



".....สิ่งที่ฉันต้องการจริง ๆ

มิใช่วัตถุใด ๆ เลย

หากแต่สิ่งนั้นคือ

สติ ปัญญา ศีลและเมตตา

อย่างที่คุณพ่อให้พร....."

ตอนที่ ๑๑

ของขวัญวันเกิด

ในวันคล้ายวันเกิดของฉัน คุณพ่อให้พร ให้ฉันเป็นคนสะอาดคือมีศีล มีเมตตา มีสติปัญญา (ทั้งสติและปัญญา) "ลูกจะได้เป็นคนงามทั้งภายนอกภายใน" คุณพ่อกล่าวเช่นนี้และให้มีกัลยาณมิตรมาก ๆ และมีมนุษย์สมบัติด้วย นอกจากนี้บุญบารมีที่ท่านสร้างสมมาจะคุ้มครองฉันตลอดไป ฉันน้อมรับพรด้วยใจที่เปี่ยมด้วยความเคารพศรัทธาฉันจะพยายามทำให้ได้ทุกอย่างที่พ่อสอนและทุกพรที่พ่อให้

สามีซื้อเครื่องคอมพิวเตอร์อัจฉริยะ ขนาดเล็กเท่าฝ่ามือ ให้เป็นของขวัญวันเกิด ซึ่งเป็นเรื่องที่น่ายินดี จนฉันต้องขออนุญาตเล่าไว้กันลืม เราแต่งงานกันมาเกือบ ๑๐ ปีแล้ว ปีนี้ของขวัญที่เขาตั้งใจให้ฉัน ในฐานะที่เขาเป็นวิศวกรคอมพิวเตอร์ เขาเลือกสิ่งที่คิดว่าดีที่สุดเท่าที่เขาหาได้ ชีวิตคู่ที่ผ่านมา มักมี



ความขัดแย้ง เพราะเขามองว่าฉันไม่เชื่อฟังคำในเรื่องงานของฉัน เพราะฉันเชื่อว่าฉันมีศักยภาพที่จะทำอะไรได้มากกว่าที่เขาคิด การแต่งงานไม่น่าจะเป็นการกักขังศักยภาพของผู้หญิง และการแต่งงานคงไม่ถึงกับต้องให้ฉันขายจิตวิญญาณของตัวเอง ฉันจึงมุ่งมั่นทำงานเต็มที่ พร้อมทั้งทำหน้าที่ของแม่และของภรรยาให้ ดีด้วย วันแห่งความเอื้ออาทรและเห็นอกเห็นใจเข้าอกเข้าใจกัน ได้มาถึง จะไม่ให้ฉันดีใจได้อย่างไร ฉันอุทานต่อหน้าเขาว่า "ไอ้ไอ้ บุญมีอันิสงส์เร็วขนาดนี้เชียวหรือนี้" เครื่องคอมพิวเตอร์จิวนี้ สามารถถ่ายรูปได้ อัปเดตเสียงได้ เขียนบันทึกด้วยลายมือได้ ถ่าย ภาพยนต์ได้ ฉายภาพยนตร์ได้ และมีคุณสมบัติอื่นๆ เกินกว่า คอมพิวเตอร์ทั่วไปจะพึงมี ฉันรู้สึกเป็นภาระที่ต้องมาศึกษาวิธีใช้ เขาคงไม่ทราบว่สิ่งที่ฉันต้องการจริงๆ มิใช่วัตฤใดๆ เลย หากแต่สิ่งนั้นคือ สติ-ปัญญา ศิลและเมตตา อย่างที่คุณพ่อให้พร แต่ถึงอย่างไรฉันต้องระลึกขอบคุณสามี ที่มีน้ำใจให้ฉันอย่างไม คาคคิดมาก่อน และหากเขาทำตัวเองให้มีศิลปะ มีเมตตา มีสัมมา ทิฏฐิใได้ เขาจะเป็นสุดยอดของขวัญให้ฉันได้ปลื้มเชียวแหละ ฉัน จะตั้งใจทำความดี ให้มีพลังมากขึ้นอีก เมื่อสิ่งทีฉันทำด้วยความ จริงใจ ไม่ไร้ผลเช่นนี้ ถ้าทำมากขึ้น ชีวิตคูใในการครองเรือนย่อม

ดีขึ้น โดยที่ฉันไม่ต้องสูญเสียความเป็นตัวเอง ไม่ต้องฝืนใจเป็นคนที่ฉันไม่อยากเป็นด้วย ทั้งหมดนี้ฉันไม่ลืมที่จะระลึกถึงพระคุณของคุณพ่อที่สั่งสอนฉัน เมื่อฉันเชื่อฟังท่านแล้วทำตามก็ได้รับผลดีมาโดยตลอด พ่อสอนให้ฉันเชื่อมั่นในอำนาจความดี และมีความเอื้ออาทรต่อเขานั่นเอง

"คุณพ่อคะ ความสันโดษต่างจากความมกน้อยอย่างไรคะ" ฉันเริ่มบทสนทนา

"สันโดษคือ ความพอใจในสิ่งที่ตนเป็น ตนมมี ตนได้รับแต่ต้องทำความเพียรเต็มที่ ได้ผลแค่ไหน เราพอใจแค่นั้นส่วนความมกน้อยคือ กินอยู่ ใช้สอย เอาเท่าที่จำเป็น เช่นชาวบ้านหาปลาแค่พอกินมือหนึ่งวันหนึ่ง แต่สมัยนี้ไม่ใช่อย่างนั้น มีแต่มกมากทำลายทรัพย์สิน เบียดเบียนผู้อื่นเกินความจำเป็น เกินความต้องการของตัวเอง โลกจึงวิปริตขึ้นทุกวันนะลูก" สังคมวิปริตไปมาก เพราะมองเห็นความผิดปรกติกลายเป็นความปรกติ หากมีความสันโดษ เราย่อมมีชีวิตอันสมบูรณ์ทั้งจิตวิญญาณและร่างกาย การทำความดีนั้น หากไม่เป็นคนมกน้อย คงทำดีไปได้ไม่ตลอด เพราะคอยคิดคาดหวังในผลที่จะได้ ทั้งรอคำสรรเสริญจากคนอื่น พอหมดคนชมก็หมดดีไปด้วย เช่นนี้มีใช่คนดีด้วยหัวใจ หากจะเป็นคนดีด้วยหัวใจแท้ๆ ต้องเป็นคนมกน้อยและสันโดษในผลของความดีนั้นด้วย ความสันโดษและความมกน้อยนี้ จึงเป็นคุณ



ธรรมที่ฉันต้องน้อมนำมาปฏิบัติ เพราะเป็นทางไปสู่ความสงบสุข และการปล่อยวางให้เป็นอิสระจากตัวตนได้ง่ายขึ้น

"ลูกได้ยินว่า พระมหากัสสปะ ท่านเป็นเอตทัคคะทาง ถือรูดงค์และความสันโดษ คุณพ่อเล่าเรื่องของท่านให้ลูกฟังได้ 'ใหม่คะ' ฉันเรียนรู้เรื่องราวอันน่าประทับใจของพุทธสาวกหลายๆ ท่านด้วย

"พระมหากัสสปะก่อนบวชชื่อ ปิปผลิ ท่านเป็นลูก พราหมณ์เศรษฐีแห่งแคว้นมคธ เมื่อถึงวัยสมควรบิดาให้ท่าน แต่งงานกับลูกสาวพราหมณ์ซึ่งชื่อภัททกาปิลานี เป็นเศรษฐี เหมือนกัน ท่านอยู่ด้วยกันแบบอนาคามี คือไม่มีความสัมพันธ์ ฉันทามีภรรยากัน ต่างฝ่ายต่างเคร่งครัดในการถือพรหมจรรย์ แต่งงานกันตามที่พ่อแม่ต้องการนะลูก วันหนึ่งท่านปิปผลิดู บริวารของท่านกำลังไถนา เห็นนกมากินไล่เดือน ท่านถามบริวาร ว่าบาปจะตกอยู่แก่ใคร บริวารบอกว่า ตกอยู่กับผู้เป็นเจ้าของ ท่านไม่สบายใจมาก ฝ่ายภัททกาปิลานี ซึ่งเป็นภรรยามีความ วิตกเช่นกัน เมื่อเห็นฝูงนกมากินตัวด้วงในลานตากเมล็ดงาต่อมา ท่านทั้งสองต่างออกบวช แยกย้ายกันไปปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้า ท่านทราบ จึงมาดักกรอปิปผลิซึ่งได้บวชเป็นพุทธสาวก ชื่อพระ

มหากัสสปะ" คุณพ่อเปิดโลกในอดีตให้ได้เรียนรู้

"ท่านพร้อมด้วยภิกษุหมู่ใหญ่ เป็นผู้ที่มากราบพระศพของพระพุทธองค์เป็นกลุ่มสุดท้าย และทำให้ไฟสวรรค์ลุกโชติช่วงได้ใช่ไหมคะ" ฉันได้ยืนยันว่า เป็นอธิษฐานบารมีของเทวดา รขอให้พระมหากัสสปะมาเคารพพระบรมศพก่อน จึงจะถวายพระเพลิงพระบรมศพได้ ดังนั้นก่อนที่พระมหากัสสปะจะเดินทางมาถึง จึงไม่มีท่านผู้ใดสักคนสามารถจุดไฟดังกล่าวให้ติดได้

"ใช้สิลูก ท่านถูกต้องไปทางตอนเหนือ กำลังเดินทางจากเมืองปาวาสู่เมืองกุสินารา ท่านเห็นดอกมณฑารพที่มีคนถือมา และที่หล่นเกลื่อนเมืองกุสินารา รู้ว่าดอกไม้จากสวรรค์ร่วงหล่นมากมายปานนี้ ทราบว่าพระพุทธองค์ปรินิพพานแล้ว ท่านจึงรีบไปถวายบังคมพระบรมศพ หลังจากพระพุทธองค์ปรินิพพานเพียง ๒๑ วัน ท่านได้ปรารภเหตุที่มีพระสงฆ์กล่าววาจาละเมิดพระธรรมวินัย จึงได้ชักชวนพระสาวกฯทำสังคายนาพระธรรมวินัย มีผู้เชิญให้พระมหากัสสปะเป็นประธานในการทำปฐมสังคายนา ซึ่งในครั้งนั้นท่านได้กล่าวตำหนิสงฆ์สาวกที่เคร่งปรียัดแต่ไม่ปฏิบัติว่า **"เพียงแต่ท่องบ่นพุทธวจนะได้ ย่อมทำให้คนโง่ มองไม่เห็นตัวเอง เทียวชुकอสำคัญตนว่าประเสริฐกว่าผู้อื่น"**

ฉันได้เห็นแล้วว่าความขัดแย้ง ระหว่างนักปริยัติกับนักปฏิบัติมีมานาน ตั้งแต่ครั้งพุทธกาลแล้ว แต่ถึงอย่างไรฉันเชื่อว่า



"สืบทายาทว่าไม่เท่าตาเห็น สืบทาเห็นไม่เท่ามือคลำ สืบทือคลำ ไม่เท่าทำเอง" ตรงตามหลักกาลามสูตรนั่นเอง

"ตอนที่พระมหากัสสปะและคณะสงฆ์ทำปฐมสังคายนา มีพระเจ้าอชาตศัตรูเป็นผู้สนับสนุนงบประมาณ เรียกว่าเป็นสปอนเซอร์นี่ลูก เพราะต้องการจะล้างกรรม ที่เคยทำปิตุฆาตฆ่าพ่อตัวเองคือพระเจ้าพิมพิสารด้วยการจับขังคุกจนตาย แต่กรรมหนักขนาดนั้น ล้างไม่ได้ ต้องรับผลของกรรมเต็มที่" ฟังเช่นนี้แล้วฉันจะไม่ประมาทในกรรมชั่วแม้เล็กน้อยและไม่ประมาทในการทำความดี จะไม่รู้จักอ้อมไม่รู้จักพอในการทำความดี รวมถึงการพยายามเก็บกวาดขยะในใจให้หมดสิ้นไปด้วย

"แต่ก่อนที่พระมหากัสสปะจะนิพพาน ท่านอนุญาตให้พระเจ้าอชาตศัตรูเข้าไปเคารพพระศพที่นอนสงบ เหมือนคนนอนหลับอยู่ในถ้ำในหุบเขาได้ เมื่อพระเจ้าอชาตศรรู้ออกจากหุบเขามาแล้วทางก็ปิด ไม่มีใครเข้าไปได้ เพราะพระมหากัสสปะท่านอธิษฐานไว้เช่นนั้น" คุณพ่อหมายถึง มโน มยา ทุกสิ่งสำเร็จด้วยใจ

"หมายความว่าทุกวันนี้พระศพของพระมหากัสสปะ ยังอยู่หรือคะ" ฉันถามราวกับเพิ่งค้นพบสิ่งมหัศจรรย์

"ใช้ลูก ผู้รู้ท่านว่ายังนอนอยู่เหมือนคนนอนหลับ รอยศพระศรีอารียเมตไตรย์ ท่านจึงจะให้จัดการพระศพ" เหลือเชื่อเวลานานสองพันกว่าปีแล้วนี่

"แต่เรื่องถ้าปิดได้นี้เป็นเรื่องจริงนะลูก ตอนพ่อทำประวัติพระนางจามเทวี พ่อหาถ้ำดอยคำสงสัยว่ามีจริงไหม มีชาวบ้านตาบอดคนหนึ่งเขายืนยันว่ามีจริง ตอนเป็นเด็กลูกคนนี้เคยจะลงไปในถ้ำ แต่ไม้ที่ปากถ้ำทิ่มตาบอดเสียก่อนจึงไม่ได้ลงไป คงเป็นเทวดาจัดการปิดไม่ให้ได้เห็นถ้ำนี้นะลูก พ่อมาคิดว่าถ้าต้องมีจริง พ่อเข้าสมาธิจิตหลุดไป ได้พบชายคนหนึ่งนั่งขาวห่มขาว เขามอบอกว่าจะพาไปดู พ่อไปดูกับเขา พ่อไปเห็นหมดเลยสมบัติต่างๆ มีจริง แต่ถ้าขับรถไปดูจะไม่เห็นทางเข้าถ้ำ เทวดารักษ์ท่านปิดบังทางเข้า ฝ่าไว้ไม่ให้สมบัติต่างๆ ถูกขโมย ซึ่งพ่อทราบทุกอย่างแต่ไม่ได้บอกใคร และพ่อไม่คิดอยากจะได้อะไรเลย" ประสบการณ์ของคุณพ่อที่ได้พบพระนางจามเทวี ขอให้คุณพ่อทำหนังสือประวัติของพระนาง โดยรับปากคุณพ่อว่าจะช่วยอำนวยความสะดวกทุกอย่าง เป็นเรื่องที่นักโบราณคดี นักประวัติศาสตร์ ไม่ยอมรับหนังสือดังกล่าว เพราะต้องการหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ ทั้งที่วิทยาศาสตร์เป็นเพียงแค่เศษเสี้ยวเล็กๆ ของพุทธศาสตร์เท่านั้น โดยความที่ต้องอาศัยหลักฐานเครื่องมีที่เป็นวัตถุอ้างอิงยืนยัน วิทยาศาสตร์จึงยังล้าหลัง "วิทยาศาสตร์



ทางจิต" อยู่อีกหลายช่วงตัวนัก การที่ใครจะเชื่อหรือไม่เชื่อผลงานเขียนเล่มนี้ของคุณพ่อ ไม่ใช่เรื่องที่น่าวิตกกังวลเลย เพราะความจริงเป็นฝ่ายรอคอยการพิสูจน์ได้เสมอ

"คุณพ่อเล่าเรื่องพระอนรุทระ ผู้เป็นเลิศทางทิพยจักขุบ้างได้ไหมคะ" พระอนรุทระท่านตามครูผู้เห็นลีลาของพระพุทธองค์ตอนปรินิพพาน ได้เล่าให้พระอานนท์ทราบแนวทางแห่งการไปถึงความหลุดพ้นนั้น

"พระอนรุทระเป็นน้องชายพระมหานามะ พอพระเจ้าสุทโธทนะสวรรคต เจ้าชายทั้งสองต่างเกี่ยงกันที่จะเป็นกษัตริย์ในที่สุด เจ้าชายอนรุทระได้ออกบวชโดยพี่ชายเสียสละยอมเป็นกษัตริย์ เพราะพระอนรุทระท่านฟังพี่ชายเล่าถึงภารกิจของการเป็นกษัตริย์ ได้ความว่าเป็นกษัตริย์มีโอกาสทำบาปได้ง่าย เช่น สั่งประหารชีวิตคน ท่านจึงไม่ยอมรับราชสมบัติ ออกบวชดีกว่า ส่วนท่านมหานามะ ตอนนี้งานเกิดในเมืองไทยนะลูกรู้ไหม? ผู้รู้ท่านเล่าให้พ่อฟัง พ่อพิจารณาแล้วเป็นไปได้อ" ช่วงเป็นเรื่องน่าตื่นเต้นจริงๆ ที่ทราบว่าบุคคลสำคัญในสมัยพุทธกาล ยังมาเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในเมืองไทย

"นอกจากนี้ระลอก วัณณ์วัณณ์ กษัตริย์กรุงสวตตี ซึ่งมีศักดิ์ เป็นหลานตา ที่ยกทัพไปตีกรุงกบิลพัสดุ์แล้วเผาเมืองทิ้ง ตอน หลังมาเกิดในเมืองไทยเหมือนกันระลอก" เรื่องราวต่างๆ ที่คุณ พ่อเล่าให้ฟังต่อจากนั้นเป็นเรื่องเหลือเชื่อ ท่านที่กล่าวถึงเป็น พระอริยสงฆ์ที่มีชื่อเสียงอยู่บนผืนแผ่นดินไทยนี้เอง หากฉันบอก ไปแล้ว คนที่มีทัศนคติเป็นลบต้องรับวิบากไม่ดี โดยที่ฉันต้องรับ บาปกรรมนั้นด้วย แต่สิ่งหนึ่งที่ฉันตระหนักได้คือสังสารวัฏช่าง ยาวไกลนัก เมื่อครั้งที่คุณพ่อเล่าว่าสมัยพุทธกาลท่านเป็นฤาษี อยู่เมืองสาเกต ซึ่งอยู่ตอนใต้ของกรุงสวตตีห่างไปร้อยกว่า กิโลเมตร ฉันลองตั้งใจพยากรณ์ ๒๕๐๐ กว่าปี เฉลี่ยว่าคุณพ่อ อายุชาติละ ๘๐ ปี หรือมากกว่านั้น นับเนื่องได้ ๒๕ ชาติ หรือกว่า นั้นแล้วที่ท่านได้เวียนอยู่ในสังสารวัฏนี้แล้วก่อนหน้านี้ก็แล้ว ฉันแทบไม่อยากจะคิดเลย นี่ขนาดท่านมahanามะ ซึ่งเคยเป็น กษัตริย์ผู้ทรงบุญญาภิบาล ยังต้องมาเวียนชาติใช้หนี้กรรมอยู่จน ถึงปัจจุบัน (แต่อีกไม่นานท่านคงจะหมดสิ้นภาระนี้แล้ว) ทั้งที่ พระอริยบุคคลต่าง ๆ ในยุคนั้นต่างไปสู่ความหลุดพ้น ไม่ต้องมา เวียนตายเกิดกันอีกเลย นี่แหละนะ อุททาหรณ์ว่ากรรมนี้มี ผลติดตามเราข้ามภพข้ามชาติ เมื่อทราบเช่นนี้แล้ว ฉันยิ่งเข็ด กลัวความชั่วและอกุศลกรรม รีบสร้างความดีเถิดพวกเรา



"คุณพ่อคะ ลูกได้อ่านพุทธพจน์เรื่องหนึ่งซึ่งมีถ้อยคำ สะดุดใจมาก คือท่านบอกว่าถึงแม้ว่าผู้ใดถูกใจร้ายจับไป แล้ว ใจใช้เลื่อยสองด้ามตัดอวัยวะน้อยใหญ่ของผู้นั้นจนขาดเป็นท่อน หากผู้นั้นยังมีใจคิดร้ายต่อใจนั้น ผู้นั้นหาใช่ผู้ที่ทำให้ตกต พอใจไม่ ข้อนี้สอนเรื่องเมตตาใจใหม่คะ" ฉันสะดุดใจกับคำ พุทธพจน์ข้างต้น เนื่องจากพระพุทธรองค์ท่านประสงค์ให้เรา มี จิตใจเมตตาแม้ภาวะที่ยากยิ่งและยังสะท้อนถึงความไม่ยึดมั่น ถือมั่นในสิ่งต่างๆ ด้วย

"เราทำอย่างนั้นไม่ได้หรือลูก บารมีเรายังไม่ถึง เอาแค่ ลูกแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ ให้ภัยทุกคนได้ ไม่ขัดเคืองใคร ถือว่าดีแล้วลูก ในเรื่องเช่นนี้พ่อมีตัวอย่างเล่าให้ลูกฟังคือ มี พระสงฆ์รูปหนึ่งที่จังหวัดพะเยา ท่านเป็นพระสายโพธิสัตว์ มา บำเพ็ญบารมีเพื่อช่วยเหลือสรรพสัตว์ ครั้งหนึ่งท่านถูกพระด้วย กันจงเวร ใช้ไม้ตีศีรษะจนแตกได้รับบาดเจ็บเลยนะลูก แต่ท่าน สั่งศิษย์ทุกรูปที่อยู่ในอาวาสของท่าน ไม่ให้ตอบโต้ใด ๆ เลย เพราะ ท่านต้องการใช้หนี้กรรมและต้องการสร้างบารมีด้วยนะลูก" ฉัน สดับดังนี้แล้ว มีใจคิดเจริญเมตตาให้มากขึ้นอีก ยามใดที่ใจมีแต่ ความรักความเมตตาต่อผู้อื่น ทั้งที่มองเห็นและมองไม่เห็น ไม่

คิดร้าย ไม่ขัดเคืองใคร สิ่งหนึ่งที่ต้องฝึกอยู่เสมอ คือ สติ เมื่อมี สติ และเมตตาแล้ว ความสุขความสงบในจิตใจก็บังเกิดขึ้น ซึ่ง เรารู้ได้ด้วยหัวใจของเราเอง แล้วฉันจะเป็นคนงามทั้งภายนอก และภายใน ดังคำพรของพ่อด้วย

ฉันได้รับความเพลิดเพลินและเกิดปัญญา เมื่อสนทนากับคุณพ่อแต่ละครั้ง การสนทนาในวันนี้มีทั้งฤทธิ์ ออกทั้งรส นับ เป็นของขวัญวันเกิดอันมีค่าและวิจิตรบรรจงจาก "พระผู้ให้" ของฉันโดยแท้ ฉันไม่มีวันลืมพระคุณของคุณพ่อ จะตั้งใจปฏิบัติ ตามคำสอนของท่านตลอดไป เพราะสิ่งนั้นมีค่าที่สุดที่ฉันจะ ตอบแทนให้ท่านได้

"เมื่อใดที่ลูกต้องแท้ในตนเอง ลูกจะต้องแท้ในคนอื่น"
คำสอนของพ่อทำให้ฉันได้จุดประกายแห่งความหวังและมีกำลังใจ ที่จะมุ่งมั่นในทางสายนี้ต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง





เงินไม่สำคัญเสมอไป

เงิน	ซื้อเตียงนอนได้	แต่	ซื้อการหลับเป็นสุขไม่ได้
เงิน	ซื้อกระดาษปากกาได้	แต่	ซื้อความเป็นกวีไม่ได้
เงิน	ซื้ออาหารดีๆ ได้	แต่	ซื้อความอยากรับ ประทานไม่ได้
เงิน	ซื้อความประจบสอพลอได้	แต่	ซื้อความจริงใจไม่ได้
เงิน	ซื้อการตามใจได้	แต่	ซื้อความจงรักภักดีไม่ได้
เงิน	ซื้อเพชรนิลจินดาได้	แต่	ซื้อความงามไม่ได้
เงิน	ซื้อความสนุกชั่วคราวได้	แต่	ซื้อความสุขไม่ได้
เงิน	ซื้อเพื่อนร่วมเดินทางได้	แต่	ซื้อเพื่อนแท้ไม่ได้
เงิน	ซื้ออำนาจราชศักดิ์ได้	แต่	ซื้อปัญญาไม่ได้
เงิน	ซื้ออาวุธยุทโธปกรณ์ได้	แต่	ซื้อสันติสุขไม่ได้
เงิน	ซื้อภรรยาที่สวยงามได้	แต่	ซื้อแม่ที่ดีให้ลูกไม่ได้

เงินจะสำคัญเมื่อจำเป็นต้องใช้เท่านั้น

(ขอน้อมบูชา พระธรรมสิงหนราวาจารย์ ครูสอนกรรมฐานคนแรกของลูก)