



นักเรียนอภิญา

ยามใดหากลูกนี้	เหงาใจ
นึกองค์พระภายใน	ผูกซ้อน
กลางของกลางพอไส	ยิ่งเพชร
วอนท่านจัดกิเลสร้อน	รุมเร้ากายใจ

สุนทรพ้อ

ยามใดหากลูกนี้	เหงาใจ
นึกองค์พระอย่างไร	ไม่ซ้อน
ต้องหยุดนิ่งสนิทไส	จึงผูก
เผาเผากิเลสร้อน	อย่าร้อนเสียเอง

ลูกยอมให้ใจเหงาไสรู้	ทำไม
นึกตรึกพระเรื่อยไป	คำเช้า
ยืนเดินนั่งนอนไส	ตลอด
เราลูกพระพุทเจ้า	เหงาได้อย่างไร

๑๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๐

๑๘

แม้อยู่ลำพังก็ไม่เหงา

วันอาทิตย์ที่ ๒๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๓ (๑๓.๓๐ น.)

ปรับกาย-ปรับใจ-วางใจ

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ ผ่อนคลายสบายๆ ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดี ให้ผ่อนคลาย

ทำใจให้เบิกบาน แซ่มซีน ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส

แล้วรวมใจไปหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่างเบาๆ สบายๆ ให้หยุดในหยุด นิ่งในนิ่ง นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ

บริกรรมนิมิต

ตริกีนึกถึงดวงใส ใจหยุดอยู่ในกลางดวงใสๆ อย่างเบาๆ
สบายๆ ใจเย็นๆ แล้วก็ผ่อนคลาย ให้ใจนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ ตะเบาๆ
ไปที่กลางกาย กลางดวง กลางองค์พระใสๆ ต้องเบาๆ

อย่าไปเน้นภาพ อย่าไปเค้นภาพ ให้นิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ ไป
ที่กลางดวง กลางองค์พระ ไม่ว่าเราจะเห็นชัดได้ก็เปอร์เซ็นต์
ก็ตาม ก็ทำความพึงพอใจในสิ่งที่เราเห็นอย่างนั้นไปก่อน
แม้ไม่ได้ตั้งใจก็ตาม อย่าไปยึดอัด อย่าไปรำคาญใจ ให้นิ่งเฉยๆ
แล้วเดี๋ยวภาพก็จะค่อยๆ ชัดขึ้นมาเอง คือจะชัดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ
อย่างง่ายๆ สบายๆ แต่ถ้าไปเน้น ไปเค้นภาพ มันจะทำให้ตึง
มันจะเกร็งทั้งกายและใจ ซึ่งไม่เกิดประโยชน์อันใดเลย จะทำให้
เราเบื่อหน่ายต่อการทำสมาธิ

ธรรมะมีอยู่แล้วในตัวเรา

ฝึกให้ใจหยุดอย่างง่ายๆ เย็นๆ ใจใสๆ เพราะสิ่งเหล่านี้
คือดวงธรรม กายภายใน หรือองค์พระธรรมกาย ซึ่งมีอยู่แล้ว
ในตัวของเรา ไม่ใช่เราไปปรุงแต่งให้มี มีอยู่แล้วแต่เราไม่รู้ว่า
สิ่งที่มีนี้เป็นของละเอียด บริสุทธิ์ เราก็จะต้องทำใจให้ละเอียด
ให้บริสุทธิ์เท่ากับสิ่งที่มีอยู่ คือ ให้ละเอียดเท่ากับดวงธรรม ให้
ละเอียดเท่ากับกายภายใน ละเอียดเท่ากับองค์พระ จึงจะเข้าถึงได้
ด้วยวิธีการทำใจหยุดนิ่ง นุ่ม เบา สบาย ใจเย็นๆ

ใจก็ค่อยๆ ละเอียดเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงจุดที่ละเอียดเท่ากับ สิ่งที่มีอยู่ภายใน ถ้าละเอียดเท่าดวงธรรม ก็จะเห็นดวงธรรมที่ ชัดใสแจ่มกระจ่างที่กลางกาย ถ้าใจละเอียดเท่ากับกายมนุษย์ ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม หรือกายอรูปพรหม เราจะเห็น กายเหล่านั้นขึ้นมาเอง ถ้าใจของเราละเอียดเท่ากับพระธรรมกาย ในตัว เราก็จะเข้าถึง แล้วก็เห็นภาพองค์พระธรรมกายประจำตัว ไปเอง ต้องจับหลักให้ได้ ถ้าจับหลักได้อย่างนี้ การเจริญสมาธิ ภาวนาก็ง่าย สามารถทำได้ทุกคน ยกเว้นคนที่วิกลจริต ซึ่งสูญเสียระบบประสาทการรับรู้ไปด้วยวิบากกรรม

ต้องง่าย ๆ สบาย ๆ

โลกภายในจะตรงกันข้ามกับโลกภายนอก โลกภายนอก ต้องต่อสู้ดิ้นรน มีปัญหา มีแรงกดดัน ต้องบีบ ต้องเค้น แต่ถ้า อริยทรัพย์ภายในมันตรงข้ามกัน ต้องง่าย ๆ ต้องสบาย ๆ เท่านั้น จึงจะเข้าถึงได้ เราต้องจับหลักวิชาตรงนี้ให้ได้ เดี่ยวเราจะทำ กันได้ทุกคนเลย ได้ทุกเพศทุกวัย โดยไม่จำกัดเชื้อชาติศาสนา และเผ่าพันธุ์

ต้องง่าย ๆ สบาย ๆ ใจเย็น ๆ ในตำแหน่งแห่งการบรรลุธรรม ที่สิ่งสติดของธรรมเหล่านั้น คือ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็น ตำแหน่งเดียวเท่านั้น ถ้าถึงธรรมตรงนี้ได้ เรื่องความเดือดเนื้อ ร้อนใจปัญหาต่างๆ ก็ยุติ ยุติได้เมื่อถึงธรรม ถ้าไม่ถึงธรรมก็ ไม่ยุติ เพราะฉะนั้นเราก็ต้องเอาใจมาเตะเบาๆ สบายๆ

นิกรภาพแล้วตั้ง

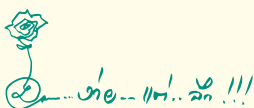
ถ้าเรากำหนดภาพกิจกรรมนิมิตแล้วอดเค้นภาพไม่ได้
ทั้งๆ ที่เราพยายามจะไม่เค้นภาพ ทำให้ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ
คือ ถ้านึกเป็นภาพแล้วตั้งหรือมีน เราก็ก็น่าไม่ต้องไปสนใจกับภาพ
สนใจแค่นำใจมาหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่างเดียว

ไม่ต้องกังวลเกินไปว่า มันจะตรงปะไหม ที่ว่าเหนือสะดือ
ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ จากตำแหน่งที่เส้นด้ายซึ่งเป็นกากบาทตัดกัน
จากสะดือทะลุหลัง ขวาทะลุซ้าย แม้ไม่ตรงก็ไม่เป็นไร จาง่ายๆ
ว่าอยู่บริเวณกลางท้องอย่างนี้ไปก่อนก็ได้

จากนั้น เราก็ก็นั่งทุกอย่าง ปลอ่ยวางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว จะ
บริหารภาวนาว่าสัมมาอะระหังควบคู่ไปด้วยก็ได้ หรือไม่ยาก
จะภาวนา อยากนิ่งเฉยๆ ในกลางท้องก็ได้ เมื่อใจเราวางได้นิ่ง
ถูกส่วน เดียวจะกลับเข้าไปอยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เอง
แล้วเราก็ก็นั่งฐานที่ ๗ ได้ชัดเจนว่า มันอยู่เหนือสะดือขึ้นมา
๒ นิ้วมือ ในกลางท้อง

แม้อยู่ลำพังก็ไม่เหงา

เมื่อใจไปรวมลงอยู่ที่ตรงนั้นแล้ว ก็จะไม่หลุดจากกายหยาบ
หลุดจากความรู้สึกทุกอย่าง จากความรู้สึกว่ามีตัวตน มีร่างกาย
ก็จะหายไป จากที่แคบๆ ก็จะไปสู่ที่กว้างเหมือนกลางอวกาศ



ใจเราก็นิ่งๆ อย่างเดียว ในที่โล่งๆ ว่างๆ กว้างๆ ด้วยใจที่ใส
เยือกเย็นต่อไป แม้ยังไม่เห็นอะไรก็ตาม

พอถึงสภาวะนั้นแล้ว ความสบายกายสบายใจจะเพิ่มมากขึ้นกว่าปกติ จนเรารู้สึกมีความสุข เปลี่ยนจากความสบายมาเป็นความสุขที่มากขึ้นไปเรื่อยๆ แตกต่างจากที่เราเคยเจอ เป็นสิ่งที่เราพึงพอใจที่จะอยู่ในสภาวะอย่างนี้แม้ยังไม่เห็นอะไรก็ตาม

ถ้าเกิดความรู้สึกอย่างนี้ เราก็นิ่งต่อไป หยุดนิ่งอย่างเดียว **หยุดเป็นตัวสำเร็จ** ก็จะเกิดการเดินทางเข้าไปสู่ภายใน ลึกแต่กว้าง ในแนวดิ่ง แล้วก็ขยายไปรอบตัวทุกทิศทุกทาง เป็นประสบการณ์ภายในที่เราไม่เคยเจอมาก่อนเลย และนำความสุขความพึงพอใจมาให้กับเรา เพราะความเหงาไม่มีในนี้ ความหงุดหงิด งุ่นง่าน ฟุ้งซ่าน รำคาญใจก็ไม่มีในนี้ มีแต่ความสุขสบายเพิ่มขึ้น แสงสว่างภายในก็จะบังเกิดขึ้น

ยิ่งเราสบายใจ สุขใจเพิ่มขึ้น ก็จะสว่างเพิ่มขึ้น ยิ่งใจหยุด ใจนิ่งก็ยิ่งสว่าง ตั้งแต่สว่างเหมือนฟ้าสว่างๆ ตอนตี ๕ ในฤดูร้อน แล้วก็จะสว่างไปเรื่อยๆ เป็นแสงสว่างที่มาพร้อมกับความสุข ความบริสุทธิ์ที่เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ

จนเรามีความรู้สึกว่า เราอยู่กับตัวเองที่ไหนก็ได้ในโลกแม้ อยู่ตามลำพังก็ตาม แต่ก่อนเราอยู่ตามลำพัง เราอาจจะเหงา บ้าง แต่เมื่อได้มาถึงจุดนี้ ความรู้สึกกลับตรงกันข้าม เราอยาก

อยู่ตามลำพัง อยู่กับตัวเองในตำแหน่งนี้ที่เขาเรียกว่า ปลีกวิเวก
มันจะสงัดกาย สงัดใจ สงบ สงัด มีสุข ใจก็บริสุทธิ์เพิ่มขึ้น ในสภาวะ
จนนำไปสู่การเห็นภาพภายในที่มีอยู่แล้วในตัวของเรา

ทั้งหมดเกิดขึ้นด้วยการวางใจให้หยุดนิ่งอย่างถูกส่วน หยุด
นิ่งอย่างถูกต้องก่อนแล้วจึงจะถูกส่วนตามมาในภายหลัง ใจก็
จะนิ่งนุ่มเบาสบาย มองภาพภายในด้วยความเบิกบาน มีความ
ปลื้ม มีความปิติ **ปิติ สุข เอกัคคตา อุเบกขา** ก็ตามมา

มีปิติ รู้สึกปลื้มว่า คนอย่างเราก็ทำได้ เห็นได้ สุขกาย
สบายใจ อยากใช้อิมใจอยู่อย่างนี้นานๆ ความเป็นหนึ่งของใจ
ก็ยิ่งเพิ่มขึ้น จนได้ประสบการณ์ใหม่ คือ นิ่งกว่านิ่ง นิ่งกว่านิ่ง
เดิมที่ผ่านมา คือ นิ่งในนิ่งนั่นเอง กระทั่งถึงจุดที่นิ่งแน่น ไม่มี
ช่องว่างให้ความคิดอื่นที่เราไม่ต้องการ หรือให้ภาพอื่นที่เราไม่
ต้องการเกิดขึ้นได้ด้วยตัวของตัวเอง มันจะเป็นอัตโนมัติ

ใจเกิดความพึงพอใจ อยากอยู่อย่างนี้เฉยๆ เหยียบสุขก็
จะตามมา สุขแบบนิ่งๆ เป็นกลางๆ ไม่ผูกพันต่อสรรพสัตว์และ
สรรพสิ่งทั้งหลาย จะเป็นสุขอยู่ภายในที่เพิ่มพูนขึ้นไปตามวัน
เวลาที่ให้ชั่วโมงหยุด ชั่วโมงนิ่ง ชั่วโมงกลางภายในได้มากขึ้น

เราจะรู้สึกเสียดายกาลเวลาที่ผ่านไป ควบคู่กับความปลื้ม
ปิติและภาคภูมิใจที่ถึงวันนี้ เมื่อใจเราหยุดนิ่งนุ่ม นิ่งแน่นถึง
ระดับนุ่มนวล คือ ใจที่แข็งแกร่งก็อ่อนละมุนละไม นุ่มนวล
ละเอียด คล้ายๆ ถูกปรับจากของแข็งมาเป็นของเหลวมาเป็น



อากาศอย่างนี้ พร้อมที่จะแทรกหรือผ่านไปได้ในทุกหนทุกแห่ง
ใจที่นิ่งแน่นนุ่มนวลก็ควรแก่การงานที่จะศึกษาเรียนรู้วิชาของ
พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่พระองค์ทรงค้นพบด้วยพระองค์เอง แล้ว
ก็จะค่อยๆ สามารถศึกษาเรียนรู้ได้

ทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับตัวของเรา อยากจะเป็นอย่างไร เราก็
สามารถทำอย่างนั้นได้ เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นบุคคลผู้เลิศ
ประเสริฐ หรือพูดภาษาบ้านๆ ว่าเป็นฮีโร่ในดวงใจของเรา เมื่อ
พระองค์บรรลุธรรมแล้วนำมาถ่ายทอดสั่งสอน เราก็สามารถทำ
ตามและเป็นอย่างพระองค์ได้เมื่อปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์
ซึ่งทั้งหมดนี้รวมประชุมอยู่ในคำว่า **หยุดเป็นตัวสำเร็จ** นั่นเอง **จะ
หยุดได้ก็ต้องทั้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง แล้วก็นิ่งอย่างเดียว**

ลูกทุกคนมีบุญมากที่มาถึงจุดตรงนี้ได้ เพราะฉะนั้นเวลาที่
เหลืออยู่ก่อนที่เราจะสร้างมหาทานบารมี ให้ลูกทำใจให้หยุด ให้
นิ่ง ให้ใส ให้ละเอียด ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบๆ

หลวงพ่อัมมชโย

