

ประสบการณ์ฝึกสติครั้งแรกที่วัดป่าโสมพนัส

อ.ชัชวาลย์ ทองดีเลิศ

โสมเขียนสืบสานภูมิปัญญาล้านนา จ.เชียงใหม่

ผมเดินทางมาถึงบ้านอ่างกุเพ็ก ต.นาห้วยบ่อ อ.พรรณานิคม จ.สกลนคร กุเพ็กเป็นส่วนหนึ่งของเทือกเขาภูพานอันยิ่งใหญ่ของเขตอีสานเหนือ

ผ่านประตูวัดโสมพนัส สัมผัสกับความร่มรื่นของป่าในวัด ต้นไทรย้อยห้อยรากเป็นม่านประดับให้ทางเดินเข้าไปยังศาลาปฏิบัติธรรมเรียบง่าย กว้างขวาง กุฏิพระแสนเรียบง่ายมุงหญ้าคา มีที่จำวัดกว้าง 130 ยาว 200 เซนติเมตร พอแค่หลับนอน ข้างๆ มีทางเดินจงกรมยาว 12 ก้าว เรียกว่าพอลุกขึ้นมาเดินจงกรมได้ทันที มีเทียนวางไว้ห้วนอนเล่มหนึ่ง และตรงทางเดินจงกรมมีเทียนเล่มใหญ่อีกเล่มหนึ่ง ไม่มีไฟฟ้า อยู่ในป่ามีขุมมาก จึงมีตาข่ายล้อมกุฏิและทางเดินจงกรมไว้ไม่ให้ขุมรบกวน

ส่วนอื่นๆเป็นอาคารที่พักของผู้มาปฏิบัติธรรมเรียงรายอยู่หลายหลัง มุงกระเบื้องแน่นหนาชนิดที่แตกตัวอยู่ท่ามกลางต้นไม้ไม่น้อยใหญ่

สวนมะม่วงและป่าไผ่ พื้นล่างถูกทำเป็นทางเดินจงกรม มีร่องรอยการเดินจนเป็นร่องลึกอย่างเห็นได้ชัด

ด้านหลังวัดเป็นป่าหนาทึบ ดูไม่ออกเลยว่าเมื่อก่อนเป็นไร่มันสำปะหลัง หลังจากปล่อยให้ป่าฟื้นตัวไม่นาน ต้นไม้ป่าขึ้นหนาทึบ มีทางเดินจงกรมแตกตัวกระจายอยู่ทั่วไปในป่า

เดินเข้ามาแล้วเหมือนอยู่ในป่าแท้ๆ มองพื้นเขตวัดออกไปเป็นอ่างเก็บน้ำกุเพ็ก หน้าฝนน้ำเต็มเปี่ยม พอยืนอยู่ในอุโบสถริมอ่างน้ำจึงเห็นวัดตั้งอยู่เป็นเนินสูง มองออกไปปากโน้นก็เป็นกุเพ็ก ได้ยินเสียงน้ำตกกุเพ็กดังซู่ซ่าแว่วมาแต่ไกล

ด้วยสังขารที่ใช้การมานานของตัวเอง และช่วงหลังนี้งานอะไรต่อมิอะไรมากมาย จนมีอาการมึนหัว อาเจียน ร่างกายเริ่มเตือนว่าชักมากไปแล้วนะ เพลาๆ ลงบ้าง จึงเป็นจุดที่ทำให้ผมตัดสินใจหยุดงานชมชานไปปฏิบัติธรรมที่วัดป่าโสมพนัส 6-7 วัน ผ่างานทั้งหลายไว้กับพี่ๆ น้องๆ ในที่ทำงาน

คนเราเพียงแค่อยู่ออกจากการงานที่พระพุทธรูปอยู่ท่วมตัวก็เบาหายไปได้เพราะหนึ่งแล้ว แต่เจ้าจิตใจเราช่างขยันจริงๆ ไม่ยอมหยุดทำงาน คิดโน้นคิดนี้ ห่วงเรื่องนั้นเรื่องนี้ อยู่ตลอดเวลา

บรรยากาศของวัดป่าที่นี่ ความสงบ ร่มรื่น ช่วยขโลมใจให้ชุ่มเย็น คลายความรุ่มร้อนลงไปได้ใจ ผมนอนที่กุฏิพระ มุงหญ้าคา แทรกตัวอยู่ระหว่างก้อนหินกับต้นไม้ใหญ่ เสื้อผ้ามอนไบ มีกรด กลางคืนปูเสื่อเป็นที่นอน พอเก็บที่นอนก็เป็นที่นั่งในตอนกลางวัน ปฏิบัติธรรมแบบเคลื่อนไหว ชัดสมาธินั่งให้สบาย เอามือทั้งสองข้างวางบนหัวเข่า ยกมือเคลื่อนไหวไปมา 14 ท่าตามแบบของหลวงปู่เทียน สลับกับการเดินจงกรม ผมชอบเดินจงกรมมากกว่า หลวงตาบอกว่าให้รู้สึกตัวทุกครั้งเมื่อเท้ากระทบพื้น บางช่วงตั้งอกตั้งใจปฏิบัติ อยากให้มันรู้สึกแต่เดินเท้าไรรู้สึกสักที ปวดหัวตีบ เกรียด บางครั้งอดนึกไม่ได้ว่า ทำไปทำไมหว่า... จะได้อะไรไหมนี่...ถึงเล สงสัย ตามประสานช่างคิด ถามหลวงตาว่าเป็นยังไงหนอ...หลวงตาบอกว่า “โยมซัซ ทำตัวตามสบาย ยิ่งอยากได้มักจะไม่ได้ ต้องทำแบบไม่บีบบังคับ ปล่อยตัวให้สบายๆ”

ในสองวันแรก ผมต่อสู้กับตัวเองอย่างหนัก ทั้งความง่วง อยากหาที่นอนสบายๆ ใจบ๊องบ๊อง เบื่อ หงุดหงิด แหม...การต่อสู้กับตัวเองนี่ยากจริงๆ ยากกว่าบอกให้คนอื่นเขาทำหลายร้อยเท่า

ผ่านไปสองวัน เริ่มเข้าสู่วันที่สาม เสียงระฆังปลุกให้ตื่นตอนตี3 ทุกคนมาร่วมทำวัตรเช้า ฟังเทศการปฏิบัติธรรมของหลวงปู่เทียน อาหารมื้อเดียว ทุกคนดกข้าว อาหารใส่จานเดียวให้พอดี กินช้าๆ พิจารณาอาหาร เคี้ยวให้ละเอียดจนหมดเกลี้ยง ถ้างาน ถ้างซ้อน เก็บเข้าที่เรียบร้อยก็แยกย้ายกันไปปฏิบัติธรรม

ผมเริ่มผ่านความเบื่อหน่าย หงุดหงิด ความสงสัยไปได้บ้าง แต่ความง่วงก็ยังตามราวอยู่ตลอด ผมนั่งสมาธิแบบเคลื่อนไหวสลับการเดินจงกรมเหมือนที่ผ่านมา ตอนสายๆหลังจากอาหารมื้อเช้า ความคิดที่แว่เวียนมาเยี่ยมเริ่มเบาบางลง ทำรู้สึกนุ่มนวลเบาสบาย ขนลุกชูจากเท้าขึ้นมาทั่วตัวจรดถึงหัว ในใจนึกว่า เอ๊ะ...เราเป็นอะไร ความง่วงหายไปเป็นปลิดทิ้ง แต่เป็นความรู้สึกเบาสบาย ขนยังลุกเป็นระลอกคลื่น ชูหายไป แล้วกลับมาชูใหม่ ติดต่อเนื่องกันราว2-3 ชั่วโมง กระพริบตาแต่ละครั้ง การหายใจเข้าออก ทำที่ก้าวเดินอยู่ในการรับรู้ตลอดเวลา อาการแบบนี้ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อนเลยในชีวิต

บ่ายแก่ๆวันคล้าย ผมกลับมาสู่วังวนแห่งความคิดอีกครั้ง กลับไปจากนี้จะต้องไปทำงานนั่นงานนี้ที่คั่งค้างอยู่ ความรู้สึกเบาสบาย ขนลุกชูคออยู่ๆหายไป จนย่ำค่ำ อยากรู้สึกแบบนั้นอีกก็ไม่สามารถสัมผัสได้อีก

หลวงตาเดินแหวะเวียนมาตามไถ่ที่กุฏิ เป็นอย่างไรบ้างวันนี้ ผมบอกถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้นในวันนี้ หลวงตาบอก “ดีแล้ว อย่างน้อยเริ่มขุดดินแล้วเห็นน้ำซึมออกมาหน่อยหนึ่ง ทำไปเรื่อยๆ ให้อยู่ในอาการแบบนั้นให้ยาวนานขึ้น ก็จะได้เรียนรู้สิ่งใหม่เพิ่มขึ้นอีก เพียรทำไปนะ โยมชัช”

ราวๆ ช่วง 5 โมงเย็น เสียงระฆังดังขึ้นบอกให้หยุดการปฏิบัติ ทุกคนมาช่วยกันกวาดศาลา ปูเสื่อ ปูอาสนะของพระสงฆ์ และที่นั่งของผู้ปฏิบัติธรรมทุกคน เสร็จแล้วทุกคนกลับไปอาบน้ำอาบท่าแล้วมานั่งประจำที่นั่งของตนในศาลา แม่ชีท่านช่วยชงโอวัลตินร้อนวางไว้ให้คนละแก้ว หนังสือทำวัตรเช้า-เย็นวางอยู่ด้านหน้า

6 โมงเย็น หลวงตาและพระสงฆ์ทุกรูปลงมาร่วมทำวัตรเย็น การมาร่วมทำวัตรเย็นสวดมนต์ มีคำแปล ช่วยเพิ่มพูนความเข้าใจในการปฏิบัติธรรมไปในตัว

บางช่วง หลวงตาจะเปิดเทปคำบรรยายหลักการ ประสพการณ์ การปฏิบัติธรรมของหลวงปู่เทียณ พระมหาติเรก และพระผู้ปฏิบัติธรรมท่านต่างๆ ที่มีประสพการณ์ขณะที่เรากำลังปฏิบัติเคลื่อนไหวมือไปด้วย

บางช่วง หลวงตาก็เปิดVCDบันทึกคำสัมภาษณ์ของเด็กๆนักเรียน กลุ่มคนต่างๆ ที่มาปฏิบัติธรรม ฟังประสพการณ์ของแต่ละคนแล้วเหมือนว่าเขาสู้กับตัวเองหนักกว่าเราอีก เราต้องทำได้สินะ ยิ่งได้ฟังเด็ก ป.4 พูด สิ่งที่ได้จากการปฏิบัติธรรม ลดการคิดฟุ้งซ่าน การคิดมาก คลายเครียด ลดความโกรธลงได้ น่าทึ่ง น่าชมเชย ขนาดเด็กก็ยังทำได้ เราต้องพยายามทำให้ได้สินะ

หลวงตาพูดคุยสอบถามความเป็นไปของแต่ละคน ให้คำแนะนำ พูดคุยถึงเรื่องราวของพระพุทธเจ้า การบรรลุพระอรหันต์ของสาวกรูปต่าง เล่านิทานธรรมะให้ฟัง บ้างหลากหลายรสชาติที่อยู่ในรสพระธรรม

ยกมือเคลื่อนไหว นั่งพับเพียบจนเมื่อย สลับกับนั่งขัดสมาธิ สบายขึ้นพักใหญ่เมื่อยอีกแล้ว สลับเปลี่ยนข้างไปมา หูฟัง ตาเห็น ความคิดก็คิดไปคิดมา รู้ตัวว่าคิดก็ตั้งกลับมาสู่วังวนที่มือกำลังเคลื่อนไหว

ฝึกปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว ผมมองว่ายากกว่าการหลับตา นั่งสมาธินิ่งๆ กำหนดลมหายใจเข้าออก เพราะการนั่งหลับตา อย่างน้อยตัดสิ่งต่างๆ ที่มองเห็นออกไป แต่ผมคิดว่าน่าจะสอดคล้องกับวิถีชีวิตปกติของคนเราที่ต้องเคลื่อนไหว ต้องทำงาน ทำโน่นทำนี่อยู่ตลอดเวลา ผมคิดไปเรื่อยเปื่อย ขอหยุดคิดกลับมาสู่ตัวก่อนนะ

ผมได้ทบทวนสิ่งที่เคยอ่านหนังสือธรรมะ คำสอนของหลวงตา ประสบการณ์ที่เคยเกิดในชีวิต จนมาถึงขณะที่ปฏิบัติธรรม “คนเราเกิดมาก็มีกายกับจิต ตอนเด็กๆ จิตรับรู้ไม่มากนัก คิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร ก็พูดอย่างนั้น ซื่อๆ ตรงๆ พอเติบโตขึ้น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รับรู้เข้ามามาก จดจำ สังเกตตามภาวะที่เข้ามา จิตที่บริสุทธิ์ในสมัยเด็ก เริ่มมีการแต่งแต้มสีสัน ใสๆ ใส่นม ผสมเข้ามาทั้งด้านดีอันเป็นกุศล และด้านที่เป็นกิเลส โลก โกรธ หลง”

“คิดอยากจะได้โน่น อยากได้นี้ อยากต่อคนนั้น อยากตบคนนี้ คิดชอบคนนั้น ชอบคนนี้ เอาเข้าไปไม่รู้จักพอ ความคิดถูกปรุงแต่งด้วยความอยากทั้งหลายอยู่ตลอดเวลา ทำไมเขาถึงเป็นอย่างนั้น เขาน่าจะเป็นอย่างนี้นะ อยากให้เขาทำอย่างนั้น ทำอย่างนี้ อยากให้งานออกมาอย่างนั้นอย่างนี้ พอไม่เป็นอย่างที่หวังก็ผิดหวัง ทุกข์อกทุกข์ใจ”

จิตเรา มันจะคิดแต่เรื่องนอกตัวเอง อยากไปเปลี่ยนแปลงคนนั้นนี้ อยากไปเปลี่ยนสิ่งนั้นสิ่งนี้ แต่คนเราไม่ค่อยฝึกจิตมองตัวเอง มองความคิด มองอารมณ์ แล้วก็เปลี่ยนแปลงตัวเองให้ห่างจากความ โลก โกรธ หลง

เมื่อไหร่ที่จิตมาอยู่กับตัวเอง มาดูตัวเองว่ากำลังทำอะไร กำลังเดิน กำลังนั่ง กำลังยืน กำลังนอน กำลังกิน จิตที่อยู่กับปัจจุบันนี้เองที่เรียกว่า “สติ” ความรู้สึกตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่

ด้วยอยากได้แล้วไม่ได้จึงขโมย ด้วยรักเขาแล้วเขาไม่รัก จึงฆ่าเขา ขับรถอยู่แต่จิตคิดเรื่องอะไรไม่รู้หรือดื่มเหล้าจนขาดสติจึงเกิดอุบัติเหตุ ถูกมองหน้าหน่อยเดียวจึงยกพวกตีกัน เหตุการณ์ร้ายๆที่เราพบทุกวี่ทุกวันในสังคมไทยเพราะความไร้สติ เพราะอารมณ์ชั่ววูบ รู้สึกตัวก็ตอนที่ลงมือไปแล้ว ถูกจับอยู่ในคุกแล้ว

เมื่อจิตรู้ตัวในอิริยาบถทั้งสี่ ยืน นั่ง นอน เดิน แล้วจะค่อยๆ รู้ความคิดที่ผุดขึ้นมาเกิดขึ้นอย่างไร คิดเพราะอะไร จึงสามารถดับความคิดลงได้ รู้ว่ากำลังโกรธ พอรู้ตัวก่อน

ก็ดับความโกรธลงได้ กำลังโลก กำลังหลง พอรู้ตัวก็หยุดความคิดความอยากความหลง
นั่นลงได้ เรียกว่า มีสติ ตัวรู้อยู่ในตัว

เมื่อรู้เท่าทันตัวเอง ก็สามารถรู้เท่าทันโลก สามารถกำหนดตัวเองได้ด้วย
สติปัญญา ไม่ยอมให้ความโลภ โกรธ หลง กำหนดชีวิตเราให้เป็นไปตามกิเลสที่ปรุงแต่ง
การที่เราไม่ได้ฝึกสติ ส่วนใหญ่ถูกฝึกให้คิด คิดอะไรต่อมิอะไรไปทั่วสากล พอ
มาคู่ตัวเองกลับทำยากจริงๆ ตัวเราเองแท้ๆ ความรู้สึกเบาสบายแฉะเวียนเข้ามาบ้างเพียง
ช่วงสั้นๆ

หลวงตาบอกว่า “การฝึกสติต้องทำให้ต่อเนื่องจึงจะได้ผล เหมือนไก่กกไข่ แม่ไก่
จะกกไข่ตลอดเวลาให้ไข่ได้รับความอบอุ่น เวลาหิวก็รีบลงไปคุ้ยเขี่ยกินอาหารแล้วก็รีบ
มากกไข่ต่อ ไข่ได้รับความอบอุ่นต่อเนื่องจึงค่อยๆ ฟักตัวเป็นตัวออกมาจากไข่ ฉนั้นใดก็
ฉนั้นนั่น โยมซัซต้องฝึกให้ต่อเนื่อง เมื่อสั่งสมถึงเวลาหนึ่งก็จะได้อเอง อย่าท้อ ให้มีความ
ศรัทธา มีความเพียรพยายาม”

ในวันท้ายๆ ผมเดินจงกรมได้ทั้งวัน ไม่ง่วง ไม่หิว เดินสบายๆ เมื่อยขาก็นั่ง
เคลื่อนไหวมือ แม้จะไม่ได้ทำอะไรมากมายตั้งใจที่หมายมั่น แต่ผมเริ่มเข้าใจเรื่องความคิด
ตัวเอง เห็นความคิดอันมากมาย เริ่มหยุดความคิดลงได้บ้างในบางช่วง

ที่สำคัญที่สุด ผมเริ่มได้สติแล้วว่า การมองตัวเอง เข้าใจตัวเองแล้วเปลี่ยนแปลง
ตัวเองได้นั้นแหละ เราจึงจะเปลี่ยนแปลงอะไรๆ ที่เราคิดเราฝันได้.