

# ง่ายจึงจะถูกวิธี

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว  
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ให้ปลดปล่อยวาง ให้คลายความผูกพันในช่วงที่เราจะนั่ง  
สมาธิเจริญภาวนา ให้ใจของเราทุกอย่าง วางทุกสิ่ง แล้วก็รวมใจ  
ไปหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้อง  
ของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นที่เกิด ที่ดับ ที่หลับ ที่ตื่นของเรา  
อีกทั้งที่สำคัญคือเป็นต้นทางไปสู่อายตณนิพพาน จะต้องเริ่มต้นที่  
ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้นะ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลาย  
พระอรหันต์ทุกพระองค์เริ่มต้นหยุดใจตรงนี้เรื่อยไปเลย หยุดอย่าง  
เดียว ไม่ได้ทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้ ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งได้  
บรรลุมรรคผลนิพพานเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า

เพราะฉะนั้นศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เราต้องทำความรู้จัก  
เอาไว้ เพราะเป็นตำแหน่งสำคัญที่เราจะต้องเอาใจมาหยุดนิ่ง ๆ อยู่ที่  
ตรงนี้ ไม่ว่าเราจะทำภารกิจอะไรก็ตามทั้งทางโลกและทางธรรม

โดยเฉพาะทางธรรมจะทำทาน ก็ต้องเอาใจมาหยุดนิ่งอยู่ตรงนี้ ทำน้อยก็จะได้บุญมาก จะรักษาศีลให้บริสุทธิ์ผุดผ่อง ก็ต้องเอาใจมาอยู่ที่ตรงนี้ เพราะศีลนั้นบังเกิดขึ้นที่ตรงนี้ รักษาคือทำให้อยู่ใจของเราก็ต้องอยู่ตรงนี้ จะเจริญภาวนาซึ่งเป็นต้นทางแห่งมรรคผลนิพพาน ก็ต้องเอาใจมาอยู่ที่ตรงนี้

ฐานที่ ๗ จึงเป็นที่ตั้งของใจเรา เป็นตำแหน่งที่สำคัญ ที่ลูกทุกคนจะต้องเอาใจใส่ เอาใจมาหยุดนิ่งอยู่ที่ตรงนี้ให้ได้ทุกวันทุกคืน ทั้งวันทั้งคืน แล้วความบริสุทธิ์ก็จะบังเกิดขึ้นกับเรา

คราวนี้เราก็นึกถึงพระธรรมกายประจำตัวเป็นบริกรรมนิมิต ให้นึกอย่างเบา ๆ สบาย ๆ นึกง่าย ๆ เหมือนเรานึกถึงสิ่งที่เราคุ่นเคย

นึกอย่างง่าย ๆ แล้วเราก็จะได้อย่างง่าย ๆ นึกธรรมดา เพื่อให้เป็นที่ยึดที่เกาะของใจของเราเอาไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ พร้อมกับประคองใจให้หยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ด้วยบริกรรมภาวนา สัมมา อะระหัง ในใจเบา ๆ สม่่าเสมอ ไม่เร็วไม่ช้านัก

ทุกครั้งที่ภาวนา สัมมา อะระหัง เราจะต้องไม่ลืมตริกระลึก นึกถึงองค์พระธรรมกายประจำตัวของเราอย่างเบา ๆ สบาย ๆ ง่าย ๆ ใจเย็น ๆ ประคองใจกันไปอย่างนี้ จนกว่าใจจะหยุดนิ่ง

พอใจหยุดนิ่งมันก็จะทิ้งคำภาวนาไปเอง ใจของเราก็จะเหลือแค่การตริกระลึกนึกถึงพระธรรมกายประจำตัว โดยไม่คิดเรื่องอื่นเลย เราก็นึกเห็นองค์พระได้ชัดเจนอยู่ในกลางกาย ให้นึกง่าย ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ใจเย็น ๆ



**สำคัญที่หลับตาให้เป็นด้วย** ถ้าหลับตาเป็นการนึกถึงภาพ องค์พระธรรมกายประจำตัวจะง่าย อย่าปิดตาแบบใช้กำลัง เหมือน เราปรือ ๆ ตาเบา ๆ จะทำให้เรานึกได้ง่าย

เราต้องจำไว้อย่างหนึ่งว่า ตลอดเส้นทางสายกลาง ภายใน ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ เป็น เส้นทางที่ไม่ทู่กันดาร เป็นเส้นทางของผู้มีบุญ เพราะฉะนั้น มันจะง่าย คำว่ายากไม่มีเลย ง่าย --> ง่ายมาก จนกระทั่ง ไปถึง --> ง่ายแสนง่าย ถ้าเริ่มยาก เริ่มตื้อ ๆ ตัน ๆ เกร็ง หรือตึง ก็แปลว่า เราทำไม่ถูกหลักวิชาแล้ว

เรื่องยากมีเฉพาะตอนเราลืมตาทำกิจกรรม ทำมาหากิน ทำมาค้าขาย นั่นแหละเรื่องยาก มีปัญหา มีแรงกดดัน แต่เมื่อเรา หลับตาทำภาวนานี้มันมีแต่เรื่องง่าย ๆ ซึ่งกลับตาลปัตรกันอย่างนี้ ระหว่างโลกภายนอกกับโลกภายใน เหมือนเส้นผมบังภูเขา เราต้อง ศึกษาให้เข้าใจว่า ความจริงมันเป็นอย่างไร

ถ้าเราหลับตาแล้วเริ่มยาก เริ่มทู่กันดาร เริ่มยากเข็ญ เริ่ม ความหองค์พระ แปลว่าเราทำไม่ถูกหลักวิชาแล้ว ไม่ใช่เส้นทาง ผู้มีบุญ

หลวงพ่อบอกยืนยันว่ามันง่าย และก็ไม่เชื่อว่าใครจะทำได้ นอกจากคนขาดสติ คนบ้า คนเมา คนตายแล้ว เป็นต้น เพราะ ฉะนั้นลูกทุกคนสามารถทำได้อย่างง่าย ๆ แต่ต้องเอาใจใส่ ต้อง





ดาราพร่างทั่วฟ้า  
เดือนส่องสดนภา  
ตะวันเกิดกึ่งกายา  
เมื่อไหร่หยุดเมื่อนั้น

ธรรมดา  
กึ่งนั้น  
น่าทิ้ง  
สุขไร้เดียงมา

ตะวันธรรม