

ยอม หยุด เย็น

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ตริก ก็คือการนึกถึงดวงใส ๆ อย่างสบาย ๆ คล้าย ๆ กับ
เรานึกถึงสิ่งที่เราค้นเคย หรือสิ่งที่เรารัก ถ้าค้นเคยมากเห็นจนเจนตา
ก็จะนึกได้ง่าย รักมากก็นึกได้ง่ายเหมือนกันให้นึกคล้าย ๆ อย่างนั้น
ไม่ใช่เพ่งลูกแก้ว ไม่ใช่ไปเค้นภาพให้นึกเบา ๆ สบาย ๆ

นึกได้แค่นั้นก็เอาแค่นั้นไปก่อน นึกไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ
ไม่ต้องเร่งร้อน ทำใจให้ใสบริสุทธิ์เยือกเย็น แม้ไม่ชัดเจนก็ไม่ใช่ไร
ชัดแค่นั้นก็เอาแค่นั้นไปก่อน แล้วก็นึกให้ต่อเนื่อง อย่าให้ผลอยจน
กระทั่งใจแวบไปคิดเรื่องอื่น แต่ถ้าอดไปคิดเรื่องอื่นไม่ได้ ก็ปล่อยมัน
ไป ช่างมัน อย่าไปรำคาญ อย่าไปกังวล อย่าไปคิดว่าความฟุ้งเป็น
อุปสรรคต่อการนั่ง ไม่ต้องคิดอะไรทั้งนั้น เหย ๆ คือ พอรู้ตัวเราก็ตึง
ใจกลับมาเริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ

ยอมเริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ คล้าย ๆ กับนักเรียน
อนุบาล ยอมตรงนี้ไปก่อน ส่วนมากมักจะยอมกัน
ไม่ค่อยได้ เพราะยอมไม่ได้จึงเกิดปัญหา ทำให้การ
ปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้า

อย่าฟังผ่านนะลูกนะ ตรงนี้สำคัญ เพราะความ
ไม่ยอม บางทีติดมา ๑๐ ปี ก็มี ๑๐ กว่าปี ก็มี บางคน
๒๐ ปี ระหว่างนั้นก็เตือนย้ำบ่อย ๆ แต่ก็ฟังผ่าน ไม่
ได้เป็นข้อคิดสะกิดใจ จนกระทั่งท้อ เบื่อการนั่งก็มา
ซักถามดูว่า สาเหตุเป็นเพราะอะไร ถึงได้รู้ว่าเพราะ
ไม่ยอมนั่นเอง ไม่ยอมทำใจ

เหมือนคนไม่มีเงินต้องยอมรับว่าเราไม่มีเงิน นี่ก็เหมือนกัน
เราก็มอมรับไปก่อนว่ามันมีให้ดูแค่นี้ มันไม่ชัด เหมือนเอาของ
หรือเอาดวงแก้วไปตั้งไว้ในที่สลัวหรือในที่ไกล ๆ มองไปที่โรมันก็
ไม่ชัดเจน ก็ต้องยอมรับก่อนว่ามันมีให้ดูแค่นี้ เราก็ดูไปแค่นี้จะไป
เพ่งแบบคนตาหยี หรือจะไปบังคับไปเค้นให้ชัดยังงั้นมันก็ไม่ชัด
ต้องยอม ๆ ไปก่อน

ต้นกล้าไม้ที่ปลูกยังเล็ก ๆ เราก็ต้องยอมรับว่าจะไปเขี่ย
ไปตีมัน จะใส่ปุ๋ยแค่ไหน ไปขู่ว่าไปอ่อนวอนแค่ไหนว่า ให้ออก
ลูกเดี๋ยวนี มันไม่ออกหรอก มีแต่ที่เขาเล่นกลเท่านั้น แต่ความจริง



มันไม่เป็นอย่างนั้น ต้องยอมรับนะลูกนะ อย่าฟังผ่านนะ ยอมรับว่า
ต้นกล้าอ่อน มันยังไม่มีลูกเหวี่ยง ไม่มีดอก ไม่มีผล

ลูกคนไหนที่ทำสวน ทำไร่ ทำนาจะเข้าใจว่ามันต้องยอมรับ
ยอมรับแล้วทำไงต่อ ก็ทำใจสบาย เหมือนผู้เข้าใจชีวิต เข้าใจต้นไม้
เข้าใจเรื่องของประสบการณ์ภายในดีพอสมควร ยอมรับนะลูกนะ

ยอมรับว่ามันมีด ก็ต้องยอมไปก่อนว่ามันมีด ถ้านึกภาพขึ้น
มา เห็นได้แค่นั้นก็เอาแค่นั้นไปก่อน ใจเย็น ๆ ทำเหมือนปลูก
ต้นไม้อย่างที่ยกตัวอย่าง หมั่นรดน้ำ พรวันดิน ขจัดวัชพืช ใส่ปุ๋ย
ค่อย ๆ ประดับประดองกันไป เดียวกล้านั้นก็จะค่อย ๆ เจริญเติบโต
ขึ้นทุกวัน

ยิ่งให้เงาของเราไปทับต้นไม้ หมายถึงว่า เราจะต้องเอาใจใส่
หมั่นไปดู อย่าปล่อยทุกอย่างปล่อยเป็นเสร็จ ไม่ว่าเรื่องคนสัตว์สิ่งของ
อย่าไปวางใจ เชื่อก็คือแต่อย่าเพิ่งวางใจ ทุกอย่างปล่อยไม่ได้ จะเป็น
คนสนิทชิดชอบ จะเป็นอะไรก็แล้วแต่ อย่าปล่อยเชื่อ อย่าเพิ่งวางใจ
ต้นกล้าก็เหมือนกัน อย่าปล่อยลืมนรดน้ำ ลืมไปดู ลืมไปขจัดวัชพืช
ลืมนพรวันดิน ลืมใส่ปุ๋ย คอยดูว่าอะไรที่จะทำให้ต้นกล้าปลอดภัยแล้ว
ก็เจริญเติบโตอย่างงดงาม เราก็ทำอย่างนั้น

ต้องให้เงาเจ้าของไปทับต้นไม้ เขาอุปมากันอย่างนั้น ใจของเรา
ก็ต้องให้เข้ามาครอบคลุมที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ บ่อย ๆ ที่บอก
ให้ลูกทุกคนก่อนนอนเอาใจวางไว้กลางกาย จะได้หลับฝันดีหรือ
ไม่ฝันเลย ตื่นเราก็เอาใจไว้กลางกาย เป็นสิ่งแรกที่เราจะต้องนึกถึง
จะเข้าห้องน้ำห้องท่า อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ใจก็หมั่นนึกเอา

วิธีเท่านั้น คือ ต้องทำสม่ำเสมอทุกวัน ทั้งวันได้ก็ยิ่งดี ทั้งวันไม่ได้
เราก็เอาเป็นช่วง ๆ ไป ทำช่วงเช้าได้ เอา วันพรุ่งนี้ก็จะอาจจะช่วงสาย
แล้วมันก็น้อย ๆ เติมวันไปเอง

พอใจของเรายอมรับ ใจก็หยุด พอหยุดใจก็เย็น พอเย็นก็เห็น
ภาพชัดขึ้นกว่าเดิม จาก ๑๐ เปอร์เซ็นต์ ก็เป็น ๒๐ เปอร์เซ็นต์ เรา
จะเห็นการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน

เหมือนการเลี้ยงลูก ค่อย ๆ เลี้ยงก็เห็นการเปลี่ยนแปลงของ
ลูกรักเราได้ชัดเจน ปลูกต้นไม้ก็เช่นเดียวกันก็เห็นการเจริญเติบโต
ให้ได้ชื่นใจขึ้นมาเรื่อย ๆ ก็ยังต้องยอมอย่างเดิม ยอมรับว่ามันเท่านี้
พอยอมมันก็หยุด พอหยุดมันก็เย็น พอเย็นก็เห็นภาพ เอ้า ชัดกว่าเดิม
อีกแล้ว จาก ๒๐ เป็น ๔๐ เปอร์เซ็นต์ ก็รักษาตรงนี้ อย่าให้เสื่อมลง
มา แม้มันไม่เจริญขึ้นก็ให้คงที่เอาไว้

จำนะลูกนะ จำและทำด้วย รับทราบแล้วก็รับปฏิบัติด้วย
ก็ทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ๔๐ เปอร์เซ็นต์ ยอม...หยุด...เย็น ไปเรื่อย ๆ
เดียวก็ ๕๐ เปอร์เซ็นต์ เห็นใหม่จะว่า ถ้าเรายอม...หยุด...เย็น เดียว
ก็เห็นจำขึ้นเรื่อย ๆ เราก็มีความสุขเพิ่มขึ้น และเป็นสุขทุกครั้งที่นั่ง
จะไม่มีความรู้สึกว่าฝืนนั่ง หรือพยายามที่จะนั่งให้เกิดสมาธิหรือให้
ใจสงบ

ไปได้ยินใครเขาพูด เขาปฏิบัติดี มีประสบการณ์ภายในก้าวหน้า
กว่า เราก็ฟังไว้ ก็ชื่นชมอนุโมทนากับเขา แต่อย่ามาน้อยเนื้อต่ำใจ
ว่า เราไม่เท่าเขา หรือกลับมาเร่งจะให้เท่าเขา เหมือนเขา หรือดี
ยิ่งกว่าเขา อย่าทำนะลูกนะ

เราไปเห็นอีกสวนหนึ่ง โอ้โฮ ต้นไม้มันใหญ่ สวนที่บ้านเรา
เพิ่งสูงแค่เมตร แต่สวนอื่นเขา ๕ เมตรไปแล้ว ก็จะพยายามไปริด
ไปคั่น ไปดึงให้มันยืดขึ้นมา มันไม่ได้นะลูกนะ มันก็มีขบวนการ
สังสมของมันใจภายในก็เช่นเดียวกันต้องค่อย ๆ สังสมความละเอียด
และก็มันสังเกตว่า เรามีความสุขเพิ่มขึ้นในการนั่ง เพราะว่าเรา
ไม่เร่งร้อน เรายอม เราหยุด เราเย็น ยอมรับชีวิต อย่าไป Spoil
ชีวิตมันมากนัก ยอมนะ ใจเย็น ๆ สบาย ๆ มันก็จะเบิกบานยิ่งขึ้น
ไปเรื่อย ๆ ความเบิกบาน ความสุขที่อยากจะนั่งจะเป็นพลังส่งให้
เราก้าวหน้าขึ้นทุกวัน

เครื่องเสริมการปฏิบัติธรรม

นอกเวลาเราก็หันสังเกตว่า อะไรจะเป็นเครื่องเสริมให้ใจเรา
ก้าวหน้ากว่านี้ เช่น การปลุกมะม่วง เขาเสริมรากที่โคนต้น จากเดิม
รากเดียวต้นเดียวไม่แข็งแรง เอาสัก ๒ ราก ๓ ราก ๕ ราก ให้มัน
แข็งแรงขึ้น เอ้า เราก็เสริมสิ รักษาสิ ๕ ของเราให้บริบูรณ์ หรือ
รักษาสิ ๘ แบบเดินสายกลาง ทุกวันพระ วันโกน หรือหลัง
วันพระอีกวัน เราก็ถือกันไปแบบสายกลาง เพราะว่ามันไม่ใช่แค่
เรื่องเพศเรื่องเดียว มันยังเกี่ยวพันกับการรับประทาน และอะไรอีก
หลายอย่างที่ข้องเกี่ยวกับสังคม ส่วนทานบารมีเราก็สังสมไป
ศีลเราก็รักษา

แล้วก็สำรวจจิตใจของเราให้มันผ่อนคลายเสมอ ให้อารมณ์ดี ๆ
อย่าให้ขุ่นมัว หมั่นดัดความคิดในใจว่า อะไรเป็นกุศล อะไรเป็น
อกุศล อะไรเป็นกลาง ๆ อะไรเป็นบุญ อะไรเป็นบาป อะไรไม่ใช่



บุญ ไม่ใช่บาป เราก็หมั่นสังเกต เหมือนร่างกายของเรา นอกจาก
รับประทานอาหารธรรมดาแล้ว ยังมีอาหารเสริมขึ้นมาอีก เพื่อพยุ
งร่างกายให้แข็งแรง แล้วยังไม่พอยังต้องออกกำลังกาย ต้องพักผ่อน
ให้เต็มที่ มันต้องมีเครื่องช่วยเสริมเข้ามาอย่างนี้

ใจก็เหมือนกันนะลูกนะ ให้หมั่นสังเกต หมั่นดัดความคิดในใจ
ถ้าเป็นอกุศลเราก็ไม่รับไว้ แต่ถ้ามันเกิดเราก็ทำเฉย ๆ มันอยู่กับเรา
ไม่นานหรอก เดียวก็ผ่านไป มันก็เกิดชั่วคราวเดี๋ยวมันก็ดับพอลงเกิดขึ้น
ตั้งอยู่ เดียวอารมณ์นั้นก็เสื่อมสลายหายไป นี่คือเครื่องเสริม

พอเสริมอย่างนี้หนักเข้า เวลาเรามานั่งธรรมะ ใจจะรวมได้
เร็ว เมื่อวานนี้ถึง ๕๐ เปอร์เซ็นต์แล้ว วันนี้เราก็นิ่งเฉยเริ่มต้นใหม่
เริ่มต้นใหม่มันก็ไป ๕๐ เปอร์เซ็นต์อีกก็ไม่ใช่ไร ยอมมันไปก่อน
เราเข้าออกตรง ๕๐ เปอร์เซ็นต์นี้ให้คล่อง ต่อไปจะชำนาญมากเข้า
แต่เดิมนั้นต้องใช้เวลา ๑ ชั่วโมง ถึงจะไปถึง ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ต่อมา
แค่ครึ่งชั่วโมงก็ถึง ๕๐ เปอร์เซ็นต์แล้ว ต่อมาก็ลดลงมาเรื่อย ๆ
จนกระทั่งแค่ ๕ นาที มันก็ถึง ๕๐ เปอร์เซ็นต์แล้ว ฝึกจนกระทั่ง
คล่องไปเลยตรง ๕๐ เปอร์เซ็นต์ พอเราไม่เร่งร้อนว่าให้ถึง ๑๐๐
เปอร์เซ็นต์ หรือยิ่งกว่า ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ พอทำอย่างนี้หนักเข้า มัน
ก็ก้าวหน้าไปเอง

หนทางที่เราเดินบ่อย ๆ หน้้ามั่นไม่รอกหรอก แล้ว
เราก็จะเจนทาง ตรงไหนมีก้อนอิฐ ตรงไหนมีตอ มีหลุม
มีบ่อ เราก็หลบเลี่ยงได้ ทางเดินของใจก็เช่นกัน ทำให้

มันคูน เดียวเราก็จะรู้ว่า อ้อ ตรงนี้มันเป็นหลุม เป็น บ่อ เป็นตอของการปฏิบัติธรรม มันสะดุดทุกทีเวลา มาถึง อย่างนี้เราก็สังเกตออก แล้วในที่สุดก็ชำนาญไป เรื่อย ๆ จาก ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ก็เป็น ๖๐, ๗๐, ๘๐, ๙๐, ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์

แม้ได้ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์แล้ว ยอม...หยุด...เย็น ก็ยังต้องเอา มาใช้นะลูกนะ ยอมที่เราเพิ่งได้ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ แต่คนอื่นเขา ๒๐๐ เปอร์เซ็นต์ไปแล้ว ยอมไปก่อน เออ ตอนนี้อยู่ถึงดวงนะ แต่เขาถึงกายภายในไปแล้ว ช่วงเขานะลูกนะ อย่าลืมนะใช้วิธีเดิมวิธีเดียว คือยอม...หยุด...เย็นเท่านั้น

เหมือนเรารับประทานอาหาร ใช้วิธีเดียว คือ ตักข้าวเข้าปาก วิธีเดียว ถ้าใส่ทางจมูกต้องเจาะคอ นั่นมันผิดธรรมชาติ ฟังเสียงก็ เหมือนกันวิธีเดียววิธีเดิมนั่นคือ ต้องผ่านช่องหู เพราะฉะนั้นการ ทำให้ก้าวหน้าก็ใช้วิธีเดิมวิธีเดียวเท่านั้น

เพราะฉะนั้นเราเห็นดวงชัดใสแจ่มที่เดียวนะ กลมดึก สว่าง เจิดจ้า เอ๊ะ ทำไมไม่เห็นกายภายในเหมือนอย่างคนอื่นเขาเห็น ละ เอาละสิ ตัวอุปสรรคพญามารมันสอนเราในตัวแล้วนะ มันมา กระซิบในใจว่า เอ๊ะ เราเห็นดวงขนาดนี้ มันน่าจะเห็นกายแล้วนะ ทำไมยังไม่เห็น ตัวนั้นมันกระซิบอยู่ในใจ อย่าไปเชื่อนะลูกนะ เราก็ ยังทำ ยอม หยุด แล้วก็เย็นต่อไป เย็นไปเรื่อย ๆ ไม่ช้าหรอกจะเร็ว ทำให้หลวงพ่อบอกจะเร็วมาก ๆ และนั่งจะมีความสุขทุกครั้ง



ถ้านั่งแล้วไม่มีความสุขก็อย่าไปนั่งมันเลย นั่งไป
ทำไม ถ้าอยู่เฉย ๆ สุขมากกว่า ก็เพราะว่านั่งผิดวิธี
จึงไม่มีความสุข จึงไม่ได้รับความสุขที่เกิดจากการ
เจริญภาวนา

เพราะฉะนั้นเรายอม ได้ดวงแล้ว แต่ยังไม่เห็นกายก็ช่างมัน
สองตัวนะ “ข้างมัน” อีกสามตัว คือ “ยอม หยุด เย็น” ยอมว่าเรา
หยุดใจได้แค่นี้ ใจมันก็จะได้หยุด แล้วมันจะได้เย็นใจ พอใจอยู่เย็น
มันก็เป็นสุข เราคงเคยได้ยิน อยู่เย็นเป็นสุข อยู่ร้อนมันเป็นทุกข์
จำนะลูกนะ จำไว้ให้ดี ๆ

ถ้าจำได้แล้ว ต่อจากนี้ไป นั่งตรงกลางอย่างสบาย ๆ เราถึง
ตรงไหน ยอม หยุด แล้วก็เย็นนะลูกนะ ต่างคนต่างทำกันไป
เจียบ ๆ

เสาร์ที่ ๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕



จำคำนี้ “สักแต่ว่า” นะลูกเอ๋ย
จะเปิดเผยสิ่งล้ำค่าให้ลูกเห็น
เห็นความมืดติดตาอย่าล้าเคียด
สักแต่ว่าฉันเห็นก็เป็นพอ
นิ่งเบา ๆ ต่อไปใจนิ่ง
เดียวก็ปิ้งใสแจ้วจนร้องอ้อ
เพิ่งเข้าใจ “สักแต่ว่า” วันนั้น
ช่วยบอกต่อ “สักแต่ว่า” คำล้ำจริง

ตะวันธรรม