

วิธีใช้บุญ

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...เอาใจหยุดนิ่ง ๆ หรือทำความรู้สึกว่าอยู่ในกลางท้อง พร้อมกับ
กับนึกถึงบุญที่เราทำผ่านมานับภพนับชาติไม่ถ้วนจนกระทั่งมาถึงวันนี้
แม้เราจะจำไม่ได้ว่าในอดีตชาติที่ผ่านมาเราทำบุญอะไร แต่แค่เพียง
เราจดใจแล้วก็นึกนิดเดียวว่า บุญที่เราทำผ่านมาในอดีตนับภพนับ
ชาติไม่ถ้วน น้อยบ้าง ปานกลางบ้าง มากบ้าง พอเรานึก ใจซึ่งเป็น
ธาตุสำเร็จอยู่แล้วก็จะไปเชื่อมกับกระแสธารแห่งบุญ มารวมเป็น
ดวงบุญใส ๆ ติดอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

ใจเป็นธาตุสำเร็จ ถ้าเรานึกถึงใครบางคนที่ทำให้เราขุ่นมัว นึกถึงคำพูดเรื่องราวทั้ง ๆ ที่เขาก็ไม่รู้เรื่องเลย และเหตุการณ์ก็ผ่านมานานแล้ว พอนึกก็จะมีอายตนะไปดึงดูดสิ่งเหล่านั้นมาทำให้เราขุ่นมัวได้ บุญก็เช่นเดียวกัน ถ้าเรานึกถึงบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ แม้กาลเวลาผ่านไปเราจำไม่ได้ เพราะมันเป็นภพในอดีตก็ตาม หรือปัจจุบันจำได้บ้างไม่ได้บ้างก็ตาม มันก็จะไปเชื่อมกัน กระทั่งมาถึงบุญล่าสุดที่เราทำผ่านไปก็จะเป็นเชื่อมกัน มารวมเป็นดวงบุญใส ๆ ติดอยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อยู่ในกลางท้องของเรา

ดวงบุญและคุณสมบัติของบุญ

ดวงบุญนี้จะกลมรอบตัวเหมือนดวงแก้วที่เจียระไนแล้ว ใส บริสุทธิ์เหมือนเพชรหรือยิ่งกว่านั้น จะใส ๆ แล้วยังสว่างเหมือนดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวันหรือยิ่งกว่านั้น แต่ว่าใสเย็น ไม่แสบตา ไม่เคืองตา เหมือนแสงจันทร์ในคืนวันเพ็ญ แต่ว่ามันเย็นกว่านั้นนะ เย็นสบาย ไม่ใช่เย็นหนาวยะเยือก แต่มันเย็นสบาย

ดวงบุญนี้เป็นบ่อเกิดแห่งความสุขและความสำเร็จในชีวิตของเราตั้งแต่ปู่ฤๅษณ์จนกระทั่งเป็นพระอริยเจ้า เช่น ทำให้เรามี



รูปสมบัติทั้งดงาม แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ หรือมีโรคน้อย อายุยืนยาว ทำให้เรามีโภคทรัพย์สมบัติ มีคุณสมบัติ มีความฉลาด มีความสามารถอะไรต่าง ๆ เหล่านั้นเป็นต้น

บุญเป็นสิ่งที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จทั้งมวลของชีวิต บางทีเราเรียนจบอย่างหนึ่ง จบแล้วก็ไม่ได้ใช้วิชาที่เรียนมา แต่กลับไปประสบความสำเร็จอีกอย่างหนึ่ง ทุกอย่างก็เป็นเรื่องของบุญนั้นแหละ บางครั้งก็ได้มาอย่างง่าย ๆ บางครั้งก็ต้องหนึ่งสมองสองมือเป็นต้น แต่ทุกอย่างมีบุญเป็นฉากหลังที่คอยเป็นเครื่องสนับสนุนให้เราประสบความสำเร็จในชีวิต ในธุรกิจการงาน ในการศึกษาเล่าเรียน ปราศจากอุปสรรคต่าง ๆ หรือมีอุปสรรคน้อยเป็นต้น

บุญทำให้เราไปเกิดในสวรรค์ในเทวโลก มีทิพยสมบัติมากมาย มีบริวารอันเป็นทิพย์ เป็นต้น แล้วก็ยังส่งผลให้เราได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ไปสู่อายุตนนิพพานได้ ทั้งหมดมีบุญเป็นเครื่องสนับสนุนให้เราไปถึงตรงนั้น

บุญคือสิ่งที่เราได้ทำมา ไม่ว่าจะเป็นทาน ศีล ภาวนา เป็นต้น จะมารวมอยู่เป็นดวงบุญใส ๆ ติดอยู่ในกลางกาย ให้นึกถึงบุญนี้ นึกเอาไว้อย่างไร ๆ บุญถึงจะสู้กับบาปอกุศลได้ บาปอกุศลก็จะส่งผลตรงกันข้ามให้เรา มีอุปสรรคของชีวิต

เพราะฉะนั้นตอนนี้เราก็นึกถึงดวงบุญใส ๆ ติดอยู่ในศูนย์กลางกาย ทำให้ติดเป็นอุปนิสัย และให้เป็นจุดเริ่มต้นที่เราจะหยุดใจ เชื่อมกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ และเมื่อใจหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบายก็จะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน

การนึกถึงบุญบ่อย ๆ จะทำให้บาปไม่ได้ชอง แล้วจะทำให้ใจเรามีปิติ มีความสุข มีความเบิกบาน มีความภาคภูมิใจในกาลเวลาที่ผ่านมาที่เราได้ใช้ทุกสิ่งที่มีอยู่นั้นเป็นไปเพื่อการสร้างบุญ สร้างคุณงามความดี เช่นเดียวกับพระอริยเจ้า พระอรหันต์ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือบัณฑิตนักปราชญ์ในกาลก่อน

เพราะฉะนั้นตอนนี้เราก็นึกถึงอย่างสบาย ๆ ไม่ชัดเจนก็ไม่ใช่ไร ให้มีความรู้สึกว่ามีดวงบุญอยู่ในกลางท้องของเราที่เป็นดวงใส ๆ อย่างนี้ไปก่อนก็ได้

อย่าไปเพ่ง อย่าไปจ้อง อย่าไปเค้นภาพ เพราะจะทำให้เราเกิดความตึงเครียดที่ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ แล้วก็ไม่มีความดีต่อการปฏิบัติ

เรามีวัตถุประสงค์จะให้ใจไปหยุดนิ่ง นุ่ม เบา สบาย ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ด้วยการเริ่มนึกถึงบุญเท่านั้น ส่วนชัดหรือไม่ชัดนั้นเป็นเรื่องที่ใจเราละเอียดแค่ไหน หยุดนิ่งไปในระดับไหน ถ้าละเอียดมาก มันก็จะเห็นชัดเจนขึ้นมาเอง ถ้าละเอียดปานกลางความชัดเจนก็จะหย่อนลงมา ละเอียดน้อยก็แค่มีความรู้สึกว่ามีอยู่

แต่ ณ จุดที่เราเริ่มต้นจากความคิดที่ว่า “มีอยู่” นี้จะทำให้เข้าไปถึง “มีจริง” ต่อไป ถ้าเราให้โอกาสตัวเราโดยนึกอย่างนี้บ่อย ๆ ใน



ทุกอริยาบท นั่ง นอน ยืน เดิน ในทุก ๆ กิจกรรม ไม่ว่าจะทำมาหากิน
ครองเรือน หรือศึกษาเล่าเรียนก็ตาม

ให้ออกาสตัวเราเองบ่อย ๆ ในการนึกถึงบุญ ไม่เข้าใจก็จะละเอียด
ขึ้นเอง ดวงบุญก็จะค่อย ๆ ชัดขึ้น ๆ แล้วก็จะเห็นชัดแจ่มแจ้งขึ้น
มาในกลางท้องกลางกายของเรา ซึ่งในตอนนั้นความรู้สึกว่ามีร่างกาย
มันหายไป แต่ความรู้สึกว่า *อยู่ตรงกลาง* นั้นมีอยู่

สิ่งนี้ก็ขึ้นอยู่กับการฝึกฝน ทำซ้ำ ๆ ให้ความสำคัญต่อสิ่งนี้
ยิ่งกว่าชีวิตของเรา หรืออย่างน้อยก็เสมอเหมือนชีวิตของเรา
นึกซ้ำ ๆ ไปเรื่อย ๆ เดียวใจก็จะค่อย ๆ คั่นกับศูนย์กลางกายฐาน
ที่ ๗ และก็จะเคยชินในที่สุด เพราะฉะนั้นตอนนี้เราก็นึกไป
อย่างสบาย ๆ

อย่าลืมปรับเปลี่ยนอกตา ทำนั้ง การผ่อนคลาย ทำความรู้สึก
นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ไม่ต้องทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้
นี่คือวิธีการเดียวที่จะทำให้เราเห็นดวงบุญชัด แล้วใจก็จะเคลื่อน
เข้าไปสู่ภายใน เข้าไปถึงพระรัตนตรัยในตัว ไม่มีอะไรที่จะง่ายไปกว่านี้
อีกแล้ว ที่จะทำให้เราสมหวัง สมปรารถนาในชีวิต และถูกวัตถุประสงค์
ของการมาเกิดเป็นมนุษย์

สิ่งที่ยากกว่านี้ที่เจอปัญหาและแรงกดดัน เรายังให้ความสำคัญ
หุ่่มเทชีวิตจิตใจเพื่อการนั้น ทั้งที่ประโยชน์ที่ได้รับก็ไม่ค่อยจะคุ้มค่า
เท่าไรกับสิ่งที่เราสูญเสียไป เช่น เงินตรา เวลาและอารมณ์ เป็นต้น
เพราะฉะนั้นสิ่งที่คุ้มค่าสมกับที่เสียเงินตรา เวลา อารมณ์ ไม่มีอะไร
ที่จะง่ายหรือดีที่สุดกว่าการทำใจหยุดนิ่งเฉย ๆ ตรงนี้

หยุดเป็นตัวสำเร็จที่จะทำให้เราสมหวังในชีวิต พบกับความ
พึงพอใจอันสูงสุด เข้าถึงความสุขที่แท้จริง ความบริสุทธิ์ของใจ อานุภาพ
ของใจ ดวงปัญญา มหากรุณา ความรักและปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์
ทั้งหลาย โดยไม่จำกัดเชื้อชาติศาสนาและเผ่าพันธุ์อย่างแท้จริง

เพราะฉะนั้นตอนนี้ให้เราหยุดใจ นิ่ง นุ่ม เบา สบาย ผ่อนคลาย
ตอนนี้เรากำลังนึกถึงดวงบุญเราก็นึกไป แล้วก็ประคองใจด้วยบริกรรม
ภาวนา สัมมา อะระหัง เรื่อยไป เวลาที่เหลืออยู่นี้เราก็ฝึกฝนกันไป
ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ นะ

อาทิตย์ที่ ๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐



ขอบฟ้าว่าใหญ่กว้าง
แต่เล็กกว่าความใหญ่
ตริกหนึ่งหยุดภายใน
ครอบหมดฟ้าดินแล้ว

เพียงไร
พุทธแก้ว
ขยายออก
นี้แท้อัศจรรย์

ตะวันธรรม