

## รู้ด้วยปัญญา...ชีวิตนี้มันคืออะไร

คุณมณฑิรา

บัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ชื่อมณฑิราค่ะ เพิ่งจบจากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เรียนด้านจิตวิทยามาค่ะ ที่ได้มาปฏิบัติธรรมครั้งนี้ก็เพราะเพื่อนชวนมาค่ะ คือว่าป่าของเขาจะมาอยู่แล้ว กับเพื่อนคนนี้เราอยู่กันคนละจังหวัด เขาอยู่เชียงใหม่ แต่ว่าเจอกันเมื่อปีที่แล้วนี่เอง เราเคยคุยๆ กันว่าอยากมาปฏิบัติธรรม พอดีเขามีโอกาสจะได้มาเลยโทรไปชวนก็เลยตัดสินใจมาเลยล่ะ เพื่อนกับป่าเขาตั้งใจจะมาวัดนี้ หนูไปเจอหมอที่จุฬาเขาก็แนะนำให้มาวัดนี้

ตอนก่อนจะมาเผชิญชีวิตก็มีปัญหาอยู่บ้าง ก็เลยเป็นโอกาสที่ดีว่าถ้าเรามาทันทีก็อาจจะเจอ คำตอบในคำถามที่เราสงสัยหรือเข้าใจว่าความทุกข์มันคืออะไร จึงตัดสินใจมา ซึ่งโปรแกรมนี้ต้องอยู่ 7 วัน

วันแรก ที่มาถึงก็มาถึงตอนบ่ายค่ะ พอมาถึงปุ๊บ หลวงตาก็ให้เริ่มปฏิบัติเลย ก็พาลงไปอยู่กลางป่าไผ่ หลวงตาก็สอนแล้วว่า “มาอยู่ที่นี้ละ ต้องสร้างจังหวะแล้วก็เดินจงกรม นอกนั้นก็ลุยเอาเองเลย” วันแรกนี้ด้วยความที่เดินทางมาทั้งคืน ก็เลยเหนื่อยมาก ง่วงมากค่ะ หลวงตาก็บอกตั้งแต่แรกแล้วว่าห้ามหลับนะ มีหน้าที่สร้างจังหวะ - เดินจงกรมอย่างเดียวก็ทำไป ยอมรับว่าง่วงมากก็เลยมีแอบหลับบ้าง แต่ด้วยความที่วาระมาถึงก็บ่ายแล้ว ก็เลยเดินอยู่ไม่นานเสียงระฆังตอนเย็นก็ดัง จากนั้นก็ไปทำภารกิจส่วนตัวตามปกติ

พอวันที่สอง ตื่นมาตอนตี 3 ครึ่ง ก็เกือบจะไม่ตื่นค่ะเพราะไม่ชิน ยอมรับว่าตื่นเช้ามากไม่เคยตื่นเช้าขนาดนี้เลย พอไปทำภารกิจส่วนตัวเสร็จก็ไปทำวัตรเช้า หลังจากนั้นก็ทำวัตรเช้า ซึ่งที่นี้จะให้ทานมือเช้าแค่มือเดียวฉันพร้อมพระ เสร็จปุ๊บก็ลงไปปฏิบัติเหมือนเดิม วันนี้ก็เหมือนเดิมอีก ด้วยความที่ตื่นแต่เช้าก็เลยยังง่วงอยู่แต่ก็ไม่ง่วงมาก ไม่เท่ากับบ่ายวันแรก แต่พอเข้าตอนบ่ายก็เริ่มง่วงอีกแล้วเปื้อนด้วย ก็เลยรู้สึกเออ...ทำไมเราทำแล้วมันรู้สึกเบื่อ มันเหนื่อย มันง่วง รู้สึกหลายอย่างมาก แล้วความคิดมันก็ยังเข้ามาอยู่ เราก็เลยรู้สึกยังไม่เข้าใจอยู่ที่ว่า “ความทุกข์ คืออะไร ทำไมเรายังทุกข์อยู่?” ทำไปก็สัปหงกบ้างลุกขึ้นเดินบ้าง พอรู้สึกว้าว...ไม่ไหวแล้ว...จะสัปหงก

แล้วก็จะลุกขึ้นสู้ ถ้าเดินแล้วเมื่อยก็จะลงไปนั่งสร้างจิ้งหะ ก็หมดไปอีกหนึ่งวัน วันนี้ยังไม่ค่อยได้อะไรเท่าไร คือไม่ได้ทำอะไรเลยก็ว่าได้

พอวันที่สาม ก็ตื่นเข้าปกติเหมือนเดิม ทำธุระส่วนตัวเสร็จ ทานข้าวเสร็จก็ลงไปปฏิบัติเหมือนเดิม ก็ยอมรับว่ายังง่วงอยู่แต่มีความรู้สึกที่ตัวเองง่วงน้อยลงแล้ว มีความรู้สึกมั่นใจมากขึ้นพอได้เอาคำที่หลวงตาสอนมาใช้แล้วเราสามารถกำจัดความง่วงได้มันเป็นยังไง เริ่มเห็น เริ่มรู้ เริ่มทำได้

บอกตรงๆว่าตลอดเวลาที่ผ่านมา ตอนเรียนหนังสือตอนทำอะไรก็ตามก็มีแอบหลับในห้อง เราก็ยังไม่เคยได้รู้สึกที่เรากำจัดความง่วงได้เลย ก็เลยลองดู ตอนเช้านี้ก็ยังไม่ว่าไรเพราะเพิ่งตื่นนอน ทีนี้พอถึงตอนบ่ายก็เอาอีกแล้ว มาอีกแล้ว ก็ง่วง พอเดินๆไปแล้วมันจะเมื่อย แต่ว่าก็ต้องเดินเพราะว่าหลวงตาจะมีมาเดินตรวจดูหรือว่ามาสอบอารมณ์บ้าง เพราะฉะนั้นเราต้องตั้งใจทำไม่อย่างนั้นหลวงตามาแอบดูเห็นตอนเราหลับขึ้นมาจะกลายเป็นเรื่องใหญ่ ก็ตั้งใจทำไปฝันไป ง่วงก็ลุกขึ้นมาเดิน ถ้าเดินแล้วเมื่อยก็จะลงไปนั่งสร้างจิ้งหะ จะหลับอีกก็ลุกขึ้นมาเดินอีก ทำอย่างนี้อยู่ตลอดก็ผ่านไปวันที่สาม

จนพอถึงวันที่สี่ เราก็เริ่มคิดแล้ว พอตีหลวงตามีวิทีอาร์มีอะไรมาให้ดู เราก็เออ...คนนั้นก็ได้อะไรก็ได้ คนนี้ก็ได้อะไรก็ได้ เรามาตั้งหลายวันแล้วทำไมเรายังไม่เห็นได้อะไรเลย บางคนตีหลวงตาเล่าให้ฟังว่า สองสามวันแรกเขาก็ได้ละ เรานี้ผ่านไปสามวันแล้วยังอยู่ใกล้ๆที่เดิมวันแรกที่มาอยู่เลย วันนี้ก็เลยอืม...ลองตั้งใจดูอีกสักทีแล้วกัน ก็ลองตั้งใจใหม่ ตอนเช้าก็ทำท่าว่าจะดีเหมือนทุกวัน พอตอนบ่ายก็จะง่วงอีกแล้ว ก็ยังง่วงอีก ก็เลยกำหนดรู้ตามที่หลวงตาสอน เราก็เออ..เราสามารถสู้กับมันได้เป็นช่วงๆนะ อาจจะไม่ตลอดแต่ก็เริ่มมีกำลังใจแล้วว่าบางครั้งมันมา เราก็ไม่ได้หลับตามมันนะ แล้วเราก็รู้สึกเสริมสร้างกำลังใจให้ตัวเองว่าถ้าเราอดทนอย่างนี้ เราจะต้องทำได้แน่ๆ

พอวันที่ห้า ตอนเช้าวันนี้เดินก็ง่วง ทำอะไรก็ง่วง จนประมาณสายๆเกือบเที่ยงหลวงตาเดินมาดู แต่ตอนนั้นเรากำลังเดินจงกรมกำจัดความง่วงอยู่ หลวงตาก็เรียกให้เปลี่ยนที่ไปอีกที่หนึ่งเข้าไปในป่า เป็นที่ๆไม่ค่อยมีคนแล้วก็เงียบ เราก็โอเคไปก็ไปเสร็จปุ๊บก็ลองเดินจงกรมเพราะว่าถ้านั่งสร้างจิ้งหะนี้หลับแน่นอนเพราะยังง่วงอยู่ เดินไปได้สักพักจู่ๆมันก็หายง่วง แล้วตามันเปิดสว่างมาก.....มากจนเรางว่าเออ!...เมื่อตะกี้อันนั้นก็เปลี่ยนที่ไม่งั้นที่เราทำไมถึงหายง่วงได้ มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น เดินไปได้สักพักนึง

เราก็เลยลองนั่งสร้างจิ้งหะดู ว่างเลย เพราะว่าปกติเนี่ยจะนั่งสร้างจิ้งหะแบบให้ไม่  
ว่างไม่ได้เลย ก็นั่งสร้างจิ้งหะไปได้ประมาณชั่วโมงถึงชั่วโมงครึ่ง ซึ่งตั้งแต่อยู่มาวันนี้  
วันที่ห้าแล้ว เพิ่งจะนั่งสร้างจิ้งหะได้นานขนาดนี้ เราก็ตื่นเต้นมากไม่ว่างเลยจริงๆตอน  
นั้น จากนั้นพอดีลุกไปเข้าห้องน้ำ กลับมากะว่าจะสร้างจิ้งหะต่อฝึกสติให้ต่อเนื่อง  
ปรากฏว่ามันหลุดไปแล้ว แต่ว่าหลุดครั้งนี้ไปมันก็ไม่เหมือนครั้งแรกที่เราเคยรู้สึก แต่  
มันก็ไม่ว่างเลยวันนั้น ตอนเย็นก็ไม่ว่าง กลับมาทำวัตรเย็นก็ไม่ว่าง เราก็เลยรู้สึก “เออ  
...มันมีจริงๆนะธรรมชาติชนิดนี้ เราก็สามารถที่จะสู้กับความว่างได้ ถ้าเราตั้งใจแบบนี้”

พอมาวันที่หก วันนี้เป็นวันที่ได้ทานข้าว 2 มื้อ เพราะว่ามิถุนะใหม่มาร่วม  
ปฏิบัติ ตอนเช้าก็ทานไม่เยอะมาก ตอนเที่ยงปุ๊บ! มันก็หิว พอหิวก็ทานเยอะเกิน พอ  
ไปปฏิบัติตอนบ่าย...หลับ...ง่วง...ง่วงที่สุด ไม่เคยง่วงขนาดนี้เลย ก็คิดว่า “เออ...เมื่อ  
วานนี้เราทำได้มาแล้วนะ ถ้าเราไม่ทำต่อเนี่ยมันจะขาดช่วงไป อีกอย่างวันนี้ก็วันที่หกแล้ว  
เหลืออีกแค่วันเดียวเราก็จะกลับแล้วนะ” เราก็ เอว่ะ! ง่วงขนาดนี้นั่งสร้างจิ้งหะไม่ได้  
เหมือนเดิม ก็เลยไปเดินจงกรม จำได้ว่าเดิน เดินเร็วมากกก....จนเพื่อนคนอื่นที่เค้า  
กำลังปฏิบัติกันอยู่หันมามองว่าทำไมเดินเร็วขนาดนี้ จำได้ว่าตัวเองเดินเร็ว...เร็ว... เร็ว  
เหยียบพื้นแรงมากเพื่อให้ตัวเองตื่นตัว เดินอยู่อย่างนั้นประมาณชั่วโมงถึงชั่วโมงครึ่ง  
แล้วจู่ๆมันก็หายง่วง เราก็เฮ้ย!...เรารู้กับมันได้นะ แล้วช่วงขณะที่กำลังง่วงๆอยู่ มันก็  
ยังมีความคิดแทรกเข้ามาอยู่

แต่พอเราตัดความคิดไปได้ปุ๊บ จู่ๆเราก็รู้ขึ้นมาว่า ตัวง่วงเนี่ยมันเข้ามาได้ 2 ทาง  
นะสำหรับตัวเรา ทางหนึ่งก็คือพอหลังจากที่เราตัดความคิดฟุ้งซ่านออกไปปุ๊บ ตัวง่วงที่  
มันซ่อนอยู่มันก็จะแทรกเข้ามาเลย แต่อันที่สองเราก็รู้ว่า อ้อ.....เป็นเพราะสติเราอ่อน  
สติเรามันไม่เข้มแข็งมันจะไปตามอารมณ์ที่มันเข้ามา มันก็เลยง่วง ก็เลยต้องสู้กับมัน  
ต้องตั้งใจ อดทน ฝืน เหมือนที่หลวงตาบอกว่าให้ทวนกระแส ก็เดินๆจนหายง่วง  
แล้วพอตอนช่วงก่อนระฆังดังตอนเย็น หลวงตามาสอบอารมณ์ก็เลยเล่าให้หลวงตาฟัง  
หลวงตาก็บอกว่ายังดีนะที่เอาชนะมันได้ ก็เลยดีใจ อี้...เราทำได้อีกแล้ว ก็คิดในใจว่า  
พรุ่งนี้วันที่เจ็ดวันสุดท้าย เราจะตั้งใจมากกว่าเดิม เพื่อว่าจะได้รู้จิ้งหะอย่างที่คนอื่นเขา  
เป็นบ้าง

พอวันที่เจ็ด ตื่นเช้าขึ้นมา เป็นวันแรกที่ตื่นแล้วรู้สึกจิตใจมันปลอดโปร่ง มันไม่  
คิดอะไร แล้วมันก็รู้ว่าเรารู้ขึ้นมาจริงๆนะ ไปหิบบแปรงสีฟันนะ เหมือนกับความรู้สึก

สติมันยังอยู่ตรงนั้น แต่พอจะไปเปิดประตูห้องน้ำมันก็หายไปละ มันมาแค่แว็บๆแต่ก็  
ยังรู้สึกดีนะ ก็เลยมีกำลังใจว่า เออ...วันนี้วันสุดท้ายแล้วนะ ต้องตั้งใจทำ กินข้าวเสร็จก็  
ลงไปปฏิบัติเหมือนเดิม เข้านี้ไม่่งวงเลย ไม่่งวงเลยจริงๆ เคนจงกรมได้อารมณ์เร็วมาก  
แล้วก็นิ่งมากด้วย ความคิดฟุ้งซ่านไม่มีเลย แต่พอเดินไปสักพักจุ่มันก็มีความรู้สึก  
เหมือนกับจะร้องไห้ เหมือนน้ำตาจะไหล แล้วความคิดหนึ่งมันก็แทรกเข้ามา นึกถึงผู้มี  
พระคุณกับเรา นึกถึงพ่อแม่ นึกถึงหลวงตา นึกถึงเพื่อนที่เป็นสหายกับเรา แม้กระทั่ง  
แม่หรือแม่ครัวที่ทำกับข้าวให้เรากินที่นี่ เขาดูแลเราดีขนาดไหน นึกถึงพระพุทธเจ้า  
ด้วยซ้ำว่าพระองค์ท่านทรงคิดหาหนทางให้เราเข้าใจว่าชีวิตคืออะไร จุ่มันก็เข้าใจหมด  
เลยว่าชีวิตมันคืออะไร ทุกข์มันคืออะไร ที่บอกมาแล้วได้คำตอบคือได้คำตอบจาก  
ตรงนี้จริงๆ ได้จากวันที่เจ็ดนี้แหละว่า ทุกข์มันคืออะไร เข้าใจว่าหนทางดับทุกข์มันอยู่  
ตรงไหน แล้วเราควรจะทำยังไงถึงจะไปให้ถึงหนทางดับทุกข์ แต่ความรู้สึกตอนนั้นจิต  
มันระลึกรู้ไปเอง คงไม่ใช่รู้แจ้งหรือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเหมือนที่หลวงตาบอกหรอก  
แต่คือแค่นั้นเราก็ดีใจมากแล้ว เพราะว่ามันก็เพื่อให้เข้าใจตรงนี้แหละว่าเราจะจัดการกับ  
ความทุกข์ของตัวเองยังไง เราจะมีความเข้าใจในชีวิตเพิ่มขึ้นยังไงใหม่ ซึ่งพอมาแล้วเรา  
ก็ได้กลับไปจริงๆ ซึ่งพอกำลังรู้สึกอย่างนั้นอยู่ก็จะร้องไห้ จะร้องไห้อยู่ประมาณ 4 - 5  
รอบ แล้วความรู้สึกก็ตัดไป แล้วก็เคนจงกรมต่อ

อีกสักพักหนึ่งความรู้สึกใหม่ก็มาอีกแล้ว แต่คราวนี้ก็เป็นความรู้สึกดีอีก นึกถึง  
คำสอนของหลวงตา นึกถึงวิถิอาร์ที่ได้ดู นึกถึงหลักธรรมะที่หลวงตาได้พูดให้ฟังหรือ  
จากพระสงฆ์รูปอื่นเทศน์ มันก็ไหลเข้ามาๆ แล้วเราก็รู้สึกเข้าใจว่า “**สังขาร**” นะมัน  
คืออะไร เข้าใจประโยคที่ว่า “**ธรรมะมันอยู่ที่ใจ**” มันอยู่ที่ใจจริงๆ แล้วเราจะจัดการ  
ยังไงให้กิเลสมันออกไป เราต้องมองยังไง คือเราเข้าใจ แต่ถามว่าตอนนี้จะให้ปฏิบัติ  
แล้วรู้สึกตัวทั่วพร้อมได้เลยทันทีใหม่ ก็ตอบตรงๆว่ายังไม่ได้ แต่ยอมรับว่ามาครั้งนี้รู้สึก  
ดีมาก ได้กำไร รู้สึกว่าเราเข้าใจอะไรมากขึ้น ได้รู้ในสิ่งที่ไม่เคยรู้ หลวงตาก็จะเทศน์  
สอนตลอด ใช้หลักธรรมพระพุทธศาสนา มาสอนเราว่า ชั้น 5 คืออะไร? นิเวศน์ 5  
คืออะไร? สังขารคืออะไร? แต่คือทุกสิ่งทุกอย่างที่หลวงตาพูดเราก็ฟังแล้วเราก็คิดตาม  
แต่เราก็ยังไม่เข้าใจ แต่พอมา ณ วินาทีนั้นของวันที่เจ็ดนี้ มันชัดมากโดยเฉพาะคำว่า  
“**ธรรมะมันอยู่ที่ใจ**” เนี่ย มันรู้สึกซึ่งเลยว่า เออ...มันอยู่ที่ใจจริงๆ ทุกอย่างมันอยู่ที่ใจ  
จริงๆ มันอยู่ที่ว่าเราจะคิด จะปรุงแต่งยังไง คือถ้าเราตัดความคิดปรุงแต่งไปได้อย่างนี้

เราก็จะเห็นเองว่าธรรมะมันอยู่กับตัวเราตลอด แต่ตลอดเวลาที่ผ่านมา เราถูกกิเลสครอบงำธรรมะนั้นไว้ เราก็เลยไม่เห็นธรรมะที่อยู่ในตัวเรา แต่พอมาครั้งนี้เราก็เข้าใจแล้วว่า เออ...ถ้าเรารู้สึกตัวเรื่อยๆนะ ถึงแม้ว่าเราอาจจะไม่ได้รู้สึกตัวทั่วพร้อมเหมือนกับที่หลายๆคนเขาฝึกไปแล้วได้ แต่เราก็เข้าใจละ เรารู้แล้วว่าหนทางที่จะพ้นทุกข์ หนทางที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าสอนเป็นยังไง กลับไปก็จะไปปฏิบัติต่อ

คือตัวเองพอผ่านช่วงเวลานี้ไปมีความรู้สึกว่าการฝึกปฏิบัติธรรมมันก็เหมือนกับการหยอดกระปุกออมสิน บางคนที่มีทุนเดิม เขาอาจจะร่ำรวย เขาอาจจะเก็บเงินเอาไว้เวลาไม่นานก็ได้ หยอดวันละร้อยสองร้อย เขาก็อาจจะได้เร็ว แต่สำหรับบางคน อาจจะมีทุนน้อยหรือมีกิเลสหนอะไรอย่างนี้ อาจจะต้องหยอดวันละ 50 สตางค์ วันละบาท เหมือนตัวดิฉันเองอย่างนี้ ก็ยอมรับว่าทุนอาจจะไม่เยอะมากแต่ถ้าถามว่า ถ้าเราตั้งใจจริง เราจะเก็บได้มั๊ย ? บอกเลยว่าเราสามารถเก็บได้ แต่เราอาจจะต้องใช้ระยะเวลา นานกว่าคนอื่น เก็บทีละ 50 สตางค์อย่างนี้ สองวันก็คือบาทหนึ่ง บาทหนึ่ง 5 เหรียญก็คือ 5 บาท จาก 5 บาทเราก็เก็บไปเรื่อยๆ อดทนเก็บไป อดทนเก็บไป สักวันหนึ่งเราก็ต้องได้เป็นหมื่นเหมือนเขา เพียงแต่ที่สำคัญก็คือที่หลวงตาบอกว่าความอดทนและความตั้งใจจริงๆ ขอแค่ตั้งใจจริงๆแล้วก็อดทนที่จะสู้กับมัน ยังไงวันหนึ่งเราก็ต้องเจอหนทางที่สว่างอันนี้อย่างแน่นอน แต่จะช้าจะเร็วมันก็ขึ้นอยู่กับทุนเดิมหรือว่าขึ้นอยู่กับความสามารถ ความตั้งใจของแต่ละคน

ก่อนที่จะมาที่นี้ก็คิดมาตลอดว่าตัวเองต้องสู้...สู้กับชีวิตประจำวันของตัวเองที่ต้องเจอ แต่พอมาอยู่ที่นี้ถึงได้รู้ว่า ไอ้ที่เราเหนื่อยมาตลอดนั้นนะ มันคือสิ่งที่ไม่มีความมันคือสิ่งที่เราคิดขึ้นมาเองมาจากใจ เพราะฉะนั้นเรามานี้ เราจะมาเอามันออก เพราะฉะนั้นเราก็ต้องมาสู้กับใจ สู้กับกิเลสที่เรามี สู้กับความไม่มีตัวตนที่เราสร้างมันขึ้นมาขึ้นนั้นแหละ เราต้องเอาชนะมันให้ได้ เราจะได้เห็นธรรมะที่อยู่ในจิตใจเราตลอดเวลา ซึ่งมันถูกปกปิดไว้ด้วยกิเลสของตัวเอง สิ่งที่เราปรู้งแตงมัน จิตวิทยาที่เรียนมากับที่มาฝึกปฏิบัติที่นี้ มองว่าจุดมุ่งหมายมันก็แตกต่างกันแล้วละ เหมือนกับว่าจิตวิทยาที่เรียนมามันเป็นเรื่องของจิตใจก็จริง แต่เค้าไม่ได้มุ่งเน้นไปในเรื่องของความสุขทางจิตใจหรือความสุขที่แท้จริงเหมือนกับที่พระพุทธศาสนาสอน อย่างเรื่องของกรณิพพานอะไรอย่างนั้น แต่จิตวิทยาเขาจะมุ่งเน้นไปในเรื่องคล้ายๆกับว่าเป็นเรื่อง

ของ “นามรูป นามธรรม” มันไม่ได้ลึกซึ้ง ไม่ได้ทำให้เราเป็นสุขไปตลอดเหมือนกับที่พระพุทธศาสนาสอนเรา คือแค่จุดมุ่งหมายมันก็แตกต่างกันแล้ว เพราะฉะนั้นเรื่องของแนวทางการศึกษา การปฏิบัติ มันก็ต้องแตกต่างกันด้วย

ถ้าเป็นการมาปฏิบัติธรรมหรือมาอยู่วัดอย่างนี้ไม่เคยเลยล่ะ เคยแต่เรียนวิชาพระพุทธศาสนาตอนอยู่ประถมหรือตอนมัธยมอะไรอย่างนี้ ที่เรียนตามตำรามันก็คือแค่ตำรา มันก็เป็นแค่ตัวหนังสือ เราก็อ่านไปสอบแล้วเราก็ทิ้งมัน แต่พอมาที่นี้มันเห็นเลยว่าต่างกันโดยสิ้นเชิง มาที่นี้เราได้ฝึกจิตได้เรียนรู้ว่า สิ่งที่เราอ่านมามันก็เป็นเรื่องจริงนั่นแหละ แต่เราไม่เคยเข้าใจในสิ่งที่เราเรียนมาหรืออ่านมาโดยตลอดว่าจริงๆมันคืออย่างนี้นะ เป็นเพราะว่าเราไม่เคยปฏิบัติจริง หรืออาจจะเคยลงมือปฏิบัติ เช่น นั่งสมาธิหรืออะไรก็ตามแต่ในห้องเรียนที่ครูบาอาจารย์สอน แต่คือเราไม่ได้มีความตั้งใจ เราไม่ได้มีความศรัทธาที่จะเข้าใจมันจริงๆ มันก็เหมือนผ่านไปวันๆ แต่พอมาที่นี้เรามีความตั้งใจ เราอดทน เราก็เลยสามารถที่จะเข้าใจได้ว่า เออ.....สิ่งที่เราเรียนมากับสิ่งที่เราเจอใน 7 วันนี่มันแตกต่างกันโดยสิ้นเชิงจริงๆ แต่ถามว่าเนื้อหามันแตกต่างกันไหม? บอกเลยว่าไม่ มันก็คือเนื้อหาที่มาจากพระไตรปิฎกเหมือนกันนั่นแหละ

สำหรับหลักสูตรการมาปฏิบัติธรรมที่นี้ ก่อนหน้านี้ก็ไม่เคยไปปฏิบัติที่อื่นมาก่อน แต่ก็มีความรู้สึกว่าที่นี้เคร่งนะ แต่ว่าพออยู่ไปๆก็เข้าใจว่าที่มันต้องเคร่ง คำว่า “เคร่ง” นี้คือหลวงตาจะบอกว่า “มาด้วยกัน ห้ามพูดห้ามคุยกัน” นี่เป็นสิ่งสำคัญเลย เรื่องที่สองก็คือเรื่องของการให้รู้สึกตัวตลอดเวลา พยายามไม่ว่าจะทำอะไรก็ให้รู้สึกตัวตลอดเวลา ซึ่งเรารู้สึกว่า โห....ห้ามคุยกันเนี่ยมันก็ยากนะถ้ามาเป็นหมู่คณะหลายๆคน คือแรกๆยอมรับว่าก็มีคุยกันหลุดออกไปบ้าง แต่พอหลังจากเข้าวันที่สี่ที่ห้าก็เริ่มเข้าใจแล้วว่า ทำไมถึงต้องห้ามคุย มันเป็นเพราะว่าถ้าเราคุย จิตเรามันก็จะเอามาคิดเอามาปรุงแต่งอีก หากำพูดอย่างนั้นหากำพูดอย่างนี้ แล้วบางทีคุยจบไปแล้วแต่มันก็ไม่ได้จบอยู่แค่ตรงการสนทนา เราก็ยังเก็บมันมาคิดต่อไปอีก สติที่เราฝึกมามันก็จะหายไปเลย ก็เลยเข้าใจแล้วว่าทำไมถึงต้องห้ามคุย ก็คือมันจะเป็นผลดีกับตัวเราน่ะค่ะ ถึงกฎมันจะเคร่งแต่ถ้าถามว่าสรุปแล้วตัวใครที่ได้ ก็ไม่ใช่หลวงตาหรือไม่ใช่พระสงฆ์ที่อยู่ที่นี่ แต่ก็คือผู้ปฏิบัติธรรมเองที่จะได้ตรงนั้นไป

มา 7 วันนี่ ตอนแรกก็คิดว่านานนะคะ แต่ว่าพอมาฝึกจริงๆก็เลยรู้ว่า 7 วันนี่ มันไม่นานเลย อย่างตัวเราเองก็มาได้อะไรจริงๆก็เอาตอนที่ 7 ถ้าอยู่สั้นกว่านั้นก็ไม่ว่างจริงๆที่เราจะได้อะไร

เรียนหนังสือมาสิบกว่าปีก็ต้องเรียนวิชาพระพุทธศาสนาอย่างน้อย 6 ปีเป็นอย่างต่ำ มันก็มีการสอนเรื่องการดับทุกข์อยู่แล้ว แต่ถ้าถามว่าตอนแรกรู้สึกยังไงเชื่อหรือไม่เชื่อ ก็คือรู้สึกเฉยๆมากกว่า ก็รับรู้ไปไม่ได้ใส่ใจอะไร ไม่ได้ต้องการที่จะเข้าใจ แต่ว่าพอเราเจอความทุกข์ในชีวิตจริงๆอย่างนี้ เราไม่รู้จะหันหน้าไปพึ่งใคร ก็เลยนึกถึงคำของครูบาอาจารย์ที่ว่า “ปฏิบัติธรรมแล้วมันพ้นทุกข์นะ” เราก็เออ.....มาลองดูซิ ได้ไม่ได้ค่อยว่ากัน แต่พอได้มาฝึกจริงๆแล้วถึงได้รู้ว่าการดับทุกข์ที่พระพุทธเจ้าสอนนี่ มันมีจริงๆนะ เพียงแต่ว่ามันต้องอาศัยองค์ประกอบหลายอย่างและที่สำคัญคือ ตัวเราเองต้องมีจิตใจที่เข้มแข็ง ตัวเราก็ต้องขยันอดทนที่จะฝึก หนทางมันมีอยู่แล้วเพียงแต่ว่าเราพร้อมที่จะฝ่าฝืนไปได้รีเปล่า คือขึ้นชื่อว่า “ดับทุกข์” ขึ้นชื่อว่า “นิพพาน” มันคงไม่ง่ายอยู่แล้ว มันคงไม่มีอะไรที่ได้มาง่ายๆหรือในชีวิต แม้แต่ชีวิตทางโลกอย่างเวลาอยากได้ของอะไรสักอย่างนี้ บางอย่างเราก็ต้องรอเวลา ต้องเก็บตังค์ ต้องนั้นต้องนี้แล้วยังเรื่องทางธรรมที่มันเป็น“นาม” เนี่ย ซึ่งมันเป็นความสุขจริงๆแบบนิพพาน มันก็ต้องได้ยากอยู่แล้ว อย่างที่บอกมันไม่มีอะไรเกินความพยายามของเรา ต่อให้เราทუნ้อย แต่ถ้าเราอดทนขยันเก็บออมไปเรื่อยๆ วันหนึ่งมันก็ต้องได้ ตอนนี้ออกตรงๆเชื่อแล้วว่า มันมีจริงๆ

มีอยู่คืนหนึ่ง ไม่แน่ใจว่าเป็นคืนแรกหรือคืนที่สองนี่ล่ะคะ หลวงตาสั่งว่าห้ามคุยกัน แต่ด้วยความที่มาด้วยกัน 3 คนมากับเพื่อนกับญาติของเพื่อน ก็เลยคุยกันก่อนนอน พอดีหลวงตามาตรวจสอบความเรียบร้อยก็เลยมาได้ยิน หลวงตาก็เลยให้เดินตามหลวงตาออกไป ไปสังเกตดูพระ เพราะปกติที่นี่จะนอน 3 ทุ่ม ถ้ายังไม่ถึง 3 ทุ่มหลวงตาก็จะให้คนที่มาปฏิบัติธรรมเดินจงกรมหรือนั่งสร้างจิ้งหะไป หรือจะนอนไปเลยก็ได้ แต่ห้ามคุยกัน แต่ถ้าเป็นพระเนี่ยไม่ได้เด็ดขาด ห้ามนอนก่อนเวลา ตอนนั้นยังไม่ถึง 3 ทุ่ม หลวงตาก็เรียกออกไป ความรู้สึกแรกที่เรียกออกไปก็คือ “อู๊ย.....มันดีแล้วนะ..... ไม่คุยกันก็ได้แต่ไม่ยอมออกไป” จี้เกียดแล้วก็หงุดหงิดด้วย

แต่พอเดินออกไปปุ๊บหลวงตาก็สอนไปเรื่อยๆก็คิดตาม เราก็เออ...เรื่องของความเพียร ความอดทน ความขยันมันมีผลต่อการปฏิบัติธรรมมาก ขนาดพระบางรูปที่

ท่านบวชมานานจนถึงทุกวันนี้ก็ยังคงทำแบบนี้อีก ก็เลยมีความรู้สึกว้าวแล้วเราละเป็นใคร? เราก็แค่คนธรรมดาที่กิเลสยังหนาอยู่ ท่านก็ยังคงอุทิศสำหรับหาวิธีการบอกเรา พุดง่าย ๆ คือหลวงตาเอาอาหารมาป้อนให้แล้ว แต่เราก็ยังไม่ยอมเคี้ยว เรามาคุยกันอย่างนี้ แล้วเรามาเราจะได้อะไรกลับไป ระหว่างเดินตามทางมีดๆก็คิดไปว่า เรานะก็สมควรแล้วละที่หลวงตาลงโทษ พามาให้เห็นถึงชีวิตจริงๆที่จะไปสู่ทางพ้นทุกข์ เพราะแม้แต่พระสงฆ์องค์เจ้าท่านก็ยังคงทำแบบนี้อยู่ ความสำรวม ความเพียรต้องเป็นเลิศ ความคลุกคลีไม่มี

การใช้ชีวิตของพระที่นี่ก็สมกับชื่อวัดนะค่ะ “โสมพนัส” ก็คือใช้ชีวิตแบบติดดินอยู่กับป่า เพราะบรรยากาศที่นี่จะเป็นป่าๆหน่อย แต่ก็เหมาะต่อการมาเจริญสติมาวิปัสสนากรรมฐานอย่างนี้ แล้วชีวิตของพระที่นี่ก็ต่างจากชีวิตพระในเมือง แต่ชีวิตที่แตกต่างแบบนี้มันทำให้เรารู้สึกว่า เออ...นี่แหละคือพระจริงๆ มันควรจะต้องเป็นแบบนี้ ตั้งแต่ตี 2 ตี 3 ตื่นมาก็เจริญสติเดินจงกรม สร้างจังหวะ พอถึงตี 4 ก็ทำวัตรเช้า แล้วก็ไปบิณฑบาต แล้วก็มาฉันเช้า ฉันเสร็จ 8 โมงครึ่งถึง 9 โมง ก็ไปทำความเพียรของตัวเองไป ตอนเย็นก็มาทำวัตรเย็น คือมันรู้สึกว้าวที่เราไม่สามารถที่จะหาชีวิตตัวอย่างแบบนี้ได้ในเมืองหรือในกรุงเทพฯ ซึ่งเป็นตัวอย่างให้เราเห็นว่านี่ขนาดเป็นพระนะ ท่านบวชแล้วก็ยังต้องทำแบบนี้ แล้วเราละเป็นใคร เป็นแค่คนมาอาศัยวัดเขาอยู่ด้วยซ้ำไป ก็ต้องอดทนให้ได้ของท่านนะ บางรูปที่ท่านบวชมานานก็ยังคงฝึกตัวเองเหมือนที่มาสอนเรานี้แหละ คือไม่ว่าจะเป็นพระหรือผู้ปฏิบัติธรรมที่มาจากไหน ทุกคนจะมีพื้นฐานในการฝึกเรื่องเดียวกันคือการนั่งสร้างจังหวะหรือเดินจงกรมเพื่อเจริญสติ มันก็เลยทำให้รู้สึกมีกำลังใจ

เวลาที่มีญาติโยมมาปฏิบัติธรรม ทุกคนที่นี่เขาจะดูแลเราดีมาก อย่างหลวงตาขนาดท่านชอบบ่นว่าท่านปวดเอว ท่านเมื่อย ท่านเหนื่อย ท่านก็ยังคงมาคอยเดินสอบอารมณ์คนปฏิบัติธรรมว่าวันนี้เป็นยังไง ง่วงไหม มีความคิดเข้ามาไหมอะไรอย่างนี้ หรือแม้แต่พระพี่เลี้ยงท่านอื่นๆก็ยังเอาใจใส่มาสอบถามตลอด คือพระที่นี่เป็นตัวอย่างที่ดี นับว่าเป็นกัลยาณมิตรจริงๆค่ะ แล้วที่นี่ก็จะมีแม่ชีอยู่คนเดียวคอยดูแลเรื่องอาหาร เสื้อผ้าอาสนะที่เวลาจะมานั่งทำวัตรเช้า-ทำวัตรเย็นก็จะมีแม่ชีดูแล เรื่องอาหารการกินเลี้ยงพระเลี้ยงคนมาปฏิบัติก็จะมีคุณยาย คุณป้า ในหมู่บ้านละแวกนี้มาช่วยกัน คือรู้สึกว่าทุกคนมีบุญคุณกับเราหมดเลย ทุกคนมีส่วนทำให้เรารู้ว่าชีวิตคืออะไร ทุกคนมีส่วน



ทำให้เราเข้าใจสัจธรรมของชีวิต ทุกคนมีส่วนทำให้เรารู้สึกว่า เออ....นี่แหละ 7 วันที่มีค่าที่สุดในชีวิตของเราที่ได้มาอยู่ตรงนี้

สำหรับวิธีการสอนของหลวงตา ถ้าไม่เปิดใจกว้างพอก็จะรู้สึกว่าการหลวงตาดี ชอบว่า ชอบดี อะไรอย่างนี้ หลายคนที่มาตอนแรกๆจะรู้สึกว่าเป็นแบบนี้ แต่ถ้าอยู่ไปเรื่อยๆเราจะเข้าใจเหตุผลที่ท่านดู ท่านจะดูแต่เฉพาะกับเรื่องการปฏิบัติธรรมนะ แต่ถ้านอกเหนือจากเรื่องปฏิบัติธรรมแล้วหลวงตาจะอารมณ์ดี ชอบเล่นมุข แล้วหลวงตาก็เป็นคนที่มีความรู้เยอะ ท่านจะมีมุขที่ทันสมัย ทันสมัยบ้างไม่ทันสมัยบ้างผสมปนเปกันไปแล้วมันก็เข้าไปด้วย ได้ข้อคิดไปด้วย สำคัญคืออยู่ที่ตัวเราด้วย คือวิธีการสอนของหลวงตานี้ถือว่าแยบคายมาก มีผ่อนหนักผ่อนเบาบ้าง แต่สุดท้ายมันก็อยู่ที่ตัวเราด้วยว่าจะเปิดใจยอมรับกับวิธีการสอนนั้นไหม แล้วก็เอาความรู้ที่หลวงตาหยิบยื่นให้มาใส่สมองเราไหม เหมือนที่บอกว่าหลวงตาป้อนอาหารให้แล้ว อยู่ที่เราจะเคี้ยวแล้วกลืนลงไปไหม หรือว่าเราจะเคี้ยวแล้วคาย หรือว่าจะไม่กินเลยนะค่ะ

ตามความคิดของตัวเองที่ได้จากการเดินจงกรมวันที่ 7 ทำให้เรารู้สึกว่า ชีวิตนะ....มันก็คือความไม่มีอะไรเลยจริงๆ แล้วเหมือนกับเราเกิดมา เราก็เกิดมาจากความที่ไม่มีอะไรเลย ก่อนที่เราจะปฏิสนธิในท้องแม่เรา มันก็คือความว่างอยู่ พอสุดท้ายแล้วจุดจบของชีวิตเรา....ตายไป มันก็กลับไปสู่ความว่างเปล่า จริงๆแล้วชีวิตของเรามันไม่มีอะไรเลย เพียงแต่ว่าเราไปยึดติดกับ “รูป” ที่มันเกิดขึ้น กับสิ่งที่มันก่อให้เกิดความทุกข์ใจ จากความคิดของตัวเอง จากความรู้สึกของตัวเอง เพราะฉะนั้นถ้าเราต้องการกำจัดความทุกข์หรือเป้าหมายของชีวิตที่แท้จริง มันก็ต้องกลับมาสู่เรื่องของ “นาม” หรือเรื่องของจิตใจ เรื่องของการเข้าสู่สติ การมีสตินี้มันจะช่วยให้เราเข้าถึงธรรมะได้เร็วขึ้นอย่างทีบอกว่าคุณคนมีธรรมะอยู่ในใจ เพียงแต่ว่าเราจะขัดเกลากิเลสที่มันปกคลุมธรรมะที่อยู่ในใจเราออกไปได้ไหม ถ้าเมื่อไหร่ที่เราเข้มแข็งพออดทนพอ ฝึกสติเพื่อให้เกิดปัญญาขึ้น แล้ววันหนึ่งเราก็สามารถที่จะกำจัดกิเลสที่มันครอบคลุมจิตใจเราได้ วันนั้นเราจะเข้าใจเลยว่า “ธรรมะอยู่ที่ใจนั่นคืออะไร” แล้วเราจะเข้าใจว่า เออ.....ชีวิตนะ มีแค่นี้แหละ สุดท้ายมันก็มีแค่นี้ แต่สุดท้ายสิ่งที่ทำให้เรามีความสุขจริงๆนั่นก็คือเรื่องของธรรมะ เรื่องของพระพุทธศาสนา ไม่ใช่เรื่องของการรำรวย ไม่ใช่เรื่องของการมีการไม่มี ไม่ใช่เรื่องของอะไรทั้งหมดทั้งมวล มันไม่ใช่เลย.....

