

๕

ไม่ฝึกจิตเพราะไม่เห็นทุกข์

วันอาทิตย์ที่ ๒๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ (๐๙.๓๐ น.)

ปรักกาย

เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไป ตั้งใจให้แน่นแน่ว มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกัน
ทุกๆ คนนะลูกนะ

ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย
ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก
พอสบายๆ

หลับตาของเราเบาๆ ค่อนลูก พอสบายๆ คล้ายๆ กับตอนที่
เราใกล้จะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

ปรับใจ

แล้วทำใจของเราให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื้น ให้สะอาด บริสุทธิ์
ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด
ให้ปล่อย ใหว่าง ทำใจให้ว่างๆ

แล้วก็มาสมมติว่า ภายในร่างกายของเรานั้นปราศจาก
อวัยวะ ไม่มีปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น ให้เป็นปล่อง เป็น
ช่อง เป็นโพรง เหมือนลูกโป่งที่เราเป่าลมเข้าไป เป็นที่โล่งๆ
ว่างๆ กลวงภายใน คล้ายท่อแก้ว ท่อเพชรใสๆ

วางใจ

คราวนี้ เราก็นึกน้อมใจของเรากลับมาหยุดอยู่ที่ศูนย์กลาง
กายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือ
ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือจำง่ายๆ ว่าอยู่ที่บริเวณกลางท้องของเรา ให้
ทำความเข้าใจว่า ศูนย์กลางกายอยู่กลางท้องเหนือสะดือขึ้นมา ๒
นิ้วมือ

ทางมรรคผลนิพพาน

นักเรียนใหม่จะต้องจำตราบนี้เอาไว้ให้ดี เพราะ **ฐานที่ ๗** นี้ เป็นที่ตั้งของใจอย่างถาวรและสำคัญมาก นอกเหนือจากเป็นที่เกิด ที่ดับ ที่หลับ ที่ตื่นแล้ว ยังเป็นทางไปสู่อายตตนิพพาน ที่พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลาย ท่านเสด็จไปทางนี้ โดยมีจุดเริ่มต้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ของท่าน ของเราก็ต้องฐานที่ ๗ เช่นกัน ท่านเสด็จไปสู่อายตตนิพพาน หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งหลายก็เพราะเริ่มต้นที่ฐานนี้ ซึ่งทำให้ท่านได้เข้าถึงสิ่งที่มีอยู่ในตัว

เมื่อใจของท่านหยุดนิ่งได้สนิท ก็จะเข้าถึงดวงธรรมภายใน เข้าถึงกายในกาย

เริ่มจากกายมนุษย์หยาบ ก็เข้าถึงกายมนุษย์ละเอียด

กายทิพย์หยาบ-กายทิพย์ละเอียด

กายรูปพรหมหยาบ-กายรูปพรหมละเอียด

กายอรูปพรหมหยาบ-กายอรูปพรหมละเอียด

กายธรรมโคตรภูหยาบ-กายธรรมโคตรภูละเอียด

กายธรรมพระโสดาบันหยาบ-กายธรรมพระโสดาบันละเอียด

กายธรรมพระสภิกาคามีหยาบ-กายธรรมพระสภิกาคามี
ละเอียดย

กายธรรมพระอนาคามีหยาบ-กายธรรมพระอนาคามี
ละเอียดย

กายธรรมพระอรหัตหยาบ-กายธรรมพระอรหัตละเอียดย

จนกระทั่งได้ตรัสรู้ด้วยกายธรรมอรหัตสัมมาสัมพุทธเจ้า
กายทั้งหมดนี้มีอยู่ในตัวของท่านและของทุกๆ คน ท่านเริ่มจาก
ตรงนี้ด้วยวิธีหยุดนิ่งอย่างเดียว

เมื่อใจจะความผูกพันใดๆ ในโลก ในภพภูมิทั้งหลาย ในคน
ในสัตว์ ในสิ่งของ สิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิต ท่านปลด ท่านปล่อย
ท่านวางหมดแล้ว ใจก็ไม่ติดอะไร ไม่ผูกพันกับอะไร ก็จะนิ่งๆ อยู่
ภายในตรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ พอถูกส่วนก็จะเคลื่อนเข้าไป
ตกศูนย์ แล้วก็มีความธรรมลอยขึ้นมาเกิดในกลางกายท่าน อย่าง
เล็กขนาดดวงดาวในอากาศ อย่างกลางขนาดพระจันทร์ในคืน
วันเพ็ญ อย่างใหญ่ขนาดพระอาทิตย์ยามเที่ยงวัน หรือใหญ่กว่านั้น
หรือโตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ ไสบริสุทธ์ประดุจเพชรลูกที่
เจียรระโนแล้ว ไม่มีตำหนิเลย หรือใสกว่านั้น อย่างน้อยก็ใสเหมือนน้ำ
หรือเหมือนกระจกคันฉ่องที่ส่องเงาหน้า

นั่นคือจุดเริ่มต้น เมื่อได้เข้าถึงดวงธรรมดวงแรก ที่พระเดช
พระคุณหลวงปู่ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชชา
ธรรมกาย ท่านเรียกว่า **ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** หรือ **ดวง**



ปฐมมรรค คือหนทางเบื้องต้นของอริยมรรค ทางของพระอริยเจ้าทางสายกลางภายใน ซึ่งเป็นทางที่สงบสงัดจากบาปอกุศลธรรม เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ บางทีก็เรียกว่า **วิสุทธิมรรค** เป็นทางหลุดพ้น บางทีก็เรียกว่า **วิมุตติมรรค** แล้วก็เข้าถึงภายในกายตามลำดับ

เมื่อท่านได้รู้แล้ว เห็นแล้ว ฟันแล้ว จากกิเลสอาสวะที่เข้ามาบังคับบัญชา เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ก็นำความรู้นี้มาถ่ายทอดให้แก่มนุษย์และเทวดาทั้งหลายได้รับทราบกันว่าภายในตัวมีสิ่งนี้ ท่านบรรลุอย่างไร ท่านก็บอกอย่างนั้นว่า

มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ อยู่ในตัว โดยเริ่มต้นจากการฝึกใจให้หยุดนิ่ง แต่ปกติใจไม่ค่อยจะหยุดนิ่ง เพราะไปติดในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ท่านก็สอนให้เห็นความเป็นจริงว่า สิ่งเหล่านั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่เป็นสาระแก่นสาร ไปผูกพันไปหมกมุ่นมัวเมาก็ไม่เกิดประโยชน์ แฉมเกิดโทษ ทำให้เวียนว่ายตายเกิดในภพทั้งสามบ่อยๆ วนเวียนอยู่ในสังสารวัฏ

การเกิดบ่อยๆ เป็นทุกข์ มีทั้งทุกข์ประจำและทุกข์ที่จรมา แปลว่า มีทุกข์ทุกวันที่อยู่กันไปอย่างนั้นจนกระทั่งชาชิน ทุกข์บางอย่างถ้ามากก็เห็นชัดเจน หรือบางอย่างก็ชาชินกันไป แต่ทั้งหมดพื้นฐานของชีวิตเป็นทุกข์เมื่อใจหมกมุ่นพัวพันกับสิ่งเหล่านั้น เพราะว่าทั้งหมดตกอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรมและกฎไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ท่านก็จะพร่ำสอนอย่างนี้เพื่อให้คลายความผูกพัน ความยึดมั่นถือมั่น

เมื่อเข้าใจความจริงอย่างนี้ ผู้มีบุญ มีดวงปัญญาเข้าใจก็จะ
คลายความผูกพัน คลายความยึดมั่นในคน สัตว์ สิ่งของ หรือใน
รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ที่เห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู
ได้กลิ่นด้วยจมูก ได้ลิ้มรสด้วยลิ้น สัมผัสด้วยกาย หรือคิดด้วยใจ
เหล่านั้น ให้คลายลง พอคลายไปไม่ผูกพัน ใจก็มาหยุดนิ่งตรงนี้
จะคลายคือต้องเห็นทุกข์เห็นโทษจริงๆ แล้วเกิดความเบื่อหน่าย
อย่างสุดขีด พอเบื่อหน่ายก็คลาย **นิพพิทา วิราคะ วิมุตติ** หลุด
พ้น **วิสุทธิ** ใจบริสุทธิ์ **สันติ** นิ่ง หยุดในหยุดอย่างเดียว **นิพพาน**
ก็ไปสู่อายตณนิพพานได้ มีขั้นมีตอนอย่างนี้ เพราะฉะนั้นหยุด
จึงเป็นตัวสำเร็จ เป็นภารกิจที่สำคัญที่เราจะต้องฝึกฝนกัน

เหตุที่คนเราไม่ฝึกจิต

แต่ที่เราไม่ฝึกฝนการหยุดนิ่ง เพราะเราไม่เห็นทุกข์โทษของ
ชีวิตกับสิ่งที่เราไปผูกพันหมกมุ่น ไม่เห็นเพราะไม่ได้ศึกษา หรือ
ศึกษาแล้วไม่ได้นำมาใคร่ครวญพิจารณาด้วยโยนิโสมนสิการ คือ
พิจารณาอย่างจริงจัง เหมือนนักวิทยาศาสตร์มาค้นคว้าเพื่อให้
แจ่มแจ้ง เพื่อให้เข้าใจ พอแจ่มแจ้งแล้ว เราก็จะเบื่อหน่ายอย่าง
สุดขีด เราขาดตรงนี้นัก เพราะมัวแต่ไปทำมาหากิน กับสนุกสนาน
เพลิดเพลินในสิ่งที่ทำให้เพลิดเพลิน ที่ได้เห็น ได้ยิน ดมกลิ่น ลิ้มรส
สัมผัส อะไรต่างๆ เหล่านั้น จนหมดเวลาของชีวิต

เพราะเราไม่ได้ไปพิจารณาไปศึกษาอย่างแท้จริง เราขาด
ตรงนี้นัก แต่ถ้าเราได้พิจารณาแล้วจะเกิดอาการเหมือนกัน คือ
เบื่อหน่ายในสิ่งที่ไม่เป็นสาระ ถ้าไม่พิจารณาก็ไม่เบื่อหน่าย หรือ



ถ้าบุญเก่าตามมาเตือน เราก็จะเบื่อบ้างอยากบ้าง เบื่อๆ อยากๆ มันก็ไม่คลายตัวจริงจากสิ่งเหล่านั้น

กับไม่เห็นอานิสงส์หรือประโยชน์ของการฝึกใจหยุดนิ่ง พลอยเข้าใจผิดคิดว่า คนที่หยุดนิ่งคือคนที่เกียจคร้าน ไม่สู้โลก ไม่สู้ชีวิต เอาเปรียบสังคมอะไรกันไปอย่างนั้น หรือเสียเวลาทำมาหากิน จึงมีคำว่า ไม่มีเวลาสำหรับการฝึกใจให้หยุดนิ่ง เพราะไม่เห็นประโยชน์ ไม่เห็นความสำคัญ และไม่เห็นทุกข์โทษภัยของชีวิต

คำสอนของพระพุทธเจ้า ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ถ้าเราไปศึกษาดูจะเห็นว่า ท่านชี้ให้เห็นโทษของชีวิต ในคน สัตว์ สิ่งของการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ กระทั่งถึงกฎแห่งกรรมว่า

การกระทำทั้งปวงนี้ ด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ไม่ว่าจะมาก หรือน้อยล้วนแต่มีวิบากทั้งสิ้น ซึ่งทำให้วนเวียนเสียเวลาอยู่ในภพ และท่านชี้อานิสงส์ของการฝึกใจให้หยุดนิ่ง ตั้งแต่จะได้ความสุขที่แท้จริงเมื่อใจหยุดนิ่ง เป็นความสุขที่แตกต่างจากที่เราเคยเจอ และจะหาได้จากเพียงประการเดียวคือหยุดนิ่ง โดยมีบาฬีรับรองว่า

นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ หยฺุดนึ่งเป็นบรมสุข

ที่นี่ เราไม่รู้จักบรมสุขตรงนี้ เพราะเราไม่เคยหยุดนิ่งเลย ถ้าหยุดนิ่งเมื่อไร ก็จะมีบรมสุข ได้เข้าถึงสุข สุขอื่นยิ่งกว่าหยุดนิ่ง ไม่มี ไม่มีก็แปลว่าไม่มี ให้หาจนตลอดชีวิตก็ไม่มี จากทรัพย์กิติ จากสิ่งของกิติ จากเรื่องเพศ เรื่องยาเสพติด น้ำเมา เป็นต้น ไม่มีหาไปก็ไม่เกิดประโยชน์ หมดเวลาของชีวิตไปเปล่าๆ แต่หยุดนิ่ง ประหยัดสุด ประโยชน์สูง

ประการแรก จะได้ความสุขอย่างแท้จริง ความสุขที่แท้จริง
ที่ได้นี้จะดึงดูดให้เราอยากอยู่กับความสุขตรงนี้นานๆ จนก้าว
เข้าไปถึงความรู้ภายใน เห็นไปตามลำดับ เข้าถึงสิ่งที่มีอยู่ในตัว
ของเราที่เรียกว่าเห็นไปตามความเป็นจริง บางครั้งเราก็ได้ยินว่า
เห็นด้วยปัญญา ปกติเราจะรู้ด้วยปัญญา แต่นี่เห็นด้วยปัญญา
แปลว่าเห็นแล้วจึงรู้ เห็นแจ้งแล้วจึงรู้

ที่เห็นแจ้งเพราะว่า ใจหยุดนิ่งมันสว่าง พอสว่างเกิดขึ้นก็
ทำให้เกิดการมองเห็น ดวงตาภายในก็เกิดการเห็น สว่างถึงไหน
ก็เห็นถึงนั้น เห็นถึงไหนก็รู้ถึงนั้น สว่างจนกระทั่งเห็นว่า มีดวง
ธรรมอยู่ในตัว มีกายภายในอยู่ในตัว มีพระธรรมกายอยู่ในตัว

**พระธรรมกาย คือ กายที่ประกอบไปด้วยธรรมล้วนๆ หรือ
หมวดหมู่แห่งธรรม ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นธรรมาภรณ์ รู้ด้วยว่า
เป็นกายที่เป็นนิมิต เป็นสุข เป็นอิตตา เป็นตัวตนที่แท้จริง
เพราะเป็นอิสระจากการบังคับบัญชาของกิเลสอาสวะ เป็นที่พึ่ง
ที่ระลึกที่แท้จริง เข้าถึงแล้วอบอุ่นใจ ปลอดภัย มีความสุข
มีความเข้าใจรอบรู้เรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต มีธัมมจักขุ
มีญาณ ปัญญา วิชา แสงสว่างเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน**

เพราะฉะนั้น จึงแจ่มแจ้งในโลกทั้งหลาย ในชีวิตทั้งปวง
เมื่อแจ่มแจ้งแล้วก็ไม่ผูกพันยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด จะมีแต่พระ
รัตนตรัยเป็นที่พึ่ง และพระรัตนตรัยจะพาข้ามพ้นฝั่งวัฏฏะไปสู่
ฝั่งนิพพานได้



ลูกทุกคนผู้มีบุญได้มาประชุมพร้อมกันในทุกๆ วันอาทิตย์ ก็เพื่อจะมาปฏิบัติธรรม มาฝึกใจให้หยุดนิ่ง ซึ่งเป็นกรณียกิจ เป็นกิจที่ควรทำ เป็นงานที่แท้จริงของชีวิต ในพรหมแห่งการบรรลุธรรม ก็ขอให้ลูกทุกคนตั้งใจฝึกใจให้หยุดให้นิ่ง

บริกรรมนิมิต

สำหรับนักเรียนใหม่ สมาชิกใหม่ก็ให้กำหนดบริกรรมนิมิตขึ้นมาในใจ เพื่อเป็นจุดเชื่อมโยงของเรากับศูนย์กลางกายและท่านผู้รู้ภายใน

กำหนด คือ นึกภาพทางใจว่าที่กลางท้องของเรามีดวงแก้วใสๆ เหมือนเพชร หรือเพชรลักเม็ดหนึ่งแต่ว่าขนาดใหญ่ กลมรอบตัว ไม่ได้เจียรระไนเป็นเหลี่ยม กลมๆ ใสๆ นึกอย่างเบาๆ สบายๆ คล้ายๆ เรานึกถึงภาพดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ หรือดวงดาวในอากาศ คล้ายๆ พระจันทร์วันเพ็ญ นึกถึงดวงใสๆ ให้คล้ายกับนึกถึงดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาวในอากาศอย่างนั้น นึกอย่างสบายๆ นึกได้แค่นี้ เรายกเอาแค่นั้นไปก่อน

บริกรรมภาวนา

ประคองใจให้หยุดนิ่ง ไม่ซัดส่าย ไม่คิดเรื่องราวอื่นๆ ด้วย บริกรรมภาวนาในใจเบาๆ โดยไม่ใช่กำลังในการภาวนา เหมือนเสียงสวดมนต์ที่เราคุ้นเคยในใจ แต่ให้ดังออกมาจากในกลาง

ห้องของเรา ภาวนาว่าสัมผัสอะระหังอย่างนี้เรื่อยไป จะกี่ครั้งก็ได้ แต่ทุกครั้งจะต้องไม่ลืมตริกนิกถึงดวงใส หยุดอยู่ในกลางดวงใส ควบคู่กันไปอย่างนี้ จนกว่าใจเราไม่อยากจะภาวนาต่อไป อยากหยุดนิ่งเฉยๆ เพราะรู้สึกสบายกว่า ชอบมากกว่า เราก็ไม่ต้องย้อนกลับมาภาวนาใหม่

ให้รักษาใจให้หยุด ให้นิ่ง ให้ใส อย่างนี้เรื่อยไป แล้วถ้ามีปรากฏการณ์หรือมีภาพอะไรให้ดู เราก็ดูไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น มีความมืดให้ดู เราก็ดูความมืดไป ความมืดแปรเปลี่ยนไปเป็นสีม่วงบ้าง สีเทาบ้าง เราก็ดูไปเรื่อยๆ จนกระทั่งความสว่างเกิดขึ้นเหมือนฟ้าสว่างๆ เราก็ดูไป เหมือนดูทิวทัศน์ข้างทางเมื่อเรานั่งรถไป ดูไปอย่างสบายๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น ปล่อยให้มันเป็นไปอย่างนั้นอย่างนี้มันอยากจะเป็นไป ปล่อยให้มันหยุดกับนิ่งอย่างเดียวเรื่อยไปเลย ให้ทำอย่างนี้ แค่นี้เท่านั้น อย่าทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้

เมื่อเห็นภาพดวงใสก็ดี องค์พระก็ดี กายภายในก็ดี อย่าลืงโลดใจ อย่าตื่นเต้นจนเกินงาม เกินดี ให้ทำเฉยๆ แม้ไม่เห็นอะไรก็อย่าท้อใจ ให้นิ่งเรื่อยไป หยุดกับนิ่งจะทำให้เราเข้าถึงสิ่งที่มีอยู่ในตัว

เพราะฉะนั้น อย่างกล่าว เราทำไม่ได้ ไม่เห็นสิ่งที่มีอยู่ในตัว ถ้าเราทำถูกหลักวิชา และมีความเพียรดังที่ได้แนะนำไปแล้ว จะต้องเข้าถึงกันทุกคนไม่มีเว้นแม้แต่เพียงคนเดียว ต้องฝึกใจให้หยุดนิ่งอย่างนี้ มีสติ สบาย สม่่าเสมอ แล้วก็หมั่นสังเกตเมื่อออก



จากสมาธิแล้ว อีกทั้งต้องสมัครใจ มีฉันทะในการฝึก เดี่ยวเราก็
จะสมความปรารถนาขึ้นนะลูกนะ

เขานี้ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยใน
ตัวทุกๆ คน ต่างคนต่างนั่งกันไปเสียบๆ จนกว่าจะถึงเวลาสว่างที่
เราจะได้พร้อมใจกันประกอบพิธีถวายภัตตาหารเป็นสังฆทาน แต่
ภิกษุสามเณรผู้ประพฤติธรรมกัน

หลวงพ่อรัญมขโย



ทุกทุกสิ่งมีอยู่แล้วในกลางกาย
เมื่ออารมณ์สลายที่กำลังแสวงหา
แค่ทำใจหยุดนิ่งหนึ่งเดียวก็มา
เชื่อเถอะหนามันเหลือเชื่อแต่เป็นจริง

ตะวันตกธรรม

