

Let it be

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ที่นี้บางคนจะเอาใจไปไว้ในท้อง รู้สึกมันก็ยังยากอยู่ดี
ถ้าอย่างนั้นเอาอย่างนี้

เราหลับตาเฉย ๆ สบายตรงไหน เอาตรงนั้น คล้าย ๆ กับศูนย์กลาง
กายมันขยายไปแล้ว โตะเท่ากับสมาธิธรรมกายสากล แล้วเราเข้าไปอยู่
ในศูนย์กลางกายแล้วทั้งก่อนกายนั้น ซึ่งความจริงตรงนั้นความรู้สึก
เราอาจจะอยู่ที่ลูกนัยน์ตาก็ข้างมัน

มันสบายตรงนั้นเราก็เอาตรงนั้นก่อน เหมือนเราไปนั่งอยู่ใน
ศูนย์กลางกายทั้งตัว ถ้าอย่างนั้นมันจะไม่มันศีรษะ จะนิ่ง แล้วก็รักษา
อย่างนั้นนะ ปล่อยให้มันเป็นไป Let it be

ที่นี้บางทีแสงสว่างมันก็แวบเกิดขึ้นที่หางตาบ้าง หัวตาบ้าง
ข้างหน้าบ้าง หรือบนศีรษะบ้าง เราก็ยังคงนั่งอย่างเดิม ไม่ต้องไปดึง
ลงมาไว้ในท้อง แสงสว่างอยากอยู่ตรงไหนก็ปล่อยให้ไปก่อน ตามใจเขา
ไปก่อน เดี่ยวเขาก็จะตามใจเรา เราก็นิ่งเฉย ๆ

การที่แสงสว่างเกิดขึ้นแม้ไม่ถูกที่ที่เราต้องการก็ถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี แสดงว่าเราเริ่มชนะความมืดในใจไปในระดับหนึ่งแล้ว เหมือนลมที่ค่อย ๆ เคลื่อนย้ายเมฆที่บดบังดวงจันทร์หรือดวงอาทิตย์ ไปทีละน้อย ให้นิ่งต่อไปอีกอย่างเบาสบาย ผ่อนคลาย

ไม่คาดหวังว่าจะเห็นอะไร เห็นไม่เห็นก็ไม่เห็นจะเป็นไร เราทำใจหยุดนิ่งเฉย ๆ แค่นั้นเอง ยิ่งเราไม่อยากจะอะไร เราจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ นี่ก็เป็นเรื่องแปลก

วางใจนิ่งเฉย ๆ ไม่ผูกพันกับคนสัตว์สิ่งของ เพราะว่าคนก็ดี สัตว์ก็ดี สิ่งของก็ดี เดี่ยวมันก็พังกันไปทั้งนั้น แม้ชีวิตของเราเองก็เช่นเดียวกัน ก็ต้องไปสู่จุดสลาย แต่ก่อนไปสู่จุดสลายเราต้องทำความสว่างภายในให้ปรากฏ เราต้องครอบครองให้ได้ก่อน

ใจเอาไว้ในห้องไม่ได้ เอาไว้ตรงไหนก่อนก็ได้ เหมือนไม้แขวนเสื้อ ดอกตะปูไว้ตรงไหนก็แขวนไว้ตรงนั้นก่อน วันหลังค่อยไปดอกที่อื่น ค่อย ๆ ย้ายไป พอซื้อตุ้มมาก็เอาเสื้อไปแขวนในตู้ ยังไม่มีตุ้มก็แขวนไว้ตรงไหนก่อนก็ได้ นี่ก็เหมือนกัน มันอยู่ในห้องไม่ได้เอาไว้ตรงไหนก่อนก็ได้ หน้าผาก ศีรษะ หรือระหว่างตีนผม ตรงนั้นก็ได้อ้อ ค่าย ๆ ตาเราจะเหลือกดูข้างบน เหมือนมองอะไรข้างบนอย่างนั้นก็ได้

ทางเดินของใจมีตั้ง ๗ ฐาน เราก็เลือกเอา แล้วเราจะมีความรู้สึกว่า การทำสมาธิเราทำได้ ไม่ได้ยากอะไร ลูกทุกคนทำได้ สบาย



ตรงไหนเอาตรงนั้น ไม่ต้องกลัวว่ามันผิดหลักวิชา เพราะเรารู้แล้วว่า เป้าหมายเราไปฐานที่ ๗ แต่ว่าเริ่มต้นตรงไหนก็ได้ สบาย ๆ

ใครนึกดวงได้ก็นึก นึกไม่ได้ก็ช่างมัน นึกถึงองค์พระ เอ้า พระไม่สวย ก็ไม่เป็นไร ตามใจท่านไปก่อน หรือนึกได้แต่มันไม่ชัด ไม่ชัดก็ไม่เป็นไร นั่งแล้วรู้สึกตัวหายไปก็ช่าง นิ่งเฉย ๆ เคว้งคว้าง อยู่กลางอวกาศเราก็นิ่ง ลองทำดูนะ ทำไปเรื่อย ๆ สบาย ๆ

ส่วนใครสามารถเอาใจไว้ในห้องได้แล้วดวงเกิด เราก็ดูเท่าที่มีให้ดูนะ อย่าไปเร่งด้วยวิธีผิด ๆ คือ ไปบีบเค้นภาพ ดูเท่าที่มีให้ดู แล้วก็ Let it be ปล่อยให้มันเป็นไปอย่างนั้น เดี่ยวมันก็จะชัดขึ้นมาเองอย่างน่าอัศจรรย์

ถ้าเราไปบีบเค้นภาพมันจะปวดหัว เพราะมันผิดวิธี ให้ดูเฉย ๆ ถ้าใครองค์พระชัดขึ้นมาแล้ว เราก็ดูธรรมดา ๆ เหมือนดูก้อนอิฐ ก้อนหินอย่างนั้น เราดูพระจะสีอะไรก็ตาม ทำด้วยวัสดุอะไรก็ตาม เราก็ดูเฉย ๆ ดูโดยไม่มีอารมณ์ร่วม หรือดูไปนั้น ๆ สักแต่ว่าดู เดี่ยวเราจะเห็นความอัศจรรย์ของคำว่า “สักแต่ว่า” คือ พระจะค่อย ๆ ชัดขึ้นเรื่อย ๆ แล้วก็ใสเอง สว่างเอง ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ นะ

อาทิตย์ที่ ๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๘



เพียงแค่สองอย่างนี้
หนึ่งถูกวิธีไซ้
สองหมั่นขยันให้
ลูกจักได้ธรรมนั้น

จำไว้
ทุกชั้น
ต่อเนื่อง
เที่ยงแท้แน่นอน

ตะวันธรรม