



คารวตา

อมรฯ มลิลฯ

คนที่ฉลาดย่อมสามารถทำจิต
ซึ่งดีนรน กวัดแกว่ง รักษายาก
ห้ามยาก ให้ตรงได้ เหมือนช่างคร
ตัดลูกศรให้ตรงฉะนั้น

ธรรมบท : จิตตวรรค

แต่

.....
.....
.....

จาก

.....
.....
.....

ผู้ศรัทธาร่วมกันจัดพิมพ์
เผยแพร่เป็นธรรมบรรณาการ
ไม่จำหน่าย

ท่านผู้ใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
โปรดพิมพ์ได้ตามประสงค์
โดยไม่ต้องขออนุญาต

หากพิมพ์เพื่อจำหน่าย ขอสงวนลิขสิทธิ์

คำนำ

การวตาในที่นี้หมายถึงการแสดงความเคารพ นอบน้อม ต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ต่อไตรสิกขา ด้วยความเคารพนอบน้อมอย่างยั้งนี้ ทำให้เรามีความดีถ้วนรอบคอบ ต่อพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์มากขึ้น จึงทำให้ชาวพุทธเรามีการสวดเพื่อขอโทษต่อพระรัตนตรัยทุกวัน ดังในบทสวดทำวัตรเย็นตอนหนึ่งที่ขึ้นต้นว่า "กาเยนะ วาจาเยนะ เจตตะสา วา, ..." ซึ่งแปลว่า "ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจา ก็ดี ด้วยใจก็ดี, กรรมที่น่าตึเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้า กระทำแล้ว ในพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์, ขอพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ จงดลซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น, เพื่อการสำรวมระวังในพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ในกาลต่อไป"

เพื่อเป็นการแสดงความเคารพต่อมารดาบิดา ซึ่งพระพุทธเจ้าได้เปรียบว่าเป็นพระอรหันต์ของบุตร อาจารย์วรวรรณและครอบครัววงักแก้วก้านทองจึงได้ขออนุญาตจัดพิมพ์เรื่องการวตาขึ้น เป็นอนุสรณ์

ในการจากไปของ อาม่าหุย แซ่เฮ็ง ซึ่งครบรอบปีที่ ๑ ในวันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๕๑ และอากงฮกจื่อ แซ่เฮ็ง ซึ่งครบรอบปีที่ ๕ ในวันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑ แต่ด้วยเวลาไม่อำนวย กุศลเจตนาจึงได้ ทอดเวลา มา เป็นอนุสรณ์ในการจากไปเป็นปีที่ ๒ และปีที่ ๖ ของอาม่าหุย และอากงฮกจื่อ แซ่เฮ็ง ตาม ลำดับ ในปีพุทธศักราช ๒๕๕๒

อนึ่ง หนังสือคารวตานี้สำเร็จลงได้ด้วยความ เอื้อเฟื้อของคุณแจ้ เพื่อนร่วมปฏิบัติธรรม ในการ ถอดเทปคำบรรยาย และคุณเซวี่ อัสว ในการออกแบบปก รวมถึงชาวคณะชวนพิมพ์ 50 ที่ได้เร่งดำเนินการให้แล้วเสร็จ ตีฉันขออนุโมทนาในกุศลจิตของ ผู้มีส่วนร่วมในความสำเร็จของหนังสือเล่มนี้

อมรา มลิสลา

กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒

การวตา

ณ ห้องประชุมชั้น ๒ ตึกาชิรญาณวงศ์
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
วันที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๗

เรื่องที่จะปรารภสู่กันฟังในวันนี้ คือ เรื่อง การวตา การวตาหรือการระ หมายถึง ความเคารพ นั่นเอง ที่มาเป็นหัวข้อธรรมกลุ่มการวตา เพราะ พระพุทธองค์ทรงถือว่า สิ่งใดที่เราควรใส่ใจ เห็น เป็นสิ่งสำคัญ เราต้องประพฤติปฏิบัติสิ่งนั้นด้วยใจ เอื้อเพื่อ หนักแน่น เห็นในคุณค่า และปฏิบัติต่อสิ่งนั้น หรือบุคคลนั้นอย่างจริงใจ จริงจัง

ความจริงใจ จริงจัง ความมุ่งมั่นตั้งใจปฏิบัติ นั้น เราถือเป็นการแสดงความเคารพ ดังนั้น เมื่อ เราพูดว่าเราเคารพสิ่งใด มีใจต่ออะไร ก็คือเราต้อง เอื้อเพื่อ ใส่ใจ สนใจ ปฏิบัติต่อสิ่งนั้นด้วยความจริงใจ เต็มใจ

ธรรมในหัวข้อการรวตานี้ มีอยู่ ๖ ประการด้วยกัน คือ

๑. สัตถุการรวต ความเคารพในพระศาสดา คือพระพุทธเจ้า

๒. ธรรมการรวต ความเคารพในพระธรรม

๓. สังฆการรวต ความเคารพในพระสงฆ์

๔. ลีขการรวต ความเคารพในการศึกษา

๕. อัปปมาทการรวต ความเคารพในความไม่ประมาท

๖. ปฏิสันถารการรวต ความเคารพในปฏิสันถาร

ทั้ง ๖ ประการนี้คือสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงสอน แล้วเราจะใส่ใจ สนใจ มุ่งมั่น เอาใจของเราไปเอื้อเพื่อต่อแต่ละหัวข้อทั้งหมดนี้อย่างไร

สัตถุการรวต การเคารพในพระศาสดาหรือพระพุทธเจ้านั้น จะเห็นว่า ในการทำวัตรเย็นอย่างครบถ้วน ในท่ายบทยุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ มีบทสวด กวเณระ กรรมนาตีเตียนอันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระพุทธเจ้า ในพระธรรม และในพระ

สงฆ์ ขอพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ จง
งดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น ครั้งแรกที่สุด ก็นึกสงสัย
ไปว่า เราจะไปล่วงเกินพระพุทธ พระธรรม และพระ
สงฆ์ได้อย่างไร เพราะเรากราบไหว้และบอกตัวเอง
อยู่ว่าเราเคารพในพระรัตนตรัย ใจของเราที่สติยัง
ไม่คมชัดพอ เราก็ว่าเราเคารพแล้ว

ท่านพระอาจารย์สิงห์ทองมักสอนว่าพวกเรา
ว่า ศิษย์พวกนี้เหมือนลิงหลอกเจ้า ปากก็ว่าเคารพ
..เคารพ แต่ประเดี๋ยวๆ ก็ทำกิริยาเหมือนล้อเลียน
อวดรู้เกินครู เราก็นึกไม่ออกว่าเราไปทำอย่างนั้น
ได้อย่างไร แต่เมื่อท่านบอก เราก็กราบขอขมาโทษ
ท่าน ทั้งๆ ที่โทษที่กระทำลงไปนั้น ใจเราก็ยังไม่รู้ไม่
เห็น แต่ก็ยืนยันว่าสติของเรามี ต่อเมื่อปฏิบัติไปๆ
สติค่อยๆ พัฒนาขึ้น ก็ได้เห็นว่า ที่ท่านอาจารย์พูด
นั้นเป็นความจริง

เหมือนตัวอย่างสมัยที่ยังรักษาคนไข้ มีพระ
มาตรวจ แล้วพบว่าท่านเป็นโรคกระเพาะ เพราะ
ท่านไม่ได้ปฏิบัติศีลสมาธิปัญญาตามที่พระพุทธองค์
ทรงสอน ไม่ประกอบภารงานของพระ ปล่อยจิตใจ

วันทั้งวัน ให้ชดส่ายฟุ้งปรุง มีนิเวรณกัณฐมรุม เหมือน
พวกเราๆ ที่เป็นโรคกระเพาะนี่แหละ

ที่นี้ความที่เราไม่เคยปฏิบัติ ไม่เคยรู้ตามเป็น
จริง แต่ก็นึกว่า เราเข้าใจเรื่องของพระพุทธ พระ
ธรรม และพระสงฆ์แล้ว เมื่อพบเห็นพระที่เป็นโรค
กระเพาะ ก็ทักทักเอาตามตำราว่า เพราะกระเพาะ
ว่างมากเกินไป พระพุทธเจ้าไม่ทรงอนุญาตให้พระ
ฉันอาหารเย็น ท่านจึงเป็นโรคกระเพาะ

ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ด้วยอวิชชาที่เรา
ไม่เคยปฏิบัติ ไม่รู้ว่าสมมติสงฆ์ที่ไม่เจริญสติรักษา
ใจให้สงบต่างหาก ที่เป็นสาเหตุของโรคกระเพาะ
เราจึงไปล่วงเกินในพระพุทธเจ้า ล่วงเกินแล้วก็ยัง
ไม่รู้ว่านี้แหละคือการล่วงเกินท่าน เราไม่เคยรพท่าน
จริง เพราะศรัทธาของเราที่ย่อหย่อนอย่างยิ่ง

เมื่อเราเริ่มต้นปฏิบัติ สิ่งที่เป็นกำลังให้การ
ปฏิบัติก้าวหน้าไปได้สม่ำเสมอ คือ อินทรีย์ ๕ หรือ
พละ ๕ หนึ่งในอินทรีย์ ๕ นี้ ก็คือศรัทธา เราจะ
ต้องศรัทธาว่า สิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัส ถึงเรายังไม่รู้
ยังไม่เข้าใจ ก็ต้องลงมือทำให้เห็นจริง ก่อนจะสรุป
๔

ตามใจของเรา พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงบัญญัติให้
เฉพาะพระที่อดอาหารเย็น ใครที่จะรักษาอุโบสถศีล
คือ ศีล ๘ หลังจากเที่ยงวันไปแล้วถือเป็นเวลาวิกาล
จะไม่ให้อาหารล่วงลงไปสู่ท้อง จนกระทั่งถึงวันใหม่
จึงจะบริโภคอาหารได้

เมื่อได้ไปปฏิบัติกับท่านอาจารย์ เริ่มรู้ เริ่ม
เข้าใจถูกต้อง เราไม่ได้อดแค่มือเย็น เราเกิดมีกำลัง
ใจเข้มแข็งว่า พระพุทธเจ้าทรงอดพระกระยาหารได้
เป็นเดือนๆ ครูบาอาจารย์ทั้งหลายเมื่อท่านจะเร่ง
ความเพียร ถ้าหนังสือตั้ง หนังสือหย่อน เพราะ
ฉะนั้น ท่านจะอดอาหารเพื่อให้การปฏิบัติก้าวหน้า
เมื่อเรามีกำลังใจเข้มแข็งดี กล้าลองอดดูบ้าง ก็พบ
ว่า ถ้าใจของเราเสมอต้นเสมอปลาย คอยเอาสติจ่อ
ดูใจ มันจะไม่หิวเลย จะไม่รู้สึกรู้ว่าเราไม่ได้กินข้าว
วันหนึ่งแล้ว ๒ วันแล้ว มันจะอยู่สบายๆ เป็นปัจจุบัน
ขณะ

เราจึงได้รู้ว่า ของทุกอย่าง ถ้าไม่เอาตัวเองไป
ทดลองทำ ได้แต่ศึกษาโดยอ่านเอาตามตำราเฉยๆ
เราจะไม่มีความรู้จริง แล้วยังเอาความงมงายของเราที่

หลงว่าเรารู้รอบหมดแล้วไปวิพากษ์วิจารณ์ ก็กลายเป็นไปล่วงเกินท่านโดยที่ไม่รู้ตัว แล้วสิ่งนี้ก็จะเป็นพิษเป็นภัยกับเราเอง ทำให้ต่อไปๆ ใครที่ไหนจะเอื้อเพื่อสั่งสอนเรา เขาก็นึก เด็กคนนี้อวดรู้वादดี ปล่อยมันไปตกเหวตกบ่อแข่งขาหักให้เจ็บเสียบ้าง จะได้จำได้เอง เราก็เลยแหย่ ปิดกั้นหนทางของตัวเอง

เมื่อปฏิบัติไป จิตใจของเราละเอียดขึ้น จิตใจเริ่มเป็นธรรมมากขึ้น เราจึงได้เห็นว่ ที่ท่านสอนว่า ความเคารพในพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ใช่เรื่องเล็กเรื่องน้อย แล้วไม่ใช่ว่าฉันเป็นชาวพุทธ มีพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง เป็นสรณะแล้ว ฉันจะไปล่วงเกินท่านได้อย่างไร เราก็ตุกไปแต่ปาก แต่ถ้าเอาสติตามดูเราดีๆ เราได้ล่วงเกินท่านอยู่แทบทุกลมหายใจเข้าออก

ที่ติดันพูดนี้ยังคร่ำๆ อยู่ ต่อๆ ไปเราทุกข์เดือดร้อน เราก็ตูวัดไปทำบุญ แต่ไม่ได้ไปทำบุญจริงๆ ไม่ได้ไปเพื่อไตร่ตรองตามคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าของทุกอย่างนั้นมาแต่เหตุ ถ้าเราอยากได้ใคร่ดีอะไร เราก็ต้องประกอบเหตุอย่างนั้นให้

มากเข้าไว้ แต่ก็ไม่เป็นเช่นนั้น ไปถึงเราก็ไปกราบ
พระ ดิตตินันทาน เจ้าพระคูน.. หลวงพ่อ เขาว่า
ศักดิ์สิทธิ์ คนโน้นมาขอให้หายป่วยก็หาย มาขอให้
หนี้หมดก็หนี้หมด เราก็มาขอของเราบ้าง ครั้นกลับไป
ไปแล้ว ก็ไม่ได้ชวนช่วยทำสิ่งที่เป็นคุณงามความดี
ทำสิ่งที่เป็นเหตุให้คำขอของเราบังเกิดเป็นผลสำเร็จ
ยังคงประพศิตตามนิสัยเดิมๆ เมื่อสิ่งที่ตั้งาม สิ่ง
คาดหวังไว้ไม่บังเกิด เราก็จัดแจง.. พระไม่ศักดิ์สิทธิ์
จริง..

เราเป็นเสียอย่างนี้ เพราะใจของเรา ตราบ
เท่าที่เราไม่เอาสติไว้กับใจของเรา เรื่องความ
เคารพในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนี้มันจะเหมือนสิงหลอก
เจ้า ขณะอยู่ต่อหน้าก็ว่าเคารพ แต่พอเพลออกมาก
สักระยะก็คิดล่วงเกินไปเรื่อยๆ

หลวงพ่อบ้านเปรียบเทียบกับใจของพวกเรา
ไว้ว่า เหมือนเขาเอาผ้ามาข้อมสี่ เราดูว่าผ้าของเขา
สีสวย ก็จัดแจงไปซื้อสีมาข้อมบ้าง เราเห็นเขา
ปฏิบัติได้ดี เราก็จัดแจงไปวัดบ้าง ไปซื้อหนังสือ
ธรรมะมาอ่านบ้าง นี่คือสีข้อมผ้า จิตใจเราก็คือผ้า

แต่เราไม่ถามก่อนว่า วิธีที่จะเอาผ้าไปซักมือนั้น ทำอย่างไร เขาต้องซักผ้าให้สะอาดเสียก่อนแล้วจึงจะเอาไปซัก แต่เราเอาผ้าของเราซึ่งเปื้อนขี้ผงขี้ฝุ่น เลอะเทอะไปหมดมาจัดแจงซักมือนะ แล้วมันออกมาเป็นอย่างไร

หลวงพ่อบอกว่า มันก็ออกมากระดำ กระด้าง น่าเกลียดยิ่งกว่าเดิมไปอีก แล้วเราก็ไปโทษ คนขายสีซักผ้าว่า หลอกเอาสีปลอมๆ มาขายให้เรา หรือโทษว่า คนที่บอกเราคงแอบทำวิธีอื่น ไม่ได้ทำอย่างที่เราบอกเรา

ใจของเราที่มีแต่สิ่งที่ไม่ดีไม่งาม มีแต่ความระแวง เพราะตัวเราไม่เคยซื่อตรงต่อตัวเราเองหรือต่อคนอื่น เรามักบอกเล่าไปเรื่อยเบนไป เพราะฉะนั้นเมื่อทำอะไรแล้วไม่ได้ผลอย่างที่เราต้องการ แทนที่จะมาค้นหาดูตัวเราเองก่อนว่า เราผิดตรงไหน เราไม่รอบคอบตรงไหน เพื่อจะได้รู้ว่าเหตุเป็นเพราะเราไม่ถามให้ละเอียดถี่ถ้วน ฉะนั้นจึงต้องแก้ไขที่ตัวเรา แต่เรากลับกล่าวโทษคนอื่นเลย ว่าเขาคงจะหลอกหลวงเรา เขาคงจะหวังแหวนวิชา กลั้วว่าเราทำ

แล้วจะได้ตีกว่าเขา เพราะฉะนั้น ใจเราจึงเป็นใจที่
ยกคนข่มท่าน

แล้วเราก็ไม่มีความเคารพในสิ่งที่ควรเคารพ
แต่ปากประกาศว่าเราเคารพ เห็นไหม เราสวด
มนต์ พุทฺธัง สรณัง คัจฉามิ อัมมัง สรณัง คัจฉามิ
สังฆัง สรณัง คัจฉามิ สวดอยู่ทุกวันเลย เหมือน
กับนกแก้ว นกแก้วมันพูดได้สารพัดสารพัน แต่ถาม
ความหมายแล้ว มันไม่รู้เรื่องหรอก เราก็เหมือน
นกแก้วไม่มีผิดเลย แต่ถ้าใครมาว่าเราอย่างนี้ เรา
โกรธแทบจะควักลูกตาเราออกมาได้เลย..ดูถูกดูหมิ่น
น้ำใจเรา นั่น แต่ถ้าเราเอาสติไปเฝ้ามองเราเองจริงๆ
จะพบว่าเราเป็นท่านองนั้นไม่มีผิดเพี้ยนเลย

หรือวิธีการเคารพของเรา ก็เหมือนกับสมัย
ที่สัตว์กับคนพูดกันรู้เรื่อง ก็มีเจ้าของสวนแห่งหนึ่ง
มีกิจธุระจะต้องเข้าไปทำในเมือง เขาก็เป็นกังวลว่า
แล้วใครจะมารดน้ำต้นไม้ในสวนให้ได้ระหว่างที่เขา
ไม่อยู่ หัวหน้าลิงก็ขึ้นอาสาว่า ท่านไม่ต้องกังวล
ขอให้สั่งว่าจะให้รดน้ำชุ่มแค่ไหน จะได้พาลูกน้อง
มารดน้ำให้ทุกวัน รับรอง กลับมาน้ำต้นไม้จะสดใสนี้

ไม่ขาดน้ำเป็นอันขาด เจ้าของสวนก็รดน้ำให้ลิงดู..
เอาชুমแค่นี้ละ ลิงก็ เข้าใจ..เข้าใจ ไม่ต้องห่วง ถึง
จะไปลักอาทิตย์หนึ่ง กลับมาก็รับรองได้ว่าทุกอย่าง
เรียบร้อยดีแน่นอน

ด้วยความที่หัวหน้าลิงมีความตั้งใจดีมาก เมื่อ
เจ้าของสวนไปแล้ว มันก็รดน้ำให้ลูกน้องลิงดู แต่
ทีนี้ไม่แน่ใจว่ารดน้ำแค่นี้แล้วจะชুমเท่าเจ้าของสวน
หรือเปล่า มันก็เลยตั้งต้นไม้ขึ้นมาดูว่า น้ำที่รดนั้น
ชুমลงไปถึงรากแค่ไหน ต้องให้ชুমเท่ากัน ว่าแล้วมัน
ก็ให้ลูกน้องดูว่า นี่ละ น้ำต้องชুমแค่นี้ละ แล้วมันก็
ปักต้นไม้กลับลงดินไปใหม่ ตกลงลูกน้องทุกตัวก็
ไปรดน้ำต้นไม้ พอรดเสร็จก็ตั้งต้นไม้ขึ้นมาตรวจดู
ว่าชুমแค่นี้ๆ ใช้ได้แล้ว แล้วมันก็เสียบกลับลงไปใหม่
ตกลงมันรดน้ำอย่างนี้ทุกวันๆ

เมื่อเจ้าของสวนกลับมา ลูสวนก็ชুমขึ้นดี แต่
ทำไมต้นไม้เฉาลงๆ ใบเหี่ยวแห้งร่วงหล่น ก็มันถูก
ตั้งจนรากขาดแล้วเอาปักกลับลงไปใหม่ ลิงตั้งใจรด
น้ำจริง ดินก็ดูชুমขึ้นดี แต่ความแสนรู้ของมันทำ
เอาต้นไม้ตายหมดทุกต้นเลย

ความเคารพของเรากับความตั้งใจจริงของสิ่ง
ที่ทำนองเดียวกันกับสิ่งตั้งใจช่วยเจ้าของสวนรดน้ำ
ต้นไม้ เราอย่าไปนึกขบขัน ตัวเราเองทุกคน ด้วย
อวิชาที่ครอบงำอยู่ในใจ ก็เป็นไปในทำนองนี้ เรา
จึงต้องจดจ่อดูเรา ขณะที่ครูบาอาจารย์ก็ติดตามคุณ
อย่างใกล้ชิด คอยรักษาไม่ให้เราตกห้วยตกเหวไป

เมื่อดิฉันเข้าไปฝึกปฏิบัติที่วัดป่าแก้ว ก็เทียบ
ท่านพระอาจารย์สิงห์ทองว่าท่านคือองค์แทนของ
พระพุทธเจ้า เราไม่มีบุญวาสนาได้เห็นพระพุทธเจ้า
ทันขณะที่ท่านยังมีพระชนม์ชีพอยู่ ท่านอาจารย์ก็
ฝึกปฏิบัติองค์ท่านมาตามคำสั่งสอนของพระสัมมา
สัมพุทธเจ้า เพราะฉะนั้น เราจะไม่มองท่านเป็น
บุคคลตัวตนอย่างเรา แต่มองท่านเป็นแห่งธรรม
เป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระธรรม และเป็นพระสงฆ์
รวมอยู่ตรงนี้

ขนาดเราบอกตัวเอง ปราบตัวเองไว้แบบนี้
ว่า เรากราบพระพุทธรูปก็กราบท่านอาจารย์นี้ต้อง
เหมือนกัน ต้องไม่มีข้อแตกต่าง แต่เวลาถูกท่าน
อาจารย์ดุก็เลสเรา เป็นต้นว่า เราถูกกิเลสประทับทรง

ยูให้รำดำให้รู้ว่า ท่านอาจารย์ไม่เห็นทรอกน่า ขอ
แอบทำตามกิเลสสันดาน ขอเวลาเว้นวรรคสักหน่อย
ท่านอาจารย์ก็จะเปรยว่า.. คนเรานี่ จะต้องมีความ
นับถือตัวเอง..

หรือว่าเราแอบนินทาท่านอาจารย์ว่า เข้าวัด
ท่านอาจารย์เหมือนเข้าโรงเรียนดัดสันดาน เพราะมี
ลูกศิษย์คนหนึ่งเธอชื่นชมว่า ท่านอาจารย์เจ้าขา อยู่
วัดท่านอาจารย์นี้เหมือนอย่างกับขึ้นสวรรค์ ว่าจะ
นั่งสมาธิแค่ประเดี๋ยวเดียว ปรากฏว่าเข้ามิดเสียแล้ว
เวลาเหมือนกับติดปีกบิน เธอเลยรู้สึกเหมือนอยู่บน
สวรรค์ แต่กับเรานี่ รู้สึกว่าท่านควบคุมเราเหมือน
อย่างกับเราเป็นนักโทษในโรงเรียนดัดสันดาน

พอท่านถามเราว่า ไง.. เขาว่าวัดเราเหมือน
สวรรค์ ศิษย์ว่าอย่างไร ดิฉันก็ไม่ยอมเสียโอกาส..
ท่านอาจารย์เจ้าขา วัดของท่านอาจารย์นี้เหมือน
โรงเรียนดัดสันดานเจ้าค่ะ ใจก็เหน็บแนมต่อ.. แล้ว
ท่านอาจารย์นี่คือผู้คุมโรงเรียนดัดสันดาน

ท่านอาจารย์ก็ทำเป็นตกหลุมเรา อ้อ.. ศิษย์มี
สติดีมาก ใครคนไหนเห็นวัดเป็นโรงเรียนดัดสันดาน

นี้จะได้ดีได้ดี ก็เลสต้องเสร็จเราหมด แล้วรู้ไหม
ใครเป็นผู้คุมโรงเรียนตัดสันดาน.. ตัวเจ้าของเอง
ศิษย์แต่ละคนนั่นแหละ ต้องเป็นผู้คุมโรงเรียนตัด
สันดาน ก็เลสจะได้โผล่หัวไม่ขึ้นเลย เพราะตัวเรา
กับใจเรามันอยู่ด้วยกัน นี่ถ้าหากอาจารย์เป็นผู้คุม
โรงเรียนตัดสันดาน ก็เลสยังมีเวลา.. นี่ อาจารย์
ไม่อยู่ที่กุฏิ.. อาจารย์นอนหลับ.. มีเวลาที่กิเลสจะ
มาหลอกมาประทับทรงเราให้เลอะเทอะได้ ฉะนั้น
จำไว้ละ วัดคือโรงเรียนตัดสันดาน แล้วตัวศิษย์เอง
นั่นแหละต้องเป็นผู้คุมโรงเรียนตัดสันดาน

เราก็แค้นท่านว่าท่านอาจารย์นี้ร้ายกาจ แทน
ที่จะเห็นว่ากิเลสเรานั้นแหละร้ายกาจ มันต้องถูก
ขนาบอย่างนี้มันถึงจะได้ดีได้ดี ตอนเริ่มแรกนี่สติ
ยังย่อหย่อน ปัญญายังไม่ได้เรื่อง ไม่ว่าเรื่องอะไร
ที่ท่านสอนเรา ซึ่งล้วนแต่เรื่องตึงามทั้งนั้น เราก็
เห็นไปว่า ท่านอาจารย์นี่เกินเหตุเกินผล เพิ่งแต่โทษ
เรา พระพุทธเจ้าท่านไม่เป็นอย่างนี้หรอก ถ้าพัก
โทษที่กิเลสสำแดงฤทธิ์มาก ๆ มันก็บอกให้เราจัดแจง
พิจารณาเสียใหม่ว่าจะอยู่ปฏิบัติต่อไปหรือจะกราบ

ลากลับบ้าน มันเป็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้น ความ
เคารพในพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ จึงเตลิด
เปิดเปิง ถลอกปอกเปิกกันทุกวี่ทุกวัน

เมื่อปฏิบัติไป ปฏิบัติไป สติเราดีขึ้น เวลา
ใจเราไปนึกล่วงเกินท่านอย่างนั้น สติจะมาห้ามล้อ
นี่..กิเลสกำลังประทับทรง นี่ไงที่ท่านอาจารย์ว่าเรา
ต้องเป็นผู้คุมโรงเรียนตัดสันดานมันถึงจะเด็ดขาด
เมื่อสติแข็งแรงขึ้นมาแล้ว เห็นที่ผิดที่บกพร่องของ
ตัวเองแล้ว จึงเข้าใจได้ว่าทำไมเราจึงต้องขอขมา
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ทุกวันอย่างนั้น ก็
เพื่อเตือนสติของเรา เพราะเราไม่เห็นหรอก ทำไป
จนเรียบร้อยก็ยังไม่รู้ด้วยซ้ำ

ท่านอาจารย์สิงห์ทองท่านก่อนว่าดิฉันเอาไว้
ศิษย์ชอบเถลไถลเป็นที่สุดเลย ดิฉันก็ว่า ตั้งแต่เป็น
ตัวเป็นตนมา สมัยอยู่เมืองนอกเมื่อไปทำปริญญา
เอกก็ว่าถูกอาจารย์ที่ปรึกษาเคี่ยวเข็ญยิ่งกว่าขุนทาส
ก็ยังสบายกว่าถูกท่านอาจารย์เคี่ยวเข็ญ ในชีวิตเกิด
มานี้ ไม่เคยเลยที่จะขยันสุดขีดสุดแดนเท่ากับเวลา
อยู่ในวัด แล้วท่านยังบอกว่าเราเถลไถลอีก ดิฉัน

ก็มีความรู้สึกที่ท่านอาจารย์เกินไปแล้ว

วันหนึ่ง ท่านก็มาว่าอย่างนี้ใส่หน้า ตีฉันก็เปรียบเทียบให้ท่านฟังว่า ท่านอาจารย์เจ้าคะ เรานัดกันไว้ที่ท้องสนามหลวง แล้วตอนนี้มันเพิ่งเป็นเวลาสายๆ ศิษย์อยู่แถวบางลำภูแล้วนะเจ้าคะ วันนี่ก่อนพระอาทิตย์ตกดิน ศิษย์มาพบกับท่านอาจารย์ตามนัดที่ท้องสนามหลวงนี่แน่นอน

ท่านอาจารย์ล้งล้ง ศิษย์บอกศิษย์อยู่ที่บางลำภูหรือ อาจารย์เห็นศิษย์อยู่ที่เมืองตราดนั่นแน่ แล้วไม่ได้หันหน้ามุ่งเข้ากรุงเทพฯ นะ นี่กำลังดิ่งลงอ่าวไทย เติลตเปิดเบิ่งไปโน่นแน่ะ

ตีฉันก็นี่.. เรายี่เลอะเทอะเสียจนประมาณหนทางเราไม่ถูกจริงๆ เชียวหรือ ว่าเราอยู่บางลำภูจริงๆ นะนี่ แล้วเราก็มองไม่เห็นอย่างที่ท่านอาจารย์ท้วงตังนั้น จนกระทั่งเมื่อท่านอาจารย์เรือบินตกมรดภาพไปอีกปีกกว่าๆ ถึงได้สติว่า ที่เราไม้กับท่านอาจารย์ว่าเราอยู่บางลำภูแล้ว ไซ้.. เราอยู่บางลำภูแล้ว แต่บางครั้งที่เราปฏิบัติแล้วสติเรากีย่อหย่อนไป เรากีว่าเราจะเดินจากบางลำภูมาท้องสนามหลวง

แต่เราตีทิศผิด เดินจากบางลำภูหันไปทางพระบรม
รูปทรงม้าบ้าง ไปตรงโน้นบ้าง ตรงนี้บ้าง การเจริญ-
เสื่อม เจริญ-เสื่อมของเรานี้ เราไม่เคยมองว่ามันกิน
เวลาไปอีกเท่าไร

เมื่อท่านอาจารย์มรณภาพไปแล้ว บางช่วงที่
เราเห็นว่าสติเราย่อหย่อนไปหน่อยหนึ่ง เรานึกว่า
เราอยู่ตรงบางลำภู ความจริง.. โน่น เราเพื่อไปถึง
ตรงไหนแล้ว เสียงท่านก็ดังขึ้นในใจเราว่า.. นีศิษย์
ถึงเมืองตราดแล้วนะ แล้วยังจะลงอ่าวไทยไปด้วย
เราก็เลยได้สติว่า พอท่านอาจารย์ไม่อยู่แล้ว นี่มัน
ไม่ได้อยู่เพียงแค่อ่าวไทยนะ มันทะเลชุมหาสมุทรไป
อย่างไรไม่รู้ละ ไปอยู่ถึงแอตแลนติกโน่น แล้วหา
ทางกลับก็ไม่ถูกแล้ว

บางสิ่งที่ครูบาอาจารย์ท่านเตือนเรานี้ ท่าน
ต้องการให้เราคิดไตร่ตรองให้ได้ปัญญาเอง เพราะถ้า
ท่านมาจับมือเราให้มันที่ละตัวๆ เราก็อาจทำได้เร็ว
เสร็จไปเป็นเรื่องๆ แต่มันเป็นสัญญา ต่อไปเราไป
เจอปัญหานี้อีก เราก็ซื้อบ่ออีก แล้วก็ผิดพลาดซ้ำอีก
เพราะฉะนั้น ครูบาอาจารย์ท่านจึงให้เวลาเราไม่มี

ประมาณ รอคอยด้วยความอดทน

ไม่เหมือนพวกเราที่เป็นครู เอาแต่จะบีบจมูก
กรอกยาลูกศิษย์ แล้วก็ขู่ส้าทับให้กลืนลงไป.. กลืน..
นี่ยานะ หากลูกศิษย์สล้าก หรือคิดเคียดแค้นว่า
เราจะไปฆ่าเขาให้ตายนี้ เราก็ตีเขาซ้ำอีก มันถึง
เป็นแวนเป็นภัยต่อกัน แต่ครูบาอาจารย์ท่านรู้ว่า ถ้า
ใจยังไม่ตื่น ใจยังละเมออยู่ ก็ต้องปล่อยให้ละเมอไป
อย่าไปบีบจมูกกรอกยาเข้าไปเป็นอันตราย มันจะ
กลายเป็นเรื่องให้เขาคับแค้นใจว่าเราไปทำร้ายเขา

ดังเช่นพระพุทธเจ้าเอง สมัยที่ท่านเป็นพ่อค้า
วัวต่าง ท่านซื้อสินค้าจากเมืองนี้ไปขายเมืองโน้น
แล้วเอาสินค้าจากเมืองโน้นมาขายเมืองนี้ วันหนึ่ง
ขบวนวัวของท่านก็ตามมากับพวกเพื่อนที่ไปค้าขาย
ด้วยกัน ขณะกลับจวนจะถึงบ้านอยู่แล้ว วัวของท่าน
หิวน้ำ มันก็จะหยุดกินน้ำ ท่านก็คิดด้วยความหวังดี
ว่า อีกประเดี๋ยวก็จะถึงบ้านเราแล้ว น้ำที่จะหยุดกิน
นี้ มันถูกล้อเกวียนเล่มอื่นๆ กวนขุ่นเป็นซีโคลน
ขี้ตม จะไปกินน้ำซีโคลนทำไมกัน กลับไปกินน้ำบ้าน
เราดีกว่า

ท่านก็นึกว่าวัวจะเข้าใจอย่างท่าน จึงไม่ยอมให้วัวหยุด ไปต่อจนถึงบ้านแล้วจึงเอาน้ำให้

แต่วัวกำลังกระหายน้ำมากก็เลยน้อยใจว่า ตูหรือ เรานี้จงรักภักดี ไม่เคยเกเรเดลไถลเลย คราวนี้เราหิวน้ำจนคอแห้งเป็นผง จะขอหยุดกินน้ำนิดเดียว ท่านก็ไม่เห็นแก่ความกระหายของเรา ให้เราวิ่งไปจนถึงบ้าน จะให้เราหิวน้ำจนขาดใจตายหรืออย่างไร

ด้วยบุญกรรมนี้ที่ติดตามมา ในพระชาติที่ท่านมาเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ขณะที่ท่านจะปรินิพพาน หลังจากเสวยเห็ดสุกรมัทวะเข้าไป แล้วท่านมีไข้สูง ท้องเดิน กระหายน้ำมาก สมัยนั้น เมื่อจะฉันน้ำ พระก็เอาบาตรไปตักน้ำมาถวาย.. พระพุทธองค์ตรัสให้พระอานนท์เอาบาตรไปตักน้ำที่แม่น้ำมาถวาย ด้วยบุญกรรมอันนี้ เมื่อพระอานนท์จะไปจะตักน้ำ น้ำที่ใสๆ อยู่ก็ขุ่นขึ้นมา พระอานนท์จึงยังไม่ตัก เพราะจะเอามาถวายพระพุทธเจ้า ก็รอให้น้ำใสเสียก่อน เมื่อน้ำใส พระอานนท์เอาบาตรไปจะตักน้ำก็กลับขุ่นขึ้นมาอีก เป็นอยู่ดังนี้

พระพุทธเจ้าทรงกระหายน้ำมากจากที่ท้อง
เดินและใช้สูง ทรงให้คนไปตามพระอานนท์ว่าเอาน้ำ
มาเถิด พระอานนท์ก็ทูลว่าน้ำยังขุ่นอยู่ พระพุทธ
องค์จึงตรัสว่า ขุ่นก็ตักมาเถิด มันเป็นเพราะบุพกรรม
ของเราเอง พระอานนท์จึงตักมาทั้งที่เห็นยังขุ่นๆ
อยู่ แต่เมื่อตักขึ้นมาจริงๆ น้ำก็ใส

เรื่องนี้สอนให้เราเห็นว่า อะไรที่เราทำเอาไว้
ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ขนาดมาเป็นพระสัมมา
สัมพุทธเจ้าแล้วก็ยังมาตามให้เราต้องชดใช้ พระ
พุทธเจ้าจึงทรงเตือนเราว่า เราจะต้องมีใจหนักแน่น
จริงจัง แล้วก็ปฏิบัติด้วยใจที่เคารพเอื้อเพื่อ เต็มใจ
ตั้งใจ ใน ๖ สิ่งเหล่านี้

เข้าใจอย่างนี้แล้ว เมื่อเราขอขมาทุกเป็น
ขณะทำวัตรเย็น ใจเราก็เบาขึ้น เราตั้งสติเอาไว้ว่า
แต่ต่อไปเราจะไม่ประมาทล่วงเกิน สัมมาทิฐิที่ยัง
ไม่เป็นสัมมาทิฐิแท้ ยังมีวิชาแทรกอยู่ ก็ต้องได้
ล่วงเกินกันอีกจนได้ แล้วเราก็ต้องมาเรียนรู้จาก
ความผิดพลาด มันก็จะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ เมื่อ
เราปฏิบัติต่อเนื่องเรื่อยไป เราอย่าเคารพเพียงพระ

พุทธเจ้าที่เป็นองค์พระพุทธรูปที่ปรินิพพานไปแล้ว หรือพระพุทธรูปที่เราไปกราบตามวัด ตามที่ต่างๆ เท่านั้น ให้เราย้อนมาระลึกถึงพระพุทธรูปภายใน ด้วย ซึ่งไม่ใช่วัตถุสิ่งของข้างนอก

พระพุทธรูปภายในคืออะไร คือพุทธะ คือใจของเรา ที่รู้ ตื่น เบิกบาน

ทำอย่างไรเราจึงจะเคารพเอื้อเฟื้อต่อพุทธะองค์นี้ ที่เป็นใจของเรานี้ แล้วก็ทำวัดภายในของเราให้สว่างไสว ให้สมควรแก่การสักการบูชาด้วยความเคารพ แทนที่จะปล่อยปละละเลยให้รกรุงรังให้มีแต่กิเลสคอยชักจูงให้เผลอสติ ประเดี๋ยวก็โยแมงมุมขึ้น เตี้ยวก็เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เราก็นึกเอาไว้ เมื่อไรที่เราเคารพพุทธะ พระพุทธรูปองค์ภายในใจเรานี้ เราจะต้องเอาสติขึงไว้ อย่าให้เกิดขาดวรรคขาดตอน

ถ้าเพียรพยายามอยู่อย่างนี้ ก็เท่ากับเราดูแลทำความสะอาด บัดโยแมงมุมบัดขี้ฝุ่นขี้ผงทั้งหลายที่จะมาทำความรุงรังสกปรกให้กับพระพุทธรูปองค์ภายใน ถ้าทำอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ การปฏิบัติของเรา

ก็จะสม่าเสมอ เจริญก้าวหน้า เมื่อไรที่ใจของเรา เป็นปัจจุบัน ไม่ขัดส่าย สงบ ฐ้อย ก็เท่ากับพุทธะ ส่องแสงและแผ่เมตตาให้เราอยู่ ถ้าเราปฏิบัติอย่างนี้ เคารพอย่างนี้ ปฏิปทาของเราจะมั่นคงแข็งแรงขึ้น โดยลำดับ

ธัมมคาวตว คืออย่างไร นอกจากการมา การเยนะ กันทุกคำคืนแล้ว เมื่อใดที่มีปัญหามากกระทบ ใจของเรา แล้วเราจ่อสติเพ่งดูข้อมูลทั้งหลาย ดูสิ่งที่ มากกระทบ เอาข้อดีข้อเสียมาพิจารณาไตร่ตรอง ให้ ใจที่เป็นอุปการสมาธิพิจารณา จนในที่สุดเราก็ได้ คำตอบขึ้นมา เรานั้นแหละคือพระธรรมภายใน คือ ดูพระไตรปิฎกที่อยู่ในใจของเราไขข้อธัมมะออกมา

ท่านอาจารย์สิงห์ทองสอนว่า เริ่มต้นให้ตั้งใจ ปฏิบัติ ไม่ต้องไปอ่านหนังสือข้างนอก ไม่ว่าจะ เป็นพระไตรปิฎกในตู้ เป็นตำราของครูบาอาจารย์เล่มใด กองเอาไว้ก่อน ให้อ่านพระไตรปิฎกเล่มในใจนี้ก่อน ให้เอาสติคอยเพ่งมอง มีปัญหาอะไรกระทบ ใจ ของเราปลิวตามออกไป มันไปเป็นกิเลส หรือสติเรา เหนี่ยวรั้งมันอยู่ สามารถหาคำตอบที่เป็นสัมมาทิฐิ

เป็นเหตุเป็นผล เป็นธรรม มาตีกรอบให้เราสงบ
มันคง ปลอดภัย ให้สิ่งที่เราตอบสนองออกไปนั้น
เป็นกุศล เป็นบุญ ไม่ใช่เป็นหนี้สินที่จะทำให้เราขาด
ทุนบุญกำไร

ถ้าปฏิบัติอยู่อย่างนี้ แล้วมีตะกอนอะไรขุ่นฟุ้ง
ขึ้นมาภายในใจของเรา แล้วก็เราสามารถคลี่คลาย
ตะกอนที่กำลังเผชิญอยู่เฉพาะหน้าให้ไหลลอดไป
ไป ในทางที่ดีที่สุด อันนั้นก็คือความเคารพเอื้อเฟื้อใน
พระธรรมในใจของเรา นอกจากจะเคารพพระธรรม
ที่อยู่ในพระไตรปิฎก หรือไปฟังจากครูบาอาจารย์
แค่นั้นยังมันเป็นข้างนอกอยู่ ยังไม่สมบูรณ์แบบเป็น
โลกทั้งโลก คือโลกในและโลกนอก

สังฆคารวตา เราจะครอบคลุมไปถึงอย่างไร
บ้าง นอกจากเราจะทำบุญใส่บาตร เราเอื้อเฟื้อให้
พระรัตนตรัยครบถ้วนยังมีผ้ากาสาวพัสตร์เป็นที่พึ่ง
เป็นที่กราบไหว้บูชาของโลกนี้แล้ว เรายังต้อง
เอื้อเฟื้อต่อพระสงฆ์ในใจ คือการที่เราเอาสติจดจ่อ
คอยรักษาพุทธะในใจของเราให้่องใส ให้เป็นใจที่
ไม่มีกิเลสเข้าไปครอบงำ หากมีปัญหาอะไร เราก็

สามารถได้ฟังอัมมะในใจของเราสั่งสอนขึ้นมา เมื่อเป็นเช่นนี้ ตัวของเราที่คอยเอาสติกำหนดจดจ่อให้พุทธะ อัมมะ ในใจส่องสาดออกมา ก็คือสังขะในครบถ้วนเป็นรัตนตรัย อยู่ในกาย ในใจ นั่นคือเราเคารพในพระศาสดาคือพระพุทธเจ้า เคารพในพระธรรม เคารพในพระสงฆ์ ครบองค์ ๓ ที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้

การเคารพในการศึกษา *สิกขาตารวด* การศึกษาในที่นี้ พระพุทธเจ้าไม่ได้หมายถึงการศึกษาที่เราไปสอบ เอเน็ต-ไอเน็ต หรือเอาปริญญากัน การศึกษาเหล่านั้นเป็นการศึกษาเรื่องข้างนอก แต่ศึกษาของพระพุทธองค์ที่ตรัสไว้ สำหรับพระ กิสิล สมาธิปัญญา ถ้าอุบาสกอุบาสิกา ท่านก็ว่า ท่าน กิสิล ภาวนาจริงๆ แล้วก็คือแค่นี้เอง

เราชาวสาวยังต้องทำมาหากิน สัมมาอาชีพของเราคือการหากินโดยสุจริต แต่สัมมาอาชีพของพระคือการทำกิเลสให้หมดสิ้นไป การหาอยู่หากินปัจจัย ๔ ของพระ อยู่ที่เรากุบาสก-อุบาสิกา จะเป็นฐานะเอื้อเพื่อถวายปัจจัยไทยทาน ท่านเป็นอยู่ด้วย

ความเอื้อเฟื้อของเรา ท่านจึงดูแลแต่เพียงศีล สมาธิ ปัญญา แต่เราต้องหาอยู่หากิน ปัจจัย ๔ ของเรายัง ต้องทำของเราขึ้นเอง จึงต้องมีทานเอาไว้ เราจะได้ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เอาใจเขามาใส่ใจเรา

รูปกายเป็นสมมุติ ถึงเราจะปฏิบัติตัวอย่างไรๆ ร่างกายนี้ก็ไม้อิ่มทิพย์ด้วย ดินก็ต้องอาศัยดินเข้ามาประสานต่อไว้ อาหารที่บริโภคเข้าไป เราไม่ได้กิน ด้วยความอยาก ด้วยความเอร็ดอร่อย แต่เรากิน เพื่อดับความหิวกระหายที่จะมารบกวนจนทำให้เรา ไม่สามารถมีสติจดจ่อทำสิ่งที่ เป็นคุณเป็นประโยชน์ ได้เต็มเม็ดเต็มหน่วย เราก็จำเป็นต้องหาอาหารมา ดับความหิวกระหาย เพื่อทำให้จิตใจของเรามีความ ผ่องใส มีความจดจ่อพอที่จะทำภาระหน้าที่ให้ลุ่ล่ง ไปได้ด้วยดี

ธาตุทั้งสี่ ดินก็ยังคงเอาดินจากข้างนอก น้ำ ก็เอาน้ำจากข้างนอก เข้ามาต่อเติมให้ชั้นนี้ยังคง มั่นคง แข็งแรง ถ้านี้มาถึงตัวเราเป็นเหมือนบ้านดิน ผนังดินถูกแดดถูกลมนานเข้าก็แห้ง ก็ร้าว เราก็ต้อง เอาดินจากอาหาร อันเป็นพืชสัตว์ผลไม้ สิ่งมีชีวิต

ทั้งหลายที่เป็นพืช เป็นสัตว์ เป็นผลไม้เหล่านี้ ธาตุ
หน่วยเล็กที่สุดก็คือดินกับน้ำ เรากินเข้าไปเพื่อสกัด
ดูดซึมเอาดินและน้ำไปซ่อมแซมร่างกายที่เหมือน
บ้านดินที่โดนลมโดนแดดจนแห้งกรอบชำรุดแตกร้าว
เราก็ต้องเยียวยามันไว้ให้คงสภาพดีพอที่จะใช้การใ้
งานได้

เมื่อเห็นอย่างนี้ เราเคารพในการศึกษาอย่าง
นี้ เราก็เพียรพยายามจดจ่อสติเฝ้าดูใจ เมื่อมีผัสสะ
มากระทบ ใจเราจะเคลื่อนไปด้วยกิเลส ความโลภ
ความโกรธ ความหลง เราก็พยายามเอาสติสัมป-
ชัญญะ ปัญญา ของเราต่อต้าน คอยจางให้คลาย
เกลียวออก ไม่ให้หมุนวนเป็นวัฏฏะ เป็นสังสารวัฏ
พาเราให้เดินไต่ขอบกระดิ่ง หาที่ตั้งต้นที่สิ้นสุดไม่ได้
เมื่อเป็นอย่างนี้ก็เท่ากับว่าเราเคารพในการศึกษาที่
พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ แล้วเราก็จะเอาสิ่งที่เกิดขึ้น
กับชีวิตเราแต่ละเวลาที่เป็นเหมือนแบบฝึกหัดฝึก
สอนใจเรา

เราเรียนหนังสือ ครูก็จะให้แบบฝึกหัดมาทำ
ฉะนั้น การที่มีสิ่งกระทบแล้วใจของเราจะกระฉอก

กระเพื่อมออกไปอย่างไร ก็ให้เรารู้เท่าทัน เอาสติ
สัมปชัญญะเป็นห้ามล้อ จดจ่อ พิจารณาไตร่ตรอง
จนกระทั่งได้ปัญญาเห็นชอบแก้ไขสิ่งนั้น ดึงใจของ
เรากลับมาเข้าฐานของใจ ให้เป็นปกติ สงบ ผาสุก
ไม่ใช่ว่ามีพายุมา เราก็กปลิวเข้ารกเข้าพงหาทางออก
ไม่ได้ หลุดจากถนนวงแหวนนี้ไปวงแหวนโน้น จน
กระทั่งหาทางกลับบ้านไม่ถูก ถ้าเป็นอย่างนี้ เราก็ได้
ชอบกระด้างเรื่อยไป แล้วหาที่จบไม่ได้

ท่านอาจารย์สอนว่าพวกเรา อาจารย์ละ..
เหนื่อยแทนศิษย์ ละเมออยู่นี่แหละ ตายจนไม่รู้ว่
าเพื่อไปถึงไหนแล้ว เราก็อำเราอยู่ตรงนี้แท้ๆ แต่
ปรากฏว่าหลุดไปคนละวงแหวนกับท่านแล้ว เมื่อเรา
พากเพียรปฏิบัติต่อไป..ต่อไป พยายามรักษาใจให้มี
สติจดจ่อ เคารพในสิกขา ปฏิบัติเพื่อให้เรามีเสถียร
เพิ่มพูนขึ้นไปเรื่อยๆ ผลของท่าน ศีล สมาธิ ปัญญา
จะทำให้ใจของเราที่เคยตกเป็นข้าทาสของนิวรณ์นี้
ได้ถึงไตรลักษณ์ ปัญญาที่พระพุทธเจ้าประทาน
ไว้ เรามีปัญหาอะไร ท่านให้จบด้วยไตรลักษณ์ คือ
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของทุกอย่างมันไม่เที่ยง ไม่มี

อะไรเที่ยงแท้แน่นอน

ดูตัวเราเองเป็นตัวอย่าง ระบบหายใจของเรา เราหายใจเข้าแล้วเราก็ต้องหายใจออก เราหายใจเข้าอย่างเดียวไม่หายใจออก ถุงลมในปอดเราก็แตก เราหายใจออกอย่างเดียวไม่หายใจเข้า เราก็ไม่ได้ อากาศ ไม่ได้ออกซิเจนไปเป็นอาหารให้ร่างกายของเราทำหน้าที่อย่างปกติได้ เพราะฉะนั้น ความปกติของเราเนี่ย เราอิงอยู่บนความไม่เที่ยง

ระบบอาหารของเราก็เหมือนกัน เรากินเข้าไป เดี่ยวเราก็ต้องถ่ายออก ถ้าคนเรากินอย่างเดียว กินเข้าไปแล้วไม่ขับถ่ายออก ไล่เราก็แตก กระเพาะเราก็แตก เราจะอึดอัด หหมดความสุขสบาย เพราะฉะนั้น ความสบายของเรา ความเป็นปกติของเรา ดำรงอยู่ได้ด้วยความไม่เที่ยง ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แปรปรวน ดับไป แล้วก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แปรปรวน ดับไป เป็นวัฏจักรอยู่อย่างนี้เป็นประจำ

ถ้าเห็นธรรมชาติของกายของใจเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ชัดอยู่เรื่อยๆ อย่างนี้ อีกหน่อยเมื่อมีอะไรมากระทบใจ ที่เผลอสติไปยึดवादหวังเอาไว้

ครั้งเรื่องจริงเกิดขึ้น เราก็สติแตกว่าเป็นไปไม่ได้ ที่
เคยรำร้องจะเอาสิ่งทีวาทหวังซึ่งไม่ได้เกิดขึ้นให้เกิด
ขึ้น บัดนี้สติจะหยุดเรา เพราะเราเชื่อในไตรลักษณ์
ของพระพุทธเจ้า สติจะรักษาให้ใจกลมเกลียวรู้อยู่
กับความเป็นจริง

ดิฉันมีคนใช้คนหนึ่ง เป็นหนุ่มอายุ ๒๐ ปีเศษ
เป็นคนที่ปลงใจเชื่อสิ่งใดแล้ว จะฝังใจว่าสิ่งนั้นต้อง
จริงแท้เป็นปรมาตม์ คนทุกคนต้องเคารพตาม

วันหนึ่ง เขาพาเพื่อนไปกินข้าว กินเสร็จแล้ว
ก็จะเอาเพื่อนไปส่งที่บ้าน ขณะที่ขับรถมาบนทาง
ของเขา เพื่อนก็เตือนเขาว่า รถสิบล้อที่สวนทางมา
แซงกันเข้ามาในทางของคุณ ผมว่าคุณน่าจะหลบ
ลงข้างทางก่อนนะ ท่าทางที่มันแซงมานี้ มันพุ่งใส่
คุณแน่เลย เขาก็ประหลาดเพื่อนว่า เห็นไหมว่าผมอยู่
บนทางของผม คือเขาเชื่อตามกฎจราจร เขาอยู่บน
ทางซีกซ้ายของถนน สิบล้อที่แซงกันมานี้ย่อมต้อง
เคารพว่าเขาอยู่บนทางของเขา แต่เพื่อนเห็นแล้ว
ว่าท่าทางสิบล้อที่ตะบึงมาไม่ได้ใส่ใจกฎจราจรและ
ไม่ดูอะไรทั้งสิ้น

เพื่อนพูดไม่ทันขาดคำ สิบล้อคันที่แข่งขึ้นมา ก็พุ่งเข้าชนรถเขาเต็มแรง เขาสลบไป ตำรวจนำส่งโรงพยาบาล คุณหมอตรวจพบสมองเขากระแทก กับกะโหลกศีรษะอย่างแรงจนกระทั่งเลือดคั่งในสมอง ต้องผ่าตัดดูดเอาเลือดที่ตกคั่งในช่องกะโหลกศีรษะ ออก ตรวจดูโดยละเอียดพบว่า ตัวเนื้อสมองทั้งหมดไม่ได้มีกษาดหรือชำรุดตรงไหน แต่บวมเข้าไปทั่วจากถูกกระแทก คุณหมอสันนิษฐานว่า หลังฟื้นได้ยาลดบวม ได้พักเต็มที่ สมองก็จะกลับเป็นปกติ เหมือนเราไปพักช้าดำเขียวมา ร่างกายก็จะค่อยฟื้นคืนตัวอย่างเดิม

ระหว่างที่สมองยังบวมอยู่นั้น จะมีผลกดให้ร่างกายของเขาเหมือนเป็นอัมพาตไป เพราะฉะนั้นเมื่อเขาฟื้นขึ้นมาก็ยังขยับแขนขาไม่ได้ พุคก็เหมือนคนลื่นไถลัน เพราะสมองที่ควบคุมลื่น ควบคุมการพูด ควบคุมกล้ามเนื้อ ก็บวมเข้าไปด้วย ระหว่างนี้เขาจะต้องเข้มแข็ง ผืนตัวเองให้ความร่วมมือในการทำกายภาพบำบัด ไม่อย่างนั้นกล้ามเนื้อจะฝ่อลีบไปจากการไม่ได้ใช้งาน ครั้นสมองหายบวมแล้ว

กล้ามเนื้อก็จะไม่คืนดีเป็นปกติอย่างเก่า

นายคนนี้รับไม่ได้กับความจริงที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหันนี้ เมื่อคุณหมออธิบายแล้วก็พยายามจะให้เขายกแขนขึ้นมายกขาขึ้นมา เพื่อทำกายภาพบำบัด เขาร้องไห้เหมือนเด็กอายุ ๔-๕ ขวบ แล้วบอกว่าเอาผมกลับไปนอน นี่ผมฝันร้ายอยู่ พอผมหลับแล้วตื่นขึ้นมาเนี่ย ผมจะเดินได้เป็นปกติ

เราจะเห็นว่า ใจของคนเราที่ไม่เห็นในไตรลักษณ์ จะไม่เชื่อว่าทุกอย่างไม่มีอะไรเที่ยง ล้วนเป็นอนิจจังทั้งนั้น มันเตรียมตัวเตรียมใจไว้ไม่ทัน ตรงจุดนี้ ถ้าเราไม่สร้างภูมิคุ้มกันเอาไว้ เราก็คงเหมือนนายคนนี้

ช่วงที่ปลุกตัวเองให้สติมาอยู่กับใจ ตื่นรู้อยู่กับสภาวะจริงไม่ได้ ยังละเมอยึดมั่นสำคัญผิดว่าเราฝันร้าย ไม่ยอมขยับเขยื้อน ไม่ยอมให้หมอทำกายภาพบำบัด คือการทำร้ายตัวเองอย่างหนักหนาสาหัส เราจึงต้องฝึกฝนตนให้เคารพในการศึกษา ให้พัฒนาสติของตนให้คมไว สามารถรักษาใจให้รับรู้อยู่กับความเป็นจริงเท่าทันทุกขณะ

อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นนี้ เป็นความจริง ทำให้ฉัน
ขยับเขยื้อนแขนขาไม่ได้ แต่ถ้าหากฉันเข้มแข็ง ยอม
ร่วมมือ รีบทำกายภาพบำบัดได้เร็วเท่าไร โอกาสที่
ฉันจะกลับเป็นปกติดี ก็มีมากขึ้นเท่านั้น แต่ถ้าไม่
ฝึกฝนตัวเองให้เป็นใจปัจจุบันไว้ ต้องใช้เวลาเป็น
อาทิตย์กว่าจะค่อยๆ ยอมรับรู้ “ตื่น” ขึ้นมารับสภาพ
ความเป็นจริง ยอมทำกายภาพบำบัด ผลที่จะคืนดีมา
ย่อมไม่เท่ากัน ใครยิ่งช้าไปมากไปเท่าไร ผลก็น้อย
ไปโดยลำดับ ถึงตอนนั้นก็จะมีคร่ำครวญเสียดาย
โอกาสที่ผ่านพ้นไปว่า ทำไมไม่รีบบังคับผมตั้งแต่
ตอนนั้น ทำไมไม่ทุบผม ลากผมไปทำทันที ผลจะได้
เต็มเม็ดเต็มหน่วย

คนเรานี้ ด้วยอวิชชาและอุปาทานที่ครอบงำ
อยู่ จึงพาให้เป็นไปอย่างนี้ คือ กว่าตัวจะสุกงอก็ไหม้
ต้องได้เห็นความเสียหายแล้ว ถึงจะ.. รู้แบบนี้ก็ไม่
ทำหรอก แต่ก็ทำไปแล้ว

หากเราเคารพในการศึกษาจริงจัง เราจะต้อง
ฝึกใจของเราให้รับรู้รับทราบผัสสะต่างๆ ด้วยความ
เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สามารถดึงใจขึ้นจาก

หล่มของอารมณ์มาอยู่เป็นปัจจุบันได้ทันที เพื่อ
ป้องกันไม่ให้เกิดความเสียหายติดตามมา หรือถ้าจะ
มี ก็น้อยที่สุดเท่าที่สติปัญญาความสามารถของเรามี
อยู่ ความสำคัญของสิกขาการวตาคืออย่างนี้

ความผิดพลาดหรือเคราะห์หามยามร้ายนั้นมี
กันได้ทุกคน แม้เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว พวกเดียรถีย์
ยังส่งนางจิญจมาณวิกามากล่าวต่อว่ามีท้องกับพระ
พุทธองค์ ให้ประชาชนตกใจหลงเชื่อตามๆ กัน ไม่
ทำบุญใส่บาตรในพุทธศาสนาแล้ว เพราะเชื่อว่าท่าน
ไปทำนางจิญจมาณวิกาท้องจริงๆ เพราะฉะนั้น หาก
เราไม่มีภูมิคุ้มกันพอ เมื่อประสบเคราะห์หามยามร้าย
ใจของเราฟูบแสบ ตกหล่มอารมณ์ ไปทำให้ความ
เสียหายที่น่าจะนิดเดียว ขยายแผ่กระจายออกไปได้
ปัญหาทุกอย่างเวลาเป็นเครื่องพิสูจน์ พระพุทธเจ้า
จึงตรัสกับนางจิญจมาณวิกาว่า เรื่องนี้มีแต่เรากับ
น้องหญิงเท่านั้นที่รู้ว่าใครพูดจริงใครพูดเท็จ ท่าน
ตรัสเพียงแค่นั้น ชาวบ้านก็วิจารณ์ไปต่างๆ นานา
นี่..พระพุทธเจ้ายอมรับแล้ว ฝ่ายที่ไม่เชื่อถือก็ว่า
ท่านตรัสปานนี้แล้วยังไปสงสัยอะไรอีก

ใจของแต่ละคนก็แปรไปตามตะกอนในใจของตนจะพัดพาไป แต่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเวลาจะเป็นเครื่องพิสูจน์เอง นางจิณฺจมาณวิกาได้ใจที่พระพุทธเจ้าไม่ว่าอะไรเลย นางก็มาเดินชี่หน้าตำพระพุทธเจ้าทุกวัน ในบุคลลาธิษฐานก็ว่า หมอนไม้ที่มัดเอาไว้ เมื่อเดินมาก ๆ เข้า เชือกที่มัดเอาไว้มันก็เคลื่อนหลุดหล่นลงมา ทำให้คนได้รู้ความจริง นางก็ถูกประชาทัณฑ์และถูกธรณีสูบไป

ตามบุคลลาธิษฐาน พระพุทธเจ้าตรัสแล้วว่า เวลาจะเป็นเครื่องพิสูจน์บุคคล วันหนึ่งความจริงก็จะปรากฏขึ้นมาจนได้ เราไม่ต้องเดือดเนื้อร้อนใจไป เวลาที่มีเหตุการณ์ร้ายเกิดขึ้นในชีวิต เราไม่ต้องเที่ยวไปอธิบายชี้แจงให้เรื่องวุ่นวายเพิ่มขึ้น เราต้องสงบ เวลาจะเป็นเครื่องพิสูจน์เอง คุณแลใจเราให้มีสติรักษาอยู่อย่างตั้งงาม ทำกิจของเราไปตามหน้าที่ ใครจะว่าอะไรก็ว่าไป อีกหน่อยผู้คนก็จะเห็นเองว่าอะไรเป็นอะไร การศึกษาจะทำให้ ทาน ศีล ภาวนา เพิ่มพูนเป็นภูมิคุ้มกัน ทำให้พฤติกรรมของเรานั้นคงอยู่บนอริยมรรคจนกลายเป็นอุปนิสัยคุ้มครองหล่อ

เลี้ยงใจให้เสวยแต่ผลบุญจากกุศลวิบากที่ประกอบ
อยู่เป็นนิจ ชีวิตเราก็จะเป็นความดีความงาม ให้เรา
มั่นใจในตัวของเรา

อุปมาทวารวต คือ ความเคารพในความไม่
ประมาท ใจที่มองเห็นตามไตรสิกขาและไตรลักษณ์
จะพาให้เราไม่ประมาทไปโดยไม่รู้ตัว เพราะสติจะอยู่
กับใจของเราต่อเนื่องเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ใจที่ฝึกในทาน
ศีล ภาวนา จะช่วยให้สติมีกำลังเพิ่มขึ้นๆ ในที่สุด
โดยอัตโนมัติ เมื่อใดที่ว่างจากการงานที่กระทำอยู่
เราจะพบว่าใจของเราจับอยู่กับลมหายใจ หรือคำ
บริกรรม หรือท่อนที่ช่วยให้ตัวกับใจเป็นหนึ่งเดียวกัน
กว่าที่ฝึกตัวกับใจให้เป็นหนึ่งเดียว ก็คือสติ ความ
ระลึกรู้ เมื่อมีสติ เราย่อมไม่ประมาท ดังศีลข้อ ๕
ไม่ให้เสพสุราเครื่องดองของเมาสิ่งเสพติดทั้งหลาย
ที่จะเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ศีลห้าอย่างนั้น
เบญจธรรมข้อ ๕ ก็สอนให้มีสติสัมปชัญญะ เมื่อมี
สติก็จะเป็นผู้ไม่ประมาท

เพราะฉะนั้น ความเคารพในความไม่ประมาท
คือตรงความมีสติสัมปชัญญะนั้นเอง เราจะเคารพ

ว่า อะไรที่ต้องเสีย อะไรที่ไม่แน่ใจ เราไม่เอาตัวเข้าไปข้องแวะเป็นอันขาด ชีวิตของเราก็จะราบรื่น อุบัติเหตุทั้งหลาย ทางใจก็ดี ทางโลกก็ดี ย่อมลดน้อยลงได้ เพราะอุบัติเหตุไม่ใช่ความบังเอิญ อุบัติเหตุก็เป็นผลของกรรมของเราที่เราทำเอาไว้ แต่วิธีทำมันมาในรูปลักษณะที่คนไม่เข้าใจ ก็จะคิดว่าเป็นอุบัติเหตุ เป็นสิ่งที่เราได้ประมาทขาดสติมันถึงเป็น ไม่ใช่สิ่งที่เกิดจากเราทำเอาไว้

ถ้าเราได้ฝึก เราเคารพในการศึกษา เคารพในความไม่ประมาท กรรมใหม่ที่เรารู้ได้กระทำเหล่านี้ เปรียบเหมือนกับน้ำสะอาด จะไปประดับประดาให้อุกุลเกล้าๆ ที่เปรียบเหมือนตะกอนขุ่นเข้มเจือจางลง

หรือบุญกุศลนั้นเปรียบเสมือนกระดาษ แผ่นกระดาษ เรือสำปั้นลำเล็กๆ ไปจนถึงเรือบรรทุกเครื่องบิน หากบุญกุศลของเรามหาศาล เป็นเรือบรรทุกเครื่องบิน ก็จะรองรับบาปอกุศล ที่เริ่มตั้งแต่ก้อนหินเล็กๆ ไปจนถึงก้อนหินใหญ่ๆ แม้จนหนักถึงเป็นรถถัง เป็นเครื่องบิน ให้สามารถไปถึงฝั่งได้

อุปมาเช่นองคุลีมาล อกุศลวิบากของท่านที่
ท่านฆ่าคนมาถึง ๕๕๕ คน เปรียบดั่งก้อนหินหนัก
แต่ท่านก็มีบุญกุศลที่ได้มาพบพระพุทธเจ้า บุญกุศล
เต็มท่านก็มีอยู่ เพราะท่านได้รับการอบรมให้เป็นผู้มี
ศีลมีธรรม แต่เพราะอาจารย์ของท่านหูเบาไปเชื่อ
เพื่อนฝูงที่อิจฉา กล่าวหาว่าองคุลีมาลจะตั้งตัวเป็น
อาจารย์แทน ทำให้อาจารย์คิดกำจัดศิษย์ เมื่อท่าน
มาพบพระพุทธเจ้าแล้ว ท่านก็ตั้งอกตั้งใจประพฤติ
ปฏิบัติ พระรูปอื่นหักผ่อนกัน ท่านก็เตือนตัวเองว่า
เราต้องขวนขวายอีกหน่อย เพราะหนี้สินเราสิ้นพัน
ตัวกว่าท่านเหล่านั้น คือท่านพยายามทุกรูปแบบที่
จะเพียรสร้างสมเสียบ้างเอาไว้ กุศลวิบากของท่าน
ก็เพิ่มพูนขึ้นจนเป็นเหมือนเรือบรรทุกเครื่องบิน

วันหนึ่ง ท่านออกบิณฑบาต พบหญิงท้องแก่
เดินเหินอยู่ด้วยความลำบาก ท่านจึงมาปรารภกับ
พระพุทธเจ้าว่า ทำอย่างไรท่านจึงจะช่วยนางได้บ้าง
พระพุทธเจ้าทรงบอกคาถาให้ไปสอนนางท้องเวลา
คลอดลูก จะได้ไม่เจ็บปวด คลอดได้สบาย ท่านไป
พบเห็นอะไร ท่านจะมีใจเอื้อเพื่อช่วยสงเคราะห์เขา

ไปหมด

ตั้งแต่บวช วิบากกรรมของท่านก็ส่งผลเรื่อยมา ไม่ว่าท่านไปทางไหน ผู้คนเขาทะเลาะกันตีกันอยู่ก็เกิดตีพลาดมาโดนท่าน ชาวบ้านขว้างไล่หมาแมวไม่ให้มากินของที่เขาดากไว้ ท่านก็บังเอิญไล่หมาปะทะก้อนหินก้อนดินที่เขาขว้างพอดี กลับมาจากบิณฑบาตแต่ละวัน ท่านพกข้าวตำเขี้ยวเลือดตกยางออก ได้บาดแผลมาด้วยทุกวัน แต่ท่านก็เข้าใจ ท่านก็ไม่ไปผูกใจเจ็บผู้คนเหล่านี้ ว่าเขาแกล้งท่าน.. สมัยก่อนที่เราไม่รู้ว่าผู้คนเขากลับเรานี้ เขาวิ่งหนีไปชนโน้นชนนี้ เจ็บช้ำอย่างนี้ ท่านก็แค้นเมตตาให้เขา

เมื่อท่านทำแต่คุณงามความดี บาปอกุศลที่ตามมาก็ตามไม่ทัน ท่านปฏิบัติกับพระพุทธเจ้า จนบรรลुरुธรรมเป็นพระอรหันต์ เมื่อท่านสิ้นชีวิตในชาตินี้ ไม่มีรูปร่างกายเหลือแล้ว เจ้าหนี้ทั้งหลายก็ต้องเป็นอันปิดบัญชีไป จะมาตามราวาท่านต่อไปไม่ได้ เมื่อเราเห็นได้แบบนี้ เราก็จะมีกำลังใจ

ข้อสุดท้าย ปฏิสันถารคารวตา ความเคารพในปฏิสันถาร ปฏิสันถารคือการทักทายปราศรัย

กัน เมื่อเราไปวัด ให้อวยงสังเกตดู ครูบาอาจารย์
สายปฏิบัติที่ท่านรู้วาระจิต เมื่อท่านทักทายเรา มัน
เหมือนมีแม่เหล็กดูดเราเลย ใจที่กำลังทุกข์ จะถาม
นั้นถามนี้ ปรากฏว่านั่งสงบ ไม่มีอะไรจะถามแล้ว
เกิดปิติขึ้นมาในใจ สงบ พึงท่านอย่างเดียว ระหว่าง
ที่ฟัง ใจก็นิ่งเป็นปัจจุบันเหมือนเป็นภาชนะที่รองรับ
ธรรม สิ่งที่ท่านสนทนาปราศรัยเข้าถึงจิตถึงใจ ทำให้
ให้เราเกิดสติปัญญา เกิดปิติอิ่มเอิบ

บางคนทุกข์มาเป็นอาทิตย์ เป็นเดือน ท่าน
ปฏิสังขารคำเดียวเท่านั้น ปรากฏว่าปลดทุกข์ได้หมด
เรียบร้อย หรือเหมือนเราเป็นเศษเหล็ก ท่านเป็น
สนามแม่เหล็ก คำพูดของท่านที่มากกระทบหูซึมซับ
เข้าไปร้อยเรียงใจที่ซัดส่ายฟุ้งซ่านอยู่ให้เป็นระเบียบ
เรียบร้อย เหมือนเป็นแม่เหล็กไปชั่วคราวนั้นแล้ว

ครั้งออกจากวัดมาได้สักหน่อยหนึ่ง สนาม
แม่เหล็กก็เสื่อม ใจของเราก็เริ่มว่าวุ่นใหม่ ที่จะถาม
ก็ลืมถาม แทนที่จะนึกถึงความสงบที่ท่านทำให้ได้
สัมผัสตอนนั้นมันแสนจะดี ทำไมเราไม่ประคองเอา
มาทำใจเราให้สงบต่อไปอีกสักหน่อย ปรากฏว่ากลับ

ลุกขึ้นไปเข้ากระเซอะกระเซิงใหม่อีกแล้ว

เมื่อเราเคารพในปฏิสังขารของท่าน ท่านทำตัวอย่างให้เราเห็นแล้วว่า ใจที่มีฐานเป็นอย่างนี้ เรามีความสุขอย่างนี้ เราก็ต้องประคองเอาไว้ ถึงไม่มีท่านอยู่ด้วย เราก็ต้องพยายาม.. พยายามน้อมใจระลึกนึกถึง ท่านสอนเราอย่างไร ท่านหักทลายเราอย่างไร ใจเราถึงสงบนิ่ง เกิดปีติได้ ถ้าเราเคารพอย่างนี้ เพียรพยายามน้อมความรู้สึกเหล่านั้นมาไว้ในใจของเราให้ได้ อีกหน่อยใจของเราก็จะสามารถถึงแม้ไม่ได้ไปกราบท่านที่วัด แค่เพียงนึกขึ้นในใจที่จดจำเอาไว้ พลังนั้นก็เอิบอาบขึ้นมา เราสามารถจะเอาปฏิสังขารของท่านมาน้อมนำทำให้ใจของเราเกิดความสงบ ปีติ เกิดพลังเช่นนั้นได้เรื่อยๆ

ถ้าเราทำได้ครบทั้ง ๖ สิ่งนี้ รับรองการปฏิบัติของเราจะก้าวหน้าขึ้นไปเรื่อยๆ แล้วผลที่ได้ เราไม่ต้องไปตามใครที่ไหน ใจที่ร่มเย็นเป็นสุข ใจที่เป็นปัจจุบัน ทำให้เรารู้สึกเหมือนเราไม่ได้ห่างไกลจากพระพุทธเจ้าเลย พุทธะก็คือใจของเราดวงนี้นี่เอง แล้วก็ไม่ต้องไปหาตู้พระไตรปิฎกที่ไหน ดัดขัดอะไร

ก็เพิ่งพิจารณาไตร่ตรองเข้าไปในใจ แล้วในที่สุดเราก็จะได้คำตอบคือธัมมะ เราผู้ปฏิบัติอยู่ก็คือสังฆะรวมเป็นรัตนตรัย อยู่ในใจของเรา เป็นสิกขา คือ ทาน ศีล สมาธิ ปัญญา มีความระมัดระวัง ตั้งมั่น ไม่ประมาท บางขณะก็มีข้อธรรมที่ครูบาอาจารย์ท่านเมตตาหักทลายแหว่บั่นมาในใจเรา สิ่งทั้งหมดทั้งปวงนี้จะปรากฏอยู่ ขอแต่เพียงให้ใจเราจดจ่อมีสติ เป็นเครื่องรักษา แล้วคารวตาทั้งหมดที่ปรารภกันมา ก็จะมารวมอยู่ที่ใจเรา ทุกคนก็จะมีปิติสุขหล่อเลี้ยงใจให้สงบร่มเย็น เกิดสันติสุขขึ้นในโลก ใจที่เคยซัดส่าย ทุกข์ หดหู่ ท้อถอย ก็จะคลี่คลายไปในทางที่ดีงาม สงบผาสุก

เราก็ได้สนทนากันมาตามสมควรแก่เวลาแล้วหวังว่าสิ่งที่กล่าวมานี้คงเป็นสาระประโยชน์ ก่อให้เกิดกำลังใจในการจะพากันเพียรปฏิบัติจนเป็นอุปนิสัยสืบไป.

บุคคลเหล่านี้สามารถจะฝึกจิต
ที่ไปได้ไกล ไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง
มีถ้าคือร่างกายเป็นที่อยู่อาศัย
บุคคลเหล่านั้นย่อมพ้นจากบ่วงของมารได้

ธรรมบท : จิตตวารค

จิตจะสะอาดก็ด้วยอำนาจศีล
สงบด้วยอำนาจสมาธิ
และสว่างด้วยอำนาจปัญญา



เดินละเมอ

บนโลกเพื่อเจ้า

บนถิ่นที่ใหม่มีความลึกลับอง

บนแผนเดินเพื่อความผิอสูญหาย

โผลง นือ่อกลับกลายชาว

โผลง ใ้สาวกลายกลับฮ่า

ระหวางคืนวันที่ไร้คําเงา

ระหวางโมงยามที่ไร้ความทรงจำ

ระหวางความทรงจำที่ว่างเปล่า

นึ้เพียงความว่างเปล่าเดินละเมอ

กลางทะเลความฝันใ้ฝัน

เดินละเมอ

กุดเขล็บหรือตื่น

ฝันตื่นหรือหลับ

ซึกเรว่ล้นตื่นละเมอ

บนโลกใบนี้จริง ไม่จริง

๒๕๖๖



เซวะมมสิม

อ๋อเพ็งกอมิฆ

* ออ่อกอฮกตอฮนือ่อิมอ๋อเพ็งกอมิฆ

ฮกฮกฮกฮกฮกฮกฮกฮกฮกฮกฮกฮกฮกฮกฮก

อ๋อเพ็งกอมิฆอ๋อเพ็งกอมิฆอ๋อเพ็งกอมิฆ

อ๋อเพ็งกอมิฆอ๋อเพ็งกอมิฆอ๋อเพ็งกอมิฆ

อ๋อเพ็งกอมิฆอ๋อเพ็งกอมิฆอ๋อเพ็งกอมิฆ

อ๋อเพ็งกอมิฆอ๋อเพ็งกอมิฆอ๋อเพ็งกอมิฆ

อ๋อเพ็งกอมิฆอ๋อเพ็งกอมิฆอ๋อเพ็งกอมิฆ

อ๋อเพ็งกอมิฆอ๋อเพ็งกอมิฆอ๋อเพ็งกอมิฆ

เซวะมมสิมอ๋อเพ็งกอมิฆอ๋อเพ็งกอมิฆ

อ๋อเพ็งกอมิฆอ๋อเพ็งกอมิฆอ๋อเพ็งกอมิฆ

เซวะมมสิม

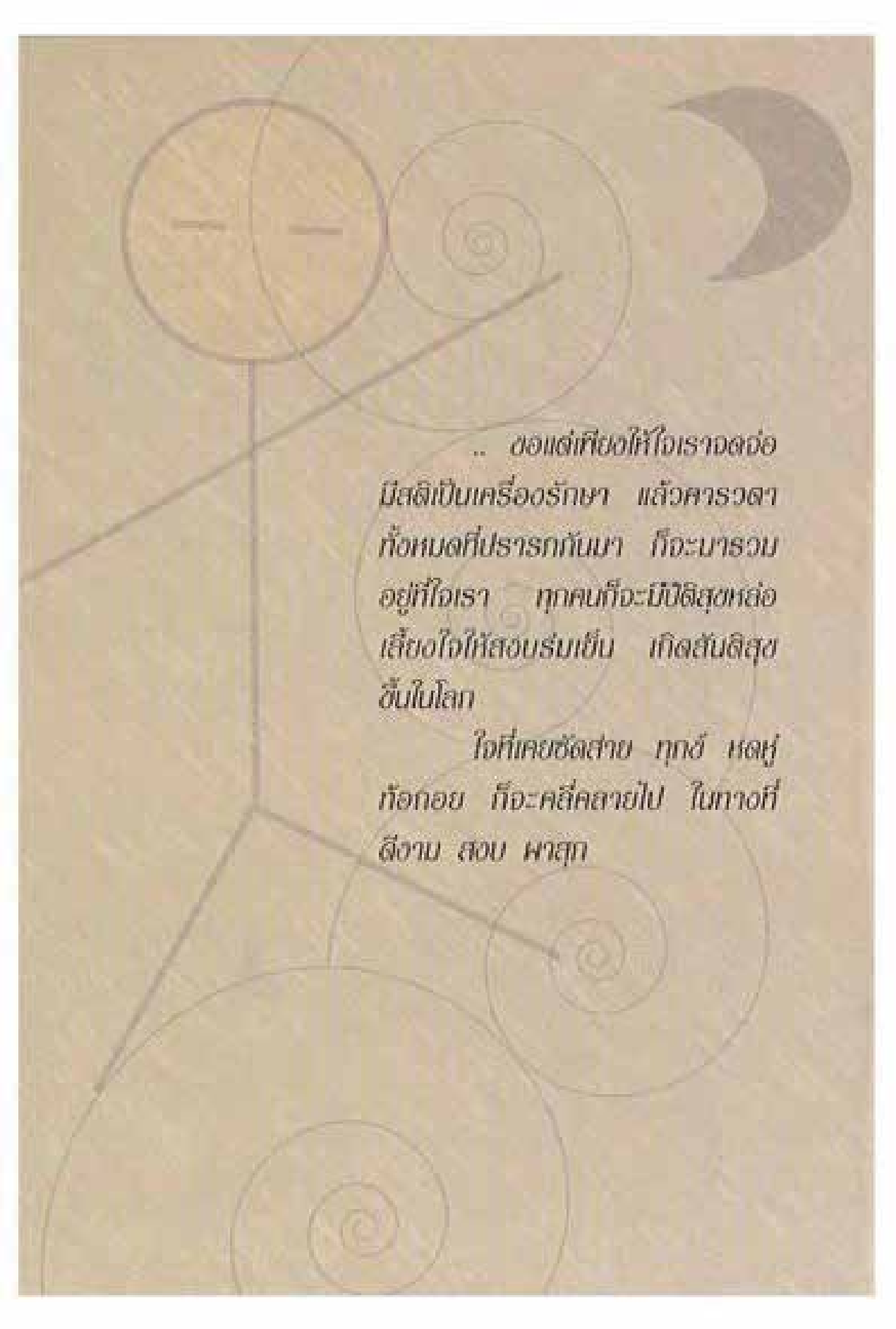
อ๋อเพ็งกอมิฆอ๋อเพ็งกอมิฆ

อ๋อเพ็งกอมิฆอ๋อเพ็งกอมิฆ

เซวะมมสิมอ๋อเพ็งกอมิฆอ๋อเพ็งกอมิฆ

อ๋อเพ็งกอมิฆอ๋อเพ็งกอมิฆอ๋อเพ็งกอมิฆ

๒๕๖๖



.. ขอแต่เพียงให้ใจเราดอ
มีสติเป็นเครื่องรักษา แล้วศารท
ทั้งหมดที่ปรารถกันมา ก็จะสามารถ
อยู่ที่ใจเรา ทุกคนที่จะมีจิตใจสูง
เลี้ยงใจให้ชอบรับขึ้น เกิดสันติสุข
ขึ้นในโลก

ใจที่เคยซัดสาย ทุกข์ แลหู่
ท้อทอย ก็จะคลี่คลายไป ในทางที่
ดีงาม สอน ภาสุก