

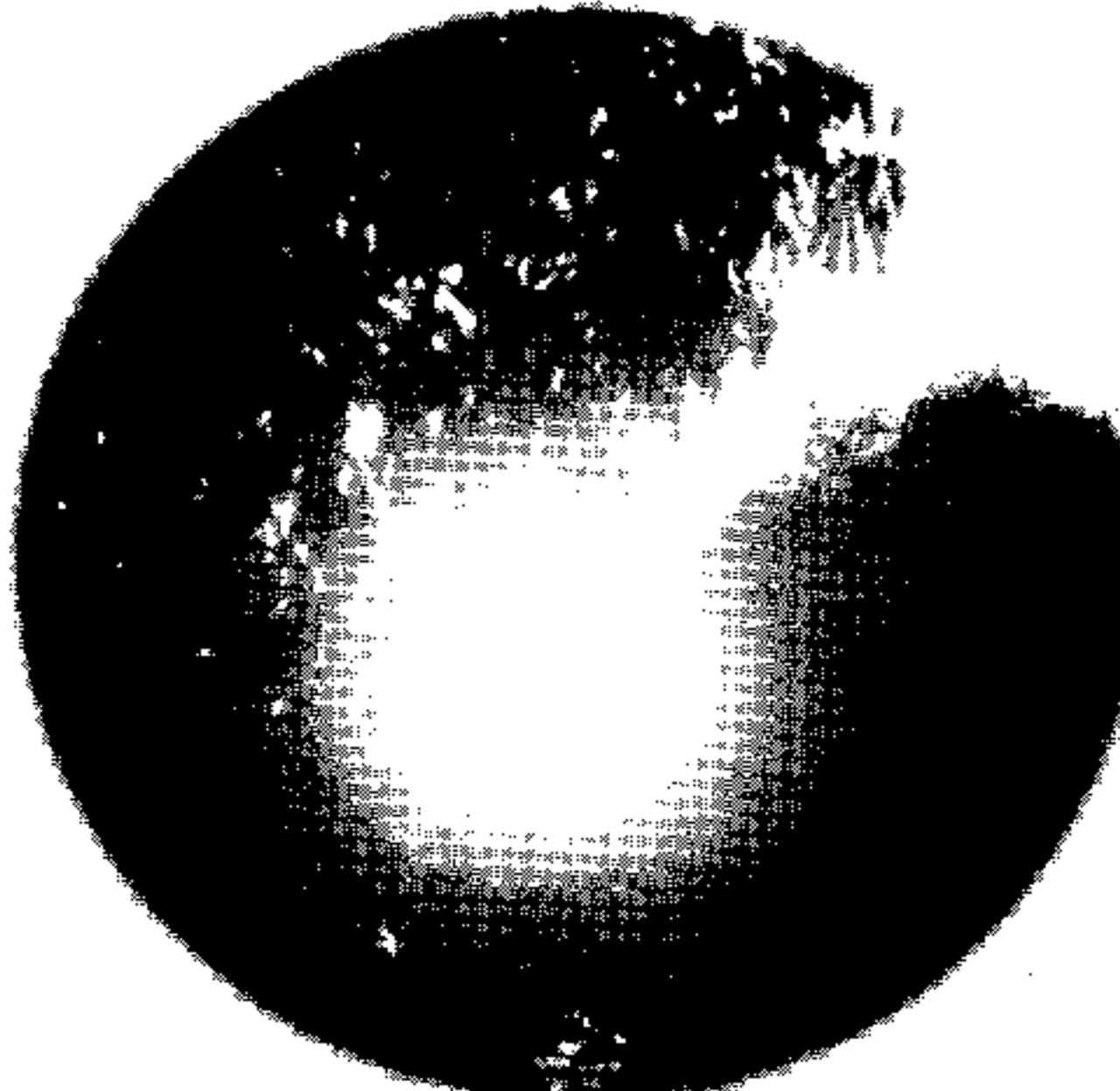
ກຸມລົງທຶນ

ໂຄສ : ຂລວງປູພຸຖະເວລະ:



“ການໃຫ້ຮຽນເປັນທານ ໜີ່ການໃຫ້ທີ່ປອງ”

ທ່ານສາຂູນຜູ້ສຳໃຈຈະວ່າມປະຈຸບັດຈັກ
ຈັດພິມໜັ້ງລືອຮຽນມະຕ່າງໆ ຂອງ “ຫລວງປູ້”
ຕິດຕ່ອບປະຈຸບັດໄດ້ກັບຄະນະການຈັດທໍາໜັ້ງລືອ
ທີ່ວັດວັນນີ້ຍ (ຮຽນອີສະຣະ) ໄດ້ຕລອດເວລາ
ໂທ. (០៣៨) ២០៤-៩៩៩, ២០៤-៩៩៩



ກຸຕລວິຕາກ

ເຈົ້າຮຽນທ່ານສາຂູນ ພຸທະບຽນທີ່ຮັກ ວັນນີ້ເປັນວັນແໜ່ງກຸລ
ວິຕາກ ເນື້ອກົ້ມື້ມີຄຸນພ່ອທີ່ຮັກລູກມາກ່າ ມາປຶກໍາຍາເຮືອງການເຈັບປ່ວຍຂອງ
ລູກ ທີ່ເປັນໂຮຄງົມີແພ້ຕ້ວເອງ ໂຮຄອຢ່າງນີ້ເປັນເຮືອງລຳບາກມາກ ເພຣະເຮາ
ຕ້ອງຍອມຮັບວ່າ ພລຍຍະນຸທີ່ນີ້ອູ້ທີ່ນີ້ແພ້ບາງຄນແພ້ຜ້ວ ນີ້ດີ່ວ່າໂຮຄງົມີ
ແພ້ຜ້ວ ພອຜ້ວຕາເຊີຍກົງເຮີມສລດ ກົມໜ້າບາງຄນແພ້ເມີຍ ແດ່ເມີຍຊໍາເລືອງ
ມອງ ຫຼືຈົກແວ້ນໄປອູ້ທີ່ຕາຕຸ້ມ ນີ້ດີ່ວ່າ ໂຮຄແພ້ເມີຍ ບາງຄນແພ້ເງິນ
ເຫັນເງິນໄມ້ໄດ້ຕາລາຍ ໃຈສັ້ນ ຄລື່ນເທິຍນ ອາເຈີຍນ ດຽວນີ້ເອົາ ດຽວນີ້ຕ້າ
ອຍາກຈະເອມາເປັນຂອງເຮົາ ບາງຄນແພ້ປູປ່ວຍ ບາງຄນແພ້ເສີຍພຣະ
ບາງຄນແພ້ກິລິນໂຮມ ບາງຄນແພ້ສອ່ວ່ອຍ ບາງຄນແພ້ສັມຜັສ ບາງຄນ
ແພ້ດອກໄນ້ ແພ້ເກສຣດອກໄນ້ ແພ້ກິລິນນໍາໂຮມ ແພ້ແສງແດດ ແສງອາທິຖ຺ຍ
ແພ້ຝູນລະອອງ ທີ່ຈົງຮົມແຈ້ງກົງເປັນໂຮຄງົມີແພ້ທັງນີ້

ກຸຕລວິຕາກ

ພິມພົມຮັກທີ່ ១	ກມງາມ ២៥៥៥
ຈຳນວນ	៥,០០០ ເລມ
ອອກແບບປັກ/ຮູບເລີ່ມ	ອັຈລວ ຂໍຍວັງ/ຮັບຍື່ນກ ອິນທຸມາກ
ດໍາເນີນການຈັດພິມພົມ	ມູນລົງຮຽນອີສະຣະ
ພິມພົມ	ບຣິຫຼາກ ໂຮພິມພົມວັນອອກ ຈຳກັດ (ມຫານ)
	ໂທ. ០-២៥៥១-០៥៥១-៥

* ຂໍອເຊີຍນັ້ນແບັນກັບພົມທັງບ້າງນູ້ນູ້ຂອງ ວັດວັນນີ້ຍ (ຮຽນອີສະຣະ) ຖຸກເລືອງ
“ສ່ວນລືຂີ້ຕໍ່າມກູ້ມາຍ” ທ້າມນຳໄປລອກເລີ່ນ ແຍແພ່ກ່ອນໄດ້ຮັບອຸນຸຍາຕ ຈາກ
ວັດວັນນີ້ຍ (ຮຽນອີສະຣະ) ແລະ ມູນລົງຮຽນອີສະຣະ

ถ้าแพ้เมีย แพ้ผัว แพ้ทรัพย์สินเงินทอง แพ้รูปส้าย แพ้กลิ่นหอม แพ้สร้อย แพ้ล้มผัสดี แพ้อารมณ์เนี่ย พระพุทธเจ้าได้วางยาไว้อย่างวิเศษที่เดียว ยาที่แก่โรคภูมิแพ้เหล่านี้ดังที่กล่าวมา ก็คือ พระธรรม ความมีสติ มีสมารท์ มีปัญญา แก้ได้ รักษาได้ด้วยตัวเอง ขอเพียงมีพระธรรม ความมีสติ มีสมารท์ มีปัญญา

แต่ถ้าแพ้ตัวเองที่เกิดจากเชื้อโรค ในวิถีพุทธ ท่านก็สอนไว้ใน “พุทธปัญญา” คือ กระบวนการทำยาบำบัดโรค ที่พระองค์ทรงสอนให้ใช้ยาดองด้วยน้ำมูกตรเน่า ที่จริงยาดองด้วยน้ำมูกตรเน่า มันเป็นยาสารพัดนึก เป็นยาทิพย์จินดา

คำว่า ทิพย์จินดา ก็คือ ระลึกให้รักษาโรคอะไรก็รักษาได้ เพราะกระบวนการหมักดองยานั้นมันฝ่านการกลั่นกรอง หลวงปู่จ้ำได้สมัยเด็ก เวลาตาจะผสมยา ตาจะไม่เอายามาต้ม เพื่อสกัดยาแต่วิธีสกัดยาของตา ตาจะไป-eraกไม่ ผลไม้ ใบไม้ ยางไม้ ที่มีตัวยาอยู่แล้วเอาเหล้าขาวมาหมัก ทิ้งไว้สัก 15 วัน หรือหนึ่งเดือน เสร็จแล้วกรองเอาากากออก แล้วเอาน้ำนั้นมาหืน มาต้ม มาตุ่นให้ร้อน ส่วนตัวแอลกอฮอล์ที่อยู่ในตัวยาหรือน้ำยา ก็จะหายไปหมด เหลือไว้แต่เนื้อยาล้วนๆ แล้วจึงเอา yan มาประกอบรักษาโรค

แต่บางกรณี ถ้าทำวิธีนี้ยานั้นอาจจะเป็นพิษ เพราะยาบางตัวพอผสมกับแอลกอฮอล์ แล้วเป็นกรด ก็เกิดความเป็นพิษขึ้น ก็จะต้องรู้จักเลือกใช้

ในการนีรักษาโรคภูมิแพ้ตัวเองนี้ จำได้ว่าหลวงปู่เคยให้ยกับคนที่เป็นโรคภูมิแพ้มากๆ ให้ไป-era กตันกระถินมา ไม่ใช่กระถิน ณรงค์นะ เ-era กกระถินที่กินกับน้ำพริก ชุด-era กามาลัง ให้สะอาด หันบางๆ ผึ่งลมให้หมดๆ และก็ไปตุ่นสามว่าทำไม่ต้องผึ่งลม เพราะกระถินที่สดๆ รากสดๆ จะเหม็นเขียว พอดุ่นมาเป็นยาแล้ว กลิ่นจะไม่น่ากิน แต่ถ้าเอาไปผึ่งลมสักหน่อย กลิ่นเหม็นเขียวจะหายไป ผึ่งลมให้หมดๆ แล้วนำมาตุ่นกับกระดูกหมู ตับหมู ปลา หรือตับปลา ก็ได้ สำหรับคนเป็นโรคภูมิแพ้ และปวดตามข้อกระดูก กินแล้วจะรู้สึกดี หลวงพ่อเจ้าคณาจั่งหวัด เดย์มืออาชีวประปัดข้อ เป็นจนงอนนิ่ว มือไม่ได้ ปวดมาก ทำไปถวายให้ฉัน อุทิษัยเดียว ก็หาย

วิธีตุ่นอย่างใช้ไฟแรง ตุ่นไปเรื่อยๆ จนกระหั่มันใจได้ว่าน้ำยาออกหมดแล้ว ประมาณ 30-40 นาที เวลาตุ่นใส่น้ำพอกลุกชลิกอย่าเยอะเกินไป แล้วเอาน้ำตุ่นนั้นมา กิน ตอนท้องว่าง

แต่ถ้าแพ้รุนแรงจะต้องทำควบคู่กับการرمยา สมัยก่อนرمยา มี 2 ชนิด คือ رمเปียก กับ رمแห้ง

رمเปียก ก็คือ ต้องเข้าตู้อบหรือกระโجم เรียกว่า “เข้ากระโجم” ต้องมีน้ำยาต้ม และไอน้ำยาจากหม้อต้มจะออกมา ทำโดยเอาผ้าพลาสติกหรือผ้าห่มมาคลุมกระโجمให้严严 คล้ายกับพวงอินเดียน แดง โดยหม้อต้มอยู่ตรงกลาง อย่างนี้เรียก رمเปียก เปิดหม้อน้ำยาเดือดๆ ให้ออกมาแล้วก็สูดเข้าไป กินยาด้วยแล้วก็رمยาด้วย

رمแห่ง ก็คือ ว่างไว้บนหัวนอน โดยเอาผิวมะกรูด หัวหอมแดง กระดอง เมงดาทะเลที่ตากแห้งแล้วมาเผา แล้วก็เอามาใส่โถว่างไว้ บนหัวนอน ก่อนจะนอนก็จุดรวมอีกครั้งให้กลิ่นระเหย ถ้าจะให้ สดชื่น ก็เรียกว่า บูร พิมเสนลงไปเล็กน้อย อายุนี้เรียกว่า رمแห้ง

วิธีรرمยาแห้ง เดียวนี้เข้ามาเปลี่ยนเป็นธูรกิจสปา ใช้นวดน้ำมัน ใช้หาน้ำมัน ใช้อบน้ำมันหอมระเหย ที่จริงแล้วธูรกิจสปาที่เข้าชื่อน้ำมัน มาให้หลวงปู่ดู มันก็แค่กลิ่นอะไรครับ กลิ่นอะไร แต่กลิ่นที่หลวงปู่ ว่านี่นะ ธูรกิจสปาเจ็บ ตามว่าเพราะอะไร เพราะว่ากลิ่นที่ขายกัน เป็น กลิ่นที่กระตุ้นต่อมhammad ไม่ใช่เป็นการบำบัด แต่กลิ่น ที่หลวงปู่ว่านี่นะ เป็นการบำบัด ถ้าจะให้ครบสูตรต้องมีขิงด้วย นำขิง แก่มาทุบ ตากแห้ง แล้วก็เอามาเผาไฟ แล้วถ้าจะให้ครบจริงๆ ก็จะ ต้องมีลูกผักชีด้วย เอามาเผาในโถก咽 พวกเป็นไชน์ส ปุดตาม ไฟร่องจมูก หายใจไม่ออ กหรือพวากที่มีคุณผัวพอตากกลางคืน โรงสี ติดทั้งคืน หรือเรือนต์ติดทั้งคืน เครื่องไม้ย้อมดับ ใช้กลิ่นพวกนี้ จะช่วยขยายหลอดลมและละลายเสม็ด ไม่ต้องนอนไอกวน

จำได้รีบแล้ว มีอะไรบ้างล่ะ ก็มีผิวมะกรูด หัวหอมแดง กระดอง เมงดาทะเล ซึ่งแก่ ลูกเม็ดผักชี แล้วก็เรียกการบูรไปนิดนึง พวากไอก กรณห้หอยเนยไปทำดูເถอยคุณ คราที่รำคาญ “แหมไอ้แก่มันนอน กรณเหลือเกิน ถ้าหనุ่มๆ มันนอนแบบนี้นะ จะทึ้งมันเลย” จริงๆ มัน ก็นอนแบบนี้มาตั้งแต่หনุ่มนั่นแหล่ แต่เราหมันได้ เพราะมันยัง หนุ่ม ยังรักหลังมันอยู่ตอนมันแก่มาทำบ่น

สังเกตดูคนยิ่งอายุมาก หลอดลมจะตีบตัน อาการกรนยิ่ง รุนแรงมากกว่าคนหนุ่มสาว คนโบราณเขาทำอย่างนี้ไว้ใช้ แล้ววิธีใช้ ของคนโบราณ เขาไม่ได้เอกสารดองเมงดาตามเป็นกระดองนะ เขาไม่ ได้เอาขิงแก่มาเป็นเฝงๆ เขายำยังไง เขาราสิงพวงนี้ไปตากแดด ไป ฝังลง ให้มันแห้ง เอาไปบด แล้วนำมาปั้น แล้วก็เอามาขึ้นรูปเป็น เทียน เป็นฐูป แล้วก็จุดไว้หัวนอนหั้งคืน แต่ระวังให้ดีนะ ไม่ใช่ตีน ขึ้นมาแล้ว บ้านหายไปไหน รมไปรุมมา ไฟไหม้บ้านยุ่งอีก

ที่จริงแล้ว สูตรยารมนี่เข้าไม่บอกกันหรอกนะ ไม่เปิดเผยกัน เพราะรرمให้เป็นก์ได้ รرمให้ตายก์ได้ รرمแล้วให้สลบก์ได้ สูตรยารมนี่ เขารายกว่าเป็นสูตรลับของตระกูล อາฒมาย้ายตระกูลแล้วก็เลย บอกๆ ไปเตอะ ไหนๆ ก็ไม่มีโอกาสจะกลับไป บอกๆ ไป เดียวมัน จะสูญพันธุ์ซะ คนอื่นไม่รู้ เพราะตากจะสอนเฉพาะคน เวลาหลวงปู่อยู่ กับตาเขาก็เรียกมาช่วยทำงานพวgn แล้วตา ก็จะสอน คุณไปทำ เป็นอาชีพได้ เอามาทำอย่างนี้แล้ว ไม่เชื่อก็ลองจุดรرمผ้าก่อน กลับไปจุดแล้วรرمผ้าให้ญี่เลย ถ้าอาการหนักๆ เข้าให้ใช้พริกผสมลงไป ด้วย พริกในที่นี้ เข้าจะเอพริกแห้งผสมลงไป ทุกอย่างสามส่วน พริกครึ่งส่วน พริกมีประโพชน์อย่างไร มันมีแอนติบิโอติก (antibiotic) ก็คือ สามารถสร้างภูมิคุ้มกัน คนเป็นหวัด คัดจมูก ที่อินเดีย ชีเบต ภูฏาน ยูนนาน เข้าใช้พริกในการแก้อาการระคายเคือง ต่อม ทومซิลอักษะ เจ็บคอ วิธีทำนำพริกแห้งมาซงกับน้ำอุ่นกลั้วคอ แก้ ต่อมทومซิลอักษะ เลือกอักษะ ล้างคออักษะได้ เพราะพริกช่วยขยายหลอดลม ใส่ไปนิดหน่อย มันมีสูตรเหมือนกับสูตรหอม

สูตรห้อมก็ไม่ยาก เอาภัยานมาใส่หน่อย พากไม้จันดา จัน
แดง จันขาว เอามาผสมใส่ ห้อมด้วยได้ประโยชน์ด้วย แล้วใส่สมุน
ไพรกลิ่นตามต้องการ เช่น ถ้าเราเป็นคนแพ้อากาศมากๆ ผ่านมั่นรุมๆ
อย่างนี้อาการซึ้นและอยู่ตลอด ก็ใส่ชิ้งเยอหน้อยใส่พิกรเยอหน้อย
ใส่ลูกผักชีเยอหน้อย ส่วนที่เหลือลดน้อยลงตามสัดส่วน ถ้าอาการ
ร้อน ก็ลดลง ลดพิกลง เพิ่มกลินที่มันเป็นยาเย็น เช่น พิมเสน
การบูร ห้อมแดง รวมทั้งผิวมะกรุด ให้เยอหน้อย โอ้โห! ทำได้
สารพัดกลิ่น สมัยตอนที่หลวงปู่เด็กๆ นี่ทำขาย แล้วก็อบผ้าด้วย
ใส่ผ้าตัวนั้นแล้วยุ่งไม่กลับใบกลับ แต่เมลงสาบนี้ไม่แน่ใจ เพราะว่า
ตากที่ไรเมลงสาบมากินทุกที่แต่ยุงนี้ไม่บินใบกลับ เพราะใส่ตะไคร้เข้าไป
นี่คือ สูตรยารอมควัน

ทั้งหมดนี้เกี่ยวอะไรกับกุศลวิตก ก็นี่แหลก กุศลวิตก คือ วิตก
หรือคิดอย่างชาญฉลาด หารือคิดแก้ปัญหาของชีวิตอย่างพื้นๆ สร้าง
ชีวิตของตนให้อยู่ในโลกอย่างมีความสุขพอควร พ่อหมายเรื่องเหล่า
นี้จะมีในหนังสืออาหารบำบัดโรค เล่ม 3 ชีบังเขียนไม่เสร็จ เพราะ
สองสามวันนี้ไปเขียนบทละครธรรมะ

หลวงปู่กำลังทำละครธรรมะขึ้นมาเรื่องหนึ่ง เรื่องร้อยชีวิต
หลากรส สามาภิวัฒน์หลวงปู่ทำเยอหนี้เพื่ออะไร ต้องยอมรับว่าตอน
นี้พระไปเทศาన์คนไม่ค่อยฟังเขายากดูหนังดูละครมากกว่าพระเทศา
เราต้องหารือทำอย่างไรให้สาระเข้าไปอยู่ในบันเทิง กลายเป็นสาระ
บันเทิงซึ่งมีห้องแนวคิด ปรัชญาวิถีธรรม วิถีพุทธลงอยู่ในบันเทิงอย่าง
น้อยก็จดอยู่ในข้อว่า มันเป็นวิตก แต่ก็เป็นวิตกกุศล ตีกว่าเป็นกุศล

วิตก คิดแต่เรื่องอิจชา ริษยา たり้อน อาหาตา น้ำเน่า ลูกสะไภ้แม่ผัว
เป็นซึ้กับลูกกับผัว แก่งแย่งชิงดี นีมันเป็นเรื่องอกุศลวิตกทั้งนั้น

ไหนๆ คนมักเป็นทักษะของกิเลส เราก็ใช้กิเลสทำกิเลสให้เป็น
ประโยชน์ต่อเรา สร้างบรรยายการคุยกับการเรียนรู้วิชิตด้วยธรรมะ
ด้วยวิถีทางแห่งพุทธธรรมโดยเขาไม่รู้สึกตัว เพราะหลวงปู่ได้ทดลอง
มาเป็นสิบปีแล้วกับการตะลอนๆ ไปแสดงธรรม ในที่สุดเราก็สรุปได้
ว่า คนฟังที่เป็นกุศลวิตก ส่วนใหญ่ก็จะเป็นพวกพยุงปีกแล้วทั้งนั้น
คือ หมดแรงทำช้ำแล้ว ไม่มีปัญญาที่จะทำอะไรแล้ว หมดแรงไม่หือ
ไม่อือ หรือพวกรึคิดดีมาตั้งแต่ต้น พวกรี้ไม่ต้องสอนเยอะ แต่ที่ต้อง
บอกต้องสอน คือ พวกรึคิดไม่ตีมีอกุศลวิตก จะทำอย่างไรให้เข้า
กลับมาเป็นกุศลวิตก

หลวงปู่ไปแสดงธรรม ขณะนั้นรถกลับก็จะประเมิน
ตอนเองว่า วันนี้แสดงธรรมเป็นอย่างไร คนฟังเข้าประทับใจไหม เขา
ชอบใจไหม เข้าใจไหม เข้าใจเข้าไปใช้ให้เกิดประโยชน์ไหม สุดท้าย
ก็จบลงตรงที่ว่า มันก็ได้เฉพาะตั้งนั้น แล้วเดี๋ยวกลับไปก็ไม่รู้ว่า
เขากำไรเปล่า ยังไปแสดงธรรมกับเด็กๆ คุยกับเด็ก 1 ชั่วโมง
เท่ากับแสดงธรรมกับผู้ใหญ่ 2 ชั่วโมง เพราะจะต้องเป็นวานิชที่ไม่มี
เปลือกติด ไม่มีอะไรห่อหุ้มแล้วมันต้องเป็นรูปเป็นข้อความที่สำเร็จ
แล้ว ไม่ต้องไปคิดมาก แต่ว่าลีที่คุยกับผู้ใหญ่ มันเป็นอะไรที่ไม่ต้อง
ไปปอกเปลือกให้ เพราะเขามีปัญญา มีวุฒิภาวะ มีการศึกษา มีชีวิต
ที่ผ่านพ้นร้อนพันหนาวมาเยอะ มีประสบการณ์มากพอที่จะตีความ
แก้ปัญหา

เพราะฉะนั้นเวลาหลวงปู่แสดงธรรมกับเด็กนี่เห็นอยามาก เลยหัวธีการแสดงธรรมกับเด็ก ให้เข้ารับพระธรรมโดยไม่รู้สึกตัว โดยใช้ละครบ้าง เกมบ้าง พูดคุยกับปัญหาเกี่ยวกับวัยรุ่นบ้าง เรียกว่าปัญหาสุขภาพกายสุขภาพจิต ออกไปตามสื่อ แล้วทำให้เป็น บรรยายกาศของการเรียนรู้ หลวงปู่เรียกว่า บรรยายกาศของการเรียนรู้ พุทธธรรม เพราะในยุคสมัยต่อไป พระสงฆ์จะไม่ได้รับความไว้วางใจ จากชาวบ้านสักเท่าไร เเลยต้องหัวธีที่จะทำให้เขารู้ท่านในวิถีพุทธ ธรรมให้มากขึ้น โดยที่ไม่ต้องอาศัยพระสงฆ์ได้ แต่พระสงฆ์เป็น เพียงหัวหอกที่จะคิดนำเสนอไปในรูปแบบต่างๆ แทรกซึมเข้าไป ซึ่ง สิ่งเข้าไป แล้วบอกให้สังคมรู้ว่าคุณสามารถที่จะเรียนรู้พระธรรม เป็นกุศลวิตกได้จากการดูคลิป ดูเกมโชว์ พังวิทยุ อ่านหนังสือพิมพ์ อย่างมีปัญญา คุณก็จะมองเห็นวิถีแห่งพุทธธรรมแห่งอยู่ในนี้ นี่คือ งานรวมๆ แล้วทั้งหมดนี่ล่ะคือ กุศลวิตก วิตกในส่วนที่เป็นความชัญ ฉลาดและเป็นประโยชน์ต่อโลกและสังคม ประเทศและแผ่นดิน เราไม่ได้วิตกเพื่อหาผลประโยชน์เข้าตัวเอง

ในชีวิตหลวงปู่ไม่เคยคิดว่าตัวเองจะอยู่อย่างไร กินอย่างไร มีความสุขแค่ไหน มีชีวิตอยู่ดี กินดี นอนดีอย่างไร คิดแต่เพียงว่า หัวธีให้ลูกหลานเป็นสุข ทำอย่างไรให้ได้ ทำอย่างไรให้พ้นทุกข์ ทำอย่างไรให้ล้ำกันน้อยลง ทำอย่างไรให้ชีวิตเขารุ่งเรืองเจริญ

หลวงปู่มีแนวคิดไม่เหมือนคนอื่น ไม่ใช่ว่าเพิงคิด คิดมากกว่า ย่ลิบปีแล้ว ถ้าอย่างนั้นคงไม่เขียนบทโคลกบทหนึ่งขึ้นมาเมื่อลิบปี ที่แล้วหรอกกว่า ลูกรัก ถ้าศาสนาไม่ไวสอนเฉพาะคนดี พอกกว่า

ศาสนานี้จะไม่มีประโยชน์อะไร ศาสนาเข้าไม่ได้มีเอาไว้สอนเฉพาะคนดี แต่มีเอาไว้สอนคนที่เพียรพยายามจะทำดีให้ได้ คนที่ไม่ดีให้กลับมาทำดี และคนที่ดีให้ยิ่งๆ ขึ้นไป นั่นคือ หลัก การของศาสนา

และเช่นอีกบทว่า ลูกรัก ถ้าศาสนาไม่เอาไว้สอนให้เจ้าได้ ทึ้งสังคมแล้วออกไปอยู่ป่า สำหรับสายตาฟ้อแล้วศาสนาจะมีค่า อะไรมากกับมนุษยชาติและสังคม โลกและจักรวาลเล่า ถ้าทุกคนละทิ้ง สังคมแล้วไปอยู่ป่ามันจะมีค่าอะไรมันก็ไม่ต่างอะไรมากกับการเอาตัว รอต หนีปัญหา หนีสิ่งแวดล้อม หนีทุกอย่างแล้วก็เอาตัวรอดคนเดียว แล้วศาสนาจะเป็นเพชรน้ำเอกของจักรวาลนี้ได้อย่างไร

สำหรับฟ้อแล้วฟ้อมองว่า พุทธธรรมในศาสนาไม่เอาไว้ สำหรับให้คนอยู่ในโลกและจักรวาลนี้อย่างไม่ปฏิเสธอะไร ไม่ตกลงเป็นทางของใคร และแม่ที่สุด อย่างไม่ยึดติดอะไรมั่นคง แต่ใช้มั่นทุก อย่าง อย่างเป็นประโยชน์

เห็นไหมว่า ยี่ลิบปีที่แล้วและช่วงชีวิตของหลวงปู่ก็ทำอย่างนี้ ตลอด จะนั่งหลวงปู่จึงเป็นที่ปรึกษาของทุกเรื่องได้ เพราะคิดเสมอว่า ถ้าเราจะสอนธรรมะให้แก่เขา อย่างน้อยเราก็ต้องทำให้เขารู้สึกได้ว่าเราเป็นญาติเขา เราคือพากาของเข้า เราคือคนที่เข้าพึงได้เมื่อเข้า ล้ำกัน เรายุดภากษาเดียวกับเข้า

ดังนั้นคนที่มหาหลวงปู่ก็มีตั้งแต่เศรษฐียังจากแล้วก็อาชีพ

ก็มีหลากหลาย ถ้าเราบอกว่า โยมวางแผนไว้ก่อน...ปฏิบัติธรรม โยมทึ้งมันไว้ก่อน...ปฏิบัติธรรม โยมอย่าไปสนใจ...ปฏิบัติธรรม หากหลวงปู่บอกว่า หอย่ามาสนใจเรื่องธุรกิจ เวลาไหนคุณเข้าวัดมาฟังธรรมดีกว่า คงไม่มีสังคมดีงามที่เกิดขึ้นในตึกที่พื้นอย่างปัจจุบัน ที่เห็นนี้เราคงไม่สามารถจะดูຍາພາດได้ เพราะว่าสิ่งที่เขาต้องการเราไม่ให้ แต่สิ่งที่เรารอยากให้เราเรียกร้อง มันไม่ถูกต้อง แล้วเขายังต้องการอะไร เขายังต้องการความผ่อนคลาย แนวคิดสติปัฏฐานฯ สมาริแล้วก็วิธีการจัดการการแก้ปัญหา พูดอย่างนี้ไม่ใช่มากกว่าตัวเองเป็นผู้วิเศษ แต่นี่คือ วิธีบูรณากิริยาพุทธธรรมเข้ามายังไง ในชีวิต

ลักษณะอย่างนี้เรียกว่า กุศลวิตก คิดวิตกคร่าวๆ แต่เรื่องที่เป็นกุศล คือ ความชัญฉลาดและรู้จักวิธีบริหารจัดการให้มีประโยชน์ที่สุด รุ่งเรืองที่สุด ได้ผลมากที่สุดและเป็นสาระเยอรมที่สุด นั่นคือ ชีวิตหลวงปู่

เอาล่ะถ้าพ้นจากตรงนี้แล้ว เขาไม่ครับชาเลื่อมใสประถนาปฏิบัติธรรม รุ่งเรืองเจริญ นั่นก็มีคำสอนอีกประบทหนึ่งใส่เข้าไป มีสังคมอีกสังคมหนึ่งใส่เข้าไป เรียกว่า เมื่อเขามีจิตวิเวกแล้วก็ต้องมีกายวิเวก มีอุปचิวิเวก คือ ความรุ่งเรืองเจริญ เพราะฉะนั้นความวิเวกทั้งหลายเหล่านี้มันต้องเกิดขึ้นจากการที่เขามีสำนึกความรู้สึกตัวได้ว่า ชีวิตของเข้า ตัวเข้า ธรรมเป็นของเข้า พุทธธรรมเป็นเรื่องเดียวกับชีวิตเข้า พระธรรม คือคำสอนที่ประดับอยู่ในจิตวิญญาณเขาก็เวลา ไม่ใช่มีเฉพาะบางเวลา หรือเวลาที่เขาก็รู้สึก

เห็นนั้น เวลาสุขไม่คิดอย่างนั้นไม่ใช่ นั่นคือ แนวคิดของหลวงปู่ในเรื่องกุศลวิตก

เพราะฉะนั้นลูกหลวงทั้งหลาย วันนี้มาขอประชามติว่า สิ่งที่หลวงปู่ทำ อย่างให้ทุกคนวิเคราะห์หน่อยว่าหลวงปู่ทำผิดจากความเป็นพระไหเม มันเกินเลยจากสมณะวิสัยไหเม และมันผิดจุดยืนของความหมายผู้สืบทอดอายุขัยของพระพุทธศาสนาเปล่า

หลวงปู่คิดไม่เหมือนคนอื่นเขาตรงที่ว่า คนที่วนีจะรู้พระธรรมอะไรได้ หลวงปู่พูดอย่างนี้เสมอว่าจริยธรรมจะไม่เกิดกับคนที่วิกระหาย ห้องแห่งและอดอยาก นี่เป็นความจริง ไม่งั้นมันคงไม่เกิดนิทานกล่องข้าวัน้อยซ่าแม่ ที่เกิดขึ้นก็เพราะทิวอยู่ อดอยาก ทุนทุราย ตีแม่เพราความทิว เห็นใหม่ว่าจริยธรรมมันจะไม่เกิดกับคนทิว จะไม่เกิดกับคนทุกข์ยาก ไม่เกิดกับคนลำบาก ธรรมาน

แล้วทำอย่างไรจะให้เขามีจริยธรรม ก็ต้องช่วยทำให้เข้าฝ่อนคลาย ทำให้เข้าสบายนอกสบายนิจ สบายนิจ ลำดับหนึ่ง แล้วค่อยๆ ใส่จริยธรรมเข้าไป

พอมาเม่เตายแล้วกลับมากินข้าวกินยังไงไม่หมดเลย เริ่มสำนึกได้ อุ๊ย! นี่กูฆ่าแม่ชะแล้ว กฎเม่จนหมอบไปกับพื้นแล้ว ข้าวน้ำแม่หามาให้กินยังไงก็ไม่หมด จริยธรรมสำนึกเกิดขึ้นแล้ว ห้องมันโตแล้วนี่ มันจึงเริ่มมีความละอายช้ากลับบ้าน

ปุจฉา-วิสชนา

หลวงปู่นະ บางทีนอนฯ อัญก์นີກขึ้นว่าเราถอดปลักออกแล้วนะ
คือ เวลาอนจะตัดอารมณ์ทุกอย่างแล้วอนจะไม่ฝัน ก็คือ ถอดปลัก
นั้นแหลก เครื่องมันก็ไม่เดินแล้ว นอนฯ ไปปลักซั่วมองซั่วมอง ก็ให้
รู้สึกว่า เยี้ย! เรื่องนั้นยังคิดไม่เสร็จนี่นา ก็ตื่นขึ้นมาเขียนต่อ หรือคิด
ต่อ หรือทำงานต่ออีก หลวงปู่เป็นคนที่พักไปได้ระดับหนึ่งแล้ว ความ
คิดมันจะย้อนกลับมาเอง นั่นคือ การเลี้ยงปลัก แสดงว่าร่างกายมัน
พอแล้วมันหยุดที่จะต้องพักผ่อนแล้วมันไม่ต้องการพักผ่อนต่อไปแล้ว

ตอนนี้หลวงปู่ให้จัดทำรายการ สุขภาพกายสุขภาพจิต โดยให้
ตอนเช้าปีตี้ไว้ว่า ทำกระบวนการ ๓ อย่าง คือ สุขภาพในระดับภูมิ
ปัญญาพื้นบ้าน สุขภาพกายในระดับร่วมสมัย สุขภาพจิตทุกเรื่องที่มี
ปัญหา เพราะมีเวลาเพียงครึ่งชั่วโมง คิดอย่างนี้ก็เพราะเวลาหลวงปู่
ไปแสดงธรรม หรือเวลาอกรายการวิทยุคนจะถามปัญหาเข้ามา
เยอะมาก ตอบไม่หมดจะที แสดงให้เห็นว่า สังคมยังต้องการที่พึงทาง
วิญญาณทางปัญญาทางสมองทางแนวคิด เราต้องหัวใจจัดการแก้ไข
ปัญหาเหล่านี้ แล้วจริยธรรมก็จะรุ่งเรืองเจริญ

เอาล่ะ วันนี้ ทั้งเวลาให้คุณสามาปัญหาสักเล็กน้อย แล้วมา
ปฏิบัติธรรมกัน

ปุจฉา : ถ้าชาตินี้เราทำแต่กรรมดี จะทำให้กรรมชั่วในอดีต
ชาติ เบาบางหรือหมดไปได้หรือไม่ครับ ถ้าไม่ จะมีวิธีแก้ไขกรรมชั่ว
ในอดีตชาติได้อย่างไรครับ

วิสชนา : กรรมที่ทำไปแล้วก็เหมือนกับสีดำที่เต้มไปในสีขาว
ผ้าขาวะคุณ ล้างอย่างไรก็ล้างไม่หมด ผ้าก็ด่างอยู่อย่างนั้น ถ้าจะ
ล้างกรรมนี้มันทำไม่ได้ แต่การทำให้กรรมเก่าลดน้อยลง ถูกอยลง
มีกำลังน้อยลง ทำได้ โดยทำดีให้เพิ่มพูนขึ้นเยอะๆ จนกรรมเก่าตาม
ไม่ทัน แบบเดียวกับองคุลีมาล เป็นต้น ทำกรรมที่มีพลัง มีอานิสงส์
มาก เป็นกรรมดีในส่วนที่เป็นกุศลมาก จนกรรมชั่วทั้งหลายตามไม่
ทันพระองคุลีมาลท้ายสุดก็เข้าพระนิพพานแม้เคยมาเป็นพันๆ
 เพราะตอนน่าไม่ได้เป็นพระ ตอนเป็นพระไม่ได้ฆ่า

พูดอย่างนี้ก็ไม่ได้หมายความว่า ให้มาบวชแต่เป็นการวิเคราะห์
ในส่วนที่เป็นกุศลวิตก การทำกุศลวิตกนี้ จะมองทุกเรื่องอย่างเป็น
ประโยชน์ นั่นคือกรรมดี ทำกุศลวิตก คือ มองทุกเรื่องอย่างไร
ประโยชน์ แล้วมีความโน้มเอลา คือ ทำกรรมชั่ว ดังนั้นให้หยุดอกุศล
วิตก แล้วทำแต่กุศลวิตกไว้ คือ คิดอย่างชาญฉลาด คิดอย่างเป็น
คนพื้นความโน้มเอลา คิดอย่างไม่หลงไม่ตกเป็นทาง เรียกว่าเป็นคน
มีกุศลวิตก ทำกรรมดีปอยๆ ทำทุกเวลาทุกที เมื่อที่สุดกรรมชั่วทั้ง
หลาย หรืออกุศลวิตกทั้งหลาย ก็ตามไม่ทัน นั่นแหลกแสดงว่าเราเนี่ย

พานะที่ติดจรวดไปได้เร็วกว่ารวมซึ่งนั่งเกวียนเดินเข้าคawayก์ตาม
กรรมดีไม่ทัน

๔๙๗

บุชา: ที่พูดว่าให้หัดตายก่อนตายหมายความว่าอย่างไร และ
ถ้าเราชี้ตัวว่าใกล้ตาย จะยังต้องอะไรเป็นหลักเพื่อที่จะไม่ได้ไปอยากภูมิ
เจ้าแคะ

วิสัชนา : หัดตายก่อน ก็คือ การเจริญมรณานุสติ โดยนึกถึง
ความตายเป็นอารมณ์ ความตายเป็นจริง ความตายเป็นของเที่ยง
ความตายเป็นของแน่ เราเมื่อรณะเป็นสมบัติเมื่อเริ่มชีวิตและเมื่อ死
ภาพทุกคน เริ่มต้นตั้งแต่เมื่อรณะเล็กๆ น้อยๆ เรียกว่าขณะมรณะ ที่
หลวงปู่เชียนไก่ในคัมภีร์มรณะ คือ มรณะ ๓ อย่าง ถ้าเราไม่ตาย เรา
ก็ไม่โต ตอนออกจากห้องแม่ เราตัวเล็กนิดเดียว หนังมือหนังเท้าก็
นิดเดียว เล็บก็นิดเดียว ผอมกับอบบาง ปัจจุบันนี้ของเรามาไปไหน มัน
ตายไปแล้ว ของใหม่บันเกิดขึ้นแล้วมันก็ขยายแล้วทำให้เราเจริญ
เติบโต อย่างนี้เรียกว่า ขณะมรณะ

ต่อมาก็ สมมติมรณะ คือ เราสมมติเป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นลูก
เป็นผัว เป็นเมีย เป็นญาติ สิ่งนี้เป็นสมมติ มันไม่คงที่แม้กระทั้งไม่ค'
ที่ใช้พูดอยู่นี้ ก็เป็นสมมติ ไม่จริงๆ ไม่มี มีแต่ของหลายสิ่งรวมเป็น
หนึ่งสิ่ง แล้วเมื่อถึงเวลาอายุขัยมันหมดไป หนึ่งสิ่งเหล่านี้ มันก็แตก
ออกเป็นหลายสิ่ง อย่างนี้เรียกว่า สมมติมรณะ

ต่อมาก็สมุจเฉมรณะ คือ หายขาดไปเลย ไม่ค'ตัวนี้มันใช่ไม่
ได้เลย มันรวมแล้วก็ไม่ติดเลย แก้วแตกไปแล้ว เอามาใช้อีกไม่ได้
คนก็ตายจากไปเลย อย่างนี้เขาเรียกว่า สมุจเฉมรณะ มรณะอย่าง
นี้มีอยู่ทุกขณะจะติด คิดแบบนี้เรียกว่า เข้าถึงความตาย ก่อนที่จะตาย
จริง เข้าใจอย่างนี้แล้ว เราจะจะไม่หวาดกลัวความตาย เพชรัญกับความ
ตาย เราจะไม่สะดุง เราจะจะไม่หวาดพว

สมัยที่หลวงปู่ไปธุดงค์อยู่ที่พม่า โ Dunnung จังหวัดกัตต ก็ถามตัวเอง
ว่า นี่เราใกล้ตายแล้วหรือ ยังจังหวัดมันกัดชาทำอย่างไร ไอ้ฤทธิ์ที่เรา
ไม่ตกร้าว จึงกันไม่ให้พิษให้หลั่งเข้าไปในหัวใจในอวัยวะสำคัญได้ ก็
เอาผ้าผูกขาให้แน่น ตะกายเดินไปที่ริมแม่น้ำ ริมน้ำตก ไปเห็นปลิง
เข็มเล็กๆ เยอะแยะเต็มไปหมดอยู่ริมตلال เอาปลิงเข็มมาเกะปาก
แหลกที่ริมแม่น้ำ จากปลิงตัวเท่าเข็มกล้ายเป็นตัวอ้วนจำม้มันหลุด
ไป ลงน้ำไป ปลิงพากนั้นดูดเอาพิษที่อยู่ในกายออกไป

บางคนตกใจกลัวตาย ยังไม่ทันเดินไปเจอปลิง ความดันโลหิต
สูงขึ้น ดันอาพิษกระจาบไปทั่วร่าง จึงไม่รอด ดังนั้นการเจริญภวนา
มรณานุสตินี้ ทำให้เราสงบความวิตกกังวล ความฟุ้งซ่าน หงุดหงิด
รำคาญ แล้วไม่ทำให้ตนเสียประโยชน์ในการควบคุมพฤติกรรม พลัง
ทางกายและชีพจรทั้งหลายที่มีอยู่ในกายเรา เราสามารถกำหนดได้
บังคับชีพจรให้เต้นเร็ว เต้นช้า หัวใจเราทำได้ ถ้าฝึกจนอยู่ระดับหนึ่ง
จะทำได้

๔๙๘

บุจชา : กราบนมัสการหลวงปู่ โปรดเมตตากรล่าวถึง เจดีย์ชเวดากองพระเจดีย์มุตเตาและพระธาตุอินแขวนในประเทศไทยม่าครับ

วิสัชนา : นี่หน้าหลวงปู่เหมือนคุณหม่องมากรีบ แล้วมาตามอะไรไม่รู้ แปลก เจดีย์ชเวดากองนี่เชือกันว่า ครั้งหนึ่งสมัยพระพุทธเจ้าดำรงชีวิตอยู่ มีพ่อค้าวานิชคุ้นหนึ่งชื่อ ตะปุสังกับพลีก กะเดินทางไปจากชนบท ซึ่งในภาษาบาลีแปลแล้วได้ใจความว่า ประเทศไทยแบบอาเซียน ก็คือ ประเทศไทยที่อยู่ใกล้ชิดกับจีนแล้วก็ติดอินเดีย ไปค้าขายระหว่างประเทศ ไปเจอพระพุทธเจ้า ในขณะที่พระองค์ประทับอยู่โคนต้นศรีมหาโพธิ์ พ่อค้าวานิช 2 คน ก็เออสัตถุก้อน สัตถุผง ก็คือ ข้าวตาก ที่นำมาบด สมัยหลวงปู่เป็นเด็กเคยกิน เค้าเรียกว่า ข้าวตู นำมาบดแล้วเคี้ยวกับน้ำตาลใส่น้ำผึ้งใส่สา่น แล้วปั้นเป็นก้อน สำหรับคนเดินทาง ถ้าจะให้อร่อยหน่อยก็ใส่มะพร้าวอ่อน ชุด เป็นเส้นๆ ปนเข้าไป แต่ถ้าเดินทางไกลไม่ควรใส่เพราะมันจะบูด ข้าวชนิดนี้กินแล้วจะเป็นตัวระบาดอ่อนๆ ด้วย สาระนายนั้นก็คืองำถั่วสัตถุก้อนสัตถุผงเป็นทั้งยาหั้งอาหารนำไปถวายพระศาสนาขอแสดงตนเป็นผู้นับถือพระพุทธพระธรรม (ตอนนั้นยังไม่เกิดพระสงฆ์) เป็นส่วนหนึ่ง แล้วก้อนจะกลับก็ของที่รรลึก เพื่อเป็นตัวแทนของพระพุทธเจ้าท่านก็ถอนพระเกศามาให้กับวานิชทั้งสองคน 3 เส้น สองคนพื้น้องกันนำเอารอบทองคำมาใส่

ตามตำนานพระอินทร์โมยไปชั่วเส้นหนึ่ง เอาไปไว้ใส่จุพามณีเจดีย์สถาน อีกสองเส้นวานิชสองคนก็เดินทางกลับมาสร้างเจดีย์แล้วนำพระเกศามาเก็บไว้ ก็คือ เจดีย์ชเวดากองนี่ ที่ปัจจุบันเข้าสร้าง

ครอบของเก่า เปลี่ยนแปลงกันไปตามยุคตามสมัย รวมแล้วก็มี ที่บรรจุพระเกษามาหลายองค์พระศาสนาสองเส้น ส่วนอีกสองเจดีย์ไม่รู้จัก อาจจะเป็นว่าหลวงปู่ไปเมืองหรือจำไม่ได้ ต้องไปดู เพราะไม่ได้อ่านป้ายว่าเจดีย์อะไร เนื่องจากไม่มีสัญลักษณ์อะไรพิเศษ แต่พระพุทธรูปในพม่าจริงมาก รุ่งเรืองและเป็นปึกแผ่นแน่นหนา มีเมืองทั้งเมืองที่เป็นเมืองแห่งเจดีย์ เรียกว่า นครเจดีย์ เข้าไปจะเจอแต่เจดีย์เต็มไปหมด ทั้งบ้านเมือง บันช่องอนพາ ในทุ่งโล่ง บรรยากาศดีมาก อุยริมน้ำ หลวงปู่เพียงแต่ชุดคงค์เดินผ่านไปเท่านั้น พูดอย่างนี้ไม่ได้ชวนคุณให้ไปเป็นพม่านะ แต่ก็เล่าให้คุณฟังไว้ เพราะคุณถาม



บุจชา : ลูกมีเพื่อนเป็นมะเร็งที่ตับ แพทย์ได้แนะนำให้อุ่นสบายไม่ต้องผ่าตัด หมอบอกว่าจะมีเวลาประมาณปีเศษขอคำแนะนำหลวงปู่ว่า ผู้ป่วยจะปฏิบัติตัวอย่างไร ใช้ช่วงที่รอ 1 ปีนี้ให้อุ่นสบาย

วิสัชนา : เป็นมะเร็งจะอุ่นสบายได้อย่างไรหรือให้นอนรอความตาย หลวงปู่ไม่รู้ว่าเป็นลักษณะไหน ถ้าเหลือเวลาปีกว่านี้น่าจะระยะสุดท้ายหรือไม่ก็ใกล้ระยะสุดท้ายแล้ว ก็คงจะทำอย่างคล้ายๆ กับที่แพทย์แนะนำ แต่ไม่ใช่อนrovantaty แต่ทำใจให้เป็นสุข สงบ จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน ต้านอนุมูลอิสระ ต้านเซลล์มะเร็ง ตัวเราสามารถผลิตสารที่เป็นตัวกำจัดมะเร็งบางชนิดได้

เราทำใจอย่างไร เราต้องให้ใจอุ่นในชั้นของพลังงานแห่งป्रามाणุ คือใจต้องลงทะเบียนมากๆ จ нарรทั่งรู้สึกเหมือนกับว่ามีลมหายใจแต่

ไม่หายใจ ใจระดับนั้นจะเป็นใจที่รักษาโรคได้สารพัดโรค ตามว่าได้อย่างไร รู้อย่างไร ก็ เพราะหลวงปู่เคยเป็นมะเร็งในเม็ดเลือด แล้วหลวงปู่ก็ทำใจให้ได้ในระดับประมาณ ก็ชันโรคมะเร็งในเม็ดเลือด ประมาณมันมีนิวรอน PROTTON อะตอม ใจเราก็จะอ่อนโยนกว่า จะกระหั้นรู้ได้ว่าทุกรูขุมขัมเป็นที่ออกแห่งลมและที่เข้าของลม ไม่ใช่เฉพาะจมูกเท่านั้น ถ้ารับรู้ได้ระดับนั้น ถือว่าคุณสามารถดูได้ทุกโรค หากคุณต้องการจะดู

๔๗๘

บุชา : ทำอย่างไรให้พอกิน พอกใช้ครับ เพราะบางครั้งลงทุนทำไปก็ขาดทุน กินเงินเดือนก็ไม่พอเลี้ยงครอบครัวตลอดเดือน คือเป็นข้าราชการนะครับ แต่ชีวิตก็พอ มีความสุข ยังดีที่มีเวลามาฟังธรรม ครับ

วิสัชนา : น่าสงสารเหลือเกินนะ คุณมีงานทำมีเงินเดือนกิน คนที่ไม่มีงานทำไม่มีเงินเดือนกินนี่สิต้องขายแรงงานไปวันๆ คนมีแรงงานทำกิน มีปัญญาขายแรงงาน ก็ดีกว่าคนที่ไม่มีปัญญาจะขายแรงงาน ต้องเดินทางงาน คนเดินทางงานได้ ก็ดีกว่าคนที่เดินไม่ได้ แล้วคลานสีตีน คนที่ต้องคลานสีตีน ก็ดีกว่าอนอนแนบอยู่กับที่ แล้วกระดูกกระดิกไม่ได้ ต้องอาศัยคนอื่นพยุงเช็ดขี้เช็ดเยี่ยว หากรู้จักคิดอย่างนี้บ้าง ก็จะรู้สึกว่าเราดีกว่าเขา ก็ทำให้เรารู้จักพอก

ย้อนกลับมาว่า “รู้จักพอก” เมื่อลองวันนี้ หลวงปู่จัดรายการวิทยุมีคนโทรเข้ามาถามว่า ข้าราชการต้องมีธรรมะอะไร หลวงปู่

บอกว่าไม่ยาก ตัวเดียวเท่านั้น “พอก” แค่รู้จักพอก ทุกเรื่องส่ายหมด เพราะไม่รู้จักพอนะ อะไรมันก็ไม่พอดีทั้งหมดแหล่ วันนี้เรามากกว่าได้สัก 5,000 บาทก็อยู่ได้ แต่พอถึง 5,000 บาทจริงๆ เอ้า! ทองที่ใส่อยู่มันเส้นเล็กไปแล้ว นาฬิกาข้อมือมันกระจากไปแล้ว รถที่เคยซื้อเป็นมอเตอร์ไซค์ ก็กระจากไปแล้ว ซึ่งแล้วเปียกฝน เคยลังเกตใหม่สมัยก่อน ตอนเดินลุยมือกันสองคนผัวเมีย ขึ้นรถเมล์ก็เป็นสุข ต่อมา ก็มาปรึกษาว่า “พี่นี่ถ้าเรามีมอเตอร์ไซค์ลักษณ์ไว้ซื้อตราชอบ้าน ก็ไม่ต้องไปเบียดเสียดกับคนอื่น” พอกได้มอเตอร์ไซค์มา มีเงินเยอะเข้าหน่อย ก็ว่า “แหมพี่ มันซักร้อนแล้ว ผนตาก็มันเปียกนะ แล้วอันตรายด้วยนะ ต้องใส่หมวกกันน็อก ร้าคาญไปไหนก็อีกด้อด ต้องระวังอยู่ตลอด” ก็เปลี่ยนเป็นรถกระบะ พอกจากรถกระบะ ก็ว่า “แหมพี่ มันไม่โก้เลยเป็นรถเก่งเถอะ” สรุปแล้วรู้จักคำว่าพอกใหม่ เพราะฉะนั้นเอาคำว่าพอกตัวเดียวแหล่ และ จะรู้สึกส่ายขึ้น

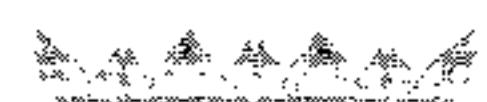
๔๗๙

บุชา : วิธีแห่งพุทธ คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เปิกบาน ผู้รู้ รู้อะไรรู้บ้าง เจ้าค่ะ ผู้ตื่นตื่นจากอะไรรู้บ้าง และผู้เปิกบานเปิกบานอย่างไรบ้างเจ้าค่ะ ขอหลวงปู่ช่วยโปรดเมตตาอธิบายและยกตัวอย่างเจ้าค่ะ

วิสัชนา : ก็ไม่เห็นยากเลยคุณ รู้ ก็คือ รู้ช้า รู้ดี รู้ว่าละเอียด รู้ว่าทำดี เมื่อรู้อย่างนี้แล้วดี เจริญได้ ชัวลະได้ ชีวิตก็จะตื่นจากความไม่รับรู้ทั้งหลาย เมื่อรู้เท่านั้นทุกอย่างตามความเป็นจริงที่ปรากฏขึ้น รู้ว่าสิ่งที่ปรากฏเป็นช้า รู้ว่าสิ่งที่ปรากฏเป็นดี ปฏิเสชชัวรับดี ก็คือ รู้หลักของการละเอียด ทำดี ทำใจให้ผ่องใส่ปางนี้ ก็คือ ว่ารู้

ตื่นจากความหลงมายที่เป็นอกุศลจิต หันตื่นออก หันหลุดพ้นแล้วจิตใจก็จะเบิกบานไปเอง ความเบิกบานนี้เป็นผลจากความรู้ และตื่นจากอะไรร่ำ ภัยความรู้ตื่นจากความเข้าใจชีวิตว่า ถ้าเรารู้สึกก็จะนั่น มันก็จะจน ถ้าเราไม่รู้สึกพอจะทำเท่าไหร่ก็ไม่เหลือ เรารู้อย่างนี้แล้วก็หันมาขยับแล้วก็รู้สึกพอด้วยน้ำเสียงว่า รู้แล้วมันก็ตื่นจากความผิดพลาดผลของการมันก็จะทำให้ตัวเราให้เบิกบานแจ่มใส่ชีวิต เราก็จะผ่อนคลาย โปร่งเบาสบาย

นอกจากนี้มันเขียนอยู่ว่าเราจะไปใช้ รู้อะไร ตื่นจากอะไร และเบิกบานในสถานการณ์เช่นไร ถ้าคุณรู้ว่าตัวคุณต้องอยู่ แล้วแปรปรวนในท่าทาง สุดท้ายแตกสลายในที่สุด ก็ทำให้รู้ว่า อนิจัง ทุกชั้น อนัตตา มันมีจริง อย่างนี้รู้แล้วตื่นจากความหลงผิด ตกเป็นทาส ไม่อยู่ในอำนาจของรูปทรง กลืนเสียง สัมผัส แล้ววิญญาณของเรา ก็จะเบิกบาน แจ่มใส โดยองค์รวมหมายถึงกันอย่างนี้ หรือเรามาใช้อีกอย่างหนึ่งของชีวิต อีกมุมหนึ่งของชีวิตจริงได้ เช่น ตื่นจากความรู้สึก ตื่นจากความละโมบ ตื่นจากความฟุ่มซ่าน หุ่ดหึงดิ รำคาญ ตื่นจากความหลงให้ได้ปล้มกับความตกลงทางรูป รถ กลิ่น เสียง ก็สามารถทำได้ แต่กว่าจะตื่นก็ต้องรู้ก่อน



บุชา : ลูกขอกราบปุจฉาหลวงปู่ว่า ทุกวันนี้ขณะใช้ชีวิตประจำวัน เช่น หันมองซ้ายมองขวา มองเพดาน และก้มลงเก็บของถอนหายใจ ก็จะได้ยินเสียงกระดูกดังกรือบ ลูกจับไม่ได้ว่าเป็นกระดูกขออ้อห่าไหร่ ตลอดจนอธิบาย不便อื่นๆ เช่น ขณะส้วมใส่เตือ

ผ้าจะได้ยินเสียงกระดูกสะบัก กระดูกแหล่เคลื่อน อาการหั้งห้ายหั้งตัวเป็นสัญญาณเตือนภัยของโรคกระดูกพรุน กระดูกเสื่อมของคนวัยทอง ใช้หรือไม่เจ้าค่า

วิสัชนา : ใช้เป็นสัญญาณเตือนภัยให้รู้ว่าแก่แล้ว มันหลวงแล้ว (หัวเราะ) อ้าว ก็ถ้าเป็นคนหนุ่มสาวจะได้ยินเรอะ ไม่ได้ยินหรอก รู้แต่คนแก่ รู้ว่าแก่แล้ว ให้รู้ว่าแก่ รู้ว่าไม่หลง

คำว่า กุศลวิตกันนี้ โดยเหตุปัจจัยในภาษาธรรม มี ๓ ประการ คือ วิตกที่จะไม่เบียดเบียน วิตกที่จะไม่พยายาม และวิตกที่จะออกจากการ การวิตกที่ออกจากการ ไม่เบียดเบียนและไม่พยายามนี้ เขาเรียกว่าเป็นกุศลวิตก

ส่วนอกุศลวิตก คือ วิตกที่จะตอกย้ำเป็นทางของกิจกรรม วิตกที่จะเบียดเบียน วิตกที่จะลังเลใจอย่างผู้อื่น อย่างนี้เขาเรียกว่า อกุศลวิตก เป็นวิตกตามตัวร้า ส่วนวิตกในชีวิตของมนุษย์โดยทั่วไป ซึ่งถือว่าเป็นส่วนของโลภิยะ อย่างเช่น ๘ โมงเช้าแล้ว เข้าไปลูกให้ตื่น ก็ไม่ตื่น นอนนอนอีกหน่อย อย่างนี้เขาเรียกว่า อกุศลวิตก แต่ถ้าถึงเวลาแล้วตื่นเข้ามาได้ เรียกว่า ผู้มีอกุศลวิตก บางที่เดินไปเจอขยาย รากเหลือเกิน อีดอัดเหลือเกิน สาปปราบเหลือเกิน อย่างนี้เรียกว่า อกุศลวิตก แต่ถ้าเจอขยาย แล้วรากเหลือเกิน เป็นอกุศลก่อน แล้วเอօ! เก็บเอาเดียวคนหลังเข้าจะมาเห็น กุศลวิตกเกิดตามมา

อย่างเมื่อวานนี้ หลวงปู่เล่าให้คนที่หมู่บ้านนั้นหัวนั่งฟังว่า

มัคกะໂທນີ້ແນ ເປັນຜູ້ມືກຸສລົວຕາ ແຄ່ເບີ່ຍຈັ້ນເມັດເດີຍວ່າພຣະວ່າງເຈົ້າ ປະການໃຫ້ຈຸດຕິດ ມັກກະໂທກົມານີ້ກວ່າ ເບີ່ຍຈັ້ນອັນນີ້ ພຣະວ່າງ ປະການໃຫ້ ເຮົາຈະທຳໃຫ້ເກີດຄຸນຄ່າມຫາສາລ ກາຮກຮະທຳນີ້ຄ້າພຸດກາຫາ ຂາວບ້ານກົກົດ ຄືດຈລາດ ກລ່າວຄື່ອ ມັກກະໂທມືກຸສລົວຕາ ຄື່ອຄືດຈລາດ ທີ່ນໍາເຂົາເບີ່ຍຈັ້ນໄປແລກກັບເມັດຜັກ “ໄດ້ເມັດຜັກມາຊຶ່ງກີໄດ້ມາດ້ວຍ ກຸສລົວຕາອີກເພຣະວ່າເມັດຜັກນີ້ເຂາຍກັນແປ່ນຫຼອນ ເປັນຕາວ ເປັນຫັ້ງ ແຕ່ຕົວເອງມີເບີ່ຍທີ່ໄມ້ມີຮາດາ ໄມ້ມີຄ່າ ແລ້ວມີເຄົກົບອກວ່າ “ພ່ອທ່ານ່ຳເອີຍ ຂ້າຈະຂາຍເອັງຍັງໄລ່ກີເອັງມາຊື້ອ່າວ່າຍຮາດາເບີ່ຍນີ້ແນ” ມັກກະໂທກົມານີ້ກວ່າ “ໄໝຢາກດອກປ້າເຂົາແຄ່ປລາຍນີ້ມີຂ້າພເຈົ້າ” ແຕ່ມັນໄມ້ໃຫ້ນີ້ມີຮຽມດາ ກົກົດ ມັກກະໂທເລີ່ມເຂົານີ້ຈຸ່ມເຂົາໄປໃນໜ້າແລ້ວຄ່ອຍເຂົານີ້ຈົ່ມພັນຫຼຸຜັກ ໂອໍໂທ ຄວາມນີ້ມັນກີຕິດຂຶ້ນມາເຕີມເລີຍ ນີ້ຄື່ອ ກຸສລົວຕາ ຄືດຈລາດ ແລ້ວຫັ້ງ ຈາກນີ້ມັກກະໂທກົມາໄປປ່າຍ ດູແລ ທະນຸບໍ່ຮູ່ ຮດນໍາພຣະວິດີນອຍ່າງດີ ຈັຟກາດນັ້ນດັ່ງນີ້ໄພບູລຸຍ໌ ຂາວ ອວບ ສວຍ

ຄົ້ນເມື່ອພຣະວ່າງເຈົ້າເສດື່ຈໂຮງໜ້າຫລວງ ມັກກະໂທກົມານີ້ເຫັນຜັກກາດໄປຄວາຍພຣະວ່າງຄາມວ່າ “ເຂົາມາຈາກໄຫ້ມອຸນ້ນ້ອຍ” ມັກກະໂທກົມານີ້ຕອບວ່າ “ມາຈາກເບີ່ຍຂອງຝ່ານາທີ່ປະການໃຫ້ໜ່າມອມຈັນ” ພຣະວ່າງເຈົ້າ ກີເລຍນີ້ກວ່າ “ໂ້ ບຸດຄລຸຜູ້ນີ້ເປັນຜູ້ມີປັນຍາ ວິຕາກໃນສ່ວນທີ່ເປັນປັນຍາ ຄື່ອ ກຸສລ” ພຣະວ່າງຈຶ່ງຮັບເຂົາມາເລີ່ຍງໄວ່ໃນວັງ ຍກໃຫ້ເປັນຜູ້ວິເຄີຍ ກີ່ຄື່ອ ພ່ອຄຣວ່າອັນວັ້ນຕັ້ງແຕ່ມັກກະໂທເຂົາມາເປັນພ່ອຄຣວັກໆຂ່າຍກາຮງານທັ້ງຫລາຍ ຈັດຂອງເຂົາທີ່ເຂົາທາງ ສະອາດສະອ້ານ ຖຸກອ່າງເຮີຍບ້ອຍ ປະໜຍດໄດ້ ປະໂຍ້ນສູງສຸດ ພຣະວ່າງເຈົ້າອັກຕຽວຈົກຮ່ວຫລວງ ກີ່ເຫັນຄວາມຕີ ຈຶ່ງ ຍກຂຶ້ນຈາກພ່ອຄຣວ່າຫລວງກາລາຍເປັນຫົວໜ້າພ່ອຄຣວ່າຫລວງ ຈາກຫົວໜ້າ ພ່ອຄຣວ່າຫລວງກີ່ພົມນາມາເປັນກາຮມວັງໜຶ່ງເປັນຜູ້ສຳເຮົາຈາກກາຣແລກກີ່

ສຸດທ້າຍຂັ້ນມາເປັນລູກເຫຍ ດັ່ງນີ້ຈະເຫັນວ່າຜູ້ມືກຸສລົວຕານີ້ຈະມອງເຫັນທຸກເຮືອງເປັນບຸນຸ ທຸກເຮືອງເປັນປະໂຍ້ນໆ ທຸກເຮືອງເປັນຄວາມຕິ່ງມາ ສ່ວນຜູ້ມືກຸສລົວຕາ ແມ່ນີ້ທອງເປັນກູ້ເຂາມນັ້ນເຕົວເພຣະເຫັນເປັນນີ້ ນີ້ເຮືອງຈົງ ດັນມືກຸສລົວຕານີ້ຈະໄມ້ເຫັນປະໂຍ້ນໆຂອງສິ່ງອື່ນໆ ແຕ່ຈະເຫັນໂທ່ານຂອງສິ່ງອື່ນອ່ອງຍຸ່ງຕົວດວລາ

ເພຣະຈະນັ້ນວັນນີ້ຫລວງປູ້ພຸດເຮືອງກຸສລົວຕາໃນສ່ວນໂລກິຍະ ແລະ ກຸສລົວຕາໃນສ່ວນໂລກຸຕະຕະ 3 ອ່າຍ່າງ ຄື່ອ ລະວິຕາກທີ່ຄຣອບຈຳເຮົາ ຕາເຫັນ ສູປສາຍ ຫຼຸ້ມເສີຍພຣະ ຈມູກດົມກລິ່ນຫອມ ລິ້ນຮັບສອວ່ອຍ ກາຍຄູກ ຕ້ອງສົມຜັສແລະໃຈຮູ້ອາຮມນີ້ ຮຸດວອກຈາກການ ແລ້ວກົງວິຕາກທີ່ຈະໄມ້ພຍານາຫ ວິຕາກທີ່ຈະໄມ້ເບີ່ຍດເປີຍນີ້ໂຄ ໄມຈອງລ້ັງຈອງພລາຍຸອາມາຫ ໂຄ ອ່າຍ່ານີ້ເຂົາເຮີຍກວ່າ ວິຕາກໃນສ່ວນກຸສລ ທີ່ເປັນສ່ວນຂອງໂລກຸຕະຕະ

ສ່ວນກຸສລົວຕາທີ່ເປັນໂລກິຍະ ຄ້າລູກຫລານມີຍຸ່ງ ເຂົາເຮີຍກວ່າມີໄລ ພຣ້ອມທີ່ຈະປົງປັບຕິຮຽມຂຶ້ນສູງຕ້ອໄປ ຄື່ອ ມົວຕາກໃນເຮືອງກຸສລຕລອດ ເພຣະໜັນຄົນມີຮຽມນີ້ໄມ້ຕ້ອງດູທີ່ໃຫ້ຫຣອກ ເຂົາໃຫ້ດູທີ່ບ້ານທີ່ເຂົ້າໄປ ຄ້ານອກວ່າ ດັນນີ້ມີຮຽມະແລ້ວບ້ານມັນຮກ ແສດງວ່າອກຸສລົວຕາເຕີມເລີຍ ຄ້ານອກວ່າມີຮຽມະແລ້ວວູ້ ເດີນຜ່ານໄປແລ້ວຕ້ອງອຸດຈມູກ ອ່າງນີ້ກີ່ມີອກຸສລົວຕາ ໄມໃຊ້ເປັນຜູ້ມືກຸສລົວຕາ

ຄົນມີຮຽມະ ຕ້ອງສະອາດ ຕ້ອງເຮີຍບ້ອຍ ຕ້ອງສວຍງາມ ຕ້ອງເປັນປະໂຍ້ນສູງສຸດ ປະໜຍດສຸດ ຈົຕໃຈກີ່ຈະສົງບໍໄປດ້ວຍ ຄວາມ ສະອາດທຳໃຫ້ຈົຕສາຍ ທຳໃຫ້ເຍົກເຍີນ ຜ່ອນຄລາຍ ໂປ່ງເບາສນາຍ

จะนั่งลูกหลานที่บอกว่า นั่งสมารธไม่รู้เรื่องเลย มันสับสนไปหมด มันฟุ่มซ่าน ก็หัดทำอย่างนี้บ้างสิ ทำกุศลวิตกบ้าง เริ่มตั้งแต่ห้องน้ำสะอาด หน้าบ้านสะอาดหყामไม่รกร ที่นอนปัดกวาด เช็ดถู ตากแดดจะบ้าง เมื่อแಡดออกกินนำผ้าไปซัก จัดเก็บของให้เข้าที่เข้าทางเครื่องถ่ายโถโขาม ก็จัดให้เข้าระเบียบ นี่คือการสร้างกุศลวิตกเอาไว้ พอดีเวลาเอารังเอารังกับการฝึกกิจ มันจะนิ่งและเงียบ เราได้ประโยชน์สูงสุด ไม่เสียเวลาลับม่านนั่งคิดว่า ทำไม่ไม่เงียบว้า ที่แรก ก็ห้อง พุทธ พุทธ ภารนาไป ภารนามา มันกากลายเป็นพุดໂຮ แล้ว พุทธไม่โผล่ หายไปไหนก็ไม่รู้ มาโผล้อีกทีอ้วหลับไปแล้ว ตื่นขึ้นมา หมดเวลา เพราะเราไม่มีการสร้างบรรยายการ ไม่เกิดกุศลวิตก

หลวงปู่จึงเน้นอยู่เสมอว่า “มีประโยชน์อะไรที่มานั่งหลับตากัน ถ้าเรายังสกปรก เรายังรกร เรายังไม่มีการงานที่จัดเป็นระเบียบ เราหลับตาก็ไม่ได้ประโยชน์อะไร แต่ถ้าทุกเรื่องเราดีพร้อมแล้ว เราจะมานั่งหลับตา เจริญสติวิปัสสนาภานาสามารถก็ทำได้เลย สนับยามาก”

เออละเดียวเรามาทำกันหน่อย อยากจะเอา จิตวิสุทธิ ศีลวิสุทธิ ธรรมวิสุทธิมาแสดง มาพูดเพื่อให้เราปฏิบัติ ก็ยังไม่ได้ เพราะว่าเรายังไม่มีภาษาภาษาวิสุทธิ คือ กาวยังไม่สงบ กาวยังไม่บริสุทธิ์ เพราะเรายังไม่ได้ทำกุศลวิตกให้ปราถนาทุกขณะ ก็เลยไม่เข้าไปถึงคำว่า จิตตะ พอจิตไม่เป็นกุศล ศีลก็ไม่บริสุทธิ์ ธรรมก็ไม่ปราถนา

ต้องเริ่มที่กาวยิสุทธิ ก็คือกายที่บริสุทธิ์ หลวงปู่ได้เยียนเป็นบทโคลงว่า ทำให้สามัคคีสิทธิ์ปราถนาขึ้นในตัวเจ้า พอก็ว่าเจ้าคือ

พระพุทธะองค์ได่องค์หนึ่งแล้ว สามัคคีสิทธิ์คืออะไร หนึ่ง กาย ศักดิ์สิทธิ์ สอง จิตศักดิ์สิทธิ์ และ สาม ธรรมะศักดิ์สิทธิ์ และอะไรทำให้เกิดความศักดิ์สิทธิ์ ศักดิ์สิทธิ์ แปลว่า สำเร็จประโยชน์ คือ ทำให้กายนี้สำเร็จประโยชน์ทั้งกลางวันและกลางคืน คั่มเม็ด สว่าง ถ้า เป็นอย่างนี้ถือว่าเป็นผู้มีกายศักดิ์สิทธิ์ ไม่เสียดายว่าได้กายนี้เป็นเจ้า ของ ไม่เสียเวลาที่เป็นเจ้าของกายนี้ แล้วไม่รู้สึกเสียใจที่เราจะจากกายนี้ เพราะเราได้ประโยชน์จากมันคุ้มแล้ว

ถ้ามตัวเราเองว่าที่ได้กายนี้มา เรารู้สึกเสียดายไหม เสียเวลาไปบ้างใหม่กับการที่ใช้กายนี้แล้วไม่คุ้มค่า เรารู้สึกเสียใจใหม่ที่กายนี้มันจะจากไป เพราะเราไม่ได้ให้อะไรกับมัน มันก็ไม่ได้ให้อะไรกับเรามบูรณ์เลย ถ้าเป็นอย่างนี้มันไม่เกิดกายศักดิ์สิทธิ์ งั้นเรามาเริ่มต้นทำให้กายนี้ศักดิ์สิทธิ์ เมื่อกลับไปบ้าน ตั้งแต่หัวจรดปลายเท้าทำให้ทุกเรื่องมันดี ทุกเรื่องมันเป็นกุศล เป็นความชญาณลاد ไม่ใช่ไปค้อยเวลาหนึ่งหลับตา ๖ โมงเย็นแล้วค่อยไปสวัดมนต์ภารนา แต่ทุกวันยังรกรตลอดเวลา อย่างนั้นหลวงปู่ก็ไม่เห็นจะมีประโยชน์อะไร ธรรมะนี้ก็ดูจะไม่บูรณากการเข้ามา กับชีวิตได้เท่าไหร่ แล้วมันจะได้อะไรกับการมีชีวิตอยู่

นี่คือความเข้าใจของหลวงปู่ที่มีอยู่ในพุทธธรรม เอ้า! ที่นี่เรามาเริ่มกัน จะยืนหรือนั่งก็ได้ ถ้านั่นนี่จะมีสิทธิ์หลับใหม่นี่ ดูท่าแล้ว มีเวลา ลูกขี้นียนดีกว่า อาย่า อย่าแพลง อย่าปล่อยโอกาส แพลงไม่ได้ หรอก กิเลสมันเข้าสิงทันทีถ้าแพลง

เอ้า! เตรียมตัวลูก เราียนเต็มที่เหม ทำให้ก้ายของเราเป็นสัน
ตรง เป็นแนวติงกับพื้นนะ ให้ตัวตั้งจากกับพื้น ขาทั้งสองข้างลง
เหยียด ลงขยายบด ดึงเอาความรู้สึกมาอยู่กับตัว ดูสิว่าวันนี้เราจะรู้
ไหมว่ารู้ขุมเรานี่ มันเมื่อมอกร ทำจิตให้ละอียด ให้เห็นปานนั้นไม่
ต้องคิดเรื่องอะไรเลย

เราเป็นว่าคิดหมายบๆ ก่อนก่อนจะไปรู้รู้ขุมเรานี่คิดก่อนว่าตอน
เราียนอยู่ ยืนอยู่ในท่าอะไร ยืนอยู่แบบไหน น้ำหนักทึ้งไปข้างใดซ้าย
มากหรือซามาก เราียนแอนหน้าหรือแอนหลัง เราียนโก้งโค้งหรือ
เรียนตรง หัวไหล์เอียงใหม่ ขยาย ดึงอารมณ์เข้ามาอยู่ภายใน คอ
เอียงซ้ายเอียงขวาใหม่หน้างายหรือก้มตาเหลือกขึ้นหรือหลับ เปลือก
ตาเกร็งจนกระทั้งหรี หรือคิ้วขมวดใหม่ นิ้วทั้งสิบ แขน ฝ่ามือ ข้อ
มือทึ้งดึงข้างลำตัวหรือเกร็งมันไว้ ข้อศอกองหรือว่าเหยียดตรงหรือ
ปล่อยเป็นธรรมชาติ ยืนหลังอหรือเปล่า หรือว่ายืนตรงไม่ห่อไหล์
ไม่ยกไหล์ทั้งซ้ายและขวา

ขยายเสร็จเรียบร้อยแล้ว สูดลมหายใจเข้าพร้อมเบยหน้ามอง
เพดานมองลึกๆ เหลือบตาขึ้นบนให้สุด พ่นลมออกพร้อมก้มลงช้าๆ
มองพื้นจนคงติดหน้าอก มองจนไม่เห็นพุ่งเลย เสร็จแล้วเบยหน้า
ขึ้นสูดลมเข้ามองเพดานเยอะๆ

ทำอีกครั้งก้มลงมองพื้นหายใจออกนี่หลงปู๊กอยากจะเป็นคน
ทำเองนะจะได้หายเมื่อย เบยหน้าตรง สูดลมเข้า เหลือบคอไปทาง
ซ้ายคือหมุนคอไปทางซ้ายหายใจออกให้ค้างกับไหล์เป็นแนวเดียวกัน

ชำเลืองตาไปที่หูซ้าย แล้วกลับมาตรงหายใจเข้า หมุนคอไปทางขวา
หายใจออก ตามชำเลืองไปด้วยเพื่อฝึกสายตา กลับมาตรงหายใจเข้า

เอียงคอเอียงหูขวาแนบไหล์ขวา หายใจออก ตามชำเลืองดูซ้าง
บน เอียงเบอะๆ ใครที่คอเอียงไม่ได้ คอแข็งๆ แสดงว่าเริ่มแย่แล้ว
แสดงว่าลำคอไม่ดีแล้ว กลับมาตรงหายใจเข้า เอียงมาทางซ้าย
หายใจออก หูซ้ายแนบไหล์ซ้าย มันต้องดังกรือบเหมือนหลงปู๊นน
เอียงเบอะๆ ตามชำเลือง เอียงคอเฉยๆ ไม่ต้องยกไหล์ กลับมาตรง
หายใจเข้า

ที่นี่ก้มลงคงติดอกหายใจออก กลับมาตรงหายใจเข้า

งอนเขนขวาโดยมือขวาจับไหล์ขวาหายใจเข้า ยกไหล์ขวาขึ้น
สูงสุดหายใจออกพร้อมกับเบยหน้าตาม กลับมาตรงหายใจเข้าพร้อม
กับลดแขนลง ต่อไปงอนเขนซ้ายหายใจเข้า งอไว้เฉยๆ ก่อนแล้วกิยก
ข้อศอกซ้ายขึ้นหายใจออก ยกตรงๆ ให้ข้อศอกซิดหู กลับมาตรง
หายใจเข้าพร้อมกับลดแขนลง

ต่อไปนี้หายใจเข้าพร้อมยกมือหันสองข้างจับไว้ที่หัวไหล์ นิ้ว
กลางแตะตรงที่สะบักหลัง หายใจออกพร้อมกับยกข้อศอกสองข้าง
เบยแขนตัวไปข้างหลัง ยกขึ้นสูงๆ ข้อศอกซิดหู ไม่ใช่ฝ่ามือซิดหู
ฝ่ามือลงไปอยู่ด้านหลังต้นคอ ข้อศอกซิดอีก เบยหน้ามองเพดาน
คืนตัวกลับมาตรงหายใจเข้า พร้อมลดแขนลงพัก หายเมื่อยใหม่

ต่อไปทำใหม่ ยกมือสองข้างไว้กันให้แขนขวางอยู่บน มือจับไว้ที่หัวไหล่ หายใจเข้าพร้อมกับยกหัวไหล่และข้อศอกขึ้นยกสูงๆ

ก้มลงพร้อมกับหายใจออก ก้มให้สุดๆ เหยหน้าเบยตัวขึ้นหายใจเข้าพร้อมยกศอกขึ้น ยกขึ้นสูงๆ ยกให้ข้อศอกล่างอยู่พื้นคาง ก้มลง หายใจออก กลับมาตรงหายใจเข้า

ต่อไปกางแขนออก สลับแขนเมื่อกี้แขนขวางอยู่บน คราวนี้เอาแขนขวางอยู่ล่างบัง เหยหน้า ดันข้อศอกขึ้นหายใจเข้า แล่นตัวไป ข้างหลังตามองข้างบน ก้มลงหายใจออก ก้มลง曳อะๆ เหยหน้าขึ้นหายใจเข้า ดันข้อศอกขึ้นด้วย ก้มลงหายใจออก แขนอย่าหลุดจากไหล่ ยืดไหล่ไว้ให้แน่น คืนตัวกลับมาตรงหายใจเข้าพร้อมกับเหยียดแขนออก

ที่นี่อียงตัวไปข้างขวา ให้มือขวาแตะตาตุ่มขวา แขนอีกข้างซึ้งตรงขึ้นบนพร้อมกับหายใจออก แล้วคืนตัวกลับมาตรงหายใจเข้า ทำเช่นเดียวกับข้างซ้าย ผ่อนคลาย นั่งเลยลูก

เป็นไปกันบังหายเมื่อยใหม่ ลูกสั่งเกต้าให้มว่า อารมณ์เรานี้ไม่ได้ออกไปตรงไหนเลย อารมณ์มันอยู่กับกาย เรารับรู้ความเป็นไปภายในกาย นี่คือ การเริ่มต้น เช้าไปสู่กระบวนการสมารธ 3 อย่าง ก็คือ สมารธที่มองเห็นตามความเป็นจริง สมารธที่มองโลกเป็นความว่าง และสมารธที่รู้แจ้งตามความเป็นจริง โดยความรู้ชัดด้วยว่าแม้ตัวเองผู้เห็นก็ไม่มี สมารธขึ้นสุดท้ายนี้ เขาเรียกว่า วิปัสสนาญาณ นี่หลวงปู่เรียกว่า สมารธในวันนี้ ก็ เพราะว่า มันมีศัพท์ที่สอนไว้ในพระศาสนา

เข้าไม่เรียกความรู้ชัดตามความเป็นจริงตามขั้นตอนความเป็นไปของชีวิตประจำวัน การพัฒนาระบบแบบนี้มันจะเตรียมพร้อมให้รู้ไปถึงทุกรูปแบบของกาย แล้วไม่มีอะไรที่เราอยากรู้แล้วไม่ได้รู้ มันจะไม่มีปัญหาเลยในมลภาวะในอารมณ์ของตัวเอง เมื่อได้ที่เกิดปัญหาขึ้น เราจะแก้มันได้อย่างฉบับพลันทันที เป็นการฝึกให้เกิดปัญญา กลับไปบ้านแล้วไปฝึกจะบัง ไปลองทำดูอย่างน้อยก็ยืดเส้น ยืดสาย

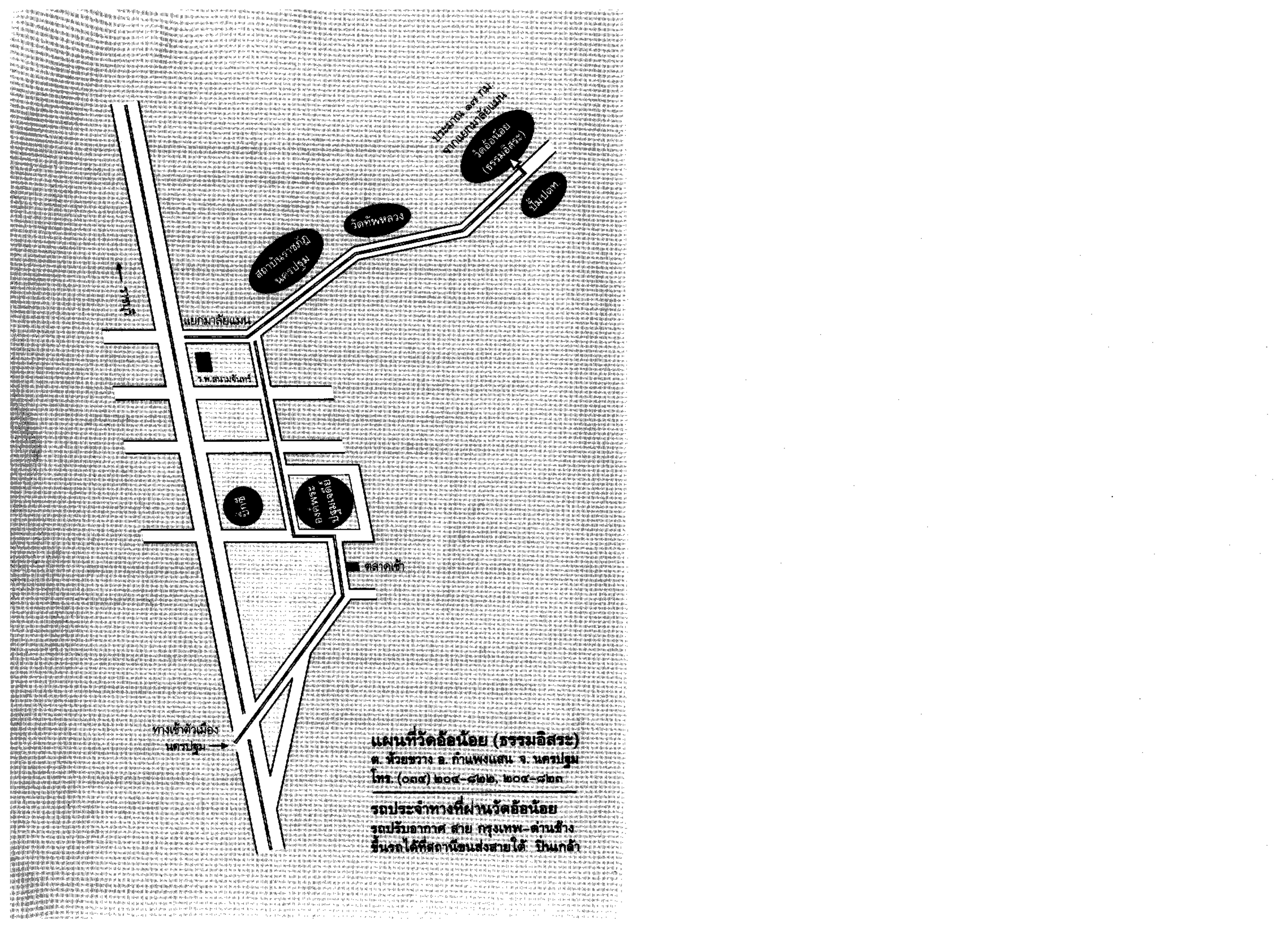
ทำทำอย่างนี้ จะได้บริหารปอด หัวใจ หลอดลม โครงสร้างกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นที่ยึดติดอยู่ตามหัวไหล่ ข้อต่อ ข้อศอกจะได้รับการยืด อายุยิ่งมากถ้าไม่ทำแบบนี้ มันจะยึดติด แล้วอีกหน่อยมันจะยึดไม่ขึ้น วันนี้เราฝึกได้แค่ครึ่งเดียว ก็กลับไปฝึกไปทำดู

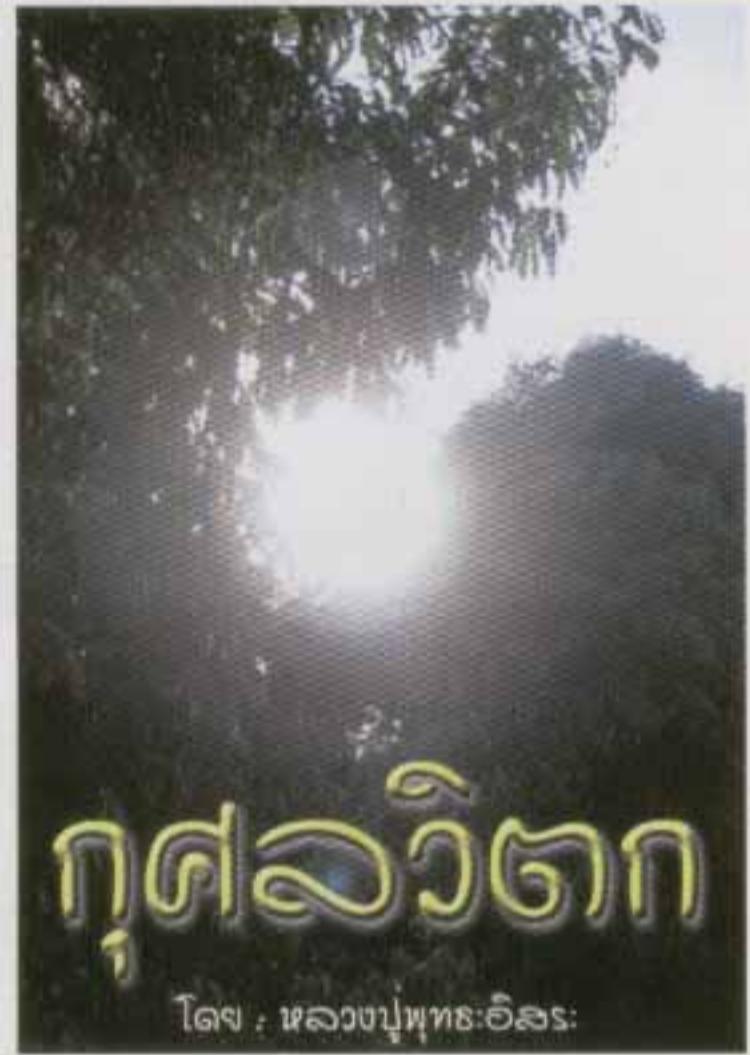
เวลาอوبแขนรัดตัว พยายามให้ชิดๆ หน่อย แปะเอาไว้หัวหมาอย่างนี้ไม่ได้ มันไม่ได้เป็นประโยชน์อะไร เวลายกให้ยกสูงๆ ก้มก็ก้มให้สุดๆ โดยแขนยังต้องรัดให้แน่น มือต้องยึดหัวไหล่ไว้ให้แน่น ส่วนคนมือลิ้นๆ ก็ช่วยไม่ได้หากวิธียึดกันอาลงก์แล้วกัน หากวิธีรัดให้แน่น

ข้อศอกหักสองข้างต้องซ้อนกันแล้วเป็นแนวเดียวกันและเวลายกข้อศอกล่างต้องพั้นคาง เอนตัวเอนคอไปให้มากๆ ฝึกกล้ามเนื้อคอฝึกสายตา กลับไปบ้านลองฝึกดูนะลูก

(ถอดเทปโดย : คันสนนីយ ชัยศาสตร์)







ກຸ່ມລວງ

ໂຄສະນາ ແລະ ອົບປະກອດ

“ກຸ່ມລວງ ດີວ່າ ດີລວງໄດ້ຮັບ
ແຕ່ເຮືອບົກໍ່ເປັນກຸ່ມລວງ ດີວ່າ ດວາມຫາລູນລາຍ
ແລະຮູ້ຈັກວິທີບຣິນາຣຈັດການໃໝ່ປະໂປ່ນກໍ່ສຸດ
ໄດ້ຜລມາກກໍ່ສຸດແລະເປັນສາຣະເບວະກໍ່ສຸດ”



9101 0421