

วัตถุประสงค์ ของการปฏิบัติธรรม

วันอาทิตย์ที่ ๑๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

ปรับร่างกายและทำนั้ง

เมื่อเราสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แน่นแน่ว มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกัน
ทุก ๆ คนนะ

ให้นั่งขัดสมาธิโดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือ
ซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้
บนหน้าตักพอสบายๆ หลังของเราเบาๆ ค่อนลูก คล้ายๆ กับ
ตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา
หลังตาให้สบายๆ

แล้วก็ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย เปลือกตา
หน้าผาก ศีรษะ คอ ลำตัว แขนขาทั้งสองให้ผ่อนคลาย ทำตัว
ของเราให้สบายๆ ทำใจให้เบิกบาน ชุ่มชื้น ให้สะอาด บริสุทธิ์
ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้
ปลดปล่อยวาง ตัดใจจากทุกสิ่ง ทำใจให้ว่างๆ ทำเหมือนเรา

ไม่เคยมีการกิจเครื่องกังวลมาก่อนเลย หรือคล้ายกับเราอยู่คนเดียวในโลกนี้

ให้ปลด ปล่อย วาง ทำใจให้ว่างๆ แล้วก็สมมติว่า ภายในร่างกายของเราปราศจากอวัยวะ ไม่มีปอด ดับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น ให้เป็นที่โล่งๆ ว่างๆ เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง กลวงภายใน คล้ายๆ ท่อแก้วท่อเพชรใสๆ สมมติให้เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง เป็นที่โล่งๆ ว่างๆ กลวงภายใน คล้ายๆ ลูกโป่งที่เราเป่าลมเข้าไป กลวงภายในนะ

น้อมใจสู่ภายใน

คราวนี้เราก็น้อมใจของเราให้มาหยุดนิ่งๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ใจที่คิดแวบไปแวบมาไปในเรื่องราวต่างๆ นั้น รวมมาหยุดนิ่งๆ อยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือจาง่ายๆ ว่า อยู่ในกลางท้องของเรา ในบริเวณแถวๆ นั้น

ทำความรู้จักฐานที่ ๗ เอาไว้ แต่ไม่ต้องกังวลเกินไป ให้รู้ว่าอยู่บริเวณตรงนี้ ตรงกลางท้องในระดับเหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ

ให้ทำความรู้สึก ว่า ภายในกลางท้องของเรามีดวงแก้วใสๆ บริสุทธิ์ คล้ายกับเพชรที่เจียรไนแล้ว ไม่มีตำหนิเลย ไสบริสุทธิกลมรอบตัว ขนาดก็แล้วแต่ใจเราชอบ หรือจะนึกเป็นองค์พระใสๆ ก็ได้ อย่างใดอย่างหนึ่ง



นึกอย่างสบายๆ ไม่เค้นภาพ

ให้นึกอย่างสบายๆ คล้ายๆ กับเรานึกถึงดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว ในอากาศกลางท้องฟ้าในยามราตรี ให้นึกสบายๆ ธรรมดาๆ นะ สิ่งใดที่เราคุ้นเคยมาก เราก็จะนึกได้ง่าย ถ้าคุ้นเคยน้อยก็นึกได้น้อย ก็เป็นเรื่องปกติธรรมดา แต่ให้นึกอย่างสบายๆ ให้นึกง่าย ๆ อย่างนั้น ทำความรู้สึกว่ามีอยู่ ชัดเจนแค่ไหนหรือนึกได้แค่ไหนก็เอาแค่นั้นไปก่อน

ให้นึกในระดับที่รู้สึกสบาย อย่าไปเค้นภาพ ไปเพ่ง ไปจ้อง ไปควานหาดวงแก้ว องค์พระในที่มีด อย่าไปทำอย่างนั้น นึกได้แค่ไหนก็เอาแค่นั้นไปก่อน เพราะวัตถุประสงค์ของเราต้องการตั้งใจให้กลับมาสู่ที่ตั้งดั้งเดิมที่กลางกายตรงนี้

เพราะปกติเราปล่อยใจให้กระเจิดกระเจิงไปในเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เรื่องทำมาหากินบ้าง การครองเรือนบ้าง การศึกษาเล่าเรียน การแก้ปัญหาต่างๆ เป็นต้น เพราะฉะนั้นเราก็ตั้งใจมาอยู่ภายใน โดยไม่คิดถึงสิ่งที่ผ่านมาแล้ว และไม่คำนึงถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึงในอนาคต ให้ใจนิ่งๆ เบาๆ สบายๆ

ประคองใจด้วยคำภาวนา

พร้อมกับประคองใจด้วยคำภาวนา สัมมา อะระหัง ภาวนาก็ครั้งก็ได้จนกว่าใจไม่อยากภาวนาต่อไป อยากจะหยุดนิ่งเฉยๆ อยู่ภายใน ถ้าเกิดความรู้สึกอย่างนี้ เราก็ไม่ต้องย้อนกลับมาภาวนาใหม่ ให้รักษาใจให้หยุดนิ่งๆ อยู่ที่กลางกาย

ฐานที่ ๗ อย่างนั้นไปเรื่อย ๆ แม้จะยังนึกภาพไม่ออก หรือยังไม่มีภาพปรากฏเกิดขึ้นก็ตาม ให้นิ่ง นุ่ม ละมุนละไม สบาย ๆ นิ่งอย่างนั้นอย่างเดียว โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น

ไม่ต้องคิดว่า ทำไมไม่มีอะไรใหม่ๆ มาให้เราดู หรือมีปรากฏการณ์อะไรที่เกิดขึ้น เพราะเราต้องการให้ใจหยุดนิ่งอย่างเดียวเท่านั้น เพราะ **หยุดเป็นตัวสำเร็จ** ใจจะตั้งมั่น นิ่งอยู่ภายใน สำเร็จก็คือจะทำให้เราได้เข้าถึงสิ่งที่มีอยู่แล้ว ในตัวของเรา ตั้งแต่ดวงธรรมภายใน ภายในกายต่างๆ กายมนุษย์ ทิพย์ พรหม อรูปพรหม กระทั่งกายธรรมซึ่งเป็นตัวพุทธรัตนะ เป็นที่พึ่งที่ระลึกของเรา นี่คือวัตถุประสงค์ของการฝึกใจให้หยุดนิ่ง

วัตถุประสงค์ของการปฏิบัติธรรม ๓ ระดับ

ใจที่หยุดนิ่งนี้แหละ จะทำให้เราเข้าถึงความสุขอันยิ่งใหญ่ที่ไม่มีประมาณ ความทุกข์ทั้งหลาย ความตึงเครียด หรือปัญหาจะหมดไปเมื่อใจหยุดนิ่งตั้งมั่นอยู่ภายใน เมื่อใจมีความสุข สดชื่น มันก็จะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน เคลื่อนไปด้วยตัวของมันเอง แล้วก็จะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว

พระรัตนตรัยในตัว คือ พระธรรมกาย นั้นแหละ คือ ตัวพุทธรัตนะ

ในกลางธรรมกาย ก็มี ธรรมรัตนะ เป็นดวงใสๆ



ในกลางธรรมรัตนะ ก็จะมี สังฆรัตนะ เป็น
พระธรรมกายละเอียด

๓ อย่างนี้ คือที่ฟังที่ระลึกของเรา เข้าถึงแล้วจะอบอุ่นใจ
จะมีความรู้สึกปลอดภัย มั่นใจ แล้วก็ดำเนินชีวิตอยู่ในโลก
นี้ได้อย่างมีความสุข มีความสุข สดชื่น พร้อมทั้งจะเผชิญ
ปัญหา แรงกดดัน ความตึงเครียดต่างๆ ด้วยใจที่สงบตั้งมั่น
สะอาด สว่าง ไม่หวั่นไหว เบิกบาน นี่คือวัตถุประสงค์เบื้องต้น
ของการปฏิบัติธรรม

ในท่ามกลาง เราจะได้ศึกษาเรียนรู้เรื่องราวความเป็นจริง
ของชีวิต ตามคำสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า

และเบื้องปลาย คือ ขจัดกิเลสอาสวะให้หมดสิ้นไป สลัด
ตนพ้นจากกองทุกข์ไปสู่อายุตณนิพพาน

เพราะฉะนั้น นี่เป็นกรณีกิจจะลูกณะ คืองานที่แท้
จริงของชีวิตเรา ในทุกภพทุกชาติที่เกิดมาเป็นมนุษย์ เป็น
วัตถุประสงค์หลัก นอกนั้นเป็นเรื่องรองลงมา แต่วัตถุประสงค์
หลักเพื่อการนี้

พรรษานี้เป็นพรรษาแห่งการบรรลุธรรม พระเห็นพระ
เณรเห็นพระ แล้วก็โยมเห็นพระ เราอย่าให้พรรษานี้ผ่านไป
โดยเปล่าประโยชน์เลย ฤดูกาลนี้เหมาะต่อการประพาสปฏิบัติ
ธรรม เพราะว่ามันไม่หนาวเกินไป แล้วก็ไม่ร้อนไม่อ้าวเกินไป
อากาศกำลังพอดี สดชื่น เหมาะสมที่ลูกทุกคนจะตั้งใจฝึกใจ
ให้หยุดนิ่ง เพื่อให้เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว

ดังนั้น เข้านี้ให้ลูกทุกคนประทับประคองใจกันไปเรื่อย ๆ ประคองใจให้หยุดให้หนึ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรึกระลึกนึกถึงดวงใส หรือพระแก้วใสๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง อย่างสบายๆ พร้อมกับบริกรรมภาวนาประคองใจเบาๆ ให้สม่ำเสมอ อย่าให้ช้า ให้เร็วนัก ภาวนาเรื่อยไปเลย สัมมา อะระหัง ประคองใจกันไป ปรับใจไปให้อยู่ในระดับที่ไม่ตึงไม่หย่อนนะ

เป็นมิตรกับทุกประสบการณ์

อย่าทุกข์ใจในกรณีที่ใจมันฟุ้งบ้าง หรือความมืดที่ไม่ปรากฏแสงสว่าง หรือไม่เห็นภาพใดๆ ให้เป็นมิตรกับทุกๆ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น วัตถุประสงค์หลักต้องการฝึกใจให้หยุดให้หนึ่ง เพราะฉะนั้นอย่าไปคำนึงถึงความมืดหรือความสว่าง แม้จะมีมืดก็ช่างมัน สว่างก็ไม่สนใจ โลกใจ มืดก็ไม่ทุกข์ใจ ทำใจให้เป็นกลางๆ

อย่ายินดียินร้ายในทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะมืดหรือสว่าง จะมีภาพหรือไม่มีภาพภายใน ให้หยุดหนึ่งอย่างเดียว เพราะหยุดเป็นตัวสำเร็จ เรากำลังจะฝึกใจให้หยุดหนึ่ง สิ่งที่เกิดขึ้นคือผลพลอยได้ เช่น ความโล่ง โปร่ง เบา สบาย แสงสว่าง ภายใน ดวงธรรม ภายในกายภายในต่างๆ เหล่านั้น เป็นผลพวงที่เกิดจากการที่เราฝึกใจหยุดหนึ่ง

ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ยังหยุดหนึ่งเรื่อยไป ให้ทำอย่างนี้แค่นี้เท่านั้น อย่าไปทำอย่างอื่นที่นอกเหนือจากนี้ อย่าลืมหยุดเป็นตัวสำเร็จ ประคองใจไป อย่าเพ่ง ให้ผ่อนคลาย ปรับใจให้ใสๆ ให้มีสติกับสบาย สม่ำเสมอ อย่างนี้เรื่อยไป



เมื่อเราเลิกนั่งสมาธิแล้วก็มันสังเกตว่า เราประคองใจ
ขนาดไหนจึงพอดี ไม่ตึงไม่หย่อนไป แล้วก็ปรับกันไปเรื่อยๆ
ฝึกกันไป และอย่าเดือดร้อนใจในกรณีที่เพื่อนพี่น้องวงธรรมะ
ของเราเขามีประสบการณ์ภายในที่ดีกว่า เราก็อยาเป็นทุกข์ใจ
แล้วถ้าเราดีกว่าก็อย่าลืงโลดใจ ให้รักษาใจเป็นกลางๆ อย่าให้
เสียสมดุลของใจนะ

เข้านี้ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจ ในการเข้าถึงพระรัตนตรัย
ในตัวทุกๆ คน ต่างคนต่างนั่งกันไปเรื่อยๆ นะ

พระเทพญาณมหามุนี วิ.



คลื่นทะเลมุ่งขึ้น
ลูกธนูมุ่งพรูไป
ฝนจากยอดดอยไหล
นักรบกล้ามุ่งเข้า

เนินไศล
สู่เป้า
มุ่งสมุทร
กลางให้สุดสาย

ตะวันธรรม