

ตริกแก้วต้องนิกน้อม	เบาเบา
แค่ว่ามีในเรา	อยู่แล้ว
อย่าตริกเฟ่งเหม็งเอา	จริงน้อ
เดี่ยวเครียดเพราะตริกแก้ว	เฟ่งแล้วกลางกาย

ตะวันธรรม



ฝึกเป็นผู้ให้

ศุกรีที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

ปรับร่างกายให้สบายๆ ให้ผ่อนคลาย อย่ามองข้ามเรื่อง
การปรับร่างกายให้ทุกส่วนสบาย ผ่อนคลายทั้งเนื้อทั้งตัวเลย

ถ้ากายสบาย ใจสบาย มันก็ง่ายนิดเดียว ลูก
ต้องจับหลักตรงนี้ให้ได้ เพราะดวงกับองค์พระ
มีอยู่แล้วในตัวของเรา แต่ท่านเป็นของละเอียด
เป็นกายละเอียด เราต้องปรับใจของเราให้
ละเอียดตามสิ่งที่มีอยู่แล้ว ด้วยการผ่อนคลาย
ทั้งร่างกายและจิตใจ

ให้สบายๆ ให้โลๆ ใจเกลี้ยงๆ ไม่เกาะ ไม่เกี่ยว ไม่เหนียว
ไม่รังเรื่องอะไรเลย พอใจละเอียดมันก็จะดึงดูดเข้าหากันเข้าไป
สู่ภายใน เดี่ยวเราก็จะเห็นดวง เห็นองค์พระได้อย่างง่าย ๆ
ดังนั้น ตรีนี้ลูกต้องให้ความสำคัญในการฝึกนะ สำคัญมาก ๆ
เลย ปรับให้สบาย ให้ผ่อนคลาย ให้โลๆ ใจเย็นๆ

ฝึกเป็นผู้ให้

ถ้าจนกรอบลูกใจใส ใจเย็น พอเรามานั่ง
ในรอบรวมกัน ใจจะรวมลงไปที่กลางกายได้
อย่างง่าย ๆ

เพราะฉะนั้น ลูกต้องฝึกการเป็นผู้ให้ การให้จะทำให้ลูกใจใส ใจสบาย เช่น ให้อภัยทาน ไม่ถือโทษโกรธเคืองเพื่อนสหายที่เขาคาจจะทำอะไร ไม่ถูกหุ ถูกตา ถูกใจเรา ฝึกให้อภัยให้รอยยิ้ม จะได้สดชื่นกันไปทั้งทีม ทั้งหมู่คณะ ให้ถ้อยคำที่เป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน ปลุกความรักความสามัคคีกันในหมู่คณะ อย่างนี้เป็นต้น ถ้าให้แบบนี้บ่อยๆ จะทำให้นกรอบเราสั่งสมความใสความสบายของกายและใจไปเรื่อย ๆ



เมื่อหนุ่มเป็นสุข เราเป็นสุข มันก็จะยกทีมเข้าถึงธรรมกันได้
ต่างต้องคอยเกื้อกูลกัน ประคับประคองกัน ก็จะเป็นบารมีพิเศษ
สำหรับตัวเราที่ได้ทำอย่างนี้

บุญนี้ก็จะไปตัดรอนวิบากกรรมวิบากมารที่เราเคยดำเนิน
ชีวิตผิดพลาดที่ผ่านมา โดยเราไม่ได้ศึกษาเรียนรู้เรื่องกฎแห่ง
กรรม ชีวิตในสังสารวัฏมันอันตราย มันมีกฎแห่งกรรมและกฎ
ต่าง ๆ บังคับบัญชาเราอยู่ พญามารเขาสอดกิเลสมาบังคับเรา
ให้เราดำเนินชีวิตผิดพลาด แล้วเราก็ไม่รู้ด้วยว่า อย่างนี้ผิดพลาด
ผิดพลาดไปแล้วจะเป็นอย่างไร พญามารเขาจะบังคับแล้วปรับคดี
เป็นวิบากกรรมติดตัวเราข้ามชาติ ให้เรามีความหมองของใจ เช่น
เราดื่มเหล้า เจ้าชู้ เล่นการพนัน หรือฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติ
ผิดในกาม พุดปด พุดส่อเสียดให้เขาทะเลาะกัน พุดคำหยาบ
เพื่อเจ้าอูฐ เสพสิ่งเสพติด สิ่งมีนเมา อบายมุขต่าง ๆ ที่ผ่านมา
โดยที่เราไม่รู้มันเป็นโทษ จะถูกเก็บสะสมเอาไว้ เมื่อมีมากเข้า
ตอนละโลกมันจะพาเราไปอบาย

บุญนี้จะได้ไปตัดรอนสิ่งเหล่านั้น จากหนักเป็นเบา เบา
เป็นหาย ร้ายกลายเป็นดี ปิดประตูอบาย เปิดประตูสวรรค์
เพราะฉะนั้นต้องสั่งสมบุญพิเศษทั้งนอกรอบและในกรอบอย่างนี้
เป็นเรื่องที่สำคัญ

แต่อย่างไรก็ตาม ณ ช่วงเวลานี้ อดีตที่ผิดพลาดลืมนไปให้หมด ลืมไปเลย อย่าไปนึกถึง อย่าให้ใจเราไปเกาะ ไปเกี่ยวไปเหนียว ไปรั้งเรื่องเหล่านี้ ทิ้งไปให้หมดเลย

ตอนนี้เราเป็นบรรพชิตแล้ว เป็นสายโลหิตแห่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ต้องตั้งใจฝึกตน ทนหิว บำเพ็ญตบะ เป็นพระแท้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงทำอะไร เราก็ทำอย่างนั้น

ง่ายและลัดที่สุดก็คือ ณ ช่วงเวลานี้ ลูกสั่งสมความสุข ความบริสุทธิ์ภายในให้ได้เยอะๆ ใจที่กระเจิดกระเจิงนำกลับเข้ามาสู่ภายใน ให้อยู่กับเนื้อกับตัว ให้อใจไปหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

แต่เบาๆ ต้องเบาๆ นะ คือ ใช้ระบบสัมผัส วางใจเบาๆ ณ จุดที่สบาย ที่กลางกาย โดยที่เราไม่ไปเพ่ง ไปจ้องกลางกาย แค่นึกผ่านๆ ว่า ใจเราไปแตะตรงกลางแล้วอย่างสบาย ถ้าเราสามารถนึกดวง หรือองค์พระได้ จะแค่ว่าพเบลอๆ ก็ไม่เป็นไรนะ เราก็นึกไป แต่ถ้ายังไม่ได้อีกก็ให้อยู่จุดที่สบายก่อน

คำว่า จุดสบายนี้ อาจจะอยู่ตรงไหนก่อนก็ได้ อาจจะอยู่นอกตัวเรา เช่น ที่ข้างหน้าเรา บนศีรษะเรา รู้สึกตรงนั้นสบาย เราก็นิ่งๆ ตรงนั้นไปก่อน พอสบายจริงๆ ใจใสจริงๆ เดี่ยวมันจะเคลื่อนลงมาเอง เพราะเรารู้เป้าหมายเราอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ แล้ว



ถ้าสมมติว่า มันตึงเกินไป อัดตึงใจไม่ได้ มันหลุดจากความสบาย เราต้องพร้อมที่จะมาเริ่มต้นใหม่ อย่าไปเสียดายจุดนั้นนะ นี่ถึงความสบายใหม่ หากจุดสบายใหม่ แล้วก็ค่อยๆ ประคอง จนกระทั่งมันมารวมลงอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่างง่าย ๆ อย่างสบายๆ ใจใสๆ ใจเย็นๆ แต่ะไปตรงนั้นนะ

จะประคองใจให้หยุดนิ่งด้วยบริกรรมภาวนา สัมมาอะระหัง ไปด้วยก็ได้ หรือใครอยากจะวางใจเฉยๆ โดยไม่ภาวนา ก็ได้ เราถนัดแบบไหนก็เอาแบบนั้นไปก่อน เพราะตอนสุดท้าย มันก็ต้องทิ้งคำภาวนาไปเอง เมื่อใจมันหยุดนิ่ง นุ่ม เบา สบาย

พอสบายมันจะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน ซึ่งเป็นที่โล่งกว้าง เหมือนกลางอวกาศ ก็ค่อยๆ เคลื่อนเข้าไปอย่างง่าย ๆ แล้วความเบากายเบาใจก็จะเกิดขึ้น ความสุขจะเกิดขึ้นทีละน้อยๆ ซึ่งเราก็ต้องใจเย็นๆ ค่อยๆ ประคับประคองไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งมันหยุดนิ่งเอง แสงสว่างเกิดขึ้น บ้างก็เห็นดวงใสๆ หรือองค์พระใสๆ ประคองไปอย่างนี้นะ

โดยไม่ทิ้งหลักของคำว่า “สบาย” สบายทั้งกาย สบายทั้งใจ หากจุดตรงนี้ได้ ถ้าตรงนี้ได้ก็ง่าย ง่ายมากๆ เลย

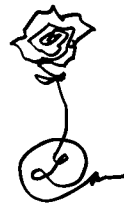
สมมติภาพเบลอ เราก็อยู่ตรงนั้นไปก่อน ทำใจเย็นๆ อย่าไปเค้นภาพ อย่าไปเน้นให้ภาพมันชัดนะ มีให้ดูแค่ไหนเอาแค่นั้น

ไปก่อน ดูอย่างสบายๆ แล้วใจใสๆ ใจเย็นๆ เดี่ยวจากภาพ
เบลอๆ มันจะค่อยๆ ชัดขึ้นมาเอง แต่ถ้าเราเผลอ กดไปเน้น
ไม่ได้ ไปเพ่ง ไปจ้อง ทำให้มันตึง ตึงกายตึงใจ ถ้าอย่างนี้เรา
ทิ้งไปเลย อย่าไปเสียดาย แล้วมาเริ่มต้นหาจุดสบายใหม่ ทำ
อย่างนี้ซ้ำๆ หลายๆ ครั้ง อีกหน่อยลูกก็จะคล่อง จะชำนาญขึ้น
และการรวมลงก็ง่าย

พอเราออกมาอรอบกัทบทวน หมั่นสังเกตดูว่า วันนี้
เรานั่งได้ดีเพราะอะไร หรือดีไม่เท่าเมื่อก่อนเพราะอะไร แล้ว
ก็รีบปรับปรุงแก้ไข ให้กายและใจไปหาจุดสบายใหม่ ต้องซ้ำๆ
อย่างนี้เดี๋ยวจะง่าย

ตอนนี้ลูกยังแข็งแรง ยังสดชื่น ยังอยู่ในวัยเจริญวัย ที่มีลาม
อันประเสริฐ คือ ความแข็งแรง ความไม่มีโรค มีแต่เจ็บเล็กๆ
น้อยๆ เท่านั้น ต้องรีบชิงช่วงความแข็งแรงนี้มาประกอบความ
เพียร กลั่นจิตกลั่นใจของเราให้ใสๆ ให้บริสุทธิ์ ฝึกใจให้หยุดนิ่ง

หลวงพ่อรัญมชโย



พระภิกษุธรรมยาตรา ปี พ.ศ. ๒๕๕๗ : ห้องแก้วสารพัดนึก : ๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.

