

สติ สบาย อิกทั้ง
คือทแก้้วสามเกลอ
หากทำอย่างนี้เจอ
จิตพรั่งสว่างแพรว

สมน้ำเสมอ
ทหารแก้ว
ธรรมเน
มันแล้วกลางกาย

ตะวันตกธรรม



กายสบาย ใจสบาย บุญเก่าก็ได้ช่อก

จันทร์ที่ ๒๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

หลับตาเป็น จะเห็นภาพภายใน

หลับตาเบาๆ พอสบายๆ ต้องสบาย อย่ามองข้ามการหลับตานะ ถ้าเราหลับตาเป็น เดี่ยวจะเห็นภาพภายในได้ง่ายหลับตาพอสบายๆ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตาปรี๊ดๆ นิดๆ พอสบายๆ สบายแค่ไหน เราก็เอาแค่นั้น

ปรับกายใจให้สบาย

ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกายทั้งเนื้อทั้งตัวให้สบาย ต้องสบายๆ ตรงไหนไม่สบาย เราก็ขยับให้เลือดลมในตัวของเราเดินได้สะดวก หากจุดสบายให้เจอทั้งกายและใจ สบายตรงไหน ก็เอาตรงนั้นไปก่อน ที่สบายทั้งร่างกายและจิตใจ

ใจจะสบายได้ ต้องไม่เกาะ ไม่เกี่ยว ไม่เหนียว ไม่รั้ง เรื่องอะไรเลย ไม่มีความอยากได้ อยากเห็น อยากมีอะไรทั้งสิ้น เหนยๆ นิ่งๆ เกลี้ยงๆ

ต้องสบายนะ สบายตรงไหนเอาตรงนั้นไปก่อน จะไกลตัว ใกล้ตัว หรือกลางตัวก็ตาม ที่รู้สึกสบาย พอไม่สบายตอนช่วงไหน ทิ้งไปเลย ให้พร้อมที่จะเริ่มต้นใหม่อย่างง่ายๆ อย่าไปเสียดายสิ่งที่เราทำได้ดีมาก่อนหน้านี้

ให้เริ่มต้นใหม่อย่างง่ายๆ ตรงจุดที่สบาย เป้าหมายสุดท้ายของเรา คือ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เพราะฉะนั้นสบายตรงไหน เอาตรงนั้นก่อน เดี่ยวมันก็จะค่อยๆ สบายเพิ่มขึ้นๆ จนกระทั่งตอนสุดท้ายมันจะไปลงที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ ไปเองเลย



กายสบายใจสบาย บุญเก่าก็ได้ช่อง

ลูกทุกรูปมีบุญเก่ามาก ถ้ามีบุญน้อยมาบวชรุ่นนี้ไม่ได้ บุญที่เคยบวช เคยปฏิบัติธรรม เคยเข้าถึงธรรม มีฝังนี้อยู่ แต่คอยจังหวะที่กายสบาย ใจสบาย บุญนี้ก็จะได้ช่องส่งผล ให้ใจลูกหยุดนิ่งดังเข้าไปสู่ภายใน วิถีจึงลงไปอย่างง่าย ๆ แล้วก็จะเข้าถึงธรรมภายในได้ เพราะเคยเข้าถึงมาก่อน แต่เราลืมไปแล้ว เรายังไม่ออก แล้วก็ไม่เคยจะนึกมาก่อน

บุญนี้มีอยู่ จึงทำให้เราได้มาบวช มาฝึกตน ทนหิว บำเพ็ญ ตบะ เป็นพระแท้ อยู่ครบพรรษา อยู่รักษาสีน เดินธุดงค์ไปพัฒนา วัดร้างเป็นวัดรุ่ง กระทั่งมาสู่โครงการกองพันเนื่อนาบุญที่จะไปเดินธรรมยาตรา กตัญญูบูชาพระผู้ปราบมาร มหาปูชนียาจารย์ เพราะฉะนั้นบุญเก่าแม้มี แต่ต้องได้ช่องส่งผล จะส่งผลได้ ต่อเมื่อกายสบายและใจสบาย

๔ ส.

ต้องมีสติ สบาย อย่างสม่ำเสมอ ทั้งนั่ง นอน ยืน เดิน แล้วก็หมั่นสังเกตอารมณ์ สังเกตใจของเรา

วันไหนที่นั่งได้ดี เพราะใจเราใส ใจเราสบาย ใจเราเป็น บุญ เป็นกุศล อารมณ์ไม่ยาก ไม่ขุ่นมัว ให้สังเกต แล้วเราก็

ปรับตรงนั้น ทั้งอารมณ์แล้วก็ใจของเราจนกระทั่งมีความพร้อม
พอมีความพร้อมใจก็จะหยุดนิ่งอย่างง่าย ๆ ให้สังเกตให้ดี

ถ้ารักที่จะเข้าถึงธรรมต้องหมั่นสังเกต
ไม่สังเกตไม่ได้ เช่น สมมติว่า เรานั่งไปแล้ว
มีความสุข เราก็นิ่งไปเรื่อย ๆ แต่มีบางช่วงความสุข
นั้นลดลง หรือความสบายกายสบายใจลดลง
แม้เราทำต่อไป มันก็ลดลงไปอีก เราก็ต้อง
สังเกตดูเพราะอะไร แล้วให้เริ่มต้นใหม่ หาจุด
ที่สบายใหม่ทั้งกายและใจ ทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ
เดี๋ยวจะสมความปรารถนา

บุญเก่าได้ช่อง ใจก็จะหยุดนิ่งได้ง่าย ตัวก็จะโปร่ง โล่ง
เบา สบาย จะขยาย จะยืด จะย่อ จะหด หรือว่าหล่นตกจาก
ที่สูงบ้าง มันก็เป็นไปเอง หรือเห็นภาพภายในต่าง ๆ ก็ปรากฏ
เกิดขึ้นเองได้อย่างง่าย ๆ เพราะฉะนั้นปรับตรงนี้นะ ปรับกาย
ปรับใจให้สบาย ให้ใจใส ๆ ใจเย็น ๆ

ถ้าเรานั่งหรือชอบนึกภาพไปด้วย รู้สึกจะทำให้ใจอยู่กับ
เนื้อกับตัวได้ง่าย ก็ให้กำหนดบริกรรมนิมิตที่เราถนัด ที่เราชอบ
จะเป็นดวง จะเป็นองค์พระ หรือพระเดชพระคุณหลวงปู่ก็ได้
อยู่ในกลางกายอย่างง่าย ๆ นึกได้แค่นี้แหละ ก็เอาแค่นั้นไปก่อน



อย่าไปเร่งอย่างผิดวิธี คือ พยายามไปบีบไปเค้นไปเน้น
อย่างนั้นไม่ใช่นะ มีให้ดูแค่ไหน นี่ก็ได้แค่ไหนเราก็ก่อนนั้นไปก่อน
นี่ก็ได้เร็ว ๆ ราง ๆ ก็เร็ว ๆ ราง ๆ ไปก่อน ชัดขึ้นมา ๕ เปอร์เซ็นต์
๑๐ เปอร์เซ็นต์ ก็รักษาใจอย่างนั้นไปเรื่อย ๆ ถ้าเราถนัดอย่างนี้
ก็นึกอย่างนี้นะ

ถ้าภาพมันเกิดขึ้นมาเอง จะเป็นดวง เป็นกาย เป็นองค์พระ
เป็นพระเดชพระคุณหลวงปู่ หรือภาพอะไรก็ตาม มีให้ดูแค่ไหน
ดูแค่นั้นไปก่อน ตามใจท่านไปก่อน เดี่ยวท่านก็จะตามใจเราบ้าง
เช่น เราเห็นองค์พระ ๕ เปอร์เซ็นต์ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ เราก็ดูไป
เรื่อย ๆ แค่นั้น ตามใจท่าน ท่านให้ดูแค่ ๕ เปอร์เซ็นต์ เราก็ดู ๕
เปอร์เซ็นต์ ท่านให้เห็น ๑๐ เปอร์เซ็นต์ เราก็ดู ๑๐ เปอร์เซ็นต์
๒๐, ๓๐, ๔๐, ๕๐ เราก็ดูไปเรื่อย ๆ ตามใจท่าน

พอเราทำอย่างนี้บ่อย ๆ ซ้ำ ๆ เดี่ยวท่านก็จะตามใจเรา
คือความปรารถนาของเราอยากเห็นท่านชัดใสแจ่ม ท่านก็จะ
ชัดใสแจ่มให้ เมื่อใจเราพร้อมอย่างนี้นะ ต้องทำให้ถูกใจท่าน
เดี๋ยวท่านก็จะทำให้ถูกใจเรา เพราะฉะนั้นมีให้ดูแค่ไหนก็ดูแค่นั้น
ไปก่อนอย่างสบาย ๆ

ต้องสบายนะลูกนะ ต้องสบาย มีความมืดให้ดูก็ต้องดู
ความมืดไปอย่างสบาย ๆ ใหม่ ๆ ก็อาจจะมืดมาก ต่อมาก็มืด
ม่วงขึ้นมา ลดลง แล้วก็ค่อย ๆ มืดน้อยลง กระทั่งสลัว ๆ อย่างนี้
ก็มีนะ เราก็ดูไปเรื่อย ๆ มืดมาเราก็ดูไป

พอใจนิ่งนุ่มเบาสบายถูกส่วน ความสว่างก็จะมาแทนที่
มิให้ดูแค่แสงสว่างเหมือนฟ้าสว่างๆ เหมือนตอนรุ่งอรุณ เราก็ดู
ไปเรื่อยๆ เดี่ยวก็จะแจ่มขึ้น สว่างขึ้นไปเรื่อยๆ ต้องทำให้ง่ายๆ
อย่างนี้ ถ้าเราทำได้วันนี้เราก็เข้าถึงวันนี้ ถ้าเราทำอย่างถูกหลัก
วิชา ฝึกให้หนักอย่างถูกหลักวิชา ทั้งนั่ง นอน ยืน เดิน เดี่ยว
ก็สมปรารถนา

ถ้าใครชอบภาวนา สัมมาอะระหัง ไปด้วย เราก็ภาวนา
ไป ชอบบอย่างไหนเอาอย่างนั้น ที่ทำให้เราสบายกายสบายใจนะ
อย่างนี้ให้ต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ให้ใจใสๆ ใจเย็นๆ ต่างคนต่างนั่ง
กันไปเงียบๆ กันไปนะ

หลวงพ่อัมมชโย



พระภิกษุธรรมยาตรา ปี พ.ศ. ๒๕๕๘ : ห้องแก้วสารพัดนึก : ๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.

