

ประคอง จิตนิ่งไว้ กลางกาย
ประหนึ่ง ดุหนังกาย เรื่องแก้ว
ประดุจ อยู่เดียวดาย โลกกว้าง
ประทีป ธรรมเกิดแล้ว สุขล้าอนันต์สมัย

ตะวันธรรม



ยากพอสู้ ง่ายพอดี

วันอาทิตย์ที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๗

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ทีนี้สำคัญตอนแรก มันยากตอนแรก ที่ว่าจะทำอย่างไร
ให้ใจที่ออกนอกตัวนั้นกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว เพราะมันถูกดึง
ถูกตรึงให้ไปติดในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ โดย
ผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายในภายนอกถูกดึง
ออกไปอย่างนั้น แล้วเวลาและอารมณ์ก็ถูกใช้ไปกับสิ่งเหล่านั้น

เราจึงไม่ได้เห็นธรรมกาย ไม่รู้จักธรรมกาย ก็เลยไม่มีความ
รู้เรื่องความเป็นจริงของชีวิต เมื่อไม่รู้ไม่เห็น ก็เลยไม่เชื่อเรื่อง
กฎแห่งกรรม เรื่องนรกสวรรค์ ไม่รู้เรื่องเป้าหมายชีวิตที่จะไป
สู่นิพพาน ชีวิตก็สะเปะสะปะกันไป จะเป็นพระเป็นโยมก็มี
ชีวิตอยู่กันไปแค้น ๆ อย่างนั้น จำต้องอยู่กันไปวัน ๆ แบบ
ซังกะตาย ซึ่งความจริงไม่ใช่อย่างนั้น จะต้องอยู่อย่างมี
วัตถุประสงค์ มีเป้าหมายของชีวิต

ที่นี้มันยากตอนแรก ที่ว่าจะทำอย่างไรใจจะกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว เพราะมันเตลิดเปิดเปิงกระเจิงกันไปตั้งนานแล้ว แต่คำว่า “ยาก” ในที่นี้ มันไม่ใช่ว่ายากมาก หรือยากจนทำไม่ได้ อยู่ในระดับยากไม่มาก แต่ก็ง่ายไม่มาก อยู่ในระดับ **ยากพอสู้ ง่ายพอดี**

ยากพอสู้ แล้วก็ง่ายพอดี แต่เราต้องมีความเพียร มีความขยัน มีสติ สบาย สม่่าเสมอ แล้วก็หมั่นสังเกตว่า ทำถูกหลักวิชาไหม ถูกวิธีไหม ถ้ามีอย่างนี้แล้วต้องเข้าถึงกันทุกคน ยกเว้น คนตาย คนบ้า และคนที่ไม่ได้ทำ ถ้าคนดี ๆ มีความเพียร ขยัน และทำถูกหลักวิชาต้องเข้าถึง ให้มีสติอยู่กับเนื้อกับตัว ดึงใจกลับมาสู่ที่ตั้งได้อย่างสบาย สม่่าเสมอต่อเนื่อง อย่าให้ขาดจังหวะ ขาดช่วง ในการฝึกใจให้หยุดนิ่ง

วิธีฝึกใจให้หยุดนิ่ง

การจะดึงใจกลับมาอยู่กับตัวที่ฐานที่ ๗ นั้นมี ๒ วิธี ๑. นึกเป็นภาพภายใน ๒. ปล่องใจนิ่งเฉย ๆ แล้วแต่จริต อธิษาศัยของเรา ชอบอย่างไรน เราก็ทำอย่างนั้น

๑. นึกเป็นภาพภายใน ถ้าใครที่ใจฟุ้งง่าย เตลิดเปิดเปิงง่าย ควรจะนึกเป็นภาพที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ภาพที่ควรนึกก็ควรจะเป็นภาพเกี่ยวกับพระรัตนตรัย คือ นึกถึงพุทธรัตตะ



ธรรมรัตน์ หรือสังฆรัตน์ ซึ่งเป็นวัตถุล้ำเลิศ อันสูงส่ง

ในแง่การปฏิบัติก็คือ นึกถึงพระพุทธรูปองค์ใดองค์หนึ่งที่เราเคารพกราบไหว้บูชาและจำง่าย ลักษณะจะเป็นอย่างไรก็ช่าง ถ้าเราจำได้ก็ใช้ได้ อารธนาให้ท่านมานั่งสมาธิอยู่ในตัวหันหน้าออกไปทางเดียวกับตัวของเรา

พระพุทธรูปนั้นจะทำได้ด้วยวัตถุอะไรก็ได้ อิฐ หิน ปูน ทราบโลหะ รัตนชาติ แต่ถ้าเราสามารถนึกเป็นพระแก้วใส ๆ ได้จะดีมาก เพราะจะทำให้ใจเราใสไปด้วย บริสุทธิ์ไปด้วย การนึกถึงพระพุทธรูปจะทำให้ใจเราสูงส่ง เป็นทางมาแห่งบุญและความบริสุทธิ์

การที่เรานึกเอาพระไว้ในกลางท้องนั้น ไม่ได้แปลว่าเราไม่เคารพท่านว่าของสูงมาไว้ในนี้ได้อย่างไร เพราะความจริงนั้นเป็นเพียงแค่ภาพสมมติ ระลึกเป็นหลักให้ใจเราเกาะเพื่อจะเข้าไปถึงพระรัตนตรัยภายใน ซึ่งจริง ๆ แล้วท่านสิงสถิตอยู่ภายในกลางกาย ไม่ใช่อยู่กับตัวไม้ไผ่ฟุง เพราะเรานึกด้วยใจตรงนั้นมันมีฐานที่ตั้ง

หรือถ้าเรานึกเป็นองค์พระแล้วเราสับสน เนื่องจากว่าจำท่านได้เป็นบางส่วน เดี่ยวเห็นเศียร เดี่ยวเห็นองค์ เห็นแขน เห็นขา เห็นไม่ค่อยเต็มส่วน เดี่ยวอ้วน เดี่ยวผอม ถ้าสมมตินึกอย่างนี้แล้วทำให้ใจเราไม่นิ่ง ไม่รู้จะเอาอย่างไรดี จะเปลี่ยนมา

นึกเป็นดวงแก้วใส ๆ ก็ได้ ซึ่งมีแต่ความใสกับความกลมรอบตัว ไม่มีหยัก ไม่มีงอ ไม่มีคดโค้ง ไม่มีรูปร่าง แต่ต้องเป็นดวงใส ๆ เราคุ้นเคย เคยเห็นบ่อย ๆ แต่บางท่านไม่เคยมี นึกไม่ออก จะนึกเป็นดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว กลม ๆ อย่างนั้นก็ได้ทั้งนั้น แต่ให้ใส ๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง นึกเอานะ

ถ้าเรานึกเป็นองค์พระ ตอนแรกเราก็ตามใจท่านไปก่อน ท่านจะให้เห็นเศียรเราก็ดูแค่เศียร เห็นเศียรเดียวเห็นศูนย์ เห็นศูนย์กลางกาย และเดี๋ยวก็เห็นทั้งองค์ พริบขึ้นมาเอง มีส่วนไหนให้ดู เราก็ดูไปก่อน ตามใจท่านไปก่อน ท่านจะมาทางซ้าย ทางขวา ทางหน้า ทางหลัง ตรงไหนเราก็ดูไปก่อน อย่าไปขัดใจท่าน ตามใจท่านไป ขอเพียงว่ามีให้ดูเท่านั้น จะอยู่ตรงไหนก็ช่าง หรือมีให้ดูแค่ไหนก็ดูแค่นั้นไปก่อน เดียวก็เห็นไปทั้งองค์เอง

ถ้าเราถนัดในการนึกถึงดวงแก้ว ก็เช่นเดียวกัน บางทีดวงแก้วก็ไม่ค่อยจะกลม รี ๆ บุต ๆ เปี้ยว ๆ ก็ช่างมัน ดูไปเรื่อย ๆ เดี่ยวมันก็จะค่อย ๆ กลมไปเอง และในทำนองเดียวกัน ดวงนี้ บางทีจะอยู่ทางซ้าย ทางขวา หน้า หลัง ล่าง บน ก็ช่าง เราก็ดูเฉย ๆ ดูไปอย่างสบาย ๆ นี่สำหรับผู้ที่เวลานึกเป็นภาพแล้วรู้สึกสบายใจ ฟังพอใจ ก็ให้นึกเป็นภาพนะ

๒. ปล่อยใจนิ่งเฉย ๆ ใครที่นึกเป็นภาพแล้วตึง ปวด ลูกนัยน์ตา อุดจะไปเพ่ง ไปลุ่น ไปเค้นภาพ จะให้มันชด ๆ เมื่ออดไม่ได้ เราก็อ่านึกเป็นภาพ วางใจนิ่งเฉย ๆ ไม่ต้องคิดอะไร



เลย วางใจนิ่งเฉย ๆ เหมาะสำหรับคนที่นึกแล้วมันไม่สบาย
มินหัว ปวดลูกนัยน์ตา หรือพอนึกแล้วมันเกิดขึ้นง่าย ๆ
ก็เลยสงสัย มัวแต่คิดว่า เอ๊ะ ! เราคิดไปเองหรือของจริง ถ้ามี
อภยาศัยอย่างนี้ ก็ให้หยุดนิ่งเฉย ๆ ไม่ต้องนึกอะไรดีกว่า

ทั้งสองวิธีการ คือ จะนึกเป็นภาพก็ดี หรือนิ่งเฉย ๆ ก็ได้
เป็นวิธีการฝึกใจให้หยุดให้หนึ่ง ให้อยู่กับเนื้อกับตัวภายใน เรา
ถนัดแบบไหนเอาอย่างนั้น พอถูกส่วนแล้วมันจะตกศูนย์วบ
ลงไปข้างใน

ถ้านึกเป็นภาพ ภาพนั้นก็จะหายไป เปลี่ยนเป็นภาพใหม่
คือดวงใส ๆ ของดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือดวงปฐม
มรรคจะลอยขึ้นมาแทนที่ภาพเดิม เหมือนภาพเดิมแค่เป็นยาน
พาหนะพาเรามาส่งศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

ถ้าหากไม่นึกเป็นภาพ พอถูกส่วน นิ่งหนักเข้า ไม่เขยื้อน
เลย ก็ะตกศูนย์แล้วก็จะเข้าถึงดวงเหมือนกัน ดวงธรรมก็ลอย
ขึ้นมาเป็นดวงใส ๆ นี่ต้องทำความเข้าใจอย่างนี้นะ

และอีกประการหนึ่ง อย่างกังวลกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
มากเกินไป ไม่ต้องไปเล็งดู ไม่ต้องไปคำนึงถึงว่า ใจเราตั้งอยู่
พอดีฐานที่ ๗ เป๊ะไหม จำง่าย ๆ ว่า ทำความรู้สึกไว้ในกลาง
ท้อง สำหรับผู้ไม่มีนิกนิมิต ถ้านึกเป็นภาพก็นึกว่าพระอยู่ในท้อง
ดวงอยู่ในท้อง จะตรงฐานที่ ๗ ใหม่มากี่ข้างมัน เอาว่าอยู่ในท้อง

เหมือนเรากลืนเข้าไปไว้ในท้องอย่างนั้น อย่างนี้เป็นวิธีที่ทำให้
เรารู้สึกโล่งใจ สบายใจ

และหลังจากนั้นจะประคองใจด้วยบริกรรมภาวนา สัมมา
อะระหัง ไปด้วยก็ได้ หรือจะไม่ภาวนาก็ไม่เป็นไร ถ้าจะภาวนา
ก็ต้องให้เสียงคำภาวนาดังออกมาจากในท้อง แต่อย่าไปใช้กำลัง
ในการท่อง ให้ทำเหมือนกับเป็นเสียงที่ละเอียดย่อย คล้าย
เสียงสวดมนต์หรือบทเพลงที่เราคล่องปากขึ้นใจดังขึ้นมา
ภาวนาไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ ใจเย็น ๆ ค่อย ๆ ประคับ
ประคองไป ถึงก็ช่างไม่ถึงก็ช่าง นิ่งเฉย เพราะเราต้องการหยุด
กับนิ่งอย่างเดียว

ภาวนาไปจนกว่าใจเราไม่อยากจะภาวนา อยากจะอยู่เฉย ๆ
ถ้าเกิดความรู้สึกอย่างนี้เมื่อไร เราก็ไม่ต้องย้อนกลับมาภาวนา
ใหม่ รักษาใจให้หยุดนิ่งเฉย ๆ ทำอย่างนี้ แค่นี้ เท่านั้น อย่าไป
ทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้

ไม่ต้องไปหาวิธีการของตัวเอง พระเดช
พระคุณหลวงปู่ฯ สรุปลงมาแล้ว ไม่ต้องไป
ค้น เราแค่คว้าเอามาแค่นั้นเอง ทำหยุดทำนิ่ง
เฉย ๆ จะมีดีก็นิ่ง จะสว่างก็นิ่ง จะมีภาพให้ดูเรา
ก็นิ่ง ไม่มีภาพให้ดูเราก็นิ่งเฉย ๆ เพราะหยุด
เป็นตัวสำเร็จ ถ้าไม่หยุดก็ไม่สำเร็จ



ถ้าอยากหยุด เราก็ต้องหยุดความอยาก
อยากได้ อยากมี อยากเป็น อยากเห็น อยาก
สนใจ ทำหยุดทำนิ่งเฉย ๆ อย่างนี้ แค่นี้ เท่านั้น
แล้วฝึกเรื่อยไปทุกอิริยาบถ นิ่ง เดิน ยืน นอน
อย่าไปท้อ วันนี้ไม่ได้ พรุ่งนี้เอาใหม่

เราเป็นคนดี ๆ ยังมีชีวิตอยู่ก็ต้องทำได้ มีบุญมากเพียงพอที่
จะเข้าถึง เหลือแต่ว่าขยันหรือขี้เกียจ ทำถูกวิธีไหมเท่านั้น เรื่อง
บุญถึงไม่ถึงไม่ต้องมาพูดกันแล้ว ไม่ต้องคำนึง ทำให้มันถึงแค่นั้นเอง
ทำให้ถูกหลักวิชา ขยัน ต่อเนื่อง สม่ำเสมอ มีสติกับ
สบาย ทำใจให้เบิกบานให้สบาย สบาย ค่อย ๆ นึกไปใจเย็น ๆ

เมื่อเข้าใจอย่างนี้ดีแล้ว เข้าใจอากาศกำลังสดชื่นแจ่มใส
เหมาะสำหรับผู้มีบุญทุกท่าน ที่จะเข้าถึงพระในตัว ถึงดวงธรรม
ในตัวหรือหยุดนิ่งได้ ก็ให้ตั้งใจฝึกฝนกันไปให้ลูกทุกคนสมหวัง
ตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวทุก ๆ คน ต่างคนต่างนั่ง
กันไปเงียบ ๆ นะ

พระเทพญาณมหามุนี

