

นาฬิกาบ่หยุดยั้ง  
เรามุ่งสุดสายกลาง  
เลือนนักรบป่จาง  
เร่งพิชิตดำเข้า

เดินทาง  
สู่เป้า  
จากจิต  
กว่าสิ้นมารสลาย

ตะวันธรรม

๙

# ไม่มีความยาก ในเส้นทางสายกลาง

วันอาทิตย์ที่ ๑๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๓ (๑๓.๓๐ น.)

## ปรับกาย-ปรับใจ-วางใจ

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากัน หลับตาเบาๆ พอสบายๆ  
ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกายของเรา ทั้งเนื้อทั้งตัวให้มีความ  
รู้สึกว่างสบาย ขยับเนื้อขยับตัว ปรับทำนองให้ถูกส่วนกันนะ จะ  
ได้ไม่ปวด ไม่เมื่อย

แล้วทำใจให้เบิกบาน แซ่มชื่น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส  
ไร้กังวลในทุกสิ่ง ให้ทิ้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง

แล้วรวมใจไปหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่ง  
อยู่ในกลางท้องของเราในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ  
รวมใจไปหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ

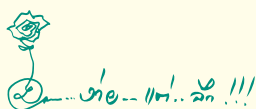
## นึกถึงบุญ

ให้นึกถึงบุญทุกๆ บุญที่เราทำผ่านมา ไม่ว่าจะเป็นบุญเล็ก บุญน้อย บุญปานกลาง บุญใหญ่ บุญทุกชนิด ทั้งบุญสงเคราะห์ โลก บุญทางธรรม ทั้งทาน ศีล ภาวนา ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า สร้างวัดวาอาราม บุญตักบาตร ถวายสังฆทาน คิลานเภสัช เป็นต้น ทุกๆ บุญที่เราทำผ่านมาด้วยตัวเอง และชวนผู้อื่นร่วมทำบุญ ด้วย เอาทุกๆ บุญเท่าที่เรานึกได้รวมกันเป็นดวงบุญใสๆ ติดอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ของเรา เป็นดวงบุญใสๆ กลมรอบตัว เหมือนดวงแก้วใสบริสุทธิ์ประดุจเพชรลูกที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีตำหนิเลย อย่างน้อยก็ให้ใสเหมือนกับน้ำใสๆ หรือเหมือนกระจกใสๆ หรือเป็นก้อนน้ำแข็งใสๆ อย่างน้อยก็ต้องอย่างนี้

## นึกให้เป็น

เรานึกเบาๆ สบายๆ ใจเย็นๆ อย่าตั้งใจเกินไป ไม่ต้องไปเน้น ไม่ต้องไปเค้นภาพ แค่นึกเบาๆ สบายๆ คล้ายๆ กับเรานึกถึงดอกบัว ดอกกุหลาบ หรือดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว บนท้องฟ้า ต้องง่ายๆ อย่างนี้ ต้องง่ายๆ ต้องสบายๆ นึกหนึ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ ให้ต่อเนื่องกันไปด้วยใจที่ใสเยือกเย็น

ประคองใจให้หยุดนิ่ง แล้วบริกรรมภาวนาในใจเบาๆ ว่า สัมมาอะระหัง ตรีนึกถึงดวงใสๆ ใจหยุดอยู่ในกลางดวงใสๆ อย่างผ่อนคลาย สบายๆ ใจเย็นๆ



ถ้าเราประคองใจอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ใจก็จะไม่ซัดส่ายไปคิดเรื่องอื่น เดี่ยวก็จะรวมไปหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ อยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ได้ ดวงบุญที่เรานึกได้ ก็จะไปติดดวงบุญที่เราระลึกไม่ได้ที่เราทำมานับภพนับชาติไม่ถ้วนจนกระทั่งถึงปัจจุบันชาตินี้ให้มารวมกันเพิ่มขึ้น บุญนี้จะเป็นบ่อเกิดแห่งความสุขและความสำเร็จในชีวิตของเราตั้งแต่เป็นปุถุชนจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์

ประคองใจให้นิ่งๆ นุ่มๆ ซึ่งถ้าใครคุ้นเคยกับการนึกถึงองค์พระ เราก็ไม่ต้องเปลี่ยนมาเป็นดวง ให้นึกองค์พระเรื่อยไปอย่างสบายๆ

## การเดินทางภายในจะเริ่มต้น ถ้าทำถูกวิธี

หนึ่งอย่างเดียวอย่างนุ่มๆ ไม่ใช่แข็งแบบแน่นๆ นะ เดี่ยวมันตึง มันเกร็ง มันเครียด อย่างนั้นผิดวิธี ต้องนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ แม้ยังไม่ซัดมากนัก ยังไม่ซัดตามใจปรารถนาของเราก็ตาม ใจของเราก็จะค่อยๆ ละเอียดนุ่มนวลเข้าไปเรื่อยๆ สมาธิจะค่อยๆ ก่อตัวขึ้น แล้วสั่งสมมากเข้าจนกระทั่งเราหยุดนิ่งได้อย่างแท้จริง ใจจะติดอยู่ตรงกลาง แล้วจะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน

เคลื่อนเข้าไปเองเมื่อเรามีความสุขและความบริสุทธิ์ที่เกิดจากใจหยุดนิ่ง การเดินทางภายในในเส้นทางสายกลางก็จะเริ่มต้นขึ้นเอง ถ้าไม่หยุด ไม่นิ่ง มันก็ตั้งไม่ได้ ต้องใจหยุดนิ่งจนความสุขความบริสุทธิ์บังเกิดขึ้น แล้วการเดินทางเข้าไปสู่ภายในก็จะเริ่มต้นขึ้น และจะเคลื่อนเข้าไปตามลำดับ

ตลอดเส้นทางสายกลางภายในที่เป็นแนวตั้งลงไป จะเป็นเส้นทางแห่งความบริสุทธิ์หมดจดจากสรรพกิเลสทั้งหลายเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ ตลอดเส้นทางนี้มีแต่ความสุขที่เพิ่มขึ้น ความบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น ความสว่างเพิ่มขึ้น การเห็นเกิดขึ้น ความเข้าใจ ความรอบรู้ก็แจ่มแจ้งขึ้นไปเรื่อยๆ ไม่มีลดน้อยถอยลงเลย ถ้าเราปรองดูใจให้ถูกส่วน ถูกหลักวิชชาดังกล่าว

## ทำง่ายมาก ก็ได้ง่ายมาก

เส้นทางสายกลางภายในนั้นต้องง่ายๆ ทำง่ายมากก็ได้ง่ายมาก ไม่มีความยากในเส้นทางสายกลางภายในตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ ตั้งแต่เบื้องต้นจนไปสู่ที่สุดแห่งธรรมต้องง่ายๆ ง่ายเพิ่มขึ้นแล้วก็ง่ายมากๆ จึงจะถูกหลักวิชา แต่ถ้าหากเริ่มยากขึ้น มีอาการตึง เกร็ง หรืออยู่ๆ ภาพประสบการณ์ภายในที่ชัดเจนก็ค่อยๆ เลือนรางไป นั่นแปลว่า เราทำไม่ถูกหลักวิชา เพราะเราไปกำกับ ไปกดดัน ไปเน้น ไปค้นภาพเริ่มนำความยากเอามาใช้ จึงไม่ถูกหลักวิชา

ความยากนั้นมีเฉพาะโลกภายนอกที่ต้องต่อสู้ ดิ้นรน คับแค้น ลำบาก ทุกข์ทรมาน แต่ภายในนั้นตรงกันข้าม เพียงแต่เป็นสิ่งที่เราไม่คุ้นเคย เพราะเราขาดช่วงการทำต่อเนื่องกันมาข้ามชาติ แต่ถ้าหากว่าวันใดเวลาใดที่เราทำถูกหลักวิชา ความรู้สึกคุ้นเคยก็จะเกิดขึ้น การเดินทางภายในจะเริ่มต้น แล้วก็เดินทางต่อไปได้อีกอย่างเบาๆ สบายๆ ผ่อนคลาย ใจเย็นๆ

โลกภายในนั้นกว้างขวางกว่าโลกภายนอกมาก และล้น แต่เป็นโลกแห่งความเป็นจริงทั้งสิ้น แต่โลกภายนอกเป็นโลกแห่งความสมมติ เราจะไม่เจอของจริงในโลกภายนอกเลยแม้แต่หย่อน เพราะความจริงมีอยู่ในโลกภายในที่ต้องผ่านศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ของเรานี่เอง

เพราะฉะนั้น ให้ลูกทุกคนนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ ใจเย็นๆ ประคองใจด้วยปริกรรมภาวนาสัมมาอะระหังอย่างเบาๆ สบายๆ ใจเย็นๆ เมื่อกายเราเย็น ใจเราใสด้วยการหยุดนิ่งดีแล้ว ใจเราจึงจะเหมาะสมที่จะเป็นภาชนะรองรับบุญใหญ่ที่จะเกิดจากการสร้างมหากาถาธรรมะ ในช่วงนี้ประคองใจกันไปเรื่อยๆ ต่างคนต่างนั่งกันไปเสียบๆ นะ

หลวงพ่อรัญมชโย

