

ปริกรรมสำคัญ

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๕๒

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

หลวงพ่ : เฮ้า พุดมาใหม่

ถาม : อยากจะถามว่าคำปริกรรมพุทโธ คำว่าปริกรรมนี่คืออะไร คือนึกขึ้นมาในใจ ท่องนึก..นึก..นึกขึ้นมา

หลวงพ่ : ใช่

ถาม : หรือว่าท่องออกไป

หลวงพ่ : ใช่ คำปริกรรม คือมันเป็นการกระทำของจิต จิตมีการกระทำงาน ถ้าจิตไม่มีการทำงาน จิตมันเร่ร่อน จิตมันเร่ร่อนนะ ปกติเห็นไหมเรานั่งอยู่เฉยๆ ความคิดเรามันจะหยุดตลอดเวลา มันจะไปล่องแล่งตลอดเวลาเลย ความคิดเราล่องแล่งตลอดเวลา ทีนี้คำปริกรรม ก็คือคำปริกรรมไง ทีนี้ปริกรรมว่าอะไรละ ปริกรรมว่าพุทโธ ถ้าใช้พุทโธคือคำปริกรรม ทีนี้คำปริกรรมมันไม่ใช่เฉพาะที่มีแค่เฉพาะพุทโธ พุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ มรณานุสติ มันก็นึกทั้งหมดเป็นคำปริกรรมทั้งหมดเลย

ถาม : ใช้นึกหรือว่าท่องออกมาครับ

หลวงพ่ : ใช้นึกหรือท่องนั่นมันอยู่ที่หายบหรือละเอียด ถ้าหายบต้องท่องออกมาเลย ถ้าไม่ท่องมันนึกไม่ได้ มันนึกนี่ะมันนึกแล้วมันก็เร่ร่อน มันต้องท่องก่อน ท่องท่อง ท่องจนชำนาญ พอเราท่องจนชำนาญแล้วเห็นไหม มันเหมือนกับ เขาขุดคลอง เขาเริ่มขุดคลอง เขาเริ่มปล่อยน้ำออกมาเห็นไหม พอน้ำไปตามคลองนั้นมันไหลไปตามคลอง มันชะตามคลองนั้นจนเป็นทางน้ำไปเลย

คำว่าท่องมันก็คือเริ่มต้นใหม่ใช่ไหม พอเริ่มต้นก็ต้องท่องไปก่อน จนมันชำนาญ มันชำนาญเห็นใหม่ มันนึกเองเห็นใหม่ นึกเอาหรือท่องมันอยู่ที่คุณภาพของคนทำ

ถาม : ครับ คือเรานึกกันนานเหมือนกัน แล้วก็..

หลวงพ่ : หายไป เพราะมันไม่ชำนาญเห็นใหม่ ถ้าไม่ชำนาญเราก็พูด เราก็ท่องออกมาได้ ท่องหรือนึกมันอยู่ที่ประสบการณ์ของจิตใจ แล้วจำเป็นมาก จำเป็นว่าต้องมีสิ่งนี้อยู่ตลอดเวลา ถ้าไม่มีสิ่งนี้ตลอดเวลา จิตจะเกาะอะไร พอมันหายไปนั่นคือจิตไม่มีหลักแล้ว ถ้าจิตไม่มีหลักแล้ว เวลาในเกมสกีฬา ฟุตบอลในแมตช์หนึ่ง ๔๕ นาทีเขาจะหยุดพัก หยุดพักไม่เล่น หรือมาเริ่มต้นใหม่ได้ไหม ไม่ได้ เขาต้องเล่นจนหมดเวลาไปใช่ไหม เว้นไว้แต่ว่ากรรมการเขายุติการแข่งขันต่อเมื่อมันมีเหตุการณ์ในสนามนั้น

นี่ก็เหมือนกันถ้าเราใช้คำบริกรรม พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธ ไปแล้วมันจะหายไป เราหยุดเองใจ เราไม่มีสิทธิ นักฟุตบอลไม่มีสิทธิที่จะหยุดใช่ไหม

ถาม : ใช่ แต่นั่นคือว่าไม่มีสติมันอีกเรื่องหนึ่งด้วย

หลวงพ่ : ใช่ เราจะเปรียบเทียบให้เห็นว่า ถ้าเราขาดคำบริกรรม มันจะขาดการปฏิบัติอย่างไรเง ที่ทำไมมันถึงมีความจำเป็นเง เราจะบอกว่าถ้ามีความจำเป็นอย่างนี้ เพราะในเวลาแข่งขันกีฬาหนึ่งนัด เขาต้องมีเวลาของเขา ที่นี้เรากำหนดเวลาว่าเราจะภาวนา ๑๐ นาที ๒๐ นาที ๓๐ นาที เห็นไหมถ้าช่วง ๑๐ ๒๐ ๓๐ นาที เราภาวนา พุทโธ พุทโธ พุทโธ จนถึงที่สุดหมดเวลา เราไม่เพลอเลย เราไม่เพลอในสตินี้เลย เราไม่เพลอในการขาดคำบริกรรมนี้เลย อย่างนี้จิตเราจะพัฒนาไปเรื่อยๆ

แต่คนเราก็มีวังงเหงาหวานอน มีการทำงานมา มีการกระทบจิตใจมา มันแตกต่างการแข่งขันทุกรายการจะไม่ได้สมาธิหมดตลอดไป นี่เงกำหนด พุทโธ พุทโธ เรากำหนด พุทโธ เดียวก็ดี เดียวก็ไม่ได้ มันอยู่ที่คุณภาพจิตของเราด้วย เราจะเน้นตรงนี้เง เราจะเน้นให้เห็นความสำคัญของมัน คำว่าคำบริกรรม หลวงตาท่านจะเน้นย้ำประจำ ต้องมีคำบริกรรม ต้องมีคำบริกรรม

ถ้าไม่มีคำบริกรรมมันเลื่อนลอย พอเราเลื่อนลอยเราปล่อยมัน ก็เหมือนเด็กของเราเราจะฝึกเด็ก แล้วเด็กนี้เราไม่ควบคุมมันเลย เด็กมันไม่พัฒนา เด็กมันก็จะเป็เด็กอย่าง

นั่น ทั้งที่ธรรมชาติของเด็กมันต้องพัฒนาของมัน มันต้องโตของมัน แต่โตโดยที่ว่ามี
สมอง กับโตโดยที่มีสมองต่างกันไหม จิตที่มันมีคุณภาพของมันกับจิตที่ปล่อย มันเร่ร้อน
มันก็โตเหมือนกัน เด็กก็ต้องโตแต่จิตนั้นไม่โต

เคยได้ยินคำว่าเผ่าทหารไทไหม มีอายุจะเป็นจะตายอยู่แล้ว ยังไม่รู้จักจิตของตนเอง
ยังไม่รู้จักบาปบุญคุณโทษ มันโตไหม ภาวปฏิบัติในตอนนี้เวลาปฏิบัติก็ว่าพุทโธก็ยาก
พุทโธ อย่างนี้โยมทำนี่มันยาก มันไม่ยอหรือ แต่มันเป็นวิสัยของมนุษย์ที่จะทำได้
มนุษย์ต่างจากสัตว์ สัตว์มันอาศัยมีอยู่มีกิน มันก็มีชีวิตอยู่ของมันเท่านั้นแหละ

แต่มนุษย์มีคุณธรรม มนุษย์มีสมอง มนุษย์มีการกระทำเห็นไหม มนุษย์มี
ความสามารถมนุษย์พัฒนาได้ มนุษย์มีสมอง มนุษย์มีความสามารถพัฒนาได้ ถ้ามนุษย์
พัฒนาได้พัฒนาตรงไหน ที่ใช้พัฒนา พัฒนาที่เขาสอนเอาไว้ พอเรามาพุทโธปุบเราก็อาย
ยาก เราว่าลำบาก แล้วพอมีคนเสนอทฤษฎีใหม่ขึ้นมาว่า ไม่ต้องทำอะไรเลยอยู่เฉยๆ มัน
จะเป็นเอง ก็พอใจแล้ว

ถาม : ก็ฟังอยู่ครับแต่ก็รู้สึกว่ามันรู้สึกเองว่าเหมือนกับมันไม่ไปทางนั้น ตัวผม
เองนะว่ามันไม่ใช่

หลวงพ่ : มันไม่ใช่ เราจะบอกว่ามันยุ่งยาก ที่เวลาเราพูดออกไป ออกไป ทุกคนก็จะ
ย้อนกลับมาว่า ทำไม เราออกไปพูดทำไม เพื่อประโยชน์อะไร แล้วมันเพื่อประโยชน์
อะไรละ เราไม่มีส่วนได้เสียกับเขาเลย เรามีส่วนได้เสียกับคนอื่นที่โน่นบ้าง การปฏิบัติ
ปัจจุตัง สันติทฤษฎีเฉพาะตนทั้งนั้น ส่วนได้เสียของเราคือ ความดีความชั่วของเรา เรา
ทำดีจริงหรือเปล่า เราชั่วจริงหรือ เราเห็นจริงเห็นจังหรือเปล่า

ทีนี้ถ้าเราเห็นมันจริงหรือเท็จ เราเห็นจริงของเรา เรามั่นใจของเรา เราเสนอทฤษฎี
ว่าเป็นความจริงความเท็จเพื่อสังคม เรามีส่วนได้ส่วนเสียอะไรกับเขา เห็นไหม แล้วถ้า
พูดถึงลูกศิษย์ของเราเองนะ หลวงพ่อไปเปลื้องตัวทำไม ทุกคนก็ไม่อยากให้เราทำหรือ
นี่เฉพาะถ้าพวกลูกศิษย์ที่เป็นพวกเรานะ แต่ถ้าฝ่ายตรงข้ามเขาก็บอกว่า เราหาเรื่อง คือลูก
ศิษย์เราเองก็บอกว่าพูดไปทำไม ไอ้ของเขาก็ว่าเราไปพูดเพื่อไปชี้จุดบอดเขาทำไม

ถาม : แต่ความคิดผมเหมือนกับว่า จะมีคนส่วนหนึ่งเขาได้ฟัง แล้วเขาอาจจะคิดว่าเหมือนกับมันไปทางไหนแน่ เขาเลยไปทางนั้นแล้วมันไม่ใช่ ก็มีส่วนหนึ่งที่กลับมา

หลวงพ่ : มีส่วนหนึ่งที่กลับมา ใช่

ถาม : ก็ไปแล้ว คือถ้าเขาไปเลยก็คงต้อง...

หลวงพ่ : วาสนาของเขา หลวงตาใช้คำว่า สาขบุญสาขกรรม เขาสร้างบุญกุศลกันมา เขาสร้างอย่างนั้นมามันก็เรื่องของเขา แต่ที่นี้เรื่องของเขามันก็สิทธิ์ของเขา ถ้าสิทธิ์ของเขาเนี่ยมันก็สาขบุญสาขกรรม ถ้ามันสร้างทำให้คนอื่นเดือดร้อนไปด้วยละ ไอ้ตรงนี้เราเสนอออกไปเฉยๆ นะ เสนอออกไป เพราะอะไร ประสาเรา เราไม่เดือดร้อน ไม่เดือดร้อนว่าเราต้องถูกเพราะอะไร

เพราะถ้าเรามีสติสัมปชัญญะเห็นไหม กาลามสูตรไม่ให้เชื่อ ความเชื่อความศรัทธา ศรัทธาเป็นอริยทรัพย์ของมนุษย์นะ ถ้าไม่มีศรัทธาความเชื่อเราจะเข้ามาสู่ศาสนาได้อย่างไร มันเป็นอริยทรัพย์ส่วนหนึ่ง เราต้องเชื่อก่อน เวลาเราปฏิบัติเห็นไหม อย่างเช่นหลวงตา ท่านปฏิบัติมา ท่านจบมหายานะ แต่พอมาฟังหลวงปู่มั่นปั้มเห็นไหม เอ๊ะเราฟังเทศน์สมเด็จก็ฟังมาแล้ว เราฟังเทศน์ปริยัติ ปริยัติคือวิชาการ เราฟังมารู้หมดนะ

แต่พอมาเจอหลวงปู่มั่นเทศน์ปฏิบัติ เทศน์ข้อเท็จจริงนี้ไม่รู้เรื่องเลย ท่านต้องปรับตัวท่านเองเข้าไปหาเห็นไหม ท่านจะปรับตัวเข้าไปหา เราก็ฟังเทศน์สมเด็จมาหมดแล้ว ครูบาอาจารย์เราฟังมาหมดแล้ว แต่ทำไมเราฟังเทศน์หลวงปู่มั่นไม่เข้าใจ ท่านพยายามปรับตัวของท่านเพราะอะไร เพราะสิ่งนี้ปัญญาคนละชั้นกัน เพราะอะไรเพราะมันสุดมยปัญญา จินตามยปัญญา ภวานามยปัญญา ถ้าปัญญามันพัฒนาเข้าไปแล้วพอมันลงใจเห็นไหม เห็นไหมต้องมีความเชื่อไปก่อน

ถ้าเรายังไม่มีวุฒิภาวะ ถ้าเราเชื่อครูบาอาจารย์ แล้วเราต้องพิสูจน์ใจ พอหลวงตาท่านอยู่กับหลวงปู่มั่นเห็นไหม ท่านฟังหลวงปู่มั่นท่านก็มั่นใจ แล้วท่านเก็บเล็กผสมน้อยเพราะทางวิชาการท่านแม่นอยู่แล้ว ท่านเป็นมหา ท่านจบมาเยอะ เรียนทางวิชาการมาพอสมควร ท่านสังเกตว่าทำดี ทำถูกต้องไหม แล้วพอทำเสร็จแล้วก็เปิดในวินัย ทั้งๆ ที่ในวินัยเรายังรู้ไม่ถึงท่านเลยนะ เราอยู่กับกองตำราแต่ท่านทำอะไรมันถูกต้องไปหมดนะ

แล้วพอไปดูในตำรา เช่น สมัยโบราณ สมัยหลวงปู่มันนะทางวิชาการก็บอกว่าไม้เกีย ไม้เกียหมายถึงว่าไม้เคาะฟันต้องยาว ๔ นิ้ว ทางวิชาการนะเขาพยายามทำวิจัยว่ามัน ๔ นิ้วได้อย่างไร เพราะในพระไตรปิฎกเห็นไหม ไม้เกียมันพระฉัพพัคคีย์นะ มันเหลาให้ยาวเป็นศอกนะ แล้วมันตีเนรร้องให้ ในพระไตรปิฎกเขามี แต่พวกเราไม่เคยใช้ พวกเราไม่เคยใช้เพราะมันเป็นยุคสมัย แล้วนี่มันมีได้อย่างไร

พอเขาทำทางวิชาการปั๊บช่วงนั้นไม้เกียยาว ๔ นิ้ว มันเป็นอย่างนี้ พอถามพระปฏิบัติรายกฐินมาเลย ไม้เกียเป็นอย่างนี้ แล้วไม้เกียมาจากใคร มาจากหลวงปู่มันเป็นผู้บุกเบิก ท่านทำมาไม้สี่ฟัน ไม้เกียมันเป็นไม้โกทา มันเป็นยาสี่ฟันพอตีทุบไปเห็นไหมข้างหนึ่งให้มันเป็นฝอย มันเป็นไม้ข่อยมันเป็นยาสี่ฟัน แล้วอีกข้างหนึ่งก็ใช้เคาะฟัน

มันอยู่ในวินัยมุข มันมีไปหมดละ แต่มันอยู่เป็นตัวหนังสือ ไม่มีใครเอาออกมาเป็นข้อเท็จจริงที่สามารถพิสูจน์ได้ แล้วหลวงปู่ท่านเอามาให้เห็น นี่ไง เป็นอย่างนี้ไง วิชาการยังไม่รู้เรื่องเลย ทางวิชาการมันมีแต่มันไม่มีตัวตน มันไม่มีข้อเท็จจริงที่เราจะเข้าใจได้ แล้วเราบอกว่าไม่ให้เชื่อ ไม่ให้เชื่อ มันก็ต้องมีหลักเกณฑ์ของมันนะ

เราเชื่อเพื่อโอกาสของเรา เชื่อให้เราเข้ามศึกษา เชื่อครูบาอาจารย์ไว้ก่อน แต่เวลาปฏิบัติไปแล้ว จริงไม่จริงมันพิสูจน์ได้ นี่ไงหลักการเราพิสูจน์ตรงนี้ไง ศาสนาพุทธสำคัญตรงนี้ไง ฉะนั้นเราต้องมี “คำปริกรรม” ต้องมีคำปริกรรมนะ เพราะคำปริกรรมมันเป็นการส่งต่อจิตเข้ามา ลูกศิษย์เราบอกเห็นไหม นาฬิกามีเข็มสั้น เข็มยาว

จิตคือพลังงานของเรา ความรู้สึกของเราคือพลังงานของเรากับความคิด เรายังมีความคิดอยู่ พุทโธคือความคิด โดยธรรมชาติของมนุษย์เป็นอย่างนี้ เข็มสั้น เข็มยาวมี ๒ เข็ม เราพุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธ จนเข็มมันซ้อนกันเห็นไหม มันเป็นหนึ่งในเดียวเห็นไหม จากความคิดกับจิตมันจะเป็นอันเดียวกัน นี่สมาธิเกิดตรงนี้ จากเดิมเข็มสั้นเข็มยาวมันแยกออกจากกันตลอดเวลา ความคิดกับพลังงานของเราจะแยกตลอดเวลา

ความคิดเกิดดับใช้ไหม แต่จิตไม่เคยดับถ้าดับคือตาย แม้แต่อนหลับยังฝันเลย ทีนี้พอความคิดกับจิต พลังงานเห็นไหม ตัวพลังงานคือตัวจิตกับความคิด แล้วมนุษย์มันเป็นอย่างนี้ แล้วเราก็ใช้ปัญญากันอยู่อย่างนี้ ปัญญาที่เราใช้กัน แล้วพอความคิดดับไป มัน

ก็ว่างหมดไม่มีอะไร ว่างๆ ว่างๆ เห็นไหม มันเข้าไม่ถึงจิตใจ พอปัญญาเกิดอย่างนี้มันคือ ปัญญาเกิดจากสัจชาตญาณ ปัญญาเกิดจากตรรกะ มันไม่ใช่ปัญญาเกิดจากจิต

ถ้าปัญญาเกิดจากจิต คำปริกรรมมันสำคัญตรงนี้ พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุท
โธ พุทโธจนมันเป็นเนื้อหาสาระคือตัวมันเป็นพุทโธเอง นายแดงเข้าใจว่านายแดงเป็น
ขโมยแล้วนายแดงลักของเขามา นายแดงเป็นคนเอา ทุกคนก็รู้ แต่จับตัวนายแดงไม่ได้
เห็นไหม นี่ก็เหมือนกัน เราจับตัวพุทโธไม่ได้ เราก็อ้อ สมมติเป็นอย่างไ ความสุขเป็น
อย่างไร แต่พอมันซ้อนกัน อืม... มันจะมีความสุขมากนะ แล้วความสุขอย่างนี้ มันจะมี
ความสุขอยู่แล้ว มันมีฐานของมัน ขนาดออกไปแล้ว นึกถึงก็ยังมีความสุขของมัน มันเกิด
ได้อย่างไร

เราจะอธิบายคำว่า “ปริกรรม” นี้ไง พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธ ส่วนใหญ่แล้วโดยกิเลส กิเลสคือความเคยใจของเรา พอมันว่างๆ สบายๆ เห็นไหม เราวิตกกังวล เราทุกข์ยากมากเลย เวลาเราฟังชานความฟังชานจะเกิดจากจิต พุทโธ พุทโธก็เอาความคิดจากความฟังชานเอามาคิดพุทโธแทน ทีนี้พอพุทโธมันถึงไม่ยอมเพราะอะไร เพราะพุทโธเป็นพุทธานุสสติ พุทธานุสสติ เราระลึกถึงพระพุทธเจ้ามันเป็นธรรมะ

แต่ถ้าเราคิดถึงอารมณ์ความรู้สึก อารมณ์ที่ชุ่มฉ่ำในใจมันชอบ มันมันของมัน เห็นไหม พอมันจะเปลี่ยนแนวความคิดมันไม่ยอม ทีนี้พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธ พอมันสบาย สบายขึ้นมามันจะปล่อยแล้วมันจี๋เกียจ คำบริกรรมสำคัญตรงนี้ไง มันถึงแว๊บหายไปเลย ว่างๆ ว่างๆ ใจ แล้วพุทโธ พุทโธจนเป็นเนื้อเดียวกันนะ คำบริกรรมสำคัญตรงนี้ สำคัญว่ามันต้องบริกรรมไป แต่เราจะไปหยุดมันก่อน หายก่อน เข้าใจว่ามันหายบ พอจิตเราละเอียดเองความรู้สึกมันละเอียด เออ..ละเอียดแล้วโวย ถ้านึกพุทโธมันสั้น มันไหว มันไม่คืนัน

คำบริการมพิสูจน์กันตรงนี้ คำบริการมณะ ลูกศิษย์มาเยอะมากเลย บอกต้องพุท
โธแล้วพุทโธไปเรื่อยๆ พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธจนกว่าจะพุทโธไม่ได้ นึกอย่างไร
ตะโกนอย่างไรมันก็ไม่ออกมานะ นั่นคือตัวของมัน เพราะมันซุ่มกันแล้ว มันนึกไม่ได้
เพราะมันไม่มีพลังงานส่งต่อ แต่ถ้ายังนึกได้แล้ว ถ้ามันแว๊บหายไป มันยังไม่เข้าถึงนี้เห็น
ไหม แล้วแว๊บหายไปก่อนใช้ไหม

คำปริกรรมของเรามันสะพานนะ สะพานที่จะให้เราไปสู่อีกฟากหนึ่งนะ สะพานมันขาด สะพานไม่ถึงอีกฟากหนึ่ง ไปถึงอีกฟากหนึ่งไหม เราจะบอกว่าปริกรรมคำ“พุทโธ”มันจะหัดจิตเราเข้าสู่ความสงบได้เลย นี่แค่สมถะนะ นี่ยังไม่ใช้สมาธินะ แล้วพอไปแล้ว มันยังมีกรณีที่มันจะต้องไปอีกเยอะแยะเลย ถ้าปัญญามันจะเกิดนะ

ถาม : เพิ่งจะเริ่มลงมาได้สักเดือนกว่านี้เองครับ แล้วก็ไหนๆจะเริ่มแล้ว ก็เลยจะถามให้ชัดๆ ว่าต้องทำอะไร

หลวงพ่ : กอดมันไว้แน่นๆ พุทโธ พุทโธ พุทโธ กอดมันไว้แน่นๆ

ถาม : เริ่มจากท่องเลขใช้ไหมครับ

หลวงพ่ : “ท่อง” ถ้ามันไม่เอา เห็นไหมอย่างเมื่อกี้ถ้ามันฟังชาน มันไม่พอใจ ท่องแต่ถ้ามันละเอียดอ่อนมันนึกได้ มันนึกได้จากจิต อ้า..อยู่ตรงนั้น เราควบคุมเองไง เราเป็นคนควบคุมในการปฏิบัติเห็นไหม เรารู้อยู่เองนะ รถ เกียร์ ๑ เกียร์ ๒ เกียร์ ๓ เกียร์ ๔ ออกตัวก็ต้องเกียร์ ๑ แต่ถ้ามันไปแล้วเราจะอยู่แต่เกียร์ ๑ ตลอดไปมันก็ไม่ได้ ต้องดับเกียร์ ๒ เกียร์ ๓ เกียร์ ๔

ท่อง ท่องไปก่อน ท่องคือใส่เกียร์ ๑ ไปก่อน ถ้าจิตมันดีขึ้นเห็นไหม แล้วเราเห็นแล้ว เครื่องมันรอบมันได้แล้ว เราจะเหยียบอย่างนี้รอบมันก็ฟรี ท่องในใจ แต่ถ้ามันขึ้นถึงทางลาดชันมันไม่ไหวแล้วเครื่องมันจะดับ กลับมาท่อง กลับมาท่อง

ถาม : ในขณะที่เราทำครั้งหนึ่ง

หลวงพ่ : ใช่

ถาม : เราก็สังเกตไปเลย

หลวงพ่ : ใช่

ถาม : สุดท้ายก็คือเราท่องขึ้นมาแทน

หลวงพ่ : ใช่ เพราะไม่ท่องก็หลับ ไม่ท่องก็หาย มันต้องแก้ไขไปเรื่อยๆ ถ้าไม่ท่องมันไม่ชัดเจนไง พอเราไปๆ สติเราอ่อน จิตเราอ่อน พออ่อนไปๆ แวบหายเลย พุทโธชัดๆ

แล้วไม่ต้องไปฟังใคร ใครจะบอกว่ามันดีแล้ว ดีแล้ว อย่าเชื่อ อย่าเชื่อ อย่าเชื่อ มันจะเป็น
เอง อย่าเชื่อใครทั้งสิ้น ให้เชื่อจิตที่มันเป็น ประสบการณ์ของเรา แน่ๆ เลย เอาให้แน่นๆ
ชัดๆ คำปริกรรมใจ

ถ้าใครจะพูดอย่างไรให้เขาพูด ที่นี้คนที่พูดนี่นะเวลาเขาพูดมันก็ร้อยแปด เขาจะ
พูดอย่างไรมันต้องคนแบบว่าถึงกันทันกันแล้วพูด ประสาเราตอนนี้คนตาบอดสอน
คนตาบอด ทุกคนรู้ตามทฤษฎีแล้วคาดหมายกันไป แต่ถ้าไปเชื่อตรงนั้นนะ จบเลย เพราะ
เขาตาบอด เพราะเขาไม่เคยสัมผัส ถ้าคนเคยสัมผัสมันรู้เลยนะ มันรู้เลยว่าที่เราทำมา
ทั้งหมด มันไม่เข้าถึงตรงนี้ แล้วพอมาถึงพุทธโธ จนเป็นพุทธโธเอง อ้อ... มันถึงตรงนี้ เห็น
ไหมที่ไม่เคยถึงกับถึงก็ต่างกันแล้ว ตรงนี้มันถึงว่าคนที่รู้คนที่เห็นมันถึงจะเป็นจริง จบ
ไหม

ถาม : รับก็ทีเหลือคือต้องทำเองนะครับ

หลวงพ่ : ที่เหลือทำเองหมด

ถาม : แต่ก็ถือว่ารู้ทางที่ต้องเป็นหรือว่าต้องทำ

หลวงพ่ : ต้องให้ความมั่นใจแล้วมั่นใจไหม แล้วมั่นใจเด็ดขาด เพราะอะไรรู้ไหม
ถ้ามันมีปัญหาขึ้นมา การปฏิบัติของพวกเรานะ เริ่มต้นมาจากหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น
แล้วถ้ามันผิดพลาดขึ้นมา หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ท่านนิพพานไปแล้วเผ่ากระดุกเป็น
พระธาตุหมด ถ้าท่านมีอะไรผิดพลาดตั้งแต่ท่าน ท่านบอกเราแล้ว

แล้วหลวงปู่มั่นก็สอน “พุทธโธ” หลวงปู่เสาร์ก็สอน “พุทธโธ” ครูบาอาจารย์ก็สอน
พุทธโธทั้งนั้นนะ มีอานาปานสติบ้าง มีคำปริกรรมแบบว่าสั้นบ้างยาวบ้าง มี แล้วแต่จริต
นิสัยของคน บางอย่างพุทธโธมันสั้นเกินไปมันไม่ดี อย่างเช่นหลวงปู่สอนได้คำปริกรรมที่
หลวงปู่มั่น เป็นคนให้เองให้ยาว ฉะนั้นถึงบอกว่าคำปริกรรมจะว่าอะไร พุทธโธ ธัมโม
สังโฆ มรรณานุสสติ เทวदानุสสติ ได้ทั้งนั้น แต่มันต้องมี ไม่มี ไม่จริงไม่มีอะไรเกาะ

จิตเราทุกคนว่าตัวเองดีทั้งนั้น รักตัวเองทั้งนั้น แต่เวลาจะค้นหาตัวจริงๆ ทำไมหา
ไม่เจอ เพราะมันเป็นนามธรรมที่มันเหนือการควบคุมของเรา ถ้ามันเหนือการควบคุม
ต้องบังคับให้มันแสดงตัวใจ ให้มันเกาะอะไรไว้ให้เรารับรู้ใจ แล้วพอมันเป็นตัวมันเอง

นะ อือฮือ...ร้องอือฮือ.. แล้วอู๋หุ้ยทำไมครูบาอาจารย์เวลากราบพระพุทธรูปเจ้านี้ แหม่ ทุกคนกราบด้วยหัวใจเลยนะ พอมันเป็น อือฮือ เหมือนว่าถึงบางอ้อใจ ไอ้เรียนมาหัวทิ่มหัวตำมันเรื่องหนึ่ง เรียนมาหัวทิ่มหัวตำเลยนะ..จำเขามาทั้งนั้นเลย สิ้นคำสวดนลิตสิทธินะ หลอกเขาเอามาขายนะ พอตัวเองทำได้เองนะ โอ้โฮ..คนละเรื่องเลย

ถาม : ถามอีกเรื่องหนึ่งครับ ศีลนี้ ก็คือมีส่วนช่วยให้เหมือนกับว่าไม่ให้มีอะไรรบกวนเรามากขึ้น สมมุติว่าศีล ๕ กับศีล ๘ อย่าง แล้วศีล ๘ ก็เหมือนกับว่าไม่ให้มีอะไรมารบกวนใจเรามากเกิน

หลวงพ่ : ใช่ ใช่ ใช่ ศีลเป็นรั้วกัน มีศีลจะดีมาก เพราะศีลเป็นรั้วกัน ถ้าศีล ๘ เห็นไหมศีล ๒๒๗ ถ้าศีล ๒๒๗ มันยิ่งดีขึ้น อันนี้ถ้าเรามีศีล ๘ จะช่วยโยมได้เยอะมากเลย เพราะถ้าศีล ๕ เรากินข้าวเย็น ปกติมนุษย์ต้องมีศีล ๕ อยู่แล้ว พอศีล ๘ ไม่กินข้าวเย็นจะทำให้เราไม่่วงนอน

ถาม : ผมเคยลองกินข้าวเมื่อเดียวอยู่ประมาณเดือนหนึ่ง ก่อนที่จะมาที่นี่ เริ่มแรกมีคนสอนเป็นพวกที่เขาเรียกกันว่า “ร่าง” ครับ

หลวงพ่ : เขาให้หายใจเข้าออกหรือ

ถาม : หายใจแรงๆ ครับ

หลวงพ่ : เออ ว่าไป

ถาม : เคยใช้ไหม ไม่รู้พอจะเข้าใจไหม เขาให้ทำอย่างนี้ (แสดงกิริยาให้ดู)

หลวงพ่ : เข้าใจ เขาจะให้ตื่นตัวตลอดเวลา ความรู้สึกเราเขาก็จะต้องให้ตื่นตัวตลอดเวลาใช้ไหม

ถาม : พอสุดท้ายคือให้เป็นสมาธิครับ ให้เงียบลง

หลวงพ่ : เบาลง การหายใจให้เบาลง แปลกนะ

ถาม : ตอนแรกคือหายใจแรงๆ แรงมากเลยนะครับ แรงมากเลยนะครับ ที่นี้บางที่เขาสอนให้ยกขึ้นมาทั้งตัว

หลวงพ่ : เออ แล้วพอเข้าสมาธิมันเบาลงอย่างไร

ถาม : ก็มันดูเงียบนะครับ

หลวงพ่ : เราจะเบาไปเองใช่ไหม

ถาม : แต่ว่าผมไปไม่ค่อยได้ ผมรู้ว่า ก็มันเหมือนกับว่ามันไม่ใช่นะครับ คือลองๆ ดู

หลวงพ่ : ใช่ เราจะเอาอย่างไร เราจะฟังโยมพูดให้จบกระบวนการของโยม แล้วเรามาเทียบเคียงเอาใจ อย่างเช่นอานาปานสติก็คือกำหนดลมหายใจเข้าออก การกำหนดลมหายใจเข้าออกของพระพุทธเจ้า อานาปานสติ การกำหนดลมหายใจเข้าออกนี้มันต่อเนื่อง ต่อเนื่องยาวนานเห็นไหม มันหรืออ่อนไปเรื่อยๆ เห็นไหม โอ้หายใจแรงๆ มันกระตุกขึ้นมาใช่ไหม เราเข้าใจนะ พอโยมพยายามพูดมา เราจะจับประเด็นว่าเขาทำเพื่อเหตุใด

ถ้าเราหายใจแรงๆ พอกระตุกขึ้นมา กระตุกให้ความรับรู้มันตื่นตัว นี่ก็คือการกระตุกให้ความรับรู้มันตื่นตัว ให้มันชัดเจนใช่ไหม แล้วให้เบาลง..เบาลง..เบาลง มันเป็นเทคนิคของใครคนใดคนหนึ่งที่ได้ แต่จะไปสอนให้คนอื่นทำอย่างนี้หมด ไม่ได้ เพราะพระพุทธเจ้าจำแนกไว้เลยว่าสัตว์โลกมันแตกต่างกันโดยกรรม

ถ้าอย่างที่ว่าให้หายใจสะดุ้งตื่นขึ้นมา มันก็เหมือนกับการ... เห็นไหมหลวงพ่เทียบสิ ใช้การเคลื่อนไหวเห็นไหม ที่นี้การเคลื่อนไหวมันเกี่ยวกับการเดินจงกรม เราเดินจงกรมเราก็เคลื่อนไหวอยู่แต่ทำไมสงบได้ แล้วที่นี้เทคนิคการแก้หลับ เทคนิคการแก้การตกวังค์ เทคนิคของครูบาอาจารย์แต่ละองค์ไม่เหมือนกัน อันนี้เป็นร่างทรง มันก็เป็นเทคนิคของเขาใช่ไหม

ถาม : ก็..จริงๆ แล้วผมไปที่วัดๆ หนึ่ง พระท่านก็สอนมาแล้วก็ ร่างทรงก็เป็นลูกศิษย์นะครับ

หลวงพ่ : เอ้อเฮอ..เป็นลูกศิษย์พระหรือพระเป็นลูกศิษย์ของร่างทรง เอ้อ เอาให้แน่

ถาม : ร่างทรงเป็นลูกศิษย์พระ ความจริงพระ ผมพูดต่ออีกนิดได้ไหมครับ

หลวงพ่ : ได้

ถาม : ผมเคยไปถามลูกศิษย์ว่า ไปถามคนขับรถนะสนิทกัน ก็ถามว่าทำไมพระถึงมีลูกศิษย์เป็นคนแบบนี้เยอะ คนขับรถก็บอกว่า พระท่านพยายามจะคุมพวกนี้ไว้ให้อยู่ภายในขอบเขตของศาสนา ไม่ให้ทำตัวให้มันเกินเลยข้ามไป อันนี้แหละครับที่ผมถามคนขับรถมา

หลวงพ่ : ถ้าเขาคิดของเขาโดยพุทธภูมิเขาจะสร้างบารมีมันก็อีกเรื่องหนึ่ง แต่ถ้าเป็นพระเรากรณีอย่างนั้น เราต้องพยายามชักนำออกมาให้พ้นจากนั้นมาเลย เพราะว่าอะไร เพราะพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ สูงกว่า พระรัตนตรัยนะถ้าพูดถึงโดยหลัก แต่ถ้าเขาคิดของเขาอย่างนั้นก็เรื่องของเขา

ถาม : ผมเคยไปคุยกับเขา เขาก็บอกว่าผมมาคนละทางกับเขา ประมาณนี้

หลวงพ่ : ไซ้ ถ้ามาคนละทางกับเขา เราก็มาตามสายของเราสิ เวลาของเราปฏิบัติเราอยู่กับครูอาจารย์มาเยอะ แล้วเราพยายามจะตั้งหลักของเราให้ได้ ถ้าเป็นสมบัติของคนอื่นเราก็ อย่างที่ว่าเชื่อ เชื่อเพื่อที่จะให้ท่านชักนำเรา แต่ถ้าความจริงของเราที่ต้องเกิดจากเรานั้นแหละ สมบัติของครูบาอาจารย์กับสมบัติของเรามันคนละสมบัติกัน พระสารีบุตรไม่เชื่อพระพุทธเจ้า พระสารีบุตรเป็นพระอรหันต์เหมือนกัน พระพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์เหมือนกัน เห็นไหมโดยหลักของใครของมัน

ถ้าจ้องอย่างเวลาเข้าไป มันอย่างว่าถ้าคนยังไม่รู้เลยก็จะเข้าไปศึกษา ถ้าศึกษาแล้วจริงไม่จริงเราก็ออกมาเอง แล้วมาเอาความจริง อย่างเช่นลมหายใจแรงซัดๆ พอซัดๆ มันก็เหมือนการเคลื่อนไหวเลย การพยายามตื่นรู้อยู่ พวกนี้มันต้องพยายามไม่งั้นมันจะตกวงค์มันจะหายไป ตื่นรู้อยู่แต่ทีนี้เป็นร่างทรงแบบประสาเราว่า สอนอะไรไม่ได้อยู่แล้ว

ถาม : แต่เขาก็บอกเหมือนกัน เขาบอกว่านั่งสมาธิแล้วรักษาด้วยพอมมีส่วนด้วยไหมครับ ผมขอถามของหลวงพ่เถยคือให้มีสติไซ้ไหมครับ

หลวงพ่ : มีสติ เพื่อไม่ให้หลับ ไม่ให้มันหายไป

ถาม : แล้วก็คือเหมือนกับว่า มีสตินั่นก็คือแค่รู้ ว่าตอนนี้กำลังเกิดอะไรขึ้นอยู่

หลวงพ่ : ให้ตื่นตัว

ถาม : แล้วรู้ตลอด รู้ตั้งแต่ตอนต้นที่เกิด ไม่ใช่ไปรู้ตอนปลายใช่ไหมครับ แล้วก็ดับกันตอนต้นอย่างนี้ใช่หรือเปล่า

หลวงพ่ : ไม่หรอก ไอ้เนี่ยมันอยู่ที่ความชำนาญอยู่ที่ใครปฏิบัติได้มากปฏิบัติได้น้อย ไอ้ตื่นปลายนี้ถ้าคนที่ปฏิบัติไม่ถึงมันก็ไม่เห็นตื่นปลาย เห็นแต่ปัจจุบันใช่ไหม แต่ถ้าคนปฏิบัติแล้วคำว่าไม่เห็นตื่นปลาย นี่ก็มันเห็นที่มันไป จิตละเอียดจิตหยาบต่างกัน อย่างนี้ดีกว่าอย่างเพื่อนเราเขาปฏิบัติกันเขามีลูกศิษย์ปฏิบัติใหม่ ลูกศิษย์ปฏิบัติปานกลาง ลูกศิษย์ปฏิบัติเข้มข้นมีไหม ต้องมีใช่ไหม

ถาม : อืม ผมเพิ่งเข้าไปไม่นานครับ ส่วนมากเป็นงานวัด แล้วก็ในลักษณะที่เข้าไปไม่กี่ครั้ง

หลวงพ่ : ใช่ ถ้าอย่างนี้แล้วมันเป็นการปฏิบัติเป็นพิธีกันเฉยๆ เดี่ยวนี้ในการประพฤติปฏิบัติมันแบบมันมีศักยภาพ เวลาเขาทำงานกัน เขาจะเอาการปฏิบัติมาเป็นไอ้เนี่ย แต่สำหรับเรา เราปฏิบัติมันต้องจริงจังของเรา ทำของเราเลย ผิดถูกมันอยู่ที่เราปฏิบัติจริงๆ จังๆ นี่แหละ พอถ้าเราเป็นจริงของเราแล้ว เราว่าสมบัติอะไร อะไรเป็นสมบัติจริง สมบัติโลก เราจะเอาจริงของเรา จันทรณีอย่างนี้แล้ว มันทั่วไปนะ แล้วเราจะเอาอย่างนี้เป็นประเด็นไม่ได้

ยังเดี๋ยวนี้ทรงเจ้าเข้าผีมันเต็มไปทั่วประเทศไทย แล้วทรงเจ้าเข้าผี เวลาเขาทรงเจ้าเข้าผีแล้วเขามาสอนเรา พอเสร็จแล้วออกจากร่างทรงไปแล้ว ไปถามเขา ก็ถามไม่ได้แล้ว แล้วพอทรงใหม่มาอีก ทรงใหม่มันก็ตำราใหม่มา แล้วไอ้ที่สอนไว้ครั้งที่แล้ว กับไอ้คนที่มาในทรงใหม่ มันคนเดียวกันหรือเปล่านั้น เหนอะ อันนี้วางไว้ อันนี้ไม่เกี่ยว แล้วเราไม่เอาอันนี้มาเป็นอารมณ์เลย

ขณะที่เราปฏิบัติกันซึ่งๆ หน้า เรายังจับประเด็นไม่ได้เลย ขนาดว่าจิตวิญญูณกับเราจะมาสื่อกัน แล้วจะมาสอนกัน ยิ่งยุ่งเข้าไปใหญ่เลย เราเป็นพระซึ่งๆ หน้า คุณกันอยู่อย่างนี้ ยังจับประเด็นกันไม่ถูก แล้วยังทับทรงด้วย แล้วยังมาคุยกันยิ่งไปใหญ่ อันนี้วาง

ไว้ เพียงแต่ตอนนี้เราจับประเด็นตอนที่ว่ามันหายใจแรงๆ นี่ เราหายใจแรงๆ แล้วค่อย
ผ่อนลงผ่อนลงถ้ามันดีก็ดี ถ้าไม่ดีก็หายใจไปเหมือนกัน

แต่พระพุทธเจ้าหรือหลักพุทธศาสตร์ มันต้องเสมอต้นเสมอปลาย แล้วทำต่อเนื่อง
อย่างเช่นอานาปานสติ อย่างเช่นคำบริกรรมต้องต่อเนื่องแล้วเป็นเอง แต่พวกเรามันไม่
ต่อเนื่องแล้วมันขาดช่วงขาดตอน ขาดช่วงขาดตอนในการกระทำอย่างหนึ่ง ขาดช่วงขาด
ตอนในการปฏิบัติขณะปัจจุบันนั้นอย่างหนึ่ง มันถึงตกวังค์ มันถึงหายไป แล้วพอ
หายไป เราก็พยายามฟื้นฟูตรงนี้ แล้วพยายามทำให้มันคงตรงนี้ แล้วเดี๋ยวจะกลับมาได้
ประโยชน์

ถาม : แล้วก็ตอนที่นั่งสมาธิก็คือ ที่บ้านบางทีก็เป็นห้องเขาก็ดูหนังนะครับ ก็ดู
ประมาณสักห้าทุ่มเที่ยงคืนประมาณตีหนึ่ง

หลวงพ่ : หลบหลีกเอา

ถาม : ถ้าในชีวิตประจำวันนะครับ พอดีผมทำงานขับรถส่งของ ทำอะไรได้บ้าง

หลวงพ่ : ขับรถส่งของ ถ้าเราทำขับรถ เวลาถ้าเราขับรถเราก็มีสติ เรามีสติอยู่กับมัน
สติอยู่กับงานนะ นี่คือการปฏิบัติอย่างหนึ่ง อย่างเช่น เช่นเราสวดมนต์ สวดมนต์ นะโม
ดัสสะ ภควโต พุทธัง ชัมมัง สังฆัง เห็นไหมนี่ก็คือคำบริกรรมนะ เรามีสติอยู่กับมัน
กำหนดพุทโธนะ ถ้าเราขับรถขับเราอยู่กับสติยิ่งดีใหญ่ ยิ่งไม่ประมาทใหญ่ ยิ่งขับรถยิ่ง
ถูกต้องเลย

แต่เหตุการณ์อย่างนั้นเราฝึกสติเราไปเรื่อยๆ แล้วพอถึงเวลามานั่ง มันมีเวลาเราก็
มาภาวนาของเราให้ยิ่งจริงจังเข้าไปอีก คือเราทำมาจากโน้น เราทำมาจากชีวิตประจำวัน
ไป เวลาขับรถถ้าสติสมบูรณ์เห็นไหม เราจะขับรถปลอดภัยมากเลย ก็อาชีพเราเลย ดีสิ
เพราะหลวงปู่สอนไว้ ชีวิตประจำวันในรถเมล์เห็นไหมพอขึ้นรถนะนั่งรถไปที่พุทโธ
ไปสิ ลมหายใจเข้าหายใจออกสิ

โอ้เราไม่ต้องขนาดนั้นเพราะเราต้องรับผิดชอบใช้ไหม เราก็อยู่กับงานนั้นละ
แล้วพอเหลือ นี่มีหนึ่งเหลือ พอเหลือสองเหลือ วันนี้ก็เหลือ แล้ววันหน้าเอาใหม่ ฝึกไป
อย่างนี้ มันก็เป็นประโยชน์กับเรา แล้วพอมานั่งภาวนามันอีกเรื่องหนึ่งเลย เขาเรียกวัฏฏะ

รักษาคิดไว้ตลอดเวลา เวลามันจริงจังก็เข้าปึบนี้ หลับตาเลยพุทโธลงไม่ลง อันนี้ไม่มีความรับผิดชอบจากหน้าที่การงานแล้ว อันนี้รับผิดชอบตัวเอง จิตกับเรารับผิดชอบกันแล้ว เราคุมมาทั้งวันแล้ว เราดูแลใจเรามาทลอดเลย

แล้วปัจจุบันนี้เรารับผิดชอบ จิตกับเรานี้ฝึกกันเลย เราทำไปเรื่อยๆ คิดสำคัญ คิดคือความปกติของใจ แล้วคิดจะเป็นพื้นฐานของสมาธิ เพราะมีคิดมันถึงเป็นสัมมาสมาธิ เพราะขาดคิดเวลาเกิดสมาธิเป็นมิจฉาเพราะอะไร เวลาพวกคุณไสย พวกเข้าองค์ทรงเจ้า เขาก็ใช้สมาธิเหมือนกัน พอได้สมาธิแล้วเอาเป็นประโยชน์ในการทำเครื่องรางของขลังเห็นไหม

กับเรามีสมาธิแล้วเราก็มีความสงบใจของเรา เพราะอะไร เพราะถ้าเราไปทำเครื่องรางของขลังมันเป็นโทษหรือเป็นคุณล่ะ ถ้าเราใช้เป็นคุณเราก็เป็นคุณ ถ้าใช้เป็นโทษเราก็มีส่วนร่วมกับการเห็นไหม ถ้าเรามีศีลนะ คิดทำให้สมาธิเป็นสัมมาสมาธิ ถ้าไม่มีศีลเป็นระเบียบเครื่องกัน เพราะการปาณาติปาตา การรังแก การเบียดเบียนกันเห็นไหม มันผิดศีลหมดล่ะ แต่แล้วเราเบียดเบียนตนหรือเปล่า เราเบียดเบียนกิเลสหรือเปล่า เราเบียดเบียนตัวเองหรือเปล่า

เรามีศีลนี้เราบังคับตัวเองหรือเปล่า อันนี้มันเป็นเรื่องส่วนตัวไง มันเป็นเรื่องความที่เราต้องการคุณงามความดีใจ แล้วผิดศีลล่ะ นี่ก็ตัวศีลเลยล่ะ ตัวศีลคือความปกติของใจเห็นไหม ตัวศีลนี้เป็นพื้นฐานนะ พื้นฐานให้จิตมีรั้วกันไม่ให้จิตนี้ฟุ้งซ่านไปข้างนอก แล้วถ้ามันเป็นสมาธิขึ้นมา ใจตัวศีลตัวพื้นฐานของศีล จะทำให้สมาธิเราเป็นสัมมาสมาธิ ถ้าไม่มีศีลแล้วเป็นสมาธิแล้ว แหมมีพลังแล้วนะทำอะไรก็ได้ อยากรู้โน้นรู้นี้ อยากเห็นไหม มันไม่มีรั้วกัน จันเราก็รักษาของเราไป ศีลเป็นพื้นฐาน ทาน ศีล ภavana จบเนอะ เอวัง