

กายกรรมควรเทิดไว้
เป็นสรณะภายใน
กว่านี้ไม่มีใด
น้อมนบท่านไว้แล้ว

ในใจ
เที่ยงแท้
เทียบได้
คำเข้าสู่เสมอ

ตะวันธรรม

๒๑

อานิสงส์

การเจริญพุทธานุสติ

วันอาทิตย์ที่ ๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๐ (๐๙.๓๐ น.)

เมื่อเรากล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ตั้งใจให้แน่วแน่มุ่งตรงต่อหนทางของพระนิพพานกันนะ
สำหรับท่านที่มาอย่างสม่ำเสมอ เข้าใจวิธีการปฏิบัติได้อย่างดี
แล้วก็ให้ลงมือปฏิบัติธรรมได้เลย

ขอโอกาสให้แก่ผู้ที่มาใหม่ที่ยังไม่เข้าใจในการปฏิบัติธรรม
ได้น้อมนำจิตตามเสียงหลวงพ่อกันไป มีผู้ที่มาใหม่อย่างนี้ทุกคราว
ทั้งผู้ที่มาใหม่และผู้ที่มาอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำนั่งคละกันอยู่
ในสภารธรรมกายสากลนี้ เมื่อหลวงพ่อนำการปฏิบัติธรรม
สำหรับท่านที่มาใหม่ อย่าได้รำคาญใจ ให้โอกาสแก่ท่านที่มา
ใหม่ทำความเข้าใจหนทางการปฏิบัติเบื้องต้นเพื่อที่ว่าจะได้
ถูกต้อง เมื่อกลับไปบ้านแล้วอยู่ตามลำพังจะได้ทำได้ ท่านที่มา
อย่างสม่ำเสมอก็ให้ลงมือปฏิบัติธรรมได้เลย ส่วนท่านที่มาใหม่
ก็นึกน้อมใจตามเสียงหลวงพ่อกันไปทุกๆ คนนะ

ปรับกาย

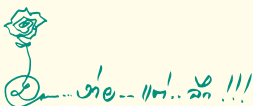
ให้เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอสบายๆ

หลับตาของเราเบาๆ อย่าไปบีบหัตถ์ตา อย่ากดลูกนัยน์ตา หลับพอสบายคล้ายกับเรานอนหลับ หลับตาสักค่อนลูก คือเกือบจะปิดสนิท

ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดี กะคะเนให้เลือดลมในตัวเดินได้สะดวก จะได้ไม่ปวดไม่เมื่อย ให้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลาย ตั้งแต่กล้ามเนื้อบริเวณเปลือกตา หน้าผาก ศีรษะ ต้นคอ บ่าทั้งสองไปถึงหัวไหล่ แขนถึงปลายนิ้วมือ ให้ผ่อนคลายให้หมด กล้ามเนื้อบริเวณลำตัว ขาทั้งสองถึงปลายนิ้วเท้า ระบบประสาทกล้ามเนื้อ ให้ผ่อนคลายให้หมด ทำอย่างนี้ทุกคนเลย

ปรับใจ

ใจที่เหมาะสมในการปฏิบัติธรรมที่จะทำให้ใจของเราหยุดนิ่งสงบ เข้าถึงสิ่งที่มีในตัวของเรา ถึงพระรัตนตรัยในตัว จะต้องเป็นใจที่ปลอดโปร่งว่างเปล่าจากภารกิจทั้งหลาย เครื่องกังวลทั้งปวง ไม่ว่าเรื่องการศึกษาเล่าเรียน เรื่องครอบครัว เรื่องธุรกิจ การงาน หรือเรื่องอะไรที่นอกเหนือจากนี้ ทิ้งไปให้หมด ลืมไปชั่วคราว ทำประหนึ่งว่า เราไม่เคยเจอสิ่งเหล่านี้มาก่อนเลยใน



ชีวิต คล้ายกับว่าเราอยู่ตัวคนเดียวในโลก ไม่เคยเจอเจอคน
สัตว์สิ่งของ เหตุการณ์ใดๆ ทั้งปวง

ทำให้ใจให้ปลอดกังวล ปลอดความคิดทั้งหมด ใจนั้นว่าง
เปล่า โล่งๆ ว่างๆ เกลี้ยงๆ ไม่มีอะไรอยู่ในใจของเรา เป็นประดุจ
ภาชนะที่ว่างเปล่า

นอกจากนั้นต้องทำให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื้น ให้สะอาด ให้
บริสุทธิ์ ให้ผ่องใส เคยขุนมัวขัดเคืองใจในเรื่องอะไรก็ภัยให้หมด
แม้กระทั่งตัวของเราเองที่เคยพลาดพลั้งอะไรมา ก็ให้อภัยตัวของ
เราเอง ให้อภัยกับทุกสิ่งทุกอย่างกับทุกๆ คนในโลก

นอกจากให้อภัยแล้ว ยังต้องตั้งความปรารถนาดี นอกจาก
จะไม่ผูกโกรธ ไม่ขัดเคืองแล้ว ยังขอให้สิ่งเหล่านั้นและท่านเหล่านั้น
นั้นเจริญรุ่งเรือง มีความสุขความเจริญ ทำอย่างนี้แล้วใจจะสบาย
เราไม่มีเวรไม่มีภัยกับสิ่งใดๆ ทั้งสิ้น

ใจของเราเป็นประดุจแหล่งกำเนิดแห่งความปรารถนาดีที่
เรามีแจกจ่ายอย่างไม่มีวันที่จะสิ้นสุด ให้ตัวเรามีความสุข ผู้ที่อยู่
ใกล้ๆ มีความสุข ผู้ที่อยู่ห่างไกลออกไปเรื่อยๆ ให้มีความสุข ทั้ง
ผู้ที่เป็นสิ่งหยาบๆ ที่เราเห็นด้วยตามนุษย์และที่เป็นกายละเอียด
มีมากน้อยเท่าใดก็ตามขอให้ได้เข้าถึงสันติสุขอันไพบูรณ์ มีความ
สุข สดชื่น เบิกบาน อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย คิดอย่างนี้
ใจจะได้สบายๆ

๑๘ กาย แผนผังชีวิต

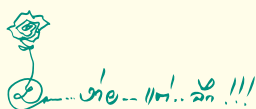
ใจสบายเป็นต้นทางของการเข้าถึงธรรมภายใน จะเข้าถึงสิ่งที่มืออยู่ภายในตัวของเรา พระพุทธเจ้าท่านนำสิ่งที่ท่านค้นพบภายใน คือความบริสุทธิ์ภายใน ธรรมต่างๆ มีดวงธรรมภายในมีกายภายในซ้อนๆ อยู่เป็นชั้นๆ เข้าไป ท่านไปรู้ไปเห็นอย่างไร ท่านก็มาเล่าให้ฟัง มาแนะนำ มาสั่งสอน สิ่งที่มีอยู่ภายในที่เราไม่รู้เรื่องเลย

ตั้งแต่ **กายมนุษย์ละเอียด** หน้าตาเหมือนตัวเรา ซ่อนอยู่ในกลางกายมนุษย์หยาบ

กายทิพย์ ซ่อนอยู่ในกลางกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ที่มีลักษณะสวยงาม มีเครื่องประดับสวยงาม ร่างกายไม่เป็นปุ่มเป็นข้อเป็นปมเหมือนมนุษย์ เต็มสวย คล้ายกับเอาลูกโป่งมาเป่า ซ่อนอยู่ในกลางกายมนุษย์ละเอียดที่หน้าตาเหมือนกับตัวเรา

กายรูปพรหม ซ่อนอยู่ในกลางกายทิพย์ ลักษณะคล้ายๆ กันแต่สวยงามกว่า โตใหญ่กว่า มีความประณีตกว่า รัศมีสว่างไสวยิ่งกว่า

กายอรุปรหม ซ่อนอยู่ในกลางกายรูปพรหม ลักษณะคล้ายๆ กับกายรูปพรหม แต่ประณีตกว่า ใหญ่กว่า ไสกว่า สวยกว่า และมีความสุขมากกว่า



กายธรรมโคตรภู ซ่อนอยู่ในกลางกายอรูปพรหม กายธรรมนี้คือพุทธรัตนะ เป็นพระแก้วขาวใสบริสุทธิ์ หน้าตักหย่อนกว่า ๕ วา นิดหน่อย เกตุดอกบัวตูม คล้ายดอกบัวสัตตบงกชเล็กๆ อยู่บนจอมกระหม่อมของท่าน ไม่ใช่เกตุเปลวเพลิง

กายธรรมพระโสดาบัน ซ่อนอยู่ในกลางกายธรรมโคตรภู หน้าตัก ๕ วา สูง ๕ วา

กายธรรมพระสกิทาคามี ซ่อนอยู่ในกลางกายธรรมพระโสดาบัน หน้าตัก ๑๐ วา สูง ๑๐ วา

กายธรรมพระอนาคามี ซ่อนอยู่ในกลางกายธรรมพระสกิทาคามี หน้าตัก ๑๕ วา สูง ๑๕ วา

กายธรรมพระอรหัต ซ่อนอยู่ในกลางกายธรรมพระอนาคามี หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา

กายทั้งหมดนี้เป็นแผนผังของชีวิตซ้อนกันอยู่ภายในกายหยาบของเรา กายเป้าหมาย คือ **กายธรรมอรหัต** หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา ไปถึงกายนั้นแล้วหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง แผนผังของชีวิตเป็นอย่างนี้

อานุภาพพระธรรมกาย

พระพุทธเจ้าท่านเข้าไปรู้ไปเห็นอย่างนี้ด้วยพระองค์เอง ไม่มีครูบาอาจารย์แนะนำสั่งสอน ท่านเข้าไปถึงไปรู้ไปเห็นแล้ว นำมาสั่งสอนกันต่อไปให้มนุษย์และเทวดาได้รู้ว่า มีกายต่างๆ มีชีวิตต่างๆ ที่ซ้อนกันอยู่ภายในเป็นไปตามลำดับตั้งแต่หยาบไปสู่กายที่ละเอียดกว่า

กายที่เป็นที่พึ่งที่ระลึกอันสูงสุดที่แท้จริง คือ **กายธรรมอรหัต** ถ้าเข้าถึงตรงนั้นได้แล้ว เราก็พึ่งกายนั้นได้ เป็นตัวของตัวเอง เป็นอิสระ จะทำอะไรก็ได้ตามใจปรารถนา เป็นกายที่ทรง อภิญญา มีตาทิพย์ หูทิพย์

ตาทิพย์ คือ มองไปที่ไกลๆ ที่ไหนก็ได้ มองของละเอียดได้ เห็นชัดได้กว้างไกลไม่มีประมาณ เห็นภพภูมิต่างๆ เห็นการเวียนว่ายตายเกิดของสรรพสัตว์ทั้งหลาย

หูทิพย์ คือ ได้ยินเสียงอันเป็นทิพย์

ระลึกชาติได้ มองเห็นย้อนหลังได้ว่า ก่อนที่เราจะมาเกิดมาจากไหน เคยเกิดเป็นอะไรบ้าง เกิดมาแล้วเป็นผู้หญิงหรือเป็นผู้ชาย หรือว่าไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เปเรต อสุรกาย สัตว์นรก หรือไปเกิดเป็นเทวดา รูปพรหม อรูปพรหม ระลึกชาติมองเห็นว่าเคยเกิดเป็นมนุษย์ชั้นสูง ชั้นกลาง ชั้นล่าง มีความเป็นอยู่

กันมาอย่างไรก็เห็นได้ชัดเจนด้วยธัมมจักขุของพระธรรมกาย
อรหัต เห็นทะลุทีเดียว

รู้วาระจิต แสดงฤทธิ์ได้ ทำอาสวะให้สิ้นได้ เป็นต้น

เมื่อเป็นอิสระแล้วก็จะพึ่งตัวเองได้ ก็เลสอาสวะพญามาร
ไม่อาจจะมาบังคับบัญชาได้ เป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง พึ่ง
ตัวเองได้ ไปไหนมาไหนได้ด้วยตัวของตัวเอง เป็นที่พึ่งและเป็น
ที่ระลึกนึกถึงได้ตลอดเวลา

เข้าถึงแล้วก็มีความสุข ความสุขที่ไม่มีประมาณ เป็นความ
สุขที่สมบูรณ์ โดยไม่ต้องไปอาศัยวัตถุภายนอก สุขด้วยตัวของ
ตัวเอง เป็นแหล่งกำเนิดแห่งความสุขที่ไม่มีที่สิ้นสุด **กายธรรม**
อรหัตเป็นเป้าหมายปลายทางที่เราจะต้องไปให้ถึง

หยุดนิ่งได้ก็เข้าถึงได้

ท่านที่มาใหม่ต้องทำความเข้าใจว่า มีกายมีชีวิตที่อยู่ภายใน
ในซอกๆ กันอยู่ไปตามลำดับในตัวของเรา วิธีที่จะเข้าถึงได้ต้อง
เอาใจที่ซัดส่ายไปมาเอามาหยุดนิ่งอยู่ตรงกึ่งกลางกายฐานที่ ๗
เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ในกลางท้องของเรา เอาใจที่แวบไป
แวบมาคิดไปในเรื่องราวต่างๆ นำมาหยุดเป็นจุดนิ่งอยู่ในกลาง
กายของเรา หยุดให้ถูกส่วน หยุดให้นิ่ง ใจจะหยุดนิ่งต้องทิ้งทุกสิ่ง
ทั้งเรื่องคน สัตว์ สิ่งของ เรื่องราวต่างๆ ทั้งหมด เป็นใจที่เกลี้ยง
เป็นกลางๆ ให้หยุดนิ่งถูกส่วน

สภาวะธรรมภายใน

พอถูกล้วนจะเห็นไปตามลำดับ ตั้งแต่เห็นดวงธรรมเบื้องต้นเป็นดวงใสๆ อย่างเล็กขนาดดวงดาวในอากาศ อย่างกลางขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ อย่างใหญ่ขนาดพระอาทิตย์ตอนเที่ยงวัน เป็นธรรมเบื้องต้น จะเห็นได้ชัดเมื่อใจหยุดนิ่ง เห็นดวงธรรมในดวงธรรมเป็นชุดๆ เข้าไป ชุดละ ๖ ดวง เรื่อยไปเลย ๖ ดวงกายเข้าไปตามลำดับ

ต้องใจหยุดอย่างเดียวถึงจะเข้าไปถึงสิ่งเหล่านี้ได้ พอเข้าไปถึงแล้ว สิ่งแรกที่เราจะได้รับคือใจสบาย ปลอดภัย โล่งเบา ขยายออกไปไม่มีที่สิ้นสุด ใจที่ทึบๆ ตื้อๆ ตันๆ มึนๆ ซึมๆ งงๆ อึดอัด คับแคบ พอหยุดนิ่งถูกล้วน มันจะโล่งเหมือนตัวเราไม่ทึบ คล้ายๆ ตัวของเราจะค่อยๆ บางไปเรื่อยๆ

เมื่อใจยิ่งหยุดยิ่งนิ่งจนกระทั่งเรารู้สึกหายอึดอัด หายคับแคบ รู้สึกสบาย มีความสบายเกิดขึ้น ชอบ มีความพึงพอใจ ใจจะขยายออกไปเหมือนตัวจะพองโต ขยายออกไปเรื่อยๆ จากตัวเราเท่านี้ ก็ขยายใหญ่กว่าตัวสัก ๑ เท่า ๒ เท่า กระทั่งไปถึง ๑๐ เท่า ๑๐๐ เท่า ขยายพองเต็มสภาแห่งนี้ ยิ่งใจเรานิ่งเท่าไรก็ยิ่งขยาย ขยายจนกระทั่งกลืนไปกับบรรยากาศ กลืนไปเหมือนเราไม่มีร่างกายเลย ตอนนี้อย่างจะเบา มีความรู้สึกเบาจริงๆ เบาเหมือนจะเหาะจะลอยได้

ความสุขเริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่ตอนนี้ อาการที่ตัวขยาย ตัวเบา
ความสุขเกิดขึ้น เป็นความพึงพอใจที่เราไม่เคยเจอกันมาก่อน
มันจะขยายอัดแน่นเต็มไปทุกอณูของความรู้สึกที่ขยายไปสู่
ขอบฟ้า เราจะยิ้มได้อยู่ในใจ ตาหลับแต่ใจเรายิ้มเพราะปลื้มใจ
กับความสุขที่เกิดขึ้นอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน บางคนน้ำหู
น้ำตาไหล เป็นน้ำตาเย็นที่พรั่งพรูออกมาเมื่อใจเราใส ใจสบาย

ยิ่งเรานิ่งหนักเข้าไป ความบริสุทธิ์ของดวงจิตจะเกิดเพิ่มขึ้น
เมื่อใจสั่งจากกาม สั่งจากอกุศลธรรม สั่งจากความยินดี
ยินร้ายทั้งหลายจะสุขยิ่งขึ้น กระทั่งเห็นแสงสว่าง เป็นแสงสว่าง
ที่เลื่อนรางเหมือนฟ้าสาบตอนตี ๕ ในฤดูร้อน เหมือนฟ้าสาบๆ
กระจ่างขึ้นมาเรื่อยๆ เมื่อใจเรานิ่งเฉยๆ แล้วสว่างขึ้นเป็นแสง
แห่งความบริสุทธิ์ภายในจิตจ้าขึ้น

เมื่อใจหยุดนิ่งเป็นอัปนาสมาธิ คือ นิ่ง และความนิ่งนั้น
มันแน่นไปหมด เหมือนเราเขียนตัวอักษรคำว่า “นิ่ง” ตั้งแต่ตัว
เล็กๆ จนกระทั่งตัวโตเท่ากับสุดฟ้าครอบ คือ มันแน่น คำว่า นิ่ง
มันแน่นอัดเต็มไปหมด ความสุขก็แน่น แสงสว่างจิตจ้าเพิ่มขึ้น
จนกระทั่งสว่างเหมือนดวงอาทิตย์ตอนเที่ยงวัน แต่ว่าเป็นแสง
กระจายกว้างออกไปอย่างไม่มีขอบเขต

เมื่อใจเรานิ่งต่อไปในกลางความสว่างมากๆ เราจะเห็นจุด
สว่างเล็กๆ เป็นเครื่องหมาย เหมือนเป็นจุดกึ่งกลาง หรือแหล่ง
กำเนิดแห่งความสว่าง สว่างกว่าความสว่างที่กระจายไปโดยรอบ

เป็นจุดสว่างเล็กๆ เป็นความสว่างปนความใส ทั้งใสทั้งสว่าง
ทั้งสุขมาพร้อมกันทีเดียว

มีความใส ความสว่าง มีความสุขเกิดขึ้น จากจุดเล็กๆ ถ้า
ใจเรานิ่งๆ อยู่ตรงนั้นอย่างสบายๆ อย่างธรรมดา เป็นธรรมชาติ
เหมือนที่เรามองดูดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว คน สัตว์ สิ่งของ
ถ้าเราดูเฉยๆ เดี่ยวจุดนั้นจะขยายกว้างโตขึ้นๆ ตัวเราเหมือนถูก
ดึงดูดเข้าไปหาสิ่งนั้น

ในที่สุดสิ่งนั้นก็เข้าไปใกล้เรา มา จนกระทั่งเป็นดวงกลม เห็น
ชัดเลยว่าเป็นดวงกลมๆ เหมือนดวงแก้วที่เจียระไนให้เป็นทรง
กลม แต่มุมนวลกว่า ไม่แข็งกระด้างเหมือนดวงแก้วที่เราเห็น
ภายนอก ดูราวกับว่ามีชีวิต ถ้าเราเอานิ้วแตะแทบจะหยუნเข้าไป
ข้างใน เป็นดวงที่ใส สว่าง มีความรู้สึกกว่า กลมกว่าดวงแก้ว
กลมๆ ภายนอก และมีความสว่างเจิดจ้า สว่างยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ
นี่แหละ **ดวงธรรมเบื้องต้น**

จากจุดนี้ เราก็จะเห็นไปตามลำดับอย่างที่กล่าวไว้เบื้องต้น
เห็นดวงธรรม เห็นกายภายในซ้อนๆ กันอยู่ นี่เป็นเนื้อเป็นหนัง
ของชีวิต ของการปฏิบัติธรรม ของพระพุทธศาสนา คำสอนต่างๆ
พร่ำพรูออกมาจากพระธรรมกายตรงนี้แหละ ในเมื่อเราเข้าถึง
พระธรรมกาย

เป็นข้อแนะวิธีการปฏิบัติให้ได้เข้าถึงกายต่างๆ ดวงธรรม
ต่างๆ ภายใน จะอธิบายกันพิสดารอย่างไรออกไปก็แล้วแต่ มา
จากจุดเริ่มต้นในกลางกายของเรา คือในกลางพระธรรมกาย
เพราะฉะนั้นพระธรรมกายภายในนี้แหละคือสรณะที่พึ่งที่ระลึก
อันสูงสุด

ที่เรียกว่า **ธรรมกาย** เพราะว่ากายของท่านประกอบไปด้วย
ธรรมล้วนๆ บริสุทธิ์ล้วนๆ รวมกันเกิดเป็นก้อนกาย บางที่เรียก
ว่า **กายธรรม** คือ กายของท่านเป็นธรรมล้วนๆ

คำบางคำ เวลาเราแปลกลับไปกลับมาแล้วความหมายไม่
เหมือนกัน แต่บางคำกลับไปกลับมามันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน
อย่างคำนี้ **ธรรมกาย** กับ **กายธรรม** กลับไปกลับมาที่เกี่ยวก็
แปลลงไปอันเดียว คือธรรมประกอบกันแล้วไปเป็นกาย หรือ
กายประกอบไปด้วยธรรมทั้งปวง นี่ธรรมกายเป็นที่หมายของ
ชีวิตพวกเราทุกคน

**เมื่อถึงธรรมกายแล้วจะไปนรกก็ได้ จะไปสวรรค์ก็ได้ จะ
ไปนิพพานก็ได้**

วันนี้ ภาคเช้าเราจะประกอบพิธีบูชาข้าวพระ ก็จะต้องอาศัย
กายธรรมภายในนี้แหละ น้อมนำเครื่องไทยธรรมทั้งหลายที่เรา
นำมาจากที่บ้าน อันมีดอกไม้ ธูปเทียน อาหารหวานคาว รวม
มาหยุดอยู่ในกลางธรรมกาย แล้วพระธรรมกายประกอบวิชา

ธรรมกาย ทำความละเอียดของเครื่องไทยธรรมให้มีความละเอียด และบริสุทธิ์เท่ากับอายตณนิพพาน พอถูกส่วนก็จะถูกดึงดูดดูดซับ ดกศูนย์เข้าไปสู่ในอายตณนิพพาน และเครื่องไทยธรรมเหล่านั้นก็เต็มพริ้วไปหมด อย่างนี้เรียกว่า การบูชาข้าวพระ จะต้องอาศัยกายธรรมเท่านั้น อย่างอื่นทำไม่ได้

ก่อนที่จะประกอบพิธีบูชาข้าวพระ ให้ทุกคนทำใจให้หยุดนิ่งอยู่ภายใน จนกว่าใจจะหยุดนิ่ง แล้วเข้าถึงธรรมไปตามลำดับ ตั้งแต่ธรรมเบื้องต้นที่เรียกว่า **ปฐมมรรค** เหมือนดวงสว่างเล็กๆ จุดสว่างคล้ายดวงดาว ดวงจันทร์ หรือดวงอาทิตย์ จนกระทั่งเข้าถึงกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม และเข้าถึงกายธรรมในที่สุด

ฐานที่ตั้งของใจ ๗ ฐาน

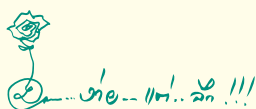
หลวงพ่อบุ๊ถึงการเอาใจมาอยู่ที่ฐานที่ ๗ ท่านที่มาใหม่ยังไม่เข้าใจ ก็ทำความเข้าใจสักนิดหนึ่ง

ฐานที่ ๑ อยู่ที่ปากช่องจุมูก ท่านหญิงอยู่ข้างซ้าย ท่านชายอยู่ข้างขวา

ฐานที่ ๒ อยู่ที่หัวตา ท่านหญิงอยู่ข้างซ้าย ท่านชายอยู่ข้างขวา

ฐานที่ ๓ อยู่กึ่งกลางกึ่งศีรษะ ระดับเดียวกับหัวตาของเรา

ฐานที่ ๔ อยู่ที่เพดานปาก ช่องปากที่อาหารล่ำลัก



ฐานที่ ๕ อยู่ที่ปากช่องคอเหนือลูกกระเดือก

ฐานที่ ๖ อยู่ในกลางท้องระดับเดียวกับสะดือของเรา

ฐานที่ ๗ อยู่เหนือจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสองที่เราสมมติ
ซึ่งให้ตั้งจากสะดือทะลุหลังและขวาทะลุซ้าย เหนือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ
เรียกว่า ฐานที่ ๗ เป็นที่หยุดใจของเรา

การเจริญพทุธานุสติ

ท่านที่มาใหม่ต้องเอาใจไปหยุดนิ่งอยู่ตรงฐานที่ ๗ โดย
กำหนดบริกรรมนิมิตขึ้นมาในใจ นึกถึงพระแก้วใสบริสุทธิ์ ให้
ท่านขัดสมาธิทำสมาธิหันหน้าออกทางเดียวกับตัวของเรา ให้
เป็นบริกรรมนิมิตแทนองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ใน
อายตณนิพพาน นึกอยู่กลางท้องตรงฐานที่ ๗ ขนาดองค์พระเล็ก
ใหญ่แล้วแต่ใจเราชอบ ถ้าชอบกำหนดใหญ่ก็นึกองค์ใหญ่ ชอบ
ขนาดเล็กเราก็นึกองค์เล็ก จะทำด้วยวัสดุอะไรก็ได้ แต่ใส เป็น
แก้วดีที่สุด นึกให้ใสเป็นแก้วอยู่ในกลางท้องของเราตรงฐานที่ ๗

ลักษณะที่เรานึก เบื้องต้นเหมือนกับเรามองจากด้านบนลง
ไปด้านล่าง จากพระเศียรของท่านลงไป หน้าตาท่านเราเห็นไม่ชัด
หรือก ให้นึกองค์พระแก้วใสบริสุทธิ์ นึกอยู่ภายในอย่างสบายๆ

นึกถึงพระพุทธเจ้า อย่าไปซีเรียส อย่าตั้งใจมากเกินไป ให้
นึกอย่างสบายๆ ด้วยความเลื่อมใสในพระผู้มีพระภาคเจ้าทุก
พระองค์ นึกอย่างนั้นให้ต่อเนื่องกันไป อย่าเผลอไปคิดเรื่องอื่น

ให้มีแต่พระแก้วใสๆ บริสุทธิอยู่ในกลางท้องของเรา แล้วทำใจ
หยุดนิ่งๆ สบายๆ ในกลางองค์พระที่เราเห็น ที่เรากำหนดขึ้นมา

ใหม่ๆ นึกได้ไม่ชัดเจนก็ไม่ใช่ไร แต่ให้นึกต่อไปด้วยใจที่
เยือกเย็น เต็มใจเราจะค่อยๆ เห็นขึ้นมาทีละเล็กละน้อย จนกระทั่ง
ชัดขึ้นเหมือนเราลืมตาเห็น ถ้าเรานิ่งต่อไปจะชัดยิ่งกว่าลืมตาเห็น

ตอนนี้ก็นึกถึงพระแก้วใสๆ บริสุทธิ ให้ใสเหมือนกับเพชร
สว่างเหมือนกับดวงอาทิตย์ตอนเที่ยงวัน ถ้าเป็นความสว่างให้
เย็นตาเย็นใจ ให้นึกอย่างนี้พร้อมกับภาวนาในใจ สัมมาอะระหัง
ภาวนาไปอย่างนี้ ภาวนาให้ใจใสบริสุทธิ์ ในใจมีแต่พระแก้วใส
อย่างเดียว นึกอย่างนี้ต่อไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ อย่างมีความสุข
ในการที่จะได้เจริญพุทธานุสติ มีพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ มี
พระแก้วเป็นสังฆะองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

อานิสงส์การเจริญพุทธานุสติ

การนึกพระพุทธเจ้ามีอานิสงส์ใหญ่ ปิดประตูบาปบุญ คือ
ไม่ไปเกิดในนรก ไม่ต้องไปเป็นเปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน
ถ้านึกหนักเข้าจนกระทั่งเห็นองค์พระได้ใสแจ่ม กระแสกรรมต่างๆ
ที่ทำมาตามไม่ทัน ถึงแม้ไม่หมดแต่ก็ตามไม่ทัน กรรมจะหมดต่อ
เมื่อหมดกิเลส หมดกิเลสก็หมดกรรม หมดกรรมก็หมดวิบาก

ถ้าเราเห็นองค์พระใสๆ อย่างนี้ แม้กรรมยังไม่หมด แต่
ก็ตามไม่ทัน เหมือนเราขี่จรวด นั่งเครื่องบิน แต่กรรมเหมือนขี่

จักรยานหรือเดินเท้าเปล่า เพราะอานุภาพการเจริญพุทธานุสตร
ระลึกถึงผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้วเป็นชีวิตจิตใจ ทุกลมหายใจ
เข้าออก จนกระทั่งท่านมาปรากฏอยู่ในกลางใจของเราติดอยู่
ตลอดเวลา ๒๔ น. มีอานุภาพอย่างไม่มีประมาณ ปิดประตู
อุปายได้ เพราะใจจะเกลี้ยงเกลาร่องใสตลอด

ที่เคยพลัดพลั้งไปในอดีตแล้วก็แล้วกันไป แต่สิ่งที่เราทำ
ในปัจจุบันนี้มันฝังใส เมื่อจิตฝังใส ไม่เศร้าหมอง สุกติเป็น
ที่ไป เราจะไปมีกายใหม่หลังจากละโลกไปแล้ว เป็นกายทิพย์ที่
สวยงาม มีรัศมีที่สว่าง มีสมบัติอันเป็นทิพย์ มีวิมาน มีบริวาร
เกิดขึ้นมากมายกายกอง

รัศมีที่สว่างจะอยู่แถวหน้า ถ้าเป็นเทวดาเขาดูกันที่รัศมี
ที่มีรัศมีน้อยรัศมีมากไม่ได้ก็ต้องถอยห่างออกไป เหมือนเรา
ลืมหาดูดวงอาทิตย์ มันสู้กันไม่ไหว ต้องมาดูในระดับแสงเทียน
แสงหลอดไฟ แสงนีออน เป็นต้น

การระลึกรู้ถึงพุทธานุสติอย่างนี้ ปิดประตูอุปาย มีสุคติ
เป็นที่ไป สว่างไสวตลอดปี เป็นสหายแห่งเทวดายาวนานทีเดียว
เมื่อถึงคราวที่จะต้องมาเกิด ก็เกิดในตระกูลสูง กระแสนบุญแห่ง
การระลึกรู้ถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ใช่เรื่องเล็ก จะติดตัว
มาเกิดในตระกูลที่ดี มีโภคทรัพย์สมบัติรอคอย ทุกอย่างเพียบ
พร้อมที่จะนำเราเข้าไปถึงกระแสธรรมได้ในที่สุด

ดังนั้น ให้นึกถึงพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ โดยเอาพระแก้ว
ใสๆ เป็นสิ่งแทนพระองค์ท่านมีอานิสงส์มาก แม้ในปัจจุบันนี้
ถ้าเข้าถึงเมื่อไร นึกได้ตลอดเมื่อไร ก็ยังทำให้เรามีความสุข สดชื่น
เบิกบานทันทีที่เราระลึกถึง

ในสมัยหนึ่ง มีหญิงคนหนึ่งอยากจะไปทำบุญที่วัด เห็นแสง
ไฟประทีปที่ลานพระเจดีย์ใกล้บ้านตน แต่ตัวเองกำลังตั้งครรภ์
พ่อกับแม่ก็เห็นว่าเป็นช่วงพลบค่ำไม่เหมาะที่เธอจะไป เธอจึงถูก
ห้าม แต่ใจเธออยากจะไปวัดฟังธรรม อยากปฏิบัติธรรม อยาก
จะไปบำเพ็ญบุญ ใจครุ่นคิดอยู่อย่างนั้นทั้งวัน ใจก็อยู่ที่วัดนึกถึง
พระพุทธเจ้าและพระเจดีย์อยู่ในใจเป็นอารมณ์ตลอดเวลา ใจไม่
ได้ห่างจากพระผู้มีพระภาคเจ้าและพระเจดีย์เลย อยากจะไปวัด
จังเลย กระทั่งใจผ่องใสตกระแสนธรรม ด้วยอานุภาพแห่งปิติใน
การเจริญพุทธานุสติเป็นอารมณ์ มีอานุภาพพาตัวที่หนักๆ เหาะ
ลอยไปในอากาศได้ แล้วไปตกที่อารามแห่งนั้น

ถ้าเลื่อมใสกันหนักจริงๆ นึกถึงจริงๆ จนกระทั่งองค์พระใส
แจ่มกระจ่าง ถูกส่วนเข้าจนมารกันไม่อยู่ พรึบไปได้เหมือนกัน
ด้วยกายเนื้ออย่างนี้แหละ

เพราะฉะนั้น นับประสาอะไรกับที่ละโลกแล้วจะปิดอบายภูมิ
ไม่ได้ ปิดอบายได้ ไปสู่สุคติภพ เกิดมาก็มีสุขต่อไปอีก เพราะ
กระแสแห่งบุญที่ระลึกนึกถึงพระพุทธเจ้าส่งต่อเนื่องกันไปเหมือน
คลื่นลูกแล้วลูกเล่าส่งต่อๆ กันไปเรื่อยๆ เหมือนเราเปิดสวิทช์ไฟ



ไฟก็ติดสว่างทุกเสาตลอดทั้งถนนอย่างนั้นแหละ บุญนี้ก็ติดไปทุกชาติ

บุญคืออะไร

บุญ คือ พลังงานชนิดหนึ่งที่จะดึงดูดสิ่งที่ดีและผลักสิ่งชั่วร้ายทั้งหลายออกไป เป็นความใสสว่างบริสุทธิ์อัดแน่นอยู่ในใจกลางของแต่ละกาย ทุกกายมีที่เก็บเป็นดวง ดวงบุญใสส่งกระแสตลอดเวลา

เวลาบุญส่งผล จิตใจเราจะเบิกบาน ชุ่มชื้น มีความสุข ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บ ไม่ป่วย ไม่ใช่ ผิวพรรณวรรณะผ่องใส สว่างเป็นที่ดึงดูดตาดึงดูดใจของทุกคนที่เห็นเรา ใจเราจะมีแต่ความสุข มีกำลังทั้งร่างกายและจิตใจ ร่างกายมีเรียวมีแรง จิตใจก็เข้มแข็งไม่ได้มองเห็นว่าจะอะไรเป็นอุปสรรค มีพลังที่จะเอาชนะอุปสรรค พลังที่จะสร้างความดี

บุญยังส่งผลให้ความคิดของเราแจ่มใส คิดอะไรก็ได้ตั้งใจ ทะลุปรุโปร่ง มองเห็นเป็นภาพ เป็นเรื่องราว คาดการณ์ในอนาคต ได้ถูกต้อง คิดออก พูดก็ได้ตั้งใจ แถมถ้อยคำที่พูดก็มีพลัง ใครฟังแล้วเขาก็เชื่อถ้อยอยากจะทำตาม การกระทำนั้นก็สำเร็จ ไม่ว่าจะทำอะไรก็จะสำเร็จ

เป็นนักกีฬา ก็ประสบความสำเร็จ เป็นนักเรียน ก็จะเรียนดี เป็นนักธุรกิจ ก็จะได้เป็นมหาเศรษฐี ถ้าครองเรือนก็จะอยู่เย็น

เป็นสุข ถ้ารับราชการก็จะไปสูงที่สุดในสายนั้น ถ้าเป็นพระก็จะได้บรรลุมรรคผลนิพพาน อย่างนี้เป็นต้น นี่คือกำลังบุญเขาส่งไป และเขาก็จะดึงดูดสมบัติไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็แล้วแต่ เช่น สมบัติในอากาศ เขาก็คว้าเงินทองจากอากาศมาได้เกี่ยวกับเรื่องโทรคมนาคมอย่างนั้น สมบัติตั้งแต่อยู่ในอากาศ อยู่บนยอดเขา เรื่อยลงมาถึงพื้นดิน ไหลไปถึงในทะเล ใต้ทะเลลึกคว้ามาได้

บุญจะดึงดูดจังหวะชีวิตที่ดี โอกาสที่ดีๆ มีคนมาช่วยเหลือ พูดกับใครเขาก็สนับสนุน เกิดสภาพคล่องขึ้นมา พวกพ่อขุนบริวารก็ร่วมมือ ชือสัตย์ สุจริต ได้ทั้งคนซื้อ คนฉลาด ได้คนดีมีฝีมือมาเป็นมือเป็นเท้า สนับสนุนทุกอย่าง จนกระทั่งอยากได้อะไรก็ได้ตั้งใจหมด นี่คือกำลังบุญส่งผล

ส่งมากหนักยิ่งขึ้นจนกระทั่งอึดเต็มในโลภียทรัพย์ ได้สมบัติจักรพรรติดักเท่าไรก็ไม่พร่องเกิดขึ้นมา เหมือนท่านโชติกเศรษฐี ท่านชฎิลเศรษฐี ทำบุญด้วยทอง ก็มีภูเขาทองโผล่เกิดขึ้นมาเต็มไปหมด เกิดขึ้นอย่างอัศจรรย์ ท่านเมณฑกเศรษฐีมีสมบัติจักรพรรดิ มีฝูงแพะกายสิทธิ์ ดึงสมบัติจากปากแพะออกมาแล้วอยากได้อะไรมันก็ออกมาอย่างนั้น

สมบัติมีมากจนกระทั่งอึดเต็ม พอเต็มเข้าก็แจกจ่ายคนอื่นต่อไปอีก ทำกันต่อไปจนกระทั่งไม่มีความปรารถนาอยากจะได้สมบัติอย่างนี้ ก็แสวงหาอริยทรัพย์ภายใน เอาสมบัติที่ยิ่งไปกว่านี้ที่จะทำให้ชีวิตนี้มีความสุขสมบูรณ์ เพราะว่าโลภียทรัพย์เราได้



มาจนกระทั่งเป็นพระเจ้าจักรพรรดิก็แล้ว มีสมบัติตกไม่พร่องก็แล้ว แต่ใจยังไม่บริบูรณ์ ยังรู้สึกว่ายังต้องแสวงหาอะไรอีกต่อไป แต่ไม่ใช่ทรัพย์สินภายนอก

ก็จะทิ้งสิ่งเหล่านั้นแล้วมุ่งหาอริยทรัพย์ ทรัพย์ที่เป็นเครื่องปลื้มใจของพระอริยเจ้า ของผู้รู้ ของบัณฑิต ของนักปราชญ์ ก็จะแสวงหาทรัพย์ชนิดนี้ จนกระทั่งกำลังบุญส่งผลให้เจอครูบาอาจารย์ ให้มีศรัทธา ให้ได้มาฟังธรรม ให้เข้าใจในธรรมนั้น ได้ลงมือปฏิบัติ และให้เข้าถึงธรรมนั้น บรรลุธรรมนั้นตามคำที่ครูบาอาจารย์หรือพระบรมครูท่านสั่งสอนจนหมดกิเลสอาสวะไปถึงอายตนะนิพพาน กำลังบุญมากหนักยิ่งขึ้นก็ไปถึงที่สุดแห่งธรรม

เรื่องบุญเป็นเรื่องสำคัญ ยิ่งใหญ่ ใครทำใครก็ได้ ใครไม่ทำคนนั้นก็ไม่ได้ บุญที่ทำใครจะมาแย่ง มาชิง มาปล้น จะเอาบุญของเราไปไม่ได้เลยทั้งสิ้น เกิดเป็นมนุษย์แล้วบุญนี้ยังตามส่งมา ถ้ากำลังบุญมากครอบครัวยหรือตระกูลที่จะมารองรับต้องเป็นตระกูลที่เหมาะสม บุญมากตระกูลนั้นต้องใหญ่ เอาสมบัติมาคอยทำ พ่อแม่ต้องรูปร่างสวยงาม พอลูกออกมาก็มีรูปสมบัติ คนมีบุญก็มีรูปสมบัติที่งาม มีทรัพย์สมบัติมาก มีคุณสมบัติที่ยิ่งใหญ่ เหลือवलลาด แดกจกาน จะเกิดอยู่ที่ไหน แม้เกิดอยู่ในปากก็ตาม แต่บุญนั้นจะต้องพัฒนามาอยู่ในเมือง เกิดในตระกูลต่ำก็ต้องสูง เกิดสูงก็ต้องสูงยิ่งขึ้นไป จนกระทั่งปกครองประเทศชาติบ้านเมืองกันไป

แม้จะโลกไปแล้ว กำลังบุญมาก สวรรค์ชั้นจาตุมหาราชิกา
ไม่อาจจะรองรับได้ ก็จะต้องไปสู่สวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ถ้ากำลัง
บุญมากกว่านั้นรองรับไม่ได้อีก ก็ส่งไปอยู่บนชั้นยามา ถ้าชั้น
ยามารองรับบุญใหญ่นี้ไม่ได้ก็ส่งต่อไปถึงชั้นดุสิต ไปตามลำดับ
อย่างนี้ ถ้ากำลังบุญมากที่สุด ภาพทั้ง ๓ ไม่อาจจะรองรับได้ก็ไป
สู่อายตนะนิพพาน

บุญไม่ใช่เรื่องเล็ก สามารถเห็นได้ด้วยธัมมจักขุของพระ
ธรรมกาย และรู้ได้ด้วยญาณทัสสนะของท่าน เห็นได้ชัดเจน
อยู่ในกลางตัวของเรา เพราะฉะนั้นบุญเป็นเรื่องสำคัญนะลูกนะ

หลวงพ่อดัมมชโย

