

๖๗

แก้ฟุ้งด้วยบริกรรมภาวนา

ถ้าหากยังอดฟุ้งไม่ได้ ก็ให้ประกอบบริกรรมภาวนาในใจ โดยไม่ต้องใช้กำลังในการภาวนา ภาวนาในใจว่า สัมมาอะระหัง ให้เสียงดังออกมาจากจุดกึ่งกลางของดวงแก้วที่ใสๆ ที่อยู่ในกลางท้องของเรา สัมมาอะระหัง ตรีภิกขัง ดวงใส เอาใจหยุดไปที่จุดกึ่งกลางของดวงใสๆ ภาวนาอย่างนี้เรื่อยไป จนกว่าใจจะหยุดนิ่งๆ

พอใจหยุดนิ่งจะตั้งคำภาวนาไปเอง มีอาการคล้ายๆ กับเราลืมคำภาวนา สัมมาอะระหัง แต่ใจหยุดนิ่งๆ ที่กลางดวงใสๆ โดยไม่ฟุ้งไปคิดเรื่องอะไร หรือมีอาการคล้ายๆ อยากวางใจเฉยๆ ไม่อยากจะภาวนา สัมมาอะระหัง ต่อไปอีก

ถ้าเกิดอาการเช่นนี้หรือรู้สึกอย่างนี้ ก็ไม่ต้องย้อนกลับมาภาวนา สัมมาอะระหัง ใหม่ ให้เอาใจตั้งมั่นที่กลางดวงใสๆ ทำอย่างนั้นต่อไปเรื่อยๆ ทำหยุด ทำนิ่ง อย่างสบายๆ ให้อใจใสๆ ใจเย็นๆ เรื่อยไปเลย



แต่ถ้า ภาวนา สัมมาอะระหัง แล้ว ยังอดที่จะแวบไป
คิดเรื่องอื่นไม่ได้ ก็ช่างมัน ปล่อยมันไป ทำเฉยๆ

๒๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

