

วิธีปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึงรักแท้ภายใน
โดย
พระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อธัมมชโย)

▶ เริ่มด้วยการนั่งขัดสมาธิอย่างสบายๆ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ของมือขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอสบายๆ ตั้งกายและศีระะของเราให้ตรง ถ้านั่งในท่านี้ไม่ถนัด ก็สามารถนั่งบนเก้าอี้หรือโซฟาได้ปรับทำนองของเราพอสบายๆ จนรู้สึกว่่าลมหายใจและเลือดลมในตัวเดินได้สะดวก หลับตาของเราเบาๆ สบายๆ คล้ายๆ กับตอนที่เรากำลังจะหลับ

▶ ต่อจากนั้นจึงสูดลมหายใจลึกๆ สักสองสามครั้ง หายใจเข้าลึกๆ จนลมเข้าไปสุดอยู่ในกลางท้อง และผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ในยามที่เราหายใจเข้า ให้เราทำความรู้สึกประหนึ่งว่าทุกอณูเซลล์ของร่างกายนั้น ได้รับเอาความสุขและความชุ่มชื้นเบิกบานเข้ามาอย่างเต็มเปี่ยม และเมื่อเราหายใจออก เราได้ปลดปล่อยความกังวลและความขุ่นข้องหมองใจทั้งหมดออกไปด้วย ใช้เวลาสักครู่หนึ่งในการปล่อยวางเรื่องราวต่างๆ จากนั้นจึงหายใจเป็นปกติเหมือนเช่นเดิม

▶ เมื่อผ่อนคลายจิตใจแล้ว จึงเริ่มผ่อนคลายร่างกาย โดยผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกๆ ส่วน จากศีรษะจรดปลายเท้า ทั้งเนื้อทั้งตัวของเราให้ผ่อนคลายโดยตลอด ไม่มีส่วนใดเกร็ง ตึง หรือเครียด จนกระทั่งเราสัมผัสได้ถึงความโล่ง โปร่ง เบาสบาย หลังจากนั้นทำใจให้เบิกบานชุ่มชื้น สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ทำใจว่างๆ เป็นอิสระจากความคิด

ทั้งหมด ทำประหนึ่งว่าเรานั่งอยู่คนเดียวในอวกาศที่โล่งๆ กว้างๆ เต็มเปี่ยมไปด้วยอิสระเสรีและสันติสุข แล้วจึงสมมติว่าภายในร่างกายของเรานั้นปราศจากอวัยวะทุกอย่าง เป็นที่โล่งๆ ว่างๆ กลวงภายใน เราอาจจะรู้สึกร่างกายนั้นโปร่งเบาขึ้น และค่อยๆ กลืนหายไปกับบรรยากาศโดยรอบ

▶ จากนั้นให้น้อมนำใจของเรารวมไว้ที่ศูนย์กลางกาย ภายในกลางท้อง เหนือระดับสะดือขึ้นไปสองนิ้วมือ โดยไม่ต้องกังวลถึงตำแหน่งที่แน่นอนของศูนย์กลางกายมากจนเกินไป เพียงแค่รักษาใจให้หลวมๆ อย่างแผ่วเบาและนุ่มนวลที่บริเวณกลางท้องอย่างต่อเนื่อง พร้อมๆ กับความผ่อนคลายของร่างกาย และจิตใจ

▶ เมื่อผ่อนคลายทั้งกายและใจดีแล้ว ให้เริ่มนึกถึงภาพภายในอย่างแผ่วเบา โดยนึกถึงดวงแก้วกลมใสบริสุทธิ์ ไม่มีตำหนิ ขนาดใดก็ได้ สว่างเหมือนดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน ใสเย็นเหมือนแสงจันทร์ในคืนวันเพ็ญ นึกอย่างง่ายๆ สบายๆ ไม่ตั้งใจเห็นภาพจนเคร่งเครียด ไม่นึกแรงจนเกินไป ไม่ชัดเจนก็ไม่เป็นไร นึกเท่าที่นึกได้ แล้วก็รักษาใจให้สงบ หยุด นิ่ง นึกต่อเนื่องกันไป หากเผลอไปคิดเรื่องอื่นให้ประคองใจไว้ด้วยบริกรรมภาวนาควบคู่กันไปด้วย โดยภาวนาในใจเบาๆ ให้เสียงของคำภาวนาดังออกมาจากกลางดวงแก้วใสๆ

ในกลางห้องของเราอย่างช้าๆ ภาวนาคำว่า “สัมมา อะระหังฯ” ซึ่งแปลว่าทำใจให้ใสบริสุทธิ์ ห่างไกลจากความทุกข์ทั้งมวล หรือจะใช้คำว่า “ใส สว่างๆ” ก็ได้ ภาวนาไปเรื่อยๆ พร้อมกับตรึกนึกถึงดวงใสอย่างแผ่วเบาสบายจนกว่าใจจะหยุดนิ่ง แล้วเราจะทิ้งหรือลืมคำภาวนาไปเองโดยอัตโนมัติ เหลือเพียงภาพดวงแก้วใสๆ ปรากฏชัดที่กลางกายของเรา ให้มีสติรักษาภาพดวงใสๆ ไปอย่างแผ่วเบาสบายๆ อย่างเดียว ด้วยใจนิ่งๆ นุ่มๆ ละมุนละไม อย่างสม่ำเสมอ

▶ ถ้ามีประสบการณ์ภายในอะไรที่แตกต่างไปจากการกำหนดบริกรรมนิมิตเกิดขึ้น อย่าไปตื่นเต้นหรือดีใจ ให้ทำใจเป็นปกติ มองดูสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเฉยๆ สบายๆ ไม่ยินดียินร้ายกับสิ่งใด ในที่สุดแล้วใจของเราก็จะหยุดนิ่ง ตั้งมั่นอยู่ที่ศูนย์กลางกาย แล้วจะตกหลุมหรือตกศูนย์ภายใน เหมือนตกหลุมอากาศ เป็นการตกหลุมรักตัวเองอย่างที่เราไม่เคยเป็นมาก่อน เราจะรู้ว่าตกหลุมรักคนอื่นนั้นมีปัญหาทำให้ก่อกวน แต่ถ้าตกหลุมรักตัวเองแล้วความสุขจะเกิดขึ้น ดวงธรรมจะผุดเกิดขึ้น มีความดีงามบังเกิดขึ้นมาในใจ มีความสุขที่ยิ่งใหญ่ มีความสว่างโพล่งขึ้นมา ใจจะสดใส เหมือนเราชำระล้างกาย วาจา ใจ ให้สะอาดบริสุทธิ์ เกลี้ยงเกลา เบิกบานอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

► เมื่อเราได้รักษาใจให้สงบนิ่ง จนเข้าถึงความรักตัวเองเช่นนี้แล้ว ก่อนที่เราจะยุติการทำสมาธิ ให้เราแผ่เมตตาและความปรารถนาดี แบ่งปันความรักอันบริสุทธิ์ที่เราเข้าถึงนี้ไปทั่วโลก เริ่มจากประมวลรวมใจของเรานิ่งๆ ไปในกลางของกลางตัว ให้เราทำความรู้สึกที่เรารัก ปรารถนาดีกับทุกคนในโลก ประมวลรวมความรู้สึกที่ดีๆ รวมเป็นดวงใส สว่าง เป็นพลังแห่งความรัก และความปรารถนาดี ต่อทุกๆ ชีวิต นึกเบาๆ ให้ดวงใสสว่างอันเป็นที่รวมความรู้สึกและพลังอันดีงามของเรานั้นขยายกว้างขวางออกไปรอบตัว ทั้งซ้าย ขวา หน้า หลัง ล่าง บน ออกไปพร้อมๆ กันทุกทิศทาง เป็นดวงใจที่ปรารถนาอยากให้ทุกๆ ชีวิตนั้น พ้นทุกข์ พบสุขยิ่งๆ ขึ้นไป ปรารถนาอย่างยิ่งให้ทุกๆ ชีวิตได้พบกับสิ่งที่ดีที่สุดคือวิธีการเข้าถึงความรักตนเองเหมือนอย่างเรา

► ทำความรู้สึกขยายใจของเราที่เป็นดวงกลมใส่นี้ ให้กว้างออกไปรอบตัว จนครอบคลุมตนเอง และบุคคลรอบข้าง ทั้งในที่ใกล้ และที่ไกล ขยายครอบคลุมสถานที่ที่เราอยู่ แผ่ไพศาลกว้างใหญ่ออกไปเรื่อยๆ จนเต็มฟ้าครอบ จนเรามีความรู้สึกว่า หัวใจของเรานั้นไร้ขอบเขต มีความรัก มีความปรารถนาดีต่อเพื่อนร่วมโลกทุกๆ คน ในทุกๆ ทวีป ทุกแห่งทุกหนในโลก เป็นความรักสากลที่มอบให้แก่ทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน โดยไม่เลือกเชื้อชาติ ศาสนา และเผ่าพันธุ์