

# ก่อนชีวิตจะสิ้น

อมรา มลิลลา

ยถา วาริวโห ปุโร      วเท รุกเช ปกุลเช  
เอวํ ชราย มรณน      วุยฺหนเต สพฺพปาณิน.

ห้วงน้ำที่เต็มฝั่ง    หิงพัดต้นไม้ซึ่งเกิดที่ตลิ่ง  
ไปฉันใด    สัตว์มีชีวิตทั้งปวง    ย่อมถูกความแก่และ  
ความตายพัดไปฉันนั้น.

จ.ช.มหา. ๒๘/๒๖๔

แต่ .....

.....

.....

จาก .....

.....

.....

# ก่อนชีวิตจะสิ้น

อนรดา มติลา

ISBN 978-974-9617-74-8

## อนุโมทนาภกา

คุณอนันท์ ดันติเฉลิม ซึ่งเป็นเพื่อนที่รักสนิทชิดชอบ เรียนหนังสือด้วยกันมาตั้งแต่ชั้นอนุบาลปรารภจะพิมพ์ *ก่อนชีวิตจะสิ้น* เพื่อแจกเป็นธรรมบรรณาการแต่ญาติมิตร และท่านผู้สนใจเนื่องในโอกาสอายุครบ ๖ รอบ ในวันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๕๐ นี้

ขออานิสงส์ที่พึงบังเกิดจากการปรารภนี้ ผนวกกับคุณพระพุทธรุ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ รวมมาเป็นพลวปัจจัย ให้คุณอนันท์ ดันติเฉลิม และแต่ละท่านที่มีส่วนร่วม เจริญด้วยพลังหล่อเลี้ยงชีวิตให้ทรงอยู่ได้ยาวนาน พรั่งพร้อมด้วยศีล ฌาน สุข อัมปมัญญา และความเข้มแข็งที่จะชนะมาร ทำชีวิตจิตใจให้เป็นอิสระ

อมรา มลิตา

๙๔ ขอยศรีบำเพ็ญ

ทุ่งมหาเมฆ กทม. ๑๐๑๒๐

# ก่อนชีวิตจะสิ้น

ณ ชมรมศึกษาพุทธธรรม ตีรวาซ

ห้องสันติภูมิ

เมื่อวันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๒๘

ถ้าจะถามตัวเองว่า เราปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร ก็คงได้คำตอบว่า เราปฏิบัติเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับ วาระสุดท้ายของเรา ตอนที่เปลี่ยนภพภูมิจาก ภาวะปัจจุบันไปสู่ความไม่รู้ ทำอย่างไร เตรียมอย่างไร จึงจะแน่ใจว่าปลอดภัย เพราะอันที่จริง สิ่งที่ทุกคน เป็นห่วง ทุกคนกลัวที่สุดในชีวิต ก็คือเวลาที่จะตาย นั้นเอง

เราไม่รู้ว่ามันจะเป็นอย่างไร

ครั้นเพิ่งถามใจของตัวเองอย่างถี่ถ้วน หลาย ท่านพบว่า ไม่ได้กลัวความตาย แต่ กลัวความไม่รู้ ว่า ขณะลมหายใจจะดับ ชีวิตจะสิ้นนั้น จะเจ็บปวด รวดร้าวแค่ไหน ความเจ็บนั้นจะเหนือปากว่าแรง หรือไม่ เราไม่แน่ใจตรงสภาวะนั้น และไม่รู้ว่าจะต้อง

เตรียมใจมากน้อยแค่ไหน อย่างไรก็ตาม จึงจะปลอดภัย  
เราจึงกลัวไปต่างๆ นานา

เราไม่ได้กลัวความตายเพราะจะต้องตายหรอก  
แต่เรากลัวความไม่รู้ที่เกาะเกี่ยวติดตามมากับความ  
ตายต่างหาก

ครั้งมาปฏิบัติ หลายท่านหลงเข้าใจไปว่า  
เราต้องการทำจิตให้รวมเป็นสมาธิ ต้องการมีฤทธิ์  
ต้องการอย่างโน้น อย่างนี้ อย่างนั้น แต่จริงๆ แล้ว  
ไม่ใช่ เราเตรียมเพื่อวาระนี้ ตอนคาบลูกคาบดอก  
ตอนลมหายใจจะสิ้นไปนี่เอง

นับแต่เดี๋ยวนี้ไปจนกว่าชีวิตจะสิ้น ทุกคนยังมี  
เวลา เวลาเหล่านี้ ถ้ารู้จักใช้ก็ได้ประโยชน์มากมาย  
มหาศาล เพื่อความไม่ประมาท อย่างกำหนดลงไป  
ว่า เมื่ออายุเท่านั้นเท่านั้นจึงจะมาปฏิบัติ ถ้าคิดอย่าง  
นั้นแล้ว ขาดทุน เพราะท่านอาจารย์บอกว่า นับ  
แต่เราหายใจเฮือกแรกขึ้นมา เราก็เอาป้ายตัดสิน  
ประหารชีวิตแขวนติดคอมาด้วยแล้ว

ทำไมท่านจึงพูดเช่นนั้น ก็เพราะว่าสิ่งมีชีวิต  
ทุกๆ ชีวิตเมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ก็เท่ากับเอาความตาย

ผูกติดคู่มาด้วย ไม่มีชีวิตไหนเลยที่เกิดมาแล้วตั้งอยู่  
ชั่ววันจันทร์ ทุกชีวิตเกิดมาแล้วต้องตาย แต่จะตาย  
เมื่อไรไม่มีใครทราบล่วงหน้า บางคนคลอตออกมา  
หายใจ ๒-๓ เขือกก็ตายแล้ว บางคนอยู่ไปอีก ๒-  
๓ วันก็ตาย แต่ไม่ว่าจะเป็นเมื่อไร ช้าหรือเร็ว ทุก  
ชีวิตต้องจบด้วยความตายด้วยกันทั้งสิ้น

ถ้าใจยอมรับความจริงเช่นนี้ เราจะได้ไม่  
ประมาท และไม่ไปโต้แย้งด้วยว่า ไม่เอา ฉันยังไม่  
ยอมตาย คนบางคนพอเจ็บก็กะเกณฑ์ว่า.. ไม่ได้  
ฉันยังตายไม่ได้ ฉันต้องไปตายที่ตรงโน้น ต้องไป  
ตายที่ตรงนี้ ต้องทำอย่างนั้นก่อน ทำอย่างนี้ก่อน..  
ถ้าใจโต้แย้งอยู่อย่างนี้ เราขาดทุน เราต้องทำใจได้  
ว่า เราพร้อมที่จะตาย

หลายท่านไปคิดว่า อยากตายให้รู้แล้วรู้รอด  
ไป ฉันฝึกจิตใจดีมาก ไม่กลัวตาย อยากตายด้วย  
ซ้ำไป ท่านอาจารย์ติงว่า ถ้ายังอยากตาย ใจก็ตื่น  
อยู่ด้วยกิเลสที่เป็นภวตัณหา คือความอยาก ไม่ใช่  
ว่าการที่เราอยากตาย เราเก่งแล้ว จิตของเราเป็น  
อิสระจากกิเลส

อีกหลายท่านรำร้องว่า ชีวิตนี้ไม่สมหวังสักทีหนึ่ง ไม่เห็นได้อย่างใจสักที เพราะฉะนั้น ตายให้รู้แล้วรู้รอดไป ความอยากตายอันนั้นก็เป็นการวิฆาตโทษ ความไม่อยากตาย กลัวตาย ก็เป็นการวิฆาตโทษ

ท่านอาจารย์สอนว่าเราต้องพร้อมที่จะตาย คือถามตัวเองว่า ตายเดี๋ยวนี้ได้ไหม ตายเดี๋ยวนี้ วินาทีนี้ ใจจะสงบ เอาสติตามใจของตัวเอง ปล่อยวางทุกสิ่งได้หรือไม่

ดิฉันแน่ใจเลยว่า ทุกท่านเมื่อถามตัวเองอย่างนี้เข้า ต้องมีคำตอบว่า ..ไม่ได้ ตรงนั้นยังไม่เสร็จ ตรงนี้ยังห่วงอยู่ ขอผลัดไปก่อนเถอะ นี่เองที่แสดงว่าเรายังไม่พร้อมที่จะตาย ยังมีสัญญา มีหน้าที่การงาน ความผูกพัน หรืออะไรค้างคาอยู่ ทำให้ใจยังไม่ยอมปล่อยวาง ไม่ยอมสงบ รับรู้ตามความเป็นจริงของแต่ละขณะที่กำลังเป็นอยู่

ด้วยเหตุนี้ เราจึงต้องซ้อมดูว่า ทำอย่างไรจึงพร้อมที่จะตาย ตายก็ได้ อยู่ก็ได้ ไม่มีความหมายแตกต่างกัน ถ้าเกิดอุบัติเหตุอะไรขึ้นมา ใจของเรา



ต้องสงบ สามารถรักษาสติให้กระชับอยู่กับใจ รู้เท่าทันการกระเพื่อมของมัน สติต้องแนบแน่นเป็นอันหนึ่งอันเดียวอยู่กับใจ จนกระทั่งผ่านพ้นวิกฤติทุกสิ่งทุกอย่างไป มิฉะนั้นแล้ว ถ้าใจของเราแม้ไปต่อสู้อกับความเป็นจริงขณะนั้น สติก็จะพลัดหลุดไปจากใจ

ทำอย่างไรจึงจะสามารถรักษาสติให้อยู่อยู่กับใจอย่างนั้นได้ตลอดเวลา เราก็ต้องฝึก ฝึกให้เห็นว่าธรรมชาติจริงๆ ของกายนี้เป็นอย่างไรกัน ที่ว่าตัวเรา ตัวเรานี้ มันคืออะไร

ในตัวเราที่ท่านเรียกว่าขั้นที่ ๕ โดยสภาพจริงของมัน ก็มีกายกับใจซึ่งเป็นคนละธาตุกัน ถ้าเปรียบกายว่าเป็นน้ำ กายก็ประกอบมาจากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ และใจเป็นน้ำมัน คือ เป็นธาตุรู้ เป็นพลังงาน กายกับใจก็เป็นคนละส่วนคนละอันกัน น้ำกับน้ำมันปนเข้ากันไม่ได้ เอมามาเขย่าเข้าด้วยกัน มันก็เป็นของขุ่นๆ สีขาว ที่ลวงเราให้เข้าใจไปว่าน้ำกับน้ำมันเป็นอันเดียวกัน เหมือนอุปาทานความยึดติดเห็นผิดนั้นแหละ ทำให้เราเข้าใจไปว่า กาย

กับใจเป็นหนึ่งสิ่งเดียวกัน แยกจากกันไม่ออก  
เพราะเราไม่เคยเห็นตัวใจแยกออกมาได้

พระท่านบอกว่า จริงๆ แล้ว ธาตุรู้ อยู่ในกาย  
เหมือนอย่างเรานั่งอยู่ในห้องนี้ไม่มีผัดเลย นึกอยาก  
ไป อยากมา ก็เป็นอิสระจากกันได้ แต่อุปาทาน  
ความยึดมั่นสำคัญผิดทำให้เราเข้าใจว่า ใจของเรา  
เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับกาย แยกกันไม่ออก

เราไม่เคยแยกได้ เราไม่เคยเห็น เราจึงต้อง  
มาฝึก ฝึกสติให้คมจนสามารถเห็นตะเข็บของกาย  
กับใจได้ว่า พลังซึ่งเปรียบเป็นน้ำมัน กับสสารซึ่ง  
เปรียบเป็นน้ำมัน เป็นคนละอันกัน

แล้วทำอย่างไรจึงจะเห็นได้ ลองมาดูน้ำกับ  
น้ำมัน ถ้าตั้งทิ้งเอาไว้ ของขุ่นๆ สีขาวที่เกิดจาก  
การเขย่าน้ำกับน้ำมันก็จะค่อยๆ แยกตัวออกจากกัน  
ที่เห็นขาวขุ่นก็ค่อยใสเป็นน้ำมันลอยขึ้นข้างบน น้ำ  
ตกอยู่ข้างล่าง ค่อยเห็นส่วนบนสุดกับต่ำสุดเริ่มใส  
ชัดเจน ถ้ายังไม่นิ่งสนิท ตรงกลางก็คงเป็นรอย  
สีขาวขุ่น เป็นแถบหนา กว้าง แคบ แล้วแต่ความ  
นิ่งที่น้ำกับน้ำมันได้ตั้งทิ้งไว้นานแค่ไหน

ใจเรากับกายเราก็เหมือนกัน ถ้าเราสามารถกำหนดให้มีสติรู้อยู่ อะไรมากระทบตา หู จมูก ลิ้น หรือกาย ใจก็ไม่กระเพื่อมปลิวไหวตามไปด้วยความขาดสติ เราก็ค่อยๆ เริ่มเห็นตะเข็บของมันว่าอยู่ตรงไหน

ยกตัวอย่าง มีเรอยนต์เคลื่อนมาขณะที่เรากำลังฟังอะไรอยู่ พอเสียงเรอยนต์ดังขึ้น เราจะหนวกหู ไม่ชอบ พร้อมกับคิดป่นด่าว่า ใครนะ เอาเรอยนต์มาเล่นอยู่อย่างนี้ เราหงุดหงิด แต่ถ้ามีสติอยู่กับใจ เราฟังใจให้เกาะอยู่กับเสียงที่กำลังฟัง คือเสียงพูดนี้ เมื่อเราจดจ่ออยู่เพียงแค่เสียงนี้ ใจก็จะไม่แฉลบออกไปรับเสียงเรอยนต์ ทั้งที่เรอยนต์ก็ยังเล่นไปเล่นมาก็อยู่ตามเคย แต่เรารู้สึกคล้ายกับว่าเสียงมันผ่านไป <sup>ไป</sup>ดังขึ้นแล้วก็ผ่านไป ไม่ทำให้อารมณ์ของเราไปเกาะเกี่ยว

เราก็เริ่มอัศจรรย์ว่า ทำไมบางขณะเสียงเรอดังมาก แต่บางขณะเสียงเรอก็ธรรมดาๆ ก็เพราะว่า ใจที่มีสติรักษา จะกำหนดรู้อยู่กับสิ่งที่เราเอาจิตฝึกไปอยู่ สิ่งอื่นที่ผ่านเข้ามา ใจไม่ได้แฉลบออก

ไปตามสะพานเหล่านั้น มันก็ไม่รับรู้ เราก็สามารถ  
ดูใจของเราไม่ให้ไปหลงตามสิ่งกระทบเหล่านั้น เกิด  
เป็นความหงุดหงิด ความโลภ ออยากได้ ทำให้กายใจ  
รวนระระสำระสายขึ้น

สิ่งที่เกิดขึ้นก็เป็นไปตามสภาพธรรมชาติ ดัง  
ที่พระท่านสอนว่า เสียงก็สักแต่ว่าเสียง ตาเห็นรูปก็  
สักแต่ว่ารูป ตาเห็นขวดน้ำนี้ อ้อ.. น้ำ ก็แล้วกัน  
ไป แต่ถ้าไม่มีสติ เห็นขวดน้ำนี้ ไปแล้ว ฉันไม่ชอบ  
นึกเลยต่อไปว่า ทำไมนะ น้องช่างไม่รู้ใจเราเลยหรือ  
ไม่นั้นก็ ไปแล้วหรือนี่ ชอบเหลือเกิน ดูตรวจเดียว  
หมดเลย ทำไมน้อยนัก ขวดเดียวเท่านั้น ใจปรุง  
ต่อไปเรื่อย ไม่หยุดแค่ว่าผัสสะมากระทบ รูปสักแต่  
ว่ารูป มันห่วงเอาเข้ามาในใจของเรา แล้วก็คลุก  
ต่อไปด้วยสัญญาว่า เราชอบ เราไม่ชอบ เราซึ่งไม่  
อยากได้ ปรุงคิดต่อเป็นสังขาร

ถ้าไม่มีสติ ผัสสะมากระทบ เวทนา สัญญา  
สังขาร วิญญาณ แล่นต่อตลอดไปเลย เมื่อแล่น  
ติดต่อย่างนั้น จิตของเราก็ทำมโนกรรม วชิกรรม  
กายกรรม ตามลำดับ เมื่อมีกรรมทำลงไปโดยขาด

สติ วิชาภผลที่เกิดขึ้นจากกรรมเหล่านั้นย่อมไม่เป็น  
ที่สบบารมณฺ์ ทำให้เราเป็นทุกข์ เพราะฉะนั้น เวลา  
ใดในแต่ละขณะของลมหายใจเข้าออกที่เปลอสติไป  
เราไม่รู้ตัวเลยว่า ได้ทำร้ายตัวเอง ก็แสน ก็ล้าน ก็  
โกฏฐเอาไว้ แล้วเราก็บ่นว่าเมื่อผลเหล่านี้กลับคืนมา  
สนองให้เราชดใช้

สมมติพอน้องยกน้ำมาให้ ดิฉันร้องว่า น้ำ  
อะไรก็ไม่รู้ ไม่เห็นอยากได้เลย ทีหลังพอน้องเห็น  
ดิฉัน เขากำลังจัดเตรียมน้ำให้ เอ.. เอาไปให้แล้ว  
อาจารย์ก็ว่าไม่ได้อย่างใจ อย่าเอาไปก็แล้วกัน คราว  
นี้เราเกิดกระหายน้ำ น้ำอะไรก็ได้ ขอให้เป็นน้ำก็  
แล้วกัน เราก็หงุดหงิดขึ้นมาอีกว่า คนอะไรใจดำจ้ง  
ให้มาพุดตั้งชั่วโมง ๒ ชั่วโมง น้ำสักแก้วก็ไม่มีให้  
ไปที่ไหนไม่ถูกอัยยาศัยทุกคนไปหมดเลย ไปที่ไหน  
มีแต่เรื่องขัดเคืองใจไปหมด ผลที่สุดเป็นอย่างไร  
ใจร้อน ใจหงุดหงิด

เมื่อใจร้อนบ่อยๆ หงุดหงิดบ่อยๆ นิสัยของ  
เราก็กลายเป็นคนเจ้าโทสะ เป็นคนที่อะไรก็ไม่ได้ดัง  
ใจ เห็นอะไรก็หงุดหงิดไปหมด ตะกอนของความ

หงุดหงิดก็ได้บ่อยมากขึ้นๆ ในที่สุดกลายเป็นต้นไม้ใหญ่ ที่นี้ไม่ใช่หงุดหงิดแล้ว โกรธ อาฆาต จองเวรไปเลย เราซึ่งแต่เดิมก็เป็นคนธรรมดาอย่างนี้ แต่ในที่สุด พอมีอะไรมากระทบนิดเดียว ขยายจนใหญ่โต ดีไม่ดี คนนี้พูดผิดหูหน่อยเดียว มีขวดเรากว่าขวดพาดเปรียงเป็นปากฉลามใช้แทงเขาเลย มีมิดเอามีต มีปิ่นเอาปิ่น แล้วไม่รู้ตัวด้วย เพราะสติหลุดออกไปสิ้นเชิง นี่ฝ่ายปฎิษะ

ที่นี้ฝ่ายรัก เจออะไรเข้า ชอบใจ ชอบแล้ว ก็อยากได้ พออยากได้เข้าแล้ว ไม่มีสติที่จะคิดก่อนว่า สิ่งที่เราอยากได้มีเจ้าของหรือไม่ กาลเทศะเหมาะสมที่จะเอาได้ไหม พอเกิดอยากขึ้นมา ถ้ามีอำนาจบาตรใหญ่ หยิบมาเลย ของๆ ใครไม่ใส่ใจ ถือว่าตัวเป็นเจ้าของใหญ่เอาหมดเลย ถ้าหากเอาไม่ได้ ก็เฝ้าแต่ครุ่นคิด ยืนก็คิดถึง นั่งก็คิดถึง เดินก็คิดถึง คิดอยู่อย่างนั้นจนใจไม่เป็นอันอยู่กับปัจจุบัน ความเป็นจริง หน้าที่การงานเลอะเทอะเปราะเปื้อนไปหมด เพราะคิดหมกมุ่นอยู่แต่ของที่อยากได้จนกว่าจะเอามาให้ได้สมปรารถนา ใจนี้เลยกลายเป็น

ใจที่เต็มไปด้วยความโลภ ความรัก ราคะ เกาะกุ่ม  
อยู่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส วนผูกพันมัดจิตใจ  
ไม่ให้หลุดไปไหนเลย จมติดอยู่แต่กามภพ วนเวียน  
เป็นวัฏฏะไม่รู้จบ

แม้ไม่มีราคะ ปฏิฆะ ไม่ใช่รัก ไม่ใช่เกลียด  
แล้วก็หลง คือ ใจที่เฉยๆ ไม่รักไม่ชอบ แต่ก็ยังไม่รู้  
ไม่เข้าใจเหตุผลชัดเจน กล่าวคือ ปล่อยให้เต็มไปด้วย  
ด้วยโมหะ คือความไม่มีสติไม่มีปัญญาแนะนำสอน  
นั่งอยู่เฉยๆ ให้เวลาที่ผ่านมาไปกินชีวิตหมดไป หมดไป  
กระแสน้ำพัดไปทางนี้ เราก็มองทางนี้ กระแสน้ำพัด  
ไปทางโน้น เราก็มองทางโน้น ไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง  
ตัวเอง ถ้าเพื่อนรอบข้างเป็นคนดีมีศีลธรรม เรา  
ก็มีศีลธรรมไปตามเขา ถ้าเพื่อนรอบตัวเป็นผู้ร้าย  
ก็ร้ายไปตามเขา เรียกว่าไม่มีปัญญาคุ้มครองสอน  
ตนเอง กิเลส ๓ กอง คือ ราคะ โทสะ โมหะ ผลัด  
กันหมุนอยู่ในใจของเราอย่างนี้ถ้าไม่คอยฝึกสติให้  
เป็นรั้วกันใจเอาไว้

ถ้าหากมีสติ พอผัสสะมากระทบ อย่างที่ยก  
ตัวอย่างเมื่อกี้ที่ว่า ไม่เห็นชอบเลยน้ำที่เอามาเนี่ย สติ

จะถามตัวเองว่า เรากินน้ำเพื่ออะไร เพื่อดับกระหาย  
เออ.. นื่องข้างมีน้ำใจเอาน้ำมาให้เรา อนุโมทนากับ  
เขา ขอให้นื่องร่มเย็นชุ่มฉ่ำเหมือนกับน้ำนี้ ครั้ง  
แรกต้องฝึกก่อน อาศัยสัญญาเป็นแนวทาง

บางครั้ง ทั้งที่เราพยายามขอบคุณเขา แต่  
กิเลสก็ยังแซว เราไม่ชอบน้ำอัดลม ต้มแล้วแน่น  
ท้องไปหมด กิเลสยังคอยยุ่งแหยงต่อไป เราก็แก้ต่าง  
ว่าถ้าไม่กระหายก็ไม่ต้องดื่ม มันก็ค่อยๆ มีปัญญา  
แนะนำสอนไปตามลำดับ ต่อไปใจของเราก็เริ่มมีกรอบ  
มีสติ มีปัญญาแนะนำอบรมให้เป็นคนรู้กาลเทศะ  
ให้เป็นคนมีวาจาไม่เชือดเฉือนใคร ใจเราเองก็มี  
ความสุข เพราะเริ่มเห็นคุณค่าของแต่ละสิ่งตาม  
สภาวะความเป็นจริง น้ำมีไว้เพื่อดับความกระหาย  
ข้าวของทั้งหลายแต่ละอันก็มีไว้เพื่ออำนวยความสะดวก  
สะดวกให้แก่เรา ไม่ใช่เป็นเครื่องให้อารมณ์ของ  
เราไปยึดผูกพันจนตกเป็นข้าทาสของมัน

เมื่อค่อยฝึกใจให้อยู่กับเหตุผลเช่นนี้ สิ่ง  
ที่ทำให้ใจของเรากระเพื่อมหวั่นไหวไปตามผัสสะที่มา  
กระทบจะค่อยลดลงตามลำดับ ใจก็ราบเรียบขึ้น



ใจของคนที่ไม่มีความรักจะวูบขึ้นวาลงตาม  
อารมณ์รักอารมณ์ชัง อารมณ์ที่เปลี่ยนกลับไปกลับมา  
มาติดต่อกันอย่างนั้นจะทำให้เราเป็นโรคประสาท  
เจอะอะไรที่ชอบ ก็ดีใจ หัวเราะ กำลังหัวเราะอยู่  
เกิดมีใครทำอะไรขัดใจปุ๊บ อาจร้องกรี๊ดแล้วร้องให้  
ขึ้นเดี๋ยวนั้น ความวูบวาวของจิตใจนี้คือตัวที่ทำให้  
เราทุกข์

ถ้ามีสติรู้อยู่ พออะไรที่ถูใจมากกระทบ เราก็  
รู้ว่า ถ้าปล่อยใจให้เตลิดไปแล้วเกิดมีอะไรที่ไม่ชอบ  
ขึ้น ใจจะวูบตกลงมา แล้วเราก็ไม่สบาย ใจก็จะ  
รักษาระดับความกระเพื่อมให้แคบเข้า แคบเข้า โดย  
ลำดับ ในที่สุด ใจก็จะเป็นใจที่ค่อนข้างสม่ำเสมอ  
ราบเรียบ เรียกว่าเป็นใจที่มีฐานของความสงบรองรับ  
รองรับด้วยอะไร รองรับด้วยสติด้วยปัญญา

เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว เราก็ค่อยๆ สังเกตเห็นว่า  
ทั้งที่สภาพแวดล้อมของเรา ชีวิตในบ้าน ตลอดจน  
งานการของเราก็ก็นิ่งเหมือนเดิม อะไรที่ขัดเคือง ที่  
ไม่ได้ตั้งใจก็ยังมีอยู่อย่างเดิม แต่ทำไมใจของเราจึง  
สบายขึ้น ไม่ได้ยึดอัดกดดันเหมือนอย่างแต่ก่อน

ก็เพราะสติปัญญาที่มาเป็นแกน เป็นฐานรองรับใจ ทำให้ใจนี้มีเหตุผลคอยชี้แนะ คอยประทับประคองเอาไว้ เมื่อเป็นอย่างนี้ มันก็ดีขึ้นโดยลำดับ

ถ้าหากว่าเหตุผลยังตามมาช่วยไม่ทันท่วงที ก็มีอีกวิธีหนึ่งที่จะยึดเราไว้ เป็นต้นว่า เราเจอกับสิ่งที่ทนไม่ได้ คนๆ นี้ยั่วโทษเราเหลือหลาย แม้จะแค้นจะอาฆาตเพียงใด ก็ให้ถามตัวเองว่า ถ้าเราตายลงไปเดี๋ยวนี้แน่ละ แล้วเราสามารถไปบังคับขู่เข็ญให้เขาทำตามที่เราต้องการได้ไหม เราสามารถหอบหัวสิ่งอันใดเหล่านั้นติดตัวไปได้บ้าง หรือว่ามันก็ต้องกองอยู่ตรงนี้ แล้วก็ไม่ใช่ของๆ เราอีกต่อไป ถ้าเห็นตรงนี้ได้แล้ว ใจจะยอม ใจจะหยุด

ท่านอาจารย์บอกว่า ที่สุดของสมณะคือความตาย ถ้าใครที่ต้องการฝึกจิตให้สงบจากกิเลสด้วยกำลังของสมาธิ นึกถึงความตายแล้วยังหยุดกิเลสไม่ได้ แสดงว่าจิตนั้นด้าน จิตนั้นเป็นบัวประเภทที่ ๔ ไม่มีทางฝึกอะไรอีกแล้ว เพราะคนเกือบทุกคนเมื่อนึกถึงว่าเราจะขาดใจตายอยู่ตรงนี้ ทั้งที่ทำได้อย่างที่ใจอยากได้สำเร็จ ก็ยอมรับว่า แล้วสิ่งเหล่า

นั่นก็ต้องกองทิ้งอยู่ตรงนี้ ตกเป็นสมบัติของแผ่นดิน  
ไม่ได้ติดตามเราไปด้วย แล้วจะทຸນทຸราย หรือบ้า  
คลั่งไปทำอะไรที่ขาดสติ ทำให้ใจของเราตกต่ำ ขาด  
ทุนบุญกำไรไปทำไม

เพราะฉะนั้น การนึกถึงความตายก็ช่วยให้ใจ  
ที่กำลังรุ่มร้อน ด้วยความรัก ความชัง ความหลง  
สามารถสงบลงได้ แม้ความสงบนี้เป็นเพียงความ  
สงบของหินทับหญ้า มันก็ทำให้สติมาอยู่กับใจ เมื่อ  
สติมาอยู่กับใจต่อเนื่องกันนานพอสมควร ปัญญาจะ  
ค่อยเกิดตามมา เหมือนครั้งแรกที่เมฆหมอกมืดทึบ  
หนามาก เราจะไม่เห็นแสงสว่างของดวงอาทิตย์เลย  
ถ้าเราสามารถทำให้ลมพัดเมฆปลิวกระจายไปบ้าง  
เราสามารถทำให้สติมาอยู่กับใจได้บ้าง ความสงบจะ  
ค่อยมีขึ้น มีขึ้น คล้ายลมที่พัดเมฆหมอกให้ปลิว  
ออกไป ปลิวออกไป แสงของปัญญาก็ค่อยฉายขึ้น  
มา ทำให้เราเห็นเหตุผล

ลองนึกถึงตัวเราเอง เมื่อไปประสบกับสิ่งที่ไม่  
คิดไม่ถึงใจเอาไว้ แล้วเกิดความตกใจ ขณะที่ตกใจ  
สติจะไม่อยู่กับใจ ขณะที่ตกใจสุดขีดอย่างนั้น เรา

จะเหมือนคนไม่มีปัญญา คิดอะไรไม่ออก แม้แต่ของ  
ง่าย ๆ ก็นึกไม่ได้ว่าจะทำอะไร ตอนนั้นปัญญา  
ของเราเหมือนเป็นอัมพาต ซาไปหมด แต่พอค่อย ๆ  
กำหนดให้สติมาอยู่กับใจว่า ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น มัน  
ไม่เกินกำลังความสามารถที่เราจะแก้ไขได้ พอมีสติ  
แล้ว รายละเอียดทั้งหลายจะติดตามมาเป็นสาย  
ให้เราสามารถเอาตัวรอดจากเหตุการณ์นั้น ๆ ได้

ตัวอย่างอันหนึ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเอง คือ ตอนที่  
ไปพยาบาลคุณโยมมารดาของท่านอาจารย์ คุณโยม  
ท่านเป็นแม่ชี อายุ ๘๒ เริ่มแรกที่ท่านไม่สบาย เรา  
ก็ไม่ทราบที่ท่านเป็นอะไรกันแน่ ครั้งช่วงกลาง ๆ  
ของความไม่สบายของท่าน ท่านเกิดอาการท้องอืด  
ขึ้นมากมาย จนกระทั่งเราวิตกชวนชวายเป็นกราบ  
รบกวนท่านผู้อำนวยการโรงพยาบาลขอเครื่องฉาย  
เอกซเรย์เคลื่อนที่ รวมทั้งคุณหมอทั้งหลาย เข้ามา  
ช่วยตรวจอาการของท่านจนพบว่าท่านเป็นมะเร็ง  
ที่บริเวณทวารหนัก กล่าวคือ เมื่อสอดนิ้วเข้าไป  
ตรวจทางทวารหนัก ก็พบว่าบริเวณสุดปลายนิ้วมี  
ลักษณะเหมือนดอกกระหล่ำบานแข็งเต็มไปหมดจน

กระทั่งลมและอุจจาระไม่สามารถผ่านออกมาได้

วิธีรักษาในปัจจุบันนั้น เราเจาะเอาลำไส้ใหญ่  
มาไหล่ออกทางหน้าท้อง เพื่อให้ลมและอุจจาระ  
ผ่านออกทางนี้แทนทวารหนัก ท้องก็จะกลับเป็น  
ปกติ คนไข้สามารถมีชีวิตต่อไปได้เป็นเดือนๆ หรือ  
อาจเป็นปี

เราก็กราบเรียนอธิบายให้คุณโยมทราบว่า  
เราจะพาท่านไปโรงพยาบาลเพื่อเจาะเอาลำไส้มาไหล่ออก  
ออกทางหน้าท้อง เพราะถ้าไม่ทำเช่นนั้น ท่านก็จะ  
ท้องอืดจนไส้แตกตาย อาจารย์หมออุดม ไปชะ-  
กฤษณะ จะเป็นผู้ทำให้ โดยที่ไม่ต้องวางยาสลบ  
อาจารย์จะใช้วิธีฉีดยาชาเฉพาะที่ ความรู้สึกของ  
เราๆ ที่เป็นหมอ เห็นเป็นเรื่องง่าย ไม่มีอันตราย  
แต่คุณโยมซึ่งอายุ ๘๒ ตลอดชีวิตของท่าน ตั้งแต่  
รู้ความมาจนอายุเท่านี้ ท่านเคยประสบแต่คนรู้จัก  
ที่เดินเข้าโรงพยาบาลไปเพื่อรับการผ่าตัด แต่เวลา  
กลับต้องห้ามเป็นศพออกไปวัดทั้งนั้น ไม่เคยพบว่า  
คนไหนที่เดินเข้าไปผ่าตัดเสร็จแล้วเดินกลับบ้านเป็น  
ตัวเป็นตนออกมาเลย

ท่านฟังดิฉันอธิบายแล้วก็ว่า คุณลูก แม่ก็เห็นด้วยกับที่ลูกว่า แต่ก็ทำใจเสียแล้วว่า ถ้ากรรมมีว่าต้องใส่แตกตาย แม่ก็ยินดีใส่แตกตาย แต่ขออย่างเดียวว่า ลูกอย่าทอดทิ้งแม่ก็แล้วกัน ถ้ามีลูกอยู่ด้วยจนขาดใจ แม่ก็ไม่เสียตายชีวิต แม่กลัวโรงพยาบาล ถึงคุณลูกจะมัดแม่อุ้มใส่รถ แม่ก็คงไม่มีแรงขั้ตขึ้น แต่แม่สัญญาไม่ได้ว่าจะยังหายใจอยู่จนถึงโรงพยาบาล ลมหายใจอาจจะขาดไปเพราะความกลัวก็ได้

คุณโยมท่านกลัวโรงพยาบาล แต่ดิฉันกลัวท่านใส่แตก เพราะหลับตาเห็นภาพภาวะที่ลำไส้หลุดตันจนกว่าใส่จะแตกนั้นทรมานแค่ไหน กว่าที่ลำไส้ซึ่งค่อยโป่งออกไปเหมือนลูกโป่งจะตึงจนแตก ย่อมเจ็บปวดอย่างมาก เพียงแค่ท้องอืด ท้องเฟ้อไม่ถึงกับใส่แตก เรายังปวดจนแทบทนไม่ไหว แล้วกว่ามันจะแตก จะทรมานสักเพียงไหน เมื่อแตกแล้ว ก็ใช้ว่าจะขาดใจตายเพราะช็อคให้รู้แล้วรู้รอดไป มันยังหายใจอยู่ต่อไปอีก มีเวลาให้ในช่องท้องอีกเสป เพราะติดเชื้อสกปรกจากกากอาหารที่ไหลออกไปจน

เป็นหนอง เกิดไข้สูง ทรมาน ทูรันทุรายแสนสาหัส  
ยิ่งคิดดิ้นก็ยิ่งประสาท กลัวจับใจว่า ถ้าท่านไส้แตก  
ดิ้นคงขาดใจตายก่อนแน่

คราวนี้เราก็เป็นโรคอุปาทานขาดสติกันคนละ  
อย่าง คือ คุณโยมหลับตานึกถึงว่าจะไปโรงพยาบาล  
ก็คิดต่อไปไม่ได้ ดิฉันเมื่อคิดว่าต้องนั่งเฝ้าจนกว่า  
ท่านไส้จะแตก ก็ไม่มีสติอยู่กับตัว คิดอะไรไม่ออก  
หมดเลย เหมือนพายเรือวนอยู่ในอ่าง เห็นแต่ภาพ  
ว่า ถ้าท่านไม่ไปโรงพยาบาลก็ต้องไส้แตกตาย

คราวนี้จะทำอย่างไรล่ะ ทั้งสองคนก็ต่าง  
พยายามต่อสู้กับโรคอุปาทานของอีกฝ่าย โดยต่าง  
คนก็ต่างพยายามเกลี้ยกล่อมซึ่งกันและกันว่าเหตุผล  
ของกิเลสฝ่ายตนดีกว่า โปรดคิดดูเถอะว่า สภาวะ  
นั้นจะเป็นความทุกข์ขนาดไหน ดิฉันคิดอะไรไม่ออก  
จริงๆ เห็นอยู่ภาพเดียว ถ้าไม่ไปเจาะลำไส้ ก็ต้อง  
ไส้แตกตาย

ท่านอาจารย์ก็ไม่ยอมช่วยเลย ท่านใช้ความ  
เงียบเป็นคำตอบ ดิฉันก็ทราบที่ต้องช่วยตัวเอง  
พยายามเอาสติปัญญามาอยู่กับใจ ให้ใคร่ครวญหา

ทางออกให้จงได้ เดินจงกรม ก็คงไม่ใช่เดินจงกรม  
หรือ คงเดินภาวนาสะสมกิเลสเสียมากกว่า เพราะ  
มันไม่เกิดปัญญา จน ๓ วันผ่านไป คราวนี้คง  
เหนื่อยเต็มทน ก็เลยไม่คิด ไม่ปรุงอะไร เดินไปเฉยๆ  
เดินไป.. เดินไป.. สติก็ค่อยเข้ามาอยู่กับใจ เกิด  
ความรู้ขึ้นมาว่า ถ้าเหตุมีว่าเราจะต้องเห็นคุณโยม  
ไล่แตกตาย ถึงเราจะหว่านล้อมบีบบังคับจนท่าน  
ยอมไปผ่าตัด มันก็คงมีอะไรกลับมาจุดใหม่อีก ครั้น  
กลับมาวัด ล่าไส้ที่เปิดออกทางหน้าท้องก็ไม่ทำงาน  
แล้วท่านก็ไล่แตกจนได้

พอปัญญาเกิดขึ้นเช่นนั้น ใจที่ทुरนทुरายสงบ  
เบาขึ้นเดี๋ยวนั้นเลย มีความรู้สึกเชื่อพระพุทธเจ้า  
แน่นแฟ้นว่าของทุกอย่างมาแต่เหตุ ถ้าเหตุมีว่าอย่าง  
นั้น ก็ต้องเป็นอย่างนั้น เราจะตั้งต้อถืออันอะไรเล่า  
ถ้าเรามีเหตุจะต้องเห็นอย่างนั้น ก็ต้องเห็นอย่างนั้น  
ใจตั้งใจยอมเห็นจริงตาม มันก็ลง ก็สบาย

ที่ทุกข์มา ๓ วัน ๓ คืน กินไม่ได้ นอนไม่  
หลับ หายไปไหนหมดไม่รู้ ก็เดินไปกราบเรียน  
คุณโยมว่า ท่านต้องการทำอะไร รับประทานอะไร



เป็นดีทั้งนั้น ไม่ไปโรงพยาบาลก็ไม่ต้องไป แต่ก่อน  
นั้น อันไหนก็แสง อันนี้ก็มืด คราวนี้เราไม่เห็น  
อะไรจะไม่ดี จะแสงอีกแล้ว ก็กราบเรียนท่านว่า  
สิ่งใดที่คุณโยมอยาก หรือทำให้ท่านสบาย ขอโปรด  
ได้บอก เราจะทำให้ท่านทั้งนั้น แต่ถ้าสุดวิสัย ทำ  
ไม่ได้ ก็จะกราบเรียนให้ทราบ

เมื่อใจสบายเช่นนั้น นั่งพิจารณาท่านไป ก็  
เกิดความคิดขึ้นว่า เมื่อสมัยเป็นหมอรักษาเด็ก เด็ก  
ท้องอืดอย่างนี้ เราก็เอาท่อสายยางสวนเข้าไปทาง  
ทวารหนัก โดยเหลืออีกปลายแซ่ไว้ในน้ำ ให้ลม  
ระบายออกมาทางท่ออย่าง ถึงจะไม่มีท่อสายยาง  
ทวารหนักอยู่ในวัด แต่เรามีสายพลาสติกแบบท่อน้ำ  
ซึ่งก็นุ่มและมีขนาดใกล้เคียงกัน ก็เอากรรไกรขลิบ  
เป็นตาข้างๆ แล้วลนไฟให้รอยขลิบเหล่านั้นอ่อนนุ่ม  
ไม่ไปบาดทวารท่าน หาชามอ่างมาใส่น้ำ ใช้แทน  
ชามรูปไต เอาปลายที่ไม่ได้ขลิบแซ่ไว้ในน้ำ บังเอิญ  
มีวาสลินอยู่ ก็ทาปลายข้างที่จะใช้สวน แล้วค่อยๆ  
สอดเข้าไป ปรากฏว่า พอสอดเข้าไปได้ ลมก็พุ่ง  
พุ่งออกมาปนกับน้ำอุจจาระ จนท้องที่ตึงเป่งแทบจะ

ปรีชของท่านยุบแพลงมาเกือบติดสันหลัง ท่าน  
หลับรวดเดียว ๖ ชั่วโมง ตื่นขึ้นมาสดใสมีความสุข  
คราวนี้ปัญญาที่ไหลมาเทมา เมื่อทำอย่างนี้  
ได้แล้ว ต่อไปก็คอยระวังอาหารไม่ให้มีกากมาก ถ้า  
อุจจาระของท่านค่อนข้างเหลว ก็ยอมถูกลมดันพา  
ให้ผ่านออกมาด้วยก็ได้ ความรู้ทั้งหลายที่น่าจะนึก  
ออกแต่แรกถูกเมฆหมอกของอุปาทานบังไว้หมด  
เกลี้ยง นึกได้แต่อย่างเดียวว่า ถ้าไม่ไปโรงพยาบาล  
ต้องลำไส้แตกตาย นี่ถ้าตั้งสติไม่ได้ ยังคิดไม่ออก  
ท่านคงลำไส้แตกตายจริงๆ เพราะสิ่งที่ควรทำเราก็  
ไม่ทำ ปล່อยให้เหตุการณ์ลุกลามไปจนสุดความ  
สามารถที่จะเยียวยาแก้ไข แล้วก็หลงเชื่อว่ามันต้อง  
เป็นไปเช่นนั้น

นี่เป็นตัวอย่างให้เห็นชัดว่า เมื่อใดที่ขาดสติ  
ต่อให้เราเคยมีประสบการณ์ เราเคยรู้มาแค่ไหนๆ  
เราก็สามารถโง่เขลาได้อย่างเหลือเชื่อ ถ้าใครเกิด  
ตำหนิว่าทำไมเธอถึงโง่เขลาอย่างนี้นะ เราคงโกรธ  
จนลุกขึ้นชกเขาตาแตกก็ได้ ที่มีภาษิตว่า อารมณ  
ทำให้ผู้รู้เป็นบ้ามานักต่อนักแล้ว คงทำนองนี้เอง

พอได้เห็นประจักษ์ในใจอย่างนี้แล้ว ดิฉันจึง  
เข้าใจที่ครูบาอาจารย์ท่านสอนว่า เมื่อใดก็ตามที่เรา  
ไม่มีสติอยู่กับใจ ถึงจะมีลมหายใจอยู่ ก็เรียกว่าตาย  
แล้ว เพราะเราตายจากโอกาสที่จะประกอบคุณงาม  
ความดี ตายจากการจะปรับปรุงพัฒนาจิตใจของ  
เราให้รู้เห็นความเป็นจริง ชีวิตที่หายใจเข้า หายใจ  
ออกอยู่ทุกลมหายใจนี้ เป็นแต่ซาก ซากที่เพียง  
ดำรงอยู่เพื่อคอยให้เวลากลืนกินชีวิตไปเปล่าๆ โดย  
ที่เราไม่ได้ทำประโยชน์อะไรให้ตัวเองเลย

มันก็ซาบซึ้งขึ้นมาว่า ก่อนชีวิตจะสิ้น เรา  
ต้องรีบชวนขวยหาหลักปักฝังให้กับตัวเอง โดยรีบ  
เร่งฝึกสติเข้าไว้ เพราะสติเป็นบ่อเกิดของคุณธรรม  
ทั้งหลายทั้งปวง ถ้าไม่มีสติแล้ว พระพุทธองค์ตรัส  
ว่าปัญญาไม่เกิด ที่ทุกวันนี้เราเฉลียวฉลาด ทำโน่น  
ทำนี่สำเร็จ สอบโน่นสอบนี้ได้ อันนั้นไม่ใช่ปัญญา  
เพราะยังไม่สามารถเอาตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้ ยังไม่  
สามารถหล่อเลี้ยงใจของตนให้สงบผาสุก มองสภาพ  
ต่างๆ ที่มากกระทบตามเป็นจริง ยิ่งเซ ไหวหวั่น  
ด้วยความรัก ความชัง ความหลง แล้วก่อนนั้นให้

ตัวเองโดยไม่รู้ตัวเลยว่า ทำเข้าไปเท่าไร เท่าไรบ้าง  
เมื่อเห็นอย่างนี้ เราจะได้คอยระมัดระวังว่า  
ทุกเวลานาทีที่หายใจเข้าและหายใจออก คือ เวลาที่  
เราจะฝึกฝนให้สติมากำกับอยู่กับใจ

สติคืออะไร

สติคือการระลึกรู้ ถ้าระลึกรู้เฉยๆ ท่านว่าโงะ  
ก็มีสติ แต่เป็นมิจฉาสติ กล่าวคือระลึกรู้ตามกิเลส  
ตามความเห็นผิด ถ้าเป็นสติที่พระพุทธองค์ต้องการ  
ให้เรา มี ต้องเป็นการระลึกรู้ตามความเป็นจริง คือ  
เป็นสัมมาสติ อะไรมากระทบต้องรู้ตามธรรมชาติที่  
เป็นจริงของมัน

เป็นต้นว่า เราเดินไปเห็นผ้าผืนหนึ่งสวย ถ้า  
ไม่ฝึกฝนสติไว้ พอเห็นสวย ใจเกิดอยากได้ เลย  
ลืมสติไปว่า สติงค์ที่มีอยู่ในกระเป๋าสำหรับจ่ายค่า  
เทอมลูกและทำกิจจำเป็นอื่นๆ เราก็เอาไปเทหมด  
กระเป๋าซื้อผ้าผืนนั้น ซื้อแล้วกลับมาถึงบ้าน พิศ  
ดูอีกที ชักเปลี่ยนใจ ไม่ชอบแล้ว สุดท้ายก็โยนเข้า  
ตู้ไป แต่มันไม่จบแค่นั้น ยังมีปัญหาติดตามมาอีก  
เยอะแยะ เพราะการใช้สติงค์ผิดกาลเทศะ

ถ้าไม่มีสติก็เป็นกันอย่างนี้ แล้วก็พร่ำบ่นว่า ลูกช่างเป็นปัญหาจริงๆ เมื่อไรจะโต เมื่อไรจะได้ตั้งใจ ทำให้สร้างแต่บาปเพิ่มขึ้น เพราะเราไม่มองไปที่ต้นเหตุคือความไม่มีสติ ปล่อยใจให้ใช้จ่ายในสิ่งไม่สมควร จะได้หยุดสร้างเหตุผิดพลาดเช่นนั้นอีก เรากลับมองไปข้างนอก หาที่สำหรับป้ายความผิด ก่ออกุศลเป็นบาปทางความคิด ทางกาย ทางวาจา ทำให้ตัวเองขาดทุนเข้าไปอีก

แต่ถ้าเรามีสติ เห็นผ้าสวย ก็ถามตัวเองว่า เดี่ยวนี้ดูว่าสวย อีกสักหน่อย ไข้ไปๆ สีเริ่มซีด ยังเห็นสวยอีกไหม ตอนนี้อาจจำเป็นต้องได้ผ้าใหม่ หรือเปล่า ยังไม่จำเป็น เสื้อผ้าก็มีพร้อมอยู่ เพราะฉะนั้น ถึงสวยก็จริง ผ้าก็สักแต่ผ้า มันไม่มาทำให้ใจของเราตกเป็นข้าทาส ขาดสติไป ถ้าคอยเอาสติมาไว้กับใจ อะไรมากระทบ เราก็จะเห็นเป็น อย่างนี้

หรือสมมติว่า เราหึงหวง ชัดเคืองใจกับ คู่ครอง ด้วยคิดว่าเขาเอาใจไปเผื่อแม่ผู้อื่น ..ยิ่งให้ตายไปเลยดีไหม สติที่อยู่กับใจจะถามขึ้นว่า ยิ่ง

เขาตายแล้วได้อะไรขึ้นมา เขาตายไป เราก็สูญเสีย  
เขา หรือถ้ายังคู่กรณีให้ตายรู้แล้วรู้รอดไป เราก็  
ไม่ได้คุ้มครองของเรา เพราะเราต้องเข้าไปอยู่ในคุก  
หรือถ้าบังเอิญรอดไปได้ ไม่ถูกตำรวจจับ ก็ไม่แน่  
อีกแหละ เพราะยังมีเพศเดียวกับเราอยู่ทุกหนทุก  
แห่งในโลกนี้ เขาอาจไปหลงคนใหม่เข้าอีก แล้ว  
เราก็ต้องตามไปยิงทิ้งอีกอย่างนั้นหรือ เมื่อเป็นอย่าง  
นั้น ใจของเราคงอำมหิตขึ้นเรื่อยๆ ศีลธรรมขาด  
ทะลุหมดไปจากใจ จากยุงตัวหนึ่งที่เราคิดว่าตบแล้ว  
จะเป็นไรไป กลายเป็นฆ่าคนได้เป็นผักเป็นปลา

ถ้ามีสติ เหตุผลเหล่านี้จะมีขึ้นมาเป็นห้ามล้อ  
ยังให้เราได้ไตร่ตรอง แล้วในที่สุดเราก็เกิดปัญญาว่า  
ไม่มีประโยชน์ ใจใคร่ใจคนนั้น เราไปบีบบังคับให้  
มาเป็นของเราไม่ได้ เหตุของเรากับเขามีว่ามันต้อง  
เป็นอย่างนี้ มันก็เป็นอย่างนี้ไป เราก็หยุดยั้งตัว  
เองได้ นั่นก็คือ เราค่อยมีตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้  
หนักแน่นขึ้น หนักแน่นขึ้น ตามลำดับ

ของอะไรที่เคยคิดว่า ทำไม่ได้ ทำไม่ไหว สติ  
และปัญญาจะพาให้ทำได้ ทำไหว ถ้าพยายามทำ

จริง ใจค่อยเกิดความรอบคอบ ความสุขุม แต่ละ  
สิ่งที่คิดก็เป็นเหตุเป็นผล เป็นธรรมขึ้นโดยลำดับ

แล้วอย่าไปกังวล เมื่อพบว่า สิ่งที่เราคิดว่าดี มี  
เหตุผล ทำลงไปแล้ว พอไปอีกสักหน่อย เกิดเห็นว่า  
มันไม่รอบคอบ มีที่บกพร่องอีกแล้ว เพราะระดับ  
ของสติปัญญาแต่ละชั้น แต่ละชั้น ที่ต้องฝึกปรือนั้น  
ก็ต้องเรียนรู้จากความผิดพลาด เหมือนเราจะขึ้นไป  
ชั้นบน ก็ต้องก้าวขึ้นบันไดทีละขั้นๆ จากชั้นที่ ๑  
เป็นชั้นที่ ๒ ชั้นที่ ๓ จากการที่เราเป็นคนมุทะลุ  
ไม่รอบคอบ เราก็หัดอดกลั้น อีกหน่อยเราก็อดกลั้น  
เป็น รอบคอบขึ้น แต่พอขยับสูงขึ้นไปอีก เราก็รู้  
ว่า ที่ว่าอดกลั้นแล้ว แท้ที่จริงเราก็ยังมุทะลุอยู่นะ  
ตกลงก็ได้เรียนรู้จากความบกพร่องเหล่านี้ แล้วจึง  
ปรับปรุงตัวให้ดียิ่งขึ้นไปตามลำดับ

การปฏิบัติจิตใจเป็นทำนองนี้ เว้นแต่ที่เรา  
ไซคดี คือ พอพิจารณาเห็น ก็ตัดได้ขาดทะลุตลอด  
แนวไปเลย ซึ่งกรณีเช่นนี้จะเป็นหนึ่งในล้าน หนึ่งใน  
ในโกฏิ เราอย่าไปโลภมากอย่างนั้นเลย เอาอย่าง  
ธรรมดาๆ นี้แหละ พิจารณาแล้วได้แค่นี้ ก็เอา

แค่นี้ ก็เบสิกผสมน้อยเอาไว้

ท่านอาจารย์ซาเคยสอนว่า การฝึกฝนสติให้อยู่กับใจนั้น บางครั้งมันก็อยู่ แต่เดี๋ยวก็หลุดไป ก็อย่าเสียใจ ท่านเปรียบว่า เมื่อเราไม่สามารถลากเส้นตรงติดต่อกันยาวๆ ได้ มือจรดลงไปเป็นจุด ๑ จุด แล้วก็เผลอไปสนใจสิ่งอื่น มือเราก็ตก หักได้ ก็จุดลงไปใหม่ จุดหลายๆ จุดเหล่านั้น เมื่อเอามาเรียงกันเข้า มันก็กลายเป็นเส้นยาวได้เหมือนกัน

สติของเราก็เช่นกัน นึกได้เมื่อไรก็ตั้งเอาไว้ นิดหนึ่ง แวบหนึ่ง ก็ยังดี เพราะมันยังเป็นห้ามล้อเตือนใจ ยิ่งใจเราได้ในวาระคับขัน ถ้าเราไม่เคยยับยั้งใจเลย เคยแต่ปล่อยให้ใจเลื่อนไหลไปตามความอยากเรื่อยๆ พอถึงคราวจำเป็นที่จะต้องหยุดใจตัวเอง เราจะไม่มีการตั้ง หยุดไม่ได้

เหมือนคนไม่เคยทำงานหนักเลย แล้วเกิดยากจนขั้นแค่น ต้องไปทำงานเป็นกุลี อย่าวว่าแต่ไปแบกกระสอบข้าวเลย ตัวเองเมื่อตอนไปวัด เห็นคุณแม่ชีใช้ไม้คานหาบของเวลาขนอาหารจากโรงครัวไปที่ศาลาฉัน ก็อาสาท่านว่าจะช่วยหาบให้ ท่าน



ก็หัวเราะว่าจะลองดูก็ได้ โดยเอาของใส่ให้ไม่ถึงครึ่ง  
หาบ พอไม้คานพาดถูกบ่าเท่านั้น ความที่บ่าของ  
เราไม่เคยรองรับน้ำหนักอะไร เข่าอ่อนลงเดี๋ยวนั้น  
แทบจะทำหาบคว่ำเลย จึงได้เข้าใจว่า นี่เพียงชั้น  
ร่างกาย ยังแค่นี้

ขนาดเราคิดว่าเราสู้ทุกอย่างแล้ว มันยังฝืน  
ไม่ไหว ถ้าหัวเป็นตะกร้า คือเอาออกจากไม้คาน  
เราหัวไหว แต่พอไม้คานวางบนบ่า ร่างกายเราไม่  
รับเสียเฉยๆ ทำให้เราหาบไม่ได้ กว่าจะฝึกจนหาบ  
ได้ก็ทำหาบเอียงหาบหกเสียไม่รู้กี่ครั้งต่อกี่ครั้ง

ใจเราก็ก้านองเดียวกัน ถ้าไม่เคยฝึกให้มีสติ  
มีปัญญาอยู่กับใจ ผัสสะมากระทบปุ๊บ มันเหมือน  
ไม้ขีดไฟที่ก้านแห้งสนิท พอขีดถูกหัวปั๊บ ไฟลุก  
ไหม้ลามไปถึงก้าน ถึงมือที่เราจับอยู่เลย แต่ถ้า  
เป็นใจที่มีสติกำกับ จะเหมือนไม้ขีดก้านชื้น ผัสสะ  
มากระทบหัวไม้ขีด ดัดไฟแล้วก็ดับอยู่แค่นั้น ไม่ลุก  
ลามต่อไป สติจะยับยั้งไม่ให้คิดปรุ่งต่อไปเป็นสัญญา  
สังขาร ให้เวทนาก็สักแต่ว่าเวทนา เสียงสักแต่ว่า  
เสียง รูปสักแต่ว่ารูป สติทำหน้าที่กั้นกรองว่า

ผัสสะที่มากกระทบนี้ ดี ชั่ว เหมาะควรจะตอบสนอง  
ออกไปอย่างไร เราก็ค่อยปลดทุกข์ขึ้นโดยลำดับ

ถ้าไม่ฝึกฝนตัวเอง ไปคิดว่าตอนนี้ยังมีเวลา  
เหลือเพื่อ ขอให้ฉันตามใจกิเลสให้มีความสุขสนุก  
สบายเต็มที่เสียก่อน แล้วค่อยมาปฏิบัติธรรม ขอ  
เรียนว่าไม่สำเร็จ ลองคิดดูว่า ของอะไรก็ตามที่เรา  
ทำไม่เป็น ไม่เคยฝึก ทำอย่างผิดๆ เอาไว้ เมื่อไม่รู้  
เราก็จะชวนชวายเป็นเพียรพยายามไต่ถามผู้รู้ แล้ว  
มาฝึกฝนทำจนเป็น

ยกตัวอย่าง ดิฉันทำครัวไม่เป็น เมื่อเข้าวัด  
คุณแม่ซีให้หั่นหมู ดิฉันก็ขอให้ท่านหั่นเป็นตัวอย่าง  
ก่อน ครั้นท่านหั่นให้ดูแล้ว จะหนาบางเฉียงแฉลบ  
แคไหน ดิฉันก็แทบจะเอาชิ้นที่ท่านหั่นมาทาบแบบ  
เลย คือไม่กล้าหั่นพลิกแพลงแตกต่างออกไป ด้วย  
เหตุนี้ คุณแม่ซีจึงไว้วางใจ ให้ดิฉันทำกิจการต่างๆ  
แทนท่าน เพราะรู้ว่าดิฉันเชื่อฟังเคร่งครัดตามคำสั่ง  
ไม่มีขาดตกบกพร่อง ทั้งนี้ทั้งนั้น เพราะดิฉันเกรง  
ว่าจะทำให้ท่านตำหนิเอาได้ แต่เพื่อนดิฉันเป็นคน  
ทำครัวเก่ง พอคุณแม่ซีหั่นแบบนั้น เธอบอกว่า ไม่

เข้าท่า แล้วก็หันตามแบบของเธอ ก็เลยมีเรื่อง  
ทะเลาะกันอยู่เรื่อย

ใจของเราก็เหมือนกัน ถ้าเริ่มต้นด้วยความ  
สำรวมระวัง รู้ว่าสิ่งใดเป็นกิเลส ก็อดกลั้น ละเว้น  
กัมหนากัมตาศึกแต่สิ่งที่ดีงาม ให้เป็นอุปนิสัยแล้ว  
ย่อมสบาย เพราะเมื่อสิ่งที่เพียรพยายามฝึกฝนกลายเป็น  
ความเคยชินจนเป็นอุปนิสัยแล้ว แม้จะยังไม่  
ทันตั้งสติ อุปนิสัยเหล่านั้นก็จะสนองตอบผัสสะออกไป  
โดยอัตโนมัติ เพราะมันกลายเป็นสมบัติ เป็น  
อริยทรัพย์อยู่ในใจของเราแล้ว

แต่ถ้าเราไปฝึกสิ่งผิดๆ เอาไว้ ปล่อยให้  
สนุกสนาน คึกคะนองไปตามอำเภอใจ แล้วจะมา  
แก้ไขเมื่อปฏิบัติธรรม ก็เหมือนเพื่อนที่ชำนาญ  
การครัว จนเชื้อฝีมือของตัวเอง ..ทำไม่กับการจะหัน  
หมู มันก็เหมือนกันนั่นแหละ ลงไปในท้องแล้วก็  
ย่อยเป็นอาหารเหมือนๆ กัน

แต่คุณแม่ชี้ไม่ได้คิดอย่างนั้น ท่านต้องการ  
ประกอบอาหารที่รสชาติ รูปลักษณะถูกใจของท่าน  
เพื่อน้อมถวายพระ การตั้งต้อถืออันทำตามอำเภอใจ

เราเป็นเหตุให้ท่านขุ่นเคือง เกิดเวรต่อกันโดยใช่เหตุ เราตั้งใจมาทำบุญแท้ๆ แต่ปรากฏว่าหอบบาปกลับไปให้ขาดทุนสูญญกำไรเปล่าๆ เมื่อสติไม่อยู่กับใจ หรือเราประมาทว่า จะเป็นไรไป ตามใจตัวเองสักหน่อยเถอะ ผลที่ติดตามมา มักเลวร้ายเกินความคาดคิดเช่นนี้เสมอ

หรือเวลาฝึกภาวนา แต่ก่อนก็ไม่เข้าใจที่ท่านอาจารย์บอกว่า ขยันก็ทำไป ขี้เกียจก็ทำไป ทำให้เป็นอุปนิสัย เราก็มว่า วันนี้ขี้เกียจ ขอเถลไถลปล่อยสติคิดฟุ้งซ่านตามอารมณ์สักหน่อย จะเป็นอะไรไป พรุ่งนี้ค่อยทำต่อ พอพรุ่งนี้มาทำ ใจไม่ยอมเข้ารูปเข้ารอยอย่างเมื่อวานขึ้นแล้ว ชักเซซ่ายเซซวากวัดแกว่งซัดส่ายไปตามกิเลสที่คอยยุให้รำด่าให้ริ้ว ทำให้สติเลอะ หลุดไปเรื่อยๆ จึงเข้าใจความหมายของท่านอาจารย์ที่ว่า ทำไปให้เป็นอุปนิสัย อะไรที่ลงมือทำแล้ว ต้องคอยฝึกฝนใจของตนให้เกิดความเสมอต้นเสมอปลาย เทียงตรง สม่ำเสมอ ครั้นทำต่อเนื่องอยู่เช่นนี้ ก็เกิดความจดจ่อ พินิจพิเคราะห์ ละเอียดยรอบคอบ บากบั่นพยายาม จึงจะได้ผล

๓๒

เต็มที่ ตัวเองเชื่ออย่างนี้ เห็นอย่างนี้ ฝึกมาอย่างนี้  
บางท่านแย้งว่า เมื่อรู้ว่าชีวิตจะสั้นค่อยรีบเร่ง  
ปฏิบัติ งานการไม่ต้องทำ รีบรุดไปฝึกปรถมัตถ์ ไป  
เข้าอบรมชนิดเข้มข้นเลย

ก็ไม่ได้ เพราะอะไร เพราะว่า การที่เรา  
เกิดมาเป็นตัวเรา มีสภาพแวดล้อมให้มาเกิดใน  
ครอบครัวนี้ เลือกรเรียนวิชาอย่างนี้ ทำงานในสาขา  
นี้ ก็เพราะกายของเรามีเศษหนี้ที่ยังไม่สงบดูลกับ  
ผู้คนรอบข้างเหล่านี้ ถ้าอยู่ๆ เราไม่ทำหน้าที่ให้  
สำเร็จเรียบร้อย แสดงว่าเราหนี้หนี้ เหมือนกับ  
เรารู้ว่า เรามีหนี้สินเยอะแยะอยู่ในกรุงเทพฯ เรา  
ช้เกียจผ่อนใช้ ก็เลยหลบไปแม่ฮ่องสอน หรือไป  
เมืองนอกเสีย การทำเช่นนั้น ไม่ได้หมายความว่า  
เราจะกลายเป็นคนปลอดหนี้ วันหนึ่งเจ้าหนี้ก็ตาม  
ไปพบจนได้ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมไม่ใช่  
การที่เราคิดเอาเองว่า เมื่อนั้น เมื่อนี้ เราจะไปอยู่  
ที่วัด เราจะทำอย่างนั้น เราจะทำอย่างนี้

การปฏิบัติธรรมคือการที่เราคงอยู่กับสภาพ  
แวดล้อมที่เป็นอยู่ในชีวิต แต่อยู่ด้วยความมีสติ มี

ปัญญา เพื่อผ่อนหนักเบาให้หมด ขณะเดียวกันก็ไม่  
ผลอก่อหนี้ขึ้นใหม่

มองดูใจตัวเองที่อึดอัดคับข้อง.. ทำไมฉัน  
ต้องมีแม่ที่จุกจิกจู้จี้เช่นนั้นนะ จะไปไหนมาไหนก็  
ต้องคอยถาม คอยบังคับกันอยู่เรื่อย.. ทำไมฉัน  
ต้องมีเพื่อนซี้จน อะไรๆ ก็ต้องให้คอยเอาใจ

สติที่เฟื่องดูอย่างนี้จะพาให้เกิดปัญญาว่า อ้อ..  
เราขาดขันติความอดทนในสิ่งเหล่านี้ จึงต้องเจอ  
แบบสอบถามอย่างนี้ ถ้ารู้จักหมุนทุกสิ่งทีที่ประสบ  
ให้เป็นอย่างนี้ ไม่ว่าจะเจอใคร จะด้วยการจองเวร  
กันมา หรือรักใคร่ชอบพอกันมากก็ตาม เราสามารถ  
หมุนให้มาเป็นธรรมสอนใจตัวเองได้ทั้งนั้น

ถ้าเกิดความคับข้องใจว่า.. ทำไมเขาจึงไม่รู้ใจ  
เราบ้างเลย วันนี้หนาวจะตายกลับเปิดพัดลม แต่  
วันที่เราร้อนจะแย่ เกิดปิดหน้าต่างปิดประตูหมด  
เราก็หาเหตุผลมาบอกตัวเองได้ว่า ถ้าเขารู้ใจเรา  
หนาวก็ปิดประตูหน้าต่าง ร้อนก็เปิดพัดลม เราก็  
หลงติดความสบายจนไม่คิดที่จะฝึกตัวเอง นี่เขา  
ช่างดีนักหนา หาโทษมาให้เราฝึกตัวเองทุกวันว่า

ความหนาวความร้อนมันอยู่ที่กาย มันไม่มาหนาว  
ร้อนถึงในใจหรอก เราจะได้ฝึกสติให้เห็นกายเห็นใจ  
ไม่ใช่กายร้อนแล้วใจก็ร้อนเป็นลูกไฟ จนกระทั่งเดินไป  
ใหม่คนอื่นถลอกปอกเปิกไปหมด ถ้าคิดอย่างนี้ แม้  
คนๆ นี้มาเจอจะเจอเราเพราะเขารังเกียจเรา จงแสร้ง  
เรา เราก็สามารถหมุนให้เขากลายเป็นมิตรที่ดีต่อเรา  
ใจเราก็โอหสิ อภัยแก่เขาได้ ชั้นแรกใจของเรา  
ก็เบาสบาย ชั้นต่อไป ถ้าเขาไม่ใช่คนตื้อดั่งถ้อรัน  
จนเกินไป ใจที่เป็นกุศลของเราก็จะโน้มหน้าให้เขา  
หันมายิ้มแย้มแจ่มใส แล้วกลายมาเป็นเพื่อนกันได้  
นั่นคือ หนีหลุดไปเปลาะหนึ่งแล้ว

ถ้าทำเช่นนี้ได้กับทุกๆ คน ใจของเราจะเบา  
ขึ้นโดยลำดับ ไปอยู่ที่ไหนก็อยู่ได้ ทำอะไรก็ทำได้  
เราไม่มีข้อจำกัดกดถ่วงผูกมัดใจตั้งแต่ก่อน คนบาง  
คนจะไปทีไหนก็เป็นปัญหาว่า มีไฟฟ้า มีน้ำประปา  
มีรถปรับอากาศหรือเปล่า ถ้าเป็นรถธรรมดาาก็ไป  
ไม่ได้ เพราะแพ้อุ่น คือมีข้อแม้เต็มไปหมด.. ถ้า  
อย่างนั้นก็ไม่ได้ อย่างโน้นก็ไม่ได้ อย่างนี้ก็ไม่ได้  
แล้วจะทำอย่างไร

ท่านอาจารย์ถามว่า ถ้าเรากำลังจะตาย เรา  
จะต่อรองกับมัจจุราชได้หรือว่ายังตายไม่ได้ สมมติ  
เราไปประสบอุบัติเหตุ ต้องตายกลางถนน แล้วเรา  
ไปขอผลัดว่า ไม่ได้นะ ต้องเอาฉันไปพึ่งเทศน์ท่าน  
อาจารย์เสียก่อนฉันจึงจะยอมตาย มันไม่เป็นอย่าง  
นั้น เราต้องฝึกทำใจของเราให้เป็นวัด ให้เป็นทุกสิ่ง  
ทุกอย่างได้พร้อม ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น สติปัญญา  
ที่อยู่กับใจสามารถมาช่วยเราได้ทันท่วงที ทำให้เรา  
พึ่งตัวของเราได้ เพราะเราตระหนักแล้วว่า ถ้าเหตุ  
ยังไม่สิ้นไป ใจอันนี้ก็ต้อไปตกที่ตรงโน้น ไปตกที่  
ตรงนี้เรื่อยไป ตามที่เหตุจะชักพาให้เป็นไปต่าง ๆ  
นานา

เมื่อไรก็ตามที่เราชำระใจของเราให้ไม่มีความ  
ยึด ไม่มีความอยาก ไม่มีความหลงผิด หวั่นไหวไป  
ตามความโลภ โกรธ หลงแล้ว ทุกอย่างเป็นไปตาม  
เหตุปัจจัย.. ที่ห้องร้อนก็เพราะว่าข้างนอกเขาติด  
เตาต้มของอยู่ ทำอย่างไรได้ละ เหตุมันจำเป็นต้อง  
ต้มของเตียนนี้ มันร้อนก็ต้องร้อน เราก็เผชิญมีเหตุ  
ต้องมาใช้ห้องเวลานี้ เขาก็มีเหตุรีบด่วนที่ต้องต้ม



ของให้เสร็จ เมื่อเข้าใจแล้ว ก็ไม่ใส่ใจ ร้อนก็สัก  
แต่ว่าร้อน มันก็อยู่กันไปตามความเป็นจริง

แต่ถ้าใจของเราจัดไม่เป็น แกว่งไกวไปตาม  
ความยึด ความโกรธ พอรู้สึกร้อนไม่ถูกใจ เราก็  
หงุดหงิด ไม่เป็นอันทำงาน สงใจออกไปโกรธแค้น  
ผู้ที่ตำของจนไม่ได้ทำเรื่องที่จะทำ เพราะเตาเข้ามา  
ร้อนอยู่ในใจ แล้วก็พลอสติไปจองเวรเอากับเขา ก่อ  
หนี้ใหม่ให้เป็นภาระขึ้นอีก เรื่องที่ควรทำก็ไม่ทำ  
เพราะว่าจัดใจไม่ถูก จัดใจไม่ได้เรื่อง ชีวิตขาดทุน  
เข้าไปอีก แล้วแทนที่จะสบาย กลับเข้าเนื้อหนักขึ้น  
ไปอีก

ครั้นถึงเวลาจะตาย เรื่องทั้งหลายทั้งปวงที่เรา  
คิดว่าลืมนไปหมดแล้วจะกลับพัดขึ้นมาในใจ เวลา  
สบายๆ เราจำไม่ได้แล้วว่าเคยทำอะไรไม่ดีเอาไว้  
ครั้นทุกข์ขึ้นมา สิ่งไม่ดีเหล่านั้นจะมาหลอนใจให้  
หวาดผวาหรือฝันถึง บางคนเมื่อเจ็บหนักจะพรั่น  
เพื่อถึงความเลวร้ายที่ไม่มีใครเคยทราบของท่านผู้นั้น  
ได้กระทำเอาไว้ การพรั่นพุดเหมือนสารภาพบาป  
เพราะอะไร เพราะจิตไร้สำนึกของเราไม่เคยลืมน

สิ่งที่เราทำได้เลย มันเหมือนคอมพิวเตอร์ที่บันทึก  
ทุกสิ่ง แล้วเก็บข้อมูลรักษาเอาไว้เป็นอย่างดี ไม่เคย  
ทำสูญหายหกตกหล่น หรือเก็บผิดเก็บถูกเลย

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า เราเป็นผู้รับมรดก  
การกระทำของเราเอง ไม่ใช่ใครมาจัดสรรว่าเมื่อใด  
ผลจะงอกขึ้นมาให้เราได้สวยงาม

เวลาที่กรรมมาตามทวงเอาหนี้คืนนั้น มันไม่  
มาตามตอนที่เราแข็งแรง มีกำลังพอชดใช้ได้หรอก  
มันจะมาตามวาระที่เราสิ้นท่าเสียทั้งหมดกำลัง แล้ว  
ถ้าพลาดท่าเราก็ล้มละลาย แต่ถ้าตั้งสติรู้เท่าทันว่า  
ก็เราทำทุกข์โทษให้ตัวเองเอาไว้โดยที่ไม่รู้ตัว เพราะ  
ฉะนั้นก็ยอมชดใช้ให้หมดสิ้นไป จะถูกฟ้องล้มละลาย  
ก็ให้ล้มละลาย แล้วค่อยเก็บสะสมขึ้นมาใหม่ อย่าง  
น้อยเราก็เป็นอิสระแก่ตัวเอง ไม่ใช่คนติดหนี้ สิ้น  
อิสรภาพ

หลักที่จะทำให้ใจของเราพึ่งตัวเองได้คือยอม  
รับความจริง ถึงจะทุกข์ จะเดือดร้อนแสนสาหัส  
ขอให้เรานึกว่านี่คือผลที่เราทำขึ้นมาเอง ไม่มีใครมา  
แกล้ง อย่าไปเข้าใจผิดเพ่งโทษเอากับบุคคลที่ไม่

เกี่ยวข้อแล้วไปจองเวรเขาเข้า เหมือนดังเรื่องพระ  
ลูกวัดของหลวงพ่อโตวัดระฆังองค์หนึ่งไปตีหัวอีก  
องค์หนึ่ง องค์ที่ถูกตีก็โกรธว่า ฉันอยู่เฉยๆ ทำไม  
องค์นี้มาตีหัวฉัน หลวงพ่อโตท่านตัดสินว่า องค์  
ที่ถูกตีหัวเป็นเพราะเคยไปตีหัวเขามาก่อน จิตไว้  
สำนึกเขาจำได้ เมื่อเจอคู่กรรมเข้าก็เอาทุนคืนบ้าง

ถ้ายอมเชื่อเหตุผลนี้แล้วเอาสติคอยวิเคราะห์  
จิตใจของตนดูอย่างนี้ จะมีอะไรหลายๆ อย่างใน  
ชีวิตสนับสนุนให้เราเชื่อเรื่องอย่างนี้แน่นแฟ้นขึ้น

ดังเช่นเรื่องของท่านผู้หนึ่งซึ่งชีวิตในวัยเด็ก  
ยากจนมากต้องทำงานช่วยแม่ขายผลไม้ ความรู้  
มากเอาเปรียบทำให้คิดว่าสิ่งที่ตนกระทำนั้นเป็น  
ความเฉลียวฉลาด คือ แทนที่จะเลือกแต่ผลไม้ดี  
ตามที่แม่เคยสอนไว้ สำหรับขายลูกค้า กลับเอา  
ผลไม้มีตำหนิที่แม่คัดออกไว้ให้ลูกๆ กิน แทรกปน  
ขายไปด้วย แล้วเอาเงินเข้ากระเป๋า เพื่อไว้ใช้สอย  
หาความสุขส่วนตัว

เมื่อเติบโตขึ้น ท่านยากบั้นก่อร่างสร้างตัว  
จนร่ำรวย สามารถซื้อรถเบนซ์มาใช้สมดังความ

ไผ่ฝั้น ปรากฏว่าท่านไปเจอเซลล์ชั้นยอด เอารถ  
ขำรถจากโรงงานมาหลอกขายท่านเต็มราคา โดย  
ไม่มีใบประกันของบริษัท แล้วก็ไม่ทราบอะไรมาบัง  
ตาทำให้ท่านไม่เฉลียวใจ พอใช้รถไปได้ประมาณ  
๑ เดือน รถก็เก ต้องเอาไปเข้าอู่ อู่ก็แจ้งให้ท่าน  
ทราบว่า รถคันนี้ไม่ใช่รถจำหน่ายจากบริษัท สิบ  
สาวเรื่องราวปรากฏว่า เซลล์คนนั้นก็ไม่ใช่เซลล์  
ของบริษัท ไม่ทราบเป็นใครมาแต่ไหน สรุปแล้ว  
ก็เท่ากับท่านถูกโกงรถเบนซ์ ๑ คัน

ท่านหงุดหงิดใจมาก กินไม่ได้นอนไม่หลับ  
จงเวรเอา กับเซลล์ เพื่อนๆ ก็ปลอบให้ปลงใจว่า  
ต้องเป็นกรรมเก่าของท่านเอง ท่านก็พยายามปลง  
จนวันหนึ่งฝันไปถึงชีวิตในวัยเด็ก ระลึกได้ถึงพฤติ-  
กรรมของตน ตอนโก่งขายผลไม้ที่ข้างในน้ำซ้าเต็ม  
ราคา ท่านก็สลดใจว่า เราเองเป็นผู้รับมรดกการ  
กระทำของเรา จริงแท้อย่างนี้ แต่ใจก็ยังเกียง  
งอนว่า ตอนเด็กท่านโก่งแค่ผลไม้ ราคาไม่เท่าไร  
แล้วทำไมตอนใช้หนี้ ดอกเบี้ยจึงรุนแรงน่ากลัวถึง  
เพียงนี้

ท่านผู้รู้ก็อธิบายให้ฟังว่า เรื่องของกรรมเวร เป็นความรู้สึกที่เกิดกับจิตใจ พันมาตราซึ่งดวงวัด ของวัตถุที่จะเทียบเป็นสนนราคาได้ ใจของลูกค้า เมื่อรู้ว่าถูกหลอกให้ซื้อผลไม้เน่า ก็คงหงุดหงิด กิน ไม่ได้นอนไม่หลับเช่นเดียวกับท่าน เพราะของใคร ใครก็หวงแหนเท่าเทียมกันทั้งนั้น จะเป็นผลไม้หรือ รถยนต์ ลงใจรักใคร่ผูกพันแล้ว ค่าของมันมหาศาล เท่ากัน ไม่ใช่เราโกงผลไม้เขาผลหนึ่ง เราก็จะถูก เขาโกงผลไม้ผลหนึ่งบ้าง มันไม่ออกมาเป็นบัญญัติ ไตรยางค์อย่างนั้น แต่มันเทียบเป็นบัญญัติไตรยางค์ ของความรู้สึกทางจิตใจ เมื่อเป็นอย่างนี้เราจึงไม่สามารถสวหาสาเหตุได้ เพราะกิเลสปิดบังเอาไว้

แต่ถ้าใจของเรายอมรับด้วยศรัทธาเอาไว้ก่อน เมื่อสติคมขึ้น ก็จะช่วยให้เห็นถึงเหตุที่มาบังเกิดเป็น ผลทั้งหลายในชีวิตของเราได้ ศรัทธาที่เคยมีอยู่ก็ แน่วแน่นมั่นคงต่อหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อ ใจมีศรัทธามั่นคงเช่นนี้แล้ว เราจะละอายเกรงกลัว ต่อบาปชั่วและความผิด แม้ไม่มีใครเห็น จิตไร้ สำนึกเราเห็น จิตไร้สำนึกนี้คือตำรวจที่คอยบันทึก

จดจำสิ่งเหล่านี้เอาไว้ แล้วคอยแจ้งฟ้อง ติดตาม  
หลอนหลอกเอาเรามาใช้โทษ

การฝึกสติคืออย่างไร

การฝึกสติคือการที่เราจะหยั่งความมีสำนึก  
ระลึกได้ตามเป็นจริง ในสิ่งที่นึกคิด พุด หรือกระทำ  
ให้แก่ครอบคลุมไปทั่วอาณาบริเวณจิตใจของตน

ตามปกติคนเรามีจิตสำนึกตกแต่งอยู่แค่ผิว ๆ  
เหมือนเปลือกผลไม้ แต่ข้างในทั้งหมดยังไม่รู้สติ  
เป็นจิตไร้สำนึกซึ่งถูกกิเลสยึดครองเป็นข้าทาสบริวาร  
เพราะฉะนั้น โอกาสที่เราจะปลดใจให้เป็นอิสระ  
จากกิเลสจึงไม่มีเลยถ้าไม่ฝึกอบรมบ่มสติให้เต็มรอบ  
เพราะตัวรู้ถูกกิเลสกล่อมให้หลงหลับ เหลือตื่น  
อยู่ด้วยสติบอบบางติดอยู่แค่เปลือกเท่านั้นเอง ข้าง  
ในนอนบ่อนไส้เต็มไปหมด เหมือนกับลูกมะเดื่อ  
กิเลสเอาไปครอบครองเรียบ การฝึกสติจึงเป็นการ  
ปลุกพุทธะให้รู้ ตื่น ด้วยความมีสำนึก มีสติระลึก  
ไปทั่วถึงแก่นของใจ

ใจของพระพุทธองค์และพระอรหันต์คือใจที่  
อาณาบริเวณทั้งหมดของใจเป็นจิตสำนึกหมด ไม่มี

ส่วนไหนหลงเหลือเป็นจิตไร้สำนึกที่กิเลสจะเกาะติด  
ให้เกิดเป็นความเผอเรอได้ ทุกการกระทำ คำพูด  
ความคิดของท่านจึงไม่มีการพลอสติ เมื่อไม่มีการ  
พลอสติ ปัญญาย่อมสว่างคมจนกระทั่งตัดเผากิเลส  
ออกจากใจได้หมดสิ้น ยางของกิเลสต้นหาวิชา  
อุปาทานแห่ง ร้อนหลุด ไม่มีหลงเหลืออยู่เลย

เหมือนดั่งเม็ดข้าวเปลือกที่เอาไปหุงต้มจนสุก  
เป็นข้าวสุกแล้ว ต่อให้หว่านลงดินไปทั้งหมดก็ไม่มี  
เม็ดไหนงอกเป็นต้นขึ้นมาสักต้นหนึ่ง เพราะมันไม่  
เหลือยงที่จะงอกแล้ว แต่ถ้าเราเก็บเป็นข้าวเปลือก  
ทั้งๆ ที่เอาไว้ในยุ้งอย่างดี ทั้งๆ ที่เราบอกว่าไม่  
อยากเกิด ทั้งที่ยังอยู่ในยุ้งนั้นแหละ พอขึ้นหน่อย  
เม็ดข้าวก็งอกรากออกมาแล้ว

ใจก็เหมือนกัน เราไม่อยากเกิดอีก ไม่อยาก  
ไปทะเลาะวิวาทกับใคร นอนอยู่เฉยๆ มันก็ไปเกิด  
เพราะการอยู่เฉยๆ ดับสัญญา ดับสังขารของใจ  
ไม่ได้ เราสามารถปิดตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่  
ให้มีผัสสะอะไรมากระทบกระทั่งก่อวนให้ใจของเรา  
กระเพื่อมได้ แต่เราปิดมโนทวารคือใจที่มีตะกอน

บุญบาปเป็นประจุกรรม เก็บสะสมอยู่ในจิตไร้สำนึก  
ให้ประจุเหล่านี้ไม่มาก่อวนเรา หาได้ไม่

ถ้าไม่ฝึกสติของเราให้ฉับพลันจนกระทั่งไหว  
ตัวกลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกับใจ เช่นใจพระอรหันต์  
รับรองได้ว่า ประจุกรรมในจิตไร้สำนึกจะก่อวนให้  
เกิดสัญญา ความจำได้ และสังขาร ความปรุงคิด  
ทำให้ใจคิดอย่างโน้น คิดอย่างนี้ คิดอย่างนั้น แล้ว  
หลอกตัวเองให้โกรธเป็นฟืนเป็นไฟขึ้นมา พอได้ยิน  
คำๆ นี้จะโกรธเป็นวรรคเป็นเวร มีอารมณ์ กราด  
เกรี้ยวอย่างมากมาย แต่คนอื่นได้ยินแล้วก็เฉยๆ  
เพราะสัญญา สังขารของแต่ละคน มีประจุกรรม  
สะสมอยู่ต่างกัน เป็นเหตุให้การตอบสนองของแต่ละ  
คนผิดแผกไปตามกรรมที่เขาเหล่านั้นได้ถักทอเอาไว้

เพราะฉะนั้น เราไม่ได้ทุกข์ ไม่ได้ตี ไม่ได้ช้ำ  
จากผัสสะหรือบุคคลที่แวดล้อมเรา แต่เป็นเพราะ  
ตะกอนหรือซากเก่าๆ หรือเศษหนึ่งเก๋าๆ ที่สะสมอยู่  
ในใจของเรา มาบังการให้เราคิดตอบสนองออกไป  
ทำนองที่ได้กระทำนั้น เมื่อเห็นเช่นนี้ ธรรมทั้ง  
หลายก็ค่อยมาเป็นสมบัติของใจ



เริ่มต้นด้วยฝึกฝนให้มีสติ แล้วจะเกิดเหตุผล เห็นตามความจริงเป็นปัญญาขึ้น ต่อไปใจก็ละเอียด รอบคอบ กลัวเกรงความผิดความชั่ว เป็นหิริโอตตัมปะขึ้น เราก็สบายหายห่วงไปเยอะ เพราะอะไร บางท่านจิตใจยังไม่เข้มแข็ง ถ้าไม่มีใครเห็น ใครรู้ก็ ยังเปลืองใจทำผิดทำชั่วได้ แต่ถ้ามีหิริโอตตัมปะแล้ว ไม่มีใครเห็น แต่เราเห็นตัวเราเอง ฉะนั้น ไม่เอา ใครเขาไม่ตำหนิ ใครเขาไม่ชม เราไปบังคับไม่ได้ หรือแม้ว่าเขาจะชมเราทั่วทั้งโลก แต่ตัวเรารู้ว่า ไม่สมควร เพราะเป็นของจอมปลอม หิริโอตตัมปะ จะเป็นห้ามล่อหยุดยั้งเราไม่ให้เสี่ยงทำเป็นอันขาด

เมื่อประพฤติอยู่อย่างนี้เป็นอุปนิสัย ประจกกรรมในจิตใจสำนึกของเราย่อมมีแต่สิ่งที่ดี ที่มาจาก ความบริสุทธิ์ใจว่า เราได้ทำแต่สิ่งที่ดี เต็มกำลัง ความสามารถ ย้อนระลึกนึกที่ไร ก็ไม่มีอะไรน่าพว หรือต้องสะดุ้งกลัว ใจย่อมมีแต่ความผาสุก จะตายเมื่อไรก็ไม่มีอะไรมาทำให้สะดุ้ง ตายตาไม่หลับ เพราะตรงนั้นก็เรียบร้อย ตรงนี้ก็ไม่ได้ ต้องขอโอกาสแก้ตัวก่อน

วาระนั้นเราไม่มีโอกาสแก้ตัวแล้ว มีสมบัติติดตัวอยู่แค่นี้ เดี๋ยวอย่างไร ก็ต้องพึ่งอาศัยสมบัติเหล่านั้นเลี้ยงตัวให้ได้ จะนึกถึงเรื่องอะไรต่อมิอะไร หรือใครมาพูดจาวาอะไร สติต้องสามารถรักษาใจให้เราไม่ตื่นกลัวใจของเราขึ้นมา เพราะเราไม่มีตะกอนอะไรที่น่ากลัวซุกซ่อนตกค้างอยู่

คนบางคนชอบเสี่ยงโชค อนุমানว่าจิตไร้สำนึกของคนเราก็เหมือนกระป๋องสลากที่เขาเลือกจับขึ้นมาให้รางวัล เราก็พยายามศึกษาสถิติว่ามีโอกาสเสี่ยงเท่าไร แล้วก็เลือกทำความดีเอาไว้เท่าอัตราส่วนที่สถิติกำหนด ถึงเวลาวิกฤติ สลากที่เป็นบุคคลของเราคงถูกพัดขึ้นมา ความเป็นจริง ไม่มีใครกำหนดเช่นนี้ได้หรอก เวลาที่สัญญาอารมณ์จะพัดขึ้นมา ไม่มีใครต้านเตาได้

พระพุทธเจ้าตรัสกับพระโมคคัลลานะว่า การกำหนดรู้กรรมของใครแล้วพยากรณ์ว่า กรรมอันนั้นจะส่งผลเมื่อนั้น กรรมอันนี้จะส่งผลเมื่อนี้ เป็นพุทธวิสัยโดยเฉพาะ แม้อัครมหาสาวกเช่นพระโมคคัลลานะ หรือพระสารีบุตรก็หาไม่รู้ไม่

แล้วนับประสาอะไรกับเราๆ ถ้ามันวไปฟัง  
กิเลสกล่อม เราก็จะเพลอคิดผิดเป็นชอบ แล้วหลง  
ว่าเราเฉลียวฉลาดแล้ว อันนั้นเป็นความปราด-  
เปรื่องผ่องใสของกิเลส ซึ่งจะทำให้เราถูกลวงกลลอบ  
ปกอกเบิกหมดเนื้อหมดตัว

รู้อย่างนี้ เห็นอย่างนี้แล้ว เวลาหายใจเข้า  
หายใจออกแต่ละครั้งก่อนที่ชีวิตจะสิ้นไป เราจะได้  
จัดตารางชีวิตของเราให้คุ้มค่าที่สุด

ไม่ว่าเราจะเป็นอะไรอยู่ในขณะนี้ ทำใจของ  
เราให้เต็มใจ พอใจ ที่จะเป็นเช่นนั้นอย่างดีที่สุด คือ  
เป็นอยู่อย่างหมุนความคับข้องทั้งหลายมาเป็นตัว  
กระตุ้นให้เราชวนขวยสร้างคุณธรรมที่ยังขาดอยู่ให้  
เต็มบริบูรณ์ขึ้น เมื่อฝึกได้แล้ว ใจจะเกิดอภัยทาน  
อโหสิต่อเขา ทำให้เราตัดความพยาบาททิ้งออกไปได้

เมื่อยังทำไม่สำเร็จ กิเลสหลอกให้กลัวว่าทำ  
แล้วเราจะเป็นผู้สูญเสีย แต่เมื่อทำได้จริง กลับพบ  
ว่า ใจเบาสบาย ผาสุก เพราะการปฏิบัติธรรมคือ  
การขัดสนิมของโลภะ โทสะ อาฆาต พยาบาท โมหะ  
ที่เคลือบใจของเราอยู่ ให้กระเทาะออกไปจนหมดสิ้น

เหลือแต่พุทธรักษาแก่นแท้ ธาตุแท้ของใจ ดังนั้น การ  
ที่เราตัดอะไร ยกอะไรออกไปได้ คือกำไรของเรา

แต่อวิชชากล่อมให้เราหลง คิดแบบโลก คิด  
สงสารตัวเอง ..ทำไมบุญเราน้อย วาสนาน้อย ต้อง  
เป็นฝ่ายอดทนเสียเปรียบ เป็นฝ่ายให้เขาไป ทั้งๆ ที่  
เขามีมากมายเยอะแยะกว่าเรา เราจะหมดหนี่อยู่แล้ว  
แต่กิเลสพาให้ใจโง่เขลา ทั้งๆ ที่เรามาจนถึงรอยที่  
ปลายขอบกระดิ่งมาชนกันแล้ว มันยังปิดตาให้เรา  
หลง แทนที่จะตัดออกสู่ซูเปอร์ไฮเวย์ เรากลับเอา  
ตัวเองวนรอบใหม่อีก หลงเข้าถนนวงแหวนเส้นเดิม  
ไปอีกรอบ เพราะกิเลสไม่ยอมให้เราลืมแผลเก่า  
กล่อมให้เราน้อยเนื้อต่ำใจ แล้วยกใจตัวเองไปครูด  
กับสัญญาอารมณ์ เกิดวิบากขึ้นใหม่ เป็นวัฏฏะขึ้น  
วงใหม่อีกรอบ

ไม่เอาแล้ว คราวนี้เรารู้สติแล้ว เมื่อกายทำ  
กิริยาให้เขาไปแล้ว ให้เสียแต่วัตถุสิ่งของ อย่าให้  
เสียใจของเราตามไปด้วย เพราะมัวไปเป็นอารมณ์  
คั่งค้าง โทมนัสน้อยใจ เกิดเวรภัยเป็นสนิมของใจ  
โดยใช่เหตุ ให้เขาไปแต่วัตถุ จะเสียอะไรต่อมิอะไร

ก็ให้เสียไป แต่เก็บรักษาใจของเราเอาไว้กับสติ  
ปัญญาให้เป็นปฏิบัติบูชา เกิดความเข้าใจ เป็นอภัย  
ทานให้ใจเราเองเป็นอิสระจากความอาฆาตพยาบาท  
ขัดเคือง ใจจะได้เบา ใส มีธรรมหล่อเลี้ยง ถ้ารู้ไม่  
ทันกิเลส มันทำให้เราของก็เสีย ใจก็ถลอกปอกเปิก  
หลงเข้าวงวัฏฏะใหม่อีก เราจึงได้เวียนว่ายเกิดตาย  
ทุกข์แล้วทุกข์เล่าอยู่อย่างนี้ ไม่รู้จักจบสิ้น

พระพุทธเจ้าตรัสสอน ปุถุชนกับพระอรหันต์  
ต่างกันอย่างไร ปุถุชนกับพระอรหันต์ต่างก็มีตา หู  
จมูก ลิ้น กาย ใจ เหมือนๆ กัน มีทุกข์เวทนา สุข-  
เวทนา อทุกข์ขมสุขเวทนา เหมือนๆ กัน แต่ปุถุชน  
นั้น เมื่อมีกายเวทนาตามธรรมชาติ ใจที่ยังไม่ฉลาด  
รอบรู้ตามความเป็นจริงเลยไปยึดเอาเวทนาของกาย  
ให้มากระหน่ำซ้ำลงบนใจ พาให้เกิดจิตเวทนาขึ้นไป  
ด้วย เกิดเป็นความโลภ ความโกรธ ความหลง  
ความกลัว ผูกพันขึ้นในใจ เพราะความไม่รู้จริง

ใจของปุถุชนจึงทุกข์ ๒ ชั้นซ้อน คือ ทุกข์  
ด้วยกาย ทุกข์ด้วยใจ แต่พระอรหันต์ท่านทุกข์เพียง  
กายตามสภาวะธรรมชาติ เพราะกายอันนี้เป็นสมมติ

ย่อมแปรปรวน แก่ชรา เมื่อยชบ เจ็บไข้ได้ป่วยไป  
ตามสามัญญลักษณะ ท่านก็รู้ทุกข์ตามชั้นธมาร  
ตามสภาพธรรมชาติของกายที่ต้องแปรปรวน แต่  
จิตใจของท่านที่สติปัญญาตามรักษาเท่าทัน ไม่ได้  
ทุกข์เดือดร้อนไปด้วย มันเพียงแต่รู้ รู้สิ่งเหล่านี้ตาม  
เหตุปัจจัย ใจของท่านจึงเป็นอิสระ เหนือจากสิ่ง  
ผูกพันกดถ่วงทั้งปวง

เราก็มีสิทธิทำเช่นนั้นได้ เพราะทราบเท่าที่  
ชีวิตของเรายังไม่สิ้นไป แต่ละลมหายใจเข้าออก  
ทำให้เราสามารถอาศัยคา หู จมูก ลิ้น กาย เป็น  
สะพานทอดออกไปรับผัสสะเข้ามา เพื่อให้สติเฝ้าดู  
ว่าใจกระเพื่อมตะกอนอะไรขึ้นมา แคไหน จะได้รับ  
เอาปัญญาเป็นตะแกรงซ้อนทิ้ง ถ้าขาดสติ ตะกอน  
จะฟุ้งเป็นละอองจนซ้อนไม่ติด สติคือตัวรวมตะกอน  
ให้ปัญญาเห็น รู้จักว่าเป็นกิเลสชนิดไหน ประเภทใด  
เมื่อพากเพียรไม่ละไม่ถอย เราย่อมซ้อนตะกอน  
เหล่านั้นทิ้งได้สำเร็จ

ท่านอาจารย์สิงห์ทองสอนไว้ว่า หากใครตั้งใจ  
จริง เจริญสติให้รู้เท่าทันการกระเพื่อมของใจ ไม่  
๕๐

ประกอบอกุศลเหตุใหม่ไปทับถมหนักเก่า เมื่อไฉนยังไม่เกิดปัญญา ก็หยุดอยู่แค่นั้น ไม่สร้างอกุศลกรรมใหม่ขึ้น คือไม่ปล่อยให้อารมณ์พาเราเคล็ดเปิดเบี่ยงไป เราก็มีสติธิช้อนตะกอนเก่าทิ้งได้หมดในชาติปัจจุบัน แต่ที่ช้อนกันไม่หมด เพราะเราเผลอสติอยู่เสมอ เวลาปฏิบัติ ช้อนตะกอนเก่าออกไป ๑ ชั้น เมื่อเผลอสติกลับเอาตะกอนใหม่มาใส่เต็มเข้าไปอีกแห่งหนึ่ง ท่านสำคัญว่า เมื่อทำอยู่อย่างนี้ แล้วจะมาพร่ำรำพันให้หนวกหูท่านทำไม

เมื่อมาพิจารณา ดู ก็ไม่มีทางโต้แย้งท่านได้ เพราะขณะเผลอสติ เราไม่เห็นตัวของเรา เมื่อยังไม่รู้จักสติ เราจึงไม่เคยตามจิตทัน เต็มวันเพียงเริ่มตามเห็นบ้าง เผลอนิดเดียว กะพริบตาเดียว แท้ๆ จิตไวเสียจริง ไปได้รอบจักรวาลแล้ว ซึ่งเมื่อก่อนเราเคยเชื่อว่า เผลอนิดเดียวเท่านั้นแหละจะเป็นไรไป อย่างมากก็ไปได้แค่ประตูห้องนี้เท่านั้นแหละ

เมื่อตัวเองไปปฏิบัติกับท่าน เคยถูกดูว่า มัวเผลอเผลออยู่นั้นแหละ ถูกกิเลสจับไปจนหมดทั้งตัว

เหลือแต่หัวแม่เท้าโผล่อยู่นิดเดียว ยังใจเย็นเล่น  
อยู่ ดิฉันก็เถียงท่านว่า อะไรกันเจ้าคะ สมมติเรา  
นัดกันที่ห้องสนามหลวงก่อนค่า นี่ยังไม่ทันเที่ยงเลย  
ดิฉันก็ถึงบางลำภูแล้ว อย่างไรก็ตามก็ไม่ผิตนัดแน่ ท่าน  
อาจารย์เยาะเย้ยว่า อะไรนะ อยู่บางลำภูที่ไหนกัน  
อาจารย์เห็นยังอยู่เมืองตราดโน่นแน่ะ ข้าร้ายขาข้าง  
หนึ่งก็ตกอ่าวไทยไปแล้วด้วย ดิฉันก็นึกเถียงในใจว่า  
ท่านอาจารย์พูดอะไรเหลือเชื่อ

พอท่านเครื่องบินตก มรณภาพ ดิฉันจึง  
เข้าใจ ที่เรานึกว่าเราอยู่ถึงบางลำภูแล้ว ท่านรออยู่  
ที่ห้องสนามหลวง เราคิดตามไม้วัดของกิเลส คือ  
คิดระยะทางจากบางลำภูมาสนามหลวง เดินตรง  
ทอดเดียวถึง ระยะแค่นี้เอง แต่การปฏิบัตินั้น เมื่อไร  
ที่เพลอสติ ใจเสื่อม มันเหมือนเราเดินเตลิดจาก  
บางลำภูย้อนขึ้นไปถนนพระสุเมรุ แล้วอาจเลี้ยวผิด  
เดินหลงไปจนถึงพระบรมรูปทรงม้า ครั้นได้สติรู้ทิศ  
ทาง เลี้ยวกลับมา ระยะที่เดินเพิ่มเป็นเท่าไรแล้ว  
ท่านอาจารย์ท่านเล็งรู้ นับรวมระยะทางที่เดินกลับ  
ไปกลับมาระหว่างที่การปฏิบัติเจริญ-เสื่อม เจริญ-  
๕๒



เสื่อม บวกเข้าด้วยกันให้เสร็จสรรพ โน่นแน่ะ ตก  
อ่าวไทยไปแล้ว

เมื่อท่านมรณภาพแล้ว ดิฉันจึงเข้าใจ กราบ  
ลงกับหมอนสารภาพบาปว่า ท่านอาจารย์เจ้าคะ  
มันไม่ใช่แค่อ่าวไทยแล้ว โน่นแน่ะ มันเลยเกิดไป  
ถึงมหาสมุทรแอตแลนติกแล้ว เวลาที่ท่านอยู่ เรา  
ก็เถลไถล คะนองคือตั้งไปตามกิเลส แล้วอ้างว่ามี  
เวลาเหลือเฟือ ถึงตอนนี้ กิเลสพาให้ทอดยอว่า  
ก็ไม่ว่ากันว่าท่านจะตัดเชือกทิ้งเราไปรวดเร็วอย่างนั้น  
ความประมาท ทำให้เรามีชีวิตอยู่ก็จริง แต่ไม่ได้  
ชวนขยายเก็บเกี่ยวสิ่งที่เป็นประโยชน์เอาไว้เป็น  
เสบียงกรังกับตนให้เต็มที่ ครั้นล่วงเลยมาถึงตอนนี้  
ก็สายเสียแล้ว ทำอย่างไรท่านอาจารย์ก็ไม่กลับ  
มีชีวิตขึ้นมาสั่งสอนเราอีกแล้ว

ในชีวิตของเรา ถ้าไม่คอยระมัดระวัง ผิดฝืน  
ใจให้อยู่กับสติปัญญา แวบเดียวเท่านั้น ความ  
ตายก็มาอยู่ที่ปลายจมูกแล้ว ไม่ใช่ของง่ายเลยที่จะ  
ทำใจให้คิดว่าเราพร้อมที่จะตาย เมื่อท่านอาจารย์  
เครื่องบินตก ดิฉันจึงรู้ว่าตัวเองยังไม่พร้อมที่

จะตาย ก่อนหน้านั้น ท่านเคยถามว่าดิฉันพร้อมจะตายหรือยัง ดิฉันตอบว่า พร้อมเสมอ เพราะคิดว่า การได้เห็นคนไข้ตายต่อหน้า ทีละคน ทีละคน ทำให้เราเชื่อหมดหัวใจว่า เราเองก็ต้องตาย แปลว่าเราพร้อมที่จะตายแล้ว แต่ไม่รู้ตัวว่า จิตไร้สำนึกของเรานั้นไหลไปกำหนดเอาไว้ในใจโดยไม่รู้ตัวว่า ต้องเมื่อนั้น เมื่อนี้ จึงจะตาย ไม่ใช่เหตุมิให้ตายเมื่อไรก็ตายได้เมื่อนั้น

ที่รู้อย่างนี้ เพราะเมื่อทราบว่าเป็นเรื่องบินตก ก็เดินทางขึ้นไปที่วัด เพราะหวังคุณโยมแม่ของท่าน พอรถถึงอุตร จะเข้าไปกราบท่านอาจารย์พระมหาบัวก่อน ใจเกิดสังเลขึ้นมาว่าเรื่องนี้อาจไม่จริงก็ได้ แสดงว่า ที่ปากเราว่าเราเชื่อว่าทุกคนต้องตาย เราเองก็ตาย ท่านอาจารย์ก็ตายนั้น ยังมีข้อแม้อยู่อีก ไม่ได้เชื่อตามความเป็นจริงหมดทุกกรณี เพราะถ้าเชื่อตามจริง นิเวศน์จะมาก่อทวนใจให้ปรุงคิดสงสัยขึ้นเช่นนี้ไม่ได้ เรายังมีข้อกำหนดเอาไว้ในจิตไร้สำนึกว่า ท่านอาจารย์ต้องเจ็บป่วยก่อน ควรแก่มากกว่านี้ก่อน .. ฯลฯ..

เมื่อเห็นเช่นนั้น ก็ย้อนมาดูใจตัวเอง ซึ่งก็จริง เรานึกว่าเราพร้อมที่จะตาย แต่ยังไม่ใช่ตาย เตี้ยวนี้ออก ก็มาตรองว่า ทำอย่างไรจึงจะฝึกให้ตัวเอง พร้อม ที่จะตาย

วันหนึ่งก็ได้ความคิด พอจะออกจากบ้านก็ถามตัวเองว่า ถ้าวันนี้ออกไป แล้วเราไปประสบอุบัติเหตุไม่ได้กลับเข้ามาบ้านอีก เราพร้อมที่จะตายไหม เพียงถามแค่นั้นแหละ ใจของตัวเองระส่ำระสายไปหมด.. เรื่องนั้นก็ยังไม่เสร็จ.. เรื่องนี้ก็ยังไม่ได้ทำ.. วันหนึ่งที่นัดไว้ก็ยังไม่ได้เรื่อง ทูลุกทุเลไปหมด

ดิฉันบอกตัวเองว่า ถ้าวันนี้ไปประสบอุบัติเหตุจริงๆ คงไปบายภูมิแน่ เพราะตอนจะตายมีตายแหละ แทนที่จะเอาสติดูใจของตัว คงคิดไปถึงเรื่องโน้น เรื่องนี้ วุ่นวาย อย่างที่คิดถามตัวเองก่อนออกจากบ้านนี้แหละ จากนั้นมาก็ซ้อมกับตัวเองทุกวัน ก่อนออกจากบ้านว่า เข้านี้ไปตาย จะพร้อมหรือยัง จนบัดนี้ก็ยังไมพร้อมที่จะตายสักที ถึงได้เตือนว่าไม่ใช่ของง่ายเลยที่จะทำตัวให้พร้อมที่จะตาย

หลายครั้งที่กิเลสหลอกว่า ออยากตายเต็มทนแล้ว เบื่อเหลือเกิน ปัญหาอะไรช่างเยอะแยะนัก ภาวตัณหาอีกแล้ว คิดดูเถอะว่า กิเลสช่างแหลมคม เป็นยาคำแทรกเข้าไปในการปฏิบัติภาวนาของเราแทบทุกลมหายใจเข้าออกอย่างนี้ ถ้าเปลอสตินิดเดียว อะไรระกิดขึ้น เราบอก เราปฏิบัติธรรม แต่ไม่ใช่หรือ เราปฏิบัติกิเลสอีกแล้ว

ถ้าเห็นเช่นนี้ ค่อยๆ ไปนั่งไตร่ตรองดูตัวเอง แล้วจะเห็น ที่เราว่าเราปฏิบัติธรรมนั้น เป็นการปฏิบัติกิเลสไปกว่าก่อน ยกตัวอย่าง ขณะปฏิบัติธรรม ถ้าปฏิบัติแล้วใจสงบ เราจะรู้สึกว่ามันก็เป็นอย่างนี้เอง หรือเราเกิดปัญญา เห็นกิเลส ช้อนกิเลสทิ้งไปได้ สามารถแก้ปัญหาที่ค้างคาอยู่ในใจให้ตกหมดไป.. เมื่อเหตุเป็นอย่างนี้ ผลก็ต้องเป็นอย่างนี้สิ จิตใจก็สงบ

แต่ถ้าปฏิบัติแล้วจิตลงรวมได้ รุ่งเข้าไปพบใครต้องเล่าให้เขาฟัง หรือเรียกทุกคนให้มาฟังหมด แล้วถ้าใครทำท่าไม่สนใจก็ขุ่นเคืองขึ้นมาเลย ใครติดธุระอยู่ฟังไม่ได้ ก็ก่อนว่าเขาว่า ฉันทเอาของดี

ของวิเศษมาเผื่อแผ่ให้ เธอยังไม่สนใจอีกหรือ

ถ้าเป็นทำนองนี้ แสดงว่าสติยังอ่อนหัด เจอะเจอะอะไรเข้าก็หลงไหล กลายเป็นอวิชชาคือความ ผ่องใสอย่างยิ่ง ท่านเจ้าคุณนรรัตน์ฯ สอนว่า ของจริงนี่เป็นไม้ ของพูดได้ไม่จริง ถ้าการปฏิบัติพาให้เราพูดมาก โอ้อวด เอะอะเอ็ดตะโร แสดงว่าเราปฏิบัติกิเลสอีกแล้ว

เมื่อยังไม่เคยรู้จักของจริง เราก็ไม่เข้าใจว่าทำไมของจริงนี่เป็นไม้ ทำไมท่านอาจารย์จึงว่าอวิชชาคือความผ่องใสอย่างยิ่ง

แต่เด็กแต่เล็กมา เมื่อเราทำอะไรได้สำเร็จแล้วคุณครูชม พ่อแม่ให้รางวัล หรือเราสอบได้ที่หนึ่งแล้วใจฟูคับอก นั่นแหละ อวิชชาพาให้ใจเรา ผ่องใสอย่างยิ่ง เพราะกิเลสชักพาให้เกิดความรู้สึกถูกอกถูกใจ อร่อย อยากเสพซ้ำอีก เราจึงติดสุขติดสรรเสริญ ติดลาภยศ

ครั้งเปลี่ยนมาปฏิบัติธรรม จิตใจที่ยังไม่ได้รับการแก้ไข ก็คงถูกกิเลสชักจูงไปให้รู้สึกใจฟู ใจผ่องใสอย่างยิ่ง ขอเรียนว่า กิเลสได้รับการทำนุบำรุง

ให้แข็งแรงมองเห็น ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อลดเพื่อละ ถ้า  
เมื่อใดปฏิบัติแล้ว จิตใจสงบเบา ผาสุก เกิดปัญญา  
สลัดสังเวชาว่า ทำไมเราจึงมาหลงวิญญานอยู่ตรงนี้  
ทุกวี่ทุกวัน ไม่คิดรีบเร่งพากเพียรชวนช่วยช่วย  
ตัวเอง ให้จิตใจสงบสงบ รู้เห็นจริงจัง จนกิเลสหมด  
ไปเช่นครูบาอาจารย์ที่เราเคารพกราบไหว้ นั่นเป็น  
ของแท้

ยิ่งสติอยู่กับใจมากเท่าไร คำพูดยิ่งน้อยลงไป  
โดยลำดับ แล้วสิ่งที่พูดจะเป็นเหตุผล มีแต่ประโยชน์  
ถือเป็นของจริง ถ้าไม่เป็นประโยชน์ก็ไม่พูด

แต่ก่อนนั้น ดิฉันเข้าใจว่า ตัวเองเป็นคนรัก  
ความจริง เป็นคนมีธรรม แต่ความจริงไม่ใช่ พูด  
แล้วผิดกาลเทศะ พูดแล้วเกิดผลเสียหายหลายแสน  
ก็ต้องพูด เพื่อพิสูจน์ว่าฉันเป็นผู้รักษาความจริง  
นั้นอวิชาคือความมองเห็นอย่างยิ่ง จึงบอกแล้วว่า  
กว่าเราจะค่อยๆ แยกรอยตะเข็บของกิเลสออกจาก  
ธรรมได้นั้น สนุกน่าดูชมทีเดียว ถ้าคอยเอาสติ  
จับจ้องดูอย่างนี้ มันไม่มีเวลาไปยุ่งหรือไปจับผิดคน  
อื่น หรือไปรบกวนวายุเรื่องของคนอื่นได้หรอก

บางท่านอาจว่า ตอนนี่ฉันปฏิบัติธรรม สติ  
ไม่มีผลเลย ว่าแล้วท่านก็เอาเรื่องของคนอื่นมา  
นิทานเป็นรายยาว ไม่มีเรื่องจิตใจของท่านเลย ขอ  
เรียนให้ทราบว่า อย่างนี้ไม่ใช่สัมมาสติของพระ  
พุทธเจ้าหรอก เราแน่ใจได้เลย บางทีเราก็จับตัว  
ผลอสติไม่ได้ ต้องคอยจับเอาจากอาการวิปริตที่  
มันสำแดงออกมา เมื่อไรที่เริ่มรู้สึกคันปาก คั่นใจ  
อยากพูด อยากรู้เรื่องคนอื่น ให้เร่งรีบติดชิปปากตัว  
เอง และบังคับให้หยุดส่งใจออกนอก หันกลับมาดู  
ใจของตน นั่นละ สติจึงกลับคืนมารักษาใจ

การปฏิบัติเหมือนการปั้นขึ้นเขาที่สูงชัน กว่า  
จะขึ้นได้ ทีละก้าว ทีละก้าว มันยากลำบากหนักหนา  
เหลือเกิน แต่ถ้าก้าวพลาด มันไม่สะดุดทีละก้าว  
อย่างขาขึ้น มันสะดุดพรวดเดียวกลิ้งลงไปถึงพื้น  
เลย ท่านจึงเตือนว่า เวลาปฏิบัติ ถ้าจิตใจไม่เจริญ  
ก้าวหน้า ก็รักษาให้ทรงตัวอยู่แต่ตรงนั้น อย่าให้มัน  
ผลอเสื่อมไป เราปฏิบัติมาเป็นปี เวลามันเสื่อม  
เพียงกะพริบตาเดียว มันตกต่ำลงไปยิ่งกว่าก่อนมา  
ปฏิบัติอีก

สติจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องคอยระวังรักษาไว้ ไม่มีกาลเวลา ไม่เลือกสถานที่ มีผู้ถามท่านอาจารย์ว่า วันหนึ่งควรปฏิบัติสักกี่ชั่วโมง ท่านอาจารย์ตอบว่า วันหนึ่งมี ๒๔ ชั่วโมง ถ้าปฏิบัติครึ่งชั่วโมง ก็เป็นกิเลสเสีย ๒๓ ชั่วโมงครึ่ง ปฏิบัติ ๒ ชั่วโมง ก็เป็นกิเลส ๒๒ ชั่วโมง แล้วลองเทียบอัตราส่วนดูว่า เรามีทางตีต้นขึ้นมาชนะกิเลสได้ไหม

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติของเรา คือ รู้ตัวเมื่อไรปฏิบัติเมื่อนั้น พยายามระลึกรู้ ให้มีสติอยู่กับใจ รู้ตัวเมื่อใดเป็นตั้งสติเอาไว้

ท่านพระอาจารย์มหาบัวเล่าถึงสมัยที่ท่านแก้จิตของท่านที่เสื่อม โดยพยายามให้พุทโธเป็นลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ต่อเนื่องกันอยู่ตลอดเวลาทั้งวันทั้งคืน แม้กระทั่งหลับไปแล้วรู้ตัวว่าฝัน ก็ดึงให้ฝันเปลี่ยนมาเป็นพุทโธ ลองคิดดูก็แล้วกันว่า ท่านทำกันเด็ดขาดขนาดไหน ในความฝัน เราบังคับกันไม่ได้ แต่ท่านอาจารย์ยังเปลี่ยนฝันให้มาเป็นพุทโธ ก็แสดงให้เห็นว่าไม่มีช่องโหว่ตรงไหนเหลือให้สติลอดไหลหลุดออกไปจากใจได้



ถ้าเราต้องการเป็นผู้เตรียมพร้อม เป็นผู้มีตนเป็นที่พึ่งได้อย่างแน่นอน อย่างสบายใจ ก่อนที่ชีวิตจะสิ้นไป เราไม่ควรทิ้งลมหายใจเข้า ลมหายใจออก อันใดอันหนึ่งของเรา ให้เกิด-ดับ เกิด-ดับ ไปด้วยความพลอสติ ขนาดตั้งในใจเอาไว้แบบนี้ ก็ยังผลออกไปเป็นแถบๆ ผลออกไปแล้ว รู้ตัวก็ตั้งต้นใหม่ สติก็จะค่อยกระชับกับใจเข้ามาโดยลำดับ ถึงจะเชื่องช้าไม่เห็นผลเป็นที่น่าชื่นชม ก็ปฏิบัติเอาไว้ให้เคยชินเป็นอุปนิสัย ถึงเวลาที่ผลเกิดขึ้นแล้ว จะเป็นความชื่นใจอย่างที่เราคาดไม่ถึง เหมือนเราก็มองหน้าก็มตาปลุกผลไม้เอาไว้ ผลไม้บางต้นปีเดียวก็ออกลูก บางต้นเป็นสิบๆ ปีกว่าจะออกลูก

คุณแม่ของดิฉันชอบละมุดสีดามาก หาซื้อจากไหนก็ไม่ใคร่มี ท่านจึงเสาะหาเมล็ดมาเพาะเอง ตั้งแต่ตัวเองยังเด็กๆ ก็เห็นต้นนี้ แต่ไม่ทราบว่า เป็นต้นอะไร มีใบเป็นพุ่มชะลูดสวย เวลาผ่านไปจน ๑๕ ปี ก็ยังไม่มีวิ้วว่าต้นละมุดสีดาจะออกลูก คุณแม่ก็ปรึกษากับพวกเราว่า เห็นทีจะต้องตัดทิ้งเสีย แล้วปลูกมะม่วงแทนก็แล้วกัน ละมุดสีดาคง

ถึงวาระจะออกลูก หรือมันเกิดได้ยีนเราปรึกษากัน  
ก็ไม่ทราบ ปีนั้นก็เลยออกข้อ แล้วติดลูกสะพรังเต็ม  
ตัน แสดงว่าละมุดสีดาต้อง ๑๕ ปีจึงจะเริ่มออกลูก

การฝึกสติก็เหมือนปลูกต้นไม้ อาจนานกว่า  
ละมุดสีดาออกลูกก็ได้ ไปรดอย่าท้ออย่าถอยแม้จะ  
ยังไม่เห็นผลชัดแจ้ง ชั่วเวลาไม่นานหลังจากเริ่ม  
ฝึก เราก็จะเห็นผลอันหนึ่งว่า ใจของเรามีอิสระ เบา

แต่ก่อนพอมีอะไรเกิดขึ้น ใจของเราจะไป  
ห่วงติดอยู่กับอารมณ์นั้นไม่รู้จบ ทำให้ในอกในใจ  
หนัก หมกมุ่นว่าวุ่นไปหมด แต่เมื่อมีสติดีขึ้นแล้ว  
ใจรู้จักหยุด จบจากอารมณ์ง่ายขึ้น แต่เดิม เรื่อง  
ผ่านไปเป็นอาทิตย์ ก็ยังคิดถึงเรื่องเก่าๆ เป็นพัลวัน  
เดี๋ยวนี้วันเดียวก็ตัดใจได้แล้ว หรืออีกหน่อย พอ  
นึกถึง เราก็ตัดทันที หยุดได้เดี๋ยวนั้นเลย ฝึกไป  
เกิด แล้วจะเห็นผล

เมื่อใจของเราก้าวหน้ามาถึงขั้นนี้แล้วจะเกิด  
ความเชื่อมั่นในตัวเอง ที่เคยอิงคนโน้น ติดคนนี้  
พึ่งคนนั้น เป็นต้นว่า ถ้าเพื่อนไม่ไป เราก็ไปไม่ได้  
เราไม่มีใครกินข้าวด้วย ก็กินไม่ลง ใจจะเห็นความ

จริงว่า เวลาเกิด เราก็คือคนเดียว ตายก็ต้องไปคนเดียว ดังนั้น เราควรมีอกอยู่คนเดียวให้เป็น ใจก็ค่อยมีความเชื่อมั่นในตัวเองขึ้นโดยลำดับ ไม่มีสิ่งใดจะมาสั่นไหวให้ใจหวาดขลาดกลัวไป เมื่อไม่หวาดกลัว ไม่ไหวหวั่น รู้ตามเป็นจริง ใจก็เป็นอิสระ คุณค่าของความเป็นอิสระนี้ก็คือ จะปรุงคิดอะไรก็เป็นไทจากสิ่งผูกมัดรัดรั้งทั้งปวง

เท่านั้นเอง ที่เราทุกคนปรารถนา

รู้อย่างไปไม่ถึง ก็รีบเร่งให้ทุกเวลานาทีก่อนชีวิตจะสิ้นหมดไป เป็นการเตรียมเสบียงเพื่อให้ตัวเองแน่ใจ มั่นใจว่า อะไรจะเกิดขึ้น เมื่อไร ที่ไหน ใจของเราปลอดภัย ไร้กังวล เป็นไทแก่ตน เราก็อบายใจ เดินไปถึงแคไหนก็ไม่พะวัภพะวน ลังเลสงสัยว่า ทางนี้ถูกต้องหรือไม่ เพราะรู้แน่ชัด มั่นใจแล้วว่า หนทางสายนี้คือทางที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกดำเนินผ่านไปแล้วด้วยสวัสดิ์

ดิฉันหวังว่า ที่เราพูดสู่กันฟังมานี้คงพอเป็นสิ่งที่สะกิดจิตเตือนใจ กระตุ้นให้แต่ละคนพากเพียรดำเนินมรรค เพราะบุคคลจะล่วงทุกข์ได้เพราะความ

เพียร เมื่อเพียรแล้ว สติจะว่องไวคมกล้าขึ้น เมื่อ  
มีสติเป็นกุญแจดอกสำคัญไขใจแล้ว คุณธรรม ความ  
เจริญ กุศลทั้งปวง ก็จะผลิดอกออกผลงอกงามบน  
ชีวิตจิตใจของเรา ทำให้เราไม่ยากจนขัดสน ดูแล  
เลี้ยงตัวเองได้ ไม่เป็นภาระเบียดเบียนใคร ไม่รก  
โลก

เป็นอันจบปัญหา.

ตณฺหา ขเนติ ปุริสํ จิตฺตมสฺส วิธาวติ  
สตุโต สํสารมาปาทิ ทุคฺขมสฺส มหพฺภยํ.

ตณฺหายังคนให้เกิด จิตของเราย่อมนเดือดร้อน  
สัตว์ยังท่องเที่ยวไป จึงมีทุกข์เป็นภัยใหญ่

พ.ศ. ๑๘๕๐

ทุกขเมว हि समोदि      ทุกฺขํ दिग्गจ्ฉติ वेदि ज  
नाययेत्तर तुक्खा समोदि      नाययेत्तर तुक्खा निरुชयेदि.

ทุกฺขํเท่านั้นเกิดขึ้น      ทุกฺขํย่อมนตั้งอยู่ และ  
เสื่อมไป      นอกจากทุกฺขํไม่มีอะไรเกิด      นอกจากทุกฺขํไม่มี  
อะไรดับ

ปี.ศ. ๑๔/๑๙๗ รุ.ภ.ท. ๒๗/๕๑๖

ปณฺญา สุตฺตวินิจฺฉินิ      ปณฺญา กิตฺติสิโลกวฑฺฒนนิ  
ปณฺญาสทฺติโต นโร อิทฺธ      อปิ ทฺถุเชสุ สฺขานิ.

ปัญญาเป็นเครื่องวินิจฉัยสิ่งที่ฟังแล้ว ปัญญาเป็น  
เครื่องเพิ่มพูนเกียรติคุณและชื่อเสียง คนผู้ประกอบด้วย  
ปัญญาในโลกนี้ แม้ในความทุกข์ก็หาความสุขได้

จ.ณ. ๒๒/๒๕๐

ถ้าเราต้องการเป็นผู้เตรียมพร้อม  
เป็นผู้มีตนเป็นที่พึ่งได้อย่างแน่นอน  
อย่างสบายใจ ก่อนที่ชีวิตจะลั่นไปนั้น  
เราไม่ควรทิ้งลมหายใจเข้า  
ลมหายใจออก...ของเรา  
อย่าให้เกิด-ดับ เกิด-ดับ  
ไปด้วยความเผลอสติ