

นักเรียนอภิญา

ฐานเจ็ด ทางหลุดพ้น
ฐานเจ็ด จรดนิพพาน
ฐานเจ็ด แหล่งบุญสราญ
ฐานเจ็ด นี่แหละไซร้

ภัยมาร
เชื่อมได้
รวมหมด บุญญา
ถิ่นแท้บ้านตัว

สุนทรพ้อ

ฐานเจ็ด เสด็จเข้า
ฐานเจ็ด เสด็จมาร
ฐานเจ็ด แหล่งสราญ
ฐานเจ็ด คือบ้านแท้

นิพพาน
พ่ายแพ้
ใจสุข
ลูกนั้นทุกคน

๑๑

แก้ฟุ้งด้วยการเดินฐาน

วันอาทิตย์ที่ ๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๐ (๑๓.๓๐ น.)

ปรับกาย-ปรับใจ

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ

หลับตาเบาๆ พอสบายๆ อย่าถึงกับปิดเปลือกตาสนิท เหมือนปรือๆ ตานิดๆ ถ้าเราหลับตาเป็น เตี้ยวกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายจะคลี่คลาย

แล้วก็รวมใจไปหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือจำง่ายๆ ว่าอยู่ในกลางท้อง

แก้ฟุ้งด้วยการเดินฐาน

เราก็นึกถึงบุญทุกบุญที่เราทำผ่านมา ตั้งแต่ปฐมชาติที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ แล้วสร้างบารมีเรื่อยมานับภพนับชาติไม่ถ้วนมาจนกระทั่งถึงปัจจุบันนี้ ให้มารวมเป็นดวงบุญใสที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้ว ใสเหมือนกับเพชรที่ต้องแสงใสๆ มีประกายเจิดจ้า สว่างเหมือนดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน แต่ว่าใสเย็นเหมือนแสงจันทร์ในคืนวันเพ็ญ สว่างอยู่กลางกายของเรา

เราปรับตรงนี้ ปรับเปลือกตา ปรับการหลับตา กับการนึกถึงดวงบุญใสๆ เหมือนกับเพชร ขนาดไหนก็ได้ นึกเบาๆ สบายๆ แล้วเราก็ดลอสเคลื่อนย้ายดวงบุญ ดวงบุญใสๆ ย่อส่วนให้เหลือขนาดสักปลายนิ้วก้อย เราลองเลื่อนไปฐานที่ ๖ อยู่ในกลางท้องของเราระดับสะดือ และปรับการหลับตาของเราเวลาเรานึก ลองค่อยๆ ดูนะ

แล้วก็ภาวนาสัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง เลื่อนมาฐานที่ ๕ มาที่ปากช่องคอ เหนือลูกกระเดือก ค่อยๆ เลื่อน แล้วก็ตรึกรู้ถึงความใสของดวง นึกเรื่อยๆ

สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง แล้วก็มาฐานที่ ๔ เพดานปาก ช่องปากที่อาหารสำลัก

สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง เลื่อนมาที่กลาง

ศีระะ ระดับเดียวกับหัวตาเรา เป็นฐานที่ ๓ ประคองดวงบุญใสๆ

สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง และเลื่อนมา
ที่หัวตา หึงซ้าย ชายขวา

สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง เลื่อนมาที่
ปากช่องจุมก หึงซ้าย ชายขวา ซึ่งเป็นฐานที่ ๑ จ่ออยู่ที่ปากช่อง
จุมกเลย เอาดวงขนาดพอที่จะลอดช่องจุมกได้ ตรงนี้เป็นฐานที่ ๑

เราลองฝึกไปพร้อมกับการหลับตาที่ไม่ติ่ง ผ่อนคลาย สัมมา
อะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง นึกเป็นภาพไปเลยนะ นึก
เป็นดวงใสๆ ขนาดลอดช่องจุมกได้ เพื่อที่จะฝึกการหลับตาและ
การนึกภาพให้สอดคล้องกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกัน

ไม่มีการขมวดคิ้ว ไม่มีการบีบเปลือกตา ไม่มีความตั้งใจมาก
เกินไป แล้วลองปรับตรงนี้ให้สบาย แล้วเราค่อยๆ เลื่อนไปฐาน
ที่ ๒ ที่หัวตา เลื่อนไปซ้ายๆ ปรับเปลือกตา หรือลืมลูกนัยน์ตาไป
เลยก็ได้ เหมือนเรามองหลังเปลือกตานั่นแหละ มองดูดวง จน
ไม่สนใจการหลับตา สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง
นึกอย่างนี้ สมมติเวลาเราฟุ้ง เราก็หาเรื่องคิด แทนที่จะคิดเรื่องอื่น
เราก็มานึกถึงดวงบุญดวงใสๆ

แล้วก็เลื่อนมาที่ฐานที่ ๓ โดยค่อยๆ ช้อนตาเหมือนตาเหลือก
ค้างขึ้นไป เพื่อที่จะให้ความเห็นกลับเข้าไปในตัว มาที่กลางก็
ศีระะ ระดับเดียวกับหัวตาของเรา

ภาพแสดงที่ตั้งจิตทั้ง ๗ ฐาน

ฐานที่ ๑ ปากช่องจุมก { หึงข้างซ้าย
ชายข้างขวา

ฐานที่ ๒ เพลตา { หึงข้างซ้าย
ชายข้างขวา

ฐานที่ ๓ จอมประสาท

ฐานที่ ๔ ช่องเพดาน

ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ

ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกายที่ตั้งจิตถาวร

ฐานที่ ๖ กลางท้องระดับสะดือ



สัมผัสอะระหัง สัมผัสอะระหัง สัมผัสอะระหัง เลื่อนมาที่
เพดานปากฐานที่ ๔ ช่องปากที่อาหารล่ำลึก ค่อยๆ นิ่ง นุ่ม เบา
สบาย นึกถึงดวงใส ความใส

สัมผัสอะระหัง สัมผัสอะระหัง สัมผัสอะระหัง เลื่อนมาที่
ปากช่องคอเหนือลูกกระเดือก ตามภาพเลย จับภาพไปอย่าให้
คลาดจากใจ แต่ต้องเบา สบาย

สัมผัสอะระหัง สัมผัสอะระหัง สัมผัสอะระหัง แล้วก็เลื่อนลง
ไปเหมือนกลิ้งเข้าไปไว้ในท้องเลย ค่อยๆ เคลื่อนตามดวงไปเลย
ไปหยุดนิ่งอยู่ที่กลางท้อง ระดับเดียวกับสะดือของเรา

สัมผัสอะระหัง สัมผัสอะระหัง สัมผัสอะระหัง ปรับเปลือกตา
ให้ตึนะ หรือลึมไปเลย ผ่อนคลายไปด้วย มือ นิ้ว จะขยับอย่างไรก็
ช่างมัน เลื่อนถอยหลังขึ้นมา ยกสูงมาที่ฐานที่ ๗ กลางท้องเหนือ
สะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ

สัมผัสอะระหัง สัมผัสอะระหัง สัมผัสอะระหัง เราจะเลื่อน
กลับไปกลับมาอย่างนี้ก็รอบก็ได้ ถ้าฟุ้งมาก ก็เลื่อนหลายรอบ
หน่อย แต่ตอนสุดท้ายต้องมาอยู่ที่ฐานที่ ๗ ตรงนี้ สัมผัสอะระหัง
สัมผัสอะระหัง สัมผัสอะระหัง อย่างนี้นะ

ถ้าทำอย่างนี้แล้วยังฟุ้ง ก็เผยอเปลือกตาขึ้นมานิดหนึ่ง แล้ว
หลับไปใหม่ ประคองใจให้ใสๆ สัมผัสอะระหัง สัมผัสอะระหัง
สัมผัสอะระหัง ทำอย่างนี้

หาเรื่องคิดแก้ฟุ้ง

ถ้าทำอย่างนี้แล้วยังฟุ้งอีก เราก็หาเรื่องคิดที่เกิดประโยชน์ต่อเรา คือคิดไปตามความเป็นจริงของสรรพสัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลาย ที่พระพุทธเจ้าท่านทรงแทงตลอดในสิ่งเหล่านี้มา ด้วยสัมพัณฺณุตญาณของพระองค์ว่า คน สัตว์ สิ่งของ จะมีวิญญานครองหรือไม่มีวิญญานครอง มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต จะเป็นอะไรที่นอกเหนือจากนี้ ล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็เสื่อมสลายไป ต้องผูกต้องพังหมด ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ หรือสิ่งของ

เราก็เห็นบรรพบุรุษของเราล้วนตายหมด แม้แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านเป็นพระบรมศาสดาของเรา มีบารมี ๓๐ ทศ เต็มเปี่ยมบริบูรณ์ ได้ลักษณะมหาบุรุษ สมบูรณ์ด้วยวิชาและจรณะ มีตาทิพย์ หูทิพย์ ระลึกชาติได้ มีฤทธิ์ทางใจ แสดงอิทธิฤทธิ์ได้ กระทั่งทำอ้าวสะให้สิ้น ยังต้องดับขันธปรินิพพานเลย นับประสาอะไรกับเราที่บารมียังไม่เท่าท่าน สุดท้ายต้องตายแน่

เราก็นึกไปตามสมมติ ในเมื่อเราห้ามความคิดไม่ได้ เราก็มาคิดเรื่องนี้ คนสัตว์ตายหมด สิ่งของก็พังหมด ต้นไม้ตาย บ้านเรือน ผุพัง รถรา ถ้วยโถโอชาม ภูเขา พังหมด แม้แต่โลกใบนี้ก็ต้องถึงกับวินาศด้วยไฟบรรลัยกัลป์ น้ำบรรลัยกัลป์ ลมบรรลัยกัลป์ ไฟไหม้ถึงสวรรค์ ไหม้หมดเลย ไปถึงพรหมโลกในระดับหนึ่ง ไหม้หมดตั้งแต่ปาริฉัฏฐา ปุโรหิตา มหาพรหมา เป็นต้น

แม้พระอรหันต์เหาะเหินเดินอากาศได้ ยังถูกจับถอดกาย
นับประสาอะไรกับเราจะไปเหลืออะไร ดุมหาบุชฌินิอาจารย์ของเรา
ท่านเชี่ยวชาญในวิชชาธรรมกาย ยังถูกพญามารถอดกายได้
นับประสาอะไรกับเราจะไปเหลืออะไร คิดอย่างนี้แล้วใจจะได้
คลายความผูกพันกับทุกสิ่ง ใจก็จะกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว ไม่ฟุ้ง
ไม่กระเจิง แล้วก็มาเริ่มต้นใหม่นึกถึงดวงใสๆ

เมื่อใจเกิดธรรมสังเวช สลดใจแล้ว ก็มานึกถึงดวงซึ่งเกิด
จากบุญที่เราทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา หรือในบุญกิริยา
วัตถุ ๑๐ ประการ เราก็นึกไป หรือในบารมี ๑๐ ทศ หรือบุญ
ที่เราพอนึกได้ เช่น ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า สร้างโบสถ์ วิหาร
ศาลาการเปรียญ ถวายภัตตาหาร คิลานเภสัช สร้างศาสนวัตถุ
ศาสนสถาน ช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์เรียงไปเลย ตั้งแต่ทำทาน
กับสัตว์เดรัจฉาน กับมนุษย์ คนยากคนจน คนทุศีล คนมีศีล ๕
ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗

นี่เป็นวิธีคิดที่ทำให้ใจเราชุ่ม พอใจเรารู้สึกเบิกบานแล้ว ก็
มานึกถึงดวงใหม่ ปรับร่างกาย ปรับเปลือกตา นึกถึงดวงใสๆ
เห็นไหมว่า มันจะทำให้เราบันเทิง เกิดความอาภายาญ ร่าเริง
เบิกบานในธรรม ให้เราทำอย่างนี้ แล้วก็นึกถึงดวงใสๆ ภาวนา
สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ไปเรื่อยๆ

ถ้ามันหลุดแวบไปอีก ก็มานึกถึงร่างกายของเรา จะนึกถึง
ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็นกระดูก เยื่อในกระดูก อากาโร ๓๒

มันต้องฟู ต้องพอง แล้วคิดตั้งแต่ภายนอกร่างกายเรา เข้าไปหาข้างในเลย

ผมอยู่ข้างนอก แต่เดิมมันก็สวยงามสดงดงาม ต่อไปก็แปรเปลี่ยนไป หลุดร่วงไป คนก็เหมือนกัน เล็บก็เช่นเดียวกัน ฟันที่เป็นของเรา มันไม่จริงเลย ถ้าเป็นของเรามันก็ต้องเชื่อฟังเรา อยู่กับเราตลอด เดี่ยวฟันนี้หลุด ฟันนี้ถอนอะไรต่างๆ สารพัด จะคิดในแง่มันผุมันพังหรือมันเป็นปฏิกลเราก็นึกได้ทั้งนั้น

ผิวหนัง ตอนเด็กๆ ก็สวยงามสดงดงาม พอกาลเวลาผ่านไปก็เปลี่ยนแปลงไป เหี่ยวยุบกันไป ไม่สวยไม่งาม มีกระ มีฝ้า ถ้าลอกออกไปทีละชั้น ทีละชั้น หนังชั้นนอก ชั้นในกล้ำเนื้อ เส้นเอ็น กระดูก อวัยวะภายใน จับเอามากองที่โน่นที่นี้ แยกย้ายกระจัดกระจายกันไป ดูไม่ออกว่าเป็นคนหรือว่าเป็นใคร เพราะว่ามันกระจัดกระจายกันไปหมด

มีวิธีนึกตั้งหลายวิธีที่จะแก้ความฟุ้ง ถ้ามันรุนแรงมาก นึกอย่างนี้บ่อยๆ เข้า ใจก็จะยอมรับความเป็นจริงของสรรพสัตว์และสรรพสิ่ง เมื่อมีการพลัดพรากจากไปหรือประสบในสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก หรือปรารถนาอะไรมันก็ไม่ได้ตั้งใจ มันได้ตามกำลังบุญของเรา จากทุกข์มากมันก็ทุกข์น้อย จากทุกข์น้อยก็ไม่มีทุกข์

แล้วใจมันจะเกลี้ยงๆ จะเห็นว่าโลกนี้ว่างเปล่า ไม่มีอะไรเป็นสาระแก่นสาร ไม่มีอะไรใหม่ เราเคยเกิด เคยแก่ เคยเจ็บ เคยตาย

เคยพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ประสบสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ประารณาสิ่งใด ก็ไม่ได้สมหวังทุกอย่าง มีความโศกเศร้า เสียใจ คับแค้นใจ รำพึงรำพัน อะไรต่างๆ นานา ซ้ำๆ ซากๆ อย่างนี้ ก็จะช่วย คลายความฟุ้งได้

พอมันคลายแล้ว ไม่ใช่ไปคิดตลอดเวลานะ คิดแค่ให้คลาย ความผูกพันยึดมั่นถือมั่น เมื่อถึงระดับหนึ่งแล้ว เราก็ต้องปล่อย วางความคิดนั้น แล้วมาเริ่มที่ดวงใหม่ จะเริ่มจากฐานไหนก่อน ก็เอา แต่ตอนสุดท้ายก็มาอยู่ที่ฐานที่ ๗ อยู่หนึ่ง ฝึกให้คุ้นเลย

แต่เดิมเราใช้เวลาคิดในสิ่งเหล่านั้นเป็นชั่วโมง แต่พอเราฝึก บ่อยๆ แคะนาทีเดียว ก็คิดว่าทุกอย่างต้องผูกต้องพันหมด เกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อมสลายหมด มันก็สลดใจแล้ว ใจก็จะใสๆ แม้ยังไม่เห็น อะไร แต่มันมีความพร้อมที่จะนึกถึงภาพดวงใสๆ หรือมองคน สัตว์สิ่งของก็เห็นไปอย่างนั้นแหละ สักแต่ว่าเห็น ซึ่งจะเป็นไปเอง

หรือได้ยินเสียงอะไรต่างๆ ที่แต่เดิมเราเคยยินดียินร้าย มัน ก็สักแต่ว่าได้ยิน กลิ่นก็เหมือนกัน แต่เดิมได้กลิ่นแล้วมีความ ยินดียินร้าย ชอบใจ ไม่ชอบใจ พอเราฝึกบ่อยๆ ได้กลิ่นก็อย่าง นั้นแหละ จะดู จะโดน จะเป็นอะไรต่างๆ ก็เป็นอย่างนั้น ใจจะ กลับเข้ามาสู่ที่ตั้งตั้งเดิม จะมาหยุดนิ่งอยู่ภายใน

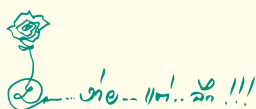
พอใจเรานิ่งดีแล้ว ต่อจากนี้ไปไม่ต้องไปคิดอย่างนั้นอีก แล้ว เมื่อใจมีความพร้อมที่จะนึกถึงดวงได้ต่อเนื่องแล้ว ไม่ต้อง

คิดอย่างนั้นอีก เราก็นึกถึงดวงใสๆ ภาพนาฬิกามาอะระหังเรื่อยไป ภาพนาฬิกาที่เป็น ถ้าหมดความจำเป็นในการภาวนา เราก็ไม่ต้องภาวนาต่อไปเมื่อใจมันรวมได้แล้ว

คือพอเรานึกกลางกาย มันก็บีบเข้ามาอยู่ในกลางกายฐานที่ ๗ นี่ เราก็นิ่งอย่างเดียว เพราะหยุดเป็นตัวสำเร็จ นิ่ง นุ่ม เบา สบาย เมื่อใจมันละเอียด ใจมันใสแล้ว ดวงก็จะค่อยๆ ชัดขึ้นมาเอง จะชัดขึ้น ชัดขึ้น ชัดขึ้น ในระดับที่เรายอมรับได้ว่า นี่คือการเห็น ไม่ใช่การนึก เห็นเหมือนเราเห็นวัตถุภายนอก

คราวนี้ใจก็ตั้งมั่นแล้ว มีอารมณ์เดียวเป็นเอกัคคตารมณ์แล้ว ใจจะเป็นกลางๆ มีอุเบกขาและมีสุขด้วย สุขเวทนาก็เกิด มันมาพร้อมๆ กันเลย นิ่งแล้วต้องสุขสบาย มันจะมีแต่สุขเพิ่มขึ้น เจอขั้นตอนตั้งแต่ความทุกข์ มาแปรเป็นไม่สุขไม่ทุกข์ แล้วตอนสุดท้ายก็เป็นสุข กระทั่งท้ายสุดก็บรมสุข นี่คือ **นิพพานัง ประมัง สุขัง นิพพานเป็นบรมสุข** สุขเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ สุขอย่างเดียว

เราก็ดูไปเรื่อยๆ ใจจะใสติดนิ่งแน่นอยู่กลางดวง ดวงก็จะขยายออกไป ใจจะเคลื่อนเข้าไปในกลางดวง แล้วจะมีดวงใหม่ ผุดขึ้นกลางดวงเก่า จนสุดดวงก็จะถึงกาย ในกลางกายก็มีดวง อีกชุดหนึ่ง จะสลับกันไปอย่างนี้ ในกายหยาบมีดวง ในดวงมีกาย ในกายก็มีดวง สลับไปเรื่อยๆ อย่างนี้ ในดวงมีกาย ในกายมีดวงใสๆ ๆ ๆ กระทั่งถึงองค์พระใสๆ นุ่มนวลละมุนละไมทีเดียว



องค์พระก็ใสแจ่มกระจ่างกลางกาย พอเราแนบแน่นกับ ศูนย์กลางกายของท่าน ก็เห็นไปรอบตัวเลย รอบทิศ ทุกทิศทุกทางไม่เหมือนมองห่างๆ แล้ว ธรรมจักขุเกิดขึ้นตอนที่แนบแน่นกับ ท่าน เป็นหนึ่งเดียวกับท่าน มีความรู้สึกเป็นพระ นิ่งแน่น แนบแน่น แล้วคราวนี้ก็จะแน่นในแน่นเข้าไปเรื่อยๆ

องค์พระจะผุดผ่านซ้อนขึ้นมา ใจเราก็อิงบริสุทธิ์ ยิ่งหลุดพ้น ยิ่งหยุด ยิ่งนิ่ง ยิ่งดิ่งไม่หยุด หลุดพ้นไปเรื่อยๆ องค์พระโตใหญ่ขึ้น ใสขึ้น สว่างขึ้นไปเรื่อยๆ ก็ใสในใส ใสในใส สว่างในสว่าง สุขในสุข สุขในสุขด้วยกาย เวทนา จิต ธรรม เขาเดินกันอย่างนี้ เดินเข้าในๆ ๆ เข้าไปเรื่อยๆ กายในกาย กายในกาย กายในกาย เกิดขึ้นเองเมื่อเรานิ่งในนิ่ง ในนิ่ง หรือหยุดในหยุด หยุดเข้าไปเรื่อยๆ มันหยุดของมันเอง ไม่ต้องไปทอ้งเลย มันหยุดนิ่งใสสว่าง ลองทำดูนะ

เพราะฉะนั้น จะนึกเรื่องอะไรให้เกิดธรรมสังเวช ก็นึกเท่าที่จำเป็น เมื่อเพียงพอแล้วเราก็เลิกนึก หันกลับมานิ่งกลางกาย สลับกันไปอย่างนี้ นี่สำหรับคนที่ฟุ้งเก่งๆ นะ

ถ้าใครร่วงเก่งๆ ก็ต้องลืมตาดูก่อน ปรี๊อๆ ตา นึกถึงแสงสว่าง ภายใน แสงจะได้แยงตาได้ ส่วนมากก็จะมีอยู่แค่ตึงเกินไปกับ หย่อนเกินไปแค่นั้นเอง สลับกันไป

ฝึกกันไป เดี่ยวจะสมหวังกันทุกคน เพราะทุกคนมีทุนเดิม
บุญเก่าเยอะอยู่แล้ว มากมายกำยกอง ขนาดงานติดกันยังมาวัด
อย่างนี้ ถือว่ามีบุญมาก ที่ไม่ให้อะไรเป็นอุปสรรค ข้ออ้าง ข้อแม้
เงื่อนไข ที่จะไม่มาวัด บุญนี้มากเพียงพอ เหลือแต่ปรับวิธีการ
ให้เป็นไปอย่างที่ว่าไว้นี้แหละ เดี่ยวเราจะมีความสุขมาก

หลวงพ่อรัมมชโย

