

ลูกก็ต้องหยุดไว้
หมั่นฝึกอย่าดูดาย
ให้เจสนิท บ่ คลาย
เมื่อถูกส่วนดีแล้ว

กลางกาย
ลูกแก้ว
เคลื่อนที่
เคลื่อนเข้าเร็วฉิว

ตะวันธรรม



ลูกไก่เจาะกระเปาะไข่

วันเสาร์ที่ ๑๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

(เมื่อเราได้สดมภ์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...หยุดนิ่งนี้สำคัญมาก

ให้หยุดนิ่งเฉย ๆ อย่างสบาย ๆ

ถ้าหยุดนิ่งได้ถูกส่วน เมื่อเราวางใจเป็น

ซึ่งมันจะถูกส่วนไปเอง จะเห็นภาพขึ้นมาเอง

จะชัดขึ้นมาเอง ใสขึ้นมาเอง สว่างขึ้นมาเอง

ชัด-ใส-สว่างขึ้นมาเองนะ ไม่ใช่เราไปทำให้มันชัด ให้มันใส
ให้มันสว่าง จะชัด จะใส จะสว่างขึ้นมาเอง พร้อมกับใจที่สบาย
เบิกบาน ตรงนี้สำคัญ การเห็นจะเป็นผลพลอยได้

บางท่านนั่งแล้วไม่เห็นก็ลุ่มใจ นึกว่านั่งแล้วไม่ได้ผล
ไม่ใช่อย่างนั้นนะ มันต้องเป็นขั้นเป็นตอนไป บางคนเขาทำ
มาข้ามภพข้ามชาติ เขาก็จะเห็นได้ชัดเจนมาก ซึ่งเป็นบางคน
เท่านั้น นาน ๆ ก็เจอสักคนหนึ่ง บางคนเมื่อเริ่มต้นใหม่ก็
ชัดเจนปานกลาง แต่ส่วนใหญ่แล้วจะไม่ค่อยชัด จะรว ๆ รวง ๆ
เหมือนเราเอาของไปตั้งไว้ในที่สลัว ที่มืด ๆ อย่างนั้น ส่วนใหญ่
แล้วจะไม่ค่อยเห็น

เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่ามันนี้ แต่ไม่เห็น ก็อย่าไปทุนทวาย
กระสับกระส่าย ตีโพยตีพาย เป็นเรื่องธรรมดา เราจะต้องเริ่ม
จากขั้นนี้ไปก่อน เมื่อใจนิ่งหนักเข้าก็จะสบาย จะโล่ง โปร่ง เบา
สบายไปเอง เดี่ยวก็สว่างขึ้นมาทีละน้อย จนกระทั่งสว่างมาก เมื่อ
สว่างมากเดี๋ยวก็จะเห็นภาพ มันก็เป็นขั้นเป็นตอนกันไปอย่างนี้

อย่าไปรำคาญ อย่าไปตีโพยตีพายว่า เราคงจะไม่มีบุญ
วาสนาได้เห็นธรรมะกับเขา บุญเราคงน้อย อย่าคิดอย่างนี้นะ
เดี๋ยวจะท้อ และที่คิดมันก็ไม่ถูกต้องด้วย ความจริงเรามีบุญมาก แต่
เรายังทำไม่ถูกวิธี

เหมือนลูกไก่ที่อยู่ในกระเปาะไข่ ถ้ายังไม่ถึงเวลาที่ยัง
ไม่ฟักออกมาเป็นตัว ถ้าเราไปเร่งวันเร่งคืน เอาไม้ไปทุบมัน
นอกจากจะเปลือกแรงแล้ว ยังไม่ได้ลูกไก่มาให้เชยชมเสียอีก มี
แต่ไข่ขาวไข่แดงเลอะเทอะไปหมดอย่างนั้นนะ มันต้องถึงเวลา
ถึงขีดถึงคราว



เราต้องหมั่นสังสรรค์ความละเอียด หมั่นสังสรรค์การหยุดการ
นิ่ง มันเป็นอย่างนี้แหละ ฉะนั้นเราจึงไม่เห็นนะ เรื่องธรรมดา
นิ่งให้หนึ่งเสียก่อน เห็นเป็นเรื่องรองลงมา เพราะอย่างไรเราก็
ต้องเห็นอยู่ดี

วิธีแก้อุปสรรค ง่วง เมื่อย ฟุ้ง

ที่นี้เวลานั่ง บางท่านเพิ่งกลับมาจากที่ทำงาน มันง่วง ถ้า
ง่วงก็ปล่อยให้หลับไปนะ อย่าไปฝืน แต่หลับต้องมีเทคนิค หลับ
แล้วต้องได้บุญ จิตต้องบริสุทธิ์ด้วย หลับในกลางกายนั่นแหละ
แต่หลับแล้ว พอเรารู้สึกตัวว่าร่างกายจิตใจสดชื่นแล้ว ก็ตื่นขึ้นมา
ทำความเพียรกันต่อไป เริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ เพราะฉะนั้น
จำไว้ว่า ถ้าง่วงก็ให้หลับไป แต่หลับในกลาง

ถ้าเมื่อยเราก็ขยับ อย่าไปฝืนอิริยาบถ ไปนั่งเคร่งเครียด
เกร็งมันจะปวดนั่นปวดนี่ ถ้าเมื่อยเราก็ขยับเอา แต่อย่าให้
กระเทือนคนข้าง ๆ ขยับเบา ๆ นะ บางทีคนข้าง ๆ ใจเขากำลัง
จะละเอียด ถ้าเราไปขยับแรง มันไปกระทบกระเทือนถึงใจเขา
ใจเขาก็จะถอนขึ้นมา เราต้องเอื้อเพื่อต่อพี่น้องวงธรรมะของเรา

ถ้าฟุ้งก็ภาวนา สัมมา อะระหัง แต่ถ้าหากว่าภาวนาแล้ว
ยังสู้ไม่ได้ ก็ลืมหามามองดูรูปคุณยายอาจารย์ของเรา ดวงตา
ท่านใสปิ๊งเต็มเปี่ยมไปด้วยความเมตตาและความเด็ดเดี่ยว

และทรงภูมิรู้ภูมิธรรม ดูแล้วเราจะอบอุ่นใจ ใจเราจะสบาย จะ
เยือกเย็น พอหายฟุ้งเราก็กลับตาใหม่ ปรับเปลี่ยนแปลงยุทธวิธี
กันอย่างนี้นะ

พอเราทำให้กายสบาย ใจสบาย คือ เอาใจว่างกายเอาใจ
สังขารเขาเสียหน่อย พอเขารู้สึกสบาย อีกหน่อยเขาก็จะตามใจ
เรา คือ เราจะเอาอย่างไร เขาก็จะเอาอย่างนั้น ตอนแรกให้
ตามใจเขาไปก่อน พอตอนหลังเขาจะตามใจเรา นี่จำตรงนี้ให้
ดีนะ จำ ถ้าจำตรงนี้ได้แล้วทำแบบนี้ไม่ช้าการเข้าถึงธรรมก็จะ
อยู่ในกำมือของเราเลย ทำอย่างนี้ แค่นี้ เท่านั้น เดี่ยวเราจะ
สมหวังตั้งใจ มีความสุขมากทีเดียว

ทำทุกอิริยาบถ

ชั่วโหม่งหยุด ชั่วโหม่งนิ่ง ชั่วโหม่งกลาง ต้องหมั่นสังขมในทุก
อิริยาบถ นอกจากเวลานั่งแล้ว เวลายืน เวลาเดิน เวลานอน
เราก็กตริกเอาไว้ เวลาเราอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ขับถ่าย
ในห้องน้ำ เราก็กตริกเอาไว้ ไม่บาปนะ อย่าเข้าใจผิดว่า นั่งนึก
ดวง นึกองค์พระในห้องน้ำเวลาขับถ่ายมันจะบาป เป็นสถานที่
ที่ไม่สมควร ไม่ใช่เนะ



การทำความคิด ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ เราต้องทำทุกอิริยาบถ และทุกสถานที่ และทุกกิจวัตรกิจกรรม ไม่ว่าจะทำมาค้าขาย จะตีกอล์ฟ หรือว่าจะทำภารกิจอะไรก็แล้วแต่ ตรีกเอาไว้ บางคนไปเห็นดวงใส ๆ ตอนตีกอล์ฟ คือ ใจตรีกตรงกลาง แล้วก็ตีไป พอลูกกอล์ฟลงหลุม ใจก็ตกศูนย์พั่วะ เห็นดวงใสในกลาง ตัวเลย อย่างนี้ก็มีเหมือนกัน

เราใช้ทุกกิจวัตรกิจกรรมให้เป็นทางมาแห่ง บุญ นำมาซึ่งความบริสุทธิ์ นำมาซึ่งการหยุด การนิ่ง อย่างนี้เรียกว่า ไม่ประมาท ไม่ชะล่าใจ เหมือนแม่ไก่กกไข่ คือ ไข่เป็ยรกกไข่จนกว่า จะเป็นตัว เวลาไปหาอาหารเสร็จใจก็จดจ่ออยู่ที่ฟองไข่ เดียวก็กลับมากกไข่ จนกว่าจะเป็นตัว เราก็ต้องกกใจของเราอยู่กลางกาย ให้เหมือน แม่ไก่กกไข่ เดียวใจเราจะใส ใจเราจะละเอียด จะเข้าถึงธรรมอย่างง่ายดาย สบาย ๆ

บางคนเข้าถึงธรรมตอนทอดปาต่องโก๊ นี่เป็นเรื่องคาดไม่ถึงทีเดียว เหมือนเข็มขัดสั้น ๆ ที่เราคาดไม่ถึงว่า เออ ขณะทอด ปาต่องโก๊ใจกำลังจดจ่อจะทอด แล้วก็ขาย จะไปเห็นธรรมะ

ได้อย่างไร คือ เขาทำจนเคยชิน สัมมา อะระหัง ไป ทอดไป เพื่อที่จะให้เกิดอานิสงส์ว่า ปาต่องโก้นี้ถ้าใครได้รับประทานแล้ว ให้ร่อย มีรสโอชา ให้ไปช่วยปรับปรุงร่างกายสังขารของเขาให้ แข็งแรงให้สดชื่น ใจก็นึกเป็นกุศลอย่างนี้แล้วก็ภาวนาเรื่อยไป

จนกระทั่งวันหนึ่ง สิ่งที่ได้สัมผัสสมเอาไว้มันก็เกิดการรวม ตัวจนถูกส่วน พัวะ ! ลงไปในกลางกาย เห็นดวงใสลอยมาจาก กลางกายมาอยู่ที่ฐานที่ ๗ ขณะที่มือยังจับภาชนะคืบปาต่องโก้ ค้างอยู่ในกระทะเลย ใจสบาย แม้เหงื่อจะออกเพราะความร้อน จากเตา แต่ภายในเย็นฉ่ำ

จำวิธีการนี้ แล้วนำไปใช้ในทุกสาขาอาชีพนะ นอกจากเรา จะได้บุญ จิตใจบริสุทธิ์ สังสมการหยุดนิ่งแล้ว ยังจะรวยด้วย เพราะฉะนั้นให้ทำอย่างนี้แหละ ทำไปเรื่อย ๆ อย่าให้ชีวิตผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ หายใจทิ้งเปล่าอย่างนั้น ไม่เอานะ

เรามีเวลาจำกัดในการสร้างบารมี ต้องใช้ทุกอนูวินาทีให้เป็นไปเพื่อการสร้างบารมี เป็นไปเพื่อการแสวงหาธรรมะภายใน หาที่พึ่งภายใน หาพระรัตนตรัยในตัว แล้ววิมานคือบ้านบน สวรรค์ของเรา ที่เราจะต้องไปอยู่ตอนที่เราละโลกไปแล้ว จะได้ สุขใส สว่าง ไม่อายชาวสวรรค์ เวลาเขาถามว่า ได้วิมานอย่างนี้ มาด้วยบุญอะไร เราก็จะได้ตอบอย่างองอาจ อย่างเบิกบานใจ แล้วก็อยากจะให้เขาถามด้วยซ้ำไป ต้องเป็นอย่างนี้นะ



เมื่อเข้าใจดีแล้ว ต่อจากนี้ไป ทำใจให้ใส ๆ ให้เยือกเย็น
ให้บริสุทธิ์ ต่างคนต่างทำกันไปเงียบ ๆ นะ

พระเทพญาณมหามุนี

