

ฐานที่ ๗

ที่เกิด ดับ หลับ ตื่น

วันอาทิตย์ที่ ๒๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ตั้งใจนั่งธรรมะกันนะ หลับตาของเราเบาๆ พอสบายๆ แล้วก็เอาใจหยุดไปนิ่งๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ หรือนึกถึงดวงใส เอาใจหยุดอยู่ในกลางดวงใสๆ หรือใครเห็นองค์พระก็นึกถึงองค์พระใสๆ หยุดอยู่ในกลางองค์พระใสๆ

ใครยังนึกไม่ค่อยชัด ก็ค่อยๆ ทำไป อย่าไปบีบเค้นใจเพื่อจะให้เห็นภาพองค์พระได้ชัดเจนนะ ค่อยๆ นึกไปตอนนี้ต้องใจเย็นที่สุดเลย ค่อยๆ ก็คือ นึกเบาๆ นึกเหมือนเราไม่ได้นึก ไม่ได้นึกก็เหมือนกับนึก คือมันเบาๆ สบายๆ นึกธรรมดาๆ ถึงดวงใสๆ กลมรอบตัว ไม่มีหยักไม่มีมิงอเลย กลมเหมือนดวงแก้ว

บางคนนึกไม่ออกจริงๆ เพราะตั้งใจมากเกินไป พยายามจะไปบีบเค้นให้เห็นภาพ ไม่ว่าจะเป็นภาพที่เราคุ้นเคยก็ตาม ถ้าตั้งใจจะนึกจริงๆ ก็ยังนึกไม่ออก เพราะฉะนั้นนับประสาอะไรกับสิ่งที่เรายังไม่ค่อยคุ้นภายใน ถ้าเราตั้งใจมากเกินไป

ก็นึกไม่ออก อย่าไปฝืนธรรมชาติของการนึกคิด ให้อย่างน้อยๆ นึก อย่างสบายๆ แต่ถ้าหากว่าค่อยๆ นึกแล้วก็ยังไม่เป็น ยังไม่ค่อยจะเข้าใจเท่าไร ถ้าอย่างนั้นก็ให้วางใจเฉยๆ หยุด กับนิ่งอย่างเดียว หยุดนิ่งๆ นะ ให้หยุดนิ่งๆ ไม่มีภาพให้เรา นึก ไม่ว่าจะเห็นดวงแก้วองค์พระก็ไม่ใช่ไร เราก็นิ่งเฉยๆ ใจหยุดนิ่งๆ ให้สบายๆ

สบาย ก็คือไม่ต้องเกินไป ต้องอย่าให้ตึงนะ ให้อ่อนๆ เฉยๆ ถ้าใครทำการบ้านสม่ำเสมอได้ทุกข้อ หรือเกือบจะทุกข้อ เวลา มานั่งธรรมะพร้อมๆ กัน มันจะง่ายต่อการนึก อานิสงส์ของการ ทำการบ้านสม่ำเสมอ จากยากก็มาเป็นง่าย จากง่ายมาเป็น ได้ คือทำได้เลย เห็นไหมจ๊ะว่า การบ้านที่ให้ไปเพื่อตัวของ เราเอง เพื่อให้ใจของเราคุ้นเคยกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

ฐานที่ ๗ ที่เกิด ดับ หลับ ตื่น

พระเดชพระคุณหลวงปู่ ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ท่าน ตอกย้ำเสมอว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นที่เกิด ที่ดับ ที่ หลับ ที่ตื่น

เกิด เราเกิดมาแล้ว จะไม่สนใจก็ไม่ใช่ไร **หลับหรือตื่น** ตรงนี้จะไม่สนใจก็ไม่ใช่ไร แต่ตายตรงนี้นี่สิ ดับคือตาย ตาย ตรงฐานที่ ๗ ซึ่งเป็นประตูสู่ปรโลกนี้ ไม่สนใจไม่ได้ ไม่สนใจ อันตราย ถ้าหากว่าเราทำผิดสูตรชีวิตหมองกับใส คือถ้าใจใส ก็ไปดี ใจหมองก็ไปไม่ดี ถ้าผิดสูตรเมื่อไรก็เป็นอันตรายเมื่อ

^๑ การบ้าน ๑๐ ข้อ ดูรายละเอียดหน้า ๒๓๘



นั้น บาปที่เราได้ทำเอาไว้จะโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตามมันจะได้ช่อง ชิงช่วงช่วงชิงเราไปสู่อบายเลย

ไม่ว่าจะไปอบายช่วงสั้นก็ไม่ควรไป จะไปเกิดเป็นจิ้งจก ตุกแก อยู่ในภูมิสัตว์เดรัจฉานช่วงสั้นๆ หรือเป็นยูงแค่ ๗ วัน ก็ยังไม่ควรจะไป ยิ่งไปเป็นเปรต เป็นอสุรกาย ชีวิตยิ่งยาวนานลำบาก มีความทุกข์ทรมานเยอะ ไปยมโลกก็ไม่เหมาะ เพราะมันเร้าร้อนทุกข์ทรมานยาวนานมาก ไปขุมบิรवारหรือมหานรกก็ไม่ต้องพูดถึงกันนะ

ทุกติเป็นที่เดียวที่ไม่ควรจะไปอยู่ ไม่ควรจะไปเลย หรือไปมีชีวิตอยู่ในอบาย ไม่ควรไป ที่ควรไปคือสุคติภพ อย่างน้อยก็ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ก็ยังดี ได้มาสร้างบารมีกันต่อ ได้มาเป็นภุมมเทวา รุกขเทวา อากาศเทวา มันก็ยังดีกว่าไปอบายภูมิ ถ้าไปสวรรค์ตั้งแต่ชั้นจาตุมหาราชิกา ดาวดึงส์ ยามา เรื่อยไปนั้นไม่ต้องพูดถึงละ ถือว่าดีมาก ๆ สำหรับชีวิตของนักสร้างบารมีที่จะไปพักชั่วคราวในระหว่างที่เราได้เห็นดีเห็นชอบกับการสร้างบารมีด้วยกายมนุษย์มาแล้ว นี่มันสำคัญอย่างนี้นะลูกนะ

หมั่นฝึกใจให้คุ้นเคยกับศูนย์กลางกาย

ฐานที่ ๗ ต้องทำความคุ้นเคยเอาไว้ให้ดี ไม่ว่าเราจะเบื่อหรือไม่เบื่อก็ตาม ชอบหรือไม่ชอบก็ตาม ต้องทำความคุ้นเคย

เอาไว้ ไม่ใช่พอนึกไม่เห็นแล้วเราก็เลยซีเกียจ เบื่อ แล้วก็เลิก
อย่าไปคิดอย่างนั้น

เราทำเพื่อตัวของเราเองนะ ไม่ใช่เพื่อใครเลย ถ้าเราไม่
รักตัวเองนี่อันตราย เพราะฉะนั้นอย่าเบื่อหน่าย อย่าซีเกียจ
ในการฝึกฝนใจให้หยุดนิ่ง เพื่อทำความคุ้นเคยกับศูนย์กลาง
กายฐานที่ ๗ ต้องทำบ่อยๆ

การบ้านที่ให้ไปนั้น ทำไม่ครบก็ต้องทำให้เกือบครบ ให้
สม่ำเสมอทุกวัน อย่าให้ขาดเลยแม้แต่วันเดียว อย่าให้อะไร
มาเป็นข้ออ้าง ข้อแม้ เงื่อนไข

ธรรมชาติของใจ ถ้านึกถึงอะไรบ่อยๆ
มันจะจำแม่น แล้วจะนึกได้ง่าย ไม่ว่าเรื่องดี
หรือไม่ดีก็ตาม ถ้าทำบ่อยๆ แล้วมันจะจำได้
และมันจะทำได้ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
ถ้าเรานึกดวงแก้วใสๆ หรือองค์พระใสๆ บ่อยๆ
ทำบ่อยๆ จากยากก็มาเป็นง่าย จากง่ายก็มา
เป็นได้ เต็มมันก็ได้ จากมืดก็มาสว่าง จากไม่
ชัดมันก็มาชัด เต็มมันก็ชัดเอง ถ้าเราทำบ่อยๆ
ทำทุกวัน วันละหลายๆ ครั้ง

ขนาดจะใหญ่จะเล็กแค่ไหนเราก็นึกๆ ไปก่อน ช่วงไหน
ชอบดวงเล็ก ก็นึกดวงเล็ก ช่วงไหนชอบดวงใหญ่ เราก็นึก



ดวงใหญ่ ช่วงไหนชอบนึกองค์พระ เราก็นึกองค์พระ ช่วง
ไหนอยากนึกองค์เล็ก เราก็นึกองค์เล็ก ช่วงไหนอยากนึกองค์
ใหญ่ เราก็นึกองค์ใหญ่ นึกว่าท่านเป็นแก้วไม่ได้ เราก็นึกให้
เป็นโลหะก่อนก็ได้ เป็นอิฐ เป็นหิน เป็นปูน เป็นโลหะอะไร
ก็ได้ทั้งนั้น ฝึกฝนไป ค่อยๆ ฝึก ค่อยๆ นึก ค่อยๆ คิดในทุก
อิริยาบถที่เราระลึกได้ ฝึกไปเรื่อยๆ ไม่ได้ก็ให้มันรู้ไป ไม่ช้า
เราก็จะสมหวังนะลูกนะ

พระเทพญาณมหามุนี วิ.



เย็นเอ๋ยเย็นจิตแล้ว
เพิ่มสุขทุกนาที
รสใดอื่น บ่ มี
เอมโอษฐ์กว่าลูกได้

คนดี
แซ่บไซ้
เทียบได้ เลยนอ
โคตรเพชรภูสรวง

ตะวันธรรม