

จริง พระอริยเจ้า
อย่าง ยิ่งกว่าทุกสิ่ง
ตั้ง ตั้งแต่หยุดนี้
ใจ หยุดสนิทแล้ว

ดีจริง
แน่นแท้
ตรงศูนย์ กลางกาย
จึงได้ขบองจริง

๓๖๖ ตะวันธรรม



ในตัวเรามีองค์พระ

วันอาทิตย์ที่ ๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

ให้ทุกคนรวมใจมาหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ โดยสมมติว่า เราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้นนำมาซึ่งให้ตึง จากสะดือทะลุไปด้านหลังเส้นหนึ่ง จากด้านขวาทะลุไปด้านซ้ายอีกเส้นหนึ่ง ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดจะเล็กเท่ากับปลายเข็ม เหนือจุดตัดนี้ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ เรียกว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ หรือจำง่าย ๆ ว่า อยู่ในบริเวณกลางท้องในระดับที่เรามั่นใจว่า เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ตรงนี้แหละเรียกว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งเป็นที่เกิด ที่ดับ
ที่หลับ ที่ตื่นของตัวเรา มาเกิด ไปเกิด หลับตงนี้
ตื่นตงนี้ อีกทั้งที่สำคัญคือเป็นต้นทางไปสู่
อายตณินิพพาน ตำแหน่งนี้เป็นตำแหน่งที่สำคัญ
ที่สุดในโลกในชีวิตของเรา การเกิดมาแต่ละครั้ง
ถ้ายังไม่รู้จักตำแหน่งที่ตั้งของใจตงนี้ ก็จะหลุด
พ้นจากความทุกข์ทรมานของชีวิตไม่ได้

เพราะฉะนั้น ตำแหน่งที่ตั้งของใจตงนี้จึงเป็นตำแหน่งที่
สำคัญที่ทุกคนจะต้องเอาใจใส่ จะต้องเอาใจมาตั้งไว้ตงนี้ มา
วางตงนี้ มาหยุดอยู่ที่ตงนี้ให้ได้

โดยให้กำหนดบริกรรมนิมิตขึ้นมาในใจ เป็นเครื่องหมาย
ว่า ตงนี้คือฐานที่ ๗ เอาใจมาอยู่ตงนี้ อย่าไปอยู่ที่อื่น อยู่ที่
อื่นไม่เกิดประโยชน์อันใด มีแต่จะนำความทุกข์เข้ามาเผาผลาญ
จิตใจของเรา

กำหนดบริกรรมนิมิตเป็นเพชรลักเม็ดหนึ่งที่ใสบริสุทธิ์ กลม
รอบตัวเหมือนดวงแก้วกายสิทธิ์ ขนาดไหนก็ได้ ให้ใสบริสุทธิ์
ประดุจเพชรที่ปราศจากมลทิน ไม่มีขีดข่วนคล้ายขนแมว สว่าง
เหมือนดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน แต่ว่าใสเย็นเหมือนแสงจันทร์
ในคืนวันเพ็ญ คือ ไม่จืดตา ไม่แสบตา



ให้ตริกนิกถึงดวงใส เอาใจหยุดอยู่ในกลางดวงใส ๆ พร้อมกับ
กับประคองใจให้หยุดนิ่งด้วยบริกรรมภาวนาในใจเบา ๆ ว่า
สัมมา อะระหัง ให้เสียงคำภาวนาดังออกมาจากในกลางท้องของ
เรา เหมือนมาจากแหล่งแห่งความบริสุทธิ์ แหล่งแห่งอานุภาพ
อันไม่มีประมาณ พร้อมกับตริกนิกถึงดวงใส เอาใจหยุดอยู่ใน
กลางดวงใส ๆ ประคองใจอย่างนี้ไปจนกว่าใจจะหยุดนิ่ง

เมื่อใจหยุดนิ่ง จะทิ้งคำภาวนาไปเอง คือหมดความจำเป็น
แล้ว เหมือนเรือที่ส่งเราถึงฝั่งแล้ว เราก็เดินต่อไปโดยไม่ต้อง
แบกเรือไปด้วย เราจะมีอาการคล้าย ๆ ไม่อยากจะภาวนาต่อ
ไป หรือคำภาวนานั้นเลื่อนไป ถ้าเกิดอาการอย่างนี้เราก็ไม่ต้อง
ภาวนาต่อไป เพราะคำภาวนานั้นส่งเราถึงฝั่งแห่งการหยุดนิ่ง
แล้วในระดับหนึ่ง หลังจากนั้นเราก็นั่งอย่างเดียว ให้ใจหยุดใน
หยุด นิ่งในนิ่งลงไป อย่างสบาย ๆ

ร ส แห่งธรรม

พระเดชพระคุณหลวงปู่พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)
ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย พระผู้ปราบมาร ท่านได้กล่าวเอาไว้
ว่า “หยุดเป็นตัวสำเร็จ ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระ
อรหันต์” คือ ทำให้เราหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะไปเป็นพระ
อรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้าได้ เพราะหยุดกับนิ่งอย่างเดียว ไม่
ต้องทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้

เมื่อ “สัมมา อะระหัง” ส่งถึงฝั่งแห่งการหยุดนิ่งแล้ว เราก็หยุดในหยุด นิ่งในนิ่ง นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ใจเย็น ๆ นิ่งอย่างเดียว พอถูกส่วนคือได้จังหวะของมัน ก็จะตกศูนย์วบลงไป เหมือนตกสัจญญากาศอย่างนั้น

พอตกศูนย์ถึงจุดอิมัตว์แล้วก็มีดวงใส ๆ ปรากฏเกิดขึ้นมา แตกต่างจากดวงที่เรากำหนดเป็นบริกรรมนิมิต ที่เป็นแลนด์มาร์กของใจเรา จะเป็นดวงใส ๆ

อย่างเล็กก็ขนาดดวงดาวในอากาศ

อย่างกลางก็ขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ

อย่างใหญ่ขนาดพระอาทิตย์ยามเที่ยงวัน หรือใหญ่กว่านั้นจะลอยขึ้นมา

ดวงใส ๆ นั้นจะมาพร้อมกับความสุขอันยิ่งใหญ่ที่เราไม่เคยเจอมาก่อนเลย มาพร้อมกับความบริสุทธิ์ที่ทำให้เรามีความรู้สึกว่าเราบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น เกลี้ยงเกลารื่น ใจมันจะใส ๆ มาพร้อมกับดวงปัญญา คือการเข้าใจในการดำเนินชีวิตให้ถูกต้องและดีงาม เข้าใจเรื่องราวความเป็นจริงของชีวิตได้ มาทั้งความรักและปรารถนาดี



ต่อสรรพสัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลายอย่างแท้จริง โดยไม่ปรารถนาสิ่งใด มาพร้อมกับความรู้สึกที่ยิ่งใหญ่ เป็นตัวของเราเอง เป็นอิสระจากเครื่องพันธนาการของชีวิต

ความรู้สึกอย่างนี้เราจะไม่เคยเป็นมาก่อนในชีวิต ตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งมาพบดวงใจ ๆ นี้ มันเป็นความรู้สึกที่ทำให้เราเกิดความพึงพอใจกับสิ่งนี้มาก เพราะว่าให้ความสมปรารถนา ความสมหวังของชีวิต ที่เราปรารถนาความสุขนั้นได้อย่างเต็มอิมทีเดียว จนไม่ปรารถนาสิ่งใดอีก

ความรู้สึกที่เป็นตัวของตัวเรานี่ เป็นความรู้สึกที่ยิ่งใหญ่ แม้อยู่ตามลำพังก็เป็นสุขได้ แม้ว่าจะไม่มีวัตถุอะไรต่าง ๆ ที่ชาวโลกเขาแสวงหากัน แค่เพียงดำรงชีวิตอยู่ได้ก็มีความสุขได้ด้วยตัวของตัวเอง เป็นความรู้สึกที่ยิ่งใหญ่ มีความปีติภาคภูมิใจ อิมอกอิมใจอย่างพูดไม่ออกบอกไม่ถูกทีเดียว

ดวงนี้แหละ พระเดชพระคุณหลวงปู่ ท่านเรียกว่า ดวงปฐมมรรค หรือ ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นความบริสุทธิ์ เบื้องต้นของใจเรา เป็นต้นทางไปสู่อายตณนิพพาน แล้วก็ เป็นเครื่องยืนยันว่าเราจะต้องไปถึงอายตณนิพพานอย่างแน่นอน เมื่อธรรมดวงนี้ปรากฏเกิดขึ้น

ในดวงธรรมมีตถาคต

เมื่อใดเห็นธรรมดวงนี้ไม่ช้าก็必将เห็นพระตถาคต พระตถาคตคือพระธรรมกาย ซึ่งอยู่ภายในตัวของเราเอง และภายในตัวของมนุษย์ทุก ๆ คนในโลก แต่เขาไม่รู้ว่ามียู่

คำว่า “พระตถาคตเจ้า” จะใช้เมื่อพระบรมโพธิสัตว์หรืออดีตเจ้าชายสิทธัตถะออกบวชและได้บรรลุธรรม ได้เข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวกับพระธรรมกายในตัวนั้นแหละจึงจะใช้คำว่า พระตถาคตเจ้า

พระตถาคตเจ้านี้ก็มีอยู่ในตัวของเราและในตัวของทุกคนในโลก แต่ต้องเห็นธรรมดวงแรกนี้ก่อน ที่เรียกว่า “ปฐมมรรค” เป็นดวงธรรมใสบริสุทธิ์ที่บังเกิดขึ้นในกลางกาย เห็นธรรมเมื่อใดก็必将เห็นพระตถาคตเจ้า คือพระธรรมกายในไม่ช้า

เมื่อใจหยุดนิ่งอยู่ในกลางดวงธรรมนี้ หยุดนิ่งไปตามลำดับอย่างเดียวก็น่าจะเห็นไปเอง คือหยุดอย่างเดียว มีหน้าที่ดูอย่างเดียว เหมือนเรานั่งรถไฟ ดูวิวทิวทัศน์ไป ดูอย่างเดียวก็น่าจะเห็นทิวทัศน์นั้นมียอยู่แล้ว ดูไปก็เรียนรู้ไป เข้าใจไป จนกระทั่งถึงจุดหมายปลายทาง นี่ก็เช่นเดียวกัน ให้ดูอย่างเดียวก่อน การดูอย่างเดียวก็น่าจะ



ทำให้หยุดนิ่งนั่นเอง เพราะฉะนั้นหยุดนิ่งอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ
จนกระทั่งถึงจุดหมายปลายทาง

พระเทพญาณมหามุนี

