

รศจิต

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

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

ถาม : เรื่อง “การเดินจงกรม นั่งสมาธิ สลับกัน”

กราบเรียนหลวงพ่อกุศล โยมมีความตั้งใจจะอดนอนผ่อนอาหาร ซึ่งได้อ่านหนังสือ ประวัติหลวงปู่จันทา ท่านแนะนำหลักในการอดนอนผ่อนอาหารและภาวนาว่า

ในเดือนแรกควรเดินจงกรม ๑ ชั่วโมงและนั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมงสลับกัน ในเดือนที่สอง เดินจงกรม ๒ ชั่วโมงและนั่งสมาธิ ๒ ชั่วโมงสลับกัน เดือนที่สามควรเดินจงกรม ๓ ชั่วโมง นั่งสมาธิ ๓ ชั่วโมงสลับกัน

คำถามที่เรียนถามท่านอาจารย์

๑. โยมไม่มีความถนัดในการนั่งสมาธิเลย แม้ว่าช่วงหลังๆ จะพยายามฝึกและฝึนนั่งสมาธิมากขึ้น เพราะบางครั้งการเดินจงกรมจำนวนชั่วโมงมากๆ ร่างกายอ่อนล้า ต้องการการพักบ้าง แต่บางครั้งบังคับให้ตัวเองนั่งสมาธิแล้วรู้สึกว่าการนั่งสมาธิมันจืดชืด สู้การเดินจงกรมไม่ได้ ขณะนี้หากเดินจงกรม ๑ ชั่วโมง โยมสามารถนั่งสมาธิได้สูงสุด ๓๐-๔๐ นาที

๒. ถ้าโยมไม่อดนอนผ่อนอาหาร และภาวนาตามแนวทางครูบาอาจารย์พาทำ แต่จะทำตามแนวที่ตัวเองทำได้ เช่น โยมจะเดินจงกรม ๑ ชั่วโมง นั่ง ๓๐-๔๐ นาทีสลับกัน เดือนที่สอง เดินจงกรม ๒ ชั่วโมง นั่งสมาธิ ๕๐-๖๐ นาที แต่โยมจะพยายามรักษาสติให้ตั้งมั่นและต่อเนื่องตลอด อยากทราบว่า แนวทางนี้จะได้ผลหรือเปล่านั้น

สุดท้ายขอขอบคุณท่านอาจารย์เจ้าค่ะ

ตอบ : นี่การเดินจงกรมๆ การเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา การเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา นี่ครบ ๑๕๐ ปีชาติกาลของหลวงปู่จันทา ในประวัติหลวงปู่จันทา การเดินจงกรม นั่งสมาธิ

ท่านเองท่านก็พยายามภาวนามา เวลาภาวนามาแล้ว เพราะว่ากึ่งพุทธกาลศาสนาจะเจริญอีก
หนหนึ่ง กึ่งพุทธกาลศาสนาจะเจริญอีกหนหนึ่งมันต้องมีพื้นฐาน พื้นฐานของคนๆ ใด

เด็ก เด็กเวลาเรามีลูก เราเรียนอนุบาลปูพื้นให้มันแน่นหนาขึ้นมา เวลาเรียนไปข้างหน้า
มันจะเข้มแข็งแข็งแรงต่อไป การจะปฏิบัติภาวนา การจะบวชเป็นพระ สงสัยแม้แต่กระทั่งวินัย
กรรม การกระทำในวินัยจะมีความแตกต่างอย่างไร จะมีความหลากหลายอย่างไร

การเดินจงกรมและการนั่งสมาธิ ในประวัติหลวงปู่มั่นท่านบอกเลย องค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้ามาเดินให้ดู พระอรหันต์ในสมัยอดีตกาลมาเดินจงกรมให้ดู เดินให้ดูๆ เพราะ
อะไร เพราะท่านวิตกสงสัยอย่างไรบ้าง คือนั่นเวลาท่านนั่งภาวนาไปแล้วจะมีพระอรหันต์ในสมัย
พุทธกาล มีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ๆ มาเดินจงกรมให้ดู

คือฤทธิ์มันเลยเขียนถามเลย บอกว่า “นิพพานมันสูญสิ้นไปแล้วมันจะมาได้อย่างไร
ประวัติหลวงปู่มั่น เวลาเขียนมาแล้วมันจะทำให้คนฉลาดขึ้นหรือคนโง่มากขึ้น” นั่นเวลาเขา
ได้แย้งมา

หลวงตาท่านสวนกลับ ถ้าบอกว่ามันไม่มี ในวิภวณ วิภวณะ กามภพ รูปภพ อรูปภพมันไม่
มี ถ้ามันไม่มีนะ จะปฏิเสธเรื่องของวิภวณะว่ามันไม่มี ให้ปฏิเสธองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ก่อนว่าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีตัวตนอยู่จริงหรือไม่

ถ้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีตัวตนอยู่ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้
ธรรม องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแสดงธรรมจนมีพระสงฆ์เป็นพระอัญญาโกณฑัญญะ
เป็นสงฆ์องค์แรกของโลก มีรัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่ยึดเหนี่ยว เป็นที่พึ่งพา
อาศัยของชาวพุทธ ถ้ามันมีอยู่จริง มันมีอยู่จริง

ในประวัติของในพระไตรปิฎก องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบุพเพนิวาสานุสติญาณ
จุตูปปาตญาณ อาสวักขยญาณ มันชัดเจนของมันอยู่แล้ว ถ้ามันชัดเจนของมันอยู่แล้ว สิ่ง
ที่หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านทำของท่าน

เพราะสมัยที่พุทธกาลศาสนาฉันจะเจริญอีกหนหนึ่ง เจริญบนโลกที่เทคโนโลยีมันเจริญ เจริญที่ปัญญาของคนมันเจริญ มันมีการโต้แย้ง มีความล่งเลงสยด้วยกันทั้งสิ้น แล้วจะทำอย่างไรให้มันเป็นสัจจะความจริง

แต่ในประวัติหลวงปู่มั่น หลวงปู่มั่นท่านวิตกท่านสงสัยเองว่า เดินจงกรมอย่างไร นั่งสมาธิอย่างไร องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแต่ละพระองค์มาทำให้ดูเป็นตัวอย่างเลย แล้วท่านทำเป็นตัวอย่างในหัวใจของท่าน ท่านเองท่านก็รู้ท่านก็เข้าใจ แต่ต้องการความยืนยันในยืนยันมาเพื่ออะไร

ยืนยันมาเพื่อเวลาหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านต้องการสร้างธรรมทายาท ท่านมาฟื้นฟูพระพุทธศาสนาให้คนเรานั้นคงในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในสัจจะในความจริงในหัวใจ ในสัจจะในความจริงในหัวใจ ไม่ใช่ในตำรา

ในตำราๆ พุทธพจน์ๆ พุทธพจน์เป็นความจริง เป็นความจริงอย่างนั้น ปริยัติ ปริยัติมีการศึกษา สุตมยปัญญา จินตมยปัญญา จินตนาการ เวลาภาวนามยปัญญาเป็นความจริงขึ้นมา เป็นความจริงขึ้นมาในใจของหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นอยู่แล้ว แต่ด้วยอำนาจวาสนาในพระปัจเจกพุทธเจ้าตรัสรู้เองโดยชอบแต่สอนไม่ได้ นี่สาวกสาวกะ สาวกที่มีบารมีพยายามจะสร้าง แต่ก็ต้องการเครื่องยืนยัน พอยืนยันมาแล้วท่านก็ปลุกฝัง ปลุกฝังในพระวงกรรมฐานก่อน ปลุกฝังพระในวงกรรมฐานให้เป็นแบบอย่าง

สมัยของหลวงปู่มั่น ลูกศิษย์หลวงปู่มั่นเป็นครูบาอาจารย์เดียวกัน รักกัน ชอบกัน พอกัน แล้วยอมรับสัจจะความจริงเหมือนกันทั้งสิ้น แต่พอเป็นลูกศิษย์ของลูกศิษย์อีกชั้นหนึ่ง เอ็งลูกศิษย์ใคร เอ็งลูกศิษย์ใคร อาจารย์เอ็งถืออย่างไร นี่มันถือแตกต่างหลากหลายไปแล้ว เพราะว่าอำนาจวาสนาบารมีมันไม่เหมือนกัน

แต่หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านยืนยันของท่าน ท่านมีวิตกกังวล หลวงตาท่านเล่าให้ฟังเหมือนกัน สีย้อมผ้าทำอย่างไร สู้ผ้า ย้อมผ้า เรื่องรังคุม เรื่องไม้เกีย เรื่องผ่านสีทนะ มันมาฟื้นฟูเอาสมัยหลวงปู่มั่นทั้งนั้นนะ

กบฏิยั กโรหิ มัณมีมาจากไหน ในวินัยมันมีหมด ในตำรามีหมด แต่ไม่มีใครทำ นี่ท่านมา ฟั่นฟูๆ ของท่าน คำว่า “ฟั่นฟูของท่าน” แล้วมันปลุกฝังฟูฟั่นมาจากลูกศิษย์ลูกหาจากภายใน จากภายในให้มันรู้จริงเห็นจริง ให้มันเชื่อมั่นตามความเป็นจริง แล้วทำมาเป็นหมู่เป็นคณะเป็น ครอบครัว เป็นวงกรรมฐาน เป็นออกมาจนเดี๋ยวนี้เข้าไปแอ็กชันกันนะ ถือเคร่ง ถือเคร่ง เกร็ง

แต่ของครูบาอาจารย์ท่านทำของท่าน ท่านฝึกหัดของท่าน นี่ลูกศิษย์กรรมฐาน อุบาสก อุบาสิกาที่อุปัฏฐากพระก็ฝึกหัดกันมาเป็นวินัยกรรมแล้วเป็นการกระทำ นี่พูดถึงว่า การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม ในอิริยาบถ ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน ทำสิ่งใดก็ได้ อยู่ที่ความถนัดใจ

ทีนี้ย้อนมาที่คำถาม คำถามว่า การเดินจงกรม นั่งสมาธิสลับกัน แล้วบอกว่าไปอ่าน หนังสือประวัติของหลวงปู่จันทา

หลวงปู่จันทาก็เป็นความถนัดของท่าน นี่ไง เป็นความถนัดของท่านไง หลวงปู่ชอบ ท่านอาจารย์สิงห์ทอง ท่านก็ถนัดในการเดินจงกรม เวลานั้นสมาธิๆ หลวงปู่ฝันท่านถนัดในท่านั่ง ถนัดต่างๆ ครูบาอาจารย์ถนัดไม่เหมือนกัน

สมัยหลวงปู่มีนั้นนะ เวลาท่านนิมิตเห็นที่ถ้ำเชียงดาวว่ามันมีความลึกลับ บนหลังถ้ำเชียงดาวมีพระอรหันต์ มีพระปัจเจกพุทธเจ้ามานิพพานอยู่ ๗ องค์ นี่ท่านรู้ของท่าน ท่านเห็นของท่าน ท่านย้อนของท่านได้

แล้วเวลาท่านจะใช้ใคร ท่านใช้หลวงปู่ตื้อ ให้หลวงปู่ตื้อให้ตามไปว่ามันจะเป็นอย่างไร ท่านเห็นโดยนิมิตของท่าน แต่เวลาท่านให้พิสุจน์ๆ หลวงปู่ตื้อดำเข้าไปพิสุจน์ เหมือนกับการสำรวจของนักสำรวจธรณีวิทยาเลยแหละ นี่เวลาครูบาอาจารย์เราทำไง

เวลานักสำรวจธรณีวิทยาเขารู้เลยว่าที่พันปี ก็แสนปี ก็ล้านปีไ้ สิ่งที่จะสมมาเป็นแร่ธาตุ ความซับซ้อนของแผ่นดิน นี่ธรณีวิทยาเขาพิสุจน์

นี่ก็เหมือนกัน หลวงปู่มีท่านให้หลวงปู่ตื้อพิสุจน์ ดำเข้าไปเลย ๗ วัน ๗ คืนไม่มีที่สิ้นสุด เวลาขึ้นไปบนหลังถ้ำ ขนาดว่ายืนไม่ได้แน่

หลวงตาท่านพูดเลย “เราติดสมาธิ ๕ ปี ๕ ปี หลวงปู่ฉันท่านลากออกมา ลากออกมา ไม่ลากออกมา อู๋ตาย! ติดอยู่ตรงนั้นแหละ เพราะเข้าใจว่าตรงนั้นเป็นนิพพาน เข้าใจว่าจบแล้วไง” นี่ของจริงนะ นี่ติดจริงๆ นะ แล้วของจริงด้วย แล้วไอ้ที่ของปลอมๆ ไม่มีแม้แต่แก่นสาร

หลวงตาท่านพูดด้วยความเศร้าใจนะ เวลาท่านพูดกันในวงพระ แม้แต่สมาธิมันยังทำกันไม่เป็นเลย แล้วมันจะไปทำอะไรกัน แม้แต่สมาธิ สมถกรรมฐาน ฐานที่ตั้งแห่งการงาน มันยังทำกันไม่เป็น

พอไม่เป็นแล้ว คนที่ไม่เป็นตาบอดคำข้าง นี่ไง ถือกมดตีนขาว มันพูดได้แจ๋ๆ มันพูดได้ร้อยแปด แต่สมาธิไม่มี ไม่มีอะไรเป็นพื้นฐาน ไม่มีอะไรเป็นแก่นสาร แล้วมันก็ว่าของมันไป

นี่เราพูดถึงว่า การเดินจงกรม นั่งสมาธิที่คำถามถามมาไง

เราจะบอกว่า ที่มาที่ไป ความสงสัยของโลกเป็นแบบนี้ แล้วหลวงปู่ฉันท่านแก้ไขเรียบร้อยหมดแล้ว แต่คนที่จิตใจเป็นสัมมาทิฐิเห็นชอบตามธรรมและตามวินัยจะมีความอ่อนน้อมถ่อมตน เคารพครูบาอาจารย์ แล้วจะประพฤติปฏิบัติให้เป็นความจริง เป็นปัจจัตตัง คือรู้จำเพาะเลย สันทิฐิโก รู้แจ้งเลย แล้วมันยิ่งเคารพบูชามากขึ้นๆ ถ้ามันเป็นสัจจะเป็นความจริงนะ

แต่ไอ้ที่แทงหน้าแทงหลัง สมาธิก็ไม่จำเป็น สมาธิก็ร้อยแปด ไร้สาระ ไร้สาระ

คำว่า “ไร้สาระ” เพราะอะไร เพราะเป็นสัจธรรมปฏิรูป คำว่า “ปฏิรูป” คือทำเอง คิดเอง เออเอง ไม่มีความจริงเลย ถ้าเป็นความจริงนะ เป็นอริยสัจเป็นสัจจะเป็นความจริงในสัจจะ ความจริงอันนั้น นี่พูดถึงว่าโดยพื้นฐานว่า การเดินจงกรม นั่งสมาธิมันแตกต่างกันอย่างไร จะเป็นอย่างไร

แล้วคำถามนี้ถามโดยเขียนมาว่าเป็นประวัติหลวงปู่จันทา

สาธุ ก็เป็นความถนัดของท่าน เพราะอะไร ความถนัดของหลวงปู่จันทายังน้อยกว่า หลวงปู่ขาว หลวงปู่ขาวทำทางจงกรม ๓ เส้นนะ ท่านเป็นพระอรหันต์นะ ท่านสิ้นกิเลสแล้วนะ

ท่านเดินจงกรมถวายพระพุทธรูป ถวายพระธรรม ถวายพระสงฆ์ทุกวันเลย นั่นนะเดินทั้งวันเลย ตั้งแต่เช้า ปาย ค่ำ หลวงปู่ขาว นั่นก็เดิน

แต่นี้หลวงปู่จันทา นี่ก็เป็นความถนัดของท่าน แล้วเป็นคำสอนของท่าน ถ้าคำสอนของท่าน เขาบอกว่า ได้อ่านประวัติหลวงปู่จันทา บอกเดินจงกรม ๑ ชั่วโมง นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง เดินจงกรม ๒ ชั่วโมง ก็นั่งสมาธิ ๒ ชั่วโมง เดินจงกรม ๓ ชั่วโมง ก็นั่งสมาธิ ๓ ชั่วโมง

อันนี้ก็เป็นความถนัด เป็นเบสิกที่ท่านปูพื้นฐานไว้ให้กับคนที่ทำได้ ถ้าคนทำได้เอานี้เป็นกติกาก็ยังฝึกหัดของมันไปไ้ แต่ถ้ามันทำอย่างใดไม่ตรงจิตไม่ตรงนิสัย คือมันไม่ตรงกับกิเลสนะ

เราปวดท้อง ไปหาหมอบอกว่ากินยาแก้ประสาทอย่างนี้ เราสมองไม่ดี เขาบอกว่าต้องใช้น้ำมันพืชทาทำอย่างนี้ มันเป็นไปไม่ได้หรอก นี่ก็เหมือนกัน เราปวดท้องก็กินยาแก้ท้อง เรามีอาการทางสมอง เขาก็ให้ยาทางสมอง

นี่ก็เหมือนกัน มันอยู่ที่จิตนิสัย มีการกระทำไ้ เราจะบอกว่า ทำอย่างไ้ก็ได้ที่ถนัด แล้วให้ได้ผลประโยชน์ตามความเป็นจริงอันนั้น

แต่ถ้าว่า เดินจงกรม ๑ ชั่วโมงก็นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง เดิน ๒ ชั่วโมงก็ต้อง ๒ ชั่วโมง เดิน ๓ ชั่วโมงก็ต้อง ๓ ชั่วโมง อันนี้มันเป็นกติกาก็เราตั้งขึ้น แล้วทำได้ถนัดหรือไม่ถนัด เวลาคนถามก็บอกอยู่แล้วว่าเราไม่ถนัดในการนั่งสมาธิ

ไม่ถนัดนั่งสมาธิ เราก็เดินจงกรมให้มากขึ้นก็ได้ แล้วมานั่งสมาธิให้ผ่อนคลายอิริยาบถ แล้วมาเดินจงกรมต่อก็ได้ ถ้าเราทำแล้วมันเป็นสมาธิได้ มันทำแล้วมีความสงบระงับ ถ้ามันทำแล้วมันเป็นประโยชน์ไ้

ไม่ใช่ทำแล้วรสชาติไม่มี จืดชืดๆ รสจืดๆ ไ้ รสจืดๆ

มันต้องมีเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม มันต้องมีตั้มยำกุ้ง มันต้องมีน้ำพริก สุดท้ายแล้วก็บท้ายด้วยน้ำซุ้ป การทานอาหารมันก็เป็นแบบนั้น

นี่ก็เหมือนกัน การนั่งสมาธินะ เราเอาความสงบของใจ ตอนนี้นั้นมีคำถามมาเยอะ แล้วมีปัญหาเยอะมาก เราจะเน้นเลยตอนนี้ เราเน้นเลยนะ

ปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรานั่งสมาธิ เดินจงกรม ภาวนา สิ่งต่างๆ เราปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราอย่าไปคาดหวัง อย่าไปหมาย อย่าไปหวังผล อันนั้นก็เลสช่อนกิเลส

โดยปกติธรรมชาติเราก็มีกิเลสอยู่แล้ว ทุกคนเกิดมาอยากเป็นคนดี แต่คนดีด้วยจิตนิสัย ใครมีความคาดหวังอย่างไรรู้จักจะเป็นความดีอย่างนั้น ความดีมากความดีน้อยก็แล้วแต่ที่เราจะคาดหวังได้

แล้วพอเราคาดหวัง เห็นไหม โดยสัญญาตญาณของมนุษย์ทุกคนมันมีต้นหาความทะยานอยากในใจของมันอยู่แล้ว นี่คือกิเลสโดยธรรมชาติ แล้วพออ่านหนังสือแล้วจะปฏิบัติจะให้ได้ว่า กิเลสช่อนกิเลสไป

แต่ว่าเป็นความอยาก เป็นสัญญาตญาณที่คนเรามันมีความอยาก มีกิเลสต้นหาความทะยานอยากอยู่แล้ว แล้วบอกว่า “เวลาในอธิธรรมบอกว่าปฏิบัติโดยกิเลสมันจะเป็นธรรมไปไม่ได้ เป็นธรรมไปไม่ได้เพราะมีความอยาก ต้องไม่มีความอยากอะไรเลย กำหนดรู้ตัวทั่วพร้อมทุกอย่าง ไม่มีอะไรทั้งสิ้น แล้วมันจะเป็นความจริง”

อันนั้นมันก็เริ่มต้นได้ยาก เพราะว่าสมาธิยังทำไม่เป็น พื้นฐานยังไม่มี แล้วทำอะไรได้

ที่นี้พอทำอะไรไม่ได้ เวลาหลงตาท่านสอนใจ ท่านบอกว่า เรามาตีความกันว่า ความอยากทั้งหมดเป็นกิเลสๆ มันก็เลยเริ่มต้นกันไม่ได้ไป

โดยสัญญาตญาณของเรา เราก็มีความอยากอยู่แล้ว แต่เราอยากเป็นคนดี อยากพ้นจากทุกข์ อยากจะสร้างคุณงามความดีของเรา ความอยากนี้เป็นมรรค เพราะการทำความดีมันไม่เสียหาย ความอยากดีมันเป็นคันเร่งที่เราเหยียบกันได้

เราจะบอกว่าความอยากทั้งหมดมันเป็นกิเลสไปทั้งหมด แล้วอย่างนั้นห้ามทำอะไรเลย เพราะถ้าทำแล้วมันจะเป็นกิเลสหมดเลย แล้วเริ่มต้นไม่ได้

แต่ครูบาอาจารย์ของเรา และเราด้วย และนักปฏิบัติทั้งหมดก็มีความอยากทั้งนั้น การเดินจงกรม การตั้งสัจจะ การทำด้วยความอุกฤษฏ์ มันเป็นความอยากทั้งนั้นนะ แต่อยากชนะ ตัว อยากพ้นทุกข์ แล้วทำของเราไป

ถ้าอย่างนี้ ความอยากโดยพื้นฐานมันเป็นกิเลสโดยธรรมชาติ แล้วพอเราปฏิบัติแล้วเราก็คาดหมายว่าจะเป็นไฉ่นั่น จะเป็นไฉนี้ จะเป็นไฉนั้น นั่นนะความอยากข้าซ้อน ความอยากข้าซ้อน ความอยากอย่างนี้มันกดดันเรามาก

เราเลยบอกว่า ความอยากข้าซ้อนนี้เราจะตัดออกด้วยการบูชาพระพุทธเจ้า บูชาพระพุทธเจ้าให้มันเกิดตามข้อเท็จจริง ใครนั่งสมาธิได้อย่างไรก็ให้เป็นอย่างนั้น ใครเดินจงกรมจะได้จริงก็ได้อย่างนั้น ได้อย่างนั้นก็เหมือนคนเราเป็นไข้หวัด คนเราเป็นโรคพิษภัยต่างๆ แต่ละโรคก็รักษาไปตามอาการนั้น

นี่ก็เหมือนกัน เวลามันเป็นจริงๆ ขึ้นมา มันไม่มีความอยากข้าซ้อน คืออยากที่เป็นเป้าหมาย อธิษฐานบารมี ณ เป้าหมายนี้

แต่พวกเราเอามาเป็นโทษกันเองไง “ปฏิบัติแล้วไม่ได้อะไรเลย ปฏิบัติแล้วมันทุกข์มันยาก” นี่กิเลสข้าซ้อน

แต่ถ้าบอกว่าบูชาพระพุทธเจ้า เราสมบุรณ์แบบแล้ว นั่งสมาธิก็เปรียบเหมือนเอาร่างกายนี้นั่งบนอาสนะ เหมือนใส่พานถวายพระพุทธเจ้า เรานั่งปฏิบัติถวายพระพุทธเจ้า นั่งสมาธิก็ถวายพระพุทธเจ้า เดินจงกรมก็ถวายพระพุทธเจ้า แต่เราก็ตั่งสติ เราพุทธโธของเราด้วยความเข้มแข็งของเรา แต่ไ้ความอยากข้าซ้อนเราใช้อุบายว่าถวายพระพุทธเจ้า อย่าไปคาดหวัง อย่าไปหมาย อย่าไปต้องการอะไรทั้งสิ้น ให้มันเป็นตามข้อเท็จจริง

แล้วถ้ามันเป็นตามข้อเท็จจริง เหมือนวันเฉลิมพระชนมพรรษาทำบุญอุทิศเพื่อในหลวง ทำบุญอุทิศเพื่อในหลวง ทำคุณงามความดี แล้วใครได้ละ ก็คนทำมันได้ นี่ก็เหมือนกัน เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนาถวายพระพุทธเจ้าๆ ถ้ามันเป็นจริงมันเป็นของเราทั้งสิ้น

ฉะนั้น ใ้ใช้ว่าเดิน ๑ ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมง ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง อันนี้เป็นคำสอนในประวัติของหลวงปู่จันทา ก็เป็นความถนัดส่วนบุคคลของท่าน เพราะท่านถนัด เพราะท่านได้ผลอย่างนี้ ท่านจึงต้องการให้ชาวพุทธปฏิบัติอย่างนี้ให้ได้แบบท่าน

แต่ถ้าไปหาอาจารย์สิงห์ทอง อาจารย์สิงห์ทองให้เดินจงกรมทั้งวันเลย ไปหาครูบาอาจารย์บางองค์นั่งสมาธิทั้งวันทั้งคืนเลย นี่มันอยู่ที่ความถนัด ถ้าความถนัดสิ่งใดแล้วเป็นประโยชน์ได้อย่างนั้น

นี่พูดถึงว่า ในการเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา

“๑. โยมไม่มีความถนัดในการนั่งสมาธิ แม้ช่วงหลังๆ นี่พยายามฝึกหัดนั่งสมาธิมากขึ้น บางครั้งการเดินจงกรมเป็นจำนวนมากก็เกิดอ่อนล้า ก็ต้องการพักบ้าง”

นี่ก็เหมือนกัน ถ้ามันไม่ได้ก็พยายามฝึกหัดของเรา เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนาอยู่ที่เรา สลับของเราเอง อยู่ที่ความถนัดของเราเอง แล้วความถนัดนะ อย่าให้กิเลสมันหลอกนะ เราถนัดนอน ท่านอนนี่ดีดี แล้วก็หลับคร่อกๆ อู้ฮู! ตื่นขึ้นมาสมาธิสุดยอดเลย แล้วก็นอนอยู่นั่นนะ เลยจะกลายเป็นไส้เดือนอยู่นั่นนะ

ถ้าเป็นจริงเราต้องตรวจสอบของเราเองใจ

“บางครั้งบังคับให้ตัวเองนั่งสมาธิก็รู้ดีกว่าการนั่งสมาธิมันจิตซัด”

คำว่า “จิตซัดๆ” จิตซัดนะ ดีกว่าความฟุ้งซ่าน ดีกว่าความให้มันหลอกลงไปนะ นี่ใจ รสจิต เวลาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเหมือนน้ำสะอาดบริสุทธิ์ รสจิต ไม่มีโรคไม่มีภัย เป็นประโยชน์กับร่างกายทั้งสิ้น

สิ่งที่รสจัดคือรสของกิเลส รสของความเจ็บช้ำน้ำใจ รสของความปราชัย

รสจิต เราเอารสจิตๆ นี่แหละ

แต่ถ้าจิตมัน เพราะอะไร เพราะอาหารอย่างละเอียด อารมณ์คุณงามความดี “นิพพานมันเป็นอย่างไรนะ วิมุตติสุข สุขโดยที่ไม่เจืออะไรเลยมันเป็นอย่างไร” รสที่ไม่เคยกินใจ มันก็ไม่

รู้จักรสเลย แต่ถ้าน้ำพริกอย่างนี้ โอ้โฮ! น้ำพริกแมงดาอย่างนี้ รสสุดยอด ต้มยำกุ้งนี้ โอ้โฮ! อร่อย
อร่อย แต่พอน้ำสะอาด รสจิตซืด

รสจิตแต่เป็นประโยชน์ แล้วถ้าคุ้นเคย เห็นประโยชน์ของมันแล้ว เรากินอาหารคลื่นไม่มี
รสชาติเลย รสจิต นี่ฝึกหัด คำว่า “รสจิต” เพราะเราคาดหมายว่ามันจะมีรสชาติอย่างนั้น

มีผู้ถามหลายคนนะ เขาปฏิบัติเขาอยากจะเป็นแบบหนังจีน เขาคิดว่าปฏิบัติไปแล้วมัน
จะตัวเบา แล้วปล่อยกำลังภายในได้อย่างนี้ มีคนคิดอย่างนี้เยอะมาก อันนั้นก็เป็นการฝึกหัด
ของเขา เขาฝึกหัดเพื่อเป็นวิทยายุทธ เขาฝึกหัดของเขาเพื่อเป้าหมายอย่างนั้น เขาไม่ใช่
พระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาฝึกหัดเพื่อละถอนทิฏฐิมานะ ละถอนอัตตาในตัวตนของเรา ละถอนใน
การเวียนว่ายตายเกิด มันไม่ใช่ตัวเบา ใช้นั่นอธิษฐานทั้งนั้น นั่นเรื่องโลกๆ ทั้งนั้น

ในหนัง ในกำลังภายในเขาทำได้จริง เขาเป็นเซียน เขาเป็นอะไรนั่นนะ เขาฝึกหัดจนเป็น
อย่างนั้น นี่แหละอธิษฐาน นี่แหละเรื่องของโลก เพราะเขาฝึกกับโลก มันไม่ใช่มรรคใด แต่มีคน
เยอะมากบอกว่าอยากประพฤติปฏิบัติเพื่อจะมีฤทธิ์ นี่ความเห็นของเขานะ

เวลาใครคุยกับเราแล้วเราก็ข้าๆ เพราะสิ่งนั้นมันสังเวชใจ เราสังเวชเพราะมันไม่ใช่มรรค
มันเข้าสู่มรรคไม่ได้ เข้าสู่มรรคไม่เป็น มันก็ไม่ใช่

ฉะนั้นบอกว่า ถ้ามันจิตซืด เราอยู่กับรสของธรรมที่มันจิต มันบริสุทธิ์ มันไม่เป็นเภทเป็น
ภัย มันมีแต่คุณๆ แล้วพอทำๆ ไปแล้ว พอมันเข้าใจแล้ว เออ!

ไม่ใช่จะเหาะเหินเดินฟ้า ในหนังนะ เขาใช้รอกเขาใช้สลิงชัก มันไม่ได้เหาะหรือ เขาใช้
รอกลาก แล้วเขาถ่ามา แล้วเขาลบไม่ให้เห็นสลิง โอ้ย! เราสุดยอดๆ เขาหลอกทั้งนั้นนะ ชอบ
ของหลอกๆ

แต่เวลามันจิตสนิท ไม่เป็นโทษ เป็นคุณ เรามันรสจิต มันเป็นคุณงามความดีนะ เรา
ค่อยๆ ฝึกหัดไป แล้วจะเห็นคุณค่าของมันขึ้นมา

“๒. ถ้าโยมไม่อดนอนผ่อนอาหาร และภาวนาตามแบบพ่อแม่ครูอาจารย์พาทำ แต่ทำตามแนวทางของตัวเอง เช่น อาจจะได้เงินจกรมมากน้อยสลับกันไป”

อย่างนี้ถูกต้อง คำว่า “ถูกต้อง” คือจริตนิสัย

เราเห็นนะ คนไทยไปยุโรปเมื่อก่อนต้องเอาน้ำไปดื่มน้ำด้วย เขากินอร่อยอร่อย เอ็งไม่อร่อยกับเขาหรือ ยุโรปเขากินกันทั้งปีทั้งชาติ ขนมนะ เอ็งไปยุโรปทำไมต้องเอาน้ำไปดื่มน้ำด้วยละ

นี่ก็เหมือนกัน เรา ๒ ชั่วโมงเท่ากัน ๓ ชั่วโมงเท่ากัน มันก็เหมือนฝรั่งกินขนมปัง เราจะกินน้ำไปดื่มน้ำ เราถือเอาแต่ความพอดีของตน แต่ให้เป็นสัมมาทิฐิ ให้เป็นความถูกต้องดีงาม อย่าไปใส่ใคร อย่าไปชักนำ อย่าไปโน้มนำให้มันเป็นอย่างนั้นๆ คือคาดหมายไป

อย่าคาด อย่าหมาย ผู้ใดปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม สมควรแก่สติ สมควรแก่สมาธิ สมควรแก่ปัญญา มันสมควรสมบูรณ์ในตัวมันเอง ถ้าในตัวมันเอง แล้วพอสมบูรณ์ในตัวมันเอง เราจะรู้จักรสของมันไหม นี่ไม่ใช่รสจิต มันมีรสชาตินะ รสของธรรมชนะซึ่งรสทั้งปวง เราปฏิบัติของเราไป

ว่าจะไม่อดนอน ไม่ผ่อนอาหาร ไม่ทำตามเขาได้ไหม

ได้ จะทำอย่างไรก็ได้ แต่ถ้าทำไปแล้วเวลามันอันธู เวลาทำไปแล้วมันไม่ประสบความสำเร็จ นี่ไง เราก็จะเริ่มผ่อนอาหารแล้ว เพราะการผ่อนอาหาร ทานอาหารให้น้อยลง เขาเรียกว่าธาตุขันธ์ทับจิต ร่างกายสมบูรณ์ ร่างกายแข็งแรงเกินไป นั่งสมาธิมันต่อต้านนะ

ถ้าร่างกายเราอดอาหารมามาก การอดอาหารนะ เวลาอดอาหารไป ๕ วัน ๑๐ วันแล้วเหมือนคนเจ็บไข้ได้ป่วย คนหายจากไข้หายจากป่วยมันตัวเบาๆ นี่เหมือนกัน ถ้าไม่มีสารอาหารไม่มีไขมันกดทับนะ หัวใจมันจะปลอดโปร่งมากกว่า

เราจะบอกว่า เก็บสิ่งนี้ไว้ใช้ในกรณีจำเป็นไหม ในกรณีจำเป็นในการปฏิบัติไปข้างหน้ามันจะเกิดความจำเป็นนะ

เวลาการปฏิบัติโดยสม่ำเสมอ เสมอต้นเสมอปลายเป็นเรื่องหนึ่ง การปฏิบัติไปแล้วจิตมันเสื่อม การปฏิบัติไปแล้วเกิดอาการสะดุด เกิดต่างๆ การอดนอนผ่อนอาหารมันจะเป็นอาวุธ มันจะเป็นวิธีการที่เราจะไปใช้ประโยชน์ตอนนั้นไง เราจะใช้ประโยชน์ได้นะ

อดนอนผ่อนอาหารมันเป็นอาวุธเลยแหละ เป็นอาวุธที่จะต่อสู้กับกิเลสได้อีกแขนงหนึ่งเลยแหละ

แล้วบอกว่าจะไม่ทำได้ไหม

จะบอกว่าได้ เราเสียตายใจ เสียตายว่า เราควรจะมีอาวุธเก็บไว้ เวลาใช้ถ้ามันเป็นประโยชน์คราวใดเราก็ค่อยใช้คราวนั้น ถ้าปฏิบัติไปแล้วมันอันตู้ ปฏิบัติไปแล้วมันมีแต่ความทุกข์ความยาก อดเลย

อดบ๊ิบ ความทุกข์ความยากกับอดอาหาร อดอาหารแล้วมันหิวมันกระหายนะ เดี่ยวความทุกข์ความยากบอกว่า เฮ้ย! ภูถั่วมึงแล้ว ภูไปก่อน อดอาหารมันก็แก้ได้ เห็นไหม

เราจะบอกว่าจะไม่ทำเลยได้ไหม

ได้ แต่เราไม่ทิ้งไม่ขว้าง ไม่บอกว่าเราจะไม่เหลียวไปมองเลย

จะเหลียวไปมองต่อเมื่อเราทุกข์ยากแล้วไม่มีทางออก นี่เป็นทางออก แล้วถ้าคนยังไม่ภาวนายังไม่เข้าใจมันหรือ

แต่ถ้าคนภาวนาไปแล้ว พอตอนจะใช้มันเป็นอาวุธนะ แล้วได้ประโยชน์นะ จะบอกว่าโอโฮ! ถ้าทิ้งไปน่าเสียดายมากเลย ถ้าตอนนั้นนะ

แต่ถ้าตอนนี้มันไม่จำเป็นไม่ต้องไปอด ภาวนาไปอย่างนี้ แต่ถ้าภาวนาไม่ลง ภาวนาแล้วมันตื้อ ภาวนาแล้วจิตโลดแล่น มันไม่เชื่อฟังเลย ลองกัน ถ้ามึงไม่เชื่อฟังกู กูจะไม่ให้มึงกิน อดเลย แล้วมันจะคืนให้มันคืนไป

คืน ยังไม่กิน วันไหนพอมันเต็มที่แล้วนะ ยอมแล้วแหละ ไม่ไปก็ได้ ไม่ไป ให้กินคำเดียว ถ้าบอกว่ายอมแล้ว ถ้ามันสงบ ให้สองคำ เราต่อรองได้เลยแหละ แต่ถ้าตอนที่เราชนะนะ

เราจะบอกว่า นี่คือการอุทธรณ์หนึ่งที่ไว้ปราบกิเลสได้

แต่ถ้าคำถามว่า ถ้าไม่ต้องทำได้ไหม

ได้ ได้แน่นอน ได้แน่นอน ไม่มีใครบังคับหรือก แต่การภาวนาไป คนเราทำหน้าที่การทำงาน ไปมันจะเกิดอุปสรรคบ้าง ประสบความสำเร็จบ้าง แล้วมันมีเหตุการณ์เฉพาะหน้า ตอนนั้นเรา ค่อยใช้ประโยชน์กับมันเนาะ จบ

ถาม : เรื่อง “อยากได้นั่งสวดประวัติครูบาอาจารย์คะ”

อยากได้นั่งสวดประวัติพ่อแม่ครูบาอาจารย์แบบเล่มคะ ไม่ทราบว่าจะต้องทำอย่างไร

ตอบ : ติดต่อกับมูลนิธิ ถ้าติดต่อมูลนิธิ มีคนขอมาเยอะมากนะ แต่มีคนขอมา เวลา ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า “ให้ธรรมเป็นทานชนะซึ่งการให้ทั้งปวง”

การให้ธรรมเป็นทานๆ เขาให้เป็นธรรมอยู่แล้ว แล้วถ้าเป็นธรรมนี้แจกๆ แต่เวลาถ้าให้เป็นกิเลส ไม่ให้ๆ คนขอเป็นเรื่องกิเลสนะ มีขอมา พระขอมา ๑๐๐ เล่ม ๒๐๐ เล่ม แล้วเราให้เจ้าหน้าที่เขาไปสวดประวัติครู เขาบอกว่าจะไปแจกที่นั่น มีงานไฉน...ไม่มี

มันไม่สุจริตเยอะเยอะไปหมด ถ้ามันไม่สุจริตขอมา ไม่ให้ แต่ถ้ามันเป็นสุจริตนะ เป็น ธรรมนะ ขอมา แจกๆ แจกอย่างเดียว แจก แต่เขาขอมาเป็นไฉนนมา มีหลายคนมาที่นี้เขาเอา ถูย่ามมาเลยจะมาใส่...ไม่ให้ เพราะเขาเอาไปแจกกัน

ให้ ให้แต่คนที่มา ๑ ชุด คือคนคนหนึ่ง ๑ ชุดอ่านไม่หวาดไม่ไหวแล้วแหละ แล้วมีคนมา ขอ ๑๐ ชุด ๒๐ ชุด ไม่ให้ เขาบอกว่าเขาจะขอให้พรรคพวกเขา อะไรต่ออะไร ถ้าเป็นธรรม ให้

เราจะบอกว่า อยากได้นั่งสวดประวัติพ่อแม่ครูบาอาจารย์ ทำอย่างไรคะ

ถ้าเราอยากได้เราก็ขอไปมูลนิธิ แล้วเขาส่งไปให้ๆ มีส่งไปให้กันอยู่แล้ว เว้นไว้แต่บอกว่า ถ้าขอได้ ขอได้ก็ขอกันไปเพื่อเป็นการทูลจรีต ว่าอย่างนั้นเลย มันไม่เป็นธรรม ไม่ให้ๆ

เพราะว่า ให้ธรรมเป็นทานชนะซึ่งการให้ทั้งปวง คำว่า “เป็นธรรม” ไง ธรรมมันเหนือโลก ถ้าธรรมเหนือโลก สิ่งที่เป็นธรรม เป็นธรรมเราก็ส่งเสริมกัน แต่ถ้าเอาความเป็นโลกๆ เอาความเห็นแก่ตัวมา จะเอาไปทำเพื่อประโยชน์ ความคิดแบบนั้นไร้สาระ

ความคิดนะ อตุตา หิ อตุตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ตนแก้ไขตน ถ้าแก้ไขตนจะแก้ไขคนอื่นได้ แก้ไขตนไม่ได้จะไปแก้ไขคนอื่นไง จะไปแจกคนนั้น จะไปแจกคนนี้ ไม่ให้ ไม่ให้หรอก มันเป็นการเสริมกิเลส เสริมทิฏฐิมานะ เสริมอีโก้คน ไม่เอา

ให้ธรรมเป็นทาน

“การจะขอประวัติครูบาอาจารย์ทำอะไรคะ”

ก็ขอมา ส่งที่อยู่มา เขาก็ส่งกลับแล้ว เว้นไว้แต่ที่ว่าจะเอาจำนวน จำนวนก็ให้เท่าที่จำเป็น แล้วสิ่งที่ว่า โอ้ย! คนขาดเยอะแยะเลย คนนั้นไม่ได้

มูลนิธิเขามีเจ้าหน้าที่แจกนะ เขาแจก โอ้โฮ! แจกจนสรรพากรมันบอกว่า ทำอะไรกันเนี่ย

แจก แจกอยู่แล้ว ที่นี้คนแบบว่ามันเป็นอยู่ในสังคมใด สังคมที่ไม่เคยเห็นอย่างนี้ เพราะเจ้าหน้าที่เล่าให้ฟัง สองวันนี้เอาไปแจกที่วัดสระปทุมมั่ง พอชนหนังสือลงไป

โอ้โฮ! นี่ให้เขาเล่มเท่าไร

บอกว่าแจกฟรี

เขาตกใจ แจกฟรีอย่างนี้มีด้วยหรือ แจกฟรี

แจกฟรีเพราะหลวงตาท่านสอน พระไม่มีน้ำใจให้กันไม่ได้แล้วใครจะให้

ให้ธรรม เวลาบอกเลยนะ ให้ธรรมเป็นทานชนะซึ่งการให้ทั้งปวง แล้วให้โยมเป็นคนให้ พระเป็นคนรับไว้ แล้วพระไม่ได้แจกออกไปเลย

นี่ไง หลวงตาท่านสอนไว้ พระถ้าเป็นผู้นำ สอนให้เขาแจก เราแจกอยู่แล้ว แล้วแจกมาเนิ่นนานกาล แจกทั้งใต้ดินบนดิน แจกมาโดยที่ไม่มีใครรู้หรอก แล้วไม่ต้องให้ใครรู้ด้วย

แต่เวลาคนที่มึ่จิตใจคิดทางโลกๆ คิดว่าจะแจก คำว่า “แจก” มันเป็นความดี แล้วแจกโดยทุจริต แจกโดยไปให้คนเขาย่ำยี้

หลวงตาท่านพูดใหม่ๆ นะ ตอนที่ท่านบอกท่านไม่ให้ถ่ายรูปท่านเลย ท่านบอกว่าท่านมาในกรุงเทพฯ เห็นรูปครูบาอาจารย์วางอยู่บนพุทธบาท แล้วคนก็เดินย่ำไปย่ำมา ท่านเห็นแล้วท่านสังเวชมาก ท่านไม่เคยให้ใครถ่ายรูปเลยสมัยที่ท่านปฏิบัติใหม่ๆ

นี่ก็เหมือนกัน คำว่า “แจกๆ” แจกโดยที่เข้าไปอยู่บนพุทธบาทแล้วให้คนข้ามไปข้ามมา แจกอย่างนั้นหรือ ไม่ใช่

แจกแต่คนที่อยากได้ คนที่ปรารถนา คนที่หาทางออก แจก แต่แจกไปคนที่หลับใหล คนสลบอยู่ ไม่สนใจ แจกแล้วเขาก็ไปกองทิ้งไว้เฉยๆ ไม่แจก

แจกเพื่อเป็นประโยชน์ไ้

เพราะเขาถามมาว่า อยากได้หนังสือทำอย่างไร

ก็โดยปกติโดยธรรมชาตินี้ ติดต่อกั้จบ เหมือนกัน ไม่มีมายา ไม่มีนอกไม่มีใน ไม่มีมารยาสาไถย ไม่มีเลศนัย ถ้าบริสุทธิ์ แจก แต่ถ้ามีเลศนัยนะ ขออย่างไ้ก็ไม่ให้ ไม่ให้ ไม่เสริมกิเลส ถ้าขอโดยความเป็นธรรม ให้ทั้งหมด เอวัง