

มองผ่าน ๆ

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ที่นี้เรามาดูตรงนี้ที่มันยากที่จะทำให้ใจอย่างไรมาหยุดอยู่ที่ฐาน
ที่ ๗ เพราะเราไม่คุ้นเคยเลยที่จะเอาใจมาอยู่ตรงนี้ มันมีแต่ออกไป
ทางลูกนัยน์ตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย นี่ก็คิดเรื่อยเปื่อย
ไป แต่พอให้อามาอยู่ตรงนี้ที่ฐานที่ ๗ มันยาก

ยากตอนแรก ๆ ยากสำหรับผู้ใหญ่ ยากสำหรับเด็กเพราะว่า
เด็กนั้น ระบบประสาทของเขาทั้งกายวาจาใจยังบริสุทธิ์อยู่ ยังไม่ได้
รับการหล่อหลอมด้วยระบบของความคิด คิดว่าจะเอาอย่างไร จะ
ทำอะไร เอาที่ไหน เอากับใคร อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นต้น มัน
เลยทำให้ใจฟุ้ง

พอยิ่งอายุผ่านกาลเวลามามากเข้าก็คุ้นเคยจนชิน เพราะ
ฉะนั้นระบบประสาทจิตใจจึงไม่ค่อยจะบริสุทธิ์ มักจะหมอง คือ

ถ้าคิดออกมา จะเอาที่ไหน เอากับใคร เอาอย่างไร มันก็ไม่มีปัญหา ไม่มีแรงกดดัน แต่ถ้าคิดไม่ออก มันก็มีแรงกดดัน ตรงนี้มันเป็น ความเครียดที่ทำให้ใจหมอง ไม่บริสุทธิ์

เราถูกโลกหล่อหลอมอย่างนี้ ยิ่งโตนานวันเข้าก็ยิ่งหมอง หนักเข้า ยิ่งเครียดหนักเข้า การจะนึกไว้ที่ศูนย์กลางกาย โดยใช้ระบบ ไม่คิดยาก แต่ได้ง่าย เด็กอย่างลูกณรหรือเด็กตัวเล็ก ๆ ๕ ขวบ ๖ ขวบ ถึง ๑๐ ขวบ พอบอกหลับตา เขาก็หลับตา พอบอกว่าให้ มองไปกลางห้อง เขาก็มองนะ แต่เขามองเบา ๆ เขามองแล้วเขา ไม่ได้คิด เพราะฉะนั้นจิตก็หยุดนิ่ง ประกอบกับบริสุทธิ์อยู่แล้ว บริสุทธิ์ในที่นี้คือระดับความอินโนเซนต์ ไม่ใช่บริสุทธิ์ขนาดหมดกิเลส เพราะฉะนั้นเด็กจึงเข้าถึงได้ง่าย นิ่งนิ่งได้นานทีเดียว เพราะ ไม่ได้ผ่านขบวนของความคิด แต่อย่างไรก็ตามผู้ใหญ่ก็สามารถทำได้ อย่าเพิ่งไปท้อกันเสียก่อน ที่นั่นมีวิธีที่จะวางใจตรงนี้

โดยเริ่มต้นตั้งแต่ปรับลูกนัยน์ตา ต้องอยู่ในองศา เดิม อย่ากดลงไปโฟกัสลงไปที่ศูนย์กลางกาย อย่างนี้ ไม่ถูก คือพยายามที่จะโฟกัส ยิ่งกดลูกนัยน์ตา ยิ่งเครียด ยิ่งเพ่งคิ้วจะขมวดเข้าหากันเลย แล้วมันก็เหนื่อย ไม่ได้ผล เพราะจิตมันหยาบ ความจริงเราไม่ต้องใช้ความ พยายามอะไร เหมือนเราเดินไป ทั้ง ๆ ลูกนัยน์ตาอยู่ใน องศาที่มองไปข้างหน้า คุณดู คุณแผ่นป้าย ดูรถรา แต่เรา รู้ว่าข้าง ๆ มีคนอยู่ ผู้หญิง ผู้ชาย เด็ก ผู้ใหญ่ ผู้เฒ่า



ทั้ง ๆ ที่เรามองเหมือนไม่ได้มอง ก็เรายังมองอยู่ แต่มองด้วยสำนึกเล็ก ๆ มองผ่าน ๆ อย่างนั้น

เพราะฉะนั้นเวลาเราหลับตา อย่างดูลูกนัยน์ตา ถ้าเราไม่ฟังผ่าน หรือฟังจนลืมฟัง คำ ๆ นี้จะมีความหมายมาก คือลูกนัยน์ตาจะอยู่ที่เดิม อยู่ในระดับที่เหมือนเรามองไปข้างหน้า แต่เราปิดเปลือกตา แล้วก็ทำความรู้สึกของใจด้วยสำนึกที่ละเอียดอ่อน มองเหมือนไม่ได้มอง แต่ว่าไม่ได้มองก็เหมือนมอง

คล้าย ๆ มีละอองดาวเล็ก ๆ หรือเพชรใส ๆ ที่มีคุณค่าอย่างมหาศาล มากจนกระทั่งเราไม่กล้าที่จะไปแตะต้อง ไปสัมผัส มันมีคุณค่ามากเกินไป จนเราไม่สามารถไปแตะต้องได้ถึง จึงได้แต่มองผ่าน ๆ

ให้เราทำความสำนึกอย่างละเอียดเล็ก ๆ ที่แผ่วเบา ถึงเพชรเม็ดนี้ที่ใส ๆ มีมูลค่ามหาศาล มองผ่าน ๆ โดยลูกนัยน์ตาอยู่ที่เดิม และทำความรู้สึกเป็นสำนึกอย่างละเอียดที่แผ่วเบาว่างไว้ตรงกลางเพชรที่ใส ๆ แค่นี้แผ่ว ๆ มองผ่าน ๆ ด้วยสำนึกละเอียดเล็ก ๆ ที่เบา ๆ สบาย ๆ คล้ายดวงดาวในอากาศ ที่เป็นธาตุประดุจละอองของดาวพวยพุ่งมาที่ศูนย์กลางกายเป็นประกายระยิบระยับ นั่งมองอย่างนี้ แล้วถ้าจะภาวนาก็ภาวนาโดยไม่ต้องใช้กำลัง ถ้าใช้กำลังเขาเรียกว่าท่อง ภาวนาเป็นเสียง สัมมา อะระหัง ที่ละเอียดอ่อน คล้ายเสียงเพลงที่เราชอบ หรือบทสวดมนต์ที่เราท่องคล่องปากขึ้นใจดังขึ้นมานในใจ ถ้าเราจะใช้ต้องใช้แบบนี้ ใช้ให้เป็น อย่างนี้ถึงจะถูกหลักวิชา

สำหรับผู้วางใจที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ไม่เป็น ต้องหมั่นฝึกฝน สมมติว่า วันนี้เราทำไม่ได้ เพราะแรงไป อุดที่จะไปพักไม่ได้ กดถูกนัยน์ตามองไปไม่ได้ก็ช่างมัน พรุ่งนี้ฝึกใหม่ วางแผ่ว ๆ แต่ถ้าแผ่วเกินไป อ้าว มันเพลอหลับหรือฟุ้ง เราก็กดใหม่

นั่งฝึก ยืนฝึก เดินฝึก นอนฝึก ทำภารกิจอะไรเราก็กดไปเรื่อย ๆ เพราะมันไม่มีทางลัดอื่นใดที่จะให้เข้าถึงจุดที่หยุดนิ่งได้ นอกจากความพยายาม แล้วก็หมั่นสังเกต ปรับปรุง ปรับใจเรา ทุกรอบ ทุกครั้ง ทุกวัน

ถ้าเรามีฉันทะขนาดหลงไหล ไม่ได้ตายเถอะ ต้องเอาให้ได้ อย่างนี้เราจะสมหวัง สักวันหนึ่งเราก็กดได้ ทำได้

เราจะรู้จักคำว่า “พอดี” เมื่อเรา “พอใจ” มันจะสบาย ๆ ชาวต่างประเทศได้ง่ายเพราะเขาไม่รู้อะไรมาเลย เหมือนซื้อตั๋วไปดูหนังที่ไม่รู้เรื่องมาก่อน เขาฟังแล้วเขาก็ทำตามอย่างง่าย ๆ แค่ว่าตัวให้สบาย ๆ ทำใจให้สงบ เดี่ยวก็จะพบแสงสว่าง พบดวงธรรมอย่างง่าย ๆ

หลวงพ่อบอกว่า ลูกหลวงพ่อกับทุกคน นักเรียนอนุบาลฝันในฝันทุกท่านทั่วโลกทำได้ ถ้าได้ทำอย่างสม่ำเสมอ และทำตามที่ได้แนะนำอย่างนี้ เดี่ยวเราจะสมหวัง

วางใจที่ฐานที่ ๗ ยังไม่ได้ วางฐานอื่นก่อนก็ได้

ทีนี้ ถ้าหากว่าเรายังวางใจไว้ที่ฐานที่ ๗ ยังไม่ได้ เราจะเริ่มจากฐานอื่นไปก่อนก็ได้ ตรงไหนก็ได้ที่เรามีความรู้สึกพึงพอใจ ชอบ สบายใจ



จะนึกว่าตัวเราอยู่ในศูนย์กลางกายที่ขยายไปแล้วเต็มห้อง หรือสุดขอบฟ้าก็ได้ แล้วใจเรานิ่งสบาย ๆ มันจะมีแสงแวบไปแวบมา เป็นดวงก็มี ข้างหน้า ข้างหลัง ซ้าย ขวา ล่าง บน ก็มี ก็ให้เฉยไว้ เล่นตัวไว้เรื่อย ๆ อย่าไปสนใจ ทั้ง ๆ ที่อยากมองใจจะขาด ถ้าเราจ้องก็จะหาย เผลอหายอีก

เพราะฉะนั้นนิ่งอย่างเดียว พอถูกส่วนเดียวจะมาอยู่ ณ ที่เราพึงพอใจเอง แล้วพอใจนุ่มนวลควรแก่การงานแล้ว ก็นุ่มเข้ามาที่ฐานที่ ๗ หรือบางทีมันลงมาอยู่ตรงกลางเองเลย มันจะเป็นอย่างนั้นะ

นึกถึงสิ่งที่คุ้นเคย

ทีนี้ถ้าเรานึกดวงแก้วก็ไม่ออก องค์พระก็ไม่ได้ เราก็นึกถึงหลวงปู่ฯ บ้าง คุณยายอาจารย์ฯ บ้าง หรือจะนึกถึงสิ่งที่เราคุ้นเคยก่อนก็ได้ เริ่มจากตรงนั้นไปก่อน จะเป็นเพชฌินจินดา ผลหมากรากไม้ อะไรได้ทั้งนั้น แต่ต้องเป็นวัตถุสิ่งของที่นึกแล้วสบายใจ สูงส่งบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น เราก็นึกอย่างนี้ไปก่อนก็ได้ ไม่ผิดวิธี พอใจมันนิ่ง ใจมันสบายแล้ว เดียวก็มาเอง จากฟุ้งมากจะมาฟุ้งน้อย จากฟุ้งน้อยก็มาไม่ฟุ้ง จากมืดก็มาสว่าง มันก็จะขึ้นไปตามขั้นตอน

ฟุ้งก็ช่างมัน

ใครที่นิ่งแล้วยังฟุ้งอยู่ ก็ช่างมันนะลูกนะ เป็นเรื่องธรรมดา เราเป็นมนุษย์ธรรมดาในชีวิตประจำวันมันก็ต้องคิด ความคิดอะไรที่วนอยู่ในใจเรามากก็ฟุ้งมาก ถ้ามีความคิดอะไรอยู่ในใจเราน้อย มันก็

ฟุ้งน้อย ถ้าเราหัดตั้งใจ ไม่อาลัยอาวรณ์ หรือหัดหักใจให้ได้ มันก็
ฟุ้งน้อย ถ้าหัดตั้งใจไม่ได้มันก็ฟุ้งมาก เราก็ถือว่าเป็นเรื่องปกติ
ธรรมดา

จะฟุ้งเป็นภาพเป็นเสียงหรือมาทั้งภาพทั้งเสียงก็ช่างมัน
ช่างมัน ๒ คำนี้ แล้วก็นิ่งเฉย ๆ ไปเรื่อย ๆ เมื่อเราทำอย่างนี้ไป
เรื่อย ๆ ไม่ช้ามันจะฟุ้งในระดับที่เราไม่รำคาญ ทั้ง ๆ ที่ฟุ้งเท่าเดิม
แต่เราไม่รำคาญ นั่นเราเป็นต่อแล้ว และพอเรานิ่งในครั้งถัด ๆ
มา รู้สึกว่า เออ มันเริ่มโล่ง เริ่มโปร่ง เริ่มสบาย เริ่มรู้สึกตัวขยาย
เริ่มรู้สึกตัวหาย หรือเวลามันหมดเร็วเหลือเกิน นั่นก็เป็นมีเตอร์วัด
ว่า ใจเราเริ่มรวมเป็นสมาธิแล้ว แต่เขาเรียกว่า “ขณิกสมาธิ” ยังเป็น
สมาธิอ่อน ๆ อยู่ เราก็ฝึกไปเรื่อย ๆ

ถ้าเรารักที่จะเข้าถึงพระธรรมกาย อยากเข้าถึงความสุขที่แท้
จริง เราก็จะขยันฝึก ฝึกไปเรื่อย ๆ เดียวสักวันหนึ่งเราก็จะสมหวัง

แต่อย่าคิดเลยเกิดวิตกกังวลว่า โอ้ กว่าจะเห็นคงตายมั้ง ก่อน
ตายมั้ง หรือชาติหน้ามั้ง อย่าเลยเกิดไปขนาดนั้นนะลูกนะ มันไม่ถึง
ขนาดนั้นหรอก มันจะเร็ว ๆ นี้

จุดที่จะถึงมันใช้เวลาแค่วินาทีเท่านั้น ถ้าเวลาใจหยุดนิ่ง ๆ ได้
ถ้าเราตั้งใจทำความเพียรกันอย่างจริงจัง และหมั่นปรับปรุงให้ถูก
หลักวิชา วินาทีเพชรวินาทีพลอยนั้นจะต้องมาถึงเราอย่างแน่นอน
อาจจะคืนนี้ก็ได้ อาจจะพรุ่งนี้ก็ได้ เพราะฉะนั้นให้เร่งให้สบายใจ
ให้เบิกบาน ให้แจ่มชื่น ต้องนั่งอย่างนี้นะลูกนะ หมั่นทบทวนที่
แนะนำไป



คืนนี้ก็เช่นเคย ใครเหนื่อย ใครเพลีย ใครตึง ก็ปล่อยให้หลับ
ที่กลางกาย กลางอู่แห่งทะเลบุญ ใครเมื่อยก็ขยับ ฟุ้งก็ลืมตา แล้วก็
ว่ากันใหม่ ทำอย่างนี้นะลูกนะ ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึง
พระรัตนตรัยในตัวทุก ๆ คนนะลูกนะ ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ

พุธที่ ๙ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕



อย่าควานหาอะไรในที่มืด
จะตึงหนืดฝืดใจไม่ไปไหน
หัวจะมึนตาจะมัวสลัวใน
ไม่แจ่มใสใจไม่หยุดหยุดหงิดฟรี
เหมือนคั่นน้ำจากหินหรือดินเหนียว
จะแห้งเหี่ยวหัวโตหมดราศี
เล็กเถิดนะอย่าทำลูกคนดี
ทำตามทีพ่อแนะนำน้ำใจเอ๋ย

ตะวันธรรม