

ต้องสบายทุกชั้นตอน

วันอาทิตย์ที่ ๒๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

(เมื่อเราได้จุดเทียนใจไฟนิรันดร์อนันตชัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปเราก็นั่งหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ตอนนี้เราก็ก็น้อมใจหยุดนิ่งเบาๆ สบายๆ อย่าไปตั้งใจเกินไป อย่าเอาลูกนัยน์ตากดลงไปดู เพราะไม่เกี่ยวกับลูกนัยน์ตา

ให้เรานิ่งเฉยๆ และต้องสบาย หรือนิ่งเบาสบาย ไม่ตึง ไม่เกร็ง ไม่เครียด ไม่ฟุ้ง นิ่งๆ เบาๆ ถ้าถูกส่วนตัวจะขยาย ถ้ายังไม่ถูกส่วนมันนิ่งแต่ทึบ ตื้อๆ ยังไม่สบาย แต่ก็ไม่ทุกข์ ไม่กลุ้มอะไร ยกเว้นเราจะไปดึงความกลุ้มเข้ามาเองว่า

‘เอ นิ่งอย่างนี้ ฟุ้งก็ไม่ฟุ้ง ไม่คิดเรื่องอื่นแต่ทำไมไม่ขยาย ไม่มีแสงสว่างไม่เห็นภาพอะไรใหม่ๆ มาให้เราดูเลย’

นั่นเราแส้ไปหาทุกข์ เหมือนแกว่งเท้าหาเสี้ยน แกว่งใจหาทุกข์ หาความวิตกกังวล ความกลุ้มเข้ามา แต่ถ้าเรานิ่งไปเรื่อยๆ นิ่งในนิ่งๆ นิ่ง นุ่ม เบา ค่อยๆ สบายๆ

ขั้นตอนของใจหยุดนิ่ง

สบาย ในที่นี้ ยังไม่ถึงระดับที่เราเรียกว่า **ความสุข** แต่ในระดับที่ไม่คับแคบ ไม่อึดอัด ไม่รำคาญ ให้อย่างนั้นไปก่อน พอเราทำบ่อยๆ เข้า มันก็ค่อยๆ ละเอียด มันถึงระดับหยาบขึ้นหนึ่งก่อน พอเรานิ่งสักพักก็จะเป็นหนึ่งระดับละเอียด จะปรับไปเอง

อย่าไปกังวล พอปรับแล้วจะนิ่งละเอียด แล้วจะมีประสบการณ์ภายในเกิดขึ้น ตัวจะโล่ง ไม่ทึบ จะโปร่ง จะเบา แล้วก็ขยาย ตัวพองๆ ขยาย ถ้านิ่งมากก็ขยายมาก ถ้ายิ่งนิ่งก็ยิ่งขยายจนตัวหายไปเลย เหมือนไม่มีร่างกาย นี่ก็เป็นขั้นตอนของใจหยุดนิ่ง ซึ่งทำได้ทุกคน ยกเว้นคนบ้า คนตาย คนที่ไม่ได้ทำ

เราต้องฝึกระวังต้องสั่งสมทำทุกวันทำบ่อยๆ **ภาวนิตา พหุลีกตา** บ่อยๆ เนืองๆ ซ้ำๆ ฝึกไปเรื่อยๆ ปรับใจกันไปทุกอิริยาบถ นั่ง นอน ยืน เดิน ทุกสถานที่ ทุกกิจกรรม ฝึกไปอะไรจะมาสู่ความเพียร เราก็ต้องเพียร ต้องพยายาม ต้องขยัน ฝึกไปมันก็ค่อยๆ รู้ทาง ค่อยๆ ชำนาญขึ้น

พอทำเป็นแล้วก็อย่าทำอะไร พอนึกน้อมใจก็วัดเข้าไปเลย ไม่ต้องทำอะไร ทำเหมือนไม่ได้ทำ พอใจนิ่งๆ อยู่ตรงนั้นแล้วมันได้ดุลของใจ ไม่ตึง ไม่หย่อน แล้วก็ขยาย ใส สว่าง ความสุขก็พรั่งพรั่งเลย ทะลักออกมาไปสู่ระบบประสาทกล่อมเนื้อ



มันก็สบาย ต้องสุขสบายทุกขั้นตอน แล้วก็ค่อยๆ เห็นขึ้นมา
ทีละเล็กทีละน้อย

เราก็ต้องใจเย็น ใจต้องเยือกเย็น ต้องยอมรับว่า เราเป็น
คนธรรมดาไม่ใช่เทวดา ฝึกใหม่ๆ ก็ล้มลุกคลุกคลานกันอย่าง
นี้ ถ้าเราทำบ่อยๆ ก็จะชำนาญ จะคล่องขึ้น การเข้าไปสู่แสง
สว่างภายในก็ไม่ยากอยู่ในกำมือ กลับตาแล้วไม่มีดและนั่ง
หยุดกับนิ่งอย่างเดียวนะลูกนะ หยุดอย่างสบาย

ดูเฉยๆ

...อย่าเอาลูกนัยน์ตากดลงไปนะ ค่อยๆ ผ่อนคลาย
ทำนิ่งๆ เบาๆ สบายๆ มันไม่ยากเกินไป ทำสบายๆ นิ่งๆ
นุ่มๆ เอาใจแต่ะไปเบาๆ ตรงกลาง แล้วก็อย่าไปกังวลว่า ตรง
กลางปะไหม เอาว่ากลางท้องแถวๆ นั้นอย่างนั้นไปก่อน แล้ว
ก็ผ่อนคลายทั้งเนื้อทั้งตัวเลย ใจถึงจะรวมได้เร็ว

ถ้าหากมีอะไรผุดขึ้นมาให้เราเห็น ยังไม่ชัด
ก็อย่าไปพยายามเพ่ง อย่าแค่นภาพเพื่อให้ชัด
มีมาให้ดู ๑๐ เพอร์เซ็นต์ ก็ดู ๑๐ เพอร์เซ็นต์
มีมาให้ดู ๒๐ เพอร์เซ็นต์ ก็ดู ๒๐ เพอร์เซ็นต์
ดูไปเฉยๆ อย่างนี้ ถึงจะเป็นการเพ่งอย่างถูกวิธี
ที่จะให้ชัดเจนขึ้น

แต่ถ้าไปแค่นภาพ ไปเพ่ง หรือไปจ้อง ไปลุ้น อย่างนั้น
เพ่งแบบผิดวิธี มันจะเหนื่อย จะตึงเครียด ไม่ได้ผล ก็จะเบื่อ

จะท้อ ญกวิธีคือหนึ่ง มีให้ดูแค่ไหนก็ดูแค่นั้นไปก่อน สบาย
ตามใจสิ่งที่มีมาให้เราดูอย่างนั้นไปก่อน

ดูไปเรื่อย ๆ ดูสบาย ๆ และเดี๋ยวเราจะรู้สึกว่าการทำสมาธิ
ไม่ได้ยากอย่างที่เรานึกคิด ขึ้นอยู่กับเข้าใจวิธีการหรือเปล่า
ทำเป็นไหม ถ้าเป็นมันก็ง่าย ถ้าทำไม่เป็นมันก็ยาก แต่เราคุ้น
กับทางโลก เวลาจะประสบความสำเร็จในชีวิตหรือทำงาน
มันก็ต้องบีบต้องเค้น ต้องกดดัน ต้องต่อสู้ วิธีอย่างนั้นเอามา
ใช้กับการฝึกใจให้หยุดนิ่งไม่ได้ มันคนละอย่าง เหมือนจะขับ
รถ ทางโลกจะไปให้เร็วก็ต้องเหยียบคันเร่ง แต่ในทางธรรมจะ
ไปให้เร็วต้องหยุด ต้องนิ่ง เบา สบาย เบิกบาน

ทุกขั้นตอนของการปฏิบัติธรรมเข้าไปสู่
ภายใน มันสบายเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ ถึงจะถูก
หลัก ยิ่งทำแล้วยิ่งตั้ง ยิ่งเครียด ก็อย่าไปฝืนทำต่อ
ให้ล้มตาขึ้นมาสักนิดหนึ่ง ขยับเนื้อขยับตัว
ให้สบาย ๆ แล้วก็เริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ

นึกทบทวนสิ่งที่เราได้ยินได้ฟังมา ต้องอย่างนี้นะลูกนะ
ฝึกกันไปเถอะ ศึกษา ฝึกฝน สังเกต เดี๋ยวก็ได้เอง

พระเทพญาณมหามุนี วิ.



ได้อีกก็หมิ่นฟ้า
บ่ เทียบหนึ่งเมลิ้งงา
หยุดเพียงแค่กะพริบตา
เหมือนเย็นสุขให้พ่อไว้

พรรณนา
ลูกไซ้
พ่อชื่น
หยุดได้หัวใจเขษม

ตะวันธรรม