



ถึงธรรมจึงฟังได้
เป็นใหญ่ไม่ต้องเกรง
ดังสุริย์ที่เปล่ง
สว่างจากตนเองได้

ตนเอง
บาปไฉรั
แสงส่อง
แต่หล้าจักรวาล

ตะวันธรรม

๑๓

มือธิปไตยในตัว

วันอาทิตย์ที่ ๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๕ (๑๓.๓๐ น.)

ปรับกาย-ปรับใจ-วางใจ

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายของเราทั้งเนื้อทั้งตัวให้รู้สึกว่างสบาย ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดี ปรับทำนองให้ถูกส่วน ให้เลือดลมในตัวเดินได้สะดวก จะได้ไม่ปวด ไม่เมื่อย ต้องสบายๆ ต้องผ่อนคลายนะ

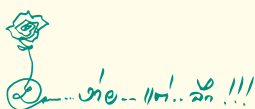
ทั้งทุกอย่าง ปล่อยาวทุกสิ่ง ทำให้ให้ใสๆ ให้ใจเย็นๆ ให้เบิกบาน แ่มชื่น แล้วรวมใจกลับเข้าไปสู่ภายใน ไปหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ จำง่าย ๆ ว่าอยู่ในบริเวณกลางท้องของเรา ทำให้ให้สบายๆ ให้เบิกบาน ให้แ่มชื่น

นึกถึงบุญ

นึกถึงบุญที่เราทำผ่านมา โดยเริ่มนึกถึงบุญที่เราปลื้มได้ง่ายก่อน เช่น บุญไปชวนคนมาบวชพระในทุกๆ รุ่น บุญตักบาตรพระ ซึ่งเป็นเรื่องน่ายกย่องในภาวะนี้ ที่สิ่งแวดล้อมไม่ได้เกื้อหนุนต่อการสร้างบารมีของเรา แต่อะไรๆ ก็ไม่เป็นอุปสรรคสำหรับพวกเรายอดนักสร้างบารมี นึกถึงบุญเหล่านี้ทุกๆ บุญ ด้วยใจที่ใสๆ ใจเย็นๆ

ทำให้ถูกหลักวิชา

ต้องใจเย็นๆ นะ ใจถึงจะรวมลงเข้าไปสู่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ได้อย่างง่ายๆ เราจะมองข้ามหรือดูเบาล้างที่แนะนำไม่ได้ ทั้งการผ่อนคลาย ทั้งการหลับตาเบาๆ ทั้งการนึกถึงบุญที่ทำให้เราปลื้ม ทั้งหมดนี้จะทำให้ใจไปหยุดนิ่งนุ่มได้อย่างง่ายๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗



พอเราทำถูกหลักวิชา ตัวของเราจะโล่ง จะว่าง จะเป็น
โพรงกว้างออกไป แล้วใจจะหลุดจากหยาบไปอยู่จุดที่ละเอียด
จุดที่โล่งๆ ว่างๆ ได้อย่างง่ายๆ ใจก็จะนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ ไปเรื่อยๆ
เองเลย

ถ้าเราวางใจเป็น ความใสความสว่างจะค่อยๆ เกิดขึ้นมา
เองอย่างง่ายๆ ถ้าเราทำถูกวิธี ดวงธรรมใสๆ หรือดวงแก้วใสๆ
จะบังเกิดขึ้นเองอย่างง่ายๆ หรือนึกขึ้นมาได้ง่าย โดยไม่ได้ใช้
ความพยายามอะไรเลย เป็นดวงใสๆ ชัดมากบ้าง ชัดน้อยบ้าง
ขึ้นอยู่กับ การฝึกฝน ทำซ้ำๆ

สิ่งสำคัญเบื้องต้นคือต้องวางใจให้เป็น จับอารมณ์ให้ได้
จำอารมณ์ที่เราปรับทั้งร่างกายและจิตใจให้สอดคล้องกลมกลืน
กันไป ต้องจำตรงนี้นะ สรุปร่างๆ คือ ต้องเบาๆ ต้องง่ายๆ ถ้า
ยากไม่ใช่ ต้องสบายๆ ต้องผ่อนคลาย แล้วก็ตั้งใจเย็นๆ ถึง
จะเป็นอย่างที่เราพูดมาแล้ว คือ จะโล่ง โปร่ง เบา สบาย ตัวจะ
หายไปเลย กลมกลืนไปกับบรรยากาศ และความใสความสว่าง
เกิดขึ้น ดวงเกิดขึ้น ค่อยๆ ชัดขึ้นมาเรื่อยๆ

ยิ่งถ้าเราทำใจหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ ไปเรื่อยๆ ดวง
แก้วนั้นจะยิ่งชัดขึ้นๆ ชัดขึ้นมาเองเลย มาพร้อมกับความเบา
สบายที่เพิ่มขึ้น จนเราไม่ยากได้อะไร ไม่อยากคิดอะไร อยาก
อยู่เฉยๆ นิ่งๆ ที่ดวงใสๆ

ฝึกบ่อยๆ ทำซ้ำๆ

พอเราฝึกตรงนี้เป็นแล้วก็ทำให้ชำนาญ คือ ทำบ่อยๆ ซ้ำๆ วันละ ๒ เวลา หลับตากับลิ้มตา ค่อยๆ ซ้ำเลื่องดูไปเรื่อยๆ เวลาที่เราอยู่นอกกรอบ พอถึงเวลามานั่งในกรอบมันก็ง่าย ใจจะนิ่งนุ่ม เบาสบาย ดวงก็ใสเพิ่มขึ้นมาเรื่อยๆ แล้วจะใสในใส เหมือนน้ำใสๆ เหมือนกระจกใสๆ บ้าง กระทั่งเหมือนเพชรใสๆ เป็นความใสที่มาพร้อมกับความบริสุทธิ์ ความสุข

เราฝึกตรงนี้ให้ชำนาญ ฝึกซ้ำๆ อย่าประมาท อย่าชะล่าใจ ว่าจะเราจะทำอะไรก็ได้ ต้องทำตลอดเวลาเหมือนเราหายใจเข้าออก ค่อยๆ ประคองไป แม้ว่าเราจะมีภารกิจหยาบทางโลกก็ตาม ต้องหมั่นซ้ำเลื่องดูที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เอาไว้เรื่อยๆ ข้างนอกเคลื่อนไหว ข้างในหยุดนิ่ง ทำควบคู่กันไป ทำซ้ำๆ ที่ภาษาธรรมะเรียกว่า “ภาวนิตา พหุลีกตา” บ่อยๆ เนืองๆ

จิตของเราจะบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น กลั่นธาตุในตัวของเรา ดิน น้ำ ลม ไฟ วิญญาณ อากาศ ให้บริสุทธิ์เพิ่มขึ้น ถ้าพูดง่ายๆ คือ จะขยายมาสู่ระบบประสาทและกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายเรา ให้บริสุทธิ์เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ ใจก็ยิ่งใส กายก็ยิ่งใส ขยายไปจนกระทั่งสิ่งแวดล้อมบรรยากาศที่อยู่รอบตัวของเราใสๆ บริสุทธิ์ตามไปด้วย พลอยทำให้เรามีอารมณ์บันเทิงตลอดเวลา

เราฝึกซ้ำๆ ทำให้ชำนาญจนกระทั่งดวงใสติดอยู่ในกลาง
กายตลอดเวลา ทั้งใสทั้งสว่าง สว่างเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ สว่าง
เหมือนดวงดาวในอากาศบ้าง เหมือนดวงจันทร์ในคืนวันเพ็ญ
บ้าง กระทั่งสว่างเหมือนดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวันหรือยิ่งกว่านี้
เป็นความสว่างที่เนียนตาละมุนใจ สว่างชัด แจ่มกระจ่าง เหมือน
เราลืมตาเห็นวัตถุภายนอกหรือยิ่งไปกว่านี้ คล้ายกับเอาแว่น
ขยายส่องดู ชัดแจ่มทีเดียว

ทั้งชัด ทั้งใส ทั้งสว่าง ทั้งอารมณ์ดี อารมณ์สบาย มีปีติสุข
หล่อเลี้ยงใจ แล้วก็จะไปดึงดูดบุญธาตุมาเพิ่มในตัวเรามากเข้า
ไปเรื่อยๆ ฝึกตรงนี้ให้ดี ให้คล่อง ให้ชำนาญ พอตรงนี้ได้แล้ว
อย่างอื่นก็ง่าย จะเห็นไปเอง ใจจะดื่มด่ำดำดิ่งเข้าไปสู่ภายใน
อย่างง่าย ๆ ไปเรื่อยๆ

ส่วนใครที่เห็นองค์พระแล้วก็มององค์พระในทำนองเดียวกัน
จากทำความรู้สึกว่ามีองค์พระ จนกระทั่งแปรเปลี่ยนเป็นการเห็น
ที่รวิ้ง รางๆ แล้วกระจ่างชัดขึ้นมาเรื่อยๆ กระทั่งเหมือนเป็นองค์
พระพุทธรูปตั้งอยู่ในกลางห้อง ใหญ่บ้าง เล็กบ้าง เราก็ดูไปเฉยๆ
อย่าเพิ่งไปเก็บรายละเอียดอะไร ดูเฉยๆ

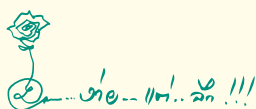
วางใจนิ่งๆ นุ่มๆ ให้นานๆ จนกระทั่งความนิ่งนุ่มนี้หนาแน่น
คือ มีแต่ความนิ่งนุ่มอย่างเดียว ใจนุ่มนวลนานๆ ฝึกให้ได้ ๔ น.
คือ นิ่ง นุ่ม แน่น นานๆ นิ่งนุ่มอย่างนิ่งแน่นให้นานๆ

มือธิปไตยในตัว

ฝึกอย่างนี้ให้คล่อง ให้ชำนาญ แล้วลูกจะรู้สึกตัวเองว่า เราเป็นผู้โชคดีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ มาพบพระพุทธศาสนาวิชชาธรรมกาย ได้มาฝึกฝนอบรมตนเองจนกระทั่งมีประสบการณ์ภายในชัดใสแจ่มกระจ่างกลางกายซึ่งน้อยคนในโลกจะทำได้ ไม่ว่าเขาจะมีทรัพย์สินภายนอก มีอำนาจวาสนามากมายแค่ไหน ก็ไม่มีอย่างเรา ไม่มีประสบการณ์ภายในและความสุขอย่างเรา

เราจะเป็นใหญ่ด้วยตัวของเราเอง มีปิติสุขหล่อเลี้ยงใจ เป็นอยู่ได้ด้วยตัวของเราเอง นั่งตามลำพังก็มีสุข ยืนตามลำพังก็มีสุข เดินตามลำพังก็มีสุข นอนตามลำพังก็มีสุข สุขแค่อยู่นอนอาสนะ ๑ ตารางเมตรที่ใช้รองรับร่างกายของเราประดุจรัตนบัลลังก์ มีปิติสุขหล่อเลี้ยงใจ เป็นใหญ่ในตัว

จะรู้จักคำว่า “มือธิปไตยในตัว” เป็นใหญ่ในตัวเองว่าเป็นอย่างไร ต่อเมื่อใจหยุด นิ่ง นุ่ม แน่น นานๆ ต้องฝึกอย่างนี้แหละ ลูกนะ แล้วปิติสุขและความภาคภูมิใจจะบังเกิดขึ้น จะเข้าใจชีวิตของผู้ปลื้มเวกสันโดษอยู่ตามลำพังว่า เป็นความรู้สึกที่ยิ่งใหญ่ เข้าใจความสันโดษ มักน้อย ไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ ยินดีปัจจัยตามมีตามได้ และเข้าใจว่าเขาอยู่เป็นสุขกันอย่างไร โดยไม่รู้สึกว่าตัวเองอดอยาก ยากจน ต้อยต่ำ กลับมีความรู้สึกสูงส่งปิติเบิกบานอยู่ตลอดเวลา



เพราะฉะนั้น ต้องฝึกตรงนี้ให้ได้นะ ฝึกให้หนึ่ง ทั้งลูกผู้นำ
บุญ ลูกพระ ลูกเณร ฝึกซ้ำๆ เตี่ยวลูกลองฝึกนะ นั่งฝึกไปอย่าง
สบายๆ ต้องสบาย ต้องผ่อนคลายกว่านี้ ต้องวางเบาๆ กว่านี้
ต้องนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ ปรือๆ ตานิดหนึ่ง ต่างคนต่างนั่ง
กันไปเสียบๆ นะ

หลวงพ่อรัญมชโย

