



".....ถ้าถูกไม่เอากตกเป็นทาสของมาร
ถูกต้องเจริญอินทรีย์พลัง 5 ให้ยิ่งใหญ่....."

ตอนที่ ๕

อินทรีย์ ๕

"๒ ครอบพิจารณากายที่อาดูร เน่าเปื่อย มีของสกปรก ไหลเข้าไหลออก ซึ่งคนเขลาพากันปรารถนายิ่งนัก เธอจะเห็น ธาตุทั้งหลายที่ประชุมกันเป็นร่างกาย เป็นของว่างเปล่ามิใช่ สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา อย่าเวียนกลับมาสู่โลกนี้อีกเลย เธอจะ สรรพความพอใจในภพชาติเสีย เธอจักอยู่สงบตลอดไป สรีระ กายนี้ถูกสร้างให้เป็นเมืองกระดุก ฉาบทาด้วยเนื้อและเลือดเป็น ที่รวมลงแห่งความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความหยิ่งทะนง อหังการ ความลบหลู่ดูหมิ่น ความข้อยจล และความโคกเคี้ยว ทั้งปวง"

"คุณพ่อคะ การพิจารณากาย เวทนา จิตและธรรม พิจารณาอย่างไรบ้างคะ" ฉันทามหลังจากได้อ่านพุทธวจนะ ข้างต้น จบลงอย่างซาบซึ้ง



"การพิจารณากายไม่ใช่แค่พิจารณาอริยาบถนะลูก เราต้องพิจารณาว่ากายประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ มาประชุมกัน ส่วนไหนเป็นดิน ส่วนไหนเป็นน้ำ ดังนี้เป็นต้น แล้วดูว่ากายแยกเป็นอวัยวะน้อยใหญ่อะไรบ้างอยู่ตรงไหนบ้าง มีเนื้อหนังมังสาห่อหุ้มไว้อย่างไร ซึ่งพอเราจับมาแยกแยะออกเป็นส่วนๆ พิจารณาดูแล้ว ต่างเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน นอกจากนี้เมื่อมีอายตนะภายนอกคือรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส มากระทบอายตนะภายใน ซึ่งเป็นส่วนของร่างกาย คือ อินทรีย์ ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อินทรีย์มีความหมายว่าเป็นใหญ่เช่นตาเป็นใหญ่ในการเห็น หูเป็นใหญ่ในการได้ยิน จมูกรับกลิ่น ลิ้นรับรส กายรับสัมผัสและใจรับรู้อารมณ์ทำให้เกิดผลตามมาอย่างไร ต้องไม่ตกเป็นทาสของสิ่งกระทบนั้น" คุณพ่ออธิบาย

"แล้วเวทนาล่ะคะ"

"เวทนาให้พิจารณาขั้นที่ ๕ อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ มีรูปคือร่างกายเป็นรูปธรรม อีก ๔ อย่าง คือเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นนามธรรม พิจารณาความรู้สึกต่างๆ ทั้งสุข ทุกข์ ปวดเมื่อย หรือแม้แต่ไม่สุขไม่ทุกข์ คือเฉยๆ เหล่านี้เป็นเวทนา เกิดได้ ดับได้ พ่อขออธิบายต่อสั้นๆ ให้ครบคือ พิจารณาจิต มีหน้า

ที่ปรุ้งอารมณ์ดีหรือร้ายดับทุกอารมณ์ ส่วนการพิจารณาธรรมที่
มากกระทบจิต เป็นธรรมชาติหรือธรรมดำ (เช่นนิวรรณ์ ๕) กุศล
หรืออกุศลให้มีสติรู้เท่าทันตามเป็นจริง จิตจะไม่ถูกครอบงำ เข้า
ใจใหม่ลูก"

นับว่าฉันโชคดีที่มีครูดีคอยชี้ทางสว่างให้ด้วยเมตตา ฉัน
ตระหนักถึงความจำเป็นยิ่ง ที่จะต้องพัฒนาจิตวิญญาณของตน
ให้ดีขึ้นให้สมกับที่ได้รับ ความเมตตาจากท่าน ความชั่วใด ๆ แม้แต่
จะคิดสักนิดก็ไม่กล้า เพียรทำดีให้มากที่สุด คิดดีให้มากที่สุด ยัง
ดูห่างไกลเหลือเกิน อธิษฐานบารมีของฉันจะศักดิ์สิทธิ์ ต้องใช้
ความมุ่งมั่นทางใจ ใช้ปัญญาพิจารณาอย่างแยบคาย รวมถึง
ต้องใช้สติให้มากที่สุดนั่นเอง

"ลูกยังจำได้ไหม พ่อจะทบทวน พละ ๕ (ตรงกับอินทรี
๕ หรืออินทรีพละ ๕) ที่เพิ่งสอนไปนะ ถ้าปัญญามากเกินไป
ศรัทธาจะเป็นอย่างไรลูกรู้ไหม" คุณพ่อเริ่มบททดสอบย่อยทันที
ฉันแอบยิ้มเพราะจำได้ทุกอย่างที่พ่อสอน

"ปัญญามากเกินไปสงสัยมากสิคะ" ฉันตอบทันที

"ใช่ลูก นั่นละ วิจิจจาละ แล้วถ้าศรัทธามากเกินไปล่ะลูก"

"ก็เกิดโลภะ อยากโน่นอยากนี่ กลายเป็นกิเลสไปสิคะ"

"ถูกแล้ว แล้วถ้าวิริยะมากเกินไปล่ะ" ข้อสอบละเอียดดียบ

เลยนะ



"ฟังค่ะ แล้วถ้าสมาธิมากเกินไปถึงง่วง หลุกจำได้แล้ว" ฉันรีบตอบก่อนคำถาม

"ฟังนี่คือ อุทธัจจกุกกุจจะ ง่วงคือ ถีนมิทธะ นั้นละ" อ้อ! จำได้แล้วเหล่านี้เป็นพวกนิรโทษทั้งนั้น เป็นเครื่องขวางกั้นความดี ซึ่งฉันเคยถูกมันรังแกอยู่เป็นประจำ เพราะอินทริยพละ ๕ ของฉันยังไม่เข้มแข็งมันคงนั่นเอง

"คุณพ่อคะ ทำอย่างไรจะเอาชนะพวกกิเลสให้ได้ล่ะคะ" ฉันนึกถึงบทสวดมนต์พาหุงฯซึ่งแสดงถึงบารมีธรรมต่างๆ ที่พระพุทธองค์ทรงชนะมาร คุณพ่อสอนให้ฉันใช้บทสวดมนต์บทนี้ทำให้จิตสงบอยู่เนืองๆ และยังแนะนำให้สวดบทมงคลสูตรด้วย เพราะช่วยเตือนให้เราปฏิบัติ สิ่งที่เราควรทำให้เกิดมีขึ้นกับตัวเองอีก ๓๘ อย่างนะ มงคลอยู่ที่เรานี้เองมิได้อยู่ที่วัตถุภายนอกเลย ฉันเข้าใจแล้ว

"ถ้าลูกไม่อยากตกเป็นทาสของมาร ลูกต้องเจริญอินทริยพละ ๕ ให้ยิ่งใหญ่ คือ ศรัทธา วิริยา สติ สมาธิ ปัญญาี่แหละ โดยที่ตัวสติสำคัญที่สุด ทำให้มากๆ ถ้าไม่เจริญพละ ๕ อยู่เนืองๆ จะถึงความเสื่อมได้นะลูก" คุณพ่อบอกสูตรสำเร็จให้

"แล้วความเกียจคร้านนี้มันเป็นกิเลสแบบไหนคะ"

"เป็นอบายมุขสิลูก ทางแห่งความเลื่อม ลูกลองพิจารณา ดูสิ ทุกวันนี้ลูกยังมีความเกียจคร้านอะไรหรือเปล่า เวลาจะทำอะไร มีความคิดว่าเดี๋ยวค่อยทำ หรือตอนเช้าจะตื่นนอนก็ยังผลัดผ่อนว่าเดี๋ยวค่อยตื่น ต่อเวลาอีกนิด มีบ้างไหมลูก ลองนึกดูซิ" คุณพ่อตรวจสอบความเกียจคร้าน โดยให้ฉันย้อนมาดูตัวเอง อย่างชัดเจน

"ไม่ค่อยมีนะคะ บางทีก็มีคือไม่อยากทำงาน อยากนั่งสมาธิอย่างเดียวค่ะ" ฉันรับสารภาพเพราะในช่วงที่จิตใจเฝือหาแต่ความสงบ ในบางขณะ การงานภายนอก หรือสังคมรอบตัว แม้แต่การเล่นดนตรีที่ชื่นชอบก็ไม่น่ารื่นรมย์ เพราะอยากทำแต่สิ่งที่ชอบคือเดินจงกรม และนั่งสมาธิ บางครั้งดูตึงเครียดเกินไป

"ไม่ได้สิลูก ต้องแก้ไขนะ ทำหน้าที่ทุกอย่างอย่าให้บกพร่อง ให้พอดี อย่าตึงเกินไป อย่าหย่อนเกินไป ใช้สติทุกขณะทำทุกอย่างให้ดีที่สุดและอย่าทำด้วยตัณหา มันเป็นกิเลสนะลูก" คุณพ่อสอนอีกครั้งเพราะหน้าที่ส่วนรวม หน้าที่ในสังคมจะบกพร่องไม่ได้ ต้องทำให้ดีที่สุดตามบทบาทของเรา ท่านสอนให้ เห็นสักแต่ว่าเห็น ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน คือให้ปล่อยวาง แต่ท่านมิได้สอนให้ทำก็สักแต่ว่าทำ เราต้องทำทุกอย่างด้วยสติ ทำให้ดีที่สุดและอยู่กับปัจจุบันขณะเสมอ ฉันคิดว่าถ้าคุณพ่อ



ทราบว่าคุณไม่สนใจการงานจะต้องถูกตำหนิแน่นอน จึงได้ปรับปรุงตนเอง ถ้าฉันยังเป็นคนที่เลือกทำแต่สิ่งที่ชอบ และไม่ตั้งใจทำสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันคงไม่ใช่คนมีธรรมะหรอกนะ (ถ้ายังมีชอบมีชังแสดงว่าจิตยังปรุงแต่ง ยังไม่เป็นอิสระ)

"ถ้าลูกยังมีความเกียจคร้านอยู่ แสดงว่า จิตมีสติอ่อน ปล่อยให้ปรุงอารมณ์ไร้สาระมากเกินไป วิริยะยังหย่อนเกินไป อย่างพ่อนี้ไม่มีความเกียจคร้านเลย พอคิดจะทำอะไรทำทันทีไม่มีผลัดผ่อน อ่างเหตุผลภายนอกใด ๆ ลองเจริญวิริยะบารมีให้ถึงที่สุดนะลูก ความเกียจคร้านจะเป็นศูนย์ไปเลย" คุณพ่อแนะนำวิธีทดสอบพลังแห่งวิริยะบารมี ฉันจะจำสูตรนี้ไว้ใช้ในชีวิตต่อไป เพราะการผลัดวันประกันพรุ่ง ทำให้ความเสื่อมของชีวิตเจริญเติบโตได้

"คุณพ่อคะ สติกับสัมปชัญญะต่างกันอย่างไรคะ"

"สติคือ ความระลึกได้ นึกได้ กุมจิตไว้ได้กับสิ่งที่เกี่ยวข้องอยู่ แต่สัมปชัญญะเป็นตัวปัญญา เป็นความรู้ตระหนักเข้าใจชัดในสิ่งที่นึกได้ ไม่หลง คือรู้เท่าทันสิ่งกระทบ เป็นภาวะที่เมื่อจิตนิ่งแล้วรับสิ่งกระทบสามารถรู้เท่าทันได้ เห็นความเป็นไปของทุกสิ่งตามความเป็นจริง ถ้าฝึกมากๆ สติเข้มๆ แม้ขณิก

สมาธิก็สัมผัสความรู้สึกนั้นได้แล้วล่ะลูก" คุณพ่ออธิบาย

"เช่นที่คุณพ่อ เพียงแค่ฟังคนถามทางโทรศัพท์ ก็รู้ว่า เหตุเกิดจากอะไรต้องแก้ไขอย่างไร หรือรู้ว่าใครพูดอะไร จริงหรือ เท็จอย่างไร ใช่มั้ยคะ" ฉันรู้สึกว่าคุณรู้เหล่านี้ช่างวิเศษเสียจริงๆ

"ใช้ลูกถ้าฝึกมากๆ สติเข้มๆ จิตวางเป็นอุเบกขาได้ แค่นี้ คุณก้นธรรมดาเราก็รู้เขาแล้ว ไม่ต้องเป็นอุปจารสมาธิก็ได้" คุณพ่อเป็นครูโดยการปฏิบัติเห็นแจ้งด้วยตนเองโดยแท้

"คุณพ่อคะถ้าเราทำบุญแล้ว ต้องอุทิศให้คนอื่นก่อน แล้วจึงให้ตัวเองใช่มั้ยคะ"

"ใช่และไม่ใช่ลูก อุทิศให้เทวดาที่รักษาตัวเรา พญายมราช แม่พระธรณี ท้าวจตุโลกบาลทั้ง ๔ แม่พระคงคาและอื่นๆ อีก ของตัวเองไม่ต้องอุทิศให้ เพราะเมื่อเราสร้างบุญกุศลแล้วบุญได้เกิดแล้วกับจิตของเรา คนที่มีบุญแล้วสามารถอธิษฐาน ให้ตัวเองสมความปรารถนาในสิ่งที่หวังไว้ได้ เช่นพระพาลุละอธิษฐาน ขอไม่อาพาธเป็นต้น" คุณพ่อชี้แจงละเอียด

"อย่างพ่อไม่เคยขออะไรที่เป็นกิเลสให้ตัวเองเลยนะ"

"อ้าว แล้วถ้าลูกจะอธิษฐานว่าขอให้ได้มรรคผลนิพพาน หรือขอให้มิโลกุตตรปัญญาละ จะเป็นการขอหรือเปล่าคะ" ฉันสงสัย



"อ้อ อย่างนั้นจำเป็นสิลูก เป็นอธิษฐานเพื่อนำชีวิตให้พ้นความหลง พ้นจากกิเลส ลูกต้องอธิษฐานทุกครั้งนะ เป็นบารมีธรรมอย่างหนึ่งซึ่งแสดงเป้าหมายของจิต และเป็นสัจจะต่อตัวลูกด้วย แต่อย่าไปขอให้รวย ขอให้เจริญทางกิเลส พวกนั้นไม่ดี อย่าขอนะลูก" ต่อไปฉันจะอธิษฐานในด้านที่เป็นสัมมาทิฐิทุกครั้ง

"คุณพ่อคะ สามีของลูกเห็นลูกพิมพ์งานเขียน แล้วไม่มีเครื่องปริ้นเตอร์ เขาให้ความร่วมมือดีมากเลย ซื้อเครื่องปริ้นเตอร์ให้ลูกด้วย ไม่ต้องไปทำที่บริษัทให้ยุ่งยากแล้วค่ะ" ฉันเล่าเรื่องใกล้ตัวให้คุณพ่อฟัง เพราะคุณพ่อเคยสอนให้ฉันเอาชนะใจสามีด้วยความดี ทำความดีให้มากที่สุดจนเขาสะดุดใจและยอมรับความดีเหล่านั้น เรียกว่ายอมพ่ายแพ้ต่ออำนาจความดี ซึ่งฉันก็ปฏิบัติตามคำแนะนำของท่าน และได้เห็นความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ในระยะเวลาไม่นานนัก จากคนที่เคยต่อต้าน แสดงออกชัดเจนว่าไม่ยอมรับ ไม่พอใจในวิถีที่ฉันเลือกเป็นอยู่ กลับกลายเป็นความเอื้ออาทร ยอมรับในสิ่งที่ฉันเป็นและให้ความสนใจ สอบถามว่าการไปฝึกกรรมฐานดีอย่างไร เขาสนใจที่จะไปฝึกบ้าง ฉันจึงได้ข้อสรุปว่าความอดทน การ

พยายามทำความดี สงวนปากคำ ถนอมน้ำใจ และนึกถึงเขาด้วยความเมตตาเอื้ออาทร อย่างที่คุณพ่อสอนไว้ มีอนิสงส์มากจริง ๆ เหมือนที่ใครกล่าวไว้ว่า

"น้ำหยดลงหินทุกวันหินมันยังกร่อน นับประสาอะไรกับหัวใจคนอ่อน ๆ ยังกร่อนยังแปรเปลี่ยนมาเป็นที่ได้"

"ดีแล้วลูก กราบเขาเลยนะ ถ้าเขาให้ลูก แสดงว่าความดีของลูกเริ่มซึมซับเข้าสู่หัวใจเขาแล้ว ทำต่อไปนะอย่าหยุด แล้วมันจะดีกับตัวลูกเอง เชื่อพ่อนะ ลูกสามารถเอาชนะทุกสิ่งทุกอย่างและทุกคนได้ด้วยความคิดดี ไม่ว่าจะไปที่ไหนลูกไม่ต้องกลัวความยากลำบากหรืออุปสรรคใดๆ ใคร ๆ เขาก็กลัวความดีกันทั้งนั้นแหละลูก" ประโยคสุดท้ายคุณพ่อเน้นชัดเจน คำสอนของคุณพ่อสะท้อนให้เห็นตัวตนอันแท้จริงของท่าน นี่ละปูชนียบุคคล

"ยิ่งคุณพ่อดีมากเพียงไร ลูกยิ่งรู้สึกกลัวว่าจะดีไม่พอที่จะเป็นลูกพ่อ" ฉะนั้นถึงลูกนกที่กำลังหัดบินปีกยังไม่แข็งแรง เมื่อพ่อสอนวิธีการบินให้ หวังให้ลูกได้มีโอกาสบินสูงขึ้นชมเสรีภาพอันไพศาลของท้องฟ้า ฉะนั้นอดหวั่นกังวลไม่ได้ว่าจะบินขึ้นไปได้สูงเองหรือ เพราะพ่อของฉันทบินสูงเหลือเกิน

"อย่าคิดว่าตัวเองไม่ดีพอนะลูก เป็นมิชฌาทิฏฐิ จิตโปรแกรมไว้เป็นลบจะเกิดผลเสียแก่ลูกภายหลัง เลิกคิดซะ ไม่ต้องกลัวนะ ลูกต้องพยายามต่อไป คิดไว้สิว่าทำได้ พ่อคอยดู



คอยพุงปึกของลูกอยู่ไ้ ทำอะไรดีหรือไม่ดีต้องบอกให้พ่อรู้ ให้อยู่ในหนทางที่พ่อบอก ต่อไปเมื่อลูกมีปัญญาเห็นแจ้ง ลูกจะรู้เองนะแหละว่าพ่อจะบินไปไหน เพื่ออะไร แล้วลูกจะไม่สงสัย เมื่อถึงวันที่ลูกรู้ได้ พ่อคงสบายใจมาก เพราะไม่หลงทางแล้ว ลูกทำได้อยู่แล้วเพราะมีพื้นฐานของบุญเก่า สังสมมาเป็นฐานให้ลูกก้าวเดินหน้าต่อไปอย่างมั่นใจ"

แม้จะรู้สึกใจหายเมื่อคิดว่าสักวันหนึ่งเราต้องจากกัน แต่คำพูดของคุณพ่อช่างมีพละนาภาพ จับหัวใจฉันเหลือเกิน ท่านหวังจะได้เห็น วันที่ฉันขยับปีกบินสูงได้เองในฟากฟ้ากว้างไกล สร้างฝันที่ยิ่งใหญ่ให้กลายเป็นความจริงได้ แม้ท่านไม่ได้บอกตรงๆ แต่มันเป็นเหมือนคำเตือนให้ฉันมีสติจะในความมุ่งมั่น แห่งอธิษฐานจิต ว่าทุกลมหายใจเข้าออกฉันต้องมีสติ คิดพูดทำแต่สิ่งที่ดี ช่างเป็นคำพรที่ให้ ความหวัง และกำลังใจอย่างเปี่ยมล้น เกียรติยศนี้เหมือนเหรียญล้ำค่าที่ประดับเด่นอยู่กลางใจฉัน ฉันต้องทำได้

"เราไม่เคยตายนะลูก เพียงแต่เราเดินทางต่อไป จิตของเรายังอยู่ และสังสมประสบการณ์จากทุกสิ่งที่เราทำ แบกข้ามภพข้ามชาติ สะสมอริยทรัพย์ไว้มากๆนะลูก อีกไม่นานเราจะ

เดินทางไกลกัน" เสียงของพ่อก้องกังวานอยู่ในหัวใจของฉัน
จริงสินะความตายเป็นเรื่องธรรมดา แต่คนที่ร้องไห้
ต่างหากละที่ผิดธรรมชาติ เพราะเขาไม่รู้จริงในเรื่องของชีวิตนั้นไง

