

๑๕

หาตัวกลัวให้เจอ

วันเสาร์ที่ ๒๙ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๕ (๑๙.๐๐ น.)

ปรับกาย

เมื่อเราบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไป ตั้งใจให้แน่วแน่มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุกคนนะ

ให้นั่งขัดสมาธิโดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก พอสบายๆ

หลับตาของเราเบาๆ ค่อนลูก พอสบายๆ คล้ายกับตอนที่
เราใกล้จะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา หลับตา
ให้สบายๆ

ปรับใจ

แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้แช่มชื่น ให้สะอาด บริสุทธิ์
ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ให้
ปล่อย ให้ว่าง ทำใจว่างๆ

แล้วมาสมมติว่า ภายในร่างกายของเราปราศจากอวัยวะ
ไม่มีมันสมอง ไม่มีปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น ให้เป็นที่
โล่งๆ ว่างๆ เป็นป่อง เป็นช่อง เป็นโพรงกลวงภายใน คล้ายท่อ
แก้วท่อเพชรใสๆ

วางใจ

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อยู่ในกลางท้อง ให้เอาใจไปหยุด
นิ่งๆ อยู่ในกลางท้อง ที่เรามั่นใจว่าตรงนี้ใช่เลย ศูนย์กลางกาย
ฐานที่ ๗ ประมาณนี้เลย นึกทีเดียวแล้วก็วางใจเฉยๆ หรือเราจะ
เอาตัวของเราอยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ที่ขยายเต็มห้องจนสุด
ขอบฟ้าก็ได้ ทำใจหยุดนิ่งๆ วางเบาๆ ใจสบายๆ



นึกถึงบุญ

วันนี้เราได้บุญมากมาย จากการที่เราได้เอาทราย เอาดินที่บ้านไปร่วมบุญที่จะสร้างมหาวิหารของคุณยาย บุญใหญ่มากมายที่เกิดขึ้นกับเรา ดวงบุญโต ไส สว่างไสว ซ้อนๆ จนกระทั่งดูเป็นทอธารแห่งบุญที่ละเอียดซ้อนกับที่หยาบ เรามองไปจะเหมือนกับเป็นทอกลงๆ ไสๆ สว่างไสว เราได้บุญกันเยอะมากมายกันทุกคนเลย ลูกพระราชฯ หลานคุณยายฯ มีบุญมากๆ

ทำให้ถูกวิธี

วันนี้เราจะเอาใจมาหยุดนิ่งๆ ให้ใจใสๆ ใครนึกถึงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ได้ก็นึก ถ้านึกแล้วสบาย ใครนึกไม่ได้ก็ลืมไปเลย วางใจให้นิ่งๆ อย่างเดียว ตรงไหนก่อนก็ได้ ตรงที่สบาย เพราะตอนสุดท้ายเราจะมาหยุดที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ฉะนั้นเริ่มต้นจากตรงไหนก็ได้ ด้วยวิธีการต่างๆ ตั้งเยอะแยะที่แนะนำไปทุกๆ วัน เลือกเอานะลูกนะ

ที่สำคัญคือหยุดกับนิ่ง เราจะต้องใช้ตลอดเส้นทางสายกลางนี้เลย ต้องจับหลักตรงนี้ให้ได้

ปรับที่ใจ ไม่ใช่ปรับที่ภาพ เหมือนกล้องส่องทางไกล จะดูภาพให้ชัด ต้องปรับที่กล้อง ใจก็เหมือนกัน ต้องปรับให้หยุดนิ่ง มีสติกับสบายให้สม่ำเสมอ เดียวใจก็หยุดนิ่งๆ

ไม่ต้องไปคำนึงถึงความมืดหรือความสว่าง หยุดนิ่งอย่างเดียว มีดก็ช่าง สว่างก็เฉย ใจของเราหนึ่งในหนึ่งอย่างเดียว แม้เข้าถึงดวงธรรม ถึงกายภายใน ถึงองค์พระแล้วก็ตาม เรากียังคงหยุดนิ่งๆ ในกลางสิ่งที่เราเข้าถึง นิ่ง เบาๆ สบายๆ เอาใจวางเบาๆ ตะเบาๆ จะเข้ากลางได้เอง

สำหรับบางท่านที่ยังไม่เข้าใจวิธีการเข้ากลาง จะไปแหวกไปตันอะไร ไม่เอานะลูกนะ อย่างนั้นปวดหัว ยิ่งเข้ายิ่งเล็ก ยิ่งแคบ ให้นิ่งเฉยๆ พอถูกส่วน เดี่ยวจะถูกดูดเข้าไปเอง แล้วก็จะชัด จะใส จะสว่าง

ต้องจำนะลูกนะ ที่แนะนำไป ตรงไหนที่เป็นประโยชน์ต่อเรา จำตรงนั้นไว้

นึกถึงสิ่งเล็กๆ แล้วทุกข์ใจ

มีบางท่านเป็นทุกข์ใจว่า นึกถึงสิ่งเล็กๆ แล้วไม่มีความสุขเลย หวาดเสียว สะดุ้งกลัว ถ้าเป็นอย่างนี้ มันจะมี ๒ วิธี คือ

๑. เราต้องเอาชนะความกลัวนั้นให้ได้ด้วยความไม่กลัว
เพราะสิ่งที่เรากำหนดเล็กๆ พอใจหยุดแล้วมันจะขยายกว้างขวางใหญ่โตอย่างไม่มีขอบเขตจำกัด คือ ใช้วิธีหนามยอกเอาหนามบ่งกลัวตรงไหน เราก็หันหน้าสู้กับมัน

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า เมื่อยังไม่ได้ตรัสรู้ธรรม เมื่อความกลัวเกิดขึ้นกับเรา ถ้าเกิดขึ้นในอิริยาบถนั้น เราก็จะผินหนี หาดตัวกลัวให้เจอ



ถ้าเรายืน แล้วเกิดความกลัว เราก็จะผิ่นยืน ไม่นั่ง ไม่เดิน ไม่นอน จะเอาชนะความกลัวนั้นให้ได้

ถ้าเราเดินจงกรมอยู่ เกิดความกลัว เราก็จะไม่นั่ง ไม่ยืน แล้วก็ไม่นอน จะอยู่ในอิริยาบถนั้นเพื่อเอาชนะความกลัว

เมื่อเรานอนอยู่ กำหนดจิต เกิดความสะดุ้งกลัวขึ้น เราจะไม่นอน ไม่นั่ง แล้วก็ไม่ได้เดินจงกรม ผิ่นอยู่ในอิริยาบถนอนอย่างนั้น เพื่อหาว่าตัวกลัวนั้นอยู่ที่ไหน

เรากลัวผี เราก็ผิ่นเข้าไปในป่าช้า

กลัวในอิริยาบถไหน เราก็อยู่ในอิริยาบถนั้น เพื่อหาตัวกลัว แล้วเราก็จะพบว่า กลัวอยู่ที่ใจคิดปรุงแต่งไปเอง เพราะฉะนั้นเมื่อเรารู้จักตัวกลัวแล้ว เราจะไม่กลัวอีกต่อไป เราจะเอาชนะมันได้ เราจะนั่งได้ทุกที่ทุกหนทุกแห่ง นี่เป็นวิธีหนึ่งนะลูกนะ

๒. อีกวิธี ถ้าหากว่า นึกเล็กๆ แล้วเรากลัว เราก็นึกใหญ่ๆ สิ เอาตัวของเราอยู่ในศูนย์กลาง เหมือนเราเข้ากลางได้แล้ว อยู่ในที่ที่ขยายกว้างขวาง ใหญ่โต ศูนย์กลางกาย ขยายสุดขอบฟ้า ตัวเราใสเป็นเพชร ใสเป็นพระ จะเป็นเพชรก็ได้ เป็นพระก็ได้ เอาอย่างเดี๋ยวนะลูกนะ ความสะดุ้งกลัวในที่แคบก็จะหมดไป

เมื่อใจหยุดดีแล้ว จะเป็นอิสระ จะกว้างขวาง จะไม่แคบ แต่ถ้าหากเราปิดใจ กอดจิตลงไป มันจะแคบ เพราะฉะนั้นต้องวางใจให้สบายๆ ทำใจให้เบิกบาน

ง่าย ๆ คือ ทำตัวให้สบาย ทำใจให้หยุด ง่วงก็หลับ หลับ
อยู่ในกลาง เมื่อยก็ขยับ ฟุ้งก็ลืมตา แล้วเริ่มต้นว่ากันใหม่ จำให้ดี
นะลูกนะ ยอมที่จะเริ่มต้นใหม่อย่างถูกวิธี ถูกต้อง โดยไม่กลัวเสีย
เวลา เริ่มที่ถูกต้องอย่างสบายๆ เดี่ยวจะสมหวังตั้งใจ

**แม้ไม่มีทางลัดอื่นใดที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวได้ แต่
ก็มีทางด่วนพิเศษ ที่จะเข้าไปถึงได้อย่างน่าอัศจรรย์ ก็คือหยุด
กับนิ่งนั่นเอง เพราะหยุดเป็นตัวสำเร็จ จำตรงนี้ให้ดีนะลูกนะ**

นั่งทุกครั้งไม่ต้องไปคาดหวังว่า วันนี้เราจะต้องนั่งให้ดี วันนี้
จะต้องให้ดีกว่าเมื่อวาน หรือวันอื่นๆ อย่าไปคาดหวัง เริ่มต้นใหม่
อย่างง่าย ๆ ทุกครั้ง เพราะเรายังเป็นนักเรียนอนุบาลฝึกในฝัน
วิทยา ค่อยๆ ฝึกฝนอบรมไป

หมั่นสังเกต

**หมั่นสังเกตนะลูกนะว่า เราทำถูกวิธีไหม หมั่นสังเกตจะ
พบเหตุแห่งข้อบกพร่อง และช่องทางแห่งความสำเร็จ หมั่น
สังเกตให้ดี ตั้งใจเกินไปไหมหรือหย่อนเกินไปไหม เราก็กปรักกัน**

คาดหวังไปหรือเปล่า ยังติดใจอารมณ์เก่าๆ ที่เราเคยได้ใน
วันโน้นในอดีตว่า โอ้ วันนั้นนั่งดี สว่าง มีความสุข เบิกบาน ไม่
เคยเป็นอย่างนี้มาก่อนเลย เริ่มต้นนั่งที่ไร นึกอยากจะได้อย่างนั้น
อย่างนี้ผิดวิธี ให้ลืมไปเลยว่า เราเคยเจอประสบการณ์ที่ดีอย่างนั้น



มาเริ่มต้นใหม่ด้วยการเป็นนักเรียนอนุบาล เริ่มต้นอย่าง
ง่ายๆ ทำตัวให้สบาย ทำใจให้เบิกบาน ให้อยู่ดี ให้ง่วงก็
ปล่อยให้หลับในกลาง หากเมื่อไรก็ขยับเบาๆ ไม่ให้สะท้อน
คนข้างเคียง ฟังเราก็ลืมตามาดูคุณยาย มาดูพระเดชพระคุณ
หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ดูดวงแก้ว ดูองค์พระ ให้อใจใส
เบิกบาน พอรู้สึกว่ ชุ่มชื้น มีความสุขแล้วก็ค่อยๆ หรีตาลงไป
จนกระทั่งถึงในระดับที่เราสบาย จะเริ่มต้นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ

การเริ่มต้นอย่างนี้ จะทำให้เราค้นเคยกับความถูกต้อง
ความถูกต้องจะทำให้เราเข้าถึงทางด่วนพิเศษ Super
Highway to the Diamond Buddha ทางด่วนพิเศษที่จะเข้า
ถึงพระธรรมกาย กายแก้ว กายใส กายเพชรในตัว

เมื่อเข้าใจอย่างนี้แล้ว ต่อจากนี้ไป ต่างคนต่างนั่งทำความ
ละเอียดของใจเรา ค่อยๆ ทำไป วันนี้ได้แค่ไหน เราก็พึงพอใจแค่นั้น
ไปก่อน แล้วกลับไปบ้านด้วยใจที่เบิกบาน นิ่งหนักๆ ยึดมา
จากภายใน ด้วยใจที่ใสๆ อย่างนี้ละ

หลวงพ่อรั่มมขโย



ธรรมกายนั้นแหละวิปัสสนา
ธัมมจักขุเกิดมาเห็นแจ่มแจ้ง
แล้วจะรู้จนลูกหายเคลือบแคลง
ด้วยแสงแห่งปัญญาธรรมกาย

ตะวันธรรม

