ใจหยุดหลุดพ้นทุกข์

วันอาทิตย์ที่ ๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แน่แน่วมุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุกๆ คนนะ

ให้นั่งขัดสมาธิโดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอสบายๆ หลับตาของเราเบาๆ ค่อนลูก พอสบายๆ อย่าให้เปลือกตาปิดสนิทจนเกินไปนะ หรืออย่าไปบีบหัวตา อย่าไปกดลูกนัยน์ตา ให้หลับตาพริ้มๆ เหมือนปรือๆ นิดๆ คือหลับตาพอสบายๆ ต้องสบายนะ

ผ่อนคลายสบาย...เหมือนอยู่คนเดียวในโลก

แล้วก็ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกายของเรา ทั้งเนื้อทั้งตัวให้ผ่อนคลาย ตั้งแต่กล้ามเนื้อบนใบหน้า ศีรษะ ลำคอ บ่า ไหล่ แขนทั้งสอง ถึงปลายนิ้วมือ ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณลำตัว ขาทั้งสองถึงปลายนิ้วเท้าให้ผ่อนคลาย ปรับท่านั่งให้ถูกส่วน ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดีนะ ทุกส่วนของร่างกายต้องผ่อนคลาย

แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้แช่มชื่น ให้มีความสุข สงบ เย็น สบายๆ ปรับตรงนี้เสียก่อนนะ เสียเวลาสัก ๑ หรือ ๒ นาที ให้ทุกส่วนผ่อนคลาย ให้ใจสบาย เบิกบาน แช่มชื่น สะอาดบริสุทธิ์ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่งไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม เรื่องคน สัตว์ สิ่งของ ธุรกิจการงานบ้านช่อง การศึกษาเล่าเรียน เรื่องครอบครัว หรือเรื่องอะไรที่นอกเหนือจากนี้ ให้ปลด ให้ปล่อย ให้วาง ให้คลายความผูกพันจากทุกสิ่ง ใจของเราต้องเกลี้ยงๆ ใสๆ สะอาดบริสุทธิ์ ไม่ให้ไปเกาะ ไปเกี่ยว ไปเหนี่ยว ไปรั้งเรื่องอะไรเลย

ใจต้องเกลี้ยงๆ ทำตัวเหมือนเราอยู่คนเดียวในโลก ใจเกลี้ยงๆ ใจใสๆ ปรับตรงนี้สัก ๑ นาที ให้มีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ ให้ใจใสๆ ใจเย็นๆ ใจเกลี้ยงๆ

น้อมนำใจเข้าสู่ภายใน

เมื่อเรามีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจแล้ว เราก็น้อมใจกลับเข้าไปสู่ภายใน ในกลางกายของเรา ให้ใจไปหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ อยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเราในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ

โดยสมมติว่า เราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น นำมาขึงให้ตึง จากสะดือทะลุไปด้านหลังเส้นหนึ่ง จากด้านขวาทะลุไปด้านซ้ายอีกเส้นหนึ่ง ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดจะเล็กเท่ากับปลายเข็ม เหนือจุดตัดนี้ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ สมมติเราเอานิ้วชี้กับนิ้วกลางวางซ้อนกัน

แล้วนำไปทาบตรงจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสองสูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือ เรียกว่า **ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗** ให้เอาใจมาหยุดนิ่งอยู่ที่ตรงนี้ คือ ค่อยๆ วางใจเบาๆ สบายๆ หรือจำง่ายๆ ว่าอยู่บริเวณกลางท้องในระดับที่เรามั่นใจว่า ตรงนี้คือ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ วางเบาๆ แตะใจไปเบาๆ ใจเป็นของละเอียดอ่อน เราต้องค่อยๆ วางอย่างนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ

นึกนิมิตอย่างสบายไม่เร่งรีบ

แล้วกำหนดบริกรรมนิมิตขึ้นมาในใจ ให้ใจมีที่ยึดที่เกาะเพื่อจะได้เชื่อมกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ได้ จะได้ไม่ฟุ้งไปคิดเรื่องอื่น ด้วยการกำหนดบริกรรมนิมิตเป็นภาพทางใจ

เช่น ดวงใสๆ หรือเพชรสักเม็ดหนึ่ง หรือก้อนน้ำแข็งใสๆ ขนาดไหนก็ได้ อย่างน้อยก็เท่ากับแก้วตาของเรา เอาพอดีๆ ที่เรามีความรู้สึกว่าพึงพอใจ หรือเราคุ้นเคยกับการนึกถึงภาพพระพุทธรูป องค์พระที่เราเคารพกราบไหว้บูชาทุกวัน เราจะนึกเป็นภาพองค์พระก็ได้ นึกเอาขนาดองค์พอดีๆ ที่เราพึงพอใจไว้กลางท้อง ให้ท่านหันหน้าออกไปทางเดียวกับตัวของเรา เหมือนเรามองจากด้านบน ด้านเศียรของท่านลงไปด้านล่าง เหมือนมองท็อปวิว เอาขนาดพอดีๆ ที่เราพึงพอใจนึกได้อย่างง่ายๆ อย่างนี้เป็นต้น คือ เราคุ้นเคยแบบไหนเราก็เอาแบบนั้นเป็นบริกรรมนิมิตที่ยึดที่เกาะของใจเรา ไม่ให้ใจเราฟุ้งซ่าน ไปคิดเรื่องอื่น ต้องนึกให้ต่อเนื่องอย่างสบายๆ ด้วย **อย่าหลุดสักคำ ต้องจำทุกคำนะ**

ต้องนึกถึงบริกรรมนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งให้ต่อเนื่องอย่างสบายๆ คล้ายกับเรานึกถึงสิ่งที่เราคุ้นเคย ให้นึกอย่างสบาย ถ้านึกแล้วไม่สบาย ไม่ใช่ นึกต้องสบายๆ หรือจะทำความรู้สึกว่า มีบริกรรมนิมิตอยู่ในกลางท้อง เอาเท่าที่ได้ นึกได้ชัดเจนแค่ไหน นึกออกแค่ไหนที่สบายใจ เราก็เอาแค่นั้นไปก่อน

เช่น บางท่านนึกได้รัวๆ รางๆ เราก็เอาแค่นั้นแหละ แต่ต้องต่อเนื่องและสบายๆ ต้องผ่อนคลาย ใจต้องใสๆ ใจเย็นๆ อย่าลืมคำนี้นะ นึกได้แค่ไหนก็เอาแค่นั้นไปก่อนอย่างง่ายๆ อย่างสบายๆ อย่าไปเร่งรีบจนเกินไป

เพราะวัตถุประสงค์ที่เราทำอย่างนี้ เพื่อให้ใจของเรามาหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เพราะฉะนั้นเรานึกได้ชัดเจนแค่ไหนก็เอาแค่นั้น จะรัวๆ รางๆ ก็ไม่เป็นไร บางคนชัดมาก บางคนชัดน้อย ของใครก็ของคนนั้นนะ แต่ต้องสบายๆ และต้องนึกที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้ ให้ต่อเนื่องกันไป ถ้าเผลอเราก็นึกใหม่ พร้อมที่จะเริ่มต้นใหม่อย่างง่ายๆ

ประคองใจด้วยคำภาวนา

แล้วก็ประคองใจให้หยุดนิ่งนุ่มเบาสบายด้วยบริกรรมภาวนาในใจว่า สัมมา อะระหัง ภาวนาไปไม่ช้าไม่เร็วนัก ในระดับที่เราสบายใจ

ภาวนาไปอย่างสบายๆ โดยให้เสียงของคำภาวนาดังออกมาจากในกลางท้องของเรา มาจากฐานที่ ๗ ตรงนั้นแหละ

สัมมา อะระหังๆ ภาวนาไปอย่างสบายอกสบายใจ ใจปลื้มๆ ใจเป็นสุขสงบเย็นในการภาวนา

ทุกครั้งที่ภาวนา สัมมา อะระหัง เราจะต้องไม่ลืมนึกถึงภาพบริกรรมนิมิตที่เราคุ้นเคย จะเป็นดวงใสๆ จะเป็นองค์พระใสๆ หรือเป็นสีทอง เอาอย่างใดอย่างหนึ่ง

เรานึกอย่างหนึ่งแล้วไปเห็นอีกอย่างหนึ่งก็ไม่เป็นไร เช่น นึกถึงดวงใสๆ เพชรใสๆ แต่กลับไปเห็นเป็นองค์พระ หรือภาพหลวงปู่ทองคำ ก็ไม่เป็นไร เราก็ดูไปเรื่อยๆ ดูไปอย่างสบายๆ แล้วก็ สัมมา อะระหัง เรื่อยไป พร้อมผ่อนคลายใจแล้วก็ใจเย็นๆ

ฝึกหยุดแรกนี้ให้ได้นะ ให้ใจเย็นๆ ใจนิ่งๆ นุ่มๆ ถ้าสมมติว่าเราทำถูกหลักวิชชาดังกล่าวนี้ ที่เราไม่มองข้ามไป ไม่ฟังผ่าน มันจะมีจุดๆ หนึ่งที่ใจเราเริ่มนิ่ง พอนิ่งเรามีความรู้สึกว่า ตัวเราเริ่มโล่ง เริ่มโปร่ง เริ่มตัวเบาๆ เริ่มสบายๆ ใจเราเกลี้ยงๆ รู้สึกว่าเราชอบอารมณ์นี้ อยากอยู่ตรงนี้ไปเรื่อยๆ ถ้าเรานิ่งได้อย่างนี้นะ

พออาการเกิดขึ้นอย่างนี้ เราก็นิ่งต่อไปเฉยๆ เดี๋ยวภาพนั้นก็จะชัดขึ้นมา หรือเปลี่ยนสภาวะความรู้สึกหยาบๆ ที่ร่างกายเราไปสู่สภาวะที่ละเอียดเหมือนหลุดจากกายหยาบ แล้วก็กลมกลืนไปกับบรรยากาศ คล้ายๆ เราเป็นอากาศ อากาศเป็นเรา ตัวโล่งๆ ว่างๆ แล้วก็หายไป สิ่งที่เราทำคือ นิ่งอย่างเดิมไปเรื่อยๆ คือไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นเราก็นิ่งอย่างเดียว

หยุดนิ่งนี่แหละเป็นตัวสำเร็จ ให้เราได้บรรลุธรรม ให้เราได้เข้าถึงพระธรรมกายที่เราเคยได้ยินได้ฟัง ซึ่งมีอยู่ในตัวของเรา โดยมีจุดเริ่มต้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เพราะฉะนั้นตำแหน่งฐานที่ ๗ สำคัญมาก เป็นตำแหน่งเดียวกันกับที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ หรือพระบรมโพธิสัตว์ทุกท่าน เมื่อใจมาหยุดนิ่งอยู่ตรงนี้ ก็จะหลุดล่อนเข้าไปสู่ภายใน จนกระทั่งบรรลุอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ทุกพระองค์ก็ใช้วิธีนี้ทั้งหมด คือทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่งนิ่งอย่างเดียว ทิ้งแม้กระทั่งชีวิต คือทิ้งหมดเลยทั้งชีวิต ใจก็หลุดเข้าไปสู่ข้างใน ดิ่งไปเรื่อยๆ จนกระทั่งบรรลุอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทุกพระองค์เหมือนกันหมดเลย บรรลุแล้วก็กลับมาสอนพระสาวกให้ได้ทำตามท่าน แล้วก็มีพระสาวกบรรลุธรรมตามมากมาย ตามกำลังบารมี บ้างก็เป็นพระอรหันต์ บ้างก็เป็นพระอนาคามี บ้างก็เป็นพระสกิทาคามี บ้างก็เป็นพระโสดาบัน บ้างก็เป็นโคตรภูบุคคล คือเห็นพระธรรมกายตลอดเวลา หน้าตักหย่อนกว่า ๕ วานิดหน่อย บ้างก็เป็นฌานลาภีบุคคล คือมีฌานเข้าถึงกาย

อรูปพรหม เข้าถึงกายรูปพรหม เป็นต้น ซึ่งมีวิธีการทำแบบเดียวกันทั้งสิ้น

วัตถุประสงค์การเกิดมาเป็นมนุษย์

หยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้สำคัญทีเดียว จะหลุดรอดพ้นจากความทุกข์ทรมานของชีวิต เข้าถึงความสุขอันยิ่งใหญ่ ใจก็ต้องหยุดนิ่งตรงนี้ จะหลุดพ้นจากวิบากกรรม วิบากมาร ใจก็ต้องหยุดนิ่งอยู่ที่ตรงนี้ จะหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ พ้นวัฏฏะก็ต้องหยุดนิ่งตรงนี้

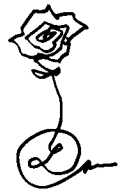
เพราะฉะนั้น ใจหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี้จึงเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับทุกๆ ชีวิต โดยเฉพาะผู้ที่เกิดมาเป็นมนุษย์ ภารกิจที่สำคัญก็คือมาทำใจหยุดใจนิ่งนี่เอง เพื่อสลัดตนพ้นจากกองทุกข์ ความทุกข์ทั้งหลาย เข้าถึงที่พึ่งที่ระลึกภายในที่แท้จริง และทำพระนิพพานให้แจ้ง นี่คือวัตถุประสงค์ของชีวิตมนุษย์ทุกคนในโลก เพราะฉะนั้นหยุดใจจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ที่ลูกทุกคนต้องให้ความเอาใจใส่ ให้ใจหยุดใจนิ่งอยู่ที่ตรงนี้

ใจหยุดได้เมื่อไรก็เป็นอิสรภาพ คือมันจะตกศูนย์กลับเข้าไปสู่ภายใน หลุดพ้นจากความทุกข์ทรมานของชีวิต ได้เข้าถึงความสุขที่แท้จริง หลุดพ้นจากความมืดไปสู่ความสว่าง เพราะปกติมนุษย์หลับตาแล้วจะมืด แต่หยุดนิ่งได้สนิทหลุดเข้าไปเมื่อไรก็จะสว่าง แล้วก็เป็นอิสรภาพจากการไม่เห็นอะไรเลย ก็จะเข้าไปเห็นสิ่งที่มีอยู่ภายใน เห็นแจ้ง เห็นภาพต่างๆ

ดวงธรรมก็ดี กายในกายก็ดี พระธรรมกายก็ดี จะหลุดจากสภาวะของความไม่รู้มาเป็นผู้รู้ คือรู้เรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต เราจะเป็นอิสรภาพจากความไม่รู้ไปสู่ความรู้แจ้งที่เกิดจากการเห็นแจ้ง

ใจหยุดนี่ พระเดชพระคุณหลวงปู่ถึงบอก ไม่ใช่ของพอดีพอร้าย แต่เป็นสิ่งที่สำคัญ ที่ลูกทุกคนต้องให้ความสำคัญต่อสิ่งนี้ควบคู่กับชีวิตประจำวัน จึงจะถูกหลักวิชชาที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ มาพบพระพุทธศาสนาวิชชาธรรมกาย

พระเทพญาณมหามุนี วิ.



วันพรุ่งนี้ขึ้นอยู่กับวันนี้
หากทำดีก็ต้องดีซิลูกเอ๋ย
มันขึ้นอยู่กับเราใช่อื่นเลย
อยากเสบยก็ทำให้ใจสบาย

หากลูกหวังอยากเป็นนักรบกล้า
จงอุตส่าห์ฝึกฝนตนขวนขวาย
ให้นิ่งหยุดถึงจุดได้ธรรมกาย
สิ่งที่หมายจะสมหวังดังตั้งใจ

ตะวันธรรม