

หยุดหนึ่งจึงมากล้น
หยุดแค่กะพริบตา
สร้างโบสถ์กว่าล้านหา
หยุดนี้แหละเกินขึ้น

บุญญา
เท่านั้น
เทียบได้
ลวงพันทามาวจร

๓๖๖ ตะวันธรรม



หมั้นทบทวนบุญ

วันเสาร์ที่ ๒๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๕

เมื่อเราบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้
ไปตั้งใจให้แน่นแน่ว มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุก ๆ คนนะ
ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้
นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก
พอสบาย ๆ หลังของเราเบา ๆ ค่อย ๆ พอสบาย ๆ คล้าย ๆ
กับตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้แจ่มขึ้น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ปล่อยใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ปล่อย ให้อ่าง ให้อ่าง ทำใจให้อ่าง ๆ

คราวนี้เราก็มารู้ว่า ภายใต้อ่างกายของเราปราศจาก อวัยวะ ปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น สมมติเป็นที่โล่ง ๆ ว่าง ๆ เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง กลวงภายใน คล้าย ๆ ท่อ แก้ว ท่อเพชรใส ๆ

หมวดหมู่แห่งบุญ

คราวนี้เราก็นึกถึงบุญทุกบุญตั้งแต่ภพในอดีตกระทั่งถึง ปัจจุบันนี้ บุญที่เราทำประจำวัน บุญประจำอาทิตย์ บุญประจำ เดือน บุญประจำปี บุญพิเศษที่เราทำตามวาระ เรานึกน้อมทุก ๆ บุญเอาไว้ในกลางกาย โดยเฉพาะบุญที่ผ่านมา มหากรุณาธิคุณ ซึ่งเป็นมหากรุณาธิคุณ หนึ่งปีมีครั้งเดียว ซึ่งเรายังไม่ลืมเลือนภาพ ในวันนั้นเลย นำมาซึ่งมหาปิติจนถึงวันนี้ นึกเมื่อไรก็ปลื้ม

ความปลื้มนั้นเป็นทางมาแห่งบุญ ซึ่งเราจะเอามาใช้ในการ ปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะช่วงสุดท้ายของชีวิต อะไรที่เราทำความ ดีแล้วปลื้ม ภาพนั้นจะแรง จะมาฉายให้เราเห็นอยู่คนเดียว แล้วก็ทำให้ใจเราเบิกบาน ปล่อยใส จะมีชีวิตใหม่ในสุคติโลก สวรรค์ เพราะฉะนั้นให้นึกทุกบุญเลย โดยแบ่งเป็นหมวดหมู่ เพื่อใช้ในการระลึกนึกถึง



บุญประจำวัน เช่น ใส่บาตรพระ รักษาศีล นั่งธรรมะทุกวัน ทำการบ้าน*ทุกวัน หรือช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์ ให้ วิชาทาน ให้ธรรมทาน ให้อภัยทาน ให้สิ่งที่ดีงาม ให้ความรัก ความปรารถนาดีแก่เพื่อนมนุษย์ ให้รอยยิ้ม เป็นต้น

บุญประจำอาทิตย์ อาทิตย์หนึ่งเราก็ก็นั่งธรรมะร่วมกัน มาถวายภัตตาหารเป็นสังฆทาน มาฟังธรรม แล้วก็มาสร้าง มหาทานบารมีร่วมกันทุกวันอาทิตย์

บุญประจำเดือน อาทิตย์ต้นเดือน เราก็ก็นำบูชาข้าวพระ กันไม่เคยขาดเลย มีบุญบูชาข้าวพระ บุญถวายภัตตาหาร เป็นสังฆทาน บุญฟังธรรม บุญปฏิบัติธรรม บุญถวายปัจจัย ไทยธรรม เป็นต้น

บุญประจำปี เช่น ทอดกฐิน ผ้าป่า มาฆบูชา วิสาขบูชา

บุญพิเศษตามวาระ เช่น บุญหนังสือบ้าง บุญไปปฏิบัติ ธรรมที่พนาวัฒน์บ้าง บุญถวายยารักษาโรค เป็นต้น

เราก็ก็นึกทุกบุญเลยให้มารวมกันอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐาน ที่ ๗ เป็นดวงบุญใสๆ ใสละเอียดเหมือนกับเพชรต้องแสง หรือ ใสเหมือนกระจกคันฉ่องส่องเงาหน้า หรือใสเหมือนน้ำบ้าง แล้ว แต่ความละเอียดของใจเรา เป็นดวงกลมรอบตัว เหมือนดวง แก้วกายสิทธิ์ใส สว่าง เหมือนดวงอาทิตย์ตอนเที่ยงวันหรือยิ่ง

*การบ้าน ๑๐ ข้อ ดูรายละเอียดหน้า ๒๒๘

กว่านั้นใสเกินใส ดวงใสซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งความสุข และความ
สำเร็จในชีวิต ตั้งแต่ปฐมจนกระทั่งเป็นพระอรียเจ้าให้บังเกิด
ขึ้นในกลางกายเรา บางท่านอาจจะนึกว่า อยู่ในกลางองค์พระ
ใสๆ ก็ได้ หรือองค์พระอยู่ในกลางดวงบุญใสๆ ก็ได้ ตรงไหน
ชัด เราถนัดแบบไหน เราก็เอาตรงนั้น

แล้วก็ทำใจให้เบิกบาน แซ่มซีน ให้ปลื้มว่า เราเอาชนะ
ความโลภ ความโกรธ ความหลงมาได้ในระดับหนึ่ง จนกระทั่ง
เปลี่ยนมาเป็นกระแสดธารแห่งบุญ มารวมตัวเป็นดวงใสๆ ใน
กลางกายของเราที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้อง
ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ แล้วก็ตรึกไปด้วยใจ
ที่ใสๆ หน้าที่ยิ้มๆ เบิกบาน

จะประคองใจด้วยคำภาวนา สัมมาอะระหัง ก็ได้ หรือจะ
นึกถึงดวงบุญ องค์พระ เเฉยๆ โดยไม่ต้องภาวนาก็ได้ ให้หยุด
ให้นิ่งๆ

“หยุดเป็นตัวสำเร็จ” ๕ คำจำไว้ ที่พระเดชพระคุณหลวงปู่
ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ท่านให้หลักเอาไว้ว่า หยุดเป็นตัว
สำเร็จ ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ หยุดอย่างเดียว
ไม่ต้องไปทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้ จะมีดีหรือจะสว่างไม่ต้อง
ไปคำนึงถึง หยุดนิ่งอย่างเดียว



มีอะไรให้ดูเราก็ดูไป ดูไปเรื่อย ๆ ไม่เลือกที่จะดู อย่างสบาย ๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น หยุดนิ่งเรื่อยไปอย่างสบายสบาย ทำให้ใจให้เบิกบาน เดียวทุกคนจะสมหวังตั้งใจ จะเข้าถึง

เพราะฉะนั้น ทำให้ถูกวิธี ต้องสบาย ๆ คล้าย ๆ กับตอนใกล้จะหลับ ตอนนั้นเราสบายแต่ไม่มีเป้าหมาย แต่นั่งสมาธิเราสบายอย่างมีเป้าหมาย ตรึงถึงดวงใส หยุดอยู่กลางดวงใส ซึ่งเป็นดวงบุญที่เราได้ทำเอาไว้ หรือตรึงอยู่ในกลางองค์พระซึ่งอยู่ในกลางห้องของเราก็ได้

คืนนี้ก็เช่นเคย ใครเหนื่อย ใครง่วง ใครเพลีย ใครนั่งตั้งใจมากเกินไปแล้วมันตึง ก็ปล่อยยให้หลับไปสักพักหนึ่ง พอสดชื่นตื่นขึ้นมาเราก็ทำภาวนาต่อ ทำความเพียรต่อ ใครเมื่อยก็ขยับ ฟุ้งก็ลืมตา แล้วก็เริ่มต้นว่ากันใหม่ ปรับยุทธวิธีในการฝึกใจให้หยุดให้หนึ่งนะ ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในดวงคตินี้ ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ นะ

หลวงพ่อรัญมชโย



สาธุชน : บ้านแก้วเรือนทองของคุณยายอาจารย์ฯ : ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.