

โยให้ใจหมกไหม้
ริบเร่งดับเร็วซี
ชีวิตไม่รอรื
ดึกตื่นตื่นดับด้วย

อัคคี
ก่อนม้วย
คอยท่า ไครนา
นั่งไว้กลางกาย

ตะวันธรรม

๑๙

เตรียมใจให้พร้อม

วันอาทิตย์ที่ ๙ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๑ (๐๙.๐๐ น.)

ปรับกาย-ปรับใจ

เมื่อเราสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แน่วแน่ มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกัน
ทุกๆ คนนะลูกนะ

ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย
ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก
พอสบายๆ

หลับตาของเราเบาๆ ค่อนลูกพอสบายๆ คล้ายกับตอนที่เรา
ใกล้จะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

แล้วทำใจของเราให้เบิกบาน ให้แจ่มชื่น ให้สะอาด บริสุทธิ์
ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด
ให้ปล่อย ให้วาง ทำใจของเราให้ว่างๆ ว่างเปล่าจากความคิด
ทั้งหลาย ทั้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง

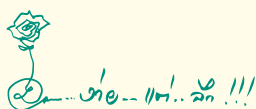
วางใจ

รวมใจของเรามาหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ ที่ศูนย์กลาง
กายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจาก
สะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ โดยสมมติว่า เราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒
เส้น นำมาซึ่งให้ดึงจากสะดือทะลุไปด้านหลังเส้นหนึ่ง จากด้าน
ขวาทะลุไปด้านซ้ายอีกเส้นหนึ่ง ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็น
กากบาท จุดตัดจะเล็กเท่ากับปลายเข็ม เหนือจุดตัดนี้ขึ้นมา ๒
นิ้วมือ เรียกว่า **ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗**

ที่เกิด ที่ดับ ที่หลับ ที่ตื่น

**ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นตำแหน่งที่สำคัญ เพราะเป็น
ที่เกิด ที่ดับ ที่หลับ ที่ตื่นของเรา** เมื่อเราเดินทางมาเกิดก็มา
จากฐานที่ ๑ ปากช่องจมูกของบิดาเรื่อยมา แล้วก็มาหยุดอยู่ที่
ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้

เมื่อบิดามารดาตั้งครรภ์เข้าหากัน ประกอบธาตุธรรมส่วนหยาบ
เพื่อหล่อหลอมกายละเอียดของเรา พอถูกส่วนก็เคลื่อนจากกายของ



บิดาไปสู่มารดา เข้าทางปากช่องจมูกของมารดา แล้วไปหยุดอยู่ที่ฐานที่ ๗ ของมารดา ถูกห่อหุ้มด้วยธาตุธรรมส่วนหยาบ พอครบกำหนดแล้วก็เคลื่อนออกมาเป็นกายมนุษย์หยาบ

เวลาเราหลับก็หลับตรงนี้ ตื่นก็ตรงนี้ ตายก็ตรงนี้ เมื่อเรามาเกิดแล้ว ตอนนี้นำการหลับเราก็ผ่านมาแล้ว การตื่นก็ผ่านมาแล้ว เหลือความตายนี้แหละซึ่งเรายังไม่ได้ผ่าน แต่สักวันหนึ่งเราจะต้องประสบพบเจอ ต้องผ่านตรงนี้ เพราะฉะนั้นจะต้องศึกษากันเอาไว้ให้ดีตรงฐานที่ ๗ นี้

เพราะจากตรงนี้เป็นจุดเริ่มต้นที่จะเดินทางไปสู่ปรโลก ไปมีชีวิตใหม่หลังจากที่เราตายแล้ว หรือถอดจากกายมนุษย์หยาบนี้แล้ว จะต้องศึกษาเรียนรู้ให้ดีเพราะเราจะต้องจากโลกนี้ไปอย่างสง่างามแบบผู้มีชัยชนะ เหมือนพระราชที่รบชนะศึกออกจากแคว้นแคว้นที่รบชนะแล้วด้วยใจเบิกบาน

ภาพสุดท้ายของชีวิต

เราก็เช่นเดียวกัน จะต้องจากโลกนี้ไปอย่างสง่างามและเบิกบาน จะเบิกบานได้ใจจะต้องใสบริสุทธิ์ ความใสบริสุทธิ์จะเกิดขึ้นจากการประกอบกรรมดี สิ่งสมบุญบารมีเอาไว้มากมาย ทั้งทาน ทั้งศีล ทั้งภาวนา เป็นต้น ซึ่งพอถึงวันสุดท้ายของชีวิต มันจะฉายมาเป็นภาพเรียกว่า **กรรมนิมิต** ให้เราได้เห็นเฉพาะตัวของเราเอง ประดุจภาพยนตร์ส่วนตัว

ถ้าเราสั่งสมภาพแห่งความดีไว้มากก็จะมีกำลังแรงกล้าที่จะมาฉายให้เราเห็นก่อน เห็นภาพแห่งการกระทำความดี ทั้งความคิด คำพูด เป็นต้น ทาน ศีล ภาวนา หรือความดีที่ทำในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประการ เช่น ทอดกฐิน ผ้าป่า สร้างวัดวาอาราม สงเคราะห์โลก เป็นต้น จะเป็นภาพมาฉายให้เราเห็นตรงนี้

ซึ่งจะเหมือนเป็นที่โล่งกว้าง คล้ายกับเราอยู่ในเหตุการณ์จริงๆ ณ ตอนช่วงนั้น จะทำให้ใจเราผ่องใส คตินิमितจะสว่าง เราจะเดินทางออกไปจากกายมนุษย์หยาบ มีจุดเริ่มต้นที่ฐานที่ ๗ แล้วผ่านไปฐานที่ ๖, ๕, ๔, ๓, ๒, ๑ ออกไปทางปากช่องจุมูกอย่างรวดเร็ว แล้วปรากฏใหม่เป็นกายมนุษย์ละเอียด

เพราะฉะนั้น ฐานที่ ๗ ตรงนี้ ต้องศึกษาให้ดีเพื่อเตรียมตัวรับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต โดยไม่มีนิमितหมาย ไม่มีสัญญาณบอกมาก่อนล่วงหน้า นี่เป็นเรื่องที่ต้องศึกษากันเอาไว้ให้ดี

วิธีเตรียมตัวที่ดีที่สุด

วิธีเตรียมตัวที่ดีที่สุด คือ จะต้องฝึกใจนำกลับมาหยุดนิ่งอยู่ที่ตรงนี้ เช่นเดียวกับพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายที่ท่านหยุดใจตรงฐานที่ ๗

พอถูกส่วนใจจะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน ได้เห็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในตัวของเรา เช่น ดวงธรรมในดวงธรรม ภายในกายต่างๆ จนกระทั่งได้บรรลุมรรคผลนิพพาน หลุดพ้นจากความทุกข์ทรมาน

ของชีวิต จากกิเลสอาสวะซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์ทรมาน
ของชีวิตได้ ใจของเราก็จะต้องมาหยุดตรงนี้ ตรงฐานที่ ๗

ให้เคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน ตกศูนย์เข้าไปกระทั่งเข้าถึงกาย
ธรรมในตัว หรือพระธรรมกายที่มีลักษณะเป็นองค์พระ ลักษณะ
สวยงามมาก เกตุดอกบัวตูมไม่ใหญ่ไม่เล็กเหมือนดอกบัวสัตตบงกช
ขนาดกำลังพอดีๆ อยู่บนจอมกระหม่อมที่มีลักษณะพิเศษนูน
สวยงามกว่ามนุษย์ทั้งหลาย แล้วก็มีเส้นพระศกหรือเส้นผมขด
เวียนเป็นทักษิณาวรรตหมุนขวาตามเข็มนาฬิกา กายจะใสเกิน
ความใสใดๆ ในโลก ทั้งใส ทั้งสวยงาม สะอาด สงบ บริสุทธิ์ มีพลัง
อยู่ในตัว มีอานุภาพ เป็นที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริง มีญาณทัสสนะ
มีธัมมจักขุ การเห็นได้รอบตัวทุกทิศทุกทาง

อย่างน้อยเราต้องฝึกหยุดใจให้มาถึงตรงนี้ จะได้มีที่พึ่งที่
ระลึก ทั้งตอนที่มีชีวิตอยู่และก่อนเดินทางออกจากกายหยาบ
จากโลกนี้ไปสู่เทวโลกอย่างสง่างาม เพราะฉะนั้นเราต้องหมั่น
ฝึกใจให้หยุดนิ่ง โดยการน้อมนำใจมาหยุดอยู่ที่ตรงนี้ให้ได้ทุก
วัน และทั้งวัน ควบคู่กับภารกิจในชีวิตประจำวัน

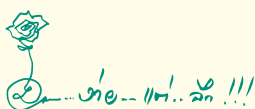
โดยเริ่มต้นนึกถึงดวงใสๆ ใสบริสุทธิ์ประดุจเพชรลูกที่
เจียรระโนแล้ว ไม่มีตำหนิเลย โตเท่ากับแก้วตาหรือขนาดไหน
ก็ได้ ถ้าเราไม่คุ้นเคยกับแก้วตา สิ่งที่เราจะต้องนึกถึงคือ นึกถึง
ความใสบริสุทธิ์ของทรงกลม ดวงแก้วใสๆ ซึ่งมีแสงสว่างในตัว
มีความบริสุทธิ์

ให้นึกอย่างเบาๆ สบายๆ คล้ายกับเรานึกถึงสิ่งที่เราคุ่นเคย
สิ่งที่เราชอบ ที่เราถูกใจ ฟังพอใจ จะต้องนึกให้เป็น คือ ค่อยๆ
นึกธรรมชาติเหมือนนึกถึงสิ่งที่เราคุ่นเคย เราก็นึกธรรมชาติอย่าง
นั้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ หรือจำง่ายๆ ว่าอยู่ในกลางท้อง
ของเราเพื่อเป็นแลนด์มาร์ก เป็นเครื่องหมายสำหรับให้เรา
รู้ว่าตรงนี้เป็นฐานที่ ๗ ที่เราจะต้องนำใจมาหยุดมานิ่งอยู่ตรงนี้ให้
นิ่งแน่น ไม่เคลื่อนย้ายไปที่อื่นเลย

บริกรรมนิมิต-บริกรรมภาวนา

เราจะต้องตรีนึกถึงดวงใส ใจหยุดอยู่ในกลางดวงใสๆ
อย่างสบายๆ พร้อมกับประคองใจให้หยุดนิ่งด้วยบริกรรมภาวนา
ในใจเบาๆ สบายๆ โดยให้เสียงของคำภาวนาเป็นเสียงที่ละเอียด
อ่อน ดังออกมาจากในกลางท้องของเรา เหมือนมาจากแหล่ง
แห่งความบริสุทธิ์ แหล่งแห่งอานุภาพอันไม่มีประมาณอย่างต่อเนื่อง
จากกลางท้องของเรา

ประคองใจด้วยบริกรรมภาวนาว่า สัมมาอะระหัง อย่าใช้
กำลังในการภาวนา ไม่เหมือนการท่อง ถ้าท่องบ่นมนตราเรา
ต้องใช้กำลังในการท่อง แต่นี่เหมือนเป็นเสียงที่เป็นสำนึกเล็กๆ
ที่ละเอียดอ่อน เหมือนบทสวดมนต์ที่เราคุ้นเคยที่ดังขึ้นมาเอง
ในใจ หรือบทเพลงที่เราชอบดังขึ้นมาเองอย่างนั้น



อันนี้เราต้องค่อยๆ ฝึกไป แล้วคำภานาจะตัวเองในกลาง
ห้อง สัมมาอะระหังอย่างต่อเนื่องเบาๆ สบายๆ ควบคู่กันไปกับ
การตริกกิ้งถึงดวงใส เอาใจหยุดอยู่ในกลางดวงใสๆ ที่ศูนย์กลาง
กายฐานที่ ๗ ประคองใจภานาไปอย่างนี้จนกว่าใจจะหยุดนิ่ง

เมื่อใจหยุดนิ่งจะทิ้งคำภานาไปเอง จะมีอาการเหมือนกับ
เราไม่อยากจะภานาต่อไป หรือเหมือนลืมภานาไปอย่างนั้น
แต่ใจไม่ฟุ้งไปคิดเรื่องอื่น ถ้าเกิดความรู้สึกอย่างนี้ เราก็ไม่ต้อง
ภานาสัมมาอะระหังต่อไป แต่ว่าเมื่อใดใจฟุ้งไปคิดเรื่องอื่น เรา
จึงย้อนกลับมาภานาใหม่

มีอะไรให้ดูก็ดูไป

ส่วนใครที่คุ้นเคยกับการนึกถึงภาพองค์พระแก้วขาวใสๆ
ถ้าคุ้นเคยอย่างนี้ ชอบอย่างนี้ สัมครรักใคร่ผูกพันกับองค์พระ
จะนึกองค์พระแทนดวงแก้วก็ได้ เพราะวัตถุประสงค์ของเรา
ต้องการนำใจกลับมาหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้
เราจะนึกถึงองค์พระก็ได้ นึกไปอย่างเบาๆ สบายๆ ไม่ต้องเน้น
รายละเอียด แต่ให้นึกว่าองค์พระมีอยู่ นึกอย่างเบาๆ สบายๆ
ค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไป ใจเย็นๆ แล้วประคองใจด้วยบริกรรมภานา
สัมมาอะระหังเช่นเดียวกัน

ใครนึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่แล้วสบายใจ ซึ่งเราได้
นึกถึงท่านอย่างต่อเนื่องมายาวนานก่อนวันงานหล่อหลวงปู่ คือ

ภพของพระเดชพระคุณหลวงปู่ จะนึกถึงภาพท่านก็ได้ นึกอย่างเบาๆ สบายๆ ด้วยใจที่เลื่อมใสในคุณธรรมและคุณวิเศษของท่าน และในทำนองเดียวกันก็ภาวนาสัมมาอะระหังอย่างนี้เรื่อยไป ไม่ต้องสับสนว่าเราจะเอาอย่างไรดี เราชอบนิมิตอย่างไร เห็นดวงแก้วองค์พระ หลวงปู่ ก็เอาอย่างเดียว หรือนึกอีกอย่างแล้วเกิดขึ้นอีกอย่างก็ใช้ได้ ดูเรื่อยไปอย่างสบายๆ ดูไปธรรมดาๆ

มีอะไรให้ดู เราก็ดูไป ดูไปด้วยใจสบายๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น ทำอย่างนี้ แค่นี้เท่านั้น เดียวใจของเราก็จะหยุดนิ่ง ถูกส่วนที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เอง สิ่งที่มีอยู่แล้วในตัวของเรา ก็จะค่อยๆ หายยับยั้งเกิดขึ้นให้เราได้ชื่นใจ เป็นรางวัลสำหรับการประกอบความเพียรของเรา

เข้านี้อากาศกำลังสดชื่นเย็นสบาย เหมาะสมที่ลูกผู้มีบุญทุกคนจะได้ประกอบความเพียรให้กลั่นกล้ำ ให้สมกับที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ มาพบพระพุทธศาสนา วิชชาธรรมกาย เราจะได้เข้าถึงที่พึ่งที่ระลึกภายใน ให้ลูกทุกคนตั้งใจประกอบความเพียร และให้สมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวทุกๆ คน ต่างคนต่างนั่งกันไปเสียๆ นะ

หลวงพ่อรัมมชโย

