

อุปสรรคและหลักวิชา ในการปฏิบัติธรรม

วันอาทิตย์ที่ ๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๙

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
แล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แน่วแน่มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพาน
กันทุกคนนะ.....)

...ถ้าใครคุ้นเคยกับภาพองค์พระแก้วขาวใส เราจะนึกถึง
พระแก้วขาวใสแทนดวงใสๆ ก็ได้ โดยมีวัตถุประสงค์เดียวกัน
คือ เพื่อให้ใจหยุดใจนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งเป็นต้น
ทางที่จะไปสู่อายตณนิพพาน ประคองใจกันไปอย่างนี้

ภาวนาไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ แต่อย่ากดลูกนัยน์ตาไป
ดู ถ้าเริ่มรู้สึกว่าหัวคิ้วจะย่น ตึงหน้าผาก ศีรษะ ก็ให้รีบเผยอ
เปลือกตาขึ้นมาสักนิดหนึ่ง ปรี๊ดๆ ตา แล้วก็รักษาเปลือกตา
ในระดับนั้น แล้วเริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ

แต่ถ้าเราหนึ่งนึ่ง นุ่ม เบา แล้วเกิดความสบาย
แม้ยังไม่ได้เห็นภาพอะไร ก็ไม่เป็นทุกข์ใจ ยัง
คงรักษาใจนิ่งๆ นุ่มๆ อย่างนั้นไปเรื่อยๆ แล้ว
ก็มีความรู้สึกกว่า เวลามันผ่านไปเร็วเหลือเกิน
หรือมีบางส่วนของร่างกายเราหายไป มือหาย
ขาหาย ตัวหาย เป็นต้น นี่ก็แปลว่าเราหนึ่งได้ถูก
หลักวิชาแล้ว ถูกต้องแล้ว

พอถึงตรงนั้นก็ให้นิ่งเฉยๆ ต่อไป อย่าลืมตา อย่าขยับ
ตัว แล้วก็ไม่ต้องกลัวอะไร บางครั้งกลัวตัวยืดยาว ย่อบาง
ใหญ่บ้าง พองขยายบ้าง หล่นไปบ้าง เหมือนตกจากที่สูงบ้าง
ก็อย่าลืมตา อย่าขยับตัว ไม่ต้องกลัวอะไร

ภาพสุดท้ายของหยุดแรกคือดวงใส

บางที่หนึ่งไปก็มีภาพต่างๆ เกิดขึ้น เป็นภาพวิวิธทัศน์
บ้าง เป็นภาพอะไรต่างๆ ที่เราค้นเคยบ้าง แต่ว่าไม่ได้เป็น
ดวงใสๆ หรือองค์พระใสๆ ก็อย่าไปรำคาญใจ ให้ดูไปเฉยๆ
เดี๋ยวภาพเหล่านั้นก็จะเปลี่ยนไปเอง

ภาพสุดท้ายเมื่อใจหยุดนิ่งในเบื้องต้นก็จะเป็นดวงใสๆ

อย่างเล็กขนาดดวงดาวในอากาศ

อย่างกลางขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ

อย่างใหญ่ขนาดพระอาทิตย์ยามเที่ยงวัน หรือใหญ่กว่า
นั้น เป็นต้น

และหลังจากใจหยุดแล้ว ภาพสุดท้ายในเบื้องต้นเมื่อ
ใจหยุดแรกมันจะเกิดอย่างนี้ เพราะฉะนั้นภาพอะไรต่างๆ
ที่ผ่านเข้ามาดังกล่าวนั้น ให้ดูไปเฉยๆ จะภาพน่ารัก น่า
เกลียด น่าชัง ไม่อยากได้ ก็อย่าไปยินดียินร้าย ภาพสวย
สดงดงามก็อย่าไปยินดี ภาพที่ดูไม่งามก็อย่าไปยินร้าย อย่า
ไปตกอกตกใจ อย่าไปเข้าใจผิดว่า มีมารมา มีอะไรต่างๆ มา
ทดลองเรา หรือภาพกรรมภาพเวรอะไรต่างๆ ก็อย่าไปคิด

คือใจตอนช่วงนั้นอย่าไปคิดเรื่องอะไรทั้งสิ้น ดูเฉยๆ ไม่
ว่าภาพที่น่าดู หรือไม่น่าดู น่าดูก็ไม่ยินดี ภาพไม่น่าดูก็ไม่
ยินร้าย ทำใจนิ่งเฉยๆ ทำหน้าที่เป็นผู้ดูที่ดี ที่ไม่กำกับ เหมือน
ผู้เจนโลกที่เห็นการเกิดขึ้นตั้งอยู่และเสื่อมสลายไปของชีวิต
ของสรรพสัตว์สรรพสิ่งทั้งหลายตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา
มาด้วยใจที่เป็นปกติ

เราก็ทำให้เป็นปกติ ไม่เห็น ยังไม่มีอะไรเกิดขึ้นก็เป็น
ปกติ เห็นแล้วแต่มันคนละภาพกับที่เราอยากได้ ก็ยังคงเป็น
ปกติ เป็นภาพที่ดีสวยๆ งามๆ เป็นภาพเทพบุตร เทพธิดา
ก็อย่าไปเข้าใจผิดว่า เราไปสวรรค์แล้ว ก็ดูไปเฉยๆ อย่าไป
ยินดีอะไร แม้เป็นภาพอะไรที่ใกล้เคียงกับดวงธรรมหรือองค์
พระก็เฉยๆ เป็นภาพที่ไม่ดี ดูแล้วน่าเกลียดไม่น่าดูก็ดูเฉยๆ
อีกเหมือนกัน อย่าไปยินร้าย ทำอย่างนี้แค่นี้เท่านั้น ลูกทุกคน
ก็จะทำความสำเร็จที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว



การมีภาพเกิดขึ้นภายในใจ ไม่ว่าจะเป็นภาพน่ารักน่าชัง แปลว่าเรามีสมาธิมาในระดับหนึ่งแล้ว ถ้าจิตบริสุทธิ์ก็จะเป็นภาพที่สวยงาม ถ้าบางส่วนของจิตยังไม่บริสุทธิ์ก็จะเป็นภาพที่ไม่สวยงาม ซึ่งก็เป็นเหมือนกระจกเงาส่องสะท้อนให้เราเห็นว่า ใจเราบริสุทธิ์เพียงไหน

เรามีหน้าที่หยุดกับนิ่งดูไปเฉยๆ อย่างนี้เท่านั้น เดี่ยวภาพที่นารักน่าชังเหล่านั้นมันก็จะเปลี่ยนไปเป็นภาพที่สดใส สว่างไสว ที่จะนำใจให้ตั้งมั่นเป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตา มีอารมณ์ดี อารมณ์เดียว แล้วก็อารมณ์สบาย สดจากกาม จากบาป อุกุศลธรรมและความเห็นถูกมันจะเกิดขึ้นมาเอง

เพราะฉะนั้น ในจุดเบื้องต้นของหยุดแรก ภาพสุดท้ายจะเป็นดวงใสๆ และหลังจากนั้นก็เป็นเรื่องของหยุดในหยุด หยุดสอง หยุดสาม หยุดสี่ หยุดห้า กระทั่งนับหยุดไม่ถ้วน เข้าไปเรื่อยๆ ก็จะไปตามลำดับ

รู้หลักวิธี นั่งลำพังก็ไม่กลัว

นี่คือสิ่งที่ลูกทุกคนจะต้องศึกษาเรียนรู้เอาไว้ให้ดี เพื่อที่ว่าเวลานั่งตามลำพังจะได้มั่นใจ ไม่กลัวบ้างอย่างที่เขาล่ำลือกัน ไม่กลัวที่จะเห็นในสิ่งที่น่ากลัว ไม่กลัวที่เขาบอกว่า นั่งแล้วจะตาย ไปแล้วไม่กลับ หรืออะไรยิ่งกว่านั้น เราจะได้มั่นใจ ถ้าเราได้ศึกษาเรียนรู้เอาไว้ เหมือนหมอบูที่จับงูเห่า งูจงอาง จะต้องศึกษาเรียนรู้ธรรมชาติของงูพิษ อสรพิษนั้น ซึ่งใครๆ ในโลกก็กลัว แต่หมอบูรู้วิธี เขาก็ไม่กลัว เขาจะจับงูนั้นได้อย่างสบายๆ เพราะรู้วิธีการ

นี่ก็เช่นเดียวกัน ถ้าลูกทุกคนรู้วิธีการอย่างนี้แล้ว ความรู้สึกว่านั่งสมาธิแล้วจะเกิดโทษมันก็จะหมดไป ตรงข้ามสมาธินี้แหละจะทำให้เกิดคุณประโยชน์กับเรา เพราะจะเป็นจุดเชื่อมโยงใจของเรากับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ให้เข้าถึงความสุขที่แท้จริง ซึ่งเป็นรากฐานแหล่งกำเนิดแห่งความคิด คำพูด และการกระทำที่ดี นำมาซึ่งความสุขความสำเร็จในชีวิตและในธุรกิจการงานกับการสร้างบารมีของเรา

โลกจะเกิดสันติสุขได้ ต้องเริ่มต้นจากที่เราก่อน ชีวิตในครอบครัวจะเกิดความผาสุกไม่ขัดแย้งกัน ก็เริ่มต้นที่หยุดแรกของใจเราก่อน แล้วจึงจะขยายไปสู่สมาชิกภายในบ้าน เพื่อนบ้าน หมู่บ้าน ตำบล อำเภอ จังหวัด ประเทศ ประเทศเพื่อนบ้าน นานาชาติ แล้วก็ทั่วโลก ทุกสิ่งที่ติดังกล่าวนั้นเริ่มต้นจากเราทั้งสิ้น เริ่มต้นจากหยุดแรกที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ทั้งสิ้น ซึ่งเราไม่เคยได้ยิน ได้ฟัง ได้เรียนรู้มาก่อน นี่แหละเป็นสิ่งที่สำคัญ ประหยัดสุด ประโยชน์สูงในการสร้างสันติสุข หรือสันติภาพให้เกิดขึ้นแก่โลกใบนี้

พระเทพญาณมหามุนี วิ.



ดวงธรรมต้องรักษาไว้
หยุดนิ่งอย่างสบาย
หากลูกไม่ดูดาบ
ธรรมย่อมรักษาไว้

อย่าหาย
นั่นไซ้
หมั่นตรึก เสมอना
ซึ่งผู้ประพฤติธรรม

ตะวันธรรม