

เฉย ในทุกประสบการณ์

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...พยายามฝึกไป แล้วก็ปรับใจไปด้วย ทำอย่างไรจึงรู้สึกพอดี
แม้มีดก็มีความสบาย ไม่เดือดเนื้อร้อนใจ ก็ให้รักษาอารมณ์นั้นเรื่อย
ไปเลย จนกระทั่งใจนิ่งได้นานขึ้น แต่มันก็ยังมีดอย่างเดิม นิ่งนานแต่
ก็มีด แต่ว่านิ่ง นุ่ม แล้วก็นาน มันก็จะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นเรื่อย ๆ

แล้วก็เหมือนว่า เวลา ๑ ชั่วโมง แต่ก่อนเรานั่งไปรู้สึกทำไม
ยาวนานเหลือเกิน เมื่อไรจะถึงชั่วโมงสักที แต่ถ้าเราวางใจเป็น นิ่ง ๆ
นุ่ม ๆ นานขึ้น มีความรู้สึกที่เวลาหมดไปเร็ว แต่มันก็ยังมีดอยู่ อย่าง

นั่นก็ถือว่าก้าวหน้านะ ถือว่าดีขึ้นเยอะ ก็ให้ตั้งใจไว้เถอะว่า เราทำถูกหลักวิชาแล้ว ทำต่อไปอีก หนึ่ง...หนุ่ม...นาน

หรือบางช่วงรู้สึกบางส่วนของร่างกายหายไป มือบ้าง เท้าบ้าง ขาบ้าง ศีรษะบ้าง แม้บางส่วนหายไปก็อย่าตกใจ นั่นแสดงว่าใจเราเริ่มรวมแล้ว ตรงไหนบริสุทธิ์ก่อนก็จะหายไปก่อน ก็ค่อย ๆ บริสุทธิ์ไปเรื่อย ๆ

บางคนมาฝึกใหม่ไม่คุ้นเคยกับประสบการณ์อย่างนี้ พอส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายหายไป เกิดความกลัวเลยลืมนิดา ซึ่งน่าเสียดายแต่ก็ไม่ใช่ไร่ ดังนั้นก็มีข้อแนะนำว่า ให้ทำเฉย ๆ อย่าลืมนิดา อย่าขยับตัว แล้วไม่ต้องกังวลอะไรทั้งสิ้น ปล่อยมันไป ทำเฉย ๆ แล้วก็นิ่งอยู่ที่เดิม มันก็ค่อย ๆ ขยายส่วนที่หายออกไปเพิ่มขึ้นจนกระทั่งหายหมดทั้งตัวเลย ตอนนั้นก็อย่าตกใจจนกระทั่งลืมนิดาและกลัวในการฝึก ขอยืนยันว่าไม่มีอันตรายอะไร จะมีแต่สิ่งดี ๆ เกิดขึ้นตามมาในภายหลังเมื่อตัวหายไป

บางคนรู้สึกตัวยืดยาวก็มี หรือบางทีตัวย่อลงมาเหมือนจะติดพื้น ก็ให้ทำเฉย ๆ บางทีมันออกไปทางข้าง ๆ ไปทางกว้าง ๆ บางทีก็พอง ๆ ไปทั้งตัว เราก็ยังคงเฉย ๆ อยู่อย่างเดิม บางทีตัวโยกโคลงบ้างก็ทำเฉย ๆ นะ อย่าไปสนใจ แล้วก็อย่าไปเพ่งกับความรู้สึกนั้น คืออย่าไปคล้อยตาม แต่ไม่ฝืน ให้ทำเฉย ๆ เดี่ยวมันก็หายไปเอง ทำเป็นรู้แล้วไม่รู้ เเฉย ๆ บางคนใจเต้นตึกตัก นึกว่าเป็นโรคหัวใจ ไม่ใช่ซะนะ ให้ทำเฉย ๆ บางทีขนลุกชูขึ้นมา นึกว่ามีวิญญาณอะไรมาทำให้เราขนลุก ก็ไม่ใช่อีกนะ เเฉย ๆ ทำเป็นรู้แล้วไม่รู้



บางทีตัวเบาเหมือนจะลอยไป พอตัวลอยนี้อาการอย่างนี้ เราไม่เคยเจอ บางคนกลัว เอามือจับอสนะชะแน้น เอามือ ความหาพื้น หรือบางทีลืมนิดา อย่างนั้นก็ไม่ได้ถูกหลักวิชา บางที ตัวลอยจากพื้นขึ้นไปจริง ๆ ก็มี แต่ว่าเป็นบางท่าน ลอยขึ้นไป เขาเรียกว่า อุพเพงคาปิตี* ก็เฉย ๆ ทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ นิ่ง ๆ บางทีน้ำตาไหลก็แปลกใจ เอ๊ะ เราก็ไม่ได้กลุ้มใจนี้ ทำไมน้ำตา มันไหล นั่นคือน้ำตาเย็นเกิดจากความปิติที่เราเอาชนะนิรวณได้ ใน ระดับหนึ่ง

อาการต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นกับบางคนนะ ไม่ใช่ทุกคน เพราะฉะนั้นอะไรที่เกิดขึ้นอย่างนี้ หรือนอกเหนือจากนี้ให้ทำ เฉย ๆ เพราะเรามุ่งไปที่หยุดกับนิ่ง

อาการเหล่านี้ก็คือเครื่องบ่งบอกว่า เราฝึกก้าวหน้าขึ้น เราเริ่ม มีสมาธิอ่อน ๆ ขึ้นมาแล้ว เหมือนเริ่มเหยียบผานของสมาธิ อยู่ ขอบ ๆ กันแล้วละ ที่นี้เรายังนิ่งอย่างเดิมไปเรื่อย ๆ เดี่ยวความมืด นั้นก็จะค่อย ๆ สว่างขึ้น บางคนเห็นเป็นจุดเล็ก ๆ ใส ๆ เหมือนดวงดาว ในอากาศ ที่เราเคยเห็นบนท้องฟ้าในยามราตรี จะเห็นจุดสว่าง ก็ให้นิ่งอย่างเดียววะ นิ่ง แล้วก็ทำเฉย ๆ อย่างเดิมนั้นแหละ หรือ บางทีแสงมันแวบมาจากด้านซ้ายบ้าง ด้านขวาของดวงตาบ้าง ก็ไม่ต้องไปชำเลื่องดู ทำเป็นรู้แล้วไม่ชี้ ทำเฉย ๆ

หรือบางทีเหมือนใครเอาไฟมาส่องหน้า หรือคล้าย ๆ ใครเปิด ไฟไว้ในห้องทั้ง ๆ ที่ตอนเริ่มนั่งมันมืด อย่าไปลืมนิดานะ ทำเฉย ๆ หรือ บางทีมันหล่นวูบลงไป อาจจะทำให้เราผวาบ้างก็ช่างมัน เฉย ๆ

* ปิติลอดโพน รู้สึกกายเบา ใจเบา เหมือนตัวลอยขึ้นไปในอากาศ

อย่าเป็นคนช่างสงสัย ให้ทำเหมือนหุ่นยนต์ที่ไม่มีมันสมอง ไม่ต้องไปวิเคราะห์ วิจัย วิจารณ์ ประสพการณ์ว่าถึงขั้นนั้นขั้นนี้แล้วหรืออะไรต่าง ๆ ให้ทำตัวเหมือนนักเรียนอนุบาล แม้ตัวจะเป็นผู้ใหญ่ แต่ใจให้อิโนเซนซ์เหมือนเด็ก เด็กซึ่งไม่มีความรู้อะไรมากมาย ทำเฉย ๆ ไป

ทั้งหมดที่กล่าวมาแล้ว เป็นสัญญาณว่าเราก้าวหน้าในการทำสมาธิ สิ่งที่เราจะต้องทำต่อไปคือ เฉย ๆ รู้แล้วไม่ใช่ เหมือนกับผู้ที่ไม่เจเนโลก ผ่านโลกมามาก เมื่อมีลามเลื่อมลาม มียศเลื่อมยศ มีคนสรรเสริญนิทาน มีสุขมีทุกข์ ใจก็เป็นปกติ ก็ต้องทำอย่างนั้นแหละ

เพราะฉะนั้นไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น เราก็เฉย ๆ หรือบางทีมีภาพนิมิตเลือนลอยที่ครูบาอาจารย์ต่าง ๆ แนะนำว่า อย่าไปยึด อย่าไปติดนิมิต เป็นภาพนรกบ้าง สวรรค์บ้าง เทพบุตร เทพธิดาบ้าง หรือภาพอะไรต่าง ๆ สารพัด

สมาธิระดับนี้ มันไปเห็นนรกสวรรค์ยังไม่ได้ แต่ภาพเหล่านั้นมาฉายให้เราเห็น เพื่อจะบอกให้รู้ว่าจิตเรายังไม่บริสุทธิ์ ภาพนิมิตตรงนี้แหละที่ครูบาอาจารย์ท่านแนะนำว่า อย่าไปยึด อย่าไปสนใจ เพราะว่ามันไม่ใช่ของจริงจังอะไร รวมทั้งภาพนิมิตที่เราสมมติเป็นดวงใสหรือองค์พระ พอถึงเวลาใจหยุดนิ่งแล้วก็ทิ้งไป



แต่นิมิตที่เราไม่ได้ติด เมื่อเวลาเรานิ่งสนิทนิมิตก็มาติดเรา เป็น
ของจริงอยู่ภายในนั้นมันอีกแบบหนึ่ง ซึ่งจะแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง

เพราะฉะนั้นมีอะไรให้ดู เราก็ดูไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ โดย
ไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น หยุดนิ่ง ๆ ให้ใจใส ๆ ไปเรื่อย ๆ อย่าตั้งใจ
เกินไปนะ วางเบา ๆ ค่อย ๆ ประคับประคองใจของเราไป

อาทิตย์ที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๗



สิ่งที่พ่อกล่าวแล้ว
ลูกอย่าได้เพลอปั้ง
จำไม่หมดจดยัง
หมั่นทบทวนเอาไว้

จงฟัง
พลาดได้
ดีจะ
ไม่ช้าเห็นผล

ตะวันธรรม