

สติ...รหัสลับสู่พุทธะ

อาจารย์ ดร.โคทม อาริยา

ประธานศูนย์สันติธรรม

ผมชื่อ โคทม อาริยา ได้มีโอกาสมาปฏิบัติธรรมที่วัดโสมพนัส ตั้งแต่วันที่ 6 - 13 มกราคม พ.ศ. 2547 วันแรกมีโอกาสไปเดินจงกรมและนั่งสร้างจังหวะเพื่อปรารภความเพียร แต่ว่าทักษะความเข้าใจยังมีน้อย ก็เคยอ่านหนังสือของหลวงปู่เทียนอยู่ครับ แต่ว่าก่อนมาก็ไม่ได้ทบทวน จำไม่ได้แล้วครับ ตอนเช้าไปเลยครับบอกให้เดินจงกรมก็เดิน บอกให้ยกมือก็ยกมือแต่ก็ยังไม่ค่อยเข้าใจ แล้วก็ทำอยู่อย่างเดียวคือพยายามเอาชนะความง่วงอยู่ตลอดทั้งวัน

พอวันที่สอง วันนี้เข้าใจว่าตัวเองไม่รู้จักประมาณตนครับ รับประทานอาหารเข้าเยอะ เปิบข้าวเหนียวมากไปหน่อย แต่ว่าผลจากการปฏิบัติในวันแรกมันกลับทำให้ความง่วงน้อยลงครับ แล้วผมก็ใช้วิธีว่าในช่วงเช้าจะเดินจงกรม แล้วก็เดินให้มากที่สุดถึงประมาณเที่ยงๆบ่ายๆ แล้วช่วงบ่ายก็จะไปนั่งสร้างจังหวะ เพื่อที่จะได้มีเวลาทำในแต่ละขั้นแต่ละตอนนานพอสมควร ในวันที่ก็เข้าใจว่าพอจะได้ผลในแง่ของการพยายามคิดหาวิธีการเอาชนะความง่วงครับ ก็มีการสะบัดมือ สะบัดแขนแรงๆบ้าง ทำวิธีออกกำลังกายแก้เมื่อยก็มี แต่ว่าในเรื่องของสติก็ยังคงมีเป็นส่วนน้อยนะครับ

ในวันที่สาม อารมณ์ที่เกิดขึ้นค่อนข้างจะหลังไหลครับ ก็รู้สึกว่าจะมีสมาธิในการเจริญสติมากขึ้น ทีนี้ในช่วงบ่ายซึ่งไปนั่งสร้างจังหวะก็เกิดอารมณ์เศร้าขึ้นมา อยากรู้ว่าเศร้าเพราะเหตุอะไร พอเข้าไปคุยก็ปรากฏว่าเศร้าเพราะคุณแม่เสียชีวิต ตอนนั้นก็ยังเรียนหนังสืออยู่ครับไม่มีโอกาสได้ทดแทนพระคุณ แต่พอเข้าไปอารมณ์ความเศร้าก็ถึงขั้นร้องไห้โฮออกมาเลย เป็นเวลานานพอสมควรถึงจะระงับอารมณ์นั้นได้ ต่อมาหลวงพี่ก็ไปสอบอารมณ์ ผมจึงเล่าให้ท่านฟังเพื่อขอคำปรึกษา หลวงพี่ก็บอกว่า “ให้รีบออกมาจากอารมณ์ อย่าเข้าไปอยู่กับมัน” ก็ได้เป็นบทเรียนแล้วที่สำคัญก็คือ ถ้ามีอารมณ์อะไรเข้ามา ก็พยายามจะรีบออกมาอยู่กับการเคลื่อนไหวครับ

วันที่สี่ มีพระพี่เลี้ยงเพิ่งจะมาบอกเทคนิคให้ครับ อันที่จริงผมก็แง่มุมหนังสือทดสอบความจำของการสร้างจังหวะแล้วก็อ่านคำอธิบายประกอบ ที่บอกว่าให้ตั้งสติกำหนดรู้ ดูกายเคลื่อนไหว ดูใจนึกคิด ก็ได้แต่แง่มุมดู หนังสือตอนทำวัตรเช้าหรือเย็น

จำไม่ได้แล้วครับ ก็กลัวหลงตาอยู่เหมือนกัน เพราะท่านไม่ยากให้อ่านหนังสือ พอตี
หลวงที่รูปหนึ่งก็บอกว่ามีอยู่ 3 คำที่สำคัญมากคือ **เคลื่อน ฐู และคิด** ย่อมาจาก
คำอธิบายในหนังสือนั่นอีกทีหนึ่ง ก็บอกว่าเวลาทำเคลื่อนให้สติรู้ เวลาคิดก็ให้จิตรู้
ความจริงผมก็ได้ยินที่หลวงตาท่านบอกให้เหยียบเอาไว้ ๆ คือให้รู้อยู่กับที่นั่นละครับ
แต่ยังไม่ค่อยเข้าใจดี แต่นี่ได้ประกอบทั้งเคลื่อนทั้งเหยียบ ก็คือทำเคลื่อนก็ให้กำหนดรู้
เหยียบลงไปก็ให้รู้สึกตัว คราวนี้ก็เพิ่งจะเข้าใจทักษะการเดินจงกรมในวันที่ 4 นี้แหละ
ครับ ส่วนหลวงที่พระพี่เลี้ยงก็บอกว่า **“ไปคิดทำไม ไม่ต้องไปคิดมันมาก เอาสัก 20
เปอร์เซ็นต์ก็พอ”** ผมก็คิด เอ...บางวันมันก็มาก บางวันมันก็น้อยครับเทียบไม่ได้ แต่ก็
ดีขึ้นเหมือนกันนะครับ เพราะว่าผมก็ยังไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องความคิดอะไรมากนัก

ประมาณวันที่สี่นี้ละครับก็เกิดเหตุ คือมันมีคำพูดเข้ามาในความคิด คล้ายๆกับคำ
บริการเข้าจังหวะนี้ละครับว่า หนึ่ง สอง สาม สี่ เป็นคำบริการ เราก็ก่อนบ่นไป
ตามนั้นต่างๆนานา ผมก็ชอบแต่งคำบริการอยู่เรื่อย มีหลายคำ พอเรียนถามหลวงตา
หลวงตาก็บอกว่าอย่าไปใส่ใจมัน อย่าไปคิดคำบริการนั้น ไม่ต้องบริการ แต่พอทำฯ
ไปมันก็เกิดอารมณ์เศร้าขึ้นมาอีก หลวงพี่ก็บอกว่า**อารมณ์เศร้าก็อย่าเข้าไปอยู่กับมัน** มัน
ก็ผ่านไปครับ

ทีนี้มันก็มีข้อความเข้ามาในความรู้สึกนึกคิดอีก มันเข้ามาเองนะครับ มันเป็น
กิเลส 3 ตัวนั่นคือ โทสะ โมหะ โลภะ ผมก็ติดอยู่กับคำว่าโทสะอยู่ ก็เลยถามหลวง
พ่อ หลวงพ่อบอกว่า จิตเล็กๆเราเป็นคนชอบสะสมโกรธเก็บเอาไว้ อันนี้จริงหรือเปล่า
ไม่ทราบครับ คงต้องไปปรึกษาท่านโดยละเอียด พอนึกถึงคำว่า “โทสะ” ขณะที่สร้าง
จังหวะอยู่ ปรากฏว่าตัวสั้น มือสั้น ปากสั้น อารมณ์เหมือนโกรธใครเข้าจริงๆเลยครับ
ผมก็รีบฉวยจิตออกมา ยังไม่ทันได้ดูว่าโกรธใครหรือโกรธเรื่องอะไรด้วยซ้ำไปนะครับ

คราวนี้ผมก็เลยนึก เอ.....เดี๋ยวเราลองดูกิเลสตัวอื่นๆในตัวเราดีกว่าว่ามีอะไรบ้าง
มาน้อยแค่ไหน มันเป็นความรู้สึกอย่างไร พอนึกถึงคำว่า**โลภะ** ก็ประหลาดครับ
สำหรับคำๆนี้ ก็ไม่รู้ว่ามันจะออกมารูปแบบไหนในความรู้สึก แล้วมันก็ออกมาเป็น
สองสามคำพูดที่เราารู้สึกตัว อันหนึ่งก็บอกว่า**อยากได้จริงๆ** มันนึกขึ้นมาในสมองเลย อีก
คำหนึ่งก็เป็นคำว่า**เซอวยนะ** แต่คำนี้อาจจะเป็น**ราคะ**ด้วยซ้ำไป ถัดจากโลภะ ก็ถาม
ต่อว่า **“แล้วโมหะล่ะ?”** หรือคำว่าหลง พอเข้าไปนึกถึงอารมณ์โมหะกลับแปลกนะครับ
กลายมาเป็นอารมณ์.....ความกลัว ตอนนี้อารมณ์มันชัดมาก ไม่เหมือนโลภะ โลภะ

จะเป็นคำพูด อารมณ์เล็กๆ น้อยๆ แต่พอนึกถึงความกลัวนี้ เหมือนกับเด็กเล็กๆ ไปเจอ ความกลัวอะไรมาๆ เข้า คำพูดที่ผุดขึ้นมาในสมองก็คือ “น่ากลัวจังเลยๆ” แทบจะหงะ ดอยออกมา เท่านั้นผมก็เห็นว่าพอเพียงแก่กรณีแล้วครับ ไม่อยากเข้าไปสอบถามอะไรๆ อีก เพราะว่ารู้สึกเหนื่อยนะครับหลังจากที่มีอารมณ์รุนแรงหลายครั้ง ซึ่งก็ทำให้เหนื่อย พอสมควร ก็พยายามตั้งสติรู้สึกตัวให้มากๆ

ในวันที่ห้าวันนั้นนะ เข้าใจว่าไม่มีเหตุการณ์อะไรพอที่จะนำมาเล่าให้ชัดเจนได้ เพราะว่าพยายามที่จะแก้ปัญหาด้านเทคนิคส่วนตัวด้านสุขภาพของผมนะ คือปัญหา ตรงที่ว่าโพรงจมูกของผมมันตีหรือไม่ตีก็ไม่ทราบ เวลาหายใจแล้วมันจะเหมือนได้ยิน เสียงลมหายใจของตัวเอง ทีนี้มันก็มาขัดข้องกับจังหวะการเดินจงกรมหรือการยกมือ สร้างจังหวะ เลยกลายเป็นว่ามันเข้าจังหวะกัน เค้าเราเดินไป ลมหายใจก็เข้า - ออกเข้า จังหวะกับการก้าวเท้า แล้วมันก็มีผลทำให้การรู้สึกตัวพลอยปั่นป่วนไปด้วย

สำหรับวันนี้ผมพยายามแก้ปัญหานี้ ทั้งเดินจงกรมทั้งนั่งสร้างจังหวะนะครับ แต่จะแก้ยังไงดีก็ยังไม่มีความคืบหน้า รวมทั้งปัญหาที่ว่าทำไมเราจะต้องมีคำบริกรรมมา ประกอบอีก คล้ายๆ ในการเคลื่อนไหวทั้งมือทั้งเท้าแล้วมันจะมีคำบริกรรมอยู่ตลอดเวลา นึกถึงคำนั้นคำนี้คิดไปต่างๆ นานา

วันนี้หรือวันก่อนหน้าก็ไม่ว่าใจ ระหว่างที่เดินนี่มันจะเกิดกระบวนการคิด คือมันคิดสนุกสนานมาก เออ.....เรื่องนี้ดีนะ เดี่ยวกลับไปบอกกระทรวงศึกษาธิการ จัดเป็นหลักสูตรภาคบังคับให้นักเรียนนักศึกษาได้เรียนกันเลย เรื่องนี้ต้องศึกษาวิจัยนะ ให้พวกหมอเอช นักจิตวิทยาเอช ให้ผู้ที่รอบรู้เกี่ยวกับเรื่องสมองให้มีการวัดคลื่นสมอง ทดสอบสมองดู ว่าเวลาที่จิตมันว่าง มันตั้งในฐานที่มันแล้ว จิตค่อนข้างที่จะมันคงแล้ว มันเกิดอะไรขึ้นกับร่างกาย ทำเป็นทฤษฎี ทำเป็นหลักสูตรภาคปฏิบัติ นี่เป็นส่วนหนึ่งในหลายเรื่องที่คิด

มาถึงวันที่หก ตอนเช้าหลวงตาบอกว่าให้ลุยเลย ๗ หลวงตาสั่งลุยในวันนี้ เพราะว่าพรุ่งนี้จะเป็นวันสุดท้ายแล้ว ในวันนี้ผมก็ค่อนข้างจะได้คำตอบกับตัวเองว่า ถ้าเวลาเดินก็ให้ลมหายใจมันมาอยู่กับเราให้น้อยหน่อย เพราะว่าเราขยับทั้งตัวอยู่แล้ว แต่ว่าถ้าเราหายใจยาวๆ อย่าให้มันเข้าจังหวะกับการก้าวเท้าก็จะเป็นผลดีกว่า หรือไม่ก็พยายามอ้าปากนิดๆ ให้ลมออกทางปากหรือหายใจทางปากหน่อยก็ได้ เสียงมันก็ไม่มา

รบกวน ถ้าทำอย่างนั้นนี้ความรู้สึกเวลาก้าวเท้าหรือเหยียบเท้าลงมันก็จะดีขึ้น อารมณ์
การเดินก็ดีขึ้น

ส่วนตอนบ่าย ผมก็แก้ปัญหาเดียวกันในทำนองสร้างจังหวะ โอ๊ย.....ที่นี้ปัญหา
มันซับซ้อนนะครับคือว่า ตรงที่นั่งมันมีแมลงหวี่จำนวนหนึ่งบินว่อนรอบตัวผมอยู่
เรื่อยๆ ถ้ามันตอมหน้าก็ต้องเอามือปัดออกทันที เมื่อยก็เมื่อย แล้วปัญหาที่ผมคิดอยู่
การบริการก็ดี ปัญหาลมหายใจก็ดี แล้วก็ความรู้สึกเวลาขยับมือมันจะตึงทื่อสมควร
กำลังจะหาวิธีว่า เออ...ถ้าอ้าปากแล้วนี่จะเกิดอะไรขึ้น ปรากฏว่าค่าบริการมันเด่น
ขึ้นมา เพราะว่าลมหายใจมันไม่ได้ยินแล้ว จะตัดค่าบริการก็ไม่ได้ พยายามตัดจิตก็คิดอยู่
เรื่อย ค่าบริการมันก็เป็นความคิดมาจากสมองนะ เพราะฉะนั้นจึงพยายามไล่ความคิด
พยายามคิดวิธีโน่นคิดวิธีนี้ ก็ไม่สำเร็จเลยครับ

สรุปว่านั่งเฉยๆอยู่ตั้งนานนี่ เข้าใจว่าเป็นอารมณ์หงุดหงิดหรืออะไรก็ไม่ทราบ
ครับ ก็เลยขยับ เอามันออก ไม่เอาแล้ว !..ไอ้เทคนิคอะไรนี่ พยายามฟัง ไม่สนใจ
ปรากฏว่ารู้สึกโล่งเลยครับ แถมยังรู้สึกขำหัวเราะอยู่คนเดียว บอกกับตัวเองว่า เออ...ดูสิ
เราก็อยากแก้ปัญหา ปรากฏว่าคิดหาวิธีตั้งมากมายกลับแก้ไม่ได้ แต่พอปล่อยวางไม่ต้อง
สนใจกลับแก้ได้เฉยเลย แหม...ภูมิอกภูมิใจเล็กน้อย เราแก้ปัญหาได้แล้ว อันนี้ก็เป็น
บทเรียนอันสำคัญ

วันที่เจ็ดวันสุดท้าย ปรึกษากับหลวงตา ท่านบอกว่า เออ...ไปหนองคูดูสิว่าตอนนี้
มันคิดอะไรยังไง ให้ไปดูที่เวทนา ดูว่าพอใจหรือไม่พอใจ มันเป็นจุดเริ่มต้นของ
ความคิด แล้วมันจะสืบต่อไปด้วย เพราะว่าเวลาเราคิด มันจะเริ่มคิดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่ง
ก่อนโดยบังเอิญนึก หรือเราพบ มองเห็น ได้ยินเสียงอะไรก็ตาม เสร็จแล้วความคิด
มันก็แล่นไปเรื่อยๆ เป็นความคิดปรุงแต่ง เราก็ต้องดูว่า เออ...เกิดอะไรขึ้น พล็อตเรื่อง
มันเป็นยังไง มันเริ่มจากอะไร มันเริ่มเพราะเหตุใด ท่านบอกให้ดูที่เวทนาจะได้
วิเคราะห์เรื่องขั้นต่างๆ ให้ชัดเจนขึ้นอีกสักนิดหนึ่ง ผมก็วางแผน เอาละ...เอาตอนนี้
เลย ก็ไปนั่งสร้างจังหวะเพื่อดูความคิด ก็เป็นผลพอสมควร ผมก็พยายามสร้างความ
ระลึกตัวให้ชัดเจนนะ

หลวงตาท่านคงจะมองเราผิดพลาดนะครับที่ว่าเราตั้งอยู่ในโมหะจริต ผมนี่ก็ไม่
ออกว่าความคิดมันโยงไปกับเรื่องโมหะหรือยังไงไม่แน่ใจ แต่ที่ออกมามากที่สุดก็คือใน
เรื่องของอัตตา ในเรื่องของโมหะการหลงอะไรต่างๆ หลงในเกียรติ หลงในอัตตาตัวตน

เรื่องนี้มันจะผุดออกมาเยอะ รongลงมาสงสัยจะเป็นเรื่องกามฉันทะหรืออะไรทำนองนั้น ก็มาหลอกหลอนอยู่ สรุปแล้วก็คือ ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องในอดีตหรือว่าจะเป็นเรื่องในอนาคต แต่เรื่องในอนาคตจะมีน้อยสักประมาณ 20 - 30 เปอร์เซ็นต์ ส่วนใหญ่เป็นเรื่องในอดีต

ผมก็เลยมาเข้าใจที่อาจารย์ชาญชัยแนะนำให้ผมมาที่วัดป่าโสมพนัส ท่านบอกว่า **ไปเลย** ผมก็ถาม **ไปทำไม?** ท่านตอบ **ไปดูตัวเอง** อ้อ.....ดูตัวเองอย่างนี้เอง ผมก็มาเข้าใจเมื่อประมาณวันที่สองที่สาม ที่มาดูแล้ว โมหะ โทสะ โลภะ อารมณ์เราเป็นยังไง พอจะรู้อะไรบ้าง พอจะรู้ว่าเราคิดเรื่องอะไรบ้าง ก็อาจจะรู้จักตัวเองเพิ่มขึ้นอีกนิดหนึ่งครับ พอได้เค้าได้เรื่องราว

พอมาเช้าวันใหม่ก็ยิ้ม่องใจมากเลยครับ เพราะจะไปต่ออารมณ์จากที่ปฏิบัติไว้ เมื่อวานตอนเย็นที่เริ่มเข้าใจอารมณ์โลก โกรธ หลง นะครับจะไปต่อตรงนั้น โอ้โห... ที่ไหนได้ พอนั่งลงมีแต่ความว่างครับ เอ...เมื่อวันก่อนมันหายไปแล้วทำไมวันนี้มันมาอีก มันจะมาแกล้งหรือยังทำไมทราบ นั่งอยู่นานพอสมควร คิดว่าไม่ไหวแล้ว เลยขยับไปพึ่งต้นมะม่วงไม้แฉวนั้น ใครเดินผ่านไปผ่านมาเห็น หลวงพี่รูปหนึ่งที่หลวงตาให้มาดูแลการปฏิบัติเลยเดินเข้ามาทัก **เป็นอะไร?** ผมตอบว่า **มันว่างสุดๆครับ** หลวงพี่เลยบอก **มันแข่งกัน** **ไอ้ตัวรู้กับตัวว่างนะ** **ประมาณไม่ได้เลยนะ** **เพราะตัวว่างมันวิ่งเร็วกว่า** เออ...จริงสินะเราประมาณ คิดแต่จะไปต่อตรงที่อารมณ์สงบ ๆ สบาย ๆ ให้มันก้าวหน้ากว่าที่คิด เลยเกือบไปแล้วสินะเรา

หลังจากที่ถูกหลวงพี่ทักผมก็ไปนั่งสร้างจังหวะต่อ ตอนนี่แมลงหวี่แมลงวันมาตอมผมก็ได้วิธีช่วยตัวเอง ก็คือปล่อยให้มันบินไป บินไปก็ได้ยินแต่เสียง ไม่สนใจ พอเรายกมือสร้างจังหวะ เวลายกมือขึ้นนี่ต้องแรงสักนิด มันจะมีลมไล่แมลงไปเอง มันมาบินรอบตัวก็ไม่สนใจ วางใจไว้กับมือ

พอเอาชนะความว่างได้แล้ว ไม่ทราบเป็นอะไร มันเมื่อยผิดปกติมากวันนี้ พอดีคืนก่อนหลวงตาเล่าเรื่องตำนานปรมาจารย์ตั๊กม้อ ขนาดลูกศิษย์ตั๊กม้อยังตัดแขนถวายเลย ผมก็ปวดขาจะทำยังไงดี ช่วยผมด้วย พระอาจารย์ท่านเลยบอกว่าให้เอาความปวดออกมา จะทำลายให้ ตัดมันออกมา ผมก็ประติดประต่อเอาเองนะครับเพราะว่าตอนนั้นมันปวดขาเหลือเกิน นึกขึ้นได้ว่าช่างเถอะ ใครจะมาตัดมันทิ้งก็ช่างมัน ก็นั่งทำต่อไป เออ.....มันก็ได้ผลเหมือนกันแฮะ ปวดมากๆมันก็เลิกปวดไปเอง

คราวนี้รู้สึกรู้สึกว่าทำไมมันลำบากลำบากจัง ความง่วงนี่ชนะมันไปได้ยกหนึ่งแล้ว ชนะไปแล้วมันก็ยังต่อยกสองอีก ก็คิดว่ามันจะไม่มาอีกที่ไหนได้ มันยังจะต่ออีกยกสาม ใหม่ ต่ออีกหลายยกเลย ทำไปทำมาที่นี้มันก็มีสมาธิพอสมควรในการสร้างจังหวะ แต่ก็ยังไม่พ้นคำบริกรรมที่มันเข้ามา

แต่ผมก็สรุปกับตัวเองได้ว่า อย่าให้มีเสียงลมหายใจเข้ามา มีคำบริกรรมบ้างก็ไม่เป็นไร ช่างมัน สักพักก็เกิดมีคำบริกรรมคำหนึ่งผุดขึ้นมาเฉย ๆ บอกว่า **อยากได้พุทธะ** พอคำนี้ผุดขึ้นมามันเกิดอาการคล้าย ๆ กับว่าขมลุก อยากได้พุทธะๆ เอ.....เราทำไมขมลุกอีกแล้ว ไม่เห็นเกิดอะไรมากไปกว่านั้นเลย ไม่เอาแล้ว! พอบอกไม่เอาแล้วเท่านั้นล่ะครับ มันเหมือนกับฉายหนังซ้ำ สองม้วนก็คือว่า เกิดอารมณ์ขันหัวเราะ **ไอ้ที่มันหนัก มันกลุ่มนี้หายไปเลย**

ผมก็เลยกลับไปตั้งหลักใหม่ แต่คราวนี้ยังดีที่ยังเหลืออารมณ์อยู่บ้าง ก็ยังไม่ทิ้งชะตาเดียว ก็นั่งสร้างจังหวะต่อสักพัก พอได้สติมันก็กลับมาอีกแล้ว “อยากได้พุทธะๆ” คราวนี้อาการมือเวลาขยับมันก็ไม่ขยับเบาๆ มันกระตุกๆๆ มันขยับหนักมาก สงสัยมันจะกระตุกพุทธะหรือยังงั้นไม่ทราบ (หัวเราะ) แต่มันกระตุกไม่สำเร็จ พอกระตุกไม่สำเร็จผมก็ไม่เอาแล้ว เพราะหลวงตาบอกว่าอย่าไปเล่นกับมันมาก กระตุกไป พุทธะๆ ผมก็พยายามปล่อยเรื่องพุทธะ ทำจิตให้ผ่องใส อะ...ลองดูซิ ทำจิตให้ผ่องใสๆ นึกไปนึกมากก็ไม่เห็นมีอะไร

ต่อมามันก็มีคำเกิดขึ้นมาอีก อันนี้ผมก็ไม่ได้คิดเอานะมันเกิดผุดป๊อปออกมาเอง แล้วก็เกิดคำๆหนึ่งขึ้นมาอีกคือ **ถอนจากราคะ** ๆ คำว่าถอนจากราคะ เออ...สงสัยคำนี้ทำจะคิดว่า สงสัยมันจะจริงอย่างที่ว่าถอนจากราคะ เพราะตอนเช้ารู้สึกจะมาป่วนเปื้อนอยู่บ้าง คราวนี้ระลึการู้ที่อยู่สักพักมันก็โล่ง...จริงๆครับ สว่างมาได้อีกแป๊บหนึ่ง ก็ไม่นานเท่าไร ไอ้....อาจจะใช้ได้ ก็เลยมีคำถามกับตัวเองว่า **เอ...แล้วตกลงใครชนะ?** จากนั้นเหมือนมีคำตอบว่า **มันชนะ** คือไม่ใช่ผมชนะ สงสัยเราเสร็จแน่แล้ว! (หัวเราะ)

แต่ก็ยังดีครับเป็นประสบการณ์ ก็มีความรู้สึกว่าคุณท่านอาจารย์ชาญชัยที่แนะนำมา ขอขอบคุณหลวงตาและหลวงพี่ทุกรูป มีความรู้สึกว่าการมาปฏิบัติธรรม 7 วัน ก็ได้มีโอกาสดูตัวเองมากขึ้น ก็ถือว่าไม่มากเท่าไรครับแค่นั้นเบื้องต้น ตัวผมเองก็เป็นครูบาอาจารย์อยู่เลยรู้สึกว่ามันเหมือนกับการได้ที่ได้เรียนตัวอักษร สระ พยัญชนะ ซึ่งก็ได้แก่นั่น กว่าจะไปผสมคำ ไปอ่าน ไปปฏิบัติ กว่าจะอ่านพุทธธรรมออกนี่ยังคง

อีกนานครับ แต่ถ้าเราได้เริ่มต้น ได้สระ ได้พยัญชนะแล้ว ไปฝึกผสมคำ ไปฝึกอ่านเอา ซึ่งก็อาจจะพอมีฐานอยู่บ้าง แต่ก็ไม่ว่าถ้าผมไปนั่งยกมือสร้างจังหวัดเองนี่มันจะเกิดอะไรขึ้นอีก ผมก็ไม่แน่ใจเหมือนกัน เรื่องของจิตนี่มันแปลกครับ เราคิดว่ามันจะเป็นอีกอย่าง แต่มันอาจจะออกไปเป็นอีกอย่างหนึ่งก็ได้

(ตอบคำถาม) ก็มีความคิดอยากจะคุยกับรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ สืบเนื่องมาจากตอนปีใหม่ ผมไปเชียงรายพบกับคุณ.....เค้าก็กำลังทำเรื่องการศึกษาโดยเอาผู้เรียนเป็นตัวตั้ง ตอนเช้าก็จะมีการสอนทางวิชาการ ส่วนตอนบ่ายจะเน้นให้ครูกับนักเรียนทำโครงการร่วมกัน เอาปัญหาต่างๆที่น่าสนใจมาวิเคราะห์ร่วมกัน ทีนี้ในหลักสูตรเรื่องที่สำคัญเรื่องหนึ่งก็คือเรื่อง จรรยาบรรณ และจริยธรรม แต่เรื่องพวกนี้มันสอนกันไม่ได้ เลยจะให้ครูทำตัวเป็นแบบอย่าง ผมก็คิดต่อ นะครับ “อู๊ย.....แล้วเมื่อไหร่มันจะสำเร็จนี่!”

มันก็นึกถึงความคิดส่วนตัวของผมว่า การสอนในเรื่องค่านิยม เรื่องวัฒนธรรมต่างๆ ถ้าสอนด้วยการบรรยายมันจะไม่ได้ผล อีกประการหนึ่ง ถ้าเราใช้วิธีการสอน เราก็จะต้องมีวิธีการตรวจสอบ ทีนี้ผมก็ไม่แน่ใจว่าถ้าเราสอนโดยใช้วิธีปฏิบัติ เช่นการเจริญสติ การทำสมาธิ หรือการฝึกทางด้านจิตหรือสตินั้น จะมีวิธีทดสอบหรือเปล่า

แนวคิดหรือแนวสั่งสอนของหลวงปู่เทียณ ดูเหมือนจะมีวิธีการสอบอยู่อย่างหนึ่งที่ท่านใช้ศัพท์ว่า **สอบอารมณ์** ก็สามารถที่จะทดสอบได้ ก็คือว่าต้องได้จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการฝึก ประสบการณ์ที่ท่านปฏิบัติจนเชี่ยวชาญไม่ใช่การยกเมฆมา ก็จะรู้ว่าผู้ปฏิบัติมีความก้าวหน้าหรือไม่อย่างไร

(ตอบคำถาม) ทีนี้เป็นความเห็นของผมอยู่แล้วครับว่า การมาฝึกเรื่องของการเจริญสติ เป็นเรื่องที่จะเป็นผลดี เพราะจะช่วยให้เราได้รู้จักตนเองและลดการเบียดเบียนผู้อื่น ผมก็เลยคิดฟุ้งซ่านไปเองนะครับว่า ถ้าเราศึกษาวิจัยในเรื่องนี้ก็ถือว่าเป็นเรื่องทางวิทยาศาสตร์ด้วยนะครับ ไม่ใช่เรื่องของศาสนาอย่างเดียว แล้วก็จัดเป็นหลักสูตร มีวิธีทดสอบว่าใครสามารถฝึกปฏิบัติจนมีสติ มีสมาธิถึงขั้นใดๆแล้ว ก็เป็นอันว่าผ่านวิชานี้หรือผ่านหลักสูตรนี้ ก็น่าจะเป็นผลดีต่อสังคมและส่วนรวม เพราะถ้าเรารู้จักตัวเองและลดการเบียดเบียนผู้อื่น สังคมก็น่าจะอยู่เย็นเป็นสุขมากขึ้น ส่วนในเรื่องทฤษฎีต่างๆนั้น ผมสงสัยว่าในทางจิตวิทยาเขามีการศึกษาเรื่องนี้ไหม? เรื่องของจิตเขาลงลึกขั้นเป็นวิปัสสนาไหม อันนี้ไม่ทราบนะครับ

ในการตรวจสอบนี้ผมเคยอ่านเจอว่า เวลาพระชิวเบตนั่งสมาธิแล้วตรวจคลื่นสมองดู ก็จะพบความแตกต่าง มีหลายอย่างที่ทางวิทยาศาสตร์ได้ศึกษาไว้ แต่ก็ยังไม่มี การโยงในเรื่องการศึกษาทางวิทยาศาสตร์และเรื่องคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องขั้นพื้นฐานนี้ครับ ซึ่งเราก็พอจะทราบว่าเป็นการอธิบายใน เรื่องของรูปกับนาม ซึ่งก็ไม่ว่าเรื่องนี้จะโยงไปด้านของจิตวิทยาหรือวิทยาศาสตร์ที่มี การตรวจสอบได้มากน้อยแค่ไหน ก็เลยเกิดความฟุ้งซ่านว่าเออ.....ถ้าทำเรื่องนี้อย่าง จริงจัง มันก็น่าจะได้ประโยชน์ต่อสังคมมาก แต่มาคิดดูอีกที เออ...เราคิดอยู่คนเดียวจะ ได้อะไร เขาคิดมา 2,500 กว่าปีแล้วยังไม่เห็นมีใครทำจริงจังเลย แต่แนวคิดหลักของ ผมคืออยากจะ โยงให้นักวิทยาศาสตร์หันมาสนใจเรื่องนี้มากขึ้น เพราะเดี๋ยวนี้ถ้าจะฟัง แต่คำเทศนาในพระพุทธศาสนาอย่างเดียว บางทีก็อาจไม่พอที่จะทำให้คนคล้อยตาม

(ตอบคำถาม) ความจริงผมก็มีความสนใจในเรื่องของการฝึกสมาธิอยู่บ้างนะ ครับ แต่ว่ามีการปฏิบัติน้อยมาก แล้วค่อนข้างจะได้ข้อสรุปกับตัวเองนะครับว่า เหมือนกับเราเป็นเด็กสมาธิสั้น บางทีความคิดเราก็คิดวกไปวนมาฟุ้งซ่าน พออ่าน ข้อเขียนของหลวงพ่อก็เห็นที่รู้สึกได้ว่า สิ่งนี้น่าจะถูกต้องตามจริตของตัวเอง เพราะ คำอธิบายที่ว่า “ ถ้าเราสามารถปลีกตัวออกไปทำสมาธิแล้ว จะทำให้เราสามารถแก้ไข หรือเข้าใจตนเองได้” ผมก็ยังมองไม่ทะลุปรุโปร่งนะครับว่าจะแก้ไขหรือเข้าใจตนเอง ได้อย่างไร

แต่หลักของหลวงพ่อก็บอกมาให้ลืมตา ดู ตอนแรกก็ยังงงๆ อยู่ แต่ก็คิดว่า การลืมตาดูมันก็น่าจะใกล้เคียงกับการใช้ชีวิตประจำวันมาก คือผมไม่ได้คิดจะเป็นผู้ฝึก สมาธิที่ลึกซึ้งหรือเป็นผู้ที่มีสติที่ยอดเยี่ยมอะไรทั้งสิ้น แต่อยากจะเอามาใช้ว่า เออ....ถ้า มันดีขึ้นมาบ้างมันก็น่าจะเป็นประโยชน์ ประกอบกับเคยอ่านหนังสือของหลวงพ่อดิถี นันทสัน (พระเวียงคนามสยามหายานที่ไปสอนกรรมฐานอยู่ในฝรั่งเศส) บ้างนะครับ ท่าน พูดถึง **ปฎิหาริย์ของการตื่นอยู่เสมอ** ก็พอจะเข้าใจอยู่ ก็คิดว่าถ้าการที่เราฝึกสติมันอาจจะ ช่วยเราในการทำงาน ก็ยังคิดอยู่ว่า **สติกับสมาธิ อันไหนสำคัญกว่ากัน?** ผมคิดว่ามันก็ สำคัญทั้งสองอย่าง แต่ว่าเวลาทำงานมันต้องลืมตาทำก็เลยคิดว่า เออ...เอาแนวคิดนี้ทำจะ ดี พอดีมีจังหวะเวลา อาจารย์ชาญชัยก็จะพามาหลายเที่ยวแล้ว แต่ก็ผลัดท่านไป คราว นี้ก็มีโอกาสได้มาจริงๆ ต้องขอบคุณอาจารย์ชาญชัยด้วยครับ ขอบคุณจริงๆ.

ภาค 2

พอมาครั้งที่สอง อาจารย์ชาญชัยก็ไปรับที่สนามบิน นั่งรถมาด้วยกัน อาจารย์บอกว่าให้ใช้วิธี “ประคองอารมณ์” หากรู้จักตัวเองต้องประคองอารมณ์เป็น เป็นสูตรใหม่ของอาจารย์ชาญชัย มาถึง ผมก็ตั้งใจประคองอารมณ์เป็นอย่างดี ปรากฏว่าจริงๆแล้วไม่ใช่! ไอ้ตัวบอบทมันร้ายกาจมาก ครั้งที่สองที่มา ตั้งแต่วันที่สามถึงวันที่หก ทุกๆวันมันจะมีคำพูดประกอบ ซึ่งเป็นคำพูดที่ถือว่าเป็นเรื่องจริงแน่นอนตอนที่ผมเป็นเด็กๆ ยกตัวอย่างเรื่องหนึ่ง ตอนนั้นหลวงตาบอกว่า “บางทีเราก็จะรู้เห็นอดีตนะ” ผมก็นึกภาพมองเห็นอดีต ตัวบอบทก็บอกว่า “รู้อดีต ๆ” ทันใดนั้นก็เกิดอารมณ์ ตอนนั้นเข้าใจว่าเป็นอารมณ์ตอนที่ผมเป็นเด็ก อาจจะถูกแม่ทิ้งไว้ที่บ้าน ตอนนั้นยังเด็กๆอยู่เลยครับ มันเป็นอารมณ์กลัว ตกอกตกใจมาก มือไม้สั่น เหมือนกับว่ามันมีเทพอยู่ในสมองเรา ได้ทั้งภาพได้ทั้งความรู้สึกที่รุนแรง เสร็จแล้วในขณะเดียวกันตัวบอบทก็มาอีก บอกว่า “แม่จ๋า...แม่มาแล้ว” แล้วอารมณ์จากที่กลัวสุดขีดหรือว่าหว่ว่วนวายสุดขีด ก็เปลี่ยนเป็นอารมณ์ปีติยินดี แทบว่าตอนนั้นเดินจงกรมไปจะถึงต้นไม้ต้นหนึ่ง แล้วผมเข้าไปกอดต้นไม้

นี่ครับคือความรุนแรงของอารมณ์ ทั้งๆที่พระท่านก็บอกว่าอย่าเข้าไปในอารมณ์ แต่ผมไม่มีสิทธิ์เลยครับ เพราะว่าอารมณ์มันมาเหมือนกับทำนบถูกทำลายลงหยุดยั้งมันไม่ได้ และยังมีอื่นๆอีกแทบทุกวันครับ ซึ่งเป็นเรื่องที่ผมไม่คิดว่าจะเป็นเรื่องจริง แต่มันก็เป็นเรื่องจริงครับ เพราะว่าพอมีคำพูดบอกมาที่ไรนี่ มันจะมีอารมณ์ที่รุนแรงติดมาทุกครั้ง

ทีนี้วันที่หก ผมถึงได้ “อารมณ์โล่งโปร่ง” อย่างที่พระท่านว่า ตอนแรกอารมณ์มันแปลว่า “Emotion” แต่อารมณ์ที่พระท่านว่า มันคล้ายๆกับบางอย่างที่เราอยากได้ ก็คือการทำอะไรแล้วมันเพลิน ทำอะไรได้นานๆ มีสติระลึกรอยู่กับปัจจุบันนานๆ แล้วก็ไม่ได้หงุดหงิดรำคาญใจ วันสุดท้ายก็พอได้ แล้วก็รู้สึก “เอ...ก็เพลินดีเหมือนกัน” เราก็รู้สึกดีต่อสิ่งแวดล้อมรอบๆตัวเรา ดูสวยดูงามไปหมดเลย

มาคราวนี้เป็นครั้งที่สามก็คิดว่า เอ...ยังไงเราก็คงไม่เอาแล้วนะตัวบอบทนี้ แต่ว่ามันมีความสำคัญเหนือกว่าผม มันเป็นสูตรอยู่แล้วว่า ปกติตอนเช้าวันที่หนึ่งก็จะ

ง่วงหงาวหาวนอนคือต้องผ่านนิรณห์ห้าตัวนั้นให้ได้โดยเฉพาะตัวง่วง ช่วงบ่ายผมก็พอจะเดินจงกรมไปมาได้สติอยู่นิดหน่อยนะครับ

พอวันที่สองนี้มาแล้วครับ แต่คราวนี้มันไม่ออกมาเป็นคำพูดซะทีเดียวนะครับ แต่มันออกมาเป็นก้อนแห่งอารมณ์ความรู้สึก คล้ายๆกับสิ่งที่น่าเกลียดน่ากลัวออกมาจากตัวเรา

วันที่สามนี้ สิ่งที่ออกมาเป็นอารมณ์ที่มาพร้อม ๆ กับคำ ๆ หนึ่งนั่นก็คือ “ว้าย !” ผมเข้าใจว่าเป็นความกลัวนะครับ แล้วสิ่งที่สำรอกออกมานี้รู้สึกว่ามันสีดำ มีคไปหมด แต่พอวันที่สามหลังจากคลายอารมณ์ที่ตลกค้างมานานตั้งแต่ตอนไหนไม่ทราบครับ มันก็เริ่มดีขึ้นนะ ขณะที่เราเจริญสติ แต่รู้สึกว่ามันเริ่มเข้าใจขึ้นมาอีกนิดหนึ่งครับว่า “สติ” กับ “สมาธิ” คืออะไร เริ่มเข้าใจนะ แต่ไม่รู้ว่าเข้าใจถูกหรือเปล่า ตอนท้ายๆ ผมรู้สึกว่าได้สมาธิด้วย คือสมาธินี้ตอนนั้นเข้าใจว่า ลมหายใจจะสงบ ช้าลงๆ ขณะที่ลืมตามองอยู่ แล้วก็เกิดความรู้สึกคล้ายๆกับเงิบ แล้วก็อารมณ์ปีติ ดีใจ น้ำตาไหล แล้วอีกสักพักหนึ่งพระกิติระฆังให้ขึ้นมา แต่วันนั้นตอนทำวัตรเย็น ก็รู้สึกว่าได้อารมณ์ดีมากก็คือว่า สามารถเจริญสติได้โดยไม่มีความหงุดหงิดตลอดช่วงเวลาการทำวัตรเย็นและนั่งฟังธรรมถึงสามทุ่ม

วันที่สี่ ก็มีอารมณ์ที่เรียกว่า “Emotion” นี้ละครับออกมาสองตัว อารมณ์หนึ่งก็คืออารมณ์ขำ แต่มันก็ไม่ใช่ขำ มันหัวเราะออกมาเฉยๆ หัวเราะแบบคนบ้าเลย อีกเรื่องหนึ่งก็เป็นเรื่องของความอาย คือมันมีตัวบทยอกว่า “อาย” พร้อมกับความรู้สึกว่าอาย ตอนแรกพยายามที่จะไม่เข้าไปในอารมณ์ แต่มันก็ไม่สามารถทำได้ มันจะอึดอัดมาก แต่หลังจากนั้นก็คล้ายๆวันที่สามคือ จิตใจเราสงบลง หลังจากนั้นก็เข้าสู่สมาธิมีปีติเล็กน้อย แต่น้อยกว่าวันที่สาม สมาธิตอนทำวัตรเย็นก็พอใช้ได้แต่ว่าก็ยังดีไม่เท่ากันวันที่สาม

วันที่ห้า โห...วันนี้ เอายังไงดีแฮะ ก็มีเหตุการณ์อีก คือเดินจงกรมเดินไปเดินมานี่ พอเรานึกถึง สติ ๆ ๆ มันก็มีคำพูดขึ้นมาว่า “สติอยู่ที่ดิน” เราก็บอก “เอ...ดินมันไม่เพราะนะ” สติอยู่ที่ตัวเป็นส่วนตัวเลยเป็นไร พอคำว่าตัวนี้ละครับ ขณะที่ผมเดินอยู่นี้เท้าหยุดชะงักทันทีเลย ต้องหลับตา พอลืมตาขึ้นมาผมก็ก้าวหน้า ถอยหลัง กระโดดไปรอบๆ หมุนรอบตัวเอง ไม่ทราบว่าเป็นอะไรคำว่าตัวนี้ ผมวิเคราะห์เอาเองว่าอาจเป็นเพราะผมมีอัตราสูง เพราะฉะนั้นกลัวเหมือนกันว่าตัวตนจะหายไปหรือยังไง หรือว่า

ตัวคนมันต้องการปรากฏออกมาให้เราเห็น มันเป็นอย่างนี้ มันน่ากลัว มันรุนแรง แต่ดี อยู่ชนิดหนึ่งครับที่รู้สึกว่ คล้ายๆกับว่าสิ่งที่ออกมาจากปากนี้มันไม่ได้เป็นสีดำ คล้ายๆสี เหลืองๆ ก็ถือว่าเป็นตัวคนที่ไม่ได้ชั่วร้ายอะไร

พอหลวงตามาสอบอารมณ์ หลวงตาบอกว่า ข้อหนึ่ง ผมมีกรรมที่สะสมอยู่ใน จิต ข้อสอง ไม่ควรเข้าไปในอารมณ์ เพราะฉะนั้นในวันที่หกผมตัดสินใจเด็ดขาดว่า จะต้องไม่มีอารมณ์ บางครั้งที่มีมันอัดอัด แทนที่จะเร่งสติโดยการยกมือสร้างจังหวะให้ เร็วขึ้น หรือก้าวเดินให้มันเร็วขึ้น ผมก็จะชะลอๆผ่านมันไป

อีกประการหนึ่งควิถีโอเกี่ยวกับประสบการณ์ของคนอื่นๆ เขาบอกว่าพยายามตัด ความคิด...ตัดความคิด ตอนเช้าวันที่หกผมก็เดินได้อารมณ์พอสมควรนะ แต่มัน เหมือนกับครั้งแรก คือพยายามตัดความคิด ตั้งสติตัดความคิด มันก็ตัดได้ตลอดเข้าเลย แต่ปรากฏว่ายิ่งพยายามตัดความคิดมันก็ยิ่งฟุ้งซ่าน ความคิดใหม่ๆยิ่งปรากฏ คิดให้ตัด ตัดให้คิด เลยใช้ไม่ได้ แล้วตอนบ่ายก็พยายามสกัดอารมณ์ เพราะฉะนั้นวันที่หกนี้เป็น บทเรียนเลยว่าสงสัยผมจะมาผิดทาง

วันที่เจ็ด วันนี่วิจัยใหม่ คราวนี้หลวงตาบอกว่าผม “อินทรีย์อ่อน แก่สังขาร วิญญาณต่ำ” พอหลวงตาพูดเรื่องวิญญาณต่ำผมก็คิด “ทำยังไงกับตัวเองดีหนอ นี่ก็วันที่ เท่าไหร่แล้ว ?” ก็บอกกับตัวเองว่าเราไม่เอาสติก็ได้ แล้วจะพยายามทำสมาธิดู คำว่า สมาธิคืออย่างนี้ครับ พอทำๆไปคราวนี้ยอมให้อารมณ์มันมา แต่ว่าอารมณ์วันที่เจ็ดมัน เป็นอารมณ์เล็กๆ น้อยๆ สะอึกสะอื้น ไม่ได้รุนแรงเหมือนแต่ก่อน แต่พอหลังจากนั้น มันคล้ายๆกับมีสมาธิเหมือนที่ผมว่าไว้ คือลมหายใจจะแผ่วๆ ช้าลงๆ ผมก็ยกมือสร้าง จังหวะช้าลงๆไปด้วย ปรากฏว่าความง่วงมาแทรกทันทีเลย! อ้าว...เรานึกว่าเปลี่ยนจาก สติไปสมาธิมันจะดี ที่ไหนได้ทำให้เกิดความง่วงเฉยเลย คงไม่จริงมัง....

ลองดูสองครั้งสามครั้งก็เป็นแบบเดียวกันหมดก็คือ 1. มีอารมณ์สมาธิต่อเนื่องได้ เล็กๆ น้อยๆ เราไม่สกัดมัน เป็นอารมณ์ค้ำงนะครับจากอดีตเป็นวิบากกรรมอะไรสัก อย่างหนึ่ง หลังจากนั้นก็จะโล่ง โล่งแล้วจะสงบ เหมือนกับมีสมาธิ ลมหายใจแผ่วๆแล้วก็ง่วง พอทดลองสามครั้งผมก็คิดว่าคงใช้ไม่ได้เลยพยายามทำอะไรกลางๆคือ 1. ไม่สนใจความคิด ไม่ตัดความคิดเลย ยกมือสร้างจังหวะลูกเดียวหรือเดินจงกรมลูก เดียว แล้วที่หลวงตาบอกว่าให้มีสติรู้อยู่กับอารมณ์ปัจจุบันเฉยๆ ผมก็มาตีความหมาย ใหม่คือ ทำเฉยๆ ทำไปอย่างนั้นแหละ คือทำเพื่อทำ เดินเพื่อเดิน ยกมือเพื่อยกมือ แล้ว

อีกประการหนึ่งก็คือได้ความคิดว่าการที่เราอยู่กับปัจจุบัน ถ้าเดินเพื่อเดิน ยกมือเพื่อยกมือ จะรู้สึกตัวเองอยู่กับปัจจุบันก็มีความสุขพอสมควรแล้ว เพราะฉะนั้นผลจะออกมาเป็นยังไงไม่ต้องไปคิดมันเลย มันจะเกิดปิติ มันจะสงบ มันจะเกิดอะไรนี่มันก็เกิดขึ้นบ้าง แล้วลองใช้วิธีหลังนี้ะครับจะได้ผลทั้งในการเดินทั้งในการนั่งสร้างจังหวะ แล้วก็ มีปิติเล็กน้อยๆ รู้สึกใจสงบลง

จากตรงนี้ ผมเลยคิดว่าอาจจะมาถูกทางมากขึ้นในเรื่องของการเก็บอารมณ์ ผมก็เข้าใจว่าการเก็บอารมณ์ อย่าไปคิดหวังอะไร ไม่หวังโน่นหวังนี่ ขอเพียงแต่ทุกก้าวที่เดินพยายามจะเดินเพื่อเดิน เพื่อความรู้สึก ไม่ใช่เดินเพื่อความรู้ ผมก็เทียบกับตัวเองตั้งนานครับว่า “รู้สึก” กับ “รู้” มันต่างกันยังไง อีกอย่างหนึ่งคำว่า “สมาธิ” ผมก็ตีความให้ใหม่ นะ คือไม่ใช่ทุกอย่างที่เราคิดว่ามันช้าลง สงบลง ไม่ใช่อย่างนั้น สมาธิคือใจจดจ่ออยู่กับงานที่เราทำ งานขณะนี้ก็คือ ก้าวไป...ก้าวไป นี่คือนาน เราก็ทำงาน อันนี้ให้สำเร็จอย่าไปคิดเรื่องอื่น หรือยกมือสร้างจังหวะไปก็ยกมือไป...ยกมือไป นี่ก็คือสมาธิแล้วผมคิดว่า ถ้าเราตีความสมาธิอย่างนี้มันก็ได้สมาธิ ก็คืออยู่กับการกระทำอย่าง ที่หลวงตาท่านว่าไว้

สำหรับการมาคราวนี้ผมประทับใจการเรียนรู้ในเรื่องของ “โพชฌงค์ 7 ” มากที่สุด คือเริ่มเข้าใจว่าสติตอนแรกๆ เราอ่อนๆอยู่ เราก็ต้องวิจัยดูว่ามันมีปัญหาอะไรยังไง ก็ลองหาทาง ลองผิดลองถูกอยู่อย่างนั้นก็ใช้ความเพียร แล้วตัววัดก็คือความปิติหรือความสงบ ถ้ามาถูกทางก็ได้รับความปิติหรือความสงบ แล้วก็ ได้สมาธิตามสมควร แล้วก็ ได้อุเบกขา

ความง่าย ๆ ในเบื้องต้นของผมก็คือ อย่าไปสนใจว่าผลจะออกมาเป็นยังไง เรามีความสุขแล้วกับการอยู่กับปัจจุบัน แล้วก็ต้องย้อนกลับมาเพิ่มสติให้มากขึ้น วิจัยเล็กๆ น้อยๆ ว่ามันผิดพลาดอะไรยังไง ผมคิดว่าจะลองใช้แนวทางของโพชฌงค์ไปปฏิบัติต่อ แล้วก็ คงได้กลับมาศึกษาเรื่องนี้เป็นครั้งที่สี่ต่อไป

สรุปง่ายๆ ครับ สำหรับคนที่อินทรีย์อ่อน แก่สังขาร วิญญูณต่ำ บางทีก็มีวิบากกรรมนี้คือมารตัวแรกของผม มารตัวที่สอง คือความง่วงแน่นอนอยู่แล้ว ผมคิดว่ามันจะอยู่กับเราไปตลอดเรื่อยๆ เราต้องวิจัยมันไปเรื่อยๆ แล้วก็มารตัวที่สามคือความฟุ้งซ่าน แต่เทพที่ช่วยเราไว้ก็คือ การที่เราไม่หวังผลและพยายามอยู่กับปัจจุบันนั่นเอง.