



เพียงแค่สองอย่างนี้
หนึ่งถูกวิธีไหม
สองมันขยันให้
ลูกจักได้ธรรมนั้น

จำไว้
ทุกชั้น
ต่อเนื่อง
เที่ยงแท้แน่นอน

ตะวันธรรม

๑๖

เข้าถึงธรรมง่าย ถ้าใจปล่อยวาง

วันอาทิตย์ที่ ๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๕ (๑๓.๓๐ น.)

ปรับกาย

ตั้งใจนั่งหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย ทั้งเนื้อทั้งตัวให้รู้สึกสบาย

ปรับทำนั่งให้ถูกส่วน ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดี ให้เลือดลมในตัวเดินได้สะดวก จะได้ไม่ปวดไม่เมื่อย แล้วผ่อนคลาย ต้องผ่อนคลาย ต้องสบายๆ อย่าไปตั้งใจจนเกินไป

อย่ามองข้ามการปิดเปลือกตา ต้องพอดีๆ ปริ้อตานิดๆ อย่าไปบีบเปลือกตา ถ้าเราหลับตาเป็น ร่างกายจะผ่อนคลายไปเอง

ปรับใจ

แล้วทุกอย่าง ปล่อยวางทุกอย่าง ในเรื่องราวของโลกภายนอก เรื่องคน ลัทธิ สิ่งของ ธุรกิจการงาน บ้านช่อง การศึกษาเล่าเรียน เรื่องครอบครัว เราต้องปลด ต้องปล่อย ต้องวางจริงๆ เข้ามาวัด แล้ว มาตั้งใจปฏิบัติธรรมแล้ว ต้องทุกอย่าง ปล่อยวางทุกอย่างจริงๆ ทำให้เกลี้ยงๆ เหมือนไม่เคยเจอสิ่งเหล่านั้นมาก่อนเลย ใจต้องเกลี้ยงๆ ถึงจะกลับเข้าไปสู่ภายในได้อย่างง่ายๆ ต้องฝึกบ่อยๆ ฝึกซ้ำๆ จะได้เกิดความคุ้นเคยแล้วขึ้นไปในที่สุด ต้องปล่อยวาง เพราะว่าหากเราตายแล้ว เอาสิ่งเหล่านั้นไปไม่ได้จริงๆ เพราะเป็นแค่เครื่องอาศัยพึ่งพาซึ่งกันและกันชั่วคราว

เราเกิดมาเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง

ชีวิตจริงๆ ของเราคือหยุดกับนิ่งเท่านั้น การที่เราเกิดมาในแต่ละครั้งมีวัตถุประสงค์เพื่อทำให้หยุดให้นิ่ง แต่ชีวิตจำเป็นจะต้องมีปัจจัย ๔ เพื่อหล่อเลี้ยงประดับประดาสังขารให้เป็นอยู่ได้ เพื่อจะได้มาทำใจหยุดนิ่ง เรามีปัจจัย ๔ เท่าที่จำเป็นเกินกว่านั้นก็เอามาสร้างบารมี เอาบุญติดตัวไปในภพชาติเบื้องหน้า เปลี่ยนโลกียทรัพย์ให้เป็นอริยทรัพย์

เราต้องจับหลักของชีวิตให้ได้ว่า เราเกิดมาทำไม อะไรคือเป้าหมายชีวิต และจะไปสู่เป้าหมายของชีวิตได้อย่างไร ตรงนี้สำคัญ โดยศึกษาต้นแบบคือพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและ

พระอรหันต์ทั้งหลาย ถ้าพูดถึงการมีสิ่งภายนอก ท่านมีมากกว่าเราเยอะ ทั้งรูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ คุณสมบัติ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข อำนาจ วาสนา บริวาร อะไรต่างๆ ในทางโลก ที่ชาวโลกจะพึงมี ท่านมีมากกว่าใคร แต่ท่านไม่อภิลักขิตในสิ่งเหล่านั้นเลย กลับทิ้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง ปลีกวิเวกเพื่อมาทำใจหยุดนิ่ง แสวงหาหนทางพ้นทุกข์ เพราะชีวิตเป็นทุกข์

ทุกข์ที่เราเห็นได้ชัดเจน ได้แก่ ทุกข์จากความแก่ ความเจ็บ ความตาย ซึ่งเราก็กเห็นของคนอื่นเขา การพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก ประสพสิ่งที่ไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ บรรณาสัตว์ใดไม่ได้สิ่งนั้นก็ทุกข์ สิ่งแวดล้อมต่างๆ เหล่านั้นเป็นความทุกข์ ทรมานของชีวิตทั้งนั้น

จะดับทุกข์ได้ต้องปล่อยวาง อย่างน้อยค่อยๆ ปล่อยวาง ในช่วงที่เราจะเจริญสมาธิภาวนา ฝึกหัดปล่อยวางทีละเล็กทีละน้อย ใจจะได้หยุดนิ่ง จะได้เข้าถึงเป้าหมายของชีวิต คือการทำพระนิพพานให้แจ้ง หนทางไปสู่พระนิพพานอยู่ในตัวเรา ซึ่งเราได้ศึกษาเรียนรู้กันมาในระดับหนึ่งแล้ว โดยเริ่มต้นหยุดใจที่กลางกาย ใจต้องหยุดให้ได้

วิธีแก้ฟุ้ง

หยุดแรกสำคัญมาก ฝึกใจหยุดแรกให้ได้ ซึ่งเราต้องต่อสู้กับเรื่องความฟุ้งเป็นหลัก ความมัวงม หรืออะไรต่างๆ เป็นเรื่อง

ถัตุๆ มา ความฟุ้งเป็นเพราะจิตของเราคุ้นเคยกับการนึกคิดในเรื่องภายนอก จะยากตรงนี้นิดหนึ่ง แต่ยากไม่มาก ยากพอสู้ ถ้าสู้ก็ไม่ยาก แต่ต้องรู้หลักวิชา

การปล่อยวางจะช่วยให้โยคะ ฝึกให้ติดเป็นอุปนิสัย การผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ และนึกถึงสิ่งที่ทำให้ใจเราบริสุทธิ์ สูงส่ง เช่น เรื่องพระรัตนตรัย พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ หรือง่ายที่สุด คือ เรื่องบุญที่เราได้สั่งสมมา โดยเริ่มจากบุญที่เรานึกครั้งใดก็เป็นปลื้มมีปิติสุขทุกครั้ง เริ่มต้นจากตรงนี้ก่อน

เวลาเราอยู่ตามลำพังที่บ้านก็นึกถึงเรื่องบุญ บุญอะไรก็ได้ที่เรานึกที่ไรปลื้มปิติสุขทุกครั้ง พอนึกภาพเหล่านั้นก็เกิดขึ้น ใจเราจะผ่องใสบริสุทธิ์ พอใจผ่องใสก็จะนั่งตั้งมั่นอยู่ภายใน แล้วมันจะไปดึงดูดบุญทุกๆ บุญที่เราทำผ่านมา ที่นึกได้บ้าง นึกไม่ได้บ้าง จนกระทั่งถึงบุญข้ามภพข้ามชาติ จะดึงดูดมาซ้อนเป็นดวง บุญใสๆ ติดอยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๓ ใสอย่างน้อยเหมือนน้ำใสๆ หรือใสเหมือนกระจกใสๆ หรือใสเหมือนเพชรที่ต้องแสงใสๆ แต่ว่าเนียนตาละมุนใจ จะใสๆ กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้วงามไม่มีที่ติ สว่างเหมือนพระอาทิตย์ยามเที่ยงวันหรือยิ่งกว่านี้ ทั้งสว่างทั้งใส ที่ทำให้เราเบิกบานใจมีความสุข คือ กายจะเบาเหมือนจะเหาะจะลอยได้ ใจจะเบาละมุน นุ่มนวล สุขในระดับที่ไม่อยากได้อะไรที่เป็นวัตถุภายนอกเลย อยากนิ่งๆ นุ่มๆ เฉยๆ อยู่ใจกลางดวงใสๆ อย่างนี้อย่างเดียว

สุขกับอุเบกขา

การที่ไม่อยากได้อะไรภายนอกจะทำให้หนึ่งนุ่มได้นานขึ้น ใจจะหลุดจากกายหยาบไปสู่ที่โล่งๆ ว่างๆ คล้ายๆ กลางอวกาศ ที่มีดวงใสๆ ลอยอยู่ ยิ่งดูยิ่งเพลิน ยิ่งมีปีติสุข แต่เป็นสุขที่ไม่ได้ ตื่นเต้นแบบที่ชาวโลกเข้าใจหรือเคยเจอ สุขแบบอímๆ เหยๆ ซึ่งเป็นเรื่องอัศจรรย์ใจทีเดียวว่า เหยแล้วจะมีสุขได้อย่างไร แล้วมัน มาคู่กันได้อย่างไร ตรงนี้แหละที่จิตตนาการไม่ออกถ้าเข้าไปไม่ถึง จุดนี้ มันสุขเหยๆ จริงๆ คือ ใจมันนิ่ง ภาษาธรรมะเขาเรียกว่า **อุเบกขา** มันจะเกลี้ยงๆ กลางๆ

สุขกับอุเบกขาทำให้ใจเรายิ่งนิ่ง ยิ่งนุ่มๆ ซอฟต์ๆ (soft) เบาๆ ละมุนละไมนานขึ้น จนถึงระดับที่ดวงที่เราเห็นห่างๆ เคลื่อนเข้ามา ใกล้ๆ เหมือนเราไปเองและดวงมาเอง คือ เราเคลื่อนเข้าหา ดวงโดยที่เราไม่รู้สึกรู้ตัว และดวงก็เคลื่อนมาหาเรา ไปเองมาเอง อย่างนั้นถ้าใจเราวางนิ่งถูกล้วน ลูๆ ทุกคนทดลองนิ่งๆ นุ่มๆ นานๆ วางเบาๆ ต่อบเบาๆ เดี่ยวจะเคลื่อนเข้าไป เราไปเองแล้ว ดวงมาเอง แล้วมาบรรจบกัน เราจะเข้าไปอยู่ในกลางดวงนั้นเลย ไส้บริสุทธิ์ มีความสุขมากทีเดียว

ทำตรงนี้ให้คล่อง ให้ชำนาญ ฝึกให้ซ้ำๆ ภาษาธรรมะเขา เรียกว่า **ภาวิตา พหุลีกตา** ทำบ่อยๆ เนืองๆ จนกระทั่งติดใจ ใจ ติดแน่น นิ่งแน่นอย่างนุ่มนวล ให้รู้จักคำว่า นุ่มนวลและนิ่งแน่น

แน่นที่ไม่อึดอัด นิ่งแน่นสนิทติดกันไปเป็นหนึ่งเดียวกัน เป็นดวงใสๆ เกลี้ยงๆ ความเบิกบานก็เกิดขึ้น

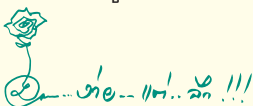
พอเราคล่อง เราชำนาญ เรานิ่ง ผึกซ้ำๆ จะผ่านขั้นตอนนี้ไปเรื่อยๆ เข้าไปถึงสิ่งที่เราเคยได้ยินได้ฟังมา มันจะเคลื่อนเข้าไปเอง หรือสิ่งนั้นเคลื่อนเข้ามาจนถึงจุดไปเองมาเอง นิ่ง ความรู้สึกเรายังหนาแน่นขึ้น อะไร ก็ไม่อยากได้ มันเฉยๆ มันอยากอยู่ตรงนี้

พระที่ท่านปลีกวิเวกไปตามป่าตามเขา ท่านหนึ่งอย่างนี้ อย่างเดียว ท่านถึงอยู่ได้ มีธรรมเป็นเครื่องอยู่เป็นสุข คือ ธรรมดวงนี้ทำให้ท่านอยู่เป็นสุขในระดับที่ไม่ต้องการอะไรอีกเลย อยู่ตามลำพังได้ ทั้งๆ ที่เครื่องอำนวยความสะดวกไม่พร้อม แต่ก็ได้คำนึงถึง

ภาวนามยปัญญา

ใจจะนิ่งแน่นอย่างนุ่มนวล นิ่งเข้าไปเรื่อยๆ อยากศึกษาเรียนรู้เพิ่มขึ้น คือ ความรู้จะเพิ่มขึ้นไปเองเมื่อเรานิ่ง ที่เขาเรียกว่า **ภาวนามยปัญญา** เป็นความรู้ที่เกิดจากการเห็นแจ้ง ความรู้ที่เขาเรียกว่า **รู้แจ้ง** จะเห็นเป็นภาพ เช่น ภาพดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ที่เราได้ยินได้ฟังมาบ่อยๆ จะเกิดขึ้นด้วยการเห็นแจ้งเป็นดวง

ดวงธรรมมาพร้อมกับความสุข เป็นเครื่องอยู่เป็นสุข คือ อยู่ในดวงแล้วจะเป็นสุข แล้วรู้แจ้งว่า ดวงนี้ เรียกว่า **ดวงศีล**



ทำไมถึงเรียกว่าดวงศีล เราจะเข้าใจแจ่มแจ้งเมื่อใจเราบริสุทธิ์ จากสิ่งที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอน ตั้งแต่ให้เว้นจากการฆ่า การลักทรัพย์ การประพฤติดีในกาม การพูดปด การสุมการ เสพสิ่งมีนเมา เป็นต้น

ยิ่งบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น ดวงศีลก็ยิ่งบริสุทธิ์เพิ่มในระดับ **อธิศีล** คือ เป็นศีลที่ยิ่งกว่าปกติที่เห็นได้ เข้าถึงได้ สัมผัสได้ แจ่มแจ้ง แล้วนำไปสู่พระนิพพาน ซึ่งเราจะเห็นดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ เห็นเอง มันจะไปเองมาเอง เมื่อใจหยุดนิ่งแน่นอนอย่างนุ่มนวล

หลังจากที่เราทำทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่งแล้ว จะทำให้เราเข้าใจเพิ่มขึ้นด้วยว่า อย่าไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่นสาร คือ อย่าไปผูกพันมากเกินไป เอาพอดีๆ พอเป็นเครื่องอาศัย ถึงเวลาก็ตัดใจทิ้ง ใจจะได้นิ่งกลับเข้ามาสู่ภายใน กระทั่งเคลื่อนเข้าไปถึงกายที่อยู่ข้างใน

เมื่อเราหลุดจากกายหยาบไปแล้ว จะเห็นตัวเองชัด ตั้งแต่เห็นห่างๆ เห็นใกล้ๆ กระทั่งกลืนเป็นเนื้อเดียวกันไปเลย จะเห็นเป็นชั้นๆ เข้าไปเรื่อยๆ ความเข้าใจจะเพิ่มขึ้น เข้าใจเรื่องราว ความเป็นจริงของชีวิต เป้าหมายของชีวิต และความหมายของชีวิตเพิ่มขึ้น จะนิ่งอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนเข้าไปถึงกายธรรม กายที่สำคัญที่สุด กายองค์พระใสๆ สว่าง สวยงามมาก

ชีวิต ๒๐๐ เปอร์เซ็นต์

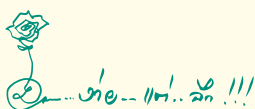
ต้องฝึกซ้ำๆ ทุกวันทุกคืน ทั้งวันทั้งคืน ควบคู่กับการทำมาหากิน ถ้าเราฝึกบ่อยๆ จะคล่อง คือ แม้ข้างนอกเคลื่อนไหว แต่ข้างในหยุดนิ่ง เช่น ถ้าเข้าถึงองค์พระ จะเห็นองค์พระอยู่ภายใน แม้เราลืมตาทำกิจวัตรต่างๆ ทำมาค้าขายก็ยังเห็นอยู่ ชัดบ้าง ชัดน้อยบ้าง ชัดมากบ้าง หรือชัดตลอดบ้าง ขึ้นอยู่กับการฝึกฝน

ชีวิตของเราจะเป็นชีวิต ๒๐๐ เปอร์เซ็นต์ ที่แม้ยังข้องเกี่ยวอยู่กับโลกแต่ไม่ติดข้อง ไม่เหมือนปลาอยู่ในข้อง ใจจะมีที่พึ่งอยู่ภายใน เวลาเรapl่องวาง มันนิ่งวิบเข้าไปข้างใน องค์พระชัดใสแจ่มกระจ่างทีเดียว

พอถึงกายธรรมจะได้ศึกษาเรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต ที่จริงแท้ว่า จริงๆ คืออะไร จะได้แจ่มแจ้งกว่าทุกๆ กายที่ผ่านมา เพราะมี **ธัมมจักขุ** ที่เห็นได้รอบตัวทุกทิศทุกทาง น่าอัศจรรย์จริงๆ แจ่มแจ้งทีเดียว

ต้องฝึกให้ได้แบบนี้ ฝึกไปเรื่อยๆ เวลาที่เหลืออยู่นี้ลูกลองฝึกดูนะ วางใจนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ เอาให้เข้าถึงธรรมยกขึ้นกันเลย เดี่ยวเราจะได้ศึกษาวิชาธรรมกายร่วมกันได้

ต้องสบายๆ ต้องผ่อนคลาย ต้องใจเย็นๆ อย่าตั้งใจเกินไป ปรับให้พอดีๆ



ถ้าเราเริ่มรู้สึกว่ เรากดลูกนั้ยนั้ตาไปดู ต้องพร้อมเสมอ
สำหรับการเริ่มต้นใหม่ คือ เผยเปลือกตาขึ้นมอดหนึ่ง ปรี้อๆ
ตา แล้วเอาใหม่ ลองฝีกไปเรื่อยๆ ฝีกซ้ำๆ

ฝีกกันไปอย่างนี้ สักวันเราต้องยกขึ้นให้ได้ในห้องนี้ ต้อง
เข้าถึงให้ได้ ขอให้ทำให้ถูกหลักวิชา ทำอย่างง่่ายๆ ต้องง่่ายๆ
ทำง่่ายมากก็ได้ง่่ายมาก ทำยากมากก็ได้ยากมาก ไม่ว่าจะเป็็น
โลกิยทรัพย์หรือว่าอริยทรัพย์ ค่อยๆ วางใจกันไป ต่างคนต่าง
นั่งกันไปเสียบๆ นะ

หลวงพ่อดัมมชโย

