





# รักเป็นเอ็นใจ วัยดรุณ

หมายถึง  
การอึดอึ้ง  
มีความสุขในวัยเด็กของเรา  
เมื่อเติบโตขึ้น มีความคิด  
ทำให้เราอบอุ่น  
มั่นคงในใจ  
และมีภูมิคุ้มกัน  
ในการดำรงชีวิต



มูลนิธิเอ็นดีดี

กลุ่มอยู่เย็นเป็นประโยชน์  
หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ  
(สวนโมกข์กรุงเทพ)

# สารบัญ

นม คือแม่และพ่อ	๗
มนุษย์สมบัติคือสิ่งใด	๑๔
ในท้องแม่	๑๘
วัยตรุน	๒๑
เติบวันพุธ	๒๗
ช่วงเวลาทองคำ	๒๙
สาวน้อยนักเรียนนอก	๓๑
อยากหေးได้ จึงเริ่มภาวนา	๓๓
ขายยาให้แม่	๓๕
รักเป็น	๓๗
เย็นใจ	๓๙
พ่อแม่จ๋า รักลูกใหม่	๔๕
ครอบครัวบอกรัก	๔๘
ก่อนอารมณ์นำพา	๕๑
รู้ลึกให้ถูก	๕๗
ไปเที่ยวกันวันเสาร์อาทิตย์	๖๒
เรื่องเล่าเมื่อเข้ากุฏิ	๖๔
น้ำพระทัยพระเวสสันดร	๗๒
ธา...ละเมอ	๗๖

## คุณหมอมวิล์ชนา ๗๙

๑. ดวงจิตที่ออกจากศพ มีน้ำหนัก ๓๐ กรัม  
ดวงจิตจะไปอยู่ในแมลงอย่างไร
๒. ปฏิบัติธรรมแล้วจะหายจากโรคซึมเศร้าไหม
๓. รักษาเมื่งแล้วแข็งแรงดี แต่มีความกังวลว่าโรคจะกลับมาอีก
๔. ปฏิบัติธรรมอย่างไร เพื่อให้รู้สึกผิปกพลาก และปรับปรุงตัวเองได้
๕. ไม่เข้าใจคำว่า วิญญาณ
๖. ความว่างกับความรูสึก เป็นเรื่องเดียวกันไหม
๗. ถ้าเรามีสติจดจ่อในการทำงานแล้ว  
จำเป็นต้องฝึกนั่งสมาธิ เดินจงกรมไหม
๘. รู้สึกเครียดเมื่อฝึกกาย-ใจ ฐูป-นาม  
จนรู้ถึงภายในกาย เช่น การเต้นของหัวใจ
๙. เมื่อนั่งสมาธิแล้วเจ็บขา จะขยับทำได้ไหม
๑๐. บทสวดมนต์ทำวัตรเช้า คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่  
นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ หมายถึงอะไร
๑๑. เวลาเดินจงกรม เราควรรู้ให้สติอยู่ที่เท้าซ้ายขวา  
หรือดูว่ากำลังเดินอยู่
๑๒. นั่งสมาธิมาระยะหนึ่ง จะเริ่มฝึกวิปัสสนาอย่างไรดี  
จึงไปได้เร็วที่สุด
๑๓. การเกิดเป็นมนุษย์ยากยิ่ง  
แต่ทำไมคนไม่ดีบางคนถึงมาเกิดได้ง่ายๆ
๑๔. วิธีสังเกตบุคคลที่เข้าสู่กระแสธาริยะแล้ว

ถ้อยความส่งท้าย ๑๑๗

รักเป็นเอ็นใจ  
วัยดรุณ

• การบรรยายภาคเช้า •



## • นโม คือแม่และพ่อ •

ขณะที่เราเกิดมา เราก็มี ๒ ส่วน คือส่วนหนึ่งเป็น ไข่สุกของแม่ ผสมกับเชื้ออสุจิของพ่อ ก็มาเป็นร่างกาย ที่เป็นเหมือนกับคนโตๆ ส่วนปฏิสนธิวิญญาณซึ่งเป็นใจนั้นเป็นแขกแปลกหน้า ไม่เกี่ยวข้องกับพ่อกับแม่ที่แม่คิดว่าท่านปั้นเราขึ้นมา นี่ไม่จริง ปั้นแต่บ้าน แล้ว ทักทักเอาว่าใจเราเป็นสมบัติของท่านด้วย

พระพุทธเจ้าตรัสอธิบายว่า ร่างกายของเรา นี้ แม่ ก็ไม่รู้ว่าไข่ตัวเองสุก เมื่อมีเชื้ออสุจิของพ่อมาผสม ถ้า ไม่มีปฏิสนธิวิญญาณมา พอถึงรอบเดือน สิ่งเตรียมพร้อมจะเป็นร่างกายลูก ก็กลายเป็นประจำเดือนไป แต่ ถ้ามีปฏิสนธิวิญญาณ คือพลังรู้ คือใจเข้ามา จึงเกิดเป็น ชีวิตขึ้นมา

ท่านพระอาจารย์มั่นอธิบายว่า เวลาสวดมนต์ เราจะ เริ่มด้วยคำว่า นโม นโมคือความนอบน้อม ท่านพิจารณา ได้ว่า นะ มาจาก แม่ คือธาตุน้ำ ไข่ของแม่คือ นะ เป็น น้ำ และ โม คือดิน มาจากเชื้อของพ่อ เมื่อเชื้อของ



พอกับไข่ของแม่มาผสมกัน โฟลิวิดของแม่ก็เคี้ยวน้ำกับดินให้เข้ากัน เหมือนกับเราคละกัวตคูลี่ที่จะปลูกต้นไม้ จนกระทั่งเข้าเป็นเนื้อเดียวกันดี พอปฏิสนธิวิญญานซึ่งเปรียบเหมือนเมล็ดพันธุ์ มาฝังตัวก็เป็นชีวิตขึ้นมาทันที

เพราะฉะนั้นการทำแท้งที่บอกว่าถ้ายังไม่ถึง ๓ เดือนไม่เป็นไร นี่ไม่จริง เพราะถ้าไม่มีปฏิสนธิวิญญานเข้ามา ก็อนดินกับน้ำนี้ก็ยังมีชีวิต จะอยู่เฉยๆ อย่างนั้นไม่มีการแบ่งตัว จนมีปฏิสนธิวิญญานเข้ามา ทันใดนั้นชีวิตก็เริ่มต้น ไข่สุกที่มีเชื้อผสมเป็นน้ำกับดิน (นโม) จะเริ่มเปลี่ยนแปลงยึดคอก เกิดเป็นห้าตุ่ม ตามที่พระสูตรเรียก “ปัญจสาขา” เป็นตุ่มหัว ๑ แขน ๒ และขา ๒ แล้วภายในซึ่งเป็นคล้ายก้อนเลือดจะพัฒนาเป็นอวัยวะต่างๆ คือหัวใจ ปอด และอื่นๆ ซึ่งประหลาดใจมากกว่า พระพุทธเจ้าทรงรู้ได้อย่างไร

พอเราเริ่มมีกล้องจุลทรรศน์ นักวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาก็สามารถวัดขนาดของไข่และตัวอ่อนเหล่านี้ ตั้งแต่เริ่มเกิดเทียบเป็นอายุครรภ์จนคลอดออกมา เขียนเป็นตำราขึ้น สำหรับมนุษย์เรียก Human Embryology เรื่องกำเนิดของสัตว์และมนุษย์ทั้งหลาย

ดร.ทักษิณี หงส์ลดารมภ์ (ปัจจุบันเปลี่ยนชื่อเป็น พรพรรณมณี) เป็นบุตรสาวของท่านมหาภิมาภิ (นายทอง หงส์ลดารมภ์) ไปศึกษาปริญญาเอกที่สหรัฐอเมริกา ท่านศึกษาเกี่ยวกับเรื่องสิ่งมีชีวิตเริ่มต้นอย่างไร ความที่บิดาของท่านศึกษาพระพุทธศาสนา และท่านถูกอบรมมาตั้งแต่เด็ก เมื่อท่านอ่านตำรา Embryology ว่าไข่สุกที่ผสมแล้วมีขนาดเท่าไร ขณะที่พระพุทธเจ้าตรัสว่ามีขนาดเท่ากับ การนำขนจามรีจุ่มน้ำมันงาแล้วสลัดทิ้งเสีย ๖ ครั้ง ครั้งที่ ๗ คือขนาดไข่ของแม่ ดร.ทักษิณีหาขนจามรีมาสกัด วัตรอยน้ำมันหยดที่ ๗ ที่หยดในกระตาส แล้วไปเทียบกับตำรา Embryology อาจารย์ตีตารางออกมาเทียบสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนถึงกำเนิดของมนุษย์ ตั้งแต่ไข่สุกที่ผสมแล้วและมีปฏิสนธิวิญญาณมาฝังตัว พัฒนาไปโดยลำดับจนครบ ๔๐ สัปดาห์ คลอดออกมาเป็นทารก กับตำรา Embryology ก็พบว่า ตรงกันทั้งขนาดและวันเวลา เราถึงเชื่อว่าพระพุทธเจ้าทรงมีทิพยจักขุ (ตาใน) และทรงเห็นไม่ใช่อย่างประมาณ คือทรงเห็นอย่างที่ว่ากันได้เป็นมาตรฐานสากล ออกมาตรงกันหมดทุกอย่าง จนอายุครุर्व ๔๐ สัปดาห์ ครบกำหนด

คลอตออกมากว่าเป็นอย่างไร เดียวนี้ นักวิทยาศาสตร์  
จึงหันมาสนใจศึกษาพุทธศาสนา และเห็นคำสอนของ  
พระพุทธองค์เป็นของจริง ไม่ใช่เรื่องมมายเหลวไหล

แต่ก่อนนั้นเราสำคัญว่าใจอยู่ที่สมอง แต่พระพุทธเจ้า  
ตรัสว่าไม่ใช่ สมองเป็นส่วนของร่างกาย ร่างกายเป็น  
ดิน น้ำ ลม ไฟ ตอนแรกที่เราอยู่ในท้องแม่ อาหารของแม่  
ที่กินเข้าไป เลือดแม่จะผ่านทางรกเข้ามาเลี้ยงตัวลูก  
พอลูกคลอตออกมาก็ตัดสายสะดือออก เพราะรกเกาะ  
กับมดลูกของแม่ ในที่สุดจะลอกหลุดทิ้งออกมา เมื่อตัด  
สายสะดือแล้ว ลูกต้องกินอาหารเอง โดยกินทางปาก  
คุณน้า นมจากแม่ก่อน ต่อมาจึงกินอาหารอย่างผู้ใหญ่

**ร่างกายคืออาหารที่เรากินเข้าไป มันเป็นดินน้ำ  
ลมไฟ** ลมมาจากอากาศที่หายใจเข้าไป อาหารกับน้ำที่  
กินเข้าไปทางปาก ไปจับกับออกซิเจนในอากาศที่หายใจ  
เข้าไป มีการเผาผลาญ การย่อย การดูดซึม เกิดไอน์  
เป็นธาตุไฟขึ้นมา จึงเป็นอนุภุมิขของร่างกายเรา

**ใจเป็นคนละส่วนกัน เป็นพลังรู้** ที่เรารู้ เราคิดได้  
เรามีเวทนา คือความรู้สึกสุข ทุกข์ ชอบ ไม่ชอบ เฉยๆ มี  
ความปรองคืด เป็นจิตสังขาร มีวิญญาณ ความรู้ อารมณ์

ความรู้ที่เกิดขึ้นเมื่ออายตนะภายนอกและอายตนะภายใน  
กระทบกัน เช่น รู้อารมณ์เมื่อรูปมากระทบตา มีความจำ  
(สัญญา) เหล่านี้มาจากส่วนที่เป็นใจ ที่เป็นพลังรู้ ตำรา  
อภิธรรมกล่าวไว้ว่า อยู่ในอกก่อนไปทางขวา บางทีก็ว่า  
เป็นแฉ่ง เป็นถ้ำ ที่เรียกหทัยวัตถุ พลังรู้จะอยู่ในนั้น

ร่างกายเป็นส่วนหนึ่งของโลกนี้ จะติดต่อกันได้ด้วย  
อายตนะภายใน หรือหน้าต่าง ๕ บาน คือ ตา หู จมูก  
ลิ้น กายสัมผัส ซึ่งมีประสาทสัมผัสเฉพาะ ตาจะเห็นแต่  
แสงหรือรูปเท่านั้น ถ้าเกิดเสียงดัง ตาก็ไม่รู้เรื่อง จะรู้  
เฉพาะเท่านั้น ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ลิ้นรู้รส จมูกรู้กลิ่น  
และกายรู้สัมผัส (เย็นร้อนอ่อนแข็ง) ส่วนความรู้อารมณ์  
เมื่อรูปมากระทบตา เรียกจักขุวิญญาณ หูได้ยิน เรียก  
โสตวิญญาณ จมูกได้กลิ่น เรียกฆานวิญญาณ ลิ้นรู้รส  
เรียกชีวหาวิญญาณ และผิวหนังรู้สิ่งต้องกาย เรียกกาย  
วิญญาณ

วิญญาณนี้ไม่ได้แปลว่าใจ วิญญาณนี้หมายความ  
ถึงความรู้อารมณ์ที่ตาหูจมูกลิ้นกาย จะเอารูปเสียง  
กลิ่นรสจากโลกข้างนอกเข้ามาที่ใจ เราเรียกร่างกาย  
เป็น โลกใน สรรพสิ่งนอกตัวเราทั้งหมด รวมทั้งสิ่งมีชีวิต

และไม่มีชีวิตเป็น โลกนอก เพราะฉะนั้นเวลาพูดถึง คำว่า วิญญาณในพระพุทธศาสนา ก็หมายถึงความรู้ อารมณ์ หรือประสาทตาหูจมูกลิ้นกายนี้เท่านั้น ต่างจาก วิญญาณที่แปลว่า ใจทั้งใจ (ดวงจิต) เราใช้เมื่อปฏิบัติ วิญญาณมาเข้าท้องแม่แล้วมาเกิดเท่านั้น นอกจากนั้น เราจะเรียกว่า ใจที่เป็นพลังรู้

ใจนี้คนไปสับสนว่าเป็นหัวใจ ไม่ใช่ ถ้าพูดเป็นภาษาอังกฤษก็คือ MIND ความนึกคิด ความรู้ ใจที่เป็นพลังรู้ ถ้าไม่ได้ศึกษาเรื่องชีวิตร่างกาย จะนึกว่ากายกับใจ เป็นเนื้อเดียวกัน พอหมดลมหายใจก็ตายไปหมดทั้งกาย ทั้งใจ แต่เพราะใจเป็นพลัง ซึ่งเป็นสิ่งสร้างขึ้นมาได้ ทำลายก็ไม่ได้ เพราะฉะนั้นใจจึงเป็นสิ่งที่มิในจักรวาล อยู่แล้ว เมื่อตายไปร่างกายเท่านั้นที่จะสลายไปเป็นดิน น้ำ กลับคืนไปที่แผ่นดินแผ่นน้ำ ส่วนลมไฟจับต้องไม่ได้ ก็ต้องคืนไปเช่นกัน เหลือแต่ใจที่เป็นพลังรู้ ไม่ได้ถูกเผา ถูกฝัง ไม่ได้เสื่อมสลายไปด้วย พอเราหมดลมหายใจ ใจก็แปรกลับเป็นพลัง ไปตามบุญบาปซึ่งเป็นเสบียงของตน ถ้าเราปฏิบัติธรรมเจริญสติ เราจะสัมผัสได้ จะเชื่อว่าใจมีเงาติดตามตัว คือการกระทำที่เป็นบุญ ที่เป็นบาป ที่เป็น

เสีบียง และบุญบาปนี้ก็จะนำพาเราไปตามทางที่ควร เรา  
จะไปทางทุกข์เพราะทำบาปไว้มากที่เรียกว่า นรก หรือไป  
ทางบุญที่เรียกว่า สวรรค์ ซึ่งยังไม่ถาวร เหมือนเมื่ออยู่  
ในโลกนี้ ถ้าทำผิด เราต้องรับโทษ เข้าคุก ครั้นพ้นโทษ  
ก็ออกจากคุกมา โอกาสนั้นก็ได้อิสราภาพ กลับมาเป็น  
ปฏิสันธิวิญญาณ มาเกิดอีกได้ ถ้ายังต้องการกายหยาบนี้  
เราก็มาเข้าห้องแม่ใหม่ เพื่อเกิดใหม่ แต่ไม่ได้หมายความว่า  
ว่าจะได้มาเป็นมนุษย์ หรือเป็นมนุษย์ได้ทุกครั้ง ♦



## • มนุษย์สมบัติคือสิ่งใด •

เมื่อไปปฏิบัติกับท่านพระอาจารย์สิงห์ทองที่วัดป่า ได้ไปกราบเรียนถามท่าน เพราะไม่เข้าใจที่ผู้ใหญ่ มักให้พรว่า “ขอให้บริบูรณ์ด้วยมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ และนิพพานสมบัติ” สวรรค์สมบัติเราก็ก็นึกเข้าใจว่าเป็นสวรรค์เป็นเทวดาเป็นพรหม นิพพานก็เป็นอย่างพระพุทธรเจ้าและพระอรหันต์

แต่ไม่เข้าใจมนุษย์สมบัติจึงถามท่านว่า “มนุษย์สมบัตินี้มันอย่างไรกันเจ้าคะ”

ท่านตอบว่า “ต้องมึนคิดห่าเป็นอย่างน้อย เพราะคิดคือมนุษย์สมบัติ” เรา้องโงยวายเป็นว่า “ไม่จริง ดิฉันเห็นคนที่ทำงานไม่มีคิดกันเยอะแยะไปหมด”

ท่านตอบว่า “ไม่ใช่อย่างนั้น พระพุทธรเจ้าตรัสไว้ว่ามนุษย์นี้เป็นมนุษย์ทั้งที่กาย และเป็นมนุษย์ทั้งที่ใจ” อย่างเวลาบวชพระ ถ้าเราฟังบาลีออก พระสงฆ์ (พระคู่สวด) จะถามนาคว่า เจ้าเป็นมนุสฺสมนุสฺโส\* คือเป็น

---

\* มนุสฺสมนุสฺโส (บาลี) อ่านออกเสียงว่า มะ-นุค-สะ-มะ-นุค-โส

มนุษย์ทั้งกายและใจหรือไม่

ในสมัยพุทธกาลนั้น นาคเลื่อมใสศรัทธาพระพุทธศาสนา มาก นาคจึงแปลงร่างเป็นคนแล้วมาบวช ถ้ามีสติอยู่ก็มีร่างเป็นคน เป็นพระ แต่พอหลับสนิทก็กลายเป็นร่างกลับเป็นนาค วันหนึ่งเพื่อนภิกษุเห็นเข้าก็ตกใจมาก เพราะคิดว่าพระเพื่อนเราถูกนาคกินหมดแล้ว เพราะตัวนาคใหญ่โตจนล้นกุฏิ โผล่พ้นออกมาทางหน้าต่าง พระภิกษุจึงไปกราบทูลพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงเรียกเจ้าของกุฏิมาไต่ถาม นาคจึงตอบว่าไม่ใช่รูที่ไหนเป็นตัวนาคเอง แต่เลื่อมใสศรัทธาอยากมาบวช จึงแปลงกายเป็นมนุษย์ ระหว่างที่มีสติอยู่ก็เป็นมนุษย์ แต่เมื่อไรจำวัดหลับสนิทก็กลับเป็นนาค พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาแล้วทรงดำริว่า ในกาลต่อไปถ้าพระองค์ไม่อยู่ ไม่มีใครเข้าใจอย่างนี้ คงยุ่งเหยิงกันใหญ่ พระองค์จึงบัญญัติห้ามสิ่งที่ไม่ใช่มนุษย์ทั้งกายและใจมาบวช

ท่านพระอาจารย์สิงห์ทองอธิบายว่า “ที่ว่า **มนุษย์สมบัติคือศีล** หมายถึงใจเราต้องเป็นมนุษย์ที่รักษาศีลด้วย ทุกวันนี้ที่ประชากรล้นโลก มนุษย์เราเยอะแยะมากมาย มันไม่ใช่ใจเป็นมนุษย์ ใจเป็นเดรัจฉานก็มี



เพราะเราไปตัดไม้ทำลายป่า สัตว์บกอยู่ไม่ได้ ทำน้ำให้เน่า สัตว์น้ำวางไข่ไม่ได้ ใจที่คับแค้นเหล่านี้ก็เลยมาเกิดมีร่าง เป็นมนุษย์ แต่เป็นมนุษย์สติวิจ্ঞาโน มนุสสเปโต จะเห็นว่า กรวดหินดินทรายกินได้หมด ประเทศทั้งประเทศก็กินได้ มนุสสนิรโย เตนนรกมาเกิด ช่มชืนยายย่าตัวเองก็ได้ เตะพ่อจนขาดใจตายคาตีนก็ได้ ตามที่มีข่าวทำนองนี้”

ท่านจึงย้ำว่าเห็นแต่คอยักษ์ๆ สักแต่ว่าเป็นคน มันไม่ใช่มนุษย์แล้ว เราต้องมีตาทิพย์ที่จะมองเห็นว่าใจของเขา เป็นมนุษย์สติวิจ্ঞาโน หรือมนุสสนิรโย หรือ มนุสสเปโต คำตอบนี้เราจึงเข้าใจ แต่ก็ประหลาดว่า “อะไรกัน ไหนว่ามนุษย์มีเกิดน้อย เพราะต้องมีศีล มีธรรม” บ้านเมืองเราแต่ก่อนนั้นมีประชากร ๒๕ ล้าน เตี้ยวนี้มีตั้ง ๖๐-๗๐ ล้านคนเข้าไปแล้ว ท่านบอกซ้ำว่า “มันไม่ใช่คนนะ มันไม่ใช่มนุสฺสมนุสฺโส”

ตำราแพทย์กล่าวว่า ใจคือสมอง ประกอบด้วย จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตไร้สำนึก พระพุทธเจ้า ตรัสไว้ว่า **สติ คือทางสายเอกสายเดียวที่จะพาให้เรา พันทุกข์** เพราะเราทำสติหายหกตกหล่นไปแต่ครั้งไหน ก็ไม่รู้ เราถึงพว่องๆ เกินๆ อย่างนี้ แล้วก็เอาตัว

ไม่รอด จึงต้องมาฝึกเจริญสติ ซึ่งตรงกับตำราที่พบว่า  
จิตไร้สำนึกนี้มีปริมาณมหาศาลที่หายไป  
แล้วเข้าใจว่าจิตสำนึกเป็นสมอง ส่วนหน้าที่เป็นสติ  
ปัญญาความเฉลียวฉลาด มีสติความระลึกรู้กำกับ

จิตใต้สำนึกนี้ ถ้าเราแข็งแรงดี กินอิมมูนอลับ  
ไม่เจ็บไม่ป่วย จิตใต้สำนึกก็มีสติอยู่มากพอควร ทำให้  
จิตสำนึกเพิ่มปริมาณหนาขึ้นหน่อยหนึ่ง แต่ถ้าเรา  
เหนื่อยมากๆ หรือไม่สบาย จิตใต้สำนึกจะเป็นนก ๒ หัว  
กลายเป็นจิตไร้สำนึกไปเลย ช่วยให้ป่าดงดิบใหญ่ขึ้นอีก  
ซึ่งพระพุทธเจ้าเคยตรัสไว้ เมื่อไรถ้าเราเผลอสติก็เหมือน  
เดินลี้มตาตื่นกัน แต่จริงๆ เราเดินละเมอ เคยเห็นคน  
ละเมอใหม่ ที่เขาหลับแล้วลุกขึ้นเดินไปไหนมาไหนได้ แต่  
เขาไม่รู้เรื่อง เหมือนพวกเราที่กำลังละเมอกัน คือเดิน  
ลี้มตาทำอะไรๆ แต่สติหายวับไปกับตา ถ้าเป็นเช่นนี้ก็  
แย่มาก เพราะเราจำไม่ได้ว่าอะไรเกิดขึ้นกับตัวเอง ทำให้  
การกระทำเลอะเทอะเปรอะเปื้อน ก่อหนี้สินล้นพ้นตัว ♦



## • ในห้องแม่ •

ทางวิทยาศาสตร์กล่าวไว้ว่า ใจนี้ไม่รับรู้ได้เมื่อเราคลอตออกมาแล้ว แต่รับรู้ได้ตั้งแต่เป็นปฏิสนธิวิญญาณอยู่ในห้องของแม่ ระหว่างที่แม่ตั้งท้อง ถ้าแม่เป็นทุกข์ เดือดร้อนก็ทำให้ใจของลูกมีทุกข์ไปด้วย ถ้าแม่เพียรหรือศึกษาสิ่งใด ลูกก็พลอยรู้อะไรสิ่งนั้นไปด้วย

มีการทดลองกับแม่ที่ตั้งครรภ์ตั้งแต่เริ่มท้องได้ ๒-๓ เดือน แบ่งกลุ่มแม่ให้เรียนดนตรี เรียนซ่อมเครื่องยนต์ เรียนคอมพิวเตอร์ เมื่อลูกคลอดออกมาและโตได้ ๔-๕ ขวบ โดยที่ลูกไม่เคยเรียนวิชาเหล่านี้เลย เานำเด็กมาเข้ากลุ่มตามวิชาที่แม่เคยเรียน ผลการทดลองในเด็กกลุ่มนี้ พบว่าถ้าแม่เป็นผู้ช่วยนักดนตรีอยู่ เด็กพวกนี้จะสามารถฟังโน้ตได้ และมีเด็กบางคนฟังได้ดีถึงขนาดขึ้นเพลงมาก็แยกโน้ตได้เลย หรือแม่ที่เรียนเป็นช่างซ่อม ลูกคนนี้ก็จะมีรู้อะไรเรื่องเครื่องยนต์ ทั้งๆ ที่เขายังไม่เคยเรียนเลย และอายุเพิ่งจะ ๔-๕ ขวบ เพราะฉะนั้นความเชื่อที่ว่าระหว่างอยู่ในห้องของแม่ ทารกยังไม่รู้

เรื่องนั้น เขารู้เรื่องแล้ว และสิ่งนี้จะมีผลกับชีวิตของเขา  
ในกายภาคหน้าด้วย

เมื่อครั้งไปเรียนต่อที่ต่างประเทศ ครูที่สอนจิตวิทยา  
ท่านเพิ่งแต่งงานใหม่ๆ ได้ลองทดสอบทฤษฎีนี้ เมื่อ  
ภรรยาของท่านตั้งครรภ์ ท่านจะเอามือแตะท้องภรรยา  
ตั้งแต่ตั้งครรภ์อ่อนๆ เวลาพูดอะไรกับลูกในท้องก็จะจด  
บันทึกไว้ จนกระทั่งลูกคลอดออกมา ท่านพบว่านอกจาก  
ที่ลูกจะจำคำพูดได้ตอนที่คลอดออกมาแล้ว สิ่งที่ท่านเคย  
พูดตอนที่ลูกอยู่ในท้องก็ยังจำได้

ที่เชื่อว่าจำได้เพราะว่า ครั้งหนึ่งท่านเคยพูดกับลูก  
เมื่อภรรยาตั้งท้องได้ ๖ เดือน แล้ววันหนึ่งเกิดเหตุการณ์ที่  
ลูกท่านอ้างออกมาว่า พ่อเคยพูดคำคำนี้ไว้ เป็นประโยค  
ที่ท่านพูดจริง ท่านจึงคาดคั้นลูกว่า พ่อพูดเมื่อลูกอายุ  
เท่าไร ลูกตอบว่า “เฮ้อ...นานละ อย่มาเข้าซี้ซั๊ก”  
ท่านเลยแน่ใจว่าที่เราทำการทดลองและพิสูจน์กันอยู่นี้  
ใจหารกรับรู้ได้จริงๆ ลูกของท่านจำประโยคคำพูดได้จริง  
เพียงแต่เขาจำวันเวลาไม่ได้

ท่านสรุปว่า ถ้าระหว่างที่ตั้งท้อง แม่ที่ท้องโดยไม่ได้  
แต่งงาน ก็จะมีอารมณ์เครียด หรือทะเลาะเบาะแว้งกัน

สิ่งเหล่านี้จะมีผลกับเด็ก ถ้าชีวิตระส่ำระสาย ช่วงตั้งแต่  
มาเป็นปฏิสนธิวิญญานจนกระทั่งถึงคลอดเป็นทารก  
๑๘ เดือนแรก แม้ว่าหลังจากนั้น เด็กจะอยู่ที่ดี กินดี มี  
พ่อแม่อุปถัมภ์ค้ำจุน ดีทุกอย่าง ยุงไม่ให้ไต่...ไรไม่ให้ตอม  
แต่เมื่อมีวิกฤตในชีวิตเกิดขึ้น สิ่งเหล่านี้จะทำให้เด็กแก้  
ปัญหาชีวิตตนเองไม่ได้ อาจฆ่าตัวตาย หรือวิกลจริต

แต่ถ้าในช่วงเวลาตั้งแต่ตั้งครรภ์ขึ้นมา แม่มีจิตใจที่  
มีความสุข ความสบาย เมื่อคลอดแล้วจนทารกเจริญวัย  
๑๘ เดือนแรกนี้ มีคนคอยดูแลอย่างดี แม้ว่าต่อไปพ่อแม่  
มีอุบัติเหตุตายไป หรือชีวิตตกกระท่ำลำบากระหกระเหิน  
เด็กกลุ่มนี้จะมีภูมิคุ้มกันดี ภายนอกหน้าในช่วงวัยรุ่น  
หรือต่อไป แม้ว่าชีวิตมีอุปสรรคอย่างไร เขาก็จะแก้  
ปัญหา ทำชีวิตให้กลับดีเป็นปกติดั้งเดิมได้ ♦



## ♦ ภัยครุณ ♦

เราข้อนึกถึงตัวเอง แม่หวังอยากได้ลูกสาว แม่เล่าให้ฟังว่าภานาขอให้ได้ลูกสาว เพราะพ่อพ่อจบ ม.๘ สมัยนั้น มีทุนเล่าเรียนหลวง มีทุนรถไฟ พ่อก็ได้ทุนของรถไฟไปเรียนวิศวกรรมเครื่องกลที่อังกฤษ เพื่อจะกลับมาอยู่การรถไฟ ในสมัยนั้นเวลาไปเรียนต่างประเทศ เขาจะจัดหาครอบครัวที่นั่น ซึ่งเป็นอาสาสมัครที่มีลูกอายุรุ่นเดียวกัน และจะรับนักเรียนทุนไปอยู่ด้วยเหมือนเป็นลูกบุญธรรม เพื่อโตมากับลูกของเธอ

ครอบครัวที่พ่อไปอยู่ด้วย มีทั้งลูกชายลูกสาว แต่ลูกชายอายุประมาณพ่อ และเรียนอยู่มหาวิทยาลัยเดียวกันกับพ่อ สองคนนี่จึงเหมือนเป็นลูกฝาแฝด ไปเรียนด้วยกัน สมัยก่อนนักเรียนทุนไม่มีทางได้กลับบ้าน เพราะต้องเดินทางทางเรือ ๒ หรือ ๓ เดือน พ่อก็เมาเรือ เสียสะบักสะบอม เพราะฉะนั้นก็ต้องอยู่จนกระทั่งเรียนจบ จึงกลับมา

ระหว่างปิดเทอม เด็กนักเรียนเหล่านี้จะต้องหา

ถ้าไฟด้วยการไปรับจ้างทำงาน เป็นต้นว่า ถีบจักรยาน ไปส่งหนังสือพิมพ์ตามบ้าน หรือไปล้างชาม เป็นบ๋อย หรือพนักงานเสิร์ฟตามร้านอาหาร พ่อจึงต้องไปทำกับเขาด้วย เรียกว่าทำอะไรก็ต้องทำด้วยกันอย่างนี้ พ่อได้กลับมาทำงานที่กรมรถไฟ ลักพักหนึ่งก็แต่งงานกับแม่

พ่อเห็นว่าการศึกษาคือเป็นของดี และพ่อนึกถึงพี่น้องของคุณปู่ซึ่งมีลูกหลาน คืออาทั้งหลาย ซึ่งไม่ใช่อาแท้ๆ ไม่ใช่พ่อเดี่ยวแม่เดี่ยวกันกับพ่อ พ่ออนุญาตว่า “หากใครจะเรียนหนังสือ ให้มาอยู่ที่บ้านได้” (พ่อเป็นคนต่างจังหวัด) ไม่ว่าจะไปเข้าธรรมศาสตร์ ไปเข้าทหาร เรียนอะไรๆ ก็มาอยู่ที่บ้านเราได้ แม่เล่าว่า “ฉันนึกว่าฉันแต่งงานกับหนุ่มโสด ที่ไหนได้ มีลูกติดตั้งโหลง เป็นผู้ชายตั้งนั้น” คิดดูว่าวัยรุ่นจะชนแค่ไหน

เมื่อแม่มีเรา ความที่หวังว่าจะมีลูกสาวที่อยู่ในโอวาทไม่ขึ้นต้นไม้ เป็นกุลสตรี...และอีกสารพัด ปราบฏว่ากลุ่มอา ๕-๖ คนนั้นมีจักรยาน เราก็มีจักรยานคันเล็กๆ ด้วย พ่ออาจจะหนีเที่ยว เราโวยวายว่า “อาต้องเอาเราไปด้วย” แล้วก็ตามเขาไป เพราะฉะนั้นลองคิดดูแล้วกัน ทำไมแม่ถึงว่า “รู้อย่างนี้ฉันคงไม่อธิษฐานให้เป็นลูกสาวหรอก”

เมื่อวัยเด็ก พ่อแม่ก็พุ่มพุกรักถนอม เราได้รับความ  
อบอุ่นมาก แต่ความที่เราอยากจะทำอย่างอา ทำให้  
อย่างอา เราก็ไม่เข้าใจว่าอาขึ้นต้นไม้ แต่เราเป็นผู้หญิง  
ทำไมถึงขึ้นไม้ได้ เช่นแม่บอกว่า “ถูกผู้หญิงขึ้นต้นไม้  
ไม่ได้” เราก็แอบขึ้นบ่อยๆ โดยที่แม่จับไม่ได้ มันจึงสนุก  
แต่ก็กังวลว่าถ้าแม่จับได้จะต้องโดนตี ที่นี้เวลาโดนตี  
จริงๆ แม่จะถามว่า “ทำผิดหรือเปล่า” ในมาตรฐานของ  
แม่ก็ผิดใช่ไหม “ผิดค่ะ” ขอโทษ “ขอโทษค่ะ”

“สัญญาว่าลูกจะไม่ขึ้นต้นไม้อีก” เราเป็นคนซื่อตรง  
จึงตอบว่า “ไม่สัญญาค่ะ” แม่จึงเริ่มค้นตีใหม่ ก็รู้ว่าแม่  
รักเรา แต่แม่ถือว่าการฆของแม่คือ ถูกผู้หญิงขึ้นต้นไม้  
ไม่ได้ โดยแม่ก็ไม่มีเหตุผลอธิบายให้เราว่า ทำไมลูก  
ผู้หญิงถึงขึ้นต้นไม้ไม่ได้ แม่จะใช้คำว่ากุดสตรีเสมอ  
**เราประท้วงว่า “ไม่อยากเป็นกุดสตรี”** แม่ก็บอก “ไม่ได้  
เธอเป็นผู้หญิง เธอก็ต้องเป็นกุดสตรี” เราก็ไม่เข้าใจ

เมื่อโตๆ จำได้ว่า รู้ว่าแม่รัก แต่แม่จะย้ำเสมอว่า  
“เพราะแม่รักนะ ลูกนี่เหมือนนิ้ว ๕ นิ้วของแม่ ถ้านิ้ว  
ไหนไม่คินะ แม่สับทิ้งได้ ทั้งๆ ที่แม่ก็รัก ถึงจะเป็นลูก  
คนเดียวก็เถอะ” เนื่องจากแม่ไม่แข็งแรง มีลิ้นหัวใจรั่ว



หลังจากมีเราแล้ว แม่ก็แท้งอีก ๒ ท้อง แม่เลยคิดว่า คงจะไม่มีลูกอีกแล้ว ใครๆ ก็ขู่ เพื่อนๆ แม่ก็ว่า “เธอจะตามใจลูก จนเป็นนางเทวดา” แม่จึงต้องทำให้เขาเห็นว่า “ฉันไม่มีวันจะทำให้เสียคนอย่างนั้น” แม่ก็จะอบรมทุกคำ ว่า “นี่นะนี่ว ๕ นิ้ว ถึงลูกจะเป็นนิ้วเดียว แต่ถ้ามันไม่คืนนี้ แม่ไล่ออกจากบ้านได้เลย” กลัวก็กลัวนะ **ฝันทุกคืนว่า ลูกแม่ไล่ออกจากบ้าน แต่ก็ติดกับแม่ทุกวัน**

กว่าจะมีน้องชาย เรากี่ ๖ ขวบแล้ว น้องชายคนแรกคลอดก่อนกำหนด คือแค่ ๗ เดือน ต้องประคบประหงมกันอยู่ น้าที่เป็นลูกพี่ลูกน้องกับแม่เป็นหมอมาทำคลอดให้ที่บ้าน ตอนนั้นเป็นช่วงสงครามโลกครั้งที่ ๒ แม่ต้องอยู่ห้องชั้นล่าง แล้วก็เอากระสอบทรายกันไว้ เพื่อระเบิดลงหรืออะไรอื่นๆ เพราะฉะนั้นห้องแม่ก็เหมือนห้องปลอดภัย ใครจะเข้าจะออกต้องล้างไม้ล้างมือ เราก็ถูกฝึกด้วย แม่จะรู้สึกว่าน้อง...เป็นสุดหัวใจ เพราะเป็นน้องผู้ชายด้วย

ตามกฎของแม่ ผู้หญิงขึ้นต้นไม้ไม่ได้ ในความเห็นของแม่ขึ้นต้นไม้ผิด เพราะฉะนั้นเมื่อถูกจับได้ “ผิดค่ะ” ขอโทษ “ขอโทษค่ะ” สัญญา “ไม่สัญญาค่ะ” เมื่อไม่ให้

สัญญา แม่ก็ว่าทำไมถึงหิวคืออย่างนี้ เรายิ่งในใจว่า  
เรามีเหตุผล ในเมื่อแม่อธิบายไม่ได้ว่าทำไมผู้หญิงถึง  
ขึ้นต้นไม่ได้ เพราะผู้หญิงกับผู้ชายก็เป็นคนเหมือนกัน  
มีแขนมีขาเหมือนกัน แม่อธิบายไม่ได้ และเราก็ไม่เข้าใจ  
ว่ากุดสตรีเป็นอย่างไร เราจึงไม่เข้าใจเหตุผล ถ้าเรา  
ขึ้นต้นไม่ได้นี้ มันมีความสุข สมัยนั้นยังไม่มีตึกสูงๆ  
อย่างเดี๋ยวนี้ ขึ้นต้นไม่ไปแล้วสามารถมองเห็นไปไ้  
รอบๆ หมด

และอีกอย่างที่บ้านมีต้นตะขบ ที่ลูกมันร่วงลงมา  
ไม่ร่อยเท่าที่ไปกินบนต้น แย่งกับนกกิน เรามีความ  
สุขมาก แต่ถ้าถูกจับได้ก็ถูกตี เมื่อवलบคุณหารแล้ว  
ก็ทำ...เพราะว่าเหตุนี้ จนในที่สุดแม่ก็ร้องขึ้นว่า “โอย...  
ฉันจะหิวใจวาย เพราะเหนื่อยที่ตีเธอนะ” เราก็นึกในใจ  
ว่า “แล้วเนื้อลูกล่ะนะ ไม่ตีเนื้อ” แม่ใช้ไม้ก้านพุระหง  
ตอนแรกตีด้วยก้านมะยม แม่หาว่าไม่จำ จึงบอกเด็ก  
รับใช้ให้ตีพุระหง มันก็เจ็บกว่าก้านมะยม “เราน่าจะ  
บ่นว่าเราจะตายเพราะแม่ตี แต่แม่กลับบอกว่าแม่จะตาย  
เพราะเหนื่อยตีลูก” มันก็ไม่มีเหตุผลอีกเหมือนกัน

นึกถึงตัวเองตั้งแต่เด็กมา เราเป็นคนเจ้าเหตุเจ้าผล

มาก แต่ก็ไม่โกรธนะ แค่น้อยใจว่า “เอ๊ะ นี่เขาจะตีให้เรา  
ตายหรือยัง” แต่เรื่องจะไปโกรธหรือจะเป็นแบบเด็ก  
สมัยนี้ ที่บางคนพอโกรธพ่อโกรธแม่นี่ก็จะออกจากบ้าน  
เราไม่คิดอย่างนั้น แต่ก็ฝันร้ายทุกคืนว่าถูกไล่ออกจาก  
บ้าน นึกถึงความอบอุ่นที่พ่อแม่รักเรา ทำให้เรามีความ  
รู้สึกว่าคุณเป็นสิ่งที่ท่านปรารถนา ที่ดีนี่ก็เพราะรักวัว  
ให้ผูก รักลูกให้ตี

เราบวกลบคูณหารแล้ว ค่าขึ้นต้นไม้ มันรุนแรงเพียงนี้  
แต่มีเวลาที่เรารู้ได้โดยที่แม่ไม่เห็น มันก็คุ้มกัน เรายัง  
รู้สึกว่าเรามีความสุข และเข้าใจถึงว่าจิตใจที่เรามีความ  
อบอุ่นเมื่อเด็กๆ เราก็จะรักเพื่อนฝูง เราก็จะแบ่งปัน  
เรามีอะไรเราก็ไม่หวงเอาไว้ ♦



## ♦ เด็กวันพุธ ♦

เพื่อนบางคนที่มีพี่น้องเยอะๆๆๆ ก็มีความรู้สึกน้อยใจ เขาก็จะมีเหตุผลมาเล่าให้ฟังว่า พี่สาวเขาเป็นลูกคนแรกในครอบครัวที่มีเชื้อสายจีน ทำอย่างไรๆ พ่อแม่ก็รัก แต่เขาเป็นลูกสาวคนที่ ๒ บังเอิญช่วงนั้นแม่ป่วยด้วย คุณยายจึงเอาเขามาเลี้ยง พ่อแม่เริ่มหายปกติดี แม่ก็ท้องใหม่ คุณยายเลยพา “เธอเอาไปอีกเดือนสองเดือน เธอมีลูกใหม่ ฉันก็ต้องเอากลับมาเลี้ยง เพราะฉะนั้นฉันเอาลูกสาวคนที่ ๒ นี้ เลี้ยงเอาไว้เลยดีกว่า”

เขาก็น้อยใจว่าเขาเป็น Wednesday's Child เพราะน้องใหม่เกิดมาเป็นผู้ชาย ทุกคนก็ตื่นเต้นมาก และเขาก็เชื่อมาตลอดว่าเขาเป็นอย่างนี้จริงๆ จนโตอยู่โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาแล้ว เราไปเจอพ่อแม่เขา จึงรู้ว่าเรื่องมันคนละนิยายเลย เพราะว่าดูพี่สาวเขารักเอ็นดูเขา น้องชายก็เอาใจเขา แม่ก็มีความรู้สึกว่าเป็นเพราะว่าแม่ไม่ได้เลี้ยง เดี่ยวเขาจะน้อยใจ เพราะฉะนั้นเขา นี่ ยิ่งกว่าไขในหินอีก แต่เขายังยืนยันว่า เขาเป็น

Wednesday's Child เห็นไหมว่า **ปรงไปเอง คิดไปเอง**  
ตรงนี้เราถึงได้ว่า ใจของคนเรานี่ เราไม่รู้ว่ามันไปยึดติด  
อย่างไร มันคิดอย่างไร มันไปเชื่ออย่างไร จนกว่าเราจะ  
ได้เห็นของจริง

ตรงกันข้ามกับเรา เขาไม่เคยถูกตี ไม่เคยถูกทุบเลย  
ของเรานั้นไม่ได้ แม่พ่อก็ไม่ได้ ถ้าพูดคำไหนต้องเป็น  
คำนั้น แล้วตรงต่อเวลาที่พูดเลย ♦



## • ช่วงเวลาทองคำ •

เมื่อตอนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาเราก็อยากไว้หางเปียบ้าง เข้าขึ้นมาพ่อต้องเอนอ่องไปส่งที่โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนก่อน แล้วจึงมาส่งเราที่โรงเรียนมาแตร์เดอี พ่อถึงจะไปทำงานที่กรมรถไฟที่แถวแยกกษัตริย์ศึก พอเข้าขึ้นมา หางเปียก็ยังไม่ทันได้ถักหรือทอในรถเรานั่งตรงกลาง น่องนั้น ๒ ข้าง น่องก็ถักเปียให้เราคนละข้าง เพราะฉะนั้นเปียก็บิดเบี้ยวไม่เท่ากัน พ่อส่งน้องเข้าโรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนแล้วจึงส่งเรา ก็เกือบจะถึงเวลากระดิ่งแล้ว เราต้องวิ่งงวงงงเข้าแถวให้ทัน ก็เป็นกิจวัตรอย่างนั้น ก่อนพ่อจะไปทำงาน

ช่วงเวลาที่พ่อมาส่งเราแล้วมารับเราที่โรงเรียนนี้ คือเวลาที่ได้พูดคุยกัน ระบายสิ่งที่อัดอั้นตันใจ เรามีความรู้สึกว่า **ระหว่างขึ้นรถนี้เป็นชั่วโมงจิตบำบัด** พ่อก็จะสอนเราไปในตัวว่า “เออนะที่แม่เขาคุ เขาบอกว่า ผู้หญิงต้องขึ้นต้นไม้ไม่ได้ เพราะ.....” อย่างโน้นอย่างนี้ พ่อค่อยๆ อธิบายให้ฟัง เราก็จะมีเรื่องซักเรื่องถามหำร้อย

สี่พันอย่าง แต่แม่ก็เป็นแบบกุลสตรีไทย “อู๋ย ชักมาก  
เรามีหน้าที่ฟังผู้ใหญ่ เขาพูดอะไรก็ฟัง” อะไรทำนองนี้  
เรามีความรู้สึกว่าพ่ออยู่ขอบหนึ่ง แม่อยู่อีกขอบหนึ่ง  
East and West never meet. แต่ดีที่ทำให้เราได้เห็น  
ทั้งสองขอบ ♦



## • สาวน้อยนักเรียนนอก •

ช่วงไปเรียนต่อที่เมืองนอกนี่ จริงๆ แม่ไม่ยอมให้ไป แต่เรารู้สึกว่า ทำอย่างไรถึงจะพ้นจากแม่ไปได้สักที ...ตอนนั้นมีความรู้สึกเหมือนกับถูกขังนะ แต่พอไปถึง เมืองนอกเข้าจริงๆ เห็นสิ่งนั้น...สิ่งนี้ หรือพอเราทำอะไรดีแล้วผู้คนชม ก็นึกถึงว่า “เออเนะ...ถ้าเราไม่มีแม่ ที่มีระเบียบและเคี่ยวเราอย่างนี้ เราคงไม่ได้ดีอย่างนี้” ที่เมืองนอกมีการ์ดสวยๆ มากมาย เคี้ยววันแม่...เคี้ยว วันโน้น วันนี้... เราก็ซื้อการ์ดส่งมาให้แม่เป็นกระตักเลย แม่คงประหลาดใจมาก

ที่นี้พอถึงวันที่กลับมามัน ปกติแม่ไม่ชอบออกไปไหนเลย แต่วันนั้น แม่นั่งรถมากับพ่อ ที่นี้กว่าจะกรอกเอกสาร เช็คกระเป๋า ทำสารพัดอย่างจนเสร็จ มันก็นาน พอออกมาถึงบู๊ป เราก็ดีใจว่าวันนี้แม่มาด้วย คิดว่าจะไปกราบที่ตัก แล้วจะบอกว่า **ชื่นใจที่แม่อุตส่าห์มารับ** แต่ยังไม่ทันได้ทำ แม่ก็ “เฮ้อ...ทำไมมันนานอย่างนี้ล่ะลูก ถ้ารู้อย่างนี้ แม่ นั่งคอยอยู่ที่บ้านดีกว่า” เท่านั้นละ



ฤทธิเต็มออก “ก็ไม่ได้บอกให้มา แล้วมาทำไม” แม่ตอบ  
“ฉันคิดว่าเมืองนอก มันจะวิเศษอย่างไร จึงเปลี่ยนเธอ  
ได้ ที่แท้มันก็ถูกคนเก่า” เราก็เสียใจนะ จะมามาดีใหม่  
ให้ท่านชื่นใจ เจ้งไปอีกแล้ว ♦



## •อยากเหาะได้ จึงเริ่มภาวนา•

เราไม่เคยรู้เรื่องการภาวนามาก่อน ไปรู้จากฝรั่งที่เมืองนอกว่าพระพุทธเจ้ามีการปฏิบัติภาวนาในสมัยนั้น ข้อสอบมัธยมศึกษาที่สหรัฐอเมริกา เป็นข้อสอบเดียวกันทั้งประเทศ เมื่อถึงปีสุดท้ายแล้วจะตัดสินคะแนนรวมของ ๑๐ โรงเรียนแรกให้เป็นโรงเรียนดีเด่นของสหรัฐฯ ครูใหญ่ของเมืองพิลาเทลเพื่อยอยากให้โรงเรียนตนเป็นโรงเรียนหนึ่งในสิบนั้น เขาจึงหาครูฝึกสอนให้มานำนักเรียนที่อยู่เกรด ๙, ๑๐, ๑๑, ๑๒ (เทียบเท่ากับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓-๖) ทำสมาธิ สัปดาห์ละ ๓ ชั่วโมง

เขาเข้าใจว่าคนเอเชียทุกคนภาวนาเป็น จึงเชิญให้เราไปคุยกับเด็กของเขา ตรงนี้ละ ทำให้เราได้ว่า เราเข้าใจผิด นึกว่าเราเป็นเจ้าของพระพุทธเจ้า เด็กฝรั่งหัดภาวนาจนเหาะได้ แต่เราเองกลับไม่รู้อะไรเลย นี่จึงเป็นแรงบันดาลใจให้มาศึกษาปฏิบัติกับท่านอาจารย์ท่านที่ขบขันเรา เพราะท่านอ่านใจเราได้

พบกันครั้งแรกท่านอาจารย์เล่าถึงสหธรรมมิกของ

ท่านว่า “พอภาวนาจนจิตรวม พระท่านนั้นจะเหาะได้ และได้พิสูจน์โดยการนำกระดาษในมือไปหนีบกับชื่อที่มีดกับด้ามมุ่งหลังคาไว้\*” เราก็เตรียมละ เตี่ยวเราจะเปลี่ยนสำนักแล้ว ท่านก็ว่าต่อไป “นมันก็บินได้ ไล่เดือนก็ดำดินได้ แต่กิเลสยังเต็มหัวใจมัน เออวิชาเหล่านั้นไปทำไม เอาไปไม่กำมือเตี่ยวของพระพุทธรเจ้า ให้เราพันทุกข์เสียก่อน ไม่ดีกว่าหรือ” ตอนนั้นเรายังไม่รู้ ว่าท่านอ่านใจเราได้ เราก็แย้งท่านในใจ “มันสนุกนะ ท่านอาจารย์” ท่านก็ว่าเสียเราหูชาเลย “สนุกอย่างนี้ มากก็อสงไขยแล้ว ยังไม่เบื่ออีกหรือ” เราคิด “แหม... สนุกชาตินี้ล่ะ ชาตินี้เท่านี้ ท่านเอาเป็นอสงไขยเลย” ♦

---

\* การมุ่งหลังคาด้วยใบไม้ เช่น หญ้าคา หญ้าแฝก ใบจาก ใบสาकु โดยเย็บผูกเรียงเป็นแถว มีลักษณะนามว่า ดับ

## • ขายยาให้แม่ •

เมื่อไปวัด ท่านอาจารย์ก็บอกว่ **พ่อแม่เป็นพระอรหันต์ของเรา โดยเฉพาะแม่นี้พระพุทธเจ้าทรงถือว่าสำคัญกว่าพ่อ** เมื่อได้ฟังท่านอาจารย์พูดว่า แม่เราก็อายุมากแล้วนะ เพราะฉะนั้นรอไม่ได้ ...เราก็จะมามาตใหม่ แม่ชอบอ่านคอดัมน์ซุบชิบโนนนี่ กลับไปถึงบ้านเราก็เก็บหนังสือของแม่หมด รวมทั้งหนังสือพิมพ์ วางหนังสือครูบาอาจารย์ไว้แทน ท่านจะอ่านหนังสือพิมพ์ คอดัมน์ลัตตาซุบชิบ เราก็ดึงออกมาจากมือ นำหนังสือท่านอาจารย์ใส่แทนเข้าไป สักอาทิตย์หนึ่งแม่ก็ทนไม่ไหว “นี่ชั้นอ่านน้ำร้อนมาก่อนเธอนะ” เราก็นึกขำ

ความที่ท่านอาจารย์อ่านใจเราออก ยังไม่ทันเล่า กลับไปถึงวัด ท่านก็มีเรื่องเล่าสนุกให้ฟังก่อน “เคยเห็นไหม เวลาเขาฉายหนังกลางแปลง เพื่อจะขายยาระหว่างซึ่งจอหนังกลางแปลงนี้ เจ้าโฆษกก็จะโฆษณา ‘นี่ครับ นี่ครับ ยาทาซึกลาก ทาครั้งเดียวหายเกลี้ยงหมด’ ว่าแล้วเจ้าตัวก็เกาซึกลาก แก้ว๊กๆ”

ท่านอาจารย์กล่าวสรุปว่า “เหมือนเรานะ โฉ้ย...  
ธรรมะของพระพุทธเจ้าคืออย่างนั้นอย่างนี้ ท่านอาจารย์  
สอนคืออย่างนั้นอย่างนี้ แต่เราก็เถียงแม้คำไม่ตกปาก  
เถียงเหมือนเดิม เหมือนเกาซึกลากแกว๊กๆ นั้นแหละ”  
ท่านอาจารย์ท่านย่า **“ไม่ต้องไปพูดมาก ไม่ต้องไป  
โฆษณาชวนเชื่อ เราทำตัวเราให้ดีแล้วท่านจะเชื่อเอง”**  
เราจึงได้สติขึ้นมา คราวนี้แม่จะอ่านอะไรก็ช่าง แต่เราก็  
เอาหนังสือธรรมะวางไว้อย่างเดิม เพียงแต่ระวังตัวเอง  
ไม่เถลไถลเถียงแม่ ไม่ไปถุ่นวายเรื่องของท่าน แต่จดจ่อ  
ถุ่นวายปฏิบัติขัดเกลาตัวเอง ตราบเท่าที่สติไม่แวบหาย  
หกตกหล่นไป ♦



## • รักเป็น •

พอกลับมาบ้านที่หนึ่ง เราจะทะเลาะกับแม่ หรือทำอะไร เมื่อกลับไปวัด ท่านอาจารย์จะบ่น “โธ่ อาจารย์ละเป็นห่วงเหลือเกิน ปล่อยให้ลูกศิษย์เข้าป่า คอนกริตที่ไร โคนลมพัดเบาๆ (คือโคนลมปากแม่) ก็ หงายสี่ตีนชี้ฟ้า ชักกระดูก กระตุก กระตุก” หมายถึง เราเอาตัวไม่รอด

เราเคยมาไตร่ตรองว่า สิ่งดั่งามที่แม่สอนเราก็มีเยอะ และถ้าแม่ไม่มีระเบียบเข้มงวดกับเราอย่างนี้ เราไปเจอ ครูบาอาจารย์ที่วัด เราก็คงเหมือนหลายคนที่ว่า จะมาอยู่ อาทิตย์หนึ่ง สามวันก็ชนของกลับแล้ว ทำให้เราสามารถ ทนระเบียบวินัยที่วัดได้ใครให้ทำอะไร เราก็ทำได้ เพราะ เราเจอมาแล้ว และเจอมาด้วยความรัก เพราะเรารู้ว่า พ่อแม่สอนด้วยความรัก รักวัวให้ผูก รักลูกให้ตี

เรารู้ว่านี่คือ ภูมิคุ้มกันที่ทำให้รู้ว่า เราชักเป็น ท่าน ทำให้เห็นว่าลงโทษเราก็จริง แต่ไม่ได้ทำเพราะโกรธ เกลี่ยต บางทีแม่ตีเราเสร็จ ก็ไปเอาน้ำมันมานวด มา

ประคบให้ แม้ว่าเราจะงอน...ร้องโวยวายว่าอย่ามายุ่ง  
เมื่อคุ้นเคยกับสัมผัสเหล่านี้ ทำให้ต่อมาไปเจอครูที่ดูเข้า  
หรือไปเจอครูบาอาจารย์ที่วัด เราจึงเข้าใจที่พ่อแม่อบรม  
บ่มสอน ถึงพ่อแม่จะไม่ใช้ชามาวัด จะไม่ได้ภาวนา แต่สิ่ง  
ที่เป็นสัจธรรมนั้นมีหนึ่งเดียว ♦



## ♦ เย็นใจ ♦

เมื่อย้อนนึกถึงว่า พ่อแม่ทำให้เราอบอุ่นใจ ใ้รู้  
ว่าถึงท่านคุณเรา ท่านเข้มงวดมีระเบียบวินัยกับเรา ก็  
เพราะรัก อยากให้เราได้ดี เหตุนี้ถึงทำให้เรารู้จักที่จะ  
รักเป็น ให้เราเลือกเพื่อเผื่อแม่กับญาติพี่น้องเพื่อนฝูง  
คือข้อดี ไม่เหมือนบางคนที่มีพี่น้องเยอะมากๆ แล้วเขา  
รู้สึกว่ามีแม่รักคนโน้น รักคนนี้มากกว่า คิดว่าตัวเองเป็น  
Wednesday's Child คือถูกคนกลาง หรือถูกที่น้อยใจ  
พ่อแม่ หิวความรัก พวกนี้จะไม่สนใจเลือกเพื่อเผื่อแม่  
แต่พยายามที่จะรับ รับ รับอย่างเดียว

เพื่อนประเภทนี้มักจะรีบมีแฟนเร็วและแต่งงานไป  
สุดท้ายมักมีปัญหาในชีวิต ตอนเราอยู่ ม.๔ นี้\* (ชั้น ม.๒  
ในปัจจุบัน) อายุราว ๑๒-๑๓ ปี เพื่อนคนหนึ่งอายุ  
มากกว่าเรา ๒-๓ ปี เขาไปแต่งงาน เราก็งงมาก เรา

---

\* ในยุคนั้นจบประถมศึกษาปีที่ ๔ แล้ว จึงต่อชั้น ม.๑-ม.๖ และชั้นเตรียม  
อุดมศึกษา ม.๗-ม.๘ ดังนั้น ม.๔ จึงเทียบเท่าชั้น ม.๒ ในสมัยปัจจุบัน



อยู่ ม.๔ ยังไม่รู้เรื่องพวกนี้เลย พอเราเป็นนักเรียนแพทย์  
อยู่ปี ๓ เริ่มขึ้นไปดูคนไข้ ไปซักรั้ววัดแล้วทำรายงาน  
คนไข้นอก ได้พบเพื่อนซึ่งมีลูก ๓ คนแล้ว คนที่แต่งงาน  
เมื่อ ม.๔ เราจำเขาไม่ได้เพราะเขาดูแก่ อย่างกับป้าเรา  
แต่เขาจำเราได้

ระหว่างซักรั้ววัด เพราะเขาต้องเล่าประวัติลูกที่เจ็บ  
ในที่สุดเขาทนไม่ได้ ก็ถามว่า “เธอจำเพื่อนไม่ได้หรือ”  
เขาบอกชื่อเขา เราก็เหวอเลย ตายแล้ว ตอนอยู่ ม.๔ นี้  
เขาช่วยมากทีเดียว เดี่ยวนี้ไม่เหลือความช่วยเหลือแล้ว แก่  
จนจะเป็นคุณป้าเลย ชีวิตครอบครัวมีภาระ มันน่ากลัว  
เห็นท่าจะไม่เอาแล้ว เพราะแม่ชอบงูไว้ว่า เราติดกับแม่  
อย่างนี้ พอมีลูกเอง ลูกเราก็จะติดกับเรา เพราะฉะนั้น  
เราต้องไม่มีลูก อะไรเหล่านี้ทำให้รู้สึก ว่า เราต้องมีความ  
ระมัดระวังในชีวิต และต้องมีภูมิคุ้มกันเยอะมาก ๆ

สิ่งที่แม่สอนทำให้เรารู้ถึงการมีน้ำใจ แต่ต้องมี  
ระเบียบกำกับด้วย อย่างที่ท่านอาจารย์บอก “**ศีลไม่ใช่**  
**เป็นคูกขังเรา บ้านถ้าไม่มีกำแพง ศัตรูเข้ามาถึงตัวได้**  
**เราก็ไม่ปลอดภัย** แต่ถ้าคิดไม่เป็น ไปคิดว่ากำแพงเป็น  
คูกขังเรา เราก็โง่เขลา ให้คิดว่ากำแพงเป็นรั้วกันอันตราย

ให้ไม่มาถึงตัว ทำให้เรามีความปลอดภัย”

ท่านอาจารย์ทำให้เราเห็น ๒ ด้าน ครูบาอาจารย์ ท่านรู้ว่า เรามีวินัยมาแล้ว แต่ท่านจะให้เราแก้ความคิด ให้เห็นว่าไม่ใช่ที่คุมขัง แต่มั่นกันเราจากภัยอันตราย คือ เรามองแง่เดียวที่อึดอัดใจ ทำให้ไปไหนก็ไม่ได้ จะขึ้น ต้นไม้ก็ไม่ได้ จะไต่โนนก็ไม่ได้ ไต่นี้ก็ไม่ได้ ทำไม้บับคั้น เรานัก แต่ตรงกันข้ามมันก็ทำให้เรามีความปลอดภัย มั่นใจในตัวเอง

เราจึงเข้าใจว่า ไม้ท่อนหนึ่งต้องมี ๒ ปลาย เพราะ มาปฏิบัติธรรมนี้ ผัสสระอะไรมากระทบเราปุ๊บ เราจะจับไม้ ปลายที่อุบาทาน อวิชชามันเลี่ยมสอนเรา แล้วก็ไม่ต้องให้ รอบคอบ แต่ถ้าถูกรอบคอบทั้ง ๒ ปลาย เราก็จะปลอดภัย เราจะอุเบกขาง่ายขึ้น เลยนึกถึงสิ่งที่เราประสบมาเมื่อ เต็กๆ ถ้ามีครูที่ดู อย่าไปโกรธ อย่าไปเสียใจว่า...ทำไม เราถึงชวยอย่างนี้ บุญของเราแล้ว ลองสังเกตสิ ครูที่ดู มากๆ วิชานี้เราไม่ลื้มเลย จำได้ แต่ครูที่ใจดี จากมากก็ คั้นครูหมดเลย ไม่ได้เอาอะไรติดตัวมา

ถ้าถูกอบรมมาดีในวัยเด็กนี้ รักเป็น ทำให้เราเข้าใจ เพราะ รักนี้ไม่ใช่รักที่เป็นเสน่ห์ แต่เป็นรักที่เป็นเมตตา

อัปมัญญา ทำให้โลกนี้ชุ่มฉ่ำ เป็นน้ำประสานโลก น้ำ  
ประสานใจ มีวิกฤตอะไรในชีวิต เราก็เอาประสบการณ์  
เหล่านั้นมาสอนใจ ทำให้เราเหมือนวัตถุที่ยืดหยุ่น ลูไป  
ตามวิกฤตแต่ไม่หัก แต่ถ้าไม่เคยมีประสบการณ์อย่างนี้  
เลย พอมีอะไรกระทบปุ๊บ เราหักทันที เอาตัวไม่รอด

รักเป็นเย็นใจ วิทยากรณ จึงหมายถึงว่า เราอิมเต็ม  
มีความสุขในวัยเด็กของเรา เมื่อเติบโตขึ้น มีความคิดที่  
เป็นอุทาหรณ์สอนใจ ทำให้เราอบอุ่นมั่นคงในใจ แล้วก็  
มีภูมิคุ้มกันในการดำรงชีวิตด้วย ♦



รักเป็นเหินใจ  
วัยดรุณ

• การบรรยายภาคบ่าย •



## • พ่อแม่เจ้า รักลูกใหม่ •

เมื่อเข้านั้นเราพูดกันว่า จิตใจเราตั้งแต่ยังอยู่ในท้องแม่ รับรู้และเรียนรู้ได้ ประสบการณ์เหล่านั้นจะตามมาผดต่อเราในชีวิตปัจจุบันด้วย ถ้าย้อนระลึกถึงวัยเด็กจะมีเรื่องราวหลายอย่าง เช่น เราไปคิดว่าพ่อแม่รักพี่ รักน้องของเรามากกว่า ก็จะมีอารมณ์เสียใจ น้อยใจ แต่พอโตขึ้นมีประสบการณ์มากขึ้นก็อาจจะปรับเปลี่ยนอารมณ์ได้

เช่นเรื่องพ่อแม่ที่มีลูกหลายคน เลือเสื้อผ้าของลูกชายคนโตก็ให้ลูกชายคนที่สองใช้ต่อ ที่นี้ลูกคนที่สามเป็นผู้หญิง น้องจึงได้เสื้อผ้าใหม่ พี่ชายคนโตก็ได้เสื้อผ้าใหม่ ลูกคนที่สองจึงมีความรู้สึกเหมือนกับว่าเขาไม่เคยได้อะไรใหม่เลย มีความรู้สึกน้อยใจว่าพ่อแม่ไม่รัก พอโตขึ้นหน่อย ก็ออกจากบ้าน เก็บเสื้อผ้าไปอยู่กับเพื่อน ไม่กลับบ้าน อยู่จนกระทั่งเรียนหนังสือจบ ไปมีเพื่อนที่ปฏิบัติธรรม จึงตามไปบ้าง

ท่านอาจารย์สอนให้นั่งสมาธิ บังเอิญโชคดีที่พอเขาไปนั่งปฏิบัติแล้วจิตรวม มีนิมิตเป็นตัวเองเมื่อเด็กๆ

แต่ว่าความคิดกลายเป็นความคิดของพ่อแม่ เป็นต้นว่า เขาจะต้องมีเลือดตัวใหญ่ขึ้น พ่อแม่ก็เอาเลือดที่พี่ชายคืบแล้วมา แล้วก็ปรึกษากันว่า “เฮ้อ มันก็ยังคงคืบอยู่นะ ถึงไม่ใช่ของใหม่ สีมันก็ยังสดสวย ไม่ดูเหมือนของใช้แล้ว ลูกเราคงไม่ว่าหรรอก”

เขาก็ตกใจ เพราะตัวเองมีแต่ความรู้สึกว่าพ่อแม่ไม่รักได้แต่ของเก่าของพี่ชาย ส่วนน้องสาวก็ได้เลือดใหม่ เพราะเป็นผู้หญิงจะไปใส่เลือดพี่ชายได้อย่างไร และทำให้ย่อนึกไปถึงตอนเขาเจ็บ เขาก็จำได้ว่าพ่อแม่ไม่ได้หลับนอน ผลัดกันอุ้มเขา แต่ตอนนั้นเขาไม่ได้นึกว่าพ่อแม่จะห่วงและรักเขาอย่างไร

พอมีนิมิตที่ได้ย่อนมาระลึกถึงตัวเองเมื่อเด็ก ๆ แต่กลับไปรู้ถึงความนึกคิดของพ่อแม่ที่ปรึกษากันว่าลูกคงเข้าใจนะที่เราต้องประหยัคมัธยัสถ์ เขาก็เสียใจ นึกถึงว่า ที่ออกจากบ้านมา เพราะคิดว่าพ่อแม่คงไม่รู้ลึกละอะไร แต่ความจริงท่านคงทุกข์เดือดร้อนที่ลูกชายหายไปทั้งคน โดยไม่บอกกล่าวอะไร

เดี๋ยวนี้เขาทำงานแล้วและเขาที่พักอยู่กับเพื่อนคนที่ชวนเขามาปฏิบัตินี้ เขาเลยนึกว่า... ลึนเตือนนี้ได้

เงินเดือนแล้ว จะกลับไปหาพ่อแม่ไปกราบเท้าว่าทำงาน  
ได้แล้ว อยากเอาเงินที่ได้ด้วยน้ำพักน้ำแรงมาให้

เมื่อเขาไปกตกระดังงำบ้าน พ่อซึ่งมาเปิดประตู ตีใจ  
มากที่เห็นเขา บอกว่าพ่อแม่ตามหาเขาเท่าไรๆ ก็ไม่  
พบ พ่อตีใจจนร้องไห้ บอกว่า “โธ้ย...ตีใจที่ลูกยังมีชีวิต  
แข็งแรง เป็นตัวเป็นตนอยู่” เขาก็ตื่นตันใจ กราบพ่อ  
กราบแม่ เล่าว่า **ตอนที่ออกจากบ้านไปนั้น มีความ  
รู้สึกว่พ่อแม่ก็ไม่รัก แม่ก็ไม่รัก เขาได้แต่ของเก่าของพี  
น้องผู้หญิงก็ได้ของใหม่**

เขาเล่าต่อว่าตอนนี้เรียนหนังสือจบ และได้งานทำ  
แล้ว ไปเช่าบ้านอยู่กับเพื่อนที่ทำงานซึ่งพาไปปฏิบัติธรรม  
จึงเห็นนิมิตย้อนไปเมื่อเขาเด็กๆ ได้รู้ถึงความรู้สึกของ  
พ่อแม่ว่า ต้องประหยัคมีชยัสถ์เพราะเด็กโตเร็ว เลืลของ  
พี่ชายก็ยั้งคือยู่ เขาจึงเข้าใจและเสืยใจ ทั้งพ่อทั้งแม่ก็  
ร้องให้ขอโทษขอโพยเขาว่า “พ่อแม่ก็ไม่รู้เลย ถ้าลูกคิด  
อย่างนั้น ทำไมไม่บอกพ่อกับแม่ พ่อกับแม่จะได้อธิบาย  
ให้ฟัง” •





## • ครอบครัวบอกรัก •

ลองสังเกตดู ส่วนใหญ่เราพ่อแม่ลูกไม่ค่อยได้พูดกัน แล้วก็ไปคิดเอาเอง ไปฝังใจเอาเอง ไปคร่ำครวญ ถ้าตามตัวอย่างนี้ ที่ตัวเขาไปปฏิบัติธรรมแล้วเขาคิดได้ เขาเสียใจมาก เพราะพ่อแม่ขอโทษเขาว่า ถ้ารู้แบบนี้ พ่อแม่ก็จะอธิบายให้ฟังตั้งแต่แรกแล้ว ไม่เคยนึกเลยว่า ลูกจะเก็บไปคิด แล้วเขาไปน้อยเนื้อต่ำใจอย่างนั้น เพราะฉะนั้นเราไม่รู้ว่า การที่เราไม่ได้พูดกันถึงความรู้สึกที่เป็นอารมณ์ของเรา แล้วไปคิดเอาเอง ไปสร้างเรื่องเอง บางทีมันไปคนละทางสองทางเลย

ตอนเข้ามีผู้ปฏิบัติท่านหนึ่งมาเล่าให้ฟังว่า ตัวเองก็เป็นแบบนี้ คิดว่าตัวเองเป็น Wednesday's Child พอได้เขาได้เรียนพยาบาล จึงได้เรียนจิตวิทยา เมื่อได้อ่านถึง Wednesday's Child “ก็ดูเหมือนเราทั้งนั้นเลย” เพราะเราคิดเอาเองแล้วก็เชื่อว่าเป็นอย่างนั้น เขาจึงหาคำตอบให้กับตัวเขาได้ ต่อมาเขาจึงมาสนทนากับคุณแม่มาก คอยดูแลคุณแม่ ก็รู้ว่าจริงๆ แล้วไม่ใช่อย่างที่คิดหรอก เรา

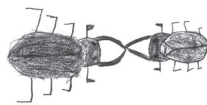
คิดไปเองทั้งนั้น

พระพุทธรเจ้าตรัสว่า **เราควรฝึกใจให้มีสติรักษา** แต่เรากลับมีสัญญา ความจำได้หมายรู้ จิตสังขาร คิดไปเอง...เออไปเอง พุดไปเอง...เชื่อไปเอง และสร้างเรื่องไปเอง แล้วไปเหมาเอาว่า คนอื่นโดยเฉพาะพ่อแม่ทำไมลำเอียงไม่รักเราอย่างโน้นอย่างนี้ ถ้าเราได้มาปฏิบัติแล้วถึงหนึ่งที่ต้องคอยถามตัวเองเสมอ เมื่อรู้สึกมีอาการขึ้นมา “นี่มันจริงหรือไม่จริง?” “เราอยู่กับปัจจุบันหรือเปล่า?”

เรื่องครอบครัวก็เหมือนกัน ถ้าจะว่าไปเราไม่รู้ว่ คนเราที่มาเจอจะเจอกัน มีบุญมีบาปสัมพันธ์กันมาอย่างไร อาจจะได้ตั้งใจ อย่างที่เขาชอบพูดว่ารถไฟเร็วแม่ ลีเก ตำรวจ ไปที่ตรงไหนก็จะมีสาวเอาไว้ทุกท่าทุกเมือง ซึ่งผู้ชายเรื่องจบแล้วเขาก็ลืมไปแล้ว ภายหลังก็อยู่กับบ้านกับเรือนดี เมื่อเกษียณอายุแล้วก็ไม่ได้ไปไหน ไม่ได้ไปทำอะไรผิดอีก แต่ผู้หญิงจำได้ไม่รู้ลืม สัญญาความจำ แล้วนำมาพุดอีก...มาคิดอีก ตกลงก็ไม่จบเรื่องสักที

ตรงนี้เราเองจะแยะ ลองนึกถึงเวลาเราโกรธดี ท่าน

อาจารย์บอก “เรื่องจริงๆ คนเขาว่าเราหนเดียวละนะ แล้วเขาก็ลืมไปแล้วด้วย แต่ถ้าเดี่ยวๆ เราก็คิดถึงเรื่องนี้ขึ้นมา ได้ยินเสียงเขาว่าในใจ แล้วก็โกรธขึ้นมาอีก ถ้าเราคิด ๑๐ โกรธ เราต้องโกรธ ๑๑ ครั้ง เป็นเรื่องจริงเพียง ๑ ครั้ง แต่โกรธเพราะเราคิดเอาเองอีก ๑๐ ครั้ง ซึ่งทุกครั้งที่โกรธนี้ มันเป็นเรื่องจริงๆ อยู่ในใจเรา” ตกลงเราทำร้ายตัวเราเอง ๑๑ ครั้ง เรื่องจริงๆ เกิดแค่ครั้งเดียว โง่หรือฉลาด? และถ้าคิดบ่อยๆ เส้นเลือดแตกไหลไป แล้วเป็นอัมพาต ใครทำเรา? “เราทำเราเอง” ♦



## • ก่อนอารมณ์นำพา •

ขอยกตัวอย่างอีกเรื่อง แต่เรื่องนี้ไม่ใช่หนี้อยใจเสียใจ เรื่องพ่อแม่ เขาทำงานบริษัทฝรั่ง แล้ววันที่ ๑ เมษายน ซึ่งถือว่าเป็น April's Fool Day เขาจะล้อเล่นกัน อย่างชนิดที่ไม่มีความจริงอะไร ก็ล้อกันได้ ตอนนั้นยังไม่ใช้โทรศัพท์มือถือเหมือนตอนนี้ พนักงานคนหนึ่งคุณพ่อเจ็บเป็นโรคหัวใจ อยู่ในห้องไอซียู

พอดีวันนั้นเขามีลูกค้าที่ต้องออกไปพบ จึงบอกเพื่อนๆ ไว้ว่า “ถ้ามีโทรศัพท์จากโรงพยาบาลมานี้ ช่วยจดเอาไว้ให้ด้วยนะ” เขาจะได้รู้และรีบไป ถ้าคุณพ่อมีอาการหนักหนาสาหัส ที่จริงโรงพยาบาลไม่ได้โทร. มาเลย เพราะคุณพ่อดีขึ้นมาก และคุณหมอก็เตรียมให้ออกจากห้องไอซียูไปอยู่ห้องธรรมดาได้ในป่านั้น ครั้งนี้เพื่อนก็เตรียมจะแหย่เล่นใน April's Fool Day เมื่อเขาย้อนกลับมาถึงที่ทำงาน

เขารู้สึกร้อนและเหนื่อยหอบมา และไม่รู้ตัวเอง มีความดันโลหิตสูงอยู่ก่อนแล้ว พอมาถึงเพื่อนคนหนึ่ง

ก็อ้างว่า “ไปตกท่ออยู่ที่ไหน โทรศัพท์มาลึกลับชั่วโมงหนึ่ง  
ได้แล้ว ไม่รู้ไปนี่ จะทันเห็นใจพ่อหรือเปล่า” เขาถึงกับ  
เป็นลมไปเลย ก็นึกว่าเป็นลมธรรมดา แต่ที่จริงความดัน  
ที่สูงอยู่ และเหนื่อยร้อนมา พอตกใจเส้นเลือดเลยแตก  
เพื่อนๆ ช่วยกันให้ยาตาม นวดพื้นจนกระทั่งฟื้นขึ้นมา  
แล้ว ถึงได้รู้ว่าซึกขวาของเขาเป็นอัมพาตไป เลยต้องตาม  
รถพยาบาล (Ambulance) มา ก็ไปส่งที่โรงพยาบาล  
เดียวกับที่คุณพ่ออยู่

คุณพ่อย้ายออกจากไอซียูมา คุณลูกก็เข้าไปอยู่  
ไอซียูแทน คุณหมอมามาตรวจแล้วพบว่า เป็นความดัน  
โลหิตสูง มีอาการเหนื่อย แล้วยกตกใจ คุณหมอกำลัง  
อธิบายว่า “คุณต้องระวังนะครับ มีเรื่องอะไรเกิดขึ้น  
คุณอย่าให้มันเป็นอารมณ์ขึ้นมา พยายามภาวนาเอาไว้  
ตามลมหายใจเอาไว้”

เพื่อนเขาไม่ได้แกล้ง เพราะวันนี้เป็น April's Fool  
Day เขากำลังสอนตัวเองว่า “แต่นี่ต่อไปเราต้องไม่  
ใจน้อย ไม่อู่วาม”

พอเลิกงาน เพื่อนคนที่เป็นตัวดันเหตุกับบอกเพื่อนๆ  
ว่า “ถ้าพวกเราไปโรงพยาบาลกัน คอยผมด้วยนะ ผม

จะไปด้วย” ในระหว่างคุณหมอบอกอธิบายอยู่นี้ เป็นเวลาบ่าย  
ที่เพื่อนกลุ่มนี้จากที่ทำงานมาถึง เจ้าตัวต้นเหตุก็รีบถดิน  
เข้าไปเป็นคนแรก ไปจับมือ “เพื่อนเป็นยังไงบ้าง จะให้  
ผมช่วยอะไรบอกนะ ผมยินดีเต็มใจทำทุกอย่าง” เขาก็  
เกิดน้อยใจขึ้นมาอีก ทั้งๆ ที่เตือนตัวเองอยู่ว่าคุณหมอบ  
บอกว่าต้องรักษาอารมณ์ให้คงที่

พอเขารู้สึกน้อยใจครั้งนั้น เส้นเลือดจึงแตกอีกเส้น  
หนึ่ง ถึงได้ว่าเราก็ไม่รู้ว่เราจะมีวิบากอะไรอยู่กับเพื่อน  
คนนี้ มันต้องมีอะไรกัน เพื่อนก็ไม่ได้ตั้งใจ นึกว่ารีบ  
ขอโทษขอโพย จะได้ยกโทษให้อภัยกัน กลับน้อยใจ เรา  
ควบคุมตัวเองไม่ได้เลย **พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ทุก  
อย่างเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ใจเราก็ไม่ใช่ของเรา  
ควบคุมไม่ได้

อนัตตา เราก็ท่องอยู่นะอนัตตา แต่พอเกิดเรื่องขึ้น  
มา ถ้าเราไม่คอยใช้สติย้าเอาไว้เรื่อยๆ ใช้สติให้รู้อนัตตา  
ถึงใจให้หยุดความคิดให้ได้ หยุดอารมณ์ให้ได้ ก็จะเป็น  
เช่นอย่างนี้ เป็นเหตุผลว่าทำไมเราถึงต้องมาฝึกปฏิบัติ  
ธรรมกัน เพราะว่าจะทำให้ตัวเราได้สติ ไม่ใช่ทำเพื่อให้  
คนอื่นเขามีความสุขนะ

เรามักจะพูดว่า ฉันยังไม่อยากปฏิบัติธรรมเพื่อคนอื่นหรอก มีลูกศิษย์คนหนึ่ง ถามท่านอาจารย์ว่า ทำไมพระเจ้าสอนให้ແ່แต่เมตตา เขาอยากจะແ່บาบบ้าง ไม่ได้หรือ ทำไมถึงແ່แต่เมตตา ท่านอาจารย์ตอบว่า **“เมตตาเป็นของเบา** ของที่เราจะແ່ได้มันต้องเบา เหมือนนุ่น ลมจะได้พัดไปได้ โยมจะແ่งบาบก็ได้เนาะ **แต่บาบมันหนักเหมือนก้อนหิน** แ่งก็ได้ แต่ตอนจะແ่งไประวังหัวแม่เท้าคุณก่อนนะ มันจะตกใส่เท้าคุณ เท้าคุณจะแตกก่อนที่มันจะส่งผลกับคนที่คุณอยากແ่งไปให้”

เขาคงคั่งแค้นมาก ยังข้ถามท่านอาจารย์อีกว่า “ผมอยากແ่งบาบ แล้วมันผิดตรงไหน ทำไมพระเจ้าถึงไม่สอนให้ແ่งบาบกันบ้าง” เมื่อเขาได้พูดระบายอารมณ์ออกมาอย่างนั้น และฟังท่านอาจารย์อธิบายแล้ว เขาความรู้สึกสบายใจขึ้น แต่ก็ยังคั่นเข้ยวอยู่ “อืม..ถ้าเผื่อผมระวังหัวแม่เท้าของผม ผมก็ແ่งบาบได้ใช้ไหมครับ”

เราก็อยากจะให้ແ่งของดีๆ กับผู้คน ของไม่ดีเราก็ไม่ให้ใคร แต่นี้เขาอยากແ่งบาบไปให้ ดีที่ยังพูดออกมาได้พูดคุยกัน ได้ฟังท่านอาจารย์อธิบายอย่างนี้ ได้หัวเราะกัน เขาก็คงรู้สึกคลายแค้นลงไปบ้าง อารมณ์ของคนเรา

ถ้าได้ระบายออกมา ได้พูดได้คุยกัน มันช่วยผ่อนคลายลงไปได้ เราก็ไม่รู้ว่าวิบากของเรามีมากน้อยแค่ไหน

อีกรายหนึ่ง เป็นหมอฝึกหัดอยู่ที่โรงพยาบาลเอกชน เขาคงมีปัญหาส่วนตัวอยู่แล้ว เมื่อรับงานหนัก ไม่ได้นอนพักผ่อนเพียงพอ เพราะคนไข้เยอะ ทำให้ใจเครียด ซึมเศร้า เขาเบิกยาที่จะฉีดเข้าเส้นเลือดตัวเองมาไว้ประมาณเดือนหนึ่งแล้ว แต่ก็ยังไม่ดีขึ้น

วันที่เขาทำเรื่องนี้ เป็นวันที่คนไข้ตั้งไปหมด เขาไปรู้เรื่องของเขาในงานรทน้ำศพ เพราะแต่ละคนมานั่งเล่าสู่กันฟังว่า ตั้งแต่เข้าเขาพยายามจะหาใครที่จะเล่าระบายด้วย ทุกคนก็ให้มีเหตุว่าต้องรับคนไข้หนัก “เดี๋ยวก่อนนะ ไว้บายนี้นี้พี่จะคุยด้วย” “เดี๋ยวผมว่างจะคุยด้วย” เรื่องเป็นอย่างนี้

เขาพลาดโอกาสมาตั้งแต่เช้า จนสุดท้ายเขาจะขึ้นไปห้องพัก ก็ไปเจอคนงาน เขาขอรับรองว่า “พี่มานั่งคุยกับหมอเดี๋ยวเถอะนะ” “ไม่ได้ค่ะ วันนี้สามีไปต่างจังหวัดแล้วถูกอยู่โรงเรียนอนุบาล ถ้าไม่รีบไปคอย เขาจะตกใจเดินพลัดไปหากันไม่เจอ พรุ่งนี้หนูจะมาแต่เช้า แล้วมาคุยกับคุณหมอนะคะ” เขาก็ขึ้นไปห้องพัก แล้วฉีดยาเข้าเส้น



ตัวเอง ทุกคนจึงต้องมางานศพเขา พอมานั่งเล่าสู่กันฟัง  
ทุกคนก็โทษตัวเองว่า ถ้าเราฟังเขาสักนิดหนึ่ง มันอาจ  
จะไม่เกิดเรื่องนี้ก็ได้อ ♦



## • รู้ลึกให้ถูก •

ถ้ามีใครมาขอรับรองอะไรเรา แล้วเราสะดุ้งใจว่าจะเกิดเรื่องร้ายแรงอย่างนี้ได้ ก็คุยกับเขาเลยชนิดหนึ่ง เพราะเราไม่สามารถไปเป่าหิวเขา ให้ลุกขึ้นมาหายใจต่ออีกชนิด เพื่อจะได้รู้ว่าเขาตายเพราะเราปฏิเสธเขา หรือเพราะเรื่องอื่นๆ ต่างหาก เมื่อเราได้ทบทวนแล้วว่า เราได้พูดกับเขาแล้วนะ ถ้าเขายังไปทำอย่างนี้อีก ก็ไม่ใช่ความผิดของเราแล้ว

แต่ถ้าเกิดยังมีข้อสงสัยขึ้นมา เหมือนอย่างตัวเราเอง ในช่วงหนึ่ง ตอนที่ เป็นหมอปประจำบ้านอาวุโส (senior house doctor) เป็นที่ปรึกษาแล้ว เราก็จะอยู่เวร ๓ วัน แล้วพัก แล้วจึงอยู่เวรอีกครั้ง อยู่เวรครั้งนี้ ในวันแรกที่ตัวเองรับเป็นที่ปรึกษาหมอปประจำบ้าน (house doctor) คนไข้เยอะมากจนเราต้องลงไปช่วยตรวจ เหมือนกับว่าเราอยู่เวรเอง

วันรุ่งขึ้น เป็นเวรของเพื่อนซึ่งคุณพ่อเขาเข้าห้องไอซียู เรานึกว่าถ้าหากเป็นพ่อเรา เราคงอยากจะไปเฝ้า

เขาก็เกรงใจ เพราะเขารู้ว่าเราเหนื่อยมาทั้งคืนแล้ว เราบอกเขาเองว่า “ไม่เป็นไร เธอไปเถอะ ฉันยังไหว ฉันอยู่แทนเธอได้” เขาดีใจมาก เขาได้ไปเฝ้าคุณพ่อของเรา คืนนั้นก็ยุ่งมากๆ อีกเหมือนกัน สองคืนติดกันเราก็แย่แล้ว

ที่นี้พอคืนที่สาม ปรากฏว่า หมอประจำบ้านตามหา หมอประจำบ้านอาวุโสที่อยู่ประจำกับเขาไม่เจอ มีผู้ป่วยไข้เลือดออกอาการหนักมาก เขาให้คนงานขึ้นมาตาม แล้วบอกคนงานให้บอกเราว่า “ถ้าไม่เห็นแก่เขา ก็เห็นแก่เด็กตาดำๆ เอะ” ตอนนั้นตีสองแล้ว เราหลับสลึมสลือ พอคนงานมาออกด้อนอนอย่างนี้ จึงบอกคนงานว่า “ไปบอกเขานะ ตาดำๆ แค่นี้ก็ไปไม่ไหว” ว่าแล้วก็หลับต่อเลย

ตอนหลับไม่รู้ลึกลงว่าเป็นความผิดของเรา ก็ไม่ไหวจริงๆ หลับจริงๆ ไม่ได้แก้งหลับ คือพอพูดอย่างนั้นเสร็จก็หลับ เข้าตื่นขึ้นมาจะไปกินข้าวเข้าที่โรงอาหาร ต้องผ่านห้องฉุกเฉิน ก็เจอกับพยาบาลพอดี พยาบาลก็บอกว่า “หมอ! ไข้เลือดออกเมื่อคืน ตายไปแล้วนะ คอยเท่าไรๆ ก็หาหมอที่ต้องมารับปรึกษาไม่เจอ เขาหายไปในทันทีไม่รู้”

เจ้ากรรม ตอนที่นอนเราบอกมันไม่ใช่เรื่องของเราเลย แต่ปรากฏว่า ระหว่างกินข้าวเช้า ก็นึกถึงเด็กใช้เลือดคอกในหอผู้ป่วยของเราแต่ละคนๆ ว่า เด็กที่ตายไปจะหนักกว่าเด็กที่เรามีอยู่ในหอผู้ป่วยไหม ถ้าเราลงไปมันจะดีขึ้นมาไหม คือ ใจวุ่นวายไปหมด จนกระทั่งเหมือนเป็นความผิดของเรา

ในที่สุดจึงตกลงปลงใจว่า ที่หน้าถึงจะไม่ใช่เวรเรา ถ้าเกิดเรารู้ แล้วต้องมารู้สึกอย่างนี้อีก ให้เดินลงไป และถ้าเดินไปแล้วไม่ไหว ไปหลบกลางทาง ให้รู้เลยว่าไปไม่ถึงห้องตรวจคนไข้ เราจะได้สบายใจว่าเราไปแล้วนะ ตั้งแต่นั้นก็ไม่เคยมีเรื่องอย่างนี้กับคนไข้อีกเลย เพราะพอรู้เข้า จะใช่หรือไม่ใช่เวรของเรา ไม่ไปซักใช้ได้เลย เราลุกขึ้นไปดูคนไข้เลย

เรื่องจากนั้นต่อมา เมื่อกลับมาจากเมืองนอกใหม่ๆ วันนั้นเป็นวันศุกร์เราตั้งใจไปเบิกเงินที่ธนาคารมา เพราะว่าวันจันทร์มีธุระ เรื่องนี้สัก ๕๐ ปีมาแล้ว ซึ่งตอนนั้นเงินหลักหมื่นก็เยอะมาก คือเรียกว่าหมดตัว เราเบิกเงินมาได้สักประเดี๋ยว เพื่อนก็มาหา เขาบ่นขึ้นมาว่า “ไปธนาคารไม่ทัน ธนาคารปิดแล้ว มีธุระจะต้องใช้เงิน

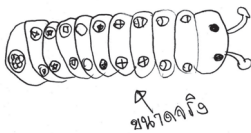
วันจันทร์ด้วย” ยอดเงินเท่ากับที่เราเบิกมาพอดี

ตอนนั้นเราก็ซื้อ บอกวันจันทร์เราก็มีกิจจะต้องใช้เงินเลยเบิกธนาคารมา เขาก็บอกขอยืมเขาก่อนเถอะ เข้าวันจันทร์เขาจะเบิกเงินคืนให้ จะมาใช้แต่เช้า เราก็ให้เขาไปหมดเลย ตั้งแต่บัดนั้นจนบัดนี้ยังไม่เจอหน้ากันอีกเลย เราแทบจะฆ่าตัวตายเลยนะ แทบแย้ ฐานะของเราก็ต้องใช้เงิน จากนั้นเราก็ได้สติขึ้นมาว่า เรื่องคนใช้ เราคิดว่าหากเรารู้แล้ว เราไปได้เราจะไป แล้วทำไมเราไม่เอามาคิดกับเรื่องนี้บ้างว่า ฐานะของเรา เราจะต้องใช้เงิน ถึงเงินมีอยู่ก็ต้องเรียกว่าไม่มี ฎุฑใหม่ ไม่ได้พูดปด

นิสัยตอนเด็กที่สัญญาว่าจะไม่ทำผิดอีก “ไม่สัญญาค่ะ” นิสัยนี้ก็เป็นความรู้สึกว่าเรามีสตางค์อยู่ในมือ ถึงแม้เราจะต้องใช้ และเราก็เชื่อว่าเขาพูดจริง จะคืนให้เราตั้งแต่เช้า ทำไมเราไม่คิดอย่างนี้ว่า ถ้าเราจะใช้เงินนั้นเรียกได้ว่ามันไม่มี (ให้ยืม) แล้วถ้าเราพูดว่าไม่มีนี้ เราไม่ได้พูดปด เราจำเป็นจะต้องใช้เงินนั้น

ถ้าเราค่อยๆ คิด สติจะค่อยๆ มาทีละเรื่อง ไม่ใช่ที่เรารู้ปุ๊บกดปั๊บ มันจะคิดได้เลย เพราะฉะนั้นนิสัยของเรา อะไรที่เป็นตัวเรามาตั้งแต่เด็กแต่เล็กนี้ จะมีผลมา

ในชีวิตผู้ใหญ่ด้วย เหมือนอย่างกับความบ้าเลือดที่เรา  
มีว่า “ไม่ได้หรอก จะต้องพูดความจริงเสมอ” เราจึง  
ไปยึดว่าใครพูดอะไรกับเราแล้วนี่ เขาจะต้องเป็นจริง  
อย่างนั้นเสมอไปด้วย ♦



## • ไปเที่ยวกันวันเสาร์อาทิตย์ •

เมื่อเต็ทๆ วันเสาร์วันอาทิตย์นี้ พ่อจะพาเราไปเที่ยว ตอนบ่ายๆ สัก ๒ โมง ๓ โมง พ่อจะพาเราไปนั่งรถเที่ยว เราก็ถือเป็นกิจวัตรว่าวันเสาร์วันอาทิตย์ ถ้าเกิดพ่อจะออกจากบ้าน ก็แปลว่าต้องพาเราไปเที่ยว ตอนนั้น ประมาณสัก ๔-๕ ขวบ ซึ่งเรายังนอนกลางวันอยู่ ปรากฏว่าวันนั้นพ่อจะไปงานแต่งงานหรืองานรดน้ำ ใครก็ไม่รู้ แต่งตัวเสร็จเรียบร้อย แต่ไม่ได้บอกเราไว้ก่อน ว่า วันนี้นะเราไปไม่ได้ เพราะพ่อจะไปงาน

เมื่อเราตื่นขึ้นมา อ้าว...เห็นพ่อแต่งตัวเสร็จแล้ว เราจึงพาตัวเองไปทักซุคนอนของเรา ไปประดิษฐานอยู่บนรถเรียบร้อย พ่อก็บอกว่า “วันนี้ถูกไปไม่ได้ เพราะพ่อจะไปงาน” เราไม่ฟัง ก็อะไรกัน ทุกวันเสาร์วันอาทิตย์ มันเป็นวันของเรา แล้วก็ไม่บอกกันก่อน ไม่ขออนุญาตกันก่อน ทำอย่างนี้ได้อย่างไร

มีไยว่าพ่อจะพูดอย่างไร ก็นั่งปักหลักบนรถอยู่ข้างหลังไม่ยอมลง พ่อก็คงหงุดหงิดมาก เพราะพ่อเป็นคน

ตรงต่อเวลา ก็เลยบอกเต๋อกรับใช้ว่า “เอาไม้พู่ระหงมา  
ไม่ลงจะตี” แล้วพ่อก็ตีเราจริงๆ หูว !! ที่จริงไม่ได้เจ็บ  
เพราะไม้ เกิดมาพ่อแม่ไม่เคยตีเราเลย มีความรู้สึกเหมือน  
โลกนี้ถล่มทลาย ตัดพ่อตัดลูกกันเลย แต่ตอนหลังก็ตีกัน

**พ่อแม่ได้สติ หลังจากตีเราพ่อแม่เคยตีลูกคนอื่น  
อีกเลย** และไม่เคยตีเราอีกเลย ตอนแรกตกใจ เพราะ  
ไม่เคยโดนพ่อตี เรามีความรู้สึกว่า การที่พ่อตีเราได้นี้  
แปลว่าไม่เป็นพ่อเป็นลูกกันแล้ว ถึงได้บอกว่าคุณรู้สึก  
เรื่องอารมณ์นี้ ที่ยี้คิดว่า อะไรกัน...คำไหนก็ต้องคำนั้น  
เคยทำอะไร ก็ต้องทำอย่างนั้นอยู่เรื่อยๆ ไป ♦





## • เรื่องเล่าเมื่อเข้ากุฏิ •

ขนาดเข้าวัดไปแล้ว ก็ยังไม่ยอมเข้าใจว่า **ทุกอย่าง  
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เราก็ท่องได้ เรื่องอื่น เรื่องอื่น  
เรื่องอื่น แล้วก็ไปทำกับท่านอาจารย์ด้วย คือท่านอาจารย์  
ท่านเห็นว่าเรื่องรักษาคำพูดนี้ เราดีอยู่แล้ว แต่ท่านจะ  
สอนให้เราอยู่กับปัจจุบัน แต่เราคิดไม่ทันในตอนนั้น ก็ยัง  
ยึดอยู่แบบนี้

ตอนแรกท่านอาจารย์ให้เราอยู่กุฏิใหญ่มากกับเพื่อน  
เราถึง พระกรรมฐานเขาก็มีกุฏิคนละกุฏิกันทั้งนั้น แต่นี่  
ให้อยู่กับเพื่อน กุฏินี้เป็นกุฏิที่เขาถวายในงานกุศล ไม่ยัง  
ไม่อยู่ตัว เวลาเดินบางที่ก็ลั่นเอ๊ยด...ด...ขึ้นมา หรือบางที่  
เราเดินจงกรม เพื่อนนั่งสมาธิอยู่ เราก็รู้สึกไม่สบายใจ  
พยายามทำตัวเบาๆ มันยิ่งเอ๊ยดใหญ่เลย หรือบางที่  
เขาจะเดิน เราจะนั่ง คือมันไม่พอดีกัน เราก็อึดอัดใจ

แล้วพื้นกระดานนี้ เขาใส่กบไม่เรียบดี ตรงโคนเสาจึง  
มีเสี้ยน เวลาที่เข็ดบ้านถ้าเราใจร้อน “ปึก” เสี้ยนก็ปักเข้า  
มาในเล็บ เราก็นึกไว้ว่า ถ้าวันไหนเราสามารถเข็ดกุฏินี้

ได้โดยไม่ถูกเลี่ยนตำ เราจะขอท่านอาจารย์ย้ายไปอยู่ที่อื่น เราก็ไปตุ๋นไว้ก่อนละ มีกุฏิเล็กๆ พอตีคน อยู่ในทางเดินจงกรม ซึ่งมันก็น่ากลัวหน่อยเพราะมันไม่ใช่บ้านที่อยู่นในที่ที่ปลอดภัย เหมือนเข้าไปในป่า

แต่ที่เรากลัวมากกว่าคือ “ตุ๊กแก” มันมีตุ๊กแกอยู่ที่กุฏินั้น เมื่อเด็กๆ พี่เลี้ยงเคยบอกกว่า “ถ้าตุ๊กแกจับเรา มันจะไม่ปล่อย” เราก็กังวลว่า เกิดเรานอนหลับแล้วทำเราไปชิดกับมุ้งกดตุ๊กแกเกิดจับหัวแม่เท้าเรา คราวนี้เราคงแยสิ กลัวๆ กล้าๆ เลยยังไม่คิดจะย้ายไป

เมื่อท่านอาจารย์อ่านใจเราออก พอเราเชื่อกุฏิไม่ถูกเลี่ยนตำเลย ค็นั้นท่านก็ลงมาศาลาใน “ใครอยู่ที่ไหนบ้าง” คุณแม่ชีก็มีคนละกุฏิๆ ทั้งนั้น มีแต่เรา ๒ คนนี่ละที่อยู่กุฏิเดียวกัน ท่านก็เอามือทาบอก บอกว่า “ตายแล้ว! นี่ถ้าท่านอาจารย์ใหญ่\*รู้เข้า จะว่ายังไง มาอยู่วัดกรรมฐาน แล้วมานอนอยู่ด้วยกัน ๒ คน”

ท่านก็จัดแจงบอกคุณแม่ชีให้เอาเสื้อผ้าหมอนเอาเครื่องนอนพอดีตัวเรา แล้วก็ให้เราไปอยู่กุฏินั้น เราก็

---

\* ท่านอาจารย์ใหญ่ หมายถึง ท่านอาจารย์พระมหาบัว

ขอรับรอง “ท่านอาจารย์เจ้าชา ไว้พรงนี้เข้าไม่ได้หรือเจ้าคะ”  
ท่านบอก “เข้า คึนนี้แหละ ถ้าเกิดศิษย์ไม่ไป อาจารย์ก็  
จะนั่งอยู่ที่นี่จนกระทั่งถึงเข้าไปบิณฑบาต แล้วก็ออกไป  
บิณฑบาตเลย” ทำอย่างไรล่ะ เราก็ต้องยอมไป แต่ว่าไป  
หาไม้กวาดทางมะพร้าวไปด้วยอีกอันหนึ่ง ไปตบๆ ที่ทาง  
ขึ้นกุฏิ เหมือนที่ท่านพรมน้ำมนต์

เราไม่มี เราก็ใช้ไม้กวาดทางมะพร้าวตบๆ บอกกับ  
ตุ๊กแกว่า “ตุ๊กแก...เราเป็นเพื่อนร่วมทุกข์เกิดแก่เจ็บตาย  
กันนะ เออ...ข้างนอกรั้ว ฝา < ฝานี้ เจ้าจะอยู่ตรงไหน  
เจ้าก็อยู่ได้ แต่ในฝา < ฝาย่าเข้ามานะ ต่างคนต่าง  
แบ่งสรรปันส่วน” คึนแรกเสียงกุกกักนี้ รู้ตัวตื่นพร้อม  
ทีเดียว พอคึนที่ ๓ รู้สึกตุ๊กแกอยู่ในโอวาท ตุ๊กแกอยู่แต่  
ข้างนอก ก็นอนหลับสบาย

คึนนั่นท่านอาจารย์มาศาลาในอีก “ใครอยู่ที่ไหน  
บ้าง” พอเราบอกไป ท่านยังเอามือทาบอก ทั้งๆ ที่  
ท่านเป็นคนบอกให้เราไปอยู่ที่กุฏินี้เอง ตอนนั้น ในช่วง  
พ.ศ. ๒๕๑๘ คอมมิวนิสต์ยังเต็มอีสาน แล้วเขาก็ยิงกัน  
ทุกวัน ท่านทำเสียงเข้ม “หา!..ใครให้ไปอยู่กุฏินั้น ไม่รู้  
หรือว่าสุดท้ายเดินจงกรมนี้ มันดิตรั่วลวดหนาม แล้วถ้า

คอมมิวนิสต์มันยื่นมือมาจากหัวไป อาจารย์จะเอาลูกสาว  
ที่ไหนไปใช้พ่อแม่” เราก็ยืนยันว่า “ก็ท่านอาจารย์เป็นคน  
บอกให้มาอยู่เองเจ้าคะ”

คุณแม่ที่เขารู้มุขนี้ของท่านอาจารย์ เขาทำเป็นนั่ง  
สมาธิกันทุกคน ไม่มีใครยอมเป็นพยานให้เราเลย เรา  
ก็ใช้ชั้น คือเรายึดว่าท่านอาจารย์เป็นคนพูดเอง แล้ว  
ท่านมากล่าวหาว่าเราไปเองได้อย่างไร ตอนแรกเรากลัว  
ตุ๊กแกแทบตาย ก็บังคับให้เราไปในคืนนั้น ตอนนี้จะมา  
เอาเรื่องกับเรา คุณแม่ที่ก็ไม่ยอมเป็นพยาน

เราจึงบ้าเลือดทีเดียว “ไม่พูดกับท่านอาจารย์แล้ว  
เจ้าคะ จะเขียนจดหมายไปถึงที่บ้าน ให้เขาส่งเครื่อง  
อัดเทปมา ท่านอาจารย์พูดอะไรจะได้อัดเสียงไว้ แล้ว  
เอามาเปิดเสียงให้ท่านอาจารย์ฟัง”

ท่านอาจารย์ก็เค็ดเหมือนกัน “โพละ” เลียงตบ  
กระดานวาง ลำนวนท่านอาจารย์ว่า “ไอ้สิ่งนี้ของตัวนี้  
พูด ก็ฟังไอ้ตัวนี้สิ ไอ้ตัวก่อนพูด มันก็เป็นอากาศธาตุไป  
แล้ว”

ตอนนั้นถ้าเรามีสติอยู่ เราจะเห็นว่า ท่าน... “ตัวนี้  
กำลังพูดก็ฟังตัวนี้” สอนให้อยู่กับปัจจุบัน แต่อุปาทาน

ของเราไปยึดคิดว่าพระพุทธเจ้าต้องมีลักษณะจางา เราถือท่านอาจารย์เป็นตัวแทนของพระพุทธเจ้า เราก็ใช้ขึ้นเลย ท่านอาจารย์ไม่รักษาคำพูด พรุ่งนี้กินข้าวเสร็จแล้ว จะเดินจากวัดกลับบ้าน ไม่อยู่แล้ว... สติขาดหลุดลุ่ยเลย เหมือนเมื่อทะเลาะกับพ่อ “ไม่รู้...วันเสาร์พ่อต้องพาฉันไปเที่ยว” มันอยู่ในหัวนี้เลย ฟังอะไรไม่ได้ยินทั้งนั้น

ท่านอาจารย์ท่านคงเห็นแล้วว่า เจ้านี้มันตรึทุต\*มาก ท่านก็หยุดไปนิดหนึ่ง ทำเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น แล้วท่านก็เล่าถึงเรื่องท่านสมัยหนุ่มๆ ที่ยังออกธุดงค์ ท่านเล่าว่าเมื่อท่านบวช และได้พบกับท่านพระอาจารย์มันแล้ว ก็มุ่งมันปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์

ระหว่างธุดงค์ พอใกล้จะเข้าพรรษา หมู่บ้านนั้น หมู่บ้านนี้ก็มานิมนต์ให้ท่านอยู่พักจำพรรษาที่หมู่บ้านเขาตลอดพรรษา เพราะหมู่บ้านไหน ถ้ามีพระมาจำพรรษา อยู่ในหมู่บ้าน พอเย็นเสร็จงานเสร็จการ กินข้าว อาบน้ำ อาบท่าแล้ว ก็จะมาที่ท่านพัก มาสวดมนต์ทำวัตรเย็น แล้วนิมนต์ให้ท่านแสดงธรรมและปาฏิหาริย์ เขาถือว่า

---

\* ตรึทุต หมายถึง ลักษณะบอกอาการของคนใกล้ตาย

เป็นบุญเป็นกุศลในพรรษานั้น

ท่านเผด็จตัวรับนิมนต์ไปตามกิเลสชาวบ้านถึง ๓ พรรษา เพราะเขาจะดูว่าท่านชอบอะไร เขาก็พยายามชักจูงว่าหมู่บ้านเขาคิดว่าอีกหมู่บ้านหนึ่ง ท่านเล่าว่า “เฮ้อ...เราก็อวเราบวชมาเพื่อจะทำให้กิเลสของเราหมดสิ้นไป ก็มาถูกชาวบ้านหลอกให้หลงตามกิเลสมัน” ท่านเลยว่า “เอาละ พรรษาที่ ๓ พอออกพรรษาแล้ว ระหว่างรุดงค์ไป ต้องหาอะไรเข้าพรรษาปีหน้าจะไปอยู่ที่ไหนดี จะไม่อยู่ที่หมู่บ้านแล้ว”

ท่านก็ว่าท่านเลือกที่จะพักใต้ต้นไม้เดียว เป็นถ้ำเปิด ถ้ำถ้ำปิดจะเหม็นมูกค้ำคาว แล้วอับชื้น นี่เป็นถ้ำเปิดข้างหน้าก็มีพลาญ\*หิน ถ้ำฝนไม่ตกก็ออกมาเดินจงกรมหรือมานั่งสมาธิข้างนอกได้ มีหน้าซำผั่งตรงข้ามยังเป็นหน้าผามีน้ำตกอีกต่างหาก คือฟังดูแล้วที่นี้คู่สุนทรีย์มาก ท่านก็ไปจำพรรษาอยู่ที่นั่น

ปกติถ้าพระรุดงค์ได้ปีกกลดเย็นนี้แล้ว ถึงมีเหตุอะไรจะถอนกลดไม่ได้ จนกว่าจะรุ่งอรุณของวันใหม่ คือว่า

---

\* พลาญ หมายถึงบริเวณที่เป็นลานกว้าง

ปีกกลดแล้วจะต้องอยู่จนเช้าวันรุ่งขึ้น เพราะท่านอาจจะ  
หุดงค์ไปเรื่อยๆ จึงหยุดพักวันต่อวัน พอเช้าก็ถอนกลด  
ไปบิณฑบาต แล้วก็ไปต่อเลย

ท่านไม่ทราบว่าเป็นถ้าตรงพื้นหินที่มันเรียบ คือ  
ร่องน้ำ หากฝนตกน้ำฝนที่ไหลบ่าลงมาจากผนังถ้าจะ  
รวมตัวกันซะจะเป็นร่องน้ำ ไหลเป็นคู เป็นลำธาร ออก  
จากถ้ำไปเป็นห้วย เป็นบึงอยู่เบื้องล่าง ท่านอาจารย์  
เลือกตรงนั้นเพราะท่านปีกกลดนอนแล้วไม่ถูกหินตำ ฝน  
ยังไม่ตก ท่านสบายอยู่อาทิตย์กว่าๆ พอฝนตกครั้งแรก  
ก็ตกหนักมาก ตกจนกระทั่งท่านต้องเก็บสมบัติเข้าไปใน  
บาตร แต่ก่อนพระหุดงค์ไม่มีกระเป๋าเดินทาง บาตรของ  
ท่านคือกระเป๋าเดินทาง แล้วน้ำก็ท่วมขึ้นมาจนกระทั่ง  
ท่านไปไหนไม่ได้ จะถอนกลดก็ไม่ได้ ท่านจึงต้องเอา  
บาตรตั้งบนหิน แล้วก็ไปนั่งจับจ่ายของๆ อยู่บนผาบาตร

เราก็หลับตานึกภาพนกที่ฝนตก แล้วนกบินไปไหน  
ไม่ได้ มันก็เกาะบนก้อนหิน เปียกฝนม้อลลอม้อแลก แล้ว  
ท่านจะออกจากกลดก็ไม่ได้ เพราะน้ำแข็งไปหมด ต้องนั่ง  
อยู่อย่างนั้น

เราฟังแล้วก็ลืมไปว่า เราทะเลาะกับท่านอยู่ และ

พรุ่งนี้จะเดินกลับบ้านแล้ว เพราะกำลังคิดว่า “กว่าครูบา  
อาจารย์ท่านจะได้ธรรมะมาอบรมเรา ท่านทุกคนคงถึง  
เพียงนั้น” พอคิดได้แบบนี้ ท่านหยุดเล่าเดี๋ยวนั้นเลย  
แล้วก็เปลี่ยนน้ำเสียงที่กำลังเล่าเหมือนเล่านิทานให้เรา  
ฟังต๊อ เป็นว่า “อาจารย์จำได้ว่า ตอนศิษย์ขอมาปฏิบัติ  
อาจารย์ก็ไม่ได้ออกบัตรไปซื้อเชิญ มาเองด้วยน้ำใส  
ใจสมัคร คนจริงนะ อาจารย์ไม่กลัว กลัวคนไม่จริง”  
เราก็...มาว่าเราคนไม่จริง ที่ว่าพรุ่งนี้จะเดินกลับบ้าน  
ไม่กลับแล้ว จะต้องอยู่ให้ท่านเห็นว่าเราก็คนจริง... ♦





## • น้ำพระทัยพระเวสสันดร •

เมื่อสองสามวันก่อน ท่านเพิ่งเล่าเรื่องพระเวสสันดร ตอนที่พระพุทธรูปของเรายังเป็นสุเมธคาบส ได้รับคำพยากรณ์ครั้งแรกจากพระพุทธรูปเจ้าที่ปังกร ซึ่งเมื่อได้คำพยากรณ์เช่นนั้นก็เปลี่ยนสถานะ คือเป็นนิยตโพธิสัตว์ อย่างไรก็ตาม ก็ต้องเพียรจนสำเร็จเป็นพระพุทธรูปเจ้า มีหญิงผู้หนึ่งมาขอพรจากพระพุทธรูปเจ้าที่ปังกรให้ตัวเองได้เป็นพระนางมัทรี เด็กชายผู้หนึ่งมาขอเป็นพระชาติ และเด็กหญิงอีกผู้หนึ่งมาขอเป็นพระกัณหา เพื่อเป็นวิตุทานให้พระเวสสันดร หลังจากพระพุทธรูปเจ้าที่ปังกรแสดงธรรมถึง ๑๐ ชาติสุดท้าย ที่พระโพธิสัตว์ต้องบำเพ็ญก่อนจะมาตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และในชาติสุดท้ายที่เป็นพระเวสสันดรจะต้องบริจาคบุตรและภรรยา นอกเหนือจากที่เคยบริจาคทรัพย์ อวัยวะ และชีวิตมาแล้ว ตั้งแต่เป็นพระโพธิสัตว์\* และเมื่อท่านตรัสรู้ เขาเหล่านี้

---

\* ปรมัตถทาน คือ การสละสิ่งภายใน ได้แก่ ให้อวัยวะ เลือดเนื้อ ชีวิต ตลอดจนยอมตัวเป็นทาสรับใช้ เพื่อให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่น

\* มหาบริจาค ๕ ประการ คือ บริจาคทรัพย์ อวัยวะ ชีวิต บุตร ภรรยา ซึ่งเป็นประเพณีแห่งพระโพธิสัตว์ มิฉะนั้นแล้วจะเป็นพระพุทธรูปเจ้าหาได้ไม่

ได้ฟังธรรมท่านแล้วจะได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์

พระเวสสันดรเองเมื่อถูกเนรเทศก็อยากจะส่งกัณหา  
ชาติกับพระนางมัทรีกลับเข้าเมืองอยู่แล้ว เพราะการมา  
อยู่ในป่า ถ้าท่านเป็นอะไรไป สามองค์นี้ต้องเสียชีวิตแน่  
จะอยู่อย่างไรโดยลำพังในป่าได้ มองหาหนทางอยู่ ขณะที่  
ชูชกกำลังหาเต็กไปให้นางอมิตตดาใช้งาน ชูชกชี้เหนี่ยว  
มากไม่ยอมเสียเงินจ้างเต็ก จึงมาหาพระเวสสันดรที่ขอ  
อะไรให้หมด เพื่อจะขอพระกุมารและพระกุมารีไปให้นาง  
อมิตตดา

พระเวสสันดรสังเกตเห็นถึงความชี้เหนี่ยวของชูชก ถ้า  
ท่านตั้งคำสัตย์กับกัณหาให้เป็นทองคำแท่ง ซึ่งไม่มีใคร  
นอกจากพระเจ้าสัตยชัยพระบิดาของพระองค์จะไถ่ตัวได้  
ก็เท่ากับว่า**ชูชกจะพาพระกุมารและพระกุมารีกลับเข้า  
พระนครได้อย่างปลอดภัย** ท่านคิดด้วยความรอบคอบ  
แล้วก็คิดว่าไม่ผิด ชาตินั้นเข้าใจ ชาติก็ยอมมา แต่กัณหา  
ยังอยู่ในสระ แอบในกอบัว เอาใบบัวปิดหัวไว้ เมื่อขึ้นมา  
กัณหา ก็วอนขอพระบิดา ไม่ยอมไป

ชูชกกลัวว่าถ้าไม่ทำสีหนาทแล้ว ไประหว่างทาง  
กัณหาจะทำฤทธิ์ทำเดช จึงเอาไม้ไผ่ฟาดไปในอากาศ

แล้วดำทับว่า “ถ้าคืออย่างนี้ จะพาคีให้เนื้อแตกเลย”

พระเวสสันดรเห็นชุกชกข่มชุกชกเช่นนั้น ก็เกิดเศร้าโศก **ความรักความผูกพันในลูกท่วมท้นขึ้นมาในใจ** ทำให้จะเอาลูกคืนมาจากชุกชก แต่เมื่อนึกถึงความพากเพียรที่สั่งสมอบรมบารมีทั้งสิบมา ก็ตั้งสติให้มั่นคงขึ้นในใจ ตัดความรักความผูกพันที่ท่วมท้นขึ้นมา ช่มใจว่า “เราคิดไม่ผิดหรอก เราดูแล้ว ชุกชกไม่มีวันจะทำให้ลูกเราตายหรอก” ท่านจึงทำใจแข็ง กัณหาจะร้องอย่างไรท่านก็เฉย ทำให้กัณหาพ้อว่า “โอย..พระพ่อแก้ว เราจะไม่เป็นพ่อเป็นลูกกันอีกแล้ว” จึงมีแต่ชาติที่ตามมาเป็นพระราहुล

จากเรื่องนี้ท่านอาจารย์ท่านก็เยาะยั่วเราว่า “โสัย ผู้หญิงนะเปลี่ยนใจวันละ ๕๐๐ คน” ในคืนที่ท่านว่าเราว่า “คนจริงอาจารย์ไม่กลัว กลัวคนไม่จริง” แล้วท่านก็ว่า “ผู้หญิงก็อย่างนี้ละ” คือเข้าไปที่เรื่องกัณหา พอเราโดนเข้าอย่างนี้ “ไม่กลัว...หัวเต็ดดินชาติก็ไม่กลัว ต้องอยู่ให้ท่านเห็นว่าผู้หญิงก็คนจริง”

ต่อมาจึงได้สติว่า “เออ นะ ท่านอาจารย์ ท่านไม่ได้จะสอนเราเรื่องให้เรารักษาคำพูดนี่นา ท่านก็พูดแล้วว่า ไข่สิงห์ของตัวนี้พูด ก็ฟังไข่ตัวนี้สิ ท่านจะสอนเรื่องปัจจุบัน

เราเองยึดมั่นสำคัญผิด” พอคิดได้ เราก็นึกย้อนถึงเมื่อ  
เด็กๆ ที่เราก็ถูกรังแกอย่างนี้ เห็นไหมขนาดเรียนรู้จาก  
พ่อแล้ว เผลอสติเมื่อไร เราก็ยังเป็นแบบนี้ สันดานกิเลส  
ของเรานี่นะ ไม่ใช่เด็กกันง่ายๆ หรือก ♦



## ♦ ล่า...ละเมอ ♦

อะไรๆ ก็ตามที่เราทำมา ประสบการณ์ในชีวิตของเราจะกลับมาสอนเรา มันจะกลับมาให้เราได้รู้คิดหรือได้ไตร่ตรอง เพราะฉะนั้นการที่เราทำอะไรโดยไม่ใช้อารมณ์ แต่อย่างเดียว เรามีเหตุมีผลของเรา แล้วมาวิเคราะห์ตัวเราเองเพื่อมาปรับปรุง

การปฏิบัติธรรมก็คือการที่เราดูประสบการณ์ที่เราผ่านมา เราผิดเราถูกอย่างไร แล้วเราจะปรับปรุงตัวเราให้ดีขึ้นอย่างไร ให้ชีวิตของเรามันมีสาระขึ้น ไม่ใช่หมายความว่า “โอ้ย..ฉันยังไม่ปฏิบัติหรอก ฉันยังไม่อยากที่จะไม่เกิดอีก” ถ้าอยากเกิดอีก การมีสตินี้ก็ได้ เกิดแล้วสบายกว่าด้วย ไม่ตกกระทำลำบาก หลายคนชอบพูดว่า “โอ้ย ไม่เอาหรอก ประเดี๋ยวนิพพานแล้วชีวิตมันเฉา มันไม่ตื่นเต้น ไม่มีรสชาติ”

การปฏิบัตินี้มีรสชาติมากเลย จากประสบการณ์นี้ ถ้าเรามีสติอยู่ ถึงจะไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วย แต่ยังกลับมาวิเคราะห์ให้ได้ กลับมาพิจารณาแล้วมันเห็น เราก็จะ

ปรับปรุงตัวเราได้ เพราะถ้าเราไม่มีสติ ละเมออยู่เรื่อยๆ เราจำไม่ได้ว่าเราทำอะไร เรายิ่งกว่าเราฝันไป หรือคนเข่าบอกที่เราพูดอย่างนี้ เราก็บอกว่า “ไม่ได้พูด” เห็นไหม เพราะว่าเราละเมอ เราไม่มีสติ เหมือนที่ **พระพุทธเจ้าตรัสว่า สติคือทางสายเอกสายเดียวที่จะทำให้เราพ้นทุกข์** มันคืออย่างนี้เอง

ถ้าเราเข้าใจเราจะทำได้จำไว้ แล้วเราจะได้ปฏิบัติกัน เราจะได้แก้ไข การที่เรามาปฏิบัติ คือเรามาคแก้ไขตัวเรา แต่โดยปกติเราไม่ได้ต้องการจะดูคนอื่น แต่ความผิดของคนอื่น มันทิ่มตาเราเอง ไม่ได้มอง มันมาทิ่มตาเราเอง แต่ความผิดของเราใหญ่เท่าภูเขา มันอยู่ที่จุดบอดในตาเรา เรามองไม่เห็น แม้คนอื่นเขาเห็นจนทนไม่ได้ “เปล่า.. เราไม่ได้ทำ” มันเป็นอย่างนี้ ♦





## • คุณหมอมิวี่ลีชานา •

ตอบคำถามหลังการบรรยาย

### ถาม-ตอบ ๑ ดวงจิตที่ออกจากศพ มีน้ำหนัก ๓๐ กรัม ดวงจิตจะไปอยู่ในแมลงอย่างไร

เวลาที่ดวงจิตจะเข้าต้องเป็นปฏิสันธิวิญญาณไม่ได้ มีน้ำหนักเท่านี้ แต่ตอนที่เขาซึ่งน้ำหนักของคนใช้อาการหนักเป็นระยะๆ เอาไว้ พบว่าเมื่อหมอแจ้งว่าหมดลมหายใจ (ตาย) น้ำหนักที่เคยคงที่มาลดลงไป ซึ่งศพอีกเป็นระยะก็ลดอยู่คงที่อย่างนี้ เขาเลยสรุปว่าขณะมีชีวิตอยู่พลังนี้เป็นมวลสารน้ำหนักน้อย เช่น ผู้ชายหนัก ๗๐ กิโลกรัมถึง ๑๐๐ กิโลกรัม แต่ดวงจิตหนัก ๓๐-๕๐ กรัม เทียบแล้วน้ำหนักนิดเดียว



เมื่อจะเป็นปฐิสถนิวิญญาณไปเข้าแมลง มันเป็น  
พลังเข้าไป ไม่มีน้ำหนัก เมื่ออยู่ในตัวคนดวงจิตหนัก  
๓๐-๕๐ กรัม เมื่อเป็นแมลงมันก็น้ำหนักน้อยไปกว่านั้นได้  
โดยเป็นพลังเดียวกัน

แต่ก่อนเราไปนึกว่าจิตแมลงก็เป็นจิตแมลง จิตคนก็  
เป็นจิตคน ไม่ใช่เช่นนั้น จิตเหมือนกันหมด ถ้าเราทำบาป  
ทำอกุศลกรรมไว้ เราก็อาจไม่ได้เป็นคน กลายเป็น  
ตัวเดิน\*ก็ได้

ความที่คิดว่าเราเป็นหมอ เราเป็นคนดี เมื่อเรียน  
กายวิภาคเปรียบเทียบ ตำราว่ามนุษย์มาจากลิง  
ชิมแปนซี ยอมลดตัวว่าถ้าเผลดสติเราก็จะไปเป็นลิง  
ชิมแปนซี ท่านอาจารย์เลยเถิดขึ้นมาว่า สมัยพุทธกาล  
มีพระภิกษุองค์หนึ่งปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ท่านไม่ยุ่งไม่คุย  
กับชาวบ้าน เวลาว่างจะภาวนา เข้าทางเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิเท่านั้น

วันหนึ่งพี่สาวท่านเห็นจีวรของพระน้องชายเก่า

---

\* ตัวเดิน คือ แมลงขนาดเล็กมาก ที่กัดหรือทำให้ระคายเคือง

สี่หมอง จึงไปทำจิวรมาถวาย คนรวยจะใช้ผ้ากาสี\* ส่วน  
ชาวบ้านมีวิธีทำจิวรผ้าฝ้ายให้เนื้อบางเบา โดยทอผ้าฝ้าย  
ธรรมดาก่อนแล้วนำมาตัดเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย เอามา  
โพลกจนแหลกดี จึงนำไปดั่งเป็นเส้นด้ายใหม่ เส้นด้ายนี้  
จะบางและเหนียว เมื่อนำมาทอเป็นผ้าจะบางและเบา  
ถึงจะไม่เหมือนผ้ากาสีที่เคียวแต่ว่าก็ดีขึ้น

ความที่พี่สาวรักและชื่นชมพระน้องชาย จึงทำจิวร  
แบบนี้มาถวาย พระน้องชายจับดูเนื้อผ้าก็รู้ว่า พี่ทำด้วย  
ความวิริยะอุตสาหะมาก เราจะต้องครองผ้าให้พี่ได้บุญ  
แต่ท่านใช้เวลาไปกับการภาวนาจึงยังไม่ได้ครองผ้าสักที

๒ วันต่อมา ขณะทำงานอยู่รู้สึกมีอาการจะเป็นลม  
เมื่ออาการมากขึ้นก็นึกขึ้นว่า โอ เราคงจะตายตรงนี้...  
ปกติใจของท่านจะอยู่กับคำบริกรรม ไม่ฟุ้งซ่านไปที่ไหน  
เลย แต่ขณะที่รู้สึกว่าจะตาย แวบหนึ่งระลึกได้ว่า  
เรายังไม่ได้ครองจิวรให้พี่ได้บุญเลย แล้วก็หมดลม  
หายใจไปพอดี

---

\* ผ้ากาสี ผ้าโบราณเนื้อบางเบาสีสวยงาม ทอในแคว้นกาสี ปัจจุบันคือ  
เมืองพาราณสี

พระพุทธเจ้าทรงสังเกตเห็นจิตของท่านมีพลังมาก ไปเกิดทันที เป็นเส้นเกาะอยู่ที่จิวรของพี ตามปกติถ้ามีพระมรณภาพ ผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลสำนักจะเรียกประชุมสงฆ์ แล้วนำสมบัติของผู้ตายมาถามในที่ประชุมว่า “จิวรนี้จะยกให้ท่าน...ไหม” สำหรับพระสงฆ์ที่มีจิวรเก่าคร่ำคร่า ถ้าทุกรูปตกลงเป็นเอกฉันท์ก็เรียบร้อย จะจัดการไปจนหมดทุกอย่าง แต่ถ้าเกิดมีข้อสงสัย มีใครไม่เห็นด้วยสักรูปหนึ่ง ก็ต้องไปนิมนต์เจ้าอาวาส ซึ่งกรณีนี้ คือพระพุทธเจ้าให้ทรงเป็นผู้ตัดสิน

พระพุทธเจ้าทรงหยั่งรู้ว่าภิกษุผู้ตายนี้กำลังครองจิวรให้พีได้รับบุญ คือพอท่านมรณภาพลงดวงจิตก็มาปฏิสนธิเป็นตัวเดินทันที แต่ท่านไม่ได้คิดว่าท่านไปเป็นเส้นแล้ว จิตท่านยังคงภาวนาอยู่อย่างเดิม

พระพุทธเจ้าทรงเรียกประชุมสงฆ์เสียก่อนว่า อย่าเพิ่งไปจัดการอะไรกับข้าวของของภิกษุรูปนี้ เมื่อ ๒-๓ วันก่อน พี่สาวท่านเข้ามา อาจจะมีมอบหมายสิ่งใดกันไว้ รออยู่ก่อนว่าพี่สาวจะมาอีกหรือไม่ สักอาทิตย์หนึ่งแล้วเราค่อยจัดการต่อไป

พระพุทธองค์ทรงรู้ว่า เส้นมีอายุ ๗ วัน ระหว่างที่

ภิกษุนี้เป็นลมแล้วมรณภาพไป ทำให้ท่านชุกคิดว่่า ยังไม่ได้ครองจีวรให้พี่ได้บุญ จึงเปลี่ยนภพภูมิมาเป็นเส้นระหว่างที่เป็นเส้นก็ไม่ได้นึกว่าตัวท่านเป็นเส้น คงปฏิบัติภาวนาของท่านอยู่ พอครบ ๗ วันท่านก็ตายจากไป อยู่ในพรหมโลก เพราะท่านตายในฌานของท่าน

ระหว่าง ๗ วันนั้น ถ้าคนไม่รู้ เอาข้าวของของท่านไปแจกจ่าย โดยเฉพาะจีวรที่ท่านเกาะอยู่ ท่านอาจจะหงุดหงิด แทนที่ตายจากเส้นไปอยู่บนพรหมโลก อาจจะมีโกรธชั้ดเคืองใจ ไปเกิดเป็นเสือสิงห์ก็ได้ ถ้าหนักหนาสาหัสกว่านั้นถึงตกนรกก็ได้ เราลองนึกดูว่าถ้าเป็นตัวเราไม่มีพระพุทธเจ้ามาทรงช่วยอย่างนั้น เราคงไม่รอดแล้ว **ถ้าไม่มีสติคุณใจของเราไว้ ตายแล้วกลับมาเกิดเป็นคนใหม่มันยาก** แต่ก่อนเราคิดว่าเราเป็นคนแล้ว อย่่างไรเราต้องไปดี ไม่ไปเป็นอย่างอื่นแน่ ท่านอาจารย์บอกว่่าตัวเล็กตัวน้อยเราก็เป็นได้ สัตว์นรกเราก็เป็นได้ เราเป็นได้สารพัดเลย



## ถาม-ตอบ ๒ **ปฏิบัติธรรมแล้วจะหายจากโรคซึมเศร้าไหม**

ที่จริงโรคซึมเศร้านี้ไม่ใช่โรคใจเป็นพลัง เพราะฉะนั้นมันไม่เป็นโรค ที่เราเป็นเพราะเราไปยึดมั่นสำคัญผิด และคิดเอาเอง พอมีอะไรที่ไม่ถูกกิเลส เราก็ไปคิดวนซ้ำ เราจึงตกหล่มอารมณ์ ใจยังติดอยู่ตรงนี้ แต่ร่างกายเคลื่อนไปเรื่อยๆ ตามเวลาที่เคลื่อนไป ตัวจึงเหมือนหุ่นเมื่อผัสสะอะไรมากระทบใหม่จึงไม่รู้เรื่อง เพราะละเมอมีแต่หุ่นที่ไป แต่ใจยังตกหล่มอยู่ตรงนี้ จึงทำผิดซ้ำๆ เราก็เลยไปโทษตัวเองว่า เพราะเราเป็นโรค...ซึมเศร้าใจเราไม่ได้อยู่ในโลกนี้ อากาจะยิ่งหนักเข้าเพราะคนที่ซึมเศร้า บางที่เข้าตื่นขึ้นมาก็ไม่ยอมลุก นอนพลิกไปพลิกมาอยู่ในที่นอน งานการก็ทำไม่ได้ หรือหนักหนาก็อาจฆ่าตัวตาย

แต่ถ้าเราคิดว่า **เราเป็นคนกำหนดชีวิตเราเอง ลุกขึ้นมาเลย** หากกลัวว่าสติจะไม่ตื่น เข้าห้องน้ำเปิดฝักบัวเย็นเจี๊ยบ ไม่ต้องทำน้ำอุ่น รดตั้งแต่หัวถึงปลายเท้า ประเดี๋ยวเดี๋ยวดสติจะตื่นตัวหายซึมเศร้า หรือจะออกไปวิ่งให้เหนื่อย **สารที่เหมือนเวลาเรานั่งสมาธิจิตสงบ จะ**

เกิดขึ้นมาเวลาหนึ่งอย่างมากๆ จิตใจรู้สึกดีขึ้น ปล่อยให้ว่าง  
หาอะไรมาทำหรือฝึกเจริญสติ อากาจะดีขึ้น

ถ้ามันแต่คิดซ้ำซากวนอยู่ตรงนั้น อยู่ในหล่มอารมณ์  
เหมือนกับเราไปนั่งตรงที่เป็นโคลนตุต เราว่าเรานั่ง  
ประเดี้ยวเดี้ยว หรือเราไปยืนเฉยๆ บนบันไดเลื่อนที่  
เลื่อนลง เราว่าเรายืนประเดี้ยวเดี้ยว แต่ชายกางเกง  
หรือชายกระโปรงไปติดในรางเลื่อนเข้า คราวนี้ก็เป็น  
เรื่องต่อไปอีกมากมาย ถ้าเราไม่อยู่ในปัจจุบันเสียแล้ว  
อะไรๆ ก็เกิดขึ้นได้อีกหลายร้อยเรื่องที่เราคิดไม่ถึง

เพราะฉะนั้นซิมเศร่านี้ เราอย่าไปจมอยู่ในอารมณ์  
ซิมเศร่า ปลุกใจให้ลุกขึ้น แล้วหาอะไรทำให้อารมณ์  
เปลี่ยนแปลง ทำร่างกายให้เหนียว ใจจะดีขึ้น ถ้ามันแต่  
คร่ำครวญ มีวพลิกซ้ายพลิกขวา มันจะหนักขึ้นเรื่อยๆ

การปฏิบัติธรรมก็ช่วยได้ แต่ต้องตั้งใจทำจริงๆ  
ครั้งแรกให้เดินจงกรมก่อน อย่านั่งสมาธิ เพราะบางที  
นั่งสมาธิแล้ว ตัวเองยังคิดซัดสายฟุ้งอยู่ แล้วไปเข้าใจ  
ว่าเป็นนิมิต จะยุ่งกันใหญ่ ไม่รู้ว่าจิตหลอนหรือว่านิมิต  
จริงๆ

## ถาม-ตอบ ๓ **รักษามะเร็งแล้วแข็งแรงดี แต่มีความกังวลว่าโรคมะเร็งจะกลับมาอีก**

อย่าไปกังวล ถ้ากังวลอยู่เรื่อยๆ มันจะกลับมาเพราะเราสะกดจิตตัวเอง ถึงแม้เราทำกรรมเก่าไว้ไม่ดี อาจต้องเป็นมะเร็งซ้ำอีก แต่ป้องกันได้ เมื่อเป็นแล้วรู้แล้ว เราก็พยายามไม่ให้มีสาเหตุที่จะไปกระตุ้นให้มะเร็งเกิดขึ้นใหม่ ทำให้เราให้สบาย สวดมนต์แผ่เมตตาถึงเจ้ากรรมนายเวร **การเจ็บไข้ได้ป่วยเกิดขึ้น เพราะศีลข้อหนึ่งบกพร่อง** เราอาจไปทำร้ายร่างกายใครโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือ สุนัขกริ่งริงในการเห็นคนอื่นเจ็บ

หลวงปู่รูปหนึ่งเล่ายามที่ท่านเป็นไข้เถื่อน ท่านเล่าว่าเมื่อเด็กๆ ท่านเห็นเขาตอขววด ดูแล้วท่านรู้สึกตื่นเต้น เห็นว่าหมอตอขวอดมาก ด้วยใจที่ไปชื่นชมบนความทุกข์ของขววด ท่านก็มาเป็นไข้เถื่อน ถ้ารู้อย่างนี้แล้ว อะไรที่เราทำไปโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ทำแล้วไปแล้ว ก็หมั่นแผ่ส่วนกุศล หมั่นภาวนา

**เราถือว่าใจเป็นอิสระ** ถึงตัวจะมีหน้าที่การงานอะไรๆ ใจก็รู้และทำหน้าที่การงานเหล่านั้นไปกับกายด้วย ขณะเดียวกันก็ให้มีสติอยู่กับใจตลอดเวลา เหมือนเราหายใจ

ตลอดเวลาที่เราทำงานต่างๆ

ชีวิตเรากายเราเป็นอย่างนั้น ใจเราก็เหมือนกัน ระหว่างที่กายทำงานอะไรไป เราก็เอาสติไว้กับใจเรา เหมือนเราภาวนาอยู่ตลอดเวลา แล้วเราแผ่ส่วนกุศลให้ เจ้ากรรมนายเวรว่า “แต่ก่อนนั้นเราทำโดยไม่รู้ เพราะฉะนั้นขออภัย ขออโหสิด้วย บุญกุศลที่เราทำทุกวันนี้ ขอให้มารับไป มารับไป มารับไป”

เขาก็อาจจะเอ็นดูเรา ไม่ทำให้เราเป็นมะเร็งขึ้นมาใหม่ หรือถ้าจะเป็น เราก็ไม่ต้องกลัว เพราะเป็นสิ่งที่เราทำได้ วิชาของเราเอง เราก็ยอมรับอย่างรื่นเริงบันเทิง

มีตัวอย่างผู้หญิงอายุกว่าสามสิบปี เธอเป็นมะเร็ง หมอให้ทำคีโมมา ๓๐ กว่าครั้งแล้ว เธอยังดูสาวและสวยมาก เธอเล่าว่าครั้งแรกที่รู้ว่าเป็นมะเร็งตอนอายุ ๑๒ ปี เป็นโรครุขุมิแพ้มาตั้งแต่เด็ก เพราะฉะนั้นจึงเข้าออกโรงพยาบาลอยู่เป็นประจำ พอคุณหมอบอกว่าเป็น มะเร็งต่อมน้ำเหลือง เธอคิดเป็นว่า..อ้อ มะเร็งนี้ที่หัวัด ชนิดหนึ่งนะ จึงไม่ได้เดือดร้อน

วันรุ่งขึ้นคุณหมอนัดไปฟังผล คุณหมอบอกต้องฉายแสง ต้องเคมีบำบัด เธอนึก...เออ...ก็เหมือนยาแก้หัวัด



ธรรมดา พอเข้าไปถึงที่แผนกเคมีบำบัด ผู้ป่วยทุกคน  
ดูท่าทางอ่อนเปลี้ยเพลียแรง แต่เธอแต่งตัวสวยมาก  
นางพยาบาลจึงถามหาคนไข้ “ฉันนี่ละคะคนไข้” เธอ  
ทำตัวให้สวยอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ จนในที่สุดได้มาช่วยเป็น  
วิทยากรเรื่องมะเร็ง แนะนำว่าควรทำตัวทำใจอย่างไร

ผู้ป่วยหลายคนที่เป็นมะเร็งมีกำลังใจสดชื่นขึ้นมาก  
เธอคือโมมา ๓๐ กว่าครั้ง ไม่รู้สึกเบื่อครั้งไหนเลย ตอนแรก  
ใช้ผ้าโพกผม ตอนนี้มีมงอกสลวยดี แต่งหน้าแต่งตา  
สวยมาก เรื่องอะไรจะให้ใครมาสงสาร เราต้องทำตัวให้  
สดชื่นรื่นรมย์ จะได้รู้สึกว่าการมะเร็งไม่ได้ทำให้เราเป็นทุกข์  
อะไรเลย



## ถาม-ตอบ < ปฏิบัติธรรมอย่างไร เพื่อให้รู้ซอผิตพลาด และปรับปรุงตัวเองได้

อย่างเช่นเราเป็นคนขี้โมโหโทโส พอใครพูดอะไรไม่ถูกใจขึ้นมา ความดันก็กระโดดขึ้นไปเลย ตามตำราบอก ว่าเวลาเราโกรธ ความดันจะพุ่งสูงทันที นึกถึงสายยางที่รดน้ำต้นไม้ พอเก่าๆ ลักหน้อย ก็รั่วตรงนี้ รั่วตรงโน้น รั่วตรงนั้น เส้นเลือดเราก็เหมือนสายยางนี้ เวลาโกรธขึ้นมาที่หนึ่ง ก็เหมือนอย่างกับเปิดน้ำแรง อาจจะเริ่มซึมๆ นิดๆ ต่อมาก็อาจมีน้ำพุ่งออกมา ดีไม่ดีอาจแตกขึ้นมา แล้วเราจะทำร้ายตัวเองทำไม

ถ้ารู้ตัวว่าเป็นคนขี้โมโหโทโสอย่างนั้น **อะไรเป็น** **สิ่งไม่ดีไม่งาม** เราก็ศึกษาเรื่องนั้นให้**รู้แจ่มแจ้ง** แล้ว**ป้องกันเสีย** เต็มนี้มันงานวิจัยใหม่ๆ ว่า หากมีอารมณ์ ชุ่นเคืองหรือว่าโลกอยากได้นาน ๒ นาที ต้องใช้เวลา ๖ ชั่วโมงถึงจะล้างสารเคมีวิปริตในตัวเราออกได้หมด เพราะฉะนั้นถ้าวันหนึ่งอารมณ์ไม่ดี ๘ นาทีนี้ หมดไป แล้ว ๒๔ ชั่วโมง จะทำร้ายตัวเองทำไม รื่นเริงบันเทิงไว้ ไม่ดีกว่าหรือ

## ถาม-ตอบ ๕ ไม่เข้าใจคำว่า วิญญาณ

คำว่าวิญญาณสำหรับพุทธศาสนา หมายถึงใจของเรา มีเพียงแห่งเดียวคือปฐิสนธิวิญญาณ ขณะที่เราเป็นพลังเข้ามาในไข่ที่ผสมแล้วของแม่เพื่อจะเกิดเป็นชีวิตเท่านั้นเอง ส่วนที่เราเรียกว่าจักขุวิญญาณ โสต วิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ โณภูจฺฐัพพะ วิญญาณ คือประสาทตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัสเท่านั้นเอง เป็นส่วนหนึ่งของใจ ไม่ใช่ใจทั้งดวง เราอาจเรียกว่าจิตใจหรือใจแค่นั้น อย่าไปปนกับหัวใจ แต่โดยมากเรามักนึกถึงผี นึกถึงวิญญาณของฝรั่ง เราจะคิดในแง่ นั้น จึง สับสนกัน

## ถาม-ตอบ ๖ ความว่างกับความรู้อัตถ์ เป็นเรื่องเดียวกันไหม

โดยมากที่เราว่าง เราว่างอย่างมีกิเลส ว่างอย่างไม่รับรู้ หน้าที่การงานก็ไม่ทำ ฉันทว่าง... ว่าง... คือไม่เอาไหน ไม่รับผิดชอบ แล้วชีวิตก็พังลง แต่ว่างในความหมายของพระพุทธเจ้า หมายถึงความถึงอุเบกขาต่อผัสสะที่มากกระทบเรา เหมือนไม้ที่คนหนึ่งมี ๒ ปลาย สังกศตุ

ของในโลกนี้เป็นคู่กันทั้งนั้น มีคู่กับสว่าง คู่กับขาว เพราะฉะนั้นเวลาคิดถึงทุกข์ **เราอย่าไปคิดว่าทุกข์ ให้คิดว่าสุขน้อยๆ** เพราะประเดี๋ยวสุขน้อยๆ ก็จะเพิ่มมากขึ้น...มากขึ้นจนกระทั่งทุกข์เบียดหายไปเป็นสุข

เวลาสุขเราก็อย่าดีใจ ทุกข์น้อยๆ กำลังเกิดขึ้นแล้ว ให้คิดถึงของที่ตรงกันข้ามไว้ เหมือนไม้สองปลายจะท่อนยาวแค่ไหน ลั่นแค่ไหน ก็ต้องมีสองปลายเสมอ เพราะฉะนั้นมีผัสสะอะไรมากระทบ อย่าเพิ่งยึดติดตามที่อยู่าทานของเราเคยชิน

ยกตัวอย่างที่สมัยหนึ่งผงขาว (ยาเสพติด) กำลังระบาดมาก ครูท่านหนึ่งได้พักร้อน จึงพาครอบครัวไปเที่ยวทางปักษ์ใต้ ตอนเช้าครูก็พาลูกเมียไปเที่ยวตลาด วันนั้นตลาดว่างๆ ไม่ค่อยมีผู้คน ลักประเดี๋ยวมีหนุ่มคนหนึ่ง ท่าทางแข็งแรงกว่าครูมากมาสะกิดไหล่ “พี่ๆ ช่วยเอาห่อกระดาษนี้ ไปให้เพื่อนผมที่อยู่ปากถนนข้างโน้นหน่อย”

ครูนึกเฉลียวใจ สงสัยเป็นของผิดกฎหมายหรือเปล่า เพราะห่อกระดาษก็บางนิดเดียว และเจ้าหนุ่มนี่ก็แข็งแรงกว่าเรา เดินข้ามถนนไม่ถึง ๑๐ ก้าว ยิ่งบอก

ว่าถ้าเกิดพี่ส่งให้เพื่อนผมได้เรียบร้อย เขาจะให้สามพัน เป็นค่าเหนื่อยพี่ ตอนนั้นสัก ๓๐-๔๐ ปีที่แล้ว เงิน สามพันบาทก็มากอยู่ ทั้งๆ ที่แวนหนึ่งครูก็นึกสงสัยว่า มันจะเป็นผงขาว และสามพันบาทก็ยิ่งยืนยันว่ามันคง ต้องใช้

แต่เห็นฤทธิ์ความโลภไหม ครูมองดูรอบๆ ไม่เห็น มีตำรวจ ไม่เห็นมีอะไรน่าห่วง เหมือนถูกหอยได้ดินเลย เราเข้าไปเที่ยวมาเลเซีย หรือไปไหนก็ได้ เราทำเพราะ รักลูกรักเมียนะ ไม่ได้ทำเพื่อตัวเอง... จึงรับของเขาไป กำลังจะส่งของให้เพื่อนเขาทางฝั่งโน้น ก็มีกัญแจมือ สับมาที่ข้อมือ ผู้ชายที่เดินทำท่าเป็นชาวบ้านธรรมดา กลายเป็นตำรวจนอกเครื่องแบบ แล้วพอคลีหอกกระซิบ ออกมาก็เป็นผงขาว คนรับของก็หายตัวไป ครูบอกไม่ใช่ ของผม ผู้ชายทางโน้นก็หายตัวไปหมด เหลือแต่ครูกับ ครอบครัวครู และเจ้าของกัญแจมือ แล้วจะได้ใครมาเป็นพยาน เมื่อถูกความโลภประทุบทรบอย่างนี้ ก็ต้อง รับกรรมไป

เริ่มต้นครูก็ติดคุก เพราะใครจะมีข่าวของไปประกัน ตัว ต่อไป...ถ้าพ่อตาบอกว่าสกุลเราไม่เคยมีเชยติดคุก

ออกมาแล้วก็ไม่รับเป็นเซย ครูคิดแต่เพียงจะได้พา ลูกเมียไปเที่ยวเหมือนถูกหอยไต่ดิน แต่ครูไม่ได้คิดเรื่อง บุญแจมือไว้ก่อน คิดไม่รอบคอบก็ต้องรับเคราะห์ห่ออย่างนี้

แล้วถ้าพ่อตาคิดอย่างที่พูดไว้ พ่อออกจากคุกมา เซซังกลับบ้าน พ่อตาไม่ให้เข้าบ้าน ไปที่ไหนก็เชิญ ก็ อาจจะลากปืนมายิงเขา ตกลงก็ต้องเข้าคุกอีก ชีวิตที่ คิดว่าจะเป็นครูก็ไม่ได้เป็นครูแล้ว

หากคิดตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ **ของทุกสิ่งให้เห็น เป็นคู่กันอยู่เสมอ** ทุกข์ คือสุขน้อยๆ สุข คือทุกข์น้อยๆ ถ้าครูคิดไว้ก่อนว่ามันเป็นผงขาวนะ ไม่ได้สามพันบาท หรอก แต่จะได้บุญแจมือแทน... ในเมื่อตัวเองเป็นครูสอน ภาษาไทย ถ้าต้องเข้าคุก ก็ถือเสียว่าเป็นโอกาสได้ไป คุมงานในคุก จะได้เขียนเรื่องในคุก ได้กินข้าวฟรีอีกต่าง หาก และถ้าเรื่องที่เขียนที่พิมพ์ออกมาแล้วติดตลาด มี คนขอไปแปลเป็นภาษาต่างๆ ค่าเรื่องค่าลิขสิทธิ์มากกว่า สามพันบาทเยอะเยอะ หากคิดเป็นอย่างนี้ อะไรที่ตกลงไป ก็ดีทั้งนั้น เพราะตกลงไปด้วยความมีสติ รู้ตัวอยู่

**อนาคตนี้อยู่ที่การกระทำของเราทั้งนั้น** ถ้ามีสติ อยู่ เราก็จะแก้ที่มันร้ายให้กลับมามาก่อยๆ ดี...ดีดีดีขึ้น

มาได้ แต่ถ้าคิดไม่เป็น เราก็ทำที่มันไม่ได้รายนักหนา ให้พังยับเยินไป เพราะฉะนั้นวิบากทั้งหลายอยู่ที่เราสร้างเองทั้งนั้น เพียงแต่ต้องมีสติรู้เท่าทัน

### ถาม-ตอบ ๗ ถ้าเรามีสติจดจ่อในการทำงานแล้ว จำเป็นต้องฝึกนั่งสมาธิ เดินจงกรมไหม

ถ้าเรามีวินัยกับตัวเอง เราไม่จำเป็นต้องฝึกก็ได้ แต่โดยมากที่มากปฏิบัติกันอย่างนี้ เพราะถ้าอยู่บ้าน เมื่อเราคิดว่า นอนเถอะ เราก็ไปนอน แต่ถ้าเรามาฝึกนั่งสมาธิ ร่วมกันอย่างนี้ คนอื่นเขายังนั่งได้ ถ้าเราไปนอนนี้ น่าอาย เราจึงยังกัดฟันนั่งต่อจนเป็นนิสัยขึ้นมาได้ ที่เราจำเป็นจะต้องไปฝึกกับครูอาจารย์ที่มีกฎระเบียบ เพราะถ้าเราไม่ค่อยมีวินัยกับตัวเอง เราจึงต้องอาศัยองค์ประกอบเหล่านี้

ลองสังเกตว่าเราติดขัดกับตัวเองไหม “วันหนึ่งเราจะต้องนั่งสมาธิให้ได้เท่านั้น เดินจงกรมให้ได้เท่านั้น” แล้วเราสามารถทำได้ *ไม่ค่อยมีให้เห็น* เรามักจะอ้างว่า “เดี๋ยวก่อน ต้องทำนี่ก่อน...เดี๋ยวดูโทรทัศน์ก่อน เดี่ยวดูไลน์สักหน่อย” *ฮ่าว..หลับเสียแล้ว* แต่ถ้าเราสามารถ

ทำสมาธิได้ด้วยตัวเอง เราก็ไม่จำเป็นต้องไปทำเป็น  
แบบแผน

วันหนึ่งๆ เราเดินวันละเท่าไร ให้มีวินัยกับตัวเอง  
ว่า **เมื่อไรที่เราก้าวเท้าเดิน เราจะพาใจไปเดินด้วย** พอ  
เท้าซ้ายแตะพื้นเราก็ “ซ้าย” เท้าขวาแตะพื้นเราก็ “ขวา”  
เหมือนตัวอย่างที่เราพาเดินกัน ๒ รอบ ลองฝึกอย่างนี้

เมื่อไรที่เริ่มเดินเราอย่าเผลอ แรกๆ ก็อาจเผลอได้  
เช่นตัวเดินไปถึงประตูแล้ว แต่...สติยังกองอยู่ที่เก้าอี้นี้  
ก็ไม่ใช่ไร หยุดสักนิดหนึ่ง เริ่มใหม่ ซ้าย ขวา เข้า...  
เดินไปได้หน่อยหนึ่ง คนมาชวนพูด เอาสติทิ้งไปกับเขา  
เสียแล้ว เดินไปอีกพักใหญ่ก็ขึ้นมาได้ ก็ไม่ใช่ไร  
ตั้งต้นใหม่ตรงนั้น สติเราเหมือนเชือกเปื่อยๆ เมื่อรู้ตัวก็  
เอามาขมวดผูกเป็นปมไว้เรื่อยๆ แต่ให้รู้เมื่อไรผูกปมต่อ

อย่าไปคิดว่าไหนๆ ก็ลืมหืมแล้ว ลืมมันต่อไป ถ้าอย่างนี้  
จะเริ่มตั้งหลักไม่ได้ แต่ถ้าเราพยายามฝึกทำอย่างนี้ไป  
เรื่อยๆ เมื่อเราลุกขึ้นยืน ไม่ทันคิดเรื่องอะไร พอเริ่มก้าว  
เดิน มันจะกำหนดขึ้นมาในใจเอง ซ้าย-ขวา ซ้าย-ขวา  
สติเริ่มรักษาเราแล้ว ถือว่าดีมาก ทำต่อไปเถิด

เริ่มต้นจากเดินให้มีสติรู้ เพราะบางวันเหนื่อยมาก



มีหลายสิ่งผ่านเข้ามา อย่างเช่นเป็นหมอเด็ก แม่ของเด็กบางคนก็เหตุโหดเหลือเกิน เราไม่รู้มาก่อนว่าอะไรที่จะให้ลูกเขากิน เขาจะต้องชิมก่อน และสมัยก่อนไม่ได้มียาที่เป็นยาน้ำเชื่อมอย่างเดี๋ยวนี้ การจะให้ยาปฎิชีวนะแก่เด็ก เราจะให้เขาชื้อยาของผู้ใหญ่แล้วถอดแคปซูลออกละลายน้ำเชื่อม น้ำตาล หรือน้ำผึ้ง

รุ่งขึ้นเขาเข้ามา นำขวดยาที่ละลายแล้วพร้อมซองพอมมาถึงตรงหน้า เขาก็เทลงใส่ซองแล้วบอกว่า “คุณหมอ้าปากขึ้น” เราก็งงว่าอะไร เขาค้นซองที่ใส่ยาละลายแล้วเข้ามา แทบจะทะเลาะหอยเรา “ก๊กลงไปก๊กลงไปคุณหมอ แล้วอย่างนี้จะให้ลูกฉันกินหรือ” เขาทำท่าเหมือนเป็นยักษ์เป็นมารจะมาเราเสีย ยาหวานก็จริง แต่มันยังมีรสขมอยู่ รสขมนั้นติดอยู่ที่โคนลิ้นทั้งวัน

ตั้งแต่นั้นเมื่อจะให้คนใช้คนไหนกินยาอะไร เราก็ต้องลองปรุกก่อน เช่น บีบมะนาวเข้าไป คือปรุกรสให้รู้สึกวาพอจะกลืนไหว ถ้าเกิดพบแม่ของคนใช้อย่างนี้สัก ๓ คนเข้า เราก็จะสลบเหมือดเลย แต่ถ้าเมื่อไรเราเดินแล้วเหมือนเดินจงกรม พอกลับถึงบ้านเราก็ลืมเรื่องที่ผ่านมาจากหมด ใจกลับมาเป็นปัจจุบัน ก็หายเหนื่อย ถ้ามีสติ

ใจของเราจะอยู่กับปัจจุบันได้ แล้วก็แล้วไป จบเรื่องกันไป ไม่อย่างนั้นเราคงทนไม่ไหว

ถ้าเริ่มด้วยการฝึกสติเลยอาจจะยากเกินไป เช่นเราบอกว่าจะมีวินัยกับตัวเอง กลับมาบ้านจะต้องเดินให้ได้ ๑ ชั่วโมง นั่งให้ได้ ๑ ชั่วโมง *ไม่เคยได้หรอก* แล้วเราก็ผิดใจวันศุกร์ เพราะวันเสาร์ตื่นสายได้ เราจะทำชดเชย *ไม่สำเร็จหรอก* เพราะนั่งแล้วเมื่อยตรงนั้น เจ็บตรงนั้น นอนคิดว่า มันต้องมีวินัยกับตัวเองจริงๆ

ถ้าเขาเป็นว่า **เดินเมื่อไร เอาใจเดินด้วย** เพราะอย่างไรเราก็ต้องไปเข้าห้องน้ำ เดินไปหยิบของ เดินไปโน่นไปนี่ อย่าลืมว่าเท้าซ้ายแตะพื้น-เอาใจแตะด้วย เท้าขวาแตะพื้น-เอาใจแตะด้วย ใจมันก็ไม่พุ่งช่านไปไหน อยู่กับปัจจุบันเรื่อยๆ อีกหน่อยจะดีขึ้น พอเราจะตื่นน้ำอ้อ...นี่เราหยิบถ้วยนะ เราแตะปาก เรากลิ่น จะค่อยๆ รู้ปริยาบถต่างๆ ไปเรื่อยๆ จนเป็นนิสัยขึ้น สติก็มาอยู่กับใจเรา มาอยู่กับตัวเรา

แต่ก่อนนั้น พอถามว่าใจเราอยู่ตรงไหน *หาไม่เจอหรอก* มันไม่เคยอยู่กับตัวเลย แต่พอฝึกอย่างนี้ไป ใจจะเริ่มอยู่กับตัว เราจะเริ่มสบายใจขึ้น เริ่มมีสติเพิ่มขึ้น

จากที่เคยรู้สึกที่เราเหนื่อยมากๆ เราจะไม่ค่อยเหนื่อยแล้ว บางทีมีคนมาพูดมากๆ แต่ก่อนไม่ได้เลยต้องเถียงเขา เขาชี้ขึ้นเสียงมา เราก็ต้องชี้ขึ้นเสียงให้ดังกว่าเขา แล้วเราเองที่หัวใจจะวาย

แต่เดี๋ยวนี้เขาอยากพูด ให้เขาพูดไป เราก็สาธุ (ลากเสียงยาว) แม่เมตตาให้เขาไป เราก็สบายขึ้น เพราะฉะนั้นการฝึกสติ มันได้ประโยชน์ทั้งนั้น แรกๆ จะลำบาก ต้องฝึกธรรมชาติของเรา และมักจะล้มอยู่เรื่อยๆ

ส่วนการมีสติจดจ่อในการทำงานตลอดทั้งวันนั้น ถ้าเรามีสติจดจ่อจริง งานเราจะไม่ผิดพลาด ยกตัวอย่างงานทำบัญชี ถ้าเราทำแล้วบัญชี ๒ ข้างลงตัว แสดงว่าสติของเราใช้ได้ ไม่ต้องมาทวนซ้ำ เวลาทำงานบางทีมีคนเดินผ่านมาคุยกับเรา เราก็คุยกับเขาแล้วจำผิดจำถูก จะเห็นบ่อยที่สุด

มีลูกศิษย์ท่านอาจารย์คนหนึ่ง เป็นสมุห์บัญชีของบริษัทฝรั่ง ฟ้องท่านอาจารย์ว่า บางครั้งเขาทำงานถึง ๓-๔ ทุ่ม แต่นายไม่เคยให้ค่าล่วงเวลาเลย แล้วยังดุอีกว่าเขาเป็นคนพูดมาก เวลาทำบัญชีก็คุยกับคนผ่านไปผ่านมาโดยไม่หยุดงานไว้ก่อน เพราะฉะนั้นที่เขาต้อง

ทำงานถึง ๓ พุ่ม < พุ่มนี้ นายจึงแน่ใจว่าถ้าเขามีสติอยู่  
บ่าย ๒ โมงงานก็เสร็จแล้ว งานไม่ได้หนักนักหนา

ท่านอาจารย์ก็บอกว่า “เออ...ก็ลองทำตามที่นายเขา  
บอกดู เขาให้งานเรา เขาก็ต้องรู้ปริมาณงานว่าควรจะทำ  
สำเร็จเมื่อไร เวลาใครมาพูดด้วย เราก็หยุดทำก่อน จด  
ตัวเลขเอาไว้ว่าถึงแคไหน หรือเขาไม่บรรทัดคั่นไว้ คือเรา  
ต้องมีที่หมายไว้ ต้องจำให้ได้ ไม่ใช่พูดกับเขาแล้วตัวเลข  
มันพลาดไป” เขายอมทำตามที่ท่านอาจารย์แนะนำ

หลังจากนั้นเขามากะชิบแล้วว่า “จริงอย่างนายว่า  
เดี๋ยวนี้ะบางวันบ่าย ๒ โมง งานก็เสร็จแล้ว” เรามัก  
ไม่รู้ตัวเราเอง แม้ทวนแล้วทวนอีกก็ยังพลาด หาที่ผิด  
ไม่ได้ นายเขารู้เพราะเคยทำมาก่อน เขาจึงดูเราได้  
แต่เราไม่เชื่อ ไปคิดว่านายใจร้ายใจดำ **ถ้าใครเตือนเรา  
ถึงแม้จะคิดว่าเราไม่ผิด ก็ลองนำวิธีเขามาทำดูก่อน**

บางคนเป็นนกก็บินไป เป็นปลาว่ายน้ำ จึงไม่รู้จิต  
นิสัยในแบบที่ไม่ใช่เรา แต่หากเปิดใจฟังคนอื่น แล้วลอง  
นำมาทำดูอย่างตั้งอกตั้งใจจริงๆ บางที่จะเกิดความคิด  
ขึ้น จากที่วิธีเดิมของเราก็ไม่ดี วิธีที่เขาบอกเราก็ไม่ดี  
แต่เมื่อนำ ๒ วิธีมารวมกัน เราอาจได้วิธีใหม่ที่ดี ล้นลง

แล้วก็ง่ายขึ้นด้วย เพราะฉะนั้นการที่เราจดจ่อและตั้งใจ ฟังที่คนเขาวิพากษ์วิจารณ์นี้ เรามีแต่ทางได้

**ถาม-ตอบ ๘** **รู้สึกเครียดเมื่อฝึกร่างกาย-ใจ ระบุ-นาม จนรู้ถึงภายในกาย เช่น การเต้นของหัวใจ**

ถ้าการไปรู้ถึงหัวใจเต้น หรือได้ยินเสียงเลือดไหลไปตามเส้นเลือดนี้ ไม่ใช่ว่าต้องปฏิบัติถึงระดับนี้แล้วจะรู้ ไม่ใช่รู้กันได้ทุกคน บางที่อยู่ดีๆ ได้ยินเสียงหัวใจเต้น เหมือนจากหูฟังของแพทย์ แล้วก็หายไป มันเป็นเพียงแต่ให้เราเห็นว่า เมื่อเรามีสติแล้ว จิตนี้สามารถทำอะไรได้มากมายกว่าที่เราจะรู้ แต่พอรู้แล้วมันก็จะดับหายไป ไม่ได้ตั้งอยู่อย่างนั้นตลอดกาล

บางที่นั่งในห้องแอร์เงียบๆ คล้ายได้ยินเสียงเทวดา สวดมนต์ ตกใจคิดว่าผีหลอก คือเรามักชอบคิดหาความหมาย จึงผวกถ้ว เราควรรู้ สักแต่ว่ารู้เฉยๆ ลองย้อนกลับมาดูใจของเรา เวลามีอะไรไม่เหมือนที่เราเคยรู้ ก็อย่าไปดูเรื่องนั้น แล้วนำไปปรุงแต่งใหม่ ให้ย้อนกลับมาดูใจว่า ทำไม่ถึงตกใจถ้ว ทำไม่ถึงเป็นอย่างนี้

ให้เราเริ่มพิจารณาที่เราคุ้นเคย อย่านำไปคู่ที่เรื่องอื่นๆ ข้างนอก เพราะจริงๆ แล้วสิ่งที่เรารู้ บางที่ไม่ใช่ของจริง เราหลอกตัวเอง ยกตัวอย่างเช่น หลอดไฟที่เราเห็นแสงสลายตา ที่จริงกะพริบตลอดเวลา แต่กะพริบถี่จนเราแยกการกะพริบนั้นไม่ได้ สติเราไม่ได้ไวถึงเพียงนั้น เมื่อไรหลอดไฟเริ่มเลี้ยว มันจึงกะพริบช้าลงจนเรารู้สึกได้

หลายๆ อย่างที่เราเห็นในโลกนี้ เราไม่ได้เห็นตามความจริง เป็นมายาทั้งนั้น เช่นเวลาเราขับรถไปตามถนนที่แคบร้อนมากๆ จะเห็นพยับแดดเหมือนมีน้ำอยู่ข้างหน้า คนหลงทางอยู่ในทะเลทรายเดินตามหาน้ำที่เห็นอยู่ข้างหน้า แต่ไปเท่าไรๆ ก็ไม่ถึงสักที เพราะมันเป็นเพียงพยับแดด

ตาเราเห็นได้ในช่วงระดับหนึ่ง เราไม่เห็นเท่าที่สุนัขเห็น ที่เราว่าสุนัขหอนแปลว่าผีมา ก็อาจจะจริง เพราะสุนัขเห็นในความยาวคลื่น (wave length) ที่กว้างกว่าเรา ก็อาจจะเห็นอะไรที่แตกต่างไป อย่างเช่นกล้องดิจิตอลที่ถ่ายรูปออกมาแล้วเห็นเป็นสายบ้าง เป็นจุดบ้าง แล้วบอกว่าเป็นเทพเป็นเทวดา นี่เป็นเปรตเป็นผี

เป็นจิตไม่ดี ต่างๆ นานา

เราจะพบว่าอายตนะของเราหลอกเรา เราไม่ได้เห็นตามความเป็นจริงไปทุกสิ่ง เมื่อมีสติมากขึ้น จะค่อยๆ เห็นสิ่งที่หลอกตัวเอง จนเริ่มเห็นมิติที่เป็นจริงตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ **มิติที่ร่างกายเราสามารถรับสัมผัสได้มีจำกัดอยู่น้อยนิด** เราไม่ได้เห็นครบโลกธาตุ ถ้าจะให้เห็นอย่างนั้นต้องฝึกได้ดั่งอย่างพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ ซึ่งท่านอาจารย์ว่า “เอาแค่มือไม้กำมือเดียวให้เรารู้ตามความเป็นจริง พันทุกซีกก็พอ ไม่ต้องไปเอามาหมดถึงขนาดนั้นหรอก”

ถาม-ตอบ ๙ **เมื่อนั่งสมาธิแล้วเจ็บขา จะขยับทำได้ไหม**

ร่างกายของเรา คือก้อนทุกข์ แม้การนอนที่เราารู้สึกว่าเป็นความสุขที่สุดนี้ เมื่อเจ็บป่วยจนลุกไม่ได้ จึงพบว่าการนอนก็ทรมานมาก เพราะต้องอยู่ในอิริยาบถเดียว โดยไม่ได้ขยับ อิริยาบถซึ่งเป็นเครื่องบังคับทุกข์จึงขาดหายไป

เมื่อเริ่มต้นหัดนั่งสมาธิ เราเลือกเอาความสงบก่อน

ให้ใจของเราได้สมาธิก่อน เมื่อเจ็บถึงจุดหนึ่งเราก็กบอกรับตัวเองว่า อิริยาบถเป็นเครื่องบดบังทุกข์ เราอยู่ในท่าเดียวมานานเกินไปแล้ว ถ้าเปรียบเทียบความเจ็บของเราเหมือนโรคปวดคอบวม ชยับอย่างไรก็ไม่หาย ต้องกินยารักษา แต่เจ็บจากการนั่งนาน พอเราชยับยังไม่ทันเปลี่ยนจากท่าซัดสมาธิมาเป็นอีกท่า ก็หายแล้ว ชยับนิดเดียวหายแล้ว

เมื่อเข้าใจแล้ว จะได้คอยเตือนตัวเอง เช่น เรานั่งรถไฟแล้วไม่มีที่ที่จะชยับได้ มันเมื่อยแต่เดี๋ยวก็ถึง อย่าไปทะเลาะเบาะแว้งอะไรกับใครเลย เพราะบางครั้งเป็นไปไม่ได้ที่เราจะได้ชยับ หรือเวลาที่เรานั่งหนัก ไม่มีใครมาชยับให้เราได้ถูกกิเลสตลอดเวลา เราจะได้อดทน เมื่อมีภูมิคุ้มกันพอแล้ว เราจะไม่ชยับบ่อย

แรกๆ ท่านอาจารย์อนุญาตว่า ถ้าเจ็บถึงจุดนี้ให้ชยับได้ เราจะได้เตือนตัวเองว่า อิริยาบถเป็นเครื่องบดบังทุกข์ ถ้ามีความจำเป็นที่จะชยับไม่ได้จะได้อดทนถึงแม้ปวดมากๆ บางครั้งก็หายไปเองได้ เหมือนเราเดินมากๆ จนตะคริวกิน บางทีหายไปเอง เราก็เดินต่อได้

**ทุกสิ่งเป็นไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เราลองตั้งหลักดูว่าจะทำอย่างไร ระวังที่ปฏิบัติ ดูก่อนว่า



วันนี้เราไหวไหม ถ้าใจยังไม่ไหวก็ขยับก่อน แต่ถ้าวันนี้จะ  
ลองสู้ นั่งให้ผ่านเวทนาไปให้ได้ เราก็จะไม่ขยับ แล้วจะ  
พิจารณาอย่างไร ใช้สติเป็นปากคืบไปคืบเอาตัวเวทนา  
ออกมา คумันไปพิจารณามันไป มีหลายวิธี แล้วแต่อุปาย  
ของตัวเองว่าจะจัดการอย่างไรกับเวทนา

ถ้าเราฝึกทำได้ วันใดที่เราเจ็บป่วย อากาหรหนัก  
ติดเตียง ขยับไม่ได้ ไม่มีใครคอยเอาใจเราตลอดเวลา  
เราจะอยู่ได้โดยไม่ทุรนทุรายตามที่ได้ฝึกมา แต่ถ้าเรา  
ยังขยับอยู่เรื่อยๆ วันหนึ่งเกิดเจ็บป่วยขึ้นมา ไม่มีใคร  
มาดูแลเรา ก็คงลำบาก ถ้าพบสถานการณ์อย่างนั้น  
แล้วแต่เราว่าจะเลือกอย่างไร

สมมติเราตัดสินใจว่าวันนี้จะทะลุเวทนาให้ได้ เมื่อ  
นั่งสมาธิอยู่ แล้วถึงช่วงลุกไปเดินจงกรม เราต้องไม่ลุก  
ธรรมบริกรต้องเข้าใจ จะไม่มาบังคับให้ลุก เพราะเรา  
กำลังตั้งใจอย่างนั้น หากไม่สำเร็จขยับตัวก่อน จะทำให้  
เราเสียนิสัยหมด เราต้องตัดสินใจ ถ้าไม่ไหวจริงๆ จน  
เห็้อหยศแล้ว ตกลงใจยอมแพ้ นั่นก็อีกเรื่องหนึ่ง

ครูบาอาจารย์ท่านสอนไว้ว่า ถ้าเราตกลงใจจะนั่ง  
ต่อเนื่องไม่ขยับอย่างนั้น เราต้องทำจนถึงที่สุด แม้จะมี

เสียงกระดิ่งถึงเวลากินข้าวหรือเวลาพัก เราก็จะไม่ลุก  
ยังปฏิบัติตามที่ตั้งใจไว้ แต่ถ้ายังสู้ไม่ไหวก็ขยับได้ ย้ำกับ  
ตัวเองก่อนขยับว่าอิริยาบถเป็นเครื่องบังคับทุกซ์ ตั้งสติ  
จ่อดูว่าพอเริ่มขยับเวทนาจีหายไปในจริง ให้ใจได้กำลัง  
เป็นสมณะเสียก่อนค่อยลองฝึกข้ามเวทนาใหม่

### ถาม-ตอบ ๑๐ บทสวดมนต์ทำวัตรเช้า คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่ นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ หมายถึงอะไร

หมายถึงการปฏิบัติจนถึงจุดหนึ่งที่ปุณฺณชตกกระแส  
เข้าสู่ความเป็นอริยบุคคล ซึ่งมี ๔ จำพวก แต่ว่าจำพวก  
หนึ่งๆ มี ๒ บุรุษ เป็นคู่ คือมรรคหนึ่งและผลหนึ่ง  
ขั้นแรกที่เข้าสู่กระแสเรียกว่า โสดาปัตติมรรค คู่กับ  
โสดาปัตติผลเป็นคู่ที่ ๑ ส่วนคู่ที่ ๒ เป็นสทิกาคามีมรรค  
สทิกาคามีผล คู่ที่ ๓ เป็นอนาคามีมรรค อนาคามีผล  
และคู่สุดท้ายอรหัตตมรรค อรหัตตผล รวมเป็น ๘ บุรุษ  
๔ คู่

ปุณฺณธรรมตาอาจจะตีจนได้ขึ้นสวรรค์ ขึ้นพรหม  
โลก แต่เมื่อหมดบุญแล้วยังตกนรกได้ ถ้าตกกระแส  
เป็นโสดาบันขั้นต่ำที่สุดจะมีอานิสงส์ว่า แม้ต้องเกิดอีก

ถ้าไม่มีวันตกต่ำไปเป็นทุกคติภูมิ คือเป็นเปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน และสัตว์นรก จะไม่เกี่ยวข้องกับ ๔ ภูมิ นี้เลย จะมาเกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทวดา หรือเป็นพรหม ก็ได้

ถ้าเป็นอริยบุคคลแล้ว ท่านไม่ปรารถนาเป็นเทวดา เพราะชีวิตยาวนาน เช่นในเทวโลก เหล่าเทวดานางฟ้า เก็บดอกไม้กันอยู่ ระหว่างนั้นนางฟ้ารูปหนึ่งจุติลงมา เกิดในโลกมนุษย์ มีครอบครัวมีลูกเต้าจนอายุ ๘๐ ปี แล้วตายไป กลับไปที่สวรรค์ใหม่ เพื่อนก็ยังเก็บดอกไม้ไม่เสร็จ ถามว่า “เมื่อก็เธอหายไปไหนมา”

ชีวิตบนสวรรค์และบนพรหมโลกอายุชั้ยยาวนานมาก แต่อายุชั้ย ๑๐๐ ปีในโลกมนุษย์ ประมาณ ๑ วัน ในสวรรค์จึงเกิดตาย เกิดตาย เกิดตายเพื่อสร้างสม สติสัมปชัญญะ ปัญญาเห็นชอบได้รวดเร็วกว่า เช่นครั้ง เจ้าชายสิทธัตถะเสวยพระชาติเป็นพระโพธิสัตว์ พระองค์ ทรงมีเพื่อนที่คิดในฉาน เข้าสมาธิอยู่สม่ำเสมอจนไปเป็น ท้าวสหัมบดีพรหม

เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสรู้ใหม่ ๆ ตอนแรกพระพุทธองค์ ไม่ทรงดำริจะสอนใคร เพราะธรรมนั้นละเอียดลึกซึ้ง

สอนก็คงลำบาก ด้วยความที่พระพรหมมีพรหมวิหาร คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา จึงกราบพุดอาราธนา ว่าตอนพระองค์เองไม่มีใครมาสอนยังทรงตรัสรู้ได้ เมื่อพระองค์ตรัสรู้แล้วขอทรงเมตตาทำให้ง่าย ทำให้เป็น หัวข้อ คงจะมีใครรู้ได้บ้าง เราจึงมีประเด็นอาราธนา ธรรม...พรหมมา จะ โลกาธิปัตติ สหัมปติฯ เมื่อนิมนต์ ให้พระเทศน์

### ถาม-ตอบ ๑๑ เวลาเดินจงกรม เราควรให้สติอยู่ที่เท้า ซ้ายขวา หรือดูว่ากำลังเดินอยู่

เวลาปฏิบัติภาวนา เราต้องการให้ใจเป็นปัจจุบันขณะ ให้มากที่สุด เวลานั่งสมาธิเราดูลมหายใจเพราะกายเรานิ่ง แต่เวลาเดินจงกรมมีการเคลื่อนไหว บางคนดูลมหายใจได้ แต่โดยส่วนตัวเวลาเดินจงกรมที่วัด บางที่มีมุ้ง มีตะขาบ ถ้าเราดูลมหายใจเข้า...พุทฺธ ดูลมหายใจออก...โธ หาก ตะขาบมา เราเห็นแต่นี้ก็ไม่ทันว่ามันมาทางเท้าซ้าย หรือเท้าขวา เราไม่รู้ว่าเราจะชกเท้าไหน

แต่ถ้าเราเดินแล้วกำหนด ซ้าย-ขวา ซ้าย-ขวา ซ้าย-ขวา ตามเท้าของเราให้เป็นปัจจุบันขณะ พอมิ

อุบัติเหตุอะไรเกิดขึ้น เราจะรู้เลยว่าตอนนี้อะไรอยู่ใกล้  
ทำร้ายทำช้ำชามากกว่ากัน เราจะแก้ไขสถานการณ์  
ได้ทัน่วงทีที่ว่า

เมื่อเดินอยู่ที่วัดมีงูเลื้อยเฉียดเข้ามา ท่านอาจารย์  
บอกให้หยุดนิ่ง เพราะงูเห็นสิ่งที่เคลื่อนไหวเป็น ๒ อย่าง  
คือเป็นอาหารกับเป็นศัตรูของมัน ถ้าเราหยุดนิ่งมันก็  
นึกว่าเป็นต้นไม้ มันก็จะผ่านไปเฉยๆ เราก็แผ่เมตตาให้

ที่วัดไม่มีห้องน้ำในกุฏิ ต้องลงไปใช้ห้องน้ำส่วนรวม  
เราก็ต้องเดิน-เดิน-เดิน บางทีงูเฉียดเข้ามาแทบจะอยู่  
บนเท้าซ้ายของเราแล้ว ถ้าเกิดเราไม่รู้และเราเดิน มัน  
คงฉกเราเลย แต่ถ้าเรายืนนิ่งแผ่เมตตา ต่างคนต่างไป  
ก็ปลอดภัย ถ้าเราคุลมหายใจอยู่ เราจะไม่ว่ามันอยู่  
ใกล้เราตรงไหน ทำให้เกิดอันตรายได้ ครูบาอาจารย์  
หลายๆ ท่านบอกว่า **เราจะกำหนดอยู่กับลมหายใจ  
หรือจะกำหนดอยู่ที่ไหนก็ได้ แต่ให้เป็นปัจจุบันขณะ  
ในทุกโอกาสให้มากที่สุด**



## ถาม-ตอบ ๑๒ **นั่งสมาธิระยะหนึ่ง จะเริ่มฝึกวิปัสสนา อย่างไรดีจึงไปได้เร็วที่สุด**

หนึ่งในการทำสมาธิของพระพุทธเจ้า นั้น ให้มีแต่สติรู้เท่านั้น ถ้าทำสมณะภาวนา ก็ทำไปจนกว่าจะถอนออกจากสมณะเอง หากรู้สึกว่ามีกำลังพอ เราจึงจะเริ่มพิจารณา ไม่ใช่ว่านั่งทำสมณะแล้วจะบอกเองว่าพอแล้ว ฉันจะพิจารณาต่อ ถ้าอย่างนั้นไม่ใช่สมาธิตามหลักการของพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ได้ทรงลงมาหมดแล้ว

สมัยนั้นครูบาอาจารย์ท่านได้ตั้งรูปฌาน ๑ รูปฌาน ๑ กั้นหมดแล้ว แต่พระพุทธองค์ทรงรู้อย่างนั้นยังไม่ใช้ทางพันทุกข์ จึงได้ทรงลงหาหนทางเอง ในที่สุดท่านทรงพบว่า **ถ้ายังมีตัวตนอยู่ มีอัตตาอยู่ จะไม่มีทางพันทุกข์** ท่านตรัสว่าการทำสมาธิ จะมีแต่สติตามรู้เท่านั้น เหมือนเราเป็นนักวิจัยตามเก็บข้อมูลว่า ระหว่างที่ทำสมาธินี้เป็นอย่างไรบ้าง คราวนี้เรียบร้อย จิตลงรวมดีหรือไม่รวมอย่างไร

เราเก็บรวบรวมข้อมูลจนจิตรวมแล้วถอนออกมา หากพบว่าใจมีกำลังเข้มเต็ม ลองวิปัสสนาภาวนาคู

โดยยกหัวข้อมาพิจารณา เช่น ธาตุสี่ : ดิน น้ำ ลม ไฟ หรือ  
ร่างกายเป็นของสกปรก เป็นซากศพ เป็นปฏิกูล เมื่อ  
เลือกหัวข้อขึ้นมาแล้วพิจารณา ถ้าสมณะภวณาของ  
เราแน่นหนามีกำลังดีพอ ตอนพิจารณาเราก็จะอยู่แต่  
ในเรื่องที่ยกขึ้นมาพิจารณา

แต่ถ้ากำลังมีไม่พอ พิจารณาไปไม่นาน ใจจะ  
วอกแวกกลายเป็นนิรวรณ์ อย่างนี้ต้องย้อนกลับมาทำ  
สมณะใหม่ เมื่อแน่ใจว่าถอนขึ้นมาแล้ว จิตเรานิ่ง มีกำลัง  
พอ ก็ลองพิจารณาใหม่ได้ จากประสบการณ์ของตัวเอง  
พบว่าเวลาที่เดินจงกรม ซ้าย-ขวา ซ้าย-ขวา ถ้าใจนิ่ง  
**พอ หัวข้อธรรมจะผุดขึ้นมาเอง เราก็พิจารณาไปแต่  
ในเรื่องนั้น** จนได้คำตอบ พอได้คำตอบ จิตจะรวมตัวอีก  
ครั้งหนึ่ง เป็นปัญญาอบรมสมาธิ

เราเอาสติดูไปจนมันถอนออกมา ถ้าจิตรวมดีมากๆ  
เมื่อถอนออกมาแล้ว ยังไม่ทันคิดว่าจะหาหัวข้ออะไร  
หัวข้อใหม่จะขึ้นมาเอง ถ้าอย่างนี้การภาวนาจะสนุกมาก  
เพราะพอจิตรวมมีกำลัง ถอนออกทันใดคำถามใหม่ก็  
ขึ้นมาทันที เราก็เอาสติตามดูธรรมกับกิเลสเถียงกันไป  
อย่างนั้นจนกระทั่งธรรมะแข็งแรง ฟาตกิเลสหมอบราบไป

ใจลงรวมอีก เมื่อเป็นอย่างนี้การปฏิบัติจะสิ้นไหลไม่ผิด  
ต่างจากนั่งแล้วปวดตรงนั้นตรงนี้ ไม่ได้เรื่องสักทีหนึ่ง

### ถาม-ตอบ ๑๓ การเกิดเป็นมนุษย์ยากยิ่ง แต่ทำไมคน ไม่ตีบางคนถึงมาเกิดได้ง่ายๆ

การเกิดเป็นมนุษย์ทั้งกายทั้งใจต้องมีมนุษย์สมบัติ  
คือศีล การเกิดเป็นมนุษย์ที่มีศีลครบ จึงจะปฏิบัติขัดเกลา  
ตนเองให้ตกกระแสนอริยบุคคลได้ การพัฒนาจิตใจขึ้นไป  
เรื่อยๆ นี้เป็นของยาก เปรียบเทียบกับเต่าตาบอดที่  
จะโผล่ขึ้นมา เพื่อลอดห่วงซึ่งพอดีกับคอของมันให้ได้  
โดยขึ้นมาจากก้นมหาสมุทรที่ท้องทะเลข้างบนมีคลื่นลม  
พายุพัดปั่นป่วนไปหมด

ลองคิดดู มันจะยากแค่ไหนกว่าเต่าตาบอดตัวนั้น  
จะโผล่ด้านคลื่นด้านลมทั้งข้างบนทั้งข้างล่าง แล้วต้อง  
เอาคอลอดให้เข้าห่วงที่มีอยู่ห่วงเดียว โดยถูกคลื่นพัดไป  
พัดมา เราเพียงกล่าวถึงมนุษย์สมุสโส (มนุษย์ที่ตั้งอยู่ใน  
ศีล) ที่เกิดมาธรรมดาเท่านั้น

จะยิ่งยากขึ้นหากจะเกิดมาแล้วพบกับช่วงเวลา  
พระพุทธศาสนายังมีอยู่ ไม่ใช่เป็นสุญญากาศที่ไม่มี



พระพุทธเจ้าอุบัติ) พบแล้วจะได้โอกาสปฏิบัติภาวนา มีสติปัญญา ร่างกายแข็งแรงดี ความยากทั้งหมดนั้น มี ๕ ประการ\* ถ้าใครได้มาครบแล้วนับว่าดีมาก

แต่ทุกวันนี้โลกวิปริตแปรปรวน สัตว์เดรัจฉานจะมากเกิดเป็นสัตว์บกก็เกิดไม่ได้ เพราะผู้คนตัดไม้ทำลายป่า จนมันเกิดไม่ได้ สัตว์น้ำจะลงมาวางไข่ในน้ำกร่อยที่น้ำทะเลกับน้ำจืดมาบรรจบกัน ก็มาไม่ได้ เพราะเราทำให้น้ำเน่าเสีย สร้างสิ่งกีดขวางมากมาย บาปกรรมที่เราทำกับจิตใจของสัตว์เหล่านี้ ไม่ได้ลดน้อยถอยลงไป มันจึงค้นรหาโอกาสมาเกิดให้ได้ แม้จะเกิดข้ามภพข้ามชาติ ไม่ได้เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน แต่มาเกิดเป็นมนุษย์สติปัญญา\* เราถึงพบว่ามนุษย์มากมากมาย แต่ไม่ใช่มนุสฺสมนุสฺโส ไม่ใช่มนุษย์ที่มีมนุษย์สมบัติ คือมีศีล เดียวนี้มีคนเท่าไร ก็คนที่มีมนุษย์สมบัติ

---

\* ความยาก ๕ ประการ หมายถึง

๑. บุคสมัยที่พระพุทธเจ้าอุบัติขึ้น ๒. การเกิดเป็นมนุษย์ ๓. การถึงพร้อมด้วยศรัทธา ๔. การได้บวช ๕. การได้โอกาสฟังพระสัทธรรม

\* มนุสฺสตีระจฺฉานโน (บาลี) อ่านออกเสียงว่า มะ-นุ-ส-สะ-ตี-ระ-ฉา-โน

## ถาม-ตอบ ๑๔ วิธีสังเกตบุคคลที่เข้าสู่กระแสอริยะแล้ว

การเข้าสู่กระแสของอริยมุคคัลได้ จะต้องตัดกิเลสอย่างหยาบ คือ โสภ โภรช หลง กิเลสอย่างกลาง คือ นิรวรณ เป็นอกุศลธรรมที่กตทัพบจิต ปิดกั้นปัญญา มี ๕ อย่าง คือ ๑. วิจิกิจฉนา ๒. ถึงเลสงสัย ๓. อุทฺธิจจกุกุกุจจะ ฟุ้งซ่านรำคาญใจ ๔. ถีนมิทธะ หดหู่ ซึมเศร้า ว่างเหงา ๕. กามฉันทะ พอใจไต่กามคุณ ๖. พยาบาท แค้นเคือง คิดร้ายเขา เวียนกันอยู่ ทำให้ใจไม่นิ่ง

คราวนี้ถึงกิเลสอย่างละเอียด ที่เรียกว่าสังโยชน์ ๑๐ ซึ่งผูกมัดใจสัตว์ไว้กับทุกข์ เรานึกว่าเราไม่มีกิเลส แต่จริงๆ ยังมี เราคิดว่าใจเราไม่ฟุ้งซ่าน โสภ โภรช หลงก็เบาบางแทบจะไม่มีกิเลสเหล่านี้ก็ลุ่มรุมแล้ว แต่สังโยชน์ เป็นเหมือนนโยบายที่พาเราให้ต้องกลับมาเกิดอยู่เรื่อยๆ ยังมีอยู่เต็มจิตใจของเรา แต่ถ้าเราได้ตัดกระแสเป็นโสดาบัน มีอานิสงส์ว่า เราจะไม่มีไปเกิดใน ๔ ทุคติภูมิ คือ สัตว์นรก เปรต และอสุรกาย ถ้ามาเกิดอีกจะได้เกิดเป็นมนุษย์ เทวดา หรือ พรหมเท่านั้น

การจะบรรลุโสดาบันภูมิได้ ต้องละสังโยชน์ ๓ ตัว คือ

สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สัตถัพพตปรามาส ในสังโยชน์ ๑๐  
ได้ **สักกายทิฏฐิ** คือ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน ถ้า  
ใครเคยอ่านเว่ยหลง พระสังฆปริณายกองค์ที่ ๖ ใน  
ลัทธิมหายาน เบื้องต้นพระสังฆปริณายกองค์ที่ ๕ รู้ว่า  
เว่ยหลงมีสติปัญญาดีมาก ถ้ารับมาสอน ศิษย์อื่นจะ  
อิจฉาริษยาได้ จึงให้เว่ยหลงไปทำงานอยู่ในครัว

วันหนึ่งผู้ที่คิดว่าตนเองจะเป็นทายาทสืบต่อเป็น  
พระสังฆปริณายกองค์ที่ ๖ ได้แต่งโคลงว่า “ใจเราเหมือน  
กระจกเงา ปัดเช็ดทุกวันๆ ชี้ฝุ่นก็ไม่จับ เพราะฉะนั้น  
เราต้องหมั่นปัดเช็ดใจเราอยู่เรื่อยๆ” เว่ยหลงเห็นดังนั้น  
จึงใช้ถ่านเขียนข้างฝาตอบว่า “ถ้าไม่มีกระจกเงา เราจะ  
ต้องไปเช็ดอะไรเล่า” จะเห็นว่าสติปัญญาต่างกันคนละ  
ระดับ ถ้าเราดูว่าการปฏิบัติภาวนานี้ หากเราไม่มีตัวตน  
แล้ว ก็เลศตัวไหนจะไปเกาะกับอะไรอยู่ได้ ดังนั้น สิ่งแรก  
เราต้องกำจัดสักกายทิฏฐิออกไปก่อน

**วิจิกิจฉา**นี้ไม่ใช่วิจิกิจฉาในนิรวณั แต่เป็นความ  
สงสัย ไม่แน่ใจว่า พระพุทธเจ้าเป็นคุณธรรมตาเหมือนเรา  
หรือเป็นผู้วิเศษ สิ่งที่พระองค์ทรงทำได้ ไม่มีใครจะทำได้  
เพราะท่านพิเศษกว่าพวกเรา ถึงเราจะเพียรพยายาม

ปฏิบัติอย่างไรๆ ก็ไม่มีทางบรรลุผล เพราะฉะนั้นเราไม่ต้องเพียรพยายาม ไม่ปฏิบัติ คือสงสัยในมรรคผล

**สัททพตปรามาส** คือ ถือเครื่องในศีลพรต งามาย ต้องดูดวงดาวว่าตอนนี้เคราะห์ร้ายหรือเคราะห์ดี เชื่อกันในเรื่องที่ออกนอกตัวเรา คนจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียรพยายาม ตั้งใจจริง สัททพตปรามาสทำเหมือนถือน้ำ ๑๐ วัน เช่น ปีหนึ่งๆ พักร้อนได้ ๑๐ วัน ถือน้ำปฏิบัติ ๑๐ วัน แต่อีก ๓๕๕ วัน ปล่อยให้สบาย ลองคิดดูว่า การปฏิบัติภาวนาจะมีผลต่อเนื่องได้ไหม เพราะความเคยชินในชีวิตประจำวัน ๓๕๕ วัน กับวันถือน้ำ ๑๐ วัน เทียบอัตราส่วนกันแล้ว การปฏิบัตินั้นจะเป็นนิสัยของเราขึ้นมาได้ไหม

เราต้องปฏิบัติต่อเนื่องกันให้เคยชินจนเป็นอุปนิสัย ไม่ใช่เดินจงกรมวันละ ๑ ชั่วโมงหรือเท่านั้นเท่านี้ ลูกเดินเมื่อไรให้ถือเป็นเดินจงกรม ตอนแรกเดินไปเรื่อยๆ สบายๆ จนต่อมาเรายังไม่ทันตั้งสติเลย ลูกขี้ขลาดเมื่อใด ความคิดก็หยุด พอก้าวเท้า สติก็กำหนดซ้าย-ขวาทันที ถ้าเป็นได้แบบนี้ เราก็ปลอดภัยแล้ว สติมาคุ้มครองรักษาเรา เมื่อตกกระแสน้ำแรก เราก็ปิดอบายภูมิแล้ว

ค่อยปฏิบัติต่อไปเรื่อยๆ เมื่อเข้าสู่กระแสนี้แล้ว จะไม่มี  
ไหลกลับ มีแต่จะก้าวหน้าไปจนกระทั่งถึงอรหัตตผล

การจะสังเกตนั่นนั้นเป็นไปได้ยาก ท่านอาจารย์  
กล่าวว่า การที่เราจะรู้ว่าใครเป็นพระอรหันต์นี้ เหมือน  
เราต้องขึ้นไปมองจากยอดเขาเอเวอ์เรสต์ หรือบน  
ท้องฟ้า เราจึงจะแน่ใจได้ หมายถึง เราต้องเป็นพระ  
อรหันต์เสียก่อน จึงจะสังเกตรู้ได้ว่า ใครเป็นอะไร คุณ  
เราเองดีกว่า อย่าไปดูคนอื่น



## • ถ้อยความส่งท้าย •

เราฝึกปฏิบัติภาวนา วันละเล็กวันละน้อย และตั้งไว้ในใจว่า ถ้าไม่เผลอ เราจะปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ตอนนี้เราเผลอบ้าง...ไม่เผลอบ้าง แต่เมื่อทำจนเป็นนิสัยแล้ว เราก็จะไม่เผลอ ธรรมชาติของพระพุทธเจ้านั้นอยู่ที่เราต้องปฏิบัติ ถ้าจำไว้อย่างเดียว พอคับขันเราก็ลืม การปฏิบัติภาวนาที่ทำสม่ำเสมอจะกลับมาคุ้มครองเราได้เป็นอัตโนมัติ

ขอให้สิ่งที่เราตั้งใจกันในวันนี้ จงเป็นเหตุปัจจัยให้พวกเราทุกคนไม่เผลอ ให้มีพระพุทธเจ้าประทับอยู่ในใจ เมื่อไรก็ตามที่เรานึกถึงพุทธานุสติ กล่าวพุทโธ พุทโธ หรือเวลาที่เรตามดมหายใจ พระพุทธเจ้าจะมาประทับอยู่ในใจเรา แล้วพลังรัฐของเราจะเป็นพลังเดียวกับพระองค์

หลายๆ ครั้งเมื่อเราเข้าที่คับขันเหมือนพระองค์มาทรงสอน เพราะสติของเราตอนนั้นเต็มเม็ดเต็มหน่วย พอที่ใจของเราจะผสมพลังเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับของ

พระองค์ ใจของเรา กับทุกสรรพสิ่งที่มีใจครอง รวมทั้ง  
พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ เป็นพลังเดียวกัน บังเอิญ  
สติของเรา ยังขาดตกบกพร่อง แต่เรากำลังเติมให้เต็ม

หากเราจะท้อแท้ ให้ระลึกว่าพระพุทธเจ้าอยู่กับ  
เรา ตั้งสติให้แน่วนิ่ง เสมือนเป็นแสงส่องนำทางให้เรา  
เชื่อว่า เราทุกคนจะทำได้ แล้วเราจะไปถึงที่หมาย  
ปลายทางกัน ♦



ท่านที่ต้องการหนังสือ โปรดติดต่อที่สะดวกเพียงที่ใดที่หนึ่ง

๑. คุณขวัญตา เกิดชูชื่น

๕๘/๖ ม.๑๑ ถนนพระราม ๒ ซอย ๓๐

แขวง/เขตจอมทอง กทม. ๑๐๑๕๐

๒. คุณแน็ดัม ขำชัยภูมิ

ตึกนริศรา (โรงพยาบาลเด็ก)

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

ถนนราชวิถี กทม. ๑๐๔๐๐

๓. คุณแม่คันสนีย์ เสถียรสุด

เสถียรธรรมสถาน

๒/๕ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕

เขตลาดพร้าว กทม. ๑๐๒๓๐

๔. คุณพิมพ์รำไพ บุญย์สุภา

หัวหน้ากลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลอุดรธานี จ.อุดรธานี ๔๑๐๐๐

๕. อาจารย์ณภามาต พะวงษ์

ภาควิชาคณิศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศิลปากร

วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์

จ.นครปฐม ๗๓๐๐๐



๖. รศ.นฤมล สติน์สุวรรณ  
๓๙/๕ แลนด์แอนด์เฮ้าส์ปาร์ค ถนนเลี้ยวเมือง  
อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐

๗. คุณพรพิมล หลวงปราบ  
ตึกสูติกรรม โรงพยาบาลน่าน  
อ.เมือง จ.น่าน ๕๕๐๐๐

๘. แพทย์หญิงปาริฉัตร รัตนศิริ  
คลินิกหมอบาริฉัตร  
๐๑๖/๒๒ ถ.สุขุมวิท ต.ท่าพระคู่  
อ.เมือง จ.ระยอง ๒๑๐๐๐

๙. ดร.คาราวรรณ เต็มอุดม  
๒๕๖ มิตรภาพ ซอย ๑๕ ถนนมิตรภาพ  
อ.เมือง จ.นครราชสีมา ๓๐๐๐๐

๑๐. นายแพทย์ทรงศักดิ์ มยุระสาคร  
กลุ่มงานอายุรกรรม โรงพยาบาลบุรีรัมย์  
อ.เมือง จ.บุรีรัมย์ ๓๑๐๐๐

๑๑. คุณภัสสินี นาคดี  
ชมรมคุณธรรมจริยธรรม  
โรงพยาบาลสุรินทร์  
อ.เมือง จ.สุรินทร์ ๓๒๐๐๐

๑๒. แพทย์หญิงศุภยา ไชยเศรษฐ์  
โชตนาคลินิก  
ถนนโชตนาข้างเผือก  
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๐๐๐

## ความเรียงการบรรยาย ที่จัดพิมพ์เป็นหนังสือ

- |  |                           |
|--|---------------------------|
| ๑. ชีวิตเป็นอย่างนี้                   | ๒๑. ปฏิบัติเพื่ออะไร      |
| ๒. อย่างเป็นไรคือภavana                | ๒๒. หลง                   |
| ๓. สงครามล้างภพชาติ                    | ๒๓. โลกมายา               |
| ๔. ทำงานอย่างไรให้ไม่เกิดทุกข์         | ๒๔. พระคุณที่สาม          |
| ๕. การครองเรือน                        | ๒๕. ไช...ใจ               |
| ๖. โรคที่พึ่งตนเองได้                  | ๒๖. สุขใดที่ใจใฝ่หา       |
| ๗. พยับแดด                             | ๒๗. สาระของชีวิต          |
| ๘. พุทธศาสนากับความเชื่อทางวิทยาศาสตร์ | ๒๘. คุณครูที่รัก          |
| ๙. จริยธรรมกับคุณค่าของพยาบาล          | ๒๙. บุคคลที่หาได้ยาก      |
| ๑๐. ชัตตา                              | ๓๐. มาร                   |
| ๑๑. ธรรมปฏิบัติ                        | ๓๑. กระจกส่องใจ           |
| ๑๒. ผิว ความตายมาพราก                  | ๓๒. หยุค...ใจ             |
| ๑๓. มองตัว                             | ๓๓. วิทยาม                |
| ๑๔. เพชฌฆาตความเครียด                  | ๓๔. อย่างเป็นไรคืออุเบกขา |
| ๑๕. วิธีรักษาใจให้สดชื่นอยู่เสมอ       | ๓๕. ฐานใจ                 |
| ๑๖. วิธีแก้เหงาในชีวิต                 | ๓๖. หยุคก่อนชน            |
| ๑๗. บัณฑิตที่แท้จริง                   | ๓๗. เรากับสังคมเสื่อมทราม |
| ๑๘. พึ่งตน                             | ๓๘. มรรคหยาบ              |
| ๑๙. เกิดพุทธะเมื่อละกิเลส              | ๓๙. ที่พักใจ              |
| ๒๐. พุทธธรรมกับมนุษยสัมพันธ์           | ๔๐. สัจจะ                 |
|  | ๔๑. กุญแจใจ               |
|  | ๔๒. การสังคมสงเคราะห์     |

๔๓. รากแก้ว  
๔๔. ยามวิกฤติ  
๔๕. รั้งมะกับการดำเนินชีวิต  
ประจำวัน  
๔๖. อยู่เป็นเย็นสบาย  
๔๗. การปฏิบัติใจ  
๔๘. หุ่กอย่างสำเร็จได้ตัวยใจ  
๔๙. อยู่เป็นเย็นสบาย  
(ฉบับมาแตร้า)  
๕๐. เคตส์ใจ  
๕๑. ธรรมทำให้้งาม  
๕๒. ความรัก  
๕๓. จิตอิสระ  
๕๔. เลียงถูกให้เป็นคนดี  
๕๕. วัฏฏะ  
๕๖. เคินสายตรง  
๕๗. ปัจจุบันจิต  
๕๘. สร้างกุศลอย่างไร  
ให้ชีวิตเป็นสุข  
๕๙. พระคุณพ่อ  
๖๐. ประกันใจ  
๖๑. ทำบ้านให้เป็นสุข  
๖๒. ค้นหาความสุข  
๖๓. ทางแก้ไขจุดบอดของใจ  
๖๔. วิธีสร้างเสน่ห์

๖๕. ทำอย่างไรเมื่อใจท้อ  
๖๖. ผิดเป็นครู  
๖๗. ก่อนชีวิตจะสิ้น  
๖๘. ไปด้วยกาย ใจสบาย  
๖๙. เเบญจธรรม  
๗๐. โภคทรัพย์  
๗๑. หินลับปัญญา  
๗๒. การวตา  
๗๓. รั้งมะเป็นน้ำคั้บไฟ  
๗๔. คนจริง  
๗๕. ฆราวาสธรรม  
๗๖. มนุษยสมบัติ  
๗๗. ปฏิบัติใจอย่างไร  
๗๘. วาจา  
๗๙. การเปลี่ยนแปลง  
๘๐. การพัฒนาที่ยั่งยืน  
ในแนวพุทธ  
๘๑. ตามรู้ใจ  
๘๒. เสริมดวง  
๘๓. จักร ๔  
๘๔. พระในบ้าน  
๘๕. ฤทธาทำบุญ  
๘๖. พ่ายแพ้ของผู้ชนะ  
๘๗. การทำงานอย่างมีความสุข  
๘๘. โลกนอกโลกใน

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| ๙๙. แกรงอิฐฐาน  | ๙๓. ไฟ                       |
| ๙๐. การภาวนาในชีวิตประจำวัน                           | ๙๔. บุญ-บาป                  |
| ๙๑. ก่อนตะวันลับฟ้า                                   | ๙๕. ก่อนอรุณเบิกฟ้า          |
| ๙๒. การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะ<br>สุดท้ายด้วยวิถีแบบพุทธ | ณ ภพหน้า                     |
|   | ๙๖. รักเป็นเย็นใจ ด้วยศรัทธา |



หนังสือเหล่านี้ไม่มีจำหน่าย

จัดพิมพ์ตามวาระที่มีผู้ศรัทธาเป็นเจ้าของภาพ  
หรือมีปัจจัยเพียงพอ  
จากผู้มีจิตศรัทธาบริจาค

ในรอบปีจะมีฉบับ “ของขวัญปีใหม่”  
สำหรับท่านที่สนใจนำไปเป็นของขวัญปีใหม่  
แต่ญาติสนิทมิตรสหาย  
โดยเปิดโอกาสให้ร่วมทุนค่าจัดพิมพ์  
ตามจำนวนที่ต้องการ

# แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิตา



## ประวัติ

เกิดวันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๗๘

ณ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

คุณพ่อชื่อ นายจิตติ มลิตา คุณแม่ชื่อ นางสาวสนธิ มลิตา  
เป็นลูกสาวคนโต มีน้องชาย ๒ คน

## การศึกษา

พ.ศ. ๒๔๘๑-๒๔๘๔ เรียนที่โรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย  
ตั้งแต่อนุบาลถึงมัธยม ๖

พ.ศ. ๒๔๘๖ จบโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา มัธยม ๗-๘

พ.ศ. ๒๔๘๗ เริ่มเรียนเตรียมแพทย์ ๒ ปี ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
และ ๔ ปี ที่คณะแพทยศาสตร์และศิริราชพยาบาล

พ.ศ. ๒๕๐๒ จบปริญญาแพทยศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. ๒๕๑๐ จบการศึกษา Diplomate of the American Board  
of Pediatrics

พ.ศ. ๒๕๑๒ จบ Ph.D. สาขาวิชาสรีรวิทยา จาก Medical College  
of Pennsylvania

## งานการแพทย์-การสอน

เริ่มจาก พ.ศ. ๒๕๐๒ เป็นแพทย์ฝึกหัดโรงพยาบาลเด็ก

จนถึงรับราชการกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

พ.ศ. ๒๕๑๓-๒๕๑๖ อาจารย์แผนกสรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. ๒๕๑๖-๒๕๑๗ อาจารย์พิเศษระดับปริญญาโท-เอก  
วิชาสรีรวิทยา ให้แก่มหาวิทยาลัยต่างๆ

## งานสายธรรม-การอบรม

พ.ศ. ๒๕๑๘ เริ่มปฏิบัติธรรมกับท่านอาจารย์สิงห์ทอง ธรรมโร วัดป่าแก้ว จ.สกลนคร และท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน วัดป่าบ้านตาด จ.อุดรธานี (ระหว่างปฏิบัติธรรม คุณหมอบอกได้มีโอกาสดูแลรักษาคุณแม่ชีโยมมารดาของท่านอาจารย์สิงห์ทอง และคุณแม่ชีโยมมารดาของท่านอาจารย์มหาบัวด้วย)

จัดบรรยาย ครั้งแรกที่ชมรมพุทธ โรงพยาบาลศิริราช พ.ศ. ๒๕๒๒ และจัดพิมพ์หนังสือชื่อ “อย่างไรคือภาวนา” ต่อมาบรรยายที่ชมรมพุทธของโรงพยาบาลต่างๆ สถาบัน องค์การ มหาวิทยาลัย วัด โรงเรียน และในทัศนสถาน รวมทั้งบรรยายธรรมทางสถานีวิทยุกระจายเสียง พิมพ์หนังสือบรรยายธรรมแจกเป็นธรรมทาน

จัดอบรม บุคลากรที่ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิถิปุทธ จัดอบรมปฏิบัติธรรม “๑ วันภาวนา พาใจกลับบ้าน” โดยกลุ่มอยู่เย็นเป็นประโยชน์ ณ หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ (สวนโมกข์กรุงเทพ) เริ่มครั้งแรก พ.ศ. ๒๕๖๐

“๑ วันภาวนา” โดย ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ชมรมกัลยาณธรรม และ ฯลฯ

## ผลงานทาง Facebook และ YouTube

บรรยายธรรม “๑ วันภาวนา พาใจกลับบ้าน”

Facebook กิจกรรมสวนโมกข์ กรุงเทพ

YouTube หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ BIA

บรรยายธรรม “คติโลก-คติธรรม”

Facebook ธรรมสถาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

YouTube ธรรมสถาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, CU Art Culture

## บรรยายธรรม

YouTube ขุพุทธทศมาสมาคมแห่งประเทศไทยฯ

## ตอบคำถามธรรม

Facebook และ YouTube อ้าแดงแป้น

## **รางวัลแห่งความภาคภูมิใจ**

**Serviam Award** รางวัลเกียรติคุณ นักเรียนเก่าโรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย เนื่องในโอกาสครบรอบ ๗๒ ปี (พ.ศ. ๒๕๔๓)

**ผู้สูงอายุตัวอย่าง** จากสมาคมคดงปัญญาอาวุโสแห่งประเทศไทย (พ.ศ.๒๕๔๗)

**รางวัลสตรีดีเด่นในพระพุทธศาสนา** จากองค์การสหประชาชาติ เนื่องในวันสตรีสากล (พ.ศ. ๒๕๔๙)

**Angela Award** จากชมรมศิษย์อูร์สตินแห่งประเทศไทย (พ.ศ. ๒๕๕๓)

**Fulbright Thailand's Hall of Fame Award** กลุ่ม All-Time Fame จากสมาคมฟูลไบรท์ไทย และมูลนิธิการศึกษาไทย-อเมริกัน (พ.ศ. ๒๕๕๓)

**รางวัลมหิตลทยากร** จากสมาคมศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยมหิตล ในพระบรมราชูปถัมภ์ (พ.ศ. ๒๕๕๔)

**รางวัลพระองค์วรรณฯ** (รางวัลนราธิปพงศ์ประพันธ์) จากสมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย (พ.ศ.๒๕๕๙)

**รางวัลแพทย์ต้นแบบ** จากแพทยสภา เนื่องในโอกาสแพทยสภาครบรอบ ๕๐ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๑)

(๑ ใน ๑๐ แพทย์ต้นแบบแห่งมหาวิทยาลัยมหิตล ฝ่ายจดหมายเหตุและพิพิธภัณฑ์ มหาวิทยาลัยมหิตล)



# กิจกรรม

## ๑ วันภาวนา พาใจกลับบ้าน



◆ เติมน้ำมันในส่วนพุทธธรรม ณ หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ  
ในกิจกรรม ๑ วันภาวนา พาใจกลับบ้าน ตอน “รักเป็น...เย็นใจ ณ ตรุณ”  
วันเสาร์ที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๖๓



หนังสือลำดับที่ ๙๖

## รักเป็นเย็นใจ ภัยจรูณ

จำนวนพิมพ์ ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๔

ISBN 978-616-588-094-7

ถ้อยบรรยาย แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิตา

บรรณาธิการ จินตนา เวชสวัสดิ์ อัชฌา รัตนวงศ์นรา

ภาพวาดปก เด็กหญิงอณณิษฐ์ รัตนวงศ์นรา วาดเมื่ออายุ ๕ ขวบ

ภาพถ่าย ยชญา

ผู้ดำเนินการ ดวงกมล สุวิธชากุล



กลุ่มอยู่เย็นเป็นประโยชน์  
หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

ผู้ศรัทธาร่วมกันจัดพิมพ์

เผยแพร่เป็นธรรมบรรณาการ ไม่จำหน่าย

เมื่อไม่ได้ใช้ประโยชน์แล้ว

กรุณาส่งมอบต่อให้วัด ห้องสมุด หรือผู้ต้องการต่อไป

พิมพ์ที่ บริษัท ชวนพิมพ์ 50 จำกัด

๕๑๓/๑๒๔ ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๓๗ (วัดเพลงวิปัสสนา)

ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย

กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทร. ๐๒ ๔๑๒ ๙๔๖๐

โทรสาร ๐๒ ๙๖๔ ๖๙๙๗ มือถือ ๐๙๙ ๖๗๕ ๓๙๒๒

นายจิโรจน์ ศรสงคราม ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. ๒๕๖๕



การฝึกปฏิบัติธรรม  
ต้องเรียนรู้ตั้งแต่เป็นเด็กเล็ก  
ครอบครัวเป็นผู้วางรากฐานไว้ให้  
พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย เวลาสวดมนต์ ปฏิบัติภาวนา  
ชวนเด็ก ๆ เข้ามานั่งด้วยกัน  
ตอนแรก ๆ อาจดูเหมือนจะเข้ามาเล่นขยุกขยิก  
รอสักหน่อย ก็จะสวดมนต์ ได้คล่องปาก  
และแถมอาจจะนั่งภาวนาด้วย  
ความคิดใส ๆ  
จิตรวมได้ไวกว่าผู้ใหญ่เสียอีก



คุยกับคุณหมอม อมรา มลิลลา

