จงก้าวตามพ่อชี้ มัชฌิมา
เส้นทางพระสัมมา พุทธเจ้า
หยุดอยู่กึ่งกายา ทุกเมื่อ
พบโลกุตรธรรมเก้า หลุดพ้นสังสาร

ตะวันธรรม

วันพระพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรม

วันศุกร์ที่ ๒๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

(เมื่อเราบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แน่แน่วมุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุก ๆ คนนะ .....)

แก้ตึง

...ต้องค่อย ๆ ประคองใจ อย่าให้ตึง อย่าให้หย่อน

ตึงเราก็รู้ หย่อนเราก็ทราบ ถ้าตึงเกินไป หรือตั้งใจเกินไป เพราะอยากได้ อยากเห็น อยากให้ใจสงบ มันตั้งใจ ร่างกายจะฟ้อง จะ

อุทธรณ์ขึ้นมา โอ้ไม่ไหวแล้ว ไม่ถูกวิธี นั่งแล้วไม่สบายกาย ไม่สบายใจ อย่างนี้ผิดวิธี อย่าไปฝืนดันทุรังทำต่อนะ ต้องรีบลืมตา ปรับร่างกายให้สบาย พอสบายแล้วค่อย ๆ เริ่มต้นใหม่ ค่อย ๆ ประคองไป

บางคนตอนแรกก็ประคองไปสบาย ๆ แต่พอนั่งไปนาน ๆ ก็ชักอยากเห็น เพราะนั่งมาตั้งนานแล้ว มันน่าจะมีอะไรให้ดูก็เลยลืมตัว ลืมหลักวิชชา นั่งแล้วไม่เห็น มันก็ฮึดฮัดขึ้นมา เลยไปเค้นภาพ เพราะอยากเห็น อย่างนี้ก็ผิดวิธีนะ ทำให้เกิดอาการไม่สบายกาย ไม่สบายใจ อย่างนี้ก็ไม่ได้ผล ต้องพอดี

วันพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบรรลุธรรม

ทางสายกลางของพระอริยเจ้า ต้องพอดี ต้องสบาย ๆ

เราดูการปฏิบัติธรรมของพระบรมครูของเรา ในวันที่พระองค์ตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ตั้งแต่ได้ขบฉันภัตตาหารจากนางสุชาดา ที่ถวายข้าวมธุปายาสในถาดทอง ๔๙ ปั้น ได้อาหารรสเลิศ เสร็จแล้วก็มาสรงสนานพระวรกาย คือมาอาบน้ำชำระล้างร่างกายให้สดชื่น อธิษฐานลอยบาตร บาตรลอยทวนน้ำก็ยิ่งทำให้ปลื้ม เวลามานั่งก็นั่งอย่างสบาย ๆ

ท่านคงมีความรู้สึกในใจว่า วันนี้ปลอดโปร่งจัง มันสบ๊ายสบาย จะนั่งไม่เลิกจนกว่าจะเห็น ตายไม่ว่า เวลาผจญมาร พระองค์ก็ยังนิ่ง ๆ เฉย ๆ ไม่ได้เคลื่อนไหวกายเลย ใจก็นึกถึงบุญบารมี นึกถึงความดี นิ่ง ๆ สบาย ๆ มั่นใจในความดีของตัวที่จะเอาชนะศึกได้ แล้วท่านก็วางใจให้พอดี ๆ ไม่ตึงเกินไป ไม่หย่อนเกินไป ในที่สุดก็ได้บรรลุมรรคผลนิพพานไปตามลำดับเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า

หรือนึกย้อนหลัง ตอนที่พระองค์อายุ ๗ ขวบ ในวันแรกนาขวัญทรงนั่งทำใจหยุดนิ่ง ขัดสมาธิเจริญสมาธิภาวนาใต้ต้นหว้า แล้วเข้าถึงปฐมมรรค เห็นดวงใสแจ่ม จนกระทั่งไปดึงดูดบุญบารมีของพระองค์ท่าน แม้ยามบ่ายคล้อย เงาหว้ายังคงให้ร่มเงา เหนือธรรมชาติขึ้นมาเลย วันนั้นพระองค์ก็นั่งอย่างสบาย ๆ เหมือนตอนอายุ ๗ ขวบไม่ได้คิดอะไร

ในวันตรัสรู้ธรรม พระองค์ทรงนึกถึงวันนั้น เมื่ออายุ ๗ ขวบ ซึ่งหลักก็คือ เป็นกลาง ๆ ไม่ตึง ไม่หย่อนเกินไป เพราะฉะนั้นเราก็จับหลักตรงนั้นมาใช้ในการปฏิบัติ คือวางใจสบาย ๆ นึกถึงบุญเป็นดวงใส ๆ ใหม่ ๆ เห็นไม่ชัด เราก็ทำความรู้สึกว่ามีดวงใส ๆ ใสเหมือนกระจก ใสเหมือนน้ำ ใสเหมือนน้ำแข็ง ใสเหมือนเพชรที่ต้องแสง หรือใสเหมือนน้ำค้างปลายยอดหญ้า น้ำที่กลิ้งบนใบบัว หรือใสเหมือนดวงดาวในอากาศ ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ เป็นต้น

ค่อย ๆ นึกด้วยใจที่เยือกเย็น เราจะมาเอาความใจร้อนที่ใช้ทางโลก มาใช้เวลาปฏิบัติธรรมไม่ได้เลย ต้องใจเย็น ๆ ค่อย ๆ ประคองไป

สบายทุกขั้นตอน

การจะเข้าถึงธรรม ต้องมีความสุขทุกขั้นตอน ตั้งแต่เริ่มต้น ก่อนปฏิบัติ กำลังปฏิบัติ และหลังจากปฏิบัติ เลิกออกมาแล้วต้องสบายทุกขั้นตอน ถ้าตอนไหนไม่สบาย แสดงว่าไม่ถูกวิธีแล้ว จะต้องสบายตลอด

เพราะฉะนั้น จะนึกถึงดวงบุญใส ๆ ก็ต้องนึกอย่างสบาย ๆ ทำใจให้เบิกบาน ให้แช่มชื่น ค่อย ๆ ตรึก ค่อย ๆ นึก ค่อย ๆ คิดไป เพราะเราไม่ได้นั่งแข่งกับใคร แม้แต่กับตัวของเราเองก็ไม่ได้แข่ง แต่เราจะฝึกใจให้หยุดนิ่ง ๆ อย่างถูกหลักวิชชา ถูกวิธีการ

ถ้าเรานึกไม่ออก แสดงว่าจิตหยาบ เพราะตั้งใจมาก หรือไม่เคยนึก เราก็ทำใจนิ่ง ๆ ในกลางตัว ถ้านิ่งในท้องยังไม่ได้ เรานิ่งตรงไหนก่อนก็ได้ สบายตรงไหน เริ่มต้นจากตรงนั้น

นิ่งตรงไหนก่อนก็ได้ อาจจะอยู่ข้างนอกตัว ข้างหน้าเรา หรือตามฐานต่าง ๆ ที่ยังไม่ใช่ ฐานที่ ๗ ตรงนั้นไปก่อนก็ได้ พอเริ่มรู้สึกว่า ตัวไม่อึดอัดแล้ว ไม่คับแคบแล้ว รู้สึกโปร่ง ๆ โล่ง ๆ เราก็นิ่งต่อไป พอถูกส่วนเข้าเท่านั้น เดี๋ยวมันลงมาตรงกลางเอง นิ่งแล้วก็จะสบาย ถ้านิ่งแล้วสบาย ขยาย แม้ยังไม่เห็นภาพดวงบุญ ดวงใส ๆ ก็ถือว่าเราทำถูกทางแล้ว ถูกหลักวิชชาแล้ว

ถ้านิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ละมุนละไม ตัวมันโปร่ง ไม่อึดอัด ไม่คับแคบ รู้สึกบรรยากาศขยาย ตัวขยายแล้วก็หายไปเลย อย่างนี้ถูกวิธี ก็ให้รักษาหยุดกับนิ่งอย่างนั้นต่อไป อย่าลืมตา อย่าขยับตัว แล้วก็ไม่ต้องกลัวอะไร นิ่ง ๆ พอรู้สึกตัวหายไปยิ่งดี ตัวหาย ตัวเบา ตัวลอย เหล่านี้ เป็นต้น นั่นถูกวิธีแล้ว ให้นิ่งต่อไป

หรือบางทีรู้สึกตัวยืดสูงขึ้น หรือตัวขยาย ตัวย่อ หล่นจากที่สูง เป็นต้น ถูกหลักวิชชาแล้ว ให้นิ่งต่อไป อย่าลืมตา อย่าขยับตัว อย่ากลัวอะไร และไม่ต้องใช้ความคิดสงสัย วิเคราะห์วิจัย วิจารณ์ประสบการณ์ว่า เอ๊ะ! นี่เป็นอย่างนั้น มีคำถามขึ้นในใจ อย่าให้เกิดขึ้นนะ นิ่งเฉย ๆ โดยไม่ต้องคิด นิ่งอย่างเดียว

ถ้าแสงสว่างเกิดขึ้น แสดงว่าถูกต้อง ไม่ว่าแสงนั้นจะขยายกระจายไปทั่วก็ตาม หรือเป็นแสงเล็ก ๆ แวบผ่านทางหัวตาก็มี

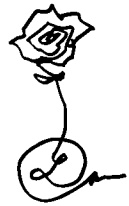
ซ้าย ขวา หน้า หลัง ก็มี เราก็นิ่งอย่างเดียว ไม่ต้องไปชำเลืองดู นิ่งเฉย ๆ ณ จุดที่นิ่ง นิ่งตรงไหนก็นิ่งตรงนั้น ไม่ต้องไปชำเลืองดู นั่นถูกหลักวิชชาแล้ว นิ่ง นุ่ม ๆ ละมุนละไม สบ๊าย สบาย อย่างนี้นะ เดี๋ยวจะถูกส่วนเอง

พอถูกส่วนก็จะตกศูนย์วูบลงไปเลย พอวูบลงไปเดี๋ยวดวงธรรมเบื้องต้นก็จะลอยขึ้นมาที่ฐานที่ ๗ ตอนนี้แหละเราจะเห็นฐานที่ ๗ ได้ชัดเจนแจ่มใส อ๋อ ฐานที่ ๗ ที่ได้ยินได้ฟังบ่อย ๆ อยู่ตรงนี้ มีลักษณะอย่างนี้ แล้วดวงก็จะใส ใสมาก ใสแล้วก็สว่าง ความสว่างกับความใสก็มาพร้อมกัน เป็นขั้นตอนอย่างนี้ พอถึงตรงนี้ก็ง่ายแล้ว

พอได้ดวงปฐมมรรค หรือดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตรงนี้ง่ายแล้ว เพราะว่าใจนิ่งไปในระดับหนึ่งเป็นอัปปนาสมาธิแล้ว ผ่านวิตก วิจาร ปีติ สุข เข้าถึงเอกัคคตา นิ่ง อุเบกขา ความบริสุทธิ์ ความสุขมาพร้อม ๆ กันเลย แต่เป็นความสุขที่ละเอียด สุกใส สว่าง สบาย ใจก็จะนิ่งในนิ่ง แน่นในแน่น เข้าไปเรื่อย ๆ เดี๋ยวก็เข้าไปถึงของจริงที่มีอยู่ภายใน ๑๘ กาย ซึ่งเป็นแผนผังของชีวิต ติดมาตั้งแต่ปฐมชาติที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ถูกพญามารเขาบดบังทำให้ไม่รู้เรื่อง เราก็จะเข้าถึงได้เมื่อใจหยุดนิ่งได้สนิทนะ

คืนนี้ก็เช่นเคย ใครเหนื่อย ใครง่วง ใครเพลีย ก็ปล่อยให้หลับไปสักแวบหนึ่ง สดชื่น ตื่นขึ้นมาก็ทำความเพียรต่อ ใครเมื่อยก็ขยับ คันก็เกา ฟุ้งก็ลืมตา แล้วก็เริ่มต้นว่ากันใหม่ ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงยุทธวิธีกันอย่างนี้นะ ให้ลูกทุกคนสมหวังดังใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวคืนนี้ทุก ๆ คนนะลูกนะ ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ นะ

หลวงพ่อธัมมชโย



สาธุชน : บ้านแก้วเรือนทองของคุณยายอาจารย์ฯ : ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.