

# เพื่อนตายของแท้

พระเทพสิงหนุราชาจารย์

P16001

อาตมาเคยปฏิบัติธรรมมา มันทมีทุกข์หลายเรื่องหลายอย่าง แล้วมาโดน ประสบการณ์เกี่ยวกับอุบัติเหตุ ถึงได้รู้ว่าเวทนาเป็นอย่างนี้ สามารถต่อสู้กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้ พระพุทธเจ้าจึงสอนเวทนา เป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน เรียกว่า เจริญสติปัฏฐานสี่ อาตมาต้องทนทุกข์ทรมาน ๓ เรื่อง คือ

กรรมที่หนึ่ง ตกเหวที่แม่สอด ทรมานอย่างที่สุด รถตกลงในเหวไปค้างอยู่บน ยอดยาง ลึกมาก กว่าจะตะกายมาจากเหว แส้นทนทุกข์ทรมานอย่างที่สุด อย่างที่เรา ทุกข์เวทนาจากการปวดเมื่อย ถึงกับน้ำตาร่วงเลย เราจึงได้รู้ว่ามีเวทนาจากการตกเหว อาตมาปฏิบัติมาเป็นเวลาแรมปี จึงได้พบ เวรกรรมที่เราได้รู้จากการปฏิบัติ กล่าวคือ เมื่อตอนที่อาตมาเป็นเด็ก ตอนนั้นก็โตแล้วจะเข้ากรุงเทพฯ อยู่มัธยม ๓ จะขึ้น มัธยม ๔ อาตมาไปที่บ้านกล้วย ซึ่งขึ้นกับอำเภอท่าม่วง มันทมีตลับ มีดินกอพง ปรากฏว่ามีคน เมาเดินมา อาตมาตอนนั้นไม่ชอบคนเมา คนเมาเดินเซไปเซมา อาตมาเลยถีบลงตลิ่งไป เลย กว่าจะขึ้นมาได้ก็คืนกับ ๑ วัน แล้วอาตมาก็เดินเลยไป อาตมารู้ต่อภายหลัง เมื่อ ตอนที่แหกหายเมาแล้ว แยกไปคุยตามวัดลำพระราม บอกว่ามีคนที่ไหนไม่รู้ไปถีบแก ขอให้มันได้รับเวรกรรมอย่างที่ผมถีบเรา ตาคอนนั้นอายุ ราว ๗๐ ปี เมื่อสมัยอาตมาเป็น เด็ก เราก็ไม่รู้ว่าเป็นเวรกรรมประการใด แกล้งเขา แล้วอาตมาก็เคยขว้างหัวเขา เรา ก็รู้ได้จากกัมมัฏฐานทั้งหมด ทำให้เรารู้ล่วงหน้าได้ อย่างกฎแห่งกรรมนี้ แน่นอนที่สุด

บางแห่งสอนไปสวรรค์นิพพาน สอนที่จะพ้นทุกข์กันไป ให้เอาแค่กฎแห่งกรรมนี้ ก่อน ให้เรารู้เวรกรรม ที่จะได้ใช้หนี้กันไป เราจะได้ไม่ปฏิเสธทุกข้อหา ตอนที่อาตมาตก เหวที่แม่สอด กว่าจะขึ้นมาได้ มีผ้าติดตัวเพียงผืนเดียว อย่างอื่นหายหมด พอขึ้นมาได้

เขาก็หาว่าเราเป็นคนบ้า คนที่หาหน่อไม้แฉะนั้น ก็เอาก้อนหินขว้างเรา หัวหุบวมหมด มันทหาว่าบ้า อาตมาก็บอกว่าเราเป็นพระ มันก็บอกว่า พระอะไรไม่ห่มผ้าห่มผ่อน พอเขาขว้างเรา เราก็วิ่งเป็นคนบ้าไป อันนี้ก็เป็นเวรกรรมที่ฝังใจเราจนกระทั่งบัดนี้ จึงได้มาสอนเด็กว่า อย่าไปแก่งแย่งใครเขา อย่าไปทำบาปทำกรรม แค่นี้ก็เพียงพอ เพียงแม่ ยังเห็นทันตา กร้าวร้าว ต่อพ่อแม่ กร้าวร้าวต่อผู้มีบุญคุณ

กรรมที่สอง ก็ ricord ว่า ๓ ครั้ง นี้เพราะรับจ้างต้มเต่า ทรมานที่สุด ต้องปวด แสบปวดร้อนตลอด ถูกน้ำร้อนลวก ไฟลวก อันนี้เป็นเวรกรรมที่เราได้รู้จากกัมมัฏฐาน ถ้าเราไม่ได้ทำกัมมัฏฐาน ไม่ได้ทนต่อทุกข์เวทนาแล้ว จะทนต่อเวรกรรมไม่ได้เลย บางคนไม่เข้าใจเวทนา บอกว่าไม่เป็นเรื่องเป็นราว นั่งแล้วปวดเมื่อยแล้วก็เลิกกันไป ก็ไม่รู้จริงๆว่า ที่ปวดนั้นคืออะไร เราจะไปต่อสู้เวรกรรม เราจะรู้ใหม่ว่า เวรกรรมจะมาขัดเราในวันใด ฟาผ่าลงมาที่อาตมาผ้าผ่อนไหม้หมดเลย แล้วต้องทนทุกข์ทรมานตั้ง ๖ เดือน นูก็ไม่ได้ยิน ต้องสื่อสารกันด้วยการเขียนหนังสือ

กรรมที่สาม อีกคราวที่ทรมานอย่างแสนสาหัส คือ คอหัก ที่เข้าเฟือก ซึ่งคันก็คัน และพอคอติดกันแล้วจึงได้ปวดกัน จึงได้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ว่า ก้นกับประสาทเป็นอันเดียวกัน อย่าไปตีกันลูก ก็รู้จักกัมมัฏฐาน และรู้จักประสบการณ์ของเราเอง อันนี้เป็นหลักสำคัญของปฏิบัติ ตัวปวดเมื่อย ตัวไม่สบายใจ ไม่สบายกาย นั้นเป็นตัวหลักความดี มันไม่มีความสบายหรือ ความชั่วมันสบาย ไม่ปวดไม่เมื่อย มันเป็นความชั่ว โดยไม่รู้ตัว ความดีต้องลำบากทุกอย่าง ต้องทนทุกข์ทรมาน จึงจะได้ดิบได้ดี

อาตมาต้องทนทุกข์ทรมานมากมาย เราจึงได้รู้ว่กัมมัฏฐาน ช่วยเราได้เยอะ อย่างเช่นทรมานแสนสาหัส ก็กลายเป็นเรื่องเล็กไป ถึงคราวตายยังช่วยให้เราอดพ้นจากอันตรายได้ แล้วก็รู้ล่วงหน้าตั้ง ๖ เดือน ว่าเราจะชน คอจะหัก สติที่เราได้สะสมจากการปฏิบัติกัมมัฏฐาน เอาไว้ในจิต มันไม่มีตัวตนเหมือนอย่างอึดเทพ จิตนี้มันเล็ก มันไม่มีตัวตน แต่มันก็อัดเข้าไป ทั้งดีทั้งชั่ว แล้วมันก็หมุน พอหมุนไปถึงตอนชั่ว ตอนนั้นได้รับกรรมแน่ พอหมุนต่อไปอีกไปถึงตอนดี เราก็มีโชค มีทั้งสุข มีทั้งทุกข์ มีทั้ง

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันทมน เรียกว่าวิภูฏะจักร คือ จิตของท่านเองมันทมน คือ เราทำความดีวันนี้ พรุ่งนี้เราทำความชั่ว อีกวันหนึ่งอารมณ์ดี อีกวันหนึ่งอารมณ์ไม่ดี จิตมันก็อัดไว้เลยพอมันทมนไปถึงอารมณ์ชั่ว อารมณ์ไม่ดี เราจะได้รับทุกข์ในวันนั้น

พอฉะนั้นการทำความดีมีภูฏานนั้น ครูสอบอารมณ์เขาจะไม่บอกล่วงหน้า ว่านี่มัน ญาณอะไร มันเป็นอย่างไร เขาจะไม่บอก เพียงแต่เขาถามอยู่เฉยๆ พอบอกอาการ สภาวะธรรมเกิด ครูอาจารย์เขาก็รู้แล้วเราได้ญาณอะไร ได้ถึงตรงไหน ทั้งๆ ที่เรารู้ว่า ทำแล้วไม่ได้เรื่องได้ราว นั่นแหละมันได้เรื่องแล้ว แต่ไม่รู้ว่ามันได้เรื่อง บางคนบอกว่า เดินจงกรมสบาย นั่งสบาย ไม่มีเวทนา แสดงว่าไม่ได้เรื่อง ไม่ได้อะไรเลย ถ้าเราทุกข์ ปวดเมื่อยแสนสาหัส เราต้องกำหนดไว้ให้ได้ เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปมันจะได้แยกเวทนา ออกไป สภาวะก็ได้ แล้วอัดเข้าไว้ จิตนั้นไม่มีตัวตนที่จะคล้ำ ถ้าบอกว่าจิตอยู่ที่หัวใจ นั้น ที่ต่างประเทศเขาเปลี่ยนหัวใจกัน แล้วทำไมคนนี่ถึงไม่เป็นเหมือนคนนั้น มันเป็น แค่อวัยวะ จิตมันไม่มีตัวตน เป็นอมตะ ไม่ตาย ถึงแม้เราสละร่างกายสังขาร ถึงแก่ กรรมไปแล้ว สังขารทั้งหลายก็ต้องเสื่อมก็ต้องเน่า ไปตามสภาวะ แต่จิตเน่าไม่ได้ จิต ไม่ตาย มันก็เดินทางต่อไป จิตนี้อายุเป็นหมื่นๆ ปี เหมือนอย่างเราเมื่อชาติก่อนเรา เคยเป็นอะไร อยู่ที่ไหน จิตดวงนั้นแหละ แต่มันมีกระแส ๑๒๑ อารมณ์ เราถึงได้รู้ ถ้า หากว่าจิตดวงไหนมันทมนเข้าไป พอเทปมันทมนมา ถึงแม้เราไม่เราทำสมาธิ เราก็ ระลึกชาติได้ ว่าเราเคยไปที่ไหน เรามักจะฝันถึงเรื่องที่อยู่ในเทปอันนี้ มันบอกในฝัน

ความฝันนี้ ไม่ใช่เรื่องเหลวไหล แต่ที่ฝันมันเป็นจิตเหลวไหล อารมณ์ไม่ดี ชาติทั้ง ๔ ชาติไป มันก็ฝันเหมือนกัน แต่ฝันที่ไม่ใช่เรื่องจริง ที่ฝันเรื่องจริง คือมันออกมาจาก เทป ที่มันอัดไว้ในชาติก่อนๆ ถ้าปฏิบัติถึงขั้นแล้ว เราจะรู้หลายๆ อย่าง อย่างที่โยม มาปฏิบัติ ๒ วันนี้ จะต้องรู้บ้าง อย่างแรกก็คือ เวทนา ขั้นที่ ๒ คือจิตหมุนเวียน เปลี่ยนแปลง เปลี่ยนไปตามสภาวะ มันจะไม่คงที่ เช่น นั่งคราวนี้ได้แบบนี้ พอนั่ง คราวใหม่ ก็ได้อย่างใหม่อีกแล้ว มันทมนเวียน ถ้าจิตเราจับได้กำหนดได้ มีสติครบ และสภาวะจะเกิดขึ้น เราถึงจะจับได้ว่ามันทมนเวียนไม่แน่นอน เป็นอนิจจังทุกขัง

อนัตตา เวลาปวดมากให้อดทน กำหนดให้ได้เข้าไปเปลี่ยนอริยาบถนั้น ในคราว  
อาตมาคอหักมันปวดกัน ทรมานที่สุด แต่อาตมามีสติครบ สติที่เรารวมไว้มันจะออกมา  
ช่วยให้เราบรรเทา เรื่องเวทนา ให้มันแยกออกไป แล้วเวทนานั้นก็หายไป มันมี  
ประโยชน์ในตอนนั้น แต่การทำเราไม่รู้หรืออก ว่าเราจะเกิดเวทนาที่เราจะเจ็บป่วย จะ  
เป็นโรคอะไร โรคร้ายหรือดี พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า คนเราเกิดมาต้องแก่ แก่แล้วก็  
ต้องเจ็บ เป็นธรรมดา แล้วก็ตายพลัดพรากจากกัน เมื่อแก่แล้วต้องเจ็บ แต่จะเจ็บแบบ  
ไหน แบบทรมานหรือเป็นแบบอัมพาต มันไม่เหมือนกัน ถ้าเราทำดี เรามีกัมมัญฐานใน  
ใจ แล้วเรากำหนดจิตอย่าให้อารมณ์เสีย เท่านั้นเอง ถ้าเราอารมณ์ไม่เสีย อารมณ์ดี  
เสมอต้นเสมอปลาย จะไม่เป็นโรคร้าย ถ้าจะตายก็สบายมาก เราได้ประสบมาแล้ว ที่  
อาตมาต้องสลบลงไป อาตมาได้ที่เรียกว่า คนเดียวหัวหาย สองคนเพื่อนตาย เราได้  
สองคนเพื่อนตายคือกัมมัญฐาน สติสัมปชัญญะ เป็นเพื่อนตายแน่นอน ที่เรากำหนดนี้  
เป็นเพื่อนของเรา แต่เราหาว่าไม่รู้เพื่อนเราอยู่ตรงไหน ไปเข้าใจว่าเป็นคน เพื่อนผู้หญิง  
เพื่อนผู้ชาย เราไปเข้าใจอย่างนั้น ข้อเท็จจริงแล้วไม่ใช่ ที่แท้มันเป็นเพื่อนประจำตัวเราติด  
ตัวเราตัวไปติดตัวเรามา ลำบากอย่างไรก็ตาม ก็สามารถจะช่วยให้เราได้

ตอนที่อาตมากลับมาจากยุโรป พ่อจะลงโบสถ์ ลูกขึ้นมาแต่หัวชนฝาถึงกลับ  
สลบไปเลย แล้วนอนพับไป ไม่มีใครรู้เรื่องเลย สักพักตัวสติออกมาช่วย กำหนดรู้หนอ  
เองโดยอัตโนมัติ และสติก็ดีขึ้น จึงค่อยๆ ขยับตัวเข้าหาข้างฝา จับข้างฝาไว้ แล้วจึง  
ลุกขึ้นมา เราจึงได้รู้ว่า ความตายเป็นอย่างนี้แน่ วูบลงไปแล้วไม่รู้สึกรู้สียงทั้งหลาย  
มันก็แยกแยะออกไป อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม ตัวสตินี้ก็ออกมาทำให้เรา ให้ใจหิว  
หายลงไป แล้วทำให้เราตะกายจับข้างฝาไว้ อันนี้คือตัวสัมปชัญญะ นี่คือเพื่อนแท้  
อาตมามองไม่เห็นใครที่จะช่วยให้เราได้ นอกจากกัมมัญฐาน พ่อแม่ก็ช่วยเราไม่ได้ ลูกก็  
ช่วยไม่ได้ ช่วยให้ยกหามเก็บของได้ แต่ให้ช่วยส่วนตัวในชีวิตของเราเรื่องกฎแห่งกรรม  
นั้น พ่อแม่หรือลูก ก็ช่วยไม่ได้ เพราะฉะนั้น กัมมัญฐานจึงช่วยเราได้เยอะเลย แต่โยม  
อย่าเข้าใจผิดว่าเราทำไม่เห็นได้อะไรมันแต่ปวดเมื่อย เห็นพูดกันอย่างนี้กันหลายคน

แต่ข้อเท็จจริงนั้น ความเป็นปวดเมื่อยนั้นเป็นตัวช่วยเรา ทำให้เรารู้เห็นของจริงในตัวเอง ช่วยกันไม่ได้หรอก

ถ้าจะนั่งกัมมัฏฐานเอาไปให้คนนั้นคนนี้ นั้นมันเป็นไปได้ แต่ให้โดยการแผ่เมตตาได้ แผ่ให้เขามีความสุข เหมือนเขามาบ้านเราเลี้ยงข้าวเขาไปเวลาเดียว แต่ไม่สามารถจะไปเลี้ยงเขาได้ทุกวัน ไม่ใช่แผ่ไปแล้วเขาจะมีความสุขเหมือนเสมอไป ไม่ใช่อย่างนั้น

ฉะนั้นการปฏิบัติกัมมัฏฐานมีประโยชน์มาก ก็ขอให้ทราบไว้ว่า เมื่อมีเวทนา มันจะหนักขึ้น แล้วจะปวดท้อร่างกาย ทำอะไรมันต้องปวด ถ้าไม่ปวดมันจะไม่ได้ผล เมื่อคนเป็นอัมพาต ถ้าจะหายต้องปวด

อาตมานับว่าโชคดีที่สุดแล้ว เพราะอายุ ๕๐ ปีต้องหมดอายุ กัมมัฏฐานบอกได้สติที่เรารวมไว้บอกได้ บอกว่าวันที่ ๑๔ ตุลาคม ท่านต้องมรณะภาพ และต้องหมดอายุ แต่ทำไมอาตมารอดมาได้ เพราะอาตมาภาวนาตลอด ช่วยให้อารมณ์ ต่อนาม คือ ตัวเราทุกคนมี รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รูป ก็คงเป็นรูปธรรมดา เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ๔ อย่างนี้ รวมกันเป็นนาม และรูปก็ยังคงเป็นรูป ก็คือ รูปนาม ต่อตรงนี้ ชั้น ๕ มี ๕ แล้วก็ รูป นาม

รูป มันผันแปร กลับกลอกได้ แต่สีอย่างนั้นผันแปรไม่ได้ ตัวนามนั้นเกิดเวทนา ถ้าเราไม่มีรูปนาม ก็ไม่เกิดเวทนา ชั้น ๕ รูป นาม เป็นอารมณ์ ก็มี รูป กับ นาม ตัวนามก็จิตที่ประกอบไปด้วย เวทนา สัญญา(คือความจำ) สังขาร(คือการปรุงแต่ง) รูป เวทนา สัญญา สังขาร มันปรุงแต่ง คือนามนั่นเอง คือจิต มันปรุงแต่งให้เกิดนั่นเกิดนี่

เพราะฉะนั้น รวมได้ว่า รูป ก็ยังคงเป็นรูป นาม ก็คงเป็นนาม เวทนาเป็นโดยธรรมชาติ ไม่มีตัวตน แต่มันเกิดขึ้นมาได้ ชั้น ๕ รูป นาม เป็นอารมณ์ อารมณ์ คือ จิต พออยู่ในอารมณ์แล้วเรามีสติสัมปชัญญะ เวทนานั้นมันก็หายไป ตัวนามนั้นก็บันทึกของดีไว้ในจิตใจ เรียกว่าต่อรูป นาม ชั้น ๕ เป็นอารมณ์ ต่อไว้ในตัวเองโดยไม่รู้

ในขณะที่ปฏิบัติ ก็เกิดเวทนามากหรือน้อย บางคนปวดแทบเป็นแทบตาย แต่แล้วมันก็หาย พอหายแล้ว ก็เจ็บป่วยไข้ อาตมาถึงได้บอกให้โยมฟังว่า

ไปวัดกระซิบเบาๆ ฟังเขาสอน                      ชีวิตเราเกิดมาไม่ถาวร  
อย่ามัวนอนหลงเล่นไม่เป็นการ                      ไฟสามกอง กองเผาเราเสมอ  
อย่าเล่นเล่นควรทำพระกัมมัฏฐาน

ไฟสามกอง คือ โลภะ โทสะ โมหะ เราเกิดมาไหนๆ ก็ต้องตาย แต่โปรดจำไว้ จะตายเร็วหรือตายช้า พอใกล้จะตายมีญาติมิตร มาบอกให้เราระลึกถึงพระอรหันต์ ทุกราย ถ้าเราทำกัมมัฏฐานแล้ว เวทนาเรากำหนดได้ ไม่ต้องมาบอกหนทางเราเลย เอาพระมาต่อนามก็เช่นเดียวกัน เมื่อก่อนไม่มีโรงพยาบาล ต้องตายกันที่บ้าน เมื่อตอนที่จอมพล ป.พิบูลสงคราม เกณฑ์พวกผู้ชายไปทำถนนที่เพชรบูรณ์ ที่บ้านอาตมาตายกัน ๔๐ คน เป็นหม้ายกัน ๔๐ คน ไม่ได้กลับมาสักคน เป็นไข้มาเลเรีย ท่านจอมพล ป.พิบูลสงคราม จะย้ายเมืองหลวงไปอยู่เพชรบูรณ์ แต่เงินไม่มีต้องขอแรงชาวบ้าน ชุดเป็นบ่อหลา แล้วนำมาถม ท่านจอมพล ป.พิบูลสงคราม บอกว่า ที่ย้ายเมืองหลวงไปเพชรบูรณ์ เพราะมีเขาล้อมรอบ จะเอาเมืองกำแพงเพชร เป็นหน้าด่าน เมืองอยุธยา เป็นหน้าด่าน กรุงเทพฯ เป็นเมืองท่า ตอนนั้นท่านบอกว่า เป็นทั้งเมืองหลวงและเมืองท่า รถจะติดมาก (ตอนนั้นพลเมืองประเทศไทยมี ๑๘ ล้านคน)

ขอให้มีศรัทธาตั้งใจปฏิบัติกัมมัฏฐาน ต้องได้แน่นอน ไม่มากก็น้อย อดทนหน่อย เพราะการอดทนเป็นคุณสมบัติของนักต่อสู้ ถ้าเราไม่อดทนต่อความลำบาก ต่อความเจ็บใจแล้วไม่ต้องไปทำอะไรแล้ว ไม่ได้อะไร ถ้าเราปลงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้วจะเห็นได้ชัดว่าไม่มีอะไรแน่นอนต่อชีวิตเลย

สติสัมปชัญญะ เป็นเพื่อนตายไม่มีผันแปรเปลี่ยนแปลง ถ้าเราทำได้โรคภัยไข้เจ็บก็จะหาย อาตมาตอนบวชใหม่ๆ ป่วยทุกวันเป็นลมทุกวัน ขึ้นศาลาวันพระที่วัดพรหม หน้ามิดตลอด สามวันดี สี่วันไข้ ตอนนั้นยังไม่ได้เข้ากัมมัฏฐาน ยังไม่รู้เรื่องอะไรเลย ก็เลยคิดว่าคงจะอยู่ไม่ได้คงต้องสึกเพราะสามวันดีสี่วันไข้เป็นลมทุกวัน ข้าวก็นั่น

ไม่ได้ตอนนั้นผมมาก พอเจริญพระกัมมัฏฐานจึงได้รู้ว่า ได้เคยฆ่าเปิดฆ่าไก่เป็นแข่งๆ ยิงนกเป็นฝูงๆ จึงต้องมาเป็นอย่างนี้เพราะเราฆ่าสัตว์ตัดชีวิตมากมาย ฆ่าสัตว์นี้อายุสั้นแต่เราก็ได้กัมมัฏฐานช่วยยังชีวิตเราอยู่มาได้จนบัดนี้

ทุกคนจำไว้หลายอย่างหลายประการ กัมมัฏฐานช่วยเราได้ เหมือนอย่างคนในบริษัทเรา นี้ มีคนดีบ้าง ไม่ดีบ้างปะปนกันไป แล้วก็แผ่เมตตาให้เดี่ยวคนไม่ดีก็ออกไปเอง คนไม่ดีมันจะร้อนอยู่ไม่ได้จะหาเรื่องออกไปเอง โดยไม่ต้องไปไล่เขาออก แล้วพอออกไปแล้วจะไประเห่เร่ร่อน ไม่ได้ดีเหมือนอยู่กับเรา กัมมัฏฐานเย็น แต่คนมาอยู่กับเรามันจะร้อน นี่แหละกัมมัฏฐานมีประโยชน์มาก และจะทำให้เราคิดงานได้ดี ควรจะย้ายตรงไหน ควรจะปรับปรุงตรงไหน สติปัญญาในตัวเราเองมันจะเป็นตัวบอกเราเอง อย่าไปฟังคนอื่นตัวเราเองดีที่สุด ใครจะมารู้เท่าตัวเราเอง ไปปรึกษาเขา มันก็ถูกของเขา แต่ไม่ถูกของเรา