

ทางเดิน ของใจ ๗ ขั้น

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...คราวนี้เรามาทบทวนหลักวิชาที่พระเดชพระคุณหลวงปู่
วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ท่านได้อบรมสั่งสอนมาว่า ทางเดินของใจนั้น
มีทั้งหมด ๗ ขั้น

ฐานที่ ๑ อยู่ที่ปากช่องจมูก หึงข้างซ้าย ข้างขวา

ฐานที่ ๒ อยู่ที่เพลาตา ตรงตำแหน่งที่น้ำตาไหล ท่านหึง
อยู่ข้างซ้าย ท่านชายอยู่ข้างขวา

ฐานที่ ๓ อยู่ที่กลางกัศิระ ในระดับเดียวกับหัวตาของเรา

ฐานที่ ๔ อยู่ที่เพดานปาก ช่องปากที่อาหารสำลัก

ฐานที่ ๕ อยู่ที่ปากช่องคอ เหนือลูกกระเดือก

ฐานที่ ๖ อยู่ในกลางท้อง ระดับเดียวกับสะดือของเรา สมมติว่าเราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น นำมาขึงให้ตึง จากสะดือทะลุไปด้านหลังเส้นหนึ่ง จากด้านขวาทะลุไปด้านซ้ายอีกเส้นหนึ่ง ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท ตรงจุดตัดที่เล็กเท่ากับปลายเข็มนั่นคือ ฐานที่ ๖

ฐานที่ ๗ จะอยู่เหนือฐานที่ ๖ ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ โดยสมมติเอานิ้วชี้กับนิ้วกลางมาวางซ้อนกัน และนำไปทาบตรงจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสอง สูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ตรงนี้เรียกว่า ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ เป็นที่ตั้งใจของเราอย่างแท้จริง

จากฐานที่ ๑ ถึง ฐานที่ ๖ เป็นทางเดินของใจ แต่ฐานที่ตั้งใจที่แท้จริง คือ ฐานที่ ๗ เราจะต้องเอาใจมาหยุดนิ่งที่ฐานที่ ๗ ให้ได้ตลอดเวลาเลย

เราจะเห็นฐานที่ ๗ ได้ชัดเจนก็ต่อเมื่อใจหยุดสนิททุกส่วน สมบูรณ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์แล้ว แต่ตอนนี้เรายังเป็นผู้ฝึกใหม่ ใจยังไม่หยุดนิ่ง ก็ให้สมมติเอาไว้ว่าอยู่ในกลางท้อง ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือจำง่าย ๆ ว่า อยู่ตรงกลางท้องของเรา ฐานที่ ๗ ต้องการแค่ให้รู้จักว่าอยู่ตรงนี้ ไม่ใช่เอาไว้สำหรับไปความหาว่าอยู่ตรงไหน ไม่ต้องนะ สมมติว่าอยู่กลางท้องในตำแหน่งที่เรารู้สึกสบาย แล้วเราพึงพอใจที่จะเอาใจเรามาวางไว้ตรงนี้

วิธีนิกบรกรรมนิมิต

คราวนี้ปฏิบัติตามหลักวิชาที่พระเดชพระคุณหลวงปู่ วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ท่านให้นึกถึงดวงใสประดุจเพชรลูกที่เจียรไนแล้ว



ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก { หญิงชาย
ชายขวา

ฐานที่ ๒ เพลาตา { หญิงชาย
ชายขวา

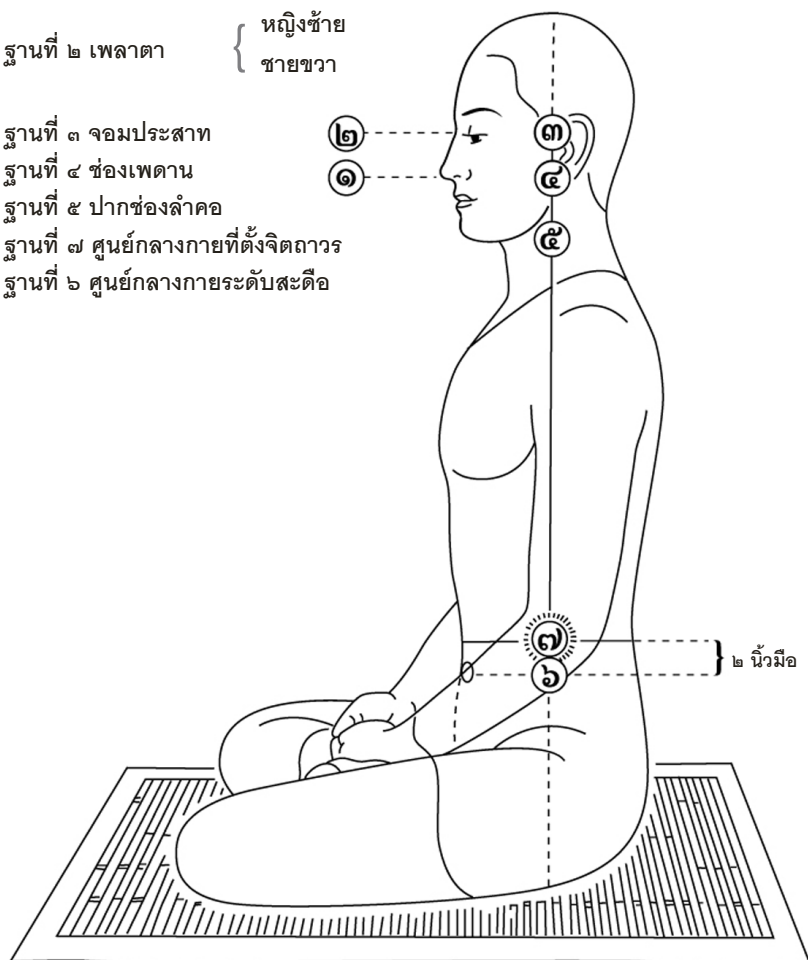
ฐานที่ ๓ จอมประสาท

ฐานที่ ๔ ช่องเพดาน

ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ

ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกายที่ตั้งจิตถาวร

ฐานที่ ๖ ศูนย์กลางกายระดับสะดือ



ภาพแสดงที่ตั้งจิตทั้ง ๗ ฐาน

ไม่มีตำหนิ ไม่มีขีดข่วนคล้ายขนแมว โตเท่ากับแก้วตาเป็นบริกรรม
นิมิต แล้วท่านก็สอนให้เอาใจมาหยุดนิ่ง ๆ ที่กลางดวงใส ๆ ตรง
ตำแหน่งที่เรามั่นใจว่าเป็นฐานที่ ๗ แล้วก็ประกอบบริกรรมภาวนา
สัมมา อะระหัง ทุกครั้งที่ภาวนาจะต้องไม่ลืมนึกถึงดวงใส ๆ ประคอง
ใจกันไปอย่างนี้ นี่คือหลักวิชาที่ท่านสอนเอาไว้

ที่นี้บางท่านทำอย่างนี้แล้วมันตึง มันเกร็ง แล้วนึกไม่ออก
จะนึกถึงสิ่งที่เราคุ้นเคยเป็นบริกรรมนิมิตก็ได้ ขายทุเรียนก็นึกทุเรียน
ขายเงาะ ขายมังคุด ขายลองกอง มะกรูด มะนาว มะพร้าว ส้มโอ
เราก็นึกถึงสิ่งนั้น ขายปาต่องก็ก็นึกปาต่องก็ก็ได้ ขายชาลาเปาก็
นึกได้ ไล่หวาน ไล่เค็ม ไล่เค็มมันก็เย็น ๆ หน่อย

มีบางคนนึกถึงชาลาเปาเพราะขายชาลาเปา มองไปมองมา
กลายเป็นชาลาเปาแก้วใสแจ่มปรากฏอยู่ในกลางกายฐานที่ ๗
ตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมาขายดิบขายดีทีเดียว ให้เรามองต่อไป เดี่ยว
ชาลาเปาแก้วก็จะเป็นดวงปฐมมรรค นี่เราทำอย่างนี้ได้ละ ถ้าขาย
เพชร ขายพลอย ขายไข่มุก เราก็นึกเอา คู่คุ้นเคยอย่างไหนเราก็นึกเอา
อย่างนั้น นึกอย่างสบาย ๆ ดูไปเรื่อย ๆ จะประคองใจด้วย สัมมา
อะระหัง ก็ได้ หรือจะไม่ภาวนาก็ไม่เป็นไร

ไม่ชอบนึกนิมิต-ก็ไม่ต้องนึก

การนึกนิมิตนี้เหมาะสำหรับผู้ที่นั่งเป็น คือ นึกแล้ว
ไม่ตึง ไม่เกร็ง นึกแล้วสบาย ก็ให้นึกนิมิตไป แต่ผู้
ที่นั่งแล้วไม่สบาย มันตึง อดที่จะไปลุ้น ไปเร่ง ไปเพ่ง



ไปจ้างไม่ได้ ก็ให้เปลี่ยนวิธีการ เปลี่ยนมาเป็นแบบที่ไม่ต้องนึกถึงนิमित คือ เอาใจของเรามาหยุดนิ่ง ๆ อยู่ในฐานะที่ ๗ หรือกลางห้องตำแหน่งที่เรามั่นใจว่านี่คือฐานะที่ ๗ เอาใจมาหยุดนิ่ง ๆ ตรงนี้ก็ได้

หยุดเบา ๆ อย่างสบาย ๆ อยู่กับความมืดไปก่อน เหมือนเรานั่งอยู่ในยามราตรีที่มีดมิดด้วยใจที่เป็นสุข ใจที่สบาย จะภาวนา สัมมาอะระหัง เป็นเพื่อนด้วยก็ได้ หรือจะอยู่เฉย ๆ อย่างนั้นก็ได้ หยุดอย่างสบาย ๆ นิ่ง ๆ วางเบา ๆ ค่อย ๆ คลี่คลายระบบประสาทและกล้ามเนื้อเดี๋ยวมันก็จะค่อย ๆ โลง โปรง เบา สบายไปเรื่อย ๆ

ความมืดเป็นมิตร

ความมืดเป็นมิตรไม่ได้เป็นศัตรูกับการเข้าถึงธรรม เป็นความมืดที่น่ารัก ถ้าเรารู้จักที่จะอยู่กับความมืด ความมืดก็จะเป็นเกลอ เป็นสหายของเรา อย่ากังวลกับการเห็นภาพ หรือว่าต้องเห็นอะไรอย่างนั้น อยู่กับความมืดอย่างสบาย ๆ อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ

ยิ่งมืดก็ยิ่งดี ยิ่งดีก็ยิ่งใกล้สว่าง ไม่ช้าความสว่างก็จะมาเอง อยู่กับความมืดด้วยใจที่สบาย ๆ เบิกบาน แล้วก็จะทำให้มีความคิดว่า เออ มืดอย่างนี้แล้วเมื่อไรดวงสว่างจะมาปรากฏ อย่างนี้คิดอย่างนี้ อยู่กับความมืดด้วยใจที่นิ่งสงบ ให้เราคุ้นกับความมืดอย่างนั้นไปก่อน อย่าไปตีโพยตีพายว่า ไม่เห็นจะได้อะไรเลย ความสว่างไม่เห็นมา

ต้องนึกเหมือนเรานั่งเจียบ ๆ ในคืนที่มีดมืดมิด สมมติว่ามันเป็นเวลาตี ๑ เราก็ต้องยอมรับว่านี่คือตี ๑ ถึงจะตีไฟยติพายอย่างไรดวงอาทิตย์ก็ไม่มาปรากฏให้เราเห็นหรอก แม้ตี ๒ ตี ๓ ตี ๔ ตี ๕ ก็เช่นเดียวกัน จนกว่าจะถึงเวลาอันเหมาะสมใกล้รุ่งแสงเงินแสงทองจึงจะมาปรากฏให้เราได้เห็น และแหล่งกำเนิดของแสงเงินแสงทองเป็นดวงสีแดง ๆ ยามอรุโณทัยจึงจะมาภายหลัง ถ้าเรานั่งนิ่ง ๆ โดยไม่กังวลอะไร เหมือนนั่งในยามรัตติกาลในคืนเดือนมืดอย่างนี้ ไม่ช้าลู่ก็จะสมหวัง คือใจจะสงบ ไม่ทຸນทຸราย มันจะหยุดนิ่ง จะสว่างไปเอง

แสงแห่งความบริสุทธิ์

เมื่อสว่างแล้วก็อย่าไปตื่นเต้น อย่าไปสงสัยด้วย บางทีพอสว่าง อ้าว สงสัยอีกแล้ว เอ๊ะ เราเปิดไฟไว้หรือเปล่า แสงมันแทงทะลุเปลือกตาเข้ามาในท้องหรือเปล่า

ไม่ต้องไปสงสัยว่าแสงมันมาจากทางไหน เราเปิดไฟหรือเปล่า ไม่ต้องไปคิดเลย ให้ทำเฉย ๆ มีแสงสว่างมาก็ดีแล้ว อย่าสงสัย อย่าตื่นเต้น มันก็เป็นเหมือนกับแสงเงินแสงทองที่ปรากฏตอนรุ่งอรุณนั้นแหละ แต่นั่นมันแสงภายนอก นี่เป็นแสงภายใน เกิดขึ้นเมื่อใจบริสุทธิ์ เป็นแสงแห่งความบริสุทธิ์ เป็นรางวัลสำหรับผู้ใดที่ใครในธรรม ฝึกใจให้หยุดนิ่ง ๆ แล้วเดียวแสงเงินแสงทองภายในก็จะมาปรากฏเป็นเรื่องปกติธรรมดา

ถ้าเราคิดว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา มันก็จะไม่ตื่นเต้นเหมือนเราเห็นดวงอาทิตย์ในยามเช้าของทุกเช้าอย่างนั้น และความไม่ตื่นเต้นตรงนี้จะทำให้ใจนิ่งลงไปอีก หยุดนิ่งไปเรื่อย ๆ เดียวก็เห็นดวงใส ๆ



ซึ่งเป็นแหล่งกำเนิดของแสงภายใน แล้วเดี๋ยวก็เห็นภายในกาย เห็น
องค์พระ เห็นไปตามลำดับอย่างนี้

เมื่อเข้าใจดีแล้ว ต่อจากนี้ไปวางใจเบา ๆ หยุตหนึ่ง ๆ ใจใส ๆ
เรื่อยไปเลย จนกว่าจะเข้าถึงธรรมะภายใน ต่างคนต่างนั่งกันไป
เงียบ ๆ นะ

พฤษภศัคดีที่ ๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕



ทั้งทุกสิ่งหยุดได้
พบสุขในทันใด
หนทางสว่างกลางใจ
พระผุดเป็นชุดชั้น

ตั้งใจ
แต่นั้น
ทะลุโล่ง
ต่อเนื่องเป็นสาย

ตะวันธรรม