

".....ดูगत่องมีอินทรียลั่งงว

คือตา หู จมูก ลิ้น ภาย ใจ

เมื่อมีอะไรมากระทบต่องมีสติ รู้ทันผัสสะ

ดับไปตามกฎไตรลักษณ์ อย่าให้เสียท่ากิเลส

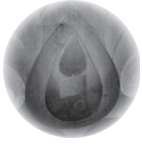
เห็นเล็กแต่กว่าเห็น ได้ยินเล็กแต่กว่าได้ยิน นั่นแหละสติ....."

ตอนที่ ๓

ฝึกปฏิบัติธรรม

ในแต่ละวันฉันใช้เวลาว่าง ระหว่างที่ไม่มีลูกค้า ฝึกปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้จิตคุ้นเคยกับความสงบ วันนี้ช่วงบ่ายมีเวลาว่าง ฉันใช้เวลาฉันเดินจงกรม ๑ ชั่วโมงและนั่งนิ่งไม่ขยับเขยื้อนอยู่กับที่อีก ๒ ชั่วโมงครึ่งได้รับทุกข์เวทนามากมาย ตั้งใจว่าจะไม่ยอมแพ้ จะผ่านครุเวทนาคือความเจ็บปวดไปให้ได้ แต่ต้องมาดูแลลูกค้าเสียก่อน การต่อสู้ครั้งนี้โดยยังไม่รู้ผลแพ้ชนะ ฉันเล่าเรื่องนี้ให้คุณพ่อฟัง เพราะไม่เคยนั่งทนขนาดนี้มาก่อน

"คุณพ่อคะ ลูกนั่งอยู่ได้ตั้ง ๒ ชั่วโมงครึ่งแต่ไม่ค่อยสงบจิตไม่นิ่งเท่าไรมันดูไม่ค่อยมีคุณภาพเลยคะ" ฉันกล่าวต่าหนิตัวเอง (เกิดโทสะโดยไม่รู้เท่าทัน)



"นั่งนานเท่าไรไม่สำคัญหรอกลูก ถ้าจิตไม่นิ่งทำให้เสียเวลาเปล่า ควรนั่งประมาณครึ่งชั่วโมงสลบกับการเดินจงกรมครึ่งชั่วโมง พยายามต่อไปนะลูก อย่าท้อแท้ และอย่าคาดหวังว่าจะต้องได้รับผลเช่นนั้นเช่นนี้" คุณพ่อให้กำลังใจเสมอ และสอนให้รู้จักวางใจเป็นกลาง ไม่อยากได้ผลจนลืมนิสัยสร้างเหตุ กลายเป็นตัณหามีใช้ฉันที จะเดินทางผิดทันที

"คะลูกจะพยายาม" ฉันตอบพลางระลึกถึงคำสอนของคุณพ่อที่ว่า ถ้าไม่มีศีลละปฏิบัติไปจิตไม่นิ่งหรอก ฉันแน่ใจว่าศีลอยู่ในหัวใจฉันแล้ว คราวหน้าฉันจะพยายามใหม่

"คุณพ่อไปฝึก ที่วัดมหาธาตุฯ พอผ่านเวทนาไปแล้ว จิตตั้งเข้าอัปปนาสมาธิไปเลยหรือคะ"

ฉันถามถึงประสบการณ์ พัฒนาจิตวิญญานของคุณพ่อเมื่อเกือบ ๓๐ ปีก่อน กับท่านเจ้าคุณโชดกที่คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ ซึ่งคุณพ่อได้สิ่งที่มีค่า คือของดีของวิเศษติดตัวมาทุกวันนี้

"จิตเข้าอัปปนาสมาธิไปเลย อันที่จริงมันไถ่ลกกว่านั้นลูก เขาเรียกว่า "สัญญาเวทยิทธิโรธ" หรือที่เรียกว่า เข้านิโรธสมาบัติ เพราะไม่มีสัญญาและไม่เจ็บไม่ปวด หายไปเป็นปลิดทิ้ง สุขมากเลย สุขจนไม่รู้จะอธิบายอย่างไร พระอาจารย์ของพ่อ ท่านว่า

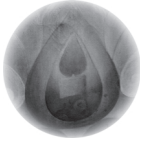
จะอธิษฐานให้เข้าสมาบัติ ๒ วัน ๓ วันก็ได้ แต่ตอนนั้นพ่อยังสติอ่อนเลยทำไม่ได้" คุณพ่อเล่าประสบการณ์

"คุณพ่อคิดว่าเข้านิพพานไปแล้วใช่ไหมคะ" ฉันเข้าท่านเล่น

"ใช่ลูก พ่อนึกว่าเป็นนิพพาน พอบอกอาจารย์ ท่านจึงอธิบายว่ามันไม่ใช่" คุณพ่อหัวเราะ นึกถึงคำสอนของท่านที่ว่าจิตคนเราเป็นเหมือนโปรแกรมคอมพิวเตอร์ สะสมข้อมูลไว้ข้ามภพข้ามชาติในกรณีของท่านสามารถทำสิ่งที่ยากยิ่งให้ดูเหมือนง่ายได้ คือการเข้านิโรธสมาบัติหลังจากปฏิบัติแค่ ๗ วัน น้อยคนเหลือเกินที่จะทำได้เช่นนี้ นี่เป็นเครื่องยืนยันว่าจิตของท่านได้สั่งสมบุญบารมีเหล่านี้มาข้ามภพข้ามชาติ ไม่รู้ว่านานแค่ไหน ซึ่งมาเป็นปัจจัยส่งเสริมกรรมในปัจจุบัน เหมือนเพียงแค่วิไลคนมาเปิดสวิทช์ ไฟดวงนี้ก็สว่างไสวไปทั่ว แสงสว่างใดจะสว่างเสมอแสงแห่งปัญญาคงไม่มีแล้ว เมื่อรู้เช่นนี้ ฉันจึงรู้หน้าที่ว่าต้องรีบสะสม แต่สิ่งที่ดีไว้ในจิต ไม่มีอะไรสำคัญกว่านี้อีกแล้ว

วันรุ่งขึ้นเป็นวันหยุดของฉัน ฉันใช้เวลาทั้งวันอยู่ในห้องคนเดียว เพื่อฝึกสติเดินจงกรมนั่งสมาธิ อธิษฐานก่อนทำตามที่คิดไว้

"คุณพ่อคะ วันนี้ลูกนั่งสมาธิเดินจงกรมทั้งวันเลย เริ่มรู้สึกว่าจิตนิ่งขึ้น จิตเริ่มละเอียดขึ้น" ฉันรายงาน



"อ้าว ลูกไม่ทำงานหรือวันนี้" คุณพ่อคอยห่วงเรื่องการงานภายนอกให้รับผิดชอบหน้าที่อย่าให้เสียงาน

"ก็วันนี้วันหยุดลูกไง คุณพ่อเคยได้ยินไหมคะ เสนาบดีดื่มน้ำในภาชนะทองคำกับกระยาจกดื่มน้ำจากกะลา ถ้ามีความพอใจแล้วก็มีความสุขเท่ากัน งานนะทำไปตลอดชีวิตไม่เสร็จหรือตายไปเกิดมาอีกก็ทำไม่เสร็จถ้าไม่รู้จักพอ มัวแต่แสวงหาสิ่งภายนอก คนส่วนใหญ่จึงถูกลอกล่อเช่นนี้ ลูกทำพอสมควรและพอใจกับสิ่งที่มีที่ได้ ลูกคิดว่าลูกเป็นคนที่ร่ำรวยที่สุดในโลก ความต้องการของลูกเหลือแค่นี้เดี๋ยวตอนนี้ สิ่งที่มีอยู่ จะแปรเปลี่ยนเป็นทรัพย์สินภายในให้มากที่สุด" ฉันต้องการให้ท่านเห็นว่าฉันเข้าใจดีถึงความสันโดษ และจัดสรรเวลาสำหรับทุกอย่างได้ดีแล้ว

"ดีแล้วลูก บางคนมีเงินนำไปใช้สร้างความเสื่อมให้กับชีวิตตัวเอง ไม่มีค่าอะไร แต่ลูกต้องไม่ลืมทำหน้าที่ให้ดีที่สุดนะ" คุณพ่อกล่าวเตือนสติให้ฉันมีชีวิตที่สมดุล อยู่ในทางสายกลางไม่ตึงเกินไป และไม่หย่อนเกินไป

"วันนี้ลูกตั้งใจสู้กับเวทนา ปวดมาก ๆ เลย คิดว่าสู้ได้นะ เพราะตั้งใจเอาชีวิตเข้าแลกแล้ว แต่แปลกดี พอมันปวดมากที่สุด

ในที่สุดมันค่อยๆ หายไปจนไม่ปวดเลย พอเราจะสู້มันมันกลับ
"ไม่สู້เรา" ฉันเล่าประสบการณ์ที่เวทนายอมพ่ายแพ้ไป จนฉันยัง
งงอยู่

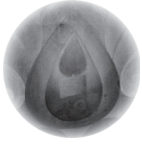
"นั่นแหละลูก ไตรลักษณ์ เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป พอเราสู້
มันยอมแพ้เอง ถ้าเรายอมแพ้มันต้องยอมไปตลอด ลูกต้อง
พิจารณากาย เวทนา จิตและธรรม อย่าคิดว่าเป็นการต่อสู้สิลูก
นั่นเป็นกิเลสนะ" ท่านให้กำลังใจในขณะที่ฉันเริ่มรู้สึกยินดีกับ
การปฏิบัติธรรมอย่างมาก เพราะรู้แล้วว่ามันนำไปสู่สิ่งใด แม้
เพียงชั่วแวบเดียวของความสงบ ก็ทำให้ฉันได้สัมผัสความสุขที่
ละเอียดประณีตขึ้น

"คุณพ่อคะ ตอนที่คุณพ่อเรียนปริญญาเอกอยู่ที่ต่าง
ประเทศคุณพ่อฝึกสมาธิตลอด ๔ ปี เลยหรือคะ" ฉันถามถึง
ทุนเดิมอีกส่วนหนึ่งของท่าน

"เรียนและทำงานหนักมากลูก แทบทุกวัน แปดโมงเช้า
ถึงเที่ยงคืน เลยต้องหาวิธีพักจิตบ้าง พอมีเวลาว่างพ่อก็นั่ง สมาธิ"
ท่านช่างใช้เวลาว่างสะสมกุศลกรรมได้ดีเหลือเกิน

"แล้วอุคคหนิมิตคืออะไรคะ" ฉันไม่มีความหมาย

"เป็นการเห็นนิมิตผ่านตาเนื้อตาหนัง เกิดจากจิตนิ่ง
สภาวะธรรมของคนที่เรามองเห็นแล้ว ถ้าคลื่นจิตหรือเครื่อง
รับของเรามีความถี่เดียวกันกับของท่าน จะทำให้เราเห็นหน้าตา



ของท่านเปลี่ยนไปจากเดิม พ่อเห็นมาสองครั้ง พ่อเคยพบหลวงปู่องค์หนึ่งที่อีสาน ขณะสนทนาธรรม เอ๊ะนี่ใช่หลวงปู่หรือเปล่า นี่ คือหน้าเปลี่ยนไปสีผิวเปลี่ยนไปเป็นอีกคน" คุณพ่อเคยเล่าว่าตอนท่านอยู่ต่างประเทศ เกิดอุคคหิมิต เห็นต้นไม้ในฤดูใบไม้ผลิค่อยๆ ผลิบา แล้ววิวัฒนาการไปตามลำดับ ร่วงสลายไป แล้วผลิบาใหม่อีก อย่างนี้ถึง ๓ รอบ ด้วยการลืมหืมตามองธรรมดา

"แล้วสมัยพุทธกาล คุณพ่อทำอะไรอยู่ล่ะคะ" คุณพ่อเคยเล่าว่าชาติที่แล้วท่านเป็นพระ ฉันได้ที่จึงถามย้อนหลังเลยไปถึงครั้งพุทธกาล

"อ้อ พ่อเป็นฤๅษีอยู่เมืองสาเกตนะลูก ตอนนั้นมันัวแต่หมกมุ่นอยู่กับการบำเพ็ญตบะ ไม่ได้สนใจพระพุทธรองค์ เพราะเป็นฤๅษีนี้แหละจึงได้ไปเห็นต้นไม้กาะลีผลใจ พวกฤๅษีเขาชอบไปเที่ยวป่าหิมพานต์กัน ตอนต้นไม้กาะลีผลออกลูก" คุณพ่อเล่าเหมือนเรื่องนี้เพิ่งเกิดขึ้นเมื่อไม่กี่วันนี้ ด้วยความจำเก่าๆ ที่ฝังอยู่ในจิตของท่าน คิดดูสิ ทั้งที่สมัยพุทธกาลท่านเป็นฤๅษีบำเพ็ญตบะ ยังถูกหึงค่างไว้สองพันกว่าปีแล้ว ลองคิดถึงคนที่ยังไม่คู่ตัวเอง ไม่ภาวนาตอนนี้มีอีกมากมาย เขาจะต้องถูกหึงให้หลงทางในสังสารวัฏนี้อีกนานเท่าไรหรือนอ

"ไอ้เฮ้ ขนาดสมัยพุทธกาลคุณพ่อเป็นผู้ทรงศีลแล้ว" ฉันร้องอุทานออกมาอย่างภาคภูมิใจ แสดงว่าท่านสะสมบารมีมายาวนาน นึกถึงตัวเองตอนนั้น คงจะเป็นวัวเป็นควายอยู่ทุ่งไหนสักแห่งเป็นแน่เชียว (...มอ มอ อยากกินหญ้า)

"แล้วชาติที่แล้วลูกเป็นผู้หญิงหรือผู้ชายคะ" เกิดกิเลส อยากรู้อีก

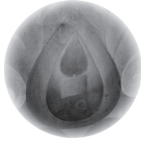
"ถามทำไม เรื่องอดีตไม่ช่วยให้พ้นทุกข์ อयरู้เลย รู้แล้ว ฟุ้งซ่าน" คุณพ่อมีปฏิภาณฉับไวพอ ที่จะไม่ตอบคำถามไร้สาระของฉัน เพราะมันไม่ได้นำไปสู่การพ้นทุกข์ ท่านไม่ต้องการให้ฉันหลงอยู่กับสมมติ ไม่ว่าชาตินี้ ชาติไหน ก็ล้วนแต่สมมติทั้งนั้น เป็นรูปนามเหมือนกัน

"ไม่เป็นไรคะ สักวันลูกจะต้องรู้ให้ได้ ลูกอยากเห็นพ่อบ้าง" ฉันหัวเราะอย่างละเอียดใจในคำถาม

"อยากเห็น จะไม่เห็นนะลูก ต้องไม่อยากเห็นจึงจะเห็น" คุณพ่อเตือนใจให้ตัดต้นเหตุ ให้รักษาความเพียรด้วยฉันนะ

"งั้นลูกไม่อยากเห็นแล้ว" ฉันตอบพลางคิดว่าที่พูดไปว่าไม่อยากเห็นเพราะฉันอยากเห็น (ตกลงแล้วจะได้เห็นหรือเปล่านี่)

"คุณพ่อคะปัญญาเห็นแจ้ง หรือดวงตาเห็นธรรม นี่คือเห็นอะไรคะ" ฉันเปลี่ยนเรื่อง



"เห็นโลกตามความเป็นจริง เห็นว่ามีการเกิดดับ เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นสิ่งใด พอมีอะไรมากระทบบีบบังคับเลยไม่ปรุงอารมณ์" คุณพ่ออธิบาย

"แล้วเราจะทำอย่างนั้นได้อย่างไรคะ" ฉันทสงสัย

"ลูกต้องมีอินทรีย์สังวร คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อมีอะไรมากระทบต้องมีสติรู้ทันผัสสะ ดับไปตามกฎไตรลักษณ์ อย่าให้เสียท่ากิเลส เห็นสักแต่ว่าเห็น ได้ยินสักแต่ว่าได้ยินนะแหละดี" ท่านอธิบายแจ่มแจ้งแล้วยังเพิ่มเติมอีกว่า

"ถ้าประมาท แสดงว่า สติอ่อน

ถ้าฟุ้ง แสดงว่า สมาริอ่อน

ถ้าหลง แสดงว่า ปัญญาอ่อน" ฉันทมาวิเคราะห์ดูแล้ว เหมือนตัวฉันทั้งนั้นเลย ทั้งปัญญาอ่อน สมาริอ่อน สติอ่อน ต้องอบรมกันอีกหลายหนีนะพ่อนะ

"แล้วที่คุณพ่อบอกว่า เวลาเกิดผัสสะอะไรให้โยนิโสมนสิการ คำนี้แปลว่าอะไรคะ" คุณพ่อเมตตาเสมอที่จะตอบคำถาม ฉันทจึงไม่กลัวที่จะถามท่าน

"คือการใช้บารมีส่วนที่เป็นปัญญา พิจารณาทุกสิ่งโดยแยบคาย ค้นหาเหตุผลและความสัมพันธ์ที่เป็นไปตามสภาวะธรรม

คือตามกฎไตรลักษณ์นะลูก" คุณพ่อตอบคำถามด้วยเสียงที่ผิดปรกติ

"คุณพ่อไม่สบายหรือคะ" ฉันได้ยินเสียงพูดคัดจมูก

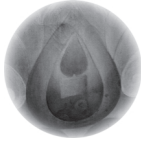
"พ่อเป็นหวัด ไปจังหวัดแพร่มา ทานยาแก้แพ้ จมูกบวม หายใจไม่ค่อยออก" ท่านหัวเราะอย่างอารมณ์ดีที่ลูกรู้ทัน

"ลูกจะปฏิบัติธรรมอุทิศกุศลให้คุณพ่อ และขอให้ความเจ็บป่วยทั้งหลายมาเกิดกับลูกแทน" ฉันหาวิธีตอบแทนคุณท่านเท่าที่สามารถทำได้

"อย่าเชียวนะลูก เป็นมิจฉาปฏิญฺญิ แก่ไขชะ กรรมของใครให้คนนั้นใช้ไป ไม่งั้นลูกจะโดนหนัก" ท่านรีบห้าม

"ทำไมล่ะคะ" ความกตัญญูทเวทมิใช่สิ่งที่ดีหรือ

"เวรกรรมของใครคนนั้นต้องใช้เอง และเป็นการสร้างบารมีด้วยนะลูก เมื่อประมาณ ๓ ปีที่ผ่านมา พระอาจารย์เปลี่ยนท่านชดยอกที่คอและไหล่ พ่อปวดทรมาน กลับมาพ่อมีอาการชดยอกไป ๒-๓ วัน พ่อไปบอกท่าน ท่านหัวเราะว่าพ่อมารับวิบากแทนท่าน ดุสสมัยพุทธกาล พระเทวทัตต์ มอมเหล้า ช้างนาฟ้าศิริจนมีนเมาขาดสติ แล้วปล่อยให้ช้างไปทำร้ายพระพุทเจ้า พระอานนท์ เข้าขวาง พระพุทเจ้าท่านว่า อานนท์ เธอไม่เกี่ยวนี่เป็นเรื่องระหว่างตถาคตกับพระเทวทัตต์ ต้องใช้หนี้กัน ฉะนั้นลูกต้องระวังอย่าไปอธิษฐานอย่างนั้น อย่างเช่น หลวงปู่



ท่านอาพาธบ่อยๆ ลูกอย่าไปขอป่วยแทนท่านเขี้ยวชะบารมีลูก มีไม่มากพอจะโดนหนักเกินจะรับไหว จำไว้นะลูก" คุณพ่ออธิบายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ เพราะท่านไม่ต้องการให้ฉันได้รับอันตรายนั้นเอง

"คะคุณพ่อ" ฉันยอมจำนนด้วยเหตุผล

"คุณพ่อคะลูกตั้งใจจะทำแต่สิ่งที่ดีงาม มีค่าพร้อมที่จะให้ช่างเจียรระไน" ฉันกล่าว

"ดีแล้วลูก ตั้งใจทำดีนะ พ่อคอยดูคอยสอนอยู่ ขอให้ มีสติ ถ้าทำอย่างพ่อได้ ต่อไปเราจะไม่หลงแล้วนะลูก" หลงนี้ คือโมหะซึ่งนำเราามาเกิดไม่รู้จบนั้นเอง

ฉันกราบเรียนคุณพ่อให้รักษาสุขภาพ เพื่ออยู่เป็นแบบอย่างของความดีงาม และเป็นกำลังใจของพวกเราทั้งหลายไปนานๆ เพราะท่านมีค่ายิ่งนัก กระจกชั้นดีที่ไม่ลวงตาลวงใจใครใครได้ส่องจะมองเห็นตัวเองชัดขึ้น เหมือนที่ฉันกำลังส่อง ดูตัวเองอยู่นี้ไง



อานิสงส์ของการเดินจงกรม
เดินจงกรม มีอานิสงส์ ๕ ประการ

๑. ย่อมอดทนต่อการเดินทางไกล จะไม่เหนื่อย
๒. ย่อมอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
๓. ย่อมเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคจะหายไปเลย สุขภาพดีขึ้น
๔. อาหารจะย่อยง่าย ไปเลี้ยงร่างกายสะดวกสบาย ไม่อึดอัด
๕. สมาธิที่เกิดจากการเดินจงกรม จะตั้งได้นานกว่านั่ง
ขณะนั่งจิตจะเกิดสมาธิได้เร็วขึ้น