

วันพรุ่งนี้ฉันอยู่กับวันนี้
หากทำดีก็ต้องดีชิลูกเอ๋ย
มันฉันอยู่กับเราใช่อื่นเลย
อยากสบายก็ทำให้ใจสบาย

หากลูกหวังอยากเป็นนักรบกล้า
จงอดล่าหิ่ฝึกฝนตนขวนขวาย
ให้ถึงหยุดถึงจุดได้ธรรมกาย
สิ่งทีหมายจะสมหวังดังตั้งใจ

ตะวันธรรม



ภาวิตา พหุสีกตา

วันจันทร์ที่ ๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

หลับตาเบาๆ พอสบายๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย
ทั้งเนื้อทั้งตัวให้รู้สึกสบาย ขยับเนื้อขยับตัวให้ดีนะ ต้องผ่อน
คลาย ต้องสบายๆ แล้วก็ทำใจให้ใสๆ ใจเย็นๆ ทั้งทุกอย่าง
ปล่อยวางทุกสิ่ง และก็รวมใจกลับเข้าไปสู่ภายใน ไปหยุดนิ่งๆ
นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ

ใจแตะตรงกลางไปเบาๆ นิดๆ อย่างสบาย แล้วก็ผ่อนคลาย
ให้ใจใสๆ ใจเย็นๆ

ถ้าใจเราใสๆ ใจเย็นๆ จะทำให้เราวางใจได้ถูกส่วนที่กลางกาย ได้อย่างง่ายๆ จะไม่ติดบริเวณลูกนัยน์ตาหรือศีรษะเลย มันจะลงไปตรงกลางตัวเลยอย่างง่าย ๆ แต่ต้องสบาย ต้องผ่อนคลาย ปรี๊ด ๆ ตานิดหน่อย เหมือนเราชำเลืองดูศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่างง่าย ๆ

ต้องง่าย ต้องสบาย ต้องผ่อนคลาย ตรงนี้เราต้องทำให้เป็น มันจะกลับตาลปัตรกับงานหยาบที่เราทำ อย่างนั้นต้องใช้ความหยาบ ต้องต่อสู้ ต้องพยายาม แต่ถ้านั่งหลับตาแล้วมันตรงกันข้าม มันต้องง่าย ถ้ายากไม่ใช่ ต้องผ่อนคลาย ต้องสบาย

ใจถ้ายังวางลงตรงกลางไม่ได้ก็ต้องเอาความสบายก่อน ผ่อนคลายก่อน สบายตรงไหนเราก็เอาตรงนั้นก่อน เช่น สมมติว่า สบายที่ไหนสักแห่งหนึ่ง เช่น บริเวณเปลือกตาบ้าง จมูกบ้าง ตามฐานต่าง ๆ เราสบายตรงไหนก็วางตรงนั้นไปก่อน

ถ้าเราผ่อนคลาย เราจะลงตรงกลางได้อย่างง่าย ๆ แล้วความรู้สึกของเราจะเปลี่ยนไปเลย เวลาใจวางไว้ในกลางกายได้ มันจะหลุดจากหยาบ แม้ตรงกลางกายเรายังไม่เห็นอะไรก็ตาม แต่ถือว่าเป็นรางวัลสำหรับผู้ที่มีความเพียร ทำถูกหลักวิชา



ใจจะกลับเข้าไปสู่ภายในได้อย่างง่าย ๆ ให้ไปอยู่ในบริเวณกลางกาย
ในกลางท้องของเราก่อนอย่างง่าย ๆ เอาตรงนี้ สำหรับบางคน
ที่จิตยังหยาบอยู่นะ

ภาวิตา พหุลีกตา

แต่ถ้าเราคุ่นเคย มันก็ไม่ยาก แต่แม้ทำได้แล้ว ก็ต้องทำ
ซ้ำ ๆ คำว่า “ภาวิตา พหุลีกตา” ต้องซ้ำ ๆ บ่อย ๆ เนือง ๆ ถ้า
ทำตรงนี้ได้คล่อง เท่ากับเรากำลังช่วยชนะในการที่จะเข้าถึงวิชา
ธรรมกาย กำความสำเร็จได้เลย แค่วางใจไว้ได้ตรงกลาง ทั้ง ๆ
ที่ยังไม่เห็นอะไรก็ตาม

พยายามฝึกตรงนี้ซ้ำ ๆ แล้วเดี๋ยวจะโล่งเอง มันจะโล่ง
โปร่ง เบา สบาย ไปตามขั้นตอนของสมาธิ ซึ่งจะทำให้เรารัก
การปฏิบัติ อยากอยู่กับตัวเอง ไม่อยากเสียเวลาไปในทางที่ไม่
เกิดประโยชน์เลย อยากหยุดอยากนิ่งในกลางกาย

แม้โล่ง โปร่ง เบา สบาย ก็ต้องทำซ้ำ ๆ ฝึกซ้ำ ๆ จนกระทั่ง
ข้างในมันกลวง โล่ง ว่าง ใจก็เพิ่มความละเอียดมากเข้า สบาย
กายสบายใจเพิ่ม เดี่ยวความสว่างก็มาเอง หรือไม่ก็ภาพของดวง
ใส ๆ บ้าง องค์พระใส ๆ บ้าง ก็จะมาอย่างเลือนราง ทำให้เรามี
ความรู้สึกว่า มีอยู่ มีดวงใส ๆ อยู่กลางกาย มีองค์พระใส ๆ อยู่
ในกลางกาย แม้ยังไม่ชัดเจนก็ตาม ก็ถือว่าก็เป็นรางวัลสำหรับ
ผู้ที่ทำความเพียรเพิ่มขึ้น

แม้เลื่อนวางอย่างนี้ก็ต้องฝึกซ้ำๆ แล้วก็ต้องทำทุกอิริยาบถ ฝึกซ้ำๆ และเมื่อได้รู้ๆ วางๆ แล้ว อย่าไปแน่น อย่าไปเค้น แม้ไม่ได้ตั้งใจ ให้รักษาความพึงพอใจในระดับนั้นเอาไว้ก่อน และก็หมั่นชำเลื่องดูในอิริยาบถต่างๆ ที่นอกเหนือจากการนั่ง จากวิ่งๆ วางๆ ก็จะต้องเพิ่มขึ้นๆ ในระดับที่เรายอมรับว่า การ เห็นได้เกิดขึ้นภายใน เช่น ชัดเจนเหมือนเราดึงของออกจากที่ สลัวมาอยู่กลางแจ้งนิดๆ กระเถิบออกมาสู่กลางแจ้ง เราก็ดูไป เฉยๆ แม้มีความชัดเพิ่มขึ้นจาก ๕ เปอร์เซ็นต์ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ ๒๐ เปอร์เซ็นต์ ๓๐ เปอร์เซ็นต์ รักษาความพึงพอใจและใจเย็น เอาไว้ให้ดี

เรื่องอย่างถูกวิธี คือ พึงพอใจในระดับที่เรา มี ประสพการณ์ภายใน ในช่วงนั้น ชัดแค่ไหนเอา แค่นั้น แล้วก็ฝึกซ้ำๆ อย่าไปแน่น อย่าไปเค้น ภาพ ให้ดูไปอย่างนั้นเรื่อยๆ ทำใจให้สบายๆ เราคงยังรักษาความผ่อนคลายเอาไว้เรื่อย ๆ ฝึกซ้ำๆ ความชัดก็จะค่อยๆ เพิ่มขึ้นเอง แม้ เพิ่มขึ้นเราก็ต้องยังรักษาความพึงพอใจเอาไว้ เท่าที่มีให้ดู



ถ้าเราสามารถรักษาใจเย็นๆ อย่างนี้ได้ ความขัดจะเกิดขึ้นเอง จากขัดน้อยก็มาขัดมากขึ้นๆ ขึ้นอยู่กับการฝึกฝน ทำบ่อยๆ ควบคู่กับงานหยาบ เพราะเราจะไปคอยความพร้อมว่า ให้งานหยาบเสร็จเสียก่อน อย่างนั้นไม่ได้ ต้องควบคู่กันไป พอเราทำซ้ำหนักเข้าๆ ก็ขัดเพิ่มขึ้น ๗๐ เปอร์เซ็นต์บ้าง ๘๐, ๙๐, ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ แม้ขัด ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ก็ยังต้องทำแบบเดิม คือ ดูเฉยๆ

ไม่ว่าจะเป็นดวง เป็นกาย หรือเป็นองค์พระ ดูเฉยๆ อย่าเพิ่งไปเก็บรายละเอียด เพราะเดียวเราจะเห็นรายละเอียดเอง ครบหมดเลย มีให้ดูแค่ไหนให้ดูแค่นั้นไปก่อน อย่างสบายๆ และผ่อนคลาย ลูกต้องจำที่แนะนำนะ และก็เอาไปทำให้ได้ด้วย อย่าตกแม้แต่คำเดียวนะ

เราต้องพร้อมที่จะเริ่มต้นใหม่เมื่อเราทำผิดวิธี และเริ่มต้นใหม่อย่างสบายๆ อย่างนี้แหละ เดี่ยวมันก็จะกลับไปสู่สภาวะนั้นได้เอง

การทำซ้ำๆ เป็นเรื่องสำคัญมาก จะทำให้เราคล่อง ชำนาญ และใจติดอยู่กับเนื้อกับตัว อยู่ในกลางกาย เดี่ยวความขัด ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ก็มาพร้อมกับความสุข ความบริสุทธิ์ ความขัด ความใส ความสว่าง องค์ประกอบก็จะครบเอง คือ จะได้สุขกับเฉยๆ เฉยอย่างมีความสุข คือ ใจนิ่ง นุ่ม เบา สบาย เห็นภาพ มีความสุขจนกระทั่งไม่อยากจะเลิกนั่ง ความขัด ความใส ความสว่าง ความสุข ความบริสุทธิ์ ก็จะมาพร้อมๆ กัน

ตอนนี้เราจะสนุกกับการนั่ง เกิดมาชาตินี้มีกำไรแล้ว เรามีที่พึ่งภายใน มีที่ยึดที่เกาะของใจเราแล้ว ที่ทำให้จิตของเราบริสุทธิ์ ชาติในดวงบริสุทธิ์

พอเราทำซ้ำๆ รายละเอียดก็จะชัดเพิ่มขึ้น ภาพก็จะขยายใหญ่ไปเอง จะเป็นดวง เป็นองค์พระ เป็นอะไรก็แล้วแต่ จะขยายและการเคลื่อนไหวเข้าสู่ภายในก็จะเกิดขึ้นเองอย่างง่าย ๆ



จนกระทั่งมีปีติสุขหล่อเลี้ยงใจ และมีความภาคภูมิใจว่า เรา
ตัดสินใจถูกแล้วที่เราได้ทั้งทุกอย่างวางทุกสิ่งวางเข้าวัดมาสร้าง
บารมี ใจจะเป็นใหญ่ในตัว มีความปลื้มอยู่ในตัว มีความรู้สึก
เหมือนเราไม่ได้ขาดแคลนอะไรเลย มันอึดมันเต็มอยู่ในตัวเลย

ถูกฝึกอย่างนี้ซ้ำๆ ให้ใจใสๆ ใจละเอียด ต่างคนต่างนั่ง
กันไปเงียบๆ นะ

หลวงพ่อัมมชโย



สมาชิกราชในองค์กร : ห้องแก้วสารพัดนึก : ๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.