

นั่งสมาธิแล้วฟัง

ธกญ. : เวลานั่งสมาธิลูกจะเป็นคนคิดมาก

จะนั่งสงบภายในเวลาแค่ ๑ - ๒ นาที นอกนั้นก็ฟังค่ะ

หลวงพ่อบอก : ต้องนั่งสม่ำเสมอทุกวัน ต้องมีชั่วโมงหยุด ชั่วโมงนั่ง ชั่วโมงกลางเยอะ ๆ

มีพระธรรมทายาท ท่านถามหลวงพ่อบอกว่า ตอนหลวงพ่อนั่งใหม่ ๆ เป็นอย่างไรบ้าง หลวงพ่อก็บอกว่า นั่งใหม่ ๆ ก็เมื่อย นั่งมีด นั่งฟัง นั่งหลับ นั่งท้อ นั่งน้อยใจในโชคความบาปกรรม นั่งไปด้วยกับกันไปด้วย ก็เป็นอย่างที่ลูก ๆ เป็นนั่นแหละ ไม่ใช่ของอัศจรรย์หรือของแปลก หรือเราเป็นคนเดียว แต่ตอนนั้นหลวงพ่อเข้าใจว่า หลวงพ่อเป็นคนเดียวในโลก ก็บ่นรำพึงกับคุณยาย คุณยายก็ให้กำลังใจให้คำแนะนำ ก็ทำความเพียรไปเรื่อย ๆ แต่มันก็ไม่ได้ผล เพราะตอนนั้นอยากได้มาก ๆ มาได้ผลตอนที่ปลงตกแล้ว

ตอนนั้นปี พ.ศ. ๒๕๐๖ หลวงพ่อยังแข็งแรง มาเรียนธรรมะกับคุณยาย แรงยังดี ก็เลยใช้แรงอย่างเดียว ไม่ได้ใช้ปัญญา ปัญญาก็มีเท่าตอนนั้น แต่ตอนนั้นเอามาใช้น้อยกว่าตอนนี้ ก็นั่งปฏิบัติไป

ท่านบอกว่า “ใจเย็น ๆ ค่อย ๆ ทำไปเรื่อย ๆ” ไม่เข้าใจท่านนะ
ไม่รู้เรื่อง เราก็นึกว่าเราใจเย็นแล้ว แต่จริง ๆ แล้ว ยังเย็นไม่พอ

ตอนนั้นที่อยากได้มาก เพราะไปนั่งคุยคุณยายท่านรับแขก
แขกก็มาทุกวันเลย แขกก็ถามคุณยาย คำถามก็จะวนเวียนเกี่ยวกับ
เรื่องนรกสวรรค์อยู่ตลอดเวลา พ่อตาย แม่ตาย ปู่ย่าตายายตาย
แล้วไปอยู่ไหน ให้คุณบุญไปให้ คุณยายท่านฟัง ท่านก็นั่งเฉย ๆ นั่ง
หลับตานิ่ง ๆ สัก ๕ นาที ประมาณนั้น เดียวท่านก็ตอบมาแล้ว ตายไป
แล้วเป็นหนู เป็นนี้ ไปอยู่ในนรกก็มี สวรรค์ก็มี ถ้าไปนรกมักจะคำน
“ไม่จริงตอนมีชีวิตอยู่สร้างบุญอย่างนั้นอย่างนี้” คุณยายท่านบอก
“ก็เพิ่งมาสร้างนะสิ สร้างสิ่งที่ไม่ดีในสมัยโน้น ทำกรรมอย่างนั้น
อย่างนี้” แขกที่มาเขาก็ทบทวนย้อนหลัง “เอ้อ เป็นอย่างนั้นจริง”
ท่านก็หลับตาพูดไปธรรมดาอย่างนี้ แต่ถ้าหากบอกว่า “ไปสวรรค์”
รู้สึกเขารำเริง ปลื้มปิติกันนะ

ได้ฟังอย่างนี้ทุกครั้งทีหิ้วพ่อไปกราบยาย ตอนแรก
ตื่นเต้น อยากฟัง ตอนหลังก็อยากจะได้อย่างนั้นบ้าง พอชักคุ่นชิน
เอ๊ะ! มันเป็นเรื่องปกติของยาย หรือบางคนมาราบ ไม่เคยเจอกัน
เลย พอเจอหน้า คุณยายท่านก็ทัก “คุณเลิกเล่นม้าเสียนะ” ก็ตกใจ
เขาชอบเล่นม้าจริง ๆ นั่นแหละ ก็จะเจออย่างนี้จนชิน ยายท่านก็
พูดธรรมดา ไม่ได้ตื่นเต้น

ตอนหลังก็อยากจะเป็นอย่างยาย อยากได้อย่างยาย
ตอนนี้แหละ ไปทำความเพียร นั่งปวดหัว ปวดลูกนัยน์ตา ยิ่งนั่ง
ยิ่งไม่มีความสุขเลย ปวดไปหมด เพราะอยากจะได้อย่างนั้น
ในที่สุดก็ล้มเหลว ทั้งมืด ทั้งเมื่อย ทั้งมีน ปวดหัว คุณยายท่านก็บอก
“คุณค่อย ๆ ทำนะ ใจเย็น ๆ เดียวก็จะค่อย ๆ ดีเอง”

และวันที่ได้ผล วันนั้นปลงตก ไม่เห็นอะไรก็ไม่เอาแล้ว
ไม่อยากจะรู้ ไม่อยากเห็น อยากจะนั่งเฉย ๆ พอนั่งนิ่ง ๆ สบาย
ไม่คาดหวัง ไม่อยากได้อะไรทั้งสิ้นเลย มันมีจังหวะหนึ่งสบายมากเลย
แล้วมัน ป๊ิบ จิตรวมวูบลงไปเลย พอถึงจุดตรงนั้น ความโล่ง โปร่ง
เบา สบาย ความสว่าง อะไรต่าง ๆ ก็เกิดขึ้น เป็นขั้นตอนไป

เพราะฉะนั้น คำถามที่ว่า ความคิดมันเยอะเยอะอย่างนี้
จะเป็นอุปสรรคต่อการเข้าถึงธรรมที่มีอยู่แล้วในตัวไหม ไม่เป็น
อุปสรรคนะ

เรายังคุ้นอยู่กับสิ่งนั้น พอเรามาฝึกความไม่คิด เราไม่คุ้น
เราก็ต้องอนุญาตให้มันคิดบ้าง ให้มันผ่านเข้ามา อย่าไปรำคาญ
อย่าไปจับไล่ความคิดนั้น มันเป็นกระบวนการหนึ่งของการคลาย
ความคิด การพัฒนาของใจที่จะเดินทางไปสู่จุดแห่งความสงบ จะ
ต้องผ่านกระบวนการสับสนั่นวุ่นวายทางความคิดไปก่อน จากคิดมาก
ไปคติน้อย จากคติน้อยก็คิดบ้าง จากคิดบ้างก็ไม่ค่อยจะคิดเท่าไร
และในที่สุดจะหยุดนิ่งไปเอง



ถ้าหากเรามีฉันทะ มีความปรารถนา รักที่จะฝึกฝนอบรมใจ
ไม่ช้าเราก็จะสมหวัง

เพราะฉะนั้น ความคิดที่เยอะแยะไม่เป็นอุปสรรคอะไรเลย
เดี๋ยวมันก็หมดไป มันเป็นกระบวนการหนึ่งในการที่จะพัฒนาใจ
ไปสู่ความไม่คิด มันเป็นธรรมชาติอย่างนั้น

เมื่อลูกหญิงกลับไปบ้าน พยายามนั่งทุกวัน หลับบ้าง
ตื่นบ้าง ฟุ้งบ้าง ช่างมัน พอเมื่อยเราก็ขยับ ง่วงเราก็หลับ ฟุ้งก็ลืมตา
แล้วก็ว่ากันใหม่ ทำอย่างนี้ เดี่ยวจะสมหวัง

๑๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๑