

หยาบให้ตริก ละเอียดยให้เตะ

วันจันทร์ที่ ๒๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๕

เมื่อเราได้บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แน่วมุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุกๆ คนนะ ให้นั่งขัดสมาธิโดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอสบายๆ หลังของเราเบาๆ ค่อนลูก พอสบายๆ คล้ายๆ กับตอนที่เราใกล้จะหลับ อย่าบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตานะ

แล้วก็ทำให้เบิกบาน เข้มขึ้น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลดปล่อย วาง ทำใจให้ว่างๆ

คราวนี้เราก็มาสมมติว่า ภายในร่างกายของเรานั้น ปราศจากอวัยวะ ไม่มีปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น สมมติให้เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง เป็นที่โล่งๆ ว่างๆ กลวงภายใน คล้ายๆ ท่อแก้ว ท่อเพชรใสๆ

คราวนี้เราก็นึกบทพจนสิ่งที่ได้แนะนำเอาไว้เมื่อวันอาทิตย์ว่า ถ้าจิตหยาบให้ตริก ถ้าจิตละเอียดให้แตะ มีแต่ตริกกับแตะนะ

ถ้าจิตหยาบให้ “ตริก”

ตริก คืออะไร

ตริก ก็คือการนึกถึงภาพดวงแก้วใสๆ พระแก้วใสๆ อย่างสบายๆ คล้ายๆ กับเรานึกถึงสิ่งที่เราคุ่นเคย สมมติเราถนัดนึกถึงดวงแก้วก็นึกดวงแก้ว ถนัดนึกถึงองค์พระก็นึกองค์พระ หรือนอกเหนือจากนี้ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราคุ่นเคยเห็นเจเนตา นึกถึงสิ่งนั้นเอาไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นึกอย่างสบายๆ นี่แหละ เรียกว่าตริก

เพื่อให้ใจของเรามีหลักยึด จะได้ไม่ซัดส่ายไปคิดเรื่องอื่น เพราะใจก็เหมือนกับม้าพยศดิ้นรนที่จะวิ่งไปตามอำเภอใจของตัวเอง เพราะฉะนั้นวิธีปราบม้าพยศวิธีหนึ่งก็คือ ผูกเอาไว้กับหลัก ไปไหนไม่ได้ พอมันเหนื่อยหมดแรง มันก็หมอบอยู่ตรงนั้นแหละ

ใจที่แวบไปแวบมาคิดไปในเรื่องราวต่างๆ ก็เหมือนกัน เราเอามาผูกไว้กับหลักอย่างสบายๆ ผูกไว้ด้วยการนึก จะ



นึกเป็นภาพก็ได้ ไม่เป็นภาพก็ไม่เป็นไร ถ้าเรามั่นใจว่าไม่นึกเป็นภาพแล้วใจไม่ฟุ้ง แต่สำหรับคนใจฟุ้งต้องมีหลักยึดควรจะเป็นภาพ แล้วก็มีเสียงประกอบ คือ คำภาวนา สัมมา อะระหัง เรื่อยไป ภาวนาไปจนกว่าใจจะหยุดนิ่ง ซึ่งจะต้องใช้ทุกอริยาบถ นั่ง นอน ยืน เดิน เป็นต้น แล้วตอนตริกนี้ต้องให้มีสติ สบาย สม่่าเสมอ เต็มใจมันจะหยุดเอง ถูกส่วนไปเอง

ตริกไว้เรื่อย นั่งตริก ยืนตริก เดินตริก นอนตริก วิ่ง exercise ออกกำลังกายก็ตริกไปด้วย ใหม่ๆ มันก็นึกไม่ออก ก็ทำความรู้สึกว่ามีอยู่ภายใน พอต่อๆ ไปก็ค่อยๆ นึกได้เร็วๆ รวดๆ

พอตริกไปเรื่อยๆ ผูกใจเอาไว้ ทำอย่างนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า หมื่นครั้ง แสนครั้ง ล้านครั้ง ควบคู่กับคำภาวนา สัมมา อะระหัง เรื่อยไป พอใจมันหยุดนิ่งถูกส่วนเข้า มันก็จะทิ้งคำภาวนาไปเอง จะมีอาการเหมือนกับเราลืมคำภาวนา แต่ว่าใจไม่ฟุ้งไปคิดเรื่องอื่น หรือเกิดความรู้สึกว่า ไม่อยากจะภาวนา สัมมา อะระหัง ต่อไป อยากรักษาใจให้หยุดนิ่งๆ อยู่ที่ดวงใสๆ หรือพระแก้วใสๆ ถ้ามีอาการหรือรู้สึกอย่างนี้ ก็ไม่ต้องย้อนกลับมาภาวนา สัมมา อะระหัง ใหม่ ให้หยุดใจไปที่กลางดวงใสๆ หรือองค์พระใสๆ เรื่อยไปเลย

ถ้าจิตละเอียดให้ “แตะ”

ไม่เข้าใจก็ถูกส่วนไปเอง พอถูกส่วนก็จะตกศูนย์ วูปลงไปที่ฐานที่ ๖ ซึ่งอยู่ห่างกันแค่ ๒ นิ้วมือ ในกลางท้อง

ของเราในระดับเดียวกับสะดือ ก็จะไปยกดวงธรรมด้วยใจ
ให้ลอยขึ้นมาที่ฐานที่ ๗ ภาพที่เห็นก็จะเป็นดวงลอยขึ้นมา
จากฐานที่ ๖ แล้วก็หยุดนิ่งอยู่ที่ฐานที่ ๗ เป็นดวงใสๆ ดวงนี้
เรียกว่า **ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** หรือ ดวงปฐมมรรค
แปลว่า เบื้องต้นที่จะไปสู่อายตณนิพพาน

เมื่อดวงธรรมดวงนี้เกิดขึ้นนั้นแหละ แปลว่า
ใจเราละเอียดแล้ว นับจากดวงธรรมนี้เป็นต้นไป
ให้ **แตะ** ใจเบาๆ

แค่เราแตะเบาๆ ดวงธรรมก็จะขยายกว้างออกไปเลย
และจะเข้าไปสู่ข้างในตรงจุดกึ่งกลางใสๆ เล็กๆ เท่ากับปลาย
เข็ม หรือเท่ากับดวงดาวในอากาศ แตะใจเรื่อยไปเลย แตะไป
เบาๆ มันก็เข้าไปเอง จนกระทั่งเห็นกายในกาย องค์พระใน
องค์พระ เพราะฉะนั้นอย่าไปตรึก ละเอียดให้แตะ จำ ๒ คำ
เอาไว้นะ หยาบให้ตรึก ละเอียดให้แตะ

เริ่มต้นด้วยความพึงพอใจ ปรับให้สบาย

ที่นี้แม้จะตรึกก็ตาม เราก็ต้องฉลาดในการตรึก ให้สังเกต
อย่างนี้ ปกติเราจะทำงานอะไร หรือจะเล่นอะไรก็ตาม จะทำงาน
จะเล่นกีฬา หรืออะไรก็แล้วแต่ มันจะต้องเกิดฉันทะขึ้นมาเสีย
ก่อน คือมีความพึงพอใจ มีความสุข สนุกกับการเล่นนั้น

เอาแค่อบายมุข สมมติเราเล่นไฟ นั่งมันได้ทั้งวันทั้งคืน
บางทีห้องน้ำก็ไม่เข้า ข้าวก็ไม่กิน นั่งเป็นชั่วโมงๆ เหมือนกัน



ติดกาอย่างดีไว้กับพื้นนั่นแหละ มันมีได้มีเสีย มีลุ้นระทึก ได้ก็ลิงโลดใจ เสียก็เสียดายทรัพย์ มีได้มีเสีย สรุปตอนสุดท้ายเสีย แต่เราก็เพลินกับมันนะ มีความพึงพอใจ เพราะว่ามีลุ้น มีได้มีเสีย แต่ตอนสุดท้ายหายนะ เพราะว่ามีลุ้น มีได้ มีเสีย เราเกิดความพึงพอใจจึงไม่เบื่อ

จะเล่นกอล์ฟก็มีความสุขในการเล่น มีลุ้นในการตี นี่สำหรับคนเล่นออกกำลังกายเป็นกีฬาณะ ถ้าเป็นการพนันก็มีลุ้น มีได้ มีเสีย มันก็เพลิน เกิดความพึงพอใจ ก็ไม่เบื่อ

ฟุตบอลก็เหมือนกัน ดูบอล มีลุ้น มีได้ มีเสีย สรุปตอนสุดท้ายก็หายนะ พอลุ้นแล้ว มีได้ มีเสีย มันก็ไม่เบื่อ มีความพึงพอใจ สนุก แล้วเป็นสุขกับการได้ดู

นั่งธรรมะคล้ายๆ อย่างนั้นแหละ แต่ว่าเป็นฝ่ายดี ฝ่ายสว่าง ที่ยกตัวอย่างมานั้นเป็นฝ่ายมืด

สังเกตนะลูกนะ สังเกตไม่ว่าเราจะวางใจไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เลขที่เดียวก็ได้ หรือวางจากฐานที่ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖ ดูตรงนี้ไม่ว่าจะนึกเป็นภาพ หรือไม่เป็นภาพก็ตาม

สมมติไม่เป็นภาพ เราวางอารมณ์อย่างนี้ ทำความรู้สึกอย่างนี้ พึงพอใจไหม สังเกตตรงนี้ก่อน พึงพอใจไหม ถ้าพึงพอใจมันก็ไม่เบื่อในการนั่ง จะนั่งไปนานแค่ไหนก็ได้ แม้ไม่เห็นอะไร นั่งไปนานแค่ไหนก็ได้ ไม่เบื่อเลย แถมมีความสุขว่า หมดเวลาเร็วด้วยเข้าไปอย่างนี้ใช้ได้

หรือถ้านึกเป็นภาพ นึกอย่างนี้แล้วมันไม่กดลูกนัยน์ตา ไม่เพ่ง ไม่จ้อง ไม่บังคับใจ รู้สึกสบาย แม้บางครั้งเห็นชัดบ้าง ไม่ชัดบ้าง นิ่งแล้วรู้สึกหนำอึดๆ เบิกบาน มีความพึงพอใจ เวลาจะผ่านไปเท่าไรไม่คำนึงถึง ไม่ห่วงเรื่องอะไรทั้งสิ้นในโลก ไม่ให้ความสำคัญต่อสิ่งใด นอกจากดวงหรือองค์พระ หรือสิ่งที่เราคุ่นเคย มีความยินดีที่จะอยู่กับสิ่งนี้ แค่นี้เท่านั้น รู้สึกสบายๆ พึงพอใจตรงนี้แหละที่ทำให้ไม่เบื่อ

นิ่งแล้วเบื่อเซ็ง แสดงว่าเริ่มผิดวิธี

ถ้ารู้สึกว่านิ่งแล้วไม่เบื่อ อย่างนี้ถูกวิธี ทำเรื่อยไปนะลูกนะ แต่ถ้ารู้สึกเบื่อนั้นแสดงว่าเริ่มผิดวิธีแล้ว เริ่มลุ่ม เริ่มเร่ง เริ่มเพ่ง เริ่มจ้อง เริ่มไม่ถูกวิธี ลืมตาเลยนะลูกนะ ลืมตาเลย ลืมตาแล้วหายใจสบายๆ ดูโน่น ดูนี่ ดูดวงแก้ว ดูองค์พระ ดูรูปหลวงปู่ รูปคุณยาย ดูทิวทัศน์ ดูอะไรก็แล้วแต่ให้มันหายเบื่อ หายเซ็ง หรือไม่ก็ลุกขึ้นไปเดินล้างหน้าล้างตาให้หายเบื่อหายเซ็ง สดชื่น พอรู้สึกว่าสบายใจ มีอารมณ์อยาก นิ่ง เอ้า กลับมานิ่งใหม่ แล้วก็เริ่มต้นใหม่อย่างง่ายๆ ตรงนี้สำคัญนะ



วางใจหนึ่งๆ อย่าให้ลูกน้อยหันตาหนัก นี้อะยากกระดก ไหล่
อย่ายก ท้องไม่เกร็ง สบาย ไม่คาดหวังอะไรทั้งสิ้น อยากจะ
วางใจหนึ่งๆ อย่างเดียว เป็นหนุ่มอารมณ์เดียว สาวอารมณ์
เดียว อารมณ์ดี อารมณ์เดียว อารมณ์สบาย ไม่ให้เบื้อเลย
ทำอย่างนี้ได้ไหมลูก ต้องทำให้ได้อย่างนี้นะ แล้วเดี๋ยวจะดี
เดี๋ยวมีดต้อมีดมิดเราก็มีสอิทธิเข้าถึงธรรมได้ ตรงนี้แหละ
หัวเลี้ยวหัวต่อ จำให้ดีทีเดียวนะ จำแล้วก็ทำได้

ถ้าทำไม่ได้ สิ้นตาเลย ดูโน่นดูนี่ ถ้าเบื่อหน่าย เช้ง เอ้า
ลุกขึ้นไป บิดเนื้อบิดตัว บิดเส้นบิดสาย ดูท้องฟ้า ดูทิวทัศน์
แต่อย่าไปดูโทรทัศน์นะ ดูทิวทัศน์ ล้างหน้าล้างตา สดชื่น
เอ้า กลับมาใหม่ ถ้านั่งรวมกันก็ดูคนไหนเขานั่งดี แต่ดูท่านั่ง
เขานั่งดีนะ อย่าไปดูหน้าดูตา โอ้ คนนี้สวยจัง คนนี้หล่อจัง
เดี๋ยวกิเลสมันพุ่ง นั่งไม่ติด ให้ดูแค่ว่า เออ แหม เขาคงนั่งดี
นะ ตัวตรง ตัวตั้ง หลังพิงอากาศ สงบนิ่ง ดูสิเขามีมือ ๒ มือ
๑๐ นิ้ว หันมาดูของเรา ดูแค่มือพอนะ อย่างอื่นไม่ต้องไปดู
เรา ๒ มือ ๑๐ นิ้วเหมือนกัน เออ เขาทำได้ เราก็ต้องได้ กลับ
มานั่งใหม่จะลูกนะ

มานั่งหนึ่งๆ ให้ใจสบาย สบาย ทำใจให้เบิกบาน ให้ชุ่ม
ชื่น ให้สมกับเป็นนักเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยาที่เราลดอายุ
ลงมาเป็นนักเรียนอนุบาลอยู่ในช่วงจังหวะชีวิตที่ไม่มีความ
คิดอะไรเลย ๓ ขวบ ๔ ขวบ ๕ ขวบ ไม่มีความคิดอะไรเลย
แล้วนั่งอย่างสบายๆ

มีความเพียร ทำถูกวิธี ต้องได้

ธรรมะไม่หนีไปไหน มันอยู่ในตัวนั้นแหละ ทั้งดวง ทั้งกาย ทั้งองค์พระ อยู่ในตัวเรานะลูกนะ ไม่ได้ไปอยู่โลกอื่น ห่างจากปากช่องจุมูกถึง ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ แค่ออกเดียวเท่านั้น เราก็ค่อยๆ ฝึกไป

ถ้าเราเริ่มต้นด้วยความพึงพอใจ ไม่เบื่อก่อน จากความไม่เบื่อก่อนจะนำเข้าไปสู่ความสบาย และสบายยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ ใจมันก็นิ่ง ไม่ซัดส่าย เพราะมันสบาย สบายกาย สบายใจ ก็นิ่งๆ เงียบๆ เดียวก็นิ่งๆ ในนิ่งๆ นิ่งตรงไหนก็ช่างมัน เรานิ่งไปก่อน เต็มด้วยสบาย สบาย เดี่ยวจะสนุกกันใหญ่

ความสว่างจะมา มันจะมีตลอดชาติได้อย่างไร จะมาสู่คนทำความเพียรอย่างถูกวิธีได้อย่างไร มันต้องแพ้เรา เดี่ยวก็สว่างขึ้นมาเลย อย่าลืมนะ สบาย สบาย จะได้ไม่เบื่อ ให้สบาย นิ่งหน้ายิ้มๆ

พยายามให้ตรึก ละเอียดให้แตะแตะเบาๆ แตะแผ่วๆ เดี่ยวใจจะขยาย โอ้ สนุกกันใหญ่ ตัวขยาย ใจขยาย แสงสว่างขยาย ดวงแก้วดวงธรรมขยายใสบริสุทธิ์ องค์พระขยายใสบริสุทธิ์ เดี่ยวก็เข้ากลางของกลางไปได้เอง อย่างนี้ละ

คือนี่เช่นเคยเหมือนทุกคืน เราเหนื่อย เราช่วง เราเพลีย นิ่งแล้วมันจะตึง ก็ปล่อยให้หลับอยู่ในกลางกาย เมื่อยก็ขยับ



เบาๆ ฟุ้งหยาบก็ลืมตา แล้วก็ว่ากันใหม่ ถ้าฟุ้งละเอียดไม่ต้อง
ลืมตานะ ทำเป็นรู้แล้วไม่รู้ ดีกว่าความคิดเหล่านั้นก็หนีหาย
ไปหมดเลย คือนี่ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระ
รัตนตรัยทุกๆ คน ต่างคนต่างทำกันไปเจียบๆ นะ

พระเทพญาณมหามุนี วิ.



ทะเลค่อยลาดลึก
ธรรมะพระบรมไตร
เริ่มง่ายค่อยยากไซ้
จากหยุดได้สู่ขั้น

ลงไป
เช่นนั้น
ตามลำดับ
ละเอียดขั้นต่อไป

ตะวันธรรม