

ยาก

ตรงหยุดแรก

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ถ้าเราฝึกทุกวัน ปรับกันไปเรื่อย ๆ เราก็จะคุ้นเคยกับการ
วางใจที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ใจก็จะนิ่งได้ง่ายขึ้น แต่เดิมฝึก
ใหม่ ๆ ก็มีความฟุ้งอยู่ มากบ้าง น้อยบ้าง แต่พอเราฝึกบ่อย ๆ
ความฟุ้งก็จะหมดไปเอง จะเหลือก็แค่ความตั้งใจมากเกินไป
ซึ่งทำให้เกิดอาการตึงเครียดที่ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ตอนนี
เราก็ต้องผ่อนคลาย ปรับให้พอดี ๆ

ความพอดี = พอใจ

พอดี สังเกตอยู่ที่เราพึงพอใจ แม้ยังไม่เห็นอะไรก็ตาม

มันจะเกิดความพึงพอใจว่า จะต้องวางใจอย่างนี้ หยุดใจอย่างนี้
อยู่หนึ่ง ๆ อย่างนี้ แล้วก็ไม่ต้องไปกังวลอะไรเลย ปล่อยอย่างนั้นไป
เรื่อย ๆ ใจก็จะนิ่งเข้าไป

ถ้าถูกวิธี ตัวก็จะโล่ง โปร่ง เบาสบาย สบายในระดับที่เราเกิด
ความพึงพอใจ ทำให้กระตือรือร้นที่จะนั่งในรอบต่อ ๆ ไป แม้ยังไม่
เห็นอะไรก็ตาม นั่นแปลว่า เราทำถูกหลักวิชาแล้ว

ทีนี้เราก็รักษาความนิ่งนั้นให้นานขึ้น ให้แน่นขึ้น เข้าไปสู่ความ
นิ่งนี้บ่อย ๆ ทำบ่อย ๆ ก็จะมีได้ง่ายขึ้น พอใจหยุดถูกส่วนเข้า เรา
จะรู้สึกว่ ใจมันเกลี้ยง ๆ เหมือนถูกกลั่นให้บริสุทธิ์ และมีความ
พึงพอใจเพิ่มขึ้น เมื่อเราหยุดได้แล้วมันจะมีความสุข มีปิติ สบาย
กาย สบายใจ อยากอยู่ตรงนี้ไปนาน ๆ นั่นนะ เราทำถูกวิธีแล้ว

แต่ถ้านั่งแล้วเรายังตึงกระบอกตา ตึงหน้าผาก นิ้ว
กระดูก ไหล่ยก ท้องเกร็ง แสดงว่า เราตั้งใจมากเกินไป
อย่าไปฝืนทำต่อ ต้องค่อย ๆ ผ่อน ลืมตาขึ้นมาสักนิด
หนึ่ง แล้วก็ปรับใหม่ ฝึกกันไปอย่างนี้แหละ เดียวเราก็
จะมีผลการปฏิบัติที่ดีเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

หลับตาทุกครั้งใจก็ถูกกลั่นให้บริสุทธิ์ขึ้น

การหลับตาแต่ละครั้ง แม้ว่าเรายังไม่ได้เข้าถึงแสงสว่าง ดวงธรรม
หรือกายในกายภายใน ก็ไม่ได้แปลว่าเราไม่ก้าวหน้า แม้ไม่มีอะไร
ใหม่ ๆ มาให้เราดู แค่เราหยุดนิ่งเฉย ๆ ใจของเราก็จะถูกกลั่นให้
บริสุทธิ์เพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ สักวันหนึ่งเมื่อถึงจุดที่ถูกส่วนก็จะพริบ
ขึ้นมาเอง มันจะสว่าง แล้วเราก็จะมีความรู้สึกพึงพอใจกับความ
บริสุทธิ์นั้น



ใจที่บริสุทธิ์นั้นมันมีความสุขมากกว่าใจที่ไม่บริสุทธิ์ที่ถูกเคลือบด้วยเบญจกามคุณ ด้วยความยินดียินร้ายในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ปริมาณความสุขจะแตกต่างกันเลย ยิ่งแสงสว่างภายในเกิดขึ้น ก็จะมีปริมาณแห่งความพึงพอใจมากขึ้นไปเรื่อย ๆ มันชวนให้เราติดตาม อยากศึกษาเรียนรู้เพิ่มขึ้นไปอีก

ใจยิ่งนิ่งนุ่มเบาสบาย แสงสว่างนั้นก็ค่อย ๆ ขยายครอบคลุมไป เราก็จะเห็นจุดกึ่งกลางแหล่งกำเนิดของแสงสว่างเป็นจุดเล็ก ๆ ใส ๆ เหมือนดวงดาวในอากาศบ้าง เหมือนพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญบ้างเหมือนดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวันบ้าง หรือบางคนโตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่บ้างเกิดขึ้นมา

นั่นแหละคือรัตนะภายใน เป็นสิ่งที่มีคุณค่าอย่างสูง เป็นธรรมดวงแรก รัตนะดวงแรก ที่เทียบกับรัตนะ เพราะมันใสเหมือนแก้วเหมือนเพชรใส ๆ ที่มีทั้งมูลค่าและคุณค่า หลังจากนั้นเราไม่ต้องทำอะไรเลย ให้ทำอย่างเดิม คือ หยุดนิ่งเฉยไปเรื่อย ๆ นั่งหน้ายิ้ม ๆ หลับตาพริ้ม ๆ

มันยากอยู่ที่หยุดแรก หยุดแรก ๆ นี่จะยากสักนิดหนึ่ง เพราะเราไม่คุ้นเคยกับการหยุดใจไว้ภายใน เราคุ้นกับการหยุดใจไว้ภายนอก ไปที่คน สัตว์ สิ่งของ ธุระกิจการงาน บ้านช่อง อะไรต่าง ๆ เหล่านั้น หยุดใจภายนอกได้แค่ความเพลิน ๆ หมดเวลาไปวัน ๆ แต่ถามว่ามีความสุขไหม มันก็ไม่ได้มีความสุข มันก็แค่เพลิน ๆ

ไม่สุขไม่ทุกข์ แต่เราคิดว่า มันเป็นความสุข เพราะเรา
ไม่รู้จักรว่า ความสุข เป็นอย่างไร

จะรู้จักคำว่า ความสุข หรือสิ่งที่ความสุขมี หรือ
เข้าถึงความหมายที่แท้จริงของคำว่า ความสุข เข้าถึง
จิตวิญญาณของความเป็ความสุข เนื้อหนึ่งของความสุข
มันต้องใจหยุดนิ่ง คำ ๆ นี้จึงจะปรากฏเกิดขึ้น

เพราะฉะนั้นอย่าท้อในกรณีที่เรายังทำไม่ได้ ยังไม่เป็น ไม่ได้
แปลว่า เราจะทำไม่ได้ตลอดชาติ แต่ฝึกบ่อย ๆ นั่งไปทุกวัน แม้ใน
อิริยาบถอื่น ยืน เดิน นอน ก็ฝึกทำความคุ้นเคยกับการวางใจ
เบา ๆ นึกเบา ๆ แตะใจเบา ๆ ในกลางท้อง โดยไม่กดลูกนัยน์ตา
ต้องอาศัยการฝึกนะลูกนะ ต้องฝึก อยู่ ๆ จะให้เป็นมาตั้งแต่เกิด
มันคงเป็นไปได้ยาก แล้วก็ยังไม่เห็นมีใครเป็นกัน ต้องอาศัยการฝึก
ทั้งนั้น

ลูกทุกคนอยู่ในวิสัยที่ฝึกได้ ที่จะเข้าถึงได้ ไม่ยากนัก ค่อย ๆ
ทำไป

เพราะฉะนั้นวันนี้แม้เรายังไม่มีอะไรใหม่ ๆ เกิดขึ้นมาให้เราดูใน
กลางกาย ก็ไม่ได้แปลว่าไม่ก้าวหน้า แต่ว่ามันดีขึ้นไปเรื่อย ๆ เราก็
ฝึกไป แล้วก็นั่งนาน ๆ ขึ้น นิ่งนาน ๆ เข้า อย่างที่เขียนไว้ในบทเพลง
นั่นแหละ นั่นถอดประสบการณ์ออกมาเป็นบทเพลง ต้องทำอย่างนี้
แค่นี้เท่านั้นถึงจะได้



ประสบการณ์เมื่อใจตกศูนย์

ทีนี้พอถึงจุดที่ใจจะตกศูนย์ มันกลวงข้างในแล้ว เป็นโพรง เหมือนท่อบ้าง เหมือนหลุมลึก ๆ เหวลึก ๆ หรือบางที่เป็นที่โล่งลึก ๆ มีความมืด จนกระทั่งเราหัวน้ไหล เพราะไม่เคยมีประสบการณ์ อย่างนี้มาก่อน มักจะกลัวกัน สะดุ้งหวาดเสียว กลัวว่ามันจะมีอะไร ลึก ๆ ในนั้น จะตายหรือเปล่า ชีวิตเราจะสิ้นสุดวันนี้หรือ หรือจะ หลุดไปเห็นสิ่งที่ไม่ดีอะไรต่าง ๆ จะเกิดความสะดุ้งหวาดเสียวก็มีบ้าง บางคน

สิ่งที่ถูกควรทำก็คืออย่าสูญเสียความสงบของใจ ให้ใจหยุด นิ่งเฉย ๆ อย่างนั้นเรื่อยไป อย่าให้ใจสูญเสียความเป็นกลาง ๆ ไม่ยินดี ยินร้ายในอารมณ์ต่าง ๆ หรือประสบการณ์ใด ๆ นิ่งต่อไป แล้วมัน ก็จะผ่านไป

แต่ถ้าหากมันวัดลงไปแล้วเราสะดุ้งหวาดเสียว เราก็อนุญาต ให้หวาดเสียวได้สักครั้ง สองครั้ง บ่อย ๆ เข้ามันก็จะค่อย ๆ คืบไป เพราะมันไม่มีอันตรายอะไร จะมีแต่สิ่งดี ๆ เกิดขึ้น พระเดชพระคุณ หลวงปู่ฯ ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ท่านถึงย้ำว่า หยุดนี้ให้ใช้ได้ตลอด ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ เราก็หยุดนิ่งไปเรื่อย ๆ

แม้แสงสว่างแสงแรก แสงแก้วแสงแรกบังเกิดขึ้นก็อย่าลึงโลดใจ ตื่นเต้นจนเกินไป แต่ถ้าห้ามไม่ได้ก็ช่างมัน ถ้ามันหายไปก็เริ่มต้นใหม่ อย่างง่าย ๆ นี่ก็เป็นสิ่งที่ถูกทุกคนอย่าฟังผ่านนะ เพราะไปถึงตรงนั้น จริง ๆ แล้ว เรามักจะลืมหืมที่ได้แนะนำเอาไว้ ลืมหลักวิชชาทั้งหมด ก็ถือว่าเป็นปรากฏการณ์ธรรมดาเมื่อใจบริสุทธิ์หยุดนิ่งในระดับหนึ่ง แสงสว่างภายในมันก็เกิดขึ้น เราก็นิ่งไปเรื่อย ๆ

แล้วก็อย่าเพิ่งไปแสวงหาคำตอบว่า แสงมันมาจากไหน เป็น
อย่างไร นี่ถูกหรือผิด แสงอะไร ใครฉาย ใครส่อง ใครเปิดไฟหรือลืมน
ปิดไฟอะไรอย่างนี้ให้หนึ่งต่อไป

เพราะกว่าจะเห็นแสงนี้ได้ เราก็นั่งกันมาหัดขึ้นคอแล้ว มันไม่ใช่
ช่วงที่เราจะแสวงหาคำตอบอะไร สิ่งที่จะต้องทำ คือ หยุดนิ่งเฉย ๆ
อย่างเดิม ลองทำกันดูนะ

อาทิตย์ที่ ๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๘



ตั้งใจมองให้เห็นก็ไม่เห็น
ว่าไม่เห็นมันก็เห็นตอนที่เพลอ
จะให้ทำอะไรดีนะเออ
ถ้าอยากเจอต้องมองไปอย่างนั้นเอง

ตะวันธรรม