

เมื่อตั้งใจหยุดแล้ว
มิใช่หยุดนั่งคุย
อย่างนี้จึงจักฉลุย
นี่แหละเดินตามเท้า

จงลุย
นะเจ้า
ตามพ่อ
ทับก้าวพุทธองค์

ตะวันธรรม



หยุดนิ่งได้แล้ว ฝึกขยายย่อ

วันอาทิตย์ที่ ๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

ฝึกขยาย-ย่อ

...ส่วนใครเข้าถึงดวงธรรมภายในแล้ว คือ เห็นชัดใสแจ่ม
ตลอดเวลาเลย เราก็ทำใจหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ ตะเะใจไป
เบา ๆ สบาย ๆ ที่กลางดวงที่เราครอบครองได้แล้ว เมื่อใจหยุด
นิ่ง ใจของเรากับดวงใส ๆ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแล้ว

ถ้าใครทำได้แล้ว ก็นึกดวงนั้นให้ขยายใหญ่ขึ้นไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ ถ้าเราหยุดนิ่งได้สนิท ความรู้สึกของเราก็จะขยายตามดวงที่ขยายไปด้วย แต่ถ้าหยุดไม่สนิท มันจะขยายได้แต่ดวง คือเห็นเป็นภาพดวงใสขยาย

เราทำได้แค่นั้นก็เอาแค่นั้นไปก่อน เพราะเราเป็นผู้ฝึกหัดใหม่ ยังเป็นนักเรียนอนุบาล เราฝึกเท่าที่เราทำได้ไปก่อนนะ นึกขยายแล้วก็ย่อให้เล็กนิดหนึ่ง ขยายแล้วก็ย่อ ถ้าเรายังไม่เป็นหนึ่งเดียวกันกับดวงใส ๆ ก็ดูผ่าน ๆ ไปก่อน ตะเบา ๆ ดูภาพนั้นให้คุ้นเคย ฝึกให้คล่องแคล่วเลย

ใหม่ ๆ ก็จะทำค่อย ๆ คล่องขึ้น ฝึกบ่อย ๆ ก็คล่องแคล่ว คือเป็นไปตามความปรารถนาของใจเราที่อยากจะนึกให้ดวงขยายย่อ เราทำอย่างนี้ซ้ำ ๆ จนชำนาญ ใจเรากับดวงเป็นหนึ่งเดียวกันแล้ว ถ้าดวงขยายความรู้สึกของเราก็จะขยายตามไปด้วย ถ้าย่อก็ย่อตาม ก็ฝึกทำอย่างนี้ซ้ำ ๆ

ส่วนใครที่คุ้นเคยกับองค์พระ หยุดนิ่งในระดับเห็นองค์พระชัดใสแจ่มกระจ่างสว่างอยู่กลางกายละก็ นึกถึงองค์พระ นึกขยายแล้วก็ย่อในทำนองเดียวกัน ถ้าเราทำได้แล้วนะ

ถ้าใจเรานิ่งได้สนิท ขยายถึงไหนเราก็เป็นถึงนั้น ย่อถึงไหนเราก็เป็นถึงนั้น แล้วก็เห็นรายละเอียดชัด แม้องค์เล็กเท่ากำ



ปลายเข็ม จะเห็นเส้นผม เส้นพระศก เห็นทุกส่วนชัดเจน เหมือน
องค์ใด ๆ ไม่แตกต่างกัน จะใหญ่ จะย่อ ใหญ่เล็กแค่ไหนก็ตาม
ก็จะเห็นชัดทีเดียว ฝึกอย่างนี้ให้คล่องในทุกอิริยาบถจนคุ้นเคย

เราก็มีงานภายในเอาไว้สำหรับฝึกหัด ซึ่งเป็นงานที่แท้จริง
ที่จะทำให้เราเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ให้เราดับทุกข์ได้ มีสุข
ในปัจจุบัน เราก็จะได้ศึกษาเรียนรู้เรื่องราวความเป็นจริงของ
ชีวิตต่อไปได้

ฝึกหยุด ฝึกนิ่ง อย่างสบาย ๆ นั่งฝึก ยืนฝึก
เดินฝึก นอนฝึก อยู่ที่ไหนก็ฝึกได้ ให้ใจคุ้นเคยชิน
กับสิ่งเหล่านี้ ใจจะได้ไม่แวบไปไหน จะมีความสุข
อยู่ภายใน ใจจะใสบริสุทธิ์ ความใสความ
บริสุทธิ์นี้ให้ความบันเทิงกับใจ จะมีความสุข
สดชื่น มีชีวิตชีวาอยู่ภายใน แม้อยู่ตามลำพัง
ก็มีความสุขได้ นี่ก็เป็นจุดเริ่มต้นที่เราฝึกทำความ
คุ้นเคยกับภาพภายใน ดวงใจ องค์พระใส พอ
คล่องแล้ว เดียวการเห็นกายในกาย หรืออะไร
ต่าง ๆ มันก็ไม่ยากแล้วละ มันจะง่ายเพิ่มขึ้น
ไปเรื่อย ๆ

แต่ผู้ที่มาใหม่ก็ต้องฝึกหยุดใจให้ได้เสียก่อน นั่นคือการตริก
นึกถึงดวงใส ใจหยุดอยู่ในกลางดวงใส ๆ พร้อมกับประคองใจ
ด้วยบริกรรมภาวนา สัมมา อะระหัง อย่างนี้นะ ถ้าหยุดได้แล้ว
ฝึกขยายย่อ พอเราควบคุมตรงนี้ได้แล้วก็ฝึกขั้นต่อไป

...เราฝึกหยุดนิ่งไปเรื่อย ๆ ให้ใจใส ๆ นี่เป็นงานหลักของชีวิต
นอกนั้นเป็นงานเสริม เหมือนอาหารหลักกับอาหารเสริมอย่าง
นั้นแหละ เราก็ต้องศึกษาเรียนรู้ทำความเข้าใจให้ดี ดังนั้นถ้าใคร
ฝึกได้ในระดับที่หยุดนิ่ง เห็นดวงใสชัดแจ่มแล้ว ก็ลองขยายย่อ ดู
สิว่าเราสามารถควบคุมได้ไหม เหมือนเราเป็นสารถีฝึกหัดขับรถ
แล้วสามารถขับรถให้ไปตามใจปรารถนาของเราได้ไหม เดินหน้า
ถอยหลัง หยุดนิ่ง เลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวา เป็นต้น ต้องควบคุมได้

ถ้าเราควบคุมดวงใส องค์พระใสได้จริง ก็จะต้องเป็นอย่าง
ที่เราลองนึกดู ขยายย่อ ถ้าเราทำได้จริง ก็แปลว่าเราได้ครอบ
ครองแล้ว ดวงใส องค์พระใส ๆ ก็ได้ชื่อว่า เรากำความสำเร็จไว้
ล้านเปอร์เซ็นต์ในการที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว แม้ตรงนี้จะ
เป็นกุศลนิมิตที่เราสามารถทำปฏิภาคนิมิต หรืออุคคหนิมิตอะไร
ต่าง ๆ เหล่านี้ได้ ดังนั้นฝึกไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ อย่างที่
ได้แนะนำไว้

พระเทพญาณมหามุนี



