

หนึ่ง เป็นทีมสนิทไว้
สอง ฝึกวิชชาญเชียว
สาม อย่าประมาทเทียว
สี่ หัดจิตอ่อนน้อม

ใจเดียว
เฉียบพร้อม
หมั่นตรึก ตรวจตรา
ดั่งข้าวรวงหลาย

ตะวันธรรม

๖

เอาใจมาอยู่กับตัว

วันพุธที่ ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗ (๑๓.๓๐ น.)

ปรับกาย-ปรับใจ

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย ทั้งเนื้อทั้งตัวให้รู้สึกสบาย ต้องสบาย ต้องผ่อนคลาย

เราใช้เวลาสัก ๑ หรือ ๒ นาที ในการปรับร่างกายของเรา ให้รู้สึกสบายจริงๆ ถ้าร่างกายเราสบายก็จะพลอยทำให้ใจของเราสบายไปด้วย เพราะฉะนั้นในการนั่งทุกครั้งอย่ามองข้ามเรื่องการปรับร่างกายให้สบาย ให้ผ่อนคลาย

แล้วทำให้ให้ใสๆ ใจเย็นๆ ใจที่เหมาะสมต่อการเข้าถึงธรรมนั้น จะต้องเป็นใจที่ว่างๆ ใจที่ไม่ไปเกาะ ไปเกี่ยว ไปเหนียว ไปรั้ง เรื่องอะไรเลย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องคน สัตว์ สิ่งของ หรือเรื่องอะไร ที่นอกเหนือจากนี้ ต้องปล่อยวางจริงๆ ไม่ไปยึดมั่นถือมั่นในเรื่องใดเลย

อย่ามองข้ามการหลับตานะ ถ้าเราหลับตาเป็น เราจะเห็น ภาพภายในได้ง่าย หลับตาต้องพอดีๆ ในระดับไม่บีบเปลือกตา หรือกดลูกนัยน์ตา คล้ายๆ ปรี๊ดต๊านต๊าน หรือหลับตาพริ้มๆ แค่นี้ ฝนตาสัมผัสกัน ต้องพอดีๆ ฝึกตรงนี้ให้ได้ แม้เป็นหมื่นครั้ง

อย่ามองข้ามในการปรับกาย ปรับใจ และปรับการหลับตา ถ้าเราทำ ๓ อย่างนี้ได้อย่างลงตัว ถูกต้องตามหลักวิชา ภายในกายของเราจะกลวง จะโล่ง โปร่ง เบา สบาย แค่นี้ก็ปล่อยวาง มันก็วัดเข้าไปข้างในได้อย่างง่ายๆ ไม่ตื้อ ไม่ตัน ไม่ตัน จะไปอย่างนุ่มนวล สบายๆ เหมือนผ่านกลางอวกาศโล่งๆ แล้วมันก็วัดจึกไปถึงดวงใสๆ ได้อย่างง่ายๆ

อาณิสสการปรับกาย ปรับใจ ปรับการหลับตามีความสำคัญมาก จะทำให้เราลัดขั้นตอนได้อย่างง่ายๆ มันจะวัดจึกเข้าไปสู่ข้างในไปถึงดวงธรรมภายในที่รอคอยเรามาเนิ่นนาน เป็นดวงธรรมใสๆ กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้วใสบริสุทธิ์ประดุจเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว ไม่มีตำหนิเลย มีความใส มีความสว่าง มีความสุข มีความบริสุทธิ์ ที่จะกลั่นจิตกลั่นใจของเราให้ใส ให้สะอาด ให้บริสุทธิ์ขึ้นได้อย่างง่ายๆ



แล้วพอเตะเบาๆ ไปตรงกลางดวงใสๆ การผ่านดวงใสๆ เข้าไปถึงองค์พระภายในก็ง่าย ถ้าเราวางใจเป็น มันจะผ่านดวงใสๆ ไปถึงองค์พระใสๆ ที่รอคอยเรามายาวนานได้อย่างง่ายๆ

ใจกับกายเป็นหนึ่งเดียวกัน

วันเวลาที่เรามาสร้างบารมีอยู่ในโลกนี้เหลือจำกัดแล้ว วัตถุประสงค์ของการเกิดมาก็เพื่อมาทำพระนิพพานให้แจ้ง และไปสู่ที่สุดแห่งธรรม นี่คือเป้าหมายชีวิตและเป็นมโนปณิธานของหมู่คณะ ซึ่งการที่จะไปสู่ที่สุดแห่งธรรม หรือทำพระนิพพานให้แจ้งต้องผ่านเส้นทางสายกลางภายในกายของเรา

ถ้าวันใดใจอยู่กับกาย ใจอยู่กับเนื้อกับตัว ใจกับกายเป็นหนึ่งเดียวกันในตำแหน่งศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ก็จะเปลี่ยนสถานะให้เราเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้วอย่างง่ายๆ อย่างสบายๆ แม้ยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์ก็ตาม

ปกติเรามักจะปล่อยให้ใจล่องลอยไปในเรื่องราวต่างๆ ไปเกาะ ไปเกี่ยว ไปเหนียว ไปรั้งเรื่องคนสัตว์สิ่งของ ธุรกิจการงาน บ้านช่อง การศึกษาเล่าเรียน เรื่องครอบครัว หรือเรื่องอะไรที่นอกเหนือจากนี้ บางทีก็ไปติดเรื่องในอดีต หรือส่งไปไกลถึงเรื่องในอนาคต ทำให้เราไม่เคยเจอความสุขและความบริสุทธิ์เลย

เราเป็นผู้มีความทุกข์ทรมานของชีวิต เพราะใจไม่อยู่กับกาย ไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ไม่อยู่กับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ หมดเวลาแล้วที่ใจกับกายแยกกันอยู่ เราต้องเอาใจมาอยู่กับกาย มาอยู่กับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ให้ได้ ด้วยวิธีง่ายๆ แล้วเราจะได้พื้นฟูวัดร่างกายในให้เป็นวัดรุ่ง เพราะขาดพระมานานแล้ว หลับตาที่ไรก็มีด มองไม่เห็นพระในตัว พื้นฟูให้เป็นอาราม คัดศีลพิธี อารามบริสุทธิ์ เป็นที่พึ่งที่ระลึกของตัวเราได้ เป็นประดุจป้อมปราการที่จะป้องกันภัยจากอบาย ภัยในสังสารวัฏ ภัยจากวิบากกรรมได้ จากหนักเป็นเบา เบาเป็นหาย ร้ายกลายเป็นดี ดีเป็นดีเลิศ ดีเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ

เพราะฉะนั้น ให้ลูกปล่อยใจของเราให้หยุดนิ่งอยู่ภายในให้ได้ อย่างถูกหลักวิชา ให้ใจใสๆ ใจเย็นๆ ประคองใจให้หยุดนิ่ง ด้วยบริกรรมภาวนาสัมมาอะระหังไปด้วยก็ได้

ถ้าหากทำอย่างที่ว่าไว้ตั้งแต่ต้น คือ ใจไม่เกาะ ไม่เกี่ยว ไม่เหนียว ไม่รั้งเรื่องอะไรเลย เราจะเข้าถึงดวงธรรมหรือองค์พระได้อย่างง่ายๆ

ถ้าปล่อยวางได้วินาทีนี้ก็เข้าถึงวินาทีนี้ ถ้าปล่อยวางได้พรุ่งนี้ ก็เข้าถึงพรุ่งนี้ แล้วแต่เราจะเลือกเอาอย่างไร ในเมื่อความตายไม่มีนิमितหมาย จะตายเมื่อไรก็ไม่ทราบ เพราะฉะนั้นดีที่สุด คือ ต้องให้เข้าถึงธรรมเดี๋ยวนี้ วินาทีนี้ ด้วยวิธีการดังกล่าวนั้นแหละ

ใจไม่เกาะ ไม่เกี่ยว ไม่เหนียว ไม่รั้งเรื่องอะไรเลย ให้ใจ
ใสๆ ใจเย็นๆ จะได้วัดเข้าไปสู่ภายในได้อย่างง่ายๆ ที่เคยมีด
ก็จะสว่าง ที่สว่างอยู่แล้วก็จะมองเห็นแหล่งกำเนิดของแสง คือ
ดวงธรรมภายใน ที่เห็นดวงธรรมภายในอยู่แล้วก็จะเข้าไปถึง
พระธรรมกายภายในได้ เป็นพระก็บวชได้ ๒ ชั้น หรือหลายๆ
ชั้น เมื่อเห็นพระในพระเข้าไปเรื่อยๆ บวชแล้วบวชเล่า เป็นพระ
แล้วพระเล่า เป็นซ้ำๆ เข้าไปเรื่อยๆ

เป็นโยมก็สามารถบวชใจได้ บำเพ็ญเนกขัมมบารมีได้อย่าง
ง่ายๆ คือบวชใจ เมื่อใจหยุดใจนิ่งดังเข้าไปถึงพระภายใน เห็น
องค์พระใสๆ ไสบริสุทธิอยู่ในกลางกายของเรา เราจะได้รู้จักว่า
การบวชเป็นพระนั้นเป็นอย่างไร การเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว
เป็นอย่างไร สรรณะหรือที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริงเป็นอย่างไร เมื่อเรา
เข้าถึงได้อย่างนี้

หลวงพ่อัมมชโย

