

ประสบการณ์ฝึกจิตตอนปิดทอม

น้องไฝ

ชื่อ “ไฝ” ครับ เรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อายุ 12 ปี มาปฏิบัติธรรมที่นี่เป็นครั้งแรกครับ การที่ผมได้มาครั้งนี้เพราะน้ำชวนให้มา ถามว่าไฝมาไหม ไฝก็บอกมาครับ ก็เดินทางมาจากบ้านธาตุ จ. สกลนคร มาปฏิบัติวันแรกก็รู้สึกว่ามันปวดหัว เวียนหัวยังไงก็ไม่รู้ พอตอนเย็นมาดื่มน้ำปानะก็ต้องวิ่งออกไปอาเจียนนะครับ พอมานอนก็รู้สึกคิดถึงพ่อคิดถึงแม่ขึ้นมา

พอวันที่สอง ไฝก็ไม่อยากจะทำอะไรเลยครับ มันรู้สึกคิดถึงพ่อคิดถึงแม่ตลอดเวลา แล้วก็ไม่รู้เลยว่าเค้ายกมือสร้างจังหวะกันทำไม เคนจงกรมก็ไม่รู้ว่าเค้าเดินกันทำไม ก็เกิดอาการสงสัยทั้งวัน

วันที่สาม หลวงตาพูดสอนทำวัตรเช้า หลวงตาบอกว่าถ้าเดินไปก็ให้สติอยู่กับการเดิน ถ้าสร้างจังหวะก็ให้จิตอยู่ที่มือ ให้ทำไปเรื่อยๆเดี๋ยวมันก็เป็นเอง ไฝก็ตั้งใจทำในวันที่สาม แต่มันก็ได้นิดๆหน่อยๆครับ ก็ยังคงคิดถึงพ่อคิดถึงแม่ มีร้องไห้ด้วยเป็นบางครั้ง

พอวันที่สี่ ไฝรู้สึกว่ามันไม่คิดถึงพ่อแม่แล้ว แต่ว่าเรายังรู้สึกถึงอารมณ์ปฏิบัติไม่ได้ เพราะมันคิดอยากกินนู่น อยากกินนี่ พอได้ยินเสียงมะม่วงตกเราก็หันไปดู เอ... มะม่วงตกทุกวันๆเลย ลูกคนหนึ่งมาจากมหาสารคามก็เลยเก็บมากองๆไว้ พอหลวงตาเดินมาไฝก็ถามหลวงตาว่า “หลวงตาครับ กินมะม่วงได้มั๊ยครับ ?” หลวงตาบอกว่า “พรงนี้จะเอาไปใส่พาช้าว พรงนี้ค่อยกิน” ไฝก็ “ครับ”

พอตื่นเช้าขึ้นมาก็มีญาติโยมเอามะม่วงมา ไฝก็ได้กิน กินแล้วมันรู้สึกว่า มันก็ไม่หิวมันรู้สึกว่ามันอิ่ม เราเห็นเราก็รู้สึกอิ่มแล้ว ไฝหิบบอกกินแค่ 2 - 3 ชิ้น มันก็อิ่ม มันก็ไม่รู้สึกว่าหิวอีกเลย ไม่เหมือนตอนเย็น ไฝก็เอ.....? เกิดอาการสงสัย

พอวันที่ห้าตอนเย็นหลวงตาให้ออกมาทำด้านนอก ไฝก็เป็นห่วงเรื่องเวลา เอ๊ะ!...ทำไมหลวงตาไม่เคาะระฆังสักที ไฝก็กระวนกระวายใจ เอ.....ทำยังไงดีหนอ.... เมื่อยก็เมื่อย

วันที่หก ในตอนเช้ารู้สึกว่าชาวบ้านเขาจะเอาวัวมาล่ามข้างๆรั้วด้านนอกวัด ใกล้ๆกับที่ปฏิบัติ ไฝก็มองไปที่วัว ก็เห็นแม่วัวถูกแยกไปต่างหาก ลูกวัวก็แยก แม่วัว

ถูกล่ำมไว้ทางหนองน้ำ แต่ถูกวัวล่ำมไว้ตรงหญ้าข้างๆสนามจกรมด้านล่าง มองไปที่
เอ.....ทำไมแม่วัวกับลูกวัวต้องแยกกัน? แม่วัวก็หากินของมัน ลูกวัวก็หากินของมัน แต่
ทำไมเราต้องคิดถึงพ่อคิดถึงแม่อยู่ได้ตลอดเวลา ในเมื่อพ่อแม่เราก็มีงานมีภาระที่ต้องทำ
พอนึกได้อย่างนี้ไฝ่ก็ทำไปเรื่อยๆ แมลงหวี่แมลงอะไรมาตอมก็รู้สึกว่ามันเป็นธรรมชาติ
นะครับ มันไม่รู้สึกระไรเลย วันนั้นไม่ได้คิดอะไรเลย มันเป็นธรรมชาติมองต้นไม้มอง
อะไรก็เป็นธรรมชาติ มันไม่คิดถึงอะไรเลย มันไม่คิด แล้วก็รู้สึกว่ามันโล่งใจ เราเดิน
จกรม เราสร้างจังหวะก็รู้สึกตัวตลอดนะครับวันนั้น เดินไปเดินมาจนกระทั่งฝนตก
เสียงฟ้าผ่าลงมาเหมือนสติเรามันออกจากตัวเลยครับ ไฝ่ก็ไปหลบฝนอยู่ในศาลาด้านล่าง
แล้วก็นั่งคิดว่า “เอ...ทำไมวันที่เราได้มันต้องตรงกับวันที่ฝนตกด้วย ทำไมเราทำไมได้
ทั้งวันล่ะ เสียงกระดิ่งวัวกระดิ่งควายมันก็ยังอยู่ แต่ทำไมสติเรามันไม่อยู่ วัวควายมัน
ยังกินข้าวเหมือนเดิมยังแยกกันเหมือนเดิม”

พอตกกลางคืนก่อนจะเข้านอนมันก็คิดถึงพ่อคิดถึงแม่จนอยากจะร้องให้ออกมา
แต่พอได้สักแป๊บหนึ่งลองกำหนดรู้ กำหนดรู้ลมหายใจของเรา มันก็ไม่คิดอะไรแล้วมัน
ก็กลับไปโดยที่เราไม่รู้ว่ตอนนี้เรากำลังจะนอน ตอนนี้เราจะทำอะไร

พอมารวันที่เจ็ด วันนั้นฝนตกช่วงบ่ายแต่ไฝ่ได้อารมณ์ช่วงเช้าๆ มันรู้สึกว่ามันเบา
สบายได้สักประมาณ 1 - 2 นาที ต่อมามันก็มีความคิดเข้ามาแทนที่ ไฝ่รู้สึกว่ทำไมเรา
ต้องเป็นแบบนี้ ทำไมเราต้องคิดด้วยในเมื่อเรารู้สึกตัวมันก็จะไม่คิด แต่ทำไมเราต้องคิด
พอเท่านั้นล่ะครับ ไฝ่ทำไปอีกมันก็ได้อารมณ์อีก แล้วที่นี้ฝนก็ตกลงมาอีกไฝ่ก็เข้าไปนั่ง
ในศาลาทำวัตร ไฝ่ก็ไปนั่งอ่านหนังสือเล่น พอหลวงตาเดินเข้ามาท่านก็มาบิณฑุไฝ่

พอมารวันที่แปด วันนี้ไฝ่นอนตื่นสาย ปรกดิเขาจะปลุกตี 3 ครั้ง แต่ไฝ่ตื่นตี 4
ครึ่ง มันเพี้ยนมั้งครับ หลวงตาเดินเข้าไปเอาไฟฉายเคาะหัวปลุก ก็เลยลุกขึ้นล้างหน้า
แปรงฟันแล้วไปทำวัตรเช้า ก็รู้สึกว่เหมือนมันไม่คิดถึงพ่อคิดถึงแม่ มันก็โล่ง....โล่งใจ
เอ๊ะ....เราผิดสังเกตนะ เดินแต่ละก้าวๆมันก็ได้บ้างไม่ได้บ้าง แต่ส่วนมากมันจะได้ความ
รู้สึกตัว ได้สติ

พอมารวันที่เก้า ตอนเช้ารู้สึกว่มันเบื่อหน่าย มันอิม มันจุก มันไม่ยอมทำอะไร
อยากนอนอย่างเดียว พยายามมันก็ไม่ได้แล้วก็คิดถึงพ่อคิดถึงแม่อีก

ตอนเช้าวันที่สิบ กินข้าวเช้าเสร็จพอมารปฏิบัติ มันก็โล่งได้สักแป๊บหนึ่งแล้ว
ความคิดมันก็เข้ามาแทนที่ แล้วพอตอนเที่ยงเดินไปดูนาฬิกา เดินไปเดินมา ยุงมันมากัด

เยอะก็นั่งตบ ใฝ่คิดในใจ “เราคิดมาก เรากระวนกระวายใจ เราไม่มีสติอยู่กับเนื้อกับตัว” แล้วก็เดินไปคุยกับคนนั้นคนนั้นจนหลงตาถามว่าจะกลับมัย “จะอยู่บ่...หรือจะกลับ?” ใฝ่ก็ตอบว่า “อยู่ครับ”

ในตอนเช้าของวันนี้หลงตาให้ย้ายกุฏิไปนอนคนเดียว ใฝ่ก็กลัวผี กลัวงู กลัวอะไรทุกอย่าง พอตอนเย็นหลงตาก็เทศน์ว่า “สิ่งที่เราไม่เห็นเราก็อยากลัวอย่าคิดไปก่อน สิ่งที่เราเห็นแล้วน่ากลัวนั้นนะคือความระวัง อย่าไปกลัวมัน สติให้อยู่กับเนื้อกับตัวตลอด” สำหรับวันนี้ใฝ่รู้สึกว่าจะได้อารมณ์อยู่ประมาณ 2 - 3 ชั่วโมง พอไปนอนเราก็กำหนดรู้ที่ลมหายใจของเรา ก็กำหนดรู้ ฐึไปฐึมามันก็ไม่คิดอะไรเลย มันก็หลับไปเองแล้วความกลัวนั้นก็หายไป

พอเช้าวันที่สิบเอ็ด ใฝ่ตื่นมาตอนตี 3 ก็เลยกำหนดรู้เล่นๆกำหนดรู้ที่ลมหายใจ มันก็รู้สึกโล่ง ว่าง พอได้ยินเสียงระฆังก็ไปล้างหน้าแปรงฟัน แล้วก็ขึ้นศาลาไปปิดกวาดอะไรเสร็จก็เอาเบาะ เอาหนังสือสวดมนต์มาวางแล้วค่อยออกไปปฏิบัติก่อนจะทำวัตรเช้า

ในวันนี้ตอนเช้าหลงตาให้ใฝ่ไปปฏิบัติที่กุฏิ รู้สึกง่วง อยากนอน ความเบื่อหน่ายมันมา ความเกียจคร้านของมันก็มา ใฝ่ก็เลยแอบไปนอนแป็บนึงตรงที่นอนสักพักหลงตาที่รูปหนึ่งก็มาถามว่า “แอบนอนรีเปล่า?” ตอนแรกก็โกหกพระ “ไม่ครับ” พอหลงตาถามอีกเป็นครั้งที่สอง “แอบนอนรีเปล่า?” ใฝ่เลยตอบว่า “นิดหน่อยครับ” ใฝ่ก็คิดอยู่ในใจว่า “เอ...ทำไมน้อ...วันนี้วันสุดท้าย พรุ่งนี้ก็กลับแล้วทำไมเราต้องมาคิดเรื่องไร้สาระพวกนี้ เรอยากนอนทำไม ถ้าอยากนอนเรารอนรอบเดียวตอน 3 ทุ่ม” คิดเสร็จก็ตัดสติใจลุกขึ้นมาจับเอาขวดน้ำแล้วขึ้นมาเดินข้างบน เดินก้มหน้าไปก้มหน้ามาอยู่อย่างนั้น สักพักมันเหมือนมีอะไรมาดึงเราขึ้น เดินไปมันก็โล่ง มันสบาย พ่อแม่ไม่คิดถึงเลยครับ หลงตาบอกว่า “ห้ามอยู่กับอดีต ห้ามอยู่กับอนาคต ให้อยู่กับปัจจุบัน” ใฝ่ก็พยายามอยู่กับปัจจุบัน มันก็ได้ พอได้อารมณ์ปุ๊บมันก็เดินได้เกือบทั้งวันเลยครับ เดินๆไปพอใฝ่จะไปเข้าห้องน้ำ ใฝ่รู้สึกว่าจิตมันรู้ เราเปิดกลอนห้องน้ำเรารู้ เราทำภารกิจส่วนตัวเรารู้ เราอาบน้ำเราทำอะไรก็รู้สึกหมดเลย มันรู้สึกว่างใจเราว่างไม่คิดถึงอะไรเลย

ก็รู้ไปเรื่อยๆทำไปเรื่อยๆ

พอไปทำวัตรเย็น หลวงตาเทศน์ก็รู้สึกว่ามันไม่่วงนอนเลย ความง่วงนี้ตัดได้ ตั้งแต่วันที่แปดแล้ว ความง่วงมาครั้งไหนก็พยายามทั้งเดินทั้งวิ่ง ให้สติอยู่กับเราตลอด ความรู้สึกตัวนี้เราทำได้ตลอดครับไม่ว่าเวลาไหนเราก็สามารถทำได้ ความรู้สึกตัวมันอยู่กับเรา เพียงแต่ว่าเราจะจับความรู้สึกนั้นได้ไหม จิตเราอย่าฟุ้งชานอย่าคิดไปไหนให้มันอยู่กับเรา ถ้าเราจะคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ก็ให้สมมติไว้เลย จินตนาการไว้เลยว่า “มีตะปู กับก้อน ให้นำเอาก้อนตึงตะปูออก แล้วความคิดนั้นมันจะหายไป” ตึงออกทีละอย่าง มันผ่านมาก็ตึง...ตึงไปเรื่อยๆ แล้วจิตเรามันจะรู้สึกโล่ง มันสบาย

ในวันที่ 9 หรือวันที่ 10 นี้ล่ะครับ หลวงตาเปิดวิดีโอเทปพระพุทธเจ้าให้ดู ใฝ่ก็เลยเข้าใจ ตอนที่ มีนางราคะ นางคันทา นางอรดีที่เป็นลูกสาวของมารมาช่วยวน พระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็ไม่สนใจ พระพุทธเจ้าก็นั่งสงบนิ่งอยู่เฉยๆไม่คิดอะไร ท่านก็สามารถลบนางราคะ นางคันทา นางอรดีออกไปจากจิตได้ ใฝ่ก็มาคิดในตอนเช้าวันที่สิบว่า เอ.....ถ้าเราตัดได้มันก็สงบนิ่งได้ แต่ถ้าเราตัดไม่ได้เราก็จะแย่

เรามาดัง 11 - 12 วัน เราทำไมจะทำไม่ได้ เรายังเคยทำได้ถึงสองครั้ง ตอนนั้น ใฝ่ก็ไปบอกคนอื่นว่า ผมได้แล้วครับนิดหน่อย พอได้ปั๊บฝนมันก็ตกเลยเกิดความลังเล สงสัย แต่วันสองวันแรกไม่ได้อะไรเลย พอมาวันที่สิบเอ็ด มันก็ได้ นะครับ ทำอะไรก็รู้สึกตัวไปหมด แต่ถ้าเราไม่ทำก็จะไม่รู้สึกรู้สึกละก็มานึกถึงตอนที่พระพุทธเจ้าอธิษฐานว่า ถ้าจะตรัสรู้ในวันนี้ก็ขอให้ฉันลอยทวนน้ำมา ถ้าไม่ก็ขอให้ฉันลอยตามน้ำไป ฉันก็ลอยทวนน้ำมาจริงๆแต่พระพุทธเจ้าก็ยังต้องทำ (บำเพ็ญเพียร)อยู่ แต่ถ้าพระพุทธเจ้าไม่ทำ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมมันก็จะไม่เกิด พระองค์จะไม่มีทางรู้แจ้งอะไรทั้งสิ้น

ตัวมารมันคือตัวขัดขวาง พ่อแม่ให้เราเกิดมา เราก็เป็นมารของพ่อแม่แล้วครับ เราเป็นตัวขัดขวางเป็นตัวอุปสรรคของพ่อแม่ แม่อยากจะกินอะไรก็ต้องระวังเพราะว่าไม่อยากให้ลูกในท้องต้องเจ็บป่วย คอยระมัดระวัง กินแต่อาหารดีๆเพราะกลัวว่าลูกคลอดออกมาจะไม่ครบสามสิบสอง พ่อแม่อยากให้ลูกทุกคนเป็นคนดี แม่ผมท่านอยากให้ผมมาปฏิบัติธรรม ผมก็มา วันแรกๆคิดถึงท่านมาก พอปฏิบัติไปเรื่อยๆมันก็หายไปเอง ความคิดฟุ้งชาน ความง่วงหงาวหาวนอนอะไรๆมันก็จะไม่มา ตอนประมาณวันที่สิบ ใฝ่ก็รู้สึกว่านางสามตัวมันมาเยี่ยมอีกแล้วหนอ ผมก็คิด ถ้าไม่อยากให้มันมาเยี่ยมอีกเราต้องรู้สึกตัวตลอด อย่าคิดถึงอดีตอนาคต ให้อยู่กับปัจจุบัน หลวงตาสอนไว้

ตอนที่คิดถึงพ่อ คิดถึงแม่ คิดถึงน้อง ไผ่ก็นึกได้ว่าเราทำไมต้องคิดถึงเขา เห็น วัวก็รู้สึกว้าวทำไมมันไม่คิดถึง มันอยู่ของมันเอง แม่มันก็อยู่ส่วนแม่ ลูกก็อยู่ส่วนลูก ตอนเกิด ไซ้! มันอาจจะต้องกินนมแม่ แต่พอมันโตมาสักหน่อยมันก็ไปหาหญ้ากินเอง มันทำอะไรเองหมด เราไม่เหมือนวัวเลย เราทำไมคิดถึงพ่อคิดถึงแม่ตลอด พอตัดตรงนี้ได้ก็รีบทำต่อ คุณป้าที่เดินๆอยู่ข้างๆมองดู เขาอาจจะสงสัยว่า เอ๊ะ!...เด็กคนนี้ทำไมเดินไม่รู้จักนั่งสักที มันได้สติรีเปล่า มันคืออะไร?

วันนั้นพวกคณะพี่ๆเค้ามาจากกรุงเทพฯ ไผ่ก็ดู เอ...พี่เขามาวันแรกเขาก็ตั้งใจทำอะไร เรานี้มาตั้งหลายวันแล้วทำไมเราไม่ตั้งใจ ไผ่ก็รีบทำ พอทำมันก็ได้ขึ้นมาเองครับทุกคนที่มามีมันได้ทุกคนละครับ แต่อยู่ที่ว่าจะเร็วหรือช้า ถ้าเราคิดมากมันก็ช้า แต่ถ้าเราตัดความนึกคิดความฟุ้งซ่านออกมันก็จะไว ถ้าเราทำให้พ่อแม่เราภาคภูมิใจได้มันก็ดี ไผ่มาทำแล้วก็รู้สึกว้าว จิตมันโล่ง วันนั้นวันที่ 12 แล้ว ไผ่จะกลับบ้านวันนี้

เรื่องจิต ถ้าเรามีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม จิตมันก็จะไหลขึ้นมาเองครับ พี่เขาก็บอกไว้ก่อนว่า ให้แยกความคิดกับจิตออกเป็น 2 อย่าง ให้ตัดความคิดทิ้ง แต่จิตนี้ให้เหลือไว้กับเรา ให้จิตรู้สึกตัวตลอด ถ้าจิตไม่รู้สึกตัว ตัวเราก็จะไม่ได้ทำอะไรเลย ทุกก้าวเดินก็ให้รู้สึกตัวตลอดให้จิตมันบังคับเรา ถ้าจิตมันว่างมันเปล่า ตัวเราก็จะโล่งไม่คิดถึงอะไร ไผ่คิดว่ามาครั้งนี้ก็ได้เยอะเหมือนกันครับ

จิตมันรู้สึกว่ามันไม่คิดถึงใคร มันดูเป็นธรรมชาติ แมลงหวี่แมลงอะไรมาตอม ตอนแรกก็คิดนะครับว่า แมลงหวี่ตอมวัวตอมควายมันยังตอม มาตอมคนบ้างจะเป็นอะไร มันก็โล่งสบาย ไม่คิดอะไร หลวงตาบอกว่าทำอะไรให้รู้สึกตัวตลอด

วันนั้นทานข้าวเสร็จไผ่ก็ไปคุยกับคุณลุงคนหนึ่งที่เขาไม่ดี ไผ่ก็ถามไปว่า “คุณลุงทำยังไงถึงบรรลุธรรมเร็วจังครับ” คุณลุงตอบว่า “ลุงก็ไม่ได้บรรลุเร็วอะไรหรอก นี่ใจลุงกำลังล้างจาน ลุงซัด ลุงก็รู้สึกตัว เราซัดก็ให้รู้ว่าเราซัด เราล้างก็ให้รู้ว่าเราล้าง ไม่ต้องไปคิดถึงอดีตอนาคต อยู่กับปัจจุบันอย่างสม่ำเสมอ แล้วทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้นกับเรา”

สำหรับอุปสรรคที่ยากที่สุดในการปฏิบัติธรรม ไผ่คิดว่าเป็นนางสามตัวนั้นแหละครับ ที่เป็นนางตัณหา นางราคะ นางอรดีนะครับ มันเป็นมารมาขัดขวางเราตลอด เหมือนเป็นมารแห่งการไม่รู้แจ้ง ความง่วงหงาวหาวนอนนี้มันจะมาบ่อยมากครับถ้าเราไม่ตัดสามตัวนี้ มันจะคิด วันไหนเราคิดเรื่องดีๆมันยากจะตัดครับ แต่ถ้าเรา

คิดเรื่องไม่ใช่ว่าเรื่องเราสอบได้ไม่ใช่ว่านี้ ก็จะตัดได้เร็ว ใฝ่ก็คิดว่าเราทำไม่ได้ไม่
เป็นไร เราตั้งใจใหม่ได้ กลับไปจะตั้งใจเรียนหนังสือ เป็นอนาคตที่ดีของพ่อแม่
อุปสรรคมันมีทุกคนนั่นแหละครับ แรกๆก็อย่างนี้ แต่ถ้าเรารู้แจ้งแล้วเราจะรู้สึกว่าการ
สามตัวนี้เป็นเรื่องธรรมชาติ มันจะดูเป็นธรรมชาติไปหมด ง่วงหงาว หาวนอนมันก็ตัด
ได้ อะไรก็ตัดได้

วันนั้นใฝ่คู่วิดีโอเทปของคุณป้าที่เป็นพยาบาลบอกว่า จิตเรามันเหมือนไข่ ถ้า
มันยังไม่ฟักเป็นลูกไก่ก็คือมันยังไม่รู้สึกตัว แต่ถ้ามันฟักเป็นลูกไก่ตัวเล็กๆก็คือมันยัง
ไม่ได้เยอะ ถ้าเราสะสม เราทำให้ลูกไก่อ้วนโตขึ้นเรื่อยๆ ก็คือสติของเรามันเพิ่มขึ้น
ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมก็จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ มันจะโล่ง มันจะเบาสบาย แล้วสิ่งที่ใฝ่คิดว่า
จะเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ก็คือ ทำสติก่อนอ่านหนังสือ พยายามกำหนดรู้ไม่คิดถึง
อะไรแล้วก็ไปอ่านหนังสือ พยายามกำหนดรู้ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อมจะได้อ่านหนังสือได้
มากๆ ตอนใฝ่อยู่ ป. 6 ไม่อ่านหนังสือเลยครับ จะสอบแล้วก็ไม่อ่าน ไม่อยากอ่าน แม่
ใช้ก็รู้สึกมันเกี่ยวร้านอาหาร มันไม่อยากทำอะไรเลย ดูแต่การ์ตูน ดูแต่โทรทัศน์
อะไรสารพัด แต่มาคิดได้อีกทีตอนมาอยู่วัดนี้ละครับว่า โทรทัศน์มันก็เป็นกิเลสอีก
อย่างหนึ่ง เหมือนที่หลวงตาพูดว่ามันเป็นมารขัดขวางการรู้แจ้งของเรา ถ้าเราดูมากๆมัน
ก็ติด มันก็ไม่มีความรู้สึกตัวอะไร ใฝ่ก็ตั้งใจ แล้วหลวงตาก็บอกว่าห้ามง่วงหงาวหาว
นอน ถ้าง่วงหงาวหาว นอนมันจะรู้สึกอยากกลับ มันจะไม่รู้สึกตัว จะอยากนอนอย่าง
เดียว ใฝ่ก็พยายามทำแต่มันก็มีอคติอะไรอย่างนี้บ้างนะครับ

ดูกายดูจิต มันก็อันเดียวกันนะครับ ดูกายเคลื่อนไหว ดูใจนึกคิด ดูกายเห็นจิต
ดูความคิดเห็นธรรม... ถ้าเราคิดว่ากายเราโล่งสบายจิตมันก็สบาย การมีสมาธิคือเรา
รู้ว่าเราทำอะไรนั่นแหละ มีสมาธิตลอด ก็เหมือนว่าสติมันมารวมตัวกัน รวมเป็นอันหนึ่ง
อันเดียวกัน ใฝ่มาวันสองวันแรกมันอยากกลับมากเลยครับ ความคิดมันบอกว่า “กลับ
สิ...มีงกลับสิ ไปเอากระเป๋าเงินกับหลวงตาสีที่ฝากไว้นะ” แต่จิตมันบอกว่ามันไม่อยาก
กลับนะครับ รู้สึกว่ามันอยากอยู่ต่อ ตอนแรกกะว่าจะกลับตั้งแต่วันที่ 29 แล้ว พอถึง
วันที่ 29 ก็อะ 29 ก็ 29 เดียว 30 ก็ได้กลับแล้ว มันไม่คิดอะไรแล้วครับตอนนั้น เอา
3 ตัวนี้ที่อยู่ในตัวเรารวมกันมันก็จะเป็นอย่างเดียว

ชีวิตนี้มีทุกข์มาก แต่ถ้าเราตัดปัญหาเป็น มันก็จะดูเหมือนเป็นธรรมชาติไป
หมดนะครับ ถ้าใครคิดว่าจะมา...มาเลยครับไม่ต้องกลัวว่าเราจะเป็นอย่างนั้น เราจะเป็น

อย่างนี้ กลัวไม่มีกิน เราได้กินหมดทุกคนอยู่แล้ว ความหิวมันก็จะไม่มาถ้าเรารู้สึกตัว
อุปสรรคมันมีทุกคนล่ะครับ ถ้าเรามีความมั่นใจในตัวเอง คิดว่าเราทำได้ก็มาเลยครับมา
พิสูจน์ตัวเองเลย ถ้าเราไม่พิสูจน์เราอาจจะไม่รู้เลยว่าเรามีสติอยู่กับตัวอยู่แล้ว เราอาจจะ
มีแต่ความสุขหลุดพ้นไปจากความทุกข์ได้เช่นคนอื่นที่เขาเป็น.

www.watsomphanas.com