

ชีวิตในโลกหล้า
เห็นทุกข์เป็นสุขพา
ดังเหยื่อที่ล่อปลา
แทบเผ็ดเดือดร้อนดิน

ลวงตา
โศกสิ้น
ติดเบ็ด
กว่าได้เห็นธรรม

ตะวันธรรม

๗

งานหลักของชีวิต

วันอาทิตย์ที่ ๑๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๙ (๑๓.๓๐ น.)

ปรับกาย-ปรับใจ

เมื่อเราได้จุดเทียนใจไฟนิรันดร์อันนันทชัย เพื่อบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปให้ลูกทุกคนนั่งหลับตาเจริญสมาธิภาวนากัน

หลับตาเบาๆ พอสบายๆ คล้ายกับตอนที่เราใกล้จะหลับแล้วรวมใจไปหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ อย่างสบายๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ จาง่ายๆ ว่าอยู่ในกลางท้อง

เราปรับตรงนี้ให้ถูกส่วน คือ หลับตาเบาๆ ผ่อนคลายสบาย
หยุดใจไว้ที่กลางกาย พยายามจับจุดให้ได้ โดยวางใจของเรา
ประสานสอดคล้องกับการหลับตา ตรงนี้สำคัญนะลูกนะ อย่า
ฟังผ่าน อย่าดูเบา ถ้าลูกทุกคนฝึกตรงนี้ได้ จับจุดได้ มันจะง่าย
ในการที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว หรือง่ายต่อการทำให้ใจ
โล่ง โปร่ง เบา สบาย ตัวจะขยายแล้วก็หายไป

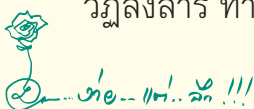
ต้องฝึกฝนทุกวันอย่างสม่ำเสมอ และหมั่นสังเกตว่า วันไหน
เราทำได้ดี เราก็จำวิธีการทำนั้น โดยสอดคล้องกันระหว่างการ
หลับตากับการหยุดใจในกลางกายที่พอเหมาะพอดีกัน

บริกรรมนิมิต

กำหนดบริกรรมนิมิตเป็นดวงใส องค์พระ พระเดชพระคุณ
หลวงปู่ เป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่ง เราต้องจำวิธีการที่เราทำได้ผล
ซึ่งไม่มีอะไรยาก คือ ทำธรรมดาๆ ง่ายๆ คล้ายๆ กับเรานึกถึง
สิ่งที่คุ้นเคย ตรงนี้สำคัญนะลูกนะ ต้องฝึกทุกวัน

กรณีกิจของชีวิต

ต้องมีจิตสำนึกว่า สิ่งที่เรากำลังกระทำอยู่นี้เป็นสิ่งสำคัญ
ที่สุดของชีวิตที่เกิดมาเป็นมนุษย์ เมื่อชีวิตในสังสารวัฏล้วนแต่
มีทุกข์โทษ เราจะต้องฝึกฝนอบรมใจให้หยุดให้หนึ่งเช่นเดียวกับ
บัณฑิตนักปราชญ์ในกาลก่อน หรือผู้ที่พ้นแล้วที่ท่านเห็นภัยใน
วัฏสงสาร ท่านเหล่านั้นก็มาหยุดนิ่งอย่างนี้



กิจที่เราทำอยู่เป็นกรณียกิจเป็นงานที่แท้จริงของชีวิต ส่วนงานอื่นเป็นแค่เรื่องรองลงมา เช่น การศึกษาเล่าเรียน การทำมาหากินเพียงเพื่อให้ได้ปัจจัย ๔ มาหล่อเลี้ยงสังขาร แต่ถ้าชีวิตหนึ่งเราทำเพียงแค่นี้ เราจะไม่พบความสุขที่แท้จริง ชีวิตก็ยิ่งทุกข์ทรมาน เวลาใกล้จะละโลกเราจะไม่สิ่งที่พึง เมื่อมีชีวิตใหม่หลังจากตายแล้วก็จะลำบาก เพราะไม่ได้สั่งสมบุญเอาไว้ เนื่องจากไม่เข้าใจเรื่องราวความเป็นจริงและวัตถุประสงค์ของชีวิต

ดังนั้น ต้องมีสำนึกลึกๆ ว่า การหลับตาเจริญสมาธิภาวนานี้เป็นงานหลักงานที่แท้จริงของชีวิต ถ้าลูกทุกคนคิดอย่างนี้ได้ เราจะขยันมีความเพียรในการทำสมาธิ เพราะเห็นคุณค่าและความสำคัญอย่างถูกหลักวิชา จะได้ดำเนินรอยตามพระอริยเจ้าที่ท่านเป็นผู้พ้นทุกข์แล้ว

สำนึกลึกๆ นี้ จะทำให้เราขยันในการทำสมาธิเพียรและหมั่นสังเกต เราจะจับจุดได้ว่า หลับตาอย่างไรถึงจะสอดคล้องผสมผสาน และกลมกลืนกันเป็นหนึ่งเดียวกับการหยุดนิ่งภายในหรือการกำหนดบริกรรมนิมิต หรือการประคองใจด้วยกรรมภาวนาลัมมาอะระหัง ทั้งหมดนี้ต้องผสมผสานกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกันเหมือนวงดนตรีอย่างนั้น หรือเหมือนอาหารที่มีอะไรมากมายอย่างมาผสมปรุงกันให้ถูกส่วนอยู่ในจาน อาหารทางใจก็ต้องปรุงให้เป็น ตรงนี้ต้องฝึกกันทุกวัน หมั่นสังเกตเดี่ยวเราจะพบหนทางแห่งความสำเร็จ หลังจากนั้นก็ง่ายแล้ว

ให้เราทำอย่างนั้นจนกว่าใจจะตั้งมั่นเป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตา
เบาๆ สบายๆ นี่เป็นสิ่งสำคัญนะลูกนะ

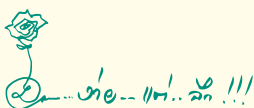
ไม่ว่าจะมีเวลากี่นาทีที่ว่างจากภารกิจทางโลก ก็หมั่นตรึก
หมั่นนึก หมั่นคิดในทุกอิริยาบถ และทุกกิจกรรม ใจจะได้คุ้น
แค่การได้นึกถึงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่างเบาสบาย ไม่ว่า
จะหลับตาสีมตา จะอยู่ในอิริยาบถหรือกิจกรรมใด ถือว่าเป็น
ช่วงทิ้งดงามของชีวิต นี่เป็นสิ่งที่สำคัญ

หยุดเป็นตัวสำเร็จ

หมั่นตรึก หมั่นนึก หมั่นคิดเรื่อยๆ อย่าไปกังวลเรื่องความ
มืด เพราะเราไม่ได้ไปความหาอะไรในที่มืด เรากำลังฝึกหยุด
นิ่งให้สอดคล้องกับการหลับตาและการวางใจที่ศูนย์กลางกาย
ฐานที่ ๗ เพราะความสุขและความสว่าง รวมทั้งแผนผังชีวิต
มีอยู่แล้วในตัวของเรา

ไม่ต้องกังวลว่าเราจะทำไม่ได้ ไม่เห็น หรือเห็นช้ากว่าคนอื่น
หรืออะไรต่างๆ ไม่ต้องไปคิดกังวล ฝึกตรงนี้ให้ได้ ถ้าทำเป็น
ก็เห็นภาพ ทำเป็นเร็วก็เห็นเร็ว ทำเป็นช้าก็เห็นช้า แค่นั้นเอง เรา
มาฝึกตรงนี้ ฝึกหยุดฝึกนิ่ง

เราจะต้องจับหลักให้ได้ตามที่พระเดชพระคุณหลวงปู่ท่าน
สอนเราว่า **หยุดเป็นตัวสำเร็จ** มีดสว่างไม่ต้องไปคำนึงถึง นี่คือ
ถ้อยคำของท่าน เราก็หยุดนิ่งๆ



เราจะต้องได้ความสุขทุกครั้งที่เกิดจากการทำสมาธิภาวนา ไม่ว่าสุขน้อยหรือสุขมาก หรืออย่างน้อยก็ตัวโล่ง โปร่ง เบา สบาย หรืออื่นๆ นุ่มๆ อยู่ในกลางกาย เป็นรางวัลในทุกๆ รอบทุกครั้งที่เราหลับตา ต้องทำกันอย่างนี้ให้ได้ทุกวัน

ต่อไปก็จะค่อยๆ ขยายเวลาแห่งความสมหวังขึ้นมาเอง จากหยุดนิ่งได้ ๑ นาที ก็เป็น ๒ นาที ๓ นาที ค่อยๆ ขยายไป จากมึดมากก็มามึดม่วง แล้วก็มึดมั่ง แล้วก็ไม่มีมึด เป็นขั้นเป็นตอน เป็นรางวัลของชีวิตที่เกิดจากการหลับตาเจริญสมาธิภาวนา

ลูกทุกคนจะมีความรู้สึกว่า สนุก เบิกบาน ไม่มีการฝืนใจในการทำสมาธิ ไม่มีการพยายามจนเกินไปที่จะทำให้สมาธิเกิด แต่เป็นไปตามกระบวนการตามธรรมชาติ เหมือนการหายใจเข้าออก เราไม่จำเป็นต้องไปตั้งใจเลย การหายใจเข้าออกมันก็มีเป็นไปตามปกติ จะช้าจะเร็วก็เป็นอย่างที่เราหลงพ้อพูดไว้ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งถึงตรงนี้

ถ้าเราทำได้ มันก็เร็ว ถ้าทำยังไม่ได้แล้วไม่ค่อยได้ทำ มันก็ช้า ถ้ารักตัวเอง เราต้องทำอย่างที่เราแนะนำไปนะลูกนะ

หลวงพ่อัมมชโย

