



"..... ในภารตศึกษาไว้ยหน้า
สั่งใดที่กัลยาณเมตรบวง
ดูงตั้งใจดีและปฏิบัติตาม
อย่างสงฆ์ยะไร
ทำดีดูให้เป็นเหมือนแก้วน้ำที่ว่างเปล่า
พร้อมที่จะรับน้ำอมฤตที่กัลยาณเมตรรินเต็มให้....."

ตอนที่ ๔

ศีล สมาธิ ปัญญา

ผู้รู้กล่าวไว้ว่าสังขารร่างกาย เปรียบเสมือนบ้านเช่าที่เรามาอาศัยอยู่ชั่วคราว เพื่อจะขายสินค้าคือการกระทำของเรา ได้กำไรหรือขาดทุนคือบุญหรือบาปนั่นเอง เมื่อหมดสัญญาเช่า (หมดอายุขัย) เราต้องคืนให้เจ้าของไป ระหว่างนี้ ควรเตรียมปัจจัย(บุญ) ผ่อนบ้านของเราไว้คือ พระนิพพานอันเป็นบ้านแท้จริง

ท่านว่าเราต้องดูแลรักษาบ้านเช่าให้ดี เพื่อให้เราได้มีที่อาศัย มันคงปลอดภัย ทำการค้าหากำไรไปผ่อนบ้านนิพพานของเรา ไม่ต้องมาเวียนเช่า เวียนออก เช่าบ้านเขาอยู่รำไปบุคคลสำคัญที่สุดที่เราต้องกตัญญูรู้พระคุณ คือ มหาบุรุษนาม สิทธัตถะ หรือองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เสียสละค้นหาเส้นทาง บุกเบิกจนราบเรียบ พร้อมทั้งชี้เส้นทางให้เราเดินไปสู่บ้านอันแท้จริงนั้น



พระพุทธศาสนาสอนให้เรา รู้จักทุกข์ เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และหนทางพ้นทุกข์ อันได้แก่ อริยมรรค ๘ ที่รวมลงเป็น ศิล สมาธิและปัญญา

"ศิลปะเป็นพื้นฐานเหมือนพื้นเรือนนะลูก ให้จิตอยู่อาศัย และยังเป็นที่ยึดบังภัยให้จิตอยู่สงบ ต้องมีศิลปะก่อนจิตจึงสงบเป็นสมาธิได้ง่าย คนไม่มีศิลปะจิตหวั่นไหว ไม่สามารถมีสมาธิที่ตั้งมั่นได้ เพราะมีภัยคอยรบกวน ฉะนั้นลูกต้องมีศิลปะอยู่ในใจ การที่เราเกิดมาได้อัตภาพเป็นมนุษย์ได้ ด้วยเหตุที่ก่อนมาปฏิสนธิเราเป็นผู้มีศิลปะนี้ละลูก ดังนั้นควรรักษาศิลปะคุณใจไว้ เพื่อใช้เป็นฐานสร้างสมาธิแล้วเอาสมาธินั้นมาอบรมปัญญาต่อไป"

ผู้รู้ท่านว่าศิลปะกับสมาธิ เหมือนการล้างมือซ้ายด้วยมือขวา ล้างมือขวาด้วยมือซ้าย ต่างเกื้อกูลกันและกันและศิลปะที่ทรงคุณค่าคืออินทรียสังวรศิลปะ เป็นความสะอาดที่เกิดจากการระมัดระวังอินทรียทั้ง ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ศิลปะคุณใจจึงสำคัญที่สุด มิใช่ศิลปะที่เกิดจากแค่การบังคับห้าม ทางกาย ทางวาจาเท่านั้น

ท่านเสริมว่า การรักษาศิลปะเป็นหน้าที่พื้นฐานของมนุษย์ ไม่เฉพาะแต่พุทธศาสนิกชน ทุกคนที่เกิดเป็นมนุษย์ ควรมีศิลปะไว้

ปกป้องคุ้มครองตน ให้พ้นจากทุกข์ภัยในทุกขณะที่ชีวิตยังดำเนินไป การสร้างบุญกุศลเป็นการพัฒนาจิตวิญญาณให้มีคุณค่า และคุณค่าสูงสุดที่มนุษย์สามารถทำได้คือ การสร้างปัญญาเห็นแจ้งให้เกิดขึ้นกับจิต ปัญญาเห็นแจ้งมีความสว่างมากส่องเห็นขวากหนามที่จะเกาะเกี่ยวชีวิต เห็นหลุม บ่อ ตอ ตม ที่มารวางไว้ดักสรรพชีวิตมิให้หลุดพ้นไปจากสังสารวัฏ

"พ่อดีใจด้วยนะที่ลูกได้พบกัลยาณมิตร คือพระอาจารย์ที่สอนกรรมฐานให้แก่ลูก ในการฝึกกรรมฐานเราต้องมีกัลยาณมิตร เพราะไม่เช่นนั้น ต้องหลงทางเสียเวลาไปอีกนานพ่อเคยหลงทางชีวิตไปยาวนาน เวียนตายเวียนเกิดจนนับภพไม่ถ้วน เมื่อได้มาพบท่านเจ้าคุณโชดก ท่านเป็นพระอาจารย์เป็นกัลยาณมิตรของพ่อ ตอนนี้อย่าหลงอีกต่อไป ในการศึกษาเรียนรู้ สิ่งใดที่กัลยาณมิตรบอก ลูกต้องเชื่อและปฏิบัติตาม อย่าสงสัยอะไร ทำตัวลูกให้เป็นเหมือนแก้วน้ำที่ว่างเปล่า พร้อมทั้งจะรับน้ำอมฤตที่กัลยาณมิตรรินเต็มให้ ฉันทใดกัฉันทนั้น แล้วลูกจะไปได้เร็ว" ฉันทได้เล่าให้คุณพ่อฟังเรื่องที่ได้ไปเข้าอบรมกรรมฐานกับพระอาจารย์ ได้รับความรู้ความเข้าใจ ในการปฏิบัติเจริญวิปัสสนากรรมฐานในเบื้องต้น ทำให้มีกำลังใจพากเพียร มากขึ้น แปลกดีนะ เวลาทำความชั่วไม่ต้องมีใครสอน เพราะมารมีความเชี่ยวชาญในกลมารยา ใช้กิเลสหลอกล่อให้เราติดบ่วง ส่วนการทำความดีที่เป็นดีแท้ เช่นการสร้างปัญญาเห็น



แจ้งโดยสติปัฏฐาน ๔ ต้องมีกัลยาณมิตรบอกกล่าวแนะนำ เมื่อได้ครุติคงเห็นผลสำเร็จในอีกไม่ช้า ฉันทวังเช่นนั้น ต้องเปิดหัวใจยอมรับปัญญาของพระพุทธเจ้า และต้องยอมรับว่าเรายังมีสิ่งที่ยังไม่รู้จริงอีกมาก

"ลูกเคยคิดว่าการเดินจงกรม แล้วนั่งสมาธินาน ๆ เพื่อเอาชนะความเจ็บปวดหรือทุกข์เวทนาให้ได้นั้น เป็นสิ่งที่ดีเพราะเป็นความเพียร แต่พระอาจารย์ท่านว่าไม่ใช่ ต้องปรับอินทรีย์ให้สมดุลกัน การพยายามเอาชนะเวทนา เป็นโงะเมื่อทำไม่ได้ก็เกิดโทษ และเป็นสมณะไม่ใช่วิปัสสนา" ฉันทเล่าถึงประสบการณ์ตัวเองที่มีแต่ความเพียรไม่มีปัญญาทำให้เสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ซึ่งพระอาจารย์บอกว่าคนที่มีความเพียรแต่ไม่มีปัญญาเปรียบได้เหมือนคนที่พยายามจะคั้นน้ำมันจากเม็ดทราย คุณค่าย่อมต่างกับการคั้นน้ำมันจากเมล็ดงาแน่นอน

"ใช่แล้วลูก การปฏิบัติวิปัสสนา คือการฝึกจิต ให้มีสติ รู้ทันทุกสิ่งที่กระทบ เราปฏิบัติเพื่อให้รู้ทันตามความเป็นจริง เราปฏิบัติเพื่อคลายความยึดถือ ไม่ใช่เพื่อเอาชนะ ลูกต้องรู้จักปรับอินทรีย์ ๕ ให้สมดุลเสมอกัน ตอนที่พ่อไปฝึกที่วัดมหาธาตุฯ พ่อปรับตรงนี้ ไม่มีใครมาสอน คิดพิจารณาด้วยตัวเอง" คุณพ่อ

ชี้ทางสว่างให้ฉันใช้หลักอิทธิบาท ๔ ซึ่งเป็นกุญแจของความ สำเร็จชี้ให้เห็นคุณค่าของปัญญาเห็นแจ้งว่าเป็นสิ่งที่มีค่าสูงสุดที่ สามารถสร้างให้มีขึ้นได้

"อิทธิบาท ๔ คือ ทำด้วยใจรัก ทำด้วยความพากเพียร ทำด้วยใจจดจ่อ และใช้ปัญญาไตร่ตรองให้รอบคอบ" ฉันทวนความจำ

"ใช่แล้วลูก การใช้ปัญญาไตร่ตรองสำคัญที่สุดในการปรับ สมดุลของอินทรีย์ ๕ นั้นสติสำคัญที่สุด ต้องทำให้มีกำลังมาก ที่สุดจนเป็นมหาสติ เมื่อทำได้แล้วลูกสามารถเข้าถึงตัวสมาธิ ได้ง่าย เมื่อรู้เท่าทันแล้ว จิตจะยอมรับความจริงจะเชื่อจะละ พยศได้ ทำให้สงบนิ่งได้ เพราะยอมรับว่าไม่มีสิ่งใดยึดถือหมาย มั่นได้ มีใจจิตสงบนิ่งเพราะเราบังคับมันไว้ ข่มมันไว้หนึ่ง อัน นั้นเป็นสมณะแล้วนะลูก" คุณพ่อชี้ทางให้

"ลูกถามพระอาจารย์ว่า เราปฏิบัติเพื่อให้จิตนิ่งใช่ไหม ท่านว่าไม่ใช่อันนั้นแค่สมถกรรมฐาน แต่เราปฏิบัติเพื่อให้เรามี สติรู้ทุกสิ่ง กระทบทุกอารมณ์ ทุกสภาวะที่เกิดขึ้น ว่าเป็นไปตาม กฎไตรลักษณ์ ไม่ยึดมั่นถือมั่นในที่สุดจิตนิ่งเอง แล้วได้ปัญญา ตามมา" ฉันเรียนคุณพ่อให้ทราบถึงความเข้าใจใหม่ที่พระอาจารย์ ชี้ทางให้

"แล้วลูกจะรู้เอง เมื่อลูกเจริญสติมาก ๆ ทุกอย่างที่เข้ากระทบ ให้ตามดูว่าผัสสะที่เกิดขึ้นเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อทุกสิ่ง



ดับ จิตไม่ยึดจับ จึงเป็นอิสระปล่อยวาง ผลที่เกิดตามมาคือ ปัญญารู้เท่าทันตามที่เป็นจริง" คุณพ่อเสริม

"แล้วอีก ๔ ตัว ในอินทรีย์ ๕ ต้องปรับอย่างไรคะคุณพ่อ" ฉันทน์จำเป็นต้องทราบหากจะเดินทางสายนี้

"ศรัทธาต้องสมดุลกับปัญญานะลูก ถ้าศรัทธามาก ปัญญาน้อย จิตจะถูกความโลภครอบงำ ถ้าปัญญามากศรัทธา น้อย จะเกิดความสงสัยโน่นสงสัยนี่ เช่นพวกเรียนเก่งๆ พวก ดอกเตอร์ต่างๆ นะ ส่วนความเพียรหรือวิริยะ กับสมาธิต้อง เสมอกัน ถ้าความเพียรมากเกินไปจะฟุ้ง ถ้าสมาธิมากเกินไปจะ ง่วง เกิดถิ่นมิทธะขึ้นมาได้ ต้องคอยปรับตลอด ดังนั้น สมาธิ มากเกินไป ลูกต้องเดินจงกรมให้มากขึ้น วิริยามากเกินไป ให้นั่ง ภาวนาให้มากขึ้นเป็นต้น" คุณพ่ออธิบายอย่างผู้ที่ผ่านประสบการณ์เหล่านั้นมาแล้ว

"คุณพ่อคะ ที่นั่งสมาธิแล้วจิตนิ่งดังสงบ หรือพวกสุขขวิ ปัสนโก ถ้าไม่ใช้ปัญญาตามพิจารณา ก็หลงทางใช่ไหมคะ"

"ไม่ใช่ะลูก เมื่อจิตนิ่งดังสงบเกิดความสุข (สบายกาย สบายจิต) ตามมาจัดเป็นวิปัสนูปกิเลส ส่วนคำว่า สุขขวิปัสนโก เป็นชื่อสมมุติเรียกพระอรหันต์ที่ไม่มีประสบการณ์ด้านฌานสมาบัติ

หรือไม่ได้อภิญญา" คุณพ่อหัวเราะ

"แล้วลูกได้ประสบการณ์อะไรมาบ้างล่ะในการไปปฏิบัติธรรม ๓ วันนี่ นะเป็นไงบ้างลูก"

"ก็ได้ความเข้าใจที่ถูกต้องขึ้น และรู้ว่าความเพียรมีมากเกินสมาธิ ฉันสรุปผลของตัวเองซึ่งรู้สึกผิดหวังนิดหน่อย เกิดอกุศลจิตโดยไม่รู้ตัว เพราะจิตมีความยึดถือมีความคาดหวัง มิได้ยอมรับตามความเป็นจริงนั่นเอง

"ใช่แล้ว พ่อคิดอย่างนั้น พ่อรู้ทั้งนั้นแหละ" คุณพ่อใช้จิตตามดูฉันหรือนี้ ท่านคงจะเห็นละนะว่าลูกคนนี่ช่างไม่ค่อยมีปัญญาเอาเสียเลย ฉันรู้ดีว่าในมหาสมุทรแห่งความเมตตาของคุณพ่อ ซึ่งมีแต่ความเสียสละและความเป็นครู ท่านไม่เคยมองศิษย์ว่าดีหรือเลว ทุกคนอยากดีเหมือนกันหมด ที่ทำผิดเพราะความไม่รู้ต่างหาก ท่านให้อภัยเสมอ แต่ในหัวใจของครู คงจะมีการจำแนกศิษย์เป็นพวกไ้กับพวกฉลาด ถึงอย่างไรฉันก็ไม่อยากเป็นศิษย์ไ้ของครู

"ลูกกราบลาพระอาจารย์มา อธิษฐานต่อท่านว่าขอให้ลูกได้เกิดในพระพุทธศาสนา ให้ลูกมีโลกุตตรปัญญา และได้มรรคผลนิพพาน ท่านอวยพรว่า ขอให้ลูกสมปรารถนาในชาตินี้คะ" ฉันรู้สึกปลาบปลื้มใจในคำอำนวยการ

"ลูกคิดว่าคนเราควรฝันไว้ คือตั้งจิตอธิษฐานไว้ คุณพ่อ



คิดว่าจำเป็นไหมคะ"

"จำเป็นสิลูก อธิษฐานบารมีไว้ล่ะ คุณพระนางสิริมหามายา กว่าจะได้เป็นพระพุทธรูป ท่านอธิษฐานไว้ก่อนแล้ว หลากภพหลายชาติเลย หรืออย่างพระอานนท์ ท่านเป็นพุทธอุปัฏฐาก ด้วยแรงอธิษฐานของท่าน ฉะนั้นเมื่อลูกทำบุญมีจิตเป็นกุศล ลูกต้องอธิษฐานทุกครั้ง ง่ายๆ แค่นี้คนใส่บาตรอยู่ ลูกอนุโมทนาด้วยก็เป็นบุญแล้วนะอย่างพ่อตอนนี่แค่คิดเท่านั้น ได้ผลกลับมาเหมือนกับอธิษฐาน คิดในทางที่จะละกิเลส นะ วิบากที่ดีมันส่งผลเร็วมาก" คุณพ่อสอนให้รู้จักอธิษฐาน ในสิ่งดีงาม เพื่อให้ชีวิตเราสมความปรารถนา ทำให้ฉันรู้สึกว่าการทำความดี การเป็นคนดีนี้เป็นเหมือนกับการทวนกระแสจริงๆ ต้องมีจิตใจตั้งมั่น แน่วแน่ทุกลมหายใจเชียย

"พระอาจารย์ของลูก อายุท่านยังไม่มากท่านจะได้เป็นกำลังสำคัญของพระศาสนาได้อีกนาน" ฉันหวังเช่นนั้น

"ยังมีอีกมากนะลูก พระหนุ่มๆ ที่ท่านมีปัญญาถึงพร้อม เช่นนี้ เพียงแต่หลีกเลี่ยงอยู่วิเวกไม่มาเกี่ยวข้องกับสังคม อย่าศรัทธาคนที่อายุ ต้องศรัทธาที่คุณธรรม คนที่อายุมากแต่คุณธรรมน้อยยังด้อยกว่าคนอายุน้อยแต่คุณธรรมสูงนะลูก" แน่

ละฉันท์เข้าใจเรื่องนี้ดี นั่นหมายถึงว่าคนจะดีจะเลว ไม่ใช่เพราะชาติตระกูลหรือเพราะอาวุธ แต่ดีหรือเลวเพราะสิ่งที่เขากระทำต่างหาก กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้ดี ชั่ว เลว หยาบ ละเอียด ประณีตไฉไล

"แล้วญาณมีถึงขั้นไหนล่ะคะ ในพระพุทธศาสนา" ฉันถามถึงสิ่งที่แอบหวังว่าจะได้อย่างเขาบ้าง (กิเลสอีกแล้วหนอเรา)

"ถ้าหมายถึงเฉพาะญาณที่เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีญาณ ๑๖ นี้แหละลูก ตอนพอไปปฏิบัติที่วัดมหาธาตุฯ พอจบแล้วพระอาจารย์ให้ฟังเทศน์ลำดับญาณ ฟังไปพิจารณาไป เอ๊ะเราผ่าน ๆ ชาติอีกนิดเดียว พอรู้อย่างนี้ได้ใช้สติพิจารณาว่าต้องชะลอไว้ก่อน ถ้าปล่อยให้จิตผ่านเข้าสู่สภาวะเช่นนั้น ๓ ครั้ง จะเสียหายต่ออธิษฐานที่ตั้งไว้ว่าจะมาช่วยเหลือคนอื่น เพราะสภาพของจิตที่ผ่านแล้วมันเหมือนแก้วที่บางมาก ๆ เลยลูก อะไรกระทบนิดเดียวแตก ทนอยู่ในสภาพเป็นฆราวาสอย่างนี้ไม่ได้" คุณพ่อบอริบายถึงวิปัสสนาญาณของท่านที่สามารถเข้าถึงได้ในเวลาไม่นานนัก แต่ด้วยน้ำใจเสียสละ เห็นแก่คนอื่นเห็นแก่ส่วนรวมมากกว่าที่จะตัดช่องน้อยสบายไปแต่พอด้วนน้ำใจอันประเสริฐนี้ ทำให้ท่านต้องชะลอความก้าวหน้าทางจิตวิญญาณของตนเองเพื่อหันมาโอบอุ้มเพื่อนสหธรรมิก ให้เข้าสู่เส้นทางชีวิตที่ถูกต้องให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เมื่อทราบเช่นนี้ฉันจึงไม่



ใจร้ายพอที่จะให้ท่านเหน็ดเหนื่อยโดยเปล่าตาย สาเหตุที่ท่านเลือกที่จะอยู่ในสถานะของฆราวาส แทนที่จะเป็นพระสงฆ์เพราะท่านพิจารณาไตร่ตรองแล้วว่า ยุคนี้เป็นยุคเสื่อมของวงการสงฆ์ และการที่ท่านเป็นฆราวาสในสมมติของครูบาอาจารย์ ผู้ทรงคุณวุฒิระดับปริญญาเอก จึงสามารถชักนำปัญญาชนทั้งหลายให้เข้ามาสู่เส้นทางธรรมได้เป็นจำนวนมากอย่างมีประสิทธิภาพ สัมกับที่ตั้งจิตอธิษฐานไว้

"พ่ออธิษฐานไว้กับพระธาตุดอยตุง ว่าอายุยืนยาวแค่ไหนไม่สำคัญ ถ้ามีชีวิตอยู่โดยไม่เป็นภาระให้คนอื่นต้องเดือดร้อน จะขอทำหน้าที่เป็นกระจกส่องผู้อื่นจนกว่าจะทิ้งร่างนี้ไป"

ในชีวิตที่เหลืออยู่ทุกลมหายใจ ฉันพยายามตั้งจิตคิดพูดทำแต่สิ่งที่ดี เพราะไม่รู้ว่าความตายจะมาเยือนเมื่อไร สิ่งหนึ่งที่ฉันยอมรับกับทุกคนได้ คือไม่เคยมีใครทำให้ฉันรู้สึกศรัทธา สั่งสอนฉันให้ละอายชั่วกลัวบาปและมุ่งมั่นทำความดี เท่าที่คุณพ่อทำให้ฉันรู้สึกเลย ท่านให้ทุกคนด้วยใจโดยแท้ ซึ่งฉันสัมผัสสิ่งนั้นได้ด้วยหัวใจของตนเอง

"คุณพ่อคะ ลูกเห็นบางคนที่มีปัญหาการเงินและปัญหาชีวิต เขาหันมาปฏิบัติธรรมเพื่อหวังจะช่วยให้เขาผ่านวิกฤตพวก

นั่น เช่นปัญหาล้มละลายมีหนี้สิน พวกนี้เป็นมิจฉาทิฎฐิใช่ไหมคะ เพราะลูกว่าเราน่าจะปฏิบัติ เพื่อคลายความยึดติดมากกว่า"

ฉันถามคุณพ่อเพราะเห็นคนส่วนใหญ่ทำบุญ หรือทำกุศลเพื่อหวังให้ได้ทรัพย์ หรือความสบายทางโลกกลับมาหาตัวเอง

"ใช่ลูก คนส่วนใหญ่มีมิจฉาทิฎฐิ เราต้องปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง เห็นในความจริงยั่งยืน ไม่ใช่ตัวตนไม่ควรยึดติดในทุกสิ่งทุกอย่าง แล้วธรรมจะคุ้มครองผู้ประพฤติธรรมเองนะลูก" คุณพ่อเคยเล่าถึงประสบการณ์ เรื่องธรรมรักษาผู้ประพฤติธรรม ตอนที่ท่านนั่งเฮลิคอปเตอร์ ที่บินอยู่เหนือทะเลเมฆและน้ำมันกำลังจะหมด เกิดมีช่องทางเปิดของเมฆทำให้ลงจอดได้ หรือกรณีที่ผ่านมาเข้าไปในหมู่โจรกำลังปล้นโดยไม่ได้พบกับโจรเป็นต้น

"พระพุทธองค์สอนให้ปล่อยวาง ทุกสิ่งไม่ควรยึดมั่น ต่อไปไม่ว่าโลกจะดับสลายหรือแผ่นดินจะถล่มทลายอย่างไร ถ้าเรามีธรรมะก็ต้องอยู่ได้ไม่วันไหนใช่ไหมคะ" ฉันสรุปให้เห็นว่าสิ่งที่ยั่งยืนกว่าดินฟ้า คือความไม่แน่นอน ความเป็นไตรลักษณ์นั่นเอง

"ใช่ลูก ความเข้าใจของลูกอันนี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ เป็นเนกขัมมวิตก คือคิดเพื่อให้เกิดความหลุดพ้นจากกามังลูก" คุณพ่ออธิบายถึงความดำริชอบในอริยมรรคซึ่งมี ๓ อย่างคือ



อพยาบาท คือ ความไม่คิดปองร้าย

อวิหิงสา คือ ความไม่เบียดเบียน

เนกขัมมวิตก คือ ความดำริออกจากกาม ซึ่งล้วนเป็น
หนทางพ้นทุกข์ทั้งสิ้น

"แล้วสักกายทิฏฐิคือความเห็นเป็นเหตุถือตัวตน เราจะ
แยกออกจากความเคารพนับถือตัวเองอย่างไรคะ" สักกายทิฏฐิ
เป็นขะกองใหญ่คือความถือตัวถือตน ซึ่งมีกล่าวถึงในสังโยชน์
๑๐ อันเป็นด่านแรก ที่จะฝ่าไปสู่ประตูบ้านอันแท้จริง

"นับถือตัวเองเคารพตัวเองที่คุณความดีสิลูก จะได้ไม่
หลงทางและไม่ดูถูกคนอื่นด้วย ถ้าเห็นว่าหรือคิดว่าเราดีกว่า รวย
กว่า ภูมิมากกว่า หรือเกิดในตระกูลสูงกว่าคนอื่น อันนั้นเป็น
สักกายทิฏฐิ เป็นความยึดถือตัวตนไม่ดี คนดีจริงเขาไม่ดูถูกคน
อื่นอยู่แล้วนะลูก เขาจะยอมรับนับถือคนอื่นอย่างจริงใจด้วย"

กลับมาคิดทบทวน หลายสิ่งหลายอย่างที่เข้ามาในชีวิต
ในช่วงนี้ มีแต่สิ่งที่ดีงาม จนฉันตั้งรับปรับตัวแทบไม่ทันเกิดความ
รู้สึกหวาดหวั่นถึงมรรคาที่ยาวไกล เมื่อไรหนอจะเดินถึงจุดหมาย
ปลายทางของเรา แต่ความจริงแล้วฉันไม่มีหน้าที่ที่ต้องวิตกกังวล
ใดๆ เลย เพียงแต่ทุกขณะที่ตื่นต้องตั้งใจให้มีสติ คิด พุท ทำแต่

สิ่งที่ดี คือ ปรับอินทรีย์ให้สมดุล เมื่อเหตุดีแล้ว ผลที่ดีต้องเกิดขึ้น
แน่นอน ความรู้อันเกิดจากการจดจำและการคิด เป็นแค่สัญญากับ
ปัญญาตื่น ๆ ไม่ใช่ปัญญาที่เห็นถูกตรงตามความเป็นจริง
ปัญญาแท้จริงต้องเกิดจากการฝึกจิตให้เกิดตัวรู้ขึ้นที่ตัวจิตเอง
ฉันเข้าใจแล้วว่าสติสำคัญอย่างไร

"เจริญสติมาก ๆ นะลูก"

