

เข้าป่า เข้าเขา ห้วย หนอง คลอง บึง ต้องเจอกับความทุรกันดารในทุก ๆ ด้าน แต่เวลาจะเข้าถึงธรรม เวลาใจจะหยุดนิ่งก็ต้องอารมณ์สบาย ต้องอารมณ์สบาย อย่างเดียว ไม่สบายเป็นไม่เห็น

แม้เราจะรู้ว่าอารมณ์สบายจะทำให้ใจหยุดนิ่งเข้าถึงธรรมได้ แต่บางคนไม่รู้วิธีการ พยายามไปควานหาอารมณ์สบาย เลยไม่สบาย เพราะมัวไปหาว่าทำอะไรถึงจะสบาย มัวแต่ตั้งทำอยู่ บางที่ตั้งเป็นชั่วโมงเลย นั่งทำนั้น ทำนี้นึกอย่างนั้น อย่างนี้ ที่จริงอารมณ์สบายมีอยู่แล้วนะ แค่เราทำใจนิ่ง ๆ เงย ๆ เดี่ยวอารมณ์สบายมาเอง ที่ซุกกันอยู่เพราะมัวไปหาอารมณ์สบาย แล้วมันไม่สบาย อย่าไปควานหาอารมณ์สบาย ให้ทำนิ่ง ๆ เงย ๆ เดี่ยวก็มีมาเอง ทั้งอารมณ์สบาย ทั้งแสงสว่าง ทั้งดวงใส ๆ องค์พระใส ๆ ต้องจับหลักตรงนี้ให้ดี

๑๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

มืด เมื่อย ฟุ้ง

วันนี้เป็นวันที่ ๓ ของการเข้าพรรษา พระเห็นพระ เณรเห็นพระ โยมเห็นพระ

เวลาเรานั่งหลับตาแล้วมืด เหมือนมองไม่เห็นอะไรเลย เราก็จะมีความรู้สึก ว่า ความมืดเป็นอุปสรรคและเป็นปฏิกิริยากับใจของเรา แต่จริง ๆ แล้วไม่ใช่ เพราะความมืดก็เป็นเพียงปรากฏการณ์ธรรมดาของโลก เหมือนโลกภายนอกก็ต้องมีความมืด มีห้องมืด

ความมืด คือ สหายของเรา เป็นเกลอของเรา เป็นความมืดที่น่ารัก คิดอย่างนี้แล้วใจเราจะสบาย ไม่ต้องไปนั่งฮึดฮัด เพ่งขับไล่ความมืด เหมือนเราอยู่ห้องมืด ๆ พอเรายืนเฉย ๆ ไม่ซ้าสายตาก็จะคุ้นกับความมืด จากมืดมาก มามืดมืด มืดมัว มืดสลัว ๆ กระทั่งพอจะมองเห็นวัตถุสิ่งของ โต๊ะ ตู้ เตียง ตั้ง ที่อยู่ในห้องมืด ๆ นั้นได้ แล้วก็มองเห็นว่าสวิตช์อยู่ตรงไหน ไปกดสวิตช์ ขับไล่ความมืดไปได้

ความมืดภายในก็เช่นเดียวกัน แค่เราทำนิ่ง ๆ เฉย ๆ สบาย ๆ แล้วเราก็จะค้นพบว่า ความมืดจริง ๆ แล้วไม่มีเลย จากมืดมาก มามืดมัว แล้วก็ไม่ค่อยจะมืด แล้วก็ฟ้าสว่าง ๆ เดียวก็แจ่มจางปางกันไปเลย

ที่นี้อีกข้อที่เป็นอุปสรรค คือ **ความเมื่อย** บางคนเมื่อยนิดเดียวก็เลิกนั่ง แล้วอย่าลืมนะเราเป็นมนุษย์ธรรมดาไม่ใช่เทวดา ก็มีเมื่อยเป็นธรรมดา ความเมื่อยนี้แก้ไม่ยาก ไม่เป็นอุปสรรค เมื่อยก็ขยับก็แค่นั้นเอง

ความฟุ้ง คือ ขบวนการของความคิดที่ถูกเก็บสะสมเอาไว้ในดวงใจของเรา จากประสบการณ์ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน ไม่ว่าเราจะทำการกิจกรรมอะไรก็ตาม รวมทั้งเรื่องราวในอดีตที่ผ่านมาแล้ว สิ่งเหล่านี้ถูกเก็บสะสมเอาไว้ในใจ พอถึงเวลาที่เรามา นั่งสมาธิ มันจะค่อย ๆ คลี่คลายออกมา เป็นภาพบ้าง เป็นเสียงบ้าง เป็นทั้งภาพทั้งเสียงบ้าง จนกระทั่งเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย คิดว่ามันเป็นอุปสรรค

ความจริงแล้ว ความคิดกับดวงจิตเป็นของคู่กันตลอดนะ อยู่ในน้ำก็คิดได้ ฟุ้งได้ ไปอยู่ในอวกาศโล่ง ๆ ก็คิดได้ อยู่ตรงไหนก็คิดได้ทั้งนั้น **ที่ใดมีความคิด ที่นั่นก็ฝึกจิตได้** ไม่ได้เป็นอุปสรรคอะไรเลย

เราต้องเข้าใจว่าเราหนี ๓ อย่างนี้ไม่พ้น แต่เราก็มีวิธีแก้ คือ ง่วงก็ปล่อยให้หลับ เมื่อยก็ขยับ ฟุ้งก็ให้ลืมตาแล้วก็ว่ากันใหม่ ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงยุทธวิธี ไม่ช้าเดี๋ยวมันก็หมดไปเอง ใจก็จะค่อย ๆ ใส ค่อย ๆ ละเอียด เต็มวัยก็หยุดนิ่งดังเข้าไปสู่ภายในได้ ความสว่างก็แจ่มขึ้นมา ในกลางความสว่างเราก็เห็นที่มาของแสงสว่างภายใน แล้วก็จะเห็นไปตามลำดับในสิ่งที่มีอยู่แล้วในตัวของเรา ซึ่งเป็นแผนผังของชีวิต

เพราะฉะนั้น ไม่ได้ยากอะไรเลย ความยากอยู่ที่ชี้แจงตัวเดียวเท่านั้น ต้องขยันและทำให้ถูกต้อง ถ้าทำอย่างนี้ได้เดี๋ยวเราจะสมความปรารถนา พรหมนี้จะเป็นพรหมแห่งความสมหวัง

คนที่เขาทำได้ เขาก็มีมือ ๒ มือ เราก็มีย ๒ มือ เมื่อเขาทำได้ เราก็ต้องทำได้

๑๑ อย่าขังความโกรธ

บางคนตอนออกจากบ้านไปก็อารมณ์ดี แต่ในระหว่างทางเกิดความขุ่นมัว เพราะไปเจอข้อผิดพลาดของเพื่อนมนุษย์ในระหว่างทางบ้าง ในที่ทำงานบ้าง การทำงานทุกอย่างก็ต้องมีทั้งปัญหา มีแรงกดดัน บวกกับความไม่สมบูรณ์ของเพื่อนมนุษย์ เพื่อนร่วมงาน บางครั้งก็ทำให้เราหงุดหงิดโมโห แล้วเราก็ขังอารมณ์โกรธเอาไว้ทำให้เกิดผลเสียตอนที่มาปฏิบัติธรรม ต้องเสียเวลากว่าที่จะคลี่คลายความขุ่นมัวความโกรธออกไปได้ก็เกือบหมดไปแล้ว พอถึงกำลังจะดี พระอาจารย์ก็สัพเพ พุทฺธาย แล้วก็มาโทษพระอาจารย์ อย่างนี้หาควรไม่ เพราะเราไปขังความขุ่นมัวเอาไว้

ทางที่ดีเราอย่าไปเก็บความโกรธเอาไว้ สัมมันไปเสียเถิด ไม่มีอะไรผิด นอกจากความเข้าใจเท่านั้น สิ่งที่เราเห็นกับสิ่งที่เขาเป็นมันอาจไม่ตรงกัน เราเห็นอย่าง แต่สิ่งที่เขาเป็นอีกอย่าง ชีวิตมันเป็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้นปล่อย ๆ ไป ใจจะได้สบาย เวลามานั่งธรรมะใจจะได้ใสแจ้ว เห็นองค์พระผู้ตื้นขึ้นมาทีละ องค์ ๆ อย่างง่าย ๆ

๑๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

การบวชเป็นภุมิอันยิ่งใหญ่

วันนี้วันที่ ๔ ของการเข้าพรรษา พรรษานี้ชื่อ พรรษาแห่งการบรรลु ธรรม พระเห็นพระ เณรเห็นพระ โยมเห็นพระ เราจะนับกันไปเป็นวัน ๆ ไป เลย เพราะเรามีเวลาจำกัดแค่ ๙๐ วัน

พระบวชใหม่ที่ยังไม่ค่อยเข้าใจเป้าหมายของการบวช มักจะชอบดู ปฏิทินว่า เหลืออีกกี่วันจะออกพรรษา แสดงว่าท่านยังไม่ค่อยเข้าใจเกี่ยวกับ เรื่องของการบวชเท่าไรนัก

การบวชเป็นภุมิอันยิ่งใหญ่ เฉพาะสำหรับผู้มีบุญเท่านั้น เพราะการเกิด มาเป็นมนุษย์มีวัตถุประสงค์เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็น สำหรับทุกคนในโลกไม่ว่าเชื้อชาติศาสนาและเผ่าพันธุ์ใดก็ตาม

ถ้ายังทำพระนิพพานให้แจ้งไม่ได้ ชีวิตของเราก็จะต้องตกอยู่ภายใต้กฎ แห่งกรรมเรื่อยไป ไม่ว่าจะรู้หรือไม่รู้จักก็ตาม ผู้รู้ท่านไปรู้ไปเห็นมาด้วยธรรมจักขุ และญาณทัสนะ เห็นว่าในวิภวสงสารมีภัยมาก มีอันตรายมาก แต่ผู้ไม่รู้นี้ ไม่