

๔ ส. สำเร็จ

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...หยุดแรก นี่จะยากสักนิด ก็ไม่ใช่ยากมาก ยากนิดหน่อย แต่
ก็ต้องอาศัยการฝึกฝน ทำความเพียรให้สม่ำเสมอ ต้องมีสติกับสบาย
สม่ำเสมอแล้วก็สังเกต ๔ ส. นี้ ต้องจำให้ดี

สติ ก็คือการดึงใจกลับมาอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ให้ได้
ตลอดเวลาเลย ทำอย่าง**สบาย** ๆ คล้าย ๆ กับเรานึกถึงเรื่องราวที่
เราชอบ คือนึกแล้วมันไม่มัน ไม่ซึม ไม่ตึง ระบบประสาททกล้ามเนื้อ
ต้องไม่เกร็ง ไม่เครียด ต้องผ่อนคลาย แต่ที่ไม่สบายก็เพราะเรา
เอาลูกนัยน์ตากดลงไปดู เพราะเราคุ่นเคยและก็ชินว่าการที่จะมอง
ภายในนั้นต้องกดลูกนัยน์ตา ต้องเหลือบตาลงไป ถ้าเหลือบเฉย
ๆ มันก็ไม่มีปัญหา แต่ถ้าตั้งใจเกินไปมันก็จะแรง กดลงไปโดยที่
เราไม่ได้ตั้งใจ เราก็นึกว่าเรามองธรรมดา แต่จริง ๆ แล้วเรากำลังกด
ลูกนัยน์ตา

สมาธิเสมอ คือทำให้ได้ทุกวัน ทุกอิริยาบถ นั่ง นอน ยืน เดิน หรือว่าถ้ามันมากไปก็เอาแค่สองเวลา คือ หลับตากับลืมตา หรือหายใจเข้าหายใจออกก็ได้

สังเกต คือเวลาเลิกนั่งสมาธิแล้วให้มันสังเกตว่า เราทำถูกหลักวิชาไหม ถ้าไม่ถูกก็ปรับปรุงแก้ไข ถ้าถูกก็ทำให้เจริญขึ้น คล่องขึ้น ให้ชำนาญขึ้น สักวันหนึ่งก็จะเป็นวันสว่างของเรานะลูกนะ

การเห็นทางใจและการเห็นด้วยตาเนื้อ

การเห็นทางใจจะต่างจากการเห็นด้วยตาเนื้อ การเห็นด้วยตาเนื้อสำหรับคนที่มิดวงตาปกติ พอเราลืมตาเราจะเห็นได้ทันที และของไกล ๆ มักจะเห็นชัดน้อยกว่าของใกล้ ๆ แต่การเห็นภาพทางใจนั้นจะค่อย ๆ เห็น คือค่อย ๆ ชัด เพราะเรายังมีความมิดในใจอยู่ เหมือนความมิดในยามราตรี ของอะไรอยู่ในที่มืดก็มองไม่ค่อยเห็นจนกว่าเราจะทำนิ่ง ๆ ให้สายตาคู่กับความมืดก็พอจะคาดคะเนว่ามีอะไรบ้าง แต่ก็ยังเห็นได้ไม่ชัดเจนจนกว่าจะฟ้าสว่าง ๆ นั่นแหละจึงจะค่อย ๆ เห็น ภาพภายในจะคล้าย ๆ อย่างนั้น

จะมีมนุษย์พิเศษบางคนที่เขาสั่งสมบุญมามาก ฝึกมาข้ามชาติ พอหลับตาเขาก็นึกภาพได้ชัดราวกับการเห็นภาพด้วยตาเนื้อถึง ๖๐ เพอร์เซ็นต์ก็มี ๗๐, ๘๐, ๙๐ เพอร์เซ็นต์ก็มี แต่ที่ ๑๐๐ เพอร์เซ็นต์ยังไม่เคยเจอ แต่ส่วนใหญ่แล้วจะค่อยเป็นค่อยไป

ซึ่งตรงนี้แหละ มันทำให้เราไม่คุ่น และมักจะขัดใจเราเสมอ เรามักจะยึดติด เวลาเราอยากที่จะเห็นภาพภายในก็พยายามไปเค้นภาพ



มันก็ทำให้ระบบประสาททกล้ำเนื้อเกร็งและเครียด เขาก็อุทธรณ์ฟ้อง
เราว่ามันไม่ถูกวิธีแล้วแหละ ทนไม่ได้แล้ว ถ้าเราฝืนทำต่อไปมันก็ไม่
เกิดประโยชน์ เพราะมันผิดวิธี

เพราะฉะนั้น จะให้ใจหยุดได้ก็ต้องหลับตาพอสมควร ปรี๊ด ๆ
ตาดิน ๆ ไม่ถึงกับปิดสนิท แล้วก็ทำความเข้าใจสึกว่าใจอยู่ในท้อง เรา
จะนึกเป็นภาพดวงแก้วใส ๆ หรือองค์พระใส ๆ ก็ได้ หรือองค์พระ
ที่เคยกราบไหว้บูชาองค์ใดองค์หนึ่งก็ได้ หรือจะเป็นดวงอาทิตย์
ดวงจันทร์ ดวงดาว เพชรสักเม็ดหนึ่งอยู่ในตัว ค่อย ๆ นึกไป นึกได้
ก็เห็นได้ แต่ภาพที่เกิดจากการนึกมันไม่ชัดเจน เราก็ต้องใจเย็น ๆ
ไม่ต้องใช้ลูกนัยน์ตาดกลงไปดู ลูกนัยน์ตาก็ยังวางอยู่ที่เดิม แต่เรา
นึกภาพทางใจไว้ภายใน เหมือนเรานึกภาพดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์
ดวงดาวอยู่บนท้องฟ้า เรายังนึกภาพได้ โดยเราก็ไม่ต้องเหลือกตา
ขึ้นไปมองก็ยังนึกได้ว่าอยู่ข้างบนท้องฟ้า ทีนี้เราเปลี่ยนมาเป็นนึกใน
กลางท้องเรา เป็นดวงใส ๆ องค์พระใส ๆ ทำสบาย ๆ

ถ้ามีความรู้สึกเกร็งตึง แสดงว่าไม่ถูกวิธีแล้ว
ต้องผ่อน แต่ที่สำคัญคือเปลือกตาอย่าม้มสนิท
เมื่อเราปรือตาก็จะทำให้เกิดการผ่อนคลายระบบ
ประสาททกล้ำเนื้อ และเราก็เป็นอย่างนั้นเรื่อยไป
เลย จะมีคำภาวนา สัมมา อะระหัง ไปด้วยก็ได้ หรือ
ไม่มีก็ไม่เป็นไร

เราก็ทำนี่ ๗ นุ่ม ๗ ละมุนละไม คล้าย ๗ สำลึที่ลอยฟ่อง
ไปบนท้องฟ้า หรือเหมือนขนนกที่ล่องลอยไป แมตักไปบนผิวน้ำ
ก็ไม่จม หรือจะนั่งนี่ ๗ อย่างนี้ก็ได้ให้รู้จักว่า สบาย เป็นอย่างไร
สบายในระดับนี้ ยังไม่ถึงสบายในระดับเข้าถึงความสุข แต่เป็นสบาย
ในระดับที่ไม่เป็นทุกข์ ไม่เครียดก่อน เราค่อย ๗ ฝึกไป เพราะเรา
ยังเป็นนักเรียนอนุบาลอยู่ อย่าไปฝึกแบบคนเก่งแล้วนะ เราฝึก
แบบคนไม่เก่ง สบาย ๗ นี่ ๗ นุ่ม ๗ ระวังเปลือกตานะ นี่ ๗
อย่างเดียว นี่อย่างสบาย ๗ เดี่ยวตัวจะขยายไปเอง แล้วก็หาย
กลิ่นไปกับบรรยากาศเลย

ที่นี้เป็นภาพก็จับภาพไว้อย่างละมุนละไม อย่าไปเค้นภาพ
องค์พระหรือดวงแก้วใส ๗ นะ นี่ ๗ นุ่ม ๗ ละมุนละไม สบาย ๗
อย่าไปใช้กำลังในการบังคับใจเรา อย่าไปยึดอัด ให้นั่งแบบเยือกเย็น
ใจใส ๗ ต่างคนต่างทำกันไปเงียบ ๗ นะ

ศุกร์ที่ ๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๗



หากซึ่งคำพอได้
จงอย่าได้เกียจจน
ทั้งยืนนั่งเดินนอน
ระลึกถ้อยพุทธเจ้า

สั่งสอน
คำเข้า
หมั่นตรึก
ย่างก้าวเดินตาม

ตะวันธรรม