

๑๒

พุทธภาวะภายใน

วันอาทิตย์ที่ ๑๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๗ (๐๙.๓๐ น.)

ปรักกาย

เมื่อเราสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปให้ตั้งใจให้แน่วแน่มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกัน
ทุกๆ คนนะลูกนะ

ให้นั่งขัดสมาธิโดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย
ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก
พอสบายๆ

หลับตาของเราเบาๆ ค่อนลูก อย่าถึงกับให้ปิดสนิท พอสบายๆ คล้ายๆ กับตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตาแบบคนทำตาหยีอย่างนั้นนะจ๊ะ แล้วก็อย่าไปกดลูกนัยน์ตา หลับพอสบายๆ

ปรับใจ

แล้วทำใจของเราให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื้น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม เรื่องคน สัตว์ สิ่งของ ธุรกิจการงาน เรื่องครอบครัว หรือเรื่องการศึกษา เล่าเรียน เป็นต้น

ทำใจให้เบิกบานชุ่มชื้น ปลอดกังวลเหมือนเราอยู่คนเดียวในโลก ไม่เคยมีภารกิจเครื่องกังวลมาก่อน

ทำใจคล้ายๆ กับเราอยู่คนเดียวในโลก แล้วก็มาสมมติว่าภายในร่างกายของเรานั้นปราศจากอวัยวะ ไม่มีปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย เป็นต้น สมมติเป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรงกลวงภายในคล้ายลูกโป่งที่เราอัดลมเข้าไป หรือคล้ายท่อแก้ว ท่อเพชรใสๆ

วางใจ

คราวนี้เราก็นำใจที่คิดแวบไปแวบมา คิดไปในเรื่องราวต่างๆ เรื่องคน เรื่องสัตว์ เรื่องสิ่งของ เป็นต้น เอาใจนั้นน้อมกลับเข้ามาสู่ภายในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้อง ในระดับที่เหนือ



จากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ตรงนี้เรียกว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ จะเห็นได้ต่อเมื่อใจหยุดนิ่งได้สนิทสมบูรณ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์แล้ว ฐานที่ ๗ นี้จึงจะเห็นได้

อย่ากังวลกับฐานที่ ๗

เมื่อเริ่มฝึกใหม่ๆ เราก็จำแค่เอาใจอยู่ในกลางท้องแค่นั้นพอแล้ว แต่เราก็ต้องรู้จักว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อยู่ตรงนี้ อยู่กลางท้อง เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ และทำความรู้สึก ว่า ใจอยู่ตรงนี้ง่ายๆ เราจะได้ไม่กังวลกับฐานที่ ๗ จนเกินไป เพราะบางคนกังวลเกินไปจนเกร็ง มัวไปควานหาฐานที่ ๗ จนกระทั่งหมดเวลา เพราะฉะนั้นอย่ากังวล แต่ต้องรู้จักว่า มันอยู่ตรงนี้ ตรงกลางท้อง เพื่อให้เข้าใจได้แจ่มชัดขึ้น

เราก็สมมติว่า เราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น นำมาขึงให้ตึงจากสะดือทะลุไปด้านหลังเส้นหนึ่ง จากด้านขวาทะลุไปด้านซ้ายอีกเส้นหนึ่ง ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดเล็กเท่ากับปลายเข็ม เหนือจุดตัดนี้ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ โดยสมมติว่า เราเอานิ้วชี้กับนิ้วกลางมาวางซ้อนกัน แล้วนำไปทาบทรงจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสองสูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือ นั่นแหละศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เราทำความรู้จักแค่นี้พอแล้ว ในแง่ของการปฏิบัติให้เราทำความรู้สึก ว่า ใจอยู่ตรงนี้ อยู่ตรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

พุทธภาวะภายใน

ที่ต้องให้เอาใจมาอยู่ตรงนี้ เพราะว่าศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
นี้เป็นจุดเริ่มต้นของการเดินทางเข้าไปสู่ภายใน ที่จะทำให้เราเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว

อย่างที่เราได้ยินคำว่า **ไตรสรณคมน์** คำว่า **คมน์** หรือ **คมน**
(คะ-มะ-นะ) แปลว่า เคลื่อนเข้าไป หรือแล่นเข้าไปสู่ภายใน เพื่อให้
ถึงรัตนะทั้ง ๓ คือ พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ ที่มีอยู่ภายใน
ตัวของเรา ของมนุษย์ทุกคนในโลก อย่าว่าแต่มนุษย์เลย แม้แต่
เทวดา รูปพรหม อรูปพรหม สรรพสัตว์ทั้งหลายที่อยู่ในวัฏฏะ
ก็มีพระรัตนตรัยอยู่ในตัวทั้งนั้น แต่ไม่รู้ว่ามีเท่านั้นเอง

บางทีก็เรียกว่า **พุทธภาวะ คือ ภาวะของความเป็นพุทธะ**
เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว

ผู้รู้ รู้อะไร คือ รู้เรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต ก่อนมา
เกิดมาจากไหน มาทำไม อะไรคือเป้าหมายชีวิต แล้วเราจะไปสู่
เป้าหมายนั้นได้อย่างไร จะเริ่มจากตรงไหน เป็นต้น จนกระทั่ง
รู้เรื่องราวการเวียนว่ายตายเกิดของตัวเราและสรรพสัตว์ทั้งหลาย
ที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายในสังสารวัฏ

รู้เรื่องราวและรู้วิธีการที่จะนำออกจากทุกข์ จากวัฏฏะ จึงเป็น
เสมือน **ผู้ตื่น** แล้วจากหลับ หลับด้วยกิเลสที่ทำให้งัวเงียอยู่แต่ใน
โลกมายา ไม่ใช่โลกแห่งความเป็นจริง ตื่นแล้ว หลุดแล้ว พ้นแล้ว
จึงเป็น **ผู้เบิกบาน** คือ ใจจะขยายเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง



ไม่มีใครจะมาบังคับบัญชาเรา ไม่เป็นบ่าวเป็นทาสของพญามาร
ทุกข์ทั้งหลายดับไป สุขก็เข้ามาแทนที่ เป็นสุขอย่างยิ่งเรียกว่า
บรมสุข คือ สุขยิ่งกว่าธรรมดาที่ไม่มีทุกข์เจือเลย จะเรียกอีกนัย
หนึ่งว่า **เอกัณตบรมสุข**

นี่แหละผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว เป็นพุทธภาวะที่มีอยู่ภายในตัว
เพราะฉะนั้นศูนย์กลางกายของเราจึงเป็นสิ่งสำคัญ คือจุดเริ่มต้นที่
จะเข้าไปสู่ภายใน จะเข้าไปสู่ภายในได้นั้น ต้องอาศัยใจที่ประกอบ
ไปด้วยความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ ๔ อย่างนี้รวมหยุด
เป็นจุดเดียวกัน มาหยุดนิ่งๆ ถ้าภาษาที่ง่าย ๆ คือ ทำความรู้สึกลึกนี้
แหละให้มันนิ่งอยู่ที่ตรงนี้

บริกรรมนิมิต

โดยเรากำหนดเครื่องหมายที่ใส สะอาด บริสุทธิ์ เป็นที่ยึดที่
เกาะของใจเรา จะเป็นเพชรสักเม็ดหนึ่ง ดวงแก้วสักดวงหนึ่ง หรือ
องค์พระสักองค์หนึ่ง อะไรก็ได้ทั้งนั้น กำหนดของที่เป็นสากลก็ได้
เช่น ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว เพชร ซึ่งใครๆ ก็ดูได้ เป็น
ที่หมายว่าเราจะต้องเอาใจมาหยุดตรงนี้ ไม่อย่างนั้นก็ไม่รู้ว่าฐาน
ที่ ๓ อยู่ตรงไหน เพื่อจะได้เป็นหลักยึดของใจ คือ เราจะนึกถึง
เครื่องหมายนี้ให้ต่อเนื่องกันไปอย่างสบาย

มีสติกับสบายควบคู่กันไป สติกับตั้งก็ไม่ได้ สติกับความ
ตั้งใจมากเกินไปก็ไม่ได้ สติกับความอยากก็ไม่ได้ อยากได้
เร็วๆ เห็นเร็วๆ เป็นเร็วๆ ให้สงบเร็วๆ ก็ไม่ได้อีกเหมือนกัน

ต้องสติแบบผ่อนคลาย สบาย เบิกบาน มีเพชรหรือดวงแก้ว
ใสๆ แต่ไม่ใช่เพ่งลูกแก้ว ดังที่ผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติเอาไปพูดมั่ว
กันไปหมด

กำหนดขึ้นมา คือ นึกแบบธรรมดาคล้ายๆ เรานึกถึงชั้น
ล่างหน้า นึกถึงมะนาว ซาลาเปา หรือนึกดอกบัวที่เราบูชาพระ
นึกดอกกุหลาบ นึกง่ายๆ สบายๆ ภาพในใจเหล่านั้นก็เกิดขึ้น
แต่ชัดหรือไม่ชัดนั้นอีกเรื่องหนึ่ง ขึ้นอยู่กับความคุ้นของสิ่งที่
เราเสพคุ้น เห็นอย่างเจเนตา อันไหนคุ้นมากก็เห็นได้ง่ายชัด
กว่าปกติ อันไหนไม่คุ้นก็เลื่อนราง แม้จะเลื่อนรางขนาดไหน
ก็ตาม คุ่มๆ ค่ำๆ ก็ตาม นั่นแหละคือสิ่งที่เราจะต้องนึกให้ได้
ตลอดเวลาอย่างสบายๆ

สบาย สังเกตตรงไหน ตรงที่เรามีความพึงพอใจ กายไม่
เกร็ง ท้องไม่เกร็ง ตัวไม่เกร็ง ไหล่ไม่กระดก นิ้วมือที่วางบน
หน้าตักไม่ยกขึ้น แล้วความรู้สึกของเราเหมือนเราไม่ได้กดลูก
หยันตาไปคู อย่างนั้นเรียกว่า สบาย และเราก็ก็นึกไม่เดือดเนื้อร้อน
ใจว่ามันจะชัดหรือไม่ชัด เราเฉยๆ ไม่ชัดแต่สบาย อย่างนี้ละ

หรือจะกำหนดเป็นองค์พระที่เราเคารพกราบไหว้บูชา
จำองค์ไหนได้ ทำด้วยวัตถุอะไรก็ได้ แต่ให้ท่านนั่งสมาธิ หรือ
ที่เราคุ้นกับคำว่าปางสมาธินั้นแหละ แต่มองจากด้านบนลงไป
ด้านล่างอย่างนี้ก็ได้อ



หรือเราอยากจะทำแล้วหนึ่งเฉยๆ ไม่อยากนึกนิมิตก็ได้ เพราะพอนึกนิมิตที่ไรตึงทุกที อดที่จะเอาลูกนัยน์ตากดลงไปดูไม่ได้ ทั้งๆ ที่รู้ว่าผิดหลักวิชา แต่ก็อดไม่ได้ มักจะเพลอ

กับบางคนที่ยึดสัจว่าถ้าเรานึกอย่างนี้แล้วถ้าเกิดเห็นขึ้นมาแล้วจะไม่ใช่ของจริง ถ้าอย่างนั้นก็ให้วางใจหนึ่งเฉยๆ ทำความรู้สึกไว้ในกลางท้องนิตเดียว แต่ไม่ถึงกับก้มมอง ลูกนัยน์ตากก็อยู่ที่เดิม แล้วหลับตาสบายๆ หนึ่งๆ

บริกรรมภาวนา

จะประกอบบริกรรมภาวนาว่า สัมมาอะระหัง ไปด้วยก็ได้ แต่ให้เสียงคำภาวนาเป็นเสียงที่ละเอียดอ่อน นุ่มนวล ละมุนละไม ดังออกมาจากในกลางท้องของเรา คล้ายๆ เสียงเพลงที่เราคุ้นหรือบทสวดมนต์ที่เราคล่องปากขึ้นใจ อย่างนั้นก็ได้ ภาวนาไปจนกว่าเราไม่อยากจะภาวนา อยากอยู่เฉยๆ

บางคนเคยฝึกวิธีอื่นมา คำภาวนาก็ใช้คำอื่น เราจะมาเปลี่ยนใช้สัมมาอะระหัง มันลึบสน อย่างนั้นก็ไม่ต้องภาวนา ทำหนึ่งเฉยๆ หยุดสบายๆ

บางคนบอกว่า สัมมาอะระหังยาวไป หรือเคยฝึกลมหายใจเข้าออก ไม่รู้จะนึกอย่างไร เดี่ยวสัมผัสลมเข้า อะระหังลมออก มันก็อึดอัด ก็ไม่ต้องภาวนา หนึ่งเฉยๆ สบายๆ เห็นไหมว่าไม่ได้ยากอะไร ง่ายนิตเดียว ทำหนึ่งๆ

แก้กตลุกนัยน์ตา

บางคนมีความคิดว่า ถึงแม้จะไม่ภาวนาอะไร หรือทำตามคำที่แนะนำมาตั้งแต่เบื้องต้นแล้ว ก็ยังอดกตลุกนัยน์ตามองลงไป ในกลางห้องไม่ได้ ทั้งๆ ก็พยายามแล้ว ให้เอาใหม่ โดยใช้วิธีนี้

ให้นึกว่า ศูนย์กลางกายของเราขยายออกไปแล้ว สุดขอบฟ้าไปเลย และตัวของเราทั้งเนื้อทั้งตัวนั่งอยู่ในศูนย์กลางกายที่ขยายออกไปสุดขอบฟ้า เราก็นิ่งเฉยๆ

ถ้าเผลอก็นึกถึงคำภาวนา และหากกลัวจะสับสนเพราะเคยฝึกด้วยคำอื่น อาจจะนึกถึงบทสวดมนต์ก็ได้ ซึ่งเป็นของกลางๆ อิติปิโส ภควา หรืออะไรก็ว่ากันไป ภาวนาไม่จบก็ไม่เป็นไร จนกว่าเรารู้สึกอยากอยู่เฉยๆ เพราะหยุดเป็นตัวสำเร็จ

หยุดเป็นตัวสำเร็จ

จับหลักตรงนี้ไว้นะลูกนะ หยุดเป็นตัวสำเร็จ อะไรหยุด ใจหยุดนี้แหละเป็นตัวสำเร็จ สำเร็จให้เข้าถึงสิ่งที่มีอยู่แล้วในตัว คือพอใจหยุดนิ่งๆ ตัวจะโล่ง จากที่อึดอัด ที่คับแคบ มันจะโล่ง จะโปร่ง จะเบา จะสบายๆ รู้สึกว่าตัวขยายออกไปจนกระทั่งมันหายไปเลย กลืนไปกับบรรยากาศ เหลือแต่ความนิ่ง เหมือนอยู่กลางอวกาศโล่งๆ

มาถึงตรงนี้ บางคนไม่รู้จะทำอะไรต่อ เพราะว่าเหมือนเราขับเครื่องบินแล้วลงฟ้า หรือดำน้ำแล้วลงน้ำ หลงทิศทาง ไม่รู้ทางเหนือทางใต้ ข้างล่างข้างบน ก็จะกังวลว่า เอ๊ะ เราจะกำหนด



ศูนย์กลางกายที่ตรงไหน ถ้ามีอาการอย่างนี้ คือ มันโล่งขยายไปแล้ว ไม่มีตัวตนแล้ว มันสบายตรงไหนก็เอาตรงนั้น หนึ่งๆ อย่าลืมนะว่าตอนนี้ศูนย์กลางกายเราขยายไปแล้ว ตัวเราหายไปแล้ว ขยายออกไปแล้ว ก็หนึ่ง ณ จุดที่หนึ่ง ตรงที่สบายนั้นแหละ

สภาวะธรรมภายใน

นิ่งนานๆ เข้า ใจก็จะตั้งมั่นเป็นเอกัคคตา นิ่ง สบาย ความรู้สึกจะเป็นอย่างนี้ นิ่ง นุ่ม แน่น สบาย

พอสบายหนักเข้า ใจก็เริ่มบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น บริสุทธิ์มากเข้าๆ จนกระทั่งแสงสว่างแห่งความบริสุทธิ์ปรากฏเกิดขึ้น บางคนเมื่อถึงตรงนี้ก็เกิดปีติที่สามารถเอาชนะนิर्वรณได้ ตัวจะเบา กายเบา ตัวโยก ตัวโคลง ตัวลอย เป็นต้น มีปีติ ๕ อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น กายก็สงบระงับเป็นปัสสัทธิ สงบ ใจนิ่ง แสงสว่างเกิด

ถึงจุดจุดหนึ่งมันก็วูบลงไปเลย ตกศูนย์ไปอย่างละมุนละไม ก็มี พรวดพราดก็มี แล้วจะมีจุดเล็กๆ เกิดขึ้น เป็นแหล่งกำเนิดของแสงสว่างที่กระจายไปทุกทาง อย่างเล็กก็ขนาดดวงดาวในอากาศ คล้ายๆ กับที่เรามองเห็นในยามราตรีที่มีดมิดไม่มีแสงไฟเลย ไม่มีแสงจันทร์ เราจะเห็นดวงดาวปรากฏเกิดขึ้นเป็นจุดเล็กๆ คล้ายๆ อย่างนั้น พอเรายิ่งนิ่งก็ขยายขึ้นมา เหมือนพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญบ้าง เหมือนพระอาทิตย์ยามเที่ยงวันบ้าง หรือโตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ที่ใสบริสุทธิ์ ใสอย่างน้อยเหมือนน้ำใสๆ เหมือนกระจกใสๆ แต่กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้วที่เจียรไนแล้ว

หรือใสเกินใส คือ เกินความใสใดๆ ในโลก มาพร้อมกับความสุขและความเป็นหนึ่งเป็นเอกัคคตา และใจจะเป็นกลางๆ เป็นอุเบกขา จะเป็นกลางๆ เกลี้ยงๆ สบาย มีความสุข

ดวงธรรมจะเกิดตรงนี้ พระเดชพระคุณหลวงปู่พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ท่านเรียกว่า **ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** เป็นดวงธรรมเบื้องต้นในสติปัฏฐาน ๔ ของการตามเห็นธรรมในธรรมนั้นแหละ

หรือบางที่ท่านก็เรียกว่า **ปฐมมรรค** คือ หนทางเบื้องต้นที่จะเดินทางเข้าไปสู่ภายใน ในเส้นทางสายกลางภายใน เมื่อเราปฏิบัติแบบมัชฌิมาปฏิบัติทาในเส้นทางสายกลางภายนอกแล้ว ก็จะเข้าถึงมัชฌิมาปฏิบัติทาในเส้นทางสายกลางภายใน

บางที่เรียกว่า **วิสุทธิมรรค** ทางแห่งความบริสุทธิ์ หหมดจดจากสรรพกิเลสทั้งหลาย จากความโลภ ความโกรธ ความหลง คือเส้นทางนี้ ตั้งแต่บรรเทาเบาบางกระทั่งหมดเกลี้ยงไปเลย

หรือบางที่ก็เรียกว่า **วิมุตติมรรค** ทางแห่งความหลุดพ้น จากกิเลสอาสวะ คือต้องทางนี้ทางเดียว ถึงจะหลุดพ้นจากการเป็นบ่าวเป็นทาสของพญามาร

บางที่เขาเรียกว่า **อริยมรรค** ทางเดินของพระอริยเจ้า หรือทางไปสู่ความเป็นพระอริยเจ้า มาจากภายใน มันเริ่มตรงนี้ โดยมีดวงปฐมมรรคปรากฏเกิดขึ้นเป็นเบื้องต้น ตรงนี้แหละเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อ



บางท่านปฏิบัติด้วยวิธีต่างๆ ตามที่ครูบาอาจารย์สอนแล้ว ใจหยุดนิ่งทั้งอารมณ์หยาบภายนอก ปฐมมรรคเกิด แต่ไม่รู้จักรว่านี่คือตันทางไปสู่อายตนิพพาน หรือตันทางที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ก็มักจะบอกลูกศิษย์ว่าอย่าไปสนใจ หรือพอเห็นแสงสว่างเกิดขึ้นมาก็ไปแนะนำให้หายไปเสียอีก มันก็วนๆ เวียนๆ กันอยู่อย่างนั้น เหมือนพายเรือมาถึงฝั่งแล้วก็ผลักหัวเรือออกมา แล้วก็พายกลับเข้าไปใหม่วนไปวนมาอยู่อย่างนั้นทั้งชาติ

เพราะฉะนั้น เราต้องทำความรู้จักเอาไว้ว่า ธรรมดวงนี้สำคัญมาก เป็นตันทางที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ธรรมดวงนี้มีอยู่แล้วในตัวของทุกๆ คน เห็นธรรมดวงนี้เมื่อไร ก็เห็นพระตถาคตเมื่อนั้น ถ้าเข้าถึงตรงนี้ได้ เดี่ยวจะเข้าถึงพระตถาคตเจ้าภายใน คือ ธรรมกาย

ธมฺมกาโย อหํ อิติปิ ตถาคต คือ ธรรมกาย แปลว่า ไม่ใช่รูปกายของท่านที่เป็นเจ้าชายสิทธัตถะ พระราชกุมารองค์รัชทายาทของกบิลพัสดุ์ แต่หมายเอาพระธรรมกายในตัวเองนี่แหละคือพระตถาคต ถ้าใครเข้าถึงก็ได้ชื่อว่า เข้าถึงไตรสรณคมน์ มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่ระลึก เป็นพระก็พระแท้แท้ในระดับหนึ่ง ถ้าเป็นอุบาสกอุบาสิกา ก็อุบาสกอุบาสิกาแท้

อุบาสก อุบาสิกา แปลว่า ผู้เข้าไปใกล้ๆ พระรัตนตรัย หรือเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพระรัตนตรัย แต่ว่าไม่ได้ครองผ้ากาสาวพัสตร์ มีพระรัตนตรัยปรากฏอยู่ภายใน หรือเหมือนอย่าง ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าแสดงธรรมโปรดพระเจ้าพิมพิสารและ

บริวาร มีส่วนหนึ่งบรรลุนิไตรสรณคมน์ ก็คือเข้าถึงพระรัตนตรัย
ในตัวนี้แหละ ถึงพุทธรัตนะ ถึงธรรมรัตนะ ถึงสังฆรัตนะ ก็คือถึง
พระธรรมกายที่มีอยู่ภายในตัว

**พระธรรมกายในตัวจะแตกต่างจากพระพุทธรูปนอกตัว
เพราะประกอบไปด้วยลักษณะมหาบุรุษครบถ้วนทุกประการ
เกตุดอกบัวตูม ท่านอยู่ในท่านั่งสมาธิเจริญภาวนาตลอด กาย
สวยงามมาก ส่วนพระนอกตัวนั้นมีหลากหลาย**

พระพุทธรูปที่สร้างไว้เป็นตัวแทนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
มักจะเป็นไปตามเชื้อชาติ พระพุทธรูปของจีนก็เหมือนจีน
พระพุทธรูปญี่ปุ่นเหมือนญี่ปุ่น ไทยเหมือนไทย กัมพูชา เวียดนาม
พม่า ศรีลังกา อินเดีย ก็เหมือนไปตามเชื้อชาติ ตามจินตนาการ
ของผู้ปั้น ที่จะให้ได้ลักษณะใกล้เคียงกับมหาบุรุษตามที่ตนเข้าใจ
ตามที่ได้ศึกษามา หรือเหมือนนักปฏิบัติที่กำหนดองค์พระ แล้ว
พอใจหยุด องค์พระเกิดขึ้น แต่องค์พระนั้นก็เปลี่ยนแปลงอยู่ได้
ตลอดเวลา นั่นก็ยังไม่ใช่

ธรรมกายจริงๆ นั้นต้องถอดกายออกเป็นชั้นๆ เข้าไป อยู่ใน
กลางกายอรุปรพรม กายอรุปรพรมก็อยู่ในกลางกายอรุปรพรม
กายอรุปรพรมก็อยู่ในกลางกายทิพย์ กายทิพย์ก็อยู่ในกลางกาย
มนุษย์ละเอียด กายมนุษย์ละเอียดก็อยู่ในกลางกายมนุษย์หยาบ
จะซ้อนๆ กันอยู่อย่างนี้



นอกจากผู้มีบารมีแท้จริงๆ ที่พรวดผ่านกายเหล่านี้ไป คือ กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม ไป ถึงกายธรรมไปเรื่อยๆ ถึงไตรสรณคมน์เลย พรวดไปเลย หรือ เหมือนอย่างฟังธรรมจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ญกส่วนบารมีเต็ม เปี่ยมแล้ว พรวดไปเป็นพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ซึ่งก็คือกายธรรมนั่นเอง ที่ซ่อนอยู่ภายใน ลักษณะ โตใหญ่ ขนาด ความใสไม่เท่ากัน

ถ้ากายธรรมพระโสดาบัน หน้าตัก ๕ วา สูง ๕ วา วัดจาก ความกว้างของหน้าตัก ความสูงตั้งแต่พื้นอาสนะที่ท่านนั่งหรือ แผ่นผานนั้น เป็นแนวตั้งถึงปลายเกตุดอกบัวตูม ขนาดแตกต่างกันตามกิเลสที่บังคับบัญชาหุ้มเอาไว้ หลุดจากสังโยชน์ตรงนี้ก็ไปเจอสังโยชน์ตรงนั้น ก็จะหุ้มเป็นชั้นๆ เข้าไป จนกระทั่ง หลุดล่อนไปเลย เหมือนเงาะที่เนื้อกับเปลือกไม่ติดกัน เนื้อมะขาม กับเปลือกไม่ติดกัน พรวดไป แต่ก็ต้องผ่านในแต่ละกาย แต่ผ่าน อย่างรวดเร็ว ด้วยกำลังบารมีที่ได้สั่งสมมา ก็จุดพรวดไปเลย อย่างนี้ก็มี

ทีนี้เราจะต้องทำอะไร ในกรณีองค์พระเกิดขึ้นในตัวเมื่อ ใจนิ่ง เราก็ดูเฉยๆ ไม่ต้องไปคิดว่า ใช่หรือไม่ใช่ คิดไปเองหรือ ว่าเกิดขึ้นจริงๆ ซึ่งตรงนี้มักจะตกม้าตาย พอไปถึงจริงๆ แล้ว แม้ ได้ยินอย่างนี้ไปถึงจริงๆ ก็ลืม **แต่ทราบไต่ที่ยังมีคำถามเกิดขึ้น มาอย่างนี้ แสดงว่ายังถึงไม่จริง ถ้าถึงจริงแล้วมันหายสงสัย ไม่มีคำถามเหล่านี้ ไม่มีในความคิดว่า ถึงจริงหรือไม่จริง เมื่อ เราเข้าไปถึงแล้วจริง**

ทีนี้เมื่อเราปฏิบัติถึงจุดหนึ่งแล้วองค์พระเกิด สิ่งที่เราจะต้องทำต่อไปคือ หยุดนิ่งเหมือนเดิม ดูไปเรื่อยๆ มีอะไรให้ดูก็ดูไป ตามเห็นไป กายะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตามเห็นกายในกายไปเรื่อยๆ ถ้าเป็นดวงก็ตามเห็นธรรมในธรรมเข้าไปเรื่อยๆ ตามเห็นไปตาม **สติปัฏฐาน ๔**

ถ้าเป็นภาษาชาวบ้านก็ว่า มีอะไรให้ดู เราก็ดูไป ดูไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น เหมือนเรานั่งรถดูทิวทัศน์สองข้างทาง ไม่เห็นเราจะต้องไปคิดอะไรเลย ดูไปเรื่อยๆ ไม่ซำก็ถึงที่หมาย เรามีภาพให้ดูภายในนี้ก็บุญนักหนาแล้ว ไม่เห็นจะต้องไปคิดอะไร ก็ดูไปสบายๆ

การดูเฉยๆ โดยไม่ต้องคิด ก็คือการทำจิตให้หยุดนิ่งนั่นเอง มั่นหนึ่งของมันในระดับหนึ่งแล้ว หยุดในระดับหนึ่งแล้ว การที่เราดูไปเรื่อยๆ ก็คือการหยุดในหยุดนั่นเอง หยุดในหยุด หยุดในหยุด ดูไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ

สบายนี้มันสบายเอง จะสบายเบิกบานตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งถึงปลายทาง เพราะฉะนั้นทุกคนต้องทำง่ายๆ อย่างนี้นะ

ธรรมะแม้เป็นของลึกซึ้งแต่เข้าถึงได้ถ้ามีความเพียร
แล้วก็ทำตามหลักวิชา คือ หยุดนิ่งเฉยๆ ทำตัวให้สบาย ทำใจให้สงบ เดียวเราก็จะพบสิ่งที่มีอยู่ในตัว ตั้งแต่ดวงธรรมจนกระทั่งถึงกายธรรมภายใน

ถึงก็ช่าง ไม่ถึงก็ช่าง

เวลาที่เหลืออยู่นี้ ฝึกใจให้หยุดนิ่งด้วยวิธีการที่แนะนำมา ตั้งแต่เบื้องต้น ง่ายๆ สบายๆ เราเป็นมนุษย์ธรรมดา เราก็ต้องทำแบบคนธรรมดา เราไม่ใช่เทวดา จะมาเหนือมิติอะไรให้ได้ ตั้งใจนี้ไม่ได้

เวลานั่งก็อย่าไปยึดอัดว่า ทำไมเราอยู่ทางโลกจะทำอะไรก็สำเร็จทุกอย่าง ทำไมอย่างนี้ทำไม่ได้ ก็เลยยึดอัด แล้วอย่าไปเอาวิธีทางโลกมาใช้ในการปฏิบัติธรรม

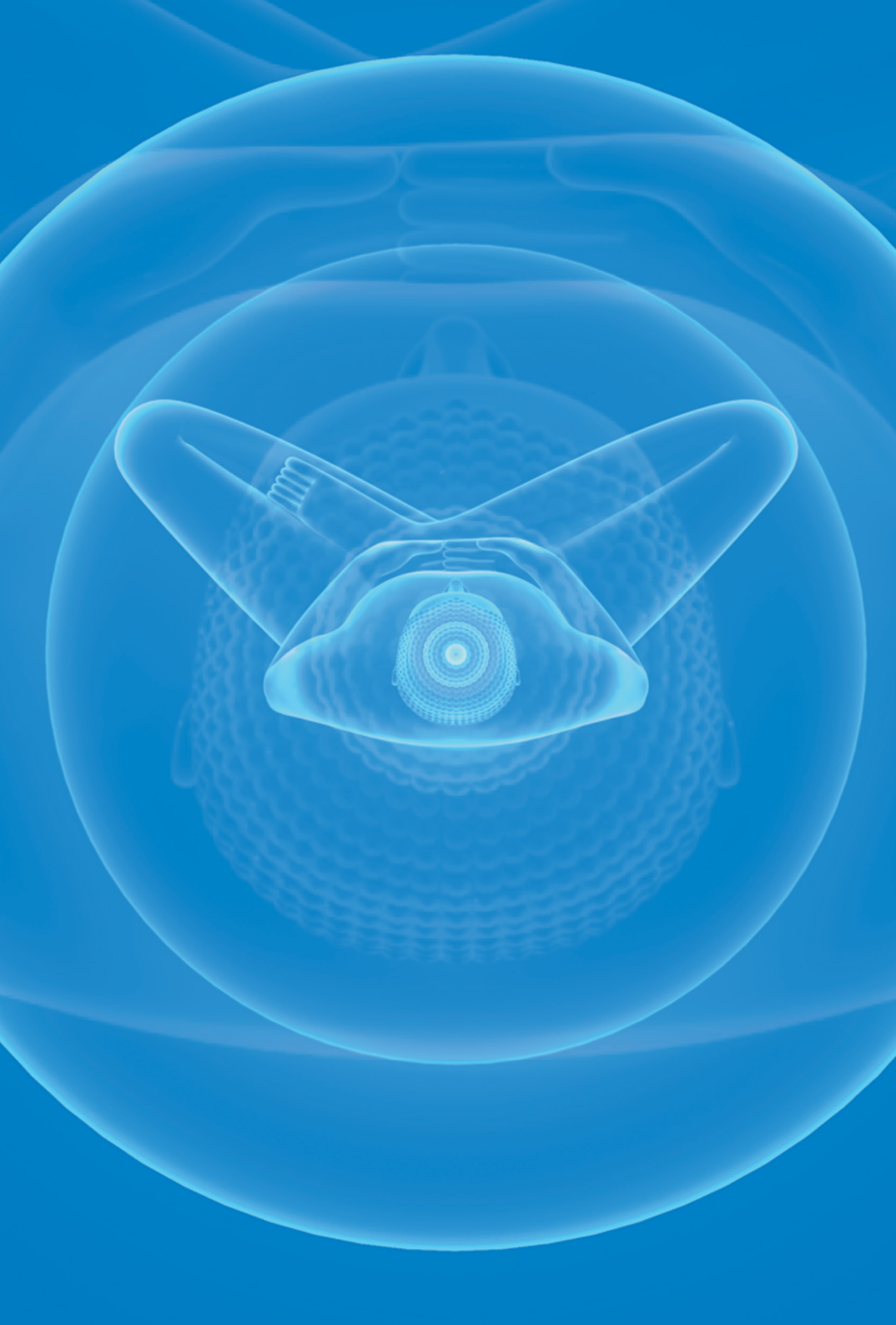
ทางโลกแสวงหาโลกียทรัพย์ เราต้องวิ่ง ต้องเดิน ต้องต่อสู้ ต้องเจอแรงกดดัน เจอปัญหา ต้องเอาจริงเอาจังกัน สารพัด วิธีการนั้นเอามาใช้ในการแสวงหาอริยทรัพย์ภายในไม่ได้ ภายในต้องเยือกเย็น สุขุม ละมุนละไม ค่อยๆ ประคับประคองใจไป เดียวก็หยุดเอง เดียวก็ถึงที่หมายเอง ต้องนิ่งๆ นุ่มๆ ละมุนละไม สบายๆ

ทำเหมือนกับรถไฟที่แล่นอยู่บนราง เวลาแล่นไปจะมีเสียงหนึ่งที่เราคุ้นเคย คือ “ถึงก็ช่าง ไม่ถึงก็ช่าง” นิ่งไปเรื่อยๆ เดียวก็ถึงสถานี ถึงจุดหมายปลายทาง ปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน นะลูกนะ ถึงก็ช่าง ไม่ถึงก็ช่าง ทำใจเย็นๆ อย่าไปยึดอัด อย่าไปตั้งใจเกินไป ทำใจหลวมๆ เหมือนสวมเสื้อผ้าที่ไม่คับก็สบายเนื้อสบายตัว ใจหลวมๆ ก็สบายอกสบายใจ

เราเป็นผู้มีบุญที่สั่งสมกันมายาวนาน จึงมีกุศลศรัทธาอยาก
ปฏิบัติธรรม และเราก็ได้มาปฏิบัติธรรมแล้ว กำลังบุญเราถึงแล้ว
เราถึงมาได้ เหลือแต่วิธีการกับความเพียรเท่านั้น เราทำถูกต้อง
ไหม สม่ำเสมอไหม สม่ัครใจที่จะเห็นไหม มีฉันทะไหม มีสติ มี
สบายไหม สม่ำเสมอไหม เลิกนั่งแล้วเราก็มาสั่งเกตดูว่า เราทำ
ถูกหลักวิชาไหม ก็ปรับปรุงแก้ไขกันไป สักวันหนึ่งจะต้องเป็น
ของเราอย่างแน่นอน อย่าลืมนะ ถึงก็ช่าง ไม่ถึงก็ช่าง นั่งไปเรื่อยๆ
เดี๋ยวก็ถึงจุดหมายปลายทางเอง

หลวงพ่อรัมมขโย





หยุดเป็นตัวสำเร็จให้
หยุดนึ่งยิ่งสราญ
หยุดนึ่งจะพบพาน
หยุดนึ่งพระพุทธเจ้า

เกษมศานต์
สร้างเศร้า
ความสุข แท้เสีย
เสด็จเข้านิพพานใส

ตะวันธรรม