

## ได้รูปนาม คือได้ใจตัวเองกลับมา

คุณพิชญญา สุวรรณศรี

นิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ชื่อ พิชญญา สุวรรณศรี เป็นคนสุพรรณบุรี ปัจจุบันเป็นนิสิตเอกวิชาการพัฒนาชุมชน ที่มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ตอนนี้อยู่ฝึกงานอยู่ที่อาศรมพลังงานเขาใหญ่ ที่ได้มาปฏิบัติธรรมที่นี่ก็เพราะว่าอาจารย์ชาญชัยที่เป็นเจ้าของหรือเป็นประธานที่นั่นท่านแนะนำให้มาปฏิบัติธรรม วันหนึ่งอาจารย์เรียกไปพบแล้วก็บอกว่า “แอมไปวัดเถอะ” เราก็ “โห...อาจารย์ ถ้าไปวัดแล้วงานหนูจะเสร็จหรือ” คือเป็นห่วงงานมากเลยคะ กลัวไม่เสร็จก็เลยเป็นกังวล เหมือนเป็นทุกข์ อาจารย์ก็บอกว่า “ฟังอาจารย์ดีๆนะ ทำใจให้สบาย ไม่ต้องคิดอะไร ทำใจให้ว่าง ทำตามใจที่เราอยากจะทำ ไปวัดนะมันดีจริงๆ” คืออาจารย์เขาบอกตรงๆไม่ได้งะคะ ว่ามาแล้วจะได้อะไร ก็เพิ่งรู้ตอนมาวัดนี้แหละคะ

ตอนแรกก็รู้ว่าจะได้มาปฏิบัติธรรมที่นี่ ก่อนมาก็ร้องไห้เป็นเด็กเลยคะ โวยวายไม่มาๆ จนพี่ๆเจ้าหน้าที่เขาหัวเราะกันใหญ่ พี่เขาก็บอกว่ามาเถอะๆ หลงตาใจดี ก็ไม่ยอมเชื่อ มาวันแรกก็ได้มาเดินจงกรมตอนช่วงตี 3 เพราะว่าที่นี่ต้องตื่นมาทำวัตรเช้า ตอนช่วงตี 3 พอเห็นเขาเดินก็เดินตามเค้า ก็ยังไม่รู้ว่าต้องเดินยังไงก็เดินมั่วตัวไป ก็เดินวนไปก็วนมา ก็ไม่เห็นได้อะไรเลยแต่คนอื่นเขาทำกัน ไม่คุยกัน ก็เลยทำตามเขาเหมือนเข้าเมืองตาหลิ่วต้องหลิ่วตาตามนะ ที่นี้พอถึงช่วงทำวัตรเช้าพี่หมูแดงที่มาด้วยกันจากภูเก็ต เขาทำงานอยู่ที่สำนักงานวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ เขาก็บอกว่าที่นี่จะมีการยกมือสร้างจิ้งหะ ให้มีสติอยู่กับตัวเองตลอดเวลา แม้ขณะฟังเทศน์ก็ไม่เว้นเราก็คิด “สร้างทำไมจิ้งหะ ยกมือไหว้ประนมอาก็ได้” ก็ยังไม่เห็นเข้าใจ ก็นั่งฟัง หลงตาเทศน์จบแล้วถึงได้ไปปฏิบัติเดินจงกรมจนถึงเที่ยงวัน

พอทานข้าวเพลเสร็จก็ลงมาเดินจงกรมอีกเหมือนเดิม คราวนี้หลงตาเดินมา สอบอารมณ์ว่าปฏิบัติจริงไหม ปรากฏว่าเราเดินผิดก็เลยไม่ได้อารมณ์ ก็เดินไปเดินมาไม่รู้จะทำอะไรงะคะ นั่งกึ่งง่วง ก็เลยเดินไปเดินมา หลงตาก็บอกอย่างนั้นนะเขาเรียก “เดินวงกลม” ไม่ใช่ “เดินจงกรม” เดินจงกรมเขาต้องเดินอย่างนี้นะ เดินทับเส้นเดิมนะ หลงตาก็เดินให้ดู ก็เลยเดินใหม่ตามที่หลงตาบอก หลงตาก็บอกว่าเดินไปก็

ให้รู้สึกที่เท่านั้นเวลาที่เท้ากระทบพื้นนะ คราวนี้ก็ตั้งใจเดิน เดินไปเรื่อยๆ ก็รู้สึกง่วงแต่  
ว่าก็ดีขึ้นหน่อย ยังมีแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้องขึ้นมาหน่อย

คราวนี้พอวันที่สองก็เริ่มเดินใหม่ ทำใจให้สงบแล้วเดินไปเรื่อยๆ วันนี้เราก็  
รู้สึกว่ามันนิ่งนะ แต่เท้ารู้สึกเหมือนกับเราไปบีบมันว่าต้องรู้สึกว่าการกระทบพื้น...กระทบ  
พื้นนะ มือเราก็เอาไปแตะไว้ข้างหลัง แต่กดไว้แน่นเหมือนกดอารมณ์ให้มันนิ่งๆ เวลาเดิน  
ก็คิดไปเรื่อยๆ นะคะ เพราะปกติจะเป็นคนคิดมากอยู่แล้ว ชอบคิดแบบว่า ถ้าคิดอันหนึ่ง  
ก็จะคิดต่อไปอีกเรื่อยๆ เพราะชอบทำ Mind Mapping นะคะ ก็คือชอบคิดให้มันแตก  
แขนงไปเป็นกิ่งก้านสาขาเหมือนต้นไม้เรื่อยๆ ทีนี้หลวงตาที่มาสอบอารมณ์ “แอม ...  
วันนี้เป็นยังไงบ้าง” เราก็ตอบ “ก็ดีค่ะหลวงตา เดินได้เรื่อยๆ แต่ว่ามันคิดตลอดเลย”  
หลวงตาเลยบอกว่า “แสดงว่าเรายังไม่รู้ว่าคุณคิดของมันเป็นทุกข์ มันไม่รู้หรอกนี่ว่า  
มันมีทุกข์” หลวงตาเลยบอกให้กำหนดรู้ เดินไปก็ให้รู้สึกว่ารู้...รู้ แล้วก็ไม่ต้องไปคิด  
มัน ถ้ามันคิดไปก็ตัดความคิดไปเรื่อยๆอย่าให้มันเกิด พยายามฆ่ามัน!

พอวันที่สาม ก็ลองเอาวิธีที่หลวงตาชี้นำมาลองทำดู พอเราเดินก็ตัดความคิดไป  
เรื่อยๆ ตัด... ตัด...ตัด เดินได้สักประมาณ 3 ชั่วโมง รู้สึกว่าอยู่ดีๆทำไม พอเงยหน้า  
ขึ้นมาตามันเบิกกว้างเลยคะ มันโล่ง มันโปร่งสบายมาก แล้วเหมือนตัวเราลอยได้เลย  
จะว่าปาฏิหาริย์ก็ปาฏิหาริย์ ก็นะคะ แต่มันทำให้เกิดศรัทธา มันรู้สึกศรัทธาขึ้นมาเลยนะ  
คะ ทีนี้ก็ตั้งใจทำต่ออย่างที่หลวงตาบอก

พอช่วงเย็นก็มานั่งในศาลาทำวัตร แล้วก็มีความพิศพิศท่านเทศน์บอกว่า ยกมือ  
สร้างจังหวะให้รู้ นะ จะรู้ว่ายกซ้ายยกขวา แล้วก็รู้สึกว่ามีมันเบาเหมือนไม่ใช่มือของ  
เรา เราก็ตั้งใจฟังแต่ก็สร้างจังหวะไปเรื่อยๆ คราวนี้รู้สึกประหลาดใจขึ้นมาว่าทำไมมือ  
เรามันแกว่ง แกว่ง แกว่ง แต่ตัวเรา สติเรา ทำไมมันนิ่ง รู้สึกนะว่ามันยกซ้ายยกขวา ที  
นี่ก็ศรัทธา ยิ่งขึ้นกว่าเดิมเลยคะ

แต่ช่วงวันที่สี่นี้มาเดินจงกรม แล้วก็ในช่วงที่กำลังได้อารมณ์ที่นี้เค้าเรียกว่าเป็น  
“ความหลง” นะคะ หลงว่ารู้สึกตัวลอย สบายใจ ตามันเบิกกว้าง ก็หลงเดินไปยิ้มไป  
เรื่อยๆ หลงเข้าไปในอารมณ์เรื่อยๆ ทีนี้ก็เหมือนฟุ้งซ่านนะคะ พอมองต้นไม้ก็คิดว่า  
เฮ้ย! มีผู้หญิงผูกคอตาย! พอก้มลงก็ อะไรนี่! มีนรกด้วย มีสวรรค์ด้วย พอเดินๆไป  
เรื่อยๆก็เหมือนตัวยังลอยไปเรื่อยๆ เราก็มองดินว่า เฮ้ย! เหมือนแม่น้ำเลย เหมือนมัน  
ไหลไปเรื่อยๆ แล้วเหมือนเราเดินเหยียบใบบัวเหยียบอะไรอยู่ ตอนแรกก็คิดว่าเรา

ฟังชาน แต่พอหลวงตามาสอบอารมณ์ ท่านบอกว่า ให้คิดว่าพื้นมันเป็นน้ำ แล้วโบไม้ หรืออะไรที่เราเหยียบก็ให้เหมือนกับเราเหยียบความคิด ข้ามไปอย่างเดียว อย่าไปคิดมัน ให้ระลึกว่าเราต้องเดินไปข้างหน้า อย่าไปคิดมัน เพราะว่าปัญหาในสมองเรา เราคิด ออกมาอันหนึ่ง มันจะเหมือนน้ำไหล น้ำจะไหลจากที่สูงมันจะไหลทีละน้อย ๆ แต่พอ ไหลไปเรื่อยๆ เราคิดไปเรื่อยๆมันก็มารวมกันเป็นสายน้ำใหญ่ ก่อเป็นความทุกข์ให้กับ เรา ทีนี้คิดขึ้นมาได้ก็เกิด ปึง! ขึ้นมาเลยคะ

พอวันที่ห้า คราวนี้เริ่มละ เริ่มจริงจัง ตื่นมาทำวัตรเช้าเสร็จ ทานข้าวต้มเสร็จ ในช่วงเช้าก็มาอาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้า แล้วก็รีบเข้าไปปฏิบัติธรรมที่ป่าไผ่เลย เพราะจะ ชอบค่ะสงบดี ทีนี้ก็เดินจงกรม พอความคิดมาก็ตัดๆ เราคิดเราก็เป็นทุกข์แล้วก็เลยไม่ คิดมาก เชื่อคำหลวงตา ก็เดินไปเรื่อยๆก็รู้สึกว๊า เออ...ทำไมเราไม่เห็นคิดอะไรเลย ลองย้อนกลับไปคิดไ้อ้ที่เราคิดซึ ตอนแรกเราคิดอะไรอยู่ เพราะปกติเป็นคนๆที่เรียกว่า เป็นคนความจำดี อันนี้ไม่ได้ชมตัวเองนะคะ โดยเฉพาะตอนนั้นจะจำได้ว่าคิดอะไร ตั้งแต่แรกเกิด หรือว่าจะย้อนอะไรตั้งแต่เด็กคือจะจำได้หมด มันจะผุดออกมาในจิตเรา ก็ไม่ถึงกับว่าระลึกชาติได้อะไรขนาดนั้น แต่ทำไมไ้อ้สิ่งที่เราคิดสิ่ห้าอย่างนี้ ทำไมเรา คิดไม่ออกล่ะ? เกิดความสงสัย เออ...แต่มันก็รู้สึกสบายดีนะ แต่มันก็ไม่คิด

ช่วงเย็น หลวงตามาสอบอารมณ์ หลวงตาก็ถามว่าไ้อ้อะไรบ้าง “หลวงตาหนู ไม่คิดอะไรเลย มันว่างเปล่าสบาย” หลวงตาก็บอก “นะ...เห็นมัย” แล้วทีนี้หลวงตาก็ เอามือไปจับแกั้แล้วถามว่า “แอม...เข้าใจรูปนามไหม?” ก็ตอบหลวงตาว่า “จากบท สวดมนต์ก็เข้าใจอยู่คะ ว่าคือสิ่งที่เรามองเห็น จะมีชีวิตหรือไม่มีชีวิตก็ได้ แต่เราสร้าง เราสมมติมันขึ้นมาว่า สิ่งนี้มันชื่อแกั้ไ้อ้ละ สิ่งนี้เป็นแม่เรานะ สิ่งนี้เป็นบ้านนะ” ก็ตอบ หลวงตาไป แต่หลวงตาก็ทำหน้าที่เหมือนไม่เชื่อเรา คือมันรู้เลยๆ แต่ไม่ได้รู้แจ้งรู้จริง เหมือนพระพุทธเจ้ารู้ เหมือนที่บอกว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

ทีนี้ในวันที่หก เดินจงกรมไปเรื่อยๆ เห็นไส้เดือน ก็มองไส้เดือนไปเรื่อยๆก็คิด “อะไรวะ รูปนาม?” ก็นี้ใจรูปนามสมมติว่าเป็นไส้เดือน ก็เดินๆไป ง่วงมากๆเริ่มเบือ ละ แต่ก็ต้องเอาชนะมันให้ได้ ก็เดินไปเรื่อยๆต้องรู้ให้ได้ สักพักหันไปที่พี่ผู้ชายที่เดิน อยู่ใกล้ๆกัน พี่เขาหัวขึ้นมาพอดี ทีนี้มันเหมือนรูปนามหรือสมมติมันเข้าใจขึ้นมาทันที เลย คำตอบมันผุดออกมาจากจิต มันโล่ง มันสว่าง มันแจ้งแล้วมันก็เกิด ปึง! ขึ้นมา ทันทีเลยคะว่า เฮ้ย! นี่หะอสมมติ? รู้แล้ว รู้แล้ว! สมมติคืออะไร สักพักหลวงตาก็มา

สอบอารมณ์ช่วงเย็น ท่านก็ให้คนที่มาปฏิบัติธรรมนั่งรอที่ศาลาริมน้ำแล้วก็ถามแต่ละคนว่าวันนี้ได้อะไรกันบ้าง? พอถึงเราก็บอกหลวงตาว่าหนูรู้แล้วค่ะว่ารูปนามคืออะไร หลวงตาก็เออ...รู้แล้วใช่ไหม “ก็รู้แข็งขึ้น มันไม่ถึงกับโพล่งสว่างออกมาเลยทีเดียว เข้าใจแจ่มแจ้ง ก็รู้สึกที่อ่านในตำราหรือว่ารู้จากที่ฟังมาค่ะ” แล้วก็บอกหลวงตาว่า “แต่พักหลังหนูก็มัวแต่ไปติดกับรูปนามๆ มัวแต่ไปกอดความคิดอีก เอาสมาธิไปกอดจิตไว้ มันไม่เป็นธรรมชาติก็เลยยิ่งเครียด ยิ่งเดินไม่ได้อารมณ์ใหญ่เลย”

แต่สิ่งที่ได้ต่อจากรูปนามนี้ คือพอเราตัดรูปนามทิ้งไป เหมือนเป็นด้วยปัญญาของเรามันตัดให้เองนะคะ คือไม่อยากจะติดกับมันแล้ว มัวแต่มาจ้องอยู่กับสิ่งๆนี้ไม่ได้แล้ว ก็เลยเดินๆๆ คราวนี้กลับกลายเป็นว่า “ได้ใจของตัวเอง” จิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์ เข้าใจคำว่าสุญตาของจิตขึ้นมา ณ ที่ตรงนั้นขณะนั้นเลย เหมือนปาฏิหาริย์เลยล่ะ สรุปเหมือนมีเราอีกคนหนึ่งอยู่ในตัวเรา เหมือนใจเรามันพูดกับเราได้ เป็นผู้หญิงตัวเล็กๆ แล้วก็อารมณ์ดีจิตใจดี ถามอะไรเขาก็จะตอบเราได้ถูกหมด แล้วก็เป็นการตอบที่เรา รู้สึกว่าเป็นคำตอบที่ใช่ ที่เราพอใจ ไม่ใช่พอใจอย่างเดียวคือว่าถูกต้องด้วย แล้วก็เกิดคิดว่าเมื่อก่อน ทำไมก่อนที่เราจะตัดสินใจทำอะไร ทำไมเราไม่ถามใจตัวเอง ใจเรามันคิดอย่างนี้ ทำไมเมื่อก่อนเราเอาแต่อารมณ์ เอาความคิด เอาค่านิยมหรือว่าสิ่งที่อยู่ภายนอกมาเป็นตัวกำหนดความต้องการของใจเรา ทำไมเราไม่เคยถามใจเราได้ขนาดนี้... ใจมันว่าง มันอยู่กับความจริงที่เป็นปัจจุบันขณะ

ทีนี้พอเดินไปเรื่อยๆ จิตกับความคิดปรุงแต่งเรามันจะแยกกันแล้ว ก็คือเหมือนกับที่หลวงตาบอกว่ามันเหมือนเวตาล คือใจมันจะพุดๆถามเราไปเรื่อยๆ แล้วจิตกับความคิดมันจะแย่งกันๆ แย่งกัน แต่เรามีตัวรู้หรือสติคือตัวรู้สึกที่เราเดินอยู่ ตัวรู้เราก็ตอบว่าอยู่เฉยๆนะ ทีนี้พอรู้ขึ้นมาแล้วก็หลง หลงไปเรื่อยๆ เพลิดเพลิน ยิ้ม สนุกสนาน เหมือนในละครเลย

รู้สึกดีมากๆเลยคะไม่เคยรู้สึกอย่างนี้เลย เพราะว่าพอรู้ใจตัวเองแล้วก็เกิดศรัทธาขึ้นมาทันที คือศรัทธาทั้งในหลวงตา ทั้งบทธวดมนต์ แล้วก็ทั้งท่านอาจารย์ชาญชัยผู้แนะนำมา ก็คือก่อนมาอาจารย์บอกว่า “คุณนะ จะพูดจะ ตอบอะไร คุณก็ยังไม่รู้ใจตัวเองนะแอม คุณไปหาใจตัวเองให้เจอ อย่างน้อยคุณไม่ต้องถึงขั้นบรรลุมรรคหรือคุณรู้ใจตัวเองอย่างเดียวคุณทำอะไรคุณก็จะสำเร็จ แล้วมันก็จะได้ในสิ่งที่คุณพอใจ ถึงคุณจะทำมันได้ไม่ได้มันก็คือใจของคุณ ที่ใจคุณต้องการจริงๆเลย” ก็ศรัทธาขึ้นมา

ทีนี้พอวันที่หก ตั้งใจสุดๆ ตั้งใจเดินเราต้องรู้ๆ แบบคิดในใจว่าพอรู้แบบนี้แล้ว มันสนุกนะ มันเหมือนเกม พอเรารู้ปั๊บ! มันจะหลุดไปอีกมิติหนึ่ง เหมือนในเกมที่ต้อง ผ่านด่านแต่ละด่านไปให้ได้ แล้วก็ต้องไปให้ถึงจุดสุดยอดของมันอย่าให้เกมโอเวอร์ เพราะเป็นคนชอบเล่นเกมก็จะคิดอย่างนี้ ทีนี้ก็เดินไปเรื่อยๆ เดินๆๆ ทีนี้ก็เริ่มจะรู้แล้ว โลก โกรธ หลง เป็นยังไง มันจะผุดขึ้นมาทันที ส่วนหนึ่งเกิดมาจากความคิดสะสมสิ่ง ที่เราคิด ย้อนๆไปเรื่อยๆในสิ่งที่เรากระทำมา แล้วผลของการกระทำนั้นนะ มันจะเป็น โลก เป็น โกรธ เป็น หลง คือมันจะกระจ่างหมดนะค่ะ มันผุดออกมาให้เห็นแต่เราอย่า ไปหลงกับมัน เหมือนเวลาที่เรารู้รูปแล้วนี่ เออ...เรารู้มัน เหมือนพอเราเข้าใจแล้วเรา ต้องเอาตัวรู้ตัดมันออก...ตัดมันออกไปเรื่อยๆ เพราะหลวงตาบอกว่า อย่าไปหลงกับ อารมณ์ เพราะถ้าหลงกับอารมณ์มันจะเสียเวลา 7 วันทีนี้ก็จะไม่ได้อะไรเลย พอนึกถึง คำหลวงตาแล้วก็ปึ้งขึ้นมาเลย ก็เลยเดินตั้งสติไปเรื่อยๆ ก็ตัดๆไปเรื่อยๆ

พอวันสุดท้ายวันที่เจ็ด เป็นวันที่รู้สึกว่าจะอยากจะได้ อยากจะเป็นหมดทุกอย่างที่ หลวงตาเทศน์ ก็เป็นกิเลสอีกอย่างหนึ่งนะค่ะ อยากจะบรรลุธรรมว่างั้นเถอะ ขนาด นอนตื่นเข้าขึ้นมา ช่วงก่อนทำวัตรเช้าก็ฝันว่าตัวเองบรรลุธรรมแล้ว (หัวเราะ) หรือจะ ได้บวชอย่างที่หลวงตาชวนจริงๆ เพราะตอนแรกหลวงตาบอกว่า “ถ้าบรรลุธรรมนี้ อาจจะได้บวชนะ” ก็กลัวๆ นิดๆ อยู่นะค่ะ เพราะยังอยากอยู่ในโลกโลกียะอยู่ (หัวเราะ) ก็ยังห่วงๆอะไรอยู่ ห่วงครอบครัว ก็เลยยังไม่อยากบวช คิดไปต่างๆนาๆ แต่ถึงมันจะคิดก็แปลกนะค่ะพอมาดูใจจนกรมตอนเช้ามันก็ไม่คิด มันก็ไม่หวนกลับไป คิด แบบมันจะโล่งๆ โปร่งเบาสบาย เหมือนสมองเรามันไม่ได้แปะอะไรไว้เลย มันไม่ เหมือนความคิดนะค่ะ เวลาจะนึกอะไร มันเหมือนเป็นการระลึกมากกว่า

ช่วงเช้าวันที่เจ็ด วันนี้ทานข้าวไม่เยอะแล้วก็ทานครั้งเดียวเฉพาะตอนเช้า ทีนี้ก็จะ ได้เดินยาว เดินไปเรื่อยๆจนถึงช่วงประมาณ 5 โมง ก็รู้สึกว่ามันได้สิ่งมหัศจรรย์อีก เช่นกัน ก็คือไม่ถึงกับเรียกว่าระลึกชาติได้หรอกค่ะ เรียกว่ามันจะคิดในสิ่งที่เรากระทำ ไป มันจะเห็นเป็นทั้งภาพแล้วก็เห็นทั้งลักษณะเข้ามาอยู่แต่ละช่วงเหตุการณ์ว่า เออ... สิ่งที่เราทำไปนี่มันเป็นบาปนะ เห็นว่าเราเถียงพ่อแม่ ก็เออ...เราไปเถียงท่านทำไม ทำไมตอนทำไม่คิด สิ่งนี้เป็นสิ่งที่ผิดนะ มันเป็นบาปนะ ทีนี้รู้เลย! บาปกรรมเป็นยังไง น้ำตาไหลทันที

แล้วมันก็นึกย้อนไปเรื่อยๆตอนเราประมาณขวบหนึ่ง คือจำได้นะค่ะ จำเหตุการณ์แต่ละเหตุการณ์ แต่มันจะเป็นเหตุการณ์ตอนสำคัญๆนะค่ะ คิดว่าเรานี้บาปเยอะมากๆ เออ...ทำไมพ่อแม่เลี้ยงดูขนาดนี้ยังจะเถียงท่าน ยังจะทำให้ท่านไม่พอใจอีกก็ระลึกไปเรื่อยๆ อู๊ยยย...ถ้าล้างบาปนี่ก็คงจะไม่หมดนะค่ะ ถึงจะคิดว่านิดเดียวๆ แต่พอมันสั่งสมขึ้นมา มันเหมือนน้ำในมหาสมุทรที่เยอะมากความทุกข์นี้ ทุกข์จากการกระทำบาป จากวาจา ระลึกย้อนไปก็คิดว่าเยอะแล้ว ยังคิดต่อไปอีกว่า ถ้าเรายังอยู่ในโลกมนุษย์อีก มันจะต้องมีอะไรที่เราทำแล้วเป็นทุกข์เป็นบาปสั่งสมๆ แล้วก็ชาตินี้ก็จะล้างหมด ก็เลยนึกคิดขึ้นมาได้ว่าถ้าเราดับทุกข์ได้นี้ พอตายไปแล้ว จิตมันดับ มันไม่มีเกิดมีอะไรอีก ชาติหน้าไม่ต้องมาเกิดอีกคงจะดีนะ ไม่ต้องมาใช้กรรม ไม่ต้องมาทุกข์ ที่นี้ยิ่งไปกอดมันก็เหมือนกับว่ามันจะไม่ออก ยิ่งเราอยากได้ๆ อยากบรรลุ อยากเห็นแสงสว่างอย่างที่เขابอก อยากให้ใจมันโปร่งโล่งสบาย ก็คิดๆไปเรื่อยๆ ที่นี้ยิ่งไปกอดมันก็ยิ่งไม่ได้

แต่ก็ยังดีใจอยู่นิดๆที่รู้สึกหัวใจเรามันได้ปลดเปลื้องนะค่ะ เหมือนกับว่าสิ่งที่เราไม่รู้หลายๆอย่าง ทั้งหลักธรรมะ บทสวดอะไรต่างๆนี้ มันจะออกมาเป็นข้อๆนะ อย่างเช่น รูปขันธมีอะไรบ้าง แล้วก็ลูกคิดที่หลวงตาบอกว่าคนที่จะบรรลุธรรมได้ต้องมี

1. ต้องมีศรัทธา เออ...ข้อนี้เราก็มีนะ เราศรัทธาในหลวงตา ศรัทธาในผู้แนะนำก็คืออาจารย์ ศรัทธาในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่อพระพุทธเจ้า

2. เป็นคนที่สุขภาพร่างกายแข็งแรง ตัวเราเองก็ไม่มีโรคร้ายไข้เจ็บ ทานใจตัวเองใจก็บอกไม่มีนะ ก็คุยกับใจ ใจบอกไม่มี เราก็รู้สึกตัวได้ว่าไม่มีโรคร้ายไข้เจ็บอะไร เพราะปกติก็ไม่ต้องเข้าโรงพยาบาล ไม่ต้องทานยาอะไรอยู่แล้ว รักษาได้ด้วยตัวเอง

3. เป็นคนมีใจเป็นธรรมะ อันนี้คิดว่าส่วนหนึ่งที่บ้านก็ปลูกฝังอยู่แล้ว ก็คือเข้าวัด ไม่ทำผิดศีล 5 ข้อนะ ก็พยายามรักษาศีล ปกติสัตว์นี้ไม่จำเป็นก็ไม่เคยฆ่า ขนาดดุกกัก็พยายามไม่ตบ เราก็คิดว่าเรามีใจเป็นธรรมะอยู่นะ สามข้อนี้ก็ผ่านแล้ว

4. รู้สึกว่าจะเป็นการปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ แต่เราคิดว่าข้อนี้เราก็โอเคเหมือนกัน เพราะถ้าไม่เหนื่อยสุดๆ ก็จะไม่นั่งพักเลย

5. เป็นคนอ่อนน้อม เราก็เป็นคนอ่อนน้อม ไม่โอ้อวดตัวเอง เพราะว่าหลวงตาบอกว่าคนรู้ธรรมะขึ้นมามันจะอยากพูด มันจะคันปากยิบๆ มันอยากจะบอกคนอื่นนะ ซึ่งบางทีมันอาจจะทำให้คนที่เขายังไม่ได้รู้สึกไม่ดี แต่เราก็เป็นคนไม่พูดอยู่แล้ว

เพียงแต่คุยกับพี่ๆที่สนิทๆกันว่า เออนี่พี่...วันนี้แอมได้อันนี้ๆ รูปนามมันเป็นแบบนี้ สมมติมันเป็นแบบนี้ละ มันใช้รีเปล่าคะ? คือห่าข้อเรามีหมดแล้วแต่ทำไมเดินเท่าไร เราก็ยังไม่บรรลุธรรมสักที

ความรู้สึกลดต่อวัดป่าโสมพนัส คิดว่าสถานที่เหมาะต่อการปฏิบัติธรรมมากเลย สงบร่มเย็นดีคะ หลวงตาและคณะสงฆ์ก็ปฏิบัติธรรมเคร่งครัดดี ขยันทำงาน แล้วก็ขยันปฏิบัติธรรมจริง ไม่ใช่แค่สวดแล้วไม่รู้ว่าได้อะไรขึ้นมา แล้วก็อยากแนะนำให้คนที่อยากเข้าใจหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า อยากเข้าใจศาสนาพุทธจริงๆ อยากให้มาปฏิบัติธรรมที่นี่ แล้วถ้าใครคิดว่าตัวเองมีทุกข์ ทุกข์มากๆนี่ ก็อยากให้มาปฏิบัติธรรมที่นี่ แล้วคุณจะได้รู้ว่าคุณทุกข์ ทุกข์อย่างไร มันมาจากใจมันมาจากความคิดของคุณ แล้วคุณจะได้มันได้หากเกิดปัญญา ปัญญาที่ได้มาจากการทำกรรมฐานเจริญสติปฏิบัติธรรม เดินจงกรมค่ะ.

www.watsomphanas.com