

จับหลัก

พระครูภาวนาวิสุทธ์

P1003

จับหลัก หมายถึง การหลับที่มีสติ อันเป็นคำพูดของคนสมัยเก่า หลับจะมีสติได้อย่างไร มีวิธีปฏิบัติดังนี้ หายใจเข้าหายใจออกยาว ๆ พองหนอ ยุบหนอ อย่างเคร่งในอุปาทานยี่ดมั่น ให้มันเกินไป ทำอย่างสบาย หายใจสบาย เตี่ยวมันจะหลับมันจะเพลินแล้วมันจะเปลอ แล้วมันจะวูบลงไปสู่ภวังค์ จิตนั้นจะตั้งลงไปไม่สัมผัสภายนอก พลิกกายก็ครึ่งรู้หมด ตื่นตอนไหนรู้หมดเลย นี่หลับมีสติซึ่งคนโบราณท่านเรียกว่า “จับหลัก” ในสติปัฏฐาน ๔

อาตมาถามหลายคนใน ๑๐๐ คนจะได้สัก ๑๐ คนแต่ทำฝึกไปเรื่อย ๆ ได้ผลหลับมีสติอย่างนี้เอง บางทีถ้าไปนอนไม่มีนาฬิกาไป จะต้องตื่นตี ๔ ถ้าเรานั่งจนชำนาญแล้วนะ เราก็นอนพองหนอยุบหนอเรื่อยไป แล้วหลับมีสติดี ถึงตี ๔ จะสะดุ้งตื่นเลย แล้วดูนาฬิกาก็จะตรงเวลาพอดี

พระพุทธเจ้าสอนข้อนี้ พุทธตามศัพท์ภาษาไทยก็ นอน ตื่น มีสติ หลับมีสติ ในพระไตรปิฎกมีบอกไว้ สติปัฏฐาน ๔ ในตอนที่อาตมาเริ่มฝึกกรรมฐานใหม่ ๆ อาตมาก็ยังไม่ทราบหลับจะมีสติได้อย่างไร ตื่นนี้มีสติแน่ หลับผลอยไปนี้ มันไม่เห็นมีสติอะไร แล้วทำไมพระพุทธเจ้าสอนว่าหลับต้องมีสติ ตื่นมีสติ หลับยังงี้ อาตมาก็ทำไปเรื่อย ๆ พระอาจารย์หลายรูปท่านก็บอกว่าหลับมีสติตื่นมีสติต่อเนื่อง เราก็ไม่รู้ ท่านก็ไม่บอกเราหลับแบบไหนมีสติอย่างไร ทีนี้อาตมาทำมาเรื่อย ๆ เป็นเวลานาน ก็พองหนอยุบหนอ เฟ่งมากไม่หลับ ก็ทำอย่างนี้หลายวันแต่ก็กำหนดไปเรื่อย ๆ พองหนอ ยุบหนอ หายใจยาว ๆ ไปเรื่อย ๆ เอ..มันจะหลับแล้ว มันจะเพลินที่ฟังเสียงต่าง ๆ รู้มั่งไม่รู้มั่ง เปลอแว็บไม่รู้หลับไปตอนไหน จำไม่ได้ หนักเข้าเดินจงกรมมั่งนั่งบ้าง ก็รวบรวมสติปัญญาไว้แล้วมานอนกำหนดไป

วันนั้นรู้ อ้อ หลับมีสติเป็นอย่างนี้เอง ในตอนแรกได้ยินคนคุยกัน เราก็นอนกำหนดของเราไปเรื่อย ๆ แล้วก็ภาวนาพองหนอยุบหนอไป ได้ยินอะไรก็กำหนดไปเรื่อย ๆ กำหนดไปชักเพลินหลับ ๆ ตื่น ๆ ได้ยินแว่ว ๆ ถึงได้ตั้งสติเข้าไปแต่อย่าไป

เฟ่งมาก ถ้าเฟ่งมากไม่หลับ ไม่ต้องเฟ่งมากหรือเฟ่งชัดจนเกินไป ตั้งสติไว้อย่างเดียว ก็หายใจเรื่อยไปว่าพองหนอยุบหนอไปเรื่อย ๆ

สักประเดี๋ยวมันจะผลอแว็บ พอยุบก็จับได้แล้ว เหมือนเราขับรถลงสะพานวบลงไป แล้วก็ทวารหูปิดไม่ได้ยินเสียง แต่ข้างในรู้หมด หลับมีสติอย่างนี้เอง แล้วที่นี้เราจะสังเกตตัวเราหลับนอน ๓ ชั่วโมง เหมือนนอนชั่วโมงเดียวไว้มาก เราจะพลิกตัวก็ครึ่งรู้หมด รู้พลิกแบบใหม่อย่างไรในรู้หมด จะนอนตะแคงหรือนอนหงายนอนคว่ำ รู้หมดเลย พอถึงเวลาถึงสะดุ้งตื่นขึ้นมาตามเวลาเลย อ้อ นี่หลับมีสติอย่างนี้เอง

นอนมีสติ เราจะเห็นวินัยพระจะจำวัด ต้องปิดบังเสียให้ดี ปิดห้องหับเสียให้ดี ไม่งั้นมีอาบัติโทษ ข้อเท็จจริงก็หมายความว่า เตียวประชาชนเขาจะเห็นนะเอาศีลออกมาให้เขาดู ก็ลำบาก ถ้าหลับมีสติศีลไม่ออก หลับมีสติ ตื่นมีสติ ขอให้ท่านฝึก ๆ ไปได้ผลอย่างนี้ ในหลักบอกหลับมีสติ ตื่นมีสติ หลับมีสติได้อย่างไร หลับพลิกตัวก็ครึ่งรู้หมด รู้ข้างใน ถ้าวิปัสสนาข้างในต้องรู้นะ ผลอไปดิ่งพสุธา มีแต่สมาธิ ไม่ใช่วิปัสสนาแน่ ต้องรู้ข้างในพร้อมข้างนอกไม่รู้ อย่างที่พระสมภารัดนี้ข้างในรู้หมด ข้างนอกไม่รู้ อันนี้มันก็ขึ้นอยู่ที่ฝึก นอนที่โล่ง ๆ ก็ได้ จะพลิกตัวก็ครึ่งรู้หมด แล้วใครจะเรียก คำเดียวต้องตื่นได้เลย มันจะบอก สตินี้สำคัญ

อย่างบางท่านทำได้หลับบนเก้าอี้ได้เลย หายใจยาว ๆ วางจิตไว้ที่ตรงคอ อยากจะหลับ วางจิตไว้หลับเลย ถ้าง่วงเหลือเกินก็วางจิตไว้ที่หน้าผาก แล้วกำหนดไป ไม่หลับดูหนังสือต่อไปได้ ลองดูได้ถ้าสมาธิดี จับจุดบีบถูกต้อง ๆ ถ้าเราอยากจะหลับหายใจยาว ๆ สงบจิตไว้ วางไว้ที่คอที่เรากลืนน้ำลาย หลับเลย บนเก้าอี้ก็ได้ที่เรา นั่งรถโงกไปทางนี้ ๆ ไม่มีสติ ถ้ามีสติดีในการหลับ รับรองถ้านั่งรถหรือนั่งเก้าอี้ ท่านจะหลับ ฉะ ๆ ไม่โงกแน่นอน สติบอกพร้อม ถึง ๕ นาทีตื่นทันที ดีกว่าไปนอนที่บ้าน ตั้งหลายชั่วโมง อันนี้มีคนทำได้หลายคน

บางที่เราเขียนหนังสืออยู่บนเก้าอี้จะพักนอน อยู่ที่ทำงานแล้วนั่งเขียนหนังสือเสร็จแล้วก็วาง ก็ค่อย ๆ นั่งเก้าอี้ธรรมดา ๆ หายใจยาว ๆ พองหนอ ยุบหนอ แล้วอธิษฐานจิตว่าข้าพเจ้าขอหลับ ๕ นาที สำรวมจิตไว้ที่ลูกกระเดือกที่กลืนน้ำลาย ตั้งสติหายใจยาว ไม่เกินจิตใจหลับเลย แล้วมันจะวบลงไป พอถึง ๕ นาที ตื่นตามธรรมดาแล้วสดชื่น แต่ต้องวางจุดให้มันถูก แต่ก่อนที่จะหลับได้นี้ ต้องฝึกมานานนะ ต้องฝึกเรื่อย ๆ ให้มันเข้าออกได้ ทีนี้ถ้าง่วงเหลือเกินเราอยากจะอยู่ต่อไปโดยไม่ง่วง ตั้งสติไว้หน้าผากแล้วหายใจยาว ๆ ตั้งสติไว้หน้าผากแล้วหายใจยาว ๆ ตั้งสติไว้ที่หน้าผากเดียวตาแข็ง สมาธิไว้ที่นี้ ดูหนังสือต่อไปได้เลย อีก ๑ ชั่วโมงแล้วค่อยนอน

ถ้าวันไหนฟังชานมาก ไม่ใช่ไม่ดีนะ ดีนะ มันมีผลงานให้กำหนด แล้วก็ขอให้ท่านกำหนดเสีย ฟังชานก็กำหนดตั้งอารมณ์ไว้ดี ๆ กำหนดฟังชานหนอ แล้วหายใจยาว ๆ ไม่ต้องไปพองยุบ วิธีแก้หายใจยาว ๆ ตามสบาย แล้วภาวนาในใจ ฟังชานหนอ ๆ สักชั่วครู่หนึ่งท่านจะหายแน่นอน บางคนดูหนังสือปวดลูกตา อย่าให้เขาเฟ่งที่จมูก ต้องลงไปที่ยองหายทุกราย บางทีปวดกระบอกตาดูหนังสือไม่ได้เลย ตาแดงร่านลงมากำหนดที่ท้องมันก็จะว่องไวคล่องแคล่วขึ้น แล้วจะหายไปเอง