

อารมณ์สบาย อย่าฝืนผ่าน

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ให้เริ่มต้นจากจุดที่เราพึงพอใจก่อน แล้วมีความพร้อมที่จะ
วางใจ หรือทำความรู้สึกตรงนั้นไปก่อนอย่างนี้ได้ จะเป็นฐานที่ ๑,
๒, ๓, ๔, ๕, ๖ ได้ทั้งนั้น แล้วก็ทำใจให้นิ่ง ๆ สบาย ๆ

ที่นี้บางคนพยายามจะสร้างอารมณ์สบาย ตะเกียกตะกายหา
อารมณ์สบาย แต่ไม่เคยเจอ เลยกลุ้ม อย่างนี้ก็มิ

หลวงพ่อบอกว่า อารมณ์สบายก็ตาม แสงสว่าง ดวงธรรม องค์พระ
สิ่งที่ดี ๆ มีอยู่แล้วนะ ภายในตัวของเรา แม้อารมณ์สบายที่เรา
แสวงหา เพราะฉะนั้นไม่ต้องแสวงหา แค่ทำใจให้หยุดนิ่ง ๆ

โดยจะเอาตัวเราอยู่ในศูนย์กลางกาย หรือจะเอาศูนย์กลางกายอยู่ในกลางตัวเราก็ได้ แล้วแต่เราจะชอบจะถนัด ทำning ๆ เท่านั้น เดี่ยวอารมณ์สบาย อารมณ์ดี อารมณ์เดียวจะมาเอง แค่ว่าไม่ต้องไปคิดอะไรเลยนะ ning ๆ เฉย ๆ เดียวก็มา สำหรับบางท่านที่พยายามแสวงหาอารมณ์สบาย ส่วนใครถนัดนี้ก็ไม่มีผิดก็ทำไปนะ

หลวงพ่อกำลังพูดถึงผู้ที่กำลังแสวงหาอารมณ์สบาย และหลวงพ่อกำลังจะบอกว่า ไม่ต้องไปแสวงหา แค่ว่าทำใจหยุดning ๆ เฉย ๆ ไม่ต้องคิดอะไรเลย ningเฉย ๆ ว่าง ๆ เป็นคนไร้อารมณ์ ตรงไหนก็ได้โดยไม่ต้องไปคำนึงถึงฐานต่าง ๆ ก็ได้ ningอย่างนั้นไปก่อน เดี่ยวอารมณ์สบาย อารมณ์ดี ๆ ที่เราปรารถนาจะมาเอง

ซึ่งสิ่งนี้หลวงพ่อก็เคยพูดผ่าน ๆ มาแล้ว คนเก๋าก็เข้าใจ แต่คนมาใหม่ไม่เข้าใจ เพราะฉะนั้นให้ทำตามทีหลวงพ่อนำเสนอคือให้ning ๆ เฉย ๆ ว่าง ๆ

ต้องจำนะลูกนะ อย่าฟังจนลืมหืม อย่าฟังผ่าน อย่าดูเบาคำแนะนำที่ง่าย ๆ เหมือนไม่มีอะไรเลย สำคัญนะตรงนี้ ถ้าไม่เข้าใจตรงนี้ตอนนี้ เดี่ยวทำไม่ถูกวิธีแล้วมันจะยาก จะพลอยให้เราเป็การปฏิบัติธรรม เพราะฉะนั้นต้องรีบทำความเข้าใจกันเสียก่อน

ให้ใจning ๆ นุ่ม ๆ ละมุนละไม ตรงไหนก่อนก็ได้โดยไม่ต้องไปคำนึงถึงฐานต่าง ๆ เพื่อที่เราจะได้รู้จักคำว่า “อารมณ์สบาย” ซึ่งมัน



จะมาเองเมื่อเราไม่แสวงหาอะไร ไม่ปรารถนาอะไร แค่นี้ ๆ หยุดกับนิ่ง นุ่ม ๆ ละมุนละไม เต็มอารมณ์สบายมาเอง เอาตรงนี้ให้ได้เสียก่อนนะลูกนะ สำหรับบางท่าน ไม่ใช่ทุกท่าน เดียวจะเหมาเอาว่าจะต้องย้อนกลับมาทำอย่างนี้ ไม่ใช่ เอาเฉพาะคนที่ติดตรงนี้ หลวงพ่อก็จะได้นะนำแก้ไข ส่วนใครทำไปถึงตรงไหนได้แล้วก็ทำต่อไป ใครยังไม่ได้ก็เอาตรงนี้ก่อน

เราจะสังเกตพบข้อแตกต่างสำหรับผู้มาใหม่กับผู้มาตั้งนาน ผู้มาตั้งนานฟังแล้วผ่าน ไม่ค่อยเอาไปทำตาม จึงทำได้นานแต่ไม่ได้ผล แต่ผู้มาใหม่นั้นเขาไม่มีความรู้อะไร เพราะฉะนั้นเขาจะไม่ฟังผ่านฟังแล้วก็ทำตามทีแนะนำอย่างง่าย ๆ เพราะเขาไม่รู้อะไรเลย

เหมือนเราซื้อตัวดูภาพยนตร์ในโรงหนัง เราก็ไม่รู้เรื่องว่ามันจะดำเนินไปอย่างไร เราก็ดูเท่าที่มีให้ดูแล้วก็ติดตามเรื่องราวไปเรื่อย ๆ ไม่ซ้าก็จบเรื่อง ได้รับความบันเทิงใจ ผู้มาใหม่ก็จะทำอาการคล้าย ๆ อย่างนั้น คล้าย ๆ กับผู้ที่ไปดูหนังที่ไม่รู้เรื่องมาก่อน เพราะฉะนั้นเขาจะฟัง ฟังแล้วก็จะจำ จำแล้วก็จะทำ จะง่าย

ส่วนผู้อยู่มานาน ฟังผ่าน หรือบางทีฟังจนลืมนึก ฟังหรือบางทีคิดว่าไม่สำคัญ ฟังมาจนเคยชิน แต่ไม่ได้ทำตาม ดังนั้นผู้มาใหม่มักจะมีประสบการณ์ที่ดีกว่า ส่วนผู้มานานแล้วมักจะจับให้มันคั้นให้ตาย เอาจริงเอ้างัน เอาลูกนัยน์ตากดไปดูลงท้อง ชะมักเขม้นจริงจัง เพราะฉะนั้นจึงไม่ได้ผลเพราะทำไม่ถูกวิธี ดังนั้นวิธีที่ถูกต้องอย่างนี้นะลูกนะ

คืนนี้ก็เช่นเคย ใครเหนื่อย ใครว่าง ใครเพลีย ใครตึง ก็ปล่อยให้มันหลับในกลางอุ้งแห่งทะเลบุญ พอสดชื่นแล้วเราก็ตื่นขึ้นมา

ปฏิบัติธรรมต่อใครเมื่อยกยับเบา ๆ อย่าให้ไปสะเทือนคนข้างเคียงเขา
ใครฟังหยาบก็ลืมตามาดูดวงแก้วใส ๆ พระแก้วใส ๆ หรือหลวงปู่ฯ
คุณยายอาจารย์ฯ เป็นต้น พอใจสบายแล้ว เราก็หลับตาใหม่
อย่างเบา ๆ

ส่วนใครฟังละเอียดก็ไม่ต้องลืมตา แค่ทำเป็นรู้แล้วไม่ชี้ใน
เรื่องราวต่าง ๆ ที่มันผุดผ่านเข้ามาในใจ ไม่เข้าใจก็จะหยุดนิ่ง ทำ
อย่างนั้นะลูกนะ ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัย
กันทุกคน ต่างคนต่างทำกันไปเจียบ ๆ

เสาร์ที่ ๒๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕



หยุด แรกคือหยุดไม้
หยุด ถัดมาคือลุย
หยุด สามหยุดจลุย
หยุด สี่หยุดห้าไร่

การคุย
หยุดไว้
ในหยุด
หยุดให้สุดธรรม

ตะวันธรรม