

เพียงแค่สองอย่างนี้ จำไว้
หนึ่งถูกวิธีไซ้ร้ ทุกชั้น
สองหมั่นขยันให้ ต่อเนื่อง
ลูกจักได้ธรรมนั้น เทียบแท้แน่นอน

ตะวันธรรม



การตอบ ประสบการณ์ภายใน

อังคารที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๖

อย่าตั้งใจเกินไปนะ ทำสบายๆ

อย่าไปเร่งอย่างผิดวิธี สมมติเราปล่อยไปกังวลจะไม่ทันเพื่อน ไม่ทันใช้งาน ไม่ทันใจหลวงพ่อ อะไรอย่างนี้ เดี่ยวมันจะไปลุ่น จะไปตั้งใจ แล้วมันจะตึง

หากเราตึง ต้องรีบลืมหูละเลย แล้วก็ทำสบายๆ ใหม่ พอร่างกายและจิตใจมีความพร้อม เราก็เริ่มต้นใหม่อย่างง่ายๆ เราต้องพยายามสอนตัวเองว่า ต้องสบายๆ ใจใสๆ ใจเย็นๆ

เราไม่ต้องเอาตัวเราไปเปรียบเทียบกับใคร ของเราก็คือ
ของเรา

ค่อยๆ ประคองใจไปเรื่อย ๆ เดี่ยวใจก็จะค่อย ๆ นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ
เบา ๆ สบาย ๆ ต้องนิ่ง นุ่ม เบา สบาย และผ่อนคลายเท่านั้น
ถึงจะไปถึงจุดหมายปลายทางที่เราต้องการได้ นี่สำคัญนะลูกนะ
อย่าเพิ่งไปใช้อารมณ์หนุ่มแน่นแข็งแรงมาใช้อย่างนั้น นิ่งสมาธิต้อง
สบาย ๆ ทำใจใส ๆ ใจเกลี้ยง ๆ

ตอบประสบการณ์เท่าที่มี

แล้วถ้าประสบการณ์ดีกว่านี้ ถ้าหลวงพ่อก
ถามก็ต้องตอบเท่าที่เรามี เห็นแค่นี้ก็ตอบ
แค่นั้น ตอบตรงไปตรงมา หลวงพ่อจะได้ช่วย
ปรับปรุงแก้ไขได้ง่าย ๆ เราจะยกขึ้นกันได้ ถ้า
ทำถูกหลักวิชา

เพราะฉะนั้น ต้องใส ๆ ต้องสบาย ๆ ต้องเปิดช่องให้บุญ
เก่าของเราที่มีมากเพียงพอ ที่จะส่งผลให้เราได้เข้าถึงวิชา
ซึ่งต้องง่าย ๆ ถ้าเราไปลุ้น ไปเร่ง ไปเพ่ง ไปจ้อง เหมือนเราไป
ปิดช่องที่จะเชื่อมต่อกับบุญเก่า เพราะฉะนั้นต้องสบาย มีสติ
กับสบาย ควบคู่กันไป ใจใส ๆ ใจเย็น ๆ



แต่จะไปเบาๆ สบายๆ ผ่อนคลาย ใจใสๆ ใจเย็นๆ ได้
แค่ไหนก็เอาแค่นั้นไปก่อน เห็นชัดแค่ไหนก็ให้ดูแค่นั้นไปก่อน
ดูธรรมดาๆ เช่น สมมติว่า มันชัดใสแค่ ๒๐ เปอร์เซ็นต์ เราก็ดู
ไปแค่นั้นก่อน อย่าไปเร่ง

การที่เราดูอย่างสบายๆ ดูเฉยๆ เรื่อยๆ อย่างนี้คือการเร่ง
ที่ถูกต้องหลักวิชา มีให้ดู ๒๐ เปอร์เซ็นต์ ๓๐ เปอร์เซ็นต์ ก็ให้ฟัง
พอใจแค่นั้นไปก่อน อย่าใจร้อนนะลูกนะ

ต้องใจเย็นๆ ดูไปธรรมดาๆ ไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น ใจจะได้
อยู่กับเนื้อกับตัว กับกลางกายได้อย่างง่ายๆ แล้วมันก็จะชุ่มๆ
ใจชุ่มๆ ใจเย็นๆ เดียวมันไปของมันเองอย่างง่ายๆ

ถ้าไม่ง่าย ไม่ใช่ ต้องง่าย ต้องสบายนะลูกนะ
พอเริ่มรู้สึกว่ามันชักไม่ง่าย ลืมตาเลย แล้วก็
เอาใหม่ ฝึกซ้ำๆ อย่างนี้

มันสังเกตดู หลังจากเราเลิกนั่งแล้วว่า เราทำถูกหลัก
วิชาไหม

แล้วนอกรอบก็หมั่นตรึก หมั่นนึก หมั่นคิด ให้ใจติดอยู่ใน
กลางกายตลอด ฝึกให้คุ้น ให้คล่อง ให้ชำนาญ ถ้าพื้นฐานลูก
แน่นอย่างนั้นะ ต่อไปมันง่าย

จะยากตรงหยุดแรกนี้แหละ แต่ก็ยากไม่มาก ยากพอรู้ ถ้า
เรารู้วิธีการหลักวิชา มันก็ไม่ยาก หยุดแรกสำคัญ ฝึกตรงนี้ซ้ำ ๆ
จนเราจับทางได้ว่า ต้องทำใจแบบนี้ นั่งแบบนี้ อารมณ์แบบนี้
มันถึงจะไปถึงตรงนั้นได้ พอเราทำซ้ำ ๆ เดียวก็คล่อง หยุดถัดไป
ก็ยิ่งง่าย ต้องทำอย่างนี้นะ ต้องค่อย ๆ ฝึกไปอย่างนี้ ซ้ำ ๆ ชัด ๆ
ง่าย ๆ ใจเย็น ๆ ต้องสบาย ๆ เราฝึกไป

หลวงพ่อรัญมชโย



พระภิกษุธรรมยาตรา ปี พ.ศ. ๒๕๕๖ : สภาธรรมกายสากล : ๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.

