

นั่งยิ้มยิ้มสีจะหน้าแย้มยิ้ม
หลับตาพริ้มยิ้มละไมดังเพชรใส
ให้ใจจิตวิญญาณบานหทัย
แผ่ขยายจนครอบคลุมภพอนันต์

หากนั่งดีมีรางวัลให้นั่งต่อ
ใจของพ่ออยากให้ลูกนั้นสมฝัน
ทำวิชาครานี้ได้อัจฉริยะ
ได้ช่วยกันโรมรันเช่นชาติเดิม

ตะวันธรรม



ทำไมเด็ก จึงเห็นธรรมะได้ง่าย

วันอาทิตย์ที่ ๒๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๒

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบา ๆ พอสบาย ๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกายของเรา ทั้งเนื้อทั้งตัว ให้มีความรู้สึกว่างสบาย ทำใจให้เบิกบาน ชุ่มชื้น ให้สะอาดบริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง แล้วก็รวมใจไปหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องเราในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือจาง่าย ๆ ว่า อยู่ในบริเวณกลางท้อง

นึกถึงบุญ

ให้นึกถึงบุญทุกบุญที่เราทำผ่านมามาตั้งแต่ปฐมชาติที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เราสร้างบารมีเรื่อยมานับภพนับชาติไม่ถ้วนมาจนกระทั่งถึงปัจจุบันชาติ ให้บุญทุกบุญ บุญเล็ก บุญน้อย บุญใหญ่ บุญปานกลาง บุญทุกชนิดให้มารวมเป็นดวงบุญใส ๆ ติดอยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้วใสบริสุทธิ์ ประดุจเพชรลูกที่เจียรระโนแล้วไม่มีตำหนิเลย สว่างเหมือนดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน ไสเย็นเหมือนแสงจันทร์ในคืนวันเพ็ญ

ให้ตริกนิกถึงดวงใส เอาใจหยุดอยู่ในกลางดวงใส ๆ อย่างเบาสบาย ๆ พร้อมกับประคองใจให้หยุดนิ่ง ด้วยบริกรรมภาวนาในใจเบา ๆ ว่า สัมมา อะระหัง ตริกนิกถึงดวงใส ใจหยุดอยู่ในกลางดวงใส ๆ อย่างเบาสบาย แล้วก็ผ่อนคลาย พร้อมกับภาวนาไปเรื่อย ๆ จนกว่าใจจะหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

พอใจหยุดนิ่งก็จะทิ้งคำภาวนา สัมมา อะระหัง ไปเอง เหลือแต่ใจที่หยุดนิ่งอยู่ในกลางดวงใส ๆ อย่างเดียว แล้วก็นิ่งในนิ่งเข้าไปเรื่อย ๆ นิ่งอย่างเดียว คือดูไปตรงกลางจุดเล็ก ๆ ใส ๆ ที่อยู่ในกลางดวงใส ๆ อย่างเบา ๆ สบาย ๆ

ใจที่ถูกส่วน

พอถูกส่วนดวงก็ขยายกว้างออกไปเอง ถ้ายังไม่ถูกส่วนก็นิ่งเฉยอยู่ตรงนั้นแหละ เห็นแต่ดวงใส ๆ แต่เข้าไปไม่ได้

ต้องถูกส่วน คือ ไม่ตึงเกินไป ไม่หย่อนเกินไป มันจะพอดี ๆ จะเบา ๆ สบาย ๆ ถ้าตึงเกินไปก็ไม่ถูกส่วน ใจจะอยู่ตรงนั้น ภาพจะนิ่ง ไม่มีความสุขและก็ไม่มีความทุกข์ มันจะเฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์

ที่ตึงเพราะว่า ตั้งใจเกินไป ไปเน้น ไปค้นภาพ ถ้าหย่อนเกินไป



ไปก็หาย หย่อน คือเพลอ จนกระทั่งความคิดอื่นได้ช่อง ทำให้เราไปคิดโน้นคิดนี้ หรือไม่ก็เคลิ้ม ๆ ง่วงหลับไปอะไรอย่างนั้น เป็นต้น ก็ไม่ถูกส่วน

ถูกส่วน ได้จากการทำถูกต้อง คือ ไม่ตั้งไม่หย่อนไป ไม่ประมาท หมั่นตรึก หมั่นนึก หมั่นคิดให้ได้ตลอดเวลา ถูกส่วนนี้สำคัญนะ เกิดมาชาติหนึ่งถ้าเราสามารถครอบครองคำว่า **“ถูกส่วน”** ได้ ก็จะได้ชื่อว่าประสบความสำเร็จในชีวิตที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ มาพบพระพุทธศาสนา มาสร้างบารมี

คนเราเกิดมาทำไม

ให้ความสำคัญกับการนำใจมาหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี้ให้มาก ๆ เพราะนี่คือเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต เราเกิดมาก็เพื่อการนี้เป็นหลัก การทำมาหากิน ทำมาค้าขาย การครองเรือนหรืออะไรต่าง ๆ เหล่านั้นยังเป็นเรื่องรองลงมา แต่เรื่องหลักคือนำใจกลับมาหยุดนิ่งอยู่ตรงนี้ เพื่อเข้าสู่เส้นทางสายกลาง ซึ่งเป็นทางหลุดพ้นจากความทุกข์ทรมานของชีวิต จากกิเลสอาสวะ จากการเป็นบ่าวเป็นทาสของพญามาร นี่เป็นเรื่องหลักของชีวิตที่เกิดมาเป็นมนุษย์ในแต่ละครั้ง

กายอื่นทำได้ไม่เร็วแรงเท่ากายมนุษย์หยาบ แม้เป็นชาวสวรรค์ เป็นกายละเอียดก็ยังไม่เร็วแรงเท่ากับกายมนุษย์หยาบ

เราได้ครอบครองกายมนุษย์หายไปแล้วก็ต้องทำให้กฎวัตถุประสงค์ของการเกิดมาเป็นมนุษย์ โดยเฉพาะได้มาพบพระพุทธศาสนา วิชาธรรมกาย เราก็จะต้องเดินตามรอยของผู้ประสบความสำเร็จในชีวิตอันสูงสุดที่ไม่มีใครเทียบเท่าได้ เป็นครูของมนุษย์ และเทวดาทั้งหลายนั่นคือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตั้งใจเดินตามรอยท่าน ท่านสอนให้ทำอะไร เราก็ทำอย่างนั้น เมื่อท่านดับทุกข์ได้ พ้นทุกข์ได้ เราก็จะเป็นอย่างท่าน

เพราะชีวิตที่เรากำลังเป็นอยู่นี้ ท่านก็เคยเป็นมาก่อนแล้ว ชีวิตที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ท่านก็เกิดมาในหลายลักษณะ เป็นชนชั้นล่างบ้าง ชั้นกลางบ้าง ชั้นสูงบ้าง ซึ่งท่านสรุปว่าชีวิตทุกระดับมีความทุกข์ทั้งนั้น แม้ว่าจะสมบูรณ์ไปด้วยโลกียสุข โลกียทรัพย์ ทรัพย์ที่เป็นเครื่องปลื้มใจสำหรับชาวโลก ก็ไม่ได้ให้ความเต็มเปี่ยมของชีวิต ยังดับทุกข์ไม่ได้ ยังสุขน้อยทุกข์มาก ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยของชีวิตแต่ละช่วง ท่านจึงถึงจุดอึดตัวในเพศของคฤหัสถ์ แล้วก็ปลีกตัวออกจากเรือนเหมือนนกที่จากคอนมาสู่เพชฌกบวช เพื่อจะได้ให้โอกาสตัวเองในการแสวงหาชีวิตที่ประเสริฐ

แล้วในที่สุดพระองค์ก็พบนทางไปสู่ความพ้นทุกข์และดับทุกข์ได้ ด้วยการนำใจกลับมาหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้ที่เดียว ซึ่งจะมีทางเอกสายเดียว เป็นแนวตั้งเข้าไปสู่ภายใน ที่ปลายทางนั้นเป็นอายตตนิพพาน



ทำไมเด็กจึงเห็นธรรมะง่าย

เส้นทางสายนี้ ทางเอกสายเดียวที่จะดับทุกข์ได้ และเป็นเส้นทางแห่งความสุขที่ไม่มีประมาณ ความหมดจดจากสรรพกิเลสทั้งหลาย จะต้องผ่านเส้นทางเอกสายเดียวนี้ ซึ่งเป็นเส้นทางสายกลางภายใน ด้วยการนำใจกลับมาหยุดนิ่งอยู่ที่ตรงนี้ ให้ใจมารวมเป็นจุดเดียวกัน คือ เอาความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ ๔ อย่าง มารวมเป็นจุดเดียวกัน

ตอนเป็นเด็ก ๆ ใจยังรวมกันอยู่ในระดับหนึ่ง เพราะฉะนั้นเด็กจึงเห็นธรรมะง่าย เพราะใจยังไม่แตกแยกเป็นเสียง ๆ แตกแยก คือ เห็นไปทาง จำไปทาง คิดไปทาง รู้ไปทาง

ที่แตกแยกเพราะมีสิ่งเร้าทางโลกดึงเอาไป คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ที่ได้เห็น ได้ยิน ได้ดม ได้ลิ้มรส ได้สัมผัส นึกคิดอะไรต่าง ๆ เหล่านั้น ใจก็กระเจิง จากการรวมเป็นหนึ่งก็แตกออกไปเป็นเสียง

เพราะฉะนั้น เด็ก ๆ ใจถึงนิ่งง่าย คนที่ใจนิ่งจะ innocent คือใจจะใส ๆ มีความสุขระดับหนึ่ง

ยิ่งโตก็ยิ่งแตก ยิ่งมีอะไรเยอะ ๆ ก็ยิ่งแตกแยก
ไปเรื่อย ๆ แตกไปจนกระทั่งตาย ตายพร้อม
กับกายแตก คือร่างกายก็แตก ใจก็แตก

เมื่อมีการบังเกิดขึ้นของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์
จึงสอนให้เราเอาใจมารวมกัน มาติดกันใหม่ด้วยการเจริญสมาธิ
ภาวนา พระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ พระผู้ปราบมาร ท่านก็สอน
ให้ใจมาติดกันแบบนี้ เห็น จำ คิด รู้ รวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน

พอใจติด ดวงก็เกิดสว่างใส แล้วพอใจติดก็ติดใจเข้าไปสู่
ภายในไปเรื่อย ๆ ยิ่งติดยิ่งนิ่งแน่นเข้าไปเรื่อย ๆ จากนั้นหลวม ๆ
ก็นิ่งแน่นขึ้น จนกระทั่งความคิดอื่นไม่ได้ช่องที่จะระเบิดใจให้
แตกแยก ใจก็จะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน ผ่านดวง ผ่านกาย ผ่าน
ฌานใส ๆ ใสทั้งดวง ทั้งกาย ทั้งฌาน ความสุขอันไม่มีประมาณ
ก็เกิดขึ้นมาพร้อมกับความบริสุทธิ์ ความนิ่งแน่น มาพร้อมกับ
ความสว่างที่ทำให้เห็นแจ้ง เห็นภาพภายใน แล้วก็รู้แจ้งไปตาม
ลำดับ

จนกระทั่งไปถึงกายที่พญามารเอากิเลสอาสวะบังคับไม่ได้
ก็หลุดล่อนไป คือกายธรรมอรหัตตผล หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา
ใสบริสุทธิ์ นั่นแหละกายแท้จริงของเราจะต้องมีสภาพอย่างนั้น
ต้องสวยงาม สมบูรณ์ไปด้วยรูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ คุณสมบัติ

รูปสมบัติ คือ กายงามใส เกตุดอกบัวตูม



ทรัพย์สมบัติ คือ นิพพานสมบัติ

คุณสมบัติ คือ วิชา ๓ วิชา ๘ อภิญญา ๖ ปฏิสัมภิทา
ญาณ ๔ วิโมกข์ ๘ จรณะ ๑๕

นั่นแหละตัวจริงของเราจริง ๆ จะเป็นอย่างนั้น จะใส
สะอาด บริสุทธิ์

ผู้ที่ไปถึงตัวจริงของจริงและนำมาถ่ายทอดให้กับมนุษย์
และเทวดาผู้มีบุญได้บรรลุตามได้ก็คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ซึ่งไม่มีใครสอนได้อย่างนี้ เพราะเขาไม่ได้บรรลุอย่างนี้ เมื่อทำ
ไม่ได้ ก็สอนไม่ได้

ดังนั้น เรามีบุญมากที่ได้เกิดในบุญเขต ร่มเงาของพระพุทธ
ศาสนาวิชาธรรมกาย ที่อาศัยพระธรรมกายภายในนี้แหละ
ศึกษาวิชาธรรมกาย จากพระธรรมกายที่ละเอียดเข้าไปเรื่อย ๆ
ตามลำดับ เรามีบุญตรงนี้จึงได้มาศึกษาเรียนรู้กัน

เพราะฉะนั้น ช่วงนี้ให้ทุกคนรวมใจหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ที่
ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่างเบา ๆ สบาย ๆ กันนะ

พระเทพญาณมหามุนี

