

ง่ายแต่ลึก

วันอาทิตย์ที่ ๓๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๘

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ ก่อนลูก พอสบายๆ คล้ายๆ กับตอนที่เรากำลังจะหลับ แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบาน ชุ่มชื้น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส หยดใจไปที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือจาง่ายๆ ว่าอยู่ในกลางท้อง

แล้วก็ตริกันถึงดวงใส หยดอยู่ในกลางดวงใสๆ หรือตริกันถึงพระแก้วใสๆ เอาใจหยดอยู่ในกลางพระแก้วใสๆ อย่างใดอย่างหนึ่งในสองอย่าง เราถนัดอย่างไหนก็เอาอย่างนั้น ไม่ต้องเปลี่ยนกลับไปกลับมา เราตริเรานึกถึงดวงก็สามารถเห็นองค์พระได้ เรานึกถึงองค์พระก็สามารถเห็นดวงได้ เพราะในดวงก็มีองค์พระ ในองค์พระก็จะมีดวงใสๆ เพราะฉะนั้นอย่าสับสน เอาเพียงอย่างเดียว แต่ให้นึกอย่างสบายๆ ทำใจให้เบิกบาน ชุ่มชื้น

นี่คือวัตถุประสงค์ของการเกิดมาเป็นมนุษย์ เป็นงานที่แท้จริงของเรา เขาเรียกว่ากรณีกิจ เราคงได้ยินคำนี้บ่อยๆ คือกิจที่ควรกระทำ คืองานแท้จริง

วัตถุประสงค์ของการเกิดเป็นมนุษย์

งานแท้จริงก็คือ ทำอย่างไรเราถึงจะเข้าถึงพระรัตนตรัยซึ่งมีอยู่แล้วในตัวของเรา พระรัตนตรัยในตัวที่เข้าถึงแล้วจะนำเราให้พ้นจากความทุกข์ทั้งหลายได้ โดยไปขจัดสาเหตุแห่งความทุกข์ คือกิเลสอาสวะที่มีอยู่ในตัวของเรา ในใจของเรา ให้หมดสิ้นไป แล้วใจของเราก็จะได้สะอาด สว่าง บริสุทธิ์ หมดจดจากกิเลสทั้งหลาย

หมายเหตุพระธรรมกายอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า หน้า ตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา เกตุดอกบัวตูมตั้งอยู่บนจอมกระหม่อมบนพระเศียรของท่าน ที่มีเส้นพระศก หรือเส้นผมขดเวียนเป็นทักษิณาวรรต ตามเข็มนาฬิกา เรียงรายอย่างเป็นระเบียบบนพระเศียรของท่านที่ตั้งอยู่บนพระวรกายของท่าน คือกายที่ประกอบไปด้วยลักษณะมหาบุรุษครบถ้วนทุกประการ ในอิริยาบถเดียว คืออิริยาบถนั่งเจริญสมาธิภาวนา

เราก็ค่อยๆ ควบคุมประคองใจของเราให้หยุดให้นิ่งๆ อย่างสบายๆ โดยลืมหืมแวดลือม ภาคบายน้้อากาศจะอ้าวแค่วุ่นก็ช่างมัน ต้องฝึกให้ได้ทุกสภาวะอากาศ เพราะเราจะต้องพร้อมเสมอทุกสิ่งที่จะบังเกิดขึ้น ซึ่งไม่เลือกกาลเวลา ไม่เลือกสถานที่ ไม่เลือกสภาวะ เราก็คงต้องฝึกให้ได้ ไปหาความ



เย็นอยู่ภายในกลางกาย โดยลื้มความอ้าวภายนอก ด้วยการ
ทำใจให้หยุดนิ่งๆ เบาๆ สบายๆ

อย่าไปห่วงไหวกับความมืดที่มอดบังใจเรา เพราะความ
มืดไม่ได้มืดตลอดเวลาเหมือนทางโลกนั้นแหละ ความมืดในยาม
ราตรี ๑๒ ชั่วโมง แล้วความสว่างก็จะเกิดขึ้น เพราะฉะนั้นเรา
จะไม่ห่วงไหว ทำใจหยุดนิ่งเรื่อยไปเลย ไม่ช้าแต่ียวความสว่าง
ก็จะมาปรากฏเอง ความมืดก็จะสลายไปเมื่อใจหยุดนิ่ง

วัตถุประสงค์ของการมาเกิดเป็นมนุษย์ เพื่อ
แสวงหาพระรัตนตรัยในตัว ซึ่งเป็นที่รวมความ
ปรารถนาของเราทั้งมวล ตั้งแต่ความสุขที่แท้จริง
ความรู้เรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต คือ ดวง
ปัญญา ความรัก และปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ทั้ง
หลาย ที่เรียกว่า มหากรุณา แล้วก็อานุภาพอัน
ไม่มีประมาณ ที่จะดลบันดาลความปรารถนานั้น
ให้สมหวังได้ บริสุทธิก็ดี ปัญญาก็ดี มหากรุณาก็
ดี หรืออานุภาพอันไม่มีประมาณก็ดี รวมประชุม
อยู่ในธรรมกายในตัวนั้นแหละ

เพราะฉะนั้น เราต้องหาให้เจอ เมื่อท่านอยู่ตรงศูนย์กลาง
กายฐานที่ ๗ เราก็ต้องมาหาที่ฐานที่ ๗ โดยการทำใจให้หยุด
ให้นิ่งๆ เบาๆ สบายๆ จะภาวนา สัมมา อะระหัง ประกอบ

จนกระทั่งเห็นความบริสุทธิ์ผุดขึ้นมาในกลางกาย เป็นดวงใสๆ มาพร้อมกับความสุข ความรู้เรื่องราวที่เป็นความจริง จะเป็นดวงใส ใจก็จะติดแน่นตั้งมั่น ไม่เขยื้อนเลย มันจะนิ่ง แล้วเราก็ตกดวงความสุขที่เกิดขึ้นจากหยุดกับนิ่งนั้นแหละ ในกลางดวงใสๆ ดวงที่ใสบริสุทธิ์นั้นแหละคือความบริสุทธิ์ที่ปรากฏให้เราเห็นได้ด้วยใจ เหมือนดวงอาทิตย์ผุดเกิดขึ้นมา ทำให้เราเห็นได้ด้วยตามนุษย์

ต่างแต่ว่าดวงอาทิตย์ผุดขึ้นมา เห็นแล้วเราเคืองตา มองไม่ได้ แต่ดวงใสภายในซึ่งสว่างกว่าดวงอาทิตย์เสียอีก แต่เราดูได้ด้วยใจที่เบิกบาน ไม่เคืองตา ไม่แสบตา มีความสบายใฝ่ยืนอยู่ภายใน แล้วเดี๋ยวใจก็จะค่อยๆ เคลื่อนเข้าไปถึงพระรัตนตรัยในตัวเอง ไม่ต้องไปทำอะไรเลย

การปฏิบัติธรรม มันต้องง่ายแต่ลึก ต้องทำของยากให้ง่าย แต่แม้ง่ายแต่ว่าลึกซึ่งตรึงใจนั้นแหละถึงจะถูกหลักวิชา ไม่ใช่ทำของง่ายชะยากอย่างนั้นไม่ถูกหลักวิชา

เราสังเกตดูจากคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่เมื่อพระองค์แสดงธรรมอบรมสั่งสอนพุทธบริษัททั้ง ๔ พอฟังจบก็บรรลุธรรมมาภิสมัยเลย ก็แสดงว่าธรรมที่พระองค์แสดงนั้นมันง่ายแต่ว่าลึกซึ่ง เข้าถึงได้ ไม่ใช่เป็นของยากต่อการเข้าถึง เพราะมันต้องง่ายแต่ลึกซึ่ง เข้าถึงได้ ถึงจะถูกหลักวิชา

พระพุทธศาสนา คำสอนของผู้รู้แจ้งเห็นแจ้ง

ผู้มีบุญ แม้ว่าจะต่างความเชื่อแต่ก็เจตนาดี ตั้งใจดี ที่จะมุ่งเข้าหาความบริสุทธิ์ อยากจะเข้าถึงความบริสุทธิ์ แหล่งแห่งความบริสุทธิ์ แหล่งแห่งความสุขที่แท้จริง แหล่งแห่งความรู้ที่ไม่มีประมาณ แหล่งแห่งอานุภาพที่ไม่มีขอบเขตจำกัด ต่างก็ปรารถนากันอย่างนั้น แต่ว่าวิธีการไม่เหมือนกัน ผู้รู้แจ้งเห็นแจ้งแห่งตลอดในธรรมวิธีการก็จะสมบูรณ์ งามทั้งเบื้องต้น ท่ามกลางและเบื้องปลาย จะต้องสอดคล้องกันด้วยเหตุด้วยผล เหมือนรถหลาย ๆ ผลัด ส่งต่อ ๆ กันจนถึงจุดหมายปลายทางที่ตัวปรารถนา แต่ถ้าหากว่าผู้ที่แนะนำนั้น ความรู้ยังไม่สมบูรณ์ แม้เจตนาจะดีก็ไปไม่ถึงจุดหมายปลายทางที่ตั้งใจไว้ด้วยดี นี่ก็เป็นสิ่งที่เราจะต้องทำความเข้าใจในตอนนี้

ลูกทุกคน ได้มาอยู่ในร่มเงาพระพุทธศาสนา คือคำสอนของท่านผู้รู้แจ้งเห็นแจ้งแห่งตลอด ด้วยบุญเก่าของเราที่สั่งสมมาในพระพุทธศาสนา

ศาสนา แปลว่า คำสอน

พุทธะ คือ ผู้รู้ ผู้รู้แจ้งเห็นแจ้งแห่งตลอดในความจริงทั้งหลาย เห็นไปตามความเป็นจริง

พระพุทธศาสนา คือ คำสอนของท่านผู้รู้แจ้งเห็นแจ้งแห่งตลอด ถ้ามีพระขึ้นหน้าก็แปลว่า ประเสริฐ มาจากคำว่า วร (วะ-ระ) เมื่อเราเข้าถึงแล้วชีวิตเราก็จะสูงส่งประเสริฐตามท่านผู้ประเสริฐ ที่รู้แจ้งเห็นแจ้งแห่งตลอด



พระพุทธเจ้า แปลว่า ราชาแห่งผู้รู้ทั้งหลาย คือ ในบรรดาผู้รู้ทั้งหลาย ท่านเป็นยอด เหมือนต้นไม้ที่มีตั้งแต่รากโคน ต้น ไปถึงยอดนั้นแหละ ผู้รู้ทั้งหลายกองไว้ตั้งแต่โคนไปถึงปลาย ท่านอยู่ตรงปลายตรงนั้น คือเป็นราชาแห่งผู้รู้

ความรู้ของท่านจะครอบคลุมความรู้ทั้งหลายหมดสิ้นไปเลย เหมือนฟ้าที่ครอบคลุมโลกและจักรวาล สรรพสิ่งทั้งหลาย ญาณทัสสนะของท่านก็จะครอบสรรพสิ่งและสรรพสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น

เพราะฉะนั้น เราก็จะต้องเข้าถึงผู้รู้ในตัวของเรา เช่นเดียวกับพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านก็เข้าถึงผู้รู้ของท่าน เจ้าชายสิทธัตถะได้เข้าถึงกายอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า กายผู้รู้ที่มีอยู่ในตัวท่านนั้นแหละ แล้วท่านก็บอกวิธีการที่จะให้เป็นอย่างท่าน ด้วยวิธีการทำอย่างท่าน ทำอย่างท่านมันก็เป็นอย่างท่าน ถ้าไม่ได้ทำอย่างท่าน มันก็ไม่ได้เป็นอย่างท่าน ก็แค่นี้เอง

ทำอย่างท่านทำอย่างไร ทำใจให้มาหยุดนิ่งๆ อยู่ภายในตัวนั้นแหละ ให้ตัวเราเป็นศูนย์กลางของสรรพสัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลาย แล้วก็นิ่งอย่างเดียว ไม่ต้องทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้ หยุดนิ่งอย่างเบาสบาย เดี่ยวก็จะเป็นไปตามขั้นตอนที่ได้กล่าวเอาไว้เบื้องต้น

คือ ตัวจะโล่ง โปร่ง เบา สบาย ขยาย ตัวหายไปเลย เดี่ยวแสงสว่างก็จะเกิดขึ้น เป็นแสงภายใน หลับตาแล้วไม่

มืด แล้วจากแสงสว่างของแสงจะทำให้เห็นแหล่งกำเนิด เป็นดวงใสๆ เหมือนดวงอาทิตย์เป็นแหล่งกำเนิดของแสง สว่างทั่วโลกนี้แหละ แต่นี้เป็นแสงสว่างภายใน แล้วเดี๋ยวก็ จะเห็นไปตามลำดับ

เห็นดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ เห็นกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ พรหม กายอรุปรหม กายธรรมโคตรภู พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ นั้นแหละ ๑๘ กาย ช้อนๆ กันอยู่ภายใน

กายในกาย มีสอนอยู่เฉพาะในพระพุทธ ศาสนา ให้รู้ว่ามีชีวิตอันประเสริฐอีกหลายๆ ระดับ ที่อยู่ภายในช้อนๆ ละเอียดเข้าไปเรื่อยๆ เป็นมิติซ้อนมิติ ความละเอียดซ้อนละเอียด กายในกาย กายสุดท้ายกายธรรมอรหันต์นั้นแหละ คือเป้าหมายของเรา เรามาเกิดเพื่อการนี้ จะสั่งสมบุญบารมีอะไรก็เพื่อให้เข้าถึงกายธรรม อรหันต์นี้แหละ

จะให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา จะทำให้ยิ่งขึ้นไป เป็นศีล สมาธิ ปัญญา ก็เพื่อการนี้ ให้เข้าถึงกายธรรมอรหันต์ หรือจะทำให้ศีล สมาธิ ปัญญา ยิ่งขึ้นไป เขาเรียกว่า อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ก็เพื่อต้องการให้เข้าถึงกายธรรมอรหันต์ วัตถุประสงค์ก็มีอย่างนี้แหละ ที่เราจะทำอะไรทั้งหมด ไม่ว่า



จะทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ
อธิษฐาน เมตตา อุเบกขาบารมี ก็เพื่อการนี้

สรุปรวบยอดก็คือ หยุดกับนิ่ง ที่จะให้เข้าไปถึงตรงนั้น
จะเกิดมาก็ภพก็ชาติก็มาเพื่อวัตถุประสงค์ตรงนี้ แต่ถ้าไม่มี
ผู้รู้บังเกิดขึ้น ก็ไม่มีคำสอนของท่าน เราก็ดำเนินชีวิตไปตามที่
เราเข้าใจ ตามรสนิยมของเรา หรือตามคำแนะนำของท่านผู้รู้
ที่ยังไม่สมบูรณ์ก็ทำกันไปอย่างนั้น

ถ้าหากว่าผู้รู้ยังไม่เกิดขึ้น เพราะชีวิตนี้มีแต่ทุกข์ ตั้งแต่
ทุกข์ประจำตัว กระทั่งทุกข์จรมา ทุกข์ประจำตัวก็ได้แก่ ความ
แก่ ความเจ็บ ความตาย ความปวด ความเมื่อย ความหิว
ความกระหาย ความหนาว ร้อน อ่อน แฉะ อย่างนี้เป็นต้น ยัง
มีทุกข์ที่จรมาอีก เหมือนแขกมาเยือน ชีวิตมันเป็นอย่างนี้

มนุษย์จึงต้องหาที่พึ่ง เหมือนว่ายน้ำอยู่ในท้องทะเล
มหาสมุทร เรือแรงมนุษย์ก็มีข้อจำกัด แม้คลื่นลมก็สามารถ
ทำให้ตายได้ ยังมีสัตว์น้ำอีกอะไรอีกสารพัด เพราะฉะนั้นใน
ตอนกำลังจะหมดเรือแรง ถ้าซากศพลอยมา ทั้งๆ ที่ไม่ชอบ
เพราะมันเหม็นแต่ก็ต้องเกาะพยุงกายเอาไว้ แต่ถ้าหากขอน
ไม้ลอยมา ผู้มีปัญญาก็ต้องทิ้งซากศพไปเกาะขอนไม้ เพราะ
ว่ามันไม่เหม็น แต่ถ้าหากมีแพลอยมา มันใหญ่มันมั่นคงกว่า
ผู้มีปัญญาก็จะทิ้งขอนไม้ขึ้นแพไป แต่แพก็คือการเอาไม้
หลายๆ อันมาต่อกัน มันก็ยังเสียงภัย ถ้ามีเรือมาที่มันมั่นคง
ก็ต้องทิ้งแพขึ้นเรือกันไป แต่ถ้าเรือไม่ต่อกันมันก็ป้องกันภัย

นี่ก็เป็นหลักวิชาที่เราจะต้องนำเอามาคิดคำนึงเรื่อย ๆ
แล้วที่แนะนำอะไรไป ก็ให้ทำอย่างนั้น อย่าไปลองผิดลองถูกเลย
มันเสียเวลา เพราะเรามีเวลาอยู่ในโลกนี้อีกไม่นาน ดังนั้น
ทำให้มันถูกเสีย ไม่ต้องไปเสียเวลาค้น แค่ว่าที่เขาค้นมา
แล้ว มันก็จบ ก็คือทำใจหยุดนิ่งเฉยๆ อยู่ภายใน มีอะไรให้ดู
ก็ดูไป ดูไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้นก็
แค่นี้เอง ถ้าทำอย่างนี้ได้วันนี้ ก็เข้าถึงวันนี้ ถ้าทำได้พรุ่งนี้ก็
เข้าถึงพรุ่งนี้ ถ้าทำได้ชาติหน้าก็เข้าถึงชาติหน้า มันก็แล้วแต่
เรา เพราะฉะนั้นต่อจากนี้ไปเมื่อเข้าใจหลักวิชาแล้ว ก็ฝึกใจ
หยุดนิ่งๆ อย่างสบายๆ ทุกๆ คนนะ

พระเทพญาณมหามุนี วิ.

