

ลมหายใจ อัสสาสะ - ปัสสาสะ

พระเทพสังฆนุรักษ์

P16018

อ่านในหนังสือพระไตรปิฎกจะรู้ถึง อัสสาสะ ปัสสาสะ พวกนิโรธสมาบัติ พละสมาบัติ ต้องรู้เลย เขาบอก อัสสาสะ ปัสสาสะ เข้านิโรธสมาบัติ พละสมาบัติได้ เราไม่เชื่อ อัสสาสะ คือ หายใจเข้า เช่นว่า นะโมพุทธานะ ยะธาพุทโมนะ คาถาเป็นบทภาวนา มี ๑๐ ตัว หายใจยาวๆ เข้า ว่าให้ได้ ๑๐ ตัว หายใจออก ว่าเดินหน้าเลย แล้วส่งกระแสจิตไปหลับตา หายใจออก ถึงโน้นอเมริกาเลย แล้วหายใจเข้า ปัสสาสะเข้ามา จะรู้เลยว่าลูกอยู่สบายไหม ตรงนี้ไม่มีใครรู้เลย ไม่มีใครปฏิบัติ ปฏิบัติไม่ได้จึงไม่บอก บอกก็ไม่เกิดประโยชน์แม้ไปดูจุมูกส่งให้ลูก ส่งให้ผัว เลยไม่ได้อะไรเลย

ลมหายใจ ปัสสาสะ อัสสาสะ คืออะไร คือ หายใจเข้ายาวๆ และหายใจออกก็ส่งกระแสไปทางอารมณ์หายใจ เรียก อัสสาสะ ปัสสาสะ มันจะส่งไปยังหายใจเข้าก่อน แล้วส่งออกไปหายใจออก ออกไปแผ่เมตตาไปหาลูก ถึงแน่นอน นี่แหละ อัสสาสะ ปัสสาสะ

หายใจเข้า คือ อัสสาสะ หายใจออก คือ ปัสสาสะ

ปัสสาสะ หายใจออก ออกไปหาลูกเราที่อเมริกานั้น ไปถึงแน่นอน ถ้ากำลังส่งพอ ถ้ากำลังจิตของท่านพอ ท่านจะรู้ว่าลูกท่านกำลังอยู่ที่กินดี ไหม ลูกท่านเกร เกเส่ไหม แล้วมันจะย้อนกลับมาบอกด้วยการหายใจเข้า อัสสาสะ

จำไว้ว่าคนปฏิบัติธรรมนี้ เขาอยากให้อะไร ปรศนาก็มีภูฐานกล่าวไว้ว่าอยากเรียนรู้ถามหญิงคันทุก อยากทำลูกถามเด็กเลี้ยงควาย เด็กเลี้ยงควายนี้ต้องทำเป็นคนโง่ โง่บ่เป็นบ่เป็นใหญ่ เด็กเลี้ยงควายมันโง่ แต่ควายไม่โง่ ไปด่าเขาได้ควาย

แล้วควายมันเคยขึ้นโรงศาลกับเขาไหม ควายเคยไปฟ้องใครไหม ควายเคยไป
ทะเลาะกับใครไหม “ไอ้ควาย” ยังดีกว่า “ไอ้คน ที่ทะเลาะกัน หาเรื่องกันไม่เข้าเรื่อง”
ถ้าทำกัมมัฏฐานได้จะทลายออกเลย ว่าเด็กเลี้ยงควายคืออะไร ไม่ใช่ปฏิบัติไปญาณ
๑๖ ไปญาณ ๑๗ อะไรกัน องค์นี้ยังทำไม่ได้

นี่อาตมาไปได้จากหลวงพ่อดำ ที่น้ำพอง เราจึงไปสร้างขอนแก่นให้เกิด
ประโยชน์ต่อ หลวงพ่อดำ หลวงพ่อดำองค์นี้ให้กัมมัฏฐานพระเจ้าตากสิน ถ้ามีใคร
ถามโยมผู้ชายว่าได้กัมมัฏฐานจากใคร ต้องตอบว่าอุปัชฌาย์ ถ้าอุปัชฌาย์ไม่ให้ใคร
จะให้ เกสา โลมา นะชา ทันตา ตะใจ ตะใจ ทันตา นะชา โลมา เกสา เบื้องต่ำ
ตั้งแต่ปลายผมลงมา เบื้องบนตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นมา อาตมากว่าจะทำได้ตั้ง ๑๐ ปี
นะ คลำไม่ถูกว่าอะไรเป็นอะไร จนไปนั่งเจริญสติปัฏฐานสี่ ยืนหนอ ๓ ครั้ง เราเคย
ใช้อย่างนั้น

ลมหายใจนี้มีอำนาจ ชาติขุมน ทำให้เพชรบูรณ์พังเลยเห็นไหม ชาติน้ำก็ทำให้
บ้านพัง ชาติดิน ภูเขาไฟระเบิด และแผ่นดินไหว ตายไหม ดิน น้ำ ไฟ ลม แรงแ
หมด อยู่ที่ตัวเรา แล้วก็ได้จากการเจริญพระกัมมัฏฐาน ทำให้พลังสูง อัสสาสะ
หายใจเข้ายาวๆ ยาวได้เท่าไร ออกให้ยาวเท่านั้น จะแผ่เมตตาไปให้ลูกถึงอเมริกา
ได้ ถ้าหายใจสั้นๆ แผ่ไม่ออก ตกปากกระบอก ปีนึงตกปากกระบอกหมด
อัสสาสะ หายใจเข้ายาวๆ อัด อัดลมหายใจ อย่าดูจุก อัดเข้ามา ออก ปัสสาสะ
หายใจยาวๆ ไว้แผ่เมตตา ไปถึงสิงคโปร์ได้ บางคนไม่รู้เลย เรื่อง อัสสาสะ ปัสสาสะ
เคยอ่าน แต่ไม่รู้อะไร เหมือนเราไปเข้าในตลาด ผ่านร้านที่ไม่ได้เขียนป้ายไว้ พอเรา
บอกว่า ร้านนี้ขายทอง จะร้องอ้อเราได้ผ่านมาแล้ว อัสสาสะ ปัสสาสะ มีอยู่ใน
นิโรธสมาบัติ อ่านหนังสือจะรู้ แต่เราจะทำได้ไหม อัดลมหายใจเข้า แล้วก็ปิด
แปลว่าออกไป ไปถึงลูกไปถึงครอบครัว

ถ้าเรา อัสสาสะ ปัสสาสะ ได้ยาว สมาธิจะหายใจยาวได้ สมาธิที่มีหายใจยาว
ไม่ได้ มันจะขาดใจตายบางคนรู้ไม่จริง อาตมาบอกอย่างไรก็ไม่เชื่อ พอเขาปฏิบัติ

ธรรม ทำกัมมัญฐานได้ พุทโธะไรรู้เรื่องหมด พอปฏิบัติธรรมแล้วเกิดความฉลาด เกิดความเฉลียว รวบรวมข้อมูลไว้ในคอมพิวเตอร์ พอมีทุกข์แล้ว มันกดออกมาแก้ไข ปัญญาในตัวของเราจะแก้ปัญหาเอง แล้วเราก็จะร้องไห้ ผ่านความเสียใจอย่างน่าใจหาย แล้วมาพบความสุขในชีวิตนั้นปลาย ต้องลำบากมาตั้งแต่เป็นสาวเป็นแม่ เมื่อเราพบความสุขก็ให้จำไว้เลยว่า ความสุขนี้เราได้จากความทุกข์แท้ๆ เป็นสาวต้องผ่านทุกข์ มาดีตอนแก่ จะไม่แยกตอนตาย ถ้าตอนต้นดีแล้ว มาเสียตอนแก่ มันจะแยกตอนตาย ความสุขนี้ได้มาจากความทุกข์ อย่างเช่น โยมวนิดา จำนวนสกุลไม่ได้เป็นไหล่เตี้ยเป็นไหล่นอก อยู่จังหวัดแพร่ เป็นอัมพฤกษ์ ปากก็เบี้ยว มือหงิกหยิบอะไรไม่ได้เลย ต้องป้อนข้าวให้ และเขาก็เกไปเกมา เมื่อวันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๔๓ อาตมาให้นำหนังสือสวดมนต์ไป และบอกวิธีนั่งสมาธิไป พอไปถึงจังหวัดแพร่ โรงงานทำเครื่องเฟอร์นิเจอร์ เก้าหวาย ก็สวดพาหุงมหากา แล้วนั่งสมาธิ ปรากฏว่าอาการต่างๆ หายเลย หหมดเวรหมดกรรม พอไปสวดมนต์ ทำกัมมัญฐานเข้า หายวันหายคืน โรงงานขายดิบขายดี ส่งออกตลอด แล้วก็พิมพ์หนังสือแจก มีคนมาถามว่าวนิดาหายได้อย่างไร ก็ตอบไปว่าหายได้ เพราะหลวงพ่อดอัมพวัน เลยสวดมนต์ทั้งสามปีภรรยา ลูกสอบเข้าเอ็นทรานซ์ได้หมดเลย

จำไว้เลย กัมมัญฐานไม่ใช่ตัดกรรม กัมมัญฐานแปลว่าต้องใช้นี้กรรม จะได้หมดหนี้กันชาตินี้ ชาติหน้าอย่าได้เอาหนี้ต่อไปอีกเลย ถ้าอาตมาไม่นั่งกัมมัญฐานจะรู้หรือจะต้องคอยหัก ใช้นี้หนัก นกมาทวงต้องให้มันนะ เพราะไปหักคอมัน เดียวนี้อาตมาเลิกกินนกกินเปิด กินไก่ ไครมาถวายไม่ฉันทะออก เราไปฆ่ามัน เตาาก็ไปต้มมัน นี่แหละกัมมัญฐาน แปลว่าต้องใช้นี้กรรมเก่า ในครั้งอดีตที่ผ่านมาแล้ว สร้างความดีใช้นี้กรรมเก่า เรียกว่ากัมมัญฐาน แต่เรานั่งจิ้มๆ จำๆ จะไปใช้ได้ยังไง ต้องไปใช้ในเมื่อนรก ต้องตกนรกเป็น ๑๐๐ ปี จำไว้ ไม่ใช่เรื่องเหลวไหล ดุโยมสุณีย์เป็นตัวอย่าง ต้องลำบากลำบาก ต้องกินข้าวกับน้ำตา ไม่เว้นแต่ละวัน มาตอนนี้สบายแล้ว ถึงสบายอย่างไรก็ต้องมีทุกข์ สามิติ ลูกดีอย่างไรก็ต้องมีทุกข์ ทุกข์กาย

ทุกข์ใจ ทุกข์เรื่องนั้น ทุกข์เรื่องนี้ตลอดรายการ อาตมาก็ขอให้มามีต กลับไปสวาง แล้วท่านยังกลับไปมีตอีกหรือ บางคนไม่รู้เลย คิดว่านั่งกัมมัฏฐานไปสวรรค์นิพพาน ฆ้องฆานน้อยได้บุญ แต่เปล่ากลับได้บาปไป ช้างนอกชาวข้างในดำ เราต้องใช้หนี้ เขา ใช้หนี้กรรมเก่า ไม่ใช่ตัดกรรม อย่าไปเชื่อใคร เขาโกหก ถ้าตัดกรรมได้ สวดตัดกรรม ไปฆ่าใครเขามา ก็ตัดกรรม ไม่ต้องใช้หนี้หรือ หนี้เงิน หนี้ทอง ใช้หมดได้ แต่หนี้บุญคุณใช้หมดใหม่ เดียวนี้เด็กสมัยใหม่ เกียงพ่อ เกียงแม่ เกียงคำไม่ตกปาก เพราะกระทรวงศึกษาเอาศีลธรรมออกจากโรงเรียน ไม่ต้องสวดมนต์ไหว้พระ

ความทุกข์ ทำให้เราต้องร้องไห้ตลอด ๒๔ ชั่วโมง ทำให้รู้กฎแห่งกรรมเมื่อครั้งกระนั้นคือที่ไหนอย่างไร เราไปเจอใครบ้าง ใครมาช่วยเราบ้าง เราต้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะสงสาร เราไปรู้จักโยมสุนีย์ ชายทองได้เพราะว่าเตี้ยเขาช่วยชีวิตเรา ตอนที่เราไปอยู่บ้านบางแวก ไปต่อดนตรีไทย เพราะฉะนั้นเราทำกัมมัฏฐานกันตอนนี้ กินน้อย พุดน้อย นอนน้อย ทำความเพียรมาก ไม่มีการสวดมนต์ทำวัตรเข้าเย็น ไม่ต้องไปอ่านหนังสือ มาถึงก็ บูชาพระ กราบพระ แล้วก็ตั้งนะโม ๓ จบ แล้วเราก็เริ่มเดินจงกรม ๑ ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมง เสร็จแล้ว แม่เมตตา หรือ ไม่แม่ก็ได้ ยังได้ไม่ครบแผ่ให้คนอื่นไม่ได้ ทำต่อไปเรื่อยๆ เอากำไรชีวิต สักหน่อย เราปฏิบัติบูชาต่อพระพุทธเจ้า อามิสบูชาตัดออก เอาเฉพาะปฏิบัติบูชา ได้านิสงส์มากกว่า อามิสบูชา

การมาปฏิบัติธรรม ผลงานก็จะเกิดขึ้นกับตนเอง สุดทำยนี้ ก็ขอความสุขสวัสดิ จงมีแก่ท่าน ผู้กินน้อย นอนน้อย ทำความเพียรให้มาก ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป การปฏิบัติธรรมของท่านจะได้รับผลานิสงส์ สมความมุ่งมาดปรารถนาทุกประการ ด้วยการตัดปลิโพธ เพื่อต้องการเข้าถึงแก่นแท้คืออริตนตรัย จะรู้ว่าความเกิดเป็นมนุษย์แสนจะยากมาก ลำบากเหลือเกิน ดังที่กล่าวแล้ว ก็ขอให้ทุกท่านจงเข้าถึงธรรมในพระพุทธศาสนา จนถึงแก่นแท้ ขอให้ท่านจงเจริญในสัมมาปฏิบัติ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้น ขอทุกท่านจงเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ นี้ก็คิดสิ่ง

หนึ่งประการใดสมความมุ่งมาดปรารถนา ทุกประการทุกรูป ทุกนาม ณ โอกาสบัดนี้
เทอญ ขอเจริญพรทุกท่าน