



## รายงานอารมณ์

โดยผู้เข้าร่วมค่ายฤดูดงควัตร “ภูผาเด่น”

๓-๓๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๖

## ประสบการณ์การท่องเที่ยว

โดย..พระยิปซี จันทะโชโต

อีกบทหนึ่งของเสี้ยวชีวิตหนึ่ง ณ ภูผาเด่น เป็นประสบการณ์การปฏิบัติรวมถึงเรื่องของความคิดต่าง ๆ ที่มันผุดขึ้นมาในจิตก็เท่าที่ระลึกได้

ขออนอบน้อมพระรัตนตรัย ขอกราบนมัสการพระอาจารย์สุริยา ผู้อ่านทุกท่าน ไม่มีอะไรมากกับคำบรรยายข้างต้นเพียงแคเตรียมความพร้อมในการเขียนคำบรรยาย อาจจะกล่าวได้ว่าเป็นครั้งแรกที่มีการเขียนเกี่ยวกับการปฏิบัติศึกษาตนเองซึ่งแต่เดิมนั้นเป็นการพูดโดยมาก และเป็นเวลาแรมปีแล้วที่ไม่ได้เขียนอะไรหรืองานด้านการเขียนอาจจะติด ๆ ขัด ๆ และข้อเขียนก็อาจเป็นลักษณะคำพูดที่บรรยายผ่านตัวหนังสือ อาจไม่สละสลวยก็ขออภัย

การมาศึกษาชีวิตที่ภูผาเด่นได้เดินทางมาพักผมมาในวันที่ 4 พ.ย. 46 มาเป็นชุดที่ 2 ก่อนหน้าหนึ่งวันมีมาก่อนแล้ว 1 ชุดจำไม่ได้ว่ามีกี่รูป ซึ่งการเดินทางโดยทางรถไฟไม่ไกลมากนัก จากวัดโสมพนัสและต้องเดินเท้าขึ้นมาบนเขาอีก ไม่แน่ใจว่ากี่กิโลเมตรแต่ประมาณว่า 3-4 กิโลเมตร ซึ่งแค่หนทางในเบื้องต้นก็ไม่เบาเหมือนกันแต่ด้วยการฝึกฝนที่ผ่านมาคิดวันที่บวชมาก็ทำให้ไม่ลำบากมากนักทั้งทางด้านกำลังกายก็กำลังใจก็ดีถือว่าตนเองพร้อมพอสมควร สองคืนแรกยังพักที่ศาลา คืนที่ 3 ได้ที่พักในป่า เป็นพื้นที่ราบสลับก้อนหิน นอกถ้ำเล็ก ๆ ที่มีเนินจกรมที่ทางกรด ตกผ้าบนผาหิน และธารน้ำจากหน้าผาเป็นน้ำไว้ใช้ ส่วนห้องน้ำนั้นเป็นหลุมลึกประมาณ 1 แขน อยู่บริเวณหลังก้อนหินขนาดใหญ่ซึ่งในเรื่องอื่นเกี่ยวกับที่พักนั้นก็ถือว่าไม่มีปัญหาอะไรพออยู่ได้ก็ไม่ถึงกับตีมากมาย แต่หลุมอาจจะครั้งแรกที่ได้ทำไว้ใช้ส่วนตัวคืออย่างน้อยก็ 1 เดือน สำหรับการมาในครั้งนี้ซึ่งแต่ก่อนเคยใช้ครั้งเดียวกลับแต่คราวนี้ชุดหลุมเดียว 1 เดือน ก็ได้รับความรู้ในการใช้คือเมื่อใช้เสร็จแต่ละครั้งจะโรยดินกลบไว้แล้วก็หาไม้มาปิดหลุมไว้เป็นการศึกษาอีกสิ่งหนึ่งเช่นกัน หลังจากจัดเตรียมที่พักเรียบร้อยแล้วก็ได้เข้าปฏิบัติเริ่มเก็บอารมณ์

คืนแรกที่ภูผาเด่นอากาศหนาวเย็นมากอุปสรรคหนึ่งที่ต้องศึกษา ผ้าห่มมีเพียงผ้าสังฆาฏิและพลาสติก 1 ผืนที่พอจะกันหนาวได้แม้จะไม่อุ่นอะไรมากนักก็พออยู่ได้ เช้าวันแรกของการเก็บอารมณ์ ทุกครั้งที่ต้องศึกษาและคอยแก้ไขคือเรื่องของนิวรรณ์ ซึ่งนิวรรณ์นั้นก็พัฒนาตัวเองไปตามสติที่เราได้ฝึกฝนมาที่เห็นได้ชัดที่สุดคือความง่วง แม้จะไม่มากแต่อาการซึมต้องแก้ไข ความคิดยังมากอยู่แต่ก็เหมือนทุกครั้งปฏิบัติหน้าที่คือ ทำความรู้สึกตัว เดินจกรม สร้างจังหวะซึ่งวิธีปฏิบัติของตนเองนั้นมีอยู่ว่าจะต้องเดินให้ติดต่อกัน 5-7 ชั่วโมงเป็นอย่างต่ำ คือตอนเช้าหลังฉันจนถึงเย็นอาทิตย์ลับขอบฟ้าแล้วก็นั่งต่อจนถึงเวลานอน คือ 3 ทุ่มต้นประมาณตี 2 ครึ่งเป็นปกติ

วันที่ 2 เสียงนาฬิกาปลุกดังตี 2 ครั้ง กดปิดแต่แล้วความขี้เกียจก็มาทักทายหลังจากที่ห่างหายไปนาน โดยมีข้ออ้างว่าอากาศมันหนาว ต่อด้วยคำว่าอีกหน่อยก็ได้ แต่ก็อีกอีกอยู่ขณะหนึ่งคือตาไม่ยอมหลับแต่ไม่ลุกจึงต้องทุบตัวเองแล้วจึงจะลุกพับผ้าเก็บมุ้งกลด ล้างหน้าแล้วก็มานั่งสร้างจังหวะ เป็นคืนวันเพ็ญก็เฉยไม่ได้จุดเทียน แต่ต้องคอยนั่งสลับเดิน เนื่องจากมีอาการซึมอยู่บ้างหนวาก็ทำยังไงทนครับ ทำถึง 3 ทุ่มเช้า ลัญญานระฆังรับบิณฑบาตร จุดหนึ่งที่สังเกตเห็นคือช่วงเวลา 7 โมงเช้าถึง 7.30น. จะมีอาการของเวทนาทางกายเกิดขึ้น รู้สึกสับสนท้อมนิด ๆ จนผ่าน

2 โมงหรือ 8 นาฬิกา ช่วง 8.30 น. อาการจะหายขาด แล้วไม่มีความรู้สึกว่ามีหว แต่เวทนาที่เกิดขึ้นก็พอที่จะอยู่ได้ ตามรู้อาการได้ไม่หนักหนาอะไรมากนัก 5 โมงเย็นรับน้ำปานะเป็นโอวัลตินซึ่งปกติไม่ค่อยจะฉันน้ำปานะซักเท่าไร ก็ฉันโอวัลตินเป็นแก้วแรกในการมาครั้งนี้ ตกตึกก็มีอาการมันเกิดความฝันว่ามีงูมากัดเลือดพุ่งเป็นทางลึมหาดขึ้นขึ้นมาตี 1 แล้วก็นอนต่อเช้ามาองไปที่สบงอ้าว !! เป็นเรื่องละ “ฝันเปียก” ความคิดมาเลย “ว่าแล้วโอวัลติน” ก็จัดการซักเรียบร้อยตั้งแต่นั้นมาก็เลยงดน้ำปานะไปโดยปริยาย

วันที่ 3 อารมณ์เริ่มเข้าที่ความคิดสะเปะสะปะเริ่มเบาบาง เริ่มหน้าที่ในการดูความคิด คือปรกติก็ตามดูอยู่ประมาณ 60/40 คือรู้ 60 คิด 40 ประมาณนี้ เพราะบางเรื่องยังติดขัด

วันที่ 4-5-6 แล้วก็เป็นอย่างทุกวันในการปฏิบัติช่วงแรกนี้ประมาณ 14 วัน ก็จะขอกกล่าวโดยรวมในอารมณ์ที่คิดว่าพอจะมีประโยชน์บ้าง

ในระยะเวลาที่เข้าเก็บอารมณ์ปัญหาที่พยายามศึกษาคือเรื่องความคิดก็มีหลากหลายมีอยู่ วันหนึ่งที่พระอาจารย์ให้อุบายธรรมว่า”การมองความคิดให้รู้คุณรู้โทษ นั่นคือสมมุติ คือมองข้างดีและไม่ดีแล้วจะเห็นความจริงคือปรมาต”ก็ได้นำเอามาศึกษาต่อในจุดนี้ซึ่งตนเองก็ทำอยู่เรื่อย ๆ อยู่แล้วแต่วันที่ได้ยนิมันกลับมีความรู้สึกโปร่ง ๆ เหมือนกับว่าสิ่งที่ทำอยู่นั้นไม่หลงทางแล้วทำให้การมองสมมุติชัดขึ้นมากอีกคือจิตมันจะสลัดความคิดปรุงแต่งต่างๆที่ซับซ้อนหรือทำงานอยู่ทั้ง

2 ด้านได้อย่างรวดเร็วซึ่งจะเห็นความคิดที่ปรุงแต่งต่างๆ ที่ต่างก็สร้างเหตุปัจจัยว่าถ้าเป็นอย่างนี้จะดีเป็นอย่างนั้นไม่ดี เหตุปัจจัยที่ความคิดปรุงแต่งนั้นหาใช่จะเป็นอย่างนั้นจะได้อย่างนั้นไปเป็นเรื่องราวที่สมมุติขึ้นให้จิตเราเกิดพอใจมันจึงทำให้เกิดเป็นความคิดที่วนเวียนอยู่พอเห็นอย่างนี้เริ่มจับจุดได้เลยทำให้ความสนใจน้อยลงในการที่จะคอยหาเหตุปัจจัยเพิ่มให้ความคิด กลับไปมองจุดที่ความคิดเกิดคือถามตัวเองว่า “ความคิดเรื่องนี้ทำไมมาบ่อยที่สุด” ก็คือทำไมยังติดอารมณ์นี้อยู่ คำตอบก็ยังเป็นเหตุเป็นผลอยู่ดี คือยังไม่ชัดเจนในอารมณ์ด้วยความที่จิตคิดคอยแต่จะแก้ไขแต่ไม่ตามดูตามรู้ ก็เลยปรุงแต่งหาที่จับไม่เป็นแต่เมื่อกลับมามองที่จุดพระอาจารย์ท่านแนะให้ คือการยอมรับในสิ่งที่เป็นอยู่ มีอยู่ถึงกระนั้นก็ตามจิตก็ยังเกิดความคิดนี้อยู่จึงต้องเปลี่ยนความสนใจไปที่ความรู้สึกตัวให้มากขึ้นซึ่งพระอาจารย์ให้เพิ่มการกำหนดลมหายใจในระหว่างเดินจงกรมหรือสร้างจังหวะด้วยเป็นการเพิ่มกำลังของสติ จากนั้นได้พัก 1 วัน ได้ไปสำรวจเส้นทางเดินกลับวัด แต่ทุกขณะที่เป็นอยู่ก็ใช้ว่าจะทิ้งเรื่องราวต่างๆเหล่านั้นก็ยังเฝ้าดูอยู่ พระอาจารย์เคยบอกว่า บางครั้งเราดูใกล้ไม่ได้ก็ออกมาดูไกลๆ ใกล้บ้างไกลบ้างแต่ให้ทำอยู่บ่อยๆ คือ”ให้มันต่อเนื่องนั่นเอง” ก็พยายามทำอยู่แม้จะได้บ้างไม่ได้บ้างก็ทำเท่าที่จะระลึกได้ และก็คอยระวังอารมณ์อื่นที่จะเกิดขึ้นมาอีก

ช่วงที่ 2 ทำวัตรเสร็จก็ได้ฟังข้อคิดจากพระอาจารย์ก่อนเข้าเก็บอารมณ์ต่อ ก็จะขอกกล่าวภาพรวมในช่วงที่ 2 ข้อคิดแรกที่ได้คือ ‘การศึกษาปฏิบัติของพระ 2 รูป’ ท่านที่ 1 ท่านจะคอยทำจิตให้ว่างจากอุปทานในความคิด ท่านที่ 2 ท่านจะคอยดูชั้นในชั้นนอกจะจับใจความได้คือพอได้ยนิมันไปต้องเข้ากับใจพอดีคือท่านบอกว่า”สังขารตัวไหนควรปล่อยวาง สังขารตัวไหนมีเวทนา” พอได้ฟังอย่างนี้แล้วเหมือนกับว่ามีมือหนึ่งมาช่วยผลักประตู ได้กลับไปมองความคิดอีก

ครั้งความคิดมาปู้เป็นเหมือนภาพสไลด์ยังไม่มีคำบรรยาย ที่นี้พอความปรุงแต่งเรียบร้อยตามรู้อีกจนแล้วจนเล่ามาก็ครั้งก็ตามรู้อีก จังหวะหนึ่งที่ได้มันเข้าไปบอกว่า ‘ปล่อยวาง’ พออย่างนี้เสร็จความคิดตัวหนึ่งก็ซ่อนมาสิ่งที่มันบอกว่าเป็นมันบอกว่าเรื่องราวที่ผ่านมาตอนนี้ก็ยังทำอะไรไม่ได้ไม่สามารถเลือกทำอะไรอย่างหนึ่งได้ถึงแม้จะเลือกหรือตัดสินใจทำอย่างหนึ่งอย่างใดซึ่งต้องทิ้งอย่างใดอย่างหนึ่งที่ถูกแยกเป็น 2 ทางอย่างเห็นได้ชัดความคิดก็จะต้องคอยระวังความอีกเป็นแน่เพราะสิ่งที่เป็นจริงมันไม่มียังไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ทั้งสิ้นที่ต้องทำคือปล่อยวางที่ความคิดในขณะที่เกิดส่วนเรื่องราวหรือปัญหาที่คาใจอยู่นั้นเมื่อถึงเวลาถึงจะเกิดการเปลี่ยนแปลง ณ เหตุปัจจัยที่จะเป็นในขณะนั้นเช่นกัน รู้สึกทันทีเลยว่ามันเบาใจขึ้นความคิดไม่หนักอีกแล้วการมองเหมือนเส้นขนานระหว่างความรู้สึกกับความคิด ยิ่งชัดขึ้นเมื่อมีการเพิ่มการกำหนดที่ลมหายใจพร้อมกับกระดิกนิ้วในขณะที่เดินจงกรมจนเสียงระฆัง 3 ทุ่มเป็นอารมณ์ที่เห็นชัดมากในครั้งนี่ แต่ต้องมาสดุดประโยคหนึ่งที่ว่า”สงครามยังไม่จบอย่าพึ่งนับศพทหาร” มันปราบเข้ามาในใจอีก คือมันเป็นทั้งกำลังใจเป็นทั้งคำเตือนว่าอย่าประมาทอย่าชะล่าใจ ได้แต่บอกตัวเองว่า”เกือบไปแล้ว” ความเพียรก็ดี การเบียดเบียน ท้อแท้ การไฝ่ที่จะศึกษาที่ดีเมื่อคิดถึงคำพูดที่ว่า ‘สงครามยังไม่จบอย่าพึ่งนับศพทหาร’ก็จะตามประกบทันที เป็นสิ่งที่ช่วยให้การประคองอารมณ์ด้วย ทุกขณะที่เกิดจะไม่ถอยอีกแล้ว “ขอแต่ทำความเพียรอยู่การสิ้นทุกข์ก็เป็นได้” พระอาจารย์เคยบอกไว้ส่วนความประทับใจกับอารมณ์อื่น ๆ คิดว่ามันจะฟุ้งเฟ้อไปหากจะบรรยายจนหมดก็จะขอล่าวโดยสรุปเป็นแนวความคิดที่เกิดขึ้นในการมาครั้งนี้

บทสรุปของการมาศึกษาครั้งนี้ ก็เป็นการสั่งสมประสบการณ์ทางจิตให้เพิ่มขึ้น ได้เรียนรู้วิถีชีวิตรวมถึงการอยู่ร่วมกันในที่ห่างไกลชุมชนเมือง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องน้ำใช้ น้ำดื่ม ไฟฟ้า อาหารที่พักอาศัย ที่ต้องใช้อยู่ที่นี่มีแต่ธรรมชาติเท่านั้นที่เป็นผู้ช่วยในการศึกษาเป็นมิตรที่ดี แม้ไฟฟ้าจะไม่มีแต่น้ำพอใช้ได้ ส่วนเรื่องอาหารก็ตามมีตามได้ ซึ่งผมเองปกติก็จะไรก็ได้เท่าที่มีแต่สิ่งที่เพิ่มในครั้งนี่คือ เรื่องการเอื้อเฟื้อแบ่งปันเพราะการมาอยู่ป่า อาหารแม้จะไม่ขาดแคลนแต่ก็ประหยัดเอาเท่าที่จำเป็นดูหน้าดูหลัง ก็ได้เห็นข้อเสียของตนเองอยู่ในเรื่องของความคิดที่จะชอบวางกรอบจะต้องอย่างนั้นจะต้องอย่างนี้ แต่เมื่อสังเกตดูแล้วทั้ง ๆ ที่ทำเหมือนเดิมหรือใกล้เคียงมันก็มีว่าใช้หรือ คือมันชอบจะหาเรื่องให้ทุกข์อยู่เรื่อย ๆ นิด ๆ หน่อย ๆ ต้องดี จิตจะพยายามไม่ให้ผิดพลาดแม้ชีวิต ความจริงไม่ใช่เพราะทุกอย่างประกอบไปด้วยความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด ข้อนี้เองที่เห็นอยู่ประจำ จึงพยายามที่จะเปลี่ยนเป็นการตามรู้อีกถึงแม้จะคิดบ้างแต่ก็รู้สึกว่าได้ดีกว่าแต่ก่อนที่คอยจะว่าไม่ดี ไม่ได้เสียอย่างเดียว รู้แล้วว่าเราเองมีสิ่งไม่ดีอีกมากที่จะต้องพัฒนาอีกถึงแม้จะไม่ดีที่สุด ก็จะขอทำหน้าที่ให้จบแค่ไหนก็แค่นั้น มันจึงเบาบางไปบ้างสำหรับการจ้องที่จะทำให้ดีเป๊ะเป๊ะ

ความเข้าใจเรื่องอารมณ์ที่ดี การปฏิบัติที่ดี แม้จะได้อะไรไม่มาก ก็พร้อมจะรับคำแนะนำในการศึกษาจากสิ่งที่เกิดขึ้นมาในจิตคือทุกข์ มีบางเรื่องที่ค้างคาติดข้องในใจ แต่ความเบาบางก็มากขึ้นแต่มันก็จะเกิดขึ้นในความคิดแม้จะรู้เร็วขึ้นตามไปด้วยสิ่งนี้กระมังที่เรียกวิบากกรรม ยิ่งปฏิบัติไปมันยิ่งจดจำอะไรได้มากแต่ก็ไม่ได้ค้างค้ำอยู่ในจิต แต่มันจะผุดขึ้นมาให้ศึกษา ตนเองเห็นว่ามันมีอยู่อย่างนั้น ทั้งเรื่องดีและไม่ดี ยิ่งทำให้เห็นสมมุติได้มากขึ้น ก็ต้องทำอยู่อย่างนี้ คิดว่าความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนี้แหละจะทำให้คลายความยึดถือได้

สิ่งที่จิตได้สัมผัสมันอาจจะสรรหา คำพูดหรือคำเขียนที่จะบรรยายได้ยากยิ่งนักที่จะให้ใครต่อใครเข้าใจด้วยถึงอารมณ์ ณ ขณะที่สัมผัสว่าเป็นอย่างไร การบรรยายโดยการเขียนในครั้งนี้นับได้ว่าเป็นอีกอารมณ์หนึ่งที่ได้ศึกษาเห็นได้ชัดว่าขณะที่เขียนนี้จิตจะระบายสิ่งที่อยู่ในใจไปเรื่อย ๆ มือก็จะเร่งเขียนไปให้ทัน ต้องคอยระวังความผิดพลาดในการสื่อสารบางที่อาจจะตกหล่นขาดตอนแต่คิดว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างนั้น หากเพื่อการศึกษาแล้วคงจะไม่มีถูกมีผิด ไม่มีไม่ดีหรือดี ก็เท่าที่จะระลึกได้ในขณะจิตนี้ และเท่าที่ปากกากระดาษจะเอื้ออำนวย

ในตอนท้ายนี้ก็เป็นเรื่องที่จะระบายให้ผู้อ่านได้เป็นข้อคิดบ้าง ตัวผมเองจากที่ได้มาศึกษาปฏิบัติในการบวชพระครั้งนี้ แม้จะเห็นแล้วว่าการบวชเป็นสมมุติจริง ๆ ก็ตามแต่การอยู่ในเครื่องนุ่งห่มอย่างนั้นมันทำให้ต้องระวังพฤติกรรมต่างๆ ของตนเองที่ต่างจากเพศฆราวาส เป็นสิ่งหนึ่งที่ได้ศึกษา ทำให้เห็นเรื่องของจิตใจต่างจากก่อนนี้มาก ที่จิตคอยแต่หมกมุ่นอยู่แต่ในความไม่รู้ทั้งหลายทั้งปวงก่อเกิดเรื่องราวต่างๆ มากมาย หลง อยู่ตลอด ชีวิตหนึ่งเป็นสิ่งที่ง่ายเลยที่จะได้รู้จักตนเองในทุกแง่มุมโดยถ่องแท้ หากไม่ได้ศึกษาโดยการเจริญสตินี้แล้วก็ไม่อาจจะได้รู้จักชีวิตจริงๆ ได้ก็คงจะตายเปล่า ก็คงจะวุ่นวายมั่วแต่จะค้นหา ยึดจับแต่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่ไม่มีทางจับสั่นโดยไม่เห็นโทษของสิ่งต่างๆ เหล่านั้น แต่เชื่อว่าได้มาปฏิบัติแล้วจะต้องทิ้งทุกอย่างไปเลยอันนั้นก็หาไม่กลับทำให้รู้จักการใช้ชีวิตให้มีคุณค่ามากขึ้น รู้จักการใช้สิ่งของต่างๆ ผู้คนที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้รู้ได้ศึกษามากขึ้น อาจจะกล่าวได้ว่าเป็นการมาเพิ่มคุณค่าของชีวิตหนึ่งที่ได้เกิดมาแล้วนี้ให้เป็นตามความเป็นจริงมากขึ้น เป็นการมาเพิ่มความรู้เพื่อที่จะลดและทำลายความไม่รู้ทั้งหลายให้สิ้นไปจากใจเป็นสิ่งที่ควรศึกษาอย่างยิ่ง

ก็คงจะมากแล้วสำหรับการเขียนในครั้ง นี้ ก็เป็นสิ่งที่พอจะทำได้ในช่วงเวลานี้ ตัวหนังสืออาจไม่ดูดีนัก โตะที่ให้เขียนเป็นฝาบาตรพร้อมกับการจุดเทียนท่ามกลางสายลมที่หนาวเย็นในมุ้งกรด อันพอจะทำได้ในป่าภูผาแดนแห่งนี้ ด้วยสติปัญญาอันมีไม่มากก็พอจะทำได้เท่านี้ หากมีโอกาสเหมาะและได้ศึกษาตนเองมากยิ่งขึ้นก็คงจะได้บรรยายระบายอะไรต่างๆ ให้ได้อ่านอีก

สุดท้ายนี้ไม่มีสิ่งใดอื่นนอกจากสิ่งที่จะให้แรงใจตนเองเสมอในการศึกษาปฏิบัติธรรม จะทำหน้าที่ของผู้ศึกษาให้ดีตราบเท่าเวลาจะเอื้ออำนวยและความเข้มแข็งของจิตใจที่พอจะทำได้ด้วยกรรม ผลแห่งกรรมที่ปรากฏอยู่อย่างนั้นต้องทำต้องศึกษาให้ต่อเนื่อง “สงครามยังไม่จบอย่าพึ่งนับศพทหาร”

ขอกราบคารวะท่านพระอาจารย์ที่เป็นสหายธรรมที่ดีเสมอมาที่เฝ้าแนะนำศิษย์ผู้มีปัญญาอันน้อยอยู่เสมอ ไม่มีคำขอบคุณใด ๆ จะบรรยายได้ด้วยจิตนี้เท่านั้นที่รู้อยู่ทุกขณะจิต

ขอความมีชีวิตที่หลุดพ้นจงมีแก่ท่านผู้ศึกษาทุกท่านเทอญ

## รายงานอารมณ์วัดถ้ำผาแด่น

โดย..พระประทีป อติโย

การที่ได้มาเก็บอารมณ์ปฏิบัติธรรมที่ถ้ำผาแด่นนี้ รู้สึกดีมาก เป็นสถานที่เหมาะสำหรับการปฏิบัติมาก เพราะเป็นป่าที่เงียบสงบจากผู้คน หลายครั้งที่เราปฏิบัติภาวนาเราจะแสวงหาความเงียบสงบของสถานที่ การที่ได้มาเข้าค่าย ปฏิบัติภาวนาเก็บอารมณ์ แบบประจำปีนี้ก็เป็นครั้งที่ 3 การมาเข้าค่ายเป็นปีที่ 3 นี้ ทำให้ตัวผมมีศรัทธามากในการที่จะปรารถนาความเพียรเพราะอย่างแรกคือผมได้เห็นศรัทธาของญาติธรรมที่มาทำบุญเดินทางด้วยเท้าขึ้นเขามาส่งข้าวส่งน้ำเป็นระยะทางประมาณ 2-3 กิโลเมตร เมื่อเห็นอย่างนี้แล้วรู้สึกมีกำลังใจที่จะทำ ประการที่ 2 คือหลวงตาท่านก็เปิดโอกาสในการปรารถนาความเพียรเต็มที่ เพราะโอกาสแบบนี้มีไม่ค่อยมากนักในการได้ทำเต็มที่ ก็เลยมีศรัทธาที่จะทำแต่ผลจะมีมากหรือน้อยเท่าไรนั้นมันเป็นอย่างหนึ่งเพราะมันเป็นเรื่องที่ยังมาไม่ถึง

นี่จะขอพูดถึงเรื่องการปฏิบัติและอารมณ์ปฏิบัติของผม เริ่มเข้าปฏิบัติในวันที่ 5 พ.ย. 2546 หลังจากที่เรเตรียมเสนาสนะทางจงกรมที่อยู่อาศัยเสร็จ

ครั้งแรกที่ทำความเพียร ตัวนิรโรคจะมาก เช่นความง่วงนอนจะมาก และอารมณ์กามราคะก็มีมากเหมือนกัน ผมก็แปลกใจว่าก่อนที่จะมาที่นี่มันไม่ค่อยมีเท่าไร ผมว่ามันน่าจะหมดไปแล้ว มันก็ยังโผล่ขึ้นมาอีก และอดีต-อนาคต ผมก็ไม่เข้าใจเหมือนกันผมว่ามันหมดไปแล้วแต่มันกลับโผล่ขึ้นมาอีกเป็นอย่างนี้อยู่ 4-5 วัน ทีนี้ผมก็เลยมาคิดว่า เอเราว่ามันหมดไปแล้วแต่มันยังไม่หมด ผมก็เลยเดินจงกรมดู พอผมเดินไปเดินมาผมเห็นความคิดของผมด้วยสติ ผมเห็นความคิดที่เป็นความคิดที่ผมติดอยู่นั้น และผมก็เห็นความคิดตัวนั้นมันหดตัว เอ้ามันหดได้อย่างไร ผมเลยดูใหม่ผมก็เห็นคิดอีกทีมันเห็นด้วยสติด้วยความรู้สึก เราไม่ได้คิดเห็นแต่มันเห็นคิด มันเลยมีค่าที่หลวงพ่อบอกท่านเคยพูดไว้ว่า มันจะเหมือนปลิงที่เกาะอยู่เมื่อเราเอาน้ำปูนมาหยดใส่มันจะหดตัว คือแต่ก่อนความคิดเกิดขึ้นความเป็นสังขารจะมารับเอาไปโดยเราไม่ทัน แต่ทีนี้เราเห็นมันด้วยสติ มันเลยหดตัว แล้วความเป็นสังขารต่อไม่ถึง ผมเข้าใจอีกอย่างหนึ่งว่าเชือกที่เราดึงตึงๆ แล้วตัดตรงกลางมันจะต่อกันไม่ถึง ผมเลยเข้าใจว่านี่ละมั้งที่หลวงตาท่านว่า เกิดดับแบบอนัตตา เพราะมันดับแล้วมันไม่เกิดขึ้นมาอีก ผมเคยมีความทุกข์กับอดีตมากความคิดตัวนี้มาที่ไรผมแทบจะประคองอารมณ์ผมไม่อยู่ แต่เมื่อผมมาเห็นการเกิดดับ ของความคิดตัวนี้ด้วยสติ คือเห็นแล้วมันดับ-ดับ แบบไม่เกิดขึ้นมาอีกเลยผมเลยบอกกับตัวเองว่าตัวนี้แหละใช่แน่ๆ ผมก็ได้เฝ้าดูไปเรื่อยๆ ผมอยู่กับความรู้สึกตัวไปเรื่อยๆ ทีนี้ความคิดหนักๆมันจะไม่มาให้เห็น แต่มันจะเป็นความคิดเล็กๆ น้อยๆ ผมเดินจงกรมสร้างจังหวะไปเรื่อยๆ พอวันใหม่ก็ได้ลงไปรับประทานอาหารทุกวัน อย่างเช่นเคย หลวงตาท่านก็จะเทศน์ให้อารมณ์การปฏิบัติ มีบางคำก็จำได้มั้งไม่ได้มั้ง

มันมีอยู่คำหนึ่งที่ฟังแล้วสะดุดหูคือ วินัยยะโลก อภิชา โทมนัสสัง ท่านบอกว่าเราอย่าไปยึดกับอารมณ์ ว่าอันนี้พอใจอันนี้ไม่พอใจ ให้ดูมันเป็นอนิจจัง คือความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของอารมณ์ หลังทำกิจธุระเสร็จในแต่ละวันก็ทำความเพียรต่อ ในช่วงนี้ผมรู้สึกว่าผมมีความเพียรมาก ผมไม่มีความขี้เกียจและเบื่อหน่ายเลยผมทำความเพียรจะไม่พักเลย จะพักก็ต่อเมื่อ ฉันทอาหารอาบน้ำ ทำธุระส่วนตัวเท่านั้นและที่สำคัญผมไม่มีอารมณ์ จากการทำความเพียรเลยวันนั้นเป็น

วันที่เท่าไรผมจำไม่ได้รู้สึกเวลาประมาณ 2 ทุ่มผมนั่งสร้างจิ้งหะอยู่บนก้อนหินในที่พักของผม ผมเห็นความคิดของผมมัน เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป ผมจะเห็นอย่างนี้กลับไปกลับมา ผมก็นั่งสร้างจิ้งหะไปเรื่อย ๆ ทุกสัปดาห์ก็เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป มันมีสติอีกตัวหนึ่งมันมาบอกขึ้นว่านี่มันเป็นกฎของไตรลักษณ์นี้ มันบอกว่าทุกสัปดาห์ไม่เที่ยงมันไม่มีตัวตน เมื่อผมรู้สึกอย่างนี้แล้วมันก็เลยพูดออกมาว่านี่ใจความไม่เที่ยงซึ่งแต่ก่อนความไม่เที่ยงผมก็รู้แต่มันเบ้ๆจำ มันไม่รู้จากจิตจากใจ แต่ผมมารู้ตอนนี้ว่ามันเกิดขึ้นจากจิตจากใจของผมโดยตรง มันไม่ต้องมีใครมาบอกมันตัวเอง เมื่อผมมารู้แบบนี้แล้วผมมองไปทางไหนมันล้วนเป็นอนิจจังไปหมดเลย แม้แต่ต้นไม้ หรือก้อนหินที่ผมนั่งอยู่หรือว่าจะเป็นอากาศที่มันหนาวเย็นมันก็มีความเปลี่ยนแปลงไป หรือแม้แต่ตัวของเรานั้นก็มีความเปลี่ยนแปลงจากเด็กเป็นหนุ่มแล้วก็เป็นคนแก่แล้วก็ตายมีแค่นี้ แม้แต่กระทั่งอารมณ์ของเราเองว่าเป็นการทำงานของเราไตรลักษณ์ไปหมด คือมันไม่มีอะไร มันไม่เที่ยงแท้แน่นอน มันไม่มีตัวไม่มีตน เมื่อเป็นอย่างนี้แล้วผมก็ทำความเพียรไปเรื่อย ๆ ตอนที่ผมเดินจงกรมอยู่มันจะมีความคิดไหลออกมาเรื่อย ๆ เรื่อยๆ เรายิ่งเดินมันยิ่งคิดผมก็พูดกับตัวเองว่า เอทำไมความคิดมันถึงเป็นอย่างนี้

แต่เวลาเดินจงกรม ผมจะสังเกตดูความคิดของผมว่าเวลาเดินจงกรมในแต่ละรอบนั้น ความคิดมันจบลงมัยในแต่ละรอบและแต่ละรอบความคิดมันสั้นหรือมันยาว หรือมันมีความคิดปรุงแต่ง ผมก็เลยพูดกับตัวเองว่า เรื่อยๆทำความเพียรแต่มันยิ่งคิด แต่ความคิดที่เกิดขึ้นในแต่ละรอบในการเดินจงกรมนั้น ผมจะเห็นความคิดมันจบไปในแต่ละรอบมันจบแล้วมันจะไม่วนมาอีก มันจะมีเรื่องใหม่มาเรื่อย ๆ คือเรื่องนี้เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เรื่องใหม่ก็เข้ามาแล้วก็ดับไป ในการเดินจงกรมแต่ละรอบแล้วมันเกิดนึกถึงคำบอกของหลวงตาที่ท่านพูดไว้ว่าในการเจริญสติก็ เหมือนกับการกวนน้ำในตุ่มให้ตะกอนที่อยู่ข้างล่างลอยขึ้นมา ยิ่งกวนแรงมันยิ่งขึ้นมามาก พอตะกอนมันลอยขึ้นมาแล้วเราก็เติมน้ำสะอาดลงมาแทนเพื่อให้ตะกอนมันไหลออก ผมเลยเข้าใจว่าผมกวนน้ำถูกที่ผมเข้าใจอย่างนี้

ในช่วงอารมณ์ในตอนนั้นผมเห็นความคิดมันเกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป ความคิดตัวนี้มันเป็นคล้ายฝุ่นเล็กๆ ๆ ที่มาก่อให้เกิดความพอใจ-ความไม่พอใจ แต่ผมไม่รู้สึกเป็นทุกสัเลยเมื่อมีความคิดเกิดขึ้น ผมก็เดินจงกรมจับความรู้สึกดูความคิดไปเรื่อย ๆ จนความคิดมันหมดผมก็เลยกลับมาดูที่ใจของผม ผมเลยถามตัวเองว่า”ทำไมใจของเรานั้นจึงจ้ง แล้วความคิดที่ที่มันไหลตลอดมัน กลับหายไป มันเหลือแต่จิตล้วน ๆ”มันจะมีความรู้สึกอันหนึ่งมาบอกว่า “นี่ใจจิตเดิมแท้ของเรา” ผมเลยถามตัวเองว่า”นี่หรือคือจิตเดิมแท้”คือมันจะไม่มีอารมณ์ใดๆในใจของเราจิตใจของผมในตอนนั้นมันเหมือนกับน้ำเปล่าที่ไม่ได้ผสมอะไรเลยมันจะใสอยู่อย่างนั้นผมเดินจงกรมอยู่ใน ตอนนั้น ผมเลยพูดกับตนเองว่า”ไม่ใช่เราบรรลुरुธรรมแล้วหรือ”เพราะในสภาวะธรรมในตอนนั้นมันเหมือนกับเราไม่มีอะไรเลยในรูปในนามอันนี้ มันมีแต่จิตใจที่ใส ๆ ในช่วงนี้ผมมีความรู้สึกพอใจกับอารมณ์นี้มาก เพราะมันมีความสุขกับจิตที่ไม่มีอะไรมันเป็นจิตใส ๆ ว่าง ๆ แล้วผมก็ทำความเพียรอยู่กับความรู้สึกตัวไปเรื่อย ๆ จนหลวงตาท่านให้พัก 1 วันที่ยังใจในตอนนั้นไม่อยากพักเลยอยากทำต่อแต่ก็ออกไปพักวันหนึ่ง

พอเริ่มทำความเพียรต่อหลังจากพักแล้วที่นี้ความคิดเรื่องอารมณ์ก็กลับมาอีกมันเป็นอยู่ 2 วัน ผมนึกในใจว่า เอทำไมเราไม่ทันมันเวลามันมาเราจะปรุงแต่งอารมณ์นี้ทันที ที่นี้ผม

ก็พยายามจับความรู้สึกตัวให้ชัด ในช่วงนั้นผมเดินจงกรมอยู่พอความคิดมันขึ้นมาผมก็คอยดูมัน พอผมอยู่กับความรู้สึกตัวที่ชัดขึ้นผมเห็นการทำงานของชั้น 5 ผมถึงบางอ้อเลยครับ เพราะผมไม่คิดเลยว่าผมจะรู้โดยง่าย ๆ อย่างนี้ ผมเดินไปยิ้มไปบอกกับตัวเองว่าชั้น 5 มันทำงานอย่างนี้เอง แต่ก่อนพอความคิดเกิดขึ้นมันเป็นสังขาร-วิญญาณไปโน่นเราถึงจะรู้ว่ามันคิดแต่พอมมาเห็นการทำงานของมันแล้วมันเป็นทีละขั้นทีละตอน คือมันจะส่งต่อกันไปเป็นทอด ๆ จาก-รูปมาเวทนา-สัญญา-สังขาร-วิญญาณเป็นทอด ๆ ไปผมเลยมองต่อว่าทำโทษัน 5 ถึงทำงานผมเดินจงกรมดูไปเรื่อย ๆ ประมาณพักหนึ่งผมร้องอ้ออีกคือตัวที่ผมเห็นนี่คือตัวที่คอยป้อนข้อมูลให้ชั้น 5 ทำงานนั่นก็คือนามรูป หรือพูดอีกอย่างคือมโนภาพทางจิต คือก่อนที่เราจะคิดนั้นมันจะมีภาพมาที่จิตก่อน ผมพูดกับตัวเองว่า”นี่หรือคือนามรูปที่เป็นตัวการส่งความคิดให้ชั้น 5 ทำงาน”แล้วผมก็มาพูดกับตัวเองอีกว่า”ทำอย่างไรเราจะทันการเกิดของนามรูป”ในตอนนั้นผมเดินจงกรมอยู่ผมมา รู้สึกตัวว่าเวลาเราทำความรู้สึกตัวชัดตัวนี้ตัวนามรูปมันจะไม่เกิดขึ้นมา ก็เลยคิดขึ้นมาได้ว่าการที่เรามีความรู้สึกตัวที่ชัดอยู่กับรูปนามตามความเป็นจริงแล้วนามรูปก็จะไม่เกิดแล้วชั้น 5 ก็จะไม่ทำงานถ้าเราทันตัวนี้ผมเข้าใจอย่างนี้

แล้วผมก็ทำความเพียรต่อไปเรื่อย ๆ จนถึงวันสุดท้ายการมาอยู่ที่นี้ในความรู้สึกของผมผม รู้สึกว่าดีมากเพราะเราได้ต่อสู้กับตัวเองเต็มที่ ซึ่งการมีโอกาสอย่างนี้นับเป็นครั้งแรก อย่างด้าน เวทนาภายนอกอาจจะมีความหนาว ผมก็พยายามฝึกโดยใช้บริวารที่มีอยู่ต่อสู้กับความหนาว คือผมจะมีกรด จีวร 2 ผืน สบง 2 ผืน ผ้าอาบน้ำ 2 ผืน สู้กับความหนาว บางครั้งใจมันก็อยากได้ ผ้าห่มผมก็ดูมันไป บางครั้งก็ขี้เกียจก็ต้องผืน บางทีมันเบื่ออะไรพวกนี้มันก็ต้องสู้ คือเราจะไม่ปล่อยให้เป็นทาสของกิเลสง่าย ๆ

ผมขอสรุปว่างานเข้าค่ายงานนี้คุ้มมากครับและขอกราบขอบพระคุณครูบาอาจารย์ด้วยครับที่มีความรู้สึกดี ๆ กับลูกศิษย์ทั้งหลาย และขอขอบคุณทางโรงครัวที่ทำอาหารคอยให้กำลังใจแก่เรานักปฏิบัติทั้งหลาย



## ครั้งหนึ่งลูกผู้ชาย ณ วัดโสมพนัส และเข้าค่ายเก็บอารมณ์ “ภูผาเด่น”

โดย..พระทรงสิทธิ์ ชยสาโร

ภายหลังจากออกพรรษา หลังจากที่พระภิกษุที่บวชใหม่ได้ศึกษาหาความรู้จากการศึกษาพระธรรมวินัยที่วัดเป็นเวลา 3 เดือนแล้ว ซึ่งช่วงเวลา 3 เดือนนี้เองที่พระภิกษุจะได้ศึกษาตัวเองมากที่สุดแล้วการจัดกิจกรรมค่ายธุดงค์ซึ่งเป็นการแสวงหาเส้นทางในการดับทุกข์ตามรอยของพระพุทธองค์ทั้งนี้เพื่อให้ภิกษุผู้บวชใหม่ได้ศึกษาธรรมะที่เป็นของจริง ทุกข์มันเกิดที่ไหน มันเกิดขึ้นเมื่อไหร่ เกิดขึ้นได้อย่างไร แล้วดับที่ตรงไหน คนเราส่วนใหญ่อยู่กับทุกข์ตลอดเวลาแต่เรามองไม่เห็นมันตรงนี้เองผมก็ได้เอาตัวเองเข้ามาพิสูจน์ และตอนนี้ผมเองได้รู้แล้วว่าทุกข์เกิดที่ไหนเกิดขึ้นเมื่อไหร่ เกิดขึ้นได้อย่างไร มันมีอยู่จริงหรือ ที่แท้แล้วทุกข์ดับลงที่ตรงไหนผมได้รู้ผมได้เห็น เพราะสิ่งที่ผมค้นหา ที่จริงมันไม่ได้อยู่ใกล้หรือไกล ทุกข์มันเกิดตลอดเวลาส่วนเราจะรู้เท่าทันมันหรือไม่ นั่นเป็นสิ่งที่เราต้องมาค้นหาและศึกษา เมื่อเราเห็นเรารู้เราไม่เข้าไปเป็นกับทุกข์แล้ว คือ ถ้าเรารู้ทุกข์เกิดเราเองดับได้ ณ ที่ตรงนั้นได้ทันทีเราเองจะเป็นผู้ไม่มีทุกข์

ผมเองเป็นพระบวชใหม่ในพระพุทธศาสนาตอนที่เห็นพระภิกษุที่บวชใหม่แล้วทุกข์เกิดจากการไม่มีเงินทองใช้ ไม่มีอาหารดี ๆ ไม่มีของเครื่องใช้ที่สะดวกสบาย สิ่งที่เราเห็นคนอื่นได้เราไม่ได้เราไม่มี เราก็อยากได้อะไรก็อยากเป็น ถ้าเราได้ในสิ่งที่เราอยากได้เมื่อได้แล้วคิดว่า ทุกข์จะไม่มีกับเราอีกคิดอย่างนั้น

สมัยก่อนผมเองลำบากมาก เพราะเป็นคนกำพร้าพ่อ ต้องเป็นทั้งพ่อทั้งลูก ในตัวคนเดียวก็มีแม่และน้องชายอีกคน ตอนหลังมาน้องชายบวชเมื่อจบ ป. 6 เพราะความลำบากยากจนของครอบครัว แม่ส่งเสียหาเลี้ยงตนเองและเป็นผู้ปกครองที่ผมเองมีคนเดียว เรา 3 คนสู้ชีวิตมาด้วยหยาดเหงื่อมาตลอด แม่มีอาชีพรับจ้าง ทำนาด้วย ผมเองทั้งเรียนด้วย เสาร์-อาทิตย์ก็ต้องหารับจ้างช่วยแม่อีกแรงด้วยเพื่อหวังจะให้การศึกษาของลูกคนนี้ สร้างชีวิตที่เป็นชีวิตใหม่ไม่อยากจะให้ความทุกข์เกิดขึ้นกับครอบครัวอีกต่อไป

แม่ได้ประคองส่งผมเรียนต่อจนสำเร็จสำหรับคนจน ๆ ชีวิตแบบผม ทำได้ดีที่สุดคือตอนนั้นผมเรียนจบปริญญาตรีได้ก็ถือว่าเป็นสิ่งที่ผมภาคภูมิใจมากที่สุดกับตนเอง และทำให้ผู้เป็นแม่ได้จิตใจที่ได้ส่งเสริมผมเองให้มาถึง ณ จุดตรงนี้ได้ทุก ๆ ครั้งที่ผมเรียนหนังสือ คิดถึงความทุกข์ของแม่ขึ้นมารู้สึกสงสารแม่อยู่ในใจตลอด ไม่รู้ว่าจะทำอะไรก็ตาม เพราะไม่อยากให้แม่เสียใจเพราะผมแม่แต่เรื่องเล็กน้อยก็ไม่อยากให้กระทบจิตใจท่าน

มีอีกเรื่องหนึ่งคือเรื่องผู้หญิง แม่เองก็เคยว่ากล่าวตักเตือนผมตลอดในช่วงเรียนหนังสือ ไม่อยากให้ผมไปสนใจมากกว่าการเรียนเพราะกลัวผมเรียนไม่จบ ผมเองก็รับปากท่านว่าจะไม่ให้เรื่องนั้นเกิดขึ้น แต่เรื่องความรักมันเป็นเรื่องของความรู้สึก ช่วงตอนใกล้จะจบผมเกิดความรู้สึกที่ดีกับเรื่องนี้ ผมเองก็ไม่คิดว่ามันจะเสียหายนะตอนนั้นแค่เป็นความรู้สึกเท่านั้นเอง ที่ทำให้ผมได้หลงเข้าไป คือช่วงนั้นเกิดมีกำลังใจอยากจะทำแต่ความดีทั้งตนเองและให้คนอื่นด้วย การมองโลกช่วงนั้น

สวยงามไปหมดชีวิตในช่วงก่อนบวชของผวจึงถูกอุปทานยึดมั่นมากที่สุดคือ การอยากทำดีเพื่อแม่ และติดดีเพราะเรื่องความรัก

ช่วงแรก ๆ ผมเองคิดว่าทุกข์มันไม่ได้มีกับผมเลย และผมเองก็มองหาทุกข์ ไม่เห็นด้วยว่า ทุกข์จริงๆคืออะไร จนได้เข้ามาบวช 7 วันก็เริ่มรู้ว่าทุกข์มันเกิดขึ้นแล้วทุก ๆ วันช่วงแรกใหม่คิดถึง แต่เรื่องผู้หญิงคนที่เรารักเราชอบ และเรื่องแม่ด้วย มันเกิดขึ้นอยู่บ่อยๆ เดินจับความรู้สึกตัวไม่ ค่อยได้เลยช่วงนี้เป็นทุกข์มากเลย เริ่มศึกษาตัวเองดู และได้เข้าไปสอบถามหลวงตาท่านก็บอกว่า “ให้ทำความรู้สึกตัวไปเรื่อย ๆ เดี่ยวมันก็จะหายไปเอง” ท่านเองก็ไม่พูดมาก ผมเองมีความศรัทธา ในหลวงตามาก คำพูดคำสอนของท่านแม้เป็นแค่ประโยคสั้น ๆ ใจความไม่มากนักผมเองจะเก็บเอา ไปคิดทบทวนว่าเป็จริงอย่างที่ท่านว่าไหมก็กลับไปเดินจงกรมต่อแต่ช่วงนี้เบาใจไปมาก ความคิดก็ มีเข้ามาเรื่อย ๆ ทุกวันแต่ก็เพียงแต่ดูมันเฉย ๆ เท่านั้น เราเองยังมีความรู้สึกดี ๆ กับเรื่องความคิด ความปรุงแต่งที่เกิดขึ้นอยู่มีอุปาทานมาก ความคิดความฟุ้งซ่านก็ยังมีมาก

จนมีอยู่วันหนึ่ง หลวงตาท่านรู้สึกศิษย์คนไหนเป็นอย่างไจากความรู้สึกของผมเองนะ ท่านเองจะให้เรารู้จักทุกข์ให้มาก ๆ เมื่อเราทุกข์มาก ๆ เราจะหาทางออกจากมันเอง คือวันที่ผมจะ พุดถึงนี้เป็นวันที่เกิดอะไรสักอย่างเกิดขึ้นกับตัวผมเอง มันเป็นความรู้สึกที่ผมไม่เคยเจอมาก่อน ทุก ๆ ครั้งที่ได้เดินจงกรมสร้างจังหวะทำความเพียร มันจะมีแต่ความคิด ซึ่งผมเองก็พลอยเป็นกับ เรื่องที่คิดเสมอ สลัดได้ก็เพียงช่วงแรก ๆ เท่านั้น แต่นาน ๆ ไปความคิดก็เกิดขึ้นมาอีก หลวงตาบอก ว่าการทำงานทุกอย่างให้จับความรู้สึกตัวไปด้วยจะได้ไม่เหนื่อยง่าย ผมเองพยายามทำความ รู้สึกตัวให้อยู่ปัจจุบันแต่มันไม่เป็นสักที มาวันหนึ่งหลวงตาพาพระทำงานปูน ตอนนั้นผมเองกำลัง คิดอยู่ว่าทำไมความคิดมันถึงเกิดขึ้นกับเรา ทุกทีก็เฝ้าดูอยู่แต่ก็ไม่รู้ พอตีผมไปหีบแฝ้มประวัติ กะว่าจะเขียนบันทึกประวัติพระที่เข้าบวชในปีี้ หลวงตาก็พูดขึ้นดูหน้าตาท่านเคร่งขรึมด้วยท่าน พุดว่า “คนเราทำไมอยากรู้แต่เรื่องของคนอื่น” ด้วยประโยคนี้เองเปิดใจผมเองเป็นครั้งแรก อาการผมตอนนั้นมันรู้สึกตื่นโพร่งยังงัยกับตัวเองผมเองก็ไม่รู้ รู้แต่ว่าขนแขนตามตัวลุกวาบขึ้นมา ทันที เดินไปความรู้สึกผมเองสัมผัสได้ชัดถึงการเดินที่ละก้าว การก้ม การนั่ง การกระดิกนิ้ว ชยับ ตัว การหายใจ ทุก ๆ อิริยาบถเรารับรู้ได้ทั้งกายและใจตอนนั้น อยากรบอกหลวงตามากว่าผมเอง สัมผัสความรู้สึกตัวได้แล้ว แต่ความเป็นตัวตนผมนั้นช่วงนั้นมีอยู่มาก จึงไม่กล้าไปบอกหลวงตา เพราะช่วงที่ท่านอารมณ์ที่ผ่านมามาดูท่านเอาจริง ผมเองก็เกรงใจก็เลยเก็บความรู้สึกนั้นไว้ในใจ ตลอด ก็แอบดีใจ ช่วงหลัง ๆ แต่ก็เพียงรู้ที่อยู่เฉย ๆ ใจจริงอยากเข้าไปกราบท่านแล้วอธิบายถึง ความได้ตัวรู้สึก มันเกิดช่วงสักพักหนึ่งก็หายไป ช่วงนั้นความคิดไม่รู้หายไปไหนหมด รู้สึกแต่ว่ามี ความว่างภายในจิตใจที่เราสัมผัสได้ หลังจากที่ผมได้ความรู้สึกตัวชัดเจนขึ้นครั้งนั้นแล้ว ความ เพียรไม่รู้มาจากไหน มันอยากทำ ไม่ใช่เราบังคับให้เราทำ “แต่ใจครับใจเราที่มันอยากทำความ เพียรมากขึ้น”เดินได้ทั้งวัน อาการง่วงรู้สึกเบาบางหายไปอยู่หลายวัน ความขยันเริ่มเกิดขึ้นเป็น ลำดับ ผมทำความเพียรไปเรื่อย ๆ ความเหนื่อยหน่ายเกิดขึ้นกับผมอีกครั้ง พอได้ฟังคำสอนของ หลวงตาที่เทศน์ให้ฟังอยู่บ่อย ๆ และทำความเพียรเพิ่มมากขึ้นความรู้สึกตัวก็เพิ่มขึ้นเช่นเดียวกัน มันก็จะค่อย ๆ าลบความไม่รู้สึกรู้ตัว(ความคิดปรุงแต่ง)ของผมให้เบาบางลง

## หยุดคิดแก้โรคได้

ผมเองรู้อยู่เสมอว่าตัวเองเป็นคนคิดมาก ฟุ้งซ่านมาก กว่าพระทูกองคี่ที่บวชรุ่นเดียวกัน ถ้าทำเล่น ๆ หัว ๆ หละ ๆ หละ ๆ แล้วไม่มีทางออกจากทุกข์แน่นอน ด้วยความฟุ้งซ่านมาก ยิ่งต้องทำความรู้สึกตัวให้มากหลวงตาบอกว่าถ้าเรายังฟุ้งซ่านมากเท่าไรเรายังรู้มากเท่านั้น ผมเองก็ไม่รู้ว่าความคิดมาก ๆ ความฟุ้งว่าความกระวนกระวายในจิตใจเมื่อมีมาก ๆ รู้มาก ๆ แล้วจะทำให้ เราได้อะไรที่มันมากกว่านี้ได้ และจะได้เจออะไรที่ดีกว่าในความฟุ้งซ่าน ก็ไม่รู้ว่าเป็นอารมณ์ที่เราต้องศึกษาด้วย ที่จริงความฟุ้งซ่านถ้ามีมาก ๆ เราเองยังรู้มากถ้าเรารู้จักตามดู ตามรู้ ตามเห็น แล้วเราเองเป็นเพียงผู้เฝ้าดู ผู้รู้ผู้เห็น ไม่เข้าไปเป็นไม่เข้าไปปรุงแต่งอะไรเกิดเพียงรับรู้เฉย ๆ มันทำให้จิตใจผมได้เปิดขึ้นเป็นครั้งที่ 2 ความรู้สึกตอนนั้นอาการที่สัมผัสได้คือ จิตมันอึดเอิบใจ ความรู้สึกตัวอยากทำความเพียรเกิดขึ้นอีกครั้ง ปกตินั่งพักอยู่บ่อย ๆ ก็ค่อย ๆ ทำความเพียร พอเกิดความอึดอึดภาพในจิตใจขึ้นมาทำความเพียรได้มากทั้งวัน แต่ผมก็อดดีใจกับความรู้สึกตัวในตอนนั้นอยู่ดี ช่วงนี้เริ่มมองเห็นสิ่งรอบตัวเป็นธรรมชาติมากขึ้น มองเห็นสิ่งรอบกายเป็นสมมุติไปหมด ความอยากพูดให้คนอื่นฟังมีมาก บางทีผมอดไม่ได้มันอยากเทศน์ก็ได้หลงไปบ้างพอคิดได้ก็กลับมาอยู่กับความรู้สึกตัวดูอาการและอารมณ์ต่อไป ช่วงนั้นอุปาทานสิ่งที่ผมหลุดได้คือผมเคยคิดหนักกับอาการกาย ผมเป็นโรคประจำตัววิตสิตวง คิดว่าทานอาหารต้องเลือกทาน ทำงานหนักทำให้เกิดอาการ ทำความเพียรมากอาการจึงไม่หาย ผมคิดไปแบบนั้นใจมันมีความกังวลตลอดเวลา ผมเองได้ไปหาหมอหลายที่แต่ก็ไม่หาย เลยเริ่มเกิดความเบื่อหน่ายกับความคิดที่เป็นอยู่ ผมไม่สนใจแล้วที่นี้ทำความเพียรหนักขึ้นถึง 2 เท่าเดินตลอดเก็บอารมณ์ 7 วัน เดินตั้งแต่เช้าจนถึงเวลาเข้านอน ความคิดเรื่องโรคริตสิตวงเก่า ๆ หาย อาการหายไป ผมไม่รู้เลยว่ามันหายไปตอนไหน หลวงตาว่าพรชานี้ไม่ได้อะไรถ้าโรคริตสิตวงหายก็เอาแล้ว ผมก็คิดว่ามันหายไปแล้วเพราะตั้งแต่ผมหลุดไปตอนนั้นอาการที่คิดว่าจะแสดงให้เห็นมันไม่มีอีกเลย

## ความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส มีจริง

ในการศึกษาตัวเองการทำความรู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบันคำว่า”ปัจจุบัน”ผมมาเจอในการเก็บอารมณ์ครั้งที่ 3 ผมเองสัมผัสความเป็นปัจจุบันโดยแท้จริงมันเป็นสิ่งที่พูดให้เข้าใจยาก การสัมผัสได้ครั้งนี้เองจิตของผมเริ่มรู้ว่าความว่างของจิตมันอยู่ตรงไหนความไม่มีอะไรของจิตที่รู้ชื่อ ๆ ที่หลวงพ่อกุญแจพูดไว้ว่า “แต่ก่อนเราไม่เห็นความคิด เราไปอยู่แต่กับความคิด เมื่อเรารู้เราตามดู เราตามเห็น ดูให้มันชัด ๆ เราจะไม่ใช่เป็นผู้เป็นผู้ตาม”ประโยคความหมายนี้ผมเริ่มเข้าใจผมตามดูความคิดอยู่ 3 วันแค่ดูเฉย ๆ ไม่ไปเป็นกับมัน วันที่ 4 แรงความเพียรมากขึ้น ผมรู้สึกว่าผมตัดความคิดที่หยาบ ๆ ความคิดที่ละเอียด ๆ เริ่มได้แล้วบางส่วนความคิดที่หยาบ ๆ ก็เกี่ยวกับความคิด เรื่องของความเห็นสังขารของร่างกายมันมีอยู่ในเรานี้ คิดว่ามันไม่เที่ยง มันก็เป็นอยู่อย่างนั้นของมันมันหิวก็แก้ไปถึงเวลาก็ได้กินเอง ก็บอกมันว่ามันยังไม่ถึงเวลาถึงแม้คิดไปเราเองก็จะเป็นทุกข์ก็เดินทำความรู้สึกตัวแรงขึ้น ๆ สักพักความคิดก็หายหมดไป พอความคิดสั้นเข้า ๆ ช่วงนั้นผมเริ่มเห็นความคิดมันทั้งช่วงนานมาก พอประมาณบ้ายโมง ผมก็ได้สัมผัสกับสิ่งมหัศจรรย์ก็ได้บังเกิดขึ้นกับผม เกิดความสว่างในจิตใจ การเปลี่ยนแปลงตอนนั้นทำให้ผมได้ตัวรู้สึกถึงความรู้สึกที่เป็นความทั่วพร้อมของกายจริง ๆ ทุก ๆ อิริยาบถของผมเคลื่อนไหวมันรู้สึกด้วยใจด้วยกายเหมือนว่า

เราไม่กำหนดมันก็รู้ถึงการเคลื่อนไหวดูกายก็รู้ ดูใจก็รู้ ความคิดหลุดหายช่วงนั้นไม่นานหลงตาเดินมาพอดี ผมเองรู้ว่ามันเป็นการเปลี่ยนแปลงอยากบอกหลงตาแต่ก็กลัวอารมณ์มันจะหายผมเองไม่ทันพูดอะไร หลงตาท่านก็บอกว่า”เห็นไหมต่อไม้ที่มันตายอยู่น้ำกุฎี ตัดความคิดต้องตัดให้มันต่ำ ๆ ถึงรากถึงโคนมันถึงจะตาย”หลังจากนั้นความเพียรไม่ต้องพูดถึงมันมาของมันเอง

วันที่ 5 หลงตามมาให้อารมณ์อีกท่านเดินผ่านกุฎีผมที่จริงถ้าเป็นปกติผมจะไม่บอกว่าหลงตามมาให้อารมณ์เพราะท่านไม่ได้เดินเข้ามาถามแต่เดินผ่านพอดีฝนกำลังตกท่านถามผมว่า”หลังคามุงดีหรือยังระวังฝนจะรั่วรดหัวเต๋อ’ปรากฏว่าฝนรั่วจริง ๆ ผมมองดูใจก็เลยเห็นเออ! ที่จริงช่วงอารมณ์ตอนนั้นมันพุ่งชานอยู่ที่เลยคิดได้ว่าเมื่อวานมุงหลังคาแล้วคิดว่าตีฝนตกจะไม่รั่วแน่ วันนี้กลับรั่วขึ้นมาอีก เราต้องฉีดยาตรงไหนแน่ ๆ ก็เริ่มทำความรู้สึกตัวใหม่มันคิดก็คุ้มมันไปในการเข้ามาดูตัวเองในครั้งนี้ ผมเองมีการบ้านมาด้วยคือผมเองมีความปรารถนาที่อยากรับบาร หลงตา ตอนขากลับจากบิณฑบาตรมาตั้งนาน พอตีผมอยู่ท้ายสุดจึงไม่ได้ทำในสิ่งที่อยากทำ มันอยากทำดีแต่ไม่ได้ทำแล้วทำไมผมต้องทุกข์ด้วย มันเป็นอยู่บ่อยครั้งผมก็เลยเอาไปศึกษาดูอยากปรึกษาหลงตาตอนนั้นก็ไม่ว่ามันจะมีตัวหนึ่งในใจบอกว่ามันก็แค่ความคิดเท่านั้นมันบอกมาให้ผมไปแก้ไขตัวเอง ก็เฝ้าดูตลอดเรื่อยมาว่าเกิดขึ้นได้อย่างไรแล้วจะหายได้ไหม ความหลงแบบนั้นที่เราเข้าไปอยู่กับมันเมื่อไหร่เป็นทุกข์เมื่อนั้น จนวันนี้หลงตาให้พระเก็บอารมณ์ดู VDO ด้วยกัน ผมไปได้ยินคุณหมอกำพล พันธุ์ชนะ ท่านพูดประโยคหนึ่งว่า”การทำดี สติต้องมี เราจะไม่เป็นทุกข์การทำดี เพื่อความดี เราจะยังไม่พ้นจากทุกข์” มันตรงกับที่ผมเป็นอยู่พอดีผมฟังประโยคนี้แล้วความคิดที่ผมติดมาเป็นเกือบ 2 เดือนมันหลุดหายไปในวันนั้นเลย ผมมีความเข้าใจว่าหากสติเรามีน้อยอยู่ก็ยังไม่ทันความคิดอยู่ดี การทำความรู้สึกตัวที่ทำอยู่หากเรามีสติตามเฝ้าดูเห็นทันต่อเหตุการณ์ ทุกขณะมันตามรู้เท่าทันแล้วเราไม่เข้าไปเป็นกับความคิดแต่ตัวสติหรือพูดว่าตัวรู้ก็ได้มันจะบอกเรามันจะจัดสรรความคิดด้วยตัวของมันเองผมเองได้รู้เห็นได้เข้าใจจากวันนั้นมาผมไม่ถูกความคิดเรื่องนั้นมารบกวนใจของผมได้อีกเลย พอมันคิดเราว่ามันก็หยุดทันไม่ปรุ่งต่อเหมือนแต่ก่อน อารมณ์ปฏิบัติช่วงนี้ผมรู้สึกว่ามันดีขึ้นตามลำดับทุกวัน ๆ ไม่ทุกข์กับความ คิดที่เกิด ผมรู้แต่ว่าความคิดมันสั้นลงและจบลงเร็วและเกิดก็เร็วบางทีก็ไม่มีให้เห็นเลยก็มีก็เฝ้าดูมันไปเรื่อย ๆ และทำความรู้สึกตัวไปตลอด

วันนี้สำคัญจนวันที่ 7 วันสุดท้ายตอนเย็น ๆ วันนี้เดินทำทั้งวัน หลงตามาสอบอารมณ์ท่านถามว่ารู้จักกิเลสไหม มันเป็นอย่างไร ผมเองก็ตอบตามผมรู้ตอนนั้นไปว่า “ความอยากได้ อยากเป็น อยากดี อยากมีครับ” แล้วธรรมะละมันเป็นอย่างไร ผมเองก็ไม่รู้ครับผมตอบหลงตาไปว่าบางที่มันก็ขึ้นมาแบบคล้าย ๆ จะไหลมามันมีอยู่แต่ผมจำไม่ได้ ที่จริงมันเกิดขึ้นผมไม่รู้มันเป็นธรรมะหรือเปล่า แต่มันเกิดขึ้นจากการทำความเพียรต่อเนื่อง มันจะมีคำพูดที่ ๆ เกิดขึ้นกับผมซึ่งผมเองไม่เคยเป็น และไม่เคยรู้ไม่เคยคิดเอา ผมจึงเข้าใจว่ามันเป็นธรรมะ แต่พอจะพูดว่าธรรมะคืออะไร มันตอบหลงตาไม่ได้ตอนมันเกิดมันก็เกิด พอจะเอามาพูดกลับไม่มีคิดเอามันก็ไม่เป็น ๆ ตรงจุดนี้เองแหละทำให้ผมได้เห็นอะไรที่ดีที่สุดของชีวิตผม เพราะคนเข้ามาบวชก็บอกอยากได้ธรรมะ ๆ แต่ผมลืมคำนี้ไปได้อย่างไร พอหลงตาท่านเดินไปสั๊กพักผมเองก็ได้สะดุดกับตัวเองเฝ้าดูอาการชัด ๆ พอตีตอนนั้นเข้าห้องน้ำกำลังจะทำธุระ(ปัสสาวะอยู่) ก็ไม่ทิ้งความรู้สึกตัว

ใจมันก็ถามตนเองว่าปีศาจทำอะไร มันก็มีตัวไปตอบไปว่า “ธรรมดาแก่ทุกซัไป” ตอนนั้นจิตใจผมมันสว่างขึ้นภายในจิตใจมันโล่งๆ มันเห็นอะไรมันก็เฉยๆ ความคิดหายไปหมดละที่นี้ ผมเองมองดูตัวเองยิ้มมองเห็นสิ่งใดมันก็ไม่ปรุงแต่ง ผมเองปฏิบัติธรรมมา 2 เดือนไม่เคยเจออาการอย่างนี้ อยากขึ้นไปพูดให้หลวงตาฟังมากตอนมันรู้แต่ก็บอกไปว่าเฝ้าดูมันไปก่อนแต่ที่รู้แน่ๆ ตอนนั้นปัญหาไม่มีเลยกับผมเคยคิดอะไรดี ๆ ไว้มันก็ไม่มันอันอัศจรรย์ที่สุด มองเห็นอะไรมันรู้ไปหมด รู้ความคิดที่เกิดขึ้นด้วย ตอนนั้นผมบอกตัวเองแต่ว่าปัญหาทุกอย่างมันมีวิธีแก้ แต่ถ้าทำความเพียรแค่มานั่งพลิกมือเฉย ๆ มันพลิกโลกก็ยังไม่ได้อารมณ์ตอนนั้นมันบอกได้ว่าโลกนี้ไม่มีอะไรที่ผมจะต้องเอาและหวังอะไรอีกแล้ว ผมเห็นตัวผมทั้งความคิด และอาการกายมันชัดมาก ตอนเช้าลุกทำความเพียรแต่เช้าจิตปกติ ทำวัตรเช้าที่ศาลาคำสวดทุกบรรทัดผมฟังเข้าใจอธิบายก็ได้และฟังหลวงตาเทศน์มันก็ยิ่งเข้าใจมันรู้สึกว่ามันอะไรรู้ทันเหตุการณ์ดีที่สุดในที่สุดจริง ๆ

### การเดินทางครั้งที่ภูผาแดน

ช่วงแรก ๆ หลังจัดเตรียมสถานที่เสร็จแล้ววันแรกวันที่สองหลวงตาก็มองให้เก็บอารมณ์เลย ในวันที่ 2-4 ช่วงนี้ผมเองเดินจับความรู้สึกตัวและสร้างจังหวะทำความเพียร ก็มีความรู้สึกตัวดีคงเป็นเพราะเปลี่ยนย้ายสถานที่ใหม่ ความคิดช่วงนี้เบาบาง สงสัยตัวผมเองยังไม่เจอทุกซัมากหรือว่าจะมี 2 ประเด็นคือ

ประเด็นที่ 1 ตัวผมเองติดอารมณ์สบายๆ ผมคิดว่าเป็นอารมณ์ของความสงบ เพราะความคิดไม่ค่อยมีมาก ช่วงเห็นชัดเจนคือช่วงเย็นๆ ความคิดเล็กๆ น้อยๆ เร็วหายไป แต่ผมเองรู้สึกได้ว่ามันนิ่งๆ ช่วงเวลาเริ่มรับรู้ได้ชัดคือ ความจางคลายของความคิด แต่มันไม่มีอะไรเกิดขึ้น ผมก็เลยคิดว่า คงเป็นความสงบอย่างหลวงตาว่า แต่อาการสงบปัญญามันเกิดยากก็ได้แต่เฝ้าดู ช่วงนี้ความเพียรทำไปเรื่อย ๆ ก็ได้แต่เฝ้ามองดู ผมทำอะไรยังไม่ได้ก็มีความง่วงบ้างก็พยายาม ไม่ให้มันทำร้ายตัวเอง ส่วนใหญ่ก็แก้ได้โดยการเดินสู้อ ไม่นั่งสร้างจังหวะนานเกินไป พอรู้ว่าความง่วงจะมากก็ลุกไปทันที มันก็ค่อย ๆ จางหายไป

ประเด็นที่ 2 เป็นเพราะมันยังสบายใจอยู่จริง ๆ แต่ทำความรู้สึกตัวไม่ชัด ก็เลยไม่ทันรู้เห็น ว่าใจจริง ๆ ตนเองความเพียรยังไม่มากพอ ความขุ่นมัวตะกอนในใจยังไม่เกิด มันก็เป็นไปได้ทั้ง 2 อย่าง แต่ช่วงนี้ผมเองรู้สึกว่าการเดินทางยังอีกหลายวัน ค่อย ๆ เป็นค่อย ๆ ไปอารมณ์มันดีเป็นส่วนใหญ่ ก็คิดว่าจะมาดูตนเองในป่าจริง ๆ แล้วอยากพิสูจน์ว่าความเป็นคนกลัวผีมันยังคงมีอยู่ในตัวเราหรือไม่ และถ้ายังมีมีมากน้อยแค่ไหน ก็สรุปว่าอยู่คนเดียวในป่าได้ ความระแวงไม่มีเหมือนแต่ก่อน นอนด้วยความสบายอกสบายใจ แต่ก่อนนี้ไม่ได้เลยนะครับ ผมเองโตขนาดนี้แล้วอยู่ที่บ้านตอนยังไม่บวชเวลานอนห่างแม่ไม่ได้เลย ถ้าเป็นการออกค่ายก็จะมี “บัดดี้”(เพื่อนสนิทที่สุด) คอยดูแลกัน การเจริญสติทำให้ผมเองมีความมั่นใจ กล้าในสิ่งที่ตนเองควรกล้า ผมวันนี้อยู่กับตนเองได้ ความกลัวผีผมคิดว่ามันแทบจะไม่มีในจิตใจผม แค่นี้ก็ดีที่สุดในที่สุดแล้ว เพราะแต่ก่อนความมืดทำให้ผมกลัว คือตอนนั้นผมเข้าใจว่าสิ่งที่บอกที่หลอกเรานั้นก็แค่ความคิดที่ตัวจิตไม่ทันมันก็แค่นั้นเอง

ช่วงวันที่5-11 ช่วงนี้ผมเองเริ่มโดนความคิดเล่นงาน ได้รู้แล้วว่าความทุกข์เกิดขึ้นกับตัวเอง คือช่วงนี้ความคิดถึงบ้านเริ่มเข้ามามากขึ้น เพราะอยู่ที่บ้านผมจะเป็นคนชอบกินอยู่บ่อยๆ มันคิดถึงแต่อาหาร แซ่บๆอาหารที่อร่อยๆ ประจุแต่งขนมหวาน ผมจะชอบมากเพราะคิดไว้แต่ก่อนอยากเป็นเจ้าของร้านทำขนมหวานอยากทำเป็นทุรุษชาติที่คนนิยม และที่ผมชอบที่สุดคือขนมชั้นมันจะลอยมาให้ผมเห็นในความคิดอยู่บ่อยๆ ความคิดถึงแม่ที่บ้านก็มีมากเช่นเดียวกันพอดีช่วงนี้เป็นช่วงเก็บเกี่ยวผลผลิตข้าว แม่ทำนาคนเดียวผมเองมาบวชแล้วก็ได้แต่ศึกษาตนเองก็กำลังสนุกสนานกับการปฏิบัติธรรม เพื่อค้นหาตนเองออกจากทุกข์แต่ก่อนความคิดถึงแม่ไม่มีมากเท่านี้เพราะช่วงก่อนเข้าค่ายเห็นท่านบอกผมว่าโรคเก่ากำลังเริ่มอีกแล้ว โยมแม่ผมเป็นไทรอยด์เกิดขึ้นแล้วหายใจไม่ค่อยออก ผมเองจึงสงสารท่านมาก ช่วงเก็บอารมณ์ก็มีแต่ความคิดที่อยากช่วยท่าน อยากดูแลท่านบ้างความคิดอีกอันหนึ่งคือ อยากให้ท่านหยุดทำงานแล้วผมเองจะช่วยเลี้ยงท่านเองถึงเวลาแล้วเพราะแม่เหนื่อยมาเพราะผมมากแล้ว ผมจึงมีแต่ความคิดที่อยากเป็นลูกที่ดีที่สุดได้อยู่ดูแลท่านก็ดีที่สุดสำหรับผมแล้ว ความคิดเกี่ยวกับอุปาทานแม่ที่ผมมี มันมีมากจริงๆ ช่วงเวลานั้นตกกลางคืน ในความฝันก็มีแต่แม่ ผมเองไม่รู้ตัวตอนฝันผมบอกรักแม่ในฝันเกิดมาผมไม่เคยพูดคำว่ารักกับแม่เลย ก็ไม่ใช่เป็นคนดีแต่อายุแม่ไม่กล้าบอกท่านมากกว่า วันแม่ช่วงผมโตมานี้ผมไม่กล้ากราบท่านตรงๆ ผมจะแอบกราบท่านเวลาท่านเข้านอนและหลับไปแล้ว ผมเองรู้ว่ามันเป็นความคิดดีแต่จิตใจของผมมันไม่เคยคิดถึงแม่ และความดีงามของท่านมีมากเท่านี้มาก่อนผมก็เลยตัดสินใจลองเข้าไปดูมรชิต ความดีมันคิดดีกับแม่มันจะหายไปไหม แต่ผมเองพอสรุปได้ว่าตนเองเข้าไปเป็นกับความคิดมากกว่าการเฝ้าดู หลวงตาที่บอกสอนอยู่เสมอ”การคิดดีก็ไม่เอา คิดไม่ดีก็ไม่เอา”หรือคิดดีคิดชั่วไม่เอาทั้ง 2 อย่าง แต่ผมเองก็เข้าไปอยู่กับมันอยู่ดีอุปาทานมีมากก็แกล้ง ก็คิดอยู่ว่าจะไม่เข้าไปเป็นกับมัน แต่ตอนหลังๆมันมาที่ไรความคิดเดิมๆผมเองก็เข้าไปอยู่กับมันอยู่ดี ยิ่งเห็นท่านมาส่งข้าวส่งน้ำจนถึงที่ไม่ใช่บ่อยๆระยะทาง 4 กม. ต้องปีนขึ้นเขามาใจบอกว่าไม่คิดแต่มาที่ไรไปกับความคิดทุกที อีกอย่างหนึ่งผมดีใจ คือถึงแม่ผมเองคิดถึงแม่ความคิดถึงคนอื่นไม่ค่อยมีเหมือนแต่ก่อน เพราะความสำคัญช่วงนี้แม่มาตลอด ก็รู้สึกเพลินไปกับความคิดดี ถึงแม่อารมณ์ปล่อยวางยังไม่เกิดผมเองได้ระลึกถึงความดีของท่านแค่นั้นนั้นก็เป็นที่สุดแล้วก็รู้ว่าตนเองนั้นเหมือนครั้งแรกที่มาศึกษากับหลวงตาเพราะรู้ว่าตนเองตอนนี้ดีอารมณ์แกล้งกันถ้าเข้าไปเป็นกับความคิดแล้ว

วันที่12-19ช่วงหลังๆเริ่มไม่พอใจกับความคิดมันคงเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น ก็ออกจากมันได้บ้าง แต่ความคิดปรุงแต่งอาหารที่ฉันในแต่ละวันมันก็มีมาก จนช่วงนี้ผมเองเปลี่ยนจากที่คิดถึงแม่แล้วมาพิจารณาสังขาร ร่างกาย กับอาหาร จิตมันมีความอยากมาก เมื่อมีความคิดมากขึ้นๆ ปล่อยวางไม่เป็นมันก็แสดงอาการ เวลาผมเดินจงกรมจะมีการบ้วนน้ำลายตลอดวัน และมากขึ้นถึงอ้วกด้วย ผมพิจารณาแล้วว่าคงทำยังไงให้หายจากอาการนี้ ทดลองฉันน้ำน้อยๆก็ไม่หาย ต้องเลือกฉันอยู่ตลอดทดสอบทุกวัน จิตใจปรุงแต่งแต่อาหาร ข้างทางเดินจงกรมจะมีกล้วยป่าสุกแล้วสีมันสีเหลืองๆ ทดสอบอารมณ์อยู่ทุกวันก็แกล้งอยู่ 2 วันจึงหลุดผมบอกมันไปว่า”นี่กว่าเป็นกล้วยป่าสุกแล้วกัน”อาการอย่างนี้ก็ค่อยๆจางและดูมันได้เฉยๆ ก็เริ่มรู้ว่าความอยากมีอิทธิพลต่อความคิดของเรามากนะต้องแก้ไข วันที่ 19 ออกจากอารมณ์ 1 วันไปคลาย

ความคิด หลวงตาพาพระทุกรูปออกสำรวจป่า รู้สึกผ่อนคลายไปมาก ๆ หลวงตาท่านจะพาไปสำรวจทางธุดงค์ตอนซากลับระหว่างทางเดินหลวงตาท่านจะบอกสอนให้พระได้รู้จักธรรมชาติ เรียนรู้พันธุ์พืชทั้งที่เป็นสมุนไพรและระบบนิเวศน์วิทยาอย่างเป็นกันเองและน่าสนใจ ผมเองได้เรียนรู้หลายสิ่งหลายอย่างจากหลวงตา ตกตอนเย็นก็ผ่อนคลายอารมณ์กันที่หน้าผาหลังจากเดินชมธรรมชาติกันทั้งวัน

ผมสำรวจดูความคิดขณะเดินทางสังเกตเป็นบางครั้งก็สรุปว่าไม่ค่อยมีเยอะเหมือนวันก่อนคงเป็นเพราะผ่อนคลายจริงๆ ตกตอนเย็นหลังจากหลวงตาให้โอวาทเสร็จ ผมเองก็เข้าไปสอบถามอาการ ภายที่แก้ไต่ยากนัก ของผม เพราะผมเองไม่อยากเป็นทุกข์กับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ แต่มันก็แก้ไม่หายขาดสักที ผมเองก็รู้ว่าเป็นความคิด ที่เราเองไม่อยู่กับปัจจุบันมันคิดไปก่อนเสมอ แต่เพื่อคลายความกำหนด หลวงตาก็บอกเช่นนั้นเหมือนกันท่านบอกว่า”นี่เองเกิดจากความคิดมันเป็นแค่สังขารเกิดทางรูป(ร่างกาย)”หากเรามีอุปาทานยึดอะไรมาก ๆ มันจะแสดงออกมาให้เราเห็นชัด ๆ มาก ๆ ผมเองฟังแล้วรู้และเข้าใจ กลับไปทำความเพียรพอวันที่ 3 อาการที่เคยเป็นหายแทบไม่มีเลย ผมเห็นว่าธรรมดาไปแล้ว ก็รู้แล้วว่า แค่คิดแล้วเราไปเพิ่มมันมันก็จะส่งผลกระทบต่อกาย หากเราเองดูเห็นความคิดเท่าทันมันแล้วไม่ไปเพิ่มเติมให้ความคิดที่เราอยากมาก ๆ ก็จะค่อย ๆ จางหายไป มันก็ไม่มา ก็แอบรู้สึกดีใจจะได้ไม่คิดถึงเรื่องนี้อีกต่อไป

วันที่ 25 ผมเองไปเจอความไม่งามของความคิด มันไปดูนอกตัวเอง เรื่องของสมมุติ ความคิดบอกผมว่า เด็กชายเจ้าก็เป็นแล้ว นักเรียนก็สมมุติเป็นแล้ว นักศึกษาก็เป็นแล้ว บวชพระมาก็สมมุติเป็นพระต่อไปละเจ้าจะสมมุติเป็นอะไร เหมือนมันจะมีตัวล่อกิเลสให้ผมออกจากเส้นทางและแล้วมันก็เกิดขึ้นตอนผมเผลอไปคิดเรื่องอนาคต อาชีพผมเกิดขึ้นมามากมาย ตำรวจ พ่อค้า นักวิชาการต่างๆที่เคยอยากเป็น มันลองมาล่อทำให้หลงไปกับมันอีก ผมรู้ว่าหลงแต่ก็ดูว่ามันจะปรุงแต่งไปถึงไหนใจผมเริ่มไปกับมัน และชวนผมลึกลาเทศด้วยทั้งๆที่ผมเองยังไม่อยากคิดรู้อาจะต้องสักแต่บอกว่ามันยังไม่ถึงวันของเจ้าเอาให้มันรู้ก่อน ผมรู้ว่ามันเป็นความคิดอะไรขึ้นมาต่อไปมันจะเป็นเรื่องอะไร ผมเองเข้าใจว่ามาศึกษาเรื่องจิตใจมันจึงผ่านไป บางทีมันมากมาก็เจ็บ บางทีมันน้อยก็รู้สึกเฉย ๆ อารมณ์ไม่ค่อยได้เหมือนกับพระองค์อื่นแต่ผมอาศัยความอดความทน เพราะผมรู้ดีปัญญาของผมมันช้าแต่ก็อยากศึกษาด้วยตนเอง หลวงตาท่านก็ปล่อยให้ศึกษาตนเองจริงๆ ก็ไม่คิดว่าจะได้มาดูกายดูใจมากเท่านี้

ผมเองอาศัยแรงบันดาลใจจากญาติโยมที่มาทำบุญ เห็นความอดทนของญาติโยมแล้ว ผมเองจะหยุดทำความเพียรเป็นไม่ได้เลย มีคำหนึ่งในบทสวดผมเองเดินจงกรมมันจะขึ้นมาบ่อยๆ เพื่อเตือนตนเองคือ ‘ความเพียรเป็นสิ่งที่ต้องทำวันนี้ ใครจะรู้ความตายแม้พรุ่งนี้’มันเหมือนมีตัวอะไรสักอย่างมากระตุ้นเรา และคำสอนหลวงตาที่บอกผมว่าความเพียรทำไปเรื่อย ๆ เหมือนกับเราเอาไฟเผาขอนไม้หากเราไม่หยุดทำความเพียร สักวันกิเลสคงจะหมดเหมือนท่อนไม้ที่ถูกไฟไหม้หมด ตั้งแต่วันที่ 12-29 ผมเองได้พิสูจน์ความอดทนดูว่าเราจะสู้ไหวไหม ได้ไม่ได้ก็ไม่เป็นไรขอให้ชนะใจ ชนะความคิด ชนะความเบื่อ ชนะความว่าง ชนะความเมื่อยล้าต่างๆ ผมเดินตลอดทั้งวัน 18 วันลุกตี 3 เติมนจนถึง 9 นาฬิกา รับบิณฑบาตร ฉ้นเสร็จเดินจน 17.00น.ถึงได้พัก 30 นาที เติมนต่อจนถึง 3 ทุ่มทุกวันผมเองไม่เคยสู้อุต ุขขนาดนี้ ก็อยากทดสอบตนเองดูว่า

มันจะตายไหม 18 วันสรุปก็รอด ที่ยังเอาชนะยังไม่ได้ก็ตัวฟุ้งซ่านเท่านั้น ยังโผล่ให้ผมเห็นอยู่มัน มาชวนปรุงแต่งอยู่บางทีผมเองก็ทันบางทีก็ไม่ทันเป็นไปกับมันก็มี รู้แล้วปล่อยไป ห้ามไม่ได้ก็ดู มันไปมันจบก็เริ่มใหม่เรื่อยๆ

ในขากลับหลวงตาพาเดินธุดงค์กลับ สำหรับการเดินทางทั้งสนุกทั้งเหนื่อย ทุกข์ปรากฏให้เห็นชัดเจนมากทางกาย เราเดินกันตั้งแต่เช้าจน 4 ทุ่มทางผ่านเป็นป่า เหว ฟุงนา ปีนเขา ลงเขา ถนนลูกรัง คลองน้ำถนนใหญ่ หมู่บ้านเป็นต้น ทุกๆที่การเดินทางมีครั้งนี้ผมว่าโหดที่สุดด้านหลังของพระพุทธรูปจะมียามซึ่งมีความหนักไม่น้อยที่ติดตัวตลอด หลวงตาเคยบอกว่า”ทหารพระพุทธเจ้าทำได้หมดทุกอย่าง’ผมก็วิ่งคำนี้จริงๆในการเดินทางผมนึกว่าตอนเข้ามันจะลุกไม่ขึ้นก็ดูอาการปรากฏปกติทุกอย่างผมเองแปลกใจอยู่ว่า ความเจ็บปวดมันไม่มีเลย คงเป็นเพราะอานิสงค์ของการทำความเพียรผมคิดนะ เพราะปกติแล้วหากคนทำความเพียรน้อยๆมาเดินไปจะบ่นไปตลอดสายทางแต่ผมเองกลับสนุกที่ได้เดินร่วมทางบรรยากาศแบบนี้คงหาไม่ได้ง่าย ๆทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องขอกราบขอบคุณหลวงตาท่านที่จัดทำประโยชน์เกื้อหนุนให้ทุก ๆอย่างที่ทำให้ผมได้ศึกษาตนเองตรงจุดนี้คงไม่มีวันลืมแน่นอนครับ



## ทาสานไปกับจินตนาการ

โดย..ครูบาแป๊ะ

สำหรับผมหรือว่าครูบาแป๊ะ ในการมาเข้าค่ายฤดูงส์ครั้งนี้ก็เพื่อเป็นการศึกษาหรือปฏิบัติธรรมอีกรูปแบบหนึ่งของการปฏิบัติในการมาเข้าค่ายฤดูงส์หรือการปฏิบัติธรรมก็รู้ว่าการมาอยู่ในที่แปลก ๆ หรือว่าธรรมชาติจริง ๆ นี้ ก็ได้เห็นความแตกต่างของจิตใจตัวเอง ผละรูปแบบของการดำรงชีวิตในป่าและในวัดที่เคยอยู่มาในพรรษานั้นเป็นเช่นไร ในการมาอยู่ที่นี้ซึ่งเป็นวัดร้างอยู่บนเขา มีหน้าผาซึ่งเขาเรียกกันว่า”วัดภูผาแต่น”เป็นวัดที่สร้างศาลาอยู่ในหน้าผา เอาไว้เพื่อทำวัตรหรือปฏิบัติธรรมร่วมกัน ผมคิดว่าคงเป็นเช่นนั้น ส่วนอื่น ๆ ก็มีกุฏิ 2-3 หลัง โรงครัว ศาลาเพื่อฉันภัตตาหาร มีห้องน้ำห้องส้วม มีน้ำใช้ที่เป็นธรรมชาติจริง ๆ คือเป็นน้ำตกที่อยู่บนหน้าผาด้านบน มีแท่งเหล็ก 2 ใบเพื่อรองรับน้ำเขาก็ทำท่ออย่างลงมาอย่างดี กำหนดการเข้าค่ายคือระหว่างวันที่ 3-30 พฤศจิกายน 2546 วันที่ 3 ขนเอาสัมภาระมาเครื่องอุปโภค บริโภคมาไว้ก่อนแล้วหาที่จัดเตรียมพื้นที่ไว้รอ ส่วนผมก็มาอยู่วันต่อมาคือวันที่ 4 ก็มาหาที่อยู่ที่พักของตนเอง ก็เลยจนถึงวันที่ 5 จึงหาได้ ได้มาอยู่ข้างล่างใกล้น้ำตกก็คิดว่าเป็นที่เหมาะสมแล้ว วันที่ 6 ผมจึงได้เก็บอารมณ์เป็นวันแรกก็มีอาการง่วงมาบ่อยเหมือนกัน ทำให้ผมรู้สึกหงุดหงิดกับอาการง่วงนี้ เอ้! ทำไมมันง่วงจังเลยวันนี้ พอวันที่ 7 ก็มีอาการหิวข้าว หิวมาก เหมือนกับไม่เคยหิวมาก่อนพอได้ฉันข้าวลงไปแล้วมันก็ยังหิวอีกเหมือนยังไม่อิ่มอะไรอย่างนั้นที่นี้พวกเราฉัน 9 โมงเช้าพอฉันเสร็จก็ปฏิบัติก็มีเวลาว่างเหมือนกัน พอตกตอนบ่ายมาก็มีความรู้สึกอึดอัดในใจที่หน้าอกมันแน่น เหมือนกับมีอะไรมาทับไว้ประมาณนั้นจนค่ำ คืออาการนี้เพราะผมคิดถึงบ้าน คิดถึงโยมแม่ คิดถึงพี่น้อง พอลึกถึงสิ่งเหล่านี้จิตของผมมันก็เป็นสังขารคือมันปรุงแต่งอยากทำอย่างนั้นอย่างนี้ สารพัดที่มันปรุงไปของมัน แล้วผมก็มีเวทนากับสิ่งเหล่านี้ คือมีความพอใจกับเรื่องที่ผมคิดขึ้นมา นี้ จึงมีความรู้สึกอึดอัดหดหู่ใจ ซึมเศร้าเหงาหงอย เปื่อ ๆ อยากที่จะไปอยู่เช่นเดิมอย่างนั้น

พอวันที่ 8 ก็เหมือนกับวันที่ 7 รู้สึกหิว ง่วงนอน อึดอัด คิดถึงบ้านเช่นเคย ทั้งเช้าและบ่ายยันค่ำ มีแต่คิดถึงเรื่องเหล่านี้อยู่เรื่อย ๆ ไม่รู้จักจบไม่รู้จักสิ้นสุดสักทีจนต้องหาอะไรทำบ้าง เช่นปิดกวางใบไม้ แต่งที่พักบ้าง สำหรับเรื่องที่พักก็มีส่วนดีส่วนเสียบ้างเหมือนกัน ส่วนดีมีอยู่ว่าเป็นที่ที่ผมคิดว่าเหมาะสมและดีที่สุดสำหรับผม ส่วนของเรื่องส่วนเสียมีอยู่ว่ามีลมพัดแรงหนาวมากเช่นกันเวลาลมพัดมา ตอนเย็นประมาณบ่าย 3 โมง ลมพัดเย็นจนมีตถึงเข้านอน และใบไม้หล่นมาก ก็เข้าใจว่าธรรมชาติของมันเป็นอย่างนี้ มันย่อมร่วงโรยเป็นธรรมดา เหมือนกับร่างกายของคนเรานี้ และอีกประการหนึ่ง สิ่งที่เป็นความคิดของเราเช่นกันที่มันมาตลอดนี้แล้วมันปรุงแต่งเพิ่มขึ้นอีกเป็นเรื่องเป็นราวสร้างโครงการอย่างนั้นอย่างนี้ มันก็เปรียบเหมือนใบไม้เหล่านี้ที่มันร่วงลงมาอยู่บริเวณที่พักอาศัยนี้เหมือนความคิดที่มาอยู่ในจิตใจเรามันทำให้ที่อยู่อาศัยและจิตใจเรารกรู้ง

พอมาวันที่ 9 ก็คลายความอึดอัดลงไปแล้วมันก็สร้างเรื่องใหม่เข้ามาแทนที่เรื่องเป็นอดีตอนาคตอย่างนั้นอย่างนี้โครงการจะทำอย่างนั้นอย่างนี้ มันก็เข้ามาอยู่ตลอด ผมพยายามตัดความคิดเหล่านี้ออกไปมันก็ยังมาอีก ก็ปรุงแต่งเพลินไปกับมันบ้างตัดมันบ้างพอวันต่อมามันก็

เป็นอยู่อย่างนี้ มีอยู่วันหนึ่งผมกำลังหาหินมาทำที่สงฆ์น้ำปิดกวาดใบไม้เสร็จตอนบ่าย 3 โมงเห็นจะได้เพราะมันพึ่งชานจนกิเลสมันหาทางออกให้เราทำอย่างนี้ ประมาณ 4 โมงเย็นพระอาจารย์ท่านมาแอบถ่ายวิดีโอเพื่อเก็บข้อมูลการมาเข้าค่ายและที่พักของพระเราหรือจะมาถ้อยกิจกรรมของพระที่พึ่งชานก็ไม่ว่า พอวันต่อมาก็เป็นเช่นเดิมอีกคิดไปทั่วคิดไปเรื่อยเปื่อย คิดยังกับตัวเองเป็นพระเอกละคร ในทุกเรื่อง พอวันที่ 19 พระอาจารย์ท่านให้พักเก็บอารมณ์ไปคลายอารมณ์ไปศึกษาธรรมชาติบ้าง ไปดูถ้ำซึ่งเป็นที่อยู่ของคอมมิวนิสต์อาจารย์ท่านว่าอย่างนั้น และดูเส้นทางเพื่อว่าจะเดินธุดงค์กลับวัดโสมพนัส ที่พระอาจารย์ท่านมาสอบอารมณ์ท่านถามว่า'วันกลับเราเดินกลับกันดีไหม'ผมก็ตอบว่า'ดีแล้วแต่พระอาจารย์นั่นแหละครับ'ผมคิดว่าเราได้จุดประกายดีเหมือนกันนะ ตอนมาเราขึ้นรถมาตอนกลับเราเดินบ้างน่าจะดีเพื่อศึกษาธรรมชาติไปด้วย และอีกอย่างการเดินทางกลับมันเป็นประสบการณ์ในการเดินทางและจิตใจว่าเป็นเช่นไร มันรับแบบนี้ได้ไหม และวันต่อมาท่านก็ให้เก็บอารมณ์ต่ออีก 10 วัน วันแรกผมก็ไปกับความคิดปรุงแต่งอีกแล้ว การเดินทางกลับครั้งนี้จะเอาอะไร จะเตรียมอะไรไปดีบ้าง วันที่ 2 ของ 10 วันก่อนกลับมันเป็นเหมือนกันกับวันแรกคิดไปไม่รู้จักจบสิ้นสักทีเลยในการที่ผมมันคิดมาก ผมก็ได้ตัดมันบ้าง ไปเป็นกับมันซะส่วนมาก มาวันที่ 24 เป็นเรื่องอดีตที่ผมชอบทำมันมากเป็นกิจกรรมที่อิสระ ในวันว่างที่เก็บเกี่ยวข้าวเสร็จผมชอบไปตกปลา ใช้เบ็ดทันสมัยกับเขาหน่อย เป็นเบ็ดฝรั่งไปตกตามหนองน้ำหรืออ่างเก็บน้ำใกล้บ้าง ได้มาก็มีปลาใหญ่ปลาเล็กบ้าง ปลาใหญ่ก็มีปลายี่สกเทศ ปลานวลจันทร์ ปลาเค้า ได้ตัวละ 1 กิโลบ้าง 2-4 กิโลบ้างก็ได้หลายครั้งหลายตัวเหมือนกัน ปลาเล็กก็มีปลาตะเพียน ปลาขาว ปลานิล

มีอยู่วันหนึ่งแต่ไม่รู้วันที่เท่าไรเพราะจำไม่ได้ ตอนค้าฯสงฆ์น้ำเสร็จเริ่มเดินจงกรมอย่างตั้งใจ ก็รู้สึกว่ามันอยากเดินมากทุกวันที่เดินอย่างเดียวไม่ค่อยสร้างจังหวะสักเท่าไร แต่ที่นั่นชนลูกชนพองความคิดไม่ตีเดินด้วยความรู้สึกตัวอย่างเดียวเดินจนถึงตีระฆัง มันรู้สึกที่อยู่ขณะเดียวมีสิ่งหนึ่งมาบอกว่ากางมุ้งนอนซะ ได้เวลานอนแล้วพอตื่นขึ้นมาผมก็เดินจงกรมต่อ ก็เลยได้รู้สึกตัวประมาณซึ่งโมงหนึ่ง ความคิดเข้ามาแทรกเป็นความคิดอนาคต มันเกิดเวทนาขึ้นคือความพอใจทำให้จิตใจเข้าไปร่วมกับความคิดนี้ต่อมาเลยกลายเป็นผู้เป็นกับมันไปเลย ผมเข้าใจว่าสติผมยังอ่อนอยู่พออะไรเข้ามาตัวสติไม่ได้ดูสิ่งเหล่านี้มันก็เลยตกเป็นทาสของมันอีกแล้ว

ผลการสรุปการเข้าค่ายในครั้งนี้ ผมให้ชื่อเรื่องว่า "ทาสานไปกับจินตนาการ"ถึงแม้มันจะไม่ได้อารมณ์ มันพึ่งชานขนาดไหนก็ทำให้ผมรู้ว่าสิ่งทั้งหลายมันอยู่ในความไม่เที่ยง คาดหวังสิ่งใดมันย่อมไม่เป็นจริงเสมอ คือผมหวังว่ามันคงได้อารมณ์ดีอยู่ป่า อยู่เขาแต่ก็ไม่เป็นเช่นนั้น และผมก็มีความท้อแท้เบื่อหน่ายอยากกลับบ้าน แต่ด้วยเหตุกำหนดการคือ 1 เดือน ผมต้องอยู่ให้ครบและมีหลวงพี่ฝากมากับครูบาแอดว่า"ให้ผมอยู่อีกก่อนจนกว่าหลวงพี่จะกลับมาจากอเมริกาจะมารับผมเอง"และโยมแม่ผมก็บอกเช่นเดียวกันเพราะหลวงพี่ผมได้ฝากความไว้กับแม่ผมด้วย ผมเลยไม่ท้อถอยและได้ศึกษาชีวิตอยู่แบบพระกรรมฐานกับทหาร มันแตกต่างกันเช่นไร มันก็แตกต่างกันอยู่แล้วแบบพระก็ทำกรรมฐาน แบบทหารก็ฝึกทำการรบ การหลับนอนก็ไปอีกแบบหนึ่ง สำหรับที่พักอาหารมันก็ดีสำหรับผม คือยังงี้ก็ได้ ขอให้ร่างกายอยู่ได้ในแต่ละวันเป็นใช้ได้ ผมยังขอยเสียอีก ผมไม่ได้พูดประจบไม่ได้พูดเยินยอแต่เป็นการพูดออกมาจากใจจริง ไม่ว่าจะ

เป็นยาปลากะป๋อง แจ่วปลาร้า ผัดต่างๆ มาม่าอะไรก็ตาม ผมถือเอาในบทของคำพิจารณา  
อาหารทั้ง 2 บทมันได้รู้รสชาติของชีวิตคนเรานั้นเป็นเช่นนี้เอง ถ้าเราไม่ศึกษาเรื่องจิตใจของเรา  
เองแล้ว คนเราย่อมไม่รู้จักตัวเองที่แท้จริง เพราะเราตกอยู่ในทาสของกิเลสทั้งนั้นของมนุษย์โลก  
ผมขอขอบคุณทางแม่ครัวด้วยนะ สำหรับผมก็ได้ประเมินผลการปฏิบัติที่วัดภูผาเด่นก็มีเพียง  
เท่านี้หากจะเขียนมากไปกว่านี้มันคงไร้สาระประโยชน์ที่จะช่วยเกื้อกูลผู้ปฏิบัติไม่ได้เป็นแน่นอน

....ออกจากห้องร้อง อุ๊ว ! อุ๊ว !....

โดย...พระสุริยา จิรสุโภ (โล้น)

มันเป็นเสียงสะท้อนให้คนนึกถึงความหลัง และภาพติดตาว่ามีการกำเนิดขึ้นของคนเรา จากทารกน้อยลืมตาขึ้นมาดูโลก แล้วยังไม่รู้ว่าอนาคตจะเป็นเช่นไร ในโลกที่มีหลายรูปแบบและ หลายๆสิ่งหลายๆอย่าง ปะปนคลุกเคล้ากันไป จวบจนการเจริญเติบโตขึ้นจึงรู้ว่ามีความทุกข์ และความอยากเกิดขึ้นในใจต่างมีความคิดที่จะชวนหาหาสิ่งที่ต้องการ และส่วนน้อยจะประสบความสำเร็จ ส่วนมากจะพบกับความล้มเหลวจะเป็นส่วนใหญ่ เพราะการขาดปัจจัยในการ ดำรงชีวิต ปัจจัยในที่นี้หมายถึง สติ ปัญญา ความรอบรู้ ผู้ชายและผู้หญิงหลายคนจึงหันหน้าเดิน ทางเข้าสู่ร่มกาสาวพัตร์ เพื่อหาสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ พอที่จะคลายทุกข์และคลายปัญหาต่างๆที่ รุมเร้าเข้ามามีบางคนเสียใจมากถึงกับฆ่าตัวตายเพราะขาดสติ เพราะปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วแก้ไม่ได้ ส่วนคนที่ยังมีความคิดว่าพอจะมีทางหลุดพ้นก็มี จึงมีการแสวงหาธรรมะในพระพุทธศาสนา ตาม คำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงประกาศไว้

ส่วนกรรมก็เช่นกัน ชีวิตทั่วไก็ดำเนินไปอย่างลุ่มๆดอนๆ ตามประสาคนเราเกิดมา มี กรรมตามมาแต่ชาติปางก่อน หรืออย่างไรมิทราบ จึงหันหน้าสู่พระพุทธศาสนาเพื่อศึกษาธรรมะ ของพระศาสดา โดยความอนุเคราะห์ของ ผอ.สุริยัน และพระครูสุเขตธรรมสถิตย์ จึงได้อุปสมบท เข้ามาเป็นพระหรือห้อยเศียรตามประสาชาวบ้านเรียก พอเข้ามาอยู่ได้สักพักท่านก็บอกว่าจะส่งไป ปฏิบัติธรรม ท่านว่าการปฏิบัติธรรมที่นี่ดีมาก หลายคนไปมาแล้วรู้สึกดีขึ้นนับว่าเป็นความ อนุเคราะห์อย่างสูง จึงเดินทางมาปฏิบัติธรรมโดยที่ยังไม่รู้อะไรเลย นับว่าเป็นการโชคดีมากพอ มาถึงก็เจอกับพระอาจารย์ดูท่าทางท่านเป็นคนใจดี นำเคารพกราบไหว้ ก็เป็นจริงอย่างที่คิดไว้ ส่วนการปฏิบัติก็เริ่มจากยกมือสร้างจิ้งหะ และเดินจงกรม พอทำวันแรกก็มีอาการปวดขาอย่าง มาก สิ่งที่ไม่เคยคิดก็คิดพะว้าพะวง ห่วงหน้าห่วงหลัง คิดห่วงทุกอย่างที่ทำค้างไว้มันเป็นเพราะ อะไรก็มีทราบเหมือนกัน วันที่ 2-3 ก็มีอาการไข้ปวดตามเนื้อตามตัว คิดฟุ้งซ่านเกิดความเบื่อ หน่าย แต่ก็ต้องทนเพราะอยากรู้ว่าทำอย่างนี้แล้วได้อะไร ทำเพื่ออะไร มันเป็นคำถามที่เกิดขึ้นใน ใจ ไม่ว่าจะเป็พระ แม่ชี โยม ต่างก็ปฏิบัติเหมือนกัน ถึงวันที่ 4 ความคิดผุดขึ้นมาใหม่ว่าจะ กลับวัดดีกว่า พร้อมกับอาการไข้ไม่ทุเลาจึงไปกราบลาพระอาจารย์ แต่ท่านไม่ให้กลับว่ายังไม่ตาย ง่าย ๆ หรือกร ะผมก็คิดเช่นนั้น เพราะยังหายใจอยู่ จึงฮึดสู้ต่อโดยการเดินจงกรม ประมาณ 3-4 ชั่วโมงเห็นจะได้กับการกำหนดรู้อิริยาบถของร่างกายขณะปัจจุบันตลอดเวลา ด้วยเหตุผลประการ ใดมิทราบ เกิดอาการเหมือนแสงสว่าง ฟุ้งขึ้นมาจากภายในของร่างกาย ความคิดความฟุ้งซ่าน ต่างๆ และอาการมีไข้ปวดกระตุก หายไปหมดเลย หายใจก็สะดวก ก็เลยแปลกใจมาก เพราะเกิด มาไม่เคยเป็นอย่างนี้มาก่อน พอประมาณ 2 ชั่วโมงเห็นจะได้ก็หายไปเลย จึงคิดในใจว่าสิ่งนี้ แหละทุกท่านที่ปฏิบัติอยู่นั้นได้รู้กัน จึงได้เกิดการดีใจหลาย ๆ อย่าง จึงพยายามมุ่งมานะเพื่อค้นหา อีกอย่าง พระอาจารย์ท่านสอนก็ได้เป็นได้เห็นอยู่บ่อยขึ้น และประคองให้ได้อยู่นานๆ บางวันก็ ฟุ้งซ่าน บางวันก็รู้สึกเฉยๆไม่คิดอะไร แต่ไม่ปรากฏแสงสว่างอย่างที่เคยเป็นรับรู้อาการกายทุก

อย่างปรกติไม่มีความคิด เป็นอาการแบบสบายๆ บางวันก็คิดแต่เรื่องธรรมดาธรรมดาโม จึงพยายามคิดว่าคงจะเป็นอาการปรกติของคนเราที่ต้องคิด หลายๆวันเข้าอาการกายก็ไม่ทุกข์ไม่ร้อน อาการใจก็เฉยๆ เป็น

อยู่อย่างนี้อยู่เรื่อยๆ จึงคิดว่านี่คงจะเป็นการปล่อยวางอารมณ์ทางกาย และทางใจ ผมคิดว่านี่คงจะเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในช่วงนี้ ที่คนทั่วไปค้นหาไม่เจอ ทั้งๆที่มีอยู่ในคนทุกคนเป็นที่น่าเสียดาย คนที่อยู่ในเมืองใหญ่ๆ ที่มีวัตถุเจริญๆเขาคงไม่รู้กัน หรือคนที่ขาดความอดทน อดกลั้น คงจะไม่รู้อะไรชีวิตก็คงมีแต่ปัญหาเพราะไม่รู้จักริธีละปัญหา หรือแก้ปัญหที่เกิดขึ้น

จากวันแรกถึงวันสุดท้าย มันเป็นสิ่งมีค่ามากมาย สุดที่จะหาสิ่งมาเปรียบได้ แม้แต่เงินทองสิ่งของก็แลกเอาไม่ได้ จึงนับได้ว่าเป็นความโชคดีของผมมากๆ มันเป็นสิ่งที่น้อยคนจะได้รับคิดในอีกมุมมองหนึ่ง คงจะเป็นบุญกุศลของผมหรือเปล่ามีทราบ ผมคงจะขอจบลงแค่นี้ เพราะประสบการณ์น้อย หวังว่าคงจะมีโอกาสต่อในวาระและโอกาสข้างหน้า ด้วยคำสอนเพียงน้อยนิดยังบ่งชี้เจตนา

ขอกราบนมัสการพระอาจารย์เป็นอย่างสูง  
พระสุริยา จิรสุโก  
พระบวชใคร่ขอรู้ว่าธรรมะที่แท้จริงมีในปัจจุบัน  
29-11-46 / 20.30 น.

## บันทึกการเข้าค่ายที่ภูผาแด่น อ.เต่างอย จ.สกลนคร

โดย...พระมหาบุรพา อุทยวันธีโร

ช่วง 2-3 วันแรกเห็นความอยากในจิตที่มากมาย ซึ่งเกิดจากหลายปัจจัย เช่นนอนมากขึ้น สติเท่าทันความคิดมากขึ้น การฉันทก็มากตามปกติ แต่ที่สังเกตคือการรับรู้ การ-จิต จะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม รูป เสียง กลิ่น ได้ชัดพร้อมกันนั้น การรู้สึกตัวในกาย และจิตก็ชัดด้วย สมาธิก็ เป็นไปต่อเนื่อง แต่ความอยาก(ราคะ)ในจิตก็มาก ทำให้กังวลและหาทางออก ซึ่งก็ใช้วิธีรู้สึกตัว และอุบายต่างๆ ในการสลัดความคิดเช่นนั้น (ในแผ่นสุดท้าย) อาการดีขึ้นตามลำดับรู้จักกับการ เป็นผู้ดูแลและสัมผัสกับอารมณ์นี้อย่างถูกต้อง เริ่มเฝ้าสังเกตอาการของกายมากขึ้น อันจะนำมาซึ่ง ความพอใจ

วันที่ 4 ของการเก็บอารมณ์ ตื่นเช้ากว่าทุกวัน จังเจีย แต่รีบทำสมาธิ โดยการยกมือสร้าง จังหวะ ยกมือไปไม่นาน มีความสว่างเกิดขึ้นในจิต อุปมาเหมือนจุดเทียนไว้แล้วนั่งอ่านหนังสือ อยู่ไม่ไกล ช่องว่างระหว่างเทียนที่จุดไว้กับตรงที่นั่งอ่านหนังสือ ไม่ทราบมาก่อนว่ามีอะไรมาบังไว้ ทำให้แสงที่จะมาถึงตรงที่นั่งอ่านหนังสือดูอ่อนสลัวตัวหนังสือที่มองจึงไม่ชัด แต่ในทันใดนั้น ! สิ่ง ที่กั้นตรงกลางถูกยกออกไป โอ... มันรู้สึกเห็นตัวหนังสือชัดขึ้น ตั้งแต่นั้นมาการทำสมาธิเป็นไป ต่อเนื่องมากขึ้น ไม่ค่อยสะดุดความคิด ภายในจิตก็เป็นระเบียบมากขึ้น นั่นคงเพราะอารมณ์ หงุดหงิด รำคาญ เบาบางลง แต่อารมณ์ที่ต้องต่อสู้ในขั้นต่อมาคือ ความสนุก สุข และความคิด ปรุงแต่งเรื่องธรรมะมองอะไรเป็นธรรมะไปหมด

เช่น ปู = มองปู เหมือนไม่เคยพบเห็นมาก่อน จนได้ข้อคิดว่า ปูเป็นสัตว์ คนก็เป็นสัตว์ ต่างกันตรงไหน

ปู = (สัตว์)  $\Leftrightarrow$  คน  $\Leftrightarrow$  มนุษย์  $\Leftrightarrow$  เนื้อโลก  
ต้นไม้ = กิน + ถ่าย # คน = กิน + ถ่าย  
{ ดวงไฟ + แสงไฟ + แฉงเฝ้า  
ความคิด = สิ่งที่เรียนรู้จากความคิด + ไม่ใช่เข้าไปในความคิด  
ต้นมะกอก + ลูกที่เกิด # พ่อ + ลูก

จากนั้นก็พาคนมาปฏิบัติธรรมที่วัดโสมพนัสทุก ๆ วัน ละชุด และแต่ละชุดกว่าจะกล่อมมาได้ แล้วพามาแนะนำกับหลวงตา หลวงตาพาไปผ่อนคลายอารมณ์ เช่นปลุกต้นไม้ ความคิดปรุงแต่งเหล่านี้ จะมีมาต่อเนื่อง 3-4 วัน ก็เริ่มทุกข์ (แบบสุขๆ) เพราะรู้ว่าไม่ใช่สิ่งที่จะไปให้ถึง แต่มันเพลินไปกับอารมณ์ ยิ้ม หัวเราะ ก็กลั่นไว้ จะโกรธไม่พอใจไม่ได้ด้วยซิ จนได้อาการแบบใหม่ติดมา (จนถึงวันที่หลวงตาให้ออกอารมณ์ วันที่ 19 จึงดีขึ้น) คือการกลั่นอารมณ์พอใจไม่พอใจ กระทั่งริมฝีปากสั่นทุกครั้งที่เกิดจะพอใจ แต่ในช่วงเหล่านี้ก็เลสที่ผุดขึ้นมา ตัณหาที่มีมา เริ่มอ่านเกมส่อออกว่าในรูปไหน อะไร สิ่งใดที่จิตเคยคลุกเคล้าอารมณ์มาก่อน เริ่มมาปรากฏมากขึ้น สลัดได้บ้างไม่ทันบ้าง ไม่รู้บ้าง

ช่วงเก็บอารมณ์ครั้งที่ 2 หลวงตาให้ย้ายที่อยู่ใหม่ จึงรู้ว่าอากาศที่นี้หนาวเอาการอยู่ ด้วยในชีวิตไม่เคยอยู่ป่าเลย การจัดเตรียมที่พักก็ไม่ถนัด อาศัยว่าเคยสังเกตพระท่านจัดเตรียมให้ตอน

ไปอยู่ปรีวาธรรมที่จันทบุรี ดังนั้นพอย้ายที่อยู่มาฝั่งนี้ ความคิดปรุงแต่งใน 2 วันแรกจึงมา ยิ่งเป็นคนชอบจัดห้องออกแบบ ออกแบบงาน การคิดถึงอรรถะประโยชน์ใช้สอย ตามที่เคยเรียนมา ด้านออกแบบโปรแกรมและความน่าสนใจ ความคิดปรุงแต่งแบบประยุกต์จึงเกิดขึ้นมาก

ช่วงสุดท้ายของการเก็บอารมณ์ที่ภูผาเด่นนี้ เป็นช่วงที่ความคิด (กิเลส-ตัณหา-อุปาทาน) เริ่มมีแนวทางสังเกตที่แน่นอน สมมติในธรรมารมณ์ที่มากจึงไม่เป็นปัญหา คือมั่นใจว่าต้องมี ! ทางแก้ไข ดังที่ว่า

ทุกข์มา ปัญหาเกิด ฉลาดในการแก้ไข

เฉลียวใจกลับมารู้ : รู้สึกตัวเคลื่อนไหว ใจนึกคิด

สติ สมาธิ มีความต่อเนื่องเป็นเวลานาน และที่แน่นอนที่สุด คือต้องใช้เวลาอีกมาก ๆ

### ประโยชน์ของการเก็บอารมณ์นาน ๆ

สิ่งที่เคยเฝ้าสังเกต (เป็นความคิด) และตั้งข้อสังเกตไว้ ได้รับการพิสูจน์ ชอบใจ (ไม่ใช่ลิ..ประทับใจ) กับคำพูดของหลวงตาที่ว่า ‘มันไม่ทนต่อการพิสูจน์’ เพราะเป็นคนชอบสังเกต (คิด) ไว้มาก เช่นเอามือจับต้องใบหน้าถ้าแก้มตอบ มันไม่พอใจเพราะผอมไป ก็รู้ว่าธาตุ 4 ไม่ปรากฏ (นี่ตอนอยู่กุฎิ 12) บางอย่างพิสูจน์ได้ภายในเวลาไม่นาน แต่บางอย่างใช้เวลานาน ดังนั้นถ้าขาดความต่อเนื่อง สิ่งที่ตั้งข้อสังเกตไว้ก็จะลืม ครั้งต่อไปจึงไม่เฉลียวใจจะดู

#### สิ่งที่ต้องแก้ไข

1. การฉันทกัตตาหาร ช่วงเวลาก่อนฉัน ขณะฉัน และหลังฉันเสร็จ เป็นเรื่องที่ต้องติเตียนตนเองอยู่มาก (คิดว่าเมื่อเลิกติเตียนตนได้คงจะดีขึ้น) ต้องคอยเฝ้าสังเกตตั้งแต่ฉัน (หรือเวลาบิณฑบาต) รูปอาหารผุดขึ้นมา แล้วอย่างไรต่อ หลง เพลิน ขณะรับอาหาร ขณะฉันและฉันเสร็จ คิดติดใจในรส ชนิด (รูป) เรื่องเหล่านี้ยังเป็นเรื่องที่ต้องพัฒนาได้ซ้ำมาก
  2. โทษตนเองมากเกินไป
  3. อาย เกรงใจ (แบบโง่ๆ) อันนำมาซึ่งความขาดกลัวและจะนำมาซึ่งมานะที่จิตที่ยากจะแก้ไข
  4. ติดสนุก (ในอารมณ์)ได้ง่าย เพราะชอบคิดอะไรเป็นดี เพื่อลบ กลบ สิ่ง que คิดว่าไม่ดี
- สิ่งที่คิดว่าแก้ไขได้บ้างแล้ว
1. ความกังวลใจไร้สาระ
  2. ความรู้สึกเดียวดายแบบสิ้นหวัง (ห่อแท้ในชีวิต)
  3. อดทนต่ออารมณ์ตนเอง คนอื่น และภาวะแวดล้อมได้มากขึ้น
  4. มั่นใจมากขึ้น
  5. หลงในรูปภพน้อยลง

**แบบทดสอบความคิดกามราคะ**

1. คิดถึงใครคนหนึ่ง แล้วเข้าข้างตนเองว่า.....ชอบเรา?
2. มอง (คิด) หาเหตุผล จนเพลิน สุข สนุก ไปว่าจะพบกับ.....อย่างไรดีเมื่อเจอหน้า?
3. ยังเชื่อมั่นความเห็นของตนว่า มีเสน่ห์พอที่จะทำให้ ....หลงรัก จึงไม่ยอมปล่อยวาง  
ความคิดนั้น
4. โครงการอยู่ร่วมกัน + การงาน + สถานที่อยู่ + ดูแลกัน = นอกใจกัน

**ตอบ**

แต่ที่เป็นจริง เมื่อถึงเวลาพบเจอ กับพบเพียงความว่างเปล่า เพราะทั้งหมดมันบ้า  
(โมหะ) ไปคนเดียว



## บันทึกการเข้าค่ายที่ภูผาแต่น

โดย...พระอวัช ธนปาโล

ผมมาธุดงค์ในครั้งนี้เป็นครั้งแรกในชีวิตของผม ผมพึ่งบวชได้ 1 พรรษา ในช่วงพรรษาที่เก็บอารมณ์เป็นแบบเช้า 7 วัน ออก 7 วันก็เคยคิดในใจอยู่เหมือนกันว่าอย่างเก็บอารมณ์นาน ๆ ดูบ่งมันจะเป็นยังไง ในครั้งนี้ก็เป็นโอกาสอันดีแล้ว พอไปวันแรกก็ขนของจากรถเดินขึ้นไปค่ายพักแรมก็ประมาณ 3 กิโลเมตร เล่นเอาความตั้งใจหายไปเยอะเหมือนกันต้องบอกตรง ๆ ว่า ท้อแท้ตั้งแต่วันขนของขึ้นมาแล้ว วัดร้างอันสงบกำลังจะกลายเป็นชุมชนรกแล้ว นอนวันแรกก็มีมือก่ายหน้าผากปรุงแต่งเหลื่ออีก 1 เดือนข้างหน้าจะเป็นอย่างไร ผมปักกรदनอนใต้ต้นลำไย ด้วยความขี้เกียจกางพอนอนได้ พอตกกลางคืนมาเอนต้งลงนอนเกิดความรู้สึกกลัวงู นอนก็ไม่มีควมสุขแล้วที่นี้ทั้ง ๆ ที่ขนของในช่วงตอนกลางวันเหนื่อยจะหลับสบาย ๆ ะหน่อย พอเช้าวันที่ 2 ตื่นขึ้นมาด้วยอาการสลิ้มสลิ้อในเช้านี้ผมและเพื่อนภิกษุจะต้องออกไปแสวงหาที่ที่เหมาะสมสำหรับทำทางเดินจงกรม กว่าจะเจอที่ในผืนปิ่นขึ้นปิ่นลงขาแทบลาก พอทำที่เดินจงกรมเสร็จก็รอให้ถึงบ่าย 2 จะพากันลงไปเอาของข้างล่างขึ้นมาใหม่รอบนี้เป็นรอบสุดท้าย พอตกเย็นหลวงตากก็ให้ทำวัตร หลังทำวัตรท่านก็พูดว่าไม่ให้ลงมาเข้าห้องน้ำข้างล่างกระตาดชำระก็ไม่มี ตอนประมาณ 4 โมงเช้าของวันที่ 3 ผมก็ออกหาที่จะทำส้วม ปรากฏว่าไปได้ที่สูงจากทางเดินจงกรมขึ้นไปข้างบนประมาณ 20 เมตร เป็นที่อย่างหรมองลงไปข้างล่างเห็นเมืองสกลทั้งเมืองรอบข้างแวดล้อมด้วยธรรมชาติ มาในตอนนี่ผมคิดว่าทุกอย่างลงตัว พอตอนเช้าวันที่ 4 รับประทานอาหารเสร็จหลวงตาบอกให้ผมไปหาที่ใหม่ โห ไม่อยากเชื่อหูตัวเองเลย แต่ก็ไม่เป็นไรผมไม่อยากฝืนดวงชะตาได้ ผมก็ไปหากับครูบาธิป เจอแล้วที่จะทำทางเดินจงกรม แต่หลวงตาให้ช่วยมาใกล้กุฏิที่หลวงตาพัก พอพากันไปหาที่ก็ไม่เจอที่ที่เหมาะสม ท่านก็เลยให้ย้ายคืน อยากบอกว่าค่อยยังชั่วหน่อย

ที่นี้ผมจะกล่าวถึงตอนผมเก็บอารมณ์ ในวันแรกของการเก็บอารมณ์ ผมตื่นขึ้นมาประมาณตี 3 ก็เริ่มทำความเพียรกำหนดรู้ไปเรื่อย ๆ สิ่งแรกที่ผมเจอในการทำสมาธิเพียรครั้งนี้คือ ความขี้เกียจผัดเพี้ยนต่อเวลามันไม่อยากทำความเพียรเอาเสียเลย แต่ก็ต้องอาศัยการทวนกระแสนี้เริ่มดีขึ้นมาน้อย ความง่วงก็ไม่เท่าไรแต่ความคิดปรุงแต่งไปในอดีตอนาคตนั้นค่อนข้างมาก แต่ผมก็พยายามให้มาอยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุด พอเวลาผ่านไปประมาณ 2-3 วันครูบาที่เดินจงกรมอยู่ใกล้ผมก็จากไป มันเกิดอาการยังไงไม่รู้เห็นเขากลับผมก็อยากกลับบ้าง กว่า จะข่มมันลงได้ป่าเข้าไปเป็นวัน ไม่นานก็มีครูบาอยู่ใหม่ที่อยู่มาก็วันก็กลับ เอ่ ตรงนี้มันเป็นอะไรใครมาอยู่ก็กลับหมดเลยใน 10 วันแรกอารมณ์ก็ได้บ้างไม่ได้บ้าง ซึ่งตัวผมในตอนนี่ไม่ได้เดินเพื่อหาอารมณ์แต่เดินเพื่อประกอบตัวรู้สึกให้จบไปในวันหนึ่ง ๆ เท่านั้นเองในช่วง 15 วันหลังความขี้เกียจเริ่มหนักยิ่งขึ้นทุกวัน ความปวดเมื่อยอ่อนล้า ท้อแท้ แต่ผมคิดว่ายิ่งเจอสิ่งเหล่านี้มากเท่าไรแล้วเราสามารถอดทนได้ เราก็ยิ่งจะแข็งแกร่งมากขึ้นเท่านั้น ผมรู้สึกว่าผมอยู่กับปัจจุบันได้มากกว่าช่วง 10 วันแรก ในช่วงประมาณวันที่ 25-29 มีแต่ความคิดปรุงแต่ง สติไม่ค่อยอยู่กับปัจจุบันคืออยากกลับวัดเสียเหลือเกิน

การมาธุรกิจในครั้งนี้ของผมเป็นสิ่งที่มีความสำคัญคือมันหาซื้อด้วยเงินทองไม่ได้ เป็นประสบการณ์ที่อยากจะลืม ผมคิดว่าความอดทนและความขยัน แม้มันจะมีอยู่ในตัวผมเพียงน้อยนิดแต่ผมจะพยายามพัฒนามันจนเป็นคุณธรรมนำผมตลอดไป

## บันทึกการเข้าค่ายที่ภูผาแต่น

โดย...พระคมสัน สุภโร

ผมอยู่ภูผาแต่นได้ 1 เดือน เป็นการเข้าค่ายหลังจากออกพรรษา รักรฐินเสร็จ ผมไม่คิดนะว่าผมจะได้ไปเข้าค่ายครั้งนี้กับหลวงตา เพราะก่อนจะได้ไปเข้าค่ายผมก็ได้คุยกับพระ เณร กับพระบางรูปว่าจะลาสิกกัน พอถึงวันก็ไม่เป็นไปตามที่คิดไว้ สุดท้ายผมก็ได้ไปเข้าค่ายกับหลวงตาท่านอยู่ดี พอถึงวันเข้าค่ายพระก็ได้ออกเดินทางโดยที่ได้ญาติธรรมเป็นผู้ไปส่งแต่ส่งก็ไม่ถึงวัดหอรกเพราะว่าถนนที่เข้าไปวัดนั้นชำรุดเสียหายมาก เราก็ต้องเดินเข้าไปประมาณ 4 กิโลเมตร พอถึงวัดก็ได้สำรวจท่อน้ำว่าแตกที่ตรงไหน เพราะเปิดดูแล้วว่าไม่มีน้ำไหลออกมาจึงได้เดินสำรวจดูจนถึงต้นน้ำก็รู้ว่าไม่เป็นเพราะอะไร น้ำถึงไม่ไหลออก เพราะว่าสังกะสีที่รองน้ำมันชำรุดเสียหาย ผมกับครูบาเจาะ และโยมได้นำเอาสังกะสีใหม่ไปซ่อมไว้เหมือนเดิม พอเสร็จจากงานซ่อมแล้วก็ได้เดินดูรอบ ๆ วัดสักพัก ก็ได้ลงไปชนของที่ยังเหลืออยู่ขึ้นมา รอบที่ผมลงไปเป็นรอบสุดท้ายพอดีก็ได้ช่วยกันขนขึ้นมา วันแรกที่ได้ไปก็ไม่ได้ทำอะไรมากนักนอกจากขนของขึ้นมา รุ่งเช้าวันที่ 2 วันนี้เป็นวันสุดท้ายที่จะขนของขึ้นมา ก่อนจะไปชนของเราก็ได้แยกย้ายกันหาที่พักตามป่าจับจองที่เสร็จตกตอนบ่ายก็ลงไปชนของขึ้นมาจนหมด ตกเย็นทำวัตร ทำวัตรเสร็จหลวงตาท่านให้เก็บอารมณ์ วันแรกที่ให้เก็บอารมณ์จนถึงวันที่หลวงตาท่านให้ออกอารมณ์ผมฟังชานทุกวันก็มีบ้างที่ได้อารมณ์แต่ไม่นานก็หาย พอได้สี่วันสี่คืนกับเขาได้บ้าง แต่ไม่ค่อยทุกข์กับเรื่อง ฟังชานเท่าไร พอได้ออกจากการเก็บอารมณ์ครั้งแรกหลวงก็ให้พระได้ไปเที่ยวดูถ้ำ ดูต้นไม้ดูวิบหน้าผา ก็ได้ผ่อนคลายลงไปบ้างกับปัญหาที่เรายังติดอยู่ เรื่องที่เราฟังชานทุกวันในครั้งเก็บอารมณ์ กลับจากไปเที่ยวมาหลวงตาท่านก็บอกให้เก็บอารมณ์อีกครั้งที่ 2 พอเก็บอารมณ์วันแรกจนถึงวันสุดท้ายในครั้งที่ 2 นี้ผมฟังชานทุกวันมีแต่เรื่องจะขอหลวงตาสัก สรุบไปเข้าค่ายครั้งนี้ของผมไม่ได้อะไรเลยนอกจากความอดทน

## บันทึกการเข้าค่ายที่ภูผาแต่น

โดย...พระลธิชัย โชติวิโร

29 พฤศจิกายน 2546 เขียนที่สำนักสงฆ์ภูผาแต่น

การที่ได้มาสมัครปฏิบัติธรรมสายหลวงพ่อเทียน โดยมีท่านพระอาจารย์ สุริยาแห่งวัดโสมพนัสเป็นผู้นำแนะนำสอน ในการปฏิบัติก็ดีมากที่มีพระอาจารย์สอนในเรื่องการดับความทุกข์ที่อยู่ในโลกแห่งหมู่คนหรือมนุษย์ การสมัครมาปฏิบัติก็เพราะคนเรามีเกิด มีแก่ มีเจ็บ มีตาย ไปในที่สุดเพราะอะไร มีทุกข์ คนเราเกิดมาทำไม เกิดมาทำอะไรก็เลยอยากปฏิบัติดูหรืออย่างน้อยก็จะได้อะไรไปใช้ในชีวิตประจำวันของเราได้ วันแรกในการปฏิบัติ 5 พฤศจิกายน 2546 เริ่มในการปฏิบัติหลังจากได้จัดแจงหาที่หาตำแหน่งที่อยู่ปักกรดชุดสร้างที่เดินจงกรมเรียบร้อย ก็เริ่มฝึกปฏิบัติเดินจงกรม สร้างจังหวะ พอเริ่มเดินตัวมารคือ นวัตกรรมก็มาหาประมาณชั่วโมงหนึ่ง คือความคิดมากฟุ้งซ่านพอเดินจงกรมไปความคิดมากฟุ้งซ่านก็มา ต่อมาคือว่าง คิดอยู่ เอ เรามาปฏิบัติเพื่อตัดกิเลสให้เบาบางลง หรือให้หมดไปจากชั้นธสันดานเจริญรอยตามสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามิใช่หรือ เราต้องทำได้ก็อยู่ในความรู้สึกเดินจงกรม และสร้างจังหวะต่อก็ยังคิดมากอยู่กับอดีตที่อยู่ในใจ เพราะตัวกระผมเองเป็นตัวที่ติดยึดแล้วปล่อยวางได้ยากมาก ยังติดยึดกับอดีตที่อยู่ในใจ

ขอเล่าความหลังที่ฝังใจสักหน่อย ก่อนมาเกิดรถเครื่องชนที่อำเภอจันทร์ จังหวัดระยอง คือผมทำงานอยู่บริษัทแห่งหนึ่งตอนนั้นยังไม่ได้บวช เป็นบริษัทรับประมูลเหมาสร้างอ่างเก็บน้ำสร้างเขื่อน ผมเริ่มทำปี 39 ต่อปี 2540 เริ่มทำมาเสร็จไปเขื่อนหนึ่งคือเขื่อนสิียด ที่อำเภอท่าตะเกียบ จังหวัดฉะเชิงเทรา แล้วไปเจอผู้ควบคุมการสร้างเขื่อนเขาก็ย้ายผมไปอยู่ลพบุรี อำเภอโบสถ์ ไปทำอ่างเก็บน้ำห้วยใหญ่ เออสิบบอกว่าตำแหน่งที่ผมทำงานก็เป็นแมคคานิกส์ หรือช่างซ่อมบำรุงเครื่องจักรรถแบล็คโฮ ลิบล้อ แทรคเตอร์ คนหนึ่งของหน่วยงานที่ทำเขื่อน หรืออ่างของบริษัทตอนนี้พอจะเริ่มมีความกดดันจิตใจนิดหน่อย แต่นิดหน่อยก็ทำให้ทุกข์เพราะเขาชอบต่อว่าเรื่องงาน เพราะวิเศษๆงานเขาไม่รู้เรื่องเครื่องมีประกันเขาเลยสั่งให้ผมซ่อมผมเลยรื้อเครื่องจะสั่งอะไรก็ตามที่วิเศษเขาสั่ง พอมาภายหลังไปเจอใหญ่เขาหาว่าผมทำโดยไม่ได้รับคำสั่งจะหักเงินเดือนผม ผมเลยกลุ้มนิดหน่อย เพราะผมเคยกลุ้มอยู่สิียด เขื่อนที่ทำเสร็จแล้วนั้น เพราะผมขับรถแบล็คโฮเกี่ยวสายไฟแรงสูงขาดดีที่เขาดับไฟก่อน ตอนรถเกี่ยวสายไฟนั้นผมคงตายไปแล้ว แล้วโดนหักเงินไป 9,000 บาทแล้วยังจะมาเจอเรื่องนี้อีกเลยเริ่มกลุ้มนิดๆ ความจริงเครื่องเขาก็ไม่หักเงินเดือนอะไรหรอกเขาชู้ก็เลยกลุ้มมาในใจเพราะเคยโดนมาแล้ว

ต่อมาปี 43 เขาย้ายผมมาตั้งต้นที่เก่า อำเภอท่าตะเกียบ จังหวัดฉะเชิงเทรา เพราะอ่างมีปัญหา เพราะป่าไม้กับชลประทานไม่ลงรอยกันก็เลยยุบไปพักหนึ่ง พอย้ายมาที่อำเภอท่าตะเกียบก็เลยย้ายผมไปอยู่อำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง เพื่อซ่อมบำรุงเครื่องจักรทำงานสร้างเขื่อนประแสร์ ที่นี้แหละทำให้ผมกลุ้มฝังใจอยู่ทุกวันนี้ที่แรกก็ดี พอปี 45 ผมถูกกดดันอย่างมากในความรู้สึกผม เพราะรถเสียมากซ่อมไม่ทัน เขาให้ผมเป็นช่างสนาม ผมซ่อมรถในหน้าที่เสียเขากดดันผมมากในความรู้สึก ผมทำงานจริงจังมากแต่รถเสียก็มาก เจ้านายก็กดดันมากกดสะสมมานานก็เลยฝังใจ มาวันหนึ่งเขาหาว่าผมไม่ทำงาน หรือทำซ้ำให้ไฟร์แมนผู้ทำงานหน้าสนามในการ

ทำเชื่อนไปนั่งเฝ้า เพราะหาว่าผมทำงานช้าว่าผมไม่ทำงานทั้งที่ท่าบทยาคิดจะลาออก แต่ต้อง  
ทนเพราะเงิน ต่อมาวันหนึ่งของเดือนมิถุนายน 2545 โปรเจคคนนี้สั่งพักงานผม เพราะผมทำงาน  
ช่างสนามหน้างาน พอรถที่ซ่อมมีปัญหาไฟพรเขาได้สั่งย้ายรถแบล็คโฮคันนั้นขึ้นอยู่ ที่นี้มีปัญหาว่าขึ้น  
อยู่แล้วไม่มีช่างคนไหนซ่อมเลยตั้ง 2-3 วันแล้วเลยถามว่าใครรับผิดชอบคันนี้เลยมาลงที่ผมผมเอง  
ก็จะลงซ่อมหน้าสนามอยู่พอดี ต่อว่าผมใหญ่ ข้างประแจใส่ผมแล้วสั่งพักงานผม ผมกดดันมาก  
ทั้งโกรธทั้งน้อยใจมากเพราะผมถือสิทธิมากเพราะยังไม่เคยมีใครสั่งพักงานผมที่อื่นก็ไม่เคยมี สั่ง  
พักงานวันหนึ่งก็เรียกผมเข้าไปหาแบบตบหัวแล้วลูบหลัง ปลอบแล้วให้ผมทำงานอีก จนมาเกิด  
เหตุรถชนกันแข่งหักเอ็นหัวเข้าขาด ผมยิ่งติดอารมณ์ฝังใจมาเท่าทุกวันนี้ ผมเลยชักท้อถอย ที่ท้อ  
ไม่ใช่ท้อเรื่องปฏิบัติธรรม แต่ที่ท้อเป็นเรื่องในอดีตที่ผ่านมา

มันเลยฝังใจติดอารมณ์เป็นปัญหาของการปฏิบัติ เดินจงกรมก็เคยเดินกำหนดรู้แต่เดินไป  
ได้สัก 30 นาทีก็มาอีกแล้วความคิดมากฟุ้งซ่านปรุงแต่งอยู่อย่างนั้น อีกอย่างทำงาน 4 ปีครึ่งไม่ได้  
อะไรเลยจากเงินเดือน 5,000 บาทเขาขึ้นให้เมื่อไประยองเป็น12,000บาททำงานจนแข่งหักไม่ได้  
เงินเก็บคิดไปนั้นฟุ้งซ่านมากเดี๋ยวนี้ยังฟุ้งซ่านถึงอยู่ เดินจงกรมสร้างจังหวะก็ยังฟุ้งอยู่ เพราะผม  
เป็นคนปล่อยวางได้ยากมาก ๆ สำหรับผมคงใช้เวลาสักหน่อยในการจะลึ้มหรือปล่อยวางกิเลสตัวนี้  
เป็นอย่างนี้มาตั้งแต่วันเริ่มต้นจงกรมเริ่มสร้างจังหวะ

ปฏิบัติมาจนถึงวันที่ 20 พอเริ่มต้นจากตี 3 ตื่นก็สร้างจังหวะได้ประมาณชั่วโมงหนึ่ง แล้ว  
เดินจงกรมกำหนดรู้อยู่ประมาณ 30 นาทีรู้สึกว่าตัดความคิดได้รู้สึกเดินก็เบาจิตใจก็โล่งขึ้นหน่อย  
เดินได้ตลอดจนถึง 3 โมงเช้า เอ เป็นอย่างนี้ได้ตลอดหรือทุกวันก็จะตื่นใจมันคิด แต่พอฉันเข้า  
เสร็จเดินจงกรมใหม่ต่ออีกความคิดเก่าก็ฟุ้งซ่านขึ้นมาอีก ยิ่งเดินความคิดก็ยิ่งมา สร้างจังหวะก็  
ลดลงหน่อยแต่พอสักพักก็ฟุ้งซ่านอีก อย่างว่ามันฝังนาน กิเลสमारอยากจะทำปล่อยวางได้เร็วเหมือน  
คนอื่นจริง ๆ ความคิดเป็นอย่างนี้มาจนถึง วันที่ 26 พอตื่นเช้าตี 3 สร้างจังหวะแล้วลุกเดินจงกรม  
คิดในใจเอาละวะเอามัน เดินกำหนดรู้ไปได้ประมาณ 30 นาทีความคิดก็หาย อยู่กับความรู้สึกตัว  
ได้จนถึง 3 โมงเช้าแล้วออกมาอาบน้ำชบสาด พอรับอาหารฉันอาหารเสร็จปฏิบัติก็ฟุ้งซ่านอีก ง่วง  
สาระพัด ฟุ้งซ่านहतหู่ กิเลสเริ่มอีกแล้ว จนบางครั้งคิดว่า เอ เรามาเดินหาความคิดหรือมากำหนด  
รู้ตัดความคิดคิดไปโน่น จนถึง 6 โมงเย็นไปอาบน้ำสูกใหม่กับความฟุ้งซ่านเอาใหม่วันนี้ได้ตอนเย็น  
อีก ได้คือลอบความคิดมากทำความรู้สึกในการเดิน เดินได้จนถึง 3 ทุ่มรู้สึกว่าจะสบายไม่คิด อยู่กับ  
ความรู้สึกได้วันนั้นรู้สึกอย่างนี้ทั้งเช้า และเย็นเป็นแบบนี้ได้ตลอดก็ตื่นะ

แต่พอวันที่27 ก็เหมือนเดิมคิดมากฟุ้งซ่านพอเริ่มเดินมาแล้วความคิดมากฟุ้งซ่านเรื่อง  
ง่วงก็พอตัดได้ประมาณชั่วโมงหนึ่งก็หาย แต่ติดที่คิดมาก ปรุงแต่ง พอสร้างจังหวะความรู้สึกตัว  
เอาไม่อยู่ที่ฟุ้งได้ทั้งวัน ที่นี้ไม่ใช่เรื่องเดียวมาเป็นกระบวนหลายเรื่อง อย่างว่าเป็นคนยึดปล่อยวาง  
ยาก ทำไมแต่ก่อนปล่อยวางได้เร็ว แต่ที่ทำไมปล่อยยากจัง คงต้องใช้เวลาหน่อยครับถึงจะวางได้  
จึงได้มาเข้าค่ายปฏิบัติธรรมก็เพราะอยากปลดปล่อยทุกข์กับท่านพระอาจารย์ จนถึงวันกลับ

กระผมเองก็เคยบวชมาแล้วครั้งหนึ่งก็คิดว่าถ้ามีการปฏิบัติอย่างนี้เมื่อบวชครั้งแรกก็คงดี  
เพราะเมื่อก่อนจิตดี นั่งสมาธิยังเป็นสมาธิที่เบิกบาน แต่มาบวชอีกคราวนี้จิตใจเป็นทุกข์มาก่อน  
เลยปฏิบัติฟุ้งซ่าน ได้ยินเพื่อนภิกษุที่วัดโมฬีสนว่าปฏิบัติสายหลวงพ่อเทียนนี่ดีก็เลยมาขอปฏิบัติ

ก็ได้ความรู้มาในการปฏิบัติที่ดีปฏิบัติแบบนี้ เพราะเมื่อบวชเข้ามาแล้วทั้งที่ก็อยากค้นคว้าปฏิบัติตามรอยองค์สมเด็จพระพุทธเจ้าที่พระองค์ทรงแนะนำแนวทางในการปฏิบัติเพื่อพ้นจากความทุกข์หรือการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร แม้แต่พระองค์ท่านก็เคยทุกข์มาก่อน จึงได้มาค้นคว้าหาทางปฏิบัติตั้ง 6-7 ปี จึงพ้นทุกข์ได้ ก็อย่างน้อยเป็นประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมว่าสมัยพุทธการท่านทำอย่างไร และได้ความรู้ในการปฏิบัติธรรมเข้าภายในภูษาแต่ในครั้งนี่ เป็นประสบการณ์อย่างมากในชีวิตที่มีการสอนแนวทางในการปฏิบัติธรรม และอย่างน้อยก็ได้ความรู้ปฏิบัติละความโลภ โกรธ และความหลง ตามแนวทางของพระพุทธเจ้าผู้เข้าสู่นิพพานเป็นความสุขที่แท้จริงไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดอีก

ฉะนั้นในความคิดเห็นจึงว่าดีมาก ๆ เลยที่มีพระอาจารย์ที่มีการสอนกรรมฐานเจริญสติ เพราะยังไม่เคยปฏิบัติบวชครั้งก่อนก็ไม่ได้ปฏิบัติเพราะไม่มีพระอาจารย์สอน บวชครั้งนี้มีพระอาจารย์สอนจึงเป็นการดีมากเลยครับ ที่ภูษาแต่บรรยากาศเงียบสงบดี อากาศร่มรื่น เหมาะแก่การปฏิบัติกรรมฐาน อย่างน้อยก็ได้ความรู้แนวทางในการปฏิบัติธรรมะในชีวิตที่ได้บวชเข้ามาสู่ร่มกาสาวพัตร์อีกครั้งหนึ่ง จึงเป็นประสบการณ์ดีมากเลยในการบวชครั้งนี้ที่ได้มาศึกษาปฏิบัติและคิดว่ามีคุณค่าในชีวิตการบวชมากเลย

## ไปจุดประสงค์ปลงสังขารในการปฏิบัติธรรม

โดย..พระสี จันทสาโร

เพื่อให้รู้ในการออกจากทุกข์ แต่ละวันนั้นเป็นอย่างไร ?

คำว่าไปจุดประสงค์ปลงสังขารนั้น มีความหมายว่า คือเรามากำหนดจิตของเรา ให้เป็นสมาธิให้มากพอที่จะมากได้ เพื่อบรรเทาจิตที่ฟุ้งซ่านต่างๆของเราให้เบาลง พุดอย่างง่าย ๆ ก็คือเรามาปฏิบัติเพื่อละความโลภ ความโกรธ ความหลงให้เบาลงไม่ให้มีอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น ในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นในจิตของเราในแต่ละวันให้หมดไป จากชั้นธันดานของเราที่สะสมมาแต่กำเนิดให้ลดน้อยถอยลง นี่เขาเรียกว่า ปลงสังขาร คือความสงบระงับความปรุงแต่งของจิตในแต่ละวันนั้นได้เมื่อไร เมื่อนั้นเราก็จะมีแต่ความสุขอย่างเดียว ฉะนั้นทำอย่างไร เราจะได้ความสุขตัวนั้นมาครองอยู่ในตัวของเราได้นี้ก็เป็นการศึกษาตัวของเราอีกทีหนึ่งว่า ความสุขนั้นกว่าเราจะไต่มาทำให้มีความสุขอดทนอดกลั้นต่ออุปสรรคทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นแก่เราในการประพฤติปฏิบัติในการทำทุกสิ่งทุกอย่าง เช่นในการปฏิบัติธรรมเป็นต้น เราจะต้องมีขันติ คือความอดทนเป็นตัวตั้ง ศรัทธาเป็นตัวประกอบ สติเป็นตัวผูกมัด หรืออีกอย่างหนึ่งว่า ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา นี้เรียกว่าอินทรีย์ 5 เพราะเป็นใหญ่ในการกระทำกิจของตนให้รอบคอบหนักแน่นแข็งแรงไม่หวั่นไหวและแน่นิ่ง ถ้าบุคคลใดมีองค์ประกอบตามที่ระบุไว้ในข้างบนนี้แล้ว ผู้นั้นจะไปทำกิจการใดก็ตามก็ย่อมจะสำเร็จในกิจการนั้น ๆ

ตัวอย่างเช่นเรามาปฏิบัติในภพชาติเดี๋ยวนี้ถ้าบุคคลใดมีศรัทธา คือความเชื่อมั่นในตนมีแล้วก็ปฏิบัติถึงจะยากก็เป็นเหมือนหนึ่งไม่ยากเลย แต่ทว่าเมื่อไม่มีศรัทธาแล้วถึงจะเป็นของง่ายก็เป็นยาก นี้เรียกว่า ศรัทธา วิริยะ คือความเพียรคือเราต้องทำความเพียรในการปฏิบัติธรรมของเราให้ต่อเนื่องเสมอต้นเสมอปลาย ไม่ขาดระยะ นี้เรียกว่า วิริยะ สติ คือการกำหนดรู้ ในการทำอิริยาบถต่างๆ เช่นเราเดินจงกรมในแต่ละวัน เราต้องเอาสติ เป็นตัวกำหนดรู้ ในทุกฝีก้าวที่ก้าวไปโดยไม่ขาดระยะและในเมื่อเรารู้สึกในการเหนื่อยเกิดขึ้นในการเดินเราก็เปลี่ยนอิริยาบถในการนั่งสร้างจังหวะ คือยกมือขึ้นลงปลงมือไว้ก็ให้รู้ยู่ทุกชั้นตอนนี้เรียกว่าสติ ส่วนสมาธินั้น คือความทำจิตให้มั่นคงอยู่ตลอดในการปฏิบัติคือไม่คิดโน้นคิดนี้ในเรื่องของสิ่งต่างๆภายนอกที่ไม่ใช่เรื่องในการปฏิบัติธรรมให้ตัดออกอย่าเอามาคิด และไม่ออกจากไปที่อื่นโดยไม่จำเป็นในเวลาปฏิบัติธรรมอยู่วันไว้แต่ อานน้ำ อุจจาระ ปัสสาวะเป็นต้น นี้เรียกว่าสมาธิส่วนปัญญานั้นเป็นตัวพิจารณาหยั่งรู้ความในการกระทำของทุกอิริยาบถนั้นว่าอะไรเกิดขึ้นแก่เราเราต้องรู้สึกละเอียดตลอดเวลาเสมอนี้เรียกว่าปัญญาเป็นการอารัมภบทในการปฏิบัติธรรม

ต่อไปนี้จะกล่าวถึงการปฏิบัติจริงของกระผม ก่อนอื่นที่ผมได้มาปฏิบัติธรรมนี้ก็คือได้บวชเป็นพระในทางพระพุทธศาสนา เพื่อจะทำตนให้สมกับว่าเป็นพระจริง ๆ คำว่าเป็นพระจริง ๆ นั้นเราจะต้องทำอะไรบ้างในการปฏิบัติ ผมได้ทราบข่าวจากเพื่อนภิกษุด้วยกันว่าหลวงพ่อกำลังไปปฏิบัติธรรมที่ภูผาแดนกับพระอาจารย์สุริยาหรือ กระผมก็ตอบว่าไป เพื่อนบอกว่าถ้าจะไปก็ให้หลวงพ่อบริกรรมของมาเลยแต่วันใดนั้นอาจารย์เขาจะพาไป และพอถึงวันนั้นแล้วบอกพวกเราว่าเราจะไปวันรุ่งขึ้นนี้แหละพอถึงวันรุ่งขึ้นในตอนเช้า ฉันอาหารเสร็จก็ขึ้นของขึ้นรถ พาฉันเดินทางมาพอมมาถึงตีนเขาก็ก่อนช่วยกันขนสัมภาระลงจากรถ หลังจากนั้นก็ได้ขึ้นของเดินขึ้นภูเขาด้วยความ

ยากลำบากจริงๆ เพราะภูเขานั้นเป็นภูเขาที่สูงชันมากลูกหนึ่งในระแวกนั้นกว่าจะเดินขึ้นถึงที่พักประมาณ 1 กิโลเมตรเศษกว่าจะถึงพอลงก็วางของๆตนแล้วกลับไปเอาของอย่างอื่นกว่าจะหมดก็ 2-3 เทียนนั่งพักสักครู่แล้วก็พิจารณาที่อยู่อาศัย ก็มีภูฎ้าง 2-3 หลังก็พออยู่ได้แต่ยังขาดน้ำดื่มน้ำใช้ไม่มี แต่แล้วเพื่อนภิกษุรูปหนึ่งคอยมาก่อนรู้แหล่งน้ำดีก็เลยไปเอามาโดยอาศัยสายยางเก่าๆที่มีไว้แต่เดิมแล้วก็ได้อ่อน้ำมาดื่มโดยสะดวกไม่มีปัญหาแล้วในการดื่มการแนเพื่อชีวิตประจำวันในการปฏิบัติธรรม ในวันต่อมาพระอาจารย์สุริยาได้ให้ภิกษุทั้งหลายได้จัดเตรียมที่สำหรับปฏิบัติธรรมของใครของมันให้แล้วเสร็จในวันเดียวกันเพื่อจะได้ปฏิบัติธรรมต่อไปอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายและกรรมก็ได้ปฏิบัติต่อเนื่องไปเป็นระยะจนถึงวันที่ 8-9 ก็พอจะได้ความรู้สึกตัวเป็นคราวๆไปเข้าบ้างเย็นบ้าง คือเรามีความรู้ในทางจิตว่าเรามีความสุขเกิดขึ้นทำให้เรามีศรัทธาเกิดขึ้นในใจและความขยันหมั่นเพียรมากขึ้นโดยไม่มี ความขี้เกียจแต่อย่างใดนี้เขาเรียกว่าเราได้อารมณ์ในวิปัสณากรรมฐาน ฟังมาทำตอนบวชเป็นพระนี่แหละ เพราะได้ยินเขาว่าการอยากเป็นพระจริงๆ นั้นจะต้องปฏิบัติธรรมให้มาก ๆ ถึงจะเป็นพระตัวจริงได้ในอนาคตต่อไป ฉะนั้นการปฏิบัติธรรมนั้นในแต่ละวันต้องสังเกตว่ามีอุปสรรคอะไรเกิดขึ้นหรือไม่ ถ้ามีเราต้องใช้สติพิจารณาแก้ไขอย่าให้อุปสรรคนั้นมาเกาะอยู่ในจิตใจของเราได้ ให้เราเอาตัวสตินี้เป็นตัวกำหนดรู้อยู่เสมอโดยไม่ลดละเสมอต้นเสมอปลายตลอด กรรมปฏิบัติมาจนถึงวันที่ 21 ของวันพฤหัสบดี กรรมได้รู้สึกว่าการตัดความกังวลได้เป็นอย่างดี และไม่มี ความกังวลเกิดขึ้นเลยตั้งแต่นั้นมา และผมรู้สึกสบายใจเป็นอันมาก ในการปฏิบัติธรรมของผมในคราวนี้และไม่เหมือนตั้งแต่ก่อนมาในคราวนี้กรรมมีความภูมิใจเป็นอันมากและดีใจที่สุดในชีวิตของกรรมในการบวชเป็นพระนั้น ผมเองคิดว่าได้กระทำไปในทางที่ถูกต้องแล้ว โดยการแนะนำพร่ำสอนจากพระอาจารย์สุริยาทุกสิ่งทุกอย่างกรรมจะปฏิบัติตามท่านบอกทุกอย่างโดยไม่ประมาท

สรุปความว่าการปฏิบัติธรรมของกรรมตั้งแต่เริ่มปฏิบัติจนถึงวันสุดท้ายของการปฏิบัติ ผมได้มีความพยายามสูงสุดพูดอย่างง่าย ๆ ก็คือมีศรัทธาในใจนั่นเอง คือเราทำอะไรหรือสิ่งใดเราต้องมีศรัทธาไว้ในใจก่อนเสมอ และขันติอดทน ต่ออุปสรรคทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นแก่เราเราต้องเอาชนะมันให้ได้ อย่าให้มันชนะเรา เมื่อเราชนะมันแล้วทุกสิ่งทุกอย่างก็ปลอดโปร่งในดวงจิต และมีจิตอันแจ่มใสและไร้มลทิน อันเศร้าหมองและเป็นจิตสะอาดบริสุทธิ์ และไม่มีกิเลสอาสวะทั้งหลายเหล่านั้นได้โดยใช้สตินี้เป็นตัวกำหนดเสมอสมกับภาษิตบทหนึ่งว่า

สติสัมปช ๒๒๒

ผู้มีสติย่อมเจริญขึ้นทุกวัน



## ภิกษุพรรษา 1

วันที่ 29 เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2546

ความเป็นไปได้มาบวชในพระพุทธศาสนาและได้มาเจริญสติภาวนาและกายวิปัสสนา กระผมเองนั้นได้มาบวชโดยไม่ได้ตั้งใจ แต่มาบวชเพื่อสนองกิเลสคือความอยากของคุณพ่อคุณแม่ เพื่ออุทิศส่วนกุศลให้คุณย่าคือนางริน ไชยตะมาตย์ ซึ่งเป็นมารดาของคุณพ่อคุณแม่พ่อท่านขอ 3 เดือน แต่ก่อนออกพรรษา 1 อาทิตย์ทางวัดป่าโสมพนัสได้จัดโครงการกรรมฐานนวกะภิกษุใหม่ ขึ้น ผมเลยได้มีโอกาสศึกษาธรรมะ คือการเจริญสติกรรมฐาน เป็นจำนวน 7 วัน พอครบวัน กลับไปวัดรู้สึกตัวเองสบายใจและได้ทำหน้าที่ในความเป็นพระที่สมบูรณ์ พร้อมทั้งรู้จักตัวเองมากขึ้น ก็เลยขอมาอีกรอบหนึ่งก่อนลาสิกขาคือมาธุดงค์ในครั้งนี้

บ่ายแก่ๆของวันที่ 3 พฤศจิกายน มาถึงวัดร้างคือวัดภูผาแต่นบรยากาศเงียบเย็นสบาย มากๆเลยแต่ก่อนคำผมได้ดูสถานที่ถูกใจผมเกิดการปรุงแต่งตั้งเยอะ แต่ตอนนี้ยังไม่รู้จะว่ามันคือ กิเลส รู้แต่ว่าธรรมชาติสวยงามร่มรื่น เข้าวันที่ 4 ท่านอาจารย์มาถึงสั่งให้หาที่ปฏิบัติธรรม ผมก็ เลือกที่ไกลเพื่อนมากที่สุด เพื่อสิ่งแวดล้อมจะให้ธรรมะและสังฆธรรมแก่นักบวชใหม่ ผมก็พยายาม ทำตามคำเทศนาที่ท่านอาจารย์บอกคือ อาศัย ศรัทธา = ความเชื่อ วิริยะ = ความเพียร สติ สมาธิและปัญญา จนผ่านไป 3-4 วันวันนั้นจำแม่นเลยเดินทั้งวันจนหิวน้ำมันเป็นบ้ายของวันที่ 9 เดินออกมาเอาน้ำที่กุฏิข้างนอกผมก็พยายามสำรวจอินทรีย์และเจริญสติทุกพื้นฐานตลอดเรียก ความรู้สึกตัวในปัจจุบันจนมาถึงตุ่มน้ำ ก็กำลังจะเอาสายน้ำใส่กระติก คือภาชนะที่เตรียมใส่น้ำ บังเอิญ! แม่ชีบอกว่า'ท่านอาจารย์น้ำในตุ่มเล็กที่มีฝาปิดนะหลงกรองแล้ว' และขณะนั้นเองธรรมะ ที่เกิดจากธรรมชาติก็จุดขึ้นในใจผม คือตุ่มเล็กที่ใสสะอาดผ่านการกรองแล้วเหมือนกับใจที่สะอาด มีการฝึกดีแล้ว ส่วนอีกตุ่มใหญ่อีกใบคือไม่ได้กรองมีขยะตะกอน ถ้าเปรียบกับใจจะก็เหมือนกับใจ ที่ขาดการฝึกฝนมีกิเลส พอน้ำเต็มกระติกผมก็เกิดปิติยิ้มในใจ อยากขอบคุณแม่ชีมากๆที่ให้ ธรรมะ แต่ก็ไม่กล้าเพราะสติตัวรู้ขยันทำงานอยู่ พอกลับถึงที่พักก็ทำให้ผมรู้จักในการดูกิเลสตัว กิเลสให้ชัดเจนขึ้น

ในวันต่อมาผมได้พิจารณาอาหารดูการเกิดดับอาการต่างๆ ในตัวเราพยายามให้ชัดเจน และเรื้อรังขึ้น เช่นบางวันก็ดูการปรุงแต่ง บางวันก็ดูความหิว บางวันก็ดูความอิม แต่ความง่วงนี้ ผมดูไม่ทันสักที มาทีไรผมเป็นทุกข์ทุกทีแต่ผมก็ปลงนะถือเสียว่าเป็น อนิจจัง เป็นอนัตตาแต่ก็ เรียกความเพียรทุกครั้ง และพิจารณาเสมอๆว่าต้องเก็บอารมณ์ เก็บความรู้สึกตัวให้มากที่สุดทุกๆ นาทีที่จะพยายามเสมอ พยายามให้เป็นหน้าที่ทองให้มันมีค่าเพราะเวลา 1 เดือนมันเป็นเวลาอันน้อย มากแล้วก็ผ่านไปอย่างรวดเร็วในแต่ละวัน

วันที่ 19 วันนี้เป็นวันหยุด ท่านหลวงตาให้พักผ่อน เดินดูป่าและสำรวจเส้นทางอีกวันหนึ่ง ที่หลังจากกลับมาแล้วต้องเร่งทำความเพียรเริ่มจากการรักษาศีล เจริญสติกรรมฐานเหมือนเดิม แต่ รอบนี้ทำให้เป็นธรรมชาติมากขึ้น หมายถึงความกดดันเพราะตอนแรกกลัวไม่ทันเพื่อนประสพ การณีน้อยเลยตั้งใจเกินไป แต่ตอนนี้รู้แล้วว่าเพื่อน ๆ ภิกษุทุกท่านที่เดินถนนสายนี้ก็อยากพ้นทุกข์ พراقเพียรเพื่อให้ตนเองพ้นทุกข์และในวันต่อมาพิจารณาสิ่งที่เกิดดับอยู่เรื่อยๆ ยิ่งเฉพาะความคิด หรือจินตนาการ อารมณ์ต่างๆในแต่ละวันจนถึงทุกวันนี้

สรุปสติคือชีวิตถ้าขาดสติเมื่อใดก็เหมือนตาย เพียงแต่มีสติอย่างเดียวเท่านั้น รู้จักความ  
รับผิดชอบตลอดกาล เอาสติเข้าไปพิจารณาสังขารทั้งปวงว่าเป็นของไม่เที่ยง จงเฝ้าดู แต่อย่า  
ยึดถือมัน เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปเป็นของธรรมดา

รักษากายคือดูกาย ความเคลื่อนไหวของกาย มีกายยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น

รักษาวาจาคือการสำรวมวาจาให้เรียบร้อย หมายถึงการระวังคำพูดใช้สติทุกครั้งทีพูด  
พยายามพิจารณาก่อนพูด

รักษาใจ คือ การทำใจให้ว่างทำใจให้เป็นกลางทำใจให้หนึ่งไม่ให้เกิดแกว่งตัวนี้ต้องเจริญ  
สมาธิช่วย และใช้พร้อม ๆ กันเพื่อไม่ให้ไปเชื่อความคิด

สุดท้ายนี้ผมขอขอบคุณท่านหลวงตาเป็นอย่างมากในการให้โอกาสได้ร่วมปฏิบัติธรรมใน  
ครั้งนี้ด้วยความอนุเคราะห์ทุกอย่างโดยเฉพาะวิชาและเทคนิคต่าง ๆ และพระธรรมเทศนาในการ  
เจริญวิปัสสนากัมมัฐานในครั้งนี้ ‘คำว่าโสมพนัสจะอยู่ในใจผมตลอดกาล’

กราบนมัสการด้วยความเคารพ

สมนึก ไชยตะมาตย์

(ฐานวิโรภิกขุ)

## บันทึกการเข้าค่ายที่ภูผาแต่น

โดย.. พระสันติภาพ สันตจิตโต

วัดแสงทองธรวาท บ.ภูดิน ต.หลุบคา อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ

ช่วงสัปดาห์แรก

เป็นเพื่อนพระอีกรูปหนึ่งซึ่งตอนนี้ท่านกลับไปแล้ว ก็ถือเป็นโอกาสดีเพราะชีวิตเราจริงแล้วก็ประสบทุกข์มาเยอะแล้วตนเองเป็นคนชอบแบกปัญหาแบกทุกข์ไว้เยอะมากไม่ว่าเรื่องอะไรหรือเรื่องใครก็ตามเราจะรับไว้หมดเลย โดยที่ไม่มีทางเอามันออกตอนสาเหตุที่ได้มาปฏิบัติธรรมจริงๆแล้วตนเองเป็นคนติดสบาย ไม่เคยสนใจเรื่องจะออกจรดงค์เลยแต่อาจารย์ขอให้มาอดทนอยู่กับทุกขนั้นเป็นเดือน ๆจนกว่าจะลืมหรือให้มันจางหายไปเองจะเป็นอยู่อย่างนี้ตลอด 20 กว่าปี ความรู้สึกเมื่อสัมผัสกับสถานที่ในสัปดาห์แรก ลงจากรถมองขึ้นไปบนเขาก็ดูแล้วความทุกข์ความลำบากความเหนื่อยยากกำลังรอเราอยู่ แต่ไหน ๆก็ได้ตัดสินใจมาแล้วก็ได้แต่ปลอบใจตัวเองว่าต่อสู้อย่างไรก็ต้องอยู่ให้ได้ วันที่ 2 หลวงตาพาทำงานรู้ตัวแล้วละว่าตัวเองทำไม่เป็นแต่ก็ตั้งสัจจะไว้กับตัวเองว่าจะไม่ทำให้เป็นภาระคนมากนัก สำหรับที่พักคือตัวเองเป็นคนที่ไม่มีการล้างมากพอที่จะซูดินปรับพื้นที่อะไรได้แล้วก็เลือกที่ไม่ถูก ก็เลยตัดสินใจขึ้นไปอยู่ข้างบนซึ่งมันเป็นที่โล่ง ๆก็แค่กางหญ้าออกก็พออยู่ได้ แต่หนาวมากผ้าห่มก็ผืนเล็กยอมรับครบว่าห่อมาก เเดินจงกรมก็ไม่ค่อยได้อารมณ์เพราะใจไม่อยู่ก็ได้แต่ปลอบใจตัวเองให้สู้สักวันมันต้องดีขึ้น

วันที่ 4-5 ก็เริ่มทำใจให้รับกับสภาพความเป็นอยู่ได้บ้างแล้ว การปฏิบัติเริ่มดีขึ้นเริ่มได้อารมณ์แต่มีปัญหาเรื่องส้วมคือต้องใช้ส้วมหลุม มันทำใจไม่ได้ติดอารมณ์มาตลอดถ้าไม่เหลือทนจริงๆผมจะไม่ถ่ายเลย

อารมณ์กัมฐาน (การปฏิบัติและอุปสรรค)ประมาณวันที่ 7-8 ก็เริ่มจับหลักได้อีกครั้งคือพื้นฐานเรามีอยู่บ้างแล้ว พอทำใจให้รับสถานที่ใหม่ได้ อย่างอื่นก็ไม่ค่อยมีปัญหาที่ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ แต่เนื่องจากตัวเองอยู่กับแสงสี เสียง ความวุ่นวายมาเยอะ พอมาปฏิบัติธรรมได้ความสงบก็คิดเป็นอย่างนี้มาตลอดพรรษา ตอนนี้อยู่แต่ก็อยู่กับปัจจุบันได้มากขึ้น

สำหรับอุปสรรค ด้วยเราอยู่ข้างบนติดที่ซิมวีผู้คนพลุกพล่านมากแถมยังมีพระมาอยู่ประจำอีก 3 รูป ยอมรับว่าเป็นปัญหามาก แต่ก็ไม่กล้าบอกหลวงตา ก็ได้แต่ทนและปลอบใจตัวเองเองว่าสักวันเขาต้องลงไป แล้วก็มิตอนกลางคืนที่มันเจียบหน้อยเราก็พอปฏิบัติได้

แนวทางแก้ไขอารมณ์ มีอยู่วันหนึ่งหลวงตาท่านขึ้นไปสอบถามอารมณ์ ท่านถามถึงขั้น 5 ว่ารู้ขั้น 5 ไหม ท่านให้ลองพิจารณาดูมันก็ได้คำตอบ รู้สึกว่าหลังได้คำตอบแล้วก็ได้ความรู้สึกโล่ง ๆ หลังจากนั้นได้ความรู้สึกเฉย ๆ แบบไม่มีปิติ อารมณ์ง่วงนอนก็สามารถข่มมันได้

ช่วงสัปดาห์ต่อมาความคิดปรุงแต่ง คือเป็นคนที่ยึดสวรั้งามอยู่มาก ความคิดจะวนเวียนอยู่แถวนี้ทุกวัน จะห่วงเรื่องเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ก็จะมีเรื่องอาหาร จะเป็นคนช่างเลือกแต่ก็ดีสำหรับที่นี้อาหารอร่อยมากแต่มีเรื่องให้คิดคือเวลาหิวก็คิดอยากทานนั่นทานนี่ เวลาอื่ก็คิดเพื่อฝันตามที่ต่าง ๆ ที่ได้ประสบมาบางทีก็อยากกลับไปแก้ไขอดีตบ้างในส่วนที่เราทำผิดพลาดไปบางทีก็เป็นวันหรือครึ่งวัน กว่ามันจะหลุดก็พยายามดึงมันกลับมา เรื่องที่พังกคือจะเชื่อฟังหลวงตา

มาก คือท่านสั่งไม่ทำอะไรก็จะไม่ทำ คือจะไม่ยอมกวาดทางเดินจงกรมตัวเองเลย ทั้งๆที่คิดอยู่ทุกวัน นะจะสะอาดอย่างนั้นอย่างนี้ นะมันก็คิดไปเรื่อยแต่ก็ไม่ทำตาม

สิ่งที่คิดว่าพัฒนาขึ้น ปกติตัวเองเป็นคนอ่อนไหวง่ายไม่มีความมั่นใจในตัวเอง อะไรนิดอะไรหน่อยก็เก็บเอามาคิด แต่หลังจากเก็บอารมณ์ผ่านมารู้สึกว่ามั่นใจขึ้นจากความคิดที่คอยแบกคนอื่นก็หมดไป จากที่เคยรักเคยหวังตัวเองมากแต่เป็นความรักแบบผิดๆ ก็เข้าใจมากขึ้นทำใจกับอาการที่เจ็บปวดทางร่างกายได้มากขึ้น ทางด้านจิตใจก็เข้มแข็งขึ้น ทนต่อสิ่งที่มากระทบได้มากขึ้น

สรุปช่วงสุดท้ายของการเข้าค่ายปฏิบัติธรรม คือก็คงต้องกล่าวคำว่า ขอบพระคุณสำหรับทุกสิ่งทุกอย่างผมประทับใจมากกับการมาอยู่ค่ายเก็บอารมณ์ครั้งนี้ ผมได้อะไรไปมากกว่าที่คิดไว้มาก ผมได้เพื่อนได้ความรัก ความจริงใจซึ่งผมคิดว่าสิ่งเหล่านี้มันหมดไปจากโลกนี้เสียแล้ว สำหรับตัวเองที่มาอยู่ป่าไม่ใช่เรื่องน่ากลัวอีกต่อไป มันน่าจะมีรอบ 2 รอบ 3 ด้วยซ้ำไป สำหรับการอยู่พรหมจรรย์ถือว่าบริสุทธิ์ดีมาก การผิดอาบัติเล็กน้อยๆก็แทบไม่มี สำหรับเรื่องอารมณ์ ผมคงต้องนำไปสานต่อเพื่อให้เข้าใจในธรรมมากกว่านี้ครับ

## บันทึกการเข้าค่ายที่ภูผาแต่น

โดย.. พระนันทวิ อินทวิโร  
วัดโพธิ์คำ

เข้าค่ายเก็บอารมณ์ที่ภูผาแต่น 28 วันแห่งการเริ่มต้น ถ้ามว่าทำไมถึง 28 วันแห่งการเริ่มต้น ในปีนี้ผมเองได้มีโอกาสบวชเข้าเป็นพระสงฆ์ในศาสนาพุทธ ซึ่งลูกผู้ชายไทยทุกคนต้องปฏิบัติ อย่างน้อยๆก็เพื่อทดแทนคุณบิดามารดาและทำให้ท่านเห็นว่าเราได้ทำหน้าที่ลูกผู้ชายไทย สมบูรณ์แบบแล้วแต่ในตอนแรกที่มาบวชต้องบอกว่าแค่อยากมาพักกาย พักใจ พักสมอง เพราะเหนื่อยล้าจากการทำงาน และเป็นทุกข์ขบถเครียดจากการทำงานมาก อีกอย่างมีปัญหาเกี่ยวกับที่ทำงาน ด้วย ก็เลยตัดสินใจลาออกจากการงานเพื่อมาบวช ไม่ได้คิดจะมาศึกษาพระศาสนาเลย เพราะตั้งแต่บวชผมไม่สนใจทำอะไรในวัดเลย แม้แต่สวดมนต์พิธีหรือทำกิจการอะไรต่างๆภายในวัดผมไม่ค่อยสนใจ ผมยังทำตัวเหมือนฆราวาสทั่วไปเพียงแต่รักษาศีลและรักษาภริยาอาการกาย วาจา ใจ ให้สำรวมต่อหน้าญาติโยมเท่านั้นเอง

จนมีอยู่วันหนึ่งได้มีโอกาสเจอหนังสือ 10 ปี แพร่แสงเทียนก็เลยลองอ่านดูทั้งประวัติของ หลวงพ่อเทียนและประสบการณ์การปฏิบัติธรรมจากครูบาอาจารย์หลายๆท่านก็เลยสนใจที่อยากปฏิบัติลองดูเพื่อหาประสบการณ์ เพราะในหนังสือบอกว่าสามารถช่วยให้พ้นจากทุกข์ได้ และเป็นความโชคดีของผมที่สกลนครมีวัดปฏิบัติและโชคดีอีกอย่างคือ ที่อำเภอมีการอบรมพระใหม่ในการปฏิบัติก่อนออกพรรษาซึ่งผมเองเห็นด้วยอย่างยิ่งเพราะอย่างน้อยๆ ในการบวชครั้งหนึ่งผมเชื่อว่าน่าจะได้อะไรจากการปฏิบัติเพื่อนำไปเป็นข้อคิดข้อปฏิบัติในการใช้ชีวิตในสังคมนต่อไปได้อย่างไม่มีทุกข์และตัวผมเองขึ้นมาปฏิบัติแล้วผมรู้สึกที่อ่านจากในหนังสือมันช่วยได้จริงนะ ความทุกข์มันสามารถดับได้จริงนะ ความคิดตัดได้นะ เพราะตัวผมเองถึงเป็นคนใจเย็นแต่บางทีบางคำพูดไม่สามารถเลื่อนไปจากความคิดผมได้เลยเหมือนกัน แต่ก็ต้องบอกว่าในการปฏิบัติในครั้งแรกมันน้อยไปสำหรับผม ผมจึงตั้งใจอยากขึ้นมาศึกษาและหาประสบการณ์เพิ่มเติมจากการปฏิบัติ จึงกลับมาเข้าค่ายธุดงค์เก็บอารมณ์ในครั้งนี้ เพื่อมาฝึกจิตฝึกใจให้มีความอดทนต่อสิ่งกระทบที่มันมีขึ้นอยู่ในสังคมนทางโลก ไม่ว่าจะเป็นกิเลสต่างๆที่มีอยู่ในจิตใจให้มันลดลงบ้าง และอีกอย่างผมอยากมาใช้ชีวิตกับธรรมชาติอยู่แบบไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกทั้งหลายดูว่าเราจะทนอยู่ได้มากน้อยขนาดไหน และทนต่อการปฏิบัติได้มากเท่าไร ผมถือว่าเป็นการพิสูจน์ใจตัวผมเองก่อนจะออกไปใช้ชีวิตในสังคมนโลกต่อไป

ประสบการณ์จากการเข้าค่ายในครั้งนี้ถึงตอนนี้ต้องบอกว่าดีใจผ่านรอดมาได้ถึง 28 วัน เป็น 28 วันแห่งการเริ่มที่ต้องบอกว่าเข้มข้นมากกับการปฏิบัติในช่วงแรกๆที่ไปถึง หลังจากหาที่พักที่อาศัยแล้ว หลวงตาให้เก็บอารมณ์เลย ในช่วง 2-3 วันแรก ผมเองมีอาการปวดหัวมากไม่รู้ว่าเกิดอะไรขึ้นถึงได้ปวดหัวนัก แต่ก็ไม่ได้ใส่ใจอะไรเพราะคิดว่าเดี๋ยวสักพักก็คงหาย หลุดจาก 2-3 วันผ่านไป อาการปวดหัวก็ดีขึ้นก็สามารถทำความเพียรได้เต็มที่ ในช่วง 10 วันแรกเรื่องของความคิดและปรุงแต่งรู้สึกที่สามารถเอาความรู้สึกตัวเข้าไปตัดหรือดับได้ในระดับหนึ่ง แต่ต้องบอกว่าในการมาในครั้งนี้ถือว่าผมเองพัฒนาการปฏิบัติได้ใจขึ้น ก็เนื่องด้วยมีครูบาอาจารย์ให้คำแนะนำ จากการเทศน์บ้าง หรือมาสอบอารมณ์บ้าง ก็เลยทำให้มีกำลังใจในการปฏิบัติมากขึ้น

ถึงแม้ว่าจะท้อแท้เบื่อหน่ายจากการปฏิบัติอยู่บ้างแต่ผมก็คิดว่าคนอื่นอยู่ได้เราก็ต้องอยู่ได้ ถึงแม้บอกกับตัวเองในใจว่าอยากกลับ เพราะช่วงที่ผมเกิดความเบื่อหน่ายในช่วงวันที่ 12-14 เป็นอะไรที่ทุกข์มากแทบไม่อยากจะทำอะไรเลย แต่ก็เกิดคิดขึ้นมาได้ว่าหลวงตาท่านบอกว่าเกิดอะไรขึ้นก็ให้ลองดูมันว่ามันมาจากอะไร แต่ก็ให้มีความรู้สึกตัวอยู่ตลอดตลวงศึกษามันดู มันเบื่อหน่ายก็ให้รู้ว่ามันเบื่อหน่ายอย่าไปตามมัน จากนั้นผมก็พยายามเดินจงกรมเรียกศรัทธาการปฏิบัติคืน

ช่วงเช้าวันที่ 15 ถึงเกือบบ่ายอาการเบื่อหน่ายเริ่มคลายมากขึ้นก็เดินจงกรมต่อจนเย็นจนเกือบถึงเวลาทำวัตร หลวงตาท่านมาสอบถามผมก็เลยบอกท่านว่าเริ่มเบื่อหน่ายการปฏิบัติ ท่านก็บอกว่าลองดูมันว่ามันเกิดอะไรขึ้นแล้วผมก็เดินจงกรมต่อก็ดูว่ามันเกิดจากอะไร สักพักก็เริ่มเห็นว่าสิ่งที่เราเบื่อหน่ายนี้มันเกิดจากความอยากของเราเนี่ย เพราะอยู่ที่วัดไม่ค่อยได้ทำอะไร อยากไปไหนก็ได้ไป อยากกินอะไรก็ได้กิน สนองความอยากของตัวเองไม่รู้จักจบอยู่ตลอด ก็เลยบอกกับตัวเองว่า อันนี้ละมั้งที่เราเบื่อหน่าย พอรู้ว่าเป็นดังนั้นก็เลยบอกกับตัวเองว่าอะไรจะอยากขนาดนั้นที่มีที่กินอยู่ที่นี่น่าจะเพียงพอแล้วนะ พอวันรุ่งขึ้นหลังจากฉันอาหารเสร็จหลวงตาท่านก็พาลงจากเขา ตอนแรกก็คิดในใจเหมือนกันว่าท่านจะพาไปไหนแต่ก็ไม่กล้าถามก็เลยตามท่านไป หลวงตาทามาสำรวจพื้นที่ที่พระของเราจะกลับ พอรู้ว่ามีมาสำรวจทางกลับเริ่มมีการปรุงแต่งทางกลับว่าคงจะโหดน่าดู แต่ก็คิดว่าอย่างน้อยๆเพื่อประสบการณ์ เพราะเราเองก็ไม่เคยเดินป่าไกลขนาดนี้หลังจากนั้นก็กลับมานอนที่วัดไม่ได้กลับไปที่เขา จนเช้าผมเองพอจะสรุปได้ว่าที่หลวงตาพาลงจากเขาเพราะอะไร ท่านคงอยากให้ผมมาคลายอารมณ์บ้างเพื่อจะได้ดีขึ้น ก็ต้องบอกว่าได้ผลมากทีเดียว สำหรับการลงเขาครั้งนี้ พอช่วงบ่ายก็กลับขึ้นเขาพอถึงที่พักก็เดินจงกรมต่อ ในการเดินจงกรมครั้งนี้ตัวผมเองค่อนข้างผ่อนคลายอารมณ์ของตัวเองมาก ความคิดก็ไม่ค่อยมี เดินจับความรู้สึกต่อเนื่องได้ดีมาก จิตใจตัวเองก็เย็นลงไม่กระวนกระวาย ความเบื่อหน่ายก็หายไป นึกขึ้นในใจว่าคนได้อารมณ์มันเป็นอย่างนี้มั้ง หลังจากนั้นค่อนข้างได้อารมณ์นี้อยู่บ่อยๆ แต่ก็ไม่นานจนอาทิตย์สุดท้ายก่อนการรุดงค์กลับ ความปรุงแต่งและความคิดก็มาเยือนอีก ในครั้งนี้ก็สามารถตัดได้บ้างเพราะจิตใจอยู่กลับบ้านกับวัดแล้ว แต่ก็ฝืนจนครบ

วันที่หลวงตาท่านกำหนดผมเองคิดว่าเป็น 28 วันที่ผมได้อะไรหลายสิ่งหลายอย่างจากการปฏิบัติในครั้งนี้มาก ต้องขอขอบคุณหลวงตาที่ให้โอกาสผมมาร่วมศึกษาจิตใจของตัวเองในครั้งนี้ ในวันรุดงค์กลับก็ต้องบอกว่าค่อนข้างโหดพอสมควรในการเดินทางเดินตามสันเขา ทั้งขึ้นทั้งลงเขา ห้วยหนองคลองบึงได้เจอหมด ทั้งทุ่งนาป่าไผ่ แต่ก็ฝ่าฟันอุปสรรคผ่านมาได้จนถึงวัดก็เป็นประสบการณ์อีกอย่างหนึ่งที่ผมเองคงจดจำไปจนตายของชีวิตผมเลยทีเดียว เพราะได้ความรู้เรื่องของการอยู่ป่า อาหารป่าเองก็ดี หรือการใช้ชีวิตอยู่ในป่าก็ดี การช่วยเหลือเกื้อกูลกันก็ดี อยู่กันแบบพี่น้องอยู่กันแบบเพื่อนและที่สำคัญผมได้ศึกษาเรื่องมารยาทของการอยู่ร่วมกันการกราบไหว้ซึ่งผมเองเชื่อว่าคงจะเหลือวัดที่สามารถปฏิบัติและสืบทอดพุทธศาสนาได้ทั้งกายทั้งใจอย่างนี้คงหาได้ไม่ค่อยมากนัก

สุดท้ายก็คงจะจบเพียงเท่านี้ เพราะสิ่งที่ได้จากการศึกษาและปฏิบัติในครั้งนี้บางที่ผมไม่สามารถพูดออกมาจากปากหรือเขียนออกมาเป็นตัวหนังสือได้ เพราะผู้ศึกษาและผู้ปฏิบัติเท่านั้นที่จะเห็นและนำไปใช้ประโยชน์ในภายภาคหน้าต่อไป อีกอย่างต้องขอขอบคุณญาติโยมทุกท่านที่มี

จิตศรัทธา นำข้าวปลาอาหารมาถวายเพื่อการประพฤติปฏิบัติของคณะสงฆ์ที่ได้ร่วมกันไปศึกษาและ  
พิสูจน์คำสอนของพระพุทธเจ้าว่าเราสามารถพ้นทุกข์ได้ ก็ขอให้ผลบุญที่ญาติโยมเลื่อมใสศรัทธา  
ในครั้งนี้ส่งผลให้ประสบแต่ความเจริญสุข ปราศจากบ่วงแห่งทุกข์ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ

## ประสบการณ์ครั้งยิ่งใหญ่ในชีวิต

โดย.. เกษม คุณยศยิ่ง

กราบนมัสการหลวงตาสุริยา กระผมเกษม คุณยศยิ่ง มาจากจังหวัดเชียงใหม่ กระผมมาปฏิบัติธรรมที่นี้เป็นแห่งที่ 4 ซึ่งเป็นครั้งแรกกระผมได้มีโอกาสไปปลีกวิเวกที่วัดดอยขุนวิน จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งมีหลวงพ่อมหาดีเรกพาไปมีกำหนด 1 เดือน ซึ่งที่นั่นมีพระอยู่ประมาณ 7 รูป ไม่มีไฟฟ้าใช้ ผมปฏิบัติได้ 10 วันพอดีมีธุระที่บ้านซึ่งผมมีธุระกิจขายนมสดต้องไปขายนมต่อเพราะปิดนานไม่ได้ก่อนไปปฏิบัติผมดื่มเหล้าและสูบบุหรี่จัดมาก เหล้าดื่มทุกวันชนิดที่ว่าเลิกไม่ได้บุหรี่วันละเกือบ 2 ซองพอไปปฏิบัติไม่ได้ดื่มและสูบลอย เลิกไปโดยไม่มีอะไรเกิดขึ้นและคิดว่าคงไม่สูบและดื่มอีกต่อไปพอไปอยู่ที่บ้านทำอะไรก็รู้สึกตัวไปหมดเลยตั้งใจว่าถ้าเข้าพรรษาจะไปปฏิบัติที่แพร่แสงเทียนสัก 1 พรรษาพอเข้าพรรษาก็มีโอกาสไปที่วัดแพร่แสงเทียนจริงตามที่ตั้งใจไว้ อยู่ที่วัดแพร่แสงเทียนได้ 1 เดือนหลวงพ่อก็ดำเนินใจให้รถไปรับผมไปที่จังหวัดระยองและจากนั้นก็ไปวัดป่าชัยมงคล (หนองผักหลอด) อยู่ได้ 2 เดือนไม่ค่อยจะได้อารมณ์เลยมีคนพูดให้ฟังว่าถ้าจะให้ดีต้องไปที่สกลนครอยู่กับพระอาจารย์สุริยา กระผมเลยขอหลวงพ่อก็ดำเนินใจหลวงพ่อก็ก็นำมาอยู่ ผมตั้งใจมากที่จะได้มาอยู่ที่วัดโสมพนัส พอมาเห็นวัดผมยิ่งศรัทธามากเลยเป็นระเบียบดีมากเลยหลวงตาท่านก็เอาใจใส่ดีมาก มีญาติธรรมเข้ามาปฏิบัติไม่ขาดเลยมาจากขอนแก่น กรุงเทพฯ ทั้งที่จังหวัดขอนแก่นก็มีวัดสายหลวงพ่อก็ดำเนินใจอยู่ เขายังมาปฏิบัติที่สกลเลย

พอดีหลวงตาจะไปวิเวกที่ภูผาแต่นผมเลยได้มีโอกาสไปด้วยเป็นวัดที่อยู่บนดอยสูงไม่มีทางรถเข้าไปถึงที่ต้องเดินประมาณ 4 กิโลเมตรไม่มีไฟฟ้าใช้ด้วยพอปฏิบัติ 3 วันแรกมีความรู้สึกตัวดี แต่ผมมีข้อเสียตรงที่ว่ามันอยากได้อะไรเห็นจริง ๆ พอทำได้ไม่ดีก็ไม่คิดอยากและที่ผมอยู่มันใกล้กันผมเลยขอย้ายตัวเองไปอยู่อีกที่หนึ่งซึ่งไกลจากที่คนอื่น ๆ มากตอนย้ายไปคืนแรกตอนกลางคืนรู้สึกกลัวผีมากเลยพอมืดต้องเข้าไปอยู่ในกรตไม้กล้อออกมาอยู่ได้ 2 วันถึงได้ไม่กลัว พอวันที่ 4-5 ถึงได้อารมณ์พอได้อารมณ์ที่นี้ก็เริ่มได้ปฏิบัติตอนนี้เริ่มมีความอยากจะได้จะเห็นอีกแล้วถ้าวันไหนไม่ได้อารมณ์ก็ไม่มีความอยากอย่างนี้ไปตลอด อยากตลอดอยากไปบอกคนนั้นคนนี้อยู่ที่นั่นแหละบางวันไม่ได้อารมณ์เลยก็มี ก็มาเรียนให้หลวงตาทราบหลวงตาเลยให้ย้ายมารวมกับพระวันแรกก็ได้อารมณ์และมีความรู้สึกดีมากแต่ก็ติดที่ว่าอยากอีกคิดมากฟุ้งไปบางที่ร้องเพลงเลยก็มีระยะหลังไม่ได้อารมณ์เลยเดินก็ไม่รู้สึกร่างสร้างจังหวะก็ไม่ได้อารมณ์พอวันไหนได้อารมณ์ก็มี ความอยากอีกอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ทั้งที่รู้ว่าความอยากได้อะไรมันเป็นกิเลสพยายามจะไม่คิดแต่พอผลออกอยากอีก เมื่อก่อนเวลาสร้างจังหวะจะไม่ค่อยคิด แต่เดี๋ยวนี้ทั้งรู้สึกตัวและก็คิดไปพร้อม ๆ กันสำหรับความรู้สึกตัวขณะเดินไปไหนมาไหนมีความรู้สึกตัวมาก ชักผ้า รับประทานอาหารที่กำหนดรู้เป็นบางครั้งแต่ส่วนมากจะรู้สึกตัวบางครั้งรู้สึกหัวดี ๆ หวาม ๆ

สรุปผมมาปฏิบัติธรรมครั้งนี้ผมได้มาก โดยได้ความอดทนมีสูง ไม่มีความโกรธ ไม่ค่อยจะปรุงแต่งมาก แต่เสียที่ที่มีความอยากมากถ้าหากผมตัดความอยากได้คงจะสบายกว่านี้ ผมคิดว่าจะต้องทำความเพียรมากกว่านี้ สุดท้ายนี้ขอชมบารมีของหลวงตาว่าหลวงตามีบารมีมากขนาดอยู่ที่บนดอยสูง ๆ ยังมีเจ้าศรัทธานำอาหารไปถวายไม่ขาดเลย



## การรุดงค์ในพรรษาแรกของชีวิตนักบวช

โดย..แม่ชีหลง

พรรษาแรกที่ข้าพเจ้ามาจำพรรษาที่วัดโสมพนัส จังหวัดสกลนคร ข้าพเจ้าได้เดินทางมาขอเป็นลูกศิษย์ของพระอาจารย์สุริยา ก่อนเข้าพรรษา 1 เดือนแล้วเลยขอจำพรรษาอยู่ที่สกลนครนี้ หลังจากออกพรรษาก็ได้มารุดงค์ที่ภูผาแดนใต้เริ่มชีวิตการเป็นแม่ครัวครั้งแรกและต่อทำอาหารอีสานซึ่งยากทากสำหรับข้าพเจ้าเพราะรู้จักแต่ส้มตำ ลาบ น้ำตกที่มีขายทั่วไปในกรุงเทพฯ ครูของข้าพเจ้าคือ โยมต้อย(แม่ออกที่วัด) และโยมพิกุล(แม่ออกจากขอนแก่น) ตอนแรกคิดว่ามาทำอาหารอย่างเดียวแต่ก็ได้ปฏิบัติธรรมและได้เก็บอารมณ์ด้วย

การปรับตัวจากฆราวาสซึ่งอยู่สังคมเมืองโดยเฉพาะกรุงเทพฯ การเป็นลูกคนสุดท้ายซึ่งห่างจากพี่ๆมาก การศึกษาดี การงานดี และความเป็นอยู่ที่สะดวกสบายมาใช้ชีวิตนักบวชที่เรียบง่ายเพื่อศึกษาตัวเองยากมาก ๆ สำหรับข้าพเจ้า ก่อนมาอยู่วัดโสมพนัสเพิ่งหายจากการติดอารมณ์ของการเป็นซีใหม่คือเครียดมากกับข้อปฏิบัติต่างๆของแม่ชี และวัฒนธรรมทางเหนือที่แตกต่างจากฆราวาสในกรุงเทพฯ ก็ต้องมาปรับตัวเข้ากับชีวิตในสังคมชนบททางอีสานนี้อีก กับทั้งอุปนิสัยส่วนตัวที่เป็นคนก้าวร้าวไม่มีมารยาท ใจร้อน ซี้โมโหและเอาแต่ใจนับว่ายากมาก ๆ เลย

ในช่วง 10 วันแรกโยมต้อยและโยมพิกุลดูแลข้าพเจ้าอย่างมากและอยากให้ปฏิบัติตามได้ทุกอย่าง อันนี้ติดอารมณ์มากเพราะต้องใช้ความอดทนอย่างสูง ประกอบกับความมีอัตตาสูงแล้ว แย่มากเรียกว่าสอยตกว้างนั้นเองพระอาจารย์ก็มาแก้อารมณ์ให้ทำให้ผ่อนคลายและพยายามมีสติขึ้นเพราะขาดความเอาใจใส่ในการทำความรู้สึกตัวนอกรูปแบบอยู่เสมอ อีกทั้งเป็นคนได้อารมณ์ช้าและช่วงสั้นแต่ก็ยิ่งดีที่เข้าอารมณ์ใหม่ไม่ช้านักแต่พอมายู่วัดภูผาแดนนี้ การได้อารมณ์เวลาปฏิบัติแสนยากบางวันไม่ได้อารมณ์เลยช่วงปฏิบัติธรรมได้อารมณ์ในช่วงบ่ายพอเย็น 4-5 โมงเย็นยิ่งฟุ้งซ่านมากมีติดนิมิตอยู่ 3 วันช่วงหัวค่ำ พระอาจารย์บอกว่าเพราะเราไปพอใจกับมันซึ่งจริงถ้าไม่พอใจจะเกิดได้เป็นเวลานานเป็นครึ่งชั่วโมงได้อย่างไรแล้วนิมิตก็หายไป ในช่วงเก็บอารมณ์ 2 วันจะได้อารมณ์ช่วงเช้าแต่ยังมีความคิดมากอยู่

ช่วงที่ 2 ทำอาหาร 2 คนกับโยมพิกุลยังมีความคิดฟุ้งซ่านมาก และได้อารมณ์ยากไม่ห่างจากช่วงแรก แถมยังพบว่าอัตตาและโมหะจริตสูงมาก ปฏิบัติมาเกือบ 9 เดือนอย่างต่อเนื่องยังขนาดนี้ช่วงนี้จัดว่าอารมณ์ไม่ผ่านอีกตามเคย

ช่วงสุดท้ายได้เก็บอารมณ์ 5 วัน บางวันก็ไม่ได้อารมณ์เลย ถ้าได้อารมณ์จะเป็นช่วงเช้าหรือหัวค่ำและเป็นช่วงสั้น ๆ แต่คืนสุดท้ายดีคือได้อารมณ์ต่อเนื่องนานเป็นชั่วโมง จัดว่าใช้ได้ความคิดเริ่มน้อยลงบางช่วงหรือหลาย ๆ ช่วงที่ไม่มีความคิดในหัวได้นาน ๆ ไม่ว่าจะในช่วงที่ปฏิบัติหรือนอกรูปแบบ แต่อัตตายังสูงอยู่ โมหะจริตก็ไม่ใช่อย่ช่วงหนึ่งเดือนที่มาุดงค์นี้เรียกว่าถูกกิเลสเล่นงานอย่างหนัก

คืนสุดท้ายพระอาจารย์เทศน์ ก็ได้บทสรุปว่า ราคะ โมหะ อัตตา อวิชชา ยังต้องสู้กันอย่างหนัก และต้องแยกคายอย่างมากไม่เช่นนั้นจะถูกกิเลส ตัณหา หลอกเอาโดยไม่รู้ตัว การพิจารณา

ในทุก ๆ เรื่องสำคัญมาก คำพูด การนึกคิด การขบขัน การวางอารมณ์ในการปฏิบัติ และทุก ๆ เรื่อง ตลอดเวลาต้องพิจารณาให้มาก แม้แต่เรื่องเล็กน้อยก็สำคัญ บางครั้งกว่าจะคิดได้ก็ผ่านไปหลาย วัน ช่วงนี้ต้องเพิ่มฐานกายอย่างจริงจัง เพราะความเพียรอ่อนลงมาก เดิมสติก็อ่อนอยู่แล้วอย่าง ที่ หลวงพ่อมหาดิเรกว่า อันนี้ต้องแยกกาย และที่พระอาจารย์สุริยา มีสติระลึกรู้ ต้องให้ก้องอยู่ในหู ตลอดเวลา ยังโง่งอยู่มากทีเดียวแต่ก็ไม่ท้อถอยเลย เพราะเมื่อมาบวชในพระพุทธศาสนาแล้ว การ ปฏิบัติธรรมก็เริ่มขึ้นและจะสิ้นสุดเมื่อตายเท่านั้นเอง

จากการธุดงค์ครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงความยากลำบากของครูบาอาจารย์และผู้ที่ใช้เส้นทาง ในการปฏิบัติธรรมตามพุทธบัญญัติมาแต่โบราณ ซึ่งต้องเป็นผู้ที่แกร่ง อดทน มีความตั้งใจ และมี ปัญญาสูงมากจึงจะสามารถบรรลุธรรมได้ในสภาพธรรมชาติจริง ๆ แม้ว่าประสบการณ์ข้าพเจ้าครั้ง นี้เป็นเพียงแบบจำลองที่เป็นสูตรสำเร็จเหมาะกับผู้ที่ปฏิบัติใหม่ก็ตาม อีกทั้งการปฏิบัติธรรมหาก ชาติครูบาอาจารย์คอยชี้แนะและควบคุมแล้ว เส้นทางธรรมเห็นจะเป็นไปไม่ได้เลยทีเดียว

## บันทึกการเข้าค่ายที่วัดภูผาแต่น

โดย..โยมต้อย จันทะโช

ขอกราบนมัสการหลวงตา เนื่องจากข้าพเจ้ามาเข้าค่ายในวันที่ 3 พย. อยู่จนถึงวันที่ 10 ก็กลับไปเที่ยวข่าวในวันที่ 12 พย. พอเที่ยวข่าวเสร็จก็กลับมาในวันที่ 22 พย. จนถึงวันที่ 30 กลับ ความตั้งใจที่กลับมาคืออยากให้แม่ชีหลงเก็บอารมณ์ความสมใจเราสุขใจเป็นที่สุด เพราะเราทุกคนจะได้ดูตัวเองมากขึ้น ที่หลวงตาสอนทุกคนอยากให้พ้นจากทุกข์จักปล่อยวางเสียบ้าง หาพระเหมือนหลวงตาที่จะมาสอนพระสอนคนนี้หาได้ยาก ฟังท่านสอนแล้วมีแต่เรื่องดี ๆ ทั้งนั้น ถ้าใครไม่มาฝึกสติก็ขอให้มาก่อนพวกเราจะตาย วัตรธรรมไม่มากก็น้อยก็ยังดี พอมาถึงวันแรกก็ไม่รู้ระยะทางมันไกลขนาดไหนเอาเสียหนักเที่ยวแรก มันถามตัวเองว่าจะไหวไหมหนักขนาดนี้ มันก็บอกตัวเองว่าเราเป็นนักปฏิบัติธรรมเราต้องสู้ต้องอดทนใจมันบอกในที่สุดก็ถึงจุดหมายเข้าค่าย

ข้าพเจ้าได้มาทำครัวข้าพเจ้ามีความสุขใจมากมันไม่ทุกข์ได้มาเข้าค่ายในครั้งนี้ถึงเหนื่อยกายขนาดไหน แต่ใจก็ไม่เหนื่อย เพราะเราจะได้อะไรดูตัวเองมากขึ้น เพื่อจะทำใจให้เป็นพระนั้นใช้เวลานานเหมือนหลวงตาท่านสอน คนเราเกิดมามีแต่ทุกข์ กิเลส ตัณหามากมาย แต่คนทุกคนไม่รู้ ว่าตัวเราเองเป็นทุกข์ หลวงตาท่านสอนว่าถ้าใครตั้งใจมาแล้วขอให้ตั้งใจจะได้ธรรมะกลับแน่นอน แต่คนเราไม่แสวงหาธรรมะก่อนตาย ข้าพเจ้าได้มาในครั้งนี้มีความรู้สึกกับตัวเองว่าตายก็ไม่เสียดายยอมมอบกายถวายชีวิตแด่พระพุทธเจ้า เราคิดว่าเราทำเพื่อพุทธศาสนาดีแล้ว

ข้าพเจ้าได้กลับมาเป็นครั้งที่ 2 ก็เป็นไข้ เพราะเดินตั้งแต่ 6 โมงเย็นจนถึง 3 ทุ่ม รู้สึกตัวในขณะนั้นเราแปลกใจว่ามันเกิดอะไรขึ้น ในวันนั้นรู้สึกได้ว่าเราได้อารมณ์มากที่เดินความคิดมันก็ไม่เข้ามารู้สึกว่ามันมีความสุข พอถึง 3 ทุ่มไปล้างเท้าจะขึ้นนอนพอไปถูกน้ำมันเย็นไปทั้งตัว ตัวสั่นเหมือนลูกนกเย็นไปทั้งตัว เราก็แปลกใจว่าเราเป็นอะไรเราต้องดูตัวเรา เราคิดว่ากายจะทรมาณ ใจไปถึงไหนมันอยู่รวมกันถ้าไม่สังสารกันก็ให้มันตายไปเลย ความคิดมันก็ขึ้นมาอีกตกตอนกลางคืนก็เป็นไข้ พอตี 3 ก็ตื่นมาทำกับข้าวถวายพระ พอทำธุระเสร็จแล้วก็เดินลงไปข้างล่างเป็นเพื่อนแม่ชีหลง วันนั้นเป็นไข้ทั้งวันพอได้เวลาทำน้ำปานะก็ขึ้นมา พอมาถึงที่พักยังไม่ถึง 4 โมงครึ่งก็เลยดูเองว่าเราเดินขึ้นมาที่พัก ความคิดมันก็ขึ้นมาอีกว่า หลวงตาท่านก็ไม่อยู่ท่านไปงานศพที่ขอนแก่น ถ้าเราเป็นอะไรไประยะทางก็ไกลแล้วเราจะทำอย่างไรพอคิดอยู่นั้นหลับตาดูตัวเองอยู่ว่าหัวใจมันจะหยุดเต้นหลวงตาก็ไม่อยู่พอคิดขึ้นมาก็ลืมตาขึ้นเห็นหลวงตายืนอยู่ข้างหน้าเหมือนท่านเหาะมาบนอากาศ มีความรู้สึกในตอนนั้นเราไม่ตายแล้ว เราก็บอกท่านว่า โยมเป็นไข้หลวงตาหลวงตาท่านเอายามาให้ หลวงตาท่านเป็นผู้ที่เอาใจใส่ทุกคนไม่ว่าพระหรือโยมท่านจะดูแลเป็นอย่างดี ท่านรู้หมดนะว่าใครจะทำอะไรจิตใจใครเป็นแบบไหนท่านสอนได้ท่านก็สอน สอนไม่ได้ท่านก็ไม่สอน หลวงตาท่านเหมือนท่านมีตาทิพย์ใครจะทำอะไรท่านรู้หมด ตั้งแต่ข้าพเจ้ามาปฏิบัติธรรมนี้ข้าพเจ้าสมมุติให้หลวงตาเป็นพระพุทธเจ้า ข้าพเจ้ามาครั้งนี้มีความอดทนมากที่สุด แม่พิกุลแม่ชีหลงท่านก็ดีทุกอย่างมีเมตตาเรามาก (ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของไม่เที่ยง)

## บันทึกการเข้าค่ายที่ภูผาแต่น

โดย..โยมพิกุล มีสมบัตินาม

กราบนมัสการพระอาจารย์ ดิฉันพิกุล มีสมบัตินาม อยู่ที่บ้าน 152 หมู่ 21 ต.ศิลา อ.เมือง จ.ขอนแก่น ดิฉันได้ข่าวว่าทางวัดโสมพนัสจะไปเข้าค่ายปฏิบัติธรรม ดิฉันอยากจะเข้าค่ายดูบ้างเพราะตั้งแต่เข้าวัดมาก็นานแล้ว มีโอกาสไปตามสายงาน 6-7 ครั้งเท่านั้น ส่วนมากก็อยู่ที่วัดโมกข์แต่ก็ไม่เต็มทีแม้แต่ติดอารมณ์ก็ไม่มีใครแนะวิธีที่พอจะเข้าใจมากๆได้ ทั้งเดินจงกรมและร้องไห้ไปด้วยไม่ได้ดีอาจารย์ท่านก็ได้อยู่แต่อาจไม่มีเทคนิควิธีการที่แยบยลเท่านั้น ซึ่งส่วนตัวรู้ว่าแตกต่างกันมากก็เลยตั้งใจอยากมาในครั้งนี้ และอาจจะพูดอะไรออกไปโดยไม่ตั้งใจ อาจเพราะราคาญตัวเอง เพราะอยากแก้ไขตัวเอง เพราะขาดความมั่นใจมากตั้งแต่ทุกซั่มๆ และที่ผ่านมารู้ว่าตัวเองประมาท เพราะปฏิบัติอ่อน และทางโลกมันรุนแรงมากขอภัยด้วยที่พูดมากไปหน่อย ดิฉันได้มีโอกาสพบกับทีมพระอาจารย์ในวันที่ 3 พย.

พออกจากวัดมาก็วาดภาพไปว่าคงไม่ได้เดินไกลแต่คิดเหมือนกันว่าภูเขาคงชันมาก และคงตักน้ำขึ้นโกใช้ส่วนตัวที่ละถัง และคงห่างที่พักประมาณครึ่งกิโล แต่ไม่เป็นไรเป็นไงเป็นกัน และก็คิดว่าเราแก่กว่าเพื่อน เมื่อหนาวตายละช่างมัน เราปฏิบัติธรรมเพื่อเตรียมตัวตายไม่ใช่หรือ และตายแทนกันไม่ได้มีโซ่อยากดั่งอะไร ถ้ามัวแต่ตัวเองแล้วพอมมาถึงปากทางชันเขาก็หนักว่าประมาณ 1 กิโล พอเดินขึ้นมาหน่อยเดียวเลยถามตัวเอง เอ๊ะเราคิดผิดหรือเปล่าเพราะเหนื่อยมากใจหนึ่งกลับตีใหม่แต่ก็กัดฟันสู้ต่อพักประมาณ 10 กว่าครั้งกว่าจะถึงพอขึ้นไปถึงข้างบนแล้วน้ำก็ไม่อด ห่องน้ำก็พอใช้ได้และอากาศบริสุทธิ์มาก เจ็บไม่ต้องเจอความวุ่นวายหนวกหูและมีความรู้สึกอยากอยู่ที่นี้ตลอดชีวิตเลยถ้าเป็นไปได้แต่ก็ทำไม่ได้ ประทับใจมาก มีเสียงดนตรีจากน้ำตก และนกจิ้งหรีด ต้นไม้เป็นอาคาร ที่อยู่ตอกไม้บ้านสะพรั่งเต็มท้องฟ้า หลอดไฟจากดวงจันทร์ และได้ดูตัวเองให้มาก

การปฏิบัติธรรมนั้นก็พยายามกำหนดกับงานแต่มันก็ทำยากจริงๆ มันจำเป็นต้องพูดต้องถามกันบ้างที่สำคัญเราหลงและสิ่งกระทบก็มีเรื่องแต่ก็วางได้เพราะดูแล้วเพราะไม่รู้อะไรจริงๆ ก็ดีเหมือนกันได้ดูใจตัวเองมากขึ้น และได้มีโอกาสทวนกระแสให้มากๆ การมาปฏิบัติครั้งนี้ก็ได้รู้อะไรหลายอย่างเพิ่มขึ้นมาก ได้ดูตัวเองถามตัวเองว่าเราอยู่กับปัจจุบันจริงไหมหรือว่าปากพูดอย่างแต่การกระทำของเราอีกอย่างหรือเปล่า เรายกตนข่มท่านหรือเปล่า ก็ได้พยายามเอาสิ่งที่ใกล้ที่สุดเป็นครูด้วย และที่สำคัญที่สุดต้องถนอมน้ำใจกัน และปรียากันบ้างและเตือนตนเอง อย่าจับผิดคนอื่นก็มีโอกาสได้ดูตัวเองมากขึ้นที่ได้อยู่ที่นี้ต้อยก็เป็นกันเอง ฉลาด แม้ชื่อก็น่ารักเหมือนเด็กแต่ต้อยพอเป็นกระสาย แต่เราก็เป็นเพื่อนร่วมโลกกันและลูกพ่อเดียวกันแต่เราแก่แล้วก็เลยยังเยอะการทำครว้นก็เป็นครั้งแรกที่ได้ทำถวายพระเข้าค่ายแม้จะมีแต่กำลังกายก็ยังดีได้ทำนิดเดียวแค่นี้ก็ดีแล้วในชีวิต แม้สภาวะจิตยังไม่ปกติก็จะพยายามต่อไป ตามสติกำลังและรู้สึกสนุกกับงานที่ทำและไม่เหนื่อยเลย และทำให้เราระวังทุกอย่างแม้แต่ทางเดินไปแถวครวเพราะต่ำ ๆ สูง ๆ ไม่เร็วก็เหมือนเร็วเดินหัวทิ่มหัวต่า 3-4 วันแรกกังวลกลัวไม่ทันเพราะรู้ว่าตัวเองไม่คล่องก็ได้ความอดทนขึ้นอีก เพราะอาทิตย์แรกเข้าบวมเพราะเดินขึ้นเขา เพราะเคยมีเชื้ออยู่แล้ว จะเจ็บมากพบบขำไม่

ค่อยได้เห็นเวหนาท่างกายมากจนถึงอาทิตย์ที่2 ตีขึ้นเรื่อย ๆ จนเหลือความเจ็บอยู่บ้างนิดหน่อยเท่านั้น ส่วนการปฏิบัตินั้นไม่ชอบไปตามสายงาน อยากปฏิบัติน้อย ๆ คนอย่างนี้แหละและครั้งนี้ไม่พอจะได้อารมณ์แต่รู้สึกเบาสบายขึ้นบ้างที่ได้อยู่กับธรรมชาติ ฝนคืนวันที่ 24 ประมาร 2ทุ่มกว่า ๆ กำลังเดินจงกรมพยายามจับความรู้สึกอยู่จะรู้สึกตัวชัดขึ้นบ้างและรู้สึกเหมือนตกจากที่สูงอยู่พักหนึ่ง

เออ ลืมไปก่อนขึ้นเขาดิฉันอยู่วัดโมฬีตอนกลางวันมีเสียงบอกขึ้นมาในจิตสำนึกว่า จงฝ่าทางตันเพื่อให้มันตัน ดิฉันคิดว่าคงเป็นกิเลสตัวดีกระมัง และการมาอยู่ที่นี้ ทุกอย่างก็อำนวยความสะดวกมาก คือสงบมาก ไม่รู้จะมีโอกาสได้เข้าค่ายสถานที่คล้าย ๆ อย่างนี้อีกหรือเปล่า เพราะถ้าทำได้ต่อเนื่องก็จะดี อยู่ที่นี้ถ้าต่างคนต่างเจ็บให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ก็คงจะได้อารมณ์บ้างไม่มากก็น้อย ถึงแม้เราจะทำงานไปด้วยก็จะได้ทั้งงานและสติด้วย ต่อไปนี้ดิฉันจะพยายามไปเข้าค่ายและมีความเชื่อมั่นในตัวอาจารย์ในที่นั้น ๆ ด้วยคะ และคิดว่าคงซักช้าไม่ได้อีกแล้ว มิใช่อยากรู้อยากเห็นหรืออยากแค่กลัวตายก่อนเท่านั้นแหละและมาในครั้งนี้ก็ได้กำลังใจจากพระอาจารย์มากสอนทุกอย่างเหมือนพ่อสอนลูก ซึ่งไม่เคยเห็นอาจารย์ที่ดุดิฉันไปเลย เจออีกท่านหนึ่งคล้ายกันแต่ไม่เหมือนคือดิฉันก็พอกราบเป็นบ้างกับพระอาจารย์ท่านนี้ สอนการลูกการนั่งดีเหมือนกันนี้ไม่ใช่ยอนะคะแต่พูดตามความจริง อยากให้พระอาจารย์ศิษย์หลวงปู่เทียนเข้มแบบนี้สัก10 ท่านคงจะดีมากเลยและที่นี้ญาติธรรมก็เป็นระเบียบมีสัมมาคารวะ และด้วยที่ท่านเหล่านั้นเลื่อมใสในตัวพระอาจารย์ก็เลยไม่อดเรื่องอาหาร ถึงจะขึ้นมาลำบากก็มากันเยอะเยอะ ทำให้รู้ว่าขึ้นอยู่กับใครที่เป็นเช่นนี้ ดิฉันขออนุโมทนาที่ท่านเหล่านั้นด้วย โดยเฉพาะพระอาจารย์หวังว่าสุขภาพคงแข็งแรงและจิตอันแน่วแน่เพื่ออุทิศต่อพระศาสนาเพื่อชี้แนะให้กับสัตว์ผู้หลงต่อไป

สุดท้ายนี้ ดิฉันขอขอบพระคุณพระอาจารย์ที่อนุญาตให้ดิฉันมาในครั้งนี้ด้วย ซึ่งได้ประสบการณ์มากดิฉันอาจจะแสดงความอยากมาในครั้งนี้นั้นจนออกนอกหน้า หรือหลายอย่างอาจทำให้พระอาจารย์ไม่สบายใจบ้างข้าน้อยขอภัยในครั้งนี้นี้ด้วยคะ และต่อไปจะพยายามแก้ไขสิ่งที่ไม่ดีไปเรื่อย ๆ เพราะถูกสะสมมานาน ยากที่จะลืมน้อย ๆ กับภาพที่ตนเองถูกข่มเหงรังแกเพื่อให้พี่น้องเขาสบายเป็นภาระทุกอย่างทั้ง ๆ ที่ตัวเองก็มีภาระรับผิดชอบหนักอึ้งซึ่งนำมามีแต่ทุกข์ตลอดแต่เขาไม่รู้ตัวเลยเขาคงไม่รู้ว่าเขาทำอะไรลงไปจริง ๆ เลยทำให้เราเหนื่อยทั้งกายและใจ ไม่มีกำลังใจอะไรเหนื่อยมากในชีวิตทุกอย่างไม่เที่ยงจริง ๆ แม้แต่ชีวิตคู่ชาวโลกก็อุปโลกน์สมมติขึ้นมาเพื่อสนองราคะอันน่าขยะแขยงนี้ที่มีในตัวคนนั้น ๆ แต่ธรรมะก็สอนให้รู้จักอภัย ก็คงพยายามลืมนให้ได้เพราะลูกก็น่ารักทุกคน

ขอภัยด้วยยาวอีกแล้วความดีเขาก็มีเยอะอยู่ที่พูดมาทั้งหมดนี้อาจไม่สมควรอยู่มากที่ไม่ควรพูดและวกไปวนมาไม่มีสาระ แม้แต่เขียนก็สะกดไม่ถูก ก็ตามความรู้น้อยแค่ป.4ที่มาจากบ้านนอก แต่ได้รับความอบอุ่นจากพ่อแม่พี่น้องร่วมท้องทั้ง13คน พ่อแม่ที่ดีที่สุด ในชีวิตท่านมีแต่ความเมตตาต่อลูกทุกคนซึ่งเดี๋ยวนี้ท่านทั้ง 2 ไปสบายแล้ว เออที่นี้ขอยุติจริงพระอาจารย์ ขอภัยจริง ๆ ต่อไปจะแก้ไขเพราะตัวเองหนามาก ขอนมัสการอีกครั้งคะ



