

# ๑๐

## แผนผังชีวิต

หนทางที่จะนำไปสู่อายตตนิพพานนั้นอยู่ในกลางตัวเรา เป็นเส้นทางสายกลางสายเดียวไม่มีสอง อยู่ในกลางกายเรา เริ่มต้นจากศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

ซึ่งวิธีการที่จะไปสู่อายตตนิพพานนั้น เราจะต้องฝึกใจให้หยุดนิ่ง ใจเราที่แวบไปแวบมาคิดไปในเรื่องราวต่างๆให้นำมาหยุดนิ่งอยู่ตรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ วางใจให้หยุดนิ่งตรงนี้ ให้ได้ตลอดเวลาอย่างสบายๆ

การฝึกใจให้หยุดให้นิ่ง เราอาจจะคิดว่า เป็นสิ่งที่เราไม่คุ้นเคย แต่แท้จริงเป็นสิ่งที่เราเคยมีเมื่อยังเป็นเด็ก ๆ อายุยังน้อย ชีวิตในช่วงทารกไร้เดียงสา นั้น เรามีความสุข เพราะปลอดจากความคิด แต่พอเจริญเติบโตขึ้นมาเรื่อยๆ สิ่งแวดล้อมก็ได้หล่อหลอมชีวิต ทำให้เราก่อยๆ คิดขึ้นมา คิดมากขึ้นเรื่อยๆ ยิ่งอายุมากขึ้น การกิจก็มีมากขึ้น มีพันธนาการชีวิตมากขึ้น

เมื่อชีวิตถูกกำหนดให้มีการแข่งขัน หรือให้มีความรู้สึกว่าจะต้องเป็นหนึ่ง ความคิดก็ยิ่งเพิ่มมากขึ้นกว่าปกติ

ยิ่งถูกล่อหลอมด้วยการแข่งขันที่เกี่ยวข้องกันไปทั่วโลก และมีผลกระทบมาถึงตัวเรา เราก็อีกมีความคิดเพิ่มขึ้น นอกจากเวลาตื่นแล้ว แม้เวลาหลับพักผ่อนก็ยังเอาความคิดไปคิดต่อไปอีก และถ้าหากว่ายิ่งคิดด้วยใจที่ฟุ้ง ปัญญาไม่เกิดก็ยิ่งกลุ้มยิ่งคิดไปกันใหญ่ ชีวิตที่ตกอยู่ในอิทธิพลของความคิด จึงเป็นชีวิตที่มีแต่ความทุกข์ทรมาน ไม่มีความสุข มีความเครียดสั่งสมอยู่ตลอดเวลา

ดังนั้น เมื่อเรามาปฏิบัติธรรม จะฝึกใจเข้าไปสู่แหล่งกำเนิดสันติสุขภายใน อันเป็นแหล่งของสติปัญญา แหล่งของอานุภาพภายใน ตลอดจนเป็นแหล่งแห่งความปรารถนาดีต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งปวง และเป็นแหล่งแห่งความสมปรารถนา วิธีการจึงตรงกันข้าม

โดยเราจะต้องย้อนยุคไปสู่วัยที่เรายังไร้เดียงสาอยู่ค่อยๆ ผ่อนความนึกคิดที่มีมากให้ลดน้อยลง หรือที่มีน้อยก็ให้หมดไป ด้วยวิธีการกำหนดบริกรรมนิมิตกับบริกรรมภาวนานั้นเอง แล้วใจเราจะถูกกลั่นไปเรื่อย ๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีกทีละน้อยจนกระทั่งเรารู้สึกไม่ออก แต่ว่าเมื่อเราทำบ่อยๆ ต่อเนื่อง ด้วยวิธีการนิ่งๆ นุ่มๆ ละมุนละไม จิตใจจะแจ่มใสเบิกบาน ไม่ซัดใจก็จะหยุดนิ่ง หลุดจากความคิดทั้งหมด

เมื่อใจปลอดความคิด กายก็จะเบา จิตใจก็ฟ่องเบา ขยาย กายเนื้อก็หายไป เราจะไม่รู้สึกที่ร่างกายเรา กายจะ



ค่อย ๆ โล่ง โปรง เบา สบาย อาการที่ใจขยายนี้แหละเรียกว่า เบิกบาน เหมือนการคลี่ขยายของดอกไม้ที่ค่อย ๆ เบ่งบาน ทีละน้อย ขยายกลีบออกไป แต่นี้เป็นอาการขยายที่ใจ โดย ใจของเราค่อย ๆ ขยายออกไปรอบตัวทุกทิศทุกทาง

เมื่อใจเรานิ่งต่อไปอีก รักษาความต่อเนื่องของอารมณ์ สบายต่อไป แสงแห่งความบริสุทธิ์ก็จะปรากฏเกิดขึ้นเป็น ดวงกลมใส บริสุทธิ์ ความสุขก็ยิ่งเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ ดวงที่ บริสุทธิ์ดวงนี้ก็คือดวงธรรม

เมื่อเราไปเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสภาวะธรรมตรงนี้ แล้ว สัมมาทิฐิในเบื้องต้นจะเกิดขึ้น เราจะหมดคำถาม หมดความสงสัย เกิดความเห็นถูกต้องอย่างสมบูรณ์ และต่อ

จากนั้นจิตก็เดินทางไปเรื่อย ๆ เราจะเห็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในตัวของเรา ซึ่งเป็นแผนผังของชีวิตทุก ๆ ชีวิต เป็นสิ่งที่ไม่ได้ปรุงแต่งขึ้นมา แต่มีอยู่แล้วตั้งแต่ดึกดำบรรพ์

เมื่อใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วน ละเอียดเข้าไปเรื่อย ๆ เรา จะเข้าถึงกายภายในเป็นชั้น ๆ เข้าไป ซึ่งมีลักษณะสวยงาม แตกต่างกันไปเรื่อย ๆ ทั้งความบริสุทธิ์ ความใส ขนาด ใหญ่โตกว่ากัน มีความสุข ความบริสุทธิ์ต่างกัน รวมทั้ง ความนึกคิด ดวงปัญญาแตกต่างกันขึ้นไปเรื่อย ๆ กระทั่งเข้าถึงกายธรรม ซึ่งเป็นกายที่ซ่อนอยู่ที่ละเอียดที่สุด สมบูรณ์ที่สุด เป็นกายภายในที่เป็นสภาวะ ที่ฟังที่ระลึก เป็นกายที่เที่ยงแท้ ไม่มีการเปลี่ยนแปลง เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว

ธรรมกาย คือ กายที่ประกอบไปด้วยธรรมล้วน ๆ ความบริสุทธิ์ล้วน ๆ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นตรี รวมกันเป็น ก้อนกายของธรรมกาย ลักษณะสวยงามอยู่ในอิริยาบถที่ สมบูรณ์ คือ นั่งสมาธิ ใจหยุดนิ่งอยู่ตรงกลาง บนพระเศียร ท่านเป็นเกตุดอกบัวตูม นั่งสงบนิ่ง กิจอย่างอื่นที่จะทำแบบ กายมนุษย์อย่างนี้ไม่มี ท่านสงบนิ่งอยู่ในกลางท่านตลอด เวลา กายธรรมอรหัตต์นี้แหละคือเป้าหมายชีวิตของเรา เพราะ เป็นกายที่หลุดล่อนจากอาสวกิเลสทั้งมวล

เป้าหมายของชีวิตเรา ทั้งหมดมี ๑๘ กาย เป็นแผนผัง ชีวิตทุกชีวิตที่มีอยู่ในตัวของพวกเราทุก ๆ คน แต่เราไม่เคย

เฉลียวใจเลยแม้แต่ชนิดเดียวว่า มีสิ่งนี้อยู่ เพราะมัวไปทำมาหากิน มัวผลิตผลิตอยู่ในโลก ต้องแข่งขัน ต้องแก้ปัญหาได้ทรัพยากรมาแล้วก็เอาไปใช้จ่ายผลิตผลิต โดยคิดว่า นั่นคือการผ่อนคลาย คือการพักผ่อนเพื่อจะเผชิญปัญหาในวันต่อไป แต่แล้วจริงๆ นั่นคือการใช้ชีวิตที่สูญเปล่า

หากทุกๆ คนในโลกหมั่นฝึกใจให้หยุดนิ่งและเข้าถึงพระธรรมกายเหมือนๆ กัน จะเกิดการเปลี่ยนแปลงของโลกครั้งยิ่งใหญ่ จะเป็นโลกแห่งสันติสุขที่ใครๆ นึกไม่ถึง ทรัพยากรธรรมชาติที่มีอย่างจำกัดจะถูกแบ่งปันด้วยความปิตินิธิ ด้วยความยุติธรรม

คำว่า “**ยุติธรรม**” หมายถึง เมื่อมีธรรมแล้วทุกสิ่งก็ยุติ เพราะเมื่อเข้าถึงธรรมกายสมบูรณ์แล้ว เราจะมีหัวใจของผู้ให้ เกิดความสุขที่ได้จากการให้มากกว่าการรับ ทุกคนจะแบ่งปันซึ่งกันและกัน ทุกสิ่งจะยุติสิ้นสุดลง ไม่มีความเดือดเนื้อร้อนใจ เพราะต่างก็มีหัวใจดวงเดียวกัน คิดพูดทำเหมือนกัน ถ้าทุกคนคิดตรงกันอย่างนี้ สันติสุขที่แท้จริงก็จะบังเกิดขึ้น ความยุติธรรมก็เกิดขึ้น แล้วตอนนั้นจะเกิดการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมขยายขอบเขตออกไปอย่างน่าอัศจรรย์ใจ

๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๑