หยุดนิ่งแหละก่อเกื้อ บารมี
สุดยอดชาร์จแบตเตอรี่ หมดเชื้อ
ยิ่งหยุดยิ่งทับทวี บุญเพิ่ม
บุญใหม่นี้จักเอื้อ อวยให้สุขอนันต์

ตะวันธรรม

ซ้อมตาย

วันเสาร์ที่ ๑๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

เมื่อเราได้บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แน่แน่วมุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุก ๆ คนนะ ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก พอสบาย ๆ หลับตาของเราเบา ๆ ค่อนลูก พอสบาย ๆ คล้าย ๆ กับตอนที่เราใกล้จะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้แช่มชื่น ให้สะอาด บริสุทธิ์ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ให้ปล่อย ให้วาง ทำใจว่าง ๆ

ศึกชิงภพ

ให้นึกสมมติว่า ตอนนี้เป็นช่วงสงครามช่วงชิงภพปิดงบดุลชีวิต เราจะเตรียมตัวเตรียมใจอย่างไร ที่จะทำให้จิตเป็นกุศล ไม่มีความคิดอื่นมาเจือปนเลย ทำอย่างไรใจของเราจะใสที่สุด สว่างที่สุด บริสุทธิ์ที่สุด ไม่มีความฟุ้งเลย นิ่งจนกระทั่งสิ่งดี ๆ

ผ่านเข้ามาในกลางหยุดกลางนิ่งของใจเรา ไม่ว่าจะเป็นแสงสว่าง ดวงธรรมใส ๆ กลมรอบตัว หรือว่ากายภายใน หรือว่าพระแก้วใส ๆ บังเกิดขึ้น

คืนนี้เราลองซักซ้อมฝึกฝนใจเรา เพราะฉะนั้นต้องทำใจให้ว่าง ๆ ปลอดกังวลจากคน สัตว์ สิ่งของ ธุรกิจการงาน บ้านช่อง ไม่ห่วงใยอาลัยอาวรณ์ใคร ไม่มีเรื่องครอบครัว ไม่มีแม้แต่เรื่องตัวของเราเองที่กำลังนั่งอยู่นี่ มันจะปวด จะเมื่อย หรือจะเป็นอย่างไร ไม่สนใจทั้งสิ้น ที่นั่งจะนุ่มนวลหรือไม่นุ่มนวลก็ไม่สนใจ

ลองหัดปล่อยวางดูนะ เราฝึกปลด ปล่อย วาง ไม่วิตก ไม่กังวล ในเรื่องคน สัตว์ สิ่งของ ฟ้าจะถล่ม แผ่นดินจะทลาย คอขาดบาดตาย ก็ไม่สนใจทั้งสิ้น เราจะหาหลุมหลบภัยของเราซึ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ จำง่าย ๆ ว่า อยู่ในกลางท้อง ตำแหน่งที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือง่ายกว่านี้อีก ก็คือกลางท้อง เราจะวางใจอย่างไรที่ไม่ตึงไม่หย่อนเกินไป เป็นใจที่สบ๊าย สบาย ไม่ติดเรื่องอะไรทั้งสิ้นเลย ไม่ห่วงทรัพย์ ไม่ห่วงเรื่องสามี ภรรยา และบุตร ไม่ห่วงธุรกิจการงานเลย มันจะเป็นอย่างไรไม่สนใจ ฟ้าจะถล่ม แผ่นดินจะทลาย คอขาดบาดตาย อย่างไรก็เฉย ๆ วางใจหยุดนิ่งเฉย ๆ วางเบา ๆ นะลูกนะ

พอถึงคราวคับขัน ทำนิ่ง ๆ เมื่อยังนึกอะไรไม่ออกให้นิ่ง ๆ เฉย ๆ เอาไว้ ทำใจใส ๆ นุ่ม ๆ สบาย ๆ ถ้าทุกขเวทนากล้าก็ต้องข่มใจให้ได้ แยกกายและใจออกให้ได้ เท่าที่จะทำได้มากบ้างน้อยบ้างก็ช่างมัน แล้วก็วางใจนิ่ง ๆ

ถ้าตอนช่วงนั้นยังวางใจที่ศูนย์กลางกายไม่ได้ วางตรงไหนได้ เอาตรงนั้นก่อน ให้นิ่ง ถ้าสามารถนึกพระได้ก็นึกพระ นึกดวงได้ก็นึกดวง นึกบุญได้ก็นึกบุญ ถ้านึกอะไรไม่ได้ก็เฉย ๆ นิ่ง ๆ ไม่วิตก ไม่กังวล ให้มีความมั่นใจว่า เราอยู่ในความคุ้มครองของพระรัตนตรัยแล้ว

ที่หลวงพ่อให้การบ้านไปทำ คงจำได้นะลูกนะว่า “เราอยู่ในองค์พระ องค์พระอยู่ในเรา เราเป็นพระ พระเป็นเรา” ทำความรู้สึกว่า มีพระ หรือเป็นพระ แม้ว่าเราจะยังไม่เห็นก็ตาม ที่ให้ฝึกซ้อมทำการบ้าน พอถึงคราวคับขัน มันนึกอะไรไม่ออกจริง ๆ เพราะทุกขเวทนามันกล้ามาก นิ่งเฉย ๆ มั่นใจเลยว่า เราอยู่ในองค์พระ องค์พระอยู่ในเรา เราเป็นพระ พระเป็นเรา แล้วก็นิ่ง ๆ เฉย ๆ

ถ้าหากว่าไม่ได้อยู่โรงพยาบาล อยู่ที่บ้าน อยู่ตามลำพังในห้องนอนของเรา บนเตียงของเรา ไม่มีใครมารู้มาเห็น ตอนนั้นล่ะจังหวะดี นิ่งเฉย สบาย

ถ้าอยู่โรงพยาบาล มีคนมาถูกเนื้อถูกตัว เราก็ปล่อยเขา อย่าไปกังวล ทำเฉย ๆ เพราะเราพูดไม่ได้แล้วตอนนั้น ต้องนิ่งอย่างเดียวนะลูกนะ ถ้าใจอยู่กลางกายได้จะดีมาก แต่ถ้าอยู่ไม่ได้ ตรงไหนก่อนก็ได้ แล้วก็นึกให้ชุ่มอยู่ด้วยบุญ นึกง่าย ๆ เพราะ

เราจะไปนึกแยกว่า เราเคยทอดกฐิน ทอดผ้าป่า สร้างโบสถ์ วิหาร ศาลาการเปรียญ ตอนนั้นมันนึกไม่ออก เรานึกรวมไปเลย **“บุญทุกบุญ”** แล้วก็นิ่งเฉย ๆ นึกว่าบุญท่วมตัวท่วมใจเรา อย่างนี้ก็ได้นะลูกนะ

แล้วมันจะมีจังหวะที่เราจะถูกดูดเข้าไปข้างในที่ว่า ๓ เฮือก ตอนนี้เป็นจังหวะดีสำหรับเรา ไม่ต้องกลัวเลย ปล่อยให้มันดูดเข้าไป ตอนนั้นจะเป็นจังหวะที่เราจะนึกพระได้ นึกดวงได้ จะนึกคำว่า **“พระ”** ก็ได้ แม้ไม่เห็นพระ จะนึกคำว่า **“ดวง”** ก็ได้ หรือจะนึกคำว่า **“บุญ”** ก็ได้ แล้วมันจะวูบไป

พอเรานึกอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นความดีงาม เป็นสรณะของเรา พอไปถึง ณ จุดที่ตกศูนย์ลงไป เฮือกที่ ๒ คราวนี้จะสว่างมาเองเลย คราวนี้จะเห็นจริง ๆ เลย จะเห็นพระ จะเห็นดวง จะเห็นแสงสว่างเกิดขึ้น เป็นกรรมนิมิตตารมณ์ เป็นคตินิมิตตารมณ์ จะเกิดขึ้นตอนนั้นเลย แล้วปล่อยไปให้ใจใส แล้วพอถอดออกไปแล้วก็อย่าลืมหลักวิชชาที่สอนไว้นะลูกนะ

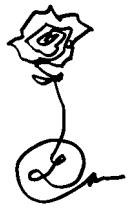
เพราะฉะนั้น คืนนี้เราวางใจเฉย ๆ ลองดูนะว่า ไม่ห่วงใยอาลัยอาวรณ์ใคร จะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ ครอบครัว ทรัพย์สมบัติ ตึกรามบ้านช่อง เรือกสวนไร่นา บริษัทห้างร้าน แม้กระทั่งสังขารร่างกายของเรา ไม่ห่วง ไม่กังวล หยุดกับนิ่งอย่างเดียว ฝึกให้ได้นะลูกนะ

สักวันหนึ่งเราจะต้องเจอสงครามชิงภพ ปิดงบดุลชีวิต เพราะฉะนั้นต้องฝึกจิตของเราให้คุ้นเคย ไม่ต้องไปหวาดกลัวหวั่นเกรงอะไร กลัวก็ต้องตาย ไม่กลัวก็ต้องตาย มันตายทั้งขึ้นทั้งล่อง เมื่อตายทั้งขึ้นทั้งล่องเราก็ต้องฝึกใจเอาไว้ ให้ใจใส ๆ นิ่ง ๆ ให้ใจสบ๊าย สบาย ให้เบิกบาน ให้แช่มชื่น

คืนนี้ก็เช่นเคย ใครเหนื่อย ใครเพลีย ใครง่วง ใครตึง ใครเครียด ก็ปล่อยให้หลับในกลางกาย เมื่อยเราก็ขยับเบา ๆ อย่าให้สะเทือนคนข้างเคียง ฟุ้งหยาบเราก็ลืมตามาดูดวงแก้วใส ๆ องค์พระใส ๆ ดูหลวงปู่ของเรา คุณยายของเรา พอใจสบาย เราก็ค่อย ๆ หรี่ตาลงมาช้า ๆ แล้วก็ค่อย ๆ หลับตาอย่างสบาย ๆ

ถ้าฟุ้งหยาบอีกก็ลืมตาใหม่ แต่ถ้าฟุ้งละเอียด คือความฟุ้งที่เราควบคุมได้ ไม่ต้องลืมตานะ ทำเป็นไม่สนใจ ไม่รู้ไม่ชี้ หรือรู้แล้วเราไม่ชี้ เฉย ๆ หยุดกับนิ่งอย่างเดียว ทำอย่างนี้นะ คืนนี้ให้ลูกทุกคนสมหวังดังใจเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ต่างคนต่างทำกันไปเงียบ ๆ

หลวงพ่อธัมมชโย



สาธุชน : บ้านแก้วเรือนทองของคุณยายอาจารย์ฯ : ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.