

หยุดนิ่งแหละก่อเกื้อ
สุดยอดซาร์จแบตเตอร์
ยิ่งหยุดยิ่งทับทวิ
บุญใหม่นี้จักเอื้อ

บารมี
หมดเชื้อ
บุญเพิ่ม
อวยให้สุขอนันต์

ตะวันธรรม



๑๕

เมื่อใจตกศูนย์

วันอาทิตย์ที่ ๑๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๕ (๑๓.๓๐ น.)

ปรับกาย-ปรับใจ

ตั้งใจนั่งหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย ทั้งเนื้อทั้งตัวให้รู้สึกว่สบาย ต้องสบาย ต้องผ่อนคลาย

แล้วปรับท่านั่งของเราให้ถูกส่วน จะได้ไม่ปวด ไม่เมื่อย ให้เลือดลมในตัวเดินได้สะดวก

ปิดเปลือกตาแค่เบาๆ ไม่ถึงกับปิดสนิท เหมือนเราปรือๆ ตานิดๆ หลังจากนั้นไม่ต้องสนใจเรื่องการปิดเปลือกตาเลย

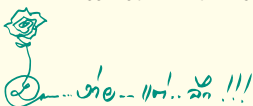
แล้วก็ทิ้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง คือ ให้ปลด ให้ปล่อย ให้วาง ให้คลายความผูกพันกับคน สัตว์ สิ่งของ ธุรกิจการงาน บ้านช่อง การศึกษาเล่าเรียน เรื่องครอบครัวหรือเรื่องอะไรที่นอกเหนือจากนี้ **ต้องปลด ต้องปล่อย ต้องวางจริงๆ ในช่วงที่เรากำลังหลับตาเจริญสมาธิภาวนา ซึ่งเป็นช่วงที่สำคัญที่สุดสำหรับชีวิตที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์**

วางใจ

แล้วรวมใจกลับเข้าไปสู่ภายใน ให้ใจหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือบริเวณกลางท้อง ให้ใจกลับเข้าสู่ภายในอย่างสบายๆ ผีก็ให้คุ้นเคย ต้องผ่อนคลาย ให้ใจใสๆ ใจเย็นๆ

นึกถึงบุญ

แล้วนึกถึงบุญที่เรานึกเมื่อใดแล้วปลื้มทุกครั้ง นึกครั้งใดปลื้มทุกที นึกถึงบุญที่ทำให้ปลื้มก่อน แล้วจะได้ไปดึงดูดบุญต่างๆ ที่เราเคยทำผ่านมาแต่ที่เราลืมไปแล้ว หรือบางทีนึกได้แต่เลื่อนรางเหลือเกิน หรือบางช่วงเราทำแล้วนึกถึงความปลื้ม



ไม่ออกแต่ก็ทำด้วยความตั้งใจ บุญที่เราฝึกแล้วลืมนี่จะไปดึงดูด บุญเหล่านั้น ไม่มีหกไม่มีหล่นเลย จะดึงดูดเข้าหากันแล้วมารวม เป็นดวงบุญใสๆ ติดอยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่างน้อยก็ใส เหมือนน้ำใส เหมือนน้ำแข็งใสๆ เหมือนกระจกใสๆ หรือเหมือนเพชรที่เจียรไนแล้ว ไม่มีตำหนิเลย ใสบริสุทธิ์ กลมรอบตัว เหมือนดวงแก้ว เป็นดวงใสๆ สว่างเหมือนดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวันหรือยิ่งกว่านี้

ถ้าใจเราละเอียดมาก คือ หยุดนิ่งได้แน่นอนอย่างนุ่มนวล จะสว่างมากแต่ไม่แสบตา ไม่จ้า จะใสๆ เย็นๆ อย่างไม่มีอะไรมาเปรียบเทียบกับได้ นั่นเป็นจุดเริ่มต้นที่จะทำให้ใจของเราหยุดนิ่งได้ อย่างนุ่มนวล จะนิ่งนุ่มอย่างเบาๆ สบายๆ

ฝึกตรงนี้ให้คุ้นเคย ทำซ้ำๆ ทุกวัน วันละ ๒ เวลา คือ ทั้งเวลาหลับตาและลืมตา ไม่ว่าจะนั่งนอนยืนเดิน ต้องฝึกกันไปเรื่อยๆ ให้เกิดความคุ้นเคยแล้วขึ้นไปในที่สุด นี่เป็นเรื่องสำคัญที่สุดสำหรับการเกิดมาเป็นมนุษย์ในแต่ละภพแต่ละชาติ โดยเฉพาะชาตินี้สำคัญทีเดียว จะทำให้เราสมหวังในชีวิต คือการเข้าถึงความสุขที่แท้จริงได้ เข้าถึงความบริสุทธิ์ภายใน แล้วจะได้ศึกษาเรื่องราวความเป็นจริงของชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรา ฝึกให้หยุด ให้นิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ

บริกรรมนิมิต-บริกรรมภาวนา

ส่วนใครที่คุ้นเคยกับการนึกถึงองค์พระ หรือรูปหล่อทองคำของพระเดชพระคุณหลวงปู่ ก็นึกภาพที่เราคุ้นเคยไปก่อนก็ได้ วัตถุประสงค์ต้องการให้ใจมาหยุดนิ่ง นุ่ม เบาๆ สบายๆ ที่ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

บางท่านจะประคองใจด้วยบริกรรมภาวนาสัมมาอะระหังไปด้วยก็ได้ หรือจะวางใจนิ่งเฉยๆ ก็ได้ ต้องนิ่งๆ นุ่มๆ ต้องเบาๆ ต้องสบายๆ ต้องผ่อนคลาย ต้องใจใสๆ ใจเย็นๆ

ประสบการณ์ภายใน

ถ้าเราทำตามสูตรสำเร็จอย่างนี้ได้ ไม่เข้าใจจะหยุดนิ่งนุ่มไปเอง คือ อยู่ๆ ใจจะหลุดออกจากกายหยาบเคลื่อนเข้าไปสู่สถานะที่ละเอียด จะเคลื่อนเข้าไปเองเลย เหมือนอยู่ๆ เราก็หลุดเข้าไปข้างใน บางคนค่อยๆ เข้าไป บางคนเข้าไปอย่างรวดเร็วก็มี เหมือนหลุดจากหยาบไปสู่ที่โล่งกว้าง คล้ายๆ กลางอวกาศ ถ้าเราทำใจนิ่งๆ เฉยๆ สบายๆ ไม่ต้องลุ้น ไม่ต้องเร่ง ไม่ต้องไปเพ่ง ไม่ต้องไปจ้อง ไม่ต้องไปเล็ง ไปกดลูกหยันยันตา แค่นี้ๆ นุ่มๆ มันจะเคลื่อนเข้าไป แล้วจะหลุดจากกายหยาบสู่สถานะละเอียดที่ฟองเบาเหมือนปุยนุ่นที่ลอยในอากาศ จะหลุดเข้าไปเลย บางคนก็หล่นเข้าไปข้างในเหมือนตกจากที่สูง ไม่ต้องตกใจหรือกลัว

นะลูกนะ ต้องเฉยๆ เฉยกับทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว เดี่ยวความเบา
สบายจะมาหาเราเอง

การเคลื่อนเข้าไปสู่ภายในจะเคลื่อนเข้าไปเอง การเห็นแสง
สว่างภายในก็จะเห็นเอง การเข้าถึงดวงธรรมภายในก็เข้าถึงได้
เอง เพราะสิ่งเหล่านี้จะมาเอง แค่นิ่งเฉยๆ ใจจะเคลื่อนไปเอง
และเห็นสิ่งนั้นมาเอง นี่เป็นเรื่องอัศจรรย์ ถ้าเราทำเป็น ผึกให้เป็น

แล้วต้องฝึกให้คุ้น ให้ชำนาญในหยุดแรกๆ หยุดแรกนี้สำคัญ
ไม่ช้าหรอก ถ้าเราฝึกทำซ้ำๆ ไปเรื่อยๆ นิ่งเฉยๆ อย่างสบายๆ
เดียวแสงสว่างก็มา แสงสว่างที่แตกต่างจากความสว่างภายนอก
เป็นแสงสว่างส่องทางชีวิตให้เราได้เห็นชีวิตภายใน ซึ่งเป็นชีวิต
ที่แท้จริง ใจจะเคลื่อนเข้าไปเรื่อย แสงสว่างภายในจะทำให้เรา
เห็นภาพภายในเมื่อจิตตกศูนย์

เวลาตกศูนย์อย่าไปกลัว อย่าไปตื่นเต้น แต่ถ้าอดตื่นเต้น
ไม่ได้ก็ช่างมัน ใช้ ๒ คำนะ “**ช่างมัน**” แล้วมาเริ่มต้นใหม่ พอ
เราเจอประสบการณ์ภายในแบบนี้บ่อยๆ อีกหน่อยก็คุ้นเคยแล้ว
ก็ชิน แล้วตอนหลังเราจะชอบสิ่งเหล่านี้ แต่ให้มันเป็นไปตาม
ธรรมชาติปกติของใจที่หยุดนิ่ง อย่าฟังผ่านนะลูกนะ นี่เป็นเรื่อง
ประสบการณ์ภายในที่สำคัญ สำคัญทุกประโยค

ถ้าเรานิ่ง แล้วจะหนีการตกศูนย์ไม่พ้นเลย บางคนไปอย่างซอฟต์ๆ (soft) นุ่มๆ บางคนก็พรวดพราดเข้าไปเลย แล้วแต่จุดเริ่มต้นของการวางใจ ถ้าค่อยๆ หยุด ค่อยๆ นิ่งๆ นุ่มๆ มันจะเคลื่อนเข้าไปอย่างซอฟต์ๆ นุ่มๆ เคลื่อนเข้าไป แล้วมันก็โล่งกลวง

เวลาใจหล่นเข้าไป มันมีความสุข มีปิติสุขหล่อเลี้ยงใจ และดวงธรรมภายในก็ลอยขึ้นมาเป็นดวงใสๆ กลมรอบตัว กลมเหมือนกันแต่อารมณ์ไม่เหมือนกัน อารมณ์จะประณีตละเอียดอ่อน แล้วก็เข้าถึงความสุขที่เราจินตนาการไม่ออก นอกจากเข้าถึงจริงๆ มีประสบการณ์ภายในจริงๆ ที่เกิดจากใจหยุดนิ่งนุ่มเบา สบาย และดวงใสๆ ก็จะลอยขึ้นมา

ใจตั้งมั่น คือ นิ่งแน่นอย่างนุ่มนวล ไม่เขยื้อน ความคิดอื่นที่เราไม่ต้องการจะแทรกไม่ได้ ไม่มีความคิดอะไรเลย เป็นจุดที่ปลอดความคิด มีแต่สุขล้วนๆ บริสุทธิ์ล้วนๆ และมีความสุข ชัด ความใส ความสว่าง ความพึงพอใจอย่างนุ่มๆ ใจจะตั้งมั่น นิ่ง ได้อารมณ์สุขกับเฉยๆ เฉยนี้ไม่ใช่เฉยแบบเฉื่อยชา แต่เฉยแบบมีชีวิตชีวา ซึ่งเราจะจินตนาการไม่ออกถ้าใจยังไม่หยุดนิ่งแน่น แต่เมื่อไปถึงตรงนั้นแล้วจะเข้าใจ

ใจจะนิ่ง นุ่ม ใส หลังจากนั้นเราจะเห็นไปตามความเป็นจริงในสิ่งที่มีอยู่จริงดั้งเดิมมานานแล้ว จะไปเห็นเอง จะเข้าถึงเอง ชีวิตของเราจะมีคุณค่าสูงส่ง จะมีความปลื้มปิติภาคภูมิใจว่า

คนอย่างเราก็ทำได้เหมือนกับเขา มีความเป็นใหญ่อยู่ในตัวเอง
แม้อยู่ตามลำพัง ไม่มีความคิดว่าต้องกว่าใครหรือเด่นกว่าใคร
จะอึดสุขบริสุทธิ์อยู่ภายใน ใสๆ อยู่ตามลำพังได้ทุกหนทุกแห่ง
ใจจะใสๆ เกลี้ยงๆ

เราฝึกตรงนี้ให้คล่องให้ชำนาญ ค่อยๆ ทำไป ต้องใจเย็นๆ
ทำไปตามขั้นตอนอย่างนี้ เดี่ยวการเห็นดวง เห็นกาย เห็นองค์
พระ ก็จะเป็นไปเองง่ายๆ วางใจให้เป็น วันนี้เอาตรงนี้ให้ลงตัว
เสียก่อน

ถ้าใจเราหยุดนิ่งได้แล้ว เราจะสร้างมหาทานบารมีก็เป็น
มหากุศล จะรักษาศีลก็เป็นมหากุศล จะเจริญภาวนาก็เป็นมหา
กุศล เป็นมหัศคตกุศล คือ กุศลใหญ่ คำว่ากุศลใหญ่นี้ เมื่อไป
ถึงตรงนั้นเราจะเข้าใจเอง เราได้ยินมาบ่อยแต่จินตนาการไม่ออก
นึกตามไม่ได้ แต่ไปถึงตรงนั้นแล้วจะเข้าใจเพราะใจมันเบิกบาน

คำว่า **ใจเบิกบาน** ก็จินตนาการไม่ออกจนกว่าจะหยุด
นิ่งได้ หยุดแรกทำได้ก็เริ่มรู้จักคำนี้แล้ว เบิกบาน มีชีวิตชีวา
อยู่ภายใน มันมากกว่าคำว่า ปลื้ม เมื่อมาถึงจุดนี้ภาษาในโลก
มนุษย์ไม่อาจจะเอามาใช้กับคำนี้ได้ ต้องมีประสบการณ์ภายใน
ที่เกิดจากใจหยุดนิ่ง

ลูกลองฝึกตรงนี้นะ ค่อยๆ วางเบาๆ ส่วนใครที่ทำเป็นแล้วในระดับหนึ่งก็ทำซ้ำๆ ที่เดิมที่เราชอบ เช่น ชอบนึกถึงดวงก็นึกถึงดวง ชอบนึกถึงช่วงที่เข้าถึงกายก็นึกถึงกายภายใน ชอบช่วงที่เห็นองค์พระใสๆ ก็นั่งไปตรงนั้น นิ่งกลางองค์พระไป นิ่งนุ่มไปเรื่อยๆ เดี่ยวเราจะเห็นองค์พระในองค์พระ ผุดผ่านเข้ามาในกลางกายเยอะเยอะเลย เราฝึกตรงนี้ได้ เอามาให้ใสๆ

หลวงพ่อรั่มชโย

