

ส. ลี ส. มั่นไว้
 จักถึงธรรมเร็วจี
 สมัคร สติ สบาย นี้
 สมน้ำเสมอ สัมฤทธิ์แล้ว

ให้ดิ
แน่นแท้
ทุกเมื่อ
อย่าได้ลืมหลง

๓๖๖ ตะวันธรรม



สังเกตตัวเอง ทำไมนั่งไม่ได้ผล

วันพฤหัสบดีที่ ๓๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๐

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...สำหรับท่านที่กำหนดองค์พระเป็นบริกรรมนิมิต ใจก็จะ
ต้องตรึงองค์พระอยู่เรื่อย ๆ อย่าให้เพลอ ตรึงนึกถึงความใส
หยุดเข้าไปตรงกลางของความใสขององค์พระ อารมณ์ให้ท่าน
นั่งหันหน้าออกไปในทางเดียวกับเรา ไม่ว่าเราจะนั่งหันหน้าไป
ทางไหน องค์พระก็จะต้องหันหน้าไปทางนั้น เหมือนเรามอง
จากด้านเศียรของท่านนะ มองตรงจากด้านบนลงไป

องค์พระไม่ควรกำหนดใหญ่กว่าคืบหนึ่ง ถ้าอย่างเล็กก็ขนาดเมล็ดข้าวโพด คือจะคะเนว่า เราสังเกตได้ชัดเจนด้วยใจของเรา อย่างนั้นจึงจะเป็นบริกรรมนิมิตที่ถูก ตอนนี้ใจของเราก็ยังตรึงนึกถึงความใส หยุดเข้าไปในกลางความใสของบริกรรมนิมิตที่เราสร้างเข้าไป บริกรรมนิมิตจะเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงใจของเราให้หยุดนิ่ง ให้เป็นสมาธิ

เมื่อเราวางอารมณ์จิตได้ถูกส่วนแล้ว ต่อจากนี้ไปก็ภาวนา สัมมา อะระหัง เรื่อยไป จะกี่ร้อย กี่พัน กี่หมื่น ก็แสนครั้ง เราก็ภาวนาไปเรื่อย ๆ โดยให้สติของเราจรดอยู่ที่บริกรรมนิมิตอย่าให้เผลอ

ทุกครั้งที่เราภาวนา จะต้องไม่เผลอ ถ้าเผลอเราจะต้องเริ่มต้นใหม่ ดึงกลับเอามาใหม่ เพราะว่าธรรมชาติของใจเรานั้น มักจะลบลอก มักจะนึกไปถึงสิ่งที่เราเคยตรึง เคยนึกเคยคิด และสิ่งเหล่านั้นส่วนมากมักจะเป็นเรื่องราวในอดีตที่ผ่านมา ด้วยอารมณ์เก่า ๆ ที่เราได้ผ่านมาทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกายหรือทางใจ ที่ค้างค้ำอยู่ในจิตใจก็มักจะมาปรากฏขึ้นในขณะที่ใจของเราเริ่มรวมเป็นสมาธิ เพราะฉะนั้นตอนนี้เราเผลอไม่ได้นะ จะแพ้หรือจะชนะ คือจะรวมหรือไม่รวม จะหยุดหรือไม่หยุด ก็ขึ้นอยู่กับสติของเราจะต้องไม่เผลอจากบริกรรมทั้งสอง



ภาวนา สัมมา อะระหัง ก็ต้องตรึกนึกถึงความใส หยุต
เข้าไปในกลางความใสตรงนั้นเรื่อยไป ให้จังหวะที่เราภาวนานั้น
สม่ำเสมอ กระแสใจของเราก็จะก้าวรุดหน้าขึ้นไปเรื่อย ๆ อย่าได้
เปลี่ยนกระแสใจ หรือเปลี่ยนคำภาวนาที่เร็วบ้าง ช้าบ้าง อย่าง
นั้นไม่ถูก จะทำให้ใจของเราเครียด เกิดความกระสับกระส่าย
ภายใน แล้วเราก็นั่งอารมณ์อย่างนั้น ให้เป็นอุเบกขาเรื่อยไป

อย่าอยากเห็นเร็วเกินไป จนเกิดความตั้งใจอย่างแรงกล้า
แล้วก็จะบีบบังคับจิตของเราให้หยุดนิ่ง อย่างนั้นเป็นวิธีที่ไม่ถูก
จะทำให้เกิดอาการเครียดที่กาย มีอาการปวด ตึง มีนเกิดขึ้นมา
แล้วนิมิตนั้นก็จะหายไปในที่สุดก็จะเลือนหายไป

สิ่งที่จะตามมาอีก คือ ใจที่ท้อแท้ ใจที่หมดหวัง ใจที่หดหู่
แล้วจะเกิดความน้อยอกน้อยใจ ลงโทษตัวเองว่า เราไม่มีบุญ
วาสนาที่จะเข้าถึงสมาธิได้ หรือจะทำให้หยุดใจนิ่งได้ ความ
น้อยใจอย่างนี้ก็จะเกิดขึ้นมา แล้วก็พลอยไม่เชื่อว่าสิ่งที่พระ
อริยเจ้าทั้งหลาย ที่ท่านได้ประสบผลมานั้นไม่จริง คนนั้นคนนี้
เห็นนั้นไม่จริง ก็จะเกิดการระแวงขึ้นมา

ความจริงแล้วเราควรจะหันกลับมาองตัวเราว่า
ที่เราทำไม่ได้ผลนั้น เพราะเราปฏิบัติไม่ถูกวิธี เรา
ตั้งใจเกินไป เรามีความอยากอย่างแรงกล้า แล้วก็
เพียรจัดเกินไป อุปมาเหมือนการจับนกกระจอก

เอาไว้ในฝ่ามือ ถ้าหากเราจับแน่นเกินไป บีบเกินไป
หวังว่านกกระจอกจะอยู่ในฝ่ามือ มันก็อยู่เหมือน
กันแต่ว่าตาย จิตของเราก็คงเหมือนกันเป็นของ
ละเอียด ไม่ใช่เป็นของหยาบ เราจะบังคับด้วย
กำลังอย่างนั้นไม่ถูก จะต้องวางอารมณ์ของเรา
ให้เป็นอุเบกขา ให้เฉย ๆ เรื่อย ๆ

ถึงแม้ว่าการกำหนดบริกรรมนิมิตของเราจะไม่ชัดเจน จะ
ไม่สว่างไสว จะเห็นได้แค่ริ้ว ๆ รวง ๆ แล้วก็เลือนหายไป ก็ช่าง
มัน ขอให้ทุกคนตั้งใจอย่างนี้ละ เอาสติของเราพยายามอย่า
ให้พลออกจากบริกรรมทั้งสอง ทำเรื่อยไป ถึงแม้ว่ามีด กำหนด
ไม่เห็นก็ให้เอาใจหยุดอยู่ไว้ตรงนั้น ฝ้ามองอยู่ตรงนั้นทีเดียว
เหมือนเสือที่คอยจ้องจับเหยื่ออยู่ตรงนั้นแหละ ถ้าหากว่าเหยื่อ
ยังไม่ผ่านมา มันก็ยังอยู่ตรงนั้น ไม่เคลื่อนไปไหน ใจของเราก็คง
เช่นเดียวกัน จะต้องคอยประคับประคองให้อยู่ตรงนั้นทีเดียว

แล้วภาวนาเรื่อย ๆ พอถูกส่วนเข้า ถูกส่วนเหมือนเราขีด
ไม่ขีดไฟอย่างนั้นแหละ พอถูกส่วนเข้าใจหยุด พอใจหยุดเข้า
เท่านั้น ความปลอดโปร่งเบาสบายเกิดขึ้นมาอย่างที่เราไม่เคย
เป็นมาก่อน ชันธุ ธาตุ อายตนะต่าง ๆ หรือว่าร่างกายของเรา
จะมีอาการกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ความปวดความ
เมื่อยก็ไม่มี มีแต่ความปลอดโปร่ง เบา สบาย เกิดความวิเวก



เข้ามาทางใจ นั่นแหละใจของเราก็จะเริ่มหยุด

คราวนี้แสงสว่างจะค่อย ๆ เกิดขึ้นราว ๆ เหมือนฟ้าสาง ๆ เหมือนเราตื่นมายามเช้าตอนตีห้าฟ้าสางอย่างนั้น ที่แสงสว่างเกิดขึ้นก็เพราะว่า ตะกอนของใจคือนิรณทัง ๕ มันเริ่มตก เพราะใจเราเริ่มหมดความกระวนกระวาย ความกระสับกระส่าย เราหันกลับมาองตัวเราเอง แล้วก็เอาใจหยุดอยู่ที่ศูนย์กลางกาย พอถูกส่วน แสงสว่างก็จะค่อย ๆ เกิดขึ้น

ตรงนี้ก็เหมือนหัวเลี้ยวหัวต่ออีกเหมือนกัน สำหรับนักปฏิบัติใหม่ ๆ ซึ่งไม่เคยประสบอารมณ์อย่างนี้ ก็จะทำให้เกิดความชุ่มชื้นเข้ามาในจิต มีความตื่นเต้นดีใจเหมือนกับเด็กที่ได้รับของขวัญโดยบังเอิญ โดยไม่คาดฝันอย่างนั้น พอดีใจก็อาจจะกระเพื่อม ความกระสับกระส่ายก็เกิดขึ้นมา จิตก็จะฟุ้ง ถอนจากสมาธิ แสงสว่างนั้นก็เลยเลือนหายไป พอเลือนหายไป ผลก็จะตามมา สำหรับนักปฏิบัติใหม่ คือ อยากจะได้อารมณ์นั้นกลับคืนมา

ความอยากอันนี้แหละเป็นสมุทัย เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ เพราะยิ่งเราอยากมากแค่ไหน ความผิดหวังก็จะเป็นเงาตามตัวอย่างนั้น เมื่อเราตั้งอารมณ์หยาบไว้ นั่งด้วยตณหา ความทะยานอยาก จิตของเราก็เร้าร้อน กระสับกระส่าย ทุรนทุราย เพราะฉะนั้นอารมณ์ตรงนั้นเลยไม่กลับมาอีก เมื่อไม่กลับมา ก็เลยขี้เกียจนั่ง พลอยทิ้งธรรมะไป นี่สำหรับนักปฏิบัติใหม่ ๆ ก็จะพบอย่างนี้

ทีนี้วิธีแก้ไขเราควรทำอย่างไร เราก็ควรจะหันกลับมามองย้อนหลังไปว่า เมื่อครั้งที่เราปฏิบัติใหม่ ๆ ที่เราได้เห็นผลนั้น เราทำอย่างไร และอันที่จริงมนุษย์ทุกคน ทุกชาติ ทุกภาษา ทุกศาสนา ไม่ว่าจะปฏิบัติวิธีไหนก็แล้วแต่ ที่ได้ผลนั้นสติเป็นเรื่องใหญ่ เราจะเอาสติประคองบริกรรมทั้งสองเอาไว้ ด้วยบริกรรมภาวนาว่า สัมมา อะระหัง แล้วก็กำหนดบริกรรมนิมิตเรื่อยไป จนกระทั่งใจรวมถูกส่วน นี่เป็นวิธีที่ถูกต้อง

เบื้องต้นให้เราทำอย่างนี้ เมื่อทำอย่างนี้จิตของเราก็ได้ผล คือ จิตเริ่มรวมสงบถูกส่วนขึ้นมา เมื่อได้อารมณ์อย่างนั้น ได้แสงสว่าง แล้วแสงสว่างนั้นเลื่อนหายไป ก็ไม่ต้องเสียใจ ให้มองย้อนหลังกลับ แล้วก็เริ่มประคองสติใหม่

อย่าหวังผลว่า เราจะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้เกิดขึ้น คือได้อารมณ์เก่าเกิดขึ้นมา อย่าหวังอย่างนั้น การหวังอย่างนั้นเหมือนกับเรานั่งคอยใครอยู่ คอยแค่ ๕ นาที ก็มีความรู้สึกเหมือน ๕ ชั่วโมง ความหวังนั้นมันมีอยู่ แต่นั่นแหละอย่างที่เรียนให้ทราบเอาไว้ เราตั้งความหวังไว้แค่นั้น ความผิดหวังก็เป็นเงาตามตัว จึงเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ไปเปล่า ๆ

เพราะฉะนั้น วิธีที่ดีที่สุด คือประคองใจให้หยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายของเราเรื่อยไป ถ้าอย่างนี้แล้วละก็ ขอรับรองว่า จะต้องถึงธรรมะกันทุกคน จะถึงเร็วถึงช้าก็ขึ้นอยู่กับว่า สติ



ของเราจะประคองได้มากน้อยแค่ไหน ถ้าทำอย่างถูกวิธี เอาสติประคองเรื่อยไป ไม่เร่งร้อน ทำอย่างใจเย็น ๆ ด้วยความเยือกเย็น ด้วยความเบาสบาย ถ้าเป็นอย่างนี้แล้วไม่เกินครึ่งชั่วโมง ใจของเราจะหยุด

คราวนี้ก็ประคองจิตตามไป เอาใจหยุดลงไปที่กลางกาย หยุดอยู่ตรงนั้นแหละ ภavanaเรื่อยไป จะก็ร้อยครั้ง ห้าร้อยครั้ง แแสนครั้ง ก็ภavanaไปเรื่อย อย่ากลัวเสียเวลา อย่ากลัวว่าเราจะเห็นช้ากว่าคนอื่น หรืออย่าไปคิดว่าที่คนอื่นเขาเห็น เขามีบุญวาสนามากกว่าเรา สร้างมามากกว่าเรา อย่าไปคิดอย่างนั้นนะ

พระเทพญาณมหามุนี

