

๙

เทคนิควิธีการปฏิบัติธรรม

วันอังคารที่ ๒๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๕ (๑๙.๐๐ น.)

ปรับกาย-ปรับใจ

เมื่อเราบูชาพระรัตนตรัยเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไป ตั้งใจให้แน่นแน่ว มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานทุกๆ คนนะ

ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก พอสบายๆ

หลังตาของเราเบาๆ ค่อนลูก พอสบายๆ คล้ายกับตอนที่เรา ไกลจะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

แล้วทำใจของเราให้เบิกบาน ให้เข้มขึ้น ให้สะอาด บริสุทธิ์
ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ใ้
ปล่อย ให้วาง ทำใจให้ว่างๆ ให้ใจใสๆ

นึกถึงบุญ

สมมติว่า ภายในร่างกายของเราปราศจากตับ ไต ไส้พุง
ไม่มีอวัยวะภายในเลย เป็นที่โล่งๆ ว่างๆ กลวงๆ ใสๆ คล้าย
ท่อเพชร ท่อแก้วใสๆ ให้เป็นทางไหลผ่านของกระแสธารแห่ง
ความบริสุทธิ์ กระแสธารแห่งบุญบารมี ๓๐ ทศ ที่เราได้สั่งสม
อบรมมา ตั้งแต่ปฐมชาติที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ สร้างบารมีเรื่อย
มาทุกชาติ มากบ้าง น้อยบ้าง นับชาติกันไม่ถ้วน มาจนกระทั่ง
ถึงปัจจุบันนี้

รวมกับอานุภาพอันไม่มีประมาณของพระรัตนตรัย คือ
พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ และพระคุณอันยิ่งใหญ่ของ
บิดามารดา คุณครูบาอาจารย์ หรือพระอุปัชฌายาจารย์ รวมเป็น
กระแสธารแห่งความบริสุทธิ์ที่ไหลผ่านกลางท่อแก้ว ท่อเพชรใสๆ

ขจัดมลทินที่อยู่ในใจให้หมดสิ้นไป ตั้งแต่ความโลภ
ความโกรธ ความหลง ความหึงหวีด งุ่นง่าน ความฟุ้งซ่าน
รำคาญใจ โง่งมงาย ซึมเซา ง่วงเหงาหาวนอน นิวรณ์ทั้ง ๕
อุปกิเลสทั้งหลาย วิบัติบาปศัកดิ์สิทธิ์ วิบากกรรมวิบากมาร
อุปสรรคต่างๆ นานาในชีวิต ทุกข์โศกโรครภัยต่างๆ ให้มลาย
หายสูญไปให้หมด



ให้เหลือแต่ความบริสุทธิ์ผุดผ่องปรากฏเกิดขึ้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นดวงใสๆ คล้ายเพชรลูกที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีตำหนิเลย กลมรอบตัว ขนาดเล็กเท่ากับดวงดาวในอากาศ อย่างกลางก็ขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ อย่างใหญ่ขนาดพระอาทิตย์ยามเที่ยงวัน บังเกิดขึ้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

ถ้าใครไม่รู้จักรว่า **ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗** อยู่ที่ไหน ให้สมมติว่าหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น นำมาซึ่งให้ดึงจากสะดือทะลุไปด้านหลังเส้นหนึ่ง จากด้านขวาไปด้านซ้ายเส้นหนึ่ง ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดจะเล็กเท่ากับปลายเข็ม ให้สมมติเอานิ้วชี้กับนิ้วกลางมาวางซ้อนกัน แล้วนำไปทาบทรงจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสอง สูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ตรงนี้เรียกว่า **ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗** ซึ่งจะเห็นได้ต่อเมื่อใจของเราหยุดนิ่งได้สนิทสมบูรณ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ แต่ตอนนี้ใจเรายังหยุดไม่สนิท ก็ให้จำง่ายๆ ว่าอยู่ตรงกลางท้อง ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือจำง่ายกว่านี้อีกคือ อยู่กลางท้องนั่นเอง

ความบริสุทธิ์เปี่ยมตันบังเกิดขึ้นที่ตรงนี้ ตรงกลางท้องอย่างเล็กก็ขนาดดวงดาวในอากาศ อย่างกลางขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ อย่างใหญ่ขนาดพระอาทิตย์ยามเที่ยงวัน บังเกิดขึ้นที่ตรงนี้

ให้เอาใจของเราที่แวบไปแวบมา คิดไปในเรื่องราวต่างๆ นำมาหยุดนิ่งๆ อยู่ทีกลางดวงใสๆ ให้ตริกนึกถึงดวงใส เอาใจหยุดไปที่จุดกึ่งกลางของดวงใสๆ

การตริก

ตริก คือ การนึกถึงดวงใส อย่างสบายๆ คล้ายๆ กับการนึกถึงสิ่งที่เราคุ่นเคย สิ่งที่เรารัก ไม่ใช่เป็นการไปเฟ่งที่ลูกแก้วหรือไปบังคับใจบีบเค้นภาพลูกแก้วให้ทะลักออกมาอยู่ในกลางห้อง แต่เป็นการนึกง่ายๆ คล้ายกับนึกถึงสิ่งที่เราคุ่นเคย เช่น เราคุ่นกับลูกทุเรียน ก็เห็นลูกทุเรียนชัด คุ่นกับเงาะเพราะชายเงาะก็นึกเงาะได้ชัด ชายมังคุด นึกมังคุดได้ชัด ชายส้ม ก็นึกส้มได้ชัด ชายซาลาเปา นึกซาลาเปาได้ชัด

มีลูกหลวงพ่อกคนหนึ่งชายซาลาเปา เขานึกซาลาเปาเห็นชัดใสแจ่มอยู่ในกลางห้องเลย เพราะคุ่นกับซาลาเปา วันนั้นชายซาลาเปาอย่างกับเทน้ำเต้า ทำอย่างนี้ทุกวัน ชายดีทุกวัน จนหมดหนี้หมดสิน เหลือกินเหลือใช้ นึกซาลาเปาได้ง่าย นึกดวงแก้วก็คล้ายๆ อย่างนี้ เหมือนนึกถึงสิ่งที่เราคุ่น ชายทองก็นึกทองง่าย ชายเพชร ชายพลอย ก็นึกเพชรนึกพลอย นึกให้ง่ายๆ อย่างสบายๆ อย่างนี้ โดยที่เราไม่ได้ใช้ความพยายาม เขาเรียกว่า **การตริก** นึกเบาๆ อย่างนี้นะลูกนะ

แต่แทนที่เราจะนึกอย่างนั้น เราก็นึกเป็นดวงใสๆ บางคนก็ชัดมาก บางคนชัดน้อย แต่ชัดน้อยจะมีอยู่ถึง ๙๙.๙๙ เปอร์เซนต์



ที่นึกได้ชัดมากมีอยู่ไม่ถึง ๑ เปอร์เซ็นต์ เป็นเพราะบุญเก่าของเขาที่สั่งสมการปฏิบัติธรรมกันมายาวนานนับภพนับชาติไม่ถ้วน

เขาสั่งสมมามาก พอถึงเวลาตรึงถึงดวงใส เขาก็นึกได้ชัดใสแจ่ม อย่างนี้มีไม่ถึง ๑ เปอร์เซ็นต์ แต่ส่วนใหญ่จะมีอยู่ ๙๙.๙๙ เปอร์เซ็นต์ ที่นึกใหม่ๆ ไม่ค่อยชัด และมักจะเป็นทุกขใจที่มันไม่ชัด ไม่ยอมรับว่าเรามองไม่ชัด เหมือนคนไม่มีเงินไม่ยอมรับว่าเรายังไม่มีเงิน จะไปทำอย่างเศรษฐกิจเขา อย่างนี้ลำบาก เมื่อไม่ชัด มีให้ดูแค่นี้ เราก็ยอมรับสภาพว่ามีให้ดูแค่นี้ เราก็ดูไปแค่นี้อย่างสบายๆ หนึ่งๆ ไปเรื่อยๆ

มองผ่านๆ คือ จะว่ามองดวงอย่างจริงจังก็ไม่ใช่ จะว่าไม่มองดวงในกลางท้องก็ไม่ใช่ อยู่ในระหว่างครึ่งทาง มองผ่านๆ อย่างนี้ถึงจะเรียกว่า **การตรึง คือ นึกอย่างเบาๆ สบายๆ มองผ่านๆ** จะว่าตั้งใจมองก็ไม่ใช่ จะว่าไม่ตั้งใจมองก็ไม่เชิง อยู่ระหว่างตั้งใจก็ไม่ใช่ ไม่ตั้งใจก็ไม่เชิง อย่างนี้เรียกว่ามองผ่านๆ นี่คือการตรึง

เริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ

ตรึงอย่างนี้ให้ได้ตลอดเวลา อย่าเผลอไปคิดเรื่องอื่น แต่ถ้าหากเผลอเพราะใจเราคุ่นที่จะไปคิดเรื่องอื่น ก็ปล่อยมันไป อย่าไปกังวล พอรู้ตัวเราก็เริ่มต้นใหม่อย่างง่ายๆ ให้มีความสุขทุกครั้งอย่าเป็นทุกขใจ เมื่อใจแวบไป เราก็ประคองดึงกลับมาใหม่ เริ่มต้นใหม่อย่างง่ายๆ คล้ายๆ กับการรับประทานข้าวทุกวัน พอเราตื่นนอนล้างหน้าล้างตาเสร็จ ถึงเวลารับประทานอาหาร ข้าวก็ข้าว

สูกเหมือนเมื่อวานนี้ แต่เมื่อวานนี้เราใช้หมดไปแล้ว เราก็ต้อง
เริ่มต้นรับประทานใหม่ ตอนเช้า ตอนเที่ยง ตอนเย็น วันพรุ่งนี้
ก็ต้องมาเริ่มต้นใหม่อีก นึกถึงดวงใสๆ ก็คล้ายๆ อย่างนี้ เหมือน
ยินดีกับการเริ่มต้นหายใจใหม่ หายใจออกแล้วก็เริ่มต้นหายใจเข้า
ใหม่ ไม่ใช่หายใจเข้าทีเดียวใช้ได้ตลอดเวลา เดี่ยวต้องหายใจออก
อีก แล้วก็ต้องเริ่มต้นหายใจเข้าใหม่ เริ่มต้นนึกถึงดวงใสๆ ใหม่
คล้ายๆ อย่างนี้นะลูกนะ

เข้าถึงธรรมได้ต้องสบายๆ

ต้องยอมรับว่า ไม่มีทางลัดอื่นใดเลยที่จะทำให้ใจหยุดนิ่งๆ
ได้สมบูรณ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ทางลัดอื่นอย่างกินกล้วยเตี้ยแล้วจะ
ให้ใจหยุดมันไม่ได้ ต้องสั่งสม คือ ต้องทำบ่อยๆ ทำทุกวัน

หมั่นสังเกตดูว่า เราวางใจอย่างไร มองผ่านๆ จริงไหม หรือ
ว่าเราตั้งใจเกินไป จนเกร็งไปหมดทั้งเนื้อทั้งตัว นั่งแล้วปวดเมื่อย
ก็ให้สังเกต แล้วปรับปรุงวิธีการ ปรับให้ดีๆ วางใจสบายๆ

เวลาจะเห็นมันคล้ายๆ กับตอนใกล้จะหลับ หรือตอนตื่นจาก
หลับใหม่ๆ อารมณ์จะคล้ายๆ กัน ตอนใกล้จะหลับ ถ้าเราไม่เผลอ
ก็ไม่หลับ มันจะหล่นวูบลงไปเลย จะเห็นดวงใสขึ้นมา

**ต้องหมั่นสังเกตการปฏิบัติธรรม วิธีไหนที่เราทำแล้วไม่
ได้ผล อย่าไปดันทุรังทำ การจะเข้าถึงธรรมได้ ต้องใจสบายๆ**

อย่างเช่น ตรีนึกถึงดวงใสก็ตรึกอย่างสบายๆ ถ้าตรึกไม่ได้ หรือพยายามทำอย่างที่เราแนะนำแล้วยังไม่ได้อีกก็ช่างมัน วางใจนิ่งเอาไว้เฉยๆ ทำใจให้ใสๆ ให้เยือกเย็น ต้อนรับความมืดที่มีอยู่ด้วยความปิติยินดี เหมือนเราได้รับของขวัญที่เกินควรเกินคาด มีความปลื้มปิติยินดีอย่างนั้น

ถ้าหากเรานึกไม่ออกก็ช่างมัน ไม่ต้องไปนึกเลย นิ่งเฉยๆ วางเบาๆ สบายๆ จะภาวนาสัมมาอะระหังก็ได้ หรือจะไม่ภาวนาก็ได้ ค่อยๆ ประคองใจไปอย่างสบายๆ ถ้าเมื่อยก็ขยับ ถ้าง่วงก็ปล่อยให้หลับ ถ้าฟุ้งก็ลืมตา พอหายฟุ้งก็ว่ากันใหม่ ปรับวิธีการอย่างนี้แหละ

ค่อยๆ ปรับไป ใจต้องเย็นๆ ใจต้องสบายๆ ต้องเข้มข้น **เวลานั่งแล้วอย่างน้อยต้องไม่มีความทุกข์ ไม่มีความเครียด ไม่ใช่ไม่ได้นั่งแล้วรู้สึกว่าการนั่งจะสบายกว่าตอนนั่ง** อย่างนี้นั่งไปก็ไม่เกิดประโยชน์ นั่งแล้วต้องดีกว่าไม่ได้นั่ง

เพราะฉะนั้น วางใจเบาๆ สบายๆ มองเผินๆ ผ่านๆ ที่กลางกาย ทำอาการคล้ายๆ กับใกล้จะหลับ แต่มีสติ ให้หลับหลอกๆ อย่าไปหลับจริงจัง วางเบาๆ เหมือนไม่ได้ตั้งใจที่จะดูตรงกลาง วางสบายๆ ใจเย็นๆ ค่อยๆ ประคองใจไปเรื่อยๆ เดี่ยวใจก็จะใส ใจจะละเอียดลุ่มลึกไปตามลำดับ

พอถูกส่วนเข้า เดียวก็จะเข้าถึงดวงใสที่มีอยู่ภายในตัวเรา แล้วเดี๋ยวจะเข้าถึงกายในกาย เข้าถึงพระธรรมกายในที่สุด สิ่งนี้มีอยู่แล้วในตัวของเรา แต่เป็นของที่ละเอียด หน้าที่ของเรา คือ **ทำใจให้ละเอียดเท่ากับสิ่งที่มีอยู่ในตัว** ด้วยวิธีการหยุดนิ่งอย่างสบายๆ ทำใจให้เยือกเย็น ให้ใสบริสุทธิ์ อย่างนี้จึงจะถูกส่วนถูกต้อง ให้ใจใสๆ บริสุทธิ์ นิ่งๆ นุ่มๆ ละมุนละไม วางสบายๆ ค่อยๆ ผิกไป หมั่นสังเกตว่า ระหว่างที่เรานั่งตอนนี้ เราเอาใจตั้งหรือว่าเราตั้งใจ ถ้าตั้งใจ มันจะตึง ถ้าใจตั้งอยู่แล้ว ทำความรู้สึกหลวมๆ เหมือนว่าสิ่งเหล่านี้มีอยู่แล้วในตัว ความรู้สึกสบายก็จะเกิดขึ้น

ความมืดไม่ใช่ศัตรู

นั่งแล้วมืดอย่าไปท้อใจนะลูกนะ ให้ทำความยินดีกับความมืด ต้อนรับความมืดด้วยความปีติยินดี เป็นความมืดที่น่ารัก ไม่ใช่น่ากลัว ไม่เป็นอุปสรรคอันใดในการเข้าถึงธรรม เราวางใจให้สบาย มืดกับสบาย ทำตรงนี้ได้เสียก่อน

สำหรับท่านที่นึกดวงใสไม่ออก ให้นิ่งๆ อยู่ในกลางความมืดด้วยความสบายใจ ไม่กระสับกระส่าย ไม่ทรมานทรมาย ไม่หงุดหงิด งุ่นง่าน ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ ให้อยู่อย่างสบายๆ ไปเถิด แล้วความมืดจะค่อยๆ ให้ความสบายกับเราเพิ่มขึ้น เมื่อเรามีความยินดี ต้อนรับมัน



จากมืดมากก็จะมามีมืดมัว จากมืดมัวก็มาสลับ จากสลับก็จะค่อยสว่างๆ เหมือนฟ้าสว่างๆ ค่อยๆ แจ่มขึ้นมาเรื่อยๆ แล้วก็แจ่มขึ้นสว่างขึ้น เหมือนแสงอาทิตย์ ๓ โมงเช้า ๔ โมง ๕ โมง ๑๐ โมง ถึงเที่ยงวันไปเอง ก็ค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไปอย่างนี้

แต่เรามักรำคาญ ทุรุษทุราย ทนอยู่ในกลางความมืดไม่ได้ จะต้องไปความหาอะไรในที่มืด มักจะเป็นกันอย่างนี้ แล้วในที่สุดก็ตกม้าตาย คือ พยายามไปความหา ใจก็จะกระสับกระส่าย ทุรุษทุราย แล้วจะพาลเบื่อการนั่ง เพราะนั่งแล้วไม่ได้ความสุข สู้คนนั่งอย่างมีความสุขในที่มืดแล้วไม่เห็นอะไรเลยจะดีกว่า บางคนนั่งแล้วไม่เห็นอะไร แต่สบาย อย่างนี้ดีกว่า

หรือเห็นดวงหรือองค์พระแต่ว่าเกร็ง คือ เกร็งไปหมด ไม่มีความสุขเลย เห็นดวง เห็นองค์พระ แต่มันเกร็ง มันตึง นั่งแล้วเมื่อย มันไม่มันเลย สู้นั่งไม่เห็นอะไร แต่ใจสบาย อย่างนี้ดีกว่า

นั่งไปเรื่อยๆ ให้สบายๆ ให้ความสบายค่อยๆ เพิ่มขึ้นมาเอง มันจะค่อยๆ ตี๋มดำ ละเอียดลงไป ละเอียดลงไป แล้วก็สว่างๆ แล้วก็แจ่มอย่างทีหลวฟ่อว่า ตัวจะค่อยๆ หายไป เป็นไปตามขั้นตอนของมัน ทำอย่างนี้นะลูกนะ นั่งแล้วต้องได้ความสบายใจ สุขที่ได้นั่ง นั่งแล้วมีความสุข อย่างนี้ถึงจะถูกต้อง ดีกว่านี้ก็ออกแต่เกร็ง เมื่อย เหนื่อย

อย่าลืมจำคำที่หลวงพ่อบุญนะ นั่งไม่เห็นอะไรเลย แต่สบาย รู้สึกตัวกว้างๆ โล่งๆ ดีกว่านึกเห็นแล้วเกร็ง ไม่สบาย มึนหัว ปวดหัว แต่ถ้าเห็นแล้วสบายอย่างนี้ดีกว่าอะไรทั้งหมด **แน่นอน** เห็นแล้วสบาย อันนี้เป็นเฉพาะบุคคลเมื่อเริ่มต้นใหม่ ที่มีไม่ถึง ๑ เพอร์เซ็นต์

แต่ถ้าหากเราลงไปเรื่อยๆ แล้วตัวขยาย ตัวเบา สบาย มีความสุขกับการนั่ง ไม่เบื่อหน่ายเลย ไม่เห็นอะไรก็สบาย แล้วใจก็ไม่ฟุ้ง อยู่นิ่งๆ นุ่มๆ ละมุนละไม ใจเยือกเย็นใสเป็นแก้ว อย่างนี้ดีมาก จำนะลูกนะ ต้องจำให้ได้ นั่งแล้วต้องสบาย ต้องเบิกบาน ต้องแช่มชื่น ไม่มากก็น้อย

พอใจในทุกประสบการณ์

สมมติว่า วันนี้เรานั่งได้ดี ก็อย่าไปคาดหวังว่า วันพรุ่งนี้จะดีเหมือนวันนี้ หรือตั้งใจว่าจะนั่งให้ดีกว่าวันนี้ ก็อย่าไปคาดหวังอย่างนั้น **ทำปัจจุบันนี้ให้ดีที่สุด** พรุ่งนี้จะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน เพราะพรุ่งนี้เราจะมีชีวิตอยู่หรือไม่ก็ไม่รู้ แต่ตอนนี้เรามีชีวิตอยู่ เมื่อมีอยู่ก็ต้องทำใจให้นิ่ง ให้สบาย บุญเกิดขึ้นแล้วแม้ยังไม่เห็นอะไร

บุญ คือ ธาตุธรรม เป็นธาตุชนิดหนึ่งที่มีพลังแห่งความบริสุทธิ์ จะกลั่นธาตุธรรมเห็นจำคิดรู้ของเราให้ใส ให้สะอาด ให้บริสุทธิ์ เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ

ธรรมะก้าวหน้าขึ้นทุกครั้ง

แม้เราไม่เห็นอะไรก็ตาม อย่าคิดว่าเรานั่งไม่ติ ไม่ได้อะไร เราได้โดยที่เราไม่รู้ตัวเลย เหมือนตักน้ำรดต้นกล้าไม้วันละครั้ง มันก็เจริญเติบโตขึ้นทุกวัน แต่เราสังเกตไม่ออกว่าเจริญเติบโตวันละกี่มิล การเจริญเติบโตจากการปฏิบัติธรรมก็คล้ายๆ กันอย่างนั้น เจริญขึ้นไปเรื่อยๆ

เพราะฉะนั้น หยุดอยู่กับปัจจุบันตรงนี้ให้ดีที่สุด ในจุดที่เราเป็นอยู่ตรงนี้ อย่าคิดต่อไปว่ามันจะต้องเป็นอย่างนั้น เพราะเราได้ยินว่า มันเป็นอย่างโน้นอย่างนี้จากคนโน้นคนนี้ ให้ลืมไปเลย ในสิ่งที่เราได้ยินได้ฟังมา ให้เอาใจหยุดนิ่งเฉยๆ สบายๆ แม้ไม่เห็นอะไรก็ตาม วางเบาๆ ค่อยๆ วางไป ค่อยๆ สั่งสมไป ไม่ซ้ำจากมืดก็จะมาสว่าง จากสว่างก็จะค่อยๆ เห็นภาพ เห็นองค์พระ

ได้แค่นั้น พอใจแค่นั้นไปก่อน

บางคนใหม่ๆ อาจเห็นแค่เป็นภาพพระ แต่ยังไม่เป็นองค์พระ เมื่อเราดูไปเรื่อยๆ ที่เป็นภาพพระก็ค่อยๆ เป็นองค์ขึ้นมา แต่อาจยังแข็งแกร่งอยู่และไม่ค่อยชัดเท่าไร ก็ให้ปัดยินดีกับสิ่งที่ตัวมีอยู่ อย่างนั้นไปก่อน เหมือนเรามีแหวนเพชรในนิ้ว ให้ยินดีตรงนี้ก่อน อย่าเพิ่งไปยินดีกับแหวนเพชรในร้าน มีแค่นั้นยินดีแค่นี้ไปก่อน แล้วองค์พระท่านจะค่อยๆ ชัดขึ้น แม้ชัดมากบางทีก็ยังไม่แกร่งอยู่ เหมือนพระแก้วที่ตั้งอยู่บนโต๊ะหมู่ยังไม่มีความชีวิตชีวา เราก็รักษาภาพที่เห็นไว้ไปเรื่อยๆ ด้วยความปิติยินดี ดูไปสบายๆ

ถ้าองค์พระหายก็อย่าไปเสียดาย เรามีองค์พระเป็นล้านๆ องค์ เยอะแยะ ไม่ต้องไปประหยัด กระหมัดกระหม่อม ตรหณี เสียดาย ทำตัวเหมือนเป็นเศรษฐีเสียหน่อย ไม่ต้องไปประหยัดกับมัน

นิ่งๆ ใหม่ เดี่ยวองค์พระจะกลับมาใหม่ กลับมาแล้วก็ยัง กระด้างอยู่ แม้ขัดเจนคล้ายๆ องค์พระที่ตั้งอยู่บนโต๊ะหมู่ เราก็ดูไปเรื่อยๆ นะลูกนะ ดูความใส ดูความไม่มีชีวิตนั้น แล้วเดี๋ยวท่าน จะเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ค่อยๆ มีชีวิตขึ้นมา คือ สวยงามกว่าเดิม งาม กว่าพระแก้วที่อยู่บนโต๊ะหมู่ เราก็ดูไปเรื่อยๆ เดี่ยวท่านจะขึ้นมา ที่ละองค์ๆ

แม้ขึ้นมาใหม่ๆ องค์พระอาจจะโตเท่ากัน ซึ่งเราอาจเคย ได้ยินว่า องค์พระใหม่จะต้องใหญ่กว่าเดิม เพราะหลวงพ่อกเคย บอกเอาไว้ แต่หนึ่งองค์พระเราโตเท่าเดิม ก็อย่ากังวลใจ อย่าคิดว่า ผิดวิธี ดูต่อไปเรื่อยๆ นะ

ดูองค์พระที่ขึ้นมาองค์เท่ากันนั้นแหละ อาจจะขึ้นมาที่ละองค์ จนกระทั่งเป็นชุด ชุดละ ๑๐ องค์ แต่ยังโตเท่าเดิม ก็ดูไปเรื่อยๆ ที่ ละชุดๆ แม้โตเท่าเดิมเราก็ดูไป เดี่ยวใจก็จะละเอียด เพราะการที่ เราดูเฉยๆ โดยไม่คิดอะไรจะละเอียดไปเรื่อยๆ เดี่ยวองค์พระท่าน จะเปลี่ยนแปลงไป มีชีวิตชีวขึ้น ต่างจากพระแก้วที่เห็นบนโต๊ะหมู่ แล้วก็ค่อยๆ ขยาย ค่อยๆ โตใหญ่ขึ้นไป จะค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไป อย่างนี้ ไม่มีทางลัดเลย มีแต่ว่าค่อยเป็นค่อยไป ต้องเข้าใจตัว ของเราเองอย่างนี้นะลูกนะ



ไม่อย่างนั้น บางที่เราตั้งใจจนเกร็งไปทั้งเนื้อทั้งตัว เห็นองค์พระ เห็นดวง แต่เกร็ง ตึง แล้วไม่ไปไหนเลย นั่งแล้วเหนื่อย ติดมาอย่างนี้ ๑๐ ปีก็มี ๒๐ ปีก็มี เพราะฉะนั้นต้องเข้าใจให้ดี ทำให้ถูกวิธี แล้วเราจะมีความรู้สึกเป็นสุข สนุกกับการปฏิบัติธรรม จะไม่มีความรู้สึกว่ายาก ยามนั่งหรือฝึกนั่ง ความสุขจะค่อยๆ มีขึ้น

หรือเราได้ยินว่านั่งแล้วมีความสุขจากการเห็นองค์พระ แต่เห็นองค์พระแล้วความสุขยังไม่มี ยังกระด้างอยู่ ก็ช่างมัน นะลูกนะ ให้มีความยินดีกับการเห็นองค์พระชัดใสสว่าง แต่ยังไม่มีความสุข ดูเรื่อยๆ ไปก่อน พอใจละเอียดหนักเข้า องค์พระท่านก็เปลี่ยนไป สมบูรณ์ขึ้น ความสุขก็จะเพิ่มพูน ค่อยๆ มา ค่อยเป็น ค่อยไปอย่างนี้

ต้องสม่ำเสมอ

หมั่นฝึกปฏิบัติธรรมให้ได้อย่างสม่ำเสมอทุกวันทุกคืน อย่าให้ขาดเลยแม้เพียงวันเดียว ความละเอียดของใจก็จะเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงจุดที่เราจะศึกษาวิชาธรรมกายต่อไปได้ ถ้าหากลูกทุกคนได้ทำอย่างที่หลวงพ่อนำแนะ ไม่ฟังผ่านๆ เดียวจะทำได้กันทุกคน

อากาศกำลังสบาย กำลังสดชื่น วางใจนิ่งๆ ดูสิ่งที่มีให้ดู จะเป็นความมืด จะเป็นดวง จะเป็นองค์พระหรือเป็นอะไร ก็ดูไปเรื่อยๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น อย่าลืมนะ จะว่าตั้งใจก็ไม่ใช่ว่าไม่ตั้งใจดูก็ไม่เชิง มันกลางๆ ผ่านๆ สบายๆ ใจเย็นๆ

อธิษฐานจิต

คราวนี้ เราก็นึกถึงบุญที่เกิดจากกรรมปฏิบัติที่มีอานิสงส์ยิ่งใหญ่ไพศาล เอาบุญนี้มาอธิษฐานจิต ให้อาณภาพแห่งบุญที่เกิดจากกรรมปฏิบัติในคืนนี้ กลั่นกายวาจาใจ ธาตุธรรมเห็นจำคิดรู้ของเราให้สะอาด ให้บริสุทธิ์ ให้หลุดพ้นจากวิบัติบาปคักดีลีลธิ วิบากกรรมวิบากมาร อุปสรรคต่างๆ นานาในชีวิต ทุกข์โศกโรครภัย สิ่งที่ไม่ดีต่างๆ ให้ละลายหายสูญไปให้หมด

ให้เราสมบรูณ์ไปด้วยสมบัติจักรพรรดิตกไม่พ่อง เอาไว้ใช้สร้างบารมีอย่างไม่รู้จักหมดจักสิ้น ทุกภพทุกชาติ ตราบกระทั่งถึงที่สุดแห่งธรรม ให้เราสมบรูณ์ด้วยสมบัติอัครจรรยัณฑ์ใช้สร้างบารมีในชาตินี้ อย่างสะดวกสบาย อย่างง่ายดาย สมบัติใหญ่ ไหลมาเทมาทั้งวันทั้งคืน ทั้งหลับ ทั้งตื่น ทั้งนั่งนอนยืนเดิน ให้เราหมดหนี้สิน เหลือกินเหลือใช้ เหลือไว้สร้างบารมี อย่างไม่รู้จักหมดจักสิ้น

จะประกอบธุรกิจการงานอันใดก็ให้ประสบความสำเร็จเป็นอัครจรรยั ให้ซื้อขาย ขายเป็นคล่อง กำไรงาม เป็นมหาเศรษฐีผู้ใจบุญ เป็นมหาเศรษฐีผู้บุญค้ำจุนพระพุทธศาสนา ประดุจท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐีและมหาอุบาสิกาวีสาขา

ให้รู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอดในวิชาธรรมกายของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ธรรมอันใดที่พระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำภาษีเจริญ และคุณยายอาจารย์ฯ ท่านได้บรรลु ขอเราจงบรรลุธรรมนั้น



ให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง อายุยืนยาว ได้สร้างบารมีกัน
ไปนานๆ ให้ครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข เป็นครอบครัวแก้ว ครอบครัว
ธรรมกาย ครอบครัวตัวอย่างของโลก ให้เราเป็นที่รักของมนุษย์
ของเทวดาทั้งหลาย อัครภัย โจรภัย ราชภัย ภัยทุกชนิด อย่าได้มา
กล้ำกราย ให้พบปะแต่สิ่งที่ดีงาม ที่จะนำชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง

ที่เป็นบรรพชิตก็ขอให้มิจิตที่สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส มีกำลังใจ
อันสูงส่ง ไม่มีวันตกต่ำลงมาเลย ให้บวชได้ตลอดรอดฝั่ง ให้ทำพระ
นิพพานให้แจ้ง ให้แทงตลอดในธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
จะศึกษาเล่าเรียนพระธรรมวินัยก็ให้แตกฉาน เรียนนักธรรม
เรียนบาลี ก็ให้เรียนจบนักธรรม จบเปรียญธรรม ๙ ประโยค

จะปฏิบัติธรรมก็ให้ได้บรรลุธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
จะเทศนาสั่งสอนบุคคลใดก็ตามให้ไพเราะเบื้องต้น ท่ามกลาง
เบื้องปลาย บริสุทธิ์ บริบูรณ์ ทั้งอรรถ ทั้งพยัญชนะ ใครได้ยินได้
ฟังให้มีความปีติเลื่อมใส ขนพองสยองเกล้า ให้ดีอกดีใจ บรรลุ
ธรรมาภิสัมัยกันทุกๆ คน

ขอให้บุญนี้ถึงแก่บรรพบุรุษ บุพการี ญาติพี่น้องของเราที่
ละโลกไปแล้ว จะไปอยู่ในภพภูมิใดก็ตาม ขออานุภาพแห่งพระ
ธรรมกายของพระพุทธเจ้า พระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำ
และคุณยายอาจารย์ฯ ได้นำบุญที่เกิดจากธรรมปฏิบัติในคืนนี้ไป
ให้แก่หมู่ญาติดังกล่าว จะอยู่ในภพภูมิใดก็ตาม ที่มีทุกข์มากก็ให้
ทุกข์น้อย ที่มีทุกข์น้อยให้พ้นทุกข์ ที่มีสุขน้อยให้สุขมาก ที่มีสุข
มากแล้วก็ให้มากยิ่งขึ้นไปตามลำดับ

ให้บุญนี้ถึงแก่สรรพสัตว์ทั้งหลายไม่มีประมาณ ที่เวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารใน ๓๑ ภูมิ ในกามภพ ในรูปภพ ในอรูปภพ ในกำเนิดทั้ง ๔ ตลอดแสนโกฏิจักรวาล อนันตจักรวาล ให้ได้มีส่วนแห่งบุญที่เราอุทิศไปให้ ที่มีทุกข์มากก็ให้ทุกข์น้อย ที่มีทุกข์น้อยให้พ้นทุกข์ ที่มีสุขน้อยให้สุขมาก ที่มีสุขมากแล้วก็มากยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ

แล้วทำใจของเราให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื่น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ให้ประเทศชาติ ศาสนา วิชาธรรมกายเจริญรุ่งเรือง ให้ประเทศไทยเป็นปิ่นนาคาประเทศ มวลมนุษยชาติให้เข้าถึงพระธรรมกาย ให้ฝนตกต้องตามฤดูกาล ที่ข้าวยากหามาแพง แห้งแล้งเหี้ยนเตียน ก็ให้ตรงกันข้าม ให้อุดมสมบูรณ์ด้วยผลหมากรากไม้มีรสโอชา ให้คนมีปัญญาแก่กล้า มีโรคภัยไข้เจ็บน้อย ให้แข็งแรง ให้มีจิตใจที่เบิกบาน ชุ่มชื่น ด้วยความรัก ด้วยความปรารถนาดีซึ่งกันและกัน

หลวงพ่อดัมมขโย





หากชีวิตว่างเว้น
มืออยู่ก็มีดดำ
เหมือนชีพถูกจองจำ
เกิดแก่ตายเปล่าไซ้

เกิดมามุ่งสู่เป้า
ดิ้นรนค่อนคินท่า
ไม่กลัวเหนื่อยตรากตรำ
สู้กว่าชนะไซ้

กายธรรม
หม่นไหม้
ด้วยไซ้
โอ้อ้อเสียดาย

ใจดำ
นิ่งไว้
กรำศึก
หมดต้นธาตุดำ

ตะวันธรรม

๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๐

