

ไม่เห็นยากหากได้
ปล่อยจิตสู่ภายใน
หยุดสนิทไม่ทันไร
ละเอียดจนถึงขั้น

หยุดใจ
เท่านั้น
กายเกิด
ผุดแล้วภายในกาย

ตะวันธรรม

๑๔

ง่ายแต่ลึก

วันอาทิตย์ที่ ๒๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๙ (๐๙.๐๐ น.)

ปรักกาย

เมื่อเราสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไป ตั้งใจให้แน่วแน่ มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกัน
ทุกๆ คนนะลูกนะ

ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย
ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก
พอสบายๆ

หลับตาของเราเบาๆ ค่อนลูก พอสบายๆ คล้ายกับตอนที่
เราใกล้จะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา หลับ
พอสบายๆ

ปรับใจ

แล้วทำใจของเราให้เบิกบาน ให้เข้มแข็ง ให้สะอาด ให้บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ให้ปล่อย ให้วาง ให้คลายความผูกพัน ยึดมั่นถือมั่นในคน สัตว์ สิ่งของ ธุรกิจการงาน บ้านช่อง การศึกษาเล่าเรียน เรื่องครอบครัว เรื่องร่างกายของเรา หรือเรื่องอะไรที่นอกเหนือจากนี้ ให้ปลด ให้ปล่อย ให้วาง ทำใจของเราให้ว่างๆ

แล้วสมมติว่า ภายในร่างกายของเราปราศจากอวัยวะ ไม่มี ปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น ให้เป็นที่โล่งๆ ว่างๆ กลวงภายใน ใส บริสุทธิ์ เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรงกลวงภายใน คล้ายลูกโป่งหรือท่อแก้วท่อเพชรใสๆ

วางใจ

คราวนี้เราก็อธิบายใจที่คิดแวบไปแวบมาในเรื่องราวต่างๆ รวมกลับมาหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ

โดยสมมติว่า เราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น นำมาซึ่งให้ดึงจากสะดือทะลุไปด้านหลังเส้นหนึ่ง จากด้านขวาทะลุไปด้านซ้ายอีกเส้นหนึ่ง ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดจะเล็กเท่ากับปลายเข็ม เหนือจุดตัดนั้นขึ้นมา ๒ นิ้วมือ เราเรียกว่า

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งเป็นที่เกิด ที่ดับ ที่หลับ ที่ตื่น ที่สำคัญ คือเป็นทางไปสู่อายตณนิพพาน ที่พระพุทเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลายท่านเริ่มหยุดใจอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้ หยุดอย่างเดียว ไม่ได้ทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้ ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งท่านเป็นพระอรหันต์สัมผัสสัมพุทเจ้า

ใครรู้จักฐานที่ ๗ เป็นผู้มีบุญบารมีมาก

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี้ เราต้องทำความรู้จักและให้ความสำคัญ เพราะตรงนี้เป็นที่สำคัญ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว เป็นที่เกิด ที่หลับ ที่ดับ ที่ตื่น ทางดับทุกข์ ทางบรรลุมรรคผลนิพพาน ที่พระพุทเจ้าและพระอรหันต์ท่านเริ่มต้นหยุดใจอยู่ที่ตรงนี้ เพราะฉะนั้น ใครรู้ฐานที่ ๗ เป็นที่หยุดใจ ผู้นั้นได้ชื่อว่าเป็นผู้มีบุญบารมีมาก ใครหยุดใจได้ ก็ได้ชื่อว่าสมหวังในชีวิต ประสบความสำเร็จในชีวิตในระดับหนึ่งทีเดียว

เพราะฉะนั้น ให้รวมใจมาหยุดนิ่งๆ อยู่ตรงนี้ แต่ในแง่ของการปฏิบัติจริงๆ นั้น เราไม่ต้องกังวลกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ มากเกินไป การที่เราเอาใจมาหยุดนิ่งๆ ตรงนี้ มันตรงเป๊ะเลยไหม กับฐานที่ ๗ แค่ว่าประมาณเอาไว้ อยู่เฉยๆ บริเวณกลางท้องเหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ทำความรูสึกว่าใจมาอยู่ที่ตรงนี้ แม้ความจริงอาจจะไม่ตรงเป๊ะเลยกับฐานที่ ๗ ก็ไม่เป็นไร เพราะเรายังเป็นผู้ฝึกอยู่ ยังเป็นนักเรียนอยู่

บริกรรมนิมิต

ตอนนี้เรารวมใจมาหยุดนิ่งๆ ที่กลางท้อง ทำความรู้สึกว่า กลางท้องของเรานั้นมีดวงกลมๆ ใสๆ คล้ายเพชรลูกที่เจียรไนแล้ว ไม่มีตำหนิเลย โตเท่ากับแก้วตาของเรา หรือจะใหญ่เล็กกว่านี้ก็ได้ แล้วแต่ใจของเราชอบ

เรามาสम्मตีสรางมโนภาพขึ้นทางใจซึ่งเรียกว่า **บริกรรมนิมิต** ให้ภาพนิมิตนี้เป็นที่ยึดที่เกาะของใจเรา ใจจะได้ไม่ฟุ้งคิดไปในเรื่องอื่นที่ไม่มีสาระแก่นสาร ซึ่งเราคิดกันตั้งแต่เกิดเรื่อยมา คือ ค่อยๆ คิดเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ แล้วก็ทำให้ชีวิตมีแต่ความทุกข์ ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เศร้า ซึม เซ็ง เครียด เบื่อ กลุ้ม จนกระทั่งไปหาทางผ่อนคลายด้วยการหาสิ่งที่เพลิดเพลินกันไปวันๆ ตามรสนิยม แล้วเข้าใจผิดว่านั่นคือความสุข แต่ความจริงไม่ใช่ มันแค่ความเพลิน ปลอ่ยให้หมดเวลาของชีวิตกันไปวันต่อวันเท่านั้น

ให้เราเอาใจมาหยุดนิ่งๆ ตรงนี้ นึกถึงดวงใสๆ หรือเพชรลักเม็ดหนึ่งกลมรอบตัวขนาดไหนก็ได้ อยู่ตรงกลางท้องของเรา ให้นึกอย่างสบายๆ คล้ายๆ กับนึกถึงสิ่งที่เราชอบ เรารัก เราคุ้นเคย ให้นึกธรรมดาอย่างนั้น

สิ่งใดที่เราคุ้นก็นึกได้ง่ายได้ชัดเจนมากกว่าสิ่งที่ไม่คุ้น เพียงแต่เราคุ้นกับการนึกที่สมองหรือนึกภายนอก ไม่คุ้นกับการนึกภายในกลางท้อง เพราะฉะนั้นใหม่ๆ ก็นึกได้ยากสักนิดหนึ่ง



คำว่า **ยาก** ในที่นี้คือ จะให้เห็นได้ชัดเจนเหมือนสิ่งที่เราค้นเคย คงยากในตอนแรกแต่ยากไม่มาก สิ่งที่เราจะต้องทำคือ นึกได้แค่นั้นก็นึกแค่นั้นไปก่อนอย่างสบายๆ แม้ไม่ชัดเจนก็ไม่เป็นไร ทำให้ต่อเนื่องสม่ำเสมอ

จะนึกเป็นภาพองค์พระก็ได้ นึกอย่างสบายๆ ให้ต่อเนื่องกันไป นึกเป็นพระแก้วขาวใสบริสุทธิ์ ปางสมาธิ หรืออิริยาบถที่ ท่านนั่งสมาธิหันหน้าออกไปทางเดียวกับเรา เหมือนเรามองจากด้านบนลงไปแบบที่อธิบายอย่างนั้น ไม่ชัดเจนก็ไม่เป็นไร

ให้นึกอย่างใดอย่างหนึ่ง นึกไปเพื่อให้ใจเราหยุดนิ่งๆ อยู่ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ใจหยุดจะทำให้เราได้เข้าถึงความสุขที่แท้จริง และจิตก็จะถูกกลั่นให้บริสุทธิ์ในระดับที่เราเห็นความบริสุทธิ์ปรากฏเป็นดวงใสๆ ขึ้นมาชัดเจน เหมือนเราสัมผัสเห็นวัตถุภายนอก และหลังจากนั้นเราก็ดูไปเรื่อยๆ

บริกรรมภาวนา

ระหว่างที่เรานึกถึงบริกรรมนิมิตนี้ แต่ใจจดไม่ได้ที่จะพุ่งไปคิดเรื่องอื่น เราต้องประคองใจด้วยบริกรรมภาวนาในใจเบาๆ โดยให้เสียงคำภาวนาดังออกมาจากในกลางท้อง จากกลางบริกรรมนิมิต กลางดวงแก้วหรือองค์พระดังกล่าว เรภาวนาในใจเบาๆ สบายๆ ว่า สัมมาอะระหัง อย่าให้เร็ว อย่าให้ช้านัก เอาพอดีๆ พอดีในระดับที่ใจสบาย

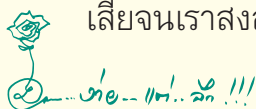
ทุกครั้งที่เราภาวนาสัมมาอะระหัง จะต้องไม่ลืมนึกถึงภาพ
บริกรรมนิมิต ดวงใสๆ หรือองค์พระใสๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง
ควบคู่กันไปให้ต่อเนื่อง สัมมาอะระหังอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ก็ครั้งก็ได้
จนกว่าจะเกิดความพึงพอใจสูงสุดที่เราไม่อยากจะภาวนาต่อไป
อยากหยุดใจนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ อย่างนี้อย่างเดียวเท่านั้น

ถ้าเกิดความรู้สึกอย่างนี้ เราไม่ต้องหวนคืนกลับมาภาวนา
ใหม่ แต่ถ้าใจฟุ้งไปคิดเรื่องคน สัตว์ สิ่งของ เรื่องสนุกสนาน
เพลิดเพลินอะไรก็แล้วแต่ จึงค่อยย้อนกลับมาภาวนาใหม่ ทำ
กันไปอย่างนี้

แต่ถ้าใครหนัดที่จะวางใจนิ่งเฉยๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรเลย
และใจไม่ฟุ้งด้วย ก็กำหนดใจหยุดใจนิ่งเฉยๆ ทำความรู้สึกไว้
ที่กลางท้องอย่างนี้เรื่อยๆ ก็ได้ หรือจะไม่นึกอะไรเลย แล้ว
ภาวนาสัมมาอะระหังอย่างเดียวก็ได้ **วัตถุประสงค์คือต้องการ
ให้ใจมาหยุดมานิ่งตรงนี้**

อย่าสงสัย

ถ้าใจหยุดนิ่งไปได้ระดับหนึ่ง ภาพนิมิตเกิดขึ้นมาเป็นดวง
ใสๆ องค์พระใสๆ ก็ให้ดูไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ อย่าเสียเวลาคิด
ว่า เอ๊ะ นี่เรานึกไปเองมั้ง เราถึงได้เห็น **ถ้าจะนึกไปเองหรือไม่
ได้นึกแล้วเห็นเอง ก็เป็นสิ่งที่ดีทั้งสิ้น เราควรจะดูต่อไปเรื่อยๆ**
อย่าลืมนะว่า แต่ก่อนเรานึกเองยังไม่เห็นเลย แต่พอเห็นเองมันง่าย
เสียจนเราสงสัย



พอภาพเกิดขึ้น จะเกิดด้วยการนึกขึ้นมาเองหรือเห็นขึ้นมาเองก็ตาม ให้ดูไปเฉยๆ ไม่มีความจำเป็นจะต้องไปสงสัยว่าคิดเองหรือเห็นเอง ใช่ของจริงไหม หรือว่าไม่ใช่ มันยังไม่ถึงเวลาที่เราจะไปวิเคราะห์ วิจัย วิจัย ประสพการณ์ นั่นเป็นเรื่องของระดับธรรมะขั้นสูงขั้นละเอียดไปแล้ว

แต่ตอนนี้เราเป็นนักเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา เราก็ต้องเรียนแบบนักเรียนอนุบาล เมื่อเราเห็นภาพภายใน เราไม่ต้องไปสงสัยหรือไปแสวงหาคำตอบว่า เราคิดขึ้นมาเองหรือเห็นขึ้นมาเองจริงๆ อย่าไปคิดนะลูกนะ มีอะไรให้ดูก็ดูไป ดูไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น อย่างนี้จึงจะถูกหลักวิชา

หรือบางที ภาพไม่ปรากฏแต่ความสว่างเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเกิดขึ้นที่ข้างหน้า ก็ไม่ต้องไปสงสัยว่าใครเอาไฟมาส่องหน้า หรือถ้ามันสว่างไปทั่วก็อย่าไปนึกว่า เอ๊ะ ใครเปิดไฟเอาไว้ ไม่ต้องไปนึก ไม่ต้องไปคิดอะไร หรือถ้าสว่างกลางกาย กลางท้อง ก็ไม่ต้องไปสงสัยว่า เอ๊ะ มันสว่างได้อย่างไร แสงมาจากไหน **ความสงสัยก็คือการเอาใจมาคิดแล้ว แปลว่าใจเริ่มเคลื่อนจากสมาธิ** จากในระดับที่ดีเริ่มจะไปสู่ระดับที่กำลังจะแย่แล้ว

หยุดนิ่งอย่างเดียว

สิ่งที่เราจะต้องทำคือหยุดใจนิ่งอย่างเดียว อย่าไปฝืนใน
ทุกๆ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น จะเป็นความโล่ง โปร่ง เบา สบาย
ตัวหายไป หรือตัวขยายจนหายไป หรือแสงสว่าง หรือเห็นดวง
ใสๆ องค์พระใสๆ หรืออะไรที่นอกเหนือจากนี้ เราอย่าไปฝืน
ประสบการณ์

ตอนนั้นอย่าลืมตา อย่าขยับตัว แล้วไม่ต้องกลัวอะไรทั้งสิ้น
ไม่ต้องกลัวเป็นบ้า คนบ้านั่งไม่ได้ แล้วเรารู้ตัวเราเองก่อนนั่งว่า
เราบ้าหรือเปล่า ไม่ต้องกลัวตาย คนเราจะตายมันต้องเจ็บต้อง
ป่วยต้องไข้เสียก่อน นีร่างกายเรายังแข็งแรง ไม่ต้องกลัวหลุด
ไปเลย หรือจะกลับมาไม่ได้ มันยังไม่ถึงเวลา อย่างไม่รู้ต้องกลับ
มา อย่าไปกลัวว่าจะเห็นภาพที่ไม่ดีทำให้ตกใจ จะเป็นภาพที่
สวยงามหรือไม่สวยงาม จะเป็นสุขะหรืออสุกะให้เราดูไปเฉยๆ

มีหน้าที่เป็นผู้ดูที่ดี ดูเหมือนดูทิวทัศน์ สมมติว่าภาพมัน
เกิดขึ้นมา จะเป็นภาพอะไรก็ตาม คือเรากำหนดเบื้องต้นเป็น
ดวงแก้ว เป็นองค์พระ แต่เกิดไปเห็นเป็นภูเขาดันไม้ ก้อนเมฆ
ทะเล เป็นภาพอะไรก็ตามแล้วแต่ อย่าไปคิดว่าเรานั่งไม่ถูกทางหรือ
ไม่ถูกวิธี หรือนั่นไม่ใช่ นั่นคือช่วงที่ใจกำลังเดินทาง เป็นขั้นตอน
ของสมาธิ ให้เราดูภาพเหล่านั้นไปเรื่อยๆ เหมือนดูทิวทัศน์ เมื่อ
เรานั่งรถผ่านทิวทัศน์ต่างๆ เราก็ดูไปเรื่อยๆ แล้วเดี่ยวภาพเหล่านี้นั้นจะเปลี่ยนไปสู่ภาพที่เราต้องการในที่สุด

ลูกทุกคนจะต้องจำคำที่แนะนำทุกๆ ถ้อยคำ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อลูกทุกคน จำแล้วก็เอาไปทำ เอาไปปฏิบัติ อย่าทำนอกเหนือจากนี้ จะทำให้เสียเวลาของการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ซึ่งน่าเสียดายว่า เราให้โอกาสตัวเองมาหลับตาทำภาวนาแล้ว พอกำลังจะดีอย่างนี้เลิกเสีย เกิดสงสัยขึ้นมา ไม่เข้าใจอะไรต่างๆ เหล่านั้น

ตอนนี้เรายังไม่จำเป็นจะต้องเข้าใจอะไรที่มากเกินไปกว่านี้ นอกจากเข้าใจตามที่หลวงพ่อบอกแนะนำแค่นี้ไปก่อน เพราะเราเป็นนักเรียนอนุบาล เราก็ต้องทำตัวทำใจของเราให้อินโนเซนต์เหมือนเด็กนักเรียนอนุบาล แล้วลูกทุกคนจะสมปรารถนา จะมีความสุขที่ยิ่งใหญ่อย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อนในชีวิต และหาความสุขชนิดนี้จากที่อื่นไม่ได้เลย ไม่ว่าจะเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นสิ่งของ ลาม ยศ สรรเสริญ อำนาจ วาสนา คนยกย่องชื่นชม เป็นต้น ความสุขไม่มีในสิ่งนั้น แต่มีอยู่ที่หยุดกับนิ่งของใจเรา ตรงกับพระบาลีที่ว่า นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ ความสุขที่แท้จริงมีอยู่ที่หยุดกับนิ่งเท่านั้น หยุดใจเท่านั้นถึงจะเข้าถึงได้

ธรรมะเป็นของลึกลับซึ่งแต่เข้าถึงได้

ลูกทุกคนเป็นผู้มีบุญที่ได้สั่งสมบุญมาอย่างดีแล้ว จึงมาได้ยินได้ฟังและให้โอกาสตัวเองในการทำสมาธิเพียรในการฝึกใจให้หยุดนิ่ง ซึ่งเป็นกรณียกิจ เป็นงานที่แท้จริงของการมาเกิดเป็นมนุษย์ในแต่ละชาติ เพราะฉะนั้นลูกจะต้องมั่นใจว่า ลูกคือ

ผู้มีบุญมีบารมีที่สั่งสมมาอย่างดีแล้ว เหลืออย่างเดียวให้มีความเพียรและทำให้ถูกหลักวิชา

จำให้ได้ทุกคำที่แนะนำ ฟังดูเผินๆ เหมือนเป็นคำเรียบง่ายๆ ไม่น่าจะมีอะไรสำคัญ และยิ่งเราเคยได้ยินได้ฟังว่า ธรรมะเป็นของลึกลับซึ่งคงเข้าถึงยาก คงจะต้องแบกกลดเข้าป่าปลึกวิเวก นั่นถูกส่วนหนึ่งแต่ไม่ทั้งหมด ความจริงแล้วธรรมะเป็นของลึกลับซึ่งแต่เข้าถึงได้

ถ้าเรานึกถึงในสมัยพุทธกาล พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมอยู่ในธรรมสภาในวัดเชตวัน และมีพุทธบริษัท ๔ เข้ามานั่งฟังธรรมและปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระองค์ ได้บรรลุธรรมากิสมัย คือเข้าถึงไตรสรณคมน์ เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวก็เยอะ เป็นพระอริยบุคคลก็มาก ทั้งพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามีก็มี พระอรหันต์ก็มี เพราะฉะนั้น **ธรรมะแม้เป็นของลึกลับ แต่สามารถเข้าถึงได้อย่างง่ายๆ ถ้ารู้หลักวิชาและมี ความเพียร ประกอบกับต้องมีบุญเก่าที่สั่งสมมา**

บุญเก่าของลูกทุกคนมีมากพอแล้วที่จะเข้าถึงได้ ถ้ามีบุญน้อยก็ไม่ว่าที่จะมานั่งอยู่ตรงนี้ หรือนั่งปฏิบัติอยู่ที่หน้าจานดาวธรรมได้ เพราะเราจะไม่สนใจเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ แต่มีบุญถึงในระดับที่จะเข้าถึงแล้ว ดังนั้นปัญหาเรื่องนี้ให้ตัดทิ้งไปเลยในข้อสงสัยว่า เรามีบุญเพียงพอไหม เหลือแต่เพียงให้มีความเพียรขยัน และทำถูกหลักวิชา ต้องเข้าถึงอย่างแน่นอน

เข้านี้อากาศกำลังสดชื่น ไม่ร้อน ไม่เย็น ไม่อ้าวเกินไป
เหมาะที่ลูกทุกคนจะเข้าถึงธรรม ให้ตั้งใจทำความเพียร
ตามหลักวิชา และขอให้เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวทุกคนนะลูกนะ
ต่างคนต่างนั่งกันไปเสียบๆ นะจ๊ะ

หลวงพ่อัมมชโย

