลูกเดิน ลูกนั่งมักจะสงบบ้าง ยามที่ฟังเทศน์มักจะไม่วุ่นวายทุกครั้งที่มีเสียงอะไรมากระทบรบกวน จึงอยากให้หลวงพ่อกุญแจช่วยแนะนำด้วย

**ตอบ :** การนั่งสมาธิมันมีหลากหลาย บางคนนั่งสมาธิ นั่งสมาธิแล้ว นั่งกำหนดพุทโธเอง ทำอะไรเอง มันทำแล้วมันแบบว่าทำด้วยตัวเอง มันทำให้สงบ แต่ถ้าได้ฟังเทศน์นะ มีเทศน์ครูบาอาจารย์มา ฟังเทศน์แล้วเราเกาะที่เสียงนั้น เราเกาะที่เสียงนั้นหมายความว่ารับรู้เสียงนั้น เกาะคือรับรู้ รู้เสียงนั้นไปเรื่อยๆ รู้เสียงนั้นไปเรื่อยๆ มันก็เหมือนแทนพุทโธ บางคนกลับดี แต่บางคนก็ทำไม่ได้ อย่างกรณีนี้เขาบอกว่าเขาทำไม่ได้ ถ้ากำหนดฟังเสียงแล้วมีเสียงเทศน์ด้วย เหมือนมีอะไรรบกวน ทำแล้วมันไม่ได้ประโยชน์ ไม่ได้ประโยชน์เราก็กำหนดพุทโธ ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกหรือเดินจงกรม นั่งสมาธิ

ฉะนั้น “การทำสมาธิทำอย่างไรให้ถูกต้อง”

ถ้าทำสมาธิอย่างไรให้ถูกต้อง ทุกคนพยายามจะบัญญัติให้ทำสมาธิให้ถูกต้อง ในประวัติหลวงปู่มั่น มีที่ว่าเดินจงกรมไม่ให้ขวางตะวัน ทุกคนจะถามตรงนี้มากกว่ามันเป็นเพราะอะไร มันเป็นอย่างไร

หลวงตาท่านก็บอกว่าบางที่ไม่ได้ถามหลวงปู่มันไว้ หลวงตาท่านพูดถึงหลวงปู่มันมีอยู่ ๒ ประเด็นที่ว่าท่านไม่ได้ถามไว้

หนึ่ง ตอนที่ท่านสำเร็จที่เชียงใหม่ ตรงนั้นเขาเรียกว่าอะไร ที่ท่านบอกว่าท่านสำเร็จอยู่โคนต้นไม้เหมือนองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ที่โคนต้นโพธิ์ หลวงปู่มันท่านก็บอกท่านหนึ่งอยู่โคนต้นไม้เหมือนกัน แล้วต้นไม้นี้ร่มรื่นมาก แต่หลวงตาท่านเสียดายว่าไม่ได้ถามว่าต้นไม้ที่นั่นชื่อต้นอะไร อันนี้หนึ่ง

อีกหนึ่ง ที่ว่าเวลาหลวงปู่มันท่านบอกว่าเวลาเดินจงกรมไม่ให้ขวางตะวัน หลวงตาท่านก็บอกว่าเหมือนกับว่าท่านไม่ได้ถามว่ามันมีเหตุผลอะไร

เหมือนกับพระอานนท์ พระอานนท์ที่ว่าเวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกพระอานนท์ไว้ว่า บอกต่อไปถ้าเรื่องธรรมวินัย ถ้ามันของเล็กน้อยจะให้แก้ไขบ้างก็ได้ พระก็ถามพระอานนท์ว่าที่พระพุทธเจ้าบอกว่าวินัยเล็กน้อยให้แก้ไขบ้างก็ได้ เล็กน้อยแค่ไหน พระอานนท์ตอบไม่ได้ พระอานนท์ก็ตอบไม่ได้ว่ามันเล็กน้อยแค่ไหน แค่นั้นที่ให้แก้ไขได้ แค่นั้นที่ให้แก้ไขไม่ได้ พระอรหันต์ ๕๐๐ องค์ก็เลยตั้งญัตติขึ้นมาว่า เถรวาท พระอรหันต์ ๕๐๐ องค์ที่ทำสังคายนาสัญญากันว่าเราจะไม่แก้ไข เราจะคงไว้อย่างนั้น ก็เลยไม่ได้แก้ไขกันมาตลอด นี่ไง เวลาไม่ได้

นี่ก็เหมือนกัน สิ่งที่ว่าเวลาเดินจงกรมขวางตะวัน หลวงตาท่านเขียนไว้ในประวัติหลวงปู่มัน แล้วคนก็มาถามกันเยอะมากเลยว่าเหตุผลๆ

เหตุผลของเรา เราก็พอคิดเอาเองว่ามันแสงเอ๋ย อะไรเอ๋ย มันจะมีปัญหาไหม แต่พวกเราไม่คิดอย่างนั้น พวกเราหวังว่าถ้าทำไม่ถูกแล้วมันจะไม่เป็นสมาธิไป ทุกคนจะคิดตรงนี้ ถ้าเราทำไม่ถูก ทำไม่ดีแล้วมันจะไม่เป็นสมาธิ แล้วควรจะทำสมาธิให้ถูกต้องทำอย่างไร

ที่นี้ทำสมาธิที่ถูกต้องนะ สิ่งที่มีบัญญัติขึ้นมาเป็นวิธีการทั้งนั้นนะ วิธีการทำสมาธิ แต่เวลาผลของมันที่เวลาจิตสงบแล้ว ถ้าจิตสงบนั้นละคือตัวสมาธิ ตัวสมาธินะ

ในปัจจุบันนี้เศรษฐกิจใหม่เขาต้องเอาไปเข้าคอร์สเรียนมารยาท เข้าคอร์สเรียนมารยาทนะ มารยาทการเข้าสังคม มารยาทในการกินอาหาร ถ้ามารยาทในการกินอาหารต้องจับช้อนจับอะไรต้องมีมารยาทไง นี่ก็เหมือนกัน ทำสมาธิมันก็เป็นวิธีการทั้งนั้นนะ เป็นวิธีการไง วิธีการนะ เราก็มียกย่องมีงาน มีทุกอย่างพร้อมเลย แต่ไม่มีอาหารสักหยดหนึ่งเลย น้ำก็ไม่มี ข้าวก็ไม่มี แล้วจะกินอะไร

วิธีการ มันก็แค่ถ้วยแค่ชามนั่นล่ะ วิธีการก็คือวิธีการ แต่ผลของมัน ผลของมันไง ถ้าผลของมันนะ ถ้าถ้วยจานของเราอาหารเต็มเลย ทุกอย่างอาหารเต็มเลย คนเราหิวกระหายนะ ทุกข์ หิวนะ หิวจนแทบท้อง ไม่มีอะไรตกถึงท้องเลย แล้วก็มา กินอาหารก็มีแต่ถ้วยมีแต่จาน ไม่มีอะไรเลย แต่ถ้ามันมีอาหาร ถ้วยจานนะ ถ้าไม่มีถ้วยจานนะ เราหลงป่า ไปตองก็ได้ บางวัฒนธรรมเขาใส่มือกินนะ ในบางวัฒนธรรมเขากินด้วยมือ ถ้าบางวัฒนธรรมเขากินด้วยมือ เราไปเห็นเข้าเราบอกอย่างนี้ไม่มีมารยาท ไม่มีมารยาท กินข้าวอะไรด้วยมือ แต่วัฒนธรรมของเขา วัฒนธรรมของเขา นั่นล่ะมารยาทของเขา ไ้มารยาทของเรานะ

นี่ก็เหมือนกัน “ทำสมาธิอย่างไรให้ถูกต้อง”

ทำสมาธิอย่างไรให้ถูกต้อง สิ่งที่ว่านั่งขัดสมาธิ มือขวาทับมือซ้าย กำหนดพุทโธๆ เพื่อสิ่งนี้ นั่งสมาธิมันเป็นท่ามาตรฐาน หมายความว่าถ้านั่งแล้วมันนั่งได้นาน เป็นท่าหนึ่งที่ปวดขบน้อยที่สุด ถ้าสมาธิเพชร สมาธิเพชรชัดขาคเลย นี่เรานั่งสมาธิเพชร เราเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนาก็เหมือนกัน ไ้เนี่ยมันเป็นวิธีการ เป็นกิริยา ถ้ากิริยาเย็นเดิน นั่ง นอนได้หมด

ฉะนั้น “ทำอย่างไรให้ถูกต้องๆ”

ถูกต้อง หมายความว่า มัชฌิมาปฏิปทา มัชฌิมาจิตรวมลง จิตเป็นกลางแล้ววางลงได้ ถ้าวางมัชฌิมาปฏิปทาแล้ว แล้วตัวสมาธิเป็นมัชฌิมาปฏิปทาใหม่

สมาธิคือสมาธิ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ ถ้าเป็นสมาธิขั้นมาแล้ว ถ้ามีสมาธิขั้นมา อันนั้นนะมันมีอาหารการกิน มีทุกอย่างพร้อมอุดมสมบูรณ์ทุกอย่างพร้อมหมดเลย ภาชนะเราไม่ห้วงแล้ว เรามีอาหารทุกอย่างพร้อมเลย ทีนี้สิ่งที่

เป็นภาชนะ อาหารมันต้องมีภาชนะใส่ ใจของเรามันมีอะไรใส่ ใจของเรา คุณ  
 ความรู้สึกนึกคิดมันแผ่กระจายไปทั่วรอบโลกเลย แล้วเวลาเราจะย้อนกลับมา หลวง  
 ตาท่านใช้เปรียบเทียบว่าเหมือนจอมแห แห เวลาเราทอดแหไป แหมันจะกางไปหมด  
 เลย เวลาลากเข้ามา จอมแหก็แค่กำมือเดียวเท่านั้นนะ แต่เวลากระจายออกไปมันเต็ม  
 ไปหมดเลย

นี่ไง ความคิดของคนมันกระจายไปทั่ว พอกระจายไปทั่ว เราจะเป็นจอมแห  
 เราก็ระลึกพุทโธ ใช้ปัญญาอบรมสมาธิใช้ใหม่ ลากกลับมาที่ตัวเรา รู้ติจิตเข้าไปสู่จิต  
 เดิม กลับบ้านเรา เข้าไปสู่จิตของเรา นั่นนะถูกต้อง ถูกต้องตรงนี้ ถูกต้องโดยจิตเรา  
 เป็นสมาธิ

ที่นี้พอเราบอกว่า ทำสมาธิอย่างไรให้ถูกต้อง

พอถูกต้องมันก็ส่งออกไป จอมแห ทอดแหไปเลย แล้วไปหาจับสิ่งใดไม่ได้  
 มันกว้างไปหมดละ นี่ก็เหมือนกัน มันส่งออกไปหมด พอส่งออกไปหมด “ทำวิธีการ  
 อย่างไรให้ถูกต้อง” เราวิตกกังวลตรงนั้นไง

ถ้าเราศึกษาเป็นปริยัติ วิธีการทำสมาธิ วิธีการทำสมาธินะ เราก็ตั้งใจให้สงบ  
 ขึ้นมา ตั้งใจ มีศรัทธา มีความเชื่อ มีความเชื่อมั่น พอมีความเชื่อมั่นแล้ว เราศึกษา  
 มาแล้วนะ พุทธานุสติ พุทโธนี่พุทธานุสติ ถ้ากำหนดลม ลมเป็นอานาปานสติ วิธีการ  
 กรรมฐาน ๔๐ ห้อง วิธีการทำจิตให้สงบได้ ๔๐ วิธีการ ๔๐ วิธีการ เราเอาวิธีการใด  
 วิธีการหนึ่ง ไม่ใช่เอา ๔๐ วิธีการแล้วก็มาয়ারวมกันหมดเลย แล้วก็บอกว่าจะทำให้  
 หมดเลย มันก็ยั้งงงเข้าไปใหญ่ ๔๐ วิธีการท่านให้ทำอย่างใดอย่างหนึ่ง

ที่นี้พอกำหนดพุทโธ ลมหายใจเข้านึกพุท ลมหายใจออกนึกโธ ลมหายใจคือ  
 อานาปานสติ ที่นี้อานาปานสติ ลมหายใจอย่างเดียวมันก็แบบว่ามันละเอียด แล้วคน  
 ไม่เคยทำ ลมหายใจก็จับต้องตัวเองไม่ได้ ก็ท่องขึ้นมา คือระลึกขึ้นมา พุทธานุสติ พุท  
 โธพร้อมกันไป มันก็เป็นอานาปานสติ พุทธานุสติ เราเอามารวมกันแล้วพยายามทำ  
 ให้มันชัดเจนขึ้นมา

พอมันชัดเจนขึ้นมา พุทโธๆ ลมหายใจไป ถ้ามันทำงานมันไม่ออกไปข้างนอก มันไม่แผ่ซ่านออกไป มันอยู่ในตัวมันเองนะ พอพุทหายใจเข้า โธหายใจออก มันจะเร่งให้ละเอียดขึ้น ลมหายใจ เห็นไหม พุทโธมันจะเร่งไม่ได้เพราะมันติดกับลมหายใจ เพราะลมหายใจ เราหายใจเร็วขนาดนั้นไม่ได้ เราก็กว้างสิ่งใดสิ่งหนึ่ง วางใจ วางลมหายใจก็ได้ วางพุทโธก็ได้ เอาสิ่งใดให้ชัดๆ พอชัดๆ ขึ้นไปมันก็จะละเอียดเข้าไป

ถ้ามันเป็นสอง เพราะพุทโธ ความรู้สึกกับอารมณ์มันเป็นสองอยู่แล้ว แล้วยังมาเป็นห่วง ห่วงทุกๆ อย่าง แต่เวลามันคิด มันคิดออกไปข้างนอกมันไม่รู้ตัวมันเองเลย แต่ถ้าเราละเอียดเข้ามา เริ่มปล่อยวางเข้ามาจนใกล้ชิดตัวเองมากขึ้นๆ พอลมหายใจกับพุทโธมันก็ยิ่งละเอียดเข้ามา ปล่อยอย่างใดอย่างหนึ่งเลย เอาชนิดเดียว เอาอย่างเดียว ลมก็ลมชัดๆ ลมหายใจชัดๆ ถ้าพุทโธ พุทโธคือกุททองเอา ทองในใจๆ ถ้าทองในใจ เพราะจิตมันทองในใจมันไม่ส่งออกไป ไม่ส่งออกไป นี่ไง วิธีการที่ถูกต้อง

วิธีการทั้งนั้นนะ แต่เวลาผลของมันนะ ตัวสมาธิ ตัวจิตสงบ ตัวจิตสงบมันอยู่ที่ แม้แต่คนคนเดียวมันแหละ อารมณ์ดีๆ ทำสมาธิได้ง่ายๆ เลย แต่ถ้าอารมณ์มันขุ่นมัว อารมณ์กระตบรุนแรง ทำสมาธิได้ยากเลย คนคนเดียวมันแหละ จิตดวงเดียวนี้แหละ เวลาที่มีอารมณ์กระตบรุนแรงขึ้นมามันทำได้ยาก แต่ถ้าวันไหนความรู้สึกดีๆ มันทำได้ง่าย

อารมณ์เดียว เราคนเดียวมันยังแตกต่างหลากหลายเลย แล้วเป็นคนนอก วิธีการต่างๆ เราต้องเป็นปัจจุบันตลอดใจ ถ้าเป็นปัจจุบันตลอดมันจะทำได้ง่ายขึ้น นี่วิธีทำสมาธิให้ถูกต้อง ฉะนั้น สิ่งที่ทำสมาธิให้ถูกต้อง นี่วิธีการของมันนะ

จะนั้นบอกว่า “นั่งสมาธิ เดินจงกรม ทำอย่างไรให้ถูกวิธี”

ถูกวิธีนะ บางคนมันมีปัญหา มาก เขาอยู่คอนโด อยู่ต่างๆ มันเดินได้ ๔-๕ ก้าว บางคนต้องการสัก ๒๐ ก้าว ถ้าทางจงกรมก็เดินไปกลับ แล้วที่นี้ถ้าห้องเราเป็นสี่เหลี่ยมละ เราเดินหมุนได้ไหม มันได้ทั้งนั้นนะ มันอยู่ที่ว่าเรา สบายๆ ที่ของเราเป็นแบบนี้ ถ้าเราบอกว่าเดินจงกรมต้องเดินไปกลับ เดินตรง แล้วที่นี้เดินตรงมันได้ไม่ก็

ก้าว แล้วถ้าเราเดินจนจะได้ก็ก้าว เห็นไหม มันอยู่ที่เราจะมีอุบายอย่างไร เราจะสับหลักอย่างไรให้เราได้มีโอกาสภาวนา

ถ้าเราได้มีโอกาสภาวนา วิธีการเดินจงกรมนะ เดินจงกรมก็เดินไปโดยปกติ มือขวาทับมือซ้ายไว้ระหว่างเอวนะ แล้วกำหนดลมหายใจเข้านี้ก็พุท ลมหายใจออกนี้ก็โร เหมือนกัน เวลานั่งทำอย่างไร เดินก็เดินอย่างนั้น เพียงแต่นั่ง เรานั่งเฉยๆ แต่เวลาเดินนะ เราเดินไปพร้อมเท้าเดินไป แต่ความรู้สึกอยู่ที่กลางหัวใจ ไม่ต้องไปอยู่ที่เท้า ไม่ต้องไปอยู่ที่อื่น อยู่ที่ใจอย่างเดียว ตั้งสติไว้ เดินจงกรมไป

เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนาที่ถูกต้อง ที่ถูกต้อง ที่นี้ถูกต้องแล้วมันจะสงบไม่สงบนั้นอีกเรื่องหนึ่ง เห็นไหม นักกีฬาเล่น ใครก็ลงในสนามได้ทั้งนั้นนะ แต่เล่นแพ้เล่นชนะนั้นอีกเรื่องหนึ่ง เล่นแพ้เล่นชนะ จิตกับกรรมมันแข่งขันกัน เวลาจิตมันพุ่งช่านมันดึงเราไป จิตพุ่งช่านมีแต่กิเลสตัดทอนความทะยานอยากทั้งนั้นนะ เรากำหนดพุทโรๆ เอากรรมมาปราบ เอาสติ เอาสมาธิธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาปราบมัน

พอปราบมัน ถ้ามันสงบเข้ามาได้ คำว่า “มาปราบ” นี้ธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราระลึกพุทโรๆ ธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เวลามันสงบ มันสงบของเราเอง เราสู้ของเราเองๆ อันนั้นนั่นล่ะตัวสมาธิ ถ้าถูกต้องมันถูกต้องที่นั่น

“อยากนั่งหายใจเข้าพุท หายใจออกโร แล้วการหายใจทำให้จิตสงบต้องทำแบบไหนคะ”

พอทำแบบไหนนี้เป็นวิธีการอีกแล้ว ทำแบบไหนนะ ต้องเดี่ยวหนึ่ง เดี่ยวสองนะ ลมหายใจเข้าพุท ลมหายใจออกโรแล้วเดี่ยวจะวาง...ไม่ต้อง ทำไปเรื่อยๆ แล้วเวลามันผิด เวลาทำไปแล้วมันไปไม่ได้ใช่ไหม มันไปไม่ได้ เราวางอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่อย่างนั้นมันเป็นวิธีการหมด มันเป็นกรอบหมด แล้วตัวจริงมันไม่มีเลย มันเป็นปัจจุบัน ทำปัจจุบันเราให้สมบูรณ์ นั่นล่ะคือตัวจริง ถ้าตัวจริงขึ้นมา ตัวจริงคือเราต้องการจิตสงบ

รูปแบบคือรูปแบบ วิธีการคือรูปแบบทั้งหมด แต่เอาความจริง วิธีการกับเป้าหมาย วิธีการทำให้ใจสงบ แล้วตัวใจมันสงบ เห็นใหม่ มันคนละเรื่องกัน

ที่นี้ตอนนี้โดยทั่วๆ ไปเขาก็ทำอย่างนั้นนะ มันดีใจนะ น่าดีใจที่ว่าเดี๋ยวนี้ในการปฏิบัติ เดี่ยวนี้มีสำนักปฏิบัติเยอะ คนปฏิบัติเยอะ การปฏิบัติปฏิบัติเพื่อความร่มเย็นเป็นสุขของใจ ถ้าใจมันทุกข์มันยากนะ ศาสนาเป็นที่พึ่ง ถ้าศาสนาเป็นที่พึ่ง เรามีที่พึ่งของเรา เราพยายามหาที่พึ่งของเราเอง แต่ที่พึ่งของเราทำไปที่ไหน เราไปปฏิบัติที่ไหน ถ้าจิตมันสงบ เขาบอกว่าปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ถ้าชีวิตประจำวันมีการปฏิบัติก็เพื่อให้ใจร่มเย็นเป็นสุข

ความร่มเย็นเป็นสุขนะ ร่มเย็นเป็นสุขคือจิตมันได้พักเท่านั้นแหละ แต่ถ้าเป็นการวิปัสสนากรรมฐาน เวลาครูบาอาจารย์ปฏิบัตินะ พยายามทำให้ใจสงบ สงบแล้วออกฝึกหัดใช้ปัญญา ฝึกหัดใช้ปัญญาแล้ว ปัญญามันค้นคว้าหากิเลส พอมาเจอกิเลสแล้ววิปัสสนาไป มันเป็นขั้นเป็นตอนขึ้นไป วิธีการนะ เวลาปฏิบัติไป ครูบาอาจารย์ท่านทำมากกว่านี้เยอะนัก

จะนั้น พอเราเข้าใจ เรารู้ว่าการตลาดไง ทำแบบการตลาดเขาทำกันไป ที่นั่นที่ปฏิบัติแล้วดี ปฏิบัติ เป้าหมายของเขามันคนละเรื่องกันนะ ถ้ามันเป้าหมายอย่างนั้น มันเป็นความสงบของใจ เราปฏิบัติมาเพื่อพักผ่อนหัวใจเท่านั้นนะ สิ่งที่ปฏิบัติๆ กัน พักผ่อนหัวใจ เพราะเรามีอำนาจวาสนาแค่นั้น แต่ถ้าเราทำได้จริงมากขึ้นไปนะ พวกนี้พวกพื้นฐาน วิธีการทั้งนั้นนะ แล้วเวลาจิตมันเป็นไป มันพัฒนาขึ้นไป ถ้าคนเป็นมันจะสอนของมันได้

“ทำอย่างไรในการเดินจงกรม เราต้องท่องอะไรใหม่ที่จะทำความสงบ บางทีลูกนั่งแล้วมันสงบบ้างไม่สงบบ้าง”

ไอ้สงบบ้างไม่สงบบ้าง เราพยายามของเรา มันก็เป็นแบบนี้ เพราะความรู้สึกนึกคิดของคนมันเร็วมาก อย่างยามฟังเทศน์ ถ้าฟังเทศน์แล้วมันไม่ดี ไม่ดีก็ไม่ต้อง ถ้าคนอื่นฟังเทศน์เขาดี เขาดี

บางคนฟังเทศน์นะ เวลาฟังเทศน์มันมีที่เกาะสบายเลย แต่ถ้าไม่มีเทศน์ เราต้องระลึกรเอง พุทฺโธเอย ปัญญาอบรมสมาธิเอง เรากล่อมเราขึ้นมา ถ้ามีเทศน์ เอาเทศน์นั้นเป็นที่พึ่ง ถ้าทำได้ก็คือทำได้ ถ้าทำไม่ได้ วางไว้ เพราะการปฏิบัติเริ่มต้นหญ้าปากคอก

วิธีการปฏิบัติ หลวงตาท่านพูดอยู่ ครูบาอาจารย์ท่านบอกอยู่ การปฏิบัติที่ยาก ยากอยู่ ๒ คราว คราวหนึ่งคือคราวเริ่มต้น อีกคราวหนึ่งคือคราวจะจบ เพราะเริ่มต้นแบบคนทำไม่เป็น เหมือนคนทำงานไม่เป็น ผีงานจนทำงานได้ พอทำงานได้ระหว่างที่ทำงานได้ ทำงานได้จนประสบความสำเร็จ ประสบความสำเร็จแล้วมันจะวางได้ไม่ได้ละ ยิ่งคนประสบความสำเร็จแล้วมันจะเอาให้มากขึ้นๆ มันวางไม่ได้

แต่ถ้าวาง วางอย่างไร วางไม่ลงเพราะเสียดาย ใจเวลาทำไม่เป็นก็ทำไม่ได้เลย เวลาทำได้ขึ้นมาก็จะเอาแล้วเอาอีก เอาแล้วเอาอีก เอาไม่จบ แล้วทำอย่างไรละ แต่ถึงที่สุดแล้วถ้ามันวาง

ถ้าวาง วิธีทำเริ่มต้นทำได้ยากมาก เวลาทำไปแล้วทำให้มันจบก็ยังไม่ลงอีก นี่มันยากอยู่ ๒ คราว ถ้ายากอยู่ ๒ คราว เราอยู่ช่วงนี้เราก็พยายามทำของเราเนาะ นี่พูดถึงวิธีการที่จะทำสมาธิให้ถูกต้อง

**ถาม :** เรื่อง “ขอขมาหลวงพ่อกับที่ช่วยให้เข้าใจผิดเรื่องคำถามจิตเป็นมัชฌิมา”

ผมเองเป็นผู้ที่ถามเรื่องจิตเป็นมัชฌิมาคืออะไร ซึ่งในช่วงนั้นผมไปปฏิบัติที่วัดแล้วกลับมาบ้าน จากนั้นมีเพื่อนที่วัดโทรมาเล่าให้ฟังว่ามีพระองค์หนึ่งไปเยี่ยมคนคนหนึ่ง ตามที่ผมอธิบายไปคราวที่แล้ว แล้วผมสงสัยจริงๆ ว่าจิตเป็นมัชฌิมามันคืออะไร เพราะหาในอินเทอร์เน็ตอ่านแล้วไม่เข้าใจ ไม่ใช่เป็นการมาแก้งสอบถามหาเรื่องกับหลวงพ่อกับ

และมีพวกแม่อกหลายคนเขาบอกว่าโยมคนนั้นรับรองพระองค์นั้นว่าเป็นพระดี ผมเลยอยากถามหลวงพ่อกับว่ามันเป็นไปได้หรือไม่กับการที่พวกแม่อกบอกเล่ากันมา เพราะผมก็ไม่ได้ฟังมาจากปาก หากหลวงพ่อกับเข้าใจผิดว่าผมเป็นศิษย์ของ



พระองค์นั้นมาแก้สงสัยสอบถามความเห็น ก็กราบขอขมา มา ณ ที่นี้ด้วย ผมก็เคยไปค้างที่วัดหลวงพ่อก ๓-๔ ครั้งแล้วเมื่อคราวทอดกฐิน

**ตอบ :** เขาบอกเขาก็มาที่วัดนี้ มาก็คือมา ไม่มีปัญหา แต่สิ่งที่ว่าเวลาถามมา เพราะอะไร เพราะที่เขียนมามีพวกแม่อกเขาบอกต่อๆ กันมาว่าพระองค์นี้ โยมคนนั้น พระองค์นั้น โยมคนนั้น ส่งเสริมกันไว้ว่าเป็นการตลาด เป็นการตลาด เป็นการถามตลาด มันเป็นการตลาดอย่างนั้น ถ้าเป็นการตลาดอย่างนั้น เพราะเราอยู่ในสังคมของพระ ในสังคมของสังคมไทย

สังคมไทยนะ เวลาปฏิบัติขึ้นมา กาลามสูตร เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนเรื่องกาลามสูตร ไม่ให้เชื่อใครเลย ไม่ให้เชื่อ ไม่ให้เชื่อแม้แต่ครูบาอาจารย์ของเรา ถ้าไม่เชื่อครูบาอาจารย์มันต้องพิสูจน์ใจ

ที่นี้ถ้าเป็นการพิสูจน์นะ สังคมไทยๆ สังคมไทยนี้สังคมพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนา ศาสนาแห่งเรื่องปัญญา ถ้าเรื่องปัญญานะ ในศาสนาพุทธในประเทศอื่นนะ เขายังคัดเลือก เขายังแยกของเขา แต่ในสังคมไทยของเรา ใครพูดอะไรเชื่อไปหมดเลย มีอยู่คำหนึ่งเอามาอ้างตลอด “ถ้าไม่เชื่ออย่าลบหลู่ ถ้าไม่เชื่ออย่าลบหลู่” ไม่เชื่อก็ต้องพิสูจน์สิ “ไม่เชื่ออย่าลบหลู่” ลบหลู่ไม่ลบหลู่ไหนใครไปลบหลู่ใคร ฉะนั้น ให้อธิบายเรื่องนี้เรื่องหนึ่ง

ฉะนั้น สิ่งที่ถามมาบอกว่า โยมคนนั้นชมว่าพระองค์นั้นเป็นพระดี พระอะไร นั้นมันเรื่องของเขาทั้งนั้นนะ มันเรื่องของเขา ดีหรือไม่ดีมันอยู่ที่การกระทำ ถ้ามันดีหรือไม่ดีอยู่ที่การกระทำ สิ่งที่ถามมาเขาบอกว่าไม่ได้ถามมาเพื่อแก้สงสัยถามหลวงพ่อก ไม่ได้แก้สงสัยถาม แต่คำถามในเนื้อหาสาระ จิตเป็นมัชฌิมา แล้วบอกจิตเป็นมัชฌิมามานานแล้ว แล้วมัชฌิมาทำอะไร แล้วมัชฌิมาเป็นพระที่ดี

เพราะคำพูดมันไม่ใช่อยู่แล้ว คำว่า “มัชฌิมา” มัชฌิมามันเป็นอัตตกิลมถานุโยค กามสุขัลลิกานุโยค มัชฌิมาปฏิบัติ อันนี้มันเป็นธรรม มันเป็นธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มันเป็นวิธีการ มันเป็นวิธีการ มันไม่ใช่อกุปปธรรม ไม่ใช่ผลของธรรม แล้วถ้าคนไม่มีอกุปปธรรม ไม่มีผลของธรรม มันพูดถึงผลของ

กรรมไม่ถูก ถ้าพูดถึงผลของกรรมไม่ถูก มันก็ยกย่องสรรเสริญกันไปอย่างนั้นเอง ถ้ายกย่องสรรเสริญกันไปเอง

ที่นี้สังคมไทย สังคมไทยนักปฏิบัติของเรา ถ้ามีครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์ ท่านฟังทีเดียวน่า ท่านเข้าใจของท่านได้ ที่นี้ครูบาอาจารย์ที่ท่านเป็นธรรมๆ นะ ดูลิเวลาธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่า “อย่าดูถูกความนิ่งอยู่ของพระอริยเจ้า”

พระอริยเจ้าเขารู้ เขานิ่ง เขาไม่พูด ที่เขาไม่พูดขึ้นมา เพราะพูดออกไปมันมีคนได้คนเสีย ถ้ามีคนได้คนเสีย ถ้าพูดออกไป ถ้าคนที่พูดเป็นความจริง เป็นความจริง ท่านก็รับรู้ของท่าน ถ้าเป็นความไม่จริง ที่นี้ไม่จริงขึ้นมา เขาก็เสียหายของเขา ถ้าเขาเสียหาย พระอริยเจ้าเขาถึงนิ่งอยู่ของเขา ที่นี้ความนิ่งอยู่ของเขา เขานิ่ง เขาไม่พูดออกมา เพราะมีคนได้คนเสีย

แต่นี้พอว่าองค์นั้นชมคนนั้นว่าดี คนนี้ชม แล้วส่งกันไปๆ เพราะอะไร เพราะว่าแม่ ออกเขาโทรมาบอก เขาโทรมาบอกเป็นกระแสรังแกไปเลย เป็นการตลาดไปเลย แล้วถ้าการตลาดไปเลย

นี่ยังดีนะ ยังเขียนมาถึงที่เรา แล้วเราพูดอย่างนี้ ถ้าไม่เขียนมาที่เราก็กส่งต่อกันไปสิ มันก็เหมือนแชร์ลูกโซ่ไปเลย ส่งต่อกันไป ใครรู้แล้วก็ส่งต่อไป ๑๐ คน ๑๐ คน เป็น ๒๐ คน ๑๐ คนเป็น ๕๐ คน ส่งต่อกันไปอย่างนั้นใช่ไหม มันก็ไม่ใช่ ถ้ามันไม่ใช่ ขึ้นมามันเป็นอะไรล่ะ มันไม่เป็นประโยชน์ใช่ไหม ไม่เป็นประโยชน์

นี่เวลาถึงเรา เราก็อพูด เราก็อพูดสิว่าถ้าจิตเป็นมัชฌิมาปฏิบัติทาก็จิตเป็นกลาง อ้าว! จิตเป็นกลางของใครล่ะ กลางของใคร แล้วจิตเป็นกลางเป็นอะไรล่ะ

ก็เหมือนเมื่อกี้ ถ้าทำสมาธิ สมาธิคืออะไร อ้าว! สมาธิก็จิตมันพักผ่อนสมาธิ จิตมันปล่อยวาง อ้าว! แล้วปล่อยวาง ปล่อยวางเดี๋ยวกลับมาเสวยอีก ปล่อยวางเดี๋ยวมันก็กลับมาฟังชานอีก นี่จิตเป็นมัชฌิมาปฏิบัติ มัชฌิมาปฏิบัติเดี๋ยวมันก็ลงไปคิดอีก อ้าว! แล้วมันไปไหนต่อล่ะ มัชฌิมามันคืออะไร แต่ถ้ามันเป็นธรรมๆ มันเป็น

ธรรมอย่างไร มันไม่เป็นธรรม มันไม่เป็นธรรม ทีนี้พอไม่เป็นธรรม พอเขียนมาเราก็ตอบไป ทีนี้เขาบอกว่าไม่ได้แกลังทดสอบหลวงพ่อก

อ้าว! ไม่ได้แกลังทดสอบ ถ้ามมา คำถามกับคำตอบ ปุจฉา วิสัชนา ถ้ามมาก็ตอบไป ถ้าถ้ามมาไม่ตอบก็ อ้าว! หลวงพ่เลือกแต่คำตอบที่พอใจ ถ้าคำตอบนี้ไม่พอใจก็ไม่ตอบ

คำถามคำตอบมันก็ตอบตรง ตรงหมด เห็นไหม หลวงตาทำนพูดว่าถ้าเป็นธรรมนะ ไม่มีลูปหน้าปะจุมุก ด้วยเหตุด้วยผล เหตุอย่างนี้ ผลอย่างนี้ ลงตรงนั้น ไม่มีลูปหน้าปะจุมุก ทีนี้ไม่มีลูปหน้าปะจุมุกมันก็มีอีกกรณีหนึ่ง กรณีที่ว่าผู้ปฏิบัติใหม่ ถ้าผู้ปฏิบัติใหม่เขาควรได้กำลังใจ คนที่ปฏิบัติใหม่ เหมือนเราคนจมน้ำ คนจมน้ำนะ มันไม่มีทางไปเลย มันเกาะอะไรได้ชิ้นหนึ่งก็ขอให้เกาะชิ้นนั้นเข้าสู่ฝั่งเถอะ

ฉะนั้น เขาปฏิบัติไป เขาเกาะพุทโธ เขาเกาะปัญญาอบรมสมาธิ เขาเกาะสิ่งใดอยู่ ถ้าเขาแบบว่าเขาไม่ถูกต้อง แต่เขาเกาะสิ่งนั้นอยู่ เราควรให้กำลังใจเขา แล้วถ้าเกิดเขาเอาสิ่งนั้นเข้าสู่ฝั่งหรือเอาสิ่งนั้นเข้าไปสู่ฝั่งแล้ว เขาเห็นว่าฝั่งกับสิ่งนั้นไม่ใช่อันเดียวกัน เขาเห็นแล้วเขาจะวางเอง นี่เวลาการแก้ไข การแก้คนที่ภาวนาติดนะ ไม่ใช่ที่ว่าพอเขาจะจมน้ำตาย แล้วเขาเกาะซากศพอยู่หรือเขาเกาะขอนไม้อยู่ บอกอันนั้นไม่ใช่ทิ้งมันไปเลย แล้วให้เขาลอยอยู่กลางน้ำ เขาก็ตายนะสิ

เวลาตอบปัญหามันมีประเด็นนี้ด้วย ประเด็นที่ว่าผู้ที่ฝึกหัด แล้วเขาเกาะขอนไม้ชิ้นหนึ่ง แล้วเขากำลังจะจมน้ำ แล้วเขาพยายามกระเสือกกระสนเข้าสู่ฝั่ง เขาบอกนั้นล่อออกแรงเลย เต็มทีเลย เข้าสู่ฝั่งเลย พอมันเข้าไปถึงฝั่งแล้วมันจะทิ้งขอนไม้มันไปเอง เพราะมันเข้าสู่ฝั่งแล้วมันจะแบกขอนไม้ไปทำไม แต่ถ้ามันเข้าสู่ฝั่งไม่ได้ อ้าว! เอ็งเกาะขอนไม้ไป เกาะขอนไม้ไม่เสีย

ถ้ากรณีอย่างนี้ นี่ไม่ใช่ลูปหน้าปะจุมุก นี่คือผลประโยชน์ของเขา แต่ถ้าเป็นความจริง เอ็งเกาะขอนไม้ ขอนไม้กับเอ็งไม่ใช่อันเดียวกัน เอ็งจะไม่วายเข้าสู่ฝั่งหรือ

ก็ว่ายน้ำไม่เป็นจะไปอย่างไรละ

ก็เกาะขอนไม้ไปก่อน

ก็ว่าอย่าไม่เป็น

ถ้าว่าอย่าไม่เป็นก็เกาะขอนไม้ไป ขอนไม้ไม่ใช่เรา ถ้าคนเรามันว่าอย่าเป็นนะ โดดลงน้ำก็ว่ายเข้าฝั่งเลย ไปเกาะให้มันเสียเวลาอยู่ทำไม

กรณีที่ว่า ถ้าไม่ลูปหน้าปะจุมุกทำไมไม่พูดชัดเจนทุกๆ เรื่อง

ชัดเจนทุกเรื่องเพราะเมื่อวานเพิ่งตอบไป ว่าคำถามครั้งที่ ๑ หลวงพ่อตอบว่าใช่ พอคำถามครั้งที่ ๒ หลวงพ่อบอกว่าไม่ใช่ อ้าว! ครั้งที่ ๑ ใช่ไหม ครั้งที่ ๑ ถามมาในเมื่อมีความสงสัย ยังไม่เข้าใจ เขาเกาะขอนไม้ของเขาอยู่ เอ็งเกาะมาก่อนนะ แล้วถ้าเอ็งมาถูกทางแล้วเดี๋ยวเอ็งจะทิ้งขอนไม้ตัวเอง อ้าว! ก็บอกว่าเกาะมาก่อน แล้วพอลูกถามครั้งที่ ๒ ว่าเกาะขอนไม้ไหนถูกไหม ไม่ถูก ไม่ถูก ต้องทิ้งเลย ถ้าทิ้งเข้ามามันถึงจะเป็นความจริง

เวลาตอบปัญหา ผู้ที่ฝึกหัดปฏิบัติใหม่พื้นฐานเขาไม่มี เขาต้องมีพื้นฐานขึ้นมา การปฏิบัติไม่ใช่ปฏิบัติบับมันจะจบไปหรอก การปฏิบัติหญ้าปากคอก เราต้องคัด ต้องหา ต้องแยกว่าอะไรผิดอะไรถูก แล้วพอมิตถูกนั้นเป็นของเราหรือเปล่าละ ผิดถูกแล้วเราต้องพยายามเอาความถูกต้องปฏิบัติไป เห็นไหม มัชฌิมาปฏิปทา มันเป็นสัมมาทิฐิ เป็นความเห็นถูกต้อง เป็นความเห็นดีงาม ความดีงามก็ปฏิบัติขึ้นมา พอปฏิบัติขึ้นมา ความปฏิบัติดีงามขึ้นมาแล้ว สิ่งทีละเอียดขึ้นไปมันก็ผิดถูกอีก ก็ดีงามสูงขึ้นไป ๆ ๆ จนกว่ามันจะถึงที่สุด อันนั้นเป็นความจริง

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าเขาเขียนมาปฏิเสธรว่าไม่ได้มาแก้สงสัยสอบถามหลวงพ่อนะ มันเป็นเรื่องที่ว่ายอมเขาโทรมาบอก โทรมาบอกแล้วถ้าเราบอกต่อไปมันก็เป็นการตลาดไป ถ้าไม่บอกต่อไป เห็นไหม เวลามาถึงที่เรานี้ช็อกเลยละ พอมาถึงเรานี้จบเลยนะ เพราะในทางโลก ใครได้รับข่าวสารมา ต้องบอกต่อไป ๑,๐๐๐ คน ถ้าไม่บอกต่อไปจะเป็นบาปเป็นกรรม นี่มันเป็นช่องทางของเขาปล่อยข่าวกัน แล้วถ้าเขาปล่อยข่าวกันไป ใ้เรา

ปล่อยข่าวเป็นเครื่องมือของเขาแล้วเราก็คิดว่าเราทำบุญ ถ้าเราไม่ทำมันจะเสียหาย นี่เราคิดของเรากันไปเอง

แต่ถ้าเราเข้าใจของเราได้ เวลาพระนะ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเวลาเทศนาว่าการพระอัญญาโกณฑัญญะเป็นผู้ที่มีดวงตาเห็นธรรม แล้วเป็นพระอรหันต์ พร้อมกับปัญจวัคคีย์ พระอัญญาโกณฑัญญะไปเอาหลานของตัวเอง พระปุลณมันตานีบุตรมาบวชอยู่องค์เดียว แล้วพระอัญญาโกณฑัญญะอยู่ในป่าในเขามาตลอด ไม่เคยสอนใครเลย เวลาพระอัญญาโกณฑัญญะจะนิพพาน พระอัญญาโกณฑัญญะออกจากป่ามา มาลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

มาลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่มีใครรู้จัก ไม่มีใครรู้จักพระสงฆ์องค์แรกของโลก ไม่มีใครรู้จักนะ จนในพระไตรปิฎก พระไปถามองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า “นั่นใครนะ นั่นใคร”

“นั่นละพระอัญญาโกณฑัญญะ เป็นสงฆ์องค์แรกของโลก”

ดูท่านเก็บเนื้อเก็บตัวสิ ท่านไม่เคยออกมา ไม่มีใครรู้จัก ไม่มีใครรู้จักพระอัญญาโกณฑัญญะ พระอัญญาโกณฑัญญะมาลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านิพพานนะ พระถามว่านั่นใครนะ เพราะห่มสีหิไนง อยู่ในป่ามันไม่มีสิ่งใด เอาหินมาถูกับน้ำ แล้วเอาผ้าชุบน้ำนั้น แล้วสัตว์อุปฐาก ท่านอยู่ในป่าในเขามาตลอด นั่นละของจริง

พระกัสสปะ เห็นไหม ถ้าเป็นความจริงนะ มันไม่ต้องปล่อยกระแสกันอย่างนั้นนะ ใครรู้ต้องต่อไปอีก ๕ คน ๕ คนต่อไปอีก ๑๐ คน ๑๐ คนต่อไปอีก ๒๐ คน มันไม่ใช่เลยนะ นี่ทำตลาด ถ้ามันทำตลาดมันเป็นตลาดไป ถ้าทำตลาดไป มาถึงเราแล้ว

๑. พฤติกรรมมันไม่ใช่ทั้งหมด

๒. มัชฌิมาปฏิปทา ความเป็นกลาง เป็นกลางของใคร เป็นกลางอย่างไร เป็นกลางเพื่ออะไร แล้วถ้าธรรม ธรรมมันเป็นอย่างไร

มรรค ๔ ผล ๔ บุรุษ ๔ คู่ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกิทาคามีมรรค สกิทาคามีผล อนาคามีมรรค อนาคามีผล อรหัตตมรรค อรหัตตผล บุรุษ ๔ คู่ บุรุษ ๔

คู่ บอกมาสิ ทำอย่างไร บอกมา ถ้ามันทำถูกมันก็คือถูก ถ้ามันไม่มี เป็นกลาง กลาง  
อย่างไรล่ะ กลางอะไร กลางของใคร

ถ้ากลางแล้วมันก็จบนะ นี่พูดถึงจบ แล้วเรื่องกลางก็จบ เรื่องทำตลาดก็จบ  
เพราะว่าถ้าโยม โยมส่วนโยมนะ โยม หมายความว่า โยมเป็นชาวพุทธ โยมมีเจตนาที่  
ดี โยมมีความปรารถนาดีกับศาสนา

แต่เวลาผู้ที่ปฏิบัติไป เวลากิเลสต้นหาความทะยานอยากมันปิดกัน มันปิดให้  
ใจมืดบอด เขาทำอะไรเขาทำของเขาก็ได้ ถ้าเรามีสติปัญญาของเรา เราเองเราก็  
ปรารถนาดีกับตัวเราด้วย เราก็ปรารถนาดีกับศาสนาด้วย ถ้าอย่างนั้น ถ้าเราศึกษา  
อะไร เราใคร่ครวญให้เป็นความจริงก่อน แล้วเราค่อยส่งต่อกันว่าจริงหรือไม่จริง ถ้าไม่  
จริง เราไม่เป็นเครื่องมือของเขา ให้ส่งต่อกันไป เราไม่เป็นเหยื่อของเขา เราไม่ให้ใคร  
ทำการตลาดกับเรา และเราก็ไม่ทำการตลาดโดยทั่วๆ ไป เอวัง