



ฝากคำ...
อำแดงแป้น

เนื่องจากสมุดบันทึกนี้ ผลิตด้วยความใส่ใจโดยใช้กระดาษที่ทำ
จากเยื่อธรรมชาติแท้ ทำให้มีความโปร่งใสมากกว่ากระดาษโดยทั่วไป
ดังนั้นวัสดุที่จะใช้จดบันทึกจึงควรเป็นสิ่งที่ใกล้เคียงธรรมชาติที่สุด
ซึ่งน่าจะเป็น "ดินสอ"

โดยในขณะบันทึก ให้ใช้ด้านหลังของกระดาษแผ่นนี้เป็น
ตัวรองเขียน.....ขอให้มีความสุขนะคะ

ด้วยรักและใส่ใจ

ฝากคำ...
อำแดงแม่บ้าน









ขอฝากถ้อยร้อยคำ ...

เมื่อวันเดือนแรมเดือนมกราคมครบรอบ
๓๖๕ วัน หรือ ๑๒ เดือน เราสมมติกันว่า หนึ่งปี
หมดไป เริ่มวันเดือนใหม่ของอีกปีหนึ่ง เราแก้อีก
ปีหนึ่ง เรารำลึกถึงพระเจ้ามีพระมหาคห้ แม้ประณีต
ไปไหนแค่นั้น เราก็ไม่หายนึกถึง เพราะทรงจัดพร
ศักราชนั้น กำหนดเริ่มแต่ปีที่ท่านประณีต

เมื่อใดที่เรานึกว่า ขณะนี้เช่นพ.ศ. ๒๕๐๑ เรา
ก็รู้งั้นมโนใจว่า พระพุทธองค์เสด็จจากโลกนี้ไปทำนั้น
ไปแล้ว แต่คำสอนของท่านที่เช่นอนโลก ก็ยังเหมือน
เช่นหลักของใจได้ในที่ทุกสถาน ในทุกทุกเมื่อ โดย
เฉพาะมรรคสมบัติ ที่พระองค์ตรัสไว้ว่า

• ชีวิตของเราไม่ยั่งยืน ความตายของเราแน่นอน
เราพึงพอใจแน่แท้ ชีวิตของเราไม่มีความเป็นที่สุด ชีวิต
ของเราไม่เที่ยง ความตายเที่ยง ?





ถ้าเราเห็นมรณสัทมาใคร่ตรวจ จะเห็นว่า วิญญาณเรา
ได้มไปด้วยดวงเมมมิดเวลา เราไม่รู้ที่เรามาจากที่ไหน จึง
เกิดแล้วในที่นี้ ไม่รู้ว่าเมื่อไหร่ตายจากโลกนี้แล้ว จักไปเกิด
ในที่ไหน จะหยุดในที่สถานใด เวลาใด

เราจะไม่ประมาท เมื่อเห็นว่า หากสลบมตายไป
จัก ก็ไม่ตายไป ๑๐๐๓ หากถึงตาย ทุกสลบมมเข้าใจ ๑๐๐๓ ถ้า
ไม่ตายไปเช่น ถึงตาย อย่างนี้คือที่สแก่กิลเลสซึ่งขณะนั้น
อยู่เป็นไปมาควรดบังำให้เราประพฤติชั่ว ผิดทำของคณธรรม
เมื่อพลนิมมาเลิกที่เกิดแต่เลิก แล้วกัลดเชื้อเลิกนี้
กว่าจะหมดไป

พยายามพัฒมเกสทิ ความระลึกรู้ ๓๓มรักษาให้
นี้กระทำแต่บุญกุศล เช่นเสปียวไว้จับจำใช้สอยในการ
ท่องที่พออยู่ในสังสารวัฏฐุ จนกว่าจะลุดอน์เกษม

.. อังแดงแปะ







January



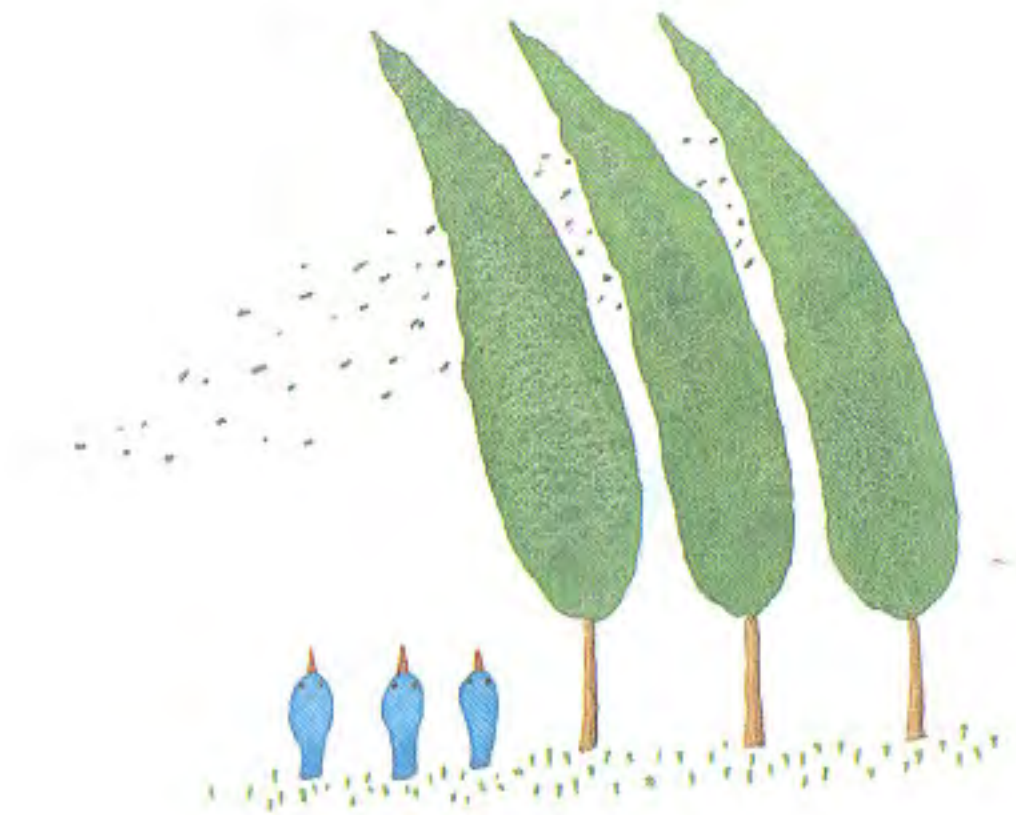
จากหนังสือ ความรัก ✨ ✨

“ใจที่มีความรักความผูกพันต่อกันนั้น
มีการให้ ให้ความเสียสละ ความอดทน
ทำให้เราพยายามเพื่อสิ่งที่ดี ทั้งๆ ที่เราไม่รู้ว่าอะไรไหวหรือไม่
แต่ก็อดทน อีกนิดเถอะนะ อีกหน่อยเถอะน่า
เมื่อเอาความรักมาใช้กันทำนองนี้
เราจึงสามารถผันพลังของเรา
ศักยภาพของเรา มาใช้ได้เต็มเม็ดเต็มหน่วย
ทำให้สามารถทำในสิ่งที่เราเองก็ไม่เชื่อว่าตัวเองจะทำได้
ความรักจึงเป็นน้ำประสานโลก ประสานใจแต่ละดวง ๆ ที่ไม่เหมือนกัน”

อมรา มลิตา























February





จากหนังสือ สงครามล้างภาพชาติ



“ใครๆ ก็พากันวิตกว่า

สงครามโลกครั้งที่สามอาจเป็นสิ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้สำหรับชีวิตของเรา

แต่ไม่เห็นมีใครทุกข์ร้อนหวงว่าสงครามภายในใจของแต่ละคน

จะดำเนินไปอย่างไรและผลที่สุดของมันจะเป็นรูปใด

อะไรคือสงครามภายในใจของแต่ละคน ใจของคนเราเปรียบเหมือนเก้าอี้ดนตรี

ที่มีผีบ้าและผีดีผลัดกันครอบครองเก้าอี้ ถ้าผีบ้าคือกิเลสครอบครองได้สำเร็จ

ผู้นั้นก็เป็นความปวดเคียนเวียนแก่ล้ารุ่มร้อนระส่ำระสายแก่ผู้เกี่ยวข้อง

ท่านอาจารย์เคยให้คำจำกัดความของกิเลสไว้ว่า

ถ้าใครจะไปเสียเวลาหาเหตุผลเอากับกิเลสละก็ คนนั้นต้องเป็นบ้าตายเปล่า

สิ่งใดที่มีเหตุมีผล สิ่งนั้นย่อมเป็นธรรม”



อมรา มลิตา





















March



จากหนังสือ *มองตัว*



“จิตใจที่มีธรรมชาติกลับกลอก หวั่นไหวตามอารมณ์
อาจพลิกหน้ามือเป็นหลังมือ จากรัก หวงแทน
เป็นแค้นเคือง อาฆาต พยาบาท
จองเวรเช่นฆ่ากันถึงอัสัญได้
หรือถ้าจิตใจไม่หยาบกร้านถึงชั้นลงกายกรรม
ก็ลดหลั่นมาเป็นแคว้งจกรรม ด่าทอ ตัดพ้อต่อว่า
พิไรรำพัน ชูเชิญ ประหัตประหารเชือดเฉือนน้ำใจกัน
ด้วยลมปากหรือเบาบางกว่านั้น
ก็สะกดอดกลั้นกายวาจาให้เป็นปกติ
แต่ใจระทมขมขื่น ทุกข์โถมนั้ส คับข้อง น้อยแทนง ชัดเคืองใจ
เหมือนผีที่ก่ลัดหนองอยู่ภายในเจ็บปวดร้าวระทม
แต่ผิวหนังภายนอกดูปกติดีอยู่”

อมรวิมลิตา





















April



จากหนังสือ
บันทึกที่แท้จริง

“โดยรากศัพท์ บันทึก
หมายถึงผู้ทรงความรู้ ผู้
มีปัญญา ถ้าพิจารณา
ทางโลก การเป็นผู้ทรง
ความรู้ มีปัญญานั้น อาจ



วัดกันได้ตามวุฒิเป็น ๓ ระดับ คือ สอบผ่านระดับปริญญาชั้นต้น เรียก
บัณฑิต ระดับถัดไปเลื่อนเป็นมหาบัณฑิต และระดับสูงสุดเป็นดุษฎีบัณฑิต
แต่ถ้าพิจารณาทางธรรม ความรู้และปัญญานั้นเป็นนามธรรม ไม่สามารถใช้
รูปธรรมใดๆ มาเป็นมาตรวัด และเทียบชั้นความสามารถกันได้ถูกต้องตรง
ตามความเป็นจริง ท่านจึงจำกัดความหมายของบัณฑิตว่า เป็นผู้มีสัมมาทิฐิ
รู้จักโลกนอกและโลกใน คือกายและใจของตน ตามความเป็นจริง”

อ ม ร ๑ ม ลี ล ๑























May





จากหนังสือ จิตอิสระ

“ใจที่ไม่เป็นอิสระของเรา เมื่อไปใกล้อะไรเข้านิด
ก็พร้อมที่จะเข้าไปติดแล้ว
บางครั้งยังไม่ทันสัมผัสเลย ลมพัดปลิวไปหน่อย
ใจก็แปะติดเข้าไปอย่างเหนียวแน่นแล้ว
ทำอย่างไรๆ ก็ไม่มีทางแกะออก
ถ้าจะออกก็รู้สึกหัวใจฉีกขาด แผลกสลายไปด้วย”

อมรา มลิลา

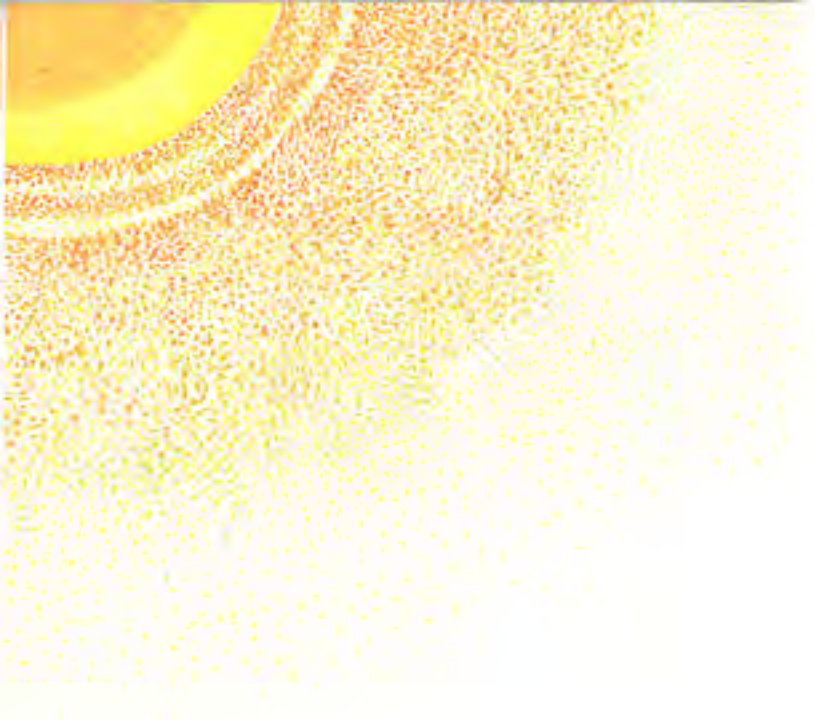






















June



จากหนังสือ กุญแจใจ



“การจะมีสติรู้อยู่กับใจได้เรื่อยๆ อย่างนั้น ต้องได้รับการฝึกฝน
เวลาเราทำอะไร เวลาทำอะไรมากระทบใจ
ก็ให้เราถามตัวเองว่า
นี่เรากำลังทำไปด้วยอารมณ์ หรือด้วยสติปัญญา
ถ้าคอยฝึกฝนอยู่อย่างนี้
ผลที่เกิดขึ้นย่อมเป็นกำลังใจให้เราได้เห็นการเปลี่ยนแปลง”

อมรา มลิลา



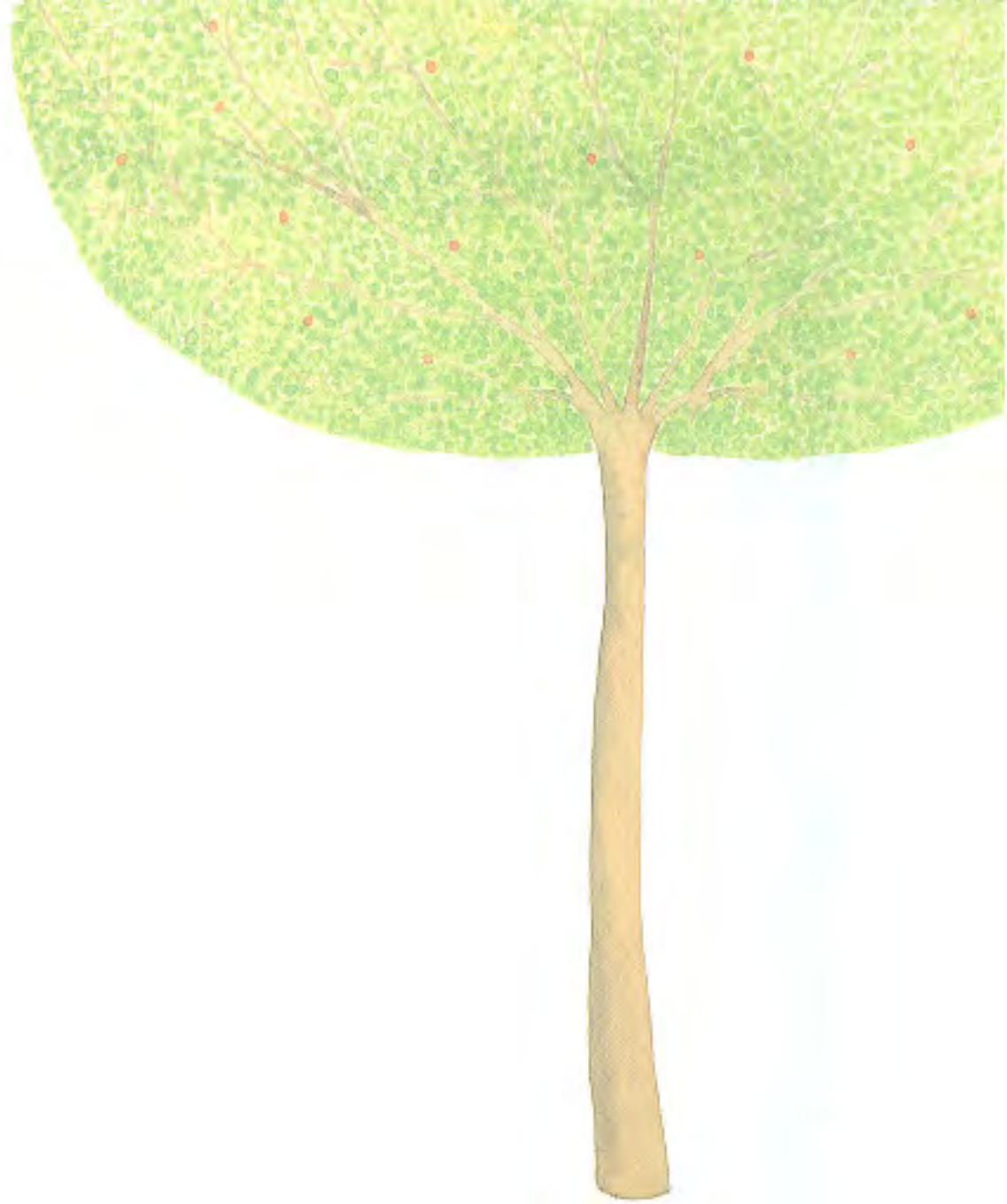




















July

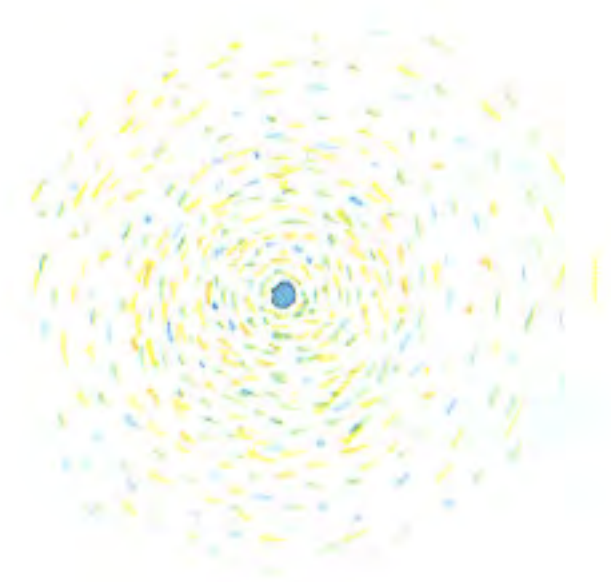




“กิเลสก็อยู่ในใจ ความรู้ก็อยู่ในใจ
ในใจของเราที่เดียวจะมีทั้งสองอย่างครอบครองพร้อมๆ กันไม่ได้
ต้องเอาอันใดอันหนึ่ง พอเราเปิดไฟปั๊บ ห้องนี้สว่าง
เพราะความสว่าง ก็คือความมืดที่น้อยที่สุด
ความมืดก็คือความสว่างที่น้อยที่สุด เราจะมองแบบไหนล่ะ
ถ้ามองอย่างนี้ความรู้กับความไม่รู้ก็อันเดียวกันนั่นแหละ
ชั่วแต่ารู้ด้วยความมีสติเท่าทันหรือรู้ด้วยความมีสติหลวมๆ รั่วๆ
ถ้าเราไม่ยอมรับว่าไม่มีสติ

เราบอกฉันก็มีสติอยู่แต่มันหลวมๆ ไปหน่อย เท่านั้นเองแหละ
ตอนหลวมๆ นี่แหละ ปรากฏว่าเงาทั้งหลายก็ทำเป็นผีเข้ามาหลอกล่อเรา
เห็นอย่างนี้แล้วเราจะได้มีกำลังใจที่จะปรับกระจกของเรา
ให้มันส่องในแง่มุมที่จะทันเห็นใจของตัวเองว่ามันกระเพื่อม ห้วนไหว
รู้สึกกระตุกอย่างไร เปลี่ยนแปลงไปจากสภาพธรรมดาอย่างไรบ้าง”























August



จากหนังสือ ต้นหัวใจความสูง

“เงินทองแก้วแหวน แม้จะเอามากองสูงเท่าเขาพระสุเมรุ
หรือคาบไว้ในปาก ตายแล้วก็เอาไปไม่ได้
แต่กรรมวิธีที่หาเงิน ถ้าทำไม่ดีผิดทำนองคลองธรรม
บาปจะเป็นเงาตามตัวเรา ไปคิดบัญชีกับเรา จะหลบอย่างไรก็หนีไม่พ้น
เพราะมันติดอยู่ในใจให้เราต้องชำระ
เมื่อเห็นชัดอย่างนี้ เราจะไม่ทำร้ายตัวเองอีกต่อไป
แต่ตอนโลก สติไม่มี ก็จะเพลินว่าไม่มีใครเห็นใครรู้
แต่ความจริง ใจเราเห็น ใจเรารู้”

อมรา มลิลา



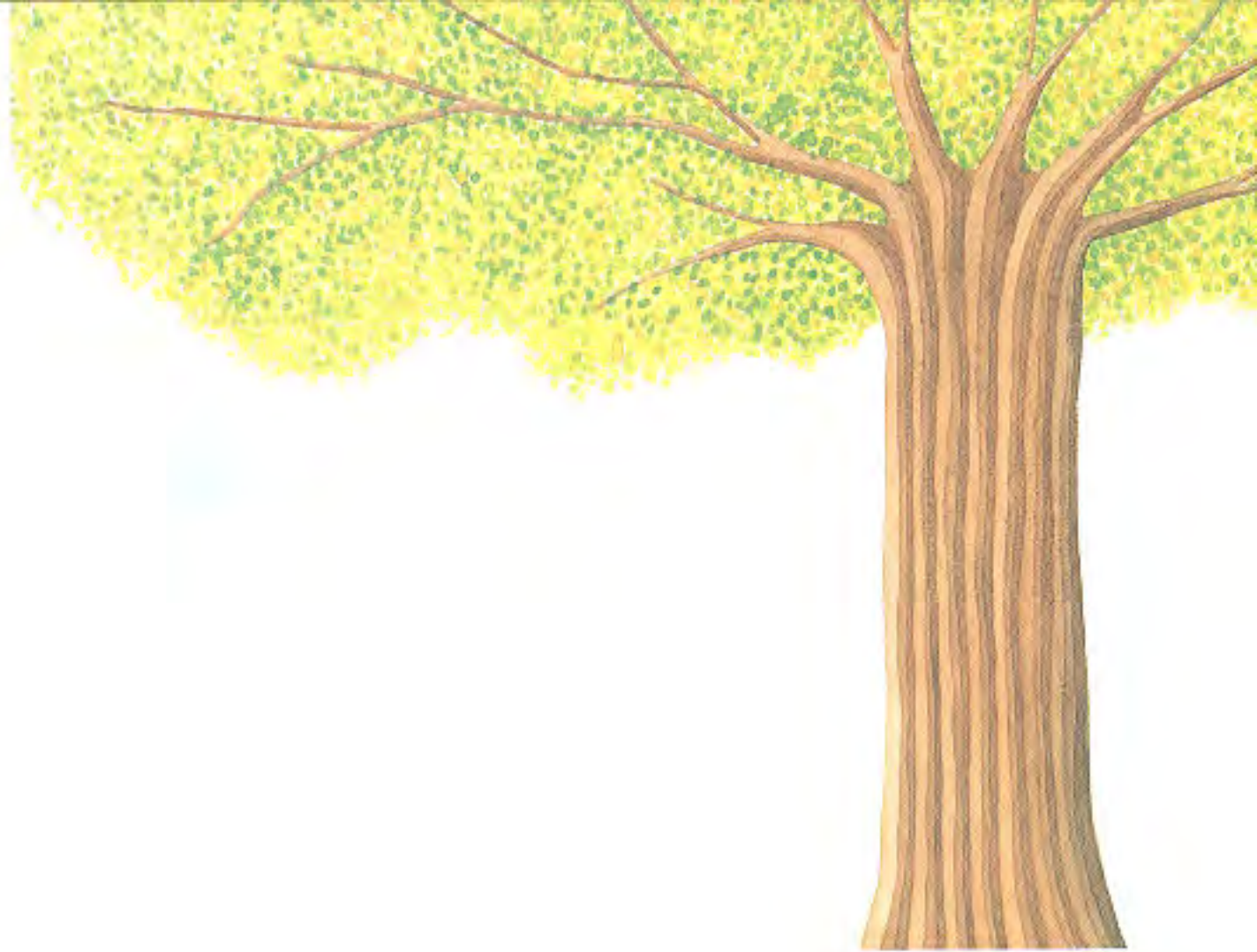


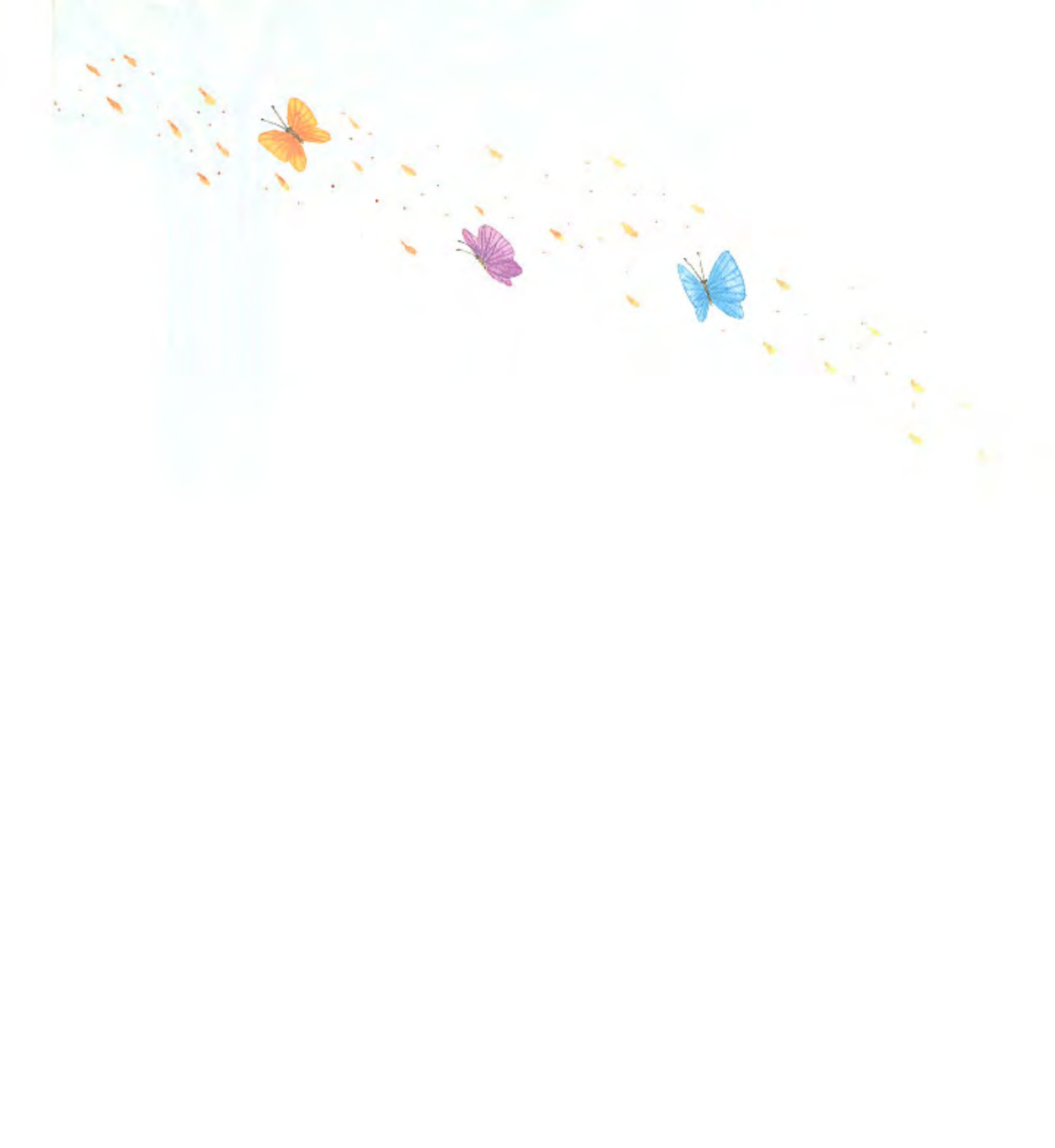


















September





จากหนังสือ ผีว่าความตายมาพราก

“ใจที่เห็นตามความเป็นจริงดังนี้

จะคลายความยึดมั่นสำคัญหมาย ใน ‘ตัวเรา’ ‘ของเรา’
อภัย อโหสิต่อกัน เพราะทุกชีวิตล้วนไม่มีสาระแก่นสาร
ทุกข์เพราะการแปรปรวนเสื่อมสลายด้วยกันทั้งสิ้น
แม้ร่างกายของตนก็ไม่สามารถรักษาให้คงสภาพอยู่ได้
ผลสุดท้าย ก็ต้องคืนให้แก่แผ่นดิน แผ่นน้ำ เจ้าของดั้งเดิม
เท่าเทียมกันทุกผู้ทุกคน ไม่มีข้อยกเว้น ไม่มีอภิสิทธิ์”



อมรา มลิลา




















October





จากหนังสือ **หยุดไว้**

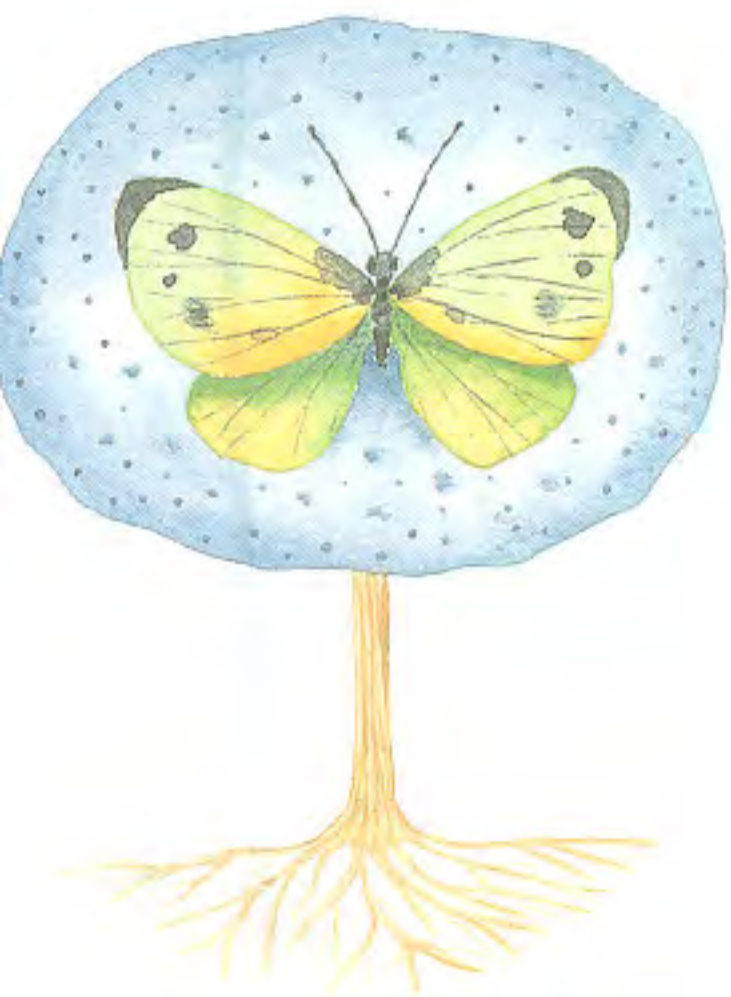
“ท่านจึงว่าชีวิตที่ไม่รู้เท่าทันใจของเราเองนั้น
ไม่มีใครทำทุกข์ ทำโทษให้เรา เท่ากับใจของเราเองที่หลงผิดไป
แล้วก่อทุกข์ก่อโทษให้ตัวเอง เพราะมันชักจูงเราไปในทางที่ผิด
ที่ขาดสติสัมปชัญญะ ขาดปัญญาเห็นชอบ”

อมรา มลิลา





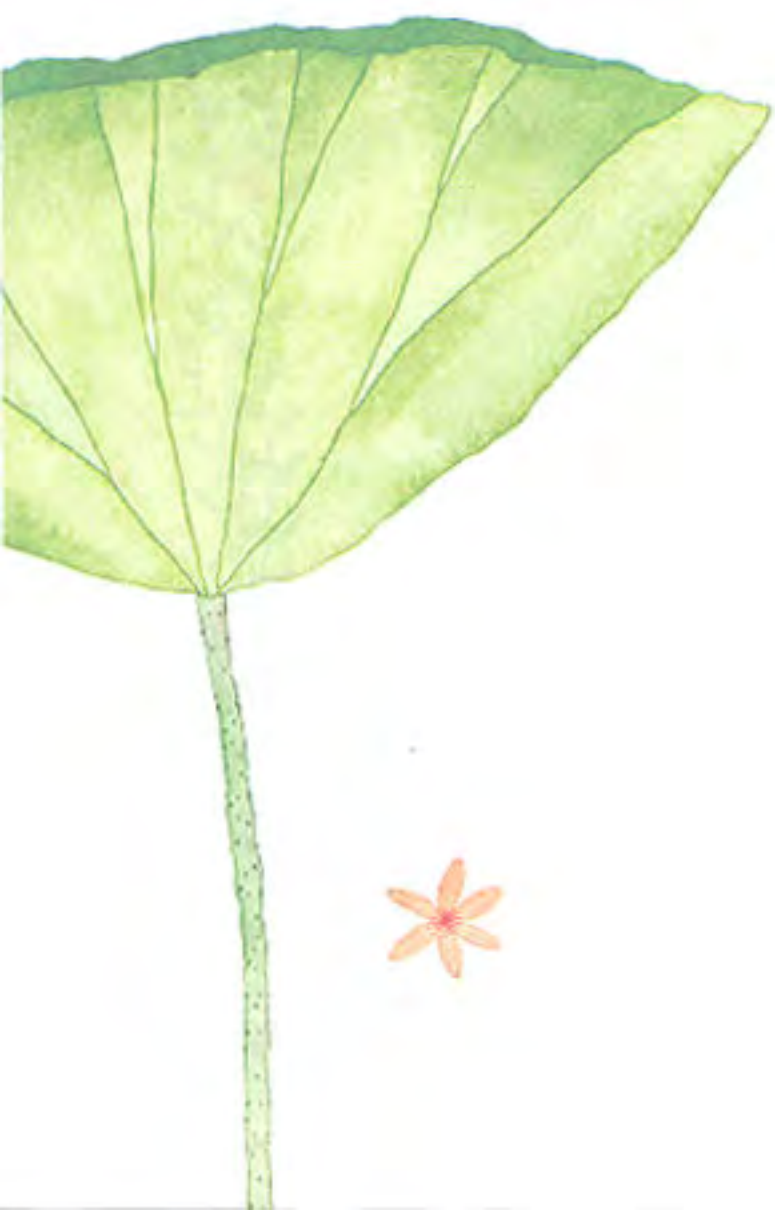
















November



จากหนังสือ ชีวิตเป็นอย่างนี้

“ใจที่เขลา ที่ขาดสติ ขาดปัญญา
หลงไปว่ามายาแห่งอดีต และอนาคตคือสาระ
แล้วพยายามไขว่คว้าเพื่อเอามาครอบครอง
แต่แลไม่เห็นว่าเป็นจริงที่กำลังเกิดอยู่ต่อหน้า
ขณะเดี๋ยวนี้อย่างไร ก็คือสาระ คือผลรวมของอดีตและอนาคต”

อมรา มลิลา

























December

จากหนังสือ **วิธีสร้างเสน่ห์**

“เมื่อไปปฏิบัติจึงได้รู้ว่า สภาพใจอย่างนี้
คือใจที่เราอยู่กับขณะปัจจุบัน อยู่กับ
ตัวของเราเองแล้ว มันเป็นสมาธิ ก็
ทำให้ใจอันนี้แทนที่จะพรong จะหิว
อยากโน้นอยากนี้ ไปเกาะโน้น เกาะนี้
เกาะนั้น ใจก็สงบ อยู่กับตัวเองก็
อึดเต็ม เหมือนที่ครูบาอาจารย์บอกว่า
ใจของเรา เราก็ต้องเก็บไว้ในใจเราสิ
เอาไปแขวนไว้กับปลายอ้อปลายแฉมได้
อย่างไร เต็มแล้วก็ถูกลมพายุ ก็คือ



อารมณ์แพ้ตกลงมาแตกเสี้ยวหรือก ใจ
ของเรา ที่เดี๋ยวก็ไปอยากตรงโน้น เดี๋ยว
ก็ไปเกลียดคนนั้น เดี๋ยวก็ไปดูตุๆ ผล็กๆ
เป็นใจที่ไม่สบาย ไม่มีเสน่ห์ ไปเข้าใกล้
ใครก็เป็นไฟร้อนวูบวาบลุกไหม้ สูดซับ
ดูดเขาไปหมด เพราะฉะนั้น เราอยากให้
เราเป็นที่รักของผู้คนทั่วไป ทำใจของเรา
ให้ชุ่มให้อิ่มเต็มเสียก่อน เราจะได้ไม่ไป
ดูดซับเอาอะไรจากผู้อื่น ให้เขารู้สึก
เดือดร้อนเขาทุกข์ "ไม่เป็นปกติสุข"

อมรวิมลิตา











