

๖

สมาธิเหมือนเส้นผมบังภูเขา

วันอาทิตย์ที่ ๓๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๘ (๐๙.๓๐ น.)

ปรับกาย-ปรับใจ

เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แน่วแน่ มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุก
คนนะ

ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย
ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก
พอสบายๆ

หลับตาของเราเบาๆ หลับตาค่อนลูกเบาๆ พอสบายๆ คล้ายกับตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้แจ่มชื่น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลดให้ปล่อย ให้อ่าง ปล่อยหมด ความผูกพัน ความกังวลอะไรต่างๆ จะเป็นเรื่องการศึกษาเล่าเรียน ธุรกิจการงาน ครอบครัว เรื่องคนสัตว์สิ่งของ วางให้หมดเลย ทำประหนึ่งว่า เราอยู่คนเดียวในโลก ไม่เคยมีเครื่องผูกพันอะไรมาก่อน

แล้วก็มาสมมติว่า ภายในร่างกายของเรานั้นปราศจากอวัยวะ ไม่มีปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น ให้เป็นที่โล่งๆ กลวงๆ ภายใน เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง คล้ายท่อแก้ว ท่อเพชรใสๆ

ทางเดินของใจ ๗ ฐาน

คราวนี้เรามาทบทวนคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงปู่พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) พระผู้ปราบมาร ท่านสอนเรื่องทางเดินของใจ ทางไปเกิดมาเกิดของสัตว์โลก กับทางไม่ไปเกิดกันต่อไป คือ ทางไปสู่อายตณนิพพาน ถ้าไปเกิดมาเกิดก็เดินทางหนึ่ง แต่ถ้าไม่อยากจะไปเกิดกันอีกก็ต้องเดินอีกทางหนึ่ง

ท่านสอนว่า ทางเดินของใจซึ่งเป็นทางไปเกิดมาเกิดของสัตว์โลกนั้น มีอยู่ ๗ ฐานที่ตั้ง เราต้องรู้จักเอาไว้

ฐานที่ ๑ อยู่ที่ปากช่องจมูก หึงอยู่ข้างซ้าย ซายอยู่ข้างขวา

ฐานที่ ๒ อยู่ที่หัวตา เพลาตา ตรงที่น้ำตาไหล ท่านหึงอยู่ข้างซ้าย ท่านซายอยู่ข้างขวา

ฐานที่ ๓ อยู่กึ่งกลางกึ่งศีรษะ ในระดับเดียวกับหัวตาของเรา

ฐานที่ ๔ อยู่ที่เพดานปาก ช่องปากที่อาหารลาลัก

ฐานที่ ๕ อยู่ที่ปากช่องคอ เหนือลูกกระเดือก

ฐานที่ ๖ อยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับเดียวกับสะดือ

สมมติว่า เราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น นำมาซึ่งให้ตั้งจากสะดือทะลุไปด้านหลังเส้นหนึ่ง จากด้านขวาทะลุไปด้านซ้ายอีกเส้นหนึ่ง ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดจะเล็กเท่ากับปลายเข็ม ตรงนี้เรียกว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๖ อยู่กลางท้องของเราในระดับสะดือพอดี

ฐานที่ ๖ ตรงนี้จะมีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หยาบ ซึ่งทรงรักษากายมนุษย์หยาบนี้เอาไว้ ดวงธรรมนี้จะใสบริสุทธิ์กลมรอบตัว โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ ถ้าธรรมดวงนี้สุกใสสว่างผ่องใส ชีวิตของเราก็จะรุ่งเรือง ถ้าธรรมดวงนี้ซุบซิดเศร้าหมองไม่ผ่องใส ชีวิตของเราก็จะร่วงโรย ถ้าธรรมดวงนี้ดับ ชีวิตของเราก็จะดับไปด้วย

ฐานที่ ๗ เป็นฐานสุดท้าย อยู่เหนือฐานที่ ๖ ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ สมมติว่า เราเอานิ้วชี้กับนิ้วกลางมาวางซ้อนกัน และนำไปทาบ ตรงจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสองสูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือ เรียกว่า ฐานที่ ๗

ทั้งหมดมี ๗ ฐาน ทุกฐานเป็นทางเดินของใจ เป็นทางไปเกิด มาเกิดของสัตว์โลกทั้งหลาย

การมาเกิด-ไปเกิด

มาเกิด เวลาเรามาเกิด กายละเอียดเราต้องเข้าทางปาก ช่องจมูกของบิดา หญิงชายชยชวา แล้วมาตามฐานต่างๆ จะมาหยุดอยู่ที่ฐานที่ ๗ ของบิดา และดึงดูดบิดาให้ไปหามารดา เพื่อประกอบธาตุธรรมส่วนหยาบระหว่างบิดามารดา ห่อหุ้มกายละเอียดของเรา ซึ่งจะออกจากบิดาเข้าสู่มารดาทางปากช่องจมูก แล้วไปหยุดอยู่ที่ฐานที่ ๗ ของมารดา เมื่อธาตุหยาบของบิดา มารดาที่ประกอบกันถูกส่วนแล้วห่อหุ้มกายละเอียดเรา ชีวิตของเรา ก็เกิดขึ้นที่มารดา เมื่อครบกำหนดก็เคลื่อนมา นี่เรียกว่า มาเกิด

ไปเกิด เราจะเริ่มที่ฐานที่ ๗ ที่เหนือฐานที่ ๖ ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ใจเราจะไปอยู่ตรงนั้น แล้วก็ตกศูนย์ไปฐานที่ ๖ ไปฐานที่ ๕, ๔, ๓, ๒, ๑ ออกทางปากช่องจมูก กายละเอียดก็แวบออกไปเลย

ไปเกิดมาเกิดเดินสวนทางกันแบบนี้ มาเกิดเริ่มจากฐานที่ ๑ ไปฐานที่ ๗ ไปเกิดเริ่มจากฐานที่ ๗ ไปฐานที่ ๑ เราต้องศึกษากันเอาไว้



ฐานที่ ๗ ต้นทางพระนิพพาน

ทีนี้ถ้าจะไม่ใช่ไปเกิดเหมือนพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลายที่ท่านไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดแล้ว ท่านจะเริ่มต้นที่ฐานที่ ๗ เอาใจของท่านมาหยุดหนึ่งที่ตรงนี้ คือ ปลดปล่อยเครื่องกังวลทุกอย่าง คน สัตว์ สิ่งของ เพราะสิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็เสื่อมสลายไปหมด ไม่ว่าจะเป็นสิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิต จะเป็นต้นหมากรากไม้ ภูเขาเลากา ตึกกรามบ้านช่อง รถรา ผู้คน แม้กระทั่งโลกใบนี้ ถึงเวลามันก็ต้องผุต้องพัง ต้องเสื่อมสลายไป

ร่างกายเราก็เช่นเดียวกัน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเสื่อมสลายไปทุกสิ่งล้วนไปสู่จุดสลายทั้งสิ้น ชีวิตเป็นอย่างนี้ซ้ำๆ ซากๆ เกิดกันมานับภพนับชาติไม่ถ้วน ไม่ว่าจะเป็นเกิดเป็นคนชั้นล่าง ชั้นกลาง ชั้นสูง ล้วนแต่ไปสู่จุดสลายทั้งสิ้น

การเกิดบ่อยๆ ก็เป็นทุกข์บ่อยๆ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ผู้มีบารมีแก่ๆ ท่านจะมองเห็นชีวิตอย่างนี้ว่าไม่เป็นแก่นสาร เพราะต้องตกอยู่ภายใต้กฎของความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และกฎแห่งกรรม การกระทำทางกาย ทางวาจา ทางใจ ไม่ว่าดีหรือชั่วล้วนมีผลทั้งสิ้น ถ้าดีผลก็คือสุคติ ถ้าชั่วก็ไปอบาย วนไปเวียนมาซ้ำๆ กันอย่างนี้ เพราะว่ามีมาร ๕ ผูกคอยคุมอยู่ โดยมีฉากหลังในฉากหลังบังคับกันมาอีกทีหนึ่ง

เพราะฉะนั้น ท่านก็เลยเบื่อหน่ายในการเวียนว่ายตายเกิดใน
สังสารวัฏ ค้นหาวิถีทาง ทำอย่างไรจะต้องมาเป็นอย่างนี้อีก ทำ
อย่างไรจะหลุดพ้นจากสังสารวัฏ ซึ่งเป็นความคิดที่ยิ่งใหญ่ ต้องมี
ธาตุธรรมแก่ๆ สะอาด บริสุทธิ์ มีबारมีมากๆ ถึงจะคิดอย่างนี้ออก
ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นว่า ทำอย่างไรเราจะพ้น เพราะเบื่อเหลือเกิน เบื่อ
จริงๆ นะ ไม่ใช่เบื่อๆ อยากๆ

พอเบื่อท่านก็คลายความกำหนด ความยึดมั่น ถือมั่น ผูกพัน
ว่า คนสัตว์สิ่งของ สิ่งมีชีวิตหรือสิ่งไม่มีชีวิตต่างๆ เหล่านี้ เป็นตัว
เรา เป็นของของเรา ตัวเราของเราเหล่านี้ เพราะมันบังคับบัญชา
อะไรไม่ได้ นอกจากตกอยู่ในกฎของไตรลักษณ์ กฎแห่งกรรม
แล้วยังเจอกฎเกณฑ์ กฎหมาย กฎอะไรต่างๆ อีกสารพัดที่โลก
สมมติกัน

เพราะฉะนั้น ก็เบื่อมาก พอเบื่อก็คลาย หาทางหลุดพ้น ก็
ค้นพบว่าหยุดนั้นแหละเป็นตัวสำเร็จ หยุดจากความอยากทั้งปวง
อยากได้ อยากมี อยากเป็น อะไรต่างๆ เหล่านั้น ความอยากที่
ประกอบไปด้วยความเพลิน ไม่ได้ประกอบไปด้วยปัญญา นั่นที
ราคสหคตา ประกอบไปด้วยความเพลิน อยากเป็น อยากได้ อยาก
มีอะไร ก็เพลินๆ กันไปวันๆ จนหมดเวลาของชีวิต



พอละความอยากเหล่านั้ก็คลาย ใจหยุดนิ่งเลย ไม่
เขยื้อน หยุดอยู่ภายในตัวตรงฐานที่ ๗ ตรงนี้แหละ **เวลาหมด
ความอยากภายนอก ใจจะกลับเข้ามาสู่ที่ตั้งดั้งเดิม จะมา
หยุดนิ่งๆ คือ อยากอยู่เฉยๆ ไม่อยากได้อะไรแล้ว อยาก
หยุด อยากนิ่ง**

ท่านก็หยุดนิ่งอย่างนี้เรื่อยไปอย่างสบายๆ ที่ศูนย์กลางกาย
ฐานที่ ๗ ในตัว พอถูกส่วนเข้า คือ พอดี ไม่ตึง ไม่หย่อน สบาย ก็
ตกศูนย์จากฐานที่ ๗ ไปฐานที่ ๖ ก็จะไปยกเอาดวงธรรมที่ทำให้
เป็นกายมนุษย์หายาบลอยขึ้นมาอยู่ที่ฐานที่ ๗ เป็นดวงใสๆ ตอนนี
แหละท่านจะเห็นภายใน เห็นด้วยปัญญา ปัญญาะ ปัสสะติ

มีแสงสว่างเกิด เห็นดวงใส เหมือนเราลืมตาเห็นดวงอาทิตย์
ดวงจันทร์ ดวงดาวอย่างนั้น แต่ที่หลับตาเห็นดวงธรรมภายในใส
แจ่มที่เดียว ใสอย่างน้อยก็เหมือนกระจกคันฉ่องส่องเงาหน้า หรือ
เหมือนน้ำใสๆ เหมือนเพชรบ้าง หรือใสเกินไปกว่านั้น จนต้องใช้
คำว่า ใสเกินใส ใสกว่าความใสใดๆ ทั้งสิ้น ใสในใส ใสหนักขึ้น
อย่างนั้น โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ลอยขึ้นมา

มาพร้อมกับความสุขที่แท้จริง ที่ไม่เคยมีประสบการณ์มา
ก่อนในชีวิต จะพบว่าการแสวงหาวัตถุภายนอกไม่เคยทำให้เกิด
ความรู้สึกที่ดีอย่างนี้เลย เป็นความรู้สึกที่ยิ่งใหญ่ที่เป็นอิสระ กาย
สบาย ใจสบาย กายเบา ใจเบา โล่ง โปร่ง เป็นอิสระ

ใจท่านก็นิ่งอยู่ในความสุขนั้นกลางดวง พอถูกส่วนดวง
ธรรมนั้นก็ขยายไป เห็นดวงธรรมอีกดวงหนึ่งลอยขึ้นมา ลอย
ขึ้นมาที่ละดวงๆ ลอยขึ้นมาจากตรงกลางดวงนั้น จะมีดวงใหม่
เกิดขึ้น ที่ทำให้ก้าวไปสู่อีกมิติหนึ่งที่ละเอียดกว่า ท่านเรียกว่า
ดวงศีล

ในกลางดวงศีล พอใจนิ่งๆ ถูกส่วน ดวงศีลจะขยายออกไป
ขยายจนตกขอบไปเลย จะมีดวงสมาธิผุดขึ้นมา ที่ใสกว่า สว่างกว่า
บริสุทธิ์กว่า มาพร้อมกับความสุขที่มากกว่าเพิ่มพูนขึ้นไปเรื่อยๆ
แล้วก็จะเข้าถึงดวงปัญญา ในทำนองเดียวกันอย่างนี้ กลางดวง
ปัญญามีดวงวิมุตติ ในกลางดวงวิมุตติมีดวงวิมุตติญาณทัสสนะ
ชุดหนึ่งมี ๖ ดวง เป็นเครื่องกลั่นใจให้ใส ให้บริสุทธิ์ยิ่งขึ้น เป็น
ดวงธรรมที่เชื่อมระหว่างกายต่อกาย ภายในกาย

กายภายในมีทั้งหมด ๑๘ กาย ซ้อนๆ กันอยู่ มีกายมนุษย์
ละเอียด กายทิพย์หยาบ-ละเอียด กายรูปพรหมหยาบ-ละเอียด
กายอรูปพรหมหยาบ-ละเอียด กายธรรมโคตรภูหยาบ-ละเอียด
กายธรรมพระโสดาบันหยาบ-ละเอียด กายธรรมพระสกิทาคามี
หรือพระสกิทาคามีหยาบ-ละเอียด กายธรรมพระอนาคามีหยาบ-
ละเอียด แล้วก็กายธรรมพระอรหัตหยาบ-ละเอียด

ทั้งหมด ๑๘ กาย จะซ้อนๆ กันอยู่ เชื่อมด้วยธรรม ๖ ดวง
ดังกล่าว กายเป้าหมายคือ กายธรรมอรหัตตผล หน้าตัก ๒๐ วา
สูง ๒๐ วา ใส บริสุทธิ์ หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ เราจะเข้าไปถึง
กายตรงนั้น ดำเนินจิตเข้ากลางไปเรื่อย หยุดกับนิ่งอย่างเดียว ไม่
ได้ทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้



แล้วในที่สุด ท่านก็เข้าถึงกายธรรมอรหัต ถ้าพระพุทธเจ้าก็เข้าถึงกายธรรมอรหัตสัมมาสัมพุทธเจ้า ถ้าพระอรหันต์ก็เข้าถึงกายธรรมอรหัตตผล หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา นั่งอยู่ในโลกุตระมานสมาบัติ เป็นอาสนะอย่างนั้น หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะนั้นกายเปี่ยมหมาย

ชาวพุทธที่แท้จริง

วันนี้เรามาปฏิบัติธรรม และในฐานะชาวพุทธ **เราต้องมีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริงอย่างเดียว อย่างอื่นไม่ใช่** สิ่งอื่นพึ่งกันชั่วคราว ไม่ซำก็ต้องผูกพันกันไป จะเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นสิ่งของอะไรก็แล้วแต่ จะไปพึ่งพาอาศัยจริงๆ ไม่ได้

ที่พึ่งที่แท้จริงของเรา คือพระรัตนตรัย พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ และสังฆรัตนะ ซึ่งมีอยู่ภายในตัวของเราทุกคน

พุทธรัตนะ รัตนะ แปลว่า แก้ว เป็นวัตถุที่มีคุณค่า ใครได้แล้วก็ปลื้ม ชื่นใจ พุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว คือ รู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอดในธรรมทั้งปวง เรื่องความเป็นจริงของชีวิต เป็นผู้ตื่น มีชีวิตชีวาตลอด ไม่งัวเงียแล้ว ตื่น สดใส เป็นผู้เบิกบานแล้ว เพราะว่าหมดจากกิเลส หรือหลุดจากกิเลส ซึ่งเป็นไปตามลำดับขั้น ตั้งแต่โคตรภู พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหัต ซึ่งมี ๕ ชั้น

ธรรมรัตน์ เป็นดวงธรรมใสๆ อยู่กลางพุทธรัตน์ เป็นที่เก็บความรู้ เป็นคลังแห่งความรู้ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นอยู่ตรงนี้

สังฆรัตน์ อยู่ในกลางธรรมรัตน์ เป็นธรรมกายที่ละเอียด รักษาธรรมรัตน์เอาไว้ เหมือนพระสงฆ์ทรงจำคำสอนรักษาคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเอาไว้

๓ อย่างนี้ เป็นที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริง อยู่ภายในตัวของเรา ซึ่งเราจะต้องเริ่มต้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตอนนี้เรารู้แล้วว่าอยู่ในกลางห้อง ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ

อย่างกังวลกับฐานที่ ๗

ในแง่ของการปฏิบัติจริงๆ เราไม่ต้องไปกังวลกับฐานที่ ๗ มากเกินไป ไม่ต้องไปควานหาฐานที่ ๗ หรือเกร็งเกินไป กังวลไปว่าใจเราจะอยู่ตรงฐานที่ ๗ เป๊ะเลยไหม เอาเป็นว่าเราต้องทำความรู้จักฐานที่ ๗ เอาไว้ก่อน ส่วนวิธีปฏิบัติ เรานึกน้อมเอาใจมาหยุดอยู่ที่กลางห้อง ให้ใจมาอยู่กับเนื้อกับตัวในกลางห้องแถวๆ ฐานที่ ๗ คิดอยู่เพียงแค่นี้ อย่าไปกังวลเกินไป ซึ่งความจริงอาจจะตรงฐานที่ ๗ พอดี หรือเหลื่อมกันนิดๆ หน่อยๆ ก็ช่างเถิด เอาเป็นว่ารู้จักฐานที่ ๗ แล้ว แต่ในแง่ของการปฏิบัติจริงๆ เราก็เอาใจมาไว้กลางห้อง แล้วสร้างที่ยึดที่เกาะของใจด้วยการกำหนดบริกรรมนิมิตขึ้น



บริกรรมนิมิต

บริกรรมนิมิตเราจะกำหนดเป็นดวงแก้วใสๆ แทนธรรมรัตนาก็ได้ หรือพระแก้วใสๆ แทนพุทธรัตนาก็ได้ กำหนดเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง สร้างมโนภาพขึ้นมาในใจว่า ในกลางห้องของเรานั้น มีดวงแก้วใสๆ หรือพระแก้วใสๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง เอาอย่างเดียว อย่าไปเอาสองอย่าง เราชอบอย่างไหน ถนัดอย่างไหน ก็เอาอย่างนั้นเป็นบริกรรมนิมิต คือ เป็นที่ยึดที่เกาะของใจเรา

แต่อย่าไปเพ่งนะ อย่าไปลุ้น ไปเร่ง ไปเพ่ง ไปจ้อง แค่ว่าความรู้สึกว่า ในห้องของเรานั้นมีดวงแก้วใสๆ หรือพระแก้วใสๆ อยู่ ขนาดใหญ่เล็กแล้วแต่ใจของเราชอบ ไม่ชัดก็ไม่เป็นไร ชัดบางส่วนก็ไม่เป็นไรอีกเหมือนกัน นึกไม่ออกก็ไม่เป็นไร ให้ใจเราอยู่ในกลางห้องเป็นใช้ได้

บริกรรมภาวนา

พร้อมกับกำหนดบริกรรมภาวนา ประคองใจให้หยุดนิ่ง ให้มีสติกับสบาย รู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่เคลิบเคลิ้มไป รู้สึกว่าใจอยู่ในตัว แต่ต้องสบาย และภาวนาในใจเบาๆ อย่าให้เร็วหรืออย่าให้ช้านัก อย่าไปใช้กำลังในการท่อง ทำคล้ายๆ บทสวดมนต์ที่เราคุ้นเคย และให้เสียงดังออกมาจากในกลางห้อง เป็นเสียงที่ละเอียดอ่อนเหมือนดังออกมาจากแหล่งแห่งความบริสุทธิ์ แหล่งพลังที่ไม่มีที่สิ้นสุดภายใน ภาวนาว่า สัมมาอะระหัง ภาวนาไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ ไม่ช้าไม่เร็วนัก

ทุกครั้งที่เราวนกลับมาอะระหัง เราจะต้องไม่ลืมตรึงนึกถึงดวงใส หยุดอยู่ที่กลางดวงใส หรือตรึงนึกถึงพระแก้วใสๆ หยุดอยู่กลางพระแก้วใสๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง

เราจะภาวนาก็ครั้งก็ได้ จนกว่าจะเกิดความรู้สึกว่า ไม่อยากจะภาวนาต่อไป อยากจะหยุดใจนิ่งเฉยๆ อย่างเดียวเท่านั้น ถ้าเกิดความรู้สึกอย่างนี้เราก็ไม่ต้องย้อนกลับมาภาวนาใหม่ ให้รักษาใจหยุดนิ่งอย่างนี้ อย่างเดียวเท่านั้น ไม่ต้องทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้ หยุดนิ่งเรื่อยไป

ดูเฉยๆ ไม่ต้องคิดอะไร

เมื่อมีภาพอะไรเกิดขึ้นมาให้เราดู ซึ่งเป็นผลจากการหยุดนิ่งได้ในระดับหนึ่ง ก็ให้ดูไปโดยปราศจากความคิด อย่าไปวิเคราะห์ วิจัย วิจารณ์ หรือสงสัยอะไรที่จะไปใช้ความคิด ให้ดูอย่างเดียวนิ่งๆ เรื่อยไป อย่างสบายๆ

มีอะไรให้ดู เราก็ดูไป ดูไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น **อย่าลืมคำนี้นะ มีอะไรให้ดู ก็ดูไป ดูไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น** ไม่ต้องไปคิดว่า มันใช่หรือไม่ใช่ ไม่ต้องไปคิดว่า ที่เราเห็นนี่คิดไปเองหรือว่าเป็นของจริงหรืออะไรที่นอกเหนือจากนี้ อย่าไปคิด

แต่พอถึงเวลาจริงๆ เรามักจะลืมประโยคนี้ และไปใช้ความคิด ซึ่งไม่รู้จะไปใช้ทำไม มันไม่เกิดประโยชน์ แถมเกิดโทษ โทษ

คือภาพนั้นจะเลือนหายไป แต่ถ้าเราดูเฉยๆ เหมือนดูทีวีทัศน์ เวลาเรานั่งรถ เราก็ดูทีวีทัศน์ ดูตึกรามบ้านช่อง ผู้คน สัตว์ สิ่งของ ภูเขาเลากา เราก็ดูเฉยๆ อย่างนั้น ให้ดูเหมือนดูทีวีทัศน์ ดูไป อย่างสบายๆ โดยไม่ต้องไปคิดอะไรทั้งสิ้น ไม่ต้องไปสงสัยว่า มันใช่หรือว่าคิดไปเอง ให้วางใจนิ่งเฉยๆ ดูไปสบายๆ ทำอย่างนี้ แค่นี้เท่านั้น

เข้าใจวิธีการก็ไม่ยาก

สมาธิจะว่าง่ายก็ง่าย จะว่ายากก็ยาก แต่ว่ายากไม่มาก ยากพอรู้ ถ้าเรารู้วิธีการก็ไม่ยาก คือให้ทำตามอย่างที่บอกไว้ ทำอย่างนี้แค่นี้เท่านั้นจะง่ายอย่างที่เรานึกไม่ถึงเลย

เพราะฉะนั้น มีอะไรให้ดู เราก็ดูไป ดูไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น ไม่ต้องไปสงสัยอะไร ไม่ต้องคิดว่าใช่หรือไม่ใช่ ถูกหรือผิด คิดไปเองหรือเปล่า อะไรก็ไม่ต้องไปคิด อย่าลืมนะ ซึ่งบางคนมักจะลืมนะ มันจะไปชะงักความก้าวหน้าของใจที่จะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน ไม่เกิดประโยชน์อันใดหรอก

อย่าลืมนะคำนี้นะลูกนะ ถ้าลืมนักบวชหนึ่งไปตลอดชาติ จะไป หายสงสัยอีกทีตอนใกล้จะตาย ซึ่งเราไม่ควรจะเป็นอย่างนั้น เราต้องหายสงสัยตั้งแต่ตอนนี้ มีความมืดให้ดู เราก็ดูความมืด มืดวงให้ดู เราก็ดูดวง มีองค์พระให้ดู เราก็ดูไป ดูไปเรื่อยๆ เหมือนเด็ก

เด็กไม่ค่อยจะมีความคิดอะไรเยอะแยะเหมือนผู้ใหญ่
ไม่รู้มาก เลยไม่คิดมาก สบาย มีความสุข ทำใจให้อินโนเซนต์
(innocent) แบบเด็กๆ แบบนี้ ดียวเราจะอัศจรรย์ใจที่เดียวว่า คน
อย่างเราก็สามารถเข้าถึงได้

มีความมืดให้ดู เราก็ดูไป มีความสว่างให้ดู เราก็ดูไปเฉยๆ
ไม่ต้องไปตื่นเต้นดีใจอะไรหรอก มีดวงให้ดูเราก็ดูดวง มีกาย
ภายในให้ดูเราก็ดูกายภายใน มีองค์พระให้ดูเราก็ดูองค์พระ ดูไป
ธรรมดาอย่างนี้

**สมาธิเหมือนเส้นผมบังภูเขา ถ้าเข้าใจแล้วก็ง่าย ใคร
ก็ทำได้ ยกเว้นคนบ้า คนปัญญาอ่อนไม่มากเขายังทำกันได้
เลย พวกปัญญาอ่อนที่ไม่มากนัก เด็กดาวน์ซินโดรม (Down
Syndrome) บางคนยังทำได้ เราคนดีๆ ทำไมจะทำไมได้ ถ้า
ได้ทำอย่างถูกหลักวิชา**

เพราะฉะนั้น มีความมืดให้ดู เราก็ดูความมืด ดูไปอย่าง
สบายๆ ทำใจหลวมๆ อย่าไปตั้งใจ อย่าไปเพ่ง อย่าเอาลูกนัยน์ตา
กดลงไปดู หลับตาเฉยๆ แค่ปิดเปลือกตา หลังจากนั้นทำใจหยุด
ใจนิ่งอย่างเดียว

เห็นไหมว่า มันง่าย ไม่ได้ยาก แต่ว่าเราไปเข้าใจว่ามันยาก
แล้วไปทำสิ่งที่ง่ายให้ยาก มันก็เลยยาก แต่สิ่งยากๆ นี่เราทำให้
ง่ายได้ อย่างที่แนะนำนั้นแหละจะเป็นวิธีลัดที่สุด ที่เราจะเข้าถึง

พระรัตนตรัยในตัว ถึงเมื่อไรก็มีความสุขเมื่อนั้น แล้วจะได้ชื่อว่าเป็นชาวพุทธที่สมบูรณ์ มีพระรัตนตรัยในตัว

พุทธรัตนะ คือ พระธรรมกายนั้นแหละ เกตุดอกบัวตูมใส ใสเกินความใสใดๆ ในโลก งามไม่มีที่ติเลย ที่นี่ถ้าเราเห็นองค์พระขึ้นมา เห็นเกตุท่านแหลมๆ ขึ้นมา เราก็ไม่ต้องไปสงสัยอะไรเลย ก็ดูไปเฉยๆ ดูจนกว่าเกตุท่านจะตูมเป็นดอกบัว สัตตบงกช ถ้ารูปร่างองค์พระท่านอ้วนๆ บ้าง ผอมๆ บ้างก็ไม่ต้องไปสงสัย เราก็ดูไปจนกว่าท่านจะเปลี่ยนไปเป็นกายมहाบุรุษ ถ้ายังไม่เป็นกายมहाบุรุษ เราก็ดูไปจนกว่าจะเป็น แค่นี้เอง

ทำง่าย ๆ นะลูกนะ ทำแบบผู้มีบุญ ผู้มีบุญจึงจะได้มานั่งอยู่ตรงนี้ แล้วลงมือปฏิบัติ วันนี้นุญของลูกมาถึงแล้ว อากาศกำลังสดชื่น สบาย เหมาะสมในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ต่อจากนี้ไปเวลาที่เหลืออยู่ให้ต่างคนต่างทำกันไปเงียบๆ เช้านี้ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวทุกๆ คน นะลูกนะ

หลวงพ่อรัญมขโย



เอาโลกใส่พานไว้
ถวายแด่พระสัมมา
ให้ชนหมดโลกา
ดื่มด่ำทุกคำเช้า

บูชา
พุทธเจ้า
ทุกชาติ
สุขด้วยธรรมกาย

ตะวันธรรม

๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๐