

ความพร้อม ไม่มีในโลก

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...การทำใจให้บริสุทธิ์เพื่อเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวไม่จำกัดกาล
เวลาและสถานที่ ที่ตรงไหนที่เรานึกถึงพระรัตนตรัย สถานที่ตรงนั้น
เป็นอริยะ เป็นที่สว่างที่บริสุทธิ์เป็นแหล่งกำเนิดแห่งบุญกุศลขึ้นมา
ในใจของเรา

เพราะฉะนั้นเราหมั่นฝึกฝนไปเรื่อย ๆ ทั้งหลับตาลืมตา ทุก
อิริยาบถ ทุกสถานที่ แม้ในห้องน้ำที่เราจะต้องไปขับถ่ายอาหารเก่า
อาบนํ้าอาบท่า ล้างหน้า แปรงฟัน ก็เป็นสิ่งที่สมควรทำอย่างยิ่ง

ฝึกทุกวัน แล้วก็หมั่นสังเกตว่า เราวางใจอย่างไร นึกอย่างไร
ประคองใจอย่างไร วันนี้ใจจึงอยู่ที่ศูนย์กลางกายอย่างหนึ่ง ๆ นุ่ม
ๆ เบาสบายได้ต่อเนื่อง หรือวันใดเราทำอย่างไรจึงได้ผลตรงกัน
ข้าม สิ่งนี้ไม่มีใครทำแทนกันได้ เป็นเรื่องเกี่ยวกับตัวของเราเอง

เราต้องสังเกต ต้องแก้ไขและพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่องโดยไม่จำกัด
กาลเวลาและสถานที่

อย่าไปคอยความพร้อมแล้วจึงค่อยทำ เพราะความ
พร้อมในโลกมนุษย์นี้หาได้ยากอย่างยิ่ง ความพร้อมอยู่
ที่เราลงมือทำอย่างต่อเนื่องเท่านั้นเอง ทำทุกสิ่งควบคู่
กันไป ปัญหาที่เราแก้ งานในชีวิตประจำวันเราก็ทำไป
บุญก็ต้องสร้าง สมาธิก็ต้องนั่ง ทำทุกสิ่งไปพร้อม ๆ กัน
อย่าไปคอยให้ทุกสิ่งพร้อม เพราะความตายไม่มีนิมิต
หมาย และความพร้อมจริง ๆ หาได้ยากยิ่ง

แม้แต่บรมโพธิสัตว์เจ้าชายสิทธัตถะ ซึ่งพระองค์มีความพร้อม
มากกว่าเราในทุกด้าน ท่านยังต้องสละทุกสิ่ง ปลีกวิเวกหาที่ร่ำรมย์
ในการแสวงหาสิ่งที่ดีกว่าที่ท่านมีอยู่ ก็แปลว่า ความพร้อมอยู่ที่ใจ
ท่านพร้อมลงมือทำทันที นับประสาอะไรกับเรา ซึ่งหยาบ ๆ นี้เราไม่มี
ความพร้อมเท่ากับท่าน ดังนั้นเราก็ต้องทำควบคู่กันไป

เพราะฉะนั้นตอนนี้เราก็ประคองใจไป นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ
สบาย ๆ นึกถึงดวงใจ ๆ หรือองค์พระใส ๆ ในกลางท้องของเราให้
ต่อเนื่อง

บางครั้งใจแวบไปคิดเรื่องอื่นบ้างก็ช่างมัน เพราะเรากำลังเป็น
นักเรียนใหม่ ยังฝึกฝนอยู่ กับเราไม่ค่อยจะให้โอกาสตัวเองนั่งนาน ๆ



นิ่งนาน ๆ เรา นั่งบ้าง ไม่ นั่งบ้าง มันก็นิ่งบ้าง ไม่ นั่งบ้าง เพราะฉะนั้น
เราก็ค่อยประคองใจ ถ้ามันแวบไปเราก็ตึงกลับมาก็แค่นั้นเอง และก็
ประคองต่อไป หยุดใจไว้เรื่อย ๆ

ใจที่ถูกส่วน

นึกถึงดวงหรือองค์พระให้ต่อเนื่อง นึกว่า “มีอยู่” และก็อยู่ตรง
นั้นอย่างเบา ๆ สบาย ๆ แล้วเดี๋ยวก็ถูกส่วนเอง ตรงนี้ขึ้นอยู่กับว่า
เราฝึกฝนบ่อยไหม

ถ้าฝึกฝนทุกวันมันจะค่อย ๆ ปรับปรุงของมันเอง จนกระทั่งก้าว
ไปสู่ความถูกส่วน ซึ่งตอนนั้นเราก็รู้ได้ด้วยตัวของเราเองว่า ถูกส่วน
เป็นอย่างไร เพราะว่าเมื่อถึงตรงนั้นใจมันอยากจะอยู่อย่างนั้น
นาน ๆ และก็ไม่มีความกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเห็นหรือไม่เห็น

อยากอยู่กับอารมณ์อย่างนี้ ฟังพอใจอย่างนี้นาน ๆ โดยไม่หวัง
สิ่งใดเป็นเครื่องตอบแทน อะไรจะเกิดหรือไม่เกิดก็ได้กังวล จะมีดี
หรือสว่างก็ไม่กังวล จะมีภาพมาให้เห็นหรือไม่ให้เห็นก็ไม่กังวล
สรุปว่าไม่กังวลกับอะไรทั้งสิ้น นั่นแหละถูกส่วน และใจก็จะเริ่มรู้สึก
นุ่ม ไม่กระด้าง ความนุ่มของใจที่สัมผัสได้ เหมือนเราสัมผัสผ้านุ่ม ๆ
วัตถุที่นุ่ม ๆ แล้วเราก็มีความรู้สึกว่านุ่ม ๆ

ใจที่นุ่มนวล

ใจเมื่อนุ่มนวล เราก็จะรู้ด้วยตัวของเราเองว่าใจนุ่มนวลแล้ว
ถ้านุ่มนวลใจก็จะนิ่งนาน นานขึ้นไปเรื่อย ๆ โดยไม่เดือดเนื้อร้อนใจ
กับสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น

แล้วจะไม่สนใจสิ่งที่เราเคยได้ยินได้ฟังจากเพื่อนกัลยาณมิตร
ที่มาเล่าประสบการณ์ภายในของตัวเองหรือของคนโน้นคนนี้
เราจะไม่สนใจมากเกินไป สนใจแค่เป็นเพียงกำลังใจให้กับตัวเองว่า
สักวันหนึ่งเราก็จะมีประสบการณ์ภายในเช่นเดียวกับเขา ที่จะนำมา
เล่าเป็นธรรมทานแบ่งปันให้กับเพื่อนมนุษย์

ถึงตอนนั้นใจก็จะเริ่มนิ่ง นุ่ม นาน แล้วก็มีความสุขเล็ก ๆ หรือ
อย่างน้อยก็ไม่สุขไม่ทุกข์ ที่เขาเรียกว่า อทุกข์มสุข คือ ไม่สุขแต่มันก็
ไม่เป็นความทุกข์ มันจะเป็นกลาง ๆ เฉย ๆ แต่ยังไม่มีความสุขอย่างที่
เรายอมรับว่ามีความสุข

แต่ ณ จุดนั้น ถ้าเราประคองต่อไป จากอทุกข์มสุขหรือไม่สุข
ไม่ทุกข์นั้นใจจะประณีตขึ้น เหมือนถูกรองถูกล้นให้ละเอียดเข้าไป
เป็นขั้น ๆ ใจจะใสขึ้น บริสุทธิ์ขึ้น ความสุขก็จะเริ่มมา ในเบื้องต้น
จะรู้สึกโล่ง โปร่ง เบา สบาย ไม่อึดอัด ไม่คับแคบ ไม่มีข้อจำกัด
สำหรับกายมนุษย์ว่า จะต้องโตเพียงแค่นี้ มีขอบเขตเพียงแค่นี้
แต่ดูเหมือนเส้นรอบวงขอบเขตของกายถูกตัดออกไป

ถ้าเป็นบ้านก็เหมือนกับพังฝาออกไป แล้วก็จะค่อย ๆ ขยาย
ขึ้นไป กว้างขึ้น รู้สึกตัวโตขึ้น พองขึ้น ขยายขึ้น เบ่งบานขึ้น ซึ่งความ
เบ่งบานของใจที่ขยาย มาพร้อมกับความสุขที่เราสัมผัสได้ และ
ยอมรับว่า เออ เรามีความสุข ซึ่งแตกต่างจากที่เราเคยเจอบ้าง
นิดหน่อยแล้ว เหมือนไปเหยียบขานเรือนแห่งความสุข คล้าย ๆ กับ
เราเข้าไปใกล้แหล่งน้ำตก หรือชายทะเล เราได้ยินเสียงน้ำตก เสียง
คลื่นกระทบฝั่ง แล้วมีความรู้สึกว่ เออ เราใกล้สิ่งนั้นเข้าไปแล้ว



ถ้าได้รับละอองน้ำกระเซ็นมาก็เริ่มมีความรู้สึกสดชื่นเล็ก ๆ ขึ้นมา ความสุขภายในก็เช่นเดียวกัน มันก็จะค่อย ๆ เพิ่มขึ้น

ทำตัวเหมือนหุ่นยนต์

สิ่งที่เราจะต้องทำมีเพียงอย่างเดียวเหมือนเดิมอย่างเดียว คือ หยุดนิ่งนุ่ม เบา สบาย เฉย ๆ ไม่ว่าจะมีความสุขเพิ่มขึ้นแค่ไหนก็เฉย ๆ มีภาพมาปรากฏให้เห็นก็เฉย ๆ มีแสงสว่างเกิดขึ้นก็เฉย ๆ อย่าไปแสวงหาคำตอบ ต้องหัดทำตัวเป็นมนุษย์หุ่นยนต์ที่ไม่มีมันสมอง คิดไม่เป็น วิเคราะห์ไม่เป็น วิจัยวิจารณ์ไม่เป็น นิ่งอย่างเดียว แห่ล้อมอยู่ในความสุขสบายนั้นไปเรื่อย ๆ

อย่าเพิ่งไปอยากรู้อะไร ในเมื่อมันยังไม่ถึงเวลา อย่าเพิ่งไปซิงสุกก่อนห่ามในการเรียนรู้ เพราะเราเพิ่งจะฝึกให้ได้หยุดแรก และหยุดแรกเกิดขึ้นก็มีประสบการณ์ภายในในระดับหนึ่ง เหมือนเพิ่งเรียน ก.ไก่ ข.ไข่ อย่าไปถึงขั้น Advance ว่า ทำไมไม่เรียก ก.ไข่ ทำไมเรียก ก.ไก่ เพราะมันยังไม่ถึงเวลา

หน้าที่ของเราคือ นิ่ง นุ่ม เบา สบาย ผ่อนคลาย เฉย ๆ ไม่คิดอะไร ทำตัวเหมือนหุ่นยนต์อย่างนั้นแหละ นิ่ง ๆ มีอะไรให้ดู เราดูไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น เดียวเราจะสมปรารถนาในชีวิต ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ อย่างที่มหาเศรษฐีของโลกไปไม่ถึง ไม่มีอะไรที่จะง่ายไปกว่านี้ ที่ทำให้หยุดนิ่งนุ่ม เบา สบาย ผ่อนคลาย มีอะไรให้ดูก็ดูไป ดูไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น

มีดวงมาให้ดู เราก็ดูดวง มีแสงสว่างมาให้ดู เราก็ดูแสง
ไม่ต้องไปคิดต่อว่าแสงมาจากไหน ใครเอาไฟมาส่องเรา เราลืม
ปิดไฟหรือเปล่า ซึ่งมักจะเป็นกันเป็นส่วนมาก สำหรับนักเรียนใหม่
ที่ทำตัวเหมือนหุ่นยนต์ไม่เป็น ทำให้ใจต้องถอยหลังกลับมาสู่
จุดเริ่มต้นใหม่อีก ก็เท่ากับเราไปสกัดกั้นความก้าวหน้าของใจ
ที่ต้องการความละเอียด ด้วยความขี้สงสัยของเรานั้นเอง

เมื่อมันยังไม่ถึงเวลาที่จะสงสัย เราก็อย่าเพิ่งไปทำตอมนั้น
แต่ถ้ามันถึงเวลาแล้ว เมื่อเราเข้าถึงธรรมกาย ศึกษาวิชาธรรมกาย
ได้แล้ว ตอนนั้นแหละเราจะเริ่มเอาคำถามขึ้นมาใช้ถามกับเรา
อย่างเช่น ทำไมต้องเป็นดอกบัว ดอกบัวมีความเกี่ยวข้องกับ
ความดีและพระพุทธศาสนาอย่างไร ก่อนเรามาเกิดเรามาจากไหน
อะไรอย่างนี้เป็นต้น

แต่ตอนนี้เราเป็นนักเรียนอนุบาล กำลังฝึกเรื่องหยุดนิ่ง
ซึ่งเราไม่เคยฝึกกันมาก่อนในชีวิต ก็ต้องให้มันเป็นไปตามขั้นตอน
ของการศึกษาเรียนรู้ชีวิตภายใน มันมีความลับของชีวิตอีกเยอะแยะ
ที่เราจะต้องเรียนรู้ ซึ่งเรายังไม่รู้ด้วยว่าอะไรคือความลับของชีวิต
อีกมากมาย เวลาที่เหลืออยู่ที่นี่เราก็ฝึกฝนกันไป ต่างคนต่างนั่งกันไป
เงียบ ๆ นะ

อาทิตย์ที่ ๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐



หยุด คือหยุดยอแด่	ศาสตร์ศิลป์
หยุด พระธรรมหลังริน	ธารแก้ว
หยุด อาจเฝ้าจลัน	มารพ่าย
หยุด นิ่งดังได้แล้ว	สุขล้ำปรียาย

ตะวันธรรม