

ยีนหนอ

พระเทพสิงหนุราชาจารย์

P1615

ยีนหนอนี้ อาตมาได้มาจากขอนแก่น หลวงพ่อดำ ชื่ออะไร
ก็ไม่ทราบ เจอท่านที่น้ำพอง อยู่ที่ป่าไทร้อยๆ เดี่ยวนี้น้ำ
ท่วมหมดแล้ว อาตมาไปเจอจึงได้เดินธุดงค์ไปกับท่าน ท่านให้
ปริศนาธรรมไว้ว่า อยากเรียนรู้ถามหญิงคันทุก อยากทำถูก
ถามเด็กเลี้ยงควาย คนสามบ้านเดินทางเดี่ยวอย่าเหยียบบรอย
กัน ๗ เอามาให้ได้ แล้วท่านบอกว่า เกสา โลมา นะชา ทันตา
ตะโจ ตะโจ ทันตา นะชา โลมา เกสา อาตมา มานึกดู
ว่าตัวเองไม่ได้ทำมา ๑๐ ปี พอไปเจริญสติปัญญา จังร้อง อ้อ
จะเอาวิชานี้ให้ได้ ยีน ๕ ครั้ง ทบทวนชีวิตให้ได้ ๕ มีตั้งแต่
กำเนิด เกิดมาจากมารดาแล้ว คือ เกสา โลมา นะชา ทันตา
ตะโจ เกสา คือ ผม โลมา คือ ขน นะชา คือ เล็บ ทันตา
คือ ฟัน ตะโจ คือ หน้ ของทั้ง ๕ อย่าง นี้มีมาตั้งแต่กำเนิด
เกิดมาจากท้องมารดา แล้วเอามาพิจารณา

วิชาการ กับ ปฏิบัติ มันคนละอย่างกัน ไม่เช่นนั้น ไปเรียนแพทย์มา แล้วไม่ต้องรักษาใคร ไปเปิดคลินิกเลย ใช้ได้ หรือประสบการณ์น้อยไป ต้องให้คนไข้เป็นครู รักษามานาน จนมีชื่อเสียง ถึงจะไปเปิดคลินิกได้

หลวงพ่อดำ บอกว่า ถ้าเขาคิดได้ ให้ไปเจอเราที่เขาภูคา จังหวัดน่าน อยู่บนเขา อาตมาก็คิดได้เป็นเวลา ๑๐ ปี พอดี ยืนหนอ ๕ ครั้ง เราคิดได้ออกหมด **เดินทางเดี่ยวอย่าเหยียบ รอยกันก็คือ ยืน....หนอ** (หมุนเท้าขวา ๔๕ องศา) มันจะเหยียบรอยกันหรือ มาคนละครึ่งทาง ยืนนี้ หมุน ขวาก่อน แล้ว ซ้ายค่อยมา แล้วให้พร้อมๆ กัน **อย่าเหยียบรอยกัน** หมายความว่า **เดินอย่าไปเหยียบรอยกัน ขึ้น-ลง คนละทาง ขวา-ซ้าย, ขวา-ซ้าย เท่านั้นเอง**

พออายุ ๔๕ อาตมาก็เดินธุดงค์ไปเจอท่านที่เขาภูคา ท่านพาอาตมาเดินลัดเขา ตัดลำเนาไพร ๒ เดือน แล้วอาตมาก็ได้ไปไหว้พระมณฑลแล้วอธิษฐานว่า **“ถ้าข้าพเจ้ามีบุญวาสนา ขอนิมนต์พระจากมณฑล มาสู่ประเทศไทยให้จงได้”** ตอนนี่พระจากมณฑลมาแล้ว หลังจากนั้นมาเป็นเวลา ๔๐ ปี พอดี ถ้าคนไม่มีบุญวาสนา ไม่มีทุนอยู่ในใจ จะไป

อธิษฐานอะไรก็ไม่ได้ผล จำไว้มีแต่บุญ คุณไม่มี ได้ทุนกำไร
ไม่ได้ จะไม่ได้อะไรเลย

ยืนหนอ ๕ ครั้ง เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงมาถึงปลาย
เท้า เบื้องบนตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นมา ยืนหนอ ๕ ครั้ง แล้ว
หลับตา ตั้งตรง ๆ เอาจิตปักไว้ที่กระหม่อม เอาสติตาม
ดังนี้ ยืน.....(ถึงสะดือ) หนอ.....(ถึงปลายเท้า) หลับตาอย่า
ลืมตา นึกมะโนภาพ เอาจิตมอง ไม่ใช่มองเห็นด้วยสายตา
ยืน.....(จากปลายเท้าถึงสะดือ หยุด) แล้วก็หนอ.....ถึง
ปลายผม คนละครึ่ง พอทำได้แล้ว ภาวนา ยืน...หนอ จาก
ปลายผม ถึงปลายเท้า ได้ทันที ไม่ต้องไปหยุดที่สะดือ แล้ว
คล่องแคล่วว่องไว ถูกต้อง เป็นธรรม ถ้าคนที่ซื่อๆ บื้อๆ พอ
ไปนั่งกัมมัฏฐานแล้ว จะฉลาดขึ้น จะทำอะไร รวดเร็ว ว่องไว
ถูกต้อง เป็นธรรม บางคน ซื่อ บื้อ ไปนั่งกัมมัฏฐานแล้ว ยิ่ง
ซื่อ บื้อใหญ่ เพราะโง่ นิ่งผิด ถ้าทำถูกต้อง ทำอะไรจะ
คล่องแคล่ว ว่องไว ขึ้นกว่าเดิม จะไม่ซี้เกียจ ทำอะไรเสร็จ
รวดเร็ว เรียบร้อย มีสติสัมปชัญญะ ไม่ใช่ไปนั่งกัมมัฏฐานแล้ว ถึง
ญาณโน้น ไปเห็นพระอินทร์ แล้วพระอินทร์บอกว่าเธอทำได้ดี
มาก โปรตระวังมันจะเพี้ยนไป ขาดสติแท้ๆ ขาดสติจะเพี้ยน

ทันที บางคนไปเจอพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าถามว่า ทำนาดี ไหม ค้าขายดีไหม คนแบบนี้มาที่วัดเยอะเลย เขียนมาแล้วให้ ฟัง ๑๐ หน้ากระดาษ เอาอะไรมา มันนอกเรื่องกัมมัฏฐาน ถาม ต้องถามในเรื่อง ลีเกต้องตกลงในเรื่อง อย่าตกลงนอกเรื่อง มัน จะเปลืองเวลา

ยี่นหนอ ๕ ครั้ง ถ้าเป็นเด็กบอกให้ยี่น.... แล้วเด็ก หายใจเข้าไม่ได้ จะหายใจเร็ว แล้วคนหายใจเข้าไม่ได้ หายใจ เร็ว จะใจร้อน ตั้งแต่เล็ก ๆ จะติด ก็หายใจเร็ว เอาดีไม่ได้ คนหายใจเร็ว ปัญญาไม่เกิด พอ ๕ ครั้งแล้ว คนที่ทำได้ แล้ว ไม่ต้องหยุดอยู่ที่สะดือ ไปได้เลย เสร็จแล้ว ลืมตาดูที่เท้า ต้องการเอาสติจับอยู่ที่เท้า ไม่ให้มองไปที่อื่น

ยี่นหนอ ต้องหลับตา ทบทวนชีวิตของเรา ทบทวนช้า ๆ อย่าทำเร็ว ยี่น....หนอ อย่าไปดูลมหายใจ สติทบทวนจะทำให้เรารู้เหตุการณ์ในชีวิตได้ อ่านตัวออก บอกได้ใช้เป็นแน่

จิตเกิดทางไหน เกิดทาง อายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรื่องเงาะป่าไม่ใช่เรื่องเหลวไหล เงาะป่า ปากไม่พูด จิตไม่คิด จึงเป็นสมาธิภาวนา คือมีตัวปัญญา ทำไม่ต้องสวม เงาะ มันเป็นปริศนาธรรม เงาะป่าเดินไปตั้งหลายเมือง ไปเจอ

รจนาเข้า รจนาก็มีมัญฐาน เห็นหนอ ยืนหนอ ๕ ครั้ง
ต้องเสียงพวงมาลัยคนี่แน่ ข้างในไม่ใช่เป็นทองคำ ข้างใน
เป็นตัวปัญญา มีวิชาความรู้ รจนาก็เสียงพวงมาลัยให้
เพราะรจนามีหลัก ๖ ประการ รูปสวย รวยทรัพย์ หนัก
วิชา มีมารยาท เป็นชาติผู้ดี มีศีลธรรม ทวารทั้ง ๖ มั่นใจ
หูกี่โง่ มีสติหรือเปล่าฟังอะไรก็ไม่ใช่ปัญญา ดุลพินิจพิจารณา
แต่ประการใด ฟังส่งเดชไปแล้วเอามาคลี่คลายในชีวิต ฟัง
ไม่ได้ศัพท์จับมากระเดียด เสียหายมาก เรามองคนด้วย
ปัญญาจะไม่เสียหาย มองคนดีหมด เพราะคนเรามีของดีกันทุก
คน แล้วก็ยังมีของชั่ว คนเรามีทั้งดีทั้งชั่ว แต่คนที่มีปัญญา จะ
มองคนที่มีแต่ปัญญา ความชั่วของเขาอย่าไปรู้ของเขา เห็น
ด้วยปัญญา เนื้อคู่ของคนเราไม่ต้องไปหาหมอดู
บุพเพสันนิวาส ลูกเรามีบุญวาสนาต้องได้คนดีหมด ไม่ต้องเป็น
ห่วง เพราะฉะนั้นการเดินทางมีประโยชน์อย่างนี้

การยืนหนอ ห้าครั้ง พยายามเอาจิตและสติอยู่ด้วยกัน
พออยู่ด้วยกันแล้วมันไม่ตัวตนให้เราเห็น มันยากตรงนี้คือมัน
ไม่มีตัวตน ไม่เหมือนวัตถุที่มองเห็นด้วยสายตา มันเป็น
อารมณ์ อารมณ์ดีหรือไม่ดี ใครจะไปรู้ได้ แล้วก็ไม่ว่าเขาคิด

อะไรกับเรา ถ้าเราได้กัมมัฏฐานชั้นสูงแล้ว จะรู้ว่าเขาคิดอะไรกับเรา โดยเฉพาะคนเรานี้สร้างความคิดไม่เหมือนกัน

บางคนใกล้เกลือกินด่าง ให้ปฏิบัติกัมมัฏฐานไม่เอา นิสัยไม่ชอบ แล้วจะตายไปที่ชาติเล่าจึงจะมาปฏิบัติกัมมัฏฐาน คนเราทุกคนต้องมีความอดทนจึงจะได้ของดี ของดีนั้นจะได้มาก็ด้วยความอดทน อดกลั้น อดออม ความดีเมื่อเข้าไปอยู่ตรงไหนมันก็ดีตรงนั้น มันคือความสงบนั่นเอง ความสงบจิตระงับใจ พยายามกำหนดเย็นหนอ ห้าครั้งให้ได้ พอได้แล้ว จะรู้สึกตัวเบาไปหมด ทำอะไรคล่องแคล่วไปหมด และจะรู้เหตุการณ์ของคนอื่นได้ พอเห็นก็จะรู้ทันทีเลยว่าคนนี้มีนิสัยเป็นอย่างไร จะคบค้าสมาคม เข้าหูกกับเขาได้หรือไม่ มันจะบอกได้และไม่มีผิดเพี้ยน

การกลับ

กลับหนอ กลับหนอ ๔ คู่ พอคล่องแล้วก็เป็น ๘ คู่ จากหยาบมาละเอียด คนเราพอมีสติดี มันจะคล่องแคล่วไปเอง คนที่ทำอะไรยืดยาด ชักช้า หรือทำอะไรผิดพลาดบ่อย พอมาทำกัมมัฏฐานก็จะคล่องแคล่วกว่าเก่า ทำอะไรผิดพลาดน้อยลง

ไป และทำอะไรก็จะรู้เลยว่าผิดหรือถูก และจะขยันขึ้นไม่ขี้
เกียจเลย ถ้าคนที่มีสมาธิดี สติดี ฝึกไว้จนมั่นคง เก็บไว้ใน
เครื่องคอมพิวเตอร์ พอมีทุกข์มันจะออกมาแก้ ถ้าไม่มีทุกข์มัน
ก็จะเฉย ไม่ได้หมายความว่า คนอื่นมาบอก คนเรามีทุกข์กัน
คนละอย่าง ทำเองต้องแก้เอง

ถ้าท่านคิดอะไรไม่ออก ไม่ต้องปรึกษาใคร ให้ปรึกษา
พิเภก เพราะพิเภกเป็นสติ ลิงชื่อองคตเป็น จิต ในเรื่อง
รามเกียรติ์ องคตต้องไปหลอกลวง ฤาษี ให้เอาหัวใจของ
ทศกัณฐ์ มาให้ได้ และจะฆ่าอินทรชิต ต้องใช้องคตไป
หลอกลวงพระพรหมไปเอาพานมาให้ได้ พระรามแผลงศรไป
ถูกอินทรชิตตาย ต้องเอาพานรอง ไม่เช่นนั้นหัวตกลงพื้นไฟ
จะไหม้โลก

จิตนี้มันคิดได้ ถ้าจิตคิดเมื่อไร เป็นอันธพาลเลย สุครีพ
เป็นลิงแดง โมโหแล้วหน้าแดง ลิงขาว ลิงดำ มาหักคันทัน
น้อยหน้าของพระฤาษี พอฤาษีมาถามว่าทำไมมาหักคันทัน
ลิงดำ ก็กล่าวหา ลิงขาว ลิงขาว ก็กล่าวหาลิงดำ พระฤาษีก็
สอน ลิงดำมีจิตดำ ชอบหาเรื่อง ลิงขาว มีจิตใจสะอาด ตัวลิง
เปรียบเสมือน จิต มีขาวกับดำ พระฤาษี ก็บอกให้ลิงดำ ทำจิต

ให้ขาว อย่าให้ดำต่อไป พอฤกษ์สอนเสร็จแล้ว ก็เปล่งวาจา
ให้ลิงขาวไปทิสบูรพา ให้ลิงดำไปทางตะวันตก

หมายความว่า ลิงดำ คือ จิตดำ ใจดำอำมหิต โหดร้าย
ฆ่าสัตว์ตัวเป็นให้จำตาย ลิงขาวก็คือ จิตที่ใสสะอาด มันจะ
รบกับลิงดำ พิเภก ตัว สติ เวลาเมื่อศึกษากษัตริย์กมา พระราม
จะต้องถามตัวสติ ตัวสติก็บอกให้หนุมานออกไปต่อกร