

เราไม่ได้ใครจะได้เล่าลูกเอ๋ย
ทำเสบายใจสบายได้แห่งแห่ง
ก็พวกเราท่านผู้รู้เขาดูแล
ล้วนแต่ธาตุแก่แก่นิพพาน

ตะวันธรรม



อย่าท้อ

วันอาทิตย์ที่ ๒๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๗

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...อย่าท้อ

อย่าทอดทิ้งความเพียร ทำไปทุกวัน
แม้ว่าในช่วงนี้เราอาจจะมีความรู้สึกว่
ผลการปฏิบัติยังไม่เกิดขึ้นชัดเจน
คือยังเข้าไม่ถึงพระรัตนตรัยในตัว
หรือยังมีดมัวอยู่ ก็อย่าไปวิตกกังวล

เพราะทุกครั้งที่เรานั่งหลับตา ฝึกใจให้หยุดนิ่ง แม้แสง
สว่างยังไม่เกิด หรือสุขจากสมาธิยังไม่ได้ ภาพต่าง ๆ ยังไม่มี
มาให้เราดูก็ตาม ก็ไม่ได้แปลว่าเราฝึกแล้วไม่ก้าวหน้า หรือไม่
ได้อะไรเลย ซึ่งเรามักจะใช้คำนี้กันอย่างผิด ๆ ว่า เราไม่ได้อะไร
เลย หรือไม่ก้าวหน้า

ที่จริงมันก้าวหน้า แต่เราไม่รู้ตัว เพราะมันเห็นไม่ชัดเจน เหมือนเราปลูกต้นไม้ เรารดน้ำพรวันดินไป รดน้ำทุกวันวันละกระป๋อง เราองไม่ออกหรือกว่า ต้นไม้มันเจริญเติบโตทุกวัน จากผลการรดน้ำของเรา เราองไม่ออกว่า มันโตขึ้นวันละกี่มิลก็เซ็นต์ แต่เมื่อเรารดไปเรื่อย ๆ สักวันหนึ่งก็จะมีดอกมีผลให้เราได้ชื่นชม สิ่งที่เราทำแล้วไม่มีผลเป็นไม่มี แต่ทุกอย่างก็ต้องมีเวลาของมัน

การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน ก็มีเวลาว่างของเขา เมื่อเราบ่มอินทรีย์ให้แก่กล้าขึ้นไปทุกวันด้วยการหมั่นเจริญสมาธิภาวนา วันนี้มีดีแต่ก็ไม่ได้หมายถึงจะมีดีตลอดกาล เหมือนความมีดีในยามราตรี มันก็มีเพียง ๑๒ ชั่วโมง ไม่ได้มีดีไปถึง ๑๓, ๑๔, ๑๕ ชั่วโมง หรือมีดีตลอดกาลก็ไม่ใช่ มันก็มีเวลาว่างเหมือนกัน เมื่อถึงเวลา

ถ้าเราคิดอย่างนี้ว่า ยิ่งมีดีก็ยิ่งดี ยิ่งดีก็ยิ่งใกล้สว่าง จะได้มีกำลังใจ แต่ตอนนี้ทำความเข้าใจก่อนว่า ที่ว่าไม่มีผลหรือไม่ได้อะไรเลยนั้นไม่จริง สมาธิจะค่อย ๆ ก่อตัวขึ้นทีละเล็กทีละน้อยอย่างที่เราไม่รู้สีกตัว นึกไม่ออก ไม่ชัดเจน แต่ว่าเมื่อถึงวันเวลาแล้ว มันก็ให้ได้ผล เป็นรางวัลสำหรับผู้ทำ



ความเพียร คือใจก็จะค่อย ๆ โลง ค่อย ๆ ไปร่ง ค่อย ๆ เบาสบาย ตัวก็จะขยายออกไป จนกระทั่งไร้น้ำหนัก ไร้อัตน ตกศูนย์ไป ดวงธรรมเกิด กายภายในเกิด ตามเห็นกายภายในเข้าไปเรื่อย ๆ เดี่ยวก็เข้าถึง พระรัตนตรัยในตัวเอง ตามขั้นตอนของสมาธิ

เพราะฉะนั้น ให้นั่งไปเรื่อย ๆ เหมือนเรานั่งรถไฟจะไปไหน หมาย รถไฟเสียงมันก็บอกอยู่แล้ว ถึงก็ช่าง ไม่ถึงก็ช่าง ก็นั่งกันเรื่อยไป สุดท้ายก็ไปถึงปลายทางจนได้ เราก็ต้องนั่งเรื่อยไปนะ

ทำให้ได้ทุกวัน อย่างสม่ำเสมอ อย่าให้ขาดเลยแม้แต่เพียงวันเดียว ไม่ว่าเราจะทำงานหนัก จะเหน็ดเหนื่อย หรือนอนดึก ก่อนนอนเราก็ต้องนั่งธรรมะ หรือจัดสรรเวลาทำการบ้านที่ให้ได้ สิ่งนั้นก็ค่อย ๆ สัมไป สัมบุญ สัมบารมี อินทรีย์ของเรา ก็ถูกบ่มให้สูงงอมขึ้นมา ถ้าเป็นการเรียนหนังสือเหมือนกับเราค่อย ๆ เก็บคะแนนสัมไปเรื่อย ๆ เดี่ยวบุญของเรา ก็มากขึ้นเอง พอถึงขีดถึงคราวมันก็ทวีขึ้นมาเป็นรางวัลให้แก่เรา

ในสมัยพุทธกาลก็มีอย่างนี้ แม้แต่ผู้ที่ใกล้ชิดพระผู้มีพระภาคเจ้า ทั้งเป็นนักบวชก็มี ทั้งเป็นฆราวาส ศุภัสถ์ก็มีอีกเหมือนกัน ที่ว่ากว่าจะเข้าถึงธรรมก็มีระยะเวลาเขาเหมือนกัน บางคนก็เร็ว บางคนก็ช้า ขึ้นอยู่กับการสั่งสมบุญบารมีข้ามชาติมา ถ้า

เราทำมามาก ขยันมามากชาติในการทำความเพียร สังสมบุญ
มาเยอะ สิ่งที่ยากในกาลก่อนมันก็มาง่ายในตอนนี่ พอฟังธรรม
ไม่กี่คำก็บรรลุแล้ว สว่างแล้ว เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวแล้ว

ที่เรายากในปัจจุบันก็เพราะขี้เกียจในอดีตนั่นแหละ ไม่ได้
ตั้งใจทำกันจริงจัง เพราะฉะนั้นก็เลยมายากชาตินี้ แต่แม้ยาก
ก็ยากไม่มาก มันก็ยากพอสู้ เพราะฉะนั้นเราไม่จำเป็นจะต้อง
ไปรู้ว่า เมื่อไรเราจะเห็น เพราะถ้าใครถามคำนี้ก็จะตอบได้ว่า
เมื่อหยุด เราถึงจะเห็น

ที่นี้เราอยากที่จะเห็นเมื่อไร มันก็แล้วแต่เรา ถ้าหยุดตอนนี้
มันก็เห็นตอนนี่ ถ้าหยุดพรุ่งนี้มันก็เลื่อนไปอีกวันหนึ่ง ถ้าหยุด
อาทิตย์หน้าก็เลื่อนไปอีก ๑ อาทิตย์ ถ้าทำ ๆ หยุด ๆ ก็อีกนาน
ถ้าทำไม่หยุดเลย มันก็เร็วหน่อย แต่ด้วยความหยุดมันก็จะเกิด
ขึ้นกับเรานะลูกนะ

เพราะฉะนั้น อย่าไปท้อ ให้ทำความเพียรกันไป ให้
สม่ำเสมอ เพราะนี่คือกรณียกิจ เป็นกิจที่แท้จริง หรือพูดภาษา
ชาวบ้านว่า เป็นงานที่แท้จริงของชีวิตหนึ่งที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์
มาพบพระพุทธศาสนา แม้ไม่พบก็ตาม ชีวิตหนึ่งที่เกิดมาก็เพื่อ
การนี้ ถ้าพบพระพุทธศาสนาก็รู้เรื่องเร็ว แต่ถ้าไม่พบพระพุทธ
ศาสนาก็รู้เรื่องช้า เพราะว่าไม่มีใครจะมาสอนกันเรื่องเหล่านี้

มักจะสอนว่าตายแล้วสูญบ้าง หรือตายแล้วไปสวรรค์



บ้าง ถ้าเชื่ออย่างนั้น อย่างนี้ก็จะไปสวรรค์ แล้วก็ไปสวรรค์
ที่นิรันดร์คล้าย ๆ นิพพานของเรา แต่ความจริงชีวิตมันไม่ง่าย
อย่างนั้น เพราะว่ายังมีกิเลสกันอยู่ เมื่อกิเลสยังไม่หมด อยู่ ๆ
จะไปนิพพาน จะไปสวรรค์นิรันดร์เลยไม่ได้ มันต้องขจัดเชื้อที่
ทำให้เวียนว่ายตายเกิดให้หมดไปเสียก่อน มันถึงจะไม่เกิด ก็
คือการทำพระนิพพานให้แจ้งนั่นเอง หรือถ้าจะย่นระยะเวลา
ในการเกิดก็ต้องทำพระรัตนตรัยนี้ให้แจ่มแจ้ง คือท่านมีอยู่ใน
ตัวเรานี่แหละ แต่ถูกความมืดด้วยนิวรณ์มาบดบังเป็นเครื่อง
กั้นให้มันมืด

เพราะฉะนั้น เราจำง่าย ๆ ว่า ถ้าจะให้สว่างก็ต้องหยุดนิ่ง
ฝึกใจไปเรื่อยอย่างสบาย ๆ ด้วยความเบิกบาน สนุกสนาน
เหมือนคนที่เขาสนุกกับการทำงาน สนุกกับการเรียน สนุกกับ
การเล่น หรือสนุกกับการดูการละเล่น เพลิดเพลินในสิ่งที่ตัว
ชอบอะไรอย่างนั้น

ต้องมีความสุขสนุกสนานกับการเจริญภาวนา
สิ่งที่ยากมันก็จะง่าย สิ่งที่ยากมันก็จะง่ายมากเพิ่ม
ขึ้นไปเรื่อย ๆ เป็นแสนง่าย ล้านง่าย

ทุกอย่างยังเป็นความลับของชีวิตที่ทำให้เราไม่รู้เรื่องเลย
ไม่รู้เรื่องเลยนี่ภาษาธรรมะเขาเรียกว่า **อวิชชา** ไม่มีความรู้
เรื่องราวความจริงของชีวิต มันมาบดบังหนาแน่น ทั้งหุ้ม

ทั้งเคลือบ ทั้งเอิบอาบ ชุ่มซาบ ปนเป็น สวมซ้อน ร้อยไล่ บังคับ
ในธาตุ ในธรรม ในเห็น ในจำ ในคิด ในรู้ บังคับกันหนาแน่น
มองไม่เห็นเลย เราก็มารู้

เหมือนคนตาบอด อยู่ในที่มืด แคมโดนผูกตาเสียอีก ทำให้
ไม่รู้อะไรเลย อวิชชาที่เขาเข้ามาบังคับนี้ก็เหมือนกัน มันหนา
แน่นหลายชั้นมาก ไม่ใช่แค่ ๓ ชั้นที่ยกตัวอย่างไว้ แต่ว่ามันนับ
ชั้นไม่ถ้วน สิ่งเหล่านี้ก็เลยเป็นความลับของชีวิต จนกว่าเมื่อไร
เราทำความสว่างให้เกิดขึ้นในใจของเราโดยการหยุด การนิ่ง สิ่ง
เหล่านี้ก็จะถูกเปิดเผยออกมา

เมื่อไรใจเราติดที่ศูนย์กลางกาย เหมือนติดกาวย่างดีติด
ไว้กับกลางกาย ความสว่างก็จะเจิดจ้า ยิ่งเข้าถึงพระธรรมกาย
พระรัตนตรัยในตัว ก็จะมีเจิดจ้าเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อย ๆ

อย่าขี้เกียจนั่ง อย่าท้อ วันนี้ไม่ได้ผล เลิกเสีย
เถอะ เอาไว้ขยันเมื่อไรก็มานั่งต่อ เราจะมานั่งตาม
อารมณ์อย่างนี้ มันไม่เหมาะ มันต้องให้เป็นกิจวัตร
เหมือนเราอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ไม่ต้องมีใคร
มาเตือนเรา พอถึงเวลาเราก็ทำกิจวัตรนั้น ภาวนา
นี่เป็นกิจสำคัญยิ่งกว่าการอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน



เสียอีก เราก็จะต้องทำให้สม่ำเสมอ ให้ติดเป็นนิสัย เป็นจิตอธยาศัย จนกระทั่งเป็นขั้นบันไดขึ้นนั้นแหละ มันติดกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน อย่าไปทำตามอารมณ์ ต้องคุมอารมณ์ให้ได้

แล้วเมื่อไรที่เราถึงจุดที่ความสว่างเกิด เมื่อเราได้สุขของสมาธิที่เกิดขึ้น ความรู้สึกจะทำตามอารมณ์นั้น เปื่อ ๆ อยาก ๆ หรือมีอารมณ์กั๊นง่ ไม่มีอารมณ์กั๊นง่ก็จะหมดไป เราจะมีความสุขสนุกสนานกับการทำภาวนา

จากการที่เข้าถึงพระรัตนตรัยในตอนนี้ยังมีสิ่งที่เราจะต้องเรียนรู้กันอีกเยอะเลย เรียนรู้เรื่องภพภูมิต่าง ๆ ๓๑ ภูมิ กามภพ รูปภพ อรูปภพ นิพพาน ภพสาม โลกัณตร์ ยังมีสิ่งที่ต้องเรียนรู้กันอีกเยอะ ซึ่งมันค้มนกับการลงทุนปฏิบัติธรรม ฝึกใจให้หยุดนิ่ง ไม่มีวิชาใดหรือศาสตร์ใด ๆ ในโลกที่จะทำให้เราแจ่มแจ้งหายสงสัยได้นอกจากพุทธศาสตร์ เพราะพุทธศาสนา คือ ศาสตร์แห่งความรู้ของท่านผู้รู้ที่จะทำให้แจ่มแจ้ง และมีความสุข เป็นความรู้คู่ความสุข คู่คุณธรรม ฉะนั้นเราต้องขยัน เพราะมีสิ่งที่จะต้องไปเรียนรู้กันอีกเยอะ

เหมือนอย่างพระเดชพระคุณหลวงปู่ ของเรา ท่านศึกษาท่านก็มีสุขในการเรียนรู้ทั้งวันทั้งคืน คุณยายอาจารย์ฯ

ก็เช่นเดียวกัน จะศึกษาเรียนรู้กันตลอด ๒๔ น. มันมีสิ่งที่จะต้อง
เรียนรู้ไปเรื่อย ๆ นี่คือนั่นที่เราควรจะมีหัวใจที่จิตใจให้มาก สิ่งใด
ที่คุ้มสิ่งนั้นจึงควรแก่การอุทิศตนสำหรับศึกษาเรียนรู้เพื่อการนี้

เมื่อความรู้ภายในเราสว่าง เมื่อเราสว่างแล้วเดี่ยวโลกก็
สว่างตาม จากคำแนะนำที่ดีที่มีพลังของเรานี้แหละ เพราะเรา
มีประสบการณ์ภายใน จะทำให้โลกสว่างตาม แล้วเมื่อสว่าง
กันไปพร้อม ๆ กัน จะมีสิ่งที่เราไม่เคยถึงเลยว่ามันจะเกิดขึ้น
ในยุคของเรา

ให้ลูกทุกคนเอาใจหยุดนิ่ง ๆ ให้ใจใส ๆ อยู่ทีกลางกายนะ
ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ

พระเทพญาณมหามุนี

