



หยุดใจนิ่งสนิทไว้
โชติช่วงดวงขยาย
แสงทิพย์พุ่งพร่างพราย
สุขอื่นหลายหมื่นล้าน

กลางกาย
แผ่ซ่าน
ขยายออก
ไปสู่ดีมรรม

ตะวันธรรม

๒๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๐

๑๒

ใจหยุดนิ่งพบสุขภายใน

วันอาทิตย์ที่ ๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๑ (๑๓.๓๐ น.)

ปรับกาย ปรับใจ

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะ ลำตัว ถึงพื้นเท้าของเรา ทั้งเนื้อทั้งตัวให้ผ่อนคลาย ขยับเนื้อขยับตัวให้ทำนองของเราถูกส่วนจะได้ไม่ปวดไม่เมื่อย อย่างมองข้ามตรงนี้นะ

ให้ปรับในระดับที่มีความรู้สึกว่ เราผ่อนคลาย และหลับตาก็เบาจริงๆ พอสบายๆ

วางใจ

แล้วค่อยๆ รวมใจไปหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเราในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือจาง่ายๆ ว่าอยู่ในบริเวณกลางท้องไปก่อน เพื่อให้ใจของเราคุ้นเคยและไม่กังวลกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ จนเกินไป

แต่ก็ต้องรู้จักฐานที่ ๗ เพราะฐานที่ ๗ นี้เป็นตำแหน่งที่สำคัญมาก เกี่ยวข้องกับชีวิตของเราทั้งสิ้น ไม่ว่าจะมาเกิด จะไปเกิดใหม่ ไม่ว่าจะหลับ จะตื่น หรืออยากหลุดพ้นจากกิเลส อาสวะ ซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์ทรมานของชีวิต ก็ต้องเริ่มต้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เช่นกัน

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นตำแหน่งสำคัญที่จะทำให้เราเข้าถึงความจริงที่มีอยู่จริงภายในตัว ความจริงที่จะทำให้เราเลื่อนระดับชั้นจากปุถุชนเป็นพระอรียเจ้า ดังที่เราคุ้นเคยกับคำว่า “อรียสัจ” คือความจริงที่จะทำให้เป็นพระอรียเจ้า ความจริงที่พระอรียเจ้าท่านกล่าวเอาไว้ให้เราได้เข้าถึงเช่นเดียวกับท่านที่เข้าถึง ซึ่งต้องเริ่มต้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้เท่านั้น

เมื่อเราวางใจของเราได้ถูกต้องกับตำแหน่งตรงนี้ แล้วก็ปรับใจให้ถูกส่วนด้วยการหยุดนิ่งอย่างเบาๆ สบายๆ จะนึกเป็นภาพบริกรรมนิมิตก็ได้ ไม่นึกก็ไม่ใช่ไร

ประกอบใจ

บริกรรมนิมิต ควรเป็นภาพที่ทำให้ใจเราใสบริสุทธิ์ และหยุดนิ่งได้ง่าย ถ้าเข้ากับหลักเกณฑ์นี้ เราจะใช้ภาพอะไรก็ได้ จะเป็นดวงใสๆ องค์พระใสๆ หรือพระเดชพระคุณหลวงปู่ อยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ก็ได้ อย่างใดอย่างหนึ่ง จะได้เป็นจุดเชื่อมโยงใจให้หยุดนิ่งอยู่ภายในเหมือนเป็นที่หยุดใจของเรา เป็นเครื่องหมาย เป็นแลนด์มาร์ก (landmark) ให้ใจของเราหยุดนิ่งได้ง่าย เป็นที่หมายที่จะหยุดใจ เพราะฉะนั้นการกำหนดเป็นภาพก็จะดียว่างนี้

แต่การนึกบริกรรมนิมิตจะไม่เหมาะกับคนที่ตั้งใจเกินไป อดที่จะไปบีบเค้นภาพให้ชัดเจนดังใจไม่ได้ หรือกดลูกหยันลงไปดู หรือเป็นคนขี้สงสัย ก็ให้วางใจเฉยๆ ให้สิ่งนี้เกิดขึ้นมาเองก็ได้

ดังนั้นจะใช้อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ใน ๒ อย่างนี้ เรามาทบทวนตัวของเราว่า ถนัดแบบไหนก็เอาอย่างนั้น อะไรที่ง่ายที่สุดเหมาะสมที่สุดสำหรับเราในการเริ่มต้น เราก็เอาอย่างนั้นไปก่อน

ง่ายจึงจะถูกวิธี

จับหลักให้ได้ว่า ตลอดเส้นทางสายกลางจะต้องเริ่มต้นจากสิ่งที้ง่ายไปสู่สิ่งที่ย่างยิ่งกว่า คือ ง่ายมากขึ้น ง่ายแสนง่าย ง่ายที่สุด ง่ายกว่าง่ายที่สุดเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ เมื่อเราเริ่มจากสิ่ง

ที่ง่าย ๆ อย่างนี้ อะไรมันก็ได้ ถ้าทำง่ายก็ทำได้ นี่เป็นเรื่องที่เรา
จะฟังผ่านไม่ได้ จะได้ไม่เสียเวลานาน

ค่อย ๆ ประคับประคองใจของเราไปเบา ๆ สบาย ๆ ตรีภิกขุถึง
ดวงใส เอาใจหยุดอยู่ในกลางดวงใสๆ พร้อมกับบริกรรมภาวนา
ในใจ สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง อย่างนี้เรื่อยไป จะกี่ครั้งก็ได้
จนกว่าใจจะหยุดนิ่ง

พอใจหยุดนิ่งก็จะทิ้งคำภาวนาไปเอง คือหมดความจำเป็น
ที่จะต้องใช้บริกรรมภาวนา ใจจะนิ่งๆ เฉยๆ นิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ
สบายๆ แม้จะยังไม่เห็นภาพอะไร

แม้จะเป็นความมืด ก็ให้ยินดีกับความมืดนี้ไปก่อน ทำใจ
นิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ อย่างนี้ไปเรื่อยๆ

ส่วนผู้ที่กำหนดบริกรรมนิมิต ชัดได้ก็เปอร์เซ็นต์เราก็เอาแค่นั้น
ไปก่อน จะชัด ๕ เปอร์เซ็นต์ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ ๒๐, ๓๐ หรือ
เกินกว่านี้ก็ไม่เป็นไร แต่ให้ใจสบายนะ ทำอย่างสบายๆ

ประคองไปเรื่อยๆ จนกว่าใจจะหยุดนิ่งเข้าถึงความจริงที่
มีอยู่แล้วภายในตัวของเรา เช่นเดียวกับที่มีอยู่แล้วภายในพระ
อรียเจ้า พระอรหันต์ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า
ทั้งหลายทุกพระองค์ก็มีเหมือนๆ กับอย่างที่เรา มี ท่านรู้อย่างนี้
ท่านก็มาสอนเรา ท่านทำอย่างไร ก็แนะนำเราอย่างนั้น เราแค่
ทำตามที่ท่านสอน

ความสม่ำเสมอสำคัญมาก

ต้องสม่ำเสมอนะ สำคัญมาก ความสม่ำเสมอจะทำให้ใจของเราค่อยๆ สัมผัสให้เป็นสมาธิ สัมผัสหยุดนิ่ง มีช่วงโหม่งหยุด ช่วงโหม่งนิ่ง ช่วงโหม่งกลางกายเพิ่มขึ้น สัมผัสบุญ สัมผัสความบริสุทธิ์ไปเรื่อยๆ สักวันหนึ่งเมื่อเต็มเปี่ยมแล้ว ผลจะต้องเกิดขึ้น

คือ ใจจะนิ่งได้อย่างง่ายๆ สบายๆ แล้วสักวันประสบการณ์ภายในก็จะค่อยๆ เผยออกมาทีละเล็กทีละน้อย ตั้งแต่ความสงบ ความสุข ความโล่ง ความโปร่ง ความเบา ความสบาย ตัวหาย แสงสว่างเกิด ดวงธรรมเกิด กายภายในเกิด เป็นขั้นๆ ตามความละเอียดของใจเราที่เกิดจากการหยุดนิ่ง

แปลว่า สิ่งนี้ทุกคนทำได้ ถ้าทำอย่างสม่ำเสมอทุกวัน หลับบ้าง ตื่นบ้าง ฟุ้งบ้าง ก็ขอให้นิ่งกันไปทุกวันให้สม่ำเสมอ เดี่ยวสักวันหนึ่งผลจะเกิดขึ้นอย่างแน่นอน นี่เป็นเรื่องที่จะต้องตอกย้ำซ้ำเดิม ทำความเข้าใจและลงมือปฏิบัติกันให้ได้จริงๆ แล้วผลก็จะเกิดขึ้นจริงกับเรา

ดังนั้น เราก็ประทับประคองใจไป แม้เข้าถึงดวงธรรมหรือกายภายในแล้ว ก็ยังต้องฝึกหยุดฝึกนิ่งซ้ำๆ ไปเรื่อยๆ ฝึกไปจนกว่าเราจะเป็นอิสระจากสิ่งที่บังคับบัญชาเรา ให้หลุดจากการครอบงำด้วยความยินดียินร้ายกับสิ่งต่างๆ เหล่านั้น

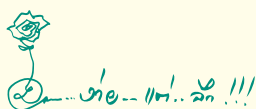
ให้ใจนิ่งๆ ใส่ๆ บริสุทธิ์ แล้วความสุขก็จะบังเกิดขึ้นกับเรา เป็นรางวัลสำหรับผู้ที่มีความเพียร ความรู้แจ้งเห็นแจ้งต่างๆ ก็ จะเกิดขึ้น ใจเราจะค่อยๆ คลายความสงสัย หายสงสัย พอหาย สงสัยแล้วใจก็มีปิติ มีความสุขที่เราแจ่มแจ้ง ทำได้ ความสุขนี้ จะทำให้ใจเราเป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตา ใจนิ่ง และจะนิ่งในหนึ่งจน กระทั่งนิ่งแน่นไม่เขยื้อนเลย ติดอยู่ตรงกลางตรงนั้น ต่างแต่ว่า เปลี่ยนระดับความละเอียดของใจ เปลี่ยนมิติของใจไปเรื่อยๆ จน นิ่งในนิ่ง

ยิ่งนิ่งภายในก็ยิ่งกว้างขวาง โลกภายในหรืออาณาจักร แห่งธรรมของเราก็จะขยาย จะกว้างออกไป กว้างกว่าโลกใบนี้ กว้างกว่าที่เราเห็นฟ้าครอบ ซึ่งเป็นอาณาจักรภายในของเราที่ ถูกอัดแน่นไปด้วยมวลแห่งความสุข เป็นพลังแห่งความสุขความ บริสุทธิ์ที่เกิดจากการหยุดนิ่ง

ยิ่งบริสุทธิ์มาก การรู้แจ้งเห็นแจ้งก็กว้างไกล คือจะรู้ยิ่งกว่า ปกติที่เราเคยศึกษาเรียนรู้มา และรู้พร้อมกับการเห็น เห็นถึงไหน ก็รู้ถึงตรงนั้น รู้รอบทุกทิศทุกทางในเวลาเดียวกัน นี่เป็นความ มหัศจรรย์ของประสบการณ์ภายในที่ลูกทุกคนสามารถเข้าถึงได้

ให้เวลากับการหยุดนิ่ง

เราไม่ควรปล่อยวันเวลาให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ เพราะโลกภายนอกที่เราเจอทุกวันมันก็เหมือนเดิม ไม่มีอะไร



แตกต่าง แล้วก็ไม่เคยให้ความพึงพอใจอันสูงสุดแก่เรา ใจไม่เคยเต็มเปี่ยมเลย เพราะฉะนั้นให้หันกลับมาในโลกส่วนตัวของเรา การทำอย่างนี้ถึงจะได้ชื่อว่า เรารักตัวเราเองอย่างแท้จริง ปลดปล่อยตัวเองให้เป็นอิสระจากสิ่งที่ครอบงำเรา บังคับบัญชาเรา แล้วเราก็จะมีสุขที่ยิ่งใหญ่ด้วยตัวของเราเอง จะมีปิติภาคภูมิใจ แล้วในที่สุดก็จะได้เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ซึ่งเป็นที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริง

พอไปถึงตรงนั้น เราจะเห็นความแตกต่างของสิ่งที่เคยคิดว่าจะเป็นที่พึ่งให้กับเรามากันไม่ใช่ เมื่อมาเจอที่พึ่งที่ใช้ เราจะเห็นว่าที่ผ่านมามันไม่ใช่ มันต่างกันราวฟ้ากับดิน แต่ตอนนั้นความรู้เรายังไม่สมบูรณ์เพราะใจเรายังไม่ตั้งมั่น สติยังไม่บริบูรณ์ ปัญญาก็ยังไม่บริบูรณ์ แต่ว่าถ้าหยุดนิ่งได้ สติก็เป็นมหาสติ ปัญญาก็เป็นมหาปัญญา จะกว้างขวางใหญ่โตไปเรื่อยๆ แล้วจะรู้จักว่านี่คือที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริง

พอเข้าถึงแล้วจะสุขใจ อบอุ่นใจ ปลอดภัยทั้งภัยในอบาย ภัยในสังสารวัฏ แม้กระทั่งภัยในปัจจุบัน จะปลอดภัย ใจจะมีความสุข อบอุ่น

นี่เป็นเรื่องที่เราจะต้องทำในช่วงเวลาของชีวิตที่เราียังพอมิ เรี่ยวมีแรงอยู่ เพราะเวลาเจ็บป่วยจะทำได้ไม่เต็มที่ หรือยิ่งสูงวัย ก็ยิ่งทำได้ไม่เต็มที่เหมือนตอนที่เรายังแข็งแรงอยู่

เมื่อความตายไม่มีนิमितหมาย ก็ต้องรีบชวนขวยฝึกหยุดฝึกหนึ่งอยู่ภายใน ควบคู่กับภารกิจในชีวิตประจำวัน เพราะเราต้องทำมาหากิน ทำมาค้าขาย ทำมาสร้างบารมีก็ทำควบคู่กันไป อย่างนี้จึงจะถูกหลักวิชา

วันอาทิตย์เราก็มานั่งรวมกันอย่างนี้เพื่อให้พลังหมู่เกิดขึ้น จะได้เป็นพลังจุดเราเข้าไปหยุดหนึ่งอยู่ภายใน เมื่อถ่ายทอดผ่าน DMC ก็จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้อย่างอัศจรรย์กันไปทั่วโลก เมื่อผู้มีบุญทั้งหลายดูเราผ่าน DMC จากเราถึงชาวโลกด้วยวิธีง่ายๆ อย่างนี้

หลวงพ่อรั่มมชโย

