

ทำลาย สุสานแห่งความกลัว

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...คราวนี้เรามาทำความเข้าใจกันสักนิด มีสิ่งหนึ่งที่มันขวางหัวใจ
เราอยู่ทุกวันเลย ทำให้เกิดความวิตกกังวล คือ มันมีความรู้สึกลึก ๆ
ว่า กลัวจะไม่เห็น กลัวจะทำไม่ได้ กลัวจะทำไม่เป็น ไม่เห็นดวง ไม่
เห็นกาย ไม่เห็นองค์พระ

ชาตินี้เราคงจะไม่ได้เห็นกับเขามั้ง ยิ่งเรามีภารกิจมาก เรื่องราว
ก็เยอะ อายุก็ใกล้จะเป็นไม้ใกล้ฝั่ง ไม่อยู่ริมน้ำ ในน้ำไปแล้ว ความ
กลัวเหล่านี้มันฝังใจเรา เป็นสุสานแห่งความกลัวถูกฝังอยู่ในจิตใจ
เราจนขึ้นสมอง

วันนี้เรามาขุดรากเหง้าของความกลัวออกไปเสียให้หมด ทำลาย
ความรู้สึกชนิดนี้ให้หมดไป ทลายกำแพงแห่งความกลัวว่า จะไม่ได้
ไม่เห็น ไม่เป็น ให้มันล่มสลายไปเลยนะลูกนะ

ความกลัวจะไม่เห็น ไม่ได้ไม่เป็น มันเหมือนภูเขามิมาลัยขวางหนทางการเข้าถึงธรรมของเรา มาทำลายมันไปซะ ขุดรากเหง้าแห่งความกลัวที่ฝังอยู่ในสุสานของหัวใจเราออกไปทิ้งเสียให้หมด แล้วให้เชื่อมั่นในตัวเอง เชื่อมั่นอย่างมีหลักวิชชาว่า เราต้องได้ ต้องเห็น ต้องเป็น เชื่อนะลูกนะ

ต้องเชื่ออย่างมีเหตุมีผล เพราะว่าการที่เรามีกายมนุษย์หยาบทรงอยู่ได้เป็นรูปเป็นร่างนี้ เพราะว่ามีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ไสบริสุทธิโตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่อยู่ตรงฐานที่ ๖ กลางท้องของเรา ในระดับเดียวกับสะดือ

สมมติว่า เราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น นำมาขึงให้ตึงเส้นหนึ่งขึงจากสะดือทะลุไปด้านหลัง อีกเส้นหนึ่งขึงจากด้านขวาทะลุไปด้านซ้าย ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดเล็กเท่ากับปลายเข็ม ตรงนี้เรียกว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๖ ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ไสบริสุทธิโตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่อยู่ตรงนี้ มีทุกคนเลย แม้ตัวเราก็มี ลูกเราก็มี หลานเราก็มี ชาวโลกทุกคนก็มีหมด

ถ้าไม่มีธรรมดวงนี้กายหยาบอยู่ไม่ได้ ถ้าธรรมดวงนี้ดับ กายหยาบก็ต้องล่มสลายดับไปเหมือนกัน คือต้องตาย ที่เรายังมีชีวิตอยู่ เพราะธรรมดวงนี้เขาหล่อเลี้ยงทรงรักษาเอาไว้ และธรรมดวงนี้จะเห็นได้เมื่อเราเอาใจมาหยุดนิ่ง ๆ อยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่เหนือจากฐานที่ ๖ ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ



โดยสมมติว่า เราเอานิ้วชี้กับนิ้วกลางมาวางซ้อนกัน แล้วนำไป
ทาบทองจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสอง สูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ตรงนี้เรียกว่า
ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

เมื่อเราเอาใจมาหยุดนิ่ง ๆ อยู่ตรงนี้ พอถูกส่วนเข้าดวงธรรม
ที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หยาบใสบริสุทธิ์โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ก็
จะลอยขึ้นมา กลายมาเป็นดวงปฐมมรรค เอาไว้ให้เราเข้ากลางไป
พบพระรัตนตรัยในตัวไปสู่อายตณนิพพานได้

ใจเรามีอยู่ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ก็อยู่ในตัวของเรา
ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หยาบใสบริสุทธิ์โตเท่ากับฟอง
ไข่แดงของไก่ก็มีอยู่ ความรู้หรือวิธีการที่จะเข้าถึงก็มีอยู่ แถมยังมี
ครูบาอาจารย์คอยเป็นกัลยาณมิตรให้ คอยนั่งเป็นเพื่อน คอยแนะนำ
คอยประคับประคองให้เราได้เข้าถึง ก็มีทุกอย่างอย่างนี้แล้ว เราจะ
ต้องไปกลัวทำไมว่า เราคงจะไม่มีโอกาสได้เห็นธรรมะกับเขาในชาติ
นี้ กลัวไม่เข้าเรื่อง *ความกลัวอย่างนี้จะทำให้เราขี้เกียจนั่ง เบื่อหน่าย
นั่งแบบซังกะตาย*

หรืออยากได้อะไรเห็นมากเกินส่วนไป มันล้าเกินไป เปลี่ยนจาก
ฉันทะมาเป็นความอยาก พอความอยากมาอยู่ตรงนี้เข้า มันเกินไป
มันก็เครียด เพราะฉะนั้นเลิกกลัวนะลูกนะว่าเราจะไม่เห็นธรรมะ

ถ้าเราทำได้ เราก็ทำได้

ถ้าเราทำได้ทุกวัน เราก็เห็นได้เร็วเข้า

ถ้ายังถูกวิธี ก็ยิ่งเห็นได้เร็วใหญ่

เพราะฉะนั้นทำลายกำแพงแห่งความกลัวออกไปเสียให้หมด
ทุบทิ้งไปเลย ให้มันล่มสลายไป ชุตรากเหง้าแห่งความกลัวที่ฝังใน
สุสานของหัวใจ กลัวไม่ได้ ไม่เห็น ไม่เป็น ชุตแล้วก็เอาไปทำลายเสีย
ให้หมด แล้วก็ทำให้เบิกบาน แซ่มนั่น ท่องคาถาสำเร็จว่า แม่มีดคือ
มีดมีด เราก็มีสิทธิ์เข้าถึงธรรม ให้เบิกบานทีเดียว

มีหลายท่านมาเล่าให้ฟัง บอกหลวงพ่อกับ ขาดินนี้ผมคงไม่มี
โอกาสเห็นกับเขาหรอก นั่งมาตั้งนาน งานก็เยอะ ภารกิจก็มาก
อายุช้ำก็เพิ่มพูน ร่างกายก็เสื่อมไปทุกวัน ก็ได้แนะนำว่า เอาเถอะ
นั่งไปตามที่หลวงพ่อนั่ง ทำง่าย ๆ สบาย ๆ เราลืมนึกถึงชั่วครว
ไว้อ่อน นั่งแบบสบาย สบาย ถ้าเรานึกถึงศูนย์กลางกายในตัวไม่ได้
นึกแล้วเครียด เราก็เอาตัวเราอยู่ในศูนย์กลางกาย ก็ทำไป

ปรากฏว่า มีอยู่วันหนึ่งได้ผล ใจสบาย สบาย ใจรวมพริบ
สว่างโพลงภายใน เห็นตัวเองสูงใสทีเดียว มีความสุขมาก เลยพลอย
ทำให้ทั้งบ้านเกิดการตื่นตัวอยากปฏิบัติธรรม เพราะคนที่มองดูแล้ว
ว่าคงทำไม่ได้ หรือถ้าได้ก็ยากมากที่สวดยังทำได้ ก็เกิดการตื่นตัวปฏิบัติ
ความคิดกันใหม่ ทำจิตใจให้สงบ แล้วก็พบแสงสว่าง พบตัวเอง พบ
องค์พระภายใน เห็นใหม่จะว่า เขาก็ทำได้

บางคนก็บอกว่า วิธีที่หลวงพ่อบอกว่า ให้ลืมนึกถึงชั่วครว
คือ เราลืมนึกแต่เรายังอยู่ในลู่ ที่บอกว่า ง่วงก็หลับ เมื่อยก็ขยับ ฟุ้งก็
ลืมตา ผมก็ไปทำตามที่หลวงพ่อนั่ง

แต่เดิมมีความรู้สึก ว่า นั่งสมาธิเราคงหลับไม่ได้ หลวงพ่อคิดดู
สิครับว่า ผมเหนื่อยมาจากการนั่ง สังขารมันไม่ไหว แต่ใจผมมันสู้ พอ



บอกว่าหลับไม่ได้ มันก็ฝัน ง่วงก็ง่วง จิตก็ไม่รวม นิ่งแล้วก็เมื่อย มีด
ไม่ม้วนเลย มินิซึมไปเสียอีก พอหลวงพ่อบอกว่าหลับได้ แต่ต้องหลับ
อย่างผู้รู้ หลับแล้วต้องได้บุญ จิตต้องบริสุทธิ์ด้วย คือ หลับในกลาง
ผมรู้สึกสบายใจ ผมก็เลยปล่อยให้หลับ

มันก็แปลก พอเราอยากให้หลับ ดันไม่หลับ มันอยู่ในระดับที่
คล้าย ๆ กับตอนผมใกล้จะหลับ แล้วมันโล่งไปเลย ผมก็ไม่ได้เห็น
อะไรหรอก แต่มันโล่ง มันโปร่ง ระบบประสาทเหมือนตื่นตัวภายใน
มันสดชื่น เหมือนเรานอนหลับไปสักตื่น แล้วตื่นขึ้นมา แต่มันยังไม่
สดชื่นเท่ากับที่รู้สึกโล่ง โปร่ง เบา สบาย สบาย ผมไม่เห็นอะไรนะ
แต่ผมชอบจังเลย แล้วมันก็ไม่หลับ แล้วมันก็หายง่วง หายเพลีย
ใจเบิกบาน เริ่มมีความรู้สึกรักการนั่ง อยากจะนั่ง

เมื่อก่อนผมต้องฝืนนั่ง พยายามนั่ง เพราะผมอยากได้บุญ แล้ว
ก็คิดว่ายังไงมันก็ไม่เห็นธรรมะ นั่งเอาบุญเอาขันติบารมีดีกว่า ก็นั่ง
ไปอย่างนั้น

แต่พอได้อารมณ์อย่างนี้เข้า ผมรู้สึกมีความหวังลึก ๆ นะ
แต่ผมก็ไม่คาดหวังว่า มันจะได้วันไหน ผมพึ่งพอใจกับความรู้สึกที่
โล่ง ๆ ว่าง ๆ เคว้างคว้างเหมือนอยู่กลางอวกาศ มันสบาย เบิกบาน
ใจเป็นอิสระ ซึ่งผมไม่เคยมีความรู้สึกอย่างนี้มาก่อน แต่ก่อนจะนั่ง
หรือไม่ได้นั่ง รู้สึกมันคับแคบ มันทึบ ๆ อึดอัด มันไม่โปร่งเลย

แล้วก็จำได้ว่าหลวงพ่อเคยบอกว่า เรานั่งเอาธรรมะไม่ใช่ นั่ง
เอาท่า แต่เรานั่งเอาธรรม นันมันทำนั่งทำสมาธิ นั่งสมาธิมันต้อง
สบาย ๆ ถ้านั่งทำสมาธิก็ดูสวยดี ทำสวยแต่ว่าเมื่อยฟรี เมื่อหลวงพ่อ

อนุญาตให้ขยับ ผมก็ขยับ บางครั้งผมก็ลุกไปเดิน ตอนนั้นผมสบาย
ที่ว่าสบายคือ พอมันหายเมื่อย ผมก็นั่ง นั่งแล้วไม่ได้คิดอะไร
แต่วันนี้สบาย

คนที่เล่าถ่ายทอดออกมาให้ฟังอย่างนี้ เดียวนี้เขาสว่างแล้วจะ
จากว่าง ๆ มาสว่างแล้ว นั่งยิ้มสดชื่นเบิกบานทีเดียว

บางคนก็บอก หลวงพ่ออนุญาตให้ขยับได้ ให้ลุกไปเดินได้
ค่อยยังชั่ว ผมก็ทำตาม ขยับไม่ให้มีเสียงดังไปกระทบกระเทือน
คนข้าง ๆ แต่ก่อนผมนั่งมันเมื่อย ผมก็นั่งเฉย ๆ เพราะไม่รู้จะคิดอะไร
คิดก็คิดไม่ออก ก็เลยออกจากความคิด ทำจิตให้สงบ นิ่ง ๆ เฉย ๆ
แล้วก็ไม่ได้คิดอะไรไม่ได้คิดว่า จะเห็นหรือไม่เห็น ก็นั่งเฉย ๆ โอ้ พอถึง
จุดหนึ่งใจมันรวมวูบลงไปเหมือนตกจากที่สูง หล่นลงไป ผมตกใจ
แต่ผมก็ชอบ พอมันหล่นไปแล้วมันสบาย แต่มันเสียว ๆ ก็รั้ง ๆ เอา
ไว้ แต่ก็รู้สึกสบาย แล้วก็ลึกลับ ๆ ไกล ๆ เหมือนมีแสงอะไรอยู่ผมก็ไม่รู้
เหมือนกันแต่ทำให้มีความหวัง อีกคนก็เป็นอย่างนี้

อีกคนหนึ่งบอกว่า ความฟุ้งเป็นอุปสรรคต่อหนูเหลือเกิน
หนูพยายามปิด ๆ ความฟุ้งไม่ให้เกิดขึ้นในใจ เพราะเวลานั่งหนู
มีน้อย หนูต้องทำงาน กว่าจะปลื้มตัวมานั่งกับหลวงพ่อก็ได้ก็
ลำบาก แล้วเวลานั่งกับหลวงพ่อก็น้อยเหลือเกิน มันฟุ้ง หนูก็เลย
ปิด ๆ มัน ยิ่งปิดมันก็ยิ่งอึดอัด ยิ่งกระสับกระส่าย ทุรนทุราย ไม่มี
ความสุขเลย

พอหลวงพ่อบอกให้ลืมตาได้ หนูก็ทำตาม เออ ความฟุ้งมัน
อยู่ที่หลับตาจริง ๆ พอเราลืมตามาดูลูกน้อยน่ารักคุณยายอาจารย์ฯ



นี่ภาษาเขานะ พบดวงตาท่านใสแป้ว หนูมีความสุข อบอุ่นใจที่เห็น
ดวงตาของยาย หนูเลยหลับตาไปใหม่ ดวงตาคู่นั้นติดเข้าไปอยู่ในใจ
หนู หนูมองเห็นชัดทีเดียว เดี่ยวนี้มีความสุขมาก

ก็เป็นตัวอย่างที่เล่าให้ลูก ๆ ทุกคนได้รับทราบเอาไว้ว่าถ้าเรา
ทำถูกวิธีแล้วมันต้องเห็น เพราะฉะนั้นสลดความกลัวว่าจะไม่เห็น
ออกไปจากใจเสียให้หมดในวันนี้ เมื่อเข้าใจอย่างนี้ดีแล้ว ต่อจากนี้ไป
เอาใจมาหยุดนิ่ง ๆ ที่จุดที่เรามีความรู้สึกพึงพอใจ นุ่ม ละมุนละไม
ให้ใจเบิกบาน สบาย สบาย ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ นะ

ศุกร์ที่ ๒๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕



ตริกีให้ได้ตลอดเวลาขณะลูกนะ
มองดูพระมองดูดวงช่วงไสว
อิริยาบถทั้งสี่นี้เรื่อยไป
แต่อย่าใช้นัยน์ตาเวลามอง
ทำเหมือนว่าไม่มีหัวและดวงตา
มีเพียงหนึ่งกายาและใจสอง
ค่อยค่อยหยุดค่อยค่อยนิ่งค่อยค่อยมอง
เดี๋ยวจะร้องก้องฟ้า สุขจังเลย

ตะวันธรรม