

ประคอง จิตนิ่งไว้	กลางกาย
ประหนึ่ง ดูหนังฉาย	เรื่องแก้ว
ประดุจ อยู่เดียวดาย	โลกกว้าง
ประทีป ธรรมเกิดแล้ว	สุขล้าอนันต์สมัย

ตะวันธรรม



นอกรอบ ให้หมั่นประคองใจ

พฤษภศัปี ๑๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

หาจุดสบายให้เจอก่อน

นั่งหลับตาเลย หลับตาเบาๆ ผ่อนคลายทั้งเนื้อทั้งตัว ทั้งร่างกาย ทั้งจิตใจให้สบายนะ

ต้องสบายนะลูกนะ ฝึกให้ติดเป็นนิสัยเลย ให้สบายทั้งกาย สบายทั้งใจ หาจุดสบายให้เจอว่า ของเราอยู่ตรงไหน เวลาเรา นั่ง นุ่มๆ เหยยๆ จุดสบายที่เราารู้สึกว่า มันพอดี ไม่ตึงไม่หย่อนเกินไป มันอยู่ตรงไหน ที่ทำให้เรามีความรู้สึกพึงพอใจ อยากอยู่กับอารมณ์นี้ไปนานๆ โดยไม่เบื่อหน่ายเลย นั่นแหละคือจุดสบายนะลูกนะ ต้องหาตรงนี้ให้เจอก่อน ในทุกครั้งที่เรานั่ง

ถ้ายังหาจุดสบายไม่ได้ ก็อย่าเพิ่งไปลุย
ดูดวง ดูองค์พระนะ มันจะตึง ต้องหาให้เจอ
ก่อนว่า สบายทั้งกายและใจอยู่ตรงไหน เอา
อารมณ์นี้ให้ได้ก่อน เมื่อเราได้อารมณ์สบาย
การจะนึกถึงดวงหรือองค์พระก็ง่าย หรือไม่
ภาพก็เกิดขึ้นมาเองอย่างง่าย ๆ

หมั่นตรึกนอกรอบ

ถ้านอกรอบเราตรึกมาดี การมานั่งสมาธิในรอบจะยิ่งง่าย
ตอนที่เรายอยู่นอกรอบ เรานึกถึงดวง นึกถึงองค์พระกลางกาย
หรือนึกว่าองค์พระคลุมตัวเราบ้างอยู่ตลอดเวลาในทุกกิจวัตร
กิจกรรมต่าง ๆ จะช่วยให้การนั่งในรอบของเราง่าย

แต่ในกรณีที่เรายังนึกถึงดวงหรือองค์พระไม่ออก ก็อย่า
กังวลใจนะ อย่าไปเค้น ไปเน้นภาพ อย่าไปกังวลว่า กลัวจะ
ไม่เห็น กลัวจะไม่ได้ กลัวจะไม่ทันใช้ หรือไม่ทันใจหลงพอ
อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ ลูกอย่าไปคิด อย่าไปกังวลนะลูกนะ ให้อยู่
กับอารมณ์สบายนี้ให้นาน ๆ

ช่วยกันสร้างบรรยากาศสัปปายะ

“อารมณ์สบาย” นอกจากเราจะทำส่วนตัว



แล้ว ยังต้องช่วยกันทำเป็นทีม คือช่วยกันสร้างบรรยากาศที่สบายเป็นสัปปายะ เกื้อกูลกัน ยิ้มแย้มแจ่มใสให้กัน ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ประคับประคองกันให้บวชอย่างมีความสุข มีความบริสุทธิ์หล่อเลี้ยงใจตลอดเวลา ถ้านอกรอบเราทำได้แบบนี้ การหาอารมณ์สบายในรอบจะง่าย เพราะธาตุแห่งความบริสุทธิ์ที่จะสร้างอารมณ์สบายเกิดขึ้นกับทุก ๆ คน

เพราะฉะนั้น เวลามานั่งสมาธิในรอบจะง่าย เพราะใจมีความสุข มีอารมณ์สบายแล้ว จะวางใจแต่กลางกายก็ง่าย จะนึกภาพเป็นดวง เป็นองค์พระก็ง่าย แม้ภาพยังเบลอ ๆ เราก็ยังสบาย ไม่ทุกข์ร้อนใจ ไม่ไปเร่ง ไปเน้น ไปเค้นภาพ เรายังอยู่กับความสบายได้ แม้ภาพยังไม่ได้ดังที่ใจเราต้องการก็ตาม แค่ว่าเบลอ ๆ หรือเห็นบางส่วนนะ

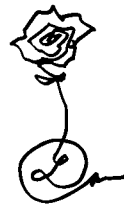
ถ้าเรามีอารมณ์สบายอย่างนี้ จะทำอะไรก็สำเร็จ เดี่ยวก็ง่าย การมาบวชในคราวนี้จะสมปรารถนา ได้บวช ๒ ชั้น ได้บวชหลาย ๆ ชั้น เป็นเนื่อนาบุญที่แท้จริง เป็นสายโลหิตแห่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่แท้จริง โยมพ่อโยมแม่ก็จะได้นุญกับเราเยอะ ๆ จากข้อวัตรปฏิบัติของเราตอนนี้

เพราะฉะนั้น อารมณ์สบายต้องมียู่กับเราตลอดเวลา แล้ว
เดี๋ยวจะง่าย เดี่ยวดวงก็จะชัดขึ้นมาเอง แสงสว่างเกิดขึ้นเอง องค์
พระเกิดขึ้นเอง แล้วจะค่อย ๆ ชัดขึ้น ๆ จนกระทั่งชัดเหมือนเรา
ลืมตาเห็น เห็นวัตถุภายนอกอย่างไร ภายในก็เห็นชัดอย่างนั้น

จะชัด จะใส แจ่มกระจ่างที่กลางกาย จะมีความสุข ความ
บริสุทธิ์บังเกิดขึ้น เมื่อความสุข ความบริสุทธิ์ ความนิ่ง หรือสุข
กับเฉยมาด้วยกันเมื่อไร ใจจะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายในกลางกาย
ของเราได้เอง

ตอนนี้ลูกยังแข็งแรงอยู่ ต้องให้โอกาสตัวของเราฝึกให้เต็มที่
ฝึกหนักอย่างถูกหลักวิชา ลูกจะมีความสุขในทุกวันทุกคืน ทุก
อิริยาบถ จากการมาบวชในคราวนี้ในทุกกิจวัตรกิจกรรม เพราะ
ฉะนั้นลูกประทับใจประทับใจให้หนึ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ให้ใจ
ใส ๆ ใจเย็น ๆ นะ

หลวงพ่อรัญมชโย



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

