

หลักวิชาใจหยุดนิ่ง และอาการตกศูนย์

วันอาทิตย์ที่ ๑๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิกันนะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ รวมใจไปหยุดนิ่งๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หยุดใจนิ่งอย่างสบายๆ ขยับเนือขยับตัวของเราให้ดี แล้วก็ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกายเรา ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายให้สบาย ทำใจให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื้น ให้สะอาดบริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง

ทำจุดเริ่มต้นให้เป็น

การทำใจของเราให้หยุดนิ่งๆ อยู่ภายใน ไม่ใช่เรื่องยากมากเกินไป ยากในระดับที่เราสามารถทำได้ เข้าถึงได้ ถ้าเรารู้หลักวิชา มันสำคัญตั้งแต่จุดเริ่มต้นตรงนี้ เริ่มต้นตั้งแต่ปิดเปลือกตาในระดับที่ปริบๆ นิดๆ แล้วก็ทำความรู้สึกในกลางท้องเบาๆ สบายๆ แล้วก็ผ่อนคลาย เราต้องทำตรงนี้ให้เป็นแล้วจะง่าย

ผ่อนคลายก็ต้องผ่อนคลายจริงๆ ทั้งเนื้อทั้งตัว เปลือก
ตา หน้าผาก ศีรษะ คอ บ่า ไหล่ แขนทั้งสองถึงปลายนิ้วมือ
ลองผ่อนคลายดูนะ ผ่อนคลายทั้งเนื้อทั้งตัว ขาทั้งสองถึงปลาย
นิ้วเท้าให้ผ่อนคลาย

อย่าคาดหวัง นิ่งให้เป็นเสียก่อน

แล้วก็อย่าไปคาดหวังว่า เราจะต้องเห็นโน้น เห็นนี้ เห็น
นั่น เอาว่านิ่งให้ถูกต้อง ถูกหลักวิชาเสียก่อน แล้วก็นิ่งให้
เป็นเสียก่อน นิ่งในระดับที่ไม่ตึง ไม่เกร็ง นิ่งแบบผ่อนคลาย
นิ่ง นุ่ม เบาๆ นี่ทำตรงนี้ให้เป็นนะ เดี่ยวเราจะเห็นว่า มันไม่
ยากหรอก ทำสองสามประโยคที่หลวงพ่อบอกไว้ให้เป็น นิ่ง
ให้เป็น นิ่งนุ่มให้เป็น นิ่งนุ่มผ่อนคลายให้เป็น ให้ใจใสๆ อยู่
เหนือความอยากได้ อยากเห็น อยากมี อยากเป็น ให้ใจเป็น
กลางๆ ลองทำตรงนี้นะ ให้เป็นกลางๆ รู้สึกสบาย

ถ้าทำสามสี่ประโยคนี้นี้ได้ถูกหลักวิชา ถ้าทำเป็นตัวของเรา
เราจะกลืนกับบรรยากาศ แต่ก็ยังไม่เห็นอะไรหรอก มันจะ
กลืนอยู่ในระดับที่เราพึงพอใจ ชอบใจที่นิ่งอย่างนี้ ‘เออ รู้สึก
‘ไม่ยาก’ ความรู้สึกว่า ‘ไม่ยากเกิดขึ้นแล้ว แล้วก็เกิดความรู้สึก
ว่า ‘อ้อ ถ้าไม่เห็นภาพอะไร ก็ไม่เห็นเป็นอะไร เห็นก็ดี
‘ไม่เห็นก็ไม่เป็นไร’ ถ้าเมื่อไรเกิดความรู้สึกอย่างนี้ แสดงว่า
ถูกหลักวิชาแล้ว

เรานิ่งเห็นได้ก็ดี เห็นได้แค่ไหนก็ดี ไม่เห็นก็ไม่เป็นไร
นิ่ง นุ่ม สบาย ถ้าทำตรงนี้เป็น เพียงไม่กี่นาที ใจก็รวมแล้ว



ตัวจะโล่งๆ โปร่ง เบา เราจะรู้จักคำนี้เลย เข้าถึงคำคำนี้ จากประสบการณ์ภายในที่เป็นอย่างนี้ จะไปใช้คำอื่นไม่ได้ คือตัวมันโล่ง กลวงๆ เป็นโพรง บางทีก็พองๆ โตๆ แล้วก็ขยาย โดยที่เราไม่ได้คำนึงถึงว่า เราจะได้เห็นอะไร ถ้าได้อย่างนี้ก็ยังถูกหลักเพิ่มขึ้นเข้าไปอีก เราทำถูกวิธีแล้ว

แล้วหลังจากนั้น เราก็ไม่ได้คิดเรื่องอะไร ไม่กังวลอะไรเฉยๆ อยากอยู่อย่างนี้อย่างสบายๆ ทีนี้พอเราทำอย่างนี้ มันจะเกินกว่าที่เราคาดคิด เริ่มรู้สึกมีปิติที่เราสามารถทำได้ แล้วก็มีความสุขน้อยๆ ขึ้นมา อยู่ในระดับที่เป็นรางวัลให้เราอยากทำถูกวิธี แล้วก็มีความตั้งใจให้เราอยากนั่งอีก ไม่ใช่ไม่อยากนั่งอีก นั่งเองโดยไม่ต้องฝืน ไม่ต้องพยายาม แล้วก็เกิดความรู้สึกว่า ‘แหม เวลาทำไมหมดเร็วจัง พระอาจารย์ไม่น่าสัพเพเลย’ ถ้าถูกวิธีนะมันจะเกิดอย่างนี้ แม้ยังไม่มีแสงสว่างให้ดู ยังไม่มีภาพอะไรให้ดูเลย ก็พึงพอใจ ถ้าใครมาถึงตรงนี้ เท่ากับเรากำความสำเร็จในการที่จะเข้าถึงสิ่งที่มีอยู่ในตัวลันเปอร์เซนต์เลย

หมั่นสังเกต ๒-๓ นาที ก่อนเลิกนั่ง

นี่คือ ข้อสังเกตของเราในแต่ละครั้งที่เรานั่ง ตอนที่เรานั่งนั่งแล้วนะ อย่าไปสังเกตตอนนั่ง แต่ถ้าเลิกนั่งแล้วให้ทบทวนดู สมมติว่า เราจะนั่งสัก ๑ ชั่วโมง หรือกี่ชั่วโมง หรือกี่นาทีก็แล้วแต่ พอเราอยากจะเลิกให้หนึ่งๆ อีกสัก ๒-๓ นาที เพื่อทบทวนว่า วันนี้ตั้งแต่เริ่มต้นเราทำมาอย่างไร ทำไมรู้สึกวันนี้เราอยากนั่งจังเลย รู้สึกชอบจัง มีปิติ มีความเบิกบาน ให้

ทบทวนสัก ๒-๓ นาที แล้วค่อยลุกไปเปลี่ยนอิริยาบถจะไปทำอะไรก็ไปทำเถอะ

นี่สำคัญนะลูกนะ เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตของเรา ที่จะแสวงหาพระรัตนตรัยในตัว ถ้าทำตรงนี้ไม่เป็นมันก็นานจะเสียเวลา และเวลาเราก็ไม่ควรจะเสียไปมาก เพราะเรามีเวลาไม่มากในโลกนี้ ก็จะต้องทำให้ถูกวิธีเสียตั้งแต่ตอนนี่

ลูกทุกคนมีบุญมากอยู่แล้วที่จะเข้าถึง แล้วก็เคยเข้าถึงกันมาแล้ว แต่ว่าชาตินี้เราไม่ค่อยให้ความสำคัญกับสิ่งนี้ มัวไปเสียเวลากับสิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่นสารหรือเกิดประโยชน์อะไรมากนัก เสียเวลากับสิ่งนั้นมากเกินไป และต้องมาเสียเวลาเพิ่มอีกในการที่จะคลี่คลายตัวเองให้ผ่อนคลายจากความคิดคำนึงต่างๆ เหล่านั้นให้หมดไป

จากนี้ไปเรามีเวลาเหลืออีกไม่มากแล้วสำหรับชาตินี้ ทำให้ถูกหลักวิชาเสีย ฝึกไปเรื่อยๆ แล้วก็ให้สังเกตทบทวนทุกครั้งที่เลิกนั่ง แล้วก็จดจำไว้

มีข้อสังเกตอยู่ที่ลูกทุกคนจะต้องจำก็คือ วันไหนเรามีอารมณ์ดีทั้งวัน จิตเป็นกุศล คิดแต่เรื่องความดี เรื่องบุญกุศล หรือรู้สึกสบายใจ ใจว่างๆ ไม่ติดอะไรเลย ในคน สัตว์ สิ่งของ ธุรกิจการงาน บ้านช่อง วันนั้นเราจะนั่งดีเป็นพิเศษ หรือเราปลื้มในความดีอะไร ในบุญของเราสักบุญหนึ่ง หรือหลายๆ บุญที่นึกแล้วปลื้มเป็นกุศลธรรม เวลาเรามานั่ง ขายังไม่ทันได้คู้เข้ามาเลยนะ ใจมันก็พริบพรอมเข้าไปข้างในแล้ว



ลูกทุกคนมีบุญ บุญเก่ามีเยอะมากพอที่จะเข้าถึง ถ้าศึกษาวิธีการให้ลูกหลักวิชา แล้วก็ฝึกฝน ปรับปรุงวิธีการปรับใจไปเรื่อยๆ ให้ผ่อนคลายแค่นั้นแหละ เดี่ยวก็จะเป็นของมันไปเอง

แต่บางครั้งเราก็ต้องยอมที่จะให้ความคิดผ่านมาในใจบ้างในบางครั้งบางคราว แต่ถ้าหากเราคิดว่า จะเอาไม่อยู่แล้ว เราก็เผยอเปลือกตาขึ้นมาสักนิดหนึ่ง มันก็จะหายฟุ้งเอง แล้วก็ค่อยๆ เริ่มต้นใหม่อย่างง่ายๆ เราต้องพร้อมที่จะเป็นนักเรียนอนุบาลเสมอ ทุกๆ ครั้งที่ใจเริ่มไม่หยุด ไม่นิ่ง มันฟุ้ง เราก็ปรับไปสบายๆ

อาการตกศูนย์ ๒ แบบ

ถ้าวิธีถูกต้อง ก็จะทำให้ลูกส่วนเอง จะโล่ง โปร่ง เบาสบาย กายสงบ ใจสงบ ไม่ค่อยปวดเมื่อยเท่าไร แล้วก็เริ่มเบิกบาน ใจจะถูกต้องให้ติดแน่นอยู่กับกลางท้อง กลางกาย โดยที่เราไม่ได้คำนึงว่าฐานที่ ๗ หรือเปล่า แต่รู้สึกจะถูกต้องตรงนั้น จากถูกต้องก็จะถูกต้อง มีอาการเหมือนลูกตุ้มลงไปแล้วๆ กับมีแม่เหล็กโลก แม่เหล็กยักษ์ที่มองไม่เห็นมันดึงแล้วให้เคลื่อนเข้าไป ถ้าค่อยๆ ดึงเคลื่อนไปช้าๆ เหมือนน้ำที่ไหลรินไปละก็ รู้สึกชอบ เป็นสุข แต่ถ้าพรวดพราดเหมือนตกจากที่สูง ลงเหวบ้าง เหมือนตกหลุมอากาศ วูบลงไป ตรงนี้เราจะพบว่า บางทีเหมือนเจียนแทบจะขาดใจตาย ซึ่งเราคิดไปเอง ว่า ‘โอ ทำจะตายแล้วมั้ง’

ตรงนี้ ถ้าเราไม่มีประสบการณ์ หรือไม่ได้ผู้รู้ที่แนะนำ บางทีเราก็มืดมัวตาย ทั้ง ๆ ที่มันกำลังจะดีมาก ๆ เขาเรียกว่า **อาการตกศูนย์** มันถูกดึงดูดเข้าไปอย่างนั้นแหละ เราต้องทำเฉย ๆ เป็นไงเป็นกันแล้วเดี๋ยวจะดีจะ จะดีมาก ๆ เลย แต่จะนำภาคทฤษฎีนี้ไปใช้ในภาคปฏิบัติ ในกรณีที่เรารู้แล้ว และเรากำลังมีประสบการณ์อย่างนี้ บางทีรู้มากก็ยากนาน พอถูกดึงดูดเราก็ก็น้อยลงโดยการดันมันลงไป พอดันลงไปเพื่อจะให้ไปถึงจุดที่ดี ๆ ปรากฏมันดันขึ้นมา

เราก็ต้องย้อนกลับมาดูหลักวิชาใหม่ว่า ให้หยุดนิ่งเฉย ๆ ในทุก ๆ ประสบการณ์ แล้วเราก็ผ่านตรงนี้ไปได้สบาย เราต้องพร้อมที่จะเป็นนักเรียนอนุบาลทุกครั้งที่จิตมันหยาบ หรือไม่ได้ผลตามที่เรต้องการ มาทบทวนใหม่ ฝึกใหม่ ฝึกฝนกันไปอย่างนี้แหละ ไม่ช้าเราก็จะประสบความสำเร็จได้ แล้วก็เข้าถึงสิ่งที่มีอยู่ในตัวของเรา เป็นรางวัลสำหรับชีวิตที่เกิดขึ้น ในชาตินี้ ช่วงนี้อากาศกำลังดี เราหยุดใจไปอย่างสบาย ๆ นิ่ง นุ่ม เบา ๆ ผ่อนคลาย นิ่ง นุ่ม เบา ๆ ผ่อนคลาย ให้ใจสบาย ลองทำกันดูนะ

พระเทพญาณมหามุนี วิ.



	รัก	กายธรรมล่องพัน	สิ่งใด
ลูก	หากหยุดนิ่งไซ้		ถึงได้
ที่	ฐานเจ็ดภายใน		กายแก้ว
สุด	สุขโปรดจำไว้		อย่าให้ลืมหง

ตะวันธรรม