

ต้องฝึกบ่อย ๆ ให้ชำนาญ

วันอาทิตย์ที่ ๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๖

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาของเราเบาๆ พอสบายๆ ทำใจให้เบิกบาน แ่มชื่น ให้สะอาดบริสุทธิ์ ผ่องใส แล้วก็เอาใจหยุดนิ่งๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่างสบายๆ

จะตรึกนึกถึงดวงใส หรือองค์พระใสๆ ก็ได้ หรือจะวางใจเฉยๆ ก็ได้ ให้นิ่งๆ นุ่มๆ ละมุนละไม ให้หยุดในหยุด นิ่งในนิ่งลงไปตรงกลางเบาๆ นะ สบายๆ

ขึ้นอยู่กับการฝึกฝน

ฝึกบ่อยๆ ทำบ่อยๆ แล้วอีกหน่อยเราจะคล่อง จะชำนาญ แล้วใจจะอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นส่วนใหญ่ทีเดียว หมายความว่าเราจะมีภารกิจอะไรก็ตาม ใจจะไม่ค่อยห่างจากศูนย์กลางกาย ส่วนใหญ่จะอยู่

ถ้าคนทำเป็นแล้ว เขาเข้าถึงดวงธรรม ถึงกายภายใน หรือองค์พระ ทั้งหลับตาสัมผัสเขาก็จะเห็นได้ชัดเจนพองๆ กัน

ใหม่ ๆ บางท่านลืมหัดดาขัดกว่าหลับตา บางท่านหลับตาขัดกว่า
ลืมหัดดา ฝึกบ่อย ๆ มันก็จะขัดทั้งหลับตาและลืมหัดดา คล้าย ๆ กับว่า
เรื่องของลูกนัยน์ตาไม่ได้มีปัญหาหรือเป็นอุปสรรคต่อการหยุด
ใจในกลางกาย แล้วยิ่งเข้าถึงพระธรรมกายก็จะขัดใสสว่าง

ก็ต้องอาศัยการฝึกฝน **ไม่มีใครเก่งมาก่อน ฝึกเอาทั้ง
นั้น** แต่บางคนทำได้ง่ายกว่าบางคน เพราะเขาสั่งสมมาข้าม
ชาติ เขาทำบ่อย ๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ก็ชำนาญกว่าคนที่นาน ๆ
ทำที ก็เป็นเรื่องปกติธรรมดา เหมือนกับการทำของหยาดนั้น
แหละ ทำบ่อย ๆ ก็ชำนาญ นาน ๆ ทำทีก็ไม่ค่อยคล่อง ไม่ค่อย
ชำนาญ ใจหยุดก็เหมือนกัน ต้องทำบ่อย ๆ และที่สำคัญมันมี
ความสำคัญต่อชีวิตของเราเสียด้วย

ถ้าเราปรารถนาที่จะเข้าถึงความสุขที่แท้จริง เราก็ต้อง
ฝึกหยุดใจให้ได้ทุกวัน อยากจะทำใจให้ใสเพื่อเตรียมตัวเอา
ไว้ถ้าหากเกิดอะไรฉุกเฉิน อยากจะได้เรียนรู้ความจริงของ
ชีวิต เรื่องราวต่าง ๆ ก็ต้องอาศัยทำบ่อย ๆ หยุดใจบ่อย ๆ ฝึก
กันให้มาก ๆ

จริง ๆ แล้วเราเกิดมาเพื่อการนี้ แต่เรามักให้เวลากับสิ่ง
อื่นมากกว่า สิ่งอื่นยั่วชวนใจเรามากกว่าสิ่งนี้ แต่ความจริงถ้า
เข้าถึงจริง ๆ แล้ว เราจะเห็นว่าภายในเป็นเรื่องที่น่าสนใจ น่า
ติดตาม น่าเรียนรู้กว่ามากทีเดียว เพราะฉะนั้นตอนนี้เราฝึก
หยุดไปเรื่อย ๆ นะ แม้ว่าอากาศตอนบ่ายจะสัปดาห์เช้าไม่ได้



เราก็ต้องฝึกให้ชำนาญทุกสภาวะอากาศ ฝึกไปเรื่อย ๆ หยุด
ในหยุด นิ่งในนิ่งลงไป ให้ใจใสๆ ให้ใจสว่างใส

อย่าตั้งใจมากเกินไป

ถ้านิ่งแล้วมันทึบ มันตื้อ มันแคบ แสดงว่า
เราได้ตั้งใจมากเกินไปแล้ว ใต้ไปบังคับใจ หรือ
พยายามทำให้สมาธิมันเกิด ควบคุมมันมากเกินไป
ไป อย่างนี้ไม่ถูกหลักวิชชานะ

ถ้าถูกหลักพอวางใจแล้วมันต้องขยาย ต้องกว้าง ไม่
แคบ นิ่งแต่ไม่แคบ นิ่งแล้วต้องขยาย สบาย โล่ง ต้องโปร่ง
โล่งใจ โปร่งใจ จนกระทั่งกลืนไปกับบรรยากาศ แล้วความ
รู้สึกที่ร่างกายก็หมดไป เหมือนกับเราไม่มีตัวตน เหลือแต่ใจ
ที่หยุดกับนิ่ง แล้วก็หยุดในหยุด นิ่งในนิ่งลงไป ทำอย่างนี้ไป
เรื่อย ๆ เดี่ยวก็จะชัดจะใสจะสว่างขึ้นมาเอง ถ้าตั้งใจทำเป็น
ทุกคน ไม่เป็นเป็นไม่มีหรอก ฝึกฝนกันไป

ให้มีสติ สบาย สม่่าเสมอ แล้วก็หมั่นสังเกต
ว่า เรามีสติกับสบายไหม คือรู้ตัวอยู่ ณ กลางกาย
หรือ ณ จุดที่เรารู้สึกสบายตรงนั้นไปก่อน แล้ว
ทำให้สม่่าเสมอ คือให้ได้อารมณ์นั้นต่อเนื่อง สติ
กับสบายให้ต่อเนื่อง แม้ยังไม่เห็นอะไรก็ตาม

จนกระทั่งถึงจุดๆ หนึ่ง ใจจะนิ่งๆ นุ่มๆ ละมุนละไม แล้วมันจะขยาย แล้วก็ค่อยๆ ใส เหมือนใจตกตะกอน คล้ายๆ กับเราเอาสารส้มไปแกว่งในตุ่มน้ำ ตะกอนมันก็นอนกัน หรือน้ำที่ใสๆ เราฝึกหยุดใจก็เช่นเดียวกัน ตะกอนของใจก็ตกลงไปเหลือแต่ใจที่ใสๆ แล้วเราก็กว้างภาพนั้นไปเรื่อยๆ ไม่ต้องไปพยายามปรุงแต่งหรือไปเปลี่ยนแปลงอะไร นิ่งๆ เดี่ยวมันสว่างขึ้น ชัดขึ้น ใสขึ้น เหมือนไปอยู่ในที่สว่าง แล้วก็เห็นจุดใสๆ ดวงใสๆ หรือองค์พระใสๆ มาให้เห็น

อย่าตื่นเต้น...ทำเฉยกับทุกสิ่งที่เห็น

ซึ่งเราจะต้องระงับความตื่นเต้นให้ได้ เมื่อเห็นของที่ต้องใจ ของที่อยากได้ ถูกใจเรา เป็นดวง เป็นองค์พระ ก็ต้องทำใจให้เป็นปกติ เก็บความรู้สึกยินดีปรีดาเอาไว้ให้ได้ ใจจะได้นิ่งๆ นุ่มๆ เดินทางต่อไป

ทำเฉยๆ กับทุกสิ่งที่เราเห็น เดี่ยวภาพนั้นก็จะเปลี่ยนแปลงไป คล้ายๆ กับเรานั่งไปในรถ มองดูรถที่สวนมา ภาพสองข้างทาง เป็นทิวทัศน์บ้าง ตึกรามบ้านช่อง เสไฟฟ้า ผู้คน เราก็กะเฉยๆ เดี่ยวเราก็ไปถึงจุดหมายจนได้

ภาพที่เกิดขึ้นมาก็เหมือนกัน เราก็กะเฉยๆ นิ่งๆ เอาไว้จนกระทั่งถึงจุดๆ หนึ่ง มันรวมหยุดสนิท ก็จะตกศูนย์วูบไปเลย ดวงปฐมมรรคก็ลอยเกิดขึ้นมา ซึ่งตอนนี้เราจะตื่นตาตื่นใจมาก มีความสุขมากๆ เบิกบานทีเดียวแหละ มันมีอารมณ์ที่อยู่เหนือคำว่า ความสุข มันมีมากกว่านั้น แต่เราก็กะยังอับจน



ถ้อยคำว่าจะใช้ทำอะไร คือมันจะสบายมากๆ เบิกบานมากๆ
ประเดี๋ยวใจก็จะเล่นเข้าไปข้างใน

ดวงกัษยาย ดวงศีล สมาริ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณ
ทัสสนะ ที่เราได้ยินได้ฟังก็จะผุดขึ้นมา เกิดขึ้นสว่างไสว นำ
ความบันเทิงใจ เบิกบานใจเราเพิ่มขึ้น ใจของเราก็จะเกลี้ยง
เกลาเพิ่มขึ้นไป สะอาดเพิ่ม บริสุทธิ์เพิ่ม ยิ่งเข้าไปถึงภายใน
กาย ถึงองค์พระ ถึงกายธรรม ก็จะยิ่งบริสุทธิ์สะอาดสว่างไสว
เพิ่มไปเรื่อยๆ สว่างไปเรื่อยๆ ใจก็สบาย สบาย

พระเทพญาณมหามุนี วิ.



ทุกๆ สิ่งมีอยู่แล้วในกลางกาย
แม้อารมณ์สบายที่กำลังแสวงหา
แค่ทำใจหยุดนิ่งนิ่งเดียวก็มา
เชื่อเถิดหนามันเหลือเชื่อแต่เป็นจริง

ตะวันธรรม