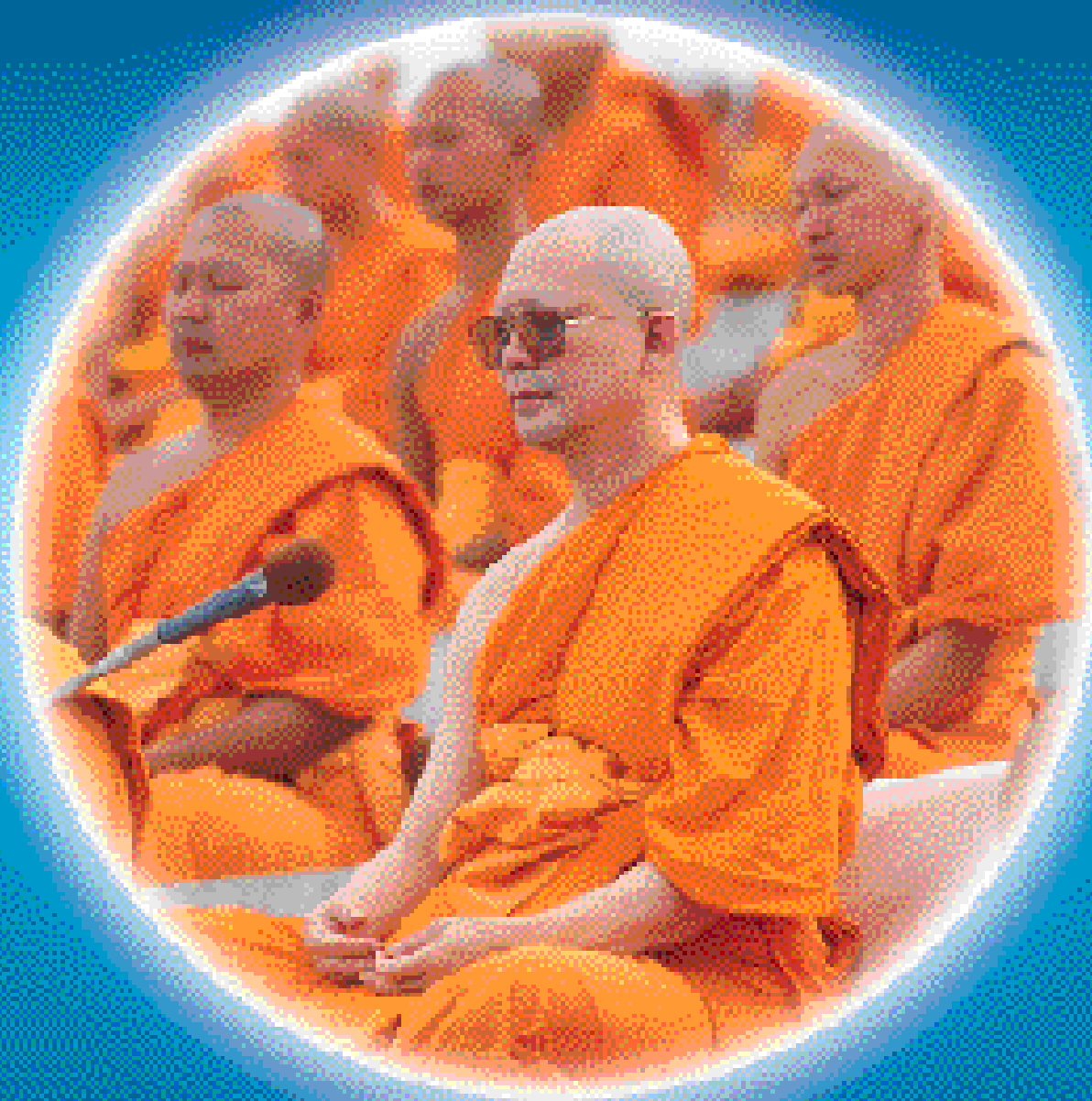




รวมพระธรรมเทศนา ๑

พระราชภาวนาวิสุทธิ (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)

เจ้าอาวาสวัดพระธรรมกาย

คำปรารภ

ด้วยความปรารถนาของพระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อัมมชโย) ที่จะให้กัลยาณมิตรทั้งหลายได้ปฏิบัติธรรม เพื่อเข้าถึงพระรัตนตรัยภายใน ซึ่งเป็นที่พึ่งที่ระลึกอันสูงสุดและเป็นเป้าหมายในชีวิตที่เราได้เกิดมา จึงได้แสดงพระธรรมเทศนาออกอากาศทางวิทยุ ในรายการ “เวลาธรรมกาย” เป็นประจำทุกวันจันทร์ถึงศุกร์ ในเวลา ๒๐.๐๐ - ๒๐.๓๐ น. เริ่มตั้งแต่วันที่ ๘ ธันวาคม ๒๕๔๑ เป็นต้นมา เพื่อสนับสนุนให้กัลยาณมิตรทุกท่านได้ปฏิบัติธรรมพร้อมกัน เป็นประจำสม่ำเสมอ อันจะทำให้สามารถเข้าถึงความสุขที่แท้จริงได้

พระธรรมเทศนาที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อดีเทศน์สอนและนำไปปฏิบัติธรรมนั้น เป็นคำสอนอันทรงคุณค่า ก่อให้เกิดกำลังใจในการดำเนินชีวิต ให้ถูกต้องดีงาม เมื่อมีผู้สนใจปรารถนาจะได้ไว้ศึกษาและทบทวน คณะผู้จัดทำจึงได้กราบขออนุญาตจากพระเดชพระคุณหลวงพ่อ เพื่อรวบรวมพระธรรมเทศนา อันทรงคุณค่ามาจัดทำเป็นรูปเล่ม โดยเรียงลำดับตามวันที่ออกอากาศ และจะจัดพิมพ์เดือนละ ๒ เล่ม

คณะผู้จัดทำเชื่อมั่นว่าหนังสือพระธรรมเทศนาชุดนี้ จักเป็นประโยชน์ต่อผู้รักการปฏิบัติธรรม และผู้สนใจใคร่ศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ขอกราบขอบพระคุณพระเดชพระคุณหลวงพ่อ ที่อนุญาตให้จัดพิมพ์พระธรรมเทศนา “เวลาธรรมกาย” นี้ ออกเผยแพร่แก่สาธุชนผู้ใคร่ในธรรม และขอบบุญกุศลที่เกิดขึ้นจากการจัดพิมพ์หนังสือนี้ ส่งผลให้ผู้อ่านทุกท่านมีความสุข ความเจริญ มีกำลังใจในการประพฤติปฏิบัติธรรม และรู้แจ้งเห็นแจ้งในธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้เข้าถึงพระธรรมกายโดยง่ายโดยเร็วพลัน จงทุกท่านเทอญ

คณะผู้จัดทำ

๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๒

สารบัญ

สรณะอันเกษม -----	๔
ทำบุญอุกเนื่อนาบุญ -----	๑๒
ชีวิตดจไม้ไถ่ฝ่ง -----	๑๘
ชีวิตที่ไม่หวั่นไหว -----	๒๔
หนทางสายกลาง -----	๓๐
บุญต้อนรับผู้ทำความดี -----	๓๖
ควรทำบุญบ่อยๆ -----	๔๒
กาลเวลากับการเปลี่ยนแปลง -----	๔๘
สละทุกสิ่งเพื่อรักษาธรรม -----	๕๔

สธณะอันเกษม

(วันศุกร์ที่ ๑ มกราคม พุทธศักราช ๒๕๔๒)



ขอความเจริญรุ่งเรืองในธรรมแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จงบังเกิดมีแก่ท่านสาธุชนทั้งหลาย

บัดนี้ ถึงเวลาธรรมกาย ซึ่งเป็นช่วงเวลาอันทรงคุณค่า ที่เราจะได้เจริญสมาธิภาวนาร่วมกัน เพื่อกลั่นกาย วาจา ใจของเรา ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส เหมาะสมที่จะรองรับพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ซึ่งเป็นที่พึ่งที่ระลึกอันสูงสุดของพวกเราทั้งหลาย

ที่เรียกว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึกนั้น เพราะว่าเมื่อเรามีความทุกข์ ก็สามารถพึ่งท่านให้บำบัดทุกข์ได้ เมื่อเรามีสุขแล้ว ก็ระลึกถึงท่านได้เพื่อเพิ่มเติมความสุข สรรณะทั้งสามนี้ เป็นแหล่งรวมแห่งความสุข ความบันเทิง ความเบิกบานใจ ซึ่งมีอยู่ภายในตัวของเราทุกๆ คน

หากทุกคนในโลกเข้าถึงสธณะอันสูงสุดนี้ได้เมื่อไร ความทุกข์ทั้งหลายจะดับหมดอย่างสิ้นเชิงไม่เหลือเศษ และจะเข้าถึงความสุขที่แท้จริง เรียกว่า **เอกัณตบรมสุข** คือ เป็นสุขล้วนๆ ไม่มีทุกข์เจือเลย

ชีวิตของเราทุกคนที่เกิดมา ต่างก็แสวงหาความสุขที่แท้จริงด้วยกันทั้งนั้น ดังนั้นต่อจากนี้ไป ขอเชิญทุกท่านตั้งใจเจริญสมาธิภาวนา เพื่อจะได้เข้าถึงพระรัตนตรัยภายใน

ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวา จรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอสบายๆ หลังของเราเบาๆ พอสบาย คล้ายกับเรานอนหลับ ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้แช่มชื่น ให้สะอาด ให้บริสุทธิ์ ให้ผ่องใส ให้ปลอดกังวลจากเรื่องราวต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม เรื่องครอบครัว เรื่องธุรกิจการงาน เรื่องการศึกษาเล่าเรียน หรือเรื่องอะไรที่นอกเหนือจากนี้ ให้ปลด ปล่อย วาง ให้ลืมไปชั่วขณะที่เราจะเจริญภาวนา ทำใจให้หยุดให้นิ่ง

พระลัมมัลัมพพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ตอนหนึ่งว่า

“มนุษย์จำนวนมาก เมื่อถูกภัยคุกคามแล้ว ย่อมยึดเอาภูเขาบ้าง ป่าบ้าง ว่าเป็นที่พึ่ง แต่นั่นไม่ใช่ที่พึ่งอันเกษม ไม่ใช่ที่พึ่งอันอุดม เพราะอาศัยแล้วย่อมไม่พ้นจากทุกข์ไปได้

ส่วนผู้ใด ถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ว่าเป็นที่พึ่ง ที่พึ่งนั้นแล คือที่พึ่งอันเกษม คือที่พึ่งอันอุดม เมื่ออาศัยที่พึ่งนั้นแล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้”

ที่ตรัสอย่างนี้ เพราะว่าพระองค์ได้ทรงเข้าถึงสภาวะภายในด้วยพระองค์เอง และได้พิสูจน์แล้วว่าที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริงของมนุษย์ทุกคน มีเพียง ๓ อย่างนี้เท่านั้น และท่านผู้รู้ทั้งหลาย ต่างได้ยืนยันอย่างนี้เหมือนกันหมด เพราะฉะนั้นพวกเราซึ่งเป็นพุทธศาสนิกชน ก็ควรจะยึดเอาพระรัตนตรัย ๓ อย่างนี้เป็นที่พึ่งที่ระลึก เป็นที่ยึดที่เกาะของใจเรา ซึ่งเมื่อเข้าถึงแล้ว เรา จะพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย เข้าถึงความสุขที่แท้จริงได้

ชาวโลกทั้งหลายที่ยังไม่เคยได้ยินได้ฟังคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า ย่อมไม่รู้จักรว่า สภาวะที่แท้จริงคืออะไร อยู่ที่ตรงไหน และจะเข้าถึงได้ด้วยวิธีการใด เมื่อไม่รู้ ก็เลยไปยึดเอาสิ่งที่ตนได้พบเห็นว่า สิ่งเหล่านั้นเป็นที่พึ่งเป็นที่ระลึก

แม้แต่ในสมัยพุทธกาล ที่พระพุทธเจ้าทรงอุบัติขึ้นในโลก พระองค์ได้ตรัสแก่ผู้มีบุญทั้งหลาย ถึงที่พึ่งที่ระลึกว่า มีอยู่เพียง ๓ อย่างนี้เท่านั้น ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติตาม ต่างได้บรรลุธรรมมาภิสมัย เข้าถึงพระรัตนตรัยกันมากมาย แต่ในยุคเดียวกันนั้นเอง บางคนแม้เกิดร่วมสมัยกัน กลับไม่เคยได้ยินได้ฟังเลย ว่า อะไรเป็นสภาวะที่แท้จริง ดังเช่น ปุโรหิตอัคคิทัต

ปุโรหิตอัคคิทัต เป็นผู้ที่มีปัญญา เป็นพหูสูต ท่านเป็นที่ปรึกษาของพระเจ้าแผ่นดินถึง ๒ พระองค์ คือพระเจ้ามहाโกศล กับพระเจ้าปเสนทิโกศล ต่อมาภายหลังเมื่อท่านชราภาพลง ท่านปรารถนาจะแสวงหาที่วิเวก จึงได้กราบบังคมทูลลาพระเจ้าปเสนทิโกศล ออกบำเพ็ญสมณธรรม ไปบวชเป็นฤาษี ตั้งบรรณศาลาอยู่ที่ริมฝั่งแม่น้ำแห่งหนึ่ง

ในสมัยนั้น มีผู้ที่เลื่อมใสในท่านบุโรหิตจำนวนมาก ถึงหมื่นคนที่เดินตามไปบวชด้วย เพราะมีความเชื่อมั่นในความเป็นพหุสัจของท่านบุโรหิตว่า จะสามารถแนะนำสั่งสอนให้รู้จักที่พึ่งที่แท้จริงได้ ในที่สุดทั้งหมดได้บวชเป็นฤาษี อาศัยอยู่ริมฝั่งแม่น้ำ และได้ตั้งกติกากันเอาไว้ว่า

เมื่อใดใครเกิดกามวิตก คือถ้าเกิดไปนึกถึงเรื่องทรัพย์สินสมบัติ หรือเรื่องสตรี ขอให้ไปชนเอาทรายที่ริมฝั่งแม่น้ำมากองไว้ นี่ก็เป็นความดีอย่างหนึ่งที่ท่านฤาษีอัคคิทัตได้สั่งสอนแก่ฤาษีบรียารว่า ถ้าเกิดความรู้สึกอย่างนี้แล้วก็ให้ไปชนทรายมา แล้วก็ไม่ว่ากัน ไม่อายกัน เปิดเผยความบริสุทธิ์ใจซึ่งกันและกัน แต่ปรากฏว่าทรายที่ริมฝั่งแม่น้ำนั้น ถูกชนขึ้นมามากขึ้นเรื่อยๆ จนกองโตเป็นภูเขาเลากา กระทั่งมีพญานาค ซึ่งเป็นสัตว์ที่มีกายละเอียด แต่สามารถที่จะแปลงเป็นกายหยาบได้ เกิดความยินดีในทรายกองโตนี้ เห็นว่ามันสวยงาม จึงไปนอนอยู่บนยอดกองทราย

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอดพระญาณ ในยามรุ่งอรุณ มองเห็นอุปนิสัยของฤาษีอัคคิทัตและบรียารว่าจะได้บรรลุมรรคผลนิพพาน เพราะมีบุญบารมีเต็มเปี่ยม แต่ในขณะนี้กำลังบำเพ็ญอินทรีย์อยู่ ทรงเห็นว่าอัคคิทัตได้สั่งสอนตนเองและบรียารไปในทางที่ไม่ถูกต้อง ว่าเมื่อใดเกิดความสะดุ้งกลัว เกิดความทุกข์ทรมาน ให้พึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ คืออะไรที่คิดว่าศักดิ์สิทธิ์ ก็ให้พึ่งสิ่งนั้น เช่น พึ่งภูเขาสูงๆ พึ่งป่าที่ดูแล้ววังเวง พึ่งต้นไม้ใหญ่ๆ ที่เข้าใจว่าจะมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือสิ่งที่จะบันดาลความสำเร็จให้บังเกิดขึ้นได้ พึ่งอารามศักดิ์สิทธิ์ พึ่งเทวสถาน สั่งสอนไม่ถูกต้องอย่างนี้ และยึดถือกันอย่างนี้เรื่อยมา

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเห็นว่า บัดนี้ถึงเวลาแล้วที่ฤาษีอัคคิทัตและบรียาร จะได้เข้าถึงสภาวะที่แท้จริง ในยามเช้า จึงตรัสเรียกพระโมคคัลลานะรับสั่งว่า

“โมคคัลลานะ เธอจงไปโปรดอัคคิทัตดาบสกับบรียาร ให้เป็นสัมมาทิฐิ ให้รู้จักที่พึ่งที่แท้จริงเถิด”

พระโมคคัลลานะได้ กราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า “อัคคิทัตดาบส มีบรียารมาก มีกำลังมากเหลือเกิน ลำพังถ้าข้าพระองค์จะไปโปรด เขาก็คงจะไม่เชื่อฟัง เพราะว่าดาบสรวมกันเป็นหมู่ใหญ่ อาจจะแย้งข้าพระองค์ได้ แต่ถ้าหากว่าพระผู้มีพระภาคเจ้าจะเสด็จไปด้วย ก็คงจะโปรดได้ทั้งหมด”

พระผู้มีพระภาคเจ้า รับสั่งย่ำให้พระโมคคัลลานะไปก่อน แล้วพระองค์จะตามไปภายหลัง

ในที่สุด พระโมคคัลลานะท่านก็ไปโดยลำพัง ไปยืนอยู่หน้าบรรณศาลาของอัคริทัตตดาบส และกล่าวกับอัคริทัตตดาบสว่า “อัคริทัต เราจะขออาศัยอยู่ที่นี้ ขอให้ท่านช่วยชี้สถานที่ที่เราจะอาศัยด้วย”

อัคริทัตตดาบสนั้นเป็นผู้สูงด้วยคุณวุฒิ และวัยวุฒิ มากด้วยมานะปฏิฐิ จึงคิดว่าเราเป็นถึงอดีตบุโรหิตของพระเจ้าแผ่นดินถึง ๒ พระองค์ ใครๆ ก็เคารพนับถือเราทั้งนั้น ไม่มีใครกล้ามาเรียกชื่อของเราแบบนี้ เกิดความไม่พอใจ จึงบอกกับพระโมคคัลลานะว่า “ไม่มี ตรงนี้ ไม่มีที่สำหรับท่านหรอก”

พระโมคคัลลานะท่านก็ไม่ยอมแพ้ บอกกับอัคริทัตตดาบสว่า ปกติมนุษย์ก็เข้าอยู่ในหมู่มนุษย์ โคก็เข้าอยู่ในฝูงโค นักบวชก็ต้องอยู่ในหมู่ของนักบวช เพราะฉะนั้นท่านช่วยชี้ที่เถอะว่า ที่ที่เราควรจะอยู่นะ อยู่ที่ไหน”

อัคริทัตตดาบสตอบว่าไม่มีหรอก แต่พระโมคคัลลานะยังคงยืนยันว่าจะขออาศัยอยู่ที่ตรงนี้ ในที่สุดอัคริทัตตดาบสจึงบอกว่า มีอยู่แห่งหนึ่งนะ คือที่กองทรายที่ตรงโน้น มีอยู่ที่เดียวเท่านั้น ถ้าท่านอยากอยู่ก็ตามใจท่าน

พระโมคคัลลานะท่านก็ไปที่กองทราย ได้พบกับพญานาค ซึ่งหงวแหนที่ อยู่ ก็โกรธที่อยู่ดีๆ มีคนจะมาแย่งที่พักอาศัย จึงเกิดการประลองฤทธิ์กันขึ้น ด้วยอำนาจของพญานาค ได้บันดาลให้เกิดเปลวเพลิงขึ้น เรียกว่า การบังหวนควัน ซึ่งเป็นเปลวเพลิงที่มีฤทธิ์ร้อนแรงมาก สามารถเผาทุกสิ่งให้ไหม้เป็นจุณได้ แต่พระโมคคัลลานะ ไม่ได้กลัวเลย เพราะท่านเป็นเลิศในทางมีฤทธิ์มาก จึงเข้ากลืนเตโชสมาบัติ ทำให้เกิดเปลวไฟที่ร้อนแรงยิ่งกว่านั้นอีก พญานาคสู้ไม่ได้ ในที่สุดต้องยอมแพ้ แล้วนอนขดตัว แผ่พังพาน บังแดด บังฝนให้พระโมคคัลลานะ ท่านได้นั่งสมาธิอยู่บนกองทรายตลอดทั้งคืน

พอรุ่งเช้า อัคริทัตตดาบสสั่งให้ฤาษีบริวารตามไปดูว่า ป่านนี้นักบวชท่านนั้นคงละลายไปแล้ว ด้วยอำนาจแห่งพญานาค ปรากฏว่าเห็นพระโมคคัลลานะนั่งอยู่บนกองทราย โดยมีพญานาคขดเป็นวงกลม แผ่พังพานคอยปกป้องอันตรายให้ จึงบังเกิดความเลื่อมใส

ในขณะที่ทิวภูมิมานะของดาบสทั้งหลายลดลงแล้วนั่นเอง พระผู้มีพระภาคเจ้าได้เสด็จมาถึง เมื่อท่านประทับในที่อันควรแล้ว พระโมคคัลลานะก็เข้ามาถวายบังคมพระผู้มีพระภาคเจ้า ดาบสทั้งหลายเห็นดังนั้น จึงเข้ามากราบด้วย เพราะเห็นว่าขนาดพระโมคคัลลานะยังปราบพญานาคได้ พระผู้มีพระภาคเจ้าจะต้องมีอานุภาพมากกว่าพระโมคคัลลานะเป็นแน่

ในที่สุด พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงธรรม ให้อัคคิทัตดาบสและบริวารได้ทราบถึงสรณะที่แท้จริงว่า สรณะที่แท้จริง มีเพียง ๓ อย่างเท่านั้น มีอยู่ภายในตัวของเรา คือพุทธรัตตะ ธรรมรัตตะ สังฆรัตตะ ทั้ง ๓ อย่างนี้เป็นที่พึ่งอันเกษม ที่จะช่วยให้พ้นจากความทุกข์ทั้งหลายได้ ส่วนภูเข ป่า ต้นไม้ใหญ่ หรืออารามคักคิสิทธิ สิ่งเหล่านั้นไม่ใช่ที่พึ่งอันแท้จริง

เมื่อพระองค์ตรัสพระธรรมเทศนาจบลง อัคคิทัตดาบสและบริวารก็ได้บรรลุผลนิพพานกันทั้งหมด พระพุทธเจ้าจึงประทานเอหิภิกขุอุปสัมปทาให้เป็นนิกบวชในพระพุทธศาสนา

นี่ก็เป็นเครื่องยืนยันว่าพระรัตนตรัยภายในเท่านั้น เป็นที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริงได้ เพราะฉะนั้นเมื่อเราได้ตั้งใจปฏิบัติธรรมแล้ว ต้องนับว่าเป็นบุญลาภของเรา ที่ได้มีโอกาสศึกษากิจในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นเรื่องราวที่สำคัญเกี่ยวกับชีวิตของเราเอง

ถ้าหากเรายังไม่รู้จักรว่าสรณะนั้นเป็นอย่างไร อยู่ที่ตรงไหน จะเข้าถึงด้วยวิธีการใดแล้ว ชีวิตเราก็จะมีแต่ความทุกข์ทรมาน แต่ถ้าหาก เรา รู้จักและรู้วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว ไม่ช้าเราก็จะเข้าถึงความสุขที่แท้จริงที่อยู่ภายในตัวของเราเองได้

วิธีที่จะเข้าถึงความสุขและที่พึ่งที่แท้จริงนี้ ต้องหยุดนิ่งอย่างเดียวเท่านั้น นำใจที่แวบไปแวบมา คิดไปในเรื่องราวต่างๆ นำมาฝึกให้มาหยุดนิ่งอยู่ในกลางกาย ตรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ในระดับเหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ โดยสมมติว่าเราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น เส้นหนึ่งขึงให้ตึง จากสะดือทะลุหลัง อีกเส้นหนึ่งขึงจากด้านขวาทะลุด้านซ้าย ให้เส้นด้ายทั้ง ๒ ตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดเล็กเท่ากับปลายเข็ม ตรงนี้เรียกว่าฐานที่ ๖ ให้สมมติเอานิ้วชี้กับนิ้ว

กลางวางซ้อนกัน แล้วนำไปทาบตรงจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสอง สูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือ เรียกว่าศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

ตรงจุดนี้แหละเป็นที่สถิตอยู่ของรัตนะทั้ง ๓ เมื่อเรามีความปรารถนาที่จะให้เข้าถึงรัตนะทั้ง ๓ จะต้องเอาใจมาหยุดอยู่ตรงฐานที่ ๗ ตรงนี้เท่านั้น

เบื้องต้นให้นึกถึงบริกรรมนิมิต คือ สร้างมโนภาพขึ้นมาทางใจ ใจเราจะได้ไม่ไปคิดเรื่องอื่น สร้างมโนภาพขึ้นมาว่าที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ที่เหนือจากจุดตัดของเส้นเชือกทั้งสองขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือกำหนดง่ายๆ ว่าอยู่ในกลางท้องของเรา มีดวงแก้วที่ใส สะอาด บริสุทธิ์ ประดุจเพชรลูกที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีขนแมว โตเท่ากับแก้วตา

ให้นึกอย่างสบายๆ ใจเย็นๆ นึกให้ใสที่สุดเท่าที่จะใสได้ นึกให้ชัดที่สุดเท่าที่จะชัดได้ นึกอย่างสบายๆ คล้ายๆ กับเรานึกถึงเรื่องอะไรสักเรื่องหนึ่ง แล้วก็ให้ต่อเนื่องกันไป อย่าให้ขาดตอน พร้อมทั้งประกอบบริกรรมภาวนา โดยให้เสียงของคำภาวนา ดังออกมาจากจุดกึ่งกลางของดวงแก้ว ให้ภาวนาว่า สัมมาอะระหังฯ

ทุกครั้งที่เราภาวนา สัมมาอะระหัง เราจะต้องไม่ลืมนึกถึงดวงแก้วที่ใสบริสุทธิ์ ประดุจเพชรลูก ทุกครั้งที่เรานึกถึงบริกรรมนิมิต เราจะต้องไม่ลืมภาวนาว่า สัมมาอะระหัง เมื่อใดเราเกิดความรู้สึกขึ้นมาในใจว่า เราไม่อยากจะภาวนา อยากจะวางใจนิ่งเฉยๆ อยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เมื่อนั้นเราก็หยุดคำภาวนา ไม่ต้องภาวนาต่อ ก็ให้เราทำใจนิ่งเฉยๆ นิ่งไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ ใจเย็นๆ แล้วไม่เข้าใจของเรา ก็จะหยุดนิ่งเอง

พอใจนิ่งแล้ว ไม่ช้าก็จะเริ่มโล่ง เริ่มโปร่ง เริ่มเบาสบายอย่างแท้จริง ถ้าเรารักษารมณ์นี้ได้ต่อเนื่อง แสงสว่างก็จะค่อยๆ บังเกิดขึ้น ในกลางหยุดกลางนิ่ง จะค่อยๆ สว่างขึ้น สว่างขึ้นไปเอง ในตอนนี้ดวงธรรมก็จะปรากฏเกิดขึ้นมา เป็นจุดสว่างเล็กๆ เหมือนดวงดาวในอากาศ หรือใหญ่ขนาดดวงจันทร์ในคืนวันเพ็ญ หรือโตใหญ่ขนาดดวงอาทิตย์ตอนเที่ยงวัน เป็นดวงธรรมที่ใสบริสุทธิ์ บังเกิดขึ้นในกลางใจหยุดใจนิ่ง

ดวงธรรมต่างๆ และกายต่างๆ ล้วนแต่เป็นสิ่งที่มียอยู่แล้วตั้งเดิม ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เราสมมติหรือสร้างขึ้นมา เมื่อใจของเราละเอียดในระดับไหน เราก็เข้าถึง และเห็นได้ในระดับนั้น

ยิ่งเข้าถึงละเอียดเข้าไปเท่าไร ยิ่งมีความสุขเพิ่มขึ้น เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ เลย ความสุขที่เข้าถึงดวงธรรม ก็สุขในระดับหนึ่ง ความสุขที่เข้าถึงกายภายในก็อีกระดับหนึ่ง ปริมาณความสุขมากขึ้น ประณีตเพิ่มขึ้น พอเข้าถึงกายธรรม จะเพิ่มขึ้นในทุกๆ ด้านทีเดียว สุขเพิ่มขึ้น เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ อย่างไม่มีประมาณทีเดียว

ถ้ามนุษย์ทุกคนมีความสุขกันอย่างนี้ สันติสุขอันไพบูรณ์ก็จะบังเกิดขึ้น เพราะฉะนั้นเราต้องทำความเข้าใจให้ตื้นะจะว่า นี่เป็นกิจที่ควรทำ สำหรับการที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เป้าหมายของเราหรือสิ่งที่เราแสวงหา นั่นคือสภาวะภายในได้แก่พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ

เมื่อเราเข้าถึงแล้ว ชีวิตของเราก็จะสมบูรณ์ ถ้าหากว่ายังเข้าไม่ถึง ชีวิตของเรายังไม่ปลอดภัย

ชีวิตเราควรแสวงหาสิ่งที่เป็นสภาวะที่แท้จริง เราจะได้พ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย หลวงพ่ออยากให้ทุกคน เข้าถึงตรงนี้นักจังเลย เพราะอยากให้มีความสุข อยากให้มีความบริสุทธิ์ อยากให้รู้แจ้งเห็นแจ้ง เกี่ยวกับเรื่องตัวของเรา และสรรพสิ่งทั้งหลาย เราเกิดมาทั้งที่ ต้องเข้าถึงที่พึ่งที่แท้จริงให้ได้ ต้องรู้เรื่องราวของตัวเราเองว่า เรามาจากไหน มาทำไม อะไรคือเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต ต้องให้ไปรู้ไปเห็นด้วยตัวเองให้ได้ เมื่อรู้เห็นแล้ว เราก็ต้องมุ่งเอาชีวิตเป็นเดิมพันทีเดียว มุ่งไปให้ถึงที่สุดแห่งธรรม เพราะฉะนั้นให้ลูกทั้งหลายรักในการปฏิบัติธรรม เอาจริงเอาจัง อย่าเกียจคร้าน อย่าประมาทกันอีกเลย

เมื่อเข้าใจอย่างนี้ดีแล้ว ตอนนี้อยากให้ทุกคนตั้งใจให้ดีๆ ตรงกลาง ขออานุภาพบุญบารมี รัศมี กำลัง ฤทธิ์ อำนาจ สิทธิ เฉียบขาดของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระอรหันตเจ้าทั้งหลาย บารมีธรรมของพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)

หลวงพ่อดมขโย ปากน้ำ ภาษีเจริญ ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย จงมารวมอยู่ที่ศูนย์
กลางกายฐานที่ ๗ ให้เป็นดวงบุญที่สว่างโพลง ประดุจดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน
ให้ดวงบุญนี้ มีฤทธิ์ มีเดช มีอานุภาพ ดึงดูดมหาสมบัติทั้งหลาย มาใช้สร้าง
บารมีอย่างไม่รู้จักหมดจักสิ้น ให้ประสบความสำเร็จในชีวิต ในธุรกิจการงาน

ให้มีดวงปัญญาสว่างไสว แสงตลอดทั้งทางโลกและทางธรรม ให้
ครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข เป็นครอบครัวธรรมกาย จะเดินทางไปไหน ก็ให้
ปลอดภัย ให้บุญรักษา ให้มีวาจาคักดีสิทธิ์ เป็นที่น่าเชื่อถือเชื่อฟังของทุก
คน ให้เป็นนักสร้างบารมีที่ดี ดุจพระบรมโพธิสัตว์ ให้สุขภาพพลานามัย
สมบูรณ์แข็งแรง อย่าได้เจ็บป่วยไข้ ให้มีดวงตาเห็นธรรม รู้แจ้งแทงตลอด
ในวิชชาธรรมกาย จงทุกท่านเทอญ



ทำบุญอุทิศเือนาบุญ



ขอความเจริญรุ่งเรืองในธรรมแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จง
บังเกิดมีแก่ท่านสาธุชนทั้งหลาย

บัดนี้ ถึงเวลาธรรมกาย ซึ่งเป็นช่วงเวลาอันทรงคุณค่า ที่เราจะได้เจริญสมาธิภาวนาร่วมกัน เพื่อกลั่นกาย วาจา ใจของเรา ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส เหมาะสมที่จะเป็นภาชนะรองรับพระรัตนตรัย คือพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ซึ่งเป็นที่พึ่งที่ระลึกอันสูงสุดของพวกเราทั้งหลาย

หากทุกคนในโลกนี้ เข้าถึงที่พึงอันสูงสุดนี้ได้เมื่อใด ความทุกข์
ทั้งหลายจะดับไปอย่างสิ้นเชิงไม่เหลือเศษ จะเข้าถึงความสุขที่แท้จริง
ที่ท่านเรียกว่าเอกัตถบรมสุข คือเป็นสุขล้วนๆ ไม่มีทุกข์เจือปนเลย ชีวิต
ของเราทุกคนที่เกิดมา ล้วนเกิดมาเพื่อแสวงหาความสุขที่แท้จริงทั้งสิ้น

ดังนั้นต่อจากนี้ไป ตั้งใจให้แน่วแน่มุ่งตรงต่อหนทางของพระนิพพาน ให้นั่งขัดสมาธิเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอสบายๆ หลับตาเบาๆ หลับตาสบายๆ คล้ายกับเรานอนหลับ อย่าไปบีบหัวตา อย่ากดลูกนัยน์ตา ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดี กะคะเนว่าให้เลือดลมในตัวของเราเดินได้สะดวกจะได้ไม่ปวดไม่เมื่อย ขยับเนื้อขยับตัวให้ดีทุกคน

ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้แจ่มชื่น ให้สะอาด ให้บริสุทธิ์ ให้โปร่งใส ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้ปลด ให้ปล่อย ให้ว่าง ให้ใจ ว่างจากภารกิจทั้งมวล ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการศึกษาเล่าเรียน เรื่องธุรกิจการ งาน เรื่องครอบครัวหรือเรื่องอะไรที่นอกเหนือจากนี้ ที่ค้างค้ำอยู่ในใจ ให้ ปลด ให้ปล่อย ให้ว่าง ให้ใจของเราว่าง โล่ง โปร่ง เบา สบายกันทุกๆ คน

พระรัตนตรัยมีอยู่ในตัวของเราทุกคน ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม ขึ้นชื่อว่า
เป็นมนุษย์ จะเป็นชาติไหน ศาสนาไหน ล้วนมีพระรัตนตรัยอยู่ในตัวทั้งสิ้น
พระรัตนตรัย คือ พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ

พุทธรัตน คือพระธรรมกายที่ใสเป็นแก้ว ช้อนอยู่ตรงฐานที่ ๗ ในระดับเหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ช้อนอยู่กลางกายมนุษย์หยาบของเรา

ธรรมรัตน์ คือดวงธรรมที่ใส สะอาด บริสุทธิ์ ช้อนอยู่กลางพุทธรัตน

ลังขรัตน คือ พระธรรมกายละเอียด ที่ช้อนอยู่กลางธรรมรัตน์อีกชั้นหนึ่ง

เราจะต้องถอดกายออกเป็นชั้นๆ จึงจะเข้าถึงพระรัตนตรัยได้ กายที่ช้อนอยู่เป็นชั้นๆ ภายในตัวของเรานี้มีอยู่หลายกาย

กายแรก ก็คือกายมนุษย์ละเอียด ซึ่งช้อนอยู่ในกลางกายมนุษย์หยาบ มีลักษณะเหมือนกับตัวของเรา แต่ว่าละเอียดกว่า ประณีตกว่า เราเคยเห็นบ่อยๆ ตอนที่เรานอนหลับแล้วฝันไป หน้าตาเหมือนกับตัวเราที่เป็นเจ้าของ

กายถัดจากนั้นเข้าไปอีก คือกายทิพย์ เป็นกายที่ละเอียดและสวยงาม ประณีต บริสุทธิ์ยิ่งขึ้น เป็นกายของสุคติภูมิ เป็นกายของชาวสวรรค์ มีเครื่องประดับเพียบพร้อมบริบูรณ์ มีสมบัติอันเป็นทิพย์ ติดประจำตัวของกายทิพย์นั้น

กายถัดไปประณีตกว่านี้ บริสุทธิ์กว่านี้ คือกายรูปพรหม เมื่อเราทำฌานสมาบัติ ได้รูปฌาน ๔ เราก็จะเข้าถึงกายรูปพรหม เป็นกายที่สวยงาม ประณีตกว่ากายทิพย์ มีหน้าเดียวเหมือนมนุษย์ ไม่ใช่มีสี่หน้าอย่างที่เข้าใจกัน อยากจะรู้จักต้องถอดกายออกเป็นชั้นๆ จึงจะเข้าถึง

กายถัดไปคือกายอรุปรหม หากเราได้อรูปฌานสมาบัติ ก็จะได้เข้าถึงกายนี้ มีความบริสุทธิ์ยิ่งขึ้น

กายถัดจากนี้ไป ต้องละเอียดขึ้น จึงจะได้เข้าถึงกายธรรมหรือพระรัตนตรัย เป็นกายที่บริสุทธิ์ ผุดผ่อง เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว มีลักษณะสวยงามกว่ากายต่างๆ ทั้งหมด ที่เรียกว่ากายธรรม คือกายทั้งก้อนเป็นธรรมล้วนๆ ประกอบขึ้นโดยธรรม ประกอบขึ้นจากความบริสุทธิ์ กายธรรมนี้แหละเป็นเนื่อนาบุญ เป็นทักษิณียบุคคล

มีพุทธพจน์บทหนึ่งได้กล่าวว่า

“ผู้ฉลาดในบุญ ควรทำทานด้วยจิตเลื่อมใสในเนืองนาดี ทานที่บุคคลให้ดีแล้ว ในทักษิณียบุคคลทั้งหลาย ย่อมมีผลไพบุลย์ เทวดาย่อมเลื่อมใส และอนุโมทนาด้วย”

การอยู่ร่วมกันในโลกนี้ เราจำเป็นจะต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน เหมือนน้ำพึ่งเรือ เสือพึ่งป่า ชีวิตประจำวันของเราทุกคน ต่างต้องเกี่ยวข้องกับการให้ทานตลอดเวลา บางครั้งเราก็เป็นผู้ให้ บางครั้งเราก็เป็นผู้รับ และบางครั้งเราก็เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับในเวลาเดียวกัน

ถ้าปราศจากการให้ เช่น พ่อแม่ไม่ให้การเลี้ยงดูลูก สามเณรขาดครูบาอาจารย์ไม่ให้อบรมสั่งสอนศิษย์ และมนุษย์ไม่รู้จักรักการให้ต่อกัน โลกก็คงจะเกิดความสับสนวุ่นวายไม่น้อย

เพราะฉะนั้น การให้จึงเป็นสิ่งสำคัญ โลกเรายังคงดำรงอยู่ได้ทุกวันนี้ ก็เพราะการให้ หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ท่านเคยกล่าวว่า

“พระพุทธศาสดาดำรงอยู่ได้ด้วยการให้ การให้ทานเป็นหลักสำคัญ ที่จะให้เกิดความเจริญรุ่งเรือง ไม่ว่าจะอยู่ในที่ใด ก็อย่าลืมการให้ทาน”

การให้เป็นประเพณีของคนฉลาด พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสรรเสริญ ดังนั้นผู้มีปัญญาจะเลือกการทำทานที่ให้ผลมาก เป็นมหาทานบารมี จึงต้องรู้จักวิธีการให้ทานที่ถูกต้อง และถูกเนืองนาบุญ

การให้ทานที่จะให้ได้บุญมากนั้น ทั้งผู้ให้และผู้รับต้องมีความบริสุทธิ์ และวัตถุทานก็ต้องบริสุทธิ์ด้วย คือได้มาด้วยความชอบธรรม ยิ่งถ้าผู้รับเป็นเนืองนาบุญอันประเสริฐ ได้เข้าถึงพระรัตนตรัย เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพระรัตนตรัยภายใน ผลบุญที่เกิดขึ้นย่อมเป็นอสงไขยอัปมาณัง คือมากจนกระทั่งไม่สามารถจะคำนวณได้ แม้ว่าผู้รับยังไม่หมดกิเลส แต่ถ้าตั้งใจปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากอาสวะกิเลส คือมุ่งกำจัดราคะ โทสะ โมหะ ให้หมดสิ้นไป อานิสงส์ย่อมจะบังเกิดขึ้นอย่างไม่มีประมาณ เหมือนอย่างนายบุญชานา ได้เปลี่ยนฐานะจากนายบุญชานาเป็นนายบุญเศรษฐี ที่เรียกว่าบุญเศรษฐี ก็ด้วยอานุภาพแห่งบุญที่เกิดจากการถวายทานนี้

ในอดีต มีชาวนาครอบครัวหนึ่ง สามีออกไปไถนา ทุกๆ วันภรรยาจะนำอาหารไปให้ที่ท้องนา วันหนึ่งในระหว่างที่ภรรยากำลังเดินทางนำอาหารไปให้สามี ได้พบกับพระสารีบุตร ซึ่งเพิ่งออกจากนิโรธสมาบัติมาใหม่ๆ เมื่อภรรยานายบุญเห็นเข้า ก็เกิดความศรัทธาเลื่อมใส อยากจะทำบุญกับพระเถระ

นางคิดว่า “บางวันเราอยากจะทำทาน แต่ก็ไม่มีไทยธรรม เพราะต้องหาเข้ากินค่า บางวันมีไทยธรรมแล้ว แต่ก็ไม่มีพระมาโปรด ตอนนี้ไทยธรรมของเราก็มีพร้อมแล้ว พระก็มาโปรดแล้ว เราควรทำบุญวันนี้แหละ” ด้วยจิตที่เลื่อมใสในพระเถระ นางจึงน้อมถวายอาหารมือนั้นแต่ท่าน

ส่วนพระสารีบุตร ท่านรู้เห็นในญาณทัสสนะว่า โยมคนนี้จะเป็เจ้าของบุญ เป็นผู้มีลาภทางบุญจึงได้มาโปรด เมื่อผู้ให้กับผู้รับตรงกัน ผู้ให้ก็ให้ด้วยใจที่บริสุทธิ์ ผู้รับคือพระสารีบุตร ชาติธรรมท่านบริสุทธิ์ล้วนๆ เพราะเข้านิโรธสมาบัติมาตลอด ๗ วัน ธรรมกายใสสว่างเต็มที่

พอภรรยาของนายบุญชาวนานำข้าวใส่บาตร ด้วยความเลื่อมใส บุญก็เกิดขึ้นทันที กระแสธารแห่งบุญไหลเข้ามาสู่ศูนย์กลางกายของภรรยา นายบุญอย่างไม่มีประมาณ

พระเถระท่านให้พรสั้นๆ ว่า “ขอให้สมปรารถนาในทุกเรื่อง” แค่นั้น นางก็ชื่นใจ ปลื้มปิติเบิกบานใจมาก ไม่กังวลว่าสามีจะหงุดหงิดหรือเปล่า แล้วได้กลับบ้านไปเตรียมอาหารมาใหม่ เพื่อจะนำไปให้สามีที่อยู่กลางทุ่งนา สามีกำลังเหน็ดเหนื่อยและกำลังหิวมาก

เมื่อภรรยาเห็นสามีกำลังเหนื่อยก็ส่งยิ้มไปก่อน และพูดด้วยถ้อยคำที่ไพเราะ หวาน้ำหนาทำให้ดีมี เช็ดเนื้อเช็ดตัวให้ พอร่างกายสบาย จิตใจสบาย ดีแล้ว

นางจึงพูดว่า “วันนี้ที่มาส่งอาหารข้า เพราะเพิ่ญเจอพระในระหว่างทาง ท่านมีผิวพรรณวรรณะที่เปล่งปลั่ง ฝ่องใสมาก เห็นแล้วอยากทำบุญ น่อก็เลยเอาอาหารใส่บาตรทำบุญไป พี่ตั้งจิตอนุโมทนาด้วยเถอะนะ”

นายบุญก็ใจบุญสมชื่อ แม้จะเหน็ดเหนื่อยมา พอได้ยินข่าวบุญก็อนุโมทนา บอกว่า “ดีแล้ว น้องเอ๋ย ที่ได้ตักบาตรพระ เพราะเมื่อสักครู่นี้

ก็ได้ถวายน้ำ และไม้ชำระฟันแต่ท่านไปเหมือนกัน” ด้วยจิตอันเลื่อมใสนั้น กระแสธารแห่งบุญจึงไหลส่งต่อมาถึงนายบุญทันที

หลังจากรับประทานอาหารเสร็จแล้ว ได้นอนพักผ่อนอยู่ครู่หนึ่ง เมื่อลืมตาขึ้นมามองดูผืนนาที่ไถไปเมื่อเช้า พื้นดินได้กลายเป็นทองคำไปหมด เขาจึงมองดูด้วยความตะลึง แทบไม่เชื่อสายตาตัวเอง เขาจึงถามภรรยาว่า “น้องเห็นไหมนั่นอะไร บริเวณที่พี่ไถนาเมื่อเช้า กลายเป็นทองคำเหลืองอร่ามไปหมดแล้ว”

ภรรยาก็มองเห็นเช่นเดียวกัน จึงไปเอาก้อนดินที่เป็นทองนั้น ทดลองทุบก้อนดินดู รู้ว่าเป็นทองแน่นอน เกิดความปิติในมหาคุณนั้น ที่พลิกดินเปลี่ยนเป็นทองคำ การแปรธาตุจากดินเป็นทองคำได้นี้ ก็ด้วยอานุภาพบุญที่เกิดจากการทำบุญอุทิศเนื่อบุญ บุญศักดิ์สิทธิ์จึงบังเกิดขึ้นเป็นอัศจรรย์

เราจะเห็นได้ว่าการทำบุญอุทิศเนื่อบุญ เป็นบุญลาภอันยิ่งใหญ่ทีเดียว ผู้ที่มีบุญมากนั้น ในกาลก่อนท่านได้ทำในสิ่งที่ดีๆ ทำได้ยาก มีใจเต็มเปี่ยม ไม่เสียดายทรัพย์หรือแม้กระทั่งชีวิต

การทำบุญอุทิศเนื่อบุญ คือทำอุทิศทักษิณบุคคล หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ท่านกล่าวไว้ว่า

“การบริจาคทาน ถ้าอุทิศทักษิณบุคคลก็เป็นผลยิ่งใหญ่ไพศาล ถ้าไม่อุทิศทักษิณบุคคลแล้ว ผลนั้นก็ทรมต่ำลง”

ทักษิณบุคคลหมายถึงผู้ที่เข้าถึงธรรมกาย เป็นธรรมกายแล้ว ตั้งแต่ธรรมกายโคตรภู ธรรมกายพระโสดาบัน จนถึงธรรมกายพระอรหันต์ ทั้งหมดนี้เป็นเนื่อบุญอันเลิศ ไม่ว่าจะเป็นพระภิกษุสามเณร เป็นหญิงเป็นชาย เป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ ถ้าเข้าถึงธรรมกายได้อย่างนี้แล้ว ถือว่าเป็นทักษิณบุคคลทั้งนั้น

ท่านที่ถวายอุทิศทักษิณบุคคล จึงมีอานิสงส์ใหญ่ จะทำให้เราได้มหาสมบัติตกไม่พร่อง สมบัติเป็นของกลางของโลกมีไว้ให้เฉพาะผู้มีบุญ ผู้ที่มีดวงบุญที่สุกใสสว่างอยู่ภายในเท่านั้นจึงจะสามารถดึงดูดสมบัติมาใช้ได้ ถ้า

ใจบริสุทธิ์มาก สว่างมาก ท่อธารแห่งบุญที่อยู่ในศูนย์กลางกายย่อมมีแรงดึงดูดมาก สมบัติทั้งหลายจะหลั่งไหลมาหาผู้มีบุญให้ใช้ได้ตามใจปรารถนา

ในขณะนี้ บุญที่เกิดจากการสร้างมหาธรรมกายเจดีย์ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ยิ่งใหญ่ ที่เกิดขึ้นเพื่อสันติสุขของมวลมนุษยชาติเป็นบุญใหญ่ที่หาได้ยาก มหาธรรมกายเจดีย์นี้จะเป็นที่สำหรับสร้างคนดีที่โลกต้องการ เพราะว่าบุคคลใดที่สร้างมหาธรรมกายเจดีย์ สร้างพระธรรมกายประจำตัว ภาพแห่งความบริสุทธิ์ของมหาเจดีย์ และพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะบังเกิดขึ้นในใจของบุคคลนั้น ความดีที่เกิดขึ้นนั้นจะกระตุ้นเตือนให้เขาคิดแต่สิ่งที่ดี พุ่ดแต่สิ่งที่ดี และทำแต่สิ่งที่ดี ทำให้ใจเขามีแต่กุศลธรรมล้วนๆ

ดังนั้น มหาทานบารมีที่เราทำมานี้ จะเป็นบุญพิเศษที่จะส่งผลให้เรา รู้แจ้ง เห็นแจ้ง ทางตลอดในวิชชาธรรมกาย จะมีมหาสมบัติจักรพรรดิมากมายตกไม่พรวง เมื่อได้มหาสมบัติมาแล้ว ก็ไม่ติดในสมบัตินั้น มีใจรักในการทำทาน ไม่มีความตระหนี่ ให้แล้วก็มีสมบัติ ไม่เสียดาย จะมีความสุขไปทุกภพทุกชาติ จนกระทั่งเข้าสู่อายุตนิพพาน

เมื่อทราบดังนี้แล้ว ก็ให้ตั้งใจปฏิบัติธรรมทุกวัน ให้เข้าถึงธรรมกายให้ได้ อย่าเอาภารกิจประจำวันมาเป็นข้ออ้าง เป็นข้อแม้ และเงื่อนไข ที่จะทำให้เราเกียจคร้าน หรือทอดธุระในการปฏิบัติธรรม **วันนี้เรายังเป็นเจ้าของชีวิตที่แท้จริง เราจึงควรทำวันนี้ให้เกิดประโยชน์ ด้วยการประพฤติธรรม** คือทำใจให้หยุด ให้นิ่ง ให้เฉย อย่างสบายๆ ที่กึ่งกลางกาย



ชีวิตคุณไม้โกสผ้ง



บัดนี้ถึงเวลาธรรมกาย ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่มียุคค่าอย่างยิ่ง เพราะเป็นเวลาที่เรจะได้เพิ่มเติมความสุขความสำเร็จให้แก่ชีวิต ด้วยธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อันเป็นสัจธรรมที่นำมาซึ่งความสุข ทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งมวล และก่อให้เกิดคุณประโยชน์อันยิ่งใหญ่แก่ผู้ประพฤติปฏิบัติได้ทุกกาลสมัย

ยามใดที่บุคคลทั้งหลาย ได้ละเลยต่อการฟังธรรม ยามนั้นเขาย่อมเสียโอกาส ที่จะได้สัมผัสกับอมตธรรมอันทรงคุณค่า เพราะมนุษย์ทุกวันนี้กำลังสับสน ไม่รู้ว่าเกิดมาทำไม อะไรคือเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต เมื่อไม่ได้ฟังธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ชีวิตจึงต้องเวียนวนอยู่ในกระแสแห่งความทุกข์ หากจะมีความสุขบ้าง ก็เพียงเล็กน้อย ชั่วครั้งชั่วคราว เหมือนหลับแล้วฝันไป พอตื่นขึ้นมา ก็ยังต้องพบกับความทุกข์อีก ชีวิตจึงเหมือนถูกตรึงด้วยเครื่องพันธนาการ ยากจะสลัดออกได้ ต่อเมื่อได้ฟังพระสัทธรรม จึงจะเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต และสามารถสร้างคุณค่าให้แก่ชีวิตได้อย่างแท้จริง

ดังนั้น ช่วงเวลาต่อจากนี้ไป จะเป็นเวลาของการ ประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อให้ชีวิตของเราได้รับความสุขที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้นไป จึงขอเรียนเชิญทุกท่านนั่งหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะจ๊ะ

วิธีการทำใจให้เข้าถึงสมาธิอย่างง่ายๆ ก็ให้เอาใจของเรามาหยุดนิ่งอยู่ที่ฐานที่ ๗ ในกลางกายที่กลางท้อง เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ แต่ไม่ถึงกับต้องกังวลว่า จะต้องไปนั่งเฉยๆ ไปนั่งวัดกันว่าตรงไหม ไม่ต้องถึงขนาดนั้น เพราะฐานที่ ๗ จริงๆ เราจะเข้าถึงเมื่อใจหยุดแล้วเท่านั้น ถึงจะเห็นว่าอ้อ..ตรงนี้เอง แต่ตอนที่ใจเรายังไม่หยุด เรายังเริ่มต้นอยู่ ให้เราสมมติ หรือคาดคะเนว่าเราจะเอาใจไปอยู่ในกึ่งกลางท้อง ตรงนี้แหละเรียกว่าฐานที่ ๗ จะได้ไม่ต้องสงสัย หรือกังวลว่ามันตรงฐานที่ ๗ ไหม ให้จำง่ายๆ ว่าเอาใจมาตั้งไว้ตรงกึ่งกลางท้อง

จากนั้นให้กำหนดเครื่องหมาย เป็นดวงแก้วใสบริสุทธิ์ ประดุจเพชร ลูกที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีขีดข่วนคล้ายขนแมว โตเท่ากับแก้วตาของเรา ใสเหมือนเพชร หรือจะใสเหมือนน้ำแข็ง ใสเหมือนกระจกที่ส่องเงาหน้าก็ได้ กำหนดก็คือการนิกอย่างเบาๆ สบายๆ คล้ายกับนิกถึงหยดน้ำที่กลิ้งบนใบบัว หรือน้ำค้างที่ปลายยอดหญ้า นิกอย่างนั้นนะ นิกอย่างสบายๆ

ตรงนี้สำคัญนะ บางคนไม่เข้าใจตรงนี้ ไปเค้นภาพ จะให้ภาพดวงแก้ว ทะลักออกมาจากกลางท้อง อย่างนั้นไม่ใช่ละ ให้นิกถึงเครื่องหมายที่ใสบริสุทธิ์อย่างสบายๆ ถ้าใจฟุ้งไปคิดเรื่องอื่น ก็ให้นิกถึงบริกรรมภาวนาว่า สัมมาอะระหัง ๆ ๆ

ภาวนาไปแค่นี้ ภาวนาไปจนกว่าเราไม่อยากจะภาวนา อยากจะทำใจให้นิ่งเฉยๆ หรือดูดวงใสๆ รู้สึกมันสบายๆ ถ้าเกิดความรู้สึกอย่างนี้แล้ว ให้หยุดภาวนาไปเลย และจริงๆ แล้วคำภาวนามันจะหยุดไปเอง ถ้าเราเพลินต่อการนิกถึงเครื่องหมายที่ใสสะอาด บริสุทธิ์ ประดุจเพชรลูกที่เจียรระโนแล้วนั้น นิกให้ใสเหมือนกับเพชรที่ตั้งไว้กลางแดด มันจะมีประกาย มีแสงสะท้อนออกมา ใส บริสุทธิ์ทีเดียว นิกอย่างนั้นนะ นิกให้สบาย นิกแล้วต้องสบาย ให้ผ่อนคลายทั้งกล้ามเนื้อ ทั้งจิตใจ ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ไม่ช้าเราจะสมหวัง ขอเพียงมีความเพียรและทำให้ถูกวิธีเท่านั้น

มีพุทธพจน์บทหนึ่งใน ภัทเทกรัตตสูตร กล่าวว่า

“ความเพียร ควรทำในวันนี้ ใครเลยจะรู้ว่า ความตายจักมีในวันพรุ่งนี้ เพราะการผัดเพี้ยนกับพญามัจจุราชผู้มีเสนาใหญ่ย่อมไม่มี”

มนุษย์ในโลกปัจจุบันนี้ น้อยคนนักที่จะคิดถึงความตาย คนส่วนมากจะคิดถึงแต่เรื่องการทำมาหากิน คิดเพียงแต่ว่าวันนี้ วันพรุ่งนี้หรือวันข้างหน้า เราจะแสวงหาทรัพย์มาเลี้ยงตัวเอง เลี้ยงครอบครัว เพราะคิดอยู่แต่เรื่องนี้ จึงประมาทในชีวิต ละเลยต่อการสร้างบุญบารมี อันเป็นงานที่แท้จริง เป็นงานหลักของชีวิต การแสวงหาทรัพย์ภายนอกนั้นเป็นงานรอง เพียงให้ดำรงชีวิตอยู่ได้เท่านั้น

การมีชีวิตอยู่เพื่ออะไรนั้น เป็นสิ่งที่เราทุกคนต้องทำความเข้าใจให้ดี เราจะได้ไม่ประมาท เพราะในที่สุดแล้ว ทุกๆ ชีวิตจะต้องตาย หากมีสติ ระลึกได้ว่าชีวิตของเราจะไม่ใกล้ฝั่ง ไม่รู้ว่าจะล้มในวันใด เวลาของชีวิตที่เหลืออยู่ เราจะได้เร่งสร้างความดี ทำงานไปด้วย สร้างบุญไปด้วย ชีวิตจะได้ปลอดภัยมีที่พึ่ง เราไม่ทราบว่าจะมีชีวิตอยู่ได้นานแค่ไหน เรากำหนดความตายไม่ได้ ดีที่สุดคือเราควรรีบทำความเพียรเสียตั้งแต่วันนี้

ในสมัยพุทธกาล มีพ่อค้าท่านหนึ่ง มีอาชีพค้าขายผ้า มีผ้าหลากหลายชนิดด้วยกัน วันหนึ่ง พ่อค้าท่านนี้บรรทุกผ้าเต็มเกวียน ๕๐๐ เล่ม เดินทางจากเมืองพาราณสี ไปยังเมืองสาวัตถี เพื่อทำการค้าตามปกติ เมื่อเดินทางมาเรื่อยๆ จนถึงแม่น้ำสายหนึ่ง จึงหยุดที่ริมฝั่ง สั่งให้ลูกน้องพักเกวียน คั้นนั้นเกิดฝนตกหนัก จนกระทั่งน้ำล้นตลิ่ง

พ่อค้าคิดว่า เราเองก็เดินทางมาไกล ถ้าเดินทางต่อก็จะเสียเวลา ควรทำการค้าให้เรียบร้อยในที่แห่งนี้ ตลอดทั้งฤดูฝน ฤดูร้อน และฤดูหนาว เมื่อคิดดังนี้แล้ว จึงปักหลักอยู่ตรงนั้น

ในขณะที่พ่อค้ากำลังขะมักเขม้นจัดแจงเตรียมการ งานของตัวเอง พระศาสดาเสด็จผ่านมา และทรงเยี่ยมพระโอรส พระอานนท์ได้ทูลถามถึงเหตุนี้

พระศาสดาตรัสว่า “อานนท์ เธอเห็นพ่อค้าผู้มีทรัพย์คนนั้นหรือเปล่า”

พระอานนท์ทูลตอบว่า “เห็นพระเจ้าข้า”

พระศาสดาตรัสต่อไปว่า “พ่อค้านั้นไม่รู้ว่ันตรายของชีวิตจักเกิดขึ้นแก่ตัวเอง ยังมีความคิดจะอยู่ในที่นี้ตลอดปีนี้ เพื่อค้าขาย”

พระอานนท์ทูลถามว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อันตรายจักมีแก่เขาหรือ?”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ใช่แล้ว อานนท์ พ่อค้านั้นจะมีชีวิตอยู่อีกเพียง ๗ วันเท่านั้น”

พระอานนท์จึงทูลขออนุญาต ไปบอกแก่พ่อค้านั้น ด้วยการไปบิณฑบาต

พ่อค้าได้ถวายอาหารกับพระเถระ พระอานนท์จึงถือโอกาสสนทนากับพ่อค้านั้น โดยถามว่าท่านจะอยู่ที่นี้นานไหม?

พ่อค้าตอบว่า “กระผมเดินทางมาไกล ถ้าจะเดินทางต่อไปอีก ก็กลัวจะเสียเวลาเสียงาน จึงตั้งใจจะอยู่ขายสินค้าที่นี่ จนตลอดฤดูกาล”

พระอานนท์จึงบอกอุบาสกว่า “อันตรายของชีวิตรู้ได้ยาก ทำไมท่านมัวประมาทในชีวิตเล่า”

“ข้าแต่ท่านผู้เจริญ อันตรายอะไรหรือจักมีแก่กระผม”

“อุบาสก ท่านจะมีชีวิตอยู่อีกเพียง ๗ วันเท่านั้น”

พ่อค้าได้ฟังเช่นนั้น เกิดความสลดใจ จึงตั้งใจว่าเวลาที่เหลืออยู่ เราต้องรีบทำความดี เพราะตอนนี้ชีวิตเราดุจไม้ไผ่ใกล้ผุ่ จึงตั้งใจถวายสังฆทาน โดยมีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นประธานตลอด ๗ วัน

ในวันที่ ๗ พระศาสดาได้ประทานโอวาทว่า “ดูก่อนอุบาสก ธรรมดาบัณฑิตไม่ควรประมาท อย่าคิดว่าเราจะอยู่ในที่นี่ ประกอบการงานตลอดฤดูทั้ง ๓ ควรคิดถึงความตายบ้าง” แล้วตรัสเทศนาไม่ให้ประมาทในชีวิต พอเทศนาจบ พ่อค้าก็มีดวงตาเห็นธรรม เข้าถึงธรรมกายพระโสดาบัน

เมื่อพระศาสดาเสด็จกลับ พ่อค้าเดินตามไปส่ง พระพุทธรองค์และหมู่แห่งภิกษุ พอกลับมาถึงที่พัก เกิดปวดศีรษะกะทันหัน จึงนอนพัก แล้วก็สิ้นชีวิตวันนั้นเอง แต่ด้วยอานิสงส์แห่งบุญที่ได้ตั้งใจทำในช่วงบั้นปลายชีวิตตลอด ๗ วัน และมีดวงตาเห็นธรรม จึงได้ไปบังเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิต

จากเรื่องนี้ เราทั้งหลายจะได้ข้อคิดว่า ชีวิตดุจไม้ไผ่ใกล้ผุ่ ชีวิตเราอยู่ใกล้ความตายทุกขณะจิต จะตายเมื่อไร ที่ไหน กำหนดวัน เวลา สถานที่ไม่ได้เหมือนต้นไม้ที่ริมตลิ่ง ซึ่งจะถูกระแสน้ำเซาะให้พังลงไปทุกวัน ชีวิตของเราก็เช่นเดียวกัน ย่อมถูกระแสน้ำแห่งความชรา ความเจ็บ และความตาย ชัดลัดให้แตกดับไปได้ทุกเมื่อ บุคคลใดไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต หมั่นตักเตือนตัวเองอยู่เสมอ และรีบเร่งทำความเพียร ชีวิตของเขาย่อมประสบความสุขอย่างแน่นอน

เพราะฉะนั้น ควรพิจารณาว่าสังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ควรยึด มั่นถือมั่น เราจะต้องหมั่นพิจารณาบ่อยๆ ถ้าเราไม่พิจารณาบ่อยๆ เราก็จะลืม พอลืม เราก็จะหลงเพลิดเพลिनอยู่ในสิ่งเหล่านั้น เมื่อลืมคำสอนของพระบรมศาสดาเสียแล้ว ใจก็ไปหมกมุ่นพัวพันกับสิ่งเหล่านั้น ซึ่งจะเป็นเหตุให้เราห่างจากธรรมกายออกไปทุกที ยิ่งห่างธรรมกายซึ่งเป็นแหล่งกำเนิดของความสุขอันเป็นอมตะไปมากเท่าไร ความทุกข์ก็จะยิ่งหลั่งไหลเข้ามาสู่กายและใจของเรามากเท่านั้น

ในขณะที่เราปฏิบัติธรรมอยู่นี้ก็เช่นเดียวกัน เราจะต้องพิจารณาว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แม้แต่ร่างกายของเรานี้ก็เหมือนกัน ย่อมเปลี่ยนแปลงเรื่อยมา ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา เป็นจุดเล็กๆ เจริญเติบโตด้วยอาหารของมารดา ที่หล่อเลี้ยงตลอดมาตามลำดับ แปรเปลี่ยนจนกระทั่งเราเคลื่อนย้ายมาสู่โลกนี้ สัมผัสดูโลก แล้วก็เจริญเติบโตมีการเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยตามลำดับ ไม่มีคงที่เลย แปรเปลี่ยนเรื่อยมาตามลำดับ ตั้งแต่ทารก จนกระทั่งเป็นเด็กวัยรุ่น วัยหนุ่มวัยสาว วัยกลางคน วัยชรา และในที่สุดก็เคลื่อนย้ายไปสู่เชิงตะกอน

เพราะฉะนั้น เราก็ไม่ควรจะยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย ก้อนนี้ว่าเป็นตัวเรา เป็นของๆ เรา ร่างกายนี้เป็นแต่เพียงเครื่องอาศัย เหมือนบ้านเหมือนเรือนที่เราอาศัยอยู่ชั่วคราวชั่วคราว ซึ่งในที่สุดก็ไปสู่จุดสลาย เพราะว่ามันไม่คงที่ ฉะนั้นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาอย่างนี้ ไม่คงที่ จึงเป็นที่พึ่งที่ระลึกไม่ได้ สิ่งที่จะเป็นสรณะ เป็นที่พึ่งที่ระลึกอันสูงสุดได้ สิ่งนั้นจะต้องคงที่ไม่เปลี่ยนแปลง และให้ความสุขกับเราตลอดเวลา คือ เป็นนิจจัง สุขัง และอัตตานั่นเอง

พระพุทธเจ้าได้ทรงพิสูจน์แล้ว ท่านพบว่าธรรมกายนั้นแหละเป็นนิจจัง เป็นสุขัง เป็นอัตตา เป็นสรณะ เป็นที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริง จะเข้าถึงสรณะนี้ได้จะต้องอาศัย **อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ** เอาตัวนี้เอากายนี้ ฝึกฝนปฏิบัติพึ่งตัวของเราเอง ทำความเพียร ฝึกใจหยุดใจนิ่ง ไม่ใช่ไปอ่อนวอน สวดมนต์ให้เข้าถึงธรรมกายอย่างนั้นนะ ไปอ่อนวอนจตุรปูชาตามจอมพลกบฏบ้าง เจ้าทรงผิสีงผู้วิเศษเหล่านั้น จะให้เข้าถึงสรณะที่พึ่งที่ระลึกอย่างนี้ ซึ่งมันเข้าถึงไม่ได้ จะต้องอาศัยตัวของเรานี้ ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ หมั่นปรารภ

ความเพียร ที่เรียกว่าลัสมาวายามะ มีความเพียรชอบ เพียรทำหยุดทำนิ่ง แล้วเราก็จะเข้าถึงสิ่งที่เป็นนิจจัง เป็นสุขัง เป็นอัตตา ให้ความสุขแก่เราอย่างไม่มีขอบเขต และไม่มีเปลี่ยนแปลง

ความเพียรชอบ คือต้องมีความเพียร ทำใจหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๓ จึงจะได้ชื่อว่าไม่ประมาทในชีวิต เป็นความเพียร เพื่อความหลุดพ้น ความเพียรของพระอรหันต์ คือเพียรทำใจให้หยุดให้นิ่ง หยุดในหยุดเข้าไปเรื่อยๆ หยุดโดยไม่ต้องยั้ง หยุดอย่างไม่มีถอยถอย หยุดตลอดเวลา หยุดทุกอนูวินาที ทำใจหยุดอย่างนี้ แม้พญามัจจุราชยังย่อท้อ มัจจุราชมองไม่เห็นผู้ที่ใจหยุดอย่างแท้จริง ดังนั้นใจหยุดนิ่งจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพียรหยุดต่อไปเถิดจะเกิดผล ไม่ช้าเราก็จะได้บรรลุนิพพานไปตามลำดับ

สิ่งที่เราจะสูญเสียไปไม่ได้อีกแล้ว คือ เวลา

เพราะเวลาที่ผ่านไปในั้น ดึงเอาความแข็งแรง ความสดชื่นของร่างกายเราไปด้วย เราควรสงวนเวลาสำหรับชีวิตของเราไว้เพื่อประพาสธรรม ฝึกใจให้หยุดให้นิ่ง ให้เข้าถึงที่พึ่งที่ระลึกภายในของเราให้ได้ ให้คิดกันอย่างนี้ทุกวัน



ชีวิตที่ไม่หวนไหว



บัดนี้ถึงเวลาธรรมกาย ซึ่งเป็นช่วงเวลาอันทรงคุณค่า ที่เราจะได้เจริญสมาธิภาวนา เพื่อกั่นกาย วาจา ใจของเรา ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส เหมาะสมที่จะรองรับพระรัตนตรัย ซึ่งเป็นที่พึ่งที่ระลึกอันสูงสุดของพวกเราทั้งหลาย สิ่งอื่นที่จะเป็นที่พึ่งที่ระลึกยิ่งกว่านี้ ไม่มีอีกแล้ว

ชีวิตบนโลกนี้ มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เราหนีไม่พ้นที่จะต้องพบกับความไม่แน่นอน บางครั้งก็สมหวัง บางครั้งก็ไม่สมหวังซึ่งเป็นธรรมดาของโลก เมื่อมีลาภก็ต้อง มีเสื่อมลาภ มียศก็มีเสื่อมยศ มีสรรเสริญก็มีนินทา มีสุขก็มีทุกข์ คละเคล้าปะปนกันไป ความเปลี่ยนแปลงตามธรรมดาของโลกนี้ เราเรียกว่า **“โลกธรรม”** อันเป็นธรรมดาประจำโลก มีอยู่แล้วในโลกนี้ ตั้งแต่ก่อนเราจะมาเกิด สิ่งเหล่านี้ก็มีอยู่แล้ว หรือแม้เราจะหมดอายุขัย ละจากโลกนี้ไปแล้ว สิ่งเหล่านี้ก็ยังคงอยู่ ไม่ได้หายไปไหน และใครจะถือเอาเป็นสิทธิ์เฉพาะตนก็ได้ เพราะเป็นของสาธารณะสำหรับมนุษย์ทุกคนที่เกิดมาในโลก และสรรพสัตว์ทั้งหลาย

ดังนั้น ในสภาวะปัจจุบันนี้ แม้สังคมจะแปรวนแปร เศรษฐกิจจะแปรปรวนอย่างไรก็ตาม อย่าได้หวนไหวกัน ให้ตั้งใจทำความดีต่อไปเถิด หว่านพืชเช่นไร ย่อมได้ผลเช่นนั้น ถ้าเราประกอบเหตุดี ผลที่ออกมาก็ย่อมจะดีตามไปด้วย

การทำความดีนั้น เราควรเพียรพยายามให้ถึงที่สุด และถ้าหากเราเจอปัญหาอะไรที่หนักๆ นั้นแสดงว่าเราใกล้จะพ้นแล้ว ดังคำโบราณที่กล่าวว่า **“ยิ่งมืดแสดงว่ายิ่งดีก ยิ่งดีก็ยิ่งใกล้สว่าง”** เพราะฉะนั้นให้หมั่นสั่งสมความดีกันต่อไป

ต่อจากนี้ไป ขอเรียนเชิญทุกท่านนั่งหลับตาเจริญสมาธิภาวนา ให้ทุกท่านนั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอสบายๆ หลับตาของเราเบาๆ หลับพอสบายๆ คล้ายกับเรานอนหลับ อย่าไปบีบหัวตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดี กะคะเนให้เล็ดลมในตัวเดินได้สะดวก เราจะ
ได้ไม่ปวดไม่เมื่อย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ตั้งแต่กล้ามเนื้อ
บริเวณศีรษะ บ่า ไหล่ทั้งสอง แขนทั้งสอง ถึงปลายนิ้วมือ กล้ามเนื้อ
บริเวณลำตัว ขาทั้งสองถึงปลายนิ้วเท้า ให้ผ่อนคลายให้หมด

ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื่น ให้สะอาด ให้บริสุทธิ์ ให้ผ่องใส
สิ่งอะไรที่จะเป็นเครื่องกังวลใจ ให้ปล่อยวางไปชั่วคราว ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง
ธุรกิจการงาน การศึกษาเล่าเรียน เรื่องครอบครัว หรือเรื่องอะไรที่นอก
เหนือจากนี้ ให้ปลด ให้ปล่อย ให้ว่าง ให้ใจว่างเปล่าในขณะที่เราจะตั้งใจ
ปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงพระรัตนตรัยภายใน

เราควรทำความรู้จักกับพระรัตนตรัยในตัวของเราให้ดี ว่าที่พึ่งที่แท้
จริงของมนุษย์ เทวดาหรือสรรพสัตว์ ที่ยังเวียนว่ายตายเกิดในภพสามนี้ มี
เพียง ๓ อย่างเท่านั้น คือพุทธรัตตะ ธรรมรัตตะ สังฆรัตตะ

พุทธรัตตะนั้นเป็น พระแก้วใสๆ ธรรมกายใสๆ ท่านนั่งขัดสมาธิอยู่
ในกลางกายของเรา ในระดับเหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ซึ่งเรียกว่าศูนย์กลาง
กายฐานที่ ๗ ท่านสถิตอยู่ที่ตรงนี้ ประกอบด้วยลักษณะมหาบุรุษ
เป็นผู้รู้แจ้งแทงตลอดด้วยญาณทัสสนะ เห็นแจ้งด้วยธรรมจักขุ

ส่วนธรรมรัตตะก็สิงสถิต อยู่ในกลางพุทธรัตตะนั่นเอง เป็นแหล่ง
กำเนิดของความรู้อันบริสุทธิ์

สังฆรัตตะก็อยู่ในกลางธรรมรัตตะ คอยหล่อเลี้ยงทรงจำรักษาเอาไว้
ซึ่งธรรมรัตตะ

ทั้ง ๓ อย่างนี้ คือพุทธรัตตะ ธรรมรัตตะ สังฆรัตตะ รวมกันเป็น
หนึ่งเดียว พรากรออกจากกันไม่ได้ นี่แหละคือที่พึ่งที่ระลึกอันสูงสุดของพวก
เราทั้งหลาย

โดยเฉพาะโลกนี้มีธรรม ๘ ประการครอบงำอยู่ มีลาม เลื่อมลาม
มียศ เลื่อมยศ มีสรรเสริญ นินทา มีสุข มีทุกข์ ทั้ง ๘ อย่างนี้ทำให้ใจของ
สรรพสัตว์กระเพื่อม เดียวยินดีเดียวยินร้าย มีทุกข์ทรมานกันอยู่ตลอดเวลา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ใน มงคลสูตร ตอนหนึ่งว่า

บุญสูงสุด โลกธมฺเมหิ จิตฺตํ ยสฺส น กมฺปติ

อโสกํ วิรชํ เขมํ เอตมฺมงฺกलมุตฺตมํ

**จิตของผู้ใด อันโลกธรรมทั้งหลายถูกต้องแล้ว ไม่หวั่นไหว ไม่
เศร้าโศก ปราศจากความขุ่นมัว เป็นแดนเกษมจากโยคะ ได้ชื่อว่าเป็น
มงคลอันสูงสุด**

ธรรมดาของผู้ที่มีจิตใจมั่นคง ย่อมไม่หวั่นไหวในโลกธรรม คำว่า
โลกธรรม คือธรรมประจำโลกนั่นเอง มีทั้งสิ่งที่พึงปรารถนา และสิ่งที่ไม่พึง
ปรารถนา ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เป็นสิ่งที่พึงปรารถนา แต่เสื่อมลาภ เสื่อมยศ
นินทา ทุกข์ เป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา

ใครๆ ก็อยากได้ความสมปรารถนากันถ้วนหน้า เช่น อยากมีโชค มี
ทรัพย์สมบัติพร้อมๆ กัน อยากได้รับการยอมรับนับถือ มียศ มีตำแหน่งสูงๆ
ไปไหนก็มีแต่คนยกย่องสรรเสริญ มีความสุขกายสุขใจเนืองนิตย์ สิ่งเหล่านี้
เป็นที่ปรารถนาของมนุษย์ทุกคน

แต่ในความเป็นจริง บางครั้งแม้ชีวิตของเราไม่ปรารถนาจะเจอ แต่
เราก็ต้องเจอ ไม่ว่าจะเป็นความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ เราไม่
ปรารถนาจะพบ แต่บางครั้งก็เลี่ยงไม่ได้ อย่างว่าแต่เราเลย แม้แต่พระอรหันต์
ท่านยังถูกนินทาเลย

ในสมัยพุทธกาล มีอุบาสกชื่ออตุลละ กับพวกพ้องอีก ๕๐๐ คน ได้มาที่
วัดพระเชตะวัน ตั้งใจจะมาฟังธรรม พอมาถึงสำนักของพระเวทสะ ท่านกำลัง
เจริญภาวนาเข้าฌานสมาบัติอยู่ เพราะท่านมีปกติยินดีในการหลีกเร้น ชอบ
ทำภาวนาเงียบๆ จึงไม่ได้พูดคุยอะไรกับอุบาสก

อุบาสกเหล่านั้นจึงโกรธท่าน แล้วก็ลุกขึ้นเดินจากไปด้วยความไม่พอใจ
จนไปถึงสำนักของพระสารีบุตร ท่านก็ถามว่า “โยมมาวัด อยากได้อะไรล่ะ”

อุบาสกตอบว่า “กระผมมา เพราะอยากฟังธรรม”

พระสารีบุตร ท่านเป็นพระธรรมเสนาบดีอยู่แล้ว เป็นเลิศทางปัญญา
เวลาท่านแสดงธรรมนั้นเป็นประจักษ์ตัวแทนของพระพุทธองค์ ท่านจึงได้

แสดงธรรมให้อุบาสกฟัง แต่อุบาสกเหล่านั้นฟังแล้วก็ยังไม่พอใจ จึงเดินเข้าไปหาพระอานนท์ แล้วบอกว่า “พระสารีบุตรแสดงธรรมมากเกินไป” พระอานนท์จึงเทศน์บทสั้นๆ แต่อุบาสกเหล่านั้น ก็โกรธอีก หาว้าสันไป

เขาเหล่านั้นจึงพากันไปเฝ้าพระบรมศาสดา พระองค์ตรัสถามว่า “อุบาสกทั้งหลาย พวกเธอมาทำอะไรกัน”

อุบาสกทูลตอบว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์มาเพื่อจะฟังธรรม แต่ยังไม่ถูกใจธรรมะของใครเลย ท่านพระเวรตะก็ไม่นิยมสนทนาธรรมด้วย พอมาขอฟังธรรมจากพระสารีบุตร ท่านก็เทศน์นานเกินไป และเทศน์แต่เรื่องทีละเอียดเล็กซึ่งน่าเบื่อ จากนั้นจึงไปขอฟังธรรมจากพระอานนท์ ท่านก็เทศน์สั้นเกินไป พวกข้าพระองค์ไม่สามารถจะเข้าใจได้ จึงรู้สึกไม่พอใจ เลยพากันมาเฝ้าพระองค์ พระเจ้าข้า”

เมื่อได้ฟังดังนั้นแล้ว พระพุทธองค์จึงตรัสว่า

**“อตุลละเอ้ย การนินทา และสรรเสริญเป็นของเก่า มีมานานแล้ว
ชนทั้งหลายย่อมติเตียนทั้งคนนิ่ง ทั้งคนพูดมากและพูดน้อย คนที่ถูกนินทา
หรือถูกสรรเสริญเพียงอย่างเดียวในโลกนี้ ไม่มีเลย**

แม้แต่พระราชผู้เป็นใหญ่ ปกครองไพร่ฟ้าประชาราษฎร์ด้วยทศพิธราชธรรม ก็ยังมีทั้งคนนินทาและสรรเสริญ พระจันทร์และพระอาทิตย์ แม้ส่องสว่าง ให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายบนพื้นโลก บางครั้งก็ถูกสรรเสริญ บางครั้งก็ถูกนินทา แม้เราตถาคตเอง ผู้กำลังนั่งแสดงธรรมแก่บริษัท ๔ ในท่ามกลางมหาสมาคม บางพวกก็สรรเสริญ บางพวกก็นินทา

**ดังนั้นการนินทา หรือสรรเสริญของคนพาลจะเอามาเป็นประมาณ
ไม่ได้ แต่การตักเตือนและสรรเสริญของบัณฑิต จึงเป็นการติเตียนและ
สรรเสริญที่แท้จริง**

**บุคคลใด มีความประพฤติดี มีศีล และปัญญา ใครเล่าจะติเตียน
ผู้นั้นได้ แม้เทวดาและพรหมทั่วหมื่นจักรวาล ก็สรรเสริญคุณธรรมของ
บุคคลนั้น”**

เมื่อจบพระธรรมเทศนา อุบาสกทั้ง ๕๐๐ ก็ได้รับบรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน

ดังนั้นการนิเทศหรือสรรเสริญ จึงไม่ใช่ของใหม่ มีมานานแล้ว และก็จะยังคงมีต่อไป หากเราได้พบกับสิ่งเหล่านี้ ก็อย่าได้หวั่นไหวนะจ๊ะ **เราจะดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับ การกระทำของเราเอง** ไม่ได้ขึ้นอยู่กับถ้อยคำของใคร เพราะฉะนั้นจงอย่าได้หวั่นไหวในโลกธรรมทั้งหลาย

แล้วทำอย่างไรล่ะ เราจึงจะไม่หวั่นไหว

ก็ต้องหยุดใจให้ได้เสียก่อน โดยนำใจมาตั้งไว้ให้ถูกที่ตั้ง คือที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เอาใจมาหยุดนิ่งอยู่ที่ตรงนี้ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม จะนั่ง จะนอน จะยืน จะเดิน กิน ดื่ม พุด คิด หยุดนิ่ง ล้มรส เขี่ยดแขนคู้แขน หรือทำภารกิจอันใดก็ตาม ให้เอาใจมาหยุดนิ่ง ตรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ พอทำใจหยุดได้เท่านั้น โลกธรรมทั้ง ๘ ย่อมไม่สามารถทำให้ใจกระทบกระเทือนได้ หรือแม้จะมีสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น ก็ไม่สามารถแล่นเข้ามาถึงในใจ

ใจเราจะหยุดนิ่งเฉย ไม่เดือดร้อนใจอะไรทั้งนั้น ไม่มีความยินดี ยินร้ายแล้ว พอใจหยุด โลกธรรมก็ทำอะไรไม่ได้ เราจะเป็นผู้ไม่หวั่นไหว เหมือนศิลาแท่งทิบ ไม่หวั่นไหวต่อแรงลมที่พัดมาจากทิศทั้ง ๔ ใครหยุดใจได้ อย่างนี้ ถือว่าได้รับบรรลุความเป็นมงคลสูงสุด เข้าถึงเนื้อแท้แห่งมงคลแล้ว เกิดสิริมงคลอย่างแท้จริง

หลวงพ่อดอกน้ำ ภาชีเจริญ ท่านสอนไว้ว่า

“ใครทำหยุดได้ เป็นตัวมงคล เป็นเนื้อหนังของมงคล แต่ถ้าทำหยุดไม่ได้ ก็เป็นอัมมงคล”

ท่านสอนลึกซึ้งทีเดียวนะว่า สิริมงคลทั้งหลาย จะเริ่มเกิดขึ้นที่จิตใจก่อน แล้วเกิดตอนใจหยุด เพราะถ้าเราควบคุมใจตัวเองได้ รักษาใจให้สงบ ให้หยุดนิ่งได้ ไม่ว่าเราจะพบปัญหาหรืออุปสรรคอะไรก็ตาม เราจะไม่หวั่นไหวในทุกสิ่ง ทำใจหยุดได้เวลาใด เวลานั้นก็ถือว่าเป็นมงคล เป็นเวลาฤกษ์ยามยามดี มีมหาโชคมหาลาภ

แต่ถ้าเวลาใดเราหวั่นไหวต่อเรื่องราว เหตุการณ์ หรือบุคคล ใจไม่หยุดนิ่ง ฟุ้งซ่าน ไม่เป็นตัวของตัวเอง เมื่อนั้นก็ถือว่าไม่ใช่เวลาที่เป็นมงคล เพราะฉะนั้นความเป็นสิริมงคลที่แท้จริง จะเกิดเมื่อใจหยุดนิ่ง ใจใสสะอาด บริสุทธิ์ นั้นแหละเป็นเวลาแห่งมงคลอันสูงสุด

เมื่อใจหยุดนิ่ง จิตของเราก็บริสุทธิ์ เมื่อบริสุทธิ์ ก็ผ่องใส จิตเกษมผ่องใส ดวงจิตดวงนี้แหละเป็นมงคลแท้ๆ เป็นความเจริญของใจ ใจจะเจริญงอกงาม ตั้งมั่นอยู่ในกุศลธรรม จิตมีความสุขบริสุทธิ์ผ่องใส ตอนใจหยุดนี้สำคัญนะ จ๊ะ จะนึกคิดปรารภนาสิ่งใด ย่อมสำเร็จหมด เพราะหยุดเป็นตัวสำเร็จ

ถ้าปรารภนาอยากได้สมบัติเอาไว้สร้างบารมี สมบัติจะไหลมาเทมา ถ้าทำใจหยุด ใจใสๆ การเงินไม่เดือดร้อน แต่ถ้าขุ่นมัวเมื่อไร เป็นต้องเดือดร้อน ทุกที เพราะเวลาใจขุ่นมัว เวลานั้นก็ไม่ใช่มงคลแล้ว

เพราะฉะนั้น ถ้าใครปรารภนาอยากให้มี ธุรกิจการงานเจริญ รุ่งเรือง อย่าวิตกกังวล อย่าขุ่นมัวนะจ๊ะ ทำใจใสๆ เข้าไว้ ให้ใจผ่องใส อยู่เสมอๆ สภาพใจอย่างนี้แหละ เดียวเงินทองก็ไหลมาเทมา จะมีสมบัติ ไม่ขาดสาย เศรษฐกิจจะดี การเงินจะคล่องตัว นี่คือศิลปะในการทำหน้าที่การงานบนหนทางแห่งความสำเร็จ

เราต้องให้ใจผ่องใส ใจสบาย ทำใจใสๆ ให้ได้ตลอดเวลา แล้วจะพบแต่ความสุขความสมปรารถนา จะเป็นผู้ที่ไม่พ่ายแพ้ในที่ทั้งปวง มีแต่ชัยชนะทุกเมื่อ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ที่นั่นก็เป็นสิริมงคล

เพราะฉะนั้นให้หยุดใจของเราให้ดี ให้ใจใส สะอาด บริสุทธิ์ ไร้กังวล กับเรื่องราวต่างๆ ใจจะได้ปลอดจากโลกธรรมทั้งหลาย มีความสุขอยู่ในโลก ภายในที่แท้จริง



หนทางสายกลาง



ขอความสุข ความเจริญรุ่งเรือง จงมีแก่ท่านสาธุชนทั้งหลาย

ความสุข เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกคน เพราะถ้ากายและใจของเราไม่มีความสุขแล้ว จะประกอบภารกิจการงานอันใด ก็ยากที่จะประสบความสำเร็จได้ ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของเราที่จะแสวงหาความสุขที่แท้จริงให้แก่ตนเอง

ร่างกายที่เราต้องใช้ทุกวัน ในการประกอบธุรกิจการงาน การศึกษาเล่าเรียน หรือการครองเรือนก็ตาม มีความจำเป็นต้องชำระล้างให้สะอาด ไม่ให้ร่างกายสกปรก จึงจะเป็นสุขและทำหน้าที่ได้เป็นปกติ จิตใจของเราก็เช่นเดียวกัน ต้องมีการชำระล้างให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ด้วยการเจริญภาวนา จึงจะเป็นสุขและสามารถคิดอ่านทำการงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสั่งสอนให้พุทธบริษัท รู้จักชำระใจให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ด้วยการเจริญภาวนา ทำให้หยุดนิ่งในหนทางสายกลางที่อยู่ในกลางกาย ทรงสอนให้เราเห็นความสำคัญของการฝึกฝนใจว่า **ใจที่ผ่องใส ย่อมนำมาซึ่งความสุข เป็นทางมาแห่งมหากุศล เป็นเครื่องนำพาสัตว์โลกทั้งหลายไปสู่สุคติภูมิ และนำทุกชีวิตไปสู่เป้าหมายอันสูงสุด คือมรรคผลนิพพานได้**

ดังนั้นต่อจากนี้ไป เราจะได้ฝึกฝนใจของเรา ให้หยุดนิ่ง ให้ผ่องใสในกลางกาย เพื่อจะได้เข้าถึงความสุขในปัจจุบัน และเพื่อเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดของชีวิตกันทุกคน

ให้น้อมใจตามเสียงของหลวงพ่อกันไปทุกๆ คน ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอสบายๆ หลังของเราเบาๆ สบายๆ

คล้ายกับเรานอนหลับ อย่าไปบีบหัวตา อย่ากดลูกนัยน์ตา หลับพอสบายๆ ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดี กะคะเนให้เลือดลมในตัวของเราเดินได้สะดวก เราจะได้ไม่ปวดไม่เมื่อย ขยับกันให้ดี ปรับให้เบาๆ สบายๆ

ความสบายนี้ เป็นหัวใจของการปฏิบัติธรรมทีเดียว สติกับสมาธิจะต้องไปคู่กัน ไม่ว่าเราจะปฏิบัติธรรมด้วยวิธีการอย่างไร จะปฏิบัติแบบไหนก็ตาม หลักมีอยู่ว่าจะต้องให้สติกับสมาธิไปคู่กัน อย่าให้แยกจากกัน สองอย่างนี้จำไว้ให้ดี

หลวงพ่อดมขโย ท่านแนะนำให้กำหนดบริกรรมนิมิตเป็นดวงใสกับบริกรรมภาวนา สัมมาอะระหัง ใจจะต้องไม่เผลอจากบริกรรมทั้งสองอย่างนี้ เรียกว่ามีสติ แต่วิธีการกำหนดสตินั้นต้องทำอย่างสบายๆ นี่สำคัญนะจะ สติกับสมาธิทั้งสองนี้ จะต้องไปคู่กันตลอดเส้นทาง ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งถึงที่หมายปลายทางทีเดียว ให้ทำคู่กันไปอย่างสม่ำเสมอ ทำใจของเราให้สดชื่น ผ่องใส เบิกบาน ด้วยใจที่เยือกเย็น ใจของเราจะได้บริสุทธิ์ขึ้น

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแนะนำหนทางแห่งความบริสุทธิ์ เอาไว้ว่า

มชฌิมา ปฏิปทา ตถาคเตน อภิสมฺพุทฺธา จกฺขุภณฺณิ ฌาณภณฺณิ อุปสมาย อภิญฺจาย สมฺโพธาย นิพฺพานาย สํวตฺตติ.

หนทางสายกลาง พระตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว ด้วยปัญญาอันยิ่ง เกิดธรรมจักขุ เกิดญาณเครื่องรู้ ย่อมเป็นไปเพื่อความเข้าไปสงบระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความรู้พร้อม และเพื่อพระนิพพาน

หนทางในโลกนี้มีมากมาย ทั้งทางบก ทางน้ำและทางอากาศ แต่หนทางที่จะหลุดพ้นจากโลก หลุดพ้นจากภพ หลุดพ้นจากวัฏฏสงสาร มีเพียงหนทางเดียวเท่านั้น เรียกว่า “หนทางสายกลาง” หรือ “มชฌิมาปฏิปทา” เป็นหนทางแห่งความบริสุทธิ์ หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งมวล พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาเดียวในโลก ที่ชี้แนะหนทางหลุดพ้น จากวงจรแห่งวัฏฏสงสารโดยสิ้นเชิง เพื่อให้บรรลู่ถึงบรมสุข อันเป็นอมตะนิรันดร์กาล

มชฌิมาปฏิปทา หรือหนทางสายกลางนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสแสดงไว้ใน **“ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร”** ธรรมจักร หรือจักรแห่งธรรม คือ

วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงธรรมะ ที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำผู้มีบุญในสมัยนั้น เนื่องจากว่าชีวิตของทุกๆ คนที่เกิดมาต่างมีความทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น และมีความปรารถนาที่จะแสวงหาหนทางพ้นทุกข์

ในสมัยก่อนที่พระพุทธองค์จะมาตรัสรู้ ได้มีวิธีแสวงหาความพ้นทุกข์ โดยเข้าใจว่าจะทำให้เข้าถึงความสุขอันเป็นอมตะอยู่ ๒ วิธี คือ

๑. อตตกิลมถานุโยค พวกที่ปฏิบัติตึงเกินไป

๒. กามสุขัลลิกานุโยค พวกนี้ก็หย่อนเกินไป

พวกที่ตึงเกินไปมีความเห็นว่า ต้องทรมานตัว ทรมานกาย ทรมานใจ ให้ผู้มีอำนาจสูงสุด ซึ่งสมมติเรียกว่าพระผู้เป็นเจ้า ให้ท่านเห็นใจ สงสาร จะได้ช่วยให้พ้นทุกข์ จึงทรมานตัวเองให้ได้รับความลำบาก ทรมานทั้งร่างกายและจิตใจ อีกประเภทหนึ่งคือปล่อยตัวปล่อยใจไปตามกระแสกิเลสของโลก คิดว่าจะพ้นทุกข์ได้จะต้องแสวงหาความสนุกเพลิดเพลินในทางโลก มนุษย์ในยุคนั้นมีความเชื่อกันอย่างนี้

จนกระทั่งพระพุทธเจ้าของเรา ทรงอุบัติเกิดขึ้นในโลก ท่านได้ทรงทดลองพิสูจน์ทั้ง ๒ วิธีการ แล้วทรงเห็นว่าไม่ใช่หนทางบรรลุผล ไม่มีพระผู้เป็นเจ้าองค์ไหน ที่จะช่วยดลบันดาลให้พ้นทุกข์ได้ หรือการสนุกสนานเพลิดเพลินในทางโลก มันเป็นเพียงการกลบทุกข์เท่านั้นเอง ไม่ใช่แก้ทุกข์ หลังจากเลิกสนุกแล้ว ก็กลับมาทุกข์เหมือนเดิม เพราะฉะนั้นจึงไม่พ้นทุกข์ไปได้ ในที่สุดทรงพบหนทางสายกลาง เป็นทางดำเนินของจิตเข้าไปสู่ความหลุดพ้นภายใน โดยตั้งต้น ณ กลางกายของมนุษย์

หนทางสายกลางที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบนี้ ถ้าปฏิบัติตามแล้วจะมีสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น คือ จักขุภรณ์ ธรรมจักขุจะเกิด ญาณภรณ์ ญาณเป็นเครื่องรู้ก็จะเกิด อุปสมายะ จะเข้าไปสงบระงับสังขารทั้งหลาย อภิญญา เป็นไปเพื่อให้ได้อภิญญา คือความรู้ยิ่งในทางพระพุทธศาสนา ยิ่งกว่าความรู้ทั้งหลายในโลก เช่น มีหุทิพย์ ตาทิพย์ ระลึกชาติได้ รู้วาระจิต มีอิทธิฤทธิ์ แสดงฤทธิ์ได้ ทำอาสวะให้สิ้นได้ สัมโพธาย รู้พร้อมหมดทุกอย่าง รู้ได้รอบตัว นิพพานาย เพื่อพระนิพพาน นี่หนทางสายกลางของท่าน ถ้าปฏิบัติแล้วจะได้ดังนี้

การที่จะทำให้ได้ จกขุภรณิ ฌาณภรณิ อุปสมาย อภิญฌาย สมุโพธาย นิพพานาย นั้นจะต้องประกอบด้วยมรรคมงคล ๘ คือมีความเห็นถูก คิดถูก พุทถูก ทำถูก อาชีพชอบ เพียรชอบ มีสติชอบ และมีสมาธิชอบ

ในเบื้องต้นต้องมีความเห็นถูก แต่ความเห็นถูกที่สำคัญที่สุด คือเห็นว่าพระนิพพานมีจริง ๆ เป็นบรมสุขที่จะดับทุกข์ได้จริง พ้นทุกข์ได้จริง และมีผู้ปฏิบัติตามเห็นได้จริง

ความคิดชอบ มีความคิดที่ถูกต้อง เป็นความคิดที่แตกต่างจากชาวโลก คือคิดออกจากกาม คิดออกจากความพยาบาท คิดออกจากความเบียดเบียน ซึ่งความคิดเหล่านี้มีอยู่เป็นประจำของชาวโลก

ถ้าจะเดินเส้นทางสายกลาง ต้องคิดเหนือโลก ทวนกระแสของชาวโลก คิดตรงข้ามเลย ชาวโลกตรึกเรื่องกาม เราก็คิดออกจากกาม เขาตรึกเรื่องพยาบาท เราก็คิดออกจากความพยาบาท เขาตรึกเรื่องการเบียดเบียนกัน เราก็คิดออกจากการเบียดเบียน

เมื่อมีความคิดอย่างนี้มากขึ้นๆ ย่อมส่งผลให้กาย วาจา ใจบริสุทธิ์ สิ่งใดที่จะทำให้กายไม่บริสุทธิ์ วาจาไม่บริสุทธิ์ ใจไม่บริสุทธิ์ ให้เว้นหมดเลย แล้วมีสติให้ใจของเราอยู่ในกลางกาย ทำความเพียรระวังบาปอกุศลไม่ให้เกิดขึ้น ให้เกิดแต่สิ่งที่ดีๆ แล้วมันทำให้เจริญขึ้น ในที่สุดสัมมาสมาธิก็จะเกิด คือใจหยุดทีเดียว

ถ้าทำให้บริสุทธิ์กาย วาจา ใจได้ ไม่ซ้าสัมมาสมาธิ ก็เกิดขึ้นอยู่ภายใน หยุดนิ่งถูกส่วนเข้า ก็เป็นดวงใส ใสสว่างเกิดขึ้นที่กลางกาย อย่างเล็กขนาดดวงดาวในอากาศ อย่างกลางขนาดดวงจันทร์ในคืนวันเพ็ญ อย่างใหญ่ขนาดดวงอาทิตย์ตอนเที่ยงวัน เกิดขึ้นในกลางหยุดกลางนิ่งที่กลางกาย แล้วหยุดอย่างนี้เรื่อยไปเลย หยุดไปตามลำดับ

พอถูกส่วนเข้า ก็เห็นดวงธรรมผุดซ้อนกัน เกิดขึ้นอยู่ภายใน ซ้อนกันเป็นชั้นๆ เข้าไป จนกระทั่งครบ ๖ ดวง ในกลางดวงธรรมดวงที่ ๖ จะพบกายภายในเรียกว่า กายมนุษย์ละเอียด

กายมนุษย์ละเอียด หน้าตาเหมือนกับตัวของเราเลย ท่านหญิงเหมือนท่านหญิง ท่านชายเหมือนท่านชาย นั่งขัดสมาธิหันหน้าออกไปทางเดียวกับเรา เรียกว่ากายมนุษย์ละเอียดหรือกายฝัน กายที่เรานอนหลับแล้วฝันไปก็กายนี้แหละ ออกไปทำหน้าที่ฝัน แล้วก็กลับมารายงานกายมนุษย์

เมื่อหยุดอยู่ในกลางกายมนุษย์ละเอียดนี้ต่อไปเรื่อยๆ ก็จะพบดวงธรรมซ้อนๆ กันอยู่ภายใน ละเอียดไปเรื่อยๆ สุกใสสว่างเข้าไปเรื่อยๆ พอสุดดวงที่ ๖ ก็เข้าถึงกายทิพย์ ซึ่งเป็นกายของสุคติภูมิ เป็นกายที่สวยงาม มีเครื่องประดับประดาสวยงามมาก เมื่อเราละโลกไปแล้ว ถ้าสั่งสมกุศลธรรมกายทิพย์นี้จะนำไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ เป็นกายของชาวสวรรค์

เมื่อหยุดต่อไปอีกในกลางนั้น ถูกส่วนเข้าก็จะพบดวงธรรมภายในซ้อนๆ กันอยู่เข้าไปเรื่อย ในที่สุดก็จะเข้าถึงกายรูปพรหม ในกลางดวงที่ ๖

กายรูปพรหม สวยงามหนักยิ่งขึ้น คล้ายๆ กายทิพย์ แต่ว่าสวยงามกว่า ประณีตกว่า ละเอียดกว่า ในกลางกายรูปพรหม ก็มีดวงธรรมต่างๆ ซ้อนกันอยู่ พอสุดดวง ที่ ๖ ก็เข้าถึงกายอรุปรพรหม ซึ่งมีลักษณะคล้ายๆ กายรูปพรหม แต่ว่าสวยงามกว่า ละเอียดกว่าซ้อนอยู่ภายใน ในกลางกายอรุปรพรหม ก็มีดวงธรรมต่างๆ ซ้อนอยู่ พอสุด ดวงที่ ๖ ก็เข้าถึงกายธรรม

กายธรรมนี้แหละเป็นกายที่สำคัญ มีลักษณะสวยงามมาก คล้ายๆ กับพระพุทธรูป แต่ว่าสวยงามกว่า เนื่องจากมีลักษณะมหาบุรุษครบถ้วนทุกประการ

กายธรรมนี้แหละที่มีจักขุเกิดขึ้น ทั้งจักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง ล้วนเกิดขึ้นอยู่ในกายนี้ ความรู้ยิ่งในทางพุทธศาสนาก็จะเกิดขึ้น ความรู้พร้อม รู้ลึก รู้กว้าง รู้ไกล รู้ได้รอบตัว ก็เกิดขึ้น และเป็นไปเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน

ถ้าเดินทางสายกลาง ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนแล้วละก็จะพบอย่างนี้ จะทำให้เรารู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอด ในชีวิตของเราและสรรพสัตว์ ตลอดถึงสรรพสิ่งทั้งหลาย เพราะฉะนั้นกายธรรมนี้จึงเป็นกายที่สำคัญที่สุด ถ้าปฏิบัติทางสายกลางแล้ว เราจะต้องได้อย่างนี้

ก่อนที่เราจะรู้จักหนทางสายกลาง ขอให้เราทำความรู้จักกับฐานที่ตั้งถาวรของใจเสียก่อน ฐานที่ตั้งถาวรของใจนั้นเราเรียกว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ฐานที่ ๗ นี้อยู่ที่ไหน สมมติว่าเราชิงเส้นด้ายจากสะดือทะลุไปข้างหลัง จากข้างขวาทะลุไปด้านซ้าย เส้นด้ายทั้ง ๒ ตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดเล็กเท่ากับปลายเข็ม จุดตัดนี้เรียกว่าฐานที่ ๖ ยกถอยหลังขึ้นมา ๒ นิ้วมือ เอานิ้วชี้และนิ้วกลาง ทาบตรงจุดนี้ จุดนี้เรียกว่าฐานที่ ๗ ซึ่งเป็นจุดกึ่งกลางกายเป็นหนทางสายกลาง ที่เรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทา เป็นหนทางที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายเสด็จเข้าสู่พระนิพพานนั่นเอง เราจะต้องเอาใจของเรามาหยุดนิ่งอยู่ตรงนี้ตลอดเวลา

ให้ประทับประคองใจของเรา นำใจมาหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายตรงฐานที่ ๗ นี้โดยกำหนดบริกรรมนิมิต เป็นเครื่องหมายที่ใสสะอาด บริสุทธิ์ ประดุจเพชรลูกที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีขีดข่วนคล้ายขนแมว โดดเท่ากับแก้วตาของเรา ให้ใจตรึงถึงดวงใส หยุดไปที่จุดกึ่งกลางของความใสบริสุทธิ์ของบริกรรมนิมิต นึกอย่างเบาๆ สบายๆ ตรึงให้ต่อเนื่องกันไป พร้อมกับนึกถึงบริกรรมภาวนาในใจโดยให้เสียงของคำภาวนา ดังออกมาจากจุดกึ่งกลางของบริกรรมนิมิต ภาวนาว่า สัมมา อะระหังๆ ภาวนาไปเรื่อยๆ

ถ้าไม่เผลอจากบริกรรมทั้ง ๒ ไม่เข้าใจก็จะหยุดนิ่ง พอใจหยุดนิ่งถูกส่วน คำภาวนา สัมมาอะระหัง ก็จะเลื่อนหายจากใจ เหลือแต่ดวงใสอย่างเดียวเกิดขึ้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ พร้อมกับความรู้ตัวภายใน ใจจะหยุดอยู่ที่ดวงใสเมื่อเป็นอย่างนี้ ก็ให้ตรึงถึงดวงใสอย่างนั้นไปเรื่อยๆ ประคองไปเรื่อยๆ พอถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงปฐมมรรค แล้วก็จะพบกายในกายไปตามลำดับ

นี่ต้อง ทำกันอย่างนี้ ถ้าได้ดวงใสอย่างนี้แล้ว นั่นแหละพบหนทางสายกลางแล้ว นี่ก็จะเป็นเครื่องยืนยันได้ว่าเราได้พบหนทางที่ถูกต้องแล้ว ไม่ช้าเราจะไปสู่อายตนะนิพพานได้



บุญต้อนรับผู้ทำความดี



บัดนี้ถึงเวลาธรรมกาย ซึ่งเป็นช่วงเวลาอันทรงคุณค่า ที่เราจะได้เจริญภาวนา กลั่นกาย วาจา ใจของเรา ให้สะอาด บริสุทธิ์ผ่องใส เหมาะสมที่จะเป็นภาชนะรองรับพระรัตนตรัย ซึ่งเป็นที่พึ่งที่ระลึกอันสูงสุดของพวกเราทั้งหลาย

ชีวิตของคนเรานี้ ท่านเปรียบเสมือนการเดินทางไกล ในการเดินทางนั้นเราจำเป็นต้องมีเสบียงติดตัวไป เพื่อหล่อเลี้ยงสังขารให้ดำรงอยู่ได้ การเดินทางจากโลกนี้ไปสู่โลกหน้า หรือแม้กระทั่งไปสู่อายตณนิพพานก็เช่นเดียวกัน จำเป็นต้องมีบุญเป็นเสบียงติดตัว

บุญคือสิ่งที่ชำระใจเราให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ และเป็นเครื่องดึงดูดความสุขความเจริญทั้งหลาย ที่เราได้เคยประกอบเหตุเอาไว้ ไม่ว่าจะเป็นการบำเพ็ญทาน การรักษาศีล หรือการเจริญภาวนาก็ตาม ดังนั้นจึงขอเชิญทุกท่านเก็บเกี่ยวบุญกุศล ด้วยการเจริญสมาธิภาวนาโดยพร้อมเพรียงกัน

ท่านที่นั่งขัดสมาธิไม่สะดวก จะนั่งพับเพียบหรือนั่ง บนเก้าอี้ก็ได้จะนั่งขัดสมาธิ ให้เอวขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอสบายๆ หลังของเราเบาๆ พอสบายๆ คล้ายกับเรานอนหลับ อย่าไปบีบหัวตา อย่ากดลูกนัยน์ตา หลังแค่พอสบายๆ แล้วก็ขยับเนื้อขยับตัวให้ดี กะคะเนให้เล็ดลมในตัวของเราเดินได้สะดวก เราจะได้ไม่ปวดไม่เมื่อย ให้กล้ามเนื้อทุกส่วนผ่อนคลาย ตั้งแต่กล้ามเนื้อบริเวณศีรษะ เปลือกตา บ่า ไหล่ทั้งสอง แขนทั้งสองถึงปลายนิ้วมือ กล้ามเนื้อบริเวณลำตัว ขาทั้งสองถึงปลายนิ้วเท้า ให้ผ่อนคลายให้หมด

แล้วก็ทำใจของเราให้ปลอดโปร่ง วางเปล่าจากภารกิจการทำงาน การศึกษาเล่าเรียน เรื่องครอบครัว หรือเรื่องอื่นที่นอกเหนือจากนี้ ให้ปล่อยวางให้หมดเลยนะ ทำใจของเรา ให้โปร่ง โล่ง เบา สบาย ทำใจให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื่น ให้สะอาด ให้บริสุทธิ์ ให้ผ่องใส ปรับทั้งกายและใจให้อยู่ในสภาพที่สบายๆ ทดลองทำดูนะจ๊ะ

แล้วก็นิมิตเห็นว่าเราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น นำมาซึ่งให้ตั้ง จาก สะดือทะลุไปด้านหลังเส้นหนึ่ง จากด้านขวาทะลุไปด้านซ้ายอีกเส้นหนึ่ง ให้ เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดเล็กเท่ากับปลายเข็ม ตำแหน่งนั้น เรียกว่าฐานที่ ๖ ให้นึกยกจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสองขึ้นมา ๒ นิ้วมือ โดย สมมติเอานิ้วชี้กับนิ้วกลางวางซ้อนกัน แล้วนำไปทาบทตรงจุดตัดของเส้นด้าย ทั้งสอง สูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ตรงนี้แหละเรียกว่าศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งเป็นที่ตั้งที่ถาวรของใจ เพราะฉะนั้นถ้าหลวงพ่อบุญถึงฐานที่ ๗ ก็หมายเอา ตรงนี้ ให้เอาใจมาหยุดนิ่งอยู่ที่ตรงนี้ที่เดียว

กำหนดบริกรรมนิมิตขึ้นมาในใจ เป็นดวงแก้วใส บริสุทธิ ประดุจ เพชรลูกที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีขีดข่วนคล้ายขนแมว โดดเท่ากับแก้วตาของเรา กำหนดก็คือการนึกว่า ตรงฐานที่ ๗ มีดวงแก้วใสบริสุทธิตั้งอยู่ที่ตรงนั้น เวลานั้น ก็ให้นึกอย่างสบายๆ เบาๆ ให้ใจเบิกบานชุ่มชื้น พร้อมกับภาวนาในใจว่า สัมมา อะระหังฯฯ โดยให้เสียงของ คำภาวนาดังออกมาจากจุดกึ่งกลางของดวงแก้ว สัมมาอะระหังฯฯ ภาวนาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าใจจะหยุดนิ่ง พอใจหยุด นิ่งดีแล้ว คำภาวนาก็จะค่อยๆ เลือนหายไป เราก็ไม่ต้องกลับมาภาวนาใหม่ ให้รักษาใจหยุด ใจนิ่ง เฉย อย่างเดียว

บางท่านที่ชอบนึกองค์พระ เราอาจจะนึกถึงพระ พุทธรูปบนโต๊ะหมู่บูชา หรือนึกถึงองค์พระที่เราคุ้นเคย อาจจะเป็นพระแก้วใสๆ ก็ได้ โดยนึก อารธนาท่านมาไว้ในกลางกาย เป็นองค์พระปางสมาธิ นั่งหันหน้าออกไป ทางเดียวกับตัวของเรา ดูภาพองค์พระไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ ให้ต่อเนื่อง อย่าให้ผลออกจากใจ ส่วนท่านที่ไม่ถนัดในการนึกถึงดวงแก้วหรือองค์พระ อยาก จะวางใจหยุดนิ่งเฉยๆ ก็ให้ทำใจหยุดนิ่งเฉยๆ อย่างสบายๆ ตรงศูนย์กลาง กายฐานที่ ๗ นะจ๊ะ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า

“ผู้ที่ได้ทำบุญไว้ดีแล้ว ย่อมเป็นผู้บันเทิงอยู่ในโลกนี้ แม้ละโลกไป แล้ว ก็ไปบันเทิงต่อในโลกหน้า เขาย่อมเป็นผู้บันเทิงในโลกทั้งสอง เพราะเห็นความหมดจดแห่งการกระทำของตน”

ปกติของผู้ที่ตั้งใจทำแต่ความดี ทำแต่บุญกุศลอยู่เป็นนิตย์ ย่อมจะมีจิตใจที่เบิกบานแจ่มใส เพราะบุญจะช่วยกลั่นใจของเขาให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใสอยู่เสมอ จะมีความบันเทิงใจว่า เราได้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า ด้วยการสร้างความดีให้แก่ตนเอง

ผู้ที่สั่งสมบุญไว้มาก ย่อมจะเป็นที่รักของมนุษย์และเทวดา แม้แต่ชาวสวรรค์ก็อยากเข้ามาเป็นสหายด้วย เขาจะคอยอนุโมทนาเมื่อผู้นั้นได้ทำความดี และจะรอคอยการกลับมาสู่วิมานของผู้มีบุญนั้น เหมือนกำลังรอคอยหมู่ญาติ ผู้เป็นที่รักที่จากไปนานแสนนาน ให้กลับมาสู่เรือนของตน

เมื่อถึงเวลาสุดท้ายของชีวิต ภาพแห่งการทำความดีทั้งหมดที่ผ่านมา จะปรากฏขึ้นในใจ ฉายภาพให้เห็น เหมือนการกรอภาพวิดีโอกลับ เห็นแล้วก็ จะบันเทิงใจยิ่งขึ้น เพราะได้เห็นแต่ภาพดีๆ ภาพแห่งการสร้างบารมีผุดเกิดขึ้นมา และมั่นใจว่าเมื่อละโลกไปแล้ว ก็จะไปสู่สุคติภพ ไปเสวยทิพยสมบัติในโลกสวรรค์ ไปเป็นสหายแห่งเทวดา

พอละอัตภาพของมนุษย์ ก็จะได้ร่างกายใหม่อันเป็นทิพย์ ซึ่งดีกว่า ประณีตกว่ามนุษย์หลายเท่า ไปเป็นเทพบุตรเทพธิดา แล้วก็จะตรวจดูว่า ทิพยสมบัติ อันประณีตสวยงามขนาดนี้ เราได้มาอย่างไร เมื่อเห็นอดีตชาติ ที่ผ่านมาในสมัยเป็นมนุษย์ ว่าเราได้สั่งสมบุญเอาไว้อย่างดีแล้ว ได้สร้างบารมี อย่างเต็มกำลัง ก็จะเกิดความปลื้มปิติและภาคภูมิใจ เพราะได้ละจากโลกนี้ ไปอย่างผู้มีชัยชนะ เหมือนละจากภavnะดิน แล้วไปเสวยภavnะทองคำ ดังเรื่องของธัมมิกอุบาสก (ท่า-มิ-กะ-)

ธัมมิกอุบาสกเป็นชาวเมืองสาวัตถี ผู้มีศีลมีธรรมอันงาม และเป็นผู้ ยินดีในการฟังธรรม ภรรยาของเขาและ บุตร ๗ คน ธิดาอีก ๗ คน ก็เป็นผู้ ยินดีในธรรมเช่นเดียวกัน ต่อมาเมื่อใกล้จะละโลก นอนอยู่บนเตียงคนไข้ เขารู้สึกอยากฟังธรรมเป็นอย่างยิ่ง จึงได้นิมนต์พระมาแสดงธรรมที่บ้าน เมื่อ พระมาแล้วก็นั่งบนอาสนะล้อมรอบเตียงของเขา

เขาเห็นพระก็ดีใจ แล้วบอกว่า “กระผมเป็นคนทุพพลภาพ อาจจะไม่ ได้เห็นพระคุณเจ้าอีกแล้ว ขอพระคุณเจ้าทั้งหลาย ได้โปรดสาธยายพระสูตร บทใดบทหนึ่ง ให้กระผมฟังด้วยเถิด”

พระท่านก็ถามว่า “อุบาสก อยากฟังพระสูตรบทไหนล่ะ”

เขาก็ตอบว่า “อยากฟังบทสตีปัญฐานสูตร”

พระจึงเริ่มสวดสาธยายเรื่องสตีปัญฐานสูตร ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับการพิจารณาตามเห็นกายในกาย เวทนา ในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม แล้วก็ชี้บอกหนทางสายกลาง อันเป็นทางสายเอก ซึ่งเรียกว่า “เอกายนมรรค” เป็นเส้นทางแห่งความบริสุทธิ์ไปสู่พระนิพพาน

ในขณะที่พระท่านกำลังสวดสาธยายอยู่นั้น ได้มีชาวสวรรค์ทั้ง ๖ ชั้น ประดับเครื่องทรงอันเป็นทิพย์ พร้อมด้วยราชรถมารออยู่ เทวดาที่ยืนอยู่ตรงราชรถของชาวสวรรค์ทั้ง ๖ ชั้น ต่างก็เชื้อเชิญอัมมิกอุบาสกให้ไปเป็นสหายของตน โดยบอกว่า

“ข้าพเจ้าจะนำท่าน ไปยังเทวโลกชั้นของข้าพเจ้า ท่านจงละภาชนะดิน แล้วถือเอาภาชนะทองคำเถิด มาอยู่ร่วมกับข้าพเจ้าที่สวรรค์ชั้นนี้เถิด”

ชาวสวรรค์ทุกชั้น ต่างก็เชื้อเชิญอัมมิกอุบาสกให้เป็นสหายในชั้นของตน คนมีบุญมากก็อย่างนี้แหละ แม้แต่เทวดายังอยากจะเป็นสหายด้วย เทวดาอยากอยู่ร่วมกับผู้มีบุญ เพราะอยู่ด้วยแล้วมีความสุข

ฝ่ายอุบาสกซึ่งเป็นผู้เคร่งครัดในธรรม เมื่อกำลังฟังธรรมอยู่ ไม่อยากให้การฟังธรรมหยุดชะงักไป จึงได้กล่าวกับเทวดาทั้งหลายว่า “ขอท่านจงรอก่อนๆ”

พระภิกษุซึ่งกำลังสวดสาธยายธรรมอยู่ เข้าใจว่าอุบาสกให้หยุด จึงได้หยุดสวด ลุกจากอาสนะแล้วเดินทางกลับวัด

ฝ่ายบุตรและธิดาของเขา นึกว่าพ่อห้ามพระสวดมนต์ ก็รู้สึกเสียใจว่าเมื่อก่อนพ่อของเราเป็นผู้ไม่อึดในธรรม แต่ขณะนี้ถูกทุกขเวทนาครอบงำจนกระทั่งพ่อ ห้ามพระสวดมนต์ ต่างก็ร้องไห้เสียใจ

พอเวลาผ่านไปสักครู่หนึ่ง อุบาสกก็ถามลูกๆ ว่า “พระคุณเจ้าไปไหนหมดแล้ว”

ลูกก็บอกว่า “พ่อนิมนต์พระมา แล้วก็ห้ามพระสวดมนต์เสียเอง พระท่านจึงกลับวัดหมดแล้ว”

ธัมมิกอุบาลสกบอกว่า “พ่อไม่ได้พูดกับพระ แต่พ่อพูดกับเทวดา เขาเอาราชรถมาเชิญให้พ่อกลับวิมาน พ่อจึงบอกให้เขารอก่อน พ่อจะฟังธรรม”

ลูกก็ถามว่า “ราชรถที่ไหนละพ่อ พวกผมไม่เห็นเลย”

พ่อจึงบอกว่า “งั้นลูกจงเอาดอกไม้มาร้อยเป็นพวงมาลัย” แล้วถามลูกต่อว่า “ลูกคิดว่าสวรรค์ชั้นไหนน่ารื่นรมย์ละ”

ลูกๆ ก็บอกว่า “ชั้นดุสิตสิพ่อ เพราะเป็นที่ประทับของพระโพธิสัตว์”

ธัมมิกอุบาลสกจึงบอกว่า “ถ้าอย่างนั้น เจ้าจงอธิษฐานจิตไปที่เทวดาชั้นดุสิต แล้วโยนพวงมาลัยขึ้นไปบนอากาศ”

บุตรของเขาได้โยนพวงมาลัยขึ้นไป พวงมาลัยก็ไปคล้องกับแฉกของราชรถจากชั้นดุสิต บุตรของเขามองไม่เห็นราชรถ แต่ธัมมิกอุบาลสกเห็น เขาจึงบอกว่า “ลูกเห็นพวงดอกไม้ที่ลอยอยู่นั้นไหม”

ลูกก็บอกว่า “เห็นแต่พวงดอกไม้ ไม่เห็นรถ”

ฝ่ายพ่อจึงกล่าวว่า “ตอนนี้พวงดอกไม้ นั้น ได้ห้อยอยู่ที่ราชรถซึ่งมาจากชั้นดุสิตแล้ว พ่อกำลังจะไปอยู่ภพดุสิต พวกเจ้าอย่าได้วิตกไปเลย ถ้าพวกเจ้ามีความปรารถนาจะไปอยู่ร่วมกับพ่อ ก็จงหมั่นทำบุญให้มากๆ อย่างที่พ่อได้ทำเอาไว้แล้วเถิด”

ธัมมิกอุบาลสกกล่าวเสร็จแล้วก็ได้ทำกาละ คือถึง แก่กรรมลงในเวลานั้น ละจากอัตภาพมนุษย์ไปเป็นเทพบุตร มีกายทิพย์ที่สวยงาม นั่งอยู่บนราชรถซึ่งมาจากชั้นดุสิต เหล่าเทวดาทั้งหลายก็นำเขาไปสู่วิมาน เป็นวิมานแก้ว มีความอลังการสวยงามมากเต็มไปด้วยบริวาร เหล่าบริวารที่แวดล้อมต่างก็ปลื้มปีติดีใจ ที่นายของตนกลับมาสู่วิมานอย่างผู้มีชัยชนะ เต็มเปี่ยมด้วยบุญบารมี ต่างอนุโมทนาบุญกับเทพบุตรธัมมิกที่ได้ทำบุญไว้ดีแล้ว

ชาวสวรรค์ทั้งหลายจะรอคอยการกลับมาของผู้มีบุญ เหมือนกำลังรอคอยหมู่ญาติอันเป็นที่รักที่จากไปนานแสนนาน ให้กลับมาสู่บ้านของตน

ดังนั้น บุญจึงเป็นที่พึ่งของสรรพสัตว์ทั้งหลาย ทั้งโลกนี้และโลกหน้า เป็นเครื่องชำระใจให้บริสุทธิ์จากกิเลสทั้งหลาย การสั่งสมบุญที่เต็มเปี่ยมดีแล้ว จะทำให้เรามีความสุข สมบูรณ์ไปด้วยรูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ คุณสมบัติ แม้กระทั่งการบรรลุมรรคผลนิพพาน ก็ต้องอาศัยบุญที่เราได้สั่งสมไว้ดีแล้วเช่นกัน

บุญจะเกิดขึ้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งเป็นแหล่งกำเนิดแห่งบุญกุศล เป็นแหล่งแห่งความสะอาดบริสุทธิ์ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ จึงเป็นจุดที่สำคัญ ที่เราควรเอาใจมาหยุดนิ่งตรงนี้ให้ดี หยุดกันให้ถูกส่วนทีเดียว

การจะฝึกใจให้หยุดนิ่งนั้น เราต้องฝึกอย่างค่อยเป็นค่อยไป ฝึกวางใจของเราเบาๆ ไว้ที่ศูนย์กลางกาย ฝึกให้ใจเราคู่อยู่กับศูนย์กลางกายในทุกๆ อิริยาบถ ทั้งยืน เดิน นั่ง นอน หลับตา ลืมตา ใหม่ๆ อาจจะยังไม่คุ้น เผลอสติ ไปบ้างก็ไม่ใช่ไร รู้ตัวเมื่อไรก็จรดใจลงไปที่ศูนย์กลางกาย ทำอย่างนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีก

ถูกส่วนเมื่อไรเราจะได้เห็นธรรม ที่พระลัมมะลัมพุทฺธเจ้า พระอรหันตเจ้าทั้งหลาย ท่านได้บรรลุแล้วในกาลก่อน ดังนั้นขอให้เราประคองใจให้หยุดให้นิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายกันให้ดี



ควรทำบุญบ่อยๆ



บัดนี้ถึงเวลาธรรมกาย ซึ่งเป็นช่วงเวลาอันทรงคุณค่า ที่เราจะได้เจริญสมาธิภาวนา เพื่อกลั่นกาย วาจา ใจของเรา ให้สะอาดบริสุทธิ์ผ่องใส เหมาะสมที่จะรองรับพระรัตนตรัย ซึ่งเป็นที่พึ่งที่ระลึกอันสูงสุดของพวกเราทั้งหลาย สิ่งอื่นที่จะเป็นที่พึ่งที่ระลึกยิ่งกว่านี้ ไม่มีอีกแล้ว

เราเกิดมาเพื่อสั่งสมบุญบารมี ปรับปรุงความคิด คำพูด และการกระทำ ให้บริสุทธิ์ **ความคิดที่ดีได้สร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามขึ้นมากมายในโลก เราเห็นว่าสิ่งมหัศจรรย์ทั้งหลายที่เกิดขึ้น ต่างเริ่มมาจากจุดเริ่มต้นเล็กๆ คือความคิดในใจของเราก่อน** เมื่อคิดบ่อยๆ ภาพแห่งความคิดนั้นก็ชัดเจนขึ้น จนกระทั่งก่อให้เกิดเป็นคำพูด และการกระทำตามมา

อย่างเช่นมนุษย์ในสมัยก่อน ใฝ่ฝันว่าอยากจะเป็นได้เหมือนนก ก็ครุ่นคิดหาวิธีการต่างๆ นานา คิดซ้ำแล้วซ้ำอีกว่า ลักวันหนึ่งจะต้องเดินทางไป ในอากาศให้ได้

ในที่สุดได้ประดิษฐ์เครื่องบิน บอลลูน เรือเหาะ มีการพัฒนาเรื่อยมา จนกระทั่งมีเครื่องบิน เห็นไหมจะว่าเมื่อคิดบ่อยๆ ไม่ช้าก็จะประสบความสำเร็จ เบื้องหลังความสำเร็จนั้น มีความคิดที่แจ่มใสเป็นพื้นฐานด้วยกันทั้งสิ้น **ใจใสๆ นั้นแหละเป็นศูนย์รวมแห่งความสำเร็จทุกประการ**

ดังนั้น ต่อจากนี้ไป ขอเรียนเชิญทุกท่านนั่งหลับ ตาเจริญสมาธิภาวนา กัน ให้นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือ ข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอสบายๆ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ คล้ายกับเรานอนหลับ อย่าไปบีบหัวตา อย่ากดลูกนัยน์ตา ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดี กะคะเนให้เลือดลมในตัวของเราเดินได้สะดวก เราจะได้ไม่ปวดไม่เมื่อยกัน

ให้นึกสมมติว่ามีเส้นด้าย ๒ เส้น นำมาขึงให้ตึง จากสะดือทะลุไปข้างหลังเส้นหนึ่ง จากด้านขวาทะลุไปด้านซ้ายอีกเส้นหนึ่ง ให้เส้นด้ายทั้งสองตัด

กันเป็นกากบาท จุดตัดเล็กเท่ากับปลายเข็ม เหนือจากจุดตัดนี้ขึ้นมา ๒ นิ้ว มือ ตรงนี้เรียกว่าฐานที่ ๗ เป็นตำแหน่งที่สำคัญที่สุดให้อาใจที่แวบไปแวบมา คิดไปในเรื่องราวต่างๆ นำมาหยุดนิ่งอยู่ที่ตรงนี้ หยุดนิ่งอย่างสบายๆ

ให้กำหนดบริกรรมนิมิตขึ้นมาในใจ เพื่อเป็นที่ยึดที่เกาะของใจ เรา จะนึกถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นการเจริญพุทธานุสสติก็ได้ ให้นึกถึงความ บริสุทธิ์ คุณธรรมความดีงามของพระองค์ ด้วยจิตที่เลื่อมใส หรือเราอาจจะ นึกถึงพุทธปฏิมากร ซึ่งเป็นตัวแทนของพระองค์ เป็นพระพุทธรูปแก้วใส ขนาดใหญ่เล็กแล้วแต่ใจเราชอบ นึกอยู่ในกลางกายเรา หรือใครจะระลึกถึง พระธรรม คำสอนของพระองค์ จะนึกเอาดวงแก้วแทนดวงธรรม ซึ่งเป็นที่ รวมคำสอนของพระพุทธรองค์ก็ได้ เป็นดวงแก้วกลมๆ ใสๆ ขนาดใหญ่เล็ก ก็ แล้วแต่ใจเรา นึกน้อมไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ชอบอย่างไรก็เอาอย่าง นั้นนะ แล้วทำใจหยุดใจนิ่งให้ดี หยุด นิ่ง เฉย สบายๆ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า

“ถ้าบุคคลทำบุญ พึงทำบุญนั้นบ่อยๆ พึงทำความพอใจในบุญนั้น เพราะว่าการสั่งสมบุญทำให้เกิดสุข”

“บุญ” เป็นเครื่องชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์ เมื่อบุญเกิดขึ้นในใจ จะ ทำให้ใจใสสะอาดบริสุทธิ์ คุณภาพของใจจะดีขึ้น บริสุทธิ์ขึ้น ใสสว่างขึ้น บุญมีลักษณะเป็นกระแสแห่งความบริสุทธิ์ ไหลมารวมอยู่ในกลางกายของเรา ตรงตำแหน่งศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ รวมเป็นดวงกลมใสเรียกว่า “ดวงบุญ” ซึ่งเป็นต้นเหตุให้เกิดความสุข และความสำเร็จในชีวิต

ไม่ว่าจะเป็นชีวิตของมนุษย์ ชีวิตของเทวดา พรหม อรูปพรหม หรือ พระอริยเจ้าก็ตาม การประสบความสำเร็จในทุกระดับของชีวิต เกิดขึ้นจาก ดวงบุญนี้ ถ้าดวงบุญโตใหญ่มาก เราก็บริสุทธิ์มาก ความสุขความสำเร็จใน ชีวิตก็จะมีมาก

เพราะฉะนั้นบุญจึงเป็นสิ่งสำคัญ ใครจะพูดเก่ง จะทำอะไรเก่งแค่ไหน ก็ตาม ถ้าไม่มีบุญแล้วไม่สำเร็จ แต่ถ้าหากมีบุญแล้วทุกอย่างจะสำเร็จหมดเลย

**ชีวิตในปัจจุบันท่ามกลางความผันผวนของเศรษฐกิจ ไม่เพียงแต่
เราจะมีไม่ถึง ใจถึง ตาถึง หุ่นถึง หรือทีมถึง แค่นั้นยังไม่พอ จำเป็น
อย่างยิ่งที่จะต้องมี “บุญถึง” ด้วย ถ้ามีบุญแล้วทุกอย่างย่อมสำเร็จหมด**

บุญจึงเป็นหลักเป็นประธานในทุกๆ สิ่ง เมื่อเราอยากจะทำอะไรประสบความสำเร็จอยู่เสมอๆ เราจำเป็นต้องหมั่นทำบุญบ่อยๆ เหมือนน้ำฝนที่หยดลงมาที่ละหยด ยังสามารถเต็มตุ่มได้ บุญที่เราได้สั่งสมบ่อยๆ ลักวันหนึ่งก็จะเต็มเปี่ยมได้ ดังนั้นบุญเป็นเรื่องใหญ่สำหรับทุกชีวิต

พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้เราหมั่นทำบุญบ่อยๆ อย่าเบื่อง่ายในการสั่งสมบุญบารมี และให้ทำความพอใจในการทำบุญ ก่อนทำก็ตั้งใจปิติใจ ในขณะที่ทำก็ให้เลื่อมใส ใจเป็นบุญเป็นกุศลล้วนๆ ทำความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย เมื่อทำบุญแล้ว ก็ให้ปลื้มใจ ระลึกนึกถึงคราใดก็มีแต่ความสุขความเบิกบาน เพราะฉะนั้นเราต้องหมั่นสั่งสมบุญทุกวันอย่างต่อเนื่อง เพราะการสั่งสมบุญเป็นเหตุนำสุขมาให้

เช่นเรื่องของพราหมณ์คนหนึ่ง ผู้มีความเกื้อกูลต่อพระภิกษุสงฆ์ มีอยู่วันหนึ่ง พราหมณ์ได้มายืนอยู่หน้าบ้านตั้งแต่เช้าตรู่ มองเห็นพระภิกษุท่านออกบิณฑบาตในยามเช้า เดินผ่านหนทางที่เป็นทุ่งหญ้า ชายฉกรรจ์ของพระ ภิกษุเปียกน้ำค้างที่อยู่ตามยอดหญ้า พราหมณ์คนนี้ก็คิดว่า “ฉกรรจ์ของพระท่านถูกน้ำค้างแล้วสกปรก เราจะต้องเอาจอบไปดายหญ้า ทำทางให้พระท่านเดินได้สะดวก”

วันรุ่งขึ้น พราหมณ์จึงถือจอบไปถางหญ้าที่หนทางนั้น ให้เป็นลานกว้างเดินได้สะดวก เมื่อภิกษุทั้งหลายเดินผ่านมาที่บริเวณนั้น เห็นว่าเป็นลานกว้างดี ท่านจึงจัดห่มจีวร

พราหมณ์เห็นชายฉกรรจ์ของพระรูปหนึ่ง ลาดลงไปกับพื้นดิน มีรอยเปื้อนฝุ่น จึงคิดว่า “เราจะหาทรายมาเกลี่ยพื้น จะได้ไม่มีฝุ่นอีก”

แล้วได้นำทรายมาเกลี่ยลงตรงนั้น ต่อมาพราหมณ์สังเกตเห็นว่า ก่อนที่พระภิกษุจะฉันภัตตาหาร ได้ถูกแสงแดดส่อง ร้อนจนเหงื่อไหลออกมา จึงคิดว่า “เราจะสร้างมณฑปเพื่อกันแดดให้พระท่าน” แล้วก็ได้สร้างมณฑปอย่างประณีตสวยงาม

พอรุ่งขึ้นอีกวันฝนตกแต่เช้า พราหมณ์เห็นจีวรของภิกษุเปียกฝน เพราะว่ามันบ้นนั้นมีขนาดเล็กเกินไป ฝนจึงสาดเข้ามาได้ จึงคิดว่า “เราจะสร้างศาลาให้พระ ตรงนี้เสียเลย”

พอสร้างเสร็จแล้ว ถึงคราวฉลองศาลา จึงได้ไปนิมนต์พระภิกษุสงฆ์ ซึ่งมีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข แล้วได้ถวายสังฆทาน เมื่อเสร็จภัตกิจแล้ว พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงอนุโมทนาบุญต่อพราหมณ์ ในความเป็นผู้ฉลาดในการทำความดี สังสมบุญทีละเล็กทีละน้อย เพิ่มขึ้นทุกๆ วันจนกลายเป็นบุญใหญ่ แล้วได้ตรัสว่า

“ธรรมดาบัณฑิตทั้งหลาย ย่อมทำบุญบ่อยๆ แม้จะทำทีละเล็กทีละน้อย แต่ควรทำบ่อยๆ เพราะสามารถกำจัดมลทินของตนได้ เหมือนช่างทองกำจัดสนิมทอง ฉะนั้น”

พอจบพระธรรมเทศนา พราหมณ์ได้บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน มหาชนทั้งหลายที่มาฟังธรรม ก็ได้เข้าถึงพระธรรมกายภายใน มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง

ดังนั้น พวกเราไม่ควรประมาทในการทำบุญแม้เพียงเล็กน้อย ให้หมั่นสังสมบุญบ่อยๆ นะจ๊ะ ทุกครั้งที่เราทำความดี ไม่ว่าจะเป็นการทำทาน รักษาศีล หรือเจริญภาวนา จะเกิดกระแสบุญขึ้นในกลางกาย ชำระใจของเราให้บริสุทธิ์ เมื่อกายวาจาใจสะอาดบริสุทธิ์ดีแล้ว ใจจะได้หยุดนิ่งเข้าถึงความบริสุทธิ์ภายใน บริสุทธิ์เป็นขั้นๆ เข้าไป

เบื้องต้นจะเข้าถึงดวงธรรม มีลักษณะกลมเหมือนดวงแก้ว โสภบริสุทธิ์ เกิดขึ้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ แล้วก็จะเข้าถึงดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ จะเข้าไปพบกายภายใน ตั้งแต่กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม และกายธรรมไปตามลำดับ

เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่าใครอยากจะได้มหากุศล อยากจะเป็นผู้ที่มีบุญมากๆ ใจต้องติดอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตลอดเวลา บุญก็จะเกิดขึ้นตลอดเวลา ถ้าหากว่าเรารักบุญจริงๆ ก็ไม่ควรมีข้อแม้ ข้ออ้าง และ

เงื่อนไขในการปฏิบัติธรรม ไม่มีข้อแม้ว่ายังต้องทำมาหาเลี้ยงชีพอยู่ ยังไม่มีเวลาจะมาปฏิบัติธรรม ไม่มีเวลาที่จะเอาใจมาหยุดอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๓ หรือเวลานี้เราเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่มีเวลาที่จะเอาใจมาหยุดอยู่ที่กลางกาย หรือว่าเรากำลังทำภารกิจอยู่ ไม่มีเวลาจะหยุดนิ่ง

อังกั้นอยู่อย่างนี้นะจะ นี่เป็นข้อแม้ข้ออ้าง และเงื่อนไขที่ทำให้เราเป็นผู้มีบุญน้อย **ถ้ามีบุญน้อย ความสุขความสำเร็จก็มีน้อย ถ้ามีบุญปานกลาง ความสุขและความสำเร็จก็มีปานกลาง ถ้ามีบุญมาก ความสุขความสำเร็จก็มีมาก**

บุญนี้เป็นเรื่องที่เราประมาทไม่ได้ มีอยู่จริงๆ เป็นสิ่งที่เรามองไม่เห็นได้ด้วยตาเนื้อ แต่ว่าเราสัมผัสได้ด้วยใจ และสามารถเข้าถึงได้ เราจะเห็นบุญได้เมื่อเราเข้าถึงกายธรรม เห็นได้ด้วยธรรมจักขุ ถ้าเราทำบุญแล้วเราก็จะเห็นบุญเลย เป็นกระแสใสบริสุทธิ์ เป็นดวงสว่าง ดวงบุญตรงกลางกายนี้สว่างมาก ลักษณะคล้ายดวงธรรม แต่คุณสมบัติไม่เหมือนกัน ซึ่งจะเป็นเหตุให้เราได้สมบัติทั้ง ๓ คือรูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ คุณสมบัติ หรือได้มนุษยสมบัติ ทิพย์สมบัติ และนิพพานสมบัติ

รูปสมบัติเป็นอย่างไร รูปสมบัติก็คือ เราจะได้รูปร่างที่งดงามแข็งแรง ไม่เจ็บ ไม่ป่วย ไม่ไข้ มีอายุชยยืนยาว เป็นร่างกายที่เหมาะสมต่อการสร้างบารมีจริงๆ จะประกอบกิจกรรมอะไรก็เหมาะสม งดงามเป็นที่ดึงดูดตาดึงดูดใจของมหาชน

ทรัพย์สมบัติ คือ เราจะเป็นเจ้าของโภคทรัพย์ทั้งหลาย จะเข้าถึงฐานะแห่งความเป็นเศรษฐีมหาเศรษฐี และบรมเศรษฐี มีทรัพย์แล้วไม่ห่วงแหน ไม่ตระหนี่ แต่ใช้ทรัพย์เป็น มีทรัพย์ไว้เพื่อสร้างบารมี เพื่อเป็นประโยชน์ แก่มวลมนุษยชาติ

คุณสมบัติ คือความรู้ความสามารถ ความเฉลียวฉลาด ปฏิภาณไหวพริบ ใช้ได้คล่องแคล่ว เชี่ยวชาญทีเดียว

โดยสรุป คือทั้งหล่อ ทั้งสวย ทั้งรวยและทั้งฉลาดด้วย สมบัติทั้ง ๓ เกิดขึ้นด้วยบุญที่อยู่ในกลางกาย บุญจะปรุงแต่งให้เกิดสิ่งเหล่านี้ขึ้นมา แล้ว

จะดึงดูดสิ่งที่ดีๆ เข้ามาหาตัวเรา ดึงดูดความงาม ดึงดูดทรัพย์ ดึงดูดความ
ฉลาด พวกพ้องบริวาร สิ่งต่างๆ ที่ดีๆ ก็จะมาพร้อมกันหมดเลย บุญจึงเป็น
สิ่งที่อยู่ฉากหลังของความสำเร็จทั้งหลายทั้งปวง

มนุษย์สมบัติ คือเมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว สมบัติอะไรที่เยี่ยมที่สุด
ในโลก เราจะถึงพร้อมด้วยสมบัติของมนุษย์ เมื่อเป็นชาวสวรรค์ก็จะถึงพร้อม
ด้วยสมบัติของสวรรค์ คือทิพย์สมบัติ เมื่อถึงคราวหมดกิเลสก็ถึงพร้อมด้วย
นิพพานสมบัติ สมบัติของนิพพาน มีแต่ความสุขล้วนๆ เป็นเอกัตถบรมสุข
สุขล้วนๆ ไม่มีทุกข์เจือปนเลย สมบัติทั้ง ๓ เหล่านี้ได้มาด้วยบุญเท่านั้น

บุญเกิดจากความดีที่เราทำการให้ทาน รักษา ศีล และเจริญภาวนา
เพื่อให้ใจเราใสสะอาดบริสุทธิ์ยิ่งๆ ขึ้นไป ยิ่งปราศจากความโลภ ความ
โกรธ ความหลงเท่าไร บุญยิ่งมาก ยิ่งสะอาดยิ่งบริสุทธิ์ จะปรารถนาอะไร
ก็ได้ทั้งนั้น ได้จนกระทั่งไม่อยากจะได้อะไรเลย อยากจะอยู่ในกลางของ
กลางอย่างเดียว หยุดหนึ่ง在中กลางของกลางเข้าไปเรื่อยๆ มุ่งหาที่สุด在中กลาง
ของกลางเข้าไปเรื่อยๆ เลย

ดังนั้นศูนย์กลางกายตรงนี้สำคัญมากๆ นะจ๊ะ เราจะอยู่ที่ไหนก็ตาม
ส่วนไหนของโลกก็ตาม ต้องตระหนักถึงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งเป็นแหล่ง
กำเนิดของบุญให้มากๆ



กาลเวลากับการเปลี่ยนแปลง



บัดนี้ถึงเวลาปฏิบัติธรรม เพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย ขอความเจริญรุ่งเรืองในธรรมแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จงบังเกิดมีแก่ท่านสาธุชนทั้งหลาย

วันคืนล่วงไปๆ สรรพสิ่งและสรรพสัตว์ทั้งหลาย ล้วนมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ไม่ว่าจะเป็นต้นไม้ ใบหญ้า รถราบ้านช่อง คน สัตว์ สิ่งของทั้งหมดเหล่านี้ ล้วนมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

เหมือนต้นไม้ แต่เดิมเราเคยเห็นมันเป็นต้นเล็กๆ ไม่นานก็เจริญเติบโต แผ่กิ่งก้านสาขา แตกใบ ผลิดอก ออกผล ให้ความสดชื่นแก่ทุกชีวิต แต่ไม่นานดอกไม้ที่ดูสวยงามดั่งมานั้น ก็เหี่ยวแห้งร่วงโรย ไปตามกาลเวลา

ชีวิตของเราก็เช่นเดียวกัน มีการเปลี่ยนแปลงเป็น ธรรมดา เปลี่ยนแปลงไปสู่ความเสื่อม แล้วนำไปสู่ความตาย **เราจึงไม่ควรประมาทในการดำเนินชีวิต ควรมองเห็นโทษของความเสื่อม** จะได้คลายความยึดมั่นถือมั่นในสรรพสิ่งทั้งปวง

เราเกิดมาในโลกนี้ ก็เพียงแค่อาศัยสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลก เพื่อใช้สร้างบารมีเท่านั้น อย่าไปคิดว่ามันเป็นจริงเป็นจังอะไร **เมื่อปล่อยวางจากสิ่งที่ไม่เป็นจริงแล้ว ใจของเราจะได้มุ่งแสวงหาสิ่งที่เป็นจริงของชีวิต** ที่เรียกว่าอริยสัจ มีใจมุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพาน ชีวิตเราจะได้เข้าถึงความสุขที่แท้จริง

ต่อจากนี้ไป ขอเรียนเชิญท่านสาธุชนทั้งหลาย ตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากัน ปรับท่านั่งของเราให้สบาย ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอสบายๆ หลังของเราเบาๆ คล้ายกับเรานอนหลับ อย่าไปบีบหัวตา อย่ากดลูกนัยน์ตา หลังตาคพอสบายๆ แล้วก็ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดี อย่าให้มีส่วนหนึ่งของร่างกายเกร็งหรือเครียด ทำตัวของเราให้สบายๆ ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื้น

ให้สะอาด ให้บริสุทธิ์ ผ่องใส แล้วน้อมนำใจของเรามาตั้งไว้ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งเป็นที่ตั้งของใจที่แท้จริง

ศูนย์กลางกายนั้นอยู่เหนือสะดือขึ้นมาสองนิ้วมือ โดยสมมติว่า เราขีดเส้นด้ายจากสะดือทะลุไปด้านหลัง จากด้านขวาทะลุไปด้านซ้าย เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดเล็กเท่ากับปลายเข็ม ตรงนี้เรียกว่าฐานที่ ๖ เหนือจุดตัดนั้นขึ้นมา ๒ นิ้วมือ เรียกว่าศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ให้เอาใจมาวางไว้ตรงนี้ วางอย่างสบายๆ ใจเย็นๆ โดยไม่เร่งร้อน ไม่เร่งรีบ แต่ใจไปตรงกลางอย่างแผ่วเบา พร้อมกับนึกถึงบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้ว หรือองค์พระแก้วใส สะอาด บริสุทธิ์ นั่งขัดสมาธิอยู่ภายใน นึกไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ พร้อมกับภาวนาในใจว่า สัมมา อะระหังๆ ๆ

ฐานที่ ๗ นี้สำคัญนะจ๊ะ เป็นทางไปเกิดมาเกิดของสรรพสัตว์ทั้งหลาย หลวงพ่อขออย่าว่าเป็นฐานที่ตั้งของใจเราอย่างแท้จริง เราจะต้องเอาใจของเรามาหยุดนิ่งที่ตรงนี้ ให้หยุดอยู่ตลอดเวลา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ใน อัชฌเนตีสสูตร ว่า

“กาลย่อมล่วงไป ราตรีย่อมผ่านไป ชั้นแห่งวัยย่อมละไปตามลำดับ บุคคลเมื่อเห็นมรณภัยแล้ว พึงละอาภิสในโลกเสีย มุ่งสู่สันติเกิด”

ท่านตรัสไว้ชัดเจนอย่างนี้ เพราะว่าวันคืนผ่านไปอย่างรวดเร็ว ชีวิตของเราวิ่งโรยไปทุกขณะจิต ความแข็งแรงก็เสื่อมถอยไปตามลำดับ เริ่มแรกจากวัยทารกที่ไร้เดียงสา ย่างสู่วัยเด็กที่มีแต่ความสนุกสนานเพลิดเพลิน แล้วก็เข้าสู่วัยรุ่น วัยแห่งความเป็นหนุ่มเป็นสาว มีร่างกายแข็งแรงไม่ค่อยมีโรคภัยไข้เจ็บ เป็นวัยที่สนุกสนานร่าเริง จากนั้นชีวิตเข้าสู่วัยกลางคน เป็นวัยของการทำงาน ทุกคนต้องมีหน้าที่รับผิดชอบมากมาย ต้องดูแลทั้งครอบครัว ธุระกิจการงาน ต้องต่อสู้ดิ้นรน เพื่อสร้างฐานะความมั่นคงในชีวิต

เมื่อผ่านชีวิตช่วงนี้มาแล้ว ก็ก้าวเข้าสู่วัยที่มากด้วย ประสบการณ์ ร่างกายเริ่มแก่ชราเรียวแรงค่อยๆ ถดถอยลงไป สังขารมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเสื่อม ในที่สุดก็เสื่อมสลายนำไปสู่ความตาย ชั้นแห่งวัยของมนุษย์ได้ละลำดับไปอย่างนี้

ท่านทรงสอนต่อไปอีกว่า ผู้ไม่ประมาทในชีวิตควรมองให้เห็น “มรณภัย” คือความตายที่เข้ามาเยือนอยู่ทุกวินาที ว่าเป็นภัยใหญ่หลวงจะหลีกเลี่ยงอย่างไร ก็หนีไม่พ้น

แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านมีบารมีเต็มเปี่ยมยังต้องดับขันธปรินิพพาน ฉะนั้นจะกล่าวไปโยกับพวกเราคนธรรมดา ที่จะต้องเจอกับสังขารธรรมนี้เช่นกัน จึงควรละ **“อามิส”** คือเหยื่อล่อที่ทำให้ติดอยู่ในโลก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ที่ทำให้เราเพลินอยู่ในโลก หากทางรอดพ้นจากมรณภัยไม่ได้ ทำให้เราประมาท หลงทางพระนิพพาน

ดังนั้น **ท่านจึงสอนให้ละอามิสในโลกเสียแล้วมุ่งสู่สันติ คือทำให้หยุดนิ่ง มุ่งเข้าไปสู่สันติสุขภายใน กลางของกลางเข้าไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเข้าถึงบรมสุข ความสุขอย่างยิ่งคือพระนิพพาน ที่มีแต่สุขล้วนๆ ไม่มีทุกข์ เจ็บปน ไม่มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นชีวิตอันอมตะ**

เวลาในโลกมนุษย์นี้มีจำกัด เราควรจะใช้เวลาที่มีอยู่อย่างจำกัดนี้ ให้เกิดประโยชน์แก่ตัวเราเอง และแก่เพื่อนร่วมโลกให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ พวกเราเป็นยอดนักสร้างบารมี จะต้องใช้ชีวิตให้คุ้มค่าต่อกาลเวลาที่สูญหายไป เพราะเราเกิดมาเพื่อสร้างบารมี และยังสันติสุขให้บังเกิดขึ้นแก่มวลมนุษยชาติ

เราจะต้องใช้เวลาทุกอนูวินาทีสร้างบารมีให้เต็มที่ ให้วันหนึ่งคืนหนึ่งผ่านไปพร้อมกับบุญกุศลที่เพิ่มขึ้น เวลาในโลกมนุษย์สั้นนิดเดียว เมื่อเทียบกับเวลาในสัมปรายภพแล้วต่างกันมาก เพราะชีวิตหลังความตายนั้นยาวนาน เป็นแสนเป็นล้าน เป็นหลายๆ ล้านปี มีเรื่องจริงที่เกิดขึ้นในสมัยพุทธกาล

มีเทพธิดาท่านหนึ่ง อยู่บนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์กับเหล่าเทพธิดาอีก ๕๐๐ กำลังเก็บดอกไม้ เพื่อนำมาประดับให้มาลาภาริเทพบุตร ในสวนนั้นทวัน ซึ่งเป็นทิพยอุทยาน ที่สวยงามมากของชาวสวรรค์ ในขณะที่เทพธิดากำลังเพลินเพลินอยู่กับการเที่ยวเด็ดดอกไม้ทิพย์อยู่นั้น ทันใดนั้นเองก็ได้จุติ คือตายจากสรวงสวรรค์ ลงมาเกิดในโลกมนุษย์

พอเกิดมาอายุได้ไม่กี่ขวบ นางก็สามารถระลึกชาติได้ เพราะสั่งสมบุญเก่ามาดี เห็นว่าชาติก่อนตนเอง เคยเป็นเทพธิดาอยู่บนสวรรค์ เป็นบริวาร

ของมาลาภารีเทพบุตร จึงอยากจะกลับไปเกิดบนสวรรค์อีก เพราะรู้ว่า สวรรค์มีความสุขอันประณีตกว่าโลกมนุษย์มากมายนัก

เมื่อเติบโตขึ้น นางหมั้นทำบุญกุศลไม่ได้ขาด ได้ถวายทานแด่พระ ภิกษุสงฆ์เป็นประจำ พอถึงวันพระ ก็รักษาอุโบสถศีล เข้าวัดฟังธรรมจาก พระลัมมาลัมพุทเธเจ้ามิได้ขาด พออายุ ๑๖ ปีได้แต่งงาน มีครอบครัวตามประสา ชาวโลกทั่วไป แต่ว่าแปลกอยู่อย่างหนึ่ง คือ เวลานั้นนางทำบุญอะไรก็ตาม นาง จะอธิษฐานจิตขอให้ได้ไปเกิดอยู่ร่วมกับสามีเทพบุตร ซึ่งอยู่บนสวรรค์

บางคนได้ยินก็ไม่เข้าใจ ทว่านางเสียสติเพื่อเจ้าบ่าว เพราะไม่รู้ว่า จะอธิษฐานอย่างนั้นไปทำไม ในเมื่อสามีคนปัจจุบันก็ยังมีชีวิตอยู่ ชาวบ้าน จึงเรียกชื่อของนางว่า “ปติปฐิกา” หมายถึงหญิงผู้บูชาสามีนั่นเอง แต่นางก็ไม่ได้ใส่ใจอะไร ตั้งใจทำความดีเรื่อยไป ด้วยหวังว่าสักวันหนึ่งนางจะได้ไปเกิด อยู่ร่วมกับสามีเดิมบนสวรรค์ นางได้ใช้ชีวิตครอบครัวเรื่อยมา จนกระทั่งมี บุตรถึง ๔ คนด้วยกัน แล้วได้แนะนำเส้นทางไปสู่สวรรค์ให้ลูกๆ ด้วยการสอน ให้หมั้นทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา

วันหนึ่งหลังจากที่นางล้มป่วยลงกะทันหัน ถึงแก่ความตาย นางได้ กลับไปบังเกิดเป็นเทพธิดาอยู่กับมาลาภารีเทพบุตรดังเดิม ซึ่งขณะนั้นเทพธิดา ทั้งหลายกำลังประดับประดาดอกไม้ให้เทพบุตรอยู่ในสวนนั้นวัน

เมื่อเทพบุตรเห็นนาง จึงถามว่า “เมื่อไหร่เธอหายหน้าไปไหนมา”

เทพธิดาตอบว่า “หม่อมฉันได้จุติจากสวรรค์ แล้วไปบังเกิดบน มนุษย์โลก”

เทพบุตรเมื่อได้ฟังแล้วเกิดความสงสัย จึงได้ถามต่อไปว่า “เธอลง ไปเกิดในโลกมนุษย์ แล้วไปทำอะไรมาบ้าง มนุษย์ในโลกเขาทำอะไรกัน”

นางจึงได้เล่าเรื่องที่ไปประสบมาทั้งหมดให้ฟัง แล้วบอกว่า **“มนุษย์ส่วนใหญ่มีความประมาทกันมาก คิดว่าอายุ ๑๐๐ ปีนั้น ยาวนานเป็นอสงไขย เหมือนกับว่าจะไม่แก่ไม่ตายกัน แต่หม่อมฉันไม่ประมาท ตั้งใจทำความดีอย่าง เต็มที่ เพื่อจะได้กลับมาอยู่บนสวรรค์ร่วมกับท่านอีก”**

เห็นไหมจะ เวลา ๑๐๐ ปี ในโลกมนุษย์ เท่ากับชั่วครู่เดียวในสวรรค์ เท่านั้นเอง ซึ่งไม่เพียงพอต่อการทำความดีเลย แต่มนุษย์ส่วนใหญ่ก็ยังประมาทกันอยู่มาก ส่วนพวกเรารู้แบบนี้แล้ว จึงไม่ควรประมาทในวัยและชีวิต จำเป็นที่จะต้องหมั่นประกอบความดี สร้างบารมีโดยไม่มีข้อแม้ ข้ออ้างและเงื่อนไข เพื่อจะได้ดำเนินชีวิตไม่ผิดพลาด รีบสั่งสมบุญติดตัวไปข้ามภพข้ามชาติ

เพราะบุญเป็นเพื่อนแท้ในการเดินทางไกลในสัมปรายภพ และเป็นที่พักพิงในระหว่างที่เวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏฏ์ บุญเท่านั้นเป็นที่พึ่งทั้งในโลกนี้และโลกหน้า บุญนั้นเป็นสิ่งเดียวที่เราสามารถเอาติดตัวไปได้ เหมือนเงาตามตัวที่จะคอยติดตามเจ้าของไปทุกหนทุกแห่ง

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนว่า **บุคคลผู้ประมาท ก็เหมือนคนตายแล้ว** คือแม้มีชีวิตอยู่ แต่ถ้าหากว่าประมาท ชีวิตนั้นก็ไม่มีประโยชน์อะไร เหมือนชีวิตของคนที่ตายไปแล้ว

ความประมาทเป็นภัยในวัฏฏสงสาร ที่ทำให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย หลงวนเวียนอยู่ในทะเลแห่งความทุกข์ หาทางหลุดพ้นไม่ได้ เมื่อละความประมาทได้ เราก็คงหลุดพ้นจากห้วงทะเลแห่งความทุกข์ มีปัญญาขึ้นสู่ฝั่งแห่งพระนิพพาน เสวยบรมสุขอันแท้จริง

เพราะฉะนั้น **ความไม่ประมาทจึงเป็นยอดของความดี ความดีทั้งหลายก็รวมลงอยู่ในความไม่ประมาทนี่แหละ** ถ้าจะให้ไม่ประมาทต้องเอาใจหยุดไปที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ไม่ให้พลั้งเพลอ มีสติอยู่ตลอดเวลา ใจไม่ให้เคลื่อนจากศูนย์กลางกาย ทำอย่างนี้ได้ชื่อว่าไม่ประมาท เพราะใจหยุดคือสุดยอดของความไม่ประมาท ต้องหยุดให้ได้ตลอดเวลา หยุดนิ่งอย่างสบายๆ อย่าให้เพลอ

พอหยุดถูกส่วนเข้า เดี่ยวเราก็จะเข้าถึงปฐมมรรคอย่างง่ายดาย จะเห็นดวงใสกลมรอบตัว อย่างเล็กขนาดดวงดาวในอากาศ อย่างกลางขนาดดวงจันทร์ในคืนวันเพ็ญ อย่างใหญ่ขนาดดวงอาทิตย์ตอนเที่ยงวัน ไสบริสุทธ์ อยู่ภายใน

เมื่อเข้าถึงปฐมมรรคแล้ว ก็ให้เอาใจหยุดนิ่งไปในกลางดวงนั้น จะเข้าถึงกายที่ละเอียดเป็นชั้นๆ เข้าไป ตั้งแต่กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายพรหม กายอรุณพรหม ละเอียดหนักขึ้นไปอีก ใจบริสุทธิ์มากขึ้น ก็จะเข้าถึงกายธรรม ที่เรียกว่าธรรมกาย

ธรรมกายมีลักษณะสวยงามมาก ไสบริสุทธิ์ เป็นแก้ว ไสยิ่งกว่าเพชร ไสเกินไส หยุดใจได้สนิทมาก องค์พระก็ใหญ่โตขึ้นตามลำดับ ตั้งแต่เล็กกว่าตัวเรา โตเท่ากับตัวเรา กระทั่งใหญ่กว่าตัวเรา องค์พระท่านจะผุดขึ้นมาเรื่อยๆ ยิ่งเราทำใจหยุดใจนิ่ง เดี่ยวท่านก็เกิดขึ้นมาในกลางนั้น นี่แหละคือพุทธรัตนะ

รัตนะ แปลว่า แก้ว พุทธรัตนะ คือพระแก้ว เกิดขึ้นในกลางกาย ไสบริสุทธิ์ เกตุดอกบัวตูม งามไม่มีที่ติ

ในกลางองค์พระ เราจะเห็นดวงกลมๆ ไสๆ อยู่ในกลางกายท่าน ดวงไสนี้เรียกว่า ดวงธรรมรัตนะ ไสสว่างอยู่ในกลางกายท่าน ดวงธรรมรัตนะ นี่แหละ คือที่รวมของความรู้แจ้งทั้งหลาย

พอเราเอาใจหยุดในกลางดวงนี้ ก็จะมีพระธรรมกายละเอียดผุดเกิดขึ้นมาอีก เรียกว่าสังฆรัตนะ อยู่ตรงกลางของดวงธรรมรัตนะ ทำหน้าที่รักษาธรรมรัตนะเอาไว้ ธรรมรัตนะก็รักษาพุทธรัตนะเอาไว้ รักษาซึ่งกันและกันเอาไว้ หากเข้าถึงได้อย่างนี้ชีวิตของเรา จึ้นนับว่าเป็นชีวิตที่ไม่ประมาท มีพระรัตนตรัยเป็นสรณะอย่างแท้จริง

วันนี้ท่านสาธุชนทั้งหลาย ถือว่าเป็นผู้มีบุญมาก ที่ได้มาพบหนทางอันประเสริฐ เราจะได้ดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท ด้วยการฝึกฝนใจของเราให้หยุดนิ่ง จะได้เข้าถึงพระรัตนตรัยซึ่งเป็นที่พึ่งภายในกัน ใครทำใจหยุดนิ่งได้ ถือว่าเป็นผู้มีบุญมากจริงๆ เหลืออยู่อย่างเดียวเท่านั้น คือเราจะต้องทุ่มเทชีวิตจิตใจศึกษา ฝึกฝนอบรมใจของเรา ให้ใจหยุด ให้ใจนิ่งให้ได้ นานๆ ฝึกกันทั้งวัน ในทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะนั่งนอนยืนเดิน หมั่นทำใจหยุดนิ่งตลอดเวลา เพื่อให้เข้าถึงกายธรรมให้ได้ นี่เป็นหน้าที่ที่แท้จริงของพวกเขาทั้งหลาย เพราะฉะนั้นให้ขยันนั่งธรรมะกันนะจ๊ะ



สละทุกสิ่งเพื่อรักษาธรรม



บัดนี้ ถึงเวลาปฏิบัติธรรม เพื่อให้เข้าถึงธรรมกาย ให้ทำกาย วาจา ใจของเราให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ เหมาะสมที่จะรองรับพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ซึ่งเป็นที่พึ่งที่ระลึกอันสูงสุดของพวกเราทั้งหลาย

เวลาแห่งการประพาศธรรม เป็นเวลาที่มีคุณค่าอย่างยิ่งต่อตัวของเรา และต่อโลก การสร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นแก่โลกนั้น ไม่ใช่เรื่องเพ้อฝัน เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ เพราะธรรมกายมีอยู่แล้วในตัวของมนุษย์ทุกคนในโลก ไม่ว่าจะเป็นชาติไหน ศาสนาไหน หรือเผ่าพันธุ์ใดก็ตาม ขึ้นชื่อว่าเป็นมนุษย์ ทุกคนสามารถเข้าถึงธรรมกายได้ทั้งนั้น ด้วยการฝึกใจให้หยุดนิ่ง ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

เมื่อเข้าถึงธรรมกายแล้ว ความสุข ความบริสุทธิ์ ความเบิกบานที่เกิดจากการเข้าถึงธรรมกาย จะแผ่ขยายออกไปกลั่นบรรยากาศ และทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัว ให้สะอาดบริสุทธิ์ขึ้นไปเรื่อยๆ จนกระทั่งแผ่คลุมไปทั่วโลก แล้วในไม่ช้าโลกก็จะเข้าถึงสันติสุขอันไพบูลย์

ดังนั้น ขอเรียนเชิญทุกท่าน ตั้งใจเจริญภาวนาในเวลาธรรมกาย เพื่อเข้าถึงความสุข และช่วยกันแผ่ขยายสันติสุขไปยังชาวโลกกันนะคะ

เราก็หลับตาของเราเบาๆ พอสบายๆ คล้ายกับ เรานอนหลับ อย่าไปบีบหัวตา อย่ากดลูกนัยน์ตา หลับตาพอสบายๆ แล้วก็ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดี ปรับร่างกายของเราให้สบาย อย่าให้มีส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเกร็งหรือเครียด ทำตัวของเราให้สบายๆ แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื้น ให้สะอาด ให้บริสุทธิ์ ให้ผ่องใส จะได้เหมาะสมที่จะเป็นภาชนะรองรับมหากุศลต่อไป

ความสบายเป็นหัวใจของการเข้าถึงธรรม เราจะเจริญภาวนาด้วยวิธีไหนก็ตาม จะต้องอาศัยหลักของความสบาย ถ้าหากว่าไม่ปรับให้ร่างกายและจิตใจเบาสบายแล้ว ไม่ว่าเราจะปฏิบัติวิธีไหนก็จะไร้ผล จะเข้าไม่ถึงความสงบ เพราะฉะนั้น ความสบายนี้เป็นเบื้องต้นที่สำคัญ อย่าดูเบา นะจ๊ะ ตอนนี้อยู่ระหว่างการปรับกายและใจให้เบาสบาย สบายในระดับแห่งความพอดีของใจ

ความพอดี สังเกตได้จากความพอใจของเราว่า ถ้าเราขยับตัวอย่างนี้ ทำจิตใจให้เบิกบาน แซ่มนั่น อย่างนี้ รู้สึกว่าเราพอใจ ถูกใจเรา นั่นแหละคือ ความพอเหมาะพอดี ก็ให้รักษาอารมณ์ในระดับนี้ให้ต่อเนื่อง สม่่าเสมอเรื่อย ไปเลย

เมื่อหยุดนิ่งถูกส่วนเข้าก็จะพบดวงปฐมมรรค เป็นดวงกลมใสบริสุทธิ์ ประดุจเพชรลูกที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีขีดข่วนคล้ายขนแมว ใสสะอาดบริสุทธิ์ อย่างเล็กขนาดดวงดาวในอากาศ อย่างกลางขนาดดวงจันทร์ในคืนวันเพ็ญ อย่างใหญ่ขนาดดวงอาทิตย์ตอนเที่ยงวัน ปฐมมรรคนี้แหละเป็นต้นทางที่จะ ไปสู่อายตนิพพาน

เพราะฉะนั้นปฐมมรรคนี้สำคัญนะจะ ปฏิบัติธรรมแล้วจะต้องให้ได้ อย่าง น้อยเข้าถึงปฐมมรรค จึงจะถูกต้องร่องรอยของพระพุทธศาสนา ปฐมมรรค นั้นจะเกิดขึ้นทีเดียว คือที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ อยู่ที่กึ่งกลางกายของเรา ตรงนี้ทีเดียวเท่านั้น

เมื่อเราหยุดได้ถูกส่วนเข้า ในกลางดวงปฐมมรรค ปฐมมรรคก็จะขยาย กว้างออกไป ขยายไปรอบทิศทีเดียว แล้วเราก็จะพบดวงธรรมต่างๆ ช้อน กันอยู่ภายในนั้น ช้อนกันเป็นชั้นๆ เข้าไป ดวงธรรมที่ละเอียดช้อนอยู่ในกลาง ดวงธรรมที่หยาบกว่า เราจะเข้าถึงดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ทั้งหมด ๖ ดวง ช้อนกันเป็นชั้นๆ เข้าไปเลย

พอสุดกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ เราจะเข้าถึงกายมนุษย์ละเอียด ลักษณะเหมือนกับตัวของเราเอง ท่านชายก็เหมือนกับท่านชาย ท่านหญิงก็ เหมือนกับท่านหญิง ไสบริสุทธิ์ทีเดียว จะเข้าไปอย่างนี้ตามลำดับ จน กระทั่งเข้าไปพบกายในกายเข้า ไปเรื่อยๆ ก็จะพบกายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม สุดท้ายจะเข้าถึงกายธรรม กายท่านใสเป็นแก้ว ใสยิ่งกว่าเพชร ใสเกินใส เกตุดอกบัวตูม งามไม่มีที่ติ **กายธรรมนี้แหละเป็นหลักของพระพุทธ ศาสนา ชาวพุทธจะต้องเข้าถึงตรงนี้ ถึงจะเป็นชาวพุทธที่แท้จริง**

พระพุทธองค์ทรงสอนให้ชาวพุทธเข้าถึงธรรมกาย แม้จะต้องเสีย สละอะไรมากมายแค่ไหนก็ตาม ท่านไม่เสียดาย ยอมสละได้แม้กระทั่งชีวิต

เพื่อรักษาธรรมเอาไว้ ในการเสียสละอะไรบางอย่าง เพื่อให้เข้าถึงสิ่งที่มีคุณค่ามากกว่า ท่านได้เรียงลำดับความสำคัญ ไว้ในมหาสุตโสมชาดก ขุททกชาดก ดังนี้

“พึงสละทรัพย์ เพื่อรักษาอวัยวะ

พึงสละอวัยวะ เพื่อรักษาชีวิต

เมื่อเล็งเห็นประโยชน์สูงสุด พึงสละทั้งอวัยวะและชีวิต เพื่อรักษาธรรมเอาไว้”

พระบรมศาสดาของเรา ทรงเป็นแบบอย่างที่ดีงามในการเสียสละ ในสมัยที่พระองค์สั่งสมบารมี ขณะเป็นพระโพธิสัตว์อยู่นั้น บางชาติทรงยอมสละแม้กระทั่งชีวิต เพื่อแลกกับคำว่า “เทวธรรม” คืออยากจะได้รู้ว่าจะธรรมอะไรที่ทำให้เป็นเทวดา ขอให้ได้รู้เพียงแค่นั้น ก็ยอมสละชีวิตให้ยักษกินได้ ฉะนั้นพระองค์จึงเป็นยอดนักสร้างบารมี ผู้เสียสละที่ยิ่งใหญ่

พระองค์ทรงบริจาคลูกนัยน์ตาเป็นทาน มากกว่าดวงดาวบนท้องฟ้า ทรงตัดศีรษะให้เป็นทาน มากกว่าผลมะพร้าวในชมพูทวีป ทรงสละเลือดเป็นทานมากกว่าน้ำในท้องพระมหาสมุทรทั้งสี่ และทรงสละเนื้อเป็นทานมากกว่าผืนแผ่นดินนี้เสียอีก ซึ่งเป็นสิ่งที่ใครๆ ยากจะทำได้ เพราะน้ำใจของพระโพธิสัตว์นั้นยิ่งใหญ่ จะยอมสละได้ทุกอย่าง เพื่อการบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ

พระองค์ได้ทรงสอนเกี่ยวกับเรื่องการเสียสละว่า ในคราวที่เราจำเป็นจะต้องสละบางสิ่งไป เพื่อรักษาบางสิ่งไว้ ให้เรียงลำดับการเสียสละดังนี้คือ ให้สละทรัพย์ เพื่อรักษาอวัยวะ เพราะทรัพย์สิ้นเงินทองเป็นของนอกกายหมดไปแล้วเรายังหาใหม่ได้ ให้สละไปเถอะ เพื่อรักษาอวัยวะเอาไว้ และให้สละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต เพราะชีวิตเป็นสิ่งสำคัญ ชีวิตมีค่าต่อการสร้างบารมี แม้ต้องสูญเสียอวัยวะบางส่วนไป ก็ให้รักษาชีวิตเอาไว้ เพื่อการสร้างบารมี

เมื่อเห็นคุณประโยชน์อันยิ่งใหญ่ในการบรรลุธรรม ทรงให้สละทุกสิ่งทุกอย่าง เพื่อรักษาธรรมเอาไว้ แม้ชีวิตจะสูญสิ้น แต่ธรรมะไม่สิ้นสูญ ให้เอาชีวิตเป็นเดิมพัน เพื่อแลกกับธรรมะ แม้เนื้อและเลือดจะแห้งเหือดหายไป เหลือแต่หนัง เอ็นและกระดูกก็ตามที ถ้าไม่ได้บรรลุธรรมละก็ ยอมตายทีเดียว

ในสมัยก่อน พุทธศาสนิกชนเป็นผู้ใคร่ในการฟังธรรมกันมาก เขาฟังธรรมกันตลอดทั้งคืน บางท่านถึงกับยอมสละทุกสิ่งทุกอย่าง แม้โจรจะเข้าบ้านมาขโมยทรัพย์สมบัติก็ไม่สะทกสะท้าน ไม่ยอมให้เสียโอกาสในการฟังธรรม เพราะเห็นว่าอริยทรัพย์นั้นประเสริฐกว่าโลกียทรัพย์

เรื่องมีอยู่ว่าอุบาสิกาท่านหนึ่ง อยากฟังธรรมจาก พระลูกชาย คือ “พระโสณะกุฎิกัณณะ” เพราะได้ยืมของท่านเคยแสดงธรรมเฉพาะพระพักตร์ พระบรมศาสดา พระองค์ทรงอนุโมทนา แม้แต่เทวดาก็ยังมาอนุโมทนาด้วย เมื่อนางได้ยืมข่าวว่า พระลูกชายมาแสดงธรรมที่วัดใกล้บ้าน ค็นั้นนางจึงตั้งใจว่าจะไปฟังธรรมให้ได้ พอถึงเวลาได้พาบริวารไปฟังธรรมที่วัด เหลือไว้แต่หญิงรับใช้อยู่เฝ้าบ้านเพียงคนเดียว

บ้านของอุบาสิกานั้น ล้อมด้วยกำแพง ๗ ชั้น มีซุ้มประตู ๗ ซุ้มแล้วยังเลี้ยงสุนัขดุไว้เฝ้าทุกๆ ประตูอีกด้วย พวกโจรทราบว่ายูบาสิกากับบริวารไปวัดกัน จึงได้ขุดอุโมงค์เข้าไปในบ้านของนาง แล้วหัวหน้าโจรไปดักรออยู่ที่หน้าประตูวัด ตั้งใจว่าถ้าอุบาสิกานั้นรู้ว่า พวกโจรบุกเข้าไปในบ้านนางได้ และหากว่านางมุ่งหน้าจะกลับบ้าน ก็จะฆ่านางเสีย

เมื่อพวกโจรเข้าบ้านได้แล้ว ก็เปิดประตูห้องเก็บสมบัติ ขนแก้วแหวนเงินทองกันใหญ่ สาวใช้เห็นพวกโจรเข้ามา จึงรีบไปบอกอุบาสิกา ซึ่งกำลังนั่งฟังธรรม จากพระลูกชายอยู่ที่วัด

นางฟังคำของสาวใช้แล้ว แทนที่จะรีบกลับบ้าน นางกลับบอกว่า **“ใครจะขนเอาอะไรก็เอาไปเถิด ฉันจะฟังธรรม เจ้าอย่ามาทำให้ฉันเสียอารมณ์ในการฟังธรรมเลย”**

ฝ่ายพวกโจรพอขนสมบัติจากห้องหนึ่งเสร็จ ก็เปิดห้องเก็บสมบัติอีกห้องหนึ่ง สาวใช้นั้นก็รีบกลับมาบอกอุบาสิกาอีกครั้งที่สอง อุบาสิกาก็ยังพูดเหมือนเดิม ไล่สาวใช้กลับบ้านไป ไม่ใส่ใจกับเงินทองเหล่านั้นเลย ยังนั่งฟังธรรมเฉย เหมือนกับว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น จนพวกโจรขนเงินทองของมีค่าออกจากบ้านไปจนหมด สาวใช้ทนไม่ไหว รีบไปแจ้งให้นายทราบอีก

อุบาสิกานั้นเกิดความรำคาญ จึงดูไปว่า “เจ้ามารบกวนฉันหลายครั้งแล้ว ทำให้ฉันฟังธรรมได้ไม่ต่อเนื่อง โจรจะขนอะไรไป ก็ให้เอาไปตามชอบใจเถิด ฉันจะฟังธรรม” แล้วก็ไล่คนใช้กลับบ้านไป

ฝ่ายหัวหน้าโจร ซึ่งแอบฟังอุบาสิกาอยู่ เกิดความเลื่อมใสในความเด็ดเดี่ยว มีใจแน่วแน่ในการฟังธรรมของนางอย่างท่วมท้น จึงคิดว่า “ถ้าหากพวกเราเอาทรัพย์สินของอุบาสิกาผู้มีคุณธรรมสูงอย่างนี้ไป สายฟ้าคงจะฟาดลงกลางกระหม่อมของเราแน่” คิดดังนั้นแล้วจึงรีบกลับไปสั่งลูกน้องให้ชนสมบัติเข้าไปเก็บไว้ในบ้านดังเดิม

พวกลูกน้องโจรต่างก็วิ่งไปตามๆ กัน แต่เชื่อในคำสั่งหัวหน้า จึงพากันชนสมบัติกลับเข้าไปเก็บ แล้วพวกโจรทั้งหมดก็พากันไปที่วัดด้วย เพื่อดูว่าอุบาสิกาฟังธรรมอะไรอยู่ ทำไมนางจึงสามารถสละได้แม้กระทั่งสมบัติ เมื่อไปแล้วก็ตั้งใจนั่งฟังธรรมตลอดคืน จนกระทั่งเลื่อมใสในพระรัตนตรัย

พอฟ้าสว่างมหาโจรทั้งหมดได้เข้าถึงไตรสรณคมน์ ขอบวชเป็นพระภิกษุในเช้าวันนั้นเลย ซึ่งภายหลังได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์กันหมด ส่วนมหาอุบาสิกาได้บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน

จะเห็นได้ว่า **ถ้าเรารักธรรมะจริงๆ รักที่จะเข้าถึงความสุขภายในละก็ แม้จะสูญเสียทรัพย์สินสมบัติไปเท่าไร ก็ยอมแลกได้ ไม่คำนึงถึงอุปสรรคใดๆ เลย**

นี่ถ้าหากมหาอุบาสิกาท่านนี้หยุดฟังธรรมแล้วกลับบ้าน นอกจากจะไม่ได้บรรลุธรรมแล้ว ยังต้องถูกโจรฆ่าอีก ไม่ได้ทั้งโลกียทรัพย์และอริยทรัพย์ แต่เพราะใจปักแน่นแน่วแน่ในการฟังธรรมอันประเสริฐ ไม่ยอมให้เหตุการณ์ที่มาหาโจรปล้นบ้านมาเป็นอุปสรรคเลย

นางยอมที่จะสละทรัพย์ภายนอก เพื่อให้ได้มาซึ่งอริยทรัพย์ภายใน ทำให้โจรเกิดจิตเลื่อมใส หันมาประพฤติ ปฏิบัติธรรมตามนาง และออกบวชจนได้บรรลุธรรมไปพร้อมๆ กัน นี่เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า **ธรรมะย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรมเสมอ**

เพราะฉะนั้นการให้โอกาสที่สำคัญแก่ตัวเราเอง ในการทำสิ่งที่ดีที่สุด
นั้น เราจะรอคอยความพร้อมทุกอย่างก่อนไม่ได้ เพราะความพร้อมต่าง
ๆ ในโลกนี้ยังไม่มี มีแต่เราต้องสร้างความพร้อมขึ้นมา

เราเป็นนักสร้างบารมีต้องพร้อมเสมอต่อการทำความดี เพราะเรา
เกิดมาเพื่อสร้างคุณความดีเท่านั้น การทำมาหากินนั้น เราทำไปเพื่อมีทรัพย์ไว้
หล่อเลี้ยงชีวิตและครอบครัว แต่เป้าหมายหลักของการเกิดมาเป็นมนุษย์ คือ
การสร้างบุญบารมี เพื่อขจัดอาสวะกิเลสให้หมดสิ้นไป โดยเฉพาะการทำใจ
หยุดใจนิ่ง เพื่อให้เข้าถึงความสุขภายใน ถือเป็นเรื่องสำคัญที่สุดทีเดียว

ให้สละความวิตกกังวลต่างๆ ออกไปจากใจให้หมด ให้มีแต่ดวงธรรม
ที่สว่างไสวอยู่กลางกาย มีพระธรรมกายใสแจ่มอยู่ภายใน แล้วเราจะได้
เข้าถึงที่พึ่งที่ระลึกอันแท้จริง ได้เข้าถึงสรวงสวรรค์อันประเสริฐ ได้อริยทรัพย์ที่
จะคอยช่วยเหลือเราได้ตลอดเวลา

ในยามที่เรามีทุกข์ ท่านจะช่วยให้พ้นจากทุกข์ เมื่อมีสุขแล้วก็จะเพิ่ม
เติมความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป จนกระทั่งเป็นบรมสุข เพราะฉะนั้นตอนนี้ให้สละทุก
เรื่องออกจากใจไปก่อน ทำใจหยุดใจนิ่งให้ดี หยุดนิ่งเบาๆ สบายๆ อย่าง
มีความสุขกันทุกๆ คน

