

๔๒

ยิ่งอยาก ยิ่งยาก

ไม่อยากจะไรทั้งหมดเลย

ต้องเลิกอยาก ลาหย่อนนะ

การติดใจในอารมณ์ที่สมหวัง อารมณ์ที่นั่งแล้วได้ผลดี เป็นกันทุกคน เพราะว่าเรารอคอยอารมณ์ที่ดีๆ อย่างนี้มาหลายปี แล้วพอได้สักครั้งมันติดใจ ติดใจก็อยากได้อีก พออยากได้อีกก็แสวงหา ใจมันก็ดิ้นทุรนทุราย

จำไว้ให้ตึ้นะ ตลอดเส้นทางสายกลางต้องสบายตลอดเส้นทาง ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งถึงปริโยสาน (เบื้องปลายในที่สุด) ต้องเริ่มต้นอย่างง่ายๆ ไม่มีกด ไม่มีบีบคับ ไม่มีมีเครียด ไม่มีอี๊ดอัด มีแต่อี๊ดออก สบาย เบิกบาน สดชื่น แจ่มใส

อย่าลืมนะ ให้เอาตัวเราเป็นครู

ถ้ารู้สึกไม่สบาย ให้รู้เลยว่า ไปบังคับใจแล้ว

ตั้งใจมาก ไม่สบาย ต้องปรับนะ

ฟุ้งก็ไม่สบายนะ แต่มันเพลิน บางทีก็ไม่เพลิน แต่

ไม่รู้จะอย่างไร จะไม่สบายตอนที่บังคับไม่ให้ฟัง รำคาญ
มันเหลือเกิน ไม่น่าฟัง แต่ถ้าไม่สบาย นี่เครียด ตั้งใจมาก
อยากมาก

ความอยาก แม้แต่พระอนรุทระยังเจอเลย สมัยเป็น
พระอนาคามี ติดอยู่ขั้นนั้นตั้งนาน เข้าไปกราบพระสารีบุตร
เรียนถามท่านว่า กระผมมีความชำนาญเรื่องทิพยจักขุ
สอดส่องดูสัตว์โลกตลอดเวลาด้วยทิพยจักขุ ยกเว้น
เวลานั้นเท่านั้น ทำความเพียรตลอด แต่ทำไมยังไม่บรรลุ
พระอรหันต์สักที

พระสารีบุตรบอกว่า ก็มันติดตรงนี้ ตรงความอยาก
คล้ายๆ มันจะคว้า จะคว้า แล้วมันคว้าไม่ได้ มีความอยากได้
แม้พระอริยบุคคลยังติดอยู่ตรงนี้ ความอยากนี้สำคัญนะ
ถ้า “หยุด” ถึงจะดี

เอาตัวเราเป็นครู หมั่นสังเกต ถ้าไม่สบาย ต้องปรับ

ถ้าเริ่มรู้สึกท้อใจ หหมดกำลังใจจะทำความดี หหมด
กำลังใจจะนิ่ง แล้วรู้สึกน้อยใจตัวเองว่า คนอื่นเขานิ่งมี
ประสบการณ์ภายใน ทำไมเราไม่มี ให้รู้เลยนะ ความ
อยากเข้าไปครอบงำแล้ว ยิ่งอยาก ยิ่งยาก ไม่สมหวัง

พอนิ่งไม่ค่อยได้ผล มันเบื่อ ท้อใจ หหมดกำลังใจ หหมดหวัง
แล้วก็มานั่งคิดวนๆ ว่า ชาตินี้จะได้หรือเปล่า

เหมือนรุ่นที่แล้วเขียนมาในประสบการณ์ “หลงพอ
รับ ผมจะมีหวังได้ธรรมกายกับเขาไหม” โอ น่าสงสารจัง

บอกท่านทำไมจะไม่ได้ ธรรมกายอยู่ในตัวท่าน มีอยู่
แล้ว ศูนย์กลางกายท่านก็มีอยู่ ใจท่านก็มี วิธีการหลงพอ
ก็บอกแล้ว ให้เอาใจหยุดตรงศูนย์กลางกาย ท่านทำแค่นี้ไม่
ได้หรือ ถ้าท่านทำแค่นี้ มันก็ได้ ไม่ใช่ที่เราไปหาสิ่งที่ไม่
อยู่ในโลก ไม่มีอยู่ในกายเรา ถ้าอย่างนั้นละก็หมดปัญญา
ทำอะไรก็ไม่ไหว แต่นี่ของมันมีอยู่แล้ว เป็นแต่เพียงยัง
ไม่ถูกวิธี

นี่คือข้อสังเกต ท้อเมื่อไร เริ่มมีคำถามขึ้นมาในใจ
เมื่อไรเราจะมีหวังได้กับเขาบ้าง หรือเริ่มเปรียบเทียบกับ
เพื่อนฝูงรุ่นเดียวกัน มาด้วยกันแท้ๆ ทำไมเขาถึงก่อน ทำไม
เขาเห็นก่อน ทำไมเราไม่ได้ นี่แสดงว่าปฏิบัติยังไม่ถูกวิธี มัน
เลยไม่มีรางวัลตอบแทนการปฏิบัติ

ถ้าเราปฏิบัติถูกวิธี ให้ใจหยุด ใจนิ่ง ใจใส ใจสบาย พอ
อารมณ์ปลอดโปร่งขึ้น รู้สึกมีกำลังใจ นั่นละเป็นรางวัลที่
ผู้รู้ภายในจะตอบแทนเรา เรามีความรู้สึกปลอดโปร่ง รู้สึก
สบาย พอใจกับอารมณ์นี้ ไม่อึดไม่เบื่อหน่ายในการนั่ง รู้สึก
ปรารถนาจะนั่งโดยไม่ฝืนนั่งอย่างนี้ถูกวิธี จะได้รางวัลอย่างนี้
มีมากเข้าๆ ปิติก็เกิด อึดอกอึดใจ เบิกบาน กายก็สงบระงับ
สงบนิ่ง ไม่ปวด ไม่เมื่อย



ถ้าปวดเมื่อยถามหา ให้รู้เลยว่า วางใจยังไม่เป็น ยังไม่สงบ ถ้ากายสงบระงับ สบาย นิ่งนานเท่าไรก็ได้ รู้สึกเวลาหมดไปอย่างรวดเร็วเหลือเกิน แล้วก็ไม่มีความรู้สึกกับดิน อากาศฟ้า บรรยากาศจะร้อน จะหนาว จะอบอ้าว รู้สึกไม่ค่อยสนใจ ใจจะสนอยู่ตรงกลาง ตรงหยุด ตรงนิ่ง สังเกตนะ แล้วเราก็ปรับ

ถ้านั่งดีๆ แล้ว จะรู้สึกสบาย เบิกบาน ต้นไม้ก็ยิ้มกับเรา ตึกรามบ้านช่อง ก้อนอิฐ ก้อนหิน ยิ้มกับเรา เพราะเรายิ้มกับมัน ยิ้มเล็กๆ ยิ้มจากหัวใจ ยิ้มมาจากภายใน แล้วส่งกันต่อๆ มาถึงยิ้มภายนอก ขยายออกมอย่างนั้น นี่คือการปฏิบัติอย่างถูกต้อง คือหยุดกับนิ่งสบายๆ วางอารมณ์สบายๆ มันก็มีอันธังสน้อยๆ สังเกตนะ

๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕