

အေး...အေး...အေး !!!





เราเกิดมาเพื่อนำพาคนให้รักกัน .. ธรรมะ คือ วิชาชีวิต



ห่อ -- ห่อ.. ห่อ !!!

หลวงพ่อัมมชโย (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)

ที่ปรึกษา

พระครูสมุห์ณรงค์ ทนฺตจิตฺโต

พระมหาสมเกียรติ วรยโส ป.ธ.๙

พระไชยยศ ยสวโร

พระครูใบฎีกาอำนาจศักดิ์ มุนิสโก

พระมหาธรรมสถิต ธมฺมจิตฺโต ป.ธ.๙

พระวิฑูรย์ อุฑฺฒาโร

พระมหาอรรถพล กุลสิทฺโธ ป.ธ.๙

พระมหาวิริยะ ธมฺมสารี ป.ธ.๙

พระมหาสมบุญ อนนฺตชโย ป.ธ.๘

ดร.ชนิดา จันทราศรีไศล

เมตตา สุวชิตวงศ์

บรรณาธิการบริหาร

ขวัญจิตต์ จิตลินธุ

เรียบเรียง

จากรุวรรณ วคินสกุล

กองบรรณาธิการ

ระพีพรรณ ใจภักดี

ศุภลักษณ์ พงษ์พิงศ์สิทธิ์

ปริศนา ไตรรัตนานุสรณ์

จินดา ช่วยเกิด

ประสานงาน

วลัยลักษณ์ มงคลกาวิล

ภาพกราฟิก

สถาบันพุทธศิลป์แห่งโลก กองกราฟิกพุทธศิลป์

ปก

เมตตา สุวชิตวงศ์

สรรค์ศักดิ์ เจริญดำรงเกียรติ

DM&S Advertising Co., Ltd

รูปเล่ม

สายสิริ แสงพยับ

ขอขอบคุณ

สุภาพร อนวัชกุล

สริยา ลีอฤทธิกุล

รัตนภรณ์ สิมนาม

วีรญาณ์ ดำรงวุฒิการณ

วิจิตรา อัครมงคลฐานุร

พิมพ์ครั้งที่ ๑

วันคุ้มครองโลก ๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๙

ลิขสิทธิ์ / ผู้จัดทำ

วัดพระธรรมกาย อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐

พิมพ์ที่

บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

หลวงพ่อัมมชโย (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)

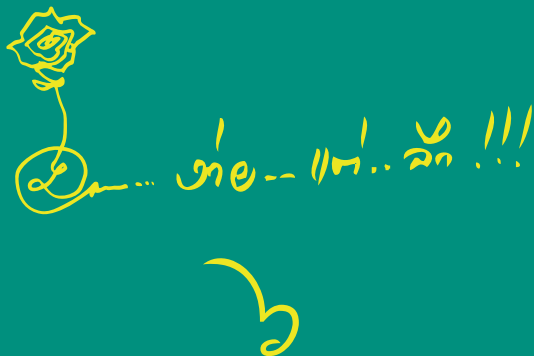
จ่ายแต่เล็ก 6.-- ปทุมธานี : วัดพระธรรมกาย, 2569.

296 หน้า.

1. สมภาติ. 2. วิปัสสนา. I. ชื่อเรื่อง.

294.3122

ISBN 978-616-631-609-4



กราบมูทิตาสักการะ

เนื่องในวันคุ้มครองโลก

ฉลองอายุวัฒนมงคล ๘๒ ปี ๕๗ พรรษา

หลวงพ่อัมมชโย (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)

๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๙

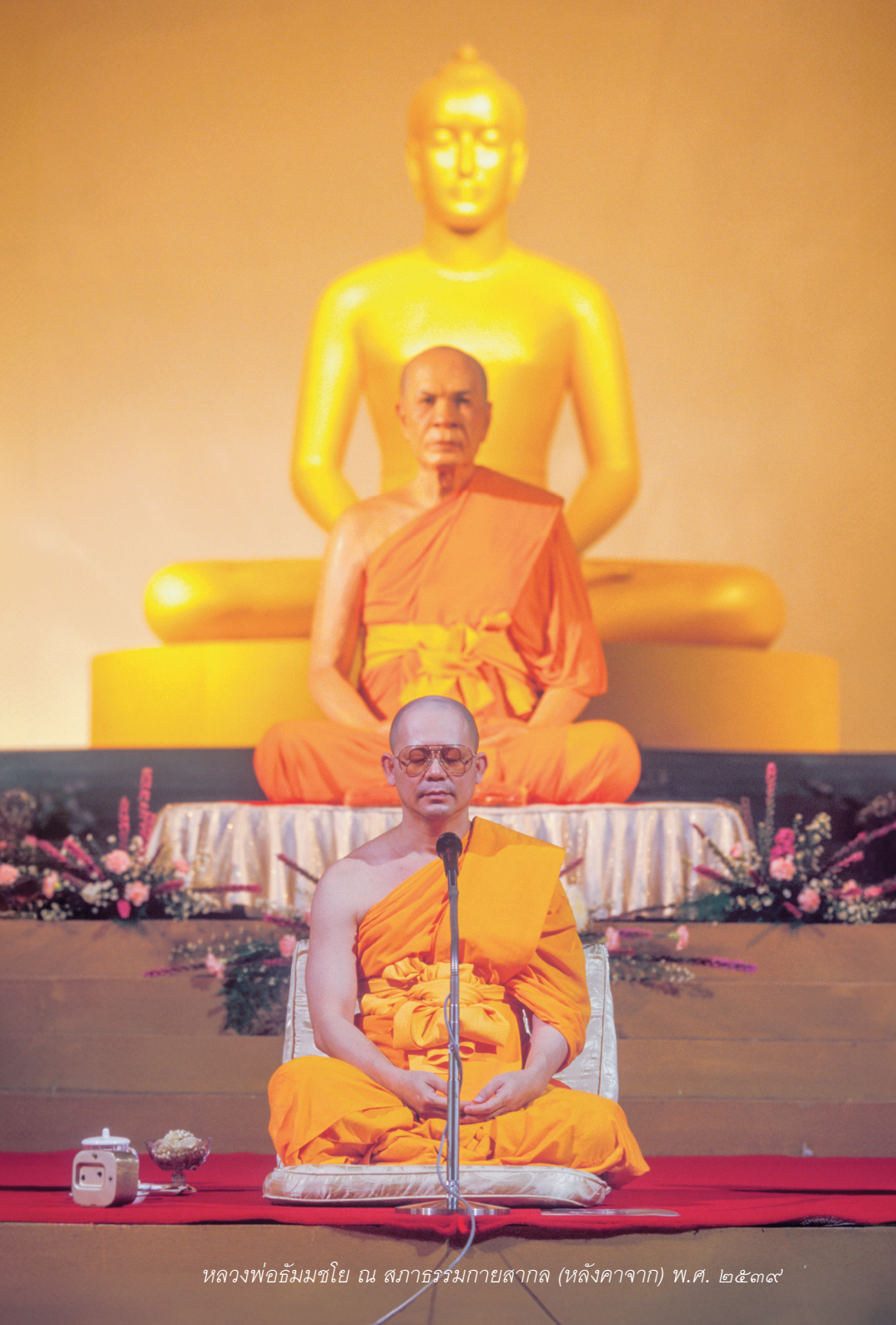
ดวงตะวันแห่งสันติภาพ

หมดเวลาแห่งความฝันแล้ว
เพราะความจริงกำลังจะเกิดขึ้น
โลกไม่จำเป็นต้องมีทหาร
สงครามภายนอกจะไม่มี
เมื่อสงครามภายในใจยุติลง
ไม่ต้องมีห้องอันกว้างใหญ่
ไม่ต้องมีการประชุมกัน
เพียงแค่ทุกคนหลับตาเบาๆ
ไม่ต้องคิด ไม่ต้องพูด
ไม่ต้องทำอะไรทั้งสิ้น
แค่ทำใจนิ่งๆ สบาย ผ่อนคลาย
นึกถึงดวงตะวันที่กลางกาย
อย่างสบาย อย่างสบาย
ให้ได้ตลอดเวลา
ไม่ช้าก็จะเข้าถึงความพึงพอใจ
ที่ไม่ต้องการอะไรอีก
นอกจากการให้ความรัก ประารถนาดีต่อกัน
โลกจะรื่นเริงทั้งกลางวันและกลางคืน
สันติภาพของโลกเริ่มจากสันติสุขภายในใจ
ด้วยวิธีง่ายๆ อย่างนี้เอง

ตะวันธรรม

๒๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๙





หลวงพ่อรัมมชโย ณ สมภารรวมกายสากล (หลังจาก) พ.ศ. ๒๕๓๙

คำนำ

ท่ามกลางสถานการณ์โลกที่ตึงเครียดและเสี่ยงสงครามที่
ดำรงอยู่ภายนอก เราต่างถูกบีบคั้นด้วยความกังวลและความไม่
แน่นอน จนใจต้อง “วิ่ง” วนเพื่อไขว่คว้าความปลอดภัยมาชดเชย
ความเหนื่อยล้า ทว่า... ยิ่งโลกภายนอกร้อนรุ่มเพียงใด ใจกลับยิ่ง
โหยหาความสงบที่แท้จริงมากกว่าเดิม

หนังสือ “ง่ายแต่ลึก ๖” เล่มนี้จะบอกคุณว่า ท่ามกลาง
พายุแห่งความขัดแย้ง ยังมี “พื้นที่ปลอดภัย” ที่สงบเงียบที่สุด
ซ่อนอยู่ในตัวเราทุกคน นั่นคือจุดที่ใจหยุดนิ่ง ณ ศูนย์กลางกาย
ฐานที่ ๗ จุดเริ่มต้นของสันติสุขภายใน (Inner Peace) ที่ยิ่งใหญ่
และทรงพลังที่สุด

หยุด... เพื่อไปต่อ

การปฏิบัติธรรมคือ “กรณีศึกษา” เป็นภารกิจที่แท้จริงของ
มวลมนุษยชาติ ไม่ใช่การหลบหนีความจริง แต่คือการ “วาง
ภาระ” ที่หนักอึ้งลงชั่วคราว เพื่อเติมพลังงานบวกให้ใจเข้มแข็ง
ปล่อยให้เรื่องราวที่วนวายตกตะกอนลง จนพบความใสบริสุทธิ์ที่
ซ่อนอยู่ภายใน

เมื่อใจนิ่ง ใจใส... เราจะเข้าถึงความสุขที่แท้จริง

เมื่อใจหยุด... ปัญญาจะเกิด

นี่คือการพักผ่อนที่ดีที่สุด ประหยัดที่สุด และให้ประโยชน์สูงสุด ทั้งยังเป็นเป้าหมายสำคัญของการเกิดมาเป็นมนุษย์ ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบ “**ทางสายกลางภายใน**” อันเป็นลัทธิสากลที่สถิตอยู่ ณ ศูนย์กลางกายของมนุษย์ทุกคน เป็นความสว่างไสวที่จะนำพาชีวิตไปสู่ความสุขที่แท้จริงและหลุดพ้นจากกระแสแห่งความทุกข์ระทม

ไม่ว่าโลกภายนอกจะเป็นอย่างไร หากคุณรู้สึกเหนื่อยล้าจากปัญหาที่รุมเร้า ลองหลับตาเบาๆ นำใจกลับมาหยุดนิ่งในกลางท้องอย่างสบายๆ แล้วคุณจะพบว่า “**ชัยชนะที่แท้จริง**” คือการมีชัยเหนือใจที่วุ่นวายของตนเอง เพราะสันติภาพภายนอกที่โลกโหยหา เริ่มต้นง่ายๆ จากสันติสุขภายใน... ณ ที่ที่ใจหยุดนิ่งนั่นเอง

ด้วยความปรารถนาดี

กองวิชาการ ๐๑

สารบัญ

๑	ทุกข์ในสังสารวัฏ.....	๑๑
๒	ตำแหน่งที่วางใจ.....	๒๗
๓	แผนผังชีวิต.....	๔๕
๔	หมั่นตรึกนอกรอบ.....	๖๑
๕	สุขจริงหนอ.....	๖๙
๖	เอาใจมาอยู่กับตัว.....	๗๙
๗	งานหลักของชีวิต.....	๘๕
๘	สมาธิไม่ยาก ทุกคนทำได้.....	๙๑
๙	ไม่มีความยากในเส้นทางสายกลาง	๑๐๕
๑๐	ธรรมกายแก่นแท้พระพุทธศาสนา.....	๑๑๑
๑๑	แก้ฟุ้งด้วยการเดินฐาน.....	๑๒๕
๑๒	ใจหยุดนิ่งพบสุขภายใน.....	๑๓๙

๑๓	มือธิปไตยในตัว.....	๑๔๙
๑๔	ง่ายแต่ลึก.....	๑๕๗
๑๕	เมื่อใจตกศูนย์.....	๑๖๙
๑๖	เข้าถึงธรรมง่าย ถ้าใจปล่อยวาง.....	๑๗๙
๑๗	หยุดให้เป็น เย็นให้พอ รอให้ได้.....	๑๘๙
๑๘	แม้อยู่ลำพังก็ไม่เหงา.....	๒๐๓
๑๙	เตรียมใจให้พร้อม.....	๒๑๑
๒๐	อานิสงส์สัมมาสมาธิ.....	๒๒๑
๒๑	อานิสงส์การเจริญพุทธานุสติ.....	๒๔๗
๒๒	หยุดเป็นตัวสำเร็จ.....	๒๖๙
๒๓	เมื่อเราสว่าง โลกก็สว่างด้วย.....	๒๘๕

๑

ทุกข์ในสังสารวัฏ

วันอาทิตย์ที่ ๒๓ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๒ (๐๙.๐๐ น.)

ปรักกาย

เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไป ตั้งใจให้แน่วแน่ มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกัน
ทุกๆ คนนะลูกนะ

ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย
ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก
พอสบายๆ

หลับตาของเราเบาๆ ค่อนลูก พอสบายๆ ไม่ถึงกับปิดสนิท
เหมือนปรือๆ ตา หลับตาพริ้มๆ ไม่ถึงกับปิดสนิท อย่าบีบเปลือกตา
อย่ากดลูกนัยน์ตา หลับตาพอสบายๆ ตรงนี้สำคัญนะลูกนะ

ถ้าเราหลับตาเป็น เราก็จะเห็นภาพภายใน หลับตาพอสบายๆ

แล้วก็ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกายทั้งเนื้อทั้งตัว ตั้งแต่กล้ามเนื้อบนใบหน้า ศีรษะ ลำคอ บ่าไหล่ แขนทั้งสองถึงปลายนิ้วมือให้ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อบริเวณลำตัว ขาทั้งสองถึงปลายนิ้วเท้าให้ผ่อนคลาย ผ่อนคลายร่างกายของเรา อย่าให้มีส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกร็งตึง ให้ผ่อนคลาย

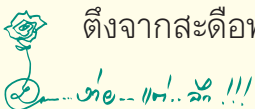
ปรับใจ

แล้วทำใจของเราให้เบิกบาน ให้แจ่มชื่น ให้สะอาดบริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่งไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ปล่อย ให้อ่าง ใจคลายความผูกพันจากทุกสิ่ง จะเป็นเรื่องคน สัตว์สิ่งของ ธุรกิจการงาน บ้านช่อง การศึกษาเล่าเรียน เรื่องครอบครัว หรือเรื่องอะไรที่นอกเหนือจากนี้ ให้ปลด ปล่อย ให้อ่าง ใจคลายความผูกพันในทุกสิ่ง ทำประหนึ่งว่าเราอยู่คนเดียวในโลก ยังไม่เคยเจอเครื่องกังวลมาก่อนเลย ทำใจให้เบิกบาน ให้แจ่มชื่น

วางใจ

แล้วรวมใจไปหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ

โดยสมมติว่า เราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น นำมาขึงให้ตึงจากสะดือทะลุไปด้านหลังเส้นหนึ่ง จากด้านขวาทะลุไปด้าน



ซ้ายอีกเส้นหนึ่ง ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดจะเล็กเท่ากับปลายเข็ม เหนือจุดตัดนี้ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ นั่นคือ **ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗**

หรือเราจำง่ายๆ ว่าอยู่ในบริเวณกลางท้อง ในระดับที่เรามั่นใจว่าเหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ คือ สมมติเราเอานิ้วชี้กับนิ้วกลางวางซ้อนกัน แล้วนำไปทาบทรงจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสอง สูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือ นั่นแหละเรียกว่าศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นตำแหน่งที่สำคัญ เป็นที่ตั้งใจของเรา คือเราจะต้องเอาใจมาตั้งไว้ที่ตรงนี้ เอาความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ หรือ ทำความรู้สึกลึกคิดอะไรทุกอย่างมารวมอยู่ที่กลางท้องตรงนี้

ความสำคัญของฐานที่ ๗

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้เป็นที่เกิด ที่ดับ ที่หลับ ที่ตื่น ของตัวเรา เกี่ยวกับตัวเราทั้งสิ้นเลย

เวลาเราเกิด เราเป็นกายละเอียด เราผ่านเข้าทางบิดา โดยเริ่มต้นจาก

ฐานที่ ๑ ทางปากช่องจมูก หึงข้างซ้าย ข้างขวา เป็นกายละเอียดเข้าปากช่องจมูกแล้วเลื่อนไป

ฐานที่ ๒ ที่หัวตา หึงข้างซ้าย ข้างขวา

ฐานที่ ๓ ที่กลางกั๊กศีรษะ ระดับเดียวกับหัวตาของเรา

ฐานที่ ๔ เพดานปาก ช่องปากที่อาหารสำคัญ

ฐานที่ ๕ ที่ปากช่องคอ เห็นลูกกระเดือก

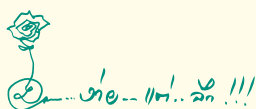
ฐานที่ ๖ ตรงจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสอง ในระดับเดียวกับสะดือ

ฐานที่ ๗ เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือที่กลางกายของบิดา เป็นกายละเอียดอยู่ที่ตรงนั้น แล้วดึงดูดให้บิดาเข้าไปหามารดา เพื่อประกอบธาตุธรรมส่วนหยาบ เอาธาตุธรรมส่วนหยาบห่อหุ้ม กายละเอียดของเรา

พอถูกส่วนแล้ว กายละเอียดก็เคลื่อนย้ายจากบิดา จาก ฐานที่ ๗, ๖, ๕, ๔, ๓, ๒, ๑ แล้วก็ไปเข้าสู่ครรภ์มารดา ไปตามฐานเช่นเดียวกัน เริ่มต้นจากฐานที่ ๑ ปากช่องจมูกเรื่อยไป ไปหยุดที่ฐานที่ ๗ ของมารดา แล้วธาตุหยาบของบิดามารดา ที่ประกอบกันถูกส่วนก็ห่อหุ้มกายละเอียดของเราเอาไว้ ต่อจากนี้ ก็เป็นหน้าที่ของมารดาที่จะหล่อเลี้ยงเราด้วยธาตุหยาบของท่าน

บิดามารดาท่านมีพระคุณกับเราอย่างนี้ ให้เราได้ประกอบธาตุหยาบขึ้นมา ส่วนกายละเอียดก็เป็นส่วนของเรา พอถึงกำหนดก็เคลื่อนออกจากครรภ์มารดาเป็นมนุษย์ มาเป็นตัวเรา เจริญเติบโตด้วยอาหารหวานคาวต่างๆ เรื่อยมา

เมื่อถึงเวลาเราตาย ใจของเราก็จะมาอยู่ตรงฐานที่ ๗ ตรงนี้ แล้วกายละเอียดก็จะเคลื่อนไปฐานที่ ๖, ๕, ๔, ๓, ๒, ๑



ออกทางปากช่องจมูก แล้วไปแสวงหาที่เกิดตามกำลังบุญบาป
ที่ได้กระทำเอาไว้

เกิดดับก็อยู่ที่ตรงนี้ เวลาเราหลับใจก็มาอยู่ตรงนี้ ตื่นก็ตื่น
ตรงนี้ เพราะฉะนั้นเกิดดับหลับตื่นก็ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
และนอกเหนือจากเป็นที่เกิด ที่ดับ ที่หลับ ที่ตื่นของตัวเราแล้ว
สำคัญที่สุดคือ ยังเป็นต้นทางไปสู่อายตนิพพานที่พระพุทธเจ้า
พระอรหันต์ทุกๆ พระองค์ ไม่มีเว้นแม้แต่พระองค์เดียว ท่าน
บรรลุมรรคผลนิพพาน หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะโดยที่ใจของ
ท่านมาหยุดนิ่งอยู่ที่ตรงนี้

ภัยในสังสารวัฏ

พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลาย เมื่อท่านเห็นทุกข์โทษ
ภัยของชีวิตในสังสารวัฏที่เวียนว่ายตายเกิด เกิดเป็นโน่นเป็นนี่
สารพัด เป็นมนุษย์ชนชั้นล่างบ้าง ชั้นกลางบ้าง ชั้นสูงบ้าง

ถ้าประมาทในการดำเนินชีวิตและไม่รู้เรื่องกฎแห่งกรรม
เรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต วิชากรรมต่างๆ กิเลส กรรม
วิบากเหล่านี้ก็ยิ่งเป็นอันตรายสำหรับชีวิต จะดำเนินชีวิตผิดพลาด
พลัดไปสู่อบาย ไปเกิดในมหานรก ในอุสสทนรก ในยมโลก เป็น
เปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์เดรัจฉาน กว่าจะหวนคืนมาเป็น
มนุษย์ก็ยากมาก กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ก็ไม่สมบูรณ์ ถ้ายังมา
จากอบายใหม่ๆ ไม่สมบูรณ์ทั้งกายใจและในทุกด้าน

ในยามที่ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ก็ไปสู่เทวโลก สู่สุคติภพ พอหมดกำลังบุญก็ต้อง จุตินลงมาใหม่ เป็นเทวดาตกสวรรค์ มาเกิดในเมืองมนุษย์ ก็เวียน ตายเวียนเกิดกันอย่างนี้นับภพนับชาติไม่ถ้วน หาหนทางออก ไม่พ้นเพราะไม่รู้ว่าจะทำอะไร แม้แต่ตัวเองยังไม่รู้ว่า ตัวเอง ก็ยังไม่รู้อะไรเลย ยังไม่รู้ว่าตัวเองยังไม่รู้ หรือรู้ว่าตัวเองยังไม่รู้ ก็แสวงหาความรู้ แต่ไม่พบผู้รู้ ก็ค้นคว้าไปตามความเข้าใจของ ตัว ชีวิตเลยวนเวียน เวียนตายเวียนเกิดกันอย่างนี้

เมื่อมาเป็นมนุษย์ก็มีความทุกข์ทรมานของชีวิต เป็นชนชั้น ล่างก็ทุกข์แบบชนชั้นล่าง ชนชั้นกลางก็ทุกข์แบบชนชั้นกลาง ชนชั้นสูงก็ทุกข์แบบชนชั้นสูง นั่นแปลว่า ไม่ว่าจะเกิดเป็นมนุษย์ เชื่อชาติศาสนาและเผ่าพันธุ์ใดล้วนมีความทุกข์ทั้งสิ้น ทุกข์ประจำ ตัวก็มี เกิดจากภายในใจภายในตัวของเรา ทุกข์ที่จรมาก็มีอีก

ผู้มีบารมีแก่ๆ บรมโพธิสัตว์ทั้งหลายเห็นโทษภัยของชีวิต ในสังสารวัฏ ท่านเลยเบื่อหน่ายอยากจะหลุดพ้นจากความทุกข์ ทรมานของชีวิต ท่านก็ปลีกตัวออกจากเพศของคฤหัสถ์ เพราะ ชีวิตของฆราวาสมันอึดอัด คับแคบ มั่นวนเวียน วันๆ ก็มีแต่เรื่อง เดิมๆ จำเจอยู่อย่างนั้น ถึงจุดอึดตัวแล้ว ก็ยกฐานะจากเพศ คฤหัสถ์มาเป็นเพศบรรพชิต

เพราะการมีทรัพย์แบบโลกียทรัพย์หรือทรัพย์ทางโลกมัน มีข้อจำกัด ให้ความพึงพอใจกับชีวิตเราได้ในระดับหนึ่ง ไม่ว่าจะ

เป็นเรื่องรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ในสิ่งที่เราได้เห็น ได้ยิน ได้ดม ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสัมผัส นึกคิด สิ่งต่างๆ เหล่านั้น ให้ความพึงพอใจได้ในระดับหนึ่ง แล้วก็วนกลับไปสู่ความทุกข์ ธรรมดาของชีวิตใหม่ มีแค่ความเพลินกับความเพื่อย แล้วก็วนเวียนซ้ำๆ ซากๆ จึงตัดสินใจออกบวชเพื่อแสวงหาหนทางที่ดีกว่า

ในที่สุดเมื่อบารมีเต็มเปี่ยม บรมโพธิสัตว์ซึ่งออกบวชแล้วเป็น พระมหาบุรุษ พระองค์ก็ทิ้งทุกอย่าง ปล่อยาวทุกสิ่ง แล้วเอาใจมานิ่งอยู่ที่ตรงนี้ **โดยธรรมชาติของใจ เมื่อทิ้งทุกอย่าง ปล่อยาวทุกสิ่ง มันจะกลับมาสู่ที่ตั้งดั้งเดิมที่ฐานที่ ๗** แล้วใจท่านจะหยุดนิ่งๆ อยู่ที่นี่ ไม่หวั่นหาอาลัยอาวรณ์อะไรเลยแม้กระทั่งชีวิต แม้เนื้อเลือดจะแห้งเหือดหายไป เหลือแต่กระดูกหนังข้างมัน ถ้าไม่หลุดพ้นจากทุกข์ก็ยอมตาย ไม่ได้ตายเถอะ ใจท่านก็หยุดนิ่งเฉยๆ อยู่ภายใน

ดวงธรรมภายใน

พอหนึ่งถูกส่วนเข้า ใจก็ดับวูปตกศูนย์ลงไปภายใน แล้วก็มิดวงธรรมลอยเกิดขึ้นมา เป็นดวงใสๆ กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้ว กายสิทธิ์ ใสเหมือนกับเพชรที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีตำหนิเลย สว่างเหมือนดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน แต่ว่าใสเย็นเหมือนแสงจันทร์ในคืนวันเพ็ญ ดูนุ่มเนียนตาละมุนใจ

มาพร้อมกับความสุขที่ไม่มีประมาณ และไม่เคยพบมาก่อนเลย และยอมรับว่านี่คือความสุข คือ ความสบายกาย สบายใจ ใจจะใสๆ กายเบา ใจเบา เบิกบาน มาพร้อมกับความบริสุทธิ์ที่ไม่เคยบริสุทธิ์อย่างนี้มาก่อน คือใจจะเกลี้ยงเกลา กะเทาะล่อนออกจากความรู้สึกเก่าๆ ที่เราคุ่นเคย เป็นความบริสุทธิ์ที่ยิ่งใหญ่ ความรู้สึกที่ยิ่งใหญ่ก็เกิดขึ้นมาพร้อมกับดวงใสๆ

ธรรมดวงนี้เป็นธรรมดวงแรกที่เราเรียกว่า **ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือดวงปฐมมรรค** คือ เห็นทางของพระอรียเจ้าเป็นดวงใสๆ เกิดขึ้นที่กลางกาย

เพราะฉะนั้น ขั้นตอนคือ เห็นทุกข์โทษภัยในชีวิตจนกระทั่งเกิดความเบื่อหน่าย เห็นว่าความทะยานอยากที่ไม่ได้ประกอบไปด้วยปัญญา มีแต่ความเพลินนั้นเป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์ จึงปล่อยวาง ทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง แล้วก็นิ่งอย่างเดียว ในที่สุดก็ดับวูบลงไป มรรคก็เกิดเป็นดวงใสๆ ติดอยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๓

เมื่อใจมีความสุขเพราะหยุดนิ่ง มีความบริสุทธิ์ มีความเบิกบาน ใจก็เล่นเข้าไปสู่ภายในเอง ในกลางดวงใสๆ แล้วก็เห็นไปตามลำดับ เห็นภาพภายในด้วยใจที่บริสุทธิ์ใสๆ เพราะหยุดนิ่งคือดวงปฐมมรรคก็จะขยายกว้างออกไป และจะมีจุดเล็กๆ ที่ขยายออกมาเป็นดวงใหม่ เรียกว่า **ดวงศีล** จะใสสว่างกว่าเดิม

สุขกว่าเดิม บริสุทธิ์กว่าเดิม ก็เกิดความพึงพอใจที่จะหยุดใจนิ่ง
อยู่ที่ตรงนั้น จะเห็นเป็นลำดับอย่างนี้

ในกลางดวงศีล ก็จะเข้าถึงดวงสมาธิ

ในกลางดวงสมาธิ ก็จะเข้าถึงดวงปัญญา

ในกลางดวงปัญญา ก็จะเข้าถึงดวงวิมุตติ

ในกลางดวงวิมุตติ ก็จะเข้าถึงดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

ทั้งหมดนี้เป็นดวงที่ซ้อนๆ กันอยู่ ที่ใสบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น
๑ ชุด มี ๖ ดวง ตั้งแต่ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือ
ดวงปฐมมรรค แล้วก็ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ
ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ทั้งหมดนี้มีอยู่แล้วในตัว แต่จะเข้าถึงได้
และเห็นได้เมื่อใจหยุดนิ่ง

กายภายใน ๑๘ กาย

พอสุดกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะก็จะเข้าถึง **กายมนุษย์
ละเอียด** คือ กายภายในหนึ่งอยู่ในอิริยาบถสมาธิ หันหน้าออกไป
ทางเดียวกับตัวของเรา หน้าตาจะคล้ายๆ กับตัวของเรา คือ ท่าน
หญิงก็จะเหมือนกับท่านหญิง ท่านชายก็จะเหมือนกับท่านชาย
แต่อยู่ในวัยเจริญ ในวัยที่สดใส เหมือนเราย้อนยุคดูตัวของเรา
ในวัยสดใส ในอิริยาบถสมาธิ มันไม่ใช่เป็นแค่เพียงภาพนิมิต แต่
เป็นอีกชีวิตหนึ่งที่ถูกยกระดับขึ้นไป

กายมนุษย์ละเอียดนี้ก็คือ กายผืนของเรานั้นเอง หรือกาย
ไปเกิดมาเกิดของเรา เวลาเราตื่นก็อยู่ตรงนี้ เวลาหลับก็ออกไป
ทำหน้าที่ผืน

เมื่อเรามาถึงกายนี้ ความรู้สึกของเราจะเปลี่ยนแปลง
ไป แต่เดิมเข้าใจว่ากายมนุษย์หยาบคือตัวเรา คือของเรา แต่
ความจริงแล้วมันเหมือนแค่บ้านเรือนให้กายละเอียดอาศัยอยู่
เปรียบเหมือนเสื้อผ้าที่เราสวมอยู่ เมื่อถึงเวลาหมดอายุขัยก็ต้อง
ทิ้งร่างกายหยาบนี้เอาไว้ในเมืองมนุษย์ เป็นซากศพพอสู่จะไป
ส่วนกายละเอียดก็ไปแสวงหาที่เกิดใหม่

เมื่อใจหยุดนิ่งก็จะเข้าถึงอย่างนี้ พระมหาบุรุษท่านเข้าถึง
กายในกายอย่างนี้ จะมีหลายๆ กาย ซ้อนๆ กันอยู่

กายมนุษย์ละเอียด ซ้อนอยู่ในกลางกายมนุษย์หยาบ

กายทิพย์ ซ้อนอยู่ในกลางกายมนุษย์ละเอียด

กายรูปพรหม ซ้อนอยู่ในกลางกายทิพย์

กายอรูปพรหม ซ้อนอยู่ในกลางกายรูปพรหม

กายธรรมโคตรภู ซ้อนอยู่ในกลางกายอรูปพรหม

กายธรรมพระโสดาบัน หน้าตัก ๕ วา สูง ๕ วา เกตุดอกบัว
ตูม ซ้อนอยู่ในกลางกายธรรมโคตรภู

กายธรรมพระสกิทาคามี หน้าตัก ๑๐ วา สูง ๑๐ วา ซ่อนอยู่ในกลางกายธรรมพระโสดาบัน

กายธรรมพระอนาคามี หน้าตัก ๑๕ วา สูง ๑๕ วา ซ่อนอยู่ในกลางกายธรรมพระสกิทาคามี

กายธรรมพระอรหัต หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา ซ่อนอยู่ในกลางกายธรรมพระอนาคามี

แต่ละกายมีกายหยาบ-กายละเอียด นับรวมได้ ๑๘ กาย

กายที่สำคัญคือ **กายธรรม** มีเกตุดอกบัวตูมที่สวยงามมาก ลักษณะหาบุรุษครบถ้วนทุกประการ ใส่เกินความใสใดๆ ในโลกใดยิ่งกว่าเพชรจึงเรียกว่า **พุทธรัตนะ** หมายถึง พระธรรมกาย เกตุดอกบัวตูม

ในที่สุด ท่านก็บรรลุกายธรรมอรหัตผล บรรลุกายธรรมอรหัตสัมมาสัมพุทธเจ้า กายที่ ๑๘ กายสุดท้ายเป็นกายที่สำคัญที่จะหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะได้ ทางมรรคผลนิพพานเขาเดินโดยการหยุดนิ่งกันอย่างนี้

เมื่อท่านบรรลุแล้ว เข้าถึงแล้ว เห็นแล้ว เป็นแล้ว ก็นำมาถ่ายทอดสั่งสอนแก่พระสาวกให้ทำตาม แล้วบรรลุผลตามพระองค์ท่านด้วย มีพระอริยเจ้าบังเกิดขึ้นมากมายที่ได้บรรลุกายธรรมไปตามลำดับ ตั้งแต่โคตรภูบุคคล มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง บางท่านเป็นพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหัต

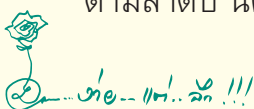
นั่นแปลว่า ทางมรรคผลนิพพานนั้นมืออยู่ในตัวของเรา
วิธีการเข้าถึงก็คือ หยุดใจนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เพราะฉะนั้น
แม้ยุคนี้จะเป็นยุคไฮเทคก็ไม่พ้นกาลสมัยที่จะบรรลุมรรคผล
นิพพาน เพราะอยู่ในตัวของเรา

ต้องเข้าถึงธรรมให้ได้

ดังนั้น เกิดมาเป็นมนุษย์มาพบพระพุทธศาสนา เราก็จะ
ต้องใช้ความมีโชคมีบุญลาภของเรานี้ให้ถูกวัตถุประสงค์ของ
ชีวิต พระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านเป็นบรมศาสดาเอกของโลก ที่
แตกต่างจากพระศาสดาท่านอื่นๆ คือท่านสอนให้เห็นธรรม ให้
เห็นตามพระองค์ท่าน

ในขณะที่บางความเชื่อในเทวนิยมจะสอนไม่ให้เห็น ก็ไม่
ทราบเพราะอะไร ให้เชื่ออย่างเดียว แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ท่านจะสอนให้เห็น อย่าเพิ่งเชื่อที่พระองค์สอน ให้พิสูจน์ด้วย
ตัวเอง นี่คือสิ่งที่ตรงกันข้ามกัน

เพราะฉะนั้น เรามีบุญมาก มีโชค มีบุญก็ต้องมีวาสนา
เมื่อเกิดมาเป็นชาวพุทธแล้วก็ต้องทำตามคำสอนของพระบรม
ศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ ต้องให้เห็นธรรมให้ได้ เห็นก็คือ
เห็น เหมือนเราลืมตาเห็นวัตถุ คน สัตว์ สิ่งของต่างๆ แต่นี้เป็น
การเห็นภายในที่มาพร้อมกับความสุข ความบริสุทธิ์ และ
การหลุดพ้นจากความทุกข์ทรมานของชีวิต สอนให้เห็นไป
ตามลำดับ นี่คือข้อแตกต่างจากคำสอนของเทวนิยม



บวช ๒ ชั้นให้ได้

สำหรับผู้ที่มีบุญที่จะมาบวชในรุ่น ๗,๐๐๐ ตำบลนี้ ลูกทุกคนจะต้องตั้งใจมั่นว่า เราจะทำตามคำสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า จะต้องบรรลุนิพพานได้อย่างใดอย่างหนึ่งตามกำลังบารมีแห่งตน อย่างน้อยต้องให้เข้าถึงดวงธรรมภายในเป็นดวงใสๆ หรือเข้าถึงองค์พระภายใน ถึงพระธรรมกายภายใน แม้จะยังไม่ได้เป็นพระอริยเจ้าก็ตาม จึงจะบรรลุวัตถุประสงค์ของการมาบวชในคราวนี้

ซึ่งจะมีอาณิสสใหญ่ ปิดประตูบารมีให้แก่ตนเอง ให้แก่บิดามารดา และเป็นการสืบทอดอายุพระพุทธศาสนาต่อไปอีกด้วย เป็นพยานในการยืนยันการตรัสรู้ธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า พระรัตนตรัยมีอยู่ในตัวจริงๆ สามารถเข้าถึงได้ โดยเราได้เข้าถึงแล้วด้วยการหยุดกับนิ่ง ใจหยุดนิ่งนี้เองเป็นพยานในการตรัสรู้ธรรมของท่าน ในยุคของเราที่เรายังทำได้ ใครที่เกิดอยู่ร่วมยุคสมัยของเราก็สามารถทำได้ด้วย

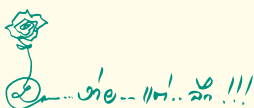
เรามีเวลาอีกไม่กี่วันที่จะบวช ต้องตั้งเป้าให้สูงๆ เอาไว้ว่า เราจะต้องบวชให้ได้ ๒ ชั้น ด้วยการบวชภายใน คือ เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวหรือเห็นองค์พระภายในใสๆ ภายนอกก็บวชแบบญัตติจตุตถกรรมเหมือนบวชทั่วๆ ไปในพระอุโบสถ มีพระอุปัชฌาย์ประธานการอุปสมบทให้

เพราะฉะนั้น เมื่อเราทราบกันอย่างนี้ดีแล้ว วันเวลาที่เหลือ
อยู่ทุกอนุวินาที และในทุกอิริยาบถไม่ว่าจะนั่งนอนยืนเดิน ให้ลูก
ทุกคนเอาใจมาหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ อยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ หรือ
กลางห้องของเรา

จะนึกเป็นดวงใสๆ เหมือนดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว
หรือเพชรสักเม็ดหนึ่งก็ได้ หรือจะนึกเป็นองค์พระพุทธรูปองค์ใด
องค์หนึ่งที่เราคุ่นเคยในกลางห้องของเรา ให้ท่านหันหน้าออกไป
ทางเดียวกับตัวของเรา

พร้อมกับประคองใจให้หยุดนิ่งด้วยบริกรรมภาวนาในใจ
เบาๆ สบายๆ ว่า สัมมาอะระหัง ภาวนาเบาๆ ให้เสียงคำภาวนา
ดังออกมาจากกลางห้องของเราอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ภาวนา
ด้วยความสบายใจ สุขใจ และนึกถึงภาพภายในเพื่อใจจะได้
ไม่ฟุ้งซ่าน จะได้มีหลักยึด เชื่อมโยงใจเราออกจากความสับสน
วุ่นวาย มาหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งเป็นต้นทางที่
จะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว จะทำให้เราบวชได้ ๒ ชั้น และจะมี
อานิสงส์ใหญ่

ไม่ว่าจะบวชสั้นหรือยาว วัตถุประสงค์มีเพียงประการเดียว
คือ ต้องการทำพระนิพพานให้แจ้ง เพื่อความบริสุทธิ์บริบูรณ์
แห่งการประพาสพรหมจรรย์ของเรา ทำกิจแบบพระอรหันต์
เหมือนเราย้อนยุคสมัยพุทธกาล



ลูกทุกคนที่มาบวชในคราวนี้ จะเป็นต้นบุญต้นแบบในการสถาปนาการบวชล้านรูปต่อไปในอนาคต แปลว่า แม้เราละจากโลกนี้ไป แต่พุทธศาสนาก็ยังสืบทอดยั่งยืนคงอยู่คู่กับโลกนี้ต่อไป ก็จะเป็นอานิสงส์แก่เรา

เมื่อเราไปเกิดอยู่ในเทวโลก ในสุคติโลกสวรรค์ มองมาด้วยทิพพจักขุก็ได้แต่ปลื้มปีติว่า เรามีส่วนในการสืบทอดอายุพระพุทธศาสนา แม้จะเป็นการบวชช่วงสั้นก็ตาม เพราะฉะนั้นนับจากวันนี้เป็นต้นไป ให้ลูกทำตัวประหนึ่งว่า เป็นนักบวชแล้ว โดยบวชภายใน แม้ภายนอกจะยังไม่ได้บวชก็ตาม ให้สงบเสงี่ยม สง่างาม สำรวมอินทรีย์ ด้วยการหยุดใจไว้ภายในอย่างนี้

ตริกีนึกถึงดวงใส ใจหยุดอยู่ในกลางดวงใส อย่างสบายๆ หรือตริกีนึกถึงองค์พระใสๆ หยุดอยู่ในกลางองค์พระใสๆ พร้อมกับบริกรรมภาวนาสัมมาอะระหังเรื่อยไปนะลูกนะ

เวลาที่เหลืออยู่นี้ เราก็กะปร๋อใจไปจนกว่าใจจะหยุดนิ่ง เมื่อใจหยุดนิ่งแล้ว เราจะได้พร้อมใจกันถวายภัตตาหารเป็นสังฆทาน แต่ภิกษุสามเณรผู้ประพฤตินิธรรมกันต่อไป ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบๆ เข้านี้ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวทุกๆ คนนะลูกนะ

หลวงพ่อรัญมขโย



มือถือไม้ นั่งชี้
กายนี้มีเจ็ดฐาน
ฐานเจ็ดฐานนิพพาน
พร่าวพร่างสว่างไสว

กระดาน
จรดไว้
เมืองแก้ว
สุขไร้เทียมทาน

ตะวันธรรม

๑๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๐

๒

ตำแหน่งที่วางใจ

วันอาทิตย์ที่ ๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๑ (๑๓.๓๐ น.)

ปรับกาย-ปรับใจ

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ

หลับตาเบาๆ พอสบายๆ ให้ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกายของเรา ตั้งแต่ใบหน้า ศีรษะ ลำคอ บ่า ไหล่ แขนทั้งสองถึงปลายนิ้วมือ ให้ผ่อนคลายลำตัว ขาทั้งสองถึงปลายนิ้วเท้า ให้ผ่อนคลายทั้งเนื้อทั้งตัว ขยับเนื้อขยับตัวให้อยู่ในท่ามกลางที่ถูกต้องส่วน ที่เรามีความรู้สึกว่าไม่ปวด ไม่เมื่อย สามารถนั่งได้อย่างสบายๆ

การที่จะทำให้ใจเข้าถึงสมาธินั้น ต้องสอดคล้องกันระหว่างกายและใจ ร่างกายต้องสบาย ใจก็ต้องเบิกบาน แ่มชื่น ต้องง่ายๆ จึงจะเข้าถึงได้

วางใจเบาๆ

การทำสมาธิก็คือการพักผ่อนหย่อนใจอย่างถูกหลักวิชา พักภารกิจต่างๆ ผ่อนคลายทุกส่วน แล้วหย่อนใจของเราที่ตั้งๆ นั้นลงไกลงกลางกายฐานที่ ๗ ให้ใจหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ ใจเย็นๆ

ให้วางใจเบาๆ ที่กลางท้องในระดับที่เรามั่นใจว่าเหนือสะดือ ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ เบาเหมือนขนนกที่ค่อยๆ ลอยแล้วตกลงไปสัมผัสที่แผ่นผิวน้ำ หรือค่อยๆ วางเข็มเย็บผ้าไปบนผิวน้ำโดยไม่ให้มันจม ใจก็เช่นเดียวกัน ต้องค่อยๆ ผ่อน แล้วก็หย่อนใจให้หยุดนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ ให้ใจกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว ในแหล่งที่ตั้งดั้งเดิมที่ถูกต้อง ซึ่งจะนำไปสู่ความสุขและความสมหวังในชีวิต คือเข้าถึงความสุขที่แท้จริง ที่ไม่มีอะไรยิ่งไปกว่านี้หรือเท่านี้

ความสุขอยู่ในตัว

ความสุขที่เราแสวงหาภายนอกนั้นไม่มี เราจะหาไม่ได้จากคน จากสัตว์ จากสิ่งของ จากทุกสิ่งทุกอย่างภายนอก เพราะสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่อยู่ภายนอกล้วนแต่ไปสู่จุดสลายผุพังทั้งสิ้น ประคับประคองตัวเองยังไม่ได้

ที่ผ่านมา เพราะเราไม่รู้วิธีการ แต่เรามีความปรารถนาอยาก จะเข้าถึงความสุขความสมหวังในชีวิต ความปรารถนานั้นก็ดังไป

ตามความเข้าใจ ตามความรู้ ตามรสนิยมของเราซึ่งเป็นความรู้ที่ไม่ถูกต้องบ้าง หรือถูกต้องแต่ไม่สมบูรณ์บ้าง จึงไม่ได้เจอความสุขที่แท้จริงและความพึงพอใจอันสูงสุด ความสมหวังในชีวิตจึงไม่เกิดขึ้น

พระพุทธเจ้าแสวงหาความสุข

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็เคยผ่านวิธีการดังที่พวกเราเคยผ่านมาก่อน ผ่านการแสวงหาความสุขที่แท้จริงที่พันทุกข์ได้ ดับทุกข์ เข้าสู่ภาวะไม่สุขไม่ทุกข์ แล้วก็สุข แต่ไม่เคยเจอเลยจากคนสัตว์ สิ่งของ ลาภยศสรรเสริญ ซึ่งที่ผ่านมาพระองค์ทรงมีมากกว่าเรา ในทุกสิ่งที่เราอยากได้ แต่ทรงค้นพบว่า สิ่งเหล่านั้นไม่ได้ทำให้มีความสุขเลย มีแต่ปัญหาและแรงกดดันอยู่กับสิ่งเหล่านั้น

เพราะฉะนั้น ในทุกๆ ซาติของการแสวงหา ท่านก็ต้องปลีกวิเวกออกจากการครองเรือน จากทรัพย์สินเงินทอง และโลภียทรัพย์แล้วไปอยู่ตามลำพัง เพื่อให้โอกาสตัวเองในการแสวงหาสิ่งที่ถูกต้อง ซึ่งจะทำให้เกิดความพึงพอใจอันสูงสุด โดยไม่ต้องการอะไรอีกเลย และท่านก็ค่อยๆ แสวงหาถูกต้องมาเรื่อยๆ แต่ก็ยังไม่สมบูรณ์ นั่นก็คือ **การทำสมาธิ**

ท่านผ่านการทำสมาธิในหลายๆ รูปแบบ ตั้งแต่สมาธินอกตัวมาถึงสมาธิในตัว จนไปถึงจุดสูงสุดของสมาธิที่อยู่นอกตัวแบบฤๅษีชีไพรถึงขั้นอนิภยญา ๕ คือเมื่อใจหยุดนิ่ง

ในระดับหนึ่งเข้าถึงโลกียฌาน สามารถทำสิ่งเหนือธรรมชาติเหนือความคาดคิดของมนุษย์ เช่น เหาะเหินเดินอากาศได้ เป็นต้น แต่ก็ยังไม่พบกับความสมหวังในชีวิตอย่างสมบูรณ์

ท่านจึงแสวงหาเรื่อยไป และระหว่างการแสวงหาท่านก็สร้างบารมีไปเรื่อยๆ บริจาคทรัพย์ อวัยวะ ชีวิต เพื่อที่จะเป็นทางมาแห่งบุญ เพื่อให้ทุกคนอยู่เย็นเป็นสุข และเพื่อความปลอดกังวลของท่านที่จะได้มีโอกาสให้แกตนเองในการทำสมาธิให้ยิ่งๆ ขึ้นไป

ในที่สุดเมื่อสั่งสมบารมีความดีมาหลายๆ ชาติ พอคความสมบูรณ์เต็มเปี่ยมประดุจพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญแล้ว บารมีของท่านซึ่งอยู่ในกลางตัว จึงนำไปสู่ความสมปรารถนาของท่าน ได้ตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยวิธีการที่ไม่ต้องทำอะไรเลย ไม่ต้องคิด ไม่ต้องพูด และไม่ต้องทำอะไร ภายใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ ในคืนวันเพ็ญ เดือน ๖ ที่เราค้นกับคำว่า “วันวิสาขบูชา”

วันนั้นท่านปลอดกังวลอย่างยิ่ง ไม่ติดอะไรเลย ในใจท่านใสๆ ไม่ห่วงใย ไม่อาลัยอาวรณ์ ใจท่านปราศจากสิ่งที่คุณเคยยึดติด และท่านก็เคยติดข้อง เคยยึดมั่นถือมั่นอยู่ ท่านคลายความผูกพันความยึดมั่นถือมั่น ที่เรียกว่า **นิพพิทา** คือมองเห็นว่าโลกใบนี้ประดุกองเพลิงที่มองไม่เห็นไฟด้วยตามนุษย์ แต่มีความเร่าร้อนมากกว่าดวงอาทิตย์มากมายนัก ท่านเบื่อหน่ายและคลาย พอคลายความผูกพันจึงตั้งสัตยาธิษฐานว่า ถ้าไม่ได้

บรรลุลิขธรรมที่จะดับทุกข์ได้ หลุดพ้นจากทุกข์ได้ จะไม่ลืมหูลืมตา
แล้วท่านก็วางใจนิ่งๆ เฉยๆ

เนื่องจากใจท่านถูกรอบล้อมด้วยจิตอัธยาศัยมานาน เมื่อบารมี
เต็มเปี่ยมก็กลับมาหยุดนิ่งๆ อยู่ภายในกลางกาย สัมมาสมาธิ
ก็เกิดขึ้นจากการดำเนินชีวิตแบบวิถีทางของพระอริยเจ้าที่เรียก
ว่า **อริยมรรคมีองค์ ๘** โดย ๗ ประการแรกเป็นเครื่องสนับสนุน
ประการที่ ๘ คือ สัมมาสมาธิ คือถ้าต้องการพ้นทุกข์จริงๆ จะ
ต้องดำเนินวิถีชีวิตแบบพระอริยเจ้าตั้งแต่สัมมาทิฐิเรื่อยมาตาม
ลำดับ ๗ ข้อนั้น (สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมา
กัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ) ซึ่งเป็นพลัง
ผลักดันให้มาถึงข้อที่ ๘ คือ สัมมาสมาธิ ทั้ง ๗ ข้อนั้นไม่อาจ
ดับทุกข์ได้ แต่เกื้อหนุนต่อการดับทุกข์ จะพ้นทุกข์ได้ต้อง
อาศัยสัมมาสมาธิ พุทธภาษิตชาวบ้านคือต้องทำสมาธินั่นเอง ใจ
ต้องไม่เกี่ยวพันกับสิ่งใด ไม่ข้องกับสิ่งใด ใจต้องกลับมาอยู่กับ
เนื้อกับตัว ให้ใจและกายเป็นหนึ่งเดียวกัน

ทำไมต้องฐานที่ ๗

ถ้าเมื่อใดใจและกายเป็นหนึ่งเดียวกันในตำแหน่งที่ถูกต้อง
ก็จะขับเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน แล้วก็หลุดพ้นจากความทุกข์
ทรมานของชีวิตได้ เหมือนสารพัดฝีมือดีนั่งอยู่ในตำแหน่งที่
ถูกต้องของพวงมาลัย ก็สามารถขับเคลื่อนรถไปถึงจุดหมาย
ปลายทางได้

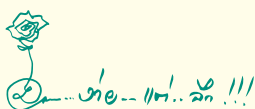
ตำแหน่งที่ถูกต้องในตัวนั้นอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ใจที่มาตั้งมั่นในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งท่านค้นพบในคืนวันเพ็ญเดือน ๖ นั้น ประดุจเป็นสารถิผู้ฉลาดที่นั่งอยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง ตรงตำแหน่งของพวงมาลัยที่จะขับเคลื่อนใจไปสู่จุดหมายปลายทาง

นี่คือคำตอบว่า ทำไมต้องศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เพราะฐานอื่นๆ นั้นขับเคลื่อนไปไม่ถึง เหมือนเรานั่งอยู่ไม่ถูกตำแหน่งของสารถิที่จะขับเคลื่อนใจไปสู่จุดหมายปลายทางได้ ในเมื่อยานพาหนะมีตำแหน่งอยู่เพียงตำแหน่งเดียวที่พวงมาลัยตั้งอยู่ ดังนั้นตำแหน่งที่ถูกต้องในกลางกายก็มีเพียงที่เดียวคือที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

เป็นเช่นนี้เหมือนกันทุกพระองค์ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว ขับเคลื่อนสรีรยนต์ในตำแหน่งที่ถูกต้องตรงนี้ แล้วเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน เห็นไปตามลำดับจนกระทั่งเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว คือเข้าถึงพุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ

พระรัตนตรัยภายใน

พุทธรัตนะ คือ ธรรมกายเกตุดอกบัวตูม ใสเป็นเพชร ใสเป็นแก้ว ใสเกินใส ประกอบไปด้วยลักษณะมหาบุรุษครบถ้วนทุกประการ กายนี้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว เพราะประกอบด้วยอัมมจักขุและญาณทัสสนะ ที่ทำให้เกิดปัญญา วิชชา และ



แสงสว่าง รอบรู้ในสรรพสิ่งทั้งหลาย และในกลางของท่านก็มี
คลังแห่งความรู้ คือ **ธรรมรัตน์**

ธรรมรัตน์ คือ คลังแห่งความรู้ อยู่ในกลางของพุทธรัตตะ
ถูกเก็บไว้ในกลางกายของพระธรรมกาย

ในกลางคลังแห่งความรู้ก็มี **สังขรัตน์** เป็นกายละเอียด
ของธรรมกายซ้อนอยู่ รักษาคลังแห่งความรู้ตรงนี้ให้ขยายมาสู่
พุทธรัตตะ

๓ อย่างนี้ เรียกชื่อกันคนละอย่าง แต่รวมอยู่เป็นจุดเดียว ซึ่ง
มีอาจแยกจากกันได้ เหมือนอวัยวะภายในร่างกายของเราที่เป็น
คนละอย่างกัน แต่ว่าแยกออกจากกันไม่ได้ เหมือนอุปกรณ์ยาน
พาหนะของรถที่เรียกชื่อกันคนละอย่าง แยกกันไปคนละส่วน แต่
ก็ต้องมารวมเป็นหนึ่งเดียวกันจึงจะขับเคลื่อนไปได้

พระรัตนตรัยในตัวคือสรณะ เป็นที่พึ่งที่ระลึกอันประเสริฐ
ที่จะขับเคลื่อนให้หลุดพ้นจากวัฏฏะ การเวียนว่ายตายเกิดในภพ
ทั้งสาม ในกามภพ รูปภพ อรูปภพ จนไปสู่อายตตนิพพานได้
เพราะอายตตนิพพานนั้นไม่มีเวรียดยานพาหนะอันใดจะไปถึง แม้
ผู้มีสมบัติ ๘ เหาะเหินเดินอากาศได้ ทรงอภิญา ๕ ก็ไปไม่ได้
จะต้องขับเคลื่อนด้วยรัตนะภายใน ซึ่งอยู่ในกลางกายของทุกคน

ถ้าเราไปถึงจุดนั้นได้ เราก็หลุดพ้นจากฝั่งที่เข้างับคับบัญชา
เอาไว้ได้ เขาเอากามาสะหรือกิเลสอาสวะคือกาม และภพเป็นที่

รองรับ เอาความไม่รู้ ความเห็นผิดมาผูกพันติดเอาไว้อยู่ในภาพ
พอหลุดไปเป็นกายธรรมอรหัตผลได้ หลุดพ้นไปเลยเหมือนปลา
ที่หลุดจากข้องที่ใส่ปลา แล้วพ้นไปอย่างเด็ดขาดเป็นอิสระสู่แม่น้ำ

ผู้ที่พ้นแล้วก็เช่นเดียวกัน ก็เป็นอิสระจากการครอบงำของ
กิเลสอาสวะ ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ทรมานของชีวิต จะอยู่
เป็นสุขได้ด้วยตัวของตัวเอง พึ่งตัวเองได้ เหมือนดวงตะวันที่มี
แสงสว่างอยู่ได้ด้วยตัวเอง มีสุขเป็นนิรันดร์ เอกันตบรมสุข สุข
อย่างยิ่งอย่างเดียวไม่มีทุกข์เจือปนเลย

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ จึงเป็นตำแหน่งที่ถูกต้อง ซึ่งถ้า
เอาใจมาวางแล้วค่อยหยุดนิ่งอยู่ที่ตรงนี้ พอถูกส่วนก็จะเข้าถึง
ดวงธรรม แล้วก็เห็นไปตามลำดับ จะเห็นดวงธรรมในดวงธรรม
เห็นกายในกาย เป็นต้น ที่ซ้อนๆ กันอยู่ภายใน เป็นกายในกาย
ที่ซ้อนๆ กันอยู่ เป็นชีวิตหลายๆ ระดับ

เมื่อเข้าถึงกายธรรมแล้ว ความคิดก็จะต้อง พุดถูกต้อง
ทำถูกต้อง สิ่งที่จะต้องจะบังเกิดขึ้นกับโลกมนุษย์ ถ้ามนุษย์ทุกคน
ได้รับความรู้ตรงนี้ และเกิดการแสวงหา ขวนขวาย นำใจกลับมา
สู่ตำแหน่งที่ถูกต้องก็จะคิดถูกต้อง พุดถูกต้อง ทำถูกต้อง
เหมือนๆ กัน สิ่งที่จะต้องและดั่งามจะเกิดขึ้นกับโลกใบนี้

ทำถูกวิธีจะเข้าถึงประสบการณ์ภายใน

วันนี้เป็นวันที่ลูกทุกคนได้ทำสิ่งที่ถูกต้อง ญกวัตถุประสงค์ของการมาเป็นมนุษย์ ให้มีปิติและภาคภูมิใจเถิดว่า เรามีบุญมาก มากกว่าใครๆ หลายพันล้านคนในโลกที่ยังไม่รู้อะไรเลย แต่ว่าเมื่อเรามีบุญแล้ว หาบุญได้ก็ต้องใช้บุญเป็น ใช้บุญที่เราใช้อยู่ เพราะบุญที่เราหามาเป็นไปเพื่อเป็นกำลังแห่งการตรัสรู้ธรรม ส่งผลให้เราหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ด้วยวิธีการที่ง่าย ๆ พักผ่อนหย่อนใจไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

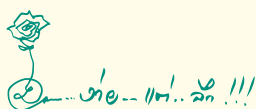
ถ้าทำอย่างนี้ได้ เดี่ยวใจก็จะใสๆ จากการหลับตาที่มีดๆ จะค่อยๆ เรืองรองขึ้น เหมือนเวลากลางคืนยิ่งดึกยิ่งใกล้สว่าง ใกล้สว่างฟ้าก็จะสว่างๆ แสงเงินแสงทองของดวงตะวันก็จะสาดส่องขับความมืดในอากาศให้ค่อยๆ หายหมดสิ้นไป

ใจที่เราหยุดอยู่ภายในจะค่อยๆ ทำลายความมืดที่อยู่ในใจให้ค่อยๆ แฉ่งขึ้น สว่างขึ้น โดยจะมีสัญญาณเกิดขึ้นจากภายใน ก่อนที่ความสว่างจะบังเกิดขึ้น คืออาการที่ใจเริ่มสัมผัสกระแสแห่งความบริสุทธิ์ กระแสแห่งความสุขภายในที่ชุ่มเย็นออกมา และทำลายความอึดอัดคับแคบของกาย โดยเราจะมีความรู้สึกปลอดโปร่งใจอย่างแท้จริง แต่ก่อนเราเคยขอยืมคำนี้มาใช้เมื่อเราเจอปัญหาและแรงกดดัน แต่เมื่อปัญหาผ่านพ้นไปเรารู้สึกปลอดโปร่งใจ ความจริงเรายังไม่ได้ปลอดโปร่งใจอย่างแท้จริง แต่เราขยืมคำนี้มาใช้ก่อน เมื่อความทุกข์ลดลง

ความปลอดภัยที่แท้จริงจะเกิดขึ้นเมื่อใจเริ่มหยุดนิ่ง ภายในได้ระดับหนึ่ง จะเกิดความรู้สึกปลอดภัย โล่งใจ คือ มันจะกลวงๆ ข้างในเหมือนตัวเราเป็นโพรง เหมือนอุโมงค์ กลวงๆ แต่เป็นความกลวงที่ถูกอัดแน่นด้วยความสุขสดชื่นอย่างที่เราไม่เคยเป็นมาก่อน คือทำให้เราเกิดความพึงพอใจจะอยู่ในอารมณ์นี้ แม้ยังไม่เห็นอะไรเลย แม้ยังมีอยู่ แต่ความรู้สึกเป็นโพรงกลวงๆ ภายใน ทำให้เราเกิดความพึงพอใจเหมือนเราหยุดเวลาของโลกนี้เอาไว้ กาลเวลาถูกรวบรวมเอาไว้ มันผ่านไปเร็วเหลือเกิน รู้สึกเหมือนเรานั่งไปประเดี๋ยวเดียว ถ้าเราไม่ลืมตาดูนาฬิกา เราจะไม่ทราบเลยว่าเวลามันผ่านไปยาวนาน เพราะเราพึงพอใจกับอารมณ์นี้

ใจจะอยู่ในจุดที่พึงพอใจ คือเกิดความพึงพอใจของใจ ไม่ต้องการอะไรมากกว่านี้ เพราะอยู่ในนี้ไปนานๆ ภายที่รู้สึกอึดอัดจะขยายกว้าง โล่ง เหมือนกายโตเท่ากับขอบฟ้า แล้วก็สลายกลมกลืนไปกับบรรยากาศ เหมือนเราและลมหายใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับจักรวาลไม่อาจแยกจากกันได้ ความรู้สึกอย่างนี้ทำให้เกิดความบันเทิงใจในทุกอณูเนื้อของกายและใจของเรา ความรู้สึกเช่นนี้ขยายมาสู่ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ความพึงพอใจก็ขยายเพิ่มขึ้น

เมื่อมีความพึงพอใจมากเข้า ใจก็จะอยู่ ณ จุดที่พอใจนี้แหละ นิ่งๆ นุ่มๆ นานๆ กระทั่งหายไปอีก เราจะเริ่มยอมรับว่า ใจนิ่งนุ่ม



เป็นอย่างไร เริ่มเรียนรู้ เริ่มรู้จัก และชอบกับความนิ่งนุ่มนี้ และรู้สึกเย็นใจเกิดขึ้นเป็นครั้งแรก

อยู่เย็นเป็นสุข

คำว่า **อยู่เย็นเป็นสุข** หมายถึงอาการของใจเมื่อมาสัมผัสกระแสแห่งความเย็นภายในและความสุขที่แท้จริง ใจก็จะอยู่ตรงนี้ เหมือนเราเดินมากกลางแดดร้อน พอเข้าใกล้ชายคาหรือร่มไม้เราจะได้รับกระแสแห่งความเย็นและพึงพอใจ ที่จะทำให้เราก้าวต่อไปเพื่อไปนั่งอยู่ที่โคนไม้หรือในเรือนนั้น หรือเหมือนกระแสความเย็นของน้ำตก แม้เราได้ยินแค่เสียงแต่ยังไปไม่ถึง แต่กระแสของแห่งความเย็นก็ทำให้เราเกิดความชุ่มกายชุ่มใจ และทำให้เราอยากเดินเข้าไปอีก

ภายในก็เช่นเดียวกัน จะทำให้เราเกิดความรู้สึกเช่นนั้น ใจจะนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ ต่อไปเรื่อยๆ โดยไม่คำนึงถึงกาลเวลา ไม่คำนึงถึงเรื่องอะไรในโลกทั้งสิ้น ความรู้สึกเหมือนเราอยู่ตัวคนเดียวในโลกเกิดขึ้น ความรู้สึกที่เราสามารถอยู่ได้คนเดียวในโลกก็เกิดขึ้นด้วย และตรงนี้แหละใจจะนิ่งมากเข้า จากหนึ่ง หลวมๆ ก็มานิ่งแน่นขึ้น

ณ จุดที่นิ่งแน่นนี้ ความสว่างจะเกิดขึ้น บางคนเกิดขึ้นอย่างกะทันหันจนเกิดความฉงนสงสัยว่า ใครเอาไฟมาสาดส่องหน้า เราลืมปิดไฟภายนอกหรือ หรือว่าเกิดอะไรขึ้น แต่บางคน

ความสว่างจะค่อยเป็นค่อยไป ละมุนละไมเหมือนน้ำที่ไหลรินมา
อย่างนั้น จะค่อยๆ สว่างขึ้นๆ จากตี ๕ ในฤดูร้อนก็เหมือน
๖ โมงเช้า ๗ โมง ๘ โมงเรื่อยไป

ความสว่างมากับความบริสุทธิ์ ความสดชื่น เป็นความสุข
ที่เราหาไม่ได้จากทรัพย์ จากคน จากทุกสิ่งทุกอย่างที่เคยผ่านมา
จากน้ำเมา เทียวกลางคืน อบายมุข หรือไปที่ไหนก็แล้วแต่
และเราจะพึงพอใจกับความสุขนี้จนกระทั่งใจหยุดนิ่ง

เราไม่ได้ติดความสุขนั้น แต่ความสุขนั้นมาติดเรา เพราะ
เราทำถูกหลักวิชา ความสุขที่มีอยู่แล้วในตัวนี้แหละได้ช่อง
พอได้ช่องก็สอดเข้ามา หุ้ม เคลือบ เอบอบ ซึมซาบ ปนเป็นอยู่
ในใจของเรา กระทั่งกระแสแห่งความสุขแซ่ซุ่ม เหมือนเราเอา
ผลไม้ไปแช่รสต่างๆ เช่น ความเปรี้ยว ความเค็ม ความหวาน
เป็นต้น ใจจะถูกแช่อิ่มไปด้วยความสุขที่เต็มไปด้วยความสว่าง
และความเข้าใจชีวิตก็จะเริ่มดีขึ้น

เราเริ่มเข้าใจคำว่า **แสงสว่างส่องทางชีวิต** คำนี้ไม่ได้เป็นแค่
คำอุปมาอุปไมยเท่านั้น แต่มันเป็นแสงสว่างที่เกิดขึ้นจากภายใน
ที่ทำให้เรารู้เรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต ความลับของชีวิตที่
ถูกปกปิดมานานสำหรับเราถูกเปิดเผยขึ้น ความเข้าใจแจ่มแจ้งใน
ชีวิตทำให้เราดำเนินชีวิตได้ถูกต้องตามแนวทางของพระอรียเจ้า
ของท่านผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว และจะเคลื่อนเข้าไปตามลำดับ

เมื่อมองผ่านแสงสว่างเข้าไปสู่ภายใน ใจแช่เชื่อมอยู่กับความ
สุขสดชื่น พอถูกส่วนก็จะตกศูนย์ เหมือนหล่นจากที่สูงอย่างเบา
สบาย และมีดวงธรรมซึ่งมีอยู่ในตัวอยู่แล้วลอยเกิดขึ้นมา เป็น
ดวงใสๆ ละมุนตาละมุนใจ สว่างไสวอยู่กลางกาย เป็นที่ตั้งมั่น
ของใจเรา

ใจของเราจะมีหลักตั้งมั่น นิ่งแน่น นุ่มนวลควรแก่การงาน
ที่จะโน้มเข้าไปสู่ภายในยิ่งๆ ขึ้นไป เพื่อการเรียนรู้เรื่องราวความ
เป็นจริงของชีวิต ใจของเราเป็นประตูที่เปิดออกสู่ทะเลแห่งความ
รู้อันบริสุทธิ ที่ไม่มีขอบเขต มันไปเรื่อยๆ เหมือนท่านผู้รู้ทั้งหลาย
ที่ผ่านมาในอดีตหรือในปัจจุบัน ที่ท่านผู้รู้ได้เดินทางผ่านมา เราก็ค
จะเห็นไปตามลำดับเช่นเดียวกับที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระ
อรหันต์ทั้งหลาย ที่ท่านรู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอดในสรรพสัตว์และ
สรรพสิ่งทั้งหลาย กระทั่งรู้ว่าเราควรจะมีอะไรเป็นที่พึ่งที่ระลึก
แล้วก็ควรจะมีอะไรที่มิใช่ที่พึ่งที่ระลึก ใจก็จะหยุดนิ่งแน่น
อยู่อย่างนี้เรื่อยไปจนกระทั่งเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว

ภาคบายนี้อากาธกำลังสดชื่นเบิกบาน เหมาะสมที่ลูกผู้มีบุญ
ทุกคนจะได้ประกอบความเพียร ผูกใจให้หยุดนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ
สบายๆ เพื่อให้เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ค่อยๆ ประคองใจให้
หยุดให้นิ่งอย่างเบาสบาย ดังที่ได้แนะนำมาตั้งแต่เมื่อเช้านี้

พึงจำไว้ว่า ใจที่จะเข้าถึงสมาธิหยุดนิ่งนั้น ต้องเบา สบาย ผ่อนคลาย ง่ายๆ เบิกบาน แ่มชื่น ไม่ต้องมีความคิด ไม่มี ปัญหา ไม่มีแรงกดดัน นิ่ง นุ่ม เบา สบาย มีหน้าที่เป็นผู้ดูที่ดี แต่ไม่ใช่เป็นผู้กำกับ มีอะไรให้ดูเราก็ดูไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น ทำเพียงอย่างนี้ แค่นี้เท่านั้น แล้วลูก ทุกคนจะเข้าถึงความสมปรารถนา

ดวงบุญ

คราวนี้ เราก็ประมวลรวมบุญที่เราได้ทำเอาไว้ในอดีตที่ผ่านมา ซึ่งเราระลึกได้บ้าง ระลึกไม่ได้บ้าง กระทั่งมาถึงวันนี้ซึ่งเราระลึกได้ ในยามเช้าเรามาสวดมนต์ไหว้พระ นั่งเจริญสมาธิภาวนา บูชาข้าวพระและถวายภัตตาหารเป็นสังฆทานแด่ภิกษุสามเณร ผู้ประพาศิธรรม ให้กำลังท่านไปบำเพ็ญสมณธรรม

ประมวลรวมหมดเลย บุญทุกภพทุกชาติมาถึง ณ วันนี้ บุญธาตุนั้นจะเป็นดวงใสๆ เมื่อมารวมกัน เขาเรียกว่า **ดวงบุญ** จะมารวมเป็นดวงใสอยู่ในกลางกาย และบุญธาตุนี้เป็นบ่อเกิดแห่งความสุขและความสำเร็จในชีวิตของเรา

ถ้าดวงบุญเล็ก ความสำเร็จก็มีน้อย อุปสรรคก็มีมาก

ถ้าดวงบุญโต ความสำเร็จก็มีมาก อุปสรรคก็มีน้อย

ถ้าเป็นมหาเศรษฐีระดับประเทศ รวยกว่าใครๆ ดวงบุญ
ทานบารมีนี้ก็จะโตกว่าใคร

ถ้าสร้างทานบารมีมาน้อย ดวงบุญทานบารมีก็จะเล็กๆ

ดวงบุญนี้อยู่ตรงกลางกายเรา เป็นดวงใส ถ้าเราหยุดดู
ส่วนเข้าไปเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับดวงบุญนั้น เราจะเห็นสิ่งที่เรา
ประกอบเหตุมาและผลที่จะเกิดขึ้นจากเหตุที่เราประกอบ โดยเห็น
เป็นภาพเป็นเรื่องราวว่า ไปเป็นนั่นเป็นนี่อะไรต่างๆ จะมีการเซต
โปรแกรมที่เราเรียกว่าผังสำเร็จอยู่ในนั้น

เช่น ให้สมบูรณ์ด้วยรูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ คุณสมบัติ ลาภ
ยศ สรรเสริญ สุข ตามกำลังแห่งบุญ คือตามขนาดของดวงบุญที่
โตแล้วใสสว่างขนาดไหน ซึ่งขนาดนั้นก็ขึ้นอยู่กับ การสั่งสมหรือ
การกระทำของเราทั้งกายวาจาใจว่าถูกหลักวิชาไหม เป็นดวงใส
ติดอยู่ตรงกลางกาย จะติดอยู่ทุกกาย จะปิดอบายไปสวรรค์
ก็ขึ้นอยู่กับดวงบุญนี้แหละ

ถ้าอยู่ในกายมนุษย์หยาบก็จะส่งผลในเมืองมนุษย์ ตอนที่
เรามีกายมนุษย์หยาบ ถ้าติดอยู่ในกลางกายทิพย์ก็จะส่งผลใน
เทวโลก มีทิพยสมบัติ เพราะตรงนั้นจะเกิดขึ้นแบบไม่มีบิดามารดา
พอถึงเวลาบูปากก็เปลี่ยนไปเลย เป็นกายของชาวสวรรค์ บุญ
ในตัวก็เกิดขึ้น ทิพยสมบัติก็บังเกิดขึ้น บังเกิดขึ้นรอเราก่อนก็มี
แล้วเราก็ไปเสวยสุขตรงนั้น ดวงบุญนี้จะเชื่อมกับทิพยสมบัติและ
วิมานของเราตรงนั้น ทุกสิ่งจะเชื่อมกันอยู่ตรงนั้น

ดวงบุญในกายมนุษย์จะเชื่อมกับความสุขและความสำเร็จในชีวิต จะดึงดูดคน สัตว์ สิ่งของที่ดีๆ มา และผลักสิ่งที่ไม่ดีออกไปอย่างนี้เป็นต้น

ตอนนี้ดวงบุญติดอยู่ในกลางกายของเราแล้ว เราก็นิ่งอยู่ตรงนี้ อธิษฐานจิตของเราไป และถ้าจะอุทิศบุญ บุญนี้ก็แวบไปเลย ถ้าหมู่ญาติอยู่ในอบายภูมิ ดวงบุญนี้จะไปคอยอยู่ จะมีที่เก็บบุญที่เราอุทิศไปจะไปเก็บอยู่ที่ตรงนั้น พอถึงวันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ โลกหยุดพักหนึ่ง ๓ วัน หมู่ญาติถึงจะได้รับบุญนี้ จะเป็นอัตโนมัติเลย แวบไปอยู่ในกลางกายของผู้ที่อยู่ในยมโลก กายก็จะเปลี่ยนไป ถ้าอยู่ในเมืองมนุษย์ ดวงบุญนี้ก็แวบไปที่กายมนุษย์ อยู่ภพภูมิไหนก็จะแวบไปตรงนั้น ยกเว้นภูมิที่รับไม่ได้ ก็ต้องใช้วิธีพิเศษคือการประกอบวิชชาธรรมกาย

ดวงบุญนี้สำคัญมากนะลูกนะ อยู่ในกลางตัว เรามองไม่เห็นด้วยตา แต่ว่าถ้าหยุดนิ่งได้เมื่อไรแล้วเข้าถึงพระธรรมกาย ก็จะเห็นทุกคนนั้นแหละ เห็นอยู่ในตัว แต่ถึงจะเห็นหรือไม่เห็น ดวงบุญก็มีอยู่แล้ว เมื่อเราทำบุญ ทำความดี ดวงใสๆ จะติดอยู่กลางกาย และมีบุญธาตุดังกล่าวนั้น บุญธาตุนั้นยังประกอบไปด้วยธาตุต่างๆ เยอะแยะมากมาย

เราก็หยุดใจนิ่งๆ ใสๆ สบายๆ พอเราอธิษฐานจิตตั้ง เป้าหมายดวงบุญนี้ก็จะแวบไปตรงนั้น ไปทำความปรารถนาให้ สมหวังตามกำลังแห่งบุญ ถ้าความปรารถนาใหญ่ก็ต้องสั่งสม บุญเยอะๆ เหมือนเราจะซื้อสิ่งของต่างๆ ก็ต้องมีทรัพย์ไปตาม ราคาของสิ่งของนั้น ความปรารถนาของเราก็เช่นเดียวกัน เป้าหมายจะสำเร็จได้ก็ต้องเมื่อพอเหมาะกับกำลังบุญที่เราได้สั่งสม เอาไว้ นี่เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับตัวเรา ไม่ใช่ไกลตัว และไม่ใช่ใกล้ตัว แต่เกี่ยวข้องกับชีวิตเราเลย เพราะฉะนั้นต้องสั่งสมไว้นะลูกนะ

หลวงพ่อัมมชโย



ไม่เห็นยากหากได้
ปล่อยจิตสู่ภายใน
หยุดสนิทไม่ทันไร
ละเอียดยจนถึงขั้น

หยุดใจ
เท่านั้น
กายเกิด
ผุดแล้วภายในกาย

ตะวันธรรม

๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๐

๓

แผนผังชีวิต

วันพฤหัสบดีที่ ๗ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๙ (๐๙.๐๐ น.)

ปรักกาย

เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไป ตั้งใจให้แน่วแน่ มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกัน
ทุกๆ คนนะ

ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย
ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก
พอสบายๆ

หลับตาของเราเบาๆ ค่อนลูก พอสบายๆ คล้ายกับตอนที่
เราใกล้จะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา หลับตา
ไม่ต้องถึงกับปิดสนิท ให้มีความรู้สึกว่าสบายๆ คล้ายกับตอนที่
เราใกล้จะหลับ

ปรับใจ

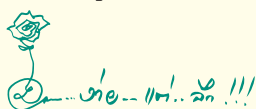
แล้วทำใจให้เบิกบาน ให้เข้มข้น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ให้ปล่อย ให้วาง ทำใจของเราให้ว่างๆ ให้คลายความผูกพันในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องธุรกิจการงาน บ้านช่อง การศึกษาเล่าเรียน หรือเรื่องอะไรที่นอกเหนือจากนี้

แล้วมาสมมติว่า ภายในร่างกายของเรานั้นปราศจากอวัยวะ ไม่มีปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น ให้เป็นที่โล่งๆ ว่างๆ เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง คล้ายลูกโป่งที่เราเป่าลมเข้าไปแล้ว มันพอง ภายในกลวงๆ อย่างนั้น

วางใจ

แล้วเราก็อธิบายใจของเรา ใจที่คิดแวบไปแวบมาในเรื่องราวต่างๆ เรื่องคนสัตว์สิ่งของ มารวมหยุดนิ่งๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ

โดยสมมติว่า เราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น นำมาซึ่งให้ดึงจากสะดือทะลุไปด้านหลังเส้นหนึ่ง จากด้านขวาทะลุไปด้านซ้ายอีกเส้นหนึ่ง ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดจะเล็กเท่ากับปลายเข็ม เหนือจุดตัดนี้ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ เรียกว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ หรือจำง่ายๆ ว่าอยู่ในกลางท้องของเรา



ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ตรงนี้แหละเรียกว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

ความสำคัญของฐานที่ ๗

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นที่เกิด ที่ดับ ที่หลับ ที่ตื่น

ที่เกิด คือ เวลาเรามาเกิด เราเป็นกายละเอียด เราจะมาเข้าที่ปากช่องจมูกของบิดาก่อน หญิงชาย ชายขวา แล้วก็เคลื่อนไปที่หัวตาตรงที่น้ำตาไหล เรียกว่า ฐานที่ ๒ แล้วเคลื่อนไปที่กลางกึ่งศีรษะในระดับเดียวกับหัวตาของเรา เรียกว่า ฐานที่ ๓ แล้วก็ไปฐานที่ ๔ ที่เพดานปาก ช่องปากที่อาหารลาลึก แล้วก็ไปฐานที่ ๕ ตรงปากช่องคอ เหนือลูกกระเดือก แล้วเคลื่อนไปฐานที่ ๖ ตรงจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสองดังกล่าว แล้วยกถอยหลังขึ้นมา ๒ นิ้วมือตรงฐานที่ ๗

กายละเอียดของเรามาตักศูนย์อยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ของบิดา แล้วจะบังคับให้บิดาไปหา มารดา เพื่อประกอบธาตุธรรมส่วนหยาบหล่อหุ้มกายละเอียดของเรา เมื่อถูกส่วนแล้วก็เคลื่อนย้ายจากฐานที่ ๗ ของบิดาไปตามฐานต่างๆ ๖, ๕, ๔, ๓, ๒, ๑

แล้วก็ออกจากปากช่องจมูกบิดาเข้าสู่ปากช่องจมูกของมารดา แล้วไปตั้งที่ฐานที่ ๗ ของมารดา ธาตุธรรมส่วนหยาบก็หล่อหุ้มกายละเอียดเอาไว้ แล้วเจริญเติบโตด้วยอาหารของมารดาที่รับประทาน กลั่นเป็นเลือดเนื้ออะไรต่างๆ เหล่านั้น

มาหล่อเลี้ยงกายหยาบของเรา มาเกิดก็ต้องเริ่มต้นด้วยศูนย์กลาง
กายฐานที่ ๗ ตรงนี้

ที่ดับ เมื่อเราคลอดออกจากครรภ์มารดาแล้วมาเป็นกาย
มนุษย์หยาบ เจริญเติบโตขึ้น เมื่อถึงคราวที่จะหมดอายุขัย ใจ
ของเราก็จะมาอยู่ตรงนี้ ตรงฐานที่ ๗ เราก็จะมีอาการสะดุ้งเฮือก
๓ ครั้ง หรือ ๓ เฮือก แล้วก็เคลื่อนไปตามลำดับ จนกระทั่งออก
ทางปากช่องจมูกของกายมนุษย์หยาบของเรา เป็นกายละเอียด
ไปแสวงหาที่เกิดใหม่

ไปเกิดมาเกิดต้องเริ่มต้นที่ฐานที่ ๗ ตรงนี้

ที่หลับ คือ เวลาเราหลับ เราก็มาหลับอยู่ที่ตรงนี้ หลังจาก
เราผ่านความคิดอะไรมากมาย จนกระทั่งหมดเรื่องราวที่จะคิด
ใจก็ตกศูนย์นิ่งอยู่ตรงนี้ มาหลับตรงฐานที่ ๗

ที่ตื่น ก็เริ่มต้นจากฐานที่ ๗ ตรงนี้ก่อน

เกิด ดับ หลับ ตื่น อยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้
เหนือจากจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสอง จากสะดือทะลุหลัง ขวา
ทะลุซ้าย ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ นอกจากนี้ ฐานที่ ๗ ยังเป็นจุดเริ่มต้น
ที่จะเข้าถึงความสุขภายในที่แท้จริง ที่เดินทางไปสู่อายตนะนิพพาน
เป็นทางบรรลุมรรคผลนิพพานที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์
ทั้งหลาย ท่านเริ่มต้นจากที่ตรงนี้ ตรงฐานที่ ๗

แต่ของเรา เราเว้นช่วงเอาไว้ตั้งแต่มาเกิดกระทั่งตาย ส่วนใหญ่เราจะไม่ให้ความสำคัญกับฐานที่ ๗ เพราะเราไม่รู้จักความสำคัญตรงนี้ แต่ความปรารถนาเดียวกันคือ อยากจะได้พบความสุขที่แท้จริง แต่เราไปแสวงหาผิดที่ ไปแสวงหานอกตัว ทางรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ลาภยศ สรรเสริญ ทรัพย์ อำนาจ วาสนา ต่างๆ เหล่านั้น จึงไม่เจอความสุข ช่วงระหว่างตรงนี้เราเว้นไป แต่พระพุทธรูปเจ้าและพระอรหันต์ท่านเริ่มต้นตรงนี้ ตรงฐานที่ ๗ เพราะท่านเบื่อหน่ายชีวิตในสังสารวัฏ เห็นภัยในวัฏสงสาร อยากพ้นทุกข์ ท่านก็คลายความผูกพันในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ จนกระทั่งใจท่านว่างเปล่า ไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดเลย แม้กระทั่งชีวิตของตัวเอง ใจก็จะมาหยุดนิ่งๆ ตรงฐานที่ ๗ ที่เดียวกับที่เกิด ที่ดับ ที่หลับ ที่ตื่น ต่าง แต่ว่าท่านมีสติกับสบายอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องตรงฐานที่ ๗

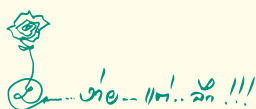
แผนผังชีวิต

ใจท่านจะมาหยุดอยู่ตรงนี้ พอถูกส่วนก็ตกศูนย์ เหมือนหล่นจากที่สูงวูบเข้าไปภายใน หลังจากผ่านความรู้สึกโล่ง โปร่ง เบา สบาย ตัวขยาย กระทั่งไม่มีความรู้สึกที่ร่างกาย คือร่างกายหายไปเลย เหมือนไม่มีตัวตน แล้วใจก็จะตกศูนย์ไปที่โล่งๆ ว่างๆ แล้วมีสิ่งหนึ่งลอยขึ้นมาจากฐานที่ ๖ เป็นดวงใสๆ มาอยู่ที่ฐานที่ ๗ เราจะเห็นฐานที่ ๗ ได้ชัดเจนตอนนี้

ดวงที่เกิดขึ้น คือ ดวงธรรม ความบริสุทธิ์ในเบื้องต้น อย่างเล็กขนาดดวงดาวในอากาศ อย่างกลางขนาดพระจันทร์ ในคืนวันเพ็ญ อย่างใหญ่ขนาดพระอาทิตย์เที่ยงวัน หรือใหญ่กว่านั้น หรือโตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ ในบริสุทธิ์ประดุจ น้ำใสๆ บ้าง เหมือนกระจกคันฉ่องส่องเงาหน้าบ้าง เหมือนเพชรใสๆ บ้าง หรือใสเกินใส เกินกว่าความใสใดๆ ในโลก มาพร้อมกับความสุขที่เราไม่เคยเจอมาก่อน สุขที่ไม่มีประมาณ

ธรรมดวงนี้คือความบริสุทธิ์เบื้องต้น ที่พระเดชพระคุณ หลวงปู่พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ท่านเรียกว่า **ดวงปฐมมรรคหรือดวงธัมมานุปัสสนาสติปัญญา** เกิดขึ้นในกลางกายของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันตทั้งหลายก็เกิดขึ้นตรงนี้ เมื่อใจหยุดนิ่งถูกส่วนแล้ว ท่านก็หยุดไปเรื่อยๆ ไม่ผูกพันกับสิ่งใดทั้งสิ้น อยากจะดับทุกข์พ้นทุกข์อย่างเดียว ท่านก็หยุดไปในกลางดวงปฐมมรรคนี้

พอถูกส่วนดวงธรรมนี้ก็จะขยาย ตรงกลางจะมีดวงธรรม ดวงใหม่เกิดขึ้น กลมรอบตัวเหมือนกัน แต่ใสสะอาดบริสุทธิ์กว่า เรียกว่า ดวงศีล และจะเกิดไปอย่างนี้ในทำนองเดียวกัน จะมีดวงสมาธิเกิดขึ้นกลางดวงศีล ดวงปัญญาเกิดขึ้นในกลางดวงสมาธิ ดวงวิมุตติเกิดขึ้นในกลางดวงปัญญา ดวงวิมุตติญาณทัสสนะเกิดขึ้นในกลางดวงวิมุตติ ทั้งหมด ๖ ดวงเป็น ๑ ชุด เกิดขึ้นตรงกลางของแต่ละดวงนั้น



ใจก็ยังบริสุทธิ์ไปเรื่อยๆ เพราะธรรมทั้ง ๖ ดวงนั้นจะกลั่น
กายวาจาใจเราให้สะอาด ให้บริสุทธิ์เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ จนกระทั่ง
ถึงระดับเข้าถึงกายภายในที่ซ่อนอยู่ในกายหยาบภายนอก
หน้าตาเหมือนกับตัวเราแต่ว่าสดใสกว่า อยู่ในวัยเจริญนิ่งทำสมาธิ
หันหน้าออกไปทางเดียวกับตัวของเรา กายนี้เรียกว่า **กายผืน**
เวลาเรานอนหลับแล้วออกไปผืน กายนี้จะไปทำหน้าที่ผืน
แล้วกลับมารายงานกายหยาบ บางครั้งก็จำได้ บางครั้งก็จำ
ไม่ได้ หรืออีกนัยหนึ่ง เรียกว่า **กายไปเกิดมาเกิดหรือกายมนุษย์**
ละเอียด หมายถึงกายนี้เกิดขึ้นในกลางกาย

แล้วใจจะหยุดนิ่งไปเรื่อยๆ ในกลางกายมนุษย์ละเอียดก็จะ
เข้าถึงดวงธรรมอีกชุดหนึ่งในทำนองเดียวกัน เหมือนดวงธรรม
ชุดหนึ่ง ๖ ดวงนี้เป็นสิ่งที่เชื่อมต่อระหว่างกายต่อกาย ต่อไปก็
จะเข้าถึงกายทิพย์

กายทิพย์ ที่มีเครื่องประดับใสบริสุทธิ์ กายใหญ่โตขึ้น
มาอีก ในกลางกายทิพย์จะมีดวงธรรมอีกชุดหนึ่งในทำนอง
เดียวกันเชื่อมถึง **กายรูปพรหม** ซึ่งก็คล้ายๆ กายทิพย์แต่สวยงามกว่า
ประณีตกว่า บริสุทธิ์กว่า มีเครื่องประดับที่ละเอียดขึ้นไปอีก
มีรายละเอียดเพิ่มขึ้น

ในกลางกายรูปพรหมก็จะมีดวงธรรมอีก ๑ ชุด เชื่อมเข้าไป
ถึง **กายอรูปพรหม** ที่ลักษณะคล้ายกันแต่สวยงามกว่า สว่างกว่า
กายจะตั้งตรงสง่างามมาก ในกลางกายอรูปพรหมก็จะเข้าถึง

ดวงธรรมอีกชุดหนึ่ง เชื่อมมาถึงกายธรรมโคตรภู ซึ่งมีทั้งหยาบ และละเอียดเช่นเดียวกับกายต่างๆ ที่ผ่านมา

กายธรรมโคตรภู คือ กายพุทธรัตนะ กายผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว เป็นสภาวะที่พึงที่ระลึกที่แท้จริงของเรา เป็นกายพระที่ประกอบไปด้วยลักษณะมหาบุรุษครบถ้วนทุกประการ แต่มีเกตุดอกบัวตูมไม่ใหญ่ไม่เล็ก เหมือนดอกบัวสัตตบงกชป้อมๆ อย่างนั้น จะใสบริสุทธิ์ กายนี้มีธัมมจักขุที่ทำให้เห็นได้รอบตัว มีญาณทัสสนะ

กายนี้แหละเรียกว่า “พุทธรัตนะ” เป็นกายตรัสรู้ธรรมของเรา มีอยู่ในตัวของมนุษย์ทุกคนในโลก ไม่ว่าจะเป็นมีเชื้อชาติ ศาสนาหรือเผ่าพันธุ์ใดก็ตาม ก็จะมีกายองค์พระนี้

ในกลางกายธรรมโคตรภูที่หน้าตักหย่อนกว่า ๕ วานิดหน่อย สูงก็หย่อนกว่า ๕ วา หน้าตักกับความสูงเท่ากัน นั่งอยู่บนแผ่นฉานสมาบัตินั้น ต่อไปก็จะเข้าถึงดวงธรรมอีกชุดหนึ่ง ๖ ดวง ซึ่งจะเชื่อมให้เข้าถึง **กายธรรมพระโสดาบัน** หน้าตัก ๕ วา สูง ๕ วา มีทั้งหยาบและละเอียด คือ โสดาปัตติมรรคและโสดาปัตติผล

ในกลางกายธรรมพระโสดาบัน ก็จะได้เข้าถึงดวงธรรมอีกชุดหนึ่ง เชื่อมเข้าไปถึง **กายธรรมพระสกิทาคามี** หน้าตัก ๑๐ วา สูง ๑๐ วา โตใหญ่หนักยิ่งขึ้น บริสุทธิ์เพิ่มขึ้น มีทั้งหยาบและละเอียด คือ พระสกิทาคามีมรรค พระสกิทาคามีผล

ในกลางกายธรรมพระสกิทาคามี ก็จะเข้าถึงดวงธรรมอีกชุดหนึ่ง ๖ ดวง เชื่อมเข้าไปถึง **กายธรรมพระอนาคามี** หน้าตัก ๑๕ วา สูง ๑๕ วา โตใหญ่หนักยิ่งขึ้น บริสุทธิ์ยิ่งขึ้น หน้าตาเหมือนกันหมด ลักษณะมหาบุรุษเดียวกัน ต่างกันที่ขนาดและความบริสุทธิ์

ในกลางกายธรรมพระอนาคามีก็จะเข้าถึง **กายธรรมพระอรหัต** หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา เชื่อมด้วยดวงธรรมอีก ๖ ดวง ๑ ชุด เช่นเดียวกัน นี่กายธรรมสุดท้ายเรียกว่า **กายธรรมพระอรหัตผล** หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา เกตุดอกบัวตูม มีทั้งกายธรรมพระอรหัตมรรคและอรหัตผล

ทั้งหมด ๑๘ กาย ช้อนอยู่ในกลางกายของเรา กลางกายของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ที่ท่านได้เข้าถึงจนกระทั่งหลุดพ้นไปตามลำดับ เมื่อพ้นแล้วท่านก็นำมาสั่งสอนแก่ผู้มีบุญทั้งหลาย มีพระปัญจวัคคีย์ เป็นต้น โดยพระโกณฑัญญะเข้าถึงกายธรรมพระโสดาบันก่อน เป็นคนแรกของโลกในจักรวาล ท่านจึงให้สมญานามว่า **อัญญาโกณฑัญญะ** แปลว่า โกณฑัญญะเห็นตามแล้ว เห็นเหมือนแล้ว เข้าถึงกายธรรมพระโสดาบันแล้ว

หลังจากนั้นก็ถ่ายทอดให้คนได้เข้าถึง ได้บรรลุกายธรรมไปตามลำดับ คือ กายธรรมโคตรภู เป็นโคตรภูบุคคล มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง เป็นชาวพุทธที่แท้จริง แล้วก็เข้าถึงกายธรรมพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามีเป็นพระอริยเจ้า กระทั่ง

เข้าถึงกายธรรมอหัตผล เป็นพระอรหันต์ ท่านถ่ายทอดสั่งสอน
อบรมกันไปอย่างนี้

ลดหย่อนลงมาก็เป็นฉานลาภีบุคคล มีฉานโลกุตตระ มี
ฉานโลกียะ ฉานสมบัติ หย่อนลงไปกว่านั้นก็เป็ กัลยาณชน
คนดีที่ดำเนินชีวิตถูกต้องไม่ผิดพลาด ปิดอบายไปสวรรค์ได้

ทั้งหมดนี้คือแผนผังของชีวิตที่เริ่มต้นจากศูนย์กลางกาย
ฐานที่ ๗ เราได้ความรู้ี้มาจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่ว่าเมื่อ
พระองค์ดับขันธปรินิพพานไปแล้วได้ ๕๐๐ ปี คำสอนที่เราจะ
ปฏิบัติให้เข้าถึงเหมือนในสมัยพุทธกาลก็เริ่มเลือนจางหายไป
เพราะขาดความเอาใจใส่จากพุทธบริษัท ๔

แต่ยังโชคดีมีบุญที่มีการบันทึกคำว่า ธรรมกาย เอาไว้ในพระ
ไตรปิฎกในหลายตอน แล้วก็กระจัดกระจายไปอยู่ตามคัมภีร์ใน
พระพุทศาสนาในนิกายต่างๆ หลากนิกาย เพราะฉะนั้นคำสอน
ดั้งเดิมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงกระจัดกระจายไปตามนิกาย
ต่างๆ ตามภูมิภาคต่างๆ ทั่วโลก

ดังนั้น ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องธรรมกายนี้ จึงไม่ลึกซึ้ง
เหมือนในสมัยพุทธกาล คงคำว่า ธรรมกาย แล้วก็ตีความหมาย
ของคำนี้ไปตามความเข้าใจของตนด้วยจินตตามยปัญญา คือ คิด
ค้นเดาหาเหตุผลหาผลกันไป ซึ่งมักจะสรุปรวมว่า เป็นที่รวมประชุม
แห่งธรรมทั้งปวงเรียกว่า ธรรมกาย มักจะตีความหมายเพียง

แค่นี้เป็นส่วนใหญ่ ส่วนย่อยๆ ก็ตีความหมายของคำว่าธรรมกาย
เลอะเลือนจากนี้ไป จนกระทั่งกล่าวถึงว่าหมดยุคหมดสมัยแห่ง
การบรรลุธรรมกาย บรรลุมรรคผลนิพพานแล้ว อย่างนี้เป็นต้น

หลวงปู่สด พยานตรัสรู้ธรรม

จนกระทั่ง ๘๐ กว่าปีนับถอยหลังจากนี้ไป ได้มีการบังเกิด
ขึ้นของพระเดชพระคุณหลวงปู่ของเรา เกิดขึ้นด้วยรูปกายเนื้อที่
แผ่นดินรูปดอกบัว อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี แล้ว
เกิดในเพศสมณะที่วัดสองพี่น้อง ตรงข้ามกับแผ่นดินเกิดด้วย
รูปกายเนื้อของท่าน

มาเกิดใหม่อีกครั้งหนึ่งด้วยกายธรรม ในกลางพรรษาที่ ๑๒
เมื่ออายุ ๓๓ ปี ในวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๐ ที่โบสถ์วัดโบสถ์บน
บางคูเวียง จังหวัดนนทบุรี ด้วยการตั้งปณิธานสละชีวิตในยามเย็น
ว่า **ไม่ได้ตายเถอะ วันนี้เป็นไงเป็นกัน ถ้าไม่ได้บรรลุธรรมที่**
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าบรรลุ ก็จะยอมตายไม่ลุกจากที่ แม่เนื้อเลือด
จะแห้งเหือดหายไป เหลือแต่กระดูกหนัง ช่างมัน ท่านยอมตาย

ในที่สุดเมื่อท่านปล่อยวางทุกสิ่งได้ คือ เมื่อปล่อยชีวิตได้
ก็คลายความผูกพันในสิ่งอื่นได้ จะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ ตีกราม
บ้านช่อง ทรัพย์สินเงินทอง ไร่นาสาโท สมณศักดิ์ต่างๆ เหล่านั้น
ใจท่านก็เบิกบานแช่มชื่นเพราะไม่ผูกพันกับสิ่งใด

ในที่สุดก็หยุดนิ่งไปเรื่อยๆ แล้วได้บรรลุธรรมภายใน
ตอนเด็ก เมื่อบรรลุแล้วก็รู้จักว่านี่แหละเรียกว่า **ธรรมกาย**
เห็นกายต่างๆ ไปตามลำดับ

การบังเกิดใหม่ของท่านด้วยธรรมกายนี้เป็นพยานในการ
ตรัสรู้ธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทำให้ชาวโลกทั้งหลาย
มีความมั่นใจในการปฏิบัติธรรม เชื่อมั่นว่าเราสามารถสลัด
ตนให้พ้นจากกองทุกข์ได้ เพราะมรรคผลนิพพานไม่พ้นสมัย
ไม่จำกัดกาลเวลา

เข้าใจคำว่า **อกาลิโก** ได้แจ่มชัดยิ่งขึ้นว่าไม่เกี่ยวเนื่องกับ
กาลเวลา เพราะมรรคผลนิพพานมีอยู่แล้วในตัวของเรา เป็น
แต่เพียงเราไม่รู้ว่ายู่ตรงนี้ แล้วก็สามารถเข้าถึงได้ด้วยวิธีง่ายๆ
ธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแม้เป็นของลึกลับซึ่งก็เข้าถึงได้
ไม่ถูกผูกขาดเฉพาะพระธุดงค์หรือต้องปลีกตัวตัดขาดจากโลก
ภายนอกอย่างเด็ดขาด

จริงอยู่การตัดขาดจากโลกภายนอกนั้นทำให้เรามีโอกาส
ว่างมากกว่าชาวโลก แล้วก็เข้าถึงได้ง่ายกว่า แต่ไม่ได้แปลว่า
ทุกคนในโลกที่มีภารกิจประจำวันจะเข้าถึงไม่ได้ เพราะสิ่งนี้
มีอยู่ในตัวของมนุษย์ทุกคน และศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ก็มิอยู่

ท่านสรุปวิธีการที่จะเข้าถึงด้วยวิธีลัดที่สุด ตรงที่สุด แล้ว
ก็ง่ายที่สุดว่า **หยุดเป็นตัวสำเร็จ** คือ ใจจะต้องมาหยุดนิ่งๆ อยู่
ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี่เท่านั้น จึงจะเป็นตัวสำเร็จได้ ให้ได้
เข้าถึงความสุขที่แท้จริงที่มาพร้อมกับแผนผังของชีวิต คือเข้า
ถึงดวงธรรมดังกล่าว ถึงกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูป
พรหม กายอรุปรพพรหม แล้วก็เข้าถึงกายธรรมโคตรภู กายธรรม
พระโสดาบัน กายธรรมพระสกิทาคามี กายธรรมพระอนาคามี
กายธรรมพระอรหัต

โดยเฉพาะเข้าถึงกายธรรมเบื้องต้นเป็นโคตรภูบุคคลผู้อยู่
กึ่งกลางระหว่างปุถุชนกับพระอริยเจ้า เข้าถึงตรงนี้ได้ก็ได้อีกว่า
เป็นชาวพุทธที่แท้จริง ถ้าเป็นพระก็เป็นพระแท้ ถ้าเป็นสามเณร
ก็เป็นสามเณรที่แท้จริงที่เรียกว่า เทือกเถาเหล่ากอของสมณะ

ถ้าได้เข้าถึงพระธรรมกายในตัวอย่างนี้ ถ้าเป็นชาวพุทธ
ก็จะเป็นชาวพุทธที่แท้จริง แม้จะทำมาหากินอยู่ ถ้าเข้าถึงพระ
รัตนตรัยในตัวก็ได้ชื่อว่าเป็นชาวพุทธที่แท้จริง เหมือนท่าน
อนาถปิณฑิกเศรษฐี ท่านมหาอุบาลิกาวีสาขา เป็นต้น เป็น
นักธุรกิจ มีธุรกิจมากมายแต่สามารถเข้าถึงได้ ทำให้เศรษฐีกิจ
กับจิตใจไปด้วยกันได้ ท่านเป็นชาวพุทธที่แท้จริง แล้วมีดวงปัญญา
เห็นว่าทรัพย์ที่ได้มานั้นต้องมาทำนุบำรุงสนับสนุนการเผยแผ่

คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็แปลว่าทุกคนสามารถเข้าถึง
พระรัตนตรัยในตัวได้ คำว่า **หยุดเป็นตัวสำเร็จ** กับการได้เข้าถึง
พระรัตนตรัยในตัวของพระเดชพระคุณหลวงปู่ นำมาซึ่งความ
สมหวังของเราและชาวโลก

หลวงพ่อรัมมชโย





จงสู้และอย่าท้อ
ต้องถึงธรรมอย่างสบาย
ให้ทำอย่างที่เคย
นั่งบ่มิ้อแม่

ลูกเคย
แน่แท้
สอนสั่ง
จักได้ธรรมครอง

ตะวันธรรม



หมั่นตรึกรนกรอบ

วันอาทิตย์ที่ ๒๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ (๑๕.๐๐ น.)

ปรับกาย-ปรับใจ

ตั้งใจนั่งหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย ทั้งเนื้อทั้งตัวให้รู้สึกสบาย ต้องสบาย

ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดี ให้เลือดลมในตัวเดินได้สะดวก จะได้ไม่ปวด ไม่เมื่อย กายต้องสบาย เราให้เวลากับตรงนี้สัก ๒ นาที ในการปรับกายปรับใจของเราให้สู่สภาวะที่สบาย

แล้วก็ทิ้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว อย่าใส่ใจ ไปเกาะ ไปเกี่ยว ไปเหนียว ไปรั้งเรื่องอะไรเลย ไม่ว่าเรื่องธุรกิจ การงาน คน สัตว์ สิ่งของ บ้านช่อง เรื่องครอบครัว เรื่องการศึกษา หรือเรื่องอะไรที่นอกเหนือจากนี้ ให้ปลด ให้อ่อน ให้อ่าง ให้อ่อนโยน ใจใสๆ ใจเย็นๆ

อย่ามองข้ามความสบาย

ปรับตรงนี้สักนิดหนึ่งให้ถูกหลักวิชา ให้กายสบาย ใจสบาย หลับตาพอสบาย อย่ามองข้ามไปนะ ที่บางท่านเสียเวลามานานแล้วยังไปไม่ถึงจุดที่ใจหยุดนิ่งได้ เพราะเราอาจจะมองข้ามสิ่งเหล่านี้ไป มองข้ามจุดสบายไป ตั้งใจมากเกินไปบ้าง ไปกด ไปดัน ไปเค้น ไปแซะใจนิ่งเกินไป กดดัน เค้นภาพอะไรอย่างนี้ เป็นต้น ซึ่งมันทำให้เราสูญเสียอารมณ์สบาย สูญเสียความสบายของกายและใจ

เพราะฉะนั้น เราจึงยังไม่สมปรารถนา ทั้งๆ ที่ธรรมะก็มีอยู่ในตัว บุญก็มีอยู่ในตัว ความสุข ความบริสุทธิ์ อะไรทั้งหมดเหล่านั้นก็มีอยู่ในตัว แต่ว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ช่องส่งผล เข้ามาไม่ได้ เพราะเราปิดกั้นตัวของเราเองโดยที่เราไม่รู้ตัว ด้วยการทำให้เราสูญเสียความสบายทั้งกายและใจ

เมื่อเราทราบความสำคัญของความสบายแล้ว ต้องปรับสู่ภาวะตรงนี้ ถ้าหลุดจากความสบายเมื่อไรก็ให้เริ่มต้นใหม่ พร้อมจะเริ่มต้นใหม่อย่างง่ายๆ อย่าไปเสียดายสิ่งที่ผ่านมา

มาเริ่มต้นใหม่อย่างง่ายๆ เอาจุดสบายตรงนี้ พอเรารู้สึกว่าเราสบายจริงๆ แล้วละก็ ความพึงพอใจที่เราอยากจะนั่งไปนานๆ ก็จะเกิดขึ้น คือ เราชอบอยู่กับอารมณ์ตรงนี้ สบายตรงไหนเราก็เอาตรงนั้นไปก่อน เช่น จะอยู่ที่ปากช่องจุมูก ที่หัวตา ที่กลาง

ก็คีรีระ เพดานปาก ช่องปากที่อาหารล้าลึกหรือกลางท้อง หรือนอกเหนือจากนี้ สบายตรงไหนก็เอาใจอยู่ตรงนั้นไปก่อน

หาจุดสบายให้เจอ

พอสบายจริงๆ ใจไม่ไปเกาะ ไปเกี่ยว ไปเหนียว ไปรั้ง เรื่องอะไรจริงๆ ใจจะนิ่ง นุ่ม เบา เต็มมันก็จะวัดเข้ามาสู่ภายในกลางกายได้อย่างง่ายๆ เพราะบุญได้ช่องส่งผล ความสุข ความบริสุทธิ์ ก็ได้ช่องที่จะเข้ามา แสงสว่าง ดวงใสๆ กายภายใน หรือองค์พระ ก็จะได้ช่องที่จะเข้ามาตรงจุดที่สบาย ใจจะเกลี้ยงๆ ใสๆ ไม่มีอารมณ์อะไรเลย หาดตรงนี้ให้เจอนะ แล้วมันจะง่าย พอได้ตรงนี้แล้วเราจะไม่เบื่อในการนั่งสมาธิ เราจะอยากทำอย่างนี้ไปทุกอิริยาบถ ทั้งนั่ง ทั้งนอน ทั้งยืน ทั้งเดิน

หมั่นตรีกนอกรอบ

แล้วหมั่นตรีกนอกรอบ ไม่ว่าเราจะอยู่เขตนอกหรือเขตใน เขตไหนก็ตาม ทำควบคู่กันไปกับภารกิจ หมั่นตรีก หมั่นนึก หมั่นคิด ให้ใจคุ้นเคยกับกลางกายอย่างสบายๆ

การตรีกนอกรอบจะเป็นอุปการะ คือ ช่วยเกื้อกูลเวลาเรามานั่งในอบมันจะง่าย ใจมันวัดจี้กลงไปตรงกลางได้อย่างง่ายๆ ใจจะใสๆ เกลี้ยงๆ

แม้ผู้ที่เห็นแสงสว่าง เห็นดวง เห็นกาย หรือองค์พระภายใน
แล้วก็ตาม ก็จะต้องหมั่นทำทั้งนอกรอบและในรอบให้สม่ำเสมอ
ทำควบคู่กับการกิจในชีวิตประจำวัน อย่าประมาท และเดี่ยวเรา
จะสนุกเบิกบานในการปฏิบัติธรรม พอใจหยุดนิ่งตั้งมั่นได้ อะไรก็
ง่ายหมด แสงสว่างก็เกิดง่าย ดวงใสๆ ก็เกิดง่าย กายภายใน หรือ
องค์พระก็เกิดง่าย

ที่ทำได้อยู่แล้วจะยิ่งชัดขึ้น ใสขึ้น สว่างขึ้น สว่างขึ้นไป
เรื่อยๆ ชัดเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ ชัดเอง ใสเอง สว่างเอง องค์พระก็
จะอยู่ในกลางกายขยายออกไปเองได้อย่างง่ายๆ องค์ใหม่จะผุด
เข้ามาแทนที่ มีองค์ใหม่มาเรื่อยๆ อย่างนี้ จะเป็นไปเอง เพราะ
จะค้นหาจุดตรงนี้ได้ และประคองใจให้หยุดให้หนึ่งอย่างเดียว

เราเกิดมาเพื่อแสวงหาธรรม

ภารกิจสำคัญของชีวิตที่เกิดมาแต่ละครั้งในโลกนี้ก็เพื่อ
แสวงหาธรรมะ หาความสุข ความบริสุทธิ์ และเพื่อจะได้ศึกษา
เรียนรู้ ได้เข้าถึงวิชาที่ท่านผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้วทั้งหลาย
บรรลु

วิชาทั้งหลายจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อใจหยุด ใจนิ่ง ใจสะอาด
บริสุทธิ์เท่านั้น ถ้าไม่หยุดไม่นิ่งก็เข้าไม่ถึงวิชา เช่น วิชา ๓
บุพเพนิวาสานุสสติญาณ การระลึกชาติหนหลังเกี่ยวกับเรื่องราว
ของตัวเองหรือผู้อื่น นี่ก็ขึ้นอยู่กับหยุดกับนิ่งนี้แหละ

จะศึกษาวิชาได้ก็ต้องอาศัยหยุดกับนิ่ง ตรงจิตที่บริสุทธิ์ มีความสุขมากๆ ถ้าไม่หยุดไม่นิ่ง ความสุข ความบริสุทธิ์ และธรรมะก็ไม่บังเกิดขึ้น เรื่องราวความเป็นจริงของชีวิตเราเองก็เป็นความลับของชีวิต ถ้าเราไม่รู้เรื่องราวของตัวเอง ก็จะเป็นอันตรายต่อการดำเนินชีวิตในแต่ละชาติ

พญามารกัณห์กัณห์หนาทีเดียวยังไม่ให้เราเข้าถึงวิชา โดยตรึงใจเราไปติดกับเรื่องอื่น ไม่ให้ใจเราหยุดใจเราหนึ่งที่กลางกาย มีเรื่องราวสารพัดเข้ามาเยอะเยอะ ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งถึงวันสุดท้ายของชีวิต

กว่าเราจะรู้เรื่องนี้ได้ก็ต้องมีผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้วบังเกิดขึ้น มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบังเกิดขึ้น มีพระมหาเถรานุเถระที่บรรลुธรรมบังเกิดขึ้น โดยเฉพาะหมู่คณะของเราก็มีพระผู้ปราบมาร พระเดชพระคุณหลวงปู่บังเกิดขึ้น ท่านตั้งปณิธานสละชีวิตจนกระทั่งใจหยุดนิ่งดังเข้าไปสู่ภายในแล้วเข้าถึงธรรม จากนั้นก็นำสิ่งที่รู้ที่เห็นมาเปิดเผย มาเทศนาสั่งสอนต่อไป

ดังนั้น หยุดกับนิ่งมีความสำคัญมาก ลูกทุกคนจะต้องฝึกตรงนี้ให้ดี ช่วงนี้เรายังมีเรี่ยวมีแรง ยังแข็งแรงอยู่ ยังพอดพอด ให้หมั่นประกอบความเพียรในทุกอิริยาบถควบคู่กับการกิจประจำวัน ต้องรีบชิงช่วงในขณะที่ยังพอมีเรี่ยวมีแรง ก่อนจะถูกช่วงชิงความแข็งแรงนี้ให้สูญสลายไปด้วยโรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น เพราะฉะนั้นต้องหมั่นฝึก หมั่นตรึก หมั่นนึก หมั่นคิด ด้วยอารมณ์

สบายที่กลางกายไปเรื่อย ๆ พอใจมันว่างเปล่าจากอารมณ์อื่น
ก็จะหยุดนิ่งได้อย่างง่าย ๆ อย่างสบาย ๆ

เวลาที่เหลืออยู่นี้ เราก็รวมใจไปหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ อยู่ที่ศูนย์กลาง
กายฐานที่ ๗ ใครคุ้นกับการนึกถึงดวง องค์พระ หรือพระเดช
พระคุณหลวงปู่ เราก็นึกไปอย่างง่าย ๆ อย่างสบาย ๆ แล้วก็
ประคองใจให้หยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ด้วยบริกรรมภาวนาว่า สัมมาอะระหัง
ประคองใจกันไปอย่างนี้ ต่างคนต่างนั่งกันไปเสียบ ๆ นะ

หลวงพ่อดัมขโย





ประตูปิดตู้ห้อง
เล็กแค่นิ้วระดับ
ใจหยุดนิ่งไม่ขยับ
ถูกส่วนแสงเจิดจ้า

อริยทรัพย์
ฟากฟ้า
เคลือนที่
สุขล้ำเกินคำ

ตะวันธรรม

๕

สุขจริงหนอ

วันอาทิตย์ที่ ๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๙ (๑๕.๐๐ น.)

ปรับกาย-ปรับใจ

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกายของเรา ทั้งเนื้อทั้งตัวให้รู้สึกสบาย ต้องสบาย ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดี ให้เลือดลมในตัวเดินได้สะดวก จะได้ไม่ปวด ไม่เมื่อย เพราะร่างกายต้องสบาย

แล้วก็ทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง ให้ใจเรานิ่งอย่างเดียว ไม่ไปเกาะไปเกี่ยวไปเหนียวไปรั้งเรื่องอะไรเลย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องคนสัตว์สิ่งของ ธุรกิจการงาน บ้านช่อง การศึกษาเล่าเรียน เรื่องครอบครัว หรือเรื่องอะไรที่นอกเหนือจากนี้ ทำใจให้ว่างๆ เกลี้ยงๆ ใสๆ ให้ใจใสๆ ใจเย็นๆ นะ

หาจุดสบายให้เจอ

เราใช้เวลาตรงนี้สัก ๒ นาที ในการปรับความสบาย ทั้งการปิดเปลือกตา การผ่อนคลายร่างกาย การทำให้ใจให้โล่งๆ เก๋ๆ ง่ายๆ อย่างมองข้ามเรื่องนี้ไปนะ เราจะได้ไม่เสียเวลาในการหาจุดสบายให้เจอ

จุดสบายจะได้เมื่อเราผ่อนคลายทุกส่วนดังกล่าวนั้น และเมื่อเราหาจุดสบายได้ ก็เป็นสัญญาณว่า เราจะต้องสมหวังในการเข้าถึงธรรมอย่างแน่นอน

จุดสบาย คือ จุดที่เรามีความรู้สึกพึงพอใจ และชอบอยู่กับอารมณ์อย่างนี้ไปนานๆ นานแค่ไหนก็ได้ แม้จะไม่มีอะไรมาให้ดู แต่ก็อยากอยู่กับอารมณ์นี้ไปนานๆ เพราะมันสบายทั้งกายและใจ นี่คือสัญญาณแห่งความสมปรารถนาของเราได้บังเกิดขึ้นแล้ว

สบายตรงไหน เราก็เอาตรงนั้นไปก่อน ตั้งแต่ไกลตัว ไกลตัว กระทั่งถึงกลางตัว หาจุดสบายให้เจอ หรือจะยึดถือเอาฐานทางเดินของใจ ตั้งแต่ปากช่องจมูก ตรงนี้สบายไหม หัวตากกลางก็ศีรษะ เพดานปาก ช่องปากที่อาหารล่ำลัก กลางท้องของเราในระดับสะดือ กระทั่งเหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ทั้ง ๗ ฐาน เราสบายฐานไหนก็เอาตรงนั้นไปก่อน คือ เอาใจของเราไปอยู่ที่ตรงนั้น แต่เป้าหมายของเราจะไปที่ฐานที่ ๗ ให้อยู่ตรงนี้ด้วยความพึงพอใจ เราชอบ เราสบาย อารมณ์เราแจ่มใส

จะนึกนิมิตก็ง่าย หรือไม่นึกอะไรเลย เราก็ชอบ จุดสบายจะเป็น
อย่างนี้

สบายตรงไหนเอาตรงนั้นไปก่อน แล้วก็ฝึกทำซ้ำๆ ให้สติกับ
สบายไปด้วยกันอย่างสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง เดี่ยวพอถูกส่วน
มันจะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายในเองเลย ความสุขก็ได้ช่องเข้ามา
ความบริสุทธิ์ก็ได้ช่อง เพราะใจเราสบาย กายก็สบาย แสงสว่าง
ก็ได้ช่อง ธรรมะก็ได้ช่อง บุญก็ได้ช่องเข้ามาได้อย่างง่ายๆ ตรงที่
เราสบายทั้งกายและใจตรงนี้ ตรงฐานไหนก่อนก็ได้ แล้วก็ฝึกทำ
ซ้ำๆ ให้คล่อง ให้ชำนาญ

หมั่นสังเกต

หมั่นสังเกตว่าที่ทำได้สบายอย่างนี้ เราทำอย่างไร หรือวัน
นี้ไม่ค่อยสบายเพราะอะไร เราไปกดใจเราหรือเปล่า ไปกด ไป
เน้น ไปเค้น ไปแซ่ เค้นภาพ เน้นให้ชัด เหล่านี้เป็นต้น แล้วก็
แซ่ไว้ตรงนั้น จนกระทั่งมันไม่ไปไหนต่อ หรือไปไหนต่อไม่ได้
อย่างนั้นความสุขก็ไม่มี แม้เห็นภาพภายใน นี่คือข้อสังเกต เรา
ก็ปรับ ปรับไปสู่จุดสบายให้ได้

ถ้าวันไหนสบาย ก็ให้เราสังเกตดู ก่อนหนึ่งเรานึกถึงเรื่องบุญ
เรื่องธรรมะ หรือเรื่องอะไรต่างๆ หรือนิมิตที่เรานึก จนกระทั่ง
ทำให้เราอารมณ์สบาย อารมณ์ดี ทำให้การนั่งง่าย ก็ให้สังเกต

สังเกตอย่างนี้ทุกวัน ทำให้สม่ำเสมอ ทำทุกอิริยาบถแบบ
ไม่มีรอบ จะนั่ง จะนอน จะยืน จะเดิน เราก็คือตรงจุดที่สบาย
ไว้อริยาบถ หรือจะฝึกวางใจไว้ที่กลางกายฐานที่ ๗ เลยก็ได้

ถ้าเราทำซ้ำๆ อย่างนี้ มีสติ สบาย สม่ำเสมอ แล้วมัน
สังเกต ไม่ช้าความสมหวังจะบังเกิดขึ้น เราจะพบวิธีการของตัว
เราว่า เราต้องทำอย่างนี้แบบนี้ ใจถึงจะมาอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐาน
ที่ ๗ ได้อย่างง่ายๆ แสงสว่างเกิดง่าย ความสุขเกิดง่าย ความ
บริสุทธิ์ของกายและใจเกิดง่าย ภาพภายในเกิดง่าย เกิดเอง เช่น
เป็นดวงใสๆ เห็นตัวเราเองบ้าง เห็นองค์พระบ้าง

ถ้าเรารักการปฏิบัติธรรม รักที่จะเข้าถึงธรรม ก็ต้องทำ
อย่างนี้ ทำทุกอิริยาบถเลย ทั้งนั่ง นอน ยืน เดิน ทุกกิจวัตร
กิจกรรมของเรา จะเป็นเขตนอกเขตในก็สามารถทำอย่างนี้ได้
และ **ต้องทำ** ด้วยถ้าเราปรารถนาที่จะเข้าถึงธรรม

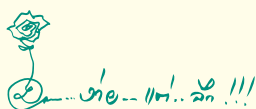
ใจหยุดนิ่งพบสุขแท้จริง

ไม่มีอะไรจะวิเศษไปกว่าการเข้าถึงธรรม ชีวิตจะสมบูรณ์
ได้เมื่อใจหยุดนิ่ง

สิ่งที่ปรารถนาของทุกสรรพชีวิตคือความสุข ดังพุทธพจน์ที่ว่า

สุขะกามานิ ภูตานิ

สรรพสัตว์ทั้งหลายย่อมต้องการความสุข



สรรพสัตว์ทั้งหลายต้องการมีความสุขทั้งสิ้น เราก็เช่นเดียวกัน แต่ความสุขที่แท้จริงมีที่เดียวคือที่ใจหยุดใจนิ่ง **นัตถิ สันติปะรัง สุขัง สุขอื่นนอกจากหยุดจากหนึ่งไม่มี** พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทุกพระองค์ก็ตรัสอย่างนี้ ไม่ว่าจะอยู่โลกนี้ โลกอื่น ตลอดแสน โภภิจักรวาล อนันตจักรวาล ก็ประโยคเดียวกัน ความหมายเดียวกัน ไม่ว่าจะป็นภาคโปรดหรือภาคปราบ

พระเดชพระคุณหลวงปู่ท่านก็กล่าวอย่างนี้ สุขอื่นนอกจากหยุดจากหนึ่งไม่มี ถ้าเราอยากจะได้เจอความสุขที่แท้จริงที่เรา ยอมรับว่าเป็นความสุข ต้องหยุดกับนิ่ง ผีใจให้กลับมาหยุด นิ่งอยู่ภายใน ให้กายและใจเป็นหนึ่งเดียวกัน

วันใดที่กายและใจเป็นหนึ่งเดียวกันได้ ใจอยู่กับตัว หยุด นิ่งอยู่ภายในกลางกาย เราก็จะพบความสุขที่แท้จริง แต่ถ้าใจ ไม่หยุด ไม่นิ่ง แถมวิ่งไม่หยุดยั้ง สิ่งที่เราเจอก็คือแค่ความเพลิน ซึ่งเราเข้าใจว่าเป็นความสุข ไม่ว่าจะเปลี่ยนสถานที่ไหน ไปต่างประเทศ ไปโลกหรือจักรวาลไหนก็ตาม ถ้าใจไม่หยุดไม่นิ่งก็ไม่เจอความสุข อยู่ที่ไหนก็ไม่เจอความสุข ไปไหนก็ไม่เจอความสุข เจอแค่ความเพลินและความเพลี่ย กลับมาถึงก็พลอยหลับไปเลย

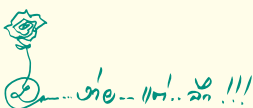
เพราะฉะนั้น ชีวิตมีอยู่แค่นี้แหละ **นัตถิ สันติปะรัง สุขัง สุขอื่นนอกจากหยุดจากหนึ่งไม่มี** หยุดนิ่งเป็นบรมสุขอย่างยิ่ง แม้การบังเกิดขึ้นเป็นพระเจ้าจักรพรรดิ ปกครองโลกทั้ง ๔ ทวีป มีรัตนะ ๗ สมบูรณ์ไปด้วยทรัพย์ทั้งหลายและอำนาจวาสนา

แต่แล้วชีวิตสุดท้ายก็ต้องออกบวช เพื่อจะแสวงหาความสุขที่แท้จริง เพราะความเป็นพระเจ้าจักรพรรดิปกครองทวีปทั้ง ๔ สมบูรณ์ไปด้วยพระราชอำนาจ ราชสมบัติต่างๆ ให้ความสุขที่แท้จริงไม่ได้ สุดท้ายก็ต้องออกบวช

เหมือนอย่างพระมหากัปปินะ ตอนเป็นพระราชามีอาจจะกล่าวคำว่า **สุขจริงหนอ สุขจังเลย** จนกระทั่งทิ้งทุกอย่างวางทุกสิ่งเข้าวัดมาบวช บวชแล้วฝึกตน ทนหิว บำเพ็ญตบะ เป็นพระแท้ใจหยุดนิ่งได้ ก็เข้าถึงธรรม เมื่อบรรลุธรรมแล้วพระองค์เสด็จไปตรงไหน เดินตรงไหน ก็ถึงกับรำพึงออกมาเลยว่า สุขจังเลย สุขจริงหนอ เพราะฉะนั้น **การเกิดมาแต่ละชาตินี้เราต้องฝึกใจให้หยุดนิ่งให้ได้** นี่คือเป้าหมายอันสูงสุด นอกเหนือจากการทำทาน รักษาศีล ก็ต้องฝึกใจให้หยุดนิ่งด้วยการเจริญสมาธิ ดังกล่าว ดังนั้นเราอย่าขาดการทำสิ่งนี้ในทุกๆ วัน ชีวิตของเราจะได้สมบูรณ์ สมความปรารถนา

อานิสงส์บุญบูชาข้าวพระ

วันนี้เป็นวันอาทิตย์ต้นเดือน เราพร้อมใจกันมาประกอบพิธีและนำเครื่องไทยธรรม อาหารหวานคาว ซึ่งเป็นของหยาบนี้ อาราธนามหาปูชนียาจารย์ทุกท่าน มีพระเดชพระคุณหลวงปู่ พระผู้ปราบมาร คุณยายอาจารย์ฯ ทั้งสองของเรา คือ คุณยายจันทร์ ขนนกยูง คุณยายทองสุข ลำแดงปัน



อาราธนาให้ท่านมาประกอบวิชชาธรรมกาย นำเครื่องไทยธรรมดังกล่าวนี้กลั่นให้เป็นของละเอียดบริสุทธิ์เท่ากับ ความละเอียดในอายตณนิพพาน และน้อมนำเครื่องไทยธรรม เหล่านี้ไปถวายเป็นพุทธานุชาแต่พระธรรมกายของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายทุกพระองค์ไม่ช้าพระองค์เลย นับพระองค์ไม่ถ้วน นับพระนิพพานไม่ถ้วน ซึ่งท่านเป็นเนื้อนาบุญให้กับเรา

เมื่อท่านอนุโมทนาสาธุการ กระแสธารแห่งบุญก็บังเกิดขึ้นมากมายจากทุกๆ พระองค์ มหาปุชฌีนาจารย์ก็นำบุญทั้งหมดมารวมไว้ในกลางกายของเราให้ติดไปหมดทุกๆ กาย ตั้งแต่กายมนุษย์หยาบ กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม กายธรรมโคตรภู กายธรรมพระโสธบัน กายธรรมพระสกิทาคามี กายธรรมพระอนาคามี กายธรรมพระอรหัตต์ทั้งหยาบทั้งละเอียดทุกๆ กาย ติดไปหมดเลย เป็นดวงบุญใสๆ ติดอยู่ในกลางกาย

แล้วท่านก็ตรวจตราด้วยธัมมจักขุ ญาณทัสสนะ สวไปดู วิบากกรรม วิบากมาร อุปสรรคต่างๆ นานาในชีวิตของเรา ในเวลาที่ผ่านมาทั้งในภพชาติปัจจุบันและในอดีต สวไปหมดเลย เอาบุญนี้ไปแก้ไขวิบากกรรมวิบากมาร อุปสรรคต่างๆ นานาในชีวิต ทุกข์ โศก โรควัย สิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายให้ละลายหายสูญไปให้หมด

แล้วก็เอาบุญนี้ไปให้แก่บรรพบุรุษบุพการีของเรา ที่เราได้
อุทิศบุญนี้ไปให้ท่านเหล่านั้น ท่านก็ประกอบบิชาธรรมกายทัพบทวิ
ไปให้ทั่วถึง ที่มีทุกข์มากก็จะทุกข์น้อย ที่มีทุกข์น้อยก็จะพ้นทุกข์
ที่มีสุขน้อยก็จะสุขมาก ที่สุขมากแล้วก็มากเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ

แล้วอาหารทิพย์นี้ก็จะอยู่ที่วิมานของเรา และแจกจ่ายไป
ตามวิมานต่างๆ พร้อมประกาศว่า เป็นทานบารมีของพวกเรา
ทุกๆ คน เพื่อให้บุญนี้ทัพบทวิขึ้นไปอีก

แล้วเอาบุญมาเชื่อมในปัจจุบันนี้ ให้เราประสบความสำเร็จ
ในชีวิต ในธุรกิจการงาน ในสิ่งที่พึงปรารถนาทั้งทางโลกทาง
ธรรม แล้วก็ตั้งผังส่งไปในอนาคตอีก ให้เราเกิดมาระลึกชาติ
ได้ตั้งแต่ยังเยาว์วัย สร้างบารมีเรื่อยไป ทำแต่ความดีล้วนๆ จน
กระทั่งหมดอายุขัยไปทุกภพทุกชาติตราบกระทั่งถึงที่สุดแห่ง
ธรรม คือผังบุญนี้ติดทั้งแก้ไขอดีต ติดทั้งปัจจุบัน และในอนาคต
มหาบุศินิยาจารย์ทุกท่านประกอบบิชากันไปอย่างนี้

เราซึ่งเป็นเจ้าของบุญบูชาข้าวพระและบุญอื่นๆ ในทุกๆ บุญ
ที่เราทำผ่านมาเมื่อเช้านี้ ท่านก็เอามาซ้อนติดกันหมด เราก็ต้อง
ตามตรีกระลึกนึกถึงบุญนี้ด้วยการทำใจใสๆ ดังกล่าว ผูกใจให้
หยุดให้นิ่งเรื่อยไปเลย เพราะตอนนี้ท่านก็ยังคุ้มครองบุญเราอยู่ แม้ว่า
เวลาผ่านไปหลายชั่วโมง แต่มันเป็นเวลาประเดี๋ยวเดียวเดียวของท่าน
ท่านคุ้มครองอยู่ตลอดเวลา

ดังนั้น ณ ช่วงเวลานี้ให้ลูกทุกคนฝึกใจให้หยุดให้หนึ่ง ทำใจให้ใสๆ ให้ใจเย็นๆ นึกถึงบุญทุกบุญ เป็นดวงบุญใสๆ ติดที่กลางกาย เป็นดวงบุญใสๆ ใสบริสุทธิ์ ประดุจเพชรลูกที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีตำหนิเลย หรืออย่างน้อยก็ใสเหมือนน้ำใสๆ เหมือนน้ำแข็งใสๆ หรือดวงแก้วใสๆ ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบๆ นะ

หลวงพ่อรัญมชโย



หนึ่ง เป็นทีมสนิทไว้
สอง ฝึกวิชชาญเชียว
สาม อย่าประมาทเทียว
สี่ หัดจิตอ่อนน้อม

ใจเดียว
เฉียบพร้อม
หมั่นตรึก ตรวจตรา
ดั่งข้าวรวงหลาย

ตะวันธรรม

๖

เอาใจมาอยู่กับตัว

วันพุธที่ ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗ (๑๓.๓๐ น.)

ปรับกาย-ปรับใจ

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย ทั้งเนื้อทั้งตัวให้รู้สึกสบาย ต้องสบาย ต้องผ่อนคลาย

เราใช้เวลาสัก ๑ หรือ ๒ นาที ในการปรับร่างกายของเรา ให้รู้สึกสบายจริงๆ ถ้าร่างกายเราสบายก็จะพลอยทำให้ใจของเราสบายไปด้วย เพราะฉะนั้นในการนั่งทุกครั้งอย่ามองข้ามเรื่องการปรับร่างกายให้สบาย ให้ผ่อนคลาย

แล้วทำให้ให้ใสๆ ใจเย็นๆ ใจที่เหมาะสมต่อการเข้าถึงธรรมนั้น จะต้องเป็นใจที่ว่างๆ ใจที่ไม่ไปเกาะ ไปเกี่ยว ไปเหนียว ไปรั้ง เรื่องอะไรเลย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องคน สัตว์ สิ่งของ หรือเรื่องอะไร ที่นอกเหนือจากนี้ ต้องปล่อยวางจริงๆ ไม่ไปยึดมั่นถือมั่นในเรื่องใดเลย

อย่ามองข้ามการหลับตานะ ถ้าเราหลับตาเป็น เราจะเห็น ภาพภายในได้ง่าย หลับตาต้องพอดีๆ ในระดับไม่บีบเปลือกตา หรือกดลูกนัยน์ตา คล้ายๆ ปรี๊ดต๊านต๊าน หรือหลับตาพริ้มๆ แค่นี้ ฝนตาสัมผัสกัน ต้องพอดีๆ ฝึกตรงนี้ให้ได้ แม้เป็นหมื่นครั้ง

อย่ามองข้ามในการปรับกาย ปรับใจ และปรับการหลับตา ถ้าเราทำ ๓ อย่างนี้ได้อย่างลงตัว ถูกต้องตามหลักวิชา ภายในกายของเราจะกลวง จะโล่ง โปร่ง เบา สบาย แค่นี้ก็ปล่อยวาง มันก็วัดเข้าไปข้างในได้อย่างง่ายๆ ไม่ตื้อ ไม่ตัน ไม่ตัน จะไปอย่างนุ่มนวล สบายๆ เหมือนผ่านกลางอวกาศโล่งๆ แล้วมันก็วัดจึกไปถึงดวงใสๆ ได้อย่างง่ายๆ

อาณิสสการปรับกาย ปรับใจ ปรับการหลับตา มีความสำคัญมาก จะทำให้เราลดขั้นตอนได้อย่างง่ายๆ มันจะวัดจึกเข้าไปสู่ข้างในไปถึงดวงธรรมภายในที่รอคอยเรามาเนิ่น เป็นดวงธรรมใสๆ กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้วใสบริสุทธิ์ ประดุจเพชรลูกที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีตำหนิเลย มีความใส มีความสว่าง มีความสุข มีความบริสุทธิ์ ที่จะกลั่นจิตกลั่นใจของเราให้ใส ให้สะอาด ให้บริสุทธิ์ขึ้นได้อย่างง่ายๆ



แล้วพอเตะเบาๆ ไปตรงกลางดวงใสๆ การผ่านดวงใสๆ เข้าไปถึงองค์พระภายในก็ง่าย ถ้าเราวางใจเป็น มันจะผ่านดวงใสๆ ไปถึงองค์พระใสๆ ที่รอคอยเรามายาวนานได้อย่างง่ายๆ

ใจกับกายเป็นหนึ่งเดียวกัน

วันเวลาที่เรามาสร้างบารมีอยู่ในโลกนี้เหลือจำกัดแล้ว วัตถุประสงค์ของการเกิดมาก็เพื่อมาทำพระนิพพานให้แจ้ง และไปสู่ที่สุดแห่งธรรม นี่คือเป้าหมายชีวิตและเป็นมโนปณิธานของหมู่คณะ ซึ่งการที่จะไปสู่ที่สุดแห่งธรรม หรือทำพระนิพพานให้แจ้งต้องผ่านเส้นทางสายกลางภายในกายของเรา

ถ้าวันใดใจอยู่กับกาย ใจอยู่กับเนื้อกับตัว ใจกับกายเป็นหนึ่งเดียวกันในตำแหน่งศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ก็จะเปลี่ยนสถานะให้เราเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้วอย่างง่ายๆ อย่างสบายๆ แม้ยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์ก็ตาม

ปกติเรามักจะปล่อยให้ใจล่องลอยไปในเรื่องราวต่างๆ ไปเกาะ ไปเกี่ยว ไปเหนียว ไปรั้งเรื่องคนสัตว์สิ่งของ ธุรกิจการงาน บ้านช่อง การศึกษาเล่าเรียน เรื่องครอบครัว หรือเรื่องอะไรที่นอกเหนือจากนี้ บางทีก็ไปติดเรื่องในอดีต หรือส่งไปไกลถึงเรื่องในอนาคต ทำให้เราไม่เคยเจอความสุขและความบริสุทธิ์เลย

เราเป็นผู้มีความทุกข์ทรมานของชีวิต เพราะใจไม่อยู่กับกาย ไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ไม่อยู่กับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ หมดเวลาแล้วที่ใจกับกายแยกกันอยู่ เราต้องเอาใจมาอยู่กับกาย มาอยู่กับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ให้ได้ ด้วยวิธีง่ายๆ แล้วเราจะได้พื้นฟูวัดร่างกายในให้เป็นวัดรุ่ง เพราะขาดพระมานานแล้ว หลับตาที่ไรก็มีด มองไม่เห็นพระในตัว พื้นฟูให้เป็นอาราม คัดดีสิทธิ์ อารามบริสุทธิ์ เป็นที่พึ่งที่ระลึกของตัวเราได้ เป็นประดุจป้อมปราการที่จะป้องกันภัยจากอบาย ภัยในสังสารวัฏ ภัยจากวิบากกรรมได้ จากหนักเป็นเบา เบาเป็นหาย ร้ายกลายเป็นดี ดีเป็นดีเลิศ ดีเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ

เพราะฉะนั้น ให้ลูกปล่อยใจของเราให้หยุดนิ่งอยู่ภายในให้ได้ อย่างถูกหลักวิชา ให้ใจใสๆ ใจเย็นๆ ประคองใจให้หยุดนิ่ง ด้วยบริกรรมภาวนาสัมมาอะระหังไปด้วยก็ได้

ถ้าหากทำอย่างที่ว่าไว้ตั้งแต่ต้น คือ ใจไม่เกาะ ไม่เกี่ยว ไม่เหนียว ไม่รั้งเรื่องอะไรเลย เราจะเข้าถึงดวงธรรมหรือองค์พระได้อย่างง่ายๆ

ถ้าปล่อยวางได้วินาทีนี้ก็เข้าถึงวินาทีนี้ ถ้าปล่อยวางได้พรุ่งนี้ ก็เข้าถึงพรุ่งนี้ แล้วแต่เราจะเลือกเอาอย่างไร ในเมื่อความตายไม่มีนิमितหมาย จะตายเมื่อไรก็ไม่ทราบ เพราะฉะนั้นดีที่สุด คือ ต้องให้เข้าถึงธรรมเดี๋ยวนี้ วินาทีนี้ ด้วยวิธีการดังกล่าวนั้นแหละ

ใจไม่เกาะ ไม่เกี่ยว ไม่เหนียว ไม่รั้งเรื่องอะไรเลย ให้ใจ
ใสๆ ใจเย็นๆ จะได้วัดเข้าไปสู่ภายในได้อย่างง่ายๆ ที่เคยมีด
ก็จะสว่าง ที่สว่างอยู่แล้วก็จะมองเห็นแหล่งกำเนิดของแสง คือ
ดวงธรรมภายใน ที่เห็นดวงธรรมภายในอยู่แล้วก็จะเข้าไปถึง
พระธรรมกายภายในได้ เป็นพระก็บวชได้ ๒ ชั้น หรือหลายๆ
ชั้น เมื่อเห็นพระในพระเข้าไปเรื่อยๆ บวชแล้วบวชเล่า เป็นพระ
แล้วพระเล่า เป็นซ้ำๆ เข้าไปเรื่อยๆ

เป็นโยมก็สามารถบวชใจได้ บำเพ็ญเนกขัมมบารมีได้อย่าง
ง่ายๆ คือบวชใจ เมื่อใจหยุดใจนิ่งดังเข้าไปถึงพระภายใน เห็น
องค์พระใสๆ ไสบริสุทธิอยู่ในกลางกายของเรา เราจะได้รู้จักว่า
การบวชเป็นพระนั้นเป็นอย่างไร การเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว
เป็นอย่างไร สรรณะหรือที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริงเป็นอย่างไร เมื่อเรา
เข้าถึงได้อย่างนี้

หลวงพ่อัมมชโย



ชีวิตในโลกหล้า
เห็นทุกข์เป็นสุขพา
ดังเหยื่อที่ล่อปลา
แทบเผ็ดเดือดร้อนดิน

ลวงตา
โศกสิ้น
ติดเบ็ด
กว่าได้เห็นธรรม

ตะวันธรรม

๗

งานหลักของชีวิต

วันอาทิตย์ที่ ๑๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๙ (๑๓.๓๐ น.)

ปรับกาย-ปรับใจ

เมื่อเราได้จุดเทียนใจไฟนิรันดร์อันนันทชัย เพื่อบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปให้ลูกทุกคนนั่งหลับตาเจริญสมาธิภาวนากัน

หลับตาเบาๆ พอสบายๆ คล้ายกับตอนที่เราใกล้จะหลับแล้วรวมใจไปหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ อย่างสบายๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ จาง่ายๆ ว่าอยู่ในกลางท้อง

เราปรับตรงนี้ให้ถูกส่วน คือ หลับตาเบาๆ ผ่อนคลายสบาย
หยุดใจไว้ที่กลางกาย พยายามจับจุดให้ได้ โดยวางใจของเรา
ประสานสอดคล้องกับการหลับตา ตรงนี้สำคัญนะลูกนะ อย่า
ฟังผ่าน อย่าดูเบา ถ้าลูกทุกคนฝึกตรงนี้ได้ จับจุดได้ มันจะง่าย
ในการที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว หรือง่ายต่อการทำให้ใจ
โล่ง โปร่ง เบา สบาย ตัวจะขยายแล้วก็หายไป

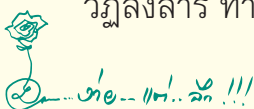
ต้องฝึกฝนทุกวันอย่างสม่ำเสมอ และหมั่นสังเกตว่า วันไหน
เราทำได้ดี เราก็จำวิธีการทำนั้น โดยสอดคล้องกันระหว่าง
การหลับตากับการหยุดใจในกลางกายที่พอเหมาะพอดีกัน

บริกรรมนิมิต

กำหนดบริกรรมนิมิตเป็นดวงใส องค์พระ พระเดชพระคุณ
หลวงปู่ เป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่ง เราต้องจำวิธีการที่เราทำได้ผล
ซึ่งไม่มีอะไรยาก คือ ทำธรรมดาๆ ง่ายๆ คล้ายๆ กับเรานึกถึง
สิ่งที่คุ้นเคย ตรงนี้สำคัญนะลูกนะ ต้องฝึกทุกวัน

กรณีกิจของชีวิต

ต้องมีจิตสำนึกว่า สิ่งที่เรา กำลังกระทำอยู่นี้เป็นสิ่งสำคัญ
ที่สุดของชีวิตที่เกิดมาเป็นมนุษย์ เมื่อชีวิตในสังสารวัฏล้วนแต่
มีทุกข์โทษ เราจะต้องฝึกฝนอบรมใจให้หยุดให้หนึ่งเช่นเดียวกับ
บัณฑิตนักปราชญ์ในกาลก่อน หรือผู้ที่พ้นแล้วที่ท่านเห็นภัยใน
วัฏสงสาร ท่านเหล่านั้นก็มาหยุดนิ่งอย่างนี้



กิจที่เราทำอยู่เป็นกรณียกิจเป็นงานที่แท้จริงของชีวิต ส่วนงานอื่นเป็นแค่เรื่องรองลงมา เช่น การศึกษาเล่าเรียน การทำมาหากินเพียงเพื่อให้ได้ปัจจัย ๔ มาหล่อเลี้ยงสังขาร แต่ถ้าชีวิตหนึ่งเราทำเพียงแค่นี้ เราจะไม่พบความสุขที่แท้จริง ชีวิตก็ยิ่งทุกข์ทรมาน เวลาใกล้จะละโลกเราจะไม่สิ่งที่พึง เมื่อมีชีวิตใหม่หลังจากตายแล้วก็จะลำบาก เพราะไม่ได้สั่งสมบุญเอาไว้ เนื่องจากไม่เข้าใจเรื่องราวความเป็นจริงและวัตถุประสงค์ของชีวิต

ดังนั้น ต้องมีสำนึกลึกๆ ว่า การหลับตาเจริญสมาธิภาวนานี้เป็นงานหลักงานที่แท้จริงของชีวิต ถ้าลูกทุกคนคิดอย่างนี้ได้ เราจะขยันมีความเพียรในการทำสมาธิ เพราะเห็นคุณค่าและความสำคัญอย่างถูกหลักวิชา จะได้ดำเนินรอยตามพระอริยเจ้าที่ท่านเป็นผู้พ้นทุกข์แล้ว

สำนึกลึกๆ นี้ จะทำให้เราขยันในการทำสมาธิเพียรและหมั่นสังเกต เราจะจับจุดได้ว่า หลับตาอย่างไรถึงจะสอดคล้องผสมผสาน และกลมกลืนกันเป็นหนึ่งเดียวกับการหยุดนิ่งภายในหรือการกำหนดบริกรรมนิมิต หรือการประคองใจด้วยกรรมภาวนาลัมมาอะระหัง ทั้งหมดนี้ต้องผสมผสานกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกันเหมือนวงดนตรีอย่างนั้น หรือเหมือนอาหารที่มีอะไรมากมายอย่างมาผสมปรุงกันให้ถูกส่วนอยู่ในจาน อาหารทางใจก็ต้องปรุงให้เป็น ตรงนี้ต้องฝึกกันทุกวัน หมั่นสังเกตเดี่ยวเราจะพบหนทางแห่งความสำเร็จ หลังจากนั้นก็ง่ายแล้ว

ให้เราทำอย่างนั้นจนกว่าใจจะตั้งมั่นเป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตา
เบาๆ สบายๆ นี่เป็นสิ่งสำคัญนะลูกนะ

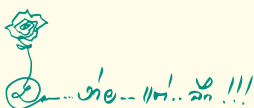
ไม่ว่าจะมีเวลากี่นาทีที่ว่างจากภารกิจทางโลก ก็หมั่นตรีก
หมั่นนึก หมั่นคิดในทุกอิริยาบถ และทุกกิจกรรม ใจจะได้คุ้น
แค่การได้นึกถึงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่างเบาสบาย ไม่ว่า
จะหลับตาสีมตา จะอยู่ในอิริยาบถหรือกิจกรรมใด ถือว่าเป็น
ช่วงทิ้งดงามของชีวิต นี่เป็นสิ่งที่สำคัญ

หยุดเป็นตัวสำเร็จ

หมั่นตรีก หมั่นนึก หมั่นคิดเรื่อยๆ อย่าไปกังวลเรื่องความ
มืด เพราะเราไม่ได้ไปความหาอะไรในที่มืด เรากำลังฝึกหยุด
นิ่งให้สอดคล้องกับการหลับตาและการวางใจที่ศูนย์กลางกาย
ฐานที่ ๗ เพราะความสุขและความสว่าง รวมทั้งแผนผังชีวิต
มีอยู่แล้วในตัวของเรา

ไม่ต้องกังวลว่าเราจะทำไม่ได้ ไม่เห็น หรือเห็นช้ากว่าคนอื่น
หรืออะไรต่างๆ ไม่ต้องไปคิดกังวล ฝึกตรงนี้ให้ได้ ถ้าทำเป็น
ก็เห็นภาพ ทำเป็นเร็วก็เห็นเร็ว ทำเป็นช้าก็เห็นช้า แค่นั้นเอง เรา
มาฝึกตรงนี้ ฝึกหยุดฝึกนิ่ง

เราจะต้องจับหลักให้ได้ตามที่พระเดชพระคุณหลวงปู่ท่าน
สอนเราว่า **หยุดเป็นตัวสำเร็จ** มีดสว่างไม่ต้องไปคำนึงถึง นี่คือ
ถ้อยคำของท่าน เราก็หยุดนิ่งๆ



เราจะต้องได้ความสุขทุกครั้งที่เกิดจากการทำสมาธิภาวนา ไม่ว่าสุขน้อยหรือสุขมาก หรืออย่างน้อยก็ตัวโล่ง โปร่ง เบา สบาย หรืออื่นๆ นุ่มๆ อยู่ในกลางกาย เป็นรางวัลในทุกๆ รอบทุกครั้งที่เราหลับตา ต้องทำกันอย่างนี้ให้ได้ทุกวัน

ต่อไปก็จะค่อยๆ ขยายเวลาแห่งความสมหวังขึ้นมาเอง จากหยุดนิ่งได้ ๑ นาที ก็เป็น ๒ นาที ๓ นาที ค่อยๆ ขยายไป จากมึดมากก็มามึดม่วง แล้วก็มึดมั่ง แล้วก็ไม่มีมึด เป็นขั้นเป็นตอน เป็นรางวัลของชีวิตที่เกิดจากการหลับตาเจริญสมาธิภาวนา

ลูกทุกคนจะมีความรู้สึกว่า สนุก เบิกบาน ไม่มีการฝืนใจในการทำสมาธิ ไม่มีการพยายามจนเกินไปที่จะทำให้สมาธิเกิด แต่เป็นไปตามกระบวนการตามธรรมชาติ เหมือนการหายใจเข้าออก เราไม่จำเป็นต้องไปตั้งใจเลย การหายใจเข้าออกมันก็มีเป็นไปตามปกติ จะช้าจะเร็วก็เป็นอย่างี่หลวงพ่อบุ๊ได้ตั้งแต่เบื่องต้นจนกระทั่งถึงตรงนี้

ถ้าเราทำได้ มันก็เร็ว ถ้าทำยังไม่ได้แล้วไม่ค่อยได้ทำ มันก็ช้า ถ้ารักตัวเอง เราต้องทำอย่างี่แนะนำไปนะลูกนะ

หลวงพ่อัมมชโย



จะฟังน้อยฟังมากไม่ยากดอก
เดี๋ยวจะบอกเคล็ดลับไว้ใช้แก้
เพียงค่อยค่อยลืมตาเท่านั้นแล
ฟังว่าแน่ก็ยังแพ้แค่ลืมตา

ตะวันธรรม

๑๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

๘

สมาธิไม่ยาก ทุกคนทำได้

วันอาทิตย์ที่ ๒๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๙ (๑๓.๓๐ น.)

ปรับกาย-วางใจ

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ ให้ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกายของเรา ตั้งแต่ศีรษะ ใบหน้า ลำคอ บ่าไหล่ แขนทั้งสองถึงปลายนิ้วมือ ลำตัว ขาทั้งสองถึงปลายนิ้วเท้า ทั้งเนื้อทั้งตัวให้ผ่อนคลาย

แล้วรวมใจไปหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ รวมใจหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ

บริกรรมนิมิต

จะตริกันก็ถึงดวงใสหรือองค์พระใสๆ หรือพระเดชพระคุณ หลวงปู่ก็ได้ โดยเฉพาะช่วงนี้ เป็นช่วงที่เรา กำลังจะไปเชื่อมสายบุญกับท่าน จะไปตอกเสาเข็มสร้างอนุสรณ์สถานที่แผ่นดินดอกบัว แดนเกิดด้วยรูปกายเนื้อของท่าน ในวันที่ ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๐ เราอยู่ในช่วงของการเตรียมใจของเราให้ใสๆ ให้สะอาดบริสุทธิ์ จะได้เหมาะสมที่จะเป็นภาชนะรองรับบุญใหญ่ที่จะเกิดขึ้นในวันนั้น

ให้เรานึกถึงภาพพระเดชพระคุณหลวงปู่ซึ่งเราคุ้นเคยกับท่านอยู่แล้ว จากภาพที่เราเห็นจากรูปหล่อทองคำที่เรามาร่วมหล่อกันตั้งหลายองค์แล้ว อารธนาให้ท่านนั่งเจริญสมาธิภาวนาอยู่ในกลางกายของเรา โดยทำความเข้าใจลึกๆว่าเราอยู่ในกลางกายของท่านก็ได้ โดยใจของเรา ก็ไปหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี่เป็นหลักที่สำคัญเลย

ทั้งหมดที่กล่าวมาแล้ว จะเป็นองค์พระ เป็นดวงใสๆ หรือพระเดชพระคุณหลวงปู่ ให้นาน้อมไว้ในกลางกายของเรา มีวัตถุประสงค์เพียงเพื่อให้ใจของเราที่ไม่อยู่กับเนื้อกับตัวนั้น กลับมาสู่ที่ตั้งดั้งเดิมที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

ใจหยุดนิ่งฐานที่ ๗ คือหลักของชีวิต

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นต้นทางไปสู่อายตนะนิพพาน ที่พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์นั้นบอสงไขยพระองค์ไม่ถ้วนท่านก็ทำแบบเดียวกันอย่างนี้ คือ หยุดใจนิ่งให้สนิทติดตรงกลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้อย่างเดียว ไม่ได้ไปทำอะไรนอกเหนือจากนี้

แล้วใจจะเป็นกลางๆ ตั้งมั่น สงัดจากกามและบาปอกุศลธรรม ความบริสุทธิ์ของใจจะบังเกิดขึ้น ความสุขที่เราไม่เคยมีประสบการณ์ ไม่เคยเจอก็จะบังเกิดขึ้น ซึ่งเป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่แบบที่เราพูดไม่ออก บอกไม่ถูก

วัตถุประสงค์ต้องการให้ใจมาหยุดอยู่ที่ตรงนี้ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

ถ้าเราสนใจออกไปข้างนอกอย่างที่เราคุ้นเคยในชีวิตประจำวัน ในเรื่องคน สัตว์ สิ่งของ ธุรกิจการงาน บ้านช่อง หรือเรื่องอะไรที่นอกเหนือจากนี้ จะพบว่าเราไม่เคยเจอความสุขที่แท้จริงเลย อย่างมากก็มีแต่ความเพลิน ทำให้เราลืมความทุกข์ไปชั่วขณะ ประเดี๋ยวเราก็กลับมาไม่สบายกาย ไม่สบายใจอีก แล้วมีความทุกข์กายทุกข์ใจเกิดขึ้นด้วยเหตุต่างๆ อีก

หยุดกับหนึ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นหลักของชีวิต
สิ่งอื่นเป็นเรื่องรองลงมา

ความสุขที่แท้จริง

เราตะเกียกตะกายแสวงหาสิ่งต่างๆ เพราะปรารถนาที่จะได้เจอความสุข ความสบายกายสบายใจ ที่จะทำให้เราเกิดความพึงพอใจอย่างสูงสุดจนไม่ต้องการอะไรเลย แต่จากประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิต เราไม่เคยเจอเลย ไม่ว่าจะอยู่ในคน สัตว์ สิ่งของ ที่เป็นที่รัก ลาภยศสรรเสริญ อำนาจวาสนา พวกพ้องบริวาร ที่มีที่ทาง มีทรัพย์มาก สิ่งเหล่านี้ก็ไม่ได้ให้ความพึงพอใจแก่เราอย่างสูงสุด ได้แค่ปลื้มใจชั่วคราว แล้วความปลื้มนั้นก็ดับไป มันเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วก็ดับไป ไม่เป็นสาระแก่นสารเหมือนต้นกล้วยที่ไม่มีแก่นอย่างนั้น

พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ก็ผ่านชีวิตอย่างนั้นมา ยืนยันเหมือนกันหมดด้วยประโยคเดียวกันว่า **นตถิ สนฺติปรํ สุขํ สุขอื่นนอกจากหยุดจากหนึ่งไม่มี** หมายความว่า เราจะไปแสวงหาความสุขจากที่อื่นที่นอกเหนือจากใจหยุดหนึ่งนั้นไม่เจอ เหนื่อยฟรี แก่ เจ็บตายฟรีๆ แถมมีวิบากเป็นผลเสียอีก มันมีไซด์เอฟเฟกต์ มีผลข้างเคียง คือ ความทุกข์ทรมานของชีวิต ทั้งในปัจจุบันที่เรามองเห็นด้วยตาเนื้อ กับที่เรามองไม่เห็นด้วยตาเนื้อคือชีวิตในปรโลก

ทุกพระองค์ยืนยันเหมือนกันหมดว่าหยุดกับหนึ่ง คือหยุดใจไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ จึงจะเจอสิ่งที่เราแสวงหา คือความสุขที่ไม่มีขอบเขตจำกัด ที่จะทำให้เราเกิดความพึงพอใจ ตั้งแต่ความพึงพอใจเหนือกว่าสิ่งที่เราเคยเจอ และเพิ่มปริมาณความ

พึงพอใจไปเรื่อยๆ ไม่หายเห่อ ไม่เบื่อหน่าย กระทั่งถึงบรมสุข คือ เข้าถึงอายตณนิพพานที่มีแต่สุขล้วนๆ ไม่มีทุกข์เจือเลย

จะไปตรงนั้นได้ใจต้องหยุดต้องนิ่ง จะหยุดนิ่งได้ต้องทิ้งสิ่งที่ทำให้ใจเราเกิดความทะยานอยาก อยากได้ อยากมี อยากเป็นเหล่านั้นในชีวิตประจำวันที่เราเจอออกไป คลายความผูกพันพิจารณาเห็นทุกข์เห็นโทษ

ถ้าเราให้ความเอาใจใส่ศึกษาถึงสิ่งเหล่านั้นที่เราแสวงหา เราจะค้นพบว่ามีความไม่จริง เปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปเรื่อยๆ มีแต่ความทุกข์ ทำให้เราไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เป็นตัวปัญหา เพราะความไม่แน่นอนนั้นทำให้เราไม่สบายใจ ไม่สบายกาย และจะบังคับบัญชาให้เป็นไปตามความปรารถนาของเราก็ไม่ได้

ดังนั้น หยุดนิ่งเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งลูกทุกคนจะต้องให้ความเอาใจใส่ เพื่อตัวของเราเองเป็นหลักเลย เพราะตัวเราจะได้เข้าถึงความสุขที่ไม่มีประมาณ แล้วความสุขที่ไม่มีประมาณนี้ก็จะดึงดูดให้เรากระหายที่จะเรียนรู้ไปเรื่อยๆ อยากมีความสุขเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ

แล้วใจก็จะละเอียดลุ่มลึกไปตามลำดับ ค่อยๆ หลุดพ้นจากความผูกพันของมนุษย์ และของทิพย์ที่มีกายละเอียดตั้งแต่สวรรค์ รูปพรหม อรูปพรหม ซึ่งสิ่งเหล่านั้นเป็นสุขประณีตกว่าในมนุษย์ เราก็ยังปลดปล่อยวางได้ จึงจะเข้าถึงบรมสุขคืออายตณนิพพาน

แล้วจะทำให้เกิดแรงกระตุ้นภายในที่ทำให้เราไปแสวงหาสิ่งเหล่านั้นเพิ่มขึ้น และในทุกขั้นตอนของการแสวงหาจะเป็นความรู้ที่คู่ความสุข เบิกบาน มีความตื่นตัวภายใน สดชื่นอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้นเราต้องให้ความสำคัญกับตรงนี้ให้มาก

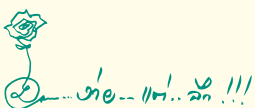
ในชีวิตประจำวันที่เราจะต้องทำมาหากิน เพื่อให้ได้ปัจจัย ๔ มาหล่อเลี้ยงสังขาร และมีชีวิตอยู่เพื่อแสวงหาบรมสุข บรรลุมรรคผลนิพพาน ต้องจับหลักของชีวิตให้ได้ แล้วจะทำให้เราขยัน มีความเพียรที่จะปฏิบัติธรรม ไม่ทำๆ หยุดๆ หรือทำไปแค้นๆ ผีนๆ อย่างนั้น ไม่ใช่ แต่ทำอย่างมีเป้าหมายแบบบัณฑิตนักปราชญ์ในกาลก่อน

วิธีนึกนิมิต

ตอนนี้เรามารับใจให้หยุด ให้นิ่ง นุ่ม เบา สบาย ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นึกถึงภาพดังกล่าว แต่ต้องค่อยๆ นึก ใจเย็นๆ นึกได้เดี๋ยวก็เห็นได้

นึกได้ใหม่ๆ ก็ยังเห็นไม่ชัด เป็นเพียงรู้สึกว่ามีอยู่ภายใน เช่น สมมติว่าเรานึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่ เราจะมีความรู้สึกว่ามีท่านอยู่ภายใน แต่ถามว่าชัดไหม ก็ไม่ชัดในระดับที่เรายอมรับว่าเห็น ก็ไม่ถึงขนาดนั้น ให้นึกอย่างนั้นไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ

แต่ถ้าใครคั่นนึกดวงใสๆ ก็นึกถึงดวงแก้ว ดวงตะวันใสๆ หรือเพชรลักเม็ดหนึ่ง นึกให้ต่อเนื่องไปเรื่อยๆ เพื่อให้ใจอยู่ที่กลาง



กายอย่างสบาย สบาย คือ ต้องไม่ล้น ไม่เร่ง ไม่เพ่ง ไม่จ้อง นิ่ง
เฉยๆ ค่อยๆ นึกไปเรื่อยๆ จะเป็นดวง เป็นองค์พระ หลวงปู่ เรา
ก็นึกเอาอย่างเดียว ต่อเนื่องไปเรื่อยๆ สบายๆ

แล้วรักษาระดับเปลือกตา อย่าให้ถึงกับปิดสนิท ให้ปิดเพียง
ระดับขนตาชนกัน ปรีๆ ตานิดๆ แต่ไม่ถึงกับเห็นภาพภายนอก
ปรีๆ ตา เพื่อให้กล้ามเนื้อบริเวณใบหน้าคลาย แล้วนำใจมา
นึกอยู่ภายในกลางท้อง ฝึกบ่อยๆ จะคุ้นเคยและชินไปในที่สุด

ถ้านึกแบบสบายๆ เพลินๆ ภาพที่เรานึกจะค่อยๆ ชัดขึ้น
เหมือนของที่ไกลๆ ในที่มีดขยับใกล้เข้ามา ทำให้เราเห็นชัดขึ้น
จะเป็นดวงใสๆ ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว เพชร หยกน้ำ
พลายยอดหญ้า อะไรอย่างนั้น

ถ้าเป็นองค์พระก็เริ่มจากองค์ที่เราเคารพกราบไหว้บูชา ที่
เราคุ้นเคยกับองค์นั้นก่อน ปางอะไรก็ได้ หรืออิริยาบถใดก็ได้ จะ
ทำด้วยวัสดุอะไรก็ตามใจ ได้ทั้งนั้น ให้เรานึกอยู่ในกลางท้อง นึก
ได้แคไหนก็เอาแค่นั้นไปก่อน นึกได้แคเดียว แต่เดียวไม่ได้เป็น
ดอกบัวตูม เป็นยอดแหลมๆ ก็ไม่เป็นไร เราก็นึกไปเรื่อยๆ ถ้านึก
ไม่ออกตรงเดียว ถ้านึกเห็นหน้าตักท่านหรือพระหัตถ์ท่านก็เอา
อย่างนั้นไปก่อน คุ่มๆ คำๆ ใจเย็นๆ

ใครที่ชอบนึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่เราก็นึก จะหน้า
ตรงหรือทั้งองค์ รูปหล่อทองคำของท่านก็ได้ หรือภาพถ่ายก็ได้
มองดูไปเรื่อยๆ สบายๆ

แต่บางคนพอนึกไปแล้วไม่ถนัด นึกที่ไรก็ตึงเกร็งทุกที
อยากอยู่เฉยๆ มากกว่า ถ้าเราชอบอย่างนี้ เราก็เอาอย่างนี้ แล้ว
แต่ใจของเรา แต่จับหลักให้ได้ว่าต้องอยู่ในกลางห้อง

แต่บางคนพอเริ่มที่กลางห้องก็ยังไม่คุ้นอยู่ดี จะมาเริ่มต้น
ที่ปากช่องจุมูก่อนก็ได้ เราจะนึกตรงนั้น จะมีภาพหรือไม่มี
ภาพก็ได้ แล้วภาวนาสัมมาอะระหังเรื่อยไปเลย แล้วเราก็นึกไป
ที่หัวตา หูอยู่ข้างซ้าย ซ้ายอยู่ข้างขวา ถ้าไม่มีภาพก็ไม่ใช่ไร
กำหนดตำแหน่งเอง และภาวนาสัมมาอะระหังเรื่อยไปสัก ๓ ครั้ง

แล้วซ้อนตาเปลือกค้างขึ้นไป เพื่อให้ความเห็นกลับเข้าไป
ข้างใน นึกที่กลางก็ก็ศรัทธาก็ได้ นิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ แล้วค่อยๆ เลื่อน
มาที่เพดานปาก ช่องปากที่อาหารลาลึก แล้วก็มาปากช่องคอ
เหนือลูกกระเดือก แล้วค่อยๆ เคลื่อนไปในกลางห้อง แล้วยกถอย
หลังขึ้นมาจากสะดือ ๒ นิ้วมือ ทำความคุ้นเคย ๗ ฐานเหล่านี้
ซึ่งเป็นทางเดินของใจเอาไว้ สักวันหนึ่งเราต้องได้ใช้ ตอนมาเกิด
เราได้ใช้มาแล้ว เราจะใช้อีกครั้งตอนไปเกิดคือตายนั้นแหละ ให้
ทำความคุ้นเคยอย่างนี้ก็ได้

ทั้งหมดก็แล้วแต่เราเลือกเอานะลูกนะ อย่าไปสับสน ที่บอก
หลายวิธี เพื่อให้เหมาะกับจริตแต่ละคน ทำจริตให้มันถูก แม้บาง
คนไม่ถูกจริตก็ช่าง ให้จริตมันถูกสักอย่างหนึ่ง

หรืออยากจะทำสิ่งหนึ่งๆ เฉยๆ ฐานอะไรต่างๆ ยังไม่อยากจะ
อยากจะทำสิ่งหนึ่งๆ เฉยๆ รู้สึกสบายกว่า ก็เอา เราก็นั่งนิ่งๆ ภาวนา
สัมผัสอะระหังเรื่อยไป บางคนอยากนั่งเฉยๆ ไม่ภาวนาก็เอาตามใจ
ปรารถนาของเรา เราก็นั่งนิ่งเฉยๆ แล้วผ่อนคลาย ให้รู้สึกสบาย

สมาธิทำได้ทุกคน

เห็นไหมว่า การทำสมาธิไม่ได้ยากอะไร ขอให้เรามีเพียง
ลมหายใจกับศูนย์กลางกาย กับสมาธิจะเข้าถึงความสุขที่แท้
จริง ใครต่อการศึกษา อยากแสวงหาพระรัตนตรัยในตัว อยาก
พ้นทุกข์ อยากมีสุข ก็ต้องทำอย่างนี้

เราเริ่มต้นอย่างง่ายๆ อย่างนี้ไปก่อน แต่เป้าของเราจะเริ่ม
จากตรงไหนก็แล้วแต่ สุดท้ายต้องไปอยู่กลางห้องตรงฐานที่ ๗
ซึ่งจะเกิดขึ้นได้หลายกรณี

เช่น ถ้าเราเริ่มต้นนั่งนิ่งๆ เฉยๆ สบายตรงไหนก็เอาตรงนั้น
ไปก่อน แต่พอถูกส่วนมันลงไปตามฐานที่ ๗ เองก็มี

หรือเราเกิดความรู้สึกว่า เราสามารถลงไปที่กลางห้อง
เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ฐานที่ ๗ ได้อย่างสบาย เราก็น้อม
ลงมาเอง หรือเราทำให้ลงไปตอนที่เรามีความพร้อม สบายแล้ว
อยากลง ส่วนภาพที่จะเกิดขึ้นถือเป็นของแถม อยากรู้ก็เห็นอยู่
แล้ว เพราะมันมีอยู่แล้ว

นึกทบทวนดูว่าเราหนดแบบไหนอย่างไร เรามีทางเลือกหลายทาง แต่เป้าของเราอยู่ที่ฐานที่ ๓ เห็นไหมว่านั่งสมาธิไม่ได้ยากเลย เราสามารถทำได้ง่ายๆ ขอให้มึนหะ รักที่จะเข้าถึงความสุขที่แท้จริงแค่นั้น

สมมติเราไม่กำหนดเป็นภาพ เวลานิ่งมันจะสบาย ก็เอาอย่างนี้ไปก่อน เตี้ยวตัวก็จะโล่ง โปร่ง เบา สบาย กระทั่งเรารู้สึกชอบประสบการณ์นี้ ไม่เห็นมีภาพอะไรบังเกิดขึ้น แต่เราก็พึงพอใจในระดับหนึ่ง ที่อยากนั่งเฉยๆ แม้ไม่เห็นอะไร ไม่ทุกข์ใจ ไม่กลุ้ม ขนาดได้ยินเพื่อนคนอื่นเขาเห็นโน้นเห็นนี่ องค์กรพระดวง เรายังไม่กลุ้มเลย ถ้าอย่างนี้ใช้ได้ ถ้านั่งไปแล้วรู้สึกเวลาหมดเร็วเหลือเกิน นั่นถูกหลักวิชาแล้ว เห็นไหมว่ามันไม่ยากง่ายๆ ลูกทุกคนทำได้ ถ้าได้ทำ

เรานิ่งๆ นุ่มๆ เบาสบาย สบายตรงไหนเอาตรงนั้นไปก่อน เพราะเรารู้แล้วว่าที่หมายของเราอยู่ตรงไหน นิ่งๆ เฉยๆ

ถ้าดูไปในท้องที่ไร อดกดลูกนัยน์ตาดูไม่ได้ เราจะยังไม่ไปตรงนั้นก่อน เราจะนั่งประหนึ่งว่า เราเป็นศูนย์กลางของสรรพสัตว์ และสรรพสิ่งทั้งหลาย ศูนย์กลางของโลกและจักรวาล เหมือนเราอยู่ในกลางอวกาศ ไม่คำนึงถึงฐานที่ ๓ เพราะอย่างไรเราก็ไปตรงนั้นได้แน่ๆ แต่ตอนนี้ยังไม่ต้องคำนึงถึง เห็นไหมจะว่าไม่ยากอีกเหมือนกัน เราสามารถเริ่มจากตรงนี้ได้ นิ่งๆ สบายๆ

อยากภาวนาก็ภาวนา ไม่อยากภาวนาก็ไม่ต้องภาวนา

ถ้าฟังคิดเรื่องอื่นก็เผยแพร่เลือกตาขึ้นมานิดหนึ่ง กะคะเน
ว่าหายฟังก็เอาใหม่ เริ่มใหม่ สลับกันไปอย่างนี้

เมื่อเราก็อขยับ หรืออยากจะลองเอาชนะมัน เพื่อให้ได้ชั้นดี
บารมีก็ลองฝึกดู ไม่สนใจมัน จะปวดจะเมื่อยก็เป็นเรื่องของกล้ามเนื้อ เราเฉยๆ เพราะตอนใกล้ตายเราจะเจ็บปวดกว่านี้อีก หรือ
ถ้าไปบายนหนักกว่านี้เข้าไปอีก เพราะฉะนั้นเมื่อยแค่นี้ทนไม่ได้
ก็ให้มันรู้ไป ถ้าเราชอบอย่างนี้ก็เอา หรือว่าเอายืดหยุ่น เอาผ่อน
คลาย ถ้าเมื่อยก็ขยับอย่างนี้ก็ได้

เห็นไหมว่า สมารถทำได้ทุกคน ลูกทุกคนทำได้ แล้วทำได้
ดีด้วย ขอให้ทำได้เท่านั้น เรานั่งตรงไหนก็ได้ ในบ้าน นอกบ้าน
หน้าบ้าน ในรถ ในยานพาหนะ ถึงที่ทำงาน ระหว่างทำงาน หรือ
ที่ที่เราจะไปซื้อข้าวซื้อของ ทำได้ตลอดเวลาเลย

การทำอย่างนี้ดูเหมือนไม่มีอะไรก้าวหน้า แต่จริงๆ แล้วมัน
ก้าวหน้าเพิ่มขึ้นทุกวันโดยที่เราไม่รู้ตัว สมารถจะถูกเก็บคะแนน
สั่งสมเพิ่มเติมให้กับเราทุกวันกระทั่งถึงวันแห่งความสว่างของเรา
วันแห่งความสมปรารถนาก็จะเกิดขึ้น แล้ววันนั้นเราจะดีใจปน
พิศวงว่า คนอย่างเราทำได้กับเขาเหมือนกันหรือ

จากมืดๆ มาสว่าง จากสว่างมาเห็นดวงใสๆ ที่เรายอมรับ
ว่า เราเห็นจริงๆ องค์พระใสๆ เห็นตัวเองใสๆ เห็นตัวเองในวัย

เจริญนั่งอยู่ภายใน ในอิริยาบถที่สงบเสงี่ยม สง่างาม เป็นท่าหนึ่ง
ของพระอริยเจ้า ผู้ที่นิรทุกข์ มีสันติสุขภายใน เราจะมี
ความปลื้มปีติปนพิศวงอัศจรรย์ด้วยตัวเองว่า คนอย่างเราก็ทำได้ แล้ว
ความภาคภูมิใจก็จะบังเกิดขึ้น

นับจากวันนั้นเป็นต้นมา เราก็มืดที่พึ่งที่ระลึกภายในแล้ว คือ
ใจจะเป็นกลางๆ ไม่ว่าสถานการณ์ของโลกหรือสิ่งแวดล้อมจะขึ้น
จะลงก็ตาม แต่ใจจะว่างๆ หนึ่งๆ เป็นสุขอยู่ข้างใน เห็นแสงสว่าง
ภายใน เห็นดวงธรรมใสๆ เห็นองค์พระใสๆ เหมือนเป็นป้อม
เป็นค่าย เป็นหลุมหลบภัยให้กับเรา

ถ้าทำได้อย่างนี้ การมาเกิดคราวนี้เราสมหวังแล้ว เป้าที่เรา
จะไปพักกลางทางที่ดุสิตบุรีก็อยู่ในกำมือของเราว่า คนอย่างเรา
ก็ทำกับเขาได้เหมือนกัน แล้วจะเป็นการเตรียมตัวเตรียมใจที่ดี
ที่สุด พร้อมเสมอที่จะเดินทางไปสู่ปรโลก ออกจากกายมนุษย์
หยาบนี้แล้ว ใจก็จะสบาย เบิกบาน

นี่คือสิ่งที่ลูกทุกคนต้องเอาใจใส่ ให้ความสำคัญ ผูกพัน
อย่าทอดธุระไม่ว่าจะมีภารกิจมากแค่ไหนก็ตาม

อย่าท้อใจในกรณีที่ใจยังไม่นิ่ง ยังฟุ้ง ยังมีด ยังไม่เห็น
อะไร ทำไปเรื่อยๆ ถ้าเราสบายถูกหลักวิชชาดังที่ได้กล่าวมา
แล้ว ลูกก็จะกำความสมาธิรณากินล้านเปอร์เซ็นต์ ต้องได้
ทุกคน ลูกทุกคนสามารถทำได้

เวลาที่เหลืออยู่นี้ให้เราทดลองทำดู รวมใจนิ่งเบาสบาย จะเริ่มต้นจากตรงไหนก่อนก็ได้ แต่เป้าอยู่ที่ฐานที่ ๗ ถ้าใครสามารถไปวางตรงนั้นได้เลยก็ว่างเลย ถ้าใครยังไปตรงนั้นไม่ได้ เพราะอดกดลูกนัยน์ตาดูไม่ได้ ก็เริ่มอย่างที่ได้กล่าวมาตั้งแต่เบื้องต้น ให้มีความรู้สึกว่ **สมาธิไม่ยาก เราทำได้** และเริ่มอย่างนั้นไปก่อน ให้ระบบประสาทกล่อมเนื้อคลี่คลาย จนกระทั่งสอดคล้องประสานกับใจที่นิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบาย ลองทำกันดูนะลูกนะ

หลวงพ่อรัญมขโย



นาฬิกาบ่หยุดยั้ง
เรามุ่งสุดสายกลาง
เลือนนักรบป่จาง
เร่งพิชิตดำเข้า

เดินทาง
สู่เป้า
จากจิต
กว่าสิ้นมารสลาย

ตะวันธรรม

๙

ไม่มีความยาก ในเส้นทางสายกลาง

วันอาทิตย์ที่ ๑๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๓ (๑๓.๓๐ น.)

ปรับกาย-ปรับใจ-วางใจ

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากัน หลับตาเบาๆ พอสบายๆ
ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกายของเรา ทั้งเนื้อทั้งตัวให้มีความ
รู้สึกว่างสบาย ขยับเนื้อขยับตัว ปรับทำนองให้ถูกส่วนกันนะ จะ
ได้ไม่ปวด ไม่เมื่อย

แล้วทำใจให้เบิกบาน แซ่มชื่น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส
ไร้กังวลในทุกสิ่ง ให้ทิ้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง

แล้วรวมใจไปหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่ง
อยู่ในกลางท้องของเราในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ
รวมใจไปหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ

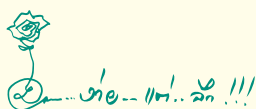
นึกถึงบุญ

ให้นึกถึงบุญทุกๆ บุญที่เราทำผ่านมา ไม่ว่าจะเป็นบุญเล็ก บุญน้อย บุญปานกลาง บุญใหญ่ บุญทุกชนิด ทั้งบุญสงเคราะห์ โลก บุญทางธรรม ทั้งทาน ศีล ภาวนา ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า สร้างวัดวาอาราม บุญตักบาตร ถวายสังฆทาน คิลานเภสัช เป็นต้น ทุกๆ บุญที่เราทำผ่านมาด้วยตัวเอง และชวนผู้อื่นร่วมทำบุญ ด้วย เอาทุกๆ บุญเท่าที่เรานึกได้รวมกันเป็นดวงบุญใสๆ ติดอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ของเรา เป็นดวงบุญใสๆ กลมรอบตัว เหมือนดวงแก้วใสบริสุทธิ์ประดุจเพชรลูกที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีตำหนิเลย อย่างน้อยก็ให้ใสเหมือนกับน้ำใสๆ หรือเหมือนกระจกใสๆ หรือเป็นก้อนน้ำแข็งใสๆ อย่างน้อยก็ต้องอย่างนี้

นึกให้เป็น

เรานึกเบาๆ สบายๆ ใจเย็นๆ อย่าตั้งใจเกินไป ไม่ต้องไปเน้น ไม่ต้องไปเค้นภาพ แค่นึกเบาๆ สบายๆ คล้ายๆ กับเรานึกถึงดอกบัว ดอกกุหลาบ หรือดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว บนท้องฟ้า ต้องง่ายๆ อย่างนี้ ต้องง่ายๆ ต้องสบายๆ นึกหนึ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ ให้ต่อเนื่องกันไปด้วยใจที่ใสเยือกเย็น

ประคองใจให้หยุดนิ่ง แล้วบริกรรมภาวนาในใจเบาๆ ว่า สัมมาอะระหัง ตรีนึกถึงดวงใสๆ ใจหยุดอยู่ในกลางดวงใสๆ อย่างผ่อนคลาย สบายๆ ใจเย็นๆ



ถ้าเราประคองใจอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ใจก็จะไม่ซัดส่ายไปคิดเรื่องอื่น เดี่ยวก็จะรวมไปหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ อยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ได้ ดวงบุญที่เรานึกได้ ก็จะไปติดดวงบุญที่เราระลึกไม่ได้ที่เราทำมานับภพนับชาติไม่ถ้วนจนกระทั่งถึงปัจจุบันชาตินี้ให้มารวมกันเพิ่มขึ้น บุญนี้จะเป็นบ่อเกิดแห่งความสุขและความสำเร็จในชีวิตของเราตั้งแต่เป็นปุถุชนจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์

ประคองใจให้นิ่งๆ นุ่มๆ ซึ่งถ้าใครคุ้นเคยกับการนึกถึงองค์พระ เราก็ไม่ต้องเปลี่ยนมาเป็นดวง ให้นึกองค์พระเรื่อยไปอย่างสบายๆ

การเดินทางภายในจะเริ่มต้น ถ้าทำถูกวิธี

หนึ่งอย่างเดียวอย่างนุ่มๆ ไม่ใช่แข็งแบบแน่นๆ นะ เดี่ยวมันตึง มันเกร็ง มันเครียด อย่างนั้นผิดวิธี ต้องนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ แม้ยังไม่ซัดมากนัก ยังไม่ซัดตามใจปรารถนาของเราก็ตาม ใจของเราก็จะค่อยๆ ละเอียดนุ่มนวลเข้าไปเรื่อยๆ สมาธิจะค่อยๆ ก่อตัวขึ้น แล้วสั่งสมมากเข้าจนกระทั่งเราหยุดนิ่งได้อย่างแท้จริง ใจจะติดอยู่ตรงกลาง แล้วจะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน

เคลื่อนเข้าไปเองเมื่อเรามีความสุขและความบริสุทธิ์ที่เกิดจากใจหยุดนิ่ง การเดินทางภายในในเส้นทางสายกลางก็จะเริ่มต้นขึ้นเอง ถ้าไม่หยุด ไม่นิ่ง มันก็ตั้งไม่ได้ ต้องใจหยุดนิ่งจนความสุขความบริสุทธิ์บังเกิดขึ้น แล้วการเดินทางเข้าไปสู่ภายในก็จะเริ่มต้นขึ้น และจะเคลื่อนเข้าไปตามลำดับ

ตลอดเส้นทางสายกลางภายในที่เป็นแนวตั้งลงไป จะเป็นเส้นทางแห่งความบริสุทธิ์หมดจดจากสรรพกิเลสทั้งหลายเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ ตลอดเส้นทางนี้มีแต่ความสุขที่เพิ่มขึ้น ความบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น ความสว่างเพิ่มขึ้น การเห็นเกิดขึ้น ความเข้าใจ ความรอบรู้ก็แจ่มแจ้งขึ้นไปเรื่อยๆ ไม่มีลดน้อยถอยลงเลย ถ้าเราปรองดูใจให้ถูกส่วน ถูกหลักวิชชาดังกล่าว

ทำง่ายมาก ก็ได้ง่ายมาก

เส้นทางสายกลางภายในนั้นต้องง่ายๆ ทำง่ายมากก็ได้ง่ายมาก ไม่มีความยากในเส้นทางสายกลางภายในตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ ตั้งแต่เบื้องต้นจนไปสู่ที่สุดแห่งธรรมต้องง่ายๆ ง่ายเพิ่มขึ้นแล้วก็ง่ายมากๆ จึงจะถูกหลักวิชา แต่ถ้าหากเริ่มยากขึ้น มีอาการตึง เกร็ง หรืออยู่ๆ ภาพประสบการณ์ภายในที่ชัดเจนก็ค่อยๆ เลือนรางไป นั่นแปลว่า เราทำไม่ถูกหลักวิชา เพราะเราไปกำกับ ไปกดดัน ไปเน้น ไปค้นภาพเริ่มนำความยากเอามาใช้ จึงไม่ถูกหลักวิชา

ความยากนั้นมีเฉพาะโลกภายนอกที่ต้องต่อสู้ ดิ้นรน คับแค้น ลำบาก ทุกข์ทรมาน แต่ภายในนั้นตรงกันข้าม เพียงแต่เป็นสิ่งที่เราไม่คุ้นเคย เพราะเราขาดช่วงการทำต่อเนื่องกันมาข้ามชาติ แต่ถ้าหากว่าวันใดเวลาใดที่เราทำถูกหลักวิชา ความรู้สึกคุ้นเคยก็จะเกิดขึ้น การเดินทางภายในจะเริ่มต้น แล้วก็เดินทางต่อไปได้อีกอย่างเบาๆ สบายๆ ผ่อนคลาย ใจเย็นๆ

โลกภายในนั้นกว้างขวางกว่าโลกภายนอกมาก และล้น แต่เป็นโลกแห่งความเป็นจริงทั้งสิ้น แต่โลกภายนอกเป็นโลกแห่งความสมมติ เราจะไม่เจอของจริงในโลกภายนอกเลยแม้แต่ น้อย เพราะความจริงมีอยู่ในโลกภายในที่ต้องผ่านศูนย์กลาง ฐานที่ ๗ ของเรานี่เอง

เพราะฉะนั้น ให้ลูกทุกคนนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ ใจเย็นๆ ประคองใจด้วยปริกรรมภาวนาสัมมาอะระหังอย่างเบาๆ สบายๆ ใจเย็นๆ เมื่อกายเราเย็น ใจเราใสด้วยการหยุดนิ่งดีแล้ว ใจเรา จึงจะเหมาะสมที่จะเป็นภาชนะรองรับบุญใหญ่ที่จะเกิดจากการ สร้างมหากาณบารมี ในช่วงนี้ประคองใจกันไปเรื่อยๆ ต่างคน ต่างนั่งกันไปเงียบๆ นะ

หลวงพ่อรัญมชโย



เกิดมาได้สบแก้ว
มัวเล่นหลอกลวงทำ
รีบออกห่างปวงกรรม
ไตรสิกขาหาไว้

เราอยู่ในโลกนี้
ควรมุ่งหานิพพาน
คั่นจนกว่าสังสาร
จงอย่ามีข้อแม้

บ่กำ
อยู่ได้
เร็วเกิด
เพื่อใช้หนีสงสาร

ไม่นาน
แก่นแท้
แตกดับ
กล่าวแก้ตัวเลย

ตะวันธรรม

๒๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๐

๑๐

ธรรมกาย

แก่นแท้พระพุทธศาสนา

วันอาทิตย์ที่ ๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๒ (๐๙.๓๐น.)

ปรับกาย

เมื่อเราสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แน่นแน่ว มุ่งตรงต่อหนทางของพระนิพพาน
กันทุกๆ คนนะ

ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย
นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก
พอสบายๆ หลังของเราเบาๆ หลังพอสบาย อย่าบีบหัวตา
อย่ากดลูกนัยน์ตา หลังตาสักครึ่งลูก พอไม่ให้เรามองเห็นวัตถุ
ภายนอก ใจจะได้ไม่ฟุ้งซ่าน หลังสบายๆ

ปรับใจ

แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื้น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ปลดปล่อยวางภารกิจเครื่องกังวลที่มีอยู่ในใจให้หมดสิ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องธุรกิจการงาน การศึกษาเล่าเรียน เรื่องครอบครัว หรือเรื่องอะไรที่นอกเหนือจากนี้ ให้ปลดปล่อยวางชั่วขณะที่เราจะตั้งใจฝึกใจให้หยุดนิ่ง ให้เข้าถึงพระรัตนตรัย คือพุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะที่มีอยู่ในตัวของเรา เป็นที่พึ่งที่ระลึกอันสูงสุด สิ่งอื่นที่จะเป็นที่พึ่งที่ระลึกยิ่งกว่านี้ไม่มีอีกแล้ว เพราะฉะนั้น ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื้น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส

ธรรมกายเป็นหลักของโลก ผู้เข้าถึงพระธรรมกายคือผู้เข้าถึงแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา พระบรมศาสดาทรงเข้าถึงความเป็นพระสัพพัญญูพุทธเจ้าก็เพราะได้บรรลุกายธรรมอรหัต จึงตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระสัทธรรมคำสอนของพระองค์ก็ล้วนออกมาจากกลางพระธรรมกาย กลั่นออกมาจากใจที่หยุดนิ่งอย่างสมบูรณ์แล้ว ผู้ที่จะศึกษาวิชาในทางพระพุทธศาสนาได้ดี ต้องเป็นผู้ที่มีใจหยุดนิ่งเช่นกัน จึงจะเข้าถึงธรรมอันขาวบริสุทธิ์ของพระพุทธเจ้า ที่เรียกว่า **สุกกธรรม** เพราะฉะนั้นต่อจากนี้ไปให้ตั้งใจปฏิบัติธรรมกันไป เราทำกันไปอย่างช้าๆ นะ

กลั่นกายให้ใสเป็นแก้ว

ให้เราเห็นว่า ร่างกายของเรามีความบริสุทธิ์ผุดผ่อง ใสเป็นแก้วตั้งแต่ปลายเส้นผมถึงพื้นเท้า นิกว่าใสเป็นแก้วนะ นิกตั้งแต่เส้นผม หน้างศีรษะใสบริสุทธิ์เป็นแก้วปราศจากมลทิน นี่เราสมมติเอานะลูกนะ ใจจะได้ใสๆ

สมมติว่ามันบริสุทธิ์ตั้งแต่ปลายเส้นผมถึงพื้นเท้า เส้นผมบนศีรษะ หน้างศีรษะ ให้ใสบริสุทธิ์ หน้าผาก เปลือกตาทั้งสอง จมูก ริมฝีปาก แก้มทั้งสอง คาง ให้ใสบริสุทธิ์ทั้งศีรษะเลย นิกตามไปซ้ำๆ สมมติให้มันใสๆ ก่อน ให้บริสุทธิ์ถึงลำคอ ท้ายทอย บ่าทั้งสอง หัวไหล่ แขนทั้งสอง ถึงปลายนิ้วมือ ก็ให้ใสบริสุทธิ์เหมือนทำด้วยเพชร ลำตัวก็ใสบริสุทธิ์ตั้งแต่ทรวงอก ท้อง สะโพก ขาทั้งสอง เท้าทั้งสองถึงปลายนิ้ว ให้ใสบริสุทธิ์

ทบทวนย้อนกลับอีกที ตั้งแต่ปลายนิ้วเท้าก็ให้ใสบริสุทธิ์ ทำตามไปซ้ำๆ นะลูกนะ ฝ่าเท้า สมมติว่าใสเป็นเพชร ขาทั้งสอง ตั้งแต่น่องถึงโคนขา ถึงสะโพก ก็ใสบริสุทธิ์ สมมติว่าเป็นเพชรใส ท้องถึงทรวงอกก็ใสเป็นแก้ว ใสเป็นเพชร ปลายนิ้วมือของเรา ฝ่ามือก็สมมติว่าใสบริสุทธิ์เป็นแก้ว เป็นเพชร แขนทั้งสอง หัวไหล่ บ่าทั้งสองก็ใสบริสุทธิ์ คอของเรา ท้ายทอย แก้มทั้งสอง ริมฝีปาก จมูก เปลือกตา หน้าผาก หน้างศีรษะถึงปลายเส้นผม ให้ใสบริสุทธิ์

การที่เราเห็นว่ามันใสบริสุทธิ์ ทั้งๆ ที่มันเป็นปฏิกูล จะทำให้ใจเราใสตามไปด้วย สมมติเอานะลูกนะ เรานึกว่าทั้งก้อนกายเรานี้ใส แล้วก็ปราศจากอวัยวะภายใน ดับ ไต ไล่ พุงอะไรต่างๆ เหมือนไม่มี กะโหลกศีรษะก็เป็นทีโล่ง ว่างเปล่า ปราศจากมันสมอง กระทั่งถึงในตัวในท้องของเราไม่มีอวัยวะภายใน เป็นทีโล่งๆ ว่างๆ กลวงๆ เป็นโพรง เหมือนเป็นก้อนเพชรทั้งก้อนที่ใสบริสุทธิ์

ผ่อนคลายหมด ไม่มีส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเราเกร็ง หรือเครียด ที่ตึงก็ผ่อนคลายหมดทั้งเนื้อทั้งตัว ใสทั้งข้างนอก ใสทั้งข้างใน ข้างนอกก็ใส ข้างในก็กลวงโล่งตลอด ตั้งแต่กะโหลกศีรษะไปถึงในท้องของเรา โล่งๆ นะลูกนะ นึกตามไป สมมติให้ใสบริสุทธิ์ ใจจะได้เบิกบาน แซ่มซีน

ฐานที่ตั้งของใจทั้ง ๗ ฐาน

แล้วต่อจากนี้ก็คือศึกษาทางเดินของใจซึ่งมีทั้งหมด ๗ ฐานที่ตั้ง

ฐานที่ ๑ อยู่ที่ปากช่องจมูก ท่านหญิงอยู่ข้างซ้าย ท่านชายอยู่ข้างขวา

ฐานที่ ๒ อยู่ที่หัวตา ตรงน้ำตาไหล ท่านหญิงอยู่ข้างซ้าย ท่านชายอยู่ข้างขวา

ฐานที่ ๓ อยู่กึ่งกลางกึ่งศีรษะ ระดับเดียวกับหัวตาของเรา
กึ่งกลางเลย แต่ว่าระดับเดียวกับหัวตา

ฐานที่ ๔ ตรงเพดานปาก ช่องปากที่อาหารสำคัญ

ฐานที่ ๕ อยู่ที่ปากช่องคอเหนือลูกกระเดือก สมมติว่า
ปากช่องคอกกลมเหมือนปากถ้วยแก้ว

ฐานที่ ๖ อยู่ในกลางท้องของเรา ระดับเดียวกับสะดือ สมมติ
ว่าเราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น เส้นหนึ่งนำมาซึ่งให้ตึง จาก
สะดือทะลุไปด้านหลัง อีกเส้นหนึ่งซึ่งจากด้านขวาทะลุไปด้าน
ซ้าย ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดเล็กเท่ากับ
ปลายเข็ม ตรงนี้เรียกว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๖

ฐานที่ ๗ จากฐานที่ ๖ ยกถอยหลังขึ้นมา ๒ นิ้วมือ โดย
สมมติเอานิ้วชี้กับนิ้วกลางมาวางซ้อนกัน แล้วนำไปทาบตรงจุดตัด
ของเส้นด้ายทั้งสองสูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือ เรียกว่า ศูนย์กลางกาย
ฐานที่ ๗ ซึ่งเป็นตำแหน่งสุดท้าย เป็นที่ตั้งของใจอย่างถาวร

ทั้งหมด ๗ ฐาน คือทางเดินของใจ จากฐานที่ ๑ มาถึงฐาน
ที่ ๗ เป็นทางมาเกิดของเราและของสรรพสัตว์ทั้งหลาย ถ้าจะไป
เกิดก็เดินย้อนกลับไป คือทวนจากฐานที่ ๗ ไปฐานที่ ๖ มาฐาน
ที่ ๕ มาฐานที่ ๔ เพดานปาก ช่องปากที่อาหารสำคัญ ฐานที่ ๓
กึ่งกลางกึ่งศีรษะ ฐานที่ ๒ ที่หัวตา หึงข้างซ้าย ขายข้างขวา ฐาน
ที่ ๑ ที่ปากช่องจมูก หึงข้างซ้าย ขายข้างขวา นี่คือฐานที่ ๑

ฝึกเดินฐาน

เมื่อเราจะปฏิบัติธรรมเพื่อให้เข้าถึงพระรัตนตรัยภายในตัว เราก็ต้องกำหนดบริกรรมนิมิตขึ้นมาในใจ หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ท่านสอนเอาไว้ว่า ให้กำหนดเครื่องหมายที่ใสสะอาด บริสุทธิ์ ประดุจเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว ไม่มีขีดข่วนคล้ายขนแมว โดดเท่ากับแก้วตาของเรา กำหนดเครื่องหมายอย่างสบายๆ นะ

กำหนด คือ การนึกสร้างภาพขึ้นมาในใจ จินตนาการเอา ว่าที่ปากช่องจมูกมีเครื่องหมายที่ใสเป็นเพชร โดดเท่าแก้วตา ให้นึกอย่างสบายๆ คล้ายๆ กับเรานึกถึงสิ่งที่เราค้นเคย บางท่านไม่เคยสังเกตแก้วตาของตัวเอง ก็นึกง่ายๆ อย่างนี้ว่า เครื่องหมายที่ใสเหมือนเพชร กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้ว ขนาดเล็กพอที่จะผ่านช่องจมูกของเราไปได้ ขนาดแก้วตาอย่างนี้นะ

ให้กำหนดเครื่องหมายที่ใส สะอาด บริสุทธิ์ ประดุจเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว ไม่มีขีดข่วนคล้ายขนแมว โดดเท่ากับแก้วตาของเรา กำหนดไว้ที่ปากช่องจมูก ท่านหญิงกำหนดที่ข้างซ้าย ท่านชายข้างขวา ให้ใจตรึกลึกถึงดวงใส หยดไปที่จุดกึ่งกลางของความใสบริสุทธิ์ ประคับประคองดวงแก้วไว้อย่างเบาๆ สบายๆ ทะนุถนอม อย่างละเอียดอ่อน

ตรึกลึกถึงดวงใส หยดไปที่จุดกึ่งกลางของความใส พร้อมภาวนาในใจ สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ตรึก

นึกถึงดวงใส หยดไปที่จุดกึ่งกลางของความใสบริสุทธิ์ของดวง
แก้ว ค่อยๆ เลื่อนเข้าไปฐานที่ ๒ ผ่านปากช่องจุมกไปซ้ำๆ ค่อยๆ
ประคองไปซ้ำๆ แล้วก็มาหยุดอยู่ที่หัวตาของเรา ท่านหญิงข้าง
ซ้าย ท่านชายข้างขวา

ตรีนึกถึงดวงใส หยดไปที่จุดกึ่งกลางของความใสบริสุทธิ์
พร้อมภาวนาในใจ สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง
ครบ ๓ ครั้งแล้วก็ค่อยๆ เลื่อนไปตามกะโหลกศีรษะขึ้นไป เหมือน
เราซ้อนดาเหลือกค้างขึ้นไป ตามบริกรรมนิมิตไปซ้ำๆ จนกระทั่ง
เครื่องหมายไปอยู่ที่ฐานที่ ๓ ตรงกลางกึ่งศีรษะ ระดับเดียวกับ
หัวตาของเรา เราก็ปล่อยลูกนัยน์ตาตามปกติ

ใจของเรายังตรีนึกถึงดวงใส หยดไปที่จุดกึ่งกลางของความ
ใสบริสุทธิ์ของบริกรรมนิมิต พร้อมกับภาวนาในใจ สัมมาอะระหัง
๓ ครั้ง แล้วค่อยๆ เลื่อนลงมาซ้ำๆ ประคองอย่างทะนุถนอม ค่อยๆ
เลื่อนลงมาเบาๆ สบายๆ มาหยุดอยู่ที่ฐานที่ ๔ เพดานปาก ช่อง
ปากที่อาหารสำลักตรงนั้น

ตรีนึกถึงดวงใส หยดไปที่จุดกึ่งกลางของความใสบริสุทธิ์
พร้อมกับภาวนาในใจ สัมมาอะระหัง ๓ ครั้ง แล้วค่อยๆ เลื่อน
ลงมาฐานที่ ๕ ที่ปากช่องคอ เหนือลูกกระเดือก มาหยุดนิ่งๆ อยู่
ตรงฐานที่ ๕

ตริกีนิกถึงดวงใส หยดไปที่จุดกึ่งกลางของความใสบริสุทธิ์
พร้อมกับภาวนาในใจ สัมมาอะระหัง ๓ ครั้ง แล้วค่อยๆ เลื่อน
เครื่องหมายเข้าไปในกลางท้องของเรา เลื่อนไปช้าๆ ผ่านทรวงอก
ไปถึงกลางท้อง หยดนี้อยู่ตรงฐานที่ ๖ ที่อยู่ในระดับเดียวกับ
สะดือของเรา

ใจของเรายังคงตริกีนิกถึงดวงใส หยดไปที่จุดกึ่งกลางของ
ความใสบริสุทธิ์ พร้อมกับภาวนาในใจ สัมมาอะระหัง ๓ ครั้ง
แล้วเลื่อนเครื่องหมายมาฐานที่ ๗ ที่อยู่เหนือจากฐานที่ ๖ ขึ้น
มา ๒ นิ้วมือ เป็นฐานสุดท้ายที่ตั้งของบริกรรมนิมิตที่หยดของ
ใจของเราอย่างถาวรตรงนี้ทีเดียว

เราต้องค่อยๆ ประคองใจของเราอย่างทะนุถนอม เบาๆ
ละเอียดอ่อน ตริกีนิกถึงดวงใส หยดไปที่จุดกึ่งกลางของความ
ใสบริสุทธิ์ พร้อมกับภาวนาในใจ สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง
สัมมาอะระหัง

ภาวนาไปเรื่อยๆ จนกว่าใจจะหยุดนิ่ง เมื่อใจหยุดนิ่งเรา
จะสังเกตได้ว่า เหมือนกับเราจะลืมคำภาวนาไป คือคำภาวนา
มันเลื่อนหายจากใจของเราไป แต่ใจของเรายังอยู่กับบริกรรม
นิมิต ดวงใสบริสุทธิ์ อยู่อย่างนั้นทีเดียว ถ้าเป็นอย่างนี้ไม่ต้อง
กลับมาภาวนาสัมมาอะระหังใหม่ ให้รักษาใจที่หยุดนิ่งนั้น หยด
นิ่งต่อไปอยู่ในกลางบริกรรมนิมิตตรงนั้น หยดนิ่งต่อไปเรื่อยๆ

สำหรับบางท่านที่ถนัดในการนึกถึงพระแก้วใสๆ เป็นบริกรรมนิมิต คือถนัดและชอบนึกถึงองค์พระ จะนึกถึงองค์พระแทนดวงแก้วก็ได้ ถ้านึกถึงองค์พระก็ให้ท่านทำสมาธิ หันหน้าออกไปทางเดียวกับตัวของเรา ขนาดใหญ่เล็กก็แล้วแต่ใจของเราชอบ แล้วก็ใช้หลักการเดียวกัน คือตริกันึกถึงความใสบริสุทธิ์ของพระแก้ว หยดไปที่จุดกึ่งกลางของพระแก้ว คล้ายๆ หยดไปที่จุดกึ่งกลางของดวงแก้วอย่างนั้น แล้วก็ภาวนาสัมมาอะระหังเรื่อยไป โดยให้เสียงคำภาวนาดังออกมาจากกลางท้อง ดังออกมาจากตรงฐานที่ ๗ ที่เดียวกัน

ให้เสียงออกมาจากตรงจุดที่เรากำหนดบริกรรมนิมิตเข้าไป ภาวนาไปเรื่อยๆ ทำใจเย็นๆ สัมมาอะระหังอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหยุดนิ่ง พอใจหยุดนิ่งถูกส่วนเข้า ไม่ช้าเราจะได้เห็นดวงใสๆ เห็นดวงบริกรรมนิมิต แล้วก็เห็นองค์พระใสๆ ใสชัดเจนทีเดียว เหมือนเราชี้ออกเข้าไปข้างใน ใสชัดแจ่มอยู่ภายใน

ใจตกศูนย์

เมื่อเรานิ่งต่อไป พอหยุดได้ถูกส่วนสมบูรณ์ ตรงนี้สำคัญนะ พอหยุดถูกส่วนสมบูรณ์เข้าเท่านั้น จิตก็จะทิ้งภาพบริกรรมนิมิต ๒ อย่างนี้ ดวงแก้วก็ดี องค์พระก็ดี มันจะปล่อย พอปล่อยจะมีอาการเหมือนเราตกวูบเข้าไปสู่ภายใน เหมือนหล่นจากที่สูง พอวูบไป ภาพองค์พระและดวงที่เป็นบริกรรมนิมิตจะหายไป

จิตจะตกเข้าไป แล้วเข้าถึงสิ่งที่มีอยู่แล้วในตัวมนุษย์ทุกๆ คน ในตัวของเราก็มีย ในตัวของมนุษย์ทุกคนในโลกนี้ก็มี แต่เขาไม่รู้ว่ามันมี คือ ดวงธรรมต่างๆ ที่อยู่ภายใน

ดวงแรกคือ **ดวงปฐมมรรค** หลวงปู่วัดปากน้ำท่านเรียก **ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** กลมคล้ายๆ กับบริกรรมนิมิต อย่างนั้น แต่ว่าขนาดไม่เท่ากัน บางคนเห็นดวงลอยขึ้นมาเป็นจุด สว่างเล็กๆ เหมือนดวงดาวในอากาศ บางคนเห็นขนาดพระจันทร์ ในคืนวันเพ็ญ บางคนเห็นขนาดพระอาทิตย์ยามเที่ยงวัน นั่นคือ ดวงปฐมมรรค หนทางเบื้องต้นที่จะไปสู่อายตนะนิพพาน

สติปัฏฐาน ๔

พอเห็นดวงนี้ได้ ต่อจากนี้ไปก็เดินตามสติปัฏฐาน ๔ คือ ตามเห็นกายในกายเข้าไป เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต เห็นธรรมในธรรม มันซ้อนกันอยู่ แต่ว่าคนละอย่าง คนละอย่าง แต่ซ้อนกันอยู่ เหมือนลูกมะพร้าว มีตั้งแต่เปลือก มีกะลา มีเนื้อ มีน้ำ มันซ้อนๆ กันเข้าไปข้างใน อันนี้ก็เช่นเดียวกัน เห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต เห็นธรรมในธรรม

คำว่า “เห็น” หมายถึง เห็นได้ชัดเหมือนเราลืมตาเห็นวัตถุ ข้างนอก ไม่ใช่ไปคิดกันเอง เห็นจริงๆ เห็นได้ชัดเจน แจ่มใส สว่างทีเดียว เหมือนดิ่งของที่อยู่ในที่มืดไปสู่กลางแจ้ง

เห็นกายในกาย คือ

เห็นกายมนุษย์ละเอียดซ้อนอยู่ในกลางกายมนุษย์หยาบ

เห็นกายทิพย์ซ้อนอยู่ในกลางกายมนุษย์ละเอียด

เห็นกายรูปพรหมซ้อนอยู่ในกลางกายทิพย์

เห็นกายอรูปพรหมซ้อนอยู่ในกลางกายรูปพรหม

เห็นกายธรรมหรือพุทธรัตนะซ้อนอยู่ในกลางกายอรูปพรหม

ซ้อนกันเป็นชั้นๆ อย่างนี้ ถึงเรียกว่า **“ตามเห็นกายในกาย”** คือตามไปก็เห็นกายอยู่ข้างในเรา และในกลางกายข้างในก็ยังมีอีกกายซ้อนกันอยู่เป็นชั้นๆๆๆ เข้าไปตามลำดับ

กายสุดท้ายคือกายธรรมอรหัต หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา นั่นคือเป้าหมายที่เราจะต้องไปให้ถึง นี่เขาเรียกว่า เห็นกายในกายเข้าไป

เห็นเวทนาในเวทนา เวทนา คือ ความรู้สึกสุขทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ อะไรต่างๆ เราจะเห็นแหล่งกำเนิดของความรู้สึกที่เป็นต้นกำเนิดเลย ลักษณะเป็นอย่างไร จะเห็นชัด มันอยู่ในกลางกายต่างๆ เหล่านั้น ซ้อนกันอยู่ตรงกลางแต่คนละอย่างกับกายนะ ซ้อนกันเป็นชั้นๆ เข้าไปเลย **เวทนาที่ต้องการคือสุขเวทนาที่บริสุทธิ์ปราศจากกิเลส เป็นสุขล้วนๆ อยู่ในกลางกายธรรมอรหัต** นั่นคือเป้าหมายที่ต้องการไปถึง

เห็นจิตในจิต เราก็จะเห็นจิตในจิตอยู่ในนั้น คือ จิตดวงแรก จะอยู่ในกลางกาย มันจะมีซ้อนๆ เข้าไป มีกายตรงไหนก็มีจิต อยู่ตรงนั้น **จิตสุดท้าย จิตในจิตที่ต้องการคือจิตดวงที่บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสอาสวะ อยู่ในกลางกายธรรมอรหัต ซึ่งเป็นกาย สุดท้าย**

เห็นธรรมในธรรม ก็เช่นเดียวกัน **ธรรม** แปลว่า ทรงเอาไว้ รักษาเอาไว้ ถ้าไม่มีตรงนี้แล้ว อยู่ไม่ได้ รักษาเอาไว้ เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดขึ้น ทรงกันอยู่เป็นชั้นๆ เข้าไป มีลักษณะเป็นดวงกลมใสอยู่ในกลางแต่ละกาย สุดท้ายก็ต้องกายธรรมที่อยู่ในกลางกาย ธรรมอรหัต หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา ที่ซ้อนกันอยู่

เป็นสิ่งที่ลึกซึ้ง เข้าใจได้ยาก อธิบายด้วยเหตุผลธรรมดา คงจะไม่เข้าใจ เหมือนพริกจะอธิบายแค่ไหนว่ามันเผ็ดอย่างไร ไม่มีใครรู้ พุดอย่างไรมันก็ไม่เผ็ด มันต้องลองชิมดู การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน จะมาดันเดา มานึกคิดหาเหตุผลด้วยตรรกะธรรมดา มันไม่ได้ ต้องอาศัยการปฏิบัติ ทุกอย่างจะต้องมาลงที่การปฏิบัติ เมื่อเข้าถึงแล้วจึงเป็นปัจจัยตั้ง รู้ได้เห็นได้ด้วยตัวของตัวเอง พอเห็นแล้วก็หายสงสัย ไม่ต้องทะเลาะกัน เพราะฉะนั้นหยุดจึงเป็นตัวสำเร็จที่จะทำให้เข้าไปถึงข้างใน เราก็จะต้องฝึกใจให้หยุดนิ่งนะลูกนะ

ต่อจากนี้ไป ให้ตั้งใจปฏิบัติธรรม ฝึกใจให้หยุดนิ่ง เบื้องต้นหยุดกันให้ได้เสียก่อน เรื่องภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต หรือธรรมในธรรมเป็นเรื่องลึกซึ้งเกินกว่าที่เราจะรู้เห็นได้ ถ้าใจไม่หยุดนิ่ง เอาหยุดให้มันได้เสียก่อน หยุดตั้งแต่เบื้องต้นนี้แหละ

ให้กำหนดบริกรรมนิมิต จะเป็นดวงใสๆ หรือพระแก้วใสๆ ก็ได้ พร้อมกับภาวนาในใจสัมาอะระหังเรื่อยไป ทำตรงนี้ได้เสียก่อน ถ้าทำตรงนี้ได้ ตรงโน้นก็อยู่ในกำมือเรา ถ้าทำตรงนี้ได้ตรงโน้นหลุดไปก็เลอะเทอะกันไป เรื่องมันก็ใหญ่โตมโหฬาร คุยกันไม่รู้เรื่อง

เพราะฉะนั้น หยุดเป็นตัวสำเร็จ ทำตรงนี้ได้ ให้ทุกคนตั้งใจปฏิบัติธรรม ทำใจให้หยุดนิ่งๆ เอาให้เห็นบริกรรมนิมิตชัดๆ กันเสียก่อน ภาวนาเรื่อยไปเลยนะลูกนะ สัมาอะระหัง สัมาอะระหัง สัมาอะระหัง ภาวนาไป ตรีภิกถึงดวงใส ใจหยุดไปที่จุดกึ่งกลางของความใสบริสุทธิ์ ต่างคนต่างทำกันไปเสียบๆ นะ

หลวงพ่อรัญมขโย



นักเรียนอภิญา

ฐานเจ็ด ทางหลุดพ้น
ฐานเจ็ด จรดนิพพาน
ฐานเจ็ด แหล่งบุญสราญ
ฐานเจ็ด นี่แหละไซ้รู้

ภัยมาร
เชื่อมได้
รวมหมด บุญญา
ถิ่นแท้บ้านตัว

สุนทรพ้อ

ฐานเจ็ด เสด็จเข้า
ฐานเจ็ด เสด็จมาร
ฐานเจ็ด แหล่งสราญ
ฐานเจ็ด คือบ้านแท้

นิพพาน
พ่ายแพ้
ใจสุข
ลูกนั้นทุกคน

๑๑

แก้ฟุ้งด้วยการเดินฐาน

วันอาทิตย์ที่ ๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๐ (๑๓.๓๐ น.)

ปรับกาย-ปรับใจ

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ

หลับตาเบาๆ พอสบายๆ อย่าถึงกับปิดเปลือกตาสนิท เหมือนปรือๆ ตานิดๆ ถ้าเราหลับตาเป็น เตี้ยวกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายจะคลี่คลาย

แล้วก็รวมใจไปหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือจำง่ายๆ ว่าอยู่ในกลางท้อง

แก้ฟุ้งด้วยการเดินฐาน

เราก็นึกถึงบุญทุกบุญที่เราทำผ่านมา ตั้งแต่ปฐมชาติที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ แล้วสร้างบารมีเรื่อยมานับภพนับชาติไม่ถ้วนมาจนกระทั่งถึงปัจจุบันนี้ ให้มารวมเป็นดวงบุญใสที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้ว ใสเหมือนกับเพชรที่ต้องแสงใสๆ มีประกายเจิดจ้า สว่างเหมือนดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน แต่ว่าใสเย็นเหมือนแสงจันทร์ในคืนวันเพ็ญ สว่างอยู่กลางกายของเรา

เราปรับตรงนี้ ปรับเปลือกตา ปรับการหลับตา กับการนึกถึงดวงบุญใสๆ เหมือนกับเพชร ขนาดไหนก็ได้ นึกเบาๆ สบายๆ แล้วเราก็ดลองเคลื่อนย้ายดวงบุญ ดวงบุญใสๆ ย่อส่วนให้เหลือขนาดสักปลายนิ้วก้อย เราลองเลื่อนไปฐานที่ ๖ อยู่ในกลางท้องของเราระดับสะดือ และปรับการหลับตาของเราเวลาเรานึก ลองค่อยๆ ดูนะ

แล้วก็ภาวนาสัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง เลื่อนมาฐานที่ ๕ มาที่ปากช่องคอ เหนือลูกกระเดือก ค่อยๆ เลื่อน แล้วก็ตรึกรู้ถึงความใสของดวง นึกเรื่อยๆ

สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง แล้วก็มาฐานที่ ๔ เพดานปาก ช่องปากที่อาหารสำลัก

สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง เลื่อนมาที่กลาง

ศีระะ ระดับเดียวกับหัวตาเรา เป็นฐานที่ ๓ ประคองดวงบุญใสๆ

สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง และเลื่อนมา
ที่หัวตา หึงซ้าย ชายขวา

สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง เลื่อนมาที่
ปากช่องจุมก หึงซ้าย ชายขวา ซึ่งเป็นฐานที่ ๑ จ่ออยู่ที่ปากช่อง
จุมกเลย เอาดวงขนาดพอที่จะลอดช่องจุมกได้ ตรงนี้เป็นฐานที่ ๑

เราลองฝึกไปพร้อมกับการหลับตาที่ไม่ติ่ง ผ่อนคลาย สัมมา
อะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง นึกเป็นภาพไปเลยนะ นึก
เป็นดวงใสๆ ขนาดลอดช่องจุมกได้ เพื่อที่จะฝึกการหลับตาและ
การนึกภาพให้สอดคล้องกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกัน

ไม่มีการขมวดคิ้ว ไม่มีการบีบเปลือกตา ไม่มีความตั้งใจมาก
เกินไป แล้วลองปรับตรงนี้ให้สบาย แล้วเราค่อยๆ เลื่อนไปฐาน
ที่ ๒ ที่หัวตา เลื่อนไปซ้ายๆ ปรับเปลือกตา หรือลืมลูกนัยน์ตาไป
เลยก็ได้ เหมือนเรามองหลังเปลือกตานั่นแหละ มองดูดวง จน
ไม่สนใจการหลับตา สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง
นึกอย่างนี้ สมมติเวลาเราฟุ้ง เราก็หาเรื่องคิด แทนที่จะคิดเรื่องอื่น
เราก็มานึกถึงดวงบุญดวงใสๆ

แล้วก็เลื่อนมาที่ฐานที่ ๓ โดยค่อยๆ ช้อนตาเหมือนตาเหลือก
ค้างขึ้นไป เพื่อที่จะให้ความเห็นกลับเข้าไปในตัว มาที่กลางก็
ศีระะ ระดับเดียวกับหัวตาของเรา

ภาพแสดงที่ตั้งจิตทั้ง ๗ ฐาน

ฐานที่ ๑ ปากช่องจุมก { หึงข้างซ้าย
ชายข้างขวา

ฐานที่ ๒ เพลตา { หึงข้างซ้าย
ชายข้างขวา

ฐานที่ ๓ จอมประสาท

ฐานที่ ๔ ช่องเพดาน

ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ

ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกายที่ตั้งจิตถาวร

ฐานที่ ๖ กลางท้องระดับสะดือ



สัมผัสอะระหัง สัมผัสอะระหัง สัมผัสอะระหัง เลื่อนมาที่
เพดานปากฐานที่ ๔ ช่องปากที่อาหารล่ำลึก ค่อยๆ นิ่ง นุ่ม เบา
สบาย นึกถึงดวงใส ความใส

สัมผัสอะระหัง สัมผัสอะระหัง สัมผัสอะระหัง เลื่อนมาที่
ปากช่องคอเหนือลูกกระเดือก ตามภาพเลย จับภาพไปอย่าให้
คลาดจากใจ แต่ต้องเบา สบาย

สัมผัสอะระหัง สัมผัสอะระหัง สัมผัสอะระหัง แล้วก็เลื่อนลง
ไปเหมือนกลิ้งเข้าไปไว้ในท้องเลย ค่อยๆ เคลื่อนตามดวงไปเลย
ไปหยุดนิ่งอยู่ที่กลางท้อง ระดับเดียวกับสะดือของเรา

สัมผัสอะระหัง สัมผัสอะระหัง สัมผัสอะระหัง ปรับเปลือกตา
ให้ตึนะ หรือลึมไปเลย ผ่อนคลายไปด้วย มือ นิ้ว จะขยับอย่างไรก็
ช่างมัน เลื่อนถอยหลังขึ้นมา ยกสูงมาที่ฐานที่ ๗ กลางท้องเหนือ
สะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ

สัมผัสอะระหัง สัมผัสอะระหัง สัมผัสอะระหัง เราจะเลื่อน
กลับไปกลับมาอย่างนี้ก็รอบก็ได้ ถ้าฟุ้งมาก ก็เลื่อนหลายรอบ
หน่อย แต่ตอนสุดท้ายต้องมาอยู่ที่ฐานที่ ๗ ตรงนี้ สัมผัสอะระหัง
สัมผัสอะระหัง สัมผัสอะระหัง อย่างนี้นะ

ถ้าทำอย่างนี้แล้วยังฟุ้ง ก็เผยอเปลือกตาขึ้นมานิดหนึ่ง แล้ว
หลับไปใหม่ ประคองใจให้ใสๆ สัมผัสอะระหัง สัมผัสอะระหัง
สัมผัสอะระหัง ทำอย่างนี้

หาเรื่องคิดแก้ฟุ้ง

ถ้าทำอย่างนี้แล้วยังฟุ้งอีก เราก็หาเรื่องคิดที่เกิดประโยชน์ต่อเรา คือคิดไปตามความเป็นจริงของสรรพสัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลาย ที่พระพุทธเจ้าท่านทรงแทงตลอดในสิ่งเหล่านี้มา ด้วยสัมพัณฺณุตญาณของพระองค์ว่า คน สัตว์ สิ่งของ จะมีวิญญานครองหรือไม่มีวิญญานครอง มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต จะเป็นอะไรที่นอกเหนือจากนี้ ล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็เสื่อมสลายไป ต้องผูกต้องพังหมด ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ หรือสิ่งของ

เราก็เห็นบรรพบุรุษของเราล้วนตายหมด แม้แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านเป็นพระบรมศาสดาของเรา มีบารมี ๓๐ ทศ เต็มเปี่ยมบริบูรณ์ ได้ลักษณะมหาบุรุษ สมบูรณ์ด้วยวิชาและจรณะ มีตาทิพย์ หูทิพย์ ระลึกชาติได้ มีฤทธิ์ทางใจ แสดงอิทธิฤทธิ์ได้ กระทั่งทำอ้าวสะให้สิ้น ยังต้องดับขันธปรินิพพานเลย นับประสาอะไรกับเราที่บารมียังไม่เท่าท่าน สุดท้ายต้องตายแน่

เราก็นึกไปตามสมมติ ในเมื่อเราห้ามความคิดไม่ได้ เราก็มาคิดเรื่องนี้ คนสัตว์ตายหมด สิ่งของก็พังหมด ต้นไม้ตาย บ้านเรือน ผุพัง รถรา ถ้วยโถโอชาม ภูเขา พังหมด แม้แต่โลกใบนี้ก็ต้องถึงกับวินาศด้วยไฟบรรลัยกัลป์ น้ำบรรลัยกัลป์ ลมบรรลัยกัลป์ ไฟไหม้ถึงสวรรค์ ไหม้หมดเลย ไปถึงพรหมโลกในระดับหนึ่ง ไหม้หมดตั้งแต่ปาริฉัฏฐา ปุโรหิตา มหาพรหมา เป็นต้น

แม้พระอรหันต์เหาะเหินเดินอากาศได้ ยังถูกจับถอดกาย
นับประสาอะไรกับเราจะไปเหลืออะไร ดุมหาบุชฌินีอาจารย์ของเรา
ท่านเชี่ยวชาญในวิชชาธรรมกาย ยังถูกพญามารถอดกายได้
นับประสาอะไรกับเราจะไปเหลืออะไร คิดอย่างนี้แล้วใจจะได้
คลายความผูกพันกับทุกสิ่ง ใจก็จะกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว ไม่ฟุ้ง
ไม่กระเจิง แล้วก็มาเริ่มต้นใหม่นึกถึงดวงใสๆ

เมื่อใจเกิดธรรมสังเวช สลดใจแล้ว ก็มานึกถึงดวงซึ่งเกิด
จากบุญที่เราทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา หรือในบุญกิริยา
วัตถุ ๑๐ ประการ เราก็นึกไป หรือในบารมี ๑๐ ทศ หรือบุญ
ที่เราพอนึกได้ เช่น ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า สร้างโบสถ์ วิหาร
ศาลาการเปรียญ ถวายภัตตาหาร คิลานเภสัช สร้างศาสนวัตถุ
ศาสนสถาน ช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์เรียงไปเลย ตั้งแต่ทำทาน
กับสัตว์เดรัจฉาน กับมนุษย์ คนยากคนจน คนทุศีล คนมีศีล ๕
ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗

นี่เป็นวิธีคิดที่ทำให้ใจเราชุ่ม พอใจเรารู้สึกเบิกบานแล้ว ก็
มานึกถึงดวงใหม่ ปรับร่างกาย ปรับเปลือกตา นึกถึงดวงใสๆ
เห็นไหมว่า มันจะทำให้เราบันเทิง เกิดความอาภายาญ ร่าเริง
เบิกบานในธรรม ให้เราทำอย่างนี้ แล้วก็นึกถึงดวงใสๆ ภาวนา
สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ไปเรื่อยๆ

ถ้ามันหลุดแวบไปอีก ก็มานึกถึงร่างกายของเรา จะนึกถึง
ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็นกระดูก เยื่อในกระดูก อากาโร ๓๒

มันต้องฟู ต้องพอง แล้วคิดตั้งแต่ภายนอกร่างกายเรา เข้าไปหาข้างในเลย

ผมอยู่ข้างนอก แต่เดิมมันก็สวยงามสดงดงาม ต่อไปก็แปรเปลี่ยนไป หลุดร่วงไป คนก็เหมือนกัน เล็บก็เช่นเดียวกัน ฟันที่เป็นของเรา มันไม่จริงเลย ถ้าเป็นของเรามันก็ต้องเชื่อฟังเรา อยู่กับเราตลอด เดี่ยวฟันนี้หลุด ฟันนี้ถอนอะไรต่างๆ สารพัด จะคิดในแง่มันผุมันพังหรือมันเป็นปฏิกลเราก็นึกได้ทั้งนั้น

ผิวหนัง ตอนเด็กๆ ก็สวยงามสดงดงาม พอกาลเวลาผ่านไปก็เปลี่ยนแปลงไป เหี่ยวยุบกันไป ไม่สวยไม่งาม มีกระ มีฝ้า ถ้าลอกออกไปทีละชั้น ทีละชั้น หนังชั้นนอก ชั้นในกล้ำเนื้อ เส้นเอ็น กระดูก อวัยวะภายใน จับเอามากองที่โน่นที่นี้ แยกย้ายกระจัดกระจายกันไป ดูไม่ออกว่าเป็นคนหรือว่าเป็นใคร เพราะว่ามันกระจัดกระจายกันไปหมด

มีวิธีนึกตั้งหลายวิธีที่จะแก้ความฟุ้ง ถ้ามันรุนแรงมาก นึกอย่างนี้บ่อยๆ เข้า ใจก็จะยอมรับความเป็นจริงของสรรพสัตว์และสรรพสิ่ง เมื่อมีการพลัดพรากจากไปหรือประสบในสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก หรือปรารถนาอะไรมันก็ไม่ได้ตั้งใจ มันได้ตามกำลังบุญของเรา จากทุกข์มากมันก็ทุกข์น้อย จากทุกข์น้อยก็ไม่มีทุกข์

แล้วใจมันจะเกลี้ยงๆ จะเห็นว่าโลกนี้ว่างเปล่า ไม่มีอะไรเป็นสาระแก่นสาร ไม่มีอะไรใหม่ เราเคยเกิด เคยแก่ เคยเจ็บ เคยตาย

เคยพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ประสบสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ประารถนาสิ่งใด ก็ไม่ได้สมหวังทุกอย่าง มีความโศกเศร้า เสียใจ คับแค้นใจ รำพึงรำพัน อะไรต่างๆ นานา ซ้ำๆ ซากๆ อย่างนี้ ก็จะช่วย คลายความฟุ้งได้

พอมันคลายแล้ว ไม่ใช่ไปคิดตลอดเวลานะ คิดแค่ให้คลาย ความผูกพันยึดมั่นถือมั่น เมื่อถึงระดับหนึ่งแล้ว เราก็ต้องปล่อย วางความคิดนั้น แล้วมาเริ่มที่ดวงใหม่ จะเริ่มจากฐานไหนก่อน ก็เอา แต่ตอนสุดท้ายก็มาอยู่ที่ฐานที่ ๗ อยู่หนึ่ง ฝึกให้คุ้นเคย

แต่เดิมเราใช้เวลาคิดในสิ่งเหล่านั้นเป็นชั่วโมง แต่พอเราฝึก บ่อยๆ แคะนาทีเดียว ก็คิดว่าทุกอย่างต้องผูกต้องพันหมด เกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อมสลายหมด มันก็สลดใจแล้ว ใจก็จะใสๆ แม้ยังไม่เห็น อะไร แต่มันมีความพร้อมที่จะนึกถึงภาพดวงใสๆ หรือมองคน สัตว์สิ่งของก็เห็นไปอย่างนั้นแหละ สักแต่ว่าเห็น ซึ่งจะเป็นไปเอง

หรือได้ยินเสียงอะไรต่างๆ ที่แต่เดิมเราเคยยินดียินร้าย มัน ก็สักแต่ว่าได้ยิน กลิ่นก็เหมือนกัน แต่เดิมได้กลิ่นแล้วมีความ ยินดียินร้าย ชอบใจ ไม่ชอบใจ พอเราฝึกบ่อยๆ ได้กลิ่นก็อย่าง นั้นแหละ จะดู จะโดน จะเป็นอะไรต่างๆ ก็เป็นอย่างนั้น ใจจะ กลับเข้ามาสู่ที่ตั้งตั้งเดิม จะมาหยุดนิ่งอยู่ภายใน

พอใจเรานิ่งดีแล้ว ต่อจากนี้ไปไม่ต้องไปคิดอย่างนั้นอีก แล้ว เมื่อใจมีความพร้อมที่จะนึกถึงดวงได้ต่อเนื่องแล้ว ไม่ต้อง

คิดอย่างนั้นอีก เราก็นึกถึงดวงใสๆ ภาวนาสัมมาอะระหังเรื่อยไป ภาวนาเท่าที่จำเป็น ถ้าหมดความจำเป็นในการภาวนา เราก็ไม่ต้องภาวนาต่อไปเมื่อใจมันรวมได้แล้ว

คือพอเรานึกกลางกาย มันก็บีบเข้ามาอยู่ในกลางกายฐานที่ ๗ นี่ เราก็นั่งอย่างเดียว เพราะหยุดเป็นตัวสำเร็จ นั่ง นุ่ม เบา สบาย เมื่อใจมันละเอียด ใจมันใสแล้ว ดวงก็จะค่อยๆ ชัดขึ้นมาเอง จะชัดขึ้น ชัดขึ้น ชัดขึ้น ในระดับที่เรายอมรับได้ว่า นี่คือการเห็น ไม่ใช่การนึก เห็นเหมือนเราเห็นวัตถุภายนอก

คราวนี้ใจก็ตั้งมั่นแล้ว มีอารมณ์เดียวเป็นเอกัคคตารมณ์แล้ว ใจจะเป็นกลางๆ มีอุเบกขาและมีสุขด้วย สุขเวทนาก็เกิด มันมาพร้อมๆ กันเลย นั่งแล้วต้องสุขสบาย มันจะมีแต่สุขเพิ่มขึ้น เจอขั้นตอนตั้งแต่ความทุกข์ มาแปรเป็นไม่สุขไม่ทุกข์ แล้วตอนสุดท้ายก็เป็นสุข กระทั่งท้ายสุดก็บรมสุข นี่คือ **นิพพานัง ประมัง สุขัง นิพพานเป็นบรมสุข** สุขเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ สุขอย่างเดียว

เราก็ดูไปเรื่อยๆ ใจจะใสติดแน่นอยู่กลางดวง ดวงก็จะขยายออกไป ใจจะเคลื่อนเข้าไปในกลางดวง แล้วจะมีดวงใหม่ ผุดขึ้นกลางดวงเก่า จนสุดดวงก็จะถึงกาย ในกลางกายก็มีดวง อีกชุดหนึ่ง จะสลับกันไปอย่างนี้ ในกายหยาบมีดวง ในดวงมีกาย ในกายก็มีดวง สลับไปเรื่อยๆ อย่างนี้ ในดวงมีกาย ในกายมีดวงใสๆ ๆ ๆ กระทั่งถึงองค์พระใสๆ นุ่มนวลละมุนละไมทีเดียว

องค์พระก็ใสแจ่มกระจ่างกลางกาย พอเราแนบแน่นกับ ศูนย์กลางกายของท่าน ก็เห็นไปรอบตัวเลย รอบทิศ ทุกทิศทุกทางไม่เหมือนมองห่างๆ แล้ว ธรรมจักขุเกิดขึ้นตอนที่แนบแน่นกับ ท่าน เป็นหนึ่งเดียวกับท่าน มีความรู้สึกเป็นพระ นิ่งแน่น แนบแน่น แล้วคราวนี้ก็จะแน่นในแน่นเข้าไปเรื่อยๆ

องค์พระจะผุดผ่านซ้อนขึ้นมา ใจเราก็อิงบริสุทธิ์ ยิ่งหลุดพ้น ยิ่งหยุด ยิ่งนิ่ง ยิ่งดิ่งไม่หยุด หลุดพ้นไปเรื่อยๆ องค์พระโตใหญ่ขึ้น ใสขึ้น สว่างขึ้นไปเรื่อยๆ ก็จะใสในใส ใสในใส สว่างในสว่าง สุขในสุข สุขในสุขด้วยกาย เวทนา จิต ธรรม เขาเดินกันอย่างนี้ เดินเข้าในๆ ๆ เข้าไปเรื่อยๆ กายในกาย กายในกาย กายในกาย เกิดขึ้นเองเมื่อเรานิ่งในนิ่ง ในนิ่ง หรือหยุดในหยุด หยุดเข้าไปเรื่อยๆ มันหยุดของมันเอง ไม่ต้องไปทอ้งเลย มันหยุดนิ่งใสสว่าง ลองทำดูนะ

เพราะฉะนั้น จะนึกเรื่องอะไรให้เกิดธรรมสังเวช ก็นึกเท่าที่จำเป็น เมื่อเพียงพอแล้วเราก็เลิกนึก หันกลับมานิ่งกลางกาย สลับกันไปอย่างนี้ นี่สำหรับคนที่ฟุ้งเก่งๆ นะ

ถ้าใครร่วงเก่งๆ ก็ต้องลืมตาดูก่อน ปรี๊อๆ ตา นึกถึงแสงสว่าง ภายใน แสงจะได้แยงตาได้ ส่วนมากก็จะมีอยู่แค่ตึงเกินไปกับ หย่อนเกินไปแค่นั้นเอง สลับกันไป

ฝึกกันไป เดี่ยวจะสมหวังกันทุกคน เพราะทุกคนมีทุนเดิม
บุญเก่าเยอะอยู่แล้ว มากมายกำยกอง ขนาดงานติดกันยังมาวัด
อย่างนี้ ถือว่ามีบุญมาก ที่ไม่ให้อะไรเป็นอุปสรรค ข้ออ้าง ข้อแม้
เงื่อนไข ที่จะไม่มาวัด บุญนี้มากเพียงพอ เหลือแต่ปรับวิธีการ
ให้เป็นไปอย่างที่ว่าไว้นี้แหละ เดี่ยวเราจะมีความสุขมาก

หลวงพ่อรัมมชโย





หยุดใจนิ่งสนิทไว้
โชติช่วงดวงขยาย
แสงทิพย์พุ่งพร่างพราย
สุขอื่นหลายหมื่นล้าน

กลางกาย
แผ่ซ่าน
ขยายออก
ไปสู่ดีมรรม

ตะวันธรรม

๒๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๐

๑๒

ใจหยุดนิ่งพบสุขภายใน

วันอาทิตย์ที่ ๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๑ (๑๓.๓๐ น.)

ปรับกาย ปรับใจ

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะ ลำตัว ถึงพื้นเท้าของเรา ทั้งเนื้อทั้งตัวให้ผ่อนคลาย ขยับเนื้อขยับตัวให้ทำนองของเราถูกส่วนจะได้ไม่ปวดไม่เมื่อย อย่างมองข้ามตรงนี้นะ

ให้ปรับในระดับที่มีความรู้สึกว่ เราผ่อนคลาย และหลับตาก็เบาจริงๆ พอสบายๆ

วางใจ

แล้วค่อยๆ รวมใจไปหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเราในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือจางๆ ว่าอยู่ในบริเวณกลางท้องไปก่อน เพื่อให้ใจของเราคุ้นเคยและไม่กังวลกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ จนเกินไป

แต่ก็ต้องรู้จักฐานที่ ๗ เพราะฐานที่ ๗ นี้เป็นตำแหน่งที่สำคัญมาก เกี่ยวข้องกับชีวิตของเราทั้งสิ้น ไม่ว่าจะมาเกิด จะไปเกิดใหม่ ไม่ว่าจะหลับ จะตื่น หรืออยากหลุดพ้นจากกิเลส อาสวะ ซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์ทรมานของชีวิต ก็ต้องเริ่มต้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เช่นกัน

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นตำแหน่งสำคัญที่จะทำให้เราเข้าถึงความจริงที่มีอยู่จริงภายในตัว ความจริงที่จะทำให้เราเลื่อนระดับชั้นจากปุถุชนเป็นพระอรียเจ้า ดังที่เราคุ้นเคยกับคำว่า “อรียสัจ” คือความจริงที่จะทำให้เป็นพระอรียเจ้า ความจริงที่พระอรียเจ้าท่านกล่าวเอาไว้ให้เราได้เข้าถึงเช่นเดียวกับท่านที่เข้าถึง ซึ่งต้องเริ่มต้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้เท่านั้น

เมื่อเราวางใจของเราได้ถูกต้องกับตำแหน่งตรงนี้ แล้วก็ปรับใจให้ถูกส่วนด้วยการหยุดนิ่งอย่างเบาๆ สบายๆ จะนึกเป็นภาพบริกรรมนิมิตก็ได้ ไม่นึกก็ไม่ใช่ไร

ประกอบใจ

บริกรรมนิมิต ควรเป็นภาพที่ทำให้ใจเราใสบริสุทธิ์ และหยุดนิ่งได้ง่าย ถ้าเข้ากับหลักเกณฑ์นี้ เราจะใช้ภาพอะไรก็ได้ จะเป็นดวงใสๆ องค์พระใสๆ หรือพระเดชพระคุณหลวงปู่ อยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ก็ได้ อย่างใดอย่างหนึ่ง จะได้เป็นจุดเชื่อมโยงใจให้หยุดนิ่งอยู่ภายในเหมือนเป็นที่หยุดใจของเรา เป็นเครื่องหมาย เป็นแลนด์มาร์ก (landmark) ให้ใจของเราหยุดนิ่งได้ง่าย เป็นที่หมายที่จะหยุดใจ เพราะฉะนั้นการกำหนดเป็นภาพก็จะ是这样

แต่การนึกบริกรรมนิมิตจะไม่เหมาะกับคนที่ตั้งใจเกินไป อดที่จะไปบีบเค้นภาพให้ชัดเจนดังใจไม่ได้ หรือกดลูกหยันตาไปดู หรือเป็นคนขี้สงสัย ก็ให้วางใจเฉยๆ ให้สิ่งนี้เกิดขึ้นมาเองก็ได้

ดังนั้นจะใช้อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ใน ๒ อย่างนี้ เรามาทบทวนตัวของเราว่า ถนัดแบบไหนก็เอาอย่างนั้น อะไรที่ง่ายที่สุดเหมาะสมที่สุดสำหรับเราในการเริ่มต้น เราก็เอาอย่างนั้นไปก่อน

ง่ายจึงจะถูกวิธี

จับหลักให้ได้ว่า ตลอดเส้นทางสายกลางจะต้องเริ่มต้นจากสิ่งที้ง่ายไปสู่สิ่งที่ย่างยิ่งกว่า คือ ง่ายมากขึ้น ง่ายแสนง่าย ง่ายที่สุด ง่ายกว่าง่ายที่สุดเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ เมื่อเราเริ่มจากสิ่ง

ที่ง่าย ๆ อย่างนี้ อะไรมันก็ได้ ถ้าทำง่ายก็ทำได้ นี่เป็นเรื่องที่เรา
จะฟังผ่านไม่ได้ จะได้ไม่เสียเวลานาน

ค่อย ๆ ประคับประคองใจของเราไปเบา ๆ สบาย ๆ ตรีภิกขุถึง
ดวงใส เอาใจหยุดอยู่ในกลางดวงใส พร้อมกับบริกรรมภาวนา
ในใจ สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง อย่างนี้เรื่อยไป จะกี่ครั้งก็ได้
จนกว่าใจจะหยุดนิ่ง

พอใจหยุดนิ่งก็จะทิ้งคำภาวนาไปเอง คือหมดความจำเป็น
ที่จะต้องใช้บริกรรมภาวนา ใจจะนิ่ง ๆ เฉย ๆ นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ
สบาย ๆ แม้จะยังไม่เห็นภาพอะไร

แม้จะเป็นความมืด ก็ให้ยินดีกับความมืดนี้ไปก่อน ทำใจ
นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ

ส่วนผู้ที่กำหนดบริกรรมนิมิต ชัดได้ก็เปอร์เซ็นต์เราก็เอาแค่นั้น
ไปก่อน จะชัด ๕ เปอร์เซ็นต์ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ ๒๐, ๓๐ หรือ
เกินกว่านี้ก็ไม่เป็นไร แต่ให้ใจสบายนะ ทำอย่างสบาย ๆ

ประคองไปเรื่อย ๆ จนกว่าใจจะหยุดนิ่งเข้าถึงความจริงที่
มีอยู่แล้วภายในตัวของเรา เช่นเดียวกับที่มีอยู่แล้วภายในพระ
อรียเจ้า พระอรหันต์ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า
ทั้งหลายทุกพระองค์ก็มีเหมือน ๆ กับอย่างที่เรา มี ท่านรู้อย่างนี้
ท่านก็มาสอนเรา ท่านทำอย่างไร ก็แนะนำเราอย่างนั้น เราแค่
ทำตามที่ท่านสอน

ความสม่ำเสมอสำคัญมาก

ต้องสม่ำเสมอนะ สำคัญมาก ความสม่ำเสมอจะทำให้ใจของเราค่อยๆ สัมผัสให้เป็นสมาธิ สัมผัสหยุดนิ่ง มีช่วงโหม่งหยุด ช่วงโหม่งนิ่ง ช่วงโหม่งกลางกายเพิ่มขึ้น สัมผัสบุญ สัมผัสความบริสุทธิ์ไปเรื่อยๆ สักวันหนึ่งเมื่อเต็มเปี่ยมแล้ว ผลจะต้องเกิดขึ้น

คือ ใจจะนิ่งได้อย่างง่ายๆ สบายๆ แล้วสักวันประสบการณ์ภายในก็จะค่อยๆ เผยออกมาทีละเล็กทีละน้อย ตั้งแต่ความสงบ ความสุข ความโล่ง ความโปร่ง ความเบา ความสบาย ตัวหาย แสงสว่างเกิด ดวงธรรมเกิด กายภายในเกิด เป็นขั้นๆ ตามความละเอียดของใจเราที่เกิดจากการหยุดนิ่ง

แปลว่า สิ่งนี้ทุกคนทำได้ ถ้าทำอย่างสม่ำเสมอทุกวัน หลับบ้าง ตื่นบ้าง ฟุ้งบ้าง ก็ขอให้นิ่งกันไปทุกวันให้สม่ำเสมอ เดี่ยวสักวันหนึ่งผลจะเกิดขึ้นอย่างแน่นอน นี่เป็นเรื่องที่จะต้องตอกย้ำซ้ำเดิม ทำความเข้าใจและลงมือปฏิบัติกันให้ได้จริงๆ แล้วผลก็จะเกิดขึ้นจริงกับเรา

ดังนั้น เราก็ประทับประคองใจไป แม้เข้าถึงดวงธรรมหรือกายภายในแล้ว ก็ยังต้องฝึกหยุดฝึกนิ่งซ้ำๆ ไปเรื่อยๆ ฝึกไปจนกว่าเราจะเป็นอิสระจากสิ่งที่บังคับบัญชาเรา ให้หลุดจากการครอบงำด้วยความยินดียินร้ายกับสิ่งต่างๆ เหล่านั้น

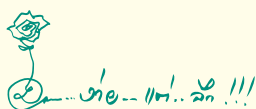
ให้ใจนิ่งๆ ใส่ๆ บริสุทธิ์ แล้วความสุขก็จะบังเกิดขึ้นกับเรา เป็นรางวัลสำหรับผู้ที่มีความเพียร ความรู้แจ้งเห็นแจ้งต่างๆ ก็ จะเกิดขึ้น ใจเราจะค่อยๆ คลายความสงสัย หายสงสัย พอหาย สงสัยแล้วใจก็มีปิติ มีความสุขที่เราแจ่มแจ้ง ทำได้ ความสุขนี้ จะทำให้ใจเราเป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตา ใจนิ่ง และจะนิ่งในหนึ่งจน กระทั่งนิ่งแน่นไม่เขยื้อนเลย ติดอยู่ตรงกลางตรงนั้น ต่างแต่ว่า เปลี่ยนระดับความละเอียดของใจ เปลี่ยนมิติของใจไปเรื่อยๆ จน นิ่งในนิ่ง

ยิ่งนิ่งภายในก็ยิ่งกว้างขวาง โลกภายในหรืออาณาจักร แห่งธรรมของเราก็จะขยาย จะกว้างออกไป กว้างกว่าโลกใบนี้ กว้างกว่าที่เราเห็นฟ้าครอบ ซึ่งเป็นอาณาจักรภายในของเราที่ ถูกอัดแน่นไปด้วยมวลแห่งความสุข เป็นพลังแห่งความสุขความ บริสุทธิ์ที่เกิดจากการหยุดนิ่ง

ยิ่งบริสุทธิ์มาก การรู้แจ้งเห็นแจ้งก็กว้างไกล คือจะรู้ยิ่งกว่า ปกติที่เราเคยศึกษาเรียนรู้มา และรู้พร้อมกับการเห็น เห็นถึงไหน ก็รู้ถึงตรงนั้น รู้รอบทุกทิศทุกทางในเวลาเดียวกัน นี่เป็นความ มหัศจรรย์ของประสบการณ์ภายในที่ลูกทุกคนสามารถเข้าถึงได้

ให้เวลากับการหยุดนิ่ง

เราไม่ควรปล่อยวันเวลาให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ เพราะโลกภายนอกที่เราเจอทุกวันมันก็เหมือนเดิม ไม่มีอะไร



แตกต่าง แล้วก็ไม่เคยให้ความพึงพอใจอันสูงสุดแก่เรา ใจไม่เคยเต็มเปี่ยมเลย เพราะฉะนั้นให้หันกลับมาในโลกส่วนตัวของเรา การทำอย่างนี้ถึงจะได้ชื่อว่า เรารักตัวเราเองอย่างแท้จริง ปลดปล่อยตัวเองให้เป็นอิสระจากสิ่งที่ครอบงำเรา บังคับบัญชาเรา แล้วเราก็จะมีสุขที่ยิ่งใหญ่ด้วยตัวของเราเอง จะมีปิติภาคภูมิใจ แล้วในที่สุดก็จะได้เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ซึ่งเป็นที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริง

พอไปถึงตรงนั้น เราจะเห็นความแตกต่างของสิ่งที่เคยคิดว่าจะเป็นที่พึ่งให้กับเรามากันไม่ใช่ เมื่อมาเจอที่พึ่งที่ใช้ เราจะเห็นว่าที่ผ่านมามันไม่ใช่ มันต่างกันราวฟ้ากับดิน แต่ตอนนั้นความรู้เรายังไม่สมบูรณ์เพราะใจเรายังไม่ตั้งมั่น สติยังไม่บริบูรณ์ ปัญญาก็ยังไม่บริบูรณ์ แต่ว่าถ้าหยุดนิ่งได้ สติก็เป็นมหาสติ ปัญญาก็เป็นมหาปัญญา จะกว้างขวางใหญ่โตไปเรื่อยๆ แล้วจะรู้จักว่านี่คือที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริง

พอเข้าถึงแล้วจะสุขใจ อบอุ่นใจ ปลอดภัยทั้งภัยในอบาย ภัยในสังสารวัฏ แม้กระทั่งภัยในปัจจุบัน จะปลอดภัย ใจจะมีความสุข อบอุ่น

นี่เป็นเรื่องที่เราจะต้องทำในช่วงเวลาของชีวิตที่เราียังพอมิเร็วจะมีแรงอยู่ เพราะเวลาเจ็บป่วยจะทำได้ไม่เต็มที่ หรือยิ่งสูงวัยก็ยิ่งทำได้ไม่เต็มที่เหมือนตอนที่เรายังแข็งแรงอยู่

เมื่อความตายไม่มีนิมิตหมาย ก็ต้องรีบชวนขวยฝึกหยุดฝึกนั่งอยู่ภายใน ควบคู่กับภารกิจในชีวิตประจำวัน เพราะเราต้องทำมาหากิน ทำมาค้าขาย ทำมาสร้างบารมีก็ทำควบคู่กันไป อย่างนี้จึงจะถูกหลักวิชา

วันอาทิตย์เราก็มานั่งรวมกันอย่างนี้เพื่อให้พลังหมู่เกิดขึ้น จะได้เป็นพลังจุดเราเข้าไปหยุดนั่งอยู่ภายใน เมื่อถ่ายทอดผ่าน DMC ก็จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้อย่างอัศจรรย์กันไปทั่วโลก เมื่อผู้มีบุญทั้งหลายดูเราผ่าน DMC จากเราถึงชาวโลกด้วยวิธีง่ายๆ อย่างนี้

หลวงพ่อรัญมชโย





ถึงธรรมจึงฟังได้
เป็นใหญ่ไม่ต้องเกรง
ดังสุริย์ที่เปล่ง
สว่างจากตนเองได้

ตนเอง
บาปไฉรั
แสงส่อง
แต่หล้าจักรวาล

ตะวันธรรม

๑๓

มือธิปไตยในตัว

วันอาทิตย์ที่ ๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๕ (๑๓.๓๐ น.)

ปรับกาย-ปรับใจ-วางใจ

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายของเราทั้งเนื้อทั้งตัวให้รู้สึกว่างสบาย ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดี ปรับทำนองให้ถูกส่วน ให้เลือดลมในตัวเดินได้สะดวก จะได้ไม่ปวด ไม่เมื่อย ต้องสบายๆ ต้องผ่อนคลายนะ

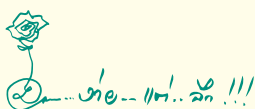
ทั้งทุกอย่าง ปล่อยางทุกสิ่ง ทำให้ให้ใสๆ ให้ใจเย็นๆ ให้เบิกบาน แ่มชื่น แล้วรวมใจกลับเข้าไปสู่ภายใน ไปหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ จำง่าย ๆ ว่าอยู่ในบริเวณกลางท้องของเรา ทำให้ให้สบายๆ ให้เบิกบาน ให้แ่มชื่น

นึกถึงบุญ

นึกถึงบุญที่เราทำผ่านมา โดยเริ่มนึกถึงบุญที่เราปลื้มได้ง่ายก่อน เช่น บุญไปชวนคนมาบวชพระในทุกๆ วัน บุญตักบาตรพระ ซึ่งเป็นเรื่องน่ายกย่องในภาวะนี้ ที่สิ่งแวดล้อมไม่ได้เกื้อหนุนต่อการสร้างบารมีของเรา แต่อะไรๆ ก็ไม่เป็นอุปสรรคสำหรับพวกเรายอดนักสร้างบารมี นึกถึงบุญเหล่านี้ทุกๆ บุญ ด้วยใจที่ใสๆ ใจเย็นๆ

ทำให้ถูกหลักวิชา

ต้องใจเย็นๆ นะ ใจถึงจะรวมลงเข้าไปสู่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ได้อย่างง่ายๆ เราจะมองข้ามหรือดูเบาล้างที่แนะนำไม่ได้ ทั้งการผ่อนคลาย ทั้งการหลับตาเบาๆ ทั้งการนึกถึงบุญที่ทำให้เราปลื้ม ทั้งหมดนี้จะทำให้ใจไปหยุดนิ่งนุ่มได้อย่างง่ายๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗



พอเราทำถูกหลักวิชา ตัวของเราจะโล่ง จะว่าง จะเป็น
โพรงกว้างออกไป แล้วใจจะหลุดจากหยาบไปอยู่จุดที่ละเอียด
จุดที่โล่งๆ ว่างๆ ได้อย่างง่ายๆ ใจก็จะนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ ไปเรื่อยๆ
เองเลย

ถ้าเราวางใจเป็น ความใสความสว่างจะค่อยๆ เกิดขึ้นมา
เองอย่างง่ายๆ ถ้าเราทำถูกวิธี ดวงธรรมใสๆ หรือดวงแก้วใสๆ
จะบังเกิดขึ้นเองอย่างง่ายๆ หรือนึกขึ้นมาได้ง่าย โดยไม่ได้ใช้
ความพยายามอะไรเลย เป็นดวงใสๆ ชัดมากบ้าง ชัดน้อยบ้าง
ขึ้นอยู่กับ การฝึกฝน ทำซ้ำๆ

สิ่งสำคัญเบื้องต้นคือต้องวางใจให้เป็น จับอารมณ์ให้ได้
จำอารมณ์ที่เราปรับทั้งร่างกายและจิตใจให้สอดคล้องกลมกลืน
กันไป ต้องจำตรงนี้นะ สรุปง่ายๆ คือ ต้องเบาๆ ต้องง่ายๆ ถ้า
ยากไม่ใช่ ต้องสบายๆ ต้องผ่อนคลาย แล้วก็ตั้งใจเย็นๆ ถึง
จะเป็นอย่างที่เราพูดมาแล้ว คือ จะโล่ง โปร่ง เบา สบาย ตัวจะ
หายไปเลย กลมกลืนไปกับบรรยากาศ และความใสความสว่าง
เกิดขึ้น ดวงเกิดขึ้น ค่อยๆ ชัดขึ้นมาเรื่อยๆ

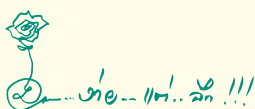
ยิ่งถ้าเราทำใจหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ ไปเรื่อยๆ ดวง
แก้วนั้นจะยิ่งชัดขึ้นๆ ชัดขึ้นมาเองเลย มาพร้อมกับความเบา
สบายที่เพิ่มขึ้น จนเราไม่ยากได้อะไร ไม่อยากคิดอะไร อยาก
อยู่เฉยๆ นิ่งๆ ที่ดวงใสๆ

ฝึกบ่อยๆ ทำซ้ำๆ

พอเราฝึกตรงนี้เป็นแล้วก็ทำให้ชำนาญ คือ ทำบ่อยๆ ซ้ำๆ วันละ ๒ เวลา หลับตากับลิ้มตา ค่อยๆ ซ้ำเลื่องดูไปเรื่อยๆ เวลาที่เราอยู่นอกรอบ พอถึงเวลามานั่งในรถมันก็ง่าย ใจจะนิ่งนุ่ม เบาสบาย ดวงก็ใสเพิ่มขึ้นมาเรื่อยๆ แล้วจะใสในใส เหมือนน้ำใสๆ เหมือนกระจกใสๆ บ้าง กระทั่งเหมือนเพชรใสๆ เป็นความใสที่มาพร้อมกับความบริสุทธิ์ ความสุข

เราฝึกตรงนี้ให้ชำนาญ ฝึกซ้ำๆ อย่าประมาท อย่าชะล่าใจ ว่าจะเราจะทำอะไรก็ได้ ต้องทำตลอดเวลาเหมือนเราหายใจเข้าออก ค่อยๆ ประคองไป แม้ว่าเราจะมีภารกิจหยาบทางโลกก็ตาม ต้องหมั่นซ้ำเลื่องดูที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เอาไว้เรื่อยๆ ข้างนอกเคลื่อนไหว ข้างในหยุดนิ่ง ทำควบคู่กันไป ทำซ้ำๆ ที่ภาษาธรรมะเรียกว่า “ภาวนิตา พหุลีกตา” บ่อยๆ เนืองๆ

จิตของเราจะบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น กลั่นธาตุในตัวของเรา ดิน น้ำ ลม ไฟ วิญญาณ อากาศ ให้บริสุทธิ์เพิ่มขึ้น ถ้าพูดง่ายๆ คือ จะขยายมาสู่ระบบประสาทและกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายเรา ให้บริสุทธิ์เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ ใจก็ยิ่งใส กายก็ยิ่งใส ขยายไปจนกระทั่งสิ่งแวดล้อมบรรยากาศที่อยู่รอบตัวของเราใสๆ บริสุทธิ์ตามไปด้วย พลอยทำให้เรามีอารมณ์บันเทิงตลอดเวลา



เราฝึกซ้ำๆ ทำให้ชำนาญจนกระทั่งดวงใสติดอยู่ในกลาง
กายตลอดเวลา ทั้งใสทั้งสว่าง สว่างเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ สว่าง
เหมือนดวงดาวในอากาศบ้าง เหมือนดวงจันทร์ในคืนวันเพ็ญ
บ้าง กระทั่งสว่างเหมือนดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวันหรือยิ่งกว่านี้
เป็นความสว่างที่เนียนตาละมุนใจ สว่างชัด แจ่มกระจ่าง เหมือน
เราลืมตาเห็นวัตถุภายนอกหรือยิ่งไปกว่านี้ คล้ายกับเอาแว่น
ขยายส่องดู ชัดแจ่มทีเดียว

ทั้งชัด ทั้งใส ทั้งสว่าง ทั้งอารมณ์ดี อารมณ์สบาย มีปีติสุข
หล่อเลี้ยงใจ แล้วก็จะไปดึงดูดบุญธาตุมาเพิ่มในตัวเรามากเข้า
ไปเรื่อยๆ ฝึกตรงนี้ให้ดี ให้คล่อง ให้ชำนาญ พอตรงนี้ได้แล้ว
อย่างอื่นก็ง่าย จะเห็นไปเอง ใจจะดื่มด่ำดำดิ่งเข้าไปสู่ภายใน
อย่างง่าย ๆ ไปเรื่อยๆ

ส่วนใครที่เห็นองค์พระแล้วก็มององค์พระในทำนองเดียวกัน
จากทำความรู้สึกว่ามีองค์พระ จนกระทั่งแปรเปลี่ยนเป็นการเห็น
ที่รวิ้ง รางๆ แล้วกระจ่างชัดขึ้นมาเรื่อยๆ กระทั่งเหมือนเป็นองค์
พระพุทธรูปตั้งอยู่ในกลางห้อง ใหญ่บ้าง เล็กบ้าง เราก็ดูไปเฉยๆ
อย่าเพิ่งไปเก็บรายละเอียดอะไร ดูเฉยๆ

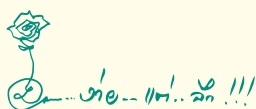
วางใจนิ่งๆ นุ่มๆ ให้นานๆ จนกระทั่งความนิ่งนุ่มนี้หนาแน่น
คือ มีแต่ความนิ่งนุ่มอย่างเดียว ใจนุ่มนวลนานๆ ฝึกให้ได้ ๔ น.
คือ นิ่ง นุ่ม แน่น นานๆ นิ่งนุ่มอย่างนิ่งแน่นให้นานๆ

มือธิปไตยในตัว

ฝึกอย่างนี้ให้คล่อง ให้ชำนาญ แล้วลูกจะรู้สึกตัวเองว่า เราเป็นผู้โชคดีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ มาพบพระพุทธศาสนาวิชชาธรรมกาย ได้มาฝึกฝนอบรมตนเองจนกระทั่งมีประสบการณ์ภายในชัดใสแจ่มกระจ่างกลางกายซึ่งน้อยคนในโลกจะทำได้ ไม่ว่าเขาจะมีทรัพย์สินภายนอก มีอำนาจวาสนามากมายแค่ไหน ก็ไม่มีอย่างเรา ไม่มีประสบการณ์ภายในและความสุขอย่างเรา

เราจะเป็นใหญ่ด้วยตัวของเราเอง มีปิติสุขหล่อเลี้ยงใจ เป็นอยู่ได้ด้วยตัวของเราเอง นั่งตามลำพังก็มีสุข ยืนตามลำพังก็มีสุข เดินตามลำพังก็มีสุข นอนตามลำพังก็มีสุข สุขแค่อยู่นอนอาสนะ ๑ ตารางเมตรที่ใช้รองรับร่างกายของเราประดุจรัตนบัลลังก์ มีปิติสุขหล่อเลี้ยงใจ เป็นใหญ่ในตัว

จะรู้จักคำว่า “มือธิปไตยในตัว” เป็นใหญ่ในตัวเองว่าเป็นอย่างไร ต่อเมื่อใจหยุด นิ่ง นุ่ม แน่น นานๆ ต้องฝึกอย่างนี้แหละลูกนะ แล้วปิติสุขและความภาคภูมิใจจะบังเกิดขึ้น จะเข้าใจชีวิตของผู้ปลื้มเวกสันโดษอยู่ตามลำพังว่า เป็นความรู้สึกที่ยิ่งใหญ่ เข้าใจความสันโดษ มักน้อย ไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ ยินดีปัจจัยตามมีตามได้ และเข้าใจว่าเขาอยู่เป็นสุขกันอย่างไร โดยไม่รู้สึกว่าตัวเองอดอยาก ยากจน ต้อยต่ำ กลับมีความรู้สึกสูงส่งปิติเบิกบานอยู่ตลอดเวลา



เพราะฉะนั้น ต้องฝึกตรงนี้ให้ได้นะ ฝึกให้หนึ่ง ทั้งลูกผู้นำบุญ ลูกพระ ลูกเณร ฝึกซ้ำๆ เตี่ยवलุลองฝึกนะ นั่งฝึกไปอย่างสบายๆ ต้องสบาย ต้องผ่อนคลายกว่านี้ ต้องวางเบาๆ กว่านี้ ต้องนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ ปรือๆ ตานิดหนึ่ง ต่างคนต่างนั่งกันไปเสียๆ นะ

หลวงพ่อรัญมชโย



ไม่เห็นยากหากได้
ปล่อยจิตสู่ภายใน
หยุดสนิทไม่ทันไร
ละเอียดจนถึงขั้น

หยุดใจ
เท่านั้น
กายเกิด
ผุดแล้วภายในกาย

ตะวันธรรม

๑๔

ง่ายแต่ลึก

วันอาทิตย์ที่ ๒๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๙ (๐๙.๐๐ น.)

ปรักกาย

เมื่อเราสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไป ตั้งใจให้แน่วแน่ว มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกัน
ทุกๆ คนนะลูกนะ

ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย
ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก
พอสบายๆ

หลับตาของเราเบาๆ ค่อนลูก พอสบายๆ คล้ายกับตอนที่
เราไถลจะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา หลับ
พอสบายๆ

ปรับใจ

แล้วทำใจของเราให้เบิกบาน ให้เข้มแข็ง ให้สะอาด ให้บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ให้ปล่อย ให้วาง ให้คลายความผูกพัน ยึดมั่นถือมั่นในคน สัตว์ สิ่งของ ธุรกิจการงาน บ้านช่อง การศึกษาเล่าเรียน เรื่องครอบครัว เรื่องร่างกายของเรา หรือเรื่องอะไรที่นอกเหนือจากนี้ ให้ปลด ให้ปล่อย ให้วาง ทำใจของเราให้ว่างๆ

แล้วสมมติว่า ภายในร่างกายของเราปราศจากอวัยวะ ไม่มี ปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น ให้เป็นที่โล่งๆ ว่างๆ กลวงภายใน ใส บริสุทธิ์ เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรงกลวงภายใน คล้ายลูกโป่งหรือท่อแก้วท่อเพชรใสๆ

วางใจ

คราวนี้เราก็อธิบายใจที่คิดแวบไปแวบมาในเรื่องราวต่างๆ รวมกลับมาหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ

โดยสมมติว่า เราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น นำมาซึ่งให้ดึงจากสะดือทะลุไปด้านหลังเส้นหนึ่ง จากด้านขวาทะลุไปด้านซ้ายอีกเส้นหนึ่ง ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดจะเล็กเท่ากับปลายเข็ม เหนือจุดตัดนั้นขึ้นมา ๒ นิ้วมือ เราเรียกว่า

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งเป็นที่เกิด ที่ดับ ที่หลับ ที่ตื่น ที่สำคัญ คือเป็นทางไปสู่อายตณนิพพาน ที่พระพุทเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลายท่านเริ่มหยุดใจอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้ หยุดอย่างเดียว ไม่ได้ทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้ ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งท่านเป็นพระอรหันต์ลัมมัลมพุทเจ้า

ใครรู้จักฐานที่ ๗ เป็นผู้มีบุญบารมีมาก

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี้ เราต้องทำความรู้จักและให้ความสำคัญ เพราะตรงนี้เป็นที่สำคัญ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว เป็นที่เกิด ที่หลับ ที่ดับ ที่ตื่น ทางดับทุกข์ ทางบรรลุมรรคผลนิพพาน ที่พระพุทเจ้าและพระอรหันต์ท่านเริ่มต้นหยุดใจอยู่ที่ตรงนี้ เพราะฉะนั้น ใครรู้ฐานที่ ๗ เป็นที่หยุดใจ ผู้นั้นได้ชื่อว่าเป็นผู้มีบุญบารมีมาก ใครหยุดใจได้ ก็ได้ชื่อว่าสมหวังในชีวิต ประสบความสำเร็จในชีวิตในระดับหนึ่งทีเดียว

เพราะฉะนั้น ให้รวมใจมาหยุดนิ่งๆ อยู่ทีตรงนี้ แต่ในแง่ของการปฏิบัติจริงๆ นั้น เราไม่ต้องกังวลกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ มากเกินไป การที่เราเอาใจมาหยุดนิ่งๆ ตรงนี้ มันตรงเป๊ะเลยไหม กับฐานที่ ๗ แค่ว่าประมาณเอาไว้ อยู่เฉยๆ บริเวณกลางท้องเหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ทำความรูสึกว่าใจมาอยู่ที่ตรงนี้ แม้ความจริงอาจจะไม่ตรงเป๊ะเลยกับฐานที่ ๗ ก็ไม่เป็นไร เพราะเรายังเป็นผู้ฝึกอยู่ ยังเป็นนักเรียนอยู่

บริกรรมนิมิต

ตอนนี้เรารวมใจมาหยุดนิ่งๆ ที่กลางท้อง ทำความรู้สึกว่า กลางท้องของเรานั้นมีดวงกลมๆ ใสๆ คล้ายเพชรลูกที่เจียรไนแล้ว ไม่มีตำหนิเลย โตเท่ากับแก้วตาของเรา หรือจะใหญ่เล็กกว่านี้ก็ได้ แล้วแต่ใจของเราชอบ

เรามาสम्मตีสรางมโนภาพขึ้นทางใจซึ่งเรียกว่า **บริกรรมนิมิต** ให้ภาพนิมิตนี้เป็นที่ยึดที่เกาะของใจเรา ใจจะได้ไม่ฟุ้งคิดไปในเรื่องอื่นที่ไม่มีสาระแก่นสาร ซึ่งเราคิดกันตั้งแต่เกิดเรื่อยมา คือ ค่อยๆ คิดเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ แล้วก็ทำให้ชีวิตมีแต่ความทุกข์ ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เศร้า ซึม เซ็ง เครียด เบื่อ กลุ้ม จนกระทั่งไปหาทางผ่อนคลายด้วยการหาสิ่งที่เพลิดเพลินกันไปวันๆ ตามรสนิยม แล้วเข้าใจผิดว่านั่นคือความสุข แต่ความจริงไม่ใช่ มันแค่ความเพลิน ปลอ่ยให้หมดเวลาของชีวิตกันไปวันต่อวันเท่านั้น

ให้เราเอาใจมาหยุดนิ่งๆ ตรงนี้ นึกถึงดวงใสๆ หรือเพชรลักเม็ดหนึ่งกลมรอบตัวขนาดไหนก็ได้ อยู่ตรงกลางท้องของเรา ให้นึกอย่างสบายๆ คล้ายๆ กับนึกถึงสิ่งที่เราชอบ เรารัก เราคุ้นเคย ให้นึกธรรมดาอย่างนั้น

สิ่งใดที่เราคุ้นก็นึกได้ง่ายได้ชัดเจนมากกว่าสิ่งที่ไม่คุ้น เพียงแต่เราคุ้นกับการนึกที่สมองหรือนึกภายนอก ไม่คุ้นกับการนึกภายในกลางท้อง เพราะฉะนั้นใหม่ๆ ก็นึกได้ยากสักนิดหนึ่ง



คำว่า **ยาก** ในที่นี้คือ จะให้เห็นได้ชัดเจนเหมือนสิ่งที่เราคุ้นเคย คงยากในตอนแรกแต่ยากไม่มาก สิ่งที่เราจะต้องทำคือ นึกได้แค่นั้นก็นึกแค่นั้นไปก่อนอย่างสบายๆ แม้ไม่ชัดเจนก็ไม่เป็นไร ทำให้ต่อเนื่องสม่ำเสมอ

จะนึกเป็นภาพองค์พระก็ได้ นึกอย่างสบายๆ ให้ต่อเนื่องกันไป นึกเป็นพระแก้วขาวใสบริสุทธิ์ ปางสมาธิ หรืออิริยาบถที่ท่านนั่งสมาธิหันหน้าออกไปทางเดียวกับเรา เหมือนเรามองจากด้านบนลงไปแบบที่อธิบายอย่างนั้น ไม่ชัดเจนก็ไม่เป็นไร

ให้นึกอย่างใดอย่างหนึ่ง นึกไปเพื่อให้ใจเราหยุดนิ่งๆ อยู่ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ใจหยุดจะทำให้เราได้เข้าถึงความสุขที่แท้จริง และจิตก็จะถูกกลั่นให้บริสุทธิ์ในระดับที่เราเห็นความบริสุทธิ์ปรากฏเป็นดวงใสๆ ขึ้นมาชัดเจน เหมือนเราสัมผัสเห็นวัตถุภายนอก และหลังจากนั้นเราก็ดูไปเรื่อยๆ

บริกรรมภาวนา

ระหว่างที่เรานึกถึงบริกรรมนิมิตนี้ แต่ใจอดไม่ได้ที่จะฟุ้งไปคิดเรื่องอื่น เราต้องประคองใจด้วยบริกรรมภาวนาในใจเบาๆ โดยให้เสียงคำภาวนาดังออกมาจากในกลางท้อง จากกลางบริกรรมนิมิต กลางดวงแก้วหรือองค์พระดังกล่าว เราภาวนาในใจเบาๆ สบายๆ ว่า สัมมาอะระหัง อย่าให้เร็ว อย่าให้ช้านัก เอาพอดีๆ พอดีในระดับที่ใจสบาย

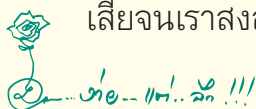
ทุกครั้งที่เราภาวนาสัมมาอะระหัง จะต้องไม่ลืมนึกถึงภาพ
บริกรรมนิมิต ดวงใสๆ หรือองค์พระใสๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง
ควบคู่กันไปให้ต่อเนื่อง สัมมาอะระหังอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ก็ครั้งก็ได้
จนกว่าจะเกิดความพึงพอใจสูงสุดที่เราไม่อยากจะภาวนาต่อไป
อยากหยุดใจนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ อย่างนี้อย่างเดียวเท่านั้น

ถ้าเกิดความรู้สึกอย่างนี้ เราไม่ต้องหวนคืนกลับมาภาวนา
ใหม่ แต่ถ้าใจฟุ้งไปคิดเรื่องคน สัตว์ สิ่งของ เรื่องสนุกสนาน
เพลิดเพลिनอะไรก็แล้วแต่ จึงค่อยย้อนกลับมาภาวนาใหม่ ทำ
กันไปอย่างนี้

แต่ถ้าใครถนัดที่จะวางใจนิ่งเฉยๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรเลย
และใจไม่ฟุ้งด้วย ก็กำหนดใจหยุดใจนิ่งเฉยๆ ทำความรู้สึกไว้
ที่กลางท้องอย่างนี้อย่างเดียวก็ได้ หรือจะไม่นึกอะไรเลย แล้ว
ภาวนาสัมมาอะระหังอย่างเดียวก็ได้ **วัตถุประสงค์คือต้องการ
ให้ใจมาหยุดมานิ่งตรงนี้**

อย่าสงสัย

ถ้าใจหยุดนิ่งไปได้ระดับหนึ่ง ภาพนิมิตเกิดขึ้นมาเป็นดวง
ใสๆ องค์พระใสๆ ก็ให้ดูไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ อย่าเสียเวลาคิด
ว่า เอ๊ะ นี่เรานึกไปเองมั้ง เราถึงได้เห็น **ถ้าจะนึกไปเองหรือไม่
ได้นึกแล้วเห็นเอง ก็เป็นสิ่งที่ดีทั้งสิ้น เราควรจะดูต่อไปเรื่อยๆ**
อย่าลืมนะว่า แต่ก่อนเรานึกเองยังไม่เห็นเลย แต่พอเห็นเองมันง่าย
เสียจนเราสงสัย



พอภาพเกิดขึ้น จะเกิดด้วยการนึกขึ้นมาเองหรือเห็นขึ้นมาเองก็ตาม ให้ดูไปเฉยๆ ไม่มีความจำเป็นจะต้องไปสงสัยว่าคิดเองหรือเห็นเอง ใช่ของจริงไหม หรือว่าไม่ใช่ มันยังไม่ถึงเวลาที่เราจะไปวิเคราะห์ วิจัย วิจัย ประสพการณ์ นั่นเป็นเรื่องของระดับธรรมะขั้นสูงขั้นละเอียดไปแล้ว

แต่ตอนนี้เราเป็นนักเรียนอนุบาลฝึกในฝันวิทยา เราก็ต้องเรียนแบบนักเรียนอนุบาล เมื่อเราเห็นภาพภายใน เราไม่ต้องไปสงสัยหรือไปแสวงหาคำตอบว่า เราคิดขึ้นมาเองหรือเห็นขึ้นมาเองจริงๆ อย่าไปคิดนะลูกนะ มีอะไรให้ดูก็ดูไป ดูไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น อย่างนี้จึงจะถูกหลักวิชา

หรือบางทีภาพไม่ปรากฏแต่ความสว่างเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเกิดขึ้นที่ข้างหน้า ก็ไม่ต้องไปสงสัยว่าใครเอาไฟมาส่องหน้า หรือถ้ามันสว่างไปทั่วก็อย่าไปนึกว่า เอ๊ะ ใครเปิดไฟเอาไว้ ไม่ต้องไปนึก ไม่ต้องไปคิดอะไร หรือถ้าสว่างกลางกาย กลางท้อง ก็ไม่ต้องไปสงสัยว่า เอ๊ะ มันสว่างได้อย่างไร แสงมาจากไหน **ความสงสัยก็คือการเอาใจมาคิดแล้ว แปลว่าใจเริ่มเคลื่อนจากสมาธิ** จากในระดับที่ดีเริ่มจะไปสู่ระดับที่กำลังจะแย่แล้ว

หยุดนิ่งอย่างเดียว

สิ่งที่เราจะต้องทำคือหยุดใจนิ่งอย่างเดียว อย่าไปฝืนใน
ทุกๆ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น จะเป็นความโล่ง โปร่ง เบา สบาย
ตัวหายไป หรือตัวขยายจนหายไป หรือแสงสว่าง หรือเห็นดวง
ใสๆ องค์พระใสๆ หรืออะไรที่นอกเหนือจากนี้ เราอย่าไปฝืน
ประสบการณ์

ตอนนั้นอย่าลืมตา อย่าขยับตัว แล้วไม่ต้องกลัวอะไรทั้งสิ้น
ไม่ต้องกลัวเป็นบ้า คนบ้านั่งไม่ได้ แล้วเรารู้ตัวเราเองก่อนนั่งว่า
เราบ้าหรือเปล่า ไม่ต้องกลัวตาย คนเราจะตายมันต้องเจ็บต้อง
ป่วยต้องไข้เสียก่อน นีร่างกายเรายังแข็งแรง ไม่ต้องกลัวหลุด
ไปเลย หรือจะกลับมาไม่ได้ มันยังไม่ถึงเวลา อย่างไม่รู้ต้องกลับ
มา อย่าไปกลัวว่าจะเห็นภาพที่ไม่ดีทำให้ตกใจ จะเป็นภาพที่
สวยงามหรือไม่สวยงาม จะเป็นสุขะหรืออสุกะให้เราดูไปเฉยๆ

มีหน้าที่เป็นผู้ดูที่ดี ดูเหมือนดูทิวทัศน์ สมมติว่าภาพมัน
เกิดขึ้นมา จะเป็นภาพอะไรก็ตาม คือเรากำหนดเบื้องต้นเป็น
ดวงแก้ว เป็นองค์พระ แต่เกิดไปเห็นเป็นภูเขาดันไม้ ก้อนเมฆ
ทะเล เป็นภาพอะไรก็ตามแล้วแต่ อย่าไปคิดว่าเรานั่งไม่ถูกทางหรือ
ไม่ถูกวิธี หรือนั่นไม่ใช่ นั่นคือช่วงที่ใจกำลังเดินทาง เป็นขั้นตอน
ของสมาธิ ให้เราดูภาพเหล่านั้นไปเรื่อยๆ เหมือนดูทิวทัศน์ เมื่อ
เรานั่งรถผ่านทิวทัศน์ต่างๆ เราก็ดูไปเรื่อยๆ แล้วเดี่ยวภาพเหล่านี้นั้นจะเปลี่ยนไปสู่ภาพที่เราต้องการในที่สุด

ลูกทุกคนจะต้องจำคำที่แนะนำทุกๆ ถ้อยคำ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อลูกทุกคน จำแล้วก็เอาไปทำ เอาไปปฏิบัติ อย่าทำนอกเหนือจากนี้ จะทำให้เสียเวลาของการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ซึ่งน่าเสียดายว่า เราให้โอกาสตัวเองมาหลับตาทำภาวนาแล้ว พอกำลังจะดีอย่างนี้เลิกเสีย เกิดสงสัยขึ้นมา ไม่เข้าใจอะไรต่างๆ เหล่านั้น

ตอนนี้เรายังไม่จำเป็นจะต้องเข้าใจอะไรที่มากเกินไปกว่านี้ นอกจากเข้าใจตามที่หลวงพ่อบอกแนะนำแค่นี้ไปก่อน เพราะเราเป็นนักเรียนอนุบาล เราก็ต้องทำตัวทำใจของเราให้อินโนเซนต์เหมือนเด็กนักเรียนอนุบาล แล้วลูกทุกคนจะสมปรารถนา จะมีความสุขที่ยิ่งใหญ่อย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อนในชีวิต และหาความสุขชนิดนี้จากที่อื่นไม่ได้เลย ไม่ว่าจะเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นสิ่งของ ลาม ยศ สรรเสริญ อำนาจ วาสนา คนยกย่องชื่นชม เป็นต้น ความสุขไม่มีในสิ่งนั้น แต่มีอยู่ที่หยุดกับนิ่งของใจเรา ตรงกับพระบาลีที่ว่า นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ ความสุขที่แท้จริงมีอยู่ที่หยุดกับนิ่งเท่านั้น หยุดใจเท่านั้นถึงจะเข้าถึงได้

ธรรมะเป็นของลึกลับซึ่งแต่เข้าถึงได้

ลูกทุกคนเป็นผู้มีบุญที่ได้สั่งสมบุญมาอย่างดีแล้ว จึงมาได้ยินได้ฟังและให้โอกาสตัวเองในการทำสมาธิเพียรในการฝึกใจให้หยุดนิ่ง ซึ่งเป็นกรณียกิจ เป็นงานที่แท้จริงของการมาเกิดเป็นมนุษย์ในแต่ละชาติ เพราะฉะนั้นลูกจะต้องมั่นใจว่า ลูกคือ

ผู้มีบุญมีบารมีที่สั่งสมมาอย่างดีแล้ว เหลืออย่างเดียวให้มีความเพียรและทำให้ถูกหลักวิชา

จำให้ได้ทุกคำที่แนะนำ ฟังดูเผินๆ เหมือนเป็นคำเรียบง่ายๆ ไม่น่าจะมีอะไรสำคัญ และยิ่งเราเคยได้ยินได้ฟังว่า ธรรมะเป็นของลึกลับซึ่งคงเข้าถึงยาก คงจะต้องแบกกลดเข้าป่าปลึกวิเวก นั่นถูกส่วนหนึ่งแต่ไม่ทั้งหมด ความจริงแล้วธรรมะเป็นของลึกลับซึ่งแต่เข้าถึงได้

ถ้าเรานึกถึงในสมัยพุทธกาล พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมอยู่ในธรรมสภาในวัดเชตวัน และมีพุทธบริษัท ๔ เข้ามานั่งฟังธรรมและปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระองค์ ได้บรรลุธรรมาภิสัมัย คือเข้าถึงไตรสรณคมน์ เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวก็เยอะ เป็นพระอริยบุคคลก็มาก ทั้งพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามีก็มี พระอรหันต์ก็มี เพราะฉะนั้น ธรรมะแม้เป็นของลึกลับ ซึ่งแต่สามารถเข้าถึงได้อย่างง่ายๆ ถ้ารู้หลักวิชาและมี ความเพียร ประกอบกับต้องมีบุญเก่าที่สั่งสมมา

บุญเก่าของลูกทุกคนมีมากพอแล้วที่จะเข้าถึงได้ ถ้ามีบุญน้อยก็ไม่ว่าที่จะมานั่งอยู่ตรงนี้ หรือนั่งปฏิบัติอยู่ที่หน้าจานดาวธรรมได้ เพราะเราจะไม่สนใจเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ แต่มีบุญถึงในระดับที่จะเข้าถึงแล้ว ดังนั้นปัญหาเรื่องนี้ให้ตัดทิ้งไปเลยในข้อสงสัยว่า เรามีบุญเพียงพอไหม เหลือแต่เพียงให้มีความเพียรขยัน และทำถูกหลักวิชา ต้องเข้าถึงอย่างแน่นอน



เข้านี้อากาศกำลังสดชื่น ไม่ร้อน ไม่เย็น ไม่อ้าวเกินไป
เหมาะที่ลูกทุกคนจะเข้าถึงธรรม ให้ตั้งใจทำความเพียร
ตามหลักวิชา และขอให้เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวทุกคนนะลูกนะ
ต่างคนต่างนั่งกันไปเสียบๆ นะจ๊ะ

หลวงพ่อัมมชโย



หยุดนิ่งแหละก่อเกื้อ
สุดยอดซาร์จแบตเตอร์
ยิ่งหยุดยิ่งทับทวิ
บุญใหม่นี้จักเอื้อ

บารมี
หมดเชื้อ
บุญเพิ่ม
อวยให้สุขอนันต์

ตะวันธรรม



๑๕

เมื่อใจตกศูนย์

วันอาทิตย์ที่ ๑๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๕ (๑๓.๓๐ น.)

ปรับกาย-ปรับใจ

ตั้งใจนั่งหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย ทั้งเนื้อทั้งตัวให้รู้สึกว่สบาย ต้องสบาย ต้องผ่อนคลาย

แล้วปรับท่านั่งของเราให้ถูกส่วน จะได้ไม่ปวด ไม่เมื่อย ให้เลือดลมในตัวเดินได้สะดวก

ปิดเปลือกตาแค่เบาๆ ไม่ถึงกับปิดสนิท เหมือนเราปรี๊ดๆ ตานิดๆ หลังจากนั้นไม่ต้องสนใจเรื่องการปิดเปลือกตาเลย

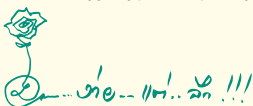
แล้วก็ทิ้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง คือ ให้ปลด ให้ปล่อย ให้วาง ให้คลายความผูกพันกับคน สัตว์ สิ่งของ ธุรกิจการงาน บ้านช่อง การศึกษาเล่าเรียน เรื่องครอบครัวหรือเรื่องอะไรที่ นอกเหนือจากนี้ **ต้องปลด ต้องปล่อย ต้องวางจริงๆ ในช่วงที่เรากำลังหลับตาเจริญสมาธิภาวนา ซึ่งเป็นช่วงที่สำคัญที่สุดสำหรับชีวิตที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์**

วางใจ

แล้วรวมใจกลับเข้าไปสู่ภายใน ให้ใจหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือบริเวณกลางท้อง ให้ใจกลับเข้าสู่ภายในอย่างสบายๆ ฝึกให้คุ้นเคย ต้องผ่อนคลาย ให้ใจใสๆ ใจเย็นๆ

นึกถึงบุญ

แล้วนึกถึงบุญที่เรานึกเมื่อใดแล้วปลื้มทุกครั้ง นึกครั้งใด ปลื้มทุกที นึกถึงบุญที่ทำให้ปลื้มก่อน แล้วจะได้ไปดึงดูดบุญต่างๆ ที่เราเคยทำผ่านมาแต่ที่เราลืมไปแล้ว หรือบางทีนึกได้แต่เลื่อนรางเหลือเกิน หรือบางช่วงเราทำแล้วนึกถึงความปลื้ม



ไม่ออกแต่ก็ทำด้วยความตั้งใจ บุญที่เราฝึกแล้วลืมนี่จะไปดึงดูด บุญเหล่านั้น ไม่มีหกไม่มีหล่นเลย จะดึงดูดเข้าหากันแล้วมารวม เป็นดวงบุญใสๆ ติดอยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่างน้อยก็ใส เหมือนน้ำใส เหมือนน้ำแข็งใสๆ เหมือนกระจกใสๆ หรือเหมือนเพชรที่เจียรไนแล้ว ไม่มีตำหนิเลย ใสบริสุทธิ์ กลมรอบตัว เหมือนดวงแก้ว เป็นดวงใสๆ สว่างเหมือนดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวันหรือยิ่งกว่านี้

ถ้าใจเราละเอียดมาก คือ หยุดนิ่งได้แน่นอนอย่างนุ่มนวล จะสว่างมากแต่ไม่แสบตา ไม่จ้า จะใสๆ เย็นๆ อย่างไม่มีอะไรมาเปรียบเทียบกับได้ นั่นเป็นจุดเริ่มต้นที่จะทำให้ใจของเราหยุดนิ่งได้ อย่างนุ่มนวล จะนิ่งนุ่มอย่างเบาๆ สบายๆ

ฝึกตรงนี้ให้คุ้นเคย ทำซ้ำๆ ทุกวัน วันละ ๒ เวลา คือ ทั้งเวลาหลับตาและลืมตา ไม่ว่าจะนั่งนอนยืนเดิน ต้องฝึกกันไปเรื่อยๆ ให้เกิดความคุ้นเคยแล้วขึ้นไปในที่สุด นี่เป็นเรื่องสำคัญที่สุดสำหรับการเกิดมาเป็นมนุษย์ในแต่ละภพแต่ละชาติ โดยเฉพาะชาตินี้สำคัญทีเดียว จะทำให้เราสมหวังในชีวิต คือการเข้าถึงความสุขที่แท้จริงได้ เข้าถึงความบริสุทธิ์ภายใน แล้วจะได้ศึกษาเรื่องราวความเป็นจริงของชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรา ฝึกให้หยุด ให้นิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ

บริกรรมนิมิต-บริกรรมภาวนา

ส่วนใครที่คุ้นเคยกับการนึกถึงองค์พระ หรือรูปหล่อทองคำของพระเดชพระคุณหลวงปู่ ก็นึกภาพที่เราคุ้นเคยไปก่อนก็ได้ วัตถุประสงค์ต้องการให้ใจมาหยุดนิ่ง นุ่ม เบาๆ สบายๆ ที่ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

บางท่านจะประคองใจด้วยบริกรรมภาวนาสัมมาอะระหังไปด้วยก็ได้ หรือจะวางใจนิ่งเฉยๆ ก็ได้ ต้องนิ่งๆ นุ่มๆ ต้องเบาๆ ต้องสบายๆ ต้องผ่อนคลาย ต้องใจใสๆ ใจเย็นๆ

ประสบการณ์ภายใน

ถ้าเราทำตามสูตรสำเร็จอย่างนี้ได้ ไม่เข้าใจจะหยุดนิ่งนุ่มไปเอง คือ อยู่ๆ ใจจะหลุดออกจากกายหยาบเคลื่อนเข้าไปสู่สถานะที่ละเอียด จะเคลื่อนเข้าไปเองเลย เหมือนอยู่ๆ เราก็หลุดเข้าไปข้างใน บางคนค่อยๆ เข้าไป บางคนเข้าไปอย่างรวดเร็วก็มี เหมือนหลุดจากหยาบไปสู่ที่โล่งกว้าง คล้ายๆ กลางอวกาศ ถ้าเราทำใจนิ่งๆ เฉยๆ สบายๆ ไม่ต้องลุ้น ไม่ต้องเร่ง ไม่ต้องไปเพ่ง ไม่ต้องไปจ้อง ไม่ต้องไปเล็ง ไปกดลูกหยันยันตา แค่นี้ๆ นุ่มๆ มันจะเคลื่อนเข้าไป แล้วจะหลุดจากกายหยาบสู่สถานะละเอียดที่ฟองเบาเหมือนปุยนุ่นที่ลอยในอากาศ จะหลุดเข้าไปเลย บางคนก็หล่นเข้าไปข้างในเหมือนตกจากที่สูง ไม่ต้องตกใจหรือกลัว

นะลูกนะ ต้องเฉยๆ เฉยกับทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว เดี่ยวความเบา
สบายจะมาหาเราเอง

การเคลื่อนเข้าไปสู่ภายในจะเคลื่อนเข้าไปเอง การเห็นแสง
สว่างภายในก็จะเห็นเอง การเข้าถึงดวงธรรมภายในก็เข้าถึงได้
เอง เพราะสิ่งเหล่านี้จะมาเอง แค่นิ่งเฉยๆ ใจจะเคลื่อนไปเอง
และเห็นสิ่งนั้นมาเอง นี่เป็นเรื่องอัศจรรย์ ถ้าเราทำเป็น ผึกให้เป็น

แล้วต้องฝึกให้คุ้น ให้ชำนาญในหยุดแรกๆ หยุดแรกนี้สำคัญ
ไม่ช้าหรอก ถ้าเราฝึกทำซ้ำๆ ไปเรื่อยๆ นิ่งเฉยๆ อย่างสบายๆ
เดียวแสงสว่างก็มา แสงสว่างที่แตกต่างจากความสว่างภายนอก
เป็นแสงสว่างส่องทางชีวิตให้เราได้เห็นชีวิตภายใน ซึ่งเป็นชีวิต
ที่แท้จริง ใจจะเคลื่อนเข้าไปเรื่อย แสงสว่างภายในจะทำให้เรา
เห็นภาพภายในเมื่อจิตตกศูนย์

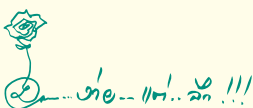
เวลาตกศูนย์อย่าไปกลัว อย่าไปตื่นเต้น แต่ถ้าอดตื่นเต้น
ไม่ได้ก็ช่างมัน ใช้ ๒ คำนะ “**ช่างมัน**” แล้วมาเริ่มต้นใหม่ พอ
เราเจอประสบการณ์ภายในแบบนี้บ่อยๆ อีกหน่อยก็คุ้นเคยแล้ว
ก็ชิน แล้วตอนหลังเราจะชอบสิ่งเหล่านี้ แต่ให้มันเป็นไปตาม
ธรรมชาติปกติของใจที่หยุดนิ่ง อย่าฟังผ่านนะลูกนะ นี่เป็นเรื่อง
ประสบการณ์ภายในที่สำคัญ สำคัญทุกประโยค

ถ้าเรานิ่ง แล้วจะหนีการตกศูนย์ไม่พ้นเลย บางคนไปอย่าง
ซอฟต์ๆ (soft) นุ่มๆ บางคนก็พรวดพราดเข้าไปเลย แล้วแต่จุด
เริ่มต้นของการวางใจ ถ้าค่อยๆ หยุด ค่อยๆ นิ่งๆ นุ่มๆ มันจะ
เคลื่อนเข้าไปอย่างซอฟต์ๆ นุ่มๆ เคลื่อนเข้าไป แล้วมันก็โล่งกลวง

เวลาใจหล่นเข้าไป มันมีความสุข มีปีติสุขหล่อเลี้ยงใจ
และดวงธรรมภายในก็ลอยขึ้นมาเป็นดวงใสๆ กลมรอบตัว กลม
เหมือนกันแต่อารมณ์ไม่เหมือนกัน อารมณ์จะประณีตละเอียด
อ่อน แล้วก็เข้าถึงความสุขที่เราจินตนาการไม่ออก นอกจากเข้า
ถึงจริงๆ มีประสบการณ์ภายในจริงๆ ที่เกิดจากใจหยุดนิ่งนุ่มเบา
สบาย และดวงใสๆ ก็จะลอยขึ้นมา

ใจตั้งมั่น คือ นิ่งแน่นอย่างนุ่มนวล ไม่เขยื้อน ความคิด
อื่นที่เราไม่ต้องการจะแทรกไม่ได้ ไม่มีความคิดอะไรเลย เป็น
จุดที่ปลอดความคิด มีแต่สุขล้วนๆ บริสุทธิ์ล้วนๆ และมีความ
ชัด ความใส ความสว่าง ความพึงพอใจอย่างนุ่มๆ ใจจะตั้งมั่น
นิ่ง ได้อารมณ์สุขกับเฉยๆ เฉยนี้ไม่ใช่เฉยแบบเฉื่อยชา แต่เฉย
แบบมีชีวิตชีวา ซึ่งเราจะจินตนาการไม่ออกถ้าใจยังไม่หยุดนิ่ง
แน่น แต่เมื่อไปถึงตรงนั้นแล้วจะเข้าใจ

ใจจะนิ่ง นุ่ม ใส หลังจากนั้นเราจะเห็นไปตามความเป็น
จริงในสิ่งที่มีอยู่จริงดั้งเดิมมานานแล้ว จะไปเห็นเอง จะเข้าถึงเอง
ชีวิตของเราจะมีคุณค่าสูงส่ง จะมีความปลื้มปีติภาคภูมิใจว่า



คนอย่างเราก็ทำได้เหมือนกับเขา มีความเป็นใหญ่อยู่ในตัวเอง
แม้อยู่ตามลำพัง ไม่มีความคิดว่าต้องกว่าใครหรือเด่นกว่าใคร
จะอึดสุดขบขริฐหรืออยู่ภายใน ไสๆ อยู่ตามลำพังได้ทุกหนทุกแห่ง
ใจจะใสๆ เกลี้ยงๆ

เราฝึกตรงนี้ให้คล่องให้ชำนาญ ค่อยๆ ทำไป ต้องใจเย็นๆ
ทำไปตามขั้นตอนอย่างนี้ เดี่ยวการเห็นดวง เห็นกาย เห็นองค์
พระ ก็จะเป็นไปเองง่ายๆ วางใจให้เป็น วันนี้เอาตรงนี้ให้ลงตัว
เสียก่อน

ถ้าใจเราหยุดนิ่งได้แล้ว เราจะสร้างมหาทานบารมีก็เป็น
มหากุศล จะรักษาศีลก็เป็นมหากุศล จะเจริญภาวนาก็เป็นมหา
กุศล เป็นมหัคคตกุศล คือ กุศลใหญ่ คำว่ากุศลใหญ่นี้ เมื่อไป
ถึงตรงนั้นเราจะเข้าใจเอง เราได้ยินมาบ่อยแต่จินตนาการไม่ออก
นึกตามไม่ได้ แต่ไปถึงตรงนั้นแล้วจะเข้าใจเพราะใจมันเบิกบาน

คำว่า **ใจเบิกบาน** ก็จินตนาการไม่ออกจนกว่าจะหยุด
นิ่งได้ หยุดแรกทำได้ก็เริ่มรู้จักคำนี้แล้ว เบิกบาน มีชีวิตชีวา
อยู่ภายใน มันมากกว่าคำว่า ปลื้ม เมื่อมาถึงจุดนี้ภาษาในโลก
มนุษย์ไม่อาจจะเอามาใช้กับคำนี้ได้ ต้องมีประสบการณ์ภายใน
ที่เกิดจากใจหยุดนิ่ง

ลูกลองฝึกตรงนี้นะ ค่อยๆ วางเบาๆ ส่วนใครที่ทำเป็นแล้วในระดับหนึ่งก็ทำซ้ำๆ ที่เดิมที่เราชอบ เช่น ชอบนึกถึงดวงก็นึกถึงดวง ชอบนึกถึงช่วงที่เข้าถึงกายก็นึกถึงกายภายใน ชอบช่วงที่เห็นองค์พระใสๆ ก็นั่งไปตรงนั้น นิ่งกลางองค์พระไป นิ่งนุ่มไปเรื่อยๆ เดี่ยวเราจะเห็นองค์พระในองค์พระ ผุดผ่านเข้ามาในกลางกายเยอะเยอะเลย เราฝึกตรงนี้ได้ เอามาให้ใสๆ

หลวงพ่อรั่มชโย





เพียงแค่สองอย่างนี้
หนึ่งถูกวิธีไหม
สองมันขยันให้
ลูกจักได้ธรรมนั้น

จำไว้
ทุกชั้น
ต่อเนื่อง
เที่ยงแท้แน่นอน

ตะวันธรรม

๑๖

เข้าถึงธรรมง่าย ถ้าใจปล่อยวาง

วันอาทิตย์ที่ ๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๕ (๑๓.๓๐ น.)

ปรับกาย

ตั้งใจนั่งหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย ทั้งเนื้อทั้งตัวให้รู้สึกสบาย

ปรับท่านั่งให้ถูกส่วน ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดี ให้เลือดลมในตัวเดินได้สะดวก จะได้ไม่ปวดไม่เมื่อย แล้วผ่อนคลาย ต้องผ่อนคลาย ต้องสบายๆ อย่าไปตั้งใจจนเกินไป

อย่ามองข้ามการปิดเปลือกตา ต้องพอดีๆ ปริ้อตานิดๆ อย่าไปบีบเปลือกตา ถ้าเราหลับตาเป็น ร่างกายจะผ่อนคลายไปเอง

ปรับใจ

แล้วทุกอย่าง ปล่อยวางทุกอย่าง ในเรื่องราวของโลกภายนอก เรื่องคน ลัทธิ สิ่งของ ธุรกิจการงาน บ้านช่อง การศึกษาเล่าเรียน เรื่องครอบครัว เราต้องปลด ต้องปล่อย ต้องวางจริงๆ เข้ามาวัด แล้ว มาตั้งใจปฏิบัติธรรมแล้ว ต้องทุกอย่าง ปล่อยวางทุกอย่างจริงๆ ทำให้เกลี้ยงๆ เหมือนไม่เคยเจอสิ่งเหล่านั้นมาก่อนเลย ใจต้องเกลี้ยงๆ ถึงจะกลับเข้าไปสู่ภายในได้อย่างง่ายๆ ต้องฝึกบ่อยๆ ฝึกซ้ำๆ จะได้เกิดความคุ้นเคยแล้วขึ้นไปในที่สุด ต้องปล่อยวาง เพราะว่าหากเราตายแล้ว เอาสิ่งเหล่านั้นไปไม่ได้จริงๆ เพราะเป็นแค่เครื่องอาศัยพึ่งพาซึ่งกันและกันชั่วคราว

เราเกิดมาเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง

ชีวิตจริงๆ ของเราคือหยุดกับนิ่งเท่านั้น การที่เราเกิดมาในแต่ละครั้งมีวัตถุประสงค์เพื่อทำให้หยุดให้นิ่ง แต่ชีวิตจำเป็นจะต้องมีปัจจัย ๔ เพื่อหล่อเลี้ยงประดับประดาสังขารให้เป็นอยู่ได้ เพื่อจะได้มาทำใจหยุดนิ่ง เรามีปัจจัย ๔ เท่าที่จำเป็นเกินกว่านั้นก็เอามาสร้างบารมี เอาบุญติดตัวไปในภพชาติเบื้องหน้า เปลี่ยนโลกีย์ทรัพย์ให้เป็นอริยทรัพย์

เราต้องจับหลักของชีวิตให้ได้ว่า เราเกิดมาทำไม อะไรคือเป้าหมายชีวิต และจะไปสู่เป้าหมายของชีวิตได้อย่างไร ตรงนี้สำคัญ โดยศึกษาต้นแบบคือพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและ

พระอรหันต์ทั้งหลาย ถ้าพูดถึงการมีสิ่งภายนอก ท่านมีมากกว่าเราเยอะ ทั้งรูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ คุณสมบัติ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข อำนาจ วาสนา บริวาร อะไรต่างๆ ในทางโลก ที่ชาวโลกจะพึงมี ท่านมีมากกว่าใคร แต่ท่านไม่อาลัยอาวรณ์ในสิ่งเหล่านั้นเลย กลับทิ้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง ปลีกวิเวกเพื่อมาทำใจหยุดนิ่ง แสวงหาหนทางพ้นทุกข์ เพราะชีวิตเป็นทุกข์

ทุกข์ที่เราเห็นได้ชัดเจน ได้แก่ ทุกข์จากความแก่ ความเจ็บ ความตาย ซึ่งเราก็กเห็นของคนอื่นเขา การพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก ประสบสิ่งที่ไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ บรรณาสังขิตไม่ได้สิ่งนั้นก็ทุกข์ สิ่งแวดล้อมต่างๆ เหล่านั้นเป็นความทุกข์ ทรมานของชีวิตทั้งนั้น

จะดับทุกข์ได้ต้องปล่อยวาง อย่างน้อยค่อยๆ ปล่อยวาง ในช่วงที่เราจะเจริญสมาธิภาวนา ฝึกหัดปล่อยวางทีละเล็กทีละน้อย ใจจะได้หยุดนิ่ง จะได้เข้าถึงเป้าหมายของชีวิต คือการทำพระนิพพานให้แจ้ง หนทางไปสู่พระนิพพานอยู่ในตัวเรา ซึ่งเราได้ศึกษาเรียนรู้กันมาในระดับหนึ่งแล้ว โดยเริ่มต้นหยุดใจที่กลางกาย ใจต้องหยุดให้ได้

วิธีแก้ฟุ้ง

หยุดแรกสำคัญมาก ฝึกใจหยุดแรกให้ได้ ซึ่งเราต้องต่อสู้กับเรื่องความฟุ้งเป็นหลัก ความมัวงม หรืออะไรต่างๆ เป็นเรื่อง

ถั๊ตๆ มา ความฟุ้งเป็นเพราะจิตของเราคุ้นเคยกับการนึกคิดในเรื่องภายนอก จะยากตรงนี้นิดหนึ่ง แต่ยากไม่มาก ยากพอสู้ ถ้าสู้ก็ไม่ยาก แต่ต้องรู้หลักวิชา

การปล่อยวางจะช่วยให้โยคะ ฝึกให้ติดเป็นอุปนิสัย การผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ และนึกถึงสิ่งที่ทำให้ใจเราบริสุทธิ์ สูงส่ง เช่น เรื่องพระรัตนตรัย พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ หรือง่ายที่สุด คือ เรื่องบุญที่เราได้สั่งสมมา โดยเริ่มจากบุญที่เรานึกครั้งใดก็เป็นปลื้มมีปีติสุขทุกครั้ง เริ่มต้นจากตรงนี้ก่อน

เวลาเราอยู่ตามลำพังที่บ้านก็นึกถึงเรื่องบุญ บุญอะไรก็ได้ที่เรานึกที่ไรปลื้มปีติสุขทุกครั้ง พอนึกภาพเหล่านั้นก็เกิดขึ้น ใจเราจะผ่องใสบริสุทธิ์ พอใจผ่องใสก็จะนั่งตั้งมั่นอยู่ภายใน แล้วมันจะไปดึงดูดบุญทุกๆ บุญที่เราทำผ่านมา ที่นึกได้บ้าง นึกไม่ได้บ้าง จนกระทั่งถึงบุญข้ามภพข้ามชาติ จะดึงดูดมาซ้อนเป็นดวง บุญใสๆ ติดอยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๓ ใสอย่างน้อยเหมือนน้ำใสๆ หรือใสเหมือนกระจกใสๆ หรือใสเหมือนเพชรที่ต้องแสงใสๆ แต่ว่าเนียนตาละมุนใจ จะใสๆ กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้วงามไม่มีที่ติ สว่างเหมือนพระอาทิตย์ยามเที่ยงวันหรือยิ่งกว่านี้ ทั้งสว่างทั้งใส ที่ทำให้เราเบิกบานใจมีความสุข คือ กายจะเบาเหมือนจะเหาะจะลอยได้ ใจจะเบาละมุน นุ่มนวล สุขในระดับที่ไม่อยากได้อะไรที่เป็นวัตถุภายนอกเลย อยากนิ่งๆ นุ่มๆ เฉยๆ อยู่ใจกลางดวงใสๆ อย่างนี้อย่างเดียว

สุขกับอุเบกขา

การที่ไม่อยากได้อะไรภายนอกจะทำให้หนึ่งนุ่มได้นานขึ้น ใจจะหลุดจากกายหยาบไปสู่ที่โล่งๆ ว่างๆ คล้ายๆ กลางอวกาศ ที่มีดวงใสๆ ลอยอยู่ ยิ่งดูยิ่งเพลิน ยิ่งมีปีติสุข แต่เป็นสุขที่ไม่ได้ ตื่นเต้นแบบที่ชาวโลกเข้าใจหรือเคยเจอ สุขแบบอímๆ เหยๆ ซึ่งเป็นเรื่องอัศจรรย์ใจทีเดียวว่า เหยแล้วจะมีสุขได้อย่างไร แล้วมัน มาคู่กันได้อย่างไร ตรงนี้แหละที่จิตตนาการไม่ออกถ้าเข้าไปไม่ถึง จุดนี้ มันสุขเหยๆ จริงๆ คือ ใจมันนิ่ง ภาษาธรรมะเขาเรียกว่า **อุเบกขา** มันจะเกลี้ยงๆ กลางๆ

สุขกับอุเบกขาทำให้ใจเรายิ่งนิ่ง ยิ่งนุ่มๆ ซอฟต์ๆ (soft) เบาๆ ละมุนละไมนานขึ้น จนถึงระดับที่ดวงที่เราเห็นห่างๆ เคลื่อนเข้ามาใกล้ๆ เหมือนเราไปเองและดวงมาเอง คือ เราเคลื่อนเข้าหา ดวงโดยที่เราไม่รู้สึกรู้ตัว และดวงก็เคลื่อนมาหาเรา ไปเองมาเอง อย่างนั้นถ้าใจเราวางนิ่งถูกล้วน ลูๆ ทุกคนทดลองนิ่งๆ นุ่มๆ นานๆ วางเบาๆ ต่อบเบาๆ เดี่ยวจะเคลื่อนเข้าไป เราไปเองแล้ว ดวงมาเอง แล้วมาบรรจบกัน เราจะเข้าไปอยู่ในกลางดวงนั้นเลย ไสบริสุทธ์ มีความสุขมากทีเดียว

ทำตรงนี้ให้คล่อง ให้ชำนาญ ฝึกให้ซ้ำๆ ภาษาธรรมะเขา เรียกว่า **ภาวนา พหุลีกตา** ทำบ่อยๆ เนืองๆ จนกระทั่งติดใจ ใจ ติดแน่น นิ่งแน่นอย่างนุ่มนวล ให้รู้จักคำว่า นุ่มนวลและนิ่งแน่น

แน่นที่ไม่อึดอัด นิ่งแน่นสนิทติดกันไปเป็นหนึ่งเดียวกัน เป็นดวงใสๆ เกลี้ยงๆ ความเบิกบานก็เกิดขึ้น

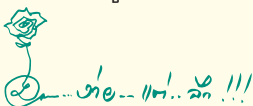
พอเราคล่อง เราชำนาญ เรานิ่ง ผึกซ้ำๆ จะผ่านขั้นตอนนี้ไปเรื่อยๆ เข้าไปถึงสิ่งที่เราเคยได้ยินได้ฟังมา มันจะเคลื่อนเข้าไปเอง หรือสิ่งนั้นเคลื่อนเข้ามาจนถึงจุดไปเองมาเอง นิ่ง ความรู้สึกเรายังหนาแน่นขึ้น อะไร ก็ไม่อยากจะ มันเฉยๆ มันอยากอยู่ตรงนี้

พระที่ท่านปลีกวิเวกไปตามป่าตามเขา ท่านหนึ่งอย่างนี้ อย่างเดียว ท่านถึงอยู่ได้ มีธรรมเป็นเครื่องอยู่เป็นสุข คือ ธรรมดวงนี้ทำให้ท่านอยู่เป็นสุขในระดับที่ไม่ต้องการอะไรอีกเลย อยู่ตามลำพังได้ ทั้งๆ ที่เครื่องอำนวยความสะดวกไม่พร้อม แต่ก็ได้คำนึงถึง

ภาวนามยปัญญา

ใจจะนิ่งแน่นอย่างนุ่มนวล นิ่งเข้าไปเรื่อยๆ อยากศึกษาเรียนรู้เพิ่มขึ้น คือ ความรู้จะเพิ่มขึ้นไปเองเมื่อเรานิ่ง ที่เขาเรียกว่า **ภาวนามยปัญญา** เป็นความรู้ที่เกิดจากการเห็นแจ้ง ความรู้ที่เขาเรียกว่า **รู้แจ้ง** จะเห็นเป็นภาพ เช่น ภาพดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ที่เราได้ยินได้ฟังมาบ่อยๆ จะเกิดขึ้นด้วยการเห็นแจ้งเป็นดวง

ดวงธรรมมาพร้อมกับความสุข เป็นเครื่องอยู่เป็นสุข คือ อยู่ในดวงแล้วจะเป็นสุข แล้วรู้แจ้งว่า ดวงนี้ เรียกว่า **ดวงศีล**



ทำไมถึงเรียกว่าดวงศีล เราจะเข้าใจแจ่มแจ้งเมื่อใจเราบริสุทธิ์ จากสิ่งที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอน ตั้งแต่ให้เว้นจากการฆ่า การลักทรัพย์ การประพฤติดีในกาม การพูดปด การสุมการ เสพสิ่งมีนเมา เป็นต้น

ยิ่งบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น ดวงศีลก็ยิ่งบริสุทธิ์เพิ่มในระดับ **อธิศีล** คือ เป็นศีลที่ยิ่งกว่าปกติที่เห็นได้ เข้าถึงได้ สัมผัสได้ แจ่มแจ้ง แล้วนำไปสู่พระนิพพาน ซึ่งเราจะเห็นดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ เห็นเอง มันจะไปเองมาเอง เมื่อใจหยุดนิ่งแน่นอนอย่างนุ่มนวล

หลังจากที่เราทำทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่งแล้ว จะทำให้เราเข้าใจเพิ่มขึ้นด้วยว่า อย่าไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่นสาร คือ อย่าไปผูกพันมากเกินไป เอาพอดีๆ พอเป็นเครื่องอาศัย ถึงเวลาก็ตัดใจทิ้ง ใจจะได้นิ่งกลับเข้ามาสู่ภายใน กระทั่งเคลื่อนเข้าไปถึงกายที่อยู่ข้างใน

เมื่อเราหลุดจากกายหยาบไปแล้ว จะเห็นตัวเองชัด ตั้งแต่เห็นห่างๆ เห็นใกล้ๆ กระทั่งกลืนเป็นเนื้อเดียวกันไปเลย จะเห็นเป็นชั้นๆ เข้าไปเรื่อยๆ ความเข้าใจจะเพิ่มขึ้น เข้าใจเรื่องราว ความเป็นจริงของชีวิต เป้าหมายของชีวิต และความหมายของชีวิตเพิ่มขึ้น จะนิ่งอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนเข้าไปถึงกายธรรม กายที่สำคัญที่สุด กายองค์พระใสๆ สว่าง สวยงามมาก

ชีวิต ๒๐๐ เปอร์เซ็นต์

ต้องฝึกซ้ำๆ ทุกวันทุกคืน ทั้งวันทั้งคืน ควบคู่กับการทำมาหากิน ถ้าเราฝึกบ่อยๆ จะคล่อง คือ แม้ข้างนอกเคลื่อนไหว แต่ข้างในหยุดนิ่ง เช่น ถ้าเข้าถึงองค์พระ จะเห็นองค์พระอยู่ภายใน แม้เราลืมตาทำกิจวัตรต่างๆ ทำมาค้าขายก็ยังเห็นอยู่ ชัดบ้าง ชัดน้อยบ้าง ชัดมากบ้าง หรือชัดตลอดบ้าง ขึ้นอยู่กับการฝึกฝน

ชีวิตของเราจะเป็นชีวิต ๒๐๐ เปอร์เซ็นต์ ที่แม้ยังข้องเกี่ยวอยู่กับโลกแต่ไม่ติดข้อง ไม่เหมือนปลาอยู่ในข้อง ใจจะมีที่พึ่งอยู่ภายใน เวลาเรapl่องวาง มันนิ่งวิบเข้าไปข้างใน องค์พระชัดใสแจ่มกระจ่างทีเดียว

พอถึงกายธรรมจะได้ศึกษาเรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต ที่จริงแท้ว่า จริงๆ คืออะไร จะได้แจ่มแจ้งกว่าทุกๆ กายที่ผ่านมา เพราะมี **ธัมมจักขุ** ที่เห็นได้รอบตัวทุกทิศทุกทาง น่าอัศจรรย์จริงๆ แจ่มแจ้งทีเดียว

ต้องฝึกให้ได้แบบนี้ ฝึกไปเรื่อยๆ เวลาที่เหลืออยู่นี้ลูกลองฝึกดูนะ วางใจนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ เอาให้เข้าถึงธรรมยกขึ้นกันเลย เดี่ยวเราจะได้ศึกษาวิชาธรรมกายร่วมกันได้

ต้องสบายๆ ต้องผ่อนคลาย ต้องใจเย็นๆ อย่าตั้งใจเกินไป ปรับให้พอดีๆ

ถ้าเราเริ่มรู้สึกว่ เรากดลูกนั้ยนั้ตาไปดู ต้องพร้อมเสมอ
สำหรับการเริ่มต้นใหม่ คือ เผยอเปลือกตาขึ้นมอดหนึ่ง ปรี้อๆ
ตา แล้วเอาใหม่ ลองฝีกไปเรื่อยๆ ฝีกซ้ำๆ

ฝีกกันไปอย่างนี้ สักวันเราต้องยกชั้นให้ได้ในห้องนี้ ต้อง
เข้าถึงให้ได้ ขอให้ทำให้ถูกหลักวิชา ทำอย่างง่่ายๆ ต้องง่่ายๆ
ทำง่่ายมากก็ได้ง่่ายมาก ทำยากมากก็ได้ยากมาก ไม่ว่าจะเป็็น
โลกียทรัพย์หรือว่าริยทรัพย์ ค่อยๆ วางใจกันไป ต่างคนต่าง
นั่งกันไปเสียบๆ นะ

หลวงพ่อดัมมชโย



หยุด เป็นตัวสำเร็จให้
หยุด นิ่งยิ่งสราญ
หยุด นิ่งจะพบพาน
หยุด นิ่งพระพุทธรเจ้า

เกษมศานต์
สร้างเศร้า
ความสุข แท้เฮย
เสด็จเข้านิพพานใส

ตะวันธรรม

๑๗

หยุดให้เป็น เย็นให้พอ รอให้ได้

วันอาทิตย์ที่ ๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๒ (๑๓.๓๐ น.)

หลับตาให้เป็น

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ

หลับตาเบาๆ ผ่อนคลายสบายๆ ทั้งเนื้อทั้งตัว ขยับเนื้อ
ขยับตัวของเราให้ดี ให้ทำนองของเราถูกส่วน จะได้ไม่ปวดไม่
เมื่อย โดยเฉพาะหลังอาหารท้องจะได้ไม่อึดอัด ต้องขยับขยาย
ผ่อนคลาย ปรับทั้งเนื้อทั้งตัว ตั้งแต่กล้ามเนื้อบนใบหน้า

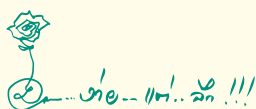
ให้หลับตาพริ้มๆ ผ่อนคลาย สำคัญนะลูกนะ อย่ามองข้ามไป
ผ่อนคลายตั้งแต่บนใบหน้า ศีรษะ ปิดเปลือกตาแค่ให้ชนตาชนกัน
คือ ปิดปรือๆ เหมือนปิดตานิดๆ พอไม่ให้แสงสว่างข้างนอก
ลอดเข้าไป แต่ไม่ถึงกับขมวดคิ้วหรือเพ่ง อย่างนั้นไม่ถูกวิธี เรา
จะสังเกตการผ่อนคลายที่ตรงนี้

ถ้าบริเวณเปลือกตา หน้าผากของเราผ่อนคลาย ก็
จะผ่อนคลายไปทั้งเนื้อทั้งตัว ซึ่งจะมีผลในการรวมใจกลับเข้าไป
สู่ภายใน ไปตั้งอยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ มันจะง่าย ความ
รู้สึกที่เราทดลองนั้นตามองเข้าไปในท้องก็จะหมดไป พระเดช
พระคุณหลวงปู่ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชา
ธรรมกาย ท่านแนะนำให้ชอนตาขึ้นไปข้างบน เพื่อให้ความเห็นย้อน
กลับเข้ามาข้างใน และปล่อยสบายๆ

รวมใจไปหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่
ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ
หรือกะๆ เอาประมาณนี้ จะได้ไม่กังวลเกินไปว่ามันตรงเป๊ะไหม
เอาพอเรามั่นใจว่าตรงนี้คือ **ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗**

ความสำคัญของศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นตำแหน่งที่สำคัญมากๆ ลูก
ทุกคนจะต้องจำให้ดี จำไว้ให้มั่น เกิด ดับ กลับ ตื่น กระทั่งไป



สู่อายตนะนิพพานก็ตรงนี้ เป็นจุดเชื่อมโยงใจของเรากับท่านผู้รู้
ภายใน ผู้มีอานุภาพ หรือพระธรรมกายในตัว เพราะว่าท่านสิง
สถิตอยู่ที่ตรงนี้ แต่เป็นอีกมิติหนึ่งที่ละเอียด เป็นกายละเอียดที่
ซ่อนอยู่ภายในตรงนี้ จะทำให้เราเข้าถึงที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริงได้

ถ้าเราไม่เข้าถึง เราจะไม่มีความรู้ที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริง
คือพระรัตนตรัยในตัว และจะไม่มีความเข้าใจเลย ไม่ว่าจะไปอ่าน
ตำรับตำราทางภาคทฤษฎีแค่ไหนก็ตามก็ยังไม่เข้าใจอยู่ดี มัน
ทราบแต่มันยังไม่ซึ่ง ถ้าวันใดใจของเราหยุดนิ่งนุ่มเบาสบายที่
ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้ได้ และเข้าถึงพระธรรมกายในตัว
จึงจะเข้าใจได้แจ่มแจ้ง

คำว่า **เข้าถึง** แปลว่า สิ่งที่เราจะไปถึงนั้นมียอยู่แล้วในตัว
ต่างแต่ว่าเราไม่รู้ว่ามี จนวันใดที่เราเข้าใจมาหยุดนิ่งตรงฐานที่ ๗
ตรงนี้ได้ก็จะเข้าถึง ถ้าเอาใจไปไว้ผิดตำแหน่งก็เข้าไม่ถึง ไม่ถึง
ก็ไม่ซึ่งในพระรัตนตรัย ไม่ซาบซึ่งในพระพุทธศาสนา และไม่
ซาบซึ่งความหมายของคำว่า **ทำจิตให้เลื่อมใสในพระสัมมาสัม
พุทธเจ้า ในพระธรรมคำสอน ในพระสาวกทั้งหลาย**

เพราะฉะนั้น ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้สำคัญนะ
เพราะอย่างไรเราก็หนีไม่พ้น ในวันสุดท้ายของชีวิตใจจะมาอยู่
ที่ตรงนี้ และ **“กรรมนิมิต”** จะเกิด คือ สิ่งที่เราได้กระทำไว้มัน
เกิดขึ้นตั้งแต่เราเกิดมาจนกระทั่งถึงวันสุดท้ายของชีวิต

อะไรที่มีกำลังแรงกล้าจะฉายมาให้เห็นก่อน ถ้าบาปอกุศลฉายให้เห็น เช่น ตีแม่เหล้า เจ้าชู้ เล่นการพนัน ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ เป็นต้น ถ้ามาฉายให้เห็นก็จะฉายให้เห็นตรงนี้ แต่ความรู้สึกของเราเหมือนเราเห็นเป็นเรื่องเป็นราวไปเลย เหมือนเราอยู่ในเหตุการณ์ตรงนั้น ซึ่งถ้าเป็นภาพอย่างนี้มาฉายให้เห็น ใจจะเศร้าหมอง เราจะหวาดหวั่น วิตกกังวล จะเครียด ทุกข์ใจ คตินิมิตจะมืด ซึ่งตรงนั้นจะยิ่งน่ากลัวมาก เราจะถูกดูดวูบไปทุกทีเลย

ถ้าหากว่าเป็นกรรมดี เช่น เราทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เป็นต้น ภาพแห่งความดีก็จะมาฉายให้เห็นตรงนี้ เหมือนเราอยู่ในเหตุการณ์ตรงนั้น ในสภาพที่ไร้ตัวตน แล้วความรู้สึกที่มีตัวตนมันหายไป ใจจะผ่องใส คตินิมิตก็สว่าง จะเห็นเทพบุตร เทพธิดา บริวารของเรามารับไป หรือหลับแล้วตื่นขึ้นในกลางวิมาน เป็นต้น จะทำให้ใจเราสดชื่น เบิกบาน จากโลกนี้ไปด้วยรอยยิ้มพริ้มๆ บนใบหน้าของร่างที่เป็นอสุภะแล้ว จะจากไปอย่างงดงาม พลอยทำให้ผู้อยู่รอบข้างคลายโศกได้ จิตใจเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

ดังนั้น ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้สำคัญนะลูกนะ เราต้องฝึกให้คุ้นเคยทุกวัน อย่างน้อยก็ก่อนนอนกับหลังตื่นนอน หรือทำการบ้านจากโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา ทาง DMC ใจก็จะคุ้นเคยกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อยู่ทีตรงนี้ ถ้าเราจะคอยไปทำเอาวันสุดท้ายหรือใกล้ๆ ตอนนั้น มันจะไม่ทันการ



เพราะสังขารมันเสื่อมเร็วแรงไม่มีแล้ว มีแต่ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นจากโรคร้ายไข้เจ็บ กำลังของใจจะอ่อนแอลงไป มันทำได้ยาก แม้รู้หลักวิชาแต่ถ้าประมาทในการดำเนินชีวิตก็กลับด้วยยาก

นี่เป็นเรื่องสำคัญมากที่เกี่ยวกับตัวเราทั้งสิ้น เพราะฉะนั้นต้องหมั่นนำใจกลับมาอยู่ที่ฐานที่ ๗ ตรงนี้ ตำแหน่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเรานะลูกนะ

นึกถึงบุญ

วันนี้เราได้ทำบุญมาตั้งแต่เช้า บูชาข้าวพระ ถวายสังฆทาน และฟังเรื่องราวของต้นบุญต้นแบบที่ดีของโลกผ่านรายการ ลู่อไป ให้นึกถึงบุญนี้และทุกๆ บุญที่เราทำผ่านมา ทั้งในอดีต ตั้งแต่ปฐมชาติที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เราสร้างบารมีมา นึกแต่สิ่งดีๆ ที่เป็นความดี มากบ้างน้อยบ้าง ทุกภพทุกชาติ นับชาติไม่ถ้วนมาจนกระทั่งถึงปัจจุบันชาตินี้

เรานึกนิดเดียว เนื่องจากชาติที่ผ่านมาๆ มาเราจำไม่ได้ ปัจจุบันก็มีเวลาจำกัดในการระลึกนึกถึง แต่ไม่ใช่เป็นข้อจำกัดที่กระแสนรแห่งบุญทั้งหมดดังกล่าวจะจำไม่ได้ ในยามที่เราระลึกนึกถึง

เหมือนพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในวันสุดท้ายก่อนที่จะตรัสรู้ธรรมเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงผจญมาร ทรงใช้

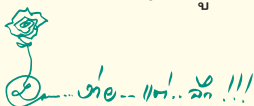
เวลาในช่วงสั้นๆ นั้น นึกถึงบุญบารมีที่สร้างมา ๒๐ อสงไขย
แสนมหากัป ระยะเวลาสั้นๆ เกิดก็ภพก็ชาติ ตั้งความปรารถนาเป็น
พระสัมมาสัมพุทธเจ้า สังสมบุญบารมีมา ๓๐ ทศ ทานนึกตรงนั้น
และบุญบารมีต่างๆ ก็ได้ช่อง จะมีอายตนะเหมือนกระแสดลื่น
ที่ตรงกัน จะดึงดูดมารวมเป็นดวงบุญใสๆ ติดอยู่ในศูนย์กลาง
กายฐานที่ ๗

เราก็เหมือนกันต้องทำอย่างนั้น เดินตามรอยพระสัมมา
สัมพุทธเจ้า นึกถึงบุญทุกบุญที่เราทำผ่านมาที่เป็นความดีของ
เรา ให้มารวมเป็นดวงบุญใสๆ ติดอยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
แม้ยังไม่เห็นก็ให้ทำความรู้สึกว่ามีอยู่ไปก่อน ว่ามีดวงบุญกลม
รอบตัวเหมือนดวงแก้วใสบริสุทธิ์ เหมือนน้ำใสๆ เหมือนน้ำแข็ง
ใสๆ เหมือนเพชรใสๆ เหมือนกระจกใสๆ อย่างนี้ เป็นต้น เป็นต้น เป็น
ดวงใสอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

๔ ส. สติ สบาย สม่่าเสมอ สังเกต

นึกเบาๆ ค่อยๆ นึก นึกธรรมดาเหมือนเรานึกภาพดวง
อาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาวในอากาศ สิ่งที่เราคุ้นเคย ถ้าใคร
มีบุตรหลานก็คล้ายๆ นึกถึงหน้าบุตรหลานเหล่านั้น นึกง่ายๆ
ธรรมดาๆ อย่างนั้นไปก่อน แต่นึกให้ต่อเนื่อง

สำคัญที่นึกเบาๆ สบาย ต่อเนื่อง ให้มีสติ สบาย สม่่าเสมอ
คือ ใจอยู่กับเนื้อกับตัวตรงฐานที่ ๗ กลางท้องของเรา และก็



สบายๆ เพราะเป็นเรื่องของความดีที่เราทำได้ มีสติ มีความสบาย มีความสม่ำเสมอ คือ ต่อเนื่อง ถ้าได้ ๓ อย่างนี้ก็ง่าย และเวลาเราเลิกหนึ่งแล้วก็หั่น **สังเกต** ทบทวนดูว่า เราทำอย่างไรจึงได้ผล ทำอย่างไรแล้วยังไม่ได้ผล หรือได้ผลดีในระดับหนึ่ง ให้สังเกต แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข ปรับให้ถูกหลักวิชา ซึ่งไม่หนีหลัก สติ สบาย สม่ำเสมอ

ถ้าพูดถึง **สติ** บางคนไม่เข้าใจ ก็นี่ง่ายๆ นึกเบาๆ นึกถึงดวงบุญใสๆ ทำความรู้สึกอย่างนั้นไปเรื่อยๆ ว่าเป็นดวงกลมๆ อยู่ในท้องของเรา สว่างเหมือนดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน กระจ่างใสเย็นเหมือนแสงจันทร์ในคืนวันเพ็ญ เราก็นึกกรรมตา ซึ่งยังเห็นไม่ชัด แค่เป็นความรู้สึก ยังไม่ถึงกับเป็นความรู้แจ้งในระดับที่เห็นแจ้ง แต่จากความรู้สึกอย่างนั้นให้ทำสม่ำเสมอ ให้คงที่เบาๆ สบายๆ ใจเย็นๆ ต้องใจเย็นๆ นะ

หยุดให้เป็น เย็นให้พอ รอให้ได้ ง่ายๆ นิดเดียว

ทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว เดี่ยวก็ได้ ง่ายๆ นิดเดียว

ทำอย่างสบายๆ จะค่อยๆ ชัดขึ้น ใสขึ้น จากคุ่มๆ ค่ำๆ ก็ค่อยๆ ชัดขึ้น รัวๆ รางๆ เหมือนของที่อยู่ในที่สลับยามใกล้รุ่งอรุณ เมื่อเรานิ่ง เขาก็จะเหมือนฟ้าสว่างๆ แล้วค่อยฟ้าแจ้ง แสงสว่างค่อยๆ เกิด มาพร้อมกับกายที่เบาๆ สบายๆ กว่าปกติ

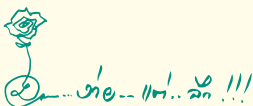
สบายกว่าการทำความรู้สึกว่างสบาย เพราะมันเริ่มสบายจริงๆ คือ
กายจะเบาๆ และรู้สึกสบายจริงๆ

สภาวะธรรมภายใน

เนื้อตัวจะค่อยๆ ขยายเป็นโพรง กลวงๆ โลงๆ จนเหมือนเรา
ไม่มีตัวตน ไม่มีร่างกาย กลมกลืนไปกับบรรยากาศ เหมือนใจ
เราลอยนิ่งๆ อยู่กลางอวกาศที่กว้างขวางอย่างไม่มีขอบเขต ซึ่ง
ให้ความรู้สึกที่สุขใจกว่าปกติที่เรารู้สึกอึดอัดคับแคบ ยามที่เรา
ยังมีตัวตนเราอยู่ ให้ความรู้สึกว่ามีร่างกายอยู่ มันจะยังอึดอัด ยัง
คับแคบ มืดตึ๋งทึบๆ เป็นต้น แต่ถ้าเราหนึ่งในระดับตัวหายไปได้
มีความว่าง นั่นแปลว่า เราทำถูกมาในระดับหนึ่งแล้ว

แล้วตอนนี้มันจะแปลก ที่ดวงตาเหมือนกลับความเห็น
เข้าไปมองข้างใน ซึ่งเป็นความรู้สึกที่แตกต่างจากที่เราเคยเป็น
ที่เราเห็นภายนอก ทีนี้มันกลับเข้าไปมองข้างในโดยไม่มี ความ
รู้สึกว่าการดูถูกหันหน้าไปมอง เหมือนมีดวงตาอีกดวงหนึ่ง แต่
เป็นตัวเราเข้าไปอยู่ข้างใน แล้วเห็นดวงใสๆ ค่อยๆ สว่างเรืองรอง
อย่างละมุนละไม เกิดขึ้นมาพร้อมกับความฟ่องเบา เหมือนกาย
ของเราคล้ายกับยุ่นุ่นที่ลอยไปในอากาศ มันจะสบาย เบิกบาน

จนกระทั่งใจหยุดสนิทหนึ่ง จะมีความรู้สึกตัวที่แตกต่าง
จากความเข้าใจเดิมที่ว่า เรารู้สึกตัวเหมือนเราตื่นนอน เรารู้สึก
ว่าตื่นจากหลับ แต่พอมันโล่งๆ กว้าง เหมือนเราตื่นอีกครั้งหนึ่ง



และจะมีความรู้สึกที่ว่าที่เราลืมตาทำกิจกรรมต่างๆ นั้นยังงัวเงีย
ยังหลับอยู่ ดังนั้นคำว่า **ตื่นจากหลับ** ในระดับที่มีประสบการณ์
ภายใน จะลึกซึ้งกว่าการตื่นจากที่นอน คือ จะมาพร้อมกับความ
สดชื่นที่ขยายขอบเขตและตื่นตัวภายใน อย่างที่เราไม่เคยเป็น
มาก่อนเลย เหมือนเราเป็นคนใหม่ มีชีวิตใหม่ ที่ไม่ใช่คนเดิม มี
ความเข้าใจชีวิตมากขึ้น มีกำลังใจที่จะทำความดี และพึงพอใจ
กับความรู้สึกชนิดนี้ อารมณ์นี้

ยิ่งนั่งสมาธิ ดวงก็ยิ่งใส เพราะถูกตรึงให้เห็นแต่ดวงใส โดย
ความคิดอื่นเข้าแทรกไม่ได้ คือใจจะนิ่งแน่น แน่นคือความนิ่ง แต่
เดิมมันหลวมๆ แต่ความนิ่งมันหนาแน่น ไม่ใช่แน่นแบบอึดอัด
ความนิ่งมันหนาแน่นจนรู้สึกบันเทิงใจ ร่าเริงอยู่ในใจ และ
มั่นใจว่าเราเป็นอยู่ได้ด้วยตัวของเราเอง ใจจะถูกตรึงให้เห็นอยู่
เฉพาะตรงกลางของดวงใสๆ ที่เดียว ไม่ไปที่อื่นเลย

ใจจะเป็นหนึ่ง ที่ภาษาธรรมะเรียกว่า **เอกัคคตา** และจะ
เป็นกลางๆ ที่ภาษาธรรมะเรียกว่า **อุเบกขา** กลางตรงนี้ทำความ
รู้สึกว่าเป็นกลางไม่เหมือนกัน มันจะเป็นมากกว่าที่เราเข้าใจ มัน
จะนิ่งอยู่ตรงกลางตรงนั้น ถูกตรึงตรงนั้นเลย แล้วก็ถูกดึง ถูก
ดูดเข้าไปสู่ภายใน เหมือนมีแม่เหล็กยักษ์ระดับโลก ขนาดใหญ่
กว่าโลก ดูดเข้าไปข้างใน เป็นพลังแห่งความบริสุทธิ์ ที่จะดึงดูด
ให้ใจเรากลับไปสู่แหล่งแห่งความบริสุทธิ์ ซึ่งเป็นชีวิตที่แท้จริง
ของเรา และเป็นสภาวะจิตใจที่ถูกต้องสมบูรณ์ของเรา จะทำให้

เราเกิดความคิดถูกต้อง พุทธถูกต้อง และการกระทำถูกต้อง
จะขยายผลมา สิ่งที่ถูกต้องดีงามจะแผ่ขยายออกไป
รอบข้างไปสู่สังคมและกระจายไปทั่วโลก

ณ สภานั้น เราจะมีความรู้ลึกว่า เราสามารถขยาย
กระแสแห่งความบริสุทธิ์ เป็นพลังที่จะขจัดมลทินในอากาศ ใน
บรรยากาศ ในกระแสแห่งความไม่บริสุทธิ์ทั้งหลายไปได้อย่าง
ไม่มีประมาณ เมื่อใจเราเต็มด่ำและดำดิ่งเข้าไปสู่ภายใน ความ
สว่างเจิดจ้าก็จะยิ่งเกิดขึ้นอย่างที่เราไม่เคยเห็นความสว่าง
ใดๆ สว่างเท่านี้ แล้วไม่แสบตา ไม่จ้ำตา ไม่เคืองตา เป็นความ
สว่างที่มองได้อย่างมีความสุข และถูกต้องดังดูให้มองความ
สว่างนี้อย่างเดียว

เมื่อความสว่างเกิดขึ้น ความเห็นประจักษ์ดวงตามีอยู่ภายใน
ที่ขยายกว้างออกไป **จักขุ** ได้เกิดขึ้นแล้ว คือ การมองเห็นจาก
แสงสว่างภายในจะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ แล้วจะไปพบชีวิต
ภายในซึ่งเราไม่เคยรู้มาก่อนว่ามี

นิรณ เป็นสิ่งที่บดบังใจไม่ให้เข้าถึงความสว่าง และความ
เป็นจริงภายใน ตรงนี้ก็จะถูกขจัดให้หมดไป แต่เดิมใจถูกต้องไป
ติดกับกามฉันทะบ้าง พยาบาท กิเลสใน ๓ ตระกูล โลภะ โทสะ
โมหะ ความฟุ้ง ความสงสัย ความง่วง ความเคลิ้มต่างๆ พวกนั้น
มันหลุดไปเหมือนลมหอบเอาหมู่เมฆที่บังแสงตะวันให้พ้นไป หรือ
สลายหมู่เมฆนั้นไป ใจที่หยุดนิ่งก็จะสลายความมืดในใจหมดไป



ความสว่างภายในเป็นความรู้สึกที่ยิ่งใหญ่ และนำไปสู่ชีวิตภายในที่ละเอียดอีกชั้นหนึ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ข้างใน เป็นภายในที่ซ่อนเร้นอยู่ข้างในที่เหมือนกับตัวเราที่เป็นเจ้าของ ในอิริยาบถสมาธิ กายข้างในจะอยู่ในอิริยาบถนี้หมดเลย เหมือนไม่ยากทำกิจอย่างอื่น คล้ายๆ กิจอย่างอื่นมันไม่ใช่ กิจที่ใช้ต้องอิริยาบถนี้และนิ่งในนิ่งเข้าไปเรื่อยๆ

ถ้าลูกทุกคนทำได้แบบนี้ การตามระลึกนึกถึงบุญในอดีตที่เราทำผ่านมากับบุญในปัจจุบัน ก็จะอยู่ในวิสัยที่เรามองเห็นได้ง่ายๆ เหมือนเรามองเห็นดวงธรรมหรือกายภายใน

ความรู้แบบนี้ขาดหายไปหลังจากพุทธปรินิพพานได้ ๕๐๐ ปี ค่อยๆ เลือนหายไป ถูกบดบังไปด้วยสงครามบ้าง ด้วยความประมาทในการดำเนินชีวิต มัวเพลิดเพลินอยู่ในโลก หรือแสวงหาในสิ่งที่มันไม่ใช่ หมดเวลาของชีวิตไปอย่างนั้น แล้วก็เลือนหายไปยาวนานถึง ๒,๐๐๐ กว่าปี

เรามາเกิดในยุคที่ความรู้นี้หวนคืนมาใหม่ ลูกทุกคนต้องให้ความสำคัญกับตรงนี้ เพื่อตัวของเราเองโดยตรง เพื่อผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมโดยอ้อม แต่เรานั้นเป็นอันดับหนึ่งโดยตรงเลย และเพื่อผู้อื่น สิ่งแวดล้อม หรือโลกใบนี้โดยอ้อม แต่สิ่งเหล่านี้จะมาพร้อมๆ กัน **เมื่อเราสว่าง โลกก็สว่างด้วย** เพราะนั่นเป็นความหมายที่ลุ่มลึกที่เราจะต้องฝึกใจให้หยุดนิ่งตรงนี้ให้ได้

ช่วงเวลาที่เหลืออยู่นี้ ลูกก็ฝึกหยุดนิ่งเพื่อเราจะได้เข้าถึง
สิ่งที่มืออยู่ในตัวดังกล่าว และบุญก็จะทับทวีขยายออกไป เป็นบ่อ
เกิดแห่งความสุขและความสำเร็จในชีวิตของเรา ตั้งแต่ปุณฺณจน
กระทั่งเป็นพระอรียเจ้า ให้เราทำใจหยุดนิ่งกันอย่างนี้ ต่างคน
ต่างนั่งกันไปเสียบๆ นะลูกนะ

หลวงพ่อัมมชโย





นักเรียนอภิญา

ยามใดหากลูกนี้	เหงาใจ
นึกองค์พระภายใน	ผูกซ้อน
กลางของกลางพอไส	ยิ่งเพชร
วอนท่านจัดกิเลสร้อน	รุ่มเร้ากายใจ

สุนทรพ้อ

ยามใดหากลูกนี้	เหงาใจ
นึกองค์พระอย่างไร	ไม่ซ้อน
ต้องหยุดนิ่งสนิทไส	จึงผูก
เผาเผากิเลสร้อน	อย่าร้อนเสียเอง

ลูกยอมให้ใจเหงาไสรู้	ทำไม
นึกตรึกพระเรื่อยไป	คำเช้า
ยืนเดินนั่งนอนไส	ตลอด
เราลูกพระพุทเจ้า	เหงาได้อย่างไร

๑๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๐

๑๘

แม้อยู่ลำพังก็ไม่เหงา

วันอาทิตย์ที่ ๒๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๓ (๑๓.๓๐ น.)

ปรับกาย-ปรับใจ-วางใจ

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ ผ่อนคลายสบายๆ ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดี ให้ผ่อนคลาย

ทำใจให้เบิกบาน แซ่มซีน ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส

แล้วรวมใจไปหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่างเบาๆ สบายๆ ให้หยุดในหยุด นิ่งในนิ่ง นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ

บริกรรมนิมิต

ตริกีนึกถึงดวงใส ใจหยุดอยู่ในกลางดวงใสๆ อย่างเบาๆ
สบายๆ ใจเย็นๆ แล้วก็ผ่อนคลาย ให้ใจนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ ตะเบาๆ
ไปที่กลางกาย กลางดวง กลางองค์พระใสๆ ต้องเบาๆ

อย่าไปเน้นภาพ อย่าไปเค้นภาพ ให้นิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ ไป
ที่กลางดวง กลางองค์พระ ไม่ว่าเราจะเห็นชัดได้ก็เปอร์เซ็นต์
ก็ตาม ก็ทำความพึงพอใจในสิ่งที่เราเห็นอย่างนั้นไปก่อน
แม้ไม่ได้ตั้งใจก็ตาม อย่าไปยึดอัด อย่าไปรำคาญใจ ให้นิ่งเฉยๆ
แล้วเดี๋ยวภาพก็จะค่อยๆ ชัดขึ้นมาเอง คือจะชัดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ
อย่างง่ายๆ สบายๆ แต่ถ้าไปเน้น ไปเค้นภาพ มันจะทำให้ตึง
มันจะเกร็งทั้งกายและใจ ซึ่งไม่เกิดประโยชน์อันใดเลย จะทำให้
เราเบื่อหน่ายต่อการทำสมาธิ

ธรรมะมีอยู่แล้วในตัวเรา

ฝึกให้ใจหยุดอย่างง่ายๆ เย็นๆ ให้ใจใสๆ เพราะสิ่งเหล่านี้
คือดวงธรรม กายภายใน หรือองค์พระธรรมกาย ซึ่งมีอยู่แล้ว
ในตัวของเรา ไม่ใช่เราไปปรุงแต่งให้มี มีอยู่แล้วแต่เราไม่รู้ว่า
สิ่งที่มีนี้เป็นของละเอียด บริสุทธิ์ เราก็จะต้องทำใจให้ละเอียด
ให้บริสุทธิ์เท่ากับสิ่งที่มีอยู่ คือ ให้ละเอียดเท่ากับดวงธรรม ให้
ละเอียดเท่ากับกายภายใน ละเอียดเท่ากับองค์พระ จึงจะเข้าถึงได้
ด้วยวิธีการทำใจหยุดนิ่ง นุ่ม เบา สบาย ใจเย็นๆ

ใจก็ค่อยๆ ละเอียดเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงจุดที่ละเอียดเท่ากับ สิ่งที่มีอยู่ภายใน ถ้าละเอียดเท่าดวงธรรม ก็จะเห็นดวงธรรมที่ ชัดใสแจ่มกระจ่างที่กลางกาย ถ้าใจละเอียดเท่ากับกายมนุษย์ ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม หรือกายอรูปพรหม เราจะเห็น กายเหล่านั้นขึ้นมาเอง ถ้าใจของเราละเอียดเท่ากับพระธรรมกาย ในตัว เราก็จะเข้าถึง แล้วก็เห็นภาพองค์พระธรรมกายประจำตัว ไปเอง ต้องจับหลักให้ได้ ถ้าจับหลักได้อย่างนี้ การเจริญสมาธิ ภาวนาก็ง่าย สามารถทำได้ทุกคน ยกเว้นคนที่วิกลจริต ซึ่งสูญเสียระบบประสาทการรับรู้ไปด้วยวิบากกรรม

ต้องง่าย ๆ สบาย ๆ

โลกภายในจะตรงกันข้ามกับโลกภายนอก โลกภายนอก ต้องต่อสู้ดิ้นรน มีปัญหา มีแรงกดดัน ต้องบีบ ต้องเค้น แต่ถ้า อริยทรัพย์ภายในมันตรงข้ามกัน ต้องง่าย ๆ ต้องสบาย ๆ เท่านั้น จึงจะเข้าถึงได้ เราต้องจับหลักวิชาตรงนี้ให้ได้ เดี่ยวเราจะทำ กันได้ทุกคนเลย ได้ทุกเพศทุกวัย โดยไม่จำกัดเชื้อชาติศาสนา และเผ่าพันธุ์

ต้องง่าย ๆ สบาย ๆ ใจเย็น ๆ ในตำแหน่งแห่งการบรรลุธรรม ที่สิ่งสติดของธรรมเหล่านั้น คือ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็น ตำแหน่งเดียวเท่านั้น ถ้าถึงธรรมตรงนี้ได้ เรื่องความเดือดเนื้อ ร้อนใจปัญหาต่างๆ ก็ยุติ ยุติได้เมื่อถึงธรรม ถ้าไม่ถึงธรรมก็ ไม่ยุติ เพราะฉะนั้นเราก็ต้องเอาใจมาเตะเบาๆ สบายๆ

นิกรภาพแล้วตั้ง

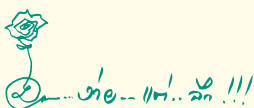
ถ้าเรากำหนดภาพบริกรรมนิมิตแล้วอดเค้นภาพไม่ได้
ทั้งๆ ที่เราพยายามจะไม่เค้นภาพ ทำให้ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ
คือ ถ้านึกเป็นภาพแล้วตั้งหรือมีน เราก็กไม่ตองไปสนใจกับภาพ
สนใจแค่นำใจมาหยุดหนึ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่างเดียว

ไม่ต้องกังวลเกินไปว่า มันจะตรงปะไหม ที่ว่าเหนือสะดือ
ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ จากตำแหน่งที่เส้นด้ายซึ่งเป็นกากบาทตัดกัน
จากสะดือทะลุหลัง ขวาทะลุซ้าย แม้ไม่ตรงก็ไม่เป็นไร จำง่าย ๆ
ว่าอยู่บริเวณกลางท้องอย่างนี้ไปก่อนก็ได้

จากนั้น เราก็กตั้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว จะ
บริกรรมภาวนาว่าสัมมาอะระหังควบคู่ไปด้วยก็ได้ หรือไม่ยาก
จะภาวนา อยากนึ่งเฉยๆ ในกลางท้องก็ได้ เมื่อใจเราวางได้นึ่ง
ถูกส่วน เดียวจะกลับเข้าไปอยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เอง
แล้วเราก็กจะเห็นฐานที่ ๗ ได้ชัดเจนว่า มันอยู่เหนือสะดือขึ้นมา
๒ นิ้วมือ ในกลางท้อง

แม้อยู่ลำพังก็ไมเหงา

เมื่อใจไปรวมลงอยู่ที่ตรงนั้นแล้ว ก็ะหลุดจากกายหยาบ
หลุดจากความรู้สึกทุกอย่าง จากความรู้สึกว่ามีตัวตน มีร่างกาย
ก็จะหายไป จากที่แคบๆ ก็ะไปสู่ที่กว้างเหมือนกลางอวกาศ



ใจเราก็นิ่งๆ อย่างเดียว ในที่โล่งๆ ว่างๆ กว้างๆ ด้วยใจที่ใส
เยือกเย็นต่อไป แม้ยังไม่เห็นอะไรก็ตาม

พอถึงสภาวะนั้นแล้ว ความสบายกายสบายใจจะเพิ่มมากขึ้นกว่าปกติ จนเรารู้สึกมีความสุข เปลี่ยนจากความสบายมาเป็นความสุขที่มากขึ้นไปเรื่อยๆ แตกต่างจากที่เราเคยเจอ เป็นสิ่งที่เราพึงพอใจที่จะอยู่ในสภาวะอย่างนี้แม้ยังไม่เห็นอะไรก็ตาม

ถ้าเกิดความรู้สึกอย่างนี้ เราก็นิ่งต่อไป หยุดนิ่งอย่างเดียว **หยุดเป็นตัวสำเร็จ** ก็จะเกิดการเดินทางเข้าไปสู่ภายใน ลึกแต่กว้าง ในแนวตั้ง แล้วก็ขยายไปรอบตัวทุกทิศทุกทาง เป็นประสบการณ์ภายในที่เราไม่เคยเจอมาก่อนเลย และนำความสุขความพึงพอใจมาให้กับเรา เพราะความเหงาไม่มีในนี้ ความหงุดหงิด งุ่นง่าน ฟุ้งซ่าน รำคาญใจก็ไม่มีในนี้ มีแต่ความสุขสบายเพิ่มขึ้น แสงสว่างภายในก็จะบังเกิดขึ้น

ยิ่งเราสบายใจ สุขใจเพิ่มขึ้น ก็จะสว่างเพิ่มขึ้น ยิ่งใจหยุด ใจนิ่งก็ยิ่งสว่าง ตั้งแต่สว่างเหมือนฟ้าสว่างๆ ตอนตี ๕ ในฤดูร้อน แล้วก็จะสว่างไปเรื่อยๆ เป็นแสงสว่างที่มาพร้อมกับความสุข ความบริสุทธิ์ที่เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ

จนเรามีความรู้สึกว่า เราอยู่กับตัวเองที่ไหนก็ได้ในโลกแม้ อยู่ตามลำพังก็ตาม แต่ก่อนเราอยู่ตามลำพัง เราอาจจะเหงา บ้าง แต่เมื่อได้มาถึงจุดนี้ ความรู้สึกกลับตรงกันข้าม เราอยาก

อยู่ตามลำพัง อยู่กับตัวเองในตำแหน่งนี้ที่เขาเรียกว่า ปลีกวิเวก
มันจะสงัดกาย สงัดใจ สงบ สงัด มีสุข ใจก็บริสุทธิ์เพิ่มขึ้น ในสภาวะ
จนนำไปสู่การเห็นภาพภายในที่มีอยู่แล้วในตัวของเรา

ทั้งหมดเกิดขึ้นด้วยการวางใจให้หยุดนิ่งอย่างถูกส่วน หยุด
นิ่งอย่างถูกต้องก่อนแล้วจึงจะถูกส่วนตามมาในภายหลัง ใจก็
จะนิ่งนุ่มเบาสบาย มองภาพภายในด้วยความเบิกบาน มีความ
ปลื้ม มีความปิติ **ปิติ สุข เอกัคคตา อุเบกขา** ก็ตามมา

มีปิติ รู้สึกปลื้มว่า คนอย่างเราก็ทำได้ เห็นได้ สุขกาย
สบายใจ อยากใช้อิมใจอยู่อย่างนี้นานๆ ความเป็นหนึ่งของใจ
ก็ยิ่งเพิ่มขึ้น จนได้ประสบการณ์ใหม่ คือ นิ่งกว่านิ่ง นิ่งกว่านิ่ง
เดิมที่ผ่านมา คือ นิ่งในนิ่งนั่นเอง กระทั่งถึงจุดที่นิ่งแน่น ไม่มี
ช่องว่างให้ความคิดอื่นที่เราไม่ต้องการ หรือให้ภาพอื่นที่เราไม่
ต้องการเกิดขึ้นได้ด้วยตัวของตัวเอง มันจะเป็นอัตโนมัติ

ใจเกิดความพึงพอใจ อยากอยู่อย่างนี้เฉยๆ เหยียบสุขก็
จะตามมา สุขแบบนิ่งๆ เป็นกลางๆ ไม่ผูกพันต่อสรรพสัตว์และ
สรรพสิ่งทั้งหลาย จะเป็นสุขอยู่ภายในที่เพิ่มพูนขึ้นไปตามวัน
เวลาที่ให้ชั่วโมงหยุด ชั่วโมงนิ่ง ชั่วโมงกลางภายในได้มากขึ้น

เราจะรู้สึกเสียดายกาลเวลาที่ผ่านไป ควบคู่กับความปลื้ม
ปิติและภาคภูมิใจที่ถึงวันนี้ เมื่อใจเราหยุดนิ่งนุ่ม นิ่งแน่นถึง
ระดับนุ่มนวล คือ ใจที่แข็งแกร่งก็อ่อนละมุนละไม นุ่มนวล
ละเอียด คล้ายๆ ถูกปรับจากของแข็งมาเป็นของเหลวมาเป็น



อากาศอย่างนี้ พร้อมที่จะแทรกหรือผ่านไปได้ในทุกหนทุกแห่ง
ใจที่นิ่งแน่นนุ่มนวลก็ควรแก่การงานที่จะศึกษาเรียนรู้วิชาของ
พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่พระองค์ทรงค้นพบด้วยพระองค์เอง แล้ว
ก็จะค่อยๆ สามารถศึกษาเรียนรู้ได้

ทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับตัวของเรา อยากจะเป็นอย่างไร เราก็
สามารถทำอย่างนั้นได้ เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นบุคคลผู้เลิศ
ประเสริฐ หรือพูดภาษาบ้านๆ ว่าเป็นฮีโร่ในดวงใจของเรา เมื่อ
พระองค์บรรลุธรรมแล้วนำมาถ่ายทอดสั่งสอน เราก็สามารถทำ
ตามและเป็นอย่างพระองค์ได้เมื่อปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์
ซึ่งทั้งหมดนี้รวมประชุมอยู่ในคำว่า **หยุดเป็นตัวสำเร็จ** นั่นเอง **จะ
หยุดได้ก็ต้องทั้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง แล้วก็นิ่งอย่างเดียว**

ลูกทุกคนมีบุญมากที่มาถึงจุดตรงนี้ได้ เพราะฉะนั้นเวลาที่
เหลืออยู่ก่อนที่เราจะสร้างมหาทานบารมี ให้ลูกทำใจให้หยุด ให้
นิ่ง ให้ใส ให้ละเอียด ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบๆ

หลวงพ่อดัมมชโย



โยให้ใจหมกไหม้
ริบเร่งดับเร็วซี
ชีวิตไม่รอรื
ดึกตื่นตื่นดับด้วย

อัคคี
ก่อนม้วย
คอยท่า ไครนา
นั่งไว้กลางกาย

ตะวันธรรม

๑๙

เตรียมใจให้พร้อม

วันอาทิตย์ที่ ๙ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๑ (๐๙.๐๐ น.)

ปรับกาย-ปรับใจ

เมื่อเราสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แน่วแน่ มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกัน
ทุกๆ คนนะลูกนะ

ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย
ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก
พอสบายๆ

หลับตาของเราเบาๆ ค่อนลูกพอสบายๆ คล้ายกับตอนที่เรา
ใกล้จะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

แล้วทำใจของเราให้เบิกบาน ให้แจ่มชื่น ให้สะอาด บริสุทธิ์
ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด
ให้ปล่อย ให้วาง ทำใจของเราให้ว่างๆ ว่างเปล่าจากความคิด
ทั้งหลาย ทั้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง

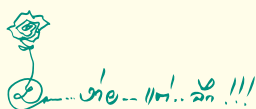
วางใจ

รวมใจของเรามาหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ ที่ศูนย์กลาง
กายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจาก
สะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ โดยสมมติว่า เราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒
เส้น นำมาซึ่งให้ดึงจากสะดือทะลุไปด้านหลังเส้นหนึ่ง จากด้าน
ขวาทะลุไปด้านซ้ายอีกเส้นหนึ่ง ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็น
กากบาท จุดตัดจะเล็กเท่ากับปลายเข็ม เหนือจุดตัดนี้ขึ้นมา ๒
นิ้วมือ เรียกว่า **ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗**

ที่เกิด ที่ดับ ที่หลับ ที่ตื่น

**ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นตำแหน่งที่สำคัญ เพราะเป็น
ที่เกิด ที่ดับ ที่หลับ ที่ตื่นของเรา** เมื่อเราเดินทางมาเกิดก็มา
จากฐานที่ ๑ ปากช่องจมูกของบิดาเรื่อยมา แล้วก็มาหยุดอยู่ที่
ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้

เมื่อบิดามารดาตั้งครรภ์เข้าหากัน ประกอบธาตุธรรมส่วนหยาบ
เพื่อหล่อหลอมกายละเอียดของเรา พอถูกส่วนก็เคลื่อนจากกายของ



บิดาไปสู่มารดา เข้าทางปากช่องจมูกของมารดา แล้วไปหยุดอยู่ที่ฐานที่ ๗ ของมารดา ถูกห่อหุ้มด้วยธาตุธรรมส่วนหยาบ พอครบกำหนดแล้วก็เคลื่อนออกมาเป็นกายมนุษย์หยาบ

เวลาเราหลับก็หลับตรงนี้ ตื่นก็ตรงนี้ ตายก็ตรงนี้ เมื่อเรามาเกิดแล้ว ตอนนี้นำการหลับเราก็ก็นำมาแล้ว การตื่นก็ผ่านมาแล้ว เหลือความตายนี้แหละซึ่งเรายังไม่ได้ผ่าน แต่สักวันหนึ่งเราจะต้องประสบพบเจอ ต้องผ่านตรงนี้ เพราะฉะนั้นจะต้องศึกษากันเอาไว้ให้ดีตรงฐานที่ ๗ นี้

เพราะจากตรงนี้เป็นจุดเริ่มต้นที่จะเดินทางไปสู่ปรโลก ไปมีชีวิตใหม่หลังจากที่เราตายแล้ว หรือถอดจากกายมนุษย์หยาบนี้แล้ว จะต้องศึกษาเรียนรู้ให้ดีเพราะเราจะต้องจากโลกนี้ไปอย่างสง่างามแบบผู้มีชัยชนะ เหมือนพระราชที่รบชนะศึกออกจากแคว้นแคว้นที่รบชนะแล้วด้วยใจเบิกบาน

ภาพสุดท้ายของชีวิต

เราก็เช่นเดียวกัน จะต้องจากโลกนี้ไปอย่างสง่างามและเบิกบาน จะเบิกบานได้ใจจะต้องใสบริสุทธิ์ ความใสบริสุทธิ์จะเกิดขึ้นจากการประกอบกรรมดี สังสมบุญบารมีเอาไว้มากๆ ทั้งทาน ทั้งศีล ทั้งภาวนา เป็นต้น ซึ่งพอถึงวันสุดท้ายของชีวิต มันจะฉายมาเป็นภาพเรียกว่า **กรรมนิมิต** ให้เราได้เห็นเฉพาะตัวของเราเอง ประดุจภาพยนตร์ส่วนตัว

ถ้าเราสั่งสมภาพแห่งความดีไว้มากก็จะมีกำลังแรงกล้าที่จะมาฉายให้เราเห็นก่อน เห็นภาพแห่งการกระทำความดี ทั้งความคิด คำพูด เป็นต้น ทาน ศีล ภาวนา หรือความดีที่ทำในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประการ เช่น ทอดกฐิน ผ้าป่า สร้างวัดวาอาราม สงเคราะห์โลก เป็นต้น จะเป็นภาพมาฉายให้เราเห็นตรงนี้

ซึ่งจะเหมือนเป็นที่โล่งกว้าง คล้ายกับเราอยู่ในเหตุการณ์จริงๆ ณ ตอนช่วงนั้น จะทำให้ใจเราผ่องใส คตินิमितจะสว่าง เราจะเดินทางออกไปจากกายมนุษย์หยาบ มีจุดเริ่มต้นที่ฐานที่ ๗ แล้วผ่านไปฐานที่ ๖, ๕, ๔, ๓, ๒, ๑ ออกไปทางปากช่องจุมูกอย่างรวดเร็ว แล้วปรากฏใหม่เป็นกายมนุษย์ละเอียด

เพราะฉะนั้น ฐานที่ ๗ ตรงนี้ ต้องศึกษาให้ดีเพื่อเตรียมตัวรับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต โดยไม่มีนิमितหมาย ไม่มีสัญญาณบอกมาก่อนล่วงหน้า นี่เป็นเรื่องที่ต้องศึกษากันเอาไว้ให้ดี

วิธีเตรียมตัวที่ดีที่สุด

วิธีเตรียมตัวที่ดีที่สุด คือ จะต้องฝึกใจนำกลับมาหยุดนิ่งอยู่ที่ตรงนี้ เช่นเดียวกับพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายที่ท่านหยุดใจตรงฐานที่ ๗

พอถูกส่วนใจจะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน ได้เห็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในตัวของเรา เช่น ดวงธรรมในดวงธรรม ภายในกายต่างๆ จนกระทั่งได้บรรลุมรรคผลนิพพาน หลุดพ้นจากความทุกข์ทรมาน

ของชีวิต จากกิเลสอาสวะซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์ทรมาน
ของชีวิตได้ ใจของเราก็จะต้องมาหยุดตรงนี้ ตรงฐานที่ ๗

ให้เคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน ตกศูนย์เข้าไปกระทั่งเข้าถึงกาย
ธรรมในตัว หรือพระธรรมกายที่มีลักษณะเป็นองค์พระ ลักษณะ
สวยงามมาก เกตุดอกบัวตูมไม่ใหญ่ไม่เล็กเหมือนดอกบัวสัตตบงกช
ขนาดกำลังพอดีๆ อยู่บนจอมกระหม่อมที่มีลักษณะพิเศษนูน
สวยงามกว่ามนุษย์ทั้งหลาย แล้วก็มีเส้นพระศกหรือเส้นผมขด
เวียนเป็นทักษิณาวรรตหมุนขวาตามเข็มนาฬิกา กายจะใสเกิน
ความใสใดๆ ในโลก ทั้งใส ทั้งสวยงาม สะอาด สงบ บริสุทธิ์ มีพลัง
อยู่ในตัว มีอานุภาพ เป็นที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริง มีญาณทัสสนะ
มีธัมมจักขุ การเห็นได้รอบตัวทุกทิศทุกทาง

อย่างน้อยเราต้องฝึกหยุดใจให้มาถึงตรงนี้ จะได้มีที่พึ่งที่
ระลึก ทั้งตอนที่มียังชีวิตอยู่และก่อนเดินทางออกจากกายหยาบ
จากโลกนี้ไปสู่เทวโลกอย่างสง่างาม เพราะฉะนั้นเราต้องหมั่น
ฝึกใจให้หยุดนิ่ง โดยการน้อมนำใจมาหยุดอยู่ที่ตรงนี้ให้ได้ทุก
วัน และทั้งวัน ควบคู่กับภารกิจในชีวิตประจำวัน

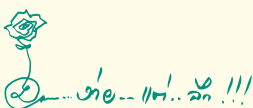
โดยเริ่มต้นนึกถึงดวงใสๆ ใสบริสุทธิ์ประดุจเพชรลูกที่
เจียรระโนแล้ว ไม่มีตำหนิเลย โตเท่ากับแก้วตาหรือขนาดไหน
ก็ได้ ถ้าเราไม่คุ้นเคยกับแก้วตา สิ่งที่เราจะต้องนึกถึงคือ นึกถึง
ความใสบริสุทธิ์ของทรงกลม ดวงแก้วใสๆ ซึ่งมีแสงสว่างในตัว
มีความบริสุทธิ์

ให้นึกอย่างเบาๆ สบายๆ คล้ายกับเรานึกถึงสิ่งที่เราคุ่นเคย
สิ่งที่เราชอบ ที่เราถูกใจ ฟังพอใจ จะต้องนึกให้เป็น คือ ค่อยๆ
นึกธรรมชาติเหมือนนึกถึงสิ่งที่เราคุ่นเคย เราก็นึกธรรมชาติอย่าง
นั้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ หรือจำง่ายๆ ว่าอยู่ในกลางท้อง
ของเราเพื่อเป็นแลนด์มาร์ก เป็นเครื่องหมายสำหรับให้เราจำ
ตรงนี้คือฐานที่ ๗ ที่เราจะต้องนำใจมาหยุดมานิ่งอยู่ตรงนี้ให้
นิ่งแน่น ไม่เคลื่อนย้ายไปที่อื่นเลย

บริกรรมนิมิต-บริกรรมภาวนา

เราจะต้องตรีนึกถึงดวงใส ใจหยุดอยู่ในกลางดวงใสๆ
อย่างสบายๆ พร้อมกับประคองใจให้หยุดนิ่งด้วยบริกรรมภาวนา
ในใจเบาๆ สบายๆ โดยให้เสียงของคำภาวนาเป็นเสียงที่ละเอียด
อ่อน ดังออกมาจากในกลางท้องของเรา เหมือนมาจากแหล่ง
แห่งความบริสุทธิ์ แหล่งแห่งอานุภาพอันไม่มีประมาณอย่างต่อเนื่อง
เนื่องจากกลางท้องของเรา

ประคองใจด้วยบริกรรมภาวนาว่า สัมมาอะระหัง อย่าใช้
กำลังในการภาวนา ไม่เหมือนการท่อง ถ้าท่องบ่นมนตราเรา
ต้องใช้กำลังในการท่อง แต่นี่เหมือนเป็นเสียงที่เป็นสำนึกเล็กๆ
ที่ละเอียดอ่อน เหมือนบทสวดมนต์ที่เราคุ้นเคยที่ดั่งขึ้นมาเอง
ในใจ หรือบทเพลงที่เราชอบดั่งขึ้นมาเองอย่างนั้น



อันนี้เราต้องค่อยๆ ฝึกไป แล้วคำภานาจะตัวเองในกลาง
ท้อง สัมมาอะระหังอย่างต่อเนื่องเบาๆ สบายๆ ควบคู่กันไปกับ
การตรีนึกถึงดวงใส เอาใจหยุดอยู่ในกลางดวงใสๆ ที่ศูนย์กลาง
กายฐานที่ ๗ ประคองใจภานาไปอย่างนี้จนกว่าใจจะหยุดนิ่ง

เมื่อใจหยุดนิ่งจะทิ้งคำภานาไปเอง จะมีอาการเหมือนกับ
เราไม่อยากจะภานาต่อไป หรือเหมือนลืมภานาไปอย่างนั้น
แต่ใจไม่ฟุ้งไปคิดเรื่องอื่น ถ้าเกิดความรู้สึกอย่างนี้ เราก็ไม่ต้อง
ภานาสัมมาอะระหังต่อไป แต่ว่าเมื่อใดใจฟุ้งไปคิดเรื่องอื่น เรา
จึงย้อนกลับมาภานาใหม่

มีอะไรให้ดูก็ดูไป

ส่วนใครที่คุ้นเคยกับการนึกถึงภาพองค์พระแก้วขาวใสๆ
ถ้าคุ้นเคยอย่างนี้ ชอบบอย่างนี้ สัมครรักใคร่ผูกพันกับองค์พระ
จะนึกองค์พระแทนดวงแก้วก็ได้ เพราะวัตถุประสงค์ของเรา
ต้องการนำใจกลับมาหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้
เราจะนึกถึงองค์พระก็ได้ นึกไปอย่างเบาๆ สบายๆ ไม่ต้องเน้น
รายละเอียด แต่ให้นึกว่าองค์พระมีอยู่ นึกอย่างเบาๆ สบายๆ
ค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไป ใจเย็นๆ แล้วประคองใจด้วยบริกรรมภานา
สัมมาอะระหังเช่นเดียวกัน

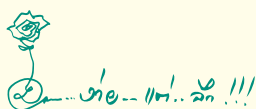
ใครนึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่แล้วสบายใจ ซึ่งเราได้
นึกถึงท่านอย่างต่อเนื่องมายาวนานก่อนวันงานหล่อหลวงปู่ คือ

กฐินของพระเดชพระคุณหลวงปู่ จะนึกถึงภาพท่านก็ได้ นึกอย่างเบาๆ สบายๆ ด้วยใจที่เลื่อมใสในคุณธรรมและคุณวิเศษของท่าน และในทำนองเดียวกันก็ภาวนาสัมมาอะระหังอย่างนี้เรื่อยไป ไม่ต้องสับสนว่าเราจะเอาอย่างไรดี เราชอบนิมิตอย่างไหน ดวงแก้วองค์พระ หลวงปู่ ก็เอาอย่างเดียว หรือนึกอีกอย่างแล้วเกิดขึ้นอีกอย่างก็ใช้ได้ ดูเรื่อยไปอย่างสบายๆ ดูไปธรรมดาก็

มีอะไรให้ดู เราก็ดูไป ดูไปด้วยใจสบายๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น ทำอย่างนี้ แค่นี้เท่านั้น เดียวใจของเราก็จะหยุดนิ่ง ถูกส่วนที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เอง สิ่งที่มีอยู่แล้วในตัวของเรา ก็จะค่อยๆ หายยับยั้งเกิดขึ้นให้เราได้ชื่นใจ เป็นรางวัลสำหรับการประกอบความเพียรของเรา

เข้านี้อากาศกำลังสดชื่นเย็นสบาย เหมาะสมที่ลูกผู้มีบุญทุกคนจะได้ประกอบความเพียรให้กลั่นกล้ำ ให้สมกับที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ มาพบพระพุทธศาสนา วิชชาธรรมกาย เราจะได้เข้าถึงที่พึ่งที่ระลึกภายใน ให้ลูกทุกคนตั้งใจประกอบความเพียร และให้สมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวทุกๆ คน ต่างคนต่างนั่งกันไปเสียบๆ นะ

หลวงพ่อรัมมชโย





เมื่อดวงตาปิดสนิทอย่างละมุน
ไม่มีลึนแรงจ้องมองที่หมาย
ก็จะพบผู้รู้อยู่กลางกาย
ธาตุอ่อนแก่มากมายถึงปลายทาง

ยิ่งกว่าได้ดื่มสวรรค์อันเอนโอบ
รสแห่งธรรมชนะโลดไม่ขวาง (สงสัย)
รสอะไรไม่อาจสู้กลางของกลาง
ลองเข้าถึงดูบ้างจะรู้เอง

ตะวันธรรม

๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๓

๒๐

อานิสงส์สัมมาสมาธิ

วันอาทิตย์ที่ ๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๘ (๐๙.๓๐ น.)

ปรักกาย

เมื่อเรากล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ให้ทุกคนตั้งใจให้แน่วแน่มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพาน

ให้นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้
นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก
พอสบายๆ สำหรับท่านที่มาอย่างสม่ำเสมอก็ให้ลงมือปฏิบัติ
ธรรมได้เลย ส่วนท่านที่มาใหม่ยังไม่เคยปฏิบัติ ให้นึกน้อมใจ
ตามเสียงหลวงพ่อกไปทุกๆ คนนะ

หลับตาเบาๆ หลับพอสบายคล้ายกับเรานอนหลับ อย่าไป
บีบหัวใจ อย่ากดลูกนัยน์ตา ทำให้สบายๆ ขยับเนื้อขยับตัวของ
เราให้ดี กะคะเนให้เลือดลมในตัวเดินได้สะดวก จะได้ไม่ปวด
ไม่เมื่อยกัน

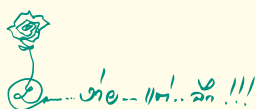
ท่านั่งที่แนะนำไปนี้ เป็นท่านั่งที่หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ
ท่านถอดแบบเอามาจากพระธรรมกายภายใน เพราะฉะนั้นศึกษา
เอาไว้ให้ดี

สำหรับท่านที่มาใหม่ เมื่อเราเข้าใจแล้วเวลากลับไปที่บ้านจะ
ได้นำวิธีนั่งที่ถูกต่อนี้ไปทำต่อ ถ้านั่งทำนี้ใหม่ๆ ยังรู้สึกไม่ถนัด
จะนั่งขัดสมาธิขั้นเดียวก็ได้ ให้อยู่ในอิริยาบถที่มีความรู้สึกกว่าสบาย

การหลับตาก็เช่นเดียวกัน ต้องหลับพอสบายๆ คล้ายกับเรา
นอนหลับ ให้สังเกตเวลานอนหลับ เราไม่ได้บีบหัวใจ ไม่ได้กด
ลูกนัยน์ตา เราหลับตาเฉยๆ การทำสมาธิภาวนาก็เช่นเดียวกัน

ปรับใจ

ต่อไปนี้เป็นเรื่องของ การปรับใจ ทำใจของเราให้เบิกบาน
ให้ชุ่มชื่น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส อย่าให้มีเครื่องกังวลใจ
อะไรทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการศึกษาเล่าเรียน เรื่องครอบครัว
เรื่องธุรกิจการงาน หรือเรื่องอะไรที่นอกเหนือจากนี้ ให้ปลดปล่อย
วางไปชั่วขณะที่เราจะเจริญภาวนา ทำใจให้เข้าถึงสมาธิภายใน
ปลดปล่อยวาง ทำใจให้ว่างๆ ให้สบาย



ท่านที่มาใหม่ก็สังเกตดูว่าท่านั่งเราสบายไหม จิตใจเรา
ปลอดโปร่ง ไม่มีเครื่องกังวลใจแล้วหรือยัง สังเกตตรงนี้ให้ดี
เพราะการเข้าถึงสมาธินั้นกายและใจต้องสบาย กายสบาย
ใจปลอดโปร่งถึงจะเข้าถึงสมาธิได้

อานิสงส์สัมมาสมาธิ

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า อานิสงส์ของการทำสัมมาสมาธิ
จะได้รับประโยชน์อย่างน้อย ๕ ประการ คือ

อานิสงส์ข้อที่ ๑ ได้ความสุขในปัจจุบัน

อานิสงส์ข้อที่ ๒ ได้มานสมาบัติ

อานิสงส์ข้อที่ ๓ ได้วิปัสสนา

อานิสงส์ข้อที่ ๔ ได้นิโรธสมาบัติ

อานิสงส์ข้อที่ ๕ ได้ภพอันวิเศษ

๕ อย่างนี้เป็นประโยชน์ที่เกิดจากการทำสัมมาสมาธิ
สัมมาสมาธิ คือ การทำใจให้หยุดนิ่งอยู่ภายในนั่นเอง ให้ใจที่
แวบไปแวบมากลับเข้ามาสู่ภายใน ให้หยุดให้หนึ่งถูกส่วน

อานิสงส์ข้อที่ ๑ ได้ความสุขในปัจจุบัน

เมื่อใจหยุดนิ่งแล้ว เราก็จะเข้าถึงความบริสุทธิ์เบื้องต้น เข้าถึงความสว่าง เมื่อใจบริสุทธิ์แล้วมันจะสว่าง จะใส และความสว่างนั้นเห็นได้ สัมผัสได้ มีความใสและมีความสุขภายใน เป็นความใสความสว่างและความสุขที่มาพร้อมๆ กัน เมื่อใจเราหยุดนิ่งดีแล้ว เพราะฉะนั้นประโยชน์หรืออานิสงส์ข้อแรกที่เราจะได้รับจากการทำใจให้หยุดนิ่งหรือสัมมาสมาธินี้ก็คือ **ความสุขที่แท้จริง** ตั้งแต่สุขเล็กน้อย สุขพอประมาณ กระทั่งถึงความสุขอย่างยิ่ง

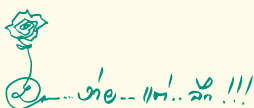
ความสุข แปลว่า ความสบายกาย สบายใจ ใจของเราจะมีความรู้สึกว่า ปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย อยากจะอยู่กับอารมณ์นี้ไปนานๆ ความสุขนี้เป็นรากฐานของชีวิตทั้งมวล ของชีวิตทุกระดับ ความสุขคือสิ่งที่ทุกชีวิตปรารถนา

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเอาไว้

สุขะกามานิ ภูตานิ

สัตว์โลกทั้งหลายล้วนปรารถนาความสุข

สุขจากการได้เห็น สุขจากการได้ยิน สุขจากการได้ดมกลิ่น สุขจากการได้ลิ้มรส สุขจากการได้สัมผัส สุขจากการนึกคิดต่างๆ เหล่านั้น



มีความสุขที่ไหลผ่านเข้ามาทาง **อายตนะทั้ง ๖** นั้น คือ
อยากเห็นภาพสวยๆ งามๆ ดูแล้วสบายตา สบายใจ
อยากได้ยินเสียงเพราะๆ ฟังแล้วระรื่นหู สบายหู สบายใจ
อยากได้กลิ่นที่หอมๆ ดมแล้วชื่นอกชื่นใจ สบายใจ
อยากได้ลิ้มรสอาหารอร่อย รสชาติอร่อย ต้มกินเข้าไป
แล้วก็สบายใจ

อยากได้สัมผัสที่นุ่มนวล สัมผัสแล้วสบายกาย สบายใจ
อยากนึกคิดได้คล่องแคล่ว ปลอดโปร่ง นึกคิดอย่างนั้น
แล้วสบายอก สบายใจ

นี่คือความปรารถนาของมนุษย์ แต่รวมสรุปแล้วไปลงที่ใจ
จะเห็นก็ดี ได้ยิน ได้ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัส นึกคิด ก็ไป
รวมลงที่ใจ เพราะฉะนั้นจะมีคำที่เราเคยได้ยินว่า **สุขทุกข์อยู่ที่ใจ**
ใจเป็นที่รวมของทุกสิ่งเหมือนแผ่นดินเป็นที่รวมของต้นหมาก
รากไม้ ภูเขาเลากา ทะเลเป็นที่รวมของน้ำจากห้วยหนองคลองบึง
ต่างๆ เหล่านั้น ใจก็เป็นที่ยรวมของทุกสิ่งที่มาจากทางตา ทางหู
ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ

เพราะฉะนั้น สิ่งที่มีมนุษย์ต้องการอย่างแท้จริงก็คือความสุข
แต่ความสุขที่มีมนุษย์ได้สัมผัสตามรสนิยมนั้นเป็นความสุขเล็กน้อย
ยังไม่เป็นความสุขที่แท้จริง บางครั้งท่านก็เรียกว่า **ความเพลิน**

ไปดูป่า ดูเขา ดูชายทะเล ดูภาพสวยๆ ดูเฟลิ่งๆ ไปแล้วให้มัน
ลืมเรื่องราวของความทุกข์ไปชั่วคราว กลับมาแล้วก็ลืมหมด
แถมเหนื่อยเสียอีก นั่นยังไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง

จะลืมอะไรก็ตาม เดี่ยวนี้มีรสนิยมนใหม่ เขาตีมไวน์กัน
วายวอด เขาจะเรียกว่า ไวน์อะไรก็ไม่ทราบ หลวงพ่อบอกมันชื่อ
วายวอด ให้มันมีน้ๆ ทึ่มๆ ลืมเรื่องราวอะไรไปชั่วคราว สนุกสนาน
กันไป

แต่ถ้าหากเรามีประสบการณ์ภายใน เมื่อใจเราหยุดนิ่ง
อยู่ภายในกลางกายของเรา เราจะพบอารมณ์ชนิดหนึ่งซึ่งต่าง
ต่างจากที่เราเคยเจอ อารมณ์ของใจที่โล่ง โปร่ง เบาสบาย ใจ
ขยายกว้างขวางไปอย่างไม่มีขอบเขต เป็นอารมณ์ที่แตกต่าง
จากที่เคยเจอ ไม่เหนื่อย ไม่เพลีย ไม่มัน ไม่ซึม ไม่ทึ่มๆ ไม่มี
ตื่นเต้น ไม่มีได้มีเสีย เหมือนเล่นการพนันจะตื่นเต้นมีได้มีเสีย
แต่เป็นอารมณ์ที่ประณีตละเอียดแตกต่างกันทีเดียว กลับก็
เป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข นิ่งนอนเย็นเดินก็เป็นสุข อารมณ์ดี อารมณ์
สบายกันทั้งวันทั้งคืน จิตใจเบิกบานชุ่มชื้น นี่คือความสุขซึ่ง
เป็นอันสงฆ์หรือประโยชน์ข้อแรกที่จะได้จากการทำสมาธิ

เวลาใจเป็นสุขแล้วจะคิดอะไรก็คล่อง จะพูดจาจะทำอะไร
ก็สะดวกสบาย เพราะว่าแหล่งที่มาของความคิดภายในบริสุทธิ์
สะอาด เต็มเปี่ยมไปด้วยสติปัญญา ความสุข สบาย ความบริสุทธิ์
จะกลั่นให้ความคิดเราบริสุทธิ์ คิดแต่เรื่องดีๆ พูดก็ดีๆ ทำก็ดีๆ



ไม่เบียดเบียนตัวเองและผู้อื่น มีความสุข สบายสบายตลอดเลย
นี่เป็นประโยชน์ของการทำสมาธิ

สัมมาสมาธิ ซึ่งใครๆ ก็ทำได้ ถ้าอยากได้ความสุขชนิดนี้
และอารมณ์ชนิดนี้เป็นทุกสิ่งของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นนักศึกษา ถ้า
ได้อารมณ์ตรงนี้ ใจที่เป็นสมาธิ มีอารมณ์ปลอดโปร่งเบาสบาย
มีความสุขภายใน จะเรียนรู้ก็ง่าย จำก็คล่อง สอบก็สะดวก รู้แจ้ง
แทงตลอดในความรู้ของครูบาอาจารย์

จะเป็นพ่อบ้านแม่เรือนก็จะครองเรือนด้วยสันติสุข ขจัดข้อ
ขัดแย้งภายในที่มีอยู่ในครัวเรือน จะทำงานก็สะดวก มีบรรยากาศ
แห่งความเป็นมิตร จะนึกคิดอะไรก็ทะลุปรุโปร่ง คิดแก้ปัญหา
อะไรก็แจ่มแจ้ง เพราะใจใสใจสบาย

จะทำอะไรก็แล้วแต่ ถ้าใจเป็นสมาธิ ใส สว่าง บริสุทธิ์ มี
ความสุขภายใน เท่ากับเรากำลังสำเร็จเอาไว้ถึงล้านเปอร์เซ็นต์
ทีเดียว และจะแตกต่างจากที่เราเคยเจอมาก่อน นี่คือความสุข
ที่เราจะได้รับเป็นเบื้องต้น เป็นอานิสงส์เล็กๆ น้อยๆ ที่จะได้
จากสัมมาสมาธิ

อานิสงส์ข้อที่ ๒ ได้ฉานสมบัติ

ถ้าใจเราหยุดแนบแน่นเข้าไปเรื่อย ละเอียดลงไปตาม
ลำดับ ใจหยุดนิ่งสนิทแนบแน่นเป็นอัปปนาสมาธิ ไม่ว่าเราจะ
นั่งนอนยืนเดิน เห็นดวงธรรมใสแจ่ม เห็นกายภายในใสแจ่ม

ติดตลอดเวลา ไม่ว่าจะหกละเมนตีสั่งการก็ยังเห็นกายภายใน ตั้งแต่
กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหมอยู่
ภายในตลอดเวลา อย่างนี้เรียกว่า **ได้มานสมบัติ**

กายมนุษย์ละเอียดเป็นปฐมฌาน

กายทิพย์เป็นทุติยฌาน

กายรูปพรหมเป็นตติยฌาน

กายอรูปพรหมเป็นจตุตถฌาน

เรื่อยไปถึงอรูปสมบัติ เห็นชัดใสแจ่ม เราจะได้เห็นกายภายใน
ซ้อนอยู่ภายใน เข้าถึงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับกายภายในทีเดียว

**การที่ได้มานสมบัตินี้ นอกจากได้ความสุขภายในแล้ว
ยังได้ความบริสุทธิ์ที่เพิ่มขึ้น ใจเราจะเกลี้ยงเกลา จะมีความ
บริสุทธิ์เพิ่มขึ้น และมีความรู้แจ้งเพิ่มขึ้น เพราะว่าใจเราใส
ใจเราจะสว่าง**

ดวงตามนุษย์มีขอบเขตจำกัดของการเห็น เห็นวัตถุอะไร
ก็แล้วแต่จะเห็นอย่างจำกัด แต่ว่าเมื่อไรที่เอาแว่นขยายมาส่อง
เราจะเห็นได้มากขึ้น แตกต่างจากที่เห็นด้วยตามนุษย์ธรรมดา
ยิ่งแว่นขยายนั้นกำลังขยายมากๆ เราจะยิ่งเห็นได้มาก เห็น
ได้มากแค่ไหนก็มีความรู้ได้กว้างขวางขึ้น ละเอียดยิ่งขึ้น ลึกซึ้งขึ้น
แจ่มแจ้งขึ้น

การเข้าถึงฌานสมาบัติภายในถึงกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม ก็เหมือนเรามีเลนส์ของใจที่ซ้อนกันอยู่ภายใน กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม เป็นเลนส์ใจที่ซ้อนกัน ทำให้เรามีกำลังขยายมองเห็นเรื่องราวของชีวิตเราไปตามความเป็นจริง ทั้งในอดีตที่ดีอนาคต ปัจจุบัน ของเราและผู้อื่นก็ดี แทนที่จะลุ่มดไปตามกำลังของความบริสุทธิ์ ของกำลังขยายของเลนส์ใจที่บริสุทธิ์ **การได้ฌานสมาบัติบังเกิดขึ้น เป็นอานิสงส์หรือประโยชน์ข้อที่ ๒ ที่เราจะได้จากการทำสมาธิ**

อานิสงส์ข้อที่ ๓ ได้วิปัสสนา

วิปัสสนา แปลว่า เห็นแจ้ง เห็นวิเศษ เห็นได้แตกต่างจากดวงตาธรรมดา เห็นไปตามความเป็นจริง

ตามนุษย์เราเห็นอะไรถูกบ้างผิดบ้าง ซึ่งหลงพ้อเคยยกตัวอย่างเชือกที่เปียกน้ำ ถ้าอยู่ในที่สลัวเรามองเห็นอะไรยาวๆ นี่อาจจะเข้าใจผิดว่าเป็นงูได้ แต่เมื่อไรเราดึงออกมาสู่ที่แจ้ง สู่ที่สว่าง ก็จะได้ชัดเจนว่า อ้อ นี่มันเชือกเปียกน้ำ ไม่ใช่งู ความสับสนหวาดกลัวก็จะหายไป เพราะเห็นไปตามความเป็นจริง

วิปัสสนา แปลว่า เห็นแจ้ง เห็นวิเศษ เห็นได้แตกต่างจากตามนุษย์ ตาของกายทิพย์ ตาของรูปพรหม ตาของอรูปพรหม แตกต่างจากที่เขาเห็นกันอยู่ เมื่อเขาเห็นไปถึงไหน ความรู้ของเขาก็ไปถึงที่นั่น เพราะความรู้ของเขายังไม่สมบูรณ์ เนื่องจากการเห็น

ยังไม่สมบูรณ์ ยังไม่วิเศษ ยังไม่แจ่ม ยังไม่แตกต่าง เพราะฉะนั้น เห็นถึงไหนรู้ถึงนั้น รู้ถึงไหนก็เข้าใจว่าอย่างนั้นมันสมบูรณ์จริงๆ

แต่ยังมีความรู้ความเห็นที่แตกต่างจากนี้ ที่สมบูรณ์กว่านี้ คือ การรู้เห็นได้ด้วยธรรมกายหรืออัมมจักขุ

อัมมจักขุ คือ ดวงตาธรรมของพระธรรมกาย กายของผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว กายของสภาวะที่พึงภายในนั้นเห็นแตกต่างจากดวงตาต่างๆ และมีญาณทัสสนะยังรู้ได้กว้างไกลกว่าดวงตาสรรพสัตว์ที่ยังเวียนว่ายตายเกิดในภพทั้ง ๓ จะเป็นตาของมนุษย์ก็ดี ตาทิพย์ก็ดี ตารูปพรหม หรือรูปพรหมก็ดี จะเห็นได้กว้างไกลแตกต่างออกไป ดวงตาธรรมกายนั้นเห็นได้รอบตัว เห็นได้ทุกทิศทุกทาง ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และในอนาคต เห็นไปตามความเป็นจริงอย่างแท้จริง เป็นความจริงของพระอริยเจ้า ไม่ใช่ความจริงของปุถุชนธรรมดา

ดังนั้น เราจะเห็นด้วยอัมมจักขุ รู้ได้ด้วยญาณทัสสนะของธรรมกาย ปกติเราก็เห็นเพียงสั้นๆ แคบๆ เช่น เราเห็นว่าเราเกิดมาจากท้องพ่อท้องแม่และไปสิ้นสุดที่เชิงตะกอน บางพวกเห็นอยู่แค่นี้จริงๆ เห็นสั้นๆ

ผู้ที่เห็นไกลกว่านี้ก็ยังเห็นว่า ตายไปแล้วไปรวมอยู่ในสถานที่ที่มีอายุยาวนาน จนกระทั่งเข้าใจว่าเป็นอมตะ เป็นนิรันดร์ อย่างเช่นเห็นว่าสวรรค์เป็นนิรันดร์ เห็นพรหมเป็นนิรันดร์ เห็นพรหมเป็นผู้สร้างสรรพสิ่งทั้งหลาย

แต่ธัมมจักขุเห็นเกินไปกว่านั้นว่า ไม่ใช่ นั้นมันชั่วคราว แต่ว่ายาวนานเท่านี้เอง อยู่ตรงนั้นยังชั่วคราว แต่ว่าระยะเวลา มันยาวนาน นานจนกำหนดไม่ได้ ด้วยความรู้แจ้งเรายังไม่พอ แต่ธัมมจักขุของธรรมกายนั้นรู้แจ้งได้ไกลกว่านั้นว่า ตรงนั้น แค่ชั่วคราว แต่ตรงที่ท่านกำลังอยู่นี้ถาวร เห็นชั่วคราวกับถาวร ได้อย่างชัดเจน

เพราะฉะนั้น คำว่าวิปัสสนาจะบังเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อเข้าถึง ธรรมกายภายใน การรู้แจ้งเห็นแจ้งจึงจะเกิด นี่คือได้วิปัสสนา เป็นอานิสงส์ข้อที่ ๓

อานิสงส์ข้อที่ ๔ ได้นิโรธสมบัติ

อานิสงส์ข้อถัดมาก็เป็นเรื่องของพระอริยเจ้า คือ การได้ เป็นพระโสดาบัน ได้เป็นพระสกิทาคามี ได้เป็นพระอนาคามี จนกระทั่งได้เป็นพระอรหันต์

พระอรหันต์ท่านเข้านิโรธสมบัติได้ เพราะใจท่านไม่มี เครื่องเหนียวรัง ก็เลสไม่หุ้มห่อ ไม่มีอะไรผูกพัน ความโลภ ความ โกรธ ความหลงละลายหายสูญ ลื่นเชื้อไม่เหลือเศษไปหมดแล้ว มีแต่กายธรรมอรหัต หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา ไสบริสุทธฺิแจ่ม กระจ่างตลอดวัน ตลอดคืน ตลอดเวลา ใจไปเป็นพระอรหันต์ แล้ว เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับท่านจึงเข้านิโรธสมบัติได้

นิโรธ แปลว่า ดับก็ได้ หยุดก็ได้

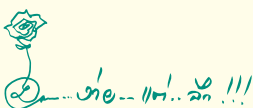
นิโรธะ คือ ใจหยุดนิ่งอย่างดีแล้ว หยุดจากความอยาก
ทั้งหมด เมื่อหยุดก็สว่าง เมื่อสว่างก็เห็น เมื่อเห็นก็รู้ พอรู้ก็หลุด
ใจหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ บริสุทธิ์ สว่าง เข้าถึงความสุขที่แท้
จริงภายใน นี่เป็นอานิสงส์หรือประโยชน์ข้อที่ ๔

อานิสงส์ข้อ ๕ ได้ภพอันวิเศษ

ภพอันวิเศษ คือ อายตนิพพาน เป็นภพที่วิเศษกว่าภพ
ใดๆ ทั้งสิ้น ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิด ในอายตนิพพานมีแต่
พระธรรมกายล้วนๆ มีแต่ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว ผู้หลุดพ้น
จากกิเลสจากอาสวะที่เข้ามาบังคับบัญชาครอบงำอยู่ มีแต่ผู้รู้
อย่างนี้ทั้งนั้น บริสุทธิ์ล้วนๆ ธรรมกายล้วนๆ ปรากฏอยู่ใน
อายตนิพพาน ในภพอันวิเศษ

วันนี้ เราจะได้ประกอบพิธีบูชาข้าวพระ นำเอาเครื่อง
ไทยธรรมซึ่งเป็นของหยาบนี้มากลั่นให้ละเอียดให้บริสุทธิ์เท่ากับ
พระธรรมกาย จะไปถวายเป็นพุทธบูชาแด่พระธรรมกายของ
พระพุทธเจ้าในภพอันวิเศษ ในอายตนิพพานกันในวันนี้

อย่างน้อย ๕ อย่างนี้ คืออานิสงส์หรือประโยชน์ที่จะได้รับ
จากการทำสมาธิ ซึ่งเป็นหนึ่งในมรรค ๘ ประการ และเป็น
ประการสุดท้ายที่สำคัญ เรียงกันตั้งแต่ สัมมาทิฐิ ความเห็น



ถูกต้อง เรื่อยมา แล้วก็มาลง **สัมมาสมาธิ** ตรงนี้แหละเป็นจุดที่จะเข้าถึงอานิสงส์ ๕ อย่าง

ในวันนี้ผู้มีบุญทั้งหลายที่เดินทางมาประกอบกิจที่สำคัญ บูชาข้าวพระกันในวันนี้ จะได้รับอานิสงส์ทั้ง ๕ อย่างนี้ ได้เข้าถึงจุดตรงนี้กัน ดังนั้นก่อนที่จะประกอบพิธีบูชาข้าวพระกันต่อไป ให้ทุกคนตั้งใจทำใจให้เป็นสัมมาสมาธิ ทำใจให้หยุดให้หนึ่ง อยู่ภายในให้ได้

วิธีการทำให้ใจเข้าถึงสมาธินั้นไม่ยาก เป็นวิธีง่ายๆ เพราะปกติเราก็มีสมาธิกันอยู่แล้ว คือใจจรดจ่อไปในเรื่องราวต่างๆ แต่ว่ายังไม่เป็นสัมมาสมาธิ เพราะฉะนั้นจึงยังไม่ได้อานิสงส์ ๕ อย่าง

สัมมาสมาธินั้นคือการนำใจกลับเข้ามาสู่ที่ตั้งภายในใจ หลวงปู่วัดปากน้ำท่านค้นพบว่า ใจประกอบไปด้วย ๔ อย่าง คือ **ความเห็นอย่างหนึ่ง ความจำอย่างหนึ่ง ความคิดอย่างหนึ่ง ความรู้อย่างหนึ่ง ๔ อย่างรวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน เรียกว่า ใจ** แต่ถ้าพูดอย่างนี้ ในแง่ของการปฏิบัติเราจะไม่ค่อยเข้าใจ ไม่ค่อยรู้เรื่องกัน เอาเป็นว่าเอาความนึกคิดทั้งหมดมาทำความรู้สึกอยู่ภายในตัวตรงฐานที่ตั้งของใจเรา

ฐานที่ตั้งของใจทั้งหมด ๗ ฐาน

ฐานที่ ๑ อยู่ที่ปากช่องจุมก ท่านหญิงข้างซ้าย ท่านชายข้างขวา

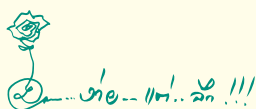
ฐานที่ ๒ อยู่ที่เพลตา ที่หัวตา ตรงตำแหน่งที่น้ำตาไหล ท่านหญิงข้างซ้าย ท่านชายอยู่ข้างขวา

ฐานที่ ๓ อยู่กลางก๊กศิระะ ในระดับเดียวกับหัวตาของเรา กึ่งกลางศิระะ สมมติกะโหลกศิระะเราไม่มีมันสมอง เป็นที่โล่งว่างๆ กึ่งกลางกะโหลกที่ระดับเดียวกับหัวตา ตรงนั้นแหละเรียกว่า กลางก๊กศิระะ เป็นฐานที่ ๓

ฐานที่ ๔ อยู่ที่เพดานปาก ช่องปากที่อาหารสำคัญ

ฐานที่ ๕ อยู่ที่ปากช่องคอ เหนือลูกกระเดือก สมมติปากช่องคอเรากลมเหมือนปากถ้วยแก้ว ตรงกึ่งกลางปากถ้วยแก้วหรือปากช่องคอนั้นแหละ

ฐานที่ ๖ อยู่กลางท้องกลางกายของเราระดับเดียวกับสะดือ สมมติเราเอาเส้นด้าย ๒ เส้น มาขึงให้ตึง เส้นหนึ่งขึงจากสะดือทะลุไปด้านหลัง อีกเส้นหนึ่งขึงจากด้านขวาทะลุไปด้านซ้าย ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดเล็กเท่ากับปลายเข็ม ตรงนี้เรียกว่า ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๖



ฐานที่ ๗ ยกยอยหลังจากฐานที่ ๖ ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ให้
เอานิ้วชี้กับนิ้วกลางวางซ้อนกันแล้วนำไปทาบตรงจุดตัดของ
เส้นด้ายทั้งสอง สูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือนั้นแหละ **ศูนย์กลางกาย**
ฐานที่ ๗

ทั้งหมด ๗ ฐาน ๗ ฐานนี้เป็นทางไปเกิดมาเกิดของ
สัตว์โลกและของตัวเรา พุดง่าย ๆ คือของทุกๆ คนด้วย ๗ ฐานนี้
ต้องศึกษาให้เข้าใจสำหรับท่านที่ใหม่

การไปเกิดมาเกิด

เวลาเราเกิด เราเข้าทางฐานที่ ๑ ปากช่องจมูกของบิดา
ไล่เรื่อยมาเลย แล้วมาอยู่กลางกายบิดา ตรงฐานที่ ๗ แล้วก็
บังคับบิดาให้คิดถึงมารดาเพื่อที่จะประกอบธาตุธรรมส่วนหยาบ
เมื่อประกอบธาตุธรรมส่วนหยาบกับมารดาตกศูนย์เข้าพอดี
กายละเอียดนั้นก็เดินทางออกไปตามฐาน ตั้งแต่ฐานที่
๗-๖-๕-๔-๓-๒-๑ เรื่อยไปเลย แล้วก็เข้าสู่ปากช่องจมูกของ
มารดา ไปตามฐานเช่นเดียวกัน แล้วก็ไปหยุดที่กึ่งกลางกายของ
มารดา อยู่กลางธาตุธรรมหยาบที่ประกอบกัน มันดูดเข้าหากัน
เลย ประกอบกันพ่อแม่ลูก พ่อแม่มีธาตุธรรมหยาบ ธาตุหยาบๆ
ธรรมหล่อเลี้ยงรักษาเอาไว้ ส่วนของลูกนั้นคือกายละเอียด
เข้าไปอยู่ตรงนั้น แล้วห่อหุ้มด้วยธาตุหยาบที่อยู่กึ่งกลางกายธาตุ
หยาบของบิดามารดา นี่เวลาเกิดมากันอย่างนี้นะ แล้วก็เจริญ
เติบโตด้วยอาหารหล่อเลี้ยงของมารดาเรื่อยมาเลย

ส่วนเวลา**ไปเกิด** เวลาตัวเราจะตายก็ไปสวนทางกัน ตั้งแต่เวลาตาเปลือกค้างชักขึ้นมาเพราะทุกขเวทนาบีบคั้น ก็จะถูกดึงดูดมาอยู่ที่ฐานที่ ๗ แล้วก็ตกศูนย์ไปฐานที่ ๖ ถอยหลังเรื่อยไปเลย ๕-๔-๓-๒-๑ ออกจากปากช่องจุมูกของร่างกายหยาบของเรา แล้วก็ไปแสวงหาที่เกิดกันต่อไป

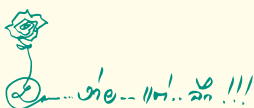
เพราะฉะนั้น ทางเดินทั้ง ๗ ฐานนี้ ให้ท่านที่มาใหม่รู้จักไว้ เป็นสิ่งที่สำคัญ ไปเกิดมาเกิดเดินสวนทางกันอย่างนี้นะ

เส้นทางสายกลางภายใน

ที่นี่มีอีกทางหนึ่งซึ่งค้นพบโดยพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นทางสายกลางภายใน ถ้าเข้าถึงทางสายกลางภายในตรงนี้แล้ว จะไปสู่อายตนิพพาน จะหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะที่บังคับบัญชาครอบงำมาตลอด ทำให้มีความทุกข์ทรมาน เวียนว่ายตายเกิด นัภพนัภชาติไม่ถ้วน

ไม่ว่าจะเกิดเป็นมนุษย์ชั้นสูงชั้นกลางชั้นล่างก็ตามล้วนมีทุกข์ทั้งนั้น หรือจะไปเกิดเป็นเปรต อสุรกาย สัตว์นรก สัตว์เดรัจฉานก็เป็นทุกข์ จะไปเกิดเป็นเทวดา รูปพรหม อรูปพรหม ก็ยังเป็นทุกข์ ยังไม่พ้นจากทุกข์ แต่ทุกข์ก็ลดลงไปเรื่อยๆ แล้วก็อยู่ได้ชั่วคราว เดี่ยวก็วนเวียนกันอยู่อย่างนั้น

แต่มีหนทางหนึ่งอยู่ในกลางกายของทุกๆ คน คือ ทางสายกลางที่เริ่มต้นตรงฐานที่ ๗ เมื่อใจหยุดตรงนี้ถูกส่วนเข้า



ก็จะหลุดพ้นจากหยาบ สิ่งที่เขาบังคับให้ติดอยู่ที่หยาบ มีความรู้แคบๆ ก็จะเข้าไปถึงดวงธรรมซึ่งเป็นของละเอียดภายใน แล้วก็จะไปพบชีวิตที่ประเสริฐเป็นชั้นๆ ซ่อนกันอยู่ภายใน พบกายภายในอย่างที่เรานึกไม่ถึงเลยว่า จะมีสิ่งต่างๆ เหล่านี้ ซ่อนกันอยู่ภายใน มีกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม แล้วก็กายธรรม กายของผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว เป็นสรณะอย่างแท้จริงอยู่ภายใน เมื่อใจเราหยุดนิ่งสนิทที่ กึ่งกลางกายตรงฐานที่ ๗

ความสำคัญของฐานที่ ๗

ฐานที่ ๗ นี้สำคัญมาก หลวงปู่วัดปากน้ำท่านว่าไว้อย่างนี้ “ถ้าอยากจะไปเกิดก็เดินนอกออกไป ถ้าอยากจะไม่เกิดก็เดินในเข้าไป” ฟังยากสักนิดหนึ่ง

ถ้าอยากจะไปเกิด ก็เดินนอกออกไป คือ สงใจไปยังเรื่องราวต่างๆ ข้างนอก ที่เราได้เห็น ได้ยิน ได้ดม ได้ลิ้มรส ได้สัมผัส ถูกต้องทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ส่งไปเรื่อยเปื่อยเลย เรื่องราวคนสัตว์สิ่งของวนเวียนกันไปอยู่อย่างนั้น

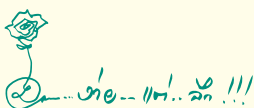
ถ้าจะไม่เกิดก็ต้องเดินในเข้าไป เดินเข้าไปข้างใน คือ ทำใจหยุด ใจหยุดเป็นวิธีเดียวที่จะหลุดพ้นจากสิ่งที่ครอบงำเรา ครอบงำให้เรามีทุกข์ ให้เรามีอุปสรรค ให้เรามีใจที่ไม่มีคุณภาพ ทำอะไรก็ไม่ได้ตั้งใจ มันบังคับเราอยู่เป็นชั้นๆ เข้าไปเลย ตั้งแต่กาย

มนุษย์หยาบก็ถูกบังคับ กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม
ถูกบังคับหมดเลย แม้กระทั่งกายธรรมโคตรภู กายธรรมพระ
โสดาบัน กายธรรมพระสกิทาคามีและกายธรรมพระอนาคามี
ถูกบังคับหมด

ยกเว้นกายธรรมพระอรหัตต์นั้นแหละ ไม่ถูกบังคับ จะเข้าถึง
ได้ จะหลุดพ้นจากสิ่งที่เขาบังคับได้ ต้องหยุดอย่างเดียวนั่น
เอาใจหยุดนิ่งอย่างเดียวในกลาง แล้วก็หยุดตรงฐานที่ ๗ ที่เดียว
เท่านั้น หยุดนิ่งเฉยๆ ตรงนี้ ไม่ต้องทำอะไรเลย พอถูกส่วนเดียว
ก็หลุดเข้าไปเรื่อยๆ หลุดพ้นไปเห็นไปรู้เรื่องไปตามลำดับเข้าไป
เรื่อยๆ เลย

เป้าหมายต้องการให้เข้าถึงกายธรรมอรหัตต์ ซึ่งเป็นกาย
ที่หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะที่เขาบังคับบัญชาครอบงำเอาไว้ได้

วันนี้ ท่านที่มาใหม่ให้เข้าใจวิธีการที่เราจะทำสัมมาสมาธิ
ให้ได้รู้เรื่องราวของประโยชน์ของการทำสัมมาสมาธิและวิธีการ
ก่อนที่เราจะประกอบบุญใหญ่ ส่วนท่านที่มาอย่างสม่ำเสมอที่
เข้าใจกันอย่างดีแล้ว ก็ลงมือปฏิบัติกัน อยู่ใน **ขั้นปฏิบัติ** ส่วน
ท่านที่มาใหม่อยู่ใน **ขั้นปริยัติ** และบางท่านอยู่ถึง **ขั้นปฏิเวธ** คือ
มีประสบการณ์ภายใน ได้เข้าถึงดวงธรรม ได้เข้าถึงกายมนุษย์
ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม กระทั่งถึง
กายธรรม



ถึงกายธรรมก็มีมากมายเป็นพยานในการตรัสรู้ธรรมของ พระสัมมาสัมพุทธเจ้ากันก็เยอะแยะแล้ว เหลือแต่ท่านที่มาใหม่ ที่มาเข้าไปหน่อย เพราะว่ายังไม่รู้เรื่องราวเกี่ยวกับธรรมกาย ภายใน พญามารเขายังบังคับบัญชาอยู่ ตรึงเราไปติดในสิ่งที่ ไม่ได้เรื่องได้ราวอย่างนั้น แต่วันนี้บุญบันดาลได้เดินทางกันมา มาได้ยินเรื่องราวเหล่านี้ จะได้หมดเวรหมดกรรมหลุดพ้นจาก กิเลสอาสวะกันเสียที

หมดกิเลสก็หมดกรรม หมดกรรมก็หมดวิบากคือ ผลของกรรม คือผลที่จะส่งต่อไปในภพชาติต่อๆ กันไป เพราะฉะนั้นหลักใหญ่คือ ทำให้หมดกิเลส นี่เป็นเรื่องหลัก

บางคนบอกมีกรรมมาก แต่ไปใช้วิธีอย่างอื่น ไปสะเดาะเคราะห์ ต่อชะตาชีวิต อย่างนั้นทำอย่างไรก็ไม่หมดกรรม ดี หน่อยที่ได้บุญบ้าง พอเป็นเชื้อที่จะเป็นแรงผลักดันให้เราเข้าถึง ความหมดกิเลส

ต้องจำไว้ว่า หมดกิเลสจึงจะหมดกรรม หมดกรรมเมื่อไร ก็หมดวิบาก คือ ผลของกรรม ดังนั้นหลักใหญ่ต้องหมดกิเลส ก่อน กิเลสจะหมดได้อยู่ที่การทำให้หยุดนิ่ง ถ้าไม่หยุดนิ่ง เขาก็บังคับได้ บังคับได้ก็ยังคงอยู่ในครอบงำเขา ยังหลุดพ้นไม่ได้ จะหลุดได้ต้องหยุดอย่างเดียว เอาใจหยุดกลับมาสู่ภายใน

เมื่อเราเข้าใจอย่างนี้แล้ว ต่อจากนี้ไปจะสอนวิธีทำสมาธิอย่าง ง่ายๆ ให้กับผู้ที่มาใหม่ เพื่อที่จะได้จำได้แล้วเอาไปทำต่อที่บ้าน

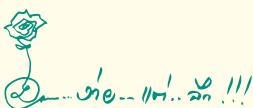
วิธีทำสมาธิ

วิธีทำใจให้เข้าถึงสมาธิง่ายๆ ก็เอาใจของเรามาหยุดมานิ่งมานึกคิดอยู่ที่กลางกายฐานที่ ๗ ในกลางท้อง ง่ายๆ ว่ากลางท้องนะ เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ แต่ไม่ต้องถึงกับกังวลว่าจะต้องไปนั่งเล็งนั่งวัดกันว่า มันตรงไหม ไม่ต้องถึงขนาดนั้น เพราะฐานที่ ๗ เราจะเข้าถึงจริงๆ ต่อเมื่อใจหยุดแล้ว เราถึงจะเห็นว่า อ้อ มันตรงพอดี แต่ตอนที่ใจเรายังไม่หยุด เรายังเริ่มต้นอยู่นั้น ให้เราสมมติเอา คาคคะเนเอาว่า เราจะเอาใจมาอยู่กลางท้องตรงนี้แหละเรียกว่าฐานที่ ๗ ที่กักเอา คาคคะเนเอา จะได้ไม่ต้องสงสัยหรือกังวลว่า มันตรงฐานที่ ๗ ไหม ง่ายๆ ว่า **เอาใจมาตั้งไว้กลางท้อง**

บริกรรมนิมิต

แล้วก็หาเครื่องหมายเสียหน่อยจะได้มีที่ยึดที่เกาะของใจ เครื่องหมายนี้หลวงปู่วัดปากน้ำท่านสอนเอาไว้ ท่านให้กำหนดเครื่องหมายให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ประดุจเพชรลูกที่เจียรระโนแล้วไม่มีขีดข่วนคล้ายขนแมว โตเท่ากับแก้วตาของเรา ถ้าพูดง่ายก็คือ ให้นึกถึงดวงแก้วใสๆ กลมๆ โตเท่าแก้วตา หรือจะโตใหญ่กว่านั้นก็นึกเอา

กำหนด คือ นึกถึงภาพดวงแก้วใสๆ ที่โตเท่าแก้วตา ที่ใสเหมือนกับเพชร ทุกคนคงเคยเห็นเพชรกันแล้ว หรือจะใสเหมือน



น้ำแข็งใสเหมือนกระจกที่ส่องเงาหน้าก็ได้ หรือกระจกที่ทึบแตก แล้วโดนแสงมันใสอย่างไรนิกอย่างนั้นก็ได้ หรือเหมือนน้ำแข็งนิกให้ใส กำหนดเครื่องหมายอย่างนี้นะ

กำหนดก็คือการนิกอย่างเบาๆ สบายๆ คล้ายกับนิกถึงน้ำที่กลิ้งอยู่บนใบบัว หรือน้ำค้างที่อยู่ที่ปลายยอดหญ้า นิกอย่างนั้น

ถ้าให้นิกถึงดวงแก้ว เรามักจะนิกกันไม่ค่อยออก บางคนไม่เคยเห็นดวงแก้วกลมๆ ก็ให้นิกถึงน้ำที่กลิ้งอยู่บนใบบัว หรือน้ำค้างปลายยอดหญ้า หรือเพชรสักเม็ดหนึ่ง ที่ใสๆ บริสุทธิ์ ไม่มีขีดข่วนคล้ายขนแมว โตะเท่าแก้วตา

ท่านสอนให้กำหนดโตะเท่ากับแก้วตา แต่บางคนแก้วตาก็ไม่เคยสังเกต ไม่เคยดู เอาเป็นว่าโตะขนาดไหนก็ได้ที่ใจเราชอบ แต่ก็ให้นิกเหมือนน้ำค้างปลายยอดหญ้า น้ำที่กลิ้งอยู่บนใบบัว ใบบอน นิกอย่างนั้นนะ

นิกอย่างสบายๆ ให้ต่อเนื่อง

นิกอย่างสบายๆ ตรงนี้สำคัญ บางคนไม่เข้าใจ ไปเค้นภาพจะให้ภาพดวงแก้วหรือเพชรสักเม็ดทะลักออกมาอยู่ในกลางห้อง อย่างนั้นไม่ใช่ แต่เป็นการเห็นภาพที่ไม่ได้ใช้ลูกนัยน์ตา แต่เห็นได้ลองนึกสิว่า การเห็นภาพในห้องที่ไม่ได้มองด้วยลูกนัยน์ตาเนี่ยมันเป็นอย่างไร

เห็นภาพในท้องที่ไม่ได้มองด้วยลูกนัยน์ตาเนื้อ เหมือนเห็น
ภาพน้ำกลิ้งอยู่บนใบบัวที่เราไม่ได้มองด้วยตาเนื้อ แต่ภาพนั้นมา
ปรากฏ ก็ให้นึกถึงสิ่งนั้นเป็นเครื่องหมาย คือที่ยึดที่เกาะที่ใจของ
เรา เป็นเครื่องหมายว่าตรงนี้คือฐานที่ ๗ นึกให้ชัดอย่างสบายๆ

หลวงพ่อบอกว่า **สบายๆ** ต่อท้ายด้วย นึกให้ชัดอย่างสบาย
ถ้านึกชัดแล้วปวดหัวไม่ใช่ ไม่ถูกวิธี นึกแล้วชัดแต่ไม่ถึงกับ
ปวดหัวแต่เวาติงขมขื่นก็ไม่ใช่ นึกแล้วชัดแต่หัวคึย่นเหมือนมี
แม่เหล็กขั้วเหนือใต้ดูดเข้าหากัน อย่างนั้นก็ไม่ใช่ นึกแล้วติง
เกร็งไปทั้งตัว เกร็งนิ้วมือ ไหล่ยก เกร็งหน้าท้อง อย่างนี้ก็ไม่ใช่

นึกอย่างสบายๆ ก็ต้องนึกแล้วไม่มีอาการเหล่านั้นเลย นึก
แล้วสบาย สบาย แม้จะเห็นไม่ชัดมากก็ยังสบายอยู่ แม้เห็นแค่
เป็นรูปเป็นร่างของดวงใสๆ ใสสว่างเหมือนอยู่ในที่สว่างๆ ก็ยัง
สบายใจ นั่นแหละถูกวิธีแล้ว ตรงนี้สำคัญ นึกอย่างนั้นแหละ

ถ้าใครสามารถนึกได้ชัดทันทีเลย ยิ่งดี แต่นานๆ จะมีสัก
คนหนึ่ง ส่วนมากมักจะนึกแล้วสลับๆ รางๆ แบบนี้ถูกต้องแล้ว เรา
ก็เอาใจนึกถึงเครื่องหมายอย่างนั้นอย่างสบายๆ นึกให้ต่อเนื่อง
กันไป

บริกรรมภาวนา

ถ้าใจฟุ้งไปคิดเรื่องอื่น ก็ภาวนาสัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ให้เสียงคำภาวนาดังออกมาจากในกลางท้องเลย เทคนิคมันอยู่ตรงนี้ ต้องกลางท้อง เสียงดังก้องออกมาจากในกลางท้องอย่างสบายๆ ทำแล้วเพลิน มีความรู้สึกเหมือนเล่นๆ ไม่ใช่หน้าที่ เหมือนเล่นๆ เพลินๆ สบายๆ สบาย อย่างนี้ถูกต้อง ถูกวิธีการ นี่วิธีนี้ถึงดวงแก้ว หลวงพ่อพูดกับท่านที่มาใหม่นะ ส่วนท่านที่มาเก่า เข้าถึงดวงธรรมแล้ว เห็นองค์พระแล้ว เราก็หยุดต่อไปดูเรื่อยไปเท่านั้น ส่วนท่านที่มาใหม่ก็ลองนึกๆ ตาม หลวงพ่อไป สัมมาอะระหังเรื่อยไป

ภาวนาไปแค่นี้ ภาวนาจนกว่าจะขี้เกียจภาวนา เปื่อ ไม่อยากภาวนา อยากจะทำใจให้นิ่งเฉยๆ ดูดวงใสๆ รู้สึกมันสบาย สบาย ถ้าเกิดความรู้สึกอย่างนี้ ให้หยุดภาวนาไปเลย จจริงๆ แล้ว คำภาวนามันหยุดไปเอง ถ้าเราเพลินต่อการนึกคิดถึงเครื่องหมายที่ใสสะอาดบริสุทธิ์ ประดุจเพชรลูกที่ไม่มีขีดข่วนคล้ายขนแมว โดดเท่ากับแก้วตา

จริงๆ แล้วเพชรลูกนี้ เรานึกกันง่ายนะ เพชรเวลาตั้งกลาง แดดมันจะมีประกาย มีแสงสะท้อนออกมาใสบริสุทธิ์ทีเดียว นึกอย่างนี้นะ

นึกให้สบาย แต่อย่าให้ควั่นเข้าหากันนะ อย่าให้มัน อย่าให้ซีม อย่าให้เกร็งหน้าท้อง อย่าให้น๊วก น๊วกระดก ไหล่ยก อย่างนั้นไม่เอานะ นึกแล้วต้องสบาย ผ่อนคลายทั้งกล้ามเนื้อ ทั้งจิตใจ ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ไม่ช้าเราจะสมหวัง

การทำภาวนาก็เหมือนการปั่นจักรยาน

การทำภาวนาก็เหมือนการขี่จักรยานนั่นแหละ ใหม่ๆ ซีไปแล้ว ก็ล้ม ล้มแล้วก็จับมาซีใหม่ ซีใหม่ล้มอีก เข้าถลอกปอกเปิกบ้าง ล้มแล้วก็ลุกขึ้นมาจับจักรยานซีใหม่ ทำกันไปอย่างนี้เรื่อยๆ ไม่ช้าเราก็จะขี่จักรยานได้

ใหม่ๆ เราก็นึกได้บ้าง ฟุ้งบ้าง ง่วงบ้าง เมื่อยบ้าง มีดบ้าง ก็ช่างมัน เราก็อำของเราไปเรื่อยๆ เพราะสิ่งนี้เป็นสิ่งที่สำคัญจะ ทำให้เรารู้จักตัวของเราเอง

ตอนนี้เรายังไม่รู้จักตัวของเราเลยว่า เราเกิดมาจากไหน เกิดมาทำไม อะไรคือเป้าหมายที่แท้จริง เรายังไม่รู้เรื่องราวอะไร ของตัวเราเลย การทำสมาธิจะเป็นจุดที่จะนำใจเราให้เข้าถึง ความรู้แจ้งเห็นจริง เห็นไปตามความเป็นจริงของชีวิตของเรา จะ รู้แจ้งเห็นแจ้งไปตามความเป็นจริงจากการทำใจให้หยุดนิ่ง แล้ว เราจะได้อานิสงส์ ๕ ประการนั้น สิ่งนี้ไม่ใช่สิ่งเล็กๆ น้อยๆ เป็น สิ่งที่ยิ่งใหญ่ ดังนั้นถ้าเข้าใจวิธีทำแล้ว จะได้กลับไปทำที่บ้านต่อ

นึกถึงดวงใสแต่กลับเห็นองค์พระ

เอาใจหยุดนิ่ง ตรีนึกถึงดวงใส หยุดไปในกลางความใส
บริสุทธิ์ของเครื่องหมายตรงนั้น ที่นี้บางท่านกำหนดเครื่องหมาย
อย่างนี้ แต่ก็แปลกกลับมองเห็นองค์พระแก้วใสมาปรากฏแทนที่ อย่างนี้
ก็มีเหมือนกัน อย่าไปสับสนนะ ให้ดีใจได้เลย พระท่านมาโปรด
เรา เราก็ดูองค์พระเรื่อยไปอย่างสบายๆ ให้ทำอย่างนี้สักพักหนึ่ง
เมื่อใจสบายดีแล้วเราจะได้ประกอบพิธีบูชาข้าวพระกันต่อไป
ต่างคนต่างทำกันไปเรื่อยๆ

หลวงพ่อรัญมขโย



กายธรรมควรเทิดไว้
เป็นสรณะภายใน
กว่านี้ไม่มีใด
น้อมนบท่านไว้แล้ว

ในใจ
เที่ยงแท้
เทียบได้
คำเข้าสู่เสมอ

ตะวันธรรม

๒๑

อานิสงส์

การเจริญพุทธานุสติ

วันอาทิตย์ที่ ๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๐ (๐๙.๓๐ น.)

เมื่อเรากล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ตั้งใจให้แน่วแน่มุ่งตรงต่อหนทางของพระนิพพานกันนะ
สำหรับท่านที่มาอย่างสม่ำเสมอ เข้าใจวิธีการปฏิบัติได้อย่างดี
แล้วก็ให้ลงมือปฏิบัติธรรมได้เลย

ขอโอกาสให้แก่ผู้ที่มาใหม่ที่ยังไม่เข้าใจในการปฏิบัติธรรม
ได้น้อมนำจิตตามเสียงหลวงพ่อกันไป มีผู้ที่มาใหม่อย่างนี้ทุกคราว
ทั้งผู้ที่มาใหม่และผู้ที่มาอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำนั่งคละกันอยู่
ในสภารธรรมกายสากลนี้ เมื่อหลวงพ่อนำการปฏิบัติธรรม
สำหรับท่านที่มาใหม่ อย่าได้รำคาญใจ ให้โอกาสแก่ท่านที่มา
ใหม่ทำความเข้าใจหนทางการปฏิบัติเบื้องต้นเพื่อที่ว่าจะได้
ถูกต้อง เมื่อกลับไปบ้านแล้วอยู่ตามลำพังจะได้ทำได้ ท่านที่มา
อย่างสม่ำเสมอก็ให้ลงมือปฏิบัติธรรมได้เลย ส่วนท่านที่มาใหม่
ก็นึกน้อมใจตามเสียงหลวงพ่อกันไปทุกๆ คนนะ

ปรับกาย

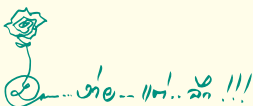
ให้เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอสบายๆ

หลับตาของเราเบาๆ อย่าไปบีบหัตถ์ตา อย่ากดลูกนัยน์ตา หลับพอสบายคล้ายกับเรานอนหลับ หลับตาสักก่อนลูก คือเกือบจะปิดสนิท

ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดี กะคะเนให้เลือดลมในตัวเดินได้สะดวก จะได้ไม่ปวดไม่เมื่อย ให้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลาย ตั้งแต่กล้ามเนื้อบริเวณเปลือกตา หน้าผาก ศีรษะ ต้นคอ บ่าทั้งสองไปถึงหัวไหล่ แขนถึงปลายนิ้วมือ ให้ผ่อนคลายให้หมด กล้ามเนื้อบริเวณลำตัว ขาทั้งสองถึงปลายนิ้วเท้า ระบบประสาทกล้ามเนื้อ ให้ผ่อนคลายให้หมด ทำอย่างนี้ทุกคนเลย

ปรับใจ

ใจที่เหมาะสมในการปฏิบัติธรรมที่จะทำให้ใจของเราหยุดนิ่งสงบ เข้าถึงสิ่งที่มีในตัวของเรา ถึงพระรัตนตรัยในตัว จะต้องเป็นใจที่ปลอดโปร่งว่างเปล่าจากภารกิจทั้งหลาย เครื่องกังวลทั้งปวง ไม่ว่าเรื่องการศึกษาเล่าเรียน เรื่องครอบครัว เรื่องธุรกิจ การงาน หรือเรื่องอะไรที่นอกเหนือจากนี้ ทิ้งไปให้หมด ลืมไปชั่วคราว ทำประหนึ่งว่า เราไม่เคยเจอสิ่งเหล่านี้มาก่อนเลยใน



ชีวิต คล้ายกับว่าเราอยู่ตัวคนเดียวในโลก ไม่เคยเจอเจอคน
สัตว์สิ่งของ เหตุการณ์ใดๆ ทั้งปวง

ทำให้ใจให้ปลอดกังวล ปลอดความคิดทั้งหมด ใจนั้นว่าง
เปล่า โล่งๆ ว่างๆ เกลี้ยงๆ ไม่มีอะไรอยู่ในใจของเรา เป็นประดุจ
ภาชนะที่ว่างเปล่า

นอกจากนั้นต้องทำให้ใจให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื้น ให้สะอาด ให้
บริสุทธิ์ ให้ผ่องใส เคยขุนมัวขัดเคืองใจในเรื่องอะไรก็อย่าให้หมด
แม้กระทั่งตัวของเราเองที่เคยพลาดพลั้งอะไรมา ก็ให้อภัยตัวของ
เราเอง ให้อภัยกับทุกสิ่งทุกอย่างกับทุกๆ คนในโลก

นอกจากให้อภัยแล้ว ยังต้องตั้งความปรารถนาดี นอกจาก
จะไม่ผูกโกรธ ไม่ขัดเคืองแล้ว ยังขอให้สิ่งเหล่านั้นและท่านเหล่านั้น
นั้นเจริญรุ่งเรือง มีความสุขความเจริญ ทำอย่างนี้แล้วใจจะสบาย
เราไม่มีเวรไม่มีภัยกับสิ่งใดๆ ทั้งสิ้น

ใจของเราเป็นประดุจแหล่งกำเนิดแห่งความปรารถนาดีที่
เรามีแจกจ่ายอย่างไม่มีวันที่จะสิ้นสุด ให้ตัวเรามีความสุข ผู้ที่อยู่
ใกล้ๆ มีความสุข ผู้ที่อยู่ห่างไกลออกไปเรื่อยๆ ให้มีความสุข ทั้ง
ผู้ที่เป็นสิ่งหยาบๆ ที่เราเห็นด้วยตามนุษย์และที่เป็นกายละเอียด
มีมากน้อยเท่าใดก็ตามขอให้ได้เข้าถึงสันติสุขอันไพบูรณ์ มีความ
สุข สดชื่น เบิกบาน อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย คิดอย่างนี้
ใจจะได้สบายๆ

๑๘ กาย แผนผังชีวิต

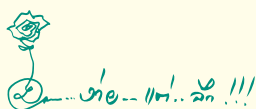
ใจสบายเป็นต้นทางของการเข้าถึงธรรมภายใน จะเข้าถึงสิ่งที่มืออยู่ภายในตัวของเรา พระพุทธเจ้าท่านนำสิ่งที่ท่านค้นพบภายใน คือความบริสุทธิ์ภายใน ธรรมต่างๆ มีดวงธรรมภายในมีกายภายในซ้อนๆ อยู่เป็นชั้นๆ เข้าไป ท่านไปรู้ไปเห็นอย่างไร ท่านก็มาเล่าให้ฟัง มาแนะนำ มาสั่งสอน สิ่งที่มีอยู่ภายในที่เราไม่รู้เรื่องเลย

ตั้งแต่ **กายมนุษย์ละเอียด** หน้าตาเหมือนตัวเรา ซ่อนอยู่ในกลางกายมนุษย์หยาบ

กายทิพย์ ซ่อนอยู่ในกลางกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ที่มีลักษณะสวยงาม มีเครื่องประดับสวยงาม ร่างกายไม่เป็นปุ่มเป็นข้อเป็นปมเหมือนมนุษย์ เต็มสวย คล้ายกับเอาลูกโป่งมาเป่า ซ่อนอยู่ในกลางกายมนุษย์ละเอียดที่หน้าตาเหมือนกับตัวเรา

กายรูปพรหม ซ่อนอยู่ในกลางกายทิพย์ ลักษณะคล้ายๆ กันแต่สวยงามกว่า โตใหญ่กว่า มีความประณีตกว่า รัศมีสว่างไสวยิ่งกว่า

กายอรุปรหม ซ่อนอยู่ในกลางกายรูปพรหม ลักษณะคล้ายๆ กับกายรูปพรหม แต่ประณีตกว่า ใหญ่กว่า ไสกว่า สวยกว่า และมีความสุขมากกว่า



กายธรรมโคตรภู ซ่อนอยู่ในกลางกายอรูปพรหม กายธรรมนี้คือพุทธรัตนะ เป็นพระแก้วขาวใสบริสุทธิ์ หน้าตักหย่อนกว่า ๕ วา นิดหน่อย เกตุดอกบัวตูม คล้ายดอกบัวสัตตบงกชเล็กๆ อยู่บนจอมกระหม่อมของท่าน ไม่ใช่เกตุเปลวเพลิง

กายธรรมพระโสดาบัน ซ่อนอยู่ในกลางกายธรรมโคตรภู หน้าตัก ๕ วา สูง ๕ วา

กายธรรมพระสกิทาคามี ซ่อนอยู่ในกลางกายธรรมพระโสดาบัน หน้าตัก ๑๐ วา สูง ๑๐ วา

กายธรรมพระอนาคามี ซ่อนอยู่ในกลางกายธรรมพระสกิทาคามี หน้าตัก ๑๕ วา สูง ๑๕ วา

กายธรรมพระอรหัต ซ่อนอยู่ในกลางกายธรรมพระอนาคามี หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา

กายทั้งหมดนี้เป็นแผนผังของชีวิตซ้อนกันอยู่ภายในกายหยาบของเรา กายเป้าหมาย คือ **กายธรรมอรหัต** หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา ไปถึงกายนั้นแล้วหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง แผนผังของชีวิตเป็นอย่างนี้

อานุภาพพระธรรมกาย

พระพุทธเจ้าท่านเข้าไปรู้ไปเห็นอย่างนี้ด้วยพระองค์เอง ไม่มีครูบาอาจารย์แนะนำสั่งสอน ท่านเข้าไปถึงไปรู้ไปเห็นแล้ว นำมาสั่งสอนกันต่อไปให้มนุษย์และเทวดาได้รู้ว่า มีกายต่างๆ มีชีวิตต่างๆ ที่ซ้อนกันอยู่ภายในเป็นไปตามลำดับตั้งแต่หยาบไปสู่กายที่ละเอียดกว่า

กายที่เป็นที่พึ่งที่ระลึกอันสูงสุดที่แท้จริง คือ **กายธรรมอรหัต** ถ้าเข้าถึงตรงนั้นได้แล้ว เราก็พึ่งกายนั้นได้ เป็นตัวของตัวเอง เป็นอิสระ จะทำอะไรก็ได้ตามใจปรารถนา เป็นกายที่ทรง อภิญญา มีตาทิพย์ หูทิพย์

ตาทิพย์ คือ มองไปที่ไกลๆ ที่ไหนก็ได้ มองของละเอียดได้ เห็นชัดได้กว้างไกลไม่มีประมาณ เห็นภพภูมิต่างๆ เห็นการเวียนว่ายตายเกิดของสรรพสัตว์ทั้งหลาย

หูทิพย์ คือ ได้ยินเสียงอันเป็นทิพย์

ระลึกชาติได้ มองเห็นย้อนหลังได้ว่า ก่อนที่เราจะมาเกิดมาจากไหน เคยเกิดเป็นอะไรบ้าง เกิดมาแล้วเป็นผู้หญิงหรือเป็นผู้ชาย หรือว่าไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เปเรต อสุรกาย สัตว์นรก หรือไปเกิดเป็นเทวดา รูปพรหม อรูปพรหม ระลึกชาติมองเห็นว่าเคยเกิดเป็นมนุษย์ชั้นสูง ชั้นกลาง ชั้นล่าง มีความเป็นอยู่

กันมาอย่างไรก็เห็นได้ชัดเจนด้วยธัมมจักขุของพระธรรมกาย
อรหัต เห็นทะลุทีเดียว

รู้วาระจิต แสดงฤทธิ์ได้ ทำอาสวะให้สิ้นได้ เป็นต้น

เมื่อเป็นอิสระแล้วก็จะพึ่งตัวเองได้ ก็เลสอาสวะพญามาร
ไม่อาจจะมาบังคับบัญชาได้ เป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง พึ่ง
ตัวเองได้ ไปไหนมาไหนได้ด้วยตัวของตัวเอง เป็นที่พึ่งและเป็น
ที่ระลึกนึกถึงได้ตลอดเวลา

เข้าถึงแล้วก็มีความสุข ความสุขที่ไม่มีประมาณ เป็นความ
สุขที่สมบูรณ์ โดยไม่ต้องไปอาศัยวัตถุภายนอก สุขด้วยตัวของ
ตัวเอง เป็นแหล่งกำเนิดแห่งความสุขที่ไม่มีที่สิ้นสุด **กายธรรม**
อรหัตเป็นเป้าหมายปลายทางที่เราจะต้องไปให้ถึง

หยุดนิ่งได้ก็เข้าถึงได้

ท่านที่มาใหม่ต้องทำความเข้าใจว่า มีกายมีชีวิตที่อยู่ภายใน
ในซอกๆ กันอยู่ไปตามลำดับในตัวของเรา วิธีที่จะเข้าถึงได้ต้อง
เอาใจที่ซัดส่ายไปมาเอามาหยุดนิ่งอยู่ตรงกึ่งกลางกายฐานที่ ๗
เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ในกลางท้องของเรา เอาใจที่แวบไป
แวบมาคิดไปในเรื่องราวต่างๆ นำมาหยุดเป็นจุดนิ่งอยู่ในกลาง
กายของเรา หยุดให้ถูกส่วน หยุดให้นิ่ง ใจจะหยุดนิ่งต้องทิ้งทุกสิ่ง
ทิ้งเรื่องคน สัตว์ สิ่งของ เรื่องราวต่างๆ ทั้งหมด เป็นใจที่เกลี้ยง
เป็นกลางๆ ให้หยุดนิ่งถูกส่วน

สภาวะธรรมภายใน

พอถูกล้วนจะเห็นไปตามลำดับ ตั้งแต่เห็นดวงธรรมเบื้องต้นเป็นดวงใสๆ อย่างเล็กขนาดดวงดาวในอากาศ อย่างกลางขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ อย่างใหญ่ขนาดพระอาทิตย์ตอนเที่ยงวัน เป็นธรรมเบื้องต้น จะเห็นได้ชัดเมื่อใจหยุดนิ่ง เห็นดวงธรรมในดวงธรรมเป็นชุดๆ เข้าไป ชุดละ ๖ ดวง เรื่อยไปเลย ๖ ดวงกายเข้าไปตามลำดับ

ต้องใจหยุดอย่างเดียวถึงจะเข้าไปถึงสิ่งเหล่านี้ได้ พอเข้าไปถึงแล้ว สิ่งแรกที่เราจะได้รับคือใจสบาย ปลอดภัย โล่งเบา ขยายออกไปไม่มีที่สิ้นสุด ใจที่ทึบๆ ตื้อๆ ตันๆ มึนๆ ซึมๆ งงๆ อึดอัด คับแคบ พอหยุดนิ่งถูกล้วน มันจะโล่งเหมือนตัวเราไม่ทึบ คล้ายๆ ตัวของเราจะค่อยๆ บางไปเรื่อยๆ

เมื่อใจยิ่งหยุดยิ่งนิ่งจนกระทั่งเรารู้สึกหายอึดอัด หายคับแคบ รู้สึกสบาย มีความสบายเกิดขึ้น ชอบ มีความพึงพอใจ ใจจะขยายออกไปเหมือนตัวจะพองโต ขยายออกไปเรื่อยๆ จากตัวเราเท่านั้น ก็ขยายใหญ่กว่าตัวสัก ๑ เท่า ๒ เท่า กระทั่งไปถึง ๑๐ เท่า ๑๐๐ เท่า ขยายพองเต็มสภาแห่งนี้ ยิ่งใจเรานิ่งเท่าไรก็ยิ่งขยาย ขยายจนกระทั่งกลืนไปกับบรรยากาศ กลืนไปเหมือนเราไม่มีร่างกายเลย ตอนนี้อย่างจะเบา มีความรู้สึกเบาจริงๆ เบาเหมือนจะเหาะจะลอยได้

ความสุขเริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่ตอนนี้ อาการที่ตัวขยาย ตัวเบา
ความสุขเกิดขึ้น เป็นความพึงพอใจที่เราไม่เคยเจอกันมาก่อน
มันจะขยายอัดแน่นเต็มไปทุกอณูของความรู้สึกที่ขยายไปสู่
ขอบฟ้า เราจะยิ้มได้อยู่ในใจ ตาหลับแต่ใจเรายิ้มเพราะปลื้มใจ
กับความสุขที่เกิดขึ้นอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน บางคนน้ำหู
น้ำตาไหล เป็นน้ำตาเย็นที่พรั่งพรูออกมาเมื่อใจเราใส ใจสบาย

ยิ่งเรานิ่งหนักเข้าไป ความบริสุทธิ์ของดวงจิตจะเกิดเพิ่มขึ้น
เมื่อใจสั่งจากกาม สั่งจากอกุศลธรรม สั่งจากความยินดี
ยินร้ายทั้งหลายจะสุขยิ่งขึ้น กระทั่งเห็นแสงสว่าง เป็นแสงสว่าง
ที่เลื่อนรางเหมือนฟ้าสาบตอนตี ๕ ในฤดูร้อน เหมือนฟ้าสาบๆ
กระจ่างขึ้นมาเรื่อยๆ เมื่อใจเรานิ่งเฉยๆ แล้วสว่างขึ้นเป็นแสง
แห่งความบริสุทธิ์ภายในจิตจ้าขึ้น

เมื่อใจหยุดนิ่งเป็นอัปนาสมาธิ คือ นิ่ง และความนิ่งนั้น
มันแน่นไปหมด เหมือนเราเขียนตัวอักษรคำว่า “นิ่ง” ตั้งแต่ตัว
เล็กๆ จนกระทั่งตัวโตเท่ากับสุดฟ้าครอบ คือ มันแน่น คำว่า นิ่ง
มันแน่นอัดเต็มไปหมด ความสุขก็แน่น แสงสว่างจิตจ้าเพิ่มขึ้น
จนกระทั่งสว่างเหมือนดวงอาทิตย์ตอนเที่ยงวัน แต่ว่าเป็นแสง
กระจายกว้างออกไปอย่างไม่มีขอบเขต

เมื่อใจเรานิ่งต่อไปในกลางความสว่างมากๆ เราจะเห็นจุด
สว่างเล็กๆ เป็นเครื่องหมาย เหมือนเป็นจุดกึ่งกลาง หรือแหล่ง
กำเนิดแห่งความสว่าง สว่างกว่าความสว่างที่กระจายไปโดยรอบ

เป็นจุดสว่างเล็กๆ เป็นความสว่างปนความใส ทั้งใสทั้งสว่าง
ทั้งสุขมาพร้อมกันทีเดียว

มีความใส ความสว่าง มีความสุขเกิดขึ้น จากจุดเล็กๆ ถ้า
ใจเรานิ่งๆ อยู่ตรงนั้นอย่างสบายๆ อย่างธรรมดา เป็นธรรมชาติ
เหมือนที่เรามองดูดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว คน สัตว์ สิ่งของ
ถ้าเราดูเฉยๆ เดี่ยวจุดนั้นจะขยายกว้างโตขึ้นๆ ตัวเราเหมือนถูก
ดึงดูดเข้าไปหาสิ่งนั้น

ในที่สุดสิ่งนั้นก็เข้าไปใกล้เรา มา จนกระทั่งเป็นดวงกลม เห็น
ชัดเลยว่าเป็นดวงกลมๆ เหมือนดวงแก้วที่เจียระไนให้เป็นทรง
กลม แต่มุมนวลกว่า ไม่แข็งกระด้างเหมือนดวงแก้วที่เราเห็น
ภายนอก ดูราวกับว่ามีชีวิต ถ้าเราเอานิ้วแตะแทบจะหยუნเข้าไป
ข้างใน เป็นดวงที่ใส สว่าง มีความรู้สึกกว่า กลมกว่าดวงแก้ว
กลมๆ ภายนอก และมีความสว่างเจิดจ้า สว่างยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ
นี่แหละ **ดวงธรรมเบื้องต้น**

จากจุดนี้ เราก็จะเห็นไปตามลำดับอย่างที่กล่าวไว้เบื้องต้น
เห็นดวงธรรม เห็นกายภายในซ้อนๆ กันอยู่ นี่เป็นเนื้อเป็นหนัง
ของชีวิต ของการปฏิบัติธรรม ของพระพุทธศาสนา คำสอนต่างๆ
พร่ำพรูออกมาจากพระธรรมกายตรงนี้แหละ ในเมื่อเราเข้าถึง
พระธรรมกาย

เป็นข้อแนะวิธีการปฏิบัติให้ได้เข้าถึงกายต่างๆ ดวงธรรม
ต่างๆ ภายใน จะอธิบายกันพิสดารอย่างไรออกไปก็แล้วแต่ มา
จากจุดเริ่มต้นในกลางกายของเรา คือในกลางพระธรรมกาย
เพราะฉะนั้นพระธรรมกายภายในนี้แหละคือสรวงที่พึงที่ระลึก
อันสูงสุด

ที่เรียกว่า **ธรรมกาย** เพราะว่ากายของท่านประกอบไปด้วย
ธรรมล้วนๆ บริสุทธิ์ล้วนๆ รวมกันเกิดเป็นก้อนกาย บางทีเรียก
ว่า **กายธรรม** คือ กายของท่านเป็นธรรมล้วนๆ

คำบางคำ เวลาเราแปลกลับไปกลับมาแล้วความหมายไม่
เหมือนกัน แต่บางคำกลับไปกลับมามันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน
อย่างคำนี้ **ธรรมกาย** กับ **กายธรรม** กลับไปกลับมาที่เกี่ยวก็
แปลลงไปอันเดียว คือธรรมประกอบกันแล้วไปเป็นกาย หรือ
กายประกอบไปด้วยธรรมทั้งปวง นี่ธรรมกายเป็นที่หมายของ
ชีวิตพวกเราทุกคน

**เมื่อถึงธรรมกายแล้วจะไปนรกก็ได้ จะไปสวรรค์ก็ได้ จะ
ไปนิพพานก็ได้**

วันนี้ ภาคเช้าเราจะประกอบพิธีบูชาข้าวพระ ก็จะต้องอาศัย
กายธรรมภายในนี้แหละ น้อมนำเครื่องไทยธรรมทั้งหลายที่เรา
นำมาจากที่บ้าน อันมีดอกไม้ ธูปเทียน อาหารหวานคาว รวม
มาหยุดอยู่ในกลางธรรมกาย แล้วพระธรรมกายประกอบวิชา

ธรรมกาย ทำความละเอียดของเครื่องไทยธรรมให้มีความละเอียด และบริสุทธิ์เท่ากับอายตณนิพพาน พอถูกส่วนก็จะถูกดึงดูดดูดซับ ดกศูนย์เข้าไปสู่ในอายตณนิพพาน และเครื่องไทยธรรมเหล่านั้นก็เต็มพริ้วไปหมด อย่างนี้เรียกว่า การบูชาข้าวพระ จะต้องอาศัยกายธรรมเท่านั้น อย่างอื่นทำไม่ได้

ก่อนที่จะประกอบพิธีบูชาข้าวพระ ให้ทุกคนทำใจให้หยุดนิ่งอยู่ภายใน จนกว่าใจจะหยุดนิ่ง แล้วเข้าถึงธรรมไปตามลำดับ ตั้งแต่ธรรมเบื้องต้นที่เรียกว่า **ปฐมมรรค** เหมือนดวงสว่างเล็กๆ จุดสว่างคล้ายดวงดาว ดวงจันทร์ หรือดวงอาทิตย์ จนกระทั่งเข้าถึงกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม และเข้าถึงกายธรรมในที่สุด

ฐานที่ตั้งของใจ ๗ ฐาน

หลวงพ่อบุ๊ถึงการเอาใจมาอยู่ที่ฐานที่ ๗ ท่านที่มาใหม่ยังไม่เข้าใจ ก็ทำความเข้าใจสักนิดหนึ่ง

ฐานที่ ๑ อยู่ที่ปากช่องจุมูก ท่านหญิงอยู่ข้างซ้าย ท่านชายอยู่ข้างขวา

ฐานที่ ๒ อยู่ที่หัวตา ท่านหญิงอยู่ข้างซ้าย ท่านชายอยู่ข้างขวา

ฐานที่ ๓ อยู่กึ่งกลางกึ่งศีรษะ ระดับเดียวกับหัวตาของเรา

ฐานที่ ๔ อยู่ที่เพดานปาก ช่องปากที่อาหารล่ำลัก

ฐานที่ ๕ อยู่ที่ปากช่องคอเหนือลูกกระเดือก

ฐานที่ ๖ อยู่ในกลางท้องระดับเดียวกับสะดือของเรา

ฐานที่ ๗ อยู่เหนือจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสองที่เราสมมติ
ซึ่งให้ตั้งจากสะดือทะลุหลังและขวาทะลุซ้าย เหนือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ
เรียกว่า ฐานที่ ๗ เป็นที่หยุดใจของเรา

การเจริญพทุธานุสติ

ท่านที่มาใหม่ต้องเอาใจไปหยุดนิ่งอยู่ตรงฐานที่ ๗ โดย
กำหนดบริกรรมนิมิตขึ้นมาในใจ นึกถึงพระแก้วใสบริสุทธิ์ ให้
ท่านขัดสมาธิทำสมาธิหันหน้าออกทางเดียวกับตัวของเรา ให้
เป็นบริกรรมนิมิตแทนองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ใน
อายตณนิพพาน นึกอยู่กลางท้องตรงฐานที่ ๗ ขนาดองค์พระเล็ก
ใหญ่แล้วแต่ใจเราชอบ ถ้าชอบกำหนดใหญ่ก็นึกองค์ใหญ่ ชอบ
ขนาดเล็กเราก็นึกองค์เล็ก จะทำด้วยวัสดุอะไรก็ได้ แต่ใส เป็น
แก้วดีที่สุด นึกให้ใสเป็นแก้วอยู่ในกลางท้องของเราตรงฐานที่ ๗

ลักษณะที่เรานึก เบื้องต้นเหมือนกับเรามองจากด้านบนลง
ไปด้านล่าง จากพระเศียรของท่านลงไป หน้าตาท่านเราเห็นไม่ชัด
หรือก ให้นึกองค์พระแก้วใสบริสุทธิ์ นึกอยู่ภายในอย่างสบายๆ

นึกถึงพระพุทธเจ้า อย่าไปซีเรียส อย่าตั้งใจมากเกินไป ให้
นึกอย่างสบายๆ ด้วยความเลื่อมใสในพระผู้มีพระภาคเจ้าทุก
พระองค์ นึกอย่างนั้นให้ต่อเนื่องกันไป อย่าเผลอไปคิดเรื่องอื่น

ให้มีแต่พระแก้วใสๆ บริสุทธิอยู่ในกลางท้องของเรา แล้วทำใจ
หยุดนิ่งๆ สบายๆ ในกลางองค์พระที่เราเห็น ที่เรากำหนดขึ้นมา

ใหม่ๆ นึกได้ไม่ชัดเจนก็ไม่ใช่ไร แต่ให้นึกต่อไปด้วยใจที่
เยือกเย็น เต็มใจเราจะค่อยๆ เห็นขึ้นมาทีละเล็กละน้อย จนกระทั่ง
ชัดขึ้นเหมือนเราลืมตาเห็น ถ้าเรานิ่งต่อไปจะชัดยิ่งกว่าลืมตาเห็น

ตอนนี้ก็นึกถึงพระแก้วใสๆ บริสุทธิ ให้ใสเหมือนกับเพชร
สว่างเหมือนกับดวงอาทิตย์ตอนเที่ยงวัน ถ้าเป็นความสว่างให้
เย็นตาเย็นใจ ให้นึกอย่างนี้พร้อมกับภาวนาในใจ สัมมาอะระหัง
ภาวนาไปอย่างนี้ ภาวนาให้ใจใสบริสุทธิ์ ในใจมีแต่พระแก้วใส
อย่างเดียว นึกอย่างนี้ต่อไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ อย่างมีความสุข
ในการที่จะได้เจริญพุทธานุสติ มีพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ มี
พระแก้วเป็นสิ่งแทนองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

อานิสงส์การเจริญพุทธานุสติ

การนึกพระพุทธเจ้ามีอานิสงส์ใหญ่ ปิดประตูบาปบุญ คือ
ไม่ไปเกิดในนรก ไม่ต้องไปเป็นเปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน
ถ้านึกหนักเข้าจนกระทั่งเห็นองค์พระได้ใสแจ่ม กระแสกรรมต่างๆ
ที่ทำมาตามไม่ทัน ถึงแม้ไม่หมดแต่ก็ตามไม่ทัน กรรมจะหมดต่อ
เมื่อหมดกิเลส หมดกิเลสก็หมดกรรม หมดกรรมก็หมดวิบาก

ถ้าเราเห็นองค์พระใสๆ อย่างนี้ แม้กรรมยังไม่หมด แต่
ก็ตามไม่ทัน เหมือนเราขี่จรวด นั่งเครื่องบิน แต่กรรมเหมือนขี่

จักรยานหรือเดินเท้าเปล่า เพราะอานุภาพการเจริญพุทธานุสตร
ระลึกถึงผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้วเป็นชีวิตจิตใจ ทุกลมหายใจ
เข้าออก จนกระทั่งท่านมาปรากฏอยู่ในกลางใจของเราติดอยู่
ตลอดเวลา ๒๔ น. มีอานุภาพอย่างไม่มีประมาณ ปิดประตู
อุปายได้ เพราะใจจะเกลี้ยงเกลาร่องใสตลอด

ที่เคยพลาดพลั้งไปในอดีตแล้วก็แล้วกันไป แต่สิ่งที่เราทำ
ในปัจจุบันนี้มันส่องใส เมื่อจิตส่องใส ไม่เศร้าหมอง สุกตายเป็น
ที่ไป เราจะไปมีกายใหม่หลังจากละโลกไปแล้ว เป็นกายทิพย์ที่
สวยงาม มีรัศมีที่สว่าง มีสมบัติอันเป็นทิพย์ มีวิมาน มีบริวาร
เกิดขึ้นมากมายกายกอง

รัศมีที่สว่างจะอยู่แถวหน้า ถ้าเป็นเทวดาเขาดูกันที่รัศมี
ที่มีรัศมีน้อยรัศมีมากไม่ได้ก็ต้องถอยห่างออกไป เหมือนเรา
ลืมหาดูดวงอาทิตย์ มันสู้กันไม่ไหว ต้องมาดูในระดับแสงเทียน
แสงหลอดไฟ แสงนีออน เป็นต้น

การระลึกรู้ถึงพุทธานุสติอย่างนี้ ปิดประตูอุปาย มีสุคติ
เป็นที่ไป สว่างไสวตลอดปี เป็นสหายแห่งเทวดายาวนานทีเดียว
เมื่อถึงคราวที่จะต้องมาเกิด ก็เกิดในตระกูลสูง กระแสนบุญแห่ง
การระลึกรู้ถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ใช่เรื่องเล็ก จะติดตัว
มาเกิดในตระกูลที่ดี มีโภคทรัพย์สมบัติรอคอย ทุกอย่างเพียบ
พร้อมที่จะนำเราเข้าไปถึงกระแสธรรมได้ในที่สุด

ดังนั้น ให้นึกถึงพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ โดยเอาพระแก้ว
ใสๆ เป็นสิ่งแทนพระองค์ท่านมีอานิสงส์มาก แม้ในปัจจุบันนี้
ถ้าเข้าถึงเมื่อไร นึกได้ตลอดเมื่อไร ก็ยังทำให้เรามีความสุข สดชื่น
เบิกบานทันทีที่เราระลึกถึง

ในสมัยหนึ่ง มีหญิงคนหนึ่งอยากจะไปทำบุญที่วัด เห็นแสง
ไฟประทีปที่ลานพระเจดีย์ใกล้บ้านตน แต่ตัวเองกำลังตั้งครรภ์
พ่อกับแม่ก็เห็นว่าเป็นช่วงพลบค่ำไม่เหมาะที่เธอจะไป เธอจึงถูก
ห้าม แต่ใจเธออยากจะไปวัดฟังธรรม อยากปฏิบัติธรรม อยาก
จะไปบำเพ็ญบุญ ใจครุ่นคิดอยู่อย่างนั้นทั้งวัน ใจก็อยู่ที่วัดนึกถึง
พระพุทธเจ้าและพระเจดีย์อยู่ในใจเป็นอารมณ์ตลอดเวลา ใจไม่
ได้ห่างจากพระผู้มีพระภาคเจ้าและพระเจดีย์เลย อยากจะไปวัด
จังเลย กระทั่งใจผ่องใสตกระแสนธรรม ด้วยอานุภาพแห่งปิติใน
การเจริญพุทธานุสติเป็นอารมณ์ มีอานุภาพพาตัวที่หนักๆ เหาะ
ลอยไปในอากาศได้ แล้วไปตกที่อารามแห่งนั้น

ถ้าเลื่อมใสกันหนักจริงๆ นึกถึงจริงๆ จนกระทั่งองค์พระใส
แจ่มกระจ่าง ถูกส่วนเข้าจนมารกันไม่อยู่ พรึบไปได้เหมือนกัน
ด้วยกายเนื้ออย่างนี้แหละ

เพราะฉะนั้น นับประสาอะไรกับที่ละโลกแล้วจะปิดอบายภูมิ
ไม่ได้ ปิดอบายได้ ไปสู่สุคติภพ เกิดมาก็มีสุขต่อไปอีก เพราะ
กระแสนแห่งบุญที่ระลึกนึกถึงพระพุทธเจ้าส่งต่อเนื่องกันไปเหมือน
คลื่นลูกแล้วลูกเล่าส่งต่อๆ กันไปเรื่อยๆ เหมือนเราเปิดสวิทช์ไฟ



ไฟก็ติดสว่างทุกเสาตลอดทั้งถนนอย่างนั้นแหละ บุญนี้ก็ติดไปทุกชาติ

บุญคืออะไร

บุญ คือ พลังงานชนิดหนึ่งที่จะดึงดูดสิ่งที่ดีและผลักสิ่งชั่วร้ายทั้งหลายออกไป เป็นความใสสว่างบริสุทธิ์อัดแน่นอยู่ในกลางของแต่ละกาย ทุกกายมีที่เก็บเป็นดวง ดวงบุญใสส่งกระแสตลอดเวลา

เวลาบุญส่งผล จิตใจเราจะเบิกบาน ชุ่มชื้น มีความสุข ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บ ไม่ป่วย ไม่ใช่ ผิวพรรณวรรณะผ่องใส สว่างเป็นที่ดึงดูดตาดึงดูดใจของทุกคนที่เห็นเรา ใจเราจะมีแต่ความสุข มีกำลังทั้งร่างกายและจิตใจ ร่างกายมีเรียวมีแรง จิตใจก็เข้มแข็งไม่ได้มองเห็นว่าจะอะไรเป็นอุปสรรค มีพลังที่จะเอาชนะอุปสรรค พลังที่จะสร้างความดี

บุญยังส่งผลให้ความคิดของเราแจ่มใส คิดอะไรก็ได้ตั้งใจ ทะลุปรุโปร่ง มองเห็นเป็นภาพ เป็นเรื่องราว คาดการณ์ในอนาคต ได้ถูกต้อง คิดออก พูดก็ได้ตั้งใจ แถมถ้อยคำที่พูดก็มีพลัง ใครฟังแล้วเขาก็เชื่อถ้อยอยากจะทำตาม การกระทำนั้นก็สำเร็จ ไม่ว่าจะทำอะไรก็จะสำเร็จ

เป็นนักกีฬา ก็ประสบความสำเร็จ เป็นนักเรียน ก็จะเรียนดี เป็นนักธุรกิจ ก็จะได้เป็นมหาเศรษฐี ถ้าครองเรือนก็จะอยู่เย็น

เป็นสุข ถ้ารับราชการก็จะไปสูงที่สุดในสายนั้น ถ้าเป็นพระก็จะได้บรรลุมรรคผลนิพพาน อย่างนี้เป็นต้น นี่คือการล้างบุญเขาส่งไป และเขาก็จะดึงดูดสมบัติไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็แล้วแต่ เช่น สมบัติในอากาศ เขาก็คว้าเงินทองจากอากาศมาได้เกี่ยวกับเรื่องโทรคมนาคมอย่างนั้น สมบัติตั้งแต่อยู่ในอากาศ อยู่บนยอดเขา เรื่อยลงมาถึงพื้นดิน ไหลไปถึงในทะเล ใต้ทะเลลึกคว้ามาได้

บุญจะดึงดูดจังหวะชีวิตที่ดี โอกาสที่ดีๆ มีคนมาช่วยเหลือ พูดกับใครเขาก็สนับสนุน เกิดสภาพคล่องขึ้นมา พวกพ่อขุนบริวารก็ร่วมมือ ชี้อสัตย์ สุจริต ได้ทั้งคนซื้อ คนฉลาด ได้คนดีมีฝีมือมาเป็นมือเป็นเท้า สนับสนุนทุกอย่าง จนกระทั่งอยากได้อะไรก็ได้ตั้งใจหมด นี่คือการล้างบุญส่งผล

ส่งมากหนักยิ่งขึ้นจนกระทั่งอึดเต็มในโลกียทรัพย์ ได้สมบัติจักรพรรติดักเท่าไรก็ไม่พร่องเกิดขึ้นมา เหมือนท่านโชติกเศรษฐี ท่านชฎิลเศรษฐี ทำบุญด้วยทอง ก็มีภูเขาทองโผล่เกิดขึ้นมาเต็มไปหมด เกิดขึ้นอย่างอัศจรรย์ ท่านเมณฑกเศรษฐีมีสมบัติจักรพรรดิ มีฝูงแพะกายสิทธิ์ ดึงสมบัติจากปากแพะออกมาแล้วอยากได้อะไรมันก็ออกมาอย่างนั้น

สมบัติมีมากจนกระทั่งอึดเต็ม พอเต็มเข้าก็แจกจ่ายคนอื่นต่อไปอีก ทำกันต่อไปจนกระทั่งไม่มีความปรารถนาอยากจะได้สมบัติอย่างนี้ ก็แสวงหาอริยทรัพย์ภายใน เอาสมบัติที่ยิ่งไปกว่านี้ที่จะทำให้ชีวิตนี้มีความสุขสมบูรณ์ เพราะว่าโลกียทรัพย์เราได้



มาจนกระทั่งเป็นพระเจ้าจักรพรรดิก็แล้ว มีสมบัติตกไม่พร่องก็แล้ว แต่ใจยังไม่บริบูรณ์ ยังรู้สึกว่ายังต้องแสวงหาอะไรอีกต่อไป แต่ไม่ใช่ทรัพย์สินภายนอก

ก็จะทิ้งสิ่งเหล่านั้นแล้วมุ่งหาอริยทรัพย์ ทรัพย์ที่เป็นเครื่องปลื้มใจของพระอริยเจ้า ของผู้รู้ ของบัณฑิต ของนักปราชญ์ ก็จะแสวงหาทรัพย์ชนิดนี้ จนกระทั่งกำลังบุญส่งผลให้เจอครูบาอาจารย์ ให้มีศรัทธา ให้ได้มาฟังธรรม ให้เข้าใจในธรรมนั้น ได้ลงมือปฏิบัติ และให้เข้าถึงธรรมนั้น บรรลุธรรมนั้นตามคำที่ครูบาอาจารย์หรือพระบรมครูท่านสั่งสอนจนหมดกิเลสอาสวะไปถึงอายตนะนิพพาน กำลังบุญมากหนักยิ่งขึ้นก็ไปถึงที่สุดแห่งธรรม

เรื่องบุญเป็นเรื่องสำคัญ ยิ่งใหญ่ ใครทำใครก็ได้ ใครไม่ทำคนนั้นก็ไม่ได้ บุญที่ทำใครจะมาแย่ง มาชิง มาปล้น จะเอาบุญของเราไปไม่ได้เลยทั้งสิ้น เกิดเป็นมนุษย์แล้วบุญนี้ยังตามส่งมา ถ้ากำลังบุญมากครอบครัวยหรือตระกูลที่จะมารองรับต้องเป็นตระกูลที่เหมาะสม บุญมากตระกูลนั้นต้องใหญ่ เอาสมบัติมาคอยทำ พ่อแม่ต้องรูปร่างสวยงาม พอลูกออกมาก็มีรูปสมบัติ คนมีบุญก็มีรูปสมบัติที่งาม มีทรัพย์สมบัติมาก มีคุณสมบัติที่ยิ่งใหญ่ เหลือवलลาด แดกจกาน จะเกิดอยู่ที่ไหน แม้เกิดอยู่ในปากก็ตาม แต่บุญนั้นจะต้องพัฒนามาอยู่ในเมือง เกิดในตระกูลต่ำก็ต้องสูง เกิดสูงก็ต้องสูงยิ่งขึ้นไป จนกระทั่งปกครองประเทศชาติบ้านเมืองกันไป

แม้จะโลกไปแล้ว กำลังบุญมาก สวรรค์ชั้นจาตุมหาราชิกา
ไม่อาจจะรองรับได้ ก็จะต้องไปสู่สวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ถ้ากำลัง
บุญมากกว่านั้นรองรับไม่ได้อีก ก็ส่งไปอยู่บนชั้นยามา ถ้าชั้น
ยามารองรับบุญใหญ่นี้ไม่ได้ก็ส่งต่อไปถึงชั้นดุสิต ไปตามลำดับ
อย่างนี้ ถ้ากำลังบุญมากที่สุด ภาพทั้ง ๓ ไม่อาจจะรองรับได้ก็ไป
สู่อายตนะนิพพาน

บุญไม่ใช่เรื่องเล็ก สามารถเห็นได้ด้วยธัมมจักขุของพระ
ธรรมกาย และรู้ได้ด้วยญาณทัสสนะของท่าน เห็นได้ชัดเจน
อยู่ในกลางตัวของเรา เพราะฉะนั้นบุญเป็นเรื่องสำคัญนะลูกนะ

หลวงพ่อดัมมชโย





หยุด ใจนิ่งสนิทไว้
เป็น จุดสำคัญหมาย
ตัว สมมติถูกมลาย
สำเร็จ พระพุทธเจ้า

กลางกาย
สู่เป้า
สลายหมด
เสด็จเข้านิพพานเกษม

ตะวันธรรม

๒๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๐

๒๒

หยุดเป็นตัวสำเร็จ

วันอาทิตย์ที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๖ (๐๙.๓๐ น.)

ปรับกาย

เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แน่วมุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกัน
ทุกๆ คนนะลูกนะ

ให้นั่งขัดสมาธิโดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย
ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก
พอสบายๆ

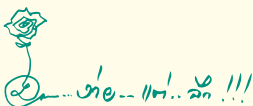
หลับตาของเราเบาๆ ค่อนลูก พอสบายๆ คล้ายๆ กับตอน
ที่เราใกล้จะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

ปรับใจ

ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้แจ่มชื่น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลดให้ปล่อย ให้วาง ทำใจให้ว่างๆ

แล้วสมมติว่า ภายในร่างกายของเรานั้นปราศจากอวัยวะ ไม่มีปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น ให้เป็นที่โล่งๆ ว่างๆ เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง กลวงภายใน คล้ายๆ ท่อแก้ว ท่อเพชรใสๆ

วันนี้อาตมิกฤตย์ เราก็ดูมาประชุมพร้อมกันเพื่อประพฤติปฏิบัติธรรม ปกติเรานั่งกันอยู่ที่บ้านแบบฟรีสไตล์ที่เราถนัด คือจะเริ่มจากตรงไหนก่อนก็ได้ แต่ตอนท้ายมาลงที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ นี่เราทำกันเป็นปกติทุกๆ วันที่บ้าน แต่อาตมิกฤตย์หนึ่งเราก็ควรจะมาทบทวนหลักวิชาที่พระเดชพระคุณหลวงปู่ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ท่านได้อบรมสั่งสอนเอาไว้เกี่ยวกับเรื่อง **ทางเดินของใจ** ซึ่งเป็นทางไปเกิดมาเกิดของสัตว์โลก รวมทั้งตัวของเราด้วยว่า มีทั้งหมด ๗ ฐาน



ทางเดินของใจ ๗ ขั้น

ฐานที่ ๑ อยู่ที่ปากช่องจมูก ท่านหญิงอยู่ข้างซ้าย ท่านชายอยู่ข้างขวา

ฐานที่ ๒ อยู่ที่หัวใจของเรา ท่านหญิงอยู่ข้างซ้าย ท่านชายอยู่ข้างขวา ตรงตำแหน่งที่น้ำตาไหล

ฐานที่ ๓ อยู่ที่กลางกึ่งศีรษะ ในระดับเดียวกับหัวใจของเรา

ฐานที่ ๔ อยู่ที่เพดานปาก ช่องปากที่อาหารสำลัก

ฐานที่ ๕ อยู่ที่ปากช่องคอเหนือลูกกระเดือก

ฐานที่ ๖ อยู่ในกลางท้องของเรา ระดับเดียวกับสะดือ

สมมติว่า เราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น นำมาซึ่งให้ตึงเส้นหนึ่งซึ่งจากสะดือทะลุไปด้านหลัง อีกเส้นหนึ่งซึ่งจากด้านขวาทะลุไปด้านซ้าย ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดเล็กเท่ากับปลายเข็ม ตรงจุดตัดเรียกว่า **ศูนย์กลางกายฐานที่ ๖** เป็นที่สิงสถิตของดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หายาบ ไสบริสุทธิโตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่

ธรรมดวงนี้สำคัญมาก จะทรงรักษากายมนุษย์หายาบเอาไว้ ไม่มีธรรมดวงนี้เรามาเกิดเป็นมนุษย์หายาบไม่ได้ แล้วสำคัญยิ่งไปกว่านั้นคือ ถ้าธรรมดวงนี้ฟ่องใสไม่เศร้าหมอง ชีวิตของเราก็รุ่งเรือง ถ้าเศร้าหมองไม่ฟ่องใส ชีวิตก็ร่วงโรย ถ้าธรรมดวงนี้ดับ ชีวิตของเราก็ดับไปด้วย

ฐานที่ ๗ อยู่เหนือจากฐานที่ ๖ ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ โดยสมมติ
เอานิ้วชี้กับนิ้วกลางมาวางซ้อนกัน แล้วนำไปทาบตรงจุดตัดของ
เส้นด้ายทั้งสองสูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ตรงนี้เรียกว่า **ศูนย์กลางกาย**
ฐานที่ ๗ นี่เป็นหลักวิชาที่เราจะต้องศึกษาเอาไว้

ความสำคัญของฐานที่ ๗

ทุกฐานสำคัญทั้งนั้น แต่ฐานที่ ๗ สำคัญมาก เพราะเป็นที่เกิด
ที่ดับ ที่หลับ ที่ตื่น และเป็นทางไปสู่อายตนะนิพพาน ทางหลุด
ทางพ้นจากกิเลสอาสวะด้วย ฐานที่ ๗ สำคัญอย่างนี้

ที่เกิด คือ เวลาเรามาเกิด เราเป็นกายละเอียดเข้ามาทาง
ปากช่องจุมุกของบิดา หญิงเข้าข้างซ้าย ชายเข้าข้างขวา มาตาม
ฐานต่างๆ แล้วมาหยุดนิ่งอยู่ที่ฐานที่ ๗ ของบิดา ดึงดูดให้บิดา
ไปหามารดาเพื่อประกอบธาตุธรรมส่วนหยาบ พอถูกส่วนเข้า
กายละเอียดก็จะเคลื่อนออกจากฐานที่ ๗ ของบิดา ออกไปทาง
ปากช่องจุมุกฐานที่ ๑ แล้วเข้าปากช่องจุมุกของมารดาไปหยุด
อยู่ที่ฐานที่ ๗ หลังจากนั้นธาตุหยาบของมารดาบิดาที่ประกอบ
กันหล่อหลอม แล้วก็หล่อเลี้ยงด้วยธาตุของมารดาเจริญเติบโตกัน
เรื่อยมา เวลาเราเกิดจะต้องอยู่ที่ฐานที่ ๗ ของตัวเราของบิดา
และของมารดาจะตรงกัน

ที่ดับ คือ **ตาย** ก็ต้องตายตรงนี้ที่ฐานที่ ๗ เพราะฉะนั้น
ตรงนี้สำคัญมาก หลักวิชามีอยู่ว่า

ถ้าจิตผ่องใส ไม่เศร้าหมอง สุกติเป็นที่ไป

ถ้าจิตเศร้าหมอง ไม่ผ่องใส ทุกติเป็นที่ไป

ทุกชีวิตต้องไปสู่ปรโลก ซึ่งมีคติ ๒ ทางดังกล่าวนั้น เพราะฉะนั้นเมื่อเราจับหลักวิชาตรงนี้ได้ ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านอบรมสั่งสอนแสดงเอาไว้ อย่างนั้น

เราก็จะต้องทำจิตให้ใสเสมอ อย่าให้หมอง เพราะว่าช่วงสุดท้ายของชีวิต ทุกๆ ภาพ ทุกๆ กิจกรรม ทุกการกระทำ ทั้งอุปกรณ์ สิ่งแวดล้อม ทุกอย่างจะมาปรากฏฉายให้เห็นตรงนี้ แต่เราไม่มีความรู้สึกที่เราชะโงกมองเข้าไปในท้องนะ เราจะเห็นเป็นภาพ แต่ภาพฉายจากตรงนี้ แล้วเราก็ไปอยู่ตรงนี้ เหมือนอยู่ในเหตุการณ์ทุกเหตุการณ์ไม่ว่าเรื่องดีหรือเรื่องชั่วก็ตาม จะเห็นชัดเจนตรงนี้ด้วยตัวของเราเอง ผู้ที่แวดล้อมเราที่ยังแข็งแรง อยู่เขาไม่เห็นกับเรา เรามองเห็นคนเดียว จะหมองจะใสก็ตรงนี้

แล้วพอถูกส่วนก็หลุดออกจากฐานที่ ๗ ไปฐานที่ ๖ ไปยกเอาดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หยาบตรงนั้นขึ้นมาดับดับตรงนี้แล้วก็ตกศูนย์ไปอีกทีหนึ่ง ออกไปตามฐานต่างๆ นี่เรียกว่า **ไปเกิด** จากฐานที่ ๗ ไปฐานที่ ๑ ไปแสวงหาที่เกิดกันใหม่

นอกจากนั้นฐานที่ ๗ ก็ยังเป็นฐาน **ที่ลับและที่ตื่น** หลักก็ตรงนี้ ตื่นก็ตรงนี้ ใจจะอยู่ในภวังคจิตตรงนี้ ถูกส่วนกายละเอียด

ก็ไปทำหน้าที่ฝัน แล้วมารายงานกายหยาบ จำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง
ตื่นก็ตื่นตรงนี้แหละ เกิด ดับ หลับ ตื่นตรงนี้

แล้วก็ยัง **เป็นทางไปสู่อายตนิพพาน** คือ ทางไปสู่ที่จะ
ไม่ต้องเกิด แต่ว่าเดินสวนทางกัน ไปเกิดจะเดินนอกออกไป ถ้า
จะไม่เกิดจะเดินในเข้าไป ก็จะหยุดใจตรงนี้ พอถูกส่วนเข้าก็จะ
ตกศูนย์ไปฐานที่ ๖ จะไปยกเอาดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์
หยาบขึ้นมา ที่ใสบริสุทธิ์โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ตรงนี้แหละ
พระเดชพระคุณหลวงปู่ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ท่านเรียกว่า
ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือ **ดวงปฐมมรรค** จะใสสว่าง
ทีเดียว โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่เป็นธรรมเบื้องต้น หนทาง
เบื้องต้นที่จะไปสู่อายตนิพพาน

แผนผังชีวิต

เมื่อธรรมดวงนี้ปรากฏแจ่มแจ้งขึ้นมาที่ฐานที่ ๗ ก็เป็น
นิมิตหมายว่า การเดินทางไปสู่อายตนิพพานกำลังจะเริ่มตัน
ขึ้น จากกลางดวงใสๆ นี่แหละ ใจจะหยุดนิ่งไปในกลางดวงนั้น
พอถูกส่วนเข้าก็จะขยายออกมาจากกลางดวงเป็นดวงศีลที่ใส
กว่าเดิม สว่างกว่าเดิม แล้วก็จะเข้าไปในทำนองเดียวกันอย่างนี้
ไปเรื่อยๆ เลย

จะเข้าถึงดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติ
ญาณทัสสนะ ชุดหนึ่งมี ๖ ดวง ๖ ดวงนี้ ตั้งแต่ปฐมมรรค หรือ
ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา

ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ เป็นดวงธรรมที่จะกลั่นให้ใจ
ของเราบริสุทธิ์ละเอียดประณีตขึ้นไปเรื่อยๆ และเป็นดวงธรรมที่
เชื่อมโยงระหว่างกายต่อกาย กายภายนอกกับกายภายใน และ
กายภายในกับกายในกายของภายในเข้าไปอีก

จะเชื่อมโยงเข้าไปถึงกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูป
พรหม กายอรุปรพพรหม กายธรรมโคตรภู กายธรรมพระโสตาบัน
กายธรรมพระสัททาคามี กายธรรมพระอนาคามี และกายธรรม
พระอรหัต จะเชื่อมโยง เห็นธรรมก่อน แล้วถึงจะเห็นกายในกาย

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ใน **สติปัฏฐานสูตร** ไปตาม
เห็นกายในกายเข้าไปเรื่อยๆ ตามเห็นเวทนาในเวทนา ตามเห็น
จิตในจิต ตามเห็นธรรมในธรรม กาย เวทนา จิต ธรรมซ้อนกัน
อยู่ภายใน ทั้งหมด ๑๘ กาย แต่ละกายก็มีเวทนามีจิตมีธรรมที่
ละเอียดประณีต บริสุทธิ์ขึ้นไปเรื่อยๆ ท่านให้ตามเห็นเข้าไป คือ
มองเข้าไปเรื่อยๆ มีอะไรให้ดูก็ดูกันไป

ธรรมกาย

กายที่สำคัญที่สุดก็คือ กายธรรม เป็นกายของผู้รู้ ผู้ตื่น
ผู้เบิกบานแล้ว กายนี้จะเปิดเผยความเป็นจริงของชีวิตให้เรา
ทราบ ให้เราแจ่มแจ้งขึ้นมาว่า ชีวิตคืออะไร เรามาจากไหน
มาทำไม อะไรคือเป้าหมายของชีวิต แล้วจะไปสู่เป้าหมายของ
ชีวิตนั้นได้อย่างไร จะรู้จะเห็นได้ด้วยกายธรรมนี้แหละ

แล้วก็เป็นกายธรรมที่พาเราข้ามพ้นวัฏสงสาร หลุดพ้นจากกิเลสจากอาสวะทั้งหลายได้ หลุดพ้นจากกฎแห่งกรรม กฎของไตรลักษณ์ ก็ด้วยกายธรรมนี้แหละ เพราะว่ากายธรรมนั้นมีธัมมจักขุ มีญาณทัสสนะ มีการเห็นที่แตกต่างจากการเห็นของกายที่อยู่ในภพทั้ง ๓ แตกต่างกว่าอรุปรพรม แตกต่างจากรูปพรหม แตกต่างจากกายทิพย์ แตกต่างจากกายมนุษย์ละเอียด แตกต่างจากกายมนุษย์หยาบ เพราะท่านเห็นได้รอบตัว ทุกทิศทุกทางในเวลาเดียวกัน ซ้าย ขวา หน้า หลัง ล่าง บน เห็นในเวลาเดียวกัน นี่เรียกว่า “ธัมมจักขุ” จักขุที่เกิดจากความบริสุทธิ์ล้วนๆ ไม่มีกิเลสมาปรุงแต่ง กายนี้แหละคือกายผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว เห็นไปถึงไหนก็รู้ไปถึงนั้น

กายนี้จะเป็นกายที่เปิดเผยทุกสิ่งทุกอย่างของชีวิตเราและสรรพสัตว์ทั้งหลายที่มีดมนอนธการมายาวนาน จะถูกเปิดเผยก็ต้องเข้าถึงกายนี้ เป็นกายที่พญามารบดบังไม่ได้ เป็นที่พึงที่ระลึกอันสูงสุดของเรา มีทุกข์พึงท่านได้ มีสุขก็ยิ่งเพิ่มเติมความสุข บำบัดทุกข์บำรุงสุขกันอย่างเดียว กายนั้นเป็นที่พึงและเป็นที่ควรจะระลึกนึกถึงให้ได้ตลอดเวลา ถ้าเราปรารถนาที่จะมีความสุขที่แท้จริง หรืออยากจะรู้เรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต ถึงกายนี้แล้วปิดประตูบายนามิ สุตติเป็นที่ไป จะไปเลือกภพภูมิไหนเกิดก็ได้

พระธรรมกายนั้นมีอานุภาพไม่มีประมาณ อัมปมาโน พุทโธ อัมปมาโน ธัมโม อัมปมาโน สังโฆ หมายถึงพระธรรมกาย คือ พุทธรัตนะ หมายถึงธรรมรัตนะ และหมายถึงสังฆรัตนะ ที่อยู่ภายในตัวของเรา ที่มีคุณไม่มีประมาณ จะเปลี่ยนแปลงจากผู้ไม่รู้มาเป็นผู้รู้ ที่ไม่เคยรู้เรื่องราวอะไรเลย จะเข้าใจชีวิตได้แจ่มแจ้งทีเดียว

พญามารบดบังฐานที่ ๗

วันนี้ เราจะฝึกใจให้หยุดให้หนึ่งให้เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวนี้ให้ได้ ให้เข้าถึงพระธรรมกายให้ได้ วิธีเข้าถึงมีวิธีเดียวคือหยุดกับนิ่ง ไม่ต้องไปทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้ หยุดนิ่งอย่างเดียวเท่านั้นจึงจะเข้าถึงได้

พญามารเขาพยายามทำให้เราไม่หยุดไม่นิ่ง เขาจะทำให้ใจเรากระเจิง ระเบิดใจเราออกไปทุกทิศทุกทางทีเดียว ใช้ระบบแบ่งแยกแล้วปกครอง คือ ดึงใจให้ฟุ้งไปติดในรูป ในเสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ ในคน ในสัตว์ ในสิ่งของอะไรต่างๆ เหล่านั้น เป็นต้น ระเบิดออกไปทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ไปทุกทิศทุกทาง แบ่งแยกออกไปไม่ให้หยุดนิ่ง

เพราะถ้าหยุดนิ่งแล้วความลับที่เขาบดบังมานานจะถูกเปิดเผย เขาจะเอาชนะไม่ได้ ก็จะหลุดพ้นจากการเป็นบ่าวเป็นทาสของเขา เขาแบ่งแยกเพื่อจะปกครองให้ได้

ทางธรรมนั้นที่จะเข้าถึงพระธรรมกายต้องหยุดกับนิ่งอย่างเดียว ฝ่ายพระพยายามดึงให้หยุดให้นิ่ง ถ้าถูกส่วนเข้าก็จะเข้าถึงสิ่งที่มีอยู่ในตัวต่างๆ ดังกล่าว ถึงดวงธรรม ถึงกายภายใน แล้วก็ถึงพระธรรมกาย

แบ่งแยกและปกครองกันไปอย่างนี้ นี่คือวิธีการของเขา เขาจะเอาสิ่งต่างๆ มาดึงดูดเราให้ไปติดกะโหลกกะลา ให้ไปผลิตเพลีนกันอยู่ตรงนั้น ให้ไปหมกมุ่นกันอยู่ตรงนั้น เรื่องการทำมาหากินอย่างเดียบบ้าง สนุกสนานผลิตเพลีนบ้าง ให้มีปัญหา มีแรงกดดันให้อะไรสารพัด ไปหมกมุ่นกันอยู่ตรงนั้น ใจกระเจิดกระเจิงกันออกไปเลย เพื่อจะให้หลุดจากศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

ระเบิดไปแล้วก็สมหวังเสียด้วย พอเขาระเบิดไปได้ เขาก็ปกครองได้ บังคับได้ เอากิเลสมาใส่ให้ก็ได้ บังคับให้สร้างกรรมก็ได้ แล้วให้มีวิบาก มีผลของกรรม มีอบายภูมิรองรับยาวนาน

ท่องเทียวในอบายภูมิกันหลายรอบที่เดียวกว่าจะหลุดพ้นมาได้ หลุดพ้นมาแล้วก็ทำให้ลืม พอเข้าสู่กรรมมารดาออกมาก็ลืมเลย แล้วมาเรียนรู้กันใหม่ เรียนรู้เรื่องเก่าๆ ไม่มีอะไรใหม่ ซ้ำๆ ซากๆ เมื่อทำพลาดอีกก็ลงไปอีก วนกันอยู่อย่างนี้ และบดบังไม่ให้เราไม่รู้ว่าเราไม่รู้ นี่กว่าเรานี่ฉลาดเสมอ และบดบังว่าแม้รู้แล้วยังไม่ให้อยู่ดี ให้หยุดนิ่งได้ยาก ให้ไม่เชื่อบ้าง อะไรต่างๆ เหล่านี้หลากหลายทีเดียว

ดังนั้น หยุดอย่างเดียวจึงจะเป็นตัวสำเร็จให้เราเข้าถึง
สิ่งที่มีอยู่ในตัวจริงๆ เข้าถึงพระรัตนตรัย เข้าถึงพุทธรัตนะ
เข้าถึงธรรมรัตนะ เข้าถึงสังฆรัตนะ เข้าถึงได้แล้วก็จะเห็นอะไร
ไปตามความเป็นจริง ไม่ต้องดันเดา ไม่ต้องใช้จินตนาการ
จินตามยปัญญาไม่ต้องใช้แล้ว

ไปใช้ **ภาวนามยปัญญา** ซึ่งเป็นปัญญาระดับที่ลึกกว่า เหนือ
ความนึกคิด เป็นปัญญาที่เกิดจากการเห็นที่เรียกว่า ปัญญาเป็น
เครื่องเห็น เห็นแจ้งแล้วจึงรู้แจ้งเหมือนดังของที่อยู่ในที่มีดมาสู่
กลางแจ้ง ก็เห็นอะไรไปตามความเป็นจริง

เมื่อเห็นอะไรไปตามความเป็นจริงแล้วก็จะทำความเข้าใจให้
ถูกต้องตรงต่อหนทางของพระนิพพาน ตอนนี้พยายามบังคับ
บัญชาไม่ได้แล้ว เพราะใจทุกดวงมุ่งไปทำพระนิพพานให้แจ้ง
มุ่งหยุดอย่างเดียว นิ่งอย่างเดียว

เมื่อถูกส่วนก็เข้าถึงไปตามลำดับกระทั่งถึงกายธรรม แล้ว
จะเข้าถึงบุรุษ ๔ คู่ ๘ บุรุษ คือ

โสตาปัตติมรรค	โสตาปัตติผล
สภิกขาคามิมรรค	สภิกขาคามิผล
อนาคามิมรรค	อนาคามิผล
อรหัตตมรรค	อรหัตตผล

จะเข้าถึงบุรุษ ๔ คู่ ๘ บุรุษ อย่างนี้ในตัว เมื่อเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันก็ได้ชื่อว่าเป็นพระอริยเจ้า เป็นพระโสดาบัน เป็นพระสกิทาคามี เป็นพระอนาคามี เป็นพระอรหันต์ เข้าถึงไปอย่างนี้ และจะทำพระนิพพานให้แจ้ง เห็นแจ่มทีเดียว ตั้งแต่นิพพานในตัวของธรรมกายที่เรียกว่า **สอุปาทิเสสนิพพาน** กับนิพพานที่ดับขันธปรินิพพาน ดับขันธทั้ง ๕ แล้ว ที่เรียกว่า **อนุปาทิเสสนิพพาน** ด้วยธรรมกายนี้แหละ

ถ้าไม่เข้าถึงธรรมกายจะไม่ได้รู้เรื่องนิพพานหรอก มีนงๆ งงๆ เข้าใจไปว่านิพพานสูญบ้าง คำว่า **สูญ** ไม่ได้แปลว่า ไม่มีอะไร แปลก ยิ่งสูญยิ่งเยอะ ยิ่งเป็นสูญยิ่งมีอะไรอีกเยอะแยะเมื่อใจว่างๆ แล้วในกลางความว่างนั้น โอ้โฮ ความรู้ทั้งหลายเยอะแยะหมดเลย ยิ่งสูญยิ่งเยอะ ยิ่งมีอะไรให้ศึกษาเหมือนกับเป็นกลางของทุกสิ่งทุกอย่างเลย หลังจากสูญจากกิเลสอาสวะที่มาบดบังแล้ว ยิ่งเห็นอะไรได้แจ่มแจ้ง เหมือนเอาเครื่องปิดน้ำฝนปิดน้ำฝนออกไป เอาผ้าเช็ดให้สะอาด จะเห็นอะไรก็ชัดเจนกว้างขวางเพราะไม่มีอะไรมาบดบัง นี่แปลกทีเดียว

เข้าถึงธรรมกายแล้วถึงจะรู้ ถ้ายังไม่เข้าถึงธรรมกายก็ไม่รู้เรื่องรู้ราว มั่วๆ มีนงๆ ดีไม่ดีเลยพลอยไม่เชื่อว่านรกสวรรค์มีจริงเสียอีก ไม่เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมเสียแล้ว เพราะไม่ไปรู้ไปเห็นไม่รู้เห็นเพราะไม่เข้าถึงธรรมกาย ที่ไม่เข้าถึงธรรมกายเพราะไม่หยุดไม่นิ่ง ที่ไม่หยุดไม่นิ่งก็เพราะมัวฟุ้งซ่านอยู่ ถูกเขาแบ่งแยกและปกครองกันอย่างนี้



บริกรรมนิมิต

วันนี้เป็นวันอาทิตย์ เรามารวมประชุมกันประพฤติปฏิบัติธรรมเป็นพลังหมู่ อาศัยพลังใจซึ่งกันและกันมารวมกันเป็นหนึ่ง ให้ตั้งใจหยุดนิ่งกันให้ดีนะลูกนะ

ฝึกไป หยุดนิ่งไป อย่าท้อแท้ อย่าท้อถอย ฝึกไปทุกวัน วันนี้ไม่หยุด พรุ่งนี้ฝึกใหม่ ฝึกกันไปเรื่อยๆ อะไรรจะมาทานความเพียรได้ เราจะล่องทุกข์ได้ เอาชนะทุกข์ได้ ก็เพราะความเพียร เพราะความขยันและทำให้ถูกหลักวิชา

ก่อนที่จะเราสวดมนต์ไหว้พระกันตั้งแต่เบื้องต้น เราคงจำภาพที่ปรากฏบนจอกันได้นะลูกนะ เป็นภาพองค์พระนั่งขัดสมาธิเจริญสมาธิภาวนาอยู่กลางดวงธรรมใสๆ เอาภาพนั้นมาตั้งไว้ในกลางกายฐานที่ ๓ หรือจำง่ายๆ ว่า อยู่ในกลางท้องของเรา จำให้ดี จำได้ชัดเจนแค่ไหนก็เอาแค่นั้นไปก่อน จำได้ตรงไหนก็เอาตรงนั้นไปก่อน

บริกรรมภาวนา

แล้วก็ทำใจให้หยุดให้หนึ่งอย่างสบายๆ จะประคองใจด้วยบริกรรมภาวนาสัมมาอะระหังไปด้วยก็ได้ หรือจะไม่ภาวนาก็ไม่เป็นไร รักษาใจให้หยุดให้หนึ่งๆ อยู่ที่กลางองค์พระ ซึ่งนั่งอยู่ที่กลางดวงธรรมใสๆ ใหญ่เล็กก็แล้วแต่ใจของเราชอบ เอามาน้อมไว้ในกลางกาย มองไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ

ภาพองค์พระกลางดวงนี้จะเป็นภาพที่ทำให้ใจใสจะเป็นภาพที่เอาชนะพญามารได้ พญามารกลัวผู้ที่มีภาพชนิดนี้ องค์พระใสๆ ที่อยู่ในกลางดวงใสๆ และภาพนี้จะทำให้เราเข้าไปสู่ของจริงที่มีอยู่ภายในในภายหลัง เข้าถึงดวงธรรม เข้าถึงกายในกาย และเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว

เมื่อเข้าใจกันอย่างนี้ดีแล้ว ต่อจากนี้ไปรักษาใจให้หยุดนิ่งๆ จำภาพองค์พระในลักษณะที่อปวิ (top view) หรือมองจากด้านบนลงайд้านล่างตั้งแต่ปลายเกตุของท่าน ที่ตั้งอยู่บนจอมกระหม่อมบนพระเศียร ที่ตั้งอยู่บนคอ บนบ่า บนไหล่ บนแขน ฝ่ามือทั้งสอง ลำตัว มองอย่างนี้ไปเรื่อยๆ นะลูกนะ ไม่ช้าจะสมหวัง ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัววันนี้ทุกๆ คนนะลูกนะ ต่างคนต่างนั่งกันไปเสียบๆ นะ

หลวงพ่อัมมชโย





ภาพองค์พระกลางดวงแก้วที่อปวิว (top view)

นักเรียนอภิญา

มนุษย์เกิดแต่ล้วน	ต้องตาย
หากไม่พบกรรมกาย	แย່แท้
เกิดชาติหนึ่งเสียดาย	เปลืองเปล่า ชีวี
พบที่พึงพระแล้	สุดคุ้มเกิดมา

สุนทรพ้อ

มนุษย์เกิดเพื่่อมุ่งรู้	ความจริง
ชีวิตและสรรพสิ่ง	เกี่ยวข้อง
ไร้สาระสละทิ้ง	สิ้นหมด
เหลือแก่นกายกรรมป้อง	ผองร้ายภัยมาร



๒๓

เมื่อเราสว่าง โลกก็สว่างด้วย

วันอาทิตย์ที่ ๑๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๒ (๑๓.๓๐ น.)

ปรับกาย-ปรับใจ

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย ทั้งเนื้อทั้งตัวให้มีความรู้สึกว่างสบาย ผ่อนคลายจริงๆ

แล้วก็ทิ้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง รวมใจไปหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่างเบาๆ สบายๆ รวมใจไปหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ แล้วก็ผ่อนคลาย

นึกถึงบุญ

ให้นึกถึงบุญที่เราทำผ่านมาในทุกๆ บุญ กระทั่งบุญล่าสุด เมื่อวานนี้ ให้มารวมเป็นดวงบุญใสๆ ติดอยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นดวงบุญใสๆ คือ ความดีทั้งหมดที่เราทำด้วยกายด้วยวาจาด้วยใจ ทั้งด้วยตัวเองและไปชวนคนอื่นเขามาทำ ไม่ว่าจะเป็นบุญจากการทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เป็นต้น ความดีเหล่านั้นจะมารวมเป็นดวงบุญใสๆ ติดอยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นบ่อเกิดแห่งความสุขความสำเร็จในชีวิตของเราตั้งแต่เราเป็นปุถุชนจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์

ให้เราตรีนึกถึงดวงใส ใจหยุดอยู่ในกลางดวงใสๆ อย่างเบาๆ สบายๆ ใจเย็นๆ ให้ใจนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ จะประคองใจด้วยบริกรรมภาวนาสัมมาอะระหังไปด้วยก็ได้ หรือเราจะไม่ภาวนาก็ได้ ถ้าเรามั่นใจว่าใจไม่ฟุ้งไปคิดเรื่องอื่น เพราะวัตถุประสงค์ที่ต้องการคือ ให้ใจมาหยุดนิ่งๆ อยู่ที่ **ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗** ซึ่งเป็นตำแหน่งที่สำคัญที่สุดของชีวิต

ขณะนิรณ ๕ ได้ จะพบแสงสว่างภายใน

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตำแหน่งนี้พญามารบดบังนัก ไม่ให้รู้ ไม่ให้เห็น ไม่ให้ได้ยินได้ฟัง ไม่ให้สนใจว่ามีอยู่หรือไม่ให้เฉลียวใจว่ามี เพราะว่าเป็นทางเดียวที่จะหลุดพ้นจากการเป็นบ่าวเป็นทาสของเขา



เมื่อใจมาหยุดนิ่งอยู่ตรงนี้ได้เมื่อใด แสงสว่างจะปรากฏเกิดขึ้น เป็นความสว่างภายในที่สว่างใสเย็นสบาย ไม่แสบตาเหมือนดวงอาทิตย์ตอนเที่ยง ทั้งๆ ที่สว่างกว่า จะใสเย็นสบาย สว่าง

เป็นแสงสว่างที่เกิดจากใจที่หยุดนิ่ง ที่ทะลุผ่านเครื่องกั้นจิตที่เราคุ้นเคยกับคำว่า **นิรณ ๕** คือ **กามฉันทะ** การตรึกในเรื่องกาม ทั้งเรื่องเพศ เรื่องทรัพย์สินอะไรต่างๆ เหล่านั้น **พยาบาท** ผูกโกรธ ขัดเคือง ชื่นใจ **วิจิกิจจา** ความลังเลสงสัย ไม่มั่นใจว่าการทำหยุดนิ่งอย่างนี้จะเข้าถึงได้ หรือสงสัยในสิ่งที่ไม่ควรสงสัย เช่น ใครสร้างโลก ใครสร้างสรรพสัตว์สรรพสิ่ง จูงใจให้เตลิดไปอย่างนั้น หรือสงสัยเรื่องพระรัตนตรัยทั้งภายนอกภายใน **ถิ่นมิทธะ** ความง่วง ความท้อ **อุจจัจจกุกุกจะ** ความฟุ้งไปในเรื่องราวต่างๆ นิรณทั้ง ๕ อย่างนี้ คือ เครื่องกั้นจิต เหมือนกำแพงขวางกั้นไม่ให้ใจมาติดอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้

แสงสว่างภายใน ส่องทางสายกลาง

เมื่อเราประกอบความเพียรอย่างกลั่นกล้าย่างถูกหลักวิชาตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ใจก็จะหยุดนิ่งได้ แล้วความสว่างก็เกิดขึ้น ถ้ามนุษย์ทุกคนในโลกไม่ขาดแสงสว่างภายในอย่างนี้ทั้งวันทั้งคืน ทั้งหลับตาลืมตา นั่ง นอน ยืน เดิน โลกก็จะเกิดสันติสุข ความเห็นถูกก็จะเกิดขึ้นกับมวลมนุษยชาติ ซึ่งจะเป็นผลทำให้คิดถูก พูดถูก ทำถูก อะไรๆ ก็ถูก

ต้องและดิ่งามไปทั้งสิ้น เพราะแสงสว่างนี้จะทำให้เห็นภาพภายใน
ที่มีอยู่แล้วไปตามความเป็นจริง เช่น ภาพแห่งความบริสุทธิ์ ชีวิต
ที่ประณีตซ้อนๆ กันอยู่ภายใน จะเห็นเส้นทางสายกลาง เส้นทาง
แห่งความบริสุทธิ์หมดจดจากสรรพกิเลสทั้งหลาย จากความ
โลภ ความโกรธ ความหลง ความไม่รู้ต่างๆ เป็นต้น จะเข้าถึง
พระรัตนตรัยในตัว จะเห็นภาพพระรัตนตรัยในตัวซึ่งเป็นที่พัก
ที่ระลึก และเป็นปราการเป็นป้อมเป็นค่ายป้องกันภัยทั้งในเมือง
มนุษย์และในอบาย ตลอดจนในสังสารวัฏ

ความลับชีวิตจะถูกเปิดเผย

แสงสว่างจะทำให้เห็นภาพเหล่านี้ตรงไปตามความเป็นจริง
ความรู้ก็จะเกิดขึ้น เป็นความรู้แจ้ง เหมือนเราดึงของที่อยู่ในที่มีด
ออกมากลางแจ้ง เราจะเห็นชัดเจนว่ามันคืออะไร ชีวิตที่อยู่ในที่
มืดก็จะถูกดึงให้มาอยู่ในที่แจ้ง ในที่เปิดเผย จะทำให้เราเข้าใจ
เรื่องราวของชีวิตและสรรพสัตว์สรรพสิ่งทั้งหลาย

ยิ่งถ้าเราเข้าถึงกายธรรม ตั้งแต่กายธรรมโคตรภูเรื้อยไป
เห็นพระธรรมกายใสสว่าง หน้าตักหย่อนกว่า ๕ วา นิดหน่อย
หน้าตักเท่ากับความสูง เกตุดอกบัวตูม อยู่ในอิริยาบถนั่งสมาธิ
ไม่ยืน ไม่เดิน ไม่นอน อยู่ในอิริยาบถนั่งอย่างเดียว

ความลับของชีวิตก็就会被เปิดเผย เพราะพระธรรมกายมี
ธัมมจักขุ คือ การเห็นแจ้ง เห็นได้รอบตัวทุกทิศทุกทางในเวลา
เดียวกัน ทั้งอดีตที่ผ่านมา ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต และมี

ญาณทัสสนะ คือ ความรู้แจ้งเกิดขึ้น เห็นถึงไหน รู้ถึงนั้น ซึ่งแตกต่างจากดวงตามนุษย์ที่เห็นไกลสุดขอบฟ้า แต่ไม่รู้วาลิ่งที่เห็นอยู่นั้นคืออะไร

ธัมมจักขุเกิด ญาณทัสสนะเกิด ความลับต่างๆ ก็ถูกเปิดเผย ล่มสลายไป จะมีแต่ความรู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอด คือเข้าใจเรื่องราวทั้งหลายไปตามความเป็นจริง ทั้งเบื้องต้น ท่ามกลาง และเบื้องปลาย อย่างบริสุทธิ์บริบูรณ์ มันจะแจ่มแจ้ง ถ้าใจหยุดนิ่งได้ ก็จะไปตามลำดับอย่างนี้

เห็นกายในกายจนกระทั่งถึงกายธรรมอรหัตผล หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา ซึ่งเป็นกายสุดท้าย เป็นกายเดียวที่จะหลุดพ้นจากโปรแกรมที่เขตรังติดไว้ในภพ ๓ ในกามภพ รูปภพ อรูปภพ พอถึงตรงนั้นสนิทติดแน่นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันไม่เขยื้อน ก็หลุดไปเลยไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิด ไปอยู่ในอายตณนิพพานที่อยู่ของผู้พ้นแล้ว

ใจหยุดตรงกลาง ฐานที่ ๗ นี่จึงเป็นสิ่งที่สำคัญ อย่าให้พลาดโอกาสไปสำหรับการมาเกิดในชาตินี้ได้อัศจรรย์เป็นมนุษย์

ใช้เวลาชีวิตให้คุ้มค่า

เราจะต้องไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ไม่ปล่อยวันและคืนให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ หรือสนใจในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ เกิดเพียงแค่ผลประโยชน์ แต่ประโยชน์สุขประโยชน์

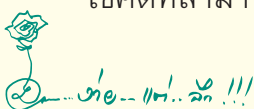
อย่างยังไม่เกิด ต้องให้ความสำคัญกับตรงนี้ เพราะความตายไม่มี
นิमितหมาย

ดังนั้น ต้องรีบชวนขวายเป็นฝึกหยุดฝึกนั่งกันไปทุกวันทุกคืน
จนกระทั่งถึงในระดับไม่ให้มีอะไรมาเหนี่ยวรั้งได้ ชีวิตจะต้องไม่
ขาดแสงสว่าง แสงสว่างที่อยู่ภายในอุดมไปด้วยความสุข ความ
บริสุทธิ์ ความรู้แจ้งดังกล่าว

ชีวิตของเราจะต้องไม่ขาดการเห็นภาพภายในที่แตกต่าง
จากภายนอก ทั้งกลางวันและกลางคืน ทำประดุจผู้มีราตรี
เดียวอย่างนี้จึงจะเรียกว่า “ได้กำไรชีวิต” ใช้ชีวิตได้คุ้มค่าสมที่
ได้เกิดมาเป็นมนุษย์มาพบพระพุทธศาสนา

วันคืนล่วงไปเรื่อยๆ เดี่ยวก็หมดไปวันหนึ่งคืนหนึ่ง เดี่ยว
ก็จะหมดเวลาของชีวิตแล้ว ชีวิตในโลกมนุษย์เป็นเวลาช่วงสั้น
ประเดี๋ยวประด๋าว สุขทุกข์ก็ประเดี๋ยวประด๋าว จะยากจนจะร่ำรวย
ก็ประเดี๋ยวประด๋าว แต่ชีวิตหลังจากตายแล้ว ชีวิตใหม่ในโลก
นั้นยาวนานนัก ไม่ว่าจะภพภูมิในทุคติหรือสุคติ ในนรกหรือบน
สวรรค์ล้วนยาวนานทั้งสิ้น สุขก็สุขนาน ทุกข์ทรมานก็นานกว่า
ในเมืองมนุษย์มากมายก่ายกองนัก

เราโชคดีที่เป็นชาวพุทธ รู้หลักในการปฏิบัติอย่างมีเหตุมีผล
ที่จะรองรับ ไม่เลื่อนลอยเหมือนชายหนุ่มคิดถึงหญิงสาวในฝัน
ที่ไม่มีอยู่จริง คำสอนในพุทธศาสนามีเหตุมีผลรองรับ และเรา
โชคดีที่สามารถนำมาไตร่ตรองพิจารณาและนำเข้าสู่การปฏิบัติ



จนกระทั่งมีประสบการณ์ภายในได้ เข้าถึงได้ สัมผัสได้ด้วยตัว
ของเราเอง ไม่เลื่อนลอย จะสามารถศึกษา เรียนรู้ ปฏิบัติด้วย
ตัวเองและเข้าถึงเองได้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านเป็นอย่างไร
ถ้าเราปฏิบัติตามท่านได้ ท่านทำอย่างไร เราทำอย่างนั้น ท่าน
เป็นอย่างไร เราก็เป็นอย่างนั้นได้ตามกำลังแห่งบุญบารมีและ
ความเพียรของเราที่ได้สั่งสมกันเอาไว้

เพราะฉะนั้น เมื่อลูกมีบุญแล้ว ต้องมีวาสนาในการที่จะ
นำบุญนั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการบรรลุดุธรรมภายในที่เรา
สามารถบรรลุได้จริงๆ ด้วยกำลังแห่งความเพียรอย่างถูกหลักวิชา
ของเรา

เข้าถึงธรรมได้ ก็พึ่งตัวเองได้

เราสามารถเป็นอยู่ได้ด้วยตัวของเราเอง เป็นสุขด้วยตัว
ของเราเองโดยไม่พึ่งพิงสิ่งใดที่เกินจำเป็น จะเป็นอยู่ด้วยตัวเอง
เหมือนดวงอาทิตย์บนท้องฟ้าที่สว่างไสวด้วยตัวเอง มีพลังในตัว
เอง เมื่อเราพึ่งตัวเองได้ การหลับตาลืมตา นั่งนอนยืนเดินแสง
ไม่เคยขาดเลย ภาพภายในก็ไม่เคยขาด จะอยู่โคนไม้ก็เป็นสุข
จะอยู่ที่เรือนว่างก็เป็นสุข อยู่ป่าเขาห้วยหนองคลองบึงก็เป็นสุข

สุขโดยไม่ต้องใช้ที่กว้าง แค่อาสนะเดียวไม่เกิน ๑ ตาราง
เมตร ที่ดูเหมือนมีขอบเขตจำกัด แต่เราจะไปสู่ที่ไร้ขอบเขตได้
เหมือนออกทะเลลึก ทะเลแห่งความรู้อันไม่มีประมาณ สุขที่ไม่มี
ประมาณ ที่ไม่มีขอบเขต จะนั่งนอนยืนเดินก็เป็นสุข อยู่ได้ทุกหน

ทุกแห่ง ถ้าเราหลับตาแล้วไม่มีด ลืมตาแล้วสว่าง หลับตาก็เห็น
ภาพภายใน ลืมตายังเห็นอยู่ตลอดเวลาเลย

เช่น เห็นดวงใสๆ ที่สว่างเจิดจ้า เห็นกายภายในใสๆ ที่
สว่างเจิดจ้า เห็นองค์พระภายในที่สว่าง ใสเย็น เจิดจ้า ตลอด
ทั้งกลางวันกลางคืน แม้ยามหลับก็หลับอยู่ในกลางความสว่าง
เหมือนหลับอยู่ในทะเลแห่งความสุขที่ไม่มีขอบเขต ตื่นก็ตื่นอยู่
ตรงนั้น ตรงกลางความสว่าง จะหลับในองค์พระ ตื่นก็ตื่นอยู่
ในกลางองค์พระ

เมื่อตื่นแล้วก็เหมือนเราดึงเอาความสุขจากข้างในออกมา
ใช้ข้างนอก มันจะขยายจากศูนย์กลางกายออกมา มันจะขจัด
สิ่งที่เป็นมลทินรอบกายเรา จะเป็นคน ลัทธิ สิ่งของ ให้ใจเราอยู่
เหนือสิ่งเหล่านี้ ใจจะเป็นสุขได้ทุกหนทุกแห่งทุกที่ เพราะใจใสๆ
ใจสว่างๆ

เมื่อเราสว่าง โลกก็สว่างด้วย

โลกขาดแคลนความรู้ตรงนี้ และขาดตัวอย่างของผู้ที่ปฏิบัติ
แล้วเข้าถึงจริง มีประสบการณ์ภายในอย่างนี้ ดังนั้น ถ้าเรา
ทำได้ เราก็คจะเป็นต้นบุญต้นแบบที่ดีของมวลมนุษยชาติ และ
ชาวโลกก็จะไม่ว่าเหว ไม่เจียบเหงา ไม่ทุกข์ทรมาน เพราะเขา
เห็นตัวอย่างดีๆ และถ้อยคำอันประเสริฐที่จะทำให้ชีวิตของเขา
รุ่งเรืองประดุจดวงอาทิตย์ในยามเที่ยง สดใสเหมือนพระจันทร์
ในคืนวันเพ็ญ



นี่เป็นเครื่องยืนยันว่า ถ้าเราสว่าง โลกก็จะสว่างด้วย มวลมนุษยชาติก็จะสว่างด้วย แม้เราจะจากโลกนี้ไป ก็จากไปอย่างสง่างาม เหมือนพระราชอาชญาบัตรที่ออกจากแวนแคว้นที่รบชนะแล้วด้วยใจที่เบิกบาน บันเทิงทั้งในมนุษย์และในเทวโลก ในสุคติโลกสวรรค์

การฝึกให้ใจหยุดนิ่งจึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่ทุกคนจะต้องเอาใจใส่ โดยไม่มีข้อแม้ข้ออ้างและเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น เพื่อตัวของเราเองและโลกใบนี้

เพศบรรพชิตประเสริฐที่สุด

เพศของบรรพชิต เพศนักบวชจะมีโอกาสดีและประเสริฐกว่าเพศของคฤหัสถ์ เพราะว่าปลอดจากเครื่องพันธนาการของชีวิต ไม่ต้องทำมาหากิน ไม่ต้องทำมาค้าขายแบบคฤหัสถ์ ซึ่งเราผ่านชีวิตตรงนั้นมาแล้ว และที่ออกบวชไม่ใช่ว่าหมดทางทำมาหากิน หรือไม่มีฝีมือในการทำมาหากินแบบชาวโลก แต่ว่าถึงจุดอิ่มตัวแล้วจึงออกจากเรือนเหมือนนกที่จากคอน แล้วก็ออกบวชมีชีวิตในเพศสมณะ

เพศบรรพชิตจะประกอบความเพียรได้กว้างขวางกว่า มีเวลามากกว่า เพราะเครื่องกังวลน้อยกว่า มีแต่เพียงกายกับใจ และศูนย์กลางกายเท่านั้นที่คอยดูแล เหมือนนกที่มีปีกและหางที่โบยบินไปในอากาศอย่างเป็นอิสระภาพ ชีวิตนักบวชจะได้ดังนี้

ถ้าบวชมาแล้วได้ทำตามวัตถุประสงค์ของการบวชก็จะได้รับประโยชน์สุข ประโยชน์อย่างยิ่งจากการบวช จะได้อันติสงส์จากการบวช จะมีสุขได้ด้วยตัวเอง เข้าถึงได้อย่างง่ายๆ แสงสว่างอันประเสริฐจะอาบทาจากภายในกลางขยายออกมาสู่ภายนอก เราจะสว่างไสวเหมือนพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ รัศมีธรรมก็จะจับเมื่อใจเราหยุดนิ่งอยู่ภายใน ในเพศของสมณะ

เราจะเลื่อมใสตัวของเราเองก่อน มีปีติสุขหล่อเลี้ยงใจ ภาคภูมิใจในตัวเองแม้อยู่ตามลำพัง เมื่อเรายังเลื่อมใสตัวของเราเองอย่างนี้ มนุษย์และเทวดาที่เห็นอยู่ก็ไม่อาจจะห้ามความศรัทธาปสาทะเลื่อมใสในเราผู้เป็นนักบวชที่มักน้อย สันโดษ มีชีวิตเรียบง่ายแต่สูงส่งอย่างนี้ได้

เราจะเป็นที่ตั้งแห่งศรัทธาปสาทะแก่มนุษย์และเทวดาโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจจะเป็นอย่างนั้น แต่ความเลื่อมใสในตัวเองนี้เกิดจากข้อวัตรปฏิบัติที่ดี ก่อให้เกิดสิ่งเหล่านี้ขึ้น

ความสำรวมอินทรีย์จะบังเกิดขึ้นเมื่อใจหยุดนิ่งอยู่ภายใน อยู่ใจกลางองค์พระภายใน กลางพระรัตนตรัย แม้ไม่มีเจตนาจะสำรวมก็สำรวมอยู่ในตัว เพราะรักษาจิตดวงเดียว ไม่ท่องเที่ยวไปไกล ให้ไปในสิ่งที่ควรไป ไปแบบสุคโต คือไปดีเหมือนพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือท่านเสด็จไปในกลางกายของท่าน ด้วยการหยุดนิ่ง โดยไม่มีอะไรเหนี่ยวรั้งภายใน ใจของท่านก็จะใสสว่างเข้าในโรธสมาบัติของท่านไปเรื่อยๆ สุขแล้วสุขเล่า

เพิ่มขึ้นไปในกลางธรรมกายอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าของท่าน ท่านจะเข้าสู่อายตณนิพพานภายในตัวของท่านไปเรื่อยๆ อย่างไม่มีขอบเขตจำกัด ไม่สิ้นสุด ไม่มียัง อย่างสบายๆ มีปีติสุขอยู่ข้างใน หล่อเลี้ยงจิตใจตลอด บุญธาตุจะหล่อเลี้ยงให้ใจใสๆ

คฤหัสถ์ก็บรรลุธรรมได้

ลูกๆ ที่เป็นคฤหัสถ์ก็สามารถทำอย่างนี้ได้ เช่นเดียวกับคฤหัสถ์ในสมัยพุทธกาลที่เป็นพระอริยเจ้าทั้งหลาย แม้ภายนอกยังเป็นคฤหัสถ์ ที่เป็นพระโสดาบันก็มี พระสกทาคามีก็มี พระอนาคามีก็มี

อย่างน้อยก็เป็นโคตรภูบุคคล คือบุคคลที่มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง และเป็นเนื้อเป็นหนังพระรัตนตรัย คือเป็นตัวพระรัตนตรัย เปลือกนอกยังเป็นเพศของคฤหัสถ์แต่ภายในกะเทาะล่อน คือเปลือกกับเนื้อไม่ติดกัน เหมือนเงาะที่เนื้อมันล่อนออกจากเปลือก ข้างในก็กะเทาะล่อนติดอยู่ในกายธรรมโคตรภู หน้าตักหย่อนกว่า ๕ วา นิดหน่อย หลับตาเห็น ลืมตาเห็น นั่งนอน ยืนเดินเห็น ไม่ขาดแสงสว่างอันประเสริฐเลย ไม่ห่างองค์พระเลย เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับองค์พระ

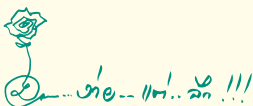
แม้เปลือกนอกจะเป็นคฤหัสถ์ เป็นเพศหญิง เพศชาย แต่ภายในก็เป็นองค์พระที่ใสบริสุทธิ์เจิดจ้า ถ้าถึงตรงนั้นเราจะเข้าใจเพิ่มขึ้นว่า **กายภายนอกเป็นประดู่บ้านเรือนที่อาศัยอยู่**

ชั่วคราว เอาไว้สร้างบารมี เอาไว้เป็นทางผ่านของใจให้เข้าไป
ถึงกายธรรมภายในเท่านั้น ถ้าเข้าใจตรงนี้ได้เมื่อไร จะเป็นสุข
นั่งนอนยืนเดินเป็นสุข จะไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร จะไม่มีอะไร
เหนียวรั้ง จะเห็นสิ่งภายนอกเป็นแค่เครื่องอาศัยที่เกี่ยวข้องกัน
ชั่วคราวชั่วคราว ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ ทรัพย์สินเงินทอง
หรืออะไรก็ตาม จะแจ่มแจ้งเข้าใจดีกว่าชาวโลกทั่วไป ที่ใจเขา
ยังมีมืด หลับตาก็มืด ลิ้มตาก็มืด นั่งนอนยืนเดินก็มีมืด

ผู้ที่อยู่ในความมืด คิดก็จะคิดผิด พุดก็พุดผิด ทำก็ทำผิด
จิตก็เศร้าหมอง จะมีความทุกข์ทรมานของชีวิต แม้หน้าชื่นตาบาน
แต่อกตรม ภายในระทมขมขื่น

แต่ถ้าหากเราเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวได้ หลับตาเห็น ลิ้มตา
เห็น นั่งนอนยืนเดินเห็นชัดใสแจ่มกระจ่างอย่างนี้ได้ นั่งก็เป็นสุข
ยืนก็เป็นสุข นอนหรือเดินก็เป็นสุข เป็นสุขในทุกหนทุกแห่ง
อย่างสบายๆ สุขที่ไม่มีประมาณจะพรั่งพรูออกมาทุกวินาที
ต่อเนื่องกันเป็นปฏิกิริยาลูกโซ่ที่ต่อเนื่องสว่างไสว เพราะฉะนั้น
ต้องทำให้ได้ เวลาที่เหลืออยู่นี้ให้ลูกทุกคนประดับประดาใจให้
หยุดในหยุด นิ่งในนิ่ง นุ่ม เบา สบาย ใจใส เย็นๆ กันนะ

หลวงพ่อัมมชโย





วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น



รายนามเจ้าภาพร่วมอนุโมทนา

น้อมบูชาธรรม

พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)

หลวงพ่อรัมมชโย (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)

หลวงพ่อดัตตชีโว (เผด็จ ทตฺตชีโว)

คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาาสกาทองสุข สำแดงปั้น

คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาาสิกาจันทร์ ขนนกยูง





เจ้าภาพกิตติมศักดิ์พิเศษ

คุณบุญชัย เบญจรงค์กุล และครอบครัว

คุณวรรณษา-ดร.ประกอบ จีรिति

คุณสมชาย เบญจรงค์กุล

คุณวิชัย เบญจรงค์กุล

คุณสุมาลี-คุณวิสิทธิ์ รัตนศิริวิไล และครอบครัว

เจ้าภาพกิตติมศักดิ์



พระครูปลัดรัตนวิวัฒน์ (รังสฤษฎ์ อธิจินตโก)
พระวิเทศภานาจารย์ (สมบุญ สมมาบุญโณ) และครอบครัว
พระภิกษุ รุ่น ๒๖ Twenty-Sixth พลิกโลก

ครอบครัวงามเกียรติทรัพย์

คุณเมตตา สุวชิตวงศ์, DM&S Advertising Co.,Ltd.
คุณจินตนา-คุณธีโอเตอร์ เอียร์ไมเยอร์ พร้อมครอบครัว
คุณนানা ลีว

คุณบรรณพจน์-คุณบุษบา-คุณพลภูมิ ดามาพงศ์
คุณสุนีย์ เคียงศิริ
คุณสุภาษิต-คุณอังคณา-คุณสุทธิเกียรติ-ด.ญ.แก้วมณี
สุรกิตติพงศ์ และครอบครัว, หจก.สามเหลี่ยมแอร์

คุณสุริสา-คุณศานันท์ จีรุงเรืองกิจ

คุณอัมรา นาเมืองรักษ์

ดร.กฤษฎา-คุณทัศนีย์ งามใจมนต์ และครอบครัว
บริษัท คริสตอลซอฟต์แวร์กรุ๊ป จำกัด (มหาชน),
คุณสมควร วานิชสัมพันธ์, คุณขวัญฤดี อำนวยเวโรจน์,
คุณพัชรินทร์ บุญธรรมจิต

เจ้าภาพกิตติมสุข



พระครูสมุทรณรงค์ ทนฺตจิตฺโต และชมรมภาวนารักษ์
พระมหาเมตตา อธิชาโต, ทพญ.นฤมล พิสุทธิมาน และครอบครัว,
คุณวิฑูรย์-คุณเกศินี สัจจพงษ์

พระพลศักดิ์ ฐานสกุโก, กองการแปล ไคว่เล่อมีหมา,
กลุ่มสืบสานวัฒนธรรมลูกพระธัมฯชาวจีน
คุณเพียว Mokgale, คุณนฤมล ชมิทซ์, คุณเจริญ เคลนิก,
คุณหนูภา ปอรร่มันน์, Sirirat Sotlzenthaler
คุณดาริกา เรือนคำ, คุณกนกวรรณ กันคำภาศ

คุณปักควง แซ่กัว, คุณขาหั้น แซ่ล้อ,
คุณจันทน์-คุณพิมล แซ่ตั้ง, คุณอังคณีย์ สัมปชัญญกุล
คุณพ่อผาย-คุณแม่กอนจา-คุณศุภมิตร ศิริมาตย์
คุณมณู-คุณวรรณพร-ดร.วรรณนรี-คุณพิมพ์วรรณ-
ด.ช.ตฤณจ-ด.ช.วิณ ไตรเนตร

คุณรัตนลิริ บรรณธิชัย พร้อมครอบครัว
คุณวิภาวี เกลียงเกลา, คุณลัดดา ดอลล์วาลด์,
คุณสมศรี ไฮลเซอร์, คุณสมัย งามพรม
คุณสถาพร-คุณจิราพร-คุณกฤตวัฒน์-
คุณชวัลญา-คุณขวัญรวี มหัทธโนดมกุล

จตุตถกรรณ ม.เกษตร จตุจักร

NO-SOMNUCK-R-RAY SUNNY SAIVONG

เจ้าภาพกิตติมไส



พระมหาสมเกียรติ วรยโส, คุณแม่จำริญ-คุณพ่อสง่า วรยศ
พระมหาอรณพ กุลสิทฺโธ ป.ธ.๙ และคณะญาติมิตร
พระปารณ ชยานนุโท และครอบครัวพันธุเสน
พระอาจารย์ เจ้าหน้าที และอาสาสมัคร กองต้อนรับสาธุชน
กลุ่มกัลยาณมิตรลยุทุกบุญ
กองบุญแก้วสารพัดนึก
คุณเกษม-คุณวาสนา-คุณนพพร-คุณภัทราวรรณ แสงมณี และครอบครัว
คุณจุฑามาส วงศ์สกุลวิวัฒน์
คุณชไมพร รัตนจงเกียรติ และครอบครัว
คุณประภาอร-คุณอภิชาติ-คุณนฤภัทร-คุณพิชชาอร พฤทธิพงศ์สิทธิ์
คุณประวิต ภูรีปรีชาเลิศ
คุณพฤษ-คุณสมโภช-คุณประกอบ และครอบครัวยอดดี
คุณพ่อประยูร-คุณแม่จรรยา-เพ็ญภา-มานิตย์ โชติพิสิฐ, TIMOTHY LEATHERS
คุณภาค บุญสูง
คุณสืบสวัสดิ์-รศ.ดร.จันทร์พิมพ์ สายสมร และครอบครัว
คุณสุขเกษม-คุณไมตรีจิตร์ สุพรรณานนท์
คุณสุนีย์-นิมมานวดี เวชศรี-ปรีชาวิทย์-ดร.พิทยา-MATT
คุณสุปราณี ธรรมวิจิตเดช และครอบครัว
คุณอภิญญา ชนสยง, คุณวิรัชญา-คุณอาสาฬ ชาญอุตสาห์
คุณอรทัย นาฏภักดี-ศณิญา-เตือนใจ-สมนึก-ณิชภาภัทร สวัสดิ์
คุณเอกชัย สุระกา, จุดออกรถแพชั่นไอส์แลนด์, ห้องปฏิบัติธรรม The Promenade

ชมรมศึกษาพุทธศาสตร์และประเพณีฯ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต
ทพ.สาธิต ลีละสุวัฒนากุล และครอบครัว
นพ.ณอมพล เครือเถาว์
MADELINE KAEWSITH AND FAMILY
PAKAKRONG SHIH-YANISA-GORDON J.GARCIA

เจ้าภาพอุปถัมภ์



พระครูสุวรรณภัทรวิเทศ	พระชัยยง อตถชโย และคณะญาติมิตร
พระครูวิเทศบุญวัฒน์	พระพงศ์เมธา วาจาโร
พระมหา ดร.สุธรรม สุรัตน์ ป.ธ.๙	พระพงษ์ศิริ ปรีบุญโณ และหมู่คณะ
พระมหาเฉลิม ปณณภรโณ	พระไพรัช อนาวีโล
พระมหาโสพล สุพล	พระภิกษุ รุ่น ๗ พ.ศ.๒๕๓๔
พระมหาไพโรจน์ ปุณณภาโส	พระภิกษุ รุ่น ๒๕ คว้างชัย
พระมหาชัชวาลย์ โอภาโส	พระภิกษุ รุ่น ๒๗ เพชรน้ำเอก
พระมหาศิริวัฒน์ สิริวุฒโธ	พระวีระ วีระธมโม
พระมหาสุทธิชัย สุทธิชัย	พระสกุลวิชญ์ พลภาโณ และครอบครัว
พระมหาสุรียา สุริยชัย	พระอุดม ยติสุโร
พระกฤตยะ สิทธิธมโน และญาติมิตร	กลุ่มบุญบรรเจิด
พระกิตติ กิตติวฑฒโน	กลุ่มพันธมิตรวันบูชาข้าวพระ
พระคณกิจ สุวิโชค และญาติมิตร	กองแก้วภูธร ๔ ลูกพระธัมฯ ภาคเหนือ
พระจารุวัฒน์ อภิวิฑฒโน	ครอบครัวเดชะทวีวัฒน์
พระจุลระวี วัชรโชโต และครอบครัว	ครอบครัวจันทราศรีไศล
พระเฉลิมพล สนติมน	ครอบครัวทิพย์ทิพาการ

ครอบครัวบุญโต

ครอบครัวภูวเศรษฐ

ครอบครัวว่องวิสุทธิเกษม

ครอบครัววานิชสัมพันธ์

คุณกองใจ โสแสนน้อย

คุณกนกธร กาวิตา, สมบัติ ปานทอง

คุณกรณ์ ต้นสวัสดิ์

คุณกรองจิตร ชมสมุท

คุณกองแก้ว สุวรรณกาญจน์

คุณกอบกุล แวนนิลาหนท์

คุณชนิดา-มหนู-ธัญญา อินทะกนก

คุณขวัญข้าว การภักดี และครอบครัว

คุณขวัญมนัส วิจิตร และครอบครัว

คุณคาร์ล-คุณอัมพร รีเนอร์

คุณจันทร์ตรี เชื้อสะอาด

คุณจัสติน มอลล์

คุณจิตติภักดิ์ ทองประเสริฐ

คุณจินตนา วิลเลียมส์

คุณจิรัฏฐ์ ดำศรี และครอบครัว

คุณจิราภรณ์-โพลเคอร์ เอแกร์ท

คุณเจริญ-มุกทิภา ศรีเพ็ชรวรรณดี

คุณใจทิพย์ ภัทรวีเชียร

คุณฉลวยศรี-ทิว-เฉลียว มีใจเย็น

คุณชญาณิศ วงษ์ศิริ และครอบครัว

คุณชฎาพร โรมะจบก และครอบครัว

คุณช่วยวงศ์ ศรีสงคราม

คุณชวลิต สถิรวาณิช

คุณชาญฤทธิ์ จันปัญญา

คุณชื่นชีวัน-สะเทือน กลิ่งพุดชา

คุณชุดิมา-วีรธิป กระตุกษ์

คุณฐะนัฒติ แสงมณีทอง

คุณณัฐพัชร มณีโรจน์

คุณณัฐกาญจน์ พลละสิงห์

คุณดลยา ทยานันท์ และญาติมิตร

คุณดวงชนก เส้นห่วงศ์สกุล

คุณดวงฤทัย บอร์นไฮน์ และครอบครัว

คุณเดือนฉาย ทศวงศ์

คุณเดชิตา วิเศษวงศา

คุณทักษิณี โคตรสมุทร และครอบครัว

คุณทินกร รุ่งโรจน์ และครอบครัว

คุณเกิดชาติ ศรีนพรัตน์

คุณธนา อนุศิษฐ์วิวัฒน์

คุณธรรมธร เตชะพิสิษฐ์

คุณธวัชชัย ทิพย์ทินกร และครอบครัว

คุณธวัชรรัตน์ เตชะพิสิษฐ์

คุณธิดารัตน์ เตชะพิสิษฐ์

คุณนงนุช แซ่เจี๋ย

คุณนงนุช แต้วพานิช

คุณนพรัตน์ จตุรวิทย์ และครอบครัว

คุณนฤมล ชมิษฐ์ และครอบครัว

คุณนวลนิจ หงษ์วิวัฒน์

คุณนาฏอนงค์ ศิริพันธ์

คุณนาดีน สืบสุโท

คุณนาเดีย สืบสุโท

คุณนิตยา ศรีบุญเรือง และทิศ ๖
คุณนิภัทร์ อยู่ائن
คุณนุชลี เอลิ์สัน
คุณบรรณารัตน์ พลัสสุขขี
คุณบังอร-คุณอัจฉรา ริดำรงค์
คุณบุญเฮียง-สมจิต แก้วพมมะสาน
คุณประทุม เล็กมณี
คุณประภาศรี-ประภัสสร คำภิโร
คุณประเสริฐ ไรทมนัน และครอบครัว
คุณปราณี พิกมณี
คุณปรินดา พวงจำปา
คุณปาน ทิมเที่ยง
คุณพงษ์ชัย เหลืองจันทวงศ์
คุณพนมพร ช่างผาสุข
คุณพรณีย์ กันทรการ
คุณพร-ลินดา ปรีदानนท์ และญาติ
คุณพ่อไฉน-แม่วารี แสงวรรณ
คุณพ่อบัว-แม่ทองสุข เกิดสุวรรณ
คุณพัชณี วิชญพงศ์ และครอบครัว
คุณพัชรียา ภูไทสวรรค์
คุณพายัพ คิมเพล และครอบครัว
คุณพิศาล-สิริอร จิระวัฒนศักดิ์ดา
คุณเพ็ญศรี สุขารมย์
คุณเพ็ญโสภา-สุเพ็ญทิพย์สิริ แซ่ตัน
คุณภัทรกร โลสงค์
คุณภัทรา ทยานันท์ และญาติมิตร
คุณมณฑา กลีบเมฆ

คุณมลวัลย์-วชิระ-ชุลีพร ช่วงรังษี
คุณมัลลิกา จิรพัฒน์กุล และครอบครัว
คุณแม่ชอน-อรนุช สุภาพรรณวดี
คุณแม่ประทุม กายนาคา และลูกหลาน
คุณแม่สุรินทร์ น้อยแสง และลูกหลาน
คุณยุภาพร จารุสิน และครอบครัว
คุณรัตนา แจงกลาง และครอบครัว
คุณฤดีวรรณ ช่างผาสุข
คุณลัดดา งามจิตรนุกูล และครอบครัว
คุณลัดดา ดอัสสวัสดิ์ และครอบครัว
คุณลำเพ็ญ วรรณโคตร
คุณวรนิษฐ์ วิชาลคณาสิทธิ์
คุณวรรณุช เลาหวัฒน์
คุณวรรณวิสา ชิพพรีน
คุณวรรณภา ภัทรนุรักษ์ และบุตร-ธิดา
คุณวรรณิ มณีกุล และครอบครัว
คุณวราพร ชนะกุล
คุณวันวิสา คณาการ คำชู
คุณวัลยา ฮอฟฟ์ และครอบครัว
คุณวิทยา บุญเลิศเกิดไกร
คุณวิลาวรรณย์ นักษัตริย์มณฑล
คุณวิลาลิรินทร์ เข้มพิมาย
คุณวิไลพร, TRAVIS AND EMI
คุณศจินันท์ เกียรติมณีโชติ
คุณศศิชา ศิริพันธ์ และครอบครัว
คุณศิริพร ปักสังคะเนย์
คุณศิริเพศ สิทธิโชค

คุณศิริวัฒน์ เกศคำขาว

คุณสถิตย์ นาคสี

คุณสมเกียรติ เตชะพิสิษฐ์

คุณสมชาย จุฑาทอง และครอบครัว

คุณสมปอง ศรีปั้น

คุณสมพิศ ไช้ และครอบครัว

คุณสวัสดิ์ โลหารขุน

คุณสัมฤทธิ์ เฮอร์เซอร์ และครอบครัว

คุณสายรุ้ง-คุณนิรุติ คงเจริญพร

คุณสายสวาท แคร้น และครอบครัว

คุณสายหยุด ประเสริฐวิทย์

คุณสายหยุด-MR.ALFRID LATT

คุณสำราญ-บุญศรี-ภาสกร บุญยัง

คุณลำอานค์ ชาวทะเล

คุณสิริกัลยา ทองรัตน์ และครอบครัว

คุณสีพร บัวร์เกอร์ และครอบครัว

คุณสุกัญญา พูลิสี และครอบครัว

คุณสุจิตรา บุญคุ้ม และหม่อมญาติมิตร

คุณสุทธิสมร แสงสุรศักดิ์ชัย

คุณสุธี ช่วยบำรุง

คุณสุนัย-สุยฮัน-สุเพียงพิสด์ แซ่ตัน

คุณสุภาพ พิมพ์โชติ ไคลน์

คุณสุมาลี-คุณพิบูลสุข โทนา

คุณสุรัตน์-คุณอรทัย แสงสุระธรรม

คุณสุรีย์ เหล็กกระทุ้ม และครอบครัว

คุณเสริม ศรีบรรเทา

คุณโสภณ คงเทศ

คุณหนึ่งอาลี ไชยะลาด

คุณอนันตชัย ตันสวัสดิ์

คุณอนุกุล-ศิริพร-เมษิณี มังคละศิริ

คุณอภิสิทธิ์ วิเศษวัชรพร และครอบครัว

คุณอมรา เสริมสุข และครอบครัว

คุณอรวรรณ นันทวรรณ และครอบครัว

คุณอรอุมา เมนะเนตร

คุณอรัญญา ไชยโอสถ

คุณอัมพร ฮัสซีส และครอบครัว

คุณอัมพร-ทวี คชวงศ์ และครอบครัว

คุณอำพร คาสเพอร์ และครอบครัว

คุณอำไพพรรณ จิระวงศ์ และครอบครัว

คุณอุทัย ทวีโชติ

คุณอุไรวรรณ พุ่มเพชร และครอบครัว

คุณอุษณี ทมะกุล และครอบครัว

คุณอุษา-BERND GANTER

คุณเอนก-นงคัลลักษณ์ เกิดสุวรรณ

คุณเอษณีย์ เลิศวุฒิวิไล และครอบครัว

ชมรมคนรักบุญเขตภาษีเจริญ

ด.ช.ติน้ำ สมิช

ด.ญ.ณพรดา ศรีประยูรไพศาล

ดร.ณัฐภรณ์-ฉันทันท์ ภัทรโชตินันต์

ดร.วรพรรณ จันทรากุลศิริ

ดร.สมศักดิ์-สุชาติ-น้ำผึ้ง ศรีสมบุญ

เท็กซ์สูกี้

บริษัท เจคเชียร์ เทคโนโลยี จำกัด

บัณฑิตอาสาฯ

บุคลการ รุ่น ๑๙ สู้วัย	A-ME HOUSE
บุคลการ รุ่น ๒๑ (ต้องเนียบ)	BENYAPA MARTINO & FAMILY
บุคลการ รุ่น ๒๕ นักรบกล้าอาชาไนย	CALVIN-KAISI-SKYE ALLEN
ผศ.ดร.มณฑล วิสุทธิ	CHANYAMAT WERNER AND FAMILY
พ.ต.อ.หญิง วิริยา พรสิงห์	CHOOOLAK FIELDS
รศ.กาญจนา-วิฑูรย์ ต้นสุวรรณรัตน์	FAMILLE WONG WAH CHUNG
รศ.ดร.สพญ.ศุภร พึ่งลัดดา	JINA GOODMAN
ลูกพระธัมฯ ปากเกร็ด	LIU ZHUO JING AND FAMILY
สมาชิกกล้าเศรษฐี	MIAN THOMAS ANGELINA SCHOLZ
อาสาสมัครธรรมวารี	NAHATHAI WILL
อุบาสิกา รุ่น ๑๑ ชุ่มบุญ	NUKUL REIN
อุบาสิกา รุ่น ๑๔ กลั่นบุญ	PAULA SUNDARA AND FAMILY
พระครูปลัดสุวิทย์ สุวิชะโภ, พระมหาวิศักดิ์ ธมฺมสิริโก	
พระครูวรญาณวิเทศ, พระมหาธีระพล จิตวโส และครอบครัว	
พระครูสมุห์พิศิษฐ์ จิตตสุโข และครอบครัวสุขสุทธิพันธ์	
พระมหา ดร.วุฑฒ์ สุวฑฺฒโก และคณะญาติมิตร	
พระมหาคมกฤต ปรีตตสุโก, การดี-ธนสร-ภาณิชา เจริญธนมิตร, สุนิษญา ภูมิประวัติ	
พระมหาชวิน อภิขุชโว, คุณสงเคราะห์-อัญชลี-กัณตภณ ชัยวัฒน์	
พระมหาชีพ ตปสีโล, พ่อฉิมเต็ก-แม่หลาบ-กิตติ-สุทธิ-ปริยา-มารศรี-เกียรติ-สุพล แซ่ลิ่ม	
พระมหาประเสริฐกิจ สุเมธ และชมรมใจใสใจสบาย	
พระมหาพรหมพินิจ โกวิทธมฺโม, ครอบครัววิชากรกุล, ไวยศยาร্থ และญาติมิตร	
พระมหารังสรรค์ จิรสโค, ผ่องพรรณ-อรณพ จิราดิเรก และครอบครัว	
พระมหาวรุฒิ ปสิฏฺฐชโย พร้อมครอบครัว	
พระมหาวิทัศน์ สทฺธพหุโล และครอบครัวรัตนเลิศนาวิ	
พระมหาสันติราษฎร์ อุปสนโต และคณะญาติมิตร	
พระมหาอภิชา จันทปุตโต,ส.ณ.ปิตพัฒน-เมธาพันธ์, โกษม-ธนกร-จิตาภา-ภัคกร-ชยุด-กฤตยา แจ่มจันทร์ชนก	
พระกฤษณ์ กาญจนชัย และครอบครัวบุญโต	

พระนัตรชัย เตชทตฺโต, สามเณรปิยวัฒน์ ทัพเพมา

พระชัยวัฒน์ คุณวฑฺฒโน, น.พ.นัตรชัย-คุณแม่วิไลลักษณ์ คูวัธนไพศาล

พระชัยวัฒน์ อุตตทนฺโต, ครอบครัวจันทโรภาสเจริญ

พระชาวี วสฺสโร, ครอบครัววิวกวงศ์เกษม และทีมงาน

พระชูเกียรติ ภัทฺโท, พระณัฐวัฒน์ มหาสุทฺธ, ญัณพัชร ภัทรวารินทร, พิลิษฐ์ ภัทรยศรัตนิน, ปิยนุช วิสุทธาภรณ์

พระณรงค์ กิตติปาโล, คุณพ่อเง็กจือ-คุณแม่อัญชลี-ศิริมล-ณัฐพล ธิติมาพงศ์

พระณรงค์ชัย จานชโย, พระนพดล คุณโชโต, พระอดุล คุณนโร, ยาวภา-อาภาพันธ์ โชติมัน

พระณัฐพงษ์ สุธธนาโณ, ดร.เจือ-รศ.นงลักษณ์-นันทวัฒน์ สุธธิวิษ และคณะญาติมิตร

พระเด่นดวง กนตธมฺโม, สุธาสินี-สุวิชาดา-สุจิตตา ธรรมรักษกุล

พระนิชมาน ชยวิโส, พระนิชนันท์ สุตยุตฺโต, งามอาจ-อรุณศรี-ปาร์ท จิรพัฒนกุล

พระบรรชา ญาณกุลโล, พระทองศักดิ์ ชุตติธมฺโม, คุณพัชรินทร์ เลิศวงศกรกิจ

พระประพันธ์ โชติลาภ, คุณกนกรัตน์-ทิพวัลย์-ศุภนันท์-ประเวช กระสินพันธุ์

พระพิเชฐพร พรหมมณฺโณ และญาติมิตร

พระพีระพงษ์ สิริคุตฺโต, คุณวิชิต-ปฐมา-สุพัตรา ตริยกุล

พระภรณ์ญ มงคลเทโว, คุณโกเมทร์ เตียงเกตุ-ภรณ์ยา พรเมียง และคณะญาติมิตร

พระภิกษุ รุ่น ๒๒ TWENTY-TWO เคียงคู่ตะวัน

พระมงคล มงคลโล และพระภิกษุรุ่นที่ ๒๖ ทเวนต์ซิกซ์ฟลิกล็อก

พระเรืองศักดิ์ เตชวโร และครอบครัว ต.ศรีวังษ์

พระวันชัย ขนฺติชโย และครอบครัวพรรณาผลากุล

พระวิชัย จิตฺตรกฺโขโต, สุวรรณี พร้อมครอบครัวกิตติวรศาสน์

พระวิชัย ปุณฺณธมฺโม, พระนิรันดร์ สุวิโร, ถาวร พรหมถาวร

พระสมศักดิ์ คุตตมมงคลโล, พระวิริยะ กตวิริโย

พระสรราช นาคชโย, ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติสมุย

พระสุนทร ทนฺตมโน และครอบครัววิจารณ์สถิตย์

พระอดุลย์ คุณภทฺโท, คุณพ่อดัด-แม่มณี บัวผัน และครอบครัว

พระอภิชน วินยวฑฺฒ, ญัณฐนกร-คมคาย-กรองเกียรติ แก้วรอด,คุณปธานิน พงไพบุลย์

พระอำนาจ เหมวิโส,คุณไม้วแจ้ง แซ่โค้ว,สมบุญ-นิภาพร ส่งตระกูลศักดิ์ และลูกหลาน

พระอำพล จิตตโชติโก, คุณพ่อจิงกยู แช่จ้ง, แม่รุ่งรัตน์-รัตนา แซ่มซ้อยโชติรัตน์
สามเณรพิรภัทร โพธิชัย, ดารณี ประวีง และครอบครัว
กองต่อนัรระดับโลก สำนักศรัทธาภิบาล
กองทุนรายทุกวัน โดย บรมเศรษฐีจะเชิงเทรา-กลุ่มบุญบันเทิง
ครอบครัวห้วง วณิชชากรวรารกุล DEAK
คุณกัลยา-จินดา-สมชัย-นิภา วรรณนริยชาติ และครอบครัว
คุณกิตติ-รศ.สำรวย-นัฏสวัญจ-บุญนกร กิตติลาภานนท์
คุณเกรียงไกร-ฐิตา-อานวยศักดิ์-จิรพันธุ์-กัมพล-ฐาปนี-เด่นธรรม เจียรไพโรจน์
คุณเกียรติชัย-ดร.เพ็ญจันทร์-ชวิน ล้อจักรชัย
คุณขวัญเนตร-กิตติพงษ์-ทศพร ปิยะพิทักษ์วงศ์ และครอบครัว,แม่วิไล สอาดถิ่น
คุณเครือวัลย์ แสวกเกอร์, วิมล วิสุทธิ์ศักดิ์, ธีรพล เทียนสิวกุล, ศรีพร เกว้ล, วราภรณ์ เค
คุณจันทรา โกมลสุรเดช, คุณพ่อจีตง-คุณแม่นภา แซ่ตั้ง
คุณจินตนา-ณัฐธิดา บุญเลี้ยง, วสุภัทร บุญฤทธิ์
คุณเจน-บุญเกิด-กาญจณี ธรรมพิพัฒนกุล
คุณเจริญ-สุพร-สุนันทา เตยราชกุล-ญาติมิตร
คุณไกรรัก-ธัญญา เซอร์มาริช และครอบครัว
คุณฉายา จิตติพันธ์, คุณสมสุข เทียมปฐุม
คุณชรินทร์ทิพย์ อภิวัฒนาสกุลกิจ, ไพศาล-จิณณะ-บุญยหนู นกมีชัย
คุณชาญชัย-มนีรัตน์ นพรัตน์ และครอบครัว
คุณชื่นหทัย แซ่จิ้ว และครอบครัวเหล่าณัฐวุฒิกุล
คุณชูเกียรติ-วรรณพร โมฆิตวัฒนาพานิชย์ และครอบครัว
คุณชาติ แซ่แต้, คอจิ้ว แซ่ตั้ง, นิตยา เตชะพิสิษฐ์ และหมู่ญาติมิตร
คุณตุ้มมา ไทมัส คลิงเลอร์ และครอบครัว
คุณทนต์-เนาวรัตน์-แพรว-พราว-พลอย รัตนติลล ฅ ภูเก็ต
คุณทัศนีย์ ธรรมมา, ภาวนัฐ สุปราณี-วรวิมล ศรีนาค, ญาณญากรณ์ ธรรมา
คุณนงลักษณ์-พินิจ-นนทณัฐ-ภัสมน-พุดิตา แก้วสุขสมบัติ
คุณนุชกุล สรวัยจิรวัดน์ และครอบครัว

คุณปทุมวัลย์-วัฒนา-ศิรดา-พรไพลิน อุดมภักดีพงศ์
คุณประสิทธิ์-เพ็ญรุ่ง-จักรวาล สุทธิพงษ์คุณ
คุณพรเทพ-ทัศน-จิรพร-ฐิติวุฒิ เจริญสุทธิโยธิน,พ่อแก้ว-แม่เสียง แซ่โจว,พ่อต๋อง-แม่ซุ่ย แซ่ฉั่ว
คุณพ่อจรัส-คุณแม่มาลา-คุณสุภาเพ็ญ บำรุงวงศ์
คุณพ่อช่วง-แม่แสง คงปาน และลูกหลานเหลน
คุณพ่อบรรจบ-คุณแม่ลัดดา เตชาพิสุทธิ และครอบครัว
คุณพ่อประยุทธ-แม่เกษณี-สุสิพร ยุ่นสมาน
คุณพ่อสมุทร-คุณแม่वलศรี ตั้งคุปตานนท์ และลูกหลาน
คุณพ่ออุ่น-แม่พุด พัดแสงสอน และครอบครัว
คุณพิณทิพย์ สุมาลี ชายู เรวดี กฤษณพัฒ เมธานัย
คุณพิศวง-ทองอินทร์-สุทิน-สุนันท์ จันทรเพ็ญ
คุณพิสมัย ทานลาด, คุณจิรพงษ์ ล่องธारा
คุณมงคล-พิมพ์ไล-ศศิกาญจน์ มีนาภา และครอบครัว
คุณมิ่ง บุญยืน จิราภรณ์ ต้นคุณากร-นาธาน อรรถวิมล
คุณแม่ัญ-พ่อมนต์ศักดิ์-สุจิต พันธุ์วิรัตน์,มายี่ แซ่เหง่า,หัวหน้าชั้นวินิชน-ร.อนุบาลาทั่วโลก
คุณแม่ลำไย คำมา, คุณพ่อแดง แก้วเกิด
คุณรัตนภรณ์-Ken-Jasmine Shipman
คุณรานี-ฐิรวัดนา-มาร์เซลล่า ซาวาลโลนี่ (บุญนาถ)
คุณรุ่งนภา อิงคชัยกุลรัชต์ และครอบครัว
คุณลักษณา-นวลจิต-ณรงค์-เอก-กฤษดา-สุกัญญา-ดรณ-รินดา เอ็มอรุณกิจ,ชินวัตร ทิพย์จรรยาวัตร
คุณลักษณะาวดี-พิพม์นารา เกียรติธนากร, นิธิดี-ณัฏฐสิริ ดันติพจน์
คุณลือพงศ์ ลีลพจน์, กนกวรรณ พรพจมาน และแก้วกายสิทธิ์
คุณวรพิชชา แสงวรรณ, BARRY PRESCOTT
คุณวรรณกนิษฐ์ ศิริคุรัตน์, ว่าที่ ร.ต.หญิง สุกานดา มณีเพชรรัตน์
คุณวรรณศจี-กานช-ปวรินดา-อรวิณ เปรมอนันต์
คุณวรรณ-คุณวงศ์ อุดมผล อุทิศให้ คุณณรงค์ อุดมผล
คุณวรรณิกา มิชาเอล มูลแฮร์ส และครอบครัว

คุณวรวีทย์ ธัญญธรรมา, คุณธัญญะรัตน์ ชำนาญ

คุณวราภรณ์-อำนวยการ-อนันดา-สมลักษณ์-วิริยะ-ศิริลักษณ์-แอนโทนี่ เรืองขชาปณ์

คุณวิกันดา-มรรคณา-มิรา-เรย์มอนด์ วาเรช

คุณวิโรจน์-สุมาลี-พิชามญช์ ธรรมวิจิตเดช

คุณวิวัฒน์-กัลยา-อภิสิทธิ์-อภิญา-ทิพย์วรรณ-ภุชงค์ อัครวานิช และครอบครัว

คุณศิริรัตน์ สทอลล์เซนธาเลอร์ และครอบครัว

คุณสนั่น-สุ่ย-วาณิช-ภุชงค์ บัณฑิตยน์พรรัตน์ และครอบครัว

คุณสมจิตร-สิริภาพ และครอบครัวห่อไตรรงค์

คุณสมชัย-กนิษฐา ธนสารศิลป์ และครอบครัว

คุณสมชัย-ลลิตา-พงศกร-กมลทิพย์-สิริภาพ-ธนภัทร-ภคิสา สมคิดเลิศ

คุณสมชาย-คุณขวัญใจ จงวัฒน์ผล และครอบครัว

คุณสมชาย-สุภารัตน์-ดร.สุวัฒน์ อธิชนากร

คุณสมพงษ์-นิตยา-อภิรัตน์ ตันติวานิชย์สุข

คุณสมพงษ์-อรุณ-เมษา-ธวัชชัย-ยุพรัตน์ จันทร์เดช

คุณสมยศ-สมใจ วัฒนผลิน และครอบครัว

คุณสมร สุขุม สุขฤดา เสรี บุญจินดาทรัพย์

คุณสมศักดิ์-สุพร-ชลิตา-ณัฏฐ์-ปกิจ วงศ์ศิริกุล และครอบครัว

คุณสมศักดิ์-สุภาณัน-ณิชภัทร-นันทภาพ พัฒนกิจกุล

คุณสมหวัง ศานต์สุทธิกุล, กรณฐ สมตันเจ้า และครอบครัว

คุณสรกานต์ ศรีทองอ่อน, คุณนิศานาถ เทียบฉายพันธ์

คุณสุพร ปีเตอร์ เบอร์เนอร์ และครอบครัว

คุณสุภาภรณ์ พหลเวชช, สิรภาพ เพ็ชรแสง และหมู่ญาติ

คุณสุภาภรณ์ อันสลิ้งเกอร์ และครอบครัว

คุณสุรัช-นุติ-นันท์นภัส-ชัยบุรณ์ พลาติสัย และครอบครัว

คุณสุวรรณ-แอ้งลิ้ม-สุพัตรา-สุกร-สมพร-สุรัช-พรอารีย์-เพชรรัตน์ ตันตินิรามย์

คุณหทัยกาญจน์-มาร์ค-อำไพ-ฝุงจัน ชนะศิริโยธิน และครอบครัว

คุณอธิพัชร์ ฐานอริยบุญศิริ และครอบครัว

คุณอภิชัย-สิริยาวดี-นัฐพล-วรรณพร ชัตติยาภิรักษ์,จันทร์เพ็ญ ชาญสุทธิกนก
คุณอมรทิพย์-กีนเธอร์ แฮร์ และครอบครัว

คุณเอมอร สุวรรณประทีป, วิภา พรโชคชัย และญาติมิตร

คุณเอมอร-เสถียร-ฐาปกรณ์-ธัญญลักษณ์ ทิพาโรติ, พร-สายนาคร สายนาครเจริญ
ดร.ฐกมลพัศ-สรลพร-อนงค์ลักษณ์ เจนจิวัฒนกุล พร้อมครอบครัว

ดร.สุขุมล-ดร.ณัฐพันธ์ กิตติสิน และครอบครัว

ทีมอัครจรรย์บรมจักรพรรดิสมบัตินิจินไทยไปถึงที่สุดแห่งธรรม

นพ.ไพโรจน์-วราภรณ์-พญ.ภาวดี-ปิยะนุช-สุดธิดา สวงวนดีกุล,บุญนิธิ ธรรมกิตติสกุล

นพ.บุญยธนิสร-สรีระเพ็ญ-ผศ.ดร.บุริม-พญ.วราธิป,ดร.พบพร โอทากานนท์

นพ.สุรินทร์ จิรินรามย์ และกลุ่มสัสมาอะระหังที่สุดแห่งธรรม

บุคลการ รุ่น ๑๖ ไม่ตกกันดาร

บุคลการ รุ่น ๒๗ ชาติสำเร็จ เพชรอัครจรรย์

พ.ญ.วิศรา-อัครเรศ-รัชนี-รชนเรศ-เซน-ลินญ์ เพชรวิภูษิต พร้อมครอบครัว

พ.ต.ท.วิจักขณ์ หงส์เจริญ และครอบครัว

พ.ต.อ.ประภัสร์-อรสา ประยูรหงษ์ และครอบครัว

พ.อ.(พิเศษ) วิษณุ-วิกัณตา-วิภาคย์-วิภัทร สนธยานนท์

พ.อ.(พิเศษ) สุรเดช-นพรัตน์ สุทธาวาทิน

ร.ต.ท.สถาพร-สนธิยา-สรานุจิต ไกรฤกษ์

รศ.ทพ.ดร.ชนพงษ์-ศิริมา-ณรงค์ศักดิ์ โรจนวรฤทธิ์

ว่าที่ ร.ต.อนันต์ บุญอำนวย, คุณอัมรินทร์ บุญเรืองลือ

สมาคมส่งเสริมศีลธรรมและความดีสากล บางชื่อ

อุทิศบุญให้ พ่อบุงเจ็ง แซ่ก้วย, แม่ลั้ง แซ่ลี้ม โดยลูกหลานทุกคน

PHRA PUNCHAI PUNYAJOTIKO, PAKTRA PUNYAPHALA, DWIANA WAHYUDI

CHRISTIAN,BJORN,KANNIKA VOLKER

KHIM-JAMES-O-M-Y WEIR.PENYALAI FAMILY

SEBASTIAN AND ANGELIQUE KUNKEL

VIENGKEO-SONUCHINDA BORIHANH FAMILY

การเข้าถึงพระธรรมกาย คือการสร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นทั้งแก่ตนเองและสังคม
ตลอดจนเป็นการสร้างสันติภาพให้เกิดขึ้นแก่ประเทศชาติและชาวโลกทั้งหลาย

โลกแห่งอุดมคติจะไม่เป็นเพียงความใฝ่ฝันอีกต่อไป
หากทุกคนเข้าถึงพระธรรมกาย
ความสับสนวุ่นวายอันเกิดจากความไม่รู้ทั้งหลายจะหมดสิ้นไป
การทําลายล้างผลาญทั้งสิ่งแวดล้อมและชีวิตมนุษย์จะยุติลงได้
ด้วยการเข้าถึงสภาวะธรรมภายในอันใสสว่างนี้

หลวงพ่อรัญมชโย



วัดพระธรรมกาย

