

ประสบการณ์ ๑ นาที ที่ใจหยุดนิ่ง

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...หลับบ้าง ตื่นบ้าง ฟุ้งบ้างก็ช่างมัน ให้สมาธิเสื่อม ฝึกไป
เรื่อย ๆ ประกอบความเพียรไป โดยไม่ให้มีอะไรมาเป็นข้อแม้
ข้ออ้าง หรือเงื่อนไข เดี่ยวใจก็จะคุ้นเคยกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
คุ้นเคยกับกลางท้อง คุ้นเคยกับการหยุดนิ่ง

หยุดนิ่งแม้เพียงนาทีเดี๋ยวนี้ก็คุ้มแล้ว สำหรับการ
เริ่มต้นนะ สักนาทีหนึ่ง แวบหนึ่ง ให้เราได้รู้จักกับ
ประสบการณ์ภายในว่า ใจหยุดนิ่งเป็นอย่างไร แล้ว
เราก็จะเริ่มรู้สึกชอบ เกิดความพึงพอใจ เพราะหยุด
นิ่งแค่นาทีเดี๋ยวเท่านั้น ความรู้สึกมันจะแตกต่างจาก
ใจไม่หยุดราวฟ้ากับดินเลย เพราะกายมันจะเบา ใจจะ

เบาสบาย ตัวขยาย แล้วมันจะเบิกบาน แค่นาทีเดียว
และเป็นครั้งแรก เราจะลืมไม่ลงเลย

แล้วก็จะเกิดความรู้สึกว่า มันคุ้มกับการที่เราขยันในการทำ
ความเพียร เหมือนเป็นรางวัลเบื้องต้นสำหรับผู้ที่มีความเพียรอย่าง
สม่ำเสมอ โดยไม่ให้มีอะไรมาเป็นอุปสรรค แค่นาทีเดียวเท่านั้น
ก็คุ้มแล้ว

แล้วถ้านาทีนั้นหยุดนิ่งได้สมบูรณ์แล้วมันสว่าง แสงสว่าง
แห่งความบริสุทธิ์ของดวงจิตที่สกัดจากกาม จากบาปอกุศลธรรม
จากนิวรณ์ทั้ง ๕ สว่างแค่แวบเดียว นาทีเดียว บุญที่เกิดขึ้นจาก
ความสว่างนั้นมันมากกว่าบุญที่เราเอาทรัพย์ไปสร้างโบสถ์ สร้าง
วิหาร ศาลาการเปรียญ สร้างวัดวาอาราม ซึ่งจะต้องใช้ทรัพย์มาก
แต่มันเป็นบุญคนละประเภทกันนะ แต่ได้มากกว่า เพราะว่าเป็นต้น
ทางไปสู่พระนิพพาน

ประสบการณ์ ๑ นาทีนี้ หลวงพ่ออยากให้ลูกทุกคนได้รู้จัก
ได้พบ และจะเข้าใจกับคำว่า *นตฺถิ สนฺติปฺรํ สุขํ*

เพราะความสุขอย่างอื่นสู้กันไม่ได้เลยกับใจที่หยุดนิ่ง เพราะ
เป็นความสุขแบบพูดไม่ออกบอกไม่ถูก หรือพูดง่าย ๆ ว่า จะหา
ความสุขชนิดนี้ไม่ได้จากการที่มีความสมบูรณ์พร้อมทางด้านวัตถุ
สมบูรณ์ด้วยลาภยศสรรเสริญ มันเป็นความสุขที่ไม่ทราบว่าจะใช้
คำใดมาพูดพรรณนาให้เข้าใจได้ เพราะภาษาของมนุษย์มันมีจำกัด
ดังนั้นจะเข้าใจตรงนี้ได้ ต่อเมื่อเรามีประสบการณ์ภายใน แค่เพียง
๑ นาทีนั้นนะ



ทีนี้จาก ๑ นาทีนั้น มันก็จะเป็นแรงจูงใจให้เราอยากจะนั่งต่อไป ซึ่งแต่เดิมเราพยายามที่จะนั่ง ต้องฝืน ต้องพยายาม ต้องอดทน เพราะเรารู้ว่ามันดี อย่างน้อยก็ได้บุญ ทำให้จิตใจสงบ หรือเป็นอุปนิสัยของมรรคผลนิพพาน แต่ว่าพอใจหยุดได้จริง ๆ แล้ว มันอยากนั่งเอง มันอยากได้อารมณ์นั้นอีก แล้วก็อยากให้อารมณ์นั้นยาวนาน ซึ่งก็จะทำให้เราขยันหรือสมาธิเจิ่งนั่ง อย่างมีความสุข สนุกสนานแบบบุญบันเทิงทีเดียว

เพราะฉะนั้นการทำถูกหลักวิชาและต่อเนื่องด้วยความเพียร มีความสำคัญ ดังนั้นเราก็ต้องหมั่นทบทวนนะลูกนะ ที่เราฝึกอยู่ทุกวันว่า มันถูกต้องไหม ถูกหลักวิชาไหม ตั้งแต่การวางใจว่ามีความสมาธิพอใจอยากเห็นไหม มีสติ มีความสบายไหม และสม่ำเสมอต่อเนื่องที่เรียกว่า *สัมปชัญญะ* หรือเปล่า ก็ให้มันสังเกตดู แล้วก็ปรับไปเรื่อย ๆ ฝึกไปเรื่อย ๆ ฝึกไปปรับไป

ทำทุกที่ทุกเวลา

ใจนี้มันต้องปรับกันทุกรอบที่เรา นั่ง และยิ่งถ้าเราเพิ่มชั่วโม่งหยุด ชั่วโม่งนั่ง ชั่วโม่งกลางในอิริยาบถอื่นที่นอกเหนือจากช่วงเวลาที่เรา นั่ง ไม่ว่าจะเป็นการยืน การเดิน การนอน การวิ่งเอ็กเซอร์ไซส์ หรือทำภารกิจอะไรก็ตาม เราเพิ่มการฝึกหยุดนั่งไปด้วยก็จะทำให้เราคุ้นเคยกับศูนย์กลางกายมากขึ้น

หัดหมั่นตรึก “*ตริก*” ก็คือการแตะใจไว้กลางกายอย่างเบา ๆ สบาย ไม่ได้แปลว่ากดใจหรือเน้น คือแค่ทำนั้ง ๆ ที่กลางกาย แต่ไม่ใช่ว่าเน้นหนัก แต่ว่านิ่งแน่น นิ่งเฉย ๆ ตริกไปเรื่อย ๆ

แต่เวลาลืมนานี้อยากแนะนำว่าให้นึกเป็นภาพเอาไว้ จะเป็นดวงใส องค์พระใส ๆ หรือพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ของเราอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ เพราะว่าเราลืมนาคูวัตฎุภยานอก มันก็ต้องมีภาพภายในที่จะให้เรานึกถึงไว้เป็นที่ยึดที่เกาะของใจ แล้วก็ควรทำทุกสถานที่ไม่ว่าในห้องน้ำ ห้องส้วม กำลังจะขับถ่ายปัสสาวะ อุจจาระก็ทำได้ ไม่บาป แถมได้บุญด้วย เพราะว่าเป็นทางมาแห่งกุศล

เท่ากับเราไม่ปล่อยเวลาให้ว่างเปล่า เพราะเวลาในเมืองมนุษย์มีคุณค่ามาก เรามีเวลาอย่างจำกัดในโลกมนุษย์ และยังช่วงระยะเวลาแห่งความแข็งแรงสดชื่นของร่างกายก็ยังมีจำกัดใหญ่ เราจึงควรทำตลอดเวลาทุกหนทุกแห่งทุกสถานที่นะ

ฝึกกันไปเรื่อย ๆ ควบคู่กับการกิจประจำวัน ให้การกิจกับจิตใจไปด้วยกัน เหมือนเราหายใจเข้าออกควบคู่กันไปกับภารกิจในชีวิตประจำวันอย่างนั้น

เมื่อเราไม่อาจขาดลมหายใจได้ เราก็ไม่ควรขาดการฝึกอย่างนี้ คู่กันไป ฝึกไปบ่อย ๆ สิ่งที่ยากมันก็จะค่อย ๆ ง่ายขึ้นในภายหลังที่เคยมีดมันก็จะค่อย ๆ มีแสงสว่างเรืองรองขึ้นไปเรื่อย ๆ

อาทิตย์ที่ ๑๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๗



กระรอกวิ่งไม่วิ่งเหมือนชะมด
วิ่งแล้วหยุดร้อง “อด อด” กระดกหาง
นั่งธรรมะเดี่ยวทำเดี่ยวทิ้งขว้าง
ก็เหมือนอย่างกระรอกน้อย “อด” เหมือนกัน
อย่าได้ทำเลียนแบบกระรอกน้อย
ต้องเอนจอยหมั่นทำหมั่นขยัน
ฝึกให้มันทำให้จริงนั่งทั้งวัน
ไม่ซ้ำพลันลูกจะชาญเชิงวิชา

ตะวันธรรม