

กระโถนข้างธรรมาสีห์

ฉบับที่ ๔๐ เดือนมิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๕๐

รูปที่ 01
หน้าปกแรก

๑. อาณาปาณสดี อสุภกรรมฐาน พรหมวิหาร ๔

ขอให้ทุกคนนั่งตัวตรงสบาย ๆ ไม่ต้องเกร็งตัว ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อทั้งหมด หุบปากสนิท ลิ้นแตะเพดานไว้ชนิดหนึ่ง หลับตาเบาๆ เหมือนกับเรามองย้อนเข้าไปในตัวเอง คือมองขึ้นไปบนศีรษะ จนกระทั่งมันโค้งลงไปเอง ลงไปอยู่ในท้อง

หายใจเข้านี้เรียกว่า พุท หายใจออกนี้เรียกว่า โธ หายใจเข้าผ่านจมูก ผ่านกึ่งกลางอก ลงไปสุดที่ท้อง หายใจออกจากท้อง ผ่านกึ่งกลางอก มาสุดที่ปลายจมูก กำหนดความรู้สึกทั้งหมดของเรา ตามไปกับลมหายใจเข้าออก

หายใจเข้า รู้สึกว่าหายใจเข้า พร้อมกับคำภาวนา หายใจออก รู้สึกว่าหายใจออก พร้อมกับคำภาวนา จะใช้คำภาวนาว่าอะไรก็ได้ แล้วแต่เราชอบ ให้ความรู้สึกทั้งหมดคือจิตของเรา อยู่กับลมหายใจเข้าออกเท่านั้น

ถ้ามันคิดถึงเรื่องอื่น นอกเหนือจากลมหายใจเข้าออก นอกเหนือจากคำภาวนาเมื่อไร ดิ่งมันกลับเข้ามาอยู่กับลมหายใจเข้าออก อยู่กับคำภาวนาเมื่อนั้น รู้ตัวเมื่อไรดิ่งมันกลับมา ทำให้เคยชินไว้นานไปมันก็จะทรงตัวได้เอง

คราวนี้กำหนดนึกถึง ภาพพระพุทธรูปที่เรารักเราชอบ จะเป็นแบบพระสงฆ์ แบบพระพุทธรูป แบบพระวิสุทธิเทพ อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ อยู่ตรงที่สุดของลมหายใจ คือแถวๆ สะดือ หายใจลงไปสุดตรงไหน ก็ตรงนั้นแหละ เป็นพระพุทธรูปองค์เล็กๆ โสสว่างอยู่ในนั้น

หายใจเข้า พระพุทธรูปก็สว่างขึ้น หายใจออก พระพุทธรูปก็สว่างขึ้น หายใจเข้า ภาพพระก็สว่างขึ้น หายใจออก ภาพพระก็สว่างขึ้น จนกระทั่งความสว่างของพระนั้นกลบกลืนเราไปด้วย ตัวเราสว่างเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพระ

หายใจเข้า พระสว่างขึ้น ตัวเรสว่างขึ้น หายใจออก พระสว่างขึ้น ตัวเรสว่างขึ้น กำหนดใจให้มันอยู่ตรงนี้ครู่หนึ่ง คราวนี้เมื่อหายใจเข้า พระสว่างขึ้น หายใจออกให้พระไหลตามลมหายใจของเราออกมา แต่ไม่ได้มาที่ปลายจมูก ให้ทำมันไปอยู่บนศีรษะของเราเลย

ภาพพระจะขยายใหญ่ขึ้น อยู่บนศีรษะของเรา หายใจเข้า ภาพพระเล็กลง ลงไปอยู่ที่ท้อง หายใจออกภาพพระใหญ่ขึ้น ขึ้นไปอยู่บนศีรษะ หายใจเข้าภาพพระเล็กลง แต่ยังคงสว่างใสเป็นปกติ ลงไปอยู่ในท้อง หายใจออกภาพพระขยายใหญ่ขึ้น ไปสว่างสดใสอยู่บนศีรษะของเรา

กำหนดความรู้สึกเท่านั้น เป็นความรู้สึกไม่ใช่ตาเห็น ขอให้เรามั่นใจว่ามีพระอยู่กับเรา จะเห็นชัดเจนนี่ไม่ชัดเจนนี่ก็ตาม เอาแค่ความมั่นใจที่สัมผัสได้เท่านั้น หายใจเข้าภาพพระไหลลงไปอยู่ที่ท้อง หายใจออก ภาพพระลอยขึ้นไปอยู่บนศีรษะ หายใจเข้าภาพพระเล็กลง หายใจออกภาพพระใหญ่ขึ้น

คราวนี้ให้ทุกคนกำหนดภาพพระให้มันอยู่บนเหนือศีรษะ น้อมจิต น้อมใจกราบลงตรงนั้น ตั้งใจว่านั่นคือ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่กำลังมาโปรดเราอยู่ เราต้องมี ความดีพอเพียง พระองค์ท่านถึงเสด็จมาโปรดเรา มาสงเคราะห์เรา

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา นั้น พระองค์ท่าน
ไม่อยู่ที่ไหนนอกจากอยู่บนพระนิพพาน เราเห็นท่านคือเรา
อยู่กับท่าน เราอยู่กับท่านคือเราย่อมพระนิพพาน

จากนั้นกำหนดใจคิดต่อจากที่เคยสอนวันก่อน วันก่อนนั้น
เราดูว่าร่างกายนี้มันไม่เที่ยงอย่างไร มีความเกิดขึ้นในเมืองต้น
เปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปในท่ามกลาง และสลายตัวไปในที่สุด

ร่างกายนี้มีแต่ความทุกข์ เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์
เจ็บเป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ พลัดพรากจากของรักของชอบใจ
เป็นทุกข์ เสรีโคเสียใจเป็นทุกข์ ปรารถนาไม่สมหวังเป็นทุกข์
กระทบกระทั่งอารมณ์ที่ไม่ชอบใจเป็นทุกข์

วันก่อนเราพิจารณาแล้วว่ามันไม่เที่ยงจริงๆ เป็นเด็กเล็ก เป็น
เด็กโต เป็นหนุ่มเป็นสาว เป็นวัยกลางคน เป็นคนชรา ในที่สุดก็ตายไป
อาจจะตายตั้งแต่ตอนเด็กก็ได้ ตอนหนุ่มตอนสาวก็ได้ ตอนชราก็ได้

แล้วมันยังมีแต่ความทุกข์ยากอยู่ตลอดเวลา อย่างน้อยๆ ก็ต้อง
เจ็บป่วย หนาวร้อน หิวกระหาย ร่างกายสกปรก ต้องคอยดูแลมันอยู่
ต้องทำหน้าที่การงาน บริหารตัวเอง บริหารหมู่คณะ ต้องกระทบกระทั่ง
กับผู้ร่วมงาน ทั้งหมดนี้มันแต่ความทุกข์

คราวนี้เรามาดูจุดสุดท้าย ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า "ร่างกายนี้
ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา" ต้องพยายามทบทวนจุดนี้บ่อย ๆ ให้มากไว้เพื่อ
สภาพจิตจะได้ยอมรับว่า มันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเราจริงๆ พระพุทธเจ้า
ตรัสไว้ว่า ร่างกายเรานี้ประกอบขึ้นจากธาตุ ๔ คือ มหาภูตรูป ได้แก่ ดิน
น้ำ ลม ไฟ

ส่วนที่แข็ง เป็นแห่งเป็นก้อน เป็นชิ้นเป็นอัน จับได้ตึงได้ เรียกว่า
ธาตุดิน นึกตามไป ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เส้นเอ็น กระดูก
อวัยวะภายในทั้งหลายอย่างปอด ตับ ม้าม หัวใจ กระเพาะอาหาร
กระเพาะปัสสาวะ ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก เหล่านี้เป็นต้น พวกนี้เป็นธาตุดิน
แยกมันไว้ส่วนหนึ่ง

ส่วนที่ไหลไปมาในร่างกายของเรา เรียกว่าธาตุน้ำ มี เลือด
น้ำเหลือง น้ำหนอง น้ำตา น้ำลาย น้ำดี ปัสสาวะ เหงื่อ ไขมันเหลว แยก
มันไว้อีกส่วนหนึ่ง

ส่วนที่พัดไปมาในร่างกายของเรา เรียกว่าธาตุลม คือ
ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ลมที่ค้างในท้อง ในไส้ในกระเพาะ เรียกว่า
แก๊ส ลมที่พัดขึ้นเบื้องสูง พัดลงเบื้องต่ำ พัดไปทั่วร่างกาย เรียกว่า
ความดันโลหิต เหล่านี้แยกไว้อีกส่วนหนึ่ง

ความอบอุ่นที่มีอยู่ในร่างกาย เรียกว่าธาตุไฟ ได้แก่ ไฟธาตุ
ที่กระตุ้นร่างกายให้เจริญเติบโต ที่เผาผลาญร่างกายให้ทรุดโทรมลง
ที่สันดาบช่วยย่อยอาหาร ที่ให้ความอบอุ่นไปทั่วร่างกายของเรา
แยกไว้อีกส่วนหนึ่ง

ส่วนแรกเป็นธาตุดิน กองมันไว้ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ
กระดูก เส้นเอ็น ตับ ไต ลำไส้ ปอด อวัยวะภายในภายนอกทั้งหลายทั้งปวง
ส่วนที่สองคือธาตุน้ำ ได้แก่ เลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง น้ำตา
น้ำลาย น้ำดี เหงื่อ ปัสสาวะ ไขมันเหลว แยกไว้อีกกองหนึ่ง

ส่วนที่เป็นธาตุลม คือ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ลมในท้อง
ในไส้ ลมที่พัดไปเบื้องสูง พัดลงเบื้องต่ำ พัดไปทั่วร่างกาย แยกไว้

อีกส่วนหนึ่ง

ส่วนที่ให้ความอบอุ่นในร่างกาย เป็นธาตุไฟ คือ ไฟธาตุที่กระตุ้นร่างกายให้เจริญเติบโต ไฟธาตุที่เผาผลาญร่างกายให้ทรุดโทรมลง ไฟธาตุที่ช่วยสันดาปย่อยอาหาร แยกไว้อีกส่วนหนึ่ง

นี่คือดิน นี่คือน้ำ นี่คือลม นี่คือไฟ แล้วตัวเราของเราอยู่ที่ไหน เมื่อเอาดิน น้ำ ไฟ ลม เหล่านี้มาประกอบกันเข้า มีปัญจสาขา คือ หหนึ่งศิวะ สองแขน สองขา จิตคือตัวเรามาอาศัยอยู่ชั่วคราว

ตามบุญตามกรรมที่เราสร้างมา เราก็ไปยึดไว้ นี่ตัวกู นี่ของกู แต่ความจริงแล้วไม่ใช่ มันเป็นแค่เปลือก เหมือนกับเปลือกหอย เหมือนกับกระดองเต่า เหมือนกับรถยนต์ เปลือกหอยกับกระดองเต่านั้น เป็นคนละเรื่องกับตัวหอยหรือตัวเต่า รถยนต์นั้นเป็นคนละเรื่องกับคนขับรถ

ตอนนี้เราเห็นแล้วว่ามันเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ เท่านั้น ไม่มีอะไรเป็นเราเป็นของเราเลย จะเป็นหญิงเป็นชาย เป็นคนเป็นสัตว์ ล้วนแล้วแต่เกิดจากธาตุ ๕ นี้ทั้งสิ้น ประกอบไปด้วย ปัญจสาขา หหนึ่งศิวะ สองแขน สองขา ประกอบไปด้วยทวารทั้ง ๔ ที่มีแต่ความสกปรกหลังไหลออกมาเป็นปกติ

ถ้าธาตุใดธาตุหนึ่งบกพร่อง มันก็เจ็บ มันก็ป่วย ถ้าหากว่าขาดธาตุใดธาตุหนึ่งไปเลย มันก็ตาย ถ้าธาตุลมขาดไป ธาตุไฟก็ดับ เมื่อไม่มีธาตุไฟคอยควบคุม คอยเผาผลาญไว้ ธาตุน้ำก็ล้นเกิน ดินธาตุดินที่เป็นส่วนใหญ่ของร่างกายอัดพองขึ้นมา

ผ่านกาลเวลานานเข้า ธาตุน้ำยิ่งล้นเกินมากเข้า ร่างกายก็ปริ

ก็แตก มีแต่น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง ไหลโหมไปทั้งกาย สัตว์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นนกแร้ง นกตะกรุม สุนัข เหี้ย ตะกวดทั้งหลาย ก็มาฉีกมาทั้งมาดิ่งมาลาก เอาไปกินเป็นอาหาร

ดับได้ ไล่ ปอด เนื้อหนังมังสา โคนทิ้งกระจัดกระจาย ส่งกลิ่นเหม็นคลอบไปไกล หลายๆ ร้อยเมตร นี่คือสภาพร่างกายที่แท้จริงของเรา นี่คือสภาพร่างกายที่แท้จริงของคนที่เรารัก นี่คือสภาพร่างกายที่แท้จริงของสรรพสัตว์ทั้งหลาย ดูมันไว้ให้ชัดเจน

พอถูกฉีกถูกทิ้ง ถูกดึงถูกลาก เนื้อหนังมังสา หมดไปแล้ว โครงกระดูกอาจจะยังคงค้ำอยู่เพราะเส้นเอ็นยังมี เมื่อผ่านการชะของฝน ผ่านการเผาของแดด ผ่านการพัดโกรกของลม เส้นเอ็นก็ค่อย ๆ เปื่อยสลายไป

โครงกระดูกก็หลุดลุ่ยกระจัดกระจาย กะโหลกศีรษะกระเด็นไปทางหนึ่ง กระดูกฟันไปทางหนึ่ง กระดูกกรามล่างไปทางหนึ่ง กระดูกคอที่เป็นข้อๆ ไปทางหนึ่ง กระดูกไหปลาร้าที่เหมือนกับสามเหลี่ยมสองอันมาชนกันไปทางหนึ่ง

กระดูกหัวไหล่ กระดูกต้นแขน กระดูกข้อศอก กระดูกปลายแขน กระดูกข้อมือ กระดูกฝ่ามือ ตลอดจนถึงมือ กระจัดกระจายไปทางหนึ่ง กระดูกสันหลังที่เป็นข้อๆ มีกระดูกซี่โครงยึดโยงอยู่กับกระดูกหน้าอก ก็หลุดเป็นข้อๆ หลุดเป็นวงๆ กลิ้งเกลื่อนไป

กระดูกบั้นเอวที่เป็นข้อๆ สำหรับก้มได้เงยได้ มีทั้งข้อต่อกระดูกและหมอนรองกระดูก ก็หลุดลุ่ยไปเป็นชิ้นๆ กระดูกเชิงกราน หรือส่วนที่เราใช้นั่ง โค้งๆ เว้าๆ มีช่องว่างอยู่ตรงกลาง กระเด็นไปทางหนึ่ง

กระดุกกันยกที่เป็นปลายแหลมๆ เป็นชิ้นๆ กระเด็นไปทางหนึ่ง

กระดุกต้นขา กระดุกท่อนขา กระดุกหัวเข่า กระดุกหน้าแข้ง กระดุกข้อเท้า กระดุกฝ่าเท้า กระดุกสันเท้า กระดุกนิ้วเท้า ตลอดจน เล็บเท้าทั้งปวง หลุดลุ่ยกระจัดกระจาย ไม่มีอะไรเหลืออยู่เป็นรูปร่างอีกเลย

ลองดูย้อนกลับมามากี่หนี่ง จากเล็บเท้า นิ้วเท้า ฝ่าเท้า ข้อเท้า สันเท้า หน้าแข้ง หัวเข่า ต้นขา โคนขา เขิงกราน ก้นกบ บั้นเอว สันหลัง หน้าอก ซี่โครง ไหล่ลาว่า หัวไหล่ ต้นแขน ข้อศอก ปลายแขน ข้อมือ ฝ่ามือ นิ้วมือ เล็บมือ ต้นคอ กรามล่าง ฟัน กะโหลกศีรษะ

ประกอบขึ้นมาเป็นตัวใหม่ แล้วปล่อยมันสลายนลงไป สลายลงไปแล้วประกอบขึ้นมาเป็นตัวใหม่ จากนั้นปล่อยมัน สลายลงไปอีก คูมันอยู่อย่างนี้ให้เห็นจริงๆ นี่คือสภาพที่แท้จริง ของร่างกายของเรา

สภาพที่แท้จริงของความเป็นหญิง ความเป็นชาย ความเป็นคน ความเป็นสัตว์ มันเหมือนกันทั้งสิ้น คือเป็นเพียงธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ที่เรายืมโลกมาใช้ชั่วคราว ถึงเวลา ก็เสื่อมสลายตายพัง ดินให้แก่โลกไปตามเดิม

ระหว่างที่อาศัยมันอยู่ก็มีแต่ความไม่เที่ยง มีแต่ความทุกข์ ในที่สุดมันก็เสื่อมสลายตายพังไป ไม่มีอะไรเหลืออยู่เลย จาก กระดุกใหม่ๆ สีขาว ผ่านการเผาของแดด ผ่านการพุดโรกรของลม ผ่านการชะของฝน ก็ค่อยๆ แก่ลงๆ

ในที่สุดก็เปื่อยสลาย กลายเป็นฝุ่น จมลงดินไป ไม่มีอะไรเหลือ อยู่อีก แม้แต่น้อยหนึ่กก็ไม่มี ตัวเรา ตัวเขา คน สัตว์ วัตถุธาตุ สิ่งของ

บ้าน เรือนโรง ภูเขา ป่าไม้ อะไรก็ตาม ไม่มีเหลืออยู่เลย แม้แต่นิดเดียว ก็ไม่มี สลายทั้งหมด ตายทั้งหมด พังทั้งหมด คงอยู่ไม่ได้ เกิดขึ้นมา เมื่อไรก็เป็นอย่างนี้ ไม่เที่ยงอย่างนี้ เป็นทุกอย่างอย่างนี้ ไม่มีตัวตน ให้ยึดมั่นอย่างนี้

ดังนั้น เราควรจะไปอยู่ที่ไหน ถึงจะพ้นจากความทุกข์นี้ องค์สมเด็จพระชินสีห์บรมศาสดาสมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านค้นพบว่า มีสถานที่ที่เป็นเอกกันตรมสุข เป็นสถานที่ที่หลุดพ้น ไม่ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่ต้องทุกข์อีก นั่นคือ พระนิพพาน

ให้ทุกคนเอากำลังใจ เกาะภาวองค์สมเด็จพระสมมาสัมพุทธเจ้า ใครยกจิตขึ้นพระนิพพานได้ ขึ้นไปกราบพระพุทธรูปท่านนั้น ตั้งใจเอาไว้ว่า ถ้าหากว่าเราตาย เราขอมาอยู่ที่นี้แห่งเดียว เอาใจจดจ่ออยู่ เบื้องพระพักตร์องค์สมเด็จพระสมมาสัมพุทธเจ้า

ถ้ามันยังหายใจอยู่ กำหนดรู้ว่ามันหายใจอยู่ ถ้ามันไม่หายใจ กำหนดรู้ว่ามันไม่หายใจ ถ้ามันภาวนาอยู่ กำหนดรู้ว่ามันภาวนาอยู่ ถ้ามันไม่ภาวนา กำหนดรู้ว่ามันไม่ภาวนา เอาใจจดจ่อมันคง อยู่กับองค์สมเด็จพระสมมาสัมพุทธเจ้าบนพระนิพพานนั้น

ตั้งใจแผ่เมตตาไปสู่สรรพสัตว์ทั้งหลาย ทุกท่านล้วนแล้วแต่เป็น เพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งสิ้น เราปรารถนาความสุข อย่งไร เขาทั้งหลายก็ปรารถนาความสุขอย่างนั้น เราปรารถนา ที่จะพ้นทุกข์อย่างไร เขาก็ปรารถนาที่จะพ้นทุกข์อย่างนั้น

กำหนดภาพพระพุทธรเจ้าให้สว่างไสว แผ่กว้างออกไปเรื่อยๆ คิดว่านั่นคือความเมตตาจากเรา ที่ส่งไปสู่สรรพสัตว์โดยทั่วหน้า

กำหนดใจสบายๆ คิดง่าย ๆ ว่า

“...มนุษย์ทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลาย ผู้เป็นเพื่อนทุกข์เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ผู้ที่ชีวิตของท่านทั้งหลายเหล่านั้น ได้ตกลงไปแล้ว ขอให้ท่านทั้งหลายเหล่านั้น จงไปเสวยสุข ในสุคติภพโดยทั่วหน้ากันเถิด...”

กำหนดความสว่างแก่กว้างออกไปเรื่อย ๆ เต็มทั้งสถานที่นี้ วัตินี้ บ้านนี้ ตำบลนี้ อำเภอนี้ จังหวัดนี้ กว้างออกไปทุกที่ๆ กำหนดใจคิดว่า

“...มนุษย์ทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลาย ผู้เป็นเพื่อนทุกข์เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ผู้ที่ชีวิตของท่านทั้งหลายเหล่านั้น ตกอยู่ในความทุกข์ยาก เศร้าหมอง เดือดร้อน ลำเค็ญ ทุกข์กาย ทุกข์ใจ เจ็บไข้ได้ป่วย พิกลพิการใด ๆ ก็ดี ขอให้ท่านทั้งหลายเหล่านั้น จงล่วงพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายนั้นเถิด...”

กำหนดใจแก่กว้างออกไปเรื่อย ๆ ครอบคลุมไปทั้งประเทศ ครอบคลุมไปทั้งโลก ครอบคลุมไปทั้งจักรวาล โลกเราเหมือนกับอะไรเล็กๆ นิดเดียวอยู่ใต้ร่างกายของเรา ตัวเราที่เป็นเครื่องส่งผ่านของ พระมหากรุณาธิคุณ แห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บัดนี้ตัวเราใหญ่โตเต็มไปทั้งแผ่นดินแผ่นฟ้า มีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า กลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับเรา ตั้งใจว่า

“...มนุษย์ทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลาย ผู้เป็นเพื่อนทุกข์เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ผู้ที่ชีวิตของท่านทั้งหลายเหล่านั้น มีความสุขความเจริญดีอยู่แล้ว ขอให้ท่านทั้งหลายเหล่านั้น จงมีความสุขความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปเถิด...”

กำหนดใจกว้างออกไป กว้างออกไป ไปถึงทุกจักรวาล ไปทุกดวงดาว ไปทุกภพทุกภูมิ ตั้งแต่สัตว์นรก เปต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน มนุษย์ เทวดา มาร พรหม จนกระทั่งพระทั้งหมดบนพระนิพพาน พระเมตตาแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงแผ่ไปถึงท่านทั้งหลายเหล่านั้น ทุกภพทุกภูมิ ทุกหมู่เหล่า ตั้งใจว่า

“...มนุษย์ทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลาย ผู้เป็นเพื่อนทุกข์เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น จงอย่าได้มีเวรมีกรรมและเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย ขอให้ท่านทั้งหลายเหล่านั้นพึงเสียสละให้ปันช่วยเหลือเกื้อกูลแก่ผู้ที่ตกอยู่ในความทุกข์ยากยิ่งกว่าตนให้พ้นทุกข์ เพื่อยุติโลกทั้งหลายไปสู่สันติสุขอันสมบูรณ์ด้วยเถิด...”

ตอนนี้ตัวเรากลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพระนิพพาน ตั้งใจว่า วันนี้ถ้าถึงอายุขัยตายไป เรา ก็ขอยุติ สถานที่ที่นี้ อยู่กับองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่นี้ คือพระนิพพาน

ตั้งใจว่า ในวันนี้ เราจะประกอบกิจการงานอะไรก็ตาม ถ้าเกิดอุบัติเหตุอันตรายถึงแก่ชีวิตลง เราขอมาอยู่กับองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่นี้ คือพระนิพพาน กำหนดใจสบาย ๆ เอาไว้ตรงจุดนี้

แล้วค่อย ๆ คลายสมาธิออกมา โดยกำหนดสติรู้อยู่ตลอดเวลา แบ่งความรู้สึกส่วนหนึ่งสัก ๒๐ - ๓๐ เปอร์เซ็นต์ นึกถึงภาพพระ นึกถึงพระนิพพานไว้ดังนี้ อีก ๗๐ - ๘๐ เปอร์เซ็นต์ เราจะทำหน้าที่ของเราคือ สวดมนต์ - ทำวัตร ต่อไป

กระโถนข้างธรรมมาสน์

ตั้งใจว่า ผลานิสงส์ที่ได้จากการเจริญกรรมฐานก็ดี จากการศึกษาคัมภีร์เป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา ก็ดี ลุกตั้งความปรารถนาไว้หนึ่งเดียวคือ พระนิพพานนี้ อย่าลืมแบ่งความรู้สึกส่วนหนึ่งเกาะไว้ตลอดเวลา แม้จะทำอะไรก็ตาม อย่าทิ้งความรู้สึกจากพระอย่างทิ้งความรู้สึกจากพระนิพพาน

พระครูธรรมธรเล็ก สุขุมมปัญญา
วันเสาร์ที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๔๖



งานทำบุญถวายหลวงพ่อสาย วัดท่าขนุน มีทุกวันที่ ๑๔ ของเดือน แต่งานใหญ่จริงๆ ต้อง ๑๔ กันยายน ของทุกปี

กระโถนข้างธรรมมาสน์

๒. อานาปานสติ พุทธานุสติ

ทุกคนนั่งในท่าสบายของตัว นั่งตัวตรงๆ บาลีบอกว่า “อุชุกาย” ตั้งกายให้ตรง แต่ไม่ใช่เกร็งร่างกาย เป็นการนั่งตัวตรงตามสบายๆ อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง กล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่ง อย่าไปเกร็ง อย่าไปฝืนมัน ปิดปากลงเบาๆ ปลายลิ้นแตะเพดานไว้ และไม่ใช่กด

หลังตาลง เหมือนกับเรานึกย้อนเข้าไปในกะโหลกศีรษะของเรา จนกระทั่งมันค่อยๆ ไหลลงไปนอก ลงไปสุดที่ท้อง กำหนดความรู้สึกทั้งหมด อยู่ที่สุดของลมหายใจที่ท้อง หายใจเข้านึกว่า พุท หายใจออกนึกว่า โธ หรือ ใช้คำภาวนาใดก็ได้ที่เราถนัด ที่แนะนำให้ใช้พุทโธ เพราะว่าสันติ สามารถจับคำภาวนาได้ง่าย

กำหนดลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าผ่านจมูก ผ่านกึ่งกลางออก ลงไปสุดที่ท้อง หายใจออก ออกจากท้อง ผ่านกึ่งกลางออก มาสุดที่ปลายจมูก การกำหนดลมหายใจนั้น ไม่ใช่การบังคับลมหายใจ เป็นการกำหนดความรู้สึกตามลมหายใจเข้าไป

ร่างกายมันต้องการลมหายใจแรงก็ดี ต้องการเบาก็ดี ต้องการยาวก็ดี ต้องการสั้นก็ดี เราแค่กำหนดรู้เท่านั้น เอาความรู้สึกทั้งหมดของเรา อยู่กับลมหายใจเข้าออกเฉพาะหน้า ถ้ามันส่งไปที่อื่น ไปนึกถึงเรื่องอื่น ใจตั้งมันกลับมาอยู่กับลมหายใจเข้าออกใหม่

พอมันเคลื่อนไปเราก็ง่วงมันกลับมา พอมันเคลื่อนไปเราก็ง่วงมันกลับมา เมื่อทำไปนานๆ ความคล่องตัวมีมากขึ้น อารมณ์ใจเริ่มทรงตัว แคนึกเท่านั้น ความรู้สึกทั้งหมดก็จะอยู่กับลมหายใจเข้าออกทันที

ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เป็นพื้นฐานใหญ่ของกรรมฐาน หึ่งปวง ถ้าไม่มีลมหายใจเข้าออก สติจะไม่ตั้งมั่นทรงตัว สมาธิจะเกิดได้ยาก ดังนั้น การปฏิบัติในทุกวัน เราจึงลมหายใจเข้าออกไม่ได้ หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่

คราวนี้กำหนดความรู้สึกทั้งหมดของเรา ไว้ที่จุดสุดของลมหายใจ คือไว้ที่ท้อง มันจะเป็นฐานที่ ๓ ฐานที่ ๗ อย่างไรแล้วแต่เราถนัด ให้รู้วาลมหายใจมันลงไปสุดตรงนั้น

จากนั้น นึกถึงภาพพระพุทธรูปองค์ใดองค์หนึ่ง ที่เรารักเราชอบมากที่สุด จะเป็นพระปางอะไรก็ได้ ยืน เดิน นั่ง นอน อย่างไม่รู้ได้ เป็นภาพพระพุทธรูปเจ้าในลักษณะพระสงฆ์ก็ได้ ในลักษณะพระวิสุทธิเทพก็ได้ เอาภาพพระนั้นไว้ตรงที่จุดของลมหายใจ

เมื่อหายใจเข้า ให้ไปสุดที่พระพุทธรูป เมื่อหายใจออก พระพุทธรูปไหลตามลมหายใจออกมา หายใจเข้าพระพุทธรูปองค์เล็กๆ ใสสว่าง ไหลตามลมเข้าไป ผ่านกึ่งกลางอก ลงไปสุดที่ท้อง หายใจออก ภาพพระพุทธรูป ไหลออกจากท้องผ่านกึ่งกลางอก มาสุดที่ปลายจมูก หายใจเข้าภาพพระไหลเข้า สว่างใสอยู่ในท้อง หายใจออกภาพพระไหลออก สว่างใสอยู่ที่ปลายจมูก ทำอย่างนี้ให้ได้ระยะหนึ่ง

แล้วกำหนดใจให้หนึ่งอยู่ที่ภาพพระซึ่งอยู่ในท้อง หายใจเข้า พระก็สว่างขึ้น หายใจออกพระก็สว่างขึ้น หายใจเข้าพระก็สว่างขึ้น หายใจออกพระก็สว่างขึ้น ให้อยู่หนึ่งอยู่ที่ท้อง กำหนดความรู้สึกหยุดอยู่ที่ท้องแห่งเดียว

คราวนี้กำหนดความรู้สึก เลื่อนภาพพระขึ้นมาตรงจุดกลางอก

ตรงที่เรารู้สึกวาลมหายใจผ่านแรงที่สุด หายใจเข้าลมหายใจเข้าที่จมูก ผ่านองค์พระที่ใสสว่างอยู่กลางอก ลงไปสุดที่ท้อง

ความรู้สึกส่วนใหญ่ อยู่ที่องค์พระที่อยู่กลางอก หายใจออก จากท้อง ผ่านภาพพระที่สว่างใสอยู่กลางอก มาสุดที่ปลายจมูก หายใจเข้า ภาพพระอยู่กลางอกสว่างใส หายใจออกภาพพระที่อยู่กลางอกสว่างใส

แล้วกำหนดความรู้สึก เลื่อนภาพพระขึ้นมาอยู่ในศีรษะของเรา จะชัดหรือไม่ชัดไม่เป็นไร ให้เรามั่นใจว่ามีภาพพระอยู่ก็ใช้ได้ อย่าไปใช้สายตาดับคับเห็น เอาความรู้สึกเท่านั้น ว่านั่นเป็นองค์พระ ภาพพระอยู่ในศีรษะของเรา

หายใจเข้าลมหายใจเข้าที่จมูก ภาพพระสว่างใสอยู่ในศีรษะของเรา ลมหายใจผ่านอกลงไปสุดที่ท้อง หายใจออกลมหายใจออกจากท้อง ผ่านกึ่งกลางอกลงมาสุดที่ปลายจมูก แต่ภาพพระนั้นสว่างใสอยู่ในศีรษะของเรา หายใจเข้าภาพพระในกะโหลกศีรษะของเราสว่างใสไปทั่ว หายใจออกภาพพระในกะโหลกศีรษะของเราสว่างใสไปทั่ว

คราวนี้กำหนดความรู้สึกทั้งหมด เลื่อนภาพพระไปตรงหน้าของเรา กะว่าอยู่ห่างสักประมาณช่วงแขนเอื้อมถึง ไปสว่างใสลอยอยู่ ข้างนอกตรงหน้า หายใจเข้าภาพพระก็สว่าง หายใจออกภาพพระก็สว่าง เอาใจจดจ่ออยู่กับภาพพระตรงหน้าของเรา อย่าใช้สายตา ให้กำหนดความรู้สึกสบายๆ

ขออีกทีอย่าใช้สายตา จะเห็นชัดหรือไม่ชัดก็ตาม ให้เรารู้สึกว่ามีภาพพระอยู่ตรงหน้าก็ใช้ได้แล้ว หายใจเข้าภาพพระตรงหน้าเรา สว่างใส หายใจออกภาพพระตรงหน้าเราสว่างใส

จากนั้นกำหนดความรู้สึกทั้งหมด เลื่อนภาพพระไปอยู่
ด้านหลังของเรา ในระดับเดียวกับศีรษะของเรา หันหน้ามาด้านเดียวกับ
กับเรา หายใจเข้านี่ถึงภาพพระข้างหลังสว่างไสวอยู่ หายใจออกนี่ถึง
ภาพพระข้างหลังที่สว่างไสวอยู่

พุท...โธ ภาพพระข้างหลังสว่างไสว พุท...โธ ภาพพระข้างหลัง
สว่างไสว นึกอย่างนั้น ความรู้สึกย่อให้เลื่อนไปที่อื่น ถ้าจะรู้ลมหายใจ
เข้าออกพร้อมคำภาวนา ให้เป็นความรู้สึกส่วนน้อย สัก ๒ ส่วน ๓ ส่วน
เท่านั้น อีก ๗ ส่วน ๘ ส่วนของเรา ให้กำหนดนั่งอยู่ที่ภาพพระเท่านั้น

แล้วกำหนดความรู้สึกทั้งหมด เลื่อนภาพพระขึ้นไปอยู่บนศีรษะ
ภาพพระลอยเหนือศีรษะของเรา สว่างไสวอยู่ตรงนั้น ตอนที่เราไม่ต้อง
ไปสนใจเรื่องปลายจมูก หายใจเข้าคิดว่า ลมหายใจขาวสะอาดไหล
จากพระ ผ่านกระหม่อมของเรา ลงไปที่อก ลงไปที่ท้อง

หายใจออก ลมหายใจไหลออกจากท้อง ผ่านกึ่งกลางอก ออกไป
ทางกระหม่อม สุดท้ายพระนั้น หายใจเข้า เหมือนเราหายใจจาก
เหนือศีรษะลงไป หายใจออก เหมือนกับออกไปที่เหนือศีรษะ
ที่ตรงภาพพระนั้น ให้กำหนดความรู้สึกส่วนใหญ่อยู่ที่ภาพพระ

ภาพพระสว่างไสวเหนือศีรษะของเรา หายใจเข้า ลมหายใจที่
ขาวใสสะอาด ไหลตามลงไปสุดที่ท้อง หายใจออก ลมหายใจที่ขาว
ใสสะอาด ไหลออกไปสุดที่องค์พระ กำหนดความสว่างไสวของพระ
ลงมาให้คลุมกายเราที่เล็กน้อยๆ

อย่ากำหนดพรตพรากทีเดียว ค่อยๆ สว่างลงมาที่ศีรษะ
สว่างลงมาถึงลูกตา ถึงระดับดวงตา ถึงระดับใบหู ถึงระดับคาง สว่างลงไป

ถึงหัวไหล่ ถึงต้นแขน ถึงกลางอก ถึงท้อง ถึงเชิงกราน ถึงตลอดทั้งร่างกาย
หายใจเข้า ภาพพระสว่างขึ้น ตัวเราก็ดำมืดขึ้น หายใจออก
ภาพพระสว่างขึ้น ตัวเราก็ดำมืดขึ้น หายใจเข้าภาพพระสว่าง ตัวเราสว่าง
หายใจออกภาพพระสว่าง ตัวเราสว่าง แล้วกำหนดความรู้สึกใหม่

หายใจเข้า ภาพพระไหลจากศีรษะลงไปอยู่ที่ท้อง จากองค์ใหญ่
เป็นเล็ก ลงไปสุดอยู่ที่ท้อง หายใจออก ภาพพระไหลออกจากท้อง ขึ้นไป
อยู่บนศีรษะ กลายเป็นองค์ใหญ่ หายใจเข้าองค์เล็กลงไปสุดที่ท้อง
หายใจออกองค์ใหญ่ไปอยู่ที่ศีรษะ พุท...โธ ภาพพระใสๆ ไปอยู่ที่ท้อง
เป็นองค์เล็ก พุท...โธ ภาพพระใสๆ ขึ้นไปอยู่ที่ศีรษะเป็นองค์ใหญ่

คราวนี้ให้กำหนดใจนิ่งอยู่ที่ภาพพระบนศีรษะ น้อมจิตน้อมใจ
กราบลงตรงจุดนั้น ให้ตั้งใจว่านั่นคือ "องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า"
ขณะนี้พระองค์ท่านเสด็จมาโปรดเราแล้ว

การที่จะเกิดมาเป็นคนสักชาติหนึ่งกับแสนยาก เกิดมาแล้ว
จะได้พบพระพุทธเจ้ากับแสนยาก พบพระพุทธเจ้าแล้วจะได้ฟังธรรม
กับแสนยาก ได้ฟังธรรมแล้วจะเกิดความเลื่อมใสกับแสนยาก เลื่อมใสแล้ว
จะปฏิบัติตามให้ได้ผลกับแสนยาก

ตอนนี้ เดียวนี้ ปัจจุบันนี้ องค์สมเด็จพระชินสีห์บรมศาสดา
สัมมาสัมพุทธเจ้า ประทับอยู่เหนือเศียรเหนือเกล้าของเรา พระรัศมีที่ใส
สว่างครอบคลุมลงมา ทำให้ทั้งร่างกายและจิตใจของเราสว่างไสวไปหมด

พระพุทธรูปเจ้าทรงเป็นอัจฉริยมนุษย์สุดประเสริฐ มีพระ
ปัญญาคุณอันล้ำเลิศ สามารถตรัสรู้พบเห็นอริยสัจที่ไม่ใครพบเห็นได้
พระองค์มีพระกรุณาคุณอันยิ่งใหญ่ ทรงตราตรำพระวรกายสั่งสอน

สัตว์โลกอยู่ ๔๕ ปีเต็มๆ

๔๕ ปีที่พระองค์ท่าน อดดาหับขบดานอนสอนพวกเรา เนื่องจากเพราะเห็นว่าพวกเราโปรดได้สงเคราะห์ได้ ในแต่ละคืน พระองค์ท่านจะได้อบรมสักชั่วโมง สองชั่วโมงก็แสนยาก ในบาลีสถาถึง พุทธกิจ ๕ ประการไว้ว่า

“**ปุปพัตถเห ปินทปาตัญ จะ**” เข้าขึ้นมาเสด็จออกบิณฑบาต พระองค์ท่านเสด็จบิณฑบาตตลอดพระชนม์ชีพ

“**สายณเห ธัมมเทสนัง**” ตอนบ่ายทรงเทศน์โปรด สั่งสอนประชาชน

“**ปโทเส ภิกขุโฆวาทัง**” คำลงมาให้อโฆวาทสั่งสอนพระภิกษุ ภิกษุณี สามเณร สามเณรี และสิกขมาณาทั้งหลาย

“**อิตทริตเต เทวปัญหานัง**” เกี่ยวคืนไปแล้วแก้ปัญหาให้กับ เทวดา พรหม ที่เขาสงสัย หรือเทศน์โปรด เทวดา พรหม ที่มาขอฟังธรรม

“**ปัจจุเสว คเตกาเล ภพทาภพ เว โลกะนัง**” พอใกล้รุ่ง อย่างเช่นตอนนี้ เวลาที่พระองค์ท่านก็จะสอดส่อง ตรวจสอบอุปนิสัยสัตว์โลก ว่าสมควรจะเสด็จไปโปรดผู้ใด สรุปแล้วลองคิดง่าย ๆ ดูว่า พระองค์ท่าน มีเวลาอบรม คือนอนอย่างพวกเราคืนหนึ่งก็ชั่วโมง

พระองค์ทรงรำลึกว่าพระวรกายลักษณะนี้ ๔๕ ปีเต็มๆ ด้วย พระกรุณาคุณอันยิ่งใหญ่ เพื่อสงเคราะห์พวกเรา เห็นว่าพวกเราสอนได้ มีโอกาสที่จะทำเพื่อความหลุดพ้นได้ พระองค์ท่านทุ่มเทชีวิต จนกระทั่งวาระสุดท้ายก็เพื่อพวกเรา และขณะนี้พระองค์ท่าน เสด็จอยู่เหนือเศียรเหนือเกล้าของเรา พร้อมทั้งจะสนับสนุนความดีในทุกๆ

ด้านของเรา พร้อมทั้งจะรับเราไปสู่พระนิพพาน

พระองค์ท่านประทับอยู่อย่างนั้น ทุกวันทุกเวลา ไม่ได้ไปไหน แต่เราเคยเอาจิตใจเจอกับพระองค์ท่านสักวันละทำไหวก็นาที ก็ชั่วโมง หรือว่าสัปดาห์โดยสิ้นเชิง พระองค์ท่านประกอบไปด้วย**พระบริสุทธิ์คุณ** คือชำระจิตใจของพระองค์ท่านให้ผ่องใสจากกิเลสได้อย่างวิเศษยิ่ง ไม่มีใครทำได้ดีกว่าพระองค์ท่านอีกแล้ว

เมื่อประกอบไปด้วยพระปัญญาคุณอันล้ำเลิศ พระกรุณาคุณอันยิ่งใหญ่ พระบริสุทธิ์คุณอย่างสิ้นเชิง นี่แหละ...พระองค์ท่านถึงเป็น พระพุทธเจ้า คำประพันธ์สรรเสริญคุณพระพุทธรเจ้าเราสวดอยู่ทุกวันนี้ว่า **อิตปิโสภควา** แม้เพราะเหตุนี้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ของเรานั้น

อรหัง เป็นพระผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธโ ตรัสรู้เองโดยชอบ

วิชชาจรณสัมปັນโน ถึงพร้อมไปด้วยความรู้และความประพฤติ ที่ดีทั้งปวง

สุตโต พระองค์ท่านไปดีแล้ว ในทางโลกนั้นจะไปไหนก็ตาม พระองค์ก็สร้างบุญกุศลอันยิ่งใหญ่ให้เกิด ปลูกฝังธรรมะในจิตใจของคน ในทางธรรมนั้น พระองค์ท่านไปสู่พระนิพพานแน่นอนแล้ว

โลกะวิทู เป็นผู้รู้แจ้งในโลก โลกคือหมู่สัตว์ ก็ภาพก็ภูมิ ก็หมู่ก็เหล่า พระองค์ท่านรู้แจ้งเห็นจริงหมด ใครสร้างกรรมอย่างไร ถึงได้รับผลของความทุกข์ พระองค์ท่านรู้หมด ใครสร้างบุญอย่างไร ถึงได้รับผลของความ สุข พระองค์ท่านรู้หมด

จะท้ออย่างไร ถึงจะหลุดพ้นจากความทุกข์โดยสิ้นเชิง พระองค์ท่านรู้ทั้งหมด รู้โลกภายในคือภายใน รู้โลกภายนอก คือภายนอกอื่น รู้โอกาสโลก คือโลกที่เป็นที่อยู่ทั้งหมดนี้ ตลอดถึงดวงดาวในห้วงจักรวาล พระองค์ท่านรู้หมด รู้ครบถ้วน จึงชื่อว่าโลกะวิทู

อนุตตโร ปุริสทัมมะสารถิ ทรงเป็นสาวที่ดีคือผู้ควบคุม ผู้ฝึกสอน ที่ยอดเยี่ยม ไม่มีใครเหนือไปกว่านี้อีกแล้ว

สัตถา เทวมนุสสาหัง พระองค์ท่านเป็นศาสดา คือ เป็นครูของทั้งมนุษย์และเทวดา สอนทั้งคน ทั้งเทวดา นางฟ้า พรหม เป็นต้น

พุทโธ ทรงเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน มีสติมั่นคงอยู่ตลอดเวลา จะหลับจะตื่น จะยืนจะนั่ง พระองค์ท่านรู้ด้วยตลอด รู้ว่าร่างกายนี้มันทุกข์ รู้ว่าสรรพสัตว์ทั้งหลายจมอยู่ในกองทุกข์ รู้ว่าร่างกายนี้มันต้องตาย หายใจเข้าไม่หายใจออก มันก็ตาย หายใจออกไม่หายใจเข้า มันก็ตาย รู้ว่าตายแล้ว พระองค์ท่านไปพระนิพพาน

ภควา คือเอา ๒ ศัพท์ว่าเป็นผู้มีโชค เสด็จไปที่ใดก็ตาม สร้างความสมบูรณ์พูนสุขทั้งร่างกายและจิตใจ ทั้งอริยทรัพย์และโลกิยทรัพย์ แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย อีกศัพท์หนึ่งกล่าวว่า เป็นผู้เจ้าแห่งแจกธรรม คือนำธรรมะไปสั่งสอนคนอื่นเขา พระองค์ท่านตรัสรู้ได้ด้วยพระองค์เอง แล้วสอนธรรมะนั้นแก่ผู้อื่น ให้ตรัสรู้ตาม

บัดนี้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่เป็นอัจฉริยะมนุษย์ สุดประเสริฐ ฉลาดกว่าผู้ใด ประทับอยู่เหนือเศียรเหนือเกล้าของเราแล้ว ทุกวันทุกเวลาในแต่ละวัน ให้เอาจิตจดจ่ออยู่กับพระองค์ท่าน ให้มากที่สุด

ตั้งใจว่า นี่คือองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ของพวกเรา พระพุทธเจ้าไม่อยู่ที่ไหนเลย นอกจากพระนิพพาน เราเห็นท่านคือเราอยู่กับท่าน เราอยู่กับท่านคือ เราอยู่บนพระนิพพาน

เอาใจเกาะภาพนี้ไว้ คือเอาใจเกาะพระนิพพาน หายใจเข้า พระรัศมีที่สว่างไสวก็ครอบคลุมกายของเรามา หายใจออก พระรัศมีที่สว่างไสว ก็ครอบคลุมกายของเรา

หายใจเข้าครั้งหนึ่ง หายใจออกครั้งหนึ่ง นึกถึงภาพพระองค์ท่าน นึกถึงคำภาวนา ก็คือเราใกล้พระนิพพานไปก้าวหนึ่ง หายใจเข้า

ใกล้พระนิพพานไปก้าวหนึ่ง หายใจออก ใกล้พระนิพพานไปก้าวหนึ่ง

ให้ตั้งใจว่า...ขึ้นชื่อว่าร่างกายที่เต็มไปด้วยความทุกข์นี้ เราไม่ขอเกิดมามีมันอีก ขึ้นชื่อว่าโลกที่เต็มไปด้วยความทุกข์ยาก เรารื้อมัน เราไม่ขอมาเกิดอีก การเป็นเทวดาเป็นพรหม ที่มีสุขชั่วคราว เราก็ไม่ปรารถนา ตายเมื่อไร เราขอไปอยู่พระนิพพาน กับพระองค์ท่านเท่านั้น

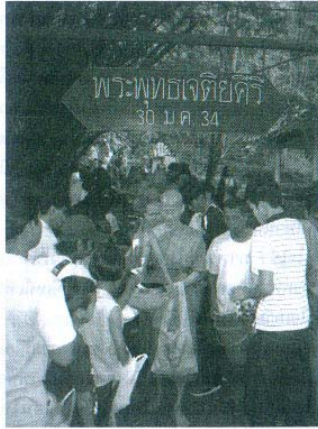
หายใจเข้า ภาพพระไหลตามลมหายใจเข้า ไปสุดที่ห้อง หายใจออก ภาพพระไหลตามลมหายใจออก มาอยู่ที่เหนือศีรษะ ทุกวันทุกเวลาเอาใจเกาะไว้ดังนี้ให้ได้

ตอนนี้ให้แบ่งความรู้สึกออกเป็นสองส่วน ความรู้สึกสัก ๒๐ - ๓๐ เปอร์เซ็นต์ ให้จับภาพพระไว้เช่นนั้น จดจ่อกับภาพพระอย่างนั้น ความรู้สึกที่เหลือทั้งหมดกำหนดให้กายมันเคลื่อนไหว เพื่อทำหน้าที่ของเรา

ตั้งใจว่าเราจะทำงานทุกอย่างเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา

ถ้ามันตายวันนี้เราขอไปพระนิพพาน กำหนดใจให้มันคงดังนี้ แล้วเตรียมตัวทำวัตรต่อไป

พระครูธรรมธรเล็ก สุธมมปัญโญ
วันอาทิตย์ที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๔๖



งานดักบาตรวันเทโวที่วัดท่าขนุน

๓. “มาร”

ขอให้ทุกคนขยับตัว นั่งในท่าที่สบาย จะนั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งพับเพียบก็ได้ ขยับเปลี่ยนอิริยาบถเสียก่อน ถึงเวลาจะได้ไม่เมื่อยมาก เพราะว่าตราบไตที่กำลังใจของเรา ยังข้องเกี่ยวอยู่กับร่างกาย ยังนึกถึงร่างกาย ยึดติดกับร่างกาย ความรู้สึกต่างๆ มันก็จะครบถ้วน สมบูรณ์ ทำให้เรานั่งได้ไม่นาน เพราะว่ามันจะเมื่อย จะซา จะปวด

ยกเว้นว่าเราต้องการดูตัวเวทนา ถ้าอย่างนั้นจะมีกรรมหนักกัน นั่งมันนานๆ เพื่อให้อาการเวทนา และความทุกข์ทั้งหลาย มันเกิดขึ้น แล้วจะได้แยกแยะว่า ความทุกข์ที่มันเกิดขึ้นนั้น มันเกิดขึ้นกับตัวเรา หรือว่าเกิดขึ้นกับใจของเรา ซึ่งลักษณะแบบนี้ พวกเราไม่ค่อยถนัดกัน ดังนั้น พวกเรานั่งท่าที่สบาย หายใจเข้า หายใจออกยาว ๆ ทั้ง ๒ - ๓ ครั้ง เพื่อเป็นการระบายลมหายใจให้หมด ไม่อย่างนั้น บางคนพอเริ่มภาวนา จะรู้สึกอึดอัด รู้สึกแน่น ทำให้ตกใจ บางทีคนไม่กล้าทำต่อไปเลยก็มี นั่นเป็นอาการที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มันหายไปที่ใดหนึ่ง

หายใจเข้า หายใจออกยาว ๆ ลัก ๒ - ๓ ครั้ง ระบายลมหายใจให้หมด แล้วค่อยปล่อยลมหายใจเป็นไปตามปกติ หายใจเข้านี้เรียกว่า พุท หายใจออกนี้เรียกว่า โธ กำหนดความรู้สึกไปด้วยว่ามีผ่านจมูก ผ่านแก้มกลางอก ลงไปสู่ที่ท้อง ออกจากท้อง ผ่านแก้มกลางอก มาสู่ที่ปลายจมูก

ความรู้สึกทั้งหมดของเราต้องอยู่ตรงนี้ อยู่ตรงลมหายใจเข้าออกนี้

อย่าให้มันเคลื่อนไปไหน นึกถึงเรื่องอื่นเมื่อไร ให้ดึงกลับมาตรงนี้ทันที ถ้าหากว่าเราจะดูกำลังใจของเราตอนนี้เราก็ได้เห็นแล้ว จริงๆ แล้วมันมีการส่งออกอยู่ตลอดเวลา ส่งออกไปยังเรื่องอื่น ไม่ได้อยู่กับลมหายใจเข้าออก ไม่ได้อยู่กับสติสมาธิเฉพาะข้างหน้า

แม้กระทั่งการปฏิบัติในมโนมยิทธิของเรา คณะจารย์สายอื่น ท่านก็กล่าวว่าไม่ถูกต้อง เพราะเป็นการส่งจิตออกนอก แต่เอาตามขอยืนยันว่า การส่งจิตออกนอกในลักษณะฟุ้งซ่าน ชาติสมาธิ เป็นคนละเรื่องกับมโนมยิทธิ

มโนมยิทธิเป็นการส่งจิตออกนอก ด้วยกำลังของฌานสมาบัติ จะมีการควบคุม มีการป้องกัน ควบคุมไม่ให้นิวรณ์กั้นใจเราได้ ควบคุมไม่ให้ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นกับใจได้ ต้องการจะไปตรงจุดไหนไปได้นี้คือการใช้ผลของฌานสมาบัติ ไม่ใช่สร้างผลเกิดแล้วไม่สามารถที่จะนำผลนั้นไปใช้ได้

ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ลมหายใจเข้าออกเมื่อไร คือสติความดีเมื่อนั้น ดังนั้น ทุกวันๆ เราต้องทบทวนตัวเอง ต้องอยู่กับลมหายใจเข้าออกของเรา ทุกเวลาต้องกำหนดรู้อยู่เสมอ

ถ้าไม่รู้ลมหายใจเข้าออก ก็คือรู้อิริยาบถ คือการเคลื่อนไหวของร่างกายแทน เราเดินให้รู้ว่าเดินอยู่ ก้าวเท้าซ้ายรู้ว่าย่างก้าวเท้าซ้าย ก้าวเท้าขวารู้ว่าย่างก้าวเท้าขวา แกว่งแขนซ้ายรู้ว่าย่างแขนซ้าย แกว่งแขนขวารู้ว่าย่างแขนขวา อย่างน้อยๆ ต้องรู้อิริยาบถเหล่านี้

จะทำการทำงานใดๆ ก็ตาม สติสัมปชัญญะให้อยู่เฉพาะหน้า กวาดไปไม่ ทำความสะอาด ไม่กวาดเราจะไปทางซ้าย ไปทางขวา ไปแรง

ไปเบา ต้องรู้ที่อยู่ จะรู้พื้น ไม่รู้เคลื่อนไปข้างหน้า กลับมาข้างหลัง เราต้องรู้ที่อยู่

ไม่ว่าทำกิจการใดๆ ก็ตาม ถ้าสติสมาธิไม่ได้อยู่กับลมหายใจเข้าออก ก็ต้องอยู่กับอิริยาบถเฉพาะหน้า ต้องกำหนดรู้มันไว้ ถ้าสติสมาธิทรงตัวอยู่ตรงหน้า นิวรณ์ก็ทำอันตรายเราไม่ได้ มารทั้ง ๕ ก็ทำอันตรายเราไม่ได้

การที่เราปฏิบัติความดี จะมีสิ่งที่ย่อมมาขัดขวางอยู่ เรียกว่า "มาร" รากศัพท์ของมารเป็นบาลี คือคำว่า "มาระ" แปลว่า "ผู้ฆ่า" คือฆ่าเราเสียจากความดีที่บังปวง

ทันทีที่เราเริ่มต้นปฏิบัติภาวนา กำลังใจเริ่มเข้าสู่ตัวปฏิบัติ มารจะขัดขวางทันที เพราะบุคคลที่เริ่มเข้าถึงปฏิบัติ จะเกิดความยินดี อิมเมย ไม่เบื่อไม่หน่ายในการปฏิบัติ จะทุ่มเทความพากเพียรกับการปฏิบัติ ดังนั้น จะหลุดพ้นจากอำนาจของเขาคือ มารจึงพยายามขัดขวาง

มารมี ๕ อย่าง คือ

ขันธมาร ร่างกายนี้แหละที่เป็นมาร เตี้ยเจ็บเตี้ยป่วย ทำให้เราทำความดีไม่ถนัด สมัยขรรษาส อาจกินเหล้าเมายาหัวทิ่มพื้นนอนตักน้ำค้างอยู่ก็ไม่ใช่เป็นไร แต่พอมารปฏิบัติภาวนา มันเจ็บโน่น ป่วยนี่อยู่เรื่อยไป

บางคนกลายเป็นมัจฉาทิฎฐิไปเลย คือ คิดว่าเพราะมาทำความดีถึงเป็นอย่างนี้ ดังนั้นอย่าทำลายดีกว่า อันนี้คือ ขันธมาร นิ่งๆ อยู่ก็คันตึงโน้น เจ็บตรงนั้น ปวดตรงนั้น อยู่ๆ ก็เกิดแปลบแปลบขึ้นมาในร่างกาย ทำให้สมาธิของเราเคลื่อนไป ให้รู้จักหน้าตาของมันไว้ ว่านั่นคือ มาร

กิเลสมาร คือ ความชั่วที่ฝังอยู่ในจิตใจของเรา เป็นแสน ๆ ซาติมาแล้ว พยายามจะกระตุ้นเราให้ฟุ้งซ่าน ให้ไหลไปกับรัก โลภ โกรธ หลงอยู่ตลอดเวลา สีลาของมารก็คือ **ยั่วให้กำหนัด ล่อให้หลุดหวิด ลงให้หลงผิด**

ความกำหนัดยินดี ออยากมืออยากได้ ทำให้เกิดราคะกับโลภะ เพราะโลภจึงอยากได้ เพราะยินดีจึงอยากมืออยากเป็น ยั่วให้หลุดหวิด คือกระตุ้นโทสะให้เกิด ตาเห็น หูได้ยิน จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายสัมผัส มันพยายามสอดแทรกเข้ามาในใจของเราอยู่เสมอ จะทำลายเกราะป้องกันจิตใจของเรา เพื่อยึดเราให้เป็นทาสของมันให้ได้ รู้จักหน้าตาของมันเอาไว้

เทพุตตมาร ก็คือ การทดสอบของเทวดาก็ดี ครูบาอาจารย์ก็ดี แต่ถ้าเกิดเราสอบตก อย่างเช่นว่าท่านมาทำร้ายเรา อาจจะทำร้ายในนิมิตก็ดี ทำร้ายตัวตนของเราจริงๆ ก็ดี จนใกล้จะถึงแก่ความตาย แทนที่เราจะรำลึกถึงความตายได้ นึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ได้ คิดว่าถ้าตายเราไปนิพพานได้

กลายเป็นว่า เรากลัวตาย เราไปดีนรน ไปต่อสู้อั ถ้าหากว่าเราปล่อยวางร่างกายไม่ได้ เขาก็คือมาร เพราะว่างเรา ทำให้เราก้าวไม่ผ่านจากจุดนั้น แต่ถ้าปัญญาของเราดี ก้าวผ่านไปได้ เขาก็กลายเป็นผู้หนุนเสริมของเรา

อกิสังขารมาร คือ บุญบาป บาปนั้นขวางเราอย่างไร เราอยู่ตกนรก เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์เดรัจฉาน โอกาสจะประกอบกรรมทำความดีนั้น สัตว์นรก เปรต อสุรกายไม่มีโอกาสเลย

สัตว์เดรัจฉานมีน้อยเหลือเกินที่จะได้ทำความดี ดังนั้นมันขวางเราให้เข้าถึงความดีได้ยากแบบนี้

ส่วนบุญที่ขวางเราไม่ให้เข้าถึงความดีนั้น มีกำลังของฉานสมาบัติ เป็นต้น โดยเฉพาะรูปฉาน ถ้าได้รูปฉาน ต้องไปเกิดเป็นรูปพรหมหนึ่งหมื่นมหากัลป์ สองหมื่นมหากัลป์ สี่หมื่นมหากัลป์ แปดหมื่นมหากัลป์ อยู่กันเนิ่นนานเหลือเกิน นานจนกำหนดเป็นตัวเลขแล้ว เราไม่สามารถจะอ่านมันออกมาได้

ดังนั้นโอกาสที่จะทำความดีของเราไม่มี ถ้าเศษบุญเก่าไม่เหลืออยู่ หลุดจากจุดของรูปพรหม อาจจะลงบายภูมิไปเลย แต่ถึงเศษบุญเก่ามีเหลืออยู่ ได้ลงมาเกิดเป็นมนุษย์ ก็ต้องมาลำบากยากเข็ญกันต่อไป ดังนั้นเราจึงขวางเราด้วยวิธีนี้

ตัวสุดท้ายคือ **มัจจุมาร** คือ ความตายที่คอยขวาง หลายคนกำลังใจแรงกล้า มอบกายถวายชีวิตต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เขารู้ว่าขวางไม่ได้ด้วยวิธีอีก ๔ อย่างที่ผ่านมา ก็ทำให้ตายไปเลย

แต่นั้นหมายความว่า ช่วงนั้นเราต้องมีอุปการกรรมเข้ามาถึงด้วยกรรมใหญ่ที่เราเคยฆ่าคน ฆ่าสัตว์ เศษกรรมนั้นจะมาส่องช่วงนั้นพอดี เป็นวาระ เป็นเวลาที่เปิดให้เขา

ดังนั้น เขาก็สามารถทำอันตรายเราได้ เพราะเขารู้จังหวะรู้เวลานั้นๆ ถ้าไม่ใช่จังหวะอย่างนั้น ไม่ใช่เวลาอย่างนั้น เขาทำอะไรเราไม่ได้

มารมีตัวมีตนจริง ๆ เป็นตัวเป็นตน จับได้ต้องได้ แต่ว่าเรากว่าความรู้ กว่าจะเห็นเขา บางทีกลายเป็นสนับสนุนเขา เรามีความสามารถมาก เวลาเราต่อสู้กับเขา ถ้าหากว่าเราโกรธ มีโทสะ เขาก็แพ้เขา เพราะว่า

การล่อให้หุงจดหิด เขาสามารถทำได้สำเร็จแล้ว

ถ้าเราไปยินดีกับสิ่งที่เขามาลอหลวง โลกะกับบราคะก็เกิดการยั่วให้กำหนดของเขาก็สำเร็จแล้ว ดา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของเราทั้งหมด มัจจะส่งข้อสอบมาทุกเวลา ทุกนาที ทุกวินาที หัวข้อข้อสอบก็คือ รัก โลก โกรธ หลง แค่ ๔ ข้อนี้แหละ เขาออกข้อสอบได้เป็นล้านๆ ทดสอบเราอยู่ตลอดเวลา

คนรอบข้างของเรา วัตถุทุกชิ้น ข้าวของทุกอย่าง เขาสามารถใช้เป็นเครื่องมือได้ อยู่ๆ คนข้างตัวของเราก็ตก เราไว้เนื้อเชื่อใจ อาจจะพูดอะไรบางอย่าง ที่กระทบใจเราอย่างรุนแรงได้ นั่นเป็นการคล้อยของมารให้ทำดังนั้น

เห็นข้าวของวางอยู่ เดินผ่านมาอารมณ์เสียอย่างกะทันหัน “..ใครกันวะ ? มันวางข้าวของกะกะขนาดนี้” “ไม่รู้จักเก็บไม่รู้จักงำ...” กลายเป็นว่าของชิ้นหนึ่ง คนคนหนึ่ง คำพูดคำหนึ่ง ไม่ว่าจะป็นใครก็ตาม รอบข้างของเรา เขาสามารถใช้เป็นเครื่องมือจัดการกับเราได้ทั้งหมด

เราแผ่เมตตาให้เขาได้อย่างเดียว แต่การที่เราแผ่เมตตาให้เขาอย่างเดียวนั้น บางทีกำลังเราไม่พอ

เนื่องจากว่าเมตตาขนาดพระพุทธเจ้าแผ่ให้เขา เขายังไม่ยินดีที่จะรับ แล้วกำลังของเราเท่าพระพุทธเจ้าหรือไม่? แต่ขณะเดียวกันถ้าเราใช้โทสะ เราก็แพ้เขาอีก

ดังนั้นว่าเมตตาที่ไม่ไหว โทสะก็ไม่ไหว แล้วเราจะทำอย่างไร? ก็ต้องพิจารณาให้เห็นจริงว่า มารนั้นไม่ใช่ศัตรู แต่เป็นครูที่ดีที่สุดของเรา สิ่งที่เขาเอามาทดสอบ ถ้าเราสามารถก้าวผ่านไปได้ เราจะไม่ตกต่ำจากจุดนั้นอีก

ข้อสอบชนิดนี้จะไม่สามารถทำอันตรายเราได้อีก ถ้าเราสอบตกต่างหาก เขาจึงเป็นผู้ขวาง เป็นผู้ข่มเรา ดังนั้นว่าจริงแล้ว **มารก็คือครูบาอาจารย์ประเภทหนึ่ง** เป็นครูบาอาจารย์ที่ขยันเหลือเกิน

ออกข้อสอบทดสอบเราอยู่ทุกเวลา ทุกนาที ทุกวินาที เผลอเมื่อไหร่ รัก โลก โกรธ หลงกินใจเราเมื่อนั้น เผลอเมื่อไหร่ก็รับเข้าทางตา รับเข้าทางหู รับเข้าทางจมูก รับเข้าทางลิ้น รับเข้ากาย แล้วก็เข้าไปสู่ใจเมื่อนั้น

พระพุทธเจ้าท่านถึงได้สอนให้เรารู้จักสำรวจมโนหริย์ คือ รู้จักระมัตระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเราเอาไว้ ไม่ให้ยินดีในร้ายกับสิ่งที่มากระทบ ตาเห็นรูปหยุดอยู่แค่นั้น รูปทำอันตรายเราไม่ได้ อย่าไปปรุงแต่งว่านั่นเป็นหญิง นั่นเป็นชาย นั่นสวย นั่นไม่สวย ถ้าหากว่าเริ่มปรุงแต่งเมื่อไหร่ ก็เสร็จเขาเมื่อนั้น

ขอให้ทุกคนตั้งใจว่า เราทำหน้าที่ของเรา คือพยายามที่จะไปนิพพานให้ได้ เขาทำหน้าที่ของเขา คือเขามิหน้าที่ขวางกั้นขวางไปต่างคนต่างทำหน้าที่ของตัวเอง ไม่มีใครทำอะไรขัดกัน ไม่มีใครเป็นศัตรูกัน

มารไม่ใช่ศัตรู แต่เป็นครูที่ดีที่สุด เป็นครูที่ขยันออกข้อสอบมากที่สุด จึงเป็นหน้าที่ของเรา ที่ต้องสร้าง สติ สมาธิ ปัญญา ให้มันคง เพื่อจะได้รับมือกับเขาได้

บริวารของเขาทั้งหลายที่ส่งออกมา อยู่ในลักษณะของกามฉันทะ ความพอใจในรูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสระหว่างเพศ พยาบาท ความผูกโกรธ อาฆาตแค้นผู้อื่นเขา กิเลสมีโทษ ความง่วงเหงาหาวนอน ความขี้เกียจปฏิบัติ จะได้อยู่กับเขาต่อไป

รูปที่ 15
หน้า 27-28

ความล้มเหลวของการทำงานไม่ตั้งมั่น วิจิกิจฉา พระสงฆ์ ลังเลสงสัยในผลของการปฏิบัติ ลังเลสงสัยในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ลังเลสงสัยในครูบาอาจารย์ ว่ามีความสามารถจริงหรือไม่ ? นั้นเป็นการดลใจของมาร เป็นบริวารของมาร

เราสามารถหลีกเลี่ยงได้ยากที่สุด คืออยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเท่านั้น หายใจเข้าก็นึกว่า พุทฺธ หายใจออกก็นึกว่า โอ กำหนดภาพพระให้แน่นแนบอยู่ในใจ

ภาพพระไหลตามลมหายใจเข้า ไหลตามลมหายใจออก เข้าไปเล็กน้อย ออกมาใหญ่ขึ้น เข้าไปเล็กน้อย เล็กลง ออกมาใหญ่ขึ้น ใหญ่ขึ้น กำหนดใจให้นิ่งอยู่อย่างนี้

มารจะทำอันตรายนเราไม่ได้ เนื่องจากว่าจิตของเรา อยู่เฉพาะหน้า ไม่ได้ส่งออก ไม่ได้ปรุงแต่งไปในอารมณ์อื่น ๆ มารทั้งหลาย ที่เขาขัดขวางเรา เพราะไม่ต้องการให้เราหลุดพ้น

หน้าที่ของเขาก็คือ สร้างความลำบากหนำซ้ำการให้แก่เรา ให้เราต่อสู้ ให้เราฟันฝ่า เพื่อบารมีของเราได้เข้มแข็งขึ้น ได้มั่นคงขึ้น กำลังจะได้สูงขึ้น เพื่อที่จะหลุดพ้นจากกิเลสได้

ดังนั้น มารไม่ใช่ศัตรู เราไม่ใช่คนมีศัตรู เราอย่าไปคิดเป็นศัตรู กับใคร เพราะนั่นเป็นกำลังใจของ วิหิงสาวิตก คือการตรึกในการจะ เบียดเบียนคนอื่น

เป็นกำลังใจของ พยาบาทวิตก คือการตรึกที่จะอาฆาตแค้น โกรธเคืองคนอื่น ให้วางกำลังใจลงเสีย คิดว่าเราเป็นผู้ไม่เป็นศัตรูกับใคร เราอินดีเป็นมิตรกับคน และสัตว์ทั่วโลก

ขอให้มนุษย์ทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลาย ทุกภพ ทุกภูมิ ทุกหมู่ ทุกเหล่า ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น จงอย่าได้มีเวรมีกรรม และเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย ขอให้เขาทั้งหลาย เหล่านั้น ได้ล่วงพ้นจากความทุกข์ ได้ประสบแต่ความสุข โดยถ้วนหน้ากัน

จิตภาพพระของเราให้สว่างไสวเอาไว้ กำหนดใจแผ่เมตตา ให้เป็นปกติ เมตตาต่อคน เมตตาต่อสัตว์ อย่าให้มีประมาณ อย่าเลือกที่รักมักที่ชัง อย่าไปดูว่า คนนี้สวยเราเมตตา คนนี้หล่อเราเมตตา สัตว์ตัวนี้สวยเราเมตตา สัตว์ตัวนี้ไม่สวยเราไม่เมตตา อย่างนั้นใช้ไม่ได้

กำลังใจของเราต้องเป็น อัปป์มัญญา คือ หาประมาณไม่ได้ ตั้งเจตนาไว้ว่าเราจะสงเคราะห์คนและสัตว์ทั้งหมดให้มีความสุขเสมอหน้ากัน เวลาออกทำการทำงาน ทำหน้าที่ของเรา จรรยาสุภาพการทำงานก็ดี กำหนดใจให้สบาย ให้สดชื่น ให้แจ่มใส ให้เห็นว่าการรอบข้างของเรา คือเพื่อน ร่วมทุกข์เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งนั้น

ถ้าเขามีสุข เรายินดีในความสุขของเขา เขาประสบความสำเร็จ ในหน้าที่การงาน ในชีวิต เรายินดีกับเขา ถ้าเขาอยู่ในความทุกข์ เราพร้อมจะช่วยเหลือเขา ถ้าหากว่าความทุกข์นั้น เกิดจากความสามารถของเรา เราก็ยังพร้อมที่จะช่วยเหลือ ถ้าหากว่ามันมีความสามารถถึง เมื่อไหร่ เราช่วยเมื่อนั้น

เป็นเวลาออกบิณฑบาต กำหนดใจให้ญาติโยมทั้งหลาย ไม่ว่าจะใส่บาตรก็ดี ไม่ใส่บาตรก็ดี ขอให้เขาเหล่านั้น มีแต่ความสุข ล่วงพ้นจากความทุกข์โดยถ้วนหน้ากัน ให้เมตตาเป็นปกติ

รูปที่ 16
หน้า๓9-30

กรุดาเป็นปกติ มุกตาเป็นปกติ และวางกำลังใจให้อุเบกขาเป็นปกติ
 ไม่ยินดี ไม่ยินร้ายต่อสิ่งทั้งปวงที่มากระทบ ตาเห็นรูป
 สกแต่ว่าเห็น หูได้ยินเสียง สกแต่ว่าได้ยิน จมูกได้กลิ่น สกแต่ว่าได้กลิ่น
 ลิ้นได้รส สกแต่ว่าได้รส กายสัมผัส สกแต่ว่าสัมผัส ให้สดรู้เท่าทัน
 หยุดมันเอาไวแค้นนั้น อย่าให้เข้ามาทำอันตรายจิตใจของเราได้
 ถ้าใจของเราอยู่กับพระ ใจของเราอยู่กับกราวณา สิ่งทั้งหลาย
 เหล่านี้ จะทำอันตรายเราไม่ได้ ดังนั้นทุกเวลาที่สติ สมาธิ ทรงแถ้ว พยายาม
 เกาะภาพพระให้เป็นปกติ เกาะลมหายใจเข้าออกให้เป็นปกติ
 ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราทำ หน้าที่การงานทุกอย่างของเรา ให้คิดว่า
 วันนี้เป็นวันสุดท้าย เรามีแค่วันนี้วันเดียว หรือว่าเรามีแค่ลมหายใจ
 เข้าออกเดียวเท่านั้น หายใจเข้า ถ้าไม่หายใจออก อาจจะต้องไปเลย
 หายใจออก ไม่หายใจเข้าก็อาจจะตายไปเลย ดังนั้นเวลาเราน้อยจนขนาดนี้ เรา
 ให้ความสำคัญกับหน้าที่ของเรา ให้ดีที่สุดในชีวิต ทำแบบทุ่มเท ทำให้ดีที่สุด
 เพื่อถึงเวลาแล้วเราจะได้จากไปอย่างสง่างามที่สุด
 ในเมื่อเรามีแค่นี้ มีแค่นี้เท่านั้น ถ้าหากว่า
 ดูเวรกรรมเก่าๆ ที่เราทำไว้ มันมากเหลือเกิน เวลาที่เหลืออยู่แค่นี้
 เดียวนี้ ชั่วโมฆะข้างหน้าไม่มี นาทีก่อนหน้าไม่มี เราจะรีบตะเกียกตะกาย
 สร้างความดี เพื่อให้เห็นความชั่ว ให้ได้มากที่สุด สมควรที่จะทำดังนี้
 แล้วหรือไม่? **อย่ารีบร้อน** สักเรื่องหนึ่ง สักเรื่องหนึ่งรีบร้อน
 ใจไป ในเมื่อความชั่วในอดีตที่ทำไว้ มีมากเหลือเกิน มันเกาะติดหลัง

มาแล้ว เราต้องรีบยึดพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ยึดลมหายใจเข้าออก
 ยึดพระนิพพานให้แน่นแนบเข้าไว้ ไม่อย่างนั้นกรรมเก่าที่เกาะติดมาอยู่
 ก็จะลากเราลงสู่อายุมุมิ ทำให้เราต้องทุกข์ยากลำบาก หากที่สิ้นสุดไม่ได้
 น้อมจิตน้อมใจเกาะภาพพระให้เป็นปกติ ตั้งใจว่า นั่นคือ
 พระพุทธเจ้าของเรา ท่านไม่อยู่ที่ไหนนอกจากพระนิพพาน เห็นท่าน
 เมื่อไหร่คือเราอยู่กับท่าน อยู่กับท่านเมื่อไหร่คือเราอยู่บนพระนิพพานด้วย
 ให้จิตจดจ่ออยู่กับเฉพาะหน้า อย่าส่งไปอารมณ์อื่น การรับรู้อารมณ์อื่น
 ถ้าขาดสติ กันมันไม่ทัน มันจะทำอันตรายให้กับเราได้ทันที
 ค่อยๆ คลายสมาธิ ออกมาสู่อารมณ์ปกติอย่างระมัดระวัง
 แบ่งความรู้สึกส่วนหนึ่งเกาะภาพพระ เกาะกราวณาไว้ให้เป็นปกติ
 เราจะทำหน้าที่การงานของเราต่อไป
 พระครูธรรมจริกร สุธมมปญโญ
 วันจันทร์ที่ ๒๙ ธันวาคม ๒๕๕๖



รูปที่ 17
หน้า 31-32

สนทนากับพระเล็ก สุทธิมมปญโญ

เดือนสิงหาคม ๒๕๕๕

ณ บ้านอนุสาวรีย์ฯ

ตอบ : สมัยก่อนให้สังเกตว่าบรรดาพวกขุนศึก แม่ทัพ นายกองต่างๆ วาระสุดท้ายจะเข้าวัดบวชกันหมด อยู่ในลักษณะบวชล้างบาป ถวายถวาย เป็นราวเทียนพุทธบูชา เล็กกันที่ แต่วิชาความรู้ยังอยู่ ในเมื่อวิชาความรู้ยังอยู่พวกลูกหลานชาวบ้านถึงเวลาเข้าวัดบวชบ้างหรือไปฝากตัวเป็นศิษย์ วัดบ้างก็ศึกษาวิชาการทางในวัด มารยะหลังๆ นี่เขารังเกียจวัด โรงเรียนดังๆ ที่ชื่อวัด ตอนนั้นมันถอดคำว่า "วัด" ออกจากโรงเรียนหมด คุณธรรมและจริยธรรมมันเริ่มตกต่ำตั้งแต่เขาแยกโรงเรียนออกจากวัด อาตมาเองอายุไม่มากนักแค่ ๔๐ กว่าๆ ยังไม่ ๕๐ ยังเรียนหนังสือตอนช่วงที่เขาปิดวันโกนวันพระ พอขึ้น ป.๓ เขาเปลี่ยนมาปิดเสาร์อาทิตย์ ไม่รู้หรือกว่าเสาร์อาทิตย์หน้าตาเป็นยังไง เพราะรู้แต่ว่าวันโกนวันพระมันขึ้นก็ค่าแถมก็ค่า พอถึงเวลาวันโกนครั้งวันเข้าครูจะพาไปวัด จากโรงเรียนไปวัด ถ้าโรงเรียนไม่ได้อยู่ในวัดก็อยู่ห่างวัดไม่ไกล พาไปวัดไปทำความสะอาดวัด ดายหญ้า ขัดส้วม ดูศาลา ประเคนอาหารพระ พระฉันเสร็จก็ฟาดกันฟุ้งปลิ้นอยู่นั่น ล้างถ้วยล้างชามครอบเสร็จกลับบ้านได้ ส่วนวันพระหยุดให้เต็มวัน ใหม่ๆ เปลี่ยนเป็นเสาร์อาทิตย์ ไม่รู้เสาร์อาทิตย์หรือก ถามพี่มุขดาจนแก้วว่าเคยไม่รู้จักตัวเองมั่งรึยัง ก็มีแต่ไม่รู้เรื่อง แล้วพี่เขาก็สอนให้ บอกให้กระตาดงแงๆ นี่วันอาทิตย์ เราก็ต้องคอยไปเปิดคู่มือให้มันจะถึงแผ่นแดงๆ สมัยก่อนปฏิทินมันจะเป็น ปีกเล็กๆ เปิดไปเรื่อย พอวันอาทิตย์มันจะเป็นแผ่นสีแดง นั่นแหละกว่าจะรู้ว่าวันอาทิตย์หน้าตาเป็นยังไงก็เกือบตาย ก็ยังมานึกอยู่ว่า

กระโถนข้างธรรมมาสน์

มันไม่น่าเล็ก อย่างพวกที่ทองหาภูมิ พวกมอญ พม่า กระเหรี่ยง เขาจะหยุดงานวันโกนวันพระ วันโกนเขาจะหยุดงานไปเตรียมข้าวเตรียมขนม บ้านไหนมีทุนเยอะหน่อยทำขนมจีน เพื่อนฝูงก็พากันมาช่วยกัน ตำแป้งขนมจีน เคี้ยวพรงนี้ได้กิน ถวายพระเสร็จได้กินแน่ เตรียมขนมเตรียมข้าว พอวันพระจะได้ไปวัด ยังหยุดอย่างนั้นเป็นปกติอยู่ บ้านเราที่เล่นตามฝรั่งหยุดเสาร์อาทิตย์ ไปอ่านเขาเขียนเกี่ยวกับเรื่องโบราณนี่แหละเสร็จแล้วเขานัดหมายกันว่าวันอาทิตย์อย่างนี้ วันหยุดสอย่างนี้ บอกมันกันไม่จริง สมัยก่อนเขานัดกันเป็นขึ้นเป็นแรม ไอนั้นมันนัดวันอาทิตย์ วันหยุดสัปดาห์มันเสียกันไป ไม่ต้องมากหรือคั่นรัชกาลที่ ๕ นี่ก็สุดโບราณแล้ว

ถาม : แล้วสำนักเส้าหลินในปัจจุบันนี้ ?

ตอบ : มันก็ได้ไม่ถึง ๑ ใน ๑๐๐ ของสมัยก่อนแล้ว มีอยู่รายหนึ่งเป็นคนผู้ปุ่นพระด้วย พระผู้ปุ่นนั้นโคตรอัจฉริยะเลย คงจะประเภทติดชาติเคยทำมา เขาไปเที่ยวเมืองจีนไปวัดเส้าหลิน ไปเห็นภาพวาดการต่อสู้ที่ติดผนังอยู่เขาทำได้ทุกท่าเลย แต่เห็นนะเลียนแบบได้หมด ให้คนอื่นลองลงไม่ถึงมือกับเขา แล้วเขาก็ใช้กระบวรหน้าที่ผั่งอยู่นั้นนะ เขาใช้ได้หมด แต่เห็น เล่งเอารัฐบาลจีนกลุ่มใจเป็นอันมาก น่าจะเป็นคนจีนศึกษาได้ กลายเป็นผู้ปุ่นศึกษาได้ก่อน ก่อนหน้านั้นเขาคิดว่าเป็นภาพที่วาดติดผนังไว้สวยๆ ไม่นึกว่ามันจะเป็นวิชา การต่อสู้ที่ใช้ได้ผลจริงๆ ต้องรอพวกประเภทนี้เกิดใหม่ แล้วพวกนี้เกิดใหม่เมื่อไหร่ก็เป็นอันว่าเขาจะสามารถศึกษาวิชาเดิมของเขาได้

ถาม : คนรุ่นใหม่จะมีสิทธิ์..... ?

ตอบ : จริงๆ แล้วรุ่นนี้ รุ่นปัจจุบันนี้น่าจะได้เพราะว่าเป็นรุ่นของภิกษุญา

โดยเฉพาะ พวกอภิญาณี โนมันชั้นต้นๆ เท่านั้นเอง ที่เขาว่าอะไรละ "ตึกม้อใจว้อ" หน้าเข้าหาคนึงถ้ำ นังสมาธิอยู่ ๕ ปี คนจีนเขาใช้คำว่า ลมปราณที่แผ่ออกจากร่างกายทำให้หนังสือกลายเป็นรูปของท่าน ถ้าเป็นอย่างเราเขาเรียกว่า "พระฉาย" ที่สระบุรี ที่เงาพระพุทธเจ้าทาบติด ผืนหิน ลักษณะนั้น

ถาม : ...ไม่ถูกไปกินข้าว ?

ตอบ : ...ไม่ไปไหนเลย ๕ ปีเต็มๆ เรื่องเล็ก จะอยู่ระดับนั้นจะอยู่ที่ร้อยปีก็อยู่ได้ เพราะว่าอยู่ด้วยธรรมปีติอยู่แล้ว แบบเดียวกับหลวงพ่อดีดค้างคาวที่หลวงพ่อก่อนเคยเล่าให้ฟัง อยู่ในถ้ำจนซี่ค้างคาวสูงถึงเอว อยู่มาที่ปี ค้างคาวมันขึ้นไปเรื่อย ซี่ค้างคาวท่วมเอวแล้ว หลวงพ่อก็ก้มไม่เห็นท่านจะมอมเลยเหลืออ้วนสวยเขียว ท่านคลานเข้าไปถึง หลวงพ่อ...หลวงพ่อก็ก้อออๆ ก็หลับของท่านอยู่อย่างนั้น นังหลับ จริ่งๆ ก็คือเข้าสมาธิอยู่ ท่านทั้งหลายเหล่านี้ส่วนใหญ่แล้วคือไม่มีงาน รอดวันตายอย่างเดียวกันนี่ของ ท่านอย่างนั้น

ถาม : ท่านถึงที่สุดหรือยัง ?

ตอบ : ...ถึงที่สุดหรือยัง ? อันนี้ต้องถามท่าน อาตมาไม่มีสิทธิ์พยากรณ์ เรื่องนี้จะไม่ผลอืดขาด หลวงพ่อสั่งไว้กลัวโดนเหยียบ ท่านบอกว่าการพยากรณ์มารคผลเป็นหน้าที่พระพุทธเจ้าเท่านั้น

ถาม : ...คนเขียนเรื่องกำลังภายในพวกนี้....(ไม่ชัด).... ?

ตอบ : ...มันต้องรู้ ถ้าไม่รู้มันเขียนไม่ได้ เพราะวาระหลังๆ นี่ใช้กำลังใจมากกว่ากำลังกายอยู่แล้ว ถึงได้บอก"ดาบสวรรค์ควรถูกผู้วิเศษกำจาย" นี่ แหม..มันสุดยอดอลังการเลย สมาธิชัดๆเลย วัดมันใหญ่โตมโหฬาร

ขนาดไหน เดินไม่ถึงประตูวัด ข้างในยืนติดต่อนับแล้ว รู้ขนาดนั้นนะ มันรู้ด้วยอะไร... ถึงเวลากำลังมันนั้นคุ้มได้ ถ้าเป็นกำลังภายในก็อยู่ระดับ "เทวราชคงกะพัน" ความจริงไอ้นั้นห่วยแตกนะ เทวราชคงกะพันนะ เพราะว่าถ้าหากว่าน้อมอย่างในเรื่องอาวุธอย่างปืน ถ้ายิงไม่ออกถึงจะถือว่าสุดยอด รongลงมาที่ยิงออกไม่ถูก ถ้ายิงถูกไม่เข้านี่มันประเภทอยู่ระดับสาม เพราะถ้านับจริงๆ พวกหนึ่งเห็นยวนี้พวก

ถาม : พวกคัมภีร์ พิมพ์เอง..... ?

ตอบ : ...เคยอ่านมังกรหยมัยละ ? เคยบ่อกี่ฝึกจากคัมภีร์อะไรละ ? ก็คัมภีร์วิสุทธิธรรมคณนั้นแหละ เขาเรียกอะไรละ "คัมภีร์จากลังกา" มันก็ตำราวิสุทธิมรรคของพุทธโฆษาจารย์ทั้งนั้น

ถาม : ...แล้วทำไมกลายเป็นการโคจรพลัง ลมปราณอยู่ไหน ?

ตอบ : ...เราจับติดมัยละ ? ถ้าหากว่าเราทำจนกระทั่งคล่องตัวจริงๆ มันทำได้ ก็ลักษณะไข่มโนมยิทินั้นแหละ เป็นการบังคับกำลังข้างในให้เคลื่อนไหวไปตามจุดใจจุดหนึ่งของเราข้างกาย กำลังข้างในของเรา มันจะต้องเรียกว่าเป็นกำลังจากอวัยวะ ถ้าหากว่าธรรมตาเราชัดตัวจริงๆ แล้วหายใจเข้า มันจะมีกำลังส่วนหนึ่งวิ่งสวนขึ้นมาอยู่ตรงคอ จะรู้ตัวทันทีเลย เพียงแต่เราไม่เคยจับสังเกตเท่านั้น เขาจะบังคับกำลังส่วนนี้ให้มันไปสู่ร่างกายในจุดต่างๆ ได้ สมัยก่อนเคยหัดอยู่ เสร็จแล้วมาฝึกกรรมฐานใหม่ๆ นี่ประสาที่จะกินเราเคยชินในการที่ไล่ให้มันวิ่งทั้งตัวแล้วนี่ มันต้องหยุดแค่จุดศูนย์อย่างนี้ ไปต่อไม่ได้ ก็ต้องประเภท หนึ่ง สอง สาม สาม สอง หนึ่ง จมูก ออก ห้อง ออก จมูก จะมีปัญหามาก มีปัญหาตรงจุดที่ว่า เราได้บังคับกำลังให้มันวิ่งไปทั่วตัวแล้ว แล้วต้องมาหยุดมัน ปล่อยให้

เป็นปี กว่ามันจะยอมหยุด ถ้าไม่คือขนาดนั้นก็คงทำไม่ได้ เพราะจะไปชินกับวิธีเดิมของตัวเอง แล้วพอมาก็มีโมเมย์ที่เข้าใจเลยว่าคือมันนั่นเอง เพียงแต่ว่าแทนที่จะออกไปเที่ยวข้างนอก มันไปเที่ยวอยู่ข้างใน

ถาม : กำลังภายในที่เขารู้คือ กำลังในอวัยวะ ?

ตอบ : มันกำลังในอวัยวะ นั่นแหละพวกอะเตรนาสีน ลักษณะนั้นแหละ พวกกำลังภายในที่เขาสามารถควบคุมให้มันออกมาเมื่อไหร่ก็ได้ แต่ว่าของคนทั่วไปมันต้องตกใจ ก็แค่นั้นเอง

ถาม : พวกรัสเซียเขามีพลังจิต สะกดจิต ?

ตอบ : นั่นมันแค่ขั้นต้นๆ แค่นั้นเอง พวกนี้ถ้าไม่มีพื้นฐานสมาธิของเดิมๆ มา เขาก็ทำไม่ได้อยู่แล้ว ในเมื่อพื้นฐานเดิมเขามีอยู่เยอะ เมื่อมาฝึกทางด้านนี้มันจะได้ง่ายกว่าเขา

ถาม :

ตอบ : แต่อย่าลืมนะคนที่มันจะทำในบัจจุบัน อดีตต้องเคยทำมาแล้วถึงจะเป็นปัจจัยส่งผลให้ในปัจจุบันนี้สืบเนื่องต่อไปข้างหน้า

ถาม : เขาไม่ได้เข้าวัดฝึกสมาธิ..... ?

ตอบ : ก็ใครว่าเขาไม่ได้ฝึก เพียงแต่เขาฝึกมาก่อน ไม่ได้ฝึกแบบเรา มันสารพัดวิธี แบบหลวงพ่อบุญรอด วัดเขาสุกิม ยังอยู่เปล่าไม่รู้? ยังอยู่ไชยยี่ ? หลวงพ่อบุญรอด วัดเขาสุกิมท่านใช้คำภาวนาที่แปลกมากเลย พ่อพาไปวัดแล้วพ่อไปคุยกับหลวงพ่อบุญรอด ทั้งท่านอยู่ที่ศาลาเด็กเล็ก ๆ น้อยที่ศาลามืดๆ คนเดียวก็กลัว หลับหลับตานั่งงออดเข้า กลัวแล้วไม่เอาอีกแล้ว คือยังโง่ เจอก็ไม่เอาแล้ว ปรากฏว่าคำว่า “กลัวแล้วไม่เอาอีกแล้ว” ของท่านนั้นแหละ กลายเป็นสมาธิหลุดออกจากตัวไป

กลายเป็นออกด้วยมโนฯ เติมกำลังเลย คำภาวนาอย่างนี้มีใครใช้บ้าง กลัวแล้วไม่เอาอีกแล้ว ท่านบอกว่ามันเห็นว่าวัดมันสว่าง มันไม่มืดเลย ความกลัวก็เลยลดลง พอจิตหลุดออกจากร่างกาย เห็นอะไรจะสว่างเหมือนกับกลางวัน

ถาม : พวกกรรมฐานเขาทำถึงระดับไหน ?

ตอบ : ระดับไหน ? มันน่าจะอยู่ระดับฌาน ๔ นะ

ถาม : แค่นั้นเอง ?

ตอบ : ก็คุณจะทำอะไรมากกว่านั้นแล้ว สมาบัติ ๘ มันก็กำลังของฌาน ๔ เพียงแต่มันเปลี่ยนวิธีการ ใช้แค่นั้นเอง

ถาม :

ตอบ : ต้องตามสำรวจดู นอกจากจากตามแล้วไม่มีอย่างอื่น แสดงว่ากำลังใจของเขาพุ่งอยู่จุดเดียว คนที่สามารถตัดความรู้สึกรอบข้างออกหมด มุ่งจดจ่ออยู่จุดใดจุดหนึ่งนี่ถ้าไม่ได้สมาธิทำไม่ได้ อันนั้นก็เหมือนกัน อันนี้รู้สึกว่ามันเป็นเนื้อเป็นหนังมากกว่า คือยังอยู่ในระดับที่เราจับได้ต้องได้ ถ้าอย่างพวกวาทะเมฆาไม่มีแววก็เกินไป จินตนาการมันดีจริง แต่มันแววอยู่ในลักษณะที่เราว่าทำไม่ได้ ประเภทยิงธนูไปถล่มเขาจนราบอย่างกับระเบิดนิวเคลียร์ ทำได้มั๊ยละ ? ทำไม่ได้อยู่แล้ว แต่ว่าอย่างมังกรคู่สู้สิบทิศนี่มันทำได้ แล้วค่อยๆ พัฒนาการที่ระดับที่ละระดับ เพราะจุดที่สำคัญที่สุดที่ควรจะศึกษาคือว่าเขาใช้คำว่า “ต่อสู้เพื่อหลีกเลี่ยงการต่อสู้” คือจะกระตุ้นตัวเองให้เข้าไปอยู่ในจุดอับ ในลักษณะที่ว่ามันศัตรูอยู่ตลอดเวลา ทำให้ตัวเองต้องพัฒนาการเพื่อให้ก้าวหน้า ไม่งั้นสู้เขาไม่ได้ แพ้เขาหรือตาย ลักษณะของการปฏิบัติก็เหมือนกัน ของเราทุกวันนี้มันอยู่ในจุดอับ คือจะ

ตายเมื่อไรก็ไม่รู้ ชีวิตมีอยู่แต่ลมหายใจเข้าออก ถ้าเราไม่ตื่นนอนให้ปัจจุบัน ให้ดีที่สุด อาจจะไม่มีโอกาสทำอีกแล้ว ถ้าเราสามารถยึดตัวเองเข้าไปตรงจุดนั้นได้เราก็จะก้าวหน้าแบบเขา พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า เราเหมือนกับอยู่บนเรือที่ไหมไฟ ไฟกำลังไหมบ้านอยู่ แล้วเรายู้งานหนึ่งแต่จะรีบหนีมันไปเสียให้พ้น แต่ปรากฏว่าคนส่วนใหญ่อยู่ดูอยู่สบายกับมันตั้งเลย

ถาม : มันนึกยาก นอนสบาย..... ?

ตอบ : นึกยากใช่ ลองจุดไฟเผาบ้านแล้วก็นอนรอ เดียวก็รู้เรื่องว่าต้องหนีแบบไหน

ถาม : พอมีเรื่องทุกขีรอนก็จะนึกออก ?

ตอบ : ถึงได้บอกว่าฉันทะมันมีไม่พอ ฉันทะมันไม่พอ วิริยะก็เลยไม่พยายาม

ถาม : อ้อ.....

ตอบ : อ้อ อันนี้ของอาจารย์ระบุประณีต นาคบรรพ เคยได้ยินชื่อท่านมั๊ย ? ท่านบอกว่าเรียนเก่งเรียนอย่างไร จดลึ ไม่จดก็เรื่องของเขานะ บอกที่เดียวอยู่แล้ว เรียนด้วยใจหิววิชา เมื่อวานคนเขาสงสัยว่าอาตมาทำคะแนนเต็มร้อยได้ยังไงก็เลยบอกเขา อยากรู้ดูตำรา มันไม่อ่านหรือครูสอนเสร็จโยนกองแล้วไปเที่ยว ยิ่งค้นคว้ายิ่งพาเพลิน ยิ่งเรียนยิ่งสนุก ส่วนใหญ่ไม่ยอมเรียนกันนี่ ฉันทะไม่พอหมดความสนุก ผลักความทุกข์พันทางเดิน ถ้ามันสนุกอยู่กับการเรียนรู้เรื่องอื่นหมด ไม่หิวไม่อิ่มเกินจำไว้หิวไปก็พุ่งชานไม่มีสมาธิ อิ่มเกินไปก็หลับ ไม่ห่างเหินไม่โหมเอยไปเรื่อยๆ สม่่าเสมอ ไม่ใช่ไปโหมเาก่อนสอบไม่กี่วัน เดียวก็เครื่องพัง เจ้าพวกนี้อ่านอะไรแล้วไม่ค่อยจำของเราไม่ได้ตั้งใจจำบังเอิญอ่านแล้วมันอยู่

ในหัวมันไม่ไปไหน ความตั้งใจมันไม่พอ เด็กรุ่นใหม่หาสงครามมากเพราะสมาธิมันไม่ทรงตัว เขาใช้คำว่าสมาธิสั้น เมื่อสมาธิสั้นอย่าไปหวังเลยว่าความจำมันจะดี

ถาม : บนไว้แต่มีความจำเป็นไปไม่ได้ ขอผ่อนผันได้ไหม ?

ตอบ : เรื่องของการบนพระบนเทวดา ต้องตรงไปตรงมา ถึงเวลานี้จะมีความจำเป็นยังไงก็อย่าไปทิ้งมันนาน

ถาม : คืออยากจะถาม เห็นทำเดินแล้ว.....?

ตอบ : เห็นทำเดินแล้วไปไม่รอดแน่ พอมาเลเรียนมันขึ้นสมองแล้วมันจะเบลอ ถ้าเราไม่ตั้งใจดี ๆ นี้เดี่ยวรุ่ง ก็เลยต้องเดินทำที่เห็นมัน เป็นอะไรที่สนุกมากเลย คือเราเห็นชัด ๆ เลยว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา ในเมื่อมันไม่ใช่ของเรา ก็คือเราต้องบังคับมัน ไม่ใช่มันบังคับเรา จำเอาไว้เลยนะ สร้างกำลังใจตัวนี้ให้ได้ ในเมื่อมันไม่ใช่ของเรา ก็ต้องเราบังคับมัน อย่าให้มันบังคับเรา อยากเป็นอะไรก็เป็น พอถึงเวลาทำงานทำไปก่อน ตายเมื่อไหร่ก็เล็ก

ถาม : จะตั้งอารมณ์ต่อสู้กับความเจ็บปวด ?

ตอบ : ตัวนั้นใช้อานาปานสติอย่างเดียว ถ้ากำลังใจทรงตัวปุบ จิตกับประสาทมันเริ่มแยกจากกัน มันไม่ค่อยรู้สึก ไม่ใช่ไม่เจ็บไม่ปวด เจ็บปวดตามปกติ แต่เราไม่ได้ไปสนใจมัน ก็เลยไม่ได้นึกถึง มีบางคนถามตอนนี้เป็นยังไงบ้าง ? บอกมันอย่าถามได้มั๊ย ? ถามที่ไรก็ต้องนึกทุกที นึกถึงมันเมื่อไหร่ก็...โอ๊ยแยแล้ว...!

ถาม :

ตอบ : พยายามแล้วได้แค่นี้ วิธีการรักษาที่ดีที่สุดคือยามาที่นี่ มันก็จะ

ได้พัก ตั้งแต่ศึกษาวิชาการตามสายหลวงพ่อกมา ถ้าคนอื่นเขาจะว่าแปลก
เสกของ แต่ความจริงไม่ใช่ เพราะว่ามันเป็นการขอขามมีพระท่าน เราเอง
มีหน้าที่ทำอย่างที่ท่านสั่ง ท่านจะสั่งว่าตั้งกำลังใจแบบไหน ขนาดไหน ใช้
คาถาบทไหน หรือภาวนาอย่างไรเราก็ทำตามไป ที่เหลือท่านจะสงเคราะห์
ให้เอง มีอยู่วัดหนึ่ง ตอนนั้นหลวงพ่อกท่านได้รับคำสั่งจากพระ ให้ทำยันต์
ทำน้ามนต์รักษาโรคได้ทุกโรค หลวงพ่อกท่านก็บอกว่าคนเขาจะเชื่อหรือ
ครับ ผมเองก็ป่วยจะตายแหล่ไม่ตายแหล่อยู่ พระท่านบอกว่า ถ้าหากว่า
คนที่กรรมเบาเขาก็จะเชื่อ เขาเชื่อก็จะเกิดประโยชน์กับเขาเอง หลวงพ่อก
ท่านก็ให้แบบยันต์มา เราก็มาตั้งเขียน เขียนเสร็จเรียบร้อยก็บอกหลวงพ่อก
ว่าเสร็จแล้วครับ หลวงพ่อกจะเสกให้เมื่อไหร่ หลวงพ่อกบอก วิธีก็รู้อยู่แล้วไป
เสกเอง โห...เจ้าประคุณอภัย อธิปไตย ๆ สวากขาโต ๆ สุปปฏิปันโน ๆ ๑๐๘
จบ นะมะพะชะ อีก ๑๐๘ สองชั่วโมงครึ่ง ตอนกำลังใจไปนี้หมดแรงเลย
หลวงพ่อกท่านบอกว่าคำรามันบังคับ บังคับว่าคนทำต้องเสกเอง ของเราไม่
มั่นใจ พอหลวงพ่อกท่านทำพิธีพุทธาภิเษกก็แอบเอาไปซุก ท่านเห็นเข้าท่าน
ก็หัวเราะ ท่านบอกว่า ก่อนหน้านี้สมัยหลวงปู่ปานอยู่ ซักก็ไม่เคยมั่นใจ
เหมือนกัน แต่พอสิ้นครูบาอาจารย์แล้ว คนเขาเห็นว่าแกเป็นลูกศิษย์ไม่
มั่นใจก็ไม่ได้แล้ว เท่ากับว่าถึงเวลาโดนมัดมือชก ยังไงก็ต้องทำไป เคย
กราบเรียนถามหลวงพ่อกว่า ระหว่างหลวงพ่อกกับหลวงปู่ใครดีกว่ากัน นี้พูด
ถึงว่ามีการที่มีคนเคารพนับถือ ชื่อเสียงเป็นที่เลื่องลือ หลวงพ่อกบอกว่าหลวง
ปู่ดีกว่าเยอะ สมัยหลวงปู่คนมาประมาณเท่าไร หลวงพ่อกบอกไม่หนี ๗
๘ หมื่น สมัยหลวงพ่อกคนมาประมาณ ๒-๓ แสนนะ ก็บอกไม่หนี ๗-๘ หมื่น
เพราะว่าเรือมันจอดเต็มหน้าวัดชนิดที่คนเดินข้ามฝั่งได้เลย ไม่ต้องลงน้ำ

หุงข้าว ๘ ทะตอต่อเนื่องเลี้ยงเขาทั้งวันไม่พอ หุงตลอดไม่มีการหยุด หลวง
พ่อกท่านบอก แกคิดดูซิสมัยนี้วิทยุ โทรทัศน์ โทรศัพท์ มันทำให้เรากล่องตัว
เท่าไร แล้วสมัยนั้นไม่มีหรือ เขาบอกกันปากต่อปากแค่นั้น แล้วเขามากัน
ขนาดนั้น ก็ลองให้หลวงปู่มาอยู่สมัยข้าตูดิ คนไม่มาเป็นล้านี่ มานักดูก็จริง
อย่างท่านว่า ถึงได้ยอมรับ อ้อ...หลวงปู่ท่านดังกว่าจริง ๆ แล้วจนทุกวันนี้
พระที่หลวงปู่ท่านทำก็ยังเป็นอมตะอยู่ เป็นที่แสวงหากันในวงการอย่าง
ยิ่งเลย

ครูบาอาจารย์แต่ละองค์ กว่าจะมานั่งให้เขาไหวได้ทำบุญได้ ผ่าน
ร้อนผ่านหนาวมาเยอะเหลือเกิน สมัยที่บวชใหม่ๆ พอถึงพรรษาที่ ๓ เกิด
ความรู้สึกขึ้นมาว่านักบวชที่เขาวงกตอยู่ทุกวันนี้ ใครก็ตามที่อยู่นาน ๆ
จะดีจะชั่วยังไงนี่เรากลับคืนได้ทุกอย่างก็เลย ทำไมเขาทนได้ขนาดนั้น นี่
ความรู้สึกเฉพาะตัวละนะ ของเรานี้ทำการฐานพื้นฐานมันแน่นปึกมาตั้งแต่
แต่ขรราวาส มันยังจะไปแหล่ไม่ไปแหล่ แล้วพวกเฮงชวยห่วยแตกไม่เอา
อะไรเลย ทนอยู่ได้ยังไงก็ไม่รู้ ถึงได้บอก แหม...นับถือความอดทนของเขา
เลย ในเมื่อนับถือความอดทนของเขา ก็เลยอยู่ในลักษณะที่ว่านั้นแหละ
ถ้าหากว่าอยู่นาน ๆ นี้จะดีจะชั่วยอมกราบหมด โห...เขาถือจริงๆ อยู่มาได้
ยังไง แต่ว่าพอมาศึกษาวิชาการตามแบบหลวงพ่อกมันดีอยู่อย่างหนึ่ง ดีตรง
จุดที่ว่า เราพอจะรู้ว่าพระองค์ไหนท่านดียังไง บางองค์ที่คนอื่นไม่รู้เรื่อง
เลย ไม่รู้เลยว่าท่านเป็นพระดี อย่างของหลวงพ่อกท่าน ท่านบอกว่าสมัย
อยู่วัดบางนมโค วันหนึ่งตั้งใจจะไปกราบพระที่**จุฬามณี** พอหุงจิตออกไป
มันไม่ไปจุฬามณี มันไปล่องน้กอยู่ที่**วัดสระเกศ**ไหน อยู่ชยาไปล่องวัด
สระเกศไปหล่นหน้ากุฏิใครก็ไม่รู้ มีแต่หมาขี้เรื้อนเต็มไปหมดเลย ประเภท

รูปที่ 22

หน้า 41-42

นั่งเก้าอี้ก่อกองประทักษิณมากเลย แล้วพระท่านก็บอกว่าเจ้าของกุฎีเป็นพระ
ที่หมดโกรธแล้วทรงความดีได้ขนาดนั้นแล้ว หลวงพ่อท่านก็แปลกใจ กลับ
ท่านบอกว่าสมัยนั้นข้าจะมีเงินติดกระเป๋ ๒๐๐ ประจำ เมื่อไว้ใช้ฉุกเฉิน
โดยเฉพาะรักษาตัวเอง คำว่ายืมได้ก็โดนดลใจเลย ตอนนั้นเรือเขียวเรือ
แดงมันวิ่งอยู่ระหว่างท่าเตียน อุทยาน บ้านแพน ข้าโดนดลใจเลย ไปวัด
สระเกศ คือขี้ใจมากว่าท่านเป็นใคร ขอไปดูด้วยตาจริงๆ ชะที่ พอไปถึง
ก็อย่างที่เห็นนั่นแหละ คือมีแต่หมาขี้เรื้อนเต็มกุฎี แล้วเจ้าของกุฎีก็ตะโกน
บอกว่า มาสิ ตั้งแต่เมื่อคืนก็มาแล้ว ทำไมไม่เข้ามาเล่า เอากะท่านสิ !

ถาม :

ตอบ : นั่นละ ท่านพระครูพิทักษ์สุวรรณบรรพต คณะ ๑๑ วัดสระเกศ
มาตอนหลังรู้สึกท่านขึ้นเป็นได้ถึงเจ้าคุณธรรม สูดยอดเลย วัดสระเกศวัด
หนึ่ง วัดเทพศิรินทร์วัดหนึ่ง ต้องบอกว่าซ่อนเสื่อซ่อนมุ้งกร คนที่อยู่มาก
จนเรานึกไม่ถึง อย่างของวัดเทพศิรินทร์นี่ตั้งแต่ตั้งวัดมาสมัยรัชกาลที่ ๕
ถึงปัจจุบัน มีพระอริยเจ้าต่อเนื่อง กันมาไม่ขาดสายเลย แต่ต้องงมให้เจอว่า
องค์ไหน ที่ดีที่แสนดี ที่ละไม่เอาไหนเลยก็เยอะ เพราะฉะนั้นต้องกล้าให้เจอ
อย่างของวัดสระเกศปัจจุบันนี้ก็รู้ๆ อยู่สุดท้ายยอดเลย คนไม่รู้ก็พยายามดิส
เครดิตท่าน อยู่ในลักษณะกล่าวโจมตีบ้างอะไรบ้าง แต่ถ้าเราดูวัตรปฏิบัติ
ของหลวงพ่อดังวัดสระเกศแล้วจะรู้ เห็นดีเห็นงามจากข้างนอกมา
ขนาดไหนก็ตาม คนอายุ ๗๐ กว่าแล้วนะท่านไม่เคยทิ้งพูดง่าย ๆ ก็คือว่า
สิ่งที่พระพุทธรเจ้าสอนเรื่องการสวดมนต์ ทำวัตร บิณฑบาต กรรมฐาน ท่าน
ไม่ทิ้ง กลับมา ๓ หมู่ทุกคืนจะต้องลงมาสวดมนต์ทำวัตรร่วมกับพระ
พระลูกวัดก่อน แล้วเสร็จแล้วก็รับสังฆทานที่โยมรอกันเป็นแถวยาวเหยียด

เลย เมื่อจบจากตรงนั้นเสร็จก็ต้องเดินไปเยี่ยมลูกวัดทีละคณะ ทีละคณะ
ไปดูเสร็จ ไร่เราแค่ ๔๐ กว่ายังไม่ทันจะ ๕๐ เลย เราก็หมดเรียวมืดแรง
แล้ว ของท่าน ๗๐ กว่าแล้วยังทำไดขนาดนี้ ลองดู ดายให้มันตายไป สิ่ง
ทั้งหลายเหล่านี้มันไม่ใช่มายา เป็นสิ่งที่ท่านทำออกมาจากใจจริงๆ ถ้า
หากว่าเป็นมายา ไม่ได้ทำออกมาด้วยความตั้งใจจริง ไม่ได้ทำออกจาก
หัวใจจริงนี่จะทำไม่ทนทำไม่นาน แต่ของท่านนี่แล้วปีเล่าก็อยู่อย่างนั้น
สมัยก่อนท่านยังไม่เป็นสมเด็จ เป็นเจ้าคุณพรหมคุณมารอง ไปวัดทำธุระ
ประจำ หลวงพ่อจะนิมนต์ทุกงาน เสร็จแล้วของพวกเราถ้าพระผู้ใหญ่ไป
ก็จะจัดพวกชุดจะเป็นพวกซามเฝ้า ฝาปิด ชุดแก้วๆ อย่างนั้น มันดูดีแล้วก็
สวย จัดอาหารเพื่อไปถวายท่านจนถึงที่พัก ปรากฏว่าขึ้นไปถึงห้าย้อย
ไปแล้วไม่รู้อยู่ที่ไหน ไปตามเจออีกที โห...นั่งฉันท่วมเตี่ยวในสวนไผ่
กับพวกเรานั่นแหละ ไปปอนอยู่กลางลุ่มนั่นเลย คือพระที่ท่านตั้งใจทำงาน
จะไม่ถือตัว ดูตรงนี้ น่ากลัวมาก ปัจจุบันนี้อาตมาเจออยู่ ๒-๓ องค์ อยู่ใน
ลักษณะนี้ ใหญ่แค่ไหนก็ตามไม่เคยถือเนื้อถือตัวอะไรเลย สมัยก่อนจะบวช
ก็หลวงพ่อดังพระมหาวิรวงศ์ วัดราชผาติการาม หลวงพ่อดัง
สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ วัดสามพระยา แต่ละองค์ใหญ่เป้งคับบ้าน
คับเมืองเลย เข้าไปเหะ เมื่อไหร่ก็ได้ เข้าไปท่านก็คือหลวงปู่หลวงตา
ของเรา ไม่เคยประเภทที่เรียกว่าจะออกปากขบิ่ใส่หรือว่าอะไร มีการ
สงเคราะห์เสมอหน้ากันหมด เราทำบุญ ๒๐ บาท พวกสังฆการีที่ทางด้าน
กระทรวงเขาส่งไปประจำอยู่ช่วย ๆ งานพระผู้ใหญ่ก็วิ่งเอาพานทองมารับ
บอก แหม..ให้ตายเถอะวะ ทำอย่างนี้เราเองก็แทบจะไม่กล้าถวาย แต่ว่า
จริงๆ ท่านไม่มีปัญหาอะไร จะมากจะน้อยยังงี้ก็ได้ บางทีเวลามีกิจนิมนต์

งานหลวงงานราษฎร์ พระผู้ใหญ่ท่านไปก็ต้องไปนั่งเรียงแถวอยู่ เราเข้าไปกราบท่านก็ชวนคุยไปเรื่อย ชักพักหนึ่งก็เจ้าหน้าที่ที่นั่นแหละก็จะมาดึงออก ท่านบอกไม่ต้องไปหรอก มันเห็นพวกข้าไม่มีปากจะ จะให้ท่านนั่งเรียบอยู่คนเดียว มันเป็นไปได้มีละ ?

มีพุทธาภิเษกที่วัดท่าซุงครั้งหนึ่ง ปกติเวลาพระท่านสงเคราะห์มันจะเหมือนกับเป็มน้ำแก้วบางๆ ลงมาอย่างกับฝนตกอย่างนั้น คราวนี้มันจะมีอยู่ครั้งหนึ่งที่วัดท่าซุง พอหลับตาลงบิรมิรู้สึกเหมือนจะหายหลัง เพราะว่ากระแสมากเป็นพายุเลย เราก็แปลกใจมันเกิดอะไรขึ้นทำไมวันนี้ผิดปกติขนาดนี้ ตอนนั้นหลวงพ่อบุญพาภิเษกสมเด็จหางหมากเราก็แปลกใจว่าทำไมถึงขนาดนั้น ปรากฏว่าพอมานึกสักครู่หนึ่งก็สว่างขึ้นๆ สว่างจนบอกไม่ถูกนะว่าสว่างกันขนาดไหน แล้วอยู่ๆ ไฟฟ้าก็ดับดับไปพร้อมๆ กัน เล่นเอาพวกเจ้าหน้าที่ดูแลเครื่องไฟรั้งกันดับแลบเลย ปกติงานอย่างงี้มันไม่เคยเสีย อยู่ดีๆ ก็ดับพร้อมกัน ปรากฏว่าไม่ทราบเหมือนกันว่าเบรกเกอร์ตีกลั๊อ์ทำไไหน อยู่ๆ มันตีตมาเฉยเลย เหมือนอย่างกับว่ามีไฟช๊อต กำลังไฟเกินแล้วมันก็ดับอย่างนั้น ก็แคยกกลับขึ้นไปมันก็ติดตามเดิม พอพุทธาภิเษกเสร็จหลวงพ่อบอกว่าวันนี้พระท่านทำสมเด็จหางหมากรุ่นนี้ให้เป็นพิเศษ ท่านบอกว่าจะทำเพื่อกันพวกรังสีนิวเคลียร์ ท่านบอกว่าภายในรัศมี ๕ เมตรนิวเคลียร์เข้าไม่ได้ ใครมีพระรุ่นนั้นสบายเลยเราก็ไม่นึก เพราะว่ากระแสมันเคยมาแรงขนาดนั้น ท่านบอกว่ามันเจ้าเป็นนะท่านทำให้ เรื่องของพระหรือเทวดาพุทธาภิเษกแต่ละครั้ง ถ้าท่านเคยสงเคราะห์เท่าไรครั้งต่อไปจะไม่ต่ำกว่านั้น มีแต่ถ้าท่านเพิ่มอะไรให้เป็นพิเศษท่านก็จะบอกให้ อย่างเมื่อครั้งนั้นก็เหมือนกัน พอตั้งใจ

เชิญท่านไปก็มากัน แล้วก็ริศมีที่ครอบลงมามันเป็นสีม่วงน้ำเงิน ม่วงน้ำเงินอ่อนสวยมากเลย ท่านบอกว่าเห็นหนักไปทางป้องกัน เพราะว่าโดยเฉพาะวัดดุมงคลรุ่นนี้รับรองได้ว่าไปทั่วประเทศไทย เจตนาของคุณก็เป็นยังไม่รู้แต่ท่านรับรองว่าไปทั่ว เสร็จแล้วก็มิของพระยายมราชท่านบอกว่าของท่าน ถ้าหากว่าใครโดนผีเข้าเจ้าสิงหรือเจ็บไข้ได้ป่วยยังไ้ก็ตาม ให้นึกขอบารมีพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ พรหม เทวดาทั้งหมด โดยมีพระยายมราชเป็นที่สุด ตั้งใจเอาวัดดุมงคลนั้นทำน้ำมนต์ให้คนป่วยกินหรือพรมให้ก็ได้ให้ว่านะโมพุทธายะ

ถาม :

ตอบ : ดี ท่านบอกว่าคนทำมีเจตนาดี ท่านก็เต็มใจสงเคราะห์อยู่แล้ว ถ้าหากว่าทำเพื่อประโยชน์ตัวเองบางที่เชิญไม่มาหรอก เอายันต์เกราะเพชรรุ่นนี้คนเขียนมันห่วย เราเขียนแบบไปให้ดีๆ นะ มันบอกใหญ่ไปมันไปเขียนเอง มันขีดเส้นขาดไปเส้นหนึ่ง ถ้าพระท่านไม่บอกออกมาทำไมได้สังเกตเหมือนกัน แต่ไม่เป็นไรหรอกถ้าท่านสกลให้

ถาม : แล้วทำวมหาราช กับพระสยามฯ ละครับ ?

ตอบ : อันนั้นไม่มีปัญหาอยู่แล้ว ก็บอกแล้วว่าท่านสงเคราะห์ให้เป็นส่วนรวม ท่านบอกว่าจะหนักไปทางป้องกัน เรื่องของพระสยามเทวาธิราชขอให้ทุกคนรู้ไว้ ท่านต้องดูแลทั่วประเทศจริงๆ พระสยามเทวาธิราชขอให้ทุกคนรู้ไว้ไม่ได้มีองค์เดียว มีเป็นพันเลย ทุกคนทำหน้าที่อย่างเดียวกันก็คือดูแลความสงบเรียบร้อยภายในประเทศนี้ ส่วนใหญ่ท่านก็คือบูรพมหากษัตริย์แล้วก็เชื้อพระวงศ์ที่สร้างคุณความดีให้กับประเทศชาติเอาไว้ เมื่อถึงเวลาตายแล้วก็ยังต้องไปทำหน้าที่นี้ต่อ เป็นพรหมบ้างเป็นเทวดาบ้าง

เพราะมันถ้าหากว่าบอกว่าพระสยามเทวาธิราชองค์ไหน อาตมาชี้ไม่ถูกเหมือนกัน...เออะ กระทั่งอย่างเสด็จในกรมหลวงชุมพรฯ ก็รับทำหน้าที่นี้ด้วย ทั้งๆ ที่จริงๆ ท่านเป็นท้าวทหารด้วย

ถาม :

ตอบ : ถ้าหากว่ามันไปถึงระดับนั้นแล้วจะเป็นจิตคุมกาย ไม่ใช่กายคุมจิต ถือว่าเขาจะสามารถควบคุมร่างกายได้อย่างเช่นจับไข่ได้ป่วยไปไม่ไหว ก็บอกมัน ตอนนี้เลิกมรยาชั่วคราว แล้วไปทำงานก่อน พอทำงานเสร็จแล้วค่อยนอนแผ่รอใหม่ ถ้าหากว่าถึงระดับนั้นแล้ว ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม ความรับรู้ของจิตที่ชัดเจน ก็จะกลายเป็นว่าร่างกายก็พลอยรับรู้ไปด้วย แต่ขณะเดียวกันถ้าหากว่าอยู่ในลักษณะที่ว่า จิตกับกายแยกออกไปคนละส่วนกัน จิตจะดำเนินหน้าที่ไปตามวิถีของมัน กายก็เป็นเรื่องของกายไป ตัวอย่างนั้นๆจะไม่รับรู้ อย่างเช่นว่า ถ้าหากว่ากำลังจิตเข้าถึงฌาน ๔ เต็มระดับ จิตกับกายแยกออกเป็นคนละส่วนกัน พืชผักขงหมูไม่ได้ยิน เพราะว่ามันไม่เชื่อมกับประสาทร่างกาย

ถาม : ตัวฌานสมณะใช่ไหม ?

ตอบ : การพิจารณาอันแจ้งเห็นจริงตามปัญญาและสามารถตัดได้ เป็นกำลังของฌานอยู่แล้ว การพิจารณาวิปัสณาญาณ พิจารณาไปเรื่อยๆ มันจะตั้งสติไปเรื่อย จะเป็นฌานโดยอัตโนมัติ แต่ว่าตัวสมณะคือการทำใจให้สงบจะเป็นกำลังของฌานล้วนๆ ถ้าเราไม่คอยจิตออกมาเพื่อคิดพิจารณา ถึงเวลามันไปต้นของมันเสร็จ มันถอยออกมาเอง จะพาฟังชานไปเรื่องรัก โลภ โกรธ หลง เพราะฉะนั้นถามว่าเป็นเรื่องของฌานใช่ไหม ? ไม่ว่าจะวิปัสณาหรือว่าสมณะก็ตามมันเป็นเรื่องของ

ฌานด้วยกัน แต่วิปัสณาเป็นฌานที่แฝงอยู่ ถ้าหากว่าไม่ใช่คนที่ตั้งใจไปไล่จับจริงๆ บางทีจับอาการของมันไม่ออก แต่ว่ากำลังของปัญญาทุกระดับต้องมีกำลังของฌานช่วยเหลืออยู่ อย่างปัญญาของพระโสดาบันก็ต้องมีปฐมฌานเป็นอย่างน้อย ถ้ากำลังของพระอนาคามีก็ต้องฌาน ๔ ขึ้นไปไม่จำเป็นต้องมีอยู่เพราะว่าราคะ โทสะ เป็นเรื่องละเอียดและก็ลึกซึ้ง ถ้าไม่ได้กำลังของฌาน ๔ ที่เข้มแข็งและก็ลึกซึ้งในระดับเดียวกันมาก็กตมันไม่อยู่เอามันไม่อยู่

ถาม :

ตอบ : เป็นกำลังของปฐมฌาน อย่างน้อยต้องเป็นปฐมฌาน นีวรณ ๕ ถึงไม่มีนีวรณ ก็เลสหยาบที่กินใจของเราไม่ให้เข้าถึงความดี จะมีกามฉันทะ ความพอใจในรูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสระหว่างเพศ มีพยาบาท ความโกรธเกลียด อาจาดแค้นคนอื่นเขา มีถิ่นะ มีหะ ความวังเวงเหงาหวานนอน ขวนขวี้เกียจ มีอุทธัจจะ อารมณ์ฟุ้งซ่านไม่ตั้งมั่น มีวิจิกิจฉา ลังเลสงสัยในผลการปฏิบัติหรือลังเลสงสัยในครูบาอาจารย์ ถ้า ๕ ตัวนี้มีอยู่ใจเข้าไม่ถึงความดี ถ้าหากว่าเริ่มทรงปฐมฌานขึ้นไป ๕ ตัวนี้จะโดนไล่หายไปชั่วคราว จิตจะสงบและมีความสุข

ถาม : แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่า เราเหมาะกับกรรมฐานของไหน ?

ตอบ : คือถ้าหากว่าในปัจจุบันนี้เรามีความกตัญญูและชำนาญของไหน ให้ทำกอนั้น ดอกย้ำมันบ่อยๆ ยิ่งย้ำบ่อยๆ ความชำนาญยิ่งเกิดขึ้นกระทั่งมันกลายเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับเราไป ถ้ายังไม่ถึงระดับนั้นก็ข้ามมันไปเรื่อย

ถาม : ดูได้จากอุปนิสัยหรือเปล่าคะ ?

ตอบ : อุบายวิธีที่เราจะเอาขึ้นมาสู้กับพวกรัก โลภ โกรธ หลง ให้มันเข้ามา มีความคล่องตัวมัย? มีความทันเหตุการณ์มัย? ไม่ใช่ปล่อยให้กิเลสดึงเราไปหลายกิโลแล้วกว่าจะรู้ตัว

ถาม : ถ้ารู้ทีหลังแล้วแก้คืนได้ไหมคะ ?

ตอบ : อันนั้นที่ขาดทุนไปเยอะแล้ว ก็ยังดี ดีกว่าไม่รู้เลย

อ้อ...เป็นใจจะท้อมัย? **นามศัพท์มีอยู่ ๓ คือนามนาม ๑ คุณนาม๑ สารพนาม๑ (หัวเราะ)** เขาต้องท่องทุกตัวอักษรจริงๆ นามที่เป็นชื่อทั่วไปได้แก่คน สัตว์ สิ่งของ เรียกว่า **นามนาม** แบ่งออกเป็น๒คือ **สาธารณะนาม๑ อสาธารณะนาม ๑**

ถาม : ต้องท่องจำด้วยหรือ ?

ตอบ : ต้องท่องจำอย่างนี้ทุกตัวอักษรเลยละ

ถาม : เวลาสอน... ?

ตอบ : ถึงเวลาเขียนตอบ ถ้าหากว่าขาดขาดตก เกินขาดตก เรื่องของบาลี คุณไม่ต้องเอาความเข้าใจหรอก **“ทหาร”** แปลว่าภรรยา เขากำหนดเป็นเพศชาย เป็นใจ ถ้าคุณเอาความเข้าใจปกติของคุณก็เพี้ยน บ้าอีกต่างหาก เพราะว่าเขามีกำหนดแยกเพศ เขาเรียกว่า **“ลิงค์”** คือเป็นโดยกำเนิด เป็นโดยสมมติ ฉะนั้นถ้าหากว่าโดยสมมติของ **“ทหาร”** ก็คือว่าเป็นภรรยา แต่ว่าพอเข้าไปรูสมาวิวัตติเป็น **“ทหาร”** กลายเป็นเพศชายไป ก็เลยต้องกลายเป็นเพศโดยสมมติขึ้นมา บ้ามัยละ ? เพราะฉะนั้นคุณจะไปเอาความเข้าใจไม่ได้หรอก จำอย่างเดียว จำสั้นๆ เหมือนอย่างกับท่องสูตรเลยละ

ถาม : ประโยคที่พูดมาเมื่อตะกี้สามารถมาเรียบเรียงใหม่ ให้เป็นคำ

เท่าเดิมไม่ขาดไม่กินไม่ได้หรือ ?

ตอบ : ไม่ เขาไม่เอา ของบาลี ของนักธรรม ของพระ มี ๒ อย่าง อย่างหนึ่ง ก็คือว่าตามความเข้าใจ อีกอย่างหนึ่งคือตามแบบ ถ้าหากว่าเป็นบาลี ไวยากรณ์เขายังบังคับให้ตอบตามแบบ

ถาม : เข้าใจไม่เข้าใจ ก็ไม่สนใจ ?

ตอบ : ไม่สนใจ เขียนขาดตก เขียนเกินตก เขียนผิดตก ลักษณะสอบกฏหมายนั้นแหละคือต้องว่ากันตามทุกตัวอักษร

ถาม : การสอบที่ให้มีเป็นประโยคอย่างนี้ ผิดข้อหนึ่งก็ผิดหมดทั้งข้อเลยหรือ ?

ตอบ : ไม่ถึงกับว่าผิดหมดทั้งข้อแต่ก็หักไปเรื่อย ถ้าสมมติว่าเขากำหนดไว้ที่ ๑๐ ที่อย่างนี้ ถ้าผิด ๑๐ ที่ก็เดี้ยงแล้ว

ถาม : ข้อหนึ่งใช้ไหมคะ ?

ตอบ : ไม่ใช่ข้อหนึ่ง

ถาม : ทั้งหมด ?

ตอบ : วิชาหนึ่ง ถ้าขาดตกแค่ ๑๐ เราไป ๑๐ ก็เรียบร้อยแล้วจะ มีหน้าต้องไปนั่งหน้าเป็นใหม่อีกรอบ

ถาม : รู้สึกว่าเรียนเบรียญ เอ...ก็แย่นะ ?

ตอบ : มีจำนวนมากที่เราจะไม่เข้าใจ เพราะว่าจะเป็นภาษาเฉพาะของมัน ก็ขนาดมหัพรีชาเขาสอน สอนไปสอนมา อาตมาเป็นลูกศิษย์แท้ๆ ต้องไปอธิบายแทน

ถาม : มีพรสวรรค์ในเรื่องการทำเรื่องอะไรให้มันเป็นเรื่องง่ายไปหมด ?

ตอบ : ไปถึงเราก็ลากภาพรวมให้เขา เขียนเป็นแผนผังโยงไปโยงมาให้

ให้เราเสร็จ แล้วถามพระว่าที่นี้ง่ายขึ้นใหม่ ทุกคนก็บอกว่าง่ายขึ้น แต่ถ้าอ่านง่ายไปตามนั้นนี่ตายเลย มันจะนิภภาพรวมมันไม่ออก

ถาม : แล้วที่เขียนกระดานนี้ ลบทิ้งแล้วใช้ใหม่ ?

ตอบ : เขียนใหม่เมื่อไหร่ก็ได้จะ เพราะว่าอันนี้เป็นความเข้าใจ

ถาม : สนใจว่าอยากเข้าใจ ?

ตอบ : ถ้าหากว่าเอาแต่เข้าใจนะได้ แต่ถ้าจะเอาให้แม่นยำชนิดแปลได้นี้ไม่ได้ จะต้องท่อง

ถาม : แสดงว่าที่เขาแปลบาลีกันเขาต้องท่องกันมา ?

ตอบ : ก็นั่นแหละ ยังดีนะ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมวินัยไม่ต้องท่องทั้งหมด

ถาม : ต้องแม่นยำด้วย ?

ตอบ : คือมันจะมีอะไรละ คล้ายๆ กับว่าแต่ละลำดับ แต่ละชั้นตอนของมัน แต่ละเสียงสระของมันอย่างนี้ อย่างเช่น อุดู เป็น "นุ่งสกลิงค์" คือไม่ใช่เพศชายไม่ใช่เพศหญิง เพราะ อุดู แปลว่าอากาศ แล้วเขาก็กำหนดว่า "นุ่งสกลิงค์" คือไม่ใช่เพศชายไม่ใช่เพศหญิง จะลงด้วยเสียง อะ อี อุ แต่พอ ยาคู แปลว่าข้าว ต้นเป็น "อิตถิลิงค์" เพศหญิง เราก็เลยโอเค เออ... อย่างน้อยพระแม่โพสพก็เป็นผู้หญิงละวะ บ้าก็บ้าวะ คือคุณจะทำความรูตามตำรามันไม่ได้ เพราะว่าของ "อิตถิลิงค์" คือเพศหญิง ก็จะมี อา อี อี อุ อย่างนี้ พอลง ยาคู เสร็จมันแทนที่มันจะกลายเป็นไม่ใช่เพศชายไม่ใช่เพศหญิง มันก็กลายเป็นเพศหญิงไป เพราะว่ามันตัวสระอุซ้ำกันไง บ้าตีมี๊ย ?

ลักษณะเดียวกับภาษาไวยาकरणเหมือนกันนะ แบบเดียวกับจะพูดภาษาอังกฤษไปพูดตามไวยาकरणก็เพี้ยน แต่พูดโดยธรรมชาติมันไป

ของมันสั้นๆ เลย เมื่อคืนไป ? เมื่อคืนอาจารย์สมพงษ์เขากถามอาจารย์ เตชะโทรศัพท์รุ่นไหน ? เขาก็บอกว่า เอจ ดี วัน ซีโร แล้วพวกนั้นก็นั่งเชื่อไป บอกว่า เอ๊ย ๘๓๑๐ โน้เกี่ยด้วย คือเขาจะไม่เคยชินกับสำเนียงพม่า พอเขาไม่เคยชินกับสำเนียงพม่าเขาก็เดียงไปเลย ของเรามันไปลุยกันมาหลายปีก็พอที่จะแยกออก คือพม่าออกเสียง T เป็น ต หมดทุกสถานการณ์ ไม่มี ท ไม่มี ฐ ไม่มี ต อย่างของเรา ตัว C มันเป็น ก อย่างเดียว ไม่มีเสียง ค ไม่มีเสียง ซ ไม่มีเสียง ก อย่างของเรา P ก็คือ ป ล้วนๆ ตัว R เป็นเสียง ย RAW มันอ่าน ยอ KY ออกเสียง จอ ก็เราไปใหม่ๆ นี้เราอ่านแล้วครูปาน้อยเขาหัวเราะ จนในที่สุดก็เลยบอกเอาอย่างจ้ คุณอ่านออกเสียงมากมจะได้อ่า นั่นแหละบ้ามี๊ละ ? ตัว T พม่า ถ้าหากว่าตัว T พม่ามันนะมันใช้แทนเสียง ส อย่างมันเขียนว่า TIRI อ่านว่า สิรี

ถาม : แล้วทำไมมันไม่ใช่ตัว S ละ ?

ตอบ : ก็มันไม่ใช่ เพราะว่าเสียง จ ออกเป็นเสียง ซ เออ... บ้ากันไปข้าง อย่าพยายามไปเอาอะไรกับมันเลยบอกแล้ว เรียนบาลีนี้ก็พอๆ กันนั่นแหละอย่าไปเอาความเคยชินของเรา ต้องประเภทโละของเก่าทิ้งให้หมด ทำตัวเป็นถ้วยเปล่าๆ แล้วก็ให้ครูเขาเติมน้ำลงไป ถ้าทำเป็นประเภทน้ำเต็มถ้วยใส่ไปเมื่อไหร่มันก็แข็ง อาจารย์ใหญ่ยานิกะ เตี้ยวนี้แกพูดประเภทคล่องปรือเลย

ถาม : โครณะคะ ?

ตอบ : อาจารย์ใหญ่ยานิกะ วัดสะกายที่เมืองมุดัง เจอกันที่แกพยายามตีสนิทกับเรา คือจะชวนให้เราไปสร้างวัดให้แกบ้าง ภาษาพม่าเราก็ไม่เก่ง มอญเราก็ไม่เก่ง อังกฤษเราก็ไล่ทำนไม่ทัน เพราะอังกฤษสำเนียงพม่านี้

ท่านพูดอย่างชนิดน้ำไหลไฟดับ เราเองแปลไปได้ประโยคหนึ่ง แยกไปสามประโยค เราจะไล่ไม่ทัน ไปๆ มาๆ ประเภทตกลงกันได้ตรงภาษาบาลี คนพูดบาลีเป็นธรรมชาตินี้หายากจริงๆ คือของเขาประเภทผูกประโยคเป็นภาษาปัจจุบันของเราได้นั้นแหละ ของเราเองมันก็แปลก เติลิตข้ามขั้นนี้ทำไหนไม่รู้มันแปลได้ แต่หลักไวยากรณ์ไม่ได้ แยกเลยว่กันั้นน้ำไหลไฟดับไปเรื่อย รู้สึกว่าบาลีจะง่ายสำหรับเรา เขาก็เลยเล่นบาลีมาตลอด

ถาม : สุดท้ายไปสร้างวัดให้ใหม่คะ ?

ตอบ : เปล่า เขาขอห้าสิบแสน บอกยังไม่ให้

เรื่องหนังสือพระจะต้องแปลไทยเป็นไทยอีกทีหนึ่ง ก็ลองดูที่เขาเขียนหน้าแรกๆ ที่ว่านามที่เป็นชื่อของ สัตว์ที่อื่นได้ก็เราฟังแล้วบ้างมีละ? คือมันต้องนามที่เป็นชื่อของ คนอื่น สัตว์อื่น ที่อื่นได้ อย่างนี้ แล้วเขาเขียนเอาไว้แค่เมืองแล้วเราไปอ่านตามเขาก็เขียนไปเลย เช่น มนุสโส (มนุษย์) ตริจฉานโน (สัตว์ไตรัจฉาน) นครัง (เมือง) ชื่อสาธารณะนาม คือเป็นชื่อที่เรียกว่าสาธารณะนาม แต่มันจะแค่นั้น นามไม่เป็นที่ทั่วไป เช่น ซีฆาวุ (กุมารชื่อซีฆาวุ) เอราวโณ (ช้างชื่อเอราวโณ) สวัตติ (เมืองชื่อสวัตติ) เป็นต้น ชื่อสาธารณะนาม ไม่ต้องอ่านหรือท้อ ได้ทุกคำจริงๆ บอกให้ตายตื่นเถอะ มันเอาท้อทุกคำจริงๆ นะ ท้องกันหัวจะระเบิดอยู่นี้เลย คือมันจะไป sense ที่หลังไง เพราะมันมีแปลโดยพยัญชนะ แปลโดยพยัญชนะนี้ว่าตามตัวอักษร พยัคฆอินว่าเสือ โภชนัง อาหารคือข้าว ภูษติ กิน แล้วก็เลือกข้าว นี้แปลตามพยัญชนะ บำมัยละ ? เสือบ้านเอ็งจะกินข้าวก็ต้องมาแปลโดยอรรถโดยสำนวน แล้วก็มาแยกศัพท์ พยัคฆอินว่าเสือ โภคือผู้เจริญ ชนัง คือคน ภูษติคือกิน เลือกินคน ถ้าหากว่าดูตามศัพท์

ก็บ้าไปกับมันเลย แต่คราวนี้พอมายแยกศัพท์ก็จิตใจความ พยัคฆ โภชนัง ภูษติ

ถาม : ถ้าเรียนภาษาเนี่ย มันก็ใช้อย่างเช่นมีนิทานบาลี ?

ตอบ : นิทานบาลีนี้แหละเพียงเลย เพราะว่าของเขาจะเป็นคำสั้นๆ แต่ใจความแฝงมันเยอะ อย่างในปัญหาว่าปุริโสขัมมัย? ปัญหาว่า มปีปัญหา ปุริโสคือบุรุษ ว่าตามภาษาของเราว่าบุรุษมีปัญหา ปุริโสเป็นนามนาม ปัญหาเป็นคุณนาม คุณนามคืออาการแสดงซึ่งลักษณะของนามนามว่าเป็นอย่างไร ดี ชั่ว สูง ต่ำ ขาว อ้วน ผอม อะไรอย่างนั้น ก็จะแยกออกมาของเราเองไม่นึกว่าจะไปไกล พอไม่นึกว่าจะไปไกลก็เลยจำกัดไปคำหนึ่ง เพราะว่าคำว่าฉันจริงๆ มันเป็นสรรพนาม แต่ของเราเอาเป็นสาธารณะนาม สาธารณะนามคือฉัน ฉันคนไหนละ? มันต้องเป็นสรรพนามใช้แทนนาม เอาไว้เดี๋ยวมันจะมีกองทัพพิศทำขนุน พอถึงเวลาแล้วจะมีคล้ายๆ กับว่าหนังสือยืนยันว่าคุณมีความรู้แล้วคราวนี้ได้ตำแหน่งจะไหลมาเทมา มันไม่เชื่อความสามารถ เชื่อหนังสือฉบับเดียว เขาจะเอากระดาษแผ่นเดียว ที่วิทยากร เชียงกูรเขาเขียนกลอนของเขา "ฉันเยาว์ ฉันชลา ฉันทั้ง ฉันจึงมาหาความหมาย หัวจ๊กเก็บได้อะไรมากมาย สุดท้ายให้กระดาษฉันแผ่นเดียว" นี่ตัวปฏิวัติเลยนะ คำการศึกษาตั้งแต่สมัยโน้น สมัย ๖ ตุลาคม ๑๙ ตุลา อะไรพวกนั้น

ถาม :

ตอบ : บางทีครูบาอาจารย์ไม่สามารถที่จะย่อยสลายความรู้ของตัวเองเพื่อป้อนให้กับศิษย์ได้ ครูเก่ง แต่เก่งแบบที่ต้องระดับครูถึงจะรู้ พูดแบบที่ต้องอยู่ระดับเดียวกันถึงรู้ เด็กก็เต็มหมด

ถาม :

ตอบ : ด็อกเตอร์โกลด์ เวลาไปบรรยายด้วยกัน ด็อกเตอร์โกลด์ แพรกทอง กับบรรยายไปเรื่อยๆ แต่บรรยายแบบด็อกเตอร์รู้ อยู่กลางดงกระเหรี่ยงไปอุปโลกบริโภคะได้อย่างไร พวกนั้นรู้แต่อ้อมอ้อมที่ ต้องไปแปลของยากให้เป็นง่ายทุกทีแหละ ประสาทจะกิน

ถาม :

ตอบ : จริงๆ ต้องวัดจากคุณภาพของนักศึกษามากกว่า แต่ว่าขณะเดียวกันเขาต้องใช้คำว่าอะไรล่ะ ? ไอคิวของคนที่เขาว่าแบ่งออกเป็น ๗ ประเภทด้วยกัน จะมีไอคิวด้านการศึกษา ไอคิวด้านคำนวณ ไอคิวด้านดนตรี ด้านศิลปะ ด้านการทำความเข้าใจตนเอง การทำความเข้าใจคนอื่นเสร็จแล้วพอถึงเวลาคนมันเก่งอย่างเดียวล่ะ เก่งอย่างเดียวคำนวณได้เต็มแต่ระดับไอคิวเท่ากันปัญญาน่าจะคำนวณเร็วกว่าเครื่องคิดเลขอีก ถ้าหากว่าไปเจออย่างนั้นเข้าแล้วเราก็ไปวัดคุณภาพนักเรียนก็แยเหมือนกันอย่างพวกเด็กๆ ที่เพิ่งได้เหรียญทองเคมีเหรียญทองคณิตศาสตร์โอลิมปิกอะไรมา เขาบอกเขาเรียนอ่อนจะตายไป คนเก่งเคมีบอกชี้วงเกือบตก เขาชอบของเขาอย่างนั้นเขาก็ทำได้ดี

ถาม : ถ้าไม่จบปริญญาเอก เขาก็จะไม่ให้สอนในคอร์สปกติ ?

ตอบ : เอาเหอะ มันสำคัญตรงถ่ายทอดได้ก็แบบเดียวกับคุณเสกสรรค์ ประเสริฐกุล ตอนที่ไปเรียนที่คอร์เนลล์ไง ประเภทโดนไปเฟสเซอร์กระแทกแล้วกระทุ้งอีก นวดซะจนล้มเลยนั่นแหละ พอจบการศึกษาเสร็จเขาบอกว่าตอนนี้คุณไม่ต้องเรียกผมว่าไปเฟสเซอร์ แต่คุณเรียกผมว่าจอห์น เราเป็นเพื่อนกัน ตอนนั้นหน้าที่ผมมีหน้าที่อัดคุณจนกว่าคุณจะมีความรู้

จริงๆ แต่ตอนนี้คุณมีความรู้จริงแล้ว เราเป็นเพื่อนกัน

มันก็ลำบาก ตอนที่สอนเขาอยู่กับพวกพวกรู้ นักศึกษาบาสสิกธรรมบอกว่าอันดับแรกต้องจับให้ได้ก่อนว่าข้อใหญ่ใจความคืออะไร ? แล้วหัวข้อหลักคืออะไร ? หัวข้อย่อยคืออะไร ? แล้วที่นี้ก็ฟังคำอธิบายอย่างเดียวจนคุณมั่นใจว่าคุณอธิบายได้ก็แปลว่าคุณเข้าใจแน่นอน เสร็จแล้วก็เขียนภาพรวมให้เขาดู พอเขาเห็นภาพรวมมีใบเขาจะเข้าใจเลยว่าข้อที่แท้หลักมันมีแค่เนี้อเอง พอมาถึงประเภทที่วิกิตติแยกแยะ ก็ไล่ตั้งแต่ ๑,๒,๓,๔,๕,๖,๗...ยังมี อลปะนะ ที่ยังไม่เหมือนเขาก็จะได้อย่างไร ค่ายชกกันพอดี แต่ว่าของบาลีมันแยตรงที่ต้องอาศัยความจำซะเกือบ ๑๐๐% แต่รับรองได้ว่าถ้าผ่านไปถึงเบรียญ ๘ ด้วยฝีมือจริงๆ เรียนอะไรไม่มียากเพราะที่โหดที่สุดก็คือนี้แหละ

ถาม : ท่องจำนะ ?

ตอบ : โดยเฉพาะจำสิ่งที่เราไม่คุ้นเคยเลย บางอย่างมันค้ำคานะนั่น ในนั้นเขาเรียกว่าการันต์ พออ่านแล้วเข้าใจได้คำว่าการันต์ มันคืออะไร ?

ถาม : ตัวการันต์ ?

ตอบ : ใช่ ถ้าคุณใช้ความรู้สึกอันนี้ก็ดียังไปเลย การันต์ของเขาแปลว่าสระที่อยู่ที่สุดของคำ อย่างเช่น อุตุ สระที่อยู่ที่สุดของคำก็คือเสียงสระอุ พอเรากำหนดสระที่อยู่ที่สุดของคำได้เราก็จะเริ่มว่ามันอยู่ในเพศไหนหรือไม่ก็มันอยู่ในระดับของการแยกวิกิตติไหน จะเป็นปฐมา ทูติยา ตติยา จตุตถิ ปัญจมี ฉัฏฐิ สัตตมี อย่างนี้ นั่นแหละ แล้วมันถึงจะค่อยๆ แยกอีกทีหนึ่ง พอแยกออกแล้วเราก็จะได้แปลอีกทีหนึ่งว่ามันเป็นยังไง อย่างเช่นประเภทว่า บุริสะ คนๆ เดียวอย่างนี้ พอไปเป็นบุริโสเป็นคนหลายคน

เราจะแปลว่ายังไง ไหวมัยล่ะ ? มันก็เท่ากับห้องภาษาไทยทั้งหมดในโลก
นี่ที่มีอยู่

ถาม : สรุปว่ามีห้องต้องไม่ใช่หรือคะ ?

ตอบ : ห้อง ห้องให้ได้ก็แล้วกัน ยืนยัน วิชากรรมของประโยค ๑ ๒ มี
๔ เล่ม เพียง ๔ เล่มเท่านั้น ต้องห้องให้ได้ทุกเล่ม หน้าแรกถึงหน้าสุดท้าย
มีก็ตัวอักษร แล้วตอนนั้นมีหาปริชาเขบอก “อาจารย์ครับ ขอทูลหน่อย
ครับ” ถามว่าทำไม ใครห้องได้เล่มหนึ่ง ถวายพันหนึ่ง บอกโอเค ตกลง
แต่ถ้าผมห้องได้ก่อน มันทั้งหมดต้องให้ผมคนละพันนะ ใครมันจะเอา...
ก็ตกลงเราจ่ายฝ่ายเดียว

สำหรับเยาวชนรุ่นเยาว์ ต้องบอกให้เขาเป็นผู้มีสติอย่าหลง
ไปตามแรงโฆษณาที่ทำให้เราเกิดความต้องการเทียมขึ้น ความต้อง
การที่แท้จริงของมนุษย์มีแค่ ๔ อย่าง คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย
ยารักษาโรคเท่านั้น ปัจจัยอื่นๆ ล้วนแล้วแต่เกินความจำเป็น เป็นการ
โฆษณาเพื่อการค้าโดยใช้การกระตุ้นบ่อยๆ ด้วย สินค้าที่สีสันสดใสบ้าง
ฟรีเซนต์หรือที่หล่อๆ สวยๆ บ้าง ทำให้เขาทั้งหลายเหล่านั้นหลงผิดแล้วก็
ไปใช้ตาม โดยที่ไม่ได้นึกดูก่อนว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นจำเป็นสำหรับตน
หรือไม่ อย่างเช่นว่าวัยรุ่นสมัยนี้ใช้พวกเครื่องประ ทินผิว บำรุงผิว เครื่อง
สำอางอะไรต่างๆ ทั้งๆ ที่ไม่มีความจำเป็น เด็กวัยรุ่นสภาพร่างกายกำลัง
เจริญเติบโต มันจะสวยงามเป็นปกติตามธรรมชาติอยู่แล้ว ใช้ไปก็เท่ากับ
สูญเปล่าเพราะร่างกายสามารถที่จะสร้างสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นได้เป็นปกติอยู่
ไม่ใช่คนอายุมากขึ้น คนอายุมากขึ้นน้ำเลี้ยงร่างกายบพร่องบ้างอะไรบ้าง
จำเป็นที่จะต้องอาศัยสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นเสริมเข้าไป แล้วอีกอย่างหนึ่ง การ

โฆษณาที่ปราศจากจรรยาบรรณมักจะบอกแต่เฉพาะด้านที่ดีๆ แต่ว่าไม่ได้
บอกด้านที่เสีย โดยมุ่งเน้นการค้าเป็นหลัก ทำให้คนขาดสติไหลตามกระแส
ไป ไฉนเมื่อเป็นอย่างนั้นก็จะทำให้เกิดรายจ่ายอย่างมหาศาล โดยที่ตนเอง
ยังไม่สามารถที่จะหารายได้มาได้ด้วยตัวเอง ก็เดือดร้อนถึงพ่อแม่ เมื่อพ่อ
แม่ไม่สามารถสนองความต้องการได้ ก็อาจจะมีการ...ประเภทที่เรียกว่า
“ไปหาเงินในทางที่ผิดๆ” ดังที่รู้จักกันอยู่ ขณะเดียวกันกระแสโลกที่มาแรง
ทำให้ไม่รู้จังกังคิด ขนเอาเครื่องอุปโภคบริโภคต่างๆ ที่ไม่ได้จำเป็นแก่ตัว
เองเลยเข้ามาไว้เต็มบ้านเต็มช่อง โดยเฉพาะระบบเงินผ่อน ระบบเงิน
ผ่อนจงใจให้คนต้องการของสิ่งใดก็สามารถหามาได้ โดยใช้เงิน
ค่านเพียงเล็กน้อยแต่ขณะเดียวกันต้องกลายเป็นหนี้ระยะยาว
ถ้าไม่มีปัญญาส่งต้นส่งดอกก็โดนเขยื้อนข้าวของไป เมื่อขาดสติยังคิด
คล้อยตามกระแสโลกไป เหมือนกับคนที่ตกลงไปในกระแสน้ำที่ไหลพัด
อย่างรุนแรง ช่วยตัวเองให้หลุดพ้นจากกระแสได้ยาก ริ่งแต่จะจ่อมจม แล้ว
ก็พาให้ตัวเองตายไป ระบบเงินผ่อนอย่างหนึ่ง ระบบบัตรเครดิตอย่าง
หนึ่ง เป็นการเอาเงินในอนาคตของเรามาใช้ ทำให้เราต้องมีพันธะ
ผูกพันกลายเป็นทาสเขาตลอดไป จนกว่าจะหลุดพ้นไปได้ จนกว่า
ที่จะเลิกนิสัยอันนั้นได้ แต่ว่าส่วนใหญ่แล้วเลิกไม่ได้ อีกประการหนึ่งการ
ดำเนินชีวิตเมื่อมันเร่งรัดขึ้นมาถึงระดับนี้ ถึงเวลาก็กายเป็นคนใจร้อน
ใจเร็วไม่มีความอดทน ลงทุนแต่ละทีก็หวังที่จะว่ารวยในทีเดียวก็ต้องลงทุน
สูง เมื่อต้องลงทุนสูง ปัจจัยไม่เพียงพอก็มีการกู้ยืมมา เริ่มแรกก็เป็นหนี้แล้ว
ถ้าหากว่าการดำเนินการผิดพลาดก็ตั้งแต่จะผูกมัดตัวเองให้จมอยู่กับหนี้
ที่มากขึ้นไปทุกทีทุกที ไม่สามารถที่จะแก้ตัวหรือว่าหลุดพ้นเป็นไหน

ตัวเองได้ ระบบบัตรเครดิตนำเงินของเราเองมาให้เราๆโดยใช้เพียง
ความสะดวกที่เราจะพึงได้รับเพียงเล็กน้อยเท่านั้นเป็นเครื่องแลกเปลี่ยน
แม้ว่าปัจจุบันนี้จะอ้างว่าบัตรเครดิตดอกเบี้ย 0 % แต่ว่าในสัญญาที่เรา
เซ็นต์เอาไว้มักจะมีข้อความว่าสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงอัตรา
ดอกเบี้ย โดยที่ให้เป็นสิทธิ์เฉพาะของทางธนาคารเท่านั้น ถ้าหากว่าเรา
ผลิตเพลินไปซักกระยะหนึ่ง เขาก็มีการคิดดอกเบี้ยขึ้นมาเราก็ต้องลำบาก
เดือดร้อนอีก สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ล้วนแล้วแต่อยู่รอบตัวของเรา สิ่งยั่วยุต่างๆ
ที่มาทางตา หู จมูก ลิ้น ใจอะไรก็ตาม มีแต่จะดึงเราให้จมไปกับมันทุกที
ทุกทีถ้าหากว่าไม่มีสติ จึงอยากจะให้เยาวชนของเราจงคิด รู้จักครอง
เห็นว่าจะไรสมควรมิสมควรมิ โดยควรจะยึดพระราชดำรัสของในหลวง
เป็นหลักว่าเราจะซื้อก็ต่อเมื่อจำเป็นเท่านั้น การอยู่ให้อยู่ในระบบเศรษฐกิจ
พอเพียง สิ่งใดก็ตามที่ตอนนี้ยังไม่จำเป็นก็ไม่จำเป็นต้องหามา สิ่งใดก็ตามที่
สามารถทดแทนได้ด้วยสิ่งต่างๆ ที่หามาโดยไม่ต้องสิ้นเปลืองมากนักก็ใช้
สิ่งๆที่เรียกว่าง่าย ๆ ว่าถูกลงให้เป็นบ้าง เพื่อที่จะได้มีปัจจัยเหลืออยู่นำไปทำ
สิ่งอื่นที่ดีกว่านี้ได้ เพราะฉะนั้นการอยู่ในโลกยุคปัจจุบันของวัยรุ่น
จำเป็นที่สุดก็คือการอยู่กับมันอย่างมีสติ รู้ยัง รู้คิด มองให้เห็นความ
เป็นจริงว่า ขณะนี้ทุก ๆ คนกำลังตกเป็นเหยื่อของบุคคลที่มีอำนาจ
ไม่ว่าจะในการผลิตเครื่องอุปโภคบริโภคที่ดี จะอยู่ในลักษณะที่เรียก
ว่ายึดกุมสภาพของเศรษฐกิจที่ดี การเงินที่ดี ถ้าเรายังหลงอยู่ในวังวน
แห่งนี้ก็ไม่สามารถถอนตัวออกมาได้ มีแต่จะจมลงไปทุกวัน ๆ ดังนั้น
การมีสติ มีปัญญาให้สมกับเป็นวัยรุ่นสมัยใหม่ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุดที่
สมควรที่วัยรุ่นทั้งหมดควรที่จะคิดให้เป็น ทำให้เป็น พุดให้เป็น คือคิดให้ดี

ทำให้ดี พุดให้ดี อยู่อย่างคนมีสติ อยู่อย่างคนมีปัญญา จึงสมควรกับที่
จะเป็นเด็กยุคอินเตอร์เนตดอทคอม

ถาม : ทนายจำเป็นต้องว่าความให้กับคนผิด ?

ตอบ : ยังไง ถ้าว่าตรงไปตรงมาตามวิชาชีพ ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าเขาผิด มันก็เท่า
กับเราเข้าข้างคนผิดด้วยใช่ไหม ?

ถาม : แต่ถ้าเกิดเราไม่รู้ล่ะครับ แต่ว่าสมมติจำเลย.... ?

ตอบ : คุณอย่าไปสนใจตรงจุดนั้นสิ ถ้าหากว่าต้องการจะตัดปัญหาไป
จริงๆ ให้เข้าไปตามหลักฐานที่มีอยู่ ถ้าหากว่าเราเข้าไปตามหลักฐานที่มีอยู่
เราไม่ต้องไปรับรู้ อยู่อย่างเดียวว่าถ้าเขาเป็นลูกความของเรา เราก็ทำ
หน้าที่ของเราให้ดีที่สุด อันนั้นก็จบ เชื้อ ! แต่หนักใจ

ถาม : แล้วศาลล่ะครับ เรื่องการตัดสินประหารชีวิตบาปใหม่ ?

ตอบ : ถ้าหากว่าทำหน้าที่โดยการโกรธแค้นกันเป็นส่วนตัว กลับแก่ง
เขา นั้น ๑๐๐ % เต็ม แต่ถ้าหากว่าทำหน้าที่เพื่อความสงบความเรียบ
ร้อยของส่วนรวม ถือว่าทำเพื่อส่วนรวม เจตนาที่จะจำเขาโดยตรงมันไม่มี
โทษมันก็น้อยลงไปแต่ไม่มีโทษเลยนั้นเป็นไปได้

ถาม : แต่คือมันมีบ้าง ?

ตอบ : มีอยู่แต่มันน้อยลง ก็ถึงได้บอกว่าการหนักใจ มีนิทานอยู่เรื่องหนึ่ง
เขาบอกว่านรกมันขยายกิจการจนไปรุกพื้นที่ของสวรรค์ จอมเทพก็เลยลง
ไปต่อว่าซาตานว่าทำอย่างไรได้ยังไง ถ้าหากว่ายังไม่หยุดการขยายขอบ
เขตขึ้นมาจนลบล้างเขตสวรรค์อีกสักทีจะฟ้องร้องละนะ ซาตานก็บอกว่าคุณ
แน่ใจแล้วหรือ ทนายฝีมือดี ๆ อยู่กับผมหมดเลยนะ ตกลงว่าทนายไม่ได้ขึ้น
ข้างบนเลยซักคนหนึ่งอยู่กับซาตานหมด ทนายมือดี ๆ อยู่กับเขาหมด อัน

นี่เป็นนิทาน

ถาม : อย่างนี้ก็คิดยาก ?

ตอบ : ถึงได้บอกว่าเขาไปตามหลักฐานสิ อย่าไปสร้างหลักฐานเท็จแล้วกัน ตรงไปตรงมาตามวิชาชีพของเรา ถ้าหากว่าเป็นอัยการเป็นศาล มีหน้าที่ส่งฟ้อง มีหน้าที่ตัดสิน อะไรก็ตามก็ทำให้ตรงไปตรงมา ดงฉินให้มันลือถึงชื่อเสียง

ถาม : ก็ถือว่าดีไม่บริสุทธิ์ ?

ตอบ : เราไม่ได้ทำตลอด ๒๔ ชั่วโมง เวลาของการทรงความดีของเราที่มีอยู่ ก็ดีซะว่าตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนถึงไปถึงที่ทำงานเรารักษาดีของเราทุกข้อ กลับจากที่ทำงานมาถึงบ้านเรารักษาดีของเราทุกข้อ ในระหว่างที่ทำงานก็ว่ามันไปตามนั้น อย่าให้มันขาดตอนตลอด ๒๔ ชั่วโมงก็แล้วกัน ให้มีส่วนของความดีเอาไว้ ถ้ารักษาตามเวลาไม่ได้ก็เอาเป็นวาระตามเวลาที่เรากำหนดเอาไว้

ถาม : ต้องสอบ ๒ วิชา บริหาร เศรษฐศาสตร์ อะไรก็ไม่รู้เรื่อง ?

ตอบ : มองภาพรวมไม่ออก จับใจความหลักไม่ได้ ยากที่จะเรียนรู้ ต้องมองภาพรวมให้ออก การเรียนเรื่องอะไร เรื่องนั้นแบ่งออกเป็นหัวข้อหลักอย่างไรบ้าง หัวข้อย่อยยังไปบ้าง ถ้าจับตรงจุดนี้ได้เสร็จแล้วก็พยายามฟังเนื้อหาให้เข้าใจ จนกระทั่งคิดว่าเราดูแค่หัวข้อย่อยเราก็สามารถอธิบายเนื้อหาได้แค่นั้นแหละจบ ส่วนใหญ่จับจุดกันไม่ค่อยจะถูก ไปความอะไรก็ไม่รู้ อันไหนที่สำคัญ อันนี้ที่สำคัญ

ถาม :

ตอบ : นั่นยิ่งเหลือใจใหญ่เลย ถ้าหากว่าอ่านทำความเข้าใจทั้งหมด

ก็ไม่ต้องไปเสียเวลาไปเดา แต่อย่างว่านั่นแหละ พวกเราพอมายู่ช่วงอายุอย่างนี้ สิ่งที่น่าสนใจมากกว่าการเรียนมันมีเยอะโดยเฉพาะกิจกรรม บางที่ก็ทำกันซะจนเหมือนดกชาติชาย อาจารย์เขาออกข้อสอบประขดว่า อาจารย์ผู้สอนวิชานี้ชื่ออะไร มันยังตอบไม่ได้เลย ถึงขนาดนั้นจริงๆ แต่ว่าครั้งสุดท้ายเขาสอบได้ที่ ๑ ของคณะ มีเวลา ๒๕ วันก่อนสอบ มันอ่านหนังสือจนหัวแทบระเบิด หนังสือกองเรียงเป็นดั่งเลย ตั้งหน้าตั้งตาอ่าน อ่านๆๆ มีเวลากินข้าวแค่ ๑๐ กว่านาที แล้วก็อ่านต่อ รอบแรกไม่รู้เรื่อง อ่านรอบที่ ๒ รอบ ๒ อ่านไม่รู้เรื่องอ่านรอบที่ ๓ รอบ ๓ อ่านรู้เรื่อง อ่านรอบที่ ๔ อ่านของมันไปเรื่อย เขาทำได้จริงๆ ๒๕ วัน สอบได้ที่ ๑ ของคณะ คนเรียนมาทั้งปีสู้กันเรียน ๒๕ วันไม่ได้ ก็มันเหลืออยู่แค่นั้นนะ มันไม่บ้าก็ไม่ได้แล้ว ก็ตั้งหน้าตั้งตาอ่านอย่างเดียว

เมื่อวานเรียนกันสนุกมาก คือพวกเราหลายคนพอปฏิบัติไปถึงระดับหนึ่งแล้วล้มพื้นฐาน พื้นฐานล้มไม่ได้ พื้นฐานมันต้องแน่น เมื่อวานก็เลยมีการอันทวนกันเพราะว่าสงสารเด็ก เหมือนกัน เขาเรียนปริญญาโท เพิ่งจะจบมาใหม่ๆ ช่วงที่ทำปริญญาโททำวิทยานิพนธ์จะประสาทกันกันไปตามๆ กัน ทุ่มเทกำลังไปทางด้านนั้นมาก เรื่องของการปฏิบัติก็เลยย่อหย่อนไป แต่จริงๆ แล้วถ้าหากว่ารักษาอารมณ์ปฏิบัติเป็น ขณะที่เรารู้สึกอยู่กับงานสภาพจิตจะเป็นสมาธิอยู่แล้ว ได้เปรียบเขาอยู่แล้วแต่คราวนี้เนื่องจากว่ารักษาอารมณ์ยังไม่เป็น ถึงเวลาที่กำลังมันก็ค่อยๆ คลายตัวลง รัก โลภ โกรธ หลง ก็เข้ามาแทน เมื่อวานก็ได้โอกาส เขาจบกันแล้ว ในเมื่อจบปริญญาโทกันแล้วก็ถือว่าว่างจากภาระว่างจากภาระก็เลยมีเรือพื้นเริ่มนับหนึ่งกันใหม่ ก็ยอมรับกันนะเออทั้งมา

กระโถนข้างธรรมาสี

นานจริงๆ พวกภาวะต่างๆ ลักษณะนี้แหละที่เราพยายามให้มันชินกับคำว่าจบ สังเกตมั้ยทำงานชิ้นหนึ่งเสร็จรู้สึกโล่งใจจังเลย สบายใจอีกต่างหาก ทำใจของเราให้ได้ลักษณะนั้นคือให้มันโล่ง เบา สบาย ปล่อยวางได้ในลักษณะนั้น พยายามดึงเอาความคุ้นชินตรงจุดนั้นมาใช้ในชีวิตประจำวัน ทำสักแต่ว่าทำ ทำที่ละอย่าง ทำที่ละชิ้น ทำที่ละขั้นตอน พอเสร็จแล้วก็ถือว่าจบภารกิจไป อันนี้คือเป็นภารกิจ แต่ถ้าหากว่าเป็นกิจทางพุทธศาสนา คุณจะจบกิจต่อเมื่อเป็นพระอรหันต์ ฉะนั้นพวกเราทำตัวให้คุ้นชิน โดยการจบภารกิจบ่อยๆ เตี่ยวภาวะทางใจก็จะพลอยจบไปด้วย เพราะว่ามันเริ่มตัดอารมณ์เป็น พอตัดอารมณ์เป็น ปล่อยวางเป็น งานก็ทำแต่เฉพาะหน้าเมื่อทำเฉพาะหน้า จบแล้วแล้วก็ทำแต่เฉพาะหน้าเมื่อทำเฉพาะหน้า จบแล้วกัน นี่คือการมีตัวอุเบกขาในการปฏิบัติ ตัวอุเบกขาคือจะแทรกอยู่ในการปฏิบัติทุกขั้นตอน ถ้าหากไม่มีเอกัคคตาและอุเบกขา การปฏิบัติในทาน ศีล ภาวนาของเราจะไม่ก้าวหน้าให้ทานก็ให้ลักษณะนี้ให้แล้วก็ยังมากำชับอีกว่าต้องใช้นะ ห้ามให้คนอื่นนะ ไซ้มัย ? นี่ทานที่ปราศจากอุเบกขา อุเบกขาคือให้แล้วให้เลย เราได้ให้แล้วคือว่าจบสิ้นเรื่องของเราลงแล้ว ส่วนเขาจะเอาไปทำอะไรอีกเรื่องหนึ่งไม่ได้เกี่ยวข้องกัน นี่คืออุเบกขา

