

วิธีปฏิบัติ ให้เข้าถึงประสบการณ์ภายใน

ต่อจากนี้ไปให้ลูกทุกคนหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบา ๆ พอสบาย ๆ คล้ายกับตอนที่เราใกล้จะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตานะ

ให้หลับตาเหมือนเราปรือ ๆ ตานิดหน่อย หลับตาสักค่อนลูก ในระดับที่เรารู้สึกว่างสบาย และก็ผ่อนคลายไปทั้งเนื้อทั้งตัว

ต้องปรับการหลับตานี้ให้ถูกต้องนะ สำคัญมาก

แล้วก็ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายของเราทั้งเนื้อทั้งตัว ตั้งแต่กล้ามเนื้อบนใบหน้า ศีรษะ ลำคอ บ่า ไหล่ แขนทั้งสองถึงปลายนิ้วมือ ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณลำตัว ขาทั้งสองถึงปลายนิ้วเท้า ขยับเนื้อขยับตัวของเรา ปรับทำนองให้ถูกส่วน กะคะเนว่าเลือดลมในตัวของเราเดินได้สะดวก จะได้ไม่ปวดไม่เมื่อยกัน

แล้วก็ตรวจตราดูว่า เราผ่อนคลายทั้งเนื้อทั้งตัวจริงไหม หลับตาถูกต้องตามหลักวิชาไหม ต้องเบา ๆ ต้องผ่อนคลาย และทำใจให้ใส ๆ เยือกเย็น ให้ใจเราบริสุทธิ์ ไม่ผูกพันกับคน สัตว์ สิ่งของ ธุระกิจการงาน บ้านช่อง สรรพสัตว์สรรพสิ่งทั้งหลาย ไม่ผูกพัน

ให้ปล่อยวาง ทั้งทุกอย่างปล่อยวางทุกสิ่ง เพราะ ว่าสรรพสัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลายเป็นแค่เครื่องอาศัย พึ่งพาซึ่งกันและกันชั่วคราวชั่วคราว และทุกสิ่งล้วน ไปสู่จุดสลาย ทุกคน สัตว์ สิ่งของ แม้กระทั่งโลกใบนี้ สักวันหนึ่งก็ต้องพินาศไปด้วยไฟบรรลัยกัลป์บ้าง น้ำบรรลัยกัลป์บ้าง ลมบรรลัยกัลป์บ้าง เป็นต้น

ก็ในเมื่อโลกนี้ยังเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วไปสู่จุดสลาย กายมนุษย์ หยาบของเรา เมื่อเกิดอยู่บนโลกใบนี้ทำไมจะไม่ตกอยู่ในสภาพ เช่นนั้น ก็มีสภาพเช่นเดียวกันคือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็เสื่อมสลาย ตั้งแต่เราออกจากครรภ์มารดาเรื่อยมาเลยจนกระทั่งบัดนี้ ล้วนไปสู่จุดสลายทั้งสิ้น ทั้งที่ชัดเจนและไม่ชัดเจน

เพราะฉะนั้นแม้ร่างกายเราก็เป็นแค่เครื่องอาศัยชั่วคราว เพียงเพื่อจะได้เป็นทางผ่านของใจให้กลับไปสู่ที่ตั้งดั้งเดิม ในตำแหน่งเดียวกันกับผู้รู้แจ้งเห็นแจ้งในธรรมทั้งปวง คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า



ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ

ให้ลูกทุกคนรวมใจกลับเข้าไปสู่ภายในอย่างละมุนละไม เหมือนขนนกที่ลอยไปในอากาศ แล้วค่อย ๆ บรรจงตกลงมาสัมผัสบนผิวน้ำอย่างอ่อนโยน โดยไม่ทำให้น้ำกระเพื่อม ใจของเราก็ต้องค่อย ๆ วางเบา ๆ ให้นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ ให้ใจใส ๆ ใจเย็น ๆ อย่างนี้เรื่อยไป

วิธีสังเกตว่าทำถูกหลักวิชาไหม

ถ้าเราทำถูกวิธี ก็จะมีรางวัลเกิดขึ้นให้แก่ตัวเราคือ ร่างกายจะผ่อนคลาย รู้สึกสบาย ใจก็รู้สึกสบาย ๆ แม้จะยังไม่เห็นอะไร แต่เราก็รู้สึกพึงพอใจกับความรู้สึกเช่นนี้ จะรู้สึกโล่ง ๆ โปร่ง ๆ กลวง ๆ สบาย ๆ นี่คือการรางวัลเบื้องต้นสำหรับตัวเราที่ทำถูกหลักวิชา*

พอได้อารมณ์อย่างนี้ สภาวะธรรมอย่างนี้ ที่สบายทั้งร่างกายและจิตใจ ตอนนี้ต้องทำใจเย็น ๆ ให้รักษาความนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ สบายกาย สบายใจต่อไปอีก

ความพึงพอใจอย่างนี้แหละคือการรางวัลของชีวิตเรา ที่จะต่อไปยังรางวัลถัดไป คือกายก็ยิ่งสบายขึ้น ใจก็ยิ่งสบายเพิ่มขึ้น เพิ่มขึ้นในระดับที่ร่างกายของเราค่อย ๆ โล่งโปร่งเบาสบาย ขยาย หรือกลืนหายไปกับบรรยากาศ คล้าย ๆ กับเราไม่มีร่างกาย ไม่มีตัวตน เหมือนเป็นอากาศธาตุที่ละเอียดอ่อน และมีกระแสแห่งความสุขและความบริสุทธิ์อย่างอ่อน ๆ เข้ามาแทนที่ ซึ่งก็จะเพิ่มความสบายของกายและใจมากขึ้นไปเรื่อย ๆ

* วิชา คือ ความรู้แจ้งที่เกิดจากการเห็นแจ้งด้วยธรรมจักขุ จนสามารถกำจัดอวิชชาคือความไม่รู้ได้

ใจของเราก็จะเริ่มนิ่ง นุ่ม ไม่ซัดส่ายไปคิดในเรื่องต่าง ๆ ที่เราคุ่นเคย และเราชอบความรู้สึกอย่างนี้ที่นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ โดยปราศจากความคิดใด ๆ ทั้งสิ้น ซึ่งเราไม่เคยเป็นอย่างนี้มาก่อน คือสภาวะของใจที่ปลอดความคิดอย่างนั้นมันให้ความบันเทิงใจ ความพึงพอใจ มากกว่าใจที่ใช้ความคิด ให้ใจเย็น ๆ ต่อไปอีก รักษาสภาวะใจนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ อย่างละเอียดอ่อนของเราอย่างนั้นต่อไปอีก ถ้าทำได้ก็จะมีรางวัลเกิดขึ้นเพิ่มมาอีก ความรู้สึกฟองเบาของเราจะเพิ่มขึ้น จนเข้าใจคำว่า “กายเบา” “ใจเบา” ละเอียดนุ่มนวลเพิ่มมากขึ้น จนถึงจุดที่ใจอยากจะนิ่งอย่างนั้นอย่างเดียวไปนาน ๆ จนไม่จำกัดกาลเวลา

การนิ่งที่เพิ่มขึ้นนั้น ก็จะทำให้ใจเปลี่ยนสภาวะจากนิ่งหลวม ๆ ที่เดี๋ยวนิ่ง เดี่ยวหลุด กลายเป็นนิ่งที่ค่อย ๆ แน่นขึ้น และก็นิ่งแน่นขึ้นไปเรื่อย ๆ เป็นนิ่งแน่นที่ไม่อึดอัด ไม่คับแคบ นิ่งแน่นที่กว้างขวาง และใจที่นุ่มนวลเพิ่มขึ้น เราจะเข้าใจคำว่า “นุ่มนวล” มากกว่าที่เราเคยเข้าใจแค่เพียงที่เราได้ยินได้ฟังหรือได้อ่านมา มันเป็นประสบการณ์ภายในของคำว่า “นิ่งแน่นและนุ่มนวล”

เมื่อรักษาสภาวะใจนี้ต่อไป แสงสว่างส่องทางชีวิตใหม่ก็จะเกิดขึ้น เป็นชีวิตที่แตกต่างจากชีวิตเก่าที่เหมือนกับคนยังนอนหลับอยู่ หรือคนที่อยู่ในโลกมายา แต่เป็นแสงสว่างส่องทางชีวิตใหม่ เป็นชีวิตของท่านผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว เป็นแสงสว่างภายในที่ให้ความพึงพอใจมากกว่าแสงสว่างภายนอก

เป็นความอัศจรรย์ที่เดียวที่เราหลับตาแล้วไม่มีดี เริ่มจากสว่างคล้ายฟ้าสางตอนตี ๕ ในฤดูร้อน และสว่างขึ้นไปเรื่อย ๆ ถ้าเรายังคงรักษาใจของเรานิ่ง ๆ นุ่ม ๆ นาน ๆ อย่างต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ โดยไม่



คำนึงถึงเรื่องอะไรเลย จากฟ้าสาง ๆ ก็แสงสว่างเพิ่มขึ้น เหมือนรุ่งอรุณ
แห่งชีวิตใหม่ ที่แสงเงินแสงทองในยามอรุโณทัยของดวงอาทิตย์
ส่องสว่างมาบนโลกใบนี้

แต่นี้เป็นแสงสว่างแห่งธรรมภายใน เป็นดวงตะวันภายในที่ไฉยเย็น
ซึ่งมีอยู่แล้วภายใน แต่ถูกบดบังด้วยนิรภัยทั้ง ๕ คือสิ่งที่เราไปหมกมุ่น
อยู่ในเรื่องกามฉันทะ พยาบาท อะไรต่าง ๆ เหล่านั้นเป็นต้น

เราก็จะค่อย ๆ เห็นไปตามลำดับ แม้เห็นแล้วก็ตามก็ต้อง
รักษาใจให้หนึ่งแน่นและนุ่มนวลอย่างเดิม เหมือนดูดวงอาทิตย์ขึ้นจาก
ขอบฟ้าในยามเช้า อย่าไปตื่นตื่น เพราะเป็นเรื่องปกติธรรมดาของ
ผู้ที่มิใช่โง่เขลาหนึ่งภายใน ดวงตะวันภายในหรือดวงธรรมภายในก็จะ
ปรากฏเกิดขึ้น เป็นรางวัลสำหรับผู้ที่ยืนยันและทำถูกหลักวิชา

เพราะฉะนั้นเบื้องต้นนี้นะ ให้ลูกทุกคนฝึกวางใจให้เป็น
อย่างนี้ก่อน ให้ใจนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ให้ใจใส ๆ ใจเย็น ๆ
อย่างนี้ ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ นะ

อาทิตย์ที่ ๒๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔



สติ สบาย อิกทั้ง
คือทแก้สามเกลอ
หากทำอย่างนี้เจอ
จิตพร่างสว่างแพรว

สมาธิ
ทหรรแก้
ธรรมแน
มันแล้วกลางกาย

ตะวันธรรม