

เมื่อแสงสุริยเคลื่อนคล้อย
ดาวเดือนระยิบไหว
ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไป
กายเสื่อมทุกวันจ้

ลาไกล
ส่องหล้า
ปกติ
อย่าได้มัวเพลิน

ตะวันธรรม



เจริญมรณานุสติ

วันจันทร์ที่ ๑๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๕

เมื่อเราบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้
ไปตั้งใจให้แน่วแน่มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุก ๆ คน
ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้
นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก
พอสบาย ๆ หลังของเราเบา ๆ ค่อย ๆ พอสบาย ๆ คล้าย ๆ
กับตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบานให้ชุ่มชื่นให้สะอาด บริสุทธิ์
ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด
ให้ปล่อย ให้อ่าง ทำใจให้อ่าง ๆ

คราวนี้เราก็กมาสมมติว่า ภายในร่างกายของเราปราศจาก
อวัยวะ ปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น สมมติเป็นที่โล่ง ๆ อ่าง ๆ
เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง กลวงภายใน คล้าย ๆ ท่อแก้ว
ท่อเพชรใส ๆ

นึกถึงบุญ

คราวนี้เราก็กมานึกถึงบุญทุก ๆ บุญที่เราทำผ่านมา บุญเล็ก
บุญน้อย บุญใหญ่ บุญทุกชนิด จนกระทั่งบุญล่าสุด คือ บุญกุศล
สามัคคีที่ผ่านมา กับบุญใหม่ที่เราก็กถวายภัตตาหารและเครื่อง
ไทยธรรม สังฆทาน แต่พระเถรานุเถระทั่วประเทศ ๓,๐๐๐ วัด
รวมทุกบุญให้มากล้นจิตกล้นใจเราให้บริสุทธิ์ สะอาด หลุดพ้น
จากนิวรณ์ธรรม สิ่งที่เป็นข้าศึกต่อใจหยุดใจนิ่ง ต่อการเข้าถึง
พระรัตนตรัยในตัว ให้ละลายหายสูญไปให้หมด ให้แปรเปลี่ยน
มาเป็นดวงบุญที่ใส ๆ สว่างไสว อยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
ซึ่งอยู่กลางท้องในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ เป็น
ดวงธรรมใส ๆ ที่สว่างไสว อยู่ในกลางท้องของเรา

แล้วเราก็กเอาใจของเราหยุดนิ่ง ๆ อยู่กลางดวงใส ๆ ด้วยใจ
ที่ปลื้มปิติในบุญกุศลที่เราได้กระทำไว้ ทั้งทาน ทั้งศีล ทั้งภาวนา



เป็นต้น ทุกบุญที่เราทำได้ จะเป็นที่พักของเราทั้งในปัจจุบัน แล้ว
ก็ในโลก ตลอดจนชีวิตในสังสารวัฏ ทำใจของเราให้ปลื้มใน
มหาทานบารมี ในศีลที่เรารักษา ในภาวนาที่เราได้ฝึกฝนเป็นต้น
เป็นดวงบุญใส ๆ ด้วยใจที่แช่มชื่น ให้ใจใส ๆ

ความตายไม่มีนิमितหมาย

เราจะต้องไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต เพราะความตาย
ไม่มีนิमितหมาย อย่างที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสั่งสอนเอาไว้
มันไม่มีนิमितหมายเลยว่า เราจะไปวันไหน เวลาไหน ด้วยวิธีการใด

ชีวิตในมนุษย์สั้นนะ บางคนก็ยังไม่ถึงอายุขัยเฉลี่ยของ
มนุษย์ ในยุคนี้คือ ๗๕ ปี บางคนก็เท่าอายุขัยคือ ๗๕ ปี
น้อยคนจะยิ่งไปกว่านี้ ๘๐ ปี ๘๐ กว่าปี ๙๐ กว่าปี ยิ่ง ๑๐๐ ปี
หรือ ๑๐๐ กว่าปียิ่งหายาก นับคนได้ เพราะฉะนั้นเราไม่ควร
ประมาทในการดำเนินชีวิต

เราจะต้องให้จิตของเราตามระลึกรู้ถึงบุญให้ได้ตลอด
ทุกวัน ทุกคืน ทุกเวลา ทุกอนูวินาที ควบคู่กับการทำมาหากินของ
เราในชีวิตประจำวัน ที่หลวงพ่อกำลังเตือนเอาไว้ว่า **“เศรษฐกิจ
กับจิตใจต้องไปด้วยกัน”** เราก็ต้องทำ ๒ อย่างนี้ควบคู่กันไป
แล้วก็เตรียมตัวเตรียมใจของเราให้พร้อมที่จะเดินทางไปสู่ปรโลก

อย่าเข้าใจผิดว่า การนึกถึงความตาย จะทำให้เราหดหู่ใจ เศร้าหมอง ต้องเปลี่ยนทัศนคติใหม่ คิดใหม่ว่า การระลึกนึกถึงความตาย หรือการเจริญมรณานุสตินี้จะทำให้เราไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต จะคิด จะพูด จะทำ อย่างมีสติ พอมีสติ ก็มีปัญญา เลือกที่จะคิด เลือกที่จะพูด แล้วก็เลือกที่จะทำทางกายวาจาใจนี้ให้เป็นทางมาแห่งบุญกุศลที่จะสั่งสมติดในศูนย์กลางกาย ซึ่งจะนำไปใช้ตอนใกล้จะละโลกในสงครามศึกชิงภพ ปิดงอบดูชีวิต ทำให้เราปลอดภัยในชีวิต จากโลกนี้ไปด้วยชัยชนะ มีสุคติเป็นที่ไป

แล้วยังเราอธิษฐานจิตว่า จะไปอยู่วงบุญพิเศษ ที่สวรรค์ชั้นดุสิตบุรี ก็จะต้องสั่งสมบุญเอาไว้เยอะๆ อธิษฐานจิตเอาไว้มุ่งให้แน่นไปอยู่ใกล้ๆ กัน ตรงนั้นเป็นที่ที่เราจะพักกันชั่วคราว ก่อนที่จะลงมาสร้างบารมีใหม่ในเมืองมนุษย์ และบุญนี้ยังติดตามเราไปอีกในชีวิตของสังสารวัฏ ที่ลงมาเกิดในมนุษย์โลก จะทำให้เราปิดอบาย เปิดประตูสวรรค์ แล้วก็ยังทำพระนิพพานให้แจ้งได้ด้วย นี่สำคัญนะลูกนะ



เพราะฉะนั้น คินนี้ทำให้ใจให้ใส ๆ ให้ปลื้มปิติในคุณงามความดี
ที่เราได้กระทำผ่านมามากบ้าง ปานกลางบ้าง ใหญ่บ้าง เป็นที ๆ บ้าง
ถี่ ๆ บ้าง ให้ปลื้มใจ เป็นดวงบุญใส ๆ กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้ว
กายสิทธิ์ใสเหมือนเพชรหรือยิ่งกว่านั้น ไส่เกินใส สว่างใสอยู่ใน
ในกลางกาย ฐานที่ ๗ ให้ใจมันชุ่มอย่างนี้เลย

คินนี้ก็เช่นเคย ใครเหนื่อย ใครร่วง ใครเพลีย ใครตั้งใจ
มากเกินไปทำให้ตึงเครียด เราก็ผ่อนคลายด้วยการให้มันหลับไปใน
สมาธิในกลางดวงบุญที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ นั่น สักพักหนึ่ง
พอเราสดชื่น มันก็จะตื่นขึ้นมาเอง แล้วเราก็ทำความเพียรต่อ
ใครเมื่อยก็ขยับ ฟุ้งก็ลืมตา แล้วก็เริ่มต้นว่ากันใหม่ ให้ลูกทุกคน
สมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยภายในคินนี้นะลูกนะ
ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ

หลวงพ่อดัมมชโย



สาธุชน : บ้านแก้วเรือนทองของคุณยายอาจารย์ฯ : ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.