

ทำถูกแล้วนี่ไว้ กลางดวง
เฉยต่อสิ่งทั้งปวง อย่างนั้น
ตรงกลางจักค่อยกลวง ทะลุโหล่ง
พระผุดเป็นชุดชั้น หลายชั้นเป็นตอนตอน

ตะวันธรรม



นั่งอย่างมีชีวิตชีวา

วันอังคารที่ ๒๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

เมื่อเราบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้
ไปตั้งใจให้แน่นแน่ว มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุกๆ คนนะ
ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้
นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก
พอสบายๆ หลังของเราเบาๆ ค่อยๆ พอสบายๆ คล้ายๆ
กับตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้แจ่มขึ้น ให้สะอาด
บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม
ให้ปลด ปล่อย ให้อ่าง ใจให้ว่างๆ

คราวนี้เราก็มามาสมมติว่า ภายในร่างกายของเราปราศจาก
อวัยวะ ปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น สมมติเป็นที่โล่งๆ ว่าง ๆ
เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง กลวงภายใน คล้ายๆ ท่อแก้ว
ท่อเพชรใส ๆ

ต้องมีชีวิตชีวาทุกชั้นตอน

คราวนี้เราก็มาทบทวนหลักวิชาในการที่จะปฏิบัติธรรม
ให้เข้าถึงพระธรรมกายที่พระเดชพระคุณหลวงปู่ ท่านได้อบรม
สั่งสอนมา ซึ่งเราจะดูเบาไม่ได้เลยในทุกถ้อยคำที่ท่านได้แนะนำ
เอาไว้ ตั้งแต่ท่านั่ง การหลับตา วางมือ จนกระทั่งมาถึงใจ
เราจะดูเบาไม่ได้ในทุกคำ อย่าฟังจนลืมหืมซะ

ตั้งแต่เริ่มต้นเลย จะต้องนั่งอย่างมีชีวิต
ชีวา ต้อง alert หน่อย มีชีวิตชีวา อย่างนั่งแบบ
ซังกะตาย

ให้สังเกตตัวของเรานะ ตั้งแต่ท่านั่ง วางมือ หลับตา
วางใจ มีชีวิตชีวาทุกชั้นตอนใหม่ นั่งอย่างมีความสุข สนุกสนาน
หรือเปล่า มีฉันทะรักที่จะนั่งใหม่ นั่งอย่างเพลิดเพลิน แม้ว่ายัง
ไม่เห็นอะไร มีตรงนี้ใหม่ สังเกตนะลูกนะ



ถ้าหากมีชีวิตชีวา มันก็จะเริ่มสดขึ้นตั้งแต่เบื้องต้น มีความพร้อมทั้งกายและใจ พอมีชีวิตชีวาแล้ว คราวนี้เราก็สังเกตดูว่าการกำหนดใจของเราตามหลักวิชาหรือความถนัดซึ่งแต่ละคนไม่เหมือนกัน เราทำอย่างมีความสุขไหม มีความสุขสนุกกับการวางใจไหม ตั้งแต่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งเราไม่ได้เห็นเลย มันอยู่ตรงไหน ได้แต่คาดคะเนเอาว่า ตรงนี้ใช่เลย ประมาณนี้เลย กลางท้อง กลางกายเหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ก็ในเมื่อเราหลับตาแล้วมันมืดไม่เห็นฐานที่ ๗ แต่ก็รู้ว่าอยู่ตรงนี้ ประมาณนี้แล้วเริ่มอย่างมีชีวิตชีวาใหม่ มีความพึงพอใจที่จะกำหนดใจอยู่ตรงนี้ไหม ทั้ง ๆ ที่ยังมองไม่เห็น ยังมีดอยู่

จนกระทั่งถึงขั้นตอนนึกเป็นภาพ เป็นดวงใส ๆ องค์พระใส ๆ ภาพหลวงปู่ คุณยาย หรือสิ่งที่เราค้นเคย คือนึกแล้วใจเราสูงส่ง บริสุทธิ์เพิ่มขึ้น การนึกถึงภาพ นึกอย่างมีชีวิตชีวาใหม่ สบายหรือเปล่า นี่ก็คือข้อสังเกตอีกข้อหนึ่ง ที่ลูกทุกคนต้องสังเกตดู

สำหรับบางคนจะเริ่มจากข้างนอก ข้างหน้า หรือข้างในที่ฐานที่ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖ ตรงนั้นไปก่อน มีชีวิตชีวาใหม่ นั่งด้วยใจรักหรือเปล่า ทั้งที่มันก็ไม่ได้เห็นอะไร

แล้วก็วางใจเป็นใหม่ในข้อถัดไป ดึงหรือหย่อนให้สังเกตดู

หยาบให้ตริก ละเอียดให้ตะะ นี่ก็เป็นสิ่งที่เราจะต้อง
สังเกตนะ ของใครของมัน

นั่งอย่างมีความสุข สนุกกับการนั่งใหม่
ถ้าเริ่มต้นมีความสุข สนุกกับการนั่ง มีฉันทะ
รักที่จะนั่ง รักที่จะปฏิบัติ รักที่จะเข้าถึง พอมี
ตรงนี้แล้ว อย่างอื่นก็ง่ายหมด

จะวางใจเฉยๆ โดยไม่ต้องนึกถึงภาพ ใจก็ยังสบาย
จะนึกถึงภาพ แม้ไม่ชัดเจน ใจก็ยังคงสบาย

เวลาภาวนาสมาอะระหังไปใจก็ยังคงสบาย ต้อง
สบาย สติสบายให้สม่ำเสมอจนกระทั่งหมดเวลานั้นแหละ
ถึงจะเรียกว่าถูกหลักวิชา

ถ้าหากเราทำถูกหลักวิชา ทำถูกต้อง เราจะมี
ความรู้สึกว่า เวลามันหมดไปเร็ว นั่งประเดี๋ยว
เดียว อ้าว หมดเวลาแล้ว แต่ถ้าไม่ถูกหลักวิชา
จะกระสับกระส่าย ทูรนทुरาย ลืมตามาดูเวลา



บ้างว่า เมื่อไรจะเลิกสักที อย่างนั้นแสดงว่า
ไม่ถูกหลักวิชาแล้วละ ต้องรีบไปล้างหน้า
ล้างตา แล้วก็กลับมาล้างใหม่ วางเบา ๆ สบาย ๆ
ใจเย็น ๆ ต้องทำอย่างนี้นะ

ถ้าถูกหลักวิชา หลวงพ่อก็ยังยืนยันว่า แม้มืดตมมืดมิด
ก็มีสิทธิ์เข้าถึงธรรม ลูกทุกคนจะต้องเข้าถึงธรรมอย่างแน่นอน
เพราะดวงธรรมก็อยู่ภายในตัวของเรานี้แหละ กายภายในหรือ
องค์พระธรรมกายก็อยู่ในตัวเรา ไม่ได้อยู่นอกตัวเลย เหลือแต่
เพียงว่าทำให้ถูกวิธี สม่ำเสมอ ด้วยใจรัก มีฉันทะ เพราะเห็น
ประโยชน์ แล้วก็ทำด้วยความซื่อสัตย์ มีชีวิตชีวา ไม่ว่าจะนั่ง
นอน ยืน เดิน ถ้าเป็นอย่างนี้ ถึงแน่นอน นี่คือข้อสังเกตใน
แต่ละวัน ในแต่ละครั้งที่ลงมือนั่งหลับตา ดูตรงนี้แหละ มีชีวิต
ชีวาไหม ต้องสังเกตนะ

ถ้าหากมีชีวิตชีวา เดียวเราจะเกิดความรู้สึกว่า เออ มัน
ก็ไม่ได้ยากอะไรเลย การทำภาวนาให้ใจเป็นสมาธิอยู่ในวิสัยที่
เราสู้ได้ ทำได้ไม่ใช่เป็นวิสัยของหลวงปู่หลวงตาหรือพระอรหันต์
เท่านั้น เราจะมีความรู้สึกว่า เออ คนอย่างเรายังมีกิเลสหนา
ปัญญาหายบ ยังข้องอยู่กับโลก ยังครองเรือน ยังต้องทำมา
หากิน เจอปัญหา เจอแรงกดดัน เรายังทำได้ ถ้าเกิดอย่างนี้แล้ว

กำลังใจก็จะเริ่มมีมา จะเกิดความมั่นใจว่า เราจะต้องได้ต้อง
เห็นสักวันหนึ่ง ความมั่นใจนั้นแหละจะสร้างความมั่นใจถัดไป
เรื่อย ๆ เหมือนคลื่นลูกแรกก็สร้างคลื่นลูกถัด ๆ ไป ความมั่นใจ
จะเกิดขึ้น เมื่อทำถูกวิธี

นี่ผมคิดว่า ในแต่ละครั้ง แต่ละวัน เรามีความสุข
สนุกสนานกับการนั่ง หรือมีฉันทะ บางรอบบางครั้งได้ ๕ นาที
บ้าง ๑๐ นาทีบ้าง หรือมากกว่านี้บ้าง ก็ถือว่าดีมากแล้วนะลูกนะ
คราวนี้เราก็จำวิธีการนั้น แล้วก็ทำบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ ให้ชำนาญ

รักที่จะเข้าถึงพระธรรมกายก็ต้องทำอย่างที่หลวงพ่อ
ว่านะลูกนะ เราจะต้องเข้าถึงทุกคน แม้เหลือเพียงครึ่งตัว แต่
ศูนย์กลางกายยังอยู่ก็ทำได้ คนตาบอดโดยกำเนิด หลวงพ่อ
ยังเคยแนะนำให้เขาทำได้เลย ทุกคนทำได้ ยกเว้นคนบ้า
คนปัญญาอ่อน นั่นเขามีวิบากกรรมติดตามมา ระบบประสาท
ระบบจิตใจมันสูญเสียไป นั่นเป็นข้อยกเว้น ซึ่งมีเปอร์เซ็นต์
ไม่มาก แต่ลูกของหลวงพ่อทุกคน ล้วนแต่เป็นผู้ที่สมบูรณ์
ทั้งกายและใจ สังสมบุญเก่ามาก็เยอะ จนกระทั่งมาได้ยิน
ได้ฟัง ได้ปฏิบัติ เหลืออย่างเดียวทำให้ถูกหลักวิชา ถูกวิธี



ต้องได้ดวง ได้องค์พระ ชีวิตจึงจะปลอดภัย

สอนตัวเองทุกวันว่า ปรโลกเราไม่ไป ไม่ได้ แล้วก่อนไป ปรโลก ต้องเข้าสู่สมรภูมิช่วงชิงภพ ปิดงอบดุสิตชีวิต ถ้าหากว่าเราได้ฝึกฝนอบรมจิตของเรามาเป็นอาจิณกรรม อย่างสม่ำเสมอ ถ้าเข้าถึงดวงธรรมใสๆ กายภายในใสๆ พระธรรมกายใสๆ จึงจะปลอดภัย และ sure มากเลย ปลอดภัยมีชัยชนะ ถ้าแค่ทำทาน รักษาศีลก็อย่าเพิ่งประมาท ถ้าเรารักษาภาพบุญที่เราสร้างมหาทานบารมี และศีลที่รักษาเอาไว้ ถ้ารักษาได้ตลอดจนเป็นกรรมนิมิต อย่างนั้นก็เชื่อได้ว่าเราไปสู่สุคติ

แต่อย่าลืมว่า การชิงช่วงช่วงชิงมีอยู่ตลอดเวลา กำลังจิตที่จะเข้มแข็งสู้เขาได้นั้นต้องปฏิบัติธรรมได้ดวงใสๆ องค์พระใสๆ หรือกายภายในใสๆ อย่างนี้ sure ร้อยเปอร์เซ็นต์ ถ้าเฉพาะทานศีลนั้น อาจจะสัก ๙๐ กว่าเปอร์เซ็นต์ ที่ไม่ sure ยังมี ๑ เปอร์เซ็นต์ ๒ เปอร์เซ็นต์ ซึ่ง ๑ เปอร์เซ็นต์ ๒ เปอร์เซ็นต์นั้น ประมาทไม่ได้เลย เพราะวิบากกรรมวิบากมารที่ติดตามเรามาเป็นระเบิดเวลาทยอยกันมาให้ผลก็มี หรือสอดละเอียดแวบเดียวมาตรวจรอบก็มีนะลูกนะ เพราะฉะนั้นถ้าจะให้ sure ล้วนเปอร์เซ็นต์ ก็ต้องนั่งธรรมะได้ดวงใสๆ กายภายในใสๆ องค์พระใสๆ

ลูกหลวงพอไปสู่สุดติหมด แล้วก็ไปได้ดีเสียด้วย ชั้น
ดุสิตเป็นที่หมายเลยละ แต่ชั้นทานชั้นศีลนั้น ยังไม่ sure ร้อย
เปอร์เซ็นต์ sure แค่ ๙๗ , ๙๘ เปอร์เซ็นต์

ที่พูดอย่างนี้ไม่ใช่ให้ตกกังวล หวาดหวั่น หรือให้ท้อใจ
ไม่ใช่อย่างนั้นนะ แต่พูดให้ไม่ประมาท ไม่ชะล่าใจในการดำเนิน
ชีวิต เราต้องรู้ความจริงของชีวิตเป็นอย่างไร ถ้าเรารู้แล้ว เราจะ
ได้ต่อสู้ หาวิธีการทำอย่างไรเราจะอยู่เหนือกฎเกณฑ์ทั้งปวงนั้น
ที่มีการชิงช่วงชิงกันอยู่ตลอดเวลา เราจำเป็นต้องศึกษา ซึ่ง
การรู้ความจริงของชีวิตอย่างนี้ หลวงพ่อว่าดินะ ได้ประโยชน์

นี่สำหรับท่านที่มาถึง ณ จุดที่เราหยุดใจได้บ้างแล้ว
เดี๋ยวเห็น เดี่ยวหาย เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่เราจะต้องให้ความ
สำคัญกับตรงนี้ให้มาก ๆ ให้มีชั่วโมงหยุด ชั่วโมงนิ่ง ชั่วโมงกลาง
ให้เยอะ ๆ ฝึกหยุดฝึกนิ่งไป ตะเะใจเบา ๆ เดี่ยวการเห็นนั้นก็จะ
ขยายเวลาออกไปเพิ่มขึ้น จนเป็นการเห็นถาวรเลย ดวงใส กาย
ภายในใส องค์พระใส ๆ ติดอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าเราจะหกละเมน
ตีสั่งกาอย่างไรก็ยังคงอยู่กับเรา ต้องฝึกให้ถึงตรงนี้

เพราะฉะนั้น อย่ามีข้ออ้าง ข้อแม้ และเงื่อนไขในการ
ปฏิบัติธรรม ถ้านึกได้เป็นตริก มีเวลาเป็นนั่ง นิ่งไป ฝึกไป แล้ว
อย่าท้อใจ อย่างน้อยใจ ในกรณีที่ไม่ได้ตั้งใจ ฝึกไปเรื่อย ๆ สักวัน
หนึ่งเราก็จะต้องทำความสำเร็จเอาไว้

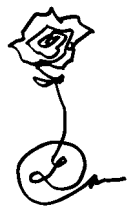


คืนนี้ก็เช่นเคย ใครเหนื่อย ใครเพลีย ใครร่วง ใครตึง
ก็ปล่อยให้หลับไปในกลางกาย ใครเมื่อยก็ขยับเบาๆ อย่าให้ไป
สะเทือนคนข้างเคียงเขานะลูกนะ

ใครฟุ้งหยาบก็ลืมตาดูดวงแก้ว องค์พระบนโต๊ะหมู่ ดูหลวงปู่
ดูคุณยาย พอใจสบาย ก็หลับตาเบาๆ เริ่มต้นใหม่ ส่วนใครฟุ้ง
ละเอียดย่ไม่ต้องลืมตา เพราะเป็นความฟุ้งที่เรารู้ตัวและควบคุมได้
เพียงแต่ว่าเราไม่ไปสนใจกับความคิดที่มาในใจ เดี่ยวความคิด
นั้นก็จะละลายหายสูญไปเอง

ขอให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัย
ในตัวทุกๆ คนนะลูกนะ ต่างคนต่างทำกันไปเสียบบ

หลวงพ่อรั่มมชโย



สาธุชน : บ้านแก้วเรือนทองของคุณยายอาจารย์ฯ : ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.