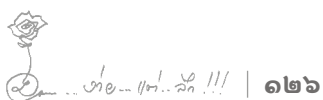


อย่ามี
สิ่งใด
นั่งเฝ้า เทียนนา
ไม่ชำรุดไหม

๓๖๖ ตะวันธรรม



การปฏิบัติธรรม คือการแสวงหาความพอดี

วันอาทิตย์ที่ ๒๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๘

(เมื่อเราสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไป
ตั้งใจให้แน่นแน่ว มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุก ๆ คนนะ)

ไม่ต้องควานหาฐานที่ ๗

น้อมใจเรามาหยุดนิ่ง ๆ ที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ใน
กลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ
โดยสมมติว่า เราหยิบเส้นด้ายมา ๒ เส้น นำมาซึ่งให้ตึง จาก
สะดือทะลุไปด้านหลังเส้นหนึ่ง จากด้านขวาทะลุไปด้านซ้าย
อีกเส้นหนึ่ง ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดจะ
เล็กเท่ากับปลายเข็ม เหนือจุดตัดนี้ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ เรียกว่า
ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ ซึ่งเราต้องทำความรู้จักเอาไว้อย่างดี

เพราะว่าจะเป็นที่ยุติใจของเราอย่างถาวร ใจของเราจะต้อง
มาตั้งมั่นไว้ตรงนี้ แล้วเราจะได้พบกับความสุขที่แท้จริง เราจะ
เข้าถึงพระรัตนตรัยซึ่งมีอยู่ในตัวของเรา เป็นที่พึ่งที่ระลึกอัน
สูงสุดของเรา สิ่งอื่นไม่ใช่

ตำแหน่งศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้
ต้องทำความรู้จักเอาไว้ แต่ในแง่ของการปฏิบัติ
จริงๆ เราไม่ต้องไปมัวควานหาศูนย์กลางกาย
ฐานที่ ๗ นะ เราแค่ทำความรู้สึกว่า ใจของเรา
มาอยู่ในบริเวณกลางท้องอย่างนี้ไปก่อน

นึกว่าใจอยู่ในกลางท้อง พร้อมกับกำหนดบริกรรมนิมิต
คือ นึกในใจเบาๆ อย่างสบายๆ ถึงดวงแก้วใสๆ หรือเพชร
สักเม็ดหนึ่งที่ใสๆ กลมรอบตัว เหมือนดวงแก้วกายสิทธิ์ที่เจียรไน
แล้ว หรือจะนึกเป็นพระแก้วใสๆ อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ ขนาด
เล็กใหญ่ก็แล้วแต่ใจเราชอบ เพื่อให้เป็นที่ยึดที่เกาะของใจเรา
ใจของเราจะได้ไม่แวบไปคิดเรื่องอื่น พร้อมกับประคองใจด้วย
บริกรรมภาวนาว่า สัมมาอะระหัง โดยให้เสียงของคำภาวนา
เป็นเสียงที่ละเอียดอ่อน ดังออกมาจากในกลางท้องของเรา

ทุกครั้งที่ภาวนา สัมมาอะระหัง อย่าลืมตรึกลึกถึงดวงใส
หยุดอยู่ในกลางดวงใส หรือตรึกลึกถึงพระแก้วใสๆ หยุดอยู่



ในกลางพระแก้วใส ๆ ประคองใจของเราให้อยู่กับบริกรรมนิมิต
ในกลางท้อง แดง ๆ บริเวณฐานที่ ๗ ตรงนั้น ทำอย่างนี้ไป
เรื่อย ๆ แต่อย่าตั้งใจมากเกินไปนะ

ทำเล่น ๆ เหมือนนั่งพักผ่อน

อย่าตั้งใจมาก โดยพยายามจะบังคับให้ใจมันหยุด มันนิ่ง
มันสงบ หรือพยายามเค้นภาพให้มาปรากฏชัดเจนเหมือนเรา
ลืมนตาเห็นวัตถุภายนอก ถ้าทำอย่างนี้จะมีปฏิกิริยาที่ร่างกาย
จะบอกเราว่า ตอนนี้เรากำลังปฏิบัติไม่ถูก เพราะเกิดอาการ
เกร็ง ตึง นิ่งไม่มีความสุข มันเบื่อก่อน ถ้าหากรู้สึกอย่างนี้แล้ว
แสดงว่าผิดวิธี อย่าฝืนทำโดยวิธีการผิด ๆ อย่างนั้นนะ ต้องเริ่ม
ผ่อนคลาย โดยลืมนตาขึ้นมาสักนิดหนึ่ง เหยอเปลือกตาสักหน่อย
แล้วค่อย ๆ ปรับระบบประสาทกล้ามเนื้อใหม่ ให้กล้ามเนื้อ
ผ่อนคลาย แล้วก็เริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ

วัตถุประสงค์เราแค่ต้องการให้ใจหยุดนิ่ง ๆ อยู่ในฐานที่
ตั้งดั้งเดิมของใจ เพราะ “หยุดเป็นตัวสำเร็จ” หรือทำให้เรา
ประสบความสำเร็จในการเข้าถึงดวงธรรมภายใน ถึงภายในกาย
และพระธรรมภายในตัว ถ้าผิดจากนี้ไปแล้ว ไม่ใช่ ใจต้อง
หยุดนิ่งอย่างเดียว จึงจะเข้าถึงได้ ต้องจับหลักตรงนี้ให้ได้นะ
เรารู้หลักการแล้ว ก็เหลือแต่วิธีการ วิธีการเราก็ต้องฝึกฝนเอา

วิธีการที่ถูกต้อง

วิธีการที่ถูกต้องคือ ต้องพอดี ไม่ตึงและไม่หย่อนเกินไป

ตึงเกินไป เพราะตึงใจมาก มันจะตึง เกร็ง ไม่สนุก นั่งแล้วมันไม่อร่อย มันเปื้อน

หย่อนเกินไป คือ จะเคลิ้มบ้าง ง่วงบ้าง หลับบ้าง ฟุ้งบ้าง ไปเรื่อยเปื่อยเลย

ถ้าพอดี จะเกิดความพึงพอใจ กับการวางอารมณ์อย่างนี้ ปฏิบัติที่ร่างกายจะรู้สึกตัวเริ่มโล่ง ไม่ทึบ เริ่มโปร่ง เบา สบาย ตัวพองๆ ขยาย จนกระทั่งกลืนไปกับบรรยากาศ ตัวหายไปเลย มีความรู้สึกที่ว่า เวลาหมดเร็ว เราไม่อยากจะออกจากอารมณ์นี้เลย อยากอยู่ตรงนี้ไปนานๆ แม้ยังไม่มีปรากฏการณ์ใดๆ เช่น ไม่มีภาพให้เห็น เราก็ไม่เดือดเนื้อร้อนใจ อยากอยู่นิ่งๆ นานๆ แม้ไม่เห็นอะไรก็ตาม อย่างนี้ถูกหลักวิชานะ

หยุดแรกได้ หยุดต่อไปก็ง่าย

เรามาปรับปรุงในเบื้องต้นให้ได้กันเสียก่อน จะทำเป็นหรือไม่เป็นอยู่ที่ตรงนี้ ถ้าหยุดแรกได้ หยุดสอง หยุดสาม หยุดสี่ หยุดถัดๆ กันไป มันก็ง่าย

เราคุ้นเคยกับชีวิตประจำวันของโลกภายนอกกว่า กว่าเราจะได้อะไรมา มันต้องต่อสู้ ต้องใช้กลยุทธ์ทุกวิถีทาง ต้องใช้ระบบ



การคิด นึก อะไรต่างๆ เหล่านั้น เรามีความคุ้นเคยอย่างนั้น แต่ถ้าระบบความรู้ภายในมันตรงกันข้ามกัน เราต้องจับหลัก ตรงนี้ให้ได้เสียก่อน

วิธีกายนอกก็เหมาะกับโลกภายนอก วิธีแสวงหาพระภายในก็ต้องใช้วิธีกายใน ซึ่งตรงข้ามกัน อย่าไปเอาวิธีการข้างนอกมาใช้กับการแสวงหาพระรัตนตรัย ทำอย่างนั้นนั่นเป็นล้านปีก็ไม่ได้ผล เพราะฉะนั้นต้องทำให้ถูกหลักวิชา จับหลัก ตรงนี้ให้ได้เสียก่อน

ตอนนี้เราเข้าใจดีแล้วว่า ภายในตัวเรามีดวงธรรม มีกายในกาย มีพระรัตนตรัยในตัว เราเข้าใจแล้วว่า จะต้องเริ่มต้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ต้องประกอบบริกรรมนิมิต กับบริกรรมภาวนาควบคู่กันไป หลักการตอนนี้เราเข้าใจแล้ว ก็เหลือแต่วิธีการ ก็ปรับเอา ผีก็เอา ค่อยๆ ปรับปรุงไป ใจเย็นๆ

เราไม่ได้แข่งแข่งกับใคร แม้กระทั่งกับตัวเราเอง เราก็ไม่ได้แข่ง แต่ว่าเรากำลังจะฝึกในปัจจุบันนี้ เดี่ยวนี้ว่า จะให้ใจหยุดใจนิ่งอย่างสบายๆ เท่านั้น

การฝึกใจให้หยุดนิ่งเพื่อให้เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวหรือการปฏิบัติธรรมก็คือการแสวงหาความพอดีนั่นเอง ถ้าเราวางใจได้พอดี เราก็จะมีประสบการณ์ภายใน ใจก็จะไปหยุดนิ่งที่ฐานที่ ๗ แล้วมันจะสปาร์คเป็นแสงสว่างเกิดขึ้นมาเลย

เมื่อเราเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวแล้ว เรา
จะดำรงชีวิตอยู่ด้วยความพอดี เราจะรู้จักคำ
ว่า “กินอยู่แต่พอดี” เป็นอย่างไร มีชีวิตระดับ
ไหนที่มันพอดี และทำให้เกิดความพึงพอใจ จน
ไม่อยากจะอะไรที่นอกเหนือจากนี้ แล้วอยาก
จะดำเนินชีวิตของเราให้เป็นประโยชน์ต่อโลก

เพราะฉะนั้น สำคัญที่หยุดแรกนะลูกนะ ประคองใจเอาไว้
ให้ดี ค่อยๆ ทำ

สิ่งที่ใครเคยทำได้ สิ่งนั้นเราก็กต้องทำได้

เด็ก ๆ เขาฝึกใจหยุดนิ่งง่าย เพราะเขาไม่ได้คิดอะไร บอก
ให้วางใจ แล้วเขาทำใจอินโนเซนส์ ง่าย ๆ แล้วก็ปรุงใจให้สบาย
ให้หยุดนิ่งลงไปในกลางท้อง เดี่ยวก็มีประสบการณ์มาให้ดู
มีแสงสว่างเกิดขึ้นบ้าง มีดวงใส ๆ เกิดขึ้นบ้าง เห็นตัวเองบ้าง
มีองค์พระใส ๆ เกิดขึ้นบ้าง

เพราะฉะนั้น ให้สังเกตดูนะ ถ้าเรานั่งแล้วเกิดความพึง
พอใจ มีอาการโล่ง โปร่ง เบา สบาย นั่นถูกต้องแล้ว จากนั้น
ก็ทำอย่างนั้นเรื่อยไป ปล่อยให้มันเป็นไปอย่างนั้น อย่างที่มัน
อยากจะเป็น คือปล่อยให้มันเป็นอย่างเดียว มีแสงสว่างให้ดูเราก็ดู
มีความมืดให้ดูเราก็นั่งอย่างเดียว แสงสว่างมากก็นิ่ง มีภาพอะไร



มาเราก็นิ่ง หยุดกับนิ่งอย่างเดียว ทำอย่างนี้ แค่นี้ เท่านั้น

และถ้าหากเราทำไม่ถูกวิธี เราจะต้องพร้อมเสมอสำหรับการเริ่มต้นใหม่อย่างถูกต้องแบบนักเรียนอนุบาล ต้องพร้อมอย่างนี้นะ

อย่าท้อใจ อย่าน้อยใจ อย่าไปนั่งแข่งกับใคร แม้กับตัวเราเอง อย่าไปคาดหวังว่า วันนี้เราจะต้องนั่งให้ดีกว่าเมื่อวาน อย่าไปบังคับใจให้มันนิ่ง หรือเค้นภาพให้ทะลักมาในท้อง อะไรต่าง ๆ ตั้งแต่เบื้องต้นที่ได้กล่าวมาแล้ว

เพราะฉะนั้น ต่อจากนี้ไปให้ลูกทุกคนประคับประคองใจให้หยุดนิ่ง หยุดนิ่งคือความยิ่งใหญ่ที่ไม่มีสิ่งใดจะมาเสมอเหมือนได้ ต้องหยุดนิ่งให้ได้อย่างสบายๆ ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจ ในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวทุกๆ คน ต่างคน ต่างนั่งกันไปเสียบ ๆ นะ

หลวงพ่อัมมชโย



สาธุชน : สมาธรรมกายสากล : ๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.