

ดี ที่สุดหยุดไว้
แล้ว จักพบหนทาง
ลูก นิ่งสนิทจิตพร่าง
รัก ฤๅธรรมชาติตามนี้

ตรงกลาง
พ่อชี้
พราวสว่าง
หลีกสักเลสมาร

ตะวันธรรม



เริ่มต้นจากจุดที่ง่าย

วันอาทิตย์ที่ ๒๙ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบา ๆ พอสบาย ๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย แล้วก็ขยับเนื้อขยับตัวให้ดี ปรับทำนองให้ถูกส่วน จะได้ไม่ปวด ไม่เมื่อย หยุดใจไว้ที่ศูนย์กลางกายอย่างเบาสบาย ๆ พร้อมกับผ่อนคลาย แล้วก็หลับตาพร้อม ๆ ฝึกไปด้วยกันอย่างนี้นะ ปรับไปด้วยกัน

ปรับเปลี่ยนตา การหลับตา อย่าฟังผ่าน ตรงนี้สำคัญนะ จะได้ไม่ซ้ำ ต้องหลับตาให้เป็นเสียก่อน ให้เกิดความรู้สึกเคย แล้วก็ผ่อนคลายจนกระทั่งรู้สึกว่าการผ่อนคลายจริง ๆ แล้วก็ขยับทำนองปรับทำนองให้ถูกส่วน อย่างมองข้ามนะ จะได้เร็ว ปรับพอถูกส่วนแล้ว เราถึงรวมใจหยุดไปตรงกลาง คือ ตะเบา ๆ

ทุกครั้งที่เราเริ่มนั่งหลับตา ให้เริ่มต้นจากจุดที่เราทำได้
ง่ายก่อน ที่รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย เพราะทุกคนยังมีการกิจ
หายาบอยู่ ต้องทำมาหากิน ทำมาค้าขายทางโลก ก็จะมีเรื่อง
หายาบ ๆ มาทำให้ใจเราหายาบตามไปด้วย ต้องจำนะ ตรงนี้
สำคัญ แล้วก็ไปฝึกทำ

สมมติเรานึกภาพไม่ออก อย่างน้อยเราก็หลับตาให้เป็น
เอาตรงนี้ที่ง่าย หรือผ่อนคลายเป็น ปรับทำนั่งเป็น แล้วก็วางใจ
เป็น หายุดใจเป็น ตรงกลางให้รู้สึกสบาย ๆ ต้องง่าย ๆ นะ

เราก็จะนึกถึงดวงใส ๆ หรือองค์พระที่เราคุ้นเคย หรือภาพ
พระเดชพระคุณหลวงปู่ ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกายที่ศูนย์กลางกาย
ง่าย ๆ ไม่สับสนนะว่า จะเอาอะไรดี อะไรง่ายที่สุด ณ ตอนเริ่ม
ต้น เอาตรงนั้นไปก่อน

หรือบางท่านรู้สึกว่า หลับตาแล้วตัวหายแวบ แต่ก็ยังไม่เห็น
อะไร ก็นั่นแหละคือจุดเริ่มต้นที่ดีสำหรับเรา เฉพาะตัวของเรานะ

หรือบางคนจะเริ่มด้วยการนึกถึงบุญ นึกถึงความดีที่เรา
ได้ทำเพื่อให้ใจชุ่ม ๆ ก่อน บุญที่นึกถึงก็นึกถึงภาพบุญที่เรา
ปฏิบัติที่สุดก่อน นึกได้ง่ายก่อน เพื่อสร้างความชุ่มชื่นใจ จะได้
ขจัดนิวรณ์ทั้ง ๕ ความฟุ้งคิดไปในเรื่องราวต่าง ๆ ที่จะนำมา
ซึ่งความยินดียินร้าย อย่างนี้ก่อนก็ได้



แปลว่าทุกอย่างเราเริ่มต้นจากจุดที่เราทำได้ง่ายก่อน พอรู้สึกสบาย มีความพร้อมแล้ว จึงค่อย ๆ วางใจแต่นึกถึงบริกรรมนิมิต หรือภาพที่เราคุ้นเคย จากที่ชด้อยไปหาชดมาก ซึ่งแต่ละคนจะไม่เท่ากัน เราก็เริ่มอย่างนี้ไปก่อนอีกเช่นเดียวกัน ต้องจำนะ มันจะได้เร็ว แล้วก็ไปฝึกทำซ้ำ ๆ ฝึกไปเรื่อย ๆ

ส่วนผู้ที่หยุดใจได้ในระดับหนึ่งแล้ว ตรีนึกถึงดวงใสได้ หรือเข้าถึงดวงธรรม หรือตรีกองค์พระได้เป็นกุศลนิมิต หรือบริกรรมนิมิตได้แล้วก็นึกไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งนำไปสู่สิ่งที่มีอยู่จริงภายใน

มีอะไรให้ดูก็ดูไป

ภาพอะไรที่เกิดขึ้นภายในจะเป็นดวง เป็นกาย องค์พระ มหาปฐมนิยาจารย์ ล้วนดีทั้งสิ้น ไม่ต้องไปกังวลว่า นี่เรานึกไปเองหรือเห็นเอง จะนึกเอง หรือเห็นเองก็ช่าง ให้มีให้ดูก็แล้วกัน การเห็นไม่ว่าจะนึกเองหรือเห็นเอง แปลว่าใจของเรามีสมาธิแล้ว นึกให้เห็นก็มีสมาธิระดับหนึ่ง ถ้าเห็นเองก็ระดับที่ลึกขึ้น ละเอียดยิ่งขึ้นก็แค่นั้นเอง

ต้องทำความเข้าใจตรงนี้ไปถึงตรงนั้นเราจะได้ไม่ต้องสงสัย เพราะความสงสัยทำให้ใจถอนจากสมาธิ จิตที่กำลังละเอียดอยู่ ก็จะถอยมาหายาบ นี่ต้องจำนะ เพราะถึงเวลาทำจริง ๆ แล้วก็ลืมทุกที แล้วก็ถามคำถามเดิม ๆ อย่างนี้ ซึ่งจริง ๆ แล้วก็เคยบอกว่า มีอะไรให้ดูก็ดูไป ดูไปอย่างสบาย ๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น นี่คือนิสัยที่เคยบอกซ้ำ ๆ บ่อย ๆ แต่พอถึงเวลาทำจริง ๆ พอมีอะไรให้ดู เราก็กลับคิดว่า เอ็นึกไปเอง หรือเห็นจริง ๆ มักจะเป็นกันอย่างนี้

เพราะฉะนั้น หมดเวลาแล้วนะ เพราะความตายไม่มีนิมิตหมาย มัวไปลังเลสงสัย มันไม่เกิดประโยชน์ แถมเกิดโทษ คือจิตจะถอนก็จะหายาบ ให้ลูกจำบรรทัดนี้นะ ที่บอกซ้ำ ๆ เหมือนเดิม ไม่มีอะไรใหม่ มีอะไรให้ดูก็ดูไป ดูไปอย่างสบาย ๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น เพราะเรายังเป็นนักเรียนอนุบาล ถ้าจะวิเคราะห์วิจารณ์นั่นมันขั้น advance แล้ว ขั้นที่เราละเอียดแล้ว ถึงตอนนั้นเราจะเอาอย่างไรก็ได้ แต่ตอนนี้เรากำลังฝึกใจให้หยุดนิ่ง มีภาพให้ดู ก็แปลว่าหยุดได้ในระดับหนึ่ง เราก็จะไปเรื่อย ๆ ดูไปเรื่อย ๆ

การดูไปเรื่อย ๆ ใจก็จะนิ่งนุ่มไปเรื่อย ๆ แล้วก็เข้าสู่ความละเอียดในระดับที่ทำลายความสงสัยของตัวเองได้ด้วยตัวของเราเอง ด้วยประสบการณ์ภายในของตัวเองใจจะตั้งมั่น สงัดจากบาปอกุศลธรรม บริสุทธิ์



เมื่อหยุดนิ่งใจจะบริสุทธิ์ จะนิ่งแน่น นิ่งในนิ่ง แน่นในแน่น ไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งจิตนุ่มนวล คือมันละเอียด นุ่มนวล เหมือนเราเอาของแข็งมาทำเป็นของเหลว เอาของเหลวมาทำให้เป็นแก๊สอย่างนั้นแหละ พอนุ่มนวลมันก็ควรแก่การงาน งานที่จะรื้อภาพ รื้อชาติ รื้อกิเลส รื้ออาสวะ หรือจะศึกษาวิชาธรรมกายต่อไป คือศึกษาวิชา ๓ บุปผะนิวาसानุสติญาณ การระลึกชาติหนหลังได้ จุตูปปาตญาณ ระลึกถึงเกี่ยวกับเรื่องกฎแห่งกรรม กฎมิต่าง ๆ กระทั่งอัสวักขยญาณ ความรู้ที่จะนำไปสู่ความบริสุทธิ์ กระทั่งหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะได้ ก็จะเป็นไปตามขั้นตอนที่ลุ่มลึกไปตามลำดับ

เพราะฉะนั้น ต้องจำ แล้วก็ต้องทำนะ ไปทำซ้ำ ๆ ให้ชำนาญ ทำซ้ำ ๆ นับซ้ำไม่ถ้วน นับครั้งไม่ถ้วน ให้สมำเสมอ จนเป็นกิจวัตรประจำวัน เหมือนการอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน หายใจเข้าออกอย่างนั้นแหละ

แล้วเมื่อจิตนิ่งแน่นนุ่มนวลควรแก่การงาน ความบริสุทธิ์เกิดขึ้นมาพร้อมกับความสุขที่ไม่มีประมาณ ที่ไม่มีอะไรจะมาเทียบเทียมได้ ความสว่าง สงบเย็น ความรู้แจ้งที่เกิดจากการเห็นแจ้งจะมาพร้อม ๆ กัน ไม่ก่อนไม่หลังกัน เมื่อมาถึงตรงนี้แล้ว ใจก็จะมุ่งเข้าไปสู่ภายในเรื่อย ๆ เลย จนกระทั่งสามารถพึ่งพาตัวเองได้

ฟังพาทัวเองได้ ไม่ว่าจะอยู่กลางแจ้งก็ฟังพาทัวเองได้ ไม่เหมือนผู้ที่ฟังพาทัวเองไม่ได้ก็ต้องอาศัยที่มุงบังที่ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย แต่ผู้ที่ฟังตัวเองได้ ก็มีความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัยในตัวเอง อยู่กลางแจ้งเป็นวัตรก็ได้ อยู่โคนไม้ก็ได้ อยู่ลอมฟางก็ได้ หลับเขา ตามถ้ำ ภูเขา ที่สงัด ป่าช้า ป่าชุกก็ได้ แปลว่าเมื่อใจหยุดแล้ว อยู่ที่ไหนก็ได้ในโลก เพราะฟังตัวเองได้ เป็นอยู่ได้ด้วยตัวของตัวเอง

การที่เรามานั่งฝึกหยุด ฝึกนิ่ง นอกจากเป็นทางมาแห่งบุญกุศล ความบริสุทธิ์ ก็จะนำพาเราไปถึงจุดที่ฟังพาทัวเองได้ เป็นอยู่ด้วยตัวของตัวเองได้ ที่เรียกว่า **อัตตา หิ อัตตโน นาโถ** เพราะตนเข้าไปถึงตัวตนที่แท้จริงที่มีอยู่ในตัวตนหยาบ ซึ่งเป็นเปลือกนอก ใจมันจะล่อนเข้าไปเป็นชั้น ๆ ด้วยหยุดกับนิ่ง มิติมันจะเปลี่ยนไปสู่ความละเอียดเรื่อย ๆ จากเห็นดวง ก็จะมีดวงในดวง ในดวงมีกาย ในกายมีดวงก็จะไปเรื่อย ๆ ลุ่มลึกไปตามลำดับ

เพราะฉะนั้น เวลาที่เหลืออยู่นี้ ฝึกใจให้หยุดในหยุด นิ่งในนิ่ง ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ นะ

พระเทพญาณมหามุนี



