

สุขใด ๆ ก็ไม่เท่า เข้าถึงพระธรรมกาย

วันอาทิตย์ที่ ๒๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดี ให้รู้สึกสบายๆ ทำใจของเราให้เบิกบาน แหม่มขึ้น สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง แล้วก็รวมใจไปหยุดนิ่งๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือนะ หรือจาง่ายๆ ว่า อยู่ในกลางท้องของเราบริเวณนั้น แล้วก็ตรึงนึกถึงดวงใสๆ ใสเหมือนกับเพชร เรานึกถึงเพชรสักเม็ดหนึ่ง ที่กลมรอบตัว ใส อย่างสบายๆ หรือนึกถึงองค์พระแก้วขาวใส อย่างใดอย่างหนึ่ง นึกไปเรื่อยๆ นึกให้ติดเป็นนิสัยเลย

แล้วก็ประคองใจของเรา ด้วยการบริกรรมภาวนา สัมมา อะระหัง ทุกครั้งที่ภาวนา จะต้องไม่ลืมตรึงนึกถึงดวงใสๆ หรือพระแก้วใสๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ

หยุดนิ่งคือบรมสุข

อย่าลืมตอกย้ำซ้ำเดิมทุกวันว่า นี่คือการณียกิจ เป็นกิจที่ต้องทำ เพราะเป็นงานที่แท้จริงของการเกิดมาเป็นมนุษย์ ในแต่ละภพแต่ละชาติ แม้ตายแล้วก็ยังเป็นกิจที่แท้จริงอยู่ดี คือ กิจในการทำให้หยุดนิ่งๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

แล้วเราจะพบกับความสุขที่แท้จริงที่ยิ่งใหญ่ ยิ่งใหญ่ในระดับเทวดาชาวสวรรค์ทั้ง ๖ ชั้น ที่ไม่ได้เป็นพระอริยเจ้า มัวผลิตเพลิดในกามของทิพย์ ยังถือว่าสุขธรรมดาณะ ยังสุขไม่เท่ากับใจหยุดนิ่งเลย ถ้าไม่ฝึกใจให้หยุดนิ่งมัวแต่สนุกสนานผลิตเพลิดในทิพยสมบัติ ก็ยังไม่มีความสุขเท่ากับหยุดกับนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ จนกระทั่งเข้าถึงพระธรรมกาย ซึ่งเป็นพระรัตนตรัยในตัว

แม้เป็นพรหมอยู่ในพรหมโลกที่ไม่ใช่เป็นพระอริยเจ้า ได้รูปฌานสมาบัติธรรมดานั้น สุขยังไม่เท่ากับที่เราได้เข้าถึงพระธรรมกายในตัวเลย อรูปภพก็เหมือนกัน ได้รูปฌานสมาบัติ สุขก็ยังไม่เท่ากับที่เราได้เข้าถึงพระธรรมกายในตัว ถ้าเว้นจากพระอริยเจ้าละก็ สุขอย่างนี้แหละ แล้วที่ใช้คำว่า ยกเว้นพระอริยเจ้า เพราะพระอริยเจ้าท่านก็หยุดใจของท่านได้แล้ว



ในกายกรรม ตั้งแต่พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์อย่างนั้น ถ้าอยู่ในภพก็ถึงพระอนาคามี

ใจหยุดจึงเป็นที่สุดแห่งความสุขทั้งปวง ซึ่งเป็นคำยืนยันของท่านผู้รู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอดในธรรมทั้งปวง ในเรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ท่านเวียนว่ายตายเกิดซ้ำๆ ในภพสามนี้นับครั้งไม่ถ้วน โดยเฉพาะในเมืองมนุษย์นี้ก็นับครั้งไม่ถ้วน เป็นตั้งแต่ชนชั้นล่าง ชั้นกลาง แล้วก็ชั้นสูงในระดับพระเจ้าจักรพรรดิก็เป็นมาแล้ว

พระเจ้าจักรพรรดิซึ่งปกครองทวีปทั้ง ๔ มีชมพูทวีป คือโลกของเราใบนี้ ในยุคที่มีผืนแผ่นดินเดียว เป็นเกาะที่มีน้ำล้อมรอบ คล้ายๆ เกาะอย่างนั้นนะ ชนในยุคนั้นนับถือศีล ๕ เป็นประเทศเดียว ท่านปกครองได้ทั่วชมพูทวีป อุดตรภุรวทวีป ปุพพิเทหทวีป อมรโคยานทวีป เป็นทวีปที่มีมนุษย์อยู่รอบๆ เขาพระสุเมรุ หรือเขาพระสิเนรุ ไปมาได้ด้วยรถนะ ๗ ด้วยยานพาหนะของจักรแก้ว ท่านก็เป็นมาแล้ว ก็ยังยืนยันว่าใจหยุดนี้แหละมีความสุขกว่าเป็นพระเจ้าจักรพรรดิ

เมื่อพระเจ้าจักรพรรดิ เป็นสุดยอดของการมาเกิดเป็นมนุษย์ในฐานะเป็นปุถุชนแล้วละก็ นอกนั้นก็ถือเป็นเรื่องรองลงมา จะเป็นพระราชผู้ยิ่งใหญ่ พระราชาธรรมดา พระราชาประเทศราช บรมเศรษฐี มหาเศรษฐี หรือจุลเศรษฐีอะไรต่างๆ เหล่านั้น ที่มีทรัพย์มาก ก็ยังไม่ได้ชื่อว่า มีความสุขเท่ากับใจที่หยุดนิ่งนี้เลย นั่นคือคำยืนยันของท่านผู้รู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอดในธรรมทั้งปวงที่หมดกิเลสอาสวะแล้ว

ฝึกใจหยุดนิ่ง คืองานหลักของชีวิต

เมื่อเราได้ยินได้ฟังอย่างนี้แล้ว เราก็จะต้องให้โอกาสกับตัวเราเองฝึกใจให้หยุดนิ่ง แล้วให้ยึดถือว่าสิ่งนี้เป็นหลักของชีวิต นอกนั้นเป็นเรื่องรองลงมา แม้มันจะมีความจำเป็น อย่างเช่น การทำมาหากิน ก็ยังเป็นเรื่องรองลงมา ซึ่งเราสามารถทำสองอย่างนี้ควบคู่กันไปได้

ฝึกกันไปทุกวัน ให้ใจคลอเคลียอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ พอถูกส่วนแล้วมันก็นิ่ง แล้วก็ถูกดึงดูดให้ตกศูนย์ลงไปสู่ภายใน แล้วดวงปฐมมรรคก็จะปรากฏเกิดขึ้น นี่ก็เป็นขั้นตอนของการทำสมาธิภาวนา

เรามีเป้าหมายจะไปสู่ที่สุดแห่งธรรม พักระหว่างทางที่ดุสิตบุรี เราก็จะต้องชวนช่วยในการสั่งสมบารมีทุกรูปแบบทั้งทาน ศีล ภาวนา เป็นต้น อย่าให้ตกๆ หล่นๆ

ตอนนี้เราก็ฝึกหยุดใจนิ่งๆ นุ่ม เบาๆ สบายๆ ด้วยใจที่ขึ้นบาน ให้สบายๆ ฝึกกันไปทุกวัน อย่าเกียจคร้าน แล้วสิ่งนี้นอกเหนือจากให้ความบันเทิงกับชีวิต ในระหว่างที่เรายังแข็งแรง ยังมีความสำคัญสำหรับชีวิตตอนก่อนที่เราจะถูกถอดกายไปสู่ปรโลก ซึ่งเราก็ต้องฝึกกันให้เป็น เราจะได้ตายก่อนตายได้ คือถอดกายออกไปก่อนจะถึงช่วงหมดอายุขัย หรือตายพร้อมกับการหมดอายุขัยของเรา ด้วยใจที่ใสบริสุทธิ์ แล้วก็ไปสู่เทวโลก ดุสิตบุรี วรบุณนิเศษ



ฝึกให้ได้ดวงปฐมมรรคเป็นอย่างน้อย

นี่เป็นเรื่องที่เราจะต้องฝึกฝน และสอนตัวเราเองให้ได้ทุกวัน ให้เราขยันทำความเพียรนะ อย่าเกียจคร้าน ต้องสอนตัวเอง บอกกับตัวเองทุกวัน ที่ต้องสอนอย่างนี้ เพราะมีเรื่องที่จะตั้งใจให้หลุดจากกลางได้เยอะ ใจมักจะแวบออกไปในเรื่องราวต่างๆ เพราะฉะนั้นก็ต้องฝึกไว้ ฝึกใจฝึกไปเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงในระดับที่ใจหยุดนิ่งได้สนิท ติดในกลาง เข้าถึงดวงปฐมมรรคเป็นอย่างน้อย ถึง ณ ตรงนั้นความขยันก็จะมาเอง จนมีความรู้สึกว่ายากหนึ่งต่อไปอย่างนี้เรื่อยๆ อยากศึกษา อยากเรียนรู้ความรู้ภายในให้ยิ่งไปกว่านี้ ด้วยความรู้ที่มีอยู่ในพระไตรปิฎก เราก็อยากจะศึกษาด้วยตัวของตัวเอง เพราะว่าเมื่อใจนิ่งแนบถูกส่วนเข้าถึงปฐมมรรคแล้ว จะเกิดแรงบันดาลใจ อยากจะเข้าไปศึกษาเอง

ความเพียรก็จะเป็นอัตโนมัติ ใจของเราจะขยาย จากสติ ก็เป็นมหาสติ ปัญญาก็เป็นมหาปัญญา แล้วการเรียนรู้ความรู้ภายในก็จะเริ่มต้นขึ้นเมื่อเข้าถึงปฐมมรรคอย่างแนบแน่น แล้วนะ ดวงก็จะใสสว่าง แล้วก็เคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน เข้าถึงดวงธรรมต่างๆ ถึงกายภายใน กายมนุษย์ละเอียด ทิพย์พรหม อรูปพรหม แล้วก็กายธรรม ซึ่งรอคอยเราอยู่ เป็นชีวิตระดับละเอียด ที่ยกระดับขึ้นไปเรื่อยๆ

ที่นี้มันยากตอนแรก ตอนที่ประคองใจให้หยุดให้หนึ่งที่ยากเพราะขี้เกียจนะ ถ้าขยันนั่งต้องได้ทุกคน ที่ไม่ได้ก็จะมี

ประเภทเป็นบ้า เป็นโรคประสาท ปัญญาอ่อน อะไรประเภท
อย่างนั้น ถ้ายันนั้นจะต้องได้

ใหม่ ๆ มันก็ฟุ้ง มีด เมื่อย ถ้านั่งไปนาน ๆ แล้วสิ่งเหล่านี้นั้นก็จะค่อย ๆ หดไป จิตก็จะค่อย ๆ บริสุทธิ์เพิ่มขึ้น ยิ่งบริสุทธิ์ก็ยิ่งมีความสุขมาก แล้วมันจะโล่ง โปร่ง เบา สบายใจจะขยาย บุญจะไหลผ่านเข้ามาในตัวเรา ยิ่งกระแสนแห่งบุญไหลผ่านเข้ามา จะยิ่งมีความสุขเพิ่มขึ้น ความบริสุทธิ์เพิ่มกำลังใจที่จะสั่งสมความดีงาม โดยไม่คำนึงถึงอุปสรรคเกิดขึ้นเลย มันจะเกิดขึ้นเป็นอัตโนมัติ เพราะฉะนั้นก็อยู่ที่เราขยัน แล้วก็ปรับปรุงวิธีการให้ดีขึ้นทีเดียว

พระเทพญาณมหามุนี วิ.



เอาจริงหยุดนิ่งให้
ทั้งทุกสิ่งนิ่งอย่างเดียว
หยุดนิ่งสักประเดี๋ยว
จักเกิดญาณทัสสนะรู้

ตลอดเทียว
หยุดสู้
ชาญเขี้ยว
หมดทั้งโคตรมาร

ตะวันธรรม