

นิวรรณ์ ๕

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ อากาศกำลังเหมาะสม ในการเข้าถึงธรรม หลับตาเบา ๆ สบาย ๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดี ขยับตัวสบาย ๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย อย่าให้มีส่วนใดส่วนหนึ่งเกร็งนะ

แล้วก็ต้องแก้ที่ติดนิสัยเอาลูกนัยน์ตากดลงไปดู เวลาหลับตาแค่ปิดเปลือกตา แล้วก็ซ่อนตาเหลือกค้างขึ้นไป จะได้ช่วยแก้ที่กดลูกนัยน์ตาลงไปดูในท้อง

เราไม่จำเป็นเลยที่จะต้องใช้ตาเนื้อ เพราะเวลาแสงสว่างหรือภาพภายในเกิดขึ้น มันไม่เกี่ยวกับลูกนัยน์ตาเลย แล้วเป็นไปไม่ได้ที่ตาเนื้อจะไปเห็นอะไรในท้อง ทุกอย่างสำเร็จด้วยใจ

ตาเนื้อก็เหมาะสำหรับมองวัตถุภายนอก ไม่เหมาะสำหรับจะกดเข้าไปดูภาพภายใน

ให้สังเกตร่างกายของเรา เขาจะบอกเราเองว่ามันไม่ใช่ คือพอคิ้วขมวด มันตีงบริเวณกระบอกตา หน้าผาก เกร็งทั้งเนื้อทั้งตัว นั่งแล้วรู้สึกเวลามันนานเหลือเกิน หรือรู้สึกเบื่อ ท้อ อย่างนี้ไม่ใช่แล้ว อย่าฝืนทำต่อนะ ให้รีบปรับใหม่ เริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ เรายอมเสียเวลาเริ่มต้นใหม่บ่อย ๆ ตรงนี้สักนิดหนึ่ง จนกว่าเราจะปรับกายและใจเป็น

ถ้าทำเป็นแล้วทุกอย่างก็ไม่ยาก หรือยากไม่มาก มันยากพอสู้ คือถ้าสู้แล้วมันก็ไม่ยาก ถ้าเรารู้หลักวิธีการแล้ว มันอยู่ที่ตรงนี้

เพราะว่าพระธรรมกายก็มีอยู่แล้วในตัวของเรา กายภายในก็มีอยู่ ดวงธรรมก็มี แสงสว่างก็มี แต่ว่าความมืดมันมาดบังใจเราที่เขาเรียกว่า นิรวรณ แล้วพอเราทำไม่ถูกวิธีไปอึกก็ยิ่งไปกันใหญ่

นิวรณ์ ๕

กามฉันทะ คือ การที่ใจหมกมุ่นเรื่องกามฉันทะ เรื่องเพศ เรื่องทรัพย์ อะไรต่าง ๆ เหล่านั้น ไปผูกพันมันก็ทำให้ใจไปอยู่กับสิ่งนั้น ไม่ได้อยู่ในตัว

พยาบาท คือ ผูกโกรธ ความขุ่นมัว ขัดเคือง

วิกิจจนา คือ ความลังเลสงสัยว่า เราจะปฏิบัติได้หรือ คนอื่นเขาปฏิบัติได้จริงหรือ พระรัตนตรัยในตัวมีจริงหรือเปล่า นี่ก็เขาเองมั่ง อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นต้น



ถีนมิทระ คือ ความหดหู่ เกลิบเกลิ้ม ความท้อ ความง่วง เพราะพักผ่อนน้อยบ้าง หรืออาการเซื่องซึมหลังอาหารเพราะเมามากอาหารอย่างนี้เป็นต้น

อุทัจจกุกุจจะ คือ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ หมายถึงใจคิดไปในเรื่องราวต่าง ๆ ที่คุ้นเคย เรื่องคนสัตว์สิ่งของ หรือถ้าเป็นวิชาการ เขาก็เรียก รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เขาเรียกว่า นิรวณ ๕ หรือความมืดที่มาบดบังใจเราเหมือนดวงตะวันมีอยู่ แต่มีหมู่เมฆดำทะมึนมาบดบังเอาไว้ เราจึงมองไม่เห็นดวงตะวัน ภายในใจของเราก็มีนิรวณ ๕ มาบดบังไม่ให้เราเห็นแสงสว่างภายใน ดวงธรรม ภายในกายภายใน พระธรรมกาย

แต่ความมืดนี้จะแพ้ใจที่หยุดนิ่ง คือถ้าเราสามารถรวมใจได้ สามารถดึงใจออกมาจากความสับสนวุ่นวาย จากความผูกพันและหมกมุ่นในเรื่องคน สัตว์ สิ่งของ ธุรกิจการงาน ครอบครัว การศึกษา เล่าเรียน

ประการแรก ดึงใจกลับมาอยู่ในตัวก่อน ตรงกลางท้องแถว ๆ บริเวณนั้น ถ้าใครมั่นใจว่าไม่ฟุ้ง ก็อยู่ตรงนั้น โดยไม่ต้องกำหนดนิมิตเป็นภาพ ทำอย่างนั้นก็ได้ แต่ถ้าใครเป็นคนชอบฟุ้ง เราก็กำหนดเป็นภาพแทน เพื่อจะได้เป็นเครื่องหมายว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อยู่แถว ๆ ท้องตรงนี้ เราจะกำหนดเป็นดวงใส ๆ หรือพระแก้วใส ๆ หรือภาพพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ของเราก็ได้ อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นสิ่งแทนพระรัตนตรัย พระพุทฺธ พระธรรม

พระสงฆ์ เป็นวัตถุล้านเลิศอันบริสุทธิ์สูงส่ง ให้เป็นประดุจหลักของใจ
ผูกเอาไว้ให้สติอยู่ตรงนี้

นึกถึงศูนย์กลางกายวันละ ๒ เวลา

ให้เรานึกถึงศูนย์กลางกายบ่อย ๆ จะมีภาพหรือไม่มีภาพก็
ไม่เป็นไรให้ใจเราอยู่ในห้อง ตามการบ้านที่ให้ไว้ในโรงเรียนอนุบาลฯ
นั่นแหละ ถ้าทำบ่อย ๆ ใจก็จะคุ้น

เพื่อนต่างศาสนิกอิสลามิกชนที่เคร่งครัด เขายังทำละหมาด
วันละ ๕ ครั้ง คือใจระลึกนึกถึงพระผู้เป็นเจ้าที่เขาเคารพสูงสุดถึง
วันละ ๕ ครั้ง เขายังทำกันได้ แต่เรานั้นสามารถทำละหมาดได้ตลอด
เวลา คือ ทำแค่ ๒ ครั้ง หลับตากับลิ้มตา หลับตาก็ทำที่ ลิ้มตา
ก็ทำที่ หรือหายใจเข้าก็ทำที่ หายใจออกก็ทำที่ ของเรา ๒ คราว
ของเขา ๕ ขออภัยคำว่าละหมาดของเพื่อนต่างศาสนิกมาสมมติ
ใช้ ก็แปลว่าเอาใจของเรามาเก็บไว้ภายในกลางห้อง ผูกพันไว้กับ
พระรัตนตรัย โดยเริ่มต้นอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ พอใจหยุดจริง ๆ แล้ว
ทั้งสามจะรวมที่เดียวกัน เหมือนเราเอาของ ๓ อย่างใส่ไว้ในกระเป๋า
อย่างนั้นแหละ มันอยู่ที่เดียวกัน

ตอนนี้เราก็นึกทีละอย่าง จะนึกถึงดวงก่อนก็ได้ องค์พระก่อน
ก็ได้ นึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ก่อนก็ได้ สมมติเรานึกถึงดวง
พอใจหยุดจริง ๆ เดียวก็ได้พระรัตนตรัยทั้งสาม เพราะฉะนั้นเรามา
เริ่มต้นทำให้ถูกต้องกันเสียก่อน

ถ้าทำถูกต้องแต่ต้น ท่ามกลางหรือเบื้องปลายมันก็ง่าย หนทาง
ที่เราจะเดินต่อไปมันก็ไม่ยากแล้ว ยากพอรู้ หลังจากนั้นก็เหลือแต่



ทำบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ ภาษาธรรมะเขาเรียกว่า ภาวิตา พหุลีกตา คือ ทำบ่อย ๆ ทำซ้ำ ๆ เรื่อย ๆ เนือง ๆ ก็จะชำนาญขึ้นไปเรื่อย ๆ

เพราะฉะนั้นอันดับแรกเอาใจมาอยู่ก่อน แล้วก็อย่าลืมตัวว่าเราเป็นมนุษยธรรมดา ไม่ใช่ผู้วิเศษ เพราะฉะนั้นก็ต้องอาศัยความเพียรพยายามและทำให้ถูกหลักวิชา มันก็แค่นี้เอง อย่าหลงตัวเองว่าเราเป็นเทวดามาเกิด จะทำเมื่อไรก็ได้ นั่นมันก็หลงตัวเองเกินไป

เพราะฉะนั้นเอาแค่ว่า เราเป็นคนธรรมดาก็จะต้องทำแบบคนธรรมดาที่ยังมีกิเลสหนาปัญญาหยาบ ยังตกเป็นเชลย เป็นบ่าว เป็นทาสของพญามารอยู่เช่นเดียวกับเพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย ต่างแต่ว่าเราเป็นเชลยผู้รู้หนทางที่จะหลุดพ้นได้ แล้วก็เริ่มลงมือทำไปทุกวัน อย่าไปท้อ เดียวก็ต้องเข้าถึงธรรมสักวันหนึ่ง

เหมือนเรารับประทานข้าว เราอย่าไปท้อว่า โอ ต้องหุงต้องหา ต้องตักเข้าปาก แล้วยังต้องเคี้ยวอีก เคี้ยวแล้วยังไม่พอ ยังต้องกลืนอีก เลยกินไม่อิ่มอมรับประทานต่อไป มันก็ตาย อาหารทางกายยังอย่างนั้น อาหารทางใจก็คล้าย ๆ กัน เพราะฉะนั้นก็ให้มีความเพียร ทำให้สม่ำเสมอ

ทุกครั้งที่เรานั่งหลับตา แม้มีด เมื่อย ฟุ้ง บุญก็ยังเกิดขึ้นในตัว แม้ไม่มากมันก็ยังมี ก็เท่ากับว่าบุญได้ถูกสั่งสมไปเรื่อย ๆ ทุกวัน จนกระทั่งถึงจุดที่เราประสบความสำเร็จ แปลว่า ทันทีที่เรา นั่งหลับตา ไม่ว่าจะอะไร

จะเกิดขึ้น เราก็ได้ชื่อว่าการประสบความสำเร็จที่จะเข้าถึง
พระรัตนตรัยในตัวล้านเปอร์เซ็นต์แล้ว ความไม่สำเร็จ
มีเพียงประการเดียว คือ ไม่ได้ทำ ถ้าได้ทำก็จะค่อย ๆ
ทำได้ จะสว่างช้าหรือเร็วไม่สำคัญ สำคัญขอให้เริ่ม
ลงมือทำ ทำให้สม่ำเสมอ เดี่ยวเราก็ได้

ที่เราสว่างช้ากว่าคนอื่น หรือหยุดได้ช้ากว่าคนอื่นก็ต้องโทษ
ตัวเรา ชีวิตที่ผ่านมาในภพอดีตโน้น เราไม่ขยันนะ เราไม่เห็นความ
สำคัญในการปฏิบัติธรรม ไม่ให้อีกาสตัวเองในการฝึกใจให้หยุดนิ่ง
แต่ให้อีกาสตัวเองไปทำอย่างอื่นที่มันไม่เกิดประโยชน์ไม่เป็นสาระ
แก่นสาร

ถ้าอดีตเราสั่งสมการนั่งมามาก ปัจจุบันชาติก็ได้อย่างง่าย ๆ
เหมือนเราฝากเงินไว้ในแบงก์มันก็เพิ่มพูนขึ้น แต่ว่าอดีตผ่านไปแล้ว
ก็ข้างมันถอะ ปัจจุบันนี้ให้เราทำความเพียรให้เต็มที่

เพราะการฝึกใจหยุดนิ่ง จะมีลักษณะพิเศษแตกต่างจากเรื่อง
อื่น ๆ ตรงที่ว่าเราสามารถหยุดใจนิ่งได้ ถ้าทำถูกหลักวิชา ให้เร็ว
ก็ได้ จะเร็วขนาดไหนก็ได้แต่อย่างอื่นเราควบคุมไม่ได้ มันไม่อยู่ใน
อำนาจของเรา แต่ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ เราฝึกได้ หยุดนิ่งได้

แล้วก็ต้องใจเย็น ๆ ต้องฝึกใจเย็น ๆ ค่อย ๆ ประคองใจไป
บางครั้งก็ยอมอนุญาตให้วงบ้าง ฟุ้งบ้างก็ช่างมัน เราก็เฉย ๆ ฟุ้ง
หายาก็ลืมตา วงงก็หลับ เมื่อยก็ขยับ ก็ปรับกันไปอย่างนี้ วณเวียน



กันไป เดี่ยวมันก็สู้เราไม่ได้ ความมืดในใจก็ต้องหายไป หหมดไป
จากเรา หรือลุ่มสลายจากเราไปสักวันหนึ่ง

วันนี้อากาศกำลังสดชื่น ไม่หนาว แต่ว่ากำลังเย็นสบาย เหมาะ
ในการฝึกใจหยุดนิ่งมาก ให้ทำกันไปเรื่อย ๆ นะ

อาทิตย์ที่ ๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๘



เมื่อดวงตาปิดสนิทอย่างละมุน
ไม่มีลึนแรงจ้องมองที่หมาย
ก็จะพบผู้รู้อยู่กลางกาย
ธาตุอ่อนแก่มากมายถึงปลายทาง
ยิ่งกว่าได้ดื่มสววรรค์อันเอมโชน^๕
รสแห่งธรรมชนะโลดไม่ขนาง*
รสอะไรไม่อาจสู้กลางของกลาง
ลองเข้าถึงดูบ้างจะรู้เอง!

ตะวันธรรม

* สงสัย