

## เห็นธรรม...ต้องเห็น ด้วยใจ มิใช่ด้วยตา

เมื่อมีโอกาสจึงเรียนให้อุบาสิกาผู้เป็นครูทราบ ท่านเมตตาสอนให้เข้าใจ ให้แก้ไขการวางใจเสียใหม่ ท่านสอนว่า

“ทำใจเฉยๆ เรื่อยๆ กำหนดบริกรรมนิมิตกับบริกรรมภาวนาพร้อมๆ กัน เรื่อยไป อย่างกังวลอยากเห็นเร็วๆ จะเห็นเมื่อใดก็ช่าง เรามีหน้าที่ปฏิบัติอย่างเดียว ผลการปฏิบัติจะเกิดเมื่อใดก็เกิดของเขาเอง เราบังคับเขาไม่ได้ ข้อสำคัญอย่าบังคับใจ หรือข่มใจ ไม่เกร็งตัว ไม่กดกลุณย์นัตตา เพราะการเห็นธรรมะเป็นการเห็นด้วยใจไม่เกี่ยวกับตาเนื้อ ไม่ได้ใช้ตาเนื้อดู ใจใจดู เมื่อยังไม่เห็นก็อย่าเสียใจ เมื่อเห็นก็อย่าดีใจเกินไป จะทำให้นิมิตที่เพิ่งได้หายไปเสีย”

แม้จะเข้าใจดีตามคำอธิบายเหล่านั้นก็จริง แต่เวลาปฏิบัติกลับวางใจได้ยาก ความอยากเห็นมีอำนาจมาก มันคอยควบคุมและกระตุ้นใจอยู่เสมอ ๆ การปฏิบัติจึงเหมือนการวิ่งตามเงา จับไม่ได้ไล่ไม่ทันสักที แค่นั่งการบใจไม่ให้คิดโน้นคิดนี้ คิดแต่ปริกรรมนิมิตปริกรรมภาวนา ก็แสนจะลำบากยากเย็น บางทีเกิดความท้อแท้ พาลคิดไปว่าตนเองคงไม่มีบุญพอทำไปคงไม่ได้ผล “ธรรมะเป็นของจริงหรือ ถ้ามีอยู่จริง ทำไมจึงไม่เห็น” พาลคิดผิด ๆ ไปเสียอย่างนั้น

คุณยายอุบาสิกาทองสุกว่า ธรรมะเป็นของจริง แต่ตัวเราต่างหากไม่ทำจริง เลยเกิดมุนะต้องเอาจริงให้ได้ จะทำเล่น ๆ ปล่อยให้ใจฟุ้งไปโน่นมานี่เหลวไหลไม่ได้ จึงตั้งอกตั้งใจ บังคับจิตใจหยุดสนิท หาศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เหนือสะดือ ๒ นิ้วให้พบให้ได้ บังคับไว้ไม่ให้ใจออกแวกฟุ้งซ่านไปทางไหน ผลจากการทำดังนี้ปรากฏว่ารู้สึกเหน็ดเหนื่อยเหมือนร่างกายไปทำงานหนัก ๆ มา หายใจติดขัดไม่สะดวกอ่อนเพลีย

อุบาสิกาผู้เป็นครูต้องสอนว่า ใจของคนเราเป็นธรรมชาติที่ละเอียดอ่อน ไม่ใช่ของหยาบ ๆ เหมือนร่างกายที่เป็นเนื้อหนังมองเห็นการใช้วิธีบังคับจะไม่เกิดผลดี พาลให้เจ็บป่วย ต้องใช้วิธีละล่อมอย่างละมุนละไมทีละเล็กทีละน้อย เขาจะค่อย ๆ หยุดของเขาเอง อุปมาเหมือนการจับไก่ใส่เล้า เมื่อคิดมุงจะจับก็วิ่งพรวดพราดเข้าจับ ไก่ก็จะวิ่งหนีบินหนี เราก็เสียแรงเหนื่อยเปล่า เราต้องค่อยละล่อมเรียกให้เชื่องเข้าทีละน้อย ๆ ไก่ก็จะยอมให้เราจับได้โดยง่าย

อุปมานี้ฉันใด การให้ใจหยุดก็เป็นทำนองเดียวกันฉันนั้น ถ้า บังคับใจโดยแรงให้หยุด ใจจะเหินหนีเหินหนี ดิ้นเตลิด หยุดยาก ถ้าค่อย ๆ ภาวนาประคับประคองเห็นนิมิตบ้าง ไม่เห็นบ้าง แจ่มชัดบ้าง ไม่แจ่มบ้าง ใจจะรวมตัวเข้าถูกส่วนพอดีแล้วหยุดในที่ตั้งของเขาเอง สรุปว่า “การใช้กำลังบังคับ เป็นเรื่องของความหยาบ ไม่มีปัญญา ธรรมะเป็นของ เยือกเย็น ใจที่จะพบธรรมะได้ ต้องเป็นใจเย็น ๆ จึงจะเหมาะสมกัน ใจร้อน เสี่ยงประโยชน์เปล่า”

คุณยายก็ค่อยพยายามทำตาม โดยภาวนา “สัมมา อะระหัง” ไปเรื่อย ๆ แบบใจเย็น ๆ ให้เพียงแต่รู้ว่าตอนนี้ใจอยู่ที่ศูนย์กลางกาย ไม่ยอมรู้มากกว่านั้น ไม่คาดคะเนล่วงหน้าว่าจะเห็นอย่างนั้นอย่างนี้ ทำใจเย็น ๆ ถึงกระนั้นอุปสรรคก็ยังไม่หมดไปทีเดียว เห็นภาพอะไร ต่ออะไรผุดขึ้นมา ส่วนมากเป็นภาพนิมิตเก่า ๆ ไม่ใช่ภาพที่ครูบาอาจารย์ บอก เวลาไม่เห็นก็มีดไปหมด ครั้นพอเห็นก็เห็นอะไรไม่เป็นเรื่อง เป็น เสียวอย่างนี้

อุปาสิกาทองสุขสอนต่อไปว่า อย่าไปสนใจนิมิตลวงเหล่านั้น เขา อยากจะเกิดอะไรก็ช่างเขา ให้เราเฝ้ามองอยู่ที่ศูนย์กลางกายอย่างเดียวเรื่อยไป มองอย่างมีสติ เพราะสิ่งที่เราต้องการ คือต้องการให้ใจหยุดจากการรู้สึก นึกคิดทั้งปวง ภาพอะไรจะเกิด เมื่อเราไม่สนใจ ที่สุดภาพเหล่านั้นก็จะหายไปเอง เหมือนมีแขกมาเยือนบ้าน เราเป็นเจ้าของบ้านไม่สนใจ เอาใจใส่ แขกก็จะเก้อเขินกลับไป

คุณยายอาจารย์ของเราฟังคำแนะนำแล้ว รีบกระทำตามอย่าง ไม่มีย่อท้อ แต่เดิมต้องทำงานในหน้าที่ให้เสร็จก่อน แล้วจึงไปแอบนั่ง

ปฏิบัติบนดาดฟ้าชั้นบนสุดของตึก กลางคืนก็นั่งปฏิบัติตามกำลังในห้องพักส่วนตัว แต่กลางคืนปฏิบัติไม่ได้นาน เนื่องจากร่างกายอ่อนเพลียจากการทำงานตลอดกลางวัน ครั้นปฏิบัตินานเข้า จากวันเป็นเดือน จากเดือนเป็นปี ความชำนาญเกิดขึ้นมาก เคยชินหนัก ๆ ขึ้นไม่จำเป็นต้องรอรเวลาว่างแต่อย่างใด ขณะทำงานก็ปฏิบัติไปด้วยได้ จิตใจห่วงเอาการปฏิบัติธรรมมาเป็นอารมณ์ มือเท้าก็ทำงานของเขาไปตามหน้าที่ ส่วนใจก็กำหนดบริกรรมนิมิตกับบริกรรมภาวนาอยู่ภายในต่อเนื่องกันไปตลอดเวลาทั้งวันทั้งคืน

เป็นเวลาครบ ๒ ปีเต็ม ขณะทำงานไปด้วยปฏิบัติไปด้วย คุณยายได้เห็นดวงกลมใสสว่างลอยนิ่งขึ้นมาตรงศูนย์กลางกาย เห็นชัดเจน แจ่มแจ้ง ลืมตาก็เห็น หลับตาก็เห็น ไม่หายไปไหน อุบาสิกาทองสุก บอกให้มองตรงกลางดวงกลมใสสว่างนั้น คุณยายก็เห็นตัวเองนั่งขัดใสอยู่ เมื่อถูกสั่งให้มองเข้ากลางกายใหม่ที่เห็นก็เห็นกายอื่น ๆ เรื่อยเข้าไป มี กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม ทั้งชนิดกายหยาบและกายละเอียด

ต่อจากนั้นจึงมองเข้ากลางกายอรูปพรหมละเอียดเข้าไป ได้เห็น กายธรรมโคตรภู

คุณยายอาจารย์เล่าความรู้สึกเมื่อถึงกายธรรมโคตรภู ท่านเกิดความคิดขึ้นมาว่า

“เราได้เห็นธรรมะขั้นต้น ๆ แค่นี้ยังทำให้ใจสบายถึงเพียงนี้ ถ้าได้เข้าถึงธรรมะขั้นสูงที่ลึกซึ้ง จะมีความสุขใจสักเพียงไหน นี่ถ้าจะมีใครเอาทองคำมื่อน้ำหนักเท่าตัวเรา มาขอแลกเอาธรรมะไปไม่ให้เราเห็นธรรมะอีก เราก็จะไม่มันยอม เราารู้แล้วว่าในโลกนี้ไม่มีอะไรช่วยเราได้ มีแต่ธรรมะนี้เอง ที่จะเป็นที่พึ่งแท้จริงของเรา เกิดความรักธรรมะขึ้นมาจับใจ”