



ธรรมะ ตัด ฝัน ตาน

อมร สันทวงศ์



ธรรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีอันดับที่ ๗๒

ธรรมะ ตัด สั้นตาม

: อมรา สันทวีวงศ์

จัดพิมพ์โดย

ธรรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง

จ.สมุทรปราการ โทร. ๐๒-๗๐๒๙๖๒๔

หรือ ธรรมกัลยาณธรรม ๘๙/๖-๗ ซอยศึกษาวิทยา

ถ.สาทรเหนือ สี่ลม บางรัก กทม. โทร. ๐๒-๖๓๕๓๙๙๘

ภาพปก, ภาพประกอบ : เจอ ชิว เชียง

จัดพิมพ์ : ก้อนเมฆแอนด์กันยกรู๊ป โทร. ๐๘๙ ๑๐๓-๓๖๕๐

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๕,๕๐๐ เล่ม (ม.ค. ๒๕๕๒)

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com



คำนำ ธรรมกัลยาณธรรม

ได้รู้จักตัวตน ของคุณหนึ่ง อมรา สันทวีวงศ์ บนถนนสายบุญ ซึ่งเมื่อได้มาอ่านเรื่องราวของเธอแล้วเห็นว่าจะเป็นประโยชน์ต่อสาธุชน ผู้สนใจที่จะกะเทาะเปลือกของตัวตน โดยการเจริญจิตตภาวนา ซึ่งคุณหนึ่งเป็นตัวอย่างได้ยอดเยี่ยม สามารถเปิดใจเล่าเรื่องราวของตนได้อย่างไม่เขินอายในความโง่เขลาเบาปัญญา (ในเบื้องต้น) เมื่อได้ธรรมะล้างใจ (ตัดสันดาน ตามที่เธอเรียก) เธอกลับกลายเป็นอีกคน ด้วยจิตใจดวงใหม่ที่นำพรหมมืดยกย่องให้ พร้อมถึงความมุ่งมั่นปรารถนาที่จะทดแทนคุณของพระศาสนา และครูบาอาจารย์ให้ท่านผู้อ่านทุกท่านได้รับพรอันประเสริฐในชีวิต เจกเช่นเธอได้รับอย่างน่าอนุโมทนา

ขอเป็นกำลังใจให้คุณหนึ่ง บนถนนสายบุญ ที่เธอกำลังเดินไกลออกไปทุกที และเป็นกำลังใจให้เพื่อนสหายธรรมมิกทุกท่านที่กำลังค้นหา ... ตัวตน ... ตัดสันดานตน เพื่อไปให้พ้นจากตัวตน ในที่สุด

ธรรมกัลยาณธรรม

สารบัญ

คำนิยม	๗
คำนำ	๑๐
มรดกธรรมจากพ่อ	๑๕
พุทธานุภาพปรากฏให้เห็นการ เกิด - ดับ	๒๒
เจ้าหญิงหรือนางมารร้าย	๔๒
กระຈກใจ	๕๖
ธรรมะจากรังนก	๖๒
ไม่เห็นทุกข์ไม่เห็นธรรม	๗๒
มาลองตาย .. ก่อนตาย	๘๔
รีโมทชีวิต	๙๑



สิ่งดี ดี ให้อภัยใจ	๙๗
วิทยากร	๑๐๕
คุณยายเรณู ทัศนรงค์	๑๑๐
ก้าวหนึ่ง ..ของชีวิต	๑๑๗
โยคี	๑๒๐
จิตยืม	๑๒๑
เรื่องของนินดา	๑๒๖
บทส่งท้าย (สันดานใหม่)	๑๕๘
ประวัติส่วนตัว	๑๖๘

จิตของตน

เต็มนั่น

แก้ไข ปรับปรุง พัฒนา

... สำนึกด้วยปัญญา ...



.... คำ นิ ย ม

สารณฺจ สารโต ญตฺวา อสารณฺจ อสารโต
เต สารํ อธิคฺจณฺหติ สมฺมาสงฺกปฺปโคจรา ตี ฯ.

จาก ธรรมบท ขุททกนิกาย พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๕

ชนเหล่าใดรู้สิ่งสาระโดยความเป็นสาระ และรู้
สิ่งใดไม่เป็นสาระโดยความไม่เป็นสาระ ชนเหล่านั้นมี
ความดำริชอบเป็นโคจร(อารมณ์) ย่อยประสพกับสิ่งที่
เป็นสาระ

สาระในที่นี้ท่านหมายเอาสาระ ๗ อย่างคือ ๑
ศีล ๒ สมภาิ ๓ ปัญญา ๔ วิมุตติ ๕ วิมุตติญาณทัส
สนะ ๖ ปรมัตถ์ ๗ นิพพาน

ผู้ใดเห็น สาระ เป็นสาระ
 อสาระ ไม่สนใจ เลิกเฝ้าหา
 ผู้ไม่มี ดำริธรรม เป็นสัมมา
 ไตรรา อารมณ์ทาง อย่างเพริ

วิปัสส นวาระ สาระแท้
 ไม่ผันแปร สู่ยถากรรม แก่นคำสอน
 อริยะ สัจจ สี่ ที่ไตร
 ตามบวร พุทธพจน์ ปรากฏตรง
 สาระเริ่ม ประเดิมที่ ปฏิบัติ
 ญาณรู้ชัด ที่รูป-นาม ตามประสงค์
 แนวสติ ปัญญา ธรรมอันง
 เป็นต้นตรง โพธิปัก ขิยธรรม

ก็อะเห็น เตุณนิพพุต อุตสภาระ
 ยถาเมะ มงคลธรรม กัมมัญฐาน
 รวมสาระ อะพึงได้ หลายประการ
 ขอส่งสาร ขี้ใจเถะ สาระเอย.

หนังสือ “ธรรมะ ดัด สันดาน” โดยคุณ อมรา สินทวิวงศ์
 เล่มนี้ ได้เสนอวิธีการและพยายามชักชวนชาวพุทธทั้งหลาย ให้
 หันมาสนใจ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐาน พร้อมกับได้ยกเอา
 ประสบการณ์และความรู้สึกส่วนตัว มาเปิดเผยอย่างกล้าหาญ
 ในมุมของความเห็น ในมุมของความจำ และในมุมของความคิด

หนังสือเล่มนี้สามารถชี้ให้เห็นภัยในวัฏฏะ คือ การเวียน
 วายตายเกิด และชี้ให้เห็นอนิสงส์แห่งการเจริญวิปัสสนา ซึ่ง
 ข้าพเจ้าได้ยกพุทธวจนะในพระธรรมบทมาขึ้นต้น เพื่อสนับสนุน
 เจตนา ของคุณอมรา นอกจากนี้ เนื้อหาและวิธีปฏิบัติต่างๆ ก็
 เป็นไปอย่างเรียบง่าย สรุพออย่างสั้นๆ ก็คือเมื่อเจริญธรรม (เจริญ
 วิปัสสนา) จึงสามารถเข้าไปกำหนดรู้ในทุกข์ (ทุกข์สังขะ) เมื่อ
 กำหนดแล้ว สันดานจึงถูกเปลี่ยนไป (กิเลสต้นตาลดลง) เมื่อ
 สันดานดีจึงพบกับสันติสุข (ความสงบสุขที่ปราศจากการปรุงแต่ง)
 อันเป็นเป้าหมายปลายทางของพุทธศาสนา

ในที่สุดนี้ ข้าพเจ้าขออนุโมทนาในส่วนบุญ อันเกิดขึ้นจาก
 เจตนา ของ คุณ อมรา สินทวิวงศ์ และขอให้ส่วนบุญนี้ช่วยสนอง
 ให้คุณอมราและครอบครัว จงถึงซึ่งความเจริญ อกงาม ไพบูลย์
 ในธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เทอญ

วิวัฒน์ เจียมพานทอง

บรรณาธิการ วิปัสสนาสาร

สำนักงานกลาง กองการวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุ คณะ ๕ กรุงเทพมหานคร

๐๕ พ.ย. ๕๑



คำนำจากผู้เขียน

ผู้เขียนเป็นผู้หญิงธรรมดาๆ คนหนึ่งที่เวียนว่ายตายเกิดมาไม่รู้กี่ภพกี่ชาติ โชคดีที่ชาตินี้เกิดมามี **สุข** มากกว่า **ทุกข์** มี **กิน** มากกว่า **อด** จนทำให้ **หลงตนเอง** ประสบการณ์ตั้งแต่การสูญเสียคุณพ่อ อันเป็นที่รัก ทำให้เริ่มศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ เพื่อปลดปล่อยความเสียใจ หนึ่งชีวิต **เกิด** หนึ่งชีวิต **ดับ** ลูกชายคนเล็กเกิด แล้วคุณพ่อเสียชีวิต สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นทำให้เกิดคำถามตนเองเสมอใครทำให้เป็น อย่างนั้น อย่างนี้ สิบแปดปีที่คุณพ่อจากไป มาวันนี้ฉันได้คำตอบให้ตนเองแล้ว ด้วยการกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบัน มันจะเท่าทันทุกอารมณ์ที่มากระทบ และวางท่าทีต่อการกระทบนั้นอย่างมีสติ ก่อนที่มันจะก่อตัวเป็น **สุข** หรือ **ทุกข์**

ขอใช้บันทึกนี้เป็นสิ่งทีบอกเล่าความโง่ของตนเองที่ **หลงอารมณ์** มาจนปัจจุบันก็เกือบห้าสิบปี และขอมอบความมีสาระในธรรมที่เกิดขึ้นของผู้เขียนหากเกิดประโยชน์แก่ผู้อ่านท่านใด หรือน้อยเป็นสิ่งที่สะกิดใจให้ผู้อ่านได้คิดมองตนเองดูตนเองอย่างที่คุณเขียนเกือบสี่มئةจักตนเอง **เกือบเสียเวลาที่เกิดขึ้น**

หนังสือ “ธรรมะ ดัดสันดาน” เล่มนี้ ข้าพเจ้าเขียนขึ้นเนื่องจากประสบการณ์ตรง ของตนเอง ตั้งแต่เริ่มปฏิบัติบูชา (ตามแนวสติปัฏฐาน ๔) เพียงหวังจะให้ เป็น **การเล่าสู่กันฟัง** ถึงชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปเพียงเพราะการ **ได้รู้จักตนเองดีขึ้น** ได้รู้จักธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบรอบตัวล้วนเป็นการรวมตัวของธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม และไฟ แล้วทุกๆ อย่างก็ต้องเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา นั่นคือสิ่งที่มองเห็น ส่วนสิ่งที่มองไม่เห็นคือความคิด การปรุงแต่งของจิตใจ ที่จะทำให้ **ก่อสุข เกิดทุกข์**

เรื่องราวต่างๆ จะมาจากการปฏิบัติธรรมด้วยการกำหนดรู้ทุกการกระทบทั้งภายนอกและภายในจิตใจ เกิดสภาวะธรรมอันเป็นการรับรู้ด้วยตนเอง และสอนตนเอง บอกตนเอง จนสุดท้ายรู้สึก ว่า **ความเคยชินที่เคยทำมาบ่อยๆ ที่เรียกว่า นิสัยถาวรของตน (สันดาน) นั้นได้เปลี่ยนไป** ความสุขง่ายๆ เกิดขึ้นจากภายในใจของตนเองโดยไม่ต้องอาศัยปัจจัยภายนอกเข้ามาทำให้สุข ประชวของความทุกข์ก็เล็กลง เล็กลง ความเย็น สงบ สบาย ไม่ยึด ไม่ถือ ไม่เอา ไม่เป็น ปล่อยวางเป็น ก็เข้ามาเป็น นิสัย ความเคยชินใหม่ ได้อย่างน่าอัศจรรย์ **เพียงแค่นี้ให้ทันประตู่ทั้งหก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ** อันเป็นช่องทางที่จะเกิด ทั้ง **สุข และ ทุกข์**

หวังว่าเรื่องราวของข้าพเจ้าจะมีประโยชน์ต่อผู้ที่กำลังสงสัยว่า **วิปัสสนากรรมฐาน** คืออะไร จะเริ่มต้นอย่างไร ทำไปแล้วจะได้อะไร แล้วจำเป็นไหมที่จะต้องเข้าไปเรียนรู้

ในครั้งแรกตั้งใจจะเก็บหนังสือเล่มนี้ไว้แจกแก่ผู้ที่มาร่วมคิดถึงในวันที่จะสังขาร ตายจากไปแล้ว แต่พอได้มาเป็น **วิทยากร** ช่วยสอนอบรมผู้ปฏิบัติธรรม ก็มีคำถามมากมายของผู้ปฏิบัติ ดังนั้นจึงคิดว่า บันทึกละเอียดน่าจะเป็นประโยชน์ต่อเพื่อนร่วมทุกข์และหากท่านมีข้อสงสัยประการใด ข้าพเจ้าก็ยังมีลมหายใจอยู่ที่จะตอบข้อสงสัยนั้นนั้นได้

ขอมอบผลบุญกุศลทั้งหมดทั้งสิ้น ที่ข้าพเจ้าได้เพียรปฏิบัติมา อันประกอบด้วย **ท่าน ศิล และภาวนา** ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันวันนี้ ให้แก่ บิดามารดาผู้ให้กำเนิด ครูบาอาจารย์ และผู้ที่เกี่ยวข้องที่ได้กล่าวอ้างถึงในเรื่องราวแต่ละช่วงแต่ละตอน เพราะทุกอย่างเป็นเรื่องจริงจึงต้องมีการกล่าวอ้างถึง ขอทุกๆ ท่านได้ร่วมอนุโมทนาใน **ธรรมทาน** นี้

และหากมีสิ่งใดบกพร่อง ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของข้าพเจ้า ทำให้เกิดความไม่สบายใจแก่ท่านผู้อ่าน และผู้เกี่ยวข้อง ข้าพเจ้าขอโศกกรรมมา ณ ที่นี้ด้วย อย่าได้มีเวรมีกรรมต่อกันและกันเลย ขอให้ทุกท่านได้เป็นกัลยาณมิตรต่อกันและร่วมกันดำเนินชีวิตของตนไปจนถึงซึ่งการทำกองทุกข์ของนี้ให้สิ้นไป จนถึงซึ่ง

ความสุขอันเป็น นิรันดร์ กล่าวคือ **เข้าสู่กระแสพระนิพพานโดยเร็ว** ทุกท่าน ทุกคน ทุกตน เทอญ

ขออุทิศในบุญกุศลที่เกิดขึ้นจากบันทึกเล่มนี้ ให้แก่คุณพ่อผู้ล่วงลับ

ขอมอบกุศลผลบุญที่ข้าพเจ้าได้เพียรปฏิบัติตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันวันนี้ให้แก่สามี ผู้เปรียบเสมือน พระ ของข้าพเจ้า

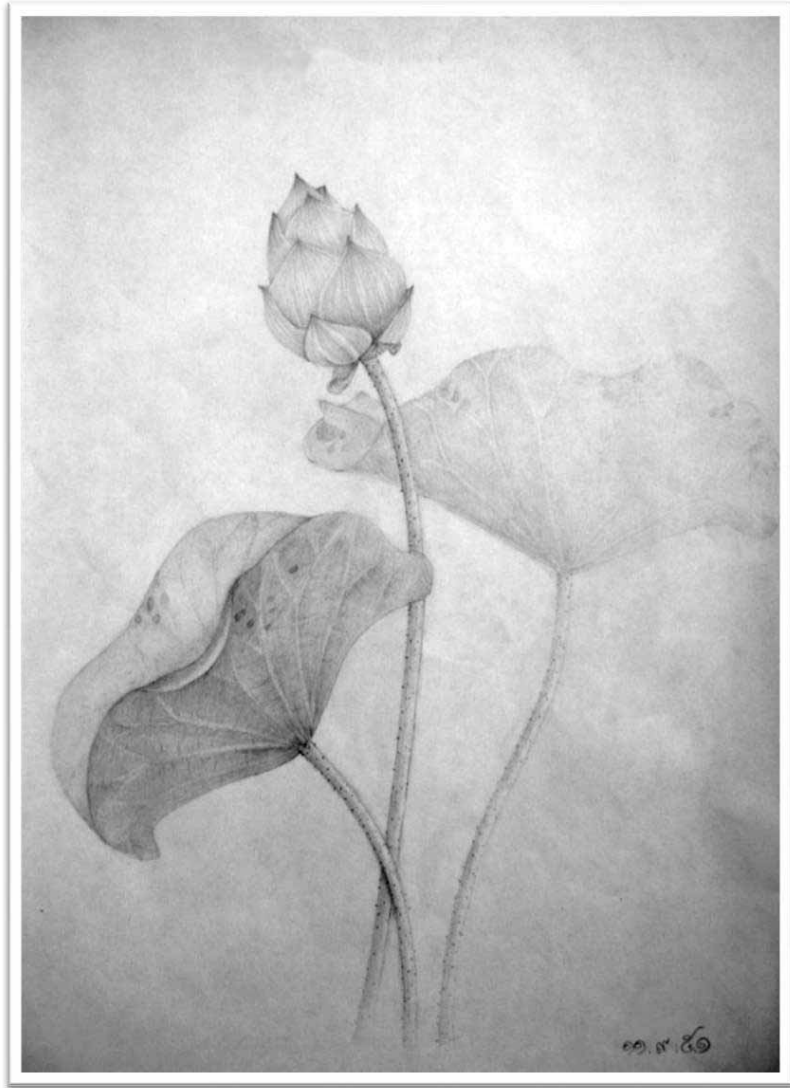
ขอขอบพระคุณทุกท่านที่อ่านและเกี่ยวข้องในการรวบรวมบันทึกนี้ เพื่อเป็นกำลังใจให้ทุกท่านที่กำลังตั้งใจปฏิบัติภาวนา ขอให้ตั้งใจปลุกพระ**สติ** ในตนเอง ทุกคนจะรู้ได้แนด้วยตนเอง แต่ทั้งนี้เป็นการปฏิบัติไปเพื่อการ**ทำกองทุกข์**แห่งการเกิดในครั้งนีให้สิ้นสุดไปเท่านั้นเอง ไม่ได้เป็นการกระทำเพื่อการมี การเป็นอะไรทั้งสิ้น

ขอขอบพระคุณครูบาอาจารย์ทุกท่านทุกองค์ที่มีส่วนให้ข้าพเจ้าเข้าใจความเป็นจริงของธรรมคือความเป็นธรรมชาติ บัดนี้ข้าพเจ้าขอปวารณาตนเป็นลูกของพระพุทธเจ้า

ข้าพเจ้าจะดู กาย และใจไปจนถึงซึ่ง ความสิ้นทุกข์...

....

อมก สันทิวงศ์



มรดกธรรม จากพ่อ

การพลัดพรากจากสิ่งที่รักเป็นทุกข์ การประสบ
กับสิ่งที่ไม่รักไม่ชอบใจก็เป็นทุกข์

พ่อ... ทำให้ฉันรู้จักการเข้าห้องพระสวดมนต์
เพื่ออ้อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ขอพรให้คุณพ่อ

หายจากโรคมะเร็งร้ายที่กำลังจะเกาะกินกระดูก
ของท่านและลามไปทั่วทั้งร่างกาย

พ่อ...ที่เป็นผู้ให้ลูกมาตลอดชีวิต ให้การศึกษา..ให้ความรัก ...ให้คำแนะนำทุกๆ ปัญหา

มีคำตอบและปณิธานเสมอเมื่อลูกไปเรียนปริกษา

พ่อ...ไม่เคยหลับได้ ถ้าลูกๆ ยังกลับบ้านไม่ครบ พ่อจะนับลูกของท่านจนครบ ๑๒ คน แล้วจึงหลับเป็นสุข

พ่อ...ที่แม้จะจากไปอย่างสงบ ยังทิ้งมรดกธรรมให้ฉันได้ข้อคิด และแนวทางดำเนินชีวิต

อนิจจา ...พ่อดับขันธ.. ไฟเผาผลาญ ..ร่างกายท่าน..คงเหลือเพียงความทรงจำที่ดี..ดี เหลือเถิดท่านอังคาร ไร่วิญญาน กับเหรียญบาท ที่เราเพียรใส่ปากตามความเชื่อว่า จะเบิกทางไปสู่ สวรรค์ ในสัมปรายภพ แต่เหรียญบาทนั้น ท่านยังเอาไปไม่ได้

ฉันได้หยิบเหรียญบาทนั้น มองดู...มองดู เหรียญบาทนั้น

พ่อ....สอนฉันเป็นครั้งสุดท้าย ชีวิตเรานั้นก็แค่นี้เอง ไม่มีใครเอาอะไรไปได้แม้แต่บาทเดียว

ปี ๒๕๓๓ ครอบครัวเรามีโอกาสได้อยู่ร่วมกัน เพราะพ่อและแม่ได้กลับมาจากต่างประเทศ มาอยู่เมืองไทย แม้ว่าฉันจะแต่งงานแยกย้ายครอบครัวไปแล้ว แต่ก็มีโอกาสได้มา

พบเยี่ยมเยียนท่านทั้งสอง พวกเรามีความสุขมากขึ้นเพราะศูนย์รวมของความรักของครอบครัวได้กลับมาอยู่พร้อมหน้าพร้อมตากัน

คุณพ่อ วัย ๕๙ ท่านเป็นชายชรารูปร่างผอมบาง แข็งแรง ดูอ่อนกว่าวัย ด้วยความทันสมัยบางครั้งท่านใส่บลูยีนส์ รองเท้าผ้าใบ พวกเราจะล้อเลียนว่า “ป้า เท่ที่ไม่เบา”

คุณพ่อท่านใช้ชีวิตคุ้มค่ามาก ท่านเดินทางเที่ยวรอบโลก และท่านมีจิตใจช่วยเหลือผู้อื่นเสมอ จึงเป็นที่รักของเพื่อนๆ ท่านจะมีกลุ่มเพื่อนรักที่พบกันประจำ ดื่มสุรา เล่นไฟ นกกระจอก สุนัข นกขีตการ์ แต่ท่านก็แข็งแรง ท่านตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี ผลการตรวจก็ปกติดี

วันหนึ่งคุณพ่อหกล้ม และอาการที่ตามมาคือท่านปวดไปทั้งตัว ทั้งๆ ที่ท่านล้มไม่แรงเท่าไร ไม่มีอาการหักของกระดูก แต่ท่านก็ปวด ร้าวไปทั่วตัว ไม่สบายกายเลย พวกเราพาท่านไปตรวจอย่างละเอียด ปรากฏมีก้อนเนื้อเล็กอยู่ที่ชายโครงข้างขวาของท่าน คุณหมอขอตัดชิ้นเนื้อนั้นไปตรวจและผลของการตรวจ เป็นเนื้อร้าย (มะเร็ง)

เราพาท่านไปตรวจด้วยเครื่อง MRT เป็นเครื่อง x-ray พิเศษจะสามารถดูทั่วทั้งร่างกายท่าน ผลปรากฏว่ากระดูกของท่านดำสนิท มะเร็งลามไปทั่ว ทั้งกระดูกและต่อมน้ำเหลือง

หมอบอกว่า “**เป็นมะเร็งระยะสุดท้าย**” โอกาสจะหายไม่มีเลย จะทำได้ก็เพียงให้ทุเลาการเจ็บปวด และหยุดมะเร็งไม่ให้ลามไปได้เร็วเกินไป

คุณพ่อ **สูบบุหรี่จัดมาก มวนต่อมวนเลย นั่นคือสาเหตุของ มะเร็ง** พวกเราตกใจกับคำบอกกล่าวของคุณหมอบอก แสบตังตัวไม่ติด เพราะคุณพ่อเป็นคนแข็งแรงมาก หลังจากรับการรักษาตามขั้นตอนของคุณหมอ ผ่าตัด ฉายรังสี คุณพ่ออาการทรุดลงอย่างรวดเร็ว คุณพ่อกำลังใจดีมาก สิ่งที่เราได้รับ กลับเป็นการปลอบใจจากท่าน ท่านไม่เคยบ่นแม้จะเจ็บปวดขนาดไหน ท่านจะนั่งและยิ้มให้เราเสมอ พวกเราปิดไม่บอกความจริง ว่าท่านเป็นโรคร้าย แต่เรารู้ว่าท่านทราบดี เพราะท่านเป็นพ่อค้าที่ฉลาดมาก ท่านเคยทำพิธีจนการใช้ลูกคิดกับการใช้เครื่องคิดเลข พวกเราแพ้ท่าน ท่านดีดลูกคิดรวดเร็วกว่าเครื่องคิดเลข

โดยอุปนิสัย คุณพ่อจะอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นที่รักใคร่ของคนที่ได้สัมผัสอยู่ใกล้ชิดท่าน แม้แต่ลูกค้าของท่านจะซื้อของมากน้อยอย่างไร ท่านก็ให้การต้อนรับอย่างเป็นกันเอง ใครๆ ก็จะบอกว่า **ถ้าแกใจดี พ่อขายหนังสือและเครื่องเขียน** บางโรงเรียนยากจนไม่มีอุปกรณ์การเรียนการสอนมาขอท่าน ท่านก็จะบริจาคและยังบริการไปส่งให้ถึงที่

ท่านพูดเสมอว่า คนเราเวลาตาย **หนึ่งคนนั่งแคร่ สองคนเดินตาม** แล้วท่านก็อธิบายว่า หนึ่งคนนั่งแคร่คือ ดวงวิญญาณ สองคนเดินตามคือ **ตัวบุญ หรือ บาป** ตัวไหนมากกว่าก็มีกำลังพาเราไปในที่ที่เราทำอะไรไว้ ทำบุญมากก็ไปเกิดสบาย ทำบาปมากก็ไปเกิดลำบาก ท่านจะอธิบายง่าย ๆ ให้ลูกฟัง **จึงไม่แปลกเลยที่เราจะเห็นคุณพ่อทำแต่สิ่งดีๆ ไม่เบียดเบียนคนรอบข้าง**

ท่านจากพวกเราไปอย่างรวดเร็วมาก หลังจากอยู่โรงพยาบาลไม่ถึง ๑๕ วันท่านขอกลับบ้าน ท่านขอไปสัณลมที่บ้าน ที่ห้องของท่าน ในอ้อมกอดของคุณแม่และลูกๆ (โดยที่ฉันไม่มีโอกาสอยู่ ณ. ตรงนั้นในเวลานั้น)

การเจ็บป่วยของท่านในครั้งนั้น ฉันกำลังตั้งครุภักฏชายคนเล็กได้ ๙ เดือน ฉันเดินเข้าเยี่ยมท่านในห้อง ICU บอกท่านว่าฉันจะไปคลอด ฉันจับมือท่าน ตอนนั้นท่านพูดไม่ได้แล้ว หมอเจาะคอท่าน แต่สายตาที่ท่านมองฉันมีความอบอุ่นห่วงใยและอาลัยเพราะท่านน้ำตาไหล ฉันกอดท่านและกราบไปที่อก **ฉันไม่คิดเลยว่า นั่นจะเป็นการกอดพ่อครั้งสุดท้าย..**

ฉันคลอดลูกชายวันที่ ๑๙ ต.ค. คุณพ่อสิ้นลม วันที่ ๒๑ ต.ค. ฉันอยู่โรงพยาบาลไม่สามารถไปร่วมงานศพของท่านได้ แต่ถามตนเองว่า **อะไรกัน ลูกชายเกิด คุณพ่อตายจาก**

เมื่อคุณพ่อเริ่มป่วย สิ่งที่คุณพ่อทำได้คือเข้าห้องพระสวดมนต์ ไหว้พระ อ้อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ขอให้ช่วยให้คุณพ่อหายป่วย คุณทำทุกๆ วัน ใครแนะนำให้สวดมนต์รับบทนั้นบทนี้ฉันทำตามหมด เพียงขอให้คุณพ่อผู้เป็นที่รักดังดวงใจของฉันปลอดภัย แต่แล้วท่านก็จากไปตามกาลเวลาของท่าน พวกพี่ไว้ทุกข์เก็บท่านไว้ ๑๐๐ วันและเมื่อถึงวันทำพิธีเผาท่าน น้องชายคนเล็กได้บวชพระนำวิญญาณของท่านสู่สรวงสวรรค์ ฉันมีโอกาสร่วมงานนี้ พวกเราเศร้ากันมาก เพื่อนๆ คนรู้จักคุณพ่อมาร่วมงานมากมายสมเกียรติ **ทุกคนพูดถึงแต่ความดีของคุณพ่อ**

ตอนเช้าเราต้องไปเก็บกระดูกของคุณพ่อ ฉันยืนอยู่ที่เมรุเผาศพ เจ้าหน้าที่นำกระดูกที่เหลือของคุณพ่อมาให้เราบรรจุใส่โกศ ฉันยืนมองสิ่งที่เหลือตรงหน้า นี่หรือ**คุณพ่อของฉัน** ฉันเห็นเหรียญบาท ที่พวกพี่พี่เล่าว่าพวกเขาได้ป้อนข้าวและใส่เหรียญบาทที่ปากของท่านตามประเพณีจีนที่เชื่อว่า จะเป็นเงินที่จะเปิดทางให้ท่านไปสู่สรวงสวรรค์ในสัมปรายภพ

ฉันหยิบเหรียญบาท นั้นขึ้นมาอย่างแผ่วเบา ทนุถนอมพิจารณา สิ่งนี้เป็น **มรดกธรรม** ที่พ่อทิ้งไว้ให้ฉัน อนิจจา พ่อผู้ยิ่งใหญ่ พ่อที่เป็นผู้ให้มาตลอด ท่านให้ลูกๆ ทั้งสิบสองคนของท่านได้มีการศึกษา มีปัญญาสูงสุดก็ถึงเป็นดอกเตอร์ แต่สุดท้ายแม้แต่เงินหนึ่งบาท พ่อยังทิ้งไว้ให้เรา...





พุทธานุภาพ ปราภฏ เห็น การเกิด ดับ

ณ ยุวพุทธภิกษุมารคมฯ เพชรเกษม ๕๔
การปฏิบัติธรรมครั้งแรก ๒๗ ก.ย. - ๔ ต.ค ๒๕๔๗

เสียงวิทยากร กล่าวสอน กาย...วจา..ใจ ต้องตรง
กันนะคะ นับเป็น ๑ ขณะจิต ทำให้เป็นปัจจุบัน เป็นสัจจ
วจา นะคะ ๑ องค์บริกรรม ๑ กริยา ดิฉันเพียรทำตาม
คำสอนไปเรื่อยอย่างคนหัวอ่อน จนรู้สึกเวียนศีรษะ ตรงไป
อาเจียนที่ห้องน้ำ แล้วก็เข้ามาตั้งใจปฏิบัติต่อ เพราะการ

ไปครั้งนั้นไปคนเดียวไม่รู้จักใคร ทุกๆ คนเป็นคนแปลกหน้า
เหมือนหลุดไปอยู่อีกโลกหนึ่ง มองดูคนเกือบ ๓๐๐ คน เห็น
เขายังเดินกันอยู่ เขาทำทำไม ทำให้ดิฉันมีกำลังใจที่จะทำตาม
ทุกๆ ที่ไม่ว่าจะทำแล้วจะได้อะไร แต่มีโยคี (แปลว่าผู้เพียรเพ่ง
เผากิเลส) โยคีเก่าเขาแยกไว้ทางซ้าย เกือบครึ่งห้อง เขาเหล่านี้นดูตั้งใจทำมาก ทำให้ฉันคิดว่าเขาเคยมาแล้ว เขายังมาอีก
แสดงว่าต้องมีอะไรดีแน่ๆ งานนี้คงไม่มีหน้าม้ามาหลอกหรือ
ดังนั้นคนหัวอ่อนอย่างดิฉัน ซึ่งไม่เคยอยู่ห่างบ้าน ห่างลูก
ห่างสามีเลย แต่มาถึงตรงนี้แล้วก็ต้องลองทำตามๆ ไปก่อน
ดิฉันก็เพียรทำตามไปเรื่อยๆ อย่างคนหัวอ่อน เพราะจิตเริ่มนิ่ง
กับงานที่ทำอยู่ งานตอนนี้คือ การดูกาย วาจา ใจ ให้ตรง
กับปัจจุบัน

๐1-๕๕ ตื่นตี ๓.๓๐ น. โดยปกติไม่เคยตื่นนอนเช้า
ขนาดนี้เลย (อยู่บ้านนอนตื่นเกือบเที่ยงวัน) แต่ด้วยนอนไม่
หลับ ไม่เคยนอนพัสดมเลย เคยแต่นอนห้องที่มีเครื่องปรับ
อากาศ ต้องอาบน้ำเย็นเจี๊ยบ ไม่มีน้ำอุ่น ทรมาณมาก จนต้อง
ถามตนเองว่ามาทำไมเนี่ย เวิร์กอะไรหนอ นึกถึงเพื่อนที่สมัคร
ให้มาปฏิบัติธรรม เขาบอกว่าคนมีบุญอย่างเราต้องได้มาเข้า
กรรมฐานเพื่อต่อยอดบุญของเรา ทำไมเขาถึงว่าดีมีมากมา ดี
ตรงไหน มีแต่ทรมาณทั้งกายและใจ แต่เมื่อมาแล้วก็ตกกะได
พลอยโจนแล้วทำไ้ได้ ก็ต้องทำต่อไป เพราะโทรศัพท์มือถือก็

ไม่ได้เอามา เงินก็ไม่ได้เอามา ติดต่อกันไม่ได้ จะโทรเรียก
สามีมารับกลับก็ไม่ได้ จะพูดจะบอกใครเขาก็ห้ามไม่ให้พูดกัน
เขาบอกว่าเรารับกรรมฐานแล้ว เหมือนเราให้สัญญาแล้ว
ว่าเราจะปฏิบัติ เราจะไม่พูดคุยกับใคร ถ้าเราผิดคำพูดเราจะ
บาป ดิฉันกลัวบาป จึงรักษากฎระเบียบของโยคีต่อไป

ดิฉันนอนเตียงล่าง มีเด็กสาวๆ นอนเตียงบน ส่งสายตา
มองกัน อยากจะทักทาย แม้พูดไม่ได้ยิ้มให้ก็ยังดี แต่เขาก็
หน้าบอญญไม่รับ คงจะถูกหลอกมาเหมือนกัน ทำให้ฉันใจ
ว่าเขาคงทุกข์เหมือนเรา คิดได้ดังนั้นแล้วจึงทำทุกอย่างตาม
ที่วิทยากรสอนไปเรื่อยๆ โดยไม่ต่อต้านอะไร เพราะเป็นสิ่งที่
ทำได้ดีที่สุดตอนนั้น เขาให้เดินไปทานอาหาร เขาให้นั่ง
ให้เดิน ให้สวดมนต์ ก็ทำตามไปเหมือนหุ่นยนต์ ในห้อง
กรรมฐานฉันจะนั่งหน้าสุดเลย เพราะไม่ชอบที่เวลาราบพระ
แล้วมีคนมากันโด่งๆ อยู่ข้างหน้า อีกอย่างชอบที่จะฟังวิทยากร
พูดสอน กลัวทำผิด แล้วจะบาป เลยนั่งชะแวงหน้าสุดตลอด

วันนี้มีวิทยากรรับเชิญ ๒ ท่าน ได้ฟังที่วิทยากรบรรยาย
แล้ว ทำให้ฉันเริ่มรู้แล้วว่า มาทำไม ทำแล้วดีอย่างไร พอจะ
เห็นจุดหมายในการกำหนดอิริยาบถย่อยเพื่ออะไร เพราะท่าน
ทั้งสองเล่าประสบการณ์จากการมาฝึกปฏิบัติธรรมที่นี่ แล้วเอา
ไปใช้ช่วยแก้ปัญหาชีวิตของท่านทั้งสอง

๐1-๕ ของการปฏิบัติธรรม ตื่นนอน อาบน้ำ และ
ดื่มกาแฟรองท้องก่อนเดินจงกรมและนั่งสมาธิและสวดมนต์
กว่าจะได้รับประทานอาหารเช้าเกือบ ๗ โมงเช้า ฉันเริ่มปรับ
ตัวกับการนอนการตื่นแต่เช้าได้ ฉันกำหนดอิริยาบถย่อยอย่าง
ละเอียดยิบตามที่ได้รับการสอนมา เมื่อใจเราไม่รู้สึกละเลยต่อด้าน
การปฏิบัติก็จะง่าย เพราะเราเฝ้าดูแต่กายและใจของเราเท่านั้น
สิ่งต่างๆ รอบข้าง ก็เหมือนเป็นเพียงวัตถุที่เคลื่อนที่ได้ ที่เรา
ไม่เอาจิตไปส่งออกไปอยากรู้อยากเห็น เพราะงานการกำหนด
อิริยาบถย่อยของตนเองนั้นก็แทบจะไม่ทันแล้ว วันเวลาจึงผ่านไป
อย่างรวดเร็ว ฉันไม่เคยเหลือบดูนาฬิกาเลยวาก็โมงแล้ว
จะพักเมื่อไหร่ ดังนั้น **กาลเวลา จึงเสมือนไม่มี** ในขณะที่
ฉันปฏิบัติ

ขณะที่ดิฉันกำลังนั่งตามดูอาการเคลื่อนไหวของพอง
ยุบที่ท้องให้ตรงกับสภาวะอาการพอง และอาการยุบ ตามดูรู้
อาการและเรียกอาการนั้นๆ ให้ตรงกัน อาการพองยุบก็ค่อยๆ
เปลี่ยนไป เปลี่ยนไป ทางขวาบ้างทางซ้ายบ้าง บางทีก็ขึ้น
บางทีก็ลง มันเปลี่ยนไปตลอดเวลาเราไม่ได้สร้างไม่ได้บังคับ
เราเพียงเป็นผู้เฝ้ารู้เฝ้าดู และบริกรรมให้ตรงกับอาการนั้น
การเคลื่อนไหวของการกระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่
ขณะนั้นการกระทบทางตา และทางหูจะน้อยกว่า เพราะเรานั่ง
หลับตา และทุกคนก็นั่งนิ่งจึงไม่ค่อยมีเสียงดัง นอกจากบาง
ครั้งจะมีการไถกระแอม เราก็กำหนด “ยินหนอ” แล้วกลับมา

ดูอาการเคลื่อนไหวในร่างกายต่อ เรียกว่ากลับฐานปฏิบัติของเรา จะอยู่ที่สะดือ พองหรือยุบ ดูการไปเรื่อย ๆ ตามความเป็นจริง แล้วอาการพองยุบก็หายไป นี่จนแทบไม่รู้สึกรู้ว่ามีลมหายใจ “นิ่งหนอ” “หายหนอ” คือองค์บริกรรมให้รู้ตัวทุกขณะจิต ร่างกายเริ่มเบาจนแทบจะไม่ว่าว่ามีอยู่ไหน จนแทบจะไม่มีร่างกาย “หายหนอ”

“ไม่มีหนอ” แล้วมาดูว่าอาการไหนมาก่อน พองหรือยุบมาก่อน แต่ครั้งนี้อาการพองและยุบมันเร็วมาก มันเร็วเป็นกลองเลย พองออกขยายใหญ่ แล้วยุบเข้าจนเข้าไปจนแทบจะทะลุหลัง “อึดอัด หนอ” เรียกอาการให้ทัน แล้วมันก็ยุบ ยุบหมุนที่อยู่กลางระหว่างทรวงอก “หมุนหนอ” “อึดอัด หนอ” เหมือนลมหายใจจะหยุดดับไปตรงนั้นเลย “เหวี่ยงหนอ” อาการพองยุบรวดเร็ว แล้วเหวี่ยงหลุดออกจากร่างกายไปเลย เราควบคุมอะไรไม่ได้เลย ตกใจมากตัวสั่น กลัวมาก ท่านวิทยากรมาจับตัวดิฉัน ดิฉันร้องไห้ตัวเย็นเฉียบ ดิฉันบอกอาจารย์ว่า “หนูรู้แล้วว่าอาการ ตาย เป็นแบบนี้เอง” จิตหลุดแยกออกจากร่างกายได้จริงๆ คนเราเมื่อธาตุแตกก็แหลกลาญ ตัวหนูเย็นเฉียบ ธาตุดินแข็งเย็น ธาตุน้ำทะเลล็กออกมา ทั้งน้ำมูก น้ำตา น้ำลาย ความหนาวเข้าแทรกตัวเย็น ธาตุไฟดับมอดไป ยุวพุทธิกสมาคมเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ สะสมบารมีมานานนับหกสิบปี พุทธานุภาพสอนดิฉันโดยตรง เพราะดิฉันเป็น

คนหลงตนเอง สภาธรรมที่เกิดขึ้นจึงสอนให้ดิฉันรู้ว่า “เธอน่ะหลงตนเองดึ้นๆ รู้ใหม่ ตายได้ทุกขณะจิตเลยนะ หายใจเข้าแล้วไม่ออก เธอก็ตายแล้ว เธอควบคุมมันไม่ได้เลย”

อาจารย์สอนดิฉันใหม่ว่า หนูต้องกำหนดให้ทันนะ ว่า “หลุดหนอ” “เหวี่ยงหนอ” เพื่อจะได้ใช้ในการดับ ของจิตดวงสุดท้าย ก่อนจากร่างกายนี้ไป ครูบาอาจารย์บอกว่า หนูต้องเคยปฏิบัติมาก่อนในอดีตชาติ ถึงได้มีอาการเห็นการเกิด – ดับ อย่างชัดเจนแบบนี้ ทั้งๆ ที่วันนี้เป็นเช้าวันที่ ๓ ยังไม่ได้เรียนรู้เรื่องของการลำดับญาณ

แต่สำหรับฉันแล้วไม่ว่าจะเป็นญาณหรือฌานอะไรก็ช่างเถอะ ดิฉันไม่สนใจว่าจะเป็นลำดับใดขั้นใด ความคิดของฉันการพบอาการเช่นนั้น สอนให้ดิฉันเห็นสัจธรรมของชีวิตว่า “นี่เธอ อย่ามัวหลงระเริงกับชีวิตต่อไปอีกเลย เวลาของเธอเหลือน้อยแล้วนะ เธอตายได้ทุกขณะจิตเลยนะ เพียงแค่หายใจเข้า แล้วไม่มีโอกาสหายใจออกแค่นี้เธอก็ตายแล้ว”

สัจธรรมในครั้งนั้น เสมือนการมองเห็นตนเอง เหมือนการนั่งของน้ำในใจที่ไม่เคยนิ่งเลย เมื่อจิตนิ่ง สงบ ก็มองเห็นกันบึงของจิต เห็นสิ่งสกปรกที่ตกตะกอนอยู่ภายในใจ เป็นความสว่างกลางใจ ที่สอนใจตนเอง ดังที่คุณแม่ ดร.สิริกรินชัย สอนว่า

จงเตือนตน	ของตน	ให้พ้นผิด
ตนเตือนจิต	ของตนได้	ใครจะเหมือน
ตนเตือนตน	ไม่ได้	ใครจะเตือน
ตนแซ่เขื่อน	ใครจะเตือน	ให้ป่วยการ

ดิฉันเล่าให้ฟังทั้งหมดนี้ ไม่ใช่वादอุตรหรือเพื่อจะอะไร แต่มันมีเหตุผลที่ทำให้ดิฉันเกิดศรัทธาในพระพุทธศาสนามากขึ้นอย่างไม่มีข้อสงสัย รู้ว่าการฝึกจิตให้มีพลัง มีความนิ่งสงบ รู้เท่าทันปัจจุบันนั้น เป็นการทำให้เกิดเพื่อนแท้ ๒ คน คือ **คุณสติ และ คุณปัญญา** ไม่มีใครทำให้เกิดขึ้น มันเกิดขึ้นจากใจของคุณเอง (จงเข้ามาดู แล้วจะรู้ รู้เฉพาะตน)

ดังนั้น ผู้อ่านอย่าเพิ่งเชื่อในสิ่งที่ดิฉันพูด แต่ขอให้มาลองปฏิบัติดูก่อน ประสบการณ์นี้จะเป็นอย่างของผู้ปฏิบัติเท่านั้น ไม่มีใครมาชี้หรือนำมันมาใส่ในใจของคุณได้ คุณต้องลองทำเอาเอง อ่านตัวเอง บอกตนเอง และสุดท้าย ใช้ตนเองถูกว่าจะปฏิบัติอย่างไรกับชีวิตที่เหลืออยู่ จะรู้จักแผนที่ของชีวิตที่จะดำเนินต่อไป เปรียบว่า

ศีล	เป็น	ถนนทางเดิน
ทาน	เป็น	เสบียง
ภาวนา	เป็น	แผนที่

พระพุทธองค์ ท่านสอนว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลก เกิดจากเหตุปัจจัยที่ได้ทำไว้ในอดีตทั้งสิ้น ไม่มีปัจจัยก็ไม่มีเหตุที่จะเกิดขึ้น ดังนั้นเราเลือกที่จะสร้างเหตุที่ดี ไม่ก่อกรรมชั่ว ละชั่ว ทำดี และสิ่งที่ตามมาก็คือ ทำจิตใจให้ผ่องใส แม้หากอดีตชาติ เราเคยสร้างกรรมมาอย่างไร เมื่อวิบากกรรมที่เราเคยทำ เวียนมาบรรจบเกิดขึ้นกับเรา ทั้งเรื่องหนี้สิน เรื่องของการพลัดพรากจากสิ่งที่รัก การประสบกับสิ่งที่ไม่รักไม่พอใจ การสูญเสียใน ลาภ ยศ สุข สรรเสริญ ฯลฯ ไม่ว่าอะไรจะเกิด ก็ขอให้คิดว่าเป็นเหตุที่เราทำมาแล้วในอดีตทั้งสิ้น เมื่อเรามาฝึกจิตให้มีพลัง ในการตามดูรู้ทันปัจจุบัน รู้ทันเหตุที่เกิดขึ้น แม้มันจะทุกข์ก็รู้ว่า **ทุกข์นั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ต้องดับไป** โดยรู้ตามความเป็นจริงตามธรรมชาติว่า ทุกอย่างในโลกนี้เป็นไปตามกฎพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าความทุกข์มันถาโถมเข้ามา เราดูและชดใช้หนี้กรรมนั้นอย่างผู้รับรู้ เราต้องชดใช้โดยมีสติ และวางท่าทีต่อปัญหานั้นอย่างเข้าใจ ว่าทุกข์เข้ามาแล้วเรารับรู้ ดูเวลาที่ทุกข์จะจากไป ไม่ใช่หลอมตัวเองเข้าไปแบกทุกข์อย่างขาดสติ และไปก่อเหตุเพิ่มทุกข์หรือก่อเวรต่อบุคคลอื่นอีก ต้องจงใจต่อไปในอนาคตที่จะตามมา ก็จะมีเวรมีกรรมต่อกันไม่รู้จบรู้สิ้น หากันไม่ได้หาปลายไม่เจอ ก็เวียนว่ายตายเกิดไม่จบไม่สิ้น ควรจะมีสติเตือนว่ากรรมที่ไม่ก่อกรรม คือ **อโหสิกรรม** **อภัยทาน** **ชะกัจบ จบที่เราเอง**

ครั้งนั้นหลังจากปฏิบัติธรรมครบ ๘ วัน ๗ คืน ดิฉัน ได้มีโอกาสออกไปกล่าวแสดงความรู้สึกที่ได้มาปฏิบัติในครั้งนี้ ดิฉันเล่าว่าดิฉันได้สำนึกว่า *เศษสวะที่ลอยน้ำ พวกผักตบชวา ยังมีประโยชน์* นำมาสานตะกร้าเอามาทำปุ๋ยได้ แต่ชีวิตของ ฉัน สุขสบายไร้ค่า ใช้ชีวิตหมดไปวันๆ ไม่มีประโยชน์อะไร งานการก็ไม่ต้องทำ นั่ง นอน เทียว ดื่ม ใช้นุญเก่าไปเรื่อย นุญเก่าหมดไปแล้วไม่มีโอกาสสร้างบุญกุศลใหม่เพิ่มเติม เรียกว่า เสียชาติที่เกิดมา การมาครั้งนี้ นับว่า **ธรรมะจัดสรร** ให้ดิฉัน ได้มาพบการวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน ๔ ของคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย หลังจากนั้นดิฉันจะปรับปรุงเพิ่มเติมในสิ่งที่ควร ทำ ใช้เวลาที่เหลือให้มีค่าที่สุด

ท่านอาจารย์ มันทรา หอรัตนชัย หัวหน้าวิทยากร อาวุโส ท่านเมตตาพาดิฉันไปกราบ คุณแม่ ดร.สิริ ที่บ้านของท่านที่ลาดปลาเค้า แต่ก่อนจะไปถึง ต้องแวะที่โรงพยาบาล ศิริราช เพื่อเยี่ยมท่านอาจารย์ พันเอกพิเศษ ทองคำ ศรีโยธิน ท่านหกล้มสะโพกเคลื่อน ต้องไปรักษาตัวที่โรงพยาบาล ท่านต้องทำกายภาพบำบัด ดิฉันดีใจมากที่จะได้กราบท่าน เพราะซาบซึ้งกับการบรรยายธรรมของท่านเรื่อง **พระในบ้าน** ซึ่งก็เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้ดิฉันได้เสียน้ำตา สำนึกได้ว่าดิฉันยังดูแลคุณแม่ไม่ดีพอ ดิฉันให้แต่เงินคุณแม่ แต่ดิฉันไม่ค่อยมีเวลาที่จะไปหาท่านเลย มีแต่โทรคุย และเวลาที่คุณแม่อยาก

จะไปเที่ยวที่ไหน ไม่ว่าจะต่างประเทศหรือในประเทศ ดิฉันก็จะโอนเงินให้ บางครั้งท่านอยากให้ดิฉันไปกับท่าน ดิฉันก็จะอ้างว่าไม่ว่าง เพราะดิฉันจะรำคาญคุณแม่ ท่านเป็นคนแก่ที่พูดมาก เอาแต่ใจ แต่พอจิตนิ่งได้จากการปฏิบัติธรรม แล้วมาฟังธรรมบรรยายเรื่องพระคุณของคุณแม่ ซึ่งมันยิ่งกว่าได้สองกระแจะเห็นตนเองว่า ไม่น่ารักเลยที่ทำกับคุณแม่แบบนั้น

พอไปถึงโรงพยาบาล พวกเราต้องนั่งรอที่ห้องพิเศษ เพราะท่านอาจารย์ ทองคำ ท่านไปทำกายภาพบำบัด สักครู่ นุญพยาบาลก็เดินเตี้ยพาท่านอาจารย์เข้ามาในห้อง ร่างกายของท่านลั่นสะท้านด้วยความเจ็บปวด ขณะที่ย้ายท่านจากเตียงหนึ่งไปสู่อเตียงประจำที่ห้อง พอท่านอาจารย์นอนเข้าที่แล้ว และท่านก็เริ่มให้ศีลให้พรผู้ที่มาเยี่ยมเยียน ท่านอาจารย์ มันทรา ท่านเรียกให้ดิฉันเข้าไปข้างเตียง แนะนำว่า *“นี่โยคีใหม่ค่ะ อยากมากกราบอาจารย์”* ดิฉันกราบไปที่อกของท่าน อาจารย์ทองคำ ขณะที่ก้มกราบก็รู้สึกถึงมือที่ลั่น เคลื่อนมาลูบศีรษะดิฉันอย่างอ่อนโยน และเสียงที่ท่านพูดด้วยเสียงอันแหบแห้งแต่มีเมตตาว่า *“ไหว้พระเถอะลูก กินข้าวมาแล้วยัง”* ดิฉันซาบซึ้งในความเมตตาของท่านอาจารย์ ขนาดท่านเจ็บป่วย ความเจ็บปวดทางกายไม่ได้ทำให้ท่านทุกข์เลย ในดวงจิตของท่านมีแต่ความเมตตาและเป็นห่วงผู้อื่น นี่แหละ **อริยบุคคล** ที่สัมผัสได้จริงๆ สมเป็นคุณพ่อทองคำของลูกๆ โยคี

จากนั้นเราก็กราบลาคูณพ่อทองคำกัน พวกเราจะไปหาคุณแม่สิริ กันต่อ แต่ท่านอาจารย์มนตรา ท่านเห็นว่าเกือบจะป่วยแล้ว พวกเรายังไม่ได้ทานข้าวกันเลย ท่านจึงให้คนขับแวะตลาดเพื่อรับประทานอาหาร เราแวะร้านของมหาจำลอง เป็นอาหารมังสวิรัตต้องซื้อคูปอง ดิฉันไม่มีเงินเลย เพราะไม่ได้เอากะเป๋าสตางค์ติดตัวมา ตั้งแต่แรกเพื่อนที่สมัครให้มาปฏิบัติ เขาบอกว่าไม่ให้เอาโทรศัพท์และของมีค่ามา ฉันเลยไม่เอามาเลยทั้งกระเป๋ าพอไม่มีเงินก็เลยนั่งเฉยๆ อาจารย์มนตราท่านให้คุณเอ๋ เลขาท่าน ไปซื้อคูปองมา แล้วท่านก็แบ่งยื่นให้ฉัน ท่านบอกอย่างมีเมตตาว่า “เอ้าหนูไปคูชิ อยากซื้ออยากกินอะไร” ด้วยรอยยิ้มที่มีเมตตาของท่านและดิฉันก็หิวมากซะด้วย จึงไหว้ขอบพระคุณท่าน คุณเชื้อใหม่คะว่า คนที่ไม่เคยรู้จักกัน ไม่ได้เป็นญาติกัน ไม่มีความเกี่ยวข้องกันแต่มีเมตตายื่นเงินให้ซื้ออาหาร ในยามที่เราไม่มีเงิน ดิฉันไม่เคยคิดเลยว่าจะมีวันที่เราจะ **ไม่มีแม่เงินจะทานข้าว** และอยู่ในแวดวงของคนที่เราไม่รู้จักกันเลย แต่ก็รู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย ยอมนั่งรถไปกับเขา ความเยอหยิ่งถือตัวของตนเองหายไปไหน อาหารที่เคยเลือกเฟ้นมากมายกว่าจะทานได้สักครั้ง นี่ถึงสามที่รักที่อดทนกับการร่วนวายทุกมือ กว่าที่จะเลือกรับประทานได้ในแต่ละมือของฉัน คราวนี้ฉันกินข้าวราดกับข้าว ๒ อย่างผัดผักและไข่พะโล้ ๒๕ บาท และดื่มน้ำที่เขามีไว้บริการฟรี อาหารมือนั้นอร่อยมาก มันบรรเทาความหิวของกาย และเป็นอาหาร

ที่ปราศจากกิเลสความชอบไม่ชอบ เพิ่งรู้จักว่าจริงๆ แล้วเรากินเพียงเพื่อให้ร่างกายได้อยู่ต่อไป มีแรงเพื่อทำสิ่งที่ควรทำ กินแล้วมันก็อิ่มเช่นกัน จะกินมือละเป็นหมื่นหรือแค่ ๒๕ บาทอย่างที่ฉันเพิ่งกินเข้าไป มันมีค่าเท่ากัน อิ่มเหมือนกัน **ฉันมีสื่อในความคิดที่เปลี่ยนไป ...ทำไมฉันไม่เคยคิดอย่างนี้มาก่อนเลย ...ใครสอนฉัน ...จิตที่ได้ล้างแล้ว..ใส..สว่างแล้ว..สอนฉันหรือ นี่คือ ปัญญา ที่ฉันเพิ่งจะพบ**

พอมาถึงบ้าน คุณแม่สิริ ซึ่งอยู่ในซอยอันแสนจะขรุขระด้วยถนนในซอยแคบมากเป็นหลุมเป็นบ่อ คนขับต้องใช้ความระมัดระวังในการขับหลบหลุม จะเรียกว่าหลบหลุมคงไม่ได้เรียกว่าเลือกจะเอาหลุมไหนที่เล็กกว่า อันแล้วอันเล่า แล้วเราก็มายังบ้านสองชั้นขนาดกลางกลางไม่ใหญ่โต คุณแม่สิริ ท่านรอพวกเราอยู่ที่ชั้นสองของบ้าน ซึ่งเป็นห้องพระ พวกอาจารย์ที่นั่งมาด้วยกราบพระก่อน แล้วทุกคนก็หันไปกราบทำคุณแม่ว่านั่งอยู่ทางซ้าย ดิฉันนั่งอยู่ท้ายสุดได้แต่มองดู นี่หรือ **คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย คุณแม่ทางธรรม** ที่เป็นคนทำให้เกิดหลักสูตรที่ฉันอยากจะเรียกว่า **“ธรรมะ ดัด สันดาน”** ของฉัน

ผู้หญิงแก่ๆ ใบหน้ายิ้มละไม สายตาเต็มไปด้วยความเมตตา ในชุดลาลองสีขาว ดูสว่างอบอุ่น นิ่มนวล ในความรู้สึก ฉันมองคุณแม่ เหมือนมีมนต์สะกดตะลึงในใจเคยมีคนบอกว่าถ้าเราพบบุคคลที่มีบุญ กระแสของบุญกุศลของท่าน

จะส่งมาทำให้เราสัมผัสได้ ฉันได้สัมผัสกระแสบุญกระแสแห่งความเมตตาของคุณแม่สิริ ฉันขนลุกไปด้วยความปีติ น้ำตาไหลออกมาเปียๆ คุณแม่เริ่มทักทายคนโน้นคนนี้อย่างมีเมตตา แล้วสายตาของท่านก็มาหยุดที่ฉัน ท่านอาจารย์มนตรา จึงเรียกฉันเข้าไปกราบคุณแม่ ไกลๆ ฉันก้มลงกราบไปที่เท้าของท่านน้ำตาไหลเปียกหลังเท้าท่าน คุณแม่ก้มโน้มตัวลงเอื้อมมือลงมาประคองหน้าดิฉันแล้วพูดว่า “หนูชื่ออะไรจะโยคีใหม่ใช่ไหม” ฉันพูดไม่ออก อาจารย์มนตราตอบแทนว่า “ชื่ออมรา เป็นโยคีใหม่ค่ะ คุณแม่ หนูหนึ่งเขามีศกาวธรรมดีมาก อยากมากกราบคุณแม่” แล้วท่านอาจารย์ก็เล่าศกาวธรรมในเช้าวันที่ ๓ ที่ดิฉันเล่าไปแล้วในข้างต้นให้คุณแม่ฟัง คุณแม่สิริฟังด้วยความตั้งใจ แล้วบอกว่า “หนูหนึ่ง หนูมีของเก่ามานะลูก หนูเคยทำมาแล้วในอดีต ขอให้ทำต่อนะ” แม่ขออนุโมทนาบุญด้วย แล้วคุณแม่ก็ยกมือขึ้นพนม ให้พรฉัน พร้อมทั้งเมตตา มอบเข็มกลัดรูปคุณแม่ให้ฉันเอาไว้บูชาระลึกถึงท่าน ฉันกราบคุณแม่อีกครั้ง พร้อมทั้งตั้งจิตอธิษฐานว่า ต่อแต่นี้จะใช้เวลาที่เหลือ ให้มีประโยชน์ต่อตนและผู้อื่น

พวกเราลาคุณแม่กลับ ฉันกราบขอพระคุณท่านอาจารย์มนตรา ที่เมตตาพาฉันมากราบผู้มีบุญทั้งสองท่าน ต่อจากนั้นเมื่อพวกเราขึ้นรถแล้ว อาจารย์มนตราบอกว่า ไปเราไปอวยพรวันเกิด อาจารย์สมมนา พูนพิพัฒน์ ที่บ้านของท่านอยู่ใกล้ๆ นี้เอง “หนูหนึ่งไปด้วยกันนะ” ในรถ อาจารย์มนตรา

สอนร้องเพลงวันเกิดแบบไทยๆ ..ให้รำรวยเงินทองยศศักดิ์ ..ให้คนรักมากมี ฯลฯ ..เสียงท่านไพเราะน่าฟังมาก เราก็ร้องๆ คลอกันไป พอไปถึงที่บ้านอาจารย์สมมนา ท่านอยู่ในชุดอยู่บ้านและไม่ได้ทราบมาก่อนว่าคณะของเราจะมา พอพวกเราไปถึงแล้วร้องเพลงอวยพรวันเกิดอย่างง่าย อาจารย์สมนาตื่นตกใจ น้ำตาคลอเบ้าตา แต่ทุกคนก็มอบของขวัญที่เตรียมมา แต่ไม่ได้ห่อเป็นกล่องให้ยุ่งยาก ฉันนึกถึงวันเกิดของดิฉันที่สามปีบรรจงจัดให้แต่ละปี ต้องพิเศษ ของขวัญห่อแล้วห่ออีกหลายๆ ชิ้น เพราะฉันชอบแกะของขวัญ บางครั้งก็หลายนกล่องเพราะวันเกิดฉันจะติดกับวันแห่งความรัก(วาเลนไทน์) สถานที่จัดก็ต้องพิเศษสุด ฉันดูวันเกิดของท่าน ทำไมดูเรียบง่ายแต่แฝงไว้ด้วยความจริงใจของผู้ให้และความปีติของผู้รับ ฉันไม่มีอะไรให้อาจารย์สมมนา ท่านมองฉันแล้วยิ้มว่า “เข้าขอต้อนรับโยคีใหม่” แล้วท่านก็ยื่นกล่องกระดาษสีขาวแบบขนาดเท่าฝ่ามือให้ฉัน (เป็นจานเล็กสีขาวสำหรับใส่ขนม พิมพ์ชื่อท่าน ท่านแจกในวันเกษียณราชการ) แล้วบอกว่า ขอคุณนะคะที่มาอวยพรวันเกิดให้ ขอให้หนูเจริญทั้งทางโลกและทางธรรม สาธุ คนที่เขาปฏิบัติธรรมแล้ว จิตใจทุกท่านมีแต่ให้จริงๆ อาจารย์พาไปกราบคุณตา คุณพ่อของท่านซึ่งชรามากอายุเกือบ ๙๐ นอนอยู่ ฉันได้มองดูความชรานั้น สักวันฉันก็ต้องชราแก่เฒ่าแบบนี้แน่นอน นี่อะไรกัน ฉันถูกระดมจัดสรรให้มาพบกับสังขารของชีวิต ให้เห็น วันเกิด คนแก่ คนเจ็บ และ

คนที่เกือบหดยหัวใจ (สภาวะธรรมที่ฉันได้รับ) ทุกทุกอย่าง
ถ้าโถมเข้ามา ให้ฉัน คิด พิจารณา.....

พอขึ้นรถ อาจารย์มันตราถามฉันว่า “สามีนุเป็นไงจ๊ะ”
ฉันบอกว่า “หนูเพิ่งรู้ว่าเขาเป็นพระของหนูคะ” อาจารย์ยิ้มบอก
“โชคดีจัง แล้วหนูดูแลพระดีไหม” ฉันส่ายหัว “หนู ตื่นสายคะ
บางวันตื่นเกือบบ่าย ไม่เคยดูแลเขาเลย”

คุณเอ๋ ได้ยินจึงบอกว่า “หนึ่งรู้ไหม”

พระพุทธเจ้า นอน ๔ (ช.ม)

พระราชา นอน ๕

เศรษฐี นอน ๖

ยากจนนอน ๘

เดรัจฉานนอน...ทั้งวัน ทั้งคืน

หนึ่งเคยเห็น พวก หมูหมา วัว ควายไหม มันนอน
ทั้งวันเลย” นี่เป็นข้อคิดอีกข้อที่ได้ในวันนั้น นี่ฉันเลือกดำเนิน
ชีวิตเยี่ยงสัตว์เดรัจฉานหรือไม่

พอถึงถนนใหญ่ ท่านอาจารย์มันตรา ก็หันมาถามว่า
“หนูจะลงที่ไหนต่อรถสะดวกจ๊ะ” เพราะฉันได้เก็บกระเป๋าเอา
มาพร้อมที่จะแยกกลับบ้านได้เลย ฉันมองแล้วถามท่านว่าที่
ไหน เพราะฉันไม่เคยรู้เรื่องถนนหนทางเลย เวลาจะไปไหน
ไม่ถูก ก็สามีหรือคนขับรถจะพาไป อาจารย์บอกว่า “ถนน

วิภาวดี หนูต่อแท็กซี่ได้นะจ๊ะ จะส่งที่ที่มีรถเลย” ยังไม่ทันที่
ฉันจะบอกว่าฉันไม่มีเงินเลย หรือฉันไม่รู้จักทาง คนขับรถ
ก็จอดอย่างรวดเร็ว แล้วเอากะเป๋าลงให้ฉัน ฉันยังงงจากสิ่ง
ต่างๆ ที่ได้เรียนรู้มา มันมากมายซะจน คิดช้า พุดช้าอยู่ ลักพัก
เหมือนคนถูกทูปศักระ ให้ตื่นขึ้นจากความหลงโหมะที่ครอบงำ
มานานแสนนานฉันยกมือไหว้ลาขอบคุณท่านอาจารย์และคุณ
เอ๋ แล้วลงมายืน เหลือตัวคนเดียวกับกระเป๋าหนึ่งใบอยู่ข้าง
ถนน ที่มีแท็กซี่จอดอยู่หลายคัน ฉันไม่เคยนั่งแท็กซี่คนเดียว
อยากจะโทรไปบอกสามีให้มารับ ก็ไม่มีเงินแม้แต่บาทเดียว
ยืนคิดว่าจะทำไงดี เลยคิดว่าเราบอกแท็กซี่ไปส่งที่บ้านแล้ว
ค่อยเอาเงินที่บ้านให้เขา คิดแล้วก็ยิ้มอย่างพอใจตนเองที่แก้
ปัญหาได้เลยยกมือเรียกแท็กซี่ เอากะเป๋าไปใหญ่ที่ไม่รู้ขน
อะไรมากมาย ทั้งเครื่องสำอาง เสื้อผ้า ของใช้สารพัดจะ
จัดมา ทั้งๆที่จริงๆ แล้วแทบไม่ได้ใช้เลย อยู่ที่ศูนย์ปฏิบัติธรรม
ไม่มีเวลาแต่งหน้าทาแป้งเลย กิจกรรมที่ให้ทำในเวลาส่วนตัว
มีน้อยมาก สิ่งที่เคยคิดว่าไม่ทำไม่ได้ เช่น การไม่แต่งหน้า
ออกจากบ้านเลยนี้ ยอมไม่ได้เลย แต่ตอนนี้ดูสิ สภาพของ
ฉันผู้หญิงคนนี้ใส่เสื้อผ้าสีขาวเรียบ หน้าขาวซีดๆ ไม่มีเครื่อง
สำอางใด ถ้าใครที่เคยเห็น คุณหนึ่ง เจ้าของ ลีลาสป
ไม่มีวันที่เขาจะจำได้ เขาคงเดินผ่านไป ไม่ทักทาย

พอขึ้นแท็กซี่แล้ว บอกเขาว่าไป บางนา-ตราด แล้วฉัน
ก็นั่งอย่างเหนื่อยอ่อน กำลังนั่งทบทวนสิ่งต่างๆ ที่ได้เรียนรู้มา

เพียงแค่ ๔ วัน ๗ คืน ทำไมจิตเราเปลี่ยนไป จากคนที่เคยภูมิใจในตนเอง ว่าเป็นผู้หญิงที่โชคดีที่สุดในโลก ดีที่สุด ดีไม่มีที่ติ มีสามีที่รักและตามใจทุกอย่าง มีลูกสาว ๑ คน ลูกชาย ๒ คน ก็เก่ง เป็นเด็กดี ตอนนี้นั้นฉันเริ่มเข้าใจตัวตนจริงของตนเองว่ามีอะไรมากมายที่ต้องปรับปรุงตัวเอง ขอให้ชีวิตที่รอดไปพบสามีที่รัก เพื่อจะแก้ไขสิ่งต่างๆ ที่เราเคยทำร้ายเขาโดยเราไม่รู้ตัว ขณะกำลังคิดเพลินอยู่ ลุงแท็กซี่ก็ถามว่า “ถนนบางนา-ตราด ตรงไหน” ฉันบอกว่าหมู่บ้าน.....เขาเลยบอกว่า “โอ้โฮ ไกลจัง ไหนตอนแรกคุณบอกว่าบางนา นี่มันจะถึงกึ่งแก้วแล้ว ผมไม่ไปหรอก **สงรถไม่ทัน** คุณเรียกคันอื่นต่อเถอะ ผมคิดแค่ ๔๐ บาท แล้วกัน” (ตอนนั้นมีเตอรวิ้งไปถึง ๖๐ บาทแล้ว) ฉันตกใจมาก **ฉันไม่มีเงินเลย ทำไงดี** พอรถจอดข้างทาง ฉันยกมือไหว้แล้วพูดว่า “**คุณลุงคะ หนูขอมอบบุญกรรมฐาน ให้คุณลุงนะคะ หนูไม่มีเงินเลย คิดว่าพอลุงไปส่งที่บ้านแล้ว จะเอาเงินที่บ้านให้ลุงคะ**” ลุงแท็กซี่ หันมามองฉันตาขวางๆ แล้วพูดเสียงดูๆ ว่า “**ไปๆ ลงไปเลย ไม่มีเงินแล้วยังมาเรียกรถแท็กซี่อีก**”

นี่อะไรกัน ใครจะคิดว่าคนอย่างฉันจะมีสภาพแบบนี้ รู้แล้วว่าเวลาคนที่เขาไม่มีเงินเขาเป็นยังไง **รู้แล้วว่าอะไร อะไร มันก็ไม่แน่นอน** คิดถึงสามีที่รัก เขาทะนุถนอมเรา ดูแลเหมือนเราเป็นเจ้าหญิงของเขา ก็ใครจะไปคิดว่า จะมีแท็กซี่ที่จะสงรถ ทำไมเขาไม่ส่งผู้โดยสารล่ะ

ยืนอยู่ข้างถนนอีกแล้ว แล้วนี่มันที่ไหนละนี่ อยากร้องไห้จังเลย **อดทนหนอ..กลัวหนอ..** แล้วอธิฐานจิตว่าขอให้แม่แท็กซี่ผ่านมาสักคันเถอะ ขอคันที่คนขับใจดี แล้วก็ไปส่งเราถึงบ้านหน่อยเถอะ เพราะฉันยังตกใจกับความดีของคุณลุงคนเมื่อก็ไม่หายเลย

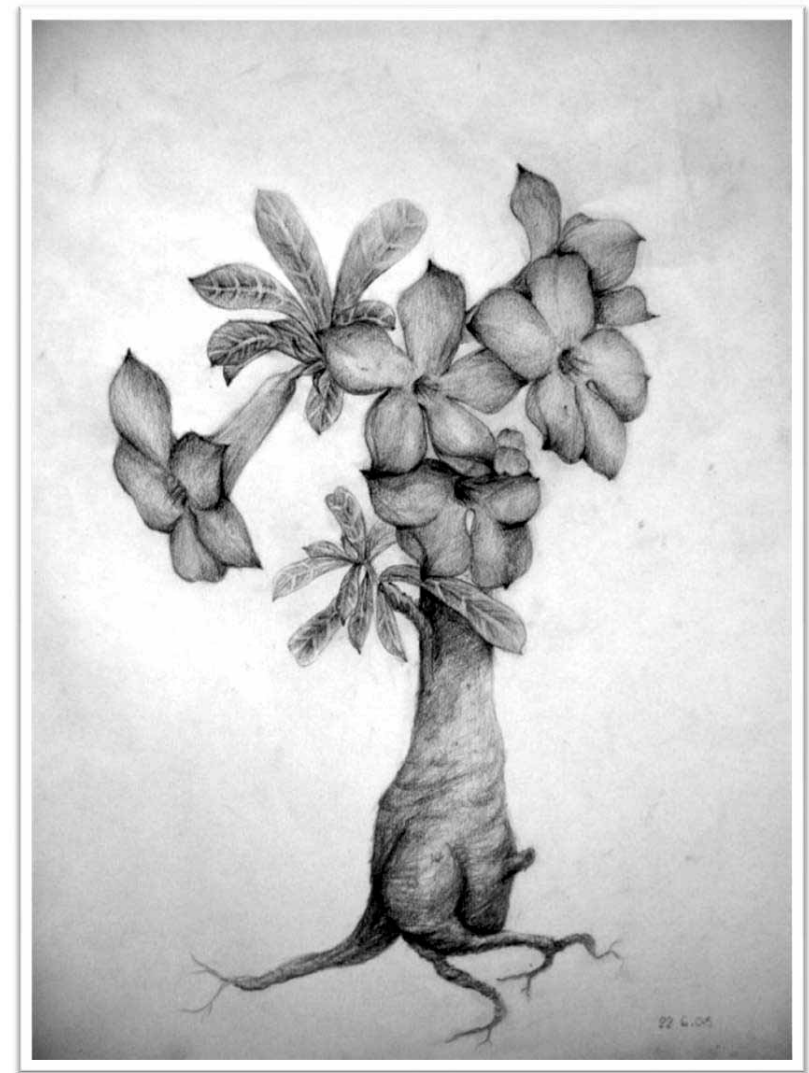
ยืนอยู่สักครู่ ก็มีแท็กซี่ผ่านมา ฉันโบกแล้วยังไม่ขึ้น คิดในใจว่าต้องพูดให้รู้เรื่องก่อน “**คุณจะไปส่งฉัน ที่หมู่บ้านนาซี้ดี ถนนบางนาตราดใหม่กิโลเมตรที่ ๑๔ ก่อนถึงสนามบินสุวรรณภูมิ ไปถึงแล้วฉันถึงจะมีเงินจ่ายคุณ แล้วนี่คุณต้องไปสงรถใหม่**” ฉันร่ำคำพูดอย่างละเอียด แท็กซี่หัวเราะ เขาบอกว่า พี่ขึ้นมาก่อน ค่อยบอกทางก็ได้ แล้วนี่ก็รถผมเองไม่ต้องไปสงรถ เขาพูดไปซ้ำไป คงคิดว่าฉันเป็นบ้านนอกมาจากไหน ฉันค่อยผ่อนคลายความกลัวลงบ้าง ...แล้วก็มาถึงบ้านเกือบบ่าย ๔ เข้าบ้านหยิบเงินให้ค่ารถ แล้วรีบเข้าบ้าน

สามีที่รักรออยู่ที่บ้านด้วยความเป็นห่วงตั้งแต่เช้า พอเห็นฉัน เขาก็รีบเข้ามาหา ฉันกอดเขาแน่นพร้อมพนมมือกราบที่อกเขา ตัวฉันสั่นด้วยแรงสะอื้น เขากอดตอบด้วยความรัก แล้วพูดว่า “**بابอกแล้วว่าอย่าไป อย่าไป ก็ไม่เชื่อ แล้วนี่เป็นอะไร ทำไมไม่โทรให้ป้าไปรับ**” ฉันพูดไม่ออก มันมีเรื่องราวมากมาย เกินกว่าที่จะเล่าให้ฟัง และถ้าพูดไปแล้วเขาคงไม่เข้าใจ เพราะตอนนั้นเขายังไม่ได้ปฏิบัติ ฉันได้แต่กอดตอบ

และร้องไห้ไม่หยุด ด้วยความสำนึกถึงความดีที่เขาทำให้ฉัน และลูกๆ นึกถึงตอนที่ฉันแสดงกิริยาไม่น่ารัก เอาแต่ใจตนเอง ฉันไม่เคยทำหน้าที่ของภรรยาที่ดีเลย มีแต่เรียกร้องในสิ่งที่ตนอยากได้ ไม่เคยถามเลยว่า เขาต้องการอะไร เขาชอบอะไร ทุกๆ อย่างมีแต่เราชอบอะไรทั้งนั้น เขากลับมาจากทำงานเราไม่เคยถามเขาเลยว่าเหนื่อยไหม เราอยู่บ้านมาทั้งวันก็เบื่อ พอเขามาถึงก็บอกให้เขาพาไปซื้อบั้ง พาไปทานข้าวนอกบ้าน ไม่เคยดูหรือสนใจ ว่าเขาอยากพักไหม ใจมันถามใจตอบใจ สอนใจ ยิ่งทำให้ฉันร้องไห้มากขึ้น มากขึ้น ขอขอบคุณที่ยังมีลมหายใจมาแก้ไข ทำเพื่อเขาบ้าง

หลังจากนั้นก่อนนอน พอสามีนอนหลับฉันแอบไปกราบเท้าเขา ขอโทษกรรมที่ทำกับเขามากมาย กราบในความรักที่ไม่มีเงื่อนไข และสว่เสมอของเขา และบอกตนเองว่าโชคดีนะ ที่ได้พบวิปัสสนาทำให้ตาที่มีตบอดกลับใสสว่าง มองเห็นสามีนั่นเปรียบเสมือนพระของฉัน พระพรหมที่มีความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

ความคิดของฉันมันเปลี่ยนไป จิตมันใส รู้ถูก เพราะวิปัสสนากรรมฐาน งานดู จิต.....





เจ้าหญิง หรือ นางมารร้าย

หลังจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่เห็น
การเกิด ดับ ครั้งนั้นแล้ว ดิฉันเริ่ม x-ray ตัวเองได้
เห็นภาพต่างที่เกิดขึ้นในอดีต อย่างคนใช้ธรรมะในการ
มอง มองอย่างชัดเจนมากขึ้น มองอย่างไม่มี **คุณ
โม (ความหลง)** คอยกำกับ ดิฉันเป็นอิสระจากการ
ครอบงำของความมืด อวิชชา ปรุณแต่งผิดๆ

ดิฉันมองสามีเป็นผู้มีพระคุณ เป็นผู้ให้เป็นเจ้าหนี้ราย
ใหญ่ของดิฉัน กลับจากการปฏิบัติครั้งนั้น ดิฉันเปลี่ยนตัวเอง
ไปมาก จนสามีและลูกแปลกใจ ดิฉันมีความสุขเจียบๆ ไม่
ต้องรอให้ ลูกหรือสามีมาหยิบยื่นสิ่งที่จะพอใจ ไม่รอ ไม่เรียก
ร้องอะไร เวลาลูกมาหา ก็จะกอด จะหอมแก้มลูกและยิ้มแย้ม
แจ่มใส (เมื่อก่อนนี้จะนั่งคอต้ง รอให้ลูกเข้ามากอดมาหอม
ถ้าลูกไม่ทำก็จะโมโหจนลูกๆ ต้องทำ เหมือนเป็นกฎกติกาที่
ต้องทำ ไม่งั้นแม่จะไม่พอใจหน้าบูดบึ้ง)

ดิฉันรู้ว่าตาของฉันใสสว่าง ไม่มีใครบอก แต่ในใจมัน
สอนใจ ปัญญามันเกิด คิดได้ว่า เวลาของคนเรามันสั้นนักนะ
ไม่รู้จะตายวันตายพรุ่ง จงใช้เวลาที่เหลือกับคนที่เรารัก
และรักเราให้ดีที่สุด อย่าเสียเวลา วันนี้มีลมหายใจอยู่
จงใช้ทุกวินาทีให้มีความสุขและมีค่า

ฉันบอกตนเองว่า “นี่เธอ เวลาเธอเหลือน้อยแล้วนะ
สามีเธอดีเหลือเกิน เขาตายไป เขาไปเกิดเป็นเทวดาหรือเป็น
พรหมแน่ๆ แต่เธอนะจะได้พบเขาอีกไหม” เพราะตัวดิฉัน
หลงผิดในเรื่อง การดื่มสุรา ไวน์ เบียร์

เพราะสุขภาพไม่ดี วิ่งเวียนศีรษะบ่อย ความดันต่ำ
และได้รับข้อมูลมาผิดๆ ว่าการดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้เลือด

ลมไหลเวียนดี ช่วยเรื่องความดันโลหิตให้ดีขึ้นและชาวฝรั่งเศสมีคนดื่มไวน์กันทุกวัน อายุยืนถึง ๑๐๕ ปี จึงทำให้ฉันดื่มไวน์เป็นประจำ ก่อนอาหาร ก่อนนอน และบอกตนเองว่า **เราดื่มเพื่อสุขภาพ** ไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน และจะดื่มเมื่ออยู่กับสามีเท่านั้น เจ้ากิเลสนี้ มันมีข้ออ้างและอุบายในการหลอกล่อมากมาย ว่าเราไม่ผิดศีลข้อ ๕ หรือ เพราะเจตนาเราดี เราดื่มเป็นยารักษาโรคความดัน ส่วนสามีของฉันเขาจะไม่ดื่มเลย เขาเหนียวแน่นในการรักษาศีล ๕ อย่างครบถ้วน นำแปลก เขาไม่ชอบอ่านหนังสือพระเจ้าไม่เคยปฏิบัติธรรม แต่การดำรงชีวิตของเขาเรียบง่าย (เรียนถามครูบาอาจารย์ ท่านบอกว่า เขาเคยทำมาแล้ว ได้ถึงจุลโสดาบัน แล้วนิสัยนั้นก็ติดตัวเขามาทุกภพทุกชาติ เขากินง่าย อยู่ง่าย ใจเย็น ขยันอดทน ทำหน้าที่ของพ่อและสามีที่ดี ไม่บกพร่อง) แม้ว่าสามีจะไม่ดื่ม แต่เขาก็ไม่เคยขัดใจเจ้าหญิงของเขาอยู่แล้ว ขอเพียงให้ดื่มเมื่ออยู่กับเขา เขาจะได้ดูแลได้ การดื่มของฉันจึงไม่เคยคิดว่าเป็นเรื่องไม่ดี เพราะสามีรับได้ และหากอยู่กับคนอื่น ๆ ฉันจะให้เกียรติสามี ฉันจะไม่ดื่มต่อหน้าคนอื่น ดังนั้น คนรอบข้างที่ไม่สนิทกันจะไม่มีใครทราบว่าได้ฉันดื่ม

มีครั้งหนึ่งสามีพาไปเที่ยวต่างประเทศ ทุกครั้งที่เดินทาง สามีจะบรรจงจัดแผนการเดินทางที่ดีที่สุดสำหรับเรา เราจะนั่งที่นั่งชั้นหนึ่ง จะจองโรงแรมที่สวยงามที่สุด บรรยากาศที่ดี

ที่สุด เพราะสามีเขาทราบว่าได้ฉันจะติดหฐหระและสะดวงสบาย มีคนเอาใจมากมาย ด้วยเงินที่เขาอมจ่ายเพื่อให้ฉันเพียงต้องการให้ฉันมีความสุข เขาจะตั้งใจให้ทุกอย่างพิเศษสุดสำหรับเรา ครั้งนั้นเราเดินทางไปเยี่ยมลูกสาวที่เรียนอยู่ที่อเมริกา

เมื่อขึ้นเครื่องบิน แอร์โฮสเตรสจะดูแลเอาใจใส่ดิฉันมาก เพราะด้วยฐานะของที่นั่งที่เราเลือกใช้บริการ ดังนั้นการขยับเขยื้อนกาย จะต้องการอะไร จะอยู่ในสายตาของผู้ให้บริการตลอดเวลา เขาทราบว่าได้ฉันชอบดื่มไวน์ เขาก็เห็นรถที่มีสารพัดไวน์จากนานาประเทศที่ยอดเยี่ยม บอกชื่อบอกปีที่เพาะบ่ม อันแสดงถึงราคาที่แพงลิบของไวน์ เท่าที่เขาจะสรรหา มาเอาใจ **ดิฉันจะดื่มด้วยท่าที กริดกราย จิบนิ้วในการจิบ แก้วไวน์ตามแบบที่ถูกต้องตามที่ศึกษา** มาการจิบการอมกล้วผ่านไรฟัน การจิบอย่างมีรสนิยม สารพัดจะดัดจริต กริดกราย โดยหลงคิดว่า เท่ห์ หู เป็นผู้ดี ดื่มไปดื่มมา ชิมโน่นนิดนี่หน่อย โดยเฉพาะการดื่มในเครื่องบินที่มีความกดอากาศต่ำ จะทำให้ร่างกายขาดน้ำ(dehydrate) แอลกอฮอล์จะทำให้เสียน้ำในร่างกาย และจะต้องเข้าห้องน้ำบ่อย พอลูกจะเข้าห้องน้ำ ฉันก็น็อค ลืมไม่รู้สีกตัวไปเลย เป็นอาการูบหมดสติไปเลย มาารู้สีกตัวอีกทีก็มีออกซิเจนและมีแพทย์ประจำเครื่องบิน มาดูแลอย่างใกล้ชิด ลืมตาขึ้นมาก็พบสามีที่รักจับมือดิฉันไว้ เขามองดูด้วยความรักและห่วงใย ระคนกังวล

เพราะเขาเล่าให้ฟังว่าดิฉันไม่รู้สีกตัว อาเจียนออกมาหมด มือก็เย็นเฉียบ หน้าซีด หมอบอกว่า ดิฉันดื่มมากไป **ดิฉันโกรธหมอบอก** เถียงหมอบอกว่าฉันดื่มไปนิดเดียวเอง (**หลงแล้วยังโง่อีก**) สามี่ที่รักก็โทษว่าอาหารของสายการบินที่มาเสิร์ฟเป็นพิษ ทำให้ดิฉันแพ้อาหารและอาเจียน เขาเชื่อตามที่ฉันบอก และไม่พอใจที่หมอบอกว่าภรรยาของเขาดื่มมากไป เขาไม่เคยยอมให้ใครมาว่า ที่รักของเขา

พอกลับจากการเที่ยวครั้งนั้น ดิฉันก็เข้ารับการตรวจเช็ดสมอง ด้วยเครื่องสแกนสมอง ด้วยเครื่องที่ทันสมัยที่สุดหาสาเหตุของการวูบหมดสติ โดยไม่คิดว่าเป็นเพราะการดื่มที่ไร้สติของดิฉัน ดิฉันมาคิดได้ในห้องกรรมฐาน เมื่อได้ปฏิบัติธรรมแล้ว เป็น **ผู้รู้ ผู้ตื่น และเบิกบานในธรรม** สิ่งต่างๆ มันได้พิจารณาด้วยปัญญาที่ได้จากการฝึกสมาธิ มีสติ แล้วไม่ต้องรอคอย ปัญญาการรู้จะหลุดถอนความชั่วในตัวเอง ทำให้ได้สติว่าเหตุการณ์ครั้งนั้นเพราะเราดื่มมากไป คูลี สามี่อุตส่าห์บรรจงจัดให้เราไปเที่ยว หวังให้มีเรามีความสุข แต่เรากลับไปดื่ม ไม่รู้สีกตัว หมดสติ เหมือน “คนไร้สติ” ครูบาอาจารย์ได้ฟังเรื่องของดิฉัน ท่านก็เมตตาสอนว่า “หนูรู้ไหม ถ้าหนูอยู่ในอาการมึนเมาแบบนั้น ถ้าหมดลมไป หรือเครื่องบินตกไปตอนนั้น หนูจะไปเกิดเป็นเดรัจฉานเลยนะ หนูเคยเห็นหมารวยไหม หนูทำบุญทำทานมา มีบุญเก่ามากมาย มีสามี่ก็แสนดี

แต่หนูเลือกเกิดเป็นเดรัจฉานซึ่งมีอาการมึนเมา ไร้สติ หนูเลือก **มาสว่างแต่จะไปมืดๆ เหมอ**” แถมสามี่ยังรักยกให้เป็นเจ้าหญิงของเขา เป็นแม่ที่มีลูกน่ารักและเกรงใจแม่ ดิฉันเป็นคนที่ทำบาปน้อย เพราะไม่มีโอกาสที่จะทำ ตอนเด็กๆ คุณพ่อคุณแม่ก็เลี้ยงเป็น**คุณหนู** พอโตขึ้นสามี่ก็ดูแลต่อ เนื่องจากมีคนรอบข้างคอยดูแล หนูถนอมอยู่ในแวดวงของผู้ได้บังคับบัญชาพนักงาน ซึ่งก็ไม่กล้าขัดใจเราอยู่แล้ว ดังนั้นฉันจึงไม่ค่อยจะเบียดเบียนใคร และไม่ชอบการพูดที่จะทำให้ใครเสียใจ จึงถือได้ว่าฉันเป็นคนที่ดีคนหนึ่ง และทำบุญทำทานเป็นประจำ

ครั้งหนึ่งไปปฏิบัติธรรมที่ บ้านไรว (บางพระ ชลบุรี) ที่นั่นจะเป็นบ้านพักตากอากาศของตระกูลไรว เจ้าของ S&P ที่ทุกท่านรู้จักกันดี วันนั้นท่านอาจารย์วรากร มาบรรยายธรรมเรื่องภพภูมิ แม้ฉันเคยฟังมาแล้ว แต่การฟังครั้งนี้แตกต่างกัน เพราะห้องปฏิบัติเป็นห้องเล็กที่ไม่มีเวที ผู้บรรยายจะอยู่ระดับเดียวกับโยคีและจำนวนโยคี ก็รับได้ไม่มากจำกัดจำนวนมากที่สุดที่รับได้ ก็ ๗๐ คน การปฏิบัติที่นี่จะเข้มงวดมาก เน้นคุณภาพจริงๆ จะไม่ให้มีการพูดคุยกันเลย โทรศัพท์มือถือก็ต้องฝากทุกคน ดิฉันเชื่อว่าใครที่ผ่านการปฏิบัติที่บ้านไรวแล้วรับรองว่าได้เห็นตัวตนของตนเองชัดแจ้วเลย วันนั้นเช่นเคยฉันนั่งหน้าสุด ตั้งใจฟังธรรมบรรยายของท่าน พอถึงตอนที่ท่านพูดถึง **คนที่ทำบุญทำทานแต่ไม่รักษาศีล ข้อที่ ๕ คือคนที่ทำ**

ทานแล้วแต่ดื่ม คุณเคยเห็น หารวยไหม จะด้วยบังเอิญ หรืออะไรไม่ทราบ ท่านหันมาถามที่ฉันที่นั่งอยู่พอดี ฉัน สะดุ้งเลย ใช่มั้ย ฉันเป็นคนประเภทที่ท่านกำลังพูดถึงเลย ทำให้เกิดคำถามในใจว่า ฉันกับสามีรักและผูกพันกันมาก หากชาติหน้า อย่างน้อยๆ เขาก็เกิดเป็นมนุษย์แน่นอนเพราะเขา รักษาศีล ๕ อย่างไม่บกพร่อง แต่ฉันนี่สิ ถ้าฉันไปเกิดเป็น สุนัข แะแน่เลย จะพูดจะสื่อสารยังงัยกับสามี ไม่ได้การแล้ว นี่ฉันเลือกเกิดเป็นเดรัจฉาน แต่คงไม่สายเกินไปนะ ฉันเล่าให้ ท่านอาจารย์วรากรฟัง ว่าท่านเป็นผู้ที่จุดฉันขึ้นจากอบายภูมิ อาจารย์ท่านยิ้มแล้วบอกว่า *คุณหนึ่งเป็นเทวดามาเกิดเลยยัง ติดสุขอยู่ มาแล้วก็กินบุญเก่า แต่ถ้าไม่สร้างบุญใหม่ เทวดา ก็ตกอบายภูมิได้* (ต่อมาฉันก็ได้มีโอกาสร่วมสอนที่บ้านไร่ว่าเป็นการตอบแทนพระคุณของท่าน ที่ให้ข้อคิดทำให้ฉันหลุดพ้นจากความมัวเมาในการดื่ม)

ชีวิตตลอดมาลงคิดว่า ที่สามีรักเราเพราะเราเป็นคน สวย เป็นผู้หญิงที่เลิศเลอ สมบูรณ์แบบไม่มีข้อติ ใช้ชีวิตหลง ระวังไปวันวัน งานการก็ไม่ต้องทำเพราะสามีเลี้ยงได้ ให้พักผ่อนมากๆ เห็นว่าสุขภาพไม่ดี เตี้ยวอบ เตี้ยวเป็นลม (ก็เพราะ การดื่มที่ไร้สติทำลายสุขภาพ) ดิฉันเป็นคนรักสวยรักงามมาก แต่งหน้าครั้งละไม่ต่ำกว่าชั่วโมง ตื่นนอนก็สาย ขี้เกียจตื่น เลยนอนฆ่าเวลา แล้วเขาก็บ่นว่า นอนมากๆ จะทำให้ผิว พรณสวย ไม่แก่เร็ว ตื่นนอนมากก็ไม่อาบน้ำเอง จะใส่เสื้อ

คลุม ขับรถไปที่สปาที่สามีสร้างไว้ให้ เพื่อสะดวกในการ ดูแลความงามของตนเอง และเป็นกิจการที่จะให้ทำได้มี เพื่อนคุย ไม่เหงาเวลาที่เขาไปทำงาน สปาจะอยู่ไม่ไกล จากบ้าน ขับรถ ๓-๕ นาทีก็ถึง ที่นั่นก็จะมีพนักงาน บริการ ขับผิว นวดหน้า แต่งหน้าให้เสร็จ เรียกว่าสวยทุกวัน แล้วก็ รอสามีเลิกงานมารับพาไปทานข้าว

ชีวิตก็คงจะดำเนินแบบนี้ไปจนตาย หากไม่พบ วิปัสสนากรรมฐาน ชีวิตฉันก็คงจะหลงทางไปตลอด ใช้นุญ เก่าที่คงทำมาจากชาติที่แล้ว โดยมีสามีเป็นผู้ใช้นี้ เป็นผู้ให้ ทุกอย่าง เป็น*แก้วสารพัดนึก*ของฉัน โดยไม่เคยคิดว่าการ ใช้นี้แก้วสารพัดนึกมากเกินไปจะเป็นผลร้ายต่อสามี พอหมอ ประจำครอบครัวได้บอกฉันว่า สามีทำงานมากไป ต้องหาเวลา พักผ่อน อย่าเครียดมาก เพราะผลการตรวจสุขภาพประจำปี เขาเป็นโรคความดันสูง ไขมันสูง มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรค หัวใจ ดิฉันรับทราบด้วยความงุนงง ก็เขาไม่เคยแสดงออก เลยว่าเหนื่อย ไม่ว่าฉันจะต้องการอะไร จะทำอะไร เขา ยอมรับได้ในทุกเรื่อง อนิจจา นี่เขาเก็บไว้ในใจจนกลายเป็น โรคน่ากลัวนี้หรือ หมอยังย้ำอีกว่า ให้ระวัง ต้องทานยาลด ความดันและลดไขมันตลอด ห้ามดื่ม มีโอกาสที่เส้นเลือดใน สมองจะแตกได้ อันตรายมาก

สามีของฉันเขามีพรหมวิหาร ๔ ต่อฉันมาก เขามีเมตตา รักใคร่ อยากให้เราเป็นสุข เวลาเราทำผิด เขาก็ไม่โกรธ ให้

อภัยเสมอ ยิ่งเขาอ่อนโยนเอาใจใส่ดิฉันมากเท่าไร ดิฉันยิ่ง
หลงตัวเองมากขึ้น การปฏิบัติที่ทำให้ฉันเปลี่ยนไป **เราไม่
ต้องไปบอกใครว่าเราเปลี่ยน เพราะไม่จำเป็นต้องบอก
ใคร การกระทำของเรา จะบอกให้ทุกคนเห็นเอง**

ฉันเลิกดื่มอย่างเด็ดขาด มันเด็ดขาดในใจ สามี่เห็นว่า
ไม่ดื่มไม่ชวนไปซื้อไวน์ เขาเองก็แปลกใจ แต่เขาคงคิดว่าเดี๋ยว
ก็ดื่มอีก เพราะถ้าเข้าพรรษาดิฉันจะไม่ดื่ม เป็นการยกตนเอง
ว่า ฉันไม่ติดนะ ดื่มก็ได้ ไม่ดื่มก็ได้ เข้าพรรษา ฉันงดไม่ดื่ม
๓ เดือนก็ได้ แต่พอหลังจากนั้น กลับดื่มหนักกว่าเดิม ดวงจิต
ที่เกิดมาเป็นจิตที่มีความใสสะอาดมาแต่กำเนิด จิตประภัสสร
ตั้งแต่ตอนอยู่ในครรภ์ แต่มาถูกการปรุงแต่ง การยึดมั่น จำได้
หมายรู้ ว่าเป็นเรา ชื่อนี้ เป็นลูกของใคร นี่คนที่เรารัก นี่ลูก
ของเรา นี่บ้านของเรา นี่สมบัติของเรา ล้วนแต่ของเรา **ของ
เราทั้งนั้น ยึดมั่นเข้ามาแบกไว้ วิปัสสนาจะค่อยๆเห็น
ตามความเป็นจริง ค่อยๆ หยิบ สิ่งต่างๆ ที่ รกรุงรังในจิต
ที่ไม่จำเป็นออกจากจิต เป็นการ ลด ละ เลิก พฤติกรรมที่เป็น
บ่อเกิดแห่งความทุกข์**

การออกกำลังกายก็เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง การฝึกจิต
วิปัสสนากรรมฐานก็เป็นการฝึกจิตให้มีกำลังต่อสู้กับกิเลส บ่อ
เกิดแห่งความอยาก อยากมากก็ทุกข์มาก **ทุกข์เกิดจากการ**

ไม่รู้ หากรู้ก็ไม่ทุกข์ คนเราเวลาที่มีความทุกข์มักจะไม่เป็นผู้
ดู แต่จะจัดตัวเป็นผู้แสดงซะเอง หรือไม่ก็เป็นผู้กำกับ อยาก
ให้ทุกข์นั้นหมดไปเร็วๆ อยากให้มันหมดไป รังเกียจความทุกข์
ผลึกใสมัน บางครั้งเราก็หลอมตัวเองเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของ
ความทุกข์นั้น แต่ถ้าเราเลือกถอยหลัง หรือ หยุดดู รู้ตาม
แล้วพิจารณาทุกข์นั้น ตามความเป็นจริงของสัจธรรมว่า ทุก
อย่างมันมีเวลาจบของมัน **ทุกข์เกิด ทุกข์ตั้งอยู่ แล้วทุกข์
ก็ดับไป พอทุกข์น้อยหน่อยความสุขก็เกิดขึ้นเอง ทั้งสุข
และทุกข์ มันก็ไม่แน่นอนทั้งสิ้น ไม่มีอะไรที่แน่นอนเลย
แม้แต่ร่างกายของเรา**

การเป็นผู้รู้เนี่ยรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา กำหนดรู้ตรงกับคำ
สอนของพุทธองค์ที่ทรงตรัสกล่าวว่า **พุทโธ คือเป็น ผู้รู้ ผู้ตื่น
ผู้เบิกบาน** อยู่เสมอ เมื่อเรามีสติ เราก็จะไม่ทำชั่ว เหตุแห่ง
ทุกข์ เราละเว้นเสีย ผลที่ตามมาย่อมไม่ก่อทุกข์ มันก็ก่อสุข
สงบ เย็น ล้างใจด้วยวิปัสสนา การปฏิบัติเท่านั้นที่จะช่วยให้
เราเป็นอิสระจากกิเลส หลวงปู่ชาสอนว่า **คนเราจะทำดีต้อง
ละชั่วก่อน จะคิดดีต้องล้างใจก่อน เหมือนผ้าสกปรกจะเอา
มาย้อมสีอะไรก็ย้อมไม่ได้ มันต้องซักผ้าให้ขาวที่สุดก่อนจึงจะ
ย้อมสีติด ใจก็เช่นกัน ถ้าไม่ขัดไม่ล้าง ให้เห็นสิ่งที่ควรละ
ล้างให้เห็นสิ่งที่ควรเพิ่ม... ย่อมไม่มีวันสะอาดบริสุทธิ์**

การดื่มสุราเมรัยของฉันนั้น ก็ได้ข้อคิดว่า ที่ว่าฉันเคยคิดว่าฉันดื่ม ไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อนนั้น พอฉันเลิกดื่มได้อย่างเห็นโทษว่า ผู้ที่เดือดร้อนคือ ร่างกายของเรา ร่างกายที่พ่อและแม่บรรจงสร้างให้เราเกิดมาด้วยความรัก ทุนถนอมราวไขในหิน สามัญแลมอบหัวใจให้ การดื่มที่เคยคิดว่าไม่ผิด ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน ครั้นนั้นกลับคิดได้ใหม่ว่า ผู้ที่เดือดร้อนที่สุด คือ ร่างกายและสุขภาพของตนเอง เราเบียดเบียนตนเอง ยังไม่ได้ใช้ร่างกายนี้ทำในสิ่งที่เป็ญญเป็นกุศล ก็หลงทางเสียแล้ว ดิฉันหยุดดื่มทันที ใจสอนใจให้หยุดเอง อย่างถอนรากถอนโคน ไม่มีอาการอยากดื่มอีกเลย รู้สึกรังเกียจตนเองที่สั่งกายให้ดื่มมัวเมาในอบายมุข ไวน์ก็ยังคงอยู่ในตู้เย็น ตาเห็นแต่ใจเป็นอิสระ สติรู้ว่ำนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดี ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ปกติคนเราก็ไม่ค่อยมีสติในการต่อสู้กับกิเลสอยู่แล้ว ยังจะดื่มเข้าไปทำให้ขาดสติอีก

ตอนหลังจากเลิกดื่มแล้ว เลยถามสามีว่า “คุณ ทำไมไม่เคยเตือนเลยว่าการดื่มไม่ดี หรือคุณชอบให้ฉันดื่ม” เขาบอกว่าเขาตามใจ แต่จริงๆ แล้วเขาหมั่นมากเลย ทั้งไวน์และเบียร์ แต่เขารักฉัน เขาเลยอดทน ไม่ว่าอะไร แต่เขาก็ดีใจที่ฉันเลิกดื่มได้ นี่เราเบียดเบียนสามีนะ เพิ่งรู้ มันทำให้เขาต้องทนอยู่กับพฤติกรรมน่ารังเกียจของฉัน ใจมันสอนให้เลือกรับประทาน หรือดื่มแต่สิ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อจะได้

มีเวลาที่จะทำประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ทั้งเพื่อนร่วมโลก หรือแม้แต่คนรอบข้าง สามัญที่แสนดี ลูกที่น่ารัก จะได้มีภรรยา และมีแม่ที่มีสติปัญญา ไม่ใช่ไร้โรค มีนเมา พุดไม่รู้เรื่อง สิ่งที่เคยคิดว่าการดื่มทำให้สนุก หลับสบาย เวลาหลับของเรา ยังมีอีกยาวนาน อริยทรัพย์ที่จะติดตัวไปในภพหน้าภูมิหน้า ตอนนี้แทบไม่เหลือแล้ว บุญเก่าที่มีอยู่ตอนนี้ มันไม่แน่นอน หมดบุญเมื่อไหร่ใครจะรู้ นับว่าฉันประมาทในการใช้ชีวิต ขอขอบคุณธรรมะที่จัดสรร ให้ฉันได้มาพบการภาวนา ซึ่งแปลว่าทำให้ดีขึ้น พัฒนาขึ้น

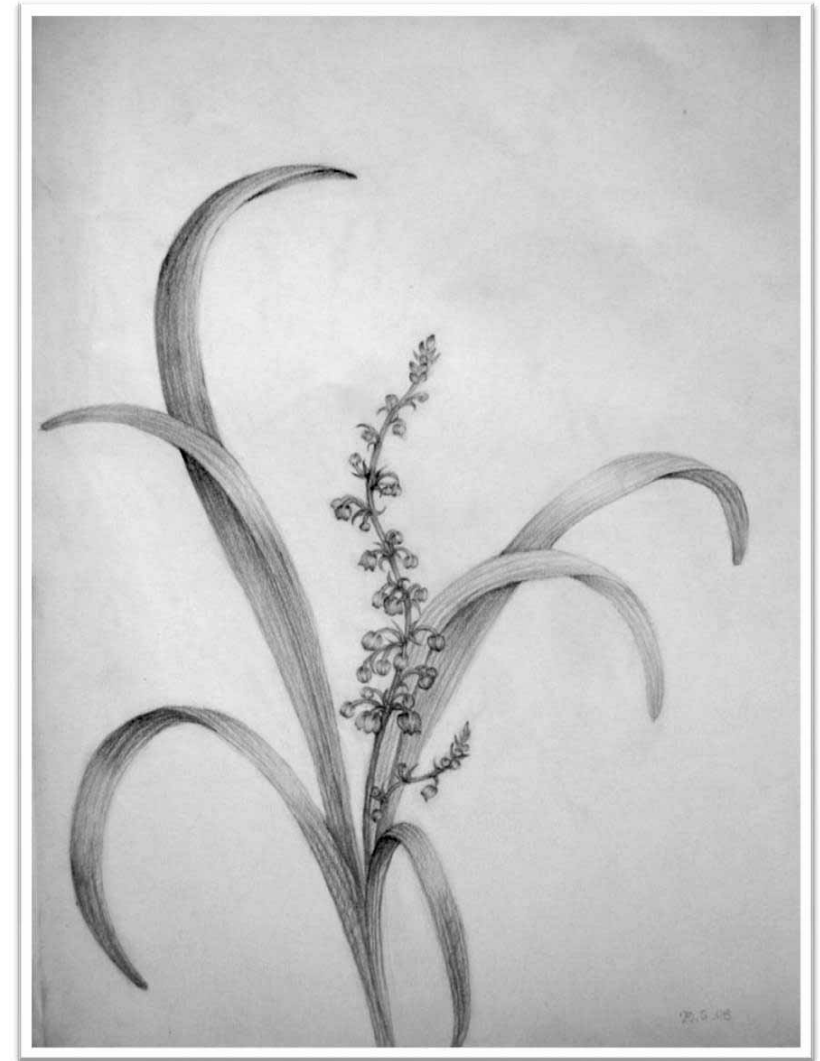
มาปฏิบัติกันเถอะคะ อย่ารอเวลาเลยคะ มีอะไรในตัวคุณที่คุณยังไม่รู้จักอีกเยอะ อย่ามัวแต่มองออกไปรอบๆ มองแต่คนอื่น คิดแทนคนอื่น ประุ่งแต่งไปตามกิเลสของคุณ โดยไม่ได้มองย้อนเข้ามาดูกายดูใจของตนเองเลย ล้างใจให้สะอาดและสงบนิ่ง แล้วคุณจะมองเห็นข้อบกพร่องของตนเอง หรือจะเห็นความสุขอย่างง่ายๆ ที่ไม่ต้องอิงวัตถุสิ่งของหรือคนอื่น ๆ คุณจะสุขจากภายในใจของคุณเอง

การปฏิบัติธรรม จะมีแต่สุข สงบขึ้นเรื่อยๆ จะยอมรับได้กับกรรมเก่าที่เกิดขึ้น มาทำให้คุณทุกข์ แต่คุณก็จะมีจิตที่เข้มแข็งว่า มีความทุกข์ก็เพราะเหตุที่คุณทำไว้ในอดีต จะไม่มีผลที่คุณไม่ได้ก่อไว้แน่นอน ทุกคนมีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรม

เป็นเผ่าพันธุ์ ความสุขเดินเข้ามาก็ต้องจากไป ความทุกข์แะ
เวียนมาตามได้ ก็เพราะเหตุที่คุณเคยทำไว้ **ทั้งสุข และทุกข์
ก็ต้องจบไป ไม่มีอะไรแน่นอน** การปฏิบัติธรรมนั้นไม่ว่าจะ
เป็นรูปแบบไหนก็แล้วแต่จริตของแต่ละคน ถนัดแบบไหนก็
ทำ แต่มีข้อคิดอยู่อย่างว่าทำแล้วต้อง สงบ เบา ไม่เครียด
และทำไปเพื่อการปล่อยออกไป วางไว้ ไม่แบกไม่หามไม่ยึด
ไม่ถือ แต่ละคนจะได้เรียนรู้ด้วยตัวของตนเอง อย่างไม่มี
ใครเหมือนใคร ผลของการปฏิบัติ **ผู้ที่ได้รับก็คือตัวคุณ
เอง** อย่ารอให้มีเวลา เพราะเวลานั้นอาจมาไม่ถึง จงทำ
เพื่อตัวคุณเอง ก่อนที่จะหมดลมหายใจไป โดยยังไมรู้
จักแม้แต่ตนเองเลยว่าเป็นคนอย่างไร

สวรรค์อยู่ในอกนรกอยู่ในใจ เขวากันว่าถ้าเราใช้ชีวิต
ปัจจุบันอย่างไร นั่นแหละจะเป็นภพภูมิที่เราได้เลือกที่จะวน
เวียน เกิด ตาย ในภพหน้า โดยมีเราเป็นผู้ลิขิต เลือกเกิดได้
ด้วยกรรมที่เรากำลังทำในปัจจุบัน แล้วคุณจะได้เลือกเกิดเป็น
อะไร หรือจะเลือกไม่เกิดก็ได้ อยู่กับการทำ ณ ขณะจิตนี้
เป็นต้นไป

มาเถอะมาทำกองทุกข์กองนี้ให้สิ้นไป โดยเดินตาม
ทางพระพุทธองค์ **สติปัฏฐาน สี่กำหนดรู้ กาย เวทนา
จิต และธรรม**





กระจกใจ

บางครั้งความเคยชินที่เคยทำเคยใช้บ่อยๆ สิ่งเหล่านั้นจะกลายเป็นสิ่งที่คุณขาดไม่ได้ จนคุณรู้สึกว่ามันกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และไม่มีวันที่จะไม่ใช้มันได้ กระจกสองหน้าแต่งตัวเป็นสิ่งที่นั้นสำหรับฉัน ฉันจะใช้เวลาในการแต่งหน้าบำรุงผิวและแต่งตัวทุกๆ วัน ไม่ว่าจะไปที่ใด ก็ไม่เคยที่จะไม่มี กระจกเงา

หลังจากการปฏิบัติวิปัสสนาหลักสูตร ๘ วัน ๗ คืน ในสถานที่ต่างๆ กัน ที่ยุวพุทธศูนย์ ๑ จะบ่อยมาก แทบจะเดือนเว้นเดือน ต่อมาก็ที่ **บ้านไรวา** (ชลบุรี) ปฏิบัติบ่อยมากจนอาจารย์จำหน้าได้ มากกว่า ๑๐ ครั้ง บางครั้งก็เป็นเจ้าภาพแล้วแต่โอกาสจะอำนวย อาจารย์ท่านเห็นฉันมีความตั้งใจปฏิบัติมาก จึงบอกว่าสมควรเลื่อนขั้นได้แล้ว โดยการไปปฏิบัติหลักสูตรเข้มข้นของ**อาจารย์เรณู ทศนรงค์** ที่ศูนย์ ๒ ปทุมธานี ที่นั่นจะเป็นการต่อยอดจากการปฏิบัติเบื้องต้น เพราะจะเป็นการปฏิบัติเอง อยู่กับตัวเอง พักเดียวในห้องคนเดียว รับประทานอาหารพิจารณาเอง ฟังตนเอง เมื่อครูบาอาจารย์เลื่อนขั้นให้และเมตตาจัดจองวันเวลาให้เรียบร้อย ฉันก็เพียงขออนุญาตสามีไปปฏิบัติ ซึ่งก็ไม่มีปัญหาอะไร เพราะสามีฉันเขารักและตามใจฉันทุกอย่างอยู่แล้ว เพียงแต่กังวลใจว่าเป็นสถานที่ใหม่ ฉันไม่เคยชินและอยู่ไกลถึงปทุมธานี เขาดูจากแผนที่นะคะ เราไม่เคยไปกันเลย แต่เชื่อใจว่าเป็นของยุวพุทธิกสมาคมฯ ก็อุ่นใจ ไว้ใจได้

ศูนย์ ๒ นี้อยู่ประมาณคลอง ๓-๔ บรรยากาศโดยรอบเป็นทุ่งนา สวนผลไม้ และมีชาวบ้านอยู่กระจ่ายๆ ไม่แออัด สถานที่ปฏิบัติเป็นอาคาร ๒ ชั้น มีห้องเล็กๆ ประมาณ ๗๒ ห้อง เพราะตอนที่ก่อสร้างเพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระชนมายุครบ ๗๒ พรรษา จึงสร้างเพื่อ

ถวายพระเกียรติ มีห้องโถงใหญ่เราเรียกว่า **หอธรรม** สามารถรับโยคีได้ประมาณครั้งละ ๗๐ ท่าน เพราะแต่ละท่านต้องพักห้องละ ๑ คนเท่านั้น ทุกๆ ท่านต้องเคยปฏิบัติหลักสูตร คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัยมาแล้ว ไม่น้อยกว่า ๓ ครั้ง การอบรมจะมีท่านอาจารย์เรณู ทัศนรงค์ เป็นประธานในการเปิดอบรมและบรรยายธรรม ใช้เวลาในการอบรม ๖ คืน ๗ วัน

ครั้งแรกที่มาถึงชอบใจมาก สถานที่เงียบสงบ และได้อยู่คนเดียว มีห้องน้ำส่วนตัว ลมเย็นสบาย แม้ห้องจะไม่ได้ติดแอร์ แต่เนื่องจากการเคยปฏิบัติมาบ่อยๆ ของฉัน จึงเคยชินแล้วเรื่องนอนโดยไม่มีเครื่องปรับอากาศ สามีมาส่งถึงห้อง ช่วยดูความเรียบร้อยช่วยจัดของ หลังจากสามีกลับไปแล้ว (บุญกุศลที่สามีทำร่วมกันทุกครั้ง คืออนุโมทนาบุญ ด้วยการมอบปัจจัยทำบุญ จะคอยรับ-ส่ง ทุกที่ที่ไปปฏิบัติธรรม) คงเป็นบุญร่วมกันมาหลายภพหลายชาติแล้ว

เวลามาปฏิบัติทุกครั้ง ดิฉันจะไม่นำโทรศัพท์มือถือมาด้วย หรือถ้านำมาก็จะใส่ตู้เก็บไว้เลย เสมือนตายจากโลกภายนอก ไม่ติดต่อใครเลย ปิดเรื่องราวภายนอก ปิดวาทะสำรวมกายใจให้มากที่สุด หลังจากเข้าห้องประชุม กราบพระสวดมนต์ รับกรรมฐานจากท่านอาจารย์เรณูแล้ว ทุกคนก็แยกย้ายเข้าห้องส่วนตัว โดยต้องปฏิบัติเอง กำหนดอิริยาบถ

ย่อยเอง และเดินจงกรม นั่งสมาธิเอง จะหยิบจะจับอะไรจะทำอะไร ให้กำหนดไปด้วย เหมือนพูดกับตัวเอง บางทีกายรู้สึกก่อน ใจก็รับรู้ตาม เช่น อยากเข้าห้องน้ำ เพราะปวดปัสสาวะ ใจก็รับรู้วากายอยากจะปล่อยน้ำเสีย รู้กายรู้ใจไปเรื่อย ให้ทันกับปัจจุบันขณะนั้น

พอจัดของเสร็จ จะอาบน้ำ ล้างหน้า พอเงยหน้าขึ้นจากอ่างล้างหน้า โดยปรกติจะต้องมี กระจก สองหน้าแต่งตัว แต่ที่นี่ไม่มี ห้องนี้ไม่มีห้องเดียวรีเปล่า ก็เราไม่ได้ถือศีล ๘ นี่ ทำไมไม่มีกระจกดูหน้าดูตาบ้าง ใจเริ่มหงุดหงิดหนอ ไม่พอใจหนอ วุ่นวายใจ จะทำอย่างไรกับเครื่องบำรุงผิวที่ต้องใช้หลังล้างหน้าอย่างเคยชินมาตลอด จะไปถามหรือขอใครในตอนนั้นก็ค่อมิดแล้ว เพื่อนโยคีห้องข้างๆ ก็ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติแทบไม่ได้มองหน้ากันเลย ทุกท่านสำรวมสายตา เสมือนไม่มีสิ่งมีชีวิตอยู่ตรงนั้นเลย กลับเข้าห้องมานั่งที่โต๊ะ ซึ่งใช้เป็นทั้งโต๊ะทานอาหารและโต๊ะวางของใช้ นำเครื่องบำรุงผิวที่มีมาสารพัด เริ่มตั้งแต่ครีมรอบดวงตา

หยิบหนอ บีบหนอ ทาหนอ ทารอบตาซ้าย ทารอบตาขวา...ครีมบำรุงรอบแก้ม ซ้าย ขวา ครีมบำรุงริมฝีปากบน .. ล้าง ค่อยๆ ทาไปกำหนดไป ทั้งหงุดหงิดไป ที่ไม่มีกระจกช่วยให้เห็นหน้า ทาหนอ..ครีมบำรุงผิวกาย ทาแขนซ้าย ...

ทาแขนขวา ขาซ้าย...ขาขวา....ขณะที่จิตนิ่ง กายเคลื่อนตาม
ได้ข้อคิดขึ้นมาว่า เอ๊ะ ทุกๆ อย่างมีสองด้าน เหมือนเหรียญ
มีสองด้านทั้งนั้น เป็นธรรมดา อ้อ โลกธรรมแปดที่พระพุทธ
องค์ตรัสสอนไว้ มีสุข ก็มีทุกข์ มียศ ก็เสื่อมยศ มีลาภ ก็เสื่อม
ลาภ มีอะไรก็ทุกข์กับสิ่งนั้นแหละ นี่เราแค่ไม่มี **กระเจี๊ยบ** ยัง
ทุกข์หงุดหงิดขนาดนี้ เพราะเราไปยึดว่าเราต้องมีต้องใช้มัน
ตลอด เคยมีก็ต้องมี เคยใช้ก็ต้องใช้ แล้วถ้ามันเป็น **สามีหรือ**
ลูกที่เราแสนรัก ที่เราลืมนึกไปหรือ ว่าทุกอย่างอยู่ในกฎของ
พระไตรลักษณ์ ซึ่งต้องเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นธรรมดา
การที่ความคิดเข้าใจในธรรมชาติ นั่นก็คือการเกิดสติและมี
ปัญญามาสอนใจ ให้เข้าใจความจริงของเรื่องต่างๆ ที่เกิด
ขึ้น ใจโล่ง ปลดปล่อยความยึดมั่นในกระเจี๊ยบสองหน้า เพราะ**ขณะ**
นี้มีความขัดกระ้างยิ่งกว่าการส่องกระเจี๊ยบซะอีก เพียง
กำหนด ก็เข้าใจในธรรมะ





ธรรมจากรังนก

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรเข้มข้นที่
ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานยุวพุทธศุณย์ ๒ ปทุมธานี ๖
คืน ๗ วัน หลักสูตรของคุณยายอาจารย์เรณู ทัศน
รงค์ จะเป็นการปฏิบัติที่ให้อยู่คนเดียว พิจารณา
กาย ใจ โดยการพักอยู่ในห้องคนเดียว มีอาหารเข้า
เพล และน้ำปานะ โดยผู้บริการจะส่งเป็นปิ่นโตไว้หน้า
ห้องทุกวัน ตอนเช้าและตอนเย็น ทุกคนจะรวมกันที่

หอธรรมเพื่อสวดมนต์ ไหว้พระ ฟังธรรมบรรยายพร้อมกันทุก
วัน หลังจากนั้นจะแยกย้ายกันไปปฏิบัติเองที่ห้อง โดยเก็บ
วาจา และ กำหนดรู้ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ในหลักของ
สติปัฏฐาน ๔ กำหนดรู้ดู กาย เวทนา จิต ธรรม ให้ทันกับ
ปัจจุบันให้มากที่สุด นี่คือน้ำที่ของผู้ปฏิบัติ

ฉันเคยปฏิบัติหลักสูตรนี้ เมื่อประมาณ ๔ เดือนที่แล้ว
ทุกครั้งที่มา ถ้าถามว่าได้อะไรจากการปฏิบัติ ฉันจะขอบอกว่า
ไม่ได้อะไรเลย จะเห็นแต่ความหลง และ ความโง่ของตนเอง
ธรรมะจะจัดสรรสภาวะธรรมที่ปรากฏให้เราแจ้งแก่ใจ และสอน
ตนเอง ให้ อด ละ เลิก นิสสัย สิ้นแดนเสียของตัวเอง เพื่อจะ
ไม่นำทุกข์มาสู่ใจตน สภาวะธรรมที่ปรากฏนั้นของใครก็ของมัน
จะไม่เหมือนกัน แล้วแต่บุญกรรมที่นำมา บารมีที่สั่งสมมาใน
อดีต ที่ไม่มีใครเหมือนกัน แม้จะเกิดพร้อมกัน พ่อแม่เดียวกัน
เรียกง่าย ๆ ว่า เป็นฝาแฝดกัน แต่จิตก็เป็นคนละดวง เพราะ
ฉะนั้นบุญกรรมที่สั่งสมกันมากก็ไม่เหมือนกัน เหตุปัจจัยในการ
ดำเนินชีวิตก็จะแตกต่างกันไป เรียกว่า บุญทำ-กรรมแต่ง แต่
สิ่งที่ทุกคนเหมือนกัน คือมีลมหายใจเหมือนกัน มีปัจจุบันขณะ
เหมือนกัน หากเรากำหนดตามดูตามรู้ ทุกๆ การกระทำ
และความคิดของตนเอง ด้วยการหมั่นพิจารณาว่า สิ่งที่มา
กระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ นั้น เราปรุงแต่ง
อารมณ์ ให้เรา ทุกข์ สุข หรือ เฉยๆๆ ถ้าเราทันต่อการกระ
ทบ แล้ว ดับ ได้ มันก็จบเท่านั้น ไม่มีผู้รับ ทั้งสุขและทุกข์

ฉันจะเริ่มปฏิบัติทุกครั้ง เสมือนการปฏิบัติในครั้งแรกๆ เสมอ จะไม่มีความรู้ว่าคุณเคยทำมาแล้ว เพราะถ้าทำตนเป็นน้ำที่เต็มแก้วแล้ว จะพัฒนาจิตตนได้อย่างไร ถ้าตนเก่งแล้วรู้แล้ว **คงไม่มาเกิดให้โง่อีก** ต้องขอขอบพระคุณสามเณรที่แสนดี ที่สนับสนุนทุกครั้งที่จะไปปฏิบัติวิปัสสนา เขาจะอนุโมทนาเกื้อหนุน ทั้งรับ-ส่ง และปัจจัยที่จะทำบุญ นับเป็นกัลยาณมิตรที่เคยร่วมบุญกันมาหลายภพหลายชาติ รวมทั้งลูกๆ ทั้งสาม ที่ต้องดูแลตนเองในยามที่แม่ไม่อยู่ ฉันจะบอกลูกเสมอว่า **ม่มีไปลอง ตาย ก่อน ตาย** เพราะให้ลูกและสามเณรได้รู้ว่า การจากกันโดยไม่สามารถติดต่อกันได้นั้น มีอยู่คือการตายจาก เป็นธรรมดา สักวันเราก็ต้องจากกัน แล้วแต่ละคนก็จะไปตามทางของตนที่สร้างไว้ ถนนสายนั้นไปได้คนเดียว และต้องสร้างเอง เดินเอง ไม่มีใครสร้างให้ใครได้ **ใครกิน คนนั้นก็อึดและรู้รส ธรรมะนั้นเหมือนการรับการรักษาโรค** โดยมีพระตถาคตเจ้าเป็นผู้ชี้แนะและมีครูบาอาจารย์เป็นแพทย์และพยาบาลผู้ให้การดูแลรักษา **แต่ผู้รับการรักษา ต้องปฏิบัติ** กินยา รับประทาน มันถึงจะได้ผล โดยการพิจารณาตามดู ตามรู้ ตนเองเท่านั้น ผลของการปฏิบัติตนเอง จะรู้เองว่า โรค โภคะ โภคะ หลง ของตนนั้นน้อยลงไหม เมตตาตนเองและผู้อื่นมากขึ้นไหม ความสงสารตน ที่หลงยินดีกับการเกิดทุกครั้ง ทั้ง สุข และ ทุกข์ นามหัตถ์จรรยในพุทธานุภาพของการกำหนดรู้ ให้อันปัจจุบันขณะของ

ตนเอง เท่านั้น จะทำให้ความคิดเปลี่ยน จิตเปลี่ยน และลดตัวตน อันเป็นของหนักลงได้ ความเบาสบายก็ปรากฏ ความไม่มี ไม่เป็น ก็ปรากฏ อ่านหนังสือมามากมายก็เข้าใจถึงใจ พอปฏิบัติไปๆ มันจะ อ้อ ชะ! จริงๆ ที่พระพุทธองค์ตรัสไว้

๑๕๑. ๕ ของการปฏิบัติวันนี้ อาจารย์ให้โจทย์คือ เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง และอยู่กับปัจจุบันของกายและใจให้มากที่สุด ขณะที่เดินนั้นเหนื่อยเหลือเกิน แต่ด้วยสัจจะที่ตั้งไว้ จึงเพียรพยายามดูกายเคลื่อนไหวใจรู้ตาม จิตนิ่ง ใจสงบ มองเห็นนกสองตัว บินไป บินมา ทุกครั้งที่บินมามันจะคาบเศษใบไม้ ใบหญ้า เล็กๆ สั้นบ้าง ยาวบ้าง มาที่ต้นไม้ข้างๆ หน้าต่างของทางเดินจงกรมที่ฉันเดินอยู่ทุกวัน วันละ ๖ บัลลังก์ นกตัวผู้มันเลือกคาบใบไม้เป็นรูปตัววี ที่ไม่สูงเกินไปและไม่ต่ำเกินไป อยู่ตรงกลางๆ ติดกับลำต้นใหญ่ของต้นไม้ ฉันมองเห็นในเวลาพักทุกครั้ง มันเฝ้าบินไปบินมา สร้างรังของมันอย่างไม่รู้จักเหน็ดไม่รู้จักเหนื่อย มันทำตั้งแต่เช้ามีดจนพระอาทิตย์ตกก็หยุด ไม่น่าเชื่อว่ากิ่งไม้เล็กๆ นกตัวเล็กๆ ๒ ตัว มันจะถักทอรังของมันได้เป็นรูปเป็นร่างได้ดังแนรมิต คงเพราะมันทำตามหน้าที่สัญชาตญาณของมัน นกมันคงไม่เสียเวลาไปดูนกตัวอื่นๆ หรือมันคงไม่เสียเวลาไปโกรธ เกลียด อิจฉานกตัวอื่นๆ ว่าใครทำอะไรอยู่ นกมันฉลาดกว่าฉันซะอีก ที่คอยแต่จะสนใจว่า ใครทำอะไรตนเอง ใครชม ใครติ ใคร

รัก ใครซัง โง่จริงๆ เสียเวลาเปล่าๆ ที่จะมีความสุข หรือทุกข์ บนปลายลิ้นของคนอื่นๆ ธรรมะคือการทำหน้าที่ของตน ให้ดีที่สุด ขณะนี้ฉันมีหน้าที่เป็นโยคีที่เพียรพยายามเผากิเลส ในตน โดยการทวนกระแสของความสุขสบาย ความเคยชิน ต่างๆ ที่อยู่ในโลก เราใช้ชีวิตที่หนีทุกข์ ไม่ได้ทำความรู้จักทุกข์ เราจะผลัดไถ่ รังเกียจทุกข์ ปรารถนาแต่ความสุข แต่เราไม่รู้ว่าความจริงว่า มันมีทุกขสัจจะของร่างกาย สังขารที่เราหนีมันไม่ได้ คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย

เย็นนั้น สังเกตเห็นนกเหลือตัวเดียว บินสร้างรังอย่างแข็งขัน ทำให้เรามีกำลังใจที่จะทำความเพียรต่อ เดินจนครบ ๑ ชั่วโมงด้วยความปวดเมื่อยและเบื่อหน่าย พอนั่งลงได้ก็มี ความสบาย จิตรวมตัวเร็ว เพราะจิตคงเหนียว โดนขัดใจซะจน ไม่มีแรงจะปรุงแต่งไปหาอดีตหรืออนาคต ก็เป็นจิตที่เป็นเพียง ผู้เฝ้าดูเฝ้ารู้เท่านั้น ไม่ได้ กำกับ หรือ แสดง รู้แล้ว ปล่อย รู้แล้ว วาง ดังนั้น เวลาจึงผ่านไปอย่างรวดเร็ว แคร์รู้และพักท่าย ทุกกระทบที่เข้ามาทางทวารทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ) ทุกอย่างมีการ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เหมือนกันทั้งสิ้น ดังนั้นเวลาที่นั่งหนึ่งชั่วโมง นานไหม เบื่อไหม ใครกำหนด นอกจาก ใจ ที่ ปรุง ชอบ.. เบื่อ.. เหนื่อย ..ตามกิเลสที่โตขึ้น ถ้าใจ รู้ว่า ไม่ว่า จะสุขหรือจะทุกข์ ก็มีเวลาสิ้นสุด ขณะนั่งสมาธิ หูก็ทำหน้าที่ได้ยินเสียงนกร้อง เสียงแหลมๆ เล็กๆ

จิบๆ รัวๆ เร็วๆ ยินหนอ สงสัยหนอ มันดับมาจากรังนก ที่เจ้านกสองตัวนั้นสร้างไว้ข้างๆ หน้าต่าง จิตเริ่มส่งออกนอกฐาน สติเตือนให้จิตกลับมายังฐาน กลับมาที่กาย พอง หรือยุบ ตามเดิม อยู่ที่นี่ปัจจุบันของกายใจตนเอง สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นนั้นไม่สามารถที่จะบรรยายให้ผู้ใดทราบได้ เพราะมันรู้ก็รู้เฉพาะตนจริงๆ การกำหนดรู้ทันปัจจุบันที่เป็นอยู่นั้น เป็นสิ่งที่พิเศษยิ่งกว่าการหยั่งรู้อดีตหรืออนาคต เพราะจุดนี้ ตรงนี้ ปัจจุบันนี้ เป็นประตูสู่ความสิ้นทุกข์

ช่วงเวลาที่พักจากการนั่งสมาธิ ความอยากรู้จึงเดินไปดูรังนก ว่าทำไมจึงมีเสียงดังผิดปกติ ปรากฏว่ามองเห็น ลูกนกตัวเล็กๆ ๒ ตัว และแม่นก อยู่ในรังนกอันอบอุ่น ที่พ่อและแม่นกได้พากเพียรสร้างไว้เมื่อหลายวันก่อน เสียงเล็กๆ แหลมๆ นั่นคือเสียงของเจ้าลูกนกที่เพิ่งเกิด ที่คอยอ้าปากเพื่อแสดงให้พ่อนกทราบว่ามันต้องการอาหาร ยิ่งลูกนกร้องดังขึ้นเพียงใด พ่อนกก็ขยับปีกบินไป และกลับมาด้วยการคาบอาหารมาป้อนใส่ปาก ลูกนกบ้างแม่นกบ้าง หากเมื่อใดที่แม่นก และลูกนกอิ่ม ก็น่าจะเป็นเวลาที่พ่อนกจะได้พักในรังอันอบอุ่นนั้นบ้าง แต่ฉันไม่เห็นพ่อนกจะหยุดพักเลย มันกลับบินไปคาบไปไม้ใบหญ้ามาแซมให้รังของมันใหญ่และแข็งแรงขึ้น ฉันนึกขำว่าทำไมมันไม่รู้จักพักซะบ้าง เจ้านกโง่เอ๊ย รังก็เสร็จแล้วนะ

คืนนั้น ฝนตกแรงลมแรงมาก เหมือนจะมีพายุมรสุม ฤดูร้อน ฟ้าร้องฟ้าผ่าดังมาก ลมแรงจนหนาว ฉันนอนในห้อง ไม่ต้องเปิดพัดลมเลย มองไปนอกหน้าต่างเห็นต้นไม้โดนแรง ลม พัดโอนเอียงไปมา ทั้งลมทั้งฝน จนทำให้ฉันอดคิดถึงรังนก รังนั้นไม่ได้ เจอมรสุมหนักขนาดนี้ มันคงร่วงหล่นแน่ๆ คิดแล้วก็กลับมาอยู่กับลมหายใจของตนจนกระทั่งหลับไป ก่อนหลับ ก็บอกจิตตนเองว่า **พรุ่งนี้ตื่นตี ๔ นะ** ก็น่าแปลกนะ จิตที่ได้รับการฝึกมาแล้วจะตื่นได้ตรงยิ่งกว่านาฬิกาปลุกซะอีก คุณอย่าเพิ่งเชื่อนะคะ ลองทำลองปฏิบัติดูก่อน แล้วจะรู้จิตที่ฝึก ดีแล้ว มีพลังสั่งกายได้

เช้าวันใหม่ หลังจากโยคีรวมตัวกันที่หอธรรม เพื่อ ทำวัตรเช้าและฟังธรรมร่วมกัน ครั่งนี้มีผู้ร่วมปฏิบัติ ประมาณ ๖๕ คน ทุกคนจะสวดรวมกาย วาจา ใจ จนเสมือนอยู่คนเดียว เพราะทุกคนรู้ว่าเวลาทุกนาทีมีค่าต่อการกำหนดให้เท่าทัน ปัจจุบันของตนเองเท่านั้น อย่าส่งจิตออกนอกกาย

กลับมาที่ห้องพักมองดูรังนก เห็นพ่อนกเกาะอยู่ขอบ รังนก สาธุ ครอบครวนกนั้นรอดปลอดภัยจากมรสุมเมื่อคืนนี้ พ่อนกมันยืนมองดูลูกนกและแม่นกอย่างห่วงใย ดูท่าทางมัน ภูมิใจในรังนกที่มันสร้างให้ครอบครวของมัน รังนกยังอยู่ ลูก นกและแม่นกปลอดภัย ผ่านมรสุมพายุเมื่อคืนนี้ จิตที่สงบ ของฉันทำให้ฉันย้อนนึกถึงสามีของฉัน ความรู้สึกของจิตนี้

มันตื่นตื่นแน่นขึ้นถึงทรวงอก น้ำตาไหล สะอื้นคนเดียว ด้วย เกิดความสำนึกในความเป็นพ่อและสามี (เปรียบเทียบกับพ่อนก) เนื่องจากฉันไม่ได้ทำงานอะไร จะอยู่เป็นแม่บ้านดูแล ลูกๆ ๓ คน เมื่อก่อนนี้ฉันจะภูมิใจว่า ฉันโชคดี มีสามีที่รักและ ตามใจฉันทุกอย่าง ลูกๆ ก็เช่นกันจะเรียนต่างประเทศ จะใช้ เงินฟุ่มเฟือยขนาดไหน สามีของดิฉันก็ก้มหน้าก้มตาทำงาน บางครั้งเขาเองงานกลับมาทำต่อที่บ้าน ฉันก็จะบ่นว่า ที่บ้าน ห้ามทำงาน ให้รู้จักปล่อยว่างซะบ้าง เงินเราก็มีพอแล้ว ไม่ เห็นต้องทำอะไรมากมาย ตายไปก็เอาไปไม่ได้ (ดูรี ฉันใช้ วาจาไม่น่ารักเลย แถมยังออกจะอแง ไม่พอใจเขา) เขาก็ จะบอกว่า **“ป่าไม่ได้ทำเพื่อตัวเอง แต่ทำเพื่อ มี กับลูก”**

นึกถึงตรงนี้ทำให้ฉันคิดถึงพ่อนก ที่แม้จะมีรังนกแล้ว ก็ยังเพียรสอดใส่ใบไม้ใบหญ้าเพื่อให้รังแน่นหนาและแข็งแรง น้ำตาของฉันไหลอาบแก้ม เข้าใจแล้ว ทำไมคุณต้องทำงาน เพราะคุณไม่ประมาท ไม่รู้วันใดจะเกิดมรสุม คุณไม่ประมาท คุณมีสติ เมื่อเกิดมาแล้ว ก็ต้องทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด แต่สิ่งที่ฉันได้คิดคือ ฉันและลูกๆ ควรจะกลับมาดูใจตนเอง ลดความต้องการอยากได้อะไรโน่นนี่ นั่น ลงบ้าง พ่อพระของเรา คงได้พักผ่อนบ้าง



อันตัวเรานี้หนอแต่เก่าก่อน
 ก็ประกอบศีล ทาน มานานนม
 คิดว่าตนนั้นเลิศประเสริฐศรี
 มีสามีก็รักถนอมเรดั่งเจ้าหญิง
 แต่บัดนี้อนิจจาเจ้าหญิง**ปัญญา**น้อย
 บุญนำส่งมาพบวิปัสสนาจารย์**เรณู**
 ให้กำหนดหมดตลอดซึ่งความงาม
 ไม่มีตัว ไม่มีตน โภ ชันธ ๕
 ใจที่ทนอยู่ได้เพราะมี กรรม
 หมดกรรมแล้วไม่ เกิด ประเสริฐนัก
 ไม่หมดกรรมก็มาเกิดโลกวุ่นวาย
 หนอหนอกันเถิดนะเพื่อนเอ๋ย
 จะพบซึ่ง นิพพาน พาสุขเอย

จิตของตนเตือนตน แก้ไข ปรับปรุง สำนึก สอนตนเอง
 ด้วยปัญญา





ครั้งหนึ่งของการปฏิบัติเข้มโดยการอยู่เดี่ยว ณ ศูนย์วิปัสสนาเฉลิมพระเกียรติฯ ศูนย์ ๒ ปทุมธานี เป็นครั้งที่เท่าไรจำไม่ได้แล้ว เนื่องจากฉันจะปฏิบัติแทบทุกเดือน ในสถานที่ต่างๆ กัน แล้วแต่ธรรมะจะจัดสรรให้ได้ไป บางครั้งการปฏิบัติบ่อยๆ ก็เกิดความสุข

ประมาท เพราะคุ้นเคยสถานที่ และการอยู่คนเดียว ถ้าเรากำหนดไม่ทัน กิเลสก็จะเข้าครอบงำให้เราหลงไปกับมันได้

เรื่องของการกำหนดในการรับประทานอาหาร เนื่องด้วยดิฉันจะเป็นคนที่รับประทานอาหารยากมาก เลือกมาก อะไรไม่ถูกใจจะเสียทิ้ง ไม่ตัก ไม่ทานเลย แม้จะผ่านการปฏิบัติรวมมาหลายๆ ครั้ง ก็จะไม่ยอมรับประทานอาหารส่วนตัวมาทาน ในครั้งนี้ตั้งใจว่าจะไม่เลือก จะทานอาหารตามที่เขาจัดมาให้ เพราะต้องการจะเอาชนะใจตนเอง ดัดนิสัยตนเองดูว่าจะพิจารณาตามที่ครูบาอาจารย์ท่านสอนว่า

“อาหารและน้ำนี้ข้าพเจ้าจะรับประทานเพื่อบำรุงร่างกายให้แข็งแรง ปราศจากโรคภัย ได้มีชีวิตอยู่เพื่อทำความดี เพื่อปฏิบัติธรรม ไม่รับประทานเพื่อบำรุง กิเลส ตัณหา อุปาทาน ขอให้ท่านเจ้าภาพ ผู้บริจาคและผู้บริการทุกๆ ท่านจงมี อายุ วรรณะ สุขะ พละ ปราศจากโรคภัยอันตรายทั้งปวงเถิด”

แรกๆ ก็ว่าตามๆ ไป แต่พอได้ปฏิบัติบ่อยๆ แม้ตอนกลับมาที่บ้านก็คอยพุดในใจ เวลาที่ไม่ชอบใจเหตุหนึ่งที่ไม่รู้จะรับประทานอะไร

เรื่องของล้นที่มีหน้าที่ล้นมรสนี้ สำคัญมากเลย ทั้งๆ ที่รู้ว่ามันอร่อยหรือไม่เพียงแค่ว่าเปลี่ยน และใจที่ปรุงแต่งเป็นชอบไม่ชอบ แต่คุณเชื่อไหมมันก่อปัญหาให้ดิฉันมากๆ เลย จนบางครั้งสามีต้องถอนใจในความช่างเลือกของดิฉัน เขาพาออกไปรับประทานข้าวนอกบ้าน ไหนจะเลือกร้านอาหาร พอเลือกได้ ไหนจะเลือกเมนูอาหาร คู่มันวุ่นวายไปหมด ขนาดได้ผ่านการปฏิบัติมาแล้ว บางครั้งกิเลสที่สะสมมานานจนต้องเป็นนิสัยถาวร(สันดาน) ซึ่งดิฉันก็รู้ทั้งรู้ว่าคะ พยายามจะแก้ไขอยู่ ก็ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง ก็ก่อให้เกิดทุกข์แก่ตนและผู้ใกล้ชิด

๗๕. ๕๑๘ ของการปฏิบัติธรรม อาหารเข้าที่รับประทานดูไม่ถูกใจเลย จึงดื่มนมไปหนึ่งกล่อง แล้วก็เดินจงกรมนั่งสมาธิตามตารางที่วิทยากรแนะนำในตอนเช้าที่หอธรรม วันนี้เดินดีนั่งสงบ ไม่ฟุ้ง อดพอใจในสภาวะธรรมนี้ไม่ได้ แอบยืมให้กำลังใจตนเอง รู้สึกหิวท้องร้อง แสดงอาการให้รู้ว่าร่างกายต้องการอาหารแล้ว อดทนหนอ ตามองนาฬิกา ๑๑.๓๐ น. ดีใจจังเดี่ยวอาหารปิ่นโตอาหารเที่ยงก็จะมา คิดหนอ..รอหนอ...พออาหารมาถึง ก็เอามาเรียงไว้ที่โต๊ะ ยกมือพนมกล่าวพิจารณาอาหารด้วยตนเองอย่างที่เคยทำทุกครั้ง ตามองอาหารไล่ไปที่ละอย่าง ..เห็นหนอ..เห็นหนอ ใจไม่ชอบหนอ วันนั้นมี ข้าวแกงซี่เหล็ก ผัดถั่วงอก แกงจืด แล้วก็...มีของหวาน เป็นไอศกรีมเยลลี่ล้นจีบเป็นวันๆ คล้ายเชอเบท ใจฉันฟูด้วยความ

ดีใจ ของชอบเลย ดิฉันเป็นคนชอบไอศกรีมเชอเบทผลไม่มากนักับเป็นของโปรด ดิฉันกำหนดไม่ทัน กิเลสมันโตเป็นต้นหาความอยาก ทั้งกำลังหิวและเบื่อาหารมาหลายมื้อแล้ว อันที่จริงแล้ว ดิฉันควรจะทานข้าวก่อนเพราะท้องว่างอยู่ แต่ดิฉันไม่ทันคิดอะไร ทำตามใจที่อยากเลย รีบตักไอศกรีมเข้าปากอย่างมีความสุข ขณะกำลังจะตักคำที่ ๒ ก็สะดุ้ง

“กำหนดด้วยนะคะโยคี ทานข้าวๆ ค่ะ” เสียงอาจารย์อนงค์นุช กิมทอง ท่านคงมายืนดูดิฉัน เห็นอาการไม่สำรวมของดิฉัน เพราะที่นี้เขาไม่ให้ปิดห้องนอนในเวลาปฏิบัติ เพราะอาจารย์วิทยากรจะคอยเดินดู ช่วยเหลือเวลาที่โยคีเกิดสภาวะธรรมแล้วแก้ไขเองไม่ได้ อาจารย์จะได้คอยแนะนำได้ทันเวลา

ฉันหันไปมอง ยกมือสวัสดีค่ะ ขอบพระคุณที่อาจารย์ให้สติค่ะ แล้วกลับมาสำรวมในการรับประทานต่ออย่างช้าๆ พออาจารย์เดินผ่านไป กิเลสในใจก็เถียงว่า แหม! นานๆ จะเจอของถูกใจสักครั้ง กำหนดก็ตาย...แต่ก็ยังยกตัก..ยกตัก ..อ้า..อม..ใส่อ้า..อร่อย จนหมดถ้วย เสียตายหนอ..หมดแล้วอยากกินอีก แต่ที่ทำได้คือดื่มน้ำตาม แต่ไม่แตะต้องอาหารอื่นๆ เลย แม้แต่คำเดียว แต่ก็รู้ว่าใจมีความสุขที่ได้กินของชอบ

จากนั้นก็กำหนดอิริยาบถย่อยในการทำความสะดวก
ห้องพัก ที่นี้เราจะเตรียมอุปกรณ์ทำความสะอาดให้เรา ทั้งผ้า
ถูบ้าน ไม้กวาด ฟองน้ำ น้ำยาล้างจาน ล้างห้องน้ำ อบรม
การเป็นกุลสตรี(แจ้วตัวจริงเลย) ฉันทำมาหลายครั้งแล้ว ไม่รู้
สึกต่อต้านอะไร ไม่เหมือนครั้งแรกที่มาไม่ยอมทำเลย แต่มา
ครั้งหลังๆ พอได้ทำแล้วก็ดี ได้กำหนดอิริยาบถย่อย เช่น เวลา
กวาดบ้าน ใจเราก็อยู่ที่มือที่กวาด ตาก็มองที่พื้น จิตก็เป็น
สมาธิ ไม่ส่งจิตออกไปคิดฟุ้งซ่าน ขณะกวาดจิตก็เป็นสมาธิ
กับงานที่ทำ ปัญญาเกิดข้อคิดว่า ดุชิเราอยู่คนเดียว กวาดถู
ห้องทุกวัน ทำไมยังมีฝุ่นสกปรกได้ทุกวัน จิตของเราก็เหมือน
กัน เราต้องคอยขัดกวาด ไม่ให้กิเลสมันเข้ามาได้ เคยได้ยิน
ครูบาอาจารย์ท่านสอนว่า **ธรรมะคือไม้กวาด** กวาดทุกสิ่งทุก
อย่าง ไม่เก็บไว้ไม่ล้างอดีต ไม่เอื้อมอนาคต พอจิตสะอาด
ใจก็สบาย เหมือนเวลาเรากวาดบ้านแล้วถูพื้นห้อง พอมัน
สะอาด เราก็เดินสบาย ไม่เหนียวเหนอะหนะ

อื้อย! ปวดท้องมากเลย ปวดหนอ...ปวดหนอ...ปวด
จนตัวงอ ลงไปนั่งที่พื้น มันรู้สึกปั่นป่วนในช่องท้อง แล้วรู้สึก
คลื่นไส้ อยากอาเจียนมาก กำหนดลูกหนอ...เดินไปที่ห้องน้ำ
ส่วนตัว เปิดฝาชักโครก แล้วโน้มตัวอาเจียนของเหลวเหนียว
ข้นทะลักออกมา ด้วยแรงดันจากภายในช่องท้อง ครั้งแล้ว
ครั้งเล่า อาเจียนจนตัวโยก มันมีทั้งแก๊สและของเสีย ที่รวมตัว

กันพวยพุ่งออกมาทางปากและจมูก คุณเคยเห็นเศษอาหารที่
อยู่ในถุงพลาสติกที่บูดเน่า แล้วบวมปูดๆ เน่าๆ แล้วพุ่งดันจน
ถุงแตกไหมคะ จินตนาการได้อย่างนั้นเลยคะ ไอศกรีมล้นจี่ที่
แสนอร่อย รวมตัวกับนมกล่องที่ดื่มในตอนเช้า บวกกับกรด
ในกระเพาะที่รอจะย่อยอาหาร แล้วไม่มีอาหารให้ย่อย และ
อาจจะมีแบคทีเรียที่ติดมากับน้ำแข็งของไอศกรีม เอาเออะ
สรุปว่า ทุกอย่างรวมกัน ทำให้ร่างกายของฉันกำลังพยายาม
ขับไล่ไล่ส่งมัน เพราะมันมีพิษ

อนิจจา เมื่อก็ยังมีความสุขกับการกินอยู่เลย ตอนนี้อยู่
กลับทุกข์เจ็บป่วย เพราะสิ่งที่เรากินเข้าไป อาเจียนจนหมด
แรง ลงไปนั่งพับเพียบกองอยู่ที่ชักโครก มือโอบรอบชักโครก
....สัณสภาพเจ้าหญิงตราตั้งของสามี ได้แต่นึกว่าเรากำลังจะ
หมดสติแล้ว เราต้องหาใครมาช่วย ไม่งั้นคงไม่สวยแน่ที่นอน
ตายคาชักโครกแบบนี้

รวบรวมสติ ค่อยๆ ยืนขึ้นช้าๆ หายใจลึกๆ ใครจะคิด
ว่าการเผลอรับประทานอย่างไม่มีสติ มันจะทำให้เกิดการเจ็บ
ปวดได้มากขนาดนี้ บอกมันได้ไหมว่า อย่าปวดนะ ..อย่าอ้วก
นะ ฉันไม่ไหวแล้ว กายนี้มันไม่ใช่ของเราเลยนะ มันไม่ใช่
เราเลย มันจะเจ็บปวดมันก็เป็นไปตามที่มันจะเป็น เราบังคับ
บัญชามันไม่ได้เลย มันเวียนศีรษะมากเลย น้ำในร่างกายถูก

อาเจียนออกมามาก ประกอบกับความปวดในช่องท้อง ที่มีมาเป็นระลอก ระลอก คิดถึงสามีและลูกมาก ถ้าอยู่ที่บ้านฉันจะไม่มีโอกาสเห็นทุกข์ได้ขนาดนี้เลย เพียงแค่ปวดท้องนิดเดียวก็จะถึงมือหมอแล้ว โรงพยาบาลอยู่ใกล้บ้าน ฉันเดินเข้าออก จนเป็นคนไข้วี่ไฉนแล้ว ไม่มีโอกาสจะได้สัมผัสหรือรู้ว่าปวดอะไรจะขนาดนี้ เพราะแพทย์พยาบาลจะมีวิธีบรรเทาทุกข์ให้เราได้นั่นเอง

...แต่ตอนนี้ในความเป็นจริงคือ รอบๆ ห้องของฉันเจียบสนิท ทุกๆ คนกำลังปฏิบัติเข้ม บางคนก็ปิดห้องทำธุระส่วนตัว และท่านอาจารย์เคยบอกว่า ถ้าเราไปรบกวนหากเขากำลังเข้าญาณสมาบัติอยู่ เราจะเป็นบาปมาก ทำให้ฉันตั้งใจเดินช้าๆ ผ่านห้องแล้วห้องเล่า ห้องของฉันอยู่ชั้นสอง ฉันบอกตนเองว่าจะต้องไปห้องธุรการข้างล่างด่วนที่สุด ก่อนจะล้มลง เดินผ่านโถะที่เขาจัดยาสารพัดวางไว้ เป็นยาประจำบ้านทั่วไป ฉันมองมันอย่างไร้ความหมายเพราะไม่มีความรู้เลย ว่ายาอะไรเป็นอะไร แล้วฉันเป็นอะไรจะใช้ยาอะไร เคยแต่ทานยาที่หมอสั่ง ไม่รู้ชื่อยาและสรรพคุณของยาใดๆ เลย (ภายหลัง ๓ ปีต่อมา ใครจะเชื่อว่า ตอนนี้ฉันเป็นวิทยากรผู้ช่วยดูแลโยคี คอยให้ยาตามอาการป่วยของโยคี)

เดินมาจนถึงทางลงบันได สติเตือนให้เดินเกาะราวบันไดอย่างช้าๆ แต่ละก้าวจะยกจะย่างทำไมขามันหนักมากยังไม่ถึงชั้นล่างเลย ก็เห็น**อาจารย์เพ็ญศิริ เจียมพานทอง** ท่านมองย้อนขึ้นมา แล้วรีบวิ่งเข้ามาประคองรับฉัน พร้อมทั้งมีคนที่เดินตามท่านมาด้วย ช่วยกันพยุงฉันไปที่โซฟาหน้าห้องธุรการ “หนูเป็นอะไร หน้าซีดตัวเย็นเขียว” ฉันหมดสติไปวูบหนึ่งรู้สึกอีกที ด้วยการได้ดมยาดม และการบีบนิ้วมือ และแขน “หนูปวดท้องและอาเจียนมากค่ะ” ท่านอาจารย์เอามือลูบศีรษะและเอาผ้าชุบน้ำมาเช็ดหน้า เช็ดคอ คงมีคราบของเสียที่อาเจียนออกมา ท่านทำให้ด้วยความอ่อนโยน ทั้งๆ ที่ฉันไม่เคยรู้จักท่านมาก่อน ไม่ได้เป็นญาติกันเลย

“ไหวไหมหนู ไปโรงพยาบาลไหม สงสัยอาหารเป็นพิษ” แล้วท่านก็หันไปสั่งให้เด็กให้เอายาธาตุน้ำขาวตรากระต่ายบิน ท่านประคองป้อนยาให้ฉัน สองช้อนโตะ และให้ดื่มน้ำอุ่นตามตลอดเวลาฉันมองหน้าท่านอาจารย์ เพ็ญศิริ ใบหน้าท่านดูอ่อนโยน มีเมตตามากเลย นั่นเป็นการพบกันครั้งแรกของเรา ฉันรู้สึกอบอุ่นเมื่อเห็นสายตาและท่าทางที่อาจารย์แสดงออกมา มันสื่อให้ฉันสัมผัสได้ถึงความเมตตาและห่วงใย อาจารย์บีบมือฉันและใช้ยาดมโบกไปมาที่จมูกของฉัน สักครู่ฉันรู้สึกดีขึ้น อาการคลื่นไส้ค่อยลง สิ้นน้ำคงดีขึ้น อาจารย์ท่านสอนว่า “หนูกำหนดนะ รู้สึกอย่างไรกำหนดไป การกำหนดรู้จะ

ช่วยให้ดีขึ้น คุณนั้นหนู อาจารย์คิดว่า ดูแล้วเดี๋ยวคงจะดีขึ้นนะคะ เพราะให้ยาฆ่าเชื้อโรคไปแล้ว” เสียงปลอบโยนทำให้ฉันรู้สึกดีขึ้น แล้วอาจารย์ก็บอกให้เจ้าหน้าที่ช่วยพุงฉันไปส่งที่ห้องนอน

พอถึงห้อง อาจารย์ยังนั่งอยู่ ช่วยเปิดพัดลม ปิดไฟ ประคองให้ฉันนอนลงด้วยความเมตตาของท่าน ทำให้ฉันจับมืออาจารย์มาแนบแก้ม กอดแขนไว้ เหมือนเวลาที่ฉันไม่สบาย ฉันจะจับมือสามีไว้จนหลับไปทุกครั้ง แต่ตอนนี้มีแต่มืออาจารย์ฉันเลยจับและกอดไว้จนหลับไปด้วยความอ่อนเพลีย

อาจารย์ก็กลับออกไปตอนไหนฉันไม่รู้ มารู้สึกอีกทีตอนเริ่มปวดท้อง อยากเข้าห้องน้ำ ลุกไปซ้ๆ ฉันถ่ายเหลวมาก คุณผู้อ่านคะ การกำหนดทำให้ฉันได้กลิ่นของเสีย ที่ไม่เคยสนใจเลยว่าจะมีกลิ่นเหม็นมากได้ขนาดนี้ แล้วมันก็ออกมาจากตัวของฉัน มันคือไอศกรีมลินี่ที่แสนอร่อยของฉัน กลิ่นหนอ..ฟุ้งไปทั่วห้อง ทำให้เราได้พิจารณาอสุภะที่เป็นจริงเลย ตอนอยู่บ้านเวลาเข้าห้องน้ำ ความทันสมัยของโถสุขภัณฑ์เก็บกลิ่น จิตเราสนใจฟังเพลงบ้าง ดูทีวีบ้าง ดูกระจกบ้าง ในห้องน้ำบ้านของเราไม่เคยมีโอกาสนำให้เราได้รู้ได้ดูได้กำหนดเลย ว่า ไอ้ที่ออกมานั้นมันอันเดียวกันกับที่เรารับประทานเข้าไป นั่นแหละ นี่ถึงคำสอนของหลวงปู่ชา ท่านสอนว่าให้เราลอง

อาหารที่เรารับประทาน ว่าสุดท้ายก็เป็นอุจจาระมันเป็นอันเดียวกัน เราจะปล่อยวางกับการช่างเลือกช่างวุ่นวายในการเลือกอาหาร เพราะว่าไม่ว่าอาหารจะเลิศรสราคาแพงแค่ไหน สุดท้ายก็ต้องออกจากร่างกายเราไปเป็นปุ๋ยแยกธาตุ ๔ เหมือนเดิม การเจ็บไข้ได้ป่วยนั้นเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เราไม่สามารถจะรู้ได้ว่าอะไรจะเกิด ถ้ารู้ ฉันคงไม่ปล่อยให้ท้องว่างแล้วทานน้ำแข็ง แต่ก็ได้ข้อคิดว่า ทุกๆ การเจ็บป่วยก็มีเวลาสิ้นสุดของมัน พอฉันถ่ายของเสียออกจากร่างกายแล้ว ก็รู้สึกดีขึ้นสบายกายมากขึ้น ความทุกข์ความเจ็บป่วยมันเข้ามาทักทายเรา เราเรียนรู้มัน แล้วมันก็จากไป ตามเหตุตามปัจจัยที่ควรจะเป็น

ฉันนั่งพิจารณาสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น มันสอนฉันว่าอย่าเลือกรับประทาน ให้กำหนดรสหนอ...แล้วดับความชอบ-ไม่ชอบ ให้กินอย่างมีสติ อย่างรู้ว่าคุณพอดีพอเหมาะของร่างกาย ควรจะกินแค่ไหนเพื่อให้ร่างกายพอดีอยู่ได้ ไม่ใช่กินตามใจตามกิเลส จะได้ไม่เกิดทุกข์ตามมาภายหลัง

อาหารเย็นนั้นเป็นข้าวต้มเครื่อง ท่านอาจารย์เพ็ญศิริ คงสั่งให้ทำมาให้ฉันโดยเฉพาะ เพื่อจะได้ย่อยง่าย ๆ ฉันทานอย่างสงบ ปราศจากความชอบ ไม่ชอบ ไม่น่าเชื่อ กิเลสของการเลือกรับประทานของฉันถูกปราบสยบลงได้อย่าง

ราบคาบ ด้วยสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นมาสั่งสอน ให้ฉันเห็นสัจจธรรม มีปัญญาคิดได้ เรียกว่า ...**ไม่เห็นทุกข์ ก็ไม่เห็นธรรม** ...ก่อนนอน ได้รู้ว่า ครูบาอาจารย์ที่ท่านปฏิบัติมานานๆ ท่านจะมีความเมตตากรุณาและอ่อนโยน ห่วงใยเรา ไม่รังเกียจที่เราอาเจียนเหม็นเลอะเทอะ ท่านเมตตาเช็ดหน้าให้เรา พาเราไปนอน ให้เราจับมือไว้

ท่านอาจารย์ เพ็ญศิริ เจียมพานทอง นางฟ้าของฉัน...

.....





มาลองตายก่อนตาย

จะมีคำถามมาบ่อยว่าทำไมเธอไปปฏิบัติธรรมบ่อยจัง ไปได้แทบทุกเดือน มีปัญหาครอบครัวอะไร ไม่มีความสุขเหวอ หรือสามีมีบ้านเล็กบ้านน้อย การงานล้มเหลวหนี้สินล้นพ้นตัว....สารพัดคำถามที่คนส่วนใหญ่ มองผู้ที่ทิ้งบ้านไปปลีกวิเวกบ่อยๆ อย่างฉัน ย่อมเป็นที่ซุบซิบกัน แล้วมองอย่างตั้งคำถามก็นำให้เขาเหล่านั้นคิดนะคะ เพราะสถานที่ปฏิบัติ

ธรรมใดๆ ก็ไม่มีทางที่จะสุขสบายได้เท่าที่บ้านของเรา ที่เราจะอยู่อย่างสุขสบายตามใจกิเลสของเรา อยากกิน นอน นั่ง เดิน อย่างไรก็ตามสบาย ไม่มีกฎเกณฑ์ข้อบังคับ จะพูดจะคุยอย่างไรก็ได้ ใครจะไปชอบให้ถูกบังคับ ไม่ให้พูด ไม่ให้ทำในสิ่งที่ตนเองต้องการ ต้องทำทุกอย่างตามตารางเวลาที่กำหนด ในหลักสูตรการอบรม

คุณคะ ตอนที่คุณเกิดมา ทำไมต้องฉีดวัคซีนป้องกันโรคโน้นโรคนี้รึ่นวายมากมาย เพราะมีใครรู้แล้วใช้ไหมคะ ว่าวัคซีนนี้ สามารถป้องกันโรคโน้นโรคนี้ได้ ตอนนั้นคุณก็ยังไม่ได้เป็นโรค แต่ก็ได้รับการป้องกันโรค ใช่คะ การปฏิบัติธรรมก็เช่นกัน การรับวัคซีนป้องกันโรคทางกาย การปฏิบัติธรรมเรียนรู้คำสอนของพระพุทธองค์ก็เป็นการรับวัคซีนทางใจ ซึ่งพระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้ และนำมาโปรดสั่งสอน ให้เรารู้จักสิ่งต่างๆ ตั้งแต่ เหตุที่จะเกิดทุกข์ ทางที่จะดับทุกข์ ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔

สำหรับฉัน การจะอธิบายให้กับผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติ เขาก็จะยังไม่เข้าใจ เพราะบางท่านก็ไม่เคยทุกข์เลย เขาว่าเขาสบายดี ไม่เห็นมีความจำเป็นจะต้องไปนั่งขำข่มขำขมเลย ทำบุญทำทานก็ทำได้ง่ายดี โดยเฉพาะสามีและลูกๆ ของฉัน หลังจากที่ทุกคนเห็นความเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ทั้งกิริยา

วาทา การแสดงออกต่างๆ ที่ดูมีความสุขอย่างง่ายของฉัน ทุกคนก็เลยมาลองปฏิบัติดู และเข้าใจกับธรรมที่ได้รับ ตอนนั้นทุกคนก็มีสติในการดำรงชีวิตของตน โดยมีตนเป็นผู้เตือนตนให้คิดให้ทำในสิ่งที่จะไม่ให้เกิดทุกข์ หรือถ้าเกิดทุกข์อะไรขึ้น ทุกๆ คนก็จะใช้สติในการแก้ปัญหา ไม่ไว้วางย่นวายมากเกินไป มันน่าจะพอแล้วนะ สำหรับตนเอง

ดังนั้น ทั้งลูกและสามีก็จะไม่เข้าใจว่าไปทำไม ซ้ำๆ ซากๆ ไปก็ทำแบบเดิม ฟังบรรยายเรื่องเดิมๆ **ฉันรู้ว่าไม่ว่าคนเราจะเป็นใครมาจากไหน รวย จน หลึง ชาย ทุกๆ คนเคยผ่านการเป็น เด็กอ่อน เด็ก หนุ่ม สาว เป็น พ่อ เป็นแม่ เป็นคนสบาย เป็นคนป่วยเป็นมาแล้วสารพัด เป็นคนดี เป็นคนเคยทำผิด ทุกๆ คนเป็นมาแล้วสารพัด ตามเหตุตามปัจจัยที่เคยกระทำมา และทุกคนอาจจะมีโอกาสรู้ตัวที่จะแก้ไขข้อผิดพลาด มีโอกาสที่จะไปขอโทษคนที่ท่านทำให้เขาเสียใจหรือทุกข์เพราะการกระทำของเรา ทุกๆ บทบาทที่ท่านเคยผ่านมานั้น มีเพียงอย่างเดียวที่ท่านไม่มีโอกาสเป็น ไม่มีโอกาสรู้ได้ว่า เวลานั้นจะมาถึงเมื่อไหร่ นั่นคือ **เป็นคนที่ยาตายแล้ว****

คนตายเป็นยังไงคะ พุดไม่ได้ หายไปจากที่ที่เคยอยู่ ที่เคยเป็น **ไม่รู้จักรใคร ไม่มีโอกาสติดต่อกับใครได้** สำหรับตัวดิฉันไม่เคยที่จะจากสามีและลูก ก็มาได้ความคิด

จากการปฏิบัติธรรมว่า คนทุกคนมีเวลาแห่งการลาจาก ดังนั้น การมาปฏิบัติธรรมของดิฉัน ฉันจะขอสามีและลูกว่า **“ม่ามีของไปลองตายนะคะ”** ลูกๆ ลองอยู่โดยไม่มีแม่ สามีลองอยู่โดยไม่มีภรรยาที่รัก **การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ ย่อมเป็นทุกข์** แต่ถ้าการจากกันแล้ว สามารถที่จะใช้เวลา นั้นเป็นโอกาสที่ทั้งลูกและสามีก็ได้รู้สึกถึงการจาก ตัวฉันเองได้รู้สึกถึงการจากเช่นกัน แม้จะเป็นการจากที่อาจจะได้เจอกันอีกหรือไม่ ก็ไม่แน่ว่า พระท่านสอนให้ **นึกถึงความตายทุกขณะจิต** เพราะอะไรๆ ก็ไม่แน่นอน หากเรามีโอกาสที่จะจากกัน แล้วในเวลานั้นได้มีเวลาทบทวนท่าทีของตนเอง ว่ามีสิ่งใดที่ควรแก้ไขปรับปรุง และทำให้ดีขึ้น พอกลับมาเจอกันอีกครั้ง เราก็รักกันมากขึ้น และแบ่งบุญกรรมฐานให้แก่ทุกคนในครอบครัว

ฉันจะไม่ติดต่อกลับมาที่บ้านเลย เพราะจะไม่เปิดโทรศัพท์มือถือ จะปิดวาทา จะสำรวจมลายตา จะไม่รู้จักรใคร จะดูกายใจตนเองเท่านั้น เพราะคนตายก็เอาไปได้แค่นั้นเอง ค่ะ แล้วดูว่าเรามีบุญกุศลอะไรที่ติดตัวไปได้บ้าง มีบาปอะไรที่เคยทำบ้างแล้ว พอได้กลับไปหลังจากการปฏิบัติธรรม ดิฉันจะไม่รีรอที่จะไปขอโทษคนที่เราทำให้เขาเสียใจ ทั้งเจตนาและไม่เจตนาที่ดี หากเขาไม่สบายใจ เราก็พร้อมจะพุดคุย เพราะการปฏิบัติจะทำให้ตัวตนของเราเบาบางไปมาก คนตายไม่มีค่าราคาเลย ดวงจิตเท่านั้นที่ควรชำระล้างให้สะอาด จะได้ไม่มีเวรกรรมใดๆ ติดตัว อันเป็นเหตุให้ต้องมาใช้กรรมกันอีก

เราพูดเรื่องความตายกันในบ้าน จนเป็นเรื่องปกติ สักวันเราก็ต้องพบแน่นอน เป็นสิ่งที่ทุกคนหนีไม่พ้น พูดกับลูกจนบางครั้งบอกลูกว่า “จะไปตายนะจะอาทิตย์หน้า” เป็นอันรู้กันว่า แม่จะไปปฏิบัติธรรม ลูกคนเล็กพูดว่า “มีไปที่ชอบที่ชอบอีกแล้ว ..ฮ่า ..ฮ่า”

ถ้าเราไม่กลัวตายนะคะ เราจะไม่กลัวอะไรเลยคะ เราจะมองทุกๆ อย่างตามความเป็นจริง จะไม่กลัวเจ็บ ไม่กลัวป่วย ไม่กลัวแก่ อยู่อย่างรู้เท่าทันจนถึงจุดหมายปลายทางของชีวิต

เราจะกลัวไปทำไมคะ เราน่าจะกลัวการเกิดมากกว่า กลัวการเกิด ที่เป็นต้นกำเนิดของความทุกข์ทุกชนิด

คิดถึงความตายสบายนัก มันหักรักหักหลงได้ในสังสาร

มาเถอะคะมาลองตายกัน แล้วคุณจะได้รู้ว่าต้นทุนที่คุณมีมานั้น ทุกวันนี้ คุณกำไรหรือขาดทุน

.....คุณมาสว่าง ไปสว่าง
.....คุณมามีด ไปสว่าง
หรือ คุณมามีด ไปมีด ...

บทกลอนของคุณแม่ ดร. สิริ กริณชัย

วิปัสสนากรรมฐานงานตุลิต

เหมือนมีมิตรคอยเตือนเพื่อบุญคอยเตือน

กำหนดรู้ยังรู้ทางจิตตร

ละยั้งเดิน นั่งนอน สวรรคตน

ระดังตัวกลัดภัยอันใหญ่หลวง

ภาพทั้งปวงขังอยู่ทุกแห่งหน

รู้รับทุกขันธ์โทษรู้ตทณ

รู้ต้นรณเพื่อบรรเทาอกุศลวิชา

หวังสิ่งใดก็จะได้ตั้งใจหวัง

กุศลจิตมีพลังเสกสรรหา

สมาธิตั้งมั่นเกิดปัญญา

ได้วิชาทำลายทุกข์สุขอนันต์....





รีโมทชีวิต

ทุกท่านคงเคยใช้รีโมท ควบคุมการเปิดปิด โทรทัศน์ หรือรีโมทที่ควบคุมเครื่องปรับอากาศ ปรับให้อุณหภูมิ ร้อน อุ่น เย็น ได้ตั้งใจ ดีฉันคิดว่าทุกท่านคงรู้จักอุปกรณ์รีโมทคอนโทรลตัวนี้ กันทุกคนแล้วนะค่ะ

ท่านเชื่อไหมคะ ว่าคำถามที่สุดยอดเยี่ยมที่โยคีผู้ปฏิบัติมักจะถามดิฉันมากที่สุดคือ มาปฏิบัติวิปัสสนาด้วยการกำหนดรู้ หนอ...หนอ...แล้วจะได้อะไร

ดิฉันจะบอกและเล่าประสบการณ์ จากการกำหนดรู้ในชีวิตประจำวันของตนเอง การฝึกกำหนดเสมือนพูดกับตนเอง ให้ทันปัจจุบันของสิ่งที่เกิดขึ้นจริง โดยมีประตู ๖ ประตูคือ **ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ** ให้เราเฝ้ากำหนดรู้ ขอให้กำหนดให้ทันกับสิ่งที่เกิดขึ้น เมื่อเรากำหนดทัน นั่นคือเรามี **สติ** รู้เท่าทันว่า กำลังคิด กำลังทำอะไร กำลังเห็นอะไร กำลังได้ยินอะไร กำลังสัมผัสรับประทานอะไร กำลังอยากจะทำอะไร **จิตจะมีที่ปรึกษา** ก่อนที่จะได้ตอบกลับไปต่อสัมผัสต่างๆ นั้นๆ อย่างมีการกลั่นกรอง เลือกคัดก่อนที่จะบันทึกลงสู่จิต หรือปรุงแต่งให้เกิดเป็นอารมณ์ **โกรธ โลภ หลง** ก่อนจะสั่งกายและวาจาให้ได้ต่อการกระทำนั้นๆ

ดิฉันจะเพียรกำหนดอริยาบถย่อยให้ทันกับการกระทำและความคิด เช่น พอได้ยินเสียง แม้จะเป็นเสียงด่าว่านินทาเรา ฉันจะ กำหนด **ยินหนอ..แล้วมาดูที่ใจ ..ไม่พอใจหนอ ... โกรธหนอ...จิตจะพิจารณาเสียงนั้น** ว่าหมายความว่าอย่างไร พิจารณาอย่างมีสติ ...หนอ... **นี้จะเบรคกันการปรุง** ของจิต ที่จะก่อเป็นอารมณ์ แทนที่จะได้ตอบ กลับเป็นพิจารณาว่าสิ่งที่ได้ยินมา เขาว่าเรา เพราะ เขาไม่รู้ ไม่เข้าใจความจริง นำสงสารนะ เขาคงทุกข์ใจ จึงเปล่งวาจาที่ไม่น่ารักออกมา **อโหสิกรรม** ให้อภัย ไม่ต่อความยาวสาวความยืด เพราะเราไม่อยากจะ **กรรม(การกระทำ)** ต่อเนื่อง ที่จะได้พบเจอกับ

เขานีก เราก็ตัดกรรมซะด้วยการใช้ **รัโมทของเรา ปิดเสียง เปลี่ยนช่อง** ซะ ทุกข์ที่ไม่มาถึงใจของเรา ใจเราก็ไม่สะท้อนไปกับวาจาที่เราได้ยิน พร้อมทั้งแผ่เมตตาไปว่า **จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย** สงสารเขาอะ เขาคงทุกข์นะ ยิ่งถ้าคำพูดนั้นหยาบคายมากเท่าไร แสดงว่าเขาต้องทุกข์มาก เวลาเขาพูดออกมา มันต้องมาจากใจที่ **ขุ่นมัว** มาก จนสามารถเปล่งวาจาคำทอออกมาได้ และสงสารหูของเขา ที่ได้ยินก่อนที่เราจะได้ยินซะอีก

นับเป็นการทำข้อสอบ ถ้าเราไปโกรธตอบ ปรุงโกรธ ปรุงคำพูดได้ตอบออกไป เมื่อมีการกระทำผูกพันกัน แน่นนอน เราต้องเจอเขานีกแน่นอน เพราะมีเหตุร่วมกัน **ย่อมมีผลต่อกันอีกในอนาคต** เหมือนเรารู้อยู่แล้วว่า ชี้หมามันเหม็นนะ เรายังเอามือไปจับ ไปเขี่ย แล้วมันก็ติดมือ ทั้งความเหม็นและความสกปรก ใครเป็นคนทำให้เกิด เรานั้นแหละไปจับเอามาเอง ผู้เดินผ่าน..ไป ใจมันก็ **ปล่อย...ว่าง...วาง...สงบ ...สบาย**

ถ้าเป็นรัโมท เราก็เปลี่ยนช่อง ไปดูช่องอื่น เราเลยเลือก **สุข หรือ ทุกข์ ได้ด้วยตนเอง** นี่เป็นเพียงตัวอย่างที่เราจะสบายใจ ชอบใจ ไม่สนใจ ในสิ่งที่ได้ยิน เรากดปุ่มปิดเสียงซะ เสียงนั้นๆ ก็เป็นแค่สักแต่ว่าเสียง ไม่นำลงมาสู่จิตใจเรา

เหมือนมีรั้วกันภัยที่จะมาปรุแงที่จิตใจเรา เราก็ไม่บันทึกไว้ มันก็ ผ่าน...ผ่าน..ไป แต่การที่เราจะกดเลือกกดปุ่มรีโมทอย่างชำนาญได้ เราต้องเรียนรู้ปุ่มต่างๆ ว่าจะใช้อย่างไร นั่นคือการฝึกกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบัน การกำหนดในห้องกรรมฐาน จะเป็นการเข้าค่ายฝึกซ้อม โดยมีอารมณ์กิเลสของเราเองแวะเวียนเข้ามาเป็นระยะ

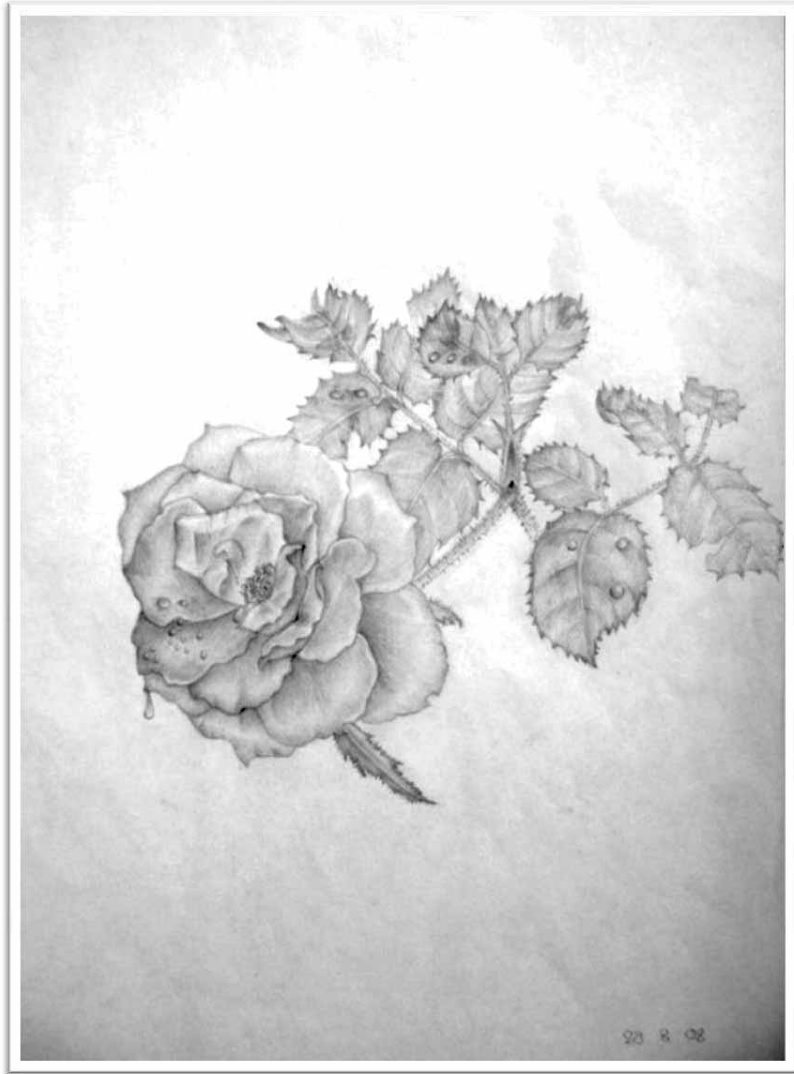
บางคนก็แปลกใจ ทำไมกำหนดได้แต่ เปื่อหนอ... รำคาญหนอ... ขี้เกียจหนอ.. ฟุ้งหนอ ...คิดถึงบ้านหนอ... ..ทุก ๆ หนอนั้นแหละ ตัวตนของเราเองค่ะ พอกำหนดไปบ่อยๆ นานๆ เราก็รู้จักตนเองดีขึ้น จนอยากจะเปลี่ยนตนเอง อยากจะปรับปรุงตนเอง โดยไม่มีใครมาสอนเรา เพียงแต่จิตเรานิ่ง เราก็เห็นตัวเราเองชัดขึ้น ทุกๆ วันวนเวียน เดี่ยวหิว .. กิน...ถ่าย...ปวย...แก่ ...ตาย....ชีวิตนี้มีเพียงเท่านั้นเอง แล้วจะเข้าใจที่ พระพุทธองค์ เปล่งวาจาว่า “อนิจจา..ชีวิตนี้ การเกิดทุกครั้งเป็นทุกข์ หาสุขไม่ได้” แค่ว่าทุกข์จากกายสังขารของเราเอง ก็เป็นทุกข์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แล้วเราจะนำทุกข์จากการกระทบภายนอกมาสู่จิตใจให้เกิดทุกข์อีกทำไม ทุกข์ที่เกิดจากปัจจัยภายนอกนั้น เราสามารถป้องกันได้ด้วยการกำหนด รู้แล้วละ จับแล้วปล่อย ทุกข์ก็ไม่เข้ามาปรุแงที่ใจ หนอ...หนอ...นั่นคือการหยุดการปรุแง หยุดอารมณ์ที่จะเกิด โทสะ โมหะ โลภะ (โกรธ หลง โลภ) การกำหนดรู้

กายใจ ของตนเอง ปิดวาจา ฝีกกำหนดจดจ่อและต่อเนื่อง จะทำให้จิตมีสมาธิ

แล้วไม่ต้องรอนะคะ ปัญญาจะเป็นผลของการมีสติจากการกำหนดรู้ เมื่อปัญญาเกิดขึ้น ก็จะนำปัญญานั้นมาแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ และพิจารณาทุกสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งสุขและทุกข์ เราจะพิจารณาการกระทบจากสิ่งเร้าภายนอกได้ และหากแก้ไขอะไรไม่ได้ เราก็จะมีปัญญาเข้าใจว่า มันก็เป็นเช่นนั้นแหละ จะสุขก็ดูมัน จะทุกข์ก็ดูมัน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในที่สุด เราก็จะวางจิตวางใจ วางกายของเราในตำแหน่งที่กลาง..กลาง..เบา..เบา..บาง ..บาง..สบาย ..สบาย

มากำหนดรู้ โดยมีริมทิวทิศที่เราเป็นผู้ถือไว้ ที่จะเป็นผู้ดู คุณจะดูหนังดูละครสักกี่ร้อยกี่พันเรื่อง คุณก็ไม่เหนื่อย ไม่ทุกข์ เพราะคุณดูเฉยๆๆ เป็นผู้ดู ไม่ใช่ผู้แสดง หรือผู้กำกับให้สิ่งที่คุณดูได้ดังใจคุณ ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้น หรือถ้าเราเป็นผู้แสดงซะเอง เรานั้นแหละ จะเหนื่อยไปตามบทที่ได้รับ เราก็จะวน เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ ระคนไปไม่จบไม่สิ้น.....





สิ่งดี ดี ให้อด้วยใจ

หนังสือเล่มเล็กๆ ขนาดเท่าฝ่ามือ ปกอ่อน
ชื่อเรื่อง “ทางสายเอก” ที่ฉันได้รับมาจากคุณแป้น
(เพื่อนกัลยาณมิตรเจ้าเก่าที่พาฉันไปปฏิบัติธรรม) ฉัน
อ่านรวดเดียวจบ อ่านแล้วรู้สึกว่ **ดร.สนอง วรอุไร**
ซึ่งเป็นผู้เขียน ท่านเล่าประสบการณ์การปฏิบัติธรรม
ของท่าน ขณะที่ได้อุปสมบทอยู่ที่วัดมหาธาตุฯ โดยมี

พระอาจารย์ใหญ่ท่านเจ้าคุณโชดก ซึ่งเป็นพระอาจารย์เดียวกับคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย ของเรา ดร.สนองท่านเล่าได้เข้าใจง่ายๆ ให้ข้อคิดในการที่จะใช้การภาวนา การกำหนดรู้ เพื่อให้จิตอิสระจากกิเลสที่จะก่อให้เกิดทุกข์ แล้วนำชีวิตที่เหลือไปในทางที่ถูกที่ควร ท่านเป็นนักวิทยาศาสตร์ ดังนั้นท่านจึงมีเหตุและผลกำกับทุกถ้อยคำ เป็นหนังสือที่ดีน่าอ่าน และน่าแจกเป็นธรรมทานยิ่งนัก ฉันไม่รีรอหารายละเอียดของผู้จัดพิมพ์คือ **ชมรมกัลยาณธรรม** ในหนังสือได้แนะนำสถานที่ตั้งของชมรม จึงไม่ยากที่ฉันจะไป

ขณะนั้นฉันได้ผ่านการปฏิบัติธรรมมาประมาณ ๒ ปี และเริ่มช่วยเหลือครูบาอาจารย์ ในการจัดปฏิบัติธรรม ฉันสนับสนุนโดยการจัดหนังสือแจกผู้ปฏิบัติธรรม ด้วยทุนทรัพย์ที่ขอจากสามี ทุกครั้งฉันจะบรรจุเย็บถุงผ้าไหม ใส่หนังสือธรรมะ ๔-๕ เล่ม เป็นธรรมทานให้โยคีในวันสุดท้ายก่อนแยกย้ายกันกลับ เพียงหวังว่าเพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้นำไปศึกษาต่อที่บ้าน ส่วนใหญ่ก็เป็นหนังสือของพระอริยสงฆ์ เช่น หลวงปู่ชา หลวงปู่มั่นฯ ฉันคิดว่าเขาเหล่านั้นหลังการปฏิบัติธรรม ๘ วัน ๗ คืนแล้ว เขาคงมีข้อสงสัย และน่าจะมีหนังสือดีๆ ที่จะให้เขานำไปต่อยอด ทำความเข้าใจในธรรมะที่ได้รับจากการภาวนา ที่เขาได้ปฏิบัติไปแล้ว

“ทางสายเอก” จึงเป็นหนังสือที่ดี เหมาะสำหรับการให้แกโยคีมากๆ ฉันให้คนขับรถพาไปชมรมกัลยาณธรรม ที่อำเภอเมืองปากน้ำ จ.สมุทรปราการ จนถึง “คลินิกทันตกรรม อัจฉราทันตแพทย์” เป็นห้องแถวเล็กๆ ไม่หรูหราอะไร ฉันไปถึงก็แจ้งความประสงค์ขอทำบุญหนังสือ ทางสายเอก ๑๐๐ เล่ม ที่ชมรมเขาไม่ได้ขายหนังสือนะคะ เพียงถ้าเราต้องการมากๆ เขาก็ให้โอกาสเรามีส่วนร่วม ในการพิมพ์หนังสือครั้งต่อไปของชมรม

ขณะที่กำลังนั่งรอ มีผู้หญิงคนหนึ่ง ผมยารวบไว้เรียบร้อย ใบหน้าคมคาย ผิวสีน้ำผึ้ง เธอเดินออกมา ถามว่าเอาหนังสือไปแจกที่ไหนคะ อนุโมทนาบุญด้วยค่ะ เสียงเล็ก น้อยอ่อนโยน ประกอบกับสายตาและรอยยิ้มที่นุ่มนวล ยังประทับใจฉันอยู่จนทุกวันนี้เลย นั่นเป็นการพบกันครั้งแรก ครั้งนั้นเราได้พูดคุยบอกเล่าและแนะนำสิ่งที่ได้ทำ เล่าสู่กันฟังแปลกมาก แม้เป็นการพบกันครั้งแรก แต่ฉันรู้สึกเหมือนรู้จัก **หมอจุ่ม** มานานแสนนาน คิดว่าคงเคยทำบุญร่วมกันมาในอดีตชาติ ธรรมจึงจัดสรรให้มาเป็นกัลยาณมิตรกันในชาตินี้ ในครั้งต่อไป มา ทุกครั้งที่จัดปฏิบัติธรรมที่ใด คุณหมอในนามชมรมกัลยาณธรรมจะสนับสนุนจัดหนังสือร่วมแจกเป็นธรรมทานด้วยทุกครั้ง

คุณคะ คุณคิดไหมคะว่า จะมีใครที่ลงทุนลงแรง จัดงาน ตั้งแต่ ๖ โมงเช้าถึงห้าโมงเย็น (ยังไม่รวมช่วงเวลาเตรียมงาน เตรียม เอกสารหาประสานงานหลายๆ ฝ่าย ก่อนวันงาน) จัดให้มีการฟังธรรม เรียนเชิญองค์บรรยายธรรมะ ที่เป็นพระอริยสงฆ์ ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ และบุคคลผู้มีคุณธรรมเมตตาธรรม มาเล่าประสบการณ์ชีวิต เพื่อเป็นคติธรรมสอนให้เราได้หยุดคิดในแนวของพุทธะ และทุกๆ ครั้งก็จะมีท่าน ดร.สนอง วรอุไร เป็นประธานการบรรยายธรรมและอยู่เป็นกำลังใจให้ตลอดจนจบงาน ทั้งๆ ที่ท่านต้องเดินทางมาจากเชียงใหม่ ท่านก็มาด้วยความเมตตา มาบอกให้เรารู้ ให้เราได้เข้าใจความจริงของชีวิต

ในการจัดงานฟังธรรมทุกครั้ง จะมีสมาชิกรวมมาจากที่ต่างๆ บ้างก็มาจากต่างจังหวัด ทุกคนมาเพราะได้รับสิ่งดีในการต้อนรับด้วยความอ่อนน้อม มีอาหารตั้งแต่เช้า เที่ยง และอาหารว่างยามบ่าย **สุดท้ายที่ทุกคนประทับใจ คือของขวัญที่บรรจุนั่งสมาธิธรรมะ ซีดี** บางครั้งก็มีสิ่งของเครื่องใช้ ที่มีคนใจบุญนำมามอบให้ ดังนั้นแม้บางครั้งจะมีสมาชิกรวมมากเกือบ ๔ พันคน ทุกๆ ท่านก็จะยิ้มแย้มแจ่มใสที่ได้รับธรรมทานที่ทางชมรมตั้งใจมอบให้ หนังสือแต่ละเล่มที่ได้รับนั้น ได้รับการกลั่นกรองจากมีน้อยๆ ดวงตาใสๆ และศรัทธาอันแรงกล้าของคุณหมอจุ่ม ก่อนจะพิมพ์แทบทั้ง

สิ้น ทุกๆ ปีจะมีการจัดงานประมาณ ๓ ครั้ง ทุกครั้งคนจะเพิ่มขึ้นเพิ่มขึ้นทุกที่ทุกที่ ชมรมกัลยาณธรรมไม่เคยเรียไร ไม่เคยบอกว่าต้องสมัครสมาชิกแล้วเสียเงินค่านี้ค่านี้ ทุกอย่างฟรีหมด แต่ถ้าใครเกิดศรัทธาจะร่วมทำบุญ นั่นก็เป็นไปตามอัธยาศัยของแต่ละท่าน

ทีมงานของชมรมกัลยาณธรรม ทุกท่านทำด้วยใจจริง ทั้งๆ ที่ทุกๆ ท่านมีงานประจำ มีหน้าที่ความรับผิดชอบต่อครอบครัวของตน แต่ก็ปลีกตัวมารวมกันสละเวลาส่วนตัวมาทำ ประโยชน์ต่อสังคม **มารับใช้พระพุทธองค์ในการเผยแผ่ธรรม ไปสู่เพื่อนร่วมทุกข์ ให้อยู่อย่างเห็นทุกข์ จะได้ไม่เป็นทุกข์** คลินิกของคุณหมอเป็นห้องแถวเล็กๆ ฉันเห็นหนังสือมากมายเรียงรายติดทางเดินข้างผนัง จนแทบจะไม่มีทางเดิน เพราะคุณหมอจะให้พนักงานช่วยแจกหนังสือ หากมีการมาขอรับจากสมาชิกรหรือมีจดหมายแนบแสตมป์มา คุณหมอก็จะจัดส่งไปให้ถึงบ้านทางไปรษณีย์ ในเวลาว่างจากงาน ไม่มีคนไข้ คุณหมอจะใช้เวลาถอดเทป ตรวจต้นฉบับหนังสือ บางครั้งก็ทำสำเนาซีดีเอาไว้แจกจ่ายให้สมาชิกร ผู้หญิงร่างบอบบางเล็ก แต่มีใจที่มุ่งมั่นมีอุดมการณ์ที่จะนำพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์และเดินตามรอยของดร.สนอง วรอุไร ในการนำธรรมสู่เพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุขอย่างเราๆ ดังนั้น คุณหมอจึงพูดบ่อยว่า **“เราคิดเหมือนกันนะคุณหนึ่ง เรามาทางเดียวกัน มาช่วยกันนะ”**

การให้ของชมรมกัลยาณธรรมนั้น เปรียบเสมือนน้ำฝน ที่ตกจากฟากฟ้า ไม่เลือกว่าใครจะเอาน้ำนั้นไปทำอะไร ไม่เลือกที่จะให้ความชุ่มชื้นแก่ใคร ใครเอาไปทำประโยชน์อะไรก็ทำไป ให้แล้วก็เป็นสุขที่ได้ให้ การให้อย่างมิหวังผล ไม่หวังคำสรรเสริญ ทำเงียบๆ แต่สุขใจที่ได้ทำ อย่างน้อยๆ ก็เป็นการจุดประกาย เป็นเทียนเล่มเล็กๆ ที่จุดขึ้นมา เพื่อมีแสงแห่งธรรมจากหนึ่งไป จุดต่อจุดต่อเป็นพันเป็นหมื่นเป็นแสนต่อไป

มือที่เป็นผู้ให้ อยู่สูงกว่าผู้รับเสมอ จิตใจของชมรมกัลยาณธรรม ก็เช่นกัน ผู้ร่วมงานทุกท่านเข้ามาช่วยจัดงาน พิธีกรรมแต่ละครั้ง ก่อนจะถึงวันงาน บางครั้งต้องมาถูพื้น มาจัดสถานที่ มาจัดหนังสือ จัดอาหาร จัดเวที จัดดอกไม้ สารพัดจะจัดการ เพราะชมรมไม่มีงบประมาณมากมายในการจ้างแรงงาน ดังนั้นจึงมีแต่แรงใจและแรงบุญ ที่ทุกท่านมาร่วมกันช่วยทำให้การให้ธรรมทานทุกครั้งสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

คุณหมอ อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ ก็เป็นอีกหนึ่งท่านหนึ่ง ที่ได้จุดประกายให้ฉันว่า คนเราควรจะทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ดังโอวาทของพุทธองค์ที่ว่า

“ท่านทั้งหลาย จงยังประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อม ด้วยความไม่ประมาทเถิด” ทรงสอนให้เรา รู้จักการแบ่งปันทำประโยชน์ เมื่อตนเองมีมากกว่า มีมากเกินไป ก็ให้รู้จักการให้ คนที่เคยไร้ค่าอย่างฉันก็ได้คิด และเริ่มมีกำลังใจที่จะทำ บอกตนเองว่า เราน่าจะถึงเวลาแล้ว ที่จะทำประโยชน์แก่เพื่อนร่วมโลก อย่างรอกว่าต้องมีเวลาวางชะก่อน เวลานั้นอาจมาไม่ถึง เพียงการคิดจะให้ก็เป็นสุขแล้ว และถ้าได้เริ่มให้ เริ่มทำ จะสุขขนาดไหน เขวากันว่าจิตสร้างรูปที่สวยงาม จิตดีก็สร้างรูปที่ปราณีตและงดงาม ไม่แปลกใจเลย ว่าทำไมดวงหน้าของคุณหมอจุ่ม จึงมีความสดชื่นมีความอ่อนโยนเป็นนิจ...





วิทย์ากร

เวลาเราเป็นเด็ก เราก็คิดว่า ถ้าเราเป็นผู้ใหญ่
เราคงสบายกว่าเป็นเด็ก

พอเราเป็นผู้ใหญ่วัยทำงาน เรามองคนที่รวย
มีงานที่ดี เขาคงสุขสบาย

พอเรามีเงินมีงานทำ เรามองคนที่ปลดเกษียณ
เขาคงสบายกว่าเรา ไม่ต้องทำงาน

พอเกษียณเข้าจริง ทำไมมัน เหงา คิดถึงตอนทำงาน ตอนเป็นเด็ก วัยสนุกสนาน ทำไม เราไม่เคย **พอใจในสิ่งที่เราเป็น เราทำอยู่ เราวิ่งหาความสุข ตลอดเวลา ทำไม เราไม่หยุดอยู่กับปัจจุบัน ที่เราเป็น** ถ้าเราอยากเป็นนั่น เป็นนี่ อยากได้นั่นได้นี่ตลอดเวลา มันเหมือนเราวิ่งอยู่ตลอด เหนื่อยนะคะ หยุดอยากเมื่อไหร่ เราก็สบายเมื่อนั้น

ตอนเป็น **โยคี** (ผู้ปฏิบัติเพียรเพ่งเผากิเลส) เราก็มองว่า วิทยากรนี้สบายจังเลย แวะเวียนผลัดเปลี่ยนกันส่งไม้คนมาหน้าโยคี เดิน นั่ง มาถึงก็สั่งทำ โน่น นี่ นั่น วิทยากรมีตั้งหลายคน เราเป็นโยคีก็เดินเดี๋ยวนี้ เหนื่อยตายพอดี ไหนจะทุกข์เพราะถูกขัดใจ ไหนจะทุกข์เพราะเรื่องส่วนตัวที่พิกพามาจากบ้าน แม้จะปฏิบัติมาหลายครั้ง แต่ก็ยังมีอารมณ์ ขุ่นมัว เวลาที่กายมันเหนื่อย ใจมันล้า แม้ว่าในใจนั้นจะรู้ว่า วิทยากรท่านปรารถนาดี ท่านมาเป็นผู้ช่วยประคับประคองให้โยคีได้รู้แนวทางในการเดินก้าวไปสู่ทางพ้นทุกข์

แนวทางในการคิด **คิดถูกมันก็เห็นธรรม** การปฏิบัติก็เหมือนการป้อนขึ้นเขา หนีจากแรงโน้มถ่วงของโลก หนีกระแสของโลกที่มีแต่จะดึงเราให้เกิดกิเลส โกรธ โสภ และหลง มัวเมาไปกับ วัตถุภายนอก มีแต่ความอยากได้ใคร่มีไม่จบไม่สิ้น เราปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นจากความทะยานอยาก

จากการปฏิบัติมาบ่อยๆ หลายๆ ครั้ง จนครูบาอาจารย์รักและเอ็นดูในความคล่องแคล่วว่องไว เรียกใช้ง่ายของฉัน ทำให้ท่านอาจารย์เรณู ทศณรงค์ และอาจารย์เพ็ญศิริ เจียมพานทองท่านเห็นแวว ว่าฉันเสียงดังฟังชัด ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติทุกครั้ง เดินนั่งได้ไม่ผิดพลาดทางเลย (ก็ทำมานานจนคล่อง ทุกอย่างอยู่ที่การฝึกฝนทำบ่อยๆ) เวลาสอบอารมณ์กับท่าน ฉันก็มีสภาวะธรรมที่ดี ไม่ฟุ้งซ่าน จิตที่ได้ฝึกมาบ่อยก็มีสมาธิ อาจารย์ท่านจึงแนะนำให้เข้า**ฝึกอบรมวิทยากร** สิ่งที่คุณคิดตอบรับการไปอบรมนั้น ไม่ใช่อยากเป็นวิทยากร เพียงหวังว่าจะได้รับใช้ตอบแทนบุญคุณท่านอาจารย์นางฟ้าของฉัน ที่ได้อบรมจนฉันเป็นผู้เป็นคนที่มีชีวิตที่ปกติขึ้น และตัวฉันเองก็ไม่ได้ทำงานอะไร อาชีพก็เป็น **ชาวเกาะ(เกาะสามิ)** อยู่แล้ว ดังนั้น จึงมีเวลาว่างพอที่จะนำตนมาทำประโยชน์ เพื่อสร้างบุญกิริยาวัตถุสิบในข้อธรรมทาน ให้สมบุญ ให้มีให้เกิดขึ้น

และศรัทธาจากการอบรมหลักสูตร **การพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข** ของคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัยนั้น เป็นหลักสูตรที่มีกุศโลบาย ที่จะพาโยคีล้างใจ ก่อนที่จะเข้าใจ และสุดท้าย ก็จะเข้าถึง **ความจริงของตนเอง**



มาวันแรกตื่นตื่นเห็นสถานที
 คำว่า วิทยากร ตูตี่และเลิศจู
 วันที่สองตูดู แล้วทำไม รุ่งวายเป็น
 เป็น โยคี ตักว่าแค่ทำตาม
 ครูนั่นสอน ครูนี้ตึงรุ่งวายเป็น
 ไม่เอาแล้ว กลับตักว่า บ้านของเรา
 พอเดินกลับ มองเห็น อาคารย์ ยาย
 เดินเนิบ เนิบ มาช้า ช้า น่าสงสาร
 คุณ ยาย แก่ ยังมาสอน ไม่ลดละ
 แล้วเออละ มีคนสอนไม่เรียน ใจเป็น ตูวาย
 ใจจึงคิดอีกเหิม สู้สักตั้ง
 อตทนนน พากเพียร นน บอกละตอน
 แค่ ลตตน เหม่เมตตา เป็นครูได้.....





คุณยาย เรณู ทัศนรงค์

หญิงชราวัยแปดสิบเอ็ด ผู้เต็มเปี่ยมไปด้วย
ความเมตตากรุณาต่อโยคี รุ่นแล้วรุ่นเล่า มานานกว่า
ห้าสิบปี คุณยายเฝ้าอบรมโยคีแม่ในช่วงหลัง คุณ
ยายจะใช้วิธีดีที่ได้ดัดบันทึกไว้ ใช้ในการสอนประกอบ
เพราะคุณยายชราภาพมาก จะสอนสดๆ นานๆ ก็
ไม่ไหว แต่ทุกครั้งคุณยายจะนั่งเป็นประธานฟังธรรม

บรรยายไปพร้อมๆ กับโยคี ฉันโชคดีที่ได้รับการอบรมจากคุณ
ยายโดยตรงหลายครั้ง และมีโอกาสรับใช้คุณยาย เวลาที่ไป
จัดอบรมที่ต่างจังหวัด (วัดแดนสงบ นครราชสีมา)

คุณยายสอนว่า **สร้างคน ดีกว่าสร้างวัดวาอาราม**
เราให้ธรรมะกับเขา ให้เขาคิดเองเป็น เกิดปัญญา นำตนไป
หาความสุขความเจริญ เป็นการช่วยชีวิตให้เขาดีขึ้น เข้มแข็ง
ขึ้น “เราเองก็ได้บุญนะลูก มาช่วยยายนะลูก”

ยังจำได้ในความเมตตาของคุณยายเรณูที่มีต่อฉัน
ครั้งนั้นติดตามคุณยายและอาจารย์เพ็ญศิริ ไปจัดอบรมที่วัด
แดนสงบ นครราชสีมาบ้านเกิดของคุณยาย คุณยายเมตตา
ให้นอนในห้องเดียวกับท่าน ด้วยคงสงสัยว่าฉันไม่รู้จักรใคร
และแปลกที่แปลกทาง เหมือนคุณยายจะทราบว่าจะฉันไม่เคย
ไปไหนไกลๆ โดยไม่มีสามีมาด้วย ทั้งที่ครั้งนั้นไปในฐานะผู้
ช่วยวิทยากรเป็นครั้งแรก ตอนแรกก่อนเดินทางคุณยายไม่
สบายเกือบจะเดินทางไปด้วยไม่ได้ แต่ธรรมะก็จัดสรรให้คุณ
ยายอาการทุเลาลง จึงได้เดินทางไป คุณยายโอบไหล่ฉัน
อย่างมีเมตตา บอกฉันว่า “ไปช่วยกันนะ”

คุณยายท่านจะดูแลเอาใจใส่ ท่านสังเกตว่าฉันไม่รู้ว่
ต่างจังหวัดตอนเช้ามีด โดยเฉพาะที่วัดนี้อยู่กลางทุ่ง มีต้นไม้
ใหญ่ร่มรื่น เหมือนป่าทึบทำให้อากาศเย็นมาก ในตอนเช้าฉัน
ไม่ได้เตรียมเสื้อกันหนาวมา ท่านให้เสื้อกันหนาวไหมพรมถัก

สี่ขาหนานุ่ม “ยายให้หนึ่งนะลูก เอาไว้ใส่ อากาศหนาว นี้อย่างใหม่ ๆ นะ ยายใส่ไม่กี่ครั้ง” อบอุ่นด้วยความรักและปรารถนาดี นี่เป็นสิ่งเล็กน้อยๆ ที่หลังไหลมาจากคุณยาย ฉันจะอาสาถือไม้ค้ำในตอนเช้ามืด และอีกครั้งในตอนก่อนนอน เพื่อจะได้อยู่กับโยคีทั้งวัน ตั้งแต่ตื่นนอนจนเข้านอน สองทุ่มครึ่งเกือบสามทุ่มมาถึงห้องนอน คุณยายและอาจารย์เพ็ญศิริจะเปิดไฟที่ห้องไว้รอให้ฉันกลับมาก่อน ถึงจะสบายใจและหลับได้ ฉันบอกว่าคุณยายขา ปิดไฟเถอะค่ะ แหมลงเยอะ มันเห็นไฟ มันจะเข้ามาในห้องตามแสงไฟนะคะ “ไม่เป็นไรลูก ยายรอหนูเดี๋ยวหนูมองไม่เห็น จะหยิบจะอาบน้ำจะลำบาก เหนื่อยไหมลูก” นี่แหละค่ะ ความเมตตาของครูบาอาจารย์ ห้องพักของเรามีมุ้งลวดก็จริง แต่มันเป็นรู ฉันต้องเอากระดาดขาวติดไว้ แต่ก็ยังมียุงและแมลงที่เล็ดลอดเข้ามา ฉันมียากันยุงกัด ไม่ใช่ยาฉีดยุงนะคะ เป็นสเปรย์ ที่กันไม่ให้ยุงหรือแมลงเข้าใกล้ แต่ไม่ได้ให้มันตาย คุณยายจะโดนยุงกัด ฉันต้องขออนุญาตฉีดสเปรย์กันยุงรอบๆ ที่นอนและที่ตัวคุณยาย “กันยุงนะลูก ไม่ใช่ฆ่านะลูก” คุณยายจะย้ำอีกครั้ง นั่นเพราะคุณยายรักษาศีล ไม่เบียดเบียนสัตว์ทุกชนิด

คุณยายอยู่อย่างปกติ ในสถานที่ที่ฉันอดรู้สึกไม่ได้ว่าทำไมคุณยายต้องมาทรมานตัวเองขนาดนี้ ห้องน้ำเล็กมากขนาดต้องเข้าไปก่อนถึงจะปิดห้องน้ำได้ แล้วก็ทิ้งอาบนํ้าเย็นเจี๊ยบ ในห้องเดียวกับห้องส้วม มีโถชักโครกก็จริงแต่ต้อง

ตักรด ฉันมองดูคุณยายจัดของออกจากกระเป๋าสองอย่างปกติ ฉันเองชะอีกแอบดูท่านอยู่ในใจหลายครั้ง ไม่มีน้ำอุ่น ไม่มีแอร์ ไม่มีฝักบัว ต้องตักน้ำอาบจากถังที่รองไว้ แล้วก็ป็นน้ำบาดาล แต่ทั้งคุณยายและอาจารย์เพ็ญศิริ ท่านทั้งสองดูปกติไม่บ่นไม่พูดอะไรเกี่ยวกับที่พัก ทำให้ฉันได้คิดว่า อาจารย์ทั้งสองท่าน ท่านเข้าใจว่าท่านกำลังทำหน้าที่ มาสร้างบุญกุศล ไม่ได้มาท่งเทียว การทำความดีนั้นต้องอดทนและมีความเสียสละ สละความสุขสบายของตน เพื่อลดตัวตนของตนเอง **ไม่มีตัวตน ไปอยู่ที่ไหนก็สุขสบาย** ที่ไหนๆ ก็มีความสุขสบาย ถ้าใจเป็นสุข

“คุณยายขา คุณยายว่า หนึ่งทำได้ไหมคะ” ฉันเริ่มไม่แน่ใจว่าจะเป็นวิทยากรได้ กลัวทำผิด กลัวโยคีรู้ว่าเพิ่งจะฝึกหัด จึงเข้าไปกราบขอกำลังใจจากคุณยาย

คุณยายจะโอบกอดฉัน ฉันจะนั่งที่พื้น คุณยายนั่งบนเตียง แล้วตอบอย่างมีเมตตาว่า “ทำไปเถอะลูก ตามยายไปเรื่อยๆ แล้วจะคล่อง จะรู้เอง ขอให้ตั้งใจ เชื้อยายนะ ไม่ต้องไปอบรมหรอก ของอย่างนี้นั้นต้องทำ ไม่ใช่ขนมนะจะได้ไปอบไปรมแล้วเป็นเลย สมัยยาย ยายก็ตามคุณแม่ (สิริ กรินชัย) ดูคุณแม่ทำยังไง ยายก็จำ ทำไปมันก็ได้เอง ไม่ต้องกลัว อยู่กับยายนี่แหละ เดี่ยวก็เก่งเองแหละ”

ไม่ว่าคุณยายจะไปที่ไหน จะมีสองกระเป๋ า ใบหนึ่งจะเป็นของใช้ส่วนตัวของคุณยาย อีกใบหนึ่งจะเป็นของที่คุณยายตั้งใจจะนำสิ่งของต่างๆ มาแจกจ่ายแบ่งปันให้ทุกคนที่มาร่วมงาน ทั้งแม่บ้าน แม่ครัว แม่ชี วิทยากรที่มาช่วยงานทุกคน จะได้ของขวัญจากคุณยาย คุณยายจะจัดให้ตามความเหมาะสม ไม่ใช่สักแต่จะให้ เพราะเท่าที่มองดูคุณยายจะหยิบยื่นให้สิ่งนั้นๆ จะเหมาะสำหรับคนนั้นๆ

ฉันได้อยู่ดูเห็นคุณยายทำบ่อยๆ จึงได้รู้ว่าการให้เป็นสุขอย่างนี้เอง สีน้ ้ำของคุณยายก็เป็นสุข คนที่ได้รับก็ปลาบปลื้มลูกๆ ของฉันก็รัก และบอกว่าคุณยายเป็นคนแก่ที่น่ารัก น่าเข้าไปใกล้

บางครั้งฉันไม่ได้เข้าไปกราบคุณยาย เพราะคิดว่าไม่อยากไปรบกวนคุณยาย เดียวก็ได้กราบตอนคุณยายมาเปิดกรรมฐาน จนจบก็เข้าไปกราบหลังสอนเสร็จคุณยายบอกว่า “หนึ่ง เดียวไปหายายห้องนะมีอะไรจะคุยด้วย” ฉันคิดในใจครั้งนี้ทำอะไรผิดรีปเล่าณะ แอบกังวลใจ พอไปถึงห้องคุณยายก็ให้ของขวัญ บอกว่า “เห็นแล้วเหมาะสำหรับหนึ่ง รออยู่ ไม่เห็นมาหา” แล้วคุณยายก็ยิ้มอย่างมีเมตตา พอสามี่ฉันไปกราบก็จะได้ของที่ระลึกด้วย ไม่มีใครที่ไม่ได้รับความเมตตาจากคุณยายเลย

จิตของคุณยายมีแต่การให้ แม้วิทยากรน้อยๆ อย่างฉันยังได้รับความเมตตาจากคุณยายอย่างสม่ำเสมอ เป็นกำลังใจที่ฉันจะรับใช้ ช่วยคุณยายเผยแพร่ธรรมะตลอดไป.....

ไม่ใช่เพราะสิ่งของที่คุณยายให้ แต่เพราะกระแสแห่งความเมตตา และธรรมะที่คุณยายสั่งสอนฉันและโยคีทุกๆ คนมากกว่า





หนึ่งก้าว ..ของชีวิต

ชีวิตนี้น้อยนัก เมื่อก่อนนี้ ก่อนจะเข้าฉันจะ
รู้จักการ ภาวนา ฉันไม่เคยคิดถึงความตายเลย ชีวิต
หลงระเห็จไปวันๆ เรียกว่า ลืมตาย ไปเลย พอเข้ามา
กำหนด รู้จักชีวิตผ่านการปฏิบัติธรรม ด้วยการเดิน
จงกรม ซึ่งมี ๖ จังหวะ ตามที่พระพุทธองค์สอนไว้
มีในพระไตรปิฎก จากการปฏิบัติกำหนดรู้ในการเดิน

แต่ละจังหวะ เมื่อจิตเป็นสมาธิ ทุกท่านอาจจะเข้าใจว่าชีวิตนี้ มีเพียงก้าวเดียวจริง ถ้าเราเรียนรู้จากการเดิน จังหวะที่ ๖ มาเถอะคะ มาเรียนรู้ความจริงของชีวิตผ่านการเดินจงกรม

จังหวะที่ หนึ่ง ยกส้นหนอ เดินยกส้นเท้านิดหน่อยปลายเท้ายังแตะพื้น เปรียบได้กับเด็ก เริ่มหัดเดิน เตะเตะ ล้มลุกคลุกคลาน มีคนช่วยจับเดิน

จังหวะที่ สอง ยกหนอ ยกเท้าขึ้นข้างหนึ่ง ยืนด้วยเท้าข้างเดียว เปรียบได้กับชีวิตที่เริ่มเรียนรู้ เข้าโรงเรียน หาความรู้ด้วยตนเอง คิดว่าเราสามารถยืนได้ด้วยตนเอง

จังหวะที่ สาม ย่างหนอ เคลื่อนเท้าออกไปข้างหน้า สูดก้าวเข้าตั้ง เปรียบดังเราเริ่มทำงานสร้างฐานะด้วยวัยกลางคน เท้าที่แต่ละคนจะสามารถทำได้ จนถึงจุดสูงสุดของชีวิต บ้างก็แต่งงาน สร้างครอบครัว

จังหวะที่ สี่ ลงหนอ เท้าที่เคลื่อนไปจนสูงและสุดแล้วค่อยๆ ลดเท้าลงครึ่งหนึ่ง เปรียบดัง ความสูงวัยเริ่มปรากฏ เรียวแรงเริ่มถดถอย

จังหวะที่ ห้า ถูกหนอ ปลายเท้าแตะพื้น เปรียบดังวัยชราเริ่มเข้าครอบครอง บ้างก็ต้องใช้ไม้เท้าช่วยพยุงกายในการเดิน

จังหวะที่ หก กดหนอ ฝ่าเท้าเรียบแนบสนิทไปกับพื้น เปรียบดังสิ้นลม แผ่นดินกลบหน้า นอนแน่นิ่ง คือนกายที่รวมตัวของธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ

มาเถอะคะ มาเรียนรู้ชีวิตของตนเอง ผ่านการฝึกสติ ปฏิฐาน ๔ กำหนดรู้ กาย เวทนา จิต ธรรม โดยมีผู้ช่วยประคับประคองแนะนำ ให้คุณได้รู้จักทุกข์ ก่อนที่คุณจะเป็นทุกข์



โยคี

วันแรกมาตื่นตื่นเห็นสถานที่

ดูอะไรก็ดูไปเสียหมด

วันที่สอง เป็ดหน่าย และไก่ทอด

ถูกเก็บกดให้คงคงดูสุดจะทน

วันที่สาม ขัดข้องใจจำเจสุด

อยากทำอะไรก็ไม่ได้ทำอะไร

แต่ความเลวที่มีไม่เพียงพอ

เลยอยู่ต่อด้วยทำและอดทน

วันที่สี่ เริ่มเข้าใจอะไรบ้าง

เห็นวาง วาง รู้สึกดีมีเหตุผล

วันที่ห้า เข้าใจได้ ได้ทุกคน

ที่อดทนฝึกฝนเพื่อพ้นทุกข์

วันที่หก ตกใจใจ อดมาใหม่

ใจใสใส เริ่มสงบ พบแต่สุข

ต่อแต่นี้ ตลอดไปฉันคลายทุกข์

มีแต่สุขเพราะรู้จักปล่อยวาง

วันที่เจ็ด บอกตนเองทางนี้

คือทางเอกทางพ้นทุกข์อันนี้

โดย....อ.สิงหา



จิตนิยม

เวลาที่คุณมีการกระทบที่ถูกต้อง สบายใจ พอใจ
เชื่อได้เลยว่าใบหน้าที่แสดงออกมา จะมีรอยยิ้มละมัย
หรือที่เรียกว่าครี้มอกครี้มใจ แล้วคุณก็เรียกอารมณ์
นี้ว่าความสุข แต่เชื่อไหมคะว่า ทุกๆ ท่านจะอยาก
ให้ช่วงเวลาแห่งความสุขนั้นอยู่กับคุณนานๆ ไม่อยาก
ให้มันเปลี่ยนแปลง หากมันเปลี่ยนแปลงไป คุณก็จะ
เกิดทุกข์ จากความสุขของคุณนั้นแหละ แปลกใจ

ใหม่คะ ว่าทำไม **ความสุข** จึงเป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์
ไปได้

พระพุทธองค์ท่านได้ตรัสรู้ ท่านได้เข้าไปทราบถึง
ความเป็นจริงของโลกธรรมแปดไว้ว่า มีทุกข์ มีสุข .. มีลาภ
เสื่อมลาภ...มียศ เสื่อมยศ ..มีสรรเสริญ มีนินทา.....ทุกข์
อย่างย่อมเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา

การฝึกจิต กำหนดรู้ปัจจุบันขณะ ฝึกจนเท่าทัน
กายใจ คุณจะพบว่า คุณจะรู้ทันว่า สิ่งใดจะก่อให้เกิดอะไร
ในอนาคต ถ้าคุณทำ และสิ่งใดที่เกิดขึ้นที่คุณประสบอยู่ นั้น
เป็นผลจากอดีตที่คุณทำอะไรไว้ การกำหนดรู้ปัจจุบัน ได้ทุก
ขณะจิตเท่านั้น คุณไม่ต้องไปให้หมอดูมาทำนายอดีตหรือ
อนาคตของคุณ เพราะคุณจะรู้ได้ด้วยตัวคุณเอง **ทั้งอดีต
และอนาคต** เพราะทุกการกระทำของคุณ จะถูก**ดวงจิต**
บันทึกไว้ ทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว

การเดินทางสู่ทางพ้นทุกข์ของพระพุทธเจ้า ไม่ต้องลง
ทุนอะไรมาก ไม่ต้องมีเครื่องมือซื้อหาอุปกรณ์ มีอยู่ที่คุณ
ทุกท่านอยู่แล้ว ทุกท่านมีต้นทุนในการแสวงหาทางพ้นทุกข์
เท่ากันคือ มี **กาย และ ใจ** เป็นที่ที่จะให้เราเข้าไปดู **เข้าไป**
เข้าใจธรรมชาติของชีวิต แล้วยอมรับว่าทุกอย่างมันเกิด

ขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา อะไรที่เกิดขึ้นก็ยอมรับ
ในทุกขเวทนานั้น ถือว่าใช้หนี้กรรมที่เคยทำมาในอดีต และ
เลือกทำแต่สิ่งที่ดี ไม่ก่อเหตุที่จะเกิดทุกข์ในอนาคต โดยใช้
ศีล ๕ ในการดำเนินชีวิตให้เป็นปกติ ดวงจิตของคุณก็จะมี
แต่คิดดี ทำดี และวาจาที่มาจากจิตที่ดี ย่อมเป็น ปิยวาจา
โอกาสที่จะไปทำร้ายคนอื่นก็จะน้อยลง จนกระทั่งไม่ก่อเหตุ
แห่งทุกข์เลย เมื่อไม่มีเหตุแห่งทุกข์ **ดวงจิตก็ใส..สะอาด**

หากว่าคุณกำหนดรู้ทัน ทั้งกายและใจด้วยการฝึกจิต
ให้เท่าทัน ก่อนที่จะก่อเหตุทั้งทาง**ความคิด และทางการ**
กระทำ อาศัยการภาวนา การทำให้ดีขึ้น โดยมีการกำหนดรู้
ไปเรื่อย ทำอะไรก็รู้ไปเรื่อยๆ จนจดจ่อต่อเนื่อง เป็น**มหาสติ**
สติจะตั้งมั่นรู้เท่าทันจิตที่กำลังจะคิดอะไร แล้วพิจารณาเสีย
ก่อนว่า**ควรคิด ควรทำไหม** เหมือน **จิตมีที่ปรึกษา** ปัญญา
จะรู้แจ้งได้ด้วยตัวคุณเอง ว่าสิ่งใดจะก่อสุข สิ่งใดทำแล้วจะ
ส่งผลให้เกิดทุกข์ก็จะละเว้น

จิตตั้งมั่น ความเพียรชอบ ความคิดดี ทำดี พุทฺดี
ประกอบอาชีพถูกต้อง คบคนดี **มรรคมืองค์แปด ของ**
พระพุทธองค์ก็สามัคคี (มรรคสมังคี) ทางพ้นทุกข์อยู่แค่
เอื้อม แต่ถ้าคุณไม่เริ่มก้าว แล้วคุณจะไปถึงซึ่งความพ้นทุกข์
ได้อย่างไร พระพุทธองค์ท่านทรงวางแนวทาง**สติปัฏฐานสูตร**

ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม ไว้แล้ว เพียงคุณปฏิบัติ
ตาม แล้วตัวของคุณจะสบาย เป็นผู้ที่ยืนยันได้ว่าคุณทุกข์
น้อยลง สงบมากขึ้น ชีวิตเบาบางขึ้น เห็นแก่ตัวน้อยลง มี
เมตตาสงสารผู้อื่นมากขึ้น ความสุขสงบเกิดขึ้นจากภายในใจ
ของคุณ **จิตของคุณจะเป็นจิตยัม** พร้อมจะให้อภัยและช่วย
เหลือผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน เพราะคุณจะไม่ยึดติด
ทั้งสุขและทุกข์ เพราะมันก็ไม่แน่นอนนอนพอกัน.....





ก่อนอื่นขอกราบขอบพระคุณท่านวิทยากร อาจารย์ปอง อาจารย์ละเอียด อาจารย์ฐิติมา และท่านเจ้าภาพ คุณศักดิ์ชัย และคุณสุดาวรรณ เตชะไกรศรี ผู้เอื้อเฟื้อสถานที่และอาหารของใช้ทุกอย่าง รวมทั้งคอยดูแลเอาใจใส่ให้ความสะดวกสบายอย่างใกล้ชิด ตลอดการอบรมครั้งนี้

ดิฉันคงไม่มีบุญวาสนา ที่จะมีโอกาสดีเช่นนี้ ถ้าหากไม่ได้รับความเมตตากรุณาของท่านเจ้าภาพทั้งสอง จึงขอกราบขอบพระคุณมา ณ ที่นี้ รวมทั้งท่านวิทยากรรับเชิญที่มาบรรยายธรรมเล่าประสบการณ์ในชีวิตของท่าน (อ.วรกร ไรวา, อ.นพเกล้า, พญ.วิไล) เป็นการให้ข้อคิดสะกิดใจซึ่งดิฉันชอบมาก และจะจดจำมาใช้ในชีวิตประจำวัน คอยเตือนใจตนเองได้ตลอดเวลา ในการจัดการแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ที่ยังคงต้องดำเนินต่อไป ในโลกแห่งความเป็นจริงของชีวิต

หลังจากการปฏิบัติครั้งนั้น ๘ วัน ๗ คืน จบลงแล้ว ทุกอย่างก้าวทุกขณะ ไม่ว่าจะทำอะไรอยู่ เผชิญกับเหตุการณ์ใดๆ ดิฉันจะแปลกใจมาก ว่าทำไมตนเอง คิดได้ ยอมได้ ปลงได้ และความสุขใจเกิดขึ้นได้ง่ายๆ โดยไม่ต้องฝืนใจหลอกตัวเองเหมือนเมื่อก่อน เป็นเรื่อง **อัศจรรย์ของจิต ที่เกิดขึ้นกับตนเอง มันมีความรู้สึก รัก และ สงสาร ใจ ดวงนี้** ของตนเองมาก ดิฉันจะคอยเตือนตนเองเสมอว่า อย่าทำร้ายใจตัวเองอีกเลย สงสารใจตัวเองบ้างนะ

ตลอดเวลาที่ผ่านมา จนถึงวันนี้ อายุ ๔๕ ปีแล้ว **ใจ ดวงนี้** ทนทุกข์ทรมาน รับสารพัดเรื่องที่เกิดขึ้น โดยที่ตัวฉันเอง คือ เจ้าของใจดวงนี้ ไม่เคยแม้แต่จะคิดจะสงสาร หรือ **หยุด** มองใจตัวเองบ้างเลย ถ้าจิตใจของฉันเป็นรูปคือร่างกาย

ที่สามารถแสดงอาการ มันคงฟ้องตัวเองออกมาได้ว่า กำลังป่วยนะ ใจดิฉันก็คงป่วยเป็นโรคร้ายแรงที่ไม่มีวันรักษาหายได้ด้วยยาวิเศษทั้งหลายในโลก เพราะอาการหนักเกินเยียวยารอแคว้นที่ใจจะแตกสลายตายไปเท่านั้นเอง

มาถึงวันนี้เวลานี้ หลังจากปฏิบัติธรรมกรรมฐานตามหลักสูตรของคุณแม่ดร.สิริ กรินชัย ผู้ซึ่งมีพระคุณอย่างสูงยิ่งในการให้ธรรมะ และหลักสูตรการมีสติ สัมปชัญญะ ดิฉันรู้สึกตัวเองว่าช่างโชคดียะไรอย่างนี้ ที่ได้มาพบและเล่าเรียนหลักสูตรของท่าน เสียดยาอยู่นิดเดียว ที่กว่าจะได้พบได้รู้ได้เห็น ก็อายุมากเกินไปเกินครึ่งชีวิตแล้ว อุดอิจฉาเด็กๆ ที่ได้มีโอกาสเข้ามาเรียนรู้ตั้งแต่อายุน้อยยังไม่ได้ พวกเขาได้คิดวัคซีนป้องกันรักษาโรคใจ โรคทุกข์ ที่พร้อมจะเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาในการดำเนินชีวิตประจำวัน เด็กๆ เหล่านี้จะไม่ต้องพบความทุกข์ทรมานใจ หรือทุกข์น้อยลงจากปัญหาที่ต้องเผชิญ ไม่เหมือนตัวดิฉันเอง ที่ทนทุกข์ผ่านมาตั้ง ๔๕ ปี กว่าจะมีบุญ มีโอกาสที่ได้เข้ามารับการฉีดวัคซีนใจ จากหลักสูตรของคุณแม่

อย่างที่อาจารย์ท่านหนึ่งบอกเล่ามาว่าการที่ปฏิบัติธรรมกรรมฐานนี้เป็น Direct experience ไม่มีใครสามารถทำแทนใครได้ ต้องปฏิบัติด้วยตนเอง และจะรู้ทุกอย่างได้ด้วยตัวเอง การพูดการบอกเล่าให้ใครคนอื่นรับฟัง เขาจะไม่สามารถเข้าใจ

ได้เลย และจะมองว่า เพ้อเจ้อ.. ไม่รู้เรื่อง ต่อให้ใช้เวลาเป็นวันๆ เป็นเดือนๆ บอกเล่าอธิบาย ก็ไม่สามารถทำให้เขาเข้าใจได้ นอกจากต้องปฏิบัติเองอย่างที่ดิฉันได้ประสบมากับตัวเองแล้ว ความสุขอึดอึดใจอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน เป็นความรู้สึกส่วนตัวที่ตัวเรารับรู้ได้คนเดียว...

มีคำถามมากมาย หลังจากที่ดีฉันออกมาจากการปฏิบัติธรรม หลายๆ คนต้องการคำตอบว่าดิฉันได้รับอะไรมาบ้าง หลังจากที่ใช้เวลาทำมาหากินตั้ง ๗-๘ วันเพื่อเพียงไปนั่งๆ นอนๆ เดินๆ และรับประทานอาหาร ทิ้งงานทิ้งครอบครัว หลบหน้าหนีปัญหาทางโลกที่ควรรับผิดชอบ

ตอบไม่ได้จริงๆ ค่ะ อธิบายบอกเขาอย่างที่ดีดิฉันรู้สึกและได้รับไม่ได้จริงๆ บอกไปว่ามีความสุขมากที่สุด ตั้งแต่เกิดมา ไม่เคยมีความสุข อึดอึดใจเท่านี้มาก่อนเลย หน้าตาก็ผ่องใส จิตใจก็สงบลง อย่างที่อาจารย์บอกว่า “อัมบุญ” คำถามต่อไปก็คือ สุขอย่างไร สุขเพราะจบหลักสูตรได้กลับบ้านเสียทีใช่ไหม ดิฉันตอบได้แต่เพียงตอบไม่ถูก อธิบายไปก็คงไม่เข้าใจ ขอให้หาเวลาและเข้าไปปฏิบัติเอง เขาจะได้รับคำตอบทุกเรื่องที่ต้องการรู้ได้ด้วยตัวเขาเอง ซึ่งผลสรุปออกมาก็คือว่า ลัทธิ หลักสูตรของคุณแม่ คงสอนฉันว่าสามารถชักชวนคนไปปฏิบัติธรรมได้มากหลายคนเท่าไร ตัวดิฉันก็จะได้รับบุญกุศลมากมาย ดิฉันคงอยากได้บุญมากๆ จึงพูดจาชักชวนจึงเลย

ซึ่งตามความเป็นจริงแล้ว ไม่มีแม้แต่เว็บเดียวในใจ ที่คิดเรื่องอยากจะชวนคนไปปฏิบัติธรรม เพื่อให้ตัวเองได้รับ บุญกุศลเลย นอกจากคิดว่าเราไปปฏิบัติแล้ว เรารู้ตัวว่าเรา ได้รับในสิ่งที่เงินก็ล้านบาทก็หาซื้อไม่ได้เลย จิตใจเราอ่อนโยน สงสารเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ที่ต้องทนทุกข์ใจ ดิฉันเพียงอยาก เห็นคนรอบข้าง คนที่ดิฉันรัก คือ แม่ สามี และลูกๆ และพี่น้อง ทุกคน ได้รับและพบในสิ่งที่ดิฉันได้รับมาแล้ว สิ่งมหัศจรรย์ ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ยิ่งใหญ่กว่าสิ่งมหัศจรรย์ใดๆ ทั้งหลาย ที่ มีการจัดลำดับไว้ในทางโลก

ดิฉันผ่านทางโลกมา ๔๕ ปี อย่างล้มลุกคลุกคลาน ดิ้นรนทุกข์ใจ ทรมานกาย อดทนทำงานต่อสู้อุปสรรคต่างๆ จนกระทั่งประสบความสำเร็จในชีวิตการทำงานในระดับหนึ่ง ซึ่ง พอใจไม่คิดโลกอยากได้อะไรมากมายไปกว่านี้ ค่อน ข้างพอใจกับชีวิตที่มีพอเพียง เรียกได้ว่ามีฐานะความเป็นอยู่ สุขสบาย ไม่เดือดร้อนใดๆ ตามอัตภาพ สามารถซื้อหาสิ่งที่ ต้องการได้ มีเวลาไปท่องเที่ยวตามที่ต่างๆ ได้บ้าง ตามฐานะ ชีวิตมีความสุขกาย... แต่เมื่อใดที่ใจเกิดโมหะ โกรธ หลง ไม่ได้ตั้งใจ ความทุกข์จะเกิดขึ้นทันที และไม่สามารถรับมือ หรือหยุด ปล่อยวางความทุกข์ได้เลย จนกระทั่งมีเวลาหนึ่งถามตัวเอง ว่า มีทุกข์อย่างที่ต้องการแล้ว ไม่โลก ไม่ต้องการอะไร มากไปกว่านี้แล้ว พอใจในสิ่งที่มีอยู่แล้ว ทำไมยังรู้สึก ไม่มีความสุขอยู่ในใจจริงๆ ได้ซักที หาคำตอบให้ตัวเอง

ไม่ได้ ดิฉันไม่ใช่คนโลภมาก อยากได้อะไรมากมาย ดิฉัน พอใจภูมิปัญญาความสามารถ ความประสบความสำเร็จในกิจการ งาน มีเงินมีทองพอส่งเสียลูกทั้งสองคน ให้ได้เรียนหนังสือใน โรงเรียนดีๆ มีเงินให้แม่ได้มากพอที่ทานต้องการ แล้วทำไม นะ ยังหาความสุขสงบใจจริงๆ ไม่ได้

ถ้าความสุขสงบใจสามารถหาซื้อได้ด้วยเงิน ดิฉันจะ ไม่ลังเลเลย ที่จะยอมจ่ายเงินซื้อ ต่อให้แพงซักเท่าไรก็จะ พยายามหาเงินมาซื้อให้ได้ ถ้าสามารถทำให้จิตใจของดิฉันสุข สบายได้จริงๆ แต่คำตอบออกมาว่า เงินหาซื้อความสุขใจไม่ ได้ ซื้อสิ่งที่ต้องการได้ มีความสุขเพียงชั่วคราวแล้วก็หาย ไป ดิฉันจะทำยังไงดีกับความสับสนวุ่นวายใจ เดี่ยวทุกข์เดียว สุข กลับไปมาทุกๆ วัน

ดิฉันตั้งรกรากทำมาหากิน เปิดร้านอาหารไทยอยู่ที่ อเมริกา ออกจากประเทศไทยตั้งแต่อายุ ๒๔ ปี จนถึงปัจจุบัน คือใช้ชีวิตอยู่ที่อเมริกาครบ ๒๒ ปีแล้ว ๒๒ ปีที่อยู่ทีอเมริกา เป็นการต่อสู้ อดทน ชีวิตมีแต่งานกับงาน ดิฉันรู้ตัวว่าเรานับถือ ศาสนาพุทธ เพราะมีระบุอยู่ในบัตรประชาชน และทะเบียน บ้าน แต่ดิฉันไม่เคยรับทราบอะไรเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา มากไปกว่าที่เคยเรียนสมัยเด็กๆ อยู่อเมริกา ๒๒ ปี ดิฉันเคยมี โอกาสไปวัดไทยไม่ถึง ๑๐ ครั้ง และทุกครั้งที่ไปก็คือไปทำบุญ ตักบาตร ไปรดน้ำมนต์ ไปเพราะคิดว่าจะ ไปบริจาคสิ่งของ

ปัจจัยอาหารตามพอสมควร เพื่อความสบายใจเท่านั้นเอง ไม่เคยเข้าใจอะไรเกี่ยวกับการไปวัดเพื่ออะไรเลย และไม่เคยเห็นความสำคัญ เพราะคิดว่าเสียเวลาทำมาหากิน พระท่านพูดอะไร สอนอะไร สวดมนต์ ก็รับฟังไปงั้นๆ ไม่เคยเข้าใจอะไรเลย คิดว่าบาปบุญคุณโทษ ดิฉันก็รู้ดีหมดแล้ว ดิฉันไม่ทำร้ายใคร ไม่ทำบาป ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน ดิฉันก็สรุปให้ตัวเองได้ว่า ดิฉันเป็นคนดีคนหนึ่ง ไม่เห็นต้องไปวัดบ่อยๆ เลย มันอยู่ที่ใจ

จนกระทั่ง ๖ ปีที่แล้ว กิจการร้านอาหารไทยที่ทำอยู่รุ่งเรืองประสบความสำเร็จ สามารถลืมตาอ้าปาก หาเวลาให้ตัวเอง ได้กลับมาถึงเมืองไทยบ่อยครั้งขึ้น ความที่เป็นคนชอบอ่านหนังสือ ก็เริ่มซื้อหนังสือเกี่ยวกับธรรมะ ที่เป็นภาษาง่ายๆ อ่านเข้าใจง่าย ก็เริ่มมีความสุขกับการอ่านหนังสือธรรมะมากขึ้น จนทุกวันนี้อ่านไปเกิน ๓๐ เล่มแล้ว คิดว่าตัวเองรู้อะไรเกี่ยวกับธรรมะมากขึ้นแล้ว แต่ก็ยังเป็นเพียงข้อมูลที่อ่าน ไปปรับรู้ในสมองว่าเข้าใจ แต่ไม่ได้รู้สึกลึกซึ้งลงไปถึงจิตใจ อ่านไปได้ไม่กี่วันก็ลืม ชีวิตก็ดำเนินไปเหมือนเดิม สุขบ้าง ทุกข์บ้าง

ได้มีโอกาสอ่านหนังสือเรื่องกฎแห่งกรรม เขาพูดถึงการปฏิบัติกรรมฐาน ว่าเป็นวิธีทำบุญที่ได้านิสงส์มาก หากชาตินี้หรือชาติที่แล้วเคยทำเวรทำกรรมอะไรไว้กับใคร จะมีเจ้ากรรมนายเวรติดตามเรามาทุกภพทุกชาติ ตามรังควานทำให้ชีวิตเราไม่มีความสุข

ดิฉันมีปัญหาใหญ่ในชีวิตอยู่เพียงเรื่องเดียว คือมีปัญหาทะเลาะกับสามีตลอดเวลา ไม่เคยคุยกันดีได้เลย มักจะไม่เข้าใจกัน ทะเลาะกันบ่อยมาก ทั้งๆ ที่ก็รักกัน อยู่กันมา ๒๐ กว่าปี แต่ก็มีเรื่องขุ่นใจเคืองใจ ไม่พอใจกันบ่อยครั้ง จนเบื่อมากๆ เคยคิดจะเลิกรากันก็หลายครั้ง แต่ก็ไม่สามารถทำได้ เพราะความรักและผูกพันกันมานาน เรามีลูกชายหญิงด้วยกัน ลูกเราก็น่ารัก เป็นเด็กดีทั้งคู่

อ่านหนังสือเขาบอกว่าการปฏิบัติธรรมเป็นวิธีจะช่วยลดกรรมหรือตัดเวรตัดกรรมได้ ดิฉันก็เลยสนใจ คิดเพียงว่าชาติก่อนๆ เรากับสามีคงเคยทำกรรมเวรต่อกันหนักหนาสาหัสมากมายจริง จึงชดใช้กันไม่หมดซะที ทนอยู่ร่วมกันมา ๒๐ ปีแล้ว ก็ยังไม่หมดเวรกรรมต่อกัน ถ้าการปฏิบัติกรรมฐาน ๘ วัน ๗ คืนจะทำให้อะไรดีขึ้น ก็น่าจะไปลองทำดู ถ้าได้ผลดีก็คงจะดี แต่ถ้าไม่ได้ผลก็คงไม่มีอะไรจะเสียหาย เพราะเท่าที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ก็ก้มหน้าก้มตาอมรับทุกข์ เวลาที่มีปัญหากับสามี ก็จะคิดว่าเราคงเคยไปทำร้ายเขาไว้มาก ชาตินี้เขาถึงทำให้เราทุกข์ได้ทุกวี่ทุกวัน สักวันหนึ่งคงหมดกรรมไปได้จริง ไม่จากเป็นก็จากตาย เวลาไม่มีปัญหาอะไรเราก็รักกันดีมีความสุข แต่พอมีปัญหา มีเรื่องไม่พอใจกัน ต่อให้เป็นเรื่องเล็กน้อยเพียงใดก็จะเป็นเรื่องใหญ่โต ทุกข์ทรมานใจไปหลายๆ วัน

ดิฉันตัดสินใจมาเมืองไทย โดยมีพี่สาว (อมรา สันทวี วงศ์) เป็นกัลยาณมิตร ซึ่งเคยปฏิบัติหลักสูตรนี้มาก่อนแล้ว เธอติดต่อสถานที่ปฏิบัติให้ตามเงื่อนไขที่ฉันกำหนดให้ว่าต้องเป็นสถานที่สะดวกสบาย ติดแอร์ทั้งห้องนอนและห้องปฏิบัติ เพราะดิฉันจะทนอากาศร้อนไม่ไหว (ความจริงคือ ไม่อยากทนลำบากอะไรเลย)

จนถึงวันที่หนุ่มสาวหมั้นขาว มาที่สำนัก**โพธิมรรค** บ้านหลังใหญ่โตสวยงาม ถูกใจมาก สนามหญ้าสวยงาม มีน้ำตก เลี้ยงปลาควาฬสวยงาม ดูดีถูกใจค่ะ ชอบมาก นึกชมพี่สาวที่พามา ช่างเลือกสถานที่ดีมาก สมกับผู้มีบุญอย่างฉัน บ้านก็ติดแอร์ทั้งหลัง ห้องน้ำก็มีน้ำอุ่นให้อาบ ทุกอย่างดูดี perfect ไปหมด แต่อย่างเดียวที่ไม่ทราบเลยคือต้องทำอะไรที่นี้บ้าง เพราะถามแล้วพี่สาวก็ไม่เล่าให้ฟัง แถมมาถึงห้ามพูดกัน แต่ก็ช่างเถอะ อยากจะตัดเวรตัดกรรมกับสามี ขอให้ได้ผลสักนิดหน่อยก็ยังดี เพราะเบื่อมากๆ ทนมา ๒๐ กว่าปีแล้ว

ไม่มีข้อมูลอะไรเลย เพราะอยู่ต่างประเทศ รู้แต่ว่าจะมี กิณ นอน ใส่ชุดขาวอยู่ในบ้านหลังนี้ ๔ วัน และรับประทานอาหารเจ ก็คิดว่าทำได้ ไม่มีปัญหาอะไร

๑^๑ - ๕๓ หนุ่มสาวหมั้นขาวมาถึงบ้านปฏิบัติธรรม ก็พบผู้คนมากหน้าหลายตา แต่ที่ตกใจคือทำไมเด็ก ๆ เยอะจัง บ้าน

หลังนี้ใหญ่โตก็จริง แต่รับคนได้ไม่เกิน ๒๕-๓๐ คน และทำไมการปฏิบัติธรรมน่าจะเป็นเรื่องของคนแก่กับคนมีปัญหา หรือคนป่วยหนักที่ต้องเข้ามาเพื่อสงบจิตใจ แต่ทำไมเด็กเยอะจัง สอบถามก็ทราบว่าช่วงนั้นเป็นเวลาปิดเทอมพอดี เลยมีเด็กที่เป็นลูกหลานและเพื่อนๆ ของเจ้าภาพเจ้าของบ้าน บางคนพ่อแม่จ้างมา บางคนโดนบังคับมา น้อยคนนักที่จะเต็มใจมาเอง ตอนนั้นจิตฉันเป็นอกุศลมาก คิดว่าบ้านมหาเศรษฐีเขาตั้งใจจะทำอะไรกันแน่ ตั้งใจเอาไว้เป็นที่อบรมตัดสันดานลูกหลานของตระกูลเขาหรือยังไง แต่ก็ช่างเถอะ ทำไปได้มาแล้ว ตอนนี้อยู่ห่างสามี ก็เริ่มจะคิดถึงเขา เวลาห่างๆ กัน ฉันจะคิดถึงเขาเสมอ

เริ่มรู้สึกไม่ศรัทธาเด็กอายุน้อยที่สุดคือ ๘ ขวบ ชื่อ ภูมิ และอายุอยู่ในราว ๑๓-๒๕ ปี อีกประมาณ ๑๔ คน นอกนั้นก็เป็นผู้ใหญ่และมีคนพิการตาบอดทั้งสองข้าง แถมไม่มีมือ ใช้มือปลอม วันแรกวันนั้นหลังจากเรียนวิธีการกราบพระและสวดมนต์ ดิฉันเริ่มตกใจว่าทันที ที่ทุกคนสวด อะ ระ หัง สัม มา... .. ดิฉันสวดไม่ได้เลย เพราะเคยท่องได้ตอนเด็กนานมาก จนจำไม่ได้ มองหน้าพี่สาวอย่างหมั่นไส้ เธอแต่งอกตั้งใจสวดมนต์อย่างชัดถ้อยชัดคำ ใจฉันเริ่มเครียด คิดว่าในห้องนี้คงเป็นฉันคนเดียวที่สวดมนต์ไม่เป็น และต้องเป็นเราแน่นอนที่โง่ที่สุด รู้เรื่องพุทธศาสนาน้อยที่สุด อย่างกระนั้นเลย ย้ายตัวเองไปนั่งแถวหน้าสุดทันที เพราะต้องการจะฟังและเรียนรู้ให้ชัดเจน

ถึงเที่ยง พักทานอาหารกลางวันเป็นมื้อแรก โอ้โฮ ... ข้าวผัดของโปรด น่าทานมาก ทุกที่ในบ้านจะมีป้าย “งดคุย” เพราะอาจารย์บอกว่า ถ้าพูดคุยจะทำให้กรรมฐานร้าวสติฟุ้ง ทุกคนจึงมีสีหน้าบึ้งตึง ไม่พูดไม่ยิ้ม นั่งรอรับประทานอาหารอย่างสำรวม รอจนกว่าพร้อมกันครบทุกคน ก็ต้องรอสวดถวายอาหารพระ อวยพรขอบคุณเจ้าภาพ อึดอัดมาก... บรรยากาศตึงเครียด เจ้าตัวในใจเริ่มอาละวาด นี่ฉันเป็นใครกัน ทำไมดิฉันต้องมานั่งรอ เหมือนรับบริจาคอาหาร พอถึงเวลารับประทานก็ต้องสำรวม ตามองที่อาหาร มีการสอนให้กำหนดอิริยาบถ ยก-ตก-อ้า-เคี้ยว-กลืน หมดคำแล้วถึงจะดักใหม่ซ้ำๆ รับรู้รสอาหารได้ว่า อร่อยเหลือเกิน ชอบหนอยอยากรับประทานเยอะๆ แต่แล้วเจ้าตัวแผลงฤทธิ์ จำได้ว่าตกทานไปได้ ๒-๓ คำ หมดความอดทน ไม่กินก็ไดวะ อารมณ์เสียมาก ลุกขึ้นจากโต๊ะอาหารเป็นคนแรก ยกไปเททิ้ง แล้วก็เดินไปพักบนห้องนอน หน้าตาบูดบึ้ง โกรธไปหมด โกรธทุกอย่าง โกรธทุกคน โกรธวิทยากร ว่าเป็นใครกันมาสั่งฉันทำนั่นทำนี่ โกรธตัวเองว่ามาทำอะไรที่นี่ ทุกข์ทรมานใจเหลือเกิน ไม่อยากอยู่แล้ว

ตกถึงตอนบ่าย มีพิธีการบวชใจโยคี ในทำนองว่าตอนนี้นั่งขาวห่มขาว มานั่งอยู่ในห้องปฏิบัติธรรมแล้ว บวชใจถือศีล จะปฏิบัติธรรมกรรมฐาน เริ่มต้นด้วยการเดินจงกรมขั้นที่ ๑.. ง่ายมากและถูกใจ เพราะกิเลสในใจบอกว่า ชอบ

หนอ... เดินได้ดี มีสมาธิดี มีความสุขกับการเดิน ไม่เห็นยากเลย ก็เริ่มผ่อนคลาย พอจบการเดิน ก็ถึงเวลานั่งสมาธิ นั่งลงไปได้ ๑๐ นาที เกิดความทุกข์ใจ เบื่อ.. ไม่อยากนั่ง ไม่ชอบเจ้าตัวกิเลสในใจซึ่งคิดเอาเองว่าคงหนักหนามั่นคงมาก มันก็เริ่มแผลงฤทธิ์ คิดว่าไม่เอาแล้ว ทุกข์เหลือเกิน มาทนนี่ทำไมเนี่ย มาทรมานตัวเองทำไม ก็ลืมหูลืมตาขึ้นทันที คิดว่าจะลุกขึ้นและเดินไปเก็บข้าวของหนีกลับบ้านไปดีกว่า นี่ขนาดวันแรกเรายังแยะแล้ว นี่ยังต้องทนต่อไปอีกตั้ง ๗-๘ วัน ไม่ไหวแล้ว ไม่เอาดีกว่า ทุกคนในห้องปฏิบัติธรรมนี้ ไม่มีใครรู้จักเรา เราไม่ต้องอายใคร เดี่ยวเราก็กลับอเมริกาแล้ว

เวลานั้นลืมหูลืมตาตั้งใจที่อยากจะทำกรรม ลืมไปหมดแล้ว ว่าเราตั้งใจมาทำอะไร เพราะไม่คิดว่ามันจะยากเย็นมากขนาดนี้ ยอมกลับไปทุกข์ใจกับสามีต่อไปดีกว่า เพราะเวลานั้น พอลืมหูลืมตาขึ้นมา หันไปมองคนอื่นๆ ทุกคนนั่งหลับตาตั้งใจปฏิบัติ หันไปมองเจ้าเด็ก ๘ ขวบ ที่นั่งอยู่ข้างๆ เรา ถึงแม้เด็กจะนั่งสบายๆ ไม่ตั้งตัวตรงสวดยะ ตามที่อาจารย์สอน แต่เขาก็นั่งหลับตา ตั้งใจปฏิบัติธรรม แวบหนึ่งของใจคิดขึ้นได้ว่า.. เฮ้ย.. เราไม่อายุเด็ก ๘ ขวบหรือ ทำไมเขาอดทนได้ แล้วเราละ ทำไมเรื่องแค่นี้เราอดทนไม่ได้ เกิดละอายใจตัวเอง ก็หลับตาลงต่อ อดทนนั่ง บอกตัวเองตลอดเวลาว่า อดทนหนอ อดทนหนอ เบื่อหนอ ทนทุกข์ต่อสู้กับกิเลสของตัวเองไป จนผ่านพ้นไปได้แบบทุกข์ทรมานใจ ไม่คิดไม่

สนใจเลย ที่อาจารย์บอกว่าให้พยายามจับท้องพองยุบเพื่อให้เกิดสมาธิ เราจะไม่ทำตามแล้วจะมีอะไรเกิดขึ้น ไม่มีใครมารู้กับเราหรอกว่า เรานั่งหลับตา บ่นไป เบื่อไป ฟุ้งซ่านไป ไม่มีใครรู้หรอก

๘1.๕ ธรรมานมาก ดีนดี ๔ ครั้ง เสียงระฆังปลุกให้ตื่นเพื่อเตรียมตัวไปพร้อมกันที่ห้องปฏิบัติธรรม ดี ๕.๑๕ นาทีทุกคนต้องพร้อมกันเพื่อสวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ ก่อนรับประทานอาหารเช้า ด้วยความที่เราเป็นคนตรงต่อเวลา ก็เลยเริ่มลงมาปฏิบัติเดินจงกรมอย่างสดชื่น ทั้งที่นอนไปไม่ได้ไม่กี่ชั่วโมง แต่ก็ไม่มีอาการง่วงเพราะชอบเดิน แต่ทันทีที่นิ่งสมาธิ ความทรมาณจะมาทันที ทั้งทรมาณกาย ปวดเข้า ทรมาณใจ เพราะเบื่อ ไม่สามารถมีสมาธิยุบ-พองอะไรได้เลย นั่งไปอดทนไปรอเวลาระฆังบอกพักได้ แต่การนั่งสมาธิครั้งนี้ เกิดการรู้ตัวหนอ เห็นหนอ.. ที่ไม่น่าเชื่อขึ้นมาได้ ในชีวิตเราที่ผ่านมาไม่เคยต้องเข้าใจอดทนกับอะไรเลย ไม่พอใจ พอใจ ก็ปล่อยอาการออกมาทันที พอใจรู้สึกโกรธก็มีเรื่องทะเลาะหาเรื่องกับใครๆ ได้ทันทีเลย ใจเราดวงนี้ไม่เคยหยุดคิด ที่จะทนกับเรื่องอะไรหรือใครๆ เลย คิดแต่ว่าเขาผิด เราถูก เขาเลว เราดี มองเห็นเลยว่า มีน้ำเล้า เรากับสามีถึงได้มีเรื่องทะเลาะกันหนักหนา เพราะใจเราไม่เคยได้รับการสั่งสอน รักษาให้อดทนบ้างเลย แม้แต่สิ่งที่มากระทบเล็กน้อย ก็กับการนั่งสมาธิแค่ครึ่งชั่วโมง ใจก็แทบทนไม่ไหว รู้สึกดีใจขึ้นมาว่า ๒ วันแล้ว ใจเราเริ่มมีความ

อดทนแล้ว การมาครั้งนี้ถ้าอยู่จนครบ ๘ วัน เราไม่สามารถจับท้องพองยุบได้ และไม่สามารถได้ความรู้ได้อะไร กลับบ้านไปอย่างคนอื่นๆ เขาก็ถือว่าคุ้มค่าแล้ว เพราะเราได้ฝึกใจให้เริ่มอดทนได้แล้ว

ตอนบ่ายมีวิทยากรรับเชิญมาเล่าประสบการณ์ในชีวิตเล่าเรื่องต่างๆ สนุกสนาน ประโยชน์ของการปฏิบัติที่ท่านได้ประสบมาด้วยตนเอง ซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวเรื่องธรรมดาของคนคนหนึ่งที่เราเกิดกับเราก็ได้ บางเรื่องก็ตรงใจเราเคยเป็นเคยพบเหมือนกัน แต่ความคิดการแก้ปัญหาแบบมีสติกับแบบตามใจกิเลสมันแตกต่างกัน ท่านพูดง่าย ฟังง่าย เข้าใจง่าย ฉันเริ่มชอบ เริ่มมองเห็นประโยชน์ของการอดทน โดยเฉพาะมีเรื่องล่อใจว่า ๓ วันแรกเท่านั้น ที่อดอดทุกข์ใจไม่สบายใจ รับรองว่า ๔-๕-๖-๗ จะได้รับความสุขที่สุดยอด ขอการันตีว่าทุกคนจะได้เหมือนกัน... ขอให้อดทน เริ่มมีของล่อใจทำท่ายกกำลังใจ ok ไหนๆ ก็ผ่านมาแล้ว ๒ วัน ทุกข์อีกแค่วันสองวัน คงต้องสบายขึ้นอย่างทีวิทยากรบอก ทุกข์อีกแค่วันสองวันคงต้องสบายขึ้นแน่นอน ปลอบใจตัวเอง ว่าทนอีกหน่อยอีกนิดเดียวละ หันไปดูเด็กๆ แค่นี้ยังทนอยู่ได้... เราทนไม่ได้ก็อายเด็กนะสิ...

ตอนนี้ขอเล่าถึงอาหารเจที่อร่อย ที่คิดว่าในชีวิตนี้คงไม่มีโอกาสได้รับประทานอาหารเจที่อร่อยมากไปกว่านี้ แล้วใครล่ะที่คอยตักเตรียมอาหารให้เรา เรามีหน้าที่ทานเสร็จก็ไป

พักผ่อนหรือไปปฏิบัติต่อ คนพวกนี้เป็นใครกัน ไม่เคยรู้จักกันเลย ไม่มีผลประโยชน์อะไรเลย ทำไมเขามาดูแลเราตั้ง ๗-๘ วัน ไม่มีการพูดถึงค่าใช้จ่าย ค่ากินค่าอยู่ .. บ้านราคาหลายสิบล้านเปิดให้เราอยู่ กิน นอน พวกเขาทำอะไรทำไมเขาได้อะไร หรือวันสุดท้ายเขาจะเก็บเงิน แล้วทำไมเขาไม่เก็บเงินก่อน ถ้าถึงวันสุดท้ายไม่มีใครจ่ายเงินเขาจะทำไง ก็กินฟรี เรียนฟรี แปลกจัง...

ในอเมริกา ทุกคนรู้ว่าของฟรีไม่มีในโลก ทุกอย่างต้องแลกด้วยเงิน

มาถึงตอนคำวันที่ ๒ จิตใจเริ่มอ่อนโยนลง คิดว่าคงเพราะกระแสของความเมตตาของอาจารย์และวิทยากรทุกท่าน ที่ทุ่มเทแต่ให้ ยอมเหน็ดเหนื่อย สอนเรา อดทนกับโยคี (โยคฺย) เพื่อให้เราได้รับสิ่งดีๆ และเราก็เริ่มมองหน้าพี่สาวตัวดี ที่ตอนแรกใจเรานึกโกรธเขามาก คิดว่าเสียแรงไว้ใจให้จอง แต่พามาทำอะไรอะไรประมาณมาก แถมเขาก็เคยปฏิบัติมาแล้วยังเสนอหน้ามาอีก แล้วก็ตั้งใจปฏิบัติซะน่าหมั่นไส้ อันที่จริงเพราะเขาสารวม แต่เราไม่เข้าใจ หงุดหงิดไปหมด ดูทุกคนเป็นศัตรูไปหมด แอบนึกว่าพวกเขาในใจ คนนั้นก็ไม่ดีพูดมาก คนนี้ก็เดินผิด ว่าเขาไปหมดโดยไม่ได้ดูตัวเองเลย ว่าตัวเราเองหน้าบูดบึ้ง โกรธอะไรกันนักกันหนา วันสุดท้ายที่ได้คุยกัน ทุกคนเขาว่าพี่หน้าบูดมาก ยิ่งกับจะกินคนได้ เลย

ไม่มีใครกล้าเข้าใกล้ หรือยุ่งด้วย แม้แต่พี่สาวของฉัน เธอเตรียมเครื่องนอนมาให้มีผ้าห่มนอนผืนใหญ่ เธอหวังจะนอนห่มแบ่งกัน ฉันยังไม่แบ่งเขา แถมนอนหันหลัง ปล่อยให้เขานอนหนาวซะให้เข็ด อยากมาแกล้งพาฉันมาทรมานทำไม ดูความร้ายกาจของฉันซิ

๑^๑.๕ เริ่มปลดปล่อยขึ้น เข้าใจว่า .. อ้อ ..ก็เราเริ่มชินนี้เอง ทำทุกอย่างซ้ำซากเหมือนเดิมมาหลายวันแล้ว พอร่างกายและจิตใจเริ่มเกิดความเคยชิน ก็เลยสบายขึ้นเป็นธรรมดา ข้อสำคัญคือเริ่มนับถอยหลัง เหลืออีกแค่ ๔ วัน ก็จะได้กลับบ้านแล้ว เริ่มมีกำลังใจดีขึ้น จิตใจผ่อนคลาย มองอะไรรอบๆ ตัว สงบสบายขึ้น ได้เรียนรู้สิ่งใหม่เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา ธรรมะที่เราไม่เคยรู้ไม่เคยฟังมาก่อน เข้าวันนี้ เป็นวันที่ฟังเสียงสวดมนต์ได้ไพเราะจับใจมาก จนขนลุก รู้สึกว่ามีพลัง มีอำนาจลึกลับอะไรบางอย่างที่บอกไม่ถูก ทั้งที่ใจยังไม่ค่อยยอมรับการเดินจงกรมนั่งสมาธิ คิดว่าทำแค่นี้จะไปได้บุญอะไร จะลดกรรมเวรได้ยังไง มองไม่เห็นจะจริงเลย..และการสวดมนต์ภาวนาอธิษฐานจิตแผ่เมตตาไปช่วยคนเจ็บป่วยคนลำบาก ที่แค่เขียนรายชื่อแล้วอ่าน มันจะไปช่วยอะไรเขาได้ มันยากที่จะเชื่อได้

แต่สิ่งที่ได้รับในตอนนี้คือ ใจเราสบาย มีความสุข เพราะเราสวดภาวนาเผื่อไปให้ใครที่เราไม่เคยรู้จัก เราเริ่มให้

โดยไม่หวังผล จิตเราดีขึ้น ยิ่งตอนสมาทานศีลอาชีวมกะศีล ทุกเช้าทุกวัน เราท่องตามๆ ไป ใจก็เริ่มคล้อยตามว่า ถ้าเรา รักษาศีลนี้ได้ เราก็ไม่พูดส่อเสียดประชดสามี จนมีเรื่องมีราว กัน เราก็จะไม่ต้องทุกข์จากการพูดไม่ถูกหูไม่ถูกใจกัน ก็ไม่ต้องทำบาปทำกรรม หรือไม่ต้องตกนรกแน่นอน เรื่องภพภูมิ ชาติหน้าอะไรๆ เรายังมองไม่เห็น แต่เราเพียงชอบตรงที่มัน ทำให้เรารู้สึกเป็นคนดี ภูมิใจในตนเองอย่างบอกไม่ถูก)

พอตอนบ่าย อาจารย์ให้แบ่งกลุ่มออกเป็น ๓ กลุ่ม ท่านเรียกว่า สงอารมณ์ เขาเปิดโอกาสให้โยคีได้สอบถามข้อสงสัย แสดงว่าเราพูดได้แล้ว แต่มีข้อแม้ว่า จะต้องพูดกับ อาจารย์เท่านั้น และพูดเรื่องการปฏิบัติเท่านั้น เรื่องส่วนตัว ห้ามพูด ก็ยังดีได้พูด มีผู้ชายคนหนึ่ง เขาบอกว่าเขาหาพองยุบไม่เจอเลย ๓ วัน เวลานั้นสมาธิเขาทรمانมาก เรา ได้ยินแล้วดีใจจัง เหมือนเราเลย..ดีใจหนอ นึกว่าเราผิดปรกติ เพราะเราจับอะไรไม่ได้เลย ได้แต่เปื้อนหนอ รำคาญหนอ อยากกลับหนอ จริงๆ คือไม่อยากทำใครจะทำไม มันนึก ค้านอยู่ว่าจะทำทำไม เลยไม่อยากพยายามทำ ยังโชคดีที่ ชอบเดินจงกรม เราเดินได้ดี มีสมาธิ มีความสุขสงบเวลา เดิน ก็เท่ากับเราต่อสู้ครั้งเดียวเรื่องนั่งสมาธิ มีคนถามว่า ทำไมไม่สอน พุท-โธ หายใจเข้า-ออกง่ายกว่ากันเยอะเลย จับ พองยุบ มันยาก เราเองเวลานั่งสมาธิยังแอบ พุท-โธ จับลม หายใจง่ายดี อาจารย์ทำหน้าตกใจ อย่าพูดถึง พุท-โธ นะ

คนละหลักสูตรกันเลย ตอนนั้นยังแอบนึกหาอาจารย์ในใจเลย ว่า อ้อ...คนละลัทธิกัน สอนไม่เหมือนกัน ทำไมปฏิบัติธรรม ยังมีการแบ่งแยกลัทธิใครๆ ด้วย แล้วหลักสูตรของอาจารย์ มาสอนพอง ยุบ ยากจะตายไป ทำไมไม่เคยได้เลย ต่อไปจะไม่ทำ ไม่เห็นสนใจเลย แต่สรุปคืนที่ ๓ นี้ นอนหลับสบายกว่า คืนก่อนๆ และเริ่มแบ่งผ้าห่มให้พี่สาวตัวดีที่นอนข้างๆ เรา ไม่สนใจเธอเลยมา ๓ วัน โมโหเขามากที่พาเรามาทรมาณ พอ จิตใจเริ่มสงบลงก็เลยเกิดอยากแบ่งปัน มันก็แปลกดี

๐1.๕๖ วันนี้ขอตั้งชื่อว่า วันน้ำตาล้างหน้า ตาม ความคิดของเราละ

เพราะเริ่มตั้งแต่เข้ามิด พอสวดมนต์ตามปกติแล้ว ก็ ฟังธรรมบรรยายเรื่องพระในบ้าน คือ พ่อ-แม่ ตอนนั้นซาบซึ้ง มาก จับใจกับคำพูดทุกถ้อยคำ ที่ท่านอาจารย์พันเอกพิเศษ ทองคำพูด และจากเทปเสียงคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย ทำให้ได้ คิด ซาบซึ้งนึกถึงพระคุณของพ่อแม่มาก แอบคิดในใจว่า เรา กำลังถูกล้างสมองทุกเรื่องเลย เหมือนไม่ใช่ตัวเอง ความรู้สึก เปลี่ยนแปลงในใจ เอ๊ะ ตัวเราเป็นอะไรไป แปลกจัง...ความ สงสัยข้องใจมีอยู่เต็มหัวใจ แต่ก็รู้ว่าชอบ และยอมรับกับทุก คำพูดของท่านทั้งสอง เห็นด้วยกับสิ่งที่ท่านสอน แอบดีใจว่า เราเสียพ่อไปนานแล้ว ตอนนี้เราเหลือแม่อยู่คนเดียวตอนนี้ แม่ก็อายุ ๗๕ แล้ว เรามีโอกาสได้รับคำสอนเรื่องพระในบ้าน

ทำให้เรามีโอกาสที่จะทำดีกับแม่ที่ยังมีชีวิตอยู่ ท่านยังอยู่ให้เราได้ตอบแทน เรากลับไปเราจะต้องไปดูแลเอาใจใส่แม่ให้มากกว่าเดิม ที่เคยทำคือให้เงินแม่เท่านั้น ไม่เคยทำอย่างอื่นเลย

ซาบซึ้งใจและร้องไห้ไปกับพิธีการมอบมะลิให้พ่อแม่วินิจฉัยพิธี เราเริ่มมองเพื่อนโยคีทุกคน เริ่มจำหน้าได้ว่าใครเป็นใคร เราเริ่มมีความรู้สึกดีกับทุกคน ที่ผ่านการอบรมมาถึง ๔ วันกับเรา ทุกคนเก่งมากเลย รวมทั้งตัวเราด้วย อย่างน้อยๆ เราชนะใจตัวเองที่ทนอยู่มาได้ จิตใจเราอ่อนโยนดีขึ้น ทุกคนสวัสดี เป็นมิตร ทุกคนรักษาศีล มีแต่คนดี ๆ ทั้งนั้นรายรอบตัวเรา แต่เรื่องรับประทานอาหาร ยังคงเป็นปัญหาอยู่มาก แอบไม่ยอมกำหนดเพราะอาหารอร่อยเหลือเกิน ทุกมื้อ..กิเลสของเราเองทนไม่ได้ รับประทานอย่างเอร็ดอร่อย ไม่สนใจจะกำหนดอะไรได้เลย ไม่รู้สึกผิดด้วย เพราะว่าอร่อยหนอ...เริ่มชอบและมีความสุขจริงๆ เริ่มผ่อนคลายและสบายๆ กับทุกอย่างที่ปฏิบัติทุกๆ วัน

๑๑.๕ ความรู้สึกทรมาณน้อยลงมากๆ ตื่นได้ก่อนระฆังจะดังปลุก ดี ๔ ตื่นเองอย่างสดชื่น อยากไปห้องปฏิบัติเร็วๆ เดินจงกรมโดยไม่ฝืนความรู้สึก สบายมาก แอบดีใจอีก ๒ คืนก็จะได้กลับ จบหลักสูตร ให้กำลังใจบอกตัวเอง ไม่ต้องได้อะไรหรอก แค่ว่าใจเราเปลี่ยนแปลงไป เราเองจริงๆ

ถึงแม้วันนี้วันที่ ๕ แล้ว เรายังจับพอง ยุบไม่ได้เลยเหมือนเดิม ไม่มีสมาธิเลยเวลานั่ง แต่การเดินจงกรมนั้นพัฒนาขึ้นมาก จนจับจิตได้ไม่ฟุ้ง เกิดสงบและสบายบอกไม่ถูก ตกเย็นถึงเวลานั่งสมาธิ เนื่องจากการเดินที่มีสติ ทำให้เมื่อนั่งต่อเนื่องเกิดอาการสงบหายใจลงไปในนิตหนึ่งเหมือนมีคนมาดึง ก็ได้คำตอบจากอาจารย์ว่า นั่นคือจิตสงบหนึ่งขณะจิต เกิดญาณต่างๆ เกิดขึ้น..เอ๊ะ นี่เราได้กับเขาด้วยหรอ ดีใจหนอ..ไม่น่าเชื่อ หรือถ้าเราตั้งใจปฏิบัติจริงๆ เราอาจจะได้อะไรมากกว่านี้เหลืออีกแค่ ๒ วันเอง เราคงต้องลองตั้งใจดูแล้ว เพิ่งรู้สึกว่าเสียดายเวลาที่ผ่านมา มัวแต่โมโหคนโน้นคนนี้

๑๑.๕ วันนี้มีการฟังธรรมะยาวมากๆ นานถึง ๒ ชั่วโมง เรายังแถมหน้าสด มีสติตั้งใจฟังอย่างเข้าใจ สนุกไปกับการฟัง มีการอธิบายเรื่องญาณชั้นต่างๆ ๑๖ ชั้น ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติกรรมฐาน ให้ความเข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้นกับตัวเราในระหว่างเดิน นั่ง ปรากฏว่าพอฟังไปถึงญาณ ชั้นที่ ๙ ฌานคือฌานม้วนเสื้อ เปื่อ อยากกลับบ้าน ..เออ..หัวเราะกันใหญ่ เพราะทุกคนได้ขั้นนี้กันหมด ส่วนเรา แอบบอกตัวเองเราได้ขั้นที่ ๙ เสียวันนี้ เพราะยังงังใจก็เปื่อการนั่งสมาธิมาก แต่คุณแม่สิริให้ความสำคัญ กับการกำหนดอิริยาบถอย่างสำคัญ อันดับ ๑ การเดินจงกรมอันดับ ๒ ส่วนการนั่งสมาธิสำคัญอันดับ ๓ แอบดีใจไม่สบอตก ฉันทบอกอาจารย์ว่า หนูชอบ

เดิน เดินได้ดีสวยงามไม่ผิดพลาด เลยมีสติไม่เบื้อ อาจารย์บอกว่าเก่ง แสดงว่าเจ้าปัญญา คนชอบเดินเป็นคนฉลาดนะ เออ..นะ หรือว่าอาจารย์แกล้งให้กำลังใจ แต่อาจารย์รักษาศีล คงไม่พูดปด ต้องเป็นจริงแน่เลย แสดงว่าเราก็ไม่ได้เลวร้ายอะไร อาจจะไม่เก่งกว่าคนอื่นด้วยซ้ำ เริ่มภูมิใจ มีกำลังใจดีขึ้นมาก

เออล่ะนะ อาหารกลางวันมือนี่ จะลองกำหนดดู ก็เริ่มยก-ไป- ตัก- อ้า- อม เคี้ยว- กลืน.... ลองทำดูสิ จะยากอะไร เอ๊ะ..ได้ความรู้สึกแปลกๆ ดี ไม่เห็นยากเย็นอะไรเลย ลื่นก็ยังรับรสอร่อยดี..อร่อยหนอ..เพียงแต่ทานช้าๆ ลงหน่อย สำรวมอยู่กับอริยาบถ รับประทานอย่างมีสติ ก็สนุกดี เหมือนเล่นอะไรอยู่กับตัวเอง จิตใจผ่องใส มีความสุข ยิ้มให้ทุกคนไม่รู้เป็นเพราะว่าใกล้จะได้กลับ จบหลักสูตร หรือเพราะเราทำสำเร็จ เรา ชนะใจตัวเอง

๑1-๕ วันนี้เรียกว่าเป็นวันสุดท้าย เพราะพรุ่งนี้แต่เช้าก็จะแยกย้ายกันกลับบ้านไป จันตื่นมาอย่างสดชื่น บอกตนเองว่าอยากปฏิบัติหนอ....อยากเดิน...อยากนั่ง สดชื่นแจ่มใส วันนี้เป็นการปล่อยใจให้สวดมนต์เองหลังจากที่สวดตามอาจารย์มาทุกวัน ปรากฏว่า เด็กๆ ที่เราดูถูกเขาว่าถูกบังคับมาถูกจ้างมา เด็กๆ เหล่านั้นท่องจำได้ดีมากๆ เราซะอีกจำเรียนมาเท่าๆ กัน แต่จับบทว่าตามๆ แค่ว่าๆ ตามเขา

ทำไมพวกเราเก่งจัง แอบชื่นชมเด็กๆ วันนี้เป็นวันสุดท้าย คื่นสุดท้าย ใจหายมากๆ เลย เร็วจังเลย ครบ ๗ คื่น ๘ วันแล้ว เพิ่งจะเข้าใจอะไรนิดหน่อย ได้เริ่มกำหนดจริงๆ ไม่กี่วันนี้เอง เพราะมัวแต่ต่อต้านไม่สนใจ เสียเวลาจัง ตกกลางคืนมีการพูดคุยกันคุยกันแบบถล่มทลายเลย เพราะเก็บกดอดกลั้นมานานหลายวันแล้ว พูดคุยกันจนจำชื่อกันได้ทุกคน จำหน้าได้ ใจเราเปลี่ยนไปมากจริงๆ ชื่นชมทุกคน มองเห็นทุกคนเป็นคนดี คนเก่ง อีโก้ในตัวเอง ลดไปเยอะมากจริงๆ เพราะถึงเวลานี้ ตัวเราไม่ใช่คนเก่ง และวิเศษกว่าใครๆ ในนี้เลย อาจจะทำลำดับตัวเองปลายๆ แกวได้เลย มีความรู้เรื่องธรรมะแค่หางอึ่ง ถ้าเทียบกับทุกๆ คนในนี้.... เกิดความอ่อนน้อมถ่อมตนขึ้นในใจจริงๆ เป็นครั้งแรก

ถึงเวลาเก็บซองเงิน ร่วมสมทบทำบุญกับเจ้าภาพ ซึ่งร่ำรวยเป็นอภิมหาเศรษฐี อาจารย์เพียงต้องการให้โยคีทุกคนมีส่วนร่วมทำบุญกับเจ้าภาพ ซึ่งมีพระคุณอย่างสูง อาจารย์ย้ำว่าทำบุญตามศรัทธาทำเท่าที่อยากทำ ๒๐ หรือ ร้อยหมื่นก็มีค่าเท่ากัน ทุกอย่างอยู่ที่ใจเจตนาเป็นสำคัญ ชอบมากที่ได้ยินแบบนี้ เข้าใจทันทีว่า ถ้าอาจารย์บอกว่าทำมากได้บุญมากทำน้อยได้บุญน้อย เราจะหมดศรัทธาทันที

เราเตรียมเงินมาสองหมื่นบาท เจตนาว่ามีไว้เยอะๆ ดีกว่า บ้านหลังใหญ่โตเขาเลี้ยงดูเราอย่างดี อบรมเราตั้ง ๗ คื่น

๘ วัน ค่าใช้จ่ายมาก ถ้าไม่จ่ายเขาคงไม่ดีแน่ แต่พอตอนที่เด็กมาบอกบุญให้ใส่ลงรวมในซองมีคนใส่มาแล้ว ๕-๖ คน เรามองเห็นแต่ใบละร้อย คิดว่าถ้าเราใส่ สองหมื่นที่เตรียมมา เด็กๆ ต้องว่าเราเวอร์แน่ เลยใส่ไป ใบพันใบเดียว เด็กมองแล้วยังโอ้ โห..สาธุ เรามียุมนิดหน่อย อัดคิดไม่ได้ว่า พันเดียววันนี้ ทำไมของดีที่ไม่มีขายอย่างที่เราได้รับอยู่ที่นี่ จ่ายสองหมื่นยังไม่เสียตายเลย

๑๕.๑๕๖ เข้าวันนี้อดเศร้าใจไม่ได้ ตื่นนอนตี ๔ ตามเวลาปกติ ทั้งๆ ที่เมื่อคืนนอนตี ๒ เพราะเป็นคืนปล่อยผีให้ทุกคนคุ้ยสนุกสนาน มีความสุขหัวเราะกัน ..คุ้ยกันจนหมดแรงสลบไปเลย เข้าวันนี้บรรยากาศสดชื่นทุกคนเก็บข้าวของเตรียมกลับไปหาคนที่รอคอยอยู่ บ้างก็กลับไปทำงาน การเดินรอบเช้าเป็นไปอย่างเงียบๆ รู้สึกเศร้า ไม่น่าเชื่อตัวเองว่าจะเกิดอาการอาวรณไม่อยากจะออกไป พบเจ้าภาพหน้าตาอิมบุญ สวยมาก เธอมาเตรียมอาหารเช้าไว้ให้พวกเราเป็นมื้อสุดท้าย ก่อนแยกย้ายกันไป แทบไม่มีใครสนใจอยากรับประทานอาหาร ทุกคนต่างล่ำลาอาลัยกันซูลมุนวุ่นวาย ขอเบอร์โทรที่อยู่กัน ทุกคนดูผูกพันกันมากมาย รู้สึกเป็นพี่น้องเหมือนรู้จักกันมานานแสนนาน ถ้าพบกันที่ไหนต้องจำกันได้แน่นอน เพราะจำกันได้ตอนที่เค้ามีสติครบถ้วน คิดว่าคงไม่ลืมกันง่ายๆ ถ้าจะพูดกันตามหลักพุทธศาสนาอย่างนี้อาจารย์บอกก็คือ พวกเราโยคีทุกคน กลุ่มนี้จะต้องเคยพบ

และผูกพันกันมาตั้งแต่อดีตชาติไหนๆ จึงได้มาพบกัน มารวมตัวกันทุกซัทธิรมาณด้วยกันปฏิบัติร่วมกันจนครบ ๘ วัน ๗ คืน เราสรุปเอาเองในใจว่า ต้องเคยเป็นนกกกระจอกฝูงใหญ่บินมาด้วยกันแน่นอน เพราะพูดคุ้ยกันเก่งเหลือเกิน... ในห้องที่นอนมีผู้หญิง ๑๒ คน ทุกคนแอบพูด แอบคุ้ย สนุกสนานไม่รู้รู้สึกผิดอะไรเลย โดยเฉพาะตัวเราที่ไม่สนใจ ไม่ค่อยสนใจจะดพูด มากับพี่สาวเขาไม่พูดกับเรา เราก็แอบพูดกับคนอื่น แอบฟังคนอื่นพูดสนุกจะตาย จนวันนี้ได้คิดว่า นี่ถ้าเราตั้งใจปฏิบัติมากกว่านี้ เราคงได้ของดีติดตัวกลับบ้านมากกว่านี้ แอบเสียใจนิดๆ แต่ก็ให้อภัยตัวเอง เพราะเท่าที่ได้รับอยู่ตอนนี้ มากมายมหาศาลเกินกว่าที่คาดคิดไว้

วันที่เดินออกจากบ้านหลังนี้ไป อาจารย์บอกว่ารับประกันได้เลยว่า วันนี้กับวันแรกที่คุณเข้ามา คุณจะเปลี่ยนเป็นคนละคนเลย เป็นคนใหม่แน่นอน ตอนแรกที่ได้ยินอาจารย์พูด ... อะไรจะขนาดนั้น... แต่มาถึงวันนี้ ตอนที่ก้าวผ่านประตูบ้านออกไปจริงๆ ฉันรู้สึกตัวเองว่า ..เออ..เราเปลี่ยนไปมากจริงๆ เปลี่ยนเป็นคนละคนเลย ทำไมเรามีความสุขจังเลย ทำไมจิตใจเราดีขึ้นขนาดนี้ อารมณ์ผ่องใส หน้าตาก็ผ่องใส สดชื่น... คนอื่นๆ จะเป็นเหมือนเราไหมนะ หรือว่าตอนที่เข้ามา เขาก็ดีอยู่แล้ว พอออกไปเขาก็ไม่รู้สึกละเปลี่ยนแปลงอะไร ไม่เหมือนเรา เพราะตอนเราเข้ามาจิตใจเราไม่ดี มองร้าย กิเลสก็เยอะหนามาก ไม่คิดจะอดทนอะไร

เลย โกรธไปหมด ตอนกลับออกมาเราถึงรู้สึกเปลี่ยนแปลงมากมายขนาดนี้ แต่อย่างไรก็ตาม บอกตัวเองว่า ชอบหนอชอบที่เราเป็นคนนี้ ชอบมาก เป็นคนดีจังเลย

ตั้งใจว่าต่อไปนี้จะถือศีล ๕ ให้ได้ และอาชีวมกะศีลของคุณแม่สิริ เราก็จะตั้งใจบทวนปฏิบัติต่อไปที่บ้านให้ได้ ตั้งใจบอกตนเอง..เออ..นะ ตัวเราก่อนคนเก่าก่อนที่จะมาปฏิบัตินี้เราไม่เอาไหนเลยจริงๆ คิดว่าตัวเองเก่ง รู้มาก แล้วประสบการณ์เยอะ ประสบความสำเร็จในชีวิต อ่านหนังสือธรรมะมาเยอะแยะ อะไรๆ ก็รู้หมดแล้ว ซึ่งความจริงคือ ว่างมาก หลงมาก ว่างกว่าทุกคนที่มาบวชนี้เลย กว่าจะรู้สึกตัวเองได้ แต่ตอนนี้ยอมรับอย่างหน้าชื่นตาบานเลยว่า จริง ..ฉันเคยโง่ ..เคยหลง .. แต่ตอนนี้ฉันเปลี่ยนไปแล้ว ..เปลี่ยนไปแล้วจริงๆ ..ไชโย..ชอบจริงหนอ มีความสุขจริงหนอ

นอกจากการปฏิบัติครั้งนั้น ต้องออกมาเผชิญความวุ่นวายหนอในโลกของชีวิตมนุษย์ ยังคงต้องทำงานรับผิดชอบอะไรๆ มากมาย ฉันพบว่าตัวเองทุกข์น้อยลง โกรธน้อยลง ทำความดีได้ง่ายขึ้น คนรอบข้างสังเกตเห็นได้ง่ายๆ เปลี่ยนไปทั้งใจและคำพูด การกระทำ ทุกอย่างดีขึ้นหมด ใจดี.. พูดดี ..คิดดี ..จนรู้สึกว่า เอ๊ะ ...เราเป็นคนดีเกินไปหรือเปล่า มันรู้สึกแปลกๆ แต่ก็ชอบนะ มีความสุข สงบในใจ จับใจตัวเอง จับสติ ตัวเองได้ ว่าทำอะไรอยู่ คิดอะไรอยู่ ดีหรือไม่ดี ใคร

จะมองยังไง คิดยังไง รับรู้ยังไง ใจเรารับได้หมด มีสติอยู่กับตัวเองตลอดเวลา แปลกจัง... ว่าเมื่อก่อนเราไม่เห็นจะเคยคิดอย่างนี้เลย ทำตามใจตัวเองมาตลอดเวลา ๔๕ ปี ทำไมแค่นี้ปฏิบัติมาแค่ ๗ ค่ำ มันเปลี่ยนตัวเราใจเราชีวิตเราได้มากมายเหลือเกิน แล้วคนไทยทั้งหลายที่อยู่ในประเทศไทย เขา **รู้เรื่องดีๆ สิ่งนี้หรือเปล่า หรือถ้าเขารู้ แล้วทำไมไม่ให้โอกาสตัวเองไปรับการปฏิบัติวิปัสสนากัน ไม่ได้เสียเวลามากมายเกินไปเลย กับสิ่งที่จะได้รับ ของดีที่ไม่มีขาย แต่ฟรีอย่างนี้พวกเขาน่าจะได้มีโอกาสมากกว่าฉันที่ต้องนั่งเครื่องบินเกือบ ๒๐ ชั่วโมง**

พี่สาวเล่าให้ฟังว่า การปฏิบัติในความรู้สึกของคนไทยเวลานี้คือ แพชั่น ฮิต อินเทรน เป็นเรื่องของคนรวย ไม่มีปัญหาการเงิน คนที่มีเวลาว่างมากๆ ไม่มีอะไรจะทำ หรือคนป่วย คนทั่วไปมองไม่เห็นประโยชน์ของการเสียเวลาทำมาหากิน น่าเศร้าใจแทนพวกเขา ตอนนี้นักกลายเป็นว่าดิฉันทันสมัยตามแพชั่น ได้ไปปฏิบัติธรรมออกมาแล้ว เท่านั้นเองเหอ

อยากบอกเล่าให้ทุกคนได้รับรู้ ผลของการปฏิบัติธรรมและความสุขที่ได้รับ ขึ้นแท่นซีก็เริ่มคุยกับคนขับรถหนุ่มน้อยวัย ๒๙ ปี เขาก็รับฟังอย่างตั้งอกตั้งใจ และตกใจว่าทำไมเขาไม่เคยรู้เรื่องนี้มาก่อนเลย หลักรัฐธรรมนูญนี้มีจริงเหอ ฟรีหมดถ้ามันดีจริง ทำไมไม่มีคนรู้เขาจะหาเวลาทำให้ตนเอง ...เฮ้อ

..ไม่ต้องไปคิดถึงคนอื่นเลย เอาแค่คนใกล้ชิด คือ แม่ สามี และลูก สองคน และพี่น้องอีกหลายคน อยากให้ทุกคนได้มา ปฏิบัติ อยากให้ทุกคนมีความสุข

ตอนนี้ไม่แปลกใจเลยว่า ทำไมพี่สาวของฉันที่ปฏิบัติ แล้วปฏิบัติอีกได้บ่อยๆ เขาถึงมีความสุข ทั้งๆ ที่พวกเรา นิินทาว่า เธอปัญญาอ่อน เป็นนกน้อยในกรงทองของสามี ไม่เคยมีปากมีเสียงอะไรเลย ชีวิตเธอเรียบจืดชืด เข้าใจแล้ว เข้าใจแล้ว และนี่ขอบขอบคุณที่เธอพยายามมากในการพาฉัน มา แถมยังมาอยู่ปฏิบัติอยู่ข้างๆ ตลอด เพียงเพื่อให้ฉันได้ รู้จักตนเอง ได้เข้าใจใจของตนเอง และสอนตนเองนำตนเอง ให้พ้นทุกข์ ด้วยตนเอง

อยากให้ทุกคนได้รับความสุขและการเปลี่ยนแปลง ที่ดีแบบที่ฉันได้รับ จะบอกยังไงดี เขาถึงจะเข้าใจ มันดีจริงๆ นะ มีความสุขจริงๆ นะ รับรองได้ ..ทำอย่างไรพวก เขาจะเชื่อฉัน ไม่เป็นไร ถ้าไม่มีใครสนใจ จิตใจเราก็สงบได้ ผึกมาแล้วว่า ..ช่างเขาหนอ ..น่าแปลกใจว่ารู้ตัวว่าไม่โกรธ พุดแล้ว บอกแล้ว เขาไม่เชื่อก็ไม่ผิดหวัง อย่าไปบังคับเขา หรือว่าอย่าไปอยากให้ได้ดังใจเรา ไม่เหมือนเมื่อก่อน ที่จะต้องโกรธที่เขาไม่เชื่อ แต่เดี๋ยวนี้อย่างมากก็จะบอกใจตัวเอง ว่า พยายามแล้วหนอ ..ไม่สำเร็จหนอ... แล้วก็จบไป ไม่เอามาเป็นอารมณ์หรือคิดให้ทุกข์ใจ

ตอนนี้ปฏิบัติมาได้ครบ ๑ เดือนแล้ว กลับมาอยู่ที่ อเมริกา แล้วมาอยู่กับหน้าที่ความรับผิดชอบ ชีวิตยุ่งวุ่นวาย หนอ แต่ใจไม่ทุกข์เหมือนเมื่อก่อน ใจ สงบ สบายใจ และ มีความสุขดี กฎของพระไตรลักษณ์เตือนใจตนเองเสมอ ว่า ทุกอย่างมันมี **เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป**เป็นธรรมดา ไม่เที่ยงหนอ ใจสงบสบายจริงๆ กลับมาทำพิธีอุทิศกับสามีเลย เจ้ากรรมนายเวรของแท่นนอนของเรา บอกตนเองว่าฉันไม่เหมือนเดิมแล้วนะ ฉันเปลี่ยนไปแล้ว ฉันจะไม่ทะเลาะกับเธอ อีกแล้ว สามารถมองดูสามีได้อย่างรักใคร่ อ่อนโยน รู้สึกดีใจ ที่ยังมีเขาอยู่ด้วยทุกวันนี้ ใจมันเมตตาที่เขาทำงานงกๆ ให้ เราได้ไปเที่ยวเมืองไทย ได้ไปพบสิ่งมหัศจรรย์ของจิต

สามียังคงเป็นเหมือนเดิมปรกติที่เขาเคยเป็น **แต่ใจ เราไม่คิดปรุงแต่ง** ไม่ไปโกรธเขาอีกแล้ว มองทุกอย่างที่เขา ทำ ที่เขาเป็น .. ใจเราเปลี่ยน จิตเราอ่อนโยน ให้อภัย อยาก ให้เขามีความสุขจริงๆ ข้อสำคัญใจของเรามีความอดทนต่อ เขามากขึ้น สามีคงรับรู้ได้ในทันทีถึงการเปลี่ยนไปของการกระทำคำพูดแบบตาต่อตาฟันต่อฟัน ว่ามาด่ากลับของ ฉันหายไปไหน สามีแปลกใจทำที่ที่ฉันสนองตอบเขาอ่อนโยน จนเขาก็อ่อนตาม ฉันทำตัวดีขึ้น อยู่ด้วยกันมีความสุขมากขึ้น

ฉันขอร้องให้สามีและลูกไปเมืองไทยไปปฏิบัติ เพราะ รักและอยากให้เขามีความสุขจริงๆ พยายามพุด อธิบายเท่า

ที่จะทำได้ และเขาก็รับปากจะไป ตามที่เราจะจัดเวลาให้เขาไป ก็ดีใจและหมดห่วง เพราะถ้าเขาได้รับวัคซีนธรรมะ ๘ วัน ๗ คืน แล้วเขาจะบอกตนเองได้และจะสุขสงบด้วยตนเอง ทุกวันนี้ฉันจะบอกตนเองตลอดเวลาว่า เราจะต้องอยู่กับตัวของเราเอง มีสติคอยช่วยประคองการกระทำ มีธรรมะคอยสอนใจ มีศีลเป็นที่ตั้ง พยายามไม่ผิดศีล พยายามเดินจงกรม นั่งสมาธิให้ได้เท่าที่โอกาสจะอำนวย ทบทวนที่เรียนมาให้คุ้มค่ากับความเมตตาของอาจารย์ทุกท่าน ที่สละเวลามาสอนเรา

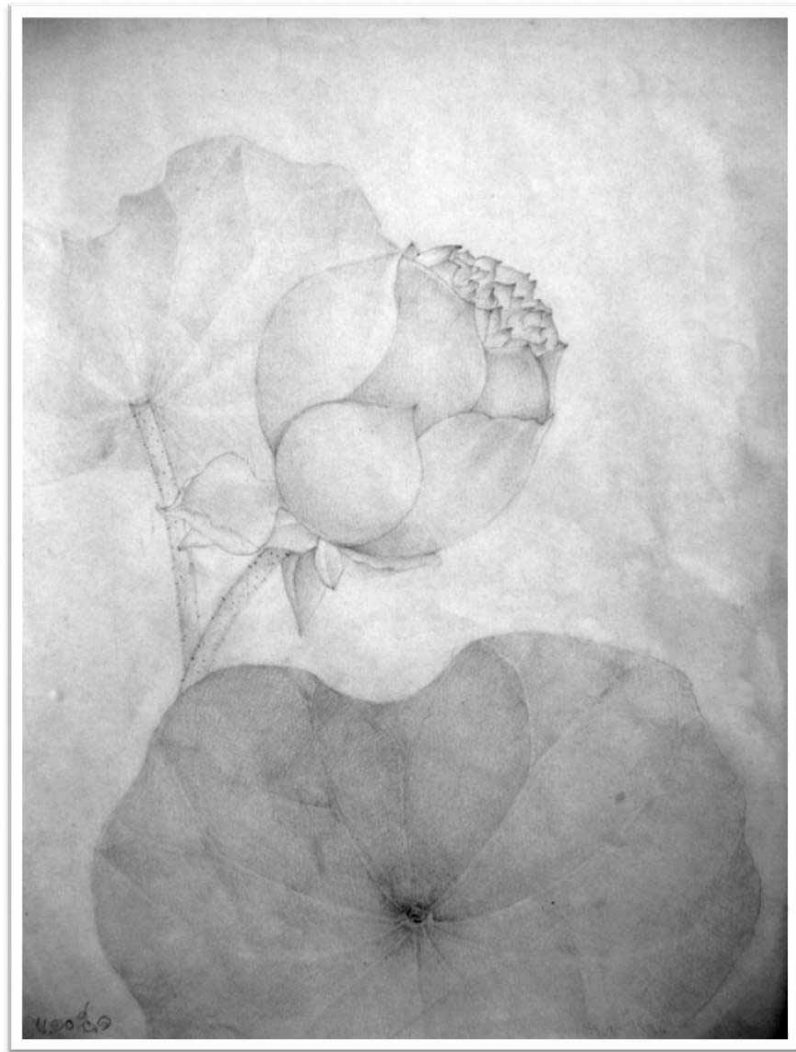
คำว่า **หนอ** ของอาจารย์ที่ฟังดูตลกดี ช่วยใจเราได้หลายต่อหลายครั้ง อาจารย์บอกว่า หลายคนชอบถามว่าแปลว่าอะไร ดิฉันทราบคำตอบแล้วค่ะ ทราบได้จากใจตัวเอง ที่เคยคิดว่า ออกมาจากการปฏิบัติแล้ว ได้อะไรติดตัวมาบ้าง ..ไม่แน่ใจ แต่ถึงวันนี้ผ่านมาแล้วหนึ่งเดือน รู้แล้วว่าได้อะไรเยอะมากๆ คอยกำหนดรู้ใจตัวเองได้ ควบคุม เตือนสติตัวเองได้ เวลาที่เกิดอะไรกระทบใจกำหนดทันที **โกรธหนอ วุ่นวายหนอ ยุ่งหนอ** รู้เลยได้ผลจริงๆ ทันทีที่ใจเริ่มโกรธ ไม่พอใจ กำหนดให้ใจรับรู้ ความโกรธ หยุด หยุดตรงนั้นเลย หายโกรธ จบไปทันที เพราะฉะนั้นคำว่า **หนอ** คือ รู้แล้ว รู้แล้ว พอแล้ว จบแล้ว ก็จบความโกรธไปทันที ใจไม่โกรธตอบ เพราะใจรับรู้แล้ว ก็แล้วกันไป ...ดีใจจังเลยที่ได้รู้คำว่า “**หนอ**” ของคุณแม่สิรินี่มีประโยชน์มากมายเหลือเกิน วันทั้งวันสามารถคุมสติได้ด้วยการกำหนด **หนอ... หนอ**

ท้ายที่สุดก็ยังต้องการบอกกล่าวให้เพื่อนมนุษย์ทั้งหลายที่ยังมีโอกาสมีลมหายใจอยู่ ขอให้พยายามหาโอกาสมารับรู้เรื่องมหัศจรรย์ที่เกิดขึ้นจริงกับตัวเอง เพียงแค่ ๗ คืน ๘ วันเท่านั้น ไม่เชื่อก็ต้องพิสูจน์เองนะคะ แม้แต่คนที่ยิ่งกว่าบัวได้น้ำอย่างดิฉัน ยังได้รับของดีมากมายขนาดนี้ แล้วพวกคุณๆ ที่อยู่เมืองไทย ใกล้เหลือเกิน ง่ายเหลือเกินที่จะเข้าปฏิบัติ อย่าปล่อยยให้รอโอกาสนะคะ เราต้องหาโอกาสและไขว่คว้ามาทำเพื่อตนเองค่ะ

ทุกวันนี้ หายข้องใจแล้วว่า ทำไมหลายๆ คนไปปฏิบัติแล้วทำอีกซ้ำๆ ๓-๔-๕....๑๐ ครั้ง ทั้งที่หลักสูตรก็เหมือนเดิม ทำแล้วทำอีก หรือว่างมากนึก ตอนนี้อยู่ใจแล้ว และคิดจะหาโอกาสกลับไปอีก เพราะคิดว่าเวลาปฏิบัตินั้นมีความสุขสงบมาก คิดถึงอารมณ์ของการเป็นโยคี มีพลังในตัวเอง มีสติมากทุกวันนี้ ยังอดยิ้มไม่ได้ กับการเป็นโยคี ผู้เพียรเพ่ง เฝือกิลส

กราบขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่าน วิทยากรทุกท่าน ท่านเจ้าภาพและผู้บริหารทุกท่าน ที่ได้ช่วยเหลือในการปฏิบัติครั้งนั้น และหากเกิดบุญกุศลอันใด ดิฉันขอให้ท่านทั้งหลายได้รับบุญกุศลที่ดีฉันได้ปฏิบัติ ขอให้ท่านจงโปรดอนุโมทนารับกุศลนั้นทุกคน และขอให้มีความสุข กาย สบายใจ ปราศจากทุกข์ภัย เทอญ.

10 3/4 SE01 A0 j A



ประเด็ยมเต็ยว

เต็ยวปี และเต็ยวปี บัมีมี มโนหมาย
 เต็ยวเกิด และเต็ยวตาย และกัจจ ประเด็ยวเต็ยว
 เต็ยวโง่น และเต็ยวนี้ ศัตินี้ ฉะนั้เท็ยว
 ทุกอย่าง ลีเต็ยวเต็ยว บัมีเต็ยว ฉะมีไต่ ?

ปุจฉา โดย เลี่ยม ญะนียม

เต็ยวเกิด และเต็ยวดับ สัตฉะนั้บ สัตฉะนั้บ
 เต็ยวทุกข สัมหัย อกวนไป ประเด็ยวเต็ยว
 ถึงมรรค เพ็ยงฉิตเต็ยว บัมีเต็ยว ลีถึงผล
 เต็ยวเต็ยว สู้บ่คตล บัตัฉฉวน สัมพันธ์

วิไลขนา โดย วิวัณณ์ เลี่ยมพานทอง



ล้นตาน ...ใหม่

โทรศัพท์ เมื่อห้าปีก่อน หาย ลืม เปื่อ เปลี่ยน มือถือตามแฟชั่น ไปตรงไหนลืมตรงนั้น เคยห้า หา โทรศัพท์ที่เพิ่งซื้อมาใหม่ หาเท่าไรก็ไม่พบ ลองโทร หามันก็จะได้ยินเสียง เพราะตั้งเสียงไว้ดังและวันนั้น ก็ไม่ได้ออกไปไหน ดังนั้นต้องอยู่ในบ้านนี้แหละหา ทั้งวันไม่เจอ สามีกกลับมาช่วยหา ลูกมาก็ช่วยหา หา กันทั้งบ้าน เฮ้อ ถอดใจ เหนื่อยใจหาไม่เจอ เหนื่อย

อยากดื่มน้ำ เปิดตู้เย็น ...โทรศัพท์วางนิ่งอยู่ ... เราคงถือไป เปิดหยิบของแล้วลืมวางไว้ ตู้เย็นเก็บเสียงดีจัง

ห้าปีแล้ว หลังการปฏิบัติธรรม ใช้โทรศัพท์เครื่อง เดิม ยก ..หยิบ..วาง..หนอ ..ไม่หาย ไม่เบื่อเพราะใช้มือถือ อย่างมีสติ รู้คุณค่าที่แท้จริงของโทรศัพท์ว่าใช้ติดต่อสื่อสาร เท่านั้น ไม่ใช่เป็นที่อยู่ของกิเลสความอยากหรืออยากแก้ไขอวด ใช้จนกรอบถลอกตกแตก ก็ใช้ปัญญาว่าเปลี่ยนกรอบห่อหุ้ม ใหม่เพียง ๓๐๐ บาท แก้ไขให้ตรงจุดที่เสียหาย เพราะเรา ไม่ใช่คนหาเงิน การขอสามีซื้อใหม่ง่ายกว่าการไปรอให้ช่าง ใส่กรอบใหม่เสียเวลานานตั้ง ๓ ชั่วโมง แต่เป็นการแพ้กิเลส ของตนเองและเบียดเบียนทรัพยากรธรรมชาติ จิตเปลี่ยน การกระทำก็เปลี่ยน เริ่มทำที่ตนเองไม่ต้องไปบอกใครว่าใคร เราทำอะไรที่เราสบายใจก็พอ เปลี่ยนที่ตนเอง อย่าไปมอง คนอื่น อย่าไปคิดแทนเขา **หยุดที่ตนเองก่อน**

เงิน ทอง เครื่องเพชร สินค้าแบรนด์เนม เป็นเพียง ของที่มีก็ได้ไม่มีก็ได้ ไม่เหมือนเมื่อก่อน จะต้องวิ่งเต้นอยาก ได้ใครมี มีหนึ่งกะรัตก็อยากได้ ๒...๓...๔ จนสุดท้ายสร้อย ๘ กะรัตก็ยังไม่พอกับความอยาก กิเลสตัณหาหมั่นถามไม่รู้จัก เต็ม สงสารสามีที่ทำงานมากมาย เพียงเพื่อจะถมความ อยากในใจของตน มาเดี๋ยวนี้ เกือบ ห้าปีที่หยุด ไม่เคย

นึกถึงสิ่งเหล่านั้นเลย มันเป็นไปเมื่อไหร่ไม่รู้ รู้แต่ว่าไม่เคยนึก
อยากได้ใคร่มีในวัตถุนั้นเลย แปลก...มันเปลี่ยนไป

วันเกิดที่เคยวุ่นวายมากทุกครั้ง ก็เหลือเพียงขอเงิน
สามี่ไปเป็นเจ้าภาพจัดปฏิบัติธรรม และไปช่วยสอนด้วย ไม่
ได้คิดว่าดีหรือไม่ รู้แต่ว่ากำลังทำสิ่งที่ในชีวิตหนึ่งทีหลังเกิด
มาแล้วก็ใช้เวลาที่เหลือให้มีประโยชน์ และเบียดเบียนผู้อื่น
น้อยที่สุด ความสุขเกิดขึ้นง่าย ๆ เพียงกำหนดรู้เท่านั้น

แม่ครัว แม่บ้าน เลขา คนรับใช้ คนขับรถ คนสวน ...
บริวารที่เคยมีเคยใช้ เมื่อถึงเวลาก็ต้องจากกัน ไม่มีใครอยู่
กับเราได้ตลอดไป ใครมალากออกไปด้วยเหตุผลต่างๆ กัน แม้
ทุกคนไม่อยากไปแต่ต้องไป ตามเหตุตามปัจจัยที่ต้องไป มี
พบมีจาก เขาก็ไปเดินตามทางของแต่ละคน ทั้งๆ ที่อยู่กันมา
นานแสนนาน มีเขาจนชิน แต่การที่เราได้รู้ว่าทุกๆ อย่างเป็น
ไปตามกฎพระไตรลักษณ์ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป จากไป
พอรู้ความจริงเราก็ไม่ทุกข์ ไม่ดิ้นรนที่จะหามาใหม่

ตัดวงจรของการมี โดยการพึ่งตนเอง ทำตนให้เป็น
ประโยชน์ต่อตนเองและสามี่ มีความสุขกับการเป็นแม่บ้าน
แม่ครัว ซักผ้า ภูบ้าน ทำกับข้าว แปลกมาก ฉันทำได้ทุกอย่าง
(ห้องกรรมฐานสอนฉันมาแล้วทุกอย่าง) ทำอย่างมีความสุข
ทำอะไรก็กำหนดไปทำไป ใจก็สุขกับงาน ที่ทำเหมือนการ
ปฏิบัติธรรมทุกวัน เพราะใจจดจ่อต่อเนื่องกับงานที่ทำ บ้านก็

สะอาด ใจก็สงบ อาหารก็ทำให้คนที่เรารักได้รับประทาน ของ
ที่สะอาดรักษาสุขภาพ เลือกซื้อของที่ตีมีประโยชน์ต่อร่างกาย
มาบรรจุจัดทำให้คนที่เรารัก

สามี่กลับจากทำงานก็มีผ้าเย็นหอม..หอม..มีอาหาร
ที่เรารู้ว่าเขาชอบอะไร ก็เรียนรู้สอบถาม ดูตำราว่าอะไรทำ
อย่างไร ชีวิตมีประโยชน์ขึ้น ได้ทำหน้าที่ของภรรยาและ
หน้าที่ของแม่ ลูกๆ จะกลับจากมหาวิทยาลัยมาอยู่บ้านในวัน
ศุกร์ เราก็จะใช้เวลาอยู่ด้วยกัน ทานอาหารที่แม่ทำและช่วย
แม่ล้างจาน ความสุขมันเกิดขึ้นง่าย ๆ ธรรมดา ไม่น่าเชื่อ
เมื่อก่อนต้องไปเที่ยวต่างประเทศ ต้องซื้อของราคาแพงๆ จึง
จะมีความสุข ..แต่เดี๋ยวนี้เพียงนั่งทานอาหารพร้อมกัน ดูทีวี
ด้วยกัน กอดกัน หอมแก้มกัน หัวเราะด้วยกัน ฟังธรรมด้วย
กัน ลูกๆ ชอบฟังฉันเล่าเรื่องโยคี ฉันจะเล่าเรื่องให้ฟังเวลา
โยคีแสดงความรู้สึก บางคนก็มีเรื่องขำๆ มาเล่าสู่กันฟัง **บ้าน
คือวิมาน เมื่อธรรมะเบิกบาน**

ครั้งหนึ่ง สามี่ปวดศีรษะมาก เป็นบ่อยจนพาไปหา
หมอที่โรงพยาบาล คุณหมอบอกว่า เขาเป็นความดันสูง ไซ
มันสูง มีโอกาสเป็นโรคหัวใจได้มาก เพราะมีปัจจัยเสี่ยง โชค
ดีที่สามี่ดิฉันไม่ดื่ม ไม่สูบบุหรี่ ให้ระวังแต่เรื่องอาหารและ
ความเครียด จากการงาน เนื่องจากความดันที่วัดได้ ตัวล่าง
จะสูงมาก คุณหมอเตือนว่าให้ระวัง อย่าเครียด เส้นเลือดใน

สมองมีโอกาสดกได้ง่ายๆ เขาต้องรับยาลดความดันและลดไขมัน และตรวจเลือดทุก ๒ เดือน คุณหมอแอบถามฉันว่า เขามีอะไรเครียดหรือ ระวังดีดีนะ อย่าประมาท อย่าลืมกินยาเด็ดขาด อันตรายนะ ไม่ได้พูดเล่น หมอกับฉันค่อนข้างสนิทกัน เขาเลยเตือนแบบตรงๆ ฉันรู้ว่าฉันเป็นต้นเหตุแห่งความเครียดของสามี เพราะถ้าเรื่องงานแล้ว ทุกอย่างไปได้ด้วยดี สามีเขาเก่งวางแผนงานภายในโรงงานได้ นับว่าประสบผลสำเร็จมีกำไรเป็นกอบเป็นกำทุกปี มีปันผลให้หุ้นส่วนชาวญี่ปุ่นทุกปี จะมีก็แต่เรื่องของฉัน ที่เมื่อก่อนนี้เอาแต่ใจตนเองอยู่ประจำ แถมหาเรื่องเขาได้ทุกวัน แม้เขาจะไม่โต้ตอบอะไร ตามใจฉันทั้งๆ บางเรื่องฉันผิด เขาก็ต้องยอมเพื่อให้ฉันหายโกรธ เพื่อให้ฉันชนะและมีความสุข

สิ่งต่างๆ เวลาที่มันสะสมทับถมนานๆ เข้าไม่มีทางออก มันก็มาออกทางกาย ทางความเครียด ฉันพิจารณาแล้วด้วยสติ ว่าสาเหตุที่เขาจะเครียดมีเรื่องเดียว คือ เวลาที่ฉันนอนไม่พูดกับเขา **หลังจากการปฏิบัติธรรมแล้ว ได้สติและปัญญา ดูตนเองแล้ว เรานี้ไม่น่ารักเลย** ฉันเริ่มต้นที่จะตอบแทนความดีของสามี ด้วยลมหายใจที่มีอยู่ ในการดูแลเขาทุกอย่างตื่นนอนแต่เช้า สวดมนต์ไหว้พระ เตรียมบิณฑบาต ฟัน ดูแลสุขภาพ อาหารเช้า พอเขาไปทำงาน ฉันก็ทำงานบ้าน และเตรียมอาหารเย็น คอยพูดคุยถามไถ่สนใจเรื่องต่างๆ ที่เขาอยากคุยด้วย เงินทองที่เคยขอจากเขาก็ไม่ขอเลย

จนระยะหลังๆ เขาจะใส่ให้ในกระเป๋าเอง และเวลาจะไปสอนปฏิบัติธรรม เขาก็จะไปส่งและเขียนใบบริจาคให้ แลกเงินใส่กระเป๋าไว้ให้ เพื่อฉันอยากใช้ทำบุญ เพราะฉันจะเลิกขอเงินมานาน นานตั้งแต่ปฏิบัติธรรมครั้งแรกเลย ฉันเลิกเพราะไม่อยากจะให้เงินมามีส่วนร่วมนวากับชีวิตฉัน แล้วในเมื่อ**ฉันไม่เคยหาเงินได้เลย แล้วฉันจะใช้มันทำไม สงสารคนหาเงินเขาคงเหนื่อย** สามีเขาจะจัดเงิน ให้ฉันเอาไปให้คุณแม่ทุกเดือน และจัดใส่กระเป๋าให้ฉัน บางเดือนฉันไม่ได้ใช้เลย เพราะไปไหนสามีก็เป็นคนจ่าย ไปกับลูก ลูกก็จะจ่ายเงิน เขารู้ว่าแม่ไม่ค่อยจะพกพาเงินใจมันมองทะลุสมมุติ ไม่ได้ดัดจริตนะคะ แต่มันไม่ได้นึกอยากได้ใครมีอะไรเลย จนบางครั้ง เบาสบายเหมือนไม่ได้ยึดไม่ได้ถืออะไร มีอว่าง ใจว่าง จะไป **วันไหนชั่วโม่งไหน ก็พร้อมจะตายจาก เหมือนทุกๆ วัน มันจบทุกวัน** คิดถึงคำของคุณ ยายเรณู ท่านพูดให้ฟังว่าเวลาท่านมองกระจก ท่านจะถามเงาในกระจกว่า **“แกกับฉัน วันไหนจากกัน”**

จิตเดิมของเรามันใสสะอาดอยู่แล้วกันทุกคน เพียงแค่เรามีดมัวเพราะความไม่รู้ ความโกรธ โลก หลง มันเข้ามาทำให้ใจเราขุ่นมัว พอเราได้ขัดได้ล้างได้ ดัด สันดาน ที่ห่อหุ้มด้วยการกำหนด กำหนด เหมือนขัด เกลา ขูด สิ่งทีห่อหุ้มออกไป จิตเดิมก็ใส สว่าง ความสงบ สุขก็ปรากฏ

ถ้าไม่รู้จะเริ่มขัดอย่างไรก็ไปเรียนรู้ มีผู้ช่วยสอนแนะนำการขัดใจได้ชะงัดนัก ที่ยุวพุทธิกสมาคมฯ หลักสูตรแรก ๘ วัน ๗ คืบ หรือ ๓ วัน ๒ คืบ เพื่อความสุขสงบ ที่ไม่ต้องวิ่งไปหาที่ไหน มีอยู่ที่ตัวคุณเองทุกคน

ชีวิตปัจจุบัน หลังจากการปฏิบัติธรรม มีสิ่งที่เปลี่ยนไปมากมาย อะไร อะไร ก็ได้ อะไร อะไร ก็ไม่เป็นไร อะไร อะไร ก็ช่างเถอะ ช่างเขา ไม่เป็นไร รอยยิ้มมีมากขึ้นทั้งในใจ และ บางครั้งก็ส่งยิ้มออกมาให้คนรอบข้าง จนมีคนรอบข้าง ทักทายว่า คุณมีความสุขจัง แต่ภายในใจจริง กลับว่างเปล่า เพียงแค่ รู้ กำหนดรู้ รู้แล้วละ รู้แล้ว ปล่อย รู้แล้ววาง

คำว่า **สันดาน** บางคนบอกว่าเป็นคำหยาบ คำนี้แรงไปนะ ครูบาอาจารย์บอกว่าเข้าใจใหม่ซะนะ สันดาน แปลว่า นิสัยการกระทำที่สะสมมานานแสนนาน ทุกภพทุกชาติ ทั้ง การกระทำดี หรือการกระทำบาปทำชั่ว เราก็รวมเรียกว่า สันดาน ได้ทั้งสิ้น

อาจารย์ยังสอนอีกว่า ใครด่าว่า **ไอ้สันดาน ...**ก็อย่าโกรธ เขาเพียงพูดถึงนิสัยที่โดดเด่นของเราเท่านั้น ให้พิจารณาตามความเป็นจริง ว่าเขามองเห็นการกระทำของเรา แบบนั้นจริงหรือไม่ พิจารณาอย่างมีสติ

การกำหนดรู้ให้ทันทุกๆ การกระทำของ กาย และ ใจ นั้นเป็นการบันทึกกรรมดี กรรมชั่วลงไปทีดวงจิต บันทึก บันทึก บันทึก ลงไปจนกระทั่งลงไปดวงจิต ในสันดาน ของดวงจิต ซึ่งสิ่งนี้จะเป็นสิ่งที่ติดไปในดวงจิต ที่จะพาข้ามภพข้ามชาติ แม้จะเกิดใหม่ ชื่อใหม่ พ่อ แม่ใหม่ สัญชาติใหม่ทุกอย่างใหม่หมด จำชาติเดิมไม่ได้ แต่สิ่งที่จะทำให้คนแตกต่างกัน อุปนิสัยแตกต่างกันแม้จะเกิดพร้อมกัน เป็นฝาแฝดกัน กายเหมือนกันแทบจำสลบกันได้ อย่างฉันกับฝาแฝด หน้าตาเหมือนกันมาก ขนาดที่พี่สาวฝาแฝด (เขาเกิดก่อนฉัน หนึ่ง ชั่วโมง) สามารถยืมหนังสือเดินทางฉันไปใช้แทน เพราะมีวีซ่าเข้าประเทศอเมริกาตลอดชีวิต และฉันก็ยืมใบขับขีรถยนต์ของเขามาใช้ เพราะไม่อยากเสียเวลาไปสอบใบขับขี แต่สิ่งที่เราไม่เหมือนกันคือ **อุปนิสัยสันดานที่ถูกบันทึกไว้ในดวงจิตมานานหลายภพหลายชาติ** การแสดงออก และความคิดก็จะแตกต่างกัน เรียกว่า**มีกรรมที่แตกต่างกัน**

ดังนั้นหากเรามีการกำหนดรู้ ด้วยการฝึกให้รู้ทันความคิด ทันการกระทำ ทันการกระทบจากภายนอก อย่างค่อยๆ ทำไป ได้แค่ไหน ทันแค่ไหนก็ฝึกไปเรื่อยๆ เหมือนคนหัดตีปิงปอง แรกๆ ก็ตีผิด ตีพลาดโดนลูกบ้างตีผิดบ้าง แต่พอฝึกไปเรื่อยๆ อาศัยความตั้งใจความพยายาม ที่จะ**ฝึกซ้อมใช้เวลาจะนานเพียงใดก็อดทนฝึกซ้อม** จนกลายเป็นคล่องแคล่ว

ว่องไว เวลาคุณไปดูการแข่งขันปิงปอง คุณไม่มีโอกาสเห็น ลูกปิงปองเลย มันรวดเร็วมาก จนคุณมองไม่เห็น จะรู้ว่าเขาตี ลูกก็ตอนได้ยินเสียงดัง ป๊อก ป๊อก แต่ผู้ตีปิงปองเขาเห็นตั้งแต่ ลูกลอยมาจนเขาตีลูกกลับไปได้ ถามว่า เขาพิเศษกว่าเราหรือไม่เลย แต่เขาได้ฝึกฝนมา ผลของการฝึกฝนและอดทน ก็ทำให้เขาตีไม่พลาด ให้พลาดน้อยที่สุด ก็ชนะ เป็นผู้ชนะในเกมส์

การปฏิบัติธรรมก็คือการฝึกจิตให้ทัน เราสมมุติทุกอย่าง การกระทบเป็นลูกปิงปอง มาแล้วตีออกไป มาแล้วตีออกไป ถ้าไม่ทัน ลูกก็ตกทางเรา ก็เสียแต้ม ถ้าเรากำหนดไม่ทัน ก็ปรุงเป็นอารมณ์ ชอบ ไม่ชอบ มันก็จะเกิดกิเลส ความอยาก ก่อทุกข์ เกิดสุข วุ่นวาย แต่การฝึกจิตนั้น อย่าเครียด ให้ภัยตนเอง ถ้าไม่ทันก็ให้นำสิ่งนั้นที่เราพลาดไปมาเป็นครู สอนให้เรา ระวัง ถ้าเรามีความระวัง มันจะมีตัวเบรกก่อนที่จะกระทำในครั้งต่อไป พัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ภาวนาเพื่อ พัฒนา ทำให้ดีขึ้น ดีขึ้น สุดท้าย ก็ปล่อยหมด ปล่อยความ ไม่มี ไม่เป็น



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ อมรา สิททวิวงศ์ (พงศานรากุล)
 เป็น... อาหลี่เม้ง ของ ป่าป๊า ม่าม้า และพี่ น้อง
 เป็น... ฝาแฝด มีคนหน้าตาเหมือนกันอีกคน
 เกิดก่อน ๑ ชั่วโมง
 เป็น... คุณหญิง ของพนักงาน ลีลาสปา,
 โครงการ บ้าน รักทะเล ชุมพร
 เป็น... เจ้าหญิง ของสามีที่รัก
 เป็น... อาซ้อ ของพนักงานโรงงานแอตแลนติก ยูกิ
 (ประเทศไทย) จำกัด,
 เป็น... ม่ามี ของลูกชายสองคน ลูกสาว หนึ่งคน
 เป็น... อาจารย์ หนึ่ง ของโยคีที่ยูวพุทธิกสมาคมฯ
 ศูนย์ ๒ ปทุมธานี
 เกิด... จันทร์ ที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๓

การศึกษา.. จบปริญญาตรี มหาวิทยาลัยกรุงเทพ
 (นิเทศศาสตร์เอกประชาสัมพันธ์)

อดีต... เป็นคนหลงตนเอง ติดดี ชอบให้คนอื่นชื่นชมตน
 ใครว่าไม่ดี จะทนไม่ได้ พุ่มพ่าย เสรีใจ ทุกข์โศก
 เอาแต่ใจตนเอง เพราะคิดว่าตนเองดีที่สุด
 เป็นผู้หญิงที่โศกที่สุดในโลก (มีสามีเป็นเสมือน

แก้วสารพัดนึก) มีศีลธรรม และทำบุญ
 ทำทาน แต่ไม่เคยปฏิบัติธรรม

ปัจจุบัน... เป็นผู้ที่ทำหน้าที่เฝ้ากำหนดรู้ ดู กาย ใจ ของตน
 เพราะรู้ว่าการมีอะไร เป็นอะไร ก็ทุกข์กับสิ่งที่มี
 ที่เป็นนั่นแหละ ดังนั้นจึงต้องมีหน้าที่ที่จะเฝ้า
 ใจ เฝ้าดูรู้ตาม อารมณ์ ต่างๆ ที่จะมากระทบ และ
 จะไม่กระทบต่อการกระทบใดโดยการเพิกจิต
 ให้มีกำลัง และพัฒนาจิตให้เกิดสติและปัญญา

งานประจำ... เป็นยามเฝ้าดู รู้ อารมณ์ ที่จะจรเข้ามาทาง
 ประตูทั้ง ๖ ทิศ หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

อาชีพ..... เป็นชาวเกาะ (เกาะสาม้อย่างเหนียวแน่น)

อาลาสมัคร... ติดตามช่วยเหลือครูบาอาจารย์ในการจัดอบรม
 ที่ ยูวพุทธิกสมาคมฯ ศูนย์ ๒ โครงการพัฒนา
 จิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ท่านโดยอาจารย์
 เรณู ทัศนรงค์

อนาคต.... สร้างถนนบุญ พัฒนาจิต รั้งใช้ครูบาอาจารย์ช่วย
 ประคับประคองโยคี ตามกำลังที่มีทั้งหมดใน
 การช่วยจนคนให้พบทางแห่งการพ้นทุกข์ พบ
 ธรรมะของพระพุทธรองค์ พบทางสว่างได้ด้วย
 ตนเอง โดยการปฏิบัติภาวนา

พุทธภาษิต

สัพพทานํ ชมมทานํ จินาติ
 สัพพชรสํ ชมมชรสํ จินาติ
 สัพพชติํ ชมมชติํ จินาติ
 ตณฺหาภยโย สัพพทุกฺขํ จินาติ

การุโหิธรรมะ ณะการุโหิทั้งปวง
 อสัพพะธรรม ณะอสัพพะทั้งปวง
 ความยินดีในธรรม ณะความยินดีทั้งปวง
 ความสันต์แต่นานา ณะทุกขทั้งปวง



พุทธภาษิต

ทฺฐจฺจนํ เอภชฺชํ
 อสชฺชํ สุทฺหาสยํ
 เย ชิตฺตํ สณฺณมฺเมสฺสนนฺติ
 โมกฺขนนฺติ มาชพนฺชนา

จิตว่างเพื่อยังไปไกล เพื่อยังไปตรงเดียว
 ไม่มีธุปต่าง อาศัยอยู่ในช่องภายใน
 ไคยควบคู่มจิตนี้ได้
 ย่อมพ้นจากปวงมาช



พุทธรักษา

อิธ ไส้ขติ เป็ขข ไส้ขติ
 ปาปกาสิ อุมายตต ไส้ขติ
 ไส้ ไส้ขติ ไส้ จิหณณติ
 ทิสวา กम्मกิลินฺนุชฺชตตโน



คนทำชั่วอย่าชมเชยใครในโลกนี้
 คนทำชั่วอย่าชมเชยใครในโลกหน้า
 คนทำชั่วอย่าชมเชยใครในโลกทั้งสอง
 คนทำชั่วอย่าชมเชยใครแต่ขอตักเตือนยิ่งนัก
 เมื่อมองเห็นแต่การชั่วร้ายของตน



พุทธรักษา

อสาเด สํมตฺตโน
 สํเด ข อสํมตฺตโน
 เต สํธุ นตฺติชชนฺติ
 อิมฺมาสงฺกุปฺปคฺเคชฺชา

ผู้ใดเห็นสิ่งที่ไม่เป็นสาระ ว่าเป็นสาระ
 เห็นสิ่งที่เป็นสาระ ว่าไร้สาระ
 ผู้นั้นมีความคิดผิดเสียแล้ว
 อย่าไปประจบสิ่งที่เป็นสาระ



พุทธภาษิต

มโนปุพฺพพหุสสมา ฌมฺมา

มโนสฺสญฺฐา มโนมยา

มนสํ เอ ปญฺญาชฺเฌน

ภาสติ วา กโรติ วา

ตโต นํ ทุกฺขมเนวติ

ชากาํ ว วหโต ปทํ

โझेเป็นผู้นำทุกสิ่งทุกอย่าง โझेเป็นใหญ่

ทุกอย่างสำเ็จได้ด้วยโझे ถ้าคนเรามีโझेชั่วเสียแล้ว

การพูด การกระทำที่พลอยชั่วไปด้วย

เพราะการพูดชั่วๆทำชั่วนั้น ทุกสิ่งย่อมตามสนองเขา

เหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าไค้



รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสือธรรมะตัดสันดาน

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑	อุทิศให้คุณพ่อวัย พงศานรากุล	๑๐,๐๐๐
๒	คุณวิโรจน์-คุณอมรา สันทวิวงศ์	๑๐,๐๐๐
๓	คุณณรงค์ฤทธิ์-คุณรัชดา-ด.ช.นพพรช อุปลัมภ	๑๐,๐๐๐
๔	ดร.สนอง-คุณทวีศรี วรอุไร	๖,๐๐๐
๕	คุณนิดา พงศานรากุล	๕,๐๐๐
๖	อุทิศให้เอาเหล้ามาอยู่ ตั้งศรีสุข	๕,๐๐๐
๗	คุณป้ายวน	๕,๐๐๐
๘	คณะญาติธรรมนครสวรรค์	๔,๕๐๐
๙	คุณสมศักดิ์-คุณวรรณ-คุณชยติ-คุณไชยดา คงสวัสดิ์ศักดิ์, คุณเชษฐ-คุณอุศนา-ด.ญ.ชัยญา ตรรกวาณิช ,	๔,๐๐๐
๑๐	คุณชัยชาญ เลอะพะพณนิสาร	๓,๐๐๐
๑๑	คุณสมพร แซ่เตียว	๒,๔๓๐
๑๒	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๒,๒๐๐
๑๓	คุณวีพรรณ-คุณชนเอียร-คุณนัฐพงษ์-คุณอาริสา ภูทอง	๑,๒๐๐
๑๔	คุณนรินทร์ สุขเสถียรศรี	๑,๐๕๐
๑๕	คุณปริญญา อุณจิต	๑,๐๑๐
๑๖	คุณสุรเดช-คุณมธุรส เตชะศรีสุขโข	๑,๐๐๐
๑๗	คุณธวัชชัย-คุณวรรณ วัฒนาธิบติและครอบครัว	๑,๐๐๐
๑๘	รศ.วรรณพร วนิชขานุกร	๑,๐๐๐
๑๙	อ๊ี้ เมย์	๑,๐๐๐
๒๐	คุณบุญมา-มล.สมทบ นามสว่าง	๑,๐๐๐
๒๑	คุณน้ำเพชร ประภาวิภาสอุทิศให้ คุณแม่ผุดผ่อง ประภาวิภาส	๑,๐๐๐
๒๒	คุณสรารัฐ ผ่องเจริญกุล	๑,๐๐๐
๒๓	ผศ.ดร.กฤษณทิพย์ พานิชภักดิ์	๑,๐๐๐
๒๔	คุณเรวัต-คุณวัลยา แสงนิล	๑,๐๐๐
๒๕	คุณไชยชัย-คุณวิลาวัลย์ อิงคชัยกุลรัชต์	๑,๐๐๐
๒๖	อุทิศให้คุณแม่แก้วนา-คุณพ่อแก้ว สุภาชี	๕๐๐
๒๗	คุณอภัสรา บุญอภัย	๔๖๐
๒๘	คุณกฤษณ์รุจ ชินภูฐานันท์	๔๑๐
๒๙	คุณฐานิต จันทรวิวัฒน์กุล	๔๐๐

๑๗๖ รายนามผู้ร่วมศรัทธา

๓๐	น.ต.ทศพล ฉายานนท์	๓๖๐
๓๑	คุณธรรมา ศรีชมพู	๓๐๐
๓๒	คุณชวนสม ศุภวรรณเจษฎ์	๒๐๐
๓๓	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๒๐๐
๓๔	คุณสุนันตรา พ.ชินวงศ์	๒๐๐
๓๕	คุณรัตเกล้า พุ่มวิเชียร	๒๐๐
๓๖	คุณจินตนา ศุภมิตรพิบูลย์	๒๐๐
๓๗	คุณหอมทรัพย์ วงษา	๒๐๐
๓๘	คุณณิชาดา กุลธนาภิธิดา	๒๐๐
๓๙	คุณกัลยวีร์ อีรวิทย์ธาดา	๑๙๐
๔๐	คุณนิตยา นิคมชัยประเสริฐ	๑๔๐
๔๑	คุณอารีสา ภูทอง	๑๒๐
๔๒	คุณทัศนีย์ ไชยสิทธิ์ชัย	๑๑๐
๔๓	คุณชัยภัทร วงศ์พรกุล	๑๐๐
๔๔	คุณธัญพร ภูบังบอน	๑๐๐
๔๕	คุณเขาวริน ภัทรไชยช่วย	๑๐๐
๔๖	คุณลิลลี่ ภัทรไชยช่วย	๑๐๐
๔๗	คุณกุลธิดา ภัทรไชยช่วย	๑๐๐
๔๘	น.ต.ชัยชัย-ด.ญ.รัญธิดา ทองชื่น	๑๐๐
๔๙	น.ท.ติลก สุขเกษม	๑๐๐
๕๐	ร.อ.สามารถ ช่างต่อ	๑๐๐
๕๑	พ.อ.นิกร ผินนอก	๑๐๐
๕๒	น.ต.สมุห์ แก้วจินดา	๑๐๐
๕๓	ด.ญ.ศินาถะ พรรคพิมลพร	๑๐๐
๕๔	ร.ท.นพ.ไพฑูรย์ อารยางกูร	๑๐๐
๕๕	คุณวารุณี อังศุโกมุทกุล	๑๐๐
๕๖	คุณดลยา ธัญญศิริ	๑๐๐
๕๗	คุณอนันท์ วงศ์พรกุล	๑๐๐
๕๘	คุณสุนทร เจนการกิจ	๑๐๐
๕๙	คุณนาตยา คนเจน	๕๐
๖๐	คุณประภาพรรณ อุ้นเรือน	๔๐
๖๑	คุณหย่วน เกษมสานต์	๔๐
๖๒	คุณเพิ่มพงศ์-ด.ช.เอกสหัส ธนพิพัฒน์สัจจา	๔๐
รวม		๘๖,๙๕๐