



จงสู้และอย่าท้อ
ต้องถึงธรรมอย่างสบาย
ให้ทำอย่างที่เคย
นั่งบ่มิ้อแม่

ลูกเคย
แน่แท้
สอนสั่ง
จักได้ธรรมครอง

ตะวันธรรม

หมั่นตรึกรนกรอบ

วันอาทิตย์ที่ ๒๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ (๑๕.๐๐ น.)

ปรับกาย-ปรับใจ

ตั้งใจนั่งหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย ทั้งเนื้อทั้งตัวให้รู้สึกสบาย ต้องสบาย

ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดี ให้เลือดลมในตัวเดินได้สะดวก จะได้ไม่ปวด ไม่เมื่อย กายต้องสบาย เราให้เวลากับตรงนี้สัก ๒ นาที ในการปรับกายปรับใจของเราให้สู่สภาวะที่สบาย

แล้วก็ทิ้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว อย่าใส่ใจ ไปเกาะ ไปเกี่ยว ไปเหนียว ไปรั้งเรื่องอะไรเลย ไม่ว่าเรื่องธุรกิจ การงาน คน สัตว์ สิ่งของ บ้านช่อง เรื่องครอบครัว เรื่องการศึกษา หรือเรื่องอะไรที่นอกเหนือจากนี้ ให้ปลด ให้อ่อน ให้อ่าง ให้อ่อนโยน ใจใสๆ ใจเย็นๆ

อย่ามองข้ามความสบาย

ปรับตรงนี้สักนิดหนึ่งให้ถูกหลักวิชา ให้กายสบาย ใจสบาย หลับตาพอสบาย อย่ามองข้ามไปนะ ที่บางท่านเสียเวลามานานแล้วยังไปไม่ถึงจุดที่ใจหยุดนิ่งได้ เพราะเราอาจจะมองข้ามสิ่งเหล่านี้ไป มองข้ามจุดสบายไป ตั้งใจมากเกินไปบ้าง ไปกด ไปดัน ไปเค้น ไปแซะใจนิ่งเกินไป กดดัน เค้นภาพอะไรอย่างนี้ เป็นต้น ซึ่งมันทำให้เราสูญเสียอารมณ์สบาย สูญเสียความสบายของกายและใจ

เพราะฉะนั้น เราจึงยังไม่สมปรารถนา ทั้งๆ ที่ธรรมะก็มีอยู่ในตัว บุญก็มีอยู่ในตัว ความสุข ความบริสุทธิ์ อะไรทั้งหมดเหล่านั้นก็มีอยู่ในตัว แต่ว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ช่องส่งผล เข้ามาไม่ได้ เพราะเราปิดกั้นตัวของเราเองโดยที่เราไม่รู้ตัว ด้วยการทำให้เราสูญเสียความสบายทั้งกายและใจ

เมื่อเราทราบความสำคัญของความสบายแล้ว ต้องปรับสู่ภาวะตรงนี้ ถ้าหลุดจากความสบายเมื่อไรก็ให้เริ่มต้นใหม่ พร้อมจะเริ่มต้นใหม่อย่างง่ายๆ อย่าไปเสียดายสิ่งที่ผ่านมา

มาเริ่มต้นใหม่อย่างง่ายๆ เอาจุดสบายตรงนี้ พอเรารู้สึกว่าเราสบายจริงๆ แล้วละก็ ความพึงพอใจที่เราอยากจะนั่งไปนานๆ ก็จะเกิดขึ้น คือ เราชอบอยู่กับอารมณ์ตรงนี้ สบายตรงไหนเราก็เอาตรงนั้นไปก่อน เช่น จะอยู่ที่ปากช่องจุมูก ที่หัวตา ที่กลาง

ก็คีรีระ เพดานปาก ช่องปากที่อาหารล้าลึกหรือกลางท้อง หรือนอกเหนือจากนี้ สบายตรงไหนก็เอาใจอยู่ตรงนั้นไปก่อน

หาจุดสบายให้เจอ

พอสบายจริงๆ ใจไม่ไปเกาะ ไปเกี่ยว ไปเหนียว ไปรั้ง เรื่องอะไรจริงๆ ใจจะนิ่ง นุ่ม เบา เต็มมันก็จะวัดเข้ามาสู่ภายในกลางกายได้อย่างง่ายๆ เพราะบุญได้ช่องส่งผล ความสุข ความบริสุทธิ์ ก็ได้ช่องที่จะเข้ามา แสงสว่าง ดวงใสๆ กายภายใน หรือองค์พระ ก็จะได้ช่องที่จะเข้ามาตรงจุดที่สบาย ใจจะเกลี้ยงๆ ใสๆ ไม่มีอารมณ์อะไรเลย หาดตรงนี้ให้เจอนะ แล้วมันจะง่าย พอได้ตรงนี้แล้วเราจะไม่เบื่อในการนั่งสมาธิ เราจะอยากทำอย่างนี้ไปทุกอิริยาบถ ทั้งนั่ง ทั้งนอน ทั้งยืน ทั้งเดิน

หมั่นตรีกนอกรอบ

แล้วหมั่นตรีกนอกรอบ ไม่ว่าเราจะอยู่เขตนอกหรือเขตใน เขตไหนก็ตาม ทำควบคู่กันไปกับภารกิจ หมั่นตรีก หมั่นนึก หมั่นคิด ให้ใจคุ้นเคยกับกลางกายอย่างสบายๆ

การตรีกนอกรอบจะเป็นอุปการะ คือ ช่วยเกื้อกูลเวลาเรามานั่งในอบมันจะง่าย ใจมันวัดจี้กลงไปตรงกลางได้อย่างง่ายๆ ใจจะใสๆ เกลี้ยงๆ

แม้ผู้ที่เห็นแสงสว่าง เห็นดวง เห็นกาย หรือองค์พระภายใน
แล้วก็ตาม ก็จะต้องหมั่นทำทั้งนอกรอบและในรอบให้สม่ำเสมอ
ทำควบคู่กับการกิจในชีวิตประจำวัน อย่าประมาท และเดี่ยวเรา
จะสนุกเบิกบานในการปฏิบัติธรรม พอใจหยุดนิ่งตั้งมั่นได้ อะไรก็
ง่ายหมด แสงสว่างก็เกิดง่าย ดวงใสๆ ก็เกิดง่าย กายภายใน หรือ
องค์พระก็เกิดง่าย

ที่ทำได้อยู่แล้วจะยิ่งชัดขึ้น ใสขึ้น สว่างขึ้น สว่างขึ้นไป
เรื่อยๆ ชัดเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ ชัดเอง ใสเอง สว่างเอง องค์พระก็
จะอยู่ในกลางกายขยายออกไปเองได้อย่างง่ายๆ องค์ใหม่จะผุด
เข้ามาแทนที่ มีองค์ใหม่มาเรื่อยๆ อย่างนี้ จะเป็นไปเอง เพราะ
จะค้นหาจุดตรงนี้ให้ได้ และประคองใจให้หยุดให้หนึ่งอย่างเดียว

เราเกิดมาเพื่อแสวงหาธรรม

ภารกิจสำคัญของชีวิตที่เกิดมาแต่ละครั้งในโลกนี้ก็เพื่อ
แสวงหาธรรมะ หาความสุข ความบริสุทธิ์ และเพื่อจะได้ศึกษา
เรียนรู้ ได้เข้าถึงวิชาที่ท่านผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้วทั้งหลาย
บรรลु

วิชาทั้งหลายจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อใจหยุด ใจนิ่ง ใจสะอาด
บริสุทธิ์เท่านั้น ถ้าไม่หยุดไม่นิ่งก็เข้าไม่ถึงวิชา เช่น วิชา ๓
บุพเพนิวาสานุสสติญาณ การระลึกชาติหนหลังเกี่ยวกับเรื่องราว
ของตัวเองหรือผู้อื่น นี่ก็ขึ้นอยู่กับหยุดกับนิ่งนี้แหละ



จะศึกษาวิชาได้ก็ต้องอาศัยหยุดกับนิ่ง ตรงจิตที่บริสุทธิ์ มีความสุขมากๆ ถ้าไม่หยุดไม่นิ่ง ความสุข ความบริสุทธิ์ และธรรมะก็ไม่บังเกิดขึ้น เรื่องราวความเป็นจริงของชีวิตเราเองก็เป็นความลับของชีวิต ถ้าเราไม่รู้เรื่องราวของตัวเอง ก็จะเป็นอันตรายต่อการดำเนินชีวิตในแต่ละชาติ

พญามารกัณห์กัณห์หนาทีเดียวยังไม่ให้เราเข้าถึงวิชา โดยตรึงใจเราไปติดกับเรื่องอื่น ไม่ให้ใจเราหยุดใจเราหนึ่งที่กลางกาย มีเรื่องราวสารพัดเข้ามาเยอะเยอะ ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งถึงวันสุดท้ายของชีวิต

กว่าเราจะรู้เรื่องนี้ได้ก็ต้องมีผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้วบังเกิดขึ้น มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบังเกิดขึ้น มีพระมหาเถรานุเถระที่บรรลุธรรมบังเกิดขึ้น โดยเฉพาะหมู่คณะของเราก็มีพระผู้ปราบมาร พระเดชพระคุณหลวงปู่บังเกิดขึ้น ท่านตั้งปณิธานสละชีวิตจนกระทั่งใจหยุดนิ่งดังเข้าไปสู่ภายในแล้วเข้าถึงธรรม จากนั้นก็นำสิ่งที่รู้ที่เห็นมาเปิดเผย มาเทศนาสั่งสอนต่อไป

ดังนั้น หยุดกับนิ่งมีความสำคัญมาก ลูกทุกคนจะต้องฝึกตรงนี้ให้ดี ช่วงนี้เรายังมีเรี่ยวมีแรง ยังแข็งแรงอยู่ ยังพอดพอด ให้หมั่นประกอบความเพียรในทุกอิริยาบถควบคู่กับการกิจประจำวัน ต้องรีบชิงช่วงในขณะที่ยังพอมีเรี่ยวมีแรง ก่อนจะถูกช่วงชิงความแข็งแรงนี้ให้สูญสลายไปด้วยโรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น เพราะฉะนั้นต้องหมั่นฝึก หมั่นตรึก หมั่นนึก หมั่นคิด ด้วยอารมณ์

สบายที่กลางกายไปเรื่อย ๆ พอใจมันว่างเปล่าจากอารมณ์อื่น
ก็จะหยุดนิ่งได้อย่างง่าย ๆ อย่างสบาย ๆ

เวลาที่เหลืออยู่นี้ เราก็รวมใจไปหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ อยู่ที่ศูนย์กลาง
กายฐานที่ ๗ ใครคุ้นกับการนึกถึงดวง องค์พระ หรือพระเดช
พระคุณหลวงปู่ เราก็นึกไปอย่างง่าย ๆ อย่างสบาย ๆ แล้วก็
ประคองใจให้หยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ด้วยบริกรรมภาวนาว่า สัมมาอะระหัง
ประคองใจกันไปอย่างนี้ ต่างคนต่างนั่งกันไปเสียบ ๆ นะ

หลวงพ่อดัมขโย

